

むつ 市政だより

2.25
2011年 No.738



知る
『わきのさわ 朝市来たら 魅力汁』
(1月30日・「わきのさわ朝市」にて ※詳細は背表紙へ)

主な内容

- ◇むつ市ジュニア大使 米で交流 … 2p～3p
- ◇『むつ市民便利帳(仮称)』“復活” … 4p～5p
- ◇目指せ！市民協働・参画① ほか … 6p～7p
- ◇平成23年度 むつ市奨学生募集 ほか … 8p～9p

- ◇暮らしに役立つ税情報 ほか … 10p～13p
- ◇国際交流員エイミー・ミラーからのお知らせ ほか … 14p
- ◇むつ市情報ポケット … 15p～17p
- ◇お元気ですか！保健コーナー ほか … 18p～19p
- ◇『わきのさわ朝市』開催 … 20p
- &『第14回 奥内歌舞伎新春公演』開催

平成 22 年度 むつ市ジュニア大使

市内中学生 13 名 米・ポートエンジェルズで 現地中学生と交流



1月5日から11日までの7日間、市内の中学2年生13名が、むつ市ジュニア大使派遣事業による大使として、大平小学校長森脇敏彦団長、遠島進教育長らとともに、姉妹都市であるアメリカ合衆国ワシントン州ポートエンジェルズ(PA)市を訪れました。

この事業は、むつ市の次代を担う中学生を「むつ市ジュニア大使」として派遣し、現地中学生との交流などを通して両市の友好親善に努めることなどを使命として、平成3年より相互交流が行われています。

子どもたちは、不慣れな英語で自身や日本の文化について紹介し、また、異なる文化に直接触れることにより、アメリカの生活習慣や考え方、社会や家庭の様子などの違いを学びながら日本の生活や文化について再認識する機会となりました。

また、今年6月にはPA市より訪問団がむつ市を訪れる予定です。今後、子どもたちには、これらの経験を活かして国際感覚を養い、国際社会に貢献できる人材としての活躍が期待されます。

大使体験書記 大平中学校2年 内山 里奈 さん

「百聞は一見にしかず」という言葉の意味を、この5日間でひしひしと実感しました。むつ市を出発した時は、みんなと盛り上がりながらも、「伝えたいことをきちんと伝えることができるか」、「速い英語を聞き取ることができるか」と、ずっと考えていました。

文化フェアでは、私は「茶道」を披露しました。日本独特な抹茶の味に、みんなが興味を持ってくれるかとても心配でしたが、思っていた以上に多くの人に来てくれ、「おかわりが欲しい」と言う人もいて、驚きとともに、とても嬉しかったです。用意していたカップがなくなるほどで、その日の夜にホストマザーにそのことを説明し買いに行ったことは、「嬉しい予想外の展開」でした。たくさんの人に日本の茶道を伝えることができ、これが国際交流なのだなぁと実感し、大使の役目の一つ果たした達成感が持てました。

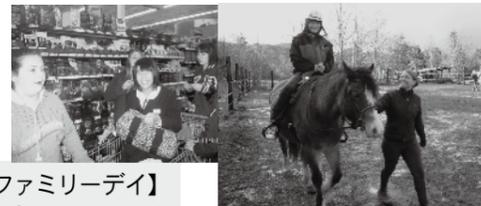
アメリカの学校は、服装も髪型も本当に自由です。しかしその中でも、一人一人のきちんとしたけじめというものを感じました。

お別れパーティーでは、この5日間の間にできたたくさんの思い出や感動の数々、ホストファミリーの優しさが一気にこみ上げてきて、「帰りたくない。ずっとここにいたい。」という思いでいっぱいになり、涙が止まらなくなりました。これまでの感謝の気持ちをいっぱい込めたスピーチを自分の言葉で言えてよかったです。今は、Leandraが6月に私の家に来ることをとても楽しみにしています。

この五日間を通して、ますます英語や国際交流への興味が深まりました。中学二年生の14歳のこの時に、このような貴重な経験ができたことは、私にとって大きな宝物です。

この経験から得たことをいかし、これからも何事にも一生懸命取り組んでいきます。

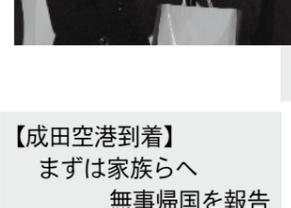
このような機会を与えて下さったみなさんと、支えて下さったみなさんに感謝します。本当にありがとうございました。



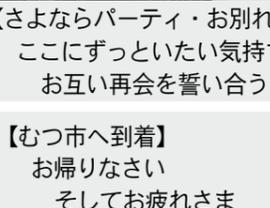
【ホストファミリーデー】
温かい家庭で、アメリカならではの貴重な体験



【さよならパーティー・お別れ】
ここにずっといたい気持ち
お互い再会を誓い合う



【成田空港到着】
まずは家族らへ
無事帰国を報告



【むつ市へ到着】
お帰りなさい
そしてお疲れさま



【1月31日報告会】
新聞や映像を使い、
派遣大使13名がそれぞれ
感じたことを発表

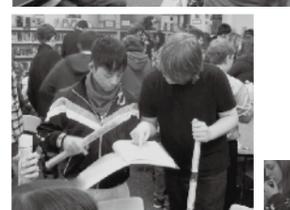


英語での自己紹介
うまく伝わったかな？

そしていよいよ
緊張の出会い・・・



【PA市スティープン中学校訪問・
授業参加・文化フェア】
慣れない英語とsmileで少しでも
多く学びたい、そして伝えたい！



【12月21日結団式】
出発に先立ち、13名1
人ひとりが大使としての
決意表明



【1月5日出発式】
朝6時集合。まだ少し眠い・・・



【アメリカ合衆国到着】
大リーグ・シアトルマリ
ナーズ本拠地であるセー
フフィールドやワシント
ン大学などを見学



むつ市長およびむつ市議会議長特命大使として、ジュニア大使へ同行した遠島教育長や中村正志むつ市議会議長副議長らは、PA市役所をはじめとした施設を視察し、PA市長および行政長と、両市の今後一層の友好親善に努めるとともに、行政と住民が一体となった交流推進体制の確立を図ることを確認しました。



『むつ市民便利帳(仮称)』“復活”

3月中旬頃全世帯へ配布予定 掲載広告収入で発行

市では、市民のみなさまからの「市の情報がまとめて掲載された冊子はないのか」という声が年々多く寄せられていることに応えるため、市の業務や窓口での手続きなどの基本的な行政情報をわかりやすく1冊にまとめた『むつ市民便利帳』(仮称)を、株式会社サイネックスと共同発行します。

共同発行により、株式会社サイネックスが発行および配布に要する経費を掲載広告収入で賄い、市の行政情報をひとまとめにすることで経費削減と市民サービスの向上を図ります。県内では、五所川原市、つがる市に次いで3例目となり、3月中旬頃に市内全世帯に配布する予定です。

『むつ市民便利帳』(仮称)の概要

- A4判・4色刷り・120ページ程度・配布部数3万3千部(予定)(平成22年5月現在の世帯数分約2万9千部と過去の転入者実績を基にした4千部の合計)



【写真】平成22年7月23日、むつ市と(株)サイネックスが共同発行をすることで協定を締結

『市民便利帳』「復活」の経緯

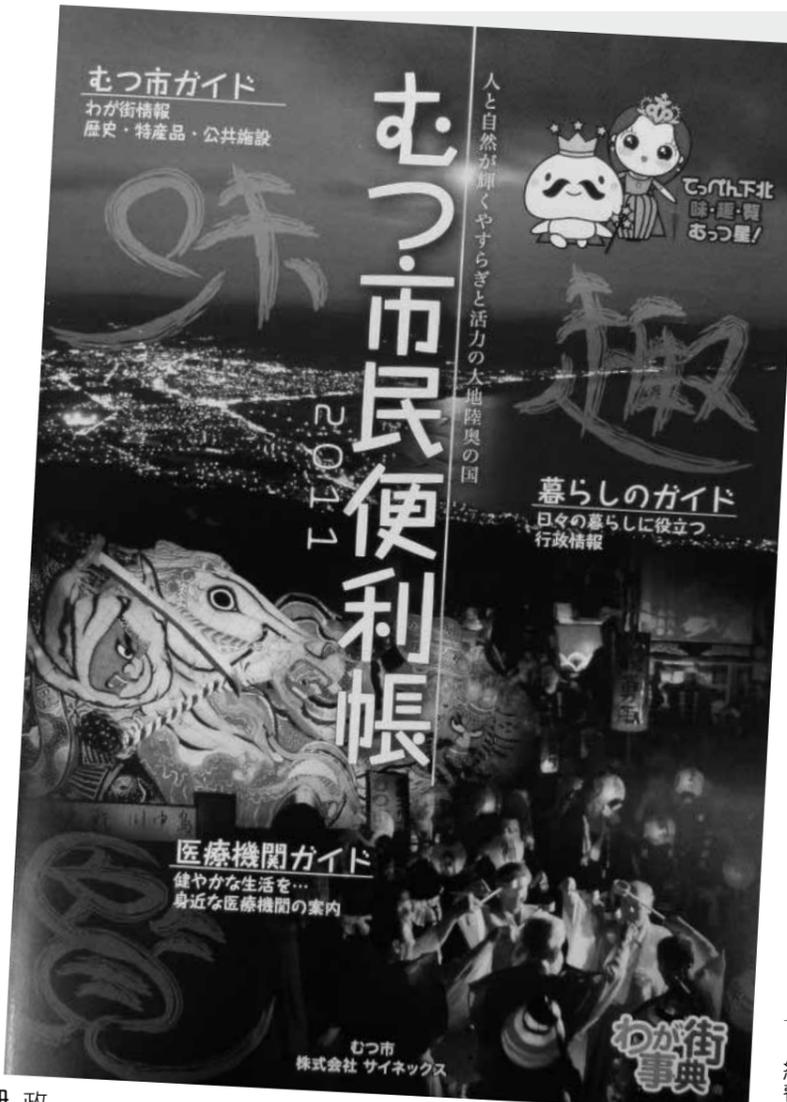
市民・転入者からの要望増加 広告収入で財政負担ゼロ

むつ市において、かつて『市民便利帳』を発行していた時期があったものの、厳しい財政状況などを理由に、平成4年に発行された『ミニガイドむつ』を最後に発行が中止となり今日に至っています(詳細は5ページ「覚えていませんか?これまでの『市民便利帳』」参照)。

これまでは、市の業務や窓口での手続きなどの基本的な情報を、毎月2回発行の「市政だより」にて随時お知らせしてきましたが、市民をはじめ転入される方々から「知りたい

情報がいっ掲載されたのかわからない」といった苦情や「市の情報がまとめて掲載された冊子はないのか」といった声が年々多くなっていました。そこで、かねてから官民協働事業による『市民便利帳』発行の提案を受けていた(株)サイネックスと共同発行することとなりました。

(株)サイネックスは、全国の自治体で『市民便利帳』の発行実績があり、また、むつ市で約20年間、電話帳「テレパル50」の発行に要する経費を賄う広告営業を行ってきたノウハウがある企業です。これまでも共同発行の提案があったものの、市の組織改正などがあり発行を見送っていましたが、今回、市としては実に19年振りの発行が実現するに至りました。また、この『市民便利帳』は、厳しい財政状況の中で、発行および配布に要する経費を同社の掲載広告収入で賄うため、市の財政負担を伴わずにできることが大きな特徴であり、県内では、五所川原市、つがる市に次いで3例目となります。



【写真】今春発行予定の『むつ市民便利帳』(表紙案)

発行にあたりまして、多くの事業者のみなさまからご協賛いただきましたことに対し、深く感謝申し上げます。

『市民便利帳』 具体的な内容は?

- ① 市政・地域関連情報 「むつ市ガイド」 むつ市の歴史、文化、沿革のほか、特産品などの観光資源や公共施設に関する情報
- ② 行政情報「暮らしのガイド」 窓口での各種手続きや、ごみ、防災、救急、福祉などの日々の暮らしに役立つ情報
- ③ 医療・福祉情報 「医療機関ガイド」 市内医療関連機関および福祉関連施設等の案内

『市民便利帳』発行の効果

必要な行政情報が1冊に市政だよりの発行コスト低減も期待

『市民便利帳』(仮称)の概要

発行後、法令改正などにより内容に修正箇所が生じた場合は、「市政だより」または折り込みでお知らせする予定です。

【詳しくは】 市秘書広聴課 22-11111 内線2154

～ひとくちメモ～

覚えていますか!? これまでの『市民便利帳』

昭和44年発行 昭和46年発行 昭和61年発行 昭和63年発行 平成元年発行 平成4年発行

旧むつ市では、昭和44年の発行以来5度の更新を行ってきたが、厳しい財政状況などの理由により、平成4年の「ミニガイドむつ」の発行を最後に発行していない。新市では、平成17年3月に旧川内町、旧大畑町、旧脇野沢村の住民を対象に、合併に伴う手続きや行政サービスの変更点などを掲載した『新むつ市ミニガイド』を合併協議会で発行・配布。旧川内町、旧大畑町、旧脇野沢村での発行実績はなし。

水回りのリフォームするなら

トイレ・キッチン・浴室リフォーム実績No.1

全国250店舗リフォームチェーン

INAX ライファむつ

リフォーム

営業時間/AM10:00~PM18:00(日曜休)

㈱アテックインテリア TEL 22-9382

基金訓練 経理ビジネス科 受講生募集

経理ビジネス初級者コース 受講料無料

- 訓練期間: H23年4月1日~H23年6月30日(3ヶ月)
- 訓練時間: AM9:00~PM4:00 (土・日・祝日休講)
- 申込期間: H23年1月17日~H23年3月15日

ジョブカードの交付とハローワークでの相談が必要です

申込先: 青森アカウンティングスクール TEL:28-2468
お問合せ: ハローワークむつ TEL:22-1331

君ならどっちのスーパー家庭教師?

(スーパー家庭教師は当社の登録講師です)

私は 自宅で

- 先生が自宅まで来てくれるので、ご家庭の送り迎えが必要ない。
- 部活動が忙しくて塾には行けないけど、マンツーマンだから深達でも早朝でも指導が受けられる。
- 周りの人の目を気にすることなく、勉強に集中できる。
- 土・日・祝日でも先生が来てくれる。
- 家の中や子供部屋の様子も見えてもらえるので、生活面の指導も受けられる。
- 保護者と常にコミュニケーションを取れる。...など

私は 教室で

- 学校帰りに教室に寄って勉強ができる。
- 他の人も授業を受けているから、ライバル意識を持てる。
- 色々な参考書があって勉強しやすい。
- 家ではだらだらしてしまっけど、教室だと集中してできる。
- 学校帰りに自習室で勉強することができる。
- 担当の先生だけでなく、他の先生や、教務課の先生からも色々なアドバイスをもらえる。...など

無料教育相談実施中

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国170都市で地域教育に貢献 派遣実績32年

青森県家庭教師ネットワーク 0120-00-1111

0175-22-0099(代)

地域教育に貢献して27年 全国130校の信頼と実績

KATEKYO学院 0120-77-5555

0175-22-0040(代)

住基カード 無料交付期間 間もなく終了

対象は3月31日新規交付まで！お申し込みはお早めに！

住基カード（住民基本台帳カード）は、平成15年8月25日より、希望する方に対して、住民登録のある市区町村が交付しています。写真付の住基カードは、住民票等の申請時や銀行窓口での「本人確認」に利用できます。また、1月より、住基カードを使って、窓口近くにあるキヨスク端末で申請書に氏名や住所が印刷できる「申請書自動作成システム」を利用できるようになりました。

【受付時間】平日の午前9時～午後4時30分

【住基カード交付申請に必要な書類】

- ・交付申請書 ・本人確認書類 ・印鑑（認印）
 - ・写真付き住基カードを希望される方は、証明写真1枚（パスポートサイズ 縦4.5cm×横3.5cm、6か月以内の撮影、正面、無帽、無背景で顔が鮮明に映っているもの）
- ※満65歳以上の方は、その場で写真撮影無料サービスを実施中です。

【申請する際の注意点】

- ・申請および交付は、原則ご本人様となります。交付の際、ご本人様にカードのパスワード（暗証番号）を設定していただきます。
- ・窓口が混雑していない場合は通常20～30分程度で交付できますが、年度末（3月下旬頃）になりますと、お引越し等により窓口の混雑が予想されますのでお早めにお申し込みください。
- ・川内・大畑・脇野沢庁舎での申請の場合、交付に2日程度かかりますのでご注意ください。

〈問合せ・申込先〉
市市民課 ☎ 22-1111 内線 2412



☆1月より、住基カード申請時の本人確認方法が変更になりました☆

- ① ICカード自動車運転免許証の場合（本籍欄記載なし）
→免許証の交付の際、設定した2つのパスワードを入力していただきます
- ②従来の自動車運転免許証（本籍欄記載）または①のパスワードを忘れた場合
→自動車運転免許証および保険証が必要となります
- ③運転免許証以外の顔写真付免許証等（パスポート、船舶免許など）
→その免許証等および保険証が必要となります
- ④免許証等がない場合
→保険証をご持参ください。さらに本人確認のため、いくつか質問させていただきます
※なお、申請時に上記確認書類のコピーを1部取らせていただきますのでご了承ください

『いのしし感謝祭』in 脇野沢

～3月5日（土）脇野沢地域交流センターにて開催～

むつ市脇野沢特産の「いのしし肉」の地消と、市民のみなさまへの日頃のいのしし肉ご購入に感謝し、いのしし料理の実演販売を主とした『いのしし感謝祭』を開催します。多数のご来場をお待ちしています。

〈いつ〉3月5日（土）午前10時～午後2時
〈どこで〉脇野沢地域交流センター

（脇野沢渡向107-1 市役所脇野沢庁舎隣り）

〈どんな〉・いのしし肉の格安販売（一部対象外あり）

- ・いのしし肉加工品の格安販売
- いのしし煮込肉ほか新商品も紹介！

・いのしし料理の実演販売
ぼたん鍋・しし焼肉・ヒレカツ など

- ・いのししカレー早食い競争（午前11時30分～参加者当日受付）
- ・大抽選会（いのしし肉が盛りだくさん！）
- ・海産物も販売します



〈問合せ先〉
むつ市脇野沢農業振興公社
☎ 31-5011

『むつ市行政改革実施計画』シリーズ①

目指せ！市民協働・参画 市民協働・参画って何？①

『むつ市行政改革実施計画』は、むつ市が目指すべき市民協働・参画のあり方を考え、実行します。

みんなの問題は、みんなで話し合い、協力することが大事なのじゃ！



「協働」とは、立場の異なる主体が、対等なパートナーとして連携・協力して課題解決のために取り組むことです。これまでも市は市民のみなさまのさまざまな活動に支えられてまちづくりを行ってきました。しかし、刻々と変わる社会情勢に対応し、行政が担うべき役割を選択しながら、暮らしやすいむつ市を実現するためには、もう一歩踏み出し、市民と行政が役割を分担し協力する「協働」の必要があります。さらに、市民と行政が対等なパートナーとして「協働」を進めるためには、市民のみなさまと情報や課題を共有し、市民のみなさまからの意見やアイデアを政策に活かすこと（＝「参画」）が欠かせません。また、行政も市民のみなさまからの提言を活かし実現していく体制を整え、職員の能力向上に努める必要があります。

活力のある暮らしやすいむつ市の実現のために、『むつ市行政改革実施計画』では、市が目指すべき市民協働・参画のあり方を考え実行します。

市民

まちづくりの主役は
市民のみなさまです
○身近なところから参加してみよう
○むつ市の未来を考えてみよう



知恵を出し合い
一緒にまちづくり

行政

市民のみなさまと一緒にまちづくり
○職員の意識改革・資質向上
○市民のみなさまとの情報共有
○市民のみなさまが参画できる仕組みづくり
○市民ニーズの把握
○行政が行うべき施策は何か

はじまっています！市民協働・参画

例えば、毎年町内会ごとに実施している側溝清掃。市民のみなさまが側溝を清掃し、行政が泥を入れる袋や運搬する重機を提供しています。まちをきれいにする市民協働の取り組みのひとつです。



〈詳しくは〉
市総務課行革推進担当 ☎ 22-1111 内線 2121

ナミオカ本店 開店のお知らせ

長年、中央町で営業してまいりましたがこの度市場の変化に対応すべく「とまがモール」に本の専門店として開店いたしました。引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

店舗名…ナミオカ本店（書籍・雑誌・教科書）
住所…むつ市金曲一丁目2番4号（とまがモール内）
TEL 0175-34-9300 FAX 0175-34-9301

東進なら絶好のスタートができる!!

充実した高校生活を送りながら

憧れの難関大に合格する

一流講師陣の目からウロコの授業をぜひ体験して下さい。

東進衛星予備校 むつ新町校

むつ市新町8-17（田高通り） TEL 28-2228

『むつ市遺児等入学祝金』について

市では、児童の健全な育成と福祉の増進を図るため、市内にお住まいで、平成23年4月に小学校または中学校に入学する児童を養育しており、さらにその児童が次のいずれかに該当している方に対し、入学祝金を支給しています。所得制限はありませんので、該当すると思われる方はご相談ください。

〈対象となる児童〉

- 父か母または両親が(に)
- 亡くなっている
- 3か月以上生死不明である
- 1年以上行方不明である
- 1年以上遺棄されている
- 心身障害の状態であら労働能力を失っている
- 1年以上拘禁されている

※離婚、未婚等によるひとり親家庭の方は対象外です

〈支給額〉対象児童1人につき7,000円

〈申請に必要なもの〉

- ◎ 必ず持参するもの
 - ・ 印鑑
 - ・ 健康保険証(申請者本人および対象児童の分)
 - ・ 養育者名義の銀行口座がわかるもの
 - ・ 本籍地がわかるもの(運転免許証など)

◎ 次のいずれか1つ

- ・ ひとり親家庭等医療費受給資格証
 - ・ 児童扶養手当証書
 - ・ 遺族基礎年金証書
 - ・ 身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳(父または母のもの)
- ※証明できるものをお持ちでない方はお問い合わせください

〈受付期間〉

3月1日(火)～31日(木) ※支給は4月となります

〈問合せ・申込先〉

市児童家庭課 ☎22-1111 内線2518
 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

地デジチューナー無償給付対象拡大!

市民税非課税世帯追加 / 申込期限も7月24日まで延長!

総務省では、経済的な理由等で地上デジタル放送の準備をできない「NHK受信料全額免除世帯」に対して、地デジチューナーの無償給付等の支援を行なっています。さらに今回、支援の対象に「市民税非課税世帯」が追加され、申込期限も平成23年7月24日まで延長となりました。

〈これまでの支援〉

【NHK受信料全額免除世帯への支援】

- ・ 現在お持ちのアナログテレビに取り付ける「簡易なチューナー」1台の訪問設置
- ・ 必要な場合は、アンテナ・宅内配線等の改修

〈今回追加された支援〉

【市民税非課税世帯への支援】※NHK受信契約が必要ですが

- ・ 現在お持ちのアナログテレビに取り付ける「簡易なチューナー」1台の配送
 - ・ チューナー設置・操作に関する電話サポート
- ※訪問設置、アンテナ改修等はいりません。
 ※既に地上デジタル放送を視聴されている世帯は支援の対象外です。

〈申込方法〉

「地上デジタル放送受信のための支援の申込書」に記入および必要書類を添付のうえ、同封の返信用封筒(宛先印刷済)に入れ、総務省地デジチューナー支援実施センターあてに送付してください。

※申込書をお持ちでない方は、総務省地デジチューナー支援実施センターにご連絡ください。

また、市役所にも申込用紙を用意しています。

「NHK受信料全額免除世帯」の申込用紙は障害福祉課・生活福祉課に、「市民税非課税世帯」の申込用紙は情報政策課・秘書広聴課・税務課および各庁舎にあります。

〈申込締切〉平成23年7月24日(日)(当日消印有効)

※締切直前は申し込みの集中が予想されます。お早めにお申し込みください。

〈問合せ先〉

総務省地デジチューナー支援実施センター
 ○NHK受信料全額免除世帯への支援 ☎0570-033840
 ○市民税非課税世帯への支援 ☎0570-023724
 市情報政策課情報政策担当 ☎22-1111 内線2143

平成23年度むつ市奨学生募集

〈募集対象〉

市内に住所を有する方の子弟で、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学(大学院を含む)、専修学校(専門学校)、各種学校に在学中または平成23年4月に入学予定の方で、2年以上の修学期間があること。

〈選考基準〉

品行、学業成績、家族構成および経済的状況等を総合的に判断し決定します。(採用決定は5月下旬の予定)

〈貸与期間〉

貸与を受ける方が在学する学校の正規の修学期間
 ※なお、貸与決定後、奨学生名義の振込口座が必要となります。(ゆうちょ銀行不可、可能であれば市内金融機関)

〈貸与額・募集人員〉

- ① 高等学校……………月額15,000円・10名
- ② 高等学校以外…月額30,000円
 高等専門学校、短大、大学、大学院25名
 専修学校(専門学校)、各種学校10名

〈受付期間〉4月1日(金)～20日(水)

〈提出書類〉

- ① 奨学生志望願書
(市教育委員会総務課および各庁舎教育課で配付)
- ② 成績証明書(開封無効)
- ③ 在学証明書

※提出書類は父母またはこれに代わる方が直接ご持参ください。
 ※生計を共にしている家族で市内に住所を有しない方は、平成22年1月1日現在の住所地である市町村が発行する「所得・課税証明書」を取得し、「奨学生志望願書」に添付してください。

〈返還方法〉

- ・ 奨学金は無利息で、貸与を受けた元金のみ返済していただきます。
 - ・ 返還は卒業から1年間経過後、貸与を受けた月額2分の1の金額を、貸与を受けた月数の2倍の期間で返還していただきます。
 - ・ 返還の際、連帯保証人として、父母の他に、市内に住所を有する独立した生計を営む方を設定していただく必要があります。(奨学生の祖父母を除く)
- 【(例)大学生が4年間(48か月)貸与を受けた場合】
 《貸与》30,000円×4年(48か月)=1,440,000円
 《返還》15,000円×8年(96か月)=1,440,000円

むつ市育英基金にご寄附いただき ありがとうございます(平成22年度)	
杉山石美育英資金	1,126,538円
夏井漢育英資金	1,500,000円
あすなる育英資金	33,410円
※平成22年度分、平成23年1月末現在	

むつ市就学援助費支給事業

～申請受付は4月より各学校にて～

市では、経済的な理由により小・中学校への就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対し、『むつ市就学援助費支給事務取扱要綱』に基づき、学用品費・通学用品費・新入学学用品費・宿泊を伴う校外活動費・修学旅行費・学校給食費等を支給します。詳細は学校へ直接相談されるか、市教育委員会総務課へお問い合わせください。

〈援助費の支給を受けることができる方〉

- ・ 生活保護受給世帯(生活保護法第6条に規定する被保護者世帯)の方
- ・ 生活保護受給世帯に準ずる程度に困窮し、次のいずれかに該当する方
 - ① 当該年度において、居住を同じくしているすべての方の市民税の所得割が非課税である方
 - ② 当該年度において保護者が病気、入院等で就労できないと認められる方
 - ③ その他、市長が特に援助を必要と認める方

〈手続方法〉

当該年度内に就学援助費の支給を受けようとする保護者は、当該児童生徒が在籍する学校に生活の困窮の実態を相談するとともに、学校に備えてある「認定申請依頼書」に必要事項をご記入のうえ、学校長へご提出ください。

なお、生活保護受給世帯の方は学校への申請は必要ありません。

※平成23年度『認定申請依頼書』の受付は4月1日(金)から各学校で行います。

〈認否決定について〉

- 市では保護者から提出された「認定申請依頼書」に基づき、資格の有無を審査し、次のとおり通知します。
- ・ 認定となった場合は、学校を経由して「当該保護者」へ通知します。
- ・ 認定ができない場合または事業が廃止となった場合は、直接「当該保護者」へ通知します。

〈このページについて詳しくは〉市教育委員会総務課学務担当 ☎22-1111 内線3125

海岸に漂着した 廃ポリタンクにご注意ください！

手を触れずに市へご一報ください！

近年、市内海岸には廃ポリタンクの漂着が確認されており、昨年は、11個が確認されました。その中には、硫化水素臭のする液体と、強酸性の液体が入った廃ポリタンクが2個ありました。

海岸に漂着した廃ポリタンクを発見したときは、事故防止のため、安易に触れずに各地区担当課へご一報ください。



【写真】
昨年中に、発見・回収された廃ポリタンク



〈問合せ先〉

市環境政策課 ☎ 22-1111 内線2464
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

婦人防火クラブに 軽可搬消防ポンプ等を交付

むつ消防署川内消防分署では、(財)日本消防協会から助成を受け、婦人防火クラブの活動を支援するため軽可搬消防ポンプ等を交付しました。

婦人防火クラブは、「自分たちの町は自分たちで守る」という基本理念のもと、防火・防災活動を行っています。今回の交付により、初期消火活動、消防訓練、火災予防思想普及等において一層の充実が期待されます。

※この助成事業は、宝くじの普及広報を目的として行われているもので、宝くじの収入を財源としています。

【交付を受けた婦人防火クラブ】

・中浦地区婦人防火クラブ

【交付物件】

・軽可搬消防ポンプ
・訓練用水消火器



〈詳しくは〉

むつ消防署川内消防分署 ☎ 42-3215

3月は休日も申告相談を実施します

ただいま市では、市・県民税の申告相談を実施していますが、平日にご都合の悪い方のために、3月は次の日程で休日も申告相談を実施します。平日仕事等で申告会場に来ることが困難な方は、どうぞご利用ください。

【休日申告相談日程】

3月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)

・受付時間 午前9時30分～11時30分
午後1時～4時

〈開設場所〉市本庁舎税務課

〈詳しくは〉市税務課市民税担当

市税や介護保険料の納め忘れはありませんか？

平成22年度の市税(市・県民税、固定資産税、都市計画税)や国民健康保険税および介護保険料(普通徴収分)の納期限は1月31日(月)までとなっています。

お手元の納税通知書等を、今一度ご確認ください。もし、うっかり納め忘れた分がありましたら、すぐに納付してください。また、事情があって納付が遅れている場合には、お早めにご相談ください。

なお、納付書を紛失した場合は再発行しますので、担当までご連絡ください。

〈詳しくは〉市税務課収納担当・納税管理担当

家屋の取り壊しの届出を！

家屋等の建物の取り壊しをした場合は、市役所への届出が必要です。届出の書類等は市税務課および各庁舎管理課にありますので、お気軽にご連絡ください。

なお、平成22年中に取り壊しを行い、まだ届出をしていない方は、滅失証明書等の提出が必要になる場合があります。平成23年度の固定資産税の適正な課税のため、忘れずに届け出ください。よろしくお願いいたします。

〈詳しくは〉市税務課固定資産税担当

学校体育施設を開放します ～クラブ活動等にぜひご利用ください～

市では、スポーツ活動の普及とグループの育成等、生涯スポーツの普及および安全な遊び場を確保することを目的に、学校体育施設である体育館・グラウンドを開放する事業を行っています。

平成23年度前期利用者の募集を行いますので、ご希望の方はお申し込みください。

〈利用期間〉平成23年4月上旬～9月末日

〈開放日時〉毎週月曜日～土曜日・午後7時～9時 ※学校により開放していない曜日もあります

〈対象学校〉第一田名部小学校・第二田名部小学校・苫生小学校・関根小学校・大平小学校・大湊小学校
・奥内小学校・二枚橋小学校・むつ中学校・大平中学校・大湊中学校・近川中学校・脇野沢中学校

〈申込方法〉市市民スポーツ課で配付する申請書に必要事項をご記入のうえお申し込みください。

〈申込締切日〉3月11日(金)

〈その他〉利用希望団体が多数ありますので、半面使用を原則とします。

また、利用希望が重複した場合は、後日利用者間での話し合いにより調整していただきます。

〈問合せ・申込先〉

市市民スポーツ課
☎ 22-1111 内線 2474

『平成23年青森県統計年鑑』 予約受付中！

『青森県統計年鑑』は、青森県の基本的な統計データを幅広く掲載した総合統計書です。

附録には「都道府県データ100」、「300の指標でみる青森県」、「市町村データ100」を掲載。各種行政施策や企業経営、地域の分析、学術研究などにお役にください。なお、冊子刊行時に青森県ホームページ内の『青森県統計データランド』に全内容が掲載される予定です。

〈規格〉A4版、250ページ程度

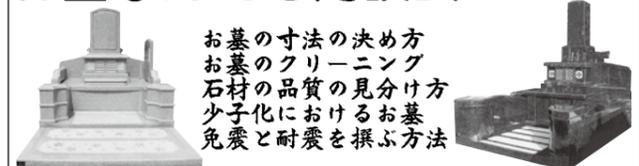
〈価格〉2,000円(税込)

〈刊行時期〉平成23年3月下旬

〈問合せ・申込先〉

市企画調整課市史統計担当
☎ 22-1111 内線 2317

お墓なんでも商談会 2/26～3/6



お墓の寸法の決め方
お墓のクリーニング
石材の品質の見分け方
少子化におけるお墓
免震と耐震を撰ぶ方法

大切な家族を最後に見送るお手伝いをさせていただきます

耐震 有限小田桐石材
株式会社
むつ市仲町15番8号 電話 33-3166
http://www.odagiri-sekizai.com

通信制課程 生徒募集

高卒資格・最短6ヶ月～1年で可!!
卒業証書は全日制と同じ!!

〈在宅コース有〉 週1日登校
留年解消(次学年へ転編入可)

・中学新卒者
・中学既卒者
・転校希望者
・高校中退者
(私立高校通信制課程卒業資格を取得するためスクーリング・レポート等の補習教育を行います。)(2年次・3年次の編入も可)

日本国際高等学院 むつ校
むつ市新町8-17 TEL (28)2228

図書館からのお知らせ



詳しくは市立図書館へ
☎28-3500 ☎28-3400

3月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

☐は休館日です

・・ 今月の新着案内 ・・ ※掲載しきれなかった新着図書は『図書館新着だより』（毎月発行・館内にて配布）をご覧ください

【 教養・実用 】

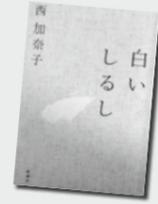
漂流	筒井 康 隆
標準著作権法	高 林 竜
どがんね	佐 保 圭
「いなか」おこし!	信 田 和 宏
データで見抜く日本経済の真相	原 田 泰
統計調査結果の活用事例集	総務省統計局統計調査部
委託・請負で働く人のトラブル対処法	古 山 修
イクメンで行こう!	渥 美 由 喜
介護で仕事を辞めないために	グループ・けあ&けあ21
わたしの病気は何ですか?	近 藤 武 史
肺の生活習慣病COPD	木 田 厚 瑞
作って楽しむつるし雛	下 田 美知子
かんたん! 貝だくさんソース	神 崎 あつ子
まいにちのお菓子	桑 原 奈津子
ふわふわ、とろ〜り半熟スイーツ	信 太 康 代
有機・無農薬おいしい畑の菜園プラン	学研パブリッシング
ロングセラー商品のパッケージデザイン	新星出版社編集部
カムバック、コモ/スティーヴン・ウィン	スティーヴン・ウィン
三国連太郎の器	信 太 一 高
壁を壊す!!	鄭 大 世

【 文学・小説 】

天皇さんの涙	阿 川 弘 之
3652	伊 坂 幸太郎
チボの狂宴	マリオ・バルガス・リョサ
一刀斎夢録 上・下	浅 田 次 郎
PRIDE	石 田 衣 良
ベッドの下のNADA	井 上 荒 野
やぶへび	大 沢 在 昌
モルフェウスの領域	海 堂 尊
婢伝五稜郭	佐 々 木 謙



男嫌いの姉と妹	佐 藤 雅 美
アンダスタンド・メイビー 上・下	島 本 理 生
天使の報酬	真 保 裕 一
飛水	高 樹 のぶ子
首都感染	高 嶋 哲 夫
黄金の夢の歌	津 島 佑 子
エルニーニョ	中 島 京 子
祝福	長 嶋 有
白いしるし	西 加 奈子
無縁社会からの脱出	西 村 京太郎
かたちだけの愛	平 野 啓一郎
海に沈んだ町	三 崎 亜 記
お順 上・下	諸 田 玲 子
ジョン・マン 波濤編	山 本 一 力
陽だまり幻想曲	楊 逸
Y氏の妄想録	梁 石 日



【 児童・ティーンズ 】

はなかつばおあきくなるぞ〜!	あきやまだし
ぶたパリへいく	ユリア・ヴォリ
トリゴラスの逆襲	長谷川 集 平
チェブラーシカ	エドアルド・ウスベンスキー
帰ってきた「はやぶさ」	今 泉 耕 介
メルストーン館の不思議な窓	タイア・ウィット・ジョーンズ
恋のキュービッド大作戦!	石 崎 洋 司
おじいちゃんが、わすれても...	大 塚 篤 子
ひゅーどろどろかべにゆうどう	角 野 栄 子
かいけつゾロリのだ・だ・だ・だいほうけん! 後編	原 ゆたか
わたしが探究について語るなら	西 沢 潤 一
傾(カブキ)物語	西 尾 維 新

【 郷土資料 】

絶品!海軍グルメ物語	平 間 洋 一
------------	---------

平成 23 年度 一部事務組合下北医療センター 看護師等修学資金貸与制度希望者募集

一部事務組合下北医療センターでは、看護師および助産師の充足を図ることを目的として、将来「むつ総合病院」で看護師または助産師としてその業務に従事しようとする方で、平成 23 年 4 月から養成施設に入学する方を対象に、修学に必要な資金を貸与する制度を実施します。



（募集対象）

看護師または助産師免許取得後、むつ総合病院にてその業務に従事しようとする方で、平成 23 年 4 月より看護師または助産師学校、大学等の養成施設に入学する方

（選考基準）

申請書類により志望動機、家族構成、経済状況等を総合的に判断し決定

（貸与期間）

平成 23 年 4 月 1 日～貸与される方が在学する養成施設の正規の修学期間

（貸与額）月額 50,000 円

（募集人員）20 名程度

※予定。今後の退職予定者数等を勘案し決定

（募集期間）4 月 4 日(月) ～ 5 月 6 日(金)

（提出書類）

- ・修学資金貸与申請書
- ・看護師等養成施設の在学証明書

（貸与金の返還について）

- ①養成施設を卒業後 1 年以内に看護師等の免許を取得し、直ちにむつ総合病院において看護師等としてその業務に就き、修学資金の貸与期間以上勤務した場合は、全額免除します。
 - ②①に該当する方で、修学資金の貸与期間未満勤務した場合は、従事月数×支給額を免除し、残額を一括返還していただきます。
 - ③むつ総合病院に勤務しなかった場合は、貸与全額を一括返還していただきます。
- ※修学資金要項、申請書類は、むつ総合病院総務課で配付しています。

むつ総合病院臨時職員募集中

むつ総合病院では、次の職種で臨時的に働いていただける方を募集しています。

募集職種	募集人員	勤務時間	賃金日額	主な休日
臨床検査技師	1 名	8:15 ～ 17:00 7 時間 45 分勤務	8,246 円～ 9,455 円 (免許取得後の経験年数により決定)	土、日曜日 および祝日

（申込受付時間）

午前 8 時 30 分～午後 5 時
※土、日曜日および正午～午後 1 時の間を除く

（申込方法）

病院指定の履歴書に記入のうえ、本人持参により提出してください。ただし、何らかの理由で持参できない場合は、郵送等による提出でも構いません。

（採用方法）

応募された方の中から書類選考で選ばれた方に対し、面接試験を行い決定します。

（勤務条件）

- ・任用期間は最長 6 か月(勤務状況により更新可能)
- ・健康保険、厚生年金、雇用保険加入
- ・労災保険適応あり
- ・有給休暇は 6 か月任用で 10 日
- ・特別休暇は病気休暇(感染症に限る)、結婚休暇、育児休暇、生理休暇、忌服休暇、祭日休暇等
- ・賃金は、月末締めで翌月 10 日支払
- ・必要に応じて時間外勤務(残業)をしてもらう場合があります。その場合、時間外手当が支給されます。

（このページの問合せ・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・3873

就業に強い資格を取得! 介護・医療分野に役立つ講座ならニチイ!

<p>青森県指定 厚生労働大臣指定講座 ㊟</p> <h3>ホームヘルパー 2級講座</h3> <p>[通信+実技スクーリング+実習の3ステップ学習]</p> <p>修了生数90万人の実績講座!</p> <p>■スクーリングは豊富なクラス設定で学びやすい! ■振替受講・復習・延長制度など、無料サポート充実で安心!</p> <p>★修了後は就業相談を実施 ㊟ 受講料20%給付!教育訓練給付制度対象講座(条件あり)</p>	<p>厚生労働大臣指定講座 ㊟</p> <h3>医療事務講座</h3> <p>[通学/通信/Webカレッジ/DVD]</p> <p>開講以来、約40年の信頼講座!</p> <p>■平日、土・日・夜間、さらに短期など豊富なクラス設定! ■振替受講・復習・休学制度など、無料サポート充実で安心!</p>	<p>無料体験説明会開催! ㊟</p> <p>3/7 医療事務 17:00~ 3/7 医療事務 10:30~ 3/10 ホームヘルパー2級 17:00~ ホームヘルパー2級 13:30~ 3/22 ホームヘルパー2級 17:00~ 医療事務 16:00~ 3/24 医療事務 17:00~ 各会場の良い時間にお越し下さい。</p> <p>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 むつ中央三郵便局 ●ザ・ビッグ</p>
<p>案内書 (年中無休/24時間対応) ●請求番号をお伝えください 無料進呈 ☎0120-555-212 [請求番号 1546] [Webサイト] [検索] www.e-nichii.net</p>	<p>詳細はこちら ニチイ 八戸校 (平日/9:00~17:15) ☎0178-24-2916 〒031-0031 八戸市大字番町9-5-1546 協栄八戸番町ビル4F</p>	<p>株式会社 ニチイ学館</p>

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キング ~時間はいずれも午前10時から11時30分まで~

『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。

〈問合せ・申込先〉
市企画調整課国際交流担当
☎22-1111 内線 2315

- （いつ・どこで）
- 3月2日（水）・市役所本庁舎（市民ホール） ※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。
 - 3月8日（火）・市立図書館
 - 3月23日（水）・市役所本庁舎（市民ホール）
 - 3月29日（火）・中央公民館



アメリカン Easter 2011 ~3月21日・市役所本庁舎市民ホールで開催!~

イースターとは、キリスト教の復活を祝って行われるアメリカでも有名なイベントの一つです。クリスマスと同じようにキリスト教でない人も、ただの祭りとして行なっています。今回のイベントでは卵に色を付ける美術やイースター・バスケット作り、卵探しゲームがメインの、小さい子供たちと一緒に楽しめる内容（アメリカでは幼稚園からやっています）ですので、たくさんのご参加をお待ちしています。

アメリカでは、イースターの朝に起きると親からのイースター・バスケットがあって、そこには親からウサギや卵の形のチョコレート等が入っています。そのバスケットを持って卵探しゲームをして、教会に行って、夕食はハムを食べます。ちなみにイースターは、「春分の日後の最初の満月の日の後の日曜日」に行われていて、今年は4月24日がイースター・デーです。



Let's celebrate Easter together!

- 〈When（いつ）〉 Monday, March 21st, 2011（3月21日（月・春分の日） AM11:00 ~ PM12:00
- 〈Where（どこで）〉 Citizen Hall in Mutsu City Hall（市役所本庁舎・市民ホール）
- 〈What（どんな事をするの）〉 Dying Easter Eggs（ゆで卵に色付け）、
Make Paper Baskets（色紙でバスケット作り）、Easter Egg Hunt（卵探しゲーム）
- 〈Cost（参加料）〉 300yen ※ゆで卵2個、プラスチック卵2個（お菓子入り）、紙バスケットの材料がセットになっています
- 〈RSVP to（申込先）〉 Amy Miller TEL 0175-22-1111 (ext. 2315)
Mutsu City Planning Division Coordinator for International Relations
（市企画調整課国際交流員エイミー・ミラー 22-1111 内線 2315）
- 〈RSVP by（申込締切）〉 March 16th, 2011（3月16日（水）） 先着 35人まで

『パソコン講座』

3月受講生募集中!
中・高年の初心者の方大歓迎!

- 〈エクセル入門講座③（再）〉
（いつ）
3月1日（火）午後・2日（水）午前・8日（火）午後・10日（木）午後
（どんな） 計算式の使い方、グラフの作成など
【ワード入門講座③（再）】
（いつ）
3月1日（火）午前・9日（水）午後・10日（木）午後
（どんな） ワードアートの使い方、文字の設定・装飾、イラストの挿入など
【メール&インターネットショッピング講座】
（いつ）
3月2日（水）午後・8日（火）午後・10日（木）午後
（どんな） メール、インターネットの使い方、利用方法など
※複数回行われる講座の内容は毎回同じものです
- 〈どこで〉 市中央公民館
- 〈対象〉 いずれもパソコン初心者の方
※午前の部は午前10時〜、午後の部は午後2時〜、いずれも1時間半〜2時間程度
- 〈定員〉 各講座・各日程とも先着各10名
- 〈受講料〉 無料
- 〈申込方法・受付時間〉 お電話にてお申し込みください
（平日午前9時〜午後5時）
なお、3月15日（水）をもちまして、ITサポートセンター対応業務は終了させていただきます。

〈問合せ・申込先〉
むつ市ITサポートセンター
☎29-13777

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

学卒未就職者早期就職のための協力企業と研修生募集

県では、平成23年3月の新卒未就職者を含む卒業後3年以内の学卒未就職者を対象とする「学卒未就職者早期就職支援事業」を実施します。

この事業は、県内協力企業で学卒未就職者等を一時的に研修生として雇い入れていただきながら、協力企業での実務経験を積む職場実習（OJT）と、本事業の委託先機関である財団法人21あおもり産業総合支援センター（シヨブカフェあおもり）で実施する座学研修（OFFJT）によって、社会人としての基礎力を高め、研修生の早期の就職を支援するものです。
この事業に協力していただく

協力企業と研修生を募集します。

〈詳しくは〉

シヨブカフェあおもり

☎017-1731113

税務署からのお知らせ

○平成22年分の申告と納付の期限をお忘れなく
平成22年分の申告と納付の期限は次のとおりです。

・申告所得税、贈与税
…3月15日（火）

・消費税および地方消費税
…3月31日（木）

○振替納税をご利用ください

指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とされる確実で便利な振替納税をぜひご利用ください。

〈振替納税による振替日〉

・申告所得税
…4月22日（金）

・消費税および地方消費税
…4月27日（水）

〈問合せ先〉

むつ市税務署 ☎22-3294

各種催し・講座等

第16回市民ニュースポーツ体験DAY開催!

（いつ）3月5日（土）

午前9時30分〜11時30分
（どこで）むつ市民体育館

〈どんな〉

ラダーゲッター、ディスプレイタワー、ピンボウリング、クロリティー、ドッチビー、ボッチャーなど

〈参加費〉 無料

〈持ち物〉

上履き、汗ひきタオル、飲み物

〈その他〉

障害のある方にはボランティアがつかますので、事前にお申し込みください。

《ボランティア募集中!》

〈問合せ・申込先〉

むつ市下北地区レクリエーション協会

☎22-6912（FAX兼用）

ネットワーク『ひろば』

☎23-7844（FAX兼用）

第28回みちのく福祉公開講座開催

身体障害・精神障害・知的障害への偏見と差別は、今なお存在します。障がい者福祉に関するさまざまな取り組みを実践されてきた山内修先生に、「障がい者福祉のいまこれから」をテーマにご講演いただきます。

（いつ）3月9日（水）

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（十二林）

〈テーマ〉

「障がい者福祉の現状と展望」

〜むつ市の障がい者福祉のこれから〜

〈講師〉 青森市障がい児・者問題連絡協議会代表 山内修氏

〈参加費〉 無料

〈問合せ先〉

特別養護老人ホームみちのく荘

奥島・澤田 ☎23-1600

海老川コミュニティ女性学級閉級式記念講演会開催

（いつ）3月11日（金）午前11時〜
（どこで）
海老川コミュニティセンター

テーマ 遺産相続について

（講師） みちのく銀行むつ支店長 藤田昇氏

（申込締切） 3月7日（月）

（問合せ・申込先）

海老川コミュニティ女性学級

学級長 山下弘子 ☎22-4884

『女性のつどい』開催

市内で活動している女性団体・グループ・市民のみなさまを対象に開催します。たくさんのご参加をお待ちしています。

（いつ）3月13日（日）

午後1時〜
（どこで）中央公民館

（テーマ）
地域医療と婦人疾患について

青森空港発着! 催行決定!!
カンボジア アンコールワット
ベトナム周遊世界遺産の旅 12日間
日程: 4月13日（水）〜4月24日（日）
料金: 258,000円（スーパークラスホテル利用）
※空港税、燃油サーチャージ別途発生します。概算で約11,000円
募集人員: 15名様（最小催行人員4名様）
●現地ガイドがお世話いたします。詳細は弊社までお問合せ下さい。
観光庁長官登録旅行業第1581号
株式会社 日本ツアーサービス ☎035-0051 青森県むつ市新町10-30
TEL 0175-23-2222 FAX 0175-23-2223

地域の防災の担いとして日夜貢献する!!
◇ 消防設備・設計・施工
◇ 点検・整備
◇ 消防、防災、機材、用品等の販売
◇ 危険物地下タンク点検
野口防災システム 有限会社
〒035-0063 0120-624119 0175-22-5600
むつ市若松町5-1 TEL0175-22-5600 FAX0175-23-5600

1月19日(水) / 養護・介護・母子家庭支援のための寄附贈呈

このたび、ガストむつ中央店を経営する株式会社INS(中村家興代表取締役社長)様より、養護・介護・母子家庭を支援する市の事業に活かしてもらいたいとの思いから寄附のお申し出をいただき、この日、市役所本庁舎にて宮下市長へ手渡されました。同社は、かねてより養護学校等の行事への協力を行っており、中村社長は「従業員ともどもさらなるレベルアップを図り、地域のお客様に喜ばれるよう努めて参りたいです」と話していました。



たばこ通信
その2

禁煙成功者に学ぼう!

『私はこうしてやめました』

～禁煙成功者からのメッセージ～

成功者① 30歳代男性

2度目のチャレンジで禁煙成功!

■禁煙のきっかけは?

5年前の3月の3連休の時。たばこがなくなり、買いに行くのが面倒だなと思い、どこまで禁煙できるかチャレンジ。

■禁煙方法は?

たばこを吸いたくなかった時にあめやガムを食べたり、水を飲みました。食後にすぐ歯みがきする習慣をつけました。

■禁煙中辛かったことは?

食後に一服できないのが一番辛かったです。口さみしくなり甘い物を食べてしまい、体重が6kg増えてしまいました。

飲み会でたばこを吸えなかったのも辛かったです。

■禁煙してよかったことは?

たばこの臭いがしなくなったことと、息切れしなくなりました。

■禁煙に興味のある方へ伝えたいことは?

1回目の失敗の経験が2回目の禁煙成功につながりました。まずは、気負わずにチャレンジしてみることが大事です。ちょっとしたきっかけがあると取り組みやすいです!

成功者② 30歳代女性

3度目のチャレンジで禁煙成功!

■禁煙のきっかけは?

2年前の秋、膝の手術で入院した時。入院中痛くて喫煙室に行けなかったことで禁煙にチャレンジ。

■禁煙方法は?

「禁煙マラソンガイドブック」というパンフレットを活用。

禁煙すると便秘になったので病院から下剤も処方してもらいました。

■禁煙中辛かったことは?

退院後、自宅療養中の暇な時や運転中の一服ができなかった時が辛かったのと、甘い物を食べて9kg太ったこと。

■辛かった時の対処方法は?

カレンダーに禁煙の日目と記載し、「毎日を記念日」として楽しんだことと、特別なことではなく、仕事と同じように捉えて毎日取り組めたこと。菓子パンを食べてストレスを発散したこと。でも、菓子パンはもうやめました。

■たばこについて伝えたいことは?

たばこは吸ってしまうと禁煙するのがすごく大変なので、最初の1本に手を出してほしくないなあ。

過去の失敗の経験が今の禁煙につながりました

入院を機に禁煙にチャレンジ

禁煙方法を知りたい方、禁煙の資料をご希望の方はご相談ください。

〈詳しくは〉
市健康推進課保健担当
☎22-1111 内線 2572

3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。

- ☆ 6日(日) 北村医院 むつレディスクリニック ☎22-2135
- ☆ 13日(日) ふじた脳神経クリニック ☎24-5557
- ☆ 20日(日) 三上医院 ☎22-1011
- ☆ 21日(月) 中村眼科クリニック ☎22-2512
- ☆ 27日(日) 中央内科クリニック ☎28-4550

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

今月の“ピカピカ賞”

1月の3歳児健康診査で、むし歯のないのはもちろんのこと、治した歯が1本もないお子さん達です。これからも“ピカピカの歯”を大切にしてくださいね!

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 菊池 心美 ちこみちゃん | 西澤 朋希 にしざわともきくん |
| 稲寺 慶太 いなでらけいたくん | 後藤 夢ごとうゆめちゃん |
| 村木 愛良 むらきあいらちゃん | 手間本 恋てまもとれんちゃん |
| 相坂 佑姫 あいさかゆきちゃん | 石久保 竣太 いしくぼしゅんたくん |
| 新田 楓夏 につたふうかちゃん | 木村 佑月 きむらゆづきちゃん |
| 大矢 千夏 おおやちなつちゃん | 大谷 心 おおたにこころちゃん |
| 加藤 汐織 かとうしおりちゃん | 新開 麻央 しんかいまおちゃん |
| 吉田 丈一郎 よしだじょういちろうくん | 富山 璃空 とみやまりくん |
| 布谷 姫依 めのやひよりちゃん | 前城 瑛大 まえしろえいたくん |
| 仙葉 凱士 せんぱかいとくん | 白坂 夏芽 しらさかなつめちゃん |
| 村上 陽菜乃 むらかみひなのちゃん | 伊保内 亮太 いほないりょうたくん |
| 葛野 姫奈 くずのひなちゃん | 石田 凜音 いしなりおちゃん |
| 高本 千晴 たかもとちはるちゃん | 二若 勲海 ふたわかいさみくん |
| 竹内 颯汰 たけうちそうたくん | 麻生 千尋 あそうちひろちゃん |
| 竹内 悠斗 たけうちはるとくん | 附田 乃愛 つくだのえちゃん |

お子さんの歯みがき後は、お家の方の仕上げみがきを習慣にしましょう!



3月の献血受付日程

21日(月) マエダストア大畑店	11:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00
海上自衛隊岸壁	9:30 ~ 11:30
22日(火) 海上自衛隊造修補給所	13:10 ~ 14:30
海上自衛隊総監部	15:00 ~ 16:00
30日(水) むつ市役所本庁舎	10:30 ~ 12:00
むつ総合病院	13:30 ~ 16:00

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〉市秘書広聴課 ☎22-1111 内線 2152

『わきのさわ朝市』開催 ～ 脇野沢の「うまい」に 400 名が舌鼓～



1月30日(日)に、脇野沢地区にある「鯛島塾 ぶらおこし会議」が、地域の活性化と地域づくりの推進を目的に、漁業協同組合の協力や各種団体との連携により毎年開催しているこの朝市。

この日の外は、最低気温マイナス11℃という極寒の中、会場の脇野沢漁協荷捌所には午前10時開場の約1時間前から大勢の人が訪れ、市内外から約400名が集まりました。

悪天候ながら100本を確保したタラをはじめ、タコやカレイなど、脇野沢の特産品が販売され、また、1杯100円で販売されたボタン鍋や無料で振舞われたタラじゃっば汁も約30分で完売し、その湯気があちこちに立ちこめ、熱気にあふれていました。続いて行われた抽選会では、タラ7本やホタテ、クロソイなどの豪華海産物が当選者へプレゼントされるなど、今年も大いに賑わった脇野沢の朝でした。

新春恒例

『第14回 奥内歌舞伎新春公演』開催

新春恒例となった市の無形民俗文化財『第14回奥内歌舞伎新春公演』が、1月30日(日)に奥内小学校で開催されました。

昨年度は、『子ども歌舞伎10周年記念公演』として下北文化会館で開催され、今年度はおつ市文化表彰文化奨励賞を受賞しての開催。

畑中真幸さんと川上伸乃佳さんによる可憐な『三番叟』に始まり、子ども歌舞伎はおなじみの『白波五人男』が登場。番傘を持った義賊5人が、七五調の勇ましい渡りぜりふで名乗りました。また、今年初の演目となる『恋飛脚大和往来』～封印切りの場～が披露され、笑いと感動を交えた熱演ぶりに、満員の客席からは温かい大声援が送られていました。



人口	64,117人 (-45人)	世帯数	29,020世帯
男	31,042人 (-22人)		(-2世帯)
女	33,075人 (-23人)		()内は前月からの増減