

町	65,738 人 (- 30 人)	12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	31,904 人 (- 12 人)	世帯数 28,536 世帯
女	33,834 人 (- 18 人)	(- 26 世帯)

むつ 市政だより



『いっしょうけんめいが、はじけそう!』

(11月22日・近川保育園おゆうぎかいにて)

12.14

年末年始の休業案内

年末年始、各施設では次のとおり業務を休みます。ご利用の際はご注意ください。

施設名		12月				1月				電話番号
		28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
おつ地区	おつ市役所		休	休	休	休	休	休		22-1111
	おつ総合病院		休	休	休	休	休	休		22-2111
	下北文化会館	休	休	休	休	休	休	休	休	22-8411
	公営企業局		休	休	休	休	休	休		28-4455
	図書館	休	休	休	休	休	休	休		28-3500
	中央公民館	休	休	休	休	休	休	休	休	24-1224
	市民体育館	休	休	休	休	休	休	休		22-5757
	勤労青少年ホーム	休	休	休	休	休	休	休		24-2410
	学習センター	休	休	休	休	休	休	休		24-4444
	文化財収蔵庫	休	休	休	休	休	休	休		29-3669
	下水浄化センター		休	休	休	休	休	休		23-6591
	おつ来さまい館			休	休	休				33-8191
おつウエルネスパーク	27日(木) から休業	休	休	休	休	12:00～ 17:00 営業	9:00～ 17:00 営業		28-4341	
川内地区	川内庁舎		休	休	休	休	休	休		42-2111
	川内公民館	休	休	休	休	休	休	休	休	42-3113
	川内体育館	休	休	休	休	休	休	休	休	42-4045
	国保川内病院		休	休	休	休	休	休		42-2211
	濃々園				9:00～ 12:00 営業	12:00～ 17:00 営業				42-5136
	ふれあい温泉川内				9:00～ 12:00 営業	12:00～ 17:00 営業				42-5245
大畑地区	大畑庁舎		休	休	休	休	休	休		34-2111
	大畑公民館	休	休	休	休	休	休	休	休	34-2321
	大畑体育館	休	休	休	休	休	休	休		34-2321
	総合福祉センター(ふれあいかん)		休	休	休	休	休	休		34-6611
	大畑診療所		休	休	休	休	休	休		34-2211
	薬研レストハウス夫婦かっぱの湯	休まず営業します								34-2008
脇野沢地区	脇野沢庁舎		休	休	休	休	休	休		44-2111
	脇野沢公民館	休	休	休	休	休	休	休	休	44-2110
	脇野沢診療所		休	休	休	休	休	休		44-2022
	脇野沢地域交流センター	休	休	休	休	休	休	休	休	44-2110
	脇野沢保養センター		10:00～ 17:00 営業	10:00～ 17:00 営業	10:00～ 14:00 営業	休	休	10:00～ 17:00 営業		44-3424

年末年始のごみの取扱い

年末年始はごみを収集しておりません。処理施設も休業となりますので、あらかじめご了承ください。

地区・施設名	12月			1月				
	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
むつ地区	平常どおり	休業 休業期間中は、収集場所へごみを出さないようお願いします。					平常どおり	
川内地区	休業 休業期間中は、収集場所へごみを出さないようお願いします。					平常どおり		
大畑地区	休業 休業期間中は、収集場所へごみを出さないようお願いします。					平常どおり		
脇野沢地区	可燃物のみ 全域8～10時	休業 休業期間中は、収集場所へごみを出さないようお願いします。					可燃物のみ 全域8～12時	平常どおり (資源ごみ)
アックス グリーン	平常どおり 9～17時	休業					平常どおり 9時～17時	
大畑清掃 センター	休業					平常どおり 8時15分～16時		

※年始のアックスグリーンは大変な混雑が予想されます。自己搬入は計画的にお願いします。

1月のむつ地区資源ごみ回収について ～むつ地区にお住まいの方はご注意ください～

年始休業により、1月1日～3日(第1火曜日～第1木曜日)は資源ごみ回収を行いません。このため、毎月火・水・木曜日が資源ごみ回収日となっている町内会では、1月中、次のとおり回収となりますのでご注意ください。

ごみの分別、資源の回収にご協力をお願いします。

回収日	町内会名	回収日	町内会名
1月 8日(火)	新町・苫生町・金谷・金谷ニュータウン・新川	1月22日(火)	下北町・金曲・大曲
1月 9日(水)	今泉・奥内・浜奥内・近川・中野沢・中野沢開拓	1月23日(水)	旭町・大平町
1月10日(木)	宇田町・桜木町	1月24日(木)	大湊新町・大湊浜町
1月15日(火)	緑町A・緑町B・十二林・美里町・小松ヶ丘・松山町・第二松山団地	1月29日(火)	仲町・若松町・南町・南松町・赤川町・南赤川町
1月16日(水)	中央・文京町	1月30日(水)	古川町・曙町・栄町・住吉町・海老川町・昭和町A・昭和町B
1月17日(木)	山田町A・山田町B・松森町・越葉沢	1月31日(木)	大湊上町・川守町

※10月10日号の本紙5ページでお知らせした”ゴミの出し方ミニガイド【パソコンの処理方法】”で、『パソコン3R推進センター』のホームページアドレスが <http://www.pc3r.jp> へ変更となりましたのでお知らせします。

〈詳しくは〉

市廃棄物対策課 ☎22-1111 内線 342・343
 川内庁舎市民生活課 ☎42-2111 内線 131
 大畑庁舎市民生活課 ☎34-2111 内線 128
 脇野沢庁舎市民生活課 ☎44-2111 内線 81



〈問合せ先一覧〉

市税務課 ☎22-1111

市民税係 内線 182 ～ 184

固定資産税係 内線 185 ～ 187

納税管理係 内線 195・196

収納係 内線 193・194

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

◎税に強くなろう！～その4 所得控除について～

前回の所得についてのお話で、担税力（税金を負担する能力）を見るための判断として、収入ではなく所得（利益）を見ることをご説明しました。

もし、所得税・住民税を課税するうえで所得のみを見るとすれば、例えば、所得が同じである所帯持ちの方と単身者の方では、家事などにかかる費用は所帯持ちの方が多くかかると考えられますので、所帯持ちの方にとっては不利になってしまいます。

そこで、各納税者の個人的事情をふまえた税額を求めるために、所得から差し引かれるものが所得控除となります。

これから、このシリーズの最後としまして、所得控除 14 種類について 2 回にわけてご説明します。

今回は、所得控除についての簡単なご説明です。



所得控除の種類	所得控除の内容
雑損控除	災害や盗難、横領などにより、納税者や納税者と同一生計の配偶者その他親族（総所得金額が 38 万円以下の方）が所有する住宅や家財などの資産に損害が生じた場合に差し引かれる控除
医療費控除	納税者が、本人や本人と同一生計の配偶者その他親族のために、医療費を支払った場合に差し引かれる控除
社会保険料控除	納税者が、本人や本人と同一生計の配偶者その他親族が負担すべき社会保険料を支払った場合に差し引かれる控除
小規模企業共済等掛金控除	納税者が、小規模企業共済等掛金等を支払った場合に差し引かれる控除
生命保険料控除	納税者が、生命保険料等を支払った場合に差し引かれる控除
地震保険料控除	納税者が、地震等損害部分の保険料を支払った場合に差し引かれる控除
寄付金控除	国や地方公共団体、社会福祉法人などに対して寄付を行なった場合に差し引かれる控除

所得控除の種類	所得控除の内容
寡婦、寡夫控除	納税者本人が、寡婦もしくは寡夫に該当する場合に差し引かれる控除
勤労学生控除	納税者本人が、合計所得金額が 65 万円以下であり、なおかつ合計所得金額のうち給与所得等（自己の勤労による事業所得や給与所得、退職所得、雑所得）以外の所得が 10 万円以下の勤労学生の場合に差し引かれる控除
障害者控除	納税者および配偶者控除・扶養控除の対象となっている親族が障害者である場合に差し引かれる控除
配偶者控除	合計所得金額 38 万円以下の配偶者（他の納税者の扶養になっていない場合）を有する場合に、差し引かれる控除
配偶者特別控除	合計所得金額が 1,000 万円以下の納税者について、配偶者控除の対象とならない合計所得金額 76 万円以下の配偶者を有する場合に差し引かれる控除（配偶者の所得に応じて控除額が決まる）
扶養控除	合計所得金額 38 万円以下の生計を一にする親族（他の納税者の扶養になっていない場合）を有する場合に差し引かれる控除
基礎控除	全ての納税者に一律に差し引かれる控除

～申告におけるの注意事項～

1. 寡婦、寡夫および障害者の要件については、9 月下旬号の”税に強くなろう その 1”を参考にしてください。
2. 所得控除を受ける際には、関係書類（医療費控除の場合の領収書等）の提出が必要となるものがありますので、ご注意ください。
3. 配偶者控除、配偶者特別控除および扶養控除を受ける場合は、被扶養者等の所得にご注意ください。

※合計所得金額 38 万円とは、… 給与収入のみの場合は、年額 103 万円

… 年金収入のみの場合は、年額 108 万円（65 才以上の方は 158 万円）に該当します

※合計所得金額 76 万円とは、… 給与収入のみの場合は、年額 141 万円

… 年金収入のみの場合は、年額 146 万円（65 才以上の方は 196 万円）に該当します

今回は、多くの方に適用されていると思われる所得控除について詳しくご説明します。

（詳しくは）市税務課市民税係

納税作品入賞者の紹介

去る8月に、青森県納税貯蓄組合連合会で県内在住の小・中学生を対象に納税作品を募集しましたが、このほど入賞者が決定しました。

むつ市の入賞者は次のとおりです。

作文(小学生の部)

奨励賞…中嶋 和華子(第三田名部小6年)

作文(中学生の部)

金賞…工藤 宇宙(近川中学校3年)

奨励賞…新松 大貴(大湊中学校3年)

習字(小学生の部)

銀賞…宮野 綾奈(蛸崎小学校1年)

奨励賞…石川 知嘉乃(苫生小学校3年)

奨励賞…佐藤 真奈美(二枚橋小学校6年)

習字(中学生の部)

奨励賞…増田 未来(近川中学校3年)

奨励賞…山崎 甲那(むつ中学校3年)

ポスター(小学生の部)

銅賞…鍋谷 香蓮(奥内小学校6年)

佳作…新山 満帆子(奥内小学校6年)

奨励賞…品木 明日美(奥内小学校6年)

ポスター(中学生の部)

銀賞…松山 美咲(大平中学校2年)

奨励賞…西谷 真理(大平中学校2年)

奨励賞…竹内 綾菜(大平中学校2年)

入賞されたみなさま、本当におめでとうございます。

〈詳しくは〉市税務課納税管理係

『市税完納強化月間』実施中(12月25日まで)

現在、市税完納強化月間として、納期限を過ぎている市税の整理をしています。例年『納め忘れ』による未納がありますので、お早めのご確認と納付についてご協力をお願いします。なお、都合により納税が遅れている方は、お早めにご相談くださるようお願いします。

なお、平日の窓口業務に加え、夜間と休日の収納および相談窓口を開設していますので、どうぞご利用ください。

《夜間窓口開設日時》

期間中(12月25日までの)毎週火曜日・木曜日 17:15～19:30

《休日窓口開設日時》

12月22日(土)・23日(日) 8:30～17:15

◇納税週間・収納窓口開設のお知らせ◇

勤労者の納税利便を図るため毎月末(25日～末日)を納税週間として夜間収納窓口を開設していますが、今月は年末のため次の日時となります。どうぞご利用ください。

《夜間窓口開設日時》

12月25日(火)～28日(金) 17:15～19:30

※ 8:30～17:15までは通常どおり納付できます

〈詳しくは〉

本庁舎税務課収納係および各庁舎管理課

償却資産の申告期限は1月31日(木)です！

むつ市内に事業用資産(自己の使用するものだけでなく、他人に貸し付けているものも含む)を所有している方は、資産の多少にかかわらず毎年1月1日現在の所有状況(資産の種類、取得価格、取得時期、耐用年数)を申告していただくことになっています。

【対象資産】

◎構築物…門、広告塔、井戸、煙突、構内舗装、外溝工事、内装、その他土地に定着する設備等

◎機械および装置…ポンプ、原動機、旋盤、ブルドーザー、クレーン等の建設機械等

◎船舶…漁船、モーターボート等

◎車両および運搬具…フォークリフト、構内運搬具、台車、除雪車等

◎工具器具および備品…測定工具、検査工具、パソコン、複写機、理美容機器、陳列ケース、ロッカー、応接セット、自動販売機等

【申告の必要がない資産】

◎耐用年数が1年未満または取得価額が10万円未満で、法人税法等の規定により一時に損金に算入する資産

◎取得価額が20万円未満で、法人税法等の規定により事業年度ごとに一括して3年間で償却を行なう資産

◎自動車税、軽自動車税の対象となる資産

◎無形減価償却資産(例：漁業権、特許権等)

※申告書の提出にあたっては、決算報告書の減価償却明細書の写しを添付してください。

～家屋の滅失および未登記家屋の所有権移転の届出について～

家屋や土地および償却資産に対する固定資産税は、毎年1月1日現在の所有者に課税されます。

年内に家屋の取り壊しがあった場合や、売買などにより未登記家屋の所有者が変わった場合は、税務課固定資産税係または各庁舎管理課まで届け出てください。

ただし、すでに法務局で滅失登記や所有権移転登記を済ませている場合は、届出をする必要はありません。

〈詳しくは〉市税務課固定資産税係

～下北地域県民局 県税部からのお知らせ～

※身体障害者等に係る自動車税・自動車取得税の減免制度の改正について

平成 19 年度の青森県税条例の改正に伴い、平成 20 年度から身体障害者等の減免制度が改正されました。主な改正内容は2つで、1つめは減免額に上限が設けられたこと、2つめは継続申請の手続きを簡略化したことです。改正内容でご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【改正の内容】

①減免額の上限

○自動車税

現行(これまで)	改正後(平成 20 年度から)
上限なし (全額減免)	上限税額…45,000 円 ・ 45,000 円以下の方 →全額減免(現行と変わらず) ・ 45,000 円超の方 → 45,000 円を超える額のみを負担

○自動車取得税

現行(これまで)	改正後(平成 20 年度から)
上限なし (全額減免)	上限…課税標準額 250 万円を上限 ・ 250 万円以下の方 →全額減免(現行と変わらず) ・ 250 万円超の方 →250 万円を超える額に 5%の税率を乗じた額のみを負担

②継続申請手続

現行(これまで)	改正後(平成 20 年度から)
毎年必要	原則的に不要 ※自動車を変えた、住所が変わった、自動車の使用状況が変わった等の場合は、申請が必要となります

【改正の実施時期】

自動車税…平成 20 年度分から適用

自動車取得税…平成 20 年 4 月 1 日以後の取得から適用

(詳しくは)下北地域県民局県税部納税課
☎ 22-8581 内線 210

※農業用免税軽油の免税証交付申請の受付について

平成 20 年に使用する農業用免税軽油の免税証の交付申請を、次の日程により受け付けします。

【川内地区および脇野沢地区にお住まいの方】

〈いつ〉1月16日(水)・午前9時30分～午後3時

〈どこで〉川内庁舎1階会議室

※申請書類は郵送でも受け付けております。

【その他の地区にお住まいの方】

〈いつ〉1月9日(水)・10日(木)・午前9時30分～午後3時

〈どこで〉県合同庁舎旧館2階小会議室

〈必要なもの〉

①印鑑 ②耕作証明書 ③免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く) ④返信用郵便切手 430 円分

※免税軽油使用者証の有効期限が平成 20 年 12 月 31 日以前の方は、上記①～④のほか青森県収入証紙 400 円分が必要です

※初めて申請する方、使用機械に変更のある方は、上記①～④のほか使用機械の譲渡証明書および青森県収入証紙 400 円分が必要です
申請は指定した受付期限までに行なうようお願いいたします。

農業用免税軽油の申請対象者は、農業を営む方で、軽油を燃料とするトラクター、耕うん機等を使用して農作業を行なう方です。

(詳しくは)下北地域県民局県税部課税課
☎ 22-8581 内線 207

『技能講習』開催

【玉掛け技能講習】

〈いつ〉1月9日(水)～11日(金)

午前8時30分～

〈受講料〉

1万9千円～2万2千円

【小型移動式クレーン

運転技能講習】

〈いつ〉1月16日(水)～18日(金)

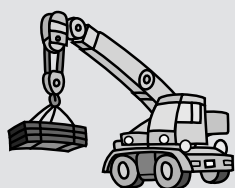
午前8時30分～

〈受講料〉

2万7千700円

※いずれの講習も、学科、実技はむつ市内で行ないます

※受講料はテキスト代、消費税込みとなります



〈問合せ・案内書・申込書請求先〉
下北地区労働基準協会
☎ 22-1389

市民課窓口業務時間延長のお知らせ

市では、お仕事の都合等で日中にごうしても市役所にお越しになれないという方々の利便を図るため、市民課窓口の業務時間を次のとおり延長します。

①いつから??

平成20年1月7日(月)から

②なんじまで?

午後5時15分から午後6時30まで

③なにができるの??

戸籍および住民票の謄本、抄本などの発行ができます

※住民票の広域交付はできません

※出生・死亡・婚姻・離婚届け等は、従来どおり当直窓口において取り扱います

※転入・転出・転居等の届出は

できませんので、午前8時30

分から午後5時15分の間にお

越しください。

④分庁舎でも同じなの??

川内・大畑・脇野沢庁舎では、電話等による予約制といたします。

予約があった場合だけ職員が残って対応しますので、午後4時までに、必要な書類を予約し、



午後6時30分までにお越しいただけます。

※お越しになった時に、申請書類等を記入していただきます

⑤その他

近年、全国で戸籍および住民票等の不正請求や不正使用が多発しています。

このことから、市では、請求者の制限や本人確認の徹底を図っておりますので、ご了承、ご協力をお願いします。

詳しいことは、次号でお知らせします。

〈問合せ先〉

市民課

☎22-11111内線313

川内庁舎市民生活課

☎42-21111内線135

大畑庁舎市民生活課

☎34-21111内線122

脇野沢庁舎市民生活課

☎44-21111内線83

むつ市指名競争入札参加資格審査申請

1月4日～1月31日まで受け付けします

市では、平成20年度の指名競争入札参加者資格審査申請を受け付けします。

市が行なう建設工事、物品販売および役務提供等の指名競争入札に参加を希望する方は、市のホームページから要項・様式をダウンロードし、必要な書類を取り揃えて提出してください。

今回は、定期審査の中間年にあたりますので、平成19年度の申請を受理された方は申請する必要がありません。

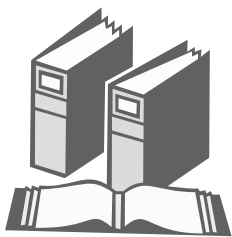
〈受付期間〉

平成20年1月4日(金)～31日(木)

※土・日・祝日を除く

〈資格の有効期限等〉

平成20年度の審査の結果、資格を得た場合の有効期間は平成20年4月1日から平成21年3月31日までの1年間となります。



〈むつ市役所ホームページ〉
<http://www.mutsu.e-shimokita.jp/>

申請書類提出後、書類の内容に変更があった場合は、その都度変更届を提出してください。

なお、資格の有効期限内であっても納税証明書、その他必要と認める書類の提出を求めることがありますので、ご留意願います。

〈提出方法〉

持参、郵送(宅配)のいずれでも構いません。

〈申請書類の提出・問合せ先〉

〒035-8686(住所不要)

むつ市管財課契約管理係

☎22-11111内線174・175

児童扶養手当制度をぜひ存知ですか？



児童扶養手当制度は、父母の離婚や父の死亡などにより、父親と生計を同じくしていない児童を育成する家庭の生活の安定と自立の促進を図ることを目的としています。

児童扶養手当の支給を受けた母は、自ら進んで自立を図り、家庭生活の安定と向上に努めなければなりません。

【手当を受けることができる方】

手当を受けるためには、次の条件があります。

該当する方は、認定請求書に必要書類を添えて申請手続きをしてください。

① 母または母以外の養育者について、次のすべてに当てはまること

- ・ 18歳になってから最初の3月31日に達するまでの児童を養育していること
- ・ 日本国内に住所があること
- ・ 公的年金等を受けることができないこと

② 児童について、次のどれかに当てはまること

- ・ 父母が離婚した児童(事実婚状態にないこと)
- ・ 父が死亡した児童
- ・ 父が政令に定める障害の状態(国民年金法及び厚生年金保険法による障害等級の1級程度)にある児童
- ・ 父の生死が明らかでない児童
- ・ 父から1年以上にわたり遺棄されている児童
- ・ 父が1年以上にわたり拘禁されている児童
- ・ 母が未婚で出生した児童

【手当の支払われる額】

母または母以外の養育者の所得および同居している扶養義務者の

所得により支給額が決まります。

・ 月額：41,720円

9,850円

(平成19年4月1日現在)

・ 第2子加算：……5,000円

・ 第3子以降加算：3,000円

【支払いの制限】

○次に当てはまる場合は、支給額の一部または全部が支払われません

- ・ 受給資格者が児童の養育をしていないとき
- ・ 手当を受けている方が、正当な理由(受給者の身体上の障害等)がなくて、求職活動など自立を図るための活動をしなかったとき

○次のいずれかに当てはまるときは手当の受給資格はなくなり、手当を受けている母が婚姻したとき

- ※法律上の結婚だけでなく、事実婚・内縁関係や同居、頻繁な訪問および生計をともにしたときなど
- ※手当を受けている方が、公的年金を受けとることができるようになったとき
- ※年金・遺族補償等を受けられるようになったのに、受けていない場合も含まれます
- ・ 遺棄していた父から連絡・訪問・送金などがあったとき
- ・ 刑務所に拘禁されている父が出所したとき(仮出所も含まれます)
- ・ 児童が父と生計を共にするようになったとき(税法上の被扶養者となつていない場合も含まれます)
- ・ 児童が施設に入所したとき
- ・ 養育者が児童と別居するようになったとき
- ・ 母が児童を養育しなくなったとき
- ・ 児童が結婚したとき
- ・ 児童が死亡したとき
- ・ 児童が18歳に達する日以降の年度の最初の3月31日(障害があるときは20才の誕生日)になったとき

(問合せ先)

市児童家庭課児童家庭係
☎22-1111 内線 413・414
川内庁舎健康福祉課 ☎42-2111
大畑庁舎健康福祉課
(ふれあいかん) ☎34-6611
脇野沢庁舎健康福祉課 ☎44-2111

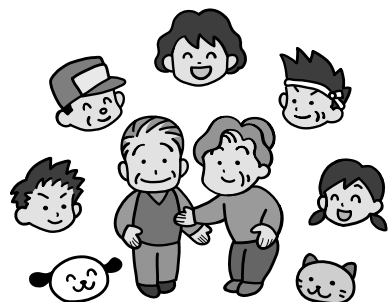
むつ市災害時要援護者登録のご案内

災害時要援護者支援事業が開始されます

市では、災害が発生した際に、家族等の援助が困難で何らかの助けを必要とする方々（以下『災害時要援護者』という）の台帳整備を進めています。

事業の対象となる方々

- ① 65才以上のひとり暮らしの方
- ② 要介護状態区分が要介護3～5に該当する方
- ③ 身体障害者の級別が1級または2級に該当する方
- ④ 青森県愛護手帳（療育手帳）障害の程度が「A」に該当する方
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳の1級または2級に該当する方
- ⑥ 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める方



※⑥の例としては次のような方が考えられます

- ・高齢者のみの世帯で他に縁者が無い等で支援が必要な方
- ・昼だけ高齢者のみの世帯で家族に連絡が取れない等で支援が必要な方

市は、この台帳をもとに、地域での見守りと、災害が発生した際に支援が得られる仕組み作りを図ってまいります。そのために、関係各所に台帳の開示を実施していくものです。

なお、台帳には個人情報掲載されますので、登録時には、情報を開示（提供）しても良いというご本人の承諾（同意）が必要になります。

台帳に記載される内容

【登録者】

住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、登録区分、家族構成人数、町内名、担当の民生委員児童委員その他特記事項

【地域支援者】

住所、氏名、電話番号

地域支援者とは？

災害時要援護者に対する普段

からの見守りや、災害が発生しそうな場合や発生した場合に、災害に関する情報を伝えたり、一緒に避難したりする等の支援に心掛けていただく方です。いざというときすぐに支援ができるように、災害時要援護者の隣近所の方々にお願いしたいと考えていますが、決して責任を伴うものではありません。普段からよい近所付き合いに心掛け、その中で支援していただければ良いものです。

登録を希望される方へ

登録を希望される方は、原則として自らご協力いただける地域支援者を見つけていただき、申請書にご記入のうえ提出してください（地域支援者は、申請書を提出後に見つけていただいても構いません）。

申請書は市役所の介護福祉課または市ホームページからもダウンロードできます。

問合せ・申込先

〒035-8686（住所不要）
むつ市介護福祉課介護福祉係
☎22-1111内線431・437
☎33-11101

平成19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け付けを行っております。

〈対象者〉

- ① 平成20年4月の進学を希望している児童を扶養する母子家庭の母または児童
- ② 平成20年4月の進学を希望している20歳以上の子を扶養する寡婦または20歳以上の子
- ③ 平成20年4月の進学を希望している児童で、父母のない者（要件がありますので、ご相談ください）

〈貸付対象資金〉

- 修学資金
高等学校、大学、高等専門学校又は専修学校に就学するための授業料、書籍代、部活動費、交通費等に必要資金。
- 修業資金
事業を開始し又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、入学金等に必要資金。

〈提出書類〉

申請書等各種用紙は市役所児童家庭課または各庁舎健康福祉課にあります。



・ 貸付申請書

・ 戸籍の全部事項証明（謄本）

・ 児童を扶養していることを証明する書類

・ 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

〈申込締切〉

平成20年2月22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、または市町村等他制度による奨学金の貸与を受ける方、金融機関の融資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

☎22-1111内線415

川内庁舎健康福祉課

☎42-2111

大畑庁舎健康福祉課（ふれあいかん）

☎34-6611

脇野沢庁舎健康福祉課

☎44-2111

平成20年度保育所(園)新規入所児童募集

市では、来年4月から保育所(園)に入所を希望する児童の申し込みを受け付けします。

◎入所(園)できる児童

児童の保護者が次のいずれかに該当し、なおかつ同居の親族等が児童を保育できない場合、入所ができます。

- ・ 会社、自営業、農業、漁業、内職等で働いている場合(就労証明書が必要)
- ・ 病気等により通院、入院中の場合(診断書が必要)
- ・ 出産の場合(出産前2か月、出産月を含む産後3か月 母子手帳が必要)
- ・ 病気等の家族を看護している場合(家族の診断書が必要)

〈申込書配布場所〉

市福祉事務所、大畑庁舎、川内庁舎、脇野沢庁舎の健康福祉課、各保育所に備えてあります。

〈入所(園)の決定〉

当市には公立と法人立(私立)の保育所があります。

保育内容は同じですが、法人立の保育園に入所する児童の決定も市が行ないます。なお、入所の決定は3月上旬に通知する予定です。また、入所の決定に関しては、保育に欠ける程度の高い順に選考します。先着順ではありません。

〈保育料〉

保育所は公費と保育料で運営されています。この保育料は徴収基準に基づき、前年度の市民税および前年の所得税により決定され、税が変更になった場合は4月にさかのぼって変更になります。

〈準備するもの〉

- ・ 印鑑
- ・ 平成19年分の源泉徴収票
(確定申告をする方は、後日、写しを提出していただきます)
- ・ 保育に欠ける理由を証明するもの
(就労証明書、診断書、母子手帳等)

◎次の保育施設も入園児童を募集中です

父母が就労しているなどの入園要件は特にありませんので、申し込みについては直接保育施設にお申し込みください。

NPO法人	希望の友保育園 ☎22-6637	随時受付
認可外	くれよんハウス ☎090-5839-5711	随時受付

【市内保育所(園)受付日一覧】

※時間は午前9時30分～午後3時までです
直接施設へおいでください(児童同伴)

保育所(園)名		受付日
むつ地区	公立	新町保育所 1月23日(水)
	公立	横迎町保育所 1月22日(火)
	公立	緑町保育所 1月21日(月)
	私立	近川保育園 1月17日(木)
		並木保育園 1月16日(水)
		海の子保育園 1月15日(火)
		白百合保育園 1月11日(金)
		小川町第二白百合保育園 1月10日(木)
		ゆきのご保育園 1月9日(水)
川内地区	私立	大平保育園 1月8日(火)
	私立	柳町ひまわり保育園 1月18日(金)
川内地区	私立	エビナ保育園 1月24日(木)
大畑地区	公立	大畑中央保育所 1月28日(月)
	私立	あすなろ保育園 1月24日(木)
脇野沢地区	私立	脇野沢保育園 1月25日(金)

※上記日程で都合の悪い方

住所地	受付場所	受付日
むつ地区	市児童家庭課保育係	1月8日(火) ～
川内地区	川内庁舎健康福祉課	
大畑地区	大畑庁舎健康福祉課	1月31日(木)
脇野沢地区	脇野沢庁舎健康福祉課	

〈問合せ先〉

市児童家庭課保育係 ☎22-1111 内線 415・416
 川内庁舎健康福祉課 ☎42-2111
 大畑庁舎健康福祉課(ふれあいかん) ☎34-6611
 脇野沢庁舎健康福祉課 ☎44-2111



新年 あたたかツアー 大募集!!

- * 沖縄本島 世界文化遺産の旅(3泊4日)
出発日 1月30日、2月20日、3月12日 旅行代金 三沢空港発着 93,800円より
- * 南国の秘島 奄美大島の旅(3泊4日)
出発日 1月20日、2月24日 旅行代金 三沢空港発着 119,800円より
- * 石垣・宮古・西表・竹富・小浜・由布・池間島
南の島の7島めぐり(3泊4日)
出発日 1月23日、2月6日、3月5日 旅行代金 三沢空港発着 133,800円より

三井五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎ 22-1188

集客アップ!売上アップ!イメージアップ!のお手伝い



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

国民健康保険健康優良家庭を表彰

平成19年度むつ市国民健康保険健康優良家庭として84世帯が該当し、このたび表彰状と記念品が贈られました。

これは、国民健康保険に加入しているみなさんの健康の保持増進と、国民健康保険制度の趣旨普及を図ることを目的に行なっているもので、昨年度一年間に医療給付等を受けなかった世帯のうち、年度を通じて2人以上が加入しており、同年度の市民税の申告を済ませ、国民健康保険税を納期内に完納した世帯が対象となっています。

【受賞世帯数】

12年連続	1世帯
10年連続	1世帯
9年連続	3世帯
6年連続	1世帯
5年連続	2世帯
4年連続	2世帯
3年連続	6世帯
2年連続	12世帯
1年	56世帯

〈詳しくは〉

市国保年金課国保係
☎22-1111内線322

製造事業所のみなさまへ

『工業統計調査』にご協力ください

経済産業省では、平成19年工業統計調査を12月31日現在で行ないます。

調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。



調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

なお、本年の調査より調査項目の一部を改正しましたので、調査票の記入にあたっては、ご注意ください。

〈詳しくは〉

市企画課統計係
☎22-1111内線213

むつ市家族介護者交流会

『むつ市在宅介護者の集い』開催

在宅で、寝たきりや認知症の高齢者を介護する家族の方々を対象に、一時的に介護から開放し、心身のリフレッシュを図っていただくとともに、介護者同士の交流と情報交換が、より良い介護の継続と介護技術の向上につながることを目的に開催します。

昼食を食べながらおしゃべりしたり、温泉に入ったりして、ごゆっくりとお過ごしください。

参加費は無料です。みなさまのお申し込みをお待ちしております。

〈どんな〉

- ・むつ消防署救命士による講話と実技
- ・「高齢者の病気やケガ」
- ・「高年齢者の病気やケガ」
- ・いざというときの対応について

【午後の部】

- ・むつ市包括支援センターによる講話
- ・「介護者の健康管理・健康チェック」
- ・グループ懇談
- ・温泉入浴

〈問合せ・申込先〉

むつ市社会福祉協議会本所
☎23-5093

川内支所
☎42-2002

大畑支所
☎34-3537

脇野沢支所
☎44-3550

健康のためにバランスよい食事を心がけていますか

『ほのぼの料理教室』開催

むつ市連合婦人会の指導のもと、男性高齢者と児童が楽しく交流する『ほのぼの料理教室』を開催します。



〈どこで〉

下北文化会館調理実習室第三集會室

〈参加費〉無料

〈準備するもの〉

エプロン、三角巾

〈申込締切〉1月4日(金)

〈問合せ・申込先〉

むつ市社会福祉協議会本所
地域福祉係 ☎23-5093

午前10時30分～午後1時30分

〈いつ〉1月9日(水)

正月のふるさとバスを運行いたします。どうぞご利用下さい。

運行日・上京バス (上野方面)	運行日・帰省バス (下北方面)
◆平成19年12月27日・28日 バスターミナル 7:30発	◆平成19年12月28日・29日 バスターミナル 8:00着
◆平成20年1月3日・4日・5日 バスターミナル 19:30発	◆平成20年1月5日・6日・7日 バスターミナル 20:00着

【お問い合わせ】

下北交通株式会社 本社 ☎035-0041 青森県むつ市金曲一丁目8番12号
電話 (0175) 22-3221 代 FAX (0175) 23-4682

お父さんありがとう...

☆北国のお墓と研究して生まれた工法をご紹介します
☆新和風型・ニュー洋風型が気品高く進化しました
☆大切なお骨が安らかに眠れる納骨室をお勧めします

古いお墓を直したいお客様に低価格で丈夫な工法をご説明致しますので、ご来店をお待ちいたします

特許 有限会社 小田桐石材

こだわりの納骨室完成! 般若心経 大畑方面 横浜方面
喜生モール ● ●ハローワーク
ローソン ● ●ハローワーク

むつ市仲町15-8 TEL 33-3166 ▼下北駅 展示場 ▼赤川駅

雪道をもちと歩きやすく みなさんのご理解とご協力をお願いします

市では、除雪作業を早朝に行なっております。

除雪作業は、みなさんの通勤通学のため

① バス路線など幹線道路

② 交通量の多い通学路

③ 住宅の多い道路

④ その他の生活道路

という優先順位で作業を行なっております。
円滑な作業を行なうため

① 路上駐車はやめましょう

② 除雪車には近づかないでください

③ 道路わきに寄せられた雪や、敷地内の雪
を車道や歩道に出さないでください

④ 事故防止のため、融雪溝、側溝のフタは
きちんと閉めましょう

⑤ 作業内容によっては、交通規制を行なう
場合があります

※事業所等で、市雪捨場(真砂町港灣施設)を利
用される場合は制限がありますので、市土木
課維持係までご連絡ください。

小型除雪機と運搬用の軽トラックを 無料で貸し出します

歩道等の公衆用道路を確保するためのものですので、
個人の駐車場や敷地内道路には使用できません。

〈詳しくは〉

市土木課維持係 ☎22-1111 内線 612 ~ 614

除雪に関する問合せは

〈国道・県道〉

下北地域県民局地域整備部

道路管理課

☎22-8581 内線 264・267

〈市道・生活道〉

むつ地区・市土木課維持係

☎22-1111 内線 612・614

川内地区・川内庁舎建設課

☎42-2111 内線 253・254

大畑地区・大畑庁舎建設課

☎34-2111 内線 264・265

脇野沢地区・脇野沢庁舎建設課

☎44-2111 内線 70・71・72

大畑地区で出稼ぎされているみなさんへ 健康診断についてのお知らせ

大畑地区での健康診断は、平成
17年度までは出稼協議会が主体と
なっており、平成18年度からは出稼ぎ
者本人が直接大畑診療所やむつ総
合病院総合健診科で健康診断を受
けられるようになっております。

【大畑診療所内科】
(毎週月・金曜日)

☎34-2211 内線 201

【むつ総合病院総合健診科】
(毎週月・金曜日)

☎22-2111 内線 3921

※検査項目(問診、身体測定、
胸部エックス線、尿検査、聴
力検査、心電図検査)

【詳しくは】
市商工観光課
☎22-1111 内線 543
大畑庁舎産業振興課
☎34-2111

労働相談と個別労使紛争あっせん制度のお知らせ

解雇を突然言い渡された、賃金
の額等の労働条件を一方的に変更
されたなどのトラブルはありませんか？
このような個々の労働者と事業
主との間に生じた紛争で、当事者
間での解決が困難な場合に、労働
相談員が丁寧に相談に応じますの
で、お気軽にご利用ください。

さらに労働者または事業主から
の申請により、青森県労働委員会
の『あっせん員』が当事者からお話
を伺い、意見の調整や助言を行な
うなどして、迅速な解決の援助を
行なっております。

なお、相談およびあっせんは無
料で、かつ秘密は厳守しますので、
安心してご利用いただけます。

○労働相談については
青森県労政・能力開発課
☎017-7733-1777

○個別労使紛争あっせんについては
青森県労働委員会事務局審査調整課
☎017-7734-9832

『し尿収集料金の改定を提言』

このたび、下北地域広域行政事務組合し尿収集問題等協議会（鹿内定雄会長）から下北地域広域行政事務組合管理者（宮下むつ市長）に対し、今年度のし尿収集料金について『慎重に審議した結果、収集料金を改定することが適当である。』との提言がなされました。

これは、むつ市をはじめ大間町、東通村、風間浦村、佐井村、野辺地町、横浜町、六ヶ所村の8市町村で構成される各市町村から推薦された11名の委員が、組合管内のし尿収集料金が適正であるか協議しまとめたもので、これまで8年間料金の『据え置き』をしてきましたが、昨今の自動車燃料の高騰などが主な要因となり、今回、1リットル当たり17銭の値上げが提言されました。

下北地域広域行政事務組合では、今後の動向について本紙でお知らせしていくこととします。みなさまのご理解、ご協力をお願いします。



〈詳しくは〉

下北地域広域行政事務組合 ☎22-8415

農業委員会委員選挙人名簿〜1月10日までに登載申請を〜

市選挙管理委員会では、毎年1月1日現在で、農家の方々の申請によって農業委員会委員選挙人名簿を作成します。この選挙人名簿に登載されていないと、選挙権や被選挙権がなくなりますのでご注意ください。

平成20年1月1日現在で登録要件に該当する方は、登載申請書を直接または郵送で市農業委員会事務局に提出してください。

○登録要件

〔住所要件〕市内に住所のある方
〔年齢要件〕

昭和63年4月1日以前に出生した方（満20才以上）

〔一定農地の耕作要件〕

- ① 10アール以上の農地につき耕作の業務を営んでいる方
- ② 耕作の業務を営む同居の親族、またはその配偶者で、年間60

日以上耕作に従事している方
③ 10アール以上の農地を耕作している農業法人の組合員、または社員で、年間おおむね60日以上耕作に従事している方
※作成された選挙人名簿は、2月23日（土）から15日間、市選挙管理委員会において縦覧できます

〔詳しくは〕
市農業委員会事務局
☎22-11111内線796
市選挙管理委員会事務局
☎22-11111内線782

海上自衛隊大湊地方隊 平成20年度モニター募集



〔基地モニター〕

◎農林漁業（農業、林業または水産業の経営者）：30才代の男性、1名

◎商工サービス業（販売業、製造業、建設業、運輸、通信業、鉱業、金融、不動産業または各種の旅館業、理容業、美容業等の経営者）

◎主婦 …… 20才代の男性、1名

◎主婦 …… 20才代の女性、1名

◎技術・技能職（会社等の被用者で各種生産作業に従事する者）

…… 20才代の男性、1名

◎販売サービス業（販売業、運輸・通信業、金融・不動産業および各種サービス業を含む会社商店等）

の被用者で、主に販売サービスに従事する者 …… 50才代の女性、1名

〔防衛モニター〕

◎農林漁業（農業、林業または水産業の経営者）：40才代の男性、1名

〔活動内容〕

- ・ヘリコプター体験搭乗、護衛艦見学、基地見学、大湊地方隊の各種行事への参加等
- ・アンケートへの回答およびモニター会議への出席

〔任期〕2年間

（平成20年4月〜平成22年3月まで）

〔応募要領〕

氏名、生年月日、性別、職業、住所、電話番号をご記入のうえ、官製ハガキ、FAXまたはメールで応募ください。

〔その他〕

応募者多数の場合は一部お断りさせていただきます。

〔問合せ・申込先〕

〒035-8511
むつ市大湊町4番1号
海上自衛隊大湊地方総監部総務課広報係
☎24-11640（FAX 兼用）
✉orh-kouhou@oajinsdf.go.jp

むつ総合病院では医療連携を推進しています！

医療資源の少ない下北圏域では、より良い医療を効果的・効率的に提供するため、医療機関の機能分化と役割分担を進めています。

『病院』機能

- ・救急医療・高度医療
- ・専門医療・入院等



『かかりつけ医』機能

- ・病気の初期
- ・生活習慣病などの慢性病
- ・軽いけが等・ホームドクター

※「かかりつけ医」とは

地域で開業し、あなたや家族のことをよく理解し、相談にのってくれるお医者さんのことです。

1. 症状の軽い病気やけが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の方は、かかりつけ医を受診しましょう。
2. 病状によっては、かかりつけ医から当院に紹介をいただき、情報を交換しながら診療します。
3. 病状が軽快したり安定した場合などは、主治医の判断により、再びかかりつけ医に逆紹介します。

※かかりつけ医では、病院と比べ待ち時間も少なく、病状や生活環境等よく把握したきめ細かな医療や日頃の健康管理を受けることができます。

また、病院においては重病の患者さん一人ひとりにしっかりと向き合った医療ができます。

医療連携は、患者さんにとってより良い医療を、最適な医療機関で受けてもらうことが目的です。

医療連携に対する市民のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

〈問合せ先〉

むつ総合病院地域連携科医療連携室

☎22-2111 内線 3352

一部事務組合下北医療センター指名競争入札参加資格審査申請 ～1月7日から1月31日まで受付～

一部事務組合下北医療センターでは、平成20年度の指名競争入札参加者資格審査申請を受け付けます。

下北医療センター（東通地区診療所を除く）を構成する各病院・診療所が行なう物品購買・建設工事などの指名競争入札に参加を希望する方は申請してください。

申請書類は、申請手続きの要項に基づき、それぞれの業種に応じて必要な書類を取りそろえて提出してください。

申請手続きの要項・申請書類は、むつ総合病院のホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

なお、印刷したものを希望の方は、実費として1部100円にて各病院・診療所においてお渡しいたします。

〈注意事項〉

- ・一部事務組合下北医療センターでの資格審査・登録は、むつ市等の構成市町村が行なう資格審査・登録とは別です。構成市町村へは、それぞれ別途申請の上、資格審査・登録を行なってください。
- ・審査の結果、資格を得た場合の有効期限は平成20年4月1日から平成22年3月31日までの2年間です。

〈問合せ先〉

むつ総合病院総務課契約審査係

☎22-2111 内線 3213・3214

車庫付、二階建て 運動公園前

中古住宅

山田町 総額 1350万円(税込)

※土地は111坪 車庫付
※建物はH2年12月新築

土地概要

所在地：むつ市山田町154-3
地目：宅地
地積：369.63㎡ 111.83坪
用途地域：第一住居地域
建蔽率：60%
容積率：200%
日当たり良好！車庫付、運動公園前
学区：大平小、大平中

建物概要

床面積：1F 76.18㎡ 2F 72.87㎡
延べ面積 44坪
間取り：1F LDR20丁、和室7.5丁
2F 洋室10丁、和室10丁、洋室7丁、洋室6丁、納戸
設備：水洗トイレ、ユニットバス、脱衣室、灯油ボイラー、車庫
※建物内外リフォーム11月末完成予定

◆売地 新町 98坪 650万円 学区 苦生小、田名部中 売主

(有)サンアイ地所 TEL 0175-22-8430 FAX 0175-23-6404
URL <http://www.0175.co.jp/sanai/> E-mail sanaijisyo@herb.ocn.ne.jp

New Menu

- ＊牛タンカレー
- ＊茄子のキーマカレー
- ＊桜海老の和風リゾット
- ＊茄子と挽肉のペペロンチーノ
- ＊柚子胡椒のパスタ
- ＊キャラメルフロート
- ＊バナナチョコパフェ

クリスマスやバースデーなどパーティーにも！

営業時間.....
AM 10:00～PM 9:00
むつ市小川町2-19-46
TEL.0175-23-6633
カフェドケティ <http://toko-company.com/>

気軽に美味しいカフェです。

◇むつ総合病院からのお知らせ◇

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。
職種によって、受験資格、試験日等が異なりますのでご注意ください。

①助産師・看護師

〈試験日時・場所〉 2月3日(日)午後1時・むつ総合病院

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	13名	小論文試験 面接試験		免許がある方または平成20年3月31日までに免許を取得する見込みの方 ※場合によっては、選考採用もあります。

②社会福祉士(初級・上級行政)

〈試験日時・場所〉 2月3日(日)午前9時・むつ総合病院

採用職種	採用予定人員	第一次試験	第二次試験	受験資格
社会福祉士 (初級・上級行政)	1名	教養・適性・小論文・面接試験 適応診断		免許がある方または平成20年3月31日までに免許を取得する見込みの方

〈申込受付期間(①・②共通)〉

12月14日(金)～1月15日(火)・午前8時30分～午後5時 ※土・日曜日を除く。郵送の場合は1月15日(火)の消印有効

③初級・上級行政(システム開発・ソフトウェア開発経験者)

システム開発分野で優れた実績や技能を持ち、また民間企業等で培われた知識や経験を活かせる能力を持つ方を募集します。

〈試験日時・場所〉 一次試験…書類選考

二次試験…2月3日(日)※詳細は一次試験合格者に通知します(1月中旬頃の予定)

採用職種	採用予定人員	第一次試験	第二次試験	受験資格
初級・上級行政 (システム整備・ 管理運用業務)	1名	提出された書類を審査し選考します	実技試験 面接試験	民間企業等に5年以上勤務し、システム開発およびソフトウェア開発に従事した経験のある方で、Microsoft Word・Excel・Access等の汎用ソフトを活用できる方
提出書類	1. 受験申込書、2. 受験票、3. 最終学校卒業証明書、4. 最終学校成績証明書、5. 健康診断書、6. 業務経歴証明書(指定の書式に記入し、会社の証明を受けること)、7. 課題小論文(申込書類請求時に課題を配布します)			

〈申込受付期間(③のみ)〉

12月14日(金)～1月7日(月)・午前8時30分～午後5時 ※土・日曜日を除く。郵送の場合は1月7日(月)必着

〈申込書類の請求(①・②・③共通)〉

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。

〈問合せ先〉

むつ総合病院総務課人事係

☎22-2111 内線 3221・3873

平成20年1月1日から むつ総合病院は敷地内全面禁煙を実施します

当院は、平成15年5月1日に施行された健康増進法を受け、4月1日より建物内全面禁煙を実施してまいりましたが、住民の健康を守る使命を担う病院として、一層の禁煙の推進と受動喫煙の防止徹底を図るため、平成20年1月1日より敷地内を全面禁煙とさせていただくこととしました。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

〈詳しくは〉

むつ総合病院総務課 ☎22-2111 内線 3221・3873

『冬休みお楽しみ会』のお知らせ

冬休みお楽しみ会を開催します。多くのご家族のご来場をお待ちしています。

今年も協力して下さるのは『ストーリーテリングひばの会』のみなさんです。

〈いつ〉12月23日(日)・午前10時～正午

〈どこで〉中央公民館講堂

〈どんな〉・大型紙芝居 『いっすんぼうし』

・ペープサート『シンデレラ』
『どっこいしょだんご』

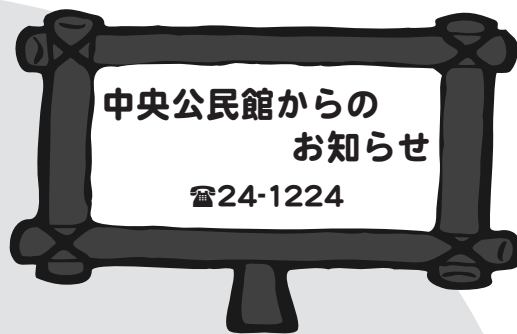
・アニメ映画 『ミッキーマウスのたのしいゆめ』
『Donald Duck とかわいい子リス』

・クリスマスの歌・ゲーム他

〈参加費〉無料



〈問合せ・申込先〉
中央公民館 ☎24-1224



むつ市民大学基本コース

〈いつ〉12月20日(木)・午前10時～正午

〈どこで〉中央公民館

〈テーマ〉『あなたを狙う悪質商法～振り込め詐欺、催眠商法、点検商法、語り商法などに陥らないで賢く生きるために～』

〈講師〉NPO法人青森県消費者協会

青森県消費生活センターむつ相談室 主任相談員 川岸 朋美 氏

〈その他〉

- ・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

紹介します！【宝くじ助成事業】

(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、以下の団体が助成を受けました。

団体名	助成により購入したもの
川内『桧川部落会』	除雪機1台
川内『新町町内会』	山車の塗装・車輪
川内『安部城地区会』	除雪機1台、草刈機1台、 ゴミ集積小屋5棟
大畑『新町町内会』	御簾1垂、小鼓1鼓、裱4具、 半天30枚、山車引綱2本



よりよいコミュニティ環境を整備することで、今後さらに地域のコミュニティづくりに取り組みます。

〈詳しくは〉

市広報広聴課 ☎22-1111 内線 253



【クリスマス&冬休みイベントのお知らせ】

むつ科学技術館では、12月24日にクリスマスイベントを開催します。ビデオの上映や、当日限りのちびっこ工作教室、探求コーナー（科学実験）など、楽しい企画を考えております。また、当日来館してくれたお子さま（中学生以下）に、素敵なプレゼント（先着40名様）をご用意しておりますので、ご家族やお友達とぜひ遊びに来てくださいね！

さらに、12月26日から1月14日まで冬休みイベントを開催します。期間中は、クリスマスイベントで上映したビデオソフトを引き続きお楽しみいただけるほか、工作を全開館日に体験できます。

☆ビデオ上映(クリスマスイベント・冬休みイベント共通)

- ① 10:00～『まんが偉人物語 ベートーベン/ワット』(25分)
- ② 12:00～『世界絵本箱シリーズ かもさんおとおり 他2本』(35分)
- ③ 14:00～『名作童話大全集 かぐや姫 他2本』(35分)

☆ちびっこ工作教室

『クリスマスリースをつくろう』

(クリスマスイベントのみ開催 30名様まで)

『のぼり虫くんをつくろう』(冬休みイベント期間中開催)

〈どこで〉1階ロビー・つくってたいけん工作コーナー

☆探求コーナー (クリスマスイベント・冬休みイベント共通)

- ① 11:00～11:30『超低温の世界を調べよう』
- ② 15:00～15:30『電気の不思議を調べよう』(12月中)
- 『真空の世界を調べよう』(1月中)

〈いつ・どこで〉毎週日曜日・1階実験観察コーナー

【親子工作 ソーマキューブを作って遊ぼう!】

むつ科学技術館では、ソーマキューブ（ニキーチンの積み木）を親子で作る工作を開催します。応募方法等、詳しくは当館までお問い合わせください(参加費は無料)。

〈いつ〉平成20年1月20日・10:00～14:00

〈応募期間〉12月18日(火)～1月6日(日)※当日消印有効

〈応募対象〉幼稚園年長組～小学校3年生の親子(親子5組)

〈応募方法〉

氏名、住所、電話番号を記入のうえ、ハガキかファックスで応募してください。当選の可否については、当選者のみにハガキで連絡します。なお、電話での応募は受け付けません。

〈応募先〉〒039-0022 むつ市大字関根字北関根 693 番地

むつ科学技術館 ソーマキューブ係

【年末年始お休みのご案内】

12月28日(金)から1月4日(金)まで休館となります。

新年は1月5日(土)から開館します。

〈問い合わせ先〉

むつ科学技術館 ☎25-2091

☎25-2092

🌐 <http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm>

**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・カウンセリングを毎週月曜日に実施します。

午後1時～3時まで、職業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）に訪問しています。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

〈1月の予定〉

7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

不用品活用登録銀行

市消費者の会では、物を大切に使用し、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

ベビー服(女の子用・70～80cm)
ハンガー2点

ゆずってください

なし

〈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

<<< = 燃料価格ニュース = >>>

12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	92円	88～97	84円
☆18ℓ配達価格	1,698円	1,656～1,783	1,540円
《LPガス》☆LPガス5m ³	4,606円	4,383～4,883	4,581円
☆LPガス10m ³	7,339円	6,929～7,770	7,237円
《ガソリン》☆レギュラー1ℓ現金	153円	150～159	147円
☆軽油1ℓ現金	130円	127～137	124円

※むつ市消費者の会モニター調べ

図書館からのお知らせ

詳しくは市立図書館へ

☎28-3500

☎28-3400



1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】

心をつなく読みかかせ絵本100続 平凡社
思いやりのこころ 木村耕一

【歴史・紀行】

季刊東北学 第13号 東北文化研究センター
南極越冬隊タロジロの真実 北村泰一

【社会・教育】

下流社会 第2章 三浦展
スタバではグランデを買え! 吉本佳生
働くこと、生きること 立石泰則
60歳からの仕事ガイド 上田信一郎
11の約束 伊藤美好
高校生がみつけたほんとうのこと vol2 NLA性頭性の生・職業実践給

頭がいい親の13歳からの子育て 木村慶子
冠婚葬祭マナー事典 小学館
妖怪の理妖怪の檻 京極夏彦
インド式速解術 プラディーブ・クマール
よくわかる緑内障・白内障と目の病気 戸張幾生
歯は命とつながる臓器 村津和正
地球白書 2007-08 クリストファー・フライヴィン

【技術・手芸・料理】

手作りでお祝い! ガーデニング入門 学研
着やすいエプロンと作務衣 ブティック社
かぎ針あみマフラー、帽子+小もの 主婦の友社
手編みのこどもセーター ブティック社
棒針あみマフラー、帽子+小もの 主婦の友社

リすが作る、手袋でぬいぐるみ 金森美也子
リネン&コットンと暮らす。vol.3 日本ヴォーグ社
わたしの味野菜たっぷり 栗原はるみ
和のおやつ 金塚晴子
圧力鍋スイスイ料理術 江島雅歌
作っておくと、便利なおかず ベターホーム協会

【自然科学・健康・生活】

汚れおとし大事典 佐光紀子
ナチュラルスタイルの暮らし 学研
30代からの妊娠・出産BOOK 小川隆吉
病気がわかる事典 山川達郎
いつまでもデブと思うなよ 岡田斗司夫

【芸術・スポーツ】

日本ロック紀GS編コンプリート 黒沢進
渥美清 堀切直人

【文学】

求めない 加島祥造
堕ちた天使と金色の悪魔 浦賀和宏
さよなら、そしてこんにちは 荻原浩
望みは何と訊かれたら 小池真理子
私の男 桜庭一樹
佳人の奇遇 島田雅彦
だいにっほん、ろんちくおけつ記 笹野頼子
心に竜をちりばめて 白石一文
書庫の母 辻井喬
スロウハイツの神様 上下辻村深月

獅子の系譜 津本陽
心中抄 藤沢周
いつかは恋を 藤田宜永
君 空美 嘉
天璋院篤姫 上下宮尾登美子
三国志 第6巻 宮城谷昌光

【ティーンズ・ブック】

男子のための恋愛検定 伏見憲明
宿命よりもなお深く 結城光流
妖怪アパートの幽雅な日常7 香月日輪

【児童よみもの】

おきゃくさん だーれ なかえ よしを
進化の迷路 香川元太郎
くまさんくまさんにみてるの? ビル・マーチン
パンやのろくちゃん うんとね 長谷川義史
ペンギンのルーちゃん メラニー・ワット
生き物の飼育 日高敏隆
ぴよこたんのなぞなぞめいろ500 このみ ひかる
クレヨンちゃんのまんが四字熟語辞典 臼井儀人
西遊記 6 呉承恩
1ねん1くみ1ばんくいしんぼう 後藤竜二
へいきのハイタ 原京子
新シェーラひめのほうけん天と地の物語 村山早紀

【郷土資料】

津軽 凧 絵 相馬貞三
あおもりはやり歌人もよう 東奥日報社



《年末特別貸し出しのお知らせ》

図書館は、年末年始の12月28日(金)～1月3日(木)にかけて休館となり、利用者みなさまにはご不便をおかけいたします。

そこで、年末特別貸し出し期間として、次のとおり貸出冊数を増やし貸出期限を延長して貸し出しいたします。たくさんのご利用をお待ちしております。

〈貸出期間〉12月14日(金)～27日(木)までの貸し出しについて

〈貸出冊数〉図書10冊、雑誌6冊、ビデオ・DVD・CD・テープ4点まで

(通常時は図書5冊、雑誌3冊、ビデオ等2点まで)

〈貸出期限〉全資料…3週間(通常時は図書・雑誌2週間/ビデオ等1週間)



2007 - 2008 冬休み子ども映画劇場

図書館では、冬休みの期間中にアニメの上映会を行ないます。
あすなるホールの大きなスクリーンで、迫力ある音と映像をご家族一緒にお楽しみください。
みなさんのご来場をお待ちしております。

12月22日(土)	12月23日(日)	12月27日(木)	1月5日(土)
おでんくん おでんくんはじまるよ 他5話 (上映時間 50分) ① 10:00 ~ 10:50 ② 11:00 ~ 11:50 ③ 13:00 ~ 13:50 ④ 14:00 ~ 14:50 ⑤ 15:00 ~ 15:50	おでんくん ペコ君の秘密 他5話 (上映時間 50分) ① 10:00 ~ 10:50 ② 11:00 ~ 11:50 ③ 13:00 ~ 13:50 ④ 14:00 ~ 14:50 ⑤ 15:00 ~ 15:50	おでんくん おじさんありがとう 他5話 (上映時間 50分) ① 10:00 ~ 10:50 ② 11:00 ~ 11:50 ③ 13:00 ~ 13:50 ④ 14:00 ~ 14:50 ⑤ 15:00 ~ 15:50	おでんくん 無意味ってなんですか 他5話 (上映時間 50分) ① 10:00 ~ 10:50 ② 11:00 ~ 11:50 ③ 13:00 ~ 13:50 ④ 14:00 ~ 14:50 ⑤ 15:00 ~ 15:50
1月6日(日)	1月10日(木)	1月12日(土)	1月13日(日)
ワンピース THE MOVIE (上映時間 95分) ① 10:00 ~ 11:35 ちびまる子ちゃん 全14話 (上映時間 195分) ② 13:00 ~ 16:15	おでんくん たこボールナースの秘密 他5話 (上映時間 50分) ① 10:00 ~ 10:50 ② 11:00 ~ 11:50 ③ 13:00 ~ 13:50 ④ 14:00 ~ 14:50 ⑤ 15:00 ~ 15:50	トムとジェリー 勝利は我に 他12話 (上映時間 100分) ① 10:00 ~ 11:40 ② 13:00 ~ 14:40 ③ 15:00 ~ 16:40	ワンピース THE MOVIE (上映時間 95分) ① 10:00 ~ 11:35 ちびまる子ちゃん 全14話 (上映時間 195分) ② 13:00 ~ 16:15

〈上映場所〉市立図書館あすなるホール

〈問合せ先〉市立図書館 ☎ 28-3500

〈問合せ・申込先〉
市立図書館
協野沢地域交流センター
☎ 28-3500
☎ 44-2110



【対象】
・下北かるた
・小学生30名程度
【百人一首】
・中学生以上・大人30名程度
※定員となり次第締め切りとなります

下北かるた・百人一首大会
もうすぐお正月ですね！
かるたと百人一首でお正月を楽しみましょう。
申し込みは、各施設へ直接お電話してください。
（いつ・どこで）
12月25日(火)・午後1時～
協野沢地域交流センター
12月26日(水)・午後1時～
むつ市立図書館

廃車高価買入中

くるマック
clemac
<http://www.clemac.com>



有むつパーツ
廃車手続きいたします

くるマックむつ店
青森県むつ市南赤川町10-18
営業時間：AM8:30～PM6:00
定休日：日曜・祝日

☎ 0120-70-6282 ☎ 0175-22-1021

要らなくなったお車、安心買取り!

- ◆ 不動産・長期放置車輦等もOK
- ◆ 車輦持ち込みプラス査定
- ◆ トラック・ディーゼル車は更に高価買入中
- ◆ お見積もり無料&引取り費用無料

まずは、お気軽にお電話下さい

※申し訳ございませんが、廃車手続き費用は別途かかりますよ!

音楽に！スポーツに！勉強に！
～生涯学習を楽しもう～

～いつでも・どこでも・だれでも～
生涯学習のまちづくり

生涯学習課 ☎22-1111 内線 732 中央公民館 ☎24-1224
市民スポーツ課 ☎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

生涯学習に関するご相談は市教育委員会まで

心に響く「日本のうた」

合唱や brass バンドの東北大会等で活躍している下北の子どもたちと東京藝術大学出身の若手演奏家によるジョイントコンサートが開催されます。

いきいきとした小学生の合唱・演奏と将来の日本のクラシック界を担う若手演奏家達のハイレベルな演奏をお楽しみください。

（いつ）12月26日（水）・午後3時～午後2時30分開場

（どこで）下北文化会館

（入場料）小・中学生は無料

高校生以上1,000円

（要整理券・当日も受け付けます）

〈出演者〉

むつ市立苦生小学校・むつ市立二枚橋小学校・大間町立大間小学校・佐藤容子（ソプラノ）・佐藤寛子（メゾソプラノ）・布施雅也（テノール）・大元和憲（バリトン）・恩田佳奈（ピアノ）

〈どんな〉

第1部：下北の子どもたちによる合唱・brass演奏
第2部：若手演奏家による、心に響く『日本のうた』荒城の月、赤とんぼ、故郷、初恋 ほか

〈問合せ・整理券申込先〉

生涯学習課
☎22-1111 内線 732

『スポーツテスト&ニユースポーツ体験』開催

むつアスリートクラブでは、スポーツフェスティバルとして、市民（6～79才）を対象とした『スポーツテスト』を開催します。

テスト終了後は、ニユースポーツの体験コーナーを設け、ルールの説明とミニゲームを行ないます。

あらためて自分の体力をチェックするチャンスです。たくさんのご参加をお待ちしています。

（いつ）12月23日（日）

午前9時30分から受付

※ニユースポーツ体験は午後1時～

（どこで）しもきた克雪ドーム

〈テスト実施種目〉

握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・開眼片足立ち・立ち幅とび・6分間歩行ほか
※年齢によって種目が変わります

〈参加費〉1人100円

〈準備するもの〉

運動できる服装・上履き・タオル・防寒具・筆記用具・昼食
（申込締切）FAXにて12月21日（金）まで

〈問合せ・申込先〉

むつアスリートクラブ・山本
☎33-0502（FAX 兼用）
☎090-3414-4534

放送大学4月入学学生募集

放送大学では、平成20年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。

放送大学ではテレビなどの放送を利用して授業を行なう通信制の大学です。

働きながらの大学卒業やキャリアアップ、退職後の生きがい作りなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学んでいて、心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、広い分野から学べます。

○15才以上の方なら、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます

○18才以上の大学入学資格をお持ちの方なら、無試験で全科履修生として入学でき、4年以上在学して24単位以上を取得し、卒業すると学士教養を取得できます

○ひとつの分野を体系的に学びたい方には、『放送大学エキスパート』を実施しています。

（募集期間）平成19年12月15日～平成20年2月29日

（資料請求・問合せ先）
放送大学青森学習センター
☎0172-3810500
八戸サテライトスペース
☎0178-7011663
放送大学ホームページ
http://www.u-air.ac.jp

平成20年2月29日

放送大学ホームページ
http://www.u-air.ac.jp

葬儀料の心配なし
50万円が出ます
高齢者の居るご家庭にオススメです！
タイトル～故人を偲んで～というDVDを作成・映写 無料サービスです！！
とりやま葬儀社
むつ市田名部赤川ノ内並木14-1525 ☎22-1990
HPアドレス http://www1.ocn.ne.jp/~sougisya/

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

高校生保育体験ボランティア参加者募集

大平保育園地域子育て支援センターでは、子どもたちとふれあいながら子育てを体験することを目的として、むつ市内の高校生を対象に保育体験ボランティアを募集しています。

〈いつ〉

1月7日(月)～11日(金)

午前9時～午後1時

※参加できる日だけで結構です

〈定員〉20名

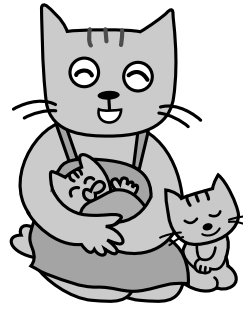
〈準備する物〉

お弁当(ご飯だけ)、上履き

〈服装〉

各学校指定のトレーニングウェア

エア



食育かるたとおやつ作り

食育かるたをしながら、『食』について楽しく学びましょう。

おやつ作りもしますので、小学生のみなさん、ご参加ください。

〈いつ〉1月7日(月)

午前10時～正午

〈どこで〉中央公民館

〈対象〉小学生

〈定員〉20名(先着順)

〈準備するもの〉

エプロン、

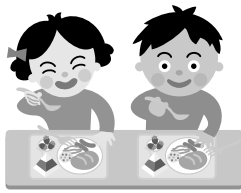
三角巾(バンダナでもOK)

〈問合せ・申込先〉

社会福祉法人むつ中央福祉会

大平保育園地域子育て支援センター

☎24-5117 (FAX兼用)



〈問合せ・申込先〉

青森県栄養士会

地域活動栄養士協議会むつ

高橋 ☎22-3778 (FAX兼用)

春

川柳 独り言壁に聞かせて老いの夜
運命線嫌な方に太りだす

相馬 藤花
石倉 岳人

夏

俳句 蕪漬に姑の手借りる塩加減
生きざまを語り涙す花ハツ手
うかうかと古希に近づき年惜む
雲の上毛布が包む異国の子
霊水の柄杓しまはれ山眠る
白鳥の声聞こへ来る夕餉かな

相馬 楓子
丹波 敏作
大 山 松子
畑 山 草林
畑 中 月穂
木 村 芳雄
三 上 敦子

秋

短歌 秋深し山の分校お別れ会
戸の隅に明るさ放つ石露の花
語り継がる坑夫の村や文化の日
秋刀魚焼き忘れし大根買いにゆく

駒 谷 容子
篠 塚 マサ
太 田 嶺伸
丹 波 敏作

冬

短歌 紅葉を觀んと車を走らせる母の介護に通いし道を
カウカウと空に声して白鳥の群れ行き思わず手を振りており
花庭に空仰ぎつつ妻がいふ「とんびがるなくなりましたねえ」
戴きしワインの栓を息つめて抜けば香りは友への想い

金 浜 康子
甲 栄子
相 良 茂
斎 藤 まさ久

11月22日(木)

大湊カトリック幼稚園『桜木園』慰問



大湊カトリック幼稚園の園児48名(年長児)が、特別養護ホーム『桜木園』を訪れ、お遊戯の披露や手作りのカレンダー置物をプレゼント、一早いクリスマスプレゼントとなりました。

最初は緊張していた園児たちも、最後のフォークダンスを踊る頃にはだいぶ打ち解け、笑顔で自己紹介や握手をしていました。

同幼稚園の慰問は今年で17年目になるとのこと。桜木園の方々も、かわいい子どもたちの訪問を毎年楽しみにしているとのことでした。

11月18日(日)

第20回ソフトバレーボール大会・むつ下北小学生5年生大会



どこかで

11月22日(木) 近川保育園おゆうぎかい



健康は日々の積み重ね

- 自分の健康は自分で守ろう!
- 水中リハビリ・水中ウォーキング・初心者水泳! 親切に教えます
- 保育園児・幼稚園児・小学生! 泳ぎをマスターしましょう
- 就職・進学に必要な方、いらっしゃいませんか?

スイミングアカデミーむつ

むつ市十二林4-1 ☎ 23-3045

これまでも これからも thank you 30th

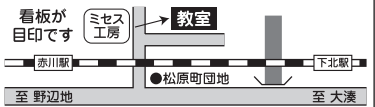
手作り粘土人形「ミセス工房」

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



三井 昭子 松原町5-15 ☎ 22-5646
教室の見学できます。電話でお問合せ下さい。

11月24日(土) むつ下北第九の会 ベートーベン『交響曲第九番』演奏会



12月2日(日) 第20回 むつ下北地区綱引記念大会



真心こめた贈り物

味香りの静岡茶を御用命下さい



お茶
コーヒー

静香園

むつ松木屋向
F兼TEL 23-2030

カギのSOS

緊急出動
いつでも
OK!



- カギを無くしても開けます・作ります。
- 車・建物・金庫・机その他
- 錠前の取付・交換
- 特殊キーの合カギ作成

むつ市大畑町東町5

F兼(0175) 34-2021 カミヤマ

クリスマスと家族

12月になるとクリスマスの事で頭がいっぱいになります。クリスマスと言えば、私は必ず家族と親友のことを考えます。『クリスマスにはどういうことをしますか?』とよく日本人に聞かれます。それで、私はいつもこうやって答えます。クリスマスは日本のお正月みたいなものです。家族や親戚とできるだけ集まることが一番大事です。日本人は伝統的にお正月に家族と一緒に餅を作りますが、アメリカ人も同じように自分の家族の伝統的な料理を作ります。自分の家族はおばあさんの出身地のスウェーデン料理を作ります。今まで伝統的な習慣がなかった家では自分たちで習慣を作ります。例えば、私の親友の家では、ひとりっ子だった親友が子供の頃一番好きだったマック・アンド・チーズを毎年クリスマスに作ります。日本人は1月1日になって夜中12時に神社に行きます。アメリカ人は皆ではないですけど、キリスト教の人は教会にクリスマスに行きます。子供の頃は朝になってから教会に行きましたが、高校生になってからは、25日の夜中12時に教会に行くようになりました。



でも、やっぱり私にとって一番大事なものは家族です。これで、ちょっとアメリカの一般的な家庭のことを説明させていただきます。アメリカ人といってもたくさんいるので、日本人の家庭と似ている家もあるかもしれませんが、私の場合は大違いだと思います。私の家族はワシントン州のシアトル市の近くにいます。私の家族でワシントン州に生まれた人は私1人です。私のお兄さんとお母さんはワシントン州の

下のオレゴン州で生まれました。そして、今でもお母さんの両親はそのオレゴン州に住んでいます。ちなみに、車で家から約7時間のところですよ。電車も飛行機もあまり通らないので、私は車でしか行ったことがないです。私はほとんどの日本人と違って子供の頃から多くても年2回しかおばあさんとおじいさんに会えなかったです。ですから、毎年クリスマスに会うことを非常に楽しみにしていました。

『でも、それはお母さんの親だから、日本でも普通にあることですよ』という人がいると思います。それで、私のお父さんの親はこの30年ずっとフロリダ州に住んでいます。フロリダ州はアラスカと同じようにワシントン州から離れるだけ離れている州です。ワシントン州はアメリカの一番西北なのに、フロリダ州はアメリカの一番東南にあります。ちなみに飛行機で7時間もかかりますので、私はお父さんの親の所に年1回しか行けなかったです。今、お父さんのお母さんは、旦那さんが亡くなって13年になりますが、その遠くて親戚が1人もいない所に1人で暮らしています。本人は自分の子供に迷惑かけたくない、またはいつまでも自由に生きていきたいという気持ちで1人で頑張っているんだと思います。

私は自分のおばあさんとおじいさんと同じ所に育ってきた日本人をうらやましく思います。でも、アメリカでは単身赴任ということがあり得ませんので、自分は親2人とずっと一緒にいられたことを大切に思っています。そして、いつも一緒にいられなかったおばあさんとおじいさんだからこそ、今年もクリスマスに家族で集まって暖かい時間を過ごせることを涙が出そうなぐらい嬉しく思っています。

That's Not English (それは英語じゃない)

11月上旬号で外来語についてお話ししましたが、今回から、英語じゃないのに英語だとよく間違えられる言葉や表現などを紹介していきたいと思います。少しでも勉強になればと思っていますので、よろしくお願いします。

× テレビ・ゲーム → ○ ビデオ・ゲーム

英語ではテレビ・ゲームではなく、ビデオ・ゲーム (Video Game) と言います。またはパソコンでするゲームをコンピューター・ゲーム (Computer Game) と言います。そう言えば、テレビのこともテレビではなく、だいたいティ・ヴィ (TV) と呼ぶのが基本です。



国際交流員 Amy (エイミー)

「むつ来さまい館」だより

○クリスマスイベントのお知らせ

【ピアノ&フルートコンサート】

(いつ)12月22日(土)

午後3時～5時

(どこで)

むつ来さまい館イベントホールA

(どんな)

竹澤聡子さん(フルート奏者)

村田恵利さん(ピアノ)

青森県出身の

2人によるコンサートです

〈参加費〉無料

【クリスマスイベント】

(いつ)12月23日(日)

午前10時～午後4時

(どこで)むつ来さまい館

(どんな)

コーラス、ゲームなどさまざまなイベントを用意しております。

○12月28日(金)正午～午後2時まで、むつ市イベント広場にて、『三の市』が開催されます。

○年末年始休館日のお知らせ

【むつ来さまい館】

12月30日(日)～1月1日(火)

【むつ下北観光物産館】

12月31日(月)～1月1日(火)

※12月30日の貸館は受付していません

〈詳しくは〉

むつ来さまい館

33-8191

各種相談日程

法律相談 市広報聴課 ☎22-1111 内線 252

1月25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 市広報聴課 ☎22-1111 内線 252

1月21日(月) 場所は市民相談室。行政が行なう仕事についての各種相談を受けます。

行政相談 大畑庁舎地域振興課 ☎34-2111

1月11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。

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。

心配ごと相談 むつ市社会福祉協議会相談専用電話 ☎22-2731

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

心配ごと相談 むつ市社会福祉協議会大畑支所 ☎34-3537

1月17日(木) 場所は総合福祉センター(ふれあいかん)。10:00～15:00 日常生活のあらゆる相談を受けます。

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

1月9日(水) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。13:00～14:00 の悩み、心の病気、認知症等の相談を専門医が受けます。

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

1月17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。

RAB 年末年始ラジオスペシャル 「宮下むつ市長にきく」が放送されます!

RAB 青森放送局では、年末年始ラジオスペシャルとして12月と1月の2回に渡り宮下市長にお話しを伺います。

就任からこれまでの経験に基づく感想や、新しい年に向かっての抱負、お正月らしく宮下市長のプライベートな部分も含めての内容となっております。どうぞお楽しみに!

〈い つ〉第1回目 12月23日(日)・時間はいずれも

第2回目 1月6日(日) 午前8時から20分の間

〈詳しくは〉RAB 青森放送局むつ支局 ☎24-0017

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『福寿荘』(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。

【1月の日程】

《福寿荘》福寿荘の各教室は新しく会員を募集しています。

お花教室……………17日(木)
手芸教室……………8日(火)・22日(火)
詩吟教室……………4日(金)・17日(木)午後
踊り教室……………9日(水)・23日(水)
お茶教室……………10日(木)・24日(木)
習字教室……………11日(金)
コーラス教室……………15日(火)・25日(金)
ダンス教室……………9日(水)・23日(水)
カラオケ教室……………21日(月)・28日(月)
囲碁・将棋教室……………8日(火)・22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……………15日(火)
俳句教室……………4日(金)・18日(金)
日舞教室……………7日(月)・21日(月)
着付教室……………28日(月)
唱歌教室……………4日(金)・18日(金)
カラオケ教室……………10日(木)・24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

～むつ市ウエルネスパーク～ 年末年始の営業時間について

むつ市ウエルネスパークでは、年末年始を次のとおり休館させ
ていただきます。新年は1月2日から短縮営業として営業します。

〈年末年始休館日〉12月27日(木)～1月1日(火)

〈営業時間変更〉1月2日(水)・正午～午後5時

1月3日(木)・午前9時～午後5時

※年末年始の営業スケジュールはホームページでもご覧いただけます

〈問合せ先〉

むつ市ウエルネスパーク ☎28-4341

☎ http://www.mutsushi-wellnesspark.jp

健康をつくろう！⑦

～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！（最終回）

写真やビデオに写った自分の後ろ姿を偶然見つけたとき、あなたは？

自分は若いつもりでいたのに、思ったより年令を感じてがっかりする。それとも、まだまだいけるんじゃないの！とひそかに自信を持つ。さて、どちらのタイプでしょう？

いい笑顔や、背筋を伸ばした良い姿勢を心がげるだけでも若々しい印象になるもの。等身大の鏡に全身を写し、自己チェックする習慣は男性にもお奨めです。そしてたまには合わせ鏡で背中の中の自分とも対話してみませんか？

健康づくりは、『自分自身を知る』ことから

健康づくりのために運動を始めようかなとお考えの方は、健康診断や体力測定を受けて自分を知ることが、継続の力になるかもしれません。市の健診や、運動施設で行なわれる体力測定や教室を積極的に活用してはいかがでしょうか？

《自宅でできる筋カトレーニング（スクワット）》

自宅でも手軽にできる自分の体重を負荷とした筋カトレーニング法を紹介します。専門家の指導のもとで行なう筋カトレーニングも効果的でお友達ができて楽しく続けられるかもしれません。まずは自分に合った場所、やり方で始めてみましょう。

【椅子でのスクワット】



※手を前に延ばすとバランスがとりやすい

- 太ももの前面(大腿四頭筋)に効きます
- 空気の椅子に座るような感じで行ないます(深く椅子に腰かけるつもりでしゃがみ、お尻がつく手前でゆっくり立ち上がる)
- 膝がつま先より前に出ると、膝に負担がかかりますので注意しましょう
- 深くしゃがむときつくなり、浅くしゃがむと楽になるので、膝の具合や体力に合わせて調整しましょう
- しっかり前を向いて猫背にならないように
- ゆっくり10回くらい！（慣れてきたらセット回数を増やしましょう。例えば、仕事場の椅子で…、テレビのCM中に…など工夫してみましょう）

インフルエンザの予防について

インフルエンザは、かかっている人のくしゃみや咳によってウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。

インフルエンザは、肺炎や脳症といった命にかかわる合併症を引き起こすことがありますので、日常生活では次のことに気をつけて予防しましょう

- ・十分な栄養と休養をとりましょう
- ・室内の換気をしましょう
- ・できるだけ人ごみを避けるようにしましょう
- ・外出時は、マスクを着用しましょう
- ・手洗い、うがいをしましょう
- ・体調が悪い場合は、早めに受診しましょう

『むつ市子育て支援の社会資源ガイドブック(仮称)』 作成にあたり情報をお寄せください

- ・子どもの習い事(スポーツ系・文化系・学習系)・子育てサークル…など、子どもに関する地域の情報『教室・サークル名』『内容』『住所(代表者名)』『連絡先・電話』をお知らせください。

〈締め切り〉平成20年1月20日(日)まで

〈連絡先〉

むつ下北子育て支援ネットワークひろば

☎23-7844 (Fax 兼用) ✉hiroba@sofcom.jp

下北文化会館・大ホール1月の催し物案内

☎13日(日) 13:30～……………《入場無料》

平成20年 むつ市成人式

☎27日(日) 14:00～16:30……………《入場無料》

第16回 ピアノ合同発表会



※文化会館正面の道路には駐車できませんので、西側駐車場をご利用ください

〈詳しくは〉下北文化会館 ☎22-8411

健康教室・健康相談・健康診査

赤ちゃん教室(小児科) **むつ地区**

1月30日(水) 平成19年4月～平成19年9月生まれの乳児
13:10～13:20 下北文化会館集会娯楽室

離乳食教室 **むつ地区**

1月30日(水) 平成19年5月および平成19年9月生まれの乳児
10:00～10:20 下北文化会館集会娯楽室

10か月児健康診査 **むつ地区**

1月31日(木) 平成19年3月生まれの乳児
13:00～13:10 下北文化会館

1才6か月児健康診査 **むつ地区**

1月18日(金) 平成18年6月生まれの幼児
12:30～12:50 下北文化会館

2才児健康診査 **むつ地区**

1月10日(木) 平成17年7月生まれの幼児
13:00～13:20 下北文化会館

3才児健康診査 **むつ地区**

1月17日(木) 平成16年7月生まれの幼児
12:00～12:20 下北文化会館

離乳食教室・赤ちゃん相談 **川内地区**

1月9日(水) 平成19年3月～平成19年9月生まれの乳児
10:00～10:10 健康管理センター

離乳食教室・赤ちゃん相談 **大畑地区**

1月29日(火) 平成19年8月～平成19年9月生まれの乳児
10:00～10:15 総合福祉センター(ふれあいかん)

離乳食教室・赤ちゃん相談 **大畑地区**

1月29日(火) 平成19年5月～平成19年6月生まれの乳児
13:15～13:30 総合福祉センター(ふれあいかん)

離乳食教室・赤ちゃん相談 **脇野沢地区**

1月16日(水) 平成19年1月～平成19年10月生まれの乳児
10:30～10:40 脇野沢地域交流センター

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

1月の健康相談(高脂血症)・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

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

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
1月10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)
1月11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
1月18日(金)	総合福祉センターふれあいかん 14:45～15:00

三種混合

◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
1月11日(金)	川内病院 13:20～13:50
1月22日(火)	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
1月24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)

B C G

◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間
1月9日(水)	下北文化会館 12:45～13:00

1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。

10日(木) 下北交通(株) 10:30～11:40
県合同庁舎 13:30～16:00

11日(金) 海上自衛隊弾薬整備補給所 9:30～11:30
大湊航空隊 13:30～16:00

21日(月) マエダ本店 10:30～12:00
マエダストア苫店 14:00～16:00

22日(火) 日本原子力研究開発機構 9:30～11:00
航空自衛隊大湊分屯基地 13:00～16:00

12月22日(土) スキー場オープン!

スキーファン待望のシーズンがまもなく到来!

当日は9:00～21:00まで、釜臥山スキー場のリフトを無料開放! (当日滑走可能な場合)
キッズゲレンデ・ファンパークもご利用ください。

名称	利用期間	利用時間	問合せ
釜臥山スキー場	12月22日(土)～翌年3月20日(木) 期間中無休	第1スキーリフト・午前9時～午後4時 第2スキーリフト・午前9時～午後9時	☎24-1881
御屋敷 於法岳スキー場	12月23日(日)～翌年3月21日(金) ※12月31日と1月1日はお休みとなります	午前9時～午後4時	☎42-2111
兎沢スキー場	12月23日(日)～翌年3月21日(金) 期間中無休	平日・午後0時30分～午後9時 土日祝日・年末年始は午前9時から午後9時まで(年末年始(12/30～1/3)のみ午後5時)	☎34-4664

※積雪状況やゲレンデの状態、天候等により変更になる場合もあります。

【スキーリフト等料金表】

	大人			シルバー			小人		
	回数券	時間券	シーズン券	回数券	時間券	シーズン券	回数券	時間券	シーズン券
釜臥山	1回券	200円	200円	100円	※シーズン券の販売は、リフト運行初日から第2リフト管理事務所で行ないます。本人と確認できる写真(自動車運転免許証と同様の大きさのもの)を添えて申請してください。 ※時間券は発行時からそれぞれの時間内に限り、リフトを何回でも利用することができます。				
	2時間券	1,000円	800円	600円					
	4時間券	1,500円	1,000円	800円					
	8時間券	2,500円	1,800円	1,300円					
	シーズン券	30,000円	20,000円	16,000円					
於法岳	1回券	50円	50円	20円	兎沢	10回券	400円	200円	※ロープのみとなります。
	6回券	250円	250円	100円		1時間券	300円	150円	※兎沢スキー場はシルバー料金の設定はありません。
						1日券	1,600円	800円	

市民スキー教室参加者募集! ~12月17日(月)・午前8時30分から受付開始~

今年も釜臥山スキー場を会場に、各種スキー教室を開催します。受講料は無料です。冬の体力づくりとして、スキーやスノーボードにチャレンジしてはいかがでしょうか?

※各コースとも定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。なお、参加される方は、万が一の事故に備えてスポーツ安全保険(掛金1,500円)等の傷害保険への加入をお願いします。

【市民スキー教室】

初心者コースから中級者コースまで、自分の滑りに合わせた受講ができます。

成人の方が対象です。

- 〈いつ〉1月19日(土)・午後1時～3時
- 〈いつ〉1月20日(日)・午前10時～午後3時
- 〈コース・定員〉
 - ・初心者コース(初めての方) … 20名
 - ・初級コース(4～5級程度) … 20名
 - ・中級コース(2～3級程度) … 20名

【ナイタースキー教室】

ナイタースキーを楽しみましょう。成人の方が対象です。

〈いつ〉

- 1月15日(火)・17日(木)・22日(火)
- いずれも午後7時～9時
- 〈コース・定員〉
 - ・初心者コース(初めての方) … 20名
 - ・初級コース(4～5級程度) … 20名
 - ・中級コース(2～3級程度) … 20名

【スノーボード教室】

スノーボードの正しいマナーと、初歩的な技術をマスターする絶好のチャンスです。成人の方が対象です。

- 〈いつ〉1月15日(火)・17日(木)
- 午後7時～9時
- 〈コース・定員〉
 - ・初心者コース … 20名



〈問合せ・申込先〉

市市民スポーツ課 ☎22-1111 内線742

