



国民年金保険料

免除等の申請について

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となります。申請書は窓口へ備え付けてあります。

▽申込受付開始日

令和8年7月1日(水)

(令和8年7月分～令和9年6月分までの期間を対象として審査を行います)

2年1か月前の月分までさかのぼって免除申請が可能です。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、下記までご相談ください。

▽必要書類

・マイナンバー(個人番号) または基礎年金番号がわかるもの
・雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票のコピー
(失業・倒産・事業廃止などを理由に申請される方のみ)

※保険料を納め忘れの状態、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

■問い合わせ・申込先

子ども健康課 国保年金係
(内線143)

事業主の皆さまへ ハローワークからのお知らせ

6月1日から県内のハローワークにて令和9年3月新規高等

学校卒業予定者を対象とする求人申込みの受付を開始します。

受理した求人は7月1日から高等学校に公開され、就職を希望する生徒は夏休み前に応募する企業の絞り込みを行います。

前年度、ハローワーク五所川原管内では、6割以上の求人が6月中に申込みされており、全国的にも求人申込みの早期化が進んでいます。優秀な人材確保のために6月中の求人申込みをお願いします。

■問い合わせ先

五所川原公共職業安定所
☎ 0173 (34) 3171

公共職業訓練

医療・調剤事務科

青森県では、離転職者など再就職を目指す方々を対象に、民間の教育訓練機関等を活用した職業訓練を実施しています。この訓練では、医療機関・調剤薬局等で必要とされる受付、診療報酬や調剤報酬請求事務、会計事務等の知識・技能を基礎から習得します。また、医療機関のIT化へ適用できる能力を身に付けることができます。

▽募集期間

7月1日(水)～8月3日(月)

▽訓練期間

8月20日(木)～1月19日(火)

▽訓練場所

株式会社五和グループ

ラソ・パソコン教室

(五所川原市姥港船橋 238-1-3)

増田ビル1階

▽受講料・定員

無料(教科書代は実費)・14名

▽申込方法

ハローワークまたはハローワークヤングプラザ(45歳未満の方)に受講申込等応募書類を提出してください。

■問い合わせ先

弘前高等技術専門学校
委託訓練担当
☎ 0173 (26) 6861

第1回自動車整備技能登録

試験対策講習受講生募集

在職中の方を対象とした試験対策講習を実施します。

▽募集期間

7月6日(月)～8月3日(月)

▽日時

8月31日・9月2日・4日

9月7日・9日

午後6時～9時

▽場所

弘前高等技術専門学校

(弘前市緑ヶ丘二丁目9-1)

▽受講料

1300円

▽申込方法

メールもしくは郵送

■問い合わせ先

弘前高等技術専門学校
在職者訓練担当
☎ 0173 (32) 6805

6月の町税等納期

- 上下水道料金 6月分 [6/22(月)]
- 町営住宅使用料 6月分 [6/25(木)]
- 町・県民税 1期 [6/30(火)]

※【 】 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 7月10日(金)
■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/>

自動車税の納付はお早めに!

令和8年度自動車税の納期限は
6月30日(火)です。

お近くのコンビニエンスストアや
銀行などの金融機関で納付してく
ださい。

また、専用サイト「地方税お支
払サイト」からクレジットカード
やインターネットバンキングで納
付できるほか、所定のスマートフ
ォンアプリを利用して「e-Tax」を
読み取り、電子マネー等で納付す
ることもできます。

詳しい内容は、次の県HPリン
ク「納付方法」からご確認ください。

▽県税事務所窓口取扱時間

8時45分～17時00分

■問い合わせ先

青森県西北県税事務所

☎0173(34)3141



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
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)

▽受付

月々金(祝日・年末年始除く)
8時30分～12時00分
13時00分～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理財課

☎017(722)1463

受け手ボランティア養成講座

「子どもたちのこころの居場
所」チャイルドラインにあなた
も関わってみませんか?

チャイルドラインとは、子ど
も専用のフリーダイヤル及びチ
ャットでの傾聴を主とする活動
で、子どもが生きやすい社会の
実現を目指しています。今から
の申込みも受け付けます。

▽日時・場所

6月27日(土)10時～

ヒロロ(オンライン可)

▽申込方法

二次元コードより申込



地域とつながる人とながら

青森矯正展

刑務所内の見学ツアーや、受刑
者が制作した刑務所作業製品を
実際に見て、触れて、購入するこ
とができます。

りんご娘によるステージのほか、
抽選会やキッチンカーなど、家族
で楽しめる企画も盛りだくさんで
すので、会場でお楽しみください。

▽日時・場所

7月20日(月・祝)9時～16時

青森刑務所

■問い合わせ先

矯正処遇部門(作業)

☎017(739)2341

●こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇
きを感じていなくても、こまめに水
分を補給

【熱中症警戒アラート】

熱中症のリスクが高まった際に注
意を呼びかけるもので、暑さ指数が
33以上と予想される場合に発表され
ます。

【熱中症特別警戒アラート】

健康被害を生じるおそれがある危
険な暑さの際に発表され、暑さ指数
が35以上と予想される場合に出され
ます。

★熱中症警戒アラート・特別警戒ア
ラート発表時には、外出をなるべく
控え、暑さを避けましょう。



厚生労働省 HP →

熱中症予防について

熱中症は、高温な環境下で、発汗
による体温調節等がうまく働かなか
なり、体内に熱がこもることによっ
て様々な症状がみられる状態を指し
ます。

屋外だけでなく室内で何もしてい
ないときでも発症することがあります。

熱中症について正しい知識を身に
つけ、体調の変化に気をつけるとと
もに周囲にも気を配り、熱中症によ
る健康被害を防ぎましょう。

●暑さを避ける

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打
ち水の実施
- ・外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こま
めな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよ
い衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、
からだを冷やす



青森県庁 HP →

町の保健だより

図：子ども健康課 健康推進係

麻しん(はしか)感染拡大防止に 関するお知らせ

現在、国内外において麻しん患者
の報告が続いており、今後、更に感
染が増加することが懸念されていま
す。

麻しんは、非常に感染力の強い疾
患のため、注意が必要です。

麻しんにかかると、高熱などの症
状を呈するほか、肺炎や脳炎など重
症化する恐れもあります。

予防には、ワクチン接種が最も有
効です。海外において流行がみられ
る地域もありますので、海外渡航の
際には、十分注意しましょう。

詳細は、下記二次元コードよりご
確認ください。



【有料広告】

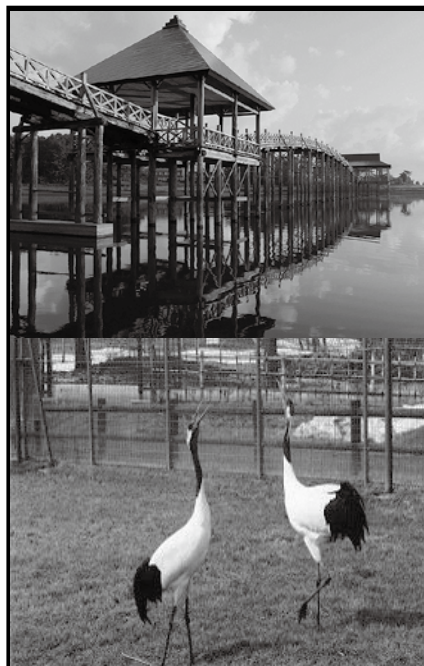


「選んでよかった」を実感してください。

青森県認定地方卸売市場



株式会社 津軽りんご市場



鶴田町職員 募 集 《高校卒業程度》

【令和9年4月採用】

町では、令和8年度職員採用試験（高校卒業程度）を次のとおり行います。

＼ご応募お待ちしております／



受付期間

6/22日 ▶ 7/27日

平日8:15～17:00
(土日、祝日除く)

※郵送の場合は、7月27日(月) 必着

1次試験

9/20日 会場：鶴田町内

※2次試験は11月中を予定

募集職種

若干名

一般行政

1名
程度

建築

受験申込手続

- ▶ **受験資格** 詳しくは二次元コードから町ホームページをご覧ください。
- ▶ **申 込 書** 総務課窓口で配布するほか、町ホームページからダウンロードできます。
- ▶ **申込方法** 持参または郵送により、下記提出先へ申込書類を提出してください。
- ▶ **提 出 先** 〒038-3595 鶴田町大字鶴田字早瀬200番地1 鶴田町役場総務課 人事係
- ▶ **そ の 他** 大学卒業程度の試験の受験資格を有する方は、高校卒業程度の試験を受験することはできません。



町 HP 採用ページ

■問い合わせ先：鶴田町役場 総務課人事係 ☎：0173-22-2111（内線272）

【有料広告】

現金買取 鉄・非鉄・農機具類
株式会社 高橋商事 五所川原営業所

引取りもご相談ください

つがる市柏鷺坂清見 71-16



TEL 0173-26-7576



後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

■ 後期高齢者医療「資格確認書」「資格情報のお知らせ」について

現在お手元にある資格確認書の有効期限は、令和8年7月31日となっております。令和8年8月1日以降は、新たな「資格確認書(ピンク色)」または「資格情報のお知らせ」を7月下旬に簡易書留郵便にてお届けします。

◎85歳以上の方

手続きなしで新しい「資格確認書」をお届けします。お手元に届いた資格確認書で受診してください。

◎84歳以下で、マイナ保険証を普段からご利用されていない方

手続きなしで新しい「資格確認書」をお届けします。お手元に届いた資格確認書で受診してください。

◎84歳以下で、マイナ保険証を普段からご利用されている方※

「資格情報のお知らせ」をお届けします。内容をご確認のうえ、大切に保管してください。

引き続き、マイナ保険証での受診をお願いいたします。

マイナ保険証での受診が難しい場合は、申請手続きにより「資格確認書」を交付します。

※1 マイナ保険証を普段からご利用されている方は、以下の条件をどちらも満たす方

・令和7年5月から令和8年4月までの間に、6回以上マイナ保険証を利用されている方

・令和8年2月から4月までの間に、マイナ保険証を1回以上利用されている方

■ 令和8年度後期高齢者医療保険料について

令和8年度より、『子ども・子育て支援金制度』が創設され、保険料は従来の医療分と子ども・子育て支援納付金分(以下「子ども分」)を加えた金額になります。

◎医療分

均等割額 50,500円	+	所得割額 基礎控除後の所得 ^{※2} ×9.0% (所得割率)	=	保険料額 (限度額80万円) 100円未満切り捨て
-----------------	---	---	---	---------------------------------

◎子ども分

均等割額 1,300円	+	所得割額 基礎控除後の所得 ^{※2} ×0.2% (所得割率)	=	保険料額 (限度額2.1万円) 100円未満切り捨て
----------------	---	---	---	----------------------------------

※2 基礎控除後の所得：前年の総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額

■ 令和8年度保険料率の軽減措置について

◎保険料の軽減措置

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、次のとおり均等割額を軽減します。

軽減割合 (医療分)	世帯の所得額の合計
7.2割	43万円 + 10万円 × (年金・給与所得者等 ^{※3} の数 - 1) 以下
5割	43万円 + (31万円 × 被保険者の数) + 10万円 × (年金・給与所得者等 ^{※3} の数 - 1) 以下
2割	43万円 + (57万円 × 被保険者の数) + 10万円 × (年金・給与所得者等 ^{※3} の数 - 1) 以下

軽減割合 (子ども分)	世帯の所得額の合計
7割	43万円 + 10万円 × (年金・給与所得者等 ^{※3} の数 - 1) 以下
5割	43万円 + (31万円 × 被保険者の数) + 10万円 × (年金・給与所得者等 ^{※3} の数 - 1) 以下
2割	43万円 + (57万円 × 被保険者の数) + 10万円 × (年金・給与所得者等 ^{※3} の数 - 1) 以下

※3 年金・給与所得者等：以下のいずれかの条件を満たす、2人以上いる世帯に適用

・給与収入額が55万円を超える方

・公的年金収入が65歳未満の場合は60万円を超える方、65歳以上の場合は125万円を超える方

令和8年度の保険料および詳細につきましては、7月上旬に送付される通知書にてご確認ください。

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

国立県営宮城障害者職業能力開発校 令和8年度オープンキャンパス開催

日時	7月18日（土） 9時～11時40分まで／13時～15時40分まで
場所	宮城障害者職業能力開発校（仙台市青葉区台原5丁目15-1）
対象	身体・知的・精神障害、難病をお持ちの方、ご家族、関係機関の方
内容	概要説明、施設見学（寮の見学含む）、訓練体験、個別相談
申込方法	電話、FAX、メールでお申込みください（当日参加でも可）。 FAXとメールの場合は、希望の科と日時、氏名、連絡先、お住まいの市町村、参加人数、来校手段、配慮事項（手話通訳、筆記通訳、移動介助など）を記入して、当校にお申込みください。



学校 HP

■問い合わせ先：国立県営宮城障害者職業能力開発校
☎：022-233-3124 FAX：022-233-3125 E-mail：syokn@pref.miyagi.lg.jp

選挙投票日当日における投票時間の繰り上げについて

鶴田町選挙管理委員会では、期日前投票制度の利用が全国的にも定着し、また当日の投票所の状況、投票立会人等の負担軽減を踏まえ、令和8年度執行の選挙から当日の投票所閉鎖時刻を「午後8時」から「午後6時」に2時間繰り上げることに決定しました。

当日の投票時間 （現行）	当日の投票時間 （繰り上げ後）
午前7時～午後8時	午前7時～午後6時

投票の際は、お間違えにならないようにお気をつけください。皆様のご理解とご協力をお願いします。
※期日前投票の投票時間は、これまで通り午前8時30分から午後8時までとなります。

■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）

一人で悩んでいませんか？
自立に向けた相談窓口のご案内
あなたの生活の
困りごとや心配
「なにをどうすればいいかわからない」と
立ち止まらずに一緒に進んでみませんか？
どなたでもご相談ください。

西北地域自立相談窓口（対象地域：鎌ヶ沢町・深浦町・鶴田町・中泊町）
五所川原市柏原町62-3 柏原貸店舗2階
FAX 0173-26-1203
☎0173-26-1202

スマホからでも
相談無料・通話料無料
フリーダイヤル 0800-800-7114
(青森県社会福祉協議会)

【有料広告】
五所川原塗装工業会会員「心・技・色」
一 塗 専 心 青森県知事許可（般-7）第400568号
入一魂塗 藤一美装 一級建築塗装技能士
（代表）藤田 一哉 一級鋼橋塗装技能士
登録建設塗装基幹技能者 職業訓練指導員 単一等級調色技能士

地域密着型塗装店！ご予算に心配なお客様！一度ご連絡下さい。
頑張ります！納得いく値段！施工！広報見たらご連絡下さい。

北津軽郡板柳町大俵字和田184-1
電話0172-77-2262 携帯080-6001-1760

歴史文化伝承館（旧水元小学校）イベントのお知らせ

《鶴田写真クラブ 二人展》 個性豊かな2人が撮影した
斬新な視点をご覧ください。

日時 6月7日（日）～6月28日（日） 9:00～16:00

場所 鶴田町歴史文化伝承館 展示ギャラリー ☎: 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。



「アフリカトーク&ライブ」 早川千晶と大西マサヤの ポレポレキャラバン in 鶴田

ケニアで孤児や困窮児童のための駆け込み寺「マゴソスクール」
を運営する早川千晶氏とドゥルマ民族伝統継承者の大西匡哉氏が
日本全国各地にアフリカの風をお届けするキャラバン♪

6.25 木

開場 **13:00**

開演 **14:00**

タイムスケジュール

14:00～ 早川さんによるケニア講話

15:30～ アフリカ音楽の演奏

～18:00 終了予定

中学生以下 入場無料

（※中学生以下は大人1名につき2名まで）

入場料 大人 2500円[前売] 3000円[当日] 大・高校生 1000円

ご予約・お問合せ Instagram @punya0720 DMまで



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/>

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

ねばねばしおから

1人分の栄養量：熱量22kcal／食塩相当量0.3g／野菜の量17g

「しおから」はいかの塩辛のイメージが強いかもしれませんが、津軽地方ではなっと昆布（粉昆布）ときのこや菊を混ぜた料理も「しおから」といいます。納豆のような粘りで、ご飯にのせてもおいしく食べられます。ぜひお試しください。

◆作り方

- ① えのきは根元を切り落とし半分に切る。オクラはゆでて横に薄切りにする。長芋とにんじんはせん切りにする。菊は花弁だけをゆでて、水にさらしてしぼっておく。
- ② 鍋に分量の水とめんつゆ、しょう油を入れ沸騰させる。なめことえのき、にんじんを入れてサツと煮る。火からおろして粗熱が取れたら、オクラ、長芋、菊を入れてよく混ぜ、最後になっと昆布を振りかけてしばらく置く。粘りが出てきたらよく混ぜる。
- ③ 好みで七味唐辛子を加える。

★ポイント

さもだし（ならたけ）や菊が取れる秋によく作られますが、いろいろな野菜で作ることもできます。モロヘイヤもおすすめです。するめや数の子を加えるとさらにおいしくなります。



◎材料（6人分）

なめこ	75g
えのき	75g
オクラ	75g
長芋	50g
にんじん	35g
菊	35g
なっと昆布	2g
水	200 ml
めんつゆ	大さじ 2
しょう油	小さじ 1/2