



## 青森県民手帳 「つがる市特別版」 販売中！



暮らしやビジネスにぜひご活用ください。つがる市特別版は、見開きにすると「金箔のしゃこちゃん」が出現します。手帳の色は、黒・緑・水色・黄色・ピンクの5種類。

▼手帳：年間、月間、週間のスケジュール表、りんご品種紹介、あおもりの「観光地」紹介など

▼分冊：「ふるさと便利帳」

- ・資料編（青森の主要統計、市町村紹介など）
- ・名簿編（県関係機関、県関係国会議員、県議会議員など）
- ・生活編（暮らしの相談窓口、ふるさととの主な行事等、あおもりの温泉地紹介など）

▼販売場所：地域創生課、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）

▼価格：700円

☎ 地域創生課（内線351）

## お知らせ

暮らしに役立つ情報をお届けします！  
掲載している催し等は、新型コロナウイルスの感染状況により、延期または中止となる場合があります。事前にご確認ください。

また、催し等に参加する際は、マスクの着用など、感染対策へのご協力をお願いします。

つがる市役所 42-2111（代表）  
〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



## 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：12/18(日)10時半～12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：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



## 冬の交通安全 県民運動

12月11日(日)～20日(火)  
10日間

運動の重点

▼子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

▼高齢運転者等の交通事故防止

▼飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

▼冬道の安全運転の推進

☎ 市交通安全対策協議会（市役所防災危機管理課内、内線344）



## 退職後の住民税は？

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月から翌年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」を提出してください。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。

☎ 市役所税務課（内線219）

西北地域県民局県税部

納税管理課 ☎ 0173-34-3141



FM ごしよがわら

つがる市広報だより 放送中！

毎週月～金曜日（朝・夕） 8時30分～8時35分  
16時30分～16時35分

広 告

## 雪でお困りの方必見!!

雪のお助けマン参上！

除排雪

雪降ろし

タイヤショベル導入しました。

雪の軽作業でも喜んで ☺

お見積り無料

高齢者、女性の方等、玄関前や家の回りの除雪をシーズン中お伺いするご契約も受け付けしております。

☎ 連絡先 090-2023-2226（担当木村まで）

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岸29の5



## 行政相談

行政が行う仕事について、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：1/25(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：1/13(金)10時～15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

### 柏会場

- ▼日時：1/10(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：1/18(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：1/20(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)



## マイナンバーカード 休日窓口・夜間窓口



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。

### 休日窓口

- ▼日時：12/25(日)8時半～17時

### 夜間窓口

- ▼日時：毎週木曜日19時まで  
(12/29・2/23を除く3/23まで)
- ※場所は市役所1階市民課窓口
- ☎ 市民課 (内線262、265、266)



## 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：

12/20(火)、1/13(金)  
各日9時半～15時

### ▼助産師相談：12/21(水)9時半～11時半

### ▼子ども・子育て家庭相談：

12/27(火)、1/10(火)  
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、305)



## 1月の移動年金相談・ 保険料の口座振替

### 1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：1/25(水)10時～16時
- ▼場所：市役所2階相談室

### 国民年金保険料の口座振替

国民年金保険料を口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。また、まとめて前払い(前納)をすると、保険料が割引されます。4月末日に口座振替される前納の申込締切日は2月末日です。ご希望の方は、お早めにお手続きください。

☎ 市役所国保年金課 (内線272)  
弘前年金事務所  
☎0172-27-1339



## 「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：12/16(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



## 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。相談は無料です。

- ▼12/15(木) 柏老人福祉センター
- ▼12/20(火) 稲垣ふれあいセンター

### ▼12/22(木) しゃりき温泉

### ▼1/10(火) 森田公民館

※時間は各会場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時まで就労相談を受け付けています。

### 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：水稻、リンゴ、ニンニク、ナガイモ

☎ 市生涯現役促進協議会

☎ 26-6323 FAX26-6423



## 献血にご協力ください

▼日時：12/18(日)、30(金)、  
1/15(日)各日10時～11時45分、13時15分～16時

▼場所：イオンモールつがる柏



## ひとり親家庭等の 家庭生活支援員を募集

「ひとり親家庭・寡婦のための日常生活支援事業」において、家庭生活支援員として活動できる方を募集しています。

支援員は、ひとり親家庭および寡婦が、就職活動や公的行事への参加、疾病、あるいは生活環境が激変し、日常生活を営むのに支障が生じている場合に、生活援助や子育て支援を行います。

### 生活援助

▼支援の種類：家事、介護その他の日常生活に対するサービス

▼要件：次のいずれかの資格等が必要です。旧訪問介護員（ホームヘルパー）3級以上、介護福祉士、社会福祉士、介護職員初任者研修または介護福祉士実務者研修を修了した方

▼派遣手当：1時間1,860円。交通費支給あり（上限1,100円、支援員宅から利用者宅への往復）。

### 子育て支援

▼支援の種類：保育サービス等

▼要件：次のいずれかの資格等が必要です。保育士、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭、看護師、准看護師、ファミリーサポートセンター事業の登録者、厚生労働省が定める「子育て支援員研修事業実施要綱」第5（3）アの基本研修および同要綱第5（3）イの専門研修「地域保育コース」を終了した方

▼派遣手当：1時間900円（子どもの人数により加算）

☎ 公益財団法人青森県母子寡婦福祉連合会  
☎017-735-4152



## つがる市コン

### サンタからの謎解き挑戦状！ 「クリスマスコン」

謎解きゲームを楽しみながら交流していただく出会いイベントです。グループに分かれ、みんなでワイワイ楽しめます。協力し合い、謎を解いていくと恋が生まれるかも。

▼日時：12/24(土)15時～17時

▼場所：柏ロマン荘

▼参加費：1,000円（男女共通）

▼対象：男女ともに25～40歳

▼定員：男女各8人

▼申込期限：12/16(金)

### アロマスプレーづくりで 素敵な出会いを 「アロマdeコン」

精油を使ったアロマスプレーづくりを通して出会いを楽しむイベントです。お互いの好みに合わせてアロマスプレーを作り、お互いにプレゼントしあいます。自分だけの特別な香りや素敵な出会いが見つかるかも。

▼日時：2/25(土)15時～17時

▼場所：柏ロマン荘

▼参加費：2,000円（男女共通）

▼対象：男女ともに30～45歳

▼定員：男女各8人

▼申込期限：1/31(火)

▼申込方法：電話、FAX、メールまたは申込フォームのいずれかで、①～⑧を記入の上、お申し込みください。①氏名 ②性別 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥職業 ⑦在勤地 ⑧メールアドレス

※男性は、つがる市、五所川原市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町に在住・在勤の独身の方に限ります。女性は、独身の方であれば居住地・勤務地は問いません。

☎ 地域創生課（内線361）  
FAX 42-3069  
メール happy@city.tsugaru.aomori.jp



## つがるちゃんに 年賀状を送って みませんか？

2022年も残りわずかとなりました。新しい年を迎えるにあたり、つがるちゃんに年賀状を送ってみませんか？

応援メッセージを添えて送ってくださった方全員に、つがるちゃんから年賀状が届きます。

▼送り先：〒038-3192

つがる市木造若緑61-1

つがるブランド推進会議

つがるちゃん宛

☎ 観光・ブランド戦略課  
（内線435）



## つがる西北五広域連合 医療職員採用試験

▼受付期限：12/16(金)

▼職種および採用人数：看護師・助産師15人程度、診療放射線技師1人程度、臨床検査技師2人程度、言語聴覚士1人程度

▼受験資格：昭和58年4月2日以降に生まれた方で、各職種の免許を有する方または令和5年4月30日までに免許を取得する見込みの方

▼試験日：1/8(日)

▼採用日：令和5年4月1日

※詳細は、つがる西北五広域連合ホームページ（<http://www.tsugren.jp/>）をご確認ください。

☎ つがる西北五広域連合  
病院運営局人事課  
☎0173-26-6363  
（内線2327）



## 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、さまざま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：12/20(火)、1/10(火)、12(木)、19(木)各日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



## 足から始める運動教室（1月）

椅子に座りながらストレッチなどを行います。

▼日時：1/13(金)、20(金)、27(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。各開催日の前々日16時までに、電話で健康推進課へお申し込みください。

▼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



## 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ください。

▼日時：12/23(金)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



## 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：12/26(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。12/19(月)13時～21(水)16時に、電話で健康推進課へお申し込みください。

▼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



## メンタルヘルス講座

こころの病気を抱える方の家族が、病気の理解や本人の支援方法を学ぶ教室です。全3回のシリーズで、第2回を1月、第3回を2月に開催予定です。

▼日時：12/22(木)13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター指導室

▼対象：こころの病気を抱えている（疑いを含む）家族の方

▼定員：10人

▼申し込み：12/20(火)までに電話・メール・FAXで健康推進課にお申し込みください。メールの件名に「12/22メンタルヘルス講座」、本文に①氏名②生年月日③電話番号を入力の上、下記アドレスに送信してください。FAXの申し込みも同様をお願いします。

▼講師：布施病院公認心理師 野呂卓央氏

▼テーマ：こころの病気とリカバリー ～事例を通して学ぶ～

☎健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311

FAX 23-4313

メール kenko.genki@city.

tsugaru.lg.jp



## 健康相談 in 市立図書館

健康に関する展示コーナーを設け、個別相談に応じます。また、立ち上がりテストによる下肢の筋力測定も実施しますので、お気軽にお立ち寄りください。

▼日時：12/19(月)

13時半～15時半

▼場所：市立図書館セミナー学習室

☎健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311

## 広告



進学・学習指導教室

## 萩野学習会

通塾+オンライン=ハイブリッド授業。

「冬期講習会受付中!!」期間：12/23～1/12 12/18：全県テスト実施!

●令和4年度入試合格実績●

◆弘前高校……………2名 ◆五所川原高校……………9名  
◆木造高校……………2名 ◆青森明の星(英語)……………1名



対象：小学生～中学生

(国・英・数・社・理)

無料体験学習

受付中!!

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23 (商工会館裏)  
お問い合わせは Phone:0173(42)1738 / Email:hops93tjp@kba.biglobe.ne.jp

## 広告

いつでも、どこでも、安心買取

## リサイクルキング

お客様の目の前で明確な査定をお約束します。

現金 無料 無料 無料 無料

※お品物の状態によっては買取できない場合があります。ご了承ください。  
※買取額はあくまで目安です。お品物はすべてイメージです。  
※ご来店の際は、必ずお持ちください。買取対象品、買取価格などは  
ご来店ください。



R&K リサイクルキング イオンモールつがる柏 1F  
RECYCLE KING TEL: 0173-27-5535 静岡県公安委員会許可 第491270002061号