

☎	65,817 人 (+ 82 人)	9月1日現在の住民基本台帳による人口 ()内は前月からの増減
男	31,948 人 (+ 71 人)	世帯数 28,558 世帯
女	33,869 人 (+ 11 人)	(+ 94 世帯)

むつ 市政だより



『暑い夏が終わりますね!』
(8月20日・田名部神社例大祭にて)

9.10

会議員一般選挙

票日 投票時間は午前7時～午後8時

平成19年10月15日任期満了に伴うむつ市議会議員一般選挙は9月23日(日)に告示され、9月30日(日)に投票が行なわれます。

この選挙は、住民の声を市政に反映させる最も身近な選挙です。貴重な1票を忘れずに投票しましょう。



《お知らせ》

◎今回の市議会議員一般選挙は、市町村合併の在任特例が終了し、合併前の旧市町村の区域ごとに選挙区を設け、30人の定数で行われます。各選挙区ごとの定数は次のとおりです。

選挙区	選挙区の区域(投票区)	議員の定数
むつ選挙区	合併前のむつ市の区域(第1～36投票区)	21人
川内選挙区	合併前の川内町の区域(第37～49投票区)	3人
大畑選挙区	合併前の大畑町の区域(第50～63投票区)	4人
脇野沢選挙区	合併前の脇野沢村の区域(第64～69投票区)	2人

※現住所地の選挙区の候補者に投票ができます。

(他の選挙区の候補者に投票した場合は無効となります)

～今回の選挙は、全ての投票所で投票時間が午前7時から午後8時までとなります～

投票できる人

〔年齢要件〕

昭和62年10月1日以前に生まれた人

〔住所要件〕

平成19年6月22日までにむつ市で住民票が作成された人(転入の届出をした人)で、引き続き3か月以上むつ市に居住している人

〔市内で転居した人〕

平成19年9月14日までに転居届を出した人
↓現在の住所地の

投票所(選挙区)で投票できます
平成19年9月15日以降に転居届を出した人
↓転居前の住所地の

投票所(選挙区)で投票できません
※9月14日までに各選挙区間内で転居した場合、投票所の変更と共に投票する候補者も変更となります。

投票できない人

・平成19年6月23日以降に他の市町村からむつ市に転入の届出をした人
・投票日(期日前投票日)までにむつ市より他の市町村に転出した人

・公民権停止者

・学生で修学のため親元を離れて居住する場合、むつ市に住民登録があっても住所がないとみなされ、投票することができません。(投票を行なうためには、実際の居住地に住所を移すことが必要です)

投票の方法

・投票は自書式投票で行なわれます。

むつ市議

9月30日(日) 投

市内各投票所と投票区域は、次のページの表のとおりです。

投票所入場券

手のケガなどにより候補者の氏名を書けない人は、投票所の係員に申し出て下さい。係員が代理で記載します。

投票所入場券は、9月14日現在の住所で作成し、世帯主あてに送付します。
投票所入場券は、世帯主名で送付されておりますが、ハガキをめくると、中に3名まで記載されておりますので、当日の投票および期日前投票の際には本人分を切り離して持参してください。
入場券をなくしたり、忘れた場合でも投票はできますので、投票所で係員に申し出て下さい。

期日前投票

投票日に所用などのため投票所へ行けない見込みの方は、期日前投票を行なうことができます。

〈期間〉9月24日(月)～9月29日(土)
〈時間〉午前8時30分～午後8時
〈場所〉

- ・むつ選挙区…市選挙管理委員会事務室 (市役所北庁舎1階)
 - ・川内選挙区…川内庁舎1階会議室
 - ・大畑選挙区…大畑庁舎3階第3会議室
 - ・脇野沢選挙区…脇野沢庁舎小会議室
- ※投票所入場券が届いた方は、持参して下さい

不在者投票

〈入院中や遠隔地に滞在している場合〉
病院や老人ホームなど指定された施設

設に入院・入所している人は、その施設で不在者投票ができます。詳しくは各施設にお問い合わせください。

出稼ぎや出張などでむつ市外に長期に滞在する場合は、滞在する市町村の選挙管理委員会にて不在者投票ができます。

不在者投票を希望する人は、不在者投票宣誓書兼請求書により市選挙管理委員会または各分庁舎管理課で請求手続きをしてください。(郵送または代理人でも可)

なお、請求手続きは、9月23日(告示日)前でもできますので、早めに手続きをしてください。

郵便による不在者投票

身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの人で、障害の程度が一定の要件に該当する人および介護保険被保険者証の要介護区分が『要介護5』と記載されている人は、自宅で投票できます。郵便等による不在者投票制度を利用できます。利用するには、あらかじめ『郵便等投票証明書』の交付を受ける必要があります。

また、郵便等による不在者投票ができる人のうち、一定の要件(視覚または上肢障害)に該当する人は、投票用紙の記入を届け出た人に代理記載させることができます。

障害の程度や手続き方法は、選挙管理委員会にお問い合わせください。

※投票用紙の請求は、投票日の4日前(9月26日)までとなっておりますので、ご注意ください。

選挙公報

候補者の経歴や政見等を掲載した『選挙公報』は、委託業者等を通じて9月28日までに各世帯へ直接配布する予定です。

何らかの事情で届かなかった方は、市役所、川内・大畑・脇野沢庁舎、その他の市の公共施設に備えておりますのでご利用ください。

開票

〈いつ〉9月30日(日)・午後9時～
〈どこで〉

- ・むつ選挙区…市民体育館
 - ・川内選挙区…川内体育館
 - ・大畑選挙区…大畑体育館
 - ・脇野沢選挙区…脇野沢地域交流センター
- ※開票は、各選挙区ごとに行ないます。

〈この選挙について詳しくは〉
むつ市選挙管理委員会

☎22-111111内線782

〈投票所についての

お問い合わせは〉

各庁舎管理課

- 川内庁舎 ☎42-21111
- 大畑庁舎 ☎34-21111
- 脇野沢庁舎 ☎44-21111

第9投票区、第32投票区の投票所が変更となります。
前もって投票所をご確認ください。投票所入場券に記載されている投票所へ
投票に行きましょう。

【川内選挙区】

投票区	投票所	投票区域
第37投票区	川内庁舎	谷地町、中町、浦町、上町、浜町
第38投票区	第一川内保育所	新町、楯木、高野川、石倉、熊ヶ平、板子塚
第39投票区	健康管理センター	仲崎町、初見、葛沢
第40投票区	銀杏木地区公民館	銀杏木、安部城、せせらぎ荘
第41投票区	桧川地区公民館	桧川
第42投票区	宿野部地区公民館	宿野部
第43投票区	蛸崎地区公民館	蛸崎
第44投票区	畑地区公民館	畑
第45投票区	戸沢地区公民館	戸沢
第46投票区	上小倉平地区公民館	上小倉平、下小倉平
第47投票区	田野沢地区公民館	田野沢
第48投票区	湯野川地区公民館	湯野川
第49投票区	袈川地区公民館	袈川

【大畑選挙区】

投票区	投票所	投票区域
第50投票区	新町町内会館	新町、本町、庚申堂
第51投票区	大畑公民館	東町、筒万坂、伊勢堂、上野
第52投票区	正津川児童館	正津川、高待、平
第53投票区	あすなろ保育園	本町、南町、庚申堂、堂近、兎沢
第54投票区	湊町内会館	湊
第55投票区	湯坂下児童館	湯坂下、八幡湯坂
第56投票区	二枚橋地区公民館	二枚橋、釣屋浜、大畑道
第57投票区	木野部地区公民館	木野部、佐助川
第58投票区	関根橋地区公民館	関根橋、谷地道
第59投票区	小目名地区公民館	小目名、藁研、高橋川
第60投票区	孫次郎間地区公民館	孫次郎間、涌館、大畑道
第61投票区	赤川地区公民館	赤川、延寿園
第62投票区	中島児童館	中島
第63投票区	上野町内会館	上野、水木沢

【脇野沢選挙区】

投票区	投票所	投票区域
第64投票区	脇野沢地域交流センター	清水町、下町、緑町、本町、谷地町、親和町、渡向、浜町、湊町、上町、弥生町、瀬野、新井田
第65投票区	小沢地区生活福祉センター	小沢
第66投票区	滝山地区生活福祉センター	滝山、片貝、源藤城
第67投票区	九艘泊地区生活福祉センター	九艘泊
第68投票区	蛸田地区生活福祉センター	蛸田
第69投票区	寄浪地区生活福祉センター	寄浪

お確かめください あなたの投票所

【おつ選挙区】

投票区	投票所	投票区域
第1投票区	柳町ひまわり保育園	柳町一丁目～二丁目、柳町三丁目(4番～6番)、栗山町、上川町、上川
第2投票区	柳町集会所	柳町三丁目(4番～6番を除く区域)、柳町四丁目、女館、槌川目
第3投票区	田名部町集会所	本町、田名部町
第4投票区	横迎町集会所	横迎町一丁目～二丁目
第5投票区	熊野神社社務所	新町
第6投票区	小川町摩利支尊天堂	小川町一丁目(7番～9番)、小川町二丁目
第7投票区	星美幼稚園	小川町一丁目(7番～9番を除く区域)、こうほう団地、金谷一丁目(9番～23番) 松山町、石上谷、長坂、立山、二又、後田、松山、新川町、第二松山団地、小松ヶ丘
第8投票区	市役所市民ルーム	金谷一丁目(1番～8番)、金谷二丁目、緑ヶ丘、十二林、美里町、岩菜、矢立山、頭梨子、みちのく荘
第9投票区	中央町内会集会所	中央一丁目～二丁目、高田
第10投票区	海老川コミュニティセンター	海老川町、緑町、昭和町(1番～6番)、仲町(8番)
第11投票区	下北町集会所	下北町、港町、アツギナイロン
第12投票区	こばと幼稚園	昭和町(7番～全部)、仲町(8番を除く区域)、若松町
第13投票区	苦生小学校	苦生町一丁目～二丁目、金曲一丁目
第14投票区	金曲集会所	金曲二丁目～三丁目、南町、赤川町、松原町、赤川ノ内並木
第15投票区	大曲コミュニティセンター	大曲一丁目～三丁目、南赤川町、一里小屋、しもきた療育園、釜臥荘
第16投票区	品ノ木集会所	品ノ木、酪農
第17投票区	土手内集会所	赤坂、土手内、和泉町
第18投票区	斗南岡生活改善センター	斗南岡、最花
第19投票区	栴山集会所	宮後、小平館ノ内尻釜、北栴山、南栴山
第20投票区	漁民研修センター北関根分館	名古、清平、南関根、北関根、水川目、高梨川目、出戸川目、南名子平、名子平
第21投票区	関根浜漁民研修センター	美付、浜関根
第22投票区	漁民研修センター烏沢分館	烏沢、新田川目、川代
第23投票区	金谷沢生活改善センター	大室平、金谷沢、神山、陽幸園
第24投票区	奥内小学校	奥内、二又、今泉、浜奥内、石蔵平
第25投票区	近川集会所	近川、恵光園
第26投票区	中野沢集会所	中野沢、中野沢開拓
第27投票区	山田町集会所	山田町(6番～全部)、文京町(21番～全部)、荒川町、松森町、越葉沢、つつじヶ丘
第28投票区	大平小学校	山田町(1番～5番)、旭町、文京町(1番～20番)、真砂町、大平町(1番～20番)
第29投票区	大平保育園	並川町、大平町(21番～全部)、大湊新町
第30投票区	市中央公民館	大湊浜町、大湊上町
第31投票区	老人憩の家福寿荘	川守町
第32投票区	宇田町内会館	宇田町、大湊町2番50号
第33投票区	桜木町集会所	桜木町、大湊町(2番50号を除く区域)、大近川、桜木園、第二桜台団地、第42警戒群
第34投票区	宇曾利川町内会館	宇曾利川、堺田、大湊航空隊、石橋、早崎
第35投票区	城ヶ沢地区集会所	新城ヶ沢(中丁塚)、城ヶ沢、泉沢、永下、新之助
第36投票区	角違公民館(分館)	近沢、角違、大川目

国民健康保険税について

国民健康保険税は、加入しているみなさんの前年の所得をもとに課税しているものです。制度を正しく理解し、みなさんの力で守ってもらうために、税率や計算方法などについてご説明します。

◎国民健康保険税の計算

平成19年度国民健康保険税率		医療分	介護分 (40才から64才まで)
①所得割額	(前年の所得－基礎控除 33 万円)×税率	8.39%	1.25%
②均等割額	被保険者数×金額	19,900 円	8,500 円
③平等割額	1 世帯につき	31,600 円	
平成19 年度の年間保険税額 =①+②+③ (ただし最高限度額までとする)	最高限度額	56 万円	9 万円
		合計 65 万円	
年度途中での加入・脱退のとき	年間国民健康保険税×加入月数/12 = 保険税		



※計算例を紹介します…夫(45才)妻(42才)子供2人の4人世帯で、夫の給与所得200万円(給与収入で約312万円)の場合

【医療分】

- ①所得割…(200万円－33万円)×8.39%＝140,113円
- ②均等割…19,900円×4人＝79,600円
- ③平等割…31,600円
- 医療分の年間保険税は①+②+③
＝251,300円(100円未満切捨)

【介護分】

- ①所得割…(200万円－33万円)×1.25%＝20,875円
- ②均等割…8,500円×2人＝17,000円
- 介護分の年間保険税①+②＝37,800円(100円未満切捨)
- …よって1年間の国民健康保険税は
医療分の年間保険税＋介護分の年間保険税＝289,100円

◎国民健康保険税の軽減制度について

前年中の総所得金額(世帯主と被保険者の合計所得)が次の金額以下の世帯は、均等割額および平等割額が軽減されます(所得割額は軽減されません)。

33万円	7割軽減
33万円+(世帯主を除いた被保険者数)×24万5千円	5割軽減
33万円+(被保険者数)×35万円	2割軽減

〈申請方法〉

7割および5割軽減に該当する場合は、申請がなくても当初から減額となります。

2割軽減に該当する世帯には通知書が送付されますので、期限(通知書に明記)までに申請書を提出していただくことになります。

◎税制改正に伴う、公的年金等控除の経過措置(特別控除)について

平成18年度税制改正による公的年金等控除額が縮小されたことにより、65才以上の方が属する世帯の国民健康保険税は、税制改正前の国民健康保険税と比べて増加する場合があります。この影響を緩和するための経過措置として、平成18年度・19年度の2年間に限り公的年金等控除対象者に対する特別控除が適用されています。

特別控除が適用される方(次の①、②の両方にあてはまる方)

- ①昭和15年1月1日以前生まれの方
- ②平成17年度の市・県民税算定時に、公的年金等控除の適用を受けていた方

特別控除が適用される方は、公的年金等控除額に平成18年度は13万円、平成19年度は7万円が上乘せされています。このことにより、前年と年金所得が変わらなくても経過措置による控除額が減少したことにより、軽減割合が変わり税額が増額となる場合があります。

※具体例…夫婦2人暮らし(夫68才年金収入額220万円(所得金額127万5千円)・妻63才無収入)

	所得	特別控除	公的年金等特別控除	軽減判定額	軽減割合
18年度	1,275,000円	150,000円	130,000円	995,000円	2割軽減に該当
19年度	1,275,000円	150,000円	70,000円	1,055,000円	軽減該当なし

〈詳しくは〉

市税務課市民税係 ☎22-1111 内線182～184

国保加入者のみなさんへ 保険証が更新されます

10月1日付けで国民健康保険の「保険証」(被保険者証)が更新となります。

このため、現在使っている保険証は、10月1日以降使えなくなり、医療機関等を利用する場合は、必ず新しい保険証を窓口に出してください。

なお、次のことについてご理解願います。

① 保険証の有効期限が1年または3か月の2種類となり、国保税の納付状況により、それぞれ該当する保険証が交付されます。

② 特別の事情がなく、納期限から1年間を経過する日までに国保税を納付しないときは、更新後でも保険証を返還していただき、「被保険者資格証明書」が交付されます。被保険者資格証明書で受診したときは、かかった医療費はいったん全額自己負担となり、その医療費の保険給付請求は、国保年金課国保係へ申請していただきます。さらに、納期限から1年6か月経過後も保険税を滞納しているときは、保険給付が差し止められる場合もあります。

※平成20年4月施行の医療制度改革により、新たな後期高齢者医療制度が創設され、75才以上の方には4月から新しい保険証が発行されます。そのため有効期限が異なる保険証や喪失年月日が印字されている保険証が交付されます。

また、退職者の保険証については、65才以上の方は一般の保険証に移りますので、有効期限が平成20年3月31日までの保険証が発行されます。3月下旬には新しい保険証を郵送します。

なお、詳しい内容については、パンフレットとチラシを同封していますのでご覧ください。

※新しい保険証は9月下旬に郵送します。届きましたら記載内容に間違いがないかを確認し、大切に管理してください。

〈詳しくは〉

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

不動産取得税(県税)について

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築により取得したとき、または土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税され、その取得者に納めていただく県の税金です(相続による取得などには課税されません)。

○不動産の価格とは

課税標準額となる不動産の価格は、買入れ価格や建築工事費などの価格ではなく、原則として不動産を取得したときの市の固定資産課税台帳に登録されている価格です。

○納める方法は

下北地域県民局県税部から、税額・納期限などを記載した「不動産取得税納税通知書」が送付されますので、これにより指定された納期限までに、銀行などの金融機関・郵便局または県税部窓口で納めていただきます。

〈詳しくは〉

下北地域県民局県税部課税課
☎22-8581 内線208

○税額の計算方法

・平成15年4月1日から平成18年3月31日までの取得

不動産の価格(課税標準額) × 税率(全ての不動産・3%)

・平成18年4月1日から平成20年3月31日までの取得

不動産の価格(課税標準額) × 税率(土地および住宅・3%、住宅以外の家屋・3.5%)

・平成20年4月1日から平成21年3月31日までの取得

不動産の価格(課税標準額) × 税率(土地および住宅・3%、住宅以外の家屋・4%)

納税週間収納窓口開設のお知らせ

市では、勤労者の納税促進を図るため、毎月末の25日から末日までを納税週間として平日の窓口業務に加え、夜間および休日に収納窓口を開設しています。市税等の納付を受け付けていますので、仕事などで日中に金融機関での納付が難しい方は、どうぞご利用ください。

また納税相談も随時行なっていますので、窓口もしくは電話にてご相談ください。

《開設日時》

9月25日～30日まで(土・日曜含む)
平日・午後5時15分～午後7時30分
※午前8時30分～午後5時15分までは通常どおり納付できます。
土、日曜・午前8時30分～午後5時15分

《開設場所》

本庁舎税務課、川内庁舎管理課
大畑庁舎管理課、脇野沢庁舎管理課

〈詳しくは〉

市税務課収納係 ☎22-1111 内線192～194
川内庁舎管理課 ☎42-2111 内線114
大畑庁舎管理課 ☎34-2111 内線144
脇野沢庁舎管理課 ☎44-2111 内線32

子どもの人権110番 全国共通0120-007-110

学校や家のことで、だれにも相談できずにひとりで悩んでいませんか？
困ったことがあって、だれに聞いたらいいかわからないことはありませんか？



人権イメージキャラクター『人KENまもる君・人KENあゆみちゃん』

どんな小さなことでも電話してね。
ひみつは守るから。
子どもの人権専門委員が答えてくれます。
いっしょに考えよう。

◎子どもの人権110番『強化週間』

9月17日(月)～23日(日)

受付時間○平 日……………午前8時30分～午後5時

○土・日曜日……………午前10時～午後5時

全国共通(フリーダイヤル) ☎0120-007-110

◎子どもの人権110番『むつ相談所』

9月22日(土) 受付時間…午前10時～午後5時

青森地方法務局むつ支局 ☎23-3202

全国共通(フリーダイヤル) ☎0120-007-110

〈相談担当者〉

子どもの人権専門委員(人権擁護委員)・法務局職員

〈問合せ先〉

青森地方法務局むつ支局総務係

☎23-3202

『むつ市総合防災訓練』9月19日(水) 川内港緑地公園で開催！

前号でもお知らせしましたが、来る9月19日、『むつ市総合防災訓練』が開催されます。

会場となる川内港緑地公園(川内地区)では、さまざまな訓練が行なわれますので、市民のみなさまのご参観をお願いします。

〈いつ〉9月19日(水)午前9時25分～午後0時30分

〈どこで〉川内港緑地公園(川内地区)

〈訓練内容等〉

8月下旬号の本紙3ページでお知らせしていますのでご覧ください。



訓練中は市内が騒然となります。ご理解とご協力をお願いします。

9月19日の午前9時30分頃から午後0時30分頃までは、むつ市総合防災訓練のため、川内港緑地公園付近では頻りに緊急車両が通行します。またヘリコプターやサイレンの音等で市内が騒然とし、みなさまにご迷惑をおかけすることとなりますが、趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いします。

〈問合せ先〉

市防災調整課 ☎22-1111 内線 151・152

川内庁舎管理課 ☎42-2111 内線 114

裁判員制度ミニフォーラムinむつ

新しい裁判員制度の施行まで2年を切るところとなりました。裁判所では、この裁判員制度についてみなさまの理解を深めていただくため、裁判員制度広報用映画『裁判員』の上映会と、ミニフォーラムを開催いたします。どうぞお気軽にお越しください。



（いつ）10月12日（金）
午後1時30分～（午後1時開場）

（どこで）
市立図書館あすなろホール
（どんな）

・映画『裁判員』上映
・裁判官による裁判員制度の解説および質疑応答
（定員）30名（先着順）

（問合せ・申込先）
青森地方・家庭裁判所
事務局総務課庶務係
☎017-722-5351
内線2505

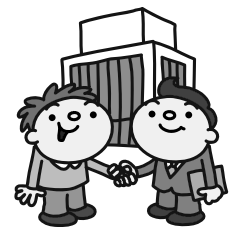
公証制度のご案内

10月1日から7日は『公証週間』です！

公証人は、国の一機関として、市民の生活や財産などの権利を守り、トラブルを未然に防ぐために活躍しています。

その主な業務は、次のとおりです。

- 公正証書で契約書を作って、大切な財産を守ります。
- 公正証書で遺言を作って、大切な人に遺産を譲ります。
- 公正証書で離婚契約書を作って、子供の将来を守ります。
- 任意後見契約書を作って、老後に安心を作ります。



○定款認証で、適法な会社を設立します。

手数料は法定されていますので安心してご利用いただけます。

公証事務に関する相談は無料です。いつでも気軽にご相談ください。

下水道排水設備工事責任技術者試験

日本下水道協会青森県支部では、次のとおり『排水設備工事責任技術者試験』を実施します。

受験を希望する方はお申し込みください。

（いつ）11月1日（木）・午後2時～

（どこで）青森市、八戸市ほか ※詳しくは実施案内をご覧ください
（受験料）5,000円（振込手数料を除く）

（申込書配布および受付期間）

9月19日（水）～10月5日（金）

※むつ下水浄化センターで配布・受付します

（合格発表）11月22日（木）・午前9時

※むつ下水浄化センターで掲示します

（その他）

下水道の排水設備工事は、一定の技術水準で正しく行なわれていないと、故障などにより利用者に迷惑をかけたり公共下水道の機能に悪影響を与えたりします。

このため、工事に必要な専門知識と技術を持った排水設備工事責任技術者のいる指定工事店でなければ、設計および工事を行うことができません。

むつ市の排水設備指定工事店になるためには、専属の排水設備工事責任技術者が1名以上必要です。

この試験は、その排水設備工事責任技術者の資格を得るためのものです。

（問合せ・申込先）
下水道課施設係（むつ下水浄化センター内）
☎23-6591

紹介します！【宝くじ助成事業】

大湊新町町内会は、(財)自治総合センターの平成19年度宝くじ助成事業により、ネプタ祭りの太鼓や半纏などを新調しました。

今後も、伝統文化の継承をとおして、地域コミュニティの形成に努めることとしています。



〈詳しくは〉
市広報広聴課 ☎22-1111 内線 253

（青森県内の公証人役場）
【青森公証人合同役場】
青森市長島1丁目3番17号

☎017-777-6696
阿保歯科ビル4階
（公証人・桑原和敏）

☎017-776-8273
（公証人・白根 昇）

【弘前公証役場】
弘前市大字新町1-76番地3

☎0172-34-3084
（公証人・印部久男）

【八戸公証役場】
八戸市大字廿三日町28番地

☎0178-43-1213
アクサ八戸ビル201
（公証人・中川清秀）

『むつ市要保護児童対策地域協議会』設置

市では、保護者のない児童または保護者に監護させることが不当であると認められる児童(これを「要保護児童」といいます)の早期発見と適切な保護およびこれらの要保護児童とその保護者への適切な支援を行なうため、『むつ市要保護児童対策地域協議会』を設置しました。

協議会は、次の公共団体、法人その他の団体で構成され、要保護児童とその保護者が適切な支援を受けられるよう情報交換を行なうとともに、要保護児童とその保護者に対する支援の内容に関する協議を行ないます。

調整機関は、協議会の事務を担当するとともに、要保護児童とその保護者に対する支援の実施状況を的確に把握し、必要に応じて、児童相談所その他の関係機関との連絡調整を行ないます。

【構成団体】

- むつ児童相談所 (地方公共団体の機関)
- むつ保健所 (地方公共団体の機関)
- むつ警察署 (地方公共団体の機関)
- むつ市教育委員会 (地方公共団体の機関)
- むつ市保健福祉部 (地方公共団体の機関)
- むつ下北医師会(法人)

むつ中央福祉会(法人)

むつ市社会福祉協議会(法人)

むつ市民生委員児童委員連絡協議会 (その他の団体)

むつ市妊産婦・新生児訪問指導員 (その他の団体)

青森県保育連合会むつ支部 (その他の団体)

むつ市私立幼稚園協会 (その他の団体)

むつ市子ども会育成会連絡協議会 (その他の団体)

むつ市子育てメイト連絡協議会 (その他の団体)

むつ人権擁護委員協議会 (その他の団体)

調整機関

むつ市保健福祉部児童家庭課

※児童に対する虐待等の通報は、むつ市役所児童家庭課児童家庭係またはむつ児童相談所へお寄せください。

【詳しくは】

むつ市要保護児童対策地域協議会事務局

市児童家庭課児童家庭係

☎ 22-1111 内線 411

むつ児童相談所

☎ 23-5975

※『虐待かな』と思ったら、

24時間受付のフリーダイヤル

【子ども虐待ホットライン】

☎ 0120-172-6552

高齢者虐待防止法って知っていますか

高齢者の権利を守り、高齢者を養護している方を支援するための法律が平成 18 年 4 月 1 日から施行されています(高齢者とは満 65 才以上の人をいいます)。

法律では、次のようなことが決められました。

高齢者虐待とは

高齢者を養護している
家族、同居人
と
介護施設等の職員
からによる虐待をいいます。

虐待とは？

- 身体に外傷が生じ、または生じる恐れのある暴行を加える
- 衰弱させるような著しい減食、長時間の放置、養護を怠る
- 著しい暴行、拒否的な対応、著しい心的な外傷を与える言動
- わいせつ行為をする、させる
- 財産を不当に処分したり、不当に財産上の利益を得ること

虐待を発見したら？
もしかして虐待かな？

※発見者は、その方が生命または身体に重大な危険性が生じている場合には市町村に通報しなければなりません。

虐待かな？と思ったら、まずは次の地域包括支援センターに相談しましょう！

むつ市地域包括支援センター (むつ市金谷1丁目1号1番) ☎ 22-1111 内線 458・459

むつ市地域包括支援センターみちのく(むつ市十二林 11 番 13 号) ☎ 23-7930

むつ市地域包括支援センター桜木(むつ市大湊新町 30 番 10 号) ☎ 29-2111

※その他最寄りの居宅介護支援事業所、在宅介護支援センターにもご相談ください

「幼稚園ってどんなことするのか？」
こぼと幼稚園「体験保育」を実施します！

こぼと幼稚園では、就園前の友達と一緒に遊び、お互いのふれあいを大切にしようと体験保育を実施しています。

お母さんと一緒に、遊びに来てみませんか？

（いつ・どんな）

9月15日（土）…作品製作



特別児童扶養手当制度をご存知ですか？

○特別児童扶養手当とはどんな制度ですか。

精神または身体に障害を有する20才未満の児童の福祉の増進を図るための制度です。

○どんな人が制度を受けられるのですか。

日本国内に住所があり、精神または身体に中度以上の障害を有する児童を監護している父または母もしくは父母にかわって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。

ただし、次のいずれかに該当するときは手当は支給されません。

- (1) 児童が児童福祉施設などに入所しているとき。
- (2) 児童が障害を支給事由とする公的年金を受けることができるとき。

○手当の額はどれくらいですか。

重度障害児の場合…1人につき月額 50,750 円

中度障害児の場合…1人につき月額 33,800 円

※受給資格者、配偶者および扶養義務者の所得額によって支給の制限があり、次の額以上であるときは手当は支給されません。

扶養親族等の数	本人(請求者)	配偶者および扶養義務者
0人	4,596,000 円	6,287,000 円
1人	4,976,000 円	6,536,000 円
2人	5,356,000 円	6,749,000 円
3人	5,736,000 円	6,962,000 円
4人	6,116,000 円	7,175,000 円

○手続きはどのようにしたらよいですか。

次の書類を添えて申請手続きを行なってください。

- (1) 請求者と児童の戸籍謄本(外国人の方は登録済証明書)
 - (2) 請求者と児童が含まれる世帯全員の住民票の写し(続柄・本籍が分かるもの)
 - (3) 児童の障害の程度についての所定の診断書
- ※印鑑を持参してください。

〈問合せ・申込先〉

市児童家庭課児童家庭係 ☎ 22-1111 内線 414
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

〈申込方法〉
前日までに、お電話でお申し込みください。

〈問合せ・申込先〉
こぼと幼稚園(昭和町23番25号)
☎ 22-15070

危険物取扱者試験受験者募集

消防法の規定により、平成19年度後期危険物取扱者試験を実施します。

〈いつ・どこで〉

11月10日(土)

八戸工業高等専門学校(八戸市)

11月11日(日)

むつ工業高等学校(むつ市)

11月17日(土)

三本木農業高等学校(十和田市)

11月18日(日)

八戸工業高等学校(八戸市)

11月18日(日)

むつ工業高等学校(むつ市)

11月18日(日)

十和田工業高等学校(十和田市)

〈どんな〉

甲種・乙種・丙種

〈試験手数料〉

・甲種 5,000 円

・乙種 3,400 円

・丙種 2,700 円

〈願書受付期間〉

9月25日(火)～10月4日(木)

※受験願書および案内等は次の問合せ先のほか、県内各消防本部

等の窓口にて無料配布しています

☆免状の写真書き換え

危険物取扱者および消防設備士免状は、交付の日から10年以内に

1回、写真の書き換えが必要です。

〈問合せ・受験願書等提出先〉

(財)消防試験研究センター青森県支部

〒030-0861

青森市長島三丁目1番5号みどりヤビル4階

☎ 017-1722-11902

書き換え期限の過ぎた免状をお持ちの方は、至急手続きを行なってください。



集客アップ!売上アップ!イメージアップ!のお手伝い



着ぐるみレンタル



ザ☆ふわふわ

企画立案・会場設営・司会・進行すべて承ります ヨシザキ・アド企画 ☎22-2174

一部事務組合下北医療センター むつ総合病院職員募集

むつ総合病院では、来年度採用予定の職員を次のとおり募集します。

〈試験日時・場所〉

一次試験…10月21日(日)午前9時・公済会館

二次試験…12月上旬(上級…初級行政のみ)

〈申込受付期間〉

9月10日(月)～10月3日(水)・午前8時30分～午後5時

※土・日曜日を除く ※郵送の場合は10月3日(水)の消印有効

〈申込書類の請求〉

申込書類は、総務課人事係で交付します。郵便で請求する場合は、封筒の表に『受験申込書類請求』と『受験職種』を朱書きし、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼って、あて名を明記)を同封してください。

〈詳しくは〉
〒035-8601 むつ市小川町一丁目2番8号
むつ総合病院総務課人事係
☎22-2111 内線 3221
🌐 www.hospital-mutsu.or.jp/

採用職種	採用予定人員	第一次試験	第二次試験	受験資格
助産師 看護師	16名	教養試験 適性検査 小論文試験 面接試験	/	免許がある方または平成20年5月31日までに免許を取得する見込みの方 ※助産師・看護師の方は、場合によっては選考採用することがあります
管理栄養士	1名			
臨床検査技師	1名			
作業療法士	1名			
上級行政 初級行政	2名	教養試験 事務適性検査 対人適性検査	小論文試験 面接試験	大学を卒業または卒業見込みの方
上級行政 (診療情報管理士)	1名			短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みの方
初級行政 (診療情報管理士)				大学を卒業または卒業見込みで、診療情報管理士の資格を取得または平成20年3月31日までに取得見込みの方
				短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業し診療情報管理士の資格を取得または平成20年3月31日までに取得見込みの方

〈問合せ・申込先〉
下北地区労働基準協会
☎22-11389



〈参加費〉
8,400円
(受講料・テキスト代込み)

〈どこで〉むつ市内にて
※学科・実技講習とも

自由研用といしの
取替えまたは取替え時の
試運転業務に係る特別教育
〈いつ〉9月28日(金)午前9時～

〈詳しくは〉
むつ来さまい館
☎33-8191

〈申込締切〉
出店区画が定区画数になりしだい
締め切らせていただきます。

〈出店料〉
一人一区画(2m×3m)1,000円

〈どこで〉むつ市イベント広場
午前10時～午後3時

『むつ来さまい館』だより
むつ来さまい館では、フリーマーケットに出店する方を募集しています。
〈いつ〉9月23日(日)

FMアジュールからのお知らせ

FMアジュールでは、今年度川内、大畑、脇野沢地区まで可聴範囲を広げる『放送エリア拡大事業』を進めており、10月には開局を予定しております。

これに伴い、9月中旬に試験放送を予定しておりますが、現在放送が聞こえていなくても、雑音が入ったり聞こえなくなるなどの障害が発生することもありますので、お気づきの際は、FMアジュールまたは市広報広聴課までご連絡をお願いいたします。

今後も、地域コミュニティ放送局として、みなさまのご期待にそえるようより一層努力してまいりますので、ご協力をお願いいたします。



〈問合せ先〉
FMアジュール ☎33-4122
市広報広聴課 ☎22-1111 内線 253

雇用保険法が変わります！

◎雇用保険の受給資格要件が変わります

雇用保険の基本手当を受給するためには、週の所定労働時間の長短にかかわらず、これまでの6か月(各月14日以上)から満12か月(各月11日以上)の被保険者期間が必要となります。

また、倒産・解雇等により離職された方は、6か月(各月11日以上)が必要となります。

※原則として平成19年10月1日以降に離職された方が対象

◎特例一時金の支給額が変わります

特例一時金の支給額を基本手当日額の50日から、基本手当の30日分とします(ただし当分の間は40日分)。

※平成19年10月1日以降に離職された方が対象



◎育児休業給付の給付率は50%に上がります

給付率を休業前賃金の40%から50%に引き上げます。

※平成19年3月31日以降に職場復帰された方から平成22年3月31日までに育児休業を開始された方までが対象

◎教育訓練給付の要件・内容が変わります

『3年以上』の被保険者期間が必要である受給要件を、当分の間、初回に限り、『1年以上』に緩和します。これまで被保険者期間によつて異なっていた給付率および上限額を一本化します。

※平成19年10月1日以降に指定講座の受講を開始された方が対象

※平成19年10月1日以降に指定講座の受講を開始された方が対象

〈詳しくは〉

青森労働局職業安定部

☎017-721-2000

ハローワークむつ

☎22-13331

あなたも観光ビジネスに挑戦してみませんか？

観光アドベンチャー創出事業費

補助金対象事業者募集

〈募集期間〉

10月10日(水)～11月20日(火)

〈応募資格〉

青森県内に事業拠点、事業地域を置き、

- ・新たに観光ビジネスを実施しようと考えている方および創業から1年未満の方
- ・すでに事業を営んでいる方で、観光ビジネス分野に新たに進出しようとする方

※法人格・組織形態は問いません

〈支援事業者選考方法〉

応募者による事業計画説明(プレゼンテーション)、選考委員との質疑応答を行ない選考します。

審査会は11月下旬に青森市内で予定しています

〈支援内容〉

1事業者50万円を限度

(対象経費の1/3以内)

〈支援対象数〉

5事業者程度

〈申込方法〉

公募要項をご覧のうえ「観光ベンチャー創出事業計画書」等の必要書類を提出してください。

※公募要項等の関係書類はホームページをご覧になるか、県経営支援課まで連絡ください

【フラッシュアップセミナー開催】

創業を支援するための実践的なセミナーを開催します。

お気軽にご参加ください。

〈いつ〉10月中旬

〈どこで〉青森市内
〈どんな〉
事業計画の作成、個別アドバイス等

〈問合せ・申込先〉

県商工労働部経営支援課

ベンチャー・コミュニティ支援グループ

〒030-8570 青森市長島1-1-1

☎017-722-1111

内線3657

☎017-734-8107

☎017-734-8107

✉keiei@pref.aomori.jp

☎http://www.pref.aomori.jp/cbcv/

安全就業シルバーの優秀賞を受賞しました

むつ市シルバー人材センターが、全国シルバー人材センター事業協会より『平成19年度安全就業優秀・優良シルバー人材センター』の優秀団体として選定され、さる6月28日、平成19年度定期総会において表彰されました。

むつ市シルバー人材センターでは、今後も『安全で活かせるシルバーの知恵と技』をスローガンとして、一層の安全就業の推進を図っていきます。

〈詳しくは〉

むつ市シルバー人材センター ☎23-5884



犬のしつけ方教室開催

青森県下北支部獣医師会では、家庭犬トレーナーによる『犬のしつけ方教室』を開催します。

ワンちゃんのしつけでお悩みの方、しつけに興味のある飼い主さんへぜひご参加ください。

〈いつ〉9月30日(日)

午後1時～3時

〈どこで〉市イベント広場
〈どんな〉

- ・犬のしつけ方教室(基本項目)
- ・ドッグマッサージ
- ・ワンちゃん運動会
- ・獣医師による相談コーナー
- 〈講師〉『犬家』 若狭 千秋氏
- 〈参加費〉無料
- 〈募集頭数〉50頭(先着順)

〈申込方法〉

9月25日(火)までに電話でお申し込みください。

〈参加資格〉

登録、狂犬病予防注射が済んでいること



犬・猫の供養祭開催

青森県下北支部獣医師会では、円通寺のご協力により犬・猫の供養祭を開催します。

一般の方の参拝も受け付けていますので、お気軽にご参加ください。

〈いつ〉9月26日(水)

午前10時～(※小雨決行)

〈どこで〉円通寺『犬猫供養塔前』

〈参加費〉無料

〈その他〉

申込は不要です。当日、会場まで直接お越しください。

〈問合せ・しつけ教室申込先〉

青森県下北支部獣医師会

☎23-6858



働く未来を考える

『就業構造基本調査』を実施します

総務省統計局(青森県・むつ市)では、10月1日現在で15回目の就業構造基本調査を実施します。

調査の対象は、我が国の全世帯のうちから統計的手法により選定した約45万世帯に、ふだん住んで

いる15才以上の世帯員約105万人です。

この調査は、我が国における就業・不就業の実態を明らかにし、全国および地域別の就業構造に関する基礎資料を得ることを目的としています。この調査から得られるデータは、国や都道府県が実施する雇用政策および経済政策などを企画・立案するうえで重要な指標として利用されます。

9月下旬に統計調査員が調査世帯へ調査票の記入のお願いに伺いますので、みなさまのご協力をお願いいたします。



『乳製品を使った料理教室』参加者募集!

〈いつ・どこで〉

10月4日(木)・午前10時～正午

下北文化会館

10月10日(水)・午前10時～正午

市中央公民館

〈募集人数〉いずれも20名

〈参加費〉無料

〈持参するもの〉エプロン、三角布

〈申込締切〉9月30日(日)

〈申込先〉

むつ市つむつ食生活改善推進委員会 菊池

☎22-3916

〈問合せ先〉

市企画課統計係

☎22-11111内線213

～むつ市ウエルネスパーク～《施設体験会》開催

むつ市ウエルネスパークでは、施設体験会を開催します。レッスン参加、マシンジムトレーニング、プール利用など、この機会だけ特別にご利用いただけますのでぜひご参加ください。

〈いつ〉9月14日(金)～19日(水)

※平日 午前9時～午後10時、土・日曜日は午後8時まで

〈対象〉15才以上 ※毎日10組さま限定

〈参加費〉100円

〈申込方法〉お電話でご予約ください。

※9月10日(月)より予約開始。当日空きがあれば当日参加も可能です。



〈問合せ・申込先〉

むつ市ウエルネスパーク ☎28-4341

☎http://www.mutsushi-wellnesspark.jp

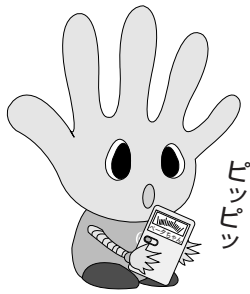


【新展示品のご紹介】

1階、原子炉室展示室前に新しい展示ができました。放射線を測定することができる『ベータちゃん』です。『ベータちゃん』は放射線の一種のβ線（ベータせん）を測定することができます。β線は自然放射線といって、自然に存在する放射線です。放射線は目に見えないし、音も臭いありません。人間の五感には感じないので気が付きませんが、実は私たちの身近にも、いつも放射線は飛んでいます。

では、自然放射線とはどのようなものなのでしょう？地球が誕生した時から大地の土や岩盤にはカリウム40、ラジウム、トリウムなどの天然の放射性同位元素が含まれていました。また、建物のコンクリートにはカリウム40、空気中にはラドンなどの放射性物質が含まれています。そして身近なテレビや夜光塗料などからも弱い放射線が出ています。大地や空気中に含まれるカリウム40や炭素14などの放射性同位元素は、呼吸や食物などを通じて私たちの体の中に取り込まれています。私たち自身、自分のからだの中に放射性同位元素を持っており、私たちのからだも、ごくわずかの放射線を出しています。しかし、体外へ常に排泄され、体内の放射能は蓄積して増加せずに一定のバランスを保っています。

『ベータちゃん』はそんな私たちの周りの微量な放射線を測ることができます。『ベータちゃん』の電源スイッチを『ON』にして検出部を測りたいものに近づけると、放射線が出ていれば、メーターの針が振れ、放射線を感じると同時に「ピッ、ピッ」と音がします。サンプルがいろいろありますので、違いをみてみましょう。



〈問合せ先〉
 むつ科学技術館 ☎25-2091
 ☎25-2092
<http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm>

下北かるたによる『下北を知る講座(第3回)』
 開催のお知らせ

下北地域県民局では、下北の自然、文化、歴史などを知っていただくための講座を開催しております。
 (いつ)9月30日(日)
 午後2時～4時

〈どこで〉

市立図書館あすなろホール

〈どんな〉

・かるた講座『な行・は行編』

下北かるたを題材にした解説を行います。



大湊音楽隊『市民とのふれあいコンサート』

・講演『下北エコツアー』
 下北半島の動物や植物を写真でたくさん紹介します。
 (講師)環境省環境アドバイザー 木下哲夫氏

〈定員〉50名

〈参加費〉無料

〈申込方法〉

電話またはFAXでお申し込みください。

〈問合せ・申込先〉

下北地域県民局地域支援室
 富谷 ☎22-11195
 ☎22-11176

大湊音楽隊『市民とのふれあいコンサート』

海上自衛隊大湊地方隊では、下北地域のみなさまを対象として、大湊音楽隊による『市民とのふれあいコンサート』を次のとおり開催します。
 (いつ)9月29日(土)
 午後6時～8時

〈どこで〉下北文化会館

〈入場料〉無料

〈申込方法〉

往復ハガキ(1枚で5名様まで)応募できます。応募者の住所、氏名、年令、電話番号および同行者全員の氏名と年令をご記入のうえ、応募ください。

希望者多数の場合は抽選となり、結果は返信ハガキにてお知らせいたします。

※お申し込みいただいた方の個人情報報は『市民とのふれあいコンサート』の受付にのみ使用いたします。

〈申込締切〉9月18日(火)必着



〈問合せ・申込先〉
 〒035-8511 むつ市大湊町4-1
 海上自衛隊大湊地方総監部広報係
 ☎24-11111 内線2304

あなたの家庭は安心ですか？



損害保険 (事故処理のアドバイス致します)
 ・自動車保険・火災保険・積立保険
 ・年金・介護保険etc

生命保険 (保険診断致します)
 ・ガン保険・医療保険・定期保険
 ・終身保険etc

(有)太田保険事務所 TEL (0175) 24-3252
 FAX (0175) 24-3674
 メールアドレス oota_2003@taupe.plala.or.jp
 太田 勝憲

★渡島(松前、知内、福島)の名所と
 はこだて特産品めぐりの旅(1泊2日)

出発日 10月21日、10月26日、10月30日 会費 19,900円

日本を代表する山岳美
 ★立山黒部アルペンルートの旅(2泊3日)

出発日 9月28日 会費 44,800円

大河ドラマ「風林火山」
 ★信濃、諏訪、甲斐路の旅(3泊4日、車中1泊含)

出発日 10月4日 会費 39,800円

三井五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎ 22-1188

第20回 全国スポーツ・レクリエーション祭 スポレクあおもり 2007 開催!

今年の9月22日(土)～25日(火)に青森県で開催される生涯スポーツの祭典、第20回全国スポーツ・レクリエーション祭『スポレクあおもり 2007』。『熱くなれみんな輪になれりんごの国で』のロゴのもと、県内16市町で全26種目が開催され、むつ市ではインディアカ大会・フライングディスク大会の2種目3競技が行なわれます。

インディアカ大会は、都道府県代表の42チーム約400名が参加、フライングディスク大会はアルティメット競技、ディスクゴルフ競技あわせて約150名の選手たちが参加し熱戦が繰り広げられます。

市民のみならずもぜひ来場し、全国から訪れる選手たちを応援してください! 無料ふるまいコーナー、各種販売コーナーもあります!

【インディアカ大会】

〈いつ〉

9月23日(日)・午前9時～午後4時

9月24日(休)・午前8時～午後4時

〈どこで〉

しもきた克雪ドーム



【フライングディスク大会】

〈いつ〉

9月23日(日)・午前9時～午後5時

9月24日(休)・午前8時～午後1時

〈どこで〉

- ・ディスクゴルフ競技
むつ運動公園内特設コース
- ・アルティメット競技
むつ運動公園陸上競技場
むつ工業高校グラウンド



〈詳しくは〉

市市民スポーツ課 ☎ 22-1111 内線 743

学校体育施設開放事業のお知らせ

市教育委員会では、『本市におけるスポーツ活動の普及とグループの育成等、生涯スポーツの普及および安全な遊び場を確保すること』を目的に、学校体育施設である体育館・グラウンドの開放事業を行なっています。

平成19年度後期利用者の募集を次のとおり行ないますので、ご希望の方はお申し込みください。

〈利用期間〉

平成19年10月～平成20年3月

〈開放日時〉

毎週月曜日～土曜日

午後7時～9時

〈対象学校〉

- 第一田名部小学校
- 第二田名部小学校
- 苦生小学校
- 関根小学校
- 大平小学校
- 大湊小学校
- 奥内小学校
- むつ中学校
- 大平中学校
- 大湊中学校
- 近川中学校

〈申込方法〉

市教育委員会市民スポーツ課で配布する『学校体育施設開放使用許可申請書』に必要事項を記入してお申し込みください。

〈申込締切日〉

9月21日(金)

〈その他〉

利用希望団体が多数ありますので、半面使用を原則とします。また、利用希望が重複した場合は、後日調整会議を開催し、利用者間で調整していただきます。

〈問合せ・申込先〉

市市民スポーツ課

☎ 22-1111 内線 743



『秋のハイキング』参加者募集!

紅葉と青い空、360度パノラマの風景は別世界です。

〈いつ〉10月13日(土)・午前8時～午後4時

※午前8時までに市役所前に集合

〈コース〉佐井村縫道石山(中・上級者向け)

〈定員〉30名

〈準備するもの〉昼食、雨具、着替え、トレッキングシューズ

※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

〈申込方法〉

官製ハガキに、参加人数(ハガキ1枚につき4名様まで)参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号をご記入のうえご応募ください。

〈申込締切〉9月26日(水)必着

〈その他〉

雨天の際は中止になる場合もあります。中止の場合は午前7時までに決定し、みなさまへご連絡いたします。

〈問合せ・申込先〉

〒035-8686 (住所不要)

市市民スポーツ課 ☎22-1111 内線 743

親子文化体験教室 『キッズひろば』

『テーブル花を楽しもう!』

〈いつ〉9月29日(土)

午前10時～11時30分

〈どこで〉

下北文化会館ボランティア室

〈どんな〉

- ・身近な『花』を活けてみましょう
- ・庭先の『花』など活けてみたいものを持ち寄ります(主催者側でも用意します)

〈参加費〉200円

〈対象〉小学生以上

※できれば親子でご参加ください(小学3年生以上であれば、子どもだけの参加も可能です)



〈詳しくは〉

子育て支援ネットワーク『ひろば』

☎23-17844

〈その他〉乳幼児は託児いたします
※託児の必要な方は9月27日(木)までにご連絡ください。

わきのさわ朝市

脇野沢の鯛島塾むらおこし会議では、地域の個性を活かした特色ある地域づくりの推進や、地域の活性化を目的に『わきのさわ朝市』を開催しております。

とれたての鮮魚等を即売いたします。多数のみなさんのご来場をお待ちしております。

〈いつ〉9月24日(休) 午前8時～10時

※売り切れ次第終了となります。

〈どこで〉脇野沢村漁業協同組合荷捌所



〈詳しくは〉

鯛島塾むらおこし会議事務局(脇野沢庁舎地域振興課内)

☎44-2111

国際ソロブチミストむつ チャリティーダンスパーティーのご案内

国際ソロブチミストむつは、むつダンスクラブ水曜会のご協力を得て、チャリティーダンスパーティーを開催します。

みなさんにダンスの楽しさを知っていただきたいので、アマチュア選手たちによるデモンストレーションを堪能してもらい、教室生徒たちの演技発表、そしてダンスタイムに参加してみましょう。

みなさんにダンスの楽しさを知っていただきたいので、アマチュア選手たちによるデモンストレーションを堪能してもらい、教室生徒たちの演技発表、そしてダンスタイムに参加してみましょう。

みなさんにダンスの楽しさを知っていただきたいので、アマチュア選手たちによるデモンストレーションを堪能してもらい、教室生徒たちの演技発表、そしてダンスタイムに参加してみましょう。

みなさんにダンスの楽しさを知っていただきたいので、アマチュア選手たちによるデモンストレーションを堪能してもらい、教室生徒たちの演技発表、そしてダンスタイムに参加してみましょう。

みなさんにダンスの楽しさを知っていただきたいので、アマチュア選手たちによるデモンストレーションを堪能してもらい、教室生徒たちの演技発表、そしてダンスタイムに参加してみましょう。

みなさんにダンスの楽しさを知っていただきたいので、アマチュア選手たちによるデモンストレーションを堪能してもらい、教室生徒たちの演技発表、そしてダンスタイムに参加してみましょう。



〈詳しくは〉

国際ソロブチミストむつ

小柳 ☎22-17011
清川 ☎34-13860

2,000円(ドリンク・軽食付)
・当日券あり
・収益はすべてむつ市内の学校等へ寄付させていただきます
※ダンスシューズをお持ちの方はご持参ください

〈いつ〉9月29日(土)

午後6時30分～9時

〈どこで〉下北文化会館展示ホール

〈参加費〉

2,000円(ドリンク・軽食付)

・当日券あり

・収益はすべてむつ市内の学校等へ寄付させていただきます

※ダンスシューズをお持ちの方はご持参ください

はご持参ください

地震に強い墓石展

最新技術から生まれた工法

9/17まで

- ☆市内寺院対応型
- ☆墓地公園対応型
- ☆好評! リフォーム墓石

【修理】

線香立・燭立・花立・クリーニング

亡くなられた方の戒名・法名の字彫りを受け賜ります!

特許墓石 有限会社

小田桐石村

清潔感の納骨室おすすめ
むつ市仲町15-8 TEL.33-3166



月	コース	内容	食事
10月	天台寺 秋季例大祭 瀬戸内寂聴法話の旅	天台寺の秋祭りです。心と法話を聴きながらお参りください。 大畑—むつ—三戸道の駅—天台寺/瀬戸内寂聴法話—イオン下田ショッピングセンター—むつ—大畑 8:00 8:30 (休 翌) 13:00 19:00 (買 物) 20:30 21:00 ※昼食は、車内にて、お弁当をお取り致します。 ■出発日/10月5日(金) ■会 費/大人7,500円・小人6,500円	×
10月	紅葉の八幡平と後生掛温泉の旅	昔ながらの自然の八幡平、八幡平の深まる秋を堪能してください。 大畑—むつ—八幡平山頂—後生掛温泉—鹿角龍ふるさと館あんたらあ—むつ—大畑 5:50 6:20 (早 登) (登 降) 19:00 19:30 ※後生掛温泉では、ご入浴もできます。但し、ご入浴する方は、個人負担となります。※ご入浴する方は、洗面用具、タオル等をご持参下さい。 ■出発日/10月28日(日) ■会 費/大人9,500円・小人8,500円	×
11月	中野もみじ山ライトアップ&津軽三味線生演奏の旅	秋には金山燃えるように色づき、鮮やかな錦を身せてくれます。 大畑—むつ—津軽伝承工芸館—中野もみじ山ライトアップ・津軽三味線生演奏—むつ—大畑 12:00 12:30 (夕 食) (自 由 参 観) 21:30 22:00 ※中野もみじ山での生演奏が、悪天候の場合、津軽伝承工芸館に移動となります。 ■出発日/11月4日(日) ■会 費/大人7,000円・小人6,000円	×

下北交通株式会社 TEL.0175-22-3221 FAX.0175-23-4682

むつ市立図書館 ブックフェスティバル開催!

〈いつ〉9月16日(日)・午前9時～午後5時
〈どこで〉市立図書館



○おはなしの木フェスティバル

午前10時30分～11時30分……集会室にて

読みきかせボランティアネットワーク『おはなしの木』によるおはなし会です。
テーマは『たべもの』です。



○本のコーティング+プチ修理講習会

午後1時～4時30分……会議室にて

図書を長く活用できるブックコーティングの講習会です。実際にコーティングを体験していただきます。本の持ち込みは3冊までOK! 時間内随時受け付けます。

○推薦図書の展示

午前9時～午後5時……ロビーにて

青森県内各地の図書館員による、おすすめ本を展示します。

○鱈の来る里

午前9時～午後5時……展示ホールにて

脇野沢の歴史を紹介します

○『図書館のちょっと便利な使い方 Ver2.0』展示

午前9時～午後5時……展示ホールにて

図書館のいろんなサービスとその利用方法を展示します。昨年よりバージョンアップです。

○講演会! テーマは『下北かるた』

午後1時30分～3時……あすなるホールにて

講師は下北地域県民局の富谷正行氏です。お楽しみに!

○小学生『下北かるた』大会

午後3時～……集会室にて

小学生限定(低学年・高学年の部)のかるた大会です。人数に制限があります。電話または図書カウンターまで直接お申し込みください

〈申込締切〉9月14日(金)午後5時まで

○リユースブック

午前9時30分～……玄関前にて

むつ・下北読書推進協議会が行う本のリユース(再利用)。協議会が集めた本と、保存期間を過ぎた図書館の雑誌を販売します。

50円から100円くらいの価格なので、小銭のご用意を。

※売上金は、図書館への本の寄贈に活用します。



☆前夜祭コンサート☆
9月15日(土)午後5時30分～……ロビーにて
冬々倶楽ブによるミニライブです!



9月29日はクリーニングの日

青森県クリーニング生活衛生同業組合 下北支部 加盟店

各店先着5名様
クリーニングギフト券
(500円分)進呈

大沢ドライクリーニング
加藤クリーニング店
佐々木クリーニング店
サンドライクリーニング
田名部クリーニング店
田中クリーニング店

☎42-3045
☎29-2050
☎29-1251
☎24-1314
☎22-1535
☎37-2943

(有)ニュートップクリーナー
野村クリーニング店
白羊舎クリーニング
平塚クリーニング店
北洋舎クリーニング
本間クリーニング店

☎22-4066
☎22-1523
☎22-2625
☎24-2285
☎29-3123
☎22-1363

～中央公民館からのお知らせ～ むつ市民大学基本コース

- 〈いつ〉 9月20日(木)・午前10時～正午
 〈どこで〉 川内公民館
 〈テーマ〉 『出前一笑～ユーモアで健やかな人生を～』
 〈講師〉 川内町観光協会事務局長 笹沼 正悦 氏
 〈その他〉
- ・バスを申し込みされた方は、下北文化会館正面玄関前(9時10分発)、中央公民館(9時20分発)の予定ですので、時間厳守でお集まりください。もちろん川内公民館へ直接お越しいただいても結構です。
 - ・市民大学では、受講登録者を随時募集しています。なお、登録しなくても聴講は自由で、どなたでも参加できます。
 - ・市民大学は、『あおり県民カレッジ』の認定講座です。県民カレッジの学生のみなさんも進んでご参加ください。

〈問合せ・申込先〉
 中央公民館 ☎24-1224

『古文書の勉強会へどうぞ』

- 初心者のための古文書勉強会を開催します。
 興味のある方はぜひおいでください。
- 〈いつ〉 第1回目 9月23日(祝)・午後1時30分～
 ※以降 10月～3月まで第2・第4土曜日に開催予定
- 〈どこで〉 市立図書館集会所
 〈準備するもの〉
 筆記用具(Bの鉛筆かシャープペンシル、消しゴム)
 漢和辞典(現在お持ちのもので結構です)
- 〈参加費〉 500円(初回に9月～11月分の資料代としていただきます)
- 〈申込締切〉 9月20日(木)までに
 電話でお申し込みください。
- 〈問合せ・申込先〉
 文化財ボランティアの会事務局 ☎090-7660-2557
 市立図書館 ☎28-3500
 市生涯学習課 ☎22-1111 内線 733



～川内・脇野沢・大畑地区のみなさんへ～ 読みきかせ講座受講者募集

本をとお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、読みきかせを実施したい方、読みきかせ活動を受け入れたい施設の方々のためのセミナーが開かれます。どうぞご参加ください！

【川内公民館】

〈いつ〉	〈テーマ・講師〉
10月11日(木) 午後1時～3時	読みきかせの基礎 ・読みきかせの意義と心構え ・『おはなし会』の進め方 ・プログラムの作り方 〈講師〉青森中央短期大学講師 大友 栄子 氏
10月18日(木) 午後1時～4時	読みきかせの技法 ・本の持ち方、読み方 〈講師〉『おはなしの木』越膳 昌子 氏 ・発声法 〈講師〉『おはなしの木』佐藤 静子 氏
10月25日(木) 午後1時～4時	どんな本を選ぶか(絵本の知識) 〈講師〉市立図書館長

【大畑公民館】

〈いつ〉	〈テーマ・講師〉
10月12日(金) 午前10時～正午	読みきかせの基礎 ・読みきかせの意義と心構え ・『おはなし会』の進め方 ・プログラムの作り方 〈講師〉青森中央短期大学講師 大友 栄子 氏
10月19日(金) 午後1時～4時	読みきかせの技法 ・本の持ち方、読み方 〈講師〉『おはなしの木』越膳 昌子 氏 ・発声法 〈講師〉『おはなしの木』佐藤 静子 氏
10月26日(金) 午後1時～4時	どんな本を選ぶか(絵本の知識) 〈講師〉市立図書館長

博多人形の再認識と割引セールについて

お陰様で38年間人形と共に生きて参りました。その中で、今では世界の憧れを集める日本女性の美、たおやかに繊細な魅力あふれるその姿を写し取った美人、人形、洋の東西を問わず、美しさの比喩にも名を連ねる、この伝統工芸(国では昭和51年2月指定)まさに博多人形の代名詞と言えます。又、遠い昔の夢を育んでくれる博多人形等をどうぞ堪能下さい。さて只今、博多人形まつり開催中でございます。つきまして、展示中のフランス人形等、総ての人形二割引、加えて、全ガラスケースは三割引にてご奉仕致して居ります。どうぞご利用下さい。



博多人形・ひな人形・五月人形・稚山人形・歌舞伎人形・佛蘭西人形他・絵画・額装

平成19年9月吉日

☎035-0071 むつ市小川町二丁目3-30号
 TEL(0175)22-5192 FAX(0175)22-5192

日栄人形 日栄人形代表 田口三郎



8月18日(土) おしまご流し踊り

8月20日(月) 田名部神社例大祭

だ!
だ!



8月19日(日) みこし祭り





8月14日(火)~15日(水) 川内ネブタまつり



8月15日(水)~17日(金) 脇野沢八幡宮例大祭

8月15日(水) 大畑ふるさと祭り



祭り
祭り

How to Speak a Foreign Language: 外国語で話そう

私の日本語を聞いたことがない人は沢山いるし、この広報紙に毎月書くエッセイを読んでも、私がどの程度日本語をしゃべれるのかわからない人が多いと思います。なのに、私は信用してもらっていて、自分の言いたいことを言える自信があるし、自分の伝えたい気持ちを伝える自信もあって、普通に日本語で生活しています。私はアメリカ生まれのアメリカ育ちで、15才から日本語を勉強し始めました。今月でちょうど日本語を勉強して6年になります。簡単に言うと今の50代以下ぐらいの日本人のみなさんと同じく中学校と高校で勉強した6年間で。

少し厳しく言わせてもらおうと、同じ6年間なのに、挨拶程度しかできない日本人が多いのに、私は楽に日本で生活ができるので、少しは英語を話してみたいみなさんにアドバイスさせていただきます。第一のアドバイスは皆に教えることがとても恥ずかしいことですが、上手くしゃべりたい人はまずしゃべってみることが当然一番大事です。しかし日本にいたので、毎日外国人と話したりするチャンスがないだろうと思います。それで自分に話すことが大事な経験となります。私の場合は必ず日本語だけの時間を作って勉強して一年目の頃からいつも頑張って1人で日本語で話しました。短くても良いので、私はシャワーを浴びている間と1人で車を運転している間は絶対日本語で話すことにしました。最初は文章にならなくてもいいし、自己紹介を何百回繰り返すだけでもいいです。声を出して話すことが必要です。自分が外国語を話していることが普通に聞こえるようになるため、慣れていない発音でも舌が回るように、恥ずかしくても声を出して、一日10分だけでも自分に話すとすぐに外国語がレベル・アップします。

アメリカ人でも日本人でも、外国語を話そうとしても話せない人の一番大きな問題は簡単な問題だと思います。それは直訳して話そうとすることです。直訳しようとす



れば一番話しにくいと思われる。直訳しなければ外国語は話しやすくなるだろうと思うのに、これはわかっていない人が非常に多いです。とにかく正しい言葉を知らないときは言葉を作ればいいです。これは私がいつもしていることですが、例えば献血の言葉を知らなかったときにグスチャーしながら『血をあげること』と話したら、相手がすぐに意味をわかってくれました。意外に本当の言葉に近いときもあります。『サッカー・ボールに空気を入れるための物』といえば『空気入れ』という言葉があると初めて知りました。

日本人が外国語を話そうとして一番困ることが『よろしく、いただきます、ごちそうさま』などだろうと思います。私は通訳をしているときに無理矢理にこういう表現を訳さなければならぬのですが、自分で友達と話しているときは英語で『よろしく』などの言い方がないので無理矢理に言うよりも言わないほうが自然で正しい英語となります。例えばアメリカではご飯を食べ終わったときに日本人は『ごちそうさま』を言わないと失礼だろうと思うでしょうが、アメリカでは『I'm full』『お腹一杯です』といったほうが普通に聞こえます。

逆に、私がいつも大変だったのは日本人が『暑い、暑い』と文句言っているときに、どうしても『ごめんなさい』と返したくなるのです。これはアメリカで友達が文句を言ったら『I'm sorry』と返すのが基本だからです。この『I'm sorry』というのは『何もできなくて、ごめんなさい。役に立たなくてすみません。』という気持ちで必ず使う言葉です。これはいつでも使える言葉なので覚えておくこと非常に便利だと思います。

最後に Don't be afraid. 外国語をしゃべるために一番なのは怖がらないで話すことです。日本人は他の国の人と比べたらシャイな人がとても多いので、大変でしょうけど、絶対怖がらないで英語を少しでも使ってみてください。



国際交流員 Amy (エイミー)

手作り粘土人形「ミセス工房」

粘土細工から物作りの楽しさを味わいませんか?



粘土細工教室

火・水・金・土

月 3,000円 午前10:30 ~午後3:30



金・プラチナ 着物・ブランド品 現金買取



おてもちの金・プラチナ・宝石類
タンスに眠っているお着物・帯・
小物品・ブランドバッグ等…!!

金 1g / 1,000円以上買取

査定無料 おきがるにご来店下さい
むつ市小川町1-6-9 (マエダ通り)
タイヨードー本店 ☎0175-22-7288

各種相談日程

法律相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

10月26日(金) 場所は市民相談室。予約制です。相談の際はできるだけ関係書類を持参してください。

法律相談 青森県弁護士会 ☎017-777-7285

毎月第1・2金曜日 場所はむつ商工会議所。料金は5,000円、13:00～16:00 予約制です。(扶助制度があります。)

行政相談 大畑庁舎地域振興課 ☎34-2111

10月12日(金) 場所は大畑庁舎1階小会議室。行政が行なう仕事についての各種相談を受けます。9:00～12:00

人権相談 大畑庁舎地域振興課 ☎34-2111

10月11日(木) 場所は大畑公民館。家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。10:00～15:00

人権相談 青森地方法務局むつ支局 ☎23-3202

土・日・祝日を除く毎日 場所は下北合同庁舎3階相談室。家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。10:00～16:00

心配ごと相談 むつ市社会福祉協議会相談所専用電話 ☎22-2731

月～金曜日 場所は旧市集会所。祝日、第3木曜日は休み。10:00～15:00

心配ごと相談 むつ市社会福祉協議会大畑支所 ☎34-3537

10月18日(木) 場所は総合福祉センター(ふれあいかん)。日常生活のあらゆる相談を受けます。10:00～15:00

教育相談 相談専用電話 ☎22-0974

月～金曜日 場所は教育研修センター。予約制です。祝日は休み。9:00～16:00 中学生までの教育に関する相談に応じています。

こころの健康相談 下北地域県民局地域健康福祉部(むつ保健所) ☎24-1231

10月3日(水) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。心の悩み、心の病気、認知症等の相談を専門医が受けます。13:00～14:00

女性の健康相談 下北地域県民局地域健康福祉部(むつ保健所) ☎24-1231

10月18日(木) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。10:00～12:00 女性の心身の健康に関する相談に応じます。

生きがいサークル むつ市老人クラブ連合会

はじめて参加される方は前もってご連絡ください。お花と手芸は材料費が必要です。

〈どこで〉

- ・老人憩の家『禄寿荘』(新 町) ☎23-5800
- ・老人憩の家『福寿荘』(川守町) ☎29-1800

〈詳しくは〉

単位老人クラブ会長、または老人クラブ連合会会長 大畑敏和さん(☎22-2749)へお問合わせください。

【10月の日程】

《禄寿荘》禄寿荘の各教室は新しく会員を募集しています。

お花教室	………	4日(木)・18日(木)午後
手芸教室	………	2日(火)・16日(火)
詩吟教室	………	5日(金)・19日(金)
踊り教室	………	10日(水)・24日(水)
お茶教室	………	11日(木)・25日(木)
習字教室	………	12日(金)
コーラス教室	………	15日(月)・26日(金)
ダンス教室	………	10日(水)・24日(水)
カラオケ教室	………	15日(月)・22日(月)
囲碁・将棋教室	………	2日(火)・16日(火)

〈時間〉

ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ教室・囲碁将棋教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

《福寿荘》福寿荘の各教室は新しく会員を募集しています。

詩吟教室	………	2日(火)・16日(火)
俳句教室	………	5日(金)・19日(金)
日舞教室	………	1日(月)・15日(月)
着付教室	………	22日(月)
唱歌教室	………	5日(金)・19日(金)
カラオケ教室	………	11日(木)・25日(木)

〈時間〉

カラオケ教室は午後1時～4時、俳句教室は午前9時～正午、その他の教室は午前10時～正午

不登校・高校中退・中卒の方へ

你・想学前にも相談を

高卒資格

学年が遅れず転校
学年が遅れず、編入も可!

生徒募集中!!

- 出席不足・欠席中・留年でも学年が遅れず高卒可!
- 週3日(1日2時間)、通学!

通学定期学割発行

——大学受験まで一貫指導!指定校推薦もあり!——

日本国際高等学院 むつ校

むつ市新町8-17 TEL(28)2228

健康をつくろう！④

～健康推進課からの健康に関する情報です～

体力に応じた運動で健康アップ！

普段の生活で「心拍数(脈拍)が100を超えること」がありますか？

主婦やサラリーマンでは、1日のうち、心拍が100(1分間手首の脈拍を数える)を超えることがとても少ないというデータがあります。あっても布団の上げ下ろしのような短時間の動作。

もし、『階段を昇る程度でドキドキが感じられたら？』あなたの心臓は普段血液を送り出す仕事量が少ない生活に慣れ、余裕力がない運動不足状態かもしれません。

家事や仕事でも意図的にからだを大きく使って運動量をふやしたり、ウォーキングや水中運動、スポーツ等の軽い運動をして、心臓や肺の機能を高め、持久力を維持向上させたいものです。

持久力を高めるための運動は？どのくらい運動すればいいの？

速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、ゆっくり泳ぐ、ダンスなどが持久力を高めるために適した運動です。これらは有酸素的運動(ゆっくり・長く続けられる)で、これから運動を始める方には手軽な速歩がお奨めです。

持久力を向上させるためには無理に『きつい』と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が『ややきつい』と感じる強さが安全なやり方です。

初心者は『かなり楽』から始めて徐々に『ややきつい』程度になることを目標にしましょう。

むりせず、楽しく、少しずつ！

《初心者のウォーキングの実際》

- ・視線は10m先を見る。
- ・普段どおりの歩き方をする。
- ・着地はあまり意識しない。
- ・腕振りは後ろへ振らない(運動前に水分補給を)

※いわゆる『大また』、『つま先でしっかり蹴る』、『踵から着地』、『しっかり腕を振る』等といったウォーキングは足への衝撃が大きく、足腰への負担も大きいので、初心者はまず普通の歩き方で始めましょう。



早歩きを心がけ、おしゃべりできる程度、または口笛を吹ける程度の強さで有酸素的運動になります。

《運動体験記コーナー》

昨年市が行なった『高齢者運動サポーター養成講座』に参加して、運動をするようになった参加者の体験談をすこしご紹介いたします。運動は継続が大事なのになかなか一人では難しいもの。養成講座修了者でグループで運動を定期的に続けている方もいます。仲間と一緒に運動をしてみたいという方いらっしゃいませんか？

私は五十代後半頃から少しずつ体重が増えて、それと一緒に体脂肪があがって来ました。(略)体力測定で柔軟性・平衡感覚の低下には驚きました。

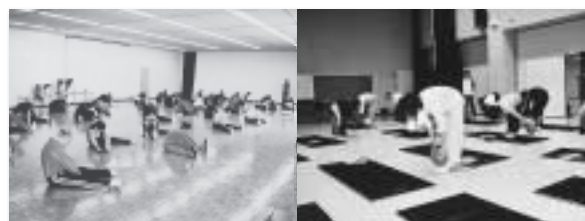
そこでまず一日一回思いっきりからだを動かす事、朝起きる前に少し布団の中で手足を伸ばす、起きてから5分でいからストレッチをする、一日のうち10分でも歩くようにしようという小さな目標を立てました。座ってできるストレッチ、風呂の中でのんびりしたときに思いっきり手足を伸ばしてみる等(略)若いときのようにたっぷり汗が出るまでやらなくとも、自分にあった時、自分にあったやり方で長く続くようにがんばりたいです。

下北町 64才 女性

運動には親しんでいたが、筋トレ運動などは一日、二日間隔をおいて長く続けることが大事だとこの講座を通じて実感できた。

これからも仲間と一緒に、高齢者運動サポーターとして自分たちにできる貢献をしていきたい。

金曲 62才 男性



ある日転倒し、膝を痛めその後に膝に水がたまり、股関節も痛み歩行できず家族がトイレの介助をしてくれたときもある。歩かなければ筋力が低下し同じ事の繰り返しとの思いから歩いています。

(略)講義を受けたストレッチングやボール運動、筋力トレーニングは家の中でもできるし、水中運動は何十年ぶり。身長が低い私にも水位がちょうど良かったのと、浮力や水圧も手伝って楽しいひと時でした。

(略)講座終了後良かったことが二つあります。普段の階段の上り下りが楽になったこと、もう一つは家族が歩き始めたことです。

新町 68才 女性

これからの予防接種日程

麻しん風しん

◎1才～2才未満
◎年長児(平成13年4月2日～14年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間
10月4日(木)	脇野沢診療所 13:00～13:20 (10日前までに、脇野沢庁舎健康福祉課へ予約が必要です)
	総合福祉センターふれあいかん 15:15～15:30 ※10月5日の日程が変更となりました
10月12日(金)	菊池医院 13:30～14:30
	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)
	どんぐりクリニック 14:00～15:00

三種混合

◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
9月21日(金)	総合福祉センターふれあいかん 14:45～15:00
9月27日(木)	脇野沢診療所 13:00～13:20 (10日前までに、脇野沢庁舎健康福祉課へ予約が必要です)
9月28日(金)	菊池医院 13:30～14:30
	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)
	どんぐりクリニック 14:00～15:00
10月5日(金)	川内病院 13:20～13:50

ポリオ

◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
10月1日(月)	中央公民館 13:15～13:30
10月4日(木)	下北文化会館 12:45～13:00

◇9月24日から9月30日は結核予防週間です◇

『忘れていませんか、結核』

～今でも年間約3万人が新たに発症しています～

結核は、過去の病気と思われがちですが、平成17年は青森県で281人、全国では約3万人もの人が新たに結核を発症しています。

結核は、人から人へとうつる病気ですが、早期に発見し治療に結びつけることで、治療も短い期間で済みます。

職場・学校・市役所などで実施する定期健康診断を受けましょう。

☆こんな時はすぐ病院へ! ☆

咳が2週間以上続いたら、必ず病院を受診しましょう。

- ◎長引く咳(2週間以上)
- ◎タンが出る(タンに血が混じる)
- ◎長引く倦怠感(体がだるく、活力がでない)
- ◎長引く微熱

お元気ですか! 保健コーナー

〈詳しくは〉市健康推進課 ☎22-1111 内線 443・445



川内庁舎健康福祉課 ☎42-2111

総合福祉センター(ふれあいかん) ☎34-6611

脇野沢庁舎健康福祉課 ☎44-2111

9月は『がん征圧月間』です

むつ市の死亡原因をご存じですか?第1位はがん、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患となっています。

がんの原因の多くは、たばこや飲酒、食事などの日常の生活習慣がかかわるものだとわかっています。がんを引き起こす悪い生活習慣を改善することによって、約60% (喫煙で約30%、さらに食生活の工夫等で約30%) 予防できると考えられています。

そこで、『科学的根拠に基づくがん予防』(国立がんセンター)を紹介します。今一度生活習慣を振り返り、自分に合った取り組みを考えてみましょう。

また、市では、がんの早期発見のために各種がん検診を実施しておりますので、みなさまの健康管理にどうぞお役立てください。

- ①たばこを吸う人は禁煙。吸わない人も、他人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- ②適度な飲酒。具体的には、日本酒換算で1日1合(ビールで大瓶1本)程度以内。飲まない人は無理に飲まない。
- ③野菜・果物を少なくとも1日400gは摂るようにする。例えば、野菜は毎食、果物は毎日。
- ④塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。具体的には、食塩として1日10g未満、塩辛や練りうに等の高塩分食品は週に1回以内。
- ⑤定期的な運動の継続。例えば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行等の適度な運動、週に1回程度は汗をかくような激しい運動。
- ⑥成人期での体重を維持(太りすぎない、やせすぎない)。具体的には、BMIで27をこさない、20を下回らない。
* BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ⑦熱い飲食物は最小限。例えば、熱い飲料は冷ましてから飲む。
- ⑧肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療(感染者)や予防(未感染者)の措置をとる。

