

# むつ 市政だより

7.10  
2012年 No.770



## 『むつの鷹 海を跳び越え 世界の鷹へ』

祝 岸本鷹幸選手 ロンドンオリンピック出場決定

むつ市出身で、第96回日本陸上競技選手権大会 400m ハードル種目で優勝した岸本鷹幸選手（大湊高卒・法政大4年）が、7月27日より開催されるロンドンオリンピックの日本代表選手に正式決定しました。

6月22日には、むつ市内でロンドンオリンピック出場壮行会が開催され、出席した岸本選手は「みなさんの期待に応えられるよう精一杯頑張ってきます」と決意を述べ、出席者からは大きなエールが送られていました。ロンドンでも素晴らしい走りができるよう、市民みんなで応援しましょう！

### 主な内容

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| ◇【特集】クローズアップ介護福祉課 … 2p～3p        | ◇『市長総合計画・後期基本計画(案)パブリックコメント実施 ほか … 8p～9p |
| ◇市指定ごみ袋が改良されます！ ほか … 4p～5p       | ◇エイミーのヨモヤマ話 ほか … 10p                     |
| ◇【連載・新】小中一貫教育スタートから1年 … 6p       | ◇むつ市情報ポケット … 11p～15p                     |
| ◇第10回わきのさわ海まつり・わきのさわ朝市開催 ほか … 7p | ◇お元気ですか！ 保健コーナー … 16p～17p                |
|                                  | ◇ある日、どこかで … 18p                          |

# ふれあいと思いやりを大切にする福祉社会づくりを目指して

## 特集 クローズアップ介護福祉課！

### 介護福祉〈高齢者福祉サービス〉

介護福祉グループでは、高齢者福祉サービスとして、介護保険以外の市が独自に行なっているサービスを担当しています。家族介護の支援および高齢者に必要な支援を行うため、次のようなサービスを行なっています。

#### 担当からのメッセージ

介護福祉担当 山口 由美子 医療主幹



心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

介護予防クラブ、転倒予防教室、介護用品の支給、介護教室、介護交流会、配食、軽度生活援助ホームヘルプ、除雪、生きがいデイ、訪問理美容、外出支援、災害時要援護者登録、権利擁護、高齢者福祉ガイドの発行など



はつらつ介護予防クラブの様子

### 介護認定〈介護認定事務など〉

介護保険サービスを利用するためには、要介護認定の申請をしていただき、「要介護(要支援)認定」の判定を受ける必要がありますが、その申請から認定までの事務などを行なっています。



下北圏域介護認定審査会の様子

～認定申請から認定までの流れ～  
申請→主治医意見書(かかりつけ医による書類作成)→市の担当職員による訪問調査→一次判定→二次判定(認定審査会で判定)→認定結果

#### 担当からのメッセージ

介護認定担当 澤田 真紀子 主幹



申請が増えておりますが、極力お待たせすることのないよう頑張っております！

### 介護保険〈介護保険サービスなど〉

介護保険グループでは、介護保険事業計画の策定や介護保険被保険者証の発行、介護保険サービスの給付などを行なっています。介護保険サービスは、介護認定の結果、要支援や要介護と判定された場合に、ケアマネジャー等が本人の状態等に合わせた作成したケアプランに沿って利用されています。

#### 担当からのメッセージ

介護保険担当 佐渡 乙子 主幹



介護保険料の納め忘れなどございましたら、お気軽にご相談ください。

介護保険サービスには、大きく分けて次のようなものがあります。

訪問系サービス、通所系サービス、短期入所系サービス、居住系サービス、住環境の改善、地域密着型サービス など



保険証受け渡しの様子

#### 〈問合せ先〉

市介護福祉課 ☎22-1111  
介護福祉担当 内線 2563  
介護認定担当 内線 2552  
介護保険担当 内線 2556

この他、利用者の負担軽減を図ったさまざまな制度やサービスがあります。また、随時ご相談等も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。



市介護福祉課では、介護保険をはじめとして、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、高齢者の福祉全般に関するさまざまな業務を行なっています。今回は、その業務の一部をご紹介します。

### 地域包括支援センター

市内に3か所設置されており、介護サービスや福祉サービスなど高齢者のための全てのサービスについて総合的な相談に応じています。各センターには、社会福祉士・保健師・ケアマネジャーが配置されており、地域内に住む高齢者の「総合相談」、「介護予防」、「サービスの連携・調整」などの業務を行なっています。

・地域包括支援センターのサービス内容等の詳細は、市政だより5月25日(第767)号とともに配布した「高齢者福祉 地域包括支援センターガイド 平成24年度版」もあわせてご覧ください。

・各担当地域の詳細は、各センターへお問い合わせください。



「高齢者福祉 地域包括支援センターガイド 平成24年度版」

#### 〈問合せ先〉

市地域包括支援センター(市介護福祉課内)  
担当地域：市内全域 ☎22-1111 内線 2565  
市地域包括支援センターみちのく  
担当地域：市西部、大湊、川内、脇野沢 ☎23-7930  
市地域包括支援センター桜木  
担当地域：市東部、大畑 ☎23-3560



地域包括支援センターみちのく  
職員のみなさん



地域包括支援センター桜木の  
職員のみなさん

## アックス・グリーンへの ごみ搬入時間帯調整等にご協力を

アックス・グリーンでは近年、直接ごみを持ち込まれる方の増加により施設構内で渋滞が発生し、ごみの荷下ろしに時間がかかったり、フォークリフトなどの構内作業車や市の委託収集車両の通行の妨げとなったりするなど、車両通行の安全確保が難しい状況にあり、交通事故発生懸念が日増しに高まっています。

特に今年は大雪のため、物置小屋が倒壊するなどし、個人で解体した廃木材や粗大ごみ等を持ち込む方が非常に増加し、ますます混雑しています。

市民のみなさまにはご不便をおかけしますが、構内での交通事故防止のためにも、ご家庭で出されるごみについては収集日を守り、できるだけお近くの収集場に出されるようお願いいたします。

また、引っ越しなどで一時的に多くのごみが出してしまった場合や粗大ごみなどを、やむを得ずアックス・グリーンへ直接持ち込まれる場合には、当面の間、収集されたごみの搬入が集中する午前中の時間帯を避け、正午から午後4時30分頃までの時間帯の持ち込みにご協力をお願いします。



計量待ちで渋滞する車両

〈詳しくは〉下北地域広域行政事務組合廃棄物処理施設管理課 ☎45-2011

## びん・缶・ペットボトルなどの資源ごみは 正しく分別を！

資源ごみとなる「びん類」「缶類」「ペットボトル」を不燃ごみの袋に入れてごみ収集場に出されると、正しく分別されていないため「家庭ごみ排出啓発シール」を貼られ、ごみ収集場に取り残されることとなります。

取り残されたごみが多くなると、美観を損ねるだけでなく、悪臭や害虫の発生や他のごみを出す際の支障となり、他の方の迷惑となりますので、正しく分別してごみを出してください。

取り残されたごみについては、ごみを出された方が回収し、正しく分別して出し直していただくこととなります。

### ◆びん類

←市指定ごみ袋「資源ごみ用」  
(無色透明・緑字)に入れて出す

- ・無色、茶色、その他の色のびんを別々の袋に分別してください。
- ・栓を外して異物を取り除き、中をすすいでください。
- ・油や化粧品など、汚れが取れないびんは不燃ごみとなります。

### ◆ペットボトル

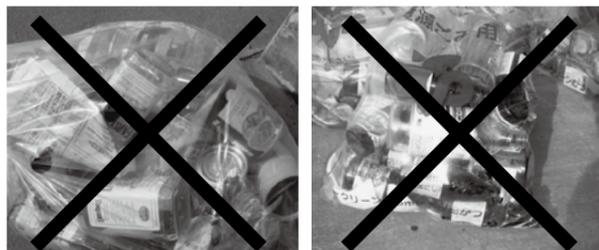
←市指定ごみ袋「資源ごみ用」  
(無色透明・緑字)に入れて出す

- ・キャップを外して異物を取り除き、中をすすいでください。
- ・ソースや油、洗剤など汚れが取れないペットボトルは可燃ごみとなります。

### ◆缶類

←市指定ごみ袋「資源ごみ用」  
(無色透明・緑字)に入れて出す

- ・アルミ缶とスチール缶は別々の袋に分別してください。
- ・異物を取り除き、中をすすいでください。
- ・油缶やスプレー缶など、汚れが取れない缶は不燃ごみとなります。



燃えないごみにびんや缶類 同じ袋に異なる色のびん

ごみの減量・資源化のため、ごみの分別にご協力をお願いします。

〈詳しくは〉市環境政策課廃棄物対策担当 ☎22-1111 内線2463

## 市指定ごみ袋が改良されます！ 【可燃】柔らかく伸びやすい素材が追加 【資源】取っ手付きに変更

市指定ごみ袋が次のとおり改良されます。今回の変更により、袋の料金および容量の変更はありません。もちろん、現在ご利用いただいているごみ袋も引き続き使用できます。

### 【可燃ごみ袋】

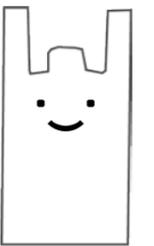
- ・柔らかく、伸びやすい素材のごみ袋が追加されます。
- ・従来のごみ袋も引き続き販売します。
- ※2種類の可燃ごみ袋を取り扱う店舗は次号でお知らせします
- ・導入時期は8月頃の予定です。

### 【資源ごみ袋】

- ・取っ手つきレジ袋型へと形状が変わります。
- ・導入時期は、在庫がなくなり次第切り替わります。

### 【その他】

- ・新しいごみ袋のパッケージ(10枚入)の表示印刷が、白色から黄色に変わります。
- ・不燃ごみ袋は在庫の状況を確認しつつ、可燃ごみ袋と同様、柔らかい素材の導入を検討しています。



むつ市のごみ袋には  
全て取っ手が付きます！

〈詳しくは〉

市環境政策課廃棄物対策担当 ☎22-1111 内線2462

## 後期高齢者医療制度加入のみなさまへ

### ■8月1日「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」更新

平成24年8月1日は認定証の更新日です。現在、認定証をお持ちの方で、平成23年中の世帯の所得状況等により、引き続き8月以降も該当となる方については、7月中に郵送により交付します。新しい認定証の有効期限は平成25年7月31日までとなります。

〈注意事項〉

- ・現在、認定証をお持ちでない方でも、8月より新たに該当となる方については、担当窓口申請することにより交付を受けることができます(該当者には、後日申請手続きのご案内を送付します)。
- ・平成23年中の世帯の所得状況等により、適用区分が変更となる場合や非該当となる場合があります。
- ・認定証の交付を受けた方は、医療機関の窓口で被保険者証と一緒に提示してください。

### ■医療機関等の窓口負担および保険料の減免等

天災その他特別な事情により、医療機関等の窓口負担や、保険料を支払うことが著しく困難となったときには、申請により減免等を受けられる場合がありますのでお早めにご相談ください。

### ■東日本大震災で被災された被保険者の方へ

申請により保険料の減免を受けられる場合があります。

平成23年度に保険料の減免を受けた方で今年度も引き続き減免の要件に該当する場合についても、改めて申請が必要となりますのでお早めにご相談ください。

〈問合せ・申請先〉

市国保年金課後期高齢者医療担当  
☎22-1111 内線2445  
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

## 第10回 わきのさわ海まつり・わきのさわ朝市

7月14日(土) 脇野沢村漁業協同組合荷捌所にて開催!

### ◆第10回 わきのさわ海まつり

(い つ) 7月14日(土) 午前10時~午後1時

(どんな)

- ・海上安全、大漁祈願
- ・鮮魚、水産加工品の即売
- ・無料試食、試飲コーナー
- ・クワソイ稚魚放流
- ・鯛島周遊体験(午後1時発)



ほか  
※天候等により変更となる場合があります

### ◆わきのさわ朝市

鯛島塾むらおこし会議では、地域の活性化を目的に『わ

きのさわ朝市』を開催します。とれたての魚介類や、花きのほかにも、いのぶた肉などの地元特産品を即売しますので、多数のみなさまのご来場をお待ちしています。



(い つ) 7月14日(土) 午前10時30分~正午  
※売り切れ次第終了となります

(詳しくは)

鯛島塾むらおこし会議事務局(脇野沢庁舎管理課内)・脇野沢庁舎産業建設課 ☎44-2111  
脇野沢村漁業協同組合 ☎44-2211

## 平成24年度 市内海水浴場開設日程

開設場所	開設期間・利用時間	駐車場	設置設備	問合せ先
かわうち まりんびーち	7月24日~8月17日 午前9時~午後4時	有 120台	更衣室・トイレ・シャワー棟2棟 (温水シャワー3分100円・ コインロッカー240円)	川内庁舎産業建設課 ☎42-2111
愛宕山海水浴場	7月21日~8月19日 午前10時~11時30分 午後1時~3時30分	有 100台	更衣室・温水シャワー・トイレ	脇野沢庁舎産業建設課 ☎44-2111
浜奥内海水浴適地	7月21日~8月19日 午前10時~午後4時 ※8月13日は休場	無	更衣室・シャワー・トイレ	市市民スポーツ課 ☎22-1111 内線2472
大畑海浜公園 海水浴場	7月21日~8月19日 午前10時~午後4時	有 80台	更衣室・シャワー・トイレ	大畑庁舎産業建設課 ☎34-2111

(注意点)

- ・遊泳禁止区域では絶対に泳がないでください。
- ・万が一ケガ等をしたときは監視員に申し出てください。
- ・開設期間および利用時間は予定ですので、天候等の理由により変更する場合があります。

**お墓のこと だじょうぶ展 7/13~20**

地震に強い、いちばんの品質を!

天災(地震等)による墓石の購入費  
最大500万円まで補償いたします。

**墓石 100万円~500万円**

リフォーム墓石・供養塔  
ご相談会開催中

**小田桐石材** 小田桐石材 検索

本社33-3166 大間37-5466

**いべいべい!** 詳しくはしりかん通信・ホームページからご覧ください  
お一人での参加大歓迎! (株)しりかん ☎120-559-529 尻屋観光 検索

7月28日(土)~29日(日)  
※集合場所は2カ所のみ  
下北線6:00 道の駅よこはま6:30

8月1日(水)  
大畑庁舎5:50 下北線6:20  
他全部で9ヶ所あり!

代金(お一人様) 宿泊代、焼酎代、税金  
まちなか周遊バス1日乗車券込み!

利用 28,000円 シングル 29,500円

代金(お一人様) 小学生以下  
8,000円 6,000円

## 連載 むつ市 小中一貫教育スタートから1年 各ブロック取り組みの紹介 その1 (全9回)

「転びそうになったけど、中学生のお姉さんが支えてくれました。」「中学生のお兄さんたちは、足が速くてカッコよかった。」「1年生はとて小さくてかわいかった。」「小学生をリードして競技できたのがうれしかった。」

5月12日(土)に行われた小中合同体育祭では、小学生と中学生が力を合わせて、元気に競技に参加していました。



小中合同体育祭「デカパンリレー」

本校は、以前から合同耐久遠足や合同体育祭などの行事を通して小中一貫教育を進めてきました。平成23年度に校舎併設校となり、さらに連携を深めながら教育活動に取り組んでいます。それらをいくつかご紹介します。

### ①「乗り入れ授業の実施」

中学校教員のより高い専門性を生かすために、小学校5・6年生を中心に一部教科担任制を取り入れています。特に音楽と体育は通年で中学校教員が乗り入れています。他にも、算数、理科、図工、外国語活動など、計画的に中学校教員が乗り入れ、チームティーチングの形をとりながら、小学校の子ども達と一緒に授業をしています。小学校からも、中学校の英語に乗り入れ授業を行なっています。小中が相互に乗り入れを行うことで、小中の全職員で子ども達を見守り、学力の向上に努めています。

## 「習う 慣れる つなげる」 校舎併設型 川内中ブロック

### ②「合同行事の実施」

小学生と中学生が一体となり、より深い結びつきが感じられるのが、この合同行事の実施です。子ども達が協力し合い、お互いの文化を知るすばらしい機会となっています。

- 小中合同体育祭
- 小中合同避難訓練
- 小中合同新式、離任式

- 合同合唱練習および発表
- 5・6年生による中学校卒業式への特別参観
- 6年生の中学校部活動への体験入部

### ③「川内ブロック独自の実践」

中期(小学校5・6年生・中学校1年生)における合同の取り組みも盛んです。

- 体育祭合同集会、前々日祭への小学生参加
- むつ市クリーン 中学校部活動体験入部(男子バレー部) 大作戦への合同参加



小中合同体育祭準備作業

このように本校では、校舎併設のよさを最大限に生かし、小学校と中学校が互いの文化を「習い」、互いの文化に「慣れ」、そして互いに垣根を越えて協力し合い、子ども達のよりよい成長に向け、継ぎ目のない9年間の教育へと「つなげて」います。

これからも市が掲げる「学力の向上」や「中1ギャップの解消」に向けて、小中一貫教育のパイロット校として、活動を続けていきます。

(問合せ先)  
市教育委員会学校教育課教育政策担当  
☎22-1111 内線 3135

## 地域づくりは人づくり ～研修参加希望者募集！～

時代に即した地域社会をつかっていくためには、常に新しい「情報」を取り入れていくことが大切です。(財)電源地域振興センターでは、全国の電源地域(発電所に関わる市町村)を対象に、長期的・自立的な振興を担う人材の育成を目的にさまざまな研修を行なっています。研修は、最新の情報・知識を持った講師陣による講義、先進地での生の声が聞ける現地視察など、盛りだくさんの内容で実施されています。たくさんの方のみなさんのお申し込みをお待ちしています。

〈平成24年度研修スケジュール〉 ※各研修とも約1か月前に日程が決まり、申込受付が始まります

テ - マ	日程(日数)	定員	参加費	研修場所
<b>【東京研修】</b>				
少子高齢時代の地域づくり	9月(2日)	20名	20,000円	電源地域 振興センター (東京)
【新】災害に強いまちづくり～これまでの災害の経験と教訓を踏まえて～	10月(2日)	20名	20,000円	
【新】企業誘致による地域活性化 地域農業の活性化～所得向上・担い手対策等～	11月(2日)	20名	20,000円	
【新】地域産業の活性化	25年1月(2日)	20名	20,000円	
【新】地域ぐるみで進める観光まちづくり ～観光地域づくりの中核を担う中間組織の役割とは?～	25年2月(2日)	20名	20,000円	
<b>【地方中核都市・現地研修】</b>				
多様な主体が活躍する協働によるまちづくり	8月30日～31日	25名	20,000円	仙台市
地域産品を活用した特産品づくり～売れる特産品づくりとは?～	8月～9月(2日)	20名	20,000円	近畿地方(予定)
多様な主体が活躍する協働によるまちづくり	25年1月～2月(2日)	20名	20,000円	九州地方(予定)
地域ぐるみで進める観光まちづくり ～観光地域づくりを持続的に進める方策とは?～	10月～11月(3日)	20名	30,000円	開催地未定
<b>【海外研修】</b>				
【新】海外のエネルギー情勢を学ぶ ～原発の安全対策と再生可能エネルギーを活用したまちづくり～	10月～11月(7日)	10名	600,000円 (概算)	欧州(予定)

〈対象〉市内の団体職員および市内在住の方

〈申込方法〉

(財)電源地域振興センターのホームページでお申し込みいただくか、市財政課までお問い合わせください。

〈研修者の負担〉

研修にかかる参加費、交通費、宿泊費。

なお、平成22年度より研修に関する旅費等の助成は廃止となりました。また、各研修の参加費には旅費等は含まれません。

〈その他〉

内容、日程等は変更となる場合があります。詳細は(財)電源地域振興センターのホームページでご確認ください。応募者多数の場合は、参加できない場合もありますのであらかじめご了承ください。

### 財団法人電源地域振興センターとは?

電源地域の産業等の振興を図るため平成2年に設立され、研修事業のほか、企業立地の支援などさまざまな事業を行なっています。

〈研修内容についての問合せ先〉  
電源地域振興センター振興支援部人材育成課

☎03-6372-7300

(月～金午前9時30分～午後5時30分受付)

☎http://www2.dengen.or.jp/

市財政課財務担当

☎22-1111 内線 2327

## 「むつ市民歌」の曲募集中!

締切迫る!

〈応募締切〉7月27日(金)

郵送(当日消印有効)、持参、FAX、電子メール(午後5時必着)いずれかの方法でご応募ください。

〈応募方法〉

・楽譜の裏面等に①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④性別 ⑤職業(学生の場合は学校名と学年) ⑥電話番号 ⑦e-メールアドレスを必ず明記してください。

・歌詞や曲の応募規定の詳細は、市政だより5月25日(第767)号をご覧ください。

〈問合せ・応募先〉

市企画調整課市民歌担当 ☎22-1111 内線 2312  
☎23-5178 〒035-8686 むつ市中央1丁目8番1号  
☎mt-shimin-uta@city.mutsu.lg.jp

## 『市長期総合計画・後期基本計画(案)』

### パブリックコメント実施 みなさまからの声をお待ちしています

市では平成20年3月、10か年の基本構想(平成19年度～平成28年度)および5か年の前期基本計画(平成19年度～平成23年度)で構成される「むつ市長期総合計画」を策定しましたが、現在、基本構想後半5か年(平成24年度～平成28年度)を計画期間とする後期基本計画の策定を目指し作業を進めています。

このたび計画(案)がまとまりましたことから、この計画(案)に対する「意見を募集します」。

〈意見募集期間〉

7月11日(水)

～8月10日(金)

〈計画(案)縦覧場所〉

市企画調整課、各庁舎管理課、市立図書館、市中央公民館、むつ来さまい館

〈提出方法〉

指定の様式により、市企画調整課へ電子メール、FAX、郵送またはご持参ください。様式は縦覧場所配布するか、希望される方には郵送も行います。また、提出様式は市ホームページからもダウンロードできます。

市ホームページトップ画面  
「市民協働参画のまちづくり」  
「パブリックコメント制度」

〈意見を提出できる方〉

市内在住・在勤・在学の方や市内に事業所のある団体、パブリックコメントの案件に関係のある方(市内外を問いません)。

〈問合せ・応募先〉

〒035-8686  
むつ市中央1-8-1

市企画調整課企画担当  
☎22-1111 内線 2314  
☎23-4108

☎mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp

市ホームページ  
☎http://www.city.mutsu.lg.jp/

↓「パブリックコメント制度」  
〈その他〉  
・電話や来庁による、口頭での意見はお受けできませんので、あらかじめご了承ください。

・お寄せいただいたご意見は計画策定の参考にさせていただきます。募集期間終了後、ご意見に対する考え方も公表します。

・個々のご意見には直接回答しませんので、あらかじめご了承ください。

## むつ市民大学公開講座開催

〈いつ〉8月2日(木)午後1時30分～3時30分

〈どこで〉市中央公民館 講堂

〈テーマ〉国民年金～知っておきたい年金の話～

〈講師〉むつ年金事務所 国民年金課 課長 竹ヶ原 浩人氏  
〈送迎バス〉

受講登録している方を対象に、次のとおりバスが運行されます。ご利用希望の方は、各公民館までお申し込みください。

脇野沢公民館前発(午後0時20分)、大畑公民館前発(午後0時40分)、川内公民館前発(午後0時50分)  
※帰りは市中央公民館を午後3時40分に出発予定

〈その他〉

・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。  
・「あおもり県民カレッジ」の認定講座です。

〈問合せ・申込先〉市中央公民館 ☎24-1224

## むつ総合病院職員募集

〈いつ・どこで〉8月26日(日) 午後1時～・むつ総合病院

〈採用職種・採用予定人員〉助産師、看護師・20名

〈試験内容〉小論文試験、面接試験

〈受験資格〉

免許がある方、または平成25年3月31日までに免許を取得する見込みの方。

〈申込期間〉7月13日(金)～8月14日(火)(必着)

※土曜、日曜、祝日を除く午前8時15分～午後5時

〈申込書類の請求方法〉

ホームページから印刷、むつ総合病院総務課人事係で受け取り、郵便請求(封筒の表に「受験申込書類請求」を朱書き、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)、いずれかの方法で入手してください。

〈問合せ・書類請求・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  
☎http://www.hospital-mutsu.or.jp/

# 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

### 市市民課からのお知らせ

○住民基本台帳カード

取り扱いの変更

住民基本台帳法が7月9日に改正され、住民基本台帳カードの取り扱いが変わりました。

①転入届の特例が適用

住民基本台帳カードをお持ち

の方が転出する際、転出先で転出証明書を提出する必要がなくなります。世帯内で住民基本台帳カードをお持ちの方がある場合、同時に転出する際も同様の手続きとなります。ただし、場合によっては従来どおり転出証明書が必要となる場合があります。

②転出先でも引き続き利用可能

従来は、転出と同時に廃止・回収を行っていましたが、転



Amy's Essay

～エイミーのヨモヤマ話～

国際交流推進員 山道エイミー

### 神前式

5月3日におつ市内のホテルで神前結婚式と結婚披露宴を行いました。7月14日には、アメリカでも結婚式がありますので、日本での結婚式は憧れの神前式にしました。チャペルでの挙式は何度も見ているけど、神前式だと親戚じゃないと入れないのが基本ですので、神前式は自分の時が初めての経験となりました。心配性なので、式の前にはビデオやネットで神前式の様子を見て勉強していたけど、それでもとても緊張しました。

式が始まる15分前に、両家の親と一緒に6人で神前式の説明を聞きました。自分の役割を覚えつつ、両親の通訳もしていたのでいっぱいでした。久しぶりにこんなに暮らし慣れてきた日本で、とてもアウエーな感じでした。

ネットで調べていた時と違ってしたのは、誓いの言葉は二人で声をそろえて読む事でした。難しい漢字にふりがながふられていたものの、全ての漢字にはふられていなかったため、読みづらかったです。練習では1回読み、ちょっと速かったので本番は「もう少しゆっくり読んで」と旦那にお願いしました。本番はなんとか読めましたが旦那は「エイミーに合わせるのに必死だった」と言いました。しかも、読むのが精一杯で意味まで全く考えていなくて、文字だけ読むことになってしまったのは残念でした。おつ市でも中国人やフィリピン人と結婚した人が結構いるけど、結婚したときに日本語が読めなかった人もいたでしょう。そういう時はどうするんだろうと考えましたが、きっと旦那さんが一人で読んでも良かったのでしょう。

その他に改めて不思議に思った日本の文化は、宮司さんやお坊さんが喋る言葉がほとんど聞き取れない事です。日本の

通夜に行っても思った事はあったけど、結婚式では二人の名前が出てきたところ以外、他に言っている言葉は全く聞き取れなかったです。アメリカでの牧師さんの言葉は、普通の言葉で誰でも聞き取れるのに、なんで神道や仏教ではお経と祝詞が聞き取れないのでしょうか。とにかく不思議です。

三三九度ももちろん不思議でした。しかし、アメリカの結婚式ではないけど、日曜日に教会に通う時はワインを頂く事があるのと同じく、日本では日本酒を飲むという共通点を感じました。7年ほど前に名古屋に留学していた頃、お正月に三三九度の盃だと思われる物でお酒を頂きましたが、あれから三三九度の盃は見た事がなかったです。でも、結婚式でその盃を頂いたため、今度からお正月にそれでお酒を飲んでみたいと思います。

色々な国の文化、色々な国の習慣が混ざって暮らすのは、今の時代では日本の多文化共生かもしれません。私たちは日本とアメリカの文化を混ぜながら、毎日楽しく暮らしています。しかし、日本とアメリカだけではありません。みなさんは純粋の日本人かもしれませんが、今はピザを食べたり、ハンバーガーを食べたりする国際人です。クリスマスやハロウィンや祝う事も国際人である証拠です。日本語も独特な言葉ですが、パンというポルトガル語を使っていたり、給食でも韓国の「ビビンバ」が出るようになった多文化共生の時代です。これからさまざまな国と仲良く付き合ひましょう。

## 消費生活センターだより Vol.2 電話勧誘による悪質商法

自宅や職場に不意に電話がかかってきて、しつこく勧誘してくる悪質な販売方法です。資格をとるための通信教育やパソコンの教材、健康食品、貴金属やマンション販売、カニなどの食品販売まで多岐にわたっています。

市内でも強引な電話勧誘があったという相談がありました。貴金属のパンフレットが送られてきて、その後電話で契約させようと言葉巧みに執拗に迫ってくるといった内容です。幸い、被害はありませんでしたがあいまいな返事は禁物です。

もし、そのような電話があったら...

必要ない場合は「必要ありません」「契約しません」とはっきり断り、断ってもまだ相手が話し続けるときは、電話を切りましょう。

怪しいと思ったら、消費生活センターに相談しましょう。



〈詳しくは〉  
市消費生活センター（市商工観光課内）  
☎22-1353（直通）または ☎22-1111 内線 2644  
〈土曜、日曜、祝日、お急ぎの場合などは〉  
全国共通消費者ホットライン  
☎0570-064-370

## 各種催し・講座等

### むつ墨画会作品展示会開催

水墨画の世界の一時を味わってみませんか？  
12月12日(水) 午前9時～正午

12月12日(水) 午前9時～正午

〇(どこで)下北文化会館

〇(どんな)愛護(療育)手帳取得に関すること

〇(対象)県内に居住する18歳以上の知的障害者およびこれに準じる方

〇(申込方法)事前に市障害福祉課窓口でお申し込みください。印鑑、母子手帳、写真(新規の方のみ)4×3センチメートルをご用意ください。

〇(問合せ・申込先)市障害福祉課 ☎22-11111 内線 2595

### 不動産無料相談会開催

11月20日(金) 午後1時～3時

〇(どこで)市役所本庁舎市民ホール

〇(どんな)不動産業者に関する相談、契約に関する相談、物件に関する相談、借地借家に関する相談、報酬に関する相談など

〇(問合せ先)青森県宅地建物取引業協会 下北むつ支部事務局 ☎22-8545

### 第2回「おみなの駅前軽トラ市」開催

大湊の活性化を図るため、毎月行われている「まける市」400回記念として、第2回目

11月21日(土) 午後5時30分～8時30分

〇(どこで)大湊高校向側

〇(どんな)航空自衛隊大湊分屯基地内盆踊り大会のほか、みなさまにお楽しみいただける企画を準備しています。

〇(その他)航空自衛隊の送迎車両を運行します。詳しくはお問い合わせください。

〇(旧田名部駅発)午後4時30分、4時45分(国道338号) 道およびバイパス経由各1便

〇(川内庁舎発)午後4時30分(国道338号) 経由

次のページへ続く

○お車でお越しの方は、大湊高校駐車場またはむつ市ハビリティーション病院駐車場をご利用ください。

○フリーマーケット  
いつ7月22日(日)  
午前9時～午後2時

○郷土文化展  
いつ8月31日(金)まで  
どこでもつ来(ま)い館  
どんな  
下北に伝わる伝統文化(裂織、金魚ネブタ、ひば工芸など)をご紹介します。

川柳トーク  
「川柳あれこれ」開催  
いつ7月21日(土)  
午前10時30分～正午

いつ7月27日(金)  
午後6時30分～8時30分  
どこでもつ来(ま)い館 視聴覚教室  
受講料 無料  
問合せ先  
市教育委員会生涯学習課  
22-11111 内線3142

むつ介護者家族のつどい  
「はついの会」  
5周年記念「開催」  
青森県立保健大学下北支援グループでは、むつ介護者家族のつどい「はついの会」を開催いたします。本会は今年で5年目を迎えます。市民のみならずの参加を広く呼びかけています。

現在介護をされている方、または介護に関心のある方などでもお気軽にご参加ください。  
いつ7月28日(土)  
午後1時～3時30分  
※0時30分受付開始  
どこでもつ来(ま)い館  
どんな  
介護に関する講話  
介護に関する講話  
青森県立保健大学看護学科教授  
日本 春江氏  
介護に関する意見交換  
参加費 無料  
申込方法  
参加希望の方は、電話・FAX  
いずれかにて事前にお申し込

創業・起業支援制度  
合同説明・相談会開催  
市立図書館 28-3500

「創業・起業したいが、どのような支援制度があるのか、関係機関からまとめて話を聞きたい」といったご意見にお応えして、関係機関が一堂に集まり、創業・起業支援制度に係る合同説明会および相談会を開催します。「創業・起業に興味、関心がある方」「創業・起業を検討されている方」「創業・起業して間もない方」など、お気軽にご参加ください。

7月23日(月)午後開催  
2時30分～個別相談コーナー  
4時30分～支援制度説明会  
5時30分～  
創業者による事例発表  
6時～個別相談コーナー  
どこでもつ来(ま)い館  
参加機関

いつ7月29日(日)  
午前9時30分～正午  
※9時受付開始  
どこでもつ来(ま)い館(宇田町)

みく(ま)い。  
問合せ・申込先  
青森県立保健大学  
下北支援グループ 岡田  
017-1765-2860  
017-1765-2861

市中央公民館  
夏の子どもお楽しみ会開催  
ご家族やお友達と楽しい時間を過ごしませんか？ たくさんの参加をお待ちしています。  
いつ7月29日(日)  
午前10時30分～正午 ※10時開場  
どこでもつ来(ま)い館  
どんな  
大型紙芝居「ふくこのそのめ  
のぞ」  
パネルシアター「3びきのや  
ぎのらがらごと」  
ペープサート「わすみのよめいじ  
」  
アニメ映画  
・うた、ゲーム、クイズなど  
参加費 無料(事前申込不要)  
問合せ先 市中央公民館  
24-11224

小・中学生対象  
ヨット体験教室開催  
いつ7月29日(日)  
午前9時30分～正午  
※9時受付開始  
どこでもつ来(ま)い館(宇田町)

むつ市老人クラブ連合会  
「生きがいサークル」8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 …… 2日(木)・16日(木)  
手芸教室 …… 7日(火)・21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)・23日(木)  
習字教室 …… 10日(金)  
コーラス教室 …… 6日(月)・24日(金)  
ダンス教室 …… 8日(水)・22日(水)  
カラオケ教室 …… 6日(月)・27日(月)  
囲碁・将棋教室 …… 7日(火)・21日(火)  
着付教室 …… 1日(水)・29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)・20日(月)  
着付教室 …… 14日(火)・28日(火)  
唱歌教室 …… 17日(金)・24日(金)・31日(金)  
カラオケ教室 …… 9日(木)・23日(木)  
◆老人憩いの家『福寿荘』(川守町) ☎29-1800  
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。

参加申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・メール等でお申し込みください。  
※申込書は市商工観光課または市ホームページから入手できます  
申込締切7月18日(水)  
問合せ・申込先  
〒030-08570  
青森市長島1-1-1  
青森県商工労働部地域産業課ヘルパー・コミュニティ支援グループ  
017-1734-9374  
017-1734-8107  
chikisanyo@pref.aomori.lg.jp

毎週月曜日午後7時～9時  
どこでも大湊中学校体育館  
どんな  
合気道を応用した護身術教室  
(捕まれた場合や突き、短刀、多人数で襲われた時などの対応)  
対象 中学生以上  
※未成年は要親族の同意  
参加費 無料  
準備できるもの  
運動できる服装、内履き  
講師 館山峰春氏  
合気道4段、稽古歴36年  
問合せ先 館山峰春  
090-16855-15952

第2回  
弘前大学連続講演会開催  
テーマ・講師  
「中国産食品の輸入と日本」  
弘前大学農学生命科学部  
准教授 石塚 哉史氏  
いつ7月23日(月)～27日(金)  
いずれも午前8時30分～  
受講料 14,175円  
～33,075円  
どこでもつ来(ま)い館  
※定員になり次第締切  
問合せ先  
(社)下北地区労働基準協会  
22-11389

対象 小・中学生  
定員 参加費 20名・無料  
準備するもの  
濡れても構わない服装  
申込方法  
電話またはFAXで参加者の住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。  
申込締切7月25日(水)  
その他  
・傷害保険は各自で加入してください。  
・団体でお申し込みの方は引率者が、個人でお申し込みの方は保護者が同伴してください。  
問合せ・申込先  
むつヨット協会 木立  
29-23357  
29-23363

ゲーム  
東日本大震災  
海洋研究開発機構の貢献  
スタンプリ  
映画上映「オーシャンズ」  
ハガキにかこう海洋の夢コンテスト入賞作品展示  
記念撮影オリジナルフォトカレンダープレゼント  
青森県産業技術センターとの連携協力の紹介  
うみの工作教室「沖縄のサン」  
「で風鈴を作ろう！」&サンアート  
水中TVカメラロボットを操縦しよう！  
JAMSTECグッズ販売  
入場料 無料  
その他  
・市内から無料送迎バスを運行します。  
※詳しくは7月23日の新聞折込またはホームページをご覧ください

いつ7月29日(日)  
午前10時～午後4時  
※受付午後3時30分まで  
どこでもつ来(ま)い館  
海洋研究開発機構むつ研究所  
(関根字北関根699)  
どんな  
研究紹介、施設の公開、電子顕微鏡をのぞいてみよう！  
楽しい実験教室  
・トライトン・アルゴフ  
・オート実験展示と楽しい

いつ7月29日(日)  
午前8時45分集合～11時  
どこでもつ来(ま)い館  
大畑町二枚橋下狄川上流  
※雨天の場合、一枚橋地区公民館  
問合せ先 独立行政法人  
海洋研究開発機構むつ研究所  
25-13811  
http://www.jamstec.go.jp/mutsu/

わくわく広場で坐禅会開催  
いつ7月29日(日)  
午前8時45分集合～11時  
どこでもつ来(ま)い館  
大畑町二枚橋下狄川上流  
※雨天の場合、一枚橋地区公民館  
準備するもの  
足を組みやすい、ゆつたりとした服装(スカート・ジーンズ不可)  
申込方法  
電話、Eメール、郵送のいずれのページへ続へ

フォークリフト運転技能講習のお知らせ  
◎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。まずは、電話でお問い合わせ下さい。  
実施期間 7月30日(月)、31日(火) [全6日間]  
8月1日(水)、2日(木)、3日(金)、9日(木)  
募集期間 6月25日(月)から7月20日(金)まで  
定員 先着20名  
対象者 普通自動車運転免許保有者  
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。)  
受付 無料  
(公社)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](公社)青森県シルバー人材センター連合会

れかにて。複数名で参加される場合は、ハガキに参加者の性別、年齢、椅子使用の有無を記入のうえお申し込みください。

〔申込締切〕7月21日(土) 〔問合せ・申込先〕

○電話

山口誠 ☎080-116561

9528、田村修 ☎090

1236817653、林

浩範 ☎090-134691

4044、長瀬まりの ☎090

1279515816

○Eメール [nimabashi@ts21.jp](mailto:nimabashi@ts21.jp)

〒03914401

むつ市大畑町二枚橋53番地53-5

杉本修三 ☎34-3260

3B体操 ジュニア体験教室開催

〔いつ〕8月1日(水)、22日(水)

いずれも午後1時～2時

〔どこで〕市中央公民館

〔どんな〕

3B体操用具を使い、音楽にあわせて楽しく体を動かす健康体操です。

〔対象〕幼児～小学生

〔受講料〕無料

〔準備するもの〕

動きやすい服装、上履き、飲み物(水分補給)、汗ふきタオル

〔問合せ先〕 3B体操指導者 西井久美子 ☎080-1182816033 ☎23-7050

市下北自然の家 夏のイベント開催

○昆虫クラブ

〔いつ〕8月18日(土)～19日(日)

〔どんな〕昆虫採集 標本作り

〔対象〕小学3年生～中学生

〔定員〕20名(先着順)

〔参加費〕1,800円

○親子で野外クッキング

〔いつ〕8月26日(日)

〔どんな〕炊飯、カレー作り

〔対象〕親子

〔定員〕10家族(先着順)

〔参加費〕大人500円

〔その他〕

詳細は、ポスターやチラシ、ホームページをご覧ください。

か、お問い合わせください。

〔問合せ・申込先〕

市下北自然の家

〒034-6151

☎34-6152

☎http://www.city.mutsu.lg.jp/index.cfm/17,0,45.html

☎mt-shizen@city.mutsu.lg.jp

原子力発電施設等 安全対策等研修開催

青森県では、原子力施設のメンテナンス業務に必要な知識や技術の取得のための研修を開催します。原子力分野の経験がない方もお気軽にお問い合わせください。

○立型ポンプ点検訓練

〔いつ〕9月24日(月)～25日(火)

9月28日(金)～29日(土)

〔申込締切〕7月24日(火)

○有機溶剤作業主任者技能講習

〔いつ〕10月13日(土)～14日(日)

〔申込締切〕8月13日(日)

○特定化学物質および四アルキル鉛等作業主任者技能講習

〔いつ〕12月17日(月)～18日(火)

〔申込締切〕10月17日(水)

○職長教育

〔いつ〕平成25年1月24日(木)

〔申込締切〕11月23日(金)

〔どこで〕

いずれも株青森原燃テクノロジセンター(東北町)

〔参加費〕無料

〔問合せ・申込先〕

(株)青森原燃テクノロジセンター

☎0175-16314671

☎http://www.agtinc.co.jp

青森県原子力立地対策課

☎017173419737

あおもり検定2012開催

青森県の歴史・文化・観光・自然など多分野にわたり、あなたの青森通を認定する検定試験です。あおもり県民カレッジ単位認定講座にもなっています。

〔いつ〕9月30日(日)

午前10時～11時30分

〔どこで〕むつ来ささい館ほか

〔受験料〕

初級3,000円

中・上級4,000円

高校生以下各級2,000円

※問題作成、会場費等経費として

〔申込受付期間〕7月9日(日)

〔いつ〕8月27日(月)

あおもり検定パンフレットに

掲載されている払込取扱票(申込書)を使用し、郵便局でお申し込みください。

〔問合せ先〕青森商工会議所内

あおもり検定事務局

☎017173411311

☎http://www.aacc.or.jp/kentei/

募集します

船舶体験学習支援事業

むつ湾の船に

乗ってみませんか?

むつ湾内航路活性化推進会議

(青森県交通政策課内)では、子ども達の船舶体験を通じて、本

県にとって大切なむつ湾内航路への理解を深めてもらうため、脇野沢と青森市を結ぶ「ボラスタ」脇野沢と蟹田を結ぶ「かもしか」の運賃の半額を助成しています。小・中学校や子ども会等の遠足や体験学習にぜひご利用ください。

〔申込受付期間〕

平成25年3月31日(日)まで

〔対象〕小・中学校、子ども会など

〔助成内容〕

・「ボラスタ」「かもしか」

の旅客運賃の2分の1を助

成(片道・往復いずれも可)

・「かもしか」のバスの車両運賃

の2分の1を助成(片道・往

復いずれも可)

〔問合せ・申込先〕青森県交通政策課内

むつ湾内航路活性化推進会議

☎017173419152

〔船の予約は〕

高速旅客船「ボラスタ」

(青森市～脇野沢/佐井村航路)

シライシ(株)

☎017172214545

むつ湾フェリー「かもしか」

(蟹田～脇野沢航路)

むつ湾フェリー(株)

☎017412213020

〔いつ〕7月30日(月)

高校生保育体験 ボランティア参加者募集

〔いつ〕7月30日(月)

慰霊友好親善事業 参加募集

日本遺族会では、厚生労働省

から委託・補助を受けて、先の

戦争で父を亡くした遺児を対象

に、父の戦没した旧戦場を訪れて

慰霊追悼を行う「戦没者遺児によ

る慰霊友好親善事業」の参加者を

募集しています。費用は参加費

9万円・国内の移動費および宿泊

費が自己負担となります。

〔詳しくは〕(財)日本遺族会

福祉事業部事業課事業係

☎031326115521

〔申込先〕青森県遺族連合会事務局

☎017172214819

各種相談日程

法律相談 市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152

8月24日(金) 場所は市民相談室。予約制です。相談可能時間は1人30分までとなります。

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、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

8月20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

8月10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。家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。

人権相談 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

8月9日(木) 場所は大畑庁舎旧監査室。家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。

心配ごと・結婚相談 むつ市社会福祉協議会相談所専用電話 ☎22-2731

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

教育相談 相談専用電話 ☎22-0974

土・日・祝日を除く毎日 場所は教育研修センター。予約制です。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 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

8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。

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 場所は市役所本庁舎市民相談室。予約制です。暮らしやお金の悩みについての相談を受けます。

消費生活相談 むつ市消費生活センター ☎22-1353

土・日・祝日を除く毎日 場所は市役所本庁舎商工観光課内。契約や悪質商法、多重債務などの相談を受けます。

〔いつ〕8月3日(金)の希望する日 午前9時～午後1時

〔どこで〕大平保育園

〔対象〕市内の高校生

〔定員〕20名(先着順)

〔準備するもの〕

お弁当(ご飯のみ)、上履き、各学校指定のトレーニングウェア着用

〔問合せ・申込先〕

大平保育園地域子育て支援センター

☎24-15117(FAX兼用)

第42回木村杯争奪ナイターリーグ

バレーボール大会参加チーム募集

〔いつ〕10月3日(水)

〔どこで〕

市民体育館、むつ工業高校体育館、大平中学校体育館ほか

〔種目〕

6人制、A・B・Cブロック別

〔参加資格〕

Aブロックは制限なし。Bブロックは次の大会(※)に出場したことのある方については、登録3名までで、常時出場2名まで。Cブロックは5年以内の次の大会に出場した方は認めない(女性については制限なし)。

※県協会主催大会・県民体育大会・北奥羽体育大会・高体連主催大会

〔競技規則〕 平成24年度日本バレーボール協会制定6人制競技規則(ラリーポイント制)

〔参加料〕1チーム15,000円

※代表者会議時に納付

〔チーム編成〕1チーム15人以内

※リベロー1名以内

〔申込締切〕

8月15日(水)午後4時

※24チームに達した時点で締切

〔申込方法〕

FAXまたはメールにてお申し込みください。協会ホームページからも要項・申込書をダウンロードできます。

〔代表者会議〕

9月19日(水)午後7時

下北文化会館にて(予定)

〔参加条件〕

・審判員の割り当てがあることで、資格のある者を2名登録

※新チームは審判講習要参加

・チーム名がはつきりわかるユニフォームを着用

〔問合せ・申込先〕

むつ市山田町2-7 飛林宛 ☎24-13830(FAX兼用)

☎http://mrvakoho@yahoo.co.jp

むつ市バレーボール協会

ホームページ

☎http://mrvolleykyokai.web.fc2.com/

〔問合せ先〕青森県遺族連合会事務局

☎017172214819

〔いつ〕7月30日(月)

〔どこで〕

むつ湾フェリー「かもしか」

(蟹田～脇野沢航路)

むつ湾フェリー(株)

☎017412213020

〔いつ〕7月30日(月)

〔どこで〕

むつ湾フェリー「かもしか」

(蟹田～脇野沢航路)

むつ湾フェリー(株)

☎017412213020

〔いつ〕7月30日(月)

〔どこで〕

むつ湾フェリー「かもしか」

(蟹田～脇野沢航路)

むつ湾フェリー(株)

# 食生活改善推進員

## “食事からの健康づくり”を推進しています

### 【むつ地区活動紹介】

6月9日に開催された歯の衛生週間事業イベントでは、カルシウムの多い手作りおやつを提供しました。おやつはスナック菓子や甘いものだけではなく、“栄養のとれるおやつ”を薦め、レシピの配布も行いました。

〈提供したおやつ〉

枝豆のケーキサシ、煮干しのねじり揚げ、にんじんのマーメイドきんぴら、ミルクごま豆腐



レシピをご希望の方は担当までご連絡ください（市ホームページにも掲載しています）。

### 食生活改善推進員募集 ～養成講座開催～

〈いつ〉7月開催分※詳細は6月25日(第769号)をご覧ください  
19日(木)開講式、食生活改善推進員の活動、食育ほか  
30日(月)食品衛生、歯周病、食事バランスガイドほか  
いずれも午前10時～午後3時  
〈どこで〉市役所本庁舎  
〈対象〉市内在住で講座修了後、ボランティア活動ができる方。

### ♪簡単レシピの紹介♪ ～第3回ヘルシーで減塩～

#### オクラとトマトのめかぶ和え(4人分)

【1人分栄養価】23キロカロリー、塩分0.8g

〈材料〉オクラ…8本、ミニトマト…8個、めかぶ…120g

※めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1  
塩…小さじ1/4、酢…大さじ1

①オクラは塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、冷水にとって冷ましたら水気をきり、1cmの小口切りにする。

②トマトはへたをとり、縦4等分に切る。

③ボールにオクラ、トマト、めかぶを入れて※で味付けしたら完成!



〈詳しくは〉  
成人保健担当(内線2584)

## ～“病気の芽”がないか確認するために～ 『特定健診』を活用しましょう! ③



特定健診には「特定保健指導」がセットで付いているのはご存じですか? むつ市国保へ加入者されているみなさまへは、特定健診の結果が通知された1～2週間後に、メタボリックシンドロームの危険度に応じて特定保健指導の案内が届きます。これまで受けたことが無い方は、ぜひ活用してみませんか?

### ◆特定保健指導って、何をやるの?

- 特定健診の結果について、数値から読み取れる体や血管(動脈硬化)の状態を説明します。  
参加しないと聞けない、新しい情報(血管の状態)を発見できる良い機会となります。
- 一方的な指導はせずに、生活を振り返ることを中心に行います。  
検査結果が悪化する原因は、これまでの生活の中にあります。それは一人一人違います。
- どうしたら生活を変えていくことができるかを一緒に考えます。  
あとは実行するだけ。「お酒を控える・・・」、「運動する・・・」。しかし続かない・・・。  
一緒に考えることで、うまくいくヒントが見つかるはずですよ。

お得な値段で年に一度の体の総点検、特定健診。特定保健指導まで活用して、さらに健康♪みなさまのご利用をお待ちしています。

〈問合せ・申込先〉  
成人保健担当(内線2577)

B C G ◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・受付時間	
8月7日(火)	下北文化会館	13:15～13:30
8月23日(木)	下北文化会館	12:45～13:00

日本脳炎 ◎平成19年4月2日～21年7月生まれ

実施日	実施場所・受付時間	
8月3日(金)	下北文化会館	12:45～13:00
8月22日(水)	下北文化会館	13:15～13:30

### 健康教室・健康相談・健康診査

赤ちゃん教室(歯科)	むつ地区
8月31日(金)	平成23年11月～平成24年4月生まれの乳児 13:10～13:20 下北文化会館展示ホール

離乳食教室	むつ地区
8月31日(金)	平成23年12月および平成24年1月生まれの乳児 10:00～10:10 下北文化会館集会娯楽室

10か月児健康診査	むつ地区
8月28日(火)	平成23年10月生まれの乳児 12:50～13:00 下北文化会館

1歳6か月児健康診査	むつ地区
8月21日(火)	平成23年1月生まれの幼児 12:50～13:00 下北文化会館

2歳児健康診査	むつ地区
8月1日(水)	平成22年2月生まれの幼児 12:50～13:00 下北文化会館

3歳児健康診査	むつ地区
8月10日(金)	平成21年2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	

## 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)

# 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す

麻疹風しん ◎1歳～2歳未満  
◎年長児(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・受付時間	
8月3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
8月8日(水)	※大畑診療所	14:45～15:00
8月27日(月)	※脇野沢診療所	13:00～13:20
8月30日(木)	※川内診療所	13:30～13:50

三種混合 ◎3か月～7歳6か月未満

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

学研 学びたくなる、学びを。 ◎お近くの教室は3つあります。

夏の特別教室 新町教室 ☎23-0404  
期間 7・8月 新町25-7(楠本)

内容 学力診断テスト+8回の教室学習と宿題学習  
※教室がない日に学習する宿題教材(約1ヶ月分)の採点・指導もいたします。  
受講料 算数・国語2教科セット 8,000円  
(お返し/教材費不要)

参加予約申込み受付中 金曲教室 ☎22-4122  
金曲1-20-42(辻浦)

「世界で1つだけの私の教室」を作りますか?  
学研のせんせいに興味がある方、資料をお送りします。 祝・休日のぞく月～金 9時～17時  
お気軽にお問い合わせ下さい。 ☎0120-889-100 または 学研教室 女性 検済

# ある日、どこかで…

## 6月11日(月) 川内町商工会 一日商工会長

むつ市川内町商工会(半田義秋会長)は、6月10日の「商工会の日」にちなんで、地域住民に商工会活動について理解を深めてもらおうと、毎年「一日商工会長」を実施しています。

今回、「一日商工会長」に任命されたのは、川内町野沢地区にお住まいの主婦三上育美さんです。半田会長から辞令交付を受けた後、笹沼正悦事務局長から商工会の活動内容や地域経済の状況等について概要説明を受けました。その後早速、書類等の決裁事務などをてきぱきと処理しました。三上さんは、最初はかなり緊張気味でしたが、次第に慣れてくると緊張もほぐれた様子でした。



半田会長らと懇談した三上さんは、「街なかに若者やお年寄り達が集い、地場の食べ物の提供やリハビリのコーナーもある賑わいの施設があればいい」などと主婦の目線で地元振興策などについて話していました。

「一日商工会長」は、全国約1,700ある商工会の中でも同商工会が唯一実施しています。

三上さん、一日お疲れさまでした!



## 6月11日(月)「父の日」感謝セレモニー

6月17日の「父の日」を迎えるにあたり、川内町連合婦人会(福士きよ会長)主催による「父の日」感謝セレモニーが川内庁舎多目的ホールで行われました。

お父さん方に感謝を込めてと、連合婦人会員およびあたご幼稚園(熊谷ふさ園長)年長組の5名はこの日、川内庁舎を訪れ、宮下市長、社会福祉法人八千代会理事長菊池繁安さんほか、お父さん役の7名に対し、一足早い「父の日」のお祝いを行いました。

連合婦人会からは、「お父さん」に花束が贈られ、園児たちからは、「お父さん仕事頑張ってくれてありがとう」と感謝の言葉とともに、写真付き小物入れが手渡されました。

「お父さん」を代表して宮下市長は園児たちに対し、「ありがとう。道路を横断するときは充分気をつけてくださいね。」と感謝の言葉を送りました。

最後に「お父さん」から園児たちへおみやげが手渡され、楽しい一時となりました。

