

# むつ

## 市政だより

# 10.11

2011年 No.753



むつ市役所

「オトメから オトナに変わる オトずれか」  
 マダム・ムチュリーに成人式への招待状が届きました！  
 (むつ市成人式についての詳細は5ページにて)

### 主な内容

- ◇『てっぺん下北』に新サイトがオープン！  
その名も『みんなで買って得？』 …… 2p ~ 3p
- ◇今月より子ども手当制度が変わります ほか …… 4p ~ 5p
- ◇【連載】電気自動車製作企画⑥ …… 6p
- ◇むつ市制施行 52 周年記念表彰 …… 7p
- ◇平成 23 年 秋の火災予防運動 ほか …… 8p ~ 9p
- ◇第 42 回 むつ市民文化祭 ほか …… 10p ~ 11p
- ◇エイミーのヨモヤマ話 ほか …… 12p
- ◇むつ市情報ポケット ほか …… 13p ~ 15p
- ◇お元気ですか！保健コーナー …… 16p ~ 17p
- ◇ある日、どこかで …… 18p
- & NHK 『それいけ！民謡うた祭り』開催

**てっぺん下北** は、むつ下北地域のお店や商品の情報、その他さまざまな情報を発信している「逸品」を販売する【てっぺん下北の逸品】、共同購入クーポンサイト【みんなで買っ得?】、思い出の学校、お祭り情報、伝統芸能など、情報満載のネット博物館【思い出ミュージアム】など、多彩な内容となっておりますのでぜひ一度ご覧ください!

◇『てっぺん下北』ネットショップ 参加事業者募集中!

ブログでお店のこだわりや魅力、日常の些細なことなど「てっぺん下北」で情報を発信してみませんか? 簡単に始められるネットショップ「てっぺん下北の逸品」で、全国の商品を販売しませんか?

メールマガジンやお得なクーポンの発行も可能です。各種参加プランとオプションサポートがありますので、ぜひ一度お問い合わせください。

『てっぺん下北』サイトイメージ



◇『思い出ミュージアム』に、あなたの“思い出”を掲載してみませんか?



『思い出ミュージアム』TOP画面

むつ・下北地域のふるさとコミュニティサイト『思い出ミュージアム』では、各種コンテンツの充実のため、各学校の記念誌や昔の街並みの写真、お祭りや伝統芸能などの記録動画などを募集しています。『思い出ミュージアム』内では、コメントを書き込むこともでき、情報交流の場ともなっています。みなさまの“思い出”情報をお待ちしています。

『みんなで買っ得?』URL  
http://kattoku.teppen-shimokita.jp/



『てっぺん下北』URL  
http://www.teppen-shimokita.jp/

てっぺん下北 検索

〈問合せ・申込先〉  
むつ下北元気なまちづくり推進協議会  
(市産業政策課内)  
☎ 22-1111 内線 2613 ☎ 22-5451  
✉ mt-sangyo@city.mutsu.lg.jp

わしのつぶやきも  
見に来ておくれ!



むつ下北地域の総合ポータルサイト

てっぺん下北 に新サイトがオープン! その名も

みんなで買っ得?



これは  
必見じゃ!

むつ下北地域の情報発信の一元化を図り、地産地消の推進や地域コミュニティの新たな構築を目的として、昨年12月1日に開設されて以来好評のまちづくりサイト『てっぺん下北』に新たなサイト『みんなで買っ得(かっとく)?』がこのほどオープンしました。

◇『みんなで買っ得?』とは?

『みんなで買っ得?』は“下北の逸品をみんなで買って得しちゃおう! 人数が増えれば増えるほどお得になる!”をキャッチフレーズに、下北を代表する逸品を対象とした共同購入クーポンサイトです。大変お得な特別商品のクーポンや、普段提供していないプレミアムなサービスクーポンが購入できます。

◇共同購入とは?

『みんなで買っ得?』は一定人数のお申し込みにより取引成立とする共同購入形式となっています。限られた時間で、設定枚数以上のクーポンが購入された場合にのみ取引が成立するという条件により、より価格の低いプレミアムなクーポンの提供が可能になっています。

◇『みんなで買っ得?』参加事業者募集中!

本サイトは、厳選されたむつ下北の逸品(商品やサービス)を期間限定で出品し、あらかじめ設定された一定数以上の注文件数を獲得した場合のみ販売が成立するという「フラッシュマーケティングシステム」を活用した集客支援サービスです。購入者は希望商品の販売成立のため、「Twitter」「mixi」「Facebook」などのソーシャルメディアやクチコミを通じて情報を提供することが想定されます。それにより短期間に多くの人の注目と注文件数を集める仕組みとなっており、大きな広告・宣伝効果が期待できます。

なお、『みんなで買っ得?』を利用いただくためには、『てっぺん下北』ブログプランまたはネットショッププランに参加していただく必要があります。

サイトの詳細およびお申し込みについては、左ページのURLにアクセス!



『みんなで買っ得?』サイトイメージ



## 平成24年『むつ市成人式』開催 マダム・ムチュリーと一緒に成人をお祝いしよう!

平成24年『むつ市成人式』を次のとおり開催します。市内に住所のある方には、10月上旬より案内ハガキを送付していますが、最近転入された方や案内ハガキが届いていない方はお問い合わせください。

また、就職・進学等で市内に住所がない方でも参加できますので、ご希望の方はお問い合わせください。後日、案内ハガキをお送りします。

(いつ) 平成24年1月8日(日)・午後1時30分～(午後0時30分受付開始)  
※“成人の日(9日)”の前日開催となります

(どこで) 下北文化会館 大ホール

(対象) 平成3年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方

### ◆二十歳の十七文字メッセージ募集!

成人式にあたって、あなたの今の気持ちや夢・抱負を五・七・五の十七文字にしてみませんか? 当日のプログラムに掲載します。

案内ハガキの返信面(切手不要)の所定の欄にご記入のうえ、11月30日(水)までにお送りください。

### 【昨年のメッセージを紹介します!】

- ・暗い世を 明るくしたい 二十歳の日
- ・ひとり立ち 親からもらった 太い足
- ・二十歳の日 父と二人で 祝い酒
- ・晴れ姿 見せてあげたい 亡き祖父に
- ・責任と 背中合わせの 門出かな
- ・ソマリアで 日本の平和を 感謝する
- ・両親に 恥ずかしいけど ありがとう

(問合せ先)

市教育委員会生涯学習課 ☎22-1111 内線 3144

## 『社会生活基本調査』実施

～ご協力をお願いします～

国や県では、国民の生活実態を明らかにするため、統計法に基づき社会生活基本調査を実施します。この調査は統計法に基づき実施されるもので、少子高齢化対策やワーク・ライフ・バランスの推進など各種行政施策の基礎資料として活用されます。

調査の対象となった世帯へは調査員が訪問しますので、調査票の記入にご協力をお願いします。

(調査期間) 10月15日(土)～23日(日)

(調査地域)

- 【小川町1丁目】5番、6番
- 【柳町4丁目】3番、9番
- 【中央2丁目】19番、20番、26番
- 【大湊上町】252番の一部(大湊字鷹待を含む)
- 【川内町桜川川代】4～248番地
- 【大畑町兎沢】17～235番地

(調査事項)

生活時間の配分や余暇活動の時間に関することを調査します。

(実施主体) 総務省、青森県

※統計調査員は身分証を携帯しています

(詳しくは)

青森県企画政策部統計分析課  
☎017-722-1111 内線 2195

## 『青少年健全育成地域研修会』

みんなで考えよう!  
子どもたちの行動を。

子どもたちの行動が見えていますか?

市およびむつ市青少年健全育成推進員協議会では、青少年の健やかな成長を願い、「地域の子どもは地域で守り育てよう」をテーマに、地域のみなさまと青少年を取り巻きさまざまな問題について研究・話し合う地域研修会を開催します。

子どもたちの非行問題はなぜ起こるのか、非行に走る子どもを取り巻く環境はどのようなになっているのか。



地域として未来を担う子どもに何ができるのか一緒に考えませんか。多数のご来場をお待ちしています。

(いつ) 10月29日(土)午後1時30分～

(どこで) 下北文化会館 2階視聴覚教室

(詳しくは)

市児童家庭課青少年・社会担当  
☎22-1111 内線 2513



## 今月より 子ども手当制度が 変わります

平成23年10月から、子ども手当制度の支給要件等が変更になり、これまで子ども手当を受給されていた方についても、新たに申請が必要となります。手続き等の詳細については制度概要が決まり次第、対象となる方へ郵送でお知らせします。  
なお、平成23年10月分からの支給額は次のとおりです。

支給額	子ども1人あたり月額
☆0～3歳未満(一律)	15,000円
☆3歳～小学校終了前	15,000円
・1人目・2人目	10,000円
・3人目以降	15,000円
☆中学生(一律)	10,000円

※公務員の方は、勤務先からの支給となりますので市への手続きは必要ありません  
※平成23年10月14日支払いの手当については、平成23年6～9月分となり、これまでの子ども一人あたり月額13,000円の支給となります

(問合せ・申請先)  
市児童家庭課児童家庭担当  
☎22-1111 内線 2516  
各庁舎市民福祉課  
川内庁舎 ☎42-1211  
大畑庁舎 ☎34-1211  
脇野沢庁舎 ☎44-1211

## 【むつ市私立幼稚園協会加入幼稚園】

大湊幼稚園	むつ市宇田町 12-5	☎24-2832
大湊カトリック幼稚園	むつ市大湊浜町 20-17	☎24-1720
こぼと幼稚園	むつ市昭和町 23-25	☎22-5070
星美幼稚園	むつ市小川町 1-14-31	☎22-2223
田名部カトリック幼稚園	むつ市新町 11-28	☎22-2491
むつひまわり幼稚園	むつ市横迎町 2-14-50	☎22-1530
こすもす幼稚園	むつ市大畑町兎沢 17-228	☎34-5255
あたご幼稚園	むつ市川内町川内 87	☎42-3673

むつ市私立幼稚園協会  
平成24年度園児募集  
入園案内・願書の配付は10月14日(金)より行い、11月1日(火)より入園願書の受付が開始となります。  
就園奨励費の補助があります。詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

小学校受験から大学受験まで

# 職業スーパー家庭教師!!

A SUPER PRIVATE TUTOR

青森県家庭教師ネットワーク

0120-00-1111

このフリーダイヤルは夜間の事務所に繋がりますが、休前夜間からつながりますのでお気軽にかけください。

無料教育相談実施中!!

無料教育相談実施中

一定員に限りありますので、今すぐお電話を

むつ事務局 ☎0175-22-0099 (代)

むつ市新町1-23 新町ビル2F

全県170都市で地域別にしています



むつ市制施行52周年記念表彰  
 ～永年のご功績に感謝いたします～

- 地方自治関係功労者 (14名)**  
 高田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 戸 田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 田 橋 内 中 井 田 村 柳 中 野 西 田 内 館 切 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高
- 消防功労者 (57名)**  
 高田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 戸 田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 田 橋 内 中 井 田 村 柳 中 野 西 田 内 館 切 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高
- 社会福祉・民生安定等功労者 (35名)**  
 高田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 戸 田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 田 橋 内 中 井 田 村 柳 中 野 西 田 内 館 切 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高
- 教育・学術・芸術・スポーツ等功労者 (3名)**  
 高田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 戸 田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 田 橋 内 中 井 田 村 柳 中 野 西 田 内 館 切 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高
- 金員・物件の寄附 (1名)**  
 高田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 戸 田 正 鶴 増 通 池 邊 谷 田 昌 忠 弘 富 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高  
 田 橋 内 中 井 田 村 柳 中 野 西 田 内 館 切 中 田 村 嶋 川 成 駒 井 渡 菊 山 中 白 高

〈問合せ先〉市秘書広聴課秘書担当 ☎22-1111 内線 1115

むつ市電気自動車製作企画連載 第6回  
**電気自動車を製作します**



作業は順調！ と思いきや...

トランスミッションとモーター接続面が干渉。急ぎよ繋ぐスペーサーが必要に



塗装前のグラインダーを掛けたボディ(写真上)および足回りのサビ取り作業の様子(写真右)

新学期を迎えた県立むつ工業高校ではこの日、電子機械科3年生3名が製作活動を行っていました。作業は順調に進み、いよいよトランスミッションやモーターの取付直前となった段階で一つの問題が発生しました。

この電気自動車を走行させるためには、既存のトランスミッションとモーターを接続する必要があります。ところが今回の場合、このまま接続すると接続面が干渉してしまうことが判明し、別途スペーサー(間隔を空けて結合するための部品)を介さなければならなくなりました。

現在は、金属を加工する立形マシニングセンタなどを使ってスペーサーを製作しています。

その間生徒たちは、塗装前のボディにグラインダーで磨きを掛けたり、足回りのサビ取りなどを行なっています。

製作に参加する電子機械科生徒たちをご紹介します

①電気自動車製作を通じて学びたいことは？ ②将来乗りたい自動車は？



金澤 祥吾 君(3年)  
 ①自動車が好きなので車の中身についていろいろ学びたいです。  
 ②レクサス IS350



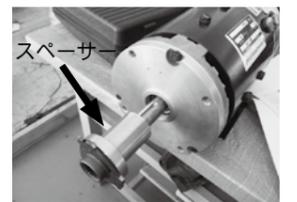
川端 竜也 君(3年)  
 ①将来は日産の自動車整備の仕事に就きたい。車の事なら何でも吸収したいです。  
 ②日産スカイライン(R32型)



石田 涼一郎 君(3年)  
 ①自動車の構造を覚えたいです。  
 ②今回製作した電気自動車



ミッション(写真上)とモーター(写真下)を接続するためのスペーサー(写真下矢印)を現在製作中



次回は塗装の様子をご紹介します。

〈詳しくは〉市企画調整課エネルギー政策担当 ☎22-1111 内線 2333

**ふるさと寄席**  
 第5回  
 日時 平成23年 10月29日(土) 午後6時開演  
 前座 柳家小蝠  
 柳家蝠丸  
 会場 はねやホテル  
 入場料 1,500円  
 ◆主催 二代目柳家蝠丸青森後援会 ◆チケット販売所 はねやホテル  
 ◆お問い合わせ先 株式会社トーリン 電話22-6333

大湊海軍コロッケ認定店・地産地消運動協力店  
**さいはて 居酒屋 下北物語**  
 ◆むつ市のうまいは日本一！(地産地消運動推進中)  
 ◆一緒にチョイボラ(清掃ボランティア)しませんか？  
 ◆むつ市田名部町3-8 (和風レストラン楠こよう楼向い) 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 5:30~PM 12:00

# 平成23年秋の火災予防運動

## 10月17日(月)～23日(日)

### 今年の統一標語 「消したはず 決めつけしないで もう一度」



県下一斉に秋の火災予防運動が実施されます。秋も深まり、空気が乾燥し、また暖房機器等の使用も増え、火災が多発する時期を迎えます。住民のみなさまには、火の取り扱いに十分注意するようお願いいたします。

☆住宅防火、いのちを守る7つのポイント！  
○3つの習慣

- ・寝タバコはしない
- ・ストーブに燃えやすい物を近づけない
- ・ガスコンロなどのそばから離れるときは、必ず火を消す



むつ市の火災発生件数

(平成23年1月1日～9月12日)

	むつ署	大畑署	大湊署	川内分署	脇野沢分署
合計	10	2	4	2	3
(昨年同時期)	(10)	(1)	(4)	(0)	(0)
建物火災	4	1	2	2	1
	(6)	(0)	(2)	(0)	(0)
林野火災	1	0	0	0	1
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
車両火災	1	0	0	0	0
	(2)	(0)	(1)	(0)	(0)
船舶火災	0	0	1	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
その他火災	4	1	1	0	1
	(2)	(1)	(1)	(0)	(0)

○4つの対策

- ・住宅用火災警報器を設置する  
現在、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。自分で設置することが可能で、寝室や階段室等の天井や壁に取り付けます。ホームセンターや電気店等で購入できます。詳しくは最寄りの消防署、消防分署にお問い合わせください。
- ・防災製品を使用する  
カーテン、カーペット、寝具や衣類等さまざまな製品に採用されています。着火しても火が燃え広がる事が無いため、火災の予防はもちろん、火災発生時でも被害を最小限に抑える効果があります。



- ・住宅用消火器などを備える  
火災を小さいうちに消すことができます。備えていれば安心です。
- ・隣近所の協力を促す  
お年寄りや身体の不自由な人を火災に限らず災害から守るためにご理解とご協力をお願いします。

## 『困ったら一人で悩まず 行政相談』 10月17日～23日は『秋の行政相談週間』

行政相談をご利用ください

市民のみなさんが、毎日の暮らしの中で国が行う仕事やその手続き、サービスについて苦情や意見・要望などがあったとき、もっとも身近な相談相手になるのが行政相談委員です。

### ☆行政相談とは？

国の仕事やその手続き、サービスについて、行政相談委員がみなさまの苦情や意見要望をお聴きし、公正・中立の立場から関係行政機関などに必要なあつせんを行い、その解決や実現の促進を図るものです。

### ☆行政相談委員とは？

行政相談委員法に基づき、総務大臣から委嘱された全国約5,000人の行政相談委員がいます。みなさまの相談相手として、行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなどの相談を受け付け、その解決のための助

言や関係行政機関に対する通知などの仕事を無報酬で行なっています。

### ☆どんな相談が受けられるの？

道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、行政で行う仕事についての相談を受けることができます。



### 『こんな時はお気軽に』 「相談ください」

- ・苦情を直接申し出にくい
- ・要望があるが、どこへ申し出たらよいかわからない
- ・制度や仕組みがわからない
- ・困りごとがあるが、どこに相談してよいかわからない

### ○たとえば

- ・国道の道路案内標識が分かりにくいので改善してほしい
  - ・年金の裁定額に納得できない
  - ・カーブミラーの角度が悪く見づらいため、直してほしい
  - ・など、お気軽にご相談ください。
- 相談は無料で、相談者の秘密は守られます。

### 〈問合せ先〉

市秘書広聴課広報広聴担当  
☎22-1111 内線2152  
各庁舎管理課  
川内庁舎 ☎42-12111  
大畑庁舎 ☎34-12111  
脇野沢庁舎 ☎44-12111

金・プラチナ・ブランドバック 商品券・着物  
指輪、ネックレス、コイン、商品券、着物、ブランド品

# 高価買取中

リサイクル タイヨードー  
むつ市小川町1-6-9(むつ病院通り)  
☎0120-71-5188

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。

株式会社 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/

詳しくは

むつ消防署	☎22-11680
大畑消防署	☎34-12233
大湊消防署	☎24-12091
川内消防分署	☎42-13215
脇野沢消防分署	☎44-12020

【防火パレード】  
おつ・大湊地区  
10月16日(日)・午前9時～  
大畑地区  
10月16日(日)・午前8時30分～  
川内地区  
10月16日(日)・午前9時～  
脇野沢地区  
10月16日(日)・午前8時10分～

【消防団火災防ぎよ訓練】  
おつ・大湊地区(城ヶ沢地区)  
10月23日(日)・午前6時30分～  
大畑地区(筒万坂地区)  
10月16日(日)・午前7時30分～  
川内地区(川内地区)  
10月16日(日)・午前7時30分～  
脇野沢地区(本村地区)  
10月16日(日)・午前7時30分～

※各実施日時は予定

# 平成23年度 大畑公民館まつり 11月5日(土)・6日(日)開催!

【展示部門】

いつ	どこで	どんな
5日(土) 9:00～17:00	大畑公民館 2階	一般市民展、和紙工芸サークル、色紙絵・絵手紙教室、裂織サークル、手芸サークル、つくしんぼ教室
6日(日) 9:00～15:00	大畑体育館	書道展、華道展、さつき展、盆栽展、山野草展、俳句コーナー、写真展、木工サークル、陶芸教室、食生活改善推進委員会

【舞台発表】

いつ	どこで	どんな
5日(土) 9:30～11:15	大畑公民館 集会室	ピアノ発表会
5日(土) 13:00～14:00		大正琴おさらい会
5日(土) 14:00～14:10		社交ダンス デモンストレーション

いつ	どこで	どんな
5日(土) 14:30～15:50	大畑公民館 集会室	舞踊おさらい会
5日(土) 16:00～17:00	大畑公民館 集会室	コールラビット(コーラス) 発表会

【読み聞かせ・紙芝居】

いつ	どこで	どんな
6日(日) 9:30～11:00	大畑公民館 1階会議室	どんぐりグループ

【体験・相談コーナー】

いつ	どこで	どんな
5日(土) 6日(日)	大畑公民館 大畑体育館	和紙工芸体験コーナー 盆栽相談コーナー、伝統文化 こどもいけばな体験コーナー

※プログラム作成のため、10月21日(金)までに「出品申込書」の提出をお願いします。申込用紙は大畑公民館にてお渡ししています。

〈問合せ・申込先〉大畑公民館 ☎34-2321

# 2011 第42回 むつ市民文化祭

～下北文化会館にて開催～

○開催期日・時間には十分お気を付けのうえご来館ください

〈詳しくは〉  
むつ市文化団体協議会事務局  
廣瀬 ☎23-5640

〈展示部門〉

催物名	いつ	どこで	出展団体名
書道展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	展示ホール 下北書人会
絵画展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	展示ホール 山本陽子絵画教室
工芸展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	機能回復訓練室 むつ帆船模型愛好会
文芸展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	技術訓練室 菖苑短歌会、むつ・檜葉短歌会
文芸展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	第3集会室 俳句あしかげ社
藤手芸展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	検査・検診室 藤サークル
表装展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	大集会室 むつ表装同好会
下北の凧展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	大集会室 下北の凧の会
盆栽展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	第1集会室 むつ盆栽会
さつき盆栽展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	ボランティア室 下北さつき愛好会
水墨画展	10月28日(金)～10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	集会娯楽室 むつ墨画会
華道展	10月29日(土) 10月30日(日)	10:00～17:00 10:00～16:00	第3集会室 小原流むつの会
茶道展	10月30日(日)	10:00～15:30	第2集会室(和室) 大日本茶道学会員瀬社中
菊花展	11月2日(水)～11月5日(土) 11月6日(日)	10:00～17:00 10:00～12:00	展示ホール むつ市菊花会

〈舞台部門〉※いずれの催し物も大ホールで開催

催物名	いつ	出演団体名
邦楽のしらべ	10月29日(土) 13:00～15:00	むつ宮城社初盛信子社中、都山流尺八むつ竹友会、北振吟詠会
コーラスのしらべ	10月29日(土) 16:30～18:00	むつ混声合唱団ウエズデー・コーラス、むつ女声合唱団、むつ男声合唱団「響」、コール・ラビット
ピアノのしらべ	10月30日(日) 10:00～11:45	飯田ピアノ教室、村元ピアノ教室
歌と舞と踊りの4団体共演のひととき	10月30日(日) 13:30～20:00	華扇会(開始13:30～)、龍宮会(開始15:00～)、ほたる歌謡クラブ、はまなす暖心組(開始17:00～)
琴伝流大正琴のしらべ	11月3日(祝) 10:00～12:00	大湊真琴の会
日本舞踊のひととき	11月3日(祝) 14:00～16:00	中村登茂輝社中、中村登茂礼社中、中村登茂雀社中、中村登茂寿満社中、中村登茂千寿社中、花柳流・花柳鈴久波社中、芳柳流・芳柳寿々景社中
バレエのひととき	11月5日(土) 13:30～14:30	保坂季美枝バレエスタジオ
ジャズのひととき	11月5日(土) 18:30～20:00	ビック・ロフト
大正琴・演歌・歌謡曲・民謡手踊り・創作ダンス5団体合同発表会のひととき	11月6日(日) 12:00～18:00	むつ下北歌謡愛好会、琴名流大正琴青森琴青会むつ下北支部、創作ダンススクール、新岡民謡三玄会、民謡友の会

## 国民健康保険に加入されている方へ

国民健康保険(国保)の保険証が10月1日で更新となるため、加入者のみなさまへ新しい保険証を9月下旬に簡易書留で送付しました。古い保険証は、ハサミを入れるなどして処分してください。また、保険証が届いていない方はご連絡ください。  
なお、国保税を滞納している方の短期保険証は、3か月更新で窓口交付となりますのでご了承ください。

【70歳以上のみなさまへ】  
今回更新となったのは国保の保険証のみです。「高齢受給者証」(白いカード)は、7月下旬に新しいものを送付していますのでそのままお使いください。  
〈問合せ先〉  
市国保年金課国保担当  
☎22-11111 内線2433  
各庁舎市民福祉課  
川内庁舎 ☎42-12111  
大畑庁舎 ☎34-21111  
脇野沢庁舎 ☎44-21111

## 海区漁業調整委員会委員 選挙人名簿の縦覧について

この選挙人名簿は、毎年9月1日現在の申請等に基づいて作成し、12月5日に確定します。今回この名簿に登録されたら、名簿の有効期間である1年間は登録できなくなりますので、登録資格要件を有する方はご確認ください。  
また、平成24年は青森県海区漁業調整委員会委員一般選挙が執行される予定ですのでご注意ください。

〈縦覧期間〉  
10月20日(木)～11月3日(木)  
午前8時30分～午後5時15分  
〈どこで〉  
市選挙管理委員会事務局  
各庁舎管理課  
※土・日曜、祝日は、休日受付での縦覧となります  
〈問合せ先〉  
市選挙管理委員会事務局  
☎22-11111 内線3313

## むつ市川内斎場改修工事実施のお知らせ

工事期間 10月中旬～12月中旬予定

むつ市川内斎場では、10月中旬から12月中旬にかけて改修工事を予定しており、工事期間中は一部利用が制限されます。みなさまにはご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

〈問合せ先〉  
川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111 内線131

# 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

納税週間に係る  
市税収納窓口開設

市では、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、夜間および休日に収納窓口を開設しています。市税等の納付および納税相談を行なっていますので、仕事などで日中に金融機関での納付が難しい方はぜひご利用ください。  
※納税相談も随時行なっています  
〈開設日時〉10月25日～31日  
(土・日曜日を含む)

・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・問合せ先〉  
市税課課収納担当  
☎22-11111内線2236

## 下北地域県民局 県税部からのお知らせ

○軽油引取税と不正軽油について  
軽油引取税とは、バスやトラック等の燃料である軽油の引取り(購入など)に対して1リットルにつき32円10銭が課される県税です。

不正軽油とは、軽油引取税が課税されない灯油や重油が含まれており、軽油と偽り販売・使用されているものです。

この不正軽油の製造、販売および使用等は脱税行為であり、10年以下の懲役や3億円以下の罰金に処せられます。また、不正軽油は、本来納めるべき軽油引取税を不正に免れるだけでなく、環境汚染や不法投棄などさまざまな被害をもたらします。

次のような不正軽油に関する情報がありましたら、下北地域県民局県税部までご連絡ください。

- 不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている
- 著しく廉価な軽油を売り込みに来た
- 自動車の燃料に灯油や重油を使用している
- 不正軽油の撲滅にご協力を願っています。

## 問合せ先

下北地域県民局県税部  
☎22-8581内線208

## 下北文化会館音楽カシシリーズ 小学生以下無料招待

下北文化会館では、青森県内出身の音楽家を紹介するコンサートを実施しています。このコンサートでは、次代を担う子供たちへのプレゼントとして、小学生以下を無料招待します。なお、無料整理券は下北文化会館で取り扱っています。

※お子様の安全面を考慮し、必ず保護者同伴でご鑑賞ください。保護者分は有料で前売1,000円(当日1,500円)。  
○次回コンサート  
10月20日(木)  
午後6時30分～  
(午後6時開場)

木村友音(おつ市出身率いる木管五重奏団ボーダーズ)  
問合せ先 下北文化会館  
☎22-8411

## 各種催し・講座等

http://shimobun.com/

弘前大学連続講演会開催  
10月20日(木)  
午後6時30分～8時30分  
会場 下北文化会館

## 宝くじの助成金で整備した備品を紹介します!

(財)自治総合センターが実施している平成23年度コミュニティ助成事業により、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
金谷沢町内会	除雪機1台、草刈機5台、テレビ2台、ハイビジョンレコーダ2台、石油暖房機5台
湯野川部落会	ゴミ集積小屋5棟
清水町町内会	ゴミ集積小屋4棟、草刈機2台
瀬野部落会	ゴミ集積小屋(大)2棟、ゴミ集積小屋(小)5棟、草刈機3台、ヘルメット・イヤーマフ3個



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〉市秘書広聴課広報広聴担当 ☎22-1111 内線 2154

## 秋の墓石商談会 10/20～23

先祖のお墓のリフォームや移転のこと。新しいお墓をいつ頃に建之すると良いか。少子化時代、お墓づくりの課題はなにか。高い墓石と安い墓石の違いはどこにあるのか。

- お買い求めやすい価格とニューデザイン!
- 市内お寺様・墓地公園の区画対応型展示!
- リフォーム墓石・香炉・花立・塔婆修理!

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

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

## 准看護師から看護師へ

2年課程・通信制

平成23年度 学校説明会

日時 10/23(日) 14:00～15:30

場所 むつ市大曲コミュニティセンター

●電話、FAX、メールいずれかの方法で参加希望日3日前までにお申込みください。TEL 0178-28-4028

八戸看護専門学校 第2看護学科 通信制  
〒039-1161 青森県八戸市東原水字北22-41  
第2看護学科 ☎ 0178-28-4028 FAX 0178-28-4106  
HP http://www.8-kango.ac.jp/tushin/

## Amy's Essay

～エイミーのヨモヤマ話～



国際交流推進員 Amy (エイミー)

私の地元エバレット市は約10万人の街で、シアトルから車で30分ほどしか離れていないので、むつ市と比べれば都会です。都会育ちの人は田舎では暮らせないと思う人も多いのですが、私はその真逆でずっと田舎に憧れていました。

母親は田舎育ちで、大学を卒業した時に親からもらったプレゼントは自分の馬でした。もちろん母親はその馬を飼う場所がなく、母親の実家で数年前まで飼っていました。母親の実家で祖父が牧場を営んでいて、100頭ほどの牛を飼っています。実家から車で6時間ほど離れている場所にあるので、1年に1～2回しか行けなかったのですが、牧場の手伝いは小さい頃から楽しみでした。牛肉用の牛を飼っていますが、日本みたいに牛舎ではなく、広い土地で自由に飼っています。冬に行くとトラクターを使って、餌をトラックに積み、トラックが動いたまま、後ろに乗り少しづつ餌を落としていきます。また、水飲み場が凍っていると、その氷をオノで割り、牛が飲めるようにします。夏に行くと水のパイプを動かして、夏期の餌である芝生が枯れないようにします。とにかく、どんな時期に行っても牧場は忙しいのです。日本人でこのような牧場の手伝いをした事のある人は少ないと思いますが、田植えや稲刈りをした事がある人は多いでしょう。これはアメリカ人の私にとっては珍しいと感じます。

3月にベトナムに行った時、日本人の友達と笑い話として話しましたが、白人の観光客が乗った観光バスが田んぼのところに停まり、写真を撮っていました。確かに考えてみるとアメリカで田んぼを見た事はありません。田んぼはアジアのもので、田植えはアジアでしかできないことだと思っていたので、私は

憧れていてずっとやってみたかったのです。

そして、田植えは名古屋に留学した頃に体験ができ、とても面白かったです。適当で、ただの力仕事だった牧場の手伝いは全く違い、数本ずつ丁寧に植えるのが面白かったです。しかし、どちらも達成感があって楽しいです。稲刈りも体験したかったのですが、留学の期限が終わり、アメリカに帰ってしまったので、大学卒業後にむつ市へ来る事が決まった時から「稲刈りを絶対にやりたい!」とっていました。そして、むつ市に来た年から早速その目標を果たしました。暑くて、かゆくて、慣れないので、腰痛になりましたが、やっぱり体を動かして「お手伝い」するのは好きです。

都会にいと、田舎にある小さな達成感を感じる事がないのは残念に思います。むつ市で田植え体験できるところがあるかどうかはわかりませんが、経験した事がない人にはぜひお勧めします。ボランティア活動だと思ってやってもいいし、自己満足でもいいし、話題作りにもなります。私は今年も都合が合えば、笑われながらも旦那の実家の田んぼのお手伝いをします。そして、今年はずちの祖父の牧場に旦那を連れて行き、お手伝いをさせたいと思っています。



《どこで》ウェルネスパーク  
《どんな》  
体組成分析と骨盤体操。冬に向けて自分のカラダを分析し、歪みや痛みを改善しよう！  
《対象》18才以上の方  
《料金・定員》3000円・10名  
※要事前予約、お電話にて  
《準備するもの》  
飲み物、運動着、タオル  
《問合せ・申込先》  
むつ市ウェルネスパーク  
☎28-4341

3B体操体験教室開催

《いつ》10月24日(月)、31日(日)  
午前10時～11時

《どこで》市中央公民館  
《どんな》  
ボール、ベル、ベルターの  
手具を使い、音楽に合わせて  
体を動かす楽しみながら誰に  
でもできる健康体操です。  
《受講料》無料  
※ただし保険料として一回につき  
200円

《準備するもの》  
動きやすい服装、バスタオル、  
上履き、飲み物、汗ひきタオル  
《問合せ・申込先》  
3B体操指導者 西井久美子  
☎23-7050  
☎080-1828-6003

むつ来さまい館だより

《どこで》イベント広場  
※雨天時はむつ来さまい館にて、お申し込みはむつ来さまい館カウンターまで  
《参加料》1区画1,000円  
《むつ来さまい館ハロウィン》  
パーティー2011  
《いつ》10月30日(日)  
午後3時30分～  
《どこで》むつ来さまい館  
《どんな》  
※当日は仮装をして遊びに来  
ようだよー！  
《問合せ・申込先》  
むつ来さまい館 ☎33-8191

《いつ》10月26日(水)  
午後1時30分～3時30分

《どこで》むつ来さまい館  
《どんな》  
※イルミネーション点灯は午  
後5時に行います  
《問合せ・申込先》  
むつ来さまい館 ☎33-8191

《いつ》10月26日(水)  
午後1時30分～3時30分

むつ市老人クラブ連合会  
「生きがいサークル」11月の日程

はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。  
なお、お花と手芸は材料費が必要です。

◆老人憩いの家『禄寿荘』(新町) ☎23-5800

お花教室	10日(木)・17日(木)
手芸教室	1日(火)・15日(火)
詩吟教室	4日(金)・18日(金)
踊り教室	9日(水)・30日(水)
お茶教室	10日(木)・24日(木)
習字教室	11日(金)
コーラス教室	14日(月)・25日(金)
ダンス教室	9日(水)・30日(水)
カラオケ教室	14日(月)・28日(月)
囲碁・将棋教室	1日(火)・15日(火)
着付教室	2日(水)・16日(水)

《時間》ダンス教室は午後1時～3時、  
カラオケ・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

◆老人憩いの家『福寿荘』(川守町) ☎29-1800

詩吟教室	1日(火)・15日(火)
日舞教室	7日(月)・21日(月)
着付教室	8日(火)・22日(火)
唱歌教室	4日(金)・18日(金)
カラオケ教室	10日(木)・24日(木)

《時間》カラオケ教室は午後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。「禄寿荘」「福寿荘」  
または各単位老人クラブ会長までお問い合わせください。

海と森ふれあい体験館より

《どこで》  
○山口和雄コレクション  
○和紙人形展  
《いつ》10月30日(日)まで  
《入場料》無料  
《問合せ先》  
むつ市海と森ふれあい体験館  
☎42-2411  
✉mutsusango@nmtsu-taikenkan.jp

良い食生活を進めるための  
グループ講習会開催

《いつ》11月4日(金)  
午前10時～午後1時  
《どこで》市中央公民館  
《どんな》乳製品を使った料理

各種相談日程

法律相談 市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152

11月25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

11月21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

11月11日(金) 場所は大畑庁舎2階第2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2階相談室。家族間や近隣関係  
8:30～17:15 のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。

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～水・金曜日 場所は社会福祉協議会(市役所本庁舎内)。  
10:00～15:00 祝日および木曜日は休み。

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。  
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

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

11月17日(木) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約不要。  
10:00～12:00 女性の心身の健康に関する相談に応じます。

暮らしとお金の安心相談会 消費者信用生活協同組合青森相談センター ☎017-752-6755

第3水曜日開催 場所は市役所本庁舎市民相談室。予約制です。  
10:00～16:00 暮らしの悩み、お金の悩みについての相談を受けます。

「1日技能教室」開催

《準備するもの》エプロン、三角巾  
《定員・参加費》20名・無料  
《申込締切》10月31日(月)  
《問合せ・申込先》  
むつ食生活改善推進委員会 工藤  
☎090-55592-7857

《いつ》11月12日(土)  
午前9時～正午  
《どこで》むつ高等技術専門学校  
《対象・受講料》ごなたでも・無料  
《コース・定員・どんな》  
・建築コース・15名・工具等取  
納箱製作  
・配管コース・10名・イルミネー  
ションランプ製作

ペット講習会開催

※試作品はお持ち帰りできます  
《募集期間》  
10月24日(月)～11月4日(金)  
午前9時～午後5時 ※先着順  
《申込方法》電話または直接来校  
《準備するもの》  
作業可能な服装、上履き  
《問合せ・申込先》  
県立むつ高等技術専門学校  
訓練課 佐藤 ☎24-1234

《どこで》プラザホテルむつ  
《講師》ロイヤルカナン ジャポン  
ペテリナリー 事業部

募集します

獣医師 阿部 理香 先生  
テーマ 《仮シニア犬の  
食事管理について》  
《定員・参加費》先着60名・無料  
《申込方法》  
11月7日(月)までに電話・  
FAX・メールいずれかの方  
法でお申し込みください(氏  
名・住所・電話番号明記)。  
《その他》  
《コース》フリータイムあり！  
《問合せ・申込先》  
青森県下北支部獣医師会  
☎23-6858(FAX 兼用)  
✉shinover@jomon.jp

JICAボランティア  
平成23年度秋募集

《募集期間》11月7日(月)まで  
《応募資格》  
【青年海外協力隊】  
満20歳から満39歳まで  
【シニア海外ボランティア】  
満40歳から満69歳まで  
※いずれも日本国籍を持つ方  
《体験談および説明会》  
10月15日(土)青森市にて  
※詳細はお問い合わせください  
《問合せ先》  
JICA東北ボランティア担当  
☎022-223-4772  
✉jatic-h-j@jica.go.jp

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)

## ～ 知っておきたい『がん検診』② ～ がん検診を受診した後に気をつけたいことは・・・

- がん検診の結果が届いたら結果を確認しましょう。また、指示事項があった場合は指示に従いましょう。  
がん検診の一次検診では、健康な人と、多少でもがんの可能性が疑われる人を見極めてふり分けられます。
- ・『異常なし』 …今回の検診では異常ありませんでした。
- ・『要注意』 …現在はすぐに検査や受診は必要ありませんが、気になる症状がでた場合は病院を受診しましょう。
- ・『要精密検査』 …結果を持って病院を受診し、詳しい検査を受けましょう。  
(二次検診) 精密検査を受けないと、がんであるか否かはわかりません。  
検診時の身体の状態はいつも違います。がんは相当進行した段階で初めて症状が出る場合も多く、早期のがんでは症状が出ることはほとんどありません。毎年がん検診を受診しましょう。

### ○がんを防ぐための新 12 か条

「毎日食べるもの」「毎日すること」に偏りがなくどうか習慣を点検し、あれば改善し、慣らし、継続するという地道な努力を、ストレスにならない範囲で工夫するというのが基本的な考え方です。

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 1条：たばこは吸わない          | 8条：適切な体重維持                |
| 2条：他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 9条：ウイルスや細菌の感染予防と治療        |
| 3条：お酒はほどほどに          | (肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス、ピロリ菌) |
| 4条：バランスのとれた食生活を      | 10条：定期的ながん検診を             |
| 5条：塩辛い食品は控えめに        | 11条：身体の異常に気がついたら、すぐに受診を   |
| 6条：野菜や果物は豊富に         | 12条：がん情報でがんを知ることから        |
| 7条：適度に運動             | (がん研究振興財団より)              |

●今年度がん検診無料クーポン券が送付されている方は、ぜひご利用ください(使用期限あり)。

### がん検診ほか各種健診・検診申込受付中

いつ	どこで	特定健診		後期高齢者健診	胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん	子宮頸がん乳がん
		むつ市国保の方	国保以外の被扶養者			
10月22日(土)	下北文化会館	○	○	○	○	×
10月25日(火)	下北文化会館	×	×	×	×	○(夜間)
11月7日(月)	市中央公民館	申込受付終了	○	○	○	○(昼間)
11月8日(火)	下北文化会館	○	○	○	○	○(昼間)
11月27日(日)	下北文化会館	○	×	○	○	×

※定員になり次第締め切りとなります。内容や料金等詳細は健康カレンダーをご覧ください。

### ○骨密度検診

〈いつ・どこで〉 10月25日(火)  
市役所本庁舎…午前10時～11時  
下北文化会館…午後2時～2時30分、午後5時～6時  
〈対象〉平成24年3月31日までの到達年齢が  
40・45・50・55・60・65・70歳の女性  
〈検診料金〉無料

〈問合せ・申込先〉  
○各種がん検診および国保加入者の特定健診  
予防グループ(内線 2578)  
○国保以外の被扶養者の特定健診について  
(財)青森県総合健診センター ☎017-741-2336

## ホテルスタッフ 養成講習会

◎雇用就業を希望する55歳以上の方を対象とし、基礎的な知識・技能を習得する事を目的としております。

受講料  
無料

◇毎年好評をいただいている講習会です。  
男女問わず募集いたします！  
定員先着20名

11月 7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、  
14日(月)、15日(火)、16日(水)、21日(月) 全8日間

■募集期間 9月26日(月)から10月28日(金)まで  
■対象者 55歳以上の方(ハローワークでの求職申込みが必要になります。)  
■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。)  
■会場 プラザホテルむつ

受付  
お問合せ (社)むつ市シルバー人材センター 仮事務所:むつ市金谷一丁目1-1 (旧市役所 東庁舎) TEL 23-5884 【主催】 (社)青森県シルバー人材センター連合会

### 健康教室・健康相談・健康診査

赤ちゃん教室(皮膚科) むつ地区  
11月30日(水) 平成23年2月～平成23年7月生まれの乳児  
12:40～12:50 下北文化会館集会娯楽室

離乳食教室 むつ地区  
11月30日(水) 平成23年6月および7月生まれの乳児  
10:00～10:10 下北文化会館集会娯楽室

離乳食教室・赤ちゃん相談 川内・脇野沢地区  
11月10日(木) 平成22年11月～平成23年8月生まれの乳児  
10:00～10:10 川内庁舎

離乳食教室・赤ちゃん相談 大畑地区  
11月18日(金) 平成23年2月～平成23年8月生まれの乳児  
10:00～10:10 ふれあいかん

10か月児健康診査 むつ地区  
11月29日(火) 平成23年1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  
11月22日(火) 平成22年4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  
11月24日(木) 平成21年5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  
11月15日(火) 平成20年5月生まれの幼児  
12:00～12:20 下北文化会館

健康なんでも相談 全地区  
毎週月～金曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします  
8:30～17:15 市健康推進課 ※祝日、年末年始を除く

ポリオ ◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・受付時間
11月15日(火)	下北文化会館 13:15～13:30
11月24日(木)	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  
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

麻しん風しん ◎1才～2才未満  
◎年長児(平成17年4月2日～18年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・受付時間
11月4日(金)	菊池医院 13:30～14:30
	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
11月9日(水)	※大畑診療所 14:45～15:00
11月17日(木)	※川内診療所 13:30～13:50
11月21日(月)	※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・受付時間
11月16日(水)	※大畑診療所 14:45～15:00
	※脇野沢診療所 13:00～13:20
11月24日(木)	※川内診療所 13:30～13:50
	菊池医院 13:30～14:30
11月25日(金)	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

B C G ◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・受付時間
11月10日(木)	下北文化会館 13:15～13:30
11月22日(火)	下北文化会館 12:45～13:00

### ～栄養教室～ バランス食で健康づくり

1日3度の食事で健康づくりに大きな差が出てきます。何げなく摂っている食事ですが、意外に気付いていない落とし穴があるかもしれません。みんなで楽しく勉強しましょう。

〈いつ〉10月28日(金)  
午後1時40分～3時30分(受付1時30分～)

〈どこで〉市役所本庁舎 大会議室2

両教室で「脇野沢・川内方面」および「大畑方面」からの送迎バスがあります。申込時にお伝えください。

〈問合せ・申込先〉成人保健担当(内線 2577・2585)

### ～生活習慣病予防教室～

#### あなたのエネルギー銀行、収支は大丈夫？

□から入った食べ物や飲み物の全てが糖になり、エネルギーになります。あなたのエネルギー銀行の収支決算は丁度良い？

〈いつ〉10月17日(月)  
午後2時～3時(受付1時45分～)

〈どこで〉市役所本庁舎 大会議室1

# ある日、どこかで…

## 9月3日(土) / 「子ども教室」お茶会開催

むつ市川内公民館談話室において、「子ども教室」お茶会を行いました。田中純子氏（茶名 田中宗純）をお茶の先生として招き、参加した子どもたち8名に対し、お茶を点て礼儀作法を指導していただきました。

田中先生は福島県の出身で、今年3月11日の東日本大震災に見舞われ、現在はご主人の出身地であるむつ市川内町に避難。20年にわたり茶道を教えている方です。

参加した子どもたちの中には初めてお茶を点てる子もあり、真剣な眼差しで取り組んでいました。

最後に田中先生は、「お茶はあいさつで始まり、あいさつで終わります。」と子どもたちに伝えていました。



### 市制施行 52 周年記念事業

## NHK「それいけ！民謡うた祭り」むつ市で開催 観覧者募集

市制施行 52 周年記念事業として、NHK「それいけ！民謡うた祭り」が11月18日(金)に、むつ市で開催されることとなりました。そこで番組収録の観覧者を募集します。

〈いつ〉11月18日(金) 午後5時30分開場  
午後6時15分開演～8時終演予定

〈どこで〉下北文化会館

〈ゲスト〉伊奈かつぺい

〈司会〉五代夏子、稲塚貴一アナウンサー

〈観覧応募方法〉

入場は無料ですが、1人1枚の入場整理券が必要です。  
往復はがきに

①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号

を明記しご応募ください。応募多数の場合は、抽選のうえ  
1枚で2名様が入場できる整理券をお送りします。

【宛先】〒030-8633 (住所不要)

NHK 青森放送局「それいけ！民謡うた祭り」係

【締切】10月24日(月)必着

※ご応募の際にいただいた情報は、NHKでは抽選結果の  
ご連絡のほか、番組やイベントの案内、受信料のお願い  
に使用させていただくことがあります。

※小学校就学前のお子様の入場はご遠慮く  
ださい

〈放送予定〉総合テレビにて

12月11日(日) 午後3時5分～3時49分



〒□□□ - □□□□ ↑忘れずに記入!	【往信用表面】 ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号
〒□□□ - □□□□	【往信用表面】 何も記入しないで ください。

〒030-8633 ↑忘れずに記入!	【往信用表面】 NHK 青森放送局 それいけ! 民謡うた祭り 係
〒□□□ - □□□□	【往信用表面】 何も記入しないで ください。

〈問合せ・応募先〉

市企画調整課企画担当 ☎22-1111 内線 2312

NHK 青森放送局「それいけ！民謡うた祭り」係 ☎017-774-5114

※NHK 青森放送局は平日の午前10時～午後6時受付

