

つがる市で出会いが繋がる つがる市コン 2026

第1弾 キュッとひねって、恋がふくらむ♪ 「バルーンアートdeコン」

- ▼日時：9月26日(土) 15時～18時半
(受け付け14時半～14時50分)
- ▼場所：森のレストラン ライオン地球村店
- ▼内容：バルーンアートを楽しみながら、自然な会話で新しい出会いを見つけませんか？初めてでも安心。一緒に作品を作る時間が、笑顔と会話を膨らませます。
- ▼参加費：男女共通3,500円(材料費込み、当日集金)
- ▼定員：男女各10人(20～39歳の方)
- ▼申込期限：9月15日(火)

申込方法 メールまたは申請フォーム(QRコード)で次の①～⑧を記載の上、お申し込みください。

- ①希望イベント ②氏名 ③ふりがな ④性別
⑤電話番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧メールアドレス

募集対象 男性は、つがる市、五所川原市、鯉ヶ沢町、深浦町、鶴田町または中泊町に在住の独身の方。女性は、独身の方であれば居住地・在勤地を問いません。

留意事項 申し込み多数の場合は抽選とします。申し込み結果は、開催日の約一週間前までにメールにてご連絡します。各回で対象年齢や締め切りなどが異なりますので、ご注意ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】

地域創生課 電話42-2111(内線363)
メール happy@city.tsugaru.lg.jp

第2弾 贅沢な空間と、スローな会話を楽しむ… 「大人のCaféコン」

- ▼日時：10月24日(土) 16時～19時10分
(受け付け15時半～15時50分)
- ▼場所：ひら埜
- ▼内容：週末のカフェタイムを特別な出会いの時間にしてみませんか？落ち着いたカフェの雰囲気の中で、会話を楽しみながら新しいご縁を見つけましょう。
- ▼参加費：男女共通3,500円(当日集金)
- ▼定員：男女各10人(30～45歳の方)
- ▼申込期限：10月5日(月)

第3弾 狙いを定めて、急接近!？ 「モルックdeコン」

- ▼日時：11月14日(土) 14時半～18時
(受け付け14時～14時20分)
- ▼場所：柏ロマン荘 新館
- ▼内容：木の棒を投げてピンを倒すだけ！話題の北欧発スポーツ「モルック」を室内で楽しみながら、チームで協力してプレーする中で素敵な出会いを見つけませんか？
- ▼参加費：男女共通3,000円(当日集金)
- ▼定員：男女各8人(25～40歳の方)
- ▼申込期限：10月26日(月)



申請フォーム



市ホームページ

宝くじ助成金で充実したコミュニティ活動を推進

令和8年度の一般財団法人自治総合センター「一般コミュニティ助成事業」を活用し、浮巣町内会にテントや草刈り機などを整備しました。

この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品等を整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます



【問い合わせ先】地域創生課 電話42-2111(内線362)

まちなか健康ウォークin木造 参加者募集中

木造市街地でウォーキングを楽しみながら自然に親しみ、歴史と文化に触れ、健康増進や交流を深めませんか？参加は無料、ウォーキング初心者も大歓迎です！

【8kmコース（2時間半程度）】 受け付け：8時半 出発式：9時 スタート：9時10分

伊藤鉱業アリーナつがる（つがる市総合体育館）～せせらぎの小径～銀杏ヶ丘公園～木造駅～しゃこちゃん温泉～柴田バイパス～稲村崎神社付近～浦船団地前～伊藤鉱業アリーナつがる

【4kmコース（1時間程度）】 受け付け：9時半 出発式：10時 スタート：10時10分

伊藤鉱業アリーナつがる～せせらぎの小径～銀杏ヶ丘公園～木造駅～旧制木造中学校講堂～伊藤鉱業アリーナつがる

※天候によりコース変更になる場合があります。



▼開催日：9月27日（日） ▼定員：200人

▼申し込み：9月18日（金）までに、①申請フォーム（QRコード） ②電話 ③申込用紙を持参 のいずれかでお申し込みください。



- ・ゴール後は完歩賞を受け取り、順次解散となります。
- ・中学生以下の方は保護者がお申し込みください。
- ・小学生以下の方の参加は、保護者の同伴が必要となります。
- ・傷害保険に加入します。（当日参加の場合は、傷害保険に加入できないためご注意ください）

【問い合わせ先】NPO法人つがる市スポーツ協会事務局

稲垣体育館内 電話46-2854 柏総合体育センター内 電話25-3130

9月10日～16日は自殺予防週間です

～自殺の現状～

日本の年間自殺者数は減少傾向にあり、2025年には19,188人と、統計開始以降初めて2万人を下回りました。一方で、青森県では自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）が4年ぶりに全国ワースト1位となるなど、依然として深刻な状況が続いています。

全国では小中高生の自殺者数が令和6年の529人から令和7年には538人へ増加し、2年連続で過去最多を更新しました。さらに、10代・20代では自殺が死因の第1位となっており、若年層における自殺対策は喫緊の課題となっています。こうした状況を踏まえ、改正された自殺対策基本法には、子どもの自殺対策を社会全体で推進することが新たに明記されました。

私たちは、誰もが悩みや不安を抱えながら日々を過ごしています。一方で、同じような困難に出会っても平気な人と、深く傷ついてしまう人、気持ちを上手く話せる人もいれば、ひとりで抱えこんでしまう人もいます。つらさの感じ方は人それぞれで、決して誰かと比べることはできないものです。

～誰でもゲートキーパー～

市では日々、“大切ないのちを守るためにできること”を考えながら活動していますが、全ての悩みに気づくことは難しいのが現状です。だからこそ、1人でも多くの市民が「気づき・聴き・つなぐ」命の門番＝ゲートキーパーになっていただけたら、とても心強いのです。

身近な人の「いつもと違う」に気づいたら、そっと声をかけてみませんか。あなたのいのちも、大切な人のいのちも、かけがえのないものです。



市の自殺対策



こころの健康づくり

【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

親子の時間がちょっと楽になる 「ペアレント・トレーニング」参加者募集

「優しくしたいのに、つい叱ってしまう」「困った行動にどう対応したらいいかわからない」など、悩むことはありませんか？家庭でもチャレンジできる工夫やお子さまへの声がけの仕方を一緒に考えていくプログラムです。

▼場所：松の館 会議室B

▼時間：各回9時半～11時

▼講師：公認心理士 畑田 千秋 氏

▼対象：発達に関する診断を受けている
おおよね5歳から小学2年生の保護者
※原則として6回連続の参加をお願いします。

▼定員：8人（先着）

▼申し込み：8月31日(月)までに子育て健康課に電話でお申し込みください。

【問い合わせ先】子育て健康課 電話42-2111（内線300）

開催日	内 容
9月11日(金)	こどもの行動を3種類に分けてみよう
9月25日(金)	肯定的な注目を与えよう、ほめ方のコツ
10月16日(金)	好ましくない行動を減らす①
10月23日(金)	好ましくない行動を減らす②
11月 6日(金)	こどもの協力を増やす方法
11月20日(金)	まとめ・振り返り



地域おこし 協力隊です！

市に移住し、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千里です。協力隊として3回目の夏を迎えています。

今年も6月から10月まで開催される「うまいもん市」ではスタンプラリーのガラポン抽選会を担当しています！毎回たくさんの方に参加していただき、参加賞のポケットティッシュをお渡しする時は、なんだかとても恐びない気持ちになりますが、それでも「ありがとう」と笑顔で受け取ってくださる方、「また来たよ！」とお声がけくださる方、当たり玉に大喜びをしている子供たちなどなど……。私もワクワクしながらスタッフとして参加しています。

夏本番のこの時期は、各地でまつりが開催されていますが、もちろん「つがる市ネブタまつり」も外せません。こちらに着任時からスタッフとして参加させていただいていますが、勇壮なネブタの運行や、市内の各団体が競い合う大迫力の『喧嘩太鼓の競演』に、圧倒的な団結力と一体感で、毎回感動しています。そして、今月末に開催されるつがる市最大のまつりである「馬市まつり」ですが、今年は“ひのえうま丙午”の年です。60年周期で訪れる“ひのえうま丙午”は「火」のパワーが高まる時期とされているそうです！

午年の私にとっても何かの縁を感じつつ、今年の“ひのえうま丙午”の馬市まつりを皆さんと一緒に盛りあげていきたいと思っています♪

協力隊のミッションでもある空き店舗バンクの設置について、任期中の完成を目標にしています。チラシ作りや市役所のホームページ掲載の準備もしています。

また、空き店舗再生コーディネーターとして、空き店舗活用に関するご相談、空き店舗に関するマッチングなどさせていただいております。どうぞお気軽にお問い合わせください。商工労政課 ☎42-2111（内線419）

ラストイヤーの今年は「自分の未来のため」の活動も強化していこうと思います。つがる市に定住できるよう取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



うまいもん市での様子