

あなたの力が
ふるさとの力になる。



つがる市職員募集

第一次試験日 6月18日(日)

申込受付期間 4月13日(木)~5月15日(月)

【問い合わせ先】 人事課 電話42-2111 (内線403)
市ホームページ (QRコード) に募集要項を掲載しています。

詳細については、募集要項をご確認ください。
※高卒試験等は9月に実施予定。日程は改めてお知らせします。



募集職種

上級行政 / 上級建築
令和6年4月1日採用予定

受験資格 上級行政:平成6年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有する方、または令和6年3月までに卒業見込みの方 / 上級建築:平成元年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有する方、または令和6年3月までに卒業見込みの方

クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからFの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント アンテナショップ「○○○の○○○」オープン!

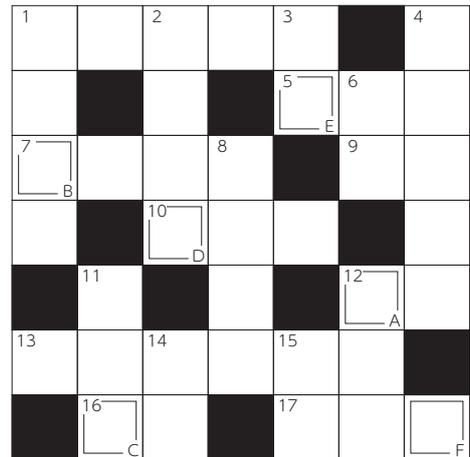
【タテの問題】

- 4月29日は __ の日
- 木綿豆腐、__ 豆腐
- 昆虫がさなぎから成虫になること
- 頭を北、足を南に向けて寝ること
- 種 __、ほ乳 __、かんきつ __
- AMラジオ、__ ラジオ
- 山からマグマが噴き出すこと
- 考えが頭に浮かぶ→ __ をよぎる
- 緑 __、__ 漬け、__ 番
- __ 切り、__ 道、耳 __



【ヨコの問題】

- 気温差によって遠くのものゝ歪んで見える現象
- 読まれた札を取り合う、昔ながらの遊び
- 赤ちゃんの第一声
- ただ __、__ 頃、__ 川焼き
- 幸せな瞬間→ __ の時
- __ 犬、__ 猫
- 宅配便で荷物を逆さまにしてはいけないこと
- 植物を材料とする、__ ぶき屋根
- 飛行機が飛び立つこと



応募方法: ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項: 答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先: 〒038-3192つがる市役所 秘書政策課宛

クロスワード正解者の中から抽選で5人に「つがるちゃんマグカップ&タオル」をプレゼントします。(毎月25日必着)



3月号の答えは「オダイリ」でした。61名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、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

原 信哉 先生
はら眼科 院長



コンタクトレンズは上手に使いましょう

最近はいちいち捨てのソフトコンタクトレンズが広く普及し、小中高生でお使いの方も多いと思います。コンタクトレンズは非常に便利ですが、正しい使い方をしないと、生涯にわたって視力を回復できない障害の原因になることもあります。

コンタクトレンズは直接眼球に触れて使用するため、高度管理医療機器（クラスⅢ・不具合が生じた場合、人体へのリスクが比較的高いと考えられるもの）に分類されています。このため、コンタクトレンズを作成するときには、それぞれの目にあったコンタクトレンズを、眼科専門医を受診して選ぶ必要があります。また、処方されたコンタクトレンズによる不具合が生じていないかどうかを確認するために、定期的な眼科での検査も大切です。

学校や職場で視力低下を指摘され、初めてコンタクトレンズを使用する人も多いと思います。見え方に異常がある場合、多くの場合は近視や遠視、乱視など、屈折に異常があることが考えられます。しかし、視力検査での異常の原因は屈折だけに限りません。それ以外の原因で視力が低下していることもあります。また、緑内障のように、初期には視力には問題がない目の病気もあります。そのため、まずは眼科専門医を受診して視力低下の原因を調べるのが大切です。目に病気がなく、メガネやコンタクトレンズでの矯正で視力が改善する場合には、眼科医の判断に基づいてメガネやコンタクトレンズを作ることができます。

コンタクトレンズを使用する際には、注意してもらいたいことがあります。一つは装用時間です。1日に10時間を超えるような使い方を続けると、角膜（いわゆる黒目）の感染や角膜内皮細胞（角膜を透明に保つために重要な部分）の減少がおこり、濁りを生じ、元に戻らないことがあります。コンタクトレンズの使用によって、目の違和感や充血、痛み、視力低下などがあるならば、直ちにコンタクトレンズの使用は中止してください。そして早急に眼科専門医を受診して、適切な治療を受けましょう。このような状態のまま、眼科も受診せずに少しでも放置すると失明に至る危険性もあります。普段はコンタクトレンズを使用している場合、自分に合った眼鏡は常に用意し、目に異常を感じた場合にはコンタクトレンズは装用せず、眼鏡を使用するようにしてください。

繰り返しになりますが、コンタクトレンズを使用する場合には、装用時間や使用方法をきちんと守ることが大切です。コンタクトレンズのことで困ったら、すぐに眼科医を受診して相談してください。日本眼科医会では、コンタクトレンズを使用している小中高生を対象に啓発動画を作成しています。下記のQRコードからご覧いただけますので、ご家庭で正しい使い方について話し合ってみてください。



公益社団法人日本眼科医会
YouTube

広 告

地域医療に貢献する看護師さん募集!

地域に貢献する看護師、准看護師、臨床検査技師さんを募集しております。募集内容の詳細は、当院ホームページにてご覧頂けます。

ファミリークリニック☆希望
総合内科専門医 小笠原 幸裕

つがる市富港町山里1-1
TEL 0173-56-2148

