

# むつ 市政だより

2.10  
2009年 No.691



## 『四十七士の仇討ち前の小さな仇討ち』

(1月25日・奥内歌舞伎新春公演「忠臣蔵六段目」にて)

### 主な内容

- ◇『市長への手紙』をお寄せください … 2p～5p
- ◇平成21年4月からの指定管理者が決定しました ほか … 6p～7p
- ◇国民年金についてのお知らせ ほか … 8p～9p
- ◇『なかよし会』ご利用のお知らせ ほか … 10p～11p
- ◇『下北検定』開催します ほか … 12p～13p
- ◇第39回 むつ市かきぞめ大会 ほか … 14p～15p
- ◇むつ市海と森ふれあい体験館からのお知らせ ほか … 16p～17p
- ◇お元気ですか！保健コーナー ほか … 18p～19p
- ◇むつ市の睦み～ウェンズデーコーラス～ ほか … 20p

※ここには記入しないでください

た に お り

氏名		歳	回答希望の有無	希望する・希望しない
住所		電話		職業

市政に対するご意見・ご提言をお書きください

た に お り

の り し る

～まちづくりの主役は市民のみなさんです～

# 『市長への手紙』をお寄せください



まちづくりの主役である市民のみなさんから、ご意見・ご提言をお寄せいただくこの『市長への手紙』も、昨年の1月にスタートして以来4回目をむかえました。

これまでにお寄せいただいた『市長への手紙』の合計は140通を超え、さまざまな分野へ、いろいろなご意見やご要望が寄せられています。これらのお手紙は、市長が全てに目を通し、回答を希望された方へは、順次回答を送付させていただいていますが、各担当部課へも周知し、これから事業を進めるための参考とさせていただいています。

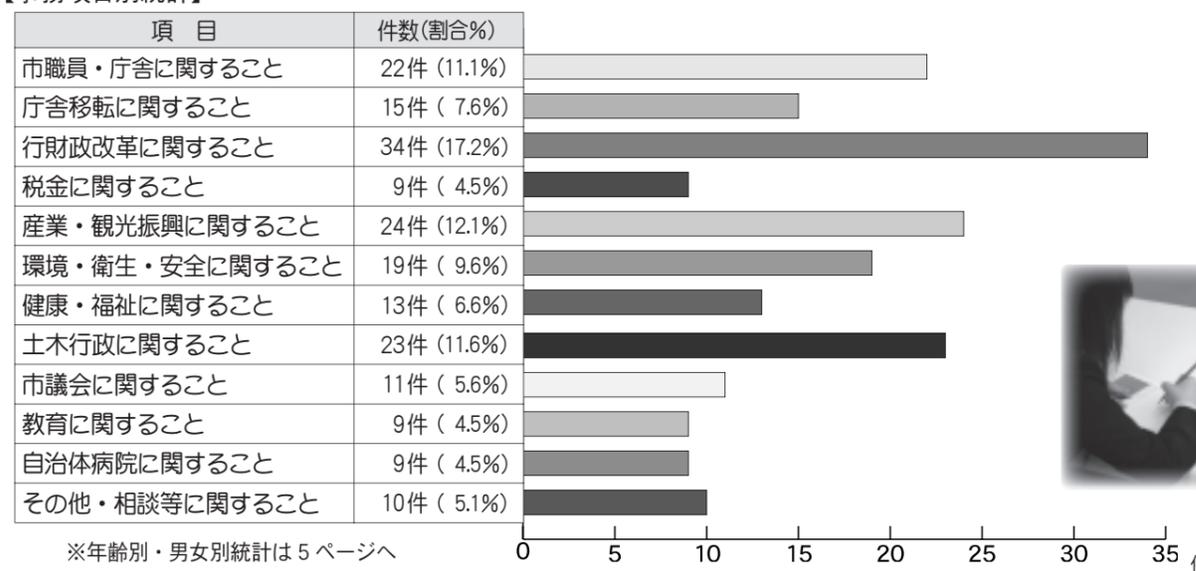
今回も、みなさんと協働でよりよいまちづくりを推進するため、『市長への手紙』をお寄せください。

より具体的で建設的なご意見、ご提言を、お待ちしております。

〈問合せ先〉  
市広報広聴課  
☎ 22-1111 内線 252

★市長への手紙（昨年1月・4月・8月の3回実施 回答合計144通 198項目）

【事務項目別統計】



～ 昨年の4月と8月に募集しお寄せいただいた手紙の内容をまとめたものをいくつか紹介します ～

## ○むつ市の観光について

市ではこれまで『むつ市のうまいは“日本一”』と題し、むつ市のうまいものを通じて観光の面でもむつ市をPRしていますが、みなさんからむつ市の観光についてさまざまなご意見が寄せられています。

自然に恵まれ、豊富な資源を活かしたおいしい水の商品化や、殺菌作用があるとされるヒバの葉の活用。また、むつ市出身の著名な方々をピックアップし、その歴史を紹介する場を設けること、などのアイデアです。



その中で、60代男性より、観光案内所に関するご意見をいただきました。

観光案内は「むつ来さい館」「むつ下北観光物産館」で行なっていますが、地域の玄関口である駅での案内が不十分なことは認識しています。

現在、市では下北駅前広場整備事業を順次進めています。平成21年度には北側ロータリーとトイレの整備に加え、観光案内所の設置を予定しており、観光シーズンに訪れる方の観光案内を充実できればと考えています。

○道路の舗装整備について

現在、未舗装の市道については、砂利の敷きならしなどの整備を行なっています。また、側溝の清掃につきましては、町内会など地域のみなさんにご協力をいただいています。

みなさんから要望の多い、道路舗装、側溝整備については、必要性、緊急性の高い路線から順次、計画的に整備しています。今後も予算の確保に努めますので、引き続き地域のみなさんのご協力をよろしくお願いします。

また、以前にもお知らせしましたが、利用者の多い私道の整備をお考えの方は、市がその費用



の一部を補助する『私道整備補助金』制度があります。詳しくは、市土木課へお気軽にお問い合わせください。

○利用しやすい庁舎について

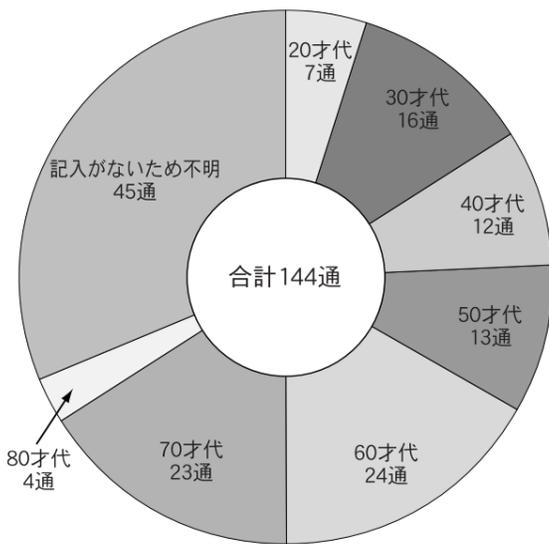
市長への手紙では、市職員の応接や業務態度について厳しいご意見が寄せられています。また、他業種の成功例などを学び、業務へ活かしてはどうかといったアイデアもいただいています。

職員へは、それぞれに自己点検を怠らず、相手の立場に立った応接を心がけるよう指示しています。

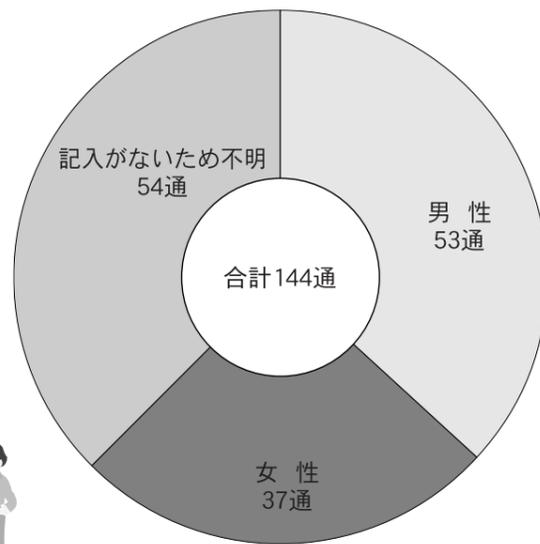
また、すでにご存じの方も多いと思いますが、利用しやすい庁舎の取り組みの一つとして、仕事などで日中に市役所へお越しになれない方の利便性向上のため、戸籍や住民登録を取り扱う市民課および各庁舎市民生活課(予約制)窓口を、午後6時30分まで開庁しています。

みなさんの個人情報適切に管理するため、取り扱う業務は限られますので、ホームページをご覧いただくか、電話などでお問い合わせのうえご利用ください。

【年代別統計】



【男女別統計】



～『市長への手紙』をお寄せいただき、ありがとうございました。～

『むつ市出前講座 ～ゴミの出し方について～』開催希望募集中！

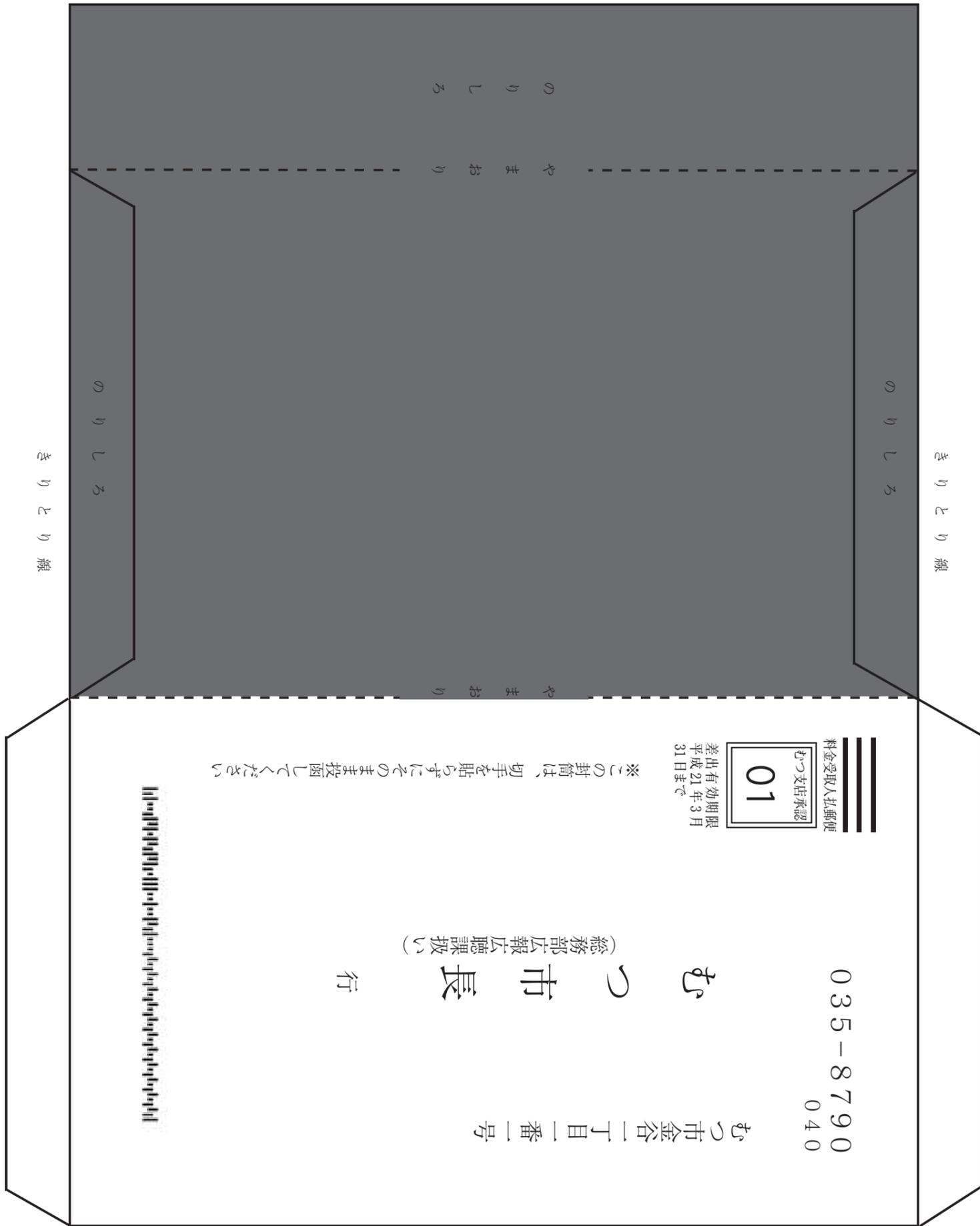
平成 21 年 4 月からむつ市のゴミの出し方や収集日の変更となります。

これまで、本紙 11 月 25 日号(5 ページ)・1 月 20 日号(9 ページ)で変更の内容についてお知らせし、各地で説明会も実施してきましたが、みなさまからのご要望があれば『むつ市出前講座』としてお伺いして、4 月からの変更点やゴミの出し方の詳細についてお話をさせていただきます。どうぞお気軽にお問い合わせください。

ゴミの分別方法や収集曜日等の詳細については、今後も市政だよりやホームページでお知らせします。

(問合せ先)

市廃棄物対策課 ☎ 22-1111 内線 342・343



### 納税週間に係る『夜間収納窓口』開設

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、夜間に収納窓口を開設しています。市税等の納付を受け付けしていますので、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。

また、納税相談も随時行なっていますので、窓口または電話にてご相談ください。

#### 《開設日時》

2月25日～28日まで(土曜含む)  
 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

平成20年分の所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けは、平成21年2月16日(月)から3月16日(月)までです。なお還付申告の方は、平成21年2月15日(日)以前でも申告書を提出することができます。

給与所得者の給与やボーナスから源泉徴収された所得税は、年末調整によって精算されるため大部分の方は改めて確定申告をする必要はありません。ただし、給与所得者でも確定申告をしなければならぬ場合や、確定申告をする源泉徴収された所得税が還付され

〈詳しくは〉  
 むつ税務署

☎22-13294



### むつ税務署から確定申告についてのお知らせ

平成20年分の所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けは、平成21年2月16日(月)から3月16日(月)までです。なお還付申告の方は、平成21年2月15日(日)以前でも申告書を提出することができます。

給与所得者の給与やボーナスから源泉徴収された所得税は、年末調整によって精算されるため大部分の方は改めて確定申告をする必要はありません。ただし、給与所得者でも確定申告をしなければならぬ場合や、確定申告をする源泉徴収された所得税が還付され

### 家族介護教室

市では高齢者を自宅で介護している家族や援助者、介護方法を知りたい方を対象に、介護教室を開催します。詳しい内容については、各教室にお問い合わせください。

いつどこで	問合せ先
2月26日(木)・10:00～12:00 孫次郎間町内会館(大畑)	延寿園在宅介護支援センター 長谷 ☎34-4477
2月27日(金)・10:00～12:00 奥内集会所	恵光園在宅介護支援センター 石戸谷 ☎26-2681
2月27日(金)・10:00～12:00 地域交流センターせせらぎ	在宅介護支援センターかわうち 田澤 ☎31-2555

軽自動車(原付自転車・自動二輪・軽四輪車等)の異動手続きはお済みでしょうか？

軽自動車税は毎年4月1日の所有者に課税されますが、4月1日までに異動手続きが完了しないと、すでに所有していないのに課税されたり、所有者が変わったのに元の所有者に課税されます。

手続きは、印鑑とナンバープレート(廃車の手続きの場合)などを持参のうえ、市税務課や軽自動車協会等で行なってください。万が一、ナンバープレートを紛失した場合などは、お問い合わせください。

なお、3月になりますと窓口の

〈詳しくは〉  
 市税務課市税係

☎22-1111 内線 182～184



混雑が予想されますので、手続きはお早めにお願います。

### 『定額給付金』の給付をよそおった振り込み詐欺にご注意ください！

テレビや新聞等で報道されている『定額給付金』については、まだ、具体的な支給方法等が決まっていません。このため、定額給付金に関して、市や県、国の職員などが、ATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いしたり、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

また、現時点で、市が市民のみなさまの世帯構成や、銀行口座の番号などの個人情報を照会することはありません。

ご自宅や職場などに市や県、国の職員などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いた場合は、迷わずご相談ください。

〈問合せ先〉  
 市商工観光課 ☎22-1111 内線 543  
 青森県消費生活センターむつ相談室 ☎22-7051  
 むつ警察署 ☎22-1321

### 平成21年4月からの指定管理者が決定しました

市では、民間の能力やノウハウを活用しつつ、市民サービスの向上や経費の削減を図るため、市の施設について指定管理者制度を導入していますが、平成21年4月1日に更新される、むつ市公の施設の指定管理者が、次のとおり決定しましたのでお知らせします。

施設の名称	指定管理期間	指定管理団体および代表者氏名
むつ職業能力開発校	平成21年4月1日～平成26年3月31日(5年間)	職業訓練法人 むつ職業能力開発協会 会長 畑中 芳直
むつ市心身障害者集会施設『ふれあいの家』	平成21年4月1日～平成26年3月31日(5年間)	社会福祉法人 むつ市社会福祉協議会 会長 對馬 要藏
むつ市水川目地区堆肥センター	平成21年4月1日～平成26年3月31日(5年間)	農事組合法人 水川目酪農 組合長 松浦 真
むつ来さまい館 むつ下北観光物産館 むつ市イベント広場	平成21年4月1日～平成24年3月31日(3年間)	むつ商工会議所 会頭 關 實
むつ市介護老人保健施設『やげん』※	平成21年4月1日～平成24年3月31日(3年間)	医療法人 章士会 理事長 三上 史雄
むつ市ウェルネスパーク	平成21年4月1日～平成26年3月31日(5年間)	山内土木株式会社 代表取締役 山内 隆
むつ市野菜集荷貯蔵施設	平成21年4月1日～平成26年3月31日(5年間)	はまなす農業協同組合 代表理事組合長 館 秀明
むつ市海と森ふれあい体験館	平成21年4月1日～平成24年3月31日(3年間)	特定非営利活動法人 シェルフオレスト川内 代表 五十嵐 健志
むつ市大畑木材工芸センター	平成21年4月1日～平成24年3月31日(3年間)	大畑ヒバ工芸研究会 会長 福岡 庄司
むつ市大畑町水産物簡易加工処理施設 むつ市大畑町水産物鮮度保持施設	平成21年4月1日～平成24年3月31日(3年間)	大畑町漁業協同組合 代表理事組合長 田高 利美
奥薬研修景公園	平成21年4月1日～平成24年3月31日(3年間)	大畑町商工会 会長 越後林 達巳
むつ市兔沢スキー場 大畑中央公園 (あさひな丘球場、あさひな丘陵上競技場、あさひな丘プール、あさひな丘陵球場)	平成21年4月1日～平成24年3月31日(3年間)	財団法人 むつ市教育振興会 理事長 野戸谷 秀樹
むつ市脇野沢高齢者福祉施設『いこいの里』	平成21年4月1日～平成26年3月31日(5年間)	社会福祉法人 青森社会福祉振興団 理事長 建部玲子
脇野沢瀬野・滝山・源藤城牧野 むつ市瀬野・滝山・源藤城畜舎 むつ市脇野沢いのししの館 むつ市脇野沢体験農園 むつ市脇野沢野営場 むつ市脇野沢リフレッシュセンター 鱈の里	平成21年4月1日～平成24年3月31日(3年間)	社団法人 むつ市脇野沢農業振興公社 理事長 野戸谷 秀樹

※印のついた施設は、平成21年度から新たに指定管理者による管理が始まる施設です。

〈詳しくは〉  
 市行政経営課 ☎22-1111 内線 132

## 後期高齢者医療制度(長寿医療制度)加入のみなさまへ

### 【後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証】

この認定証を医療機関の窓口で提示することで入院時の一部負担金と食事代が減額されます。

○交付を受けることができる方

住民税非課税世帯に属する被保険者(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がすべて0円(公的年金の場合は80万円以下)

○申請に必要なもの・印鑑 ※長期入院されている方は入院期間を証明できる領収書や入院証明をお持ちください

### ◆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(世帯単位/月)		入院時の1食当たりの食事代
		通院(個人単位/月)	通院+入院(世帯単位/月)	
現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	260円
一般		12,000円	44,400円	
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)
低所得者Ⅰ				160円(過去1年の入院期間が91日以上)※1
低所得者Ⅰ		15,000円		100円

(※1)長期入院(91日以上)該当について

- ・申請時点で入院期間が91日以上の方は、領収書・入院証明など、入院日数が確認できるものをお持ちください。翌月1日から有効となります。
- ・証が交付されている方で、入院中に90日を超過した場合は、改めて長期入院該当の申請が必要です。

### 【75歳到達月における自己負担限度額の特例】

75歳の誕生日を迎える方が、誕生日前の医療保険制度と誕生日後の長寿医療制度の自己負担限度額が増額にならないようにするための特例で、本来の自己負担限度額の半額となります(1日生まれの方は除く)。

適用区分	通院+入院(世帯単位/月)	
	通院(個人単位/月)	通院+入院(世帯単位/月)
現役並み所得者	22,000円	40,050円※2
一般	6,000円	22,200円
低所得者Ⅱ	4,000円	12,300円
低所得者Ⅰ		7,500円

(※2)医療費が133,500円を超えた場合は、(医療費-133,500×1%)を加算する。



《保険料の納め忘れはありませんか?》  
この保険料は納税貯蓄組合では取り扱いしていません。今一度、納付書等をご確認ください。

〈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

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**  
(ペレチカ・ベイウエン・サンポット他)

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。

自然環境における木質ペレット燃料の循環

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

買挽、丸太1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**

## ご存知でしたか？ 国民年金保険料を口座振替にすると保険料が安くなります

国民年金保険料は、月ごとに納付書で納めるのが基本ですが、事前に口座振替手続をすると、“ついつい”の納め忘れを防ぐほかに保険料が割引になるお得な制度があります。希望される方は手続期限日をご確認のうえ、手続してください。

### ◎口座振替の種類と割引額

※平成21年度年金保険料 月額 14,660円

口座振替の種類 割引額等	1年前納 (4月～翌年3月)	6か月前納 ① 4月～9月 ② 10月～翌年3月	毎月納付 (早割1か月前)	毎月納付 (割引なし)
納付額	年額 172,230円 (172,230円×1回)	年額 173,920円 (86,960円×2回)	年額 175,320円 (14,610円×12回)	年額 175,920円 (14,660円×12回)
割引額(年額)	3,690円	2,000円 (6か月1,000円×2回)	600円 (月50円×12回)	0円
口座振替日	平成21年4月30日	①平成21年4月30日 ②平成21年10月30日	毎月の納付期限日の 1か月前	毎月の納付期限日
口座振替 手続の期限日	平成21年2月27日	①平成21年2月27日 ②平成21年8月31日	随時 (振替開始の2か月程度前)	随時 (振替開始の2か月程度前)

※口座振替は一度手続をすると、次回以降は自動的に口座振替となります。

保険料が一部免除(半額免除等)されている方は毎月納付(割引なし)のみとなります。

### 《口座振替の手続き方法》

- ・申込書は、市役所および各庁舎年金担当窓口、むつ社会保険事務所、各金融機関に備え付けてあります。
- ・申込書の、①基礎年金番号など必要事項を記入(※年金手帳等で基礎年金番号をご確認ください) ②口座振替方法を選択 ③金融機関届出印を押印し、口座振替を希望する各金融機関・郵便局に提出してください。

### 【国民年金学生納付特例の更新申請のお知らせ】

すでに国民年金保険料の学生納付特例制度の申請を済ませ、引き続き平成21年度も在学予定の方には3月下旬にハガキ(更新申請書)が送付されます。

この学生納付特例制度は、毎年度更新手続が必要となりますが、ハガキに必要事項を記入して返送することで平成21年度分の手続が完了となります。

なお、平成21年の2～3月に平成20年度分の申請をされた方で、社会保険庁からハガキ(更新申請書)が届かなかた方は、平成21年度分を4月以降に改めて申請する必要がありますので、次のものをご用意のうえ、市の年金担当窓口で手続をお願いします。

〈必要なもの〉

- ・学生証の写しまたは新年度(平成21年4月1日以降)発行の在学証明書
  - ・印鑑
- ※ハガキを紛失された方も、市の窓口で手続できます

〈問合せ先〉

むつ社会保険事務所 ☎22-2278  
市国保年金課 ☎22-1111 内線 327・328  
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

**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 当店も伺います。  
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

**ソウルパック 発売中!!**

2泊3日 **45,800円**より  
(燃油サーチャージ、空港税を含みません)

詳しくは店頭のチラシをご参照下さい!!

※個人バック旅行です。

**大名湯治の会**  
(浄土ヶ浜パークホテル2泊3日)

お一人様 **21,800円**  
出発日 3月10日、3月15日、3月31日

※すでに申込者多数あり!!

**三日月観光** (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

『おでかけ市長室』～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』(脇野沢地区)を開催します**

『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す。

今回は脇野沢地区での開催についてお知らせします。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ので、ぜひ、ご参加ください。

**◎脇野沢地区『おでかけ市長室』**

脇野沢地区のまちづくりについて、みなさまのご意見をお聞かせください。

〈いつ〉2月24日(火)・午後4時～

〈どこで〉脇野沢地域交流センター集会所

※申込は不要ですが、特に詳細な説明・回答を求めるものについては、資料準備の都合上、あらかじめ脇野沢庁舎管理課まで電話等でお知らせください。



〈問合せ・申込先〉  
 脇野沢庁舎管理課 ☎44-2111



**新年度『なかよし会』ご利用のお知らせ**

市では、父母の仕事・病気などにより、放課後に世話をしてくれる人がいない小学校1～3年生のお子さんを対象に、『なかよし会』を開設しています。  
 『なかよし会』では、学校の施設を利用し、専門の指導員のもとでお子さんが安全に過ごせるよう努めています。

- 【開設時間】
  - 平日 下校時間～午後5時30分 ※30分延長可能
  - 土曜日・夏休み・冬休み等長期休み 午前8時30分～午後5時30分 ※前後30分延長可能
- 【会費】
  - 入会金：3,000円(入会時)
  - 活動費：4,000円(毎月)
- 【入会条件】
  - 次のどれかに該当していることが条件です。
    - ・父母が共に仕事をしていること
    - ・父母が病気等でお子さんの世話ができないこと
    - ・その他の理由により父母がお子さんの世話ができない状態であること

【『なかよし会』開設校一覧】

名称	定員	指導員	クラス
第一田名部小学校なかよし会	90	5	2
第二田名部小学校なかよし会	90	5	2
第三田名部小学校なかよし会	50	2	1
苦生小学校なかよし会	90	5	2
大平小学校なかよし会	80	4	1
大湊小学校なかよし会	30	2	1
奥内小学校なかよし会	20	2	1
関根小学校なかよし会	30	2	1
第一川内小学校なかよし会	30	2	1

- 【入会申請】
  - 申請書について
    - ・既に入会しているお子さん
      - …直接『なかよし会』からお渡ししています
    - ・新一年生のお子さん
      - …一日入学でお渡ししています
      - …それ以外のお子さん
        - …市の窓口でお渡ししています
  - 申請先について
    - ・既に入会しているお子さん
      - …直接『なかよし会』へ提出してください
    - ・それ以外のお子さん
      - …市の窓口へ提出してください

〈問合せ・申込先〉  
 市児童家庭課児童家庭係(むつ地区)  
 ☎22-1111内線413  
 川内庁舎健康福祉課(川内地区)  
 ☎42-2111

働く人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います。  
 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】

健康診断結果の見方がわからない、生活習慣病の予防は？、従業員の健康管理をどうすればよいか等について、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

【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。  
 ※予約制で行なっています。資料がありません。

【その他】

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〉

〒035-0035  
 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  
 ☎23-15280  
 ☎23-17956  
 http://www.0175co.jp/medi/ mutsumed@biscut.ocn.ne.jp



**赤十字社員増強運動にご協力をお願いします**

日本赤十字社は、世界各国で地震などの災害に苦しむ人々への救援活動をはじめ、献血事業、医療事業、家庭内での応急処置普及事業など、さまざまな事業を行なっております。これらの活動の財源は、みなさんが社員となって納めていただく社費と寄付金です。  
 2月は、日本赤十字社の社員増強運動月間となります。今年も、町内会の方や赤十字奉仕団を通じて社費の募集を行いますので、ご協力をお願いします。なお、増強運動月間以外でも社費や寄付金をお受けしますので、一人でも多くの方々のご協力をお願いいたします。



昨年募った日本赤十字社社費の合計は  
**943万5,260円(むつ市合計)でした**  
 ご協力ありがとうございました

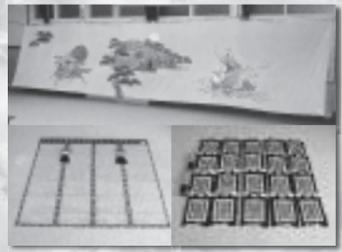


〈問合せ先〉  
 日本赤十字社  
 青森県支部むつ市地区事務局  
 (市児童家庭課青少年社会係)  
 ☎22-1111内線417

**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
湯坂下町内会(大畑町)	山車内幕、翠簾、 裃5着、半纏30着



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

## アメリカにある居酒屋

日本にはたくさん海外の文化が入っていて、都会ではないむつ市にも、普通にイタリア料理やハンバーガー屋さん、中華料理、韓国料理、フランス風パン屋さん等々があります。

日本人はクリスマスにケンタッキーのフライド・チキンを食べると初めて聞いた時は『なぜ?』と不思議に思いました。また、アメリカのマックにない『照り焼きバーガー』等が日本のマックにはありますが、なぜでしょうか。日本人の口に合わせたほうが売れるため、こういう変化があるのでしょうか、アメリカも同じように海外の料理を変えていると思いませんか? もちろん、日本と同じくアメリカ人の好みに合わせて海外の料理を変えています。

私の地元のエベレット市はむつ市の2倍の人口があり、タイ料理、ベトナム料理、インド料理、モンゴル料理、もちろんイタリア料理、中華料理等々があります。では、日本料理と言えば何があると思いませんか?

アメリカ人でも日本料理といえば『寿司』と答える人がたくさんいますが、私の地元でも寿司屋さんというのはありません。一番の日本料理といえば、『照り焼きチキン屋さん』です。日本人のみなさんは『何ですか?それ!』と思っているのでしょうか、こういう照り焼きチキンの店は私の地元だけでも5店ほどある、とても人気な日本料理です。基本的にこういう店に行けば、切った照り焼きチキンと白いご飯、キャベツかきゅうりのサラダが付いて600円前後で買え、持ち帰りする事も多いファースト・フードです。『弁当』といって、切った巻き寿司が1本付いてくることもあります。ちなみに、このほとんどの店は韓国人がやっています。私も不思議ですが、美味しいので普通にいつも食べに行きます。

照り焼き屋さんの他に『日本料理屋さん』も3つほどあります。こういう店で人気なのは、にぎりや巻き寿司や



## Amy's Essay

~エイミーのヨモヤマ話~



国際交流員 Amy (エイミー)

天ぷらです。ワサビや醤油、みそ汁等は普通にあります。1つの店は鉄板焼き専門で、高いのですが、目の前の鉄板でなんでも焼いてくれます。

そして、私が一番詳しく話せる店は私の大学の近くに『居酒屋』です。『旬』という居酒屋で、そのスタッフは半分以上が日本人、経営者も日本人なので『本当の日本の味』だとよく褒められた店です。私は『日本語が話せるから』という理由で大学4年生の時にバイトをさせてもらいましたが、4分の1のお客さんは日本人だったため、日本語を話す必要がありました。この居酒屋は他の日本料理屋さんと違って、ほとんどが日本風一品料理でした。それでも、一品頼んで1人で食べるアメリカ人もたくさんいましたが、『みんなで食べるのが日本の文化』だといつも説明しながらウエイトレスをしました。おちよこに日本酒が入ったまま、生ビールに落とし、一気に飲みましたお客さんを見たことがあります。これは『サク・ボム』といって、酒の爆弾という意味だそうです。

焼きビーフン、ゴボウ、日本酒、焼酎、鍋焼きうどん、ウニ等アメリカでなかなか手に入らない物がたくさんありました。でも、こんなに和風な店でもアメリカ産の食材や不思議な巻き寿司などもたくさんありました。アメリカ人はなかなか生魚に慣れないようで、にぎり寿司より米の多い巻き寿司のほうが人気のようです。そして、みんなが知っているカルフォニア・ロールだけではなく、フィラデルフィア・ロールというスモーク・サーモンとクリーム・チーズが入った巻き寿司等アメリカ風の寿司がたくさんありました。

お互いの国はお互いの文化を変なことにしてしまうのですが、それでも自分の国にたくさんの方が興味を持ってくれているという嬉しさがあります。日本人のみなさんも同じように感じるのでしょうか。

子どもたちによる、子どもたちのための学園祭『下北わらしらんど』が春休みの期間中に下北文化会館で開催されます!

昔懐かしい『だがしや』スタイルで、ベリーというマネー券を使い、子どもたちが『見せたり』『売ったり』『売ったり』『買ったり』しながら、お金の大切さや社会のしくみを楽しみながら学んでいきます。

昨年9月にむつ市下北自然の家で行われた時は、450人もの方にお願いいただきました。そんな『下北わらしらんど』に

あなたもお店を出してみませんか?どうぞお気軽にお申し込みください。

【下北わらしらんど】  
 (いつ)3月22日(日)  
 午前10時~午後2時  
 (どこ)下北文化会館

【出店説明会】  
 (いつ)2月21日(土)午後1時~  
 (どこ)下北文化会館  
 (出店料)500円  
 ※出店説明会、打ち合わせ会  
 (3月7日予定)に必ず参加していただきます



〈問合せ・申込先〉  
 下北子どもネット事務局・小川  
 ☎23-17844  
 hiroba@sofcom.jp

〈前回こんなお店が出店しました〉  
 射的・くじ・ニュースポーツ・シャボン玉・お手玉づくり・つくってあそぼう・ミュージックベル・カレー・ホタテ貝焼きなど

## 『下北検定』開催します!

下北地域県民局では、下北の自然、文化、歴史などに関する検定を実施します。

下北をどれだけ知っているか、あなたの『下北人度』を試してみませんか?

〈いつ〉2月28日(土)・午前11時5分~45分  
 ※午前10時30分から受付します  
 〈どこで〉下北文化会館2階視聴覚教室・大集会室  
 〈どんな〉

下北かるたを題材にした問題を中心に、下北の歴史、自然、文化、人物などに関することから、50問を出題します。

テキストについてはお問い合わせください。

〈定員〉100人(先着順)

〈参加費〉無料

〈申込方法〉

電話またはFAX(氏名、住所、電話番号を明記)でお申し込みください。



〈問合せ・申込先〉  
 下北地域県民局地域支援室・神  
 ☎22-1195 ☎22-1176

## 『女性消防隊による安全で災害に強い地域づくり推進事業』で軽可搬消防ポンプ等を購入しました

下北地域広域行政事務組合むつ消防署川内消防分署では、財団法人日本消防協会が実施している宝くじ助成金を財源とした『女性消防隊による安全で災害に強い地域づくり推進事業』により、軽可搬消防ポンプ等を購入し、むつ市川内町の婦人防火クラブに交付しました。

今回購入した軽可搬消防ポンプ等により、『自分たちの町は自分たちで守る』という基本理念のもと、火災予防思想の普及、初期消火訓練等に一層の充実が図られることが期待されます。

【交付を受けた婦人防火クラブ】

- ・仲崎地区婦人防火クラブ
- ・田野沢地区婦人防火クラブ

※購入物品の一例

- ・D-1級軽可搬消防ポンプ2台、
- ・デジタルハイビジョンテレビ1台、
- ・プロジェクター1台、DVDプレーヤー1台



〈詳しくは〉  
 むつ消防署川内消防分署 ☎42-3215

**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】  
 製材部賃挽 石3,000円から受承ります。  
 TEL 0175-23-3646  
 FAX 0175-23-6719

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  
 宮大工界集中(志願者も)

今注目No.1 **住宅用太陽光発電システム**  
 エコキュート・IHクッキングヒーター

お得情報  
 その1... 国から補助金が出ます。  
 その2... ご購入にはまとめてローンを活用できます。  
 その3... おつ・下北地区でも十分に発電光熱費が1/5に減ります。(ゲータ有)

詳しくは⇒http://www.cousou.co.jpをご覧ください  
 ★情報レター「奥サン通信」配布中です。まずはお問い合わせを。

**(有)光創** むつ市大畑町上野96-357  
 ☎0120-916-625

～中央公民館からのお知らせ～  
むつ市民大学 公開講座 閉講式記念講演

〈いつ〉2月26日(木)・午後1時～3時(閉講式含む)  
〈どこで〉中央公民館  
〈テーマ〉板橋かずゆきのライブ&トーク  
〈講師〉シンガーソングライター 板橋 かずゆき 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50分出発  
・大畑公民館前……午後0時10分出発  
・川内公民館前……午後0時20分出発  
※帰りは、中央公民館前を午後3時10分に出発します

○当日は閉講式も行います。修了単位を満たした方へは修了証書を授与しますので、ご参加ください。  
修了単位等の確認はお気軽に中央公民館までお問い合わせください。

○公開講座は、市民大学受講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。県民カレッジのみなさんも進んでご参加ください。

〈問合せ先〉  
中央公民館 ☎24-1224

～むつ市立図書館から～  
特別貸し出しについてのお知らせ

むつ市立図書館は、2月16日(月)～25日(水)まで休館となり、ご利用のみなさまにはご不便をおかけいたします(2/17～2/25までは蔵書点検のため休館)。  
そこで図書館では、特別貸し出し期間として、次のとおり貸出冊数を増やし、貸出期限を延長して貸し出します。  
たくさんのみなさまのご利用をお待ちしております。  
〈特別貸出期間〉2月15日(日)まで  
〈貸出冊数〉  
○図書10冊まで ○雑誌6冊まで  
○ビデオ・DVD・CD・テープ4点まで  
(通常時は○図書5冊、○雑誌3冊、○ビデオ等2点まで)  
〈貸出期限〉全資料…4週間  
(通常時は○図書・雑誌2週間、○ビデオ等1週間)

〈問合せ先〉  
市立図書館 ☎28-3500



# 第39回 むつ市かきぞめ大会

1月11日(日)、むつ市内の小・中学生を対象とした『第39回むつ市かきぞめ大会』がむつ市民体育館で行われました。市内全域から約300名の児童・生徒が参加し、元気いっぱい腕を競い合いました。  
その中から、特選・準特選に入賞された方を紹介します。入賞されたみなさん、本当におめでとうございます。

- |                          |      |          |     |                             |      |
|--------------------------|------|----------|-----|-----------------------------|------|
| 館古船木<br>村木橋下<br>綾朱<br>碧乃 | ○準特選 | 宮新<br>澤山 | ○特選 | 内林田阿<br>山下中部<br>里晃萌<br>奈城菜萌 | ○準特選 |
| (大畑中)                    |      | (大平中)    |     | (大平小)                       |      |

- |            |      |          |     |          |      |          |     |
|------------|------|----------|-----|----------|------|----------|-----|
| 中石平<br>村井井 | ○準特選 | 醉川<br>谷村 | ○特選 | 野工<br>藤藤 | ○準特選 | 木工<br>村藤 | ○特選 |
| 結いづみ<br>衣京 |      | ちひろ<br>光 |     | 史孝<br>佳史 |      | 佳美<br>澄希 |     |
| (大平中)      |      | (田名部中)   |     | (田名部中)   |      | (大平中)    |     |

大湊海軍コロッケ認定店 お好み焼き・もんじゃ焼き・塩ホルモン

## 下北物語 蔵

◆アツアツの郷土料理・鍋料理で、体あったか、心もあったか。  
◆歓迎会・送別会等のご宴会は、当店にお任せください。(いかなるご予算にも対応可能)  
◆むつ市田名部町3-8 (和風レストラン楠こう様向い) 定休日・木曜日  
◆むつ市商工会議所・むつ市観光協会・下北衛生協会・むつ市料理飲食店組合加盟店

下北物語 22-4896 (姉妹店) 蔵 23-6888

- |                             |     |  |      |                          |     |                        |      |                           |     |                 |      |           |     |       |
|-----------------------------|-----|--|------|--------------------------|-----|------------------------|------|---------------------------|-----|-----------------|------|-----------|-----|-------|
| 山林平倉<br>本下野田<br>翔由和<br>翔城布奏 | ○特選 | 吹武北石妻伊岡<br>田市田橋鹿藤田<br>舞紅唯飛真 果<br>美汰乃鳥琳樹林 | ○準特選 | 渡本畑<br>邊田中<br>龍玲優<br>一奈美 | ○特選 | 田領小<br>村毛島<br>凛和<br>生輝 | ○準特選 | 佐々木池田藤<br>はるな<br>平大<br>輝大 | ○特選 | 成田夏<br>葉人<br>美空 | ○準特選 | 築地藤<br>美空 | ○特選 |       |
| (大平小)                       |     | (大平小)                                    |      | (大平小)                    |     | (大平小)                  |      | (大平小)                     |     | (大平小)           |      | (大平小)     |     | (大平小) |

- |                           |     |   |      |                   |     |  |      |
|---------------------------|-----|---|------|-------------------|-----|--|------|
| 曾能東東<br>根渡谷<br>春翔の<br>華子か | ○特選 | 木平林笹齊北大梅<br>村山原藤田島内<br>円阿和朋愛彩未航<br>香印斗華理乃稀郎 | ○準特選 | 石川石<br>橋西川<br>知嘉乃 | ○特選 | 馬西下荒高川川岡岩伊立<br>場川田木島嶋瀬村岡藤花<br>穂怜 孝志真千真留 萌々 | ○準特選 |
| (大平小)                     |     | (大平小)                                       |      | (大平小)             |     | (大平小)                                      |      |

- |                         |     |   |      |
|-------------------------|-----|---|------|
| 杉田石<br>本中橋<br>佳昭<br>佳奈子 | ○特選 | 野飛菊下佐小<br>村内池田木桐谷藤下田中<br>千絵健 遥朋拓日 奈佳<br>穂莉介晶菜也美向栗子純 | ○準特選 |
| (大平小)                   |     | (大平小)   |      |



## お客様に大切なお願いがあります

22年～24年前の  
トヨタ石油ファンヒーターを探しています

1982年(昭和57年)から1984年(昭和59年)製の豊臣工業(現トヨタ)製石油ファンヒーターにつきまして、誤ったご使用方法によっては一酸化炭素中毒事故が起こる可能性があり、1986年より製品の自主交換を行って参りましたが、残念ながら未だ全数交換するには至っておりません。  
ご愛用の皆様には、大変ご迷惑をおかけしておりますことを心よりお詫言申し上げます。誠に勝手ながら、なにとぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

☎467-0855 名古屋瑞穂区桃園町5番17号 株式会社トヨタ  
フリーダイヤル 0120-104-154  
(お客様よりお知らせ頂きました個人情報は、商品の交換目的以外には使用いたしません)

対象機種  
LCR-3 LCR-3-1 LS-3 LS-3-1 LS-6

各種相談日程

**法律相談** 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252  
3月27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  
3月16日(月) 場所は市民相談室。行政が行う仕事についての各種相談を受けます。

**行政相談** 大畑庁舎管理課 ☎34-2111  
3月13日(金) 場所は大畑庁舎1階小会議室。行政が行う仕事についての各種相談を受けます。

**人権相談** 青森地方事務局むつ支局 ☎23-3202  
土・日・祝日を除く毎日 場所は下北合同庁舎3階相談室。家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。

**心配ごと・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  
3月19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  
3月11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  
3月19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。

**むつテニス協会 春季ナイターテニス教室**  
(い つ) 3月4日～4月22日の  
毎週水曜日・午後7時～9時  
(どこで) 下北克雪ドーム  
(参加費) 3,000円 ※全8回。協会員は半額となります。  
(対象・定員) 初心者・初級者…60名  
  
(問合せ・申込先)  
むつテニス協会事務局・瀬川 ☎22-0184

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)へお問い合わせください。

【3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 …… 5日(木)・19日(木)  
手芸教室 …… 3日(火)・17日(火)  
詩吟教室 …… 6日(金)・21日(土)  
踊り教室 …… 11日(水)・25日(水)  
お茶教室 …… 12日(木)・26日(木)  
習字教室 …… 13日(金)  
コース教室 …… 9日(月)・27日(金)  
ダンス教室 …… 11日(水)・25日(水)  
カラオケ教室 …… 9日(月)・23日(月)  
囲碁・将棋教室 …… 3日(火)・17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 …… 3日(火)・17日(火)  
俳句教室 …… 6日(金)  
日舞教室 …… 2日(月)・16日(月)  
着付教室 …… 9日(月)・23日(月)  
唱歌教室 …… 6日(金)  
カラオケ教室 …… 12日(木)・26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  
※[2月の日程]のお知らせがなく、関係者各位にはご迷惑をおかけしました。

**『緑の少年団』 団員募集**  
豊かな山・川・海の自然を愛し育てる活動をする全国  
組織の団体で、植樹祭や育樹祭等に参加しています。  
私たちといっしょに活動しませんか?  
(対象) 小学生～中学生 男女10名  
(費用) 1人2,400円(年間)  
※制服は無料貸付となります  
  
(問合せ・申込先)  
むつ市緑の少年団育成会長・森小 ☎090-2276-4069  
青森県緑の少年団会長・石野 ☎22-3730

**釜臥荘 『べこもち交流会』開催**  
釜臥荘では、地域のみなさんと  
の交流を深めるため、『べこもち  
交流会』を開催します。  
むつ市在住の方ならどなたでも  
参加できます。多数のみなさんの  
参加をお待ちしています。  
(い つ) 2月20日(金)  
午後1時30分～3時30分  
(どこで)  
養護老人ホーム釜臥荘  
(講師)  
大利生活改善グループ連絡協議会  
(定員) 20名  
※定員になり次第締切となります

**問合せ・申込先**  
養護老人ホーム釜臥荘  
☎23-4514  
  
(参加費) 無料  
(申込方法)  
2月12日(木)以降に、お電話  
でお申し込みください



**『原始謾筆風土年表』を解説する会**  
私たち94フォーラム大畑歴  
史と神話の委員会では、江戸時代  
の大畑を記録した『原始謾筆風土  
年表』(村林源助著)を解説する作  
業に取り組んでいます。  
村林源助が大畑に生まれて  
280年、村林家に伝わるこの資  
料の解説に挑戦し、郷土の歴史を  
学びませんか。  
(い つ) 3月31日までの毎週火曜日  
午後1時10分～3時10分  
(どこで) 大畑中央公民館  
(どなた) 文化8年～文政元年当時の世

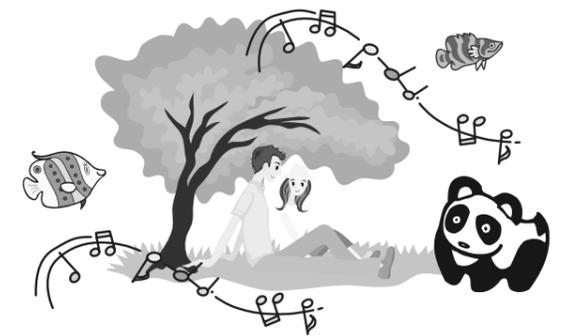
**問合せ先**  
94フォーラム大畑  
歴史と神話の委員会  
佐藤 ☎34-2665  
  
(参加費) 無料  
※誰でも、いつからでも参加で  
きます。  
界と日本、盛岡藩、大畑ので  
きごと



**来さまい館だより ～フリーマーケット開催～**  
多数のみなさんのご来場をお待ちしています。  
(い つ) 2月21日(土) 午前10時～午後3時  
(どこで) むつ来さまい館イベントホールB  
※当日は、イベントホールAで『海と森ふれあい体験館』のコンサ  
ートが開催されます。  
フリーマーケット会場への入り口は、駐車場側からとなります。  
(詳しくは)  
むつ来さまい館 ☎33-8191

**～むつ市海と森ふれあい体験館～  
『親子自然学校～  
ひと×しぜん=ふれあいコンサート』開催**  
むつ市海と森ふれあい体験館では、子ども、大人、親  
子、障がいのある方のみなさんがともに楽しめるコンサ  
ートを、むつ来さまい館にて開催します。  
テーマは『海と森などの自然、いきもの、いのち』。  
当日は、会場にミニ水族館も登場します。サンゴやウ  
ミウシなどのきれいなむつ湾の生き物も観察できますよ。  
たくさんのみなさんのご来場をお待ちしています。  
(い つ) 2月21日(土)・午後2時～4時  
(どこで) むつ来さまい館  
(入場料) 無料  
(奏者) エレクトーンパフォーマー 富岡 ヤスヤ 氏  
(その他)

当日、会場にWWF Japan(世界自然保護基金日本委  
員会)の募金箱を設置します。集まったみなさまからの  
募金は全額寄付され、希少生物や自然環境の保護・調  
査研究に使われます。たくさんのみなさまの募金をお  
願います。  
なお、募金いただいた方には、むつ市海と森ふれあ  
い体験館オリジナルの下敷きカレンダー2009をプレ  
ゼントします。



(詳しくは)  
むつ市海と森ふれあい体験館 ☎42-2411

**市政だより有料広告  
募集中!!**  
市政だよりに広告を掲載しませんか?  
☆下1段(たて5.2cm×よこ18.1cm) ……31,500円  
☆下1段の1/2(たて5.2cm×よこ9.0cm) ……15,750円  
(詳しくは) 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

# 特定健診 ⑥

## ～ 撃退！メタボリックシンドローム～

### 【特定保健指導(グループ支援)『かさまい☆メタボ教室』】

教室の4回目は『コントロールをみる』がテーマでした。  
血液検査の結果から、検査値が上がった時や下がった時の生活を振り返り、話し合ってみました。また、なぜHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を検査するのか、メタボリックシンドロームとはどういう状態なのかを氷山に例えて勉強しました。高血圧や内臓肥満などの検査値が高いと氷山の山が高くなります。自分で氷山に色を塗って、メタボリックシンドロームを実感した方もいらっしゃいました。

#### ◆生活を振り返って、検査値(HbA1cヘモグロビンエーワンシー)の変化を考えてみました



私のHbA1cはこんな風になりました。今年の夏は暑かったので、ビールを飲み過ぎたかな?



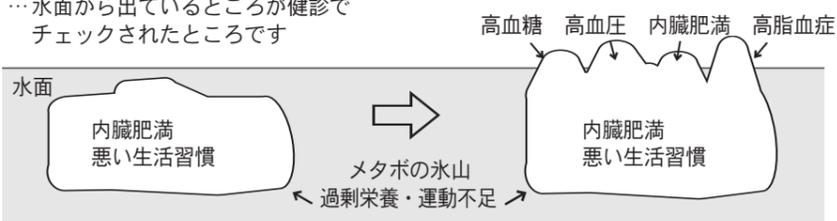
この方は、減量して3年は頑張っていました。少し油断したのか、またHbA1cが上がってしまったようです。飲み会や祭りなど、お酒を飲む機会が多くなると、生活のペースがくずれて、検査値が上がってしまいますよ。

やっぱりHbA1cって生活に大きく関係するんだね。お盆に上がったお菓子食べちゃったから... 10月のHbA1cは高い!

仕業で歩くし、お風呂も長めに... 家でもよく運動するわね... 今、少し減量... 今、少し減量... 今、少し減量...

#### ◆メタボリックシンドロームを氷山に例えて考えてみました

...水面から出ているところが健診でチェックされたところです



この方は、血圧とBMI(体格指数)、中性脂肪の山が出てしまったようです! でも氷山の下の内臓肥満の大きさも、問題なんですよ!



○次回は『かさまい☆メタボ教室～第5回目』の様子を紹介します

(問合せ先)

市健康推進課 ☎ 22-1111 内線 442・445

### 下北地域の医療を考えるシンポジウム『下北地域の医療を効果的に活用するために』開催

下北地域の医療の実情とこれからの、医療現場と利用者側のそれぞれの立場から一緒に考えていただくシンポジウムです。どなたでも参加できますので、ご近所お誘い合わせのうえ、おいでください。

(いつ) 2月28日(土)  
・午後2時～3時30分  
(どこで) むつグランドホテル  
(参加費) 無料



(シンポジスト)

- 医療現場から...小川 克弘氏(むつ総合病院院長)、丸山 博行氏(大間病院院長)、千葉 喜代志氏(ちば小児科アレルギー科クリニック院長)
- 利用者側から...樋山 喜代治氏(患者の家族の立場から)

(問合せ先)

むつ保健所・医療シンポジウム担当 ☎ 24-1231

### 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
2月27日(金)	総合福祉センターふれあいかん 14:45～15:00
3月6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
3月12日(木)	脇野沢診療所 13:00～13:20 (10日前までに、脇野沢庁舎健康福祉課へ予約が必要です)
3月13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
2月26日(木)	下北文化会館 12:45～13:00
3月11日(水)	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
2月25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)
	菊池医院 13:30～14:30
3月17日(火)	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

### 歯ッピー通信 ②④ 『歯周病 ⑫ 歯医者さんへ行こう!』

～歯周病の進行を防ぐために～

『歯ぐきが腫れて痛みがあったが、いつの間にか元通りになった。今度また腫れたり痛みが出たら歯医者に行こう...。』  
こんな方はいませんか?

歯周病による痛みは、治療を受けなくても一時的に痛みが消える場合があります。しかし、これも慢性的に進行している状態になっただけで、必ずまた大きな痛みや腫れが襲ってきます。

どんな病気も初期のうちなら負担なく治療することができます。特に歯周病は、気づかないうちに進行する病気です。初期のうちから治療を受けるには、定期的な歯科医での検診が欠かせません。最低でも半年に1回は、歯科医を受診しましょう!

《定期検診のメリット》

- 歯の疾患を早期発見・治療する
- 歯石を除去したり、歯周ポケットを掃除してくれる
- 歯の疾患予防のための歯みがき指導をしてくれる

【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) 問診と口腔内検査等

(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、むつ市で実施している『むし歯予防教室』の様子を紹介します

(詳しくは)

市健康推進課保健係 ☎ 22-1111 内線 445



こうなる前に  
歯医者さんへ  
行きましょう!

# 第12回 奥内歌舞伎 新春公演 / 1月25日(日)・奥内小学校多目的活動室にて



むつ市奥内地区に伝わる『奥内歌舞伎』の第12回新春公演が、奥内小学校多目的活動室で行われました。

奥内小学校5年生の井田菜々穂さん・中村雛さんの『つきあげ三番叟』の後、奥内小の子どもたちが演じる『白浪五人男』、元赤穂の武士・早野勘平の腹切りの場『忠臣蔵六段目』の演目が披露されました。

『忠臣蔵六段目』には奥内小の校長先生も役者として参加、満員の観衆から拍手・喝采を受け、会場のみなさんも伝統ある舞台を堪能し大いに盛り上がっていました。

## むつ市の睦み



～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

### ～むつ混声合唱団 ウェンズデーコーラス～

『ウェンズデーコーラス』は、昭和43年に結成、昨年40周年を迎えました。週1回、大きな声で歌い仕事の疲れを取ろうと始めたコーラスグループですが、今では10代から70代までの幅広い年代の仲間たち約30名と、各方面で音楽活動を展開しています。

今年4月18日には、下北文化会館で第40回の記念演奏会を予定しています。県内の弦楽合奏団との演奏のほか、むつ市出身の音楽家「立原ちえ子」氏の歌声もお聴きいただけますので、どうぞお越しください。

当コーラスは40周年を迎え、これからも一歩一歩着実にかつ積極的に音楽活動を続けていきたいと思っています。昔合唱をやっていた方、新しく始めてみたい方、一緒に心地よいハーモニーを響かせませんか？お待ちしております。

〈練習日〉 毎週水曜日・午後7時～9時  
ほかに月2回土曜または日曜日の午前  
(ワタナベホール[むつ市柳町・まさかりプラザ裏]にて)

〈問合せ先〉  
むつ混声合唱団 ウェンズデーコーラス  
事務局・高島 ☎ 22-7631