



宮下知事と対話する 「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が向いて県民の皆さまの声を聴き、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

▽対象

県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体等

▽募集期間

2月14日(金)～2月28日(金)

▽実施期間

4月21日(月)～6月29日(日)

▽応募方法

二次元コードを読み込んで、専用応募フォームから申し込み



■問い合わせ先

青森県総務部 広報広聴課
☎ 017(734)9138

自動車・オートバイの手続き はお早めに

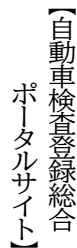
例年3月中旬から3月末は自動車の検査や登録の手続きが集中し、窓口などが混み合います。

自動車等の移転登録(名義変更)、抹消登録等の手続きは、お早めにお済ませください。

各種登録手続きに必要な書類等の案内は、「青森運輸支局のホームページ」・「自動車検査登録総合ポータルサイト」に掲載しております。

【青森運輸支局HP】

【自動車検査登録総合ポータルサイト】



■問い合わせ先

青森運輸支局
☎ 050(5540)2008

女性のための女性司法書士による 無料法律相談会(電話・面談)

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関する悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

▽日時

3月1日(土) 10時～15時

▽電話相談

☎ 017(752)0440
(当日のみの専用電話)

▽面談相談

先着3名の予約制
予約受付017(776)83998
受付期間 2月17日～21日

▽相談員

女性司法書士

※電話相談の際の通話料はご負担いただきます。

※相談は無料ですが具体的な手続が必要な場合は、別途費用がかかります。

■問い合わせ先

青森県司法書士会
☎ 017(776)8398

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

市町村と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。

▽実施日時

3月8日(土) 10時～16時

▽場所

信用生協弘前事務所
(弘前市城東4-5-1)

▽対象の相談

- ・ お金の問題(多重債務等)
- ・ 遺産相続
- ・ 不動産売買
- ・ 税金等公共料金の滞納
- ・ DV、離婚問題
- ・ その他のくらしに関する悩み事

▽相談料

無料(事前予約が必要)

■問い合わせ・予約先

信用生協 弘前事務所
☎ 0120(102)354

B型肝炎訴訟 無料電話相談会

▽日時

3月15日(土) 10時～18時

▽内容

B型肝炎被害者東北弁護団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います(通話料はかかります)。

▽対象

B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

▽電話相談の番号(予約不要)

☎ 022(224)5061
☎ 022(224)5062

■問い合わせ先

B型肝炎被害対策東北弁護団事務局(小野寺友宏法律事務所)
☎ 0120(76)0152

2月の町税等納期

- 上下水道料金 2月分 [2/21(金)]
- 町営住宅使用料 2月分 [2/25(火)]
- 後期高齢者医療保険料 8期 [2/28(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。

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 3月10日(月)
■相談時間 午前10時～午後3時
■場 所 国際交流会館1階 101会議室

防災無線を聞き逃したら！

町の防災行政無線では、災害情報や町のイベント情報などを町民の皆さまに周知しています。

放送内容が聞き取れなかった場合、下記の方法で確認できます。

◆電話で確認

☎ : 0173-23-2333

◆町ホームページで確認

<http://www.town.tsuruta.lg.jp/>

不動産取得税の軽減制度

○不動産取得税とは

家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

○軽減制度について

住宅用の土地を取得した日から3年以内に、その土地の上に、床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅（特例適用住宅）といえますが新築された場合には、土地の取得に係る不動産取得税が軽減されます。

なお、この軽減制度を受けるためには申告が必要です。また、この他にも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、左記までお問い合わせいただくか、県ホームページをご覧ください。



【県HP】

■問い合わせ先

西北地域県民局 県税部課税課
☎0173(34)2111

高齢者雇用安定法の改正を知っていますか？

高齢者雇用安定法の改正により、高齢者が活躍できる環境整備が必要です。

○定年65歳未満の事業主は、次のいずれかを講じる義務があります。

- ①65歳までの定年引き上げ
- ②定年制廃止

③65歳までの継続雇用制度導入
※経過措置による継続雇用制度は令和7年3月末で終了です。

○さらに、努力義務として

- ①70歳までの定年引き上げ
- ②定年制廃止
- ③70歳までの継続雇用制度導入

いずれかが努力義務です。就業規則をご確認のうえ、必要に応じて就業規則の改定をお願いします。

■問い合わせ先

青森労働局職業対策課
☎017(72)2003

家庭裁判所調査官

少年非行や家庭に関する紛争を扱う家庭裁判所では、行動科学の専門的な知識や技法を持った「家庭裁判所調査官」が、非行少年の立ち直りや、家庭の問題解決のために、重要な役割を果たしています。

家庭裁判所調査官に興味がある方は、裁判所ウェブサイト（採用情報）をぜひご覧ください。

■問い合わせ先

青森地方裁判所 事務局総務課
☎017(72)5421



町の保健だより

図：子ども健康課 健康推進係

HPV（子宮頸がん）ワクチンの接種期間延長のお知らせ

国では、令和6年夏以降にHPVワクチンの接種希望が大幅に増加し、受けられない方がいる状況を踏まえ、全3回の接種を公費で完了できるよう接種期間を延長することとしました。

●接種期間延長の対象者

平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性のうち

令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種している方

※すべての接種回数を完了した方や、令和7年4月1日時点で1回も接種していない方は対象外です。

●接種期間延長の期限

令和7年4月1日～令和8年3月31日

「飛鶴会」の会員を募集しています

飛鶴会は平成6年に発足し、精神障害者を家族に持つ方たちが集まり、活動している会です。

当事者の社会復帰を目指し、病気の理解や家族の役割を学んでいます。

また、当事者と家族同士の仲間づくりや交流を図りながらボランティア活動等を行っています。

【主な活動の様子】

4月：総会、定例会

5月～9月：清掃ボランティア
野外研修

10月：西北五地区家族学習交流会

11月：いのちのまつり参加

12月～3月：親睦会、定例会

※入会希望の方、また会の活動や詳しい内容についてお知りになりたい方は、保健師までお問い合わせください。

悩みを抱えていたら相談してみませんか？

【こころの相談窓口】

●よりそいホットライン

生活の中で困っていること等、どんな悩みでもご相談ください。

☎：0120-279-338（毎日24時間対応）

●こころの健康相談統一ダイヤル

所在地域の公的な相談機関につながります。

☎：0570-064-556

（平日9時～16時、18時30分～22時）

●NPO法人あおもりのいのちの電話

☎：0172-33-7830（毎日12時～21時）

※メール相談は「あおもりのいのちの電話」ホームページから入室

【誰かに話を聴いてほしい】

●鶴田町傾聴ボランティア「つるりんの会」傾聴サロン

日時：第1・第3月曜日（祝日除く）
13時～15時

場所：鶴遊館 栄養指導室

☎：0173-22-2111

【有料広告】



地域の発展を願う りんごの産地市場

地方卸売市場



株式会社 津軽りんご市場

〒038-3684 板柳町大字三千石字二湯 21-3

TEL：0172(72)1211 FAX：0172(72)1229

◆◆◆ 高額介護合算療養費 ◆◆◆

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額（表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。（ただし、超えた額が 500 円以下の場合は支給対象となりません）

支給対象者

国民健康保険に加入している方および後期高齢者医療制度に加入している方で、医療保険と介護保険の**自己負担額**の両方の支払いをした方
※世帯内に対象者が複数いる場合は、加入している保険ごとの世帯で合算します。
自己負担額とは…支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

対象期間

令和 5 年 8 月 1 日～令和 6 年 7 月 31 日までの 1 年間

支給申請

対象者には、支給申請のお知らせをお送りしますので、子ども健康課の窓口へ申請してください。

－ 国民健康保険に加入している方 －

2 月下旬に子ども健康課から支給申請のお知らせをお送りします。

－ 後期高齢者医療制度に加入している方 －

2 月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせが送付されます。

所得区分に応じた自己負担限度額

◎ 70 歳未満の人

所得区分	自己負担限度額
年間所得 901 万円超	212 万円
年間所得 600 万円超 901 万円以下	141 万円
年間所得 210 万円超 600 万円以下	67 万円
年間所得 210 万円以下	60 万円
住民税非課税世帯	34 万円

◎ 70 歳以上の人

所得区分	自己負担限度額
Ⅲ 課税所得 690 万円以上	212 万円
Ⅱ 課税所得 380 万円以上 690 万円未満	141 万円
Ⅰ 課税所得 145 万円以上 380 万円未満	67 万円
一般	56 万円
低所得Ⅱ	31 万円
低所得Ⅰ	19 万円

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方
低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が 0 円の方

◆◆◆ 高額療養費（外来年間合算） ◆◆◆

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を除いた額が、**144,000 円**を超える場合に、その超えた額が支給されます。

支給対象者

- ・ 70 歳以上の国民健康保険に加入している方で、基準日時点（令和 6 年 7 月 31 日）の保険者証の窓口負担割合が 2 割の方
- ・ 後期高齢者医療制度に加入している方で、基準日時点（令和 6 年 7 月 31 日）の保険者証の窓口負担割合が 2 割または 1 割の方

対象期間

令和 5 年 8 月 1 日～令和 6 年 7 月 31 日までの 1 年間

支給申請

対象者には、支給申請のお知らせをお送りしていますので、子ども健康課の窓口へ申請してください。

－ 国民健康保険に加入している方 －

2 月下旬に子ども健康課から支給申請のお知らせをお送りします。

－ 後期高齢者医療制度に加入している方 －

12 月中旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせをお送りしています。
（これまでに高額療養費の支給を受けたことのある方は登録口座に支給しますので、申請は不要です）

△ 注意

対象期間の途中に国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方は、支給対象の方でも支給申請のお知らせが届かない場合がありますので、対象になるとと思われる方は、担当までお問い合わせください。

■問い合わせ先：子ども健康課 国保年金係 ☎0173-22-2111（内線142・143・144）

パソコン・
スマホで

24時間
いつでも

ご自宅で

日本年金機構「ねんきんネット」ご利用のご案内

「ねんきんネット」は、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

「ねんきんネット」を使って、以下のことができます

- ・ご自身の年金記録の確認
- ・将来の年金見込額の試算
- ・「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- ・国民年金保険料口座振替の申出 など

／ペーパーレスで
エコ!!／

マイナポータルとの連携で、以下の機能が利用できます

- ・「ねんきん定期便」のペーパーレス化
- ・オンラインでの確定申告に使える
「公的年金等の源泉徴収票」、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」
の電子送付希望の登録

詳しくは、日本年金機構ウェブサイトへ

ねんきんネット

検索

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

☎0570-058-555

050から始まる電話番号は ☎03-6700-1144

【有料広告】

おめで、はってらが〜 自然災害から経営を守る

りんご共済

加入申込受付 3/25まで

ぶどう共済もあります

NOSAI 青森県農業共済組合 津軽支所

〒037-0011五所川原市金山字竹崎203-4 TEL 33-1513

【有料広告】

灯油の注文、忘れちゃった...どうしようかな？ そんなときは、スマホで気軽に

ひまわり灯油

① 24時間いつでも
② 営業時間を気にせず予約
③ 電話をかける手間が省ける

二次元コードから「灯油配送 仮受付フォーム」にアクセス!

お問い合わせは、でんき・ガス・灯油・住まいのサービス

ミライフ東日本株式会社 北つがる店

五所川原市広田字柳沼90-3 ☎0120-17-2440

営業時間 平日 9:00 ~ 17:00 (夏季・冬季休業日を除く)

【有料広告】

この社会あなたの税がいきっている

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	・五所川原税務署管内	・五所会
・西・つがる商工連絡協議会	・青色申告会連合会	・北五小売酒販組合
・北五地域商工会ブロック会	・公益社団法人五所川原法人会	・鮮・沢小売酒販組合
・東北税理士会五所川原支部	・五所川原税務会	・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17日(月)、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(月)です!

事務局(五所川原商工会議所内) 0173-35-2121 (寺山)

有料広告募集中

広報つるたでは有料広告を募集しています。
掲載の1か月前までに申込みが必要です。
会社のPR、商品の紹介、イベントの告知など
にご活用ください。

☎ 企画交流課 計画係
☎0173-22-2111



◀町HP
有料広告募集

町・県民税の申告相談会

期間 2月10日～3月17日（土日、祝祭日は除く）

場所 国際交流会館 2 階（202 会議室）

町役場で税の申告相談を行っています。
会場の混雑を避けるために**行政区ごとに受付日時を指定**しています。
（1月15日発行の「広報つるた1月号」折り込みチラシをご覧ください）

※都合により指定日に申告できない方は、他の地区の受付日でも対応可能。

申告の必要な人が申告をしない場合

- ・医療費給付制度や児童手当、融資等の社会的制度に必要な所得証明書が発行できない
- ・国民健康保険税の「軽減世帯」の対象にならない
- ・給付金の対象にならない など

各種行政サービスに制限が設けられますので、必ず申告して下さるようお願いします。

■問い合わせ先：税務会計課 住民係 ☎：0173-22-2111（内線121・122）

広告入り窓口封筒への広告掲載募集

鶴田町では、来庁された方が住民票等の各種証明書を入れて持ち帰るために使用する窓口用封筒に広告を掲載しています。

広告主の募集・封筒の作製は、鶴田町との協定に基づき下記の広告代理店が行います。広告掲載をご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

募集締切り 令和 7 年 3 月末まで

掲載期間 令和 7 年 6 月～令和 8 年 5 月



▲掲載イメージ

■問い合わせ・掲載申込み先：株式会社 郵宣協会（福岡県北九州市小倉北区堺町2-1-1）☎：0120-993-622

小さな掛金・大きな補償

スポーツ安全保険 加入受付中

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化活動・ボランティア活動団体にご加入いただける保険です。加入手続きはインターネットからの受付となります。4名以上の団体でご加入ください。

保険期間 令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日まで。

 **公益財団法人スポーツ安全協会**

※保険の詳しい内容、資料の請求はホームページをご覧ください。
ホームページURL：https://www.sportsanzen.org/



21世紀の町の担い手たち

家族からのメッセージ

令和6年11月に出生届けがありました赤ちゃんをご紹介します。



けいや
京弥ちゃんへ

生まれてきてくれてありがとう！お兄ちゃんたちと仲良く、元気いっぱい育ててね★
山田 稔・絵莉沙さん(あさひ町)



暮らしと電気安全

2月

今月は「省エネルギー月間」です。

国では、毎年2月を「省エネルギー月間」と定め、省エネルギーの意識啓発をはかっています。

限りあるエネルギー資源を大切にするとともに、地球温暖化を防止するため、私たち一人ひとりが、エネルギーを大切に使うよう心がけましょう。



働く皆様に安心を。



で退職金。

「中退共」は中小企業のための国の退職金制度です。

① 国の退職金制度！

掛金の一部を国が助成します。

② 外部積立型でラクラク管理！

管理や運用の手間がかかりません。

③ 掛金は全額非課税でオトク！

節税に加え、手数料もかかりません。

● パートタイマーさんもご加入いただけます。

● 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。



詳しくはホームページをご覧ください。

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

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

地場産品を使った料理/食生活改善推進協議会「みつば会」監修

野菜入り蒸しパン（にんじん・ほうれん草）

野菜が入った蒸しパンをご紹介します。材料の一部を変更することで2種類の蒸しパンが作れます。チーズの塩味と野菜の自然な甘さを味わってみてください。

◆作り方 ※②：一部の材料と手順を変更で、ほうれん草蒸しパンになります

- ① チーズ、にんじんAは5mm角に切る。
- ② ボウルににんじんBをすりおろし、卵、牛乳、サラダ油を加えてよく混ぜる。みじん切りにしたパセリを加える。

☆の材料を「ほうれん草 …… 60g」に変更

- ② ほうれん草は茹でて水にさらし、かたくしぼって細かく切る。ほうれん草、卵、牛乳、サラダ油をミキサーにかけ、ジュース状にする。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダー、砂糖を合わせて混ぜておく。②を入れよく混ぜ、①も加えて混ぜる。
- ④ 紙コップ（小）に③を40g位ずつ入れる。表面を平らに整える。
- ⑤ 沸騰した蒸し器に入れ、10分程度蒸す。爪楊枝を指して、生地が付かなければ出来上がり。

★ポイント

さつま芋を5mm角に切って、加えてもいいです。小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーは、ホットケーキミックス200gで代用できます。紙コップがない場合、パウンドケーキ型や牛乳パックを縦半分切って容器を作り、半量ずつ流し込んで蒸しあげても良いでしょう。



◎材料（紙コップ（小）12個分）

プロセスチーズ …… 60g
にんじんA …… 60g

☆ パセリ …… 少量
にんじんB …… 60g

小麦粉 …… 150g
ベーキングパウダー …… 小さじ2
砂糖 …… 40g 牛乳 …… 100 ml
サラダ油 …… 小さじ2