



## 行政相談

10/17(月)~23(日)は『行政相談週間』です。市民の皆さまが、毎日の暮らしの中で役所の仕事に関する苦情や意見・要望などがあつた時に、身近な相談相手となるのは、行政相談委員(総務大臣が委嘱)です。「定例行政相談所」を毎月開設していますので、いろいろな役所の仕事について、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。



### 木造会場

- ▼日時：11/30(水)10時~12時
- ▼場所：松の館 会議室B
- ▼相談委員：片山徳明

### 森田会場

- ▼日時：11/10(木)10時~15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

### 柏会場

- ▼日時：11/1(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：11/16(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：11/18(金)10時~15時
- ▼場所：車力ふれあい会館
- ▼相談委員：鎌田常芳
- ☎ 市民課 (内線266)



## 「認知症カフェ」に参加してみませんか

「認知症カフェ」は認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方などが気軽に集い、語り合える場です。

- ▼名称：つがる市民「みんなのカフェ」
- ▼日時：10/21(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
- ▼運営主体：認知症の人と家族の会
- ※新型コロナウイルスの感染拡大対策として、飲食物の提供はありません。参加される方には、手指消毒、体温測定、マスク(各自持参)の着用をお願いします。

☎ 家族の会世話人 秋田谷  
☎ 090-3648-4322



## 中小企業の事業承継に関する相談

事業承継・引継ぎ支援センターでは、「後継者がいない」「事業の承継に不安がある」など、中小企業の事業承継に関する相談をワンストップでお受けします。まずは、電話でご相談ください。

- ▼主な業務内容：事業承継(親族内・第三者)に関するご相談、M&Aマッチング支援、事業承継計画策定支援など
- ☎ 事業承継・引継ぎ支援センター  
☎ 017-723-1040



## 労働相談会

個々の労働者と事業者との間に生じた労働問題について、県労働委員会委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守します。

- ▼日時・場所：10/23(日)10時半~12時半・藤田記念庭園(弘前市大字上白銀町8-1)、11/8(火)13時半~15時半・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：随時電話にて予約を受け付けています。(事前予約優先)
- ☎ 青森県労働委員会事務局  
☎ 017-734-9832



## 特別展示「彫刻家・中野桂樹展」



平成30年度の「松木満史氏作品展示」、令和元年度の「川嶋悌吉展」に続いて、今年度は新型コロナウイルスの影響で2年延期していた「彫刻家・中野桂樹展」を開催します。

大正から昭和にかけて中央の美術展覧会等で活躍した木造蓮川出身の彫刻家・中野桂樹の作品と写真パネルをぜひご覧ください。

- ▼日時：10/29(土)9時~17時、30(日)9時~15時
- ▼場所：旧制木造中学校講堂(松の館隣)
- ☎ 文化財課 ☎ 49-1194

## 木造町史・森田村誌 販売中!



- ▼木造町史(近世編)
  - 上巻 4,000円
  - 下巻 3,000円
- ▼森田村誌
  - 上巻 3,300円
  - 中巻 3,300円
- ※下巻は販売していません。

【問い合わせ先】秘書政策課 電話 42-2111 (内線 554)

## 広告

7月 弘前にてオープン

眼鏡セット ¥ 8,800 (税込み) ~  
遠近セット ¥ 14,300 (税込み) ~

ご連絡いただければ出張もいたします。お気軽にご連絡ください。

弘前市東長町 26-3 ☎ 0172-78-4381

代表 木村 崇  
つがる市木造出身(向陽・木造中)





## 足から始める運動教室 (11月)

椅子に座りながらストレッチなどを行います。

▼日時：11/11(金)、11/18(金)、11/25(金)。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

▼講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏

▼定員：20人

※新規参加者を優先し、定員を超えた場合は抽選。落選となった方には担当者から連絡します。

▼申し込み：完全予約制。電話で健康推進課へお申し込みください。

▼申込期限：各開催日の前々日16時

▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・運動靴(外履き)

☎ 健康推進課 (市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



## ストレッチ&筋トレ教室

運動初心者向けのメニューです。みんなで体を動かしてみよう！

▼日時：10/24(月) 13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 乳幼児健診介護予防ホール

▼定員：12人 (先着順)

▼申し込み：完全予約制。電話で健康推進課へお申し込みください。

▼申込期間：10/17(月)13時～10/19(水)16時

▼持ち物：マスク・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)

☎ 健康推進課 (市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



## 55歳以上の「働きたい」を応援します

### 就労・就業相談

市生涯現役促進協議会では55歳以上の高齢者の就労・就業の巡回相談を行っています。

相談は無料で、個人情報厳守します。

▼10/18(火)稲垣ふれあいセンター

▼10/20(木)しゃりき温泉

▼11/8(火)森田公民館

▼11/10(木)柏老人福祉センター

※各会場とも9時～16時

※当協議会事務所(青森銀行木造支店隣)では、土日祝日除く平日9時から17時まで就業相談を受け付けています。

### 農作業支援技術養成研修

農作業技術の養成研修に参加してみませんか。

▼農作業の種類：水稻・りんご・長いも・ごぼう・にんにく・その他の野菜

研修参加の申し込みは、随時受け付けし、作物の作業時期に応じて研修を実施します。

### 農作業支援技術体験DVD貸出

つがる市の農業を体験したい、お手伝い・就労したい、でもどんな作業が分からない方へ農作業のDVDをお貸しします。

▼農作物：りんご、長いも、にんにく

☎ 市生涯現役促進協議会

☎ 26-6323 FAX 26-6423



## 子育て講座

仕事をしている親にかわって祖父母が孫の世話を行う「孫育て」。最近の子育てについて、祖父母も戸惑うことが多いようです。今と昔の子育て方法の違いや産後のママの心の変化、おやつや食生活のポイントなどを学びます。

▼日時：11/15(火) 13時半～15時

▼場所：市立図書館セミナー学習室

▼対象：子育て世代の方、最近の子育て情報に関心のある方

▼定員：20人 (先着順、定員になり次第締め切り)

▼申し込み：11/10(木)までに電話で子育て健康課へお申し込みください。(閉庁日は除く)

☎ 子育て健康課 (内線308)



## 寄せ植え教室

四季折々の草花を使い、人気の寄せ植えに挑戦します。植え方、飾り方、育て方等を講師が分かりやすくアドバイスします。

▼日時：11/12(土) 13時半～15時

▼場所：森田公民館大ホール

▼参加料：1,500円 (材料費込み)

▼対象：森田・柏地区在住の方

▼定員：15人程度

▼講師：グリーンコーディネーター 桜庭るみ子氏

▼申し込み：11/7(月)までに電話で森田公民館へお申し込みください。(土日祝日は除く)

▼持ち物：エプロン・ゴム手袋・雑巾・持ち帰り用の袋

☎ 森田公民館 ☎ 26-2566

## 広 告

宝くじ  
公式サイト

いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間  
いつでも  
ネット購入

宝くじ LOTO 4+1 BINGO 5  
NUMBERS せがま 7-OSYA

Quick One  
ウィックワン  
NEW  
いつでも買える。  
秒で結果でる。



24時間買えて、  
ポイントもたまる!  
今すぐ会員登録

お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)





## 難聴者・中途失聴者のための手話・読話等体験講座

- ▼内容：「トータルコミュニケーションを体験しよう」「読話、手話を学ぼう」ほか
  - ▼日時：11/6(日)、12/11(日)  
※時間は各日とも13時～14時半  
※1回のみ受講も可
  - ▼場所：青森県総合社会教育センター第6研修室（青森市荒川字藤戸119-7）（青森県立図書館隣）
  - ▼対象：日頃から話が聞き取りにくいと思っている難聴の方、中途失聴の方およびそのご家族の方
  - ▼定員：各日16人（先着順）
  - ▼申し込み：手話・読話等体験講座希望と明記し、氏名(ふりがな)・住所・年齢・連絡先をご記入の上、ハガキかFAXで下記へお申し込みください。
- ☎ 青森県聴覚障害者情報センター  
〒030-0944  
青森市筒井字ハツ橋76-9  
☎ 017-728-2920  
FAX 017-728-2921



## 防災行政用無線放送情報伝達訓練を実施します

- 地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、「全国瞬時警報システム（Jアラート）」を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。
- ▼訓練実施日時：11月16日(水) 午前11時ごろ
  - ▼情報伝達手段：市内に設置している防災行政用無線子局および室内に設置している戸別受信機から一斉に放送されます。
- ※気象状況などによっては、訓練放送を中止することがあります。
- ☎ 防災危機管理課(内線344)



## 創業をお考えの方へ「創業塾」開催！

- つがる市商工会では「創業」をご検討されている方、または関心をお持ちの方を対象に創業にあたっての心構えや、売れ続ける仕組みづくり、ビジネスアイディアの具現化に向けた知識等を習得するための「創業塾」を開催します。ぜひご参加ください。
- ▼日時：10/29(土)、11/3(木)、11/12(土)、11/19(土)、11/26(土)  
※時間は全日程とも15時～17時
  - ▼場所：つがる市商工会館
  - ▼対象：サラリーマンや学生、主婦など創業に関心をお持ちの方
  - ▼定員：10人（先着順）
  - ▼講師：MSコンサルティング代表 佐瀬道則氏（中小企業診断士）ほか
  - ▼申し込み：申込書に必要事項をご記入の上、商工会へお申し込みください。
- ☎ つがる市商工会 ☎ 42-2449



## 青森県最低賃金が改定されました

10月5日から青森県最低賃金が次のとおり改定されました。

**時間額 853 円**

改定前の822円から31円の引き上げとなります。青森県最低賃金は、産業や職種にかかわらず県内全ての事業所で働く労働者に適用されます。パートタイムの方、アルバイトの方も対象です。

☎ 青森労働局労働基準部賃金室  
☎017-734-4114



## 排水設備工事配管工認定講習

- ▼講習日・会場：  
**配管工認定講習**  
1/13(金)弘前市役所岩木庁舎、1/16(月)八戸プラザアーバンホール、1/19(木)リンクステーションホール青森（青森市文化会館）  
※各会場とも10時半～12時10分
  - ▼責任技術者・配管工更新講習  
1/10(火)五所川原市民学習情報センター、1/11(水)プラザホテルむつ、1/13(金)弘前市役所岩木庁舎、1/16(月)八戸プラザアーバンホール、1/19(木)リンクステーションホール青森（青森市文化会館）  
※各会場とも14時～15時半
  - ▼受講手数料：配管工認定講習7千円、責任技術者更新講習7千円、配管工更新講習5千円（振込手数料が別途必要）
  - ▼申込期間：11/8(火)～11/30(水)（閉庁日を除く）  
※下水道課で申込書を配布・受け付けします。  
※受講資格等、詳細は「青森県下水道協会ホームページ」(<http://www.aomori-pswa.jp>) をご覧ください。
- ☎ 下水道課 (内線371)



## マイナンバーカード 休日の臨時窓口

- 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。
- ▼日時：10/23(日)8時半～17時
  - ▼場所：市役所1階 市民課窓口
- ☎ 市民課 (内線262、265、266)

広 告

これからは、ふたりで。  
お申込 <https://aomoriparty.com/>  
**あなたの望みが叶う**  
**婚活パーティー開催中**

お申し込みはこちらから♡

パーティー最新情報♡

早期参加申込 & お支払いで **300 円** 割引

お悩み カウンセリング 開催。

参加当日クーポン券持参 LINE お友達連発済みの確認で **500 円** キャッシュバック

大勢が苦手でも大丈夫。

青森県青森市浪岡大字徳子字福田 6-25  
☎ 0172-78-3026  
mail: harvest-ao@ab.auone-net.jp



## 心のサポーター 養成講座

外出控えやマスク生活が続く中で、気持ちが落ちこみ、ふさぎこんでしまう人が増えています。この講座では、メンタルヘルスの基礎や人の悩みを聴くスキルを学びます。

令和4年9月に実施した講座と同じ内容です。

▼**テーマ・日時・講師**：

- ①「メンタルヘルスの基礎を学ぼう」11/4(金)10時～11時、講師つがる市保健師
- ②「心の変化に気づき、サポートするスキルを学ぼう」11/11(金)10時～11時、講師布施病院臨床心理士野呂卓央氏

▼**場所**：市民健康づくりセンター運動ホール

▼**対象**：2日間で1コースの講座ですので、両日とも参加できる方

▼**申し込み**：10/28(金)までに、電話で健康推進課へお申し込みください。

☎ **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

ストレス、不眠、ひきこもりなど自分や家族の悩みを抱えている方はひとりで悩まずにお話してください。

▼**日時**：10/25(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**：前日までに電話または窓口でお申し込みください。空きがある場合のみ、当日のお申し込みもできます。

☎ **健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311**



## 栄養・食事相談

健康のため減量したい、食習慣を見直したい、糖尿病・高血圧などの栄養・食事について相談したいなど様々な相談に管理栄養士が個別に応じます。30分程度の相談です。お気軽にご相談ください。

▼**日時**：10/18(火)、10/25(火)、11/8(火)、11/17(木)。各日とも10時～12時、14時～16時

▼**場所**：市民健康づくりセンター指導室

▼**申し込み**：開催日の3日前までに、電話または健康推進課窓口でお申し込みください。

☎ **健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311**



## 食育推進事業 第2回料理教室 参加者募集！

材料を鍋に「がぼっ」と一気に移して焼く津軽の郷土料理「がっばらもち」や特産品のりんごを使ったケーキなどを作ってみませんか。

▼**メニュー**：きな粉と長芋餅（がっばらもち）、フライパンアップルケーキ、冬野菜のらっきよ酢漬け、黒豆ごはん

▼**日時**：11/2(水)9時～12時

▼**場所**：松の館調理室

▼**料金**：1人500円（当日徴収）

▼**対象**：市内在住の方

▼**定員**：12人（先着順）

▼**申込期限**：10/26(水)

▼**主催**：市食育推進応援隊

▼**持ち物**：三角巾、エプロン、マスクの着用

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため飲食はしません。当日のお料理は参加者の皆さまにお持ち帰りいただきます。

☎ **農林水産課（内線421）**



## 健康づくり講座

「しょっぱい食べ物の食べすぎは体に良くない」と耳にしたことはありますか？塩分を摂りすぎる生活が続くと、徐々に血管を傷つけて、様々な病気の原因になります。塩と健康について、専門家の話を聞いてみませんか。

▼**日時**：11/21(月)14時～15時 受け付け13時半～

▼**場所**：市民健康づくりセンター運動ホール

▼**テーマ**：塩と健康と、わたしの栄養 一減塩のスプーン

▼**講師**：管理栄養士吉田優弥氏

▼**定員**：30人（先着順、定員になり次第締め切り）

▼**申し込み**：電話で健康推進課へお申し込みください。

※参加できなくても、資料がほしい方は健康推進課へご連絡ください。講座終了後に郵送します。※元気・健康ポイントの抽選対象事業です。

☎ **健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311**



## 献血に ご協力ください

▼**日時**：11/13(日) 10時～11時45分、13時15分～16時

▼**場所**：イオンモールつがる柏



広 告



60歳からの  
助だち人生

お仕事の一例や、会員さんの声はこちらから 

(公社) つがる市シルバー人材センター つがる市木造末広42-3 木造老人福祉センター内 ☎：0173-42-1200

