

「短期臨時職員」を募集します

項 目	内 容
事 務 内 容	事務補助員（溜池台帳整理及びデータ入力・取材編集）
所 属 名	経済部 農村整備課
勤 務 場 所	つがる市木造若緑61-1
勤 務 日	月曜日～金曜日 祝日及び年末年始を除く
勤 務 時 間	8時30分～17時15分
休 憩 時 間	12時～13時
雇 用 期 間	平成22年10月1日～平成23年3月31日
賃 金	日額 5,600円
採用予定者	1名
応募要件	①つがる市内在住 緊急雇用対策としての趣旨から、平成20年10月1日以降に離職又は離職が決定した非正規労働者の方から応募があった場合にはその方を優先的に選考させていただきます。 ②ワード・エクセルの基本操作が可能なこと。

- 応募方法 以下の書類を市役所農村整備課へ提出してください。
- ・市販の履歴書（採用条件に関する状況を明記）
 - ・つがる市内に居住していることが確認できるもの（免許証や保険証の写し等）
 - ・離職が確認できるもの（離職票の写し等）
- 応募締切 9月15日（水）
【郵送の場合は、9月15日の消印有効】
- 採用方法 面接等を実施し決定します（面接日時等は、別途連絡します）

■履歴書の提出・問い合わせ先

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1
つがる市役所経済部 農村整備課
電話42-2111（内線422）

相談無料
申込不要

就職活動応援隊 「1日就職相談会」の開催

各種情報提供や再就職支援の相談を行う「1日就職相談会」を開催します。

- 日 時 9月9日（木）
10:00～15:00
- 場 所 つがる市生涯学習交流センター
「松の館」2階視聴覚室
- 対象者 離職者・非正規雇用労働者など
- 主なサポート
- ◎求人及び職業訓練情報の提供
 - ◎就職支援情報の提供と生活・就職に関する相談
 - ◎キャリアカウンセリング・社会保険労務士相談



【問い合わせ先】

地域振興対策室

電話42-2111（内線419）

県地域共同就職支援センター・弘前コーナー

電話0172-55-0115

食卓に もう一品



食生活改善推進員の皆さん

この時期、豊富に出回るトマトですが、そのまま食べても、ソースにしてもいろいろな料理で楽しめます。トマトは野菜の中でも、昆布などのうま味成分で知られるグルタミン酸を多く含みます。完熟トマトほどグルタミン酸を多く含むので、よく熟したトマトを使うとよりおいしくいただけます。また、トマト缶ではなく、生のトマトを使うことで、減塩することができます。

【作り方】

- ①トマトは湯むきし、1cm角に切る。カブはくし切りにし、下茹でする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルと①の玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、①のトマトを入れて2分加熱する。
- ③②に水とコンソメ、塩・こしょうを入れて5分加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。器に入れ、カブを飾り入れる。
（お好みでパセリやバジルを散らしても良い）

トマトとカブの冷製スープ



エネルギー 75kcal 塩分0.8g

【材料】 4人分

トマト 4個
カブ 1個
玉ねぎ 1/2個
コンソメ 1個
オリーブオイル 大さじ1
水 250cc
塩・こしょう 少々

公用車を売却します

市では不用となった公用車を一般競争入札により売却します。

売却物件の概要

車名等	種別/用途	初度登録年	走行距離	備考
ニッサン ジュニア (小型動力ポンプ積載車)	普通/特殊	昭和44年	8,205km	一時抹消登録済 売却物件は小型動力ポンプ等の消防設備 を含みません。

売却の方法

一般競争入札により、市があらかじめ決定した「予定価格」以上で最も高い価格で入札された方に売却します。予定価格は公表していません。

申込方法

入札参加資格・申込方法の詳細は、8月25日(水)まで管財課で縦覧できます。
(閉庁日及び正午～午後1時を除く) また、市のホームページでもご覧になれます。

物件の公開

期間 8月12日(木)～8月25日(水) 午前8時30分～午後5時
(閉庁日及び正午～午後1時を除く)

場所 市役所駐車場

入札日時

8月26日(木) 午前10時

入札場所

市役所2階 第2会議室

【問い合わせ先】管財課 電話42-2111(内線333)



物品公売のお知らせ

市では、不用となった物品を以下のとおり公売しますので、ご購入されたい方は、指定の期日、場所にお越しくださるようお願いいたします。

期
場
売 却 の 方 法

9月10日(金)～12日(日) 午前10時～午後4時

旧下福原小学校体育館 (つがる市木造下福原字中吉谷139-3)

市があらかじめ決定した「予定価格」以上で最も高い価格で入札された方に売却します。
予定価格は公表していません。詳しくは市ホームページ、もしくは市役所管財課で実施要領等をご確認ください。

公売する主な物品

一般机、椅子、書庫、ロッカー、作業台等

◎入札(見積書の提出)はご本人で行った場合のみ有効とします。

◎見積書を提出する際は、つがる市民であることが確認できるもの(免許証、保険証等)と印鑑を持参してください。

◎支払いは、後日送付する払込書により指定の金融機関へ納付してください。

◎8月16日(月)より市役所管財課で物品の写真等詳細を縦覧できます。

【問い合わせ先】管財課 電話42-2111 (内線331)



新着図書のお知らせ

ジャンル	書名	著者名
文 学	小暮写真館	宮部みゆき
	石神井橋	出雲優生
	民王	池井戸潤
	花狩	田辺聖子
	夜行観覧車	湊かなえ
	お父さんとオジさん	伊集院静
	影法師	百田尚樹
	火群(ほむら)のごとく	あさのあつこ
	死ねばいいのに	京極夏彦
	憚りながら	後藤忠政
伝記・ 列伝	真昼なのに昏い部屋	江國香織
	メモリーを消すまでに 上・下	山田悠介
	北への旅 なつかしい風にむかって	椎名誠
政治・ 経済	花田ミキという生き方	松岡裕枝
	高橋竹山に聴く 津軽から世界へ 新版	佐藤貞樹
	日本経済の真実ある日、この国は破綻します。	辛坊治郎
料 理	日本人へ リーダー篇	塩野七生
	初心者のための経済読本	福士隆三
児 童	体脂肪計タニタの社員食堂500kcalのまんぷく定食	タニタ
	エンザロのかまど	さくまゆみこ



6月20日に開催された「手作り演歌発表会」実行委員会より図書券の寄贈があり下記の図書を購入しました。ありがとうございました。

書名	著者名
いっしょにあそぼ ししまぎるぐる	柏原彰夫(カッシー)
いっしょにあそぼ どうぶつのあかちゃん・かお	SAMi
いいからいいから2	長谷川義史
こぞうさんとおばけ	はせがわわかこ
ピロードのうさぎ	マージェリイ
ひらがなだいぼうけん	宮下すずか
さもだめし☆攻略作戦	野泉マヤ
獣の奏者1～4	上橋菜穂子
幕末英雄伝 坂本龍馬 上巻 青春編	吉田健二
幕末英雄伝 坂本龍馬 下巻 飛翔編	吉田健二
かわいい! たのしい! おりがみあそび	いまいみさ
小学生の自由工作	成美堂出版編集部
小学生のクッキングで自由研究	尾崎好美

【問い合わせ先】松の館 電話49-1200



すずらんの会

～自死遺族の集い～

現在、お子さんやご主人を自死で亡くされた方が参加しています。1人で抱え込まず、心配せずにご参加ください。

◆参加者の声

「ここでしか話せない」と安心してお互いの悲しみを分かり合えるようになり笑顔があふれるようになりました。

■日 時：9月13日(月) 13:30～15:30

■場 所：木造ふれあいプラザ
(JR木造駅左隣の三角屋根)

■申し込み：事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じております。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111 (内線306)

こころの相談

こころの病気、こころの悩みなどについて相談をお受けしています。

眠れない・気分が重い・やる気が起きないといった状態やうつ病、人間関係、子どもの不登校やひきこもりについてなど、自分や家族・親せきのことで悩みを抱えている方は、一人で悩まずご相談ください。



■日 時：9月10日(金) 10:00～15:00

■場 所：つがる市役所 1階相談室

■申し込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話で予約してください。

※当日の申し込みも受け付けますが、予約の方が優先になります。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111 (内線305)

健康万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸 裕 先生

西津軽郡医師会理事広報担当

(ファミリークリニック☆希望 院長)



ガン検診ってどの程度信用できるの？ (ガン検診の有用性と限界)

皆さんの身近に「〇〇さんはガン検診を受けていたのに見逃されて命を落とした」という話はありませんか？実際にある話ですよ。ガン検診ってどの程度の有用性があるのか大腸癌を例にして説明してみます。

1. 毎年、便潜血検査を受けること。2. 便潜血検査が陽性であった場合に下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）を受けること。この2つを実行して頂ければ80%の大腸癌を発見することができます。

「80%の大腸癌を見つけることができる」ということに関して皆さんはどういう感想をお持ちになりますか？

Aさんの場合：「80%の大腸癌を発見することができるということは20%も見逃されるのか。信用できないなあ。便検査はやめにしよう。」

Bさんの場合：「便を取るだけの痛くもない簡単な検査で80%も分かるなんて今どきの医学は立派だなあ。見逃される大腸癌はたったの20%だけか。大腸カメラまで受けるのは大変だから便検査だけでも受けておこう。もし、便検査で陽性になった時はしかたがないから大腸カメラを受けることにするか。」

皆さんの考えはAさんに近いでしょうか？あるいはBさんに近いでしょうか？できればBさんの考え方をとって頂けたら医師としてはありがたいです。Bさんのような考え方で行動して頂けると大腸癌の80%が（見逃されずに）診断でき、大腸癌による死亡率は60～80%少なくなります。また、進行した大腸癌が50%減ります（つまり同じ大腸癌であっても進行癌ではなく早期癌として発見されますのでその後の成績が良く、治療も簡単になります）。

Aさんのように80%の発見率で満足できない方は便検査を省略して最初から大腸カメラを受けることをお勧めします。大腸カメラをやれば95%以上の信頼性をもって大腸癌を発見することができます。良くないパターンは便検査さえもやらない場合です。また、便検査で陽性であったにもかかわらず大腸カメラを受けずに放置しているのも良くありません。最近は男性の2人に1人、女性の3人に1人が癌になる時代ですから、「いつ癌ができてもおかしくないと常日頃から考えておく覚悟と準備が必要」だと思います。できれば進行癌になる前に早期に発見したいものですね。

この記事に関する感想を送って下さい。

FAX 0173-56-2192

