

# つがる市チャレンジラン開催!

今年度は「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」が開催されるため、青森県民駅伝競走大会は休止となりました。そのため市では代替大会としてチャレンジランを開催します。

▼期 日 6月20日(土) ▼申込期限 6月18日(木)  
9月19日(土) ▼申込期限 9月17日(木)



▼場所：木造中学校グラウンド

▼受け付け：15時30分～15時45分 ▼スタート：16時

## 【記録距離】

◆小学生 1km ◆中学生以上 3km

## 【参加資格】

◆つがる市に在住・在勤している方 ◆つがる市内の学校に在学している方 ◆保護者がつがる市に在住している方 ◆つがる市内の小学校・中学校を卒業した中学生以上の方

【申し込み】スポーツ協会HP(QRコード)から申込書に必要事項を記入し、持参・FAX・メールでお申し込みください。

【問い合わせ先】NPO法人つがる市スポーツ協会 〒038-3104つがる市柏桑野木田花崎69

柏総合体育センター内 電話25-3130 FAX26-6720 メール kashiwa@tsugaru-taikyou.jp



## 番外編

## 「元」地域おこし協力隊です!

今月は「地域おこし協力隊です!」番外編として、4月末をもって卒業した成田夫妻の近況を報告します。

こんにちは!「元」地域おこし協力隊のクーンヤン(本名:成田邦治)と、久美子です。

この5月、私たち2人は夢にまで見た新規就農を果たし、ついに米農家としての第一歩を踏み出しました!課題だった田んぼもご縁があって無事に見つけることができ、元気に農作業に励む日々です(農地探しにご協力いただいた皆様には、大変お世話になりました)。

お世話になったつがる市への一番の恩返しは「一人前の米農家になること」ですが、私たちはもう一つ、恩返しとして取り組んでいきたいことがあります。それが「ヨガ」の活動です。

久美子は春から本格的に農作業を行う傍ら、名古屋時代に本業としていたヨガのインストラクターを再開することになりました。青森県が目標に掲げる「短命県返上!」。この言葉を聞いた時から、長年培ったヨガで市民の皆様の健康づくりに貢献したい!と燃えています。

協力隊の任期中も、保全会や農協の部会、つがる市総合体育館などでヨガを広める活動を行ってきました。体験後の皆さんの素敵な笑顔を見てきたからこそ、卒業後はもっと多くの方にヨガを楽しんでもらいたいと思っています。

今後は市内の体育館やコミュニティセンター、カフェ、温泉施設など様々な場所で随時開催して

いきますので、体と呼吸、そしてリラックスを大切にできるヨガを、ぜひ体験しに遊びに来てください!

この春からは新たな協力隊員も着任する予定で、つがる市がさらに賑やかになっていくことにワクワクしています。新任の隊員が楽しく有意義な活動ができるよう、先輩としてサポートしつつ、私たち自身もお米作りに、そしてヨガに、全力で取り組んでいきます!



久美子さんのLINEアカウント(ヨガ講座)はこちら

# 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



## 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：

5/26(火)、6/16(火)各日9時半～15時

### ▼助産師相談：5/27(水)9時半～11時半

### ▼子ども・子育て家庭相談：

5/25(月)、6/1(月)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)



## 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：6/4(木)10時～15時

▼場所：松の館 会議室B

▼相談委員：平田昌子、葛西弘和、吉田恵美子、近藤節子

### 森田会場

▼日時：6/5(金)10時～15時

▼場所：森田公民館

▼相談委員：原田正志、鹿内博

### 稲垣会場

▼日時：6/2(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：6/3(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  
※柏地区は8月の行政相談員との合同相談になります。

☎ 市民課(内線266)



## 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：6/24(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：6/12(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：6/2(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：6/17(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：6/19(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)



## 有料広告

# つがる市出張相談会のお知らせ(会場:つがる市商工会)

令和8年6月4日(木) 13時～17時 ※相談の申込は1時間単位での申込となります。

◆国が設置した経営相談所ですので、「何度でも」「無料で」ご相談できます。

相談内容は下記のように多岐にわたり受け付けております。

(売上の拡大・経営改善・資金繰りについて相談・販路開拓したい・補助金を活用したい・創業したい等)

予約・申込等は青森県よろず支援拠点(tel:017-721-3787)または つがる市商工会(tel:42-2449)まで

