

つるた

徳と国際交流の里

TSURUTA

2025



3 No.5773



<主な内容>



3月は自殺対策強化月間	2～4
町からのお知らせ	5～7
みんなのひろば	8～9
こちら町の情報局	10～13
話題にしひがし	14～15
児童手当制度改正のご案内	16

子どもたちが雪の恵みを堪能

関連15ページ

現在、日本で自殺で亡くなる方は平成15年をピークに減少傾向にありますが、日本では依然として年間21,837人※の方が自殺で亡くなっています。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、背景には精神健康上の問題だけでなくさまざまな社会的要因が複雑化・複合化しています。このような基本認識のもと、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策と連携を図りながら、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を総合的に推進していきます。

※参考：厚生労働省「令和6年版自殺対策白書」

いのちを支える鶴田町自殺対策行動計画（第2期）を策定

目標：「誰も自殺に追い込まれることのない鶴田町」の実現を目指す

町では、令和元年度から令和5年度までを計画期間とする「いのちを支える鶴田町自殺対策行動計画（第1期）」を策定し、自殺対策に取り組んできました。令和4年10月に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱を踏まえ、第1期計画を見直し、「いのちを支える鶴田町自殺対策行動計画（第2期）」を策定しました。

基本施策

- ① 地域におけるネットワークの強化
- ② 自殺対策を支える人材育成
- ③ 住民への啓発と周知
- ④ 自殺未遂者等への支援の充実
- ⑤ 自死遺族等への支援の充実
- ⑥ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
- ⑦ 女性に対する支援の強化

重点施策

- ① 高齢者対策
- ② 生活困窮者対策及び無職者・失業者対策
- ③ 子ども・若者対策

※いのちを支える鶴田町自殺対策行動計画（第2期）は、町HPに掲載しています。

◎第2期の変更点

第2期計画では、自殺対策を「生きるための包括的支援」として地域全体で推進・展開していくため、行政および関係機関・団体等が連携し、自殺対策に包括的に取り組む上での体制整備や基盤の構築・強化を図ります。また、基本施策に「女性に対する支援の強化」を、重点施策に「子ども・若者対策」を新たに加えました。

全国的に女性の自殺者数が増加傾向にあるため、妊産婦や子育て中の女性に対する切れ目のない一体的な支援やさまざまな困難・課題を抱える女性に対する相談支援など、きめ細やかな支援の充実を図ります。

また、小中学生の自殺者数も全国的に増えており、10～39歳における死因順位の1位が自殺となっています。子ども・若者の背景や状況は多様であり、児童生徒や学生のほか、就労者や就学・就労状態にない者も含まれるため、それぞれのライフステージや置かれている状況に沿った支援を行います。

自殺対策の主な取り組み

傾聴ボランティア 「つるりの会」傾聴サロン



毎月第1・3月曜日（祝日除く）開催

傾聴ボランティア フォローアップ



サロン活動に従事する傾聴ボランティアのスキルアップを目的に毎年実施

自殺対策講演会



「いのちのとなりでできること」をテーマに毎年開催

傾聴講座 (傾聴ボランティア養成講座)



こころの声を傾聴する姿勢・技術を学び、地域で実践できる人材の育成を目的に隔年で実施

小学生向けSOSの出し方教室



生活上の困難やストレスに直面した時に、SOSの出し方を学ぶ機会として毎年開催

自殺対策に係る職員研修

日々の業務のなかで自殺対策の視点を持って町民に接し、さまざまな課題を抱える方々に早期に気づき、思いを聴き、適切な窓口につなぐ等の対応強化を図るため毎年実施

ゲートキーパーの役割

～あなたにもできる**5**つのこと～

周りの人の変化に気づいて、声をかける



不眠、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」…

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越し 出産 ……

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



- ◆まずは、話せる環境をつくりましょう
- ◆心配していることを伝えましょう
- ◆悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- ◆誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう
- ◆話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう



声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れていますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかったら、話して
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ◆連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

早めに専門家に相談するよう促す



- ◆紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供しましょう
- ◆相談窓口確実に繋がることのできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう
- ◆一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)の情報を提供するなどの支援を行いましょう

出典：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」

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



あなたの心は大丈夫？(うつ病のサイン)

体の面

- 睡眠の変化：目覚めが早い、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪い
- 食欲・体重の変化：食欲がない、食べてもおいしくない、体重の増減
- 疲労がとれない：朝から疲れきっている、疲労感がぬけない

行動の面

- 遅刻・欠勤：会社に遅刻することが増えた、欠勤することが増えた
- 会話：口数が減る、「自分はダメな人間だ」など否定的な発言が増える

こころの面

- 憂うつ感：気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる、憂うつだ
- おっくう感：何事にも興味がもてない、何をするにもおっくうだ
- 焦り、不安感：イライラして落ち着きがない。不安だ
- 日常生活：新聞やテレビを見なくなった、人との接触を避けるようになった
- 趣味活動：趣味などに興味を示さなくなった

上記の「サイン」が10日から2週間以上続いている場合は要注意です。身近な方にこれらの「サイン」がみられたら、声をかけてみてください。メンタルクリニックなどの専門機関を受診するなど、専門家に相談してみましょう。



出典：厚生労働省 働く人のメンタルヘルス ポータルサイト「こころの耳」

知らせてほしい、心の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。

【こころの相談窓口ネットワーク連絡先一覧】

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

◎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、どんな悩みでもご相談ください。

☎ 0120-279-338

【毎日24時間対応】

◎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。

◎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

SNS相談（LINE）

相談窓口	受付時間	2次元コード
生きつらびっと (NPO法人ライフリンク)	● 月・水・金 11:00～22:00 ● 火・木・日 17:00～22:00 ● 土 11:00～16:00	 【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 ① 12:00～15:00 ② 17:00～20:00 ③ 21:00～23:00 ● 月曜日 4:00～6:00 ● 毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:00	 【LINE ID】 @ kokorohotchat
あおもりけん 親子のための相談 LINE	● 平日 8:30～17:00 (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 ☎ 0173-22-2111

高齢者介護、認知症等

地域包括支援センター ☎ 0173-22-3918

DV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

誰かに話を聴いてほしい

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6年度 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

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2団体、個人96人（重複あり）の方々表彰されました。

スポーツ大賞

【棟方 一楽さん】

令和6年11月17日、埼玉県上尾市で行われた「第37回上尾シティマラソン」ハーフ大学生男子の部において、1時間1分38秒のU20日本新記録で優勝した。また、第101回箱根駅伝の第2区に鶴田町出身選手として初出場を果たした。

【三上 秀人さん】

令和6年10月19日～22日に開催された第36回全国健康福祉祭とっとり大会（ねんりんピックはばたけ鳥取2024）水泳交流大会において、70～74歳25mバタフライの部、70～74歳50mバタフライの部の2種目において優勝した。

文化功労賞

【一戸 平二さん】

- ・平成17年青森県民謡第52代王座（津軽山唄）
- ・鶴田町文化協会会長を20年前から現在まで務め、町の文化振興に寄与している。
- ・民謡の他、尺八演奏、津軽人形劇等、多彩に芸を極めている。
- ・4年前から鶴田登山囃子保存会を結成し山道町内会のお山参詣等に参加している。

受賞者一覧（敬称略）

スポーツ賞

陸上競技 工藤 彩由佳
佐々木 真優
澁谷 華
中畑 凜音
齋藤 陽
山田 侑奈
川村 梨心
須郷 晶
奥瀬 心音
神 篤朗
太田 啓斗
笹森 陸人
小野 響
佐々木 登伊
小野 龍時
工藤 菜々佳
尾野 恵津子
福田 海里
工藤 武次
相撲 神 哲平
澁谷 太陽
松野 将太
柔道 高橋 杏璃
葛西 海渡
山田 日南人
神成 太壽
八木橋 煌
渋谷 恭英

極真空手

水泳

軟式野球

バスケット
ボール

高橋 亜胡
佐々木 そら
太田 明
岩渕 季
長内 泉由栞
安田 重明
川瀬 静江
成田 ヒカリ
成田 海翔
高嶋 昭子
平山 心結
澁谷 寿々代
原田 綾子
中村 和佳子
成田 具洋
澁谷 悟
佐藤 晴彦
岩間 昇
工藤 武次
白戸 清子
下山 央
鳴海 慎也
増川 梨花
相馬 萌
真土 郁央
白戸 樹
柴田 紅葉
西川 真由
佐藤 七海
西村 葉月
寺山 優妃
須藤 優花

ウエイト
リフティング

文化奨励賞

津軽 三味線 登山囃子 保存会
JRC(青少年 赤十字)
短歌 ポスター
獅子舞
尾崎 心愛
吉川 美有
鶴田登山囃子 保存会
寺山 小梅
長内 泉由栞
田中 星羅
棟方 文雄
成田 愛桜
笹森 琉衣
西中野組獅子 舞保存会

鶴田町スポーツ協会 奨励賞

陸上競技 成田 夏希
柔道 成田 煌
水泳 成田 双葉
中村 来夢
小山内 鳳凰
成田 温翔
軟式野球 高橋 航大
成田 礼央
加賀谷 大尊
田村 辰喜
松山 空聖
増田 心惶
田村 成
赤石 瑠羽
出町 夢叶
サッカー 竹浪 大雅

町文化協会奨励賞

伝統芸能 鶴田登山囃子 保存会
創作舞踊 山形 セツ子
松橋 とし子



児童扶養手当 特別児童扶養手当



問：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	45,500円	10,740円～45,490円
2人目以降	上記金額に10,750円加算	上記金額に5,380円～10,740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 ※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。
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

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られるとき
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 55,350円
2級障害	月額 36,860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。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う便利です。



※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。



■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.10（文責：教育民生常任委員会委員長 一戸 雅人）

当委員会は、1月28日に令和7年第1回の委員会を開催し、中学校のバリアフリー設備の現状等について協議いたしました。

鶴田中学校の現状についてですが、設備不足等の理由により障がいのある生徒の受け入れは対応できない状況でありました。受け入れには、エレベーターの設置やトイレの改修等が必要になるとのことで、町教育委員会では令和7年度に改修工事に係る設計の予算を計上し、中学校のバリアフリー化の早期実現に向けて進めているとのことでした。

そのほか、アレルギー児童生徒への学校給食の現状、小中学校における特別支援教育就学状況や不登校の現状などについて調査し、学校現場における諸課題については、今後も状況を注視しながら必要に応じ、町や関係機関等に働きかけてまいります。

シークワードに挑戦



◎賞品提供

道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」

【クイズの解き方】

下の文字から縦・横・斜めに隠れている、春の植物を7つ消してください。残った5文字を組み合わせた言葉が答えです。

応募締切

4/1

(火)

必着

ウ	ナ	ズ	ナ	サ
メ	シ	ツ	ク	フ
ン	ク	ラ	ド	ジ
シ	タ	ン	ポ	ポ
ネ	ス	ミ	レ	ン

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「スチューベンチョコサンドクッキー（小）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

「チョコレート」

○キーワード（雪に関する単語）

ツララ、スキー、ミソレ、コナユキ、ソリ、カマクラ

【2月号当選者（応募総数 21 通）】

山田春江さん、増田和男さん、
工藤瑠々羽さん、三浦恵子さん、
永田華さん

【シークワード2月号の解答】

ツ	チ	ー	ス	レ
ミ	ラ	ヨ	キ	コ
ゾ	ト	ラ	ー	ナ
レ	ソ	リ	コ	ユ
カ	マ	ク	ラ	キ

今月のクイズ賞品



▲3月号クイズ景品

「スチューベンチョコサンドクッキー（小）」

交番あんぜん・あんしん通信

警察官A（大卒）・警察事務（大卒程度・通常枠/早期枠）を募集します！

職種	受付期間	受験資格
警察官A（大卒）	5月上旬～6月中旬	5月上旬公開予定の試験案内をご確認ください。
警察行政（大卒程度・通常枠）	5月上旬～5月下旬	
警察行政（大卒程度・早期枠）	3月上旬～3月下旬	3月上旬公開の試験案内をご確認ください。

【第一次試験（場所）】

- 警察官A
7月中旬（青森市、八戸市、弘前市、さいたま市）
- 警察行政・通常
6月中旬（青森市、東京都）
- 警察行政・早期
4月上旬～4月中旬（オンライン会場またはリアル会場）

- 警察官A
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 ☎：017-734-9829

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

2026年1月～2027年12月31日までに行われる活動で、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に対し、必要な経費を助成します。

▽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

▽応募受付：2025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（月）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。

■問い合わせ先

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金

☎：017-774-1179

URL：http://www.michinoku-furusato.or.jp



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

今日の妻心に鬼がいるらしい

成田あき子

ナビのない人生いつも迷い道

下山ゆめ子

綻びは見えないようにいい夫婦

工藤りん子

そちらでも降っていますか雪明かり

佐藤あきもん

綻んだ気持ち縫う糸君の笑み

下山しやうえい

鬼だつて平和なこの世好きならば

阿部ひろゆき

無事に餅食べて今年もほっとする

香田龍馬

振り続けると正義の旗になつてく

る

佐藤倫生

延びる余生見つめる先に天の川

菊地志樹

逃げてきた鬼を相手に酒を汲む

工藤まきひろ

鶴田短歌会二月作品

一月のカレンダーに胡蝶蘭皺よる
身体もまた新たななる

中島文子

妹にごめんなさいと言わぬ孫誰に
似たるかこのじよつばりは

松山裕子

一月や列島は長き千葉県は菜の花
ざかり青森県は雪

永沢忠義

お悔やみの欄に名前を確かめるあ
なたのようですきわやかに空

三浦悦子

みどりの日海の日も増え農家での
休日も欲しいお願いします

奈良鉄子

こんなにも寝に入る布団の心地よ
く着替えずすまます老いの動作よ

山谷テル

気晴らしに冬の陽浴びて外に居れ
ば背なの固まりやわらぎにけり

棟方文雄

■鶴田短歌会 事務局 棟方文雄
☎ 0173 (22) 5103

たらの芽文芸クラブ二月作品

水たまりの上のこおりをふんで割
る

織田信

学校帰り雪をふむ音きれいな

誠也

節分だ心の鬼を押し倒す

さくら

梅一枝つぼみふくらみ香り立つ

落葉

福は内今年の鬼はやさしそ

樹

春立つや津軽の厚き雲の奥

山口刃心

■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

町名氏名保護者
新田子 藤和 (通拉嘎)

ごめい福を祈ります

町名	死亡者名	年齢
鷹ノ尾	川村 正人	49
鶴寿団地	木村 敏夫	80
大野 巻	加藤 キヨ	94
野 木	藤田フミエ	90
菖蒲川	佐藤 政彦	77
駅東町	相馬千彌子	87
大 巻	櫻庭 保仁	64
菖蒲川	棟方キミヨ	94
松 倉	八木橋テツエ	94
境	奈良 優子	62
菖蒲川	佐藤 美鈴	57

※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できるものを忘れずにお持ちくださるようお願いいたします。

(人の動き)

2月28日現在 (前月比)

人口	11,458人	(-17人)
男	5,355人	(-4人)
女	6,103人	(-13人)
世帯	5,331	(-4)
出生	1人	転入 15人
婚姻	0組	転出 15人
死亡	18人	

公民館図書室情報局

新着本の紹介

【改訂版】
本当の自由を手に入れる
お金の大学
著：両@リベ大学長



～貯める・稼ぐ・増やす・守る・使う 一生お金に困らない「5つの力」の基本をまとめました～

- ・女子のコミュカ / 著：小田切 あさぎ
- ・夜刑事 / 著：大沢 在昌
- ・昇華 機捜235 / 著：今野 敏
- ・お笑い脳 イヤなことをおもろいに変える 芸人の思考法 / 著：芝山 大補

【図書リクエスト】

公民館図書室で未所蔵の資料について、町内在住の方からのリクエストを受け付けています。詳しくは公民館へお問い合わせください。



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

を(<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 ごはんに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

1 **「関取目指す」神哲平さん角界入りを報告**
31 **大相撲・西岩部屋への入門報告**

大相撲・西岩部屋への入門が決まった町出身、木造高校3年の神哲平さんが町役場を訪ね、相川町長にこれからの意気込みを語りました。

神さんは小学2年生から鶴田相撲道場に通い、昨年7月の県高校総体個人の部で優勝し、インターハイに出場しました。

神さんは「大相撲の世界は憧れていたもので、とてもワクワクしている。ケガをしない体をつくり、関取を目指したい」とこれからの意気込みを語りました。

神さんは3月1日の新弟子検査に合格し、3月場所の前相撲に挑みました。



これからの活躍を誓った神さん(左)



入居者との交流会で談笑する参加者

2 **首都圏在住者が冬の津軽を視察**
8 **TSURUTA LABO サテライトオフィス見学・体験モニターツアー**

地域活性化支援センター「TSURUTA LABO」で、県外在住で地方でのサテライトオフィス開設に関心のある方を対象としたモニターツアーが行われました。

ツアーには男女5人が参加し、町の観光名所や近隣地域を回り冬の津軽の美しさ、雪の大変さを感じていました。

また、地元の農家有志でつくる「華の会」による郷土料理作り体験や、すでに同センターに入居している利用者との交流会も開かれ、参加者たちは町の暮らしについて理解を深めていました。

2 **町消防団に災害活動車両等が交付される**
12 **公益財団法人日本消防協会 防災学習・災害活動車両交付**

(公財)日本消防協会から鶴田町消防団に、消防団防災学習資機材・災害活動車両が交付されました。

この交付事業は、同協会が(一財)日本宝くじ協会から助成を受け、地域住民に対する積極的な防災学習の活動が期待できる消防団に対して実施しています。

今回交付された車両は四輪駆動で10人が乗車できる輸送力をほこり、災害時には緊急車両として人員や資機材の搬送に活躍が期待されます。また、防災学習資機材は平時に、地域住民向けの防災指導などに活用されます。



今回交付された災害活動車両

**地域おこし
協力隊通信**
Vol.81 (筆:毛利精悟)

年度末まで一か月を切りました。去る1月29日の北津軽郡社会福祉大会では現職とOB協力隊によるパネルディスカッション「よそ者から見た鶴田町」で進行役を務めさせていただきました。終了後の温かいご反応に感謝します。

近頃は妙堂崎のツルタラボ(旧水元中央小)を事務拠点として活動しています。2月上旬には、以前教室だった部屋をサテライト(離れた)オフィスとする視察ツアーに「お迎えする側」として参加しました。首都圏から参加の経営者は皆さん積極的で、移住や実際の暮らし等に関する具体的な質問が飛び交いました。

ツルタラボは有料施設もありますが、正面に岩木山が望める明るくスペースなど、無料で過ごせる場所もあります。休日には小学生たちが宿題をしている姿も見かけます。一度、お気軽に訪れてみてはいかがでしょうか。



①ツルタラボと岩木山 ②社会福祉大会でのようす ③毛利さん



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。

2/22 自慢の頭で“ハゲ”しく戦う ツル多はげます会 新春の有多毛

NPO 法人ツル多はげます会（須郷貞次郎会長）は「ツルツル」の語呂にちなんだ2月22日、春の例会「新春の有多毛」を町内の山田温泉で開きました。

県内外から26人が参加した例会では、穴の開いた絵から出した頭を見て誰の頭かを当てる「平和の光当てクイズ」や、的となるハゲ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。そして、はげます会名物の吸盤綱引きでは、行事の「ハゲよい残った」のかけ声と同時に激しい攻防が繰り広げ、会場を沸かせていました。



△吸盤綱引きで優勝した神成さん



雪室からリンゴを取り出した児童たち

2/20 雪の恵みを受けた リンゴを味わおう！ 鶴田小学校5年生 雪室リンゴ掘り出し体験

鶴田小学校の5年生約30人が町のリンゴ生産者中野光彦さんの自宅敷地内で雪室リンゴの掘り出しを体験しました。

中野さんは昨年12月にリンゴ約200箱を雪室で貯蔵。児童たちはスコップを使って自分たちの身長より高い雪山から交代で雪を取り除き、サンふじや王林など7種類のリンゴ計16箱を掘り出しました。

掘り出したばかりのリンゴを試食した児童たちからは「甘くておいしい」や「シャキシャキで甘い」など歓声が上がっていました。

地域おこし 協力隊通信

Vol.82 (筆：帯川 匠)

みなさんこんにちは。突然ですが鶴田町に住んでいる人なら一度は聞いたことがあると思いますが、この時期に開催される『鶴田御膳』をご存じですか？私は鶴田町に来るまで知らなかったのですが、なんとこのイベントは町農家の女性たち「華の会」が自ら育てた農産物で郷土料理など13品を提供するというものです。

今回、私もスタッフとして参加させていただき配膳などをしたのですが、どの料理も色鮮やかで美しく、時折漂ってくる食材のいい香りが常に食欲を誘っていました。もちろん訪れた人たちからも「美味しい」の言葉をいただき、調理方法が知りたいという人もたくさんいました。ぜひ皆さんにも味わって欲しいのですが、この鶴田御膳は期間限定でこの時期に事前にチケットを購入しなければ食べることができないのです。この記事が出る頃には、今年分の鶴田御膳が終了しているかもしれませんが、チャンスがあれば皆さんも一度、ご賞味あれ！



▲華の会の鶴田御膳のお手伝いをした帯川さん

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。



鶴田町 × Hood River



第37回中学生大使フットリバー訪問団

第37回中学生大使フットリバー市親善訪問団19人（鶴田中学校2年生16人、引率教諭1人、町職員2人）が、3月13日（木）から19日（水）までの日程で、当町が姉妹都市盟約を結ぶ米国オレゴン州フットリバー市へ旅立ちました。



中学生大使
赤石 歩希



中学生大使
長内 颯大



中学生大使
長内 萌楓



中学生大使
小野 路虎



中学生大使
葛西 慧



中学生大使
柏崎 蒼良



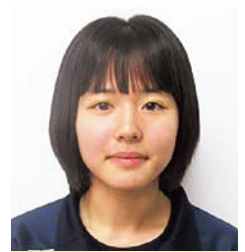
中学生大使
貴田 海樺



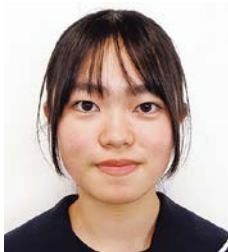
中学生大使
小関 愛乃



中学生大使
笹森 すず



中学生大使
澁谷 栞奈



中学生大使
下山 愛姫



中学生大使
鈴木 日和



中学生大使
相馬 新大



中学生大使
福士 果倫



中学生大使
増田 裕心



中学生大使
棟方 二幹



引率教職員
毛内 優子



引率職員
今 優也



引率職員
アネイス・パッテン

第37回中学生大使フットリバー訪問団スケジュール

歓迎パーティー、ホストファミリーと地元中学校登校、スキー教室
故レイ・ヤスイさん・故エイコ・タダクマさんのお墓参り、桜の記念植樹
消防署見学、サッカー観戦、チャリティーイベント など