

禁煙チャレンジを支援します！

禁煙補助薬を使ってみませんか

今すぐに禁煙したい方必見！先着5人に禁煙補助薬ニコチネルパッチ2カ月分を差し上げます。ひたすら我慢をするよりも、ニコチネルパッチを使用することで禁煙の辛さを和らげることができます。

▼受け取り～使用の流れ

- ①電話で申込時、条件に該当することを確認
- ②市民健康づくりセンターで保健師と面談
- ③指定の薬局に行き、薬剤師に持病や常用薬を申告
- ④ニコチネルパッチ使用可能と判断された場合、禁煙と同時に使用開始
- ⑤禁煙開始～約6カ月間、定期的に保健師とやりとりする

▼対象者：下記①～③の条件全てに該当する市民

- ①現在喫煙中かつ、すぐに禁煙を開始する意志がある方
- ②保健師との面談(禁煙開始時と6カ月後の計2回)が可能な方
- ③定期的な電話連絡(5分程度・計4回)に応じることが可能な方

▼申し込み：健康推進課へ電話でお申し込みください。

▼申込期間：7月3日(月)13時～12月15日(金)

※申し込みが5人に達した時点で締め切ります。

禁煙相談をご利用ください

「禁煙を誰かに応援してほしい」「禁煙を始めたいけど、きっかけがない」「今すぐ禁煙する気はないけど、どういう方法があるか話だけ聞いてみたい」など、禁煙に興味のある方はいらっしゃいませんか。相談に訪れたからといって、その場で禁煙を決意しなくても大丈夫です。あなたの禁煙や健康について、保健師と一緒に考えます。

▼相談日時：平日9時～16時（事前予約制、1人20分程度）

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：喫煙習慣のある市民

▼申し込み：健康推進課へ電話し、相談日時をご予約ください。



【申し込み・問い合わせ先】健康推進課（市民健康づくりセンター内）電話23-4311

身体障害者巡回診査および更生相談の実施について

身体障害者手帳の交付を受けたい方や再認定を受けようとする方などの診査と更生相談を行います。今年度の巡回診査は、会場における対応等のため完全予約制となりますので、電話で福祉課にお申し込みください。

申し込み締め切りは6月30日(金)です。

▼対象者（①～⑤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する方
- ②既に身体障害者手帳の交付を受けている方で障害程度の再認定が必要な方
- ③身体障害者手帳の障害程度および等級に変更があり、審査を必要とする方
- ④補装具（オーダーメイド車いす・電動車いす・座位保持装置等は除く）の交付、再交付または修理を必要とする方
- ⑤生活・医療・施設入所等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

- ①身体障害者手帳（所持者のみ）
- ②印鑑
- ③健康保険証等
- ④マイナンバーの分かるもの（個人番号通知カード・個人番号カードなど）
- ⑤かかりつけ医の紹介状や病状・治療の状況がわかるもの（手帳の交付を希望する方のみ）

▼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5日(水)	受け付け：9時～10時 診査・相談：9時30分～12時	五所川原市中央公民館 電話 0173-35-6056

▼新型コロナウイルスの感染拡大防止対策について

- ①診査会場ではマスクを着用してください。
- ②診査当日は、朝、体温を測定し、発熱や風邪症状がある場合は受診しないでください。
- ③診査会場で体温を測定し、37.0度を超える場合は受診できない場合があります。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線241）

言葉が伝わらない国へ

オリビア・スナイダー

修学旅行などで県外に行ったことがあるつが市民は多いと思いますが、皆さまは日本を出て外国に行ったことはありますか？どこに国に行きましたか？多くの日本人からはハワイ島、オーストラリア、グアム、ラスベガスなどに行ったと聞いています。私はつがる市に来る前に訪れたことのある国はカナダ、エウアドル、ペルー、そしてもちろん日本でした。

これらの国に行くときには、「言語が伝わらない」「コミュニケーションが取れない」のような不安はほぼなかったです。カナダのモントリオール市では多くの地元民はフランス語で話しますが、ケベック州の人はバイリンガルなので英語は問題なく伝わりました。南米に行くときも、長い間スペイン語を勉強していたため、流ちょうに話せなくても自分のスペイン語力で何とかなる、と信じていました。留学でペルーに長期間いた時は、最初はあまり上手にコミュニケーションが取れなかったですが、これから先は向上する！と自信をもっていました。

今までの海外旅行では言語の心配は少なかったですが、今年の3月に友達と一緒に韓国に行くことになり、初めて全く知らない言語を話す国を訪れることになりました。オフラインでも使える韓国語⇄英語の辞書を事前に携帯にダウンロードし、「韓国人は英語が上手だからこれで大丈夫」と思っていました。が、実際行くと言語以外にも見ず知らずのことが想像以上に多かったです。

BTSの音楽を聞いたり、韓国ドラマを見たり、世界中で知られている韓国の独特なポップカルチャーに触れたことはありましたが、韓国の文化やマナー、日常会話さえ知らなかったです。ハングル文字も読めないため、ナビもあまり手伝えなかったです。青森では日本語がそこまで話せないA・L・Tの友達を時々

サポートしているので言語の支援役に慣れていました。韓国で私は何も役に立てない気持ちで初めて知りました。

とはいえ、ソウル市では東京より英語が通じ、多くの韓国人の方も英語と日本語が話せました。全ての飲食店では英語のメニューがあり、言葉が通じない時はグーグル翻訳で頑張りました。困った瞬間もありましたが、全体的に良い旅でした。韓国で一番良かったことは化粧品とフェイスパックの買い物、スパーでのアカスリやマッサージ、そしてもちろん食べ物でした。韓国料理のスパイスの使い方は本当に最高で、一番美味しかった料理はビールとフライドチキンのコンビでした。

翻訳機がない時代では海外旅行で困った人が多かったと思いますが、現在スマホを持っていれば誰でも一人で海外に行けると思っています。韓国語を知らなかった私でも、5日間です。

「こんにちは」「ありがとう」「生ビールを一つお願いします」を覚えることができたこと（笑）。どの方でも海外に行くときは緊張することや不安があると思いますが、世界観を広げたい方はぜひ挑戦してみたら良いです！皆さまはどの国に行ってみたいですか？



友達（左・中）と一緒に韓服体験！

除雪等運転職員募集

▼募集期間：6月12日(月)から7月14日(金)まで ▼募集人数：65人程度

▼募集要件：次の①～⑥全ての要件に該当する方 ①市内に居住している方 ②健康な方
③大型特殊免許を有している方 ④車両系建設機械運転技能を修了した方
⑤重機運転経歴3年以上の方 ⑥令和5年4月1日を基準に年齢65歳未満の方

▼任用期間：令和5年11月1日から令和6年3月31日まで

※11月の勤務日等は土木課から指示し、実働時間数により12月給料の支給日に支給します。

▼勤務時間等

	勤務時間	休憩時間	休日
降雪時	4時～12時45分	8時15分～9時15分	土日祝日、年末年始 (12月29日から1月3日まで)
非降雪時	8時30分～17時15分	12時～13時	

▼給与：月額19万3千円・通勤手当・時間外勤務手当（市の規定による）

▼休暇：年次有給休暇、特別休暇

▼申し込み：次の書類を土木課に持参してください。（①と⑤の用紙は土木課にあります）

①任用履歴書 ②住民票抄本 ③運転免許証写し ④車両系建設機械運転技能講習修了証写し
⑤健康診断書（3カ月以内のもの） ⑥市税の滞納がない旨の証明書（収納課で発行）

【申し込み・問い合わせ先】土木課 電話42-2111（内線391・393）

