

☎	67,616 人 (67,342 人)	5月1日現在の住民基本台帳による人口 (内は4月1日現在の統計)
男	32,992 人 (32,823 人)	世帯数 28,276 世帯
女	34,624 人 (34,519 人)	(28,035 世帯)

むつ 市政だより



ポートエンジェルス高校と田名部高校が

『姉妹校になって10年経ちました』

(5月13日・田名部高校にて)

5.25

編集・発行 むつ市企画部広報広聴課 ☎0175-22-1111 〒035-8686 青森県むつ市金谷一丁目1番1号
<http://www.mutsu.e-shimokita.jp> info@mutsu.e-shimokita.jp 2005年 第606号

暮らしに役立つ

税 情報



軽自動車税のお知らせ

5月31日(火)は、軽自動車税の納期限です。5月上旬に納税通知書と納付書(はがきサイズ)を送付していますので、お確かめのうえ、納期限までに納付してください。
軽自動車税の納付には、便利な口座振替や納税貯蓄組合による納付もありますので、どうぞご利用ください。

新たに口座振替を希望する場合は、取扱金融機関や最寄りの郵便局で『むつ市口座振替依頼書』に記入のうえ、お申し込みください。ただし、これから軽自動車税の口座振替をお申し込みいただく方については、来年度から開始されますのでご注意ください。

詳しくは
市税務課納税管理係

☎22・11111内線196

平成17年度各税金の納期限について

平成17年度における市税(市県民税・固定資産税・都市計画税・国民健康保険税)と介護保険料(普通徴収分)の各期の納期限は、次の表のとおりです。なお、今年度から8期の納期で、集合方式(全

期別	市税および介護保険料1号普通徴収
第1期(6月分)	平成17年6月30日
第2期(7月分)	平成17年8月1日
第3期(8月分)	平成17年8月31日
第4期(9月分)	平成17年9月30日
第5期(10月分)	平成17年10月31日
第6期(11月分)	平成17年11月30日
第7期(12月分)	平成17年12月30日
第8期(1月分)	平成18年1月31日

ての税金の合算額を期割するとなります。期限を守って納税しましょう。

詳しくは
市税務課市民税係

☎22・11111内線183

市税と介護保険料のお知らせ

6月中旬に、平成17年度分の市税(市県民税・固定資産税・都市計画税・国民健康保険税)と介護保険料(普通徴収分)の納税通知書(介護保険料は納入通知書)と一緒に、全期分(一括納付分)および第1期分(分割納付分)の納付書をブック式にして送付します。一括か分割のいずれかを選択して、納期限までに納付してください。残った納付書は、二重納付とならないよう破棄してください。なお、第1期分(分割納付分)の納

付書で納付された方へは、7月上旬に第2期分から第8期分までの納付書をブック式にして送付しますので、各納期をお確かめのうえ納付してください。

また、介護保険料の特別徴収分は4月から2か月ごと(年金支給月)に年6回、年金から天引きとなります。

詳しくは
市税務課市民税係

☎22・11111内線183

国民健康保険税の

税額変更について

市町村合併に伴い、平成17年度から国民健康保険税の税率(額)が次のとおりに変わります!

区 分	医療分
	介護分 (40~64才)
所得割額 (総所得から330,000円引いた額に乘ずる)	8.39%
	1.25%
均等割額 (世帯内の国保加入者数に乘ずる)	19,900円
	8,500円
平等割額 (国保加入世帯に平等に課されます)	31,600円

なお、今年度から固定資産に関わる項目(資産割)がなくなり、したので、ご注意ください。

詳しくは

市税務課市民税係

☎22・11111内線183

未登記家屋に係る

所有権移転の届け出は

忘れずに!



詳しくは

市税務課固定資産税係

☎22・11111内線187

あたたかくなってきましたね!

冬の間使用しなかった外の不凍栓、水漏れしていませんか?
どんな小さな工事、修理でもおまかせ下さい。
又、不用品、ごみ等のお片付けもおまかせ下さい。



☎22-2904

株式会社 新谷水道工業所

“ゴミ”の処理

会社・商店・飲食店の経営者の皆様

ゴミの処理で、お困りではありませんか?
どうぞ当社へおまかせ下さい。個人の家庭ゴミもOKです!!

- ・一般廃棄物処理業許可業者
むつ市指令 第132号
- ・産業廃棄物収集運搬許可業者
許可番号0200013723



(有)川西商会 TEL 22-2176
FAX 22-2177

行政連絡員に委嘱辞令が交付されました

このたび、むつ市行政連絡員の辞令交付式が行なわれ、173名の方々に市長から委嘱辞令が交付されました。

むつ市行政連絡員名簿(敬称略)

行政連絡員の任期は、平成17年4月1日～平成19年3月31日

むつ地区			川内地区			脇野沢地区					
本町	岸本庄司	22-1554	海老川町C	山田 廣	22-4605	大湊浜町	工藤博史	24-2203	湯坂下	瀧澤喜一郎	34-3034
田名部町	山川幸作	23-4080	海老川町D	奥野賢一	22-5830	大湊上町	大島 實	24-4278	高橋川	畑中 隆	34-3473
田名部駅前	中村鶴美	22-7103	海老川町E	石野喜代巳	22-3730	川守町	渡部 弘	24-2610	小目名村	柏谷 均	34-3697
柳町	白濱亮一	22-1201	昭和町A	濱谷伸雄	22-4013	宇田町	吉田重俊	24-2802	葉研	古畑一雄	34-2763
柳町B	菊池一壽	23-6588	昭和町B	竹内光男	22-8295	桜木町	湯澤清志	24-3317	堂近	畑中壽博	34-4661
新町	村田 亮	22-2322	緑町A	白戸 勉	22-7058	宇曾利川	飛内一彦	24-2491	関根橋	小綿徳治	34-3594
苫生町	杉山忠一	23-5835	緑町B	澤田晶夫	23-3756	堺田	北 榮一	29-3055	上野	工藤清四郎	34-4556
横迎町	石田文次	22-2434	下北町	佐々木 昂	23-6631	新城ヶ沢	菊地敦司	24-4555	湊村	小川 哲	34-2917
上川町	阿部 功	22-7371	仲町	中野渡 秀雄	22-4907	城ヶ沢	工藤強夫	24-4588	中島	松本良一	34-4981
小川町	出町直哉	22-3377	若松町	松本誠悟	22-7727	新之助	式尾光男	29-2243	新町	瀬川忠和	34-2938
栗山町	北川岩男	23-3601	南町	宮北新吾	23-3692	泉沢	又村 昇	29-1272	東町	北村伸策	34-3513
女館	山本 進	22-5312	南松町	古川亮市	22-1509	永下	齊藤永一	29-2258	本町	池田和二	34-4296
女館高台	外崎繁夫	22-0521	赤川町	白石芳雄	23-2423	近沢	中村秀男	24-3476	南町	福岡庄司	34-5317
新女館	中村 勲	22-6883	南赤川町	大平清信	22-6332	角違	瀬川 勲	24-2058	兔沢	久保田昌司	34-3056
元村女館	畑中正	22-4941	金曲	四ツ谷八三	22-9300	大川目	佐藤幸弘	29-6501	正津川	笹田榮次郎	34-3719
槌川目	工藤一男	22-0308	大曲	鹿内定雄	23-2411	川内地区			脇野沢地区		
尻釜	木村和好	23-3562	一里小屋	伊藤正光	22-6668	新町	澤野正俊	42-3121	清水町	竹本修一	44-2930
宮後	平山勇造	23-3317	南関根	坂本武光	25-2351	熊ヶ平	佐藤卓志	42-3935	下町	櫛引由昭	44-2018
樺山	山田敦茂	23-3507	北関根	西村光二	25-2919	谷地町	松川八郎	42-2384	緑町	渡部章一	44-2321
赤坂	中西章三	23-5222	高梨	鈴木 勝	25-2510	中町	藤田十代次	42-2334	本町	村上亀太郎	44-2639
和泉町	坂下壽夫	22-0325	水川目	堀内 喬	25-2930	浦町	岡本 猛	42-2233	谷地町	阿部啓己	44-2950
土手内	小枝武男	22-4062	美付	千葉 亮	25-2920	上町	岡崎利一	42-3213	親和町	加藤敬吾	44-2259
斗南岡	田中力雄	22-4073	浜関根	奥川三治	25-2344	浜町	畑井市太郎	42-2726	上町	田中弘子	44-2406
最花	柏木一男	22-3456	出戸	杉山俊三	25-2386	仲崎町	櫛引富男	42-2967	浜町	濱田小一	44-3134
品ノ木	宮本勝太郎	23-2998	川代	三井幸子	25-2637	戸沢	濱田雄二	42-3482	港町	川崎久男	44-2207
品ノ木B	中里 勇	22-4255	烏沢	川森重朗	25-2248	田野沢	白崎喜代志	42-2580	弥生町	角谷ヒサ子	44-2714
品ノ木C	北村義孝	22-8219	新田	藤澤啓次郎	25-2303	石倉	櫻庭紀三男	42-3467	渡向	高橋康通	44-3008
酪農	今村恒喜	22-1754	大室平	谷川康作	26-3023	高野川	吉村教一	42-3523	瀬野(上)	北村清治	44-3042
岩菜	橋立清澄	22-3741	金谷沢	羽立勝喜	26-2048	下小倉平	野里岩雄	42-3346	瀬野(下)	山崎茂樹	44-2730
長坂	池澤清美	22-5281	神山	高橋 弘	26-2803	上小倉平	納谷信一	42-2740	新井田	立石壽一	44-2178
新金谷	葛西俊衛	22-6253	二又	川下熊吉	26-2358	銀杏木	徳 直義	42-2730	寄浪	立石徳治	44-2628
金谷	加賀吉藏	22-3921	今泉	吉田誠一	26-2042	安部城	雪田一雄	42-3271	蛸田	杉本武一	44-2543
釜谷	駒谷 毅	22-6871	第二石蔵平	笠間 清	26-2757	畑	工藤芳治	42-5131	九艘泊	中島幸雄	44-2957
新川	肥田木 清	23-6475	奥内	井田昌則	26-2864	湯野川	川野 豊	42-5265	滝山	奥野義美	44-2848
緑ヶ丘	佐藤陽造	22-6396	浜奥内	竹山 明	26-2490	褰川	水戸隆璽	42-2990	片貝	山口芳一	44-2755
十二林	橋本誠治	22-1803	近川	工藤武信	26-2613	初見	橋本久義	42-2486	源藤城	山本 満	44-2868
美里町	中村富夫	22-5826	中野沢	中村正行	26-2455	葛沢	菊池 昇	42-2277	小沢(上)	大室照男	44-2354
小松ヶ丘	菊池 與一	22-8078	中野沢開拓	山道 馨	26-2411	桧川	板橋尚夫	42-2951	小沢(中)	大山良一	44-2474
松山町	海老根 恵光	22-4320	山田町A	工藤淳二	24-4766	宿野部	福島利一	42-2137	小沢(下)	東谷武志	44-2013
第二松山団地	菊池通夫	23-4829	山田町B	野村芳伸	24-3350	蛸崎	布施啓治	43-2146	清水町	中村みや子	44-3179
中央	渡邊 勲	29-2977	松森町	鈴木俊男	29-4687	大畑地区			親和町	佐々木 晃	44-3104
越葉沢	立花隆男	24-1985	文京町	傳法幾代江	24-3145	赤川	山本哲夫	34-3773	九艘泊	櫛引和子	44-2754
海老川町A	折館 博	22-6023	旭町	葛西隆一	24-3490	木野部	笠嶋武夫	34-5614	詳しくは 市広報広聴課 ☎22-1111 内線253		
海老川町B	川上秀夫	23-3460	大平町	高野敏昭	24-3236	二枚橋	八戸政史	34-4304			
			大湊新町	平塚邦夫	29-3867	孫次郎間	工藤勝昭	34-4564			

国民年金のお知らせ

国民年金には、老後の生活を保障する老齢基礎年金に加えて、ケガや病気で障害が残ったときの障害基礎年金、一家の働き手が亡くなったときの遺族基礎年金があり、あなたと家族の生活をサポートしています。

【特別障害給付金】

障害基礎年金等を受給することができなかった方のために、特別障害給付金制度が新設されました。

要件

- ・平成3年3月31日以前に国民年金の任意加入対象者だった学生
- ・昭和61年3月31日以前に国民年金の任意加入対象者だった厚生年金、共済組合等の被保険者の配偶者

【障害基礎年金】

- ・ケガや病気で障害が残ったとき
 - ・年額(1級)：99万3千100円
 - ・年額(2級)：79万4千500円
- 障害の原因となったケガや病気の初診日に国民年金に加入中で、一定以上の納付・免除期間がある場合に請求することができます。

【遺族基礎年金】

- ・妻と18才未満(障害のある場合は20才未満)の子を残して亡くなったとき
- ・年額(1人)の場合：102万3千100円

死亡日に国民年金に加入中で、一定以上の納付・免除期間がある場合に請求することができます。

詳しくは

市国保年金課老人医療年金係
☎22・11111内線327
青森社会保険事務局むつ事務所
☎23・7955



県営住宅入居者募集

県営住宅への入居申込みを、次のとおり受け付けします。

受付期間

- 6月1日(水)～10日(金)
- 入居予定日 8月1日(月)

募集する住宅

昭和団地(昭和町)・3DK：1戸
選考方法
入居資格を審査のうえ、応募者多数の場合は公開抽選により入居者を決定します。

特定公共賃貸住宅入居者募集
中堅所得者向けの特定公共賃貸住宅の入居者を随時募集中です。

概要
県営住宅中央団地内3LDK(77㎡)
家賃月額：6万3千円(共益費別)

問合せ・申込先

むつ県土整備事務所建築指導課
☎22・8581内線275

県立母子福祉センター

就業支援講習会

母子家庭の母と子および寡婦(60才以下)で、全日程出席できる方が対象です。

パソコン講習会

いつ 7月15日～12月2日
(主に毎週火・金・全37回)
午後6時30分～8時30分

どこで

青森ビジネス専門学校(青森市) どんな

エクセル表計算処理技能認定3級取得対応(認定試験含む)

ワードによるビジネス文書作成技術習得(打ち込み練習)

調理師試験準備講習会

いつ 9月6日(火)～9日(金)

午前10時～正午 午後1時～5時
どこで
県立母子福祉センター(青森市)

定員 20名

募集期間 6月1日～6月14日
申込方法

所定の申込書にて、市児童家庭課または母子福祉センターへお申込みください。

受講料 無料

詳しくは

市児童家庭課児童家庭係
☎22・11111内線414
県立母子福祉センター
☎017・735・4152

県立母子福祉センター

相談事業(無料)

就業相談
いつ 通年
年末・年始・祝祭日を除く平日

どこで

県立母子福祉センター(青森市) どんな

個々の母子家庭の母等の家庭の状況、職業適性、就業経験等に応じた適切な助言を行うなど、就業にかかわる相談を受けます。

母子相談(一般)

いつ 通年

年末・年始・祝祭日を除く平日

どこで

県立母子福祉センター(青森市) どんな

母子家庭に対し、生活・養育等の上相談に応じ、必要な連絡調整にあたります。

母子相談(法律) 要予約

いつ 毎月第3火曜日
午後1時～3時

どこで

県立母子福祉センター(青森市) どんな

養育、財産、権利、相続等法的な問題について、弁護士が相談に応じます。

詳しくは

県立母子福祉センター(相談申込専用)
☎017・774・3780

平成17年度交通遺児育英会奨学生の募集

(財)交通遺児育英会では、奨学生を募集しています。

すでに中学校以上の各校に資料が届いておりますので、ご存知と思いますが、応募書類は育英会奨学課にお電話でお申込みください。

目的

保護者等が道路における交通事故で死亡したり、重い後遺障害で働けないため、経済的理由

で修学が困難な高等学校以上の生徒・学生に奨学金を貸与して

教育の機会均等を図り、社会有用の人材を育成することを目的としています。

問合せ・申込先

(財)交通遺児育英会

☎03・3556・0773

☎0120・5211・286

☐www.kotsuji.com

実践！ 創業ゼミナール

「夢の実現に…これであなかも起業家だ?」

創業するための基礎知識(特に開

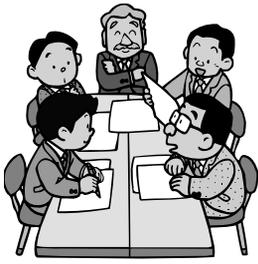
業計画書の作成)を身につけたい方を対象に、簡単！分かりやすい！講義形式の講習会を行います。

新しく起業を考えられている方必見の創業ゼミナールです。

いつ 6月17日(金)

午前10時30分～午後4時30分
どこで

むつ商工会議所2階会議室



どんな

創業にあたっての準備(創業のための心構えやスケジュール)

開業計画書づくり(計画書の作成実習・指導)

資金調達について(政府系・民間金融の融資制度等について)

各種届出・中小企業施策について(創業にあたっての各種届出や補助金等)個別相談会(個別の開業計画に対して助言します)

対象 これから創業を考えている方
定員 10名(最小催行人員3名)
受講料 無料

問合せ・申込先

下北地域中小企業支援センター

(むつ商工会議所内)

☎22・2283

5月12日～16日 / ポートエンジェルス使節団来訪



図書館からのお知らせ

詳しくは市立図書館へ

☎ 28-3500

☎ 28-3400



6月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■ は休館日です。

今月の新着案内

【図書・評論・心理学】

この絵本が好き! 2005年版 別冊太陽編集部
 これは絶対面白い! 太田出版営業部面白本探検隊
 編集者ほど面白い仕事はない 伊藤 寿 男
 ことばの由来 堀井 令以知
 天声人語 2004年7月-12月 朝日新聞論説委員室
 『東洋哲学』は図で考えるともっと面白い 白取 春彦
 オレ様化する子どもたち 諏訪 哲二

【歴史・紀行】

多民族国家中国 王 柯
 国連とアメリカ 最上 敏樹
 明治デモクラシー 坂野 潤治
 百寺巡礼 第8巻 五木 寛之
 義経ハンドブック 京都新聞出版センター
 日本はじっこ自滅旅 鴨志田 穰

【社会・教育】

あなた自身の社会 アーネ・リンドクワイスト
 経済のことが面白いほどわかる本 株と投資入門編 岩本 秀雄
 個人情報保護の正しい実務と絶対必要な対策 黒川 晃
 図解ゼロからはじめる株 松本 音彦
 チャンスと出逢うための人脈大改造 後藤 芳徳
 日本の女子中高生 千石 保
 格差社会をこえて 暉峻 淑子
 年齢差別 玄幡 まみ

【手芸・料理】

レーザーのおサイフ 秋山 祐子
 水引の小物100選 梶 政華
 梅名人・藤巻あつこ秘伝の梅仕事 藤巻 あつこ

酔てきなごちそう 金子 ひろみ
 母の味、祖母の味 武蔵 裕子

【健康・生活】

生活習慣病の防ぎ方、治し方 日本生活習慣病予防協会
 乳が ん 主婦の友社
 認知症とは何か 小沢 勲
 昔の女性はできていた 三砂 ちづる
 自分のまわりがいいことがいっぱい起こる本 原田 真裕美
 英国式スローライフのすすめ 大原 照子
 聡明な女性の時間の節約生活 あらかわ 菜美
 どうして私、片づけられないの? 桜井 公子
 タオル一本で家中ピッカピカ 沖 幸子
 木造住宅改革の旗手 松下 寛光
 さかもと未明の美人革命 さかもと 未明
 大事なデータ、思い出を保存CD&DVD作成 小島 準
 ゆかいな誤変換。ヨシナガ
 ダーリンの頭ン中 小栗 左多里

【芸術・スポーツ】

宝塚というユートピア 川崎 賢子
 NHKこどものうた楽譜集 第32集 日本放送出版協会
 ソウル・サーファー ペサニー・ハミルトン

【文学】

青に捧げる悪夢 恩田 陸ほか
 殴られ屋の女神 池永 陽
 あした、世界のどこかで 井出 勉
 君を乗せる舟 宇江佐 真理
 十四番目の月 海月 ルイ
 古道具中野商店 川上 弘美

瑠璃の契り 北森 鴻
 眉 山 さだまさし
 夜 夢 柴田 よしき
 燃ゆる想ひを 鈴木 輝一郎
 哀歌 上・下 曾野 綾子
 駆けこみ交番 乃南 アサ
 水平線の光の中、また逢えたら 橋口 いくよ
 とっても不幸な幸運 畠中 恵
 い い 女 藤本 ひとみ
 告 白 町田 康
 名探偵木更津悠也 麻耶 雄嵩
 鉛のバラ 丸山 健二

【児童よみもの】

からだのみなさん 五味 太郎
 ねえだっこして 竹下文子
 くらやみに星をひろえ 北方 謙三
 怪盗クイーンと魔窟王の対決 はやみね かおる
 まじよとシンデレラのゆうれい 藤 真知子
 キャバたまていなぞのゆうかいじけん 三田村 信行
 デルトラ・クエストIII 3 エミリー・ロッド
 おもちの大研究 笠原 秀
 草花のふしぎ世界探検 ピッキオ
 環境とつきあう50話 森住 明弘
 ダンスでコミュニケーション! 香 瑠 鼓

【郷土資料】

サーベイ青森 2005-2006 あおもり観光サーベイ委員会
 里山の草と木 青森・草と木の会
 あっぱれ! 津軽の漆塗り 佐藤 武司

墓石展示会開催中 墓誌 平成十七年七月一日(土)～八月一日(日)

☆墓地公園対応型展示!
 ☆新小型墓石～大型墓石展示!
 ☆こだわり和風納骨室展示! 納骨式必需品
 ☆光触媒の技術で輝く墓石! 手桶(ヒバ材)販売中...15,000円

世界の石 デザイン会員
 北国に強い頑丈な基礎と特許耐震墓石

安心墓石 小田桐石材

代表 小田桐 隆夫
 むつ市仲町15番8号
 TEL.0175-33-3166 FAX.0175-23-3425

横浜方面→
 とまぶモール
 ローソン
 クロネコヤマト
 下北駅 展示場 赤川駅

屋根・外壁の塗替え

第6回 ペインテナンスキャンペーン実施中!

◆お得情報◆ 4/1~9/30

◆抽選でDVDレコーダープレゼント
 ◆保証書の発行
 ◆カラーシミュレーションサービス

詳しくは → <http://ww35.tiki.ne.jp/~chiba-toso/>

社団法人日本塗装工業会(会員No.2056) 青森県知事許可(般-14第14705)

有限会社 千葉塗装
 むつ市大湊字宇曾利川25-3
 TEL.0175-24-1445 FAX.0175-24-3885

ビデオ一体型DVDレコーダー (シャープ製 DV-RW200 予定)

監督の脚本で迎える『川島雄三映画』へどうぞ

生涯 51 作品を残し、昭和 38 年 6 月 11 日に他界した、むつ市出身の映画監督川島雄三。没後 43 年の『雄三忌』にちなんで、監督自らの脚本による 8 タイトルを上映しますので、どうぞご覧ください。

上映日時		作品名
6月14日(火)	13:00 ~ 17:00 ~	とんかつ大将(昭和27年)
6月15日(水)	13:00 ~ 17:00 ~	愛のお荷物(昭和30年)
6月16日(木)	13:00 ~ 17:00 ~	風 船(昭和31年)
6月17日(金)	13:00 ~ 17:00 ~	女は二度生まれる(昭和36年)
6月18日(土)	13:00 ~ 17:00 ~	グラマ島の誘惑(昭和34年) 貸間あり(昭和34年)
6月19日(日)	13:00 ~ 17:00 ~	幕末太陽伝(昭和32年) 箱根山(昭和37年)

どこで 市立図書館あすなるホール

入場料 無料

詳しくは 市立図書館 ☎28-3500

話題の本

児童向けのパソコン操作の本がはいりました。

『小学生のためのマイクロソフトワード 入門編』

文字の入力、文章作成から印刷までの Word の入門部分を説明した自習書。

ひとりで読めるように難しい漢字は使わず、ルビを振る等の工夫を凝らした 1 冊。

『小学生のためのマイクロソフトワード 応用編』

『小学生のためのマイクロソフトエクセル 入門編』

『小学生のためのマイクロソフトパワーポイント 入門編』

『小学生のためのインターネット & Eメール』

川 柳

新しい夜明けそれそれ
手を握る意外と近い川に出る
相馬藤花

夏きざす畑打つ鎌に風からむ
山田とし

夏めくや今日の会議はノーネクタイ
工藤茂

春炬燵孫の写真に癒されて
大山松子

涸え返る釣師とまどう海の色
大山万作

蛸の一声ききぬ散歩路
武尾八重

大寺の柳芽吹きぬ碧天に
渡部みさほ

鯉のぼり泳ぎ始めて撮る写真
庭田健一

角曲り声を引きずる金魚売り
高橋千夜湖

短 歌

高速度秋田へ続く岩礁にゆりかもめらしあまた真白き
倉成トキ

冷えきった部屋に雛菓子飾りけり遠くに暮らす娘を思ひつつ
工藤孝敏

冬の鬱すつぼり捨てん幾夜かけ旅にもちゆく衣服整ふ
山田悦子

無告なる生とや言はむ乾く苑の径への踏まれたんばば
伊勢田未定

春
夏
秋
冬

不用品登録活用銀行

市消費者の会では、物を大切に使うと、不用品のあっせんをしています。お気軽にご連絡ください。なお、有償での取り引きはご遠慮ください。

ゆずりませ	ゆずってください
現在、登録がありません。	大平中指定 ・リュック・セカンドバッグ・上履(赤色のライン入り、23cm)・ジャージ上下、体育用Tシャツ、ハーフパンツ(サイズ不問) ベビーベッド、修学旅行用バッグ(小学校女子) 苦生小ジャージ(150cm)・短パン(SS)・ローファー(黒・22.5cm)

詳しくは むつ市消費者の会事務局(市商工観光課内) ☎22-1111 内線 543

～子育てを応援します～

家庭教育手帳

～いつでも・どこでも・だれでも～ 生涯学習のまちづくり

生涯学習に関するご相談は市教育委員会まで

生涯学習課 ☎22-1111 内線 732 中央公民館 ☎24-1224
 保健体育課 ☎22-1111 内線 742 川内公民館 ☎42-3113
 市立図書館 ☎28-3500 大畑公民館 ☎34-2321
 脇野沢公民館 ☎44-2110

家庭教育手帳を配布しています



文部科学省では、家庭での教育やしつけに関する提言や情報提供をわかりやすくまとめた小冊子『家庭教育手帳』を配布しています。

配布の対象となる時期は、母子手帳交付時に『乳幼児編』『ドキドキ子育て』が配布されるほか、小学校1年生に『小学生(低学年)～中学校5年生には、『小学生(高学年)～中学生編』『イキイキ子育て』が学校を通じて保護者の方に配布されます。

『小学生(低学年)～中学生編』

『イキイキ子育て』の目次より

家庭とは…子どもが家で身につけたことは、生涯ずっと生き続ける

しつけ・こどもの非行：正しいしつけは子どもへの大切な贈り物

家庭でのルール…ルールを守るものは、ルールに守られる

安全と健康…心も身体も健康でいよう

遊び・ゆとり…遊びが子どもを大きくする

思いやり…愛は、家庭で教わらなかったらよそで学ぶのはムズカシイ

個性と夢…人は夢を育て、夢は人を育てる

『小学生(高学年)～中学生編』

『イキイキ子育て』

上記の目次に思春期の項目が加わっています。

・心も体も大人ではないけれど、全くの子どもでもない

・言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠

・この時期は、友達の影響を受けやすい

等、年令に合わせた編集内容となっておりますので、子育てのヒントとして参考にはいかがでしょうか。

また、巻末では子育て相談窓口や、子育てサークル等の情報なども紹介していますので、ご活用ください。

なお、現在部数にやや余裕がありますので、対象となる学年以外の方で、読んでみたいという方は、市生涯学習課へご連絡ください。

詳しくは

市生涯学習課

☎22-1111 内線732

男女雇用機会均等セミナー

男女雇用機会均等法がより一層社会に定着し、職場における実質的な男女の均等な取扱いの実現と、男女労働者間に事実上生じている格差を解消するための積極的取組み(ポジティブ・アクション)の促進を図ります。

いつ 6月16日(木)

午後1時30分

どこで

ホテル青森3階孔雀の間(青森市)

テーマ・演題

『意欲と能力のある女性が活躍できる職場づくりを』

～ポジティブ・アクションのすすめ～

講師 成城大学法学部教授

奥山明良氏

対象

事業主、人事労務担当者、一般

定員 150名

参加料 無料

申込方法

6月2日(木)までに、電話かファックスでお申込みください。

問合せ・申込先

(財)21世紀職業財団青森事務所

☎017-7776-2028

☎017-7776-2028



イベント情報

イベント	開催地	期日	お問い合わせ	電話番号
加藤武夫展	青森市	～6月26日	県立郷土館	017-777-1585
コレクション展第1期	八戸市	～7月24日	八戸市美術館	0178-45-8338
花菖蒲まつり	十和田市	6月1日～7月中旬	鯉 艸 郷	0176-27-2516
太宰治生誕96年記念祭	五所川原市	6月19日	五所川原市教育委員会	0173-53-2111
棟方芸術の展開	青森市	～7月24日	棟方志功記念館	017-777-4567

ピッツァ

私は大学の頃、他のアメリカ人の学生のように、ピッツァが大好きでした。アメリカではピッツァは特に若者に人気であり、ほとんどの大学のキャンパスは近くにピッツァの店があります。私の大学のキャンパスの中では3つのピッツァ店があり、キャンパスのそばにも少なくとも4つのピッツァ店がありました。その上、3つの食堂があり、全部ピッツァを売っていました。少なくとも、私は毎週2、3回ピッツァを食べていました。ずっとピッツァを食べていたら、ピッツァの味がとても気に入り、飽きることなく、いつもピッツァを食べたいと思うようになりました。私のような国際交流員や英語を教えるALTは普通に大学を卒業してからすぐ日本に来ますので、皆が集まって外食する時に、「ピッツァを食べにいこう」とよく言います。あいに、日本のピッツァの種類はアメリカと違い、普通にあまり口に合いません。

アメリカでピッツァはそんなに高くないですし、友達が集まるととても便利なパーティーフードとなります。その上、ピッツァ会社の競争で、配達がとても速いです。ある店は30分以内にピッツァを客の家に配達できなかつたら、そのピッツァは無料になります。1990年代にこの競争が特にひどくなり、多くの交通事故はものすごいスピードで走っているピッツァ配達人が原因でした。ピッツァの配達人は警察の対応より速いと言

われていました。

一つの面白いことは、国や地方によって、ピッツァの種類が違います。ピッツァ発祥のイタリアでは、ピッツァの形がかなりシンプルであり、パンが薄くて固いと聞きました。アメリカでは様々な種類があり、ニューヨークのスタイルとシカゴのスタイルの2種類は特に有名です。ニューヨークの方はとても大きくて沢山のチーズをかけ、パンが柔らかいです。シカゴのスタイルはパンが2枚であり、チーズなどはその2枚の間に入っています。ハワイのスタイルも最近はやっていて、それはハムとパイナップルを使っています。

日本に初めて来てから、コーンとマヨネーズを使ったピッツァを食べる経験がありました。あまり良い経験ではありませんでした。最近、韓国ではサツマイモがはやっていて、サツマイモのトッピングがないピッツァは少ない位です。実際に見たことはありませんが、前には、キムチピッツァがはやっていた話を聞きました。そして、ドイツではザウアークラウト(ドイツ風の塩漬けにして発酵させたキャベツ)のピッツァが食べられているそうです。



T. J

むつ市指名競争入札
参加資格審査申請

随時受付中

市では、平成17年度に行なわれる物品の買入れ・役務の提供等に関する競争入札参加者資格審査申請を5月より随時受け付けることとしました。受け付けは、毎日行なっておりますので、参加を希望する方は、市ホームページから要項・様式をダウンロードして、必要な書類を取りそろえて提出してください。申請を行ない資格を得た場合の有効期間は、平成17年度と平成18年度の2年間となります。

www.mutsu.e-shimokita.jp/kanzai/keiyaku/index.html

問合せ・申込先
市管財課契約管理係
☎22-11111 内線173

下北文化会館・大ホール6月の催し物案内

- ☞8日(水)・9日(木) 10:00 ~ 11:30 《入場無料》
東京電力(株)むつ調査所 おはなしキャラバン
- ☞10日(金) 18:00 ~ 20:30 《自由席 400円》
田名部高等学校吹奏楽委員会 第36回定期演奏会
- ☞16日(木) 18:30 ~ 20:30 《入場券》
マエダファミリーコンサート シュトス弦楽四重奏団
- ☞18日(土) 18:30 ~ 20:00 《自由席 500円》
下北吹奏楽団 第3回定期演奏会
- ☞25日(土)・26日(日) 13:00 ~ 16:00 《入場無料》
エレクトーンステージ ジョイフルライブ in Tokyodo
(25日・ソロの部 26日・アンサンブルの部)

詳しくは 下北文化会館 ☎22-8411

まさかりプラザ

緑と花の市・下北半島特産品フェア

花苗、野菜苗、植木や獲れたて魚介類など、緑と花、特産品等が大特価! イベントも開催します。

いつ 6月4日(土)・5日(日) / 午前10時~午後4時
どこで むつ市イベント広場

詳しくは
まさかりプラザ ☎22-0909

平成17年度 むつ市民大学開講

【むつ市民大学とは...】市民の生涯学習や社会参加活動に役立てることを目的とし、多種多様化する学習ニーズに応え、生きがいの創造を推進し、身近な問題等を学習する機会を提供しています。

基本コース

受講登録をし、年間をとおして現代的課題についての学習をします。
6講座以上出席すると修了証書が授与されます

開催日時	場 所	テ - マ	講 師 等
6月16日(木) 10:00 ~ 12:00	むつ市中央公民館	開講記念講演 『私の海ものがたり』	財団法人日本海洋科学振興財団むつ海洋研究所海洋研究部長 島 茂 樹
7月7日(木) 10:00 ~ 12:00	むつ市中央公民館	森の不思議	登山家・山野草写真家 濱 石 基 睦
7月21日(木) 10:00 ~ 12:00	むつ市中央公民館	まちづくり・まちおこし	あおぞら組代表 島 康 子
9月15日(木) 9:00 ~	現 地 研 修 (脇野沢・川内方面)	文学碑巡り	むつ市文化財審議委員 澤 田 光 夫
10月27日(木) 10:00 ~ 12:00	むつ市中央公民館	今、問う食の安全	青森大学工学部生物工学科助教授 梅 津 博 紀
11月17日(木) 10:00 ~ 12:00	むつ市中央公民館	世界の住まいと暖房に見る暮らしの工夫	八戸工業大学工学部建築工学科教授 月 館 敏 栄
12月8日(木) 10:00 ~ 12:00	むつ市中央公民館	健康についての講演(仮題)	下北地方健康福祉子どもセンター保健課むつ保健所 所長 齋 藤 和 子
1月19日(木) 10:00 ~ 12:00	むつ市中央公民館	海藻の色の謎	むつ市文化財審議委員 平 井 正 和
2月16日(木) 10:00 ~ 12:00	むつ市中央公民館	閉講記念講演 『どう変わる介護保険制度』	特別養護老人ホームみちのく荘所長 中 山 辰 巳

タイトル等が変更になる場合もありますのでご了承ください。

ゼミナール

ゼミナールは実技です。趣味の世界を広げる足掛かりに...。
定員になり次第締め切りとなります。(教材費自己負担)

	開 催 日	会 場 開催時間	テ - マ	内 容	定員	講 師
前 期	6/23(木) 6/30(木) 7/7(木) 7/21(木) 7/28(木) 8/4(木)	むつ市中央公民館 18:30 ~ 20:30	グラスリッツェン	初めての手彫りガラス工芸	16名	伊 藤 幸 子
	6/17(金) 6/23(木) 6/30(木) 7/8(金) 7/15(金) 7/22(金)	むつ市中央公民館 13:30 ~ 15:30	健 康 体 操	中高年のためのいきいき体操 スモールボールで5才若返ろう!	25名	菅 原 佳代子
	6/17(金) 6/24(金) 7/1(金) 7/8(金) 7/15(金) 7/22(金)	むつ市中央公民館 18:30 ~ 20:30	絵 て が み	絵てがみを描いてみよう	20名	溝 江 金 吾
	6/20(月) 6/29(水) 7/6(水) 7/13(水) 7/20(水) 7/27(水)	むつ市中央公民館 13:30 ~ 15:30	和 紙 人 形	和紙人形制作	15名	大 山 栄 子
後 期	10月上旬から開始予定 後期日程・受付等については後日、市政だよりで広報いたします。		太 極 拳	太極拳入門	25名	出 崎 陽 子
			料 理	郷土料理	20名	祐 川 サカエ
			て ん 刻	雅印の彫り方	15名	鳥 山 久 雄
			レザークラフト	財布づくり	20名	望 月 節 子

問合せ・申込先 むつ市中央公民館 ☎ 24-1224

【基本コース】は5月30日(月)午前8時30分から受付
【ゼミナール】は5月31日(火)午前8時30分から受付

お申し込みは
電話が窓口で



【フライトシミュレーター登場!】

当館の2階にある『ヘリコプターゲーム』が『フライトシミュレーター』にリニューアルしました。3D効果を利用し、以前とは映像の鮮明さが格段に違います。また、機内が実際に運転しているように動くので迫力も満点です!! みなさんもぜひ体験してみませんか? ナゼボンも出てくるよ!

身長140cm以上の方がご利用になれます。



【6・7月つくってたいけん工作コーナー】

みなさんは、飛行機を作って飛ばしたことがありますか? 作るのも楽しいけれど飛ばすのはもっと楽しいですよ。当館では、毎週土曜日と日曜日、祝日にちびっこ工作教室を開催しています。6月4日~7月10日まで『ストロー飛行機をつくらう』を開催します。紙とストローを使って飛行機を作り、飛ばしてみませんか?

予約や参加費は必要ありません! 当館に遊びに来た時にぜひ参加してくださいね!!



問合先
むつ科学技術館 ☎25-2091
☎25-2092
www.jmsfmml.or.jp/msm.htm

国際ソロプチミストむつ20周年記念事業
五行歌講演会へのお誘い

毎日の忙しさの中で、自分の気持ちを表わす手軽な歌をつくってみませんか。俳句や川柳、短歌と違った、そして形にとられない表現の仕方を学んでみませんか。

一人ひとりの思い、一人ひとりの呼吸。そこから生まれる五行歌。参加をお待ちします。

いつ 6月12日(日)・午後1時~
どこで 市立図書館あすなるホール
演題 『五行歌 誰の心にも名作がある』
講師 草壁焰太(五行歌創始者)
参加費 無料
詳しくは 国際ソロプチミストむつ事務局
清川 ☎34-3860 川村 ☎22-5526

五行歌とは...五行で書く歌のことです。万葉集以前の日本人は自由に歌を書いていました。その古代歌謡にならって現代の言葉で同じように自由書いたのが五行歌です。五行にする理由は、古代でも約半数が五句構成だったためです。

講演会のお知らせ

精神保健福祉ボランティアグループ『スマイル』では、次のとおり講演会を開催します。

お気軽にご参加ください。
いつ 6月17日(金)・午後6時~
どこで むつグリーンホテル
演題 『こころに寄り添うために』
講師 弘前西教会牧師
石川 敬一氏

入場料 無料

詳しくは
精神保健福祉ボランティア
『スマイル』事務局・向井

☎22・8848

海上自衛隊護衛艦「ゆづくも」
除籍記念懇親会

海上自衛隊護衛艦「ゆづくも」がこのたび除籍となり、27年間の歴史に幕を閉じることとなりました。つきましては、歴代の艦長、幹部、乗員をはじめ、「ご尽力、ご支援を賜りましたみなさまにお集まりいただき、『除籍記念懇親会』を開催します。

お気軽にご参加ください。

いつ 6月16日(木)

午後6時30分~

どこで むつグリーンホテル

問合せ・申込先

海上自衛隊・ゆづくも副長 藤山
☎24・1111 内線2488

医療と福祉に役立つ資格&技能を取得しよう!

厚生労働大臣指定講座
通学制
医療事務講座
NEWカリキュラム
ますます充実
医療機関で働くチャンス!
■通学制 ■通信制 ■ビデオ・CD-ROM
*豊富なクラス設定
*無料復習システムあり
*「振替受講」無料&「休学制度」で安心!
今なら、受講料がおトクになるキャンペーン中
※6/30までに受講申込みの方
修了後、就業相談実施! 受講料最大40%給付! 教育訓練給付制度対象講座(条件有)

青森県指定 厚生労働省教育訓練給付制度対象講座
青森県指定 厚生労働省教育訓練給付制度対象講座
ホームヘルパー2級講座
修了生60万人の安心講座
■通信教育&実技スクーリング+実習
*スクーリングは豊富なクラス設定で振替受講無料!
*無料復習システムで実技の再確認ができる!
受講生募集中!

医療事務講座・ホームヘルパー2級講座
むつ教室リアルタイム 6/10(金)
無料体験説明会 10:00~16:00
◆ご都合の良い時間にお越し下さい。◆
説明会会場地図
アイリスアセンターむつ中央 マクドナルド
むつ市旭町7-47 [駐車場有り] サンデー
むつ中央二郵便局 マックスバリュ

夏の自然観察へどっこぞ

太陽の眩しい季節になりました。緑の生い茂る中、山や湖に生息する鳥たちを見に行きませんか。今回は、恐山宇曽利山湖周辺を散策します。

いつ 6月12日(日)

午前10時～正午
雨天の場合は中止です



どこで 恐山宇曽利山湖周辺
恐山湯坂下駐車場(石楠花荘前)に集合
見どころ
キビタキなどの小鳥類や宇曽利山湖で繁殖するカムムリカイツブリを観察します。

準備するもの

- ・双眼鏡 現在お持ちのもので結構です
 - ・長靴 ・筆記用具 ・雨具
 - ・飲物 ・虫除け対策等
- 申込期間 6月10日(金)まで
土・日曜日を除く

問合せ・申込先
市生涯学習課文化係
☎22・11111内線733

春のハイキング

野鳥の声と岩登りを楽しみながら八甲田の初夏の自然を満喫しましょう。

いつ 6月18日(土)

午前9時～午後3時

万一の事故に備えて、スポーツ障害保険等にご加入ください。

準備するもの

- ・昼食 ・雨具 ・着替え
 - ・トレッキングシューズ
- 講師 むつ山岳会

問合せ・申込先

市保健体育課体育係
☎22・11111内線742



すくすくリズム参加者募集

0才の赤ちゃんとお母さんが集まっています。

マッサージ、体操、顔遊びなど、脳の発達に大切な刺激を繰り返し与えています。

いつ 毎週木曜日

午前10時30分～正午

どこで

海老川コミュニティセンター

準備するもの

バスタオル、おやつ、飲み物

こここリズム参加者募集

歩行がしっかりしてきたら、お母さんと一緒にリズム運動、集団遊びを中心に、たくさん体を動かしましょう。

いつ 毎週火曜日

午前10時～正午

どこで

下北文化会館リハール室

体験・見学はいつでも Kです。

準備するもの

飲み物、お弁当

詳しくは

新日本婦人の会

長岡 ☎22・6712



平成16年度むつ市スポーツ表彰
去る3月22日、山形県蔵王温泉スキー場において開催されましたJ Cジュニアオリンピックカップ兼全日本ジュニアスキー選手権大会の大会競技で、大湊高校1年(当時むつ中学校3年)の鳴海洸紀くんが第1位の成績を収めました。その栄誉を讃え、このたび市長よりスポーツ賞が贈られました。

ジョブカフェあおもり サテライトスポットむつ

セミナー・カウンセリングは毎週木曜日になりました。

6月の予定

2日、9日、16日、23日、30日

詳しくは 青森県若年者就職支援センター ☎017-731-1311

毎週木曜日午後4時～6時、進路相談のカウンセラーが『サテライトスポットむつ』(勤労青少年ホーム内)に常駐しています。就職ミニセミナーやカウンセリングを行ないますので、ぜひご利用ください!

(3月までは金曜日でしたが、4月から木曜日へ変更になりました)

例えば...

- ・求人情報の集め方を知りたい
- ・履歴書、職務履歴書の書き方を知りたい
- ・何から始めていいかわからない
- ・好きなことを仕事にしたい

第26回釜臥山清掃登山

ロータリークラブの

6月12日(日)開催、あなたも参加してみませんか？

むつロータリークラブでは、むつ山岳会・むつ市スキー協会・国際ソロプチミストむつ・むつ中央ロータリークラブなど50団体・参加者約50名のご協力をいただき、釜臥山清掃登山を行います。
美しい豊かな自然も、空き缶やビニールなどで汚されては台無しです。私たち一人ひとりが自然を守るよう心がけましょう。
田名部方面から参加される方のためにバスを運行いたしますので、ご利用ください。



なお、清掃登山終了後の昼食に合わせて、釜臥山スキー場内『かもしかヒュッテ』に豚汁を用意します。参加される方はお気軽にお立ち寄りください。

【バス運行予定表】

8:00	旧田名部駅前
8:05	マエダ本店前
8:10	合同庁舎前
8:30	スキー場前

いつ 6月12日(日)

午前8時30分～午後1時

- 清掃コース
- スキー場コース
- 釜臥山山頂コース
- 恐山・田名部街道コース
- その他

昼食、軍手、雨具、帽子等は各自で持参してください。各コースにはバスで移動します。なお、傷害事故等につきましては責任を負いかねますので、各自十分に注意して行動してください。

問合せ・申込先

むつロータリークラブ

伊藤 ☎23・1218

第8回むつ市大畑町植樹祭参加者募集

『山と海・交流の森かけがえない森林を緑豊かなものに、きれいな川・豊かな海を守り育てよう』

緑豊かな森林は大気を浄化し、林産物をはじめとする多くの生物資源を育むとともに栄養分を含んだ豊かな水を生み出します。
川は森と海をつなぎ、豊かな水運び、海は森で生み出され、川がつかないだその豊かな水を享受し、多くの水産資源を育みながら生態系の循環システムを支えています。
森を蘇らせ、美しい自然、住みよい活力ある故郷づくりをめざし、山と海・交流の森をつくるた

め、植樹事業を実施します。

いつ 6月19日(日)

午前10時～(雨天決行)

どこで 大畑地区二階滝国有林内

(奥薬研上流4km)

どんな 植樹作業・1ヘクタール

(ヒバ・ブナ、約1800本)

定員 400名

申込締切 6月10日(金)

申込方法

個人または団体で、電話にてお申込みください。

その他

・当日は作業できる服装でお越しください

・会場までの送迎バスを準備しております(大畑庁舎前を午前9時に出発します)

・自家用車で会場入りも可能です

・昼食、植え付け道具は用意しております

問合せ・申込先

大畑庁舎産業振興課

☎34・21111 内線251

市民公開講座

いつ 6月11日(土)

午後4時30分～6時

どこで プラザホテルむつ



テーマ

生き生き人生

『認知症痴呆症を理解する』

講師 弘前大学医学部老年科学講座

教授 水島 豊氏

参加費 無料

詳しくは

弘前医学会・むつ下北医師会事務局

☎0172・39・5240

6月トントウイベント そば教室

東通そばを使った、昔ながらのそばを一緒に作りませんか？

いつ 6月19日(日)

午前10時～午後1時

どこで

トントウビレッジ『ワークショップ』

どんな

・そば打ち

・茹で洗い

・そば大福作り

対象 中学生以上



その他

・当日は作業できる服装でお越しください

・会場までの送迎バスを準備しております(大畑庁舎前を午前9時に出発します)

・自家用車で会場入りも可能です

・昼食、植え付け道具は用意しております

問合せ・申込先

大畑庁舎産業振興課

☎34・21111 内線251

定員 15名(先着順)

参加費 無料

講師

東通そば協議会 竹林 鶴子氏

申込開始

6月6日(月)・午前9時30分

申込方法

電話または直接受付でお申込みください。

準備するもの

エプロン、三角巾、半紙、タッパ(持ち帰り用)

問合せ・申込先

東通原力発電所PR施設『トントウビレッジ』

☎48・2777

各種検診申込受付中

ご希望の方は、お早めに市健康推進課へ、お電話でお申込みください。

いつ 7月26日(火)

受付時間...午後5時~6時30分

どこで 下北文化会館

検診料・対象者

検診名	検診料	対象者
子宮がん検診	600円	20才以上の女性
乳がん検診	30才~39才(主に視触診) 300円	30才以上の女性
	40才~58才(視触診とマンモグラフィ) 700円	
	60才以上(マンモグラフィ) 400円	
骨密度検診	無料	平成18年3月31日までに 40・45・50・55才に到達する女性

生活保護受給中の方、市民税非課税世帯の方、70才以上の方は無料です。ただし、前立腺がん検診は前記に関係なく受診者全員から検診料を徴収します。今年度から、40才以上の方の乳がん検診の実施方法が変わり、2年に1回の検診となります。対象年齢は平成18年3月31日現在の年齢が、40才・42才・44才...と偶数の年齢になる方です。詳しくは市健康推進課までお問い合わせください。

問合せ・申込先
市健康推進課予防係
☎22-1111 内線 445・446



問合せ・申込先
市健康推進課予防係
☎22-1111 内線 442

65才以上で、会場まで来られる方。
申込締切 6月6日(月)
お申込みいただいた方のお宅にお伺いします。

6月4日から10日は『歯の衛生週間』 歯のなんでも無料健康相談開催

青森県歯科医師会下北支部会では、歯の衛生週間として『歯の無料健康相談・無料歯科健診』を行います。

歯について気になることがある方(むし歯・入れ歯があわない・歯がグラグラする・口臭・顎関節症等)、ぜひこの機会を利用して、歯についての最新の情報を得てみませんか? どなたでもご来場できますので、直接会場へおいでください。



詳しくは
市健康推進課保健係
☎22-1111 内線 443

いつ 6月4日(土)
午後1時30分~3時30分
受付は3時で終了します。
どこで 下北文化会館第1集会所
どんな
・歯のなんでも無料健康相談
・無料歯科健診
・パネル展示
・リーフレットと歯ブラシの配布
・ビデオ上映
・歯に良いおやつを試食会

福祉人材センター1日移動相談

福祉の職場で働きたい方を対象に、福祉人材センター登録、就職相談、福祉の資格取得相談の1日窓口を開設します。

いつ 6月17日(金)
午前9時~午後3時
どこで
むつ公共職業安定所

詳しくは
青森県福祉人材センター
☎017-777-0012

シニアいきいき

ライフスクール

参加者募集

人生を健康に、楽しく過ごしたいと思ってるあなた。素敵な仲間たちと楽しく過ごしてみませんか?
いつ 6月~11月(全13回)

いずれも午後1時~3時30分
どこで まさかりプラザ

どんな
・転ばないための体操を通したキレいな身体づくり
・手遊びや歌遊びを通じた頭の体操
・すぐに役立つ生活術(歯の手入れ、簡単クッキング、足の手入れ)

対象
65才以上で、会場まで来られる方。
申込締切 6月6日(月)
お申込みいただいた方のお宅にお伺いします。

屋根・外壁・住宅塗装

下北塗装組合会員・一級建築塗装技能士

有限会社 小向塗装

青森県知事許可 第600068号

見積り無料 お電話待っています!

むつ市金谷沢258

TEL.26-2043 FAX.26-2104

玉川温泉湯治の旅

1日目	城ヶ沢バス停 7:30 大湊駅 7:50 田名部 8:10 下北駅 8:20 野辺地駅 9:30	朝食× 昼食○ 夕食○	
2日目	— JRバス青森支店待合室前 10:30 — 青森C 11:00 — 鹿角八幡平C 12:00 — 玉川温泉 13:00	温泉三昧でお過ごしください	朝食○ 昼食○ 夕食○
3日目	玉川温泉 12:00 発荷峠 14:10~14:30 野辺地駅 16:30頃	— 野辺地駅 16:30頃 — むつ市内 18:00頃	朝食○ 昼食○ 夕食×

【旅行期日】 第1回 6月24日(金)~6月26日(日)/第2回 9月23日(金)~9月25日(日)/第3回 10月28日(金)~10月30日(日)
【旅行代金】 大人29,800円 (2名1室ご利用の場合は1人1泊プラス2,100円、2泊プラス4,200円になります。)
*野辺地駅及び青森乗車のお客様は26,800円となります。

【募集人員】 35名(最少催行人員25名)

お申込・お問い合わせは

宮城県知事登録旅行業2-164号

主催 ジェイアールバス東北(株) 大湊営業所

むつ市大平町2-3
TEL.0175-24-2146

家族介護教室

市では高齢者を自宅で介護している家族や、援助者、介護方法を知りたい方を対象に、介護教室を開催します。詳しくは、各教室にお問い合わせください。

いつ どこで	問合先
6月8日(水)・10:00～12:00 旧金谷沢小学校教員住宅	恵光園在宅介護支援センター ☎26-2681
6月15日(水)・10:00～12:00 奥内集会所	恵光園在宅介護支援センター ☎26-2681
6月17日(金)・18:30～20:00 中央公民館	みちのく在宅介護支援センター 小山内・☎23-7070
6月17日(金)・18:30～20:00 アイリスケアセンターむつ アイリスケアセンターむつ	アイリスケアセンターむつ 品木・☎45-1531
6月29日(水)・10:00～14:00 地域交流センターせせらぎ	在宅介護支援センターかわうち 田澤・☎31-2555

転倒予防教室

市では高齢で心身機能が低下している方や、閉じこもりがちな虚弱高齢者の方が心身の機能を維持し、寝たきりや認知症にならないように、転倒予防教室を開催します。詳しくは、各教室にお問い合わせください。

いつ どこで	問合先
6月4日(土)・13:30～15:30 大曲コミュニティセンター	みちのく在宅介護支援センター 小山内・☎23-7070
6月14日(火)・10:00～12:00 福寿荘	在宅介護支援センター桜木 住吉・☎24-2600
6月16日(木)・13:00～14:30 海老川コミュニティセンター	村中在宅介護支援センター 高畑、石田・☎33-8020
6月22日(水)・11:00～12:00 総合福祉センターふれあいかん	延寿園在宅介護支援センター 蝦名・☎34-4477
6月23日(木)・10:00～12:00 アイリスケアセンターむつ	アイリスケアセンターむつ在宅介護支援センター 品木・☎45-1531

歯ッピ通信

『歯医者さんはこわくない!』

どんなに注意していても、短期間で子どもの歯はむし歯になってしまいます。独特のにおい、キュインという機械音。子どもにとつて歯医者さんはとっても恐ろしい場所です。むし歯ができたからすぐ治療をと…。うまく事が運ばば良いのですが、なかなか思うようにいかないものなのです。そうならないように、むし歯のないうちから定期的に通って、早期発見・早期治療に努めましょう。

治療には子どもの協力が必要不可欠です。歯医者さんに行くことから始めましょう!

まずはじめは、診療室の雰囲気慣れることに時間をかけましょう

・何回かの練習でひとつでもできること(診療台に乗ることができ、コップでうがいができるなど)を見つけて、子どもに自信をつけてあげましょう

・器材などを見せ、これから何をするのか説明する時間を作りましょう
・お母さんはあきらめず、ゆっくり子どものペースに合わせましょう

また、静かに座っていられるようになって、子どもの場合

は口を開け続けていられなかったり、時間がかかると飽きてしまったり、治療器材などに興味を持ち、キョロキョロと落ち着かないことも。しかしほとんどの子どもは注意や励ましで静かに治療ができるようになります。子どもと一緒に父さん、お母さんも頑張りましょう。

しかし、むし歯が進行している場合には、子どもが嫌がって暴れても、処置を優先し、押さえついたり器具で口を開かせ、治療しなければなりません。治療はむし歯が進行すればするほど痛みを伴い、子どもにとって心身ともに負担になります。また、一度の経験がその後の治療に影響することも考えられます。そんなことにならないよう、信頼できるかかりつけ医を見つけ、定期的な健診また、予防のために上手に活用しましょう。目安としては、健康な歯のお子さんで4か月に1回、むし歯の多いお子さんなら2か月に1回程度が適当です。早速、歯医者さんに行ってみてはどうですか。

次回は『かむことの大切さ』です。

詳しくは

市健康推進課保健係

☎22・11111 内線443



葬祭会館

照月苑

〒035-0082 むつ市文京町23-41
TEL 24-5544 (24時間受付)

■ 宗旨・宗派問わず施行いたします。
■ 自宅葬・寺院葬・密葬等も施行いたします。
■ 事前相談無料。
■ 御法事のための御利用も可能です。
■ いつでもご相談下さいませ。
■ 会館見学歓迎。

健康教室・健康相談・健康診査

離乳食教室	むつ地区
6月22日(水) 平成16年10月生まれおよび平成17年2月生まれの乳児 10:10 ~ 10:20 下北文化会館集会娯楽室	
乳児健康診査	川内地区
6月21日(火) 平成16年6月~8月生まれの乳児 11:45 ~ 12:00 健康管理センター	
乳児健康診査	大畑地区
6月20日(月) 平成16年3月~6月生まれの乳児 13:00 ~ 13:10 総合福祉センター(ふれあいかん)	
赤ちゃん教室(遊び)	むつ地区
6月22日(水) 生後4か月~9か月になるまでの乳児 13:10 ~ 13:20 下北文化会館集会娯楽室	
赤ちゃん相談	川内地区
6月28日(火) 平成16年9月~平成17年2月生まれの乳児 9:20 ~ 9:40 健康管理センター	
赤ちゃん相談	大畑地区
6月30日(木) 平成16年10月生まれおよび平成17年2月生まれの乳児 10:00 ~ 10:30 13:00 ~ 13:30 総合福祉センター(ふれあいかん)	
赤ちゃん相談	脇野沢地区
6月29日(水) 生後3か月~1才未満の乳児 10:30 ~ 12:00 九艘泊地区公民館	
10か月児健康診査	むつ地区
6月30日(木) 平成16年8月生まれの乳児 13:00 ~ 13:10 下北文化会館検査検診室	
1才6か月児健康診査	むつ地区
6月24日(金) 平成15年11月生まれの幼児 13:00 ~ 13:20 下北文化会館検査検診室	
1才6か月児健康診査	川内地区
6月21日(火) 平成15年10月~12月生まれの幼児 12:50 ~ 13:00 健康管理センター	
1才6か月児健康診査	大畑地区
6月20日(月) 平成15年8月~11月生まれの幼児 12:30 ~ 13:00 総合福祉センター(ふれあいかん)	
1才6か月児健康診査	脇野沢地区
6月21日(火) 平成15年9月~12月生まれの幼児 12:30 ~ 12:45 脇野沢診療所	
2才児健康診査	むつ地区
6月2日(木) 平成14年12月生まれの幼児 13:00 ~ 13:20 下北文化会館検査検診室	
2才児健康診査	脇野沢地区
6月21日(火) 平成14年9月~12月生まれの幼児 12:45 ~ 12:55 脇野沢診療所	
3才児健康診査	むつ地区
6月14日(火) 平成13年12月生まれの幼児 12:00 ~ 12:20 下北文化会館技術訓練室	
健康なんでも相談	全地区
毎週火~金曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします 13:00 ~ 15:00 市健康推進課健康相談室	
6月の健康相談(糖尿病)・予約制	全地区
毎週月曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします 13:00 ~ 15:00 市健康推進課健康相談室	

日本脳炎予防接種

母子健康手帳、日本脳炎予診票を持って、当日会場へおいでください。

対象の方には個別に通知します。ご案内の日程で受けられない場合には、ほかの地区の日程でも受けられます。

【むつ地区】・市健康推進課予防係 ☎22-1111 内線 445

実施日	受付時間	実施場所
6月8日(水)	12:45 ~ 13:30	下北文化会館
6月9日(木)	12:45 ~ 13:30	下北文化会館
6月14日(火)	12:45 ~ 13:30	中央公民館
6月16日(木)	12:45 ~ 13:30	下北文化会館
6月17日(金)	12:15 ~ 13:00	下北文化会館

【川内地区】・健康管理センター ☎42-4163

実施日	受付時間	実施場所
6月10日(金)	13:20 ~ 13:40	健康管理センター

【脇野沢地区】・脇野沢庁舎健康福祉課 ☎44-2111

実施日	受付時間	実施場所
6月1日(水)	13:00 ~ 13:20	脇野沢診療所
6月22日(水)	13:00 ~ 13:20	脇野沢診療所

麻しん予防接種

母子健康手帳、麻しん予診票を持って、当日会場へおいでください。

対象の方には個別に通知します。ご案内の日程で受けられない場合には、ほかの地区の日程でも受けられます。

【川内地区】・健康管理センター ☎42-4163

実施日	受付時間	実施場所
6月24日(金)	13:20 ~ 13:40	川内病院

【大畑地区】・総合福祉センター(ふれあいかん) ☎34-6611

実施日	受付時間	実施場所
6月17日(金)	15:00 ~ 15:30	大畑診療所

【脇野沢地区】・脇野沢庁舎健康福祉課 ☎44-2111

実施日	受付時間	実施場所
6月15日(水)	13:00 ~ 13:20	脇野沢診療所

<<< = 燃料価格ニュース = >>>

5月1日現在・むつ地区平均価格(税込)

	今月平均	価格の幅	前月平均
《灯油》☆1ℓローリー価格	59円	56 ~ 64	58円
☆18ℓ配達価格	1,097円	1,008 ~ 1,188	1,067円
《LPGガス》☆LPGガス5m ³	4,203円	4,043 ~ 4,358	4,174円
☆LPGガス10m ³	6,832円	6,614 ~ 7,035	6,774円
《ガソリン》☆レギュラー1ℓ現金	116円	110 ~ 126	119円
☆軽油1ℓ現金	94円	89 ~ 101	96円

※むつ市消費者の会モニター調べ

これからの予防接種日程

= 麻しん・風しん・三種混合 =

	対象児	実施日
麻しん	1才～7才6か月未満	6月10日(金)
風しん	1才～7才6か月未満	6月10日(金)
三種混合	3か月～7才6か月未満	6月28日(火)

受付時間	施設	時間
	佐藤小児科	14:00～17:00
	ちばクリニック	14:00～15:00(接種時間14:00～15:30)
	菊池医院	13:30～14:30
	どんぐりクリニック	14:00～15:30



お元気ですか!

保健コーナー

〈詳しくは〉健康推進課

☎ 22-1111 内線 443・445

出産育児一時金の支給について

市から医療機関へ直接支払うことができます

国保の加入者が出産したとき、申請により出産育児一時金30万円が支給されます。この支払いについて、今年度から、出産育児一時金を受け取る権限を医療機関に委任することによって、市から病院に直接支払うことができるようになります。この支払いは、世帯主の申請に基づいて行なわれますので、希望される方は、国保年金課または各庁舎の市民生活課にお申込みください。

対象 妊娠4か月以上で、出産費用

として医療機関に支払いが必要となる方のいる世帯の世帯主で、出産育児一時金の支給を受けることができる方。ただし国民健康保険税に滞納があるときは、認められない場合があります。



金額 出産育児一時金の範囲内
 出産費用が出産育児一時金の額を超えないときは、出産費用の額を医療機関に支払い、残りの額を申請者に支払います。

ポリオ予防接種

接種日現在、生後3か月から7才6か月未満のおさんが対象です。

母子健康手帳、急性灰白髄炎(ポリオ)予診票を持って、当日会場へおいでください。

【むつ地区】・市健康推進課予防係 ☎22-1111 内線 445

実施日	受付時間	実施場所
6月23日(木)	12:45～13:00	下北文化会館

【脇野沢地区】・脇野沢庁舎健康福祉課 ☎44-2111

実施日	受付時間	実施場所
6月16日(木)	13:00～13:20	脇野沢診療所

B C G 予防接種

接種日現在、生後3か月から6か月未満のおさんが対象です。

母子健康手帳、BCG予診票を持って、当日会場へおいでください。

【むつ地区】・市健康推進課予防係 ☎22-1111 内線 445

実施日	受付時間	実施場所
6月15日(水)	13:15～13:30	下北文化会館

【川内地区】・健康管理センター ☎42-4163

実施日	受付時間	実施場所
6月17日(金)	13:20～13:40	健康管理センター

対象医療機関

むつ総合病院、北村医院

申込方法

この制度の適用を受けようとする方は、受領委任払適用申請書に対象者であることを証明する書類を添えて、市に提出してください。

問合せ・申込先

市国保年金課国保係	☎ 22-1111 内線 323
川内庁舎市民生活課	☎ 42-2111
大畑庁舎市民生活課	☎ 34-2111
脇野沢庁舎市民生活課	☎ 44-2111

6月の献血受付日程

血液がたいへん不足しています。献血にご協力ください。

9日(木)	海上自衛隊 弾薬整備補給所 大湊病院 大湊航空隊	10:30～11:45 13:15～14:15 14:45～16:20
10日(金)	むつ市役所大畑庁舎 マエダストア大畑店駐車場 大畑診療所 むつショッピングセンター大畑店駐車場	9:30～10:30 11:00～12:00 13:30～14:45 15:15～16:00
15日(水)	鍵本ハイヤー駐車場	10:30～16:15
17日(金)	海上自衛隊 岸壁 造修補給所 総監部	10:30～11:45 13:00～14:30 15:00～16:30
20日(月)	むつ市役所(成分献血・要予約・市健康推進課 22-1111 内線 445)	10:30～15:30

6月の在宅当番医

時間は午後7時から午後10時までです。また、都合により当番医が変更になることもありますので、受診前にはあらかじめご確認ください。

5日(日)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
12日(日)	中央内科クリニック	☎ 28-4450
19日(日)	渋谷胃腸科内科医院	☎ 22-5800
26日(日)	田村胃腸科内科医院	☎ 22-4010

ある日、どこかで

5月3日 / 第58回 憲法記念下北駅伝競走大会



5月3日 / 脇野沢桜まつり

