

むつ

市政だより

11.10

2008年 No.686

『むつ市の紅葉も日本一です!』

(10月21日・大畑薬研溪流にて)

主な内容

- | | | | |
|---------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| ◇むつ市のうまいは日本一! | … 2p～3p | ◇むつ来さまい館だより ほか | … 12p～13p |
| ◇暮らしに役立つ税情報 | … 4p～5p | ◇お元気ですか! 保健コーナー ほか | … 14p～15p |
| ◇災害時の協力協定を締結しました ほか | … 6p～7p | ◇むつ市の秋をたっぷりと味わいました ほか | … 16p |
| ◇むつ総合病院職員募集 ほか | … 8p～9p | | |
| ◇中央公民館からのお知らせ ほか | … 10p～11p | | |

おびたのくまはなのお肉

その14…牛肉(ホルスタイン種)

むつ市関根水川目地区は、市の北部に位置し、津軽海峡に面した酪農を主とした地域です。夏でもヤマセにより涼しく、家畜や牧草の成育に適しており、集落全体で600頭の牛を有し、牛乳を生産している酪農農家の中に堀内牧場があります。

オスの仔牛は牛乳の生産には直接関係しませんが、これを肉としてみなさんに



食べさせたいとの思いで30年前から取り組みを行なっています。今回の「むつ市のうまいは日本一！」は、肥育農家としては珍しい水川目地区で肥育された『牛肉』についてお伝えします。

こだわりの肥育

生後1〜2か月のオスの仔牛を市場から購入して、肉にするまでの約22か月間、牛の健康と食の安全を第一に、1頭1頭丹念に育てています。そのため、人懐っこい、飼い主以外の人が牛舎に入ってもそれほど怖がったり、逃げたりしません。

大切なことはストレスを与えないで、あるがままに自由奔放に育

～堀内 喬・はつえ 夫妻～

牧場日誌 (10月の飼育状況)

今年の牧草は、8月の天候不順によりやや成育が遅れたものの、9月の好天により盛り返し、まずまずの状態での収穫を終え一年分を確保したところです。現在、稲わら、配合飼料とともに今年採れた乾牧草を与えており、これが牛にとっての強靱な胃袋、骨格づくりにかかすことのできない第一歩となります。



これから秋が深まるにつれて、食欲も旺盛で、来るべく北国の厳しい冬に備えて皮下脂肪を蓄え、寒さを乗り越えます。また、牛には健康で、かつストレスのかからない飼養管理環境に努めています。

今後とも安心・安全な牛肉を提供するため、さらに技術を磨き、「ヘルシー」で「高品質」な牛肉をみなさまにお届けするためにがんばります。「むつ市のうまいは日本一」や「農協まつり」「産業まつり」等の各種イベントで出店しています。どうぞご賞味ください。

ることなど、独自の方法を取り入れてあり、こだわりの持つて肥育しています。このことは、30年の経験が裏付けしています。

「食べる人のために、作る人がいる」でありたい

この取り組みを始めた頃は、農協を通じて、主に関東方面へ出荷していましたが、平成14年3月からは、地産地消を念頭に掲げ、安

全で安心な牛肉を地元の人に提供するため、肥育から販売までを自らの手で行なっています。

主な特徴は、粗飼料を多く与えた健康な牛の肉なので、ドリップ肉汁が少なく、赤身本来のうま味があるヘルシーなお肉です。また、一度も冷凍していないので、やわらかさや歯ごたえが絶妙です。

むつ市で飼育された牛肉は、地元での消費はもとより、全国にも発信中です。

おいしいお肉の選び方 & ワンポイントアドバイス

牛肉は、ドリップ（肉汁）が出ていないきめの細かい艶のあるものを、また、赤身の部分は、赤色が美しく濃淡にはらつきのないものを選びましょう。切ったばかりの肉や、重なっている部分が暗赤色の肉もありますが、傷んでいるわけではなく、空気に触れることで色素が発色するので心配はいりません。脂肪は白または乳白色をしていて、赤身と脂身の境がはっきりとしているものを選びましょう。

肉は鮮度が命です。買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫に保存しましょう。また、冷蔵庫で保存する場合は、スライスは3日、ブロックは5日を目処に！保存中に空気で酸化され、風味が損なわれるのを防ぐため、肉はラップで包み直し、できるだけ空気を遮断します。さらに、保存用のポリ袋や容器に入れて保存すると、より鮮度が保たれます。



【牛の一ロメモ～牛には胃袋が4つ～？】

牛は、羊・ヤギ・シカと同じ反芻（はんすう）動物です。これらの動物は、一度飲み込んだ食べ物を再び口に返し、唾液と混ぜてさらに噛むことによって、私たちが食べてもとても消化・吸収できない草のような飼料を栄養素として利用しているのです。

反芻（はんすう）動物の最大の特徴は4つの胃袋を持ち、この中で人間の胃に相当するのは第4胃ですが、その前に3つ胃があります。したがって、人間など胃が1つしかない単胃動物とは消化機能が大きく異なります。

特に第1胃はとても大きく、草から肉や乳を生産する過程で、とても大きな役割を果たしています。



〈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

むつ市のうまいはワンポイントナー⑭

○牛肉を使ったポトフ

材料(4人分)

- ・白カブ 4個
- ・ニンジン 4本
- ・タマネギ 6個
- ・ジャガイモ 4個
- ・ベーコン 500グラムのかたまじ
- ・牛スネ肉 2キログラム
- ・塩、こしょう
- ・固形フイヨン 4個
- ・つぶマスタード
- ・ブーケガルニ(セロリ・パセリの葉、ベイリーフ、つぶこしょう)

(1)牛肉の下ごしらえ

牛スネ肉は、表面のスジや膜を掃除し、塩・こしょうをすり込んでおく。こしょうも塩もひき立てがよい。この肉をタコ糸できつくしばる。フライパンに油を熱し、強火で肉の表面を焼く。肉を転がしながら表面全体の色がかわってしまつくらいに焼く。

(2)野菜の下ごしらえ

ニンジン、ジャガイモは薄く皮をむき、カブは大きければ縦に半分、小さければそのままを、少し厚めに皮をむき、タマネギも大きければ縦に半分、小さければそのまま使う。

(3)ブーケガルニを作る

セロリの葉、パセリの葉、つぶこしょう、ベイリーフをガーゼでつつみ、タコ糸でしばる。

(4)タマネギをいためる

熱したフライパンに油を敷き、干切りにしたタマネギ2個分を、中火でこがさないように注意深く炒めます。これは西洋料理のスープのベースになる基本的作業です。

ただし、この作業により、スープにタマネギ特有の甘みが出てきますし、スープが濁ってきます。もしすっきりとした澄んだスープをお好みの方は、この作業を省いてもいいでしょう。

(5)煮る、ひたすら煮る

大きめの寸胴鍋に焼いた肉、野菜、かたまじのままのベーコン、ブーケガルニと固形フイヨンを入れ、かぶるくらいの水を入れ、火にかける。

沸騰したら火を弱め、アクを取りながら文庫本など読みながら気長に煮る。野菜に火が通ったら、味を見て、塩、こしょうで味を整え、写真のように、適当な大きさに切り分け、マスタードを添えて、スープを別に盛り付ける。寒い夜、おすすめです。



〈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

収納係 内線 193・194

納税管理係 内線 195・196

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

『市税完納強化月間』

～ 11月26日(水)～12月25日(木)～

市では、11月26日(水)から12月25日(木)までの1か月間を『市税完納強化月間』とし、納期限を過ぎている市税の整理を強化しています。例年、『納め忘れ』による未納が多数ありますので、お早めのご確認と納付についてご協力をお願いします。

なお、都合により納付が遅れている方のための『納税相談』も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

《夜間窓口開設日時》11月26日(水)～28日(金) … 17:15～19:30
(平日のみ) 12月の毎週火曜日・木曜日 … 17:15～19:30

《休日窓口開設日時》11月29日(土)・30日(日) … 8:30～17:15
12月23日(祝) … 8:30～17:15

※本庁舎・分庁舎とも開設します

～市税を滞納すると～

①延滞金

市税を滞納すると、その納付の期限の翌日から納付されるまでの日数に応じ、未納税額に年14.6%（ただし、納付の期限の翌日から1月を経過する日までの期間は、年「7.3%」と「前年の11月30日の日本銀行法第15条第1項第1号の規定により定められている商業手形の基準割引率+4%」のいずれか低い割合）を乗じて計算した延滞金を本税に併せて納付しなければなりません。

③滞納処分

滞納処分とは、期限内に納付した方と期限を過ぎても納付しない方との負担の公平を図るため、納税者が自主的に納付しない場合に、これを強制的に徴収するための手続きをいい、具体的には次の手順で行われます。

(1)財産の差押え

督促状の送付を受けても納付されない場合には、財産について差押えが行われます。

差押えがされると納税者は、その財産を処分することができなくなります。差押えの対象となる財産は、土地・建物といった不動産、売掛金といった債権（給与収入、家賃収入、預金、生命保険金、国税還付金等）あるいは動産（自動車等）、有価証券など、多様なものとなっております。

(2)差押え財産の公売

差押えを受けてもなお納付されない場合には、差押えられた財産が売却（公売）され、その売却代金が滞納市税に充当されます。なお、差押えられた財産が債権の場合には、直接取立てが行われ、その金銭が滞納市税に充当されます。

～すぐに納められない場合には緩和措置制度があります～

病気や事業不振等で税金を完納することができない方のために、納税の緩和制度があります。担保の提供が必要（例外規定もあり）なことなど、猶予を受けるための条件はある程度厳しく規定されていますが、納付できない事情がある方は相談をお勧めします。

◆納税の猶予(地方税法第15条)

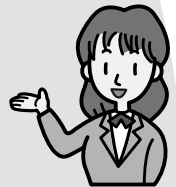
次のいずれかに該当した場合、申請により1年以内（やむをえない事情がある場合は2年を超えない期間）に限り納税を猶予することができます（原則として担保が必要です）。

- ①財産の罹災、盗難にあったとき ②納税者等または同一生計親族が疾病、負傷したとき
③事業の廃止、または休止したとき ④事業において著しい損失を受けたとき ⑤その他上記に類する場合

○市税の納付は、うっかり・納め忘れのない“地域の納税組合”“口座振替”をご利用ください

※口座振替は預金口座のある金融機関へ直接お申し込みください。なお、印鑑・預金通帳・納付書等をご持参ください。

〈詳しくは〉市税務課収納係・納税管理係



社会保険料 (国民年金保険料) 控除についてのお知らせ

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となりますが、年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』や『領収証書』の添付が必要です。

『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』は、11月上旬に社会保険庁から送付されますので、申告の際まで大切に保管してください。

～社会保険料(国民年金保険料)控除 Q & A～

【Q1】『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』に記載されている月以降から12月31日までに支払いした保険料は、今年分として申告できますか？

【A1】今年分として申告できます。『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』に記載されている保険料額に合算して申告してください。ただし、後から納付した分の保険料については、別に『領収証書』を添付する必要があります。なお、12月31日を過ぎて納付した分は、翌年分として申告していただくことになります。

【Q2】家族の保険料を納付しましたが、控除の対象となりますか？

【A2】世帯主または配偶者をご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。

〈社会保険庁問合せ窓口〉

控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117

(平成20年11月1日～平成21年3月14日・平日午前9時～午後5時)

不動産取得税 (県税) の軽減制度について

不動産取得税は、土地や家屋を取得したときに1度だけ課税される県の税金です。

その軽減制度として次のものがあります。

【住宅の取得についての軽減制度】

- ・新築で床面積が50㎡以上240㎡以下である住宅(以下「特例適用住宅」と呼びます)、または前記の条件で未使用の建売住宅等を購入した場合、最高1,200万円が価格から控除されます。
- ・一定の条件を満たす中古住宅(以下、「既存住宅」と呼びます)を取得した場合、住宅が新築された時期に応じて最高1,200万円が価格から控除されます。

※既存住宅の条件

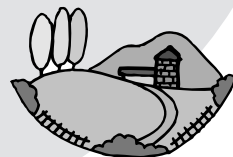
- ・取得者が自ら居住するものであること、および床面積が50㎡以上240㎡以下であること
- ・次のいずれかの要件に当てはまること
 - ア.新築後の経過年数が25年以内(木造、軽量鉄骨造は20年以内)であること
 - イ.平成17年4月1日以降に取得した住宅で、昭和57年1月1日以後に新築されたものであること

【住宅用土地の取得についての軽減制度】

次の①～③のいずれかの条件に当たる場合には、法律で定める金額が税額から減額されます。

- ①土地を取得した日から3年以内にその土地の上にある特例適用住宅を取得した場合
- ②土地を取得した日前1年の期間内にその土地の上にある特例適用住宅を取得していた場合
- ③土地を取得した日の前後1年以内にその土地の上に既存住宅を取得した場合

なお、これらの軽減を受けるためには申告が必要となります。



〈詳しくは〉

下北地域県民局県税部課税課 ☎22-8581 内線207・208

税源移譲時の所得変動に係る個人住民税の減額措置についての申告はお早めに！

～該当すると思われる方には、6月末頃にハガキもしくは封書にてご案内しています～

〈詳しくは〉市税務課市民税係

災害時の協力協定を締結しました

市では、地震、風水害、その他さまざまな大規模災害時において、迅速な応急対策や復旧対策を行う必要があります。

このたび、地域の防災力の強化に積極的に協力していただくため、災害時協力協定を締結しました。

万一の災害時に備え、今後も多種多様な業種の団体・企業などと災害時協力協定を締結し、防災体制の充実を図っていくこととします。

今回締結した協定は次のとおりです。

【災害時における石油類燃料の優先供給に関する協定】

〔締結日〕

平成20年10月15日(水)

〔締結先〕

青森県石油商業組合下北支部

〔協定内容〕

災害時に市の要請により、石油類燃料(ガソリン、軽油、灯油、A重油)を優先的に供給いただくものです。

これにより、災害時において、さまざまな活動車両、避難施設などの迅速な応急対策が図れます。



〔問合せ先〕

市防災調整課

☎22-11111内線151

全国一斉女性の人権ホットライン強化週間

11月17日(月)～23日(日)

全国の人権擁護委員連合会および法務局では、女性をめぐるさまざまな人権問題を専門に扱う電話相談窓口『女性の人権ホットライン』を開設し、人権擁護に取り組んでいます。

この度、11月17日から23日を『女性の人権ホットライン強化週間』とし、電話相談受付時間の延長や、特設相談所の開設を行います。

パートナールからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などで悩んでいませんか?人権擁護委員や法務局職員が、ご相談をお受けします。

ひとりで悩まず、ご相談ください。



【全国一斉】女性の人権

ホットライン強化週間

〔期間〕11月17日(月)～23日(日)

〔相談受付時間〕

午前8時30分～午後7時

※ただし、土・日曜日は

午前10時～午後5時

〔専用相談電話〕

『女性の人権ホットライン』

☎0570-070-810

(ゼロなゼロのはーとらいん)

【女性の人権特設相談所】

電話、および面接にてご相談をお受けします。

〔いつ〕11月22日(土)

午前10時～午後5時

〔どこで〕

青森地方法務局むつ支局

3階人権相談室

※むつ市金谷2丁目6-15

〔相談電話番号〕☎23-3202

〔詳しくは〕

青森地方法務局むつ支局

☎23-3202

『平成20年 住生活総合調査』にご協力ください

国土交通省では、都道府県・市町村の協力のもとに12月1日から『平成20年住生活総合調査』を行うこととしています。この調査は、住生活に関する意識や意向についてお聞きするもので、国や地方公共団体の住宅政策を行ううえで重要な資料となるものです。むつ市でも約64世帯が抽出され、調査をお願いすることとなっています。

11月21日から12月7日までの間、統計調査員証を持った調査員が、対象となった世帯を訪問しますので、調査にご協力をお願いします。

〔問合せ先〕

市建築課住宅係 ☎22-1111内線652

『エネルギー講演会』を開催します

市では、最近のエネルギー事情等についての講演会を開催いたします。

入場は無料です。多数ご来場ください。

（いつ）

11月30日（日）・午後1時30分～3時45分

（どこで）

むつ来さまい館イベントホールA・B

（どんな）

専門家講演

『どうなるエネルギー問題と地球温暖化問題』

～原子力発電と原子燃料サイクルの役割と安全性～

三菱重工工業株式会社 特別顧問 金氏 顯氏

特別講演

『可能性への挑戦～地球環境とともに～』

スポーツキャスター 舞の海 秀平氏

◆専門家講演
どうなるエネルギー問題と地球温暖化問題
 ～原子力発電と原子燃料サイクルの役割と安全性～
 三菱重工工業株式会社 特別顧問 金氏 顯氏 TEL03-6650-8450
 Profile
 1963年、東京都立大学工学部機械工学科卒業。三菱重工業に入社。神戸造船所にて、1996年度から9年間にわたって、調査、企画、開発、生産、販売等の各部門に所属し、原子力発電所の設計、原子力炉内機器製造技術、原子力発電所建設の現場監督、原子力発電所の運転管理、原子力発電所の保守・点検業務に従事。2001年、三菱重工業株式会社 特別顧問に就任。2004年、三菱重工業株式会社 特別顧問に就任。2005年、三菱重工業株式会社 特別顧問に就任。2006年、三菱重工業株式会社 特別顧問に就任。2007年、三菱重工業株式会社 特別顧問に就任。2008年、三菱重工業株式会社 特別顧問に就任。

エネルギー講演会 入場無料
 平成20年11月30日（日）13:30～15:45
 むつ来さまい館 イベントホールA・B
 むつ市会館10-1 TEL.0175-53-8181（当日受付は0175-53-8181です。この番号から申し込みをお願いします。）
 主催：むつ市 http://www.mutsu-shimokita.jp/

◆特別講演
可能性への挑戦
 ～地球環境とともに～
 スポーツキャスター 舞の海 秀平氏 TEL03-6650-8450
 Profile
 1960年、神奈川県生まれ。日本大学経済部に在籍中、山形県の高橋地区に転居。山形県立高橋高等学校卒業。1982年、山形県立高橋高等学校卒業。1983年、山形県立高橋高等学校卒業。1984年、山形県立高橋高等学校卒業。1985年、山形県立高橋高等学校卒業。1986年、山形県立高橋高等学校卒業。1987年、山形県立高橋高等学校卒業。1988年、山形県立高橋高等学校卒業。1989年、山形県立高橋高等学校卒業。1990年、山形県立高橋高等学校卒業。1991年、山形県立高橋高等学校卒業。1992年、山形県立高橋高等学校卒業。1993年、山形県立高橋高等学校卒業。1994年、山形県立高橋高等学校卒業。1995年、山形県立高橋高等学校卒業。1996年、山形県立高橋高等学校卒業。1997年、山形県立高橋高等学校卒業。1998年、山形県立高橋高等学校卒業。1999年、山形県立高橋高等学校卒業。2000年、山形県立高橋高等学校卒業。2001年、山形県立高橋高等学校卒業。2002年、山形県立高橋高等学校卒業。2003年、山形県立高橋高等学校卒業。2004年、山形県立高橋高等学校卒業。2005年、山形県立高橋高等学校卒業。2006年、山形県立高橋高等学校卒業。2007年、山形県立高橋高等学校卒業。2008年、山形県立高橋高等学校卒業。

（お問い合わせ） むつ市会館エネルギー対策課 〒035-6686 むつ市会館一丁目1-1 TEL.0175-22-1111

（詳しくは）
 市エネルギー対策課
 ☎22-11111内線231

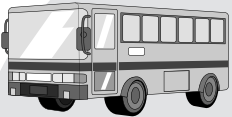
『むつ市地域公共交通活性化協議会』を開催しました

協賛会を開催しました

さる9月26日（金）、市が主宰となり、バス、タクシー事業者と国土交通省東北運輸局青森運輸支局、利用者の代表など、15名で構成する『むつ市地域公共交通活性化協議会』を組織しました。

この協議会は、地域に必要な、自分たちの足としてのバス等、さまざまな交通手段をどう利用していくかといったことや、利用者ニーズにあった公共交通について、地域自らが協議・検討する場として位置付けており、協議会での協議によつては、バス路線の変更に限らず、コミュニティバスや、デマンド（予約制バス、ジャンボタクシー等）による乗合タクシーの運行のほか、NPO法人等による有償運送の実現を図ることも可能となつてきます。

今後、『むつ市地域公共交通活性化協議会』では、当地域にあった、自分たちの公共交通を実現していくための協議を重ねていきます。



当市では、車社会の進行などにより、公共交通の利用者が年々減少してきていますが、観光客や一般に交通弱者と言われる、運転ができない高齢者や小中高生等にとっては、公共交通は必要な移動手段となっています。また、現在、運転をしている方であっても、車の故障やケガなどにより運転できなくなった時のことを考え、公共交通を意識しておくことが必要です。

公共交通は、環境問題（CO₂）、老人福祉問題（独居老人の引きこもり）や、健康問題（メタボリック症候群・運動不足、観光、地域間交流、市街地の活性化など、あらゆる分野において、重要な役割を担っています。

市では、これら諸問題への対策として、協議会での活発な議論を進めながら、市民のみならずが利用しやすい公共交通を目指すとともに、公共交通機関の利用を推進してまいります。

※詳細は市ホームページをご覧ください

（詳しくは）
 市企画課
 ☎22-11111内線214

◆忘年会宿泊プラン予約受付中!!
 青森県内、湯の川温泉、北東北、有名温泉ホテル

◆大晦日、お正月はホテルでゆっくりと年末・年始宿泊プラン

年末年始のキップはお早目に!!

三六五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

北国のお墓づくり 11/11~16

好評! 地盤調査・墓石説明会

新洋風型・高級和風型・自由設計デザイン

くらべてみてください
 インド産石と中国産石の違い

☆お打合せ→墓石設計→お見積→ご契約
 ☆お墓修理・新工法をご提案いたします

特許墓石 有限会社 小田桐石材

むつ市仲町15-8 TEL 33-3166

大畑方面 横濱方面
 青森モーター ● ●
 ローソン ● ● ハローワーク
 下北駅 ■ 展示場 赤川駅

一部事務組合下北医療センター むつ総合病院職員募集

むつ総合病院では、来年度採用予定の職員を次のとおり募集します。

〈試験日時・場所〉

○社会福祉士・電気技術者(上級行政・初級行政)

平成21年1月4日(日)午前9時・むつ総合病院

○その他の職種

平成21年1月4日(日)午後1時・むつ総合病院

〈申込受付期間〉

11月25日(火)～12月12日(金)・午前8時30分～午後5時 ※土・日曜日を除く。郵送の場合は12月12日(金)消印有効

〈申込書類の請求〉

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

〈職員採用試験問合せ・申込先〉

〒035-8601 むつ市小川町一丁目2番8号

むつ総合病院総務課人事係

☎22-2111 内線 3221・3871

🌐www.hospital-mutsu.or.jp/

採用職種	採用予定人員	第一次試験	受験資格
助産師・看護師	19名	小論文試験 面接試験	免許がある方または平成21年5月31日までに免許を取得する見込みの方 ※助産師・看護師の方は、場合によって選考採用することがあります ※免許取得済の方は、中途採用の場合もあります ※歯科衛生士の方は、川内病院・脇野沢診療所勤務となります
薬剤師	3名		
臨床工学技士	5名		
歯科衛生士	1名		
上級行政 (社会福祉士)	1名	教養試験 事務適性検査 職場適応検査	大学を卒業または卒業見込みで、社会福祉士免許を有する方または平成21年3月31日までに免許取得見込みの方
初級行政 (社会福祉士)			短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みで、社会福祉士免許を有する方または平成21年3月31日までに免許取得見込みの方
上級行政 (電気技術者)	1名	小論文試験 面接試験	大学を卒業または卒業見込みで、第三種電気主任技術者免状の交付申請ができる認定校を卒業または卒業見込みで、所定の科目の単位を取得した方
初級行政 (電気技術者)			短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みで、第三種電気主任技術者免状の交付申請ができる認定校を卒業または卒業見込みで、所定の科目の単位を取得した方

糖尿病ミニ教室開催のお知らせ ～詳しい日程と内容についてはお問い合わせください～

糖尿病について看護師・栄養士・薬剤師・理学療法士・検査技師が、それぞれの専門性を生かし、糖尿病の方の食事・運動・検査・薬そして生活について、交代でわかりやすく説明します。

正しい知識を持って、糖尿病と上手に付き合っていきましょう。

〈いつ〉11月から平成21年4月までの毎週月曜日・午前8時～8時15分

※12月29日と1月5日はお休みです

〈どこで〉むつ総合病院糖尿病外来待合

〈対象〉糖尿病の方とそのご家族・糖尿病について知りたい方

〈どんな〉風邪の季節の注意点・アルコールについて・健康食品について

・フットケア『あなたの足は大丈夫?』・運動するとどんな効果があるの?

・糖尿病の検査について・インスリン製剤について知ろう ほか

【糖尿病教室】

毎月1回(第1水曜日)に、弘前大学医学部付属病院丹藤医師による『糖尿病教室』を開催しています。

〈糖尿病教室問合せ先〉

むつ総合病院地域連携科

☎22-2111 内線 3352

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、次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
宿野部部落会(川内町)	除雪機1台・草刈機7台
初見町内会(川内町)	除雪機1台・草刈機3台

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



自然農法収穫感謝祭

MOA自然農法はまなす会では、食の安全・安心を願って、自然農法や有機野菜に触れ合うイベントを開催します。

ご近所お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

〈いつ〉11月16日(日)

午前9時30分～午後3時

〈どこで〉MOA下北センター

※むつ市小川町、東北電力向い

〈どんな〉

☆自然農法食セミナー

(午前10時～)

☆自然農法米餅つき体験

(午前11時～・試食あり)

☆自然食・お茶・お花の

体験コーナー

(500円で券を購入、限定100名)

☆自然農法有機JAS野菜・

自然食品の即売

☆焼鳥・豚汁・

おしるこ等各種模擬店

☆野菜の重量当てクイズ・

フリーマーケット等



〈詳しくは〉

MOA自然農法はまなす会

☎22-12052

下北地区労働基準協会 各種講習会のお知らせ

【KYT(危険予知訓練)

基礎研修講習(学科講習)】

〈いつ〉11月21日(金)・午前9時～

〈どこで〉むつ市内にて

〈参加費〉9千660円

(受講料・テキスト代込み)

【小型移動式クレーン運転

技能講習(学科・実技)】

〈いつ〉

平成21年1月14日(水)～16日(金)

午前8時30分～

〈どこで〉むつ市内にて

〈参加費〉2万7千700円

(受講料・テキスト代込み)

【玉掛け技能講習(学科・実技)】

〈いつ〉

平成21年1月7日(水)～9日(金)

午前8時30分～

〈どこで〉むつ市内にて

※学科・実技とも

〈参加費〉1万9千円～2万2千円

(受講料・テキスト代込み)

〈問合せ・申込先〉

下北地区労働基準協会

☎22-11389



連携型中高一貫教育の方向性について ～説明会開催のご案内～

青森県教育委員会では、『県立高等学校教育改革第3次実施計画』において、特定の中学校と高等学校の間で入学選抜を行う連携型中高一貫教育について見直しを進めるという方針を明らかにしました。

むつ市内の関係校は、平成14年度から連携型中高一貫教育を実施している、『むつ市立大湊中学校』と『青森県立大湊高等学校』です。

つきましては、今後の見通しや方向性について、次のとおり説明会を実施します。みなさまの参加をお待ちしています。

〈いつ〉12月5日(金)・午後6時30分～7時30分

〈どこで〉中央公民館講堂

〈参加対象〉・市内小学校6年生の保護者および地域住民のみなさま
・市内教育関係者・参加を希望する方

〈問合せ先〉

市学校教育課 ☎22-1111 内線752

みちのく荘からのお知らせ

【第21回みちのく福祉公開講座】

悪質商法の実態～こんな手口があなたを狙っています～

〈演題〉身近にひそむ消費者トラブル

〈いつ〉11月25日(火)・午後6時～7時30分

〈どこで〉みちのく中央デイサービスセンター(むつ市十二林)

〈講師〉青森県消費生活センター主任相談員 川岸 朋美 氏

〈参加費〉無料

〈問合せ先〉

みちのく荘事務管理部・澤田 ☎23-1600

【家族介護教室】

高齢者疑似体験で、年齢を重ねることによる身体の変化や高齢者の気持ちを理解してみませんか？

〈いつ〉11月26日(水)・午後1時30分～3時

〈どこで〉みちのく中央デイサービスセンター(むつ市十二林)

〈参加費〉無料

〈申込方法〉事前にお電話でお申し込みください

〈問合せ・申込先〉

みちのく在宅介護支援センター・小又 ☎23-7930

新造船『ポーラスター』就航！

青森～脇野沢～佐井村(牛滝～福浦～佐井)を結ぶ高速旅客船『ほくと』が、11月13日から装いを新たに『ポーラスター』として就航します。

みなさまのご利用をお待ちしております。

※運賃、運航時間はこれまでと変わりません

〈問合せ先〉

シライイン(株)青森本社 ☎017-722-4545



むつ市民大学公開講座

〈い つ〉 11月27日(木)・午後1時～3時
 〈どこで〉 川内公民館
 〈テーマ〉 『阪神大震災 目に見えないところで何があったか
 ～震災から学ぶジェンダーと防災～』
 〈講師等〉 青森県男女共同参画センター副館長 小山内 世喜子 氏
 〈送迎バス〉

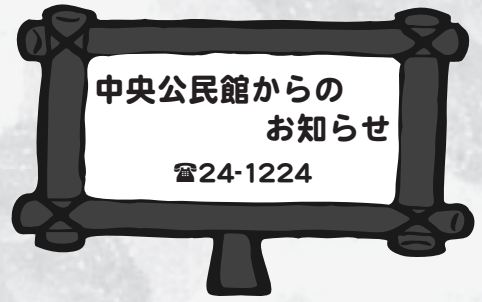
受講登録している方を対象に送迎バスが運行されます。
 ご利用希望の方は、中央公民館までお申し込みください。

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

※帰りは、川内公民館前を午後3時10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

～秋の子ども講座2～

『子どもパソコン教室』参加者募集!

〈い つ〉 11月22日(土)・午前9時30分～正午
 ※午前9時から受付

〈どこで〉 中央公民館ITルーム(2階)
 〈どんな〉 カード作り(年賀状・クリスマスカードなど)

〈定員〉 10名※小学生に限りです

〈参加費〉 300円※当日お支払いいただきます

〈準備するもの〉 筆記用具

〈申込期間〉 11月10日(月)～18日(火)

※午前9時から電話受付。定員になり次第締め切ります。

平成21年度4月からの館児募集について

市立児童館では、『学齢前幼児』
 を次のとおり募集します。
 現在入館されている幼児でも新
 たに申請が必要となりますのでご
 注意ください。



〈施設名〉

むつ市立正津川児童館

〈対象〉

満3才以上の幼児

〈募集人員〉 30名

〈募集期間〉

11月1日(土)～12月20日(土)

※市立中島児童館、市立湯坂下児童館および市立正津川児童館の『学童』の募集につきましては、後日お知らせいたします。

〈問合せ・申込先〉

市立正津川児童館

☎34-3138

～むつ市母子寡婦福祉会～

母子家庭『母と子のクリスマス会』

〈いつ〉

12月14日(日)・午前10時～

〈どこで〉

海老川コミュニティセンター

〈どんな〉

・ゲーム大会

・紙芝居

・昼食

・サンタさんからのプレゼント

〈対象〉

むつ市内の母子家庭の母と子

〈食事代〉 1家族・1,000円



〈申込方法〉

12月1日(月)までに、電話で

お申込みください。

〈問合せ・申込先〉

むつ市母子寡婦福祉会

大嶋 ☎29-2373

田中 ☎24-4173

ありがとう10周年

★クッキングサロン
毎週火・水(10:00～14:00)

★クリスマスディナー
12/22・23・24

★レストランテ
毎週金・土・日(夜のみの予約)
昼 12:00～14:30
夜 18:00～21:00

★小パーティー
(20Pまで)

☎24-1002

むつ市大湊新町12-16

高価買取 大口・小口をとわず なんでも大歓迎

取り扱い目

- 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

姉妹都市の会津若松に行ってきました

9月22日～24日の3日間、姉妹都市交流の事業で会津若松市に行ってきました。非常にいい経験になりました。最初は『私が行っても意味があるの?』、『私の役割はなんなの?』、『本当に行っているの?』といろいろと悩んでいました。しかし、実際行って、たくさんの人に会えて、大変いい仕事ができたと感じました。

行ったときにちょうど『会津祭り』があって、見に行きましたが、今まで青森で見てきた祭りとはあまりにも違ってびっくりしました。日本に来て初めて侍の服を着たり、忍者の格好をしたりしている人を見て感動しました。外国人の私にとって『これは日本だ』と感じました。日本のことをあまり知らないアメリカ人だと、映画に出るような忍者や侍が今でも日本に

いると勘違いしている人が多いと思われま。こういう日本らしい祭りは外国人に人気があって、本当にいいなと思いました。そして、観光客が増えるように外国人にアピールすればいいのではないかと市の人に伝えてあげられて少し役に立ったのではないかと感じました。



そして、この出張で一番仕事ができているなと感動したのは2日目のパーティーの時でした。1テーブルに8人が座って、半分ずつ会津とむつの人でしたが、会津の人にたくさん質問されて、いろいろなことに興味を持ってもらって、『国際交流できている』と嬉しく思いながらたくさん話をしてきました。会津にはALT(外国語指導助手)はいますが、国際交流員がないみたいなので、たくさんの人々がわざわざ私のところまで話を聞きに来てくれて本当に嬉しかったです。私の性格だと、会津に行っても絶対恥ずかしくないの、祭りに参加していた仮装している人と一緒に写真を撮ってもらいながら、普通に話しかけたりしました。このことは誰かが考えてくれ

Amy's Essay

～エイミーのヨモヤマ話～



国際交流員 Amy (エイミー)

て私を誘ったのではないかと思いました。むつ市だけではなくむつ市の姉妹都市にもそういうことをしてあげられるなんて素晴らしい交流だと思いました。

また、一番感動したことが、自分の国際交流の活動が福島まで広がっていると気付いたことです。最近東奥日報にも毎月エッセーを書いたり、県内のあっちこっちでサッカーをしたり、青森県内で友達がたくさんいたり、青森県内だと自分の名前がかなり広がっているのはわかっていましたが、まさか福島でも国際交流をしていると思わなかったです。その2日目のパーティーである人に話しかけられて『あのむつ市の広報のコーナー、いつも楽しみにしています』と言われて、『ありがとうございます』と言いながら、『この人はきっと私があまり知らないむつ市の議員さんか誰かで、あまり私と話すチャンスがないから、そのこと言いに来たのか』と頭の中でずっと考えていました。

『車で遠くまで行って来たという話も面白かったし、でも、個人的に一番面白い!』と思ったのは、母の日に花をあげるだけじゃなくて朝食を作ってあげるのって素晴らしいなと思ったことです。日本ではそういうことはしないし、花をあげるのも習慣みたいになって日本人は何も考えないで花をあげるだけの人が多いと思うな。残念です。』と詳しく私が書いたことを覚えてくれていて、そしてその人が思ったり、感じたりしたことまで言ってくれてとても嬉しかったです。それにこの人が結局むつの人ではなく会津の人だったとわかって、本当に感動しました。

会津でも市政だよりを楽しみにして読んでくれる人がいるなんて嬉しすぎてたまりません。むつ市だけではなく、姉妹都市である会津若松市の人のためにも国際交流員として勤めさせてもらっていることを大変ありがたく感じました。これからも、むつの人はもちろん、会津の人でも私のエッセーを読み続けて、そして国際交流に興味を持ち続けてください!

子育て支援スタッフ養成講習会

高齢者を対象とした「子育て支援」に関する講習会です。

12月 9日(火)、10日(水)、11日(木)、12日(金)、
16日(火)、18日(木)、19日(金)、22日(月)

全8日間

定員 25名
(先着順)



募集期間: 11月10日(月)から11月25日(火)まで

対象者: 60歳代前半層の方

受講料: 無料 (ただし、会場までの交通費・昼食代は負担願います。)

受付
お問合せ

社むつ市シルバー人材センター
むつ市柳町2丁目8-65 電話/23-5884

実施団体 社青森県シルバー人材センター連合会

カギのSOS



- 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

青森県防犯設備協会会員

むつ市大畑町東町5

カミヤマ

F兼 (0175) 34-2021
携帯 090-3127-9179

～むつ来さまい館だより～ 『マリンバ&ピアノコンサート』開催

むつ来さまい館では、マリンバ奏者の対馬文子さんとピアノ奏者の澤田和歌子さんをお招きして『マリンバ&ピアノコンサート』を開催します。

ぜひこの機会に、マリンバの木の持つ温かい音色とピアノの音色をお楽しみください。

〈いつ〉 11月24日(月)・午後2時 ※午後1時30分開場
〈入場料〉 無料

〈プログラム〉

- ・ハンガリー狂詩曲第二番／リスト
- ・冬景色／文部省唱歌
- ・愛の賛歌 ・もろびとこぞりて など

〈プロフィール〉

◇マリンバ奏者…対馬文子氏(弘前市出身)

- 1995年 デンマークに渡りウッフエサベリ氏の指導を受ける
- 1997年 マリンバリサイタル
- 1998年 マリンバリサイタル
全日本演奏家連盟オーデション合格
- 1999年 藤田記念庭園洋館で年四回のリサイタル開催
- 2001年 世界マリンバフェスティバル主催
『日本マリンバコンクール』第2位
- 2008年 むつ来さまい館でリサイタル(3月)
県内を中心に演奏活動を行う



◇ピアノ奏者…澤田和歌子氏(むつ市出身)

- 2006年 桐朋学園大学音楽学部演奏学科
ピアノ科専攻卒業
- 2004年 桐朋学園富山ピアノマスタークラス受講
- 2005年 ウィーンメロス音楽セミナー参加
- 2007年 ドイツ・ハンブルグ国際音楽春期講習会参加
- 2008年 パルセロナ国際音楽フォーラム参加
現在、桐朋学園大学大学院二年次在学中



〈詳しくは〉
むつ来さまい館 ☎ 33-8191

シェイプアップ3B体操体験会

3B体操とは、『ボール』『ペル』『ベルト』の補助具を使って、無理なく体を動かす健康体操です。リズムに合わせて楽しくリフレッシュしましょう！

〈いつ・どこで〉

○11月19日(水)・26日(水)

午前10時30分～11時30分

・市立図書館集会室

○11月20日(木)・27日(木)

午前10時30分～11時30分

・中央公民館講堂

※都合の良い時だけ、1回だけでも参加できます

〈参加費〉 110円

※保険料・補助具使用料として

〈申込方法〉

お電話でお申し込みください

〈準備する物〉

バスタオル、上履き

※運動のできる服装でお越しください



〈問合せ・申込先〉

(社)日本3B体操協会青森県支部
佐々木 ☎ 090-5188-7038

『カメラクラブ悠々』第15回写真展

退職した教職員で組織する『カメラクラブ悠々』の写真展です。

毎年300名以上の方々にお出

でいただいています。入場は無料

です。多数のみなさんのご来場を

お待ちしております。

〈いつ〉

11月21日(金)～24日(月)

〈どこで〉

むつ松木屋2階催事場



〈詳しくは〉

『カメラクラブ悠々』
佐々木 ☎ 22-3869

スポーツの秋は大畑・あさひな丘プールで！

今期の営業は11月30日(日)まで。11月30日(日)は無料開放します！

たくさんのおみなさまのご利用をお待ちしています。

《プール休館日のお知らせ》

11月は毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は次の日)と、すべての夜の部(午後5時～8時30分)が休館となります。

〈問合せ先〉

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。

【12月の日程】

《禄寿荘》 禄寿荘の各教室は新しく会員を募集しています

お花教室	……	4日(木)・25日(木)
手芸教室	……	2日(火)・16日(火)
詩吟教室	……	6日(土)・20日(土)
踊り教室	……	10日(水)・24日(水)
お茶教室	……	11日(木)・25日(木)
習字教室	……	12日(金)
コーラス教室	……	8日(月)・26日(金)
ダンス教室	……	10日(水)・24日(水)
カラオケ教室	……	8日(月)・22日(月)
囲碁・将棋教室	……	2日(火)・16日(火)

〈時間〉

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

《福寿荘》 福寿荘の各教室は新しく会員を募集しています

詩吟教室	……	2日(火)・16日(火)
俳句教室	……	5日(金)・19日(金)
日舞教室	……	1日(月)・15日(月)
着付教室	……	8日(月)・22日(月)
唱歌教室	……	5日(金)・19日(金)
カラオケ教室	……	11日(木)・25日(木)

〈時間〉

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



『マリリンバ&ピアノコンサート
IN 川内』開催
(いつ)11月22日(土)午後2時～
※午後1時30分開場
(入場料)無料

むつ市海と森ふれあい体験館からのお知らせ

『第4回子ども水と生命のシンポジ
ウム(子どもゆめ基金助成)開催』
(いつ)12月7日(日)

午前10時30分～午後3時45分(予定)
※午前10時開場

〈その他〉

教材費、食材費等がかかります

※催しは変更や中止となる場合が
あります

詳しい内容等はお問合わせく
ださい

〈問合せ先〉

むつ市海と森ふれあい体験館

☎42-2411

第6回 下北地区教職員美術展

この美術展は、退職された方々
を含む、下北地区の教育関係者に
よる美術・趣味等の作品を、広く
展示・公開するものです。

ぜひご来場くださり、文化・芸
術そして教育等について交流を深
めていただければ幸いです。

(いつ)11月29日(土)～30日(日)

午前10時～午後5時

〈どこで〉

市立図書館展示ホール



〈問合せ先〉

下北地区教職員美術展

実行委員会事務局(むつ中学校)

☎22-1641

初心者でも安心『らくらく健康体操』開催！

運動初心者&中高年の方を対象とした教室です。日ごろ運動不足を感じている方や、何かのきっかけで運動を始めたい方、この機会にぜひご参加ください。

(いつ)11月24日(月)・午前10時30分～正午

(参加費)1人500円

(実施種目)「ストレッチ」や「チューブを使った運動」など、
手軽にできる運動を実施します。

(予約開始日)11月14日(金)～

(問合せ・申込先)

むつ市ウェルネスパーク ☎28-4341

☎ http://www.mutsushi-wellnesspark.jp

お元気ですか！ 保健コーナー

〈詳しくは〉市健康推進課 ☎22-1111 内線 443・445



川内庁舎健康福祉課 ☎42-2111

総合福祉センター（ふれあいかん）☎34-6611

脇野沢庁舎健康福祉課 ☎44-2111

これからの予防接種日程

麻しん風しん

◎1才～2才未満

◎年長児(平成14年4月2日～15年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間	
12月2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
12月10日(水)	脇野沢診療所	13:00～13:20 (10日前までに、脇野沢庁舎健康福祉課へ予約が必要です)
12月12日(金)	総合福祉センターふれあいかん	14:45～15:00

三種混合

◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間	
11月21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
12月12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	
12月4日(木)	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	
12月5日(金)	下北文化会館	12:45～13:00

各種相談日程

法律相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

12月26日(金) 場所は市民相談室。予約制です。相談の際
はできるだけ関係書類を持参してください。

法律相談 青森県弁護士会 ☎017-777-7285

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

行政相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

12月15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

12月12日(金) 場所は大畑庁舎1階小会議室。行政が行
9:00～12:00 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。

人権相談 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

12月4日(木) 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所専用電話 ☎22-2731

月～金曜日 場所は旧市集会所。祝日、第3木曜日は
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

12月18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

12月3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

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

インフルエンザの予防について

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザは、かかっている人のくしゃみや咳によってウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。

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

- ・十分な栄養と休養をとる
- ・室内の換気をする
- ・できるだけ人ごみを避ける
- ・外出時は、マスクを着用する
- ・手洗い、うがいをする
- ・予防接種を受ける
- ・体調が悪くインフルエンザが疑われる場合は、感染を広げないためにも早めに受診する






特定健診 ③

～『特定健診』って、どんな健診？～

『特定健診』は、メタボリックシンドロームに着目した新しい健診です。各医療保険者（健康保険組合や市町村の国民健康保険、協会けんぽ〈政府管掌健康保険〉等）が、40歳から74歳の加入者とその家族を対象に実施します。今回は「特定健診」の内容について紹介します。

☆特定健診って何をするの？☆

メタボリックシンドロームのリスクを見つけるために受診者全員に行う基本的な健診と、医師が必要と判断した方のみ行う詳細な健診とに分かれます。

基本的な健診項目 	問診	病歴、服薬中の薬、生活習慣についての情報等
	身体計測	身長、体重、BMI、腹囲測定 ※内臓脂肪の蓄積状況を見るために腹囲測定を行います
	理学的検査	診察など
	血圧測定	
	尿検査	尿蛋白、尿糖 ※従来の尿潜血検査は行いません
詳細な健診項目	貧血検査・心電図検査・眼底検査 ※従来行われていましたこれらの検査は、医師が必要と判断した方のみに行います	血液検査 脂質…中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール 肝機能…GOT、GPT、γ-GTP 代謝…血糖、ヘモグロビンA1c ※動脈硬化のリスクをより明確に判断するため、従来の総コレステロールではなくLDL コレステロールを検査します

☆メタボと特定健診の関係は？☆

内臓脂肪が蓄積すると、内臓脂肪から分泌されるホルモンに変化がおき、糖尿病、高血圧、脂質異常を招きやすくなります。その兆候が始まっているのがメタボリックシンドロームで、まだ病気の手前の段階です。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を進行させ、突然、脳卒中や心筋梗塞を招かないとも限りません。

このように、内臓脂肪は生活習慣病の大もととなっているのです。この内臓脂肪の蓄積状況とそれが体に影響を与え始めていないかどうかをチェックできるのが『特定健診』です。

☆メタボと判定されるのが嫌だ！怖い…という方へ☆

メタボリックシンドロームや、その予備群であると判定されることはあまり気持ちのいいことではありません。しかし、それを放っておくことはもっと怖いことにつながります。

健診結果を参考に、少しずつ自分の身体と生活習慣に目を向けていけばいいのです。幸い内臓脂肪は皮下脂肪に比べると減少しやすいといわれています。健診を契機にその対応策を考えましょう。

☆メタボと判定されたら…☆

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された方には『特定保健指導』を行なっています。『特定保健指導』では、メタボリックシンドロームの大もとを絶ち、メタボ撃退に向けどうすればいいのかを一緒に考え、その取り組みを応援します。

これまでとはちょっと違った“楽しい保健指導”です。

◎ 次回は ～特定保健指導って何？～ です



〈問合せ・健診申込先〉

市健康推進課 ☎ 22-1111 内線 445・446

～むつ市の秋をたっぴいと味わいました～

10月19日(日) / 薬研キャンプ場・紅葉まつり

10月26日(日) / わきのさわ森林浴ウォーク



むつ市の睦み



～むつ旺球会～

『むつ旺球会』には、還暦野球チーム(60歳以上)と50歳野球チーム(50～59歳)の2つのチームがあり、それぞれ青森県ナンバー1を目指して活動しています。

今年度は、『還暦野球チーム』が県大会で準優勝、『50歳野球チーム』が第3位と好成績を収めることができました。

『むつ旺球会』は、野球を通じて、中高年になっても心も体も健康に楽しく過ごすことを目的に、週2回程度練習し良い汗を流しています。能力・体力に応じて練習していますので、興味のある方は一緒に体を動かしてみませんか？

一緒に青森県ナンバー1を目指しましょう！

〈問合せ先〉

『むつ旺球会』事務局・海老名

☎ 29-4829

～むつ市の睦み～では、市内で活動しているサークルを紹介していきます。掲載を希望するサークルや団体の方は、かんたんな紹介文と写真を添えて、市広報広聴課までお申し込みください。

〈申込先〉市広報広聴課 ☎ 22-1111 内線 254