



国民年金保険料 免除・猶予申請について

①学生の皆さまへ（20歳以上の方）

卒業シーズンになりましたが、「国民年金学生納付特例制度」の申請手続きはお済みでしょうか。

学生納付特例は、原則として4月から翌年3月までの期間を対象として審査します。

▽申請に必要なもの

【A・Bいずれか一つずつ】

▲基礎年金番号がわかるもの／マイナンバーカード

●在学期間がわかる学生証のコピー／在学証明書（原本）

②社会人の皆さまへ

（20歳以上60歳未満の方）

失業等により国民年金保険料の納付が困難になった方は「国民年金保険料免除・納付猶予」制度の手続きができます。

▽申請に必要なもの

【A・Bいずれか一つずつ】

▲基礎年金番号がわかるもの／マイナンバーカード

●雇用保険受給資格者証／雇用保険被保険者離職証のコピー

※①・②の申請には保険料の納付期限から2年を経過していない期間（申請時点から2年1カ月前までの期間）について、さかのぼって申請することができます。

■問い合わせ先

健康保険課 国保介護班（内線144）

福祉タクシー利用券 の交付について

令和5年度鶴田町福祉タクシー利用券を次の日程で交付します。交付対象者で希望される方は、町民生活課福祉支援班③番窓口までお越しください。

▽交付対象者

・身体障害者手帳「1級」
・愛護手帳「A」に該当する方

▽交付期間および受付時間

令和5年3月22日（水）
～4月21日（金）

平日…8時30分～16時
※土日は除く

▽持参するもの

・認め印
・身体障害者手帳または愛護手帳

■交付場所・問い合わせ先

町民生活課 福祉支援班
③番窓口（内線164）

求人申込みは オンラインをご利用ください

ハローワークへ求人申込みを行う際、「ハローワークインターネットサービス」サイトで「求人者マイページ」を開設することで、

●ハローワークへの来所を要せず、オンラインで求人申込みが可能
●過去に提出した求人データを

活用した求人提出も可能
●オンライン上で求人に対する応募者の確認や選考結果登録も可能

となるなど、利用者の利便性向上や効率的な採用活動の実施が可能となります。

求人申込み手続きの際には、求人者マイページを活用したオンライン手続きをぜひご利用ください。

■問い合わせ先

五所川原公共職業安定所
☎ 0173（34）3171

借金に関する相談窓口

東北財務局青森財務事務所では「多重債務者相談窓口」を開設し、専門相談員が借金等を抱えて悩まれている方々からの相談に対応しています。

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引き継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。

秘密厳守・無料です。

▽受付時間

月～金（祝日・年末年始除く）
8時30分～12時
13時～16時30分

▽相談専用電話

☎ 017（774）6488

■問い合わせ先

東北財務局青森財務事務所
☎ 017（722）1463

3月の町税等納期

- 上下水道料金 3月分 【3/22(水)】
- 町営住宅使用料 3月分 【3/27(月)】
- 後期高齢者医療保険料 9期 【3/31(金)】

※【 】納期限日

口座振替を利用していない方は、手続き簡単で便利な口座振替のご利用をご検討ください。

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5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。

4月の開設日は次のとおりです。

■期 日 4月8日（土）、22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 4月10日（月）
■相談時間 午前10時～午後3時
■場 所 役場3階 301～303委員会室

愛車の住所変更は お忘れ無く

自動車税種別割の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所（車検証に記載されている住所）にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、自動車税種別割の住所変更を行いますので、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から届け出することもできますので、詳しくは県ホームページをご覧ください。

※車検証の住所は別途変更が必要で、運輸支局での変更登録も忘れずに行ってください。

問い合わせ先

西北地域県民局
県税部納税管理課
☎ 0173(34)2111

入湯税の使いみち

入湯税は、地方税法に基づき、環境衛生施設、鉱泉源の保護管理施設その他消防活動に必要な施設の整備ならびに観光の振興に要する費用に充てるため、鉱

泉浴場（温泉施設）における入湯行為に課税する目的税（使いみちが決まっている税金）です。

【令和3年度入湯税の使途】

令和3年度の入湯税の決算額は「31万5千円」となっており、「消防費」として「小型動力ポンプ積載軽消防車両購入費」に全額充当されました。

感染症の感染拡大防止のため、郵送や電子申請などの積極的な活用を

労働基準監督署では、アルコール消毒液の設置、職員に対する手洗いや咳エチケットの徹底などの対策を講じ、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めています。

例年、3月の年度末と4月の年度初めには、労働基準監督署の窓口が、来庁者の方で混雑する場合があるため、感染拡大防止の観点からも、利用者の皆さまにご協力をいただきました。各種届出・申請などの際は、郵送や電子申請などを積極的に活用ください。

電子申請の方法については、労働基準監督署までお問い合わせください。

問い合わせ先

五所川原労働基準監督署
☎ 0173(35)2309



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 4月5日（水）
- ・対 象 令和4年11月生

【10か月児健康診査】

- ・月 日 4月5日（水）
- ・対 象 令和4年5月生

【7か月児健康相談】

- ・月 日 4月6日（木）
- ・対 象 令和4年8月生

【2歳6か月児歯科健康診査】

- ・月 日 4月19日（水）
- ・対 象 令和2年8～10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【2月20日】－

- マスクの適切な着用や手洗い・手指消毒、換気など、場面に応じてしっかりと感染防止対策をとりましょう。
- 熱、のどの痛み、せきなどの症状がある場合は、出勤・登校・外出を控えるようにしましょう。
- 3月13日からマスク着用を個人の判断に委ねることを基本とするなどの見直しについては、改めてお示しすることとしています。

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
☎：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。
- ・ 県コールセンター
☎：0120-123-801
- ・ 厚生労働省電話相談窓口
☎：0120-565653

【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
☎：0120-123-801
- ・ 役場 健康保険課
☎：22-2111

問い合わせ先

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/>

スポーツ 文化

令和5年度 鶴田町スポーツ・文化に関する表彰

町スポーツ賞、町体育協会スポーツ奨励賞・
町文化功労賞、町文化奨励賞、幼年・児童文化奨励賞、町文化協会奨励賞

スポーツや文化面で優れた成績と功績を残した人物へ表彰状が贈呈されました。今年度は78名・2団体の方々が表彰されました。

文化功労賞

澁谷 信一さん

鶴田町体育協会前会長

昭和57年に五所川原宝生会へ入会、平成12年に鶴田町文化協会へ入会し、鶴田町町民文化祭等で連吟や仕舞等を披露している。平成20年から謡曲等の指導を始め、令和2年に五所川原宝生会会長に就任。現在も舞台出演を続けながら、指導者としても謡曲等の普及に努めている。

受賞者一覧（敬称略）

スポーツ賞

陸上競技	工藤 美智男
	相馬 健佑
	棟方 一楽
	原田 澄音
	工藤 武次
相撲	澁谷 太陽
	長内 風道
柔道	渋谷 舞
	高橋 寛人
	佐々木 そら
射道	工藤 彪十
	高橋 亜胡
	奈良 叶多
弓道	新谷 幸大
	尾崎 乃音
極真空手	岩渕 季
	長内 泉由栞
少林寺拳法	花田 一真
	齋藤 蓮斗
	高杉 風汰
水泳	佐藤 道
	佐藤 瑠威
軟式野球	佐藤 晴彦
	寺山 優妃
バスケット ボール	直町 佑太
	畠山 凜
	中村 光
	金田 溪吾

今 勝彦
佐々木 空雅
佐々木 恭
藤田 祐誠
工藤 光聖
齋藤 和
藤田 重彦
木村 晃
須藤 丈尋
中畑 隆司

鶴田町スポーツ協会奨励賞

陸上競技	福田 来未
	奈良 有里子
	中畑 玲音
	丹代 和杜
	工藤 玲奈
	成田 頼華
	川村 梨心
	棟方 二幹
	鎌田 夏衣
	柏崎 蒼良
	嶋谷 斗空
	鈴木 日和
	齋藤 愛夢
	長内 百桜
	葛西 里澄夢
相撲 柔道	渋谷 斗真
	澁谷 琉依
	田村 悠
	長内 瑛叶

八木橋 奏太
佐藤 寛大
澁谷 鉄平
岩渕 仁
佐藤 なな
成田 聖
楠美 珠莉
成田 光成

文化奨励賞

書道	澁谷 尚志
俳句	竹浪 誠也
津軽三味線	山本 康慎
吹奏楽	高嶋 優七
	勝浦 優香
	福井 心月
	田澤 千穂
JRC (青少年赤十字)	長内 保乃楓
	原田 大和

幼年・児童文化奨励賞

吹奏楽	笹森 すず
	葛西 明菜

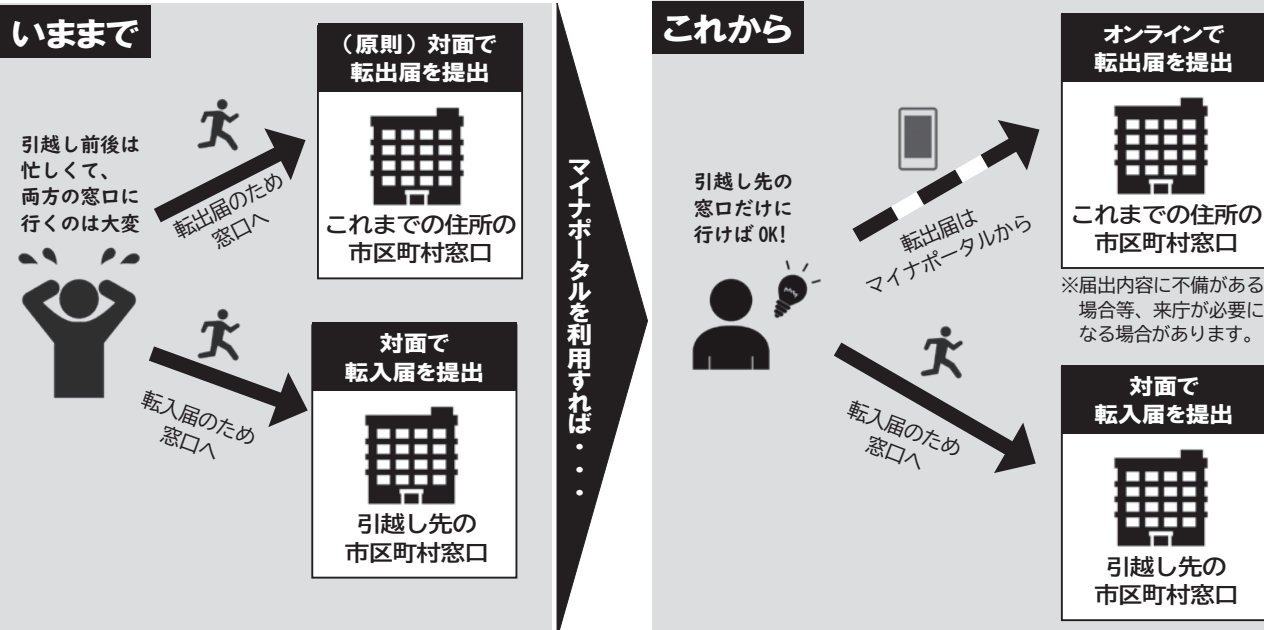
文化協会奨励賞

【個人】	
謡曲	澁谷 信一
民舞	花田 ハルエ
【団体】	
民舞	尾原家会鶴田支部
獅子舞	西中野組 獅子舞保存会

マイナンバーカードで転出届をオンラインで提出

引越しワンストップサービス

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから転出届をオンラインで提出できるようになりました。このサービスを利用する方は、転出にあたり鶴田町窓口への来庁が原則不要となります。



※転入届については、転入先市区町村の窓口で対面による手続きが必要です。

マイナポイントの申込み期限が延長となりました

2023年2月末

マイナポイントの申込み対象となる
マイナンバーカードの申請期限

2023年5月末

マイナポイントの申込み期限

3か月延長

マイナポイントは、役場町民生活課窓口ほか、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スポット



重要

◎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た申込みが必要です。

◎マイナポイントの申込みの対象となるマイナンバーカードは、令和5年2月末までに申請したマイナンバーカードです。

マイナンバーカードで第2弾
マイナポイント

最大 20,000円分のマイナポイントがもらえる!



選択した決済サービスの
利用・チャージ金額に応じて

最大5,000円分

+

健康保険証としての
利用申込みで

7,500円分

+

公金受取口座の登録完了で

7,500円分

※マイナンバーカードは申請してからできあがるまで、1～2か月かかります。お早めの申請をおすすめいたします。

※マイナンバーカードに関する最新情報および各種制度の詳細については、
総務省ホームページ (https://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/) をご覧ください。



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確認ください。

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。



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(延長)

実施期間 令和5年3月31日(金)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5年度 協会けんぽ青森支部の保険料率

全国健康保険協会（協会けんぽ）青森支部は、主に県内の中小企業にお勤めの従業員とご家族が加入する健康保険です。

令和5年度における青森支部の健康保険料率・全国共通の介護保険料率は以下のとおりです。

健康保険料率

令和5年3月分(4月納付分)から

9.79%

(現行 10.03%)

介護保険料率

令和5年3月分(4月納付分)から

1.82%

(現行 1.64%)

問い合わせ先

全国健康保険協会青森支部
☎：017-721-2713

自衛官等募集案内

自衛隊青森地方協力本部では、自衛官等を募集します。

採用種目	受験資格	受付期限	試験日
自衛官候補生	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方	随時募集	別示
予備自衛官補	一般公募：18歳以上34歳未満 技能公募：18歳以上で、保有する技能に応じ53歳～55歳未満	令和5年 4月6日(木)	令和5年4月8日(土)～ 4月23日(日) ※いずれか1日を指定されます

※詳細については、お問い合わせください。

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 五所川原合同庁舎3階）
☎：0173-35-2305

妊婦や子育て世帯を対象とする新たな支援制度

出産・子育て応援交付金事業



町では、国の施策に基づき、妊娠期から出産・子育てまで一貫して子育て家庭に寄り添い、様々なニーズに即した支援につなぐ伴走型相談支援と経済的支援を一体として実施します。

伴走型相談支援

◎面談（アンケート）実施のタイミング

- ①妊娠届出時
- ②妊娠7か月前後

経済的支援

◎出産応援給付金

妊婦1人当たり5万円

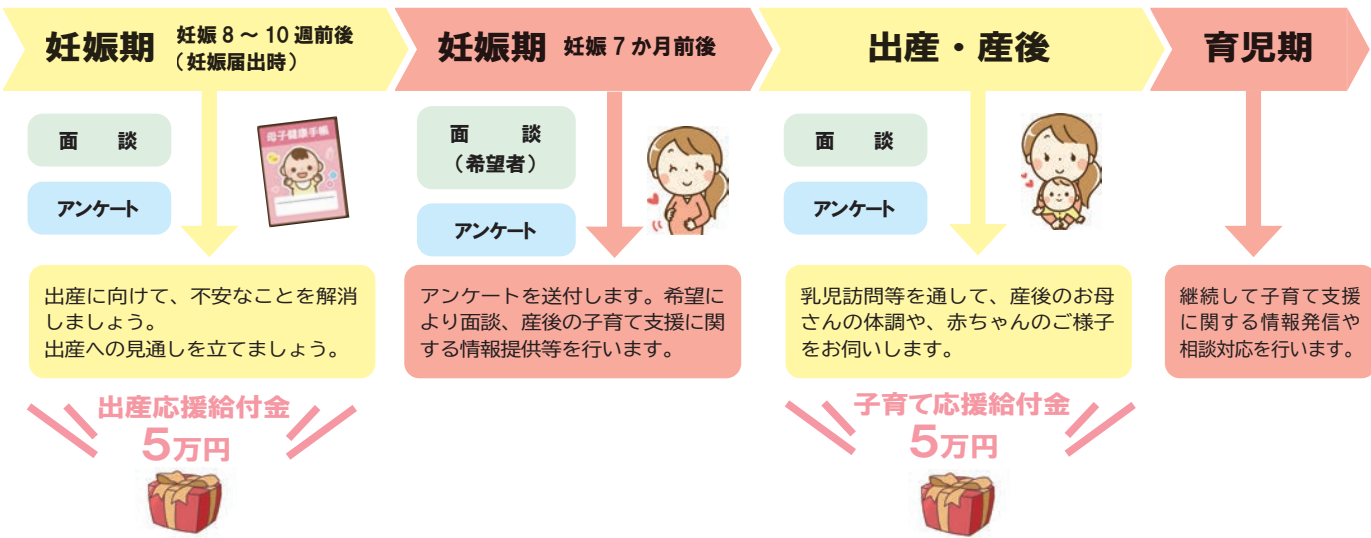
◎子育て応援給付金

出産後、子供1人当たり5万円

◎支給方法

申請時に指定した口座へ振り込み

●●● 伴走型相談支援と経済的支援のイメージ ●●●



■問い合わせ先：健康保険課 健康長寿班 TEL：0173-22-2111（内線131～136）

食改 おすすめ レシピ

手作りかんたんクッキング/食生活改善推進協議会「みつば会」監修

手作り！食パンラスク

1人分：123kcal 塩分0.3g 野菜量0g 調理時間：約45分

今回は食パンでラスクを作ります。味は基本のシュガーラスク **A** と、キャラメル味 **B** の2種類です。温度調節ができれば、オーブントースターでもできます。ぜひ、お試しください

◆作り方

- ①食パンを8等分に切り、150℃に熱したオーブンで20分カラ焼きにする。
- ②**A**のバターを常温に戻して、グラニュー糖を混ぜ合わせておく。
- ③**B**は耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで1分加熱する。取り出したら素早く混ぜてなめらかにする。
- ④①の半量（1枚分）の片面に**A**を塗り、残りの半量（1枚分）の片面に**B**を塗る。150℃に熱したオーブンで15分～20分焼く。焼けたら冷ます。

★ポイント

焼き上がりの目安は、パリッとなっていればOK。グラニュー糖を黒糖に、食パンをフランスパンに変えてもおいしくできます。お好みでどうぞ。



◎材料（4人分）

食パン（8枚切り）…………… 2枚

A バター（無塩）…………… 10g
グラニュー糖 …………… 10g

B ミルクキャラメル …………… 30g
牛乳 …………… 小さじ2