

むつ 市政だより

10.10
2008年 No.684



『敬礼～つてこれでよかつたっけ?!』

(9月21日・海の子保育園うんどうかいにて)

主な内容

- | | | | |
|-------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| ◇むつ市のうまいは日本一! | … 2p～3p | ◇生涯学習のまちづくり ほか | … 14p～15p |
| ◇本庁舎移転について ほか | … 4p～5p | ◇むつ総合病院臨時職員募集 ほか | … 16p～17p |
| ◇食用油を排水溝へ流してはいけません! ほか | … 6p～7p | ◇むつ科学技術館だより ほか | … 18p～19p |
| ◇『下北エネルギーセミナー』を開催します ほか | … 8p～9p | ◇ある日どこかで(保育所うんどうかいほか) | … 20p～21p |
| ◇秋の火災予防運動のお知らせ ほか | … 10p～11p | ◇むつ下北地域産業保健センターからのお知らせ ほか | … 22p～23p |
| ◇みんなでのおはたへ行こう! ほか | … 12p～13p | ◇お元気ですか! 保健コーナー ほか | … 24p～25p |

おびんぼうは、おびんぼう

その12…野平地区高原だいこん

あたり役のない、だいこん役者”のいわれは、だいこんは何を食べてもあたらない(食めたりしない)ほど胃腸を整える働きに優れているところからきているそうです。

今回の『おびんぼうの野菜』野平の『だいこん』について紹介いたします。



野平地区高原だいこんって?

おびんぼうの川内町野平地区で栽培されている『だいこん』が収穫期を迎え農家の人たちが朝早くから作業に追われています。現在は40センチほどに生育した「夏つかさ」という生食用だいこんの収穫に加え、漬物用の「快調」という品種の収穫も始まり、1年で一番忙しい時期を迎えています。

野平地区でのだいこん栽培は、昭和46年に加工用だいこんの契約栽培が始まり、その後、品質が評価され生食用として海外にまで輸出されました。最盛期には33ヘクタール以上作付けされましたが、現在は、契約栽培の主力がだいこんから白カブに変わったことなどから生食用を主体に約7ヘクター

ルを作付けしています。

野平地区は、夏季の昼夜の温度差が15度近くにもなり、夏季冷涼な気候条件を活かした、みずみずしく甘味のある高品質のだいこんが収穫されることから、以前からここで生産されただいこんは、『野平のだいこん』としておびんぼうの人に知られています。今年の生食用だいこんは地元大手スーパーを中心に西東京市場や青森市場などに10月末頃まで出荷されます。

野平地区の生産者は、資材高騰や輸入野菜の増加などの厳しい環境の中、安全で安心な食味の良い『だいこん』や『レタス』等の野菜を作るため、地域が一丸となって努力しています。

だいこん雑学

『だいこん』はキャベツなどと同じアブラナ科の植物で、日本では作付面積、生産量とも一位の野菜です。

原産は地中海沿岸で、シルクロードを経由して日本に伝わり奈良時代には既に栽培が行われていました。

その後、日本人の嗜好に合うように交配を繰り返して、現在は100を超える品種があるということです。その中で95パーセントを占めるのが「青首総太り」という品種で、野平地区で生産されて

いる「夏つかさ」や「快調」という品種もその中の一つです。

だいこんは、首の部分が地上に出る緑色になる特徴があり、収穫時には引き抜きやすく、生産者からも重宝がられます。また、上から下まで太さが同じなので扱いやすいと流通業者にも喜ばれています。

だいこんの栄養と効能

『だいこん』は消化を促進させるアミラーゼ、シアスターゼを多く含み、老化防止や大腸がん予防に効果がある食物繊維やカロチンなどの栄養素が豊富に含まれています。

また、辛み成分であるイソチオシアナートは血液をさらさらにし、血栓予防に効果があります。

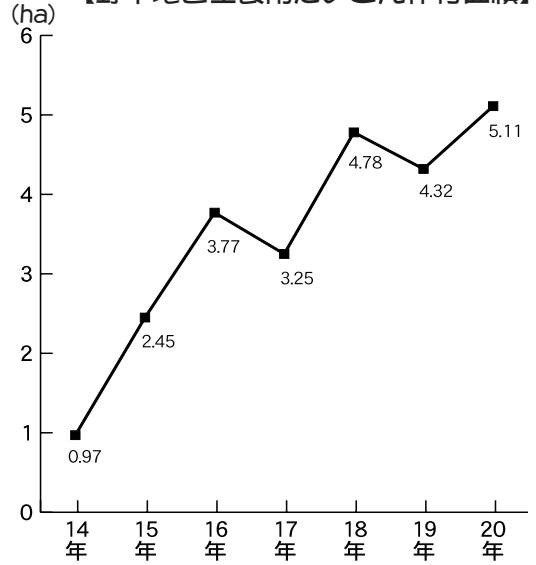
その他にも、昔から消炎作用や冷却作用があり、火傷や発熱などにも効き目があるといわれ、葉の部分にはビタミンC・B1・B2、カルシウム、リンなどの栄養素が含まれ美肌効果も期待できます。



【だいこん作りの一年間】

- ☆畑の耕起 (5月～6月) ... 堆肥や肥料等を入れ、トラクターで耕します
- ☆種まき (6月下旬～8月中旬) ... 畝間60cm、株間27cmにコート種子2粒を深さ2～3cmになるようにまきます
- ☆間引き ... 本葉3枚以上になったら1本になるように間引きます
- ☆病害虫防除 (6月下旬～8月中旬) ... 必要により農薬を散布します
- ☆収穫 (9月上旬～10月下旬) ... 試しぬきをし、重量が1～2kgを超えた頃が収穫の目安です
- ☆畑の決定 (11月) ... 今年の反省を踏まえて土質や畑の環境、作付面積を考慮して来年の作付ほ場の選定をします
- ☆畑の荒おこし (11月) ... プラウという機械で畑の土の天地返しをしておきます

【野平地区生食用だいこん作付面積】



〈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



坂本謙二先生(県立田名部高校)の

むつ市のうまいは日本一！のレシピ

○野平大根のフルコース

材料(4人分)

- ・大根(茎・葉付き) 1本
- ・人参 1本 ・こんにゃく 半個
- ・白ゴマ 大さじ2杯 ・畑シメジ 1パック
- ・赤トウガラシ 1本 ・油揚げ 1枚
- ・ブナシメジ 1パック
- ・チリメンジャコ 大さじ2杯程度
- ・固形フイヨン、ゴマ油、みりん
- ・日本酒、塩、味噌、ゴマ

☆皮のきんぴら

大根は6センチの長さで3個に切りわけ、それぞれ皮を厚めの桂むきにしてからせん切りにする。

人参・こんにゃくも大根と同じ長さの千切りにする。これらは大根の3分の1以下にした方がよい。大根の葉と茎は熱湯でゆがき、冷水にとり、みじ



☆葉と茎のふりかけ

テフロン加工のフライパンで、ゆでてからみじん切りにした茎と葉を弱火で炒め、水分をとばす。この時、油は敷かなくてもよい。チリメンジャコを加えてさらに炒め、仕上げに塩、白ゴマを振り入れて完成。炊き立てのご飯に混ぜて供する。

☆ステーキ

皮を桂むきした残りの本体を3センチ厚さの輪切りにし、面取りをする。これを透明になるまで水で煮た後、人参、畑シメジと共に固形フイヨンで煮て冷まし、味をしみ込ませる。これを薄く油を敷いた厚手のフライパンで焼き、でき上がり。

☆味噌汁

昆布と焼き干しでだしをとっておく。皮を桂むきした大根の残りをマッチ棒より太めの拍子木切りにし、だし汁でさっと煮て透明になってきたら、油揚げとシメジをほぐして加え、味噌を溶き入れる。好みて赤トウガラシのみじん切りを加えてもよい。

このように、大根は捨てる所がありません。

平成 21 年 9 月の市庁舎移転を目指します

市では、本庁舎を旧アークスプラザへ来年 9 月の連休に移転することを計画しています。

先月の市議会定例会で庁舎の改修工事を行う補正予算が可決されましたので、本年 12 月定例会には市役所の位置を定める条例の一部改正、工事請負契約議案を提案し、ご承認が得られれば、本年中でも改修工事に着手することになります。

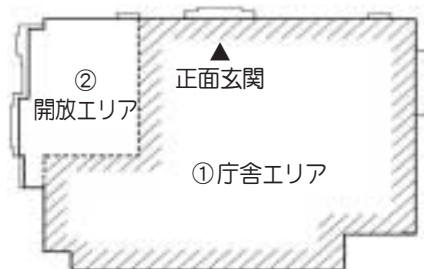
旧アークスプラザは庁舎エリアと、開放エリアに区別して整備することとしており、開放エリアは市民が集う空間として別に整備する予定です。

①庁舎エリア (13,654 m²)

土・日曜日、祝日、年末年始の休日および夜間は閉鎖し、宿・日直管理とする区域で、市の執務スペース、議会スペース、市民ルーム等のスペースを整備します。

②開放エリア (2,861 m²)

休日等も開放する区域で、整備案を検討中です。



【庁舎エリア整備方針】

- ・ 駐車場から段差のない広いワンフロアの構造を活かし、障害のある方、高齢の方等にも優しい庁舎空間とします。
- ・ あまり歩くことなく関連する用事を済ませることができるように、窓口部署を正面玄関付近に集約します。
- ・ 仕切り付きカウンターや防音性能の高い相談室を設置し、安心して相談できる環境を整えます。
- ・ 市民ルーム機能を拡充し、市民がくつろげる雰囲気の間とします。

【移転経費】

今回、旧アークスプラザを市庁舎として改修していくためには、これまでかかった土地・建物の取得費 9 億 5,000 万円、設計委託料約 3,098 万円のほか、今後以下の経費がかかる見込みです (開放エリアの整備費は含みません)。

費目	内 訳	金 額
設計費	工事監理委託料	2,170 万円
工事費	改修・情報システム移設・外構工事等	16 億 4,891 万円
他経費	備品費・移転費・現庁舎解体整備費等	1 億 7,080 万円
合 計		18 億 4,141 万円



なお、この移転経費には公共施設整備基金 5 億 5,000 万円と 20・21 年度で総額 12 億 2,680 万円の合併特例債を充てていくことを計画しています。

この合併特例債は 70% が地方交付税で補填されますので、実質的には約 4 億 5,460 万円を 20 年間で計画的に返済していくこととなります。

〈問合せ先〉

市行政経営課 ☎ 22-1111 内線 132

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》

10 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

住民基本台帳カード発行手数料の無料化について

平成20年5月1日からの新住民基本台帳法および戸籍法の施行により、住民票や戸籍等の証明書を請求する際の本人確認が厳格化されました。

この本人確認には、運転免許証等と同様に「住民基本台帳カード」を用いることができることから、運転免許証等を持たない方々にとってもその重要性が増しています。

このため、市では平成20年10月1日からその普及を図るため、本カードの交付手数料を無料とすることにしました。

ただし、住民基本台帳カードには、顔写真入りと写真なしの



【住民基本台帳カードの見本(顔写真ありとなしがあります)】

2種類ありますが、運転免許証と同様の取り扱いができるのは、顔写真入りのものですのでご注意ください。

【無料とする期間】

平成20年10月1日～

平成23年3月31日

【取り扱い時間等】

◆本庁舎市民課

取り扱いは予約制となります。事前に市民課まで電話等で連絡のうえ、約束の時間までに窓口にお越しください。

直接窓口にお越しただいても随時受付はしますが、予約の方が優先とさせていただきます。

○予約受付時間

午前9時～午後4時30分

◆各分庁舎市民生活課

午前8時15分～午後5時15分

※交付は申請日から2～3日後となります

【対象者】

住民基本台帳カードを初めて取得する方

※10月1日前に取得された方および再交付の方は対象となりません

【準備するもの】

○本人確認ができるもの(運転免許証・パスポート等)

※本人確認書類の提示が困難な場合は、若干質問させていただきます

○顔写真

(写真入りを希望される場合)

※6か月以内に無帽・正面・無背景で撮影したパスポートサイズ(45cm×35cm)のもの。自分で印刷したものは使用できません。

※申請時において65歳に達している方については、市で写真の撮影しますので持参しなくても結構です。

【申請場所】

本庁舎市民課および

各分庁舎市民生活課

【その他】

・暗証番号の設定があります(自分で行なうことができます)。
・E-TAX等の利用のため、公的個人認証サービス機能を付加する場合は、従来どおり500円をお支払いいただきます。

【問合せ先】

市市民課

☎22-1111内線313315

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

国民健康保険税についてのお知らせ

【国民健康保険税の支払方法を
変更できます】

国民健康保険税を特別徴収(年金からの天引き)により納めている方のうち、次の条件を満たしている方は、申し出により口座振替に変更することができます。

支払方法の変更を希望する方は市税務課での手続きが必要です。金融機関での手続きだけでは、特別徴収を停止することはできませんので、お手数ですが、必ず市税務課で手続きをしてください。

なお、今までどおり特別徴収を希望する方は、手続きは必要ありません。

【口座振替に変更できる条件】

- ①国民健康保険税を直近2年間滞りなく納められている方
- ②これらの国民健康保険税を口座振替により納めていただける方

○申し出に必要なもの

印鑑、通帳と届出印

○申し出期限

11月28日(金)までに届け出
↓翌年2月の特別徴収分から変更できます。

※12月の特別徴収分からの変更は、既に受付終了となっております

○口座振替に変更した場合、次の点にご注意ください

・納める時期と回数、毎回の納付金額が変わります(年税額は変わりません)。
・社会保険料控除が変わる場合があります。

※口座振替により国保税を支払った場合は、その保険税を支払った方に社会保険料控除を適用します
※特別徴収により年金から支払った場合は、その年金受給者に社会保険料控除を適用します

・口座振替に変更した方に滞納が生じた場合は、特別徴収に戻す場合があります。



【問合せ・申し出先】

市税務課市民税係

☎22-1111内線1822184

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

食用油を排水溝へ流してはいけません！

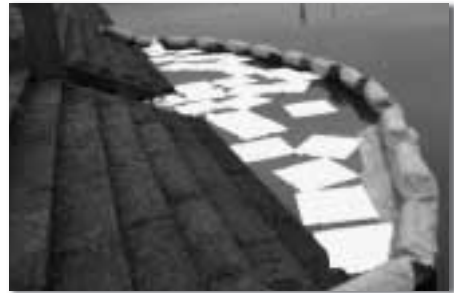
油が排水溝から側溝を通り川に流れ出ると、灯油やガソリン等の危険物と同様に、消防署・市役所・県庁・警察署などが出動して原因を調査し、油の回収・処理に当たります。

付近の住民への迷惑、生活環境への悪影響となるばかりでなく、その際に発生した費用は、油を流した方に負担していただくことになります。

食用油の適切な廃棄にご協力ください。

【食用油の廃棄方法】

- ・新聞紙等で吸収し、袋に包み燃えるごみとして廃棄する。
- ・油の凝固剤を使用し、固めてから燃えるごみとして廃棄する。



〈詳しくは〉
市環境対策課
☎22-1111 内線 332・333

山での遭難事故・熊に注意！

今年もキノコ採りの季節がやってきました。

毎年、春の山菜採りと秋のキノコ採りの時期は、山での遭難事故が多く発生しています。

遭難事故は、多くの人に迷惑をかけることとなります。また、今年も熊の目撃情報が数多く寄せられており、山間部、平野部にかかわらず十分な注意が必要です。



遭難事故や熊に襲われることのないようにして、秋の味覚をお楽しみください。

山に入るときは、次のことに気をつけましょう。

- ・地理のわからない山には絶対に一人で入らない
- ・天気予報に注意し、悪天候が予想されたら入山しない
- ・山歩きに適した服装で、着替えや簡易雨具、ライターのほか、食糧は多めに持つ
- ・自分の体力に合った行動を心掛けて、決して無理をしない

家族、隣人等にコース、帰宅時間、同行者等を知らせておく

・団体のときは、集合時間、場所、コース等を入念に打ち合わせし、必ず守る

・入山したら、互いに声を掛けあい、位置を確認しあう

・鈴やラジオ等で常に音を出し続け、自分の存在を知らせる

・携帯電話などの通信機を必ず持つ

・道に迷ったら歩き回らず、小枝を燃やすなどして救助隊をまつ

・(山火事には十分注意する)

〈詳しくは〉

市防災調整課

☎22-1111 内線 152

海区漁業調整委員会委員選挙人名簿の縦覧を行います

この選挙人名簿は、毎年9月1日現在の申請等に基づいて作成し、12月5日に確定します。

今回この名簿に登録されないと、名簿の有効期間である1年間は登録できなくなりますので、登録資格要件を有する方はご確認ください。

〈縦覧期間〉 10月20日～11月3日

・午前8時30分～午後5時15分

※土・日、祝祭日を除く

〈縦覧場所〉 市選挙管理委員会事務局・川内庁舎管理課
大畑庁舎管理課・脇野沢庁舎管理課

〈問合せ先〉
市選挙管理委員会事務局
☎22-1111 内線 782

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り、賃金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、当事者間のみでの解決が困難な場合に、労働相談員がいていねいに相談

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うなどして迅速な解決のお手伝い

をしています。

〈問合せ先〉

○労働相談については

青森県労政・能力開発課

☎017-773-1177

○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

☎017-734-9832



『ききます、とどけます、あなたの声を行政に』

10月20日(月)～26日(日)は『秋の行政相談週間』です

行政相談をご利用ください

市民のみならず毎日の暮らしの中で、行政が行う仕事についての苦情や意見・要望などがあつたとき、もつとも身近な相談相手になるのが行政相談委員です。

特設行政相談所を

開設します

秋の行政相談週間の期間、次のとおり特設行政相談所が開設されます。お気軽にご相談ください。

【むつ地区】

（いつ）10月24日(金)

午前10時～午後3時

（どこ）マエダ(株)本店1階

【川内地区】

（いつ）10月22日(水)

午前10時～午後3時

（どこ）川内公民館談話室

【脇野沢地区】

（いつ）10月22日(水)

午前10時～11時30分

（どこ）脇野沢庁舎市民相談室

【こんな時はお気軽に】

○相談ください

○苦情を直接申し出にくい
○どこへ相談したらよいかかわらない

○制度や仕組みがわからない
○などの場合、お気軽にご相談ください。

相談は無料で、相談者の秘密は守られます。



【問合せ先】

市広報広聴課

☎22-1111 内線252

川内庁舎管理課

☎42-2111

脇野沢庁舎管理課

☎44-2111

電気料金助成のご案内

県では、原子力立地地域での雇用増加を生む企業に対して、企業立地後の一定期間、各半期ごとの支払った電気料金の実績等に基づき、電気料金の一部を助成します。

【対象期間】

平成20年4月1日～9月30日までに支払った電気料金

【対象者】

平成19年10月1日以降、むつ市に新規立地・増設し、電力契約を新設・増設し、かつ、雇用者が3名以上増加した企業・個人事業者

【申込締切】10月25日(土)

※申込締切日は変更となる場合があります。詳しくはご確認ください。



【応募要領問合せ先】

市企画課

☎22-1111 内線212

【申込・問合せ先】

財団法人電源地域振興センター
☎03-5405-8113
県エネルギー総合対策局 原子力立地対策課 地域振興グループ
☎017-734-9737

ポイ捨て禁止！

路上や公園で、空き缶やタバコの吸殻、ゴミが詰まったレジ袋等を見かけたことはありませんか。

他の誰かに言われるまでもなく、ゴミはポイ捨てしてはいけません。にもかかわらず、心ない人たちによるゴミのポイ捨てが後を絶ちません。

ゴミは、決められた場所に、決められた方法で出しましょう。

【空き缶等のポイ捨ては、法律などで禁止されています】

○軽犯罪法第1条第27号

「公共の利益に反してみだりにゴミなどを捨てた者」 拘留または料料



○道路交通法第76条

「道路において進行中の車両から物件を投げること」
5万円以下の罰金

（詳しくは）

市廃棄物対策課 ☎22-1111 内線 342・343

秋の大名湯治旅行の旅

～花巻南・渡り温泉(2泊3日)～

- ・往復観光バス付
- ・芝居観劇
- ・郷土芸能鑑賞
- ・ショッピングなど楽しい3日間

【旅行日】

11月4日～6日

11月10日～12日

【旅行代金】

お一人様 22,000円



むつから行く
秋の金沢・能登半島

3泊4日
(ホテル2泊・車中1泊)

【旅行日】

10月31日～11月3日

【旅行代金】

39,800円

三八五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

オリジナル墓石発表会

墓地公園対応小型～大型墓石展示中

MY MEMORY

Original Stone picture

特許第3728735号 前机蓋付 意匠登録第1230813号 墓用扉 特許第3759094号

特許墓石

有限会社

小田桐石村

むつ市仲町15-8 TEL 33-3166

大畑方面

横浜方面

吉生モール

ローソン

下北駅

ハローワーク

展示場

赤川駅

『下北エネルギーセミナー』を開催します

我が国のエネルギー・原子力政策における下北地区の重要性を明らかにし、今後の進展と、それに伴う地域としての課題をみなさんと一緒に考えようと開催されるセミナーです。入場は無料です。多数ご来場ください。

〈いつ〉

10月25日(土)・午後1時～5時30分

〈どこで〉

むつ来さまい館

〈どんな〉

【基調講演】

○『原子力の必要性、重要性と課題』

・エネルギー戦略研究会(E.E.E)会議代表、元外交官、東海大学教授
金子 熊夫氏

○『原子力の安全性の本質』

・原子力安全研究協会理事、前原子力安全委員会委員長
松浦 祥次郎氏

○『核燃料サイクルの開発状況と下北』

・日本原子力研究開発機構研究フェロー、前同機構副理事長
岸本 洋一郎氏

【パネル討論】

○『原子力開発と下北地区の地域振興と発展を目指して』

基調講演を基に、原子力開発と世界のエネルギーフロントとしての下北地区の重要性に照らして、各地域の連帯の必要性や各地区にとつての意義、将来性などを地元の日線でご話し合います。



〈詳しくは〉

市エネルギー対策課

☎22-11111内線231

むつ工業高校公開講座

IT講習会(青森県民カレッジ単位認定講座)

インターネットを使ったり、自分のホームページを作ってみたい方、ゆっくり、じっくり時間をかけてマスターしませんか。

〈いつ〉11月10日(月)～14日(金)

午後6時～9時(5日間)

〈どこで〉むつ工業高等学校

〈どんな〉インターネットの活用と

ホームページの作成

〈参加費〉1,000円

〈準備するもの〉筆記用具

〈対象・定員〉一般成人20名

〈募集期間〉10月27日(月)～11月2日(日)

※定員になり次第締め切ります。

〈問合せ・申込先〉

むつ工業高等学校機械科・奈良

☎24-2164



手話講習会のお知らせ

『手話』は聞こえない人たちのコミュニケーション手段です。

あなたも『目で聴く言葉』、手話を学んで、聞こえない人たちとの交流・会話を楽しんでみませんか？

〈いつ〉10月30日

11月13日・20日・27日

12月4日・11日・18日

1月22日・29日・2月5日

2月19日・26日・3月5日

※いずれも木曜日

・午後6時30分～8時
受付は午後6時からとなります

〈どこで〉

下北文化会館技術訓練室

またはボランティア室

〈受講料〉無料

※初めて受講する方はテキスト代として1,200円が必要です。

〈申込方法〉

事前申込は不要です。直接会場へ受け付けてください。

〈詳しくは〉

市介護福祉課障害福祉係・大見

☎22-11111内線454

むつろうあ協会事務局

☎22-19620

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

Love 秋
http://taka-company.com/

★サークル・ミニ会合・ご宴会等様々なパーティーも承ります！
★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！

カフェド ケティ
むつ市小川町2-19-46
TEL. 23-6633

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

『県木あおもりヒバ普及促進研修会』

参加者募集

県の木であるヒバは、木材として極めて利用価値の高い木であり、『日本三天美林』としても有名なことはみなさんご存じのことと思います。

〈どんな〉

ヒバの特性・管理方法などの講義、ヒバの造林実習

〈参加料〉無料

〈定員〉20人

※定員になり次第締め切ります。

〈申込方法〉

県内のヒバ蓄積量は、全国の約8割を占め、ほとんどが青森県にあるといっても過言ではありませんが、その多くが国有林内に存在し、民有林では、これまでスギ造林が積極的に行われてきたため、わずかにとどまっている現状です。

〈申込締切〉10月16日(木)必着

※申込者には後日、参加の可否をお知らせします。

〈その他〉

このため県では、民有林でのヒバ造林の実施を促進し、ヒバ資源量の充実を図っていくため、ヒバ造林・管理方法を学ぶ研修会を開催することとしました。

〈いつ〉10月27日(月)

午後1時30分～4時

〈どこ〉

むつ市関根字休場地内民有林

〈問合せ・申込先〉

〒035-0073

むつ市中央1-1-8

下北地域県民局地域農林水産部

林業振興課 坂本・野呂

☎ 22-8581 内線244

☎ 22-13212

✉ sh-nosui@pref.aomori.jp



『親子で行くーきり入門』

バスツアー参加者募集

『本州北限材で家をつくる会』では、市民の生活や環境と森林との関係について理解と関心を深めるため、親子で森林林業体験を開催します。

どうぞお気軽に参加ください。

なおこのイベントは、昨年度、下北流域森林林業活性化センターが主催したイベントです。

〈いつ〉11月1日(土)

午前9時～午後3時30分

〈どこ〉むつ市および東通村

※青森県むつ合同庁舎(むつ警察署隣)へ集合

〈どんな〉

- ・森林散策
- ・スギ伐採現場見学およびチェーンソー体験
- ・製材工場見学
- ・木工体験

〈参加対象・定員〉

親子10組(先着順)

※子どもは小学生から中学生までで、1組4人程度。なお、昨年参加の方はご遠慮願います。

〈参加費〉

無料(昼食付き、保険料含む)

〈申込方法〉

郵送、FAXでお申し込みください。

※郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号。参加者全員分の記入をお願いします。

〈申込期限〉10月22日(水)

〈その他〉

応募の結果は、後日お知らせします。

〒039-4222

下北郡東通村大字砂子又

字沢内9番地35

〒039-4222

本州北限材で家をつくる会事務局

(東通村森林組合内・伊勢田・澤田)

『親子で行くーきり入門』

バスツアー係

☎ 48-2882

☎ 48-2884

☎ 48-2884

☎ 48-2884

☎ 48-2884

☎ 48-2884



夢に挑戦! 目指せ起業家!

創業塾 2008

受講者募集中

主催: むつ商工会議所/日本商工会議所

10/25(土)・11/1(土)・8(土)・15(土)・22(土)

9:30~16:30 (5日間共通)

*5日間1コース

5日間の実践的セミナー

会場 むつ下北観光物産館(まさかりプラザ)/3Fホール
むつ市田名部町10-25 TEL 0175-22-0909

- 内容: 開業や経営に必要な基礎知識、事業計画書作成、事業成功のノウハウなど、キメ細やかに解りやすく指導いたします。
- 対象: 新規創業予定(希望)者・開業間もない方・既存経営者・将来創業をお考えの方など、どなたでも参加できます。
- 講師: ジャイロ総合コンサルティング株 代表取締役社長 大木 ヒロシ氏 ほか
- 受講料: 5,000円(消費税・5日間の資料代込み)
- 定員: 40名
- お申し込み: 電話、ファックス、電子メール等で10月22日(水)までお申し込みください。

カリキュラム等、詳しくはホームページで むつ商工会議所 検索 <http://www.mutsucci.or.jp>

お申し込み・お問い合わせ先 むつ商工会議所/中小企業相談所

〒035-0071 むつ市小川町2-1-4 TEL 0175-22-2283 FAX 0175-22-0167
E-mail: shido@mutsucci.or.jp

平成20年 秋の火災予防運動 10月20日(月)～26日(日)

今年の統一標語は…『火のしまつ 君がしなくて 誰がする』

今年も県下一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これからの時期は暖房機器や火の取り扱いが多くなり、また火災が発生しやすい気候となります。市民のみならずには今一度、火の取り扱いについて注意をお願いします。

〔住宅防火、いのちを〕

守る7つのポイント！

- 3つの習慣
 - ・寝タバコはしない
 - ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ・ガスコンロなどのそばから離れるときは、必ず火を消す
- 4つの対策
 - ・住宅用火災警報器を設置する

現在、全ての住宅には住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。自分で設置することが可能で、寝室や階段室等の天井や壁に取り付けます。ホームセンターや電気店等で購入できます。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。

防火製品を使用する

寝具や衣類からの火災を防ぎます。下北消防本部・むつ消防署合同庁舎3階で展示しています。お気軽にお越しください。住宅用火災警報器などを備える

火災を小さいうちに消すことができます。設置の義務はありませんが、備えていれば安心です。

・隣近所の協力体制をつくる

お年寄りや身体の不自由な人を火災に限らず災害から守るためにご理解とご協力をお願いいたします。



※消防署では住宅用火災警報器、消火器などの販売は一切していません。悪質な訪問販売にはご注意ください。

◎防火パレードを実施します。サイレンをならしますので火災とお間違えなく！

〔防火パレード〕

- むつ・大湊地区
 - 10月20日(月)・午前9時～
- 大畑地区
 - 10月19日(日)・午前8時～
- 川内地区
 - 10月19日(日)・午前9時～
- 脇野沢地区
 - 10月20日(月)・午後6時～

〔消防団火災防ぎょ訓練〕

- むつ・大湊地区(城ヶ沢地区)
 - 10月26日(日)・午前6時30分～
- 大畑地区(湊村地区)
 - 10月19日(日)・午前7時20分～
- 川内地区(本町仲崎地区)
 - 10月19日(日)・午前7時～
- 脇野沢地区(本村地区)
 - 10月26日(日)・午前7時30分～



消防フェスタ開催！～11月9日は『119番の日』です～

むつ市では、119番の通報件数が年間約2,800件あり、1日あたり約8件となっています。消防署ではこれらの通報を受け、火災、救急、救助などさまざまな災害に対応しています。

昭和62年に、住民と消防署の接点である電話番号『119』にちなみ、消防行政全般の理解と防火・防災意識の更なる高揚を目的として、11月9日が『119番の日』に制定されました。

さて、むつ消防署では『119番の日』に、消防庁舎を一般開放します。当日は、普段見ることのできない通信指令室の見学や消防車両への搭乗、その他の展示を用意しております。また、カメラを持参すれば、防火服を着て記念撮影をすることができます。ぜひ見学にお越しいただき、消防に対するご理解と防災意識を高めていただきたいと思います。

〈いつ〉11月9日(日)

- ・午前9時30分～11時30分
- ・午後1時～3時

※災害発生時は、予定変更や中止となる場合があります。

また、駐車場は用意しておりません。ご理解、ご協力をお願いします。

〈どこで〉

- 下北地域広域行政事務組合消防本部
- ・むつ消防署(むつ市小川町2丁目14番1号)

〈問合せ先〉

むつ消防署警防係 22-1680 内線 231



〈詳しくは〉

脇野沢消防分署	44	2	0	2	0
川内消防分署	42	3	2	1	5
大湊消防分署	24	2	0	9	1
大畑消防分署	34	2	2	3	3
むつ消防分署	22	1	6	8	0

『農工商連携ビジネスセミナー』開催のご案内

中小企業者と農林水産業者との連携により、地域の『強み』である農林水産物を活用した新たなビジネスを支援する『農工商等連携促進法』が今年施行され、この新法を活用した地方の活性化が期待されております。

本セミナーは、各種支援施策の内容や成功事例の紹介、具体的な取り組み方法等について、わかりやすく解説するものです。多数のみなさまのご参加をお待ちしております。

〈いつ〉10月22日(水)

午後2時～5時

〈どこで〉

むつ来さまい館イベントホールB

〈どんな〉

○ 施策説明

『農工商等連携促進法』の

概要・支援施策等について

○ 講演

『農工商等連携の

コンセプトづくり』

事業を創る・事業が変わる・

地域が変わる』

〈講師〉

○ 東北経済産業局産業部

中小企業課担当官

○ 中小企業診断士 山川 茂宏氏

〈参加費〉無料

※どなたでも参加できます

〈申込締切〉

10月20日(月)

※電話かファックスでお申込ください

〈問合せ・申込先〉

むつ商工会議所

中小企業相談所(指導課)

☎ 22-22883
☎ 22-0167

『おもちゃ広場・おもちゃ講演会』開催

おもちゃの使い方や役割を学び、おもちゃを通して子どもとのコミュニケーションを学びましょう。

みなさま、どうぞお気軽にご参加ください。

【おもちゃ広場】

〈いつ〉 11月15日(土)・午後1時～5時
11月16日(日)・午前9時30分～午後3時
〈どこで〉 下北文化会館展示ホール

〈どんな〉

グットトイ展・おもちゃ図書館・わらはんどコーナー・昔なつかし遊び体験・積み木(カプラ)広場などの楽しいコーナーがいっぱい!

〈入場料〉 小学生以上 100円

【おもちゃ講演会】

おもちゃ界の第一人者で、東京おもちゃ美術館館長の多田千尋氏の楽しい講演です。

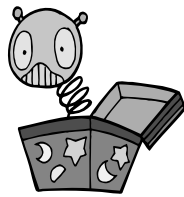
〈いつ〉 11月16日(日)・午前10時～正午

〈どこで〉 下北文化会館大ホール

〈参加費〉 1,000円

〈託児〉 600円 ※要予約

託児の申込は11月13日まで。



〈問合せ・申込先〉

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

紹介します! 【宝くじ助成事業】

(財)自治総合センターの平成20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
旭町町内会	浴衣一式30枚、半纏一式50枚、提灯22個、大太鼓1個
東町町内会	裃10着、胴長太鼓1個、締め太鼓1個
新井田・瀬野神楽保存会	白衣3着、着物1着、太鼓3個、獅子田笛12本、神楽用台車1台、台車幕1枚、獅子幕1枚



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

みんなでおおはたへ行こう！

平成20年度 大畑公民館まつり
11月1日(土)・2日(日)開催！

～OOHATA スペシャルコンサート～
『Dream 2008』開催！

	いつ	どこで	どんな
展示部門	1日(土) 9:00～17:00	大畑公民館 2階	一般市民展 和紙工芸サークル 裂き織りサークル 色紙絵、絵手紙教室 コスモス学級 つくしんぼ教室 手芸サークル
	2日(日) 9:00～17:00	大畑体育館	書道展・華道展 さつき展 盆栽、山野草展 俳句コーナー・陶芸教室 木工サークル・写真展 食生活改善推進委員会
舞台発表	1日(土) 13:30～15:00	集 会 室	舞踊サークルおさらい会
	2日(日) 10:00～12:30		ピアノ発表会
	2日(日) 16:00～17:00		コーラス発表会
体 験 コーナー	1日(土)・2日(日)	大畑公民館 大畑体育館	茶道・和紙工芸 盆栽・華道ほか
読み聞かせ 紙芝居	2日(日) 10:00～11:30	大畑公民館 1階	どんぐりグループ

〈問合せ先〉
大畑公民館 ☎ 34-2321

田名部高校大畑校舎では、大畑町出身の若手演奏家をゲストに、本校生徒プロデュースによるコンサートを開催します。ぜひ聞きにいらしてください。

〈いつ〉 11月7日(金)・午後1時40分開演

〈どこで〉 田名部高校大畑校舎第1体育館

〈どんな〉

○サン＝サーンス「動物の謝肉祭」

○ゲストによるデュオ・トリオ

○二枚橋小学校との共演

『シーラカンスをつかまえにいこう』『ハーモニーク』

○親しみやすいポップス曲

〈出演ゲスト〉

・越後林雅之(トランペット・大畑町出身)

・浜田直子(ピアノ・大畑町出身)

・畑山尚美(フルート・大畑町在住)

・千葉美枝(ピアノ・大畑町在住)

〈申込方法〉

入場整理券を配布いたします。住所、氏名、電話番号、必要枚数をご記入のうえ、ファクス、ハガキ、封書、メール、いずれかの方法でお申し込みください。

〈申込締切〉 10月27日(月)

〈問合せ・申込先〉

田名部高等学校大畑校舎

〒039-4401 むつ市大畑町兎沢 17-200

☎ 34-3120 ☎ 34-5802 ✉ oohata-h@asned.jp

大型高速船による高波に注意！

むつ市脇野沢小沢地区から九艘泊地区の海岸では、青森－函館間を運行している大型高速船の通過後、沿岸に高波が押し寄せることがあります。

この高波は、高速船通過後約10分で第1波が押し寄せます。数分で波は弱まりますが、少し強くなり第2波が押し寄せます。高速船通過後約40分間は注意が必要です。

高波により、クーラーボックスや釣りざおが流されたり、観光客の男性が波に足元をすくわれたという被害が報告されています。

海岸付近にお住まいの方や、お出かけになる時には十分ご注意ください。

〈詳しくは〉

脇野沢庁舎管理課 ☎ 44-2111

○脇野沢九艘泊地区北海崎付近



【通過前】



【通過約10分後】

『何か食べる?』の優しさ

女性のみなさんは男性に『何か食べる?』と聞いたことがあるのでしょうか?男性のみなさんは聞かれたことがあるのではないのでしょうか?この間、日本人の考え方について、アドバイスされていた時に『何か食べる?』と聞くのがダメだということを知りました。

日本人の女性はたいていこれをわかっているかもしれませんが、私は言われて初めて気づきました。そして、自分はさすがにアメリカ人女性だと思いました。だって、アメリカではむしろ『何か食べる? Would you like something to eat?』という言い方が一番正しくて相手は楽だし、普通の言い方です。アメリカでは聞いて、相手に判断させることがとても優しくいいことです。



では、日本人に向かって『何か食べる?』と聞くのはなぜダメなのかみなさんわかりますか?日本人男性に聞くと、気を遣って女の人に料理を作らせない男性が多いからだそうです。『きっと作りたくないんだろうな』と男性が思い込んで、優しさのつもりで『いらない』と言う人が多いそうです。言われてみれば、私の周りにもそういう日本人が何人かいるなと思いました。

アメリカ人の私や他のアメリカ人は、こういう日本人の考え方をよく理解できないのです。本当は作って欲しい、お腹がすいているのになんで気を遣って『いらない』というのでしょうか。私はこういう人に『もっと素直になれよ!』とつい言いたくなります。私としてはこういう気遣

Amy's Essay

~エイミーのヨモヤマ話~



国際交流員 Amy (エイミー)

いがあまり嬉しくないのです。

これはなぜかという、アメリカでは私が『何か食べる?』と聞いたら、それは作ってもいいから聞いているわけです。作りたくないなら、最初から『何か食べる?』と聞かないです。もし、私が疲れていて、本当に作りたくないのであれば、最初から『今日は疲れたので、何も作らないからね』とか『お腹がすいたら、昨日の残り物あるから、温めて食べてね』と言ってしまいます。アメリカ人はお互いに素直でわかりやすいのではないのでしょうか。私にはこういう素直な言い方しかできません。

元の話に戻すと、日本では『何か食べる?』と言うのがダメなのであれば、何を言えばいいのでしょうか。『作ったから、どうぞ』、または食べ物を出しながら『食べて』という風に言ったほうがいいそうです。もう作ってあれば、食べる方は遠慮なく食べることができるからいいみたいです。こういうふうには食べさせたほうが日本人に対しては楽で助かるそうです。

アメリカで日本のことを勉強していると日本人とアメリカ人は真逆ぐらい違うとよく言われてきました。しかし、長く日本に住んでいるとアメリカ人の私は、周りの日本人の友達と自分は大して変わらないと思うことが多いです。でも、こういう話を聞くと日本人は私と大変違います。心の奥から、中身がとにかく違うなと感じてしまいます。こうやって、おつに住んでいると毎日が勉強になり、幸せな人生です。

~下北国際ふれあい会からのお知らせ~

【Halloween Party !】

今年も下北国際ふれあい会でハロウィン・パーティーを行います。今年はむつ来さまい館と共催です!おかげで、前より大きく、さまざまなことが経験できるので、ぜひ参加してください!詳しくは本紙 19 ページをご覧ください。

【ドイツ人が教える German Day】

六ヶ所村役場に勤めているドイツ人の Daniel van de Sandt がむつ市にきてドイツのことを紹介してくれます。むつ市のみなさんはアメリカのことはある程度わかっていると思いますが、他の国はどういうところなのかと思ったことがあるのではないのでしょうか?写真などで Daniel 君にドイツのことを紹介してもらいます。また、質問タイムも行なって、下北のみなさんとたくさんふれあってもらおうと思っていますので、ぜひ参加してみてください!

〈いつ〉 10月18日(土)午後7時30分~8時30分

〈どこで〉 中央公民館3階第1会議室

〈参加費〉 200円 ※下北国際ふれあい会の会員は無料

〈申込締切〉 10月16日(木)



〈問合せ・申込先〉

市秘書課国際交流員エイミー・ミラー

☎ 22-1111 内線 163

生涯学習フェア 2008

『第3回 バリアフリーコンサート』

～障害の有無と年齢を越えて

ひとつのコンサートを開催します～

〈いつ〉11月1日(土) 午前11時～午後3時

〈どこで〉むつ来さまい館 ～入場無料～

ふだん交流する機会がほとんどない障害を持つ方、高校生、各種サークル団体など、小学生から90歳までが一緒になって交流・活動を発表する手作りの文化祭です。

昨年は900名もの方が参加してくれました。どなたでも入場できますので、どうぞお気軽にお越しください。

《ステージ発表出演者》

- 板橋かずゆき
- ぼんどリダンサーズ『かんこ組』
- ハートランドさくら(精神障害者生活訓練施設)
- 五十丸祭組
- 手話サークル『ほほえみ』
- 『陽幸園』&『すまいる』(知的障害者更生施設)
- 冬々倶楽ブ(音楽ボランティア)
- ビューティフルフラ・むつハラウ
- 齊藤翔



〈問合せ先〉生涯学習課 ☎22-1111 内線 732

～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



《展示発表・販売等団体》

- 青森県立むつ養護学校
- 大和生生活改善グループ
- シルバー人材センター
- 青森県立むつ工業高等学校
- 工房『歩み』(知的障害者授産施設)
- 生活協同組合コープあおもりむつ支部
- まさかり学友会(あおもり県民カレッジ)
- 下北国際ふれあい会
- ボランティアグループ『スマイル』(精神保健福祉ボランティア)
- となみ療護園(身体障害者療護施設)
- むつフレンドリークラブ(ボランティア)
- おもちゃ図書館きんたろうひろば
- むつ下北子育て支援ネットワーク『ひろば』(NPO法人)
・キッズひろば ・ひろばバルーンアート隊
- むつ下北地区レクリエーション協会
- アックス工房(精神障害者協同作業所)

ふるさとむつ・下北に残る貴重な資料をご紹介しますむつ市『ふるさと展』。今回は、『芦崎の不思議』と題し、芦崎の自然をご紹介します。『芦崎』と聞いて、みなさんは何を連想されるでしょうか？多くの方は、春の『芦崎湾の潮干狩り』を思い描かれることでしょうか。では、どうしてアサリがたくさん生息していると思いますか？

市教育委員会では、大湊総監部のご協力により、平成3年から芦崎の植物、動物、野鳥、地形などの観察、記録を目的として『芦崎の自然調査』を実施していますが、各分野で貴重な発見が相次ぎ、毎年発行している『むつ市文化財調査報告』の中でも調査報告されています。

今回はその調査結果の一部を、メダカなど実物の展示・標本・写真と調査員の説明でご紹介します。この機会に、普段立ち入ることのできない芦崎について学んでみませんか。

〈問合せ先〉生涯学習課文化係 ☎22-1111 内線 733

むつ市民大学公開講座

〈いつ〉10月17日(金)・午前10時～11時30分

〈どこで〉脇野沢公民館

〈テーマ〉『後期高齢者医療制度について』

〈講師等〉市国保年金課課長補佐 田中 宏司 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。

- ・大畑公民館前……午前8時10分出発
- ・下北文化会館前……午前8時40分出発
- ・中央公民館前……午前8時50分出発
- ・川内公民館前……午前9時20分出発

※帰りは脇野沢公民館前を午前11時40分に出発します

〈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、『あおり県民カレッジ』の認定講座です。

〈問合せ先〉

中央公民館 ☎24-1224

『文化財ボランティア養成講座』

が始まります！

～古文書解読講座～

むつ・下北には、文化や歴史を伝える、貴重な文化財がたくさんあります。

『文化財ボランティア養成講座』とは、ふるさとにある宝物(文化財等)について専門的な知識・技術を修得し、文化財の研究・説明・発掘等に対応できるボランティアを養成することを目的に平成13年度より開催しています。

今年度は、昨年度に引き続き古文書解読講座を開催します。古文書を読む力の取得と、古文書の歴史的背景の理解を深める講座です。

今回は、変体仮名を学び、演習として下北の海運・山林・漁業・商業・鉱山・行政や、生け花・俳諧・証文・手紙・系図など、さまざまな古文書を取りあげます。

〈いつ〉第1回・11月14日(金)

第2回・11月21日(金)

第3回・11月28日(金)

※時間はいずれも、午前10時～正午

〈どこで〉市立図書館集会所

〈講師〉むつ市文化財保護審議会委員 富岡 一郎 氏

〈定員〉20名

〈参加費〉無料

〈準備するもの〉筆記用具

〈申込期間〉10月22日(水)～11月5日(水)

※土・日、祝日を除く

〈その他〉

- ・1時間1単位とし、5単位取得者には修了証を授与し、文化財ボランティア名簿に登録します。
- ・この講座は県民カレッジの認定講座です。

〈問合せ・申込先〉

生涯学習課文化係 ☎22-1111 内線733

『むつ市小中一貫教育 全体研究協議会』のご案内

市教育委員会では、平成23年度の小中一貫教育市内一斉スタートに向け、全体研究協議会を開催します。

協議会では、先行研究を行っている関根・川内・脇野沢の3ブロックが中間発表を行います。また、小中一貫教育の先進地区である宮城県登米市の実践をとおして、むつ市における小中一貫教育推進のあり方について理解を深めたいと考えています。

入場は無料で、お子さまをお持ちの保護者の方など、どなたでも参観できます。みなさまのお越しをお待ちしております。

〈いつ〉11月21日(金)・午後2時～4時30分

※午後1時より受付

〈どこで〉下北文化会館大ホール

〈どんな〉

○『～中間発表～関根・川内・脇野沢ブロックのこれまでの取り組み状況等』

○講演『登米市における小中一貫教育の推進(仮題)』

〈講師〉宮城県登米市教育委員会教育長 佐藤 壽昭 氏

〈問合せ先〉

市学校教育課 ☎22-1111 内線752

第11回 むつ市『ふるさと展』開催！

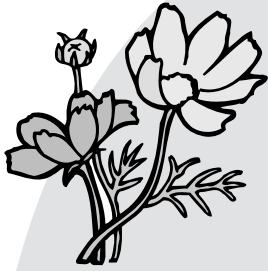
～『芦崎の不思議』について紹介します～

〈いつ〉11月8日(土)・9日(日)

午前9時～午後5時

〈どこで〉市立図書館

〈入場料〉無料



日だまりで秋桜が、ゆく秋を惜しむかのように風に揺れています。この度、結成以来初めてのコンサート開催の運びとなりました。長い歲月、健康で歌い続けてこられたことに喜び感謝したいと思います。

ゆるやかに時は流れて、むつせ女声合唱団コンサート

ゆるやかに流れた時間に思いを馳せながら、新曲を織り交ぜつつ懐かしい曲、思い出の曲を演奏いたします。

会場のみなさんと一緒に歌う『みんなで歌いましょう』のプログラムもあります。たくさんのお越しをお待ちしております。

10月26日(日)・午後2時開演
※午後1時30分開場

〈入場料〉無料
むつ来さまい館イベントホールA



むつ総合病院臨時職員募集

むつ総合病院では、地域医療に意欲のある方で、臨時的に働いていただける方を募集します。

募集職種	募集人員	基本勤務時間	賃金単価日額
看護助手	2名	8:15 ~ 17:00	6,320円(8時間)

〈主な業務内容〉

- ・医療機器の洗浄、滅菌 ・病棟のシーツ交換
 - ・外来における看護師の補助業務 など
- ※必要に応じ、時間外勤務(残業)をしてもらう場合があります。その場合、時間外手当が支給されます。主な休日は、土・日曜日および祝日となります。

〈採用方法〉書類(履歴書)審査および面接による選考

〈勤務条件〉・健康保険

- ・厚生年金保険
- ・雇用保険制度加入
- ・年次有給休暇、特別休暇あり

〈申込方法〉病院指定の履歴書をむつ病院総務課人事係まで提出してください。

※受付時間は月曜から金曜日
午前8時15分~午後5時

〈詳しくは〉

むつ総合病院総務課 ☎22-2111 内線 3871・3221

青森県立むつ高等技術専門校
『一日技能教室』
受講者募集

11月8日(土)

午前9時~正午

〈どこで〉

県立むつ高等技術専門校

〈どんな・定員〉

○建築コース(20名)

…カラーボックスを製作します

○配管コース(20名)

…塩化ビニール管の冷間接合

※各コースとも製作品は持ち帰りができます。

〈受講料〉無料

〈募集期間〉

10月20日(月)~31日(金)

※定員になり次第締め切りです。お電話か直接来校のうえお申し込みください。

〈その他〉

上履きを持参し、作業しやすい服装でお越しください。



〈問合せ・申込先〉

青森県立むつ高等技術専門校訓練課
柳谷・山内 ☎24-11234

野菜直売所 「となりのあいちゃん」

角産産

取りたて野菜
ナス、ジャガイモ、アスパラ、ダイコン、トマト、キノコ、ニンジン、キュウリ、白菜、ピーマン、キャベツ、つけもの、花 などなど

青森ヒバ
工芸品各種
★マナイタ
★ティッシュ箱
★マス
・他

ワコッケー、チャボの
王子おひまわり

今年度開催は、11月中旬まで

〒035-0095 むつ市大字城ヶ沢字下川迎7-1 濱田製材所前 ☎0175-24-2135

鶏独特の臭みが少なく
やわらかくて
ジューシーな鶏肉です。

国産時代

イメージキャラクター さくらちゃん

『食品工場定時従業員募集中』

NH Nippon Ham Group

日本ホワイトファーム株式会社
青森県上北郡横浜町字林尻102-100
TEL (0175) 78-3934 FAX (0175) 78-3960

2008 第39回 むつ市民文化祭

～下北文化会館にて開催～

○開催期日・時間には十分気をつけてご来館ください

〈詳しくは〉
むつ市文化団体協議会事務局
飯田・☎29-1999

〈展示部門〉

催物名	いつ		どこで	出演団体名
書道展	11月1日(土)～11月2日(日) 11月3日(祝)	9:00～17:00 9:00～16:00	展示ホール	下北書人会
絵画展	11月1日(土)～11月2日(日) 11月3日(祝)	9:00～17:00 9:00～16:00	展示ホール	山本陽子絵画教室
菊花展	11月6日(木)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～12:00	展示ホール	むつ市菊花会
工芸展	11月7日(金)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	機能回復訓練室	むつ帆船模型愛好会
文芸展	11月7日(金)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	技術訓練室	菖苑短歌会、むつ檜葉短歌会
文芸展	11月7日(金)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	第3集会室	俳句あしかげ社
藤手芸展	11月7日(金)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	検査・検診室	藤サークル
表装展	11月7日(金)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	大集会室	むつ表装同好会
下北の凧展	11月7日(金)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	大集会室	下北の凧の会
盆栽展	11月7日(金)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	第1集会室	むつ盆栽会
さつき盆栽展	11月7日(金)～11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	ボランティア室	下北さつき愛好会
華道展	11月8日(土) 11月9日(日)	9:00～17:00 9:00～16:00	第3集会室	池の坊むつの会

〈舞台部門〉

催物名	いつ		どこで	出演団体名
邦楽の夕べ	11月1日(土)	13:00～15:00	大ホール	むつ竹友会・北辰吟詠会・むつ宮城社初盛社中
ジャズのひととき	11月1日(土)	19:00～21:30	大ホール	ビッグ・ロフト
琴伝流大正琴のしらべ	11月2日(日)	10:30～12:00	大ホール	琴伝流大正琴大湊真琴の会
心舞踊の夕べ	11月2日(日)	13:00～15:00	大ホール	心舞踏龍宮会
新舞踊華扇 道夏の夕べ	11月2日(日)	15:00～16:00	大ホール	細川夏子
歌謡曲の夕べ	11月2日(日)	17:00～20:30	大ホール	ほたる歌謡クラブ
バレエのひととき	11月3日(祝)	13:00～14:00	大ホール	保坂季美枝バレエスタジオ
ピアノのしらべ	11月3日(祝)	16:00～18:30	大ホール	村元ピアノ教室・飯田ピアノ教室
コーラスのしらべ	11月8日(土)	14:00～15:30	大ホール	ウエンズデー・コーラス、コール・ラビット むつ女声合唱団・むつ男声合唱団「響」
日本舞踊の夕べ	11月8日(土)	18:00～19:30	大ホール	中村登茂輝社中、中村登茂礼社中、中村登茂雀社中雀扇会 中村登茂寿満社中、中村登茂千寿社中、花柳鈴久波社中
大正琴・演歌・歌謡曲・ 創作ダンス手踊りのひととき	11月9日(日)	12:00～17:00	大ホール	琴名流大正琴青森琴青会むつ支部、 むつ下北歌謡愛好会、創作ダンスサークル

【原子力の日記念イベントのお知らせ】

むつ科学技術館では、10月19日(日)に『原子力の日記念イベント』(入館無料)を開催します。

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。ご家族やお友達と一緒に遊びに来てくださいね!

☆映画上映『カンフーパンダ(92分)』

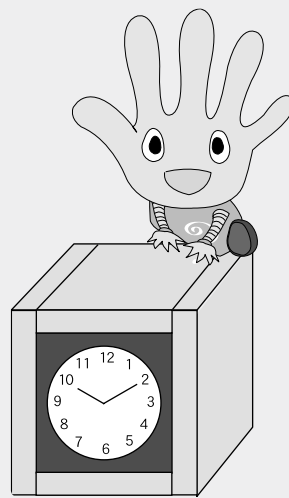
〈上映時間〉① 10:00 ~ ② 12:00 ~ ③ 14:00 ~
 〈上映場所〉コミュニケーションシアター(1階)

☆ちびっこ工作教室

○『クロックキューブをつくろう』(各回定員30名)
 〈受付時間〉① 9:30 ~ 9:50 ② 12:30 ~ 12:50
 〈受付場所〉① 原子炉室展示室前(1階)
 ② 1階受付
 〈開催時間〉① 10:00 ~ 11:00 ② 13:00 ~ 14:00
 〈開催場所〉科学実験工房

※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でお願いします。

なお、定員になり次第受付を終了いたします。ご了承ください。



☆理科実験・観察

- 超低温の世界を調べよう《開催時間 11:00 ~ 11:30》
 マイナス196℃の液体窒素を使って、色々なものが超低温で起こす不思議な現象を体験できます。
- 真空の世界《開催時間 15:00 ~ 15:30》
 空気の全くない世界で起こる現象を、さまざまな実験を通して調べます。
 〈開催場所〉探求コーナー(1階)

〈問合せ先〉

むつ科学技術館 ☎25-2091
 ☎25-2092

http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm



11月のイベント
 トントウビレッジ多目的ルーム
 『干支がテーマの手芸教室』

〈いつ〉11月9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
 〈どんな〉
 来年の干支『壬』の押絵を作ります

〈定員〉15名 ※中学生以上

〈参加料〉無料

※ユニセフ募金にご協力願います
 〈講師〉手作りアドバイザー
 向井 あぐり氏

〈準備するもの〉布切りバサミ

〈申込締切〉

10月28日(火)当日消印有効

〈問合せ・申込先〉

〒039-4223

下北郡東通村大字小田野沢字寛知川山1-809

東通原子力発電所PR施設「トントウビレッジ」

☎48-2777

ターゲット・バード・ゴルフ

体験講習会参加募集

みなさん、ターゲット・バード・ゴルフって、ご存じですか?

スイングの爽快感、ホールインの達成感を味わうことができます。
 生涯スポーツとして、男女、年齢を問わず気楽に参加してみてください。

〈いつ〉10月26日(日)

午前9時~正午

〈どこで〉

金谷公園内(病院側)



〈問合せ先〉

むつターゲット・バード・

ゴルフクラブ

金子 ☎26-2722

第7回 川守町わいどの文化展

今年もいろんなジャンルの作品を展示します。『べこもち』の販売もありますよ!みなさまのご来場をお待ちしています。

〈いつ〉10月25日(土)・午前10時~午後4時
 10月26日(日)・午前9時~午後3時

〈どこで〉川守会館

〈詳しくは〉

川守町町内会長・阿部 ☎24-4530



ハロウィンパーティー 2008 in むつ来さまい館



〈い つ〉 11月2日(日)

下北国際ふれあい会恒例のハロウィンパーティーを開催します。今年はむつ来さまい館に会場を移しての開催となります。おばけ屋敷やゲームに参加して、景品をゲットしちゃおう！

〈どんな〉

○おばけ屋敷

来さまい館2階の展示ブースがまるごとおばけストリートになったよ！ 暗いので足下に注意してね！

○パンプキンボーリングゲーム

本物のかぼちゃを使って、上手にピンを倒そう！

○ハロウィンダーツゲーム

ボールを上手に投げてくっつけられたら大成功！

○ポピング・フォー・アップルゲーム

手を使わずりんごをつかもう！取ったりんごはプレゼント！

○仮装コンテスト

ALT賞・下北国際ふれあい会大賞・むつ来さまい館大賞等の各賞を用意しているよ！一番光り輝いているのは誰だ！

○その他かぼちゃ料理試食会や体験コーナーなど、恒例のイベントもお楽しみに！

※おばけ屋敷と各種ゲームの参加費は無料ですが、先着100名までで各一人1回となります。

【営業時間変更のお知らせ】

11月1日から、むつ下北観光物産館の売店および食堂の営業時間が次のとおり変更になります。

〈営業時間〉○売店…午前10時～午後5時 ○食堂…午前11時～午後3時

〈定休日〉○売店・食堂…毎週火曜日(祝日の場合は、翌々日)※むつ下北観光物産館は通常通り営業しています

【フリーマーケットの開催場所が変更となります】

むつ来さまい館恒例のフリーマーケットは、11月から来さまい館イベントホールへ会場が変更となります。出店面積や区画数が増えるため、出店を予定されている方は申し込み時にご確認ください。

〈詳しくは〉

むつ来さまい館 ☎ 33-8191

○ハロウィン仮装パレード

〈い つ〉 11月2日・午前10時30分～

〈コース〉マエダ本店～むつ来さまい館

参加を希望される方は、むつ来さまい館にて参加申込書にご記入のうえ、10月26日(日)までにお申し込みください。



参加された方は、『トリック・オア・トリート』で参加賞がありますよ！

集合時間等の詳細はむつ来さまい館までお問い合わせください。

『わきのさわ森林浴ウォーク』開催！

〈い つ〉 10月26日(日)・午前10時スタート

※9時30分までに脇野沢庁舎前へお集まりください

〈コース〉

川内町商工会脇野沢支所(バスで移動)→九艘泊地区生活福祉センター前～千年ヒバ(往復約3kmを徒歩で散策)

→わきのさわ温泉にて入浴(バスにて移動)

→昼食会場『山帽子』(バスにて移動。昼食はわきのさわの魚介類、山菜類が盛りだくさん。食事終了後解散となります)

※都合によりコースが変更となる場合があります。その場合は参加者へ連絡します。

〈送迎バス〉旧むつ市内から脇野沢までのバスをご用意します(詳細は申込み後に連絡します)。

〈参加費〉2,000円(バス送迎、入浴、昼食、飲み物、レジャー保険料等を含む)

〈定員〉25名 ※先着順

〈申込締切〉10月22日(水)午後5時まで

〈その他〉歩行中体調がすぐれない時のために伴走車を準備しますが、コースには斜度25度の急斜面もありますので、十分装備を整えてご参加ください。



〈問合せ・申込先〉

むつ市脇野沢地区観光協会 ☎ 44-2217



9月20日(土) / 大平保育園

9月21日(日) / 海の子保育園

う ん ど う が い





下北の子どもたちを元気にしよう
と活動している下北子どもネットが主
催して開催されたこのイベント！今回
はむつ市下北自然の家で行われ、下
北全域から 450 人も親子連れが詰
めかけました。

子どもたちは 500 円の参加費をペ
リーと呼ばれるマネー券に交換、ゲ
ムやニュースポーツ、工作や食事な
どの各コーナーを楽しみながら、お金の
大切さや物を売る仕組みを学んでい
きます。

お友達と一緒にバスで参加した神
未来（じんみく）ちゃんと紀伊和望（き
いなごみ）ちゃん（ともに大平小2年）は、
射的や輪投げコーナーでゲットした景
品が両手にいっぱい！マイはし（箸）作
りや新聞紙でのバック作りが楽しかつ
たと笑顔で話してくれました。

9月21日(日) / 下北わらしランド (むつ市下北自然の家)

9月22日(月) / 秋の全国交通安全運動(街頭活動・マスコット人形配布)

秋の全国交通安全運動が、今年も 9
月 21 日から 30 日まで、『締めたかな
後ろの席も シートベルト』をスローガ
ンに行われました。

22 日には、市内 8 か所で交通安全
母の会のみなさんによるマスコット人
形の配布が行われた後、むつ警察署や
交通安全協会、交通指導隊や交通整理
員等のみなさんがマエダ百貨店前に集
合、交通ルールやマナーの遵守を呼び
かける街頭活動を行いました。

ローソンむつ大湊店前では大湊小学
校 3 年生 34 名がマスコットの人形を配
布して交通安全の呼び掛けを行いました。
はじめはちょっと緊張したと言う
川岸悠人(かわぎしゆうと)くん。『安全運
転お願いします！』と大きな声で呼びか
けながら、自分たちも交通ルールを守
りますと元気よく誓ってくれました。



ペレットストーブ

(有) 濱田製材所

むつ市大字城ヶ沢字下田30

TEL 24-2110 FAX 24-2877

優しい炎がある暮らし～環境にやさしい暖房機器～

**ペレットストーブ展示販売
木質ペレット取扱店**

このペレットストーブは、環境負荷軽減に役立つ
木質ペレット燃料を効率よく経済的に燃焼させて、
お部屋やお住まいの暖房を行う環境対応型暖
房機器です。



■協賛：下北地方森林組合 TEL 22-1041 FAX 22-8944

**一般建築材販売
神社、仏閣**

【杉】…角材、タルキ、ヌキ
野椽、野地板、他

【赤松】…梁、間柱、根太
角材、小割物全般

買換、丸太！本からでも承ります。
個人販売もいたしております。

**広葉樹
ヒバ材一式**

みなさんの産業保健のパートナー

むつ下北地域産業保健センターからのお知らせ

むつ下北医師会では、産業医の選任義務のない労働者50人未満の事業所における労働衛生の向上と労働者の産業保健サービスの充実を目的に、むつ下北地域産業保健センターを設置し、次のような事業を行なっております。
相談等は無料で、相談内容や指導内容については秘密を守ります。どうぞお気軽にお問い合わせください。

【健康相談窓口の開設】

例えば

- ・健康診断結果の見方がわからない
- ・成人病予防は何かから始めたらよいか
- ・従業員の高齢化に対して健康管理をどうすればよいか
- ・メンタルヘルスの進め方がわからない

などについて、医師が相談に応じます。

（いつ）毎週金曜日

正午～午後2時まで受付

（どこ）

むつ下北地域産業保健センター相談室

【長時間労働者への医師による

面接指導窓口の開設】

労働安全衛生法の改正により、脳・心臓疾患の発病を予防するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を実施することが義務づけられました。



問診、その他の方法により心身の状態を把握し、これに応じて面接により必要な指導を行います。

（いつ）毎月第1金曜日

正午～午後2時まで受付

【訪問による産業保健指導】

医師がご希望に応じて、あなたの事業場を訪問し、健康診断結果に基づいた健康管理指導などを行います。

※資料がありましたらご持参ください

※予約制で行なっています

※本町駐車場をご利用ください。料金はセンターで負担します

（問合せ・申込先）

〒035-0003

むつ市本町2-18（はねやビル3階）
むつ下北医師会内むつ下北地域産業保健センター

コーディネーター・沢尻宏太郎

☎ 23-5280 ☎ 23-7956

🌐 <http://www.0175.co.jp/medi/>

✉ mutsuned@bisct.ocn.ne.jp

歯ッピー通信 ②③ 『歯周病 ⑪ 歯並びが変わる？』

『最近、前歯が出てきて口を閉じるのも大変。すきっ歯になってきたし…。前はそうじゃなかったのに…。』

みなさん、こんな悩みはありませんか？何でこうなったのか不思議ですよ！

《原因は？》

- (1) 歯周病が進行している
- (2) 奥歯を抜いて、ぬいたところを補っていない（前歯に負担がかかります）
- (3) (1)と(2)の両方

ほとんどの人は、歯石（プラーク〈歯垢〉が時間の経過により硬くなった状態をいいます）がたくさんついていたり、歯ぐきが赤く腫れていることが多く、触ってみると歯が動いたり、物を噛むと痛い等の症状もあるようです。このような場合は歯周病の治療が必要になります。

また、むし歯や歯周病等で歯を抜いたままの人は、入れ歯やかぶせる等の処置が必要になります。それぞれの治療法はいくつかありますので、かかりつけ医と相談しながら決めましょう。歯が出っばってきいたり、すき間がでてきたら早めの歯科受診をお勧めします。



【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

〈検診内容〉問診と歯周病検査等

〈検診料〉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 ⑫ 歯医者さんへ行こう！』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

各種相談日程

法律相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

11月28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

11月17日(月) 場所は市民相談室。行政が行なう仕事に10:00～15:00 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

11月14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。

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

11月20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

10月29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

11月20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。

【11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	………	6日(木)・20日(木)
手芸教室	………	4日(火)・18日(火)
詩吟教室	………	8日(土)・21日(金)
踊り教室	………	12日(水)・26日(水)
お茶教室	………	13日(木)・27日(木)
習字教室	………	14日(金)
コーラス教室	………	10日(月)・28日(金)
ダンス教室	………	12日(水)・26日(水)
カラオケ教室	………	10日(月)・17日(月)
囲碁・将棋教室	………	4日(火)・18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	………	4日(火)・18日(火)
俳句教室	………	7日(金)・21日(金)
日舞教室	………	5日(水)・17日(月)
着付教室	………	10日(月)
唱歌教室	………	7日(金)・21日(金)
カラオケ教室	………	13日(木)・27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

ドームにて『ニュースポーツ』タイム開催!

運動初心者から中高年の方まで幅広く楽しめる『ニュースポーツ』をこの機会にぜひ体験ください。

〈いつ〉10月25日(土)・午後1時30分～3時

〈どこで〉しもきた克雪ドーム

〈参加費〉1人100円

〈実施種目〉ソフトバレー・ユニホッケー・インディアカ

【ニュースポーツとは…】

年齢や体力に関係なく誰でも楽しめるスポーツです。健康づくりや生涯スポーツの普及のために、安全で楽しく、どなたでもスポーツを行う事ができます。さまざまな種目がありますが、今回は3種類のニュースポーツを実施します。

〈問合せ・申込先〉

むつ市ウェルネスパーク ☎28-4341

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

これからの予防接種日程

麻疹風しん

◎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	
11月7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 (接種時間 14:00～15:30)	14:00～15:00
	どんぐりこどもクリニック	14:00～15:00
11月12日(水)	脇野沢診療所 (10日前までに、脇野沢庁舎健康福祉課へ予約が必要です)	13:00～13:20

B C G

◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間	
11月12日(水)	下北文化会館	13:15～13:30

ポリオ

◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間	
11月13日(木)	下北文化会館	12:45～13:00
11月14日(金)	下北文化会館	13:15～13:30

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	
10月21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 (接種時間 14:00～15:30)	14:00～15:00
	どんぐりこどもクリニック	14:00～15:00
11月7日(金)	川内病院	13:20～13:50
11月17日(月)	脇野沢診療所 (10日前までに、脇野沢庁舎健康福祉課へ予約が必要です)	13:00～13:20

乳幼児医療費給付制度の通院分が平成20年10月から対象年齢拡大!

市で実施している乳幼児医療費の給付制度が改正され、本年10月1日から通院分の対象年齢が拡大されました。4歳から6歳(就学前)までの通院分も対象となります。ただし、1か月につき1,500円の自己負担があります。

年齢	☆ 10月1日診療分から		☆ 改正前	
	入院	通院	入院	通院
0歳 ～ 3歳	保険診療による医療費自己負担額を助成		保険診療による医療費自己負担額を助成	
4歳 ～ 6歳(就学前)	同上 ただし、1日につき 500円の負担あり	同上 ただし、1か月につき 1,500円の負担あり	同上 ただし、1日につき 500円の負担あり	対象外

市からの医療費の給付を受けるためには、受給資格証が必要です。今回の制度改正に伴い、対象となる幼児の保護者の方には、受給資格証を交付しますのでお早めに申請してください。ただし、保護者の所得により対象とならない場合がありますのでご注意ください。

なお、改正前の黄色の受給資格証(4歳から就学前までの入院医療費受給用)をお持ちの方は、有効期限内において使用できます。

(問合せ・手続先)

市健康推進課 ☎22-1111 内線 446・448

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



特定健診 ①

～メタボリックシンドロームと特定健診～

最近、何かと話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ですが、みなさんはもうご存知ですか？
現在、このメタボリックシンドロームへの取り組みがいろいろと行われています。その取り組みの一つに『特定健診・特定保健指導』があります。

今回から、シリーズで『特定健診・特定保健指導』について紹介していきます。

☆メタボリックシンドロームとは…☆

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・脂質異常(高脂血)・高血圧の3つのうち2つ以上を併せ持った状態をいいます。

メタボリックシンドロームの状態を放っておくと、動脈硬化が進み、血管が詰まったり破れたりしやすくなります。つまり、心臓病や脳卒中等を引き起こしやすくなるのです。また、糖尿病を悪化させ、合併症を招きやすくなります。

☆特定健診とは☆

このメタボリックシンドロームに対応する健診が『特定健診』です。自分がメタボリックシンドロームのどのレベルなのかを知り、その先にある病気(心臓病・脳卒中・動脈硬化性疾患等)を予防することに活用できます。

『特定健診』は、「病気を見つける」のではなく「病気を予防する」ために必要な、とても大切な健診です。ぜひ受診しましょう。

☆特定健診の受け方☆

特定健診は、40歳から74歳の医療保険に加入しているすべての方々を対象に、医療保険者(健康保険組合や市町村の国民健康保険、協会けんぽ<全国健康保険協会>等)が実施しますので、それぞれの指示に従って受診してください。

むつ市の国民健康保険に加入されている方は、市健康推進課へお申し込みください。

〈10月下旬・11月の健診日程〉

健診日・受付時間	健診会場
10月25日(土) 8:00～9:00	むつりハビリテーション病院
10月26日(日) 8:00～9:00	むつりハビリテーション病院
11月10日(月) 7:00～8:30	中央公民館
11月12日(水) 8:00～9:00	下北文化会館

健診日・受付時間	健診会場
11月15日(土) 8:00～9:00	むつりハビリテーション病院
11月16日(日) 8:00～9:00	むつりハビリテーション病院

※むつりハビリテーション病院での健診には送迎バスの運行を予定しています。ご希望の方は申込の際にお知らせください

◆健診受診に関して、自分の場合はどうなの？ 何の健診が受けられるの？等の疑問がありましたらお気軽にお問い合わせください◆
※次回は～やってみようメタボチェック！～です

〈問合せ・健診申込先〉
市健康推進課 ☎ 22-1111 内線 445・446



山田技建 番匠
県卓越技能者
【住宅・社寺部・建具部・左官部・製材部・彫刻工房】
TEL 0175-23-3646
FAX 0175-23-6719

製材部賃挽 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
新築、増改築、設計、施工、見積り無料

後世に伝える家

宮大工募集中(志願者も)

あなたもJR東日本ホテルズで働いてみませんか!!

フロントスタッフ募集!!

【事業内容】 ホテル事業	【休日】 月8日以上	応募 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を当ホテルまでご郵送下さい。面接日時等の詳細をご案内致します。 締切日 10/31まで
【資格】 高校卒業以上	【待遇】 ・制服貸与 ・社会保険完備	
【募集人数】 1名	・当社規定により、通勤手当支給	
【勤務地】 むつ市	・年次有給休暇あり(採用6ヶ月後)	
【勤務】 フロント・夜勤 a. 12:00～翌12:30 b. 18:00～翌9:00	【給与】 時給700円+夜勤手当	

フォルクローロ大湊 〒035-0084 むつ市大湊新町7-20
TEL 0175-24-0051 FAX 0175-24-0053 担当/支配人 中谷



川内八幡宮例大祭 9月13日(土)～14日(日)

大畑八幡宮例大祭 9月14日(日)～16日(火)



●編集・発行 むつ市総務部広報広聴課

☎ 0175-22-1111 〒035-8686 青森県むつ市金谷一丁目1番1号

🌐 <http://www.mutsu.e-shimokita.jp> ✉ info@mutsu.e-shimokita.jp

🏠 むつ市の人口・世帯数 (10月1日現在) ※住民基本台帳による

人	□ 65,224人 (-46人)	世帯数	28,720世帯
男	31,591人 (-44人)		(-22世帯)
女	33,633人 (-2人)		()内は前月からの増減