



「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：2/20(金)12時～16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：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

もりた「つながるカフェ」

- ▼日時：2/20(金)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：もりた保育園キッズ&シニアふれあいデー
- 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：2/27(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：「自分でできる軽体操」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：2/24(火)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：2/17(火)

※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]3/2(月) [普通]3/9(月) [強め]3/16(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：3/13(金)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：3/9(月)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。健康推進課にお問い合わせください。

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：2/19(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



気軽に 移動スーパーを ご利用ください

むらおこし拠点館「フラット」では、稲垣・車力地区を対象に、移動スーパー「かるがる」を運行しています。ご希望の方にはご自宅までお伺いしますので、下記までお問い合わせください。

※吹雪等の悪天候により、急きょ移動スーパーの運行を中止する場合がありますので、予めご了承ください。

問 むらおこし拠点館「フラット」
(移動販売専用電話)
☎090-5799-2786



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：2/13日(金)～27(金)
- ▼実施期間：4/20(月)～6/30(火)
- ▼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



暮らしとこころの 無料法律相談会

- ▼実施期間：3/2(月)～6(金)
 - ▼場所：最寄りの地域の法律事務所
 - ▼予約方法：事前の電話予約が必要です。予約受付電話番号 017-777-7285 青森県弁護士会事務局※暮らしとこころの相談希望とお話してください。
 - ▼予約受付期間：2/24(火)～27(金) 9時～17時まで
 - ▼相談方法：予約受付後、地域の担当弁護士からご連絡を差し上げ、日程調整の上、担当弁護士の法律事務所にて相談を行います。
 - ▼相談料：無料
 - ▼対象となる相談：多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談
- 問** 青森県弁護士会事務局
☎017-777-7285

申請受付中

あおもり米子育て応援事業

米の価格が高騰しているため、食料品等の物価高騰の影響を大きく受ける子育て世帯の負担軽減およびこどもの健やかな成長を図ることを目的として、県内の18歳以下のこどもを対象に、青森県産米の購入に使える電子クーポン等を提供します。

- ▼対象児童：令和8年3月31日時点で18歳以下の県内在住の子ども
- ▼申請者：申請日において県内在住の対象児童の保護者
(父母、養父母、未成年後見人、施設の長、里親、対象児童を現に監護する者等)
- ▼支給品：対象児童1人につき電子クーポン10,000円分またはお米券8,800円分
- ▼申請方法：右記QRコードから電子申請
- ▼申請期限：4月30日(木)まで



専用HP

【問い合わせ先】あおもり米子育て応援事業事務局コールセンター 電話0120-119-666(9時～17時)

市税等の納付 は納期内に お願いします

2月は
右記の納期限と
なっています。

国民健康保険税8期、後期高齢者医療保険料8期、介護保険料8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3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)

有 料 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

マル適マーク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

有 料 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 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』

つがる出張所からのお知らせ

システム入替作業のため、下記期間中は**証明書の発行**など一部の業務を行うことができません。
皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

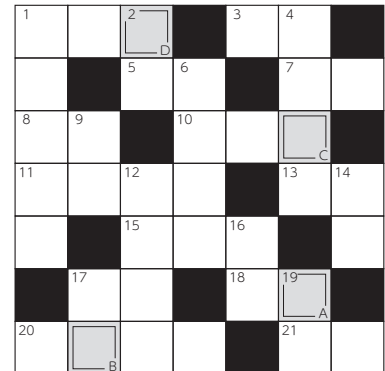
	戸籍等証明書	住民票等証明書	印鑑証明書	税等証明書	納付書再発行	税等収納(期限内の納付書持参)
2/21(土)～ 2/23(月・祝)	×	○	○	○	○	○
2/28(土)～ 3/1(日)	○	×	×	×	×	○

【問い合わせ先】つがる出張所(イオンモールつがる柏 図書館隣り)電話27-5021

クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからDの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント ヒントメロン、スイカ、リンゴ、コメ、ネギ、ゴボウ、トマト、ナガイモは、つがる「農産物8品目」



【タテの問題】

- 1 節分の日に、縁起の良い方角を向いて無言で食べる太巻き
- 2 10円玉の主な原料
- 4 世界三大料理は、中華料理、トルコ料理、__料理
- 6 忍者が逃げる際、地面にばらまくトゲトゲの道具
- 9 将棋で、持ち駒の歩兵を既に自分の歩兵がある縦の列に打つ禁じ手のこと
- 12 外国の商品を自国に買い入れること。__⇄輸出
- 14 ねずみを追いかけるのが得意な動物
- 16 美しくすること。環境__
- 17 カップの頭の上に乗っているもの
- 19 白神山地の原生林で有名な落葉広葉樹

【ヨコの問題】

- 1 終わりのないこと、__レス
- 3 英語の「もし～ならば」
- 5 今年の十二支
- 7 子羊の肉のこと
- 8 見た目が栗に似てる海の幸
- 10 遠慮すること。__のない意見
- 11 一日の最高気温が0℃未満の日のこと
- 13 膝からくるぶしまでの部分
- 15 夕方が近づくにつれて差し込む強い日差し
- 17 水を沸騰させてから飲める程度まで冷ましたもの
- 18 切り倒した木の、あとに残った根元の部分
- 20 昔のテレビといえば__管
- 21 __つ面に蜂



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「おからかりんとう」をプレゼントします。(毎月25日必着)



1月号の答えは「アヘズガシ」でした。111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。

有 料 広 告

正しく申告! たすき
未来への糧!!

申告・納付期限 申告所得税及び復興特別所得税 令和8年3月16日(月)
個人事業者の消費税及び地方消費税 令和8年3月31日(火)

西北五税務関係団体協議会

税知識の正しい理解と普及、納税意識の高揚を目的として、次の団体で構成されています。

五所川原商工会議所 五所川原税務署管内農業青色申告会連合会 五彰会
西・つがる商工会連絡協議会 五所川原税務署管内青色申告会連合会 北五小売酒販組合
北五商工会ブロック会 公益社団法人五所川原法人会 鯉ヶ沢小売酒販組合
東北税理士会五所川原支部 事務局(五所川原商工会議所内) 0173-35-2121 寺山

有 料 広 告

STIHL 果樹剪定に枝払いに最適なバッテリーチェーンソー好評販売中
4cm経なら80本切断、連続25分駆動、充電時間70分
8cm経まで切断可能GTA26 希望小売価格¥27,500-

(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