



行政相談

行政に対する苦情や意見、要望などがありましたら、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：3/22(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：3/10(金)10時～12時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

柏会場

- ▼日時：3/7(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：3/15(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：3/17(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)

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



忘れずに原付やトラクターなどの廃車・名義変更手続きを！

使用できなくなった原動機付自転車や小型特殊車両(トラクターなど)は忘れずに廃車手続きをしてください。譲渡後まだ車両の名義変更をお済みでない方は、早急に手続きをしてください。

4月1日までに手続きをしないと次年度以降も軽自動車税が課税されます。手続きは税務課または各出張所でできます。

- ▼持ち物：ナンバー(廃車にする場合)、交付証明書
- ※ナンバーを紛失した場合は弁償金100円を負担していただきます。
- ☎ 税務課 (内線214)



自衛官等募集中！

自衛隊青森地方協力本部では、自衛官等を募集しています。

予備自衛官補

- ▼応募資格：一般公募は18歳以上34歳未満。技能公募は18歳以上で、保有する技能に応じ53歳～55歳未満
- ▼試験日：4/8(土)～23(日)のうち指定する1日
- ▼受付期限：4/6(木)

自衛官候補生 (入隊時期3月)

- ▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満
- ▼試験日：個別にその都度実施予定

※詳細はお問い合わせください。

☎ 自衛隊青森地方協力本部
五所川原地域事務所
☎0173-35-2305

市税等の納付は
納期内に
お願いします

2
月
は

「国民健康保険税」8期 「介護保険料」8期
「後期高齢者医療保険料」8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」「利用者負担金(保育料)」
の納期限となっています。

口座振替日は2月28日(火)です。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227)

広 告

医療法人 敬生会 理事長 越前 崇

越前 循環器内科 呼吸器内科 内 科 医 院

院長 循環器専門医 越前 崇

	月	火	水	木	金	土
7:00～11:30	●	●	●	●	●	●
13:00～16:30	●	●	/	●	●	/

心臓のことならお任せください

☎0173-72-5151

休診日/水曜・土曜午後、日曜、祝日 西津軽郡鰺ヶ沢町大字舞戸町字上富田220-1

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での弁護士の相談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)



3月の移動年金相談・退職後の年金の切り替え手続き

3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：3/22(水)10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

退職後の年金の切り替え手続き

20歳以上60歳未満の方が会社を退職され、農業者、自営業者、学生、フリーター等になった場合には、国民年金第1号被保険者(または第3号被保険者)への切り替え手続きが必要です。

第1号被保険者への切り替えは、市役所窓口でお早めに手続きをお願いします。

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



合同企業説明会

▼日時・場所・参加企業：

青森会場 3/8(水)12時50分～16時・ホテル青森3階「孔雀の間」・約40社

弘前会場 3/7(火)12時50分～16時・アートホテル弘前シティ「プレミアホール」・約22社

八戸会場 3/6(月)12時50分～16時・八戸プラザホテル別館「アーバンホール」・約40社

▼対象：令和6年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生等、大学等3年以内既卒者

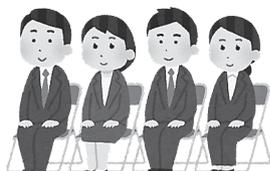
▼内容：県内外の企業等の人事担当者等による企業説明ほか

※参加料無料

☎ ジョブカフェあおもり

☎017-731-1311

ホームページ<https://www.jobcafe-aomori.jp/>



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。

▼2/14(火) 稲垣ふれあいセンター

▼2/16(木) しゃりき温泉

▼3/7(火) 森田公民館

▼3/9(木) 柏老人福祉センター

※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：水稲、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



軽度・中等度難聴児補聴器購入費等助成事業

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中度難聴児に対し、補聴器の装用による言語の習得やコミュニケーション能力の向上のため、補聴器の購入・修理費の一部を助成します。

▼対象者：次の①～④全てに当てはまる主に高校を卒業するまでの児童①つがる市内に住所を有すること②両耳の聴力レベルが原則30dB以上で、身体障害者手帳の交付の対象とならないこと③補聴器の装用により言語の習得等一定の効果が期待できると医師が認めていること④対象となる児童と同じ世帯に市民税所得割額が46万円以上の者がいないこと

▼補助額：補聴器1台あたりの基準額と購入費等のいずれか低い額に3分の2を乗じた額(千円未満切捨て)

※補聴器購入前に申請手続きが必要です。事前に福祉課へご相談ください。申請前に購入した補聴器は対象外になります。

☎ 福祉課 (内線241)



「認知症カフェ」に参加してみませんか

▼名称：つがる市民みんなのカフェ

▼日時：2/17(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。

☎ 家族の会世話人 秋田谷

☎ 090-3648-4322



労働相談会

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：2/19(日)10時～12時、

3/7(火)13時半～15時半

▼場所：青森市新町2-2-11東奥日報新町ビル4階県労働委員会

▼対象：県内の労働者、事業主

▼申し込み：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



解決の糸口を見つけに行こう！

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。(相談無料)

▼日時：3/4(土)10時～16時

▼場所：青森会場 信用生協青森事務所(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(ヒロロ3階)

▼対象の相談：①お金の問題(多重債務問題など)、②遺産相続、③不動産売買、④税金等公共料金の滞納、⑤DV・離婚問題、⑥その他暮らしに関する悩み事

▼申し込み：電話でお申し込みください。

☎ 青森会場：信用生協青森事務所

☎0120-102-143

弘前会場：信用生協弘前事務所

☎0120-102-354

1 市民スポーツ大会の結果

各競技の優勝者をご紹介します。

二テレクボール 10/15(土)・稲垣体育館・参加者24人 ●さくらチーム

グラウンドゴルフ 10/16(日)・銀杏ヶ丘公園・参加者54人 ●愛好者の部 奥田悦郎(つがる市GG協会)、一般の部 加福幸治(木造)

ソフトバレー 11/13(日)・稲垣体育館、稲垣体育センター・参加者74人 ●男子・混合の部 CAROLINA2、女子の部 WJT!?!、小学校低学年の部 ニャロスケ軍、小学校高学年の部 おぼか〜ず

ゲートボール 11/20(日)・柏総合体育センター屋内多目的運動場・参加者25人 ●高橋春夫チーム

剣道 12/4(日)・木造体育センター・参加者21人 ●初心者の部 藤本琉夢(木造剣礼会)、小学校1~3年の部 盛雛子(木造剣礼会)、小学校4~6年の部 佐藤政宗(幸武館)、中学校男子の部 益田十夢(木造中)、中学校女子の部 高橋陽和(木造中)



バスケットボール 12/11(日)・柏総合体育センター・参加者80人 ●福島組

☎ NPO法人つがる市スポーツ協会 事務局 ☎46-2854



小さな掛け金、大きな補償！スポーツ安全保険に加入しよう！

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動(4人以上の団体)を対象とした保険です。

▼対象となる事故：団体活動中、往復中の事故。(自動車事故による賠償責任保険は適用外です。)

▼補償内容：傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険。

▼加入受付期間：令和5年3月1日(水)~令和6年3月30日(土)

※令和5年度からWEBでの加入のみになります。

▼保険期間：令和5年4月1日午前0時~令和6年3月31日午後12時(4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日の午前0時から令和6年3月31日午後12時まで)

▼掛け金：一人年額800円~1万1千円(団体の活動内容、年齢などによって異なります)

☎ 公益財団法人スポーツ安全協会 <https://www.sportsanzen.org> 青森県支部 ☎017-718-1136



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：2/26(日)、3/12(日) 各日8時半~17時

夜間窓口：毎週木曜日19時まで(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)



マイナンバーカード・健康保険証一体化に関するよくある質問

デジタル庁に寄せられた、マイナンバーカードの取得が義務化されるのかというご質問やカードの安全性や健康保険証としての利用に関するご懸念、紛失時のサポートや再発行手続きに関するご質問などへの回答が、デジタル庁ホームページ(QRコード)に掲載されています。



掲載の一部

Q マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、紙の健康保険証を2024年秋めどに廃止すると聞きました。カードの取得は任意だと思っておりましたが、必ず作らなければいけないのでしょうか。施設に入所している高齢者などカードを取得できない方は保険診療を受けることができなくなるのですか。

A マイナンバーカードは、国民の申請に基づき交付されるものであり、この点を変更するものではありません。今までと変わりなく保険診療を受けることができます。

マイナンバーカード1枚で受診していただくことで、これまでできなかった、診療記録などをその場で引き出すことができるようになり、データに基づいたより良い医療を受けられるようになります。このため、デジタル庁・総務省中心に、全力をあげて、施設に入所している方も含め、全ての方々がカードを持つことができるように努めてまいります。

なお、紛失など例外的な事情により、手元にカードがない方々が保険診療等を受ける際の手続きについては、今後、関係府省と別途検討を進めてまいります。

☎ デジタル庁

<https://www.digital.go.jp>

広告



バッテリーチェンソー MSA 120 C-B か 140 C-B をご購入頂いたお客様に、コンパクトスポーツバッグ1個をプレゼント致します。

(株)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

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



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>



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：3/9(木)、14(火)、16(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（3月）

椅子に座りながらストレッチなどを行います。

▼日時：3/3(金)、10(金)、17(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：30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ください。

▼日時：2/21(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



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：2/27(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。

▼申し込み開始：2/20(月)13時

▼締め切り：2/22(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



献血にご協力ください

▼日時：3/12(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



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：2/28(火)、3/7(火) 各日9時半～15時

▼助産師相談：2/22(水)9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：2/16(木)、2/27(月)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）



市立図書館雑誌オーナー募集

雑誌のオーナーになり、購入代金をご負担いただくと、雑誌カバーにオーナーのお名前と広告を載せることができます。

▼募集期間：3/10(金)まで（随時募集中）

▼申し込み：図書館にある雑誌の中から希望するものを選び、オーナー申込書に必要事項を記入し、図書館へご提出ください。図書館にない雑誌でも、図書館長が適当と認める場合はオーナーになることができます。

☎社会教育スポーツ課 ☎49-1200

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%国信付き 15年まで可

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

この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- 五所川原商工会議所
- 西・つがる商工会連絡協議会
- 北五地域商工会ブロック会
- 東北税理士会五所川原支部
- 五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- 公益社団法人五所川原法人会
- 五所川原関税会
- 五彰会
- 北五小売酒販組合
- 鰯ヶ沢小売酒販組合
- 五所川原税務署管内 農業青色申告会連合会

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月15日(水)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は3月31日(金)です！
事務局（五所川原商工会議所内）0173-35-2121（寺山）