

広報 **MUTSU** むつ

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

2015.1.1 vol.4

健康



ゆきのご保育園のみなさん

特集 健康まちづくり元年

健康は、すべての市民の願いです。

むつ市は、全国自治体別の平均寿命で、男性がワースト8位、女性がワースト16位となり、肥満、喫煙、食生活などの生活習慣が問題とされています。

健康づくりは、一人ひとりがそれぞれの健康観に基づき取り組み課題ですが、社会全体としても積極的に支援する体制づくりが必要です。

市では、今年を「健康まちづくり元年」として、さまざまな健康づくりの取組を行なっていきます。

むつ市の課題

肥満が多い

平均寿命にも関係します。子どもから生活習慣を見直しましょう。

健(後)診受診率が低い

定期的な健(後)診で早期発見、早期治療を！

むつ市の目標

市では「むつ市健康増進計画(第2次健康むつ21)」を策定し「市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸」を目標とします。

笑顔と健康づくりを バックアップ

メニュー

▼健康相談

健康や育児・悩み事相談

▼健康教室

健康に過ごすための教室や講演会

▼妊婦および乳幼児健診・教室

母子の健康づくりのための健診や教室、赤ちゃんの食生活や子育てへのアドバイス

▼健康診査事業

病気の早期発見、早期治療のため、各種健(後)診を実施

▼特定健診・特定保健指導

メタボリックシンドロームに着目した保健指導など

▼このほか、訪問指導、予防接種、喫煙・受動喫煙対策、こころの健康づくりなど

1.1
2015
vol.4

目次 contents

- 2 特集 健康まちづくり元年
- 8 県議との懇談会
- 10 あつと陸奥覧
- 12 市長年頭あいさつ
- 13 議長年頭あいさつ
- 14 町内会長と市長との懇談会
- 16 information 他
- 22 元気もりもり町内会
- 24 この人むっちゃん星 他

AR 動画

いただきます教室の様子をスマートフォンなどでご覧いただけます。「COCOAR」アプリを利用して、右のページにカざすと動画が再生されます。

保健師からあなたへ
健診は早めの受診が大切です。あなたの健康維持のために、健診受診後もきめ細かくサポートします。
健康に関する不安・悩み・疑問など、私たちにお気軽にご相談ください。

問 健康推進課

☎ 22-1111 内線 2585

次のページへ

Go!

むつ市の問題点2 健(検)診受診率が低い!

特定健診受診率

20.4%

県内40市町村で
37位の受診率! という現実

特定健診は、40歳～75歳未満の方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

受診率の目標は60%とされていますが、「時間がない」「健康だから」「病気が見つかるのが怖い」などの理由から健診を受けない方がいます。特に40代・50代の受診率が低くなっています。

メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、「血中脂質」「血圧」「血糖」の3つのうち2つが高い状態を指します。

該当すると、糖尿病や血栓などの原因となり、重大な病気を引き起こす可能性が高くなります。

健診をすすめる理由


病気の重症化予防になる

- ・脳梗塞、心筋梗塞など重大な病気を防ぐ
 - ・早期治療で大きな後遺症を残さず、その後の生活、労働(=人生)を守る。
- 自己負担を減らせる
- ・病気の早期発見により医療費をおさえ、通院期間も短くできる

まずは、自分の健康状態を把握

わたしの健康づくり①
近川 須藤 恵子さん

「健診の大切さ」



私ども夫婦は、毎年、市の健診を待つてました。ところが、一番初めの集団健診場に受けてきました。幸い大きな病気が発見されることもなく、健診を続けていることで安心した日々を送ってきました。ところが、昨年、夫に大腸ポリープが見つかり、手術が必要になりました。手術はむつ総合病院で行い、12日間入院し、無事にポリープを取ることができました。私は2、3日の入院で済むものと思っていたので、12日間の入院は本当にショックでした。でも、後でよく考えてみるとあの健診を受けていなかったら、病気はもっと進んでいただかもしれません。健診を受けることは、だれのためでもなく自分のため、そして大切な家族のためです。12日間の夫の入院は、私も夫婦に健康であることの大切さを教えてくれました。

特定健診受診率

UPにむけた市の取組

- ・平成26年度から特定健診の無料化
- ・土曜日、日曜日の特定健診実施
- ・がん検診も同時実施
(肺・大腸・胃・乳・子宮)
- ・ミニ健診の実施
特定健診の始まる前の20～39歳までの方の対象に健診を実施、この年代の方に自分の体に関心を持ってもらい、40歳からの特定健診に引き続き来てもらうように働きかけています。
- ・初めて対象となる40歳の方にダイレクトメールの発送

「健診」と「検診」の違い

「健診」とは、健康診査のことで、健康であるかどうかを確かめるものです。つまり「危険因子」があるかどうかを見るもので、人間ドックは健診に含まれます。

一方、「検診」は特定の病気を早期に発見し、早期に治療するためのもので、がん検診などがあります。

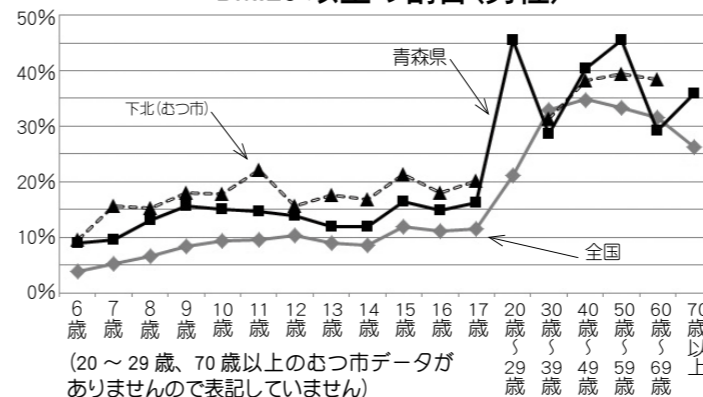
どちらも活用してください!

むつ市の問題点1 肥満が多い!

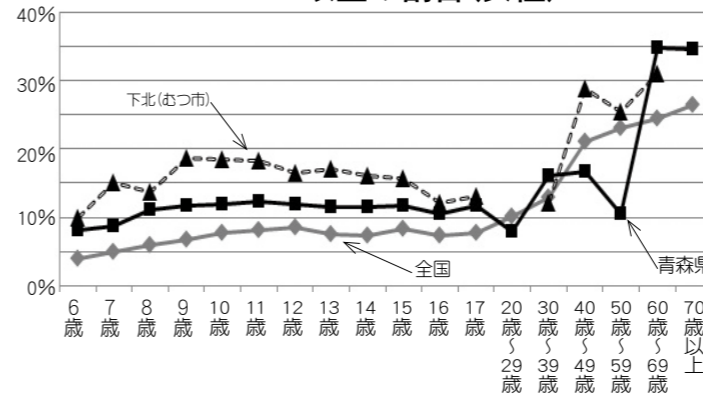
むつ市は、子どもから高齢者まで全ライフステージでBMI(体重指数※1)25以上の肥満の方が多くなっています。

これがすべての始まりです。適正体重を知り、体重管理に心がけましょう。

BMI25以上の割合(男性)



BMI25以上の割合(女性)



指数25以上は、要注意!

「肥満」=生活習慣病になりやすいです。

※1 BMIは体重(体格)指数のことで、体重÷身長÷身長で算出され、指数22がもっとも生活習慣病になりにくいといわれます。

適正体重の計算方法

$$\frac{\text{身長(m)}}{\text{身長(m)}} \times 22$$

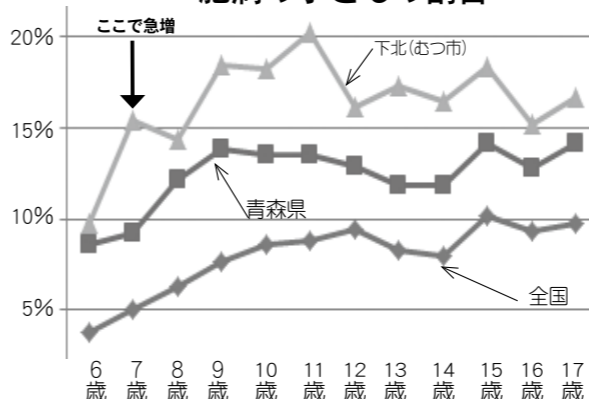
例)身長155cmの方なら、1.55×1.55×22=52.9kg

子どものころからの生活習慣が大切

むつ市は、子どもの肥満も多い

むつ市では、小学生から高校生までの全学年で全国、青森県の平均を上回る肥満のデータが出ています。

肥満の子どもの割合



子どもの肥満の要因として、おやつを食べ過ぎや清涼飲料水の飲み過ぎが考えられ、おやつとの意識改善が必要です。

また、遅い時間に夕食を食べ、寝る時間が遅いことから、朝起きられずに朝ご飯を食べないなどとならないよう、生活リズムを整えることが重要です。

幼児期に何が起きている?

3歳児健診時の肥満率は高くありません。その後、就学までの生活の中にあると考えられる原因をさぐるための調査を予定しています。

- 生活リズム(起床時間・就寝時間・食事の回数など)
- 運動量 ○親の体格
- 食事の内容、おやつ量など

むつ市健康づくり市民大会 2015

増え続ける生活習慣病の予防に向け、市民のみならず、みなさまとともに健康長寿のむつ市を目指して開催します。多くのみなさまのご参加をお待ちしています。

〈いつ〉 1月17日(土)午後1時30分～3時30分
〈どこで〉 下北文化会館

〈どんな〉

- ☆オープニング☆「ムチュランダンス」
大畑中央保育所・柳町まわり保育園園児
- ☆健康寸劇☆「I LOVE FAMILY～とっちゃんの説得～」
むつ市保健協力員寸劇サークル「たんぽぽ」
- ☆むつ市民歌唱合唱☆第三田名部小学校音楽部

- ☆講演会☆「むつ市民の健康課題からみえたこと」
～サクッと!健康手に入れよう～
講師 弘前大学医学部長 中路 重之 氏

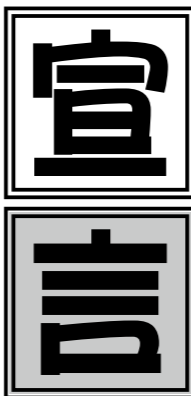
- ☆健康トーク☆「中路先生と健康なんでもトーク」
進行 中路 重之 氏
パネリスト むつ市長 宮下 宗一郎
むつ市教育委員会委員長 高瀬 厚太郎
むつ保健所所長 平 紅 氏
むつ市体育協会事務局長 坂本 謙二 氏

- ☆キッズコーナー☆
小さな看護師さん 3つの色の「げんき号」ほか
バルーンアートプレゼント(なくなり次第終了)

- ☆体験コーナー☆
むつ下北歯科医師会による
「かむかむチェック」等午後2時～
血管年齢測定 血糖値測定 ほか

- ☆展示コーナー☆
市内保育所(園)の作品展示、イクメン体験談ほか
※体験・展示コーナーは正午～午後4時

	男性	女性
1位	長野県	長野県
2位	滋賀県	島根県
3位	福井県	沖縄県
⋮	⋮	⋮
45位	岩手県	和歌山県
46位	秋田県	秋田県
47位	青森県	青森県



	男性	女性
1位	十和田市	東北町
2位	八戸市	藤崎町
3位	風間浦村	つがる市
⋮	⋮	⋮
33位		むつ市
36位	むつ市	
	青森市	大間町
	東通村	階上町

病院を受診するときはず、自分の健康状態を知ってもらうために**健康手帳**(健康調査の記録)を記入したものを、がん検診の結果通知書、血圧記録ノート、お薬手帳を先生に見てもらっています。具合が悪い時の症状を先生に伝えるだけではだめです。自分のからだの状態は自分で知ることから始めてはどうでしょうか。



わたしの健康づくり②
荒川町
大谷隆一さん・秋子さん
「自分の健康状態を知る」

結果通知を見るだけでは、数字は忘れがちですが、自分で**健康手帳**に書き写すという行為によって、自分のからだの状態をより理解することが出来ます。また、結果を続けて記録していることで、「要指導」「要精検」とまではいけなくても前と比べて数値が悪化しないように、ちよっと気をつけることができ、健康的な数値をキープすることが出来ます。



受けて出席しました。その時、**健康手帳**をもらい、5年以上の健診結果を記入しました。自分で記入することで、あらためて自分の数値の確認ができ、大きな異常はみられないことがわかりました。

問題解決のために

生活習慣を見直す3つの約束 すぐにできることから始めよう! 子どもと一緒に!



運動

食生活

健診

運動

- ・ラジオ体操などの軽運動をしましょう
- ・ウォーキングをしましょう

ご利用ください

→運動教室を開催します
ウォーキングコースの環境整備・PRをします
冬期間の運動不足解消のために手軽に取り組めるラジオ体操の普及をします



食生活

生野菜は両手で持って約100g、加熱野菜は片手で持って約100gが目安です。

- ・野菜を1日350gとりましょう
- ・1日3食、規則正しく食事をしましょう
- ・おやつのとりにすぎに注意しましょう

ご利用ください

→栄養教室を開催します
親子料理教室など、食育に力を入れます
食生活改善推進員と協働活動を行います

生活習慣

を見直せばこんないいことが

- 病気になる、病気が改善する
 - ・医療費がかからない
 - ・働ける
 - ・趣味など自分の好きなことを続けられる
 - ・健康寿命(健康で生活できる時間の長さ)が延びる
- 若返る
 - ・体重増加を防ぎ、やせる!!
 - ・血管が若返り、お肌もツルツル
- 一人が見直せば、家族全員が健康になれる
 - ・子どもと一緒に生活習慣を見直すとなおよい!!
- 健康になった満足感を得られる
 - ・気持ちがすがすがしく、いきいきする
 - ・よく眠れる
 - ・おいしく食べられる
 - ・余分な食費(ランチ・デザート)の分、貯蓄ができる



健診

- ・定期健診を受けましょう
- ・自分の体を知りましょう
- ・適正体重を知りましょう
- ・生活習慣病のリスクを知りましょう



整備が進む「むつ南バイパス」

【玉】 土強靱化計画策定につきまして、さきほど市長がおっしゃっていましたとおり、下北半島縦貫道路に特化した考えでいくべきではないかと考えます。エネルギー、防衛政策に協力する下北半島縦貫道路という位置づけの中で特化して強靱化に資する道路であるという内容が重要になるのではないかと思います。強靱化計画の策定にあたって今まで懸念していた下北半島縦貫道路整備促進に大きな期待ができるのかなと思っておりますので、年度内というか、今年中に素案をだいたい決定づけるそうですが、着実にタイムスケジュールをきちんとして、

横浜 力 青森県議員



組んでおります。下北半島縦貫道路は重要でありますことから、これをいかに早期完成に向けた取り組みしていくかという点においては、一つは予算、それから用地買収という問題をいかに解決していくかなどが、大きなネックであると考えますし、その分野においても取り組んで参りましたし、これからも取り組んで

いく所存であります。物流分野においても連携、協力関係が大変重要でありますから、県始め市とも十分連携をとりながら、また、町村とも連携をとりながら一丸となって我々も選挙区選出3議員が一つとなつて、みなさまのご期待に応えられるように頑張つていきたいと考えております。

国土強靱化地域計画策定に向けた青森県との連携について県議会議員と意見交換



【問】 土木課土木担当 電話 22-1111 内線 2711

去る11月7日むつ市役所本庁舎内において宮下市長は、むつ市選挙区選出の青森県議会議員の3名と国土強靱化地域計画について意見交換を行いました。懇談の一部をご紹介します。

宮下市長

【玉】 土強靱化地域計画について、概要を説明します。

この国土強靱化地域計画の策定を進めることとした趣旨は、下北半島縦貫道路および国道338号大湊地区バイパスの整備促進を国に強く訴えたいということからです。

本年（平成26年）4月30日にモデル調査団体に応募しましたが、第1次実施団体には採択されませんでした。採択されなかった最大の理由は、青森県との連携体制について説明が不十分であったということが、その後に行われた内閣官房担当者のヒアリングの際に伝えられています。そのようなことから、内部組織として

国土強靱化地域計画策定委員会を立ち上げました。この委員会に青森県県土整備部整備企画課および道路課の課長に参画していただくこととして、6月25日にモデル団体申請書を再度提出し、8月22日に第2次モデル実施団体に採択されたものです。

なお、採択にあたっては、青森県との間で十分に連携を図ることという条件が付されたものであります。

計画の主な内容は、地震・津波また暴風雪等により、国道279号および

それから強靱化計画もやはり時間を区切って、いつまでにきちんと強靱化計画を達成させるんだと、明記した方がいいと思います。

菊池憲太郎 青森県議員

【玉】 土強靱化計画、公共事業に対して追っており。国として防災の観点から見たときにどうなのかなと、実は私は国土交通省の課長さんに以前伺ったことがあって、実際に今の高速道路、いわゆる地域の高規格道路に関しては、なかなか防災面に対しての予算づけというものが難しいんだと、すなわち直轄化ということとは難しいというお話があったわけですが、その時、それではどうすればいいのかというご意見を賜った時に地域特性を同じくした市町村との連携を図っていくべきではないかと、以前伺ったような気がしています。

私も実際に自分で調査したことがあって、全国17くらいの地域があつて、道路



338号が遮断されることによって想定されます。下北半島の孤立化を回避すべく、下北半島縦貫道路の事業進捗を柱に、陸路による交通・物流に焦点を当てたものとする予定としています。

このような状況が強靱化計画の現状です。みなさまからコメントをいただきましたと思います。



越前陽悦 青森県議会副議長

【強】 靱化地域計画策定モデルに指定された意味というのは大きいということと、やはりその中で大事なことは交通

物流分野でいかに連携、協力関係を深めていくか、深めながら取り組んでいくかということが大変重要である。そういう意味におきましては、まずは、交通分野において幹線道路であります下北半島縦貫道路は、前市長、前々市長の時代から野辺地から進めてきたものを早く完成させるということで、むつ南バイパスとして、むつ市からも進めており、両方向から着工して進捗を図る。そのようなことでむつ南バイパスにも取り組んだ訳でありまして、総事業費120億円の予算で取り

事情を見てみると意外にも脆弱なところが多い、そういったところとまぐ連携していきながら、気運というものを盛り上げていく必要があるだろうと思っております。これはぜひ市長にお願いしたいと思っております。

宮下市長

【あ】 りがとうございました。それぞれから頂いた意見をしっかりと受け止め進めて行きたいと思っておりますので、なお一層のご協力をお願いいたします。





市内各地の活躍をお届けします！

あつと陸奥覧

MU CHU RAN



11月30日(日) むつ下北第九の会 演奏会

下北文化会館で、むつ下北第九の会の主催による恒例の「第九演奏会」が行われました。

今年は、指揮者とオーケストラはJR東日本交響楽に担当していただき、市外から招いたソリストとともに、市内外の合唱団による壮大な共演が会場に集まった聴衆を魅了しました。

合唱団の中には市内の中学生の姿もあり、一生懸命歌うその姿がとても清々しく感じられました。

また、姉妹都市盟約締結30周年となる会津若松市から「会津第九の会」の参加もありました。

11月21日(金)

川内町連合婦人会勤労感謝の日セレモニー

勤労感謝の日に先立ち、川内町連合婦人会が地域のために努力されている方々の代表として、宮下市長や川内駐在所のおまわりさんなど8名の方々に感謝の花束を贈呈するセレモニーが開催されました。

また、セレモニーには川内地区にあるあたご幼稚園の園児11名が参加し、「からだにきをつけてがんばってください」と感謝の言葉を添えて、手作りのライオンのメダルとカレンダーをプレゼントしました。手渡されたみなさんからは、満面の笑みがこぼれていました。



12月1日(月) 自衛隊 隊員家族あんしん協定締結

むつ市と海上自衛隊大湊地方総監部および航空自衛隊第42警戒群との「隊員家族あんしん協定」を締結しました。

この協定は、隊員が災害時等に派遣された際に、留守家族が抱く子育てや介護などの不安感を少しでも軽減することで、安心して任務に専念できるようにするため、自衛隊内に設置する臨時の保育施設への支援や保育、託児施設等の情報提供や紹介などを行うものです。



11月22日(土) 笑いの効用講演会

特別養護老人ホームせせらぎ荘にて「笑いの効用」についての講演会があり、職員など約80人が参加しました。

講師の山崎照光先生は、青森市の生協さくら病院院長で、日本笑い学会の会員でもあります。

むつ下北地区での講演は初めてのため、参加した方は笑いによるナチュラルキラー細胞の活性化など、さまざまな効果について真剣な眼差しで講演を聴いていました。講演は勉強になる部分以外にも、ジョークや笑い話なども楽しく聞くことができました。



12月6日(土) むつ地区少年野球ふれあい教室

むつ地区少年野球育成委員会による少年野球ふれあい教室がしもきた克雪ドームで開催され、市内外から13の少年野球チーム、約250名が参加しました。

講師に青森県出身の元プロ野球選手橋本武広氏、西武ライオンズの選手、コーチらを招き、熱い指導をしていただきました。

参加した子供たちは、憧れのプロ野球選手を前に目を輝かせながら、熱心に練習に取り組んでいました。

11月29日(土)

青森中央学院大学 地方自治特別フォーラム

当市と連携協定を結んでいる青森中央学院大学で「分権時代の首長、議会の役割」と題したフォーラムが開催されました。

宮下市長は、葛西弘前市長、早稲田大学マニフェスト研究所所長の北川正恭氏と「最小の費用で最大の効果をあげる自治体組織の在り方」についてのパネルディスカッションに招かれ、首長のリーダーシップと人材マネジメントなどに関して意見交換を行いました。





健康、にぎわい、そして地方創生へ
むつ市長 宮下 宗一郎

新年明けましておめでとうございます。市民の皆様には、希望に満ちた清々しい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃から市政運営に對しまして、ご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、前市長の急逝という、予期せぬ事態からの市長就任となりましたが、今日までの半年間、全力で市政運営に取り組みまいりました。就任挨拶の中でも申し上げておりますが、これからは前市長の夢を継ぎ、世界のむつ市へ、そしてむつ市がいろいろな分野で一番になる、それに向かって全力で駆け抜けていけるよう、むつ市の新しい風になっていきたいと思っております。

私は、市政運営を行う中で、様々な場面においてお目にかかる市民の皆様方、また市内外の各分野でご活躍されております方々とお話しする機会がございます。その中でよく話題にのぼり、改めて考えさせられることは「健康」ということであります。



「市民本位を旨として、市民の幸せを第一に」
むつ市議会議長 山本 留義

市民の皆様、あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、気持ちも新たに平成27年の晴れやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

年頭にあたり、むつ市議会を代表いたしましたして謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

私は、3年前の議長就任にあたり「市民本位を旨として、市民の幸せを第一に議会の発展、市政発展のために努めてまいります」と約束をさせていただきましたが、本年は、今任期の最終年、集大成の一年となります。新春を迎え、我がふるさとむつ市のさらなる発展のために、引き続き努力してまいりたいと決意を新たにしているところであります。

さて、むつ市議会では、議会活動に関する情報公開を徹底するとともに、市民に対する説明責任を十分に果たし、市民の意見を議会活動に反

別平均寿命によりますと、当市は全国1900に及ぶ自治体のなかで男性が71スト8位、女性も16位という状況にあり、都道府県別でも青森県は最下位となっております。県の分析では肥満喫煙、飲食などの生活習慣の在り方に問題があるとされており、当市としても地域一体となって健康づくりに積極的に取り組む機運の醸成を図っていかねばならないと思っております。

このようなことから、今年を「健康まちづくり元年」として位置付け、健康づくりに関する各種の取組を市民の皆様方のご協力をいただきながら展開していきます。先ずは、新年早々に市民と行政が一体となって健康なまちづくりに取り組むことを内外にアピールする「健康づくり宣言」を行い、青森県とも連携を図りながら、新たな健康施策に取り組みまいりますので市民の皆様方の率先した参加をお願いしたいと思います。

市長就任以来、様々な人に出会い、いろいろな場所に出向き、催しに参加してきましたが、そこにはやはりふるさとへの心地よさがありました。私と同じように、就学や就職のために、まちを出る必要のあった人々が生まれ故郷に戻り、これまでただ普通に存在していた風景に魅力を感じてもつ

映させることを目的として、昨年7月、初めての「議会報告会及び市民との意見交換会」を開催いたしました。お忙しい中ご参加いただきました市民の皆様には、心より感謝を申し上げます。

市内各会場で皆様方からいただきました貴重なご意見・ご提言等につきましては、しっかりと検証し今後のむつ市議会の議会運営に反映させ、むつ市の未来のための政策提言としていくよう議員一同努力してまいりますと考えておりますので、今後ともよろしく願っています。

昨年は、東日本大震災からの復旧・復興、長年続いたデフレや不況からの脱却、消費税率引き上げを伴う税と社会保障の一体改革など、我が国は大きな転機を迎えようとしておりました。

こうした中、平成26年5月19日、むつ市民は宮下順一郎前市長を突然失うという悲劇に見舞われました。前市長は市議会議員在職中はもとより、平成19年7月15日、第14代のむつ市長となられてからも、常にふるさとむつ市、ここに住む、むつ市民のことを思い市政の発展のため尽くさ

と他の人たちに知ってもらうために、また、自分たちが楽しむために情報発信やイベント開催を通じてまちおこしに取り組んでいる若者達がいまいました。私はふるさとを心から愛するこのような方々をもっと増やしていくためにも、地域に根ざした産業や企業への支援、企業誘致をはじめとした新規産業の導入を図り、地域の雇用を生み出し、これまで以上に多くの若者が暮らしていけるまちづくりを目指していかねばならないと思っております。

むつ市を誰もが訪れたいと思う魅力あるまちにするために、そして、むつ市全体が元気になるよう、多面的な取組も必要だと考えています。その中で今年、例年開催される地域のイベントに加え、5月にクルーズ船2隻が相次いで大湊に寄港し、また、薬研温泉が開湯400年の節目を迎えます。さらに、9月には、県内の地域伝統芸能、食文化、特産品を一堂に集めたあおもり10市大祭典を開催します。今年はこのイベントをむつ市で開催し、市外から多くの人々を呼び込み、市を挙げて賑わいを創り出してまいります。市民の皆様のお借りしながら一年を通じて多彩なイベントを盛り上げていきたいと考えております。

そして、昨年6月29日の市長選挙において、前市長の遺志を継ぐ宮下宗一郎市長が誕生しました。市長就任から半年が過ぎ、「むつ市から新しい風を起こしたい」と全力で取り組んでおられるところでありますが、私も市議会といたしましても、本年は、新市長の手腕に期待しつつ、これからの市政運営を改めて問う重要な年になるものと思っております。

地方を取り巻く経済情勢は、昨年4月の消費税増税後の消費落ち込みが回復しないうちに急激な円安が進み、輸出関連企業が少ない地方経済にとってマイナスの影響が大きくなること予想される中、昨年の11月21日衆議院が解散となり、12月14日、政権発足からわずか2年で総選挙が実施されました。新政権には、経済的に大企業、大都市から取り残される中小企業、そして地方に目を向けた政策を期待するところであります。

今年、むつ市、川内町、大畑町、脇野沢村が合併し、新生むつ市がスタートして10周年を迎える節目の年でもあります。この間、私たち市議会議員も住みよいまちづくりのため、市民の皆様が目線に立つことを心がけ、様々な行政課題に正面から取り組んできたところがございますが、市民の安全安心、市民福祉の向上と生活の安定を図るため、これまで以上に努力していかねばならないものと思っております。

「寄らば大樹の陰」という言葉があります。今、時代は地方分権から地方間競争の時代へ突入していると思えます。東京の方向ばかりを見て、生計を立てていく時代は既に終焉を迎えています。我々自身、一人ひとりがしっかりと耐えこつることに根ざした大樹となつてこのまちを支えなければならぬ、そして都市間の競争に勝ち抜かなければなりません。

そのために何をすべきか、国は、「地方創生」を大きなテーマとし、アベノミクスの大きな柱の一つとして位置付けました。各地域がそれぞれの特長を活かした自立的で持続的な社会を創り出すことを目指すこととされ、魅力あふれる地方を創生することが求められます。まさに、我々一人ひとりの力が試されることとなります。

我々がこの流れをしっかりと受けとめ、熱意を持って、これまでの試みを更に前進させるとともに、常に新たなものにも挑戦していかねばれば、むつ市の成長にはつながらないものと思っております。

結びになりますが、私自身が「大樹」となれるよう、多くの市民の皆様、市議会議員の皆様のご協力を得て、努力して参ること、そして、なんといいっても将来このまちを支える「大樹」を育てていくこと、すなわち子供たちの教育に全力で取り組むことを年頭にお誓い申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

タートして10周年を迎える節目の年でもあります。この間、私たち市議会議員も住みよいまちづくりのため、市民の皆様が目線に立つことを心がけ、様々な行政課題に正面から取り組んできたところがございますが、市民の安全安心、市民福祉の向上と生活の安定を図るため、これまで以上に努力していかねばならないものと思っております。

近年は地方分権が推進され、まちづくりについて自己決定と自己責任の原則が拡大しています。市議会は市長と同じく市民の直接選挙で選ばれた二元代表制の一翼を担うものがあります。このことから市が抱える過疎、少子高齢化や福祉、医療の充実など、直面する行政課題を解決するため、行政と議会の両輪で諸施策を着実に実行してまいりますので、議会活動に對しましてご理解をいただき、より一層のご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、新しい年を迎え、市民の皆様のご健勝とご多幸を、議員一同心より祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。



川内町新町町内会会長 吉田一男さん



旧小学校グラウンドの使用

旧第一川内小学校グラウンドに、祭り用の小屋を作りたいので、土地をお借りしたい。

(市長)

要望のあった土地は、当面公
用で使用する予定がなく、また、
祭りの山車を収納する小屋を設
置する土地の貸付は、他の町内
会へも行なっていますので、お
貸しできるかと考えています。

桜木町町内会会長 祐川 健尚さん



お昼のチャイムについて

現在、防災無線で正午のチャ
イムとして放送されている市民
歌は時間が短すぎてメロディが
解り難いので、せめて一番は流
してはどうか？

(市長)

現在のメロディを流すことに
なった経緯は、「市長への手紙」
等で、チャイムを「市民歌」に変
更してほしいという提案があり、
メールモニター制度を活用した
アンケート調査の結果、多くの
方からご賛同をいただいたこと
から、10月1日から、正午の時

仲町町内会会長 藤田英征さん



**市の発展と
町内会活性化のために**

① 若い職員と対話をしていますか？ 市民の応接時に、親し
みが少し欠けているような気
がします。
② 町内会の行事等に、市職員（O
Bも含む）も積極的に参加し
ていただけるようにしてくれ
ないか。

(市長)

時間的な制約はありますがさ
まざまな場面で若手職員との対
話の機会を設けています。
また、私自身もゴミ拾い等の
ボランティア活動に積極的に参
加して若手職員と一緒に活動す
るなど、交流を深め、気持ちを
同じにして仕事に取り組んでい
ます。
町内会行事への参加について、
地域をつくるうえで若い力は必
要と感じています。若い力が一番
集まっているのは市役所だと思っ
ていますので、できる限り声掛け
をしていきたいと思います。
(総務政策部長)
市職員OBへの呼びかけにつ
いては、市の立場としては難しい
と思います。

市内各町内会から出されたご意見やご
要望などについて市長と懇談する、『町内
会長と市長との懇談会』を、11月20日(木)
に開催しました。今回は、懇談内容の一部
をご紹介します。

**町内会長と
市長との懇談会**



市民連携広報課 22-1111 内線 2153

報をむつ市民歌としています。
市民歌は4分以上あるため、
時報にふさわしい程度にアレン
ジしたものを使用しています。

「町内会長へのご意見」の「夕
方の時間帯でも流してほしい」
という意見がある一方、「前の
チャイムに戻して欲しい」とい
うご意見もあります。

当面このまま続け、市民のみ
なさまのご意見を集約していき
たいと思います。



**道路舗装、側溝、街灯新設等
市の基本的方針について**

毎年、要望件数の多い道路舗
装・側溝整備・街灯新設につ
いて、市の基本的方針を説明しま
した。(平成26年度要望件数21件)
(市長)

道路の舗装や側溝整備につ
いては、多くの町内会のみなさま
からの要望をいただきました。
これらの要望は、道路パ
ートロールにより現状を確認したう
えで、整備の必要性を見極め、
緊急性や地域性を考慮し、計
画的に整備を進めています。

しかし、整備計画路線が多く、
完了までには相当の年数と費用が
見込まれる状況ですので、整備完
了までの間は安全上支障がないよ
う維持管理に努めています。

また、街灯の新設について
は、町内会からの要望などによ
り、必要な箇所に設置している
ほか、「公済会や「東北電力」か
らの寄附により、年々設置箇所
を増やしています。



昭和町A町内会会長 金澤 一朗さん



敬老会に提案

今年の敬老会について何点か
提案したい。
① 開会時や閉会時に市民歌を
歌ってはどうか？ また、小
中学校でも「市民歌」を広めて
いく工夫をしてはどうか？
② 市老人クラブ連合会等の団体
を活用してはどうか？

(市長)

市が主催する敬老会は、初め
てということアンケートを
実施しました。内容については
7割以上の方から概ね満足いた
だいたとの結果を得ましたが、
中には厳しいご意見もありま
したので、今年度の意見を整理し、
次に繋げていきたいと考えてい
ます。
ご提案の「市民歌」について
は、ぜひやっていきたいと思っ
ています。

宝くじの助成金で整備した備品を紹介します！

(一財)自治総合センターが実施している宝くじの社会貢献広報事業で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業により、今年度次の団体が助成を受けました。

町内会はコミュニティ環境を整備することで、より良いコミュニティづくりに取り組んでいます。

団体名	助成により購入したもの
奥内町内会 (むつ地区)	舞台幕1枚、提灯(赤/白)100個 提灯用ケーブル(30灯用)6本





information

市役所からのお知らせ

- 市役所本庁舎 ☎0175-22-1111
- 川内庁舎 ☎0175-42-1111
- 大畑庁舎 ☎0175-34-1111
- 脇野沢庁舎 ☎0175-44-1111

お問い合わせメール
info@city.mutsu.lg.jp

- 市ホームページ
http://www.city.mutsu.lg.jp
- 市公式フェイスブック
https://www.facebook.com/mutsu.city

12月1日現在 人口・世帯数 ※住民基本台帳による

総人口	61,639人 (-9人)
むつ地区	47,959人 (+4人)
川内地区	4,362人 (-7人)
大畑地区	7,528人 (-4人)
脇野沢地区	1,790人 (-2人)
総世帯数	29,402世帯 (-2世帯)

()内は前月比

お知らせ

むつ市新型インフルエンザ等対策行動計画案 パブリックコメント実施

市では、「むつ市新型インフルエンザ等対策行動計画」(案)をまとめました。

この計画は、国、県等と相互に連携協力し、新型インフルエンザ等の感染症から市民のみなさまの健康を守り、市民生活への影響を低減する対策や市が実施する措置等を定めたものです。

この計画への市民のみなさまのご意見を伺い、参考とさせていただきます。

〈意見募集期間〉

1月5日(月)～1月31日(土)

〈計画(案)閲覧場所〉

健康推進課、各庁舎管理課、市立図書館、中央公民館、むつ来さまい館

計画(案)は閲覧のほか、希望される方には配布または郵送します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

〈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

〈提出方法〉

指定の様式により、健康推進課へ電子メール、FAX、郵送またはご持参ください。

〈ダウンロード方法〉

【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」】

健康推進課

〒035-8686

むつ市中央1-8-1
☎22-11111 内線2581

22-5044
mt-kenkou@city.mutsu.lg.jp

1月資源ごみ集団回収について

年始休業のため、1月1日・2日(第1木・金曜日)の集団回収が休みとなります。

このため、木曜日、金曜日が資源ごみ回収日となっている町内会などでは、1月の回収日の変更

となりますので、ごみ収集カレンダーでご確認ください。

環境政策課廃棄物対策担当

☎22-11111 内線2463

平成27年度減価償却(固定資産税)

申告期限は2月2日

固定資産税は、土地・家屋のほか償却資産(土地や家屋以外の事業の用に供することができる資産)についても課税されます。

市内に事業用資産(自己の所有するものだけでなく、他人に貸し付けているものも含む)を所有している方は、資産の多少にかかわらず毎年1月1日(賦課期日)現在の所有状況(資産の種類、取得価額、取得時期、耐用年数等)を申告していただくことになっています。

平成27年1月1日現在において、土地や家屋以外の事業用資産をお持ちの方は、申告書の提出をお願いします。

対象となる資産は、市ホームページでご確認するか、お問い合わせください。

国税務課固定資産担当

☎22-11111 内線2222

○納税週間窓口開設

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。

1月25日(日)～31日(土)

午前8時30分～午後7時30分
(土日は午後5時15分まで)

〈どこで〉市役所本庁舎税務課

☎22-11111 内線2232

大平小学校通学路スクールゾーン

規制時間帯変更

大平小学校通学路スクールゾーン(中央二丁目三松変電所付近)旭町く大平町鬮魂橋付近)の規制時間帯が1月15日(木)から次のとおり変更となります。

【新規規制時間帯】

・午前7時～8時
・午後2時30分～3時30分
(土・日・休日を除く)

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール
市からのお知らせをお伝えします。
催し物などは、イベント情報に掲載しています。

なお、従来ごおり規制時間帯には車両(軽車両および許可を受けた車両を除く)の通行ができませんのでご注意ください。

環境政策課環境衛生担当

☎22-11111 内線2452

むつ警察署

☎22-11321

国民健康保険

健康優良家庭を表彰

平成26年度むつ市国民健康保険健康優良家庭として72世帯が該当し、このたび表彰状(記念品として)むつ市共通商品券が贈られます。

〈受賞世帯数〉

・6年連続(5世帯)・5年連続(2世帯)・4年連続(3世帯)・3年連続(2世帯)・2年連続(16世帯)・1年(44世帯)

国民健康保険担当

☎22-11111 内線2434

中小企業・小規模事業者向け補助金説明会

市では、経済産業省東北経済産業局から職員を招き、中小企業・小規模事業者の方へ向け「経済産業施策説明会」平成27年度経済産業省の中小企業・小規模事業者向け補助金説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

1月22日(木)午後1時～2時30分

募集

平成27年度市臨時職員等の募集

○臨時職員

平成27年度の臨時職員登録者(身体に障がいのある方も対象)を募集します。任用は、登録者の中から選考により決定します。

4月任用の事務補助員を希望される方は、面接等を実施します。なお、4月に任用されなかった方でも欠員の補充等により、年度中途に任用される場合があります。

勤務条件等詳しくは、募集要項または市ホームページをご覧ください。お問い合わせてください。

E mt-shokou@city.mutsu.lg.jp

☎22-11111 内線2643

問 商工観光課労政担当

☎22-11111 内線2643

〈どこで〉市役所本庁舎大会議室A
〈定員・参加費〉80名・無料
〈対象者〉
下北地域に事業所を持つ中小企業・小規模事業者の方、説明会に興味のある方
〈申込方法〉
電子メールで、件名を「経済産業施策説明会への参加申込」とし、企業・団体名、氏名、電話番号を記載したお申込みください。

〈主な募集職種〉

・事務補助員・保育士・児童厚生員・調理員・技能員など

市総務課、市教育委員会総務課、各庁舎管理課、市立図書館、市中央公民館

〈登録方法〉

市指定の履歴書を市総務課または各庁舎管理課までご提出ください(郵送可)。

〈登録受付期間〉

1月8日(木)から受け付けを開始します。ただし、4月任用については、1月28日(水)までに登録された方の中から選考します。

※郵送の場合は同日消印有効

4月任用希望の事務補助登録者面接日
2月14日(土)



QRコード

問 総務課人事担当

☎22-11111 内線2117

教育委員会支援員等募集

かっこ内は必要な資格など
○小中一貫教育学習支援員
小・中学校での教科や学習指導など(小学校もしくは中学校普通教員免許所持)

次のページへ続く

アパート管理とリフォームは当社へ!
住まいのトラブル今年も解決します!

☎28-3434

株式会社 **トラストイン**

青森県知事(般-19)第600018号(建設業)
むつ市公民館前 FAX 28-3460

快適な住まいの提供!

不動産

アパートのことなら

(株) トーリン

http://www.torin-inc.co.jp

お問い合わせ先: ☎22-6333 FAX: 22-6337

むつ市金谷1-14-23

<宅建業>青森県知事免許(7)第2271号・<賃貸住宅管理業>国土交通大臣(1)第454号

謹賀新年

管理 無休 設備 清掃

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

公共機関などからの情報をお伝えします。
公共機関の催し物などは、イベント情報に掲載しています。

1月18日は「118番の日」
海上における事件事故の緊急通報用電話番号は、局番なしの「118番」です。
次のような場合は「118番」へ通報してください。
・海難人身事故に遭遇した、または目撃した。
・見慣れない船、不審な船を目撃した。

1月18日は「118番の日」

問むつ税務署 ☎22-3294

平成27年1月1日以後の相続または遺贈に関する相続税については、基礎控除の額が引き下げられ、3000万円+(600万円×法定相続人の数)となります。
※亡くなられた人から相続等によって財産を取得した人それぞれの課税価格の合計額が、相続税の基礎控除額を超える場合、財産を取得した人は、相続税の申告が必要となります。

税務署からのお知らせ



問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

市からのお知らせをお伝えします。
催し物などは、イベント情報に掲載しています。

問教育委員会学校教育課

☎22-11111 内線3133

詳しくはこちら



QRコード

※勤務条件等詳しくは、募集要項または市ホームページをご覧ください。
<か、お問い合わせください。
<申込受付期間>
1月5日(月)～2月2日(月)

〇スクールサポーター
特別な配慮を必要とする児童生徒の学校生活の支援(教員免許、保育士、保健師、看護師、ヘルパーの資格所持、または子どもに関わる資格や経験がある方など)
・教育相談支援員
不登校や不登校傾向の状態にあるなど、特別な支援を必要とする児童生徒の支援(教員免許、臨床心理士、カウンセラーの資格所持、教育相談に関する学識経験・教育活動に関わる経験がある方など)
<募集人員>各職種若十名
<申込方法>
市教育委員会学校教育課で配布する指定の履歴書および採用希望調査票に必要事項を記入のうえ、提出してください。

教室・講座

むつ市民大学公開講座

1月22日(木)

午後1時30分～3時30分

どこで中央公民館

テーマ

偉人先人(彫刻家 古藤正雄)

講師 下北文化社 同人

渡辺 悟氏

その他

受講登録している方を対象に川内・脇野沢方面および大畑方面からバスを運行します。運行時間等

平成27年度児童館の放課後児童クラブ(学童保育)募集
<対象児童>
父母の職業・病気等の都合により、放課後、適切な保護育成を受けられない小学1年生から3年生までの児童(家庭の事情等により6年生まで可)

募集期間
1月15日(木)～2月14日(土)
<募集人員>
中島児童館 90名
湯坂下児童館 30名
正津川児童館 20名
<使用料/月額500円>
※詳細は、お問い合わせください。
問 中島児童館 ☎34-3137
問 正津川児童館 ☎34-3138

はお問い合わせください。市民大学では、受講登録者を随時募集しています。公開講座は、市民大学登録者以外の方でも聴講できます。市民大学は、「あおもり県民力レッソンの認定講座です。」
問 中央公民館 ☎24-1224

レッソ国際交流

エイミーと気軽にトーク

『英会話教室って、何か難しいかなあ』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(市国際交流推進員の山道エイミー)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。
(11・20日)
〇1月15日(木)
・市役所本庁舎(第3会議室)
〇1月21日(水)
・市立図書館
〇1月27日(火)
・市役所本庁舎(第3会議室)
※時間はいずれも午前10時から11時30分まで
問 企画調整課国際交流担当
☎22-11111 内線2315

県立障害者職業訓練校
平成27年度生募集

<訓練科・定員>

・デジタルデザイン科(15名)

・OA事務科(15名)

・作業実務科(10名)

<訓練期間>4月より1年間

<申込受付期間>

1月8日(木)～2月12日(木)

<試験日>どこで2月20日(金)

県立障害者職業訓練校(弘前市)

※詳細はお問い合わせください。

問 県立障害者職業訓練校

☎0172-3616882

むつ高等技術専門学校受講生募集

〇離職者等再就職訓練(1丁応用科②)

(いつ)3月5日(木)～6月4日(木)

※平日の午前9時30分～午後4時

<どこ>市内民間訓練施設(予定)

<どんな>

パソコンの取り扱い・ワード・エクセル・パワーポイントに関する知識・技能の習得

<受講料>無料

(ただし)テキスト代等は自己負担

<募集期間>

1月13日(火)～2月16日(月)

各種安全衛生講習会開催

〇玉掛け技能講習

(いつ)1月21日(水)～23日(金)

午前8時30分～

<受講料>2万5000円～2万3245円

〇小型移動式クレーン運転技能講習

(いつ)1月28日(水)～30日(金)

午前8時30分～

<受講料>

2万6485円～2万9725円

※いずれもむつ市内にて実施、定員になり次第締切。受講料は、

テキスト代、税込金額で、所持する免許により変わります。

問 (一社)下北地区労働基準協会

☎22-11389

未来の企業★応援サイト★
ミラサポをご利用ください

中小企業庁では、中小企業・小規模事業者の未来をサポートする支援ポータルサイト「ミラサポ」を開発し、国や公的機関の支援に向けた情報や施策をわかりやすく情報提供したり、経営の悩みに対する先輩経営者や専門家との情報交換の場を提供しています。
<利用方法>

「ミラサポ」サイトで会員登録をすることで経営者や専門家と情報交換できる場(コミュニティ)の活用や専門家との相談・派遣などができます。会員登録を行わなくても補助金や融資制度の検索などの基本的な機能は利用可能です。
https://www.mirasapo.jp/index.html

問 市商工観光課労政担当

☎22-11111 内線2643

くるりんしもきた観光ルートバス
ウィンター号運行中

「くるりんしもきた観光ルートバス」は下北半島の主要観光地を巡ることができる観光バスです。
12月よりウィンター号の運行が開始となりました。むつ市内のホテル等を経由し、尻屋崎で極寒の中に立つ寒立馬を見学、昼食は各自大間でとっていただき、その後は、硫黄のにおいが立ち込める下風呂温泉郷へ向かいます。夏とは一味違った下北をぜひ堪能ください。

問 下北観光協議会事務局

(市商工観光課内)
☎22-11111 内線2643

准看護師から看護師へ
看護師養成2年課程【通信制】
27年4月入学
まだ間に合います!
学校説明会 日程
H27年 11/11 青森会場 ◆青森県観光物産館アスパム
2/1 八戸会場 ◆八戸地域地場産業振興センター ユートリー
14:00~16:00
出願期間
第4次~第6次
11月20日(木)~
平成27年3月19日(木)
*推薦入学は第4次まで
(~平成27年1月12日(月祝))
〒981-8523 宮城県仙台市青葉区国見1丁目19-1 東北福祉大学ステーションキャンパス館7F
TEL◇022-727-2422 進学相談専用ダイヤル◇022-207-8810
FAX◇022-727-2423 URL◇http://tohoku-kango.com/
webサイト



information event イベント

1月 Jan.

4日 来さまい館 郷土芸能定期公演会
『下北の大地に舞う』

（いつ）1月4日（日）午後4時開演
（どこ）旭町中山音楽会による神楽
問 むつ商工会議所 ☎22-2281

7日 来さまい館 大湊高校・田名部高校
美術部合同作品展

（いつ）1月7日（水）～31日（土）
問 むつ来さまい館 ☎33-8191

11日 平成27年むつ市成人式
下北文化会館で開催



市内に住所がある方や市外在住で参加を希望された方には、すでに案内ハガキを送付してありますが、当日受付もできますので、直接会

17日 特産品フェア「わきのさわ朝市」
脇野沢の「うまいが勢揃い」

脇野沢地区の鯛島塾むらおこし会議では、地域の活性化と地域づくりの推進を目的に、脇野沢村漁業協同組合の協力、各種団体との連携により「わきのさわ朝市」を開催しています。



今回は、鱈をはじめとした脇野沢地区の特産品販売や、貝だくさんの「鱈汁」、「いのしし鍋」などを用意しています。また、豪華景品の当たる抽選会もありますので、多数のみなさんのご来場をお待ちしています。

（いつ）1月11日（日）午後1時30分～午後0時30分受付開始
※「成人の日」の前日開催
（対象）平成6年4月2日～平成7年4月1日までにご生まれた方
問 市教育委員会生涯学習課 ☎22-11111 内線3144

（いつ）1月17日（土）午前10時～正午
（どこ）脇野沢村漁業協同組合荷捌所
（どんな）
○抽選券配布・午前10時～（先着200名）
○いのしし鍋販売・午前10時30分～（一杯100円・100食限定）
○鱈汁無料・午前10時30分～
○鮮魚販売・午前10時30分～
○抽選会・午前11時20分～
（その他）
鱈汁と鮮魚販売はなくなり次第終了となります。また、海の状態でよりイベント・販売内容が変更となる場合がありますので予めご了承ください。

問 鯛島塾むらおこし会議事務局（脇野沢庁舎管理課内） ☎44-2111

17日 むつ市健康づくり市民大会2015

（いつ）1月17日（土）午後1時30分～3時30分
（どこ）下北文化会館
※詳細は「ページ」をご覧ください。
問 市健康推進課 ☎22-11111 内線2585

24日 第14回冬の下北半島の祭典

（いつ）1月24日（土）・25日（日）午前10時（24日は9時50分）～午後3時
（どこ）むつグランドホテル（どんな）

・「当地ラーメン」、大湊海軍コロッケなど下北の食材を活かした料理の販売、特産品の販売コーナー
・風間浦村あんこう握り寿司の販売
・下北鍋勝負!! みそ貝焼き&ほっかりん、いのしし鍋のふるまい
・そば打ち実演、そば切り体験
・食の祭典限定スイーツ販売
・第三田名部小学校音楽部、mom

24日 りんどうの会 介護保険制度学習会

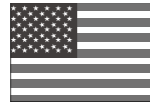
平成27年は介護保険制度改正の年です。何が変わるのでしょうか？ むつ市の場合はどうなるので

o&son、横山ひでき、桜田マコト、山本湖々などによるステージイベントも盛りだくさん！
・来場者プレゼントあり
※イベント内容は予告なく変更となる場合もありますので、予めご了承ください。
問 むつ商工会議所振興課 ☎22-2282

25日 来さまい館フリーマーケット

（いつ）1月25日（日）午前9時～午後2時
※出店申込は1月4日（日）から受付します。出店料は1区画（2m×2m）1000円です。
問 むつ来さまい館 ☎33-8191

山道エイミーのワンポイント
アメリカン・カルチャー



年末年始

クリスマスが終わり、もうお正月ですね。日本人は年越し蕎麦を食べたり、初詣に行ったりと楽しいイベントがたくさんありますが、アメリカの実家ではシャンパンで乾杯して、テレビでシアトルの花火を見て0:30には寝るといふ地味な祝い方です。

ということで、今年は新しいお正月の祝い方、「何かないかな」と思ったところ、メキシコやブラジルで新年を迎えるときの楽しい習慣を思い出しました。新年をむかえるパンツの色でどんな一年になるかが決まる「勝負パンツ」をはく習慣があるそうです。赤なら「恋愛運」、黄色なら「金運」、白なら「平和」、青なら「健康・平穩運」、緑なら「健康・命・自然運」を表しているそうです。運だけじゃなくて、本人がどんな1年にしたいのかを意識して決めるのがポイントだそうです。来年の願い事意識して、皆さんも一緒に「勝負パンツ」をはいてみませんか？

謹んで新春のお慶びを申し上げます
不用品の処分でお困りの事はありませんか？
 ご一報下さい。専門スタッフが親切に対応いたします。
今年もどうぞよろしくお願ひ致します。
株式会社 新谷水道工業所 清掃事業部
 青森県むつ市金谷二丁目5番7号 TEL22-2904 FAX22-3185

営業品目
 遺品整理
 生前遺品整理
 福祉整理
 家庭ごみ
 事業系ごみ
 粗大ゴミ等

遺品整理士 魂の四原則
 一、遺品整理士は、ご遺族の方に真の思いやりと心からの親切を第一とする。
 一、遺品整理士は、身だしなみや清潔感を第一とする。（服装、顔髪、髪の色など）
 一、遺品整理士は、故人に敬意を持って、作業する。
 ・お仏壇がある場合は、必ず手を合わせる。
 ・故人に感謝されるよう、仕事を行う。
 一、遺品整理士は、故人の遺品を自身の家族のもののように扱い、ご遺族や地域社会への奉仕の心を忘れぬ。

新年明けましておめでとうございます
雪の季節になりました。雪でお困りの事はありますか？
 ・ボーリング工事及び消雪設備工事を致しませんか？創業110年の実績と経験施工で任せて安心！
 ・除雪及び排雪作業もご一報下さい。迅速、丁寧、任せて安心ですよ！
今年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。
株式会社 新谷水道工業所
 青森県むつ市金谷二丁目5番7号 TEL22-2904 FAX22-3185

消費生活センターだより

Vol.30 除雪・排雪サービスのトラブルに注意!

相談事例

雪下ろしの勧誘に来た業者に屋根の雪下ろしを依頼したが、1時間程度の作業で高額な料金を請求されたり、下ろした雪も片付けていないなど、例年「契約どおりに除雪・排雪されない」などの除雪・排雪サービスに関する相談が寄せられています。

アドバイス

- 1 契約する場合は、すぐにお金を払ったり、契約書にサインしたりせず、実際に現場を見てもらった上で見積書をもらい、具体的な内容を契約書で十分確認しましょう。特に次の点にご注意ください。
 - ・大雪で除雪や排雪できない場合の対応について
 - ・除雪や排雪の回数、実施範囲、作業内容について
 - ・雪下ろしの雪で自宅(隣家など)の一部を壊してしまった場合の損害は誰が負担するのか

2. 代金を前払いすると、契約した作業が行われなかった場合に、業者と連絡が取れないなど、返金を求めるのが困難になることがあります。前払いする際は注意し、作業の未実施が発生した場合の返金方法等についても確認しておきましょう。

3. 必要のない勧誘は「必要ありません」とはっきり断りましょう。

訪問販売や電話勧誘販売で契約した場合は、クーリングオフ(無条件解約)できます。訪問販売では法律に基づいた契約書面を渡すことになっています。契約書が渡されなかったり、契約方法に問題がある場合、また押し切られて契約してしまった場合でもあきらめずに消費生活センターに相談してください。

問 市消費生活センター(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

元気もりもり町内会③ 大湊新町町内会

元気に活動する町内会を紹介していきます。特色ある活動、市民のみなさんに、ぜひ知ってもらいたい活動など情報をお寄せください。



辻 登志雄 会長

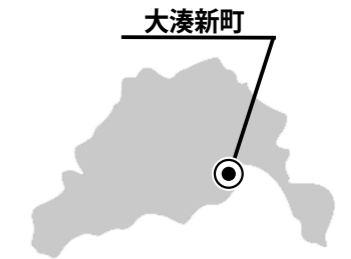
むつ市史によれば、大湊地区は波静かな天然の良港で、古くは江戸時代初期に海上交通の要衝として栄えました。その後は海軍基地があかれ「海軍のまち大湊町」として、多数の海軍軍人等の家族の転入により衣食住や町並みが変わり、小学

校を通じてスキーも普及するなど、海軍と地域住民の緊密なつながりにより発展してきました。

大正10年には大湊線の開通に伴い、大湊新町に大湊駅が設置され、活気に満ちあふれるまちでしたが、現在では人口減少や少子高齢化の進展により、まちのにぎわいを少しずつ失いつつあります。



そこで大湊新町町内会では、地域課題の解決に向けて住民自らがアイデアを出し合う「ご近所知恵だし会議」を、「まちの魅力再発見!自慢できる大湊新町へ!」のテーマで昨年6月に開催。住民と市職員のほか、「よそ者・若者」の視点を加えるため、青森中央学院大学と青森公立大学の学生も参加し、一緒にアイデアを出し合いました。会議の中で「大湊の魅力を紹介するプロモーションビデオを作り、インターネットを通じて、広くアピールする!」というアイデアが出され、町内会の協力のもと、青森中央学院大学の学生を中心にプロモーションビデオを制作することが決定。「ご近所知恵だし会議」で確かめ合った大湊の魅力を基本に、学生が大湊の魅力をどのような形



で表現するか検討し、住民と一緒に撮影に取り組んだほか、たくさんの方の協力もあり撮影は無事終了。先日、大学や市との協働で関係者を招いて試写会を開催しました。

辻会長は「この取組がきっかけとなり、住民が地域の歴史や文化に興味を持ち、各種団体とのつながりが生まれれば良いと思う。そして、ネブタや町内会の行事を通し、町内の子どもたちや若い人の力も集め、肩肘を張らず気軽にコミュニケーションが取れる町内会を目指して取り組みたい。」と話していました。

なお、完成したプロモーションビデオは、今後市ホームページやYouTube、Facebookページ等で公開する予定です。

問 市民連携広報課 ☎22-1111内線2153

今月の“ピカピカ賞”

11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!

- | | |
|----------|-----------|
| 水野 優愛ちゃん | 夷塚 楓奈ちゃん |
| 工藤 綾華ちゃん | 山中 陽斗くん |
| 菊池 昌宗くん | 佐々木 悠風ちゃん |
| 夏井 結菜ちゃん | 松矢 虎太郎くん |
| 小原 結莉ちゃん | 原田 悠聖くん |
| 大津 明音ちゃん | 中村 純大くん |
| 松坂 珠紀ちゃん | 船越 陽翔くん |
| 細間 颯介くん | 加藤 朋ちゃん |

目標せ 資源回収にご協力を!	むつ市月間ごみ総排出量		平成26年11月分 市環境政策課調べ
	11月の値	前年同月	前年同月比
総排出量	2,153 t	2,239 t	(-86t)
資源回収量	185 t	191 t	(-6t)
資源回収割合	8.6 %	8.5 %	(+0.1%)
市民一人一日の排出量	1,164 g	1,194 g	(-30g)
			【参考】一人一日あたりの排出量
			H24 全国平均 963 g/日
			H24 青森県平均 1,069 g/日

義援金募集

温かいご支援をお願いします!

長野県神城断層地震災害義援金

3月31日まで受付

市役所本庁舎児童家庭課向かいに募金箱を設置しています。

問 むつ市赤十字事務局(市児童家庭課内)
 ☎22-1111内線2511

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)

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/

心も体もしあわせになる志むらの弁当!

毎月、月替り弁当もあり楽しさあふれる弁当屋。

日替り	月	火	水	木	金
	コースカツ	煮魚	ハンバーグ	メンチカツ	キマコロ

定額 幕の内、しょうがやき鶏のからあげ、千キン電巾着、千キン南蛮

おまかせサービス 全て500円です。(税込)

○会合、お祝い、仏...お寿し、オードブル、折詰等もやっております。
 ○AM10:30までのお電話注文により、お弁当1つから配達いたします。※一般のご家庭へは配達致していません。
 むつ市線町15-15 ☎22-9090 (FAX兼) or 080-1837-5333 橋本
 ぜひ、お気軽にお問合せください。

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 株式会社

〒035-0063 青森県むつ市若松町5-1
 ☎0120-624119 0175-22-5600 FAX0175-23-5600

この人

むつちゅ星

つつじ生活改善グループ代表 杉沢 光子さん



「私はこの生まれではないけど、嫁に来た時は人もたくさんいて、この脇野沢という土地に感動したんだよ。ただ最近はお疎かに進んできて寂しい気持ちになる。でも今後は私たちだけではなく、周りを巻き込んで活性化につなげていきたいですよ。」そう語るのは今回、ご紹介する

脇野沢地区を中心に活動している『つつじ生活改善グループ』の代表をつとめる杉沢光子さん。『つつじ生活改善グループ』は地域活性化を目指し、地元の食材を利用し、加工品づくりなどの研究をしてきました。今年度は男女共同参画社会の実現に向けて、功績のあった団体に贈ら

れる青森県いきいき男女共同参画社会づくり表彰を女性のチャレンジ部門で受賞しています。杉沢さん達グループが開発し、市内スーパーなどでも売られている魚汁にあう「漁師の味噌」は、遠く四国からも注文がくるほどの人気商品となりました。また下北半島の伝統保存食の「かんなかけいも」作りの普及を進めています。

杉沢さんは「漁師の味噌やかんなかけいも作りなど私たちの技術を若い人に継がせたい。なんとか基盤は作ることができたからね。いろいろ苦労や不安はあるけど、楽しみを持ってやっているのよ。」とのこと。「個人的には還暦を迎えたので健康で長生きしたいな。」と笑顔で話していました。

常に地元の為にと活動されている杉沢さん。今後もグループの活動を頑張ってもらいたいと思います。

ムチュランファミリー 和装でみなさまをお迎え

1月5日(月) 市役所本庁舎正面



新年を祝し、ムチュランファミリーが市役所本庁舎にお越しのみなさまをお出迎えます。ムチュランファミリーと写真撮影をしたお子さまには、その場でオリジナルフォトフレーム(日時記載)にプリントして無料プレゼントします!

〈お出迎え時間〉

午前8時30分～9時頃

問 産業政策課

☎ 22-1111 内線 2613