



行政相談

行政への苦情や意見、要望などがある場合は、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：12/24(水)10時～12時
- ▼場所：松の館 会議室C
- ▼相談委員：片山徳明

森田会場

- ▼日時：12/12(金)10時～12時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

柏会場

- ▼日時：12/2(火)10時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

稲垣会場

- ▼日時：12/17(水)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：佐々木富雄

車力会場

- ▼日時：12/19(金)10時～12時
- ▼場所：北消防署 2階会議室
- ▼相談委員：清野幸喜

☎ 市民課(内線266)



お知らせ



暮らしに役立つ情報などをお届けします！

市では、**災害やクマの目撃情報**などをより迅速に市民にお届けするほか、**ごみ分別検索機能**を利用できるLINE公式アカウントを運用しています。ぜひ、QRコードを読み取り、友だち登録をよろしくお願いします。



つがる市役所 42-2111 (代表)

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣近所のトラブルなどについて相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：12/4(木)10時～15時
- ▼場所：松の館 会議室B
- ▼相談委員：葛西弘和、吉田恵美子、近藤節子、平田昌子

森田会場

- ▼日時：12/5(金)10時～15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：鹿内博、原田正志

柏会場

- ▼日時：12/2(火)10時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：佐藤修子、伊藤祐子

稲垣会場

- ▼日時：12/2(火)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：鹿内博、原田正志

車力会場

- ▼日時：12/3(水)10時～15時
- ▼場所：北消防署 2階会議室
- ▼相談委員：工藤恵子、吉田恵美子

☎ 市民課(内線266)



プレママパパ&子育て相談

妊娠婦さんやパートナー、お子さんや子育て中の方を対象に各種相談を受け付けています。心配や不安に感じていること、どこに相談したらよいか分からないことなどありましたら、遠慮なくご連絡ください。相談日以外でも、随時相談をお受けしています。ご希望の日がありましたらご連絡ください。家庭訪問や公共施設での面談も可能です。

詳細は、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



▼栄養相談：

11/18(火)、12/2(火)、16(火)
各日9時半～15時

▼助産師相談：11/26(水) 9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：

11/21(金)、12/1(月)、11(木)
各日9時半～16時

▼場所：市役所1階相談コーナーまたは和室

▼申し込み：希望日の前日までに子育て健康課へ電話でお申し込みください。

☎ 子育て健康課(内線300、308)

広告

一級塗装
技能士のお店



三栄塗装工業(有)

- 一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号 ●五所川原塗装工業会会員
- 日本塗装技術研究会会員 <https://nittogiken.net>

**屋根・外壁塗装は
お任せください！**

その他何でも
ご相談ください

- ▶鉄骨・階段塗装
- ▶木部塗装
- ▶ベランダ防水

お見積り・
現地調査 **無料！**

まずはお気軽にご相談ください！

0173-42-3818

三栄塗装工業
Instagram



☎ つがる市木造林宮津12番地3

広告

毎月第3水曜日は特売日

灯油の注文、忘れちゃった
...どうしようかな？



そんなときは、**スマホで気軽に
ひまわり灯油**

- ① 24時間いつでも
- ② 営業時間を気にせず予約
- ③ 電話をかける手間が省ける

灯油配送 仮受付フォームにアクセス！



ミライフ東日本株式会社 北つがる店

五所川原市広田字柳沼90-3 ☎ 0120-17-2440

営業時間 平日 9:00～17:00(夏季・冬季休業日除く)



資料番号 5139



「認知症カフェ」に参加してみませんか

認知症の方やそのご家族、関心をお持ちの方など、さまざまな方が集い、認知症について情報交換したり、介護についての悩みごとを相談できる憩いの場です。

つがる市民「みんなのカフェ」

- ▼日時：11/21(金)13時～15時
- ▼場所：松の館 会議室B、C
- ▼対象：介護が必要な本人や家族、認知症や介護に関心のある市民、認知症のひとと家族の会会員、医療・介護専門職など
- ▼内容：つがる市認知症施策、つどい
- ▼運営：認知症のひとと家族の会
- 問 家族の会世話人 秋田谷
☎ 090-3648-4322

かしわ「オレンジカフェ」

- ▼日時：11/28(金)12時半～14時
- ▼場所：柏老人福祉センター大広間
- ▼対象：どなたでも参加できます
- ▼内容：「講話 交通安全対策(つがる市出前講座)」など
- ▼参加費：お一人100円(お菓子や飲み物代として)
- 問 つがる市柏在宅介護支援センター
☎ 25-2115
つがる市社会福祉協議会柏支所
☎ 25-2468



栄養・食事相談

「痩せたい」「血圧が高め」「血糖値が高くなってきた」「コレステロールが高い」など栄養や食事に関する相談に栄養士が個別で応じます。30分程度の相談です。

- ▼日時：11/25(火)9時～11時半、13時半～15時半
- ▼場所：市民健康づくりセンター
- ▼申し込み：1週間前までに電話もしくは窓口でお申し込みください。
- 問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎ 23-4311



ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありませんか。筋肉が硬くなると柔軟性が失われてケガをしやすくなったり血流が悪くなったりします。

まずはストレッチからはじめましょう!

運動初心者向けのメニューになっていますので、お気軽にご参加ください。

今年度まだ教室に参加されたことのない方を優先します。今年度初めての方は申込開始日前から申し込むことができます。

- ▼日時：11/27(木)13時半～14時半
- ▼場所：市民健康づくりセンター
- ▼定員：20人(先着順)
- ▼申し込み開始：11/20(木)
※定員になり次第、申し込みを締め切ります。
- ▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット(ない方はバスタオル)
- 問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎ 23-4311



エクササイズ教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。

「軽め」「普通」「強め」の3つの強度でさまざまなエクササイズ運動を実施します。

- ▼日時：[軽め]12/1(月) [普通]12/8(月) [強め]12/15(月)
各日13時半～14時半
- ▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール
- ▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・運動靴(外履き)・飲み物・ヨガマット(ない方はバスタオル)
※申し込み不要
- 問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎ 23-4311



トレーニングルームで健康づくり教室(初回指導)

トレーニングルームを活用して運動を継続し、健康づくりを実践しましょう。運動指導員・保健師・栄養士が応援します。

初回指導を終了後、トレーニングルームで運動実践できます。

- ▼日時：12/2(火)9時～11時半
- ▼場所：市民健康づくりセンター
- ▼対象：①BMI25以上で減量したい方、1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる20～39歳の方 ②1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる40歳以上の方
※通院している方は医師の同意がある方
※治療・通院中の病気の状況によって利用制限や参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。

- ▼定員：3人
- ▼申し込み：11/27(木)までに電話で健康推進課へお申し込みください。(完全予約制)
- ▼持ち物：汗拭きタオル、運動着、運動靴(内履き)、飲み物、健康診断の結果、お薬手帳
※詳細は市ホームページをご覧ください。

- 問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎ 23-4311



こころの相談

眠れない、気分が落ち込む、心身の不調やストレス、悩みなどを抱えている方は、一人で悩まずに話してください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

- ▼日時：11/21(金)10時～15時
- ▼場所：市民健康づくりセンター 指導室
- ▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。
- 問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎ 23-4311



健康促進 ヨガイベント

地域おこし協力隊の天間久美子氏によるヨガイベントを開催します。予約申込不要・無料です。

ぜひ、この機会にヨガをはじめてみませんか♪

▼日時：11/23(日)〔初級〕10時～11時、〔中級〕11時半～12時半
受け付け9時45分から

▼内容：〔初級〕「ゆったり呼吸でリラックスヨガ」、〔中級〕「つがるソングでフローヨガ♪」

▼場所：伊藤鉦業アリーナつがる武道場

▼持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル、フェイスタオル、飲み物等

問 つがるYOGA健康さぽーと 天間 ☎080-4331-8100



宮下知事と対話する 「#あおばな」 実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の皆さまの声を聴き、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

▼対象：県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体等

▼募集期間：11月14日(金)～28(金)

▼実施期間：令和8年1月21日(水)～3月22日(日)

▼応募方法：専用応募フォームから申し込み

問 青森県総務部
広報広聴課
☎017-734-9138



令和7年分国民年金保険料控除証明書の送付と利用について

令和7年分の社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を、10月下旬～11月上旬にお送りします。年末調整・確定申告に必要ですのでご確認ください。ねんきんネットで電子送付を希望された方には、e-Tax用の電子証明書を交付します(紙は送付されません)。

12月の移動年金相談

年金給付に関する相談を受け付けます。ご利用の際は、弘前年金事務所に予約してください。

▼日時：12/25(木)10時半～15時半

▼場所：市役所2階相談室

問 弘前年金事務所
☎0172-27-1339



労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

▼日時：12/9(火)13時半～15時半

▼場所：青森県労働委員会(青森市新町2-2-11東奥日報新町ビル4階)

▼対象：県内の労働者、事業主

▼申し込み：電話にて予約を受け付けています。(事前予約優先)

問 青森県労働委員会事務局
☎017-734-9832



健診結果相談会

健診結果を確認した時、「青い文字なら病院に行かなくて良いの?」「eGFRって何のこと?」「毎年同じところが引っかかる…」など、結果について疑問に思うことはありませんか。疑問を解決して、健診結果を健康づくりに活用しましょう!ぜひ、保健師へお気軽にご相談ください。

▼日時：12/11(木)、16(火)
各日9時半～15時半

※1人につき30分程度

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：令和7年度健診を受けた市民の方(会社の健診や人間ドックの結果も可)

▼申し込み：電話または予約サイト(QRコード)で前日までにお申し込みください。

問 健康推進課
(市民健康づくりセンター内)
☎23-4311



献血に ご協力ください

あなたの献血が、誰かの生きる力になります。

▼日時・場所：●12/2(火) 9時45分～11時45分、13時～14時半・つがる市役所、15時15分～16時15分・つがる市民健康づくりセンター●12/7(日) 10時～12時、13時半～16時・イオンモールつがる柏●12/10(水) 10時～12時・つがる市消防署、13時半～14時半・西津軽土地改良区、15時15分～16時15分・つがるにしきた農協本店

ご協力いただいた方には粗品を差し上げます。

広 告

つがる市農産物直売所 ～出荷会員募集～

つがる市農産物直売所では、ご自慢の商品を出荷して下さる方を募集しています!



入会条件

① つがる市民 ② 事業所がつがる市にある法人・個人

入会金・年会費

入会金：10,000円 / 年会費：3,000円

販売手数料

・お弁当 10.5%
・お総菜

※冷蔵庫を使用しないもの

・野菜 15.5%
・山菜
・果物
・花
・菓子などの加工品

※冷蔵庫を使用しないもの

冷蔵庫を使用する商品 17.5%

商品の集荷

農繁期や、高齢で免許を返納してしまった等で出荷が困難な場合は、1回につき300円でご自宅まで集荷に伺います。

申し込み・お問い合わせ

つがる市農産物直売所 TEL：0173-25-2865 (担当：成田)

その他ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。



つがる市元気・健康 ポイントは忘れずに 交換を!

健診受診等で50ポイント以上貯まると、つがる市商工会共通商品券500円分に交換できます。50ポイント以上貯まったカードをお持ちの方は、忘れずに交換してください。**交換期日を過ぎると交換できませんのでご注意ください。**

▼**交換窓口・期間**：つがる出張所、稲垣出張所および車力出張所は12/1(月)～1/30(金)。国保年金課は3/26(木)まで

▼**持参するもの**：元気・健康ポイントカード(氏名・生年月日・住所・電話番号・アンケートをご記入ください)、身分証明書(マイナンバーカード、資格確認書等(生活保護世帯の方は医療受給証)、運転免許証)

※代理の場合は、身分を証明できるものをご提示いただきます。

▼**元気・健康ポイントカードへのポイント押印**：個別健診や事業者健診の結果提示等によるポイント押印は、国保年金課で行っています。**出張所ではポイント押印は行っていません。**

問 国保年金課(内線283)



マイナンバーカード 休日窓口

マイナンバーカードの受け取り・申請ができます。無料で顔写真を撮影するほか、申請書の記入も職員がサポートします。(平日も無料)

予約は、11/27(木)までに電話で申し込みください。

日時：11/30(日)8時半～12時

※場所は市役所1階市民課窓口

問 市民課(内線262、265、266)



メンタルヘルス講座

テーマ

「親亡き後の生活」

こころの病気をもつ方のご家族が、病気の理解や支援について学び、思いを共有する場所です。親亡き後どこでどうやって生活するのか、受診や手帳の更新はどうするかなど、長年精神疾患をもつ方を近くで支援し続けている講師のお話を聞くことができます。質問できる時間をたくさん設ける予定です。

▼**講師**：鶴谷 充雪 氏
(共生会(鶴田町)家族会担当)

▼**日時**：12/15(月)14時～15時
(受け付け13時半)

▼**場所**：市民健康づくりセンター

▼**対象**：精神疾患を持つ方のご家族(精神疾患当事者の方は参加の対象となりません)。

▼**定員**：20人

▼**申し込み**：12/12(金)までに電話でお申し込みください。

※当日知り得た個人情報、決して口外しないようお願いいたします。

問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



最低賃金が 改定されました

青森県最低賃金が改定されました。金額等は次のとおりです。

時間額 1,029円

(令和7年11月21日から)

※「青森県最低賃金」は青森県内で働く全ての労働者に適用されます。詳しくは、青森労働局ホームページ(QRコード)をご覧ください。

問 青森労働局
労働基準部賃金室
☎017-734-4114



食育推進 「第4回料理教室」 参加者募集!

▼**メニュー**：ねりこみ、茶碗蒸し、紅白なます、簡単手作り豆腐
※ベビーホタテの炊き込みごはん(試食のみ)

▼**日時**：12/16(火)13時半～15時半

▼**場所**：松の館 調理室

▼**参加料**：1人500円(当日徴収)

▼**対象**：つがる市内在住の方

▼**定員**：16人(先着順)

▼**申込期限**：11/28(金)までに電話でお申し込みください。

▼**主催**：つがる市食育推進応援隊

▼**持ち物**：三角巾、エプロン、手拭き布巾

問 農林水産課(内線422)



パパと一緒に タコライスづくり

男女共同参画推進事業の一環として、小学生とその父親を対象とした料理教室を開催します。お子様と一緒に料理を楽しみながら、家庭での役割や男女共同参画について考えてみませんか?

▼**メニュー**：タコライス、味噌汁

▼**日時**：12/7(日)9時～13時

▼**場所**：松の館 調理室

▼**対象**：市内に在学または在住している小学生と父親

▼**定員**：8組

▼**持ち物**：親子1組につきお米1合、エプロン、三角巾、マスク

▼**申し込み**：電話またはメールで11/20(木)までに申し込みください。

問 地域創生課 ☎42-2459

メール sousei@city.tsugaru.lg.jp

広 告

MUSBELL

うちの子も **結婚** できました!

独身のお子様の結婚相談

マル通マークCMS取得 ムスベル株式会社
結婚相談所 ムスベル盛岡

盛岡市茶畑1-17-10 さんさビル7階 ☎0120-138-026

通話料無料 営業時間：10時～19時 定休日：第2・第4水曜日

広 告

現地確認 見積り無料

屋根・外壁の塗り替え

屋根塗装	屋根の葺き替え
外壁塗装	外壁の張り替え

前田昭仁(写真左)

●一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号 ◆ホームページはGoogle

屋根・外壁リフォーム専門店

電話は今すぐ、こちらから

アートリフォーム(株) **0173-33-4713**

五所川原市七ツ館51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』



第2回「学校で働こう」 教員免許状保有者を 対象とした説明会

令和4年7月1日以降、免許状の取り扱いが変更されました。教員免許はあるものの、教職経験のない方や、さまざまな理由で教職を離れている方に対して、変更後の免許状の取り扱いや、教員の仕事について説明しますので、ぜひ足を運んでください。

▼日時：12/7(日)

10時～11時50分(説明会終了後、希望者に個別相談を実施)

▼場所：五所川原合同庁舎1階
C会議室(五所川原市栄町10)

▼申し込み：電話またはメール

※申し込みの際は、氏名、電話番号、所持教員免許状、免許取得年月、質問があればその内容もお知らせください。

問 西北教育事務所総務課

☎35-2170

メール E-SEIHOKU

@pref.aomori.lg.jp



物価高騰緊急対策生 活応援商品券の使用 期限が迫っています

令和6年12月13日時点でつがる市住民基本台帳に住民登録されており、令和6年度物価高騰生活支援臨時給付金(住民税非課税世帯に対して1世帯あたり3万円給付)を受け取っていない世帯に属する方を対象に、4～5月頃に送付しました商品券(4,000円分)の使用期限は、令和7年11月30日(日)までです。期限を過ぎた商品券は使用できませんので、お早めにご利用ください。

長期不在等でまだ受け取っていない方は、11月28日(金)まで商工労政課で保管していますので、お早めにお問い合わせください。

問 商工労政課(内線418、419)



孫育て講座

日頃のお孫さんとの関わりの中で心配や疑問はありませんか?

今と昔の子育ての違いをテーマに、助産師・栄養士・保健師がお話します。孫育てのコツを楽しく学びましょう。

▼日時：12月5日(金)

10時～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：子育て・孫育て世代にある方、子育て情報に関心のある方

▼定員：15人

▼申し込み：電話または「母子モ」アプリで前日までにお申し込みください。

問 子育て健康課(内線305)



「つがる。辞典」 アワード&展示会

2021年から首都圏女子大生チーム「キャンパスラボ」と木造高校生が交流活動を通じて制作してきた「つがる。辞典」の作品が50点に到達しました。これを記念し、アワード投票を実施します。投票は、オンラインおよびつがる市立図書館での展示会場でご参加いただけます。

▼投票期限：11/30(日)まで

▼展示会および現地投票期間
11/25(火)～30(日)

▼展示場所：つがる市立図書館
セミナー室

▼投票方法：現地投票またはオンライン投票(QRコード)から投票することができます。

問 東京事務所

☎03-5946-8505



農業用免税軽油 使用者証・免税証の交 付申請受付

令和8年3月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり受付します。

希望される方は必要書類を揃え、申請してください。

▼受付日時：12/1(月)～25(木)

9時～15時

▼受付場所：青森県五所川原合同庁舎(五所川原警察署隣)県税事務所内(五所川原市栄町10)

▼必要書類：①耕作証明書(農業委員会で発行したもの)②免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)③返信用郵便切手460円分④使用機械の譲渡証明書(初めて申請する方および使用者証登録機械に追加のある方のみ)⑤県証紙400円分(初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方)

問 西北県税事務所課税課

☎34-2111(内線207)



あおもりプライド ～未来へつなぐ民俗芸能～

青森県教育委員会の主催による民俗芸能大会の第3回公演をつがる市で開催します。

▼日時：12/21(日)13時～16時半

▼場所：松の館 交流ホール

【司会・進行】

伊奈かつべい、平沼日菜子

【出演団体】

玉松太鼓保存会、五代獅子舞保存会、五所川原甚句保存会、つがる市登山囃子保存会、沼崎念仏鶏舞保存会ほか

問 県教育庁文化財保護課

☎017-734-9920



広 告

行きます

聞きます

提案します

商工会は経営に関する`総合相談窓口、です

経理・税務・労務はもちろん、事業計画策定支援・事業承継支援・創業支援のほか販路開拓など支援メニューは多種多様。専門家派遣制度を活用した無料相談も可能です。商工会に加入することで人的ネットワークが広がリビジネスチャンスも拡大します。

会員の皆様には経営に関する各種情報を提供しています

ただいま『会員募集中』

つがる市商工会 電話42-2449 E-mail k-shokou@sweet.ocn.ne.jp

つがる市商工会からセミナーのお知らせ

「今どきの若手社員とのコミュニケーション方法・効果的な教え方・育て方」と題し、下記日程で開催します。興味のある方は、電話またはQRコードからお申込みください。

開催日時 12月12日(金)14:00～

開催場所 つがる市商工会館

参加費 無 料

