

2024年版

# 青森県民手帳 の申込みが始まります！

申込期限

7.28

通常版とは異なるオリジナルカバーの「平川市版」を数量限定で発売します！  
字が見やすくリニューアルされ、新たな色を揃えて、皆様のお申し込みをお待ちしております！



平川市版

※画像はイメージです。  
※市では平川市版のみの取り扱いとなります。



表紙には市の花鳥木のシルエットを、裏表紙にはシティプロモーションのロゴマークをあしらっています！

### 【注意点】

- ・県民手帳は11月上旬に納品予定です。お申込みされた方には納品され次第ご連絡いたします。
- ・手帳の落丁、乱丁など以外の理由による返品はできませんので、お申込みの際は十分にご注意ください。
- ・【平川市版】は市での販売のみとなります。
- ・【通常版】【限定版】は県内書店やコンビニエンスストアなどお買い求めください。

### 気になる今年の5色は…？

【平川市版】 600円(税込) / 全5色

- まぐろブラック ●青池ブルー ●奥入瀬グリーン
- あんずオレンジ ●りんごレッド

※平川市版は全100冊の限定販売。

### 【製品規格】

ページ：本体176ページ、別冊80ページ

サイズ：150mm×85mm×12mm

発行：青森県統計協会

編集：青森県企画政策部統計分析課

### 【申込方法】

下記問合せ先までお電話でお申し込みください。お申込みの際はご希望の手帳の色・冊数と氏名・住所・電話番号をお知らせください。

申込受付 平日 8:15～17:00

申込期限 7月28日(金) 17:00

### 【申込み・問合せ】

政策推進課 政策推進係 ☎55-5737

## 7月・8月の まちづくり懇談会の日程

皆さまがお住まいの地域に市長が出向き、意見を伺う「まちづくり懇談会」を次の日程で開催します。ぜひ、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。

地区名	開催場所	開催日
尾崎	尾崎多目的研修集会施設	7月20日(木)
平田森	平田森多目的集会所	8月24日(木)

※開催時間は18:30から19:30までの予定です。

※都合により、開催日や開催場所などが変更となる場合があります。



皆さまのご参加  
お待ちしております！

◆これまでのまちづくり懇談会の内容については、市役所本庁舎、尾上・碓ヶ関総合支所、葛川支所でご覧になることができるほか、市ホームページで公開しています。

【問合せ】 政策推進課 広報広聴係 ☎55-5737

有料広告

地球にやさしい  
情報化社会  
をめざして

since 1965

TEL 017-761-5303  
FAX 017-761-5313

ACS 株式会社 青森電子計算センター  
〒038-0031 青森市大字三内字丸山393番地270

有料広告

ひら川接骨院

平川市柏木町東田268-4 TEL0172-68-5990

柔道整復師 後藤 悦祐

月・火・水・金 8:30～12:30 14:30～18:30  
木・土 8:30～12:30 日祝 休み  
出張による施術もできますので、ご相談ください。

# 平川市職員採用試験のお知らせ

## ■ 募集人員・受験資格

職 種	採用予定数	受験資格（日本国籍を有すること）
一般行政職 上級	4人程度	大学卒業以上の学歴を有する方（令和6年3月までに卒業する見込者を含む）で、平成6年4月2日以降に生まれた方
一般行政職 初級	1人程度	高等学校卒業以上の学歴を有する方（令和6年3月までに卒業する見込者を含む）で、平成13年4月2日以降に生まれた方
保 健 師	1人程度	保健師の資格を有する方（令和6年3月までに実施される保健師の国家試験に合格し資格取得見込者を含む）で、平成元年4月2日以降に生まれた方
土木技術職	1人程度	次の①、②のいずれかに該当する方で、平成元年4月2日以降に生まれた方 ①大学において土木に関する専門課程を修めて卒業した方（令和6年3月までに卒業する見込者を含む） ②1級土木施工管理技士または2級土木施工管理技士（土木）の資格を有する方
全職種共通		・活字による出題に対応できること ・口述による面接試験に対応できること

## ■ 試験申込手続

申込方法 インターネットによる申込み  
申込期限 9月4日(月) 17:00まで

## ■ 試験日・会場

第1次試験 9月16日(土)～10月1日(日)  
全国のテストセンター※1  
第2次試験 10月29日(日)  
市役所本庁舎

※1 全国に約340カ所ある試験会場において  
パソコン画面で出題・解答する試験方式

## ■ 試験科目・内容

第1次試験 全職種共通：基礎能力【60分】+事務能力【50分】  
※公務員試験対策が不要な試験です。  
第2次試験 全職種共通：作文試験+面接試験

## ■ 合格発表

第1次試験発表 10月5日(木)予定  
第2次試験発表 11月10日(金)予定



[問合せ] 総務課 人事係 ☎55-5739

Police  
station  
news

警察署 NEWS.

## 防犯意識を高めよう！～犯罪被害を未然に防ぐために～

- ▶ 防犯ブザーや防犯笛を持ち歩こう！  
防犯ブザーや防犯笛を鳴らしたら、不審者が立ち去った事例があります。
- ▶ 周囲や後ろに気を付けよう！  
不審者に後をつけられているかもしれません。
- ▶ 一人歩きは注意！複数人で行動しましょう！  
夜間は特に危険。できるだけ明るい場所で2人以上で行動しましょう。
- ▶ 「歩きスマホ」は危険！  
スマホや音楽プレーヤーを使用しながら歩くと、不審者の接近に気づかないおそれがあります。
- ▶ 周囲に助けを求めよう！  
危険を感じたときはすぐ逃げて、助けを呼んでください。

## 「ながら見守り」にご協力を！

「ながら見守り」とは、日常の活動を登下校の時間帯に合わせて行いながら、子供たちを見守る活動です。

より多くの目で地域の「見守り活動」を行うことが犯罪の防止につながりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。



警察相談専用電話

#9110 または 017-735-9110

[問合せ] 黒石警察署 ☎52-2311

## 7月の協会だより

スポーツ協会  
だより

### 子ども体操教室

マット運動・鉄棒・跳び箱を中心に行っており、幼児から低学年の子供が多く、前転・倒立・逆上がり・開脚跳びなど、跳ぶ・回るといった基本動作が多く取り入れられている技を練習しています。また、高学年になるとバク転や前方宙返りなど高難度の技の練習も行っています。その他に、ボール運動・縄跳びなど様々な運動をしています。楽しく運動能力の向上と技を磨いていきましょう！

対象 5歳～小学6年生  
活動日時 日曜日 16:30～17:30  
土曜日 10:30～11:30  
活動場所 B&G尾上体育館 ほか  
会費 月3回 3,000円(入館料込み)

[申込み・問合せ]  
平川市運動施設B&G尾上体育館 ☎57-4633

文化協会  
だより

### 平川市民文化祭2023

文化祭テーマ・展示部門・舞台発表を募集します

開催期間 展示 11月17日(金)～26日(日)  
舞台発表 11月26日(日)  
締切 8月20日(日)必着

詳細は文化センター、尾上総合支所、碓ヶ関総合支所に設置しているチラシをご覧ください。

【書類送付先】

〒036-0102 平川市光城2丁目30-1  
文化センター内 平川市文化協会

第10回川柳コンクールの作品を募集します

お題 「新」  
対象 どなたでも  
募集締切 9月7日(木)必着  
応募方法 ①文化センターに設置の投句箱  
②文化センターへFAX (44-8780)



[問合せ] 平川市文化協会 今井 ☎090-4635-4102

観光協会  
だより

### 新たな謎解きイベント 猿賀公園で開催中です！

猿賀公園に新しい謎解きが登場！その名も「謎の園」！

検索範囲は広がり、難易度も高く、やりがいのある仕様となっております。

猿賀公園でお散歩しながら、謎解きに挑戦してみませんか？



開催期間 ～11月末(予定)  
受付時間 9時～16時  
受付場所 平川市観光協会  
料金 1冊1,500円(税込)

[問合せ] 平川市観光協会 ☎40-2231

## 油断大敵！夏の冷え症から体を守ろう



冷え症とは、血行不良により、体の末端部分が他の部分よりも極端に冷たくなることを言います。血行不良になると、血管の少ない手や足、腰の血液の量が減り、手足や腰が冷えるなどの症状が出て、ひどくなると頭痛やめまい等の症状を引き起こします。



### 冷え症は女性の敵！

女性は男性に比べて筋肉量が少なく、体温調節機能が劣ること、鉄欠乏性貧血や低血圧の方が多いためなどから、男性より冷え症になりやすいと言われていています。また、極端なダイエットによる栄養の偏りも冷え症を招きます。冷暖房の普及で外気と室内の温度差が極端になることで、自律神経が乱れ、冷え症になりやすくなります。夏でも首や足元を冷やさないようにし、こまめに温度調節をして食事や入浴、適度な運動で血行を良くして冷えを予防しましょう。

### 体を温める食べ物を摂りましょう

しょうが、にんにく、とうがらし、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、魚などは体を温める働きがあります。

### バランスのよい食事で、血行を促進しましょう

5大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)は、全身の細い血管まで血液を送り込んで、血行を促進させます。暑い時期は冷たいそうめんだけで食事を済ませる方も多いかもしれませんが、どの栄養素が欠けても体は上手く働かないので、主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事をすることが大切です。

### 体を冷やす食べ物は加熱して食べましょう

暖かい地域や夏が旬の食べ物は、加熱して食べることで体を冷やす作用を抑えることができます。なす、トマトなどは、加熱調理をして温かいうちに食べ、冷えを予防しましょう。

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819