



見え方で困っている人のための展示・体験・相談会「愛・Eyeライフライバー」

見え方で困っている方々を支援し、視覚障害教育への理解を深めていただくための展示・体験・相談会を開催いたします。一般の方々の生活にも役立てていただけたらと考えておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

▽日時

12月3日(土) 10時～15時

▽場所

イオンモールつがる柏
シヤコちゃんコート

▽対象

乳幼児から成人の方まで

▽内容

- ・展示 (学校紹介、視覚補助具、生活便利グッズ等)
- ・体験 (点字、見え方、盲導犬、マッサージ体験等)
- ・相談 (教育相談、就学相談、生活相談等)

■問い合わせ先

青森県立盲学校
ロービジョン相談支援センター
☎ 017(726) 2239

津軽広域水道企業団水道用 水供給事業経営戦略(案) へのパブリックコメント制度に よる意見募集

津軽広域水道企業団津軽事業部では、浅瀬石川ダムを水源として津軽地域の市町村に水道用水を供給しております。

このたび、令和4年度中に改

定する、津軽広域水道企業団水道用水供給事業経営戦略について、その案がまとまりましたので、パブリックコメント(意見公募手続き)制度により、関係市町村の皆さんから意見や提案を募集いたします。

▽募集・閲覧期間

令和4年11月15日(火)～
令和4年11月29日(火)

詳しくは、津軽広域水道企業団のホームページ(<http://www.tusui.jp>)をご覧ください。

■問い合わせ先

津軽広域水道企業団
津軽事業部総務課
☎ 0172(52) 6033

労働災害が増加しています！

五所川原労働基準監督署管内において、昨年に比べ、今年は休業日数4日以上労働災害が増加しています。

令和3年1月～9月：95件
令和4年1月～9月：128件

▽特に、「滑り」「つまずき」「踏み外し」など転倒による労働災害が28件と多く、このうち骨折程度以上のケガをした方が7割を超えています。たかが転倒、と思っていないで、50歳以上の方の割合が8割を超えています。足を上げたつも

りで、つまずくことはありませんか。

▽冬期になると、転倒によるケガも増えますので、より注意が必要です。

■問い合わせ先

五所川原労働基準監督署
監督・安衛課
☎ 0173(35) 2309

裁判員制度

1名簿記載通知を発送します！

11月中旬頃に、令和5年の裁判員候補者名簿に登録された方に対して通知をお送りします。これは、来年2月頃からの約1年間、裁判員に選ばれる可能性があることをお伝えするものです。

今回から令和4年9月時点で18、19歳の方も裁判員候補者に含まれます。

■問い合わせ先

青森地方裁判所 総務課庶務係
☎ 017(722) 5421

アイヌの方々からの様々な相談を受けします

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

▽相談専用電話

☎ 0120(771) 2008

▽受付日時

11月の町税等納期

- 上下水道料金 11月分 【11/21(月)】
- 町営住宅使用料 11月分 【11/25(金)】
- 固定資産税 4期 【11/30(水)】
- 国民健康保険税 5期 【11/30(水)】
- 介護保険料 5期 【11/30(水)】
- 後期高齢者医療保険料 5期 【11/30(水)】

※【 】納期限日

マイナンバーカード休日窓口

毎月第2・4土曜日に休日窓口を開設し、マイナンバーカードの交付(前日の午後4時までに電話予約が必要)や申請に必要な顔写真の無料撮影・申請補助を行います。

12月の開設日は次のとおりです。
■期 日 12月10日(土)、24日(土)
■時 間 午前9時～正午
■場 所 町民生活課窓口

行政・人権相談

町では、町民の皆さんの行政に対する意見や要望、日頃生活する上での困り事など、さまざまな内容の相談を受けるための行政相談と人権相談を行っています。

■期 日 12月5日(月) 人権相談のみ
12月12日(月)
■相談時間 午前10時～午後3時
■場 所 国際交流会館2階 202会議室

月曜日～金曜日

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

9時～17時

●相談無料

●匿名可

●秘密厳守

■問い合わせ先

(公財) 人権教育啓発推進センター
☎ 03(5777)1802

◆本相談事業は、(公財) 人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

働くことに悩む

若者のための相談窓口

ひろき若者サポートステーションは、「働くことに踏み出した若者」や「就職氷河期世代」のための就労相談窓口です。

●自分に向いている仕事が見つからない

●ブランクがあり再就職が不安

●働く自信がない

●人と話すことが苦手

などの相談にのります。

相談無料。

▽対象

15歳～49歳の若者とその家族

■問い合わせ先

ひろき若者サポートステーション
☎ 0172(35)4851

法務局の自筆証書遺言書 保管制度をご利用ください

令和2年7月から、法務局で自筆証書遺言書を保管する制度が開始されています。

この制度は自筆証書遺言書を法務局に預けることで、遺言書を他人に見られることがなく、遺言書の改ざんや紛失を防ぎ、相続をめぐる紛争を防止するとともに、ご自身の財産を確実にご家族等に託すことができ、家庭裁判所の検認も不要となります。

詳しくは法務局ホームページか最寄りの法務局へお問い合わせください。

バスの車内事故防止

についてお願い

走行中に席を離れると、転倒など思わぬケガをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、つり革や握り棒にしっかりとつかまってください。

〔東北運輸局青森運輸支局・(公社)青森県バス協会より〕



乳幼児健康診査

場所：町保健福祉センター「鶴遊館」

乳幼児健康診査について

下記の対象となる方には、個別にご連絡いたします。

【4か月児健康診査】

・月 日 12月7日(水)
・対 象 令和4年7月生

【10か月児健康診査】

・月 日 12月7日(水)
・対 象 令和4年1月生

【7か月児健康相談】

・月 日 12月8日(木)
・対 象 令和4年4月生

【1歳6か月児健康診査】

・月 日 12月14日(水)
・対 象 令和3年3～5月生

新型コロナウイルス 感染症について

町民の皆さま方には、感染防止対策にご協力いただきありがとうございます。

－ 県知事メッセージの内容 －

- 基本的な感染防止対策の徹底を継続しましょう。
- 風邪症状などがある方は、出勤・登校・登園等を控えましょう。
- 人との距離が十分確保できない状況で会話をする場合は、マスクを着用しましょう。
- 各場面において、効果的な換気を徹底しましょう。
- ◎オミクロン株は、感染拡大の速度が非常に速く、密集・密閉・密接への対策を1つでも欠くと、感染する危険性が高くなります。
- ◎お互いを守り合う気持ちで、引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

【医療機関の受診】

- ・かかりつけ医に電話相談
- ・かかりつけ医がいない場合
県コールセンターに電話相談
TEL：0120-123-801

【感染について心配な方】

- ・県・町で配布中の抗原検査キットや県のPCR検査を利用できます。詳しくは、12ページのお知らせをご覧ください。
- ・厚生労働省電話相談窓口
TEL：0120-565653
- ・受診・相談センター(五所川原保健所)
TEL：0173-34-2108

【健康面(後遺症含む)・予防方法について心配な方】

- ・県コールセンター TEL：0120-123-801
- ・役場 健康保健課 TEL：22-2111

新型コロナワクチン初回接種はお早めに

12歳以上の方を対象とした初回接種用(1・2回目)のワクチンが供給終了となる予定です。接種希望の方は年内の接種完了をご検討ください。

■問い合わせ・申込先

健康保険課 健康長寿班
(内線131、132、133、136)

【有料広告】

トヨタ生産方式で高齢化・人手不足対策に邁進中！！

株式会社 津軽りんご市場

〒038-3684 北津軽郡板柳町大字三千石字二湯21-3

TEL 0172(72)1211 HP <https://tsugaruringo.jp/>

新型コロナウイルス感染症関連情報

無料抗原検査キット配布のお知らせ



実施団体：鶴田町

配布対象

鶴田町に住所を有し、居住している方で
・感染拡大地域との往来等をした方
・陽性者や濃厚接触者と接触があるなどの感染の不安を感じている方

申込方法

電話申請：0173-22-2111（健康保険課）
【平日：10：00～12：00、14：00～16：00】

Web申請：町ホームページの「新型コロナウイルスに関するお知らせ」をクリック

※1人につき1セットのみ申込みが可能です。
数に限りがありますので、なくなり次第終了することをご了承ください。

配布方法

申込みがあった方から順次発送いたします。詳細については、送付時に同封される同意事項等をご確認ください。

実施団体：青森県

配布対象

濃厚接触者または軽度の有症状者で、以下の条件をすべて満たす方

- ・県内在住の65歳未満の方
- ・「重症化リスクがあり、新型コロナウイルス感染症治療薬の投与又は酸素投与が必要」ではない方
- ・現在、妊娠していない方
- ・Webを利用できる方

申込方法

県庁ホームページ「検査キット申込サイト」から申請

※世帯単位(最大3個)で申し込みできます。



△県庁HP

問 県専用コールセンター ☎：0120-083-316

【受付9：00～18：00まで、土日・祝日も対応】

青森県無料PCR検査のお知らせ

実施期間

令和4年11月30日（水）まで

検査対象

- ・県内在住で無症状の方
- ・無料検査の提供場所は、県庁ホームページ『PCR検査等無料化事業』をご確認ください。

※西北五地域では、
「木下グループ 五所川原市指定PCR検査所」
(☎03-4333-1640) など

問 新型コロナウイルス感染症コールセンター

☎：0120-123-801

令和4年度自衛官募集案内

採用種目	受験資格	受付期限	試験日	試験会場
自衛官候補生 (男子・女子)	採用予定月の1日現在、 18歳以上33歳未満の方	通年募集	別示	別示
陸上自衛隊 高等工科大学校生徒	令和5年4月1日現在、 15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業 者または中等教育学校の前期課程修了者 (令和5年3月に中学校卒業または中等教育 学校の前期課程修了見込みの方を含む)	令和5年 1月6日(金)	1次：令和5年1月14日(土) 15日(日) のいずれか指定された日 2次：1次試験合格者のみ行い ます	・青森市 青森駐屯地 ・弘前市 弘前医療福祉大学 ・八戸市 小中野公民館

■問い合わせ先

自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所（五所川原市唐笠柳藤巻 五所川原共同庁舎3階）
TEL：0173-35-2305（平日）/080-4367-4015（終日）

歴史文化伝承館（旧水元小学校）イベントのお知らせ

《鶴の舞橋写真コンテスト入賞作品展示》

今回で最後となるコンテストの入賞作品を展示しております。

日時 11月11日（金）～11月30日（水） 午前9時～午後4時

場所 鶴田町歴史文化伝承館 展示ギャラリー TEL：0173-22-2692

※展示期間は都合により変更となる場合がございますので、予めご了承ください。



マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます！



申込方法は
特設ページでも
確認できます！



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔写真付きカードリーダーに置いて本人確認！

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません

どんないいことがあるの？

より良い医療が 可能に！

本人が同意すれば、
初めての医療機関等でも
特定健診情報や今まで使った
薬剤情報が医師等と共有できる！



自身の健康管理に 役立つ！

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる！



オンラインで医療費控除 がより簡単に！

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに！



手続きなしで限度額を超える 一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される！



健康保険証として ずっと使える！

就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える！
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です



カードリーダーのある医療機関等で
マイナ保険証を利用したとき
初診料等が低くなる！
さらに、災害時にも利用可能！



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーカード（12桁の数字）を取り扱うことは
ありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づくことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

マイナンバーカードの申請・交付 マイナポイントの申込みに関するお知らせ

現在、
マイナンバーカードの申請・交付、
マイナポイントの申込み
が大変混み合っています。

- ・マイナンバーカードの申請・交付およびマイナポイントの申込みを希望される場合は予約制とさせていただきます。
- ・電話または町民生活課①・②窓口にてご予約ください。

マイナンバーカード申請・交付およびマイナポイント申込み予約

☎0173-22-2111

または町民生活課①・②窓口

予約
受付
時間

【平日のみ】

9:00 ~ 16:00

申請：窓口やスマホでマイ
ナンバーカードの発
行を希望すること
交付：申請したマイナンバ
ーカードを役場で受
け取ること



最大
20,000円分

マイナポイントを受け取るチャンス！

マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使って申込みが必要です

- ◎マイナンバーカード申請期限：2022年12月末まで
- ◎マイナポイントの申込期限：2023年2月末まで

マイナポイントは町民生活課①・②窓口ほか、以下の方法・場所で申込み
できます

スマートフォン パソコン マイナポイント手続きスポット

マイナンバーカードを取得すると
鶴田町商工会共通商品券
5,000円分 がもらえます！



1人につき商品券5,000円分（千円券×5枚）
※先着8,000名様限定で無くなり次第終了

鶴田町
限定



マイナンバーカードは申請してから出来上がるまで、
1～2か月かかります。申請はお早めに！

■問い合わせ先：町民生活課 ぐらしの窓口班 TEL：0173-22-2111

町独自
支援

電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金（拡充分）のお知らせ



電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯等）に対して国から価格高騰緊急支援給付金が支給されますが、課税されている方の扶養親族等により支給対象外となる住民税非課税世帯に対し、町独自の支援策として国給付金と同額の電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（拡充分）が支給されます。

支給
対象

令和4年9月30日時点で鶴田町に住民登録があり、
**世帯員全員が令和4年度住民税均等割が非課税の世帯のうち、
課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯の世帯主
【国給付金の要件から外れる世帯の世帯主】**

支給
金額

1世帯あたり5万円

支給
手続

給付金の対象と思われる方には申請書が届きますので、必要事項を記入のうえ提出ください。
※対象と思われる方で申請書が届かない場合は下記にお問い合わせください。
※郵送による申請も可能です。

申請
期間

令和4年11月16日（水）～令和5年1月31日（火）
8：30～16：30（土・日・祝日は除く）

申請
場所

国際交流会館 ロビー

■問い合わせ先：町民生活課 福祉支援班 TEL：0173-22-2111（内線161）

町民の皆さまへ

鳥インフルエンザ発生を防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から北へ帰る春にかけては、本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。

死亡した野鳥を見つけた場合

- ① 野鳥は細菌や寄生虫を持っていることもあるので、手袋等で処理し素手では触らないようにしましょう。
- ② 多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、下記の問い合わせ先にご相談ください。
- ③ ②以外の場合で死亡した野鳥を処理する際は、ビニール袋に入れ一般ごみとして処分してください。

家さん（鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥）を飼っている場合

- ① 渡り鳥や野鳥、ねずみ等の野生動物との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット（2cm角以下）で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。
- ② 飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
- ③ 世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入り口で入念に消毒しましょう。
- ④ 家さんに異常がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。

■問い合わせ先

鶴田町役場 産業課農業振興班
西北地域県民局地域農林水産部 つがる家畜保健衛生所
西北地域県民局地域農林水産部 林業振興課

☎0173-22-2111（内線291）
☎0173-42-2276
☎0173-72-6613



21世紀の町の担い手たち

家族からのメッセージ



令和4年8月に出生届けがありました赤ちゃんをご紹介します。



藍奈ちゃんへ

お姉ちゃんたちと元気にすくすく育ってね♥

白濱 規志・碧唯さん(桜町)



大晴ちゃんへ

元気に産まれてくれてありがとう。まっすぐ、誠実な人になって下さい。

笹森 賢仁・舞子さん(桂井)



暁允ちゃんへ

2人のお兄ちゃん達と一緒に仲良く、楽しく、そして元気に大きくなっていてね♪

我彦 秀成・愛夏さん(仲町)



11月は児童虐待防止推進月間

～「もしかして？」ためらわないで！189～

児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はや く
1 8 9 通話は無料

ダイヤル①⑧⑨を押してから通話ボタンを押すだけ

～あなたの1本の電話で救われる子どもがいます～

- ・お住まいの地域の児童相談所につながります。
- ・通告・相談は匿名で行うことも可能です
- ・通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

子どものみなさんへ



- ・まわりに相談できる人がいない
- ・ばれるのが怖くて相談できない
- そんなときはここに電話してください。

大人のみなさんへ



- ・あの子、もしかしたら虐待を受けているかも？
- ・子育てがつらくて、つい子どもに当たってしまう…
- ・子育てに悩んでいる人がいる…
- …と思ったら、すぐにお電話ください。

ハサミで切り取ってお使いください。



食改 おすすめ レシピ

地場産品を使った野菜のおかず/食生活改善推進協議会「みつば会」監修

大根マルゲリータ

1人分：143kcal 塩分0.2g 野菜量75g 調理時間：約15分

大根がおいしい季節ですが、普段とはちょっと違った食べ方をしてみませんか。今回モッツアレラチーズというクセのないチーズは使っています。写真では、バジルを使っていますが、お好みでどうぞ。ぜひ、お試しください。

◆作り方

- ①大根を6mm程度の輪切りを8枚切る。モッツアレラチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかけ、①の大根を焼く。両面合わせて5分ほどこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③②の表面にピザソースを塗り、モッツアレラチーズをのせて蓋をし、火加減に注意してチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ④皿に盛り、バジルをのせる。

★ポイント

大根を焼く時に、じっくり弱火で焼くとやわらかく、中火で焼き色を付ける程度にするならば、香ばしさと共にカリッとした食感も楽しめます。



◎材料（2人分）

大根 …………… 約5cm (150g)
オリーブオイル …… 大さじ1
ピザソース（市販品）… 大さじ2
モッツアレラチーズ … 50g
バジル …………… 適量