広報つがる

2026 11月号 No.299

青森県勢が躍動！青の煌めきあおもり国スポ



青の煌めきあおもり国スポ2026
つがる市開催競技

あすなろ国体開催以来49年ぶりに青森県で開催された国民スポーツ大会。
青森県選手団は男女ともに総合5位という素晴らしい成果を収め、10月20日に閉幕しました。
本市では10月11日から14日まで「バレーボール競技（少年女子）」と17日から19日まで「柔道競技（全種別）」が開催され、全国トップレベルの選手たちが伊藤鉱業アリーナつがるに集結し、熱戦を繰り広げました。青森県の選手が出場する際には会場から大迫力の声援が飛び交い、会場は熱気に包まれました。
今回は青森県選手団や会場等の様子を写真で振り返ります。


アップリート君も会場に駆け付けました

















柔道（成年男子）では激闘の末、第3位に輝きました







つがる市出身の佐藤慧珠選手（左）
大舞台で持ち味の粘りの柔道を披露しました



日米交流かかし作り　人気投票の結果を発表



金賞に輝いたハローキティパワーチーム

7月17日に開催された東北防衛局主催の「かかし作り交流プロジェクトinつがる2026」において、米陸軍車力通信所と車力小学校（佐々木綾子校長）の5年生が制作したかかしの表彰式が行われました。

見事金賞に輝いたのは、ハローキティパワーチームが制作した「吉田 Saori～れいちょうるい最強の女～」という作品です。金賞を受賞したチームの松橋来幸さんは「大きなリボンを頭につけたのがポイント。金賞を取れてうれしい」と喜びを語り、米陸軍車力通信所所長のリシャド・リーダス大尉は「児童たちがデザインしたかかしを作ったのがとても楽しかった。今回のように交流することで温かい気持ちになり、幸せな時間を過ごすことができた。来年もまた引き続き参加することを楽しみにしている」と話しました。

ゆるキャラたちが真剣勝負を繰り広げる

「第11回青森県全国ゆるキャラすもう大会」が開催され、県内各地のゆるキャラたち17体が出場し、熱戦を繰り広げました。

昨年度優勝した鶴田町の「つるりん」の土俵入りや小学生による取り組みが大会前に行われ会場を盛り上げました。

相撲大会では、ゆるくない本気の勝負に、観客からは大きな声援が送られ、今年度は鰺ヶ沢町の「でかわさ」が頂点に輝きました。決勝は昨年度と同じ顔合わせとなり、「つるりん」を豪快に押し倒し、昨年度の雪辱を果たしました。

五所川原市から訪れた女性は「つがーるちゃんを応援していたので負けてしまったのが残念。来年こそは優勝してほしい」と感想を話しました。



「でかわさ」と「つるりん」の決勝戦

縄文時代を楽しみながら感じる



キーホルダー作りに真剣な参加者

民間団体「じょうもんズ」（徳田幸江代表）が木造駅横の縄文公園で「JOMONふぇす2026」を開催し、多くの来場者が訪れました。

本イベントは、約1万年間、大きな争いもなく、平和であった縄文時代について、楽しみながら体験し、今の時代へと繋げることを目的としています。

火おこしやボディーペイントといった体験コーナーのほか、キーホルダーや缶バッチを作るワークショップが行われました。また、縄文に関するグッズ販売やさまざまな飲食店が並び、子どもから大人まで楽しんでいる様子でした。

この日、火おこし体験をした向陽小学校5年生の藤本紗衣さんは「木を押したり引いたりし続けたので力をいっぱい使った。実際に火が付くとは思わなくてびっくりした。昔の人は毎日火おこしをしていたと聞いて大変だと思った」と感想を話しました。

異文化や姉妹都市について楽しく理解

姉妹都市協会（清野幸喜会長）が異文化や姉妹都市交流への理解を深めてもらおうと、国際交流フェアを開催しました。本市や近隣市町の国際交流員（CIR）と外国語指導助手（ALT）が運営に協力し、会場は多くの家族連れで賑わいました。

この日、バンパイアカップケーキやパンプキンチーズボールなどのハロウィンフードが無料でふるまわれたほか、おばけのバルーンアート体験コーナーや、箱の中身を当てる「ミステリーボックス」、学びながら楽しみめる「チェスボロー号かるた」など、さまざまな催し物が来場者を楽しませました。

柏小学校4年生の増田瀧心くんは「ミステリーボックスが一番楽しかった。外国の料理もすごくおいしかった。来年もまた来たい」と笑顔で話しました。



チェスボロー号かるたを楽しむ参加者

明治安田から市に4度目の寄付



倉光市長に目録を手渡す日野支社長

明治安田生命保険相互会社青森支社は、地域住民の健康づくりや暮らしの充実を支援するため、「私の地元応援募金」として市に91万9600円を寄付しました。

これは、同社が展開する「地元の元気プロジェクト」の一環として実施されたもので、従業員が自身の出身地やゆかりのある地域に対して募金を行い、その金額に会社の拠出金を上乗せして全国の自治体などへ寄付しています。

この日、贈呈式が行われ、日野研太支社長は「健康や福祉、子育てなど、さまざまな取り組みに役立てていただければ幸いです」と話しました。

倉光市長は「いただいた支援金を十分に活用し、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めてまいります」と感謝を述べました。

秋の火災予防運動　火の用心を呼びかける

10月19日から25日までの7日間、「火の確認　いい日を支える　いい習慣」を全国の防火標語とし、秋の火災予防運動が実施されました。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たって、火災予防の思想普及、火災発生の防止を目的に毎年行われ、本市では初日に消防団員による火災予防パレード出動式が行われました。

出動式では、倉光市長が「空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節となった。本日のパレードを通じて、火災予防の大切さを市民の皆さまへ広く呼びかけ、地域の安全・安心につなげていただきたい」と団員を激励。三浦孝純消防団長から訓示を受けた団員らは、一斉に消防車両に乗り込み、住民に火災予防を呼びかけるパレードに出発しました。

【ストーブなど火を扱う機会が多くなる季節、火の用心を心がけましょう】



出動式に臨む消防団員たち

教育委員に宮本美保子氏が就任



教育委員の欠員に伴い、9月の市議会定例会で同意を得て、宮本美保子氏が就任しました。今後、教育委員として、教育行政の基本方針や重要事項の審議・決定などの役割を担います。任期は、令和8年9月25日から令和11年3月30日までです。

学校教育活動支援員（期限付臨時職員）を募集します

学校教育活動支援員（スクールサポーター）を募集します。内容は次のとおりです。

募集人数	2人
勤務内容	小・中学校に在籍する特別な支援を必要とする児童生徒の学習支援及び、生活の補助や介助 （該当児童生徒の教育活動の支援、身辺介助、校内外移動の補助、安全確保等）
勤務場所	市内の小・中学校で、市教育委員会が指定する学校
勤務日	学校授業日
勤務時間	原則、午前8時00分から午後3時00分まで（週30時間以内） 休憩時間60分　　※具体的な時間配分は学校長が決めます
雇用期間	令和9年1月15日～令和9年3月31日
賃金	時給1,309円
休暇・保険等	年次有給休暇あり、社会保険・雇用保険加入
応募要件	心身ともに健康であり、児童・生徒の教育活動を支援できる方 （教員免許、看護師免許、福祉・保育・介護等の資格所有者を歓迎します。）※地方公務員法第16条の規定に該当する方は応募できません。

●応募方法　次の書類を、市教育委員会教育総務課まで提出してください。

①履歴書1部 … 写真貼付のこと

※履歴書は所定の用紙があります。市ホームページよりダウンロードするか、または教育総務課より直接お受け取りください。

②教員免許、看護師免許等の資格を有する方は、免許状のコピーを添付してください。

●応募締切日　11月27日（金）

・持参の場合は、土・日を除く午前8時30分から午後5時15分まで受け付け

・郵送の場合は、11月27日（金）必着

提出先：〒038-3138　つがる市木造若緑52　つがる市教育員会　教育総務課



●採用方法

・面接を行い、採否を決定します。

・面接日等の詳細は申込者に直接連絡します。

【面接予定日：12月4日（金）または7日（月）　**会場**：松の館】

・結果は郵送で通知します。

●そ の 他

・児童生徒に関わる業務ですので、採用決定後、健康診断書を提出していただきます。

・提出された履歴書等の応募書類は返却しませんので、ご了承ください。

【問い合わせ先】教育総務課　電話49-1201（内線620）

有料広告



A-BiTS
株式会社 エービッツ
http://www.a-bits.co.jp/

令和9年度 保育所等新規入所申込について

下記のとおり令和9年4月入所の申し込みを受け付けします。

◆受付期間・場所

受付期間	**第1次受付　令和8年11月25日(水)～令和9年1月29日(金)** **第2次受付　令和9年 2月 1日(月)～令和9年3月15日(月)** ※土日祝日、年末年始等は除きます **【注意事項】** 入所決定は先着順ではありませんが、第1次受付で希望施設が定員に達する場合があります。また、つがる市外の施設への入所を希望する場合は、募集期間が異なりますので、お早めにお申し込みください。
場所	子育て健康課、稲垣出張所、車力出張所

◆申し込みに必要なもの(詳細は市ホームページに掲載しています)

対象となる家庭	必要書類	備考
全ての家庭	教育・保育給付認定申請書　兼　保育所等利用申込書　兼　現況届	子ども1人につき1枚必要(受付場所にて配布)
	個人番号を確認できるもの	生計を一緒にする家族(同居・別居含む)全員分(保護者の代理人が申請する場合は別途委任状が必要)
	届出人の身元を確認できるもの	顔写真付きの運転免許証など(無い場合は住民票など2点)
	家庭で保育できない理由を証明するもの	「就労」の場合は就労証明書、「妊娠・出産」の場合は母子手帳など、それぞれの状況に応じて各種書類が必要

※課税証明書は個人番号を利用した情報連携で確認するため提出は不要。ただし、情報連携に不同意の場合は、令和8年1月1日に住所があった市町村から課税証明書(令和8年度)を取り寄せていただきますのでご留意ください。

《つがる市内保育所・認定こども園一覧》(令和8年10月現在)　※(認)は、認定こども園の略

施設名	所在地	電話番号	施設名	所在地	電話番号
(認)きづくり保育園	木造千代町	42-2317	(認)いなほ保育園	稲垣町豊川	46-2679
(認)育実幼稚園	木造照日	42-4760	(認)しげた保育園	稲垣町繁田	46-2250
(認)銀杏ヶ丘こども園	木造浮巣	42-6200	(認)車力こども園	豊富町屏風山	56-2201
(認)木造北こども園	木造大畑	42-1228	館岡保育園(休園中)	木造館岡	45-3520
(認)木造西幼稚園	木造越水	26-4268	菰槌保育園(閉園予定)	木造菰槌	45-3855
(認)かしわこども園	柏桑野木田	25-2062	川除保育園	木造川除	42-3139
(認)かしわあっぷるこども園	柏鷺坂	35-1025	しばた保育園	木造柴田	42-3243
(認)もりた保育園	森田町森田	26-3032	かしわマルベリー保育園(認可外保育園)	柏上古川	23-3255

入所にあたっては、保育の必要性に応じた市の認定を受ける必要があります。

1号認定(教育)		2・3号認定(保育)
幼稚園児 として子どもを入所させたい(認定こども園、幼稚園)	← 満3歳以上の子ども	**保育園児** として子どもを入所させたい(認定こども園、保育所)
	→ 満3歳未満の子ども	

子どもを保育園児として入所させるためには保護者(父母)等が子どもを ※家庭で保育できない理由が必要です。

※家庭で保育できない理由の例…

- ○就労している　○産前・産後である
- ○保護者等が病気や障害を抱えている
- ○家族の介護や看護をしている
- ○災害復旧にあたっている
- ○学校に通っている(職業訓練校を含む)
- ○虐待やDVの恐れがある
- ○求職活動を行っている　など

【注意!】以下のような理由では保育園児として入所できません

- ●周りの子どもが入所しているから
- ●子育てが大変だから
- ●下の子どもの育児に専念するから
- ●小学校に入る前に子どもに集団生活を経験させたいから

⬇

このような場合は、子育て支援センターの利用や、幼稚園児としての入所をご検討ください。

<令和9年度も引き続き入所を希望される方へ>

12月1日より現況届の受け付けが始まります。手続きの詳細や必要書類については、11月中旬に保育所等からお知らせを配布する予定ですので、ご確認のうえ、お手続きをお願いします。

※広域入所(他市町村の施設に入所中)の方は、子育て健康課からの案内をご確認ください。

【問い合わせ先】子育て健康課　電話42-2111(内線309)

深掘り!縄文遺跡もの知り講座

世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の価値・魅力を知ってもらうため、市民の皆さまを対象に、縄文遺跡に関する講座を開催します。

●第1回 縄文時代の気候変動と社会の変化
11月22日(日)15時～16時
●第2回 花粉分析からわかる亀ヶ岡と田小屋野の植生
12月12日(土)15時～16時



▼場所：旧制木造中学校講堂　**▼定員**：各回50人
▼申し込み：文化財課へ電話でお申し込みください。
(受付時間：平日8時半～17時15分)
▼申込期限：第1回　11月20日(金)まで
第2回　12月　7日(月)まで
【問い合わせ先】文化財課　電話49-1194

文化財収蔵庫を一般公開します

市文化財収蔵庫では、遺跡の発掘調査で出土した土器や石器などの遺物を整理し報告書を作成した後、調査記録や遺物を収蔵しているほか、民具などの多くの郷土資料も保存されています。「深掘り!縄文遺跡もの知り講座」の開催に併せ、初めて一般市民向けの公開を行います。

松の館から送迎も行いますのでご利用ください(12時45分集合、事前申し込み)。

▼日時：11月22日(日)13時～14時45分
▼場所：市文化財収蔵庫(旧育成小学校)、駐車場あり
▼申し込み：松の館からの送迎を利用される方は、11月19日(木)までに電話でお申し込みください。
【問い合わせ先】文化財課　電話49-1194

ごみ出しでお困りの方へ　つがる市ごみ出しサポート事業

障がいや要介護などの理由により、ごみの集積所まで持ち運ぶことが困難な方を対象に、ご自宅の敷地内(玄関先など)まで回収に伺う「ごみ出しサポート事業」を実施しています。「最近ごみ出しが負担になってきた…」とお悩みの方、ご家族やご近所でお困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

対象となる世帯(主な要件)

・世帯全員が、ごみを自分で集積所まで持ち出すことができないこと(要介護・要支援認定や障がいをお持ちの方など)。
・訪問介護や居宅介護などのサービスを利用しており、かつ周囲の支援を受けることが困難な方。
※特別な事情があると審査で認められた世帯も対象となることがあります。詳細はお問い合わせください。

申し込みから開始までの流れ

1. 申請書の提出(市窓口のほか、FAX・メール・代理提出も可)
2. 訪問調査・審査(担当者がご自宅を訪問し、状況を確認します)
3. 収集開始(ごみ箱等の準備が整い次第、収集スタート)

※申請書は市窓口でお配りしているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ先】市民課　電話42-2111(内線258)　FAX　42-2480
メール　kankyoueisei@city.tsugaru.lg.jp

市ホームページは
こちら

有料広告



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
●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◆
前田昭仁(写真左)
屋根、外壁リフォーム専門店
アートリフォーム㈱
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『増改築相談員のいるお店』

メンタルヘルス講座を開催します

こころの病気をもつ方のご家族が、病気の理解や支援について学び、思いを共有する場所です。

よく耳にする成年後見制度や、家族信託とはどのようなものかを学びます。司法書士である講師に直接質問することもできます。

▼テーマ：親亡き後の生活　～成年後見制度や家族信託について～

▼日時：12月3日(木)14時～15時　　**▼場所**：市民健康づくりセンター　　**▼定員**：20名

▼対象：精神疾患を持つ方の家族(市民)　※当事者の方は参加の対象となりません

▼講師：わかば法律事務所　司法書士　久保隆明 氏(オンライン講座のため来場はありません)

▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。

【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

介護予防普及啓発事業　公開講座

「お口の健康教室」～健康はお口から　オーラルフレイルを予防しよう～

最近、むせやすくなった、固いものを食べなくなった、噛めなくなったなどのお口に関して気になっていることはありませんか?お口が健康であれば「おいしく」「楽しく」食生活ができ、体力筋力維持につながります。

お口の健康は、健康長寿の第一歩!介護予防・認知症予防・感染症を予防するために、オーラルフレイル(口の虚弱)の予防について、学んでみませんか?皆さんの参加をお待ちしております。

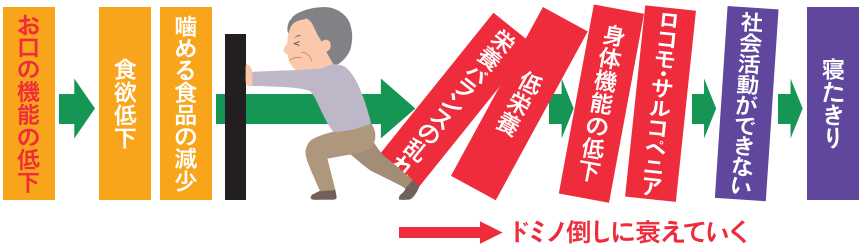
▼日時：11月25日(水)14時～15時半

▼場所：松の館　交流ホール

▼講師：青森県口腔保健支援センター　歯科衛生士　小堀　都 氏

▼申し込み：11月20日(金)までに電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください(参加費無料)





参考:東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生 作図改変

【問い合わせ先】つがる市地域包括支援センター(稲垣町豊川宮川42-3　平日8時15分～17時)
電話69-7117　FAX46-3340　メールtsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp

市税等の納付は納期内にお願いします

11月は
右記の納期限となっています。

固定資産税４期、国民健康保険税５期、後期高齢者医療保険料５期、介護保険料５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、公共下水道受益者負担金4期の納期限です。

納期限および口座振替日は11月30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

つがる市 事業承継×経営相談(セミナー＆相談会)のご案内

つがる市及びつがる市商工会では、青森県事業承継・引継ぎ支援センター、青森県よろず支援拠点等と共同で「事業承継×経営相談(セミナー＆相談会)」を開催します。なぜ事業承継の準備が必要なのか、事業承継の進め方、成功事例・失敗事例、事業承継計画の進め方等について、わかりやすく説明いたします。ぜひご参加ください。

開催日時　12月9日(水)　セミナー 14:00～15:00
　　個別相談 15:10～16:00
開催場所　つがる市商工会
お問合せ先　つがる市商工会
TEL　42-2449　(事業承継支援担当)

申込QRコード

個性心理学「心理学で人間関係が大きく変わる」セミナー

人の違いを知り、認め合うことで人間関係は大きく変われます。人にはそれぞれ特性がある、なぜ合う合わない人があるか等、相性の仕組みや、社員同士、取引先、お客様との関わりに活かせる心理学について、コミュニケーションを通じ楽しく学びます。今後の人間関係を質の高いものとするために、ぜひご参加ください。

開催日時　12月11日(金)15:00～17:00
開催場所　つがる市商工会2階会議室
お問合せ先　つがる市商工会
TEL　42-2449　(心理学セミナー担当)

申込QRコード

知って得する　農業者年金

あなたの老後生活の備えは十分ですか?農業者の老後の備えは国民年金に加えて農業者年金が基本です。途中脱退や再加入も可能です。

～農業者年金の3つのポイント～

ポイント① 農業に従事している人は広く加入できます

年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）である60歳未満の方、または国民年金の任意加入被保険者であれば60歳以上65歳未満の方でも加入できます。

ポイント② 積立方式・確定拠出型で少子高齢時代でも安心

農業者年金は、加入者が積み立てた保険料とその運用益を合わせた額（年金給付原資）により将来受け取る年金額が決まる確定拠出型の積立方式を採用しています。保険料を支払う人の数や年金を受給する人の数が変化してもその影響を受けない、財政的に安定した制度です。

◆保険料月額2万円で加入した場合の受給額（年額）の試算

加入年齢	納付期間	保険料納付総額	年金額（年額）		想定される受給総額	
			男　性	女　性	男　性	女　性
20歳	40年	960万円	96万円	85万円	2,059万円	2,291万円
30歳	30年	720万円	63万円	56万円	1,358万円	1,511万円
40歳	20年	480万円	37万円	33万円	799万円	889万円

スマホで簡単に試算ができます!

※受給総額は65歳の時点で想定される平均余命を考慮し、男性86.5歳、女性92.0歳まで生存した場合の金額です。

ポイント③ 支払った保険料は全額社会保険料控除の対象

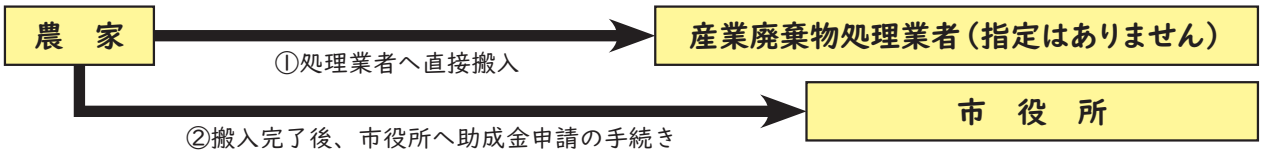
支払った保険料は、将来年金として受けられるというメリットだけでなく、支払った同一生計の家族分の保険料も含めて全額が社会保険料控除の対象となり、大きく税が軽減されます。

また、保険料は月額2万円（35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円）～6万7千円の間（千円単位）で自由に決められるほか、年払いもできるため、経営状況に応じていつでも見直しできます。

【問い合わせ先】農業委員会事務局　電話23-3622
ごしょつがる農業協同組合木造総合支店　金融共済課　電話42-9115
つがるにしきた農業協同組合つがる総括支店　金融課　電話46-2215

農業用廃プラスチック処理費に対して一部助成します

業者により処理できる種類や料金等が異なりますので、事前に詳細を業者にご確認の上、搬入してください。



市助成金について（処理業者で処理する場合に限ります）

助成金額　つがる市内の業者：処理金額（税抜き）×1/4以内の金額
西北地域管内の業者（つがる市内の業者を除く）：処理金額（税抜き）×1/3以内の金額
西北地域管外の業者：処理金額（税抜き）×1/2以内の金額

受付期間　11月27日（金）まで ※閉庁日を除く。
受け付けできる領収書は、4月1日から11月27日までの間に処理したものに限ります。

受付場所　農林水産課

必要書類　マニフェスト・領収書等業者から受け取った書類一式、認め印、通帳

※廃プラスチックを運搬する場合は、「産業廃棄物収集運搬車・搬入車氏名」を記載したものを車両の両側面に貼り付けた上で運搬してください。詳しくは農林水産課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】農林水産課　電話42-2111（内線422）

「パンプキンとりんご」

ノヴァ・スキッパー

私は母と一緒によく遊んでいたテレビゲームがあります。農作物を育てたり、町の人と交流したり、のんびりした生活を送る「牧場物語」というゲームです。私達家族は、このゲームが大好きでした。つがる市での生活もそのゲームに似ていて、思い出すことがあります。

ゲームの中では、季節が変わると家の外へ出た時に短いチャイムのようなメロディーが響いて、画面に大きく季節の名前が表示されます。それが印象的で、四季が巡ってくるたび目の前に季節の名前がぱっと浮かび上がり、季節の始まりを告げてくるような感じになります。今私の脳内では「秋」が大きな文字で浮かび上がっています。

アメリカでも秋は収穫の季節です。どのスーパーでも「コーヌコピア」(cornucopia)という大きな籠の飾りを見ます。コーヌコピアは感謝祭とも関係していて、たくさんの食べ物を表すシンボルです。アメリカの秋の代表的な作物といえば、かぼちゃです。大きくて丸いオレンジ色の「パンプキン」は、ハロウィーンや感謝祭のシンボルなので、秋になると、家族と一緒にスーパーへ行き、みんなでお気に入りのパンプキンを探します。中身はパンプキンパイや焼いたかぼちゃの種作りに、10月なら中身をくり抜いた皮を使ってジャック・オー・ランタンを作ります。

つがる市で秋を過ごしていると、かぼちゃと同じくらい収穫の秋を感じるものがあります。それはもちろん、「りんご」です。りんごが有名な青森県だから、スーパーにはいつでもりんごが並んでいますが、外に出て、果樹園を見ると「つがる市にも秋が来た」と感じます。

アメリカの秋がパンプキンパイなら、青森ではやっぱりアップルパイが人気です。アップルパイはアメリカでもとても人気で、「〇〇はアップルパイぐらいアメリカらしい」(“as American as apple pie”)という表現にも出てくるんです!

英語には「オレンジとりんごを比較するような行為だ」(“comparing apples and oranges”)という表現もあります。この表現は、二つのものがそれぞれいいところもあり、簡単に比べることができない時に使います。日本とアメリカ。アップルパイとパンプキンパイ。どちらもそれぞれに良さがあって、オレンジとりんご…というより「パンプキンとりんごを比較するような行為だ」と、私は思います。



今年の国際交流フェアではジャック・オー・ランタンの由来を話しました

冬の暖房器具、使う前にチェック!

寒い季節に欠かせない暖房器具ですが、毎年多くの事故が発生しています。「去年問題なかったし、今年もきっと使える」そんな思い込みが事故につながることがあります。安全に冬を過ごすために、シーズン初めや日々の点検を心がけましょう。

石油ストーブ・石油ファンヒーター　火災を防ぐ5つのチェックポイント

☑ **1** ほこりを取り除く
機器にほこりがたまっていれば取り除く。

☑ **2** 対震自動消火装置を確認する
正しく作動するか確認する。

☑ **3** カートリッジタンクを確認する
給油口のふたが確実に閉まっているか、灯油が漏れていないか確認する。

☑ **4** 周囲との距離を確認する
機器と壁やカーテンなどの可燃物との間に、十分な距離を確保する。

☑ **5** 灯油の使用・保管を確認する
新しい灯油を使用し、昨シーズンの灯油は使用しない。また、ガソリンは灯油とは別の場所で保管するなど、誤給油を防ぐ対策を徹底する。



「ちょっとした確認」が火災を防ぎます。暖房器具を使用する前に、もう一度、安全を確認しましょう。

【問い合わせ先】市消防本部予防課　電話42-7744

移動販売車停車場所変更のお知らせ（稲垣・車力地区）

11月23日（月）より、むらおこし拠点館フラットが運行する移動スーパー「かるかる」の停車場所を下記のとおり変更します。下繁田集会所・船越集会所・前村農村公園・中派立集会所・千年集会所・（旧）家調集会所には停車しませんので、ご注意ください。移動スーパー「かるかる」では、「うちまで来てほしい」という方には、ご自宅の前もしくは近くまで訪問もしていますので、お気軽にフラットまでお問い合わせください。

むらおこし拠点館フラット 移動販売専用電話　090-5799-2786

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
清水 保健福祉館 9時30分～	車力地区 コミュニティセンター 9時30分～	（旧）牛潟 保育所 9時30分～	沼館 コミュニティセンター 9時30分～	（旧）農協 繁田支所跡地 9時30分～
権現・深沢地区 コミュニティセンター 11時～	しゃりき 温泉 10時～	下牛潟 保健福祉館 13時30分～	（旧）稲垣西 小学校 10時30分～	稲垣老人 福祉センター 13時～
富萢地区 コミュニティセンター 13時30分～	下車力 保健福祉館 13時30分～	下派立 集会所 14時30分～	吉出 コミュニティセンター 13時30分～	穂積 コミュニティセンター 14時30分～
豊富地区 消防団屯所向かい 14時30分～			沖善津 集会所 14時30分～	

※上記各停車場所には20分程度停車します。
※利用状況等を踏まえて、場所や時間を変更する場合があります。
※道路状況や天候によっては、到着時間が遅れたり、急きょ運行を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。






【問い合わせ先】商工労政課　電話42-2111（内線419）

市・商工会主催　事業承継×経営支援　セミナー＆相談会

経営者の高齢化と後継者不足が深刻化しており、事業承継は中小企業が抱える喫緊の課題となっています。 そこで、市・商工会・金融機関・21あおもり産業総合支援センターが連携し、事業承継を支援するセミナー＆相談会を開催します。参加無料ですので、お気軽にご参加ください。

▼日時：12月9日（水）14時～16時
▼場所：つがる市商工会館（木造若宮16-4）
▼申し込み：QRコードまたは電話でお申し込みください。
▼内容：事業承継の取組や事例の紹介、事業承継計画の進め方、補助金の活用について、個別相談会（事前予約制・先着順）など ※個別相談会は相談者が多い場合には別日に対応させていただきます。



【問い合わせ先】市役所商工労政課　電話42-2111（内線419）　つがる市商工会　電話42-2449

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。

りんごやながいも、ごぼうなど、秋ならではのおいしい農産物が旬を迎えています。季節の恵みを味わいながら、つがる市の秋を楽しんでいます！

11月7日・8日には、「つがる市食と産業まつり2026」が開催され、昨年に続いてスタッフとして参加しました。会場には、地元で生産された農産物や加工品などがずらりと並び、たくさんの来場者でにぎわいました。出店者の皆さんが商品の魅力を紹介する姿や、商品を手に取って楽しそうに話す来場者の皆さんを見ていると、「つがる市にはこんなにたくさんの魅力があるんだ」と改めて感じました。

地域おこし協力隊として活動する中で、これまでにもさまざまな地域イベントのお手伝いをしてきました。準備や当日の運営に携わってみると、イベントの裏側には、たくさんの工夫や、それを支えている人たちの力があることに気づきます。

今回も、地域を盛り上げ、支えている皆さんの思いや取り組みに触れることができ、とても貴重な経験になりました。イベントに参加するたびに、地域のことを少しずつ知ることができるのも、活動する楽しみの一つです。

朝夕の冷え込みも増し、少しずつ冬の足音が聞こえてきました。つがる市で迎える3度目の冬です。今年こそは早めに冬用タイヤへ交換するなど、余裕を持って冬支度をしたいと思っています。……毎年そう思いながら、気づけば雪が降っていたので、今年は早めの行動を心がけます！そして、冬支度と一緒に忘れてはいけないのが、防災への備えです。地震や大雪などの自然災害は、いつ起こるか分かりません。いざというときに慌てないよう、非常持ち出し品や備蓄品を確認したり、避難場所や避難経路を家族で確認したりするなど、日頃からできる備えを少しずつ進めておきたいですね。

冬への備えと防災への意識も忘れず、秋の実りを楽しみながら、これからの季節を元気に過ごしていきたいと思います。



伊藤鉱業アリーナつがる前のつがーるちゃんとパシャリ



「親子の笑顔を守る子育て」

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン期間です

通話料無料 児童相談所虐待対応ダイヤル いちはやく 189

お近くの児童相談所へつながります。

○「しつけ?体罰?これってどっち??」と悩むことはありませんか

自由にのびのびと育ってほしいけど、立派な大人に育ってほしい。だからこそ、つい叱りすぎてしまうことがあるかもしれません。もしかしたらその「子どものために」と思う一生懸命さが伝え方次第で逆効果となってしまうことがあります。

体罰等が子どもの成長・発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかになっており、「しつけ」と称した暴力なども含め、体罰等が繰り返されると、心身に様々な悪影響が生じる可能性があります。

しつけとは

子どもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすることなどの目的から、子どもをサポートして社会性を育む行為です。

体罰とは

体に何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたらす行為(罰)です。



○子どもに向き合うポイント

①子どもの気持ちや考えを聞いてみよう　②やってほしいことを伝えて、時には一緒にやってみよう

③良いこと、出来ていることを具体的に褒めてみよう　④親自身がSOSを出そう

お子さんの行動には必ず理由があります。どうしてその行動をしたのか、まず肩の力を抜いて聞いてみましょう。家族の笑顔がお子さんにも伝わります。とは言え、実際にはとても難しいものです。お子さんを育てる家族の心の安定のためにも一人で抱え込まず身近な人に相談しましょう。子育てについて不安や悩みがありましたら、子育て健康課までご相談ください。

こども家庭庁HPも併せてご覧ください

【問い合わせ先】子育て健康課　電話42-2111(内線300、306)　　相談専用電話　電話42-2122

公金受取口座のご確認を
～金融機関(支店)の統廃合があった場合～

マイナンバーに連携した公金受取口座の金融機関(支店)が、令和7年3月以前に統廃合されていた場合、その公金受取口座の利用ができないことがあります。

今後、国が導入を検討している所得連動型給付では、公金受取口座登録者の給付申請を不要とする予定で進められています。いま一度、マイナポータルにて登録口座のご確認・変更・再登録をお願いします。

なお、令和7年4月以降の金融機関(支店)の統廃合については自動反映されるため、ご自身での公金受取口座の変更手続きは不要です。

操作方法を確認したいとき		口座情報を確認・変更したいとき	
	マイナポータル操作ガイド「口座情報を変更する」		マイナポータルログイン画面「公金受取口座」



【問い合わせ先】税務課　電話42-2111(内線211)

有料広告



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
- お総菜

※冷蔵庫を使用しないもの　10.5%

- 野菜　・山菜
- 果物　・花
- 菓子などの加工品

※冷蔵庫を使用しないもの　15.5%

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。

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します。

「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**：11/20(金)13時～15時
▼**場所**：松の館　会議室B
▼**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**：クリスマスの飾り付け作り、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**：11/27(金)12時半～13時半
▼**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**：「講話　災害と防災(つがる市出前講座)」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

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**：12/3(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**：12/4(金)10時～15時
▼**場所**：森田公民館
▼**相談委員**：原田正志、鹿内博

柏会場

▼**日時**：12/1(火)10時～15時
▼**場所**：柏老人福祉センター
▼**相談委員**：佐藤修子、伊藤祐子

稲垣会場

▼**日時**：12/1(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**：12/2(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

問 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**：12/23(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**：12/11(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**：12/1(火)10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**：12/16(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**：12/18(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)

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だけでなく申請もできます。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。

予約は、11/26(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：11/29(日)8時半～12時
※場所は市役所1階市民課窓口

問 市民課(内線262、265、266)

有料広告

STIHL 対象製品と一緒に購入すると、予備バッテリー(AS)1個を通常5,500円(税込)が2,200円(税込)でお求めいただけます。キャンペーン期間:～12月31日(木)まで

㈱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

【お詫びと訂正】

「広報つがる10月号(No.298)」7ページ・まちの話題「地元の特産品を給食で味わう」の記事に一部誤りがありました。正しくは、以下のとおりです。

ご迷惑をお掛けしたことを深くお詫びするとともに、訂正させていただきます。

●訂正箇所：
(誤)101キロを寄贈　(正)121キロを寄贈

森田小学校創立140周年記念式典

創立140周年を記念し式典を開催します。感謝状贈呈式のほか、児童による呼びかけ、特別アトラクションとして「よさこい演舞」を披露します。詳しくは森田小学校ホームページをご覧ください。

▼**日時**：11/28(土)10時～11時
(9時20分から受け付け)
▼**場所**：森田小学校　体育館
問 **森田小学校　☎26-3001**

地域と学校をつなぐキャリア教育研修会

▼**日時**：11/27(金)、1/25(月)
10時～(9時半から受け付け)
▼**場所**：松の館　視聴覚室
▼**対象**：地域学校協働活動推進員、地域コーディネーター、教育支援プラットフォーム実行委員会教育支援活動推進員、学校運営協議会委員、地域学校協働活動に携わっている人、地域学校協働活動に興味がある地域住民
▼**定員**：30人
▼**申し込み**：次のいずれかの方法で11/20(金)までにお申し込みください。
・電話　017-739-1270
・メール　fumitoshi_arakiseki@pref.aomori.lg.jp
・FAX　017-739-1279
・応募フォーム(QRコード)から
※メールまたはFAXでのお申し込みの場合は、以下の必要事項を記載の上、送信してください。
①所属(「地域学校協働活動に携わっている人」および「地域学校協働活動に興味のある地域住民」の方は除く)
②氏名　③連絡先(メールアドレスまたは電話番号)　④参加希望回(「両方」、「1回目」、「2回目」のいずれか)
※本研修会は、あおもり県民カレッジ単位認定講座です
問 **社会教育スポーツ課 ☎49-1200**

「第2回教員免許状保有者研修会～学校で働こう～」開催

過去に教員免許を取得したものの、現在教職に就いていない方、これから教職を目指す方に対して、免許状の取り扱いや、教員の仕事の魅力について説明しますので、ぜひご参加ください。

▼**日時**：12/6(日)10時～11時50分(説明会終了後、希望者に個別相談会を実施)
▼**場所**：五所川原合同庁舎1階C会議室(五所川原市栄町10)
▼**申し込み**：電話またはメール
※申し込みの際は、氏名、電話番号、所持教員免許状、免許取得年月、質問があればその内容もお知らせください。
問 **西北教育事務所総務課**
☎0173-35-2170
メール　E-SEIHOKU@pref.aomori.lg.jp

年金 育児免除制度・移動年金相談

育児免除制度について

令和8年10月1日から、子を育てている国民年金第1号被保険者(父母・養父母)が、その子が1歳になる誕生日の前月まで国民年金保険料が免除される制度が始まりました。実母は産前産後免除に引き続く9カ月間(最大13カ月間)、実父・養父母は最大12カ月間免除となります。免除された期間は保険料を納付したものとして、年金受給額に反映されます。手続きは電子申請(マイナポータル)、つがる市役所、稲垣・車力出張所の窓口で行うことができます。

12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**：12/24(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

物価高騰対策商品券の使用期限が迫っています

令和8年1月1日時点でつがる市の住民基本台帳に住民登録されている方を対象に、3～5月頃に送付した商品券(16,000円分)の使用期限は、11/30(月)までです。期限を過ぎた商品券は使用できませんので、お早めにご利用ください。

長期不在等でまだ受け取っていない方は、11/30(月)まで商工労政課で保管していますので、お早めにお問い合わせください。

問 **商工労政課(内線418、419)**



最低賃金が改定されました

青森県最低賃金が令和8年10月29日に「1,090円」に改定されました。

※「青森県最低賃金」は県内で働く全ての労働者に適用されます。
詳しくは、青森労働局ホームページをご覧ください。

問 **青森労働局労働基準部賃金室**
☎017-734-4114

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、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**：12/8(火)13時半～15時半
▼**場所**：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、事業者
▼**申し込み**：電話で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

保健所こころの相談

不眠、不安、憂うつ、仕事が手につかないなどの悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。担当は、精神科嘱託医と、精神保健福祉相談員です。いきなり精神科を受診するのは迷う、でも医師と話してみたい、という時におすすめです。

▼**日時**：12/10(木)13時～14時
▼**場所**：青森県西北保健所
（五所川原市末広町14）
▼**申し込み**：2日前までに電話でお申し込みください。

問 **青森県西北保健所**
☎34-2108



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**：●12/1(火)9時45分～11時45分、13時～14時半・つがる市役所、●12/6(日)10時～12時、13時半～16時・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。

問 **健康推進課　☎23-4311**

「家族みんながハッピーな家事シェア」講演会

～名もなき家事って知っている？～

家事の中には、名前がつきにくく、気づきにくいものがたくさんあります。家族みんなが気持ちよく生活するための家事シェアのヒントをこの機会に一緒に考えてみませんか？

▼**日時**：11/28（土）13時～14時
▼**場所**：旧制木造中学校講堂
▼**定員**：100人
▼**申し込み**：11/24（火）までに
①電話(42-2111)
②FAX(42-3069)
③QRコードのいずれかでお申し込みください。

問 **地域創生課(内線351)**

空き家セミナーを開催します

売れない空き家でお困りの方や将来空き家化しそうな不動産をお持ちの方向けの、空き家の手放し方、相続登記、家族信託等の視点で解決策を学ぶことが出来るセミナーです。

▼**主催**：株式会社ベリーベスト
▼**日時**：11/28(土)①10時～
②14時～
▼**場所**：松の館　会議室B
▼**定員**：30人
▼申し込み：当日開始前までに電話(☎0120-162-061　受け付け平日9時半～18時、土曜日10時～17時※コードナンバー「う-283」を伝えてください)または予約サイト(QRコード)からお申し込みください。

問 **株式会社ベリーベスト**
☎0120-162-061

食育推進事業「第3回料理教室」参加者募集！

▼**メニュー**：牛肉と野菜の焼き浸し、豚肉と野菜トマト煮込み、すしこ、がっぱらもち
▼**日時**：12/16(水)9時～13時
受け付け8時45分
▼**場所**：松の館　調理室
▼**対象**：つがる市内在住の方
▼**定員**：16人(申し込み多数の場合は抽選)
▼**申し込み**：12/9(水)までに電話でお申し込みください。
▼**持ち物**：三角巾、エプロン、参加料(1人500円)

問 **農林水産課(内線422)**

農地の申請手続きに関するお知らせ

行政機関における「登記情報連携システム」が導入されたことに伴い、申請手続きの際にご提出いただいていた「土地の登記事項証明書(登記簿謄本)」が原則不要となりました。

詳しくは市ホームページをご覧ください

問 **農業委員会事務局(内線573)**

税 退職時の従業員の個人住民税の「一括徴収」について

住民税が毎月の給与から天引きされている方は、1年分の税額を「6月から翌月5月まで」の12回に分けて勤務先の事業所が納入(特別徴収)しています。退職後の残りの住民税を、退職時の給与や退職金からの天引きにより納める制度へのご理解をお願いします。

事業主の皆さまへ

従業員が退職などで住民税の特別徴収ができなくなる場合は、「異動届出書」の提出が必要です。
翌年1月以降に退職する方の住民税について、残りの特別徴収税額があるときは、退職時の給与や退職金から天引きして納入すること(一括徴収)が義務づけられています。なお、12月以前に退職する方についても、同様に納入することができます。

問 **税務課(内線219)**

税 大雨により被災された方に対する県税の減免措置等について

令和8年9月2日の大雨により被害を受けられた方には、県税の減免や申告期限等の延長、徴収猶予の制度があります。

詳しくは下記にお問い合わせください。

問 **西北県税事務所**
☎0173-34-3141

税 飲食料品の消費税率引き下げについて

令和9年4月1日から令和11年3月31日までの2年間、飲食料品の消費税率が1%に引き下げられる予定です。国税庁特設サイトで詳細を公開中ですので、事業者や関係者の皆さまはご確認ください。

問 **消費税軽減税率・インボイスコールセンター☎0120-205-553(受け付け時間9時～17時ただし土日祝日は除く)**

道路沿いの樹木伐採・枝払いにご協力ください

道路沿いに張り出した樹木や枝は、歩行者や車の通行を妨げたり、枝折れ・倒木による事故の原因になるおそれがあります。市民の皆さまの安全・安心のため、土地所有者の皆さまによる適切な管理をお願いします。

所有者の責任

・道路に張り出した樹木は、立木のある土地の所有者が管理することになっています。
・市では私有地の枝払い・伐採はできませんので、所有者の方で実施をお願いします。
・事故や損害が発生した場合、土地所有者が責任を負うことがあります。

剪定・伐採をお願いするケース

・車道や歩道に枝が張り出しているとき
・枯れたり傾いたりして倒れるおそれがあるとき
・樹木が高さの基準（車道は4.5m以上、歩道は2.5m以上）を下回っているとき

※強風・大雨・降雪の前後は、特に点検・管理をお願いします。
※通行に支障があると市が判断した場合、やむを得ず市で緊急的に剪定する場合があります。

法律上の根拠や建築限界の基準については、市ホームページ（QRコード）に詳しく掲載しています

問 土木課（内線394）

裁判員制度 ～名簿記載通知を発送します～

令和9年の裁判員“候補者”に選ばれた方に、最高裁判所から裁判員候補者名簿記載通知を発送します。通知が届きましたら、内容を確認し、辞退を希望される場合は回答の返送をお願いいたします。
※本通知が届いても、まだ裁判員に選ばれたわけではありませんので、ご注意ください。

問 青森地方裁判所総務課庶務係
☎017-722-5421

家事家計講習会を開催します

「家計の不安をなくすお手伝いをしたい！」という目的で家事家計講習会を開催します。

▼**日時**：11/24（火）9時半～11時半
▼**場所**：松の館
▼**内容**：①フレイル予防の話　②健康的な生活に家計簿を生かしましょう　③スマホで家計簿
▼**受講料**：400円（資料代）
▼**申し込み**：電話、メール、ホームページからお申し込みください。
※託児については事前にご相談ください

問 弘前友の会
☎090-7321-4841
メール tomonokai.hirosaki@gmail.com

ドッジボール教室に参加しませんか

見て、投げて、基礎からしっかり学べて協力する楽しさを味わえる！運動や体を動かすのが好きな子、体力をつけたい子、いろいろな学年の友だちと楽しく遊びたい子、レベルや経験は問いません！

つがる市以外からの参加も大歓迎です！



▼**日時**：毎週木曜日（祝日および休館日を除く）19時15分～20時15分（19時受け付け開始）
▼**場所**：伊藤鉱業アリーナつがるサブアリーナ
▼**対象**：小学1年生から6年生
▼**定員**：20人
▼**料金**：700円（券売機で購入）
▼**持ち物**：室内シューズ、飲み物、タオル
▼**申し込み**：電話でお申し込みください

問 伊藤鉱業アリーナつがる
☎23-3231
（受け付け9時～21時）

公共職業訓練の受講生募集をします

青森県で再就職を目指す方を対象に、民間の教育訓練機関等を活用した職業訓練を実施します。

受講料は無料ですが、資格取得に関する受験料、テキスト代は自己負担となります。
※訓練希望者の応募状況等により、実施できない場合があるので、あらかじめご了承ください。

ファイナンシャルプランナー養成科

資産設計の専門知識を活用し、顧客に対する資産管理・運用等のアドバイスや民間企業における経理・総務・一般事務に対応できる能力を身に付けることができます。

▼**募集期間**：11/13（金）～12/16（水）正午まで
▼**訓練期間**：1/12（火）～7/9（金）
▼**場所**：日建学院弘前校（弘前市大字高崎2-13-6　弘南建設ビル3階）
▼**定員**：14人
▼**申し込み**：ハローワークに受講申込書等応募書類を提出

DX推進！IT応用科4（パソコン応用科4）

ITパスポートの取得を軸に、Word・Excel・生成AIの活用力を高め、一般事務等への就業を目指します。

▼**募集期間**：11/16（月）～12/18（金）正午まで
▼**訓練期間**：1/13（水）～7/12（月）
▼**場所**：キャリアスクールI・M・S（弘前市大字土手町134-8）
▼**定員**：14人
▼**申し込み**：ハローワークに受講申込書等応募書類を提出

問 青森県立弘前高等技術専門校委託訓練担当
☎0172-32-2713



健康推進課からのお知らせ



こころの相談

こころがつらい時、保健師がお話をお聞きします。ご本人だけでなく、ご家族のことでも大丈夫です。必要であれば、状況に合った別の窓口をご紹介することもできます。すぐに解決しないことでも、話すだけでこころが軽くなるかもしれません。

▼**日時**：11月24日(火)、12月8日(火)
各日10時～15時
▼**場所**：市民健康づくりセンター
▼**申し込み**：前日までに電話でお申し込みください。

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。

▼**日時**：12月25日(金)13時半～14時半
▼**場所**：市民健康づくりセンター
▼**申し込み開始**：開催日の1週間前
▼**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)



健診結果相談会に参加しませんか

健診結果を確認した時、「青い文字なら病院に行かなくて良いの?」「eGFRって何の事だかわからない」「毎年同じところが引っかかる…」など、結果について疑問に思うことはありませんか。

疑問を解決して、せっかくの健診結果を健康づくりに活かしましょう!ぜひ、保健師へお気軽にご相談ください。当日は健診結果通知書やお薬手帳をご持参ください。

▼**日時**：12月15日(火)9時半～15時半
※1人につき30分程度
▼**場所**：市民健康づくりセンター
▼**対象**：令和8年度健診を受けた市民(会社の健診や人間ドックの結果も可)
▼**定員**：40名
▼**申し込み**：電話または予約サイト(QRコード)で前日までにお申し込みください。

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 12月14日(月)
強め 11月30日(月)、12月7日(月)
各日13時半～14時半
▼**場所**：市民健康づくりセンター
▼**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

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。

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**：12月3日(木)9時～11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**：開催日の3日前までに電話でお申し込みください。(完全予約制)

すずらんの会 ～自死遺族の集い～

「すずらんの会」は、身近な人や大切な人を自死で亡くされた方がつどい、思いを語り合う場です。周りの人には言えなかったことを、一人で抱え込まずに話してみませんか?他の人の話を聞くだけの参加でも大丈夫です。

▼**日時**：12月1日(火)13時半～15時
▼**場所**：市民健康づくりセンター
▼**申し込み**：前日までに電話でお申し込みください。

【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

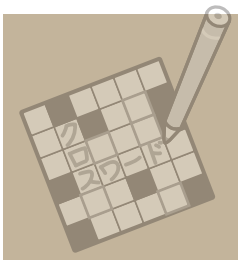
宮下知事と対話しよう！「#あおばな」実施団体募集

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名程度の参加者が見込まれる団体等
▼募集期間：令和8年11月16日(月)～11月30日(月)
▼実施期間：令和9年　1月20日(水)～　3月21日(日)
▼応募方法：専用応募フォームから申し込み

【問い合わせ先】県総務部広報広聴課　電話017-734-9138

青森・未来・対話
Let's talk about Aomori
#あおばな
県民対話集会



クロスワードに挑戦！

タテとヨコの問題を解いて、AからHの文字を並べて言葉を作ってみよう！

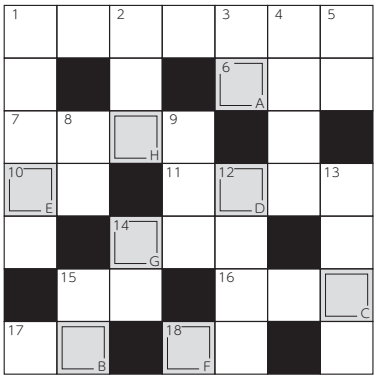
ヒント　メロンの通年栽培を目指して





【タテの問題】

1　11月15日に行われる、子どもの成長を祝う行事
2　道理によって物事を判断する心の働き
3　都市__、天然__、プロパン__
4　絶体絶命の状況において決死の覚悟でことに臨むこと、__の陣
5　テレビや新聞、ラジオなどのこと、__メディア
8　__形の面積を求める公式は、「(上底＋下底)×高さ÷２」
9　「いつでもどこでも」を意味する四字熟語、__東西
12　ハワイ音楽でよく使われる、弦が４本のギターに似た楽器
13　衣服を着たときの感触や快適さを表す言葉
14　太鼓などを打って鳴らすための棒状の道具
15　五臓の一つで、呼吸を行うための器官



【ヨコの問題】

1　十三湖から鰺ヶ沢町まで続く長大な砂浜海岸
6　チーズやチョコレート、時計などで有名な、チューリッヒやジュネーブがある国
7　カナダとアメリカの国境付近に連なる５つの大きな湖の総称
10　カエサルの名言、__は投げられた
11　つがる市、五所川原市、鰺ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で構成された連合は、つがる西北五__連合
14　銀行を英語で
15　末広がりで縁起がいいとされる数字は？
16　同じ言葉を何度も繰り返して言うこと
17　自分の兄弟姉妹から生まれた男の子
18　煮出してお茶を作ること、お茶を__る

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「県民手帳 つがる市特別版」をプレゼントします。(毎月25日必着)

1 ス		2 ジ	3 ユ E	ン	4 サ	5 イ
6 ポ	イ		エ		7 ド	キ
ー		8 ア	ン	9 ウ E	ン	
10 ツ	11 ガ	ル		12 マ	デ	13 ニ
	14 チ	カ	ク		15 ス	ジ A
16 モ	ヨ	リ		17 ド D		ゲ
18 ノ	ウ C		19 ニ	ン	ジ	ン

10月号の答えは**「ジュウドウ」**でした。64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

おはなし会　【図書館スタッフ】

★毎月第2土曜日10時30分～　セミナー・学習室
12月12日（土）
クリスマススペシャル ～あわてんぼうのサンタさん～
・クリスマスの絵本と紙芝居
・イベント「みつけて！ あつめて！ さんかくサンタ」
※参加無料・申込不要
※図書館内に設置してあるクリスマスカードを持って参加してください。

おはなしひろば　【つがる市読み聞かせ隊】

★毎月第3日曜日11時～　セミナー・学習室
12月20日（日）
絵本や紙芝居などの読み聞かせをしています。
0歳からでも参加できますので、お気軽にお越しください。

お知らせ

◆パソコンの館内貸出サービスについて

図書館内で利用可能なノートパソコンの貸し出しを行っています。利用時間は60分です。
利用を希望する方は、図書館カウンターへお伝えください。

【館内パソコンでできること】
・インターネット検索
・ルーラル電子図書館（農業情報サイト）の利用
・サピエ図書館の利用
・国立国会図書館デジタルコレクション（デジコレ）の利用
・東奥日報縮刷版DVDの閲覧
※タブレットの貸出サービスは終了となりました。

◆令和8年度つがる市立図書館満足度調査について

利用者の皆様により良いサービスを提供するため、アンケート調査を実施しています。
【実施期間】令和9年1月24日（日）まで
つがる市立図書館をご利用の際にアンケート用紙にご記入ください。
また、つがる市立図書館ホームページ内ウェブアンケートからも回答できます。

～ご協力をお願いします～

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：今夜はなんの魚かな？
**著　　**：たかぎ なおこ
出 版 社：KADOKAWA

◆内容紹介◆
いろんなお魚料理を食べてみたいけど、スーパーで手に取るのは手軽な刺身。ちょっとだけ頑張って、いつもとは違うお魚を買って料理に挑戦してみる「お魚料理1年生」のコミックエッセイ。



タイトル：筋トレ解剖図鑑
**著　　**：坂詰 真二
出 版 社：エクスナレッジ

◆内容紹介◆
あらゆる体の悩みは筋トレで解決する！ 週2日で体力向上、運動不足も即解消！ 自宅でできるトレーニング法をイラストでわかりやすく解説。若さを保つために欠かせない、筋肉のつけ方や生活習慣などの知識が満載。



タイトル：縄文・弥生・古墳時代のくらし
総 監 修：西谷 大
監　　修：上野 祥史
出 版 社：ほるぷ出版

◆内容紹介◆
住まい・衣服・食事や、狩り・採集・農耕のようす、人々の心を支えたいのりとお墓、海外との交流…。縄文・弥生・古墳時代の人々のくらしを、イラストや資料とともに紹介する。



タイトル：おしょくじちゅうごめんあそばせ
作　　絵：はらぺこめがね
出 版 社：岩崎書店

◆内容紹介◆
プリン、スパゲッティ、カツカレー…。だれが食べてるのか、たずねてみると、あ～ら、びっくり！ みんなの食べっぷりが気持ちいい、夫婦ユニット「はらぺこめがね」が描く、読んでおいしいもぐもぐ絵本。



〒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　●11月の休館日：11月30日（月）

我が家のアイドル



11月生まれの子ども
（令和８年10月現在）

	男の子	女の子
１歳	８人	５人
２歳	３人	４人
３歳	４人	１人



小山内 玲玖（おさない れく）くん
１歳　（木造有楽町）



加藤 大凱（かとう たいが）くん
３歳　（木造若宮）



川村 涼葉（かわむら すずは）ちゃん
１歳　（森田町上相野）



佐藤 椛仁（さとう なぎと）くん
２歳　（柏広須）



外崎 夢乃（とのさき ゆめの）ちゃん
２歳　（森田町妙堂崎）



藤田 琉羽叶（ふじた るうか）ちゃん
１歳　（稲垣町豊川）



増田 怜蒼（ますた れいあ）くん
１歳　（木造桜川）



松橋 依珠（まつはし いず）ちゃん
１歳　（富萢町）



松橋 翔優（まつはし しゅう）くん
３歳　（柏上古川）



山中 琉生麒（やまなか るうき）くん
２歳　（木造赤根）



１月生まれ 写真募集中

令和9年１月に１、２、３歳の誕生日を迎える市内在住の子の写真を募集しています。締め切りは今月の末日。詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページはこちらから

メールでの応募はこちらから

【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

障スポでも県勢が大活躍！



10月24日・25日に伊藤鉱業アリーナつがるで開催された障スポバレーボール競技（知的障がいの部）において、青森県選手団が素晴らしい活躍を見せました。男子は準優勝という輝かしい成果を収め、女子は健闘の末に第4位を獲得しました。

●市の人口と世帯数（令和8年11月1日現在）・人口27,512人（男12,921人・女14,591人）・世帯数13,160世帯
広報つがる　令和8年11月号No.299　令和8年11月12日（毎月第2木曜日）発行　発行／つがる市総務部秘書政策課
〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1　電話：0173-42-2111　市ホームページ：https://www.city.tsugaru.aomori.jp/
印刷／有限会社　アート印刷　※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。