



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：1/28(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：1/9(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：1/6(火)13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：1/21(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：1/16(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



つがる市民診療所 年末年始の休診期間

12月27日(土)～1月4日(日)の期間は休診となりますが、**1月2日(金)に限り、内科のみ臨時診療**を行います。

- ▼受付時間：9時～15時
- ・一部検査は実施できません。軽症の方を対象とした診察となります。
- ・期間中の送迎バスの運行はありません。
- ・定時薬の診察はできるだけこの日を選び、速めの受診をお願いします。

通常の診療は1月5日(月)より再開します。

☎ つがる市民診療所 ☎42-3111



つがる市プレミアム付 商品券の使用期限が 迫っています

8月に販売したつがる市プレミアム付商品券の使用期限は、令和8年1月15日(木)までです。

期限を過ぎると商品券は使用できませんので、お早めにご利用ください。

☎ つがる市商工会 ☎42-2449



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わ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：

12/23(火)、1/6(火)、13(火)
各日9時半～15時

▼助産師相談：12/24(水) 9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：
12/22(月)、1/8(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



学習館シップス

冬期講習会の受講生を受け付け中です。

【12/22(月) 開始／対象：小・中学生／基礎力の徹底！】

〒038-3142 つがる市木造赤根9-27(対馬建設となり)

公式サイトでも情報発信中

つがる市 シップス 検索

<<https://gaku-ships.com/>>

お問合せは
TEL:0173-42-8565
LINEからもご連絡
いただけます→



広 告

雪でお困りの方必見!!

雪のお助けマン参上!

除排雪

雪降ろし

タイヤショベル導入しました。

雪の軽作業でも喜んで☺

お見積り無料

高齢者、女性の方等、玄関前や家の回りの除雪をシーズン中お伺いするご契約も受け付けております。

☎ 連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原塗装工業会
有限会社 秋元塗装
五所川原市大字野里字野岸29の5



雪
は
じ
め
ま
し
た



「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：12/19(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

もりた「つながるカフェ」

- ▼日時：12/23(火)10時半～12時
- ▼場所：森田高齢農業者生きがいセンター
- ▼対象：どなたでも参加できます
- ▼内容：ほっとひと息♪癒しのティータイムサロン
- 問 つがる市社会福祉協議会
森田支所 ☎26-3836

かしわ「オレンジカフェ」

- ▼日時：12/24(水)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：「ゆったり茶話会(クリスマス風)」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



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：12/25(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：12/18(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]12/22(月)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：12/19(金)13時～15時半、1/15(木)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：各回開催の3日前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、一人で悩まずにお話してください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

- ▼日時：12/23(火)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



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：12/21(日)10時～12時

▼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



自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

皆さまが作成した自筆証書遺言書を法務局に預けることができます。法務局が遺言書を大切に保管しますので、遺言書の紛失や誰かに改ざんされるといった心配もありません。遺言書があれば自身の財産を確実にご家族等に託すことができ、相続をめぐるトラブルも未然に防止することができます。

また、遺言者が亡くなった後に、ご自身が指定した方へ「法務局で遺言書を保管している」旨の通知を送付するサービスもありますので、誰からも遺言書の存在を気づいてもらえなかったという心配もありません。

遺言を検討されている方は、是非この制度をご利用ください。

問 青森地方法務局供託課
☎017-776-6231



退職時の従業員個人住民税に関する『一括徴収』の手続き

住民税が毎月の給与から天引きされている方は、1年分の税額を「6月から翌年5月まで」の12回に分けて勤務先の事業所が納入(特別徴収)しています。退職後の残りの住民税を、退職時の給与や退職金からの天引きにより納める制度へのご理解をお願いします。

▼事業主の皆さまへ

①従業員が退職などで住民税の特別徴収ができなくなる場合は「異動届出書」の提出が必要です。②翌年1月以降に退職する方の住民税について、残りの特別徴収税額があるときは、退職時の給与や退職金から天引きして納入すること(一括徴収)が義務づけられています。なお、12月以前に退職する方についても、同様に納入することができます。

問 税務課(内線219)



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：12/25(木)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



家屋に係る届け出

家屋を取得した場合、建物表題登記をする義務があります。何らかの事情で未登記状態となっている家屋に変更がある場合は、税務課に届け出をしてください。

税務課では現在未調査家屋の把握に努めており、課税台帳と違いがあった場合は調査に伺うことがありますので、ご協力くださるようお願いいたします。

▼対象：①未登記家屋の所有者が変わったとき(実印と印鑑証明書が必要となります)②家屋を取り壊したとき③家屋を新築・増築し、まだ市の調査を受けていないとき

▼届け出：税務課窓口にある用紙に必要事項を記入し、届け出してください。

問 税務課(内線213)



学生納付特例で猶予された保険料の追納について

学生納付特例で猶予された国民年金保険料は、10年以内であれば後から納めること(追納)ができます。追納すると、猶予されていた期間も老齢年金の受給額に満額で反映され、将来の年金額を増やすことができます。お手続きは年金事務所または市役所の窓口まで。

1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：

1/22(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

広告

★冬のあおたびキャンペーン参加企画★ 期間限定！ 12/1～3/31(休前日・年末年始は除く)

■県民限定！

【平日県民割プラン】

1泊2食付(2名様より)

※展望室約5部屋限定

16,400→

1名様料金 **13,000 円(税込)**



■大人気！2泊3日5食付

【湯治とうじプラン】

2名様利用 1名様料金 **22,300 円(税込)**

つがる富士見荘 ☎0173-22-3003

<https://www.tsugarufujimiso.jp>



■県民限定！

【平日宴会プラン】

お一人様 **4,000 円(税込)～**

2名様に1本お銚子付
送迎要相談



冬のあおたび キャンペーン

青森県民の皆さんがおトクに宿泊できる「冬のあおたびキャンペーン」を実施します。

キャンペーン期間中に県内の参加宿泊施設に泊まると、割引やプレゼントなどのうれしい特典がもらえます。さらに、県内の参加立寄店舗でもさまざまな特典をご用意しています！

おトクがいっぱいのこの機会に、県内のいろいろな場所にお出かけしてみませんか？

▼期間：12/1(月)～3/31(火)

※3/31(火)チェックインまでが対象

▼対象者：青森県内の居住者

※複数人グループでの予約の場合、グループ内に青森県内にお住まいの方が1名でもいれば、全員が本キャンペーンの対象となります。

※チェックイン時に居住地が確認できる身分証明書をご持参ください。

▼特典

(1)宿泊施設特典：宿泊代金の割引または特典

(2)立寄店舗特典：各種代金の割引または特典

※割引額、割引率及び特典の内容は、各施設・店舗によって異なります。

※店舗特典はチェックイン時にもらえる「冬のあおたびクーポン」と引き換えとなります。

▼新企画「あおたびWチャンス」

キャンペーン参加宿泊施設のうち、Wチャンス対象の宿に泊まると抽選でペア宿泊券などの素敵なプレゼントが当たります。応募条件など詳しくはキャンペーン公式サイト(QRコード)をチェック！

問 冬のあおたび
キャンペーン事務局
☎0120-039-041



ろくつがるの会 講演会

テーマ

「いっしょに考えましょう、乳がん」

乳がんという病気、患者さんと医療者との関わり、最前線の話からこれからのことまで、わかりやすくお話しします。

▼講師：平尾 良範 氏

(つがる総合病院 乳腺外科)

▼日時：12/20(土)10時～11時半

▼場所：

つがる総合病院1階 大ホール

▼参加費：無料。どなたでも参加できます。

※お車でお越しの際は、柳町駐車場、第二駐車場をご利用ください(無料)。

問 ろくつがるの会会長

長内 道子 ☎35-7264

つがる総合病院 がん相談員

☎35-3111(内線4451)



里親普及啓発上映会

里親になりたい方、里親制度の理解を深めていただくきっかけとして養護施設で暮らすこどもたちの日常を描いたドキュメンタリー映画を上映します。

上映後には里子さんの対談や里親に興味ある方を対象とした個別相談の時間もあります。

▼日時：1/11(日)12時半～16時半

▼場所：弘前市民文化交流館ホール(ヒロロ4階)

▼参加費：無料

▼定員：100人

▼申し込み：1/4(日)までに電話または予約サイト(QRコード)申し込みください。

問 里親支援センター
弘前

☎0172-31-6010



ゲートキーパー 養成講座

今、悩みを一人で抱え込み、孤独を感じている人が増えています。これを読んでいるあなたも、時には落ち込むことがあるでしょう。また、大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。

ゲートキーパーとは、落ち込んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。「あの時、声をかけてあげていれば」と思わずに済むように、一緒に誰かの「いつもと何かが違う」に気が付き、助けるための一歩を踏み出す方法について学んでみませんか？

▼講師：中村 陽子 氏

(公認心理師・臨床心理士)

▼日時：1/17(土)13時～14時半

▼場所：五所川原市役所2階会議室(五所川原市字布屋町41-1)

▼対象：近隣住民の方

▼定員：50人

▼申し込み：電話または予約サイト(QRコード)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



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：●1/3(土)10時～12時、13時半～16時・イオンモールつがる柏●1/12(月)10時～12時、13時半～16時・イオンモールつがる柏

ご協力いただいた方には粗品を差し上げます。

広 告

60歳を過ぎても
まだ働けるかしら…

ねえねえ！
私たちと一緒に
働かない？

働くヨロコビが
ここにある。

60歳からの
助だち人生

つがる市シルバー人材センター

☎0173-42-1200

つがる市木造末広42-3

