

つがる市職員(一般行政職・消防職)の募集

1. 職種・受験資格・試験

職 種	受 験 資 格	試験の日時・場所・内容
上級・初級 一般行政職 (6名程度)	【上級一般行政職】 大学卒業以上の学歴を有する者（平成25年3月までに卒業する見込者を含む）で、昭和58年4月2日以降生まれた者 【初級一般行政職】 ①短期大学卒業もしくは高等専門学校卒業の学歴を有する者または高等学校卒業の学歴を有する者で昭和58年4月2日以降生まれた者（いずれも平成25年3月までに卒業する見込者を含む） ②上級一般行政職試験の受験資格を有する者は、初級一般行政職試験を受験できません。 ※身体に障がいがある者でも、自力で通勤ができ、かつ、介助者なしで職務の遂行が可能であれば受験できます。受験申込の際、身体障害者手帳の写しを添付してください。詳細については事前にお問い合わせください。	【第一次試験】 ・日時 9月16日(日)午前9時 ・場所 つがる市生涯学習交流センター「松の館」 ・内容 ①教養試験 ②事務適性検査 ③専門試験（上級のみ） 【第二次試験】 ・日時 10月21日(日)（予定） ・場所 つがる市役所 3階会議室 ・内容 ①論文試験 ②面接試験
消 防 職 (5名程度)	①高等学校もしくはこれと同等と認められる学校以上の学歴を有する者で、昭和62年4月2日以降生まれた者（いずれも平成25年3月までに卒業する見込者を含む） ②普通自動車運転免許一種（ＡＴ車限定を除く）以上を取得している者（取得予定の者を含む） ③身体強健で、男性については、身長概ね160cm以上、体重概ね50kg以上、女性については、身長概ね155cm以上、体重概ね45kg以上で、男女とも視力は矯正視力を含み、両眼で0.7以上、かつ一眼で0.3以上、赤色、青色及び黄色の色彩の識別ができ、左右の聴力とも正常である者。 ④採用後、つがる市内または近郊に居住することができ、勤務に支障がないこと。	【第一次試験】 ・日時 9月16日(日)午前9時 ・場所 つがる市消防本部 ・内容 ①教養試験 ②消防適性検査 ③体力検査 【第二次試験】 ・日時 10月28日(日)（予定） ・場所 つがる市役所 3階会議室 ・内容 ①面接試験

※活字印刷文による出題及び口頭による面接に対応できる者に限ります。

2. 受 験 手 続

受験申込書の 請求方法 (右のいずれか)	・つがる市役所総務部人事課、稲垣支所、車力支所、つがる市出張所（土・日・祝日も午前10時～午後7時の間配付します）、つがる市消防本部（消防職のみ）で配付します。 ・郵送で請求する場合は、返信先を明記した返信用封筒（120円切手を貼ったA4版サイズのもの）を同封し、郵送用封筒の表に「〇〇（試験職種）受験申込書請求」と朱書きの上、つがる市役所総務部人事課へ請求してください。郵送による請求は、7月26日(木)必着分まで受付します。 ・インターネットで請求する場合は、ホームページ（ http://www.city.tsugaru.aomori.jp/ ）からダウンロードしてください。
申 込 方 法	①受験申込書に必要な事項を記入してください。 裏に氏名を記入した同一の顔写真（縦4cm×横3cm）を2枚用意し、1枚は受験申込書に貼り付け、もう1枚は後日郵送される受験票に貼ってください。 写真が貼られていない場合は、受験できませんのでご注意ください。 ②受験票には氏名を記入し、受験申込書から、切取線に沿って切り取り、はがきの表面に住所及び氏名を記入し、160円分（特定記録郵便料金代）の切手を貼り、はがきの裏面に、受験票がはがれないように貼ってください。 ③受験申込書と受験票を「つがる市総務部人事課」に提出してください。 ④最終学校の卒業証明書または卒業見込証明書を添付してください。 ⑤郵送で申込書を提出する場合は、郵送用封筒の表に「試験申込」と朱書きをして、必ず特定記録郵便または簡易書留郵便で、「つがる市総務部人事課」へ郵送してください。
受験票の交付	受験票は、8月20日(月)頃に発送します。8月27日(月)までに届かない場合は、至急人事課までご連絡ください。

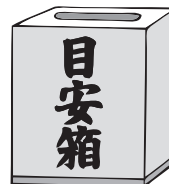
3. 受 付 期 間

期間：7月9日(月)から8月2日(木)まで（土・日曜日、祝日を除く）

時間：午前8時30分から午後5時15分まで ※郵送の場合は8月2日(木)必着

【申し込み・問い合わせ先】 〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地 1
 つがる市役所 総務部人事課 電話0173-42-2111(内線353)
 ホームページ<http://www.city.tsugaru.aomori.jp/>

市民の皆様から寄せられたご意見



市では、市民の声を市政運営の参考とさせていただくために、市役所、各支所、出張所（すまいるプラザ）に目安箱を設置しており、またホームページでもご意見を受け付けています。今回は平成24年4月に寄せられたご意見のうち、主なものをお知らせします。

主な意見	回 答（担当課）
緊急雇用の求人は全て採用が決まったのでしょうか。応募がない場合や適任者がいない場合はどうしているのですか。社員や知人を優先して採用しているのではないのでしょうか。また、採用者の方などを市では把握しているのですか。	市役所直営の事業については、全ての採用者が決定いたしました。欠員や適正と判断できる方がいない場合は、再度募集をしております。また、採用にあたっては公募の上、公正な面接や適正検査を経て採用を決定しております。なお、監督や指導をする上で社員を登用する必要があると判断される事業については一部緊急雇用の事業対象として認められています。採用者の把握に関しましては、委託した事業先から報告を受け、確認しております。（地域振興対策室）
市役所への用事があっても、車が駐車できず困っています。職員の車が見受けられるので、解決してもらいたい。	大変ご迷惑をお掛けしました。市役所駐車場に関しましては、来庁者及び近隣施設利用者等多くの方が利用されております。職員の車の駐車に関しましては、今後は利用者の方々にご不便をかけないように、周知徹底に努めて参ります。（管財課）

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線347）

市内でauの携帯電話をお持ちの方へ

災害情報を緊急速報メールで無料配信します

市では、KDDI株式会社（au）が提供する緊急速報メール「災害・避難情報」を活用し、各災害情報をauの携帯電話を利用されている皆さんへ7月1日（日）から配信します。利用に際し、新たな費用や受信料金の負担はありません。また、事前にメールアドレスの登録も必要ありません。

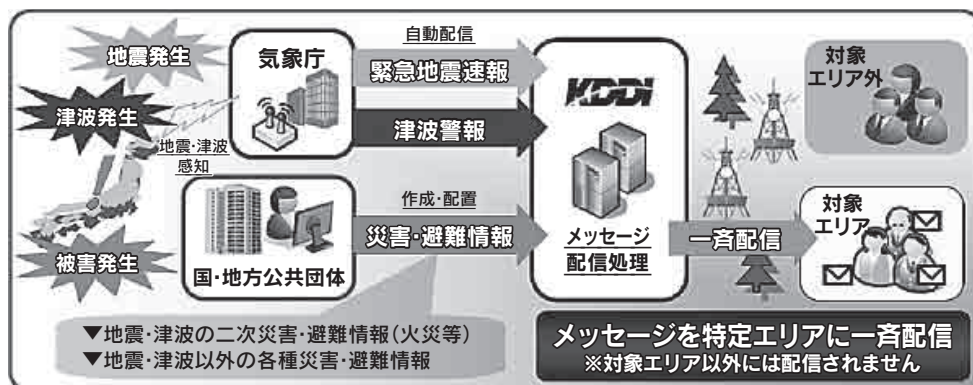
配信範囲 つがる市内

配信情報 避難に関する情報、津波に関する情報、土砂災害警戒情報など緊急性が高い情報。

受信設定 ①Cメールメニューから緊急速報を選択 ②緊急速報から受信設定を選択 ③受信設定をON
（受信設定について不明な点は、携帯電話購入店やauショップでご確認してください）

※平成23年9月からNTTドコモの携帯電話をお持ちの方にエリアメールを配信していますが、今後、ソフトバンクの携帯電話をお持ちの方にも同様なサービスを配信する予定です。

※災害情報については、防災行政用無線放送を第1の手段とし、この緊急速報メールは、補助的に運用されます。



【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線345）

防災行政用無線放送を電話で聞くことができます

防災行政用無線放送を聞き取れなかった場合など電話で放送内容を聞くことができます。電話 0173-49-1300

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線345）

平成24年度総合健診のご案内

●婦人科検診を受診される皆様へ

受診票に同封している〈平成24年度健診を受ける際に知っておいてほしいこと〉に以下の2点の記載がされておりましたので追加いたします。

- ①子宮頸がん検診は、産後1年経過してから受けてください。
 ②乳がん検診は、断乳後1年経過してから受けてください。
 なお、気になる症状がある方は医療機関での受診をお勧めいたします。

※すでに申し込みされて上記の該当となる方は、申し訳ありませんが、ご連絡くださるようお願いいたします。

●11月の健診期間まで随時受付しています

総合健診の申込締切が4月12日までとなっていましたが、現在11月の健診期間まで随時、はがきまたは電話での申し込みを受け付けています。また、4月以降に転入された方で受診希望の方はご連絡ください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

健康万歩計

健康万歩計は、皆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

山下 優 先生
(深浦医院・院長)



肥満を巡って(後)

先月号の続きです。前回は、肥満がリスクとなる消化器疾患や肥満治療(栄養療法)などについて述べました。今回は、肥満治療の続きです。

(5) 運動療法

①摂取したエネルギーの消費増大を図るものです。

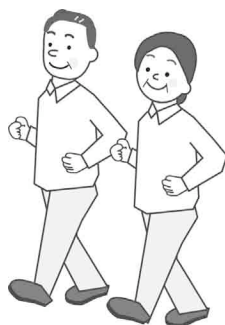
$$\begin{aligned} &\text{エネルギー消費量(kcal)} \\ &= 1.05 \times \text{体重(kg)} \times \text{運動強度(METs)} \\ &\quad \times \text{運動時間(時間)} \end{aligned}$$

[参考]運動強度(METs)×運動時間(時間)を「エクササイズ」と言います。

- 運動強度は「ある運動」時の代謝量が、安静時の何倍に相当するか示す尺度です。
 3～4 METs……普通の歩行、ラジオ体操、家事
 5～6 METs……速歩歩行、農作業
 7～8 METs……ジョギング、水泳

②運動療法の開始には医師によるメディカルチェックや運動処方を受けると安心です。なお、運動療法の減量効果は、単独では限定的で、栄養療法との併用が必須です。

- 運動の目安は1日平均4～5エクササイズで、1週間



で23エクササイズ程度です。

(6) 行動療法

- ①ここでの行動療法はセルフモニタリングが中心となります。具体的には、毎日毎日、日々の体重(→起床時、朝食後、夕食前、眠前の4回)、食事や運動の内容と量、生活行動等を記録することです。
- ②減量がうまくいかない場合や、リバウンド時に、記録を見返すことで原因の見当が付き、改善につなげることが可能となります。

(7) 薬物療法、外科療法

- ①抗肥満薬には以下等がありますが、必ず医師の管理下で使用してください。
 - 食欲中枢に作用し、食事摂取を抑制する
 ……………国内で承認されている薬剤1種類
 - 消化吸収を抑制する
 ……………国内で承認されている薬剤は無し
 - 熱産生(=カロリー消費)を抑制する
 ……………漢方薬で「防風通聖散」
- ②外科療法は、手術を行うものです。
 - 食べられる量を大幅に減らす手術
 ……………「袖状胃切除術」
 - 上記に加え栄養吸収をも抑制する手術
 ……………「胃バイパス術」

特定健診・特定保健指導を受けましょう

今年度の特定健診（集団）は5月～11月まで実施しています。健診は病気の予防や早期発見・早期治療だけではなく、ご自身の健康を把握するためにもとても大切です。年に1回は自分の体をチェックしましょう。

受けてよかった！
特定健診・特定保健指導

平成23年度「運動継続支援教室」頑張りました！

「運動継続支援教室」は、市の特定健診を受診し、特定保健指導の対象となった方に、フィットネスクラブAMENOにて3カ月間週1回（計13回）運動を実施してもらい、冬期間の運動継続、肥満改善を目的に実施しました。男女合わせて35の方が参加され、参加者の7割が体脂肪量を減少することができました。参加された方の中で体脂肪を最も減らすことができた方の取り組みを紹介します。



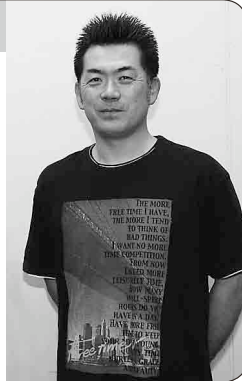
伊勢谷 美枝子 さん（森田）

健診で肝機能の要精密検査となり、検査を受けたら脂肪肝と診断され、脂肪を減らしたいと思い教室に申し込みました。1人だとなかなか続かない運動が、同じ目標を持つ仲間と良い意味での競争意識を持ちながら楽しんで運動ができ、週1回の教室がとても楽しみでした。自宅でも毎日20分の踏み台昇降をして、カロリーを気にして食事やおやつを食べるようにしました。また、毎日体重を測り、そのおかげで、体重が増えているときは、次の日の食べる量を控えることができました。運動をすることで、体が軽くなり体調も良く、今後も続けたいと思っています。食生活にも気をつけて年1回の健診を毎年受けて健康チェックしていきたいです。

大 坂 和 仁 さん（木造）

体重増加が気になってはいたが、1人だと運動も続かなかった。運動継続支援教室の通知が来た時、たまたま友人に誘われ、良い機会だし頑張って減量しようと思い、申し込みました。参加時の体成分測定で、下肢の筋肉が少ないことがわかり、下肢の筋肉をつけるためのマシンやプログラムを集中して頑張りました。楽しみながら、他の人の結果も刺激になり、気持ちを引き締めて、自宅でも毎晩スクワットを150回して下肢の筋肉をつけるための努力ができました。

また、甘い物が大好きですが間食をやめ、夜8時以降は食べないようにしました。体がとても軽く、仕事で車の整備をしていますが、しゃがんだり、中腰がとても楽になりました。今後も運動の継続、そして食生活も気をつけ、年1回の健診は必ず受けていきたいと思っています。



【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

平成24年度 身体障害者巡回診査・更生相談

身体に障害を抱えている方に対し、巡回して医学的判定を行い、更生に必要な総合的相談を行います。

対象者 次のいずれかに該当する方

- (1) 身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とされる方
- (2) 市または青森県障害者相談センターから身体障害者手帳の再認定が必要とされた方
- (3) 身体障害者手帳の障害程度や等級に変化があり、変更を必要とする方
- (4) 補装具（オーダーメイド車いす・電動車いす・座位保持装置は除く）の交付、再交付または修理を必要とする方
- (5) 生活・医療・施設入所などの相談を希望する方

※当日の診査だけでは判定できないこともあります。

持参するもの 身体障害者手帳（所持者のみ）、印鑑

日程等

診療科目	開催月日	時 間	会 場
整形外科 (肢体不自由)	7月11日(水)	受付9:00～11:00 診査・相談9:30～12:00	五所川原市市民学習情報センター 電話38-5115
耳鼻科 (聴覚)	7月19日(木)	受付13:15～14:45 診査・相談13:30～15:30	柏ふるさと交流センター 電話25-3540

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線241)