

 67,616 人 (67,342 人) 6月1日現在の住民基本台帳による人口
(内は5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

『いってらっしゃい!』

(6月2日・大畑漁港にて) 詳しくは本紙 13 ページ

6.27



国民健康保険税の

2割軽減の申請手続き

国民健康保険税は、世帯の所得金額に応じて税額のうち均等割額と平等割額を7割・5割・2割の3段階で軽減する制度になっています。

この軽減制度のうち、2割軽減を受けようとする方は、申請手続きが必要です。

2割軽減に該当すると思われる方には、すでに『国民健康保険税2割軽減申請書』を送付していますので、8月31日(水)までに申請手続きをしてください。

なお、申請手続きが期限を過ぎますと軽減されませんので、ご注意ください。

詳しくは

市税務課市民税係

☎22・11111 内線183

市税・介護保険料
第1期納期限は
6月30日(木)です！

6月中旬に送付されてある、左図のような納付書で二重納付にならないように納めてください。



どちらかで納付してください
(残った納付書は破棄)

※第1期納付書で納付された方には7月中旬に、第2期～第8期までの納付書を発送します。

市税の納付方法には、自主納

税のほか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。

なお、市税を全期前納分の納付書で納期限までに納付すると前納報奨金が交付されますが、7月1日(金)以降に納付されても交付になりませんので、ご注意ください。

詳しくは

市税務課納税管理係

☎22・11111 内線195196

市税の納期限

前月の市政だよりでも掲載したように、今年度から税金の納期が、

集合方式で8期となりました。納期限を守って納付するようお願いいたします。

また、法人の固定資産税や、住所がむつ市以外にある方の市県民税の納期は、今年度から4期割6月30日・8月31日・10月31日・12月30日

法人、他に住所がある方が納期限となります。

今月中旬にお送りした納付書の第1期分で納付された方(法人)には、8月上旬に第2期から第4期までの納付書をお送りしますので、納期をお確かめのうえ納付くださるようお願いいたします。

詳しくは

市税務課市民税係

☎22・11111 内線183

市税の減免制度について

前記のような理由で、生活が苦しくなり納税が困難になった場合は、お早めに市税務課または各庁舎管理課までご相談ください。

【減免の対象となりうる場合】
・所得や資産が減少したとき
・医療費が激増したとき
・災害などにより財産を失ったとき

市県民税や国民健康保険税は、みなさんの前年の収入金額などをもとに適正に課税しているものですが、何かしらの理由で税金の納付が困難になった方の救済のために、市税(市県民税・固定資産税・国民健康保険税)の減免制度があります。

詳しくは

市税務課市民税係

☎22・11111 内線183

川内庁舎管理課

☎42・2111

大畑庁舎管理課

☎34・2111

脇野沢庁舎管理課

☎44・2111

未登記家屋に係る
所有権移転のお届けは忘れずに！

車検のための納税証明書
(自動車税) について

納税通知書・領収証書に付いている納税証明書は、自動車税を納めた後そのまま自動車検査証(車検)と一緒に保管しておきますと車検の際に便利です。

この納税証明書をなくされた場合は、県税事務所の窓口で車検用の納税証明書の交付を受ける必要があります。

交付申請の際には、自動車検査証を窓口へ提示し、交付申請票への押印が必要なほか、運転免許証等により、窓口においてになった方の身分確認等を行っております。

また、代理人が交付申請する場合には、本人(法人の場合は代表者)からの委任状も必要となります。(ご家族・従業員の場合にも必要です。なお、『交付申請票』の委任に関する事項欄に記入・押印がある場合は委任状は必要ありません。)

納税証明書は、納税者のみなさまの大切な情報を証明するものですから、窓口においていただいた方の確認等を厳格に行なわせていただいておりますので、ご協力をお願いいたします。なお、電話での納税確認は、原則として受け付けておりませんので、ご了承ください。

詳しくは

むつ県税事務所総務課

☎22・8581 内線204

詳しくは

市税務課固定資産税係

☎22・11111 内線187



新エネルギービジョン策定委員等の募集

今年度、市では、新エネルギーをどのように取り入れていくかを調査検討し、今後の指針となるビジョンを策定します。そのため、ビジョンの内容を検討していただく策定委員会を年4回開催する予定です。その委員を一般の方から公募します。

募集人員 2名
申込多数の場合は、選考により選ばせていただきます。

募集条件
むつ市にお住まいの方で、新エネルギー普及に関心をお持ちの方。

申込方法
次の事項を明記のうえ、郵送または電子メールでお申込みください。
氏名 生年月日
住所 電話番号
新エネルギーに対する考えや委員になりたい理由等(400字程度)

受付期間

7月1日(金)~14日(木)・消印有効
申込者には7月20日頃、結果をお伝えします。

その他

委員には、策定委員会出席時、報酬と交通費等が支給されます。

問合せ・申込先

〒035-8686(住所不要)
むつ市役所企画部企画課
新エネルギービジョン策定委員募集係
☎22-11111 内線212
✉mkkaku00@musu-shimokita.jp

【新エネルギーとは】

自然の力を利用したり、今まで使われずに捨てていたエネルギーを有効に使ったりする地球に優しいエネルギーで、代表的なものとして太陽光・太陽熱風力、バイオマスによる発電や、雪氷冷熱利用、燃料電池等があります。地球温暖化や環境問題の解決策の一つとして、この新エネルギーを積極的に活用し、地域レベルで自然と共生する循環型社会へとライフスタイルを変えていく対応が求められています。

ジェンダー川柳募集

男女共同参画についての想いを五・七・五の十七音に表現してみてくださいませんか？



募集内容

男女共同参画社会をテーマとした川柳ひとり3句以内。

募集締切 9月30日(金)

応募資格

青森県内に在住および勤務している方。

応募方法

郵送・FAX・Eメールで、

氏名(ふりがな)、住所、年令、電話(FAX番号)、職業(学校名および学年)を明記のうえご応募ください。ホームページからの応募も可能です。

応募先

〒030-0822
青森市中央3丁目17-1
青森県男女共同参画センター
川柳募集係
☎017-7332-1085
☎017-7332-1073
✉danjo@apio.pref.aomori.jp
www.apio.pref.aomori.jp

賞の種類

最優秀賞：1点

(賞状・3千円分の図書券)

優秀賞：5点

(賞状・千円分の図書券)

入賞作品の発表は11月頃の予定
入賞者の発表はホームページおよび本人に直接通知いたします
応募作品の返却は行いません
応募された作品の著作権は青森県男女共同参画センターに帰属します



【男女共同参画社会】とは...

男性も女性も性別にとらわれず、互いを認め合い、男女が対等なパートナーとして共に協力しあいながら、個性と能力を發揮できる社会、それによって得られる利益も責任も男女が均等に持ちます。

昨年度最優秀作品

交換で鳴けばいいのに秋の虫

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。

7月の予定

7日、14日、21日、28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!

例えば...

- ・求人情報の集め方を知りたい
- ・履歴書、職務経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

ホームヘルパー資格取得の受講料を助成します！

市では、家族介護支援事業の一環として、ホームヘルパー2級および3級課程を取得された方に受講料の一部を助成いたします。

受付期間 11月30日(水)まで
対象者

次の条件すべてに該当する方。ただし、受講者および介護されている方が市内に住所を有すること。

- ・現在、高齢者を自宅で介護している家族、または過去に、高齢者を自宅で介護していた家族
- ・平成18年3月までに修了証書

詳しくは
市介護福祉課介護福祉係
☎22・1111 内線436

川内庁舎健康福祉課
☎42・2111

大畑庁舎総合福祉センター
☎34・6611

脇野沢庁舎健康福祉課
☎44・2111

PIIの提出が可能な方(厳守)
・16才〜おおむね60才までの方
助成金額
受講料のうち3万円を上限とする。

【交付までの流れ】

市へ申請

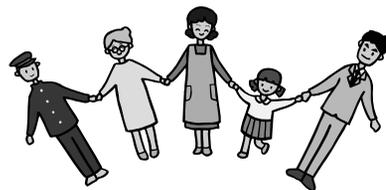
市から決定通知

ヘルパー養成研修事業者に直接申し込む

研修受講

市へ修了証書と受講料領収書のコピーおよび請求書を提出(平成18年3月31日厳守)

助成金の交付



ILVE下北

ノーマライゼーションinむつ

〜障害とともに生きるため〜
いつ 7月19日(火)
午後1時〜午後3時40分
どこで 市中央公民館講堂

どんな
【講演】
『精神保健福祉の下北の現状と課題』
下北保健福祉センター(保健課) 長谷川 俊 行

【社会復帰に関する活動紹介】
生活訓練施設「ハートランドさくら」
精神保健福祉ボランティア「スマイル」
『講演と演奏』
『ネバーギブアップ』〜生きる喜びと歌、
視力障害のあるシンガーソングライター 板橋 和幸

参加費 無料
その他
作品展示および販売を展示ホールで行ないます。

詳しくは

下北地方健康福祉こどもセンター

☎24・1231

伝えたい下北の味

〜下北の海と山の幸を使った料理教室〜

いつ 7月28日(木)

午前10時〜午後2時30分

どこで 下北文化会館調理実習室
どんな 調理実習と試食
終了後、簡単な感想文を書いていただきます。

講師

むつ地区生活改善グループ連絡協議会会員

対象 小・中学生

定員 20名(先着順)

参加費 300円

材料費の一部として、当日受付で徴収します。

準備するもの

・エプロン ・三角巾
・ハンドタオル(手ふき用)

申込方法

電話でお申込みください。

申込締切 7月20日(水)

問合せ・申込先

むつ地区生活改善グループ連絡協議会事務局 担当・三浦

☎22・2685



下北文化会館より 館内禁煙のお知らせ

日頃より多数のみなさまにご利用頂き、誠にありがとうございます。

このたび、『健康増進法』の施行に伴い、利用者の健康を守り、受動喫煙を防止する対策として、平成17年8月1日より館内設置の喫煙室以外は禁煙といたします。みなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

詳しくは

下北文化会館 ☎22-8411

身体障害者巡回診査

いつ・どこで

および更生相談

【肢体不自由】(むつ市民体育館)

7月11日(月)・午前8時45分～11時受付

【聴覚障害】(下北文化会館)

7月26日(火)・午前9時15分～11時受付

対象者

- ・再認定の通知を受けた方
- ・身体障害者手帳の交付を新規に受けた方
- ・障害の程度および等級が変わったと思われる方
- ・義肢、装具等の補装具の交付、再交付または修理を必要とする方
- ・準備するもの
- ・印鑑
- ・身体障害者手帳(所有者のみ)

申込方法

受診を希望される方は、実施日の前日までに電話でお申込みください。



その他

身体障害者手帳の交付を新規に受けた方、脳血管障害(脳梗塞等)の場合は検査が必要になることから、診査できない場合もあります。また、補装具についても電動車いす、基準外等その場で判断できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

問合せ・申込先

市生活福祉課障害福祉係	☎22・1111 内線423
川内庁舎健康福祉課	☎42・2111
大畑庁舎健康福祉課	☎34・6611
脇野沢庁舎健康福祉課	☎44・2111

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。無料です。

いつ どこで	問合せ先
7月13日(水)・10:00～12:00 近川青葉会集会所	恵光園在宅介護支援センター 村田・☎26-2681
7月15日(金)・18:00～20:30 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
7月22日(金)・18:30～20:00 海老川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
7月26日(火)・10:00～12:00 孫次郎間町内会館	延寿園在宅介護支援センター 蝦名・☎34-4477

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。無料です。

いつ どこで	問合せ先
7月2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
7月12日(火)・10:00～12:00 福寿荘 川守町	在宅介護支援センター桜木 住吉・☎24-2600
7月20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
7月21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

全庁職員

市では、夏季における事務効率の向上と職員の健康増進の観点から、本年度も6月20日から9月16日までをノーネクタイ期間とし、カジュアルな服装で執務しております。みなさまのご理解をお願いいたします。

ノーネクタイ期間スタート!

詳しくは
市総務課人事係
☎22-1111 内線144

図書館からのお知らせ

詳しくは市立図書館へ

☎ 28-3500

☎ 28-3400



7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
31						

■ は休館日です。

今月の新着案内

【図書・評論・心理学】

壊れる日本人 柳田 邦男
 私の夢俺の希望 瀬戸内寂聴・義家弘介
 編集者！ 花田 紀凱
 新しい哲学を語る 梅原 猛
 地球白書 2005-06 クリストファー・フライグイン

【歴史・紀行】

古代中国の文明観 浅野 裕一
 アフガニスタンに住む彼女からあなたへ 山本 敏晴
 難民キャンプの子どもたち 田沼 武能

【社会・教育】

津波の恐怖 山下文男
 「パットン」と呼ばれた女 伊勢 さつき
 泣かないうさぎ 桜井 真樹子
 ビジネスマナーの基本 ANAラーニング
 一流銀行がほしがる資格 吉川 嘉哉
 入門「海運・物流講座」 日本海運集会所
 全国高校生の主張 第27回 毎日新聞社
 社会人のための大学案内 2006年度 晶文社出版編集部
 「数学」はこんなところで役に立つ 白取 春彦
 甦れ、ブッポウソウ 中村 浩志
 ジーゼル・ストーリー 飛田 浩昭
 新しい葬送の技術エンバーミング 公益社葬祭研究所
 お墓と仏壇選び方・建て方・祀り方 主婦の友社
 日本の英語教育 山田 雄一郎
 美人の日本語 山下 景子

【手芸・料理】

つくるひと-そのくらし 赤沢 かおり

社交ダンスウエア 日本ヴォーグ社
 きってはつくるフェルトでおまごこ ブティック社
 「子どもの絵」で雑貨を作るう ピンパルプランニング
 リーフアレンジメントを楽しむ本 坂倉 有香
 ジャパン・クリエイション たかはた けいこ
 NHKためしてガッテン食の知恵袋事典 NHK科学・環境番組部
 玄米発酵食の「魅力」 PHPエディターズ・グループ
 食事道のすすめ 毎日新聞社

【健康・生活】

家族であそぼう東北ベストセレクト JTBパブリッシング
 NHKテレビ・ラジオ体操 NHK出版
 NHK趣味の園芸Q&A 春 江尻 光一
 看護のための生命倫理 小林 亜津子
 薬を使わずに「うつ」を治す本 最上 悠
 免疫力を高めるイキイキ健康法 安部 良
 歯はウソをつかない 村津 和正
 子どもの身長を伸ばすためにできること 額田 成
 生きがいの創造 2 飯田 史彦
 快適キャンプ入門 長谷川 哲
 手で遊ぶおもしろ影絵ブック 後藤 圭
 しろのあお 上大岡 トメ
 死ぬかと思った 6 林 雄司
 ヒロシです。 2 ヒロシ
 あるある探検隊 レギュラー

【芸術・スポーツ】

イラストレーションファイル・アナログデジタル2005 玄光社
 Jポップとは何か 烏賀陽 弘道
 最新スポーツルール百科 2005 大修館書店・編集部

【文学】

あなたへ 河崎 愛美
 母恋旅 鳥 萩原 浩
 赤に捧げる殺意 有栖川 有栖
 僕たちの戦争 萩原 浩
 黙の部屋 折原 一
 最後に咲く花片 山 恭一
 心霊探偵八雲2 神 永学
 魂萌え！ 桐野 夏生
 異 物 玄 月
 上 陸 五条 瑛
 泣き虫弱虫諸葛孔明 酒見 賢一
 けい子ちゃんのゆかた 庄野 潤三
 私という運命について 白石 一文
 優しい音楽 瀬尾 まいこ

【児童よみもの】

へんしんトイレ あきやま ただし
 アリからみると 桑原 隆一
 パスをおりたら... 小泉 るみ子
 ひ・み・つ たばた せいいち
 かかしごん なりた さとこ
 はいけい、たべちゃうぞ 福島 サトル
 モンゴルの黒い髪 パーサンズ・ポロルマ
 アレクセイと泉のはなし 本橋 成一
 生きものたちのシグナル 毎日新聞科学環境部

【郷土資料】

クチコミ 2 1 6 連発 フィーラー・ステーション
 4 8 歳のソネット 小笠原 真

“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。個人のご家庭ゴミも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

オリジナル墓石相談会 7/10まで

打合せ→設計図→御影石選定→墓石製作→工事完成

墓石情報 ☆市内お寺様対応型展示! ☆墓地公園様対応型墓石(小型~大型)展示!
 ☆ニューデザイン(洋風型)展示!



光触媒の効果
 御影石の風化を防止。
 水アカ・カビ・コケを
 落とします。
 お客様から好評!

世界の石デザイン会員

特許墓石で納骨室をお守りします

お墓ローン 9,600円/月々

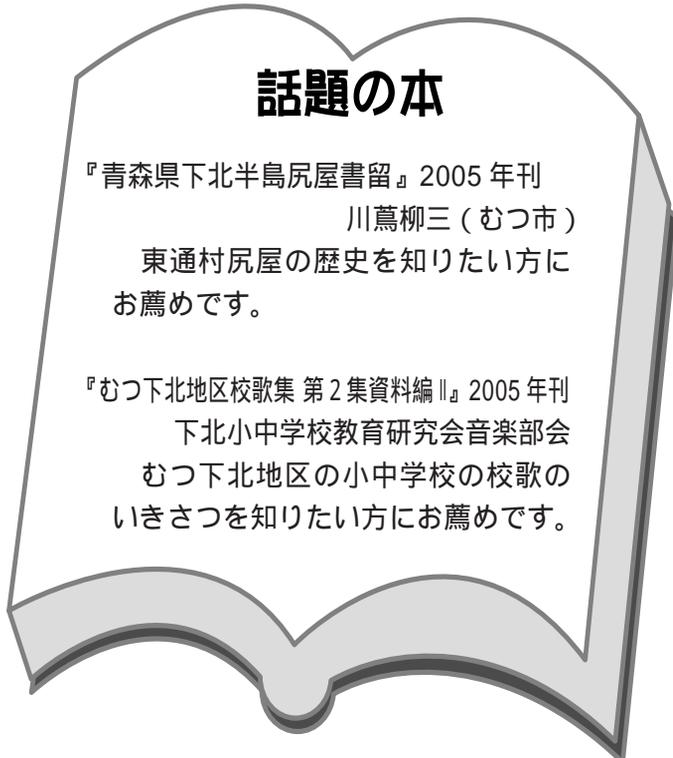
安心 墓石 小田 桐石 材
 りんご ローション ○クローネコヤマト

むつ市仲町15-8 電話33-3166 代表 小田桐 隆夫

とまふモール
 横浜方面→
 下北駅 展示場 赤川駅



プラネタリウムから新番組のお知らせ
 プラネタリウムでは、7月2日
 から次の内容で夏の番組を投影い
 たします。
 みなさまの観覧をお待ちしてお
 ります。
 番組名 『のGちゃん』星を見よう！
 ある日落下する隕石を目撃
 したののちゃんは、山の中に
 足を踏み入れますが...



話題の本

『青森県下北半島尻屋書留』2005年刊
 川蔦柳三(むつ市)
 東通村尻屋の歴史を知りたい方に
 お薦めです。

『むつ下北地区校歌集 第2集資料編II』2005年刊
 下北小中学校教育研究会音楽部会
 むつ下北地区の小中学校の校歌の
 いきさつを知りたい方にお薦めです。



投影日 毎週土曜日

午前10時 午後2時

観覧料

・大人.....220円

・3才~中学生.....100円

その他

機器の点検等で投影できない
 場合もありますので、あらかじめ
 電話にてご確認のうえ、来館
 ください。

詳しくは

下北文化会館

☎22・8411

春 夏 秋 冬

初夏の光あつめし藤棚に蜜蜂しばし遊びてをりぬ

啄木の名歌生れし函館の大森海岸に陽炎つらら

さびしいよ声のむこうに見える都会がんばってよをのみ込む夜更け

おはようになつこり笑う幼まご楽しみ置いて明日は帰ると

無告なる生とや言はむ陽に乾く苑の径への踏まれたんぼば

立花恵子

津田美代

高まり

坂本幸子

伊勢田未定

学び舎は中腹にあり若葉風

新幹線車掌も客も夏帽子

『お帰へり』と家族で迎え初つばめ

青嵐帽子とばして追う子かな

青嵐川にさざ波立てにけり

夏風や村の釣り船総出せり

外科で待つ匂ふ湿布の夏めく日

細々の音に安堵の春の雨

子に見せた背に疑問符をつける朝

相馬禮子

三上敦子

石鳥さく江

板井史人

立石美弥

岡崎由利

三国満子

織田澄香

出崎陽子

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

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 お電話お待ちしております!

むつ市金谷沢258

TEL.26-2043 FAX.26-2104



生涯学習フェア

新むつ市を知ろう!

~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

新むつ市を知ろう!

市教育委員会では、2回にわたり新むつ市体験学習ツアーを開催します。

これは、合併によりひとまわり大きくなった新むつ市の施設・名跡を訪ね、それぞれの地区で長きにわたり育んできた歴史や文化を再発見してみようというものです。

第1回目は川内・脇野沢地区において、『海とのかかわり』『世界最北限のサル』をテーマに学習します。どうぞふるってご参加ください。

いつ 7月24日(日)

どんな

【見学】

- ・海と森ふれあい体験館(川内)
- ・猿の住む海辺公園(脇野沢)
- ・木造和漁船(旧脇野沢村有形文化財第一号)
- ・昼食：リフレッシュセンター(脇野沢) 各自持参か、レストラン利用
- ・野猿公苑(脇野沢)
- 【講演】(脇野沢)
- 『世界最北限サルと脇野沢』
- 講師 松岡史朗氏
- ・マリンハウス脇野沢



対象 市民・小学校4年生以上

ただし小学生は保護者同伴となります。

参加費 3000円(材料費)

当日集めます。

準備するもの

- ・筆記用具
- ・飲み物
- ・昼食
- ・防寒具
- ・雨具など

定員 50名(先着順)

申込受付期間 7月4日(月)午前9時から

7月15日(金)まで

ただし定員になり次第締め切ります。

集合場所と時間

- 【むつ地区】むつ本庁舎前・午前9時
- 【大畑地区】大畑庁舎前・午前8時30分
- 【川内地区】川内庁舎前・午前9時30分
- 【脇野沢地区】脇野沢庁舎前・午前9時

問合せ・申込先

市生涯学習課 ☎22-1111 内線 732

子どもの読書活動
啓発セミナー

本を通して子どもと一緒に楽しむ時間をもちませんか?

一般家庭の保護者、読み聞かせを実践したい方、読み聞かせ活動を受け入れたい施設の方々のためのセミナーを開催します。詳しくは、図書館・公民館においてあるチラシをご覧ください。

いつ 7月3日(日)

午前9時50分~午後3時30分

どこで 市立図書館

定員 午前・午後とも60名

- 午前のみ、午後のみ、終日のいずれの受講もできます。
- 午前中のみ託児ができます。
- 定員になり次第締め切ります。

どんな

【午前10時~正午】

『子どもと一緒に過ごす』

本のある時間

青森市子どもに保護者(ごともろ)あもり代表

佐藤秀樹氏

【午後1時~3時30分】

『読み聞かせ活動者による情報交換』

『読み聞かせ活動と著作権』

問合せ・申込先

県教育庁生涯学習課(読み聞かせ支援センター) ☎017-734-9890

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
第40回十和田湖湖水まつり	十和田市	7月15日~18日	国立公園協会	0176-72-2425
『両洋の眼2005』展	八戸市	7月29日~8月28日	八戸市美術館	0178-45-8338
『春のアーティスト・イン・レジデンス』展	青森市	7月2日~24日	国際芸術センター青森	017-764-5200
『知られざるみちのくの海』展	青森市	~8月28日	県営浅虫水族館	017-752-3377
元祖烏賊様レース	風間浦村	7月16日~10月末	風間浦村活イカ備蓄センター	0175-36-2112

迷 信

ここに来てから少し日本の迷信について習いました。

例えば、4の数はたまに死と同じ意味であり、4つの贈り物をあげることは不吉です。また、夜1人で歩くときにキツネやタヌキに気をつけないと危ないです。アメリカやヨーロッパでも迷信がかなり多く、下記は西洋の迷信の7つのリストです。いくつかを聞いたことがあるでしょうか。

黒猫の通り道を歩くこと

昔から黒はヨーロッパ人にとっては死や悪という意味でした。また、猫のことも悪の動物とよく言われました。特にヨーロッパの中世時代の頃に猫をよく探して殺しました。皮肉にも、それが原因でネズミの数が増え、黒死病が起こってヨーロッパの人口の1/3が死んだそうです。しかし、その後でもそういう迷信が残って、普通の猫よりも、黒猫は魔女のペットや魔王のスパイなど、悪であると信じた人が大勢いました。ですから、黒猫の通り道を歩くことが不吉と言われました。



13

西洋では13の数が不吉です。現在でもアメリカのホテルなど13階が普通にありますし、あっても13階の数を14階に書き直します。特に13日の金曜日が運の悪い日と言われ、現在でも13日の金曜日が怖くて家から出かけたくない人がいます。ある人はその理由がキリストが13日の金曜日に殺されたからとっていますが、ある歴史学者はこれらのことを疑います。

鏡を壊すこと

鏡を壊したら、7年間不吉なことが起こると言います。この由来は、昔、鏡を作るのが大変でしたし、値段も高かったからかもしれません。そんな厳しい迷信があったら、できる限り鏡を大切にしましょう。

はしごの下を歩くこと

アメリカでは立てかけているはしごの下を歩くと、不吉

なことが起こると言います。確かに、運が悪くなくても、どこの国でもあまり安全なことではありませんので、説明が要らないと思います。

塩をこぼすこと

ご飯を食べるときに薬味をかけることに気をつけてください。思わず塩をテーブルの上にこぼしたら、運が悪くなります。幸い、この迷信には例外があります。塩をこぼしてすぐ同じ塩を自分の肩の上から後ろに投げたら、その不吉を吹き払うことができます。

屋内で傘を開けること

迷信の中でも、これはかなり不思議なことだと思います。屋内で傘を開けたら、不吉なことが起こると言います。屋内で傘を開けた人を見たことはありませんが、屋内で開ける理由がないでしょう。



ひびの上を歩くこと

「Step on a crack, and you fall and break your back!」(ひびの上を歩いたら、落ちて背中が壊れる)という子どもの韻を踏む遊びが有名です。また、「Step on a crack, and you break your mother's back!」(ひびの上を歩いたら、お母さんの背中が壊れる)という韻の方は最近言います。現在、だれも信じないと思いますが、小さい子どもはまだこれをよく歌い、道を歩くと、ゲームのように全てのひびの上をジャンプします。この由来は、床板のひびの上をよく歩くと、どんどん壊れ、修理が必要になるからかもしれません。

普通、リストというのは10項目入っていますので、多分みなさんは7項目のリストはちょっとおかしいと思うでしょう。実はこれ以上たくさんの迷信があるのですが、運が悪いことばかり書いていると本当に悪いことがあるかもしれませんので、この迷信のリストは運がいい7で終わりにしたいと思います。



T. J

下北文化会館・大ホール7月の催し物案内

- ☞ 3日(日) 10:30 ~ 16:00 《自由席 1,000円》
第15回チャリティーほたる杯カラオケグランプリ大会
- ☞ 8日(金) 19:00 ~ 20:53 《前売券 1,300円 / 当日券 1,700円》
ビジュアルアート研究会映画上映会『ニライカナイからの手紙』
- ☞ 10日(日) 12:30 ~ 15:30 《自由席 500円》
むつ地区更生保護婦人会 第20回むつ市名士職域かくし芸大会
- ☞ 23日(土) 14:00 ~ 16:00 《整理券》
航空自衛隊大湊分屯基地 50周年記念式典演奏会
- ☞ 24日(日) 14:30 ~ 16:30 《入場無料》
青森県子どもピアノコンクールむつ下北予選

詳しくは 下北文化会館 ☎22-8411

市政だより有料広告

募 集 中 !!

市政だよりに広告を掲載しませんか？

下1段(たて5.2cm × よこ18.1cm) 31,500円
下1段の1/2(たて5.2cm × よこ9.0cm) ... 15,750円

詳しくは 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

こんにちはは子育てメイトです！ 夏のふれあい広場

年齢以下のお子さん、お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん、どなたと一緒にでもお気軽にお出かけください。メイトみんなでお待ちしています。
いつ (午前10時～11時30分)

- ・7月11日(月)海老川コミュニティセンター
- ・7月15日(金)水源池公園
- ・7月19日(火)教育研修センター
- ・8月8日(月)海老川コミュニティセンター
- ・8月29日(月)海老川コミュニティセンター
- ・9月9日(金)水源池公園
- ・9月12日(月)海老川コミュニティセンター
- ・9月20日(火)教育研修センター

その他
・おやつ、飲み物は各自でご用意ください
・水源池公園は散策が中心ですので上着、帽子など配慮してください
集合は、『学習センター』です。悪天候の場合は、『学習センター』で活動します
・事前の申込みは要りません
【メイトさん募集】
ボランティアとして子育ての体験を生かし、次の世代を担う子どもたちのために活動してみませんか？連絡をお待ちしております。

詳しくは

子育てメイト

- 出崎・☎22・3097
- 小川・☎28・3565
- 昆・☎23・2452

市児童家庭課児童家庭係

☎22・1111 内線414



『子育てサポートセンター』を開設します

県から委嘱された2名のサポートリーダーが子育てに関する相談に応じたり、一緒に乳幼児と保護者のみなさんと遊んだりしながら、家庭教育の支援をいたします。お気軽にお越しください。

なお、電話でのご相談も受け付けておりますのでご利用ください。

いつ 毎週水曜日

午前9時30分～午後3時

どこで 脇野沢九艘泊地区公民館

詳しくは

サポートリーダー

高橋しづ子・外崎香子

☎31・5461



歯ッピー通信 『かむことの大切さ』

【乳歯のすき間のひみつ】
お子さんの歯と歯のすき間、気になったことはありませんか？

乳児期の歯のすき間は大切なすき間です。それは、乳歯より大きな永久歯が生えるためのスペースになるからです。ある程度のすき間がないと、永久歯は生える場所を失い、歯並びがガタガタになってしまいます。乳児の理想的な『すき間』のある歯並びになるためには、あごを十分に発達させることが大切です。

【よくかむ子は元気がでる】

よくかむということ、歯とからだの健康のためです。さらに、あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びをつくるため。そして食べものがおいしいと感じられる味覚の発達と、豊かな人生のためでもあります。乳歯のうちにかむ学習を正しくすると健康に生きてきます。よくかんで何でも食べる子どもになっしてほしいなら、発達時期に合わせた、正しいメニューづくりが必要なのです。

よくかむことの効果

・だ液の分泌がよくなり、むし歯予防に

よくかめばだ液の分泌が盛んになって、歯や歯肉についた食べカスを洗い流して、口の中をきれいにしてくれますから、むし歯予防にもなります。

・歯ぐきをマッサージして歯肉炎を防ぐ

歯肉炎とは、歯周病(歯槽のう漏)を誘発する歯ぐきの病気です。最近子どもの歯肉炎が増え、り患年令も低くなってきたといわれます。これもかまないことが原因です。かたい食べものをかむと歯ぐきをマッサージして血行をよくし、歯ぐきの抵抗力も高めます。

・肥満を防ぐ

よくかんで食べる時間を長くすると、満腹感が比較的少ない量で得られますが、早食いは満腹感がないので、つい食べ過ぎしてしまいます。

次回はお子さんの歯は妊娠中からです。

詳しくは

市健康推進課保健係

☎22・1111 内線443

東京電力株式会社東通原子力発電所1・2号機新設に係る事後調査結果報告書の縦覧について

東京電力株式会社では、東通原子力発電所1・2号機の新設に係る環境影響評価書に基づき、環境保全措置として実施したビオトープネットワークに関して、平成16年度事後調査結果報告書を作成しましたので、以下のとおり縦覧に供します。

1. 縦覧期間・時間

平成17年7月13日(水)～平成17年8月12日(金)

午前9時30分から午後4時まで

2. 縦覧場所

東京電力株式会社東通事務所 及び 東通原子力発電所PR館「トントウレッジ」 ※7月25日(月)、トントウレッジは休日となっております。

<お問い合わせ>

〒039-4223 青森県下北郡東通村大字小田野沢字南通2-303
東京電力株式会社東通事務所 広報グループ 電話 0175-48-2121(代)

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/>

ビデオ一体型DVDレコーダー (シャープ製 DV-RW200 予定)



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

むつ市大湊字宇留利川25-3

TEL.0175-24-1445 FAX.0175-24-3885





【無料イベントのご案内】

当館では、7月17日(日)に無料イベント『海の日・開館記念イベント』を開催します。当日は、先着100名に素敵なプレゼントを用意しております。また、映画上映では『ハウルの動く城』10:00～13:30～を上映します。ご家族そろってお越しください。

【なぜポンのなぜなぜ豆知識】

海の日由来について...私たちの国は海に囲まれており、外国から物や文化が伝わるなど、昔から海が生活に深く関わっています。現在も、海についての研究や利用などますます海は重要な存在になっています。昭和16年から『海の日』として海に関わる仕事をしてきた人々が色々な行事を開催し、それが徐々に盛り上がりを見せ、平成8年7月20日、『海の日』が国民の休日になりました。

【7月からの探求コーナーのご案内】

7月から『真空の世界を調べよう』に替わり『電子発見の歴史を調べよう』を開催します。開催日は、第2・4土曜日、毎週日曜日、祝日です。メニューは次の通りですので、ご来館の際にはお気軽にご参加ください。

超低温の世界を調べよう 11:00～11:30

-196 の液体窒素を使って、色々なものを凍らせて超低温で起こる不思議な現象を体験できます。

電子発見の歴史を調べよう 14:00～14:30

電気製品などを働かせている電子が、どのように発見されたのかを探っていきます。

ミクロの世界を調べよう 15:00～16:00

顕微鏡を使って花の花粉や海の小動物などを観察します。

問い合わせ先

むつ科学技術館 ☎25-2091

☎25-2092

www.jmsfmm1.or.jp/msm.htm

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
医療事務講座 NEWカリキュラム
 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!
7月生募集!
 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
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!
 登録スタッフ制度あり

医療事務講座・ホームヘルパー2級講座

無料説明会 日程 7/14(木)
 医療事務 10:30～
 ホームヘルパー 13:30～
 説明会会場地図
 アイリスケアセンター・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 ●マックスバリュ
 むつ中央二郵便局

親と子の人形劇場
 いつ 7月9日(土)
 午前11時～正午
 どこで 下北文化会館展示ホール
 どんな 人形劇団えりっこ
 『今夜は食べべぼうだい』
 入場料 無料(整理券が必要です)
 3才から整理券が必要です。
 定員 200名
 整理券取扱場所
 ・下北文化会館
 ・NP 法人むつ下北子育て支援
 ネットワークひろば
 詳しくは
 NPO法人むつ下北子育て支援ネットワークひろば
 ☎23・7844

4級アマチュア無線講習会
 2日間の講習で、第4級アマチュア無線技士の国家資格を得ることが出来ます。(2日目の講習後に終了試験があります)この機会に、ぜひ受講をお勧めします。
 いつ 7月31日(日)・8月7日(日)
 午前9時～午後5時
 どこで 下北文化会館視聴覚教室
 受講料 2万2千750円
 定員 50名
 申込締切 7月16日(土)
 問合せ・申込先
 むつ下北アマチュア無線クラブ事務局・矢田谷
 ☎090・7934・7952
 jnm7kk@jari.com

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。

ゆずります
 旅行バッグ(中型・1泊2日程度)
 パソコンデスク

ゆずってください
 ベビーベッド、空手胴着(小学3年)
 大湊高校男子制服(冬服)Lサイズ・ジャージ上下

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

ある日、どこかで

6月19日 / 大畑地区植樹祭



6月2日 / 中型いか釣り船、日本海へ向けて出港！

去る6月2日、大畑漁港から、中型いか釣り船が出港しました。

一度の漁が、長いときには2か月以上にもおよぶため、出港の前には家族や知り合いなどが船の前に集まり、漁の無事と大漁を祈り、『^{たちがるまい}筈振舞』と呼ばれるささやかな宴が催されます。そして船は港を離れ、見送る人が集まる防波堤の先端付近で、何回か旋回してから日本海へと向かいます。



6月10日～12日 / 第45回東北高等学校ヨット選手権大会



『わんぱくキッズクラブ』活動スタート!



むつ市川内地区で活動している『わんぱくキッズクラブ』を紹介いたします。

会員は児童19名、第1回目は4月29日(みどりの日)に『小さな親切運動クリーン作戦に参加。』

この運動は今回で10回目を数えます。市民60名が集まって『かわうちまりんびーち』の清掃活動を行ないました。子どもと大人の自然な会話や、助け合いなど、春風の中爽やかなコミュニケーション活動ができました。

第2回目は5月14日、ジャガイモとニンジン植えます。去年のジャガイモは不作だったので、今年はみんな気合を入れ作業をしました。さて、収量は?

8月27日には収穫祭ジャガイモパーティーを行なう予定です。



作物を植え、育てる事それらの過程が子どもたちにとってとても大切なことだと思います。



『わんぱくキッズクラブ』は、子どもたちに色々な事に挑戦する機会を与え、感動する事や助け合いをする事の大切さを少しでも感じてもらうことを目的に、毎年参加者を募集し実施しています。

これから、ものづくり教室やスターウォッチングなど、さまざまな活動が1月まで続きます。

問合せ・申込先

川内庁舎教育課

☎42・2111内線262

航空自衛隊大湊分屯基地(42警)が 基地開庁50周年を迎えました!

航空自衛隊大湊分屯基地では、基地開庁50周年を記念し、地域のみなさまとの交流を図るため、恒例の盆踊り大会のほか、ブルーインパルス展示飛行、北部航空音楽隊演奏会など、楽しい行事を実施いたします。

どうぞお気軽にご来場ください。

【盆踊り大会】

いつ 7月22日(金)

午後6時30分～8時30分

午後5時から入門できます。

どこで

航空自衛隊大湊分屯基地内

どんな

・盆踊り大会

・チャリティーバザー

・抽選会

・模擬店など

その他

送迎バスも運行しますので、

どうぞご利用ください。



【ブルーインパルス展示飛行と

F2支援戦闘機展示飛行】

いつ 7月23日(土)・午後1時頃

どこで 運動公園陸上競技場上空

どんな

航空自衛隊が誇る飛行チーム

の編隊飛行および国産最新鋭戦

闘機の編隊飛行をお楽しみくだ

さい。

天候によっては中止することがあります。

【北部航空音楽隊演奏会】(要整理券)

いつ 7月23日(土)

午後1時30分開場・午後2時開演

どこで 下北文化会館大ホール

どんな

みんなが知ってるあの曲を吹

奏楽の演奏で…。展示ホールで

は写真パネル展も実施します。

その他

入場整理券は、市広報広聴課

および下北文化会館に準備して

おります。

詳しくは

航空自衛隊第42警戒群総務班

☎24・1110内線202

大工募集!! (30名以上)

協力工務店 同時募集

月収/60万円~100万円以上(請負制)

防衛施設庁が行う住宅防音工事業界15年度外郭全国第1位

仕事は、増改築・リフォーム等誰でも簡単に出来ます。

◆◆自社ワンルームマンション寮完備(冷暖房付) ◆◆

業界No.1!働きがいNo.1!収入No.1!
そんな会社と一緒に働きませんか

(むつ出身者が多数いますので、安心して働けます)

軽作業員募集

<材料廃材・運搬・足場掛け>

給与 25万円~30万円以上

★資格50歳位迄 ★要免許



株式会社 有馬工務店

本社 神奈川県大和市南林間7-12-3
支店 ▶ 東京横田・静岡御殿場

☎046-277-5777(代)

関連会社 ▶ ㈱有馬住研・㈱ヤマトカンパニー・LTD.



『心配ごと』なんでも相談にのります

むつ市社会福祉協議会では、みなさんの困りごと解決のお手伝いをするために、『心配ごと相談所』を開いています。



市中央公民館では、毎年、少年団体活動の基礎的な理論と実技を習得させ、ジュニアリーダーとしての資質の向上を図ることを目的として研修会を実施しております。

ジュニアリーダー研修会

市中央公民館では、毎年、少年団体活動の基礎的な理論と実技を習得させ、ジュニアリーダーとしての資質の向上を図ることを目的として研修会を実施しております。

いつ 7月30日(土)～31日(日)

どこで 下北少年自然の家(大畑地区)

どんな 雨の一粒ハイキング
ナイトハイキング
磯のビンゴゲーム
野外炊事など

対象 小学5・6年生

申込みは、学校または子ども会等の団体を通して受け付けします。

詳しくは

市中央公民館

☎ 24・1224

詳しくは
心配ごと相談所

☎ 22・2731

いつ 毎週月～金曜日
午前10時～午後3時
祝日・第3木曜日を除く

どこで シルバー人材センター(肉柳町)

相談料 無料

その他

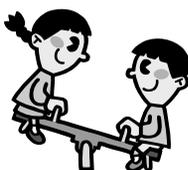
電話、または直接お越しください
予約は必要ありません
ご都合が悪ければ、お名前・ご住所は伺いません

公園遊具の安全な利用について

地域のみなさまのご協力を!

市では、職員による遊具の自主点検を随時実施しており、軽微な破損等についてはその都度修理を行なっておりますが、そのほかに専門家による定期点検と修理を実施し、子どもたちが安全で楽しく遊べるよう公園の維持管理に努めています。

通常の遊び方では安全な遊具も、予想しない遊び方により重大な事故につながる可能性があります。



市では、危険な遊び方をしないよう、看板を立てる等の注意を呼びかけ、事故防止の啓蒙に努めています。

しかしながら、遊具の安全確保は公園管理者のみで行なうことは難しいことから、保護者および地域住民のみなさまには、暖かい目で子どもたちを見守っていただき、危険な遊び方をしている子どもたちを見かけましたら、一言注意していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

詳しくは

市都市計画課公園管理係

☎ 22・1111 内線633

第7回みちのく福祉公開講座

いつ 7月15日(金)

午後7時～8時30分

どこで

みちのく中央デイサービスセンター(士林)

演題 『介護サービスと個人情報』

～個人情報保護法施行をきかへてみませんか～

講師 愛知県立大学教授

憲法・社会福祉法専攻 木幡 洋子氏

参加費 無料

詳しくは

特別養護老人ホームみちのく荘

小又 ☎ 23・1600

むつ市市民大学基本コース

いつ 7月7日(木)

午前10時～正午

どこで 市中央公民館講堂

テーマ 『森の不思議』

講師 登山家・山野草写真家

濱 石基 睦氏

市民大学では受講登録者を随時募集しています。市民大学登録者以外の方でも聴講できます。

詳しくは

市中央公民館

☎ 24・1224

五所山原「立俵武多」の旅

1日目 8/6 (土)	高校入口＝大湊駅＝JRバス営業所＝下北駅＝田名部駅＝五所川原市＝ホテル 12:50 13:00 13:10 13:30 13:20 16:40-21:00 22:30 (夕食・見学)	朝食× 昼食○ 夕食○
宿泊ホテル：深浦観光ホテル TEL.0173-74-3511		
2日目 8/7 (日)	ホテル＝十二湖＝鷹巣大太鼓の里ぶっさん館＝発荷峠＝とわだ道の駅＝むつ市内 22:30 9:10-10:00 12:10-13:00 14:30-14:45 17:00-17:20 19:00頃 (青池等見学) (昼食・買物等) (休憩)	朝食○ 昼食○ 夕食×

【旅行期日】平成17年8月6日～7日(1泊2日) 【募集人員】40名(最少催行人員20名)
【旅行代金】大人25,000円/小人18,000円 【募集メチ】7月31日(40名になり次第)
【備考】宿泊については相部屋となります。別部屋ご希望の方は別途料金がかかりますのでご了承願います。
お申込・お問い合わせは 宮城県知事登録旅行業2-164号 むつ市大平町2-3
主催 ジェイアールバス東北(株) 大湊営業所 TEL.0175-24-2146(代)

パッチワークサークル

あなたも自分で作ったバックを持って出かけませんか。

いつ 毎月第2・4水曜日

午前10時～午後3時

都合のつかない方は10時～正午

どこで 市中央公民館

講師 向井 あぐり氏

材料費 自己負担

詳しくは

パッチワークサークル・小島

☎ 29・2778

【お詫びと訂正】6月10日発行の本紙7ページ「パッチワークサークル」の連絡先が誤っておりました。お詫びして訂正します。

健康教室・健康相談・健康診査

離乳食教室

むつ地区

7月27日(水) 平成16年11月生まれおよび平成17年3月生まれの乳児
10:10 ~ 10:20 下北文化会館集会娯楽室

赤ちゃん教室(小児科)

むつ地区

7月27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

7月26日(火) 生後4か月~9か月になるまでの乳児
9:20 ~ 9:40 健康管理センター

赤ちゃん相談

大畑地区

7月27日(水) 平成17年3月生まれ 平成16年11月生まれ
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

7月13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

7月22日(金) 平成16年9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

7月21日(木) 平成15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

むつ地区

7月7日(木) 平成15年1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

大畑地区

7月28日(木) 平成15年2月~7月生まれの幼児
12:00 ~ 12:30 総合福祉センター(ふれあいかん)

3才児健康診査

むつ地区

7月12日(火) 平成14年1月生まれの幼児
12:00 ~ 12:20 下北文化会館検査検診室

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

7月の健康相談(高血圧症)・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

国民健康保険加入者のみなさんへ 人間ドック・脳ドックの受診について

市では、国民健康保険加入者の疾病予防と健康増進を図ることを目的として、人間ドックおよび脳ドック(いずれも半日の外来検診)を実施しています。

対象者

国民健康保険加入者のうち30才以上の方。ただし、脳ドックは2年続けて受診はできません。

実施医療機関

- ・人間ドック...むつ総合病院、ほか市内医療機関
- ・脳ドック...国民健康保険川内病院、ふじた脳神経クリニック

自己負担額

- ・人間ドック...1人1回 / 10,000円
- ・脳ドック...1人1回 / 5,200円 ~ 6,500円

検診項目

- ・人間ドック...一般検査(問診・診察・血圧測定)、身体測定(身長・体重・視力)、血液検査(貧血・血液型)、血液化学検査(肝機能検査・脂質・血糖ほか)、血清学的検査(リウマチ・痛風・梅毒)、検尿(蛋白・糖ほか)、検便(潜血)、聴力検査、心電図、胸部レントゲン検査、胃カメラまたは胃部レントゲン検査、腹部超音波検査
- ・脳ドック...脳疾患の早期発見のためのMRIによる検査



受診方法

受診希望者は、人間ドック受診申請書を提出してください。受診票を交付しますので、保険証を添えて医療機関に提出し、受診してください。

問合せ・申込先

市国保年金課国保係 ☎22-1111 内線 322
 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

<<< = 燃料価格ニュース = >>>

6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 ~ 63	59円
☆18ℓ配達価格	1,094円	1,008 ~ 1,170	1,097円
《LPGガス》☆LPGガス5m ³	4,203円	4,043 ~ 4,358	4,203円
☆LPGガス10m ³	6,832円	6,614 ~ 7,035	6,832円
《ガソリン》☆レギュラー1ℓ現金	118円	110 ~ 126	116円
☆軽油1ℓ現金	96円	90 ~ 101	94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	7月8日(金)
風しん	1才～7才6か月未満	7月8日(金)
三種混合	3か月～7才6か月未満	7月29日(金)

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

風しん予防接種

母子健康手帳、すこやかブックについている風しん予防接種予診票を持って、当日会場へお越しください。対象の方には個別に通知いたします。

【大畑地区】・総合福祉センター(ふれあいかん)☎34-6611

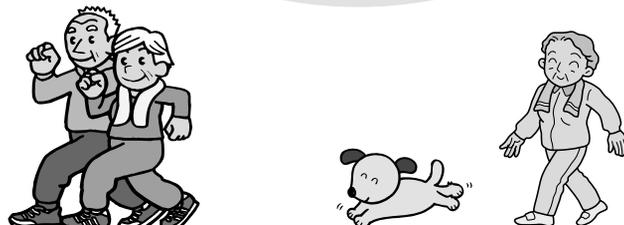
実施日	受付時間	実施場所
7月20日(水)	15:00～15:30	大畑診療所

BCG予防接種

母子健康手帳、すこやかブックについているBCG予防接種予診票を持って、当日会場へお越しください。

【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
7月21日(木)	13:00～13:20	脇野沢診療所



問合せ・申込先
市健康推進課保健係
☎ 22-1111 内線 442

ウォーキングの効用、正しい歩き方等についての講義と実技講師
青森県ウォーキング協会指導員
参加費 無料
申込締切 7月7日(木)
その他
・実際に歩きますので、動きやすい服装、運動靴(内履き・外履き)でおいでください
・当日は、開始時間までに市民体育館にお集まりください

ウォーキング教室
いつでもどこでもウォーキング
健康づくりのためのウォーキングの普及は、むつ市保健計画「健康むつ21」の重点施策のひとつです。そこで、市では昨年度に引き続き「ウォーキング教室」を開催します。今年度は歩くことを中心に、金谷公園内を実際に歩いてみます。この機会に楽しいウォーキングを実践してみませんか?
いつ 7月8日(金)
午後1時30分～3時30分
どこで
市民体育館および金谷公園
どんな

7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。

19日(火)	むつ市役所 (成分献血・要予約・7/8締切・市健康推進課 22-1111 内線 445)	10:30～15:30
20日(水)	脇野沢庁舎 (成分献血・要予約・7/11締切・脇野沢庁舎健康福祉課 44-2111)	9:30～14:30
25日(月)	日本原子力研究所 むつ市公営企業局 桜木園	10:30～11:45 13:30～14:30 15:00～16:20
26日(火)	むつ市役所 むつ消防署 むつ総合病院	9:30～11:20 13:00～14:00 14:30～15:50

7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。

3日(日)	千田医院	☎ 22-2639
10日(日)	中央レディスクリニック	☎ 24-3151
17日(日)	小野胃腸科内科医院	☎ 22-4717
18日(祝)	角田整形外科医院	☎ 22-7945
24日(日)	榎田医院	☎ 24-2629
31日(日)	菊池医院	☎ 24-1276

第33回おしまこ流し踊り

参加団体募集

新むつ市誕生を記念いたしまして、毎年8月18日・午後7時～9時に開催しております『おしまこ流し踊り』の参加団体を募集いたします。

参加条件

1 団体30名以上で構成
衣装は各団体に用意する

募集締切 7月14日(木)

問合せ・申込先

むつ市観光協会事務局

☎ 23・1311