



## こころの相談

眠れない、気分が落ち込む、心身の不調やストレス、悩みを抱えていませんか。ひとりで悩まずお話しください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

▼日時：8/26(月)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日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



## ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありませんか。筋肉が硬くなると柔軟性が失われてケガをしやすくなったり血流が悪くなったりします。まずはストレッチからはじめましょう！

運動初心者向けのメニューです。お気軽にご参加ください。

▼日時：8/16(金)

13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 介護予防ホール

▼定員：18人（先着順）

▼申し込み開始：8/9(金)から

▼申し込み：電話で健康推進課へお申し込みください。今年度まだ教室に参加されたことのない方を優先します。今年度初めての方は予約開始日前から予約を取ることができます。

▼持ち物：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



## トレーニングルーム で健康づくり教室 (初回指導)

トレーニングルームを活用して運動を継続し、健康づくりを実践しましょう。運動指導員・保健師・栄養士が応援します。

初回指導を終了後、トレーニングルームで運動実践できます。

▼日時：9/3(火)9時半～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：①BMI25以上で減量したい方、1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる20-39歳の方 ②1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる40歳以上の方

※通院している方は医師の同意がある方

※治療・通院中の病気の状況によって利用制限や参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。

▼定員：3人

▼申し込み：開催日の3日前までに電話で健康推進課へお申し込みください。(完全予約制)

▼持ち物：汗拭きタオル、運動着、運動靴（内履き）、飲み物、健康診断の結果、お薬手帳

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎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、青森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：9/3(火)13時半～15時半  
9/8(日)10時～12時

▼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：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



## 新体幹トレーニング 教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。体幹を意識した新しい教室です。「軽め」「普通」「強め」の3つの強度で開催します。自分に合ったレベルの教室に参加できます。不安な方は「軽め」からはじめましょう！

▼日時：「軽め」8/19(月)、9/9(月)「普通」8/26(月)、「強め」9/2(月)、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

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・運動靴（外履き）・飲み物・ヨガマット(ない方はバスタオル)

※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

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

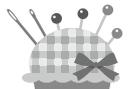
担当 前田

☎日本建築塗装職人の会

広 告

お問合せは  
お気軽に!

## 社員募集



### 未経験者OK

まとも内職も募集  
初めての方大歓迎

ボタン付けやまつり・  
糸切り作業等  
自宅でもできる作業

材料・仕上げ品は  
当社で集配達

株式会社 木造奥田縫製 つがる市木造大畑宮崎 32-19  
TEL.0173-42-1730



## 森林の土地を取得したときは届出が必要です

個人が法人かによらず、売買契約のほか、相続、贈与、法人の合併などにより森林の土地を新たに取得した方は届出が必要となります。

ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出書を提出している場合は除きます。

詳しくは農林水産課までご連絡ください。

☎ 農林水産課 (内線412)



## 健診結果相談会

健診結果を確認した時、「青い文字なら病院に行かなくて良いの?」「eGFRって何のこと?」「毎年同じところが引っかかる…」など、結果について疑問に思うことはありませんか。疑問を解決して、せつかくの健診結果を健康づくりに活用しましょう!ぜひ、保健師・管理栄養士へお気軽にご相談ください。

▼日時: 9/13(金)9時半~15時半

▼場所: 健康づくりセンター

※1人につき30分程度(栄養士面談は10分程度)

▼対象: 令和6年度健診を受けた方(会社の健診結果等でも可)

▼申し込み: 電話または予約サイト(QRコード)で開催日の前日までにお申し込みください。(完全予約制)



☎ 健康推進課  
(市民健康づくりセンター内)  
☎23-4311



## 職場における新たな化学物質規制がはじまりました

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月1日から職場における化学物質規制が、大きく見直しされました。

### ▼変更(改正)のポイント

化学物質の製造事業者およびそれを取り扱う事業者における危険性・有害性に関する情報の伝達が強化されました。

事業者は、その情報に基づいてリスクアセスメントを行い、化学物質によるばく露防止対策を実施する必要があります。

今後、数年かけて、SDS(※1)やラベル(※2)の交付対象物質が約900物質から約2,300物質に拡大します。

事業場によっては、新たに「化学物質管理者」の選任義務が発生します。

詳細は、労働安全衛生総合研究所ホームページ(QRコード)をご覧ください。



※1 SDSとは、Safety Data Sheetの頭文字をとったもので、事業者が化学物質および化学物質を含んだ製品を、他の事業者に譲渡・提供する際に交付する化学物質の危険有害性情報を記載した文書のことです。

※2 ラベルとは、SDS情報を簡略化し、化学品の危険有害性の種類や程度に関する情報を、容器や包装に貼り付けたものことです。

☎ 事業者のための化学物質管理無料相談窓口  
☎050-5577-4862



## 新紙幣発行に関する詐欺にご注意ください

新紙幣の発行が7月3日から始まり、これに伴い、「旧紙幣は使えない」、「新紙幣と交換する」などと言って、紙幣をだまし取ろうとする詐欺行為の発生が予想されますので、ご注意ください。不審に思ったら、すぐに警察または消費生活センターに相談しましょう。

☎ 五所川原市消費生活センター  
☎0173-33-1626または消費者ホットライン「188(いやや)」



## 児童扶養手当「現況届」の提出を忘れずに!

児童扶養手当を受給されている方には、所得額および受給者の資格情報を確認するため、毎年「現況届」を提出していただき、現在受付期間中です。

対象となる方には、関係書類を7月末に送付しています。まだ提出されていない方は、必要事項をご記入の上、提出期限までに必ず提出してください。

なお、未提出の場合は、11月以降の手当(翌年1月支給分)が受けられなくなります。

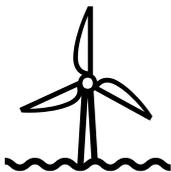
▼提出期限: 8/30(金)

▼持参する物: ①児童扶養手当証書 ②現況届用紙 ③その他必要書類(5月に送付済みの一部停止除外事由届出書など)

▼提出先: 子育て健康課、稲垣出張所または車力出張所  
※つがる出張所では受け付けていません。

☎ 子育て健康課 (内線309)

## 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>

## 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、ごう配のある  
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)

下塗り強化  
がっちりガード



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



## 「認知症カフェ」に参加してみませんか

認知症の方やそのご家族、関心をお持ちの方など、さまざまな方が集い、認知症について情報交換したり、介護についての悩みごとを相談できる憩いの場です。

### つがる市民「みんなのカフェ」

- ▼日時：8/16(金)13時～15時
  - ▼場所：松の館 会議室B、C
  - ▼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
  - ▼内容：認知機能リハ
  - ▼運営：認知症の人と家族の会
- ☎ 090-3648-4322

### かしわ「オレンジカフェ」

- ▼日時：8/30(金)12時半～13時45分
  - ▼場所：柏老人福祉センター大広間
  - ▼対象：どなたでも参加できます
  - ▼内容：自分でできる軽体操
  - ▼参加費：お一人100円（お菓子や飲み物代として）
- ☎ 25-2115
- ☎ 25-2468



## 個人事業税の納付について

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

詳しくは、県ホームページ「納税方法」のページをご覧ください。

- ▼納期限：9/2(月)（第一期分）
- ▼納付場所：お近くのコンビニエンスストアや金融機関、「地方税お支払サイト」等

☎ 0173-34-2111（内線208）



## 自衛官募集案内

### 一般曹候補生

- ▼受験資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
  - ▼試験期日：9/22(日)
  - ▼受け付け：9/3(火)まで
  - ▼試験会場：五所川原合同庁舎
- ☎ 35-2305

### 自衛官候補生(男子・女子)

- ▼受験資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
  - ▼試験期日：9/16(月)～18(水)（Web試験）
  - ▼受け付け：9/3(火)まで
  - ▼試験会場(口述・身体検査)：青森又は弘前駐屯地
- ※詳細はお問い合わせください。

☎ 35-2305



## 防災行政用無線放送による情報伝達訓練を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み（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。

- ▼訓練実施日時：8/28(水)11時
- ▼訓練伝達手段：防災行政用無線

☎ 防災危機管理課（内線344）



## 栄養・食事相談

「痩せたい」「血圧が高め」「血糖値が高くなってきた」「コレステロールが高い」など栄養や食事に関する相談に管理栄養士が個別で応じます。30分程度の相談です。

- ▼日時：8/21(水)、9/5(木) 各日9時～12時、13時～16時
  - ▼場所：市民健康づくりセンター
  - ▼申し込み：前日までに電話もしくは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



## マイナンバーカード 臨時交付窓口(予約制)

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。予約は、8/15(木)までに電話で申し込みください。

- 臨時窓口：8/17(土)8時半～12時
  - ※場所は市役所1階市民課窓口
- ☎ 市民課（内線262、265、266）

## 広 告



刈払機下取りキャンペーン中！  
壊れていても他社製品でもどんな刈払機でも3,000円～下取り

## (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



国家資格塗装職人のお店

## 三栄塗装工業株式会社

一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上(一級塗装技能士/五所川原塗装工業会会員)  
WBアート 多彩仕上工法 施工認定店

職人から独立、創業25年目を迎えました。  
これからも地域のみなさまに愛される塗装店を目指して参ります。  
屋根・外壁のお見積り・現地調査無料、まずはお気軽にご相談ください。



三栄塗装工業 Instagram

住所/つがる市木造林宮津12番地3 登録番号/T8420002012423  
☎ 0173-42-3818 ☎ 090-7067-5628 ✉ sanei.p@nifty.com



## 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、ストレッチなどを講師が無理のない程度に指導します。基本動作はイスに座って行います。

▼日時：9/12(木)10時～11時半

▼場所：稲垣出張所（稲垣ふれあいセンター内 多目的ホール）

▼対象：稲垣・車力地区在住の方。  
60歳代後半～80歳代前半

▼定員：15人程度

▼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

固 森田公民館 ☎26-2566



## 差し押さえした 不動産を公売します

市税の滞納処分として差し押さえをした、次の不動産の公売を実施します。

### ▼土地

つがる市木造若竹7番13  
宅地 220.43㎡

※手続きの詳細は市ホームページ  
ご確認ください。

### ▼公売参加申込期間

8月2日(金)13時  
～16日(金)17時

### ▼入札

8月20日(火)13時半から14時  
※公売は中止となることもあります。

固 収納課（内線229）



## 献血に ご協力ください

### ▼日時・場所：

- 8/22(木) 10時～12時・つがる市消防署、13時半～16時・医療法人誠仁会尾野病院
- 8/25(日) 10時～12時、13時半～16時・イオンモールつがる柏
- 8/29(木) 10時～11時45分、13時～16時・航空自衛隊車力分屯基地
- 9/8(日) 10時～12時、13時半～16時・イオンモールつがる柏



## 映画上映会開催

### 上映作品

### 「オレンジ・ランプ」

地域包括支援センターでは、認知症の知識と認知症の人への理解を深め、認知症があっても住み慣れた地域で安心して老いられる・暮らせる地域づくりを目的に、映画上映会を開催します。

映画は、39歳で若年性認知症と診断された夫とその妻の5年間の軌跡を、実話に基づき描き出す、やさしさに満ちた希望と再生の物語です。ぜひご来場ください。

▼日時：8/31(土)

▼場所：松の館

### ▼プログラム：

●11時半～開場・受け付け開始

※相談コーナー（権利擁護に関すること、若年性認知症に関すること）、体験コーナー（脳年齢測定、血管年齢測定など）、各種展示コーナーもあります。

●12時50分～開会・つがる市の認知症支援の取り組みの紹介

●13時10分～認知症の予防について～栄養から考える～

●13時30分～映画上映・字幕付き（映画の見どころについて、つがる市フィルムコミッション川嶋大史事務局長からコメントあり）

●15時30分閉会

▼申し込み：前日までに下記へお申し込みください。

固 つがる市地域包括支援センター

〒037-0104 つがる市稲垣町  
豊川宮川42-3

稲垣老人福祉センター内

☎69-7117 FAX 46-3340

メール tsushihoukatsu@iris.  
ocn.ne.jp

開所時間：平日8時15分～17時  
（土日祝日は休み）



## 職場での熱中症予防 対策の徹底を 図りましょう

職場における熱中症により、昨年1年間に全国で31人が亡くなり、1,106人が4日以上仕事を休んでいます。熱中症予防対策の徹底のため、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を展開しています。

熱中症予防のため、暑さ指数(WBGT値)を把握する、涼しい休憩場所を確保する、定期的に水分・塩分を取るなどの熱中症予防対策を徹底しましょう。

◇詳しい予防対策は「クールワークキャンペーン」で検索。

固 五所川原労働基準監督署

監督・安衛課☎35-2309



## 農林総合研究所・ りんご研究所 参観デー

▼日時：9/5(木) 9時～15時

### 農林総合研究所

▼場所：黒石市田中82-9

▼内容：研究成果の展示・紹介、  
あおもり米収穫支援システム  
「はれナビ、まっしナビ」、米  
粉用新品種「あおもりっこ」  
加工品の試食、農業相談コー  
ナー、花の販売、スマート農業  
機械等展示・実演会など

固 農林総合研究所

☎0172-52-4391

### りんご研究所

▼場所：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、農業資材の販売など

固 りんご研究所

☎0172-52-2331