

広報 **MUTSU** むつ

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

2015.6.25 vol.13

特集

農業は
かっこいい



農業は かっこいい



「夢を達成するためには何かを賭けないといけない」-和牛繁殖について熱く語る千葉さん

和牛繁殖 社会で農業の魅力を認識

千葉 晋さん 39歳

関根地区の水川目で和牛繁殖農家として就農3年目、その前には父のもとで2年ほど研修を積みました。もともと福島で製菓会社に勤務していました。平成23年の東日本

大震災で就農の決心ができました。震災の2年ほど前から父の仕事について、ひとりの社会人として見るようになってきました。畜産系の大学へ進んでいたものの、この仕事は絶対にやりたくないと考えていましたし、父からも大変だからやるものじゃないと言われてきました。当時は3Kと言われた、「きつい」「きたない」「くるしい」のマイナスイメージの象徴のような仕事だと思っていました。

しかし、実際に社会へ出て働いてみると、「きつい」「くるしい」というのは、どの仕事でも一緒だということがわかるようになってきました。もう一つの「きたない」というのは自分の仕事のやり方で、どうにでもできるのではないかと平成21年頃から思うようになりました。そのころ父は、後継者もいないため、離農へ向けて経営規模を縮小し、50頭いた牛が20頭程度にまで減っていました。現在は、私が経営を譲り受け、牛も45頭まで増えてきました。

和牛繁殖の醍醐味

和牛繁殖は、楽しいことが多いですが、特に交配計画ですかね、どういう子牛を作るか、母体の系統はこうだから、こういう系統をつけられれば、母体の弱い部分を改良できるのではないかと考えて計画を立てること。あとは、子牛との距離がすごく近いこと。うちは人工哺乳で、子牛に手でミルクを飲ませています。

育成が順調で、牛の能力をすべて引き出してあげることが理想、なかなか難しいですけれど、それぞれがもつ能力を存

期待の一頭です



つレベルアップを楽しみながらやっています。

農業はバイオサイエンス

農業の一番の大きな問題は後継者対策だと思っています。その理由はイメージが悪いこと。しかし、イメージが悪いと思っている世代は自分たちの世代で、今の中学生や高校生は、もともとは農業に対してマイナスイメージを持っていないと思います。何も知らない、真っ白な状態。それを親の世代がマイナスイメージを植え付けるので、子どもは農業がそういうものだと思ってしまう。

まずは、農業は決してマイナスイメージのものではないことを次の世代の人にどうやって伝えていったら良いのか。自分が思うに農業は科学、バイオサイエンスだと思っています。特に和牛繁殖は、バイオサイエンスの中でも医療とか産科の領域、病理とか薬理とか科学的な職業だと思っています。

そういう部分を、自分たちの次の世代に、「農業って、力仕事して、泥まみれになるだけの仕事じゃない」ってことを伝えていければと思っています。そういう農業者になりたいと思っています。

また、若い人に就農してもらうためには経済的なことも大事です。安心して仕事をするために、プライベートルームも充実しなければならぬし、そのためには、ある程度の収入も必要です。農業自体で稼げないことはないと思

ます。就農前に父に聞いたことがありますが、やり方次第で稼げると言われました。

収入目標を達成するために、どうすれば良いかというのを逆算して、親牛何頭必要、年間子牛を何頭売って、という計画を立てて頑張っています。今はその途中で、40歳には前の会社での収入までというような夢を持っています。夢さえ見られれば何でもできる(笑)。実際は夢だけ見ててもだめですが、夢を達成するために何かを賭けないといけないと思っています。

現在むつ市では和牛の肥育がほとんど行われていません。水川目地区は、酪農地区でもあるので、受精卵移植を活用し、連携して繁殖から肥育、そしてカフェなどでお肉を出せるようになる地域としての6次産業にできる。そんな夢を考えるともあります。

農業をやるうと思ってる人へー
夢と覚悟をもってやってほしいと思います。夢だけでなく覚悟が大事です。(笑)

農業は達成感がある

川口 廉さん 21歳、川口 航さん 20歳

夏秋イチゴとの出会い

もともとは就農することは全く考えたことはありませんでした。しかし、4年ほど前に、東通村で夏秋イチゴの栽培等を営む村田睦夫さん(青森県農業経営士)の仕事を手伝うことがあり、職業としての農業を意識するようになりました。

下北の夏はヤマセで農業には不向きだと思っていましたが、そういう気候を味方にした「夏秋イチゴ」の栽培で成功している人がこの下北にもいることを知り、この道へ進むことを決意し、村田さんのもとで2年間の研修を積みながら夏秋イチゴの栽培を学びました。昨年、遊休地を得て独立、今は作

憧れの師匠のようにになりたい

師匠の村田さんは、倍の規模で野菜も作っている。将来は村田さんのような農家になることを目指して日々努力しています。今後は、夏秋イチゴをメインにし



出荷の始まったイチゴのハウスで廉さん(下)と航さん(上)

MUTSU
-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

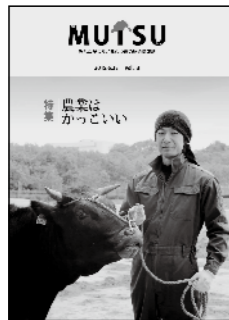
6.25
2015
vol.13

目次 contents

- 2 特集 農業はカッコいい
- 6 元気もりもり町内会
- 7 この指とまれ
- 8 information
- 24 健康コーナー
- 26 図書館だより他
- 27 行政連絡員 173名に委嘱状
- 28 つながるまちシリーズ⑫
- 29 エイミーのヨモヤマ話
- 30 あつと陸奥覽
- 32 この人むっちゃん 他

表紙

期待の一頭と千葉晋さん



ながら、トマトやきゅうりなどの野菜にも取り組んでいきます。
農業をやるうと思ってる人へ—

農業は大変なことが多いです。特に収穫の時期は朝5時から夜遅くまでかかることも多いです。収穫が一日遅れると出荷できない商品になってしまうので、何時になっても収穫しなければならぬのです。でも、努力次第、やればよかった見返りがある。なんとと言っても達成感があるんです。

営農大学校で学び昨年就農

実家が農家で幼いころから農作業を手伝い、農業に親しみ、いずれは経営を継ぐかもしれないと思っ



あまり農薬を使わない農業を

中村 春恵さん 22歳

生物学に関心があり、植物の品種改良などを学びたいと思っ

昨年からは、もともとは両親が使ってきたハウス6棟を譲り受け、花きや野菜を育てています。そのほかに両親の畑を手伝っています。

栽培した野菜の苗などは、もともと自分たちで育てるためのものでしたが、ハウスが県道沿いということもあって、売ってほしいという方が多く、現在ではノボリを立て、直接個人へ販売もしています。毎年来てくれるお得意さんも多いです。

今年はまだ苗の販売は終わり、野菜の定植の時期に入ります。ハウスで育てた苗を畑に植えます。

農業をしていてうれしい時は、やはり収穫している時、手塩にかけて育てた作物が思いどおりにできたときは、本当にうれしい。でも、土を運んだり、堆肥を運んだり、力仕事はちよつと苦手だけれど、小さいトラクターは乗り回しています。

条件の良い畑を借りています。やはり平らな畑は作業効率が良いです。
サルにも強いニンニク栽培

もともとは、川内地区でも行なっているアスパラガス栽培を考



とをアピールできるかもしれません。また、この地区は二ホンザルの害が多く、トウモロコシなどはサルに食べられてしまいがちですが、サルはニンニクを食べないようなので、ニンニク栽培に適した地区です。

子どもたちがやりたいと思う農業

今は夫婦二人でやっていますが、栽培面積が増えれば、繁忙期には雇用を頼むつもりです。また、春先から出荷できるアスパラガスの栽培にも取り組

夏は休みなしで働いてもいいので、冬期間は旅行などへ行つてゆっくりできるようになりたいと思っています。早く冬場が何の心配もないくらいに経営を安定させたいと思っています。自分たちは、魅せる農業、子供たちがやりたいと思う農業にしたいと思っています。

魅せる農業へ

富江 等さん45歳、佳奈子さん45歳



新しい作物にも挑戦

今年はミニトマトの「ぶによぶによ」に挑戦します。皮が薄くて、ぶによぶによ

将来は、もつと耕作面積を広くして、もつと多くの作物を作りたい。そして、あまり農薬を使わない農業をしたいと思っ

また、今後は作った花きや野菜の販売ルートを増やすことも課題の一つ。自身で販売先を拡大していきたいと思っています。

先のことを考え、計画的にやることは本当に難しいので、甘くないように(笑)



出稼ぎからニンニク栽培農家へ転身

実家は、脇野沢地区で菊の花などを生産する農家でしたが、数年前までは出稼ぎをして生計を立てていました。

今年22アールの畑で、約2トンの収穫を目指しています。これからは毎年、畑を増やしていく計画で、アスパラガスの畑も増やしていくつもりです。

ニンニクは、10月に植え、乾燥を経て翌年の8月に出荷。現在は、まだ生産量が多くないので、直売所をメインに販売中ですが、今年の収穫分は、「富江のニンニク」を覚えてもらうために、市場への出荷を始

もともとあった畑もありますが、脇野沢農業振興公社から、傾斜の少ない

農業を始めたい方へ

青年就農給付金 年間150万円 最長7年間

新規就農するみなさんを応援する「青年就農給付金制度」があります。

営農大学校や先進農家などで研修を受ける就農希望者を対象とした「準備型」の給付金は、最長2年間、年間150万円を給付するものです。

また、新規に就農される方を対象とした「経営開始型」は、農業を始めから経営が安定するまで、最長5年間、年間最大150万円給付します。二つの給付金を併用すると最長7年間給付を受けることができます。

給付の対象 独立・自営就農時の年齢が、原則45歳未満で、農業経営者となることに

問 農林畜産振興課農林担当 下北地域農政局農業普及振興室 電話 22-11111 内線 2622 22-2685

元気もりもり

町内会

⑦ 奥内町内会



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。

問 市民連携課
☎22-1111 内線 2153

奥内町内会は、市役所本庁舎から南へ約13km、奥内小学校の周辺地域82世帯の加入によって構成されていて、草刈りや清掃などの美化活動、神輿子ども会の運営、芸能発表会など、たくさんの活動を行なっています。その中でも特に注目されているのが、毎年多くの観客が訪れる『奥内歌舞伎』です。

明治の中頃に伝えられたと



演目は忠臣蔵六段目

される奥内歌舞伎は、衣装やかつらの老朽化などから公演がでない時期もありましたが、伝統文化を復活させようという活動が実を結び、平成9年2月、下北文化会館にて復活上演会が開催されました。

以後、毎年行なっている地元での新春公演や各種イベントでの上演会が称えられ、平成15年1月には市指定の無形民俗文化財として認定されています。

平成25年3月には、歌舞伎道具が火災で焼失し、存続が危ぶまれましたが、歌舞伎を愛する方々からの温かい支援と、奥内歌舞伎をなくしてはいけないという地域住民の強い思いにより、大きな苦難を乗り越え、今日の奥内歌舞伎が存在しています。

奥内歌舞伎保存会には、70歳代の師匠格から20歳代の若者まで36名が所属していて、子ども歌舞伎の人数も含めると、公演には約60人が参加します。



会長の井田昌則さん

今年で町内会長15年目となる井田会長は、奥内歌舞伎保存会の会長も兼任し、歌舞伎を若者へと伝承する師匠でもあります。

子ども歌舞伎の指導もしている会長は、厳しい歌舞伎の稽古を通して、学校教育とは異なる観点から、礼節を重んじ、協力し合う姿勢や相手を思いやる心、感謝の気持ちや友人との絆の育成を目指しています。

指導を受ける子どもたちは稽古開始当初、井田会長を「会長」と呼びます。しかし、稽古の中で叱られ、褒められ、礼節や思いやりの心を習得していく中で、いつしか「じいちゃん」と呼ぶようになつていきます。

「子ども歌舞伎を経験した児童が、あいつがきちんとしてくれるようになった、相手を思いやる行動が自然とできた、という話を耳にすると、とても嬉しい。」



正座して会長の指導を受ける子どもたち

と、会長は満面の笑顔で話してくれました。

奥内歌舞伎は、地域の伝統芸能を保存するばかりでなく、そこから生まれた子ども歌舞伎も含め、地域コミュニティの活性化と青少年健全育成の面で、地域に大きく貢献しています。

今年1月、第18回目の公演を大盛況で終えた会長は、すでに来年の第19回目、そして2年後の第20回目記念公演を見据えています。

奥内の「じいちゃん」は、次の公演に向けて早くも元気もりもり全開です。

この指とまれ

第四回 UBTC

むつ市で活躍する団体・サークルを紹介



6月6日開催の第1回UBTC春季大会に参加したみなさん

連載4回目の今回は、「UBTC」のみなさんを紹介していきます。

UBTCは、代表の上野一恵さんを中心に集まった硬式テニスのサークルです。

(上野さん曰く) UBTCは上野ババテニスクラブの略だそう(です)。元々は大畑で活動していましたが、合併を機に活動の拠点をむつ運動公園に移しています。

メンバーは、高校を卒業したばかりの19歳から上野さん75歳まで、主婦や会社員、仕事を退職した方など、現在41名が所属しています。転勤族の方も多く、毎年新しい会員が入ってくるのです。

活動の主体は、毎週、土曜日と日曜日に運動公園のテニスコートでの練習。大会を目標にしている人もそうでない人も、みんなで楽しみながら活動しているとのこと。20名程が参加することもあり、順番待ちになることもあるそうです。

また、毎年秋にはメンバーの親睦を兼ねてクラブ内の大会を企画していましたが、今年はメンバーが増えたこともあり春にも行うことを決め、6月6日(土)に開催しました。

大会当日は、風が強く肌寒い



上野一恵さん

中、30名が4チームに分かれダブルスで対抗戦を行い、優勝チームには、ヒバで作ったトロフィーが贈られ、盛り上がりを見せました。

UBTCは、元々な代表を中心に明るいくラブでした。時には上野さんの自宅でも懇親会が行われることもあるそうです。

上野さんから元気をもらいたい方は、運動公園へお出かけになつてはいかがでしょうか。

問 UBTC 上野
☎090-13367-2296



団体・サークル募集

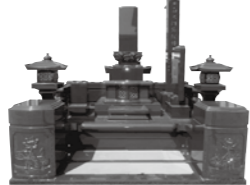
このページで紹介させていただける団体・サークルを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

問 政策推進課広報室
☎22-1111 内線 1115

お墓なんでも相談会 6/27 ~ 6/30

違いがわかる!

お墓づくりは墓石そのものも大切なのですが完成すると隠れてしまう基礎・内部の構造をしっかりした仕事でお墓づくりをしています。



下北ジオパークを応援しています!

耐震墓石 小田桐石材 本店33-3166 大間37-5466 小田桐石材 検索

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 FAX0175-23-5600

コープあおもり むつセンターで いっしょに働いてみませんか!

仕事の内容
配送担当...1.5tトラックで組合員宅へ商品のお届け及び営業(普通運転免許で運転できます。但し、AT限定免許は不可)

勤務時間・勤務日数
*月~金の週5日勤務(土曜日出勤は年4日程度あり)
午前9時00分~午後17時00分
昇給年1回、賞与年2回 有給休暇(生理休暇)有、退職慰労金制度有
雇用保険・社会保険有

時給
870円
*同乗期間中は720円

生活協同組合コープあおもり
電話にてご応募下さいませ。ご連絡は必ずご連絡いたします。お問い合わせ:0175-23-5370 担当:むつセンター 金子



定時職員(パート)募集!

20代、30代の若い男女活躍中!

男女問わず募集しています! エリア正規職員への登用制度もあります。



市からの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。



市役所からののお知らせ

- ▶市役所本庁舎 ☎0175-22-1111
- ▶川内庁舎 ☎0175-42-2111
- ▶大畑庁舎 ☎0175-34-2111
- ▶脇野沢庁舎 ☎0175-44-2111
- ▶お問合せメール 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>

6月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

総人口	60,947人	(-14人)
むつ地区	47,476人	(+7人)
川内地区	4,297人	(-2人)
大畑地区	7,412人	(12人)
脇野沢地区	1,762人	(-7人)
総世帯数	29,303世帯	(+5世帯)

()内は前月比

かまふせパノラマラインの全線開通

釜臥山展望台の開館
下北半島のお楽しみから眺望、また「アゲハチョウの夜景」を、ぜひご堪能ください。一昨年から二輪車（バイク、自転車等）での乗り入れが可能になりました。
なお、パノラマラインは悪天候等により、急ぎよ通行止めとする場合がありますので、ご了承ください。



問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

〔利用できる期間〕11月3日(火)まで
〔利用できる時間〕午前8時30分～午後9時30分
(釜臥山遊歩道は午後5時まで)
※パノラマライン中間のむつ湾展望台(標高59.5m)までは24時間通行可能です。
○自衛隊専用道路通行時の諸注意
展望台までの道路の一部は自衛隊の専用道路です。自衛

隊関係車両の通行を優先し、道路上には駐車しないでください。また、自衛隊敷地内には絶対に立ち入らないでください。徐行のうえ、道路標識に従い、安全運転を心がけましょう。
問 商工観光課観光振興担当
☎22-1111内線2647

子どもたちの夢の実現を応援
「むつ子ども夢育成基金」
市は、子どもたちの文化・芸術・スポーツ活動の活躍を応援する「むつ子ども夢育成基金」を設立し、子どもたちの活躍を支援しています。
〔対象〕市内在住の小・中学生
〔補助要件〕文化・芸術およびスポーツ大会で青森県大会を勝ち抜き、東北・



〔申込締切〕7月24日(金)
問 企画調整課エネルギー政策担当
☎22-1111内線2333

スマートフォン専用アプリ
「災害時ナビ」運用開始
むつ市の避難所の最新情報を反映させたスマートフォンアプリ「災害時ナビ」の運用が開始されました。
「災害時ナビ」は、GPSを使用し、周辺の避難所等を地図上に示したり、カメラ機能(A.R機能)を使って実際の風景画面に避難所の方向を表示することができます。また、現在地から避難所へのルート案内が可能です。
「災害時ナビ」は、QRコード読み取り後、災害時ナビ詳細ページから無料でダウンロードすることが可能です。(通信料等は利用者負担になります。)



問 防災政策課
☎22-1111内線2135



タブレット体験教室
タブレットを使ってインターネットを体験してみませんか?
初心者向けの内容ですので、タブ

全国大会へ出場する場合
〔補助内容〕交通費、宿泊費、大会参加費等の総経費の2分の1を補助
問 学校教育課教育政策担当
☎22-1111内線3133

税務課からお知らせ
①第2期納期限は7月31日(金)
市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第2期納期限は7月31日(金)です。
第1期より8期分の納付書をまとめて送付していますので、各納期限をお確かめのうえ納付してください。
問 税務課納税管理担当
☎22-1111内線2253

②市税納付夜間・休日収納窓口
●夜間窓口
〔いつ〕7月27日(月)～31日(金)
午後5時15分～7時30分
●休日窓口
〔いつ〕7月25日(土)・26日(日)

レットに興味のある方、使ってみたい方もお気軽にご参加ください。
※タブレットは、市で用意します。
〔いつ・どこで〕
①7月23日(木)・中央公民館
②7月24日(金)・大畑公民館
いずれも午後1時30分～3時30分
〔定員・参加費〕各10名(市内在住の方)・無料
〔申込方法〕7月9日(木)から16日(木)までに、電話またはFAXで住所、氏名、電話番号をお知らせください。
※定員になり次第締切
問 総合情報課情報推進担当
☎22-1111内線2143
F 22-9801

ドイツスポーツ少年団来訪
ホストファミリーを募集
日本の伝統文化や生活習慣を体験し、スポーツや文化交流することによって、日独の親善をはかることを目的として、ドイツからスポーツ少年団リーダーの高校生を中心とした訪問団がむつ市を訪れます。
そこで、むつ市滞在期間中のホームステイ先となるホストファミリーを募集します。
〔むつ市滞在期間〕8月6日(木)～10日(月)
〔ホームステイ期間〕8月8日(土)～9日(日)泊2日
〔応募要件〕

午前8時30分～午後5時15分
〔開設場所〕いずれも税務課
問 税務課収納担当
☎22-1111内線2232
③納期内に納付が困難な方へ
災害があったときや病気、失業などで市税等の納期内納付が困難なときには、分割して納付していただく方法もあります。納税相談は随時行なっていますので、お早めにご相談ください。
ご来庁の際は、収支などの生活状況のわかるものと印鑑をお持ちください。
問 税務課収納担当
☎22-1111内線2232

平成28年度
小・中学校教科用図書を展示
平成28年度に使用する小・中学校の教科用図書を展示しています。どうぞ、市民のみなさまも閲覧ください。
〔展示期間〕7月9日(木)まで

国際交流に理解と熱意があり、ボランティアで受け入れられるご家庭。できれば、中学校または高校に通う生徒がいるご家庭。
問 市民スポーツ課
☎22-1111内線2473

アメリカシロヒトリは、外来種の蛾の一種で、6月～9月に幼虫が発生し、プラタナス、ポプラ、やなぎ、くるみなど多くの広葉植物を食害します。
被害を防ぐためには、日頃から庭木をよく観察し、アメリカシロヒトリの巣(クモの巣状や幼虫を早期に発見することが重要です。発見した場合は、次の方法で防除しましょう。
〔防除方法〕
①クモの巣状の巣を枝・葉ごと切り落とし、袋に入れ燃えるごみとして処理する。
②幼虫が巣から出ている場合は、捕殺するかトレボン乳剤等の殺虫剤を散布する。
※薬剤を使用する際は、説明書をよく読んで取扱いに十分注意しましょう



問 環境政策課環境衛生担当
☎22-1111内線2453

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。

カラスの威嚇・攻撃に注意!

毎年6月から7月にかけて、カラスに威嚇されたり、攻撃されたりしたという情報が多く寄せられます。これは、繁殖期に外敵からヒナや卵を守るうとするカラスの防衛行動によるものです。

- 対策としては、繁殖期は巣に近づかないことが一番ですが、どうしても巣の近くを通る必要がある場合は、次の点に注意しましょう。
- ・カラスの威嚇行動に注意する
- ・大声で鳴く、鳴きながら頭上を飛び回る、電線や木の枝をつつく、枝や葉を落とすなど
- ・後ろから攻撃してくるため、カラスに背中を向けないように歩く
- ・帽子や傘などで後頭部を守る

夏季軽装期間のお知らせ

市では、夏季における事務効率の向上と、職員の健康増進および省エネルギー対策の一環として、本年度も6月1日(月)から9月30日(水)までの間、軽装での執務をしています。市民のみなさまのご理解をお願いします。

問 総務課人事担当
☎22-11111内線2118

市内海水浴場等開設

市内4か所の海水浴場等を開設します。



〈注意〉

- ・遊泳禁止区域では絶対に泳がないでください。
- ・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、天候等により変更する場合があります。
- ※各海水浴場等には、更衣室、シャワー、トイレがあります。(かわうちまりん・ビーチにはコインロッカーあり)
- かわうちまりん・ビーチ
7月25日(土)～8月18日(火)
午前9時～午後4時
- 大畑海浜公園海水浴場
7月19日(日)～8月17日(月)
午前10時～午後4時

問 大畑庁舎産業建設課

☎34-2111

- 愛宕山海水浴場
8月1日(土)～20日(木)
午前10時～11時30分
午後1時～3時30分
- 問 脇野沢庁舎産業建設課
☎44-2111
- 浜奥内海水浴場
7月23日(木)～8月15日(土)
午前10時～午後4時
(8月13日は休み)

問 市民スポーツ課

☎22-11111内線2473

市営住宅入居者募集

- 募集する市営住宅
・緑町団地(耐火構造3階建1戸)
家賃1万3300円
～2万6200円
- 〈募集期間〉
7月1日(水)～14日(火)
※土日は除く
- 〈入居予定日〉9月1日(火)
- ※物件の詳細、条件等はお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問 建築住宅課住宅担当

☎22-11111内線2758

事業者が連携を強化し、創業希望者の相談に対応するワンストップ窓口の設置や支援事業を実施することにより、年間18件の創業を目指すものです。

平成26年度情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

平成26年度の情報公開制度の運用状況などをお知らせします。

●情報公開制度の運用状況(行政文書の開示の状況)

開示請求・開示の申出の別	件数	処 理 の 状 況					不服申立て
		開示	部分開示	不開示	不存在	取下げ	
開示請求	55	22	26	1	3	3	0
開示の申出	0	-	-	-	-	-	-

●個人情報保護制度の運用状況(保有個人情報の開示等の状況)

開示請求	処 理 の 状 況					訂正請求	利用停止	苦情相談	不服申立て
	開示	一部開示	不開示	不存在	取下げ				
3	2	1	-	-	-	0	0	0	0

※開示の申出とは、市が情報公開制度を実施する前に作成または取得した行政文書の開示を求めることをいいます

問 総務課行政担当

☎22-11111内線2112

むつ都市計画

「特定用途制限地域」素案説明会
市では、人口減少社会の到来に対処するために、市街地が拡大しないことを目的とした店舗立地についての制限、および既存の住環境の保全を目的として、用途地域が指定されていない地域、いわゆる「白地地域」の全域について、新たに「特定用途制限地域」の指定に向け、素案を作

成しました。

この度、原案作成に向けて素案について説明会を開催します。

- どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。
- 〈いつ〉7月9日(木)午後6時～
- 〈どこで〉市役所本庁舎大会議室A
- 〈指定の箇所〉
むつ都市計画区域内の用途地域を除くすべての区域。場所によって制限の内容が変わります。(川内・脇野沢地区は都市計画区域ではないため対象となりません)
- 〈立地制限となる建物〉
店舗等、風俗・遊戯施設、倉庫業倉庫、畜舎、工場等

問 都市政策課都市計画担当

☎22-11111内線2743

男女共同参画推進委員会委員公募
男女共同参画とは、職場、家庭、地域など、社会のあらゆる分野で男女が対等なパートナーとして共に考え、共に行動することをいいます。

市では、平成25年度に第2次男女共同参画推進基本計画、平成26年度に第2次男女共同参画推進実施計画を策定しました。男女共同参画社会の実現に向けて、実施計画に基づき適切な取組が行われているか市民のみなさまに審議していただくため、第2次むつ市男女共同参画推進委員会の委員を公募します。

〈募集人員〉2人以内

〈任期〉2年

〈応募期間〉
6月29日(月)～7月29日(水)

当日消印有効
※応募資格や応募方法等は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問 市民連携課連携担当

☎22-11111内線2153

木造住宅耐震診断支援事業実施

市では、震災に強いまちづくりを推進するために、耐震診断費用の一部を助成します。

- 〈助成金額〉11万8000円
- (個人負担8000円有り)
- 〈募集戸数〉2戸(先着)
- 〈募集期間〉
6月26日(金)～12月18日(金)
- ※対象となる住宅、申請書類などは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問 建築住宅課建築担当

☎22-11111内線2754

創業支援事業計画認定

「創業塾」を開校
「むつ市創業支援事業計画」が、国から産業競争力強化法に基づく認定を受けました。この計画は、市と創業支援

問 大畑庁舎産業建設課

☎34-2111

事業者が連携を強化し、創業希望者の相談に対応するワンストップ窓口の設置や支援事業を実施することにより、年間18件の創業を目指すものです。

問 市民スポーツ課

☎22-11111内線2473

市営住宅入居者募集

- 募集する市営住宅
・緑町団地(耐火構造3階建1戸)
家賃1万3300円
～2万6200円
- 〈募集期間〉
7月1日(水)～14日(火)
※土日は除く
- 〈入居予定日〉9月1日(火)
- ※物件の詳細、条件等はお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問 建築住宅課住宅担当

☎22-11111内線2758

事業者が連携を強化し、創業希望者の相談に対応するワンストップ窓口の設置や支援事業を実施することにより、年間18件の創業を目指すものです。

問 中央公民館

☎24-11224

「創業塾」では、所定の要件を満たすことで、創業時にかかる登録免許税の軽減や、国が支援する補助金での優遇措置などの支援措置を受けることができます。

また、事業の一環として、創業を希望する方を対象とした「創業塾」を開校します。

問 中央公民館

☎24-11224

「創業塾」では、所定の要件を満たすことで、創業時にかかる登録免許税の軽減や、国が支援する補助金での優遇措置などの支援措置を受けることができます。

問 企画調整課国際交流担当

☎22-11111内線2312

創業支援の専門家(イキマシヨウキョウ)による講座を開催します。

- 〈いつ〉7月30日(木)
午後1時30分～3時30分
- 問 商工観光課商工労政担当
☎22-11111内線2643
- むつ市民大学公開講座
下北ジオパーク構想



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 問合先・申込先 F ファックス H ホームページ E メール

『全額免除・一部免除』等と『未納』はこんなに違います！

(平成 27 年度 国民年金保険料 15,590 円)。

免除の種類	納付する保険料	年金受給の資格期間に	年金額に反映 ※()は全額納付をしたとき	後から納付は
全額免除 法定免除	0円	○入ります	○されます (2分の1)	10年以内は可能 ※免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納するときは、当時の保険料に加算額が付きま
一部免除	3,900円 ～11,690円		○されます (8分の5～7)	
若年者 納付猶予	0円		×されません	
学生特例	0円		×されません	
未納		×入りません	×されません	2年以内は可能

「国民年金」をご覧ください。
問 国民年金課国民年金担当
☎22-1111 内線2442
各庁舎市民福祉課

むつ市職員の給与・定員管理の状況

むつ市職員の給与や定員管理の状況についてお知らせします。

なお、詳細は市ホームページをご覧ください。ホームページでは、むつ市のほか、青森県内市町村の状況、全国の状況もご覧いただけます。

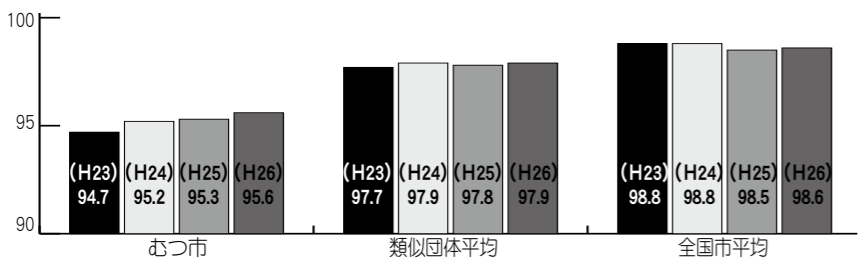
1 人件費の状況(普通会計決算)

	人口	歳出額	実質収支	人件費	人件費率
25年度	62,402人	33,418,695千円	318,595千円	4,238,923千円	12.68%

2 職員給与費の状況(普通会計決算)

	職員数 A	給与費				1人あたり給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
25年度	477人	1,675,226千円	261,663千円	592,070千円	2,528,959千円	5,302千円

3 ラスパイレス指数の状況



※ラスパイレス指数とは、全地方公共団体の一般行政職の給料月額を同一の基準で比較するため、国の職員数(構成)を用いて、学歴や経験年数の差による影響を補正し、国の行政職俸給表(一)適用職員の俸給月額を100として計算した指数。

4 一般行政職職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況

(平成 26 年 4 月 1 日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(ペー)
むつ市	41.5歳	304,703円	355,890円	334,237円
青森県	43.5歳	334,700円	402,886円	366,659円
国	43.5歳	335,700円	—円	408,472円
類似団体	42.6歳	322,632円	389,653円	357,265円

5 一般行政職の級別職員数の状況

(平成 26 年 4 月 1 日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
7級	部長	19人	4.9%
6級	政策推進監	25人	6.5%
5級	課長	65人	16.8%
4級	主幹	56人	14.5%
3級	主任主査	88人	22.7%
2級	主事	78人	20.1%
1級	主事	56人	14.5%



問 総務課人事担当
☎22-1111 内線 2117
H <http://www.city.mutsu.lg.jp/>

身体障害者巡回診査・更生相談

身体障害者の巡回診査および更生相談を、次の日程で実施します。受診を希望される方は、実施日前日までに電話でお申し込みください。
〈対象者〉
・再認定の通知を受けた方
・身体障害者手帳の交付を新規に受けた方
・障害の程度や等級が変わったと思われる方
・義肢や装具等の補装具の交付および再交付、または修理を必要とする方

7月6日(月)
受付時間 午前9時～11時
〈どこで〉むつ来さまい館
〈持参するもの〉
・印鑑・身体障害者手帳(所有者のみ)
〈その他〉
身体障害者手帳の交付を新規に受けた方で、脳血管障害(脳梗塞等)の場合は、検査が必要になることから、診査できない場合もあります。また、骨格構造義肢および電動車いすや基準外の補装具の場合、その場で判定できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

問 障害福祉課
☎22-1111 内線2592

後期高齢者医療制度 加入のみなさまへ

●「後期高齢者医療被保険者証」の「更新について」
8月1日は被保険者証の更新日です。新しい被保険者証(平成29年7月31日まで有効)は、7月下旬に郵送により交付します。(保険料の滞納等の理由により納付相談の必要な方については、有効期限や更新時期が異なる場合があります。)
〈注意事項〉
・被保険者証が届いたら、記載内容をご確認ください。
・平成26年中の所得状況等により、8月1日から医療機関の窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

●「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新について
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26年中の世帯の所得状況等により、引き続き8月1日からも該当になる方については、7月下旬に郵送により新しい被保険者証とともに新しい認定証(平成28年7月31日まで有効)を交付します。

●「現在、認定証をお持ちでない方でも、新たに該当になる方については、認定証の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26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。
●現在お使いの被保険者証等について
現在お使いの被保険者証および認定証は、7月31日が有効期限となっています。
有効期限が過ぎたものは、担当窓口に戻すか、破棄してください。

国民年金保険料 免除申請忘れずに

国民年金では、経済的な理由等から保険料の納付が困難な場合、免除される制度があります。
保険料を未納のままにしていると万が一の事故や不幸にあつたときなどに、障害年金、遺族年金が受けられない場合があります。また、将来年金を受給できる権利を放棄してしまうことにもつながりますので、保険料を納付することが困難な場合はお早めに申請することをお勧めします。
全額免除が承認されると年金の受給資格期間に入りますが、一部免除

継続申請該当者のみなさんへ

●継続申請該当者のみなさんへ
これまでに免除・納付猶予の継続申請をされた方で、平成27年6月分まで全額免除・納付猶予の承認を受けている方は、平成27年7月からの1年間分の申請書の提出は必要ありません。また、今回も全額免除・納付猶予に承認されると来年7月からの申請書の提出も必要なくなります。
なお、継続申請の結果については、むつ年金事務所から送付されますが、却下された場合でも一部免除に該当する場合がありますので、市担当窓口で再度申請することをお勧めします。
保険料免除制度や手続き時に持参するものなどの詳しい内容については、『むつ市民便利帳』81ページ



公共情報

ぐるりんしもきた観光ルートバス 運行開始

下北地域が有する豊富な観光資源を一日で堪能できる「ぐるりんしもきた観光ルートバス」が、今年度も運行を開始しています。
平成21年度の試験運行から7年目を迎え認知度も年々増し、二次交通として多くの利用者から好評をいただいています。
ルートは恐山、大間、仏ヶ浦、尻屋崎を中心に巡り、「ウインター号」や「菜の花コース（今年は終了）」など、季節に応じたコースも設定していますので、多くの方に下北の魅力に触れていただきたいと考えています。
詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

問 下北観光協議会事務局 (市商工観光課内)
☎22-11111 内線2646
H <http://www.shimokita-kanko.com>

旧むつ警察署改修工事

青森県では、7月から旧むつ警察署庁舎の改修工事を行い、平成28年3月にむつ保健所(むつ市大湊)、下北地方福祉事務所およびむつ児童相談所(むつ合同庁舎内)を移転し、下北地域の保健・福祉に係る県の機関を集約することとしています。
改修工事および移転に伴い、みなさまには何かとご不便をおかけしますが、各機関の役割や業務時間・内容には変更がありませんので、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

問 青森県健康福祉政策課
☎017-734-9277
むつ保健所 ☎24-1231

警察官募集

明日を守る人になる
《試験区分》警察官B
《受付期間》7月27日(月)～9月4日(金)
《第一次試験日》9月27日(日)
・青森市・八戸市・弘前市
《その他》採用予定人員については、試験案内(申込書をご確認ください)。
受験手続きの詳細については、お問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。
問 警察署 ☎22-1321
H <http://www.police.pref.aomori.jp/>

むつ総合病院

平成28年度職員採用試験

《採用職種・採用予定人員》
助産師および看護師 20名程度
薬剤師 2名程度
臨床検査技師 1名程度
臨床検査技師(細胞検査士) 1名程度
診療放射線技師 2名程度
理学療法士 2名程度
作業療法士 2名程度
言語聴覚士 2名程度
臨床工学技士 3名程度
管理栄養士 1名程度
《試験内容》小論文および面接
《受験資格》
各職種の資格のある方または平成28年3月31日(管理栄養士は平成28年5月31日)までに資格を取得する見込みの方で、昭和46年4月2日以降に生まれた方
《試験日》8月2日(日)午前9時～
《どこで》むつ総合病院
《申込受付期間》6月25日(木)～7月17日(金)(必着)
※土曜・日曜を除く、午前8時15分～午後5時
《申込書類の請求》
申込書類は、むつ総合病院ホームページからダウンロードするか、むつ総合病院総務課人事係で受け取ってください。郵便で請求する場合は、封筒の表に「受験申込書類請求」と受験職種を朱書きし、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼付、あて名を明記)を同封してください。

封じてください。
※資格を取得済の方は、平成27年度中に中途採用する場合があります。
問 むつ総合病院総務課人事係
☎035-8601-むつ市小川町1-2-18
☎22-21111 内線3873
H <http://www.hospital-mtsu.or.jp/>

ジョブカフェあおもり

キャリアカウンセリング(就職相談) キヤリアカウンセラー(専門の相談員)が就職に関する相談に対応します。就職や仕事に関する相談の他に、就職試験対策(応募書類の書き方、模擬面接練習等)、就活力向上のための相談もお受けします。お気軽にお問い合わせください。
《いつ》7月6日、13日、27日
いずれも月曜日、午後1時および2時から、(事前に予約が必要です。前週金曜日までにお申し込みください。)

サテライトスポットむつ小山

ジョブカフェあおもりサテライトスポットむつ(市役所本庁舎内)《対象者》45歳未満の求職者および転職をお考えの方
問 サテライトスポットむつ小山
☎22-11146
H <http://www.jobcafe-aomori.jp/>

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

青森県宅地建物取引業協会

不動産無料相談会

《いつ》7月11日(土)
午後1時～3時
《どこで》むつ来さまい館
《どんな》不動産業者、契約、物件、借地借家、報酬に関する相談など。
※事前に電話による予約が必要です。

問 青森県宅地建物取引業協会

下北むつ支部事務局
☎22-8545

みちのく・ふるさと貢献基金

助成事業募集

みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業ならびに事業拡大を目指し、新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人や企業等に対し、必要な費用を助成しています。
《応募期間》7月1日(水)～9月30日(水)
《応募方法》ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して送付ください。
《助成金》必要経費の2分の1以内で、300万円を限度
※詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。
問 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

むつ市食生活改善推進委員会

料理教室

《いつ》7月16日(木)
午後6時～8時30分
《どこで》中央公民館調理室
《参加費・定員》無料・20名
《申込締切》7月8日(水)
《おやつ料理教室》
《いつ》7月26日(日)
午前10時～午後1時

問

むつ市食生活改善推進委員会
☎090-5833-1984

むつろうあ協会

手話講習会(市支援事業)

手話は聞こえない人たちの「ことば」です。あなたも手話を学んでみませんか?事前申込みは必要ありません。会場に直接お越しください。
《いつ》7月8日・15日・22日・29日・8月5日・26日、9月2日・9日・16日・30日(いずれも水曜日)
午後7時～(受付6時30分～)
《どこで》下北文化会館研修室

国立宮古海上技術短期大学校

オープンキャンパス開催

船舶運航技術を学ぶ。シーマン・シップを学ぶ。
優秀な船舶運航技術者の育成を目的とし、海と船をフィールドに学んでいます。卒業生には、海技資格における特典が付与され、海運界はもちろん、その関連産業を中心に幅広く活躍しています。
《いつ》7月4日(土)、25日(土)、9月5日(土)、23日(水)
※参加無料です。お電話でお申込みください。詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

問

国立宮古海上技術短期大学校
☎0193-62-5316
H <http://www.miyako.mtea.ac.jp>

青森県労働委員会

定例労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラなど)について無料で相談に応じます。
《いつ》毎月第1火曜日

青森地方裁判所

夏休み子どもイベント

裁判員模擬裁判体験のほか、裁判官への質問コーナーなど、裁判について詳しく知ることができるイベントです。多数のご参加をお待ちしています。
《いつ》7月31日(金)
午前9時55分～正午
《どこで》青森地方裁判所1号法廷
《定員》小学5・6年生先着25名

目指せごみ減量 資源回収にご協力を!

むつ市月間ごみ総排出量	平成27年4月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	4月の値	前年同月	
総排出量	2,221 t	2,429 t	(-208t)
資源回収量	226 t	233 t	(-7t)
資源回収割合	10.2 %	9.6 %	(+0.6 ポイント)
市民一人一日の排出量	1,214 g	1,309 g	(-95g)

【参考】H25 一人一日あたりの排出量
全国平均 958g 青森県平均 1,069g/日

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

各種相談日程

- 法律相談**
時 8月28日(金) 12:30～ **問** 市民連携課
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎22-1111内線2154
 受付は7月2日(木)午前8時30分開始。1人30分、定員6名(先着順)
- 法テラス法律相談**
時 8月12日(水) 12:30～ **問** 法テラス青森
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎050-3383-5552
 1人30分、定員6名(先着順)
- 行政相談**
時 8月17日(月) 10:00～15:00 **問** 市民連携課
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎22-1111内線2154
 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**
時 8月14日(金) 9:00～12:00 **問** 大畑庁舎管理課
場 大畑庁舎2階第2会議室 ☎34-2111
 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**
時 土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15 **問** 青森地方務局むつ支局
場 下北合同庁舎2階相談室 ☎23-3202
 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**
時 毎週月曜日 10:00～15:00 **問** むつ市社会福祉協議会相談所専用電話
場 社会福祉協議会(市役所本庁舎内) ☎22-2731
 祝日の場合は翌日
- 教育相談**
時 土・日・祝日を除く毎日9:00～16:00 **問** 相談専用電話
場 教育研修センター ☎22-0974
 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。
- 消費生活相談**
時 土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15 **問** むつ市消費生活センター
場 市役所本庁舎商工観光課内 ☎22-1353
 消費者トラブルや悪質商法、多重債務の相談を受けます。
- 暮らしとお金の安心相談会**
時 第3水曜日 10:00～16:00 **問** 消費者信用生活協同組合青森相談センター
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎017-752-6755
 予約制です。借金など家計の悩みについての相談を受けます。
- 健康なんでも相談**
時 土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15 **問** 健康推進課
場 市役所本庁舎健康推進課 ☎22-1111内線2574
 保健師や栄養士がご相談をお受けします。

- 大湊高校川内校舎**
 同窓会・定期総会
 多数のご参加お待ちしております。
いつ 7月11日(土)午後6時30分～
どこで 寿し政
会費 2000円
問 川内校舎同窓会事務局 ☎42-2214
- 農地の借受、貸付希望者募集**
 農地中間管理事業で有利に規模拡大
 あおもり農地支援センターでは、県から農地中間管理機構の指定を受け、農地中間管理事業を実施しています。

- わんぱくジュニアパワーアップ作戦Part①～夏**
いつ 7月30日(木)～8月2日(日)
対象者 小学3年生～中学3年生
参加料 6000円
問 むつ市教育振興会 ☎34-6151
 むつ市下北自然の家
- 大畑・あさひな丘プール**
 夏休み毎日営業
 あさひな丘プールは夏休み期間、休まず営業します。
いつ 7月14日(火)～8月23日(日)
 午後8時まで営業(日曜は4時まで)
問 むつ市教育振興会 ☎34-6810
 大畑・あさひな丘プール

2015むつ市農工会議所 プレミアム付商品券
¥1,000

おおはたプレミアム商品券
¥1,000

みほん

問 むつ市川内町商工会 ☎42-2301
問 大畑町商工会 ☎34-3500

この事業は、経営規模を縮小する農家から支援センターが農地を借り入れ、規模拡大する農家に、まとまった農地を貸し付けるものです。
 詳細は、お問い合わせください。
問 公益社団法人あおもり農林業支援センター ☎017-773-3131
 農林畜産振興課農林担当 ☎22-1111内線2623

プレミアム付き商品券情報
 市では、むつ市商工会議所、むつ市川内町商工会、大畑町商工会が実施するプレミアム付き商品券の発行を支援しています。
 詳しくは、広報むつ6月号(5月25日号)をご覧ください。お問い合わせください。
問 むつ市商工会議所振興課 ☎22-2282
問 むつ市川内町商工会 ☎42-2301
問 大畑町商工会 ☎34-3500

問 問合先・申込先 **F** ファックス **H** ホームページ **E** Eメール

〈申込方法〉
 7月16日(木)から、お電話でお申込みください。(午前9時～午後5時、土日・祝日を除く)
問 青森地方裁判所夏休みイベント係 ☎017-722-5421

がん患者の会「ならは」
タオル帽子講習会
 がん患者の会「ならは」では、抗がん剤治療中の方が被るタオル帽子講習会を開催します。
 初心者でも簡単に作れますので気軽にご参加ください。申し込み不要です。
いつ 7月24日(金)
 午前9時30分～正午
どこで 下北文化会館研修室2
持ち物 裁縫セット、フェイスタオル
問 むつ総合病院医療相談室 ☎22-2111内線3351

下北観光協議会職員募集
 下北観光協議会では、「旅行プランの提供」や「宿泊・交通手段の手配」など、旅行者と旅行商品提供者をつなぐワンストップ窓口としての機能を付加するため、一般社団法人への移行手続きを進めています。
 そこで今年10月から新たにスタートする「一般社団法人下北観光協議会」の職員(2名程度)を募集します。
採用試験
いつ 8月2日(日)
どこで 市役所本庁舎
試験内容 筆記(下北地域に関する設問等)、面接
受付期間 6月29日(月)～7月27日(月)必着
 ※希望される方は、「採用試験案内」を事務局で受け取るか、ホームページからダウンロードし、詳細を確認のうえ、必要書類を当協議会へ提出してください。
問 下北観光協議会事務局(むつ市商工観光課内) ☎22-1111内線2646

「原子力発電施設等研修および原子力関連技術研修」
 青森県では、原子力施設のメンテナンス業務に必要な資格や知識等の習得、技術力の向上を図る事を目的とした研修を開催します。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。
 ※日程や定員等の詳細は、お問い合わせください。
問 青森原燃テクノロジセンター ☎0175-63-4671

観光物産館・来さまい館
 閉館時間変更と休館のお知らせ
 ●むつ下北観光物産館
 7月7日(火) 午後6時閉館
 ●むつ来さまい館
 7月25日(土) 休館
問 むつ来さまい館 ☎33-8191

青森県インターネット公売実施中
 青森県では、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して、県税滞納者から差し押さえた財産の売却を行います。「インターネット公売」を実施しています。
 詳しくは、お問い合わせください。か、県税ホームページでご確認ください。

問 下北地域県民局県税納税管理課 ☎22-8581内線210

下北自然の家
 夏のイベント案内
 ●レクリエーションミーティング～盛夏編
いつ 7月19日(日)
対象者 どなたでも
対象者 小学生以上
定員 先着40名
参加料 (食事代、教材費、保険代) 小学生以上600円
 幼児 450円
 ※3歳未満は無料ですが、食事はつきません。
持ち物 中ズック、タオル、着替え等

おかげさまで Discovery Cafe 10周年! リニューアルオープン いたしました!

大小個室12部屋をご用意いたしましたランチにティータイム、コーヒータイムや飲み会、会議・ミーティングも個室でゆったりお過ごしいただけます

11:30～14:30 月～土 17:30～24:00 月～土

ランチタイムにお食事のお客様にはドリンクサービス! ランチタイム限定ドリンクメニューは サラダ&ドリンク付! その他、ハンケーキ・スイーツには プラス200円(税別)で サラダ&ドリンク付きにできます★

Discovery Cafe
 ティスカバリカフェ
 TEL.0175-23-6456
 むつ市小川町2-9-5
 不定休 P有り

※禁煙席をご用意いたしました。分煙にご協力ください。

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入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)



イベント情報

7月 Jul.

薬研温泉開湯四百年祭本祭 丑湯まつり

薬研温泉郷の開湯四百年を祝う第1弾本祭イベント、「丑湯まつり」を開催します。みなさまどうぞご来場ください。

〈いつ〉7月4日(土) 午後3時～9時

〈どこで〉
①薬研薬師堂周辺
②薬研温泉カフエカダラ周辺

〈どんな〉
・記念講演(午後3時～5時)
「見直そう！薬研温泉の温泉力」
講師 札幌国際大学 松田 忠徳 教授
・歌謡ショー(午後5時)
「薬研の森で歌う」
歌手 ずれやまズレ子



・記念セレモニー
・薬研温泉水石殿PR(午後6時)
・手作り提灯点灯式(午後6時30分)
・大般若祈禱(午後7時)
・入湯式(午後7時30分)
・その他料理、出店コーナーあり

■薬研温泉開湯四百年実行委員会 (大畑庁舎産業建設課内)
☎34-2111

しもきた産直広場「8周年祭」

農林水産物直売所「しもきた産直広場」は、今年でオープン8年目となり、8周年祭を開催します。

〈いつ〉7月11日(土) 午前10時30分～午後2時

〈どこで〉
(有)下北名産センター
(大魚(株)むつ総合卸売市場内)

〈どんな〉
・地場産農水産物や加工品の即売
・棒パンづくり体験
・ホタテ一本釣り体験
・べこもちづくり実演
・焼きホタテの無料ふるまひ
・豆つかみ競争、模擬せり、地場産品ビンゴ大会など

■下北地域農林局地域農林水産部 ☎22-2685
(有)下北名産センター ☎22-3231

11日

むつ科学技術館だより

開館記念科学技術イベントをむつ市との共催により開催します。

当日は、入館無料で、むつ市出身のマジシャン「庄司タカヒト」さんを迎え、楽しい「科学マジックショー」のほか、下北ジオパーク構想の紹介、科学実験教室など子供からご年配の方まで楽しめるさまざまな催し物を開催します。

ムチュランファミリィがみなさまのご来館をお迎えします。

〈いつ〉7月12日(日) 午前9時30分～午後4時 (最終入館午後3時30分まで)

〈どんな〉
・庄司タカヒトによる科学マジックショー(約50分)
①午前の部 午前11時～
②午後の部 午後1時30分～
・科学実験教室など
・下北ジオパーク構想パネル展示コーナー
・工作たいけんコーナー
・おたのしみ縁日コーナー
・軽食コーナー

※各イベントの開催時間は、市および科学技術館のホームページ、またはポスターでご確認ください。

※日本原子力研究開発機構むつ事務所構内に駐車場を準備しています。当日は係員の指示に従ってください。

※7月11日(土)は準備のため、午後

12日

3時30分に閉館します。

むつ科学技術館

☎25-2091
<http://www.jmstm.or.jp/>
msm.htm

中央公民館 夏の子どもお楽しみ会

おはなしの会による大型紙芝居などを上演します。気軽に遊びにきてください。参加費無料、事前申込は不要です。

〈いつ〉7月12日(日) 午前10時30分～正午

12日

中央公民館

☎24-1224

図書館 日曜シネマナイトミュージアム

7月12日(日) (日本語字幕版)
26日(日) (日本語吹替版)

『ナイトミュージアム』(2006年米 ショーン・レヴィ監督)

真夜中の自然史博物館を舞台に、そこで働く夜間警備員の男が体験する不可思議な現象を描いた爆笑コメディ。

☎28-3500

12日 26日

中央地区で初めてのイベント 中央祭「楽市楽座」

☎28-3500

〈いつ〉7月25日(土) 午前10時～午後2時

※雨天時は8月1日(土)に延期

〈どこで〉アベイルむつ店前駐車場

〈どんな〉
・地場産品の販売
・警察、自衛隊による展示等
・ムチュランファミリィがやってくる
・マグロ解体ショー
・ネイルアート、バルーンアート
・海軍コロッケ、カレーの販売

■むつ中央商業協同組合事務局 ☎34-9741

25日

第8回早掛キャンプ場 バーベキューまつり

〈いつ〉7月25日(土) 午前10時～午後3時

※雨天中止、小雨決行(中止の場合はFMアジュールでお知らせ)

〈どこで〉早掛レイクサイドヒルキャンプ場(入場料)1300円

焼き肉セット(牛肉200グラム・野菜・タレ・箸・皿)引換券を事前購入していただきます。

〈販売期間・場所・販売枚数〉
7月1日(水)～23日(木) 午前9時～午後5時
早掛キャンプ場、むつ来さまい館、むつ商工会議所(土曜、日曜を除く)・280枚 ※払戻不可

25日

航空自衛隊第42警戒群 創設60周年記念盆踊り大会

〈いつ〉7月23日(木) 午後5時30分～8時30分

〈どこで〉航空自衛隊大湊分屯基地 (大湊高校向側)

〈どんな〉盆踊りのほか、なまはげ太鼓、出店等、みなさまにお楽しみいただける企画を準備しています。

〈その他〉
送迎車両を運行します。また、自家用車でお越しの方は大湊高校または、むつリハビリテーション病院駐車場をご利用ください。

☎24-1119 内線203

23日

安渡館前で同時開催 食の魅力発見!! inむつ市

〈いつ〉午前10時～
〈どんな〉アピオスの素揚げ100gを先着100名様にプレゼント！ 食べやすい小粒のアピオスの素揚げ。香ばしく揚げたアピオスはビールのおつまみに最適です。アピオスはインディアンのスタミナ源として重宝され、小粒でも栄養価は満点です。冷涼な下北の気候が育んだアピオスを、ぜひご賞味ください。

〈協力〉下北アピオス振興会

■商工観光課観光振興担当 ☎22-1111 内線2647

19日

安渡館フェスタ2015

〈いつ〉7月19日(日) 午前10時～午後3時

〈どこで〉北の防人大湊安渡館 水源池公園イベントステージ

〈どんな〉キャラクターショー、むつ市出身のアーティストによるライブイベント、むつ市のPRキャラクター「ムチュランファミリィ」との写真撮影会のほか、下北の特産品やグルメブースが展示します。

※天候などの都合により、変更することもあります。



19日

むつ墨画会展覧会

〈いつ〉7月16日(木)～19日(日) 午前10時～午後5時(19日は5時まで)

〈どこで〉図書館

■むつ墨画会 山崎 ☎090-9532-3765

16日～

わきのさわ海まつり

7月18日(土) 脇野沢村漁業協同組合 荷捌所にて開催します。

☎090-9532-3765



18日

第13回わきのさわ海まつり

〈いつ〉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
・クロソイ稚魚放流
・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」を開催しています。

鮮魚やとれたての野菜、山くじら煮、いのぶた肉など地元特産品を多

市内で行われるイベント情報などをお伝えします。

市内で行われるイベント情報などをお伝えします。

問 問合先・申込先 F ファックス H ホームページ E メール

〈焼き肉セットとの引き換え〉
当日午前9時～午後1時に早掛キャンプ場にて
※雨天中止の場合は、当日午前9時～正午まで、早掛キャンプ場にて引き換えします。
〈その他〉
コンロ、網、炭、火ばさみ、うちわをお貸しします。飲み物の持ち込みは自由です。
問 早掛レイクサイドヒルキャンプ場
☎23-8686

海洋研究開発機構むつ研究所
一般公開
25日



〈いつ〉7月25日(土)
午前10時～午後4時
※受付は午後3時30分まで
〈どこで〉
国立研究開発法人海洋研究開発機構むつ研究所(むつ市関根)
〈どんな〉
・海洋地球研究船「みらい」船内および施設の公開

・むつ研究所の研究紹介と楽しいミニ実験教室
・トライトンブイ、アルゴフロート実機展示と楽しいゲーム
・地球深部探査船「ちきゅう」模型展示
・ギョツとちぢまる! 深海生物ミニミニストラップを作ろう! (先着300名)
・タッチングブルー津軽海峡のさかなたちをさわってみよう!
・水中TVカメラロボットを操縦しよう!
ハガキにかこう海洋の夢コンテスト
入賞作品展示
JAMSTECグッズ販売
〈入場料〉無料
〈その他〉
当日は「むつ科学技術館」へ無料で入館できます。むつ市内から無料送迎バスを運行します。詳しくは、ホームページでご確認ください。

問 国立研究開発法人海洋研究開発機構むつ研究所
☎25-3811
H http://www.jamstec.go.jp/mutsu/

来さまい館フリーマーケット
〈いつ〉7月26日(日)
午前9時～午後2時
〈どこで〉イベント広場
※雨天時はむつ来さまい館
※出店申込は7月1日(水)から受

8月 Aug.

ふるさとが大好き会
伝統保存食ジャガイモのかんがけ体験
〈いつ〉8月2日(日)
午前9時～午後3時
(午前8時30分～9時受付)

〈どこで〉
下狄川わくわく広場・津軽海峡砂浜(旧二枚橋小学校集合)
〈どんな〉
・ジャガイモのカンがけ
・七夕・風鈴作り・テン作りなど
〈対象者〉
食文化に関心のある方・夏休みの思い出を作りたい方(小学3年生以下は保護者同伴)
〈参加費〉(材料費、昼食、保険代)
・一般1000円
・学生 500円
〈申込締切〉7月26日(日)
※電話、ハガキ、メールで住所氏名、連絡先、食事の有無をお知らせください。
※長靴をご準備ください。
問 ふるさとが大好き会
☎039-4401
むつ市大畑町二枚橋53-5 杉本修三
林 ☎090-3469-4044
高松 ☎090-9631-5416
E nimatashi@fs.21.jp

宝くじおしゃべり音楽館
〜想いのスクリーンミュージック〜
タレントの清水ミチコさんが繰り広げる抱腹絶倒ミニライブのほか、ピアニストの小原孝さん、歌手の島田歌穂さん、オーケストラによる映画音楽等の演奏をお楽しみいただけます。
地元、第三田名部小学校音楽部、田名部中学校合唱部の共演もあります。
〈いつ〉8月23日(日)
午後1時30分開演
〈どこで〉下北文化会館大ホール
〈入場料〉全席指定前売り
・大人2500円
・高校生以下1500円
※当日券は500円増
※宝くじの助成により、特別料金となっております。4歳から入場できます。
〈チケット販売〉
下北文化会館、anamitokyo-doで好評発売中
問 下北文化会館 ☎22-8411



23日

付します。出店料は1区画(2m×3m)1000円です。
問 来さまい館 ☎33-8191

トントウビレッジ イベント情報
26日 27日

●きらきらドームをつくらう!
工作教室
〈いつ〉7月26日(日)午前10時～正午
〈どこで〉トントウビレッジ
〈どんな〉
夏休みの工作宿題はこれでバッチリ! 空き瓶を使って簡単にできるオリジナルスノードームを作ります。
〈対象〉小学生
〈参加費・定員〉無料・20名
〈申込締切〉7月14日(水)消印有効
〈申込方法〉
ハガキに①イベント名②郵便番号③住所④電話番号⑤氏名・ふりがな(ハガキ1枚に1名)⑥学年を明記のうえ応募ください。※当選者には通知します。
●ブルーベリー狩り体験
〈いつ〉7月27日(月)※小雨決行
①午前9時30分～11時
②午後1時～2時30分
〈どこで〉ブルーベリー農園しもかわ(東通村目名字向野)※現地集合
〈対象〉小学生以上の方
※小学生未満の子どもが同行の場合、摘み取りカゴは保護者と一緒

問 国立研究開発法人海洋研究開発機構むつ研究所
☎25-3811
H http://www.jamstec.go.jp/mutsu/

第66回北奥羽総合体育大会開催!
北奥羽圏10郡市から、19競技に約2000名が参加する北奥羽総合体育大会が、むつ市を主会場に7月12日から26日までの土曜・日曜日に出場します。
むつ市からも各種目に約280名が参加予定です。ぜひ各会場でご声援をお願いします。
大会の組合せや結果は、市ホームページでご確認ください。
〈開会式〉7月26日(日)午前10時
むつ市ウエルネスパーク
しもきた克雪ドーム
〈閉会式〉7月26日(日)午後4時
市役所大会議室A

26日

●卓球
7月26日(日) 田名部中学校
7月25日(土)・26日(日)
苦生小学校(男子)
田名部高校(女子)

●柔道
7月26日(日)
むつ中学校
●剣道
7月19日(日) 大畑体育館
●サッカー
7月25日(土)・26日(日)
大畑中央公園

●バドミントン
7月19日(日) 大平中学校
●ゲートボール
7月19日(日)
しもきた克雪ドーム

●ボウリング
7月25日(土) むつボウル
●グラウンド・ゴルフ
7月26日(日)
ウエルネスはらっぱる

問 第66回北奥羽総合体育大会
むつ市実行委員会
(市民スポーツ課)
☎22-1111 内線2471
H http://www.city.mutsu.lg.jp/



information circle 団体・サークル情報

むつ市子育てメイト会

●夏のふれあい広場

〈いつ・どこで〉

7月6日(月)、22日(水)、29日(水)、8月5日(水)、26日(水)、9月7日(月)、16日(水)、30日(水)
 ・むつ市キッズパーク
 7月16日(木)、9月3日(木)

※いずれも午前10時～11時30分
 〈どんな〉

七夕、もりもり体操、おしまご踊り、新聞紙遊び、妖怪たいそうなどを計画中です。水源池公園では公園内を散歩します。

〈準備するもの〉おやつ、飲み物
 〈その他〉

・子育て相談も行なっています。
 ・メイトとして一緒に活動してくれる人を募集中です。

●講演会

〈いつ〉9月1日(火)午前10時～11時30分
 〈どこで〉下北文化会館

〈どんな〉勇氣つけの子育て講座

講師 日本アドラー心理学認定カウンセラー
 岡山 恵実氏

〈対象〉

乳幼児～小学校低学年程度の保護者
 〈参加費〉1000円

〈申込締切〉8月24日(月)

〇むつ市子育てメイト会

☎23-7844(FAX兼用)
 葛西 ☎23-4515

小川 ☎090-9630-6204
 佐々木 ☎090-6854-5970

下北半島

ふれあいサロンしんまち

家に一人で閉じこもっていないで、歩いて「ふれあいサロンしんまち」までお出でください。

お茶会をして、おしゃべりをして大いに笑いましょ。簡単な健康運動や歌などもやっています。

コーヒー、お茶無料です。ご都合の良い時間にお立ち寄りください。
 〈いつ〉毎週金曜日
 午前10時～午後3時

〈どこで〉ふれあいの家
 (新町緑寿荘となり)

〈対象〉65歳以上の方

〇NPO法人いきいき半島下北
 加賀谷 ☎090-1496-1906
 山本 ☎080-1802-7735

下北の風の会

風絵教室参加者募集

〈いつ〉第2・4土曜日
 午前10時～正午

〈どこで〉中央公民館

〈どんな〉風絵(津軽風武者絵)作り

〈参加費〉500円(教材費)／1回
 ※個人差はありますが、4回～6回程度で1枚の風が完成します。

〇下北の風の会 演中
 ☎090-3469-8460

りんどうの会

介護予防運動講習会(無料)

運動および認知機能の低下を阻止するために、そして寝たきり等の介護状態になるのを防止するために「介護予防運動講習会」を開催します。

「むつ市ウェルネスパーク」等から講師をお招きします。とても勉強になりますので、ご近所・ご友人をお誘い合わせのうえご参加ください。
 〈いつ〉7月25日(土)午後1時～4時
 〈どこで〉下北文化会館・展示ホール
 (締切・定員)7月15日(水)・先着50名
 〈その他〉

運動しやすい服装でご参加ください。

〇むつ市生活介護サポーター連絡協議会(りんどうの会) 川畑

☎31-0244(FAX兼用)
 菊池 ☎090-1494-5544

'94フォーラム大畑

薬研温泉歴史カフェ

むつ市有形文化財「原始護筆風土年表」の解説会を森の中のカフェ「薬研温泉カフェKadar」で市民のみなさん対象に開催します。

著者の「村林源助」が約200年前に見た薬研周辺を毎回散策します。

〈いつ〉6月27日、7月25日、8月22日、9月26日、いずれも土曜日の午前11時～午後3時

〇「薬研温泉カフェKadar」
 (集合場所)大畑中央公民館前

むつ市老人クラブ連合会

「生きがいサークル」

7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。

老人憩の家「緑寿荘」(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 17日(金)・31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 13日(月)・27日(月)
 ダンス教室 8日(水)・22日(水)
 カラオケ教室 13日(月)・27日(月)
 囲碁・将棋教室 7日(火)・21日(火)
 着付教室 1日(水)・15日(水)
 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)・27日(月)
 着付教室 14日(火)・28日(火)
 唱歌教室 3日(金)・17日(金)
 カラオケ教室 9日(木)・23日(木)
 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。「緑寿荘」「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。

〈参加費〉1000円

(昼食代込、資料代別)

〇'94フォーラム大畑

歴史と神話の委員会
 佐藤 ☎34-2665
 傳法 ☎090-7066-4357

認知症の人を抱える

家族のつどいinむつ開催

認知症の方を抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知識を学ぶことができる場所です。一人で悩まず語り合い、和やかな介護にしましょう。

事前の申込みは不要です。直接会場へお越しください。

〈いつ〉7月4日(土)・10月10日(土)

いずれも午後1時30分～3時30分
 〈どこで〉下北文化会館 研修室1

〈参加費〉無料

〇認知症の人と家族の会青森県支部
 石戸 ☎0178-35-0930

大平保育園地域子育て支援センター

高校生ボランティア募集

市内の高校生を対象に保育体験ボランティアを募集します。

〈いつ〉8月3日(月)～7日(金)の希望する日の午前9時～午後1時

〈締切・定員〉7月28日(火)・20名
 〈その他〉

学校指定のトレーニングウェア着用でお弁当(ごはんのみ)と上履

きをお持ちください。

大平保育園地域子育て支援センター

まちづくり倶楽部

20代から40代くらいまでのまちづくりに興味のある方を募集します。

〇まちづくり倶楽部 工藤
 ☎24-4898

社会福祉協議会

「茶話やかサロン」

市内にお住まいの60歳以上の方を対象に、各地域の公共施設等で茶話会やレクリエーションを行います。

〈いつ・どこで〉

・市中央公民館 第1月曜日
 ・海老川コミュニティセンター 第1木曜日
 ・老人憩の家「長寿荘」第2火曜日
 ・山田町集会所 第3火曜日
 ・緑ヶ丘コミュニティセンター(あじさい館) 第3木曜日
 ・柳町神明宮社務所(奉公会館) 第4火曜日
 ・大曲コミュニティセンター 第4木曜日

※時間はすべて午後1時30分～4時
 〈参加費〉一人100円(お茶菓子代)

〇むつ市社会福祉協議会
 ☎33-3023

春 夏 秋 冬

新しき白きスニーカー玄関に幾日待つか雨のあがるを

葛西 秀子

年輪を積みたる杉の切株の美しければ手触れてもみる

加藤 くに

紫木蓮大樹となりて天をつく神おはすと姿しげし

津田 美代

朝餉には野菜豊かに盛り込まん春の甘藍さくさくきざむ

本山 彦司

緑林に染まる石仏風薫る

山田 とし

風薫る深山の酸素一人占め

駒谷 容子

花衣の母をとりあふ姉妹

畑中 月穂

春寒や散髪灯が客を待つ

久保田 和加子

いつの間にか岸から遠く潮干狩

万年 和子

若草に親牛子牛光りをり

雪田 一石

風薫る青春一途に突き進む

川口 巖溪

球児等の歓喜と涙風薫る

奈良 和子

時の日や峡のチャイムに時差ありて

戸川 美重子

時の日や体内時計おくれがち

井手上 省子

不眠症のカラスの声が恨めしい

織田 澄香

木漏れ陽の優しさ知った薔薇の笑み

出崎 陽子

空白が何か言いたたいダイアリー

堀切 のぼる

善し悪しの一線動く世を生きる

山田 すきま風

7月の在宅当番医

7月19日は、新聞折込チラシでのお知らせから変更になりました。

5日(日)	みちのくクリニック	☎23-1171
12日(日)	さとう眼科クリニック	☎23-9165
19日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎22-2135
20日(月)	田村胃腸科内科医院	☎22-3101
26日(日)	千田医院	☎22-2639

〈時間〉午後7時～10時

※変更となる場合がありますので予めご確認ください

☎ 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

7月の献血受付日程

28日(火)	むつ高等技術専門学校	10:30～12:00
		9:30～12:00
30日(木)	マエダ本店	13:30～16:00

健康マイレージ100ポイント

不用品活用登録銀行

・応募者多数の場合は抽選となります。
 ・有償での取引はご遠慮ください。
 ・ゆずってもらう方が、ゆずってくれる方の所へ取りに行くことになります。

ゆずります(受付期間6月25日～7月13日)

- ・屋外用折り畳みイス2脚(肘付・高さ82cm)
- ・外付けスピーカセット(低音用×1、直径13cm、高音用×2、直径7.6cm)
- ・座布団4枚組・組立式洋服掛(スチールパイプ製)
- ・電気魔法瓶(2.2型・905w)・柔道着(白)170cm
- ・タンズ・野鳥のエサ台
- ・大平中女子制服(170cm)、かばん

ゆずってください

- ・DVDビデオカメラ
- ・むつ中学校指定リュック

☎ むつ市消費者の会事務局(市商工観光課内) ☎ 22-1111 内線 2643

簡単にできる健康レシピ

魚と野菜のホイル焼き(2人分)

【1人分栄養量】223キロカロリー、塩分相当量1.1g



材料

生 鮭……………2 切	サラダ油……………適量
酒……………大さじ2	味噌……………小さじ2
玉ねぎ……………1/2 個 (80g)	マヨネーズ……………小さじ2
しめじ……………1/2 袋 (50g)	万能ねぎ……………20g
えのきだけ……………1/2 袋 (50g)	
にんじん……………1/3 本 (40g)	

作り方

- ① 鮭に酒をふっておく。玉ねぎは薄切り、しめじとえのきだけは根元を切る。にんじんは輪切りにする。
- ② 20cm 角に切ったアルミ箔2枚の上にサラダ油をひき、鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき、にんじんをのせ、味噌、マヨネーズを混ぜて上にのせる。
- ③ 具や汁がもれないように折りたたむ。
- ④ オープントースターで15分、またはフライパンに水を入れふたをして12分くらい蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿の上でホイルを開き、万能ねぎを散らす。

イケメンズヘルスアップ cooking より

野菜をたくさん食べるために「生」より「加熱」して摂りましょう。ゆでたり炒めたりしたほうが、生のときよりカサが減ってたくさん食べられます。

健康推進課職員より

健康コーナー



健康マイレージポイントについて
 下記のマークがついている事業は、健康マイレージのポイント対象事業です。参加することで、ポイントがゲットできます。
 健康マイレージ100ポイント

すこやかサポート事業所募集

☎ 健康推進課予防担当 ☎ 22-1111 内線 2581

市では、健康づくりに関心が高く、積極的に健康づくりに取り組んでいる事業所を募集しています。一定の基準を満たしている場合には「むつ市すこやかサポート事業所」に認定し、職域での健康を守る事業所を応援します。認定されると、認定証・ステッカーの交付、事業所名および取り組みについて紹介

します。また、青森銀行との協定により、事業者や従業員向けのおおぎん健康増進サポート企画を利用することができます。

募集は7月1日から開始します。詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。多くの事業所のご応募をお待ちしています。



無料ミニ健診申し込み受付中

☎ 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2573
 各庁舎市民福祉課

20～30代の方限定の健康診査です。1時間程度で全ての検査が終わりま

すので、この機会にご自分の健康について考えてみませんか？
 ミニ健診は事前の申し込みが必要です。定員になり次第締め切らせていただきます。託児の必要な方は、申し込み時にお伝えください。

いつ・どこで

- むつ地区
 8月2日(日) 下北文化会館
 10月25日(日) 下北文化会館
- 川内地区
 8月9日(日) 川内体育館
- 大畑地区
 7月26日(日) 総合福祉センターふれあいかん

●脇野沢地区
 7月5日(日) 脇野沢交流センター

検診内容

身長、体重、腹囲、血圧、血液検査(空腹時血糖、HbA1c、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、肝機能)

健康マイレージ100ポイント

水ぼうそう任意予防接種実施

☎ 健康推進課予防担当 ☎ 22-1111 内線 2581

昨年10月から1歳・2歳のお子さんを対象に、水ぼうそう定期予防接種を実施していますが、3歳・4歳で既往歴、接種歴がなく、昨年度、接種機会を逃した方を対象に、今年度も実施することとしました。

任意接種ですので接種費用の一部を

負担していただきます。予約制になりますので、接種希望の方は健康推進課までご連絡ください。

定期接種対象の1歳・2歳のお子さんは医療機関での個別接種となりますので、お間違えのないようお願いします。

対象

3歳・4歳で、水ぼうそうの既往歴、予防接種歴がないお子さん

実施日

乳幼児集団接種日
 (健康づくりカレンダー17ページに掲載)

摂取費用

4,860円(会場で徴収)

お詫びと訂正 大腸がん検診無料クーポン券が送付になった方へ

☎ 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2575

6月上旬に45歳・50歳・55歳・60歳の方へ大腸がん検診無料クーポン券を送付しましたが、同封した資料の一部に誤りがありました。

- 7月8日の総合健診開催場所
 (誤) 蛸崎公民館 (正) 宿野部公民館

- 7月9日の子宮頸がん・乳がん検診受付時間
 (誤) 17:00～18:00 (正) 12:30～13:30
- 「無料大腸がん検診の対象者様へ」の3行目
 (誤) 「がん検診手帳」
 (正) がん検診及び大腸がんについての資料

地域と行政のパイプ役

行政連絡員 173 名に委嘱状を交付

行政連絡員とは？

地域と行政のパイプ役として、広報むつのほか、市からのお知らせなどの配布、また、市民のみなさまの意見や要望などを行政へ伝えたり、町内会との連絡調整を行うなど、地域のために大きな役割を果たしています。今後も、地域と行政が力を合わせ住みよいまちづくりを進めていくためには、行政連絡員の方々のご協力が大きな力となります。

むつ市行政連絡員として委嘱されたみなさん

任期は平成 29 年 3 月 31 日まで、敬称略

むつ地区 (104 名)			川内地区 (24 名)			脇野沢地区 (26 名)					
本町	中島常博	22-3304	海老川町	奥野賢一	22-5830	大湊上町	加世多壽雄	29-2094	湯坂下	澤田啓一	34-3634
田名部町	庭田健一	22-3361	海老川町	高森昇	23-3193	川守町	海老名進	29-4829	高橋川	畑中隆	34-2439
田名部駅前	石橋秀登	22-4840	昭和町	A 皆野善吉	22-1791	宇田町	飛内健次	24-1535	小目名	畑中重宏	34-4488
柳町	二本柳雅史	22-1402	昭和町	B 坂本智子	22-1178	桜木町	祐川健尚	24-4775	葉研	古畑一雄	34-2763
柳町B	菊池一壽	23-6588	緑町	A 白戸勉	22-7058	宇曾利川	對馬健幸	29-2786	堂近	畑中壽博	34-4661
新町	中村満雄	22-3349	緑町	B 菊池嘉任	22-7841	堺田	北栄一	29-3055	関根橋	小綿徳治	34-3594
苫生町	越善彰	23-3122	下北町	佐々木昂	23-6631	新城ヶ沢	菊地敦司	24-4555	上野	和田榮子	34-5544
横迎町	小町屋侑三	22-2860	仲町	藤田英征	23-1320	城ヶ沢	瀬川威	29-3875	湊	小川哲	34-2917
上川町	手間本節男	23-4118	若松町	畑中正夫	23-2954	新之助	神彌之助	29-2031	中島	葵篤	34-4084
小川町	今村侃	22-1965	南町	藤本恒雄	22-1659	泉沢	小林均	29-1277	新町	中嶋康夫	34-2787
栗山町	北川岩男	23-3601	南松町	小田桐正	22-1931	永下	齊藤永一	29-2258	東町	宮下雅明	34-4266
女館	山本進	22-5312	赤川町	畑中肆郎	22-6677	近沢	齋藤一雄	080-1816-4678	本町	池田和二	34-4296
女館高台	外崎繁夫	22-0521	南赤川町	木地谷常生	23-2501	角達	運上清三	24-2381	南町	坂本誠一	34-5180
新女館	中村勲	22-6883	金曲	四ツ谷八三	22-9300	大川目	佐藤幸弘	29-6501	免沢	若佐慶司	34-2464
元村女館	畑中正	22-4941	大曲	沼澤幸作	22-1876	川内地区 (24 名)			正津川	四戸敏哉	34-3147
槌川目	齊藤勝彦	22-8805	一里小屋	伊藤正光	22-6668	新町	吉田一男	42-2350	清水町	A 田中喜久美	44-2267
尻釜	木村和好	23-3562	南関根	畑中正淑	25-2290	熊ヶ平	田澤明人	090-4638-4558	下町	榎引由昭	44-2018
宮後	工藤武道	22-1929	北関根	村中昇	25-2848	谷地町	坪田智司	42-2300	緑町	渡部章一	44-2321
椏山	齊藤明子	23-3616	高梨館	勇	25-2603	中町	二本柳昌平	42-3415	本町	吉田卓巧	44-2617
赤坂	大蘭昇	23-1099	水川目	堀内喬	25-2930	浦町	松山宏	42-2330	谷地町	霜越武	44-2820
和泉町	高石武實	23-6789	美付	山火一男	25-2624	上町	松尾泰彦	42-2014	親和町	A 近藤義雄	44-3264
土手内	館花正信	22-7315	浜関根	奥川三治	25-2344	浜町	石鳥幸二	42-2640	上町	田中弘子	44-2406
斗南岡	田中力雄	22-4073	出戸	杉山俊三	25-2386	仲崎町	大山松子	42-2274	浜町	濱田小一	44-3134
最花	村田義一	23-3973	川代	葛野嘉明	25-2767	戸沢	柳田勝信	42-3891	港町	川崎久男	44-2207
品ノ木	高野文雄	23-2478	鳥沢	川森和郎	25-3507	田野	沢白崎喜代志	42-2580	弥生町	角谷ヒサ子	44-2714
品ノ木	B 中里勇	22-4255	新田	畑中哲	25-2783	石倉	松本尚昌	42-3770	渡向	西村和夫	44-2630
品ノ木	C 田中佑	22-8761	大室平	谷川康作	26-3023	高野川	石田明義	42-3774	瀬野(上)	山崎通美	44-2719
酪農	三島光雄	22-0535	金谷沢	羽立勝喜	26-2048	下小倉平	野里岩雄	42-3346	瀬野(下)	柴田隆一	44-2506
岩菜橋	立清澄	22-2348	神山	高橋弘	26-2803	上小倉平	村口豊	42-3407	新井田	三影正志	44-2551
長坂	池沢清子	22-5378	二又	川上松雄	26-2227	銀杏木	田中貴	42-3024	寄浪	中村幸太郎	44-2742
新金谷	島倉繁義	23-2789	今泉	立花光則	26-2276	安部城	片岡孝一	42-2536	蛸田	杉浦雄悦	44-2368
金谷橋	本邦夫	23-2243	第二石	藤平生 出きよ子	26-2578	畑	上山壽郎	42-5063	九艘泊	A 中島幸雄	44-2957
鈴ヶ	コウツツ 梶野敏博	22-2788	奥内	井田昌則	26-2864	湯野川	中村巧三	42-5267	滝山	奥野義美	44-2848
新川	肥田木清	23-6475	浜奥内	品木哲	26-2516	表川	水戸隆聖	42-2990	片貝山	山口芳一	44-2757
緑ヶ丘	布施昭則	23-0453	近川	成田豊	26-2507	初見	菊池正紀	42-2731	源藤城	山本満	44-2868
十二林	木村亮	22-1177	中野沢	中村正行	26-2455	葛沢	菊池和彦	42-2928	小沢(上)	大室照男	44-2354
美里町	中村富夫	22-5826	中野沢開拓	山道馨	26-2411	松川	菊池鉄雄	42-2883	小沢(中)	東谷真二	44-2456
山梨山	本静雄	23-0831	山田町	A 小野忠行	24-2508	宿野部	笹沼正悦	43-2111	小沢(下)	東谷昭太郎	44-2463
小松ヶ丘	工藤孝敏	23-2641	山田町	B 山道豊春	29-3562	蛸崎	布施啓治	43-2146	清水町	B 宮本京子	44-2157
松山	永井明男	22-2886	松森町	祐川厚美	24-2777	大畑地区 (19 名)			親和町	B 劔地邦夫	44-3173
中央	渡邊勲	29-2977	文京町	佐々木満穂	24-2823	赤川	二本柳政吉	34-4768	九艘泊	B 榎引ひさ子	44-3035
越葉沢	馬場直五	24-3937	旭町	飛林勝重	24-3830	木野部	神久則	34-2894			
海老川町	A 折館博	22-6023	大平町	高野敏昭	24-3236	二枚橋	杉本晃一	34-5795			
海老川町	B 鈴木勉	22-1931	大湊新町	辻登志雄	24-4445	孫次郎間	阿部和良	34-2734			

図書館 だより

新刊ピックアップ

7月23日(木)は休館日

このほかの新着図書は、『図書館だより』(毎月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。『図書館だより』は、市ホームページからもご覧いただけます。

【駐車場のご案内】
土・日・祝祭日は、隣接する(株)青工様、下北建設業協会様のご厚意で両社の駐車場が利用できます。
市立図書館 ☎28-3500
<http://www.city.mutsu.lg.jp>



ほくとテスの秘密の七日間
アンナ・ウォルツ／著



農家が教えるキュウリ・ウリ類づくり
農山漁村文化協会／編集



THE BOOKS green
365人の本屋さんが高生に心をこめて
ミシマ社／編

【ほくとテスの秘密の七日間(文学の森)】
2014年旗と吹き流し賞受賞作品。サミュエルはテッセル島で出会った少女・テスの秘密の計画に手を貸すことに。家族ってなんだろう。少年サミュエルの心が旅する七日間の物語。

【農家が教えるキュウリ・ウリ類づくり】
長い期間、高品質のものを取り続けるのが難しい「キュウリ」をメインに、プロ農家の栽培の技、美味しい食べ方、さらには研究者の最新情報を丸ごとこの1冊に封じ込めています。

【THE BOOKS green】
一冊の本が人生を変える。本を愛してやまないプロ中のプロ、365店舗の365人の書店員さんが中高生へ心から推す「この1冊十その次に読むことをオススメする一冊」を紹介しています。

消費生活センターだより

Vol.35 おもちゃ花火のSFマーク

日本の夏の風物詩のひとつである花火にはさまざまな種類があります。家庭で楽しむ花火は一般的におもちゃ花火と呼ばれ、手軽に購入できますが、おもちゃとはいえず原料は火薬です。ですから危険物となります。そのため取り扱いには十分注意が必要です。

国内で流通している国産・輸入品のおもちゃ花火には、(公社)日本煙火協会が行う検査に合格したSFマークが付いています。SFマーク付きの花火自体の欠陥で消費者が損害を被った場合、一定金額の範囲内で、製造物賠償保険が適用されることになっています。

ただし、本人の不注意や使い方に問題があった場合は賠償されませんので、使用方法や注意事項を必ず守るようにしましょう。

万一が事故が起きた場合は、事故の原因となった花火は必ず保管しておくようにしましょう。

手持ち式の花火が噴射して肌に当たったり、ねずみ花火が思わぬ所に飛んできて火傷をするなど、花火事故の被害者の多くは10歳未満の子供です。花火には必ず大人が付き添い、着火用のライターは子どもの手の届かないところで管理し、子どもだけで遊ばせないようにしてください。

三、調査結果の閲覧について
調査結果をまとめた報告書は、左記のとおり閲覧できます。
閲覧場所：電源開発(株) 大間原子力建設所
閲覧時間：月曜日～金曜日(休祝日を除く) 八月一日(土) 九時～十七時まで
なお、同期間中におきましては、北通り総合文化センター ウイング内図書室でも閲覧できます。
※ウイング休館日(毎週月曜日)
調査結果に関する内容の問い合わせは、左記へお願いします。
〒039-1460-2 青森県下北郡大間町大字奥戸字小奥戸二八一 電源開発 大間原子力建設所 技術グループ
(0175-1371-2125)(代表)



ポート・エンジェルズ市 姉妹都市盟約締結 20 周年

国際交流推進員
山道エイミー

上/宮下市長へ表敬訪問に訪れたダン・ディ・ジュリオ市長ら 下/水源池公園で記念植樹



4月にも少し紹介しましたが、5月14日から18日まで、むつ市の姉妹都市であるポート・エンジェルズ市からの訪問団が姉妹都市盟約締結20周年を祝うためにむつ市へやってきました。

ポート・エンジェルズ市はむつ市とともに景色も環境も似ている街です。米国ワシントン州、オリンピック半島の中心にあり、2万人の人口でオリンピック半島で一番大きい街です。むつ市と同じように山があり、海もあり、砂嘴（さし）もあります。1991年にむつ市で行われたLogosミュージカルがきっかけで、ポート・エンジェルズ市とむつ市がつながり、1995年には姉妹都市締結、ポート・エンジェルズ高校と田名部高校が姉妹校締結、そしてペンシユラ国際交流協会（PIRA）とむつ市国際交流協会（MIRA）が姉妹団体締結をしました。

今回はポート・エンジェルズ市からダン・ディ・ジュリオ市長やシェリー・キッド議員が訪問したので、二人の希望に合わせて、むつ市の多くの施設を案内しました。

14日（木）には市役所で市長への表敬訪問をした後、議場を見に行きました。

15日（金）にはむつ消防署で高機能指令センターの119番体験、通常点検、救助訓練を見学しました。それから、図

書館、克雪ドームを見学し、大平中学校で給食を体験してもらいました。午後は田名部高校での姉妹校20周年記念セレモニーが開催され、まさかりプラザでの買い物、前市長のお墓参りにも行きました。消防署では「きっちりしていて、高機能指令センターの無線LANにも感動した」という発言がありました。とにかく、通常点検や訓練を見るのが面白くて「楽しかった」という意見が多かったです。議場は「とても大きくて立派だけど、ポート・エンジェルズ市は議員が7人しかいない、なかなか意見がまとまらなくて大変なのに、むつ市は25人もの議員がいて議会は大変だろうな」と言われました。図書館も克雪ドームも「理想的な施設、広くて素晴らしい」との感想をもらいました。ポート・エンジェルズ市ではネット社会になった今は図書館を利用する人が極端に減り、困っているという話も聞きました。

16日（土）は水源池公園で記念植樹し、海望館、安渡館、みどりのさきもり館、アーチ式ダムを見学し、「素晴らしい公園、素晴らしい財産です。むつ市民はこんなに綺麗に



管理された素晴らしい公園があって本当に幸せだ」というとても嬉しい言葉をいただきました。ダン・ディ・ジュリオ市長からは「ダムを周りをもっと平地にし、テーブルなどたくさん置いたら、素晴らしいピクニックスポットになる」というアメリカ人目線の提案もいただきました。スキー場は「街からとても近くて便利、そして安くていいな」と言われました。それからプラザホテルむつで20周年記念パーティーを開催しました。今年の田名部祭りの当番山、義勇組による権現舞を興味深く見てもらい、獅子に噛まれたのは「すごく良かった。とてもいい雰囲気にも包まれた」と感動してもらいました。権現舞のとき、舞台にご祝儀を上げる人が多く、「なんでお金をあげているの?」と何度も聞かれました。宮下市長、ダン・ディ・ジュリオ市長、山本議長から「今後も姉妹都市交流を支えていきます。せっかくできた両市の絆を大事にしましょう。」と今までの交流を支えてきた皆さんに感謝しながら、将来に向けた前向きな発言をいただき、「今後も交流が続くんだと安心した」と両市の関係者の皆さんが言っていました。…続く…

実現しよう! 「つながるまち」シリーズ② 「希望のまちづくり補助金」は 4団体が採択されました



「希望のまちづくり補助金」は、魅力的なまち・むつ市をつくる市民のみなさまの自主的で公益性のある活動を補助金を交付して支援する制度です。
今年度は、2月25日から4月10日まで募集したところ、4団体から77万円の申請がありました。そして、5月23日に開催された審査会では、申請団体から事業内容のプレゼンテーションの後、市民協働まちづくり会議委員の審査により、4団体が採択されました。



上段/審査にあたり、申請団体へ質問するなど、事業内容を確認する市民協働まちづくり会議審査部会員のみなさま
下段/事業内容のプレゼンテーションを行う申請団体のみなさま

●採択された団体

- 【むつ市生活介護サポーター連絡協議会(通称:りんどうの会)】**
介護予防運動講習会事業
 高齢者の方々が要介護や要支援状態に陥ることなく、健康でいきいきした生活を送ってもらうため、7月25日、下北文化会館において介護予防運動講習会を実施します。
- 【下北ベースボールクラブ】**
第3回下北杯野球大会
 野球を通じた青少年の明るい健全育成を目的に、9月21日～22日、むつ運動公園において少年野球大会を開催し、他地域のチームとの交流を図るとともに、夜景観賞等のおもてなしも行い当市の魅力をアピールします。
- 【むつ健康アロマセラピー教室実行委員会】**
むつ健康アロマセラピー教室
 市民の健康増進を図るため、アロマオイルを使用したハンド・ふくらはぎマッサージ等の手法を学ぶための講座を年4回開催し、学んだ手法を家族・友人等へと広げてもらい、リラクゼーションおよびストレスの解消に取り組めます。
- 【むつ市子どもネプタ運行委員会】**
平成27年度第64回むつ市子どもネプタ合同運行
 64回目となる子どもネプタ合同運行と、伝統的なネプタバやし講習会を行います(合同運行は8月1日の予定)。

市民連携課
☎22-1111 内線 2153



5月14日(木)
国道338号 クリーンアップ
 川内婦人団体清掃活動

川内町婦人団体連絡協議会（吉田たま会長）の方々約20名が、国道338号沿いに捨てられているゴミを拾い、きれいな町づくりに快い汗を流しました。

交通量が激しい田野沢地区から戸沢地区までの区間を二手に別れ、紙くずや発砲スチロール等を拾い集めました。この日は風が強くて大変でしたが、約2時間程の作業で、2tトラック1台と軽トラック1台分にもなるゴミを回収しました。

絶対にゴミの投げ捨てはしないように心がけましょう。参加者のみさなま大変お疲れさまでした。

5月18日(月)
誘致企業 雇用拡大へ期待
 王子木材緑化(株)と立地協定

むつ市、青森県、王子木材緑化(株)の三者で、同社がむつ市内で事業所を開設する立地協定を結びました。

同社は子会社を設立して真砂町内に工場を建設、下北地域の間伐材などから燃料用チップを年間3万トン生産し、北海道の発電施設へ納入します。

工場は、地元からの雇用があり、宮下市長は「地域に根差した企業になってほしい」と地域経済の活性化へ期待していました。



5月18日(月)
中央公民館に珍しいお客様
 イルカ現る

大湊地区にある中央公民館は、陸奥湾に面し、その昔、棧橋があった場所にあります。

この日の午後、公民館前の海を7～8頭のイルカが横切りました。

餌となるイワシを追いかけたのかもしれませんが。海鳥の騒ぐ日には、海沿いを散歩してみませんか。もしかしたらイルカたちに会えるかもしれませんよ。



市内各地の話題をお届けします!
あつと 陸奥覧
 MU CHU RAN



5月3日(日)・12日(火)

クルーズ客船 おもてなし
 青函デスティネーション キャンペーン

来年3月、いよいよ北海道新幹線が開業します。今後、旅行の行き先として多くの方にむつ下北地域を選んでいただくためには、地元の盛り上がりや温かさが不可欠です。

5月に、クルーズ客船が寄港した際は「むつ市まちづくり会議」のメンバーが中心となり、大漁旗やオリジナルの小旗を作成して、乗客へ「おもてなし」をしました。

今後大湊港へクルーズ客船が訪れるよう誘致活動を継続していきますので、次回寄港した際は、ぜひまた地域が一体となって「おもてなし」をしましょう!



桜まつりのあとに...
 5月7日(木)
 赤十字奉仕団ボランティア清掃



桜まつり終了の翌日、むつ市赤十字奉仕団の方々25名が早掛沼公園と水源池公園の清掃ボランティア活動を行いました。これは、地域社会を住みよくするための奉仕活動の一環として毎年行なっているものです。

参加した藤本恒雄さんは、「例年に比べてゴミの量が少なかった。公園利用者のマナーの向上を感じます。」と話していました。綺麗になった公園で、八重桜や御衣黄目当てに訪れた方々も気持ちのよい時間を過ごせたのではないのでしょうか。公園の美化活動にご協力いただきありがとうございました。

透析施設へ役立てて
 5月11日(月)
 東通運輸代表取締役 三國様から寄附



この日は、三國様が市役所を訪れ、宮下市長に目録を手渡しました。

三國様は、昨今増加している透析患者の助けになりたいという思いがあり、一部事務組合下北医療センターで実施が予定されている透析施設整備事業への協力という趣意にて、寄附をされたものです。

寄附を受け取った宮下市長は「透析患者達のため、大切にに使わせていただきます。」とお礼の言葉を述べました。

この度のご寄附、ありがとうございました。

この人

むつちゅ星

むつ☆健康マイレージ達成第1号 廣瀬 隆平さん 良子さんご夫妻



今回は、4月25日にスタートした「むつ☆健康マイレージ」を5月23日に達成し、特典いっぱいマイレージカードと商品券をゲットした廣瀬さんご夫婦を紹介します。

ご主人の隆平さんは「週に3日から4日、自分の楽しみのためにテニスをやっているが、特に変わったことはしていない。」とのこと。奥さんの良子さんは、「健康マイレージ登録の時にもらった万歩計を活用して毎日ウォーキングしている。小学校の登校時間に子どもたちから『おはようございます。』と声をかけられるのが励みになった。」とのこと。

ご主人のテニスが休みの日には、2人で川の土手をウォーキングすることもあり、夜には一緒にチャレンジシートを書いているとのこと。チャレンジシートは、やったことが後で見えるので、刺激になり継続できるようです。

楽しみながら参加するのが、続けられる秘訣のようです。みなさんも楽しみながら健康マイレージはじめませんか？

むつ☆健康マイレージは、まだまだ参加者募集中です。

詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。
☎22-1111 内線2585

健康一番

隔月連載

連載第2回目は、市民の方からいただいた「おすすめウォーキングコース」をご紹介します。

紹介していただいた方は、高齢者の自主活動組織「あすなる友の会下北支部」に所属の祐川 猛さん(山田町)です。



このコースには恐山大湊参道三十三観世音菩薩や、神社、寺院を見ることができます。起伏のあるコースなのでちょっと足を止めてみるのもいいかと思います。

更に奥の、通称“一本杉”の方まで足を伸ばす方もいて、毎日多くの方が歩いているようです。

みなさんも周りの風景を楽しみながら、健康のために自分のウォーキングコースを見つけて取り組んでみましょう！

