

むつ 市政だより

1.1
2010年 No.712

～明るい声が響き合う
未来ひろがる陸奥の国～



『今年もよい年でありますように!』

(あしざき婦人学級 東田八千代さん 制作)

主な内容

- ◇年頭のごあいさつ … 2p～3p
- ◇『市長への手紙』をお寄せください ほか … 4p～7p
- ◇障害者控除対象者認定書を交付します ほか … 8p～9p
- ◇『防災メール自動配信』3月1日スタート! ほか … 10p～11p
- ◇『旧大湊水源地下水道施設』が重要文化財指定になりました ほか … 12p～13p

- ◇Let's国際交流エイミー・ミラーからのお知らせ ほか … 14p～15p
- ◇むつ科学技術館だより ほか … 16p～17p
- ◇お元気ですか! 保健コーナー ほか … 18p～19p
- ◇市民スキー教室参加者募集! ほか … 20p

◆1月4日(月) 12:15 より市本庁舎市民ホールにて『初春のしらべ』開催!
お昼のひとつき、お正月らしい等と尺八の音色をどうぞお楽しみください!



明るい未来の『とびら』を開くために むつ市長 宮下 順一郎

新年明けましておめでとございます。みなさまには、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。旧年中は、市政に対しまして温かいご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。早いもので、市長に就任をいたしました。3回目の新春を迎えております。

昨年を振り返りますと、世界的な景気の低迷が続く中、国におきましては、政権交代という歴史的なできごとがありました。当市におきましては、市制施行50周年、そして合併50周年という節目の年でありました。

一連の記念イベントを通じて、市民のみなさまと直接お会いし、触れ合いを深める中で、貴重なご意見やご批判を拝聴することができましたことは、今後市政を進めるうえで大きな力となったところであります。ことに、市制施行50周年・合併50周年の記念式典におきましては、当市の「歩み」を振り返ること、改めて、今日の「礎」を築かれた先人への感謝の念を強くすると同時に、次の50年に

向けたまちづくりへの決意を新たにしたいと考えております。

この記念すべき年に、市職員による公金着服というあつてはならない事件が発生いたしましたことは、非常に残念なことでした。市政をあくまで、市民のみなさまの信頼を裏切つたという現実を厳粛に受け止め、衷心よりお詫びを申し上げますとともに、再発防止と綱紀粛正の徹底に努めてまいり所存であります。

一方、夏には甲子園出場まであと一歩と迫った大湊高等学校の活躍や児童、生徒のみなさんの全国レベルでの活躍など、子供達の努力が実を結んだ明るいニュースが非常に多かったことから、むつ市の新しい力と可能性を強く感じ取った一年でもありました。

また、就任以来取り組んでまいりました事業に大きな進展がありました。一つは、「本庁舎移転事業」を無事完了することができたこと、48年間にわたり市政の「拠点」として、広く市民に愛された「旧庁舎」に心から感謝しつつ、「新庁舎」へは、むつ市の新たな顔として、次の50年を見つめ、当市が進むべき道を照らし続けることを願ひ、昨年9月24日の開庁式におきまして、職員に、「全ての市民に対して

優しい市役所でありたい」との訓辞をいたしましたところであります。市民のみなさまをはじめ、関係各位のご理解とご協力にしまして、改めて心から感謝を申し上げます。

もう一つは「財政の健全化」であります。平成20年度決算では、赤字解消計画を上回る黒字決算となりましたことから、平成23年度においては、計画通りの改善が図られるものと思っております。気を緩めることなく恒久的な財政基盤の確立に向けて、引き続き努力してまいります。

関連いたしますむつ総合病院の経営健全化計画につきましては、国の第5次病院事業経営健全化措置に基づき、国、県の支援を仰ぎ、職員一丸となった取り組みにより、ピーク時には約55億に達した不良債務の解消が図られたところであります。

この結果、むつ総合病院におきましては、これまで凍結をしておりました高額医療機器、特にガン診療機能の高度化に必要な不可欠な機器の更新を積極的に行い、市民のみなさまに適切な治療を提供する態勢を確保したところであります。

また、老朽化のため、大変ご不便をお掛けし、早期の改築が求められてお

りましたメンタルヘルス科診療棟につきましては、来年度、本体工事に着手し、平成23年度には、最適な環境で診療を開始することができると予定しております。しかしながら、病院経営は、これまでの診療報酬のマイナスイタス改定等により医療収益が大きく影響されるなど、地域医療を取り巻く環境は非常に厳しい状況にありますことから、今後とも「病院改革プラン」に基づき、地域医療の充実に取り組んでまいりたいと考えております。

私の取り組みの一端を申し述べてまいりましたが、当市が次の50年へ向けて取り組まなければならない課題は、山積しております。

先人達のたゆまぬご尽力により培われた地域力を糧とし、教育環境の整備、そして一次産業の振興はもろろのこ、多種多様な自然の恵み、風光明媚な自然を活用した観光の振興に意を用いてまいります。原動力関連施設の集中という地域の特殊性をも十分に活かした産業の振興による地域の活性化と雇用の創出を目指して、市民のみなさまとともに、明るい未来への「とびら」を開いてまいりたいと思っております。

結びに、市民のみなさまには、なお一層のご支援、ご協力をお願いいたしますとともに、新しい年が、希望に満ちた幸せ多い年となりますようご祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。



『ある』から『ない』への政治思想 むつ市議会議員 村中 徹也

むつ市民のみなさま、穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は市制施行50周年、市議会50周年および市議会定例会第200回記念の大節でありました。各種イベント等へのご協力を、深く感謝申し上げます。次第であります。

さて、むつ市議会は議員定数と選挙区を柱とした、2年越しの議会改革を昨年完了いたしました。今後も市民感情や時代背景を考慮し、改革いたしてまいりますので、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ここで地方議会の今後の課題として「ある(満足)」と「ない(不満)」の政治思想から、結果としてむつ市議会の方向性について考察してみたいと思います。生育、都会の若者が、下北駅に降り立ち「:何にもないな」と感嘆の声をあげたとしましょう。この若者の「:ない」は、ビル群、交通網、レストラン、人間、ブランド、ショッピング、都会の喧騒 e t c だろうと想像がきます。

一方生育、地方の翁人が、東京駅に降り立ち「:何にもないな」と感嘆の声をあげたとしましょう。この翁人の「:ない」は、田、畑、海、山、川、自然群 e t c だろうと想像がきます。

この両者の「ない」には、感覚以外に深く相違する意味が込められています。都会の生活の多くは、収入確保を絶対条件に衣食住は困らない。欲しいものは何でも(本当?)手に入る。また一つの建物内で衣・食・住・憩・趣・和・働を満たすことも可能である。都会の若者にとってはこれが「ある」ということで、下北駅で見た印象ではそれは「ない」と感じたのであろう。

一方の田舎では必要なものは栽培・採取をしたり、会社員でも親戚の農作業や漁を手伝ったり、休日には山菜採り、魚釣りなどで調達したりする。もちろん店で食を購入しますが、周辺がそうでないために、必要なものを身近な土地から得ている(購入)という感覚になる。地方の翁人にとってはこれが「ある」で、東京駅からの風景は「ない」と感じたのであろう。

実はこの「ない」に地方が翻弄され続けてきた。「ない(不満)」を「ある(満足)」にする

ために費やした労力といえ、鉄道、道路、ビル、教育、ダム、各種インフラ整備、格差、人口、環境等々、そして生活リズムさえも例外ではない。

しかし昨今は「:何にもないな」といわれた地方からの、貴重なシグナルが目を引くようになってきた。「まちおこしグループ」「地産地消や地産他消」「第六次産業化」「郷土食フェア」「カリスマの観光地売込」「産直販売やネット販売」挙げれば限がない程に、多くのアイデアを多くの『何もない地方?』が発信をしている。

我々むつ下北も「電力・食料・人材を供給し『何も無い都会?』の豊かな生活を支えている。もっと自信を持つて、もっと自慢していいと思うが:いかがなものか。

襟裳岬の歌詞に「襟裳の春は何もない春です」というフレーズがある。「:何も無い:」と全国に歌で流されて、さぞマイナスになるかと思いきや、観光客が増したとの記事を目にしたことがある。正鵠ではないが、政策のヒントが隠されている。

いま、「ない」を「ある」にする施策よりも、「ない」という宝物を売り物にする施策が求められている。むつ市議会も発想の転換と、時代の要請を的確に

捉える能力を身につける時が、今来ていることを敏感に感じ取っています。市民感情を適度に取り入れ、高度な政治判断をまいります。乞うご期待いただきます。

このような理念をもって、むつ市議会はむつ市民各位の福祉向上を第一義に行動いたしますが、今日の社会情勢が市民各位にどのような悪影響を及ぼすか予測できません。限りある権限ではありますが、「議員のノーブレス・オブリージュ」を念頭に、言動して参りますのでご理解とご協力をお願いいたします。

さて、我々人間は元旦を特別な節目と考え、特別な趣で迎えようと余念がありません。

また元旦のしきたりにも思いをもつて接しています。初詣、門松、しめ飾り、若水、鏡餅、おとそ、おせち、雑煮、お年玉等々いずれも風情があり、また重要な意味を持っております。

こういった特別な日に、一年の計、将来の夢、家族や愛する人の「仕合せ」に想いするの、大変意義深いことだと思います。みなさまの「夢や希望」が叶いますよう、むつ市議会も応援させていただきます。

結びに、日本国の静謐、むつ市の横溢、そしてむつ市民各位にとりまして、実り多き年になりますようご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



～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

※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

みなさんは、ご自分が住むむつ市の『まちづくり』について、ご意見をお持ちではありませんか？

前回2月10日号の本紙でお知らせし、お寄せいただいた手紙は52通で、内容は62項目におよびました。すべての手紙に市長が目をとおり、ご希望の方には回答をお出ししています。また、各担当部課では、今後の事業を進めるうえでの参考とさせていただきます。

一例では、むつ市の歴史的文化財を保護する活動を行なってはどうかとのご意見がありました。

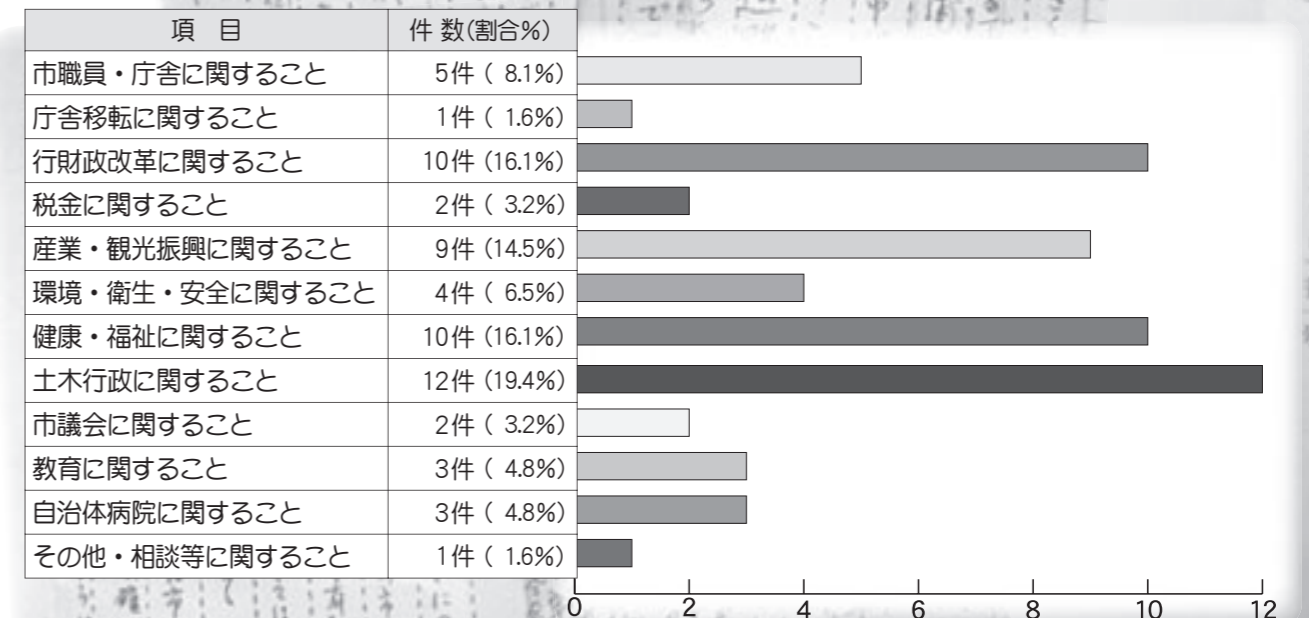
折しも先般、『旧大湊水源地水道施設』が国の重要文化財の指定を受けましたし、ほかに市内には、民俗的な歴史遺産として北前船や会津藩などとの交流の足跡が多くあります。

私たちは、その貴重なむつ市の歴史を再認識して、後世に伝えていくためにも、多くの方々のご協力を得て、文化財保護行政を進めていかなければなりません。

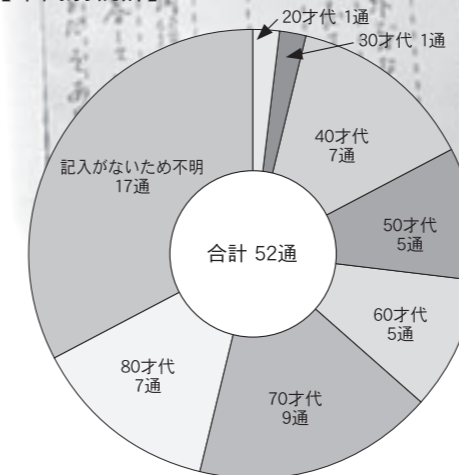
このように、みなさんと市が協働して、よりよいまちづくりを進めるために、みなさんのより具体的で建設的なご意見を「市長への手紙」でお気軽にお寄せください。

★市長への手紙（昨年2月実施分 回答合計52通62項目）

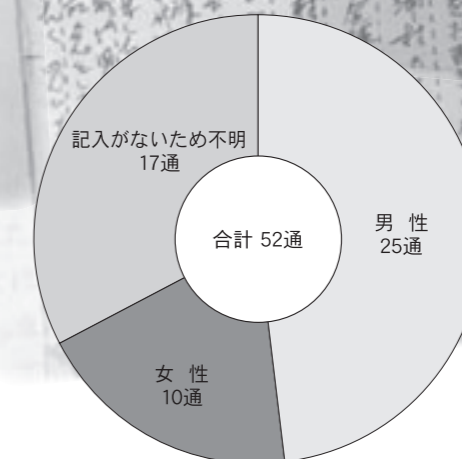
【事務項目別統計】



【年代別統計】



【男女別統計】



〈問合せ先〉
市広報聴課
☎22-1111 内線2152

1月の資源ごみ集団回収について

毎月1回、回収団体(町内会)指定の回収場所から資源ごみを回収している集団回収は、年始休業のため、1月1日(第1金曜日)の回収はお休みとなります。このため、金曜日が資源ごみ回収日となっている団体では、1月中、次のとおり回収となりますのでご注意ください。

回収日	町内会名	回収日	町内会名
1月 8日(金)	田名部町・田名部駅前・新金谷・緑ヶ丘	1月22日(金)	尻釜・宮後・榊山・女館・女館高台・新女館・元村女館・槌川目
1月15日(金)	柳町・柳町B・栗山町・岩菜・長坂	1月29日(金)	横迎町・上川町・赤坂・和泉町・土手内・斗南岡・最花

※集団回収に資源ごみを出す場合、おつ市指定資源ごみ袋は必要ありません。回収団体指定の回収場所に備え付けてあるカゴ等に分別して出してください。

※回収場所の管理は、町内会をはじめとする回収団体が行なっています。他の利用者の迷惑にならないよう心がけ、家電製品や粗大ごみ等、回収できないものは出さないでください。

〈詳しくは〉
市廃棄物対策課 ☎22-1111 内線 2464

『窓口サービス専門員』募集のお知らせ

市では、窓口にお越しになったみなさまをなるべくお待たせしないように窓口でのスピーディーな対応を目指し、平成21年4月から配置している『窓口サービス専門員』を募集します。

〈勤務場所〉市本庁舎市民課

〈勤務時間〉1日6時間 ※1週間交代の変則出勤。いちばん遅い勤務帯は午後0時45分から6時45分となります。

〈募集人員〉2名程度

〈任用期間〉平成22年4月1日から1年間

〈業務内容〉・市民課窓口における各種証明の受付および交付に関すること
・住民の記録(戸籍および住民票)に関すること

〈給与〉月額129,100円(平成21年度)

〈選考方法〉面接審査により行ないます

〈申込受付等〉1月12日(火)～22日(金) ※土、日曜を除く。市民課窓口まで履歴書(市民課配布)を提出してください。

〈面接日〉2月7日(日)午前9時～

なお、合格した場合3月17日から31日まで研修期間になります。

〈問合せ・申込先〉
市市民課 ☎22-1111 内線 2412

納税週間『夜間・休日収納窓口』開設

市では勤労者の納税促進を図るため、毎月末の25日から末日まで、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。

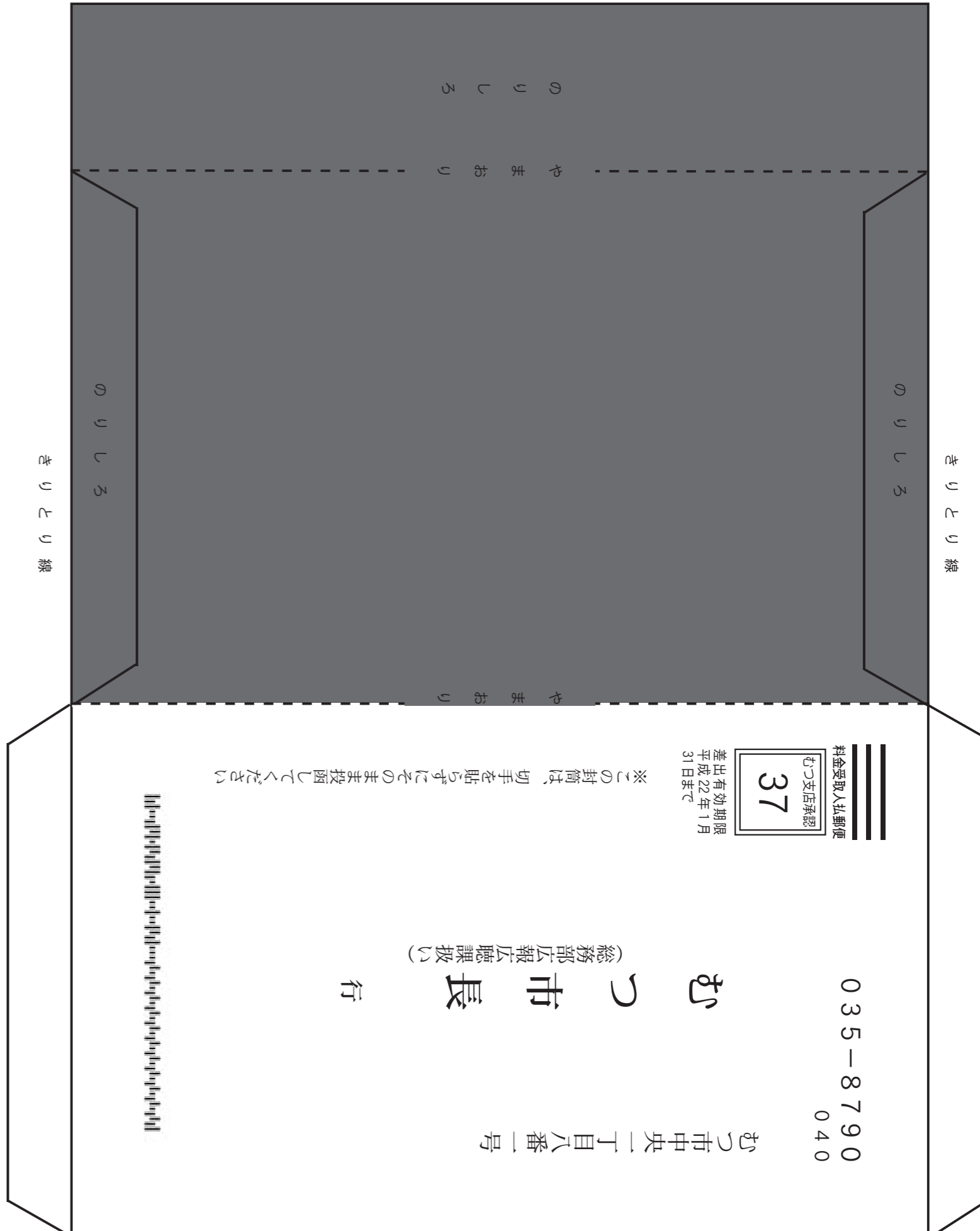
※納税相談も随時行なっています

《開設日時》

1月25日～31日まで(土・日曜含む)
平日・午前8時30分～午後7時30分
土、日曜日・午前8時30分～午後5時15分

〈開設場所・連絡先〉

市税務課収納担当 ☎22-1111 内線2231～2236





児童館の放課後児童クラブ(学童保育)を募集します

児童館では平成22年度の放課後児童クラブ(学童保育)の児童を募集します。

対象児童は、父母の職業・病気等の都合により、放課後、適切な保護育成を受けられない小学1年生から3年生までの児童です。また、家庭の事情などで特に必要があると認められる場合は、小学6年生までの児童も対象となります。

現在入館している児童でも新たに申請が必要ですのでご注意ください。

〈募集期間〉
1月15日(金)～2月13日(土)

〈募集人員〉
・市立中島児童館…70名
・市立湯坂下児童館…30名
・市立正津川児童館…20名

〈問合せ・申込先〉
市立中島児童館 ☎34-3137
市立湯坂下児童館 ☎34-2138
市立正津川児童館 ☎34-3138

【児童館母親クラブ会員募集】
母親クラブは、ご自分のお子さまが児童館に入っていないなくても年齢に制限なく一般の方でも入会できます。

この機会にぜひ入会ください。

〈開館日〉
月曜日～土曜日
※ただし、日曜、祝祭日、年末年始、春休み等は除きます

〈利用時間〉
・平日は、下校時間～午後5時
・学校休業日は、午前8時30分～午後5時
※ただし、親の勤務に支障がでる場合は、午後5時45分まで利用できます

〈使用料〉月額500円

〈その他〉
・申請書は、各児童館にあります
・傷害保険料として1,100円、連絡ノート代として70円が必要です

平成21年分所得税に係る
障害者控除対象者認定書を交付します

次の①～④のすべてに該当する方は、市が交付する「障害者控除対象者認定書」により所得税・住民税の障害者控除を受けることができる場合があります。

なお、障害者手帳などをお持ちの方は、従来どおり障害者手帳などによって障害者控除を受けることとなります。

〈対象となる要件〉
①満65才以上の方
②本人あるいは扶養者に所得がある方
③介護保険で『要介護1～5』に判定された方
④障害者手帳などを交付されていない方

〈申込期間〉
1月12日(火)～3月12日(金)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日を除く



〈申し込み〉
市介護福祉課介護認定担当
☎22-11111内線2552

〈詳しくは〉
市介護福祉課介護認定担当
☎22-11111内線2552

〈その他〉
・申込みは、原則として申告予定者またはそのご家族の方に限らせていただきます
・認定書は、審査のうえ届出いただいた方のご自宅へ郵送いたします(即日交付はできません)

**農業用免税軽油の免税証
交付申請の受付について**

平成22年に使用する農業用免税軽油の免税証の交付申請を、次の日程により受付します。

〈いつ・どこで〉
・川内地区および脇野沢地区にお住まいの方
1月14日(木) 午前9時30分～午後3時
〈受付場所〉川内庁舎
・その他の地区にお住まいの方
1月7日(木)・8日(金) 午前8時30分～午後5時30分
〈受付場所〉下北地域県民局県税部(県合同庁舎新館1階)
※申請書類は郵送でも受け付けています

〈対象者〉
農業を営む方で、軽油を燃料とするトラクター、耕うん機等を使用して農作業を行う方。
※申請は指定した期限まで行うようお願いいたします

〈問合せ・申請先〉
下北地域県民局県税部課税課 ☎22-8581 内線207

生活・介護支援サポーターを募集します!

市では、地域の高齢者の生活を支える仕組みを安定的・継続的に作り上げるため、一定の福祉、介護に関する知識や技術をもった担い手『生活・介護支援サポーター』を養成する講座を開催します。

◆『生活・介護支援サポーター』って何をする人?
地域の高齢者の方々をサポートするボランティアスタッフとして今後活動してもらおう方です。

◆どうすればサポーターになれるの?
市が開催する『生活・介護支援サポーター養成講座(約7日間)』を受講すればどなたでもなれます。

〈開催時期〉
2月～3月頃を予定

〈対象者〉
市内に在住する20歳以上の方で、全課程に参加できる方

〈開催場所〉
市内2か所(会場は未定)

〈その他〉
講座は各地域包括支援センターに委託しますので、詳細は各センターへお問い合わせください。

市が開催する『生活・介護支援サポーター養成講座(約7日間)』



〈詳しくは〉
むつ市地域包括支援センター桜木(対馬) ☎29-2111
むつ市地域包括支援センターみちのく(加藤) ☎23-7930

**2010年世界農林業センサス
～平成22年2月1日実施～**

農林水産省では、平成22年2月1日現在で、『2010年世界農林業センサス』を実施します。

この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。1月中旬から調査員が農林業関係者の方々に訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

【農林業センサスホームページ】
☎http://www.maff.go.jp/j/tokei/census/atc/



**製造事業所のみなさまへ
工業統計調査にご協力ください**

製造事業所を対象とした平成21年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施にあたり、平成21年12月から平成22年1月にかけて調査員がお伺いしますのでご協力をお願いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

【経済産業省ホームページ】
☎http://www.meti.go.jp/statistics/tyo/kougyo/index.html



〈詳しくは〉
市企画課統計調整担当
☎22-11111内線2316

家族介護教室 ～詳細は各教室にお問い合わせください～

いつ・どこで	問合せ先
1月13日(水)・10:00～12:00 近川青葉会集会所	恵光園在宅介護支援センター 葛西 ☎26-2681
1月22日(金)・10:00～12:00 せせらぎ荘	在宅介護支援センターかわうち 田澤 ☎31-2555
1月23日(土)・10:00～12:00 中野沢老婆会詰所	恵光園在宅介護支援センター 葛西 ☎26-2681

『消費者啓発講座』開催 ～参加費無料!～

NPO法人青森県消費者協会では、日常生活での危険に関する対処法を学ぶ『暮らしの中の危険』をテーマとした消費者啓発講座を開催します。

〈いつ〉1月29日(金)・午後2時～3時
〈どこで〉市本庁舎大会議室1
〈申込締切〉1月21日(木)

〈問合せ・申込先〉
市商工観光課商工労政担当 ☎22-1111 内線2643

雪道をもっと歩きやすく ~みなさんのご理解とご協力をお願いします~

市では、除雪作業を早朝に行なっています。除雪作業は、みなさんの通勤通学のため
 ①バス路線など幹線道路 ②交通量の多い通学路 ③住宅の多い道路 ④その他の生活道路
 という優先順位で作業を行なっています。

円滑な作業を行なうため

- ①路上駐車はやめましょう ②除雪車には近づかないでください
 - ③道路わきに寄せられた雪や、敷地内の雪を車道や歩道に出さないでください
 - ④事故防止のため、融雪溝、側溝のフタはきちんと閉めましょう
 - ⑤作業内容によっては、交通規制を行なう場合があります
- ※事業所等で、市雪捨場（真砂町港湾施設）を利用される場合は制限がありますので、市土木課維持担当までご連絡ください。

小型除雪機と運搬用の軽トラックを無料で貸し出します

歩道等の公衆用道路を確保するためのものですので、個人の駐車場や敷地内道路には使用できません。

〈詳しくは〉

市土木課維持担当 ☎22-1111 内線 2717

【除雪に関する問合せは】
 〈国道・県道〉
 下北地域県民局地域整備部道路施設課
 ☎22-8581 内線 265・267
 〈市道・生活道〉
 むつ地区・市土木課維持担当
 ☎22-1111 内線 2717
 川内地区・川内庁舎産業建設課
 ☎42-2111 内線 253
 大畑地区・大畑庁舎産業建設課
 ☎34-2111 内線 266
 脇野沢地区・脇野沢庁舎産業建設課
 ☎44-2111 内線 56

街路灯について ~市土木課からお知らせします~

街路灯は、夜道を明るく照らし、防犯や安全の確保など私たちの生活において重要な役割を果たしています。もし、不良街路灯を見つけた場合は、土木課までご連絡をお願いします。

【不良街路灯とは】

点滅している、昼間もつきっぱなし、暗くなっても点灯しない、その他（蛍光灯のカバーが外れている、錆びて落ちてきそう等）。連絡する場合は、町内名、電柱番号を控えてくださるようお願いします。



【電柱番号とは？】

電柱番号には、東北電力とNTTの2種類の番号があります。土木課では、主に東北電力の番号で修理を依頼しています。もし、1つの電柱に2つのプレートがある場合は、東北電力の番号を控えて教えてくださるようお願いします。また、NTTの番号しか電柱に無い場合は、具体的な場所等もお知らせください。

《電柱番号の例》



- ・写真上部番号
 …NTT 東日本の電柱番号
- ・写真下部番号
 …東北電力の電柱番号

〈街路灯についての問合せ先〉
 市土木課維持担当 ☎22-1111 内線 2717
 川内庁舎産業建設課 ☎42-2111 内線 254
 大畑庁舎産業建設課 ☎34-2111 内線 264
 脇野沢庁舎産業建設課 ☎44-2111 内線 70

『防災メール自動配信』3月1日スタート！

市では、災害や犯罪に強い安全な地域づくりを目指し、平成19年度より防災メール配信を行なっていますが、3月1日から、気象情報や火災情報が自動配信できるようシステムのリニューアルを行います。

これまで以上にサービスを充実させ、気象、火災情報のほか、防犯、交通安全、消費生活に関する地域の情報を、みなさんの携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせします。

〈新メール配信開始〉3月1日(月)

〈登録受付開始〉3月1日(月) ※これまで登録いただいた方には、開始と同時に登録確認メールを送付します。

〈料 金〉登録料および情報利用料は無料です。ただし、通信料は利用者の負担となりますのでご了承ください。

〈配信される情報〉

- ①緊急情報…災害時の避難勧告や避難所開設情報など
- ②気象情報…気象注意報・警報、地震、津波情報(24時間自動配信)
- ③火災情報…火災の発生情報(24時間自動配信)
- ④防犯情報…子どもの安全情報など
- ⑤消費生活情報…悪質商法や詐欺などの情報

〈登録できる人〉どなたでも登録できます。

〈登録方法〉

①専用サイト用URLを入力する方法

次のURLを入力し、実行すると、専用サイトのトップページが表示されます。トップページから登録ページに進み、登録フォームに必要事項を入力し送信します。登録完了メールが届けば終了です。

【パソコン】 <http://anshincity.mutsul.jp>

【携帯電話】 <http://anshincity.mutsul.jp/mutsuMob>

②QRコードを読み取る、またはメールアドレスを入力する方法

次のQRコードを読み取るか、メールアドレスを入力し、空メールを送信すると、登録案内メールが届きます。メール内のURLをクリックすると専用サイトの登録ページが表示されます。あとは、①と同じです。



※QRコードでの登録は3月1日からです

◆新防災メール配信システムの特長◆

- ・配信される情報は、必要なものだけ選ぶことができます。ただし、緊急情報は、登録された人すべてに配信されます。
- ・配信される時間帯を指定することができます。
- ・配信される情報ごとに、着信音を変えることができます。

新防災メール配信システムの愛称を募集します！

愛称は送信されるメールのトップ名に使用されます。文字数は12文字以内とし、漢字や英数字、ひらがな・カタカナの組み合わせとします。

応募は、住所・氏名・年齢を添えて、防災調整課「新防災メール愛称募集係」まで、電子メールまたはハガキなどで送付してください。

【例】(八戸市:八戸ほっとスルメール)
 (三沢市:情報メール・in・三沢)等

〈応募点数〉一人1点とします

〈表彰等〉最優秀賞1点 優秀賞2点を選出し、新防災メール配信システム稼働式において表彰および粗品を進呈いたします。

※小中学生には学校を通じて募集します。

〈応募締切〉1月29日(金)まで

〈問合せ・愛称募集応募先〉
 〒035-8686 むつ市中央一丁目8番1号
 市防災調整課「新防災メール愛称募集係」
 ☎22-1111 内線 2132
 ✉ anshin@sys.city.mutsul.jp

謹 賀 新 年

2010

リフォームで気分一新!

☎ 28-3434

(株)トラスティン

むつ市公民館前 FAX 28-3460

- ★内装(クロス)・カーテン
- ★ハウスクリーニング
- ★建物管理・設備



土地 建物 賃貸 管理

今年も不動産のご用命は

株式会社 トーリン

青森県知事(6)第2271号
 むつ市金谷1丁目14-23

TEL:22-6333 FAX:22-6337

URL:<http://www.torin-inc.co.jp>

パパがもしものとき、ママの口座に毎月お給料のように振り込まれる保険あります！

- ◆生命保険1億円って多すぎだと思いませんか？
- ◆10年ごとに保険料が上がっていく保険に入っていないか？

専属ライフコンサルタントが保険についてのご相談を承ります。



有限会社 太田保険事務所
 〒035-0084 青森県むつ市大湊新町17-31
 TEL:(0175)24-3252 FAX:(0175)24-3674
 メールアドレス:oota2003@taupe.plala.or.jp
 HP:<http://www.sompojapan-ag.com/a/ootahoken/>

地産地消運動協力店 お好み焼き・もんじゃ焼き・塩ホルモン

下北物語 蔵

- ◆皆様のご多幸をお祈り申し上げます。
- ◆新年会・成人祝い等のご宴会は、当店へお任せ!!
- ◆むつ市田名部町3-8 (和風レストラン楠こづ様向い) 定休日・木曜日
- ◆むつ商工会議所・むつ市観光協会・むつ市ボランティア協議会加盟店

下北物語 22-4896 (姉妹店) 蔵 23-6888

『旧大湊水源地水道施設』が重要文化財指定になりました

11月10日号の本紙で紹介しました、『旧大湊水源地水道施設』の重要文化財指定が、平成21年12月8日、官報号外第二百七十五号で告示されました。

告示内容は次のとおりです。
○文部科学省告示第百八十三号
文化財保護法（昭和二十五年法律第二百四十四号）第二十七条第一項の規定により、次の表に掲げる有形文化財を重要文化財に指定する。
平成二十一年十二月八日

名称	員数	構造及び形式
旧大湊水源地水道施設 第一引入口 沈澄池堰堤 乙水槽	三所	石造引入口、面積九・一八平方メートル、堰堤・溢水口及び余水路附属 堤長二七・五メートル、重力アーチ式石造堰堤 堤高九・〇メートル、左岸側石敷・沈澄池及び水路附属 煉瓦造水槽、面積四・七五平方メートル、上屋附属 附・大近川取水所 一所 石造取水所、面積九・三五平方メートル、上屋基礎及び水路附属 甲水槽 一所 煉瓦造水槽、面積四・七五平方メートル

所有者	所有者住所	所在地
むつ市	青森県むつ市 中央一丁目八番一号	青森県むつ市 宇田町、桜木町

『旧大湊水源地水道施設』の重要文化財指定を受け、地域の文化遺産として保存活用し、みなさまのご協力をお願いします。

〈詳しくは〉
市生涯学習課
☎22-11111内線3142

市制施行50周年・合併5周年記念事業 奥内歌舞伎新春公演

『子ども歌舞伎10周年記念公演』のお知らせ

新春恒例となりました『奥内歌舞伎新春公演』が開催されます。今回は、子ども歌舞伎の立ち上げから、大きな節目となる10周年を迎え、次のとおり、記念公演として開催します。

（い）
1月31日（日）・開演 午後1時 ※12時より開場します
（どこで）
下北文化会館大ホール

（入場料）
無料（整理券が必要です）

※入場整理券は、下北文化会館・むつ来さまい館・市広聴課および各分庁舎管理課で配布しています（お一人様5枚まで）。

（上演演目）

- ・子ども歌舞伎『白浪五人男』
- ・北上市黒沢尻歌舞伎『越後獅子』
- ・奥内歌舞伎『与話情浮名横櫛 源氏店の場』ほか

【舞台ボランティア募集中】

今回の公演に当たり、大道具係をサポートしていただく、舞台ボランティアスタッフ（男性）を募集します。

歌舞伎に興味のある方のご協力をお待ちしております。詳細についてはお問い合わせください。



〈問合せ先〉
市生涯学習課
☎22-11111内線3142

鈴木悦雄さん・栄子さん夫妻

農林水産祭で日本農林漁業振興会会長賞受賞

平成21年度、第48回農林水産祭（農林水産省・財団法人日本農林漁業振興会共催）の表彰式が去る11月23日、東京の明治神宮会館で行われ、畜産部門で川内町蓑川の鈴木悦雄さん（61歳）栄子さん（56歳）夫妻が天皇杯等三賞に当たる日本農林漁業振興会会長賞を受賞しました。

鈴木さん夫妻は、12月8日に宮下市長に受賞を報告し「水田放牧がきっかけで、放牧管理で高い飼料自給率と省力化を実現したことが評価されてうれしい」と喜びを語り、宮下市長は、「今後も畜産のトップとして地域畜産の指導に頑張ってください」と激励の言葉を贈りました。

農林水産祭は、農林水産業の産業発展と技術及び経営の改善意欲の高揚を図るため、農林水産諸団体等の主催する一定規模以上の品評会、共進会、競作会等の表彰行事であって、農林水産大臣賞を授与された出品財のうち、その性質・内容が抜群で広く社会の賞賛に値するものにあつては天皇杯、それに次ぐものにあつては内閣総理大臣賞または日本農林漁業振興会会長賞を選定、表彰するものです。鈴木さんは出品財514点の中から受賞されました。

【計画的な草地更新と徹底した放牧管理で高い飼料自給率と省力化を実現！】

このたびの受賞は、家族経営（経営主夫妻と息子夫妻）による肉用牛繁殖（繁殖牛75頭と野菜（加工大根、カブ2.5ha）の複合経営であり、採草放牧地39ha（うち20haは兼用地）により、採草地で50ト（haあたり）、放牧地で40ト（haあたり）という高い平均収量を上げており、粗飼料自給率100%を達成するとともに低コスト生産を実現している。また、放牧地では、分娩時期別に群分けし放牧地分娩を実施し、分娩後は終牧時まで親子放牧として補助飼料を与えないことにより、繁殖牛1頭当たりの投下時間と大幅な省力化を達成



繁殖牛の健康管理や発情の観察を徹底し適期受精を行うとともに、分娩間隔12か月、平均種付け回数1.5回と優良な成績を示し、子牛の発育成績も優秀なことから高い収益をあげていることなどが評価されたものです。

〈詳しくは〉
市農林水産課
☎22-11111内線2622

◆◆◆ 川内町蓑川畜産農家『鈴木悦雄さん』を紹介します ◆◆◆

鈴木悦雄さんの両親は、他の農家77戸と昭和24年に野平地区へ入植し、開墾の大変な苦労を重ねて、昭和30年頃から大豆、小豆、菜種等の穀物類を生産、農作業用の牛1頭を飼っていました。昭和38年から水稲の作付けが始まり、悦雄さんはこの年に就農し、少しずつ規模拡大する中で、昭和45年には広島県から黒毛和種繁殖雌子牛を2頭導入、飼養頭数は8頭となり、昭和46年減反により水田に牧草をまき放牧を始めました。

また、昭和47年に漬物用加工大根の契約栽培が始まり、当初20aの作付から3haを栽培するまでとなり、野菜主体の経営となりました。

昭和56年には、川内ダム完成に伴い、蓑川地区へ集落移転するころには繁殖牛12頭規模で、子牛の販売価格も安定していなかったことから繁殖にはそれほど力を入れておらず、契約大根2.5haと長芋0.5haを栽培、ダム建設で水没しなかった旧宅地や一部農地を拠点に、野平地区で離農者などの農地の集積を行いながら、徐々に繁殖牛を増やし、蓑川の自宅から野平への夏山野平地区（冬里（蓑川地区）の農業経営となりました。

平成7年頃には、補助事業の活用により草地造成や牛舎の整備、農機具の導入などを行い、さらに平成9年に長男が就農したこともあって、繁殖部門が徐々に充実していき、輸入野菜の影響で野菜部門振るわなかったことが繁殖に力を入れるきっかけとなりました。

平成10年度に県内の統一市場として青森県畜産市場が建設され、市場が毎月開催され、出荷牛が多く購買人も詰めかけるようになりました。また、青森県の種雄牛である義照・雪国・第1花園がデビューしたなどのタイミングと、第1花園の活躍もあり、和牛繁殖は軌道に乗って40頭規模になり、子牛の毎月出荷を目標として規模拡大に努めました。

鈴木さんは、平成12年から川内町黒毛和種生産組合長を務め、生産組合では県基幹種雄牛である第1花園を交配できる優秀な繁殖雌子牛の導入のため、平成14年度に町の補助事業を活用し、鹿児島県から平茂勝の産子を、平成16年度には宮崎県から安平の産子を導入しました。現在では繁殖牛75頭（成牛65頭、育成牛10頭）まで増頭、毎月出荷も可能になり、岩手、宮城、栃木等から勝忠平、安福久の産子を導入し第1花園を交配した産子は市場でも高値で取引されています。また、野菜部門も継続しており、カブ（漬物用）と大根（漬物用と生食用）を2.5haほど契約栽培をしています。

鈴木さんは、「家族4人で肉牛繁殖と野菜の複合経営を行えるのは放牧による省力化のおかげだ」と語っています。



12月5日(土) / 下北駅前広場完成記念式



本紙 12月15日号でお知らせしたように、JR大湊線下北駅前広場が12月1日から全面開放され、駅舎前で完成記念式が行われました。記念式には、これまでご協力やご尽力をいただいていた工事関係者や用地関係者のほか、鉄道、交通、商工、観光、物産の関係者、県、県議会議員、市議会、周辺地域関係者、婦人・女性団体、行政連絡員の団体など大勢のご出席をいただき、おつ・下北の顔となるべき下北駅舎周辺施設の完成を祝いました。

12月7日(月) / 脇野沢地区連合婦人会 山崎 輝美子 会長 社会教育功労表彰受賞報告

脇野沢連合婦人会会長の山崎輝美子氏は、県地域婦人連絡協議会理事を長年にわたり務め、地域の社会教育振興に貢献したことが認められ、このたび文部科学大臣より社会教育法施行60周年『社会教育功労者表彰』を受賞、宮下市長に報告しました。婦人会の会員はもちろん、地域のみなさんに支えられて頑張ってきたと笑顔で話す山崎さん。市長からは、健康に気をつけこれからも活動を続けていってくださいと激励の言葉がありました。



12月12日(土) / むつ市のアーティストがやってくる! ~下北文化会館にて~



毎年開催している『バリアフリーコンサート』と、市制施行50周年・合併5周年を記念してむつ市出身のプロミュージシャンが集結した『むつ市のアーティストがやってくる!』が『生涯学習フェア』と同時に下北文化会館で開催されました。市内「五十丸祭組」のよさこいソーランを皮切りに、mammy Sinoさん、板橋和幸さん、竹内みどりさん、榎引彩香さん、室館彩さんの5人のアーティストが600人の観客を魅了。4時間に渡ったコンサートの最後は、参加者全員『おしまこ』を唄って踊り、大盛り上がりとなりました。

(むつ市出身者が多数いますので、安心して働けます)

月収/50万円~80万円以上(請負制) 年度実績
防衛施設省が行う住宅防音工事 20年度 413戸
仕事は、増改築・リフォーム等誰でも簡単に出来ます。 19年度 266戸
18年度 439戸

◆◆◆寮完備(冷暖房付) 各種保険:雇用保険・労災保険有◆◆◆

Let's 国際交流 ~国際交流員 エイミー・ミラーからのお知らせ~

Amyと気軽に何でもトークング ~今月は市本庁舎・中央公民館でも開催します~

『英会話教室って、何か難しそうだなあ~』なんて思っている方、気軽に外国人とおしゃべりしてみませんか? 申し込みは不要です。会場にいる私(市国際交流員のエイミー・ミラー <Amy Miller>)に日本語でも英語でも構いませんので、ぜひ声を掛けてみてください。

(いつ・どこで)

- 1月 5日(火)・市立図書館
- 1月 12日(火)・中央公民館
- 1月 19日(火)・市立図書館
- 1月 27日(水)・市本庁舎図書コーナー
- ※時間はいずれも午前10時~11時30分
- ※お好きな時間だけで構いません。複数のお客様がいらっしゃったときは、みんなで一緒に会話をする形式になりますのでご了承ください。

《お知らせ》

Amy's America『英会話・文化教室』は平成21年12月をもって終了します。毎回楽しみにされていたみなさまには申し訳ございませんが、4月以降の再開または新たなイベント開催に向け検討していますのでご了承ください。

AmyやALTと一緒に『陶芸体験』をしませんか!?

私(市国際交流員のエイミー・ミラー)や下北に勤務するALT(外国語指導助手)とで、日本文化を体験するため、川内地区で作られている宇賀焼の陶芸体験をすることにしました。せっかくの機会なので、一緒にチャレンジしてくれる参加者を募集します。

みなさんとふれ合いながら楽しい思い出ができるよう、たくさんの参加者をお待ちしています。子どもの参加も大歓迎です。

(いつ) 1月30日(土)・午後1時~3時 ※12時50分現地集合

(どこで) むつ市陶芸センター(川内町獅子畑128-1 ☎42-2115)

(参加費) 1,000円 ※完成品送料は別払い。当日ご持参ください。

(定員) 先着30名

(参加予定者) エイミー、デイビット先生、アレックス先生、マイケル先生、ジョシュア先生

(参加方法) 予約が必要です。1月22日(金)までに電話でお申し込みください。



(問合せ・申込先)
市秘書課国際交流担当
☎22-1111 内線1115

ワンポイント・アメリカン・カルチャー

クリスマスは過ぎましたが、お母さん、お父さんのみなさんは子どもからプレゼントもらいましたか?

アメリカでのクリスマスは親から子どもだけではなく、子どもから親にもプレゼントをあげます。もちろん大人になってもあげます。90才のおばあさんは未だに私のお父さんにプレゼントをあげ、私のお父さんはもちろんおばあさんにもあげます。



みちのくヘルパースクール第16期受講生募集 (ホームヘルパー2級課程)

《日時》平成22年1月25日~3月17日
月~金(18~21時) 土(13~17時)

《会場》みちのく金谷総合デイサービスセンター 他

《受講料》90,000円(税込)(教育訓練給付制度対象講座)

《申込締切》平成22年1月12日(火)

働きながら取得可能な夜間コース ※高校生も受講できます

《申込・詳細》特別養護老人ホームみちのく荘

〒035-0067 むつ市十二林11番13号 TEL 0175-23-1600 担当:奥島・澤田

新年あけましておめでとろでござります



2010年 三つツア-のお知らせ!!

★日本三景(宮島・天橋立)、世界文化遺産(広島平和公園、姫路城) 巡りと呉・舞鶴 訪問の旅(3泊4日)
出発日 4月20日/会費 149,800円

★田沢湖高原温泉2泊3日ゆっくり湯治の旅 (春の大名湯治の会)
出発日 1班...3月7日、2班...3月28日
会費 21,800円

*** 春休み、ディズニーランド受付中!! ***

三つ五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

青森県立むつ養護学校 創立40周年記念『学校展』開催

恒例となりました『学校展』を今年も開催します。
 (い つ) 1月29日(金)～31日(日)
 ・午前10時～午後6時 ※最終日は午後5時まで
 (どこで) マエダ本店 4階催事場
 (どんな)
 ・学校、学部紹介コーナー
 パネル、教材・教具展示、学校紹介VTR
 子どもの作品展示
 ・作業学習体験(土、日のみ)
 空き缶リサイクル(中学部) … 午前10時～正午
 ヒバの香り袋作り(高等部) … 午後1時～2時
 ・作業学習作品の販売(土、日のみ)
 1回目 … 午前10時～11時30分
 2回目 … 午後1時30分～3時
 (問合せ先)
 青森県立むつ養護学校(担当・平山) ☎26-2210

海上自衛隊音楽隊 第32回定期演奏会

たくさんみなさまのご応募をお待ちしています。
 (い つ) 2月11日(木)・午後2時開演
 (どこで) 下北文化会館大ホール
 (応募方法)
 往復ハガキに、応募者の住所・氏名・年齢・電話番号・同行者(4名まで)をご記入のうえお申し込みください。1枚で5名様まで応募できます(応募は一人さま1枚とさせていただきます)。
 未就学児童の入場はご遠慮願います。
 (応募締切) 1月15日(金)必着
 (問合せ・応募先)
 〒035-8511 むつ市大湊町4-1
 海上自衛隊大湊地方総監部広報『定期演奏会』係
 ☎24-1111 内線 2304



『プールあけおめ祭』開催

1日限りの限定プログラム、水上運動会やアクアボール大会などが楽しめます。お正月でゆるんだ体をシェイプアップしましょう!
 (い つ) 1月16日(土)・午前10時～午後1時
 (参加費) 300円 ※施設利用料として
 (対象) 高校生以上の方
 (準備するもの) 水着、水泳キャップ、ゴーグル
 (予約方法) フロント、電話にて受付中です。
 お早めにお申し込みください。
 (問合せ先)
 むつ市ウェルネスパーク ☎28-4341
 http://www.mutsushi-wellnesspark.jp



『トントウのお正月』～昔ながらのお正月を楽しもう～

(い つ) 1月17日(日)・午前9時30分～午後3時30分
 (どこで) トントウビレッジ
 (どんな)
 ◆民俗芸能鑑賞コーナー(多目的シアターにて)
 ◆民俗芸能写真パネル展 ◆トントウのもちつき大会
 ◆雑煮・おしるこの振る舞い(午前11時30分～なくなり次第終了)
 ◆クイズラリーで正解したお子さま対象福引き抽選会(中学生以下)
 ◆工作教室(親子で挑戦! 「でんでん太鼓」作り)
 ◆紙相撲トントウ場所
 ※詳しくは1月9日(土)の新聞折り込みチラシをご覧ください
 (入場料) 無料
 (臨時駐車場)
 東通村小田野沢漁民センター駐車場をご利用ください。
 シャトルバスを午前9時20分から運行します。
 (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

むつ市民大学公開講座

(い つ) 1月21日(木)・午後1時～3時
 (どこで) 中央公民館・講堂
 (テーマ) 『成年後見制度について』
 (講師等) 青森家庭裁判所 首席書記官 照井 正夫 氏
 (送迎バス) 受講登録している方を対象にバスを運行します。
 ご利用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 … 午後0時10分出発
 ・川内公民館前 … 午後0時20分出発
 ・脇野沢公民館前 … 午前11時50分出発
 ※帰りは中央公民館前を午後3時10分に出発
 (その他) ・市民大学では受講登録者を随時募集しています。
 ・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・申込先)
 中央公民館 ☎24-1224

冬の自然観察会へどうぞ

厳しい冬を過ごす鳥たちに、元気をもらいに行きましょう。深々とした空気の中で、気持ちも澄み渡る、そんな時間を過ごしてみませんか?
 今回は、川内川周辺を散策します。あたたかい格好でお越しください。
 (い つ) 1月17日(日)・午前10時～正午
 ※悪天候の場合は中止です
 (どこで) 川内川周辺 ※スパウッド観光ホテル脇の駐車場に集合
 (見どころ) 川内川で渡来するオオワシ、オジロワシと、カワアイサ、ホオジロガモなどを観察します。
 (準備するもの)
 ・双眼鏡(現在お持ちのもので結構です)・長靴・筆記用具
 ・飲物・防寒具等
 (申込締切) 1月13日(水)まで(土・日曜を除く)
 (問合せ・申込先)
 市生涯学習課 ☎22-1111 内線 3144

むつ科学技術館

新年あけましておめでとうございます!
 本年もどうぞよろしく願いいたします
 昨年は、県内外から多くの方々にご来館いただき、誠にありがとうございました。本年もみなさまに満足していただけるようなイベントをたくさん企画して参りますので、ぜひ、むつ科学技術館へお出でください。
 みなさまのご来館を職員一同、心よりお待ちしております。
 (1・2・3月 コミュニケーションシアターのご案内)
 1月から上映ソフトが変わります。新しいメニューは次のとおりです。当館にお越しの際は、コミュニケーションシアターへも足を運んでみてください。
 《上映ソフト》
 ○平日(大人の方向けのソフトです)
 ユネスコ世界遺産『仏教の誕生と伝播(65分)』
 ○土曜・日曜・祝日
 まんが偉人物語『キュリー夫人/ゴッホ(25分)』
 《上映時間》
 ①10:00～②12:00～③15:00～
 【つくってたいけん工作コーナーのご案内】
 むつ科学技術館では、土曜日・日曜日・祝日に、身近にあるものでかんたんに作れる工作を開催しています。参加費やご予約は必要ございません。開催場所はつくってたいけん工作コーナーです。
 1月16日(土)から3月28日(日)までは『発泡スチロールでスタンプをつくらう!』を開催します。開催時間については、日によって異なりますので詳しくは当館までお気軽にお問い合わせください。
 (問合せ先)
 むつ科学技術館 ☎25-2091
 ☎25-2092
 http://www.jmsfmm.or.jp/msm.htm



だ
よ
り

毎度格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。本年も、より一層のご愛顧の程よろしく願い申し上げます。

2010年
美味しいお料理と
くつろげる空間をご用意して、
皆様のご来店をお待ちしております。
ランチタイム・ティータイム・パーティータイム…
皆様のおひとときを、楽しさをプラスします。

☎23-6633 http://www.cafe-company.com/

ホテルスタッフ養成講習会のご案内

◎この講習会は、雇用就業を希望する高齢者を対象に、基礎的な知識・技能の習得を目的としております。例年ご好評をいただいている講習会です。

◇実施期間 1月14日(木)、18日(月)、19日(火)
 22日(金)、25日(月)、26日(火)
 27日(水)、28日(木) 全8日間
 定員20名 先着順

◇募集期間 1月4日(月)から1月8日(金)まで
 ◇対象者 60歳代前半層の方(50歳代からおおむね70歳まで)
 ◇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
お問合わせ (社)むつ市シルバー人材センター
 〒039-4223 下北郡東通村大字小田野沢字見知川山1-809
 TEL. 23-5884

あなたの可能性を
広げませんか? 就業に強い、介護や医療分野の資格・技能を取得しよう!

青森県指定 厚生労働省教育訓練給付制度対象講座
ホームヘルパー 2級講座 ②
 修了生数80万人の実績講座!
 ■通信+実技スクーリング+実習
 「介護従事者ニチイ」の介護実践講座!
 ※無料「振替受講」「復習」制度あり!

厚生労働大臣指定講座
医療事務 講座 ③
 開講以来、約40年の信頼講座!
 ※通学は選べる豊富なクラス設定!
 ※「無料振替制度」と「休学制度」あり!
 修了後
 就業相談
 実施!

無料体験説明会開催!
 1/14(木) ホームヘルパー2級 13:30～
 1/15(金) 医療事務 10:30～
 1/27(水) ホームヘルパー2級 10:30～
 医療事務 13:30～
 講座に関するご質問にお応えいたします!

説明会開催会場) むつ市旭町7-47(駐車場あり)
 ニチイケアセンターむつ中央 マクドナルド ●サンデー
 むつ中央郵便局 マックスバリュ

案内書無料送呈 ☎0120-555-212
 請求番号1546 資料請求…無休/8:00～21:00
 まなびネット
 www.e-nichii.net
 詳しくは、ニチイ 八戸校まで! (平日/9:00～17:15)
 ☎0178-24-2916
 株式会社ニチイ学館 〒031-0031 八戸市大字番町9-5-1546 協栄八戸番町ビル4F

歯ッピー通信 ⑳ ～今回のテーマは「妊娠中の健康③」～

《妊娠中のお母さんが気をつけること》

1. 規則正しい偏りのない食事

カルシウムや鉄、ビタミン、良質のたんぱく質など、量より質です。栄養のバランスのとれた食事を目標にしましょう。

2. ていねいな歯みがき ～お母さんから実践！正しい歯みがき～

最低1日1回は、歯の汚れをきちんと落とす時間を作りましょう。何度みがいても、きちんとみがけていなければ意味がありません。

- ① 毛先にちからを入れすぎず、歯の面や歯並びにそって細かくていねいにみがきます。
- ② みがく順番を決めておくときみがき残しを出しづらくなります。
- ③ 歯ブラシは毛の部分が小さめで、握りやすいシンプルな柄のものがいいでしょう。
- ④ 鏡でチェックしながらみがきましょう。

つわりで歯みがきができないときは、食後のうがいやデンタルリンス等を補助的に使いましょう。

歯ブラシも小さい子供用の歯ブラシの使用をお勧めします。

3. 妊娠中の歯科検診

市では、ハローベビー教室(両親学級)を年4回開催しており、歯科検診・相談(妊婦・夫)を無料で行なっています。

日時は、個別通知・本紙等でお知らせします。ぜひご参加ください。

産後は育児に忙しく、お母さん自身の歯みがきや食生活まで気が回らずむし歯や歯周病が発生しやすくなります。

この機会にぜひご参加ください。

★歯の検診のお知らせ★

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。節目年齢にお口の中を見直しませんか？

〈対象者〉平成21年4月1日～平成22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〉お電話等で健康推進課へお申し込みください

※今回は『むし歯予防教室』の様子をお伝えします



〈詳しくは〉

市健康推進課保健担当

☎22-1111 内線 2583

第3回 男性のための料理教室 参加者募集

〈いつ〉1月28日(木)・午後6時～8時30分

〈どこで〉下北文化会館調理室

〈募集人員〉20名

〈申込締切〉1月20日(水)

※参加費無料。エプロン・三角巾をご持参ください。

〈問合せ・申込先〉

むつ市むつ食生活改善推進員会・工藤 ☎23-2065

(連絡は午前9時までまたは午後6時以降にお願いします)

1月の在宅当番医

時間は午後7時から午後10時までです。また、都合により当番医が変更になることもありますので、受診前にはあらかじめご確認ください。

★1日(祝) 小野胃腸科内科医院 ☎22-4717

★2日(土) 角田整形外科医院 ☎22-7945

★3日(日) 菊池医院 ☎24-1276

★10日(日) 佐藤小児科医院 ☎22-3828

★11日(祝) 中央レディスクリニック ☎24-3151

★17日(日) ふじた脳神経クリニック ☎24-5557

★24日(日) 三上医院 ☎22-1011

★31日(日) 中村眼科クリニック ☎22-2512

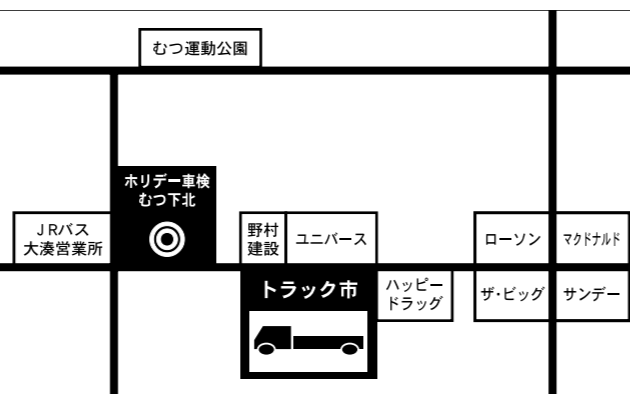
全国FC

トラック市むつ下北

〒035-0076 むつ市旭町5-5 ☎0175-34-9277

ホリデー車検むつ下北

〒035-0076 むつ市旭町6-11 ☎0120-910-902



健康教室・健康相談・健康診査

赤ちゃん教室(予防接種)

むつ地区

2月18日(木) 平成21年5月～平成21年10月生まれの乳児

13:10～13:20 下北文化会館集会娯楽室

離乳食教室

むつ地区

2月18日(木) 平成21年6月および平成21年10月生まれの乳児

10:00～10:20 下北文化会館集会娯楽室

10か月児健康診査

むつ地区

2月23日(火) 平成21年4月生まれの乳児

12:45～13:00 下北文化会館

1才6か月児健康診査

むつ地区

2月16日(火) 平成20年7月生まれの幼児

13:00～13:10 下北文化会館

2才児健康診査

むつ地区

2月4日(木) 平成19年8月生まれの幼児

13:00～13:10 下北文化会館

3才児健康診査

むつ地区

2月9日(火) 平成18年8月生まれの幼児

12:00～12:20 下北文化会館

10か月児健康診査

川内・脇野沢地区

2月5日(金) 平成21年1月～4月生まれの乳児

13:30～13:40 川内庁舎

1才6か月児健康診査

川内・脇野沢地区

2月5日(金) 平成20年4月～7月生まれの幼児

13:00～13:10 川内庁舎

2才児健康診査

川内・脇野沢地区

2月5日(金) 平成19年5月～8月生まれの幼児

13:00～13:10 川内庁舎

10か月児健康診査

大畑地区

2月18日(木) 平成21年1月～4月生まれの乳児

12:00～12:10 ふれあいかん

1才6か月児健康診査

大畑地区

2月18日(木) 平成20年4月～7月生まれの幼児

12:05～12:15 ふれあいかん

2才児健康診査

大畑地区

2月18日(木) 平成19年5月～8月生まれの幼児

12:10～12:20 ふれあいかん

赤ちゃん相談

脇野沢地区

2月9日(火) 平成21年2月～11月生まれの乳児

10:20～10:30 脇野沢地域交流センター

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 2573・2582



川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111

総合福祉センター(ふれあいかん) ☎34-6611

脇野沢庁舎市民福祉課 ☎44-2111

～これからの予防接種日程～

※川内診療所と脇野沢診療所は、10日前までに各庁舎市民福祉課へ予約が必要です

麻しん風しん

◎1才～2才未満

◎年長児(平成15年4月2日～16年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間
2月5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
2月12日(金)	川内診療所 13:20～13:50
	ふれあいかん 14:45～15:00
2月25日(木)	脇野沢診療所 13:00～13:20

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15日(月)	脇野沢診療所 13:00～13:20
2月26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
	川内診療所 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10日(水)	下北文化会館 12:45～13:00
2月25日(木)	下北文化会館 13:15～13:30

健康なんでも相談

全地区

毎週月・水・木曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします
13:00～15:00 市健康推進課

2月の健康相談(骨粗しょう症)・予約制

全地区

毎週火曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします
13:00～15:00 市健康推進課

市民スキー教室参加者募集!

～1月4日(月)・午前8時30分から受付開始～

今年も釜臥山スキー場を会場に、各種スキー教室を開催します。冬の体力づくりとして、スキーやスノーボードにチャレンジしてはいかがでしょうか?たくさんのおみなさまのご参加をお待ちしています。

※各コースとも定員になり次第締め切ります。参加希望の方はお早めにお申し込みください。

受講料は無料ですが、参加される方は万が一の事故に備えて各自で傷害保険等への加入をお願いします

【市民スキー・スノーボード教室】

初心者コースから中級者コースまで、自分の滑りに合わせた受講ができます。成人の方が対象です。

〈い つ〉1月23日(土)・午後1時～3時
1月24日(日)・午前10時～午後3時

〈コース・定員〉

- ・初心者コース(スキー初めての方) … 15名
- ・初級コース(スキー4～5級程度) … 15名
- ・中級コース(スキー2～3級程度) … 15名
- ・スノーボード初心者コース … 15名



【ナイタースキー教室】

ナイタースキーを楽しみましょう。成人の方が対象です。

〈い つ〉1月19日(火)・21日(木)・26日(火)
いずれも午後7時～9時

〈コース・定員〉

- ・初心者コース(スキー初めての方) … 15名
- ・初級コース(スキー4～5級程度) … 15名
- ・中級コース(スキー2～3級程度) … 15名

【スノーボード教室】

スノーボードの正しいマナーと、初歩的な技術をマスターするチャンスです。成人の方が対象です。

〈い つ〉1月19日(火)・21日(木)
いずれも午後7時～9時

〈コース・定員〉

- ・初心者コース … 15名

第49回 むつ市民スキー大会

この大会は、冬季スポーツの祭典として、市民のみなさんに参加していただき、スポーツを楽しんでもらうためのものです。

大会の一般種目は、競技経験のない方でも気軽に参加できるようにポールセッティングを簡単にしておりますので、ぜひご参加ください。

参加希望の方は、大会要項・参加申込書を送付いたしますので、ご記入のうえお申し込みください。なお、参加される方は必ず各自で傷害保険等への加入をお願いします。

※種目等の詳細につきましては、釜臥山スキー場、市民スポーツ課に開催要項を置いてありますので、そちらをご覧ください

〈い つ〉1月31日(日) 午前8時30分～午後3時30分
〈どこで〉釜臥山スキー場・釜臥山林間クロスカントリーコース
〈種 目〉大回転・距離・リレー・スノーボード
〈申込締切〉1月12日(火)



〈問合せ・申込先〉

市市民スポーツ課 ☎ 22-1111 内線 3152

