



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：2/25(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：2/13(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：2/3(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：2/18(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：2/20(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)



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：2/8(日) 10時～12時、13時半～16時
- ▼場所：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。

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致します。



つがる市役所 42-2111 (代表)

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



防災行政用無線放送による情報伝達訓練を実施します。

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み(全国瞬時警報システム(Jアラート))を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行います。

- ▼訓練実施日時：2/6(金)11時
- ▼訓練伝達手段：防災行政用無線
- ☎ 防災危機管理課(内線344)



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、1/22(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：1/25(日)8時半～12時
※場所は市役所1階市民課窓口

☎ 市民課(内線262、265、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：

1/27(火)、2/3(火)、17(火)
各日9時半～15時

▼助産師相談：1/28(水) 9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：
1/19(月)、2/2(月)、13(金)
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

内職者募集中!

すきま時間に

在宅ワーク

自動車用ゴム製品の外観チェック作業

- ・応募資格：18歳～50歳くらいの方で週15時間程度作業可能な方
- ・給与：歩合制(作業した量に応じてお支払いいたします)

【目安】1日3～6時間で月1万円～7万円(月10万円以上可能)

お問合せ

株式会社宮坂ポリマー青森
〒038-2816
つがる市森田町月見野370

☎0173-23-0152(受付：平日9～17時)
✉naishoku@miyasaka-p-a.co.jp
～内職希望とお伝えください～

広 告



旧年中はご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます
本年も変わらぬお引き立てのほど卒宜しく願いいたします

(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



「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：1/16(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、認知症の人と家族の会会員、医療・介護専門職など
- ▼内容：カードゲーム大会、つどい
- ▼運営：認知症の人と家族の会
- 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：1/30(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：「フレイル(虚弱)予防教室②」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：1/27(火)、2/17(火)
各日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：1/23(金)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：1/16(金)
- ※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] 2/2(月) [普通] 1/19(月)、2/9(月) [強め] 1/26(月)、2/16(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：2/10(火)13時～15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：2/6(金)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。
※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：1/22(木)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



戦没者遺族相談員 を紹介します

戦没者遺族相談員は、厚生労働大臣から委託を受けて各種相談業務を行っています。相談員は守秘義務がありますので安心してご相談ください。

▼戦没者遺族相談員

七戸 年一さん(※深浦町在住)
☎090-7063-4499
(任期：令和7年10月1日
～令和9年9月30日)

問 福祉課(内線247)



医療・調剤・パソコン応 用科(短時間)教室

医療機関や薬局における受付・診療報酬請求・会計業務および、事務処理を迅速におこなうためのITスキルを身に付け、実務に強くパソコンスキルを活かした医療事務員、調剤薬局事務員の職務に就くことができます。

▼募集期限：2/3(火)

▼訓練期間：3/2(月)～7/31(金)

▼訓練場所：ラソ・パソコン教室 (五所川原市姥苅船橋238-3)

▼定員：13人

▼申し込み：ハローワークに受講申込等応募書類を提出してください。

▼受講料：無料(テキスト代税込み16,500円、資格取得に関する受験料は自己負担)

問 ラソ・パソコン教室
☎26-6861



整体教室

ストレッチ等で身体をほぐし、柔軟な身体づくりを行います。健康維持のため、講師が無理のない程度に指導します。

▼日時：1/23(金)14時～15時半

▼場所：森田公民館 大広間

▼対象：森田・柏地区在住の方

▼定員：15人程度

▼講師：須藤 涼子 氏

▼持ち物：ヨガマット(準備できる方)・汗拭きタオル・飲み物等

▼申し込み：電話で森田公民館へお申し込みください。

▼申込期限：1/21(水)まで

問 森田公民館 ☎26-2566



アレコホール 定期演奏会2026

～アレコホールに響く弦楽三重奏～ バレンタイン・コンサート

青森県出身でヴァイオリン奏者の水野琴音、ヴィオラ奏者の浅野珠貴、チェロ奏者の谷川萌音による弦楽三重奏をお楽しみください。

▼日時：2/14(土)18時半～

▼場所：県立美術館アレコホール

▼料金：一般2,000円、高校生以下1,000円(税込)

※全席指定、事前購入のみ。別途手数料が発生します。

▼予約：WEB予約 チケットサイト「カンフェティ」

電話予約 050-3092-0051

問 青森県立美術館

☎017-783-3000



障がい者職業訓練校 訓練生募集

▼募集定員：

【デジタルデザイン科】15人

【OA事務科】15人

【作業実務科】10人

▼申込期限：1/30(金)

▼入校試験日：2/6(金)

▼試験方法：デジタルデザイン科・OA事務科は職業適性検査および面接。作業実務科は適性検査および面接(保護者同伴)

▼対象者：デジタルデザイン科・OA事務科は知的障害のない方。作業実務科は知的障害のある方

▼訓練期間：4月～3月の1年間

問 県立障がい者職業訓練校訓練課
☎0172-36-6882



国民年金のオンライ ン手続きについて

国民年金の手続きはオンラインで簡単にできます。加入や変更、免除の申請もスマートフォンやパソコンからいつでも受付できます。詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。



2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

2/26(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

日本酒を
愉しむ会



第七回
一献系

2026年
2/21
——土曜日
17時開宴
(16時受付開始)

会場

稲垣交流センター

〒037-0104 つがる市稲垣町豊川宮川 141

参加費

6,500円 (先着250名)
チケットのお求めはつがる市商工会
またはお近くの青年部員まで!

主催：つがる市商工会青年部 お問合わせ：0173-42-2449

税

確定申告期における 税務署等の閉庁日 対応

▼開設場所：青森税務署

▼開設期間：3/1（日）

※確定申告電話相談センターについても、3月1日（日）に閉庁日対応を実施

▼開設時間：9時～17時、入場整理券の最終配布は16時まで。

▼入場整理券等：入場には入場整理券が必要です。入場の状況により、16時前でも入場整理券の配布を終了することがあります。LINEを通じたオンラインによる事前発行もできます。

▼対応業務：申告相談、電話相談、納付相談および確定申告書の收受

※電話相談については、基本的に確定申告電話相談センターで対応。

▼令和8年分以降の確定申告期における閉庁日対応の取扱い

確定申告会場における閉庁日対応は、e-Taxの利用者の増加傾向や閉庁日の来場者の減少傾向等を踏まえ、令和7年分確定申告期をもって終了し、令和8年分以降の確定申告期においては実施しない予定です。

※確定申告電話相談センターにおいては、令和8年分以降も電話相談体制を更に拡充して閉庁日対応をする予定です。

問 青森税務署
☎017-776-4241

税

県税納税証明書の 申請方法

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業法に基づく決算等届出、建設業許可申請、所得税確定申告等のため、県税（法人県民税・法人事業税・特別法人事業税、個人事業税等）の納税額または未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備ください。

▼納税義務者本人（法人の場合は代表者）が交付申請する場合

①申請書（県ホームページからダウンロードできます。記入例も掲載しています）②本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など写真付きの公的書類）③手数料（1件につき県収入証紙400円）

▼代理人が交付申請する場合

前記①③のほか、④委任状（納税義務者本人（法人の場合は代表者）が自署したもの）。申請書「委任に関する事項」欄使用可。⑤代理人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など写真付きの公的書類）

▼その他：納税証明書は、納税者の皆さまの大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていますので、ご協力をお願いします。郵送による交付申請もできます。申請方法は下記までお問い合わせください。

問 西北県税事務所納税管理課
☎34-2111（内線205）



最低賃金が改定されました

令和7年12月21日から青森県特定（産業別）最低賃金（時間額）が次のとおり改定されました。

▼鉄鋼業

時間額 1,109円
（改定前1,045円）

▼電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業

時間額 1,045円
（改定前968円）

次の2つの青森県特定（産業別）最低賃金は、令和7年度は改定されないため、令和7年11月21日から「青森県最低賃金（1,029円）」が適用されます。

▼百貨店、総合スーパーマーケット、その他の各種商品小売業

時間額 1,029円
（改定前956円）

▼自動車小売業

時間額 1,029円
（改定前963円）

なお、青森県で働くすべての労働者および使用者に適用される「青森県最低賃金」は、令和7年11月21日から、時間額1,029円に改定されています。

問 青森労働局労働基準部賃金室
☎017-734-4114

市税等の納付
は納期に
お願いします

1月は

右記の納期限と
なっています。

国民健康保険税7期、後期高齢者医療保険料7期、介護保険料7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の納期限です。

納期限および口座振替日は2月2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）



日本郵便

「簡易郵便局長」募集中！



以下の簡易郵便局の業務を受託していただける方を募集しています。

牛潟簡易郵便局（牛潟町村上付近）

■お問い合わせ先■

日本郵便株式会社 東北支社 経営管理部 簡易局担当
〒980-8797 仙台市青葉区一番町1-1-34 TEL:022-267-7186

詳細は弊社HPを
ご覧ください。



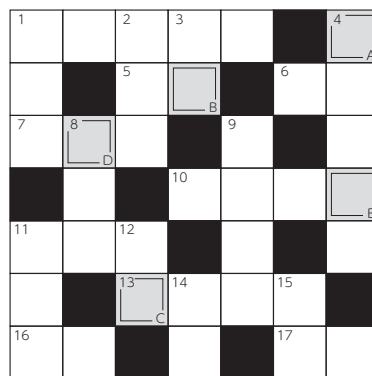
＜受付時間 9:00～17:00＞
月～金（祝日、12/29～翌年1/3を除く）



クロスワードさ挑戦!

タデどヨゴの問題ば解いていって、
AがらEまでの文字ば並べて
言葉っこ作ってける!

ヒント せわしない



【タテの問題】

- 1 身長
- 2 私とあなた
- 3 店
- 4 居心地がいい。落ち着く
- 8 盗む
- 9 魚のあら
- 11 大変だ。気持ちが悪い
- 12 苦しい。切ない、__ね
- 14 親しい、__しい
- 15 どこへ行くの?

【ヨコの問題】

- 1 寒気がする。ぞくぞくする
- 5 どうせ
- 6 甘える、__ける
- 7 身支度する、__る
- 10 そそっかしい
- 11 うるさい
- 13 いっぱい。たくさん
- 16 大根
- 17 しない



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



クロスワード正解者の中から抽選で5人に「つがるちゃんお楽しみ福袋」をプレゼントします。
(毎月25日必着)

12月号の答えは「イルミネーション」でした。
77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。



令和8年度つがる市学校開放事業のご案内

市内の学校施設をつがる市民で構成されているスポーツ団体等へ貸し出します。学校開放事業団体登録申請書にて申請してください。学校開放運営委員会の審査で認定された団体が利用可能となります。申請書類等の様式は市ホームページ(QRコード)からダウンロードできます。

▼対象: 一般スポーツ団体等

▼開放校: 市内の小・中学校(体育館・グラウンド等、開放施設は学校により異なります)

▼利用料: 1,000円/時間(社会教育認定団体の方は半額、スポ少・地域クラブは無料となります)

▼申込期限: 2月10日(火)

▼認定: 2月24日の運営委員会にて審査し、後日通知します

▼利用開始: 認定後、令和8年4月1日(水)から

【問い合わせ先】社会教育スポーツ課 電話49-1200 FAX 49-1212



空き缶の不法持ち出しは犯罪です

最近、ゴミ集積箱からの空き缶の持ち出し行為がいくつか報告されています。ゴミ集積箱からのゴミの持ち出し行為は禁止されています。

万が一、このような持ち出し行為を見かけた場合は、行為者の車両のナンバーや特徴を控え、速やかにつがる警察署へ連絡してください。

【問い合わせ先】つがる警察署 電話42-3150

収入保険

始めよう! 青色申告



青色申告1年目から加入できます!

農業者のみなさん、収入保険はあらゆるリスクから農業経営を守ります。青色申告の実績期間が短縮されたことで、令和8年3月16日までに「青色申告承認申請書」を税務署へ提出すると、個人農家の場合、令和9年1月から収入保険に加入することができます。様々なリスクへの備えにぜひ収入保険への加入をご検討ください。

令和8年			令和9年	令和10年
3月16日まで	10月~11月	12月	1月~12月	確定申告後~6月
「青色申告承認申請書」を税務署に提出	加入申請	保険料等の納付	保険期間	保険金・特約補てん金の請求および支払い

問合せ・申込先 青森県農業共済組合 津軽支所 ☎0173-33-1513