

むつ 市政だより

7.10
2008年 No.678



『やったねおじいちゃん！大物だよ！』

(6月22日・大畑海峡サーモン祭りにて)

主な内容

- | | | | |
|------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| ◇むつ市のうまいは日本一！ | … 2p～3p | ◇みんなでわきのさわへ行こう！ほか | … 14p～15p |
| ◇緊急避難場所一覧 | … 4p～6p | ◇ある日どこかでほか | … 16p～17p |
| ◇『おでかけ市長室』(大湊地区)を開催します | … 7p | ◇中央公民館からのお知らせほか | … 18p～19p |
| ◇後期高齢者医療制度のお知らせほか | … 8p～9p | ◇海と森ふれあい体験館からのお知らせほか | … 20p～21p |
| ◇『統計調査セミナー』開催ほか | … 10p～11p | ◇むつ科学技術館だよりほか | … 22p～23p |
| ◇市民講演会を開催しますほか | … 12p～13p | ◇お元気ですか保健コーナーほか | … 24p～25p |



おいしい素材 トマト

〜土づくりにこだわる、安心・安全な野菜〜

下北では、トマト、ナス、ダイコンなどさまざまな『おいしい野菜』がありますが、今回はこれから最盛期を迎える『トマト』をお伝えします。

青森県のトマトは、夏場の生産が中心で、夏秋トマト（7〜11月）の出荷量は全国で第8位です。特に、東京都中央卸売市場への出荷が多く、7・8・9月にはシェアが第1位となり、5個に1個が青森県産となります。

はまなす農業協同組合 むつ地区施設園芸部会 (平成元年4月5日設立)

- 夏秋栽培
 - 5月中旬…定植
 - 7月初旬…収穫始まり
 - 10月初旬…終了
- 栽培農家 19戸
- 販売実績(平成19年度)
 - ・販売額……14,935千円
 - ・販売量……65,476kg
 - ・作付面積…1.8ha
 - ・反収……4,511kg/10a
 - ・販売単価…280円/kg

トマトの歴史

トマトの原産地は南米の高原地帯と言われ、この地域では有史以前から栽培され、16世紀に欧州へ伝えられ、18世紀日本に伝わりました。

トマトの特徴

トマトは熱帯では多年生ですが、温帯では一年生作物として栽培されます。生育適温は品種によって異なりますが、高温時には節間が伸び、着果や肥大が不良となり品質が低下します。

また、強い光を必要とし、日照不足では生育が悪く、開花、結実が不良となります。

最近の消費動向は『桃太郎』に代表される完熟系トマトが主流となっていますが、品質に対する評価は大変厳しく、

- ① 形状・食味がよい
 - ② 日持ちが良い
 - ③ 果肉がしまっている
 - ④ 舌ざわりが良い等
- と、よい品質の良い物が望まれています。

むつ市のトマト栽培

むつ市のトマト栽培は、作柄が安定している雨除け施設（パイプハウス）栽培の普及によって昭和60年頃から市内全域で行われています。

トマトの豆知識

ヨーロッパでは『トマトが赤くなると医者が青くなる』と伝えられています。味も栄養も良く、肉料理とソース、ジュースに料理にいろいろと利用可能な野菜です。

トマトはクエン酸、リンゴ酸、グルタミン酸などの果物に近い成分を含んでいるため、フルーツ感覚でおいしく食べることが出来ます。

また、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₆をはじめ、カルシウムや老化防止効果のあるリコピン、高血圧防止効果のあるルチン、また、体内の塩分を排泄する作用のあるカリウムが豊富です。クエン酸は肉料理の脂っこさを消してくれます。



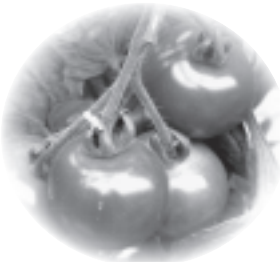
おいしいトマトの選び方 & ワンポイントアドバイス



ヘタが緑色でいきいきしているものほど新鮮です。全体が丸く色づきが平均化しているものが良いものです。角張っているものは中が空洞のものが多く、ヘタ近くにヒビや割れがあるものは味が落ちます。

トマトは生のままで食べるのが一般的ですが、肉や魚ととても相性が良いことなどから、特に熟したものは煮込みやトマトソースに最適です。

また、トマトに含まれるクエン酸は、胃を刺激して食欲を促進させる効果があると言われています。二日酔いの朝には、まず一杯のトマトジュースを飲むと、食欲回復を期待できそうです。



【ハウス栽培の様子】



【市場へ出荷するトマトの箱詰め作業】

〈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

坂本謙二(県立田名部高校)先生の

むつ市のうまいうんこうナー⑥

○トマトの詰め物オーブン焼き

材料(3人分) (写真左)

- ① トマト 5個
 - ② ハム 2枚
 - ③ しいたけ(2枚をみじん切り)
 - ④ タマネギ(半分をみじん切り)
 - ⑤ ニンニク(1片をみじん切り)
 - ⑥ ピーマン(1個をみじん切り)
 - ⑦ ご飯 茶碗2杯
 - ⑧ パセリのみじん切り 小さじ2杯
 - ⑨ バター 大きじ1杯
 - ⑩ オリーブオイル 大きじ2杯
 - ⑪ モッツアレラチーズ 大きじ2杯
- (1) トマトはヘタを浅く切りとり、反対側を4分の1くらい真横に切ってフタにし、残りをやぶかないようにスプーンで慎重に果肉をくりぬきます。タネを捨て、残りは細かくきざんでおきます。



くり抜いたトマトは逆さまにして水分をだしておきます。

(2) 詰め物をつくります。フライパンにバターを溶かし、②から⑥までのみじん切りを炒め、ご飯を加えてさらに炒め、刻んだトマトの果肉、パセリを加え、塩こしょうをふり、火を止めて、刻んだモッツアレラチーズを加えてよく混ぜます。

(3) 詰め物をトマトに詰めます。くり抜いておいたトマトに、写真のように盛り上げるように詰め物を詰めます。フタをかぶせオリーブオイルを掛けまわし、200度に予熱しておいたオーブンで10分程度焼きます。

○ナスとトマトのチーズ焼き

材料(3人分) (写真右)

- ① トマト 1個
 - ② ナス 横半分
 - ③ モッツアレラチーズ 1個
 - ④ ハム 3枚
 - ⑤ 生のバジル(乾燥でも可)
 - ⑥ オリーブオイル
- 米ナス・トマトを厚さ2センチに切り、オリーブオイルで表面だけをさっと焼きます。これを紙タオルにとって油を吸わせ塩こしょうし、ナス、トマト、ハム、チーズの順に重ね、オリーブオイルを掛けまわして、200度に予熱しておいたオーブンで8分程度焼き、途中で生のバジルを上につけ、さらに数分焼きます。

および大規模テロなどが発生した場合の緊急避難場所)

○自然災害時緊急避難場所

…市長が指定する避難場所で、原則として町内ごとに避難する住民の避難場所を定めています。

○武力攻撃等災害時緊急避難場所

…知事が指定する避難場所で、避難する住民の町内ごとの収容地域は定めていません。

〈川内地区〉

収容地域	施設名	自然災害	武力攻撃等
新町、楯木、熊ヶ平	第一川内小学校	○	○
	新町集会所	○	
	旧第一川内保育所	○	○
	あたご幼稚園	○	
谷地町、中町、浦町、上町、浜町、板子塚	川内体育館	○	○
	川内公民館	○	○
	中浦集会所	○	
仲崎、初見、葛沢	川内中学校	○	○
	健康管理センター	○	○
	エビナ保育園	○	
	初見地区公民館	○	
	仲崎コミュニティセンター	○	
戸沢、袈川	戸沢地区公民館	○	○
	袈川地区公民館	○	
	旧戸沢小学校		○
田野沢	田野沢地区公民館	○	
石倉、高野川	石倉地区公民館	○	
上小倉平、下小倉平、銀杏木、安部城	上小倉平地区公民館	○	
	下小倉平地区公民館	○	
	銀杏木地区公民館	○	
	安部城地区公民館	○	
畑	第二川内小学校	○	○
	畑地区公民館	○	
湯野川	旧畑小学校	○	
	湯野川地区公民館	○	○
湯野川	旧湯野川小学校	○	
	旧湯野川小学校	○	○
桧川	湯野川地区公民館	○	
	旧桧川小学校	○	○
	大湊高等学校川内校舎	○	
宿野部	宿野部地区公民館	○	
	旧宿野部小学校	○	○
蛸崎	蛸崎地区公民館	○	
	旧蛸崎小学校	○	

〈大畑地区〉

収容地域	施設名	自然災害	武力攻撃等
正津川、平、高待	正津川小学校	○	○
	正津川地区公民館	○	○
	正津川児童館	○	○
上野、筒万坂、東町、庚申堂	東町町内会館	○	
	大畑小学校	○	
	大畑公民館	○	○

収容地域	施設名	自然災害	武力攻撃等
上野、筒万坂、東町、庚申堂	大畑体育館	○	○
	上野町内会館	○	
中島、新町	中島児童館	○	
	中島町内会館	○	
	大畑中央保育所	○	○
	新町町内会館	○	
湯坂下	湯坂下児童館	○	○
	湯坂下町内会館	○	
本町、南町、兎沢	本町町内会館	○	
	大畑中学校	○	
	総合福祉センター	○	○
	田名部高等学校大畑校舎		○
孫次郎間、二枚橋、釣屋浜	孫次郎間地区公民館	○	
	二枚橋地区公民館	○	
	二枚橋小学校	○	
小目名、高橋川	小目名地区公民館	○	
	旧小目名小学校	○	○
	高橋川コミュニティセンター	○	
木野部、佐助川、赤川	木野部地区公民館	○	
	旧佐助川小学校	○	
	赤川地区公民館	○	
	下北自然の家	○	
関根橋	旧関根橋小学校	○	○
	関根橋地区公民館	○	○
湊村	湊町内会館	○	
	大畑コミュニティセンター	○	○

〈脇野沢地区〉

収容地域	施設名	自然災害	武力攻撃等
桂沢、本村、渡向	脇野沢小学校	○	○
	地域交流センター	○	
瀬野川目、黒岩	脇野沢中学校	○	○
	瀬野地区コミュニティセンター	○	○
赤坂、稲平、小沢、小沢、鹿間平	小沢地区公民館	○	○
	小沢地区生活福祉センター	○	
滝山、片貝、源藤城	滝山地区公民館	○	
	滝山地区生活福祉センター	○	
九艘泊、芋田	九艘泊地区公民館	○	
	芋田地区集会所	○	
新井田	新井田地区生活改善センター	○	
寄浪	寄浪地区生活福祉センター	○	
蛸田	蛸田地区生活福祉センター	○	

※【公園等】、【広域避難場所】については6ページをご覧ください

緊急避難場所一覧 (自然災害・武力攻撃)

市役所、警察署、自衛隊等は、自然災害、武力攻撃等災害の発生または発生する恐れがあるとき、その規模や状況により、避難の勧告や指示を発令することがあります。その場合は、指定された避難場所にてできるだけ一定の地域ごとにまとめて避難しましょう。

避難するときは、危険箇所をできるだけ避けて通行するよう、あらかじめ緊急避難場所、避難コースを確認しておきましょう。

【学校・保育所等】

〈むつ地区〉

収容地域	施設名	自然災害	武力攻撃等
本町、田名部町、柳町1～4丁目、栗山町、女館、尻釜、宮後、樺山、上川町、横迎町1・2丁目、赤坂、斗南岡、最花、品ノ木、酪農	第一田名部小学校	○	
	むつ中学校	○	○
	むつ来さまい館	○	
	むつ下北観光物産館	○	
	柳町ひまわり保育園	○	○
	横迎町保育所	○	
土手内	土手内集会所	○	
仲町、若松町、海老川町、港町、緑町、下北町	田名部中学校	○	○
	田名部高等学校	○	○
	緑町保育所	○	○
	海老川コミュニティセンター	○	○
新町、苫生町1・2丁目、金曲1丁目、昭和町	苫生小学校	○	○
	新町保育所	○	○
	緑寿荘	○	○
小川町1・2丁目、金谷1・2丁目、中央1丁目、岩菜、金谷団地、緑ヶ丘、松山町、十二林、美里町、長坂	第二田名部小学校	○	○
	小川町第2白百合保育園	○	
	市民体育館	○	○
南町、赤川町、南赤川町、松原町、金曲2・3丁目、大曲1～3丁目	第三田名部小学校	○	○
	大曲コミュニティセンター	○	○
山田町、真砂町、文京町、並川町、大平町、大湊新町、旭町、中央2丁目、荒川町、松森町、越葉沢、落野沢	大平小学校	○	○
	大平中学校	○	○
	むつ工業高等学校	○	○
	大平保育園	○	
	むつ高等技術専門学校		○
大湊浜町、大湊上町、川守町	大湊小学校	○	
	勤労青少年ホーム	○	○
	むつ市中央公民館	○	○
	福寿荘	○	○
宇田町、桜木町、大湊町、宇曾利川	大湊中学校	○	
	大湊高等学校	○	
	学習センター	○	
堺田、城ヶ沢、新城ヶ沢、泉沢、永下、近沢、大川目、角違	城ヶ沢小学校	○	
	旧角違小中学校	○	
一里小屋、大室平、金谷沢、神山、	旧金谷沢小学校	○	○
	奥内小学校	○	○
今泉、石蕨平、二又、奥内、浜奥内、近川、中野沢、中野沢開拓	近川中学校	○	○
	旧中野沢小学校	○	○
	むつ養護学校		○
	関根小学校	○	○
南関根、名古平、北関根、出戸、美付、水川目、浜関根、清平、高梨、南名古平	関根中学校	○	○
	旧烏沢小学校	○	○
川代、烏沢、新田、上新田			

緊急避難場所一覧 ※【学校・保育所等】は前のページをご覧ください

【公園等】

〈むつ地区〉

名称	所在地	自然災害	武力攻撃等
上町児童公園	大湊上町5番	○	
宇田児童公園	宇田町210番	○	
新町児童公園	新町206番	○	○
柳町児童公園	柳町1丁目296番	○	
文京町児童公園	文京町224番	○	
宇曽利川児童公園	大湊字宇曽利川村42番地	○	○
むつ北児童公園	柳町2丁目155番	○	
小川町児童公園	小川町1丁目416番	○	○
横迎町児童公園	横迎町2丁目229番	○	
川守町児童公園	川守町20番1	○	○
旭町児童公園	旭町243番1	○	
水源池公園	宇田町368番	○	
金谷公園	金谷1丁目330番1	○	○
代官山公園	小川町2丁目57番	○	
むつ運動公園	山田町43番1	○	○
むつ市イベント広場	柳町1丁目323番4	○	○
関根漁民研修センター前広場	北関根313番	○	
中央団地北緑地	中央2丁目312番の14	○	
中央団地南緑地	中央2丁目118番の67	○	

〈川内地区〉

名称	所在地	自然災害	武力攻撃等
ふれあい広場	川内町中道129-7	○	○
国定公園湯の川休憩所	川内町湯野川68番地1		○

【広域避難場所】

名称	所在地	自然災害	武力攻撃等
むつ市ウェルネスパーク	真砂町8-8	○	
大平緑地	真砂町地先	○	

〈大畑地区〉

名称	所在地	自然災害	武力攻撃等
二枚橋地区防災広場	大畑町釣屋浜22-37	○	
大安寺敷地内	大畑町本町80-20	○	
昭陽高等学校大畑グラウンド	大畑町兎沢17-200	○	
大畑中央公園	大畑町涌館地内	○	○
大畑奉仕店会前	大畑町新町130	○	
渡辺商店(有)駐車場	大畑町水木沢34-26	○	
優婆寺駐車場	大畑町正津川87-2	○	
県営駐車場	大畑町葉研	○	
老人福祉センター駐車場	大畑町赤滝山国有林1058ハ2小班	○	
中島児童公園	大畑町中島72-2	○	

〈脇野沢地区〉

名称	所在地	自然災害	武力攻撃等
脇野沢八幡宮境内	脇野沢桂沢18-1	○	
愛宕山公園	脇野沢瀬野川目1-1	○	○
小沢稲平高原	脇野沢稲平	○	
小沢鹿間平高原	脇野沢鹿間平	○	
新井田高台	脇野沢新井田	○	
寄浪高台	脇野沢寄浪	○	
蛸田高台	脇野沢蛸田	○	
源藤城神社	脇野沢源藤城	○	
脇野沢総合運動場	脇野沢瀬野川目152	○	○



〈詳しくは〉
市防災調整課
☎22-1111 内線 151・152

夏休み!!! 旅行の手配は、お済みですか?!

東京ディズニーリゾートパック発売中!!
北海道パック大好評!!
安い!!フェリー得だねクーポン 北海道へはマイカーで...

JR券・航空券・フェリー券・ホテルの予約は
おかげさまで50周年 信頼と実績の...

三井五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎ **22-1188**

いつか心が帰る場所

小田桐石材

～あなたの市に対する“思い”を市長と語り合ってみませんか？～

『おでかけ市長室』(大湊地区)を開催します

今年度の第2回目の『おでかけ市長室』を、大湊地区で開催します。

『おでかけ市長室』は、今後の市政運営やまちづくりに役立てるため、市長が直接市内各地域へ出向き、市民のみなさんからさまざまな意見を伺うため実施するもので、むつ市内にお住まい、お勤めの方であればどなたでも参加できます。

参加される場合は、あらかじめ申し込みが必要となります。

なお、傍聴される方は、申し込みは不要ですので、直接、会場へお越しいただいても構いません。

〈いつ〉7月29日(火)・午後7時～8時30分

〈どこで〉中央公民館

〈申込方法〉○FAX・郵送により申し込みいただく場合

…下記の申込書をご利用ください

○電話・メールにより申し込みいただく場合

…下記の申込書記載の所要事項をお知らせください

〈申込締切〉7月22日(火)

※申込多数の場合は調整させていただく場合があります

今後、むつ北通地区、むつ南通地区、川内地区、大畑地区、脇野沢地区と順次開催する予定です



『おでかけ市長室』(田名部地区)より

『おでかけ市長室』(田名部地区)を開催しました！

～貴重なご意見・ご提案をいただきありがとうございました～

今年度第1回目となる『おでかけ市長室』(田名部地区)を、5月30日(金)にむつ来さまい館で開催しました。

当日は、あらかじめお申し込みされた4人の方々から、都市計画や下水道設備、原子力防災計画上でのむつ総合病院の位置付け、下北自然の家の活用等に関して、大変貴重なご意見・ご提案をいただきました。

〈問合せ・申込先〉

市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

☎23-0234

✉mt-dayori140@mutsu.e-shimokita.jp

市広報広聴課あて(FAX23-0234)

『おでかけ市長室』参加申込書

○氏名 _____

○住所 _____

○事業所名 _____ (市外在住の方のみ記載願います)

○電話番号 _____

○発言予定内容(かんたんな要旨)

後期高齢者医療制度（長寿医療制度）のお知らせです

①『限度額適用・標準負担額減額認定証』について

入院の際、この認定証を医療機関の窓口に表示することで入院時の一部負担金が限度額だけの支払いで済みます（保険適用分が対象）。また、食事代も1食あたりの食事代が下記表のように変わります。

※この証を提示しない場合であっても、後日、高額療養費および食事療養費として支給されます（原則、申請が必要です）

○交付を受けられる方

住民税非課税世帯に属する方（低所得区分Ⅱおよび低所得区分Ⅰ）

・低所得区分Ⅱ…世帯全員が住民税非課税

・低所得区分Ⅰ…世帯全員が住民税非課税で、世帯全員の各所得金額0円（公的年金の場合は80万円以下）

および老齢福祉年金受給者

○申請に必要なもの・印鑑 ※代理人でも申請できます

○既に交付を受けている方

お手元にある認定証は平成20年7月31日で有効期限が切れますので、引き続き入院される方は、8月中に申請手続きが必要になります。ただし、平成19年中の所得状況により、交付を受けられない場合もありますのでご注意ください。

◆高額療養費の自己負担限度額および食事療養標準負担額

適用区分	窓口での自己負担割合	通院+入院		入院時の1食あたりの食事代
		通院(個人単位/月)	(世帯単位/月)	
①現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%(*1)	260円
②一般		12,000円	44,400円	
③低所得者Ⅱ	1割	8,000円	24,600円	210円 (過去1年の入院期間が90日以下)
				160円 (過去1年の入院期間が90日超え)
④低所得者Ⅰ			15,000円	100円

(*1) 過去1年間で4回目以降は44,400円となります

②『後期高齢者医療被保険者証』の差し替えについて

平成19年中の所得状況により、負担割合の変更になる方へ、8月から使用する被保険者証を7月下旬に発送予定です。

③『保険料決定通知書』の送付

平成20年度の保険料が決定しましたので、被保険者全員に7月上旬に発送します。普通徴収の方には、納付書も同封いたします。口座振替もできますので、ご利用ください。

～第1期納期限は7月31日(木)です～

〈問合せ・申請先〉

市国保年金課 ☎22-1111 内線 325・326
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

納税週間に係る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。

※納税相談も随時行なっております

《開設日時》

7月25日～31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、日曜日・午前8時30分～午後5時15分

〈開設場所・連絡先〉

市税務課収納係 ☎22-1111 内線 192～194

「むつ」社会保険事務所からのお知らせ

『ねんきん特別便』出張相談を実施します

むつ社会保険事務所では、『ねんきん特別便』が送付された方を対象に出張相談を実施します。

ご相談に際しては、「ご自分の年金記録に「もれ」や「間違い」があると思われる方は、その期間や事業所名、市町村名等の確認ができるものをお持ちください。

なお事前予約(申込みダイヤル☎22-4947)を利用することにより、待ち時間を短縮することができますのでご利用ください。

○ご相談に際して持参するもの

・本人の場合

『ねんきん特別便』、年金証書

または年金手帳、印鑑

・代理の方の場合

『ねんきん特別便』、年金証書

または年金手帳、印鑑、本人が書いた「委任状」、代理の方自身を確認できるもの(免許証等)

※「委任状」には、本人の年金記録を確かめることを、誰に委任したか分かるように記入のうえ、本人の署名と印をお忘れないうようお願いいたします。

【脇野沢地区】

〈いつ〉7月24日(木)

午前10時～午後3時

〈どこで〉

脇野沢地域交流センター

【川内地区】

〈いつ〉8月28日(木)

午前10時～午後3時

〈どこで〉

川内庁舎会議室

※大畑地区については9月以降を予定しております

なお、『ねんきん特別便』に記載されている年金記録に「もれ」や「間違い」がない場合は、同封されている「年金記録回答票」に記入し、社会保険庁へ送付すると手続きが終了となりますので社会保険事務所等で改めて相談を受ける必要はありません。



～ 国民年金保険料はクレジットカードで支払いできます ～

クレジット支払いは、被保険者ご本人から事前にお申し込みいただき、以後、継続的にクレジットカード会社が社会保険庁へ立て替え払いをして、クレジットカード会社から会員に請求される方法です。

ご希望の方は、むつ社会保険事務所へお申し込みください

〈注意点〉・クレジットカードを提示し、直接お支払いいただく方法ではありません

・過去の未払い分についてはご利用できません。

問合せ先

むつ社会保険事務所

☎22-22278

特別障害者手当・障害児福祉手当制度について

日常生活において常時介護を必要とする障害者(特別障害者・障害児)に対して手当を支給する制度です。

どちらも、むつ市に住所のある方が対象となりますが、施設へ入所している方や入院している方は対象となりません。

また、本人、扶養義務者の所得により支給制限があります。詳しくはお問い合わせください。

○『特別障害者とは』

在宅の重度肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、内部障害、知的障害、精神障害等の障害を2つ以上有する方、または最重度の肢体不自由、内部障害、精神障害を有する方

○『障害児とは』

在宅の重度肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、内部障害、知的障害、精神障害等を有する児童

『手話講習会』を開催します

あいさつや指文字など、日常生活で使う手話単語を学ぶ初心者向けの講座です。

〈いつ〉8月21日～10月23日の

毎週木曜日(全10回)

午後7時～午後8時30分

〈どこで〉大畑公民館

〈定員〉30名

〈受講料〉無料

※テキスト代として1,200円

が必要です

〈申込方法〉

往復ハガキに『むつ下北地区

手話講習会』、氏名、年令、住所、

電話番号を記入のうえ、お申込みください。

〈申込締切〉8月15日(金)



問合せ・申込先

〒030-0944

青森市筒井八ツ橋76-9

青森県聴覚障害者情報センター

☎017-7281-2920

問合せ先

市介護福祉課障害福祉係

☎22-11111内線454



『統計調査セミナー』開催

（いつ）7月26日（土）・午後3時～

（どこで）下北文化会館視聴覚教室
（どんな）

第一部（初心者向け）

・午後3時～3時40分

『統計調査の概要と』

データの活用について』

第二部（経験者向け）

・午後3時50分～5時

『統計調査員の安全対策と』

応答事例』

（講師）青森県企画政策部統計分析課

副参事 三国 英光氏

（対象者）

第一部

・統計調査に興味のある方
あればごなたでも

第二部

・実際に公的機関から依頼
されて統計調査を行なっ
たことがある方

※両方受講されてもかまいません

（参加費）無料

（申込締切）7月22日（火）

※お電話でお申し込みください

（問合せ・申込先）

市企画課統計係

☎22-11111内線214

公園遊具の安全な利用について

地域のみなさまのご協力を

市では、専門家による遊具の定期点検と修理を実施しており、その他にも、随時職員による自主点検を実施して、軽微な破損等については、その都度修理を行い、子どもたちが安全で楽しく遊べるよう、公園の維持管理に努めています。通常の遊び方では安全な遊具も、予想しない遊び方により重大な事故につながる場合があります。

市では、危険な遊び方をしないよう、看板を立てる等で注意を呼びかけ、事故防止の啓蒙に努めています。遊具の利用形態まで

（問合せ先）

市都市計画課公園管理係

☎22-11111内線633

今日からはじめよう。生活排水対策！

【むつ市の川や海の状況は】

市では川や海の状況を把握するため、水質調査を行なっています。最近の調査結果は、総合的に見ておおむね良好な状況ですが、住宅地を流れる一部の河川は、生活排水の影響により、依然として改善されない状況にあります。

【川の汚れの原因を】

考えて見ましょ！

川の汚れの原因は、私たちの日常生活から排出される生活排水の占める割合が大きくなっています。一軒の家庭から流出する排水はわずかでも、これがまとまると川を汚す大きな原因の一つとなり、川の汚れの6～8割を占めているところもあります。

工場や事業所の排水に関して

は、規制の強化等の措置が効果を現している一方、炊事、洗濯、入浴等の人の日常生活に伴って排出される生活排水の改善がとも重要となっています。

【家庭でできる】

ちよつとした心がけ！

- 住みよい生活環境を保つために、家庭でできる対策は？
 - 料理は作りすぎず、工夫して汚水やゴミを少なくしましょう。
 - 流しからの排水は、料理くずや油を流さないようにしましょう。
 - 入浴の際は、石けん、シャンプー等を適量に使いましょう。
 - 洗濯洗剤も最小限に抑えましょう。
 - もちろん河川等へゴミを捨ててはいけません。
 - 浄化槽の管理を専門業者へ委託しましょう。
 - 下水道が整備された区域では、下水道へ接続しましょう。
- 私たちの大切な水辺を汚さず、清潔できれいな環境を保ちましょう。

（問合せ先）

市環境対策課

☎22-11111内線332・333



住まいにお悩みをお持ちの方、まずご相談下さい

ご予算に合わせて無料で御見積りいたします。

ハリアフリー工事もおまかせ下さい。

是非ご縁がありますように...

お問合せ・ご相談は むつ市松原町4番58号

0175-23-0107 バースリビング

●営業のご案内●

- ・増改築 … 小さな工事からまるごとリフォームまで
- ・外壁工事 … 塗装・サイディング・タイル 他
- ・内壁工事 … クロス・フローリング・建具 他
- ・屋根工事 … 屋根張替・無落雪屋根 他
- ・水まわり … キッチン・浴室・トイレ・洗面台 他
- ・左官工事 … ブロック塀・フェンス・駐車場 他

高価買取 大口・小口をとわず なんでも大歓迎

取り扱い品目

- 家具・家庭電気製品全般
- カメラ・楽器・つり具・バイク
- 衣類・着物・ブランド品
- 贈答品・雑貨品・日用品
- 機械工具・事務・厨房用品

出張買取 むつ・下北全域 当店より伺います。

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

大湊線下北駅前広場整備事業 平成20年度工事のお知らせ

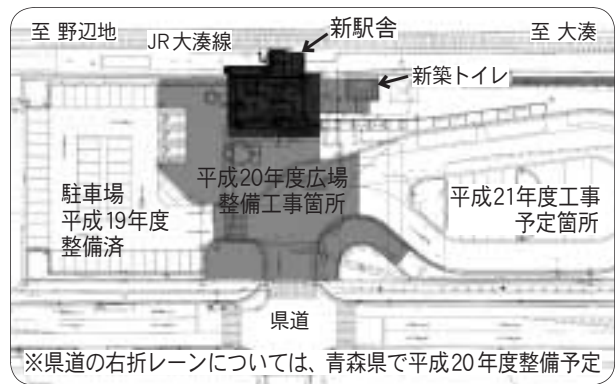
市では、大湊線下北駅前広場の整備について、平成21年度での完了を目指し、事業を進めておりますが、昨年度の南側駐車場の整備に引き続き、今年度は駅正面付近の工事を実施します。

この工事に伴いまして、JR東日本では、現駅舎とホームの間に下北駅舎を新築し、新駅舎完成後に現駅舎を撤去する工事を実施します。新駅舎が完成するまでは、現駅舎を利用し、仮設通路によりホームとの間を往来していただくこととなります。

また、駅前広場整備の一環として、トイレの新築工事も市で行います。現在のトイレを取り壊してからの工事となりますので、新しいトイレが完成するまでは、仮設トイレを利用していただくこととなります。

工事は7月上旬頃から着手し、年度内での完成を予定しております。利用者みなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、新駅舎の利用等につきましては、工事の進捗状況を見ながら、あらためてお知らせいたします。



※詳細につきましては市ホームページでご覧になれます。

(問合せ先)

市都市計画課 ☎22-1111 内線 632

クマの出没に注意!

今年もクマが目撃され、県内でも山菜採りに出かけた男性が被害に遭っています。また、近年では市街地でも出没し、目撃情報が相次いでいます。危険な野や山でクマの被害に遭わないために次のことを守り十分注意しましょう。

《クマに出会わないために》

- ① 入山前にはクマ出没情報等をチェックし、単独で入山しない。
- ② 大きな音の鈴や笛で自分の存在を知らせる。
- ③ 食べ残しや食べ物の容器等を必ず持ち帰る。
- ④ クマは夜行性なので、早朝や夕方の行動は危険。
- ⑤ クマの食べかす(ドングリ、ヤマブドウ等)やフン、足跡などを見つけたら引き返す。

《クマに出会ってしまったら》

- ① クマに背を向けず、後ずさりしながら静かに立ち去る。
 - ② 大声をあげたり、攻撃したりしてクマを興奮させない。
 - ③ クマが向かってきたら、荷物や服を自分とクマの間に捨て、関心が移ったすきに逃げる。
 - ④ 子クマの近くには必ず親クマが隠れている。見つけても近づかず、速やかにその場から立ち去る。
- ※クマは嗅覚が優れています。市街地でも家のまわりに生ゴミやジュース等の空き缶を捨てたり、置いたりしているとクマが臭いを嗅ぎ付け、豊富なエサ場だと思っ居座ることになります。



(問合せ先)

市鳥獣対策室(脇野沢庁舎内)

☎31-5277

市農林畜産課

☎22-1111 内線523

川内庁舎産業振興課

☎42-2111

大畑庁舎産業振興課

☎34-2111

脇野沢庁舎産業振興課

☎44-2111

市民講演会を開催します！

市では、経済産業省資源エネルギー庁との共催で、放射線と地球環境問題をテーマとした市民講演会を開催いたします。

多数ご来場ください。

〈いつ〉7月26日(土)

午後2時30分～4時30分

〈どこで〉中央公民館講堂

〈どんな〉

①『地球温暖化における

原子力の役割と安全』

〈講師〉京都大学原子炉実験所

教授 山名 元氏

②『地球温暖化と感染症の拡がり』

〈講師〉東京医科歯科大学

名誉教授 藤田 紘一郎氏

〈入場料〉無料

〈詳しくは〉

市エネルギー対策課

☎22-11111 内線231



『お米を使って楽しい料理』参加者募集！

今回はお米を使ったメニューです。どうぞお気軽にご参加ください。

〈いつ〉7月23日(水)

午前10時～午後1時

〈どこで〉中央公民館

〈募集人数〉20名

〈参加費〉無料

〈持参するもの〉エプロン、三角布

〈申込締切〉7月20日(日)



〈問合せ・申込先〉

むつ市むつ食生活改善推進委員会 菊池

☎22-13916

海軍大湊要港部水源地に係る資料等の情報収集について

市民の憩いの場としてご利用いただいております水源地公園には、明治42年に建設された厚アーチ式の堰堤を含む水道施設があります。昭和38年に旧大蔵省から譲渡を受け、昭和51年まで各家庭に水道の供給をしていました。

その後水道の供給を停止し昭和53年に公園として整備しましたが、堰堤およびダム下流にある第二取水口は、平成5年4月に県の重要文化財の指定を受けております。

現在、市教育委員会では、歴史的・文化的に貴重な遺産として『海

軍大湊要港部水源地施設』の保護および活用を図るため、施設の一体的な重要文化財指定に向け、各種資料等の収集を行なっており、市が保管している写真を含む各種資料以外の関連資料の情報も収集しています。

市民の方で、昭和53年以前の水道関連施設の写真あるいは、旧海軍との土地の権利に関わる書類、その他関連資料等がございましたら、情報の提供をいただきますようお願いいたします。



〈問合せ・情報提供先〉

市生涯学習課文化係

☎22-11111 内線733

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、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。

子どもたちとふれあいながら子育てを体験してみませんか？

〈いつ〉8月4日(月)～8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

〈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)



平成19年度(第13回追加表彰分)むつ市スポーツ表彰

平成19年度スポーツ表彰の追加表彰式が、去る5月31日に行われました。むつ市スポーツ表彰は、スポーツの分野において特に活躍された方々を顕彰するために設けたもので、今回の表彰では、去る3月8日に行われた平成19年度むつ市スポーツ表彰表彰式から3月31日までに行われた大会において、優秀な成績を収められたご功績に対してスポーツ賞を、また、将来の活躍が期待される成績を収めた方にはスポーツ奨励賞を贈呈しました。(敬称略。所属・学年・年齢は平成19年度末(平成20年3月31日)現在のもの)



【スポーツ賞】

◎大畑ミニバスケットボール

スポーツ少年団(代表・中村敏彦)

- ・石戸谷 優衣(12才・正津川小6年)
- ・眞手 美穂(12才・大畑小6年)
- ・原田 未来(12才・大畑小6年)
- ・濱田 千里(12才・大畑小6年)
- ・泉澤 香月(12才・正津川小6年)
- ・菅原 桃子(12才・大畑小6年)
- ・古谷詩央里(12才・大畑小6年)
- ・齊藤 恭子(12才・大畑小6年)
- ・齊藤 杏花(12才・大畑小6年)
- ・平沢 歩(11才・正津川小5年)
- ・池田 汐里(11才・大畑小5年)
- ・久本 蘭(11才・大畑小5年)
- ・中村 楓子(11才・大畑小5年)
- ・気仙 真由(11才・正津川小5年)
- ・福岡 千夏(11才・大畑小5年)
- ・松本 明偉(11才・大畑小5年)

【スポーツ奨励賞】

◎中美 貴仁(35才・海上自衛官)

第63回国民体育大会冬季大会

スキー競技会クロスカントリー競技

成年男子C・第2位

おもり産木造住宅コンテスト募集!

県では、安全・安心で良質な県産材の木造住宅を広く県民のみなさまに知っていただきと考えています。

そこで、県産材の地産地消の推進と林業・木材産業および木造住宅産業の活性化を目的とした『第1回おもり産木造住宅コンテスト』を開催します。

①対象住宅(ただし次の全てを満たすこと)
・青森県内において建築された新築の一戸建て木造住宅
・平成19年4月1日から平成20年10月17日までに完成するもの
・青森県産材認証推進協議会が認証する認証県産材を概ね10㎡以上使用しているもの
・過去に類似の賞に入選したことがないもの

②応募資格
・応募物件の建築主、設計者、施工者、またそれらの連名。ただし相互に了解を得ているもの。
③応募方法
①応募用紙(青森県林政課のホームページ) <http://www.pref.aomori.lg.jp/rinsei/> から様式を取得してください。募集要領等も確認できます。

②平面図・立面図等
③県産材証明書
④公開審査用の資料
以上の書類等をご用意のうえ、応募ください。

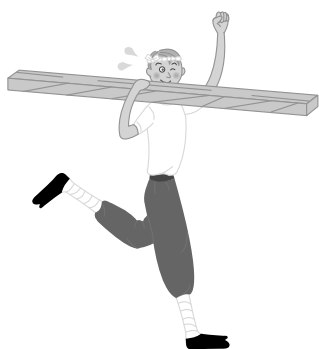
⑤募集期間
7月1日(火)～10月17日(金)

⑥審査基準・表彰等
本コンテストの審査は『すまいアップフェア』(11月8・9日 青森産業会館で開催)の来場者によるアンケート形式の公開審査と審査委員会による審査で実施します。

表彰は最優秀賞1作品、優秀賞2作品、特別賞2作品程度を予定しております。

⑦問合せ・申込先
下北地域県民局
地域農林水産部林業振興課

☎22-85581内線243・244



みんなわきのさわへ行こう!

わきのさわのうまいが勢ぞろい わきのさわ朝市

鯛島塾むらおこし会議では、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。

とれたてのクロソイやヒラメ、ホタテなどの魚介類や、花きのほかにも、いのしし肉などの地元特産品を即売いたします。多数のみなさんのご来場をお待ちしております。

〈いつ〉7月19日(土) 午前10時30分～正午

※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(脇野沢庁舎管理課内)
☎44-2111

わきのさわ朝市と同時開催! 第6回 わきのさわ海まつり

〈いつ〉7月19日(土) 午前10時～午後2時

〈どこで〉脇野沢村漁業協同組合荷捌所

〈どんな〉・海上安全、大漁祈願

・鮮魚、水産加工品の即売

・無料試食、試飲コーナー

・魚釣りコーナー

・鯛島周遊体験ほか

※天候等により変更となる場合があります。

〈詳しくは〉

脇野沢村漁業協同組合 ☎44-2211
脇野沢庁舎産業振興課 ☎44-2111

『道の駅わきのさわフェア』開催

昨年好評いただいたイノブタ焼き肉鱈腹イベントのほか、焼肉ガーデンやイノブタ串焼き、ホタテ焼き、焼きトウモロコシ等の模擬店、地元特産品の販売等、盛りだくさんで開催します。みなさまのお越しをお待ちしております。

〈いつ〉7月26日(土)午前10時30分～午後2時30分

〈どこで〉道の駅わきのさわたらの里

〈主な催し物〉

- ・イノブタ焼き肉鱈腹イベント(イノブタ焼き肉、おにぎり、漬け物、お茶、お土産、抽選会チケット付き)
…大人(中学生以上) 2,500円、小学生 1,500円で事前販売します
※80名限定。チケット購入については、お問い合わせください
- ・焼肉ガーデン(イノブタ焼肉セットを購入した方が、自由にご利用できます)
- ・模擬店販売(イノブタ串焼き、ホタテ焼き、焼きトウモロコシ、ソフトクリーム等)
- ・地域産物即売(ホタテほか、海産物、農産物等)
- ・道の駅売店特別販売等

道の駅わきのさわでは、公社直営の食堂“食事処 うり坊”をオープンしました!

直営生産のイノシシ、イノブタ肉をふんだんに用いたメニューをお召し上がりください。

〈営業時間〉10月31日までの午前11時～午後2時まで(定休日・毎週月曜日。祝祭日は営業。)

※7月中旬から8月末は休まず営業し、営業時間も午前10時から午後3時までとなります

〈問合せ先〉

道の駅わきのさわ ☎44-3252
むつ市脇野沢農業振興公社 ☎31-5011



山田技建 番匠

県卓越技能者

TEL 0175-23-3646

FAX 0175-23-6719

【住宅・社寺部・建具部・左官部・製材部・彫刻工房】

製材部賃換 石3,000円
から受承ります。

無垢の大工集団がこだわりの
無垢材で作る住まい

後世に伝える家

Gardenin

リ・ガーデン

(庭のリフォーム)

今のお庭を今風の
ガーデンにリフォーム
夢のあるプランニングをお客様と
一緒にお考え、施工致します。

Jaccs取扱店

(有)みうら建材

代表取締役 三浦 良治

ガーデンショップ ピノキオ

ガーデンデザイナー 三浦 良子

むつ市大曲1-7-23 tel 22-1003 fax 22-1016
E-mail: miurakenzai@cup.ocn.ne.jp

gardening

県知事許可(般-19)第16484号
産業廃棄物収集運搬業許可番号 140519
日本造園組合連合会員
和風造園工事 ガーディング工事 外構工事 土木工事

下北半島産直ネット 21『シールラリー』のお知らせ!

みなさんも、ご家族・ご友人を誘って下北の産直巡りをしてみませんか?

下北の農漁家が運営する直売所や、農産物の加工に取り組んでいるグループで組織する『下北半島産直ネット21』では、地場産品の消費拡大とPR等に取り組んでいます。

今年も丹精込めて作った野菜を提供できる季節となり、下北の各直売所は新鮮で安全な産物を求める消費者でにぎわっています。

現在『シールラリー』を実施しており、各直売所等で300円以上の買い物をすると応募シールを差し上げています。4団体以上のシールを集めたら直売所備え付け応募用紙(ロードマップ)に貼付しご応募ください。みなさまのご応募をお待ちしております。

①大畑町ふれあい市

☎34-3733

〈場 所〉むつ市大畑町(JA大畑支所隣)

〈営業時間〉8:30 ~ 13:00

〈定休日〉毎週日曜日

⑥小さなやあや

☎27-2019

〈場 所〉東通村目名曲(主要地方道むつ尻屋崎線沿)

〈営業時間〉7:00 ~ 18:00

〈定休日〉なし

②まさかりプラザ野菜とれたて市

☎23-5460

〈場 所〉むつ市田名部かさまい通り

〈営業時間〉9:00 ~ 13:00

〈定休日〉日曜日・8/14 ~ 16

⑦大間町こすもす生活改善グループ

☎37-3481

〈対応イベント〉大間ブルーマリンフェスティバル

大間町産業祭り他大間町各種イベント

③野菜直売所

☎29-1016

〈場 所〉むつ市大湊国道338号(サトウスports向)

〈営業時間〉8:00 ~ 16:00

〈定休日〉毎週日曜日

⑧手作りマート

☎38-4555

〈場 所〉佐井村津軽海峡文化館アルサス隣

〈営業時間〉8:30 ~ 17:00

〈定休日〉なし

④大曲野菜直売所

☎22-2954

〈場 所〉むつ市大曲(太田建築設備隣)

〈営業時間〉8:30 ~

〈定休日〉毎週日曜日

⑤東通村大利生活改善グループ

☎27-2446

〈対応イベント〉毎月29日 東通村野牛川レストハウス 29の日
東通村イベント、JAまつり等



〈詳しくは〉

下北半島いきいき産直ネット21

事務局:下北地域県民局地域農林水産部普及指導室内

☎22-2685

航空自衛隊大湊分屯基地盆踊り大会

航空自衛隊大湊分屯基地では、むつ市自衛隊協力会および隊友会下北地区協議会の協賛を得て、地域のみなさま方との交流を図るため、今年も恒例の盆踊り大会を開催いたします。市民のみなさまどうぞお気軽にご来場ください。

〈い つ〉 7月24日(木)午後6時30分～8時30分

※午後6時分から入門できます

〈どこで〉航空自衛隊大湊分屯基地内※県立大湊高等学校向側〈どんな〉・盆踊り大会

・模擬店(格安の屋台・ゲームなど)

※ほかにも、みなさまにお楽しみいただける企画を準備しております

〈送 迎〉航空自衛隊のバスを、次のとおり運行しますのでご利用ください。

		出発(経由)地	1便	2便	3便	4便
田名部方面	迎え便	旧田名部駅発	17:30	17:45	17:45	18:00
		大湊駅前	17:45	—	18:00	—
	運動公園前	—	18:00	—	18:15	
	送り便	部隊発	20:35	20:35	—	—
川内方面	迎え便	川内庁舎発	17:30	—	—	—
	送り便	部隊発	20:35	—	—	—

○全便とも、各JRバス停付近に停車します。

(お早めにお待ちください)

○2便、4便については、栗山トンネル経由バイパスを運行します。

〈その他〉

◎雨天の場合、中止することがあります。

◎お車で出での方は、大湊高等学校駐車場、JR大湊高等学校バス停またはむつリハビリテーション病院の駐車場をご利用ください。

(係員がおりますので、係員の指示に従ってください)

〈問合せ先〉

航空自衛隊第42警戒群総務班

☎24-1191 内線 203

『ふれあい温泉川内』営業時間延長のお知らせ

ふれあい温泉川内周辺では、7月上旬からホテルが飛び交います。

ホテル観賞と温泉入浴をお楽しみいただくため、期間中の開館時間を延長いたしますので、ぜひご利用ください。

〈延長期間〉

7月11日(金)～31日(木)

〈営業時間〉

午前9時～午後9時

※通常は午後8時まで

〈定休日〉毎週月曜日

※7月14日、21日は営業いたします

ます

〈その他〉

・ホテルは天候により観賞できない場合があります。

・お車は『ふれあい温泉川内』駐車場をご利用ください。路上駐車はご遠慮ください。

・期間中は観賞の妨げとなりますので、駐車場等の照明は最小限とさせていただきます。



〈問合せ先〉

むつ市川内町商工会

☎42-2301

ふれあい温泉川内

☎42-5245

6月29日(日)

青森県板金工業組合青年部ボランティア活動



青森県板金工業組合青年部会下北支部 11名のみなさんが、県内5支部で一斉に行われたボランティア活動の一環として、市立関根中学校の落雪で痛んだ屋根の張り替え作業を行いました。

今年で4回目とあって、息があい、手際もよく、みるみる外壁まで新しくなりました。

青年部のみなさん、ご苦労様でした。

石臼挽き東通産そば粉使用

上田屋 手打十割そば

～その日の朝に打ちたてのそばを是非ご賞味ください～

さんば

営業中

☆むつグリーンホテル内

☆毎週火曜

☆午前11時30分～午後2時

その他にも販売中

●そばもち、そばおやき

～季節の野菜をたっぷり入れて～

2個で **250** 円で販売しております。

産地直送・季節の地場野菜
各種も販売しております。

ある日、どこかで

6月15日(日) / 有人潜水調査船「しんがい 6500」支援母船「よこすか」一般公開



6月19日(木) / 下北森林管理署「植樹祭」



6月22日(日) / 第15回大畑海峡サーモン祭り



夏の子どもお楽しみ会開催！

今年も夏の子どもお楽しみ会を開催します。ストーリーテリングひばの会さんの協力をいただき、大型紙芝居・ペープサート(紙人形)などの物語の世界を、またアニメ映画で、親子・お友達同士で楽しいひとときを過ごしてみたいかたがでしょうか？

参加は無料です。申し込みもありません。たくさんの参加をお待ちしています。

〈い つ〉 7月20日(日)・午前10時～正午

〈どこで〉 下北文化会館大集会室(2階)

〈どんな〉 大型紙芝居 ・アニメ映画

- ・ペープサート(紙人形劇)
- ・うた ・手遊び ・ゲームほか



むつ市民大学公開講座

〈い つ〉 7月31日(木)・午後1時～3時

〈どこで〉 大畑公民館

〈テーマ〉 『日本の地球温暖化の現状～植物への影響～』

〈講師〉 青森大学大学院環境科学研究科 教授 藤田 均氏

〈送迎バス〉

受講登録している方を対象に送迎バスが運行されます。ご利用希望の方は、中央公民館までお申し込みください。

- ・脇野沢公民館前…午前11時10分出発
- ・川内公民館前…午前11時40分出発
- ・中央公民館前…午後0時10分出発
- ・下北文化会館前…午後0時20分出発

※帰りは、大畑公民館前を午後3時10分に出発します
バスの定員40名(先着順)

〈その他〉

- ・市民大学では、受講登録者を随時募集しています。
- ・公開講座は、市民大学登録者以外の方でも聴講できます。
- ・市民大学は、『あおもり県民カレッジ』の認定講座です。

中央公民館からの
お知らせ

☎24-1224

夏休み子ども向け講座参加者募集！

今年も小学生を対象とした『夏休み子ども講座』を開講します。お友達とふるって参加してください！

各講座とも、子どもカレッジの単位認定になります。

【バルーンアート教室】

〈い つ〉 7月29日(火)・午前9時30分～11時30分

〈どこで〉 中央公民館講堂

〈どんな〉 風船で動物を作ったりゲームをしたりして楽しめます。

〈定員〉 30名(先着順)

〈会費〉 200円 ※当日いただきます

〈申込方法〉

7月14日(月)午前9時から7月23日(水)まで、電話にて受付



【料理教室】

〈い つ〉 8月3日(日)・午前9時30分～午後1時

〈どこで〉 下北文化会館調理実習室(2階)

〈どんな〉 チキンライスとつめたいポテトスープを作ります。

〈定員〉 30名(先着順)

〈会費〉 500円 ※当日いただきます

〈準備するもの〉 エプロン・おしぼり・三角巾(頭を覆えるもの)

【おかしづくり教室】

〈い つ〉 8月9日(土)・午前9時30分～午後1時

〈どこで〉 中央公民館調理実習室(1階)

〈どんな〉 プリンとチーズクラッカーを作ります。

〈定員〉 20名(先着順)

〈会費〉 500円 ※当日いただきます

〈準備するもの〉 エプロン・おしぼり・三角巾(頭を覆えるもの)

【料理教室】&【おかしづくり教室】の申込方法

7月22日(火)午前9時から7月30日(水)まで、電話にて受付

アメリカ合衆国 ポート・エン ジェルス市から33名の訪問団

5月8日から12日まで、むつ市の姉妹都市であるポート・エンジェルス市から高校生15名、中学生14名、大人4名の訪問団がむつに来ていました。むつ市の国際交流員になって、初めての経験でしたが、名古屋にいた頃はホームステイ関係のバイトをしていたので、いろいろ分かっていたので活躍できました。

まずは野辺地駅まで迎えに行ってバス2台でむつ市に向かいました。着くと文化会館で大勢のホストファミリーが『Welcome!』という看板など持っていて、バスの中で静かだった生徒がいきなり大騒ぎになり、ホストファミリーもアメリカの生徒達もみんなが本当に輝きました。

生徒達は来てすぐホストファミリーの家に行ったので、私は思ったより交流がなかったのですが、2日目の学校訪問の日にホームシックになって泣いてしまった子もいたり、「わけわかんないけど、楽しい」という顔をして授業に参加した子もいたりして非常に面白かったです。



ポート・エンジェルス市の生徒達は中学校や高校で日本語の勉強をしていて、スピーチのときに、頑張って日本語で挨拶したり、感謝の気持ちを伝え



Amy's Essay

～エイミーのヨモヤマ話～



国際交流員 Amy (エイミー)

たりしたことがとても素敵でした。アメリカの高校で日本語の授業がある学校がそれほど多くはないので、みんなは本当にラッキーだな～という感じが強くしました。

そして、1日目で寂しくて泣いた子達も、予想どおりさようならパーティーのとき凄くいい顔を見せてくれました。たった4日間しか一緒に過ごしていないのに、「すごく楽しかった!」、「また絶対会う!」、「次、会うときまでにもっと英語が話せるようになりたい!」と言っていた子ども達の熱心さに感動しました。



それから、大人メンバーは何回もむつ市に来たことがあるけど、あっちこちに連れて行きました。仏ヶ浦と脇野沢の猿だけまだ見たことがなかったということで今回の遠出は脇野沢の猿を見に行くことにしました。それで松岡さんという猿の専門家に頼んで、午前中に野生の猿の居場所を探してもらって、午後から行ったら、脇野沢庁舎から車で5分もかからないところに、猿が30匹以上いて、素晴らしい写真を撮たくさん撮れたのでよかったです。アメリカでは、猿は動物園じゃないと見れないので、野生の猿をあんなに近くにあんなにたくさん見れると本当に感動します。

ポート・エンジェルス市の生徒達でむつに来るのが何回目かの人がいたり、大学で日本語の勉強をして、将来は通訳者になりたいという人もいたり、大きな夢を持っている生徒がいたためこの事業が人の人生を変える力があると簡単に感じる事ができます。これからもずっとこの事業が続いていてほしいです。次きた時も暖かく受け入れていきましょう!

入居者募集!!

◎6畳2間 トイレ、流し付 ◎12.57坪 事務所使用可
(食事処美味2階)

◎家賃 1ヶ月20,000円 ◎礼金 1ヶ月分
～30,000円

詳しくは下記までお問合せ下さい

松田アパート むつ市柳町1-2-3 TEL 23-2209

みちのく銀行むつ支店様 ● 県信むつ支店様

本町通り

柳町通り

坪眼鏡店様 ●

鍵本ハイヤー様 ●

下信本店様

松田アパート

旧田名部駅前通り

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
- カギの中折れ・トラブル
- 車・住宅等、特殊キーの合カギ

カミヤマ

むつ市大畑町東町5

F兼 (0175) 34-2021
携帯 090-3127-9179

夏休み目前 思い出作り計画スタート! ～むつ市海と森ふれあい体験館・夏休みの行事～

〈いつ・どんな〉

★7月27日(日)

『海の自然観察指導員育成講座【実技～カヌー】』(高校生以上対象)

※カヌーによる海の自然観察の基礎を学びます

★7月31日(木)～8月1日(金)

『自然ふれあい楽校 2008 (こどもゆめ基金助成)』(小学生以上対象)

※シュノーケリングを使って、昼と夜の海の生きものの生態観察を行います。体験館宿泊

★8月9日(土)～10日(日)

『親子海の自然学校』

※シュノーケリングを使って、昼と夜の海の生きものの生態観察を行います。体験館宿泊

★8月24日(日)

『海の自然観察指導員育成講座

【学科・実技～シュノーケリング】』(高校生以上対象)

※シュノーケリングによる海の自然観察の基礎を学びます

- ・各催しは保険加入、定員制(先着順)のため予約制となっています。お早めにお申し込みください。
- ・天候、海況により内容の変更、中止の場合があります
- ・参加費用は800円～4,000円程度となります。詳しくはお問い合わせください。



〈問合せ・申込先〉

むつ市海と森ふれあい体験館 ☎42 - 2411 (FAX 兼用)

✉mutsusango@mutsu-taikenkan.jp

(月曜日休館、午前9時～午後5時開館)

トントウビレッジイベント情報

【トントウの子ども科学フェスタ】～サイエンスショーと工作教室を楽しもう～

〈い つ〉7月27日(日)・9:30～16:00 ※入場無料

☆阿部清人さんのおもしろサイエンスショー

① 11:00～② 14:00～

☆実験・工作コーナー (9:30～16:00)

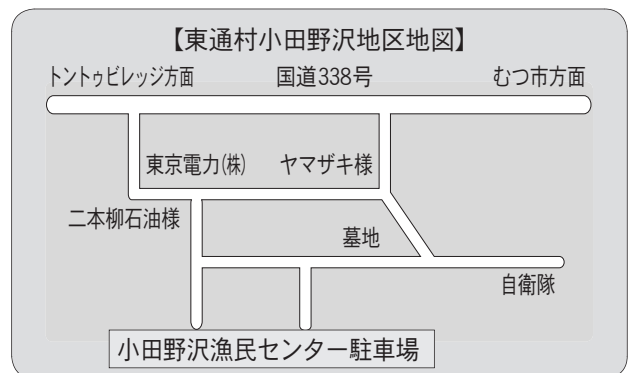
☆フワフワパノラマウインドー『犬のケンケン』

☆縁日・屋台コーナー (有料)

有料コーナーでいただきました益金は、後日、教育・福祉活動に活用させていただきます。

【むつ方面からお越しの方へ】

シャトルバスを午前9時から運行します。東通村小田野沢漁民センター駐車場(右地図参照)をご利用ください



〈問合せ先〉

〒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PR施設『トントウビレッジ』 ☎48-2777

むつ市陸上競技協会『市民ラジオ体操のつどい』開催

今年の夏休みは、家族そろって

『ラジオ体操』に参加しよう！

〈いつ〉7月27日(日) 午前6時30分(集合時間 午前6時10分)
 〈どこで〉むつ運動公園陸上競技場(雨天の場合は市民体育館で行います)
 〈参加費〉無料(参加者全員に記念品があります)

※ご参加にあたっては、健康管理には十分注意し、事故などに
 つきましては自己責任のうえ対応してください。



〈問合せ・申込先〉

むつ市陸上競技協会自主事業推進部(むつアスリートクラブ) ☎ 33-0502

むつ市民体育館 ☎ 22-5757

むつ運動公園 ☎ 24-1895

ゆったり水中運動体験会！

体を動かしたい！でも膝が心配…、人の視線が気になる…。
 そんな方にはプールが一番おすすめです。水に入ってしまう
 えば外からは見えないし、膝などに負担のかかることなく
 楽しく運動することができます。

泳げない方でも安心です。音楽に合わせて、無理なく、
 仲間と一緒に楽しく体を動かしましょう。健康のため、生
 きがいのためにもぜひご参加ください。

〈いつ〉7月21日(月)・午前11時～午後1時

〈どこで〉むつ市ウェルネスパーク内プール

〈対象〉おおむね50才以上の方

〈参加費〉300円(保険料込)

※水着、キャップをご持参ください

〈申込方法〉お電話でご予約ください。

※予約受付中



〈問合せ・申込先〉

むつ市ウェルネスパーク ☎ 28-4341

☎ <http://www.mutsushi-wellnesspark.jp>

『イベント広場・朝のつどい』に参加しませんか！

朝一番のラジオ体操で始まり、子どもから大人まで楽し
 めるイベントを開催します。

マスコットのアップリート君とあしゅまるも参加するよ！

〈いつ〉	〈どこで〉	〈どんな〉
7月25日(金) 6:30～7:30	イベント広場	ラジオ体操 大型紙芝居(ジャックと豆の木) パネルシアター(たのきゅうと大蛇) 大型絵本(ピヨーン) マジック・腹話術
7月26日(土) 6:30～7:50	イベント広場 常念寺 〃	ラジオ体操(体操後移動) 法話・見学 フルーツ演奏
7月27日(日) 6:30～7:20	イベント広場	ラジオ体操 初歩の太極拳 ゲーム

〈参加費〉無料

〈問合せ先〉

朝のつどい実行委員会 ☎ 22-5140

オリンピックに負けないぞ！

～水泳教室のご案内～

あさひな丘プールの水泳教室は

- ・定員10名の少人数制、適切な個別指導で泳力アップ
- ・毎週水曜日、午後7時からの1時間
- ・月ごとに開催(7.9.10月)、全4回の充実したレッスン

〈参加費〉大人4,000円 小人2,000円(全4回・プール利用料含む)

※対象は小学生以上です。

申込方法等、詳細はお問い合わせください。

7月21日(海の日)は無料開放です！

～みんなと一緒に夏気分～

〈大畑・あさひな丘プール休館日のお知らせ〉

7月から9月の休館日は、毎月15日と毎週日曜日の夜の
 部です。

野球場、庭球場、陸上競技場は毎日開放しています。

〈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

**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。

【 8 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	……	7日(木)・21日(木)
手芸教室	……	5日(火)・19日(火)
詩吟教室	……	1日(金)・15日(金)
踊り教室	……	6日(水)・27日(水)
お茶教室	……	14日(木)・28日(木)
習字教室	……	8日(金)
コーラス教室	……	11日(月)・22日(金)
ダンス教室	……	6日(水)・27日(水)
カラオケ教室	……	11日(月)・25日(月)
囲碁・将棋教室	……	5日(火)・19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	……	5日(火)・19日(火)
俳句教室	……	1日(金)・15日(金)
日舞教室	……	4日(月)・18日(月)
着付教室	……	11日(月)・25日(月)
唱歌教室	……	1日(金)・15日(金)
カラオケ教室	……	14日(木)・28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

平成20年度『戦傷没者慰霊祭』のお知らせ

大湊水交会では、先の大戦で祖国のため尊い命を捧げた
軍艦『常盤』、駆逐艦『柳』および下北地区出身戦傷没者の慰
霊祭を行います。

〈いつ〉7月21日(月)・午前11時～11時45分

〈どこで〉大湊上町常楽寺

〈参加資格〉どなたでも

(問合せ・申込先)
大湊水交会慰霊祭事務局
柏谷 ☎24-2299 祐川 ☎24-2777

【開館記念イベントのご案内】

むつ科学技術館では、7月20日(日)に『開館記
念イベント』を開催いたします。当日は無料開放し、
先着100組様にプレゼントをご用意しております。

また、映画上映やちびっこ工作教室(中学生以下
対象)、理科実験・観察など、お子さまから大人の方ま
でお楽しみいただける企画がいっぱいです。

○映画上映(120分)

『超劇場版 ケロロ軍曹3

ケロロ対ケロロ 天空大決戦であります!』

・同時上映

『武者ケロ お披露目! 戦国ラン星(スター)大バトル!』

〈上映時間〉①9:45～ ②12:00～ ③14:15～

〈上映場所〉コミュニケーションシアター(1階)

○ちびっこ工作教室

☆『オリジナル風鈴をつくろう』(各回定員30名様)

〈受付時間〉①9:30～9:50 ②13:30～13:50

〈開催時間〉①10:00～11:00 ②14:00～15:00

〈開催場所〉科学実験工房

☆『キラキラビーズの万華鏡をつくろう』(定員30名様)

〈受付時間〉12:30～12:50

〈開催時間〉13:00～14:00

〈開催場所〉科学実験工房

※どちらの教室も定員になり次第受付を終了します
なお、参加には整理券が必要です。小学校低学年
以下は保護者同伴をお願いします。

○理科実験・観察

☆『超低温の世界を調べよう』(1階探求コーナー)

〈開催時間〉11:00～11:30

マイナス196℃の液体窒素を使って、いろいろなも
のを凍らせるなどの実験を行います。

☆『光の不思議な世界を調べよう』(1階探求コーナー)

〈開催時間〉15:00～15:30

エジソンの電球や、レーザーを使った光通信の実験
を行います。



〈問合せ先〉

むつ科学技術館 ☎25-2091

☎25-2092

☎ <http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm>



各種相談日程

法律相談	市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252
8月22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	市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252
8月18日(月)	場所は市民相談室。行政が行なう仕事に10:00～15:00 についての各種相談を受けます。
行政相談	大畑庁舎管理課 ☎34-2111
8月8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8:30～17:15 のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。
人権相談	大畑庁舎管理課 ☎34-2111
8月8日(金)	場所は大畑公民館。家族間や近隣関係のこと、10:00～15:00 学校や職場内のことなどの相談を受けます。
心配ごと・結婚相談	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
8月21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
8月6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
8月21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。

風、ふたたび～両手いっぱいのお歌をあなたに～
立原ちえ子 デビュー30周年記念リサイタル
Part2 in むつ

〈デビュー30周年記念リサイタルによせて〉
『カルメン』のフラスキータ役でデビューさせていただいてから早30年の月日が過ぎました。イタリアにあこがれ、イタリアの歌ばかり歌ってきましたが、年月が過ぎるとともに、日本歌曲、ドイツリートと欲が出てきました。最近、フランス歌曲にも魅力を感じています。芸の道は長く遠く終わりのない道だと歩いてきた時間を振り返り、つくづく思い知らされるこの頃ですが、今年はその一区切りをと、デビュー30周年を記念して、計4回のコンサートを計画いたしました。私の大好きな歌を、両手いっぱいのお歌をこめて、みなさまに聴いていただきたいと思います。どうぞ、おでかけくださいませ。

立原 ちえ子

〈い つ〉7月26日(土) 午後2時 開演
〈どこで〉むつ来さまい館
〈入場料〉無料
〈共 演〉益田 彩乃・関 貴美恵(ピアノ伴奏)

【プログラム】

ラフマニノフ『リラの花』
リムスキーコルサコフ『薔薇は夜鶯に魅せられて』
小林秀雄『日記帳』 など

【プロフィール】

○立原 ちえ子(ソプラノ)

むつ市出身 東京音楽大学オペラ科
1978年日伊コンクール第2位
第47回日本音楽コンクール入選
1983年ミラノに留学
1984年ヴェルディ国際声楽コンクール第3位
2003年ヴェローナを中心に3か所でリサイタルを開催
現在、東京音楽大学准教授 藤原歌劇団団員



○益田 彩乃(ソプラノ)

黒石市出身 東京音楽大学音楽学部声楽科卒業
声楽を立石あつ子、成田繪智子、立原ちえ子各氏に師事

○関 貴美恵(ピアノ)

むつ市出身。洗足学園大学ピアノ専攻卒業。県下で声楽の伴奏を中心に演奏活動を行う。市内ピアノ教室主宰。

〈詳しくは〉

むつ来さまい館 ☎33-8191

指定管理者自主事業 すきな時間にすきなスポーツを 友達同士で、家族ふれあいの場として

ちびっこスポーツ教室

無料開放

体育施設開放日(時間:午後5時～午後7時 指導時間:午後6時より)

ソフトテニス	むつ市民体育館/毎週金曜日	指導/むつ市ソフトテニス協会
卓球	むつ市民体育館/毎週火曜日	指導/むつ市卓球協会
バドミントン	むつ市民体育館/毎週火曜日	指導/むつ市バドミントン協会
バスケットボール	むつ市民体育館/毎週火曜日	指導/むつ市バスケットボール協会
フェンシング	むつ市民体育館/毎週水曜日	指導/むつ市フェンシング協会
フットサル	むつ運動公園/毎週水曜日	指導/むつ市サッカー協会
ソフトボール	むつ運動公園/毎週水・日曜日	指導/むつ市ソフトボール協会
陸上競技	むつアスリートクラブ	お問い合わせ/☎33-0502

(貸切利用等により休むこともあります。直接お問い合わせ下さい。)

開放期間:体育館7月1日～12月10日まで(12月11日以降は後日お知らせいたします。)/運動公園10月31日まで(日没まで)

お申込み・お問合せ… むつ市民体育館 ☎22-5757/むつ運動公園 ☎24-1895
むつ市むつ地区体育施設指定管理者・NPO法人 むつ市陸上競技協会

数理学習塾 開校

小学生(算・理)、中学生(五教科)、高校生(数・物・化・英)
夏期講習は、7月12日(土)から、いつでもスタート可能。

夏期講習生 募集中

開校記念のため 全8日間 5,000円 (テキスト代、消費税全て込み)
本科生も募集中! 本科生は、夏期講習の受講料無料!
個別指導スタイル。詳しくは下記まで、お気軽にご連絡下さい。

住所 青森県むつ市桜木町4-16 若手から得意へ、得意から自信へ!!

塾長 下重 正人 (青森高校卒業、静岡大学 大学院修士課程修了)

TEL 0175-29-1688 (教室兼自宅) 090-9744-9499 (塾長携帯)

桜木町バス停 大湊中学校 数理学習塾 至城ヶ沢 至田名部 海上自衛隊グラウンド

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	
8月5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
8月8日(金)	川内病院	13:20～13:50

B C G

◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間	
8月5日(火)	下北文化会館	13:15～13:35



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

三種混合 ◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間	
7月25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

～お詫びと訂正～

6月10日号の本紙21ページでお知らせした『おつ市保健協力員』の氏名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

【脇野沢地区保健協力員・町名 片貝】

誤 片山和栄 → 正 片川和栄

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(たばこ編)～

ご存知ですか?

おつ市では、たばこ対策に取り組んでいます。

最近では、たばこが身体に及ぼす影響や病気との関係性がいろいろいわれており、学校が敷地内全面禁煙となり、公共機関での分煙対策等も進みつつあります。

たばこは、吸う本人だけでなく、周囲にいる人にも影響を与えてしまうため、気づかないうちに大事な人の健康をもむしばんでいる可能性があります。

自分自身の健康、家族の健康を守るために、みなさんたばこ対策にご協力ください。

【あなたもできるたばこ対策6箇条】

- 妊娠中や授乳中の喫煙はやめましょう
- 子どものそば(車中など)での喫煙はやめましょう
- たばこには手を出さないようにしましょう
- 非喫煙者(特に妊婦や子ども)のいる家庭や職場では分煙しましょう
- 禁煙を思ったら、即実行しましょう
- 家庭や職場での分煙や禁煙を守りましょう
(『健康おつ21改訂版』より)



一部事務組合下北医療センター国民健康保険大畑診療所の指定管理者募集について

一部事務組合下北医療センターでは、大畑診療所の管理運営業務を効果的かつ効率的に行うため、指定管理者を募集します。

ただし、大畑診療所の指定管理者は、併設されているむつ市介護老人保健施設を併せて一体的に管理運営することを条件とします。

指定管理者を希望するむつ市または下北郡内の医療法人は、次の日程で説明会を開催しますのでご出席ください。

なお、指定管理者は、応募者の中から一部事務組合下北医療センター管理者が候補者を選定し、一部事務組合下北医療センター議会の議決を経て指定されます。

公募する公の施設	説明会日時	説明会会場
一部事務組合下北医療センター大畑診療所	7月17日(木)・午後4時 ※前日までにお電話でお申し込みください	大畑診療所3階会議室

※この説明会に出席しなければ、参加資格はありませんのでご注意ください

募集要項等は一部事務組合下北医療センターむつ総合病院ホームページからダウンロードできます

(問合せ・申込先)

一部事務組合下北医療センター事業本部事務局 ☎ 22-2111 内線 3872

むつ総合病院ホームページ ☒ <http://www.hospital-mutsu.or.jp>

歯ッピー通信 ② 『歯周病 ⑩ 生活習慣を見直そう』

日々の生活習慣は、歯の状態に大きく関わっています。次のような『歯に優しい生活』を心がけましょう。

《歯周病から歯を守る生活習慣のポイント》

(1) 歯の手入れ

- ・毎食後および寝前のお手入れを忘れずにしましょう。
- ・1日1回は、時間をかけてみがきましょう。
- ・歯間ブラシ、糸ようじを使いましょう。
- ・定期的に歯科医へ行きましょう。

(2) 食生活

- ・甘い食べ物や飲み物は控えましょう。
- ・かみごたえのある物を積極的に食べましょう。
- ・栄養バランスの整った食事をしましょう。

(3) 喫煙

- ・血行が悪くなり、治療しても治りが悪い等の悪影響がでるため禁煙に努めましょう。

(4) ストレス、疲労

- ・唾液分泌の低下等の悪影響があります。ため込まないようにしましょう。

(5) くちで息をする癖

- ・唾液による歯の洗浄作用が弱くなり、プラークが付着しやすくなります。

歯の病気は、予防が効果的な生活習慣病といわれています。病気を防ぐには、自分の体を知ることがまず大切なことです。

【歯周疾患検診のお知らせ】

この検診は、市内歯科医療機関(一部を除く)で希望日に受けられる検診です。節目年齢にお口を見直しませんか?

〈対象者〉平成20年4月1日～平成21年3月31日までに、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方

〈健診内容〉問診と歯周病検査等

〈健診料〉無料

〈申込方法〉電話等で健康推進課へお申し込みください

※次回は、『歯周病 ⑩ 歯周病で歯並びが変わる?』をお伝えします

〈詳しくは〉

市健康推進課保健係 ☎ 22-1111 内線 445



平成20年度 むつ市内海水浴場開設日程

～みじかい夏をいっぱい楽しもう!～

開設場所	開設期間 利用時間	駐車場	設置設備	問合せ先
かわうち まりんビーチ	7月20日～8月20日 9:00～16:00	有 120台	更衣室・トイレ・シャワー棟2棟 (温水シャワー3分100円) コインロッカー240口	川内庁舎建設課 ☎42-2111
愛宕山海水浴場	7月22日～8月21日 10:00～11:30 13:00～15:30	有 100台	更衣室・温水シャワー・トイレ	脇野沢庁舎産業振興課 ☎44-2111
浜奥内海水浴適地	7月19日～8月18日 9:30～16:00 [8月13日(水)は休場日]	無	更衣室・シャワー・トイレ	市市民スポーツ課 ☎22-1111内線743

※遊泳禁止区域や監視員の目が届かないところでは絶対に泳がないでください。
 ※監視員の指示に従っていても、万が一ケガ等をしたときは監視員に申し出てください。
 ※開設期間は予定ですので、変更する場合があります。



さとうみ ～里海だより⑥～



〈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/

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ります。

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いたします。

【アミの一種】

藻場で群れをつくってスイスイと泳いでいます。大きさは1センチ前後で、遠めに見ると稚魚の群れと見間違ふほどです。アミ類は、エビやオキアミ類と同じ甲殻類のなかまですが、胸にある保育嚢で成体に近い形になるまで育ててから産む点でエビやオキアミ類と異なります。

○撮影：むつ市川内町 水深1m 五十嵐健志