

☎	67,502 人 (67,499 人)	11月1日現在の住民基本台帳による人口 (内は9月1日現在の統計)
男	32,907 人 (32,898 人)	世帯数 28,393 世帯
女	34,595 人 (34,601 人)	(28,363 世帯)

むつ 市政だより



『駅伝日和』

(11月3日・第17回恐山住復駅伝競走大会にて)

11.25

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618号



今月の税金のお知らせ

11月30日(水)は市税と介護保険料普通徴収分第6期の納期限です。

7月中旬に、第2期から第8期の納付書をまとめて送付していますので、第6期の納付書をお確かめのうえ、納期限までに納付してください。

また、都合により第1期から第5期分の納付が遅れている方も、併せて納付してください。

市税の納付方法には、自主納税のほかに、便利な口座振替や各地域の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。

詳しくは 市税務課納税管理係

未登記家屋に係る所有者変更のお届けは忘れずに!

詳しくは 市税務課固定資産税係

不動産取得税(県税)の軽減制度について

不動産取得税は、土地や家屋を取得したときに一度だけ課税される県の税金です。その軽減制度として次のものがあります。

住宅(家屋)の取得についての軽減制度

- ・新築で床面積が50㎡以上240㎡以下である住宅(特例適用住宅)、または上記の条件で未使用の建売住宅等を購入した場合、最高1200万円が価格から控除されます。

- ・既存(中古)住宅を自己の居住のために取得し、その床面積が50㎡以上240㎡以下のもので、新築後の経過年数が20年以内(木造)である場合、住宅の新築された時期に応じて最高1200万円が価格から控除されます。住宅用土地の取得についての軽減制度



個人事業者の『消費税簡易課税制度』のお知らせ

消費税の申告が必要な個人事業者のうち、前々年の課税売上高が5千万円以下の場合、届出により『簡易課税制度』が選択できます。

個人事業者の簡易課税制度選択の届出書は、『平成17年において新たに課税事業者となった方、平成18年において課税事業者である方』とも、平成17年12月31日までに税務署に提出する必要があります。

簡易課税制度を選択される事業者は、お忘れなく届出してください。

なお、『簡易課税制度』とは、課税売上高から簡便な方法で納付税額を計算できる特例制度です。

【簡易課税制度の注意点】
多額の設備投資を行なった場合などで、一般課税により計算すれば還付となる場合でも、還付を受付けることはできません。

11月26日～12月25日は市税完納強化月間!

市では、11月26日(土)から12月25日(日)までの1か月間を『市税完納強化月間』とし、納期限を過ぎていた市税の整理をしております。

例年『納め忘れ』による未納が多数ありますので、お早めのご確認と納付についてご協力をお願いいたします。

詳しくは 市税務課収納係 各庁舎管理課

この街をあなたの税が支えている

詳しくは 市税務課市民税係

市税務課固定資産税係

市税務課収納係

市税務課納税管理係

川内庁舎管理課

大畑庁舎管理課

協野沢庁舎管理課

むつ税務署調査部門

むつ県税事務所課税課

22・8581 内線 208

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	問合せ先
12月14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 村田・☎26-2681
12月17日(土)10:30～14:00 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
12月21日(水)10:00～12:00 奥内集会所	恵光園在宅介護支援センター 村田・☎26-2681

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	問合せ先
12月9日(金)・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
12月15日(木)13:00～15:00 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

12月1日からむつ市個人情報保護条例が施行されます

この条例は、市民のみなさんの大切な個人情報を守り、個人情報の適正な取扱いのルールや自分の個人情報の内容を確認する権利などを定めています。

個人情報を保護するルール
各種申請や届出などにより、市が個人情報を取得する場合



は、利用目的を明らかにして、必要最小限の情報を原則本人から集めます。
また、個人情報を目的の範囲を超えて、市役所内部で利用したり、市役所外部へ提供したりすることは原則できません。
自分の情報を管理する権利
市民のみなさんが、自分の個人情報の開示を請求することができ、開示を受けた個人情報と間違っていた場合には訂正(追加および削除を含む)などを行うことができます。

市民のみなさんと共に
条例には、個人情報の保護に関わる市や市の職員をはじめ、個人情報を取扱う事業者の責務、自分の個人情報を適切に管理することについての責務についても定められています。市民のみなさんと共に個人情報保護の重要性を認識し、個人情報保護制度の充実した運用を図りたいと考えております。

詳しくは
総務課事務管理係
☎22・11111 内線146

第2回実践！創業セミナー

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！わかりやすい！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セミナー&相談会です。

いつ 12月9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(会社員、主婦、フリーター、退職者等)

定員 10名程度(最小催行人員3名)

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

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	ゆずってください
チャイルドシート	石油ストーブ(煙突つき)、ベビーカー、ワープロ、星美幼稚園制服(夏・冬)、ノートパソコン、イーゼル

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

新エネルギーコーナー

【アンケート結果】

市では、新エネルギーに関するアンケートを市民および事業所を対象に9月上旬に実施しましたが、今回はその結果概要をお知らせします。

市民アンケート・回収数912通(回収率43%)

地球温暖化に関心がある(93%)
エネルギー消費量を抑えたい(94%)

将来の化石燃料について

・近い将来影響が現れる(55%)
・別のエネルギー源ができる(37%)

むつ市への導入が適していると思う新エネルギー

・風力(28%)
・太陽光、太陽熱(17%)
・廃棄物エネルギー(15%)

新エネルギーを「導入したい」とする回答が73%ありましたが、導入しない理由として75%が『設備・維持費がかかる』として

います。
新エネルギー普及のために必要なこととしては、市の啓蒙、『独自の助成制度や融資制度』の順

【インターネット版はこちら】www.mutsu.e-shimokita.jp/kikaku/

となっております

事業所アンケート・回答数145通(回収率36%)

新エネルギー等のエネルギーシステムを導入済み(1割程度)

新エネルギーの導入に関心を持つているが、『コスト面』および『技術面に問題』とする回答が

あわせて77%

期待する支援施策としては、『補助金・優遇措置』が42%、『技術関連情報の収集と提供』が26%

となっております

【新エネルギービジョン】

10月25日に第2回目の策定委員会が開催され、風力・太陽光による発電や、畜産・水産残渣や林業によるバイオマス発電等がどの程度可能かという地域の特性、賦存量等についての検討が行なわれました。第3回目は12月中旬を予定しています。

詳しいアンケート結果や、策定委員会の模様はホームページで紹介しています。

詳しくは
市企画課調整係
☎22・1111内線212

県特別保証融資制度のお知らせ

県では、商店街の空き店舗に出店する企業や大型店舗出店により影響を受ける中小小売業者等を金融面から支援し、空き店舗の解消、商店街の活力維持・発展に努めています。

また、このほかにも『ふるさと新生産業パワーアップ資金』や『創業支援資金』、『セーフティネット資金』、『創業支援資金』等、各種融資制度を実施しており、この度、みなさまにとって、よりご利用しやすいように制度の一部改正を行なっております。融資条件等、詳細についてお問い合わせのうえ、積極的にご利用ください。

青森県中小小売業等振興資金特別融資制度について

制度名	内容	融資限度額	融資期間(据置期間)	貸付利率	保証料率
空き店舗活用チャレンジ融資	商店街の空き店舗に開業する方に対する融資	3千万円以内 (運転・設備資金とモ)	10年以内(2年以内)	一般枠 2.3% 雇用創出枠 1.9% 賛同する市町村が5年間1/2補助	雇用創出枠 1.15% 賛同する市町村が5年間10/10補助
大型店対策融資	大型店の出店等により影響を受ける中小小売・飲食店・サービス業等の方に対する融資 店舗等近代化融資 テナント出店融資 商店街活性化融資	運転資金 1千万円以内 設備資金 3千万円以内 設備資金 2億円以内	運転資金 5年以内(2年以内) 設備資金 10年以内(2年以内)	有担保 1.05% 無担保 1.15% 補助なし 1.9%	無担保 1.15% 有担保 1.05% 賛同する市町村が3年間10/10補助



詳しくは
県経営支援課街づくり商業振興グループ
☎017・734・9373

詳しくは
『ふるさと新生産業パワーアップ資金』
『中小企業セーフティネット資金』
『創業支援資金』について

詳しくは
県商工政策課商工金融グループ
☎017・734・9368

冬の雪対策は大丈夫ですか？

ポーリング(井戸)工事をして消雪すると、経費はほんの少しの電気代のみ。これから高齢化社会も安心です。雪片付け不用になりますヨ!
まず、ご相談下さい。



金谷 A様宅 消雪工事完成

☎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



平成17年度 母子・寡婦福祉資金「予約貸付受付中

市では現在、母子および寡婦福祉資金貸付の受付を行なっております。

対象
母子・寡婦家庭であり、平成18年4月から進学を希望する児童を扶養している方、並びに父母のいない児童を扶養している方が対象となります。

母子福祉資金：20才未満の児童を扶養している方
寡婦福祉資金：20才以上の学生を扶養している方
貸付対象資金

修学資金：高等学校、大学、高等専門学校または専修学校に就学するための授業料、書籍代、交通費等に必要資金
修業資金：事業を開始し、または就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金
就学支度資金：就学、修業するために必要な被服等の購入に必要な資金



提出書類

- ・貸付申請書
- ・戸籍謄本
- ・保証人の保証書
- ・家計費申告書
- ・経費申告書
- ・口座振替申出書
- ・児童扶養手当資格証
- ・申込締切 12月16日(金)
- その他

独立行政法人日本学生支援機構法による奨学金 またはむつ市奨学金貸与条例による奨学金の貸与を受ける方は対象となりません。

問合せ・申込先

市児童家庭課児童家庭係

☎22・11111 内線413

川内庁舎健康福祉課

☎42・21111

大畑庁舎健康福祉課

☎34・6611

脇野沢庁舎健康福祉課

☎44・21111

冬の交通安全全県民運動

12月11日(日)～20日(火)は

【運動の重点】

- ・飲酒運転の根絶
- ・高齢者の事故防止
- ・冬道の安全運転の推進
- ・夕暮れ時の早め点灯の推進

この時期は、飲酒する機会が多くなり、飲酒運転等の暴走運転が懸念されるほか、高齢者の事故や積雪・凍結路面でのスリップ事故が多発する傾向等がありますので、早めに冬道用のタイヤ等を装着し、急ブレーキ・急ハンドル・急加速を避け、夕暮れ時は早めに点灯し、時間に余裕を持って、ゆとりある運転を心掛けましょう。

『飲酒運転四ない運動』を展開し、飲酒運転を根絶しましょう。市民一人ひとりが交通ルールを守り、交通マナーを習慣づけて、交通事故のない安全で住みよい『むつ市』をつくりましょう。

【飲酒運転四ない運動】

- 1 運転するなら酒を飲まない
- 2 酒を飲んだら運転しない
- 3 酒を飲んだ人に酒を勧めない
- 4 酒を飲んだ人に運転させない

【冬道の安全運転三原則】

- 1 割のスピードダウン
- 2 倍の車間距離
- 3 分早めの出発

ちよっと一杯つくない一生

平成17年問スローガン

詳しくは

市環境対策課交通対策係

☎22・11111 内線333

冬期間、踏切道が一部通行止めになります

JR東日本(株)では、降雪時に円滑な列車運転を確保するため、除雪車を運転しますが、一部の踏切道では、除雪車が通行できないため踏切を一時撤去し、全面通行止めになりますので、ご協力くださるようお願いいたします。

冬期間通行止めとなる踏切道

(12月1日～翌年3月23日)

- ・中の沢踏切道(有畑～近川)
- ・第一近川踏切道(有畑～近川)
- ・浅の沢踏切道(近川～金谷沢)

降雪の状況によっては、通行止め期間に変動がありますので、ご了承ください。



詳しくは

JR東日本(株)青森保健技術センター
☎017・781・1200

集客アップ! 売上げ10%アップに貢献!

ザ・忘年会 パーティー用品 グッズ

販売促進支援



- ザ・遊具/各種
- ザ・もぎ店/各種
- ザ・看板/各種
- ザ・販売企画
- ザ・ぬいぐるみ
- ザ・選挙道具
- ザ・イベント企画

売上アップ 支援業務 **ヨシザキ・アド企画** むつ市緑ヶ丘 ☎22-2174

新中古品 お売り下さい

- ・家電品
- ・贈答品
- ・楽器
- ・事務用品
- ・家具
- ・日用、雑貨品
- ・電動工具
- ・厨房用品

買取歓迎!!

・ノートPC ・ブランド品 ・貴金属 ・着物



高価買取中!!

出張買取

むつ市内
下北
上北地区

むつ市小川町1-6-9(むつ病院通り)
リサイクルストア **リサイクル**
☎0175(22)7288



第11回むつ市文化表彰

平成17年度の文化賞と文化奨励賞の表彰式が、去る11月3日に行なわれました。

むつ市文化表彰は、市民または市に縁故の深い方を対象に、学術・文化活動の功績を顕彰するために設けたものです。

文化賞はこれまでの永年の功績に対して、また文化奨励賞は将来の活躍に期待をこめて贈られるものです。(敬称略)



文化奨励賞		文化賞	
 <p>磯山 隆幸 (57才)</p> <p>動物写真家として研鑽を積み、数多くの作品を発表し今日に至る。環境省希少野生動物植物種保存推進員、青森県野生動物植物種保存推進員、日本動物植物学振興会理事、同会理事など、幅広い分野で活躍中。これまで、昭和48年から昭和50年まで3年連続して2科展やコンテストで入賞、また全国各地で定期的に開催される「動物植物のついで」で、平成17年度の「ニガハシ」(平成17年)</p>	 <p>大山 榮子 (73才)</p> <p>和紙人形作家として研鑽を積み、数多くの作品を創出し今日に至る。これまで、青森県内はもとより全国各地で精力的な展示活動を展開、素朴で温かい雰囲気を持つ和紙人形は県内外に多くのファンを持つ。また近年、和紙人形教室を開催し、後進の指導にあたるなど、今後のさらなる飛躍が期待される。</p>	 <p>富岡 一郎 (72才)</p> <p>歴史研究者として研鑽を積み、数多くの著作を発表し今日に至る。川内町史編さん委員、川内町文化財保護審議会会長、青森県文化財保護協会常任理事などを歴任。これまで、『下北地方史話』(昭和45年)、川内町の海運遺跡『(昭和60年)人づくり風土記』(昭和47年)、安部城址山をめぐる諸問題『(平成6年)野平山事件をかえりみる』(平成8年)など多数の著書、論文を発表。また、日本最初の種痘実践者である中川五郎治研究の第一人者として、『日本種痘の先駆者中川五郎治』(平成16年)などの論文を発表するかわら、多くの講演を行なうなど、地域史の振興発展に大きく貢献している。</p>	 <p>岩館 寛 (86才)</p> <p>歴史・民俗研究者として研鑽を積み、数多くの著作を発表し今日に至る。大畑町文化財保護審議会委員、下北地方文化財保護委員連絡協議会理事、同副会長などを歴任。これまで、『大安寺遺跡(経塚)発掘調査報告書』(昭和58年)、『下北まつり』(昭和60年)、『大畑町の神社石仏由緒』(平成7年)、『大畑の庚申さま』(平成16年)、『知られていない稲荷さま』(平成16年)など多数の論文を発表。また、平成9年より5か年にわたり神社仏閣および石仏等に沿革、由緒を記した看板を設置する事業に取り組むなど地域史の振興発展に大きく貢献している。</p>
 <p>松岡 史朗 (51才)</p> <p>動物写真家として研鑽を積み、数多くの作品を発表し今日に至る。これまで、下北半島のサルやクマの撮影はもとより、東部のシロクマ、アライグマ、オオカミの撮影、取材に精力的に取り組む。また、下北半島のサル調査会地元元世話人、NPP 法人「ホンサル・フィールドステーション」理事として人とサルの共生を図る活動を展開するなど、今後さらなる飛躍が期待される。著書に『ついで』(平成12年)、『サルが鳴くとき』(平成12年)などがある。</p>	 <p>飯田 文代 (57才)</p> <p>ピアノ指導者として研鑽を積み、多くの門下生を輩出し今日に至る。これまで、社団法人全日本ピアノ指導者協会(PJNA)から青森県内初にして最多の14回の指導者賞を受賞。また、平成12年から同協会のコンペティション審査員に任命され、全国各地で活躍するなど、今後のさらなる飛躍が期待される。</p>		

移転オープンしました!
むつショッピングセンター田中店より移転しました。以前同様のご愛顧のほどよろしく願いいたします。

CD・DVD・楽器・特価セール中!

- ◎CD・DVD 50~80%OFF!
- ◎演歌のテープ・カラオケなら当店へ!
- ◎エレキギター・フォークギター・アンプ・エフェクター大特価!

※CD・カセットの電話でのご注文も承ります。

楽器・CD・DVD・音楽テープ専門店
ミュージックショップ
MIZUHO
むつ市小川町二丁目4-23 久保田ビル2-B
TEL・FAX 0175-23-7877

大湊方面 ● 小川町商店街 ● 当店 ● 近川方面 ● 社会保険 ● 事務所 ● 恐山街道 ● タムノ油 ● マエダ本店

りんごを自宅までお届けします

サンふじ・又は王林と詰め合わせ
3,900円(約10kg 36~40コ入り)
全国発送はプラス700円

贈答用りんご
世界一、むつ、金星、王林、ふじ
お支払いには郵便振替又は商品到着払いをお願い致します。

お申し込みは ☎0120-82-0583
りんごやさん 大丸青果



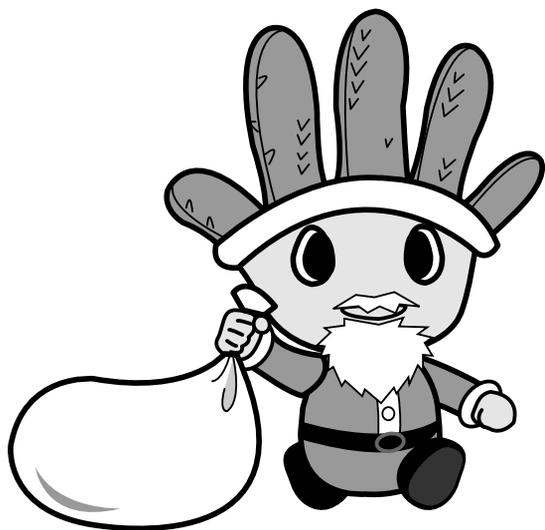
【冬休みイベント&クリスマスイベントのご案内】

むつ科学技術館館では、12月17日(土)~1月15日(日)まで、冬休みイベントを開催します。ビデオ上映や工作教室を期間中は毎日(休館日を除く)開催します!

また、12月24・25日の2日間にわたり、クリスマスイベントを開催します。

当日は、ビデオ上映やちびっこ工作教室、探求コーナーなど楽しいイベントが盛りだくさんです。ご家族やお友達とぜひ遊びに来てください!

また、クリスマスイベント当日、来館してくれたちびっこ先着100名に、素敵なプレゼントを用意していますので楽しみにしてください。



問い合わせ先
むつ科学技術館 ☎25-2091
☎25-2092
www.jmsfmml.or.jp/msm.htm



アロマセラピー教室

ロウソクを灯しているとき、頭が痛くなったという経験がありませんか?
蜜ロウキャンデルは、無害・天然の香り高いロウソクです。
黄金に輝く光とレモンガラスの香りに包まれ、心が静まり部屋がいつもと違う不思議な空間に生まれ変わります。
一緒に蜜ロウキャンデルを作ってみましょう。

いつ 12月8日(木)

午後2時~4時

午後6時30分~8時30分

どこで

下北文化会館ボランティア室

講師 日本アロマコーディネーター協会

認定インストラクター 山本 由佳子

参加費 無料

材料費として500円が必要です。

問合せ・申込先

ラベンダークラブ・山本

☎080・18332・3299

大平保育園地域子育て支援センター 高校生保育体験ボランティア募集



子どもたちと一緒に遊んだり、お話をしたり、ひと足早く『子育て』を体験してみませんか。

いつ

平成18年1月10日(火)

午前9時~午後1時

どこで 大平保育園

定員 20名(先着順)

準備するもの

・中ズック

・各学校指定のトレーニングウェア

・お弁当(ご飯だけ)

問合せ・申込先

大平保育園地域子育て支援センター

☎24・5117

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16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)

各種保険:雇用保険・労災保険有◆◆◆

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▶東京横浜・静岡御殿場

☎046-277-5777(代)

関連会社▶(株)有馬住研・(株)ヤマトカンパニー・LTD.

図書館からのお知らせ

詳しくは市立図書館へ

☎ 28-3500

☎ 28-3400



12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】

Happy news 日本新聞協会
 仏教・神道・儒教集中講座 井沢元彦
 ユダヤ・キリスト・イスラム集中講座 井沢元彦
 日・中・韓・露歴史教科書はこんなに違う 鳥海靖
 決断力 羽生善治

【歴史・紀行】

靖国神社 赤沢史朗
 7 3 1 青木富貴子
 仙台戊辰戦史 星亮一
 三国志ものしり人物事典 立間祥介
 百寺巡礼 第10巻 五木寛之

【社会・教育】

新会社法の基本がわかる事典 高橋裕次郎
 会社図鑑! 2006 天の巻・地の巻 オバタ カズキ
 団塊が電車を降りる日 辻中俊樹
 戦争はいかに地球を破壊するか ロザリー・パーテル
 脱『中央』の選択 苅谷剛彦
 さらに経験を盗め 糸井重里
 仕事にちょっとつまづいたあなたへ デイル・ドーテン
 転機の海外援助 緒方貞子
 スウェーデンの税金は本当に高いのか 竹崎孜
 トヨタだけがなぜ儲かるのか!? 山田真哉
 平成若者仕事図鑑 NHK『あしたをつかめ』制作班
 結婚がこわい 香山リカ
 いまどきの『常識』 香山リカ
 話せぬ若手と聞けない上司 山本直人
 健全な肉体に狂気は宿る 内田樹

【手芸・料理】

みんなくすだま 日本折紙協会
 一歩上のフラワーアレンジメント 神保豊
 子どもがちょっと具合のわるいときの食事 池上保子
 簡単だった! 大本幸之丞
 鍋の天下一品 集英社
 毎日使える! 材料別副菜事典555品 日本放送出版協会
 まとめ買い食材の1週間献立x8 村田裕子

【健康・生活】

『脱・糖尿病』の裏ワザ NHK科学・環境番組部
 仕事をしながら脂肪を燃やす! 大川達也
 地震から子どもを守る50の方法 国崎信江
 知恵のある和の家和の食和の暮らし 魚柄仁之助
 森の紳士録 池内紀
 いつまでも残しておきたい日本の森 福嶋司

【芸術・スポーツ】

文楽の研究 続 三宅周太郎
 負けるのは美しく 児玉清
 腹話術入門 花丘奈果

【文学】

憑 神浅田次郎
 あなたが名探偵 泡坂妻夫
 シャングリ・ラ 池上永一
 ツキコの月 伊集院静
 風の盆幻想 内田康夫
 さようなら、私の本よ! 大江健三郎
 雲の都 第2部 加賀乙彦
 水滸伝 1 8 北方謙三

成吉思汗の秘密 高木彬光
 アカシア辻 仁成
 月とよしきり 津本陽
 小説中学生日記 萩生田宏治
 にぎやかな天地 上・下 宮本輝
 になるまで待って 森博嗣
 ブレーキ 山田悠介
 峠 越え 山本一力
 陰陽師 滝夜叉姫 上・下 夢枕獏
 グールド魚類画帖 リチャード・フラナガン

【児童よみもの】

N o . 6 # 4 あさの あつこ
 怪談のとびら 1~5 千葉幹夫
 冒険に行こう、じいちゃん あんず ゆき
 さいはての潮に叫ぶ 岡崎ひでたか
 ぼくらのケータイ3days さとう まきこ
 三人だけの山村留学 中山聖子
 まほうのおしるでベビーシッター!! 藤真知子
 パスワード風浜クエスト 松原秀行
 えほんねぶた あべ弘士
 ぼくがおっぱいをきらいなわけ 磯みゆき
 やさいのおしゃべり 泉なほ
 わくわくゴロリのどうぶつをつくらう ヒダオサム
 被爆者 会田法行
 ねずみくんとかくれんぼ なかえよしを
 おかあさんのパンツ 山岡ひかる

【郷土資料】

あおもりの漬物 青森県農業改良普及会

郷土の本
&
話題の本

『三途の川・下北話 青櫓の編』/いし田々(2004年刊)
 下北出身の作家の作品。続刊『赤櫓の編』もあります。
 『土と炎の異端児誕生 太郎仁陶の世界』/太郎仁企画室(2005年刊)
 南樺山在住の陶芸家、太郎仁の作品集。
 『胎内で成人病は始まっている』/ディビッド・バーカー(2005年刊)
 成人病の真の原因は、母の胎内にある!?
 病気を防ぐために私たちがができることは何なのかを考えさせられる。



『あおもりクラフトコンペ2005』作品募集

2005あおもり伝統工芸・クラフト展実行委員会では、すぐれた工芸品を表彰する『あおもりクラフトコンペ2005』の応募作品を募集しています。

作品の条件

使いやすさと美しさを兼ね備えた日常生活で使用することのできる工芸品。

(大きさは15m x 15m x 15m以内)

詳しくは募集要項をご覧ください。
募集要項は『2005あおもり伝統工芸・クラフト展実行委員会』事務局(空間舎)・県工業振興課のほか、市商工観光課にもあります。

作品の展示

出品された作品は、平成18年1月21日(土)～1月23日(月)に、中三青森本店8F TOP HATで開催される『2005青森伝統工芸・クラフト展』で展示します。



賞金等

- ・グランプリ……………30万円
- ・金賞……………5万円
- ・デザイン賞……………5万円
- ・私が使いたいクラフト賞…5万円
- ・奨励賞……………記念品

所定の申込書に必要事項を記入してお申込みください。
申込書は空間舎、県工業振興課、市商工観光課などで配布しております。

また、ホームページからもダウンロードできます。

応募期限

12月31日(土)・消印有効

出品登録料 1種につき3千円

問合せ・申込先

2005あおもり伝統工芸・クラフト展
実行委員会事務局(空間舎内)
☎017-723-5387

http://www.pref.aomori.lg.jp/denkougei/crafts

春夏秋冬

ありし日の母のくのくの背を思ふさすりやりたる夜の遠蛙

立原節子

遠くにてかがよつ海面を眺めつつ深層海流の激しさ想う

斎藤まさる

華やかに祭りの山車の文化財虎舞ひ舞ふ子拍手浴びたり

森山孝子

ひさびさに孫と二人で訪ふ恐山鄙びし昔の佇まひ恋ふ

山本格子

散り急ぐ紅葉に湖の真つ平庭田健一

龍棲むといふ淵淀み夕紅葉高橋千夜湖

こおろぎを聴きて仏間の灯を消しぬ平原麦村

百姓の唄も飛び出す感謝祭丹葉敏作

夜なべする眠気さましか母の唄岡崎由利

幼着に刺しゅう楽しむ夜なべかな立石美弥

娘に送る箱いっぱいの郷の秋駒谷容子

観て和み採りて味はふ秋の山山本角大

川柳
雑草に生きてばかりじゃ淋し露の花
織田澄香
相馬藤花

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
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!
12月生募集中!
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) 登録スタッフ制度あり

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
修了生数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!

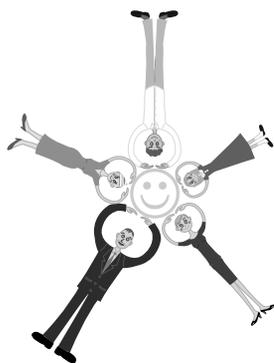
医療事務講座・ホームヘルパー2級講座
無料説明会 日程 12/6(火)
ホームヘルパー 10:30~
医療事務 13:30~
説明会会場地図 第二田名部小学校
下北文化会館
むつ市金台1丁目10番1号 ☎22-8411
●むつ市役所
●マクドナルド
●サンデー

～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

人権とは？ 一緒に考えてみませんか



人権とは？一緒に考えてみませんか

人権とは、人間であればだれもが持っている権利です。しかし、私たちは自分がどのような『権利』をもっているのか、案外知らないのではないのでしょうか。

何が権利か、自分たちがどのような権利を持っているかを知らなければ、日常、身の回りに起こっている出来事から、人権侵害を認めることが難しいことがあります。

権利を知ることとは、判断の基準（ものさし）を見につけることとなります。そして、自分自身の尊厳やかけがえのなさに気づき、人権が尊重され、満たされた状態を目指して行動しようとする『主体意識』を育むことにつながります。

『すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である』と謳われた世界人権宣言が、1948年

に国連総会で採択されてから50年以上たちました。

この理念の実現のため、各種人権条約の採択はじめ、これまで様々な取り組みが行なわれてきました。

我が国では、平成12年『人権教育および人権啓発の推進に関する法律』に基づき、人権教育・啓発に関する基本計画を定め、各都道府県においても、人権教育に関する基本方針等を定めています。

青森県においては、平成16年度より、青森県人権教育・学習推進協議会が中心となり、特に社会教育における人権教育の推進を目指す『青森県人権教育・学習推進事業』を展開しています。

むつ地区では、むつ市人権教育・学習推進協議会を、特定非営利活動法人『むつ下北子育て支援ネットワークひろば』を中心に今年組織しました。

学習テーマは『子育て支援・まちづくり活動における人権学習』として、来年1月から3回の連続講座を予定しています。

詳しい開催要項は次号に掲載いたしますので、みなさんふるってご参加ください。

問合せ・申込先
市生涯学習課

☎22・1111 内線732

むつ市社会教育委員を紹介します
3月の合併に伴ない旧町村の社会教育委員が失職しましたが、広く地元住民の意見を取入れ新市の社会教育の充実を図るために、委員定数を7名から6名増員し13名に改正しました。

【むつ地区】

議長・野澤 昭 男 青少年市民会議

副議長・村田 明 男 文化団体協議会

委員・須藤 昭 男 生涯学習推進会議

委員・二本柳 玉 女 人星美幼稚園

委員・渡邊 勲 男 体育指導委員

委員・中村 芳 女 人権擁護委員

委員・小笠原 彰 男 家事民事調停委員

【大畑地区】

委員・木村 信 男 旧大畑町教育委員

委員・池田 和 男 二子ども会育成会

【川内地区】

委員・山崎 軍 男 旧川内町社会教育委員

委員・久慈 徹 男 雄多善寺住職

【脇野沢地区】

委員・木下 俊 男 悦脇野沢商工会

委員・木下 清 女 七はまなす農協

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
棟方志功と青森	青森市	～12月27日	棟方志功記念館	017-777-4567
十腰内文化展	青森市	12月9日～1月18日	県立郷土館	017-777-1585
水辺と森と縄文人	八戸市	12月10日～1月15日	八戸市博物館	0178-44-8111
ヨールプッキまつり	深浦町	12月10日～11日	サンランド白神	0173-77-3311
クリスマスフェスタ in MISAWA	三沢市	～12月25日	三沢市商工会	0176-53-2175

迷信 (Part2)

7月に迷信の7つのリストを書きましたが、それは全て悪い迷信が注意のことばかりでした。ですから、今度は、アメリカで信じられていた運のいい迷信を7つ書きたいと思います。

戸口の上に馬蹄鉄をかけると、その家には幸運がやってくると言います。凹面が下に向いた方がかけやすいので、普通はそのようにはかけますが、ある人は凹面が下に向いたら幸運が流れ出てしまうと信じ、凹面を上に向けてかけます。昔、鉄は高価で、鉄でものを作ることが非常に難しかったので、鍛冶師が神秘的な力を持っていると思われていました。たぶんその理由で馬蹄鉄は運がいいと思われていたのでしょう。

手のひらが痒くなると、お金の取引が近づいてくるそうです。右手のひらであれば、お金をもらえ、左手のひらであれば、お金をあげます。これは元々ギリシャの迷信であり、ギリシャ正教会では、右手の方は神聖と思われていましたので、伝統的にお金や贈り物をもろうときに、右手を使い、あげるときに、左手を使います。手が痒くなることでお金の取引を予想できると信じていました。これと同じような迷信によると、足の裏が痒くなると、旅行のチャンスが近づいてくるそうです。

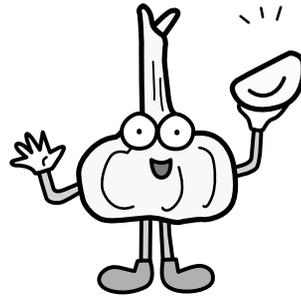
猫は色々なラッキーがあると思われていました。その中で1つの迷信は猫が9つの生命を持っているということです。これはたぶん猫が他の動物よりすばやく動き、高いところから落ちたりしても、生き残るからです。猫がそのような危ない状態から安全に逃げたら、その猫が1つの生命を使ってしまったと言います。基本的に、猫はラッキーな動物と思われていましたので、飼っている人も運が良くなったそうです。



アイルランドの伝説によると、虹が池面と接している場所にはレプラコーンという妖精の黄金があるそうです。アイ

ルランド人は昔からレプラコーンやバンシーという幽霊のようなファンタジーの話が好きであり、現在、アメリカの迷信の中でアイルランドの迷信はとても多いです。

ヨーロッパの中世から、ニンニクは食べ物の材料だけではなく、お守りとして使われていました。ドアや窓のそばに置いておけば、化け物が家に入ることができなかつたそう



です。また、夜に歩くとき、化け物から身を守るためにネックレスとしてニンニクをつけていた人がいたそうです。特に妊娠している女性は悪霊に気をつけなければならないと思われたので、ニンニクのネックレスをしたままで寝ていたそうです。

鶏かターキーを食べたとき、胸骨を残してください。乾いてから、友達と願い事をして2人でその骨を引っ張って壊したら、長い方を取った人の願い事がかなうと言われます。これをウィシュボンと言います。

結婚式では、新婦が古い物、新しい物、借りた物、青い物を1つずつ着ると、結婚生活が幸せになると言われています。古い物の意味は新婦の家族と過去との掛け橋であり、それはよくお母さんやおばあさんから譲り受けた宝石やウェディングガウンのことを言います。新しい物はこれからの新しい生活で恵まれるということを表現し、これもよくウェディングガウンのことを言います。借りた物の意味は大変な時に新婦の友達と家族から助けられるということです。西洋の色々な国で、青には忠実の意味がありますので、青い物は結婚の忠実を表現します。これはよくガーターのようなガウンに隠れた物を指しています。これは古い迷信ですが、現在もこの伝統を守っている人が大勢います。



T.J

下北文化会館・大ホール 12月の催し物案内

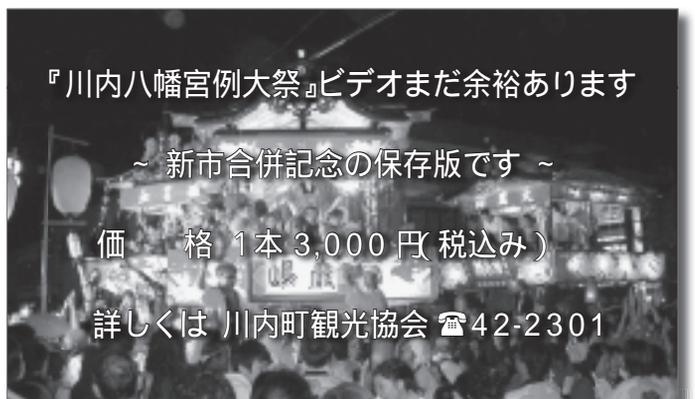
- ☞ 4日(日) 10:00 ~ 12:00《入場無料》
劇団『希望』発表会
- ☞ 10日(土) 10:00 ~ 19:00 《自由席 400円》
青森県アンサンブルコンテスト第24回下北地区大会
- ☞ 11日(日) 14:00 ~ 16:30《入場無料》
大沢音楽教室ピアノ発表会
- ☞ 17日(土) 9:30 ~ 11:30《入場無料》
平成17年度大湊幼稚園お遊戯会
- ☞ 18日(日) 14:00 ~ 《一般 1,000円 / 中高生 500円》
むつ・下北『第九』を歌う会 ベートーベン交響曲第九番『合唱付』

『川内八幡宮例大祭』ビデオまだ余裕あります

～ 新市合併記念の保存版です ～

価 格 1本 3,000円(税込み)

詳しくは 川内町観光協会 ☎42-2301



県営住宅入居者募集

県営住宅(種別：公営住宅)への入居申込を、次のとおり受け付けします。募集する住宅

・昭和団地(昭和町)

2LDK……………1戸

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。

受付期間

12月1日(木)～9日(金)

入居予定日

平成18年2月1日(水)

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

3級アマチュア無線技士

資格取得講習会

『電波法』の改正により、第3級アマチュア無線技士の資格が、取りやすくなりました。

モールス符号の『音響受信による聞き取り』試験が廃止され、パーテスタのみになりました。

(モールス符号は覚えていただきます)

1日で取得できますので、この機会にぜひ受講をお勧めします。

いつ 平成18年1月29日(日)

午前9時～午後5時

講習後に終了試験があります

どこで 下北文化会館視聴覚教室

受講料 1万2千750円

教科書・無線従事者免許証申請料含む

定員 60名

申込締切 平成18年1月20日(金)

受講資格

第4級アマチュア無線技士および同等の操作範囲が含まれる無線従事者資格をお持ちの方

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

☐jim7tk@jarl.com

中林健三郎氏が

文部科学大臣表彰を受けました

川内町教育委員長として昭和62

年10月より任命されて以来、市町

村合併における退任まで17年余の

長きにわたり、終始一貫、学校教育、

社会教育と幅広く尽力され、

地方教育行政の進展に多大の貢献

をし、その功績が認められこの度

中山成彬文部科学大臣より表彰さ

れました。



大畑剣友会が平成17年度生涯スポーツ優良団体文部科学大臣賞を受賞しました

この賞は、地域や職域において

スポーツの振興に貢献した個人お

よび団体に對し贈られるもので、

今年度は全国で65団体が選ばれ、

青森県では剣友会を含む2団体が

受賞となりました。

剣友会のみならず、おめでとう

ございます。



防犯ブザー寄贈のお礼

路上での声かけや学校への不審者の

侵入等、児童生徒を取り巻く環境の悪

化が年々心配されています。このよう

な折、次の4団体様から児童生徒の安

全確保に役立てるよう、防犯ブザーの

ご寄贈をいただきましたので、この紙

面を借りて深くお礼を申し上げます。

・むつ市タクシー交通防犯協力会

・公済会

・むつ市防犯協会

・むつフレンドリークラブ

なお、おかげをもちまして市内小学

校全児童に防犯ブザーの配付を完了す

ることができましたことを申し添えます。

詳しくは

市教育委員会指導課
☎22・1111 内線750

平成17年度社資のご協力のお礼

日本赤十字社は政府補助金等の公費

に頼るのではなく、赤十字活動に賛同

するみなさまが拠出される社資で事業

を行なっております。

今年度もみなさまから7百1万6千

408円にのほろ多大なご協力をいただき

ました。また、去る10月31日に橋本春治

さまより百万円の社資をいただきました。

ご協力いただいたみなさま、ありが

とうございます。

詳しくは

市児童家庭課青少年・社会係
☎22・1111 内線412

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・金曜日になりました。

12月の予定

1日、2日、8日、9日、15日、16日、22日、23日、29日、30日

詳しくは 青森県若年者就職支援センター ☎017-731-1311

木曜日は午後4時～6時、金曜日は午前10時～正午、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
- ・何から始めていいのかわからない
- ・好きなことを仕事にしたい

三沢空港～むつ方面 シャトルバス試験運行実施

【運行期間】

12月23日(祝)～1月21日(土)

むつ	三沢空港(運賃・片道3,000円) 途中下車はできません。			
むつ来さまい館発	6:30	10:15	16:15	
三沢空港前着	9:00	12:45	18:45	

三沢空港	むつ(運賃・片道3,000円) 途中乗車はできません。			
三沢空港前発	9:30	14:30	19:15	
むつ来さまい館着	12:00	17:00	21:45	

予約制(電話またはFAX)自由席・全席禁煙。

予約受付時間・午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

領収書の発行は原則的にいたしません。

雪害等により飛行機の出発に間に合わない場合はご了承願います。

【途中停車場所】

東通村庁舎前・南小田野駅・トントゥブレッジ前・老部・白糖・泊車庫前
六ヶ所村役場・西尾鮫・大石平(原燃正門前)・六ヶ所給食センター前・原燃西口・平沼

問合せ・申込先

下北交通株式会社 ☎22-3221

☎23-4682

詳しくは

市企画課調整係 ☎22-1111 内線 212

印鑑登録証の交換について

旧川内町、旧大畑町、旧脇野沢村発行の印鑑登録証をお持ちの方は、平成18年3月31日までに印鑑登録カード(磁気カード)に交換する手続きが必要となります。その期間を過ぎますと登録が抹消になります。

申請人

印鑑登録証と登録印鑑をお持ちいただければ、どなたでも申請できます。その際、窓口で受領される方の本人確認が必要となります。

手続場所・手数料

現在、お持ちの印鑑登録証



交換により発行される印鑑登録カード

を発行した庁舎窓口で印鑑登録カードに交換の手続きを行なう場合、平成18年3月31日までの間は無料となります。発行庁舎以外の窓口での交換手続きはできません。

手続きに必要なもの
本人が受領の場合

- ・現在登録している印鑑
- ・現在お持ちの印鑑登録証
- ・身分証明書または免許証等(本人)
- ・代理人の場合
- ・現在登録している印鑑
- ・現在お持ちの印鑑登録証
- ・身分証明書または免許証等(代理人)
- ・代理人の認印

詳しくは

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

むつ市民大学基本コース

いつ 12月8日(木)

午前10時～正午

どこで 市中央公民館講堂

テーマ

『最近気になる健康についての話題』

『メタボリックシンドロームを中心に』

『メタボリックシンドローム』とは、

内臓脂肪型肥満によって、肥満症や

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生

活習慣病が引き起こされやすくなっ

た状態をいいます。

講師

むつ保健所所長 齋藤和子氏

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。)

問合せ・申込先

市中央公民館

☎24・1224

24時間受付
むつ市文京町23-41
☎0175-24-5544

24時間受付
電話 **24-5544**

電話一本でお迎えに参ります

(病院～自宅)
(病院～照月苑安置室)

場所 運動公園の交差点
むつ市文京町23-41

会館見学歓迎。どうぞお気軽にお越し下さい。

冬休み子どもお楽しみ会

読み聞かせのサークル『ストーリーテリングひばの会』のみなさんによる大型紙芝居、ペープサート(紙人形劇)などの出し物、またアニメ映画上映等、幼児・小学生を対象に楽しめる内容になっております。

当日はサンタさんがやってくるかも！

参加は無料です。申込みはいりません。親子・お友達みんなまで来て下さい。たくさん参加をお待ちしています。

いつ 12月26日(月)

午前10時～正午

どこで 市中央公民館講堂

どんな

- ・ 大型紙芝居
- ・ パネルシアター
- ・ 『3匹のやぎのからからどん』
- ・ アニメ映画『デイズ2』上映
- ・ ペープサート(紙人形劇)
- ・ 『ブレイメンの音楽隊』
- ・ うた
- ・ じゃんけんゲーム

詳しくは

市中央公民館

☎24・1224

下北国際ふれあい会

クリスマスパーティー

ALET(英語指導助手)と一緒に遊んだり、クリスマスの曲を歌ったりしましょう。

プレゼント交換もいたします。

いつ 12月9日(金)

午後6時～8時30分

どこで

まさかりプラザ3階催事場

参加費

下北国際ふれあい会会員：無料
会員以外……………100円

申込締切 12月2日(金)

その他

- ・ ポットラック形式ですので、1家族につき、料理を1品お持ちください
- ・ プレゼント交換(500円位のプレゼントを1人1つお持ちください)

問合せ・申込先

市秘書課国際交流員

☎22・1111内線163

ナン・タイム(T・J)



料理交流会

釜臥荘では、地域のみなさんと交流を深めるため『料理交流会』を開催します。

お気軽にご参加ください。

いつ 12月7日(水)

午後1時30分～3時30分

どこで 養護老人ホーム釜臥荘

どんな

- ・ そば作り
- ・ 試食および意見交換会
- 講師 生活改善グループ連絡協議会
- 参加費 無料
- 対象 むつ市内に在住の方
- 定員 20名(先着順)

申込方法 電話でお申込みください。

問合せ・申込先

養護老人ホーム釜臥荘

☎23・4514

おはなしの木

クリスマス・フェスティバル

もうすぐクリスマスですね。

図書館に来ておはなしのプレゼントを受けとってください。

きつと心があたたかくなるはず…。

いつ 12月18日(日)

午前10時30分～11時30分

どこで 市立図書館集会所

どんな

- ・ 森のクリスマス
- 『くりとぐらのおきやくさま』
- 『たべられたやまんば』ほか

詳しくは

市立図書館

☎28・3500



美容交流会

10才以上若返るいきいきメイク

釜臥荘では、地域のみなさんと交流を深めるため、『美容交流会』を開催します。

利用者と一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？

いつ 12月14日(水)

午後1時～3時

どこで 養護老人ホーム釜臥荘

どんな

基礎化粧品からポイントメイク、キレイになるツボなどを体験していただきます。

講師

ササキ美容院 佐々木 里江子 氏

参加費 無料

対象 むつ市内に在住の方

定員 25名(先着順)

申込締切 12月9日(金)

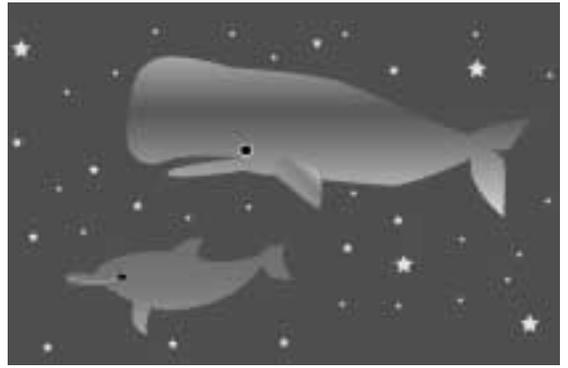
準備するもの

- ・ 筆記用具
- ・ フェイスタオル
- ・ 卓上鏡

問合せ・申込先

養護老人ホーム釜臥荘

☎23・4514



下北文化会館 プラネタリウム

新番組のお知らせ

プラネタリウムでは12月3日(土)から冬の番組を投影します。みなさまの観覧をお待ちしております。

番組名 『ともだちは海のおい』
空と海がドームであった。くじらといるかが広々とした大空を泳ぐプラネタリウムファンタジー。

投影日時 毎週土曜日

午前10時～ 午後2時

観覧料

- ・大人……………2200円
- ・3才～中学生……………1000円

詳しくは

下北文化会館

☎22・8411

マクロヴィオティック&

パン愛好会 C M C M

月に一度、マクロヴィオティックの料理を中心に、パンやスイーツを作っています。

『マクロヴィオティック』は穀物製菓を中心とし、肉・魚・卵・乳製品といった動物性食品と砂糖を使わないヘルシーな料理法です。

ダイエットしたい方、妊娠中、授乳中の方、アレルギー体質の方

肩こり・便秘・冷え性でお困りの方など体の不調でお悩みの方、一緒に食生活を改善してみませんか？

いつ 12月2日(金)

午前10時～午後2時

どこで 市中央公民館

どんな

・無添加パン作成

・マクロヴィオティックスイーツ試食
参加費 700円(材料費として)
準備するもの

・エプロン

・三角巾

・ふきん

申込締切 11月30日(水)

問合せ・申込先

C M C M

吉川 ☎22・3268 (FAX兼)

技能講習会

むつ公共職業安定所では、出稼ぎされているみなさんが、作業に必要な知識や技能を身につけることで、安全で明るい就労ができるように、次のとおり技能講習会を実施します。

玉掛け(定員・15名)

学科

いつ 平成18年1月18日(水)・19日(木)

午前8時30分～午後5時

どこで 下北文化会館

実技

いつ 平成18年1月20日(金)

午前8時30分～午後5時

どこで 野村建設(株)資材センター

小型移動式クレーン(定員・15名)

学科

いつ 平成18年1月25日(水)・26日(木)

午前8時30分～午後5時

どこで 下北文化会館

実技

いつ 平成18年1月27日(金)

午前8時30分～午後5時

どこで 野村建設(株)資材センター

受講資格

出稼労働者、出稼労働希望の方

受講料 無料

申込方法

申込用紙に必要事項を記入し、次のものをご持参のうえ、お申込みください。

・出稼労働者手帳

・80円切手を貼った返信用封筒

・証明写真(縦30mm×横24mm)

・正面・脱帽・上三分身・背景無地・裏面に氏名を記入すること

申込期間

11月28日(月)～12月22日(木)

土・日・祝日を除く

定員になり次第締切

問合せ・申込先

むつ公共職業安定所 番窓口

☎22・1331

特設人権相談所

【川内地区】

いつ 12月1日(木)・午前10時～午後3時

どこで 川内中浦町集会所

【脇野沢地区】

いつ 12月5日(月)・午前10時～午後3時

どこで 脇野沢庁舎相談室

【大畑地区】

いつ 12月8日(木)・午前10時～午後3時

どこで 大畑中央公民館少年室

【むつ地区】

いつ 12月10日(土)・午前10時～午後3時

どこで まさかりプラザ3階

詳しくは

市広報広聴課

☎22・1111 内線252

新年祝賀会

平成18年新年祝賀会を、次のとおり開催します。

新春の爽やかなときに、広く市民のみなさまのご参加をいただき、未来あるむつ市を創造することを目的に毎年開催しているものです。

新市誕生に伴ない、川内・大畑・脇野沢地区在住の方も参加できるようにいたしましたのでお申込みください。

いつ 平成18年1月6日(金)

午後6時～

どこで むつグランドホテル

参加費 3千円

申込締切 12月15日(木)厳守

締切日を過ぎた申込みについては名簿に掲載されませんのでご注意ください。

問合せ・申込先

むつ商工会議所総務課

☎22・2281

市広報広聴課

☎22・1111 内線252

健康教室・健康相談・健康診査

離乳食教室	むつ地区
12月14日(水) 平成17年4月生まれおよび平成17年8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(遊び)	むつ地区
12月14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
12月21日(水) 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
12月15日(木) 平成17年8月生まれ 平成17年4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
12月6日(火) 生後3か月~1才未満の乳児 10:30 ~ 12:00 九艘泊地区公民館	
乳児健診	川内地区
12月13日(火) 平成16年12月~平成17年2月生まれの幼児 13:00 ~ 13:10 健康管理センター	
乳児健診	脇野沢地区
12月20日(火) 平成16年11月~平成17年8月生まれの幼児 13:00 ~ 13:10 脇野沢診療所	
10か月児健康診査	むつ地区
12月16日(金) 平成17年2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
12月2日(金) 平成16年5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
12月13日(火) 平成16年4~6月生まれの幼児 12:50 ~ 13:00 健康管理センター	
2才児健康診査	むつ地区
12月1日(木) 平成15年6月生まれの幼児 13:00 ~ 13:20 下北文化会館検査検診室	
3才児健康診査	むつ地区
12月6日(火) 平成14年6月生まれの幼児 12:00 ~ 12:20 下北文化会館検査検診室	
3才児健康診査	川内地区
12月20日(火) 平成14年4~7月生まれの幼児 12:00 ~ 12:20 健康管理センター	
3才児健康診査	脇野沢地区
12月20日(火) 平成14年5~8月生まれの幼児 12:00 ~ 12:20 脇野沢診療所	
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	
12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	

歯ツピー通信

「歯周病」

歯周病とは

歯の周りの組織(歯周組織)の病気で、歯周組織は歯肉、歯根膜、セメント質と歯槽骨の4つからなります。これらがしつかりとした連係プレーでものを噛む強い力に対応しています。歯周病はこれらの組織が破壊される病気で、だんだん歯を支えきれなくなり、動きやすくなったり、噛めなくなったり、最後には自然と脱落したり、歯医者さんに抜いてもらうことになりま。歯の寿命を縮めてしまう危険な病気なのです。

歯肉炎とは

細菌が侵入することにより、最初は歯肉が赤く腫れ、歯みぎなどで血が出るなどの歯肉の表面の炎症です。最近では10代の若者の約60%に歯肉炎がみられます。



歯周炎とは
歯肉炎をそのままにしておくと、腫れが強くなってポケットのようなすき間ができます。これが歯周ポケットです。炎症は

歯肉炎から歯の周囲へと拡大し、組織が破壊される状態をいいます。

中年以降の歯を失う90%は歯周病が原因です。40代を境に急速に歯が失われていくことも報告されています。また、生活習慣と密接に関係し、自覚症状もなく進行するので、気づくのが遅れ、歯を失う場合も少なくありません。以上のことから早く発見して予防対策することが必要です。

次回「歯周病」です。

詳しくは
市健康推進課保健係
☎22・1111 内線443

親子の料理教室

いつ 12月18日(日)

午前10時~午後1時

どこで 市中央公民館

定員 10組

参加費 無料



準備するもの

・エプロン

・三角巾または手ぬぐい

申込締切 12月16日(金)

問合せ・申込先

むつ市むつ食生活改善推進委員会
菊池 ☎22・3916

<<< = 燃料価格ニュース = >>>

11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	66円	60 ~ 75	65円
☆18ℓ配達価格	1,216円	1,116 ~ 1,350	1,182円
《LPGガス》☆LPGガス5m ³	4,213円	4,095 ~ 4,358	4,213円
☆LPGガス10m ³	6,844円	6,614 ~ 7,035	6,844円
《ガソリン》☆レギュラー1ℓ現金	125円	121 ~ 132	123円
☆軽油1ℓ現金	103円	100 ~ 107	101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	12月6日(火)
風しん	1才～7才6か月未満	12月6日(火)
三種混合	3か月～7才6か月未満	12月20日(火)

受付時間	実施場所	受付時間
	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

麻しん予防接種

母子健康手帳、すこやかブックについている麻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。

実施日	受付時間	実施場所
12月14日(水)	13:00～13:20	脇野沢診療所
12月16日(金)	13:20～13:40	川内病院

三種混合予防接種

母子健康手帳、すこやかブックについている三種混合予防接種予診票を持って、当日会場へお越しください。

実施日	受付時間	実施場所
12月2日(金)	13:20～13:40	川内病院
12月13日(火)	13:00～13:20	大畑診療所

予防接種・健診は、どの地区でも受けることができます。
脇野沢地区で各種接種希望の方は1週間前までにご連絡ください。

ポリオ予防接種

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

実施日	受付時間	実施場所
12月7日(水)	12:45～13:00	下北文化会館
12月8日(木)	13:15～13:30	下北文化会館
12月21日(水)	15:00～15:30	大畑診療所

B C G 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。

実施日	受付時間	実施場所
12月7日(水)	13:00～13:20	脇野沢診療所
12月9日(金)	12:45～13:00	下北文化会館
12月9日(金)	13:20～13:40	健康管理センター
12月20日(火)	13:15～13:30	下北文化会館

12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(金)	県立大湊高等学校 (12:15～13:30 昼食時間)	10:30～16:00
21日(水)	むつ市役所 成分献血 要予約・12/16締切・市健康推進課 ☎22-1111 内線 445	10:30～15:30
25日(日)	まさかりプラザ駐車場	10:30～11:40
	マエダ本店	13:00～16:00
26日(月)	県合同庁舎	9:30～11:20
	J A はまなす農協	13:00～14:20
	下北交通(株)	14:40～15:50

12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。

4日(日)	北村医院	☎ 22-2135
11日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
18日(日)	三上医院	☎ 22-1011
23日(祝)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
25日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656
30日(金)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120
31日(土)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033

ある日、どこかで

10月30日(日)~11月14日(月) / 映画『青いうた』撮影風景

映画『青いうた』(金田敏監督作品)の撮影が、10月30日(日)~11月14日(月)に市内各所で行なわれました。

11月10日(木)には、約1,200名のエキストラが参加し、下北文化会館大ホールで、のど自慢大会の場面を撮影しました。

映画は来年の夏に公開が予定されております。

