



行政相談

行政が行う仕事についての苦情や意見、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：9/28(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：9/9(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：9/6(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：9/21(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：9/16(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)



子どもの人権「110番」強化週間

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、次の強化週間中、平日の電話相談時間を延長し、土日も電話相談を行います。(強化週間中の電話相談)

▼8/26(金)、8/29(月)～9/1(木)：8時半～19時

▼8/27(土)～28日(日)：10時～17時

※通常は、土日祝日を除く平日の8時半から17時15分まで相談を受け付けています。

☎ 子どもの人権110番

☎ 0120-007-110

市民課 (内線266)



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。相談は無料で、秘密は厳守します。

▼日時：9/6(火)13時半～15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：随時受け付け(事前予約優先)

☎ 県労働委員会事務局

☎ 017-734-9832



「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集い語り合える場です。気軽に立ち寄れるカフェとして、認知症の相談や介護の悩みを話し合うほかにも、介護に関する講話や作業療法体験などを実施します。月1回のゆったりした時間を過ごしませんか。

▼名称：つがる市民「みんなのカフェ」

▼日時：8/19(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。内容の変更および開催が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

☎ 家族の会世話人 秋田谷

☎ 090-3648-4322

広 告



園に福を加える

加福園

庭木剪定、移植、高中木伐採、雑草対策など
庭や植物のことなら何でもお任せ下さい。
お見積り無料！作業員も募集中！

〒038-3154 つがる市木造照日40-4 Tel. 090-4558-0454

広 告

塗替え予定のお客様必見！

屋根・外壁「よみがえり」計画を！

ぜひ、お家のメンテナンスを！塗り替えの目安は、
屋根は5年～7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工！

当社はここがちがう！

診断・お見積り無料

高所作業車2台導入で、高い所、こう配のある
屋根等で大活躍します。14mものびます ☺
足場も自分たちで組むため安く施工できます。

☎ 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



ストレッチ& 筋トレ教室

8/29(月)に予定していたストレッチ&筋トレ教室は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。

☎ 健康推進課 (市民健康づくりセンター内)
☎ 23-4311



稲垣・車力地区 高齢者健康体操

高齢者対象のダンベルやゴムボール等を使った軽体操、ストレッチなどを無理のない程度にレッスンします。基本動作はイスに座って行います。

- ▼日時：9/15(木)10時～11時半
- ▼場所：稲垣出張所
- ▼対象：稲垣・車力地区在住の方。60歳代後半～80歳代前半
- ▼申し込み：不要
- ▼講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏
- ▼持ち物：室内履き、汗拭きタオル、飲み物など

☎ 森田公民館 ☎ 26-2566



栄養・食事相談 (8月・9月)

健康のために減量したい、食習慣を見直したい、糖尿病や高血圧の栄養・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：8/16(火)、8/18(木)、8/23(火)、8/25(木)、9/8(木)、9/15(木)、9/29(木)、各日10時～12時、14時～16時
- ▼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
- ▼申し込み：1週間前までに電話または健康推進課窓口(市民健康づくりセンター内)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



献血に ご協力ください

- ▼8/21(日) 10時～11時45分、13時15分～16時：イオンモールつがる柏
- ▼9/11(日) 10時～11時45分、13時15分～16時：イオンモールつがる柏



「解決の糸口を 見つけに行こう！」 無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みについて、一緒に解決の糸口を見つけます。

- ▼日時：9/10(土)10時～16時
- ▼場所：青森会場 信用生協青森事業所(青森市安方1-3-5小田島ビル3階)、弘前会場 弘前市民文化交流館 多世代交流室(弘前市駅前町9-20 ヒロコ3階)
- ▼相談内容：お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩みごと

※電話で事前の予約が必要です。
☎ 青森会場：信用生協青森事業所 ☎ 0120-102-143
弘前会場：信用生協弘前事業所 ☎ 0120-102-354



ぶらっとなんでも 相談会 in つがる

お金や仕事、家族関係などくらしや健康に関する相談会を開催します。弁護士やお金の専門家、保健師が無料で相談に応じ、皆さまの暮らしと健康をサポートします。お気軽にご相談ください。

- ▼日時：9/4(日)10時～12時(最終受付11時半)
 - ▼場所：市立図書館セミナー学習室
 - ▼申し込み：不要
- ☎ 健康推進課 (市民健康づくりセンター内) ☎ 23-4311

広 告



屋根・外壁の塗装・リフォーム

- 一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
- リフォームローン固定2.95%団信付き 15年まで可

昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁

屋根・外壁リフォーム専門店

電話は今すぐ、こちらから

ホームページが
新しくなりました!
Google

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713

アートリフォーム株式会社

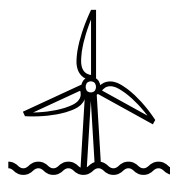
五所川原市七ツ館虫流51-29

担当 前田

日本建築塗装職人の会

広 告

持続可能な世界のために
世界をリードする再生可能エネルギー会社



RWE

大規模な洋上風力発電の開発、建設、運営
RWE Renewablesの洋上風力設備容量は世界第2位!

RWE Renewables Japan G.K.

(本社)
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3
丸の内トラストタワー本館5階
電話:(03) 6230 9374

(青森オフィス)
〒038-3277 青森県つがる市木造大畑朽葉213
電話:(0173) 26 5858

<https://jp.rwe.com>



心のサポーター 養成講座

外出を控えたり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。

※2日間で1コースの講座です。両日とも参加できる方に限ります。

①「メンタルヘルスの基礎を学ぼう」9/6(火)10時～11時

講師：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」9/13(火)10時～11時

講師：弘前愛成会病院 臨床心理士 中新井美歩氏

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：1週間前までに電話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



令和4年度就業構造 基本調査を実施します

本調査は、「統計法」に基づき実施する国の重要な調査です。

調査結果は、働き方改革の推進に向けた取り組みなど、国や地方公共団体の政策の基礎資料として使われます。調査へのご協力をお願いします。

▼実施期間：9月上旬～10月下旬

▼対象：市内全域から無作為抽出された世帯

▼実施方法：調査員が調査票を配布・回収します。

☎地域創生課（内線351）



食生活改善推進員に なりませんか？

食生活改善推進員（食改さん）は、“私たちの健康は私達の手で”をスローガンに地域の健康づくりのボランティア活動をしています。「食について学びたい」「自分や家族の健康を守りたい」「ボランティア活動がしたい」など食事や健康づくりに興味のある方々をお待ちしております。男性や料理初心者の方も大歓迎です。

食生活改善推進員養成講座

▼日時・内容：

・9/7(水)9時半～12時
開講式、健康課題と対策について

・9/13(火)9時半～12時
生活習慣病と食事について

・10/5(水)9時半～12時
食品衛生と食中毒、調理理論について

・10/18(火)9時半～12時
世代別食育、食育推進について
※この他、選択して受講する講座もあります。全ての講座を受けていただく必要がありますので、欠席の場合は後日補講を行います。

▼場所：市民健康づくりセンター

▼料金：テキスト代等1,500円程度

▼対象：市内在住の方で、講座終了後は食生活改善推進員会に所属し、ボランティア活動をする意欲のある方

▼申し込み：8/29(月)までに電話または健康推進課窓口（市民健康づくりセンター内）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（9月）

歩くこと、姿勢を意識しながら筋トレや有酸素運動を行います。姿勢が変われば体が変わる。体が変われば自信がもてる。自分の体に合った運動強度を選んで、姿勢や体を伸ばしながら運動しましょう。運動強度は、「軽め」「普通」「強め」にわかれています。運動が苦手な方、不安がある方は「軽め」から参加しましょう。

▼日時：9/2(金)「普通」運動の基本を覚える。姿勢を意識しながら運動します。

9/9(金)「軽め」主に椅子を使っ
ての有酸素運動やストレッチを
行います。

9/16(金)「強め」スタミナ・
筋力アップ。「普通」よりもしっ
かり体を動かします。

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

▼申し込み：不要

▼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



広 告

法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所が迅速に受けられます。

受付時間／平日午前9時から午後5時

相談料／30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

午前中に電話→当日15時～17時相談可能
それ以外の場合→弁護士を紹介します！

今すぐあなたの
助けになりたい

お申込・
お問合せは 青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)

広 告

屋根・外壁塗装・住宅メンテナンスのご要望は



三栄塗装工業株式会社

県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上 祐介 (一級塗装技能士/五所川原塗装工業会 会員)

つがる市で営業を始め、24年目を迎えました。

地域のみなさまに愛される塗装屋を目指し、日々奮闘しております！
お見積もり完全無料ですので、まずはお気軽にご相談ください。

つがる市木造林宮津12番地3

電話：0173-42-3818 / 携帯電話：090-7067-5628 / FAX：0173-42-5031



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、個人情報は厳守します。

8/18(木)柏老人福祉センター

8/23(火)稲垣ふれあいセンター

8/25(木)しゃりき温泉

9/13(火)森田公民館

※時間は各会場とも9時～16時

※当協議会事務所（青森銀行木造支店隣）では、土日祝日を除く平日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。

▼農作物の種類：水稻、りんご、メロン、すいか、長いも、ごぼう、にんにく、その他野菜

※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。

☎ 市生涯現役促進協議会

☎26-6323 FAX26-6423



成人式の新名称は 「つがる市はたちを 慶ぶ会」に決定！

「つがる市成人式」に替わる新たな名称を募集し、実行委員会と協議した結果、「つがる市はたちを慶ぶ（よろこぶ）会」に決定しました。

▼開催日時：8/15(月)

受け付け12時～、
式典12時30分～

▼場所：松の館交流ホール

▼対象：平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれ、現在つがる市に住所がある方またはつがる市出身の方

☎ 社会教育スポーツ課

☎ 49-1200



アレコホール特別演奏会 5台ピアノコンサート 10hands Vol.2

5人のピアニストと5台のピアノが奏でる、圧巻のパフォーマンス。県内中高生と10人で演奏する「ボレロ」をはじめ、さらにスケールと深みの増した5台ピアノの世界をお届けします。

▼演奏曲：組曲「惑星」、「ボレロ」～5台20手編～ほか

▼日時：9/18(日)・19(月)・祝
開場18時、開演18時半

※9/19(月)・祝)公演はライブ配信もあります。

▼場所：県立美術館アレコホール（青森市安田字近野185）

▼料金：<来場チケット>一般3,000円/高校生以下2,000円（事前購入のみ）

<ライブ配信チケット>視聴券1,500円

※詳細は、県立美術館公演ページ（QRコード）をご覧ください。



☎ 県立美術館

☎017-783-5243



農林総合研究所・ りんご研究所 参観デー開催

▼日時：9/6(火)、9/7(水)
各日とも9時～15時

☎ 農林総合研究所

▼住所：黒石市田中82-9

▼内容：研究成果の展示・紹介、水稻品種「はれわたり」試食品配付、農業相談コーナー、花の販売、最先端省力化農業機械展示・実演会など

☎ りんご研究所

▼住所：黒石市大字牡丹平字福民24

▼内容：研究成果の展示・紹介、ほ場見学ツアー、果樹相談コーナー、農業資材やりんごの販売など

☎ 農林総合研究所

☎ 0172-52-4312

りんご研究所

☎ 0172-52-2331



青森りんこデジタル スタンプラリー

津軽半島振興の活性化を図るためにご当地VTuberの「青森りんこ」さんをモデルとして起用したデジタルスタンプラリーを開催しています。

スマホにデジタルスタンプラリーアプリ「furari」をダウンロードし、津軽半島地域内（五所川原市、つがる市、今別町、蓬田村、外ヶ浜町、鱈ヶ沢町、深浦町、板柳町、鶴田町、中泊町）に設置されている50カ所のチェックポイントを回ってスタンプを集め、豪華景品に応募しよう！

▼開催期間：8/31(水)まで

※詳細は市ホームページ（QRコード）をご覧ください。

☎ 地域創生課

(内線351)



公共職業訓練 医療・調剤事務科2

医療機関、調剤薬局等における受付、診療報酬や調剤報酬請求事務、会計事務などに関する知識・技能を習得し、併せて医療機関のIT化への対応を身に付ける求職者を対象とした職業訓練コースです。

▼募集期間：9/6(火)正午まで

▼訓練期間：

9/27(火)～2/24(金)、毎日9時～15時40分。(土日祝日、年末年始を除く)

▼訓練場所：ラソ・パソコン教室（五所川原市姥蒔船橋238-3）

▼定員：20人

▼テキスト代：20,757円

※資格取得に関する受講料は自己負担になります。

▼申し込み：ハローワークまたはハローワークヤングプラザ（45歳未満の方）に受講申込等の応募書類を提出してください。

☎ ラソ・パソコン教室

☎ 0173-26-6861