



福祉タクシー利用券の交付

令和7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、福祉介護課障がい支援係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7年3月24日(月)～4月25日(金)
平日：8時30分～16時

▽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

- 福祉介護課 障がい支援係
- ③番窓口(内線164)

LINE Pay 決済アプリを利用した請求書払いが終了します

令和7年4月30日をもって、日本国内におけるモバイル送金(送付)・決済サービス『LINE Pay』が終了となります。

これに伴い、LINE Pay 決済アプリを利用した請求書払いは、令和7年4月23日までとなります。

町税等の納付でLINE Pay 決済アプリをご利用いただいていた方は、納付方法にご注意ください。

■問い合わせ先

税務会計課 出納徴収係
(内線124)

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

- 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

- 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せん。

■問い合わせ先

子ども健康課 国保年金係
(内線142)

令和7年歌会始

お題は「明」です

歌会始とは

毎年1月に宮中で行われ、広く一般から詠進する国民参加の文化行事です。

▽お題

今年のお題は「明」

歌に詠む場合は「明」の文字が組み込まれていれればよく、「鮮明」、「文明」、のような熟語にしても、「明るい」のように訓読しても差し支えありません。

▽詠進期限

9月30日(火)まで。郵送の場合は、9月30日消印有効。

▽宛先

〒100-8111 宮内庁
とし、封筒に「詠進歌」と書き添えください。詠進歌は小さく折って封入して差し支えありません。

※詳しくは、宮内庁ホームページ
(<https://www.kunaicho.go.jp/>)をご覧ください。

借金に関する相談窓口

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

秘密厳守・無料

▽受付時間

月～金(祝日・年末年始除く)

3月の町税等納期

- 上下水道料金 3月分 【3/21(金)】
- 町営住宅使用料 3月分 【3/25(火)】
- 後期高齢者医療保険料 9期 【3/31(月)】

※【 】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 4月10日(木)
- 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/>

8時30分～正午、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

転職・再就職・スキルアップ
を応援！

厚生労働大臣認定の求職者支援
訓練を開講します。

※受講料無料(テキスト代等は
自己負担)

【職場で活躍するパソコン実務科】

▽訓練期間
5月12日～8月8日

▽訓練場所

キャリアアスクールニエ弘前教室

▽申込期限

4月11日(金)

【パソコン入門科(短時間)】

▽訓練期間

5月26日～8月25日

▽訓練場所

JMC弘前教室

▽申込期限

4月25日(金)

■問い合わせ先

ハローワーク五所川原

☎0173(34)3171

「自然災害による被災者の債務
整理に関するガイドライン」

東日本大震災や平成27年9月
2日以降に災害救助法が適用さ

れた自然災害により影響を受け
られた個人や個人事業者の方
は、「自然災害による被災者の
債務整理に関するガイドライ
ン」により、住宅ローンなどの
免除・減額の申出が可能です。

詳しくは、**ローン借入先の金融
機関等**にお問い合わせください。
※債務の免除等には、一定の
要件を満たすことや借入先
の同意が必要です。

【ガイドラインを利用するメリット】

・弁護士等の登録支援専門によ
る手続き支援が無料

・財産の一部を手元に残せます

・債務整理をしたことは個人信
用情報として登録されません

■問い合わせ先

東北財務局青森財務事務所

☎017(722)1463

「鶴の舞橋」の通行止めが
解除されます

「鶴の舞橋大規模改修工事 第
二期」が完了しますので、通行止
めを解除いたします。

▽一般開放日(予定)

令和7年4月1日(火)

※検査等で不具合が発見された場
合、一般開放日が変更となる場
合があります。

■問い合わせ先

商工観光課 観光係

(内線252/253)

「後期高齢者歯科健診」のお知らせ

●対象

後期高齢者医療の方
※年度内に1回受診できます。

●健診料：無料

※ただし、精密検査や治療にかかる
費用は自己負担となります。

●申込方法

町内の**指定歯科医療機関**に直接予
約してください。

●持参するもの

後期高齢者医療の保険証

●申請期限

令和7年3月末まで

【指定歯科医療機関】

中田歯科医院 (22-5577)

なかじま歯科クリニック (23-1230)

坂本歯科クリニック (26-1182)

「歯周病検診」のお知らせ

生涯にわたって歯・口腔の健康を
保つために、下記のとおり歯周病検
診を実施しています。

●対象

年度内年齢で20歳・30歳・40歳・
50歳・60歳・70歳の方

※対象者には、はがきで個別通知し
ています。

●検診料：無料

※ただし、精密検査や治療にかかる
費用は自己負担となります。

●申込方法

町内の**指定歯科医療機関**に直接予
約してください。

予約方法等詳しい内容は、はがき
をご覧ください。

●持参するもの

届いたはがき、健康保険証
※はがきを紛失した方は再発行でき
ますのでお知らせください。

●申請期限

令和7年3月末まで

町の保健だより

図：子ども健康課 健康推進係

令和7年度健康カレンダーの配付

新年度の健康カレンダーが、3月
末までに各地区の保健協力員をと
おして全戸に配布されます。

乳幼児健診の日程や予防接種、ま
た総合健診や婦人健診の日程など
が載っています。

新年度の健康づくりの計画にお役
立てください。

がん検診精密検査料の助成

町のがん検診(胃・大腸・肺・乳・
子宮)で要精検となった場合、精密
検査料の一部(上限8,000円)を助
成します。

●申請期限

令和7年3月31日(月)まで
※検査にかかった医療費が対象で、
治療費は含まれません。

【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

廃校になった小学校を活用しませんか？

管内小学校の統廃合に伴い、令和2年3月で閉校となりました廃校施設の土地、校舎等について、産業の振興、雇用の創出、地域の活性化に寄与するなど、有効的に利活用していただける事業者等を対象として、公募型プロポーザル方式により売却します。

詳細については、町ホームページに掲載の募集要領をご覧ください。担当へ直接お問い合わせください。

対象施設

- ・旧梅沢小学校
- ・旧富士見小学校

募集要領の配布

令和7年3月14日（金）～3月21日（金）

応募書類の提出

令和7年3月24日（月）～3月28日（金）

※公募型プロポーザル

入札方式の一種で、定められた要件に対し、民間事業者が技術提案書と価格を提示。提出された案を自治体が選定し、決定する方式。

■問い合わせ・提出先：総務課 管財係 ☎：0173-22-2111（内線275）

スポーツリズムトレーニング体験会

～リズムに合わせて楽しく体を動かそう！～

スポーツリズムトレーニングとは

すべての動作を音楽のリズムに合わせて行うことで、脳が活性化され、認知能力や集中力アップ、怪我予防の効果がある、子どもから高齢者まで幅広く行える画期的なトレーニングです。

日時・場所

3月29日（土） ① 13:00～14:00 ② 15:00～16:00
鶴田町地域活性化支援センター（TSURUTA LABO） フリースペース

対象

- ① 40歳以上の軽い運動のできる方、介護従事者等
- ② 小学生以上と保護者（子どものみ、大人のみ参加も可）

参加費

500円

持ち物

室内シューズ、タオル、飲み物

講師

RHYTHMiC 館山朋良

申込方法

3月26日（水）までに、
専用フォームまたは電話
090-7325-6583（館山）

①



②



■問い合わせ先：鶴田町地域活性化支援センター（TSURUTA LABO） ☎：0173-26-5888

【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

児童考案の料理が学校給食で提供される

青森県産の食材を使った給食レシピを考える「令和6年度学校給食レシピコンテスト」小学生の部で、最優秀賞に輝いた鶴田小学校6年の赤石瑠羽さん考案の「ご飯がすすむよ！テリトロ鶏の生姜焼き」が2月13日、学校給食として町の小・中学校で提供されました。

この料理は、県産の鶏もも肉とニンジン、それにりんごが使われていて、片栗粉をまぶして焼いた鶏肉に、すりおろしたりんごとニンジンをおろしを合わせた特製のたれを加え、煮詰めて作ります。

この日は小中学校で計854食が提供され、子どもたちは赤石さんの料理を気に入った様子で、次々とおかわりをしていました。

料理を考案した赤石さんは、「みんなにおいしいと言って、食べてもらえてとてもうれしいです」と話していました。



令和6年度学校給食レシピコンテスト 最優秀賞

ご飯がすすむよ！テリトロ鶏の生姜焼き



材料（4人分）

鶏もも肉	600g
酒	15g
しょうゆ	18g
片栗粉	36g
玉ねぎ	100g
サラダ油	15g
りんご	125g
にんじん	75g
おろしニンニク	10g
おろし生姜	40g
★しょうゆ	72g
みりん	72g
酒	30g

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒としょうゆで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし形に切る。
- ③ りんご、にんじんをすりおろし、★をよく混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。
- ⑤ ④に鶏肉を皮目から焼き、両面に焼き色をつける。
- ⑥ ③を加え、煮詰める。
- ⑦ 汁気が無くなり、照りが出たら完成。

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

地場産品を使った郷土料理/食生活改善推進協議会「みつば会」監修

鮭チーズごはん

1人分：375kcal 食塩相当量0.8g

鮭とチーズを使った、混ぜ込みごはんです。この一品で主食と主菜がそろうので、あとは野菜の具がたっぷり入った汁物があれば十分です。ぜひおためしください。

◆作り方

- ① 生鮭に塩と酒をまぶし、10分おく。
- ② チーズは小さく角切りにし、青じそは千切りにする。
- ③ ①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ④ ご飯に③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛りつけ青じそをのせる。

★ポイント

生鮭の代わりに塩鮭を使う場合、塩は不要です。また、サケフレークでも簡単に作れます。チーズを切る時は、小さすぎない方がおすすめです。塩分を控えたい方は、塩を半量にしても良いでしょう。



◎材料（4人分）

ごはん	600g
プロセスチーズ	4個
生鮭	2切れ
塩	小さじ1/6
酒	大さじ1/2
青じそ	4枚