

広報 **MUTSU** むつ

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

2015.8.25 vol.15



特集

あおもり  
と  
10市大祭典  
in むつ



青森ねぶた

青森ねぶた（大型）、弘前ねぶた、五所川原立佞武多、黒石よされ、八戸三社大祭、三本木小唄流しおどり（十和田市）、馬ねぶた（つがる市）、アメリカンパレード（三沢市）、平川ねぶたなどの県内10市の祭りが一同に集合。会場周辺でパレードも。



弘前ねぶた



五所川原立佞武多

## 10市の地域の宝を結集

「あおもり10市大祭典」は、青森県から東北の元気を発信し、たくさんの観光客の方々に訪れてもらうことにより地域経済を活性化させようと、県内にある10の市が連携して、お祭りやグルメなど、それぞれが持つ地域の宝を結集させるイベントです。

「むつ市のうまい」が集結します。昨年、弘前市で行われた大祭典には21万2千人が来場しました。今年も県内各地、全国各地から大勢の方の来場が見込まれます。市民のみならず、ぜひ会場で10市のまつりとグルメを体験してください。

観光PRコーナーが開設されます。

## 10市の味が楽しめるグルメブース

### グルメブース

克雪ドームの中では、むつ市が誇るグルメ、脇野沢焼干しラーメン、大湊海軍コロッケのほか、B-1グランプリを制した八戸せんべい汁、十和田バラ焼きなどを販売します。



バラ焼き(十和田市)



せんべい汁(八戸市)



大湊海軍コロッケ(むつ市)



つゆやきそば(黒石市)



味噌カレー牛乳ラーメン(青森市)

### お祭りステージ

ドーム内に設けるステージでは、各市の祭り囃子や流し踊りなど、さまざまな郷土芸能を披露します。



田名部まつり



青森ねぶた

田名部まつり



大湊ネブタまつり



大湊まつり



おしまこ流し踊り



9/26 土

9/27 日

しもきた克雪ドーム及びその周辺



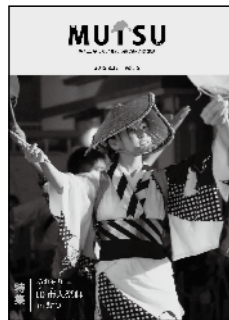
MUTSU  
-みんなつながるむつ市の総合情報誌-

8.25  
2015  
vol.15

目次 contents

- 2 特集 あおもり10市大祭典 in むつ
- 6 特集 あなたの学びたいを応援 下北サテライト設置へ
- 8 むつ市議会議員一般選挙
- 10 元気もりもり町内会
- 11 この指とまれ
- 12 information
- 24 健康コーナー
- 26 図書館だより
- 27 消費生活センターだより 他
- 28 つながるまちシリーズ⑬
- 29 エイミーのヨモヤマ話
- 30 あつと陸奥寛
- 34 この人むつちゅ星 他

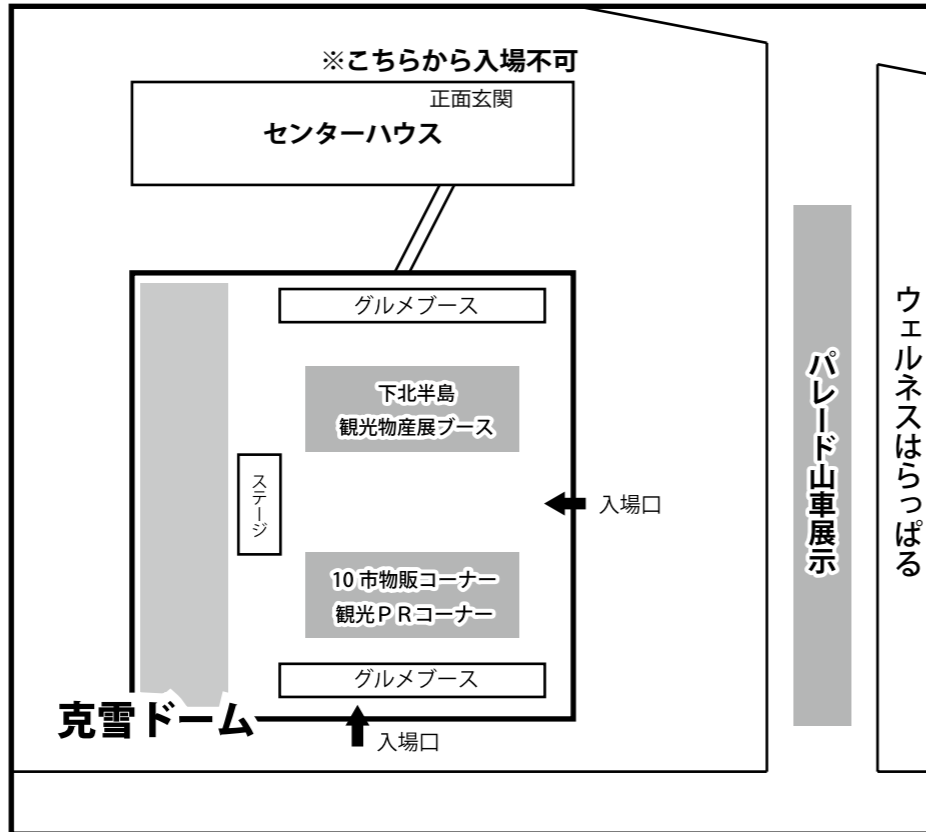
表紙  
大湊ネブタまつりでの流し踊り(8月8日撮影)



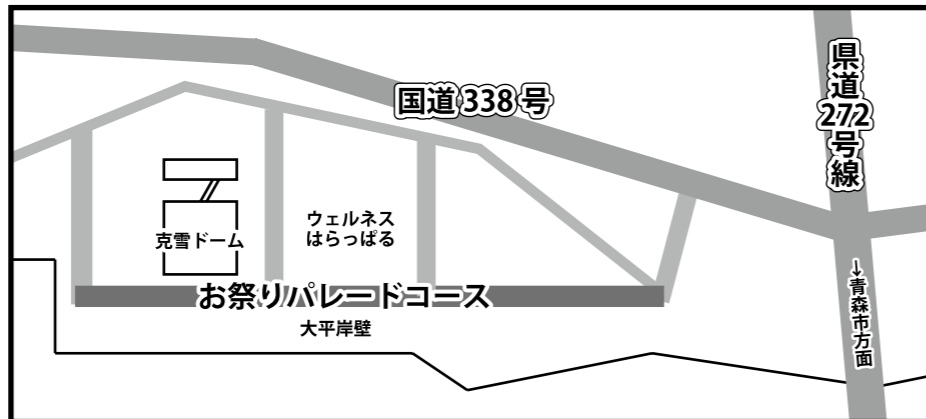
# あおもり10市大祭典 in むつ

1日目 9月26日(土) 午前10時から午後8時  
2日目 9月27日(日) 午前10時から午後3時30分  
会場 しもきた克雪ドームおよびその周辺

■会場内案内図(予定)



■会場案内図



■当日は一般車両等の入場はできませんので、会場までのシャトルバスを運行します。臨時駐車場およびJR大湊線の増便情報等については、後日、新聞折り込みチラシやイベントホームページ等でお知らせします。なお、当日、会場周辺の道路は相当な混雑が予想されますので、市民のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

■あおもり10市大祭典ホームページ <http://aomori10shi.jp/>  
むつ市商工観光課 ☎22-1111 内線 2648

『田名部まつり』は、380年以上続くともいわれる伝統のある祭りです。田名部まつりで引かれる山車は、県内でも下北以外の地域ではなかなか見られない山車だと思えます。昼と夜で装飾が変わり、昼は『静』、夜は『動』と違った顔を持ちますので、どちらの姿も見ていただけたら、良さをわかっていただけだと思います。

今回の10市大祭典では、昼の装いと夜の装いのどちらもお見せできますし、ステージでも祭囃子の披露します。ネブタとはまた違った豪華さがありますので、ぜひお楽しみください。田名部まつりに関わっている私たちは、毎年7月から祭典準備で忙しくなり、青森ねぶた等、他市のまつりを見に行くことができません。今回、10市のまつりすべてを見られることも楽しみにしています。



工藤敏行さん●今年の田名部まつり当番山義勇組組頭/飾られているのは狸狹山見送り幕『鳳凰に乗って大火を鎮める仙人の図』

むつの魅力、あおもり10市大祭典の見所  
インタビュアー

あおもり10市大祭典の開催を前に、今年の田名部まつり当番山義勇組組頭の工藤敏行さんと、平成27年度ミスおしまこの萩野茜さんに、むつ市の祭りやグルメの魅力、楽しみにしているあおもり10市大祭典中の催しなどについて、お話をうかがいました。

## 道中の景色も醍醐味

私にとっては、地元で参加してきた『大湊ネブタ』が身近なまつりですが、10市大祭典には、本場の『青森ねぶた』や、私はまだ見たことのない『五所川原立俵武多』も集まってくれます。各地域の特色ある色々なまつりが勢ぞろいするのが楽しみです。

また、『田名部まつり』は、県内でも下北以外の地域では珍しい山車まつりだと思えます。お囃子も神秘的で、味わい深いです。県内のグルメが堪能できるグルメツアー



萩野茜さん●平成27年度ミスおしまこ/むつ市のPRのため、市内外で活躍中。あおもり10市大祭典では、流し踊りと10市PRに出演予定。/オススメのむつグルメは「クッキークリーム」と「カステリア」。

スには、むつ市から『海軍コロッケ』が出版されます。海軍コロッケは、お店ごとにそれぞれ工夫を凝らして作っているため、会場でも召し上がったなら、ぜひ、むつ市内で販売されている「お店の味」も楽しんでいただきたいと思います。更に、来場される方には、ちよつと足を伸ばして、釜臥山展望台からの夜景「アゲハチョウ」もご覧いただきたいです。本場に綺麗です。むつ下北は、目的までの道中の景色が醍醐味です。まつりとグルメに、海、川、山。あわせてまるごと堪能ください。

## 下北サテライト

大学講義レベルの社会人公開講座、  
高校生向けの模擬講義

上級

市では、弘前大学、青森中央学院大学と連携し、下北サテライト(仮称)の開設に向けて準備を進めています。将来を担う子どもたちの教育機会の充実や大学生の滞在型プログラムの実施、豊かな地域資源を活用した産業振興などに取り組みます。

- 高校生向け大学模擬講義
- 社会人(経営者)向け公開講座
- グリーンカレッジ(学び直し・現役大学生との交流)
- 滞在型学習支援プログラム
- 地域資源を活用した産業振興



高校生を対象に弘前大学で行なった模擬講義



## 特集 あなたの「学びたい」を応援 下北サテライト設置へ

## むつ市民講座

民間の方や教授などが講師を務め、  
地域で活躍できる人材育成を目的とした講座

中級

青森中央学院大学・青森県総合社会教育センターと連携し、地域で活躍できる人材を育成する専門講座を実施しています。

- 子育て支援人材育成講座  
〈いつ〉8月～10月の計10回 〈どこで〉下北文化会館および図書館
- 介護の基本を学ぶ講座 〈いつ〉10月～11月の計4回 〈どこで〉図書館
- 世代の架け橋公開講座 「宇宙開発における日本技術の現状と今後」  
〈いつ〉11月28日(土) 〈どこで〉図書館

※子育て支援人材育成講座を7回以上受講し、レポートを作成することで、修了証を授与します。この講座は、県民カレッジの単位になります。



昨年行われた子育て講座

## むつ市民大学

公民館で実施している生涯学習・社会教育の学習

初級・広く市民一般の方

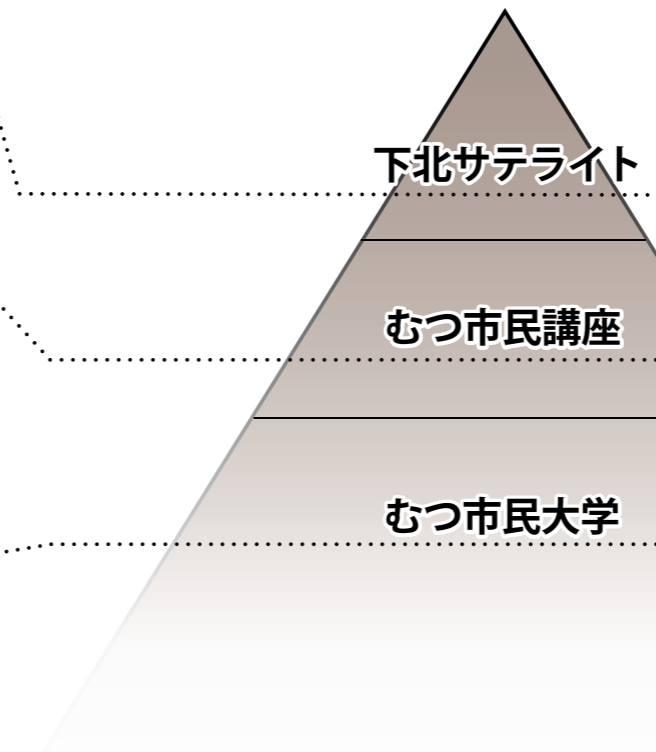
受講生が「自ら学び、自ら運営する」を基本方針に、「いつでも・どこでも・だれでも参加できる」学びの場を提供します。講師には、地域の人や身近な人、専門的分野の方々が務めるほか、講義を中心とした公開講座、実習を中心としたゼミナールを実施しています。

- 公開講座 〈いつ〉5月～2月の計10回 〈どこで〉中央公民館
- ゼミナール  
・中央公民館14ゼミ ・川内2ゼミ ・大畑5ゼミ ・脇野沢5ゼミ
- 大学一日体験入学

「大学での講義や講習等の体験を通じて学ぶ楽しさの充実を図る」  
〈いつ〉9月29日(火) 〈どこで〉青森明の星短期大学  
※公開講座10単位を取得することで、修了証を授与します。



むつ市民大学



**市民の学びの場をご紹介します**  
市では、市民のみならずの学習ニーズを踏まえ、公民館等の社会教育施設で実施する講座のほか、各教育機関と連携し学習機会の提供を行なっています。  
学習ニーズの多様化により、希望する学習内容や、必要とされる学習内容がこれまでよりも高度で専門的になってきています。ここでは、それぞれの講座の内容やレベルを紹介いたします。  
問 総合戦略課 電話 22-1111 内線 2814

### その他の講座

ここで紹介している3つの講座のほか、弘前大学生涯学習講演会や放送大学青森学習センターむつ校などがあります。

#### ○弘前大学生涯学習講演会

弘前大学の教授や准教授をお招きし、講演会を行なっています。平成17年度から実施し、今年度は、6月に2回「少子高齢化がもたらす地域課題」をテーマに実施しました。

#### ○放送大学青森学習センターむつ校

むつ市立図書館内で利用でき、放送大学の学生はもちろん、一般の方でもその場で教材の視聴ができます。また、公開講演会を次の日程で開催します。  
「地球の歴史の中での下北～ジオパーク理解のために」  
〈いつ〉11月8日(日) 午後1時30分～3時  
〈どこで〉中央公民館

# あなたの投票所をご確認ください

投票所は、送付される投票所入場券にも記載されています。

川内・脇野沢地区の全投票区および大畑地区の57・61投票区は、投票時間が午後7時までとなります。

## 【むつ地区】

投票区	投票所	投票区域
1	柳町神明宮社務所	柳町一丁目～二丁目、柳町三丁目(4番～6番)、栗山町、上川町、上川
2	柳町集会所	柳町三丁目(4番～6番を除く区域)、柳町四丁目、女館、榎川目、前田、道向
3	田名部町集会所	本町、田名部町
4	横迎町集会所	横迎町一丁目～二丁目
5	熊野神社社務所	新町
6	小川町摩利支尊天堂	小川町一丁目(7番～9番)、小川町二丁目
7	星美幼稚園	小川町一丁目(7番～9番を除く区域)、こうほう団地、金谷一丁目(9番～23番)松山町、石上谷、長坂、立山、二又、後田、松山、新川町、第二松山団地、小松ヶ丘
8	下北文化会館(集会室1)	金谷一丁目(1番～8番)、金谷二丁目、緑ヶ丘、十二林、美里町、若菜、矢立山、頭梨子、みちのく荘
9	市役所選挙管理委員会会議室	中央一丁目～二丁目、高田
10	海老川コミュニティセンター	海老川町、緑町、昭和町(1番～6番)、仲町(8番)
11	下北町集会所	下北町、港町
12	こばと幼稚園	昭和町(7番～全部)、仲町(8番を除く区域)、若松町
13	苫生小学校	苫生町一丁目～二丁目、金曲一丁目
14	金曲集会所	金曲二丁目～三丁目、南町、赤川町、松原町、赤川ノ内並木
15	大曲コミュニティセンター	大曲一丁目～三丁目、南赤川町、一里小屋、しもきた療育園、釜臥荘
16	品ノ木集会所	品ノ木、酪農
17	土手内集会所	赤坂、土手内、和泉町
18	斗南岡集会所	斗南岡、最花
19	椀山集会所	宮後、尻釜、椀山
20	漁民研修センター北関根分館	名子、清平、南関根、北関根、水川目、高梨、戸出、名古屋平
21	関根浜漁民研修センター	美付、浜関根
22	漁民研修センター鳥沢分館	鳥沢、新田、川代
23	金谷沢生活改善センター	大室平、金谷沢、神山、陽幸園
24	奥内小学校	奥内、二又、今泉、浜奥内、第二石蔵平
25	近川集会所	近川、恵光園
26	中野沢集会所	中野沢、中野沢開拓
27	山田町集会所	山田町(6番～全部)、文京町(21番～全部)、荒川町、松森町、越葉沢、つづけ丘
28	大平小学校	山田町(1番～5番)、旭町、文京町(1番～20番)、真砂町、大平町(1番～20番)
29	大平保育園	並川町、大平町(21番～全部)、大湊新町
30	中央公民館	大湊浜町、大湊上町
31	老人憩の家福寿荘	川守町
32	宇田町内会館	宇田町、大湊町2番50号
33	桜木町集会所	桜木町、大湊町(2番50号を除く区域)、大近川、桜木園、第二桜台団地、第42警戒群
34	宇曾利川町内会館	宇曾利川、堺田、大湊航空基地、石橋、早崎
35	城ヶ沢地区集会所	新城ヶ沢(中丁塚)、城ヶ沢、泉沢、永下、新之助
36	角違公民館(分館)	近沢、角違、大川目

## 【川内地区】

投票区	投票所	投票区域
37	川内庁舎談話室	谷地町、中町、浦町、上町、浜町
38	新町集会所	新町、楯木、高野川、石倉、熊ヶ平、板子塚
39	川内中学校	仲崎町、初見、葛沢
40	銀杏木地区公民館	銀杏木、安部城、せせらぎ荘
41	桧川地区公民館	桧川
42	宿野部地区公民館	宿野部
43	蛸崎地区公民館	蛸崎
44	畑地区公民館	畑
45	戸沢地区公民館	戸沢
46	上小倉平地区公民館	上小倉平、下小倉平
47	田野沢地区公民館	田野沢
48	湯野川地区公民館	湯野川
49	袋川地区公民館	袋川

## 【大畑地区】

投票区	投票所	投票区域
50	新町町内会館	本町、庚申堂、新町
51	大畑公民館	東町、筒万坂、伊勢堂、上野
52	正津川地区公民館	平、正津川、高待
53	あすなろ保育園	本町、南町、庚申堂、堂近、兎沢
54	湊町内会館	湊
55	湯坂下児童館	湯坂下、八幡湯坂
56	二枚橋地区公民館	釣屋浜、二枚橋、大畑道
57	木野部地区公民館	佐助川、木野部
58	関根橋地区公民館	関根橋、谷地道
59	小目名地区公民館	小目名、薬研、高橋川
60	孫次郎間地区公民館	孫次郎間、涌館、大畑道
61	赤川地区公民館	赤川、延寿園
62	中島児童館	中島
63	上野町内会館	上野、水木沢

## 【脇野沢地区】

投票区	投票所	投票区域
64	脇野沢地域交流センター	清水町、下町、緑町、本町、谷地町、親和町、渡向、浜町、渡向、上町、弥生町、瀬野、新井田
65	小沢地区生活福祉センター	小沢
66	滝山地区生活福祉センター	滝山、片貝、源藤城
67	九艘泊地区生活福祉センター	九艘泊
68	蛸田地区生活福祉センター	蛸田
69	寄浪地区生活福祉センター	寄浪

# むつ市議会議員一般選挙 議員定数26人 10月4日(日)投票

むつ市選挙管理委員会

☎22-1111-1内線3312

任期満了に伴うむつ市議会議員一般選挙は、9月27日(日)に告示され、10月4日(日)に投票が行われます。

住民の声を市政に反映させる最も身近な選挙です。棄権しないで投票しましょう。

### ◎投票できる人

〈年齢要件〉

平成7年10月5日以前に生まれた人

〈住所要件〉

平成27年6月26日までにむつ市で住民票が作成された人(転入の届出をした人)で、引き続き3か月以上むつ市に居住している人

〈市内で転居した人〉

平成27年9月18日以降に市内で転居の届出をした人は、投票所入場券に記載されている転居前の投票所で投票することになります。

### ◎投票できない人

- ・平成27年6月27日以降にむつ市に転入の届出をした人
- ・投票日(期日前投票日)までに他市町村へ転出した人
- ・公民権停止者
- ・※学生の住所は、修学のため親元を離れて居住する場合、その寮または下宿などの所在地にあるとされます。そのため、むつ市から離れて修学している場合は、た

とえむつ市に住民登録されていても住所がないとみなされ、投票することができません。(居住地が近くにあり、休み以外にしばしば帰宅する必要がある等特別の事情がある場合を除く。)

### ◎投票の方法

自書式投票で行います。候補者の氏名を1人だけ書いてください。

### ◎投票所入場券

入場券は、9月27日以降に発送します。入場券は、9月17日現在の住所で作成しますが、ハガキを開くと中に2名まで記載されています。当日の投票および期日前投票の際には本人分を切り離して持参してください。

入場券をなくしたり、忘れた場合でも投票できますので、係員に申し出てください。

入場券が届いても、むつ市外へ転出した人や学生でむつ市に居住していない人は投票できません。

### ◎期日前投票

投票日に所用のため投票所へ行けない見込みの人は、期日前投票を行うことができます。(住所地に関係なく、次のいずれの場所でも投票できます。)

○市役所各庁舎

〈いつ〉9月28日(月)～10月3日(土)  
午前8時30分～午後8時

〈どこで〉

- ・市選挙管理委員会会議室
- ・川内庁舎談話室
- ・大畑庁舎3階会議室
- ・脇野沢地域交流センター会議室
- マエダ本店

〈いつ〉9月28日(月)～10月3日(土)  
午前10時～午後7時

〈どこで〉

- ・マエダ本店1階休憩コーナー
- ※投票所入場券には、「期日前投票宣誓書兼請求書」が合わせて印刷されていますので、あらかじめ必要事項を記入のうえ、期日前投票所に持参していたら、受け付けを簡略化できます。

### ◎不在者投票

○入院中や遠隔地に滞在している場合  
病院や老人ホーム等で指定された施設に入院・入所している人は、その施設で不在者投票ができます。詳しくは各施設にお問い合わせください。

また、出稼ぎや出張等でむつ市外に長期間滞りする場合は、滞りする市町村の選挙管理委員会へ不在者投票ができます。不在者投票を希望する人は、市選挙管理委員会または各庁舎管理課で請求手続きをしてください。請求は告示日(9

月27日)前でもできますので、お早めの手続きをお願いします。なお、郵送や代理人による請求もできます。

※必要書類は、市ホームページからダウンロードできます

### ○郵便による不在者投票(在宅投票)

「郵便投票証明書」をお持ちの方の不在者投票用紙等の請求は、投票日の4日前(9月30日)までとなっています。本人が署名した「郵便等投票請求書」に「郵便投票証明書」を添えて、市選挙管理委員会へ請求してください。

### ◎選挙公報

候補者の経歴や政見等を掲載した「選挙公報」は、9月30日頃から各世帯へ直接配布する予定です。

何らかの事情で届かなかった方は、市役所本庁舎、川内・大畑・脇野沢庁舎、その他市の公共施設に備えていますのでご利用ください。

### ◎開票

〈いつ〉10月4日(日)・午後9時～  
受付・開票は午後8時30分～  
〈どこで〉市役所本庁舎開放エリア  
〈参観人数〉200名以内

# 元気もりもり

## 町内会

### ⑨ 二枚橋釣屋浜町内会



会長の杉本晃一さん

大畑漁港から木野部岬付近までの津軽海峡に面する1.5キロ程の風光明媚な海岸沿いの地域が二枚橋釣屋浜町内会の区域で、165軒あり、ほぼ全ての世帯が町内会の会員となっています。

二枚橋と言えば、遺跡の出土品が国の重要文化財に指定されています。発掘されたもの等から、この地域は数千年前から魚介類を捕つて生活していたことが推定されています。記録に残っているのは、平安時代以降のようですが、古くから集落が形成され、ほとんどの家が漁業を生業にしていたようです。



木野部岬のハーモニー橋からの眺望

二枚橋の海岸から津軽海峡を望むと、左手対岸に北海道の恵山岬右手に尻屋崎を見ることができ、スルメイカ漁の時期には煌々と輝く漁り火が目前の沖合にずらりと並び、あたかも海の上に街ができたかと思うほどの幻想的な夜景を見ることが出来ます。

町内会の活動について、町内会長杉本晃一さんは『町内清掃や花植えなどの美化活動の他に地域の宝物であるきれいな海と海岸を守るため、海岸清掃を継続して実施している』と話してくれました。この活動は記録に残っているだけでも数十年続いているようで、近年は地

区の児童や学校の先生方も参加するなど100名を超える方々が協力して、地域ぐるみできれいな海岸を大切にしていることがうかがえました。



上/海岸清掃 下/美化活動

元気に活動する町内会を紹介しします。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



権現舞

イカ釣りや定置網漁などの漁業を営む方が多いのもこの地域の特徴で、航海安全などを祈願する神社が二枚橋(西ノ宮神社)と釣屋浜(塩竈神社)のそれぞれにあり、10月に

は両神社で盛大な例大祭が行われています。正月や例大祭では、能舞の演目の中でも別格とされる権現舞が披露され、町内一軒一軒を回る「かどうち」も行われ、地域の安寧を祈ります。

この権現舞は、明治35年頃には行われていたことが記録されています。昭和50年代に一時途絶えた時期もあったのですが、神事芸能の伝承と町内繁栄を願う敬神会が、町内の方々の協力により昭和60年頃に復活させています。

この地域の歴史や文化に加え、津軽海峡からの恵みでもりもりと活力みなぎる町内のみなさん。地域のいきいきとした空気を感ずる二枚橋釣屋浜町内会でした。

# この指とまれ

むつ市で活躍する団体・サークルをご紹介します

## 第六回 青森県民駅伝むつ市チーム



連載6回目の今回は、「健脚でつなげ郷土の和と心」をスローガンに、県内の全市町村対抗で行われる第23回青森県民駅伝競走大会に出場する「むつ市チーム」のみなさんをご紹介します。

今年、就任3年目となる金澤監督(石山コーチ、江村コーチのもと)が選考会で選ばれた15名の選手で大会に挑みます。

7月の初顔合わせ後は、下北自然の家での合宿や週に2回の合同練習試合などで「チーム力」を高めています。今年はVO2Max(最大酸素摂取量の測定など)科学的手法も取り入れています。特に中学生や高校生は、今回の駅伝にとられない、将来を見越した指導を心がけています。『語る』金澤監督。



金澤 貴監督

昨年、大学生選手のスケジュール調整が整わないことなどで、残念ながら6位に終わりましたが、今年は選手のケガもなく、万全の態勢で優勝も視野に入れ日々の練習に力が入っています。



います。

チームメンバー

監督 金澤 貴(むつ消防署)

コーチ

石山 紀明(航空自衛隊第42警戒群)

江村 健太郎(大平中学校)

選手

高橋 哲(むつ総合病院)

荒木 成(航空自衛隊第42警戒群)

大室 尚喜(天童木工)

山本 新山(梨学院大学)

中島 僚太(札幌学院大学)

寺嶋 晃我(平成国際大学)

鳴海 彰仁(大湊高2年)

青木 朋弥(大湊中3年)

坂本 航規(田名部中3年)

吉田 琉颯(田名部中3年)

杉山 彪人(田名部中2年)

木村 日和(青森山田高1年)

山本 美和(青森山田高1年)

山本 快(田名部中3年)

濱田 李佳子(田名部中2年)

青森県民駅伝は、テレビで生中継されます。みなさん、一緒に応援しましょう。9月6日正午スタート!

### 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

## あなたの家庭は安心ですか？



**\* 損害保険** (事故処理のアドバイス致します)  
・自動車保険・火災保険・傷害保険  
・積立年金保険etc

**\* 生命保険** (保険診断致します)  
・医療保険・終身保険・定期保険etc

(防衛省団体取扱代理店)  
TEL (0175) 24-3252  
FAX (0175) 24-3674  
メールアドレス  
oota2003@taupe.plala.or.jp

(株)太田保険事務所

## 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 野口 0120-624119 0175-22-5600  
TEL0175-22-5600 FAX0175-23-5600

## 類似品にご注意ください!

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や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。

「大型香炉扉付」のデザインは当社の意匠です



## リフォーム墓石 ご相談会開催中!

耐震墓石 小田桐石村 本店33-3166 大問37-5466  
むつ市仲町15-8 小田桐石材 検索

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。



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

8月1日現在 人口・世帯数 ※住民基本台帳による

総人口	60,890人 (-57人)
むつ地区	47,461人 (-31人)
川内地区	4,297人 (-8人)
大畑地区	7,412人 (-16人)
脇野沢地区	1,762人 (-2人)
総世帯数	29,301世帯 (-9世帯)

( )内は前月比

当市の鳥獣害対策用電気柵は人体に影響がありません



当市に設置されている鳥獣害対策用電気柵は、国の基準に適合した電源装置を使用し、安全対策を十分にこなっています。

通電方法は、継続して通電する家庭用100ボルト電源は使用しておらず、12ボルトバッテリーまたは乾電池を電源として1〜3秒に1回通電させているため、人体には特に影響がありません。

万が一の事故防止のため、次のことを守り十分注意しましょう。

- ・電気柵には不用意に近づかないでください。
- ・ペースメーカーや除細動器を装着している方は、事前に医師に相談してください。

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

着している方は、電気柵線に絶対に触れないでください。

・農作業の際には電源装置のスイッチを切ってください。(雨天時はゴム手袋をはく)

・電線が切れていたり、異常がある場合は農林畜産振興課まで連絡してください。

し、近況を伺いながら敬老記念タロをお配りします。

●敬老会の開催  
敬老記念品配布と同様77歳以上の方(いつ・どこで)

- ・脇野沢地区 10月14日(水)
- ・大畑地区 10月15日(木)・大畑体育館
- ・むつ地区 10月16日(金)・プラザホテルむつ
- ・川内地区 10月20日(火)・川内公民館
- ・むつ地区 10月23日(金)・むつグランドホテル

※各会場とも開催時間は午後2時から4時頃までを予定、むつ地区の対象地区等詳細は訪問時にご案内します。  
(ごん)

記念式典と舞台余興をお楽しみください。会食はありませんが、参加された方には記念品を用意しています。

## 平成27年度むつ市敬老事業

市では、高齢者の見守り活動を推進していくため、対象となるみなさまのお宅を訪問し、敬老記念品をお配りします。また、高齢者の長寿を祝い、その労をねぎらうため市内5か所において式典・余興形式の敬老会を開催します。

●敬老記念品配付  
平成28年3月31日までに77歳以上となられる方のお宅を各地域の民生委員が8月下旬から9月中旬に訪問



市では、むつ商工会議所、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。

むつ商工会議所、むつ市川内町商工会、大畑町商工会が発行しているプレミアム付き商品券の使用期限は

〔案内方法〕  
各地域の民生委員が8月から9月中に訪問し、ご案内します。

問 介護福祉課介護福祉担当  
☎22-11111内線2562

プレミアム付き商品券情報

平成27年12月31日(木)までとなっています。期限内に使用できなかった商品券は平成28年1月1日(金)以降は使用できなくなりますので必ず期限内に使用してください。

〈その他〉

- ・商品券はおつりが出ません。
- ・商品券の転売は禁止です。
- ・商品券、図書券、切手、印紙、公共料金などには使用できません。

問 商工観光課商工労政担当  
☎22-11111内線2643

## 社会保障・税番号制度

マイナンバー制度開始  
10月から住民票の住所に、マイナンバー(個人番号)が記載された通知カードが送付されます。

マイナンバー制度は、10月より住民票のある全ての方に12桁の番号を付番し、平成28年1月から社会保障、税、災害対策の分野の事務で利用が開始されるものです。

●事業主のみなさまへ  
マイナンバー制度開始に伴い、民間事業者も税や社会保障の手続きで、従業員などのマイナンバーを取り扱うこととなります。

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

●住所変更の手続きを  
引越をされて住所変更手続きをまだされていない方は、早めに手続きをお願いします。

マイナンバーの通知カードは、住民票の住所に送付され、引越先への転送はされません。

現在のお住まいと、住民票の住所が異なる人は、届かない場合や届くまで時間がかかることが予想されますので、早めに住所変更手続きをお願いします。

●居所登録申請ができます  
やむを得ない理由により住民票の住所地で通知カードを受け取ることができない方は、「居所情報登録申請書」を提出してください。申請が認められた方には、登録された居所に通知カードを送付します。

●今後のスケジュール  
〈平成27年10月〉  
・個人番号の通知  
〈平成28年1月〉  
・個人番号の利用開始  
・個人番号カードの交付  
〈平成29年7月〉  
・行政機関間の情報連携の開始

詳細は、マイナンバー制度ホームページをご覧ください。

問 マイナンバー制度コールセンター  
☎0570-020010178  
平日の午前9時30分〜午後5時30分  
H http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/

問 総務課行革推進担当  
☎22-11111内線2122

## 子育て世帯臨時特例給付金

「子育て世帯臨時特例給付金」の申請期限が迫っています。期限を過ぎると受給できませんので、まだ申請していない方は、今すぐ申請をしてください。

〈申請期限〉9月16日(水)  
※郵送の場合は当日の消印有効

〈支給時期〉10月中旬以降を予定

問 臨時給付金対策室  
☎22-11111内線5601

## 国勢調査のご協力

9月上旬から調査員が腕章・身分証を携帯し世帯を訪問します。ご協力をお願いします。

国勢調査は日本に住んでいるすべての人を対象に行う国の最も重要な統計調査です。国内の人口や、世帯の実態を明らかにするため、5年に一度実施されます。

東日本大震災後、初めての調査で、大震災の影響による人口移動なども把握されます。

調査の結果は、地方交付税の算定や選挙の区割りなどに利用されるほか、人口減少対策、少子高齢化対策、社会福祉、雇用対策、防災対策、生活環境の整備など私たちの暮らしのために役立てられます。

問 国勢調査コールセンター  
☎0570-072015

## 企画課統計担当

☎22-11150(直通)

税務課からお知らせ

①第4期納期限は9月30日(水)  
市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第4期納期限は9月30日(水)です。

問 税務課納税管理担当  
☎22-11111内線2253

②市税納付夜間・休日収納窓口  
●夜間窓口  
9月25日(金)・28日(月)〜30日(水)  
午後5時15分〜7時30分  
●休日窓口  
9月26日(土)・27日(日)  
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  
☎22-11111内線2232

## 第55回むつ市民体育大会

市では10月10日(土)、11日(日)の2日間、「第55回むつ市民体育大会」を開催します。(部競技は先行開催)参加を希望する方は、9月18日(金)までに、お申し込みください。

〈開催種目〉  
綱引き(男女混合)・剣道・サッカー(一般8人制)・卓球・陸上競技・ソフトテニス(小中学生個人・一般)。

次のページへ続く

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

バレーボール・軟式野球(中学生・一般)・水泳・ペタンク・グラウンドゴルフ・テニス・ソフトボール・バドミントン・バスケットボール・サッカー(少年・一般フットサル)・ゲートボール・クレー射撃・空手道・ボウリング・ニュースポーツ(体験・大会)  
※ニュースポーツ(体験)は申込み不要  
※日程の詳細はホームページでご確認ください。



問 むつ市体育協会事務局

市民スポーツ課  
☎22-11111 内線2474  
☎22-11111 内線2473

市営住宅入居者募集

〈募集する市営住宅〉  
・川守町団地(簡易耐火構造2階建2戸) 家賃1万2000円  
・第二初見団地 (特定公共賃貸住宅、木造平屋建1戸) 家賃4万5000円

〈募集期間〉  
9月1日(火)～14日(月)  
※土日は除く

〈入居予定日〉11月1日(日)

※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

むつ市民後見人養成研修受講者募集

市では、市民が互いに支えあう仕組みとして、判断能力がない方の契約等の法律行為をサポートする成年後見人の担い手である「市民後見人」を養成する研修を開講します。

近年、親族による後見が困難な人が増加し、親族以外の方による後見の担い手が不足しています。

この研修は、市民後見人として活動する意欲のある方に対して、成年後見に関する一定の知識や心構えを習得できるようなプログラムを提供します。研修修了後は「むつ市民後見人登録台帳」に登録され、市民後見人になれることとなります。

〈いつ・どこで〉

10月22日(木)～12月24日(木)の期間のうち10回・まさかりプラザおよびむつ来さまい館で開催  
〈受講要件〉  
20歳以上の市民で、全ての課程を受講できる見込みがある方  
〈定員〉25名

〈申込締切〉9月25日(金)必着

詳細は、介護福祉課および各庁舎市民福祉課に備え付けの受講申込書などでご確認ください。

問 介護福祉課介護福祉担当

☎22-11111 内線2567

何い、参考とさせていただきます。

〈意見募集期間〉

9月11日(金)まで

〈閲覧場所〉

総合戦略課、各庁舎管理課、図書館、中央公民館、むつ来さまい館  
※素案は閲覧のほか、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等  
〈提出方法〉  
指定の様式により、市総合戦略課へ電子メール、FAX、郵送されるか、またはご持参ください。

問 総合戦略課

☎05-8686むつ市中央1-8-1  
☎22-11111 内線2813

F 23-4108  
E senyaku@city.mutsu.lg.jp

むつ都市計画(特定用途制限地域)

原案説明会都市計画公聴会

市では、人口減少社会の到来に対処するため、市街地が拡大しないことを目的とした店舗等の立地制限、また、既成の住環境の保全を目的とした、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、新たな「特定用途制限地域」の指定に向け、原案を作成しました。原案説明会および都市計画公聴会

災害時要援護者制度へご登録を

この制度は、ご自身の情報や受けたい支援などを市へ登録し、関係機関等と情報を共有することにより、災害時における情報伝達、安否確認、避難誘導のほか、平常時における見守り活動などに活用させていただきます。ことを目的としています。

みなさまのご登録をお願いします。

〈対象となる方〉

- ① 65歳以上のひとり暮らしの方
  - ② 65歳以上のみの世帯の方
  - ③ 介護保険における要介護度3・4・5の認定を受けている方
  - ④ 身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方
  - ⑤ 青森県愛護手帳(療育手帳)Aの交付を受けている方
  - ⑥ 精神障害者手帳1級または2級の交付を受けている方
  - ⑦ 乳幼児・妊産婦
  - ⑧ 外国人(意思疎通が難しい方など)
  - ⑨ その他(日中独居者など)
- ※施設入所や長期入院等されている方、家族などの支援を受けることができる方は対象となりません。
- 〈登録方法〉  
・登録申請書に必要事項を記入のうえ、提出してください(代理申請可)。  
・平成27年3月31日時点で①～⑥に該当すると思われる方に対し、8月上旬に登録案内をお送りしています。

を次のとおり開催します。

○原案説明会

〈いつ〉9月8日(火)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、パチンコ店等風俗・遊戯施設、倉庫業倉庫、畜舎、工場等  
※原案は、9月9日(水)から28日(月)まで、都市政策課、市ホームページで縦覧できます。

○都市計画公聴会

〈いつ〉10月1日(木)午後6時

〈どこで〉市役所本庁舎大会議室A  
※公述人の申し出など、詳細については、お問い合わせください。公述人の申し出が無い場合は中止となります。

問 都市政策課都市計画担当

☎22-11111 内線2743

漁業者漁業従事者のみなさんへ

海区漁業調整委員会の選挙人名簿へ登録選挙管理委員会では、海区漁業調整委員会選挙人名簿を毎年9月1日現在で、申請に基づいて調製しています。申請が無ければ選挙人名簿に搭載されず、選挙権があっても投票することができなくなりますので

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)

補聴器はアフターサービスが大切!

(当店では音の調整、真空乾燥・クリーニングを無料で実施しております)



メガネのしや  
認定補聴器技能者のいるお店  
年中無休9時～19時 ☎22-2932  
専用駐車場4台あり

癒し・イイ部屋・インテリア  
**村松内装・畳店**  
「壁紙」「ふすま」「障子」張り替え  
「クッションフロア」等  
見積り無料、お気軽にお電話を!  
☎0175-22-8699  
FAX 0175-23-7071

お手持ちの「家」、お売りください  
買取査定・買取相談が無料0円  
空き家で管理が大変  
売りたいが、人に知られたくない  
相続したが不要  
現金化したい  
株式会社カチタス十和田店 ☎0120-36-2247  
〒034-0001 十和田市大字三本木字稲吉 85-66 国土交通大臣免許(5)第5475号



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 Eメール

申請書類は、選挙管理委員会、各庁舎管理課のほか市内の各漁業協同組合に備え付けていますので、忘れずに申請をお願いします。  
〔資格要件〕

平成7年12月6日以前に出生した方で、次のどちらかに該当する方

①むつ市に住所または事業場がある方で、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

て、一年に90日以上漁船を使用し

市民のみなさまに開根地区で操業予定の使用済燃料中間貯蔵施設について、より詳しく知っていただくために、同様の方法で使用済燃料の貯蔵・管理を行なっている茨城県東海村の東海第二発電所乾式キャスク貯蔵施設の見学者を募集します。

〈いつ〉11月28日(土)～29日(日)  
〈どこへ〉

東海第二発電所他施設見学会  
参加者の募集

良い日に再配達を希望されるか、直接郵便局でお受け取りください。  
なお、郵便局での保管期間が過ぎると市役所に返送されますのでご注意ください。

新しい保険証が届いたら、記載事項をご確認ください。古い保険証は10月1日以降使用できませんので、市役所へ返却するか、ハサミで細断するなどして処分してください。  
※高齢者受給証は、7月下旬に新しいものを送付していますので、そのままお使いください。

問 国保年金課国保担当

各庁舎市民福祉課  
☎22-1111内線2435

町内会など秋季大掃除について

町内会等で地域の清掃を予定している方は、あらかじめ、廃棄物対策担当までご相談ください。  
市民のみなさま一人ひとりの手で生活空間を清潔に保ちましょう。

問 環境政策課廃棄物対策担当

各庁舎市民福祉課  
☎22-1111内線2462

中央公民館市民大学

◎公開講座

〈いつ〉9月24日(木)  
午後1時30分～3時30分  
〈どこへ〉中央公民館

専門の講師による放射線についての事前勉強会、東海第二発電所、科学技術館等の施設見学  
〈対象〉

平成12年4月1日以前に生まれた市民の方でこれまで東海第二発電所見学会へ参加したことのない方  
〔定員〕15名(応募多数の場合は抽選)  
〔参加費〕無料

〈申込方法〉

企画調整課および各庁舎管理課に備え付けの申込書でお申込みください。

〔申込締切〕9月18日(金)

問 企画調整課エネルギー政策担当

☎22-1111内線2333

「ゆるキャラ®グランプリ2015」みなさまの1票ムチュランファミリーへ



今年も「ゆるキャラ®グランプリ」にむつ市PRキャラクター「ムチュランファミリー」が参加しています。

ムチュランファミリーは今年で4度目の挑戦となりますが、残念ながら「県内1位」の目標を達成できていません。

〈テーマ〉生活

～みんなで防ごう消費トラブル～

講師 むつ警察署生活安全課  
〈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。運行時間等はお問い合わせください。  
市民大学では、毎年受講登録者を募集しています。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、「あおもり県民カレッジ」の認定講座です。

◎ゼミナール受講生募集

9月8日(火)午前8時30分～9月8日(火)午前8時30分からお電話で。お申し込みはお電話です。

●自然

〈どこへ〉下北の古木を訪ねる

〈いつ・どこへ〉

○9月29日(火)午後1時～4時30分

・川内方面へ

○10月6日(火)午前8時30分～午後1時30分

・大畑方面へ

〈講師〉下北の巨樹・古木の会

〈教材費・定員〉無料・20名

●IT

9月30日から10月28日までの水曜日、午後1時30分～3時30分

〈どこへ〉中央公民館 ITルーム

〈どこへ〉

パワーポイントでプレゼンテーションの作成と実行

〈講師〉猿谷修平氏

ずにおりますので、今年こそ県内1位を達成したいと思います。  
市民のみなさまのたくさんの投票をお待ちしています。

〈投票のポイント〉

投票はパソコン・タブレット・スマートフォン・携帯電話からひとつのアドレスで1日1回投票できます。

パソコンとスマートフォンの両方を持つている方は、パソコンのアドレスから1票、スマートフォンのアドレスから1票、合計1日2票を投票できます。アドレスの数だけ投票が可能です。

QRコードからム

チュランファミリー投票

ページへ

問 産業創造課

☎22-1111内線2613



国民健康保険からお知らせ

現在お持ちの国保の保険証の有効期限は9月30日までです。10月からご使用いただく保険証を安全・確実にお届けするために9月中旬から下旬にかけて、世帯主宛に簡易書留で発送します。有効期限の短い保険証(短期証)の方は、税務課窓口での交付となります。  
簡易書留で発送しますので、受け取りの際には受領印が必要です。配達時に不在の場合は、配達員が不在連絡票を投函しますので、ご都合の

〈教材費・定員〉無料・10名

●筆ペン

10月5日から11月9日までの月曜日、午前10時～正午(10月12日除く)

〈どこへ〉中央公民館第1会議室

〈どんな〉筆ペンの基礎から宛名書まで

〈講師〉川村 武氏

〈教材費・定員〉無料・20名

問 中央公民館 ☎24-11224

レッツ国際交流

エイミーと気軽にトーキング



〈いつ・どこへ〉

●9月3日(木)

・市役所本庁舎(第3会議室)

●9月10日(木)・中央公民館

●9月15日(火)

・市役所本庁舎(第3会議室)

●9月30日(水)・図書館

※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

☎22-1111内線2312

社会福祉法人青森社会福祉振興団・みちのく荘 創立40周年記念講演会

講演テーマ 今、青森県で行われている短命県返上活動について

講師…中路重之 医学博士 (弘前大学大学院医学研究科長・医学部長)  
なかじしげゆき

会場/むつグランドホテル1階【鳳凰の間】

日時/2015年9月19日(土)

18:00～19:30 (開場17:30～)

ぜひご来場ください!  
入場無料



いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。



あおもり睡眠クリニック

TEL.017-762-3666

青森市西大野5丁目1番4  
(ユニバース大野店近く)

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。



# 公共情報

## 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

- 上級行政職 1名程度
- 上級・初級行政職(精神保健福祉士) 1名程度
- 上級・初級行政職(診療情報管理士) 1名程度
- 助産師および看護師 5名程度
- 臨床検査技師(細胞検査士) 1名程度
- 理学療法士 1名程度
- 言語聴覚士 2名程度
- 臨床工学技士 3名程度

○各行政職

- ・第一次試験：11月1日(日)
- ・第二次試験：12月上旬

・公済会館

○その他の職種

11月1日(日)・むつ総合病院

＜申込受付期間＞

8月26日(水)～9月25日(金)

平日の午前8時15分～午後5時

※郵送の場合も必着

＜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。

※受験資格など詳細は、お問い合わせください。ホームページをご覧ください。

○むつ総合病院総務課人事係

〒035-8601 むつ市小川町1-2-18

☎22-2111 内線3873

http://www.hospital-mutsu.or.jp/

「年金情報流出」を

口実にした犯罪にご注意ください

日本年金機構への不正アクセス事案では、ご迷惑、ご心配をおかけして申し訳ありません。

政府は、みなさまの年金を守ることを最優先に取り組んでいます。あわせて、みなさまにお気を付けいただきたいことがあります。

年金情報流出の件で、日本年金機構から

電話、メールでの連絡

行楽や食卓等で、「ほっかりん」を使ったおにぎりやお弁当を食べている、楽しそうな様子が対象です。

②下北の田んぼ部門

下北の田んぼ(水田、休耕田も可)、田んぼでの農作業、田んぼでみつけた植物や生き物の姿や風景の写真が対象です。「ほっかりん」の田んぼでなくても応募できます。

撮影場所は下北地域とし、応募用紙に撮影場所を明記してください。

＜応募締切＞11月30日(必着)

応募方法など詳細は、お問い合わせください。ホームページでご確認ください。

○下北地域県民局農業普及振興室

☎22-8581

## むつの夜景 アゲハ蝶フォトコンテスト作品募集

市内にお住まいの方が撮影したアゲハ蝶夜景のフォトコンテストを開催します。

＜応募締切＞9月11日(金)

応募方法など詳細は、お問い合わせください。

ホームページ

http://www.jobcafe-aomori.jp/

「ほっかりん」の下北地域でのブランド化と下北の米づくりを応援するために、「下北で見つけた『いいね』写真」を募集しています。

①下北の「ほっかりん」と笑顔部門



## むつ商工会議所青年部事務局

良食味米「ほっかりん」  
フォトコンテスト作品募集

下北地域県民局では、良食味米「ほっかりん」の下北地域でのブランド化と下北の米づくりを応援するために、「下北で見つけた『いいね』写真」を募集しています。

☎22-2282

航空自衛隊ヘリコプター  
体験搭乗参加者募集

＜いつ＞10月18日(日)午前

＜どんな＞

尻屋崎、仏ヶ浦など下北半島を約20分間飛行します。

＜対象＞

むつ下北地区にお住いの小学生以上の方

＜申込方法＞

往復はがきの往信面裏に体験搭乗を希望する方の氏名(ふりがな)、住所、生年月日(年齢)、職業、連絡先電話番号を記入してください。(1枚のはがきで3名まで申込可能、未記入がある場合は無効)、返信面表に住所氏名を

・お金やキャッシュカードの要求  
・ATMの操作のお願い  
をすることは一切ありません。

ご心配の方は、専用電話窓口(通話料無料)またはお近くの年金事務所へご相談ください。

○日本年金機構専用電話窓口

☎0120-818211

むつ年金事務所 ☎22-4947

警察安全相談窓口

相談ダイヤル #9110

9月11日は「警察相談の日」です。警察では、DV等の暴力、ストーカー、高金利、サイバー犯罪、薬物乱用、特殊詐欺などの事件・事故による被害の未然防止に関する相談に応じています。

○青森県警察本部警察安全相談室

携帯電話からは#9110

☎017-73519110

○むつ警察署警察安全相談室

☎22-11321

警察での相談は24時間対応できませんが、夜間や休日は当直の警察官が対応します。お気軽にご相談ください。「110番」は、事件・事故を通報するための緊急電話ですので、相談の際のご利用はご遠慮ください。

○むつ警察署

☎22-11321

青森県弁護士会

暮らしどころの無料法律相談会

＜いつ＞9月28日(月)～10月2日(金)

記入し、返信面裏には何も記入しないでください。応募多数の場合は抽選、小学生は保護者同乗となります。

＜申込締切＞9月28日(月)必着

＜その他＞

荒天などにより中止となる場合があります。

○航空自衛隊第42警戒群総務班

〒035-0096 むつ市大湊字大近川44

☎24-1191 内線203

防衛大学校・防衛医科大学校  
受験案内

○防衛大学校(一般前期)

＜受付期間＞

9月5日(土)～30日(水)

※推薦および総合選抜は9月9日(水)まで

○防衛医科大学校(医学科・看護学科)

9月5日(土)～30日(水)

＜受験資格＞

平成28年4月1日現在で、18歳以上21歳未満の方

※詳細は、お問い合わせください。ホームページをご覧ください。

○自衛隊青森地方協力本部

むつ地域事務所 ☎22-7484

9月9日は救急の日

6日～12日は救急医療週間

むつ消防署では、「救急医療週間」に市民のみなさまを対象に普通救命講習会を開催します。

この機会に人の命を救う知識を身につけてみませんか。

＜どこで＞最寄りの法律事務所

＜予約受付期間＞

9月24日(木)～30日(水)

土日を除く午前9時～午後5時

○青森県弁護士会

☎017-77717285

青森県司法書士会

法の日司法書士無料法律相談会

○面談相談

＜いつ＞10月3日(土)

午前10時～午後3時

＜どこで＞下北文化会館相談室

○青森県司法書士会

☎017-77618398

ジョブカフェあもり

キャリアアカウンセラ―相談日変更

サテライトスポットむつ(市役所本庁舎内)では、毎週キャリアアカウンセラ―が、直接就職に関する相談を受けています。応募書類の添削や模擬面接などにもご利用ください。

＜キャリアアカウンセラ―相談日＞

9月から毎週水曜日の午後1時

および午後2時に実施(前日までに必ずご予約ください)

＜対象者＞

45歳未満の求職者および転職をお考えの方

＜その他＞

9月11日(金)午後1時から就職応援ミニセミナー「自己PRの書き方」開催。申し込み受付中。

「県民環境林」  
スタートプロジェクト参加者募集

＜いつ＞10月3日(土)

午前9時～午後2時

＜どこで＞

下北自然の家および炭焼沢県民環境林

＜どんな＞

森林整備体験および自然観察

＜定員＞先着20名

参加条件など詳細はお問い合わせください。

○下北地域県民局林業振興課

☎22-8581 内線245

＜いつ＞9月6日(日)午後1時～4時

＜どこで＞

下北消防本部・むつ消防署合同庁舎

＜どんな＞

心肺蘇生法、AEDの使用方法を中心とした応急手当

＜受講料・定員＞無料・先着30名

＜申込締切＞9月4日(金)

※会場には、駐車場があります。

せん。企業・団体等多人数での受講希望がある場合は、ご相談ください。

○むつ消防署救急係

☎22-1680 内線241

大湊消防署救急係

☎24-2091



「県民環境林」  
スタートプロジェクト参加者募集

＜いつ＞10月3日(土)

午前9時～午後2時

＜どこで＞

下北自然の家および炭焼沢県民環境林

＜どんな＞

森林整備体験および自然観察

＜定員＞先着20名

参加条件など詳細はお問い合わせください。

○下北地域県民局林業振興課

☎22-8581 内線245

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。

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

時日時 場場所 問問合先・申込先

### 各種相談日程

- 法律相談**  
時 9月25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9月1日(火)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 9月9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 9月24日(木) 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 9月11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 青森地方法務局むつ支局  
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を受けます。
- 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  
保健師や栄養士が相談を受けます。

- E** shizennoie@kyoushin.org  
☎34-6151 F 34-6152
- 問** むつ市教育振興会  
小学生以上700円  
幼児 550円  
むつ市下北自然の家
- 下北自然の家**  
レクリエーションミーティング「初秋編」  
〈いつ〉10月4日(日)午前9時～  
〈どんな〉野外活動、創作活動  
〈対象者・定員〉どなたでも・40名  
(子どもだけの場合は小学3年以上)  
〈参加料〉  
小学生以上700円  
幼児 550円  
むつ市下北自然の家

- 下北地区労働基準協会** 安全衛生講習会  
○自由研削といし取替えまたは取替え時の試運転の業務に係る特別教育  
〈いつ〉9月25日(金)午前9時～  
〈受講料・定員〉8748円・20名  
○アーク溶接等の業務に係る特別教育  
〈いつ〉9月29日(火)～10月1日(木)  
〈受講料〉2万2680円  
〈定員〉20名  
※両講習ともに学科は下北文化会館  
実技は野村建設資材センターで実施  
**問** 下北地区労働基準協会 ☎22-11389
- 下北地区労働基準協会** 安全衛生講習会  
○自由研削といし取替えまたは取替え時の試運転の業務に係る特別教育  
〈いつ〉9月25日(金)午前9時～  
〈受講料・定員〉8748円・20名  
○アーク溶接等の業務に係る特別教育  
〈いつ〉9月29日(火)～10月1日(木)  
〈受講料〉2万2680円  
〈定員〉20名  
※両講習ともに学科は下北文化会館  
実技は野村建設資材センターで実施  
**問** 下北地区労働基準協会 ☎22-11389
- 下北地区労働基準協会** 安全衛生講習会  
○自由研削といし取替えまたは取替え時の試運転の業務に係る特別教育  
〈いつ〉9月25日(金)午前9時～  
〈受講料・定員〉8748円・20名  
○アーク溶接等の業務に係る特別教育  
〈いつ〉9月29日(火)～10月1日(木)  
〈受講料〉2万2680円  
〈定員〉20名  
※両講習ともに学科は下北文化会館  
実技は野村建設資材センターで実施  
**問** 下北地区労働基準協会 ☎22-11389

- がん患者の会「ならは」** タオル帽子講習会  
がんと患者さんが被るタオル帽子です。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〉9月8日(火) 午前9時30分～正午  
〈どこで〉下北文化会館集会所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
- トントウビレッジ**  
一部利用禁止のお知らせ  
空調設備更新のため一部施設が利用禁止となります。  
○施設利用禁止  
〈5C・7M〉  
①8月25日(火)～9月2日(水)  
多目的シアター、多目的ルーム、原子力コーナー、しんがく館(展示室・図書コーナー)、リラクゼーションルーム、レストコーナー  
②9月29日(火)～10月7日(水)  
しんゆう館(ツリーハウス・トントウハウス・トントウミュージアム)、展覧室  
**問** トントウビレッジ ☎48-2777

- 同窓会事務局(むつ工業高校内)**  
工藤・畑中 ☎24-21164  
☎29-2893  
**E** mutsu\_aa@yahoo.co.jp
- ウエルネスパーク新体力テスト**
- 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、急歩または20Mシャトルラン、立幅跳び**  
〈いつ〉9月9日(水)・13日(日) 午後1時～3時  
〈どんな〉  
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、急歩または20Mシャトルラン、立幅跳び  
〈定員〉40名  
※8月26日(水)受付開始、お電話かフロントでお申込みください。  
**問** むつウエルネスパーク ☎28-4341
- 海と森ふれあい体験館**  
親子、海の自然学校3  
〈いつ〉9月20日(日)・27日(日) 10:00～16:00  
〈どんな〉  
カヌー体験やスキンドайビングによる陸奥湾の生きものの生態観察、生態スケッチを通じた自然科学教育  
※女性および新卒者は2000円

- 第8回ふるさとあおもり景観賞 応募受付中**  
〈応募期間〉平成28年1月31日(日)まで  
詳しくは、県庁ホームページをご覧ください。  
**問** 青森県都市計画課 ☎017-7734-9681
- 農地売買等事業で生産性向上を!**  
あおもり農林業支援センターでは、農地の「貸借」を仲介する農地中間管理事業のほか、農地の「売買」を仲立ちする農地売買等事業も実施しています。  
詳しくは、支援センターまたは農業委員会へご相談ください。  
**問** 公益社団法人あおもり農林業支援センター  
☎017-7734-3131  
農業委員会事務局  
☎22-1111内線3512
- 排水設備工事責任技術者試験**  
青森県下水道協会では、『排水設備工事責任技術者試験』を実施します。  
〈いつ〉10月21日(水)  
〈受付期限〉9月1日(火)  
※詳しくは、下水道課などで配布する実施案内をご覧ください。  
**問** 下水道課建設管理担当 ☎28-3233

- 下北自動車学校** 高齢運転者安全講習会  
運転に自信のある方も、ない方もご参加ください。ペーパードライバー以外の方であれば参加できます。当日は、スラローム走行や危険回避訓練、さらに指導員による危険な場面の実演などを予定しています。これを機にご自身の運転技量を試してはいかがでしょうか。  
〈いつ〉9月16日(水)午前10時～正午  
〈どこで〉下北自動車学校  
〈対象者〉65歳以上の運転者  
〈申込締切〉9月11日(金)  
〈定員・参加費〉15名・無料  
**問** 下北自動車学校 ☎22-3736
- 大畑・あさひな丘プール臨時休館**  
〈いつ〉9月14日(月)～16日(水)  
野球場・陸上競技場・庭球場は利用できません。  
**問** むつ市教育振興会大畑中央公園 ☎34-6810
- むつ工業高校同窓会**  
〈いつ〉9月5日(土)  
新卒者激励会・午後5時～  
定期総会・午後6時～  
同窓生の集い・午後6時30分～  
〈どこで〉むつグリーンホテル  
〈会費〉4000円  
※女性および新卒者は2000円

- 海と森ふれあい体験館**  
親子、海の自然学校3  
〈いつ〉9月20日(日)・27日(日) 10:00～16:00  
〈どんな〉  
カヌー体験やスキンドайビングによる陸奥湾の生きものの生態観察、生態スケッチを通じた自然科学教育  
※女性および新卒者は2000円
- 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、急歩または20Mシャトルラン、立幅跳び**  
〈いつ〉9月9日(水)・13日(日) 午後1時～3時  
〈どんな〉  
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、急歩または20Mシャトルラン、立幅跳び  
〈定員〉40名  
※8月26日(水)受付開始、お電話かフロントでお申込みください。  
**問** むつウエルネスパーク ☎28-4341



- 同窓会事務局(むつ工業高校内)**  
工藤・畑中 ☎24-21164  
☎29-2893  
**E** mutsu\_aa@yahoo.co.jp
- ウエルネスパーク新体力テスト**
- 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、急歩または20Mシャトルラン、立幅跳び**  
〈いつ〉9月9日(水)・13日(日) 午後1時～3時  
〈どんな〉  
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、急歩または20Mシャトルラン、立幅跳び  
〈定員〉40名  
※8月26日(水)受付開始、お電話かフロントでお申込みください。  
**問** むつウエルネスパーク ☎28-4341

- むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 9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「禄寿荘」(新町)** ☎23-5800
- お花教室 3日(木)・17日(木)  
手芸教室 1日(火)・15日(火)  
詩吟教室 11日(金)・25日(金)  
踊り教室 9日(水)・30日(水)  
お茶教室 10日(木)・24日(木)  
習字教室 11日(金)  
コーラス教室 14日(月)・28日(月)  
ダンス教室 9日(水)・30日(水)  
カラオケ教室 14日(月)・28日(月)  
囲碁・将棋教室 1日(火)・15日(火)  
着付教室 2日(水)・16日(水)  
ダンスは午後1時～3時、カラオケ・囲碁・将棋・11日の詩吟は午後1時～4時、その他は午前10時～正午
- 老人憩の家「福寿荘」(川守町)** ☎29-1800
- 詩吟教室 1日(火)・15日(火)  
日舞教室 7日(月)・28日(月)  
着付教室 8日(火)  
唱歌教室 18日(金)  
カラオケ教室 10日(木)・24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。「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。



# イベント情報

9月 Sep.

**来さいまい館**  
菜の花フォトコンテスト作品展示  
〈いっ〉9月5日(土)～27日(日)  
☎むつ来さいまい館 33-8191

**来さいまい館**  
『ハニコの押し花展』  
〈いっ〉9月9日(水)～25日(金)  
〈どんな〉  
押し花アート作品を多数展示  
☎むつ来さいまい館 33-8191

**第17回彩炎展**  
市内在住11人の絵画グループによる  
展覧会です。会派や画風の異なる  
中央展で入賞・入選した大作を中心  
に展示します。今回も、水彩等に  
よる小品展を同時開催します。  
〈いっ〉9月11日(金)～13日(日)  
午前9時～午後5時30分  
※11日は正午より、13日は午後4時まで

**来さいまい館**  
ボーイスカウト  
スカウト体験ゲームラリー  
小学校1年生から5年生を対象  
にビーバー・カブスカウトと一緒に  
ボーイスカウト活動の楽しさを体験  
してみませんか?  
〈いっ〉9月13日(日)午前9時～正午  
〈どっこい〉しもきた克雪ドーム  
〈申込締切〉9月7日  
☎ボーイスカウトむつ地区賀佐  
090-44555-4414

〈どっこい〉下北文化会館展示ホール  
〈入場料〉無料  
**関** 絵画グループ彩炎坂本  
☎22-8346

下北物産協会  
2015ジオパーク物産まつり  
下北物産協会では、「下北ジオパー  
ク構想」認定に向けイベントを行  
います。  
〈いっ・どんな〉  
9月12日(土)午後5時30分～8時  
・前夜祭  
13日(日)午前10時～午後3時  
・物産フェア  
(資料展示、ジオ商品販売)  
〈どっこい〉プラザホテルむつ  
**関** 下北物産協会小田桐  
☎33-3166

下北文化会館  
Joint Concert  
青森県を代表する演奏家が贈るク  
ラシック名曲コンサート  
〈いっ〉9月18日(金)午後6時30分  
(午後6時開場)  
〈どんな〉  
・ピアノ 今由佳理(弘前市)  
・ソプラノ 中田妙子(むつ市)  
・伴奏 大芦奈津美(むつ市)  
〈料金〉全席自由  
一般 2000円  
高校生以下 1000円  
**関** 中田妙子 ☎26-3650

釜臥山の魅力一杯「山かけ体験登山」  
〈いっ〉9月20日(日)  
午前9時～午後3時  
釜臥山展望台駐車場集合  
〈どんな〉  
釜臥山頂上から下って、巨岩めぐ  
り、胎内くぐりなど、山かけを体験  
し、駐車場へ戻ります。  
〈申込方法〉  
9月4日(金)までにFAX・はが  
きで、住所、氏名、電話番号、生  
年月日をお知らせください。  
〈その他〉昼食、飲み物を持参、登  
山にふさわしい服装でご参加くださ  
い。参加費500円  
**関** 釜臥山「山かけ体験登山」実行委員会  
むつ市大湊上町1-43 前田哲男  
前田 ☎24-2106 (FAX兼用)

下北文化会館30周年記念事業  
劇団こぐま座メルヘン劇場&コンサート  
〈いっ〉10月2日(金)  
①午前9時30分  
②午前11時  
〈どんな〉  
・第一部「ブレメンの音楽隊」  
・第二部「歌とあそびのミニコンサート」  
〈料金〉指定席1000円  
※大人・子供同料金、膝上無料、お席  
が必要な場合はチケットをお求め  
ください。0歳から入場可(母子室有)  
**関** 下北文化会館 ☎22-8411

高松 ☎090-9631-5416  
**E** nimabashi@fs.21.jp

来さいまい館フリーマーケット  
〈いっ〉9月27日(日)  
午前9時～午後2時  
〈どっこい〉イベント広場  
※出店申込は9月1日(火)から受付。出  
店料は1区画1000円です。  
**関** むつ来さいまい館 ☎33-8191

りんどうの会  
「介護予防カルタ」の贈呈式  
公募によって寄せられた403点の  
「介護予防カルタ」応募作品を、有  
識者の方々に審査していただき、つ  
いにカルタが完成しました。  
介護予防運動の啓蒙・啓発活動に  
お役立ていただくために、高齢者福  
祉関係機関のみなさまをお招きし、  
贈呈式を開催します。  
〈いっ〉9月30日(水) 午後1時～3時  
〈どっこい〉下北文化会館大集會室  
**関** りんどうの会(むつ市生活介護  
サポーター連絡協議会)  
☎31-0244 (FAX兼用)  
菊池 ☎090-11494-5544

ふるさとが大好き会  
一枚橋発、健康ウォーク  
〈いっ〉9月27日(日) 小雨決行  
午前9時～午後1時  
一枚橋地区公民館集合(30分前から受付)  
〈どんな〉  
・一枚橋公民館～旧道～北見台～  
木野部集落～八大龍王～ちぢり  
浜～下北自然の家～バスで公民館  
へ(約7キロ)  
〈対象者〉  
地域資源に興味があり、心身の  
健康を願っている方  
〈参加費〉(昼食、保険代)  
・一般1000円  
・学生 500円  
〈申込締切〉9月19日(土)  
※電話、ハガキ、メールで住所、氏  
名、連絡先をお知らせください。  
**関** ふるさとが大好き会  
〒039-14401  
むつ市大畑町一枚橋53-5 杉本修三  
林 ☎090-3469-4044

一般の方の参拝も受け付けていま  
す。事前申し込み不要ですので、直  
接会場にお越しください。  
〈いっ〉9月25日(金) 午前10時～  
(小雨決行)  
〈どっこい〉円通寺「天猫供養塔」前  
〈参加費〉無料  
**関** 公益社団法人青森県獣医師会下北支部  
☎23-6858

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

18日

第3回下北杯野球大会  
むつ市希望のまちづくり補助事業  
下北地域10チーム・県内招待6  
チームでトーナメント戦、交流戦を  
行います。  
プログラム購入者を対象とした抽  
選会なども行います。  
〈いっ〉9月21日(月)・22日(火)  
〈どっこい〉むつ運動公園野球場  
**関** 下北カップ少年野球大会実行委員会  
畑山 ☎090-7326-3759

健康アロマテラピー教室  
むつ市希望のまちづくり補助事業  
市民のみなさまの健康増進を図るこ  
とを目的とした健康教室を行います。  
〈いっ〉9月24日(木) 午後1時～3時  
〈どっこい〉むつ来さいまい館  
〈どんな〉  
心と身体を癒すハンドマッサージ  
身体を脅かすストレスから身を守る  
講師 日本アロマ環境協会アロマセラピスト  
インストラクター 中川麻子氏  
〈参加費・定員〉25名・500円  
※タオルとオイルをお持ち帰りいただけま  
す。事前にお電話でお申込みください。  
**関** むつ市健康アロマテラピー教室実行委員会  
☎090-8259-4579

獣医師会 犬・猫供養祭  
青森県獣医師会下北支部では、円  
通寺のご協力により、犬・猫の供養  
祭を行います。  
25日

10月 Oct.  
2日  
実施の「笑顔スナップ写真展示」  
〈参加申込〉  
種目別交流大会参加者は、氏名・  
年齢・性別・連絡先を事前にご連  
絡ください。  
〈種目別交流大会の申込・問合せ〉  
**関** 市民スポーツ課  
☎22-1111 内線2475  
〈体験会の申込・問合せ〉  
**関** むつ・下北地区レクリエーション協会  
白川 ☎22-6912 (FAX兼用)  
**E** asobino46@yahoo.co.jp  
**関** むつ市子育て支援ネットワーク「ひろば」  
☎23-7844 (FAX兼用)  
**E** honbu@npo-hiroba.org

11日  
第27回むつ市ニューススポーツ体験会  
スマートスポーツで3世代交流  
〈いっ〉10月11日(日) 午前9時～正午  
〈どっこい〉しもきた克雪ドーム  
〈どんな〉  
◎種目別交流大会  
インディアカ(5人)、ディスクゴル  
フ(個人)  
◎体験会  
ラダーゲッター、ディスクゲッター、ラ  
ケットテニス、クロリティ、クッブ、  
チャレンジ・ザ・ゲーム、ニュースポ  
ー紹介、昔遊びなど  
〈参加費〉無料  
〈準備するもの〉上履き、汗拭きタオル  
〈その他〉  
青森県民カレッジ単位認定、6月

11日  
第27回むつ市ニューススポーツ体験会  
スマートスポーツで3世代交流  
〈いっ〉10月11日(日) 午前9時～正午  
〈どっこい〉しもきた克雪ドーム  
〈どんな〉  
◎種目別交流大会  
インディアカ(5人)、ディスクゴル  
フ(個人)  
◎体験会  
ラダーゲッター、ディスクゲッター、ラ  
ケットテニス、クロリティ、クッブ、  
チャレンジ・ザ・ゲーム、ニュースポ  
ー紹介、昔遊びなど  
〈参加費〉無料  
〈準備するもの〉上履き、汗拭きタオル  
〈その他〉  
青森県民カレッジ単位認定、6月

**市ホームページ  
バナー広告募集中!**  
☆掲載枠数…7枠 ☆掲載場所…トップページ右側  
☆掲載料金…8,000円(月の初日から末日までの1か月)  
※詳しくは市ホームページのバナー広告募集のページを  
ご覧ください。  
**問** 政策推進課広報室 ☎22-1111 内線 1116  
**H** http://www.city.mutsu.lg.jp/

簡単にできる健康レシピ

豆腐の肉そぼろかけ(4人分)

【1人分栄養量】109キロカロリー、塩分相当量 0.6g



材料

- 絹ごし豆腐……………1丁
- 豚ひき肉……………60g
- しめじ……………40g
- 長ねぎ……………80g
- 油……………小さじ1
- 水・片栗粉…各大さじ1/3
- A(だし汁…120cc、砂糖・酒…各小さじ2、みそ…大さじ1)

作り方

- ①豆腐は水切りし、12等分に切る。
- ②しめじは石づきを除いてほぐす。長ねぎは縦に4つ割にしてから1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、豆腐の両面を色よく焼き、器に盛る。
- ④あいたフライパンにひき肉を入れてほぐしながら炒める。しめじと長ねぎ、Aを加えて混ぜながら煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけて③にかける。

食改さ〜ん! ウォッチング②  
私たちの健康は私たちの手で  
むつ市食生活改善推進員の活動を紹介します。

【男性料理教室 in むつ市中央公民館】

男性料理教室は①簡単に調理し楽しく美味しく食べること②メタボリックシンドローム予防を目的に行いました。一度にたくさん食べ過ぎることなく、薄味でバランスのよい食事をとること、夏の水分補給などについてお伝えしてきました。



豆腐をひっくり返すのは  
慎重に!

レシピは、市ホームページへ掲載するほか、本庁舎・各庁舎でも配布しています。

9月の献血受付日程

9日(水)	マルチステーションむつ (タムラ石油:赤川町)	13:30~16:30
11日(金)	むつ保健所	9:30~12:00

健康マイレージ100ポイント

9月の在宅当番医

6日(日)	三上医院	☎ 22-1011
13日(日)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
20日(日)	北村医院 むつレディスクリニック	☎ 22-2135
21日(月)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120
22日(火)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033
23日(水)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001
27日(日)	柳谷泌尿器科皮膚科クリニック	☎ 24-2055

〈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

# 健康コーナー



むつ市特定健診受診率アップキャラクター  
うまいのバクちゃん

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

9月24日~30日は『結核予防週間』 ☎ 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2575

「結核」は決して過去の病気ではありません。結核菌によって引き起こされる感染症のひとつです。

日本では、毎年2万人以上の方が発症し、治療をしないまま放置すると50%の方が亡くなってしまおうといわれています。

感染者の方の咳などを介し空気感染により周囲に感染が広がる病気ですが、きちんと薬を飲んで治療することで治る病気ですので、早期に発見し、早期に治療することで、ご自分の健康はもとより家族や職場など周囲への感染を防ぐことができます。

結核検診で早期発見を!

年に1回は職場や市で実施する健康診断を受け、胸部エックス線検査を受けましょう。

市では、16歳以上の方を対象に結核検診を、40歳以上の方を対象に肺がん検診(結核検診をあわせて検査している検診です)を実施していますので、ぜひお受けください。

結核検診・肺がん検診

- 検診料金
- ・結核検診 無料
- ・肺がん検診 200円(※市民税非課税世帯の方、70歳以上の方などは無料)

長引く咳はイエローカード!

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。長引く咳を「風邪かな?」と思っていた方が実は結核にかかっていたということもあります。

咳が2週間以上続く、痰が出る、体がだるい、微熱が続く、急に体重が減るといった症状がある方は、早期に医療機関を受診しましょう。

みんなで守ろう! かけがえのない命  
もし、あなた自身が悩んでいたら1人で悩むより、まず相談を

☎ 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2571

9月10日~16日は自殺予防週間

日本は先進諸国の中でも自殺率が高い国です。また、自殺する人の大半が「この病」にかかっている、なかでも「うつ病」が多いといわれています。

うつ病は「こころの風邪」ともいわれ、誰でもかかる可能性があります。普段とは違う自分の変化に気付いたら、身近な人に相談したり、早めの受診やお近くの相談窓口等で相談するようにしましょう。

「うつ病」で見られやすい症状

- ・憂うつ
- ・気分が落ち込む
- ・元気がなかなか出ない
- ・悲しい気持ちや不安な気持ちが強い
- ・楽しんで出来ていたこともやりたくない
- ・悪いことをしたように感じて自分を責める
- ・眠れない
- ・死にたくなる

こころの体温計

●『こころの体温計』でストレス度チェックをしてみませんか?  
※パソコンはこちらから  
<http://fishbowlindex.jp/mutsu/>  
※スマホ・携帯電話はこちらから↓



「禁煙」川柳募集

~タバコの害 わかっちゃいるけどやめられない~ そんな方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、平均寿命ワーストと喫煙率の高さの関係に目を背けることはできません。

煙ならぬ、ユーモアに包まれながら禁煙に取り組める、そんな川柳を募集

します。  
優秀作品は、各種行事等で活用させていただきます。ふるってご応募ください。

応募方法

ハガキに、作品と住所、氏名、掲載の際のペンネーム(希望者)、電話番号をご記入のうえ、お申し込みください。

☎ 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2571

応募締切

9月18日(金)消印有効  
※作品は未発表のものに限ります。  
[応募先]  
〒035-8686  
むつ市健康推進課保健グループ  
「禁煙」川柳係

**図書館** むつ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 ☎局番なし 118

## 消費生活センターだより

Vol.37 長時間使用している家電の発火にご注意!

長時間家電を使用し発火したという事故が起きています。身近に長時間使用している家電製品等がないか確認してみましょう。

### 【事例1】

10年以上前に購入した扇風機を深夜に使用した。1時間後、たまたま目が覚めて扇風機を見たら、モーター部分から火を噴いていた。

### 【事例2】

30年前に購入したルームエアコンを送風機能で使ったら、送風口から黒煙が出た。その後、エアコンの下部から火が出たので水をかけて消した。

次のことに留意しましょう。

- ①家電製品等は長時間の使用や保有による経年劣化で、発煙や発火などの危険な状態が起ることがあります。不具合が発生したら、使用をやめてコンセントから電源プラグを抜き、販売店やメーカーに相談しましょう。
- ②同じ製品でも、使用状況や環境により劣化が早く進む場合があります。電源コードや家電製品のまわりは、こまめに掃除して自分でもチェックしましょう。
- ③部品の保有期間が過ぎると修理はできなくなります。家電製品は永久に使えるわけではありません。

## 不用品登録銀行

- ・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。
- ・ゆづつでもらう方が、ゆづつてくれる方の所へ取りに行くこととなります。

ゆづつります(8月25日～9月14日)

- ・除湿機(木目調・高さ60センチ程度)
- ・赤ちゃん用歩行者
- ・赤ちゃん用コンビラック
- ・子供用大型すべり台(高さ140センチ、横3m、分解不可)

### ゆづつてくから

- ・二人掛けソファ(ページジュ)
- ・大平小学校ジャージ長袖長ズボン(160センチ)
- ・むつ中学校指定リュック
- ・車椅子
- ・電動アシスト自転車
- ・イヌ、ネコ用ゲージ

商工観光課商工労政担当  
 ☎22-1111 内線 2643

## 図書館だより

# 新刊ピックアップ

9月24日(木)は休館日

続あまから人生相談



あまから人生相談 続

マツコ・デラックス／著(ぶんか社)  
 マツコ・デラックスが読者のお悩みをぶつた斬る！時に笑えて時にしみり。お悩みへのマツコの切り返しに光る魅惑の一冊です。



カプト対クワガタ

婦人之友社編集部／編(婦人之友社)  
 体調に合った食事は、元気をとりもどす一番の近道。症状に合った食べやすいレシピ約80種は、ふだんから病気が知らずで過ごすためにも、効果のあるものばかり。幼児以上の子どもたちに役立つ1冊です。



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>

いりさわ のりゆき／著(学研教育出版)

カプトムシとクワガタムシの対決を迫力ある写真で再現！隅々までピントの合った超ドアップ写真で構成しているため、まるで自分が小さくなって昆虫世界へ入りこんだように感じられる。巻末にカプト・クワガタ図鑑つき。

### ○日曜シネマ

毎月第2・第4日曜日に映画上映会「日曜シネマ」を開催しています。日曜の午後は図書館で映画を見ながらのんびり過ごしてみたいかがでしょうか。

〈いつ〉9月13日(日)・日本語字幕版  
 〈いつ〉9月27日(日)・日本語吹替版  
 いずれも午後2時

### ○ブックコート&修理講習会

〈いつ〉9月17日(木)  
 午後1時30分～2時30分

※申込み不要、開始時間までにお越しください。途中参加はできません。

### ○あきのひのおはなし会

読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさんによるおはなし会です。  
 楽しいおはなしがたくさん！家族みんなで遊びに来てください。  
 〈いつ〉9月26日(土)午後2時～3時  
 〈どこで〉集会室

## 春

## 夏

## 秋

## 冬

敬老の日楹杖まろめろの下母とぶらを訪ふ月に一度の逢瀬のホーム  
 大輪の牡丹は盛り葉にこぼるる花粉の黄金朝の陽に照る  
 燃え立ちて幾日を咲く山法師隣家の庭よりさちこぼしくれ  
 うなるように津軽海峡波立ちてその勢いは我の勇氣に  
 高橋 かほる  
 浜田 さつ子  
 山田 悦子  
 船木 和寿

梅雨寒やおやきの温き紙袋  
 麦茶沸くかすかに聞くゆ寺の鐘  
 田植機の音もさみしく村さびれ  
 夏草の風の足あとめけるかな  
 霊山の不老不死てふ清水かな  
 夕焼けをまとへし船や沖めざし  
 白煙のいよよ猛けるや雲の峰  
 梅雨晴や米寿の姉のフラダンス  
 蚤一人磯船ちや舫ふ送り梅雨  
 梅雨晴や傘干される山の宿  
 井戸 房枝  
 寺岡 洋子  
 雪田 一石  
 菅浦川 タカエ  
 相馬 禮子  
 三宮 英子  
 川島 節子  
 真手 スエ  
 菊池 嘉任  
 宮下 淑子

紫陽花が知った優しい北の空  
 肩たたく空の音する小人たち  
 追い風が気付かぬうちに向かい風  
 乗る風を待ちすぎました最終便  
 出崎 陽子  
 石倉 岳人  
 吉村 看伍  
 渡邊 寂隆

むつ市月間ごみ総排出量

	平成 27 年 6 月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	6月の値	前年同月	
総排出量	2,233 t	2,156 t	(+77t)
資源回収量	181 t	191 t	(-10t)
資源回収割合	8.1 %	8.9 %	(-0.8 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,221 g	1,163 g	(+58g)

【参考】H 25 1人1日あたりの排出量  
 全国平均 958g 青森県平均 1,069g/日

広報むつ **MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

次号は9月25日(金)の発行  
 通常は毎月25日に発行



国際交流推進員  
山道エイミー

## インドへ



4月末に3泊4日でインドに行ってきました。ずっと行ってみたいと思っていたタージマハールを見て、本場のインドカレーを食べて、最高の海外旅行でした。インドはとても物価が安くて、ホテルは少しぼろかったり、お湯がちゃんとでなかったり、屋台の料理は食べず、水道水も飲まなかったのに、お腹を壊してしまいましたが、最高に楽しかったです。

30代後半のインド人ガイドと一緒に4日間過ごしたのですが、私たちのガイドをしたラジーヴさんは日本語がとても上手で、説明もわかりやすく、面白くて優しい人でした。毎日、お昼ご飯も夜ご飯もカレーが必ず数種類あり、「観光客用のあまり辛いカレー」と言われたものの、どれも日本でいう辛口でしたが、とても美味しかったです。朝ご飯にはパンと薄焼き卵、フルーツが多く出たのです



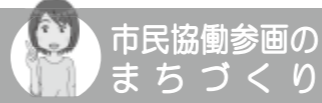
が、カレーや辛い漬け物も必ず出ました。インドの水道水は外国人が飲むとお腹を壊すので、カレーと一緒にラッシー(ヨーグルト・スムージー)を頼んだのですが、氷が入ってないため、生ぬるいものしか出なかったのも少し残念でしたが、美味しかったです。

バスで3州の大都市、デリー、ジャイプール、アーグラを回りましたが、綺麗な高速道路があったり、ポコポコで30キロしか出せない農道があったり、大都市でも道路沿いに猿、牛、豚、犬、ヤギなどの動物がたくさんいたり、国道をゾウが歩いたり面白い国だな～と思いました。インドは少し治安が悪くて危ないとガイドさんにも注意されましたが、出会ったインド人は誰もがとても優しくフレンドリーで若者は特に一緒に写真を撮ろうとしてくれたり握手しようとしてくれたり楽しかったです。

私たちのガイドさんは独身でしたが、「インドでは一生独身の人は人口の1%以下」だと言っていました。「今でもお見合いが多くて、インドの半分以上の結婚はお見合い結婚」だそうです。そして「離婚は認められていないので、お見合いが効果的、夫婦喧嘩があった場合は両家で話し合いをして解決する」そうです。

インドでは結婚は1回しかしないので、大々的に祝うそうです。私たちがアーグラにいた日もちょうどインドの「大安」にあたる日だったようで、タージマハールの近くの郊外に泊まったのに、3キロ圏内に結婚式会場が5つもありました。夜9時から結婚式がスタートし、500人で朝まで騒ぐ結婚式が当たり前です。親族は3日間お祝いしますが、昔は1週間もお祝いが続いたそうです。会場は全て外にあり、結婚式の行列パレードをやったり、夜11時頃にかなり豪華な花火が中央通りの真ん中で上がりました。

インドは私が行った17か国目の国ですが、今まで行ったことがある国とまた変わった雰囲気、行けて良かったです。色々な国に行くと、その国の文化、言葉、食べ物、環境など実際に見て感じることで、また自分の世の中の見方が変わったり、大人になってからでも成長したりします。もちろん一生の思い出にもなります。インドでも英語が話せる人はもちろん、日本語が話せる人もたくさんいます。海外は怖いと思いがちなんですが、勇気を出して、一度でいいから海外にぜひ行ってみてください。何歳でも学べるのがきっとあります。



## 実現しよう！「つながるまち」シリーズ ⑬

### 高校生がまちづくりのプロセスを体験



7月5日、東北芸術工科大学コミュニティデザイン学科と連携し、「コミュニティデザイン出張授業」を下北文化会館で開催しました。市内の高校生107名が参加し、「戻ってきたくなるまち」をつくるためのアイデアを出し合い、グループごとに発表しました。参加した高校生からは、「自分たちの力でこれからのむつ市を変えていきたい」など、頼もしい感想が寄せられました。

今年度はこの取組をもう一歩進めることや、来年から選挙権が18歳以上になることから、高校生のみなさんに「ふるさとに誇りを持ち、元気に暮らしていくために役立つアイデア」の提案を募集し、提案されたアイデアの中からより良いアイデアを選ぶために、高校生自らが模擬投票で決定するという仕組みの『高校生元気づるさとアイデア選挙』を、今秋以降市内の高校や市選挙管理委員会などと協同で実施していきます。



町民連携課連携担当

☎22-1111-1152



第1回開催の様子

平成27年度  
むつ市希望のまちづくり補助金  
活用事業紹介

今年度の希望のまちづくり補助金を活用して、むつ健康アロマテラピー教室実行委員会が、「第2回健康アロマテラピー教室」を9月24日(木)むつ来ささい館で開催します。この教室は健康増進をテーマに、アロマオイルを使用したマッサージ等の手法を学ぶための講座で、気軽に楽しく学ぶことができます。

詳しくは、むつ健康アロマテラピー教室実行委員会(☎090-8259-4579)まで。



7月30日(木)


## ママ パパ ワークショップ

美里アパート自治会(美里町)おでかけ市長室

子育て世帯が多い美里アパート自治会で、子育て支援のアイデアを出し合うワークショップスタイルでのおでかけ市長室を行いました。

会場には30名の参加が集まり、子育て中の方から出された生のアイデアに対して、宮下市長は一つ一つに真剣に答えていました。

会場に設けた、キッズパークの保育士による託児コーナーでは、25名ほどの子どもたちが仲良く元気に遊び、参加者は安心してグループワークに集中できたようでした。

詳しくは、市ホームページに  掲載しています。

# あつと陸奥覧

MU CHU RAN



市内各地の話題をお届けします!



## 青森ゴールデンボンバーズ 7月14日(火)

女子児童2人が野球で全国大会出場

埼玉県で開催される女子小学生の全国野球大会「NPBガールズトーナメント」に青森県代表チーム「青森ゴールデンボンバーズ」のメンバーとして出場する奥本萌々香さん(右:一田小6年)と佐々木心愛さん(左:大畑小5年)が、宮下市長へ出場報告へやってきました。

2人は、それぞれが所属するチームで男子と一緒に活動しながら、青森県各地から選抜された女子選手とともに、日本一を目指して、三沢市などでの合同練習に参加しています。

宮下市長は「市民みんなが応援していることを思い出して頑張ってください」と声援をおくりました。

7月4日(土)

## 家族もあんしん 自衛隊へ保育士を派遣

子ども一時預かり所開設

市は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」に基づき、災害時等に緊急出動する隊員の子どもたちを一時的に自衛隊内の施設に預かる訓練へ2名の保育士を派遣しました。

当日は、1歳~小学校1年生までの7名といっしょに時間を過ごした保育担当隊員12名に対し、保育士が子どもたちとの接し方や安全・衛生面などについての必要な指導や助言をしていました。



7月6日(月)

## 杉山 樺音(田名部中1年)さんにスポーツ奨励賞

平成26年度むつ市長特別表彰

市長特別表彰の被表彰者として決定した杉山樺音さんに、表彰盾の贈呈を行いました。

杉山さん、本当におめでとうございます。今後の更なるご活躍を期待しています。

○第37回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会

- ・女子200m個人メドレー 第2位
- ・女子50m自由形 第3位



## 世界中のスカウトと交流

7月24日(金)

世界スカウトジャンボリーへ参加



山口県で行われるボーイスカウトの世界大会、第23回世界スカウトジャンボリーへ参加するボーイスカウトむつ第2団のスカウト5名が宮下市長を訪ねました。

スカウトジャンボリーは、4年に1度世界各国で開催され、日本での開催は44年ぶり、今回は、161の国と地域から約3万人が参加し、13日間にわたって世界中の仲間とキャンプをしながらさまざまな経験を積みます。

参加するスカウトたちは、「いろいろな国の人たちと友達になりたい」などと元気に抱負を話しました。

## ジオパーク盛り上げよう

7月14日(火)

下北グルメジオ定食完成



むつ市を含む下北5市町村で進めている「下北ジオパーク構想」を盛り上げようとむつドライブインが「下北グルメジオ定食」を創作しました。この日は、販売を前に関係者らが試食しました。

メニューは「みそかやぎ」や「海軍コロッケ」「イガずし」「海峡サーモン」などで、米はもちろん「ほっかりん」。皿は川内の宇賀焼きを使い、ヒバの箸はお持ち帰りできます。

試食した関係者からは、「下北の食材をふんだんに使っていて、1000円では安すぎるのではないか」と心配する声も聞かれました。むつドライブインでは限定で販売するそうです。





7月16日(木)

## ヒバの香りで“おもてなし”

青森県・函館DC⑥

平成28年3月の北海道新幹線開業を受け、来年7月から9月にJRグループが中心となって行う全国規模のPR活動「青森県・函館デスティネーションキャンペーン」が予定されています。

キャンペーンに合わせた旅行商品を企画してもらおうと、「ご近所知恵出し会議 with 青森中央学院大学」で出されたアイデアで、視察に訪れた旅行業者の方々へ、市民のみなさんが下北半島の小旗を振り出迎え、地産産ヒバの香りがするおしぼりのプレゼントなどを行いました。

7月10日(金)

## あたご幼稚園幼年消防クラブへ鼓笛隊セット

コミュニティ助成事業

下北地域広域行政事務組合では、コミュニティ助成事業を活用し、あたご幼稚園幼年消防クラブに対し鼓笛隊セットを宝くじの助成金で整備しました。

あたご幼稚園幼年消防クラブは、新しくなった鼓笛隊セットを今後、各種イベントに活かし、より一層の防火防災の啓蒙活動に努めていくことを誓いました。

コミュニティ助成事業とは、一般財団法人自治総合センターが安全な地域づくり等に対し助成を行うもので、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しています。



7月26日(日)

## 水面をキャッチ

第17回まさかりレガッタ

今年もむつ地区ボート協会主催のまさかりレガッタが開催されました。

昨年は強風のため途中からじゃんけん大会となってしまいましたが、今年は時折小雨が降ったものの無事に6部門すべてが決勝まで行われました。

出場した選手のみなさんは、オールに2年分の力を込めて漕ぎ、大会は盛り上がりを見せていました。



## 社員みんなで健康に！

7月30日(木)

すこやかサポート事業所認定 第1号



健康づくりに積極的に取り組む事業所を認定する「すこやかサポート事業所認定制度」の第1号認定となったのは明成建販株式会社様です。

7月30日、宮下市長が事務所を訪れ認定証とステッカーを大見社長に手渡しました。事務所には、血圧計を常備するなど家族的な雰囲気健康づくりに取り組んでいました。おめでとうございます。これからもお

健康やかに！  
制度についてはこちらをご参考に→



## 2500名が来場！

7月19日(日)

安渡館フェスタ 2015



北の防人大湊安渡館で、「安渡館フェスタ 2015」を行いました。

あいにくの天候でしたが、むつ市出身の歌手 Sinonさんとシンガーソングライターの板橋かずゆきさんのライブやヒーローショーなどに2500名が来場し、大盛況となりました。

また、「食の魅力発見 in むつ市」も同時開催され、来場者にむつ市の特産「アピオス」の素揚げをプレゼントしました。

## ダムをもっと身近に

7月9日(木)

第21回 森と湖に親しむつどい



森林やダム、河川等の重要性について、関心を高め理解を深めようと「森と湖に親しむつどい」が野平高原キャンプ場と川内ダムで開催されました。

参加した川内小学校と脇野沢小学校4学年の児童合わせて27名は、丸太切り体験や川内ダムの説明を受けた後、ダムの底までエレベーターで降り、暗くひんやりとした通路内の温度16℃を体験、帰りは189段ある階段を上り地上まで戻りました。その後、ヤマメの稚魚を放流するなど、思う存分、森と湖を楽しみました。

## 羽蟻来て晩学の灯を乱しけり

7月5日(日)

第25回 県下川内俳句大会



第25回県下川内俳句大会が川内公民館で開催され、遠くは、深浦町や鯉ヶ沢町などから約80名が参加しました。この日、3つの席題「海月」「夏の山」「羽蟻」が出題され、俳人会員は、真剣な眼差しで取り組んでいました。

むつ市民の入賞者

羽蟻来て晩学の灯を乱しけり	畑中 月穂
夏の山霊湖を一つ懐に	萬年 和子
海月寄る仏ヶ浦の船着場	畑中 とほる

この人

むつちゅ星

脇野沢八幡宮責任総代 劔地つるぎち

清さん



今回は、実に20年もの間、脇野沢八幡宮の責任総代を続けてこられた劔地清さんをご紹介します。

観音山の南麓、小高い丘から脇野沢本村地区を眺める位置にあり、江戸時代に創建された脇野沢八幡宮。脇野沢八幡宮の例大祭は、脇野沢村史に18世紀末頃から始まったとされ、伝統的な形式を現代に継承している由緒ある祭りです。

その例大祭などを執り仕切る責任総代を48歳から務めている劔地さん。

「40年ほど前は、参道を埋め尽くすほどの賑わいを見せた例大祭も、徐々に規模が小さくなってしまったが、地区の活気のため何とか継続したい。下北の各地区と祭りを通して交流を持ち、お互いの祭りを助け合いながら運行していければ、脇野沢地区だけでなく下北全体で人手不足で運行できない山車や神輿も復活するはず。今後とも100年、200年と、祭りを続けていきたい。」と話してくれました。

すでに各地区の祭り関係者と交流を図って、夢の実現に向けて模索を始めています。劔地さんの活動は、脇野沢地区に新たな活気を生み出すことでしょう。今後ますますの活躍が期待されます。

## 健康一番

連載第3回目は、ラジオ体操をご紹介します。

### 隔月連載

みなさんにおなじみのラジオ体操ですが、短時間に、効率よく、そして無理なく全身を動かせる「理想の全身運動」と言われ、ラジオ体操の良さが今、見直されています。

有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動が組み込まれ、普段の生活では動かさにくい筋肉や関節を十分に動かしてくれます。

一見ラクな運動のようですが、実際にやってみると運動不足の方には十分な運動量があります。

久しぶりに、ラジオ体操をやってみてはいかがでしょうか。

<ラジオ体操の効果>

- ①腰痛や膝痛の解消
- ②冷え性の解消
- ③ダイエットや若返り効果
- ④病気になるにくくなる
- ⑤胃腸の調子を整える
- ⑥認知症予防
- ⑦老化防止

