

国民健康保険被保険者の皆さまへ 適切な服薬方法と、特定健診の受診勧奨のお知らせ

市では、望ましくない薬の飲み合わせやもらいすぎなど、服薬方法の改善をおすすめしたい方に、案内の通知（右図①）を7月下旬以降に送付します。通知が届いた方は薬の処方を受けるときに、医師や薬剤師にこちらを見せて、ご相談ください。

※医師や薬剤師の指導のもとに現在の服薬方法を最善としている方は、この通知が届いたからといってあえて服薬方法を変える必要はありません。

また、この通知に関して市の委託業者からの電話による服薬指導を実施します。その際には、必ず届いた通知と業者名を確認してから応答をお願いします。なお、その業者名をかたる電話への悪用を防ぐため、広報における業者名の公表は差し控えていただきます。

図① 見本



【市をかたる不審電話にご注意ください】

通知対象者以外に、市または市の委託業者から服薬指導の電話をかけることはありません。市をかたる悪質な電話の情報が寄せられていますのでご注意ください。

特定健診を申し込みされていない方に、受診の流れをお知らせする案内ハガキ（下図②）を送付します。ご自身の健康状態を定期的に確認するためにも年1回、特定健診の受診をお願いします。

図②見本（集団健診の例）



つがる市民健康づくりセンターでの集団健診のほか、かかりつけ医での個別健診となります。※すでに受診済みや受診予定の方に届くことがありますのでご了承ください。

【問い合わせ先】

国保年金課 電話42-2111
(内線271、282)

海開き

出来島海水浴場(木造) マグアビーチ(富范町)

7月18日(土)～8月16日(日)

- ※海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。
- ※飲酒したときは、海に入らないでください。
- ※遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。
- ※ごみは各自で持ち帰ってください。

【問い合わせ先】観光・ブランド戦略課 電話42-2111(内線432)



海で楽しく遊ぶために

市町村が開設した海水浴場には、監視員やライフセーバー、救命浮環などの救助機材が配備されていますので安心して海水浴を楽しむことができます。

海水浴場以外の場所（閉鎖中の海水浴場や開設期間外）での遊泳は控えましょう。

海の緊急ダイヤルは118番

【問い合わせ先】青森海上保安部交通課 電話017-734-2422



ウォーターセーフティ
ガイド(遊泳編)

「テネシーの夏」

今回はアメリカでの夏の思い出をお届けします。私は生まれ育ったフロリダ州と20歳の頃に引っ越したテネシー州で、それぞれ異なるタイプの夏を経験しました。今回はテネシー州について紹介します。

私が住んでいた町は「キングスポート」という名前の小さな町でした。名前に「ポート」(港)とついていますが、キングスポートは山に囲まれ、海から遠い場所です。標高が高い場所にあるので、夏でも心地よい風が吹きます。州の木であるチューリップポプラ(ユリノキ)も夏に花を咲かせます。私の実家の庭にも何本もあり、いつもチューリップポプラの花びらが小さな酒杯に似ていると思って見ていました。

夜になると、近所がホタルでいっぱいになります。どの家の庭にもホタルたちが舞い、夜を温かな黄色い光で満たしてくれます。ホタルは私の夏の一番の楽しみで、週に一回は、家族と一緒に近所にホタルを見に出かけていました。

テネシー州にはセミもたくさんいます。夏は毎晩、大きな声で鳴いています。さらに、13年に一度大量発生する「ブルードXIX」(第19番の群れ)という名の周期セミがいるんです!彼らが現れる年は、どの木もセミの抜け殻で覆われます。虫が好きな人にとっては、とても魅力的な光景かもしれませんが私の好きな虫はホタルだけなので、「ブルードXIX」の出る夏は一度も散歩はしませんでした!

キングスポートには「エクスチェンジ・プレイス」(交換場所)と呼ばれる、1800年代の姿そのままに保存された古い農場があります。夏には地域の職人たちが集まり、市場を開いたり、昔の農作業の様子を再現したりします。農業のボランティアの人々は昔ながらの服装を身に着けて、いろ

ノヴァ・スキッパー

地域の歴史を紹介してくれます。また、そこには馬や羊、アルパカもいて、触れ合うことが出来ます。

実は私もある年、コスチュームを着てその市場に参加したことがあります!毛糸で作った編みぐるみの花と友達から貰った和紙で作った「和紙卵」を売りました。

キングスポートの夏は、他の地域に比べるとイベントが少なく、とても静かに感じます。私はその静けさも好きですが、賑わう夏も好きです。今年の夏は、つがる市のお祭り期間を満喫できるので、とても楽しみです。



「エクスチェンジ・プレイスで販売の準備をする私」

有 料 広 告

つがる市農産物直売所 ～出荷会員募集～

つがる市農産物直売所では、ご自慢の商品を出荷してくださる方を募集しています!



入会条件

① つがる市民 ② 事業所がつがる市にある法人・個人

入会金・年会費

入会金: 10,000円 / 年会費: 3,000円

販売手数料

・お弁当 10.5%
・お総菜

※冷蔵庫を使用しないもの

・野菜 15.5%
・山菜
・果物
・花
・菓子などの加工品

※冷蔵庫を使用しないもの

冷蔵庫を 17.5%
使用する商品

商品の集荷

農繁期や、高齢で免許を返納してしまった等で出荷が困難な場合は、1回につき300円でご自宅まで集荷に伺います。

申し込み・お問い合わせ

つがる市農産物直売所 TEL: 0173-25-2865 (担当: 成田)

その他ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

つがる市立図書館開館10周年記念講演 「科学のトリセツ」～科学との付き合い方教えます～



つがる市立図書館の開館10周年を記念して、講演会を開催します。

市役所総合案内、つがる市立図書館、松の館、つがる出張所、稲垣出張所、車力出張所で入場整理券を配布していますので、皆さまお誘いあわせの上、ご来場ください。

講演会終了後、参加者には「つがるちゃん記念トートバック」を差し上げます。

▼日時：7月26日(日)14時～15時(13時半開場)

▼場所：松の館1階交流ホール

▼定員：480人

▼講師：科学ジャーナリスト 元村 有希子 氏

【問い合わせ先】つがる市立図書館 電話25-3131

市社会教育スポーツ課 電話49-1200



西北五広域福祉事務組合(森田学園)職員募集

職員採用試験(令和9年4月1日採用)を次のとおり行います。詳細は組合ホームページをご確認ください。

▼受験資格：平成15年4月2日以降に生まれた者で、高等学校を卒業した者または令和9年3月31日までに卒業見込みの者

▼募集職種：福祉職2名程度(障がい児支援)

▼身分：地方公務員(一部事務組合職員)

▼試験内容：教養試験、適応性検査、論文試験、面接試験

▼試験日：9月27日(日)

▼受付期間：7月17日(金)～9月7日(月)

▼申し込み方法：郵送または持参(申請書はホームページからダウンロードしてください)

【問い合わせ先】西北五広域福祉事務組合事務局 電話26-3100



組合HPはこちら

青森県警察官B 採用試験

▼受験資格：平成3年4月2日以降に生まれた者(ただし、大学を卒業した者または令和9年3月31日までに大学卒業見込みの者を除く)

▼受付期間：8月17日(月)まで

▼申込方法：つがる警察署、つがる市内の駐在所で試験案内(申込書)を配布していますので、そちらでご確認ください。

▼1次試験日：9月27日(日)会場：青森市、八戸市、弘前市、むつ市、さいたま市

※随時、説明会を開催していますので、下記にお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】

つがる警察署警務会計課

電話42-3150

自衛官募集案内

一般曹候補生

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼1次試験日：9月中旬ごろを予定(学科WEB試験)

▼2次試験日：10月中旬ごろを予定(口述試験、身体検査)

▼受け付け：9/1(火)まで

2等陸・海・空士(任期制自衛官)

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼試験日：(1) WEB試験 9月中旬ごろを予定(2)口述試験・身体検査 10月中旬ごろを予定

▼受け付け：9/1(火)まで

航空学生

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼1次試験日：9/19(土)または26(土)のいずれか1日(筆記試験(学科など))

▼受け付け：8/28(金)まで

【問い合わせ】自衛隊青森地方協力本部五所川原地域事務所
電話35-2305