

「成人式」のご案内

8/15(水)

日時 8月15日(水) 受付開始9時 式典10時
会場 生涯学習交流センター「松の館」1階 交流ホール
対象者 平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれで、現在つがる市に住所がある方、またはつがる市出身の方



申し込み

- つがる市に住所がある方（5月1日現在）
 教育委員会から往復はがきで案内状を送付しますので、出欠を返信はがきでお知らせください。
 - つがる市出身で市外に住所をおく方
 電話、FAXまたはメールで①氏名 ②性別 ③生年月日 ④案内状送付先住所および世帯主名 ⑤帰省先住所および世帯主名 ⑥出身中学校名をお知らせください。確認後、案内状を送付します。
- ※7月2日(月)までに案内状が届いていない方は、下記までご連絡ください。

一成人式実行委員会スタッフ募集
 式の受付や交流イベントのお手伝いをしてくださるスタッフを募集しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】 教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200 FAX 49-1212
メール seijin@city.tsugaru.aomori.jp ※メールの場合、件名に「成人式参加希望」と明記願います。

金婚・ダイヤモンド婚を迎えられたご夫婦へ

市福祉顕彰式において、金婚（結婚50周年）・ダイヤモンド婚（結婚60周年）を迎えられたご夫婦に対し、顕彰状と記念品を贈呈します。

該当する方は、福祉課または稲垣・車力出張所へお申し出ください。

〈金婚〉 昭和43年1月1日～昭和43年12月31日の間に結婚の届け出をしたご夫婦
 〈ダイヤモンド婚〉 昭和33年1月1日～昭和33年12月31日の間に結婚の届け出をしたご夫婦

受付期限 8月7日(火)
顕彰式開催日 9月6日(木)
顕彰式会場 松の館

【申し込み・問い合わせ先】

福祉課 電話42-2111 (内線239)
稲垣出張所 電話46-2111
車力出張所 電話56-2111



市立図書館 イベントのご紹介

参加は全て自由です。お気軽にお越しください。

日時	内容	場所
6月23日(土) 14時～14時30分	「ALTによるえいごでおはなし会」	おはなしコーナー 
6月24日(日) 14時～14時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
7月7日(土) 11時～11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
7月8日(日) 10時30分～11時30分	郷土学習講座『実相寺の水虎様』 講師 問宮 秀文氏 (木造・実相寺 副住職)	セミナー・学習室
7月12日(木) 16時30分～17時	「図書館スタッフによるおはなし会」	おはなしコーナー
7月15日(日) 11時～11時30分	「つがる市読み聞かせ隊によるおはなしひろば」	
7月19日(木) 16時30分～17時	「つかってみよう タブレット」	児童図書コーナー

●6月の休館日：6月11日(月)～15日(金)、25日(月) ※11日～15日は特別整理期間です。

【問い合わせ先】 市立図書館 電話25-3131 HPもご覧ください。 つがる市立図書館 で検索！

平成30年度 つがる西北五広域連合職員採用試験

職 種	受験資格 (以下の要件を全て満たす方)
看護師、助産師 【25名程度】	・昭和54年4月2日以降生まれの方・免許を有する方または平成31年4月30日までに免許取得見込の方
薬剤師 【5名程度】	・昭和59年4月2日以降に生まれの方・免許を有する方または平成31年4月30日までに免許取得見込の方
臨床工学技士 【1名程度】	
歯科衛生士 【1名程度】	
管理栄養士 【1名程度】	
診療放射線技師 【1名程度】	・昭和59年4月2日以降生まれで免許を有する方

●試験日 7月22日(日) ●受付期限 6月29日(金)

●採用試験案内等について

つがる西北五広域連合ホームページ (<http://www.tsgren.jp/>) から入手できます。

また、つがる西北五広域連合病院運営局人事課、かなぎ病院、鱒ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所でも配付します(平日8時30分~17時)。

詳細は採用試験案内でご確認ください。

●採用日について

平成31年4月1日以降の採用の予定です。ただし、7月22日(日)実施の試験合格者のうち、診療放射線技師に限り、30年10月1日に採用する予定です。

※なお、9月16日(日)にも採用試験を実施する予定です。

受付期間 7月9日(月)~8月24日(金)

職種(予定) 看護師、助産師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、診療放射線技師
(詳細につきましては、7月中につがる西北五広域連合ホームページなどに掲載する予定です)

【申し込み・問い合わせ先】 〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階
つがる西北五広域連合病院運営局人事課 電話0173-26-6363



鶏スペアリブとごぼうの甘辛煮

1人分 エネルギー247kcal、塩分1.3g

生活習慣病を予防するためには、よく噛んで食べることが大切です。

早食いは満腹感が得にくく、ついつい食べ過ぎてしまいがち。噛みごたえのある根菜類やキノコ、食物繊維が豊富な海藻類、食べるのに時間がかかる骨付き肉や魚などを食材に取り入れ、しっかりよく噛んで、ゆっくり食事を楽しみましょう。



【材料】2人分

- ゴボウ・・・・・・・・・・1本
- ネギ・・・・・・・・・・1本
- 鶏手羽中(ハーフカット)・・8本
- 水・・・・・・・・・・1カップ
- 白いりごま・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
- A { 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- しょう油・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① ゴボウはよく洗ってから、皮付きのまま5cmの乱切りにし、水に2~3分さらしてから水気をよく切っておく。ネギは小口切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を中火で熱し、鶏手羽中を入れる。返しながら約2分焼き、両面に焼き色を付ける。ゴボウを加え、約1分炒め合わせる。
- ③ ②に水を加え、煮立ったらアクを取る。Aを加え、アルミホイルで落し蓋をし、弱めの中火で煮る。煮汁が1/3量になったら、ネギ、白いりごまを加えてざっと混ぜる。