

むつ 市政だより

4.10
2008年 No.672

『かけ足で春がやってきました!』

(3月25日・市内城ヶ沢大川目付近にて)

主な内容

- | | | | |
|----------------------|-----------|-------------------------|-------|
| ◇むつ市のうまいは日本一! | … 2p～4p | ◇ある日どこかで | … 14p |
| ◇防災メール配信サービスのお知らせ | … 5p | ◇各種相談日程 ほか | … 15p |
| ◇暮らしに役立つ税情報 ほか | … 6p～7p | ◇むつ総合病院からのお知らせ ほか | … 16p |
| ◇春の火災予防運動のお知らせ ほか | … 8p～9p | ◇お元気ですか保健コーナー ほか | … 17p |
| ◇春の自然観察会へどうぞ ほか | … 10p～11p | ◇『ハガキにかこう海洋の夢絵画コンテスト』ほか | … 18p |
| ◇国設薬研野営場についてのお知らせ ほか | … 12p～13p | | |

おびたのくまは、おまけしめ

その3…アサリ

早掛に 桜らんまん 下北の春（『下北かるた』より）

下北に春の到来を告げる風物詩、芦崎湾の潮干狩りが今年も5月4日(日)に予定されています。主催するのは、むつ市芦崎湾潮干狩り実行委員会。

芦崎湾は、アサリが多く生存するところとして知られ『明治十一年にアサリ漁の記録がある』とむつ市漁業協同組合も自慢する好漁場です。

昨年の潮干狩りは2日間で約4,000人の入場者があり、遠くは秋田県や岩手県からの参加もありました。多い人で60キロ前後のアサリを採った人もあり、2年ぶりに復活した潮干狩りでしたが、みなさまにお楽しみいただきたいと思います。

そこで今回の『むつ市のうまいは日本一!』は、アサリについてお伝えします。



【昨年の芦崎湾潮干狩りから(東奥日報社提供)】

【アサリの生態、分布、成長について】

アサリは斧足(おのあし)類、真弁鰓(しんべんさい)目でマルスダレガイ科の2枚貝です。なじみの薄い科名ですが、ハマグリなどの食用小型の貝が仲間。

塩分が低い内湾の砂泥に棲み、日本、台湾、朝鮮半島と広く分布しています。

ハマグリは環境が劣化すれば、強い軟膜のヒモを出し潮に乗って移動しますが、アサリは人造浜でも生存し環境に順応するタイプ。

アサリの成長については、受精後4〜6か月で1^殻〜1.5^殻となり、8か月〜1年で2.5^殻〜3^殻、1年〜2年以上で3.5^殻〜4^殻以上に成長しますが、貝の大きさは、棲む場所により大きく違いが出ると言われています。

【アサリの漁獲状況】

アサリ類の水揚げは平成17年で全国3万4千206トン強。かつては5、6万トンの水揚げがありましたが減少傾向となっています。

水揚げ1位は愛知県で1万2千トン、熊本県がその半分余りで2位。北海道は1千507トンで全国6位、青森県の漁獲量は0.7トンとなっています。



【アサリの語源について】

アサリは漢字で『浅蜷』と書きますが、これは『漁(あさり)採る』が語源とされています。

また、浅い海や砂利の中にいる貝だからとの説もあります。

【アサリの成分】

アサリの一般組成はハマグリに似ていますが、水分がやや多く、低脂肪、低カロリー。ナトリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛に優れています。

ビタミン類では、造血作用のB12や葉酸が豊富で、必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。

また、うまみ成分のタウリンやベタインはコレステロール値を下げ、肝機能を強化し、二日酔いの解消に効果があります。

〔東奥日報』北の食彩』より抜粋〕

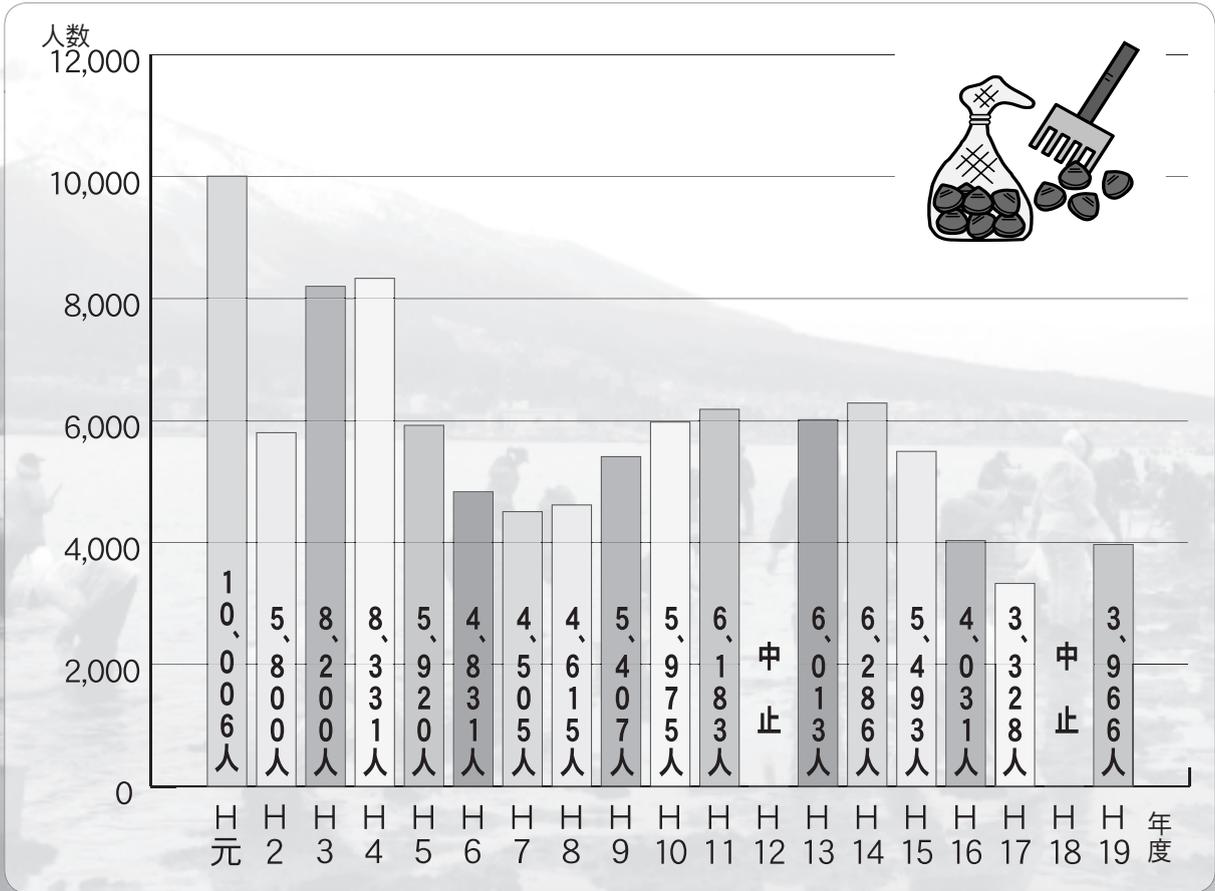
〈問合せ先〉

『むつ市のうまいは日本一!』

啓蒙拡大推進作業部会(市水産課)

☎ 22-1111 内線 532

芦崎湾の潮干狩り年度別入場者数



坂本謙二（県立田名部高校）先生の

まつ市の「まぐー」でローナー

アサリチャウダー

浅蜷の料理をあげてみよ、と言われれば、酒蒸し、みそ汁、炊きこみご飯、カレー、和え物、チャウダー、佃煮、深川丼などいろいろ思い浮かびますが、今回は、チャウダーを紹介します。

まず、浅蜷を海水程度の濃度の塩水に浸し、蓋をして振動を与えないような場所に半日くらい静置し、泥や砂を吐かせます。できましたらザルなどに入れてからポウルに入れると、一度吐いた泥を再び吸い込まないですみます。

野菜の下ごしらえをします。玉葱、人参、ジャガイモは1センチ角くらいに切りまします。トマトは湯むきして種をとり、これも1センチ角くらいに切っておきます。彩りに、パセリあるいは万能ネギのみじん切りを大きじ1杯くらい用意しておきます。古く固くなった食パン1枚を、やはり1センチ角くらいに切って、油で揚げ、クルトンを作っておきます。揚げ物をしたくないときは、クラッカーを手で砕いて代用してもいいです。

さて、いよいよ料理にかかりますが、貝殻をこする様に洗い、貝が浸る程度の水を入れ火にかけます。口を開いてきたものから陸（おか）あげします。全ての貝をとりだしたら、ゆで汁を布で濾します（ザルでは細かい砂や泥は濾しとれませんが、

厚手の鍋にバター大きじ1杯ほど融か



し、玉葱と人参を炒めます。野菜に透明感が出てきたら大きじ1杯の薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまでいため、濾しとっておいたゆで汁でのばしていきます。ここでジャガイモも加えます。ジャガイモに火が通ったら牛乳を加え一煮たちさせ、浅蜷を戻し入れ、トマトを加え、塩・胡椒して味を整え、火を止めます。深い皿に熱々を盛りつけ、クルトンと彩りの万能ネギをちらしてできあがりです。

盛りつけるときにバターを入れる方、生クリームを入れる方もありますが、私としては、浅蜷の旨みを味わうには、あまり脂肪分が濃くないほうがいいと思います。この料理のポイントは、浅蜷を煮すぎて固くしてしまわないこと。粉を入れすぎて浅蜷のホワイトソース煮にしてしまわないことでしょうか。

芦崎湾の潮干狩り

会場への一般車両の乗り入れはできませんのでご注意ください！

むつ市の春の風物詩『芦崎湾の潮干狩り』が、今年も5月4日(日)に行われます。

たくさんの方々に楽しんでいただくことと、交通渋滞緩和のため、会場への一般車両の乗り入れを禁止いたします。(ただし、自転車・オートバイの場合は入場できます。)

潮干狩りに参加されるみなさんには、大平岸壁からのシャトルバス(無料)のご利用をお勧めいたします。自家用車で参加される方は、当日真砂町埋立地(大平岸壁)に臨時駐車場を設けますので、潮干狩り会場までシャトルバスをご利用ください。

当日は、自衛隊補給所前の直線道路脇(国道)には、駐車しないようお願いします。

なお、シャトルバスの出発時刻等については、4月25日発行の本紙にてお知らせいたします。



〈いつ〉5月4日(日)・午前7時～午後0時

※ただし、会場からの退場時刻は午後2時となります

〈入場料〉大人(中学生以上) …1,500円

小人(小学生) …… 無料

※前売券(1,300円)は、市内のローソン、サークルKで4月16日(水)から販売します

〈詳しくは〉

むつ市漁業協同組合 ☎24-1261

市水産課 ☎22-1111 内線 533

集客アップ!売上アップ!イメージアップ!のお手伝い

どすこい!街頭くんGO!GO!



各種PR用品レンタル



各種造形看板

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

春の墓石展 4/10~17

耐震墓石構造説明会開催!



☆市内お寺様対応型
☆墓地公園対応型
☆好評!リフォーム墓石
☆戒名・字彫り加工一式



亡くなられた方の戒名・法名の加工を承ります

安心墓石

メモリアル ストーンプラザ
有限会社 小田桐石村
むつ市仲町15-8 TEL 33-3166

古生モール
ローソン
ハローワーク
下北駅 展示場 赤川駅



防災メール配信サービス



○防災メール配信サービスとは？

現在、防災行政無線で放送している防災情報の内容を、お手持ちの『パソコン』や『携帯電話』などへ、メールで情報をお知らせするサービスです。このサービスは、登録した人にだけ防災情報等をお届けします。

○利用に要する費用は？

本サービスは無料で利用できますが、登録者の携帯電話会社との契約内容によっては、メール受信に通信料がかかる場合があります。また、通信料は利用時間にかかわらず、受信したデータ量に応じて課金されますので、あらかじめご了承ください。

【登録の方法】

①メール配信を受ける携帯電話およびパソコンから、次の登録用 URL を入力し、実行すると、登録サイトが表示され、メールアドレスが記載されています。そのメールアドレスに空メール(件名、本文なし)を送信してください。
※迷惑メール対策の設定をされている方は、解除または、下記のドメイン指定をお願いします。

◆登録サイト用 URL

<http://www.mutsue-shimokita.jp/occ/main.php?am=ctm>

◆登録用ドメイン e-shimokita.jp



QRコード対応のカメラ付き携帯で読み込むと登録サイトへアクセスできます

②空メール送信後、折り返し登録案内メールが届きます。届いた URL をクリックすると登録画面が表示されます。表示されましたら、以下の項目を登録してください。

- ・氏名・アドレス(自動)
- ・パスワード・配信を希望する情報
- ・所属 ・地域

③入力後、登録ボタンを押すと完了です。以上で登録完了となります。

○登録内容の変更および配信停止の方法

サービス登録時に届いた案内メールの URL をクリックすると登録画面が表示されます。項目の中で、変更したい項目を選び、変更したのち登録ボタンを押すと登録内容の変更となります。

また、表示された項目の中で、配信グループのチェックをすべてはずし、登録ボタンを押すと配信停止となります。

○携帯電話会社の契約変更・契約解除する場合

契約している携帯電話会社を変更・契約解除する場合は、登録しているメールアドレスが変更・解除になるため、変更前に配信停止の手続きをお願いします。

なお、携帯電話会社を変更した場合は、再登録が必要となります。



〈問合せ先〉

市情報システム課 ☎22-1111 内線 872

日本料理学校協会
Domodoro
クッキングサロン

10周年

サロン開催日時 毎週火・水・土
お昼 10:00~13:30 夜 18:00~21:30
※男性教室 第三水曜日

【東日本料理学校協会 加入校
全国共通資格制度(初、中、上級)を取得できます。】

●プロフィール●
講師 坂野井真弓 函館短期大学附設調理師専門学校
食育インストラクター シェア (ITARIA) 料理学院修了

むつ市大湊新町12-16 TEL/FAX 0175-24-1002
MAIL il_pomodoro@ybb.ne.jp

特別教室「紅茶教室」
【講師】日本紅茶協会認定
ティーインストラクター 矢島真理
5月23日、24日開催
詳細は問い合わせ下さい

Domodoro
インストラクター 大塚 大塚製茶

改修 内装 リフォームで気分一新!
今ならカーテンも
ハウスクリーニングも割安

●火災警報器特価販売
(消防法改正に伴う設置義務)

☎ 28-3434 きたなら
フルビテ ミシ ミシ

(株) トラストイン
むつ市公民館前 FAX 28-3460

管理
ハウスマン
無休
設備 清掃



〈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

◎特別徴収(年金からの天引き)がはじまります

特別徴収の該当となる方は次の方々です。

○国民健康保険の加入者全員が65才以上75才未満のみで構成される世帯の世帯主で次に該当する方。

- ・年額18万円以上の年金を受給しており、国民健康保険税と介護保険料との合算額が年金額の2分の1を超えない方。

※平成20年4月1日現在特別徴収の対象となる方は、平成19年度国民健康保険税額を基準にし、それを年金受給回数の6回で割った金額を1回当たりの特別徴収税額として決定しております。

年度途中で特別徴収の対象となった場合は、誕生日により12月あるいは翌年2月、または翌年度からの徴収となります。なお、対象となる方には通知いたします。

◎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と世帯主以外の旧国保被保険者数の合算数×24万5千円)	5割軽減
33万円+(世帯に属する被保険者数と世帯に属する旧国保被保険者数の合算数×35万円)	2割軽減

※旧国保被保険者とは、後期高齢者医療の被保険者(後期高齢者医療の被保険者の資格を取得した月から5年間)のうち、次に該当する方です。

- ・後期高齢者医療の被保険者の資格を取得した日において国民健康保険の被保険者の資格のある方
- ・後期高齢者医療の被保険者の資格を所得した日において同一の世帯に属する国民健康保険の世帯主(以後継続して世帯主である方に限る)と当該日以後継続して同一の世帯に属する方(当該日に国民健康保険の世帯主であった場合にあっては、当該日以後継続して国民健康保険の世帯主である方)



【平成20年度からの改正点】

・2割軽減世帯の方は申請が不要

平成19年度までは、2割軽減に該当する世帯には通知書を送付し、期限までに申請書を提出していただきましたが、平成20年度からは申請が不要となり当初から軽減した税額で課税されます。

・後期高齢者医療制度創設にともない国民健康保険税が増額となる世帯の減額経過措置

国民健康保険の加入者が後期高齢者医療制度に移行し、世帯の国保被保険者が減少するため国保税が増額となる世帯については、経過措置として一定期間従前と同様の軽減判定が行われます。また、同一世帯の加入者が国民健康保険から後期高齢者医療に移行したことにより単身世帯となった場合については、一定期間世帯割額が減額されます。

・公的年金等控除の経過措置(特別控除)の廃止

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、国民健康保険税が増額となる方を対象に、平成18年度は最高13万円、平成19年度は最高7万円の公的年金等特別控除が適用されていましたが、この経過措置が廃止されます。このため、該当する方は年金額に大きな変更が無くても、軽減判定額および所得割判定額が変更となり税額が増額となることがあります。

【納税週間～夜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。

※納税相談も随時行なっておりますので、窓口または電話にてお問い合わせください。

《開設日時》

4月25日～30日まで(土・日・祝日含む)

平日・午後5時15分～午後7時30分

※午前8時30分から午後5時15分までは通常どおり納付できます

土、日曜、祝日・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

平成 20 年度から国民健康保険税が変わります

後期高齢者医療制度の開始に伴い、国民健康保険加入者の保険税の算定方法が変わります。

これまで、国民健康保険税は医療分と介護分(40歳から64歳の方)とを併せた保険税となっていました。平成20年度より新たに『後期高齢者支援金』も併せた保険税となります。

【国民健康保険税の算定方法】

医療分(加入者全員)
《限度額 56 万円》

介護分(40歳～64歳)
《限度額 9 万円》



医療分(0歳～74歳)
《限度額 47 万円》

新設 後期高齢者支援金(0歳～74歳)
《限度額 12 万円》

介護分(40歳～64歳)
《限度額 9 万円》

平成 20 年度国民健康保険税率		医療分	支援金分	介護分 (40 才～ 64 才)
①所得割額	(前年の所得－基礎控除)×税率	6.84%	2.51%	2.21%
②均等割額	被保険者数	15,200 円	5,300 円	12,700 円
③平等割額	1 世帯につき	27,800 円	9,800 円	
年間保険税額＝ ①+②+③(ただし限度額まで)	最高限度額	47 万円	12 万円	9 万円
		合計 68 万円		
年度途中での加入・脱退の時の算定方法		年間国民健康保険税×加入月数 / 12 = 保険税		

～国民健康保険税の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 311 万円)の場合

【医療分】

①所得割…(200万円－33万円)×6.84%＝114,228円

②均等割…15,200円×4人＝60,800円

③平等割…27,800円

医療分の年間保険税は①+②+③＝202,800円(100円未満切捨)

【支援金分】

①所得割…(200万円－33万円)×2.51%＝41,917円

②均等割…5,300円×4人＝21,200円

③平等割…9,800円

支援金分の年間保険税は①+②+③＝72,900円(100円未満切捨)

【介護分】

①所得割…(200万円－33万円)×2.21%＝36,907円

②均等割…12,700円×2人＝25,400円

介護分の年間保険税は①+②＝62,300円(100円未満切捨)

よって1年間の国民健康保険税額は

【医療分】+【支援金分】+【介護分】＝338,000円



～前号でもお知らせしましたが～平成 20 年度から市税などの取扱いが変わります

【3 税集合方式(市県民税・固定資産税・国民健康保険税)から国民健康保険税を分離します】

市県民税、固定資産税(都市計画税を含む)および国民健康保険税の納税義務がある方には、市税分(市県民税・固定資産税による2税集合税)と国民健康保険税分の2通の納税通知書および納付書が送付されることになります。

【前納報奨金を廃止します】

これまで市県民税、固定資産税および都市計画税について、第1期の納期限内に全期分を一括して納付していただいた場合に前納報奨金を交付していましたが、平成20年度から廃止になります。

【口座振替をご利用の方へ】

★申込書が変更となり、1枚の申込書で複数の申込みが可能になります

★前納報奨金廃止に伴い、納付方法を『全納期一括』から『期別ごと』に変更される方は、5月中旬までに手続きをお願いします

★既に口座振替を申し込みされている方へ

市税および国民健康保険税ともに、引き続き口座振替をご利用される場合は、届出の必要はありませんが、現在課税のない方でも、今後、納税義務が発生した場合、市税、国民健康保険税ともに口座振替となりますので、ご注意ください。

※詳細につきましては3月25日号をごらんください

〈詳しくは〉市税務課納税管理係

平成20年 春の火災予防運動 4月14日(月)～20日(日)

「火は見てるあなたが離れるその時を」を統一標語に春の火災予防運動が実施されます。

むつ市の平成19年中の火災発生件数は32件で前年より6件増加となっております。

また、32件中一般住宅などの建物火災が24件と最も多く、1名の尊い命が犠牲となっております。

毎年この時期は空気が乾燥し、強い風が吹くため、火災が発生すると延焼拡大しやすい気象状況が続きます。

市民のみなさまにおかれましては今一度、火の取扱いについて更なるご注意をお願いします。

気を付けましょう

日常生活での火の取り扱い

①たばこ

吸い殻の処理はどのようにしていますか？

ゴミ箱に捨てる時は一旦水に浸し、火種がないことを確認！



②ストーブ

ストーブの上に洗濯物等を干していませんか？

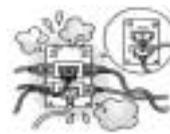
ストーブの周りは整理整頓を心がけ、燃えやすい物を置かない！



④電気器具

タコ足配線や、コードを束ねたまま使用していませんか？

コンセントのほこりにも注意が必要です。ショートすることがあり、火災の原因となります。



③コンロ

コンロに火を付けたまま、その場を離れない。

一人ひとりの注意、対策が火災予防につながります！

『自分達の家は自分達が守る！』という気持ちを持って火災予防に取り組みましょう！

【火入れに注意】

・毎年春になるとゴミの焼却等が多く行われ、拡大して火災になる事例が多発しています。ゴミ等の産業廃棄物の焼却は法律により禁止されています。違反には罰則が設けられています。

・その他野焼き等を行う場合は最寄りの消防署、消防分署に届け出を行う必要があります。消火器、水バケツ等を用意し、その場を離れないようにしましょう。春先は風の強い日が多いので、その場合は中止してください。

住宅用火災警報器の設置が義務付けられました

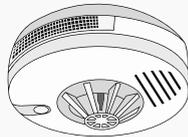
近年増加する焼死者を抑制するために消防法が改正されました。新築の住宅に関しては平成18年6月1日から、既存の住宅に関しては平成20年5月31日までに設置してください。

○住宅用火災警報器とは？

住宅用火災警報器とは、火災により発生する煙や熱を感知して、音声や警報音で知らせるもので、火災の早期発見に非常に役立つものです。

○設置場所は？

住宅の寝室や子供部屋、階段室等の天井や壁面に設置します。詳しくは最寄りの消防署、消防分署にお問い合わせください。



○どこで売ってるの？

消防用設備業者(消火器店)、電気店、ホームセンター等で販売しています。

○悪質な訪問販売にご注意ください

消防署から依頼されたような口調で、市価の倍以上の価格で販売する手口が増えていきます。消防署では訪問販売、斡旋販売等は一切致しません。

〈詳しくは〉

むつ消防署	☎22-1680
大畑消防署	☎34-2233
大湊消防署	☎24-2091
川内消防分署	☎42-3215
脇野沢消防分署	☎44-2020



サイレンを鳴らします。火災とお間違えなく！

◎防火パレード

むつ、大湊地区

4月14日(月)・午前9時～

大畑地区

4月13日(日)・午前8時～

川内地区

4月13日(日)・午前9時～

脇野沢地区

4月14日(月)・午後5時30分～

◎消防団火災防ぎょ訓練

むつ、大湊地区(大平地区)

4月20日(日)・午前6時～

大畑地区(湯坂下地区)

4月13日(日)・午前7時15分～

脇野沢地区(滝山地区)

4月13日(日)・午前8時～

公開講座のお知らせ

下北医療研究会では、NPO 法人ささえあい医療人權センター COML (コラム) 理事長である辻本好子氏をお迎えし、次のとおり公開講座を開催します。

コラムは、医療を消費者の視点で捉え、患者が自立して主体的に医療参加するよう、また同時に、患者一人ひとりが『いのちの主人公』、『からだの責任者』として自覚を持つよう、“賢い患者になりましょう”を合言葉として広く社会一般に呼びかけるための事業を展開している NPO 法人です。

辻本氏は、医療者側に対する鋭い切り口からの批判、また『賢い患者』など、非常にインパクトのある講演で定評があります。今回の講演は、下北に住む私たちにとって、またとない貴重な機会と思われまますので、ぜひお越しください。

〈いつ〉 4月18日(金)・午後5時45分～
〈どこで〉 公済会館3階大ホール

※むつ総合病院の駐車場をご利用ください(無料)

〈参加費〉 無料

※事前の申込は不要です



〈問合せ先〉

むつ総合病院臨床研修教育課
☎ 22-2111 内線 3222



平成20年4月以降、次の条件に該当する方について手当の一部が支給停止となります。
児童を養育している母(両親にわかつて児童を養育している方は対象外)で、

児童扶養手当一部支給停止(減額)措置のお知らせ

- ① 手当の支給開始から5年以上経過している。(平成15年4月1日以前の場合、平成15年4月1日から数えることとなります)
 - ② 養育している児童が全員8歳以上である。
- ①・②両方を満たした方が対象となります。

対象者本人に、手続きの方法を詳しく記載した説明書と申請書を郵送しますので、内容をご確認のうえ、指定された期間内に書類を提出してください。

なお、書類が提出されない場合は、児童扶養手当の2分の1が減額されますので、必ず手続きをしてください。

〈詳しくは〉

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
協野沢庁舎健康福祉課
☎ 44-2111

『春の日のおはなし会』

あたたかい春がやって来ました。おはなしの好きな子どもたちへ「春一番」のプレゼント。

子ども読書の日と、子どもの日にちなんで、読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」によるおはなし会を開きます。春の日の一日、図書館へおでかけください。

〈いつ〉 4月27日(日)
午前10時30分～11時30分

5月3日(土)
午前10時30分～11時30分

〈どこで〉 市立図書館集会所

〈どんな〉

テーマ『どうぶつ』

- ・絵本の読み聞かせ
- ・紙芝居など



〈詳しくは〉

市立図書館

☎ 28-3500

新年度生受付中!

今年度合格実績

弘前大学(看)/山梨大学(看)/新潟大学(教)/青森県立保健大学(看)/国立看護大学校
北里大学(海洋)/東海大学(生)/東京農業大学(生)/帝京大学(法) etc.

東進は授業するだけの予備校ではなく、本当に学力を伸ばす予備校です。

ハッキリ言って合格実績が自慢です!! 大学受験なら

東進衛星予備校 むつ新町校

むつ市新町8-17 TEL (22) 8244

不登校・高校中退・中卒の方へ

休・退学前にも相談を!

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

春の自然観察会へどうぞ

雪がとけ、ようやく暖かくなってきました。
お花見に行く予定の方も、一足早く春を探しに行ってみませんか？

まだ少し冷たい風に舞う鳥たちが、下北の自然の強さを見せてくれますよ。

今回は、尻屋崎を散策します。

〈い つ〉4月27日(日)・午前9時～正午

※雨天の場合は中止です

〈どこで〉尻屋崎※尻屋崎灯台駐車場に集合

〈どんな〉

ノスリ、ハイタカ、ハヤブサなどの春のタカの渡りと小鳥類。海上ではハシボソミズナギドリ、ウトウなどの海鳥を観察します。

〈準備するもの〉

- ・ 双眼鏡(現在お持ちのもので結構です)・長靴・筆記用具
- ・ 防寒具・飲物・虫除け対策 等

〈申込締切〉4月23日(水)まで(土・日曜を除く)



〈問合せ・申込先〉

市生涯学習課文化係 ☎22-1111 内線 733

野菜づくりに挑戦してみませんか? 『市民ふれあい農園』を開設します

市では、野菜の栽培を通じて土に親しみ、自然とのふれあいによる健康の増進を目的として、宮後ふれあい牧場の一画に『市民ふれあい農園』を開設しております。

農園は指定管理者による管理・運営に移りましたが、みなさまに貸し出したしますので次のとおりお申し込みください。

【市民ふれあい農園】

〈対象〉むつ市に住所のある方
〈募集区画〉50区画(先着順)

※1世帯1区画(約30㎡)

〈利用期間〉

5月1日(木)～11月16日(日)

〈利用料金〉年額2千円(1区画)

〈申込方法〉

申込用紙に必要事項を記入のうえ、農事組合法人みなみ農園

開発までお申し込みください。

〈申込締切〉4月25日(金)



〈問合せ・申込先〉

農事組合法人みなみ農園開発 水戸牧場

☎24-2433

市農林畜産課畜産係

☎22-1111 内線 525

むつ市下北自然の家～4月25日(金)から利用できます～

『青森県立下北少年自然の家』が青森県より譲渡を受け、平成20年4月1日からむつ市で管理・運営する『むつ市下北自然の家』に名称が変わり、子どもから大人まで幅広い方々が利用できるようになりました。

今回は主な変更点についてお知らせします。どうぞお気軽にご利用ください。

〈使用料が変更となります〉

◆宿泊棟(未就学児は無料)

- ・ 市内の小・中・高校生…無料
- ・ 市外の小・中・高校生…1泊1人につき 500円
- ・ 上記以外の方…1泊1人につき 1,000円

◆プレーホール(貸切使用の場合のみ徴収します)

- ・ 4月から11月までの期間
 - 午前9時～正午 …1,000円
 - 午後1時～4時30分…1,000円
 - 午後5時30分～8時…1,500円
- ・ 12月から3月までの期間
 - 午前9時～正午 …1,500円
 - 午後1時～4時30分…1,500円
 - 午後5時30分～8時…2,000円

〈宿泊棟に和室ができました〉

- ・ 大部屋(45.54㎡・約28畳) …3部屋
- ・ 小部屋(22.75㎡・約14畳) …1部屋



〈問合せ・申込先〉

むつ下北自然の家 ※電話番号が変わりました

☎34-6151 ☎34-6152

むつ商工会議所から 『むつ市早掛レイクサイドヒルキャンプ場』のお知らせ

むつ商工会議所では、平成20年4月1日から、指定管理者として『むつ市早掛レイクサイドヒルキャンプ場』の運営を行います。

むつ市民が自然と触れあふ交流施設として、周遊型観光の拠点として、『むつ来さまい館』、『むつ下北観光物産館』と連携した活用によって地域の活性化を図りたいと思っております。

緑豊かな自然の中で心身のリフレッシュを図り、自然の楽しさを満喫していただくために、ご家族やお友達同士で、ぜひご利用ください。

《利用期間 平成20年4月28日(月)～10月31日(金)》

【日帰り利用の場合(使用時間・午前9時～午後5時)】

○キャンプサイト(1人につき)

電源有り・無し…100円

キャンプテント(1張り) …1,000円

【宿泊の場合(使用時間・午後2時～翌日正午)】

○ケビンハウス 1棟…10,000円

○キャンプサイト(1区画につき4人までの料金)

電源有り…2,000円

電源無し…1,500円

キャンプテント(1張り) …1,000円

※詳細は管理事務所までお問い合わせください

《電話受付時間》 4月27日まで …午前9時～午後4時
4月28日～10月31日…午前9時～午後7時

(問合せ・申込先)

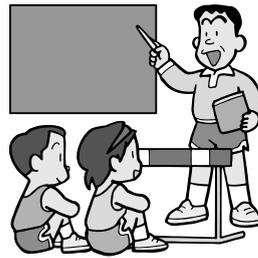
早掛レイクサイドヒルキャンプ場管理事務所

☎23-8686



『むつ市レクリエーション教室』開催

昨年、むつ市で開催された『スレクあおもり2007』により、レクリエーションスポーツの必要性が市民のみなさまに理解されたことと思います。



この大会の開催経験を生かし、地域に『楽しむの場』をプロデュースする人材育成の教室として『むつ市レクリエーション教室』を5年ぶりに開催することとなりました。

気軽にレクリエーションを楽しみたいとお考えの方、生涯学習の一つとして受講の方、ぜひご参加ください。

〈いつ〉
4月17日～11月9日までの
毎週木曜日開催
※時間は午後6時30分～8時30分
日曜日の開催も数回あります

〈どこで〉中央公民館ほか
〈参加費〉5,000円

※テキスト、資料代(前期分)として、初回の受付時にお支払いください。
〈申込方法〉
お電話、FAXにてお申し込みください

〈その他〉

・18才以上の方は、(財)日本レクリエーション協会公認インストラクター資格を取得可能です。
・青森県民カレッジの単位として認定されます。

〈問合せ・申込先〉

むつ・下北地区レクリエーション協会
白川 ☎22-6912(FAX兼用)

勤労青少年ホーム 『教養講座』受講生募集!

勤労青少年ホームでは、『教養講座』と題し、『茶道』、『華道』、『着物着付』の3講座を開催しております。
各講座とも定員になります。どうぞお気軽にご参加ください。

【茶道教室(表千家)】

〈いつ〉

5月の第1・3水曜日

6月～10月の毎月第2・4水曜日

午後1時30分～3時30分

※8月はお休みとなります

〈受講料〉500円(1回につき)

※別途、水屋料が実費となります



【華道(池坊)】

〈いつ〉

5月～10月の毎月第2・4木曜日

午後7時～9時

※8月はお休みとなります

〈受講料〉500円(1回につき)

※別途、材料費が1回につき

1,000円かかります



【着物着付(全日本)】

〈いつ〉

5月9日～7月25日の毎週金曜日

午後7時～9時

〈受講料〉500円(1回につき)



〈対象〉

市内居住または市内に勤務する15才以上の男女

〈定員〉各講座とも20名(先着順)

※申込者が5名に満たない講座は、休止させていただきます場合がありますので、あらかじめご了承ください。

〈申込締切〉4月25日(金)

※電話でお申し込みください

〈問合せ・申込先〉

勤労青少年ホーム

☎24-2410

大畑あさひな丘プール ～元気いっぱいオープン!～

大畑中央公園のあさひな丘室内プールは4月10日(木)元気いっぱいオープンします。

今年もいっぱい遊びに来てくださいね!

〈開設期間〉4月10日(木)～11月30日(日)

〈休館日のお知らせ〉



	午前の部 9:00～12:00	午後の部 13:00～16:00	夜の部 17:00～20:30	休館日
4月	○	○	×	毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌日)
5月	○	○	○	
6月	○	○	○	
7月	○	○	○	毎月15日
8月	○	○	○	
9月	○	○	○	
10月	○	○	○	毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合はその翌日)
11月	○	○	×	

※4月から11月の毎週日曜日の夜の部(17:00～20:30)はお休みとなります。ご了承ください。

〈プール利用料金〉

	大人	小人	幼児
1回券	200円	100円	50円
回数券(12回)	2,000円	1,000円	—
月間券	4,000円	2,000円	—
年間券	16,000円	8,000円	—

※市民以外の方は上記料金の5割増しとなります

〈問合せ・申込先〉

むつ市教育振興会・公園総合案内(プール受付)

☎34-6810

『国設薬研野営場』についてのお知らせ

国設薬研野営場(薬研キャンプ場)は、現在、連絡橋『錦橋』の架け替え工事により閉鎖しており、市民のみなさまにご迷惑をおかけしております。

下北森林管理署のご尽力により、今年5月から使用ができる予定となっておりますが、工事の進み具合により開設日が変わる可能性がありますので、いましばらくお待ちください。

開設の日程等、詳細につきましては市までお問い合わせください。



〈問合せ先〉

大畑庁舎産業振興課

☎34-2111 内線255・257

『むつ来さまい館』だより

○営業時間変更のお知らせ

むつ下北観光物産館の売店とレストランの営業時間を、4月25日(金)から次のとおり変更します。

また、毎週火曜日の定休日も4月25日(金)からは休まず営業しますのでお知らせします。

・売店

営業時間：午前9時～午後6時
・レストラン『まさかり』

営業時間：午前10時～午後6時
※ラストオーダーは午後5時30分

○フリーマーケット出展者募集

いつ? 4月27日(日)

午前10時～午後3時
(どこで)むつ来さまい館

(出店料)

1区画(2m×2m)1,000円

(申込締切)

出店数が定数になりしだい締め切らせていただきます。

〈詳しくは〉

むつ来さまい館

☎33-8191

旅行しませんか!?

日本アカデミー賞受賞映画「フラガール」を訪ねて **1泊2日** **スパリゾートハワイアンズの旅** 出発日/5月20日 会費/27,000円より

安いが一番!! 高速旅行バスで行く **バス泊** **東京ディズニーリゾートの旅** 出発日/5月2日(祝) 会費/15,900円

春!! 高速船ナッチャンレラで行く **1泊2日** **松前・江差・函館** 出発日/5月13日 会費/29,800円より

いい芝居を観ましょ **松井誠 弟子一座康楽館公演 日帰りの旅** 旅行日/5月11日、6月15日 会費/6,900円

三八五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

キッチンブレッドスクール **4期生募集** 自宅パン教室

「はじめよう 焼きたてパン生活」

こねから焼きあがりまで2時間 おひとりでの申込もOK

◆時間……10:00～12:00(月～金) 月に1度、平日の夜と日曜日でもできます。
◆基礎コース6レッスン……8,000円
◆場所……旭町12-28 伊万里様後方3軒目です。

TEL 24-6077 MAIL tate_4649@ybb.ne.jp
仙台ABCクッキングスクール承認 ブレッド講師 樋鏡子

イベント情報 5月のイベント

【陶芸教室】

手ひねりで、あなたのオリジナルの作品を作りますませんか？

〈いつ〉5月11日(日)

午後1時～3時

〈どこで〉

トントウビレッジ『多目的ルーム』

〈対象〉大人の女性

〈定員〉30名

〈準備するもの〉エプロン

〈参加料〉無料

※ユニセフ募金にご協力願います

〈講師〉大見陶芸教室

代表 大見サコ氏

〈申込締切〉4月30日(水)

※当日消印有効

〈申込方法〉

官製ハガキにイベント名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号をご記入のうえ

ご応募ください。ハガキ1枚につき1名のご応募となります。

当選者には、5月1日以降にご案内の通知をいたします。

〈問合せ・申込先〉
〒039-4223
下北郡東通村大字小田野沢字見知川山1-809
東通原子力発電所F施設『トントウビレッジ』
☎48-2777

むつ市テニス協会から『テニスの集い』開催！

〈いつ〉

①4月20日(日)

②5月10日(土)

※いづれも午前8時45分受付終了

午前9時試合開始

〈どこで〉運動公園テニスコート

〈参加資格〉

テニス協会更新者、新規入会者および家族会員

〈入会費(年額)〉

新規入会……3,500円

更新会員……2,500円

家族会員……1,500円

学生会員……1,000円

〈その他〉

入会希望者は当日会場で受け付けします

〈問合せ先〉

むつ市テニス協会・瀬川

☎22-0184



むつ市ウエルネスパーク 『集団プログラム体験会』開催

むつ市ウエルネスパークでは、利用者から人気の高い『集団プログラム』の体験会を開催します。

運動経験のない方でも安心して参加できるプログラムから、運動効果がすばやく実感できるプログラムまで幅広く体験することができます。

この春から運動を始めようと思う方は、ぜひこの機会にご参加ください。

〈いつ〉4月21日(月)・午前10時～午後4時
〈どんな・開催時間〉

- はじめてでも安心クラス『ストレッチ』
…10:00～10:20
- シェイプアップの近道『ボディパンプ』
…10:35～11:05
- 格闘技の動きで体を引き締める『ボディコンバット』
…11:20～11:50
- バランス感覚、柔軟性を養おう『はじめてのヨガ』
…12:05～12:50
- はじめてでも安心クラス『ストレッチ』、『ボール体操』
…14:05～14:35
- ゆったり動きで呼吸法を感じる『太極拳』
…14:50～15:50

※マシンジムを利用した運動を体験することができます
(専門のスタッフがマシンの指導を行います 10:00～16:00)

〈対象〉15才以上

〈参加費〉300円

〈申込方法〉予約制です。

お電話でご予約ください。



〈問合せ・申込先〉

むつ市ウエルネスパーク ☎28-4341

☎ http://www.mutsushi-ellnesspark.jp

COOP コープあおもりのカタログが新たにスタート！！

東北6県が1つに！！

東北6県・11生協が連帯し、いっしょに共同購入事業を行っていくことになりました。
あなたも、生協を利用しませんか？

資料請求された方へ「ふっくらジューシー生ハンバーグ」, をご家族人数分

プレゼント！

生活協同組合コープあおもりむつ支部 フリーダイヤル・0120-122-373

携帯電話からおかけの際は……0175-23-5370 FAX・0175-23-5360



あおもり

あきた

いわて

やまがた みやぎ

ふくしま

ある日、どこかで

3月22日(土) / むつ市女性のつどい



市内各地でさまざまな活動をしている女性団体が一同に集まり、『むつ市女性のつどい』が中央公民館にて開催されました。

会場には、ブルースの女王として知られた淡谷のり子さんのパネル展をはじめ、各女性団体が日頃の活動で創作した力作の展示もあり、多くの方々が交流を深めていました。

またステージでは、生きがいサークルのコーラス披露や、フィルムライブラリーの上映、テレビ等でも活躍されている三村三千代氏が『食べること・生きること』と題して講演を行い、春らしい天気のもと、会場も“春らんまん”といった楽しいひとときでありました。

3月30日(日) / 下北だがしや楽校「春休みだよ！」

下北の子どもたちを元気にしよう、下北地域で活動する各種ボランティア団体が連携し昨年6月に誕生した下北こどもネットですが、子どもと大人が世代を超えて楽しいかわり合いをしたいとの思いから、下北だがしや楽校(がっこう)を開催することとなりました。

春らしい天気の中、約200人もの子どもたちが中央公民館に集まり、参加費の500円を50ペリーのマネー券に交換、会場には昔懐かしい駄菓子コーナー、おかしやお手玉等の手作り体験やニュースポーツ体験などの出店が用意され、子どもたちはペリーを売ったり買ったりしながらお金の大切さや社会のしくみを楽しみながら学んでいました。



http://toko-company.com/ サークル・ミニ会社のご要請等様々なパーティーも！

あーあ お腹すいたなー ひじきと岩のりのドリアとか 柚子胡椒のバスタとか 桜えびのバスタとか ホウレン草のカレーとか 食べたいなー そんな時は

春メニュー

SPRING MENU NOW ON SALE

アルバイト&スタッフ募集
短時間でもOK！
興味のある方はお気軽にお問い合わせを！

IZACAFE 月うさぎ
むつ市柳町1-2-7
TEL. 23-8727

Discovery Cafe
むつ市小川町2-9-5
TEL. 23-6456

金 下駄ナ ダイヤ

指輪・ネックレス・ブレスレット・金貨・宝石・貴金属

買取価格表示中

ぜひ!! お売り下さい!

●明解な価格表示で、親切査定。
●相場にスライド、買取価格を強化。
(査定無料!お気軽にどうぞ)

高額買取促進中

むつ市小川町1-6-9(むつ病院通り)
リサイクル タイヨード
☎0120-71-5188

各種相談日程

法律相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

5月23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

5月9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 青森地方務局むつ支局 ☎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。10:00～17:00

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 場所は旧市民集会所(柳町)。祝日、第3木曜日は休み。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

5月7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 心の悩み、心の病気、認知症等の相談を随時受けます。

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

5月15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。

【5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	1日(木)・15日(木)
手芸教室	20日(火)・27日(火)
詩吟教室	2日(金)・16日(金)
踊り教室	14日(水)・28日(水)
お茶教室	8日(木)・22日(木)
習字教室	9日(金)
コーラス教室	12日(月)・23日(金)
ダンス教室	14日(水)・28日(水)
カラオケ教室	12日(月)・26日(月)
囲碁・将棋教室	20日(火)・27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	13日(火)・20日(火)
俳句教室	2日(金)・16日(金)
日舞教室	19日(月)
着付教室	12日(月)・26日(月)
唱歌教室	2日(金)・16日(金)
カラオケ教室	8日(木)・22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

無事故・無違反の
優良運転者を
表彰します



むつ地区交通安全協会が毎年実施している「優良運転者」の表彰上申の受付を致します。該当する方は、次により上申(自己申請)して下さい。
表彰の種類は、無事故・無違反の期間により10年から5年刻みで50年以上の表彰まであります。

表彰の条件

- 1.当協会の会員であること。
- 2.免許取得後10年以上経過していること。
- 3.無事故・無違反であること。

自己申請の締切り

平成20年4月30日

申請場所

むつ地区交通安全協会窓口(むつ警察署内)

必要なもの

- 1.運転免許証
- 2.印かん
- 3.無事故・無違反証明申請手数料(800円)

表彰の時間

平成20年5月下旬
(当協会の総会の開催日を予定しています)

《問い合わせ先》

むつ地区交通安全協会 事務局 TEL 23-6742

むつ総合病院 4月からの診療日と受付時間のご案内

診療科		診療日(土・日・祝日・年末年始は休診)					受付時間	
		月	火	水	木	金		
内科	診察日	○	○	○	○	○	7:45 ~ 11:30	
	新患受付日	○		○	○			
	糖尿内科	○		○				
	甲状腺外来		○					
	神経内科外来	新患…受付時間 7:45 ~ 10:30 診療時間 11:00 ~ 11:30 再来…診療時間 9:30 ~ 11:30 予約制です。 受診しない方は次回予約ができません。						
循環器科	診察日	○	○	○	○	○	7:45 ~ 11:30	
	新患受付日		○			○		
外科	診察日	○	○	○	○	○		
心臓血管外科	診察日	○			○			
小児科	診察日	○	○	○	○	○	毎月変更がありますので、外来までお問い合わせください。	
	小児心臓外来							
	小児神経外来			14:30 診療開始				要予約
	特殊腎外来				14:30 診療開始			要予約
	小児慢性外来			15:00 診療開始				要予約
	乳児検診(1か月)				○			10:30 ~ 11:30
	乳児検診(3か月)		○					13:00 ~ 13:30
予防接種受付		○				15:00 ~ 15:30		
産科婦人科	診察日	○	○	○	○	○	7:45 ~ 11:30	
	ナイスミディ外来(更年期外来)			10:00 診療開始				
	さわやか思春期外来		午後 診療開始					要予約
	母親学級		13:30 ~ 15:00					7:45 ~ 13:00
	不妊・不育症外来		15:00 ~ 16:30			14:00 ~ 16:30		要予約
整形外科	診察日	○	○	○	○	○	7:45 ~ 11:30	
	手術・検査	手術	検査	手術	手術	手術・検査		
	乳児検診(先天性股関節脱臼)		14:00 診療開始					
メンタルヘルス科 (旧精神神経科)	診察日	○	○	○	○	○	7:45 ~ 11:30	
	新患受付日	新患と3年以上受診していない方は、電話にて予約してください。 予約受付電話 22-2111 内線 3322 医事課医事係						要電話予約
泌尿器科	診察日	○	○	○	○	○	7:45 ~ 11:30	
脳神経外科	診察日		○			○		
皮膚科	診察日	○	○	○	○	○		
眼科	診察日	一般外来は閉鎖となりました。						
耳鼻咽喉科	診察日	○	○	○	○	○	7:45 ~ 11:30	
放射線科	放射線治療外来					○		
形成外科	診察日					○		
総合科	診察日	○	○		○	○	7:45 ~ 11:30	
	呼吸器外科外来	診療時間 月・火・木・金曜 …… 8:30 ~ 12:00						
	セカンドオピニオン	セカンドオピニオンは30分 6,300円です。						
健診・保健科	禁煙外来	診療時間 月・木・金曜 …… 8:30 ~ 12:00 火曜(午後のみ診療) … 14:00 ~ 17:00 新患の方は予約が必要。予約受付電話 22-2111 内線 3362 医事課ニチイ					要電話予約	
	健康診断	○	○	○	○	○	7:45 ~ 11:30	

※診療日と診療科ごとの休診日については、毎月変更となる場合がありますので、ご確認のうえ来院願います。
また、院内掲示板、外来窓口においても各科情報として案内を掲示しておりますので、来院の際にご覧ください。

〈詳しくは〉むつ総合病院医事課 ☎22-2111 内線 3322・3312

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14年4月2日～15年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間	
5月9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)
	どんぐりこどもクリニック	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	
4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)
	どんぐりこどもクリニック	14:00～15:00

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

B C G ◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間	
5月8日(木)	下北文化会館	12:45～13:00

ポリオ ◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間	
5月14日(水)	下北文化会館	12:45～13:00
5月27日(火)	下北文化会館	12:45～13:00

『平成20年度健康カレンダー』は届きましたか？

お子さんの予防接種や乳幼児健診の日程、成人の健(検)診日程などがわかる『健康カレンダー』ができました。市民のみなさんへは行政連絡員さんを通じて配布していますが、まだ配布されない方や、転入された方等は次の場所でさし上げていますので、どうぞご活用ください。

【配置場所】

むつ地区…市健康推進課、下北文化会館、中央公民館、図書館
川内地区…川内庁舎、健康管理センター
大畑地区…大畑庁舎、総合福祉センターふれあいかん
脇野沢地区…脇野沢庁舎

健康をつくろう！①

～健康推進課からの健康に関する情報です(こころの健康編)

★ストレスをためていませんか？

ストレスとは、刺激を受けたときに生じる、こころやからだのゆがみのことをいいます。

ストレスは誰にもあり、適度のストレスであれば問題ないのですが、ため込みすぎるとこころやからだに不調をきたします。この不調に早く気づき、こころの病へ移行しないよう自分なりのストレス解消法で早めに対処することが大切です。

◆ストレス解消法の例◆

- 入浴時間を充実させる
- 十分な睡眠をとる
- おいしいものを食べる
- ペットと過ごす
- 自然の中に身をおく
- 思いきりからだを動かす
- スポーツ観戦で盛り上がる



日常生活で悩みやストレスを持っている人は、男性 45～54 歳、女性 35～44 歳が最も多いという調査結果が出ています。(厚生労働省：平成 16 年国民生活基礎調査)

～ストレスをため込まないよう、自分にあったストレス解消法を見つけ、こころもからだもリフレッシュする時間をもちましょう！～

○次回も、『こころの健康づくり』をご紹介します

第10回全国児童『ハガキにかこう海洋の夢絵画コンテスト』

子どもたちが思い描く『海洋の夢』を絵画にあらわす『ハガキにかこう海洋の夢絵画コンテスト』は、今年度も、全国から 18,619 点の応募があり、去る 2 月 27 日(水)の本審査の結果、むつ地区から 5 点が入賞作品に選ばれました。

また、全国で応募総数が最も多かった第二田名部小学校には、感謝状が贈られました。

◎横須賀市長賞

川島 歩佳(苫生小6)

『シーラカンスにお花を見せてあげたい』



◎努力賞

俵山 健(苫生小3)

『クジラのキャンパス』

◎佳作

相内 凛(苫生小4)

『ようこそ!海の学校へ』



西沢 あやか(大平小2)

『えびとかにのふくやさん』

中村 祐佳(二田小6)

『あわでみんなと泡合戦』



〈詳しくは〉

海洋研究開発機構海洋地球情報部・広報課 ☎046-867-9052

さとうみ ～里海だより③～



暖流と寒流が流れる私たちの里海には、実に多様な生きものが暮らしています。いろいろな生命の営みが豊かな海をつくれます。

知っているようで知らなかった海の生きものを、むつ市海と森ふれあい体験館の館長である五十嵐健志氏のご協力によりご紹介します。

【コモンウミウシ】学名… *Chromodoris aureopurpurea*

見たとおりの柔らかい体で、大きさは2～4センチほどです。貝殻は退化してなくなりましたが、巻き貝のなかまです。体の前方に2本の触角、後ろに花冠状の鰓^{えら}があります。陸奥湾では7月末から10月にかけて産卵し、浅場の岩に白い卵塊をうずまき状に産み付けます。

〈もっと詳しく知りたい方は〉

むつ市海と森ふれあい体験館 ☎42-2411

☎<http://www.mutsu-takenkan.jp/>