

年金

10月の移動年金相談・付加年金制度

10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：10/26(水)10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

付加年金制度

国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。申し込みをした月分からの開始となりますので、ご希望の方はお早めにお手続きください。詳しくは、日本年金機構ホームページ(QRコード)をご確認ください。

☎市役所国保年金課

(内線272)

弘前年金事務所

☎0172-27-1339



西部クリーンセンター 可燃粗大ごみの受け入れを一時停止します

施設補修工事に伴い、畳・タンス・長さ60センチ以上の木材などの可燃粗大ごみの受け入れを下記期間中、停止します。期間中は大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

▼可燃粗大ごみ受け入れ停止期間：

10/13(木)～10/23(日)、

12/15(木)～12/23(金)、

1/10(火)～1/15(日)

☎西北五環境整備事務組合

西部クリーンセンター

☎46-2141



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については、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、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、マスクを着用するなど、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



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：9/25(日)8時半～17時

▼場所：市役所1階 市民課窓口

つがる出張所でも申請できます

イオンモールつがる柏内の「つがる出張所」でもマイナンバーカードの申請手続きができるようになりました。写真撮影もできます。

マイナポイントを利用するためには、9月末までにマイナンバーカードの申請をする必要があります。

▼必要なもの：運転免許証や健康保険証などの本人確認書類

※交付申請書をお持ちいただくとスムーズに手続きができます。

※マイナンバーカードの申請以外に関することはつがる出張所では、お受けできません。市民課、稲垣出張所または車力出張所をご利用ください。

☎市民課(内線262、265、266)

税

県税の減免等・各種法人税の電子申告

大雨による被災者に対する県税の減免等

8月3日からの大雨により、多大の被害を受けた方々に心からお見舞い申し上げます。被害を受けた方々の今後納付すべき県税(個人事業税、不動産取得税および自動車税種別割)については、被害の状況に応じ、減免する等の措置を執ることとしました。詳しくは西北地域県民局へご相談ください。

各種法人税の申告は電子申告で

県では、「eLTAX」を利用したインターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告受付を行っています。自宅・オフィスのパソコンから申告できるほか、電子申告に関連した申請・届出の手続きもできますので、ぜひご利用ください。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

<https://www.eltax.lta.go.jp/>

☎西北地域県民局県税部課税課

☎0173-34-2111

(内線208)

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

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!
お見積りも完全無料ですので、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



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：10/26(水)10時～12時
- ▼場所：市役所3階第3会議室
- ▼相談委員：片山徳明

森田会場

- ▼日時：10/14(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：10/4(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：10/19(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：10/21(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)



動物愛護フェスティバル2022

犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験ほか

- ▼日時：9/24(土)・25(日)10時～16時
 - ▼場所：県動物愛護センター
- ☎ 県動物愛護センター
☎ 017-726-6100



「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：9/16(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



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ください。

- ▼日時：9/27(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



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：
 - ・9/25(日)10時半～12時半
 - ・10/2(日)10時半～12時半
 - ・10/4(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



地域密着型サービス事業者(グループホーム)の公募

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)の1事業者(木造地区)廃止に伴い、整備にあたって事業者を公募します。

- 令和4年度事業者選定、令和5年度から令和6年度に完成の予定で、公募の対象となる日常生活圏域は木造地区となります。(1ユニット、9床分)
 - ▼公募期間：9/16(金)～9/30(金)
 - ※詳細は市ホームページをご覧ください。
- ☎ 介護課 (内線235)



献血にご協力ください

- ▼日時：10/9(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

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 559)

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!

下塗り強化がっちりガード

ぜひ、お家のメンテナンスを!塗替えの目安は、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



ノルディックウォーク 体験教室参加者募集

ノルディックウォークは、2本のポールを使いながら誰でも気軽に楽しめるウォーク・エクササイズです。興味のある方や運動不足を解消したい方はぜひご参加ください。小学生以下の参加には保護者の同伴が必要です。

- ▼日時：10/23(日)9時半～12時
 - ▼場所：松の館交流ホールおよび周辺
 - ▼申し込み：申込先に備え付けの申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。
 - ▼申込期限：9/30(金)
 - ▼申込先：松の館、NPO法人つがる市スポーツ協会（稲垣体育館、柏総合体育センター）、森田公民館、車力出張所
- ☎ 社会教育スポーツ課 ☎49-1200



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：9/26(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：17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：9/20(火)13時～9/22(木)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



足から始める運動 教室（10月）

これまで、「軽め」「普通」「強め」の3つの運動強度で開催してきましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、10月から内容を変更し、椅子に座りながらストレッチなどを行います。

- ▼日時：10/14(金)、10/21(金)、10/28(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（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：10/4(火)13時～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



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、個人情報は厳守します。

- ▼9/13(火)森田公民館
 - ▼9/15(木)柏老人福祉センター
 - ▼9/20(火)稲垣ふれあいセンター
 - ▼9/22(木)しゃりき温泉
- ※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時まで就労・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：水稲・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、メロン、長いも、にんにく

市生涯現役促進協議会

☎ 26-6323 FAX 26-6423

広 告

参加者募集！

イオンモールつがる柏では、毎月11日にクリーン&グリーン活動を実施しています。10月11日は地域の皆様とともに、ショッピングモール周辺の清掃活動を実施します。たくさんのご参加お待ちしております。

日程：2022年10月11日（火）

時間：①11:00～11:30 ②15:00～15:30

※参加者には、イオンモールつがる柏内の飲食店舗で使えるお食事券をプレゼントします
※お問い合わせ・参加申し込みは、イオンモールつがる柏 ☎0173-25-3450





青森県マッチングシステム 「AIであう」

結婚を前提とした出会いを希望する男女が、自分自身のプロフィール、希望する相手の条件等を登録することで、システムが条件の合う人をピックアップします。

▼稼働開始：10/1(土)

▼利用登録料：9/30(金)までの申し込みは5千円、10/1(土)以降の申し込みは1万円(登録月から2年後の同月末まで有効)

▼対象(①～③全てを満たす方)：

- ①18歳以上の独身男女
- ②スマートフォンおよびメールアドレスを所有している方
- ③青森県内に居住している方、県外居住者の場合は、結婚後に青森県内に居住することを考えている方

▼申し込み：Web申し込みとなります。登録方法や登録に必要なものなど、詳細はサポートセンターホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎ あおもり出会い

サポートセンター

☎017-721-1250

メールinfo@adsc.jp



初心者弓道教室 参加者募集

▼日時：10/14(金)～11/19(土)
月・水・金10時～11時半
火・木・土19時～20時半

▼場所：五所川原市弓道場(五所川原市唐笠柳藤巻507-1)

▼対象：中学生以上

※中学生は保護者の同意が必要

▼受講料：無料

※備え付けの弓具を使用します。

☎ 五所川原弓道会事務局 越後谷

☎080-1804-6327

メール

gokyukai1957@yahoo.co.jp



健康づくり講座

歯周病・糖尿病という病気の名前を、一度は聞いたことがあると思います。では、“2つの病気それぞれが影響し合う関係”というのはご存じですか？青森県歯科医師会会長の福士先生による貴重な講義です。ぜひご参加ください。

▼日時：10/25(火)14時～15時、受け付け13時半～

▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール

▼テーマ：歯周病の基礎知識と糖尿病の関係

▼講師：県歯科医師会 会長
福士賢治氏

▼定員：30人(先着順)

▼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



高額療養費の 事前口座登録を お願いします

10月1日から、75歳以上の方で一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。

窓口負担割合が2割となる方には、外来診療分の1カ月の負担増加額を3,000円までに抑えるため、自己負担額(窓口で支払う費用)との差額を高額療養費制度の口座へ後日払い戻します(令和7年9月30日まで)。

窓口負担割合が2割となる方で、高額療養費の口座が未登録である方には、9月以降に高額療養費支給事前申請書を郵送しますので、高額療養費の事前口座登録をお願いします。

☎ 青森県後期高齢者医療広域連合
☎017-721-3821



こころの 健康づくり講座

体とこころはつながっています。体の不調から、気持ちが滅入ってしまうことはありませんか。年齢を重ねても自分らしく過ごせるよう、医療現場で取り組んでいる心と体の健康づくりについて紹介します。

▼日時：9/28(水)14時～15時、受け付け13時半

▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール

▼テーマ：膝と腰さえ治れば17歳!

▼講師：大竹整形外科院長大竹進氏

▼定員：30人(先着順)

▼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



食育推進事業 第1回料理教室 参加者募集!

普段の食卓の1品に低糖質でタンパク質が豊富なサバ缶を使った「焼き春巻き」などを作ってみませんか。

▼メニュー：焼き春巻き、かぼちゃとブロッコリーのチーズ和え、ネギご飯、豚肉と長いもの西京炒め

▼日時：10/21(金)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)

▼申し込み：10/14(金)までに、電話で農林水産課へお申し込みください。

▼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)