



広島
報

つがる

2025
11月号
No.287



「じっちゃん!」 ついに公開!

つがる市市制施行20周年を記念して制作された映画「じっちゃん!」。
記念すべき初日を彩る舞台挨拶には、監督やキャスト陣が登場し、映画
制作への思いを熱く語りました。



市制施行20周年記念映画

じっちゃ!

絶賛上映中!!

つがる市民300人以上がエキストラ出演!

中村静香 小野武彦
脚本・監督 千村利光

STORY

祖父の泰助が住む街という無難な理由で、地域おこし協力隊制度を利用し、東京からつがる市にIターン移住した三上ゆき。就職先の市役所で観光・ブランド戦略課に配属された彼女は、市の魅力を全国に発信するため、慣れない業務に苦戦しながらも、祖父との日々のやりとりに癒されながら乗り越えていく。

やがて怒涛の1年が過ぎ、淡い恋心を抱いていた同僚から東京でのビジネスを持ちかけられ、心が揺れるゆき。そんなある夜、ゆきは、これまで多くを語ろうとしてこなかった泰助が40年間秘めてきた事実を聞く。そこには青森に住み続けた泰助の知られざる絆の物語があった。



10月17日、映画「じっちゃ!」がシネマヴィレージ8・イオン柏で公開初日を迎え、約200人の観客が詰めかけました。舞台挨拶には、主演の中村静香さん、共演の小野武彦さん、千村利光監督らが登場し、映画制作への思いを熱く語りました。

中村さんは「本当に季節によって全く違う表情を見せるんだなと思いました。景色の壮大さも印象的で、撮影する私たちに天候が味方してくれるような感じだったので、ますますつがるが好きになりました」、小野さんは「去年の7月につがる市におじゃまして、公開が来年秋なの!?!とっていたけどあつという間にこの日が来るんだなと思って感慨無量です」とそれぞれあいさつしました。

千村監督は「たくさんの方々の支えによって完成した作品です。本作では『家族とは何か』を描きました。一人でも多くの方に温かい気持ちで楽しんでいただければうれしいです」と話しました。

映画「じっちゃ!」の上映期間は、映画館(劇場)に直接お問い合わせください。つがる市の魅力がたっぷり詰まった映画を、ぜひこの機会にご覧ください。



つがる市
フィルムコミッション
会長 佐々木 淳

つがる市市制施行20周年を記念して、つがる市民みんなで作った映画です。昨年1年がかりで撮影し、特に夏の馬市まつりの再現シーンでは、つがる市内の小・中・高校生を含む市民エキストラ300人以上が参加し、多くの皆様のご支援・ご協力のもと、完成しました。単なる「観光PR映画」ではなく、メロン農家を営む祖父と孫娘との絆を通じ、四季折々のつがる市の魅力や故郷の素晴らしさを全国に伝えられる作品になりました。

①待ちに待った初日、
映画館前に集まる観客の
熱気が最高潮に。



②上映後には、観客から
大きな拍手と歓声が
あがっていました。

つがるスポーツフェスティバル2025



スピーディーな展開と熱い攻防!
3×3バスケ大会



ティラノサウルスの着ぐるみで全力疾走!



10月12・13日の2日間、伊藤鉱業アリーナつがるで「つがるスポーツフェスティバル2025」が開催されました。秋晴れに恵まれた会場には、多くの市民やスポーツ愛好者が訪れ、さまざまな競技や体験を通じてスポーツの楽しさに触れました。

会場では、ティラノサウルスレースや3×3バスケ大会、市街地を歩いて健康づくりを楽しむまちなか健康ウォークin木造など多彩な催しがあり、子どもから大人まで幅広い世代が参加し、笑顔と歓声があふれました。



8もコースを元気にスタート



中央に穴があいたラケットで
卓球を楽しむ参加者



子どもたちに大人気のふわふわ巨大滑り台

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ つがる市開催1年前記念イベント

10月12・13日の2日間、伊藤鉱業アリーナつがるで「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」つがる市開催1年前イベントが行われました。開催セレモニーでは、倉光市長をはじめ関係者らによるカウントダウンボード除幕式が行われ、来年の開催に向けて機運を高め合いました。

さらに、元東レアローズの大野果歩さん・西川吉野さんによるバレーボール教室、丸山城志郎さんによる柔道教室が行われ、県内各地から訪れた児童生徒たちがトップアスリートの直接指導を受けました。参加者からは「貴重な体験ができた」「もっと練習を頑張りたい」との声が聞かれました。



トスのポイントを指導する西川さん



カウントダウンボードが披露され
本番への機運醸成を図りました



基本プレーを指導する
大野さん



実践的な解説で柔道技術を学ぶ



丸山さんからのサインに笑顔の児童生徒

末永く円満に 夫婦の節目を祝う

福祉顕彰式が行われ、長年連れ添った夫婦の節目を祝いました。

今年は、88歳を迎えたご夫婦33組、結婚60周年を迎えたダイヤモンド婚のご夫婦7組、結婚50周年を迎えた金婚のご夫婦16組が顕彰されました。

式では倉光市長が「今後ともご夫妻が円満で末永く、お元気でお過ごしになることを切に願います」と祝福の言葉を贈りました。

ダイヤモンド婚を迎えた渋谷登さん・ユキさんご夫婦は、夫婦円満の秘訣について「たくさんけんかもするけれど、笑顔でいることが大事」と話していました。

また、アトラクションでは育実幼稚園の園児による元気いっぱいのおよそ披露され、会場を大いに盛り上げました。



倉光市長から顕彰状が手渡されるダイヤモンド婚夫婦

空手で二冠！ 加福さんに県高齢者知事顕彰状



倉光市長に喜びを報告する加福さん

令和6年11月16日に開催された「第23回熟練者全国空手道選手権大会」に出場した加福明浩さん(木造)が、個人戦男子60歳の形の部・組手の部で優勝し、その功績が認められ、令和7年度青森県高齢者知事顕彰状が授与されました。

この顕彰は、令和6年度中にスポーツ・文化の全国大会などで特に優秀な成績を収め、高齢者の健康づくりや生きがいづくりに希望を与えた方に贈られるものです。加福さんはこの日、倉光市長を表敬訪問し、授与の喜びを報告しました。

倉光市長は「これからも地域の空手界を力強くけん引してほしい」と期待を寄せました。

加福さんは「けがをしても続けさせてくれた家族の理解や、仲間たちの支えのおかげ。これからも自分の稽古に励むとともに、道場の子どもたちや会員の指導に力を注いでいきたい」と喜びを語りました。

日米交流かかし作り 金賞は「とったど〜」に輝く

7月16日に開催された東北防衛局主催の「かかし作り交流プロジェクトinつがる2025」において、米陸軍車力通信所と車力小学校(佐々木綾子校長)の5年生が制作したかかしの表彰式が行われました。

見事金賞に輝いたのは、大間のマグロチームが制作した「とったど〜」という作品です。金賞を受賞したチームの長内松鈴さんは「マグロを釣る様子をリアルに表現することができた。金賞を取れてうれしい」と喜びを語り、キードル・ゴードン中尉は「子どもたちが頑張ってくれたおかげで、いい思い出になった。また来年も楽しみにしている」と話しました。



金賞を獲得した大間のマグロチーム

生態系保全への願いを込めて



8/19
平淹沼

放流した稚魚を見送る園児

かしわあぷるこども園(三浦里佳子園長)の年長児・年中児13人が、西津軽新田漁業協同組合(成田英世代表理事組合長)の協力のもと平淹沼にフナの稚魚を放流しました。

この活動は、子どもたちに生態系を保全することの大切さを学んでもらおうと毎年実施しているものです。今年は体長約3~4センチのフナ2,000尾を平淹沼に、1,000尾を山田川へ放流しました。

この日、水辺に並んだ園児たちは、バケツの中で泳ぐ稚魚を優しく放流し、園児全員で「大きくなあれ」「元気でね!」と大きな声をかけながら稚魚が見えなくなるまで手を振り見送っていました。

年長児の杉浦右京くんは「ちゃんと大きくなって、たくさん子どもを産んでほしい」と成長を願っていました。

児童がぎんなん荘を訪問 歌と踊りで笑顔を届ける

つがる市立向陽小学校の3年生57人と6年生50人が、総合的な学習の時間を利用してぎんなん荘を訪問しました。

この活動は、お年寄りの困りごとや寂しさについて理解を深め、自分たちにできることを考えることを目的としたものです。

この日、児童たちはぎんなん荘に到着すると、よっちょれやソーランを利用者の前で元気ハツラツに披露しました。最後に折り紙や手紙をプレゼントし、全員で「これからも元気にお過ごしください」と大きな声であいさつしました。

利用者からは「子どもたちがとても元気でかわいかった」「元気をもらい、一回り若くなりました」などの声が聞かれました。



9/19
ぎんなん荘

元気ハツラツによっちょれを披露する児童

児童が日本の伝統文化に触れる



9/22
稲垣小

真剣な表情で茶道を体験する児童

稲垣小学校(小枝晃嘉校長)が、表千家茶道稲垣サークルの会員を講師に招き、6年生14人が茶道体験を楽しみました。これは、歴史学習の一環として日本の伝統文化への理解を深めるとともに、地域社会との交流を図ろうと、今回初めて実施されたものです。

はじめに講師から飲み方の説明があり、児童たちは茶碗の持ち方や、茶碗を手前に2度回してから飲む作法などを確認しながら、講師がたてた抹茶を堪能しました。

お茶をたてる体験では、「川」の字を書くように肘から茶せんを動かし、最後に「の」の字を書くようにして茶せんを引き上げるとの説明を受け、児童たちは慣れないながらも真剣な表情で抹茶を泡立てていました。

蝦名陽太くんは「たて方で味が変わることがわかった。自分でたてた抹茶の味はおいしかった」と笑顔で話していました。

秋空の下、健脚競う つがる地球村一周マラソン

つがる市スポーツ協会(成田昭司会長)主催の「第21回 つがる地球村一周マラソン大会」が開催されました。各部門には、県内外から約600人がエントリーし、ランナーたちは爽やかな秋晴れのもと、さわやかな汗を流しながら健脚を競いました。

1も小学4～6年生男子で見事優勝した成田悠真さん(穂波小5年)は「作戦通り最初から飛ばして行って、1位を取れたのでとてもうれしい。来年も連覇を目指して頑張りたい」と笑顔で話しました。

各部門の記録はこちら



9/28
つがる地球村

会場内のコースを元気に走る子どもたち

明治安田から市に3度目の寄付



倉光市長に目録を手渡す菱沼一輝五所川原営業所長

明治安田生命保険相互会社青森支社が、地域住民の健康づくりや暮らしの充実を支援するために、「私の地元応援募金」として市に80万7200円を寄付しました。この募金は、「地元の元気プロジェクト」の一環として、同社とそのグループ会社の従業員が出身地やゆかりのある地域に対して募金を行い、それに会社の拠出金を上乗せして全国の自治体などへ贈呈するものです。

浅野善太郎市場統括部長は、「地元がいつまでも活気あふれる場所であることを願い、今後も一層支援を継続していく」と話しました。

倉光市長は、「今回いただいた寄付金は、高齢者向けのごみ出しサポート事業など、有効に活用させていただきます」と感謝しました。

(仮称)しゃりき温泉の建設工事がはじまる

市では、現在(仮称)しゃりき温泉の整備を進めており、令和8年10月から供用を開始する予定です。事業費は6億8千9百万円、建物の総床面積は494平方メートル。正面の壁は、チェスボードをモチーフにしたデザインとなっています。

この日、建設地において安全祈願祭が執り行われ、倉光市長は「新しい施設も、これまで同様、皆さまに愛される温泉として、また来訪者の皆さまにとって快適で魅力ある場となるよう、地域のシンボルとしての役割も担っていきます」と話しました。



10/9
(仮称)しゃりき温泉
建設地

工事の安全を願い、くわを入れる倉光市長



完成イメージ図

令和8年度 保育所等新規入所申込について

下記のとおり令和8年4月入所の申し込みを受け付けします。

◆受付日時・場所

受付日時	第1次受付 令和7年11月25日(火)～令和8年1月30日(金) 第2次受付 令和8年2月2日(月)～令和8年3月16日(月) ※第1次受付で希望施設が定員に達する場合がありますので、早めにお申し込みください。 ※つがる市外の保育所・認定こども園への入所を希望する場合は、募集期間が異なるため、早めにお申し込みください。
場 所	子育て健康課、稲垣出張所、車力出張所

◆申し込みに必要なもの(詳細は市ホームページに掲載しています)

対象となる家庭	必 要 書 類	備 考
全ての家庭	教育・保育給付認定申請書 兼 保育所等利用申込書 兼 現況届	子ども1人につき1枚必要(受付場所にて配布)
	個人番号を確認できるもの	生計を一緒にする家族(同居・別居含む)全員分(保護者の代理人が申請する場合は別途委任状が必要)
	届出人の身元を確認できるもの	顔写真付きの運転免許証など(無い場合は住民票など2点)
	家庭で保育できない理由を証明するもの	「就労」の場合は就労証明書、「妊娠・出産」の場合は母子手帳など、それぞれの状況に応じて各種書類が必要

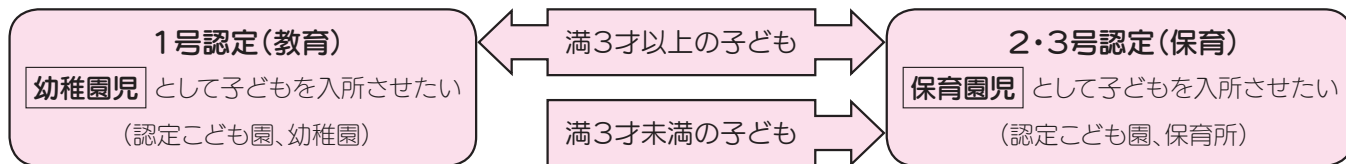
※課税証明書は個人番号を利用した情報連携で確認するため提出は不要。ただし、情報連携に不同意の場合は、令和7年1月1日に住所があった市町村から課税証明書(令和7年度)を取り寄せていただきますのでご注意ください。

《つがる市内保育所・認定こども園一覧》(令和7年11月現在)

※(認)は、認定こども園の略

施設名	所在地	電話番号	施設名	所在地	電話番号
(認)きづくり保育園	木造千代町	42-2317	(認)いなほ保育園	稲垣町豊川	46-2679
(認)育実幼稚園	木造照日	42-4760	(認)しげた保育園	稲垣町繁田	46-2250
(認)銀杏ヶ丘こども園	木造浮巣	42-6200	(認)車力こども園	豊富町屏風山	56-2201
(認)木造北こども園	木造大畑	42-1228	館岡保育園	木造館岡	45-3520
(認)木造西幼稚園	木造越水	26-4268	菰槌保育園	木造菰槌	45-3855
(認)かしわこども園	柏桑野木田	25-2062	川除保育園	木造川除	42-3139
(認)かしわあつるこども園	柏鷺坂	35-1025	しばた保育園	木造柴田	42-3243
(認)もりた保育園	森田町森田	26-3032	かしわマルベリー保育園(認可外保育園)	柏上古川	23-3255

入所にあたっては、保育の必要性に応じた市の認定を受ける必要があります。



子どもを保育園児として入所させるためには保護者(父母)等が子どもを ※家庭で保育できない理由が必要です。

※家庭で保育できない理由の例…

- 就労している
- 産前・産後である
- 保護者等が病気や障害を抱えている
- 家族の介護や看護をしている
- 災害復旧にあたっている
- 学校に通っている(職業訓練校を含む)
- 虐待やDVの恐れがある
- 求職活動を行っている
- など

【注意!】以下のような理由では保育園児として入所できません

- 周りの子どもが入所しているから
- 子育てが大変だから
- 下の子どもの育児に専念するから
- 小学校に入る前に子どもに集団生活を経験させたいから

このような場合は、子育て支援センターの利用や、幼稚園児としての入所をご検討ください。

<令和8年度も引き続き入所を希望される方へ>

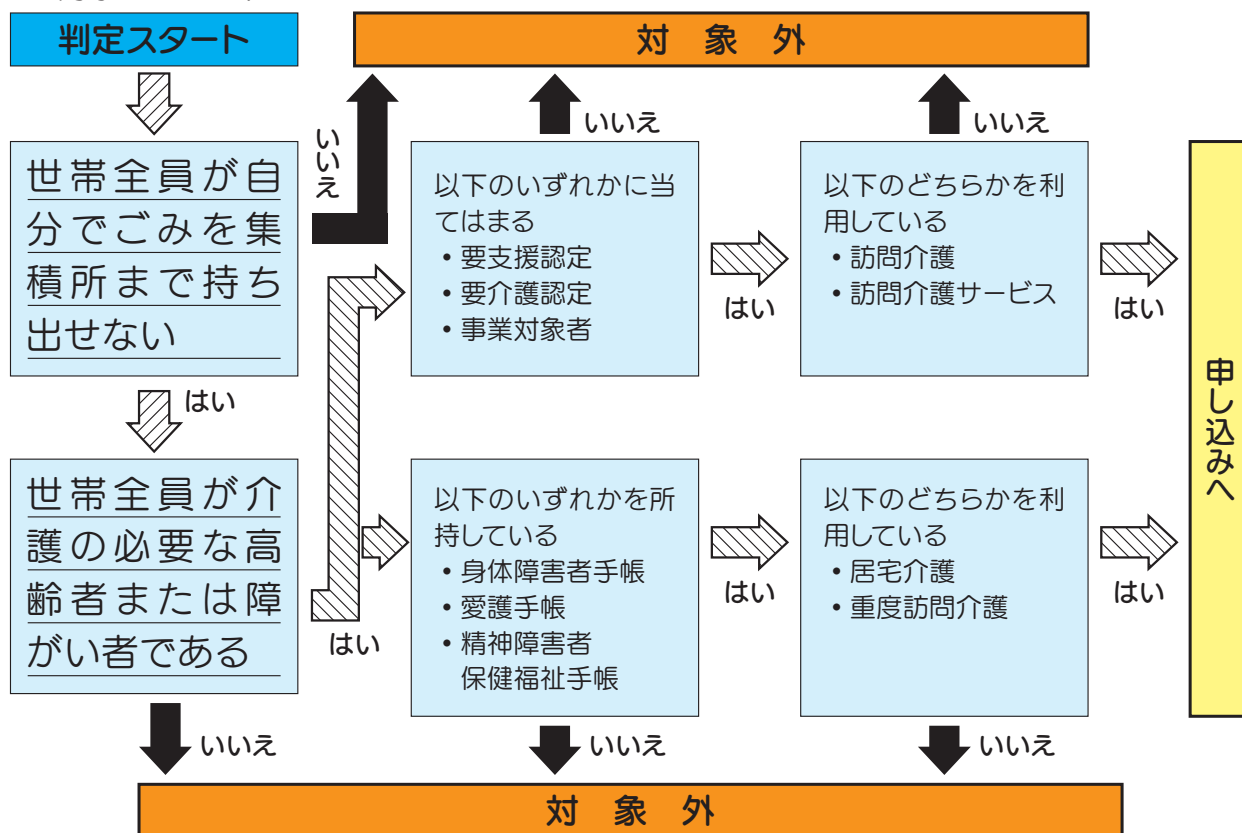
12月1日より現況届の受け付けが始まります。11月中旬に保育所等から配布される「現況届」「就労証明書」等を、12月1日現在の状況をもとに記入していただき、保育所等に提出してください。ただし、広域入所(他市町村の保育所等に入所)の家庭に対しては、子育て健康課に提出してください。

【問い合わせ先】子育て健康課 電話42-2111(内線314)

ごみ出しでお困りの方へ ～戸別収集サービス～

障がいや要介護などを理由として指定の集積所までごみを運ぶことが困難で、他者の支援も受けられない方について、家庭で発生するごみをご自宅前で戸別に収集する「つがる市ごみ出しサポート事業」を開始します。

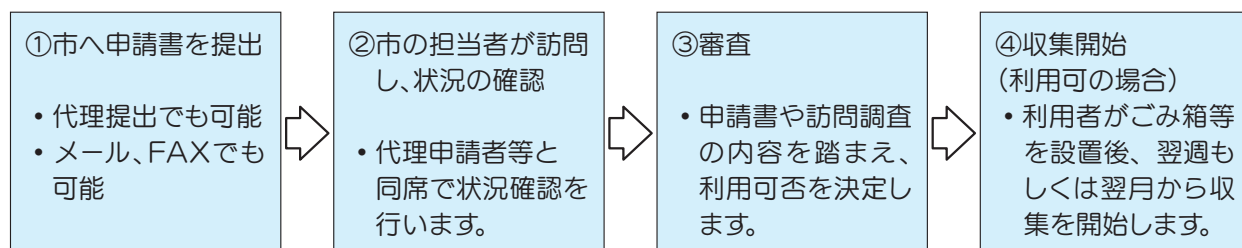
○ 対象となる世帯



※特別な事情があると審査で認められた世帯も対象になる場合があります。

○ 申請から開始までの流れ

※ 12月からの収集を希望される方は、11月21日(金)までに申請してください。



○ 収集するごみ

燃やせるごみ(週1回)、燃やせないごみ(月1回)、資源ごみ【缶、ビン、ペットボトル、紙類、その他のプラ】(月1回)
※粗大ごみ、家電リサイクルごみ、有害ごみなどは収集の対象外です。

○ ごみの出し方

- ・ 利用者の住居の玄関先といった収集作業が容易に行える敷地内とします。
※蓋付きの容器等、飛散防止に必要な【おもり】については利用者で準備が必要です。
- ・ 分別方法や、指定のごみ袋の使用など、市のごみ出しルールに基づき排出してください。
- ・ 分別されていないごみは収集しません。
- ・ 収集日は収集カレンダーを配布し、市と契約した事業者が収集します。

申請書は、市民課環境衛生係窓口で配布するほか、市ホームページ(QRコード)からダウンロードすることができます。



【問い合わせ先】

市民課環境衛生係 電話42-1110 FAX42-2480 メールkankyoueisei@city.tsugaru.lg.jp

農業者年金に加入しましょう

農業者年金は、

- ①国民年金第1号被保険者(国民年金保険料納付免除者を除く)で、②年間60日以上農業に従事し、
③20歳以上65歳未満(60歳以上は国民年金の任意加入被保険者)の方 ならどなたでも加入できます。

(上記①～③すべてに該当すること)

- 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。
- 納付した保険料の全額が社会保険料控除の税制優遇措置があります。
- 年金は、ご家族で対象となる方について準備することが大切です。

加入には2つの種類があります。



1. 政策支援加入 若い農業者の皆さんへ (保険料の国庫補助を受ける加入)

保険料の負担が大きいという方は、政策支援加入で保険料月額2万円(固定)のうち国庫補助が受けられます。政策支援は、農業者年金の加入要件(上記①～③)に加え、⑦39歳までに加入、⑧農業所得が900万円以下、⑨下表の必要な要件区分1～5のいずれかを満たせば、下表の区分に応じて国庫補助を受けられます。

区分	必要な要件	国庫補助金額	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	1万円 (5割)	6千円 (3割)
2	認定就農者で青色申告者		
3	区分1または区分2の者と家族経営協定を締結し、経営に参画している配偶者または後継者	6千円 (3割)	4千円 (2割)
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす者で、3年以内に両方を満たすことを約束した者		
5	35歳まで(25歳未満の場合は10年以内)に区分1の者となることを約束した後継者		—

2. 通常加入 政策支援を受けられない方へ(保険料の国庫補助を受けられない加入)

—加入期間が短くても老後の備えは間に合います—

農業者年金の保険料は、月額2万円(35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円)から6万7千円まで(千円単位で)加入者が自由に選択できます。また、保険料の額はいつでも見直します。

加入期間が短くても保険料を増やすことで、豊かな老後に備えることができます。

※脱退も自由ですが、脱退された場合でも脱退一時金としてではなく、将来、年金として支給されます。

【問い合わせ先】農業委員会事務局 電話23-3622

ごしょつがる農業協同組合木造総合支店 金融共済課 電話42-9115

つがるにしきた農業協同組合つがる統括支店 金融課 電話46-2215

鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から、北へ帰る春にかけては、本病発生の警戒が必要な時期となりますので、次のことに注意してください。

家さんを飼っている場合

- ①渡り鳥や野鳥、ねずみ等の野生動物との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット(2㍓角以下)で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。
- ②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
- ③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入り口で入念に消毒をしましょう。
- ④家さんに異状がみられた場合は、すぐに「つがる家畜保健衛生所」に連絡してください。

※家さん：鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

死亡した野鳥を見つけた場合

- ①野鳥は鳥インフルエンザウイルス以外にもさまざまな細菌や寄生虫を持っていることがあるので、素手では触らないようにしましょう。
- ②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、下記にご相談ください。
- ③②以外の場合で死亡した野鳥を処理する際は、ビニール袋に入れて一般ゴミとして処分してください。

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111 つがる広域家畜保健衛生所 電話42-2276

西北農林水産事務所林業振興課 電話72-6613

自衛官募集相談員に委嘱状交付

9月29日、倉光市長と自衛隊青森地方協力本部長の連名で、自衛官募集相談員に委嘱状を交付しました。自衛官募集相談員は、自衛官志願者に関する情報提供や募集事務を支援する役割を担います。

交付式には岡村正彦自衛隊青森地方協力本部長をはじめ関係者が出席し、新たに委嘱された募集相談員5人を激励しました。募集相談員の任期は2年間で、地域において自衛官募集活動を後押ししていきます。

【問い合わせ先】

市民課 電話42-2111(内線266)



左から2人目以降の5人(敬称略): 台丸谷成人(車力)、佐々木敬藏(稲垣)、小山内竹一(車力)、藤本源城(木造)、鳴海孝明(車力)

自衛官募集案内

一般曹候補生

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼試験日：(1) 1次試験日：筆記試験(学科など)またはWeb試験11/29(土)～12/4(木)のうち指定する1日
(2) 2次試験日：口述・身体検査 ※担当からお知らせします。

▼受け付け：11/21(金)まで

自衛官候補生

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼試験日：(1) Web試験 11月下旬頃を予定、うち指定する1日
(2) 口述・身体検査 ※担当からお知らせします。

▼受け付け：11/21(金)まで

陸上自衛隊(高等工科学校生徒(一般))

▼応募資格：男子で中卒(見込含)17歳未満の者

▼試験日：(1) 1次試験日：筆記試験(学科など)令和8年1月24日(土)
(2) 2次試験日：口述・身体検査 ※担当からお知らせします。

▼受け付け：1/15(木)まで

※詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

自衛隊青森地方協力本部五所川原地域事務所 電話35-2305



家庭用生ごみ処理機器購入費を助成します

市では、生ごみ減量化を促進するため、生ごみ処理機器を購入する方に対し、購入費の一部を助成します。

▼助成対象者(①～④の全てを満たす方)：①市内に住所を有し、かつ居住している方 ②自ら機器を設置し、これを適切に管理できる方 ③生ごみからできた堆肥を自ら適切に活用できる方 ④過去にこの助成金を受給している場合、機器の購入日を基準として5年を経過している方

助成対象機器	助成金額
(ア) 電動式生ごみ処理機	購入費の2分の1に相当する額(千円未満切り捨て、上限2万円)
(イ) 生ごみ処理容器(コンポスト)	購入費に相当する額(百円未満切り捨て、上限1台あたり3千円)

※1世帯につき(ア)は1台、(イ)は2台まで。申請は(ア)または(イ)のいずれか一方の機器に限ります。

【注意】必ず購入前に申請書および見積書を提出してください。申請前に購入したものは助成の対象外です。

※申請書は、市民課窓口にて用意しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

【問い合わせ先】 市民課 電話42-2111(内線267)

「親子の笑顔を守る子育て」について

11月は児童虐待防止推進月間



お近くの児童
相談所へつな
がります。

○その「子どものために」 もしかしたら悪循環かも？

誰でも自分の子どもには立派な大人になってほしい、元気で暮らしてほしいと思うものですよね。そのために、親として注意しなければ、心配なところは改善してもらいたいと思うことがあって当然です。でも、もしかしたらその一生懸命さが伝え方次第で逆効果となってしまうことがあります。

叩く、怒鳴る、責める、無視
する、脅す など

自信をなくす
攻撃的になる など

心身の不調などの
原因になることも…!

「怒鳴る」、「脅す」は…

恐怖心で行動を押さえつけることになります。子どもが自分で良い・悪いを考えた行動には繋がりません。

また「かまってもらえた」喜びから、失敗や問題行動をわざと繰り返し、悪循環になることもあります。

子どもを叱るべき場面

1. 危険から身を守るとき
2. 人を傷つけるのを防ぐとき
3. 家や社会のルールに反するとき



伝わりやすい、効果的

- おだやかな声
- 一度にひとつ、短く
- してほしいことを具体的に教える
- 少しでもできたり、失敗したけどチャレンジできたら、それでいいよ、よくできたね、ありがとう、と伝える



伝わりにくい、逆効果

- 大声
- 一度に何個も、長い説教
- ～しないで!
- あいまいな言い方 (きちんと、ちゃんと、すぐ)
- 逆説 (やる気がないなら出ていきなさい!)
- 叩く、叱る、責める
- 間違いを指摘する、反省させる、直させる



お子さんの行動には必ず理由があります。どうしてその行動をしたのか、まず肩の力を抜いて聞いてみましょう。家族の笑顔がお子さんにも伝わります。とはいえ、実際にはとても難しいものです。お子さんを育てる家族の心の安定のためにも一人で抱え込まず身近な人に相談しましょう。子育てについて不安や悩みがありましたら、子育て健康課までご相談ください。

【問い合わせ先】 子育て健康課 電話42-2111(内線300、307) 相談専用電話42-2122
西北児童相談所 電話38-1555

除雪支援の申請受付を開始しました

自力で除雪を行うことが困難な65歳以上の独居世帯または高齢者のみの世帯を対象に、自宅玄関から生活路までの除雪を行います。

▼対象(①および②に該当する方)

- ① つがる市に住所があり、かつ現に居住している方で、社会福祉施設等へ入所されていない方
- ② 自力で除雪を行うことが困難な65歳以上の独居世帯または高齢者のみの世帯

▼除雪範囲：安全路を確保するための自宅玄関から生活路までの範囲

※屋根の雪降ろしや駐車スペース等の除雪は行いません。

▼利用料金・回数：500円(冬期間20回まで、利用1回につき1時間まで)。

※21回目以降は事業者が提示する金額を利用者が全額自己負担となります。

▼申込方法：担当ケアマネジャー(介護認定を受けている方)または介護課へ電話でお申し込みください。

▼申込期限：12月19日(金)まで

【牛瀧地区について】

牛瀧地区に限り、牛瀧町内会が除雪支援を行います。

【問い合わせ先】 介護課 電話42-2111(内線242)

道路沿いの樹木伐採・枝払いにご協力ください

道路沿いに張り出した樹木や枝は、歩行者や車の通行を妨げたり、枝折れ・倒木による事故の原因になるおそれがあります。市民の皆さまの安全・安心のため、土地所有者の皆さまによる適切な管理をお願いします。

■所有者の責任

- ・道路に張り出した樹木は、立木のある土地の所有者が管理することになっています。
- ・市では私有地の枝払い・伐採はできませんので、所有者の方で実施をお願いします。
- ・事故や損害が発生した場合、土地所有者が責任を負うことがあります。

■剪定・伐採をお願いするケース

- ・車道や歩道に枝が張り出しているとき
- ・枯れたり傾いたりして倒れるおそれがあるとき
- ・樹木が高さの基準（車道は4.5m以上、歩道は2.5m以上）を下回っているとき

※強風・大雨・降雪の前後は、特に点検・管理をお願いします。

※通行に支障があると市が判断した場合、やむを得ず市で緊急的に剪定する場合があります。

法律上の根拠や建築限界の基準については、市ホームページ(QRコード)に詳しく掲載しています。



【問い合わせ先】土木課 電話42-2111（内線394）

排水設備工事配管工認定講習 責任技術者・配管工更新講習

申し込みは、11月28日(金)まで
下水道課で申込書を配布・受け付けています。
(閉庁日を除く)

日付	会場	10時30分～	14時00分～
1月13日(火)	五所川原	配管工更新講習	責任技術者更新講習
1月15日(木)	弘 前	配管工認定講習	配管工更新講習
1月16日(金)		責任技術者更新講習	責任技術者更新講習
1月22日(木)	青 森	配管工認定講習	配管工更新講習
1月23日(金)			責任技術者更新講習

受講手数料

配管工認定講習 7千円
責任技術者更新講習 7千円
配管工更新講習 5千円
※別途、振込手数料が必要

※詳細は「青森県下水道協会ホームページ」(<http://www.aomori-pswa.jp/>)をご覧ください。

【問い合わせ先】下水道課 電話42-2111（内線374）

宝くじの助成金で充実したコミュニティ活動を推進

令和7年度の一般財団法人自治総合センター「一般コミュニティ助成事業」が、丸山町内会で実施されました。この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品等を整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます。



コミュニティ活動備品

【問い合わせ先】

地域創生課 電話42-2111（内線362）

広 告

人 と 街 の 夢 に ア ク セ ス



A-BITS

株式会社 エービットス
<http://www.a-bits.co.jp/>



地域おこし 協力隊です！

市に移住し、ヨソモノ・ワカモノの斬新な
視点で地域おこしに取り組む隊員たちが、
市の魅力や日々の活動などを報告します。

今月の隊員は
成田 久美子 隊員

こんにちは。つがる市地域おこし協力隊の成田久美子です。つがる市に移住して二年半が経ち、地域おこし協力隊の任期は3年ですので、気づくともう残り半年となりました。

ミッションである農業研修(お米作り)では、9月半ばから約1カ月間稲刈りがあり、無事にお米を収穫することができました。今年は節減対象農薬・化学肥料ともに、通常の半分以上に減らして作る「特別栽培米」にもチャレンジしました。

私のInstagramを見てくださっている方はご存じかと思いますが、稲刈り時期、私はひたすら田んぼの中の雑草刈りに取り組んでいました。この特別栽培法で作った「はれわたり」は、今年もPR米として東京・名古屋を中心にこれから全国の方へお配りして参ります。移住前からお世話になっていた方はもちろん、新規就農を応援してくださっている方、そして「つがる市」を知らない方にも、私たちが作った「つがる市産米はれわたり」をきっかけに、もっともっとつがる市を知ってほしいという願いを込めて冬は全国をまわってきます。

また農閑期は、今年も地域の皆さまにヨガをお届けしたいと考えております。今年6月に開催した『つがる市20周年第1回ヨガイベント』では、農繁期にも関わらずたくさんの方に来ていただき、心より感

謝申し上げます。

稲刈りも終わり、この度「第2回ヨガイベント」を開催させていただくことになりました。ご参加無料、初心者さん大歓迎です！フローヨガは、つがるの名曲に合わせて楽しく身体を動かしていきます。ヨガをするのがはじめての方でも安心してご参加いただけますので、お時間が合う方はぜひお気軽にお越しください。

これから訪れるつがるの冬にドキドキわくわくしながら、残り半年の任期を大切に過ごしていきたいと思っています。



稲刈りの様子

カニなどの海産物の強引な勧誘電話にご注意！

消費生活センターには、依然として海産物の勧誘電話に関するご相談が寄せられています。

【事例1】

実家の高齢の父母の様子を見に行くと、宅配便の代引きの領収書などが多数見つかった。以前から、実家に海産物が時々届いていることは気づいていたが、ここ2か月の間に5、6回も海産物が届いていた。代金の合計は、10万円を軽く超え、冷凍庫を見たら、海産物であふれていた。

【事例2】

私の留守中、同居家族が海産物の勧誘電話を受けた本人は「断った」と言っている。だが、また電話がかかってきて、私が対応すると「先日、電話で話をしたご家族は買うと言った。録音もある。今から発送する」と言われた。



対策ポイント

- ・勧誘電話を受けても不要であれば、あいまいな返事をせずに、きっぱりと断りましょう。
- ・断ったにもかかわらず、代引きで商品が届いた場合には、宅配便の配達員に事情を伝え、代引きの代金を支払わず、受取拒否をしましょう。
- ・ご家族や地域で、高齢者を見守りましょう。

受取拒否の際、配達員に頼んで宅配伝票を見せてもらい、送り主の業者名・住所・電話番号・追跡番号(お問い合わせ番号)をメモまたはスマートフォンで写真撮影しておくと、消費生活センターなどの相談窓口で相談する際に役立ちます。



【問い合わせ先】五所川原市消費生活センター 電話33-1626
または消費者ホットライン「188(いやや)」までご相談ください

「吉兆悪兆の象徴」

つがる市に来て間もないころ、自宅から窓の外を見たらすぐ近くに真っ白な鶴がいました! (本当はシロサギでした) カルチャーショックがまだ治らなかった私は、その鳥を縁起の「良い象徴」に感じました。皆さんは鶴を見るとどう感じますか? 私は、アメリカに住んでいた時、黒猫を飼っていました。アメリカでは黒猫は縁起の「悪い象徴」と認識されています。

白い鳥と黒い猫がそれぞれの国で幸運と不運の象徴になれたことがとても面白く感じました。ほかにも日本とアメリカで似ていても少しだけ違う、運にかかわる迷信があります。

アメリカも日本と同じく虹が幸運のしるしとされます。嵐のあとに姿を現す虹は、人々の気分を明るくしてくれるのです。日本では、虹のほかに「彩雲(さいうん)」という吉兆もあります。太陽の光が薄い雲の粒に当たり、光が回り込む「回折」という現象だそうで、私は日本に来る前は知りませんでした。アメリカでは彩雲に当てはまる言葉もないのです。だから、私は彩雲を虹よりも縁起がいいと感じます。

皆さんはお皿が急に割れた時に「縁起が悪いな…」と思ったことはありますか? アメリカではお皿が割れると「残念…」と思いますが、ただそれだけです。しかし鏡が割れるのは大問題です! もし割ってしまったら「7年間不運が続く」と言われています!

数字といえば、日本の語呂合わせで「4」が「死」と同じ音で不吉に聞こえますね。アメリカには語呂合わせ文化はありませんが、それでも不吉な数字があります。

ノヴァ・スキッパー

一番有名なのは「13」。理由はキリスト教の「最後の晩餐」に13番目に到着したのがキリストを裏切ったユダとされているからです。また、キリストが死んだ日は金曜日だから、「13」と「金曜日」が重なると最悪の日になるのです! みなさん、「Friday the 13th」が来たら気をつけてくださいね!

でも日本には、いろいろな不運から守ってくれる「お守り」があります。アメリカにはお守りの代わりに、2つの「ラッキーアイテム」と呼ばれるものがあります。1つは四つ葉のクローバー。私は時々探しにすることがありますが、本物の四つ葉をまだ見つけたことがありません。もう1つは「ウサギの足」から作られたキーチェーン! ウサギからすると「アンラッキー」アイテムですね…

私は、悪兆が訪れた時にはウサギの足より「お守り」を身に着けたいと思います。



(イラスト:ノヴァ作)

国際交流フェア開催!

11月30日(日)12時～16時
松の館交流ホール

毎年恒例のお楽しみイベントが今年も開催されます。県内の国際交流員(CIR)と外国語指導助手(ALT)が世界の料理をふるまうほか、海外の景品が当たるビンゴ大会、プレゼント交換、各種ゲーム、クラフト制作などお楽しみが盛りだくさんです。

ご家族やお友達と一緒に、ぜひお越しください。

【問い合わせ先】つがる市姉妹都市協会事務局(地域創生課内) 電話42-2111(内線351)



昨年の様子(プレゼント交換)

広 告

STIHL ASシステム2台購入で予備バッテリーが
特製バッグが必ず貰える 12月10日まで

(株)長内土木造園

造園工事一式 ○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132

広 告

お問合せは
お気軽に!

社員・スタッフ募集

＼ 未経験者OK /
～友達同士でもOK～

まとめ内職も募集
初めての方大歓迎

ボタン付けやまつり・
糸切り作業等
自宅できる作業

農作業や
お子さんの
行事等は
お休みOK!

材料・仕上げ品は
当社で集配達

株式会社 **木造奥田縫製** つがる市木造大畑宮崎 32-19
TEL.0173-42-1730

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ ～リハーサル大会申込受付開始～

▼実施競技

競 技 名		障害区分	競 技 会 場	競 技 日
個 人 競 技	陸上	身・知	カクヒログループアスレチックスタジアム	令和8年 5月31日(日)
	水泳	身・知	マエダアリーナ50mプール	
	アーチェリー	身	新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場	
	卓球(STT含む)	身・知・精	カクヒログループスーパーアリーナ	
	フライングディスク	身・知	弘前市運動公園陸上競技場	
	ボッチャ	身	青森県武道館	
	ボウリング	知	三沢ボウル	
団 体 競 技	バスケットボール	知	むつマエダアリーナ	令和8年5月 30日(土)・31日(日)
	車いすバスケットボール	身	三沢市国際交流スポーツセンター	
	ソフトボール	知	東北町南総合運動公園ソフトボール場・野球場	
	ブラインドベースボール	身	おいらせ町下田公園多目的グラウンド	
	バレーボール	身	七戸町総合アリーナ	令和8年 5月31日(日)
		知	伊藤鉱業アリーナつがる	
		精	五所川原市民体育館	
	サッカー	知	プライフーズスタジアム 八戸市多賀多目的運動場人工芝球技場	令和8年5月 30日(土)・31日(日)
	フットソフトボール	知	八戸市新井田公園多目的広場	

▼申込方法：ホームページから各様式をダウンロードし、お申し込みください。

▼申込締切：12月12日(金)

▼申込先：個人競技 在籍する特別支援学校または国スポ・障スポ推進室

団体競技 各道県・政令指定都市障がい者スポーツ担当課、またはそれぞれの障がい者スポーツ協会

▼その他：個人競技は、「日本のひなた宮崎障スポ2027」の青森県選手選考、団体競技は「第25回全国障害者スポーツ大会北海道・東北ブロック予選会」を兼ね、青森県代表チームが出場します。

【問い合わせ先】青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局 電話017-734-9185



2026年版 青森県民手帳 「つがる市特別版」販売



つがる市特別版は、見開きになると「金色のしゃこちゃん」が現れます。暮らしやビジネスにぜひご活用ください。

▼手帳の内容：年間、月間、週間のスケジュール表、青の煌めきあおもり国スポ・障スポ、AOMORIイラストマップなど

▼分冊「ふるさと便利帳」の内容：資料編(青森の主要統計、市町村紹介など)、名簿編(国や県関係機関、県関係国会議員、県議会議員など)、生活編(くらしの相談窓口、ふるさとの主な行事など)

▼色：黒、青、緑、赤の4種類 ▼価格：1冊880円(税込み)

▼販売先：地域創生課、つがる出張所(イオンモールつがる柏内)11月中旬から販売開始

【問い合わせ先】地域創生課 電話42-2111(内線354)

市税等の納付
は納期内に
お願いします

11月は

右記の納期限と
なっています。

固定資産税4期、国民健康保険税5期、後期高齢者医療保険料5期、介護保険料5期、住宅使用料、公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料、公共下水道受益者負担金4期の納期限です。

納期限および口座振替日は12月1日(月)です。

口座振替で納付している方は、口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111(内線229)



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



トレーニンググループで健康づくり教室(初回指導)

トレーニンググループ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、トレーニンググループ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お聴きする、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りが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



クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからGの文字を並べて言葉を作ってみよう!

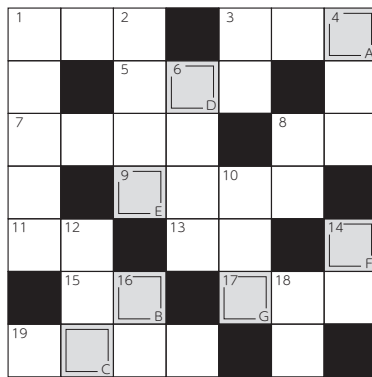
ヒント 無数の赤い鳥居が続く〇〇〇〇〇〇〇神社

【タテの問題】

- 1 七五三の祝いに売られる飴
- 2 __栽培⇔抑制栽培
- 3 上達すること、__が上がる
- 4 五七五七七
- 6 一説によると、見つけたときに舞い踊るほどよろこぶことから名づけられたとされる「きのこ」は?
- 8 ド、レ、ミ、__、ソ、ラ、シ
- 10 人として守り行うべき道。高校の公民科目のうちの1つ
- 12 内野⇔__
- 14 上手__、砲丸__、円盤__
- 16 元気づけること、__を入れる
- 18 光の三原色は__、緑、青

【ヨコの問題】

- 1 空気の約78%を占める気体
- 3 整備が進められている津軽自動車道「柏__道路」
- 5 西の市で売られる、福をかき集めるとされる縁起物
- 7 試合で最初に得点すること、__点を取る
- 8 サメのひれを乾燥させた中華料理の食材、__ヒレ
- 9 ローマ、ミラノ、ナポリ、ヴェネツィア
- 11 k (キロ) < M (__) < G (ギガ)
- 13 竹刀で打ったり突いたりして勝敗を争う競技、__道
- 15 10本の腕をもつ海生軟体動物
- 17 中央銀行が政策金利を引き上げること
- 19 __事典、__店、__繚乱



応募方法: ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項: 答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対する感想などを必ずご記入ください。

応募先: 〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛
正解者の中から抽選で5人に「県民手帳」をプレゼントします。
(毎月25日必着)



10月号の答えは「シヤコチャン」でした。70名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

事業承継準備OK?

早めの相談がGood!

親族内承継 従業員への承継 第三者への承継

さまざまな事業承継に対応します

例えば、こんな **お悩み** ありませんか?

- 例 1** 親族に後継者がおらず、会社や店の廃業または譲渡を考えている方
- 例 2** 後継者のいない会社を引き受けて事業を拡大したい方
- 例 3** 具体的にどのように承継すればよいかわからない方 など...

まずはお気軽にご相談ください!



相談無料
秘密厳守

青森県事業承継・引継ぎ支援センター

017-723-1040

E-mail: hikitsugi@21aomori.or.jp https://www.21aomori.or.jp/jigyuu-shoukei



青森 事業承継 引継ぎ支援

「継がせたい人」も
「継ぎたい人」も
「全力でサポート」します



譲渡
洋菓子工房
ノエル



譲受
株式会社
田村商事

令和7年7月事業譲渡



早稲田大学ゼミの社会調査に 木高生も合同で参加しました

9月2・3日で総合的な探究の時間・地域づくりプロジェクトの2年生約30人が早稲田大学の学生とともに木造町内の社会調査に参加し、商店街の店舗にインタビューをしました。

まず9月2日、旧制木造中学校講堂で交流ミーティングを行い、翌日の調査準備を行いました。倉光市長から激励の言葉もいただきました。また、これまでの探究活動を大学生に発表し、多くのアドバイスもいただきました。そして9月3日、グループに分かれ、大学生と協力しながら、インタビューのメモやまとめ作業を行いました。今まで知らなかった木造の町を再発見することができた貴重な2日間となりました。



ゼミ生に発表する生徒たち



店舗でインタビュー

Jomon Fes. ～亀ヶ岡遺跡・田小屋野貝塚まつり～

9月6日、天候に恵まれた雲ひとつない快晴の中での活動でした。生徒たちは会場を思い思いに巡り、ボランティアに汗を流していました。

主な活動は体験コーナー・ガイドの手伝いであり、楽しみながら参加していました。ステージショーも充実しており、終盤に生徒10人でカラオケを歌うなど活躍しました。川嶋大史さんをはじめとする縄文の会の皆さんには大変よくしていただきました。多くの木高生の参加が期待されていますので、来年は20人程度の参加を目標にするぞ!



カラオケで会場を盛り上げました



ガイドのお手伝い



体験コーナーでお手伝い

深掘り!縄文遺跡ものの知り講座

世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の価値・魅力を知ってもらうため、市民のみなさまを対象に、縄文遺跡に関する講座を開催します。

●第1回 流れ着くモノ～縄文時代から現代までの漂着物利用～
11月22日(土)15時～16時

●第2回 石神遺跡の価値と調査研究のあゆみ
12月13日(土)15時～16時

▼場所: 旧制木造中学校講堂 ▼定員: 各回50人 ▼申し込み: 文化財課へ電話でお申し込みください。(受付時間: 平日8時半～17時15分) ▼申込期限: 第1回は11/17(月)まで。第2回は12/8(月)まで

【問い合わせ先】文化財課 電話49-1194



つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

イベント

※参加無料・申込不要

※都合により日程・開催場所等が変更になる場合あり

えいごでおはなし会 【ALT(外国語指導助手)】

日 時：11月22日(土)11時～11時30分

場 所：おはなしコーナー

おはなし会 【図書館スタッフ】

日 時：12月13日(土)11時～11時30分

場 所：おはなしコーナー

※12月の図書館スタッフのおはなし会は、「クリスマス」をテーマに絵本の読み聞かせをします。

また、ゲームも行いますので、ぜひご参加ください。

郷土学習講座

主 催：NPO法人つがる野文庫の会

日 時：12月14日(日)10時30分～11時30分

テーマ：つがる市柏農産物直売所のあ・れ・こ・れ…!!

講 師：成田 洋 氏(つがる市農産物直売所
じよっぱりの里合同会社代表)

※都合により11月と12月の内容が変更となりました。

お知らせ

◆図書館で本を借りるとき

図書カードを作成してから貸出手続きをします。
図書カードはつがる市内に在住・在学・在勤されている方、定住自立圏内(五所川原市・中泊町・鶴田町・鰯ヶ沢町・深浦町)にお住まいの方、または青森県内図書館共通利用券をお持ちの方が作成可能です。

※カードの発行の際は、ご本人の住所確認のできるもの(運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード・学生証・在勤証明書など)をご提示ください。

◆図書カードの有効期限について

図書カードの有効期限はつがる市に在住・在学・在勤されている方と定住自立圏内にお住まいの方は5年間となります。期限が切れたら更新の手続きをお願いします。

※青森県内図書館共通利用券をお持ちの方は先に共通利用券の更新を行ってから、つがる市立図書館の図書カードの更新を行います。

おすすめの本

※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて掲載



タイトル：1年で潰れると言われた野球部が北国のビニールハウスから甲子園に行った話

著：原田 一範

出版社：幻冬舎

◆内容紹介◆

学歴も人脈もない弘前学院聖愛高等学校の野球部監督が、「思考と言語化」で強いチームをゼロから作り上げた挑戦の記録を綴る、感動のノンフィクション。



タイトル：お米がもっと好きになる。
炊き方、食べ方、選び方

著：柏木 智帆

出版社：技術評論社

◆内容紹介◆

年間400種のお米を試食、日々ごはん向き合ってきた著者が、お米の基礎知識、おいしいごはんの炊き方、ごはんをもっとおいしくする道具など実践的なノウハウを紹介。お米が主役のメニューも掲載する。



タイトル：こどものための防災教室

著：今泉 マコ子

出版社：理論社

◆内容紹介◆

過去に災害を経験した人々はどうやって生き抜いたのか。災害伝承館の体験プログラムや語り部の話などを通して、想定外のことが起こる災害のリアルを伝える。



タイトル：うさぎかぶしきがいしゃ

作：ふくなが じゅんぺい

出版社：こぐま社

◆内容紹介◆

月を空に飛ばす仕事をしている、うさぎかぶしきがいしゃのうさぎたち。仕事のあと、楽しくごはんを食べたうさぎたちは、騒ぎ疲れて、寝坊してしまいました。月を飛ばす時間になっても、パイロットが起きなくて…。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地 (イオンモールつがる柏内)

●電話：0173-25-3131

●開館時間：10時～20時

●11月の休館日：11月24日(月)



我が家の アイドル



11月生まれの子ども
(令和7年10月現在)

	男の子	女の子
1歳	3人	4人
2歳	4人	1人
3歳	4人	2人



あさ だ なる せ
浅田 愛惺ちゃん
3歳 (木造曙)



か さい さ な
葛西 咲奈ちゃん
2歳 (柏玉水)



か とう たい が
加藤 大凱くん
2歳 (木造若宮)



き むら ぜん
木村 漸くん
2歳 (富海町)



く どう み こと
工藤 巳采ちゃん
1歳 (木造藤田)



さ とう う い
佐藤 侑音ちゃん
3歳 (木造桜川)



さ とう なぎ と
佐藤 柊仁くん
1歳 (柏広須)



まつ はし しゅ う
松橋 翔優くん
2歳 (柏上古川)



みつ はし こう し
三橋 皇志くん
3歳 (木造筒木坂)



やまなか る う き
山中 琉生麒くん
1歳 (木造赤根)

1月生まれ写真募集中

対 象 令和8年1月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子

掲載内容 子どもの写真、氏名(ふりがな)、年齢、住所(地区のみ)

応募方法〈郵送または持参の場合〉プリントした子どもの写真1枚に①子どもの氏名(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④住所 ⑤保護者氏名 ⑥電話番号を記入したものを添えてください。※写真データの持ち込みは取り扱いできません。〈メールの場合〉QRコードを読み取り、「メール作成画面はこちら」をタップし、本文に上記①～⑥を入力の上、写真のデータを添付して送信してください。パソコン等から直接メールを送信する場合は、件名に「我が家のアイドル」と入力し、本文に上記①～⑥を入力の上、写真のデータを添付して送信してください。受信が確認できましたらメールでお知らせします(受信拒否設定している場合は届きません。下のメールアドレスからの受信を許可してください)。数日たっても返信がない場合は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。

応募締め切りは今月の末日。

【応募・問い合わせ先】

〒038-3192

つがる市秘書政策課電話23-3265(課直通)

メール koho@city.tsugaru.lg.jp



100歳を迎えた 幸齢者



佐藤 繁司 さん (森田町森田)大正14年9月生

〈長生きの秘訣〉
「こまめに動き、
バランスよく食べる。」
現在、床舞老人クラブの
会長を務める。

〈長生きの秘訣〉
「山菜など、何でも
よく食べたこと。」
山菜が好きで、
よく山へ山菜を取りに
出かけていた。



小野 ツル さん (柏下古川)大正14年9月生