

つた

鶴と国際交流の里
TSURUJA

2026
優待
3
No.785



< 主な内容 >



- 自転車の違反に青切符導入 2
- 知らせてほしいところのSOS 4~5
- 鶴田町スポーツ・文化に関する表彰 6~7
- みんなのひろば 8~9
- こちら町の情報局 10~15
- 話題にしむかし 16~17
- 鶴田町中学生大使ツトリバー市入 18

ハッピー戦い！吸盤綱引き
ツル多保持会「新春の有多巻」

関連 17 ページ

2026年4月1日から

自転車の違反に青切符が導入！

対象
16歳以上
運転免許の有無に関係なし

令和8年4月1日から、16歳以上の自転車利用者による一定の交通違反に、「青切符（交通反則通告制度）」が導入されます。自転車の交通ルールが変わるのではなく、これまで禁止されていた行為への対応が強化されます。

「青切符」とは

一定の交通違反をしたときに交付されるもので、期間内に反則金を納めることで刑事手続きに移行せず、事件が終結される制度

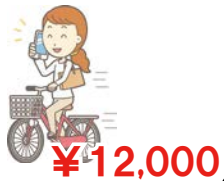
自転車の取締りの基本的な考え方

警察官が自転車の交通違反を認知した場合、**基本的には現場での「指導・警告」を行います。**ただし、交通事故の原因となったり、歩行者や他の車両にとって危険・迷惑となったりするような**「悪質・危険な違反」であったときは、取締りを行います。**

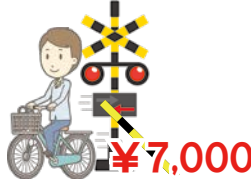
！ 青切符の対象となる違反と反則金 ！

一発青切符

ながらスマホ



遮断踏切入り



ブレーキ不良



上記の違反は警告を経ず **検挙**（青切符処理）

信号無視



一時不停止



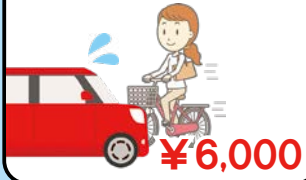
二人乗り



無灯火



右側通行（逆走）



イヤホンの使用



傘さし運転



並走走行



違反の結果
・実際に交通への危険を生じさせたり
・事故の危険が高まっているときは

検挙（青切符処理）

詳細については、
こちらをご覧ください。



警察庁
「自転車ポータルサイト」



「自転車ルールブック」

クマが冬眠から目覚める季節です

春先の「出没」にご注意ください

3月に入り、気温の上昇とともに、冬眠していたクマが活動を始める時期です。食べ物を求めて活発に行動し、人里近くでの目撃が増えるため、十分にご注意ください。また、子連れの母グマは子供を守るため気性が荒くなっています。子グマを見た場合は近くに母グマがいる可能性が高いため、子グマに近寄ったり、刺激することで襲われる可能性があります。

ツキノワグマの生態

視力（目）

あまり良くない
接近しないと気づかない

聴力（耳）

かなり優れてる
高音に敏感

嗅覚（鼻）

かなり優れてる
警察犬よりも鋭い

運動能力

- ・走力：100mを7秒で走る
- ・木登りや急斜面も登れる
- ・泳ぎも得意



オス

体長：120～150cm
体重：40～100kg

メス

体長：100～130cm
体重：30～60kg

ツキノワグマの特徴

- 基本的に単独で行動
- 本来、臆病でおとなしい動物
- 活発な活動時間は早朝や夕方
- 植物食中心の雑食性

クマに出会わないために

◎クマに人がいることを知らせる

- ・クマ鈴やラジオをつけ、音を出しながら歩く
- ・できるだけ単独でなく、複数人で会話しながら歩く



◎早朝や夕方は気をつける

早朝や夕方の薄暗い時間は、クマが活発になる時間。薄暗いためクマの発見が遅れる。

◎山菜採りはほどほどに

山菜はクマも好物です。山菜の多いところにはクマもいることが多いので、痕跡を見つけたら引き返しましょう。

事前に行う 対策

クマの出没に関する情報を事前に集めましょう

青森県ホームページにクマの出没・被害状況を掲載しています。ツキノワグマ出没警報やクマ出没マップも随時更新されますので、ご確認ください。



もしもクマに遭遇したら

遠く にクマがいる場合

- クマが立ち去るのを待つか、動きを見ながら静かに離れる
- 大声を出したり、急な動きをしない（驚いて、どんな行動をするかわからない）

近く にクマがいる場合

- 落ち着いてクマとの距離をとることで、クマが立ち去る場合がある
- 背中を見せて逃げず、クマを見ながらゆっくり後退する

至近距離 で遭遇した場合

- 攻撃回避の完全な対処方法は無い
- クマ撃退スプレーを噴射する
- クマが攻撃してきたら、両手を首の後ろに回し、うつ伏せ（首、顔、お腹を守ることで）になり、大けがを避ける



知らせてほしい こころのSOS



自殺対策基本法では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、相談事業や啓発活動を実施しています。

こころの病気について理解を深めましょう

こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

こころの病気で通院や入院している人たちは、国内で約420万人にのぼり（平成29年）、日本人のおよそ30人に1人の割合です。

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

こころの病気は回復できる病気です

こころの病気は、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが大切です。

次のような症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もなく、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



出典：こころの情報サイト

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

厚労省が運営する「こころの耳」では、ストレスセルフチェックが行えるほか、こころの不調への対処法や相談窓口などを提供しています。

PC・スマホから

5分で行える

無料



職場のストレスチェック

4つのSTEPによる簡単な質問からあなたの職場におけるストレスレベルを測定



あなたも大切ないのちを支える ゲートキーパーに

「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげることができる人のことで、いわば「命の門番」です。



ゲートキーパーの役割

- 変化に気づく 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- じっくりと耳を傾ける 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- 支援先につなげる 早めに専門家に相談するよう促す
- 温かく見守る 温かく寄り添いながらじっくり見守る

ゲートキーパーについて、もっと詳しく知りたい人は[ゲートキーパーになろう!](#)で検索

[ゲートキーパーになろう!](#)

検索



ひとりで悩まず、早めに相談を

もし、あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか？人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも相談できます。

【こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧】

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、どうしたらいいかわからないこと等、どんな悩みでも相談ください。

☎ 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

【9:00～16:00、18:30～22:00】

※土日、祝日、年末年始を除く


NPO 法人あおもりのちの電話

☎ 0172-33-7830

【毎日12:00～21:00】

※メール相談は「あおもりのちの電話」ホームページから入室してください。

SNS相談 (LINE)

相談窓口	受付時間	2次元コード
生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	●毎日 8:00～22:30 (受付22時まで)	 【LINE ID】 @ yorisoi-chat
こころの ほっとチャット (NPO法人東京メンタル ヘルス・スクエア)	●毎日 7:00～23:50 (受付23時まで)	 【LINE ID】 @ kokorohotchat
あおもりけん 親子のための相談 LINE	●平日 9:00～17:00 (相談メッセージは 24時間受付)	 【LINE ID】 @ 778asdia

鶴田町の主な相談窓口

消費生活等

住民環境課 環境対策係 ☎ 0173-22-2111

生活保護、福祉サービス等

福祉介護課 ☎ 0173-22-2111

西北地方福祉事務所 ☎ 0173-35-2156

生活、福祉に関する心配・困りごと

鶴田町社会福祉協議会 ☎ 0173-22-3394

西北地域自立相談窓口
(生活困窮者自立支援事業) ☎ 0173-26-1202

虐待に関する相談(児童、障がい者、高齢者等)

五所川原児童相談所(児童虐待) ☎ 0173-38-1555

五所川原警察署 ☎ 0173-35-2141

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111
福祉介護課

高齢者介護、認知症等

地域包括支援センター ☎ 0173-22-3918

DVIに関する相談

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

こころの悩み、健康に関すること、子育て等

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

誰かに話を聞いてほしい

傾聴ボランティア
「つるりんの会」傾聴サロン ☎ 0173-22-2111
(担当:子ども健康課 健康推進係)

どこに相談すればいいかわからない

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

(いのち支える鶴田町自殺対策行動計画より)

令和7年度 自殺対策講演会

いのちのとなりでできること ～アドラー心理学で人生を幸せに生きる～

人間関係の悩みを抱える方やネガティブ思考な方へ。本講演会では、ありのままの自分を知り、話の聴き方や気持ちの伝え方、自分も周りの人も勇気づけられるヒントをわかりやすくお伝えします。参加無料。

▶日 時 3月24日(火) 13:30～15:00

▶会 場 鶴田町役場 国際交流会館ホール

▶講 師 高橋愛子氏

▶申込み お電話または2次元コード



問・申: 子ども健康課 健康推進係 ☎: 0173-22-2111 (内線134)



鶴田町スポーツ・文化に関する表彰

町スポーツ大賞、町スポーツ賞、町スポーツ協会スポーツ奨励賞
町文化功労賞、町文化奨励賞、町文化協会奨励賞

町教育委員会やスポーツ協会、文化協会から、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。受賞者は次の方々です。



スポーツ大賞 国際スポーツ大会の代表選手または全国大会に出場して優勝した方

【太田 祐子さん】

令和7年6月2日、東京都日本武道館で開催された「第47回全日本高齢者武道大会」において、剣道女子個人戦B組（55歳～64歳）で優勝し、昨年に引き続き2連覇を達成した。なお、女子個人戦A組・B組の優勝者同士による決定戦にも勝利し、全国老人福祉助成会賞を受賞した。

【棟方 一楽さん】

令和8年1月2日～3日に行われた第102回箱根駅伝の第2区に出場した。（2年連続出場）（区間17位）

文化功労賞 永年にわたり鶴田町の教育文化振興に寄与し、その功績が特に優れている方

【神 秀次郎さん】

1987年に鶴田写真クラブを創設以来、リーダー・指導者として後進育成に尽力し、顧問として現在も温かい指導を続ける。

青森県写真連盟会長、青森県文化振興会議理事長として、県内文化振興を牽引。青森県美術展覧会優秀賞やJRP日本リアリズム写真コンテスト「視点」展入賞など顕著な実績を重ね、地域写真文化の発展に大きく貢献した。

【長峰 健一さん】

ドイツやアメリカ、ブラジル、シンガポール、ロシアなど国内外の公演や国際フェスティバルに多数出演し、津軽三味線の魅力を世界へ発信。全国大会優勝・準優勝の実績を礎に高い演奏力で地域文化の向上と国際交流に貢献し、鶴田町文化発展に大きく寄与した。

受賞者一覧（敬称略）

スポーツ賞

県大会で優勝または東北・全国大会等で優秀な成績を収めた方

陸上競技	佐々木登伊、小野龍時、工藤彩由佳、太田啓斗、笹森陸人、小野響、工藤菜々佳、尾野恵津子、福田海里、工藤美智男、工藤武次
柔道	太田朝陽、成田光成、佐々木修斗、寺山健太郎、神成有慧、永田大和、高橋亜胡、佐々木そら、永田忠孝
剣道	佐藤千春、相馬健志
極真空手	長内泉由栞、岩渕季
少林寺拳法	一戸則行
水泳	三上秀人、成田具洋、成田双葉、下山翔大、中村泰隆、安田光来、一戸泰人、北谷宏人、安田重明、澁谷寿々代、中村和佳子、原田綾子、太田茂子、澁谷悟
軟式野球	岩間昇
硬式野球	今大雅
バスケットボール	渡邊美穂、須藤優花、三上江利香、白戸悠、蒔苗結衣、川村秋桜花、佐藤朱紗、芹川颯太、西川真由、佐藤七海、柴田紅葉、真土郁央、寺山優妃、花田遥歌、佐藤亜利紗、白戸清子、北谷友映
ウエイトリフティング	長内成章、奥瀬利明

文化奨励賞

県大会で最高賞を収めた方、または東北・全国大会等で優秀な成績を収めた方

津軽三味線	尾崎心愛、吉川美有
吹奏楽	阿部奏汰、福井健心、岩田凜音、長内萌愛、貴田彩華
短歌	坂本美弦
写真	神博二
ポスター	福土果倫
青少年赤十字	長内泉由栞、田中星羅



鶴田町スポーツ協会奨励賞

県大会等で優秀な成績を収めた方

陸上競技	棟方凜央菜
柔道	棟方夢凜杏、棟方永望凜、山田宗孝
相撲	京谷優李、山中心羽玖
少林寺拳法	一戸佑太、工藤武弦
水泳	下山広嗣
軟式野球	伊藤颯之介、岡部裕絆、工藤崇輔、成田凱飛、棟方聖斗、山田早十
バレーボール	須藤星空、赤石笑琉、齋藤凜依咲、長峰理依子、赤城京華、伊藤美織、工藤煌羅、須藤紗良、棟方咲菜、貴田梨花、佐藤弥
ミニバスケットボール	磯野希衣、加賀谷安里

鶴田町文化協会奨励賞

文化協会に所属し、文化の普及・奨励に尽くし、文化の振興に貢献した方

伝統文化	一戸まり子
写真	工藤勝弘
川柳	阿部裕之



【有料広告】

毎月第3水曜日は特売日

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

灯油配送 仮受付フォームにアクセス!

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・冬季休業日除く)

資料番号 5139

マイナンバーカード休日窓口



次回開催

4月4日(土)
9:00~12:00

内容
・マイナンバーカードの申請・受取
・電子証明書の更新
・暗証番号の変更、再設定



予約受付

事前予約が必要です。※予約がない日は閉庁します

問：住民環境課 戸籍住民係 ☎：0173-22-2111

シークワーズに挑戦



◎賞品提供

道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」

【クイズの解き方】

3月19日は「ミュージックの日」です。下の文字から縦・横・斜めに隠れている、音楽に関する言葉を8つ消してください。残った6文字を組み合わせた言葉が答えです。

ツ	ボ	ー	カ	ル	バ
ク	バ	イ	オ	リ	ン
ラ	ピ	リ	カ	メ	ロ
シ	ド	ア	ロ	シ	ツ
ツ	ー	デ	ノ	フ	ク
ク	イ	ウ	ク	レ	レ

応募締切

4/2

(木)

必着

応募方法

はがきに答え、住所、氏名（未成年の方は保護者名も記入）、年齢と広報に対するご意見やご感想などを書き添え、次の宛先までお送りください。

〒038-3595 鶴田町大字鶴田字早瀬 200-1
鶴田町役場企画交流課 計画係 行

正解者の中から抽選で、鶴の里あるじゃより、あるじゃで使える「スチューベン玉ようかん引換券」と町より「つるりんグッズ」を5名様にプレゼントします。

★2月号の答え

「バレンタイン」

○キーワード（宇宙に関する）

ワクセイ、タイヨウ、ギンガケイ、ツキ、ロケット、エイセイ、セイザ、スイセイ

【2月号当選者（応募総数23通）】

PN「ネッチー」さん、
安田美津子さん、一戸まり子さん、
棟方凜央菜さん、三上京子さん

【シークワード2月号の解答】

イ	ワ	ク	セ	イ	タ
タ	ギ	ン	ガ	ケ	イ
イ	バ	ツ	ロ	ン	キ
ヨ	レ	ゲ	キ	ン	イ
ウ	ツ	セ	イ	ザ	セ
ト	ス	イ	セ	イ	イ

交番あんぜん・あんしん通信

警察官等を募集します！

試験区分	受付期間	1次試験
警察官A（大卒） 早期卒 SPI 方式	3/2 ~ 4/10	4/15 ~ 4/30 SPI3 テストセンター方式
警察官A（大卒） 通常卒	4/27 ~ 6/8	7/12 青森市、弘前市、八戸市、 さいたま市
サイバー捜査官		7/12 青森市 SPI3 ペーパーテストイン グ方式
警察行政 （大卒程度）	5/7 ~ 5/27	6/21 青森市、東京都

※試験日等について、採用予定人数等により変更となる場合があります

【受験手続・案内、問合せ先】

●警察官A・サイバー捜査官
青森県警察本部
警務課人事・採用係
☎ 0120-337-314

●警察行政
青森県人事委員会
事務局任用担当
☎ 017-734-9829

「みちのく・ふるさと貢献基金」 助成事業募集

（公財）みちのく・ふるさと貢献基金では、地域の発展や貢献を目的に、助成金の交付を行っています。

▽助成金額：必要経費以内で、上限 100 万円

▽対象者：1年以上の継続的、組織的活動実績のある個人、団体、NPO 法人、企業

▽応募資格：

- ①青森県の自然、地域・生活文化、歴史、風土などの地域資源の活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動
 - ②2027年1月1日～12月31日までに実施する活動
 - ③交付後、活動・研究報告書を提出できること
- ▽応募受付：2026年4月1日～5月31日までに申請受付票でエントリーのうえ、6月30日（火）までに申請書類を郵送してください

※詳細については、ホームページをご覧ください。

問：（公財）みちのく・ふるさと貢献基金 ☎ 017-774-1149

広報文芸コーナー

作 川柳鶴田吟社、鶴田短歌会、たらの芽文芸クラブ



川柳鶴田吟社二月句会作品

腹ペコと腹一杯の財布二個

成田あき子

過酷だが故郷自慢の雪の量

下山ゆめ子

give and take猫が膝から離れない

工藤りん子

おだやかな友の顔にもある限度

香田龍馬

昔酒今じゃ薬の飲み仲間

阿部ひろゆき

降り止まぬ雪に孤独を深くする

佐藤倫生

降り止まぬ宿命的な雪と住む

菊地志樹

何故なぜと還らぬヒトに問いかける

工藤まきひろ

鶴田短歌会二月作品

午年の元旦迎へ清し朝餉を食べぬ寂しい鰥夫

永沢忠義

猫草の種蒔きしあと三日四日見やれば覆い押し上げて立つ

三浦悦子

来る人も行くあて無くも元日の玄関先の雪片付ける

棟方文雄

この雪があるからよけい待ち遠し

松山裕子

節分近づく大寒波の日々

鶴田短歌会 事務局 棟方文雄

0173 (22) 5103

暖かい太陽の中残る雪

節分は無言で食べる恵方巻

春の風邪のどが痛すぎいつ治る

外に出て友と一緒に雪遊び

春寒し買い物帰り耳凍る

渋滞で光眩しい春の夕

朝起きて部屋中照らす春日差し

立春も景色と息は白いまま

おみくじを結ぶ足元春の泥

落葉

樹

たらの芽文芸クラブ二月作品

節分は無言で食べる恵方巻

優愛

春の風邪のどが痛すぎいつ治る

もみじ

外に出て友と一緒に雪遊び

ミカサ

春寒し買い物帰り耳凍る

織田信

渋滞で光眩しい春の夕

誠也

朝起きて部屋中照らす春日差し

さくら

立春も景色と息は白いまま

さくら

おみくじを結ぶ足元春の泥

落葉

樹

たらの芽文芸クラブ 事務局
0173 (22) 6341

戸籍の窓

(2月届出分：敬称略)

お誕生おめでとう

町	氏名	保護者
亀田	田 鳶木 想介	(武志)

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
公園通り	八木橋かつ	90
鶴泊	永澤 誠司	76
仲町	赤城忠太郎	93
公園通り	川村 重昭	71
山道	成田 昭弘	59
みどり町	齋藤 昭雄	78
野木	寺山 節子	75
大性	棟方ナツエ	84
鷹ノ尾	石村 三郎	83
稲川	松山ノブ子	79
あさひ町	斉藤 恵子	78
西瀬良沢	成田 玲子	80
西瀬良沢	松江 つゑ	92
胡桃館境	成田 陽子	60
新田子	今 浩	83
駅東町	澁谷 みつ	85
大巻	高嶋 ケイ	87
	下山 勝美	69

※この欄に載せたくない方は、届け出の際に戸籍住民係へ申し出てください。

※住民票や戸籍証明書の発行、戸籍の届け出の際には、本人確認が必要です。窓口にお越しの際は、運転免許証、マイナンバーカードなどの写真付きの本人確認ができるものをお持ちください。

(人の動き)

2月28日現在 (前月比)

人口	11,200人	(-14人)
男	5,227人	(-5人)
女	5,973人	(-9人)
世帯	5,272	(-4)
出生	1人	転入 23人
婚姻	2組	転出 10人
死亡	28人	

公民館図書室情報局

新着本の紹介

- ・逆流 / 著：笹本稜平
- ・悪医 / 著：久坂部羊
- ・まほろばの王たち / 著：仁木英之
- ・政と源 / 著：三浦しをん



オリンピック・国スポにちなんで、県内図書等一斉展示を行いました。さまざまな想いをご覧ください。



福祉タクシー利用券の交付

令和8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8年3月23日(月)～4月24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163)

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

- ① 基礎年金番号がわかるもの／マイナンバーカード
- ② 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

- ① 基礎年金番号がわかるもの／マイナンバーカード
- ② 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

子ども健康課 国保年金係
(内線144)

令和9年歌会始

お題は「旅」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「旅」歌に詠む場合は「旅」の文字が組み込まれていればよく、「旅路」、「旅籠」、「旅愁」のような熟語にしても、差し支えありません。

▽詠進期限

9月30日(水)まで。郵送の場合、9月30日消印有効。

▽宛先

〒100-8111 宮内庁

とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。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。

B型肝炎訴訟

無料電話相談会

▽日時

3月28日(土) 10時～18時

▽対象

B型肝炎患者またはその家族(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

・022-265-0151
・022-265-0152

※相談当日に直接お電話ください(予約不要)。

※通話料はご負担ください。

■問い合わせ先

B型肝炎被害対策東北弁護士事務所
☎0120(76)0152

「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。

3月の町税等納期

- 上下水道料金 3月分 [3/23(月)]
- 町営住宅使用料 3月分 [3/25(水)]
- 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(金)
- 相談時間 午前10時～午後3時
- 場 所 国際交流会館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/>

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情報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

愛車の住所変更は忘れなく

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。引越など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月末まで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。最寄りの県税事務所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。



※県税事務所へ届出した場合でも、車検証の住所は別途変更が必要です。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

青森県西北県税事務所 納税管理課
☎0173(34)3141

自動車変更手続きお忘れなく

引越により住所が変更となった場合には、自動車の住所も変更する必要があります。

また、それに伴い他県のナンバープレートをお使いの場合には、ナンバープレートの変更も必要となります。

各種登録手続きに必要な書類等の案内は、青森運輸支局ホームページ、自動車検査登録総合ポータルサイトに掲載しています。
■自動車手続きヘルプデスク(電話案内)
青森運輸支局
☎050(5540)2008

「鶴の舞橋」の通行止めが解除されます

「鶴の舞橋改修工事」が完了しますので、記念式典終了後に通行止めを解除いたします。

▽一般開放日(予定)

「鶴の舞橋改修工事完成記念式典」終了後
令和8年4月17日(金)午後

※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)

**がん検診、ピロリ菌抗体検査
精密検査の助成について**

町のがん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮)、ピロリ菌抗体検査を受けて要精検となった場合、精密検査料の一部を助成します。

要精検となった方は、早めに受診してください。

- 助成額：上限8,000円
- 申請期限：令和8年3月31日まで
- ※がん精検は検査費用のみ対象で、治療費は含まれません。
- ※ピロリ菌精検は検査費用と除菌治療費(薬局分)まで対象となります。

令和8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。

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
※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
マイナ保険証または後期高齢者医療資格確認書のいずれか
- 期間：令和8年3月31日まで

【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)

町の保健だより

問：子ども健康課 健康推進係

歯周病検診のお知らせ

- 対象
令和7年4月1日～令和8年3月31日までに、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方
※はがきで個別通知しています。
- 検診料：無料
※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。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、マイナ保険証等(健康保険資格のわかるもの)
※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。
- 期間：令和8年3月31日まで

【有料広告】



「選んでよかった」を実感してください。

青森県認定地方卸売市場



株式会社 津軽りんご市場



児童扶養手当 特別児童扶養手当



☎：子ども健康課 子育て支援係 ☎：22-2111（内線145）

児童扶養手当

ひとり親家庭などの生活の安定と自立を助け、児童福祉の増進を図るための制度です。

1. 給付の対象となる方（いずれかに該当する方）

- ①ひとり親家庭等医療費受給者
- ②父または母が障がいの状態にある方
- ③児童の母または父以外で養育している方

2. 給付を受けられない方（いずれかに該当する方）

- ①国内に住所を有しないとき
- ②手当を受けている母または父が婚姻したとき（事実婚も含む）
- ③受給者、配偶者（父または母が障がいの状態にある場合）、扶養義務者の所得が一定以上あるとき
- ④児童が里親に委託されているとき
- ⑤児童が施設等に入所したとき

3. 手当月額

対象児童数	全額支給（月額）	一部支給（月額）
1人目	48,050 円	11,340 円～ 48,040 円
2人目以降	上記金額に 11,350 円加算	上記金額に 5,680 円～ 11,340 円加算

申請に必要なもの

- ①申請者および児童の戸籍謄本
- ②申請者および申請者と同一住所の者全員の住民票の写し
- ③申請者名義の通帳またはキャッシュカード
- ④申請者の年金手帳または基礎年金番号通知書
- ⑤申請者および児童のマイナンバーカードまたは通知カード

※状況により、必要書類が異なる場合がありますので、詳しくは窓口へお問い合わせください。

特別児童扶養手当

精神または身体に中度以上の障がいを有する 20 歳未満の児童の福祉増進を図ることを目的として給付される手当です。

1. 給付の対象となる児童

- 【1 級障害】 身体障害者手帳 1、2 級または療育手帳 A を持っている人および同程度の障がいがある人
- 【2 級障害】 身体障害者手帳 3、4 級の一部または、療育手帳 B の一部、および同程度の障がいがある人

2. 受給できない方（いずれかに該当する方）

- ①国内に住所を有しないとき
- ②児童福祉施設に入所しているとき
- ③障がいを支給事由とする公的年金を受けることができるとき
- ④受給者、配偶者、扶養義務者の所得が一定以上あるとき

3. 手当月額

区分	児童1人
1 級障害	月額 58,450 円
2 級障害	月額 38,930 円

申請に必要なもの

- ①請求者および児童の戸籍謄本
- ②申請者および申請者と同一住所の者全員の住民票の写し
- ③診断書（所定の様式。身体障害者手帳または療育手帳を持っている人は省略できる場合があります）
- ④申請者名義の通帳またはキャッシュカード

※状況により、必要書類が異なる場合がありますので、詳しくは窓口へお問い合わせください。

救急車を呼ぶときは「119番」!!

救急車を呼んだあとは以下の準備をしておきましょう。スムーズな搬送につながります。皆さまのご協力をお願いいたします。

救急車が来るまでに、用意しておく便利なもの

- 保険証（マイナンバーカード）や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬（お薬手帳）



乳幼児の場合はさらに

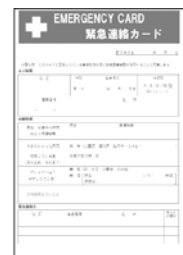
- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- タオル

救急車が来たら、こんなことを伝えて下さい

- ◎事故の状況や体調が悪くなってから救急隊が到着するまでの様子やその変化
- ◎おこなった応急手当の内容
- ◎具合の悪い方の情報持病、かかりつけの病院、普段飲んでいる薬、医師の指示など



持病、かかりつけの病院などは、メモにまとめておくと便利です。



※もしもの時に役に立つ「緊急連絡カード」は五所川原地区消防事務組合ホームページからダウンロードできます。



【組合HP】

■問い合わせ先：五所川原地区消防事務組合 消防本部警防課 ☎：0173-35-2023

つるたまち議会活動報告

VOL. 18（文責：総務経済常任委員会委員長 瀧谷正行）

2年連続で豪雪に見舞われた当町における農業被害の状況を把握するため、当委員会は2月27日にりんご園地等の雪害調査を実施しました。

訪れたりんご園地では、降り続いた大雪から一気に雪解けが進んだことにより、枝が雪に引っ張られる形で、特にわい化栽培の下枝に枝折れ被害が数多く見られました。

そのほか、ぶどう園地の調査でも樹体への大きな損傷は見られないものの、うで木や番線などの損壊が確認されており、生産農家の営農継続に影響が出ないよう早期復旧が望まれるところです。

今回の調査では、被害の全容は確認できていないものの、当委員会としては今後の状況を注視するとともに、町や関係機関に必要とされる対策について働きかけてまいります。

選挙当日における投票時間の繰上げ（案）

鶴田町選挙管理委員会では近年の投票環境の変化などを踏まえ、今後執行されるすべての選挙において、当日の投票所閉鎖時刻を午後8時から午後6時に繰り上げるについて、検討を進めその案がまとまりましたので、町民の皆様からのご意見を募集いたします。

意見公募を行う素案資料

- ・選挙管理委員会窓口（総務課管財係）
- ・町ホームページ

で閲覧できます

意見公募期限

令和8年4月10日（金）まで

意見を提出できる方

鶴田町に住所を有する方

意見の提出方法

◎意見書への記入

意見書（任意の様式でも可）に必須事項を記入してください。

※意見書は役場総務課窓口を設置、または町ホームページからもダウンロードできます。



◎意見書の提出先

- ①持参 鶴田町役場総務課管財係
- ②郵送 〒038-3595 鶴田町大字鶴田字早瀬200-1 鶴田町選挙管理委員会事務局 宛て
- ③FAX 0173-22-6007
- ④メール senkan@town.tsuruta.jg.jp

■問い合わせ先：鶴田町選挙管理委員会事務局 ☎：0173-22-2111（内線275）

令和8年度 点訳奉仕員養成講習

定員5名
受講料無料

視覚障がい者の福祉に理解と熱意を有する方を対象に、点訳奉仕員講習会を行い、視覚障がい者の福祉および読書環境の向上を図る。

日時

5月14日～10月1日までの毎週木曜日 13:00～16:00（開催日数17日）
※8/6・13・20、9/10は休講

場所

五所川原市立図書館 2階

締切

4月10日（金）

受講資格

- ①五所川原市および近隣市町村に居住し、高校卒業程度の学力がある方
- ②Windowsパソコンをお持ちで、基本操作（インターネット検索、ファイルの作成・移動）ができる方
- ③講習終了後も継続して点訳活動に参加できる方

申込方法

青森県視覚障がい者情報センターホームページの「お問い合わせ」メールフォームからお申込みください。必須事項を入力し、「お問い合わせ内容」欄に「点訳奉仕員養成講習会 受講希望」と記入してください。お電話での申込も受け付けています。



■問い合わせ先：青森県視覚障がい者情報センター ☎：017-782-7799

世界へ踏み出す夏休み「2026年夏休み海外研修」

（公財）国際青少年研修協会では、7月・8月の海外研修参加者を募集しています。

内容

ホームステイ・語学研修・現地の学校体験・文化交流・地域見学など

研修国

イギリス・オーストラリア・ニュージーランド・カナダ・サイパン・フィリピン・韓国

日程

7月26日～8月13日の間の7～17日間

対象

小学3年生～大学生（コースごとに設定）

定員

各15名（先着順）

参加費

30万～80万（往復航空券、宿泊・食費、活動費、保険料等を含む）

締切

6月5日（金）

※研修の詳細は、協会ホームページをご覧ください。まずは、「オンライン説明会」へのご参加をおすすめいたします。



■問い合わせ先：（公財）国際青少年研修協会 ☎：03-6825-3130（平日9:30～18:00）

21世紀の町の担い手たち

家族からのメッセージ



令和7年12月に出生届けがありました赤ちゃんをご紹介します。



さえちゃんへ

生まれてきてくれてありがとう。お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね。

釜萠 耕成・和さん(西瀬良沢)



2006年から小学校として歩んだ十四年。地域の拠点として再び人が集うこの場所で旧水元中央小学校の二十歳を記念し、各小学校&鶴田高校の歩みを振り返る特別公開

旧水元中央小学校設立20周年記念

鶴田町統廃合学校 記念品展示

4月1日〜30日 9時〜18時

入場無料

思い出の校舎

どなたでも自由にご利用いただける無料エリア。休憩や読書など、いつでもお気軽にお越しください！

フリースペース
持込飲食OK!
FREE Wi-Fi

図書室の蔵書
毎月更新中!

TSURUTA LABO

鶴田町地域活性化支援センター ☎0173-26-5888
施設利用予約・お問合せ(9:00-18:00)WEBSITE <https://tsurutalabo.com/>



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

りんごの豚肉巻き甘酢あんかけ

【1人分：211kcal / 食塩相当量0.95g / 野菜の量55g】

「りんごと豚肉は合うのかな？」と思われる方もいるかもしれませんが、甘酢と合わせることで、ごはんのおかずになります。食材や手間が多くて難しいように感じるかもしれませんが、作り始めるとあっという間にできあがります。ぜひお試しください。

◆作り方

- ① りんごは縦に8つ割にして皮と芯を取り、電子レンジ600Wで4分加熱し、冷ましておく。
- ② にんじん、ピーマン、たけのこ、水で戻した干しシイタケは、細かい千切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて、水気を絞っておく。
- ④ Aの水、コンソメと調味料を加えよく混ぜる。
- ⑤ 豚肉は、1枚ずつ広げてこしょうをふる。①のりんごを芯にして巻き、小麦粉をまぶして、フライパンに油を引いて焼く。
- ⑥ 中華鍋に油を熱し、②の野菜を炒め、サッと炒まった所へ④を入れる。沸騰したら、Bの水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑦ お皿にほうれん草、⑤を盛りつけ、⑥のあんをかける。

★ポイント

りんごの加熱は電子レンジを使わず、少量の水を加えた鍋で煮てもできます。



◎材料(4人分)

りんご……………1個	豚もも肉……………150g
こしょう……………少々	小麦粉……………適量
油……………小さじ2	にんじん……………20g
ピーマン……………40g	たけのこ……………40g
干しシイタケ…1枚	油……………小さじ2
ほうれん草……………120g	

A	水……………120ml	コンソメ…小さじ1
	砂糖……………小さじ4	酢……………小さじ4
	ケチャップ…小さじ1	

B	片栗粉……………小さじ2	水……………小さじ4
----------	--------------	------------

2/17 地域福祉の発展のために
ハイコンポーネンツ青森 車いす等の寄贈

ハイコンポーネンツ青森株式会社は、地域貢献活動の一環として、鶴田町社会福祉協議会へ車いす2台と歩行器2台を寄贈しました。

同社による福祉用具の寄贈は平成24年度から毎年行われており、今回で14回目となります。購入費は社内組織の「部課長会」のメンバーの積立金を活用しています。同社は社協のニーズに合わせて寄贈品やその仕様を調整しており、利用者に寄り添った支援を行っています。寄贈された車いす等は同社協の関連施設で使用されます。



町社協に車いすと歩行器を寄贈



雪室から掘り出したりんごを運ぶ児童たち

2/17 天然の冷蔵庫 雪室りんご味わう
鶴田小学校 雪室りんご掘り出し体験

鶴田小学校の5年生30人がりんご産業を学ぶ授業の一環で、町農家中野光彦さんの自宅敷地内を訪れ、雪室りんごの掘り出しを体験しました。

中野さんは昨年12月に9種類のりんご計約120箱分のりんごを雪の中に貯蔵していました。

体験の前に中野さんは児童たちに「昔の人はりんごに限らず、野菜の保存方法として雪室を活用してきた」と説明。その後、児童たちは高さ約3mの雪室からりんご箱を掘り出すと、あたりには甘いりんごの香りがただよいました。児童たちはさっそく天然の冷蔵庫で保存されたりんごを試食し、雪国ならではの冬の恵みを味わっていました。

2/18 新作「鶴田御膳」を味わって
「華の会」農家レストラン

町の農家有志でつくる「華の会」が、町内産の食材をふんだんに使った「鶴田御膳」の提供を、道の駅つるたで行いました。

鶴田御膳は地元食材の魅力やおいしい食べ方を知ってもらおうと、例年この時期に提供しており、今回で7回目です。今年は油や塩分を抑えつつ、ボリュームと栄養バランスが両立する「ヘルシー御膳」を新たに開発。メニューは「根曲がり竹の炊き込みご飯」や「つがる豚の豚しゃぶ」、「タラと温野菜のホワイトソースかけ」など7品でした。



ヘルシー御膳を味わうお客さん

地域おこし
協力隊通信

Vol.104 (筆：帯川 匠)

みなさんこんにちは。大雪のせいで毎日筋肉痛のオビカワです。冬真ただ中の2月は雪で畑に行けないため、外部で研修等に参加していました。今回は日本農業さんにお邪魔させていただいたのですが、とにかくりんごの選果機が桁違いに高性能で、りんご1個につき360度、150枚撮影しAIに判別させることで1秒間に8個のりんごを選別できるらしく、人件費の削減と作業の効率化を図っているとのことでした。レーンを流れるりんごを見ていると私も選果されてみたいと思えるほど圧巻な光景でした。

りんご繋がりにはなりますが、今年も雪室りんごのお手伝いをさせてもらいました。掘り起こして汗をかいた後のりんごは格別で、いただいた試食が足りないくらいでした。私は雪室りんごのホワイトふじが好きですが、みなさんはどの品種が好きですか？



▲りんごの選果機



▲雪室りんご掘り起こしの手伝い

地域おこし協力隊とは

人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、地域外の人材を「地域おこし協力隊員」として町が委嘱。隊員には、地域おこし支援や地域協力活動を行っていただき、その地域への定住・定着を図る取組。



くす玉を割りプロジェクト完了を祝う関係者たち

2/21 浸水被害から3年半 治水完了へ 岩木川中流・上流緊急治水対策プロジェクト完成を祝う会

2023年度から国や県が行ってきた「岩木川流域の緊急治水対策プロジェクト」が今年6月に完了する見通しとなり、それを祝う会が町国際交流会館で開かれました。

2022年8月、県内を大雨が襲い岩木川の水位が上昇し、りんご園などが広い範囲で浸水するなど被害を受けました。それを受けて緊急治水プロジェクトとして、岩木川の約6.4kmにわたり、堤防のかさ上げや河道掘削工事が進められてきました。会では、岩木川流域の各首長や工事関係者など100人が集まり、プロジェクト完成を祝う「くす玉割り」などが行われました。

2/21 やさしい音色に包まれて 町子育て支援センター 育児講座

町子育て支援センター（つるた乳幼児園内）による育児講座が開催され、町の子どもたちや保護者、地域住民ら約60人が参加しました。

今回の育児講座は「オカリナの音色に包まれて」と題して、深浦町にあるめぐみこども園の本間和夫理事長が講師を務めました。

オカリナのやさしい音色で子どもたちのよく知る童謡など10曲を演奏。参加者たちはリズムに合わせて体を揺らしたり、手拍子をするなど楽しいひとときを過ごしました。演奏のお礼に、子どもたちが元気いっぱいの合唱を披露し、会場は温かな拍手で包まれました。



オカリナの音色を楽しむ子どもたち



子どもや女性も参加して盛り上がったハゲピタダーツ

2/22 国内外から“ハゲ”集結！ ツル多はげます会 新春の有多毛

ツル多はげます会の春の例会「新春の有多毛」が、山田温泉旅館で開催されました。

県内各地のほか沖縄県やイギリスなどから約40人が参加した例会では、穴の開いた絵から出した頭を誰の頭かを当てる「平和の光当てクイズ」や、はげ頭めがけて冷却シートを投げる「ハゲピタダーツ」が行われました。

名物の吸盤綱引きでは、18人が自慢の頭に吸盤を付けて行事の「ハゲよい」の掛け声と同時に互いに吸盤を引き合い、会場を沸かせていました。優勝したのは八戸市から参加の依田新吾さんが4度目の挑戦で、初優勝を果たしました。



Vol.105 (筆：葛西 忍)

協力隊の任期も残りわずかとなりました。4月からは我々夫婦の協力隊としてのミッション「スチューベン農家に就農」を達成すべく、「葛西果樹園」としてスタートをきれいな見込みとなりました。加えて鶴田町にも引き続き定住できることとなりました。これもひとえに周りの方々、町民の方々のお力添えがあってこそ、という感謝を忘れず、学ぶ姿勢を持ち続ける謙虚さ、意見やアドバイスを吸収する素直さを行動指針とし、「売り手よし、買い手よし、世間よし」の実現を新たなミッションに据え葛西果樹園の経営を行って参ります。

さて、こちらのコーナーの私の担当はこれが最終回となります。「文は人なり」という言葉がときに頭をもたげ、難儀したことも数知れず。3年という長きにわたりこの駄文にお付き合いいただき誠にありがとうございました。



葛西果樹園



Facebook



Instagram

地域おこし協力隊の活動内容は、各種SNSでも確認することができます。

鶴田町中学生大使 フッドリバー市へ出発！



「第38回中学生大使フッドリバー市親善訪問団」23人が、3月13日から19日までの日程で、鶴田町と姉妹都市盟約を結ぶアメリカ合衆国オレゴン州フッドリバー市へ旅立ちました。

第38回中学生大使フッドリバー市親善訪問団



大川 陽彩 太田 いろは 太田 琉清 太田 怜亜 奥瀬 紗良 川村 衣美 木村 琉伽 坂本 よしの



佐藤 絆音 佐藤 なな 佐藤 悠太 澁谷 才門 渋谷 若葉 丹代 和杜 成田 光成 成田 純人



鳴海 亜胡 増田 一落 三浦 木鈴 棟方 早耶 小野 武志 (引率教職員) 宮本 千世紀 (引率職員) アネイス・パッテン (引率職員)

編集・発行 鶴田町役場企画交流課
令和8年3月15日発行 第78号

〒038-3595
青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字早瀬2000の1
TEL:0173 (22) 2111 FAX:0173 (22) 6007
Eメール: tsu_info@town.tsuruta.lg.jp

鶴田町ホームページ
http://www.town.tsuruta.lg.jp/
鶴田町観光ウェブマガジン「Xデータイン・ツルタ」
http://www.medetai-tsuruta.jp/



訪問団スケジュール

- 3月13日 結団式・日本出国、フッドリバー到着
- 3月14日 ウェルカムパーティー、レイ・ヤスイ氏のお墓参り、桜の植樹、スケートナイト
- 3月15日 ホストファミリーとのフリータイム
- 3月16日 スキー教室
- 3月17日 地元中学校を訪問
- 3月18～19日 アメリカ出国、日本到着・解団式



現地での交流やホームステイを通して
多くの思い出を作ってきてくださいわ！