



広報

つがる

2026

3月号

No. 291



## 絵札に向かって一直線!

2月9日、銀杏ヶ丘こども園(稲葉宗平園長)で雪上かるた大会が行われ、2歳児から年長児約50人が厳しい寒さの中、読み上げられた絵札に向かって一直線。「あった!」「とったぞー!」と寒さに負けず大きな歓声を響かせていました。



# つがる市文化賞・スポーツ賞授与式

市教育委員会は、2月21日、松の館で文化賞スポーツ賞の授与式を行い、令和7年中に文化・スポーツ活動で優れた功績を挙げた4団体、96個人を表彰しました。

市ホームページ(QRコード)で当日の様子などをご覧になれます。



## 文化賞

### ※文化賞

全国または海外での発表会等で優れた評価を受けた方、または東北地区の発表会等で最高賞を受賞した方に贈られます。

【個人】華道▽小嶋治美(浅草遠州一濤流一濤会)

### ※文化奨励賞

全県規模の発表会等で最高賞を受賞した方、または永年にわたり県の文化振興に寄与し、その功績が優れていると認められる方に贈られます。

【個人】■絵画▽荒谷ひとみ(青森光風会)

### ※青少年文化賞

全県規模の発表会等で最高賞を受賞した方、または東北地区・全国規模の発表会等で優れた評価を受けた高校生以下の方に贈られます。

### ※青少年文化奨励賞

全県規模の発表会等で優れた評価を受けた方、または県規模で文化の振興に尽くし、その功績が優れていると認められる高校生以下の方に贈られます。

【個人】■その他生活文化▽松橋優芽(木造高3年)、菊地步華(同1年)、新谷優空(同)■絵画▽伊織風花(柏中3年)、安田優葉(同2年)■アート・放送▽木村虹子(五所高2年)



文化賞・文化奨励賞・青少年文化賞・青少年文化奨励賞受賞者



スポーツ功労賞・スポーツ荣誉賞・スポーツ賞・スポーツ奨励賞受賞者



ジュニアスポーツ栄誉賞・ジュニアスポーツ賞受賞者

# スポーツ賞

## ※スポーツ功労賞

スポーツ選手・団体の指導育成または市スポーツの推進と発展のため永年にわたり貢献し、その功績が顕著である方に贈られます。

【個人】柔道▽蝦名昭義（つがる市柔道協会）

## ※スポーツ栄誉賞

全国規模の大会で3位以内に入賞した方に贈られます。

【個人】柔道▽佐藤心美（山梨学院大1年）  
相撲▽三橋真那斗（鳥取城北高3年）  
陸上▽高橋李果（青森県代表）  
レスリング▽横山琉愛（埼玉栄高3年）

## ※ジュニアスポーツ栄誉賞

全国規模の大会で3位以内に入賞した中学生以下の方に贈られます。

【個人】相撲▽鳴海百起（木造中3年）  
長谷川和響（同）  
長谷川舜（向陽小6年）

## ※スポーツ賞

全県規模の大会で優勝した方、または東北規模の大会等で3位以内に入賞した方に贈られます。

【個人】剣道▽益田十夢（五一高3年）  
木村琉惺（同）  
松橋遼大（同2年）  
相撲▽川浪鈴菜（弘前実業

高2年）  
少林寺拳法▽野呂慶彰（五一高2年）

柔道▽工藤暁宗（札幌大3年）  
坂本天海（北海道高3年）  
佐藤慧珠（青森北高1年）  
成田歌蓮（下山学園高3年）  
佐藤汰珠（木造高3年）  
豊嶋大翔（同）  
佐々木泰心（田村高3年）  
軟式野球▽小笠原元希（五一高2年）  
木村慧剛（同）

バスケットボール▽神温愛（青森第二高養3年）  
バレーボール▽山本玄騎（弘前工業高2年）  
三橋圭（同1年）  
三浦萌玖（青森西高3年）  
小見山心（同）  
石澤芽依（同）

ボクシング▽新岡來愛（五工科高2年）  
ラージボール卓球▽米谷隆子（五所川原卓球愛好会）  
陸上▽稲葉樂斗（弘前実業高3年）

※ジュニアスポーツ賞

全県規模の大会で優勝した中学生以下の方、または東北規模の大会等で3位以内に入賞した中学生以下の方に贈られます。

【団体】柔道▽車力柔道少年団、木造柔道少年団、木造柔道少年団A

【個人】フットサル▽神遥之介（森田中3年）  
高橋颯久（木造中3年）  
空手▽松山潤一郎（向陽小3年）  
佐藤涼太（森田小6年）  
柔道▽佐藤莉亜（車力中2年）  
杉野森咲恵（木造中1年）  
工藤心都葉（車力小6年）  
木村晃大（同4年）  
成田暖（同3年）  
佐々木煌芽（同2年）  
工藤

朱栞（同）  
木村晃大（同1年）  
横山珠萌（向陽小6年）  
粕谷蒼音（同）  
粕谷颯音（同5年）  
齊藤拳士（同4年）  
成田日向葵（粕小5年）  
伊藤妃珠（同4年）  
陸上▽金澤莉央（車力中2年）  
稲葉愛吹（木造中3年）  
木村瑠妃杏（同）  
三浦陽斗（同2年）

※スポーツ奨励賞

県民スポーツ大会で優勝した方に贈られます。

【団体】バレーボール▽つがる市バレーボール協会

【個人】水泳▽山谷陽永（つがる市水泳協会）



受賞者を代表して謝辞を述べた横山琉愛さん

## 災害救助法適用を受け 関係機関と連携し除排雪

1月21日からの大雪により、1月29日付で本市に災害救助法が適用されました。

市ではこれを受け、屋根雪による倒壊のおそれがある住家や、玄関周辺の積雪により出入りが困難な世帯のうち、自力での対応が難しい世帯への除雪支援を行いました。



道路脇に堆積した雪の影響で車線が減少し渋滞が発生



2軒ほど雪が積もった歩道

### 災害級の大雪 支え合いで乗り越える

①木造中学校の生徒4人と木造高校野球部員7人が、市社会福祉協議会職員とともに、除雪ボランティアを行いました。生徒たちは3グループに分かれ、木造地区の6軒の住家を訪問。建物周辺に堆積した雪の除去や生活通路の確保を行いました。

参加した木造高校2年の須郷秀人さんは「雪かきは大変だったけど、きれいに片付けることができ、心もスッキリした。困っている方の力になりたいので、機会があればまた参加したい」と元気に話しました。

②市では、断続的な降雪による市内の状況を総合的に判断し、市民生活に大きな影響が及ばないように、1月30日に市豪雪対策本部を設置し対策を強化しました。

この日は数班に分かれて対象世帯を訪問。職員らはスコップやスノーダンプを手に、玄関から道路までの生活通路を確保するとともに、屋根からの落雪や建物周辺に堆積した雪の除雪作業を行いました。

③航空自衛隊車力分屯基地の隊員の有志8人が、車力地区にある高齢者住宅を訪れ、除雪ボランティアを行いました。この日、隊員はスコップやスノーダンプ、除雪機を用いて、玄関から通路までの生活道を確認しました。

小林丈人基地司令は、「ありがとうと言ってもらえて、疲れが吹っ飛ぶくらいのやりがいがありました。引き続き地域との共存共栄として、積極的に地域に貢献していきたい」と話しました。

隊員たちはこのあと、車力地区の別の住家1軒と、稲垣地区にある住家1軒の除雪作業も行いました。



## 節目の40回 つがる市くらしの工夫展



2/6  
松の館

主催グループによるスコップ三味線

会場の展示コーナーには、市の農産物を使った「わが家の味自慢」をはじめ、農作業衣、稲わら工芸品、絵画や書道など多彩な作品が並びました。このほか、地元農産加工品の販売コーナーなども設けられ、開催を心待ちにしていた多くの来場者でにぎわいました。

また、ステージでは主催グループの女性たちによるスコップ三味線や津軽伝統人形芝居「金多豆蔵（きんたまためじょ）」も上演され、会場からは大きな拍手と笑いが起こっていました。

市内の女性団体や生活改善グループが、日々のくらしの知恵を生かしたアイデア料理や手芸品などを披露する「第40回つがる市くらしの工夫展」が開催されました。高齢化などを理由に、長年親しまれてきた本展は、節目の40回となる今年が最後の開催となりました。

開催に先立ち、主催の市生活改善グループ連絡協議会の中村嘉子会長は「長い間地域の皆さんに支えていただきました。培ってきたアイデアや工夫を、次の世代へ伝えていく活動は今後も続けていきたい」とあいさつしました。



人気を集めた「わが家の味自慢」コーナー

## 料理家・長内さんが考案 森田小でお披露目



2/17  
森田小

市産食材のおいしさを実感する子どもたち

森田小3年の野呂昊叶さんは「ごぼうのカリカリと、豚肉のじゅわっとした感じがよかった。りんごの風味もしておいしかった」と笑顔で話しました。

これまで給食メニューを考えたことはなかったという長内さんは、「栄養士や地元の親御さんにもリサーチしながら考案しました。自分が考案したメニューを『おいしい』と言って食べてくれて何よりです」と喜びを語りました。

新メニューは全部で3品で、残る2品は来年度から順次提供される予定です。

市では、市内の子どもたちに地元農産物への愛着心を育んでもらうとともに、地域の魅力を改めて感じてもらうことを目的として、つがるブランド農産物を活用した学校給食の新メニューを開発しました。考案したのは、東京と弘前の2拠点で活動している料理家の長内美補子さん（五所川原市出身）です。

この日は、森田地区の小中学校で新メニューのお披露目が行われました。



この日提供された給食メニューの「豚肉とごぼうの甘辛だれ(右)」

## 引っ越しの手続きはオンラインで — 3・4月は窓口が大変混み合います —

3月から4月にかけては、転入・転出などの手続きで市役所窓口が大変混雑し、長時間お待ちいただく場合があります。

市では、マイナンバーカードを利用したオンライン申請を導入しており、ご自宅や外出先から、24時間いつでも（※メンテナンス時を除く）手続きが可能です。

大切な時間を有効に活用するため、ぜひオンラインによる行政手続きをご利用ください。



### 【1】引っ越し・暮らしの主なオンライン手続き

#### ①転出届（つがる市から市外へ引っ越すとき）

マイナポータルを通じて、市役所に来庁することなく転出手続きが可能です。

※転入先（新しい住所）の自治体窓口には行く必要があります。

#### ②国民健康保険の加入・脱退

会社を退職・就職した際の健康保険の切り替え手続きも、オンラインで行うことができます。

#### ③子育て・介護に関する申請

- ・児童手当の認定請求・現況届
- ・保育施設の利用申し込み
- ・要介護・要支援認定の申請



### 【2】準備するもの

オンライン申請には、以下のものをご準備ください。

1. マイナンバーカード
2. スマートフォン（マイナンバーカード読取対応機種）またはパソコン+カードリーダー
3. 暗証番号（数字4桁、および署名用電子証明書の英数字6～16文字）

### 【3】手続きはこちらから

右記QRコードから、対象となる手続き一覧をご確認いただけます。



【問い合わせ先】 デジタル推進課 電話42-2111（内線440）

令和8年4月1日  
道路交通法改正

## 自転車にも反則切符が適用されます

令和8年4月1日から道路交通法の改正により、自転車にも反則切符が適用となり、運転免許の有無に関わらず16歳以上の全ての方が対象となります。

自転車は「車両」であり、自動車と同じ道路交通法が適用されるため、交通違反をすると検挙されます。

交通違反の中でも、「遮断踏切立入り」「携帯電話等使用」「ブレーキを備えていない自転車」については、**警告なしに検挙(青切符処理)**されます。

また、違反により交通事故を起こした場合や飲酒運転などの重大な違反は赤切符等により刑事手続きの対象となり、場合によっては逮捕されることもあります。

【問い合わせ先】 つがる警察署交通課 電話42-3150

有 料 広 告

人 と 街 の 夢 に ア ク セ ス



# A-BITS

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



## 「物価高騰対策商品券」の給付

物価高騰の影響を受けている市民の皆さまの生活を支援し、地域経済の活性化を図ることを目的として、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、つがる市発行商品券を給付します。

- |         |   |
|---------|---|
| 商品券の給付額 | 対象者1人につき16,000円 ※申請手続きは不要です。  |
| 発送予定時期  | 3月中旬から5月中旬にかけてのお届けを予定しています。   |
| 給付対象者   | 令和8年1月1日時点でつがる市住民基本台帳に住民登録されている方  |
| 配布方法    | 給付対象となる方の世帯主あてに <u>ゆうパック</u> （対面配達）で郵送<br>※1人につき1通ずつ送付します。商品券は金券のため、 <u>指定場所配達(置き配)</u> はできません。 |
| 使用期限    | 令和8年11月30日(月)まで（使用期限が過ぎた商品券は使えません）  |

### ▼注意事項

- 郵便物を受け取れなかった場合、「不在連絡票」が投函されます。ただし、初回配達時に不在であっても「不在連絡票」が投函されず、複数回配達に伺った後「不在連絡票」が投函される場合があります。いずれの場合も速やかに再配達の手続きをお願いします。
  - 再配達の手続きが遅れた場合や長期不在等により受け取りできなかった場合は、一定期間郵便局で保管された後、商工労政課に商品券が返送されます。この場合、商工労政課窓口で世帯主の方に受け取りの手続きを行っていただくことになります。
- ※世帯主本人が来庁できない場合は、世帯主が委任状を記入し、代理人が窓口に必要な書類を持参することで代理人による受け取りも可能です。
- 【持参していただくもの】** 世帯主の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード等）・委任状（代理受け取りの場合のみ）・窓口に来た方の本人確認書類（代理受け取りの場合のみ）
- 市へ返還された後も手続きが行われない場合は給付を辞退したとみなす場合があります。
  - 本給付を希望しない場合は、対面での受け取りの際に配達員へその旨をお申し出ください。
  - 商品券を紛失した場合は再発行できません。  
※委任状の様式等その他詳細については、市ホームページ（QRコード）をご確認ください。

**【問い合わせ先】** 商工労政課 電話42-2111（内線419）



## 高齢者タクシー利用助成のお知らせ

通院や買い物など、高齢者の日常生活における外出を支援し、社会参加の促進を目的とした高齢者タクシー利用助成券を交付します。

- ▼対象者(利用者)：つがる市住民基本台帳に記録されている、令和8年4月1日時点で満75歳以上の方。
- ▼助成内容：タクシー初乗り運賃相当額の助成券を1人当たり48枚交付します。
- ▼使用方法：①乗降場所のいずれかがつがる市内である場合に限りです。  
②本人に限り1回の乗車につき助成券1枚を限度として使用することができます。  
③乗車の際に、運転手に本人確認書類を提示する必要があります。



### 新規申請予定の方へ

4月1日以降市役所本庁舎または各出張所窓口で申請書を受付します。申請の際には、利用者の本人確認書類の写しが必要です。利用者本人以外でも申請書の提出は可能です。申請書は各窓口のほか、市ホームページからダウンロードできます。

また、右記QRコードから申請ができますのでぜひご利用ください。（利用者本人以外でも申請は可能です。）

### 令和7年度助成券利用済みの方へ

3月中に「継続利用希望調査書」を申請者のご自宅へ郵送します。ハガキに継続利用の希望の有無を記入し投函ください。継続利用を希望する方には、新たに申請書の提出は不要で、4月1日以降に令和8年度助成券を郵送します。

**【問い合わせ先】** 地域創生課 電話42-2111（内線354）

# 国民健康保険の届け出を忘れずに！

## 1 社保（職場の健康保険等）に加入または社保から脱退した場合は届け出が必要です

社保の加入または脱退の際には、国保（国民健康保険）の脱退または加入の届け出が必要です（被扶養者も含む）。

社保に加入しても、職場では国保をやめる手続きは行いませんので、忘れずに届け出をお願いいたします。また、マイナ保険証をお使いの場合でも国保の切り替え手続きは従来どおり必要となりますのでご注意ください。

こんなとき		必要な書類	共通して必要なもの
国保に加入する	社保を脱退した（退職した）	健康保険等資格喪失証明書	<ul style="list-style-type: none"> <li>届出人と対象者のマイナンバーが分かるもの</li> <li>届出人の本人確認書類（マイナンバーカード等）</li> </ul>
	家族の社保の被扶養者でなくなった		
国保を脱退する	社保に加入した（就職した）	国保の資格確認書等（手元にない場合は不要）	
	家族の社保の被扶養者になった	社保の資格確認書または資格情報のお知らせ（未交付の時は健康保険等資格取得証明書）	

※つがる市国保の資格喪失後に、医療機関を受診した場合、保険給付分（7～10割）を返還請求させていただく場合があります。

マイナンバーカードをお持ちの方は「ぴったりサービス」によるオンライン手続き（国保の加入・脱退手続き）も可能です。窓口に来庁は不要で、土日祝日関係なく申請ができます（ただし市の申請受付確認は、窓口受付時間内に限ります）。



国保に加入するとき



国保を脱退するとき

## 2 進学で転出する際の手続きについて

現在つがる市の国保に加入している方が、進学のため市外に転出する場合（家族からの経済的援助を受ける場合に限る）は、届け出をすることによって転出先でも引き続きつがる市の国保を使って病院を受診することができます。（以下、マル学）

マル学の資格を持つ方は、つがる市の世帯の国保加入者として取り扱います。新年度も学生である場合はマル学の更新が必要です。在学中の毎年4月に手続きをしてください。

なお、退学または社会保険等に加入した場合には、つがる市の国保を脱退する手続きが別途必要になります。

こんなとき	必要な書類	共通して必要なもの
進学で転出（マル学）	国保の資格確認書等、在学証明書（写し可）	<ul style="list-style-type: none"> <li>届出人と対象者のマイナンバーが分かるもの</li> <li>届出人の本人確認書類（マイナンバーカード等）</li> </ul>
マル学更新（在学中毎年4月に更新）	新年度の在学証明書（写し可）	
退学	国保の資格確認書等、退学したことが分かるもの	
社保に加入	国保の資格確認書等、社保の資格確認書または資格情報のお知らせ（未交付の時は健康保険等資格取得証明書）	

※国保年金課での各種手続きの際は、対象者と別世帯の方が手続きする場合、委任状が必要です。委任状は市ホームページからダウンロードまたは窓口で配布しております。

**【問い合わせ先】 国保年金課 電話42-2111（内線271）**  
**稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111**

# 児童扶養手当、特別児童扶養手当等の手当額が変わります

令和7年全国消費者物価指数の実績値が公表され、物価変動率（対前年比+3.2%）を踏まえ、令和8年4月以降の手当額（月額）は、下記のとおり改定されます。

児童扶養手当		手当月額【改定前】	手当月額【改定後】
本 体 額	全部支給	46,690円	48,050円
	一部支給	46,680円～11,010円	48,040円～11,340円
第2子以降 加 算 額	全部支給	11,030円	11,350円
	一部支給	11,020円～5,520円	11,340円～5,680円

特別児童扶養手当等		手当月額【改定前】	手当月額【改定後】
特別児童扶養手当	1級	56,800円	58,450円
	2級	37,830円	38,930円
特別障害者手当		29,590円	30,450円
障害児福祉手当		16,100円	16,560円
経過的福祉手当		16,100円	16,560円

※障害の程度や所得状況により支給の対象とならない場合があります。

## ご存じですか？ 児童扶養手当と特別児童扶養手当

### 【児童扶養手当とは】

父母の離婚や死亡等により、父または母と生計を同じく（※1）していない児童が育成されている家庭の生活の安定と自立の促進を通じて、児童福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

### 【特別児童扶養手当とは】

心身に障害のある20歳未満の児童を監護（※2）している父または母や、父母に代わってその児童を養育（※3）している方に対し、障害をもつ児童の福祉の増進を図ることを目的に支給される手当です。

（※1）消費生活上の家計が同一であることを一応の基準としています。

（※2）監督し保護することであり、主として児童の生活について配慮し、日常生活において児童の衣食住などの面倒をみていることをいいます。

（※3）児童と同居して監護し、かつ、その生計を維持することをいいます。児童が児童福祉施設等（母子生活支援施設、保育所、通園施設を除く）に入所している場合は、手当を受けることができません。また、ご家庭の所得状況によっては、手当を受けることができないことがあります。

手当に関するご相談は随時受け付けています。制度内容や支給額などの詳細は、直接担当までお問い合わせください。

### ▼各手当の支給月について

児童扶養手当：1月、3月、5月、7月、9月、11月

特別児童扶養手当：4月、8月、11月

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当：2月、5月、8月、11月

### 【問い合わせ先】

児童扶養手当、特別児童扶養手当について

子育て健康課 電話42-2111（内線309）

特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当について

福祉課 電話42-2111（内線241）

## 有 料 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 7.5%  
果物 7.5%  
山菜 7.5%  
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。



# つがる市の農業を応援します！ 農業活性化総合対策事業



## (1) 低コスト・省エネルギー機械導入事業（国や県等の補助事業の対象になっていないものに限ります。）

事業主体	補助対象経費	補助対象経費（税抜き）
認定農業者または認定新規就農者	低コスト、省エネルギー化が証明され、耐用年数5年以上、単品取得価格30万円以上の機械（アタッチメント可）の導入費用 ただし、農業以外でも使用できる汎用性の高いものは除く（軽トラ、フォークリフト、冷蔵庫等）	1/4以内 上限50万円

## (2) 農業用資格取得・研修費等補助事業

事業主体	補助対象経費	補助対象経費（税抜き）
認定農業者	農業に関する資格・免許取得（ただし、狩猟免許を除く）に必要な経費（交通費・宿泊費等除く）	1/2以内 上限20万円
20戸以上で構成された組織（農協等の部会は除く）	防除周知看板作成費・栽培技術講習会費・先進地研修費（飲食費等除く）・会議資料作成費・検査調査費・試験研究費	1/2以内 上限15万円
3戸以上で構成された組織（40歳未満の若手農業者や後継者）		

## (3) 6次産業化促進事業

事業主体	補助対象経費	補助対象経費（税抜き）
地元産の農畜水産物等を活用した付加価値の高い商品開発や販売促進に係る6次産業化を推進する農業者又は法人等	耐用年数5年以上、単品取得価格30万円以上の機械設備等購入経費 6次産業化のための、加工施設の新設・改修・修繕費	1/2以内 上限200万円

## (4) 園芸施設用パイプハウス導入事業

事業主体	補助対象経費	補助対象経費（税抜き）
認定農業者であり、導入するハウスで3年以上園芸作物を作付し、園芸施設等共済事業等へ加入する農業者又は法人等	新設する園芸施設用パイプハウス導入費用	国・県の補助を受けない場合 3/10以内 上限50万円 6,800円/㎡を上限
		国・県の補助を受けた場合 1/10以内 上限15万円 6,800円/㎡を上限

## (5) 果樹防風網張替等事業

事業主体	補助対象経費	補助対象経費（税抜き）
つがる市内の樹園地で、園芸施設共済事業等へ加入している農業者または法人等	張替用防風網購入費用および設置費用	3/10以内 上限30万円

## (6) 共同防除組織体制強化事業

事業主体	補助対象経費	補助対象経費（税抜き）
つがる市内に住所を有する共同防除組織	耐用年数5年以上のスピードスプレーヤー導入費用	3/10以内 上限1台あたり100万円

**受付期間：**3月16日（月）～4月3日（金）（閉庁日を除く）

**必要書類等：**見積書2者（農業用資格取得・研修費等補助事業については1者）・通帳・完納証明書

※上記に加え、機械の場合はカタログ（更新の場合は現在使用している機械の性能がわかるもの）、組織や集団等の場合は規約・定款等。

**留意事項：**①令和8年度内に事業を完了してください ②補助金の交付決定前に購入等したものは対象外です。③市内に住所を置く個人または農業法人であり、市税の滞納がないこと ④予算の範囲内での補助となりますので、申し込みが予算額を上回る場合、対象外になることもあります。

**【問い合わせ先】** 農林水産課 電話42-2111（内線417）

## スマート農業機械導入を検討されている皆さまへ

農作業の効率化や労働力不足の解消、規模拡大に取り組むために導入するスマート農業機械の費用の一部を補助します。希望する方は、下記を参考にお申し込みください。

受付条件 (①～③を満たすこと)	①農林水産省が公表しているスマート農業技術カタログに掲載されている農業機械またはRTK-GNSS固定基地局の信号を使用する農業機械 ②認定農業者または認定新規就農者 ③つがる市内に住所を置く個人または農業法人で、市税の滞納がないこと
補助金額	農業機械取得価格（税抜き）の1/4以内 上限100万円
必要書類	見積書2者・カタログ・通帳、完納証明書（世帯全員）、法人の場合は定款
申し込み	3月16日(月)から4月3日(金)までに農林水産課へお申し込みください。 (閉庁日を除く)
優先順位	①過去に市が実施する補助事業を利用したことがない方 ②デジタル無線（RTK-GNSS）基地局を使用する機械 ③取得価格が高い機械
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和8年度内に事業を完了すること。</li> <li>補助金の交付決定前に発注したものは対象外となります。</li> <li>予算の範囲内での補助となります。</li> <li>本事業の交付から5年経過していない方は対象外となります。</li> <li>ソフト事業は対象外となります。</li> <li>採択された場合、3年間の実績報告を提出してください。</li> <li>申し込みが予算額を上回る場合、対象外になることもあります。</li> <li>補助金は機械の導入・支払完了後に支払います。</li> </ul>

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線417）

## 融雪促進剤の購入費を助成します

今年の豪雪により、りんごの枝折れ等の直接被害の拡大や農作業全般の遅延が懸念されるため、融雪促進剤の購入費用の一部を助成します。希望する方は、下記を参考にお申し込みください。

対象者	つがる市に住所を有するりんご農家
対象農地	対象者が作付している園地
対象資材	対象農地に散布する融雪促進剤（令和7年12月1日(月)～令和8年3月20日(金)までの期間に購入したものに限り）
助成内容	購入費用（税抜き）の1/5以内（10円未満切り捨て） ただし、使用面積10aあたり500円を上限とする。
必要書類	融雪促進剤の領収書、納品書、通帳、認め印
申し込み	3月31日(火)までに農林水産課へお申し込みください。（閉庁日を除く）
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>複数回購入した場合は、まとめてお申し込みください。</li> <li>申し込みが予算額を上回る場合、対象外になることもあります。</li> </ul>

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線422）

# こころの調子、最近どうですか

－ 3月は自殺対策強化月間－

全国で子どもの自殺が過去最多となった深刻な状況を踏まえ、令和7年6月に「自殺対策基本法」が改正されました。新たに「子どもの自殺対策を社会全体で取り組む」ことが明文化されています。

実は、自殺に至った人の多くは、強い抑うつ状態などにより、冷静な判断が難しい状態にあったとされています。自殺は、必ずしも「冷静に決意されたもの」や「個人の自由な意思や選択の結果」とは言えないことも、知っておきたい事実です。

うつ状態は、頑張っている人ほど自分では気づきにくいものです。また、心配をかけまいと人前では元気に振る舞う人も多く、周囲がその変化に気づけないこともあります。こころの調子を質問票で客観的にチェックし、追い込まれてしまう前に適切な支援や治療を受けることが、自分や大切な人を守ることに繋がります。

うつ質問票（PHQ-9） 最近2週間のあなたや大切な人の状態を振り返ってみてください。

質問項目	ほとんど毎日	週の半分以上	週に数日	全くない
1. 物事に対して興味が無い、楽しめない	3	2	1	0
2. 気分が落ち込む、憂うつ、絶望的	3	2	1	0
3. 眠れない／眠りすぎる	3	2	1	0
4. 疲れやすい、気力がない	3	2	1	0
5. 食欲がない／食べすぎる	3	2	1	0
6. 自分はダメだと責める、家族に申し訳ない	3	2	1	0
7. 集中しにくい	3	2	1	0
8. 動作や話し方が遅い／落ち着かない、動き回る	3	2	1	0
9. 死んだ方がましだと思う／自分を傷つけようと思う	3	2	1	0
合計点数	点			

1～4点：軽微 / 5～9点：軽度 / 10～14点：中等度 / 15～19点：中等度～重度 / 20～27点：重度  
※この結果だけで病気が決まるものではありません。

## 気になる結果だった方へ

早期の休息と治療で、回復が期待できます。うつは、ストレスなどが原因で、脳内物質が乱れることが影響しており、その働きを整える内服薬が有効な場合があるからです。点数に関わらず、このチェックを通して不調に気づいた方は、早めに相談機関や医療機関（心療内科、メンタルクリニック、精神科など）を受診することをご検討ください。

## 電話で話せます

よりそいホットライン：0120-279-338（毎日24時間）  
24時間子供SOSダイヤル：0120-078-310（毎日24時間）  
あおもりのちの電話：0172-33-7830（毎日12時～21時）

健康推進課では、保健師がゆっくりお話を聞いたり、相応の窓口をご紹介します。  
※こころの相談日以外は不在の場合があり、事前にご連絡をいただくと確実です。

SNS・チャットで話せる方法もあります（右記QRコード）。



【問い合わせ先】  
健康推進課（市民健康づくりセンター内）  
電話23-4311



# 青の煌めきあおもり国スポ

2026

翔ける未来へ縄文の風に乗って  
第80回国民スポーツ大会



柔道(全種別)

## ボランティア募集



バレーボール(少年女子)

本市で開催される第80回国民スポーツ大会において、市民一人一人が積極的に参加し、大会参加者や観覧者を心のこもったおもてなしでお迎えするため、大会の運営に携わるボランティアを募集します。

◆募集人数 100人程度

### 対象

つがる市内に在住、在学または在勤している中学生以上の個人もしくは、グループまたはつがる市に拠点を有する団体。

上記以外に、実行委員会が必要と認めた個人および団体（※ただし、申し込みの時点で18歳未満の方は保護者の同意が必要です。）

### 活動期間

バレーボール：令和8年10月11日(日)～14日(水)

柔道：令和8年10月17日(土)～19日(月)

おおむね9時から16時まで

(※活動内容によっては9時前から活動していただく場合もあります。)

### 申込期限

- 令和8年5月29日(金)まで

### 申し込みにあたって

- 登録者には、活動に応じて必要な説明会を実施する予定です。
- 説明会や活動に関する報酬は無償とし、交通費は自己負担となります。なお、ユニフォームや昼食は必要に応じて支給します。
- 実行委員会において、「傷害保険」および「損害賠償責任保険」に加入します。

### 主な活動内容

- ・来場者受付
- ・会場案内
- ・資料配布など

- ・弁当配布
- ・ドリンクサービス
- ・おもてなしなど

- ・会場清掃
- ・ゴミ箱管理など

### 申込方法

登録申込書は国スポ・障スポ推進室（松の館2階）、車力・稲垣・つがる出張所で配布（市ホームページからもダウンロード可）。必要事項を記入の上、持参、郵送、FAXまたはメールでお申し込みください。

#### 【問い合わせ先】

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ  
つがる市実行委員会

(つがる市役所 総務部 国スポ・障スポ推進室)

〒038-3138 つがる市木造若緑52

生涯学習交流センター「松の館」2階

TEL：49-1193

FAX：49-1212

メール：kokusupo@city.tsugaru.lg.jp



# 屋外での火の使用時は林野火災に注意！

林野火災（山火事）の多くは、火の不注意な取扱いが原因です。

大切な自然を守るためにも  
屋外で火を使うときは、次のことに気を付けましょう。

- 周囲に燃えやすいものがないことを確認
- 消火用の水を準備
- 火から目を離さない
- 使用後は完全に消火
- 林野火災警報時のたき火等は禁止
- 林野火災注意報時のたき火等は避ける
- 火を使う場所でのルールを守る

安全な火の取り扱いを！

## 林野火災注意報・警報について

乾燥・少雨により林野火災が発生・延焼しやすい時は「林野火災注意報」が、さらに強風が重なり、林野火災が大規模化しやすい時は「林野火災警報」が発令されます。

注意報の発令中は、たき火等の屋外での火の使用を控えてください。また、警報の発令中は、屋外での火の使用は禁止です。



## たき火等をするときには、消防署へ事前の届け出が必要です

小規模であっても、屋外で火を使用する行為（たき火等）を行う場合は火災予防のため、事前に消防署へ届け出が必要となります。

届け出の様式は、市消防本部ホームページまたは消防署にあります。

※この届け出は、煙の発生や火災を発生する行為を事前に把握するためのもので、たき火等を許可するものではありません。

通報があった場合は、状況にかかわらず消防車が出動しますのでご注意ください。



### 【問い合わせ先】

注意報・警報に関すること 消防本部予防課 電話42-7744

届け出に関すること 市消防署 電話42-2101 市北消防署 電話56-3119

有 料 廣 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

有 料 廣 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://nittoigiken.net>

**屋根・外壁塗装は お任せください！**

お見積り・無料！  
現地調査

三栄塗装工業 Instagram

まずはお気軽にご相談ください！  
**0173-42-3818**

その他何でも ▶ 鉄骨・階段塗装  
▶ 木部塗装  
▶ ベランダ防水

つがる市木造林宮津12番地3

## 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  
**神 千里 隊員**

こんにちは！地域おこし協力隊の神です。つがる市に移住してもうすぐ丸2年です。雪がある生活にもだいぶ順応できるようになりました！気温1℃は暖かいです(笑)。

私の主な活動は、「空き店舗の現状を把握する調査」「利活用に向けた検討」、そして「空き店舗バンクづくり」など空き店舗に関することです。空き店舗バンクづくりでは、地域おこし協力隊3年目の次年度から設置・運用ができるように取り組んでいます。

また、空き店舗再生コーディネーターとして、空き店舗利活用に関するご相談も承ります。今年度は、空き店舗1件をマッチングすることができました。お店の開店がとても楽しみです！引き続き、ご希望に沿えるご提案ができるよう活動していきます。

協力隊2年目の後半では、主な活動以外に、つがる市のPR活動、まちづくりに関するセミナーや研修会などに参加する機会をいただきました。専門家の話や他の参加者との交流で、新たな発想や知見を深めることができ、今後の活動に繋げていきたいと思っています。

また、先日参加した総務省主催の協力隊ステップアップ研修会では、着任後2～3年目の隊員が出席し、活動の振り返りやワークショップなどを実施しました。意見交換をしながら交流を深め、全国各地の方々と繋がることができ、新たな活力や自信を得ることができました。

4月からは協力隊としてラストイヤーとなります。午年でもあるので、駆け抜ける一年にしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします！



ステップアップ研修での様子(左から2番目)

## 縄文住居展示資料館カルコ テーマ展示開催中

### 「おNEW! 亀ヶ岡・田小屋野展～令和3・4年度の調査から～」

亀ヶ岡石器時代遺跡と田小屋野貝塚の新たな調査成果を展示します。教育委員会では、亀ヶ岡石器時代遺跡・田小屋野貝塚の発掘調査を令和3・4年度に実施しました。

本展示では、出土した土器や石器、土偶などを初公開する他、写真等のパネル展示も行います。皆さまのお越しをお待ちしています。

- ▼日時：5月6日(水)まで 9時～16時  
※毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日は休館
- ▼場所：縄文住居展示資料館(カルコ)
- ▼料金：大人個人200円、高・大学生100円、小・中学生50円

【問い合わせ先】文化財課 電話49-1194



## 市税等の納付 は納期内に お願いします

**3月**は  
右記の納期限と  
なっています。

### 国民健康保険税9期、後期高齢者医療保険料9期、介護保険料9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31日(火)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)

## 「つなぎ編み」

私は絵を描くことが大好きです。これまでもこのコラムで自分の絵を紹介してきましたが、実は私の趣味はそれだけではありません。写真、裁縫、音楽、そして寒い季節になると特によく手に取るのは、かぎ針編みです。

かぎ針編みと聞くと、暖かい帽子やマフラーを思い浮かべる人も多いと思います。かぎ針編みは明るい照明がなくても、慣れてくると指先の感覚だけで編み進められるところが好きです。雪に包まれ、外が静まり返る夜に、心を落ち着かせながら一目一目編んでいく時間は、国際交流員としての仕事にもどこか通じるものがあると最近感じています。

私にかぎ針編みを教えてくれたのは叔母でした。近くに住んでいた叔母には、私と年齢が近い子どもが3人いて、よく遊びに行っていました。叔母には娘がいなかったこともあり、私をとっても可愛がってくれました。

教師をしていた叔母が最初に教えてくれた編み図(編み物の設計図)は「ミミズ」でした。アメリカでは、教師の象徴として「リンゴ」のモチーフがよく使われます。そして、日本で読書家を「本の虫」と呼ぶように英語では“Bookworm (本のミミズ)”という表現があります。リンゴからひょっこりと顔を出すミミズはアメリカではおなじみの「読書好き」を表しています。

## ノヴァ・スキッパー

編み物に慣れてきた私が次に出会ったのが、日本生まれの「あみぐるみ」でした。昔編んだミミズとは違い、その可愛いらしさに心を奪われました。数年後にはアメリカでも「あみぐるみブーム」が起りましたが、日本語を学んでいたおかげで、ブームより前にその世界に触られたことは、私にとってとても幸運な経験でした。

私はアニメやゲームをきっかけに日本と出会い、アメリカで始めた趣味がいつのまにか日本との繋がりを深めるものになっていました。今、つがる市で暮らす私の役割は、ここで得た出会いや経験を、母国へと繋ぐことだと思っています。このコラムも、その小さな一歩です。来日してから最初に編んだあみぐるみがリンゴだったことは、初めて作ったミミズを思い出させ、津軽地方を象徴するものでもあります。



リンゴからひょっこりと顔を出すミミズ (右)

## 下水道・浄化槽に関するお知らせ

## 【公共下水道供用開始】

4月1日より、木造柴田地区・中館地区の一部で新たに供用開始され、各家庭の汚水を下水道に流すことができるようになります。供用開始区域の詳細については、市ホームページをご覧ください。

## 【下水道使用に伴う届け出】

転入・転居や引っ越しされる方、使用者等が変更となる場合は、下水道課までご連絡ください。**休止の連絡がない場合は、未使用でも使用料が徴収されます。**

## 【下水道工事に伴う融資斡旋制度】

水洗化工事を行う方へ融資斡旋制度を実施しておりますのでご利用ください。

融資限度額：1工事当り限度額100万円以内（供用開始の日から5年経過した場合は60万円以内）

償還期限：5年以内（融資の利子については市が助成します。）

## 【令和8年度合併処理浄化槽補助金制度】

下水道区域外の地区において、合併浄化槽を新設される方、または単独浄化槽やくみ取りからの切り替えの場合、補助金が交付されます。令和8年度より5人槽の補助額が増加しますので、ぜひご利用ください。

浄化槽の大きさ	補助額
5人槽	514,000円
7人槽	574,000円
10人槽	760,000円

## 〈注意事項〉

- 補助の申請は、必ず着工前に行ってください。申請前の着工は補助対象となりません。
- 補助の申請をする前に下水道課に対象区域、当該年度の実施可能基数をご確認ください。

【申請期間】 4月1日～10月30日

【問い合わせ先】 下水道課 電話42-2111（内線371、374）

# 長寿大学のご案内

学習活動で教養を習得し、仲間づくりを通じて充実した毎日を過ごすことを目的に「長寿大学」を開催します。

学習予定（全7回）※各日ともに受け付けは9時20分から

開催日	時間	講義内容	講師
5月21日(木)	10時～	開講式	
	11時～12時	津軽三味線講演会	令和7年度津軽三味線全日本 金木大会 仁太坊賞受賞 佐藤 晶 氏
6月18日(木)	10時～11時30分	どうやって使うの？介護保険	市地域包括支援センター
7月23日(木)	10時～11時30分	ものづくり ～勾玉（まがたま）～	市教育委員会文化財課
8月20日(木)	10時～11時30分	永代供養について	村井 麻矢 氏
9月17日(木)	10時～14時	移動学習 ゆったり温泉(鶴田町)	
10月8日(木)	10時～11時30分	健康運動を始めませんか？	県立中央病院健康推進室 西村 司 氏 境 沙織 氏
11月13日(金)	10時～	閉講式	
	11時～14時30分	反省会（しゃこちゃん温泉）	

主会場：松の館

入学資格：市内在住のおおむね60歳以上の通学可能な方

受講料：1人500円（傷害保険料を含む）移動学習および反省会は別途実費が必要です。

申込方法：入学を希望する方は、保険加入の都合上4月28日(火)までに500円を添えて、運営委員にお申し込みください。運営委員がわからない方、いない地区の方は、社会教育スポーツ課へお申し込みください。

【問い合わせ先】社会教育スポーツ課 電話49-1200

## 2026年度「教育・福祉・環境」助成金募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、地域の発展や地域貢献を目的に、県内の個人、団体、NPO法人、企業などに助成金の交付を行っています。

助成金額	必要費用以内で、100万円を限度とします。
対象者 対象団体	原則として1年以上の継続的、組織的活動実績のある個人、団体、NPO法人、企業など
応募資格等	(1) 青森県の自然、地域・生活文化、歴史、風土などの地域資源を活用・創造する活動や、医療福祉・環境に関連する活動を行うこと (2) 2027年1月1日～2027年12月31日までに実施する活動であること (3) 助成金給付後、活動・研究報告書を提出できる先であること ※次の団体等は対象外とします。 ・過去3年以内に当財団の助成金を受けた団体等 ・政治活動または宗教活動を目的とする団体等
応募方法	4月1日(水)～5月31日(日)までに申請受付票でエントリーの上、6月30日(火)までに申請書類をメールまたは郵送してください。
応募先	〒030-0821 青森市勝田一丁目3番1号 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金 ※応募要項と申請書類はホームページ（右記QRコード）からダウンロード可能です。



【問い合わせ先】

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局 担当 小山内・川村 電話017-774-1179

令和8年6月1日

# 経済センサス 活動調査

経済の  
国勢調査

令和8年6月1日現在で、経済センサス活動調査を実施します。この調査は統計法に基づいた報告義務のある基幹統計調査で、日本の経済活動の実態を明らかにするものです。調査結果は、まちづくりなどの基礎資料のほか、民間事業者の方々の経営の参考資料としても広く活用されていますので、回答へのご協力をお願いします。

- ▶全国すべての事業所・企業が対象です。
- ▶4月から5月にかけて調査票をお届けします。  
回答はインターネット回答がおすすです。
- ▶回答いただいた内容は統計作成の目的以外(税の資料など)に使用することは絶対にありません。
- ▶詳細は、経済センサスキャンペーンサイト(QRコード)をご覧ください。



【問い合わせ先】地域創生課(内線353、354)

## 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な事項を記入し、届け出してください。法務局で滅失登記をした場合は届け出の必要はありません。

【問い合わせ先】税務課(内線213)

## 「(仮称)五所川原市浦・中泊ウィンドファーム事業」 の公告・縦覧

環境影響評価法に基づき、「(仮称)五所川原市浦・中泊ウィンドファーム事業 計画段階環境配慮書」を公告・縦覧します。

### ▶事業者の名称・代表者氏名および事業所の住所

コスモエコパワー株式会社 代表取締役社長 野倉 史章  
(東京都品川区大崎1-6-1 TOC大崎ビルディング)

### ▶事業の名称、種類および規模

(仮称)五所川原市浦・中泊ウィンドファーム事業、風力発電所設置事業(陸上)、発電設備出力最大15万瓩

### ▶事業実施区域：五所川原市、北津軽郡中泊町

### ▶関係自治体：五所川原市、つがる市、北津軽郡中泊町

### ▶縦覧および意見書について

①縦覧の場所：五所川原市役所(ふるさと未来戦略課、市浦総合支所、金木総合支所)、つがる市役所(エネルギー政策課、つがる市北消防署)、中泊町役場(総合戦略課、小泊支所)

電子縦覧：<https://cosmo.eco-power.co.jp/news/>

②縦覧期間：3月26日(木)まで

③縦覧時間：各庁舎の開庁時間に応じるものとする。なお、電子縦覧については、縦覧期間中は常時閲覧可能とする。

④意見書の提出：配慮書について環境保全の見地からのご意見をお持ちの方は、書面に氏名、住所およびご意見(日本語)をご記入の上、3月26日(木)までに縦覧場所に備え付けの意見書箱に投函頂くか、問い合わせ先へメール、FAXまたはご郵送ください(当日消印有効)。

### 【問い合わせ先】

コスモエコパワー株式会社 事業開発2部(担当)佐久間、池田

〒141-0032 東京都品川区大崎1-6-1 TOC大崎ビルディング

電話03-5487-8561 FAX03-5487-8570 メール：[jigyo-kaihatsu@eco-power.co.jp](mailto:jigyo-kaihatsu@eco-power.co.jp)

市役所エネルギー政策課 電話42-2111(内線357)



### 3月末・4月初めの 土・日曜日に市役所 窓口業務を行います

3月下旬から4月上旬は、転入・転出の手続き等で窓口が大変混雑するため、市役所本庁の窓口業務の土日開庁を行います。ぜひご利用ください。

#### 開庁日時

3/28(土)・29(日)・4/4(土)・5(日)  
各日9時～17時

#### 業務内容

住民異動届、事前予約によるマイナンバーカードの手続き全般

#### 問 市民課(内線262)

国民健康保険の転入、転出に係る資格取得・喪失

#### 問 国保年金課(内線271)

児童手当・児童扶養手当・乳幼児医療・すこやか医療・ひとり親医療関係

#### 問 子育て健康課(内線314)

※取り扱いしていない業務については、お手数ですが後日担当課で手続きしてください。

つがる出張所(イオンモールつがる柏内)では、上記業務は取り扱っていませんが、休日でも各種証明書の交付、印鑑登録、市税の収納等の窓口業務を行っていますので、ご利用ください。つがる出張所の詳細は市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

▼開所日時：年末年始を除く毎日  
10時～19時

問 つがる出張所  
☎27-5021



## 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願います。



つがる市役所 42-2111 (代表)

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1

### 年金 令和8年度 移動年金相談

移動年金相談は、弘前年金事務所が市役所内に設置する月1回の相談窓口です。厚生年金の請求など、年金事務所で行う手続きを市役所で行えます。

移動年金相談を利用する際は、事前に弘前年金事務所に予約してください。予約には基礎年金番号が必要です。

▼直近の予定日：4/23(木)、  
5/28(木)、6/25(木)

▼時間：10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

問 弘前年金事務所  
☎0172-27-1339



### 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：3/26(木) 9時45分～11時45分、13時～14時半・つがる市役所、15時半～16時半・ごしょつがる農協木造総合支店

ご協力いただいた方には粗品を差し上げます。

### 「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：3/20(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：介護体験講話、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：3/27(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：「ゆったり茶話会」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

#### 有料広告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



前田昭仁(写真左)

屋根塗装 屋根の葺き替え  
外壁塗装 外壁の張り替え

●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)

五所川原市七ツ館51-29

電話は今すぐ、こちらから

0173-33-4713

お電話は担当 前田まで「増改築相談員のお店」



#### 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



## 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：4/22(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：4/10(金)9時半～11時半
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

### 柏会場

- ▼日時：4/7(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：4/15(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：4/17(金)10時～12時
- ▼場所：北消防署 2階会議室
- ▼相談委員：清野幸喜

問 市民課(内線266)



## 「みどり認定」を受けましょう

～環境にやさしい農業に取り組んで、「みどり認定」を受けましょう～  
みどりの食料システム法に基づき、土づくりと化学肥料・化学農薬の使用低減などに取り組む農業者を認定(「みどり認定」)しています。認定を受けると、設備投資の税制優遇や国庫補助事業の採択優遇などのメリットがあります。

詳しくは、農産園芸課みどり認定のホームページ(QRコード)をご覧ください。

申請・お問い合わせは、西北農林水産事務所にご相談ください。

問 西北農林水産事務所  
農業普及振興室  
☎34-2111  
メール ni-nosui@



pref.aomori.lg.jp



## 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：4/7(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



## プレママパパ&子育て相談

妊産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：3/24(火) 9時半～15時
- ▼助産師相談：3/18(水) 9時半～11時半
- ▼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。

問 子育て健康課(内線300、308)



## 求人情報

市では、ハローワークが発行している週刊求人情報(毎週木曜日更新)を市ホームページに掲載しています。「新着情報」または下記QRコードからご覧ください。

問 商工労政課(内線419)  
求人情報について  
五所川原  
公共職業安定所  
☎34-3171



### 有料広告

## 法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所での相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時  
相談料/30分 5,000円(税別)  
※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

午前中に電話→当日15時～17時相談可能  
それ以外の場合→弁護士を紹介いたします!

今すぐあなたの助けになりたい

お申込・お問合せは 青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)

### 有料広告

STIHL 50ccエンジンに匹敵するバッテリーチェーンソー  
MSA 300 C-0にバッテリー2個が付いたスペシャルセット!  
セットで¥211,200(税込)

## (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



## 「木造フォト遊」 写真展開催

「木造フォト遊」は写真技術の向上と、市民文化の交流、振興、発展に寄与することを目的に、平成27年4月に設立した写真仲間の会です。20回目の写真展を開催します。

▼日時：3/21(土)～24(火)  
9時～16時

▼場所：松の館 ギャラリー

問 木造フォト遊 会長 渡辺典睦  
☎42-2046



## 子育て応援ガイド ブック発行

子育て中のご家庭だけでなく、地域全体で子育ての応援ができるよう、子育て世代の支援事業や制度、手当など役立つ情報をまとめたガイドブックを作成しました。

市内の保育所・認定こども園を通してお子さんのいるご家庭にお渡しするほか、市内の公共機関や医療機関、商業施設などにも設置しています。ぜひ手に取ってご活用ください。



問 子育て健康課(内線307)



## B型肝炎訴訟 無料電話相談会

▼日時：3/28(土)10時～18時

▼内容：B型肝炎被害対策東北弁護士団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います(通話料はかかります)。

▼対象：B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

▼電話相談番号：022-265-0151、022-265-0152

予約不要です。電話相談会日時に直接お電話ください。

問 B型肝炎被害対策東北弁護士団  
事務局(小野寺友宏法律事務所内)  
☎0120-76-0152



## 土日夜間の お薬相談電話

お薬のこと、一人で悩んでいませんか？

薬の飲み合わせ、子どもの薬の飲ませ方、飲み間違い・飲み忘れの対処法や急な体調変化へのアドバイスなどお気軽にご相談ください。

- お手元にお薬手帳をご用意ください。
- 緊急時は救急医療機関を紹介いたします。
- 相談中、または緊急対応中はお電話に出られない場合がございます。その場合はお手数ですが、時間をおいておかけ直してください。

▼受付時間：19時～23時(土日のみ) ※平日の夜間は対応しておりません。

▼相談専用電話番号：080-8231-1793

問 一般社団法人 青森県薬剤師会  
西北五支部  
みちのく調剤薬局 田村  
☎26-5580



## 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：3/17(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



## 愛車の住所変更は お忘れなく

自動車税種別割の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、自動車税種別割の住所変更を行いますので、最寄りの県税事務所までご連絡ください。「青森県電子申請・届出システム」から届け出すこともできます。詳細は県ホームページ(QRコード)をご覧ください。

※車検証の住所は別途変更が必要です。運輸支局での変更登録も忘れずに行ってください。

問 西北県税事務所  
納税管理課  
☎34-3141



### 有料広告

## 塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

ぜひ、お家のメンテナンスを! 塗り替えの目安は、屋根は5年～7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう!

診断・お見積り無料

高所作業車2台導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます☺  
足場も自分たちで組むため安く施工できます。

☎連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

下塗り強化  
がっちりガード



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澤2905

### 有料広告

## エアコンクリーニング

エアコンの内部をしっかりと洗浄する事で、ニオイや空気をキレイに。効きが良くなり、省エネ、節電効果も期待できます。



## おそうじ本舗五所川原店

エアコンクリーニング (壁掛け・お掃除機能付き・天井埋込・室外機)  
縦型洗濯機 浴室 浴室換気扇 キッチン レンジフードなど  
五所川原店 フリーダイヤル0120-78-8051 担当090-8188-1165



## 令和7年度 第3回西北地区「みらいを創る」探究活動合同発表会

1月21日、五所川原市ふるさと交流圏民センターで西北地区の全高校が参加する探究活動発表会が開催されました。本校からは2年生2グループが発表し、1・2年生全員が参加しました。各発表後には質問時間が設けられ、活発な質疑応答が行われました。質問に対する発表者の受け答えも見どころの一つでした。

各校の特色ある探究の成果を共有する有意義な機会となり、今後の活動や探究の質の向上につながることを期待されます。

### ○本校代表2グループの発表を紹介します

2年 小坂佳太・秋田谷琉太郎

テーマ「スマホ時代の私達と政策的視点」

スマートフォンは私たちの生活に欠かせない存在ですが、気づかないうちに長時間使用してしまい、生活リズムの乱れや勉強への影響につながる可能性があります。私たちは実際に高校生の声を聞き、日常生活の中で「やめたいのにやめられない」という経験に疑問を持ち、この研究を始めました。この研究では、スマホを完全に排除するのではなく、無理なく共存する方法を探ることを目的としました。ルール化した「スマホ平和条約」と最終手段として、ある道具を実際に使用してその効果を検証しました。

2年 寺田寧々・成田花音

テーマ「えほんのひみつ」

絵本の面白さ、読むことの大切さをもっと多くの人に知ってもらうために私たちは探究してきました。デジタル時代を生きる私たちはこれからどのように絵本と関わっていくべきなのか、将来どのように子育てしていくべきなのかを考えてもらいたいです。みなさんが小さい頃に読んだ絵本にもう一度目を向けてみませんか？自分が好きだった絵本を思い浮かべながら…。

## 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!

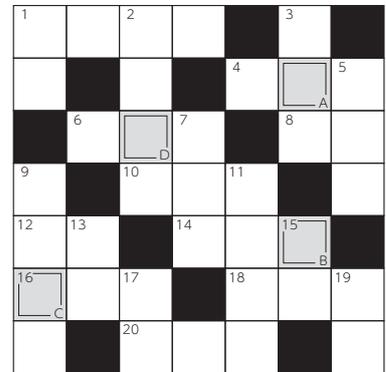
ヒント 市の花はニッコウキスゲ、鳥はカッコウ、木は?

### 【タテの問題】

- 1 3月3日は\_\_の節句
- 2 背骨を持つ動物を\_\_動物といいます
- 3 魚のすり身を竹などに巻き、焼いて作る練り物
- 5 言葉を使うことなく心が通じること、\_\_伝心
- 7 しゃこちゃんとは亀ヶ岡石器時代遺跡から出土した遮光器\_\_の愛称
- 9 日本料理の料理人
- 11 北海道の道庁所在地
- 13 ラクダの背中にあるもの
- 15 まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと、食品\_\_
- 17 かぐや姫が入っていた植物
- 19 大切にしておかないもの、\_\_の子

### 【ヨコの問題】

- 1 太陽系で最大の惑星
- 4 青森県は、\_\_40度12分から41度33分の間にあります
- 6 空気中に含まれている水蒸気の割合
- 8 書道などで使われる国産の紙
- 10 畳やござの原料となる植物。別名「トウシンソウ」
- 12 海に生息する8本足の軟体動物
- 14 ぼんやりと遠くを見つめている目つきのこと、\_\_な目
- 16 眼球の前をおおう皮膚
- 18 手紙やはがきを入れる箱。地位、役職
- 20 冬の窓ガラスなどに発生する水滴



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ご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

「でらでらのたれとつがるジャム」をプレゼントします。(毎月25日必着)



2月号の答えは「ブラウン」でした。59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。

# 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：3月28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：4月11日(土)11時～11時30分

場 所：おはなしコーナー

### おはなしひろば 【つがる市読み聞かせ隊】

日 時：4月19日(日)11時～11時30分

場 所：セミナー・学習室

## お知らせ

### 【返却ボックス設置のご案内】

むらおこし拠点館フラットに続き、つがる市道の駅アーストップ、つがる市役所稲垣出張所内に返却ボックスを設置しました。つがる市立図書館の本を返却することができますので、どうぞご利用ください。

### <利用上の注意>

- 各施設の営業時間内にご利用ください。
- 他の図書館から借りた本やDVD・CDなどAV資料、大型本は返却できません。
- 返却処理が完了するまでは「貸出中」のままとなります。
- 返却ボックスに返却後、図書館から「督促連絡」が入ることがあります。
- すぐに借りに行く予定のある方は、つがる市立図書館に返却してください。



※写真は、アーストップ、稲垣出張所の返却ボックスです。

## 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：クマなく伝えたいホッキョクグマのすべて

著：坪田 敏男、鳥居 佳子

出版社：実業之日本社

### ◆内容紹介◆

氷の王者でありながら絶滅危機に瀕すホッキョクグマ。真実を確かめに飼育員とクマ研究者が聖地カナダへ！野生の生態調査、飼育の日々、カナダでの研究者インタビュー等を収録。日本全国のホッキョクグマもカラー写真で紹介。



タイトル：「排泄介護」のお悩み解消ブック

著：西村 かおる

出版社：翔泳社

### ◆内容紹介◆

昼夜問わずトイレに呼ばれる、オムツ交換を嫌がる…。オムツを使わない段階から、寝たきり・認知症まで、介護における排泄の悩みを解決する方法についてわかりやすく解説する。



タイトル：疑惑

著：星 新一、芥川 龍之介、佐藤 春夫、江戸川 乱歩、筒井 康隆、大岡 昇平、山川 方夫、日下 三蔵

出版社：汐文社

### ◆内容紹介◆

さまざまなタイプのミステリの面白さを伝えるアンソロジー。文豪たちが書いたミステリ作品の中から、意外な結末が待ち受ける作品を厳選。



タイトル：ねえねえいっしょ

作：serico

出版社：教育画劇

### ◆内容紹介◆

ある日、ふわりが公園に行くと、初めて見る子がいました。かわいいうるぼんをつけています。ふわりと一緒に遊びたかったけれど、恥ずかしくて声をかけられなくて…。だれかと友だちになりたくなったら読む絵本。



〒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 ●3月の休館日：3月30日(月)



# 我が家の アイドル



3月生まれの子ども  
(令和8年2月現在)

	男子	女子
1歳	2人	1人
2歳	3人	5人
3歳	6人	7人



あきたやわこ  
**秋田谷環杏ちゃん**  
2歳 (木造森本)



いわさきひなぎ  
**岩崎翔凧くん**  
2歳 (木造桜川)



えびなこあ  
**蝦名来愛ちゃん**  
2歳 (柏上古川)



おのせいわ  
**尾野世波くん**  
2歳 (富沼町)



かさいこはる  
**葛西心遥ちゃん**  
3歳 (柏桑野木田)



かわむらすず  
**川村鈴ちゃん**  
3歳 (柏桑野木田)



かわむらひな  
**川村陽奈ちゃん**  
2歳 (木造浮巢)



くどうかな  
**工藤柑夏ちゃん**  
1歳 (柏桑野木田)



さかならあやと  
**肴倉彩人くん**  
2歳 (柏広須)



しらすわまなと  
**白澤真翔くん**  
3歳 (木造桜木)

## 5月生まれ写真募集中

**対象** 令和8年5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



しらとりさんく  
**白取 珊玖くん**  
3歳 (柏上古川)



せいのだうじ  
**清野 桃慈くん**  
1歳 (木造末広)



でんぼうや ぜんのすけ  
**傳法谷 善之輔くん**  
3歳 (稲垣町豊川)



## 100歳を迎えた 幸齢者



**倉内 徳子さん** (稲垣町豊川)  
大正15年1月生

「長生きの秘訣」  
「さまざまなものに興味を持ち、  
くよくよせず悩まない。  
好き嫌いなくよく食べる。」