

# むつ 市政だより

# 8.10

2010年 No.726



## 「しガッタを みんなで頑張り ヨガッタね」

(7月25日・第12回まさかりしガッタにて 詳細は22ページで)

### 主な内容

- ◇【特集】東北新幹線 いよいよ全線開業 … 2p～3p
- ◇私たちの「医療」を守ろう！ … 4p
- ◇ふるさと納税のご案内 ほか … 5p～6p
- ◇市民課窓口業務を延長しています ほか … 7p
- ◇第17回むつ市公民館まつり … 8p～9p

- ◇クマの出没に注意 ほか … 10p～11p
- ◇統計協会会員募集中 ほか … 12p～13p
- ◇むつ市情報ポケット … 14p～18p
- ◇お元気ですか！保健コーナー ほか … 19p～21p
- ◇ある日、どこかで … 22p  
&市長からの手紙(新)



さらに、5月1日には、下北物産協会のお力を頂き、下北駅向かいに「まさかりプラザ下北駅前店」を開設する

**その② まさかりプラザ  
下北駅前店オープン**  
駅前待望の物産店  
午前7時から営業中！

運営は、むつ市観光協会にお願いし、県内外から訪れた観光客に、むつ・下北のみどころや観光地までの交通手段などをサポートしています。  
開設時間は、午前9時から午後6時まで。今年度は年中無休です。  
☎017513419095  
☎017513419096

また、市では、JR東日本と青森県タクシー協会むつ支部が運行する「駅から観光タクシ」事業もバックアップしています。  
下北、大湊両駅から2～3時間で、むつ市内（一部東通村含む）の歴史や文化、景勝地をタクシで巡る7つのコースが設定されています。料金は、6,000～8,000円。駅に着いた観光客が当日でも利用できます。期間は、平成22年6月24日～平成23年3月31日まで。

**その③ 駅から観光タクシ**  
当日お申し込みOK！

これまで、下北駅周辺には、観光客が土産品を買い求めるお店がなく、観光客ばかりでなく、地元観光関係者からも物産店の設置が望まれていました。大変利便性が高まったと評判も上々のようです。ぜひ、市民のみなさんも一度お立ち寄りください。営業時間は、午前9時から午後6時まで。なお、6月1日からは開店時間を午前7時からとし、早朝電車利用の際にもご利用いただけるようになりました。  
☎017513318110



下北観光協議会では、東北新幹線全線開業をにらみ、昨年度から、むつ市発の下北観光バス「ぐるりんしもきた観光ルート」バス運行事業に取り組んでいますが、今年も6月24日から10月11日までの土日祝日等（46日間）に運行しています。さらに、今年度は、新幹線の開業日に合わせて、12月4日から冬季試験運行も予定しています。（往復大人3,800円・小人1,900円 片道および区間毎の設定もあります）

**その④ ぐるりんしもきた  
観光ルートバスの運行**  
お手頃価格で2つのルート



そのほか、去る7月3日には、むつ・下北地域と東青地域の市町村長が一同に会し、サミットを開催。東北新幹線全線開業効果を最大限に引き出すため、下北地域と東青地域が連携を密にし、両地域を結ぶ広域観光ルートの構築を目指していくと決めています。

**その⑥ 青森・下北広域観光連携**

**その⑤ 利便性向上へ要望活動**  
市では、新幹線利用の利便性向上についても、JR東日本には、七戸十和田駅への停車便数の確保および大湊線の利便性向上、また青い森鉄道には、野辺地駅における円滑な接続について、議会なども要望活動を展開しています。

# 特集 東北新幹線 いよいよ全線開業 大湊線には新型リゾート列車運行



新青森までの全線整備を目指し、全県あげて、長年にわたって取り組んできた東北新幹線が、念願叶い、いよいよ12月4日に営業運転が開始されます。  
この新幹線全線開業に伴う経済効果をより大きなものにしようと、県内では経済界、行政一丸となって、さまざまな取り組みがなされていますが、市はじめむつ・下北6市町村などで構成する下北観光協議会でも、その受け皿づくりに取り組んでいます。

**▼新青森駅～東京駅間が  
約3時間に**

フル規格による東北新幹線全線開業に伴い、現在の青森～東京間3時間59分が新青森駅～東京間で約3時間20分に短縮され、さらに、2012年度末までには、約3時間5分に短縮される予定となっています。  
かつて、10～12時間もかかっていた頃から考えれば隔世の感があります。

**▼大湊線に新型列車  
「リゾートあすなろ」運行**

私たち下北地域の人間にとっては、青い森鉄道によって分断される大湊線の行く末がとても気がかりなところですが、現在のところ、JR東日本では、新幹線の開通後もこれまでどおり、大湊線は、JR東日本で経営していくとの方針を崩していませんし、その意志を示すかのように、新青森駅の開業に合わせて、大湊線および津軽線には、ハイブリッドシステム搭載の新型リゾート列車「リゾートあすなろ」を導入することとしています。大湊駅～新青森駅間は、2往復の予定です。

**■むつ・下北地域の取り組み**

市をはじめ下北観光協議会などでは、間近に迫った新幹線の全線開業の経済波及効果を幅広いものにしようと、さまざまな受け皿づくりに取り組んでいます。その主なものを紹介します。

**その① 観光案内所を開設**

市では、この東北新幹線全線開業に先駆け、懸案であった下北駅および駅前広場の全面的な整備を昨年度までに終了し、4月1日からは、観光案内所をオープンさせました。



# ふるさと納税のご案内

～故郷むつ市へのあなたの応援をお待ちしています～

『ふるさと納税制度』とは、生まれ育った故郷や転勤等を通じてゆかりのできた街など、自らが「ふるさと」として応援したいと思う自治体へ寄附をした場合に、その一部が所得税と住所地の住民税から控除される制度で、結果としてその控除される部分をふるさとに納税したことと同じ効果が生じるというものです。

ご寄附いただいた方々には、概ね1年にわたり、市政だよりや観光パンフレットなど、市の行政情報をお送りしています。また、市外に住む家族や知人、むつ市にゆかりのある方へ、この制度を利用したむつ市への応援の呼び掛けをお願いします。

## 〈寄附金の使いみち〉

みなさまからいただきましたご寄附は、主に重点的に取り組んでいる政策の財源として活用させていただきます。

ご寄附の際には、次の5項目の中から使いみちをご指定いただけます。

### ■安心して暮らせるまちづくりの推進

- ・ひとり暮らし高齢者の安心・安全の確保を目的とした救急医療情報キット配付事業
- ・子どもたちが安心して学べる環境づくりのための学校整備事業 など

### ■産業振興の促進(地域力のパワーアップ)

- ・特産物を全国に紹介し、産業の活性化を図るための「むつ市のうまいは日本一！」推進プロジェクト事業
- ・地域の特色ある地質や地形などを観光や教育に活用することで地域振興を目指すジオパーク構想推進事業 など

### ■新たな雇用機会の創出

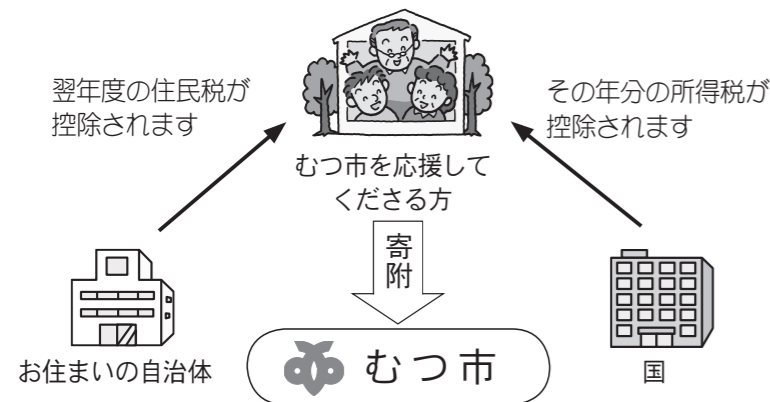
- ・地元企業の技術力向上や資格の取得等でエネルギー関連事業等への参入促進を図るためのマッチングフェアの開催
- ・第二種放射線取扱主任者受験講習会の開催支援 など

### ■次代を担う子どもたちのひとづくり

- ・子どもたちの健全な育成とひとづくりをめざした「むつ市子ども夢育成基金」の運営
- ・現代の医学や科学への最先端技術に接する機会を設け、それらへの興味、関心を喚起する「中学生夢をはぐくむ体験入学事業」 など

### ■使いみちについて特定しない

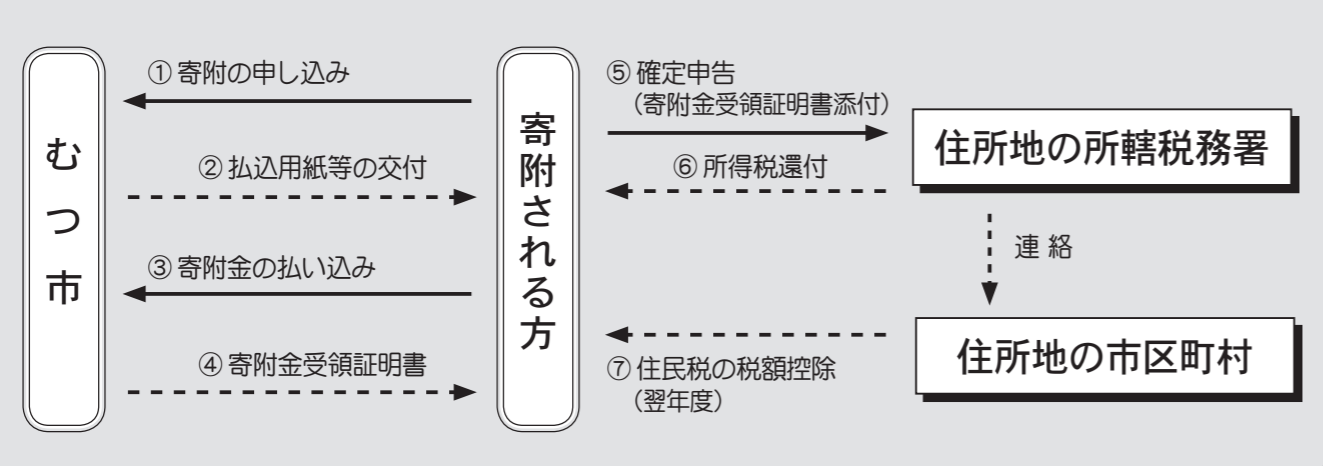
- ・上記のほか、むつ市長期総合計画の将来像「人と自然が輝く やすらぎと活力の大地 陸奥の国」実現のための市政全般に対する寄附



### ☆控除の内容

- ・地方自治体への寄附金のうち5,000円を超える部分について、一定限度まで所得税と住民税が控除されます。
- ・控除額の上限は、個人住民税所得割の概ね1割ですが、寄附をする方の家族構成や収入額等で一人ひとり異なります。
- ・控除を受けるためには、確定申告またはお住まいの市町村への申告手続きが必要です。

### ☆ふるさと納税のながれ☆



(問合せ先)

○ふるさと納税制度による「寄附」の申し込みは…市企画調整課企画担当 ☎22-1111 内線 2313

○ふるさと納税制度による「税控除」については…市税務課市民税担当 ☎22-1111 内線 2212

下北医療センターからのお願い

# 私たちの「医療」を守ろう！



## 「コンビニ受診」とは、

一般的に外来受診をしていない休日や夜間の時間帯に、救急外来を受診される緊急性のない軽症患者のことをいいます。

## 「モンスターペイシエント」とは、

医療従事者や医療機関に対して、自己中心的で理不尽な要求や暴言、暴力を繰り返す患者やその保護者等を意味する和製英語です。(Monster patient、「モンスター患者」、「怪物患者」ともいう) 教育現場で教師に理不尽な要求を突き付ける親を「怪物」に喩えて「モンスターペアレント」と呼ぶのと同様、医療現場でモラルに欠けた行動をとる患者をこのように呼ぶようになっています。

現在、医師・看護師不足、過重労働、経営難等により、全国的に「医療崩壊」が進みつつあります。「コンビニ受診」患者や「モンスターペイシエント」が増えることにより、重症患者や入院中の患者への対応が困難となったり、医師が休養をとれず、翌日以降の診療に支障を来すこともあります。また、これらが原因で、医師をはじめ看護師などの医療従事者や対応した事務員などが精神的に疲れ果ててしまい、病院から去ってしまうこともあります。「医療崩壊」の最終的な被害者は、ほかでもない患者自身であり、そこで生活するあなた自身でもあります。患者および家族のみなさまには適正受診を心がけていただきますようお願いいたします。

適正受診で健全な地域医療を！

(問合せ先)  
一部事務組合下北医療センター  
事業本部事務局  
☎22-12111 内線3881



「コンビニ受診」や「モンスターペイシエント」を「存じですか?」

## 市民課窓口業務を延長しています

～お仕事帰りなどにもご利用いただけます！～

本庁舎市民課と川内・大畑・脇野沢の各庁舎市民福祉課では、都合により日中に窓口へお越しになれないという方々の利便を図るため、市民課窓口では開庁時間を延長し、また、各庁舎市民福祉課窓口では「予約制」で延長しています。

ただし、延長時間中は、みなさんの個人情報適切に保護するために、受付できる業務や請求できる方などに通常時間とは異なる部分がありますので、ご確認のうえご利用ください。

〈延長時間〉午後 5 時 15 分～ 6 時 30 分

〈実施日〉月曜日から金曜日まで ※ただし、祝日および年末年始を除く

〈交付可能な証明等の種類と請求できる方〉

種 類	請求できる方・交付できるもの
住民票の写し	本人および同じ世帯員でその世帯の分とします
戸籍の証明	本人および同じ戸籍に入っている方の分とします
附票の写し	本人および同じ戸籍に入っている方の分とします
印鑑登録証明書	有効なカードを持参した本人および同じ世帯員の分とします
印鑑登録証	本人に限り申請でき、本人分のみとなります

※引越しなどによる住民異動届は、延長時間中には取り扱えませんのでご了承ください。

〈分庁舎での取り扱い〉

川内・大畑・脇野沢庁舎での延長時間の取り扱いは「予約制」となります。当日午後 4 時までには各庁舎へ電話で必要書類をご予約ください。ご予約いただいた分のみ、最長午後 6 時 30 分までの指定された時間まで対応します。

〈準備するもの〉

本人確認書類(運転免許証・住民基本台帳カード<写真付>・健康保険証など)

～その他のご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください～

〈問合せ・予約先〉

市市民課 ☎ 22-1111 内線 2412  
川内庁舎市民福祉課 ☎ 42-2111  
大畑庁舎市民福祉課 ☎ 34-2111  
脇野沢庁舎市民福祉課 ☎ 44-2111

※近年、戸籍や住民票等の不正請求が多発しています。このことから、延長時間中に取り扱える種類や請求できる方に次のような一定の制限があります。また、申請の際に「本人確認」を行なっていますので、ご理解、ご協力をお願いします。

## 消防職員募集

下北地域広域行政事務組合消防本部では、平成 23 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〉

10 月 17 日(日)午前 8 時 30 分～・消防本部、むつ消防署合同庁舎

〈申込受付期間〉

8 月 30 日(月)～9 月 13 日(月)・午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

※土・日曜日を除く

※郵送の場合は 9 月 13 日(月)の消印有効、封筒には「受験申込書在中」と朱書き

〈受験申込書類の請求〉

申込書類は、消防本部、むつ消防署、川内消防分署、脇野沢消防分署、大畑消防署および大湊消防署で交付します。

郵便で請求する場合は、封筒の表面に「受験申込書請求」と朱書きし、返信用封筒(角 2 封筒に 120 円切手を貼付、あて名を明記)を同封してください。

〈採用予定人員等〉

勤務する署所	採用予定人員	第一次試験	受験資格
むつ消防署 (川内消防分署、 脇野沢消防分署を含む) 大畑消防署 大湊消防署 のいずれか	4 名	教 養 試 験 適 性 検 査 体 力 検 査	<ul style="list-style-type: none"> <li>昭和 58 年 4 月 2 日から平成 5 年 4 月 1 日までに生まれた方で、大学、短期大学、高等専門学校、または高等学校を卒業または卒業見込みの方</li> <li>採用後、むつ市内に居住できる方</li> <li>採用時、普通自動車運転免許証(オートマチック車限定を除く)を所持または取得見込みの方</li> </ul> <p>※日本国籍のない方、または地方公務員法第 16 条に該当する方は受験できません</p>

〈問合せ・書類請求・申込先〉

〒 035-0071 むつ市小川町二丁目 14 番 1 号  
下北地域広域行政事務組合消防本部総務課  
☎ 22-3819



## ♪「むつ市民歌検討委員会」♪ 委員を公募します

むつ市は、昨年度の市制施行 50 周年を経て、本年度から 100 周年に向けたこれからの 50 年「ネクスト 50」を掲げ、新しい歴史を歩み出しています。

市では、この大きな転換期に、未来に向けた新たな象徴として市町村合併時に廃止されていた「むつ市民歌」の制定に向けた検討に着手していますが、「市民歌」を検討するにあたり、公平・公正な手順を踏むために、学識経験者、公共的団体等の代表者および公募による市民の方々等で構成する「むつ市民歌検討委員会」を設置します。

つきましては、「むつ市民歌検討委員会」に参画していただける方を次のとおり募集します。

〈募集内容〉「むつ市民歌」検討委員会公募委員

〈検討内容〉「むつ市民歌」の制定に向けた手法や要件等について

〈募集人員〉5 名程度

〈応募資格〉次の要件をすべて満たす方

- ①むつ市内にお住まいの方
- ②国もしくは地方公共団体の議員、または常勤の公務員でない方
- ③平成 22 年 9 月から平成 23 年 3 月までの間、4 回程度(予定)、平日の日中に開催される会議に出席できる方

〈任 期〉平成 22 年 9 月から平成 23 年 3 月までの 7 か月間(予定)

〈報 酬 等〉会議に出席される際には、当市の条例に基づく報酬と費用弁償が支給されます。

〈応募方法〉次の必要事項を記入のうえ、郵送、ファックス、電子メール、ご持参のいずれかの方法により提出してください。(様式は特に問いません)

- ①氏名(ふりがな) ②性別 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥勤務先
- ⑦「私にとっての郷土むつ市」をテーマにご意見(400 字以上 800 字以内)を添付してください。

〈応募締切〉8 月 31 日(火)午後 5 時 15 分まで(郵送の場合は 8 月 31 日(火)消印有効)

※ご持参の場合は期間中の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで(土・日曜日を除く)

〈選考方法〉書類選考により決定し、その結果は応募者全員に通知します。



〈問合せ・申込先〉

市企画調整課企画担当  
☎ 22-1111 内線 2314 ☎ 22-5825  
✉ mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp

な...夏じゃん...  
※夏会/お盆・お祭りの時期に、久しぶりに会う友達や親戚等と、「夏」を楽しむ行為。  
夏といえば、そう「夏会」  
今年もオイシイ「夏メニュー」をご用意して、みなさまの楽しい夏のひとときをお手伝い。  
個室ビリヤードルームでのパーティーが今年のオススメです!  
Cafe Company  
IRACAFE  
Discovery Cafe  
Discovery Cafe 2F  
PEEL FLOUR LAGOON  
詳しい内容については Tel.23-6633 http://www.cafe-company.com/

いつか心が帰る場所...



小田桐石材



◆ 焼き物室	手工芸サークル	幸せを呼ぶ亀の根付け作り体験(赤、黄、緑色三種)(100円/個)
◆ 青少年研修室	むつ市むつ食生活改善推進委員会	簡単レシピの試食～たっぷり摂ろうカルシウム～
◆ 館長室	絵てがみサークル	絵てがみ体験(両日とも午前中のみ・参加費無料)

◆ 高齢者婦人研修室

こぎん刺しサークル	作品展示(タペストリー・手さげ類・テーブルセンターなど)
サークル サルビア	作品展示(タペストリー・バック)・小さなかわいいお魚さん作り体験
むつ裂織サークル	作品展示・裂織体験(300円/回)
リボンサークル	作品展示(ベスト・バック・パッチワーク・タペストリーなど)

◆ 児童室

おはなし ひばの会	絵本・大型紙芝居・パネルシアター・手あそび・ゲームなど(28日のみ)
わが町バルーンアート隊	みんなで作ろうバルーンアート(29日のみ)

◆ ITルーム

むつ市ITサポートセンター	インターネット体験コーナー・IT相談
---------------	--------------------



東京大学大学院教授 小佐古敏荘氏 講演会開催

〈テーマ〉「私たちの暮らしと放射線・放射能」

〈講師〉東京大学大学院 工学系研究科 原子力専攻  
教授 小佐古 敏荘(こさことしろう) 氏

〈いつ〉8月29日(日)  
午後2時30分～4時

〈どこで〉中央公民館 講堂

※この講演会は財団法人電源地域振興センターの講師派遣事業により行われます。



〈講師プロフィール〉

昭和47年 東京大学工学部原子力工学科 卒業  
昭和52年 東京大学大学院工学系研究科博士課程 修了  
同年 東京大学原子核研究所 助手  
昭和57年 東京大学原子力研究総合センター 助教授  
平成17年 東京大学工学系研究科原子力専攻 教授  
専門分野：放射線安全、遮へい、計測  
また、RAB青森放送で放映されている「ニュートンのリング」(毎月第二日曜日午後5時～)でもおなじみの方です。

むつ市民大学公開講座

〈テーマ〉「おつと会津と鳴門の縁

～日本で最初にベートーヴェンの第九が鳴り響いたのは?～

〈講師〉青森市民交響楽団 常任指揮者 大嶋 和久 氏

〈いつ〉9月9日(木)・午後1時～3時

〈どこで〉中央公民館 講堂

〈送迎バス〉

当日、受講登録している方を対象にバスを運行します。ご利用の方は各公民館へ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

※帰りは中央公民館を午後3時10分に出発

むつ市民大学ゼミナール受講生募集!

8月17日(火)午前8時30分から受付開始!

お申し込みはお電話で!

〈テーマ〉「パン作り」 パンの「基礎づくり」を学ぼう

〈講師〉二瓶 公子 氏

〈いつ〉9月1日・8日・15日

いずれも水曜日 午前9時30分～午後0時30分

〈どこで〉中央公民館 調理実習室

(材料費・定員) 1,500円(全3回分)・12名

(準備するもの) エプロン、三角巾、ふきん数枚

※定員になり次第締切となります。

その他のゼミナールについては順次お知らせします。

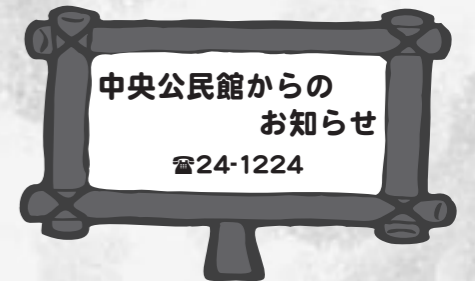
〈その他〉・市民大学では受講登録者を随時募集しています。

・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。

第17回 むつ市公民館まつり

8月28日(土)・29日(日)  
午前9時～午後4時



中央公民館で活動しているサークルや学級を紹介する『むつ市公民館まつり』を開催します。

ご家族やお友達お誘い合わせのうえ、ぜひ遊びにいらしてください。

◆ 玄関前ポーチ

下北半島いきいき産直ネット	地場野菜の即売
味工房「和」なごみ	揚げたて海軍コロツケの販売
大東製麺	下北そば・うどんの提供(100円/杯)

◆ 玄関前ホール

コーヒー通り 21	ネルドリップコーヒー(300円/杯) 美味しいコーヒーの入れ方講座(10:00～、28日のみ)
ミルク工房ボンサーブ	乳製品の即売
みちのく荘総合ケアセンター	介護相談・在宅介護支援の流れや住宅改修例の紹介
中央公民館	お楽しみコーナー・ふるまい餅(28日11:00～)・事業紹介



◆ 1階・展示ホール

あしざき婦人学級	作品展示(木目込パッチワーク・手さげバック・木目込人形・ちりめんのつり飾りなど)
桜木町婦人学級	作品展示(宇賀焼・さくらアート・タペストリー・ふくろう・ちぎり絵など)
ちりめん人形サークル	作品展示(つるしびな輪飾り・胡蝶びな・十二単衣びななど)
パッチワークサークル	作品展示(タペストリー・バック)プローチ作り体験(200円/個)
むつ木彫りサークル	作品展示(お面・置物・壁掛け)・雑木等の材料でふくろうの置物作り体験(100円/個)
その他、絵てがみサークル、写真クラブ「瞬間」、籐手芸サークル、本山・平井・高橋いけばな教室、フォトクラブ下北、むつ川柳社の作品展示	

◆ 講堂(28日～29日午前中)

むつ市健康推進課	くらしと健康展・保健師による「健康なんでも相談」(28日のみ)
フリーマーケット	28日9:00～16:00・29日9:00～12:00

◆ 講堂(舞台発表 29日12:30～14:20)

ウェンズデーコーラス	混声合唱『映画音楽を貴方に』
大曲婦人学級	新舞踊『人生夢太鼓』
ビューティフル・フラむつハーラウ	舞踊『ア・ソング・オブ・オールド・ハワイ』『ビューティフル・カウアイ』
桜木町婦人学級	舞踊『蛭』『津軽の男前』
ボランティアむつの会	唄『愛のままで』
ヨーガ愛好会	ヨーガアーサーナー
3B体操サークル	健康体操
海老川コミュニティ女性学級	歌・踊り『ここにあり』ほか
むつ市シルバー人材センター	舞踊『よさこいソーラン』
むつ市保健協力員	寸劇『山田家の食卓～禁煙は愛～』

◆ 講堂(講演会 29日14:30～16:00)

小佐古敏荘東京大学大学院教授講演会	『私たちの暮らしと放射線・放射能』
-------------------	-------------------



クマの出没と被害…

クマの出没する時期となりました。被害にあわないためにも、入山の際は次のことを守り、十分注意しましょう。

【クマに出会わないために】

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

【クマに出会ってしまったら】

- ①クマに背を向けず、後ずさりしながら静かに立ち去る。
- ②大声をあげたり、攻撃をしてクマを興奮させない。
- ③クマが向かってきたら、荷物や服を自分とクマの間で捨て、関心が移ったすきに逃げる。
- ④クマの近くには必ず親クマが隠れているので、見つけても近づかず、速やかにその場から立ち去る。

※クマは嗅覚が優れていますが、市街地でも、家のまわりや生ゴミやジュースの空き缶等を捨てたり置いていると、臭いを嗅ぎ付け、その場所を豊富なエサ場だと思い、居座ることがあります。安全のためにゴミ類を屋外に放置しないようにしましませう。



(詳しくは)

市農林水産課鳥獣対策担当	☎22-1111 内線2627
川内庁舎産業建設課	☎42-2111
大畑庁舎産業建設課	☎34-2111
脇野沢庁舎産業建設課	☎44-2111

チリ地震大津波対応の事後検証結果から～その2～

前号に引き続き、チリ地震大津波対応の事後検証結果についてお知らせします。

③災害時要援護者について

寝たきりの方、身体の不自由な方などの自力避難の困難な災害時要援護者およびひとり暮らし高齢者の避難所への移動については、消防団等へ依頼し、市担当課で個々に電話で避難の可否確認を行うとともに、確認が取れなかった方は、市職員の自宅訪問や民生委員児童委員へ連絡し確認の依頼を行いました。

災害時要援護者に対する災害時の対応については、全国的に大きな課題となっています。特に大災害発生時には、行政だけで対応することは困難であり、何よりも地域同士の助け合いが必要不可欠なことから、行政、町内会、民生委員児童委員、消防団等が連携して対応することが重要であることは、各地の大災害が現に示した大きな教訓です。

市では現在、災害時要援護者支援マニュアル作成に向けて作業を進めていますが、同時に、個人情報保護等の問題もあり、その問題解決のため、手順を進めているところです。

さらに、一般避難所での避難生活において、何らかの特別な配慮を必要とする災害時要援護者が、安心して避難生活ができる体制が整備された民間の社会福祉施設等を災害時の福祉避難所として確保できるよう、応援協定締結に向けて施設の管理者と協議を行なっています。

いずれにいたしましても、災害時要援護者に対しては、地域全体で連携していくことが重要であり、現在その体制づくりを進めています。

④職員の連絡体制について

災害時の市警戒対策本部員の招集は、職員個人の携帯電話にメール配信により連絡していますが、メール受信が確認できないシステムであり、また都合により携帯を所持していない場合もあったことから、去る3月1日から運用が開始された市の「防災・かまふせメール」により本部員の招集を行い、受信確認をすることとします。さらに受信確認が出来ない場合は、電話連絡により確認を行います。

また、本部員に連絡がつかない場合は、同様の方法で次席の市職員に連絡をします。

市の地域防災計画に非常時の連絡体制がありますが、一部運用されていない部署が見受けられたことから、周知徹底を図ります。さらに、市防災政策課との連携のもとに、各部で災害対応マニュアルを作成し、それぞれの出動態勢、分掌業務等を確認し、災害時の体制を構築するものとします。

次号(8月下旬号)では、「災害警戒対策要員について」と「各機関との連携について」お知らせします。

(詳しくは)  
市防災政策課  
☎22-1111 内線 2132

下水道排水設備工事責任技術者試験

日本下水道協会青森県支部では、次のとおり『排水設備工事責任技術者試験』を次の日程で実施します。

- 〈い つ〉 10月20日(水)・午後2時～
- 〈どこで〉 青森市、八戸市、弘前市、五所川原市  
※詳しくは実施案内をご覧ください
- 〈受験料〉 8,000円(振込手数料を除く)
- 〈申込書配布場所・受付期間〉  
市下水道課にて配布  
8月23日(月)～9月6日(月)  
午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日を除く
- 〈合格発表〉 11月18日(木)・午前9時  
※市下水道課窓口に掲示します
- 〈受験資格〉 詳しくはお問い合わせください

〈その他〉  
下水道の排水設備工事は、一定の技術水準で正しく行われていないと、故障などにより利用者に迷惑をかけたたり公共下水道の機能に悪影響を与えたりします。このため、工事に必要な専門知識と技術を持った排水設備工事責任技術者のいる指定工事店でなければ、設計および工事をすることができません。  
むつ市の排水設備指定工事店になるためには、専属の排水設備工事責任技術者が1名以上必要です。  
この試験は、その排水設備工事責任技術者の資格を得るためのものです。

(問合せ・申込先)  
市下水道課建設管理担当  
☎22-1111 内線 2766



お花とスタンドグラスのあるお店 **薔薇** スタンドグラス教室生徒募集中!

落ち着いた雰囲気でお食事を、テラーも豊富に取り揃えております!  
お酒もありますので、コンパ、結婚式の二次会、誕生日、記念日にもお使い下さい♥

TEL 22-5842 FAX 22-0735  
営業時間 AM11:00～PM10:00 ※予約は TELまたは FAX で

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ませんか?

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/

◆大曲花火競技会の旅(1泊2日、帰路車中泊)  
・さき席に一番近い駐車場を利用(雨の日も暑い日も安心です)  
・見通しが良く座り勝手が良いC席を利用  
・実績と安心でリピーターの方が多いためご自慢です。  
出発日 8月28日(土) 会費 19,800円

◆十和田国境まつりと康楽館芝居(1泊2日)  
出発日 9月4日(土) 会費 26,900円

◆感動のミュージカル わ5ひげ公演「山神様のおくりもの」(日帰り)  
出発日 9月12日(日) 会費 9,800円

9月の旅

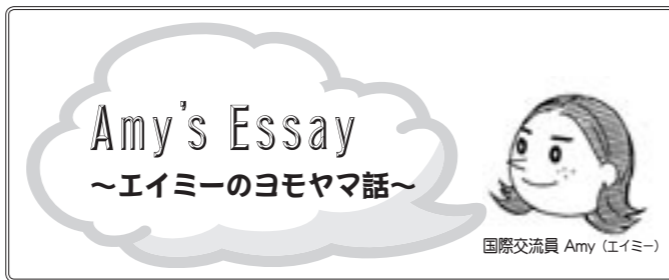
三日月観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎ 22-1188

## 気を遣う

「アメリカ人も気遣いますよ」と私は口癖のように言っている気がします。私は仕事の場面でも日本人の友達と遊んでいる場面でも、サッカーをしている中でも非常に気を遣っています。「気遣い過ぎ！」と怒られる事もひんぱんにあります。そして、私が誰かに対して気を遣っている時に周りには「アメリカには気遣うって言葉はないでしょう！だから、エイミーも気を遣わなくていいですよ」と言われます。こういう時はいつも「アメリカ人も気を遣いますよ～」と返すのですが、よく考えたら、そうでもないかもしれません。

この間、下北のALTが何人が集まった時の行動を見たのですが、全く気を遣っていなかったようです。好きな事を好きな人と話して、会話の途中で部屋を出たり、話を聞いてもらえない時は大きな声を出したり、日本に慣れた私にとっては不思議な様子でした。

気を遣わない社会って上手く成り立たないイメージがあるかもしれませんが、なぜアメリカ人は気を遣わなくても上手く人と付き合っていくのでしょうか。それはアメリカ人は自分をしっかりと持ち、自分を大事にするからです。日本人は周りの人に気を遣ってもらい、助けてもらう事が多い気がします。しかし、アメリカ人の社会では自分の意見を持たないと上手くやっていると扱われると思います。だから、アメリカ人は学生の頃から自分の意見をはっきり言えるような教育をたくさん受けています。この前のアメリカ人のALTが集まった時



に思いましたが、みな自分をしっかりと持っています。言いたい事があれば必ず言います。

日本人とアメリカ人の交流する場を作ってイベントを主催すると必ず「ALTに話しかけたいけど、何を言えばいいの？」とか「エイミー紹介してくれない？」など私の助けを求める日本人は多いのですが、アメリカ人はそういう悩みがなく、日本に来たばかりのALTでも自然と色々な人と話します。

日本人しかいない場でもまた、「あの人は失礼に当たる事をやっているけど、エイミーから何か言ってあげた方がいいよ」とアドバイスされる事も多いです。この事に慣れて「わかりました。今、言ってきますね。教えてくれてありがとうございます」と返事をしていますが、アメリカ人であれば「なんで自分で言わないの？」と思います。

みな自分で自分の言いたい事を言えるようになれば気遣う必要がなくなるでしょうし、気遣いすぎて疲れている人も楽になるでしょう。しかし、アメリカ人と日本人とはこんなに違うのに、上手くやっているのは日本人の気遣いがあるからなのでしょうね。

## 下北管内 ALT Welcome Party

今年の8月にアメリカから下北に新しいALTが4人来ました。佐井村にはクリスティさん、大間町にはジョシーさん、風間浦村にはアリーさん、むつ市教育委員会にはカイル君が来ました！みなさんと4人を暖かく迎えましょう。そこで歓迎のWelcome Partyを開催しますので、興味ある人は気軽に参加してください！夏にふさわしいBBQ Partyでアメリカ風にホットドッグを、日本風に焼肉を用意し、お互いの文化を交換しましょう！お酒を飲みたい方は各自でご用意ください。

〈いつ・When〉 8月21日(土)午後7時～8時30分

〈どこで・Where〉 イベント広場

〈参加費・Cost〉 大人は1,000円、小中学生は500円、6歳以下は無料

〈申込締切・定員〉 8月16日(月)・40人

〈問合せ・申込先〉  
市企画調整課国際交流員 エイミー・ミラー  
☎22-1111 内線 2315

## 恒例『第38回 おしまこ流し踊り』開催！

柳町からマエダ通りに照明を設置し、明るくきれいに情緒豊かな踊りを展開します。今年も歌手 吉幾三さんにも参加していただき、おいに盛り上げたいと思います。みなさまのお越しをお待ちしています。



吉幾三さんもやってくる！

〈詳しくは〉  
(社)むつ市観光協会  
☎23-1311

〈いつ〉 8月18日(水)・午後7時 ※花火の合図で出発します

〈出発場所〉 青い森信用金庫下北営業部前

〈参加団体〉 ミスおしまこほか、8団体約600名の踊り手が参加予定！

◆『第38回 おしまこ流し踊り開会式セレモニー』  
まさかりプラザ前イベント広場にて開催！

- ・午後4時45分～『おしまこ流し踊り』開会式
- ・午後5時30分～『美食星人「ムッシュ・ムチュラン1世」  
&「マダム・ムチュリー」結婚披露宴』
- ・午後6時 ～『吉幾三 ミニコンサート』

## 統計協会会員募集中！

市統計協会事務局では、統計調査員として統計業務に従事していただける方(個人会員および法人会員)を募集しています。ご入会いただきますと登録調査員として登録され、統計調査員(報酬有り)として活動していただくための各種ご案内を差し上げています。

事務局にて受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

- 〈加入できる方〉(個人会員の場合)
- ・20歳以上で秘密を保持できる方
  - ・責任を持って事務を遂行できる方
  - ・税務・警察・選挙事務に直接関係のない方
- 〈年会費〉  
個人会員 1,000円 法人会員 3,000円

〈問合せ先〉  
むつ市統計協会事務局(市企画調整課内)  
☎22-1111 内線 2317

## 「統計の日」のポスター標語決定！

～むつ市からは田中さんが入選～

10月18日は「統計の日」です。総務省では平成22年度「統計の日」のポスターで使用する標語を募集していましたが、3,538点の応募作品の中から市統計調査員田中万恵子さんの作品が入選しました。おめでとうございます。

- 特選 『この国の 確かな選択 支える統計』  
後藤 カヨ子 さん(岐阜県岐阜市統計調査員)
- 佳作 『未来づくりに 私もひと役 統計調査』  
田中 万恵子 さん(むつ市統計調査員) ほか

詳しくは総務省ホームページをご覧ください。  
☎ <http://www.stat.go.jp/info/guide/22poster.htm>

〈問合せ先〉  
市企画調整課市史統計担当  
☎22-1111 内線 2316

## 二瓶家寄贈品展開催

むつ市文化財収蔵庫には、会津藩士・二瓶勝介氏の所蔵していた書画等が寄贈品として保管され、現在調査および整理をしています。今回、その一部を展示・公開します。

〈いつ〉 8月12日(木)～8月20日(金)  
午前8時30分～午後5時  
※土・日曜除く  
初日は午前9時から、最終日は午後3時まで

〈どこで〉 市役所本庁舎 市民ホール  
〈展示品〉 松平容保の書、廣澤安任等の掛軸、短冊等  
〈その他〉 8月12日(木)午前9時より、開催セレモニーとして展示品について解説しながら紹介をしますのでぜひご来場ください。

〈問合せ先〉  
市生涯学習課 ☎22-1111 内線 3144

## 弘前大学連続講演会開催

弘前大学講師陣による講演会を開催しています。今年度のテーマは「若者の就労問題について考える」です。次回開催の第2回の内容は次のとおりです。

〈演題〉 「産業クラスターの形成  
～三重県の取り組みからわかること～」  
〈いつ〉 9月9日(木)  
午後6時30分～8時30分  
〈どこで〉 下北文化会館 2階視聴覚室  
〈講師〉 人文学部 准教授 高島 克史 氏  
〈その他〉 本講演会は、あおもり県民カレッジ、高校生スキルアッププログラム認定講座です。

★**しりかんバスで「いぐべ!いぐべ!」**★ 尻屋観光と日本ツアーサービスがコラボ★ 新CM「いぐべ!いぐべ!」  
下北の皆さんにお出掛けのきっかけ作りをします! 放送中です!

<p><b>カラオケ三昧の</b> ハル新八温泉&amp;八食センターのお買物</p> <p>歌うのが好きな人 聴くのが好きな人 大集合〜!!</p> <p>◎出発日と代金(お一人様) 入浴料金、昼食代金込み! <b>9月14日(火) 6,300円</b></p> <p>尻屋(7:30)-入口-石持-目名-田原本社 下北駅前営業所(8:30)-横浜道の駅</p> <p>行程表 各集合場所一全員揃って出発したら車内はカラオケ三昧一 ハル新八温泉 2時間半滞在(温泉、カラオケ、お弁当)一八食センター 帰りのバスもカラオケ三昧一途中休憩一北駅前(密)17:00頃着一尻屋</p>	<p><b>名物わんこそばの屋敷と</b> 中尊寺・厳美溪</p> <p>◎出発日と代金(お一人様) わんこそば代金、拝観料込み 祝日は別 <b>9月23日(木) 9,900円</b> 祝日は別 <b>9,300円</b></p> <p>田原本社(6:00)-大畑庁舎一 下北駅前営業所(7:00)-横浜道の駅 子供(小学生まで)</p> <p>行程表 各集合場所一(高速道路経由)一花巻市内で本格的わんこそばの屋敷 一中尊寺・金色堂で参拝(皆さんのリクエストにお答えしました)一厳美溪に て散策一(高速道路経由)一北駅前(密)19:45頃着一大畑一田原</p>	<p><b>ナッチャンに乗って</b> 函館&amp;大沼公園</p> <p>往復フェリー一代金込み! 帰りはばあゆで大間着</p> <p>◎出発日と代金(お一人様) <b>8月28日(土) 12,600円</b> 大人(12歳以上) 大沼(5:00)-風間浦村一犬養-開成 下北駅前営業所-近川郵便局-横浜道の駅 <b>9月19日(日) 9,900円</b> 下北駅前営業所(5:20)-田原本社-小田野沢-老部-白旗</p> <p>行程表 各集合場所一青森港(8:45)~(ナッチャン利用)~函館港一 金森赤レンガ倉庫(約2時間の自由散策自由昼食)一犬沼公園散策 一函館港~(はあゆ利用)~大間開(18:40)~各地区駐車場</p>
---	---	--

特典1 4名様以上のお申込みでお一人につき300円引き! 詳しくは尻屋観光ホームページ  
特典2 10名様以上のグループさんはお迎えサービス! からしりかん通信をご覧ください! [www.shirikan.jp](http://www.shirikan.jp) お申し込み  
お問い合わせ 株式会社日本ツアーサービス TEL 0175-23-2222

# むつ市 情報ポケット

information

むつ市役所

0175-22-1111

info@city.mutsu.lg.jp

## お知らせ

### 市税についてのお知らせ

【納税週間に係る  
収納窓口を開設しています】  
市では納税の促進を図るため、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、夜間や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〉8月25日～31日まで  
(土・日曜日含む)

○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

て配布しています。

〈問合せ・申込先〉  
むつ警察署 ☎22-11321

### 海上保安大学校学生募集

〈いっしょに〉  
・ 第一次試験 10月30日(土)・31日(日)・青森市ほか  
・ 第二次試験 12月10日(金)・11日(土)・青森市ほか  
・ 最終合格発表 平成23年1月20日(木)

〈受験資格・採用予定数〉

平成22年4月2日以降に生まれた者で高等学校、中等教育学校、高等専門学校を卒業、および平成23年3月に卒業見込みの者、また、人事院が前記と同等の資格があると認める者・約45名

〈申込期間〉

8月26日(木)～9月7日(火)  
※当日消印有効  
〈資料請求・問合せ・申込先〉  
〒030-0081  
青森市青柳1-1-2

青森海上保安部管理課  
☎017-1734-12423

### 県境不法投棄現場を見学してみませんか?

県では、産業廃棄物が不法投棄された現場の原状回復状況を

〈開設場所・連絡先〉  
市税務課収納担当

☎22-11111内線2236

【固定資産税についてのお知らせ】  
未登記家屋にかかる所有者変更や取り壊しをした場合には、忘れずに届出をお願いします。  
〈詳しくは〉  
市税務課固定資産税担当  
☎22-11111内線2225

### 下北地域県民局県税部より 個人事業税について

個人事業税は、事業を営む個人の方で、県内に事務所または事業所を有する方に課される県の税金です。

原則として、前年の不動産所得および事業所得から各種控除した額に対して課税されます。

課税対象となる業種は、物品販売業、不動産賃貸業、製造業、請負業などの第一種事業(税率5%)、畜産業、水産業、新成製造業等の第二種事業(自家労力によるものを除く)(同4%)および医療業、歯科医師業、弁護士業、理容業などの第三種事業(同5%)があります。(ただしあん摩・マッサージまたは指圧・はり・きゅう・柔道整復その他の医療に類する事業、装飾師業は3%)  
○納税方法と納期限  
下北地域県民局県税部から送

公開するため、「県境不法投棄現場県民見学会」を開催します。  
〈いっしょに〉10月24日(日)  
(下北駅前)8時5分出発  
～午後6時解散予定  
(近川駅前)8時25分出発  
～午後5時40分解散予定  
※県が手配する専用バスで移動  
〈どこへ〉

県境不法投棄現場(田子町茂市川倉ノ上28)および浸出水処理施設(田子町茂市川倉ノ上19)  
〈定員〉40名※定員を超えた場合は抽選  
〈申込締切〉10月8日(金)  
〈詳しくは〉  
青森県環境生活部県境再生対策室  
☎017-1734-19261



### 「昔の先生と生徒の集い」

昭和27年・28年・29年・30年に第一田名部小学校を卒業された方、旧姓小山内敏子先生を囲んで思い出の教室を開催します。  
〈いっしょに〉  
8月19日(木)  
第一田名部小学校 午後3時～  
はねやホテル(本町) 午後5時～  
(会費)6,000円  
〈申込締切〉8月15日(日)  
〈問合せ・申込先〉  
馬場 ☎22-14371  
☎22-14392

付される納税通知書により、8月31日(火)までと11月30日(火)までの2回に分けて最寄りの金融機関または県税窓口で納めてください(税額が1万円以下の場合には8月の1回)。  
また、口座振替も利用できますので、金融機関または県税部窓口にてお申し込みください。  
〈詳しくは〉  
下北地域県民局県税課  
☎22-18581内線207

### ファミリーサポートセンター まかせて会員研修会開催

「ファミリー・サポート・センター」とは、子どもを預かってほしい人(おねがい会員)のために、子どもを預かってくれる人(まかせて会員)を紹介する仕組みで、市がNPO法人おつ下北子育て支援ネットワーク「ひろば」に事業を委託して昨年度より実施しています。(6月10日発行第722号にて紹介)  
そこで、次の日程で「まかせて会員」研修会を開催しますので、会員および興味のある方はぜひお気軽にお越しください！  


【腰痛治療に対する新しい試み】  
マッケンジー法は、1950年代にニュージーランドの理学療法士ロビン・マッケンジーが開発、発展させてきた主に腰痛に対する理学療法の一つです。現在では国際マッケンジー協会が設立され、欧米を中心とした世界27カ国に支部を持つ国際組織となっています。平成22年5月、おつ病院理学療法士が青森県で初のマッケンジーセラピストに認定されました。  
マッケンジー法は、腰痛、頸部痛、坐骨神経痛などを治療対象としますが、これらの症状は明らかになきつかけなく発症することが多く、普段の姿勢や生活習慣が悪化因子となります。そのため日常生活の中で徐々に症状が増悪したり、再発を繰り返す傾向があります。マッケンジー法では自分で行うエクササイズによって症状の軽減を図り、不良姿勢や生活習慣などを改善するためのアドバイスを行います。特に器具を必要としないエクササイズが中心なので、誰でも簡単に自宅で治療できます。仕事で忙しく病院にあまり通えない方や、何度も再発を繰り返している方にも効果的です。早期に痛みを取り除くことができ、また痛みが再発したときでも再びエクササイズすることでセルフケアできる可能性もあります。ただし、マッケンジー法が腰痛を訴えるすべての患者さんに有効であるとは限りません。おつ病院では、まず整形外科の外来で診察を受けていただき、その後、認定理学療法士がさらに患者さん一人一人の詳細な評価を行なったうえで、最も適切なエクササイズを指導することになります。慢性的な腰痛にお悩みの方はぜひご相談ください。  
〈問合せ先〉  
むつ総合病院 整形外科外来  
☎22-12111内線3446

### むつ総合病院からのお知らせ

【腰痛治療に対する新しい試み】  
マッケンジー法は、1950年代にニュージーランドの理学療法士ロビン・マッケンジーが開発、発展させてきた主に腰痛に対する理学療法の一つです。現在では国際マッケンジー協会が設立され、欧米を中心とした世界27カ国に支部を持つ国際組織となっています。平成22年5月、おつ病院理学療法士が青森県で初のマッケンジーセラピストに認定されました。  
マッケンジー法は、腰痛、頸部痛、坐骨神経痛などを治療対象としますが、これらの症状は明らかになきつかけなく発症することが多く、普段の姿勢や生活習慣が悪化因子となります。そのため日常生活の中で徐々に症状が増悪したり、再発を繰り返す傾向があります。マッケンジー法では自分で行うエクササイズによって症状の軽減を図り、不良姿勢や生活習慣などを改善するためのアドバイスを行います。特に器具を必要としないエクササイズが中心なので、誰でも簡単に自宅で治療できます。仕事で忙しく病院にあまり通えない方や、何度も再発を繰り返している方にも効果的です。早期に痛みを取り除くことができ、また痛みが再発したときでも再びエクササイズすることでセルフケアできる可能性もあります。ただし、マッケンジー法が腰痛を訴えるすべての患者さんに有効であるとは限りません。おつ病院では、まず整形外科の外来で診察を受けていただき、その後、認定理学療法士がさらに患者さん一人一人の詳細な評価を行なったうえで、最も適切なエクササイズを指導することになります。慢性的な腰痛にお悩みの方はぜひご相談ください。  
〈問合せ先〉  
むつ総合病院 整形外科外来  
☎22-12111内線3446

〈いっしょに〉  
9月16日(木)  
午前10時～正午  
「子どもとの関わり」  
午後1時～3時  
「子どもの病気とけが」  
子ども(こども)クリニック  
佐々木 正人氏

9月17日(金)  
午前9時30分～午後0時30分  
「子どもの救急法・おつ消防署」  
午後1時～3時  
「ファミリーサポートセンター」  
「どこへ」下北文化会館・おつ消防署  
※託児あり・要予約  
参加費 無料  
〈詳しくは〉  
むつファミリーサポートセンター  
☎24-0605  
むつ下北子育て支援  
ネットワーク「ひろば」  
☎23-7844(FAX兼用)  
hrcbaa@softcom.jp

### 自衛官採用試験のお知らせ

〈種目・受付期間・試験日・どこへ〉  
○自衛官候補生(男子)  
9月10日(金)まで・9月26日(日)・27日(月)・大湊基地  
○自衛官候補生(女子)  
9月10日(金)まで・9月28日(火)・大湊基地  
○一般曹候補生 一次  
9月10日(金)まで・9月18日(土)・大湊基地

### 東北電気保安協会からの お知らせ

【8月は「電気使用安全月間」です】  
夏は肌の露出が多くなり汗もかきやすいため、電気が流れやすくなります。また、暑さにより注意力が散漫になりがちなため、感電事故が多くなる傾向があります。そこで、経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、電気使用安全運動が全国一斉に行われています。  
【電気安全に心がけましょう】  
電気製品・器具は正しい方法で

### 市ホームページのバナー広告を募集しています！

市では、市が保有する資産を広告媒体として活用しており、市政だよりに加え、新たに市ホームページのバナー広告募集を開始しました。ぜひご利用ください！

☆掲載枠数…7枠

☆掲載場所…トップページ右側

☆掲載料金…10,000円(月の初日から末日までの1か月)

☆申込方法…掲載希望月の前月の10日までに「むつ市公式ホームページ広告掲載申込書」に記載のうえ、広告データを添えて提出してください。

～広告の形式や基準等、詳しくは市ホームページのバナー広告募集のページをご覧ください～

むつ市役所  
検索



〈詳しくは〉  
市秘書広聴課  
☎22-1111 内線2152



使いましょう。水蒸気がたちこめたり、雨露にさらされるような水気のある場所で使用する電気製品や配線器具は専用のものを使用しなければなりません。場所によっては、使用できない電気製品や配線器具もありますので、説明書をよく読み正しく使用しましょう。

また、洗濯機やエアコン、電子レンジなどには必ずアースをつけましょう。



〈問合せ先〉  
東北電気保安協会むつ事業所  
☎22-4698

**各種催し・講座等**

**海と森ふれあい体験館より**

【微小貝くもつ一つの世界】  
（い）8月25日（水）から（予定）  
（い）8月25日（水）から（予定）  
（い）8月25日（水）から（予定）  
海と森ふれあい体験館1階  
〈どんな〉  
「微小貝」をご存じですか？米粒ほどの大きさの貝ですが、そこには繊細で美しい別の世界が広がっています。むつ市川内町在住の貝のコレクター山口和雄さんの貝のコレクションから微小貝を集め、特別企画展としてご紹介いたします。  
〈入場料〉無料

〈問合せ・申込先〉  
むつ市海と森ふれあい体験館  
☎42-2411  
☎42-3461

☎42-2411  
☎42-3461  
@coffeearena

**田名部神社盆踊り!**

今年も「平成22年度むつ市合同盆踊り」の最終日を飾り、田名部神社境内において市民参加の盆踊りを実施します。



田名部神社盆踊り

また、田名部のぼんどり（輪おどり）復活実行委員会による昔ながらの太鼓に合わせ即興的な五七五の唄を掛け合いながら踊る素朴な「田名部ぼんどり」も開催します。お楽しみ抽選会もありますのでぜひお越しください。  
（い）8月16日（日）  
午後6時30分〜

田名部神社  
〈問合せ先〉  
むつ商工会議所TMO  
☎22-2282

**トントウビレッジ イベント情報**

【サマーコンサート】  
（い）8月22日（日）

**むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」9月の日程**

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。

◆老人憩いの家『福寿荘』（新町）☎23-5800

お花教室	2日(木)・16日(木)
手芸教室	21日(火)・28日(火)
詩吟教室	3日(金)・17日(金)
踊り教室	8日(水)・22日(水)
お茶教室	9日(木)・30日(木)
習字教室	14日(火)
コーラス教室	13日(月)・24日(金)
ダンス教室	8日(水)・22日(水)
カラオケ教室	13日(月)・27日(月)
囲碁・将棋教室	7日(火)・21日(火)
着付教室	1日(水)・15日(水)

◆老人憩いの家『福寿荘』（川守町）☎29-1800

詩吟教室	7日(火)・21日(火)
日舞教室	6日(月)・22日(水)
着付教室	13日(月)・27日(月)
唱歌教室	3日(金)・17日(金)
カラオケ教室	9日(木)

〈時間〉ダンス教室・着付教室は午後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  
※各教室とも新しく会員を募集しています。問合せは「福寿荘」、「福寿荘」または各単位老人クラブ会長まで。

午前9時30分〜午後3時30分  
トントウビレッジ  
〈どんな〉  
「おじゃ魔女トレミ」の主題歌を歌う五條真由美のアニメソングコンサート（終了後はジャンケン大会、東通小・中学校吹奏楽演奏会、ゲーム「ストップザウルス」ふわふわ遊具で遊ぼう！、あめ細工コーナー（有料）  
〈入場料〉無料  
〈その他〉  
詳しくは8月16日（日）東奥日報、デーリー東北、読売新聞の折込チラシをご覧ください  
小田野沢漁民センター臨時

【料理教室】  
〜Hクッキングヒーターに〜  
この知識を深めよう〜  
（い）9月12日（日）  
午前10時〜午後2時  
（い）9月12日（日）  
午前10時〜午後2時  
（い）9月12日（日）  
午前10時〜午後2時  
東北電力（株）むつ営業所  
別館2階電気教室※現地集合  
〈どんな〉  
東通牛のピラフ・長芋スープ・海鮮もずくサラダ・そば粉のカタラーナ作り、Hクック

キングヒーターの説明、電気のお豆知識についてのお話  
〈対象・定員〉  
お料理好きな高校生以上の方・20名※お子様連れの参加不可  
〈参加費〉無料  
※ユニフォーム金にご協力願います  
〈準備するもの〉  
エプロン・三角巾（バンダナ）・お手持用タオル  
〈講師〉  
青森県栄養士会 地域活動栄養士協議会  
管理栄養士 野呂浩子 先生  
（申込締切）8月31日（火）※当日消印有効  
〈申込方法〉  
ハガキに①イベント名②郵便番号・住所③氏名・ふりが

**親子すくすくスキップ事業 「ふわふわ山の音楽会」開催**

「子育て支援社会」の形成促進を目的に、親子のスキップを育み、また、子育て支援関係者の資質向上を図るために開催します。みなさまのご参加をお待ちしています。  
（い）9月2日（木）  
「音楽会」  
午前10時30分〜11時20分  
「実技研修会」  
午後1時30分〜3時30分  
（い）9月2日（木）  
「音楽会」  
午前10時30分〜11時20分  
午後1時30分〜3時30分  
（い）9月2日（木）

**ウェルネスパークからのお知らせ**

【「すっきり健康教室」開催】  
健康が気になる方、運動の仕方がわからない方大集合！  
（い）8月31日（火）  
（昼の部）午後2時〜3時30分  
カラダを綺麗に保ちたい女性  
（夜の部）午後6時30分〜8時  
メタボリックが気になる男性  
〈参加費・定員〉300円・各15名  
〈その他〉  
・最新の体組成分析機で測定できる  
・事前予約が必要  
むつ市ウェルネスパーク  
☎28-4341

**「下北わらじランド」開催**

【たった一日だけの「子どもの共和国」】  
下北全域から小学生が集い、「わらじ」と交換し、作る、演じる、売る、働く（アルバイト）などの側面、それを利用・購入する側相互の経験を通して、子供達同士の交流と、創意・工夫したものを提供・利用する楽しさを経験

**「認知症について語り合う」**

（い）9月12日（日）  
午後1時30分〜3時30分  
（い）9月12日（日）  
午後1時30分〜3時30分  
（い）9月12日（日）  
午後1時30分〜3時30分

**「認知症について語り合う」**

（い）9月12日（日）  
午後1時30分〜3時30分  
（い）9月12日（日）  
午後1時30分〜3時30分  
（い）9月12日（日）  
午後1時30分〜3時30分

**募集します**

第5回あおもり環境まんが展  
作品募集  
（テーマ）エネルギー  
（対象・部門）  
青森県内在住のアマチュアの方  
（制作条件）  
作品形態：「1コマ」または「4コマ」まんが（生原稿でカラー、モノクロは自由）  
筆記用具も自由  
サイズ：1コマ横18×縦18センチメートル、4コマ縦組横10×縦30センチメートル、B4版用紙  
（応募方法）  
作品の裏面に応募部門、タイトル、住所、氏名、年齢、学校名・学年、電話番号を明

大湊海軍コロッケ認定店・地産地消運動協力店

**下北物語**

◆旬のものの取り揃えております！  
◆各種ご宴会・飲み放題承り中！  
◆むつ市田名部町3-8（和風レストラン楠こう様向い）【年中無休】  
◆むつ商工会議所・むつ市観光協会・ボランティア連絡協議会加盟店

TEL 22-4896 営業時間：PM 5:00～AM 0:30

**生徒募集中!**

**日本茶道教室(表千家)**

稽古日は御相談に応じます。  
(希望者には着付の無料教習も行います)

馬場花子 講師  
むつ市十二林2-15  
TEL 22-4371 FAX 22-4392

健康教室・健康相談・健康診査	
赤ちゃん教室(アレルギー)	むつ地区
9月29日(水) 平成21年12月~平成22年5月生まれの乳児 14:10 ~ 14:20 下北文化会館集会娯楽室	
離乳食教室	むつ地区
9月29日(水) 平成22年1月および平成22年5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
9月28日(火) 平成21年11月生まれの乳児 12:50 ~ 13:00 下北文化会館	
1才6か月児健康診査	むつ地区
9月17日(金) 平成21年2月生まれの幼児 12:50 ~ 13:00 下北文化会館	
2才児健康診査	むつ地区
9月15日(水) 平成20年3月生まれの幼児 12:50 ~ 13:00 下北文化会館	
3才児健康診査	むつ地区
9月7日(火) 平成19年3月生まれの幼児 12:00 ~ 12:20 下北文化会館	
離乳食教室・赤ちゃん相談	川内・脇野沢地区
9月8日(水) 平成21年9月~平成22年6月生まれの乳児 10:00 ~ 10:10 川内庁舎 ※日程が変更になりました	
離乳食教室・赤ちゃん相談	大畑地区
9月10日(金) 平成21年12月~平成22年5月生まれの乳児 10:00 ~ 10:10 ふれあいかん	
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	
9月の健康相談(病態別)・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	

# 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  
 大畑庁舎市民福祉課 ☎34-2111  
 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・大畑診療所・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16年4月2日～17年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間
9月3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)
9月8日(水)	※大畑診療所 14:45 ~ 15:00
	※川内診療所 13:20 ~ 13:50
9月10日(金)	※脇野沢診療所 13:00 ~ 13:20
9月16日(木)	※大畑診療所 14:45 ~ 15:00
9月17日(金)	※川内診療所 13:20 ~ 13:50
9月22日(水)	※大畑診療所 14:45 ~ 15:00
9月24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)
9月30日(木)	※脇野沢診療所 13:00 ~ 13:20
	※大畑診療所 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
9月6日(月)	※脇野沢診療所 13:00 ~ 13:20
9月17日(金)	※川内診療所 13:20 ~ 13:50
9月22日(水)	※大畑診療所 14:45 ~ 15:00
9月24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)
9月30日(木)	※脇野沢診療所 13:00 ~ 13:20
	※大畑診療所 14:45 ~ 15:00

B C G ◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間
9月7日(火)	下北文化会館 13:15 ~ 13:30
9月22日(水)	下北文化会館 12:45 ~ 13:00
9月30日(木)	※脇野沢診療所 13:00 ~ 13:20

## 各種相談日程

法律相談	市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152
9月24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	市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152
9月21日(火)	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
9月10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	青森地方法務局むつ支局 ☎23-3202
土・日・祝日を除く毎日	場所は下北合同庁舎3階相談室。家族間や近隣関係のこと、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	場所はむつ市役所本庁舎内社会福祉協議会。祝日、第3木曜日は休み。
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。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
毎月1回開催	場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。(お問い合わせください) 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
9月16日(木)	場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約不要。女性の心身の健康に関する相談に応じます。

記していただき。  
 〈応募締切〉  
 9月30日(木) ※当日消印有効  
 〈その他〉  
 ・応募は一人につき1点までです  
 ・応募作品は返却できません  
 ・審査発表は10月中旬～下旬に行います  
 ・詳しくはお問い合わせください  
 〈問合せ・応募先〉  
 〒113-0021  
 青森市新田1-11-5  
 NPO法人青森編集会議  
 「まんがコンクール」係  
 ☎017-782-1126  
 ☎017-761-1186  
 ① aec@aomor-ec.jp

**生活・介護支援サポーター 募集**  
 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」を養成する講座を各地域包括支援センターに委託し開催しています。  
 〈開催時期〉  
 9月頃を予定(約7日間)  
 〈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

**ごみ回収ボランティア募集**  
 観光客に心地よく旅行をしてもらうために、毎月一回、観光地のゴミ回収をしています。新鮮な空気を吸い、鳥の声を聞きながら遠足気分ボランティアです。あなたも参加しませんか?  
 (い)毎月第4土曜日  
 午前9時～正午

**ヨーガサークル会員募集中**  
 簡単ヨーガの呼吸法とポーズで自分流りラクゼーションを味わいませんか?  
 (い)毎週木曜日  
 午前10時～11時30分  
 (ま)むつ市中央公民館

**むつ市岩手県人会会員募集**  
 岩手県出身者およびその二世・三世の方、仲間になりませんか?  
 〈問合せ・申込先〉  
 むつ市岩手県人会  
 会長 高瀬 厚太郎  
 担当馬場 ☎22-14371  
 ☎22-14392

# 保健協力員活動紹介

## ～その音(むつ地区160名)～

今年4月に318名のむつ市保健協力員が委嘱されたことは、6月10日発行号(第722号)でもお知らせしました。今回は、保健協力員が健康づくりの担い手として、どのような活動をしているのかをご紹介します。

### ●〈自主活動「あゆみの会」〉

#### 【地区での「健康教室」開催】

自分たちで健康教室を企画して地区で開催。今回の講師は保健師です。みなさんもぜひお越しください。



#### 【「ウォーキング」の普及】

自分たちの地区のウォーキングマップを作成したり、ウォーキングをしながらゴミ拾いをしたりしています。



#### 【「健康劇」で禁煙をPR】

8月29日開催の公民館まつりで上演予定です。わかりやすく楽しい健康劇でみなさんに禁煙の大切さをPRします。只今、猛練習中!



### ●〈行政への協力〉

地域と行政のパイプ役です。

#### 【「健診受診率アップ」のための

健診のお勧め】

#### 【「健診へのお手伝い」】

受診者がスムーズに受診できるようにサポートしています。



〈詳しくは〉  
市健康推進課保健担当  
☎ 22-1111 内線 2583

## すでに、返済済みでも大丈夫!

借金の相談無料、任意整理1社2万5千円

- ①大手消費者金融へ5年以上返済を続けている。
- ②金利が25パーセント前後だった。

上記①、②に該当した方は過払い金が戻ってくるかもしれません。今すぐ、お電話下さい。

アカシアの森法律事務所 弁護士：今井 正  
☎ 0176-51-4317

住所／十和田市西二番町8-4 (十和田現代美術館 駐車場隣)

## “ゴミ”の処理

※ 発泡スチロールの処分 できます。

ESの処理で、お困りではありませんか? どうぞ当社へおまかせ下さい。個人の家ごみもOKです!!

(有)川西商会

〒035-0041 青森県むつ市金曲一丁目11番20号  
TEL 22-2176 FAX 22-2177

・産業廃棄物中間処理業 00220013723  
・一般廃棄物処理業許可業者 むつ市指令 第132号  
・産業廃棄物収集運搬許可業者 許可番号00220013723



## ～平成21年度健診結果から②～



今回は、昨年度特定健診等を受診された方々の健診結果から、メタボリックシンドロームの危険度をみてみましょう。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪の蓄積による肥満(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、「血圧」「脂質」「血糖」などの危険因子を2つ以上持った状態のことをいいます。メタボリックシンドロームは自覚症状がほとんどありませんが、そのままにしておくと動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中等の生活習慣病の要因にもなりますので注意が必要です。メタボリックシンドロームの解消は、その根本である内臓脂肪の改善がとても大事なのです。

健診結果からメタボリックシンドロームと判定された方、また、注意が必要な方(メタボリックシンドローム予備群)の割合はどうか見てみましょう。

### ●メタボリックシンドローム判定(40歳～74歳)●

判 定	割 合(%)
基準該当	13.9
予備群該当	11.3
非該当	74.7
判定不能	0.1

基準該当…メタボリックシンドロームに該当  
予備群該当…メタボリックシンドロームの予備群  
非該当…メタボリックシンドロームに該当しない  
判定不能…必要項目が全て実施されず判定不能

### ◆4人に1人はメタボに注意!

40歳～74歳の健診受診者のうち、メタボリックシンドロームに該当している方は約14%、メタボリックシンドローム予備群の方は約11%という結果でした。二つをあわせると健診受診者の4人に1人はメタボリックシンドロームに注意が必要!という結果です。すぐに重症化するわけではありませんが、改善のために早いうちから手を打つことが大事です。特定健診はそのきっかけになること間違いなしです。

### ◆若いから大丈夫?

年齢が高くなるほど、メタボリックシンドローム該当と予備群の割合は高いようです。メタボ該当・予備群の割合は40・50歳代が約18%、60歳代は約26%、70歳代は約31%という結果でした。若いからといって油断はできないようです。

### ●健診受診で大事なこと●

健診結果が教えてくれる、ちょっとした身体の変化を正しく受け止めることに重要な意味があります。健診を受けた後がとても大事なのです。市では、特定健診を受診された方々を対象に「特定健診結果説明会」を実施しています。健診は受けたが、その後どうしたらいいかと悩んでいる方にきっといいヒントが見つかるはず。

### ●健診受診を希望の方は●

市健康推進課または各庁舎市民福祉課までお問い合わせください。  
※申込みは定員になり次第締め切ります。早めにお申し込みください。  
※健診日程や内容、料金等については「健康づくりカレンダー」をご覧ください。

次回は「特定健診を受けた後で①」をお伝えします。

〈問合せ・申込先〉

市健康推進課 ☎ 22-1111 内線 2757

川内庁舎市民福祉課 ☎ 42-2111

大畑庁舎市民福祉課 ☎ 34-2111

脇野沢庁舎市民福祉課 ☎ 44-2111

# ある日、どこかで…

7月25日(日) / 第12回 まさがりレガッタ ～新田名部川にて～



夏恒例のこの大会も今年で12回目を迎えました。今年のエントリー数は、過去最大の合計84クルーを数え、当初心配されていた天候も晴天に恵まれました。

職場仲間や友人同士、ベテランの方や初めてボートに乗る初心者、さまざまなクルーが懸命に声を出し合いながらオールを漕いでいました。主な結果は次のとおりです。

### 【ごった煮レース】

- 第1位 JP肉食系
- 第2位 亮(アキラ)
- 第3位 東奥日報夕刊号

### 【マジギレレース】

- 第1位 Nitta
- 第2位 大畑高校職人チーム
- 第3位 東奥日報朝刊号

### 【マドンナレース】

- 第1位 おさむちゃんず

### 【ジュニアレース】

- 第1位 近中野球部

### 【OB対抗戦】

- 第1位 漕寿会



さて、昨年度発足した「元気むつ市応援隊」が7月14日(水)に、東京都渋谷区で開催されました。平日の日中の時間帯にもかかわらず、地元参加者、首都圏に在住する応援プロデューサーの方々のご協力により、盛会裏に終了できたことに対し感謝申し上げます。

今年度は、まちづくり部会としてむつ市のイメージ、力を注ぐべき分野および産業観光部会として、産業振興、観光地活用方法、特産品開発などをテーマにした2つの分科会を開催し、首都圏から見たむつ市への貴重な意見、提言をいただきました。今後みなさまの意見を参考に、日本のむつ市へと飛躍することのできるよう努力する次第でありますのでご協力賜りたいと存じます。

宮下順一郎

市長室

市長からの手紙



Vol. 1

「元気むつ市応援隊」開催!

