

広報 **MUTSU** むつ

-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

2015.9.25 vol.16

特集

みらいへつなぐ

まち・ひと・しごと



# 百年後 同じまつりで 同じ笑顔を!

## 特集 みらいへつなぐ まち・ひと・しごと

市では、急速に進行する人口減少と高齢化に対応するため、市の人口の現状と将来の姿、そして、今後目指すべき将来の方向性を提示する「むつ市人口ビジョン」と市の実情に応じた今後5か年の目標や具体的な施策をまとめた「むつ市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。

これらに基づき、人口減少に歯止めをかけ、将来にわたって活力ある地域社会の維持・発展につながる「まち・ひと・しごと創生」の取組を進めます。



脇野沢八幡宮例大祭



田名部神社例大祭



大湊ネブタ祭り



大畑八幡宮例祭



大湊まつり



川内八幡宮例大祭



大畑八幡宮例祭



川内八幡宮例大祭



脇野沢八幡宮例大祭



田名部神社例大祭

# 人口減少は大きな課題

**目標**

50,000人以上を維持

出生率 2.07%へ  
転入数 - 転出数 = 0人

30,000人以上を維持

むつ市人口ビジョン

<b>現在</b> <b>10年後</b> <b>25年後</b> <b>45年後</b>	2010年	61,066人 出生率 1.67% (2010年時点) 15~64歳の割合 61.1%
	2025年	51,894人
	2040年	41,599人 15~64歳の割合 48.4%
	2060年	28,508人 (国立社会保障・人口問題研究所)
	<b>このままいけば</b>	

人口減少は、高齢化の進行と相まって、医療・福祉・商業・公共交通等の生活機能の低下や産業の衰退、雇用の減少による地域経済規模の縮小へとつながり、また、空き地・空き家の増加や地域コミュニティの衰退による防災・防犯上の危険性を高め、地域社会に大きな影響を及ぼします。

さらに、「人口減少が地域経済の縮小を呼び、地域経済の縮小が人口減少を加速させる」という悪循環が連鎖するといった深刻な事態が生じる恐れがあります。

**45年後は3万人以下に**

むつ市の人口は、国や県よりも早く減少が進行するとされています。1985年(昭和60年)に7万1857人でピークを迎え、その後、一貫して減少し、2010年(平成22年)には6万1066人となり、2060年には2万8508人にまで減少すると推計されています。

2001年までは出生数が死亡数を上回っていましたが、それ以降は死亡数が上回っています。高齢化も進行し、年少人口(0~14歳)と生産年齢人口(15~64歳)の減少割合は大きく、2040年には、2010年の半数程度まで減少するとされています。また、転出が転入を上回る状態も続いています。今後も自然減と社会減の両面から人口減少が続くことが予想されています。

**人口減少に歯止め**

将来にわたって、市としての都市機能、生活機能を確保するため、10年後の2025年にも、地方自治法により市制要件として規定されている「人口5万人以上」を維持することを目指します。また、国立社会保障・人口問題研究所の推計を準拠すれば2060年には2万8508人にまで減少するとされていますが、2060年以降においても、市として最低限「人口3万人以上」を維持することを目指します。

## むつ市は消滅可能性都市？

昨年5月の民間研究機関「日本創成会議」の発表によれば、少子化と人口減少で、存続が危ぶまれると指摘されたのは全国896市区町村(49.8%)。県内の40市町村では、むつ市を含む35市町村が消滅可能性都市とされています。

2010年からの30年間で、20歳から39歳の女性の人口が50%以上減少することが指標となります。

市町村	2010年人口	2010年20-39歳女性人口	2040年人口	2040年20-39歳女性人口	若年女性人口変化率
青森市	299,520	34,618	192,113	14,760	▲57.4%
弘前市	183,473	20,907	126,532	9,532	▲54.4%
八戸市	237,615	26,056	162,347	11,824	▲54.6%
黒石市	36,132	3,785	20,475	1,360	▲64.1%
五所川原市	58,421	5,786	33,202	2,298	▲60.3%
十和田市	66,110	6,970	45,365	3,214	▲53.9%
三沢市	41,258	4,918	29,927	2,604	▲47.0%
むつ市	61,066	6,109	37,983	2,564	▲58.0%
つがる市	37,243	3,566	20,756	1,339	▲62.4%
平川市	33,764	3,375	21,624	1,513	▲55.2%
大間町	6,340	580	3,768	214	▲63.2%
東通村	7,252	571	3,935	186	▲67.4%
風間浦村	2,463	165	1,201	1,201	▲69.4%
佐井村	2,422	148	1,160	52	▲64.8%

※日本創成会議のホームページから青森県市部と下北郡のデータ抜粋

## むつ市の『強み』と『弱み』

意外と思われるかもしれませんが、むつ市は合計特殊出生率が全国的にも高く、1・67となっています。(全国平均は1・37)また、自衛隊基地が所在し、全国からの交流人口が非常に多くなっています。また、農林水産業や鉱業・採石業の生産性が高いという強みがあります。

さらにアンケート調査では、自然が豊かで子どもをのびのび育てられ、高齢者が暮らしやすい環境が整っているとの評価もあります。

むつ市の弱みは、平均寿命が短く、死亡率が全国平均や県平均より高くなっていること。大学や専門学校などがないことから、高校卒業後の市外への流出が非常に多いこと。有効求人倍率が全国水準

- の2分の1、20代前半のUターンが少ないこと。さらに、公共交通機関や医療機関等の社会インフラが充実していないことがあげられます。
- まち・ひと・しごと創生**
- こうしたむつ市の現状を踏まえ「まち・ひと・しごと創生」に取り組みます。
- 「くらし」の創生**
- ・地域産業の活性化
  - ・雇用の確保・拡大
- 「ひと」の創生**
- ・交流人口の増加
  - ・県内大学との連携
  - ・結婚から妊娠・出産・子育てまでの切れ目のない支援
- 「まち」の創生**
- ・将来にわたって活力ある地域社会の維持・発展

国の地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金等を活用して行われている

## むつ市を元気にする取組

### 2 下北圏域の中心市を宣言



下北5市町村による定住自立圏の形成へ向け、7月15日、むつ市議場で中心市宣言を行いました。

宣言式では、市議会議員のみならず、圏域住民8万人の未来のため、強いリーダーシップをもって圏域の将来について全力を尽くすことを誓いました。今後は、圏域の中核病院であるむつ総合病院の充実や下北半島縦貫道路などの道路基盤整備、下北ジオパーク構想の実現などを目指します。

### 1 むつ市キッズパーク ムチュ☆らんど



子育て中の方々からご要望が多かった、天候に関係なく子どもが遊べる施設「ムチュ☆らんど(むつ市キッズパーク)」を旧市役所東庁舎を改修して4月にオープンさせました。今後は、通年で安心して遊ぶことができる環境を提供します。

また、子育て世代の親子の交流を促進することで、子育ての孤立化の防止を図り、子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくりを目指します。

むつ市に住みたい... **61.6%**

## 市民4500人アンケート

今年7月に行なった市民アンケートでは、「むつ市に住みたい」という方が61.6%となりました。

また、「理想とする子どもの人数」については2.43人で現状の1.47人とはかなりの開きがありました。「未婚者の状況」は、20代で59.6%、30代で32.5%、40代で25.0%でした。

「高校卒業後の進路希望」では、「むつ市内」と答えた方が12.9%にとどまり、「高校生の将来の居住地」でも「むつ市内」は21.2%となっています。

# むつ市の目指す4つのみらい

## 地域産業の振興とあらたな「しごと」の創出

**仕事がない・後継者不足**

就学や就業の場の不足等で若者の転出が多い一方で、農林水産業従事者の高齢化や後継者不足の課題もあり、地域活力の減退と地域経済の縮小が懸念されます。また、進学等で市外に流出した若者が市内に戻り、安心して働くことのできる魅力ある就業の場の創出が必要です。

### 企業誘致・雇用創出

農林水産業の活性化を図るため、産官学金の連携・協力を強化するとともに、1次産品の生産のみに留まらず、6次産業化の展開に取り組めます。

地域経済の発展および質の高い安定した雇用を創出するため、地域産業の振興および企業誘致を推進します。

地元企業の新分野への参入を促進し、事業規模の拡大に繋げ、雇用創出を目指します。また、地域人材の育成を推進し、創業等に向けた支援を展開します。

#### 具体例

- 特産品(ワイン・夏秋イチゴ・短角牛等)の育成・ブランド化への支援
- クラウドファンディングを活用した新商品開発や6次産業化等への支援など

## 地域資源の活用による交流人口の拡大と県内大学との連携

### 移住希望者をむつ市へ

東京都在住の約4割が「移住する予定」または「今後検討したい」という内閣官房の調査結果があります。こうした潜在的な移住希望者をむつ市へ呼び込み、移住・定着に結びつける取組が必要です。

### 交流人口を増やしU・I・Jターン確保

日本三大霊場の恐山をはじめ多様な地域資源を活かし、交流人口を増やすことにより、将来的な移住・定住者の増大に繋がります。

企業、研究施設等の移転・新增設による雇用の確保と県内大学等との連携促進により、地域の将来を担う人材を呼び込みます。

移住・定住に関する情報発信および相談体制の充実を図り、U・I・Jターン者の確保を図ります。

#### 具体例

- ジオパーク等を活用した観光振興
- 弘前大学・青森中央学院大学むつサテライトキャンパスの設置・運営など

## 子育て支援サービスの充実と環境づくり

### 少子化が進行

むつ市の合計特殊出生率は、全国・県平均を0.3程度上回っているものの、出生数の減少が続き、少子化の進行が避けられない状況となっています。むつ市における年少人口は、この30年で半数以上にあたる約1万人が減少しています。

### 子育て世帯の経済的安定

仕事と子育てが両立できる環境づくりに取り組むことで、子育て世帯の経済的安定を図ります。

家庭と保健・福祉・医療・教育機関との連携を充実させ、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を行います。

子育て支援サービスの充実を図るとともに、子育てに関する情報提供や親同士の交流を図る機会を提供し、地域で支える子育て環境づくりを推進します。

全ての子どもたちが夢と希望を持って成長していけるように、医療費の給付や保育料の軽減など、子育て世帯の経済的負担の軽減に努めます。

#### 具体例

- 妊産婦・乳幼児健診や訪問指導等の実施
- ムチュ☆らんど(むつ市キッズパーク)の運営など

## 防災・保健・医療・福祉の充実とまちづくり

### 生活機能の維持が困難に

人口減少・高齢化の急速な進行により、各地域において、市街地の低密度化が進み、医療・福祉・商業等の生活機能の維持が困難となる懸念がされています。

高齢者の生活環境や子育て環境の低下を招き、また、コミュニティの衰退も相まって、防災上の危険性が高まる恐れもあります。

### 安全・安心を確保

コンパクトシティ構想のもと、都市計画による土地利用の適正化、ファシリティマネジメント、空き家・空き地対策および民間主導によるまちづくりの推進等により、都市経営コストの低減を図り、持続可能な財政運営を目指します。近隣町村と連携し、生活に必要な機能等を確保するための施策として、定住自立圏の形成を図ります。

地域が一体となって、防災・保健・医療・福祉の充実に取り組むことにより、誰もが安全で安心して暮らせるまちづくりを推進します。下北ジオパーク構想や歴史・文化によるまちづくりに取り組むことにより、地域の魅力・教育環境の充実を図り、誇れるふるさとづくりを推進します。

#### 具体例

- コンパクトシティ・プラス・ネットワークの形成推進
- むつぼし健康マイレージの実施など

## 3 本州てっぺんからの観光プロモーション



むつ市には「恐山」など魅力的な地域資源がありながらも、観光客数が伸び悩んでいます。

観光のメーンターゲットである首都圏の旅行者を中心に、市の魅力を効果的にPRするために、プロ野球球団とのタイアップやご当地キャラクターを使った話題性のあるプロモーション活動を、全額、国からの地方創生交付金を活用し市税収入などを用いることなく展開しました。

あわせて、経済効果が大きいクルーズ客船の誘致活動にも積極的に取り組んでいきます。

## 4 プレミアム付き商品券発行支援



市内の消費需要拡大と地域経済の活性化を目的として、むつ商工会議所、大畑町商工会、川内町商工会が発行したプレミアム付き商品券発行事業に対して、全額、国からの地方創生交付金を活用し市税収入などを用いることなく補助を行ないました。

むつ商工会議所(56,100セット)、川内町商工会(7,700セット)、大畑町商工会(9,000セット)、合計72,800セットが販売され売切となりました。

## 5 薬研温泉開湯400年から始まる地域活性化

薬研温泉開湯四百年を祝う「ミナカダ祭」。今年については『本祭』。光・音・伝・食・湯をキーワードに、今年も一日限りの祝祭空間が薬研に出現します。

下北の「いままで」と「これから」を繋ぐミナカダ祭へ、ミナ、カダサイ!



〈いつ〉10月17日(土)  
正午～午後9時  
〈どこで〉  
薬研温泉郷園地周辺

ミナカダ祭の詳細は、こちらで確認↓



# MUTSU 9.25

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

## 2015 vol.16

目次 contents

- 2 特集 みらいへつなぐ まち・ひと・しごと 表紙
- 8 図書館だより 愛称が「ムチュ☆らんど」に決まったキッズパークでの一コマ
- 9 エイミーのヨモヤマ話
- 10 information
- 24 健康コーナー
- 26 消費生活センターだより 他
- 27 この指とまれ
- 28 あっ陸奥寛
- 30 この人むつちゅ星 他



# 前向きに生きること

国際交流推進員  
山道エイミー



日本語で「一期一会」という言葉がありますよね。とても素敵な言葉なのに英語にないのは残念です。国際交流する際、外国人にこの言葉を紹介することがよくあります。「A once in a lifetime meeting」と訳したり、「Treasure every encounter, for it will never recur.」と訳したりしてなんとか伝えていきます。5年間、田名部高校のALTをしていたリンジー先生が「一期一会」という言葉が大好きで、今度タトゥーで足に入れる予定だそうです。

私は10年ほど前に日本の四字熟語やことわざを初めて聞いたとき、一期一会よりも「七転び八起き」がお気に入りでした。英語でも似たようなことわざ「If at first you don't succeed, try, try again」があるので、外国人にも理解しやすい言葉です。18歳のとき、名古屋に留学し「一期一会」と「七転び八起き」と習字で書いたハガキをもらったのですが、むつ市にきたばかりの頃は玄関に飾るほど「七転び八起き」という言葉が大好きでした。最近は辛いことがたくさんあって、また玄関に飾らなきゃ!と思っています。私は人生は「七転び八起き」だと思います。

まず、外国語を学ぶのに適した言葉は「七転び八起き」だと思います。何回失敗しても、もう一度挑戦することが重要です。始めから外国語をぺらぺらにしゃべれる人はいません。何歳になっても、何年勉

強しても、恥ずかしいからと諦めて喋らなくなったら、いつまでも喋れないままです。日本人は英語を話すことを恐れている人が多いように思いますが、日本語に「七転び八起き」という言葉があるように、何回失敗しても挑戦を続けてほしいです。私の大好きな相田みつをの言葉で言うと「七転八倒、つまづいたり、ころんだりするほうが、自然なんだな、人間だもの」挑戦を続けることが大事です。

どんなことがあっても、私は前向きに生きることを選んでいきます。日本人の友達は毎日「今日もHappyな一日をお選びください」と言っていますが、その通りだと思います。日本人が結婚するとき、「幸せになってください!」と言うんですが、私はその言い方が少し苦手です。私なら「もうすでに幸せです」と言いたくなります。結婚していても、していなくても、幸せはなるものではなく、「今日は幸せ、明日も幸せ」と自分で決めるものだと思います。嫌なことがあっても幸せを選べばいいのです。家族が亡くなったり、本当に残念なことがあるときは立ち上がるのに数日かかる場合もあるけど、いつかまた立ち上がればそれでいいです。

日本人でもアメリカ人でもうつ病と戦っていたり、とにかく落ち込んでいる人がたくさんいると思います。私も10年に一回は思いっきり落ち込んで「うつ病かな?」と

不安になるとことがあります。そのときは、みつをさんや御木幽石さんの言葉をたくさん読んだり、友達や家族に感謝していることを伝えたり、ボランティアをしたり、とにかくまた前向きな自分になるまで、色々なことに挑戦しています。今回の落ち込みを機に、新しいお気に入りになった言葉は御木幽石さんの「泣いてもいちにち、怒ってもいちにち、悩んでもいちにち、どうせおんなじ一日なら、思いっきり笑っていちにち。それがきつとしあわせへの、いちばんの近道。」と「今日は雨でもきつと明日は晴れるから。」です。またC. Joybellの言葉“The only way that we can live is if we grow. The only way we can grow is if we change. The only way we can learn is if we are exposed. And the only way that we are exposed is if we throw ourselves into the open.”「生きるためには成長しなければ、成長するためには変わらなければ、変わるためには学ばなければ、学ぶためには経験しなければ、経験するために心を思い切り開いて何でも挑戦することです。つまづくことはもちろんあるけど、皆さんと一緒に幸せを選んでほしいです。そして、いつも支えてくれている友達、同僚、家族に感謝しています。これからも私らしく、前向きに頑張ります!

**企画調整課国際交流担当**

電話 22-11111 内線 2312

**企画調整課国際交流担当**

電話 22-11111 内線 2312

---

**エイミーのアメリカン・クッキング**

私と一緒に地元アメリカの料理を作ってみませんか? 10月の大イベント、ハロウィンの遊び心のある楽しい家庭料理をむつ市で手に入る材料を使って一緒に作って、一緒に食べましょう!

〈いつ〉10月21日(水) 午前10時〜午後0時30分

〈会場〉中央公民館・調理室

〈メニュー〉

- Meatloaf man w/ mashed potatoes
- Broccoli soup with eyeballs
- Worms in dirt dessert

〈参加費〉700円(未就学児無料)

〈定員〉20名

〈申込締切〉10月19日(月)

**企画調整課国際交流担当**

電話 22-11111 内線 2312

## 図書館 だより 新刊ピックアップ

10月22日(木)は休館日

**『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 電話 28-3500**  
<http://www.city.mutsu.lg.jp>

**子どもたちへ、今こそ伝える戦争**

小学生のお子さんたちは、ご家族に戦争体験者がいない人が多いと思います。すべての漢字に読みがなをつけ、巻末には用語解説、地図、年表などを載せました。イラストも入り、読み進めやすくなっています。

長新太 他/著 (講談社)

**高年齢者が喜ぶ! 壁面かざり12か月**

高野龍昭/監修 (学研教育出版)

介護現場で今日から使える、壁面飾りのアイデア集。折り紙やティッシュはんこなど、身近なものを使って楽しめます。幼稚すぎないデザインにお年寄りもきつと大満足! 施設内にいるだけで四季を感じる事ができる内容です。

**渡辺麻紀/著 (主婦と生活社)**

みんなが知っていて、毎日でも食べたい「定番」と、味や素材の組み合わせに少しアイデアを加えた「新定番」を紹介。和洋中をバランスよくラインナップし、日々のおかず作りがグンとラクになる1冊です。

- 日曜シネマ『トゥルーマン・ショー』
- 〈いつ〉10月11日(日) 午後2時〜
- 《日本語字幕版》
- 10月25日(日) 午後2時〜
- 《日本語吹替版》
- 図書館ぬいぐるみお泊まり会
- 〈いつ〉10月16日(金)〜17日(土)
- 〈申込期間〉10月9日(金)〜16日(金)
- ぬいぐるみは1人1体、10月16日午後6時までぬいぐるみをお持ちください。(ぬいぐるみだけのお泊り会です)
- 映画監督川島雄三シンポジウム
- 作品の上映も行いますのでぜひご参加ください。
- 〈いつ〉10月24日(土) 午後2時〜5時
- (シンポジウム1時間、映画2時間)
- 川島雄三を偲ぶ会長高瀬厚太郎氏ほか地域史研究者 鳴海健太郎氏ほか
- ブックフェスティバル
- 〈いつ〉10月25日(日)
- 除籍雑誌の無料配布
- 《どんな》除籍雑誌の無料配布
- 〈時間〉午前9時〜午後3時
- 図書館で所蔵していた除籍済みの古い雑誌を無料配布します。雑誌によって持ち帰り冊数の制限を設けています。雑誌の他、文庫本などもありますので、お好きなものをお選びください。
- 図書館向けデジタル化資料送信サービス始めました!
- 9月1日から、絶版等により入手困難な資料のデジタル画像を国立国会図書館から公共図書館等に送信し、閲覧・複写ができるサービスがご利用いただけるようになりました。(複写は通常のコピーサービスと同様、有料です。)
- ※各イベントの詳細は図書館ホームページをご覧ください。
- プラバンをつくらう!
- 〈時間〉
- ① 午前10時〜11時
- ② 午後1時〜2時
- ③ 午後3時〜4時
- 《どんな》
- プラスチック板に絵を描いて、自分だけのキーホルダーを作製
- 〈定員〉各回先着10名
- ※事前申し込みは必要ありません
- 山本沙織ソプラノコンサート
- 市民のみなさまと図書館が一緒につくる「手づくりのミニコンサート」です。
- 出演はむつ市出身で今春大学院を卒業したばかりの期待の若手ソプラノ歌手・山本沙織さんです。
- 〈いつ〉10月31日(土)
- 午後5時30分〜6時30分



# 市役所からののお知らせ

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](mailto: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>

## 9月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

総人口	60,901人 (+11人)
むつ地区	47,497人 (+36人)
川内地区	4,275人 (-13人)
大畑地区	7,389人 (-6人)
脇野沢地区	1,740人 (-6人)
総世帯数	29,301世帯 (+41世帯)
	( )内は前月比

8月25日号の8月1日現在人口に誤りがありました。ただし、川内地区4,288人、大畑地区7,395人、脇野沢地区1,746人です。

### 10月31日 むつ市地震・津波防災訓練

この訓練は、内閣府の地震・津波防災訓練として選定されたもので、国(内閣府)、県およびむつ市が連携し、防災関係機関、団体および市民のみならず参加していただき、地震による津波被害を想定した各種訓練を行なうもので、災害応急対策が迅速かつ的確に行なえるよう訓練するものです。

事前に防災行政用無線などによりお知らせしますが、サイレンは大音響で響き渡ります。ご理解とご協力をお願いします。また、訓練会場では、パトカーなどのサイレンやヘリコプターなどの騒音が発生します。

訓練の詳細は、むつ市ホームページをご覧ください。市民のみならずには、各種訓練を参観いただければ幸いです。

〈いつ〉  
10月31日(土)午前9時～正午  
※大畑・関根地区サイレン二音吹鳴

### 平成28年『むつ市成人式』



午前9時2分から1分程度  
〈どこで〉大畑地区および関根地区(訓練主会場・大畑漁港)

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

※「成人の日」の前日開催(0時30分から受付開始)

平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方

◆成人代表募集!  
成人式の式典で、記念品受領のお礼のことばおよび成人代表挨拶を述べてもらう代表者(男女各1名)を募集します。応募多数の場合は抽選となります。

〈応募締切〉10月30日(金)  
※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。

市内に住所がある方には、10月中旬までに案内ハガキを送付します。9月10日以降に転入された方や案内ハガキが届かない方はお問い合わせください。また、就職・進学等で、

### 国保から特定健診を

市では、市民のみなさまの健康に役立つよう、できるだけ多くの方に特定健診を受診していただくため、特定健診未受診の方に、電話で直接受診のお勧めをします。

対象となる方には事前におはがきでお知らせいたします。

〈いつ〉9月下旬～12月中旬

〈誰から〉委託業者オペレーター  
(NTTソルコ東北支店)

☎22-11111内線2432

### プレミアム付き商品券情報

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

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。

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、印紙の購入、公共料金の支払い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

むつサテライトキャンパス開設  
記念シンポジウム

市では、弘前大学・青森中央学院大学と連携し、市民の教育機会の充実や両大学の滞在型学習の支援、豊かな地域資源を活用した産業振興を目指して「むつサテライトキャンパス」を開設します。開設に伴う記念行事として、「覚書締結式」および「むつ市の未来を考えるシンポジウム」を開催します。

シンポジウムでは、むつサテライトキャンパスの概要や地方創生に向けた

けた講演、地元高校生と両大学生による意見発表などを通じて、むつ市の未来について議論します。

事前申込みの必要はありませんが、定員になり次第、入場を制限する場合があります。

〈いつ〉10月6日(火)  
午後2時30分～5時

〈どこで〉むつ来さまい館  
〈定員〉60名

問 総合戦略課  
☎22-11111内線2814

### 臨時福祉給付金

申請はお済みですか?  
平成26年4月からの消費税引上げの影響を緩和するため、臨時福祉給付金が支給されます。対象と思われる方々には、7月上旬に申請書を送付しています。

市役所本庁舎臨時福祉給付金対策室および各庁舎市民福祉課で平日の午前8時30分から午後5時まで申請の受付を行なっています。

申請期限は10月16日(金)となっておりますので、申請されていない方は、お早めにお申し込みください。

※郵送による申請は当日消印有効

問 臨時給付金対策室  
☎22-11111内線5602

### 税務課からお知らせ

第5期納期限は11月2日(月)  
市県民税・固定資産税・国民健康保険税

康保険税・介護保険料の第5期納期限は11月2日(月)です。

市税納付夜間・休日収納窓口

○夜間窓口  
〈いつ〉10月26日(月)～30日(金)  
午後5時15分～7時30分

○休日窓口  
〈いつ〉10月25日(日)・31日(土)  
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

### 「好き」をしよう!

下北女子の起業セミナー  
「独立したいけれど何から始めたらいいの?」「開業したけれど、もう一歩ステップアップしてみたい!」そんな女性のために、先輩女性経営者からリアルな起業体験談をお届けします。

〈いつ〉10月17日(土)  
午後2時～4時30分

〈どこで〉むつ来さまい館  
〈どんな〉

①先輩起業家女子に聞く!起業のあれこれ  
講師 スマイル&スピンキッチンスタジオ オ(カ)フェ・料理教室・高谷優子さん  
講師 BREST(広告制作業) 西川千秋さん

②小さく産んで大きく育てる起業スタートアップ講座  
講師 21あおもり産業総合支援センター

### 65歳からの運動教室

元気☆はつらつ運動・ぴんぴん体操  
市では、ご自身の健康づくりや介護予防に役立てていただくために、月に1回定期的に行う「元気☆はつらつ運動教室」と、毎月の参加が不安な方や少しでも運動したいと思っている方向けの「ぴんぴん体操教室」

問 市民連携課連携担当  
☎22-11111内線2153

木村隆次氏  
講師 青森県介護支援専門員協会副会長

インキュベーション・マネジャー 鎌田直人さん

③やっぱり気になる資金調達の方法は 日本政策金融公庫・みちのく銀行

〈受講料・定員〉無料・15名  
〈対象者〉起業に興味のある女性

〈その他〉  
無料託児サービスがあります。  
(10月12日(月)までにお申込みください)

問 商工観光課商工労政担当  
☎22-11111内線2643

### 下北地域男女共同参画ネットワーク学習会

介護を社会全体で支える体制づくり  
男女共同参画の視点から『介護』を見つめ、社会全体で支え合うために何が必要か考えます。

〈いつ〉10月29日(木)  
午後1時30分～3時

〈どこで〉市役所本庁舎大会議室A  
〈講演会〉

### 65歳からの運動教室

元気☆はつらつ運動・ぴんぴん体操  
市では、ご自身の健康づくりや介護予防に役立てていただくために、月に1回定期的に行う「元気☆はつらつ運動教室」と、毎月の参加が不安な方や少しでも運動したいと思っている方向けの「ぴんぴん体操教室」

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。

狂犬病予防法により、室内犬や小型犬を含めたすべての犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務づけられています。



秋の狂犬病予防 集合注射実施  
10月15日より市内各地を巡回

- むつ地区  
〈い〉10月20日(火) 午前10時～午後3時  
〈ま〉マエタ本店
  - 川内地区  
〈い〉10月21日(水) 午前10時～午後3時  
〈ま〉川内庁舎談話室
  - 脇野沢地区  
〈い〉10月14日(水) 午前10時～午後3時  
〈ま〉脇野沢庁舎相談室
- ※大畑地区は毎月第2金曜日に大畑庁舎にて行政相談を実施しています。  
市民連携課 広報担当  
☎22-1111 内線2154  
各庁舎管理課

- ・ 医師から運動制限の指示がある方はご遠慮ください。
- 介護福祉課 介護福祉担当  
☎22-1111 内線2566
- 65歳からの元気生活を応援  
歯ツピ教室・栄養満点教室
- 65歳からのいきいきとした生活を支えるために、特に大事な「栄養」と「お口のケア」について学習してみませんか？ いつまでも、おいしく食べて、笑って暮らすために役立つ教室ですので、ぜひ、ご参加ください。
- お口元気で歯ツピ教室  
〈い〉10月27日(火) 午前10時～11時30分  
・ 中央公民館
- ②10月28日(水) 午後1時30分～3時  
・ 川内庁舎多目的ホール
- 栄養満点教室  
①11月13日(金) 午前10時～11時30分  
・ 中央公民館
- ②11月6日(金) 午後1時30分～3時  
・ 川内庁舎多目的ホール
- 〈対象〉65歳以上の方  
〈申込方法〉  
10月20日(火)までにお電話にてお申し込みください。
- 介護福祉課 介護福祉担当  
☎22-1111 内線2565

今年度まだ注射を受けていない犬には、忘れずに注射を受けさせましょう。  
詳細は、送付するハガキまたはホームページをご覧ください。  
ハガキが届いていない、または当日ハガキを忘れてしまった場合でも注射を受けることができます。  
市への登録がない犬は、会場で登録手続きを行いますので、注射料のほかに登録料3000円(1頭)をお持ちください。  
〈注射料〉3100円(1頭)  
※注射の際に犬を押さえられる方が連れてきてください。  
【主な注射場所】  
○むつ地区 10月18日(日) 午後1時～1時15分  
・ むつ保健所前  
・ むつ運動公園駐車場  
・ むつ来ささい館脇(旧田名部駅側) 午後2時～2時15分  
・ 昭和町B集会所前 午後2時25分～2時30分  
・ 旧むつ市役所前 午後2時40分～2時50分  
○川内地区 10月20日(火) 午前9時40分～9時50分  
・ 川内庁舎前  
○大畑地区 10月21日(水) 午前10時55分～11時10分  
・ 大畑公民館前

問 問合先・申込先 F ファックス H ホームページ E メール

無料予約不要 障がい福祉相談会  
むつ市にお住まいの方で障がいをお持ちの方やそのご家族の方、また障がいがあるのではないかとご心配な方などを対象に、市で委託している相談支援事業所の相談支援専門員や障害福祉課職員、健康推進課保健師などによる個別相談会を開催します。  
会場では市内の障がい福祉サービス事業所の紹介も行いますので、どうぞお気軽にお越しください。  
〈い〉10月25日(日) 午前10時～午後3時  
〈ま〉マエタ本店1階催事場  
〈ど〉マエタ本店1階催事場  
〈どん〉  
・ 相談支援専門員による個別相談  
・ 障がい福祉サービス事業所の紹介  
○障害福祉課  
☎22-1111 内線2596

困ったら一人で悩まず行政相談  
秋の行政相談週間  
行政相談とは、国の仕事やその手続き、サービスについて、行政相談委員が皆様の苦情や意見・要望をお伺いし、公正・中立の立場から関係行政機関などに必要なあっせんを行い、その解決や実現の促進を図るものです。  
次のとおり特設行政相談所を開設します。予約は不要です。お気軽にご相談ください。

秋の自然観察会  
『秋に渡る野鳥を観察しよう』  
秋の尻屋崎に出かけてみませんか。尻屋崎周辺は、海峡を渡るタカの仲間や小鳥たちなど、さまざまな野鳥が観察できる絶好のスポットです。寒馬にも会えますよ！

環境政策課 環境衛生担当  
☎22-1111 内線2452

「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」(R)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。  
QRコードからムチュランファミリー投票ページへ

Discovery Cafe  
ランチタイム11:30～14:00  
\*ランチタイム限定 フレンチトースト\*

お食事系は全4種  
エッグ&ソーセージ  
デザート系は全8種  
バナナアイス  
トッピングもOK!

ランチタイムにお食事のお客様はドリンク無料サービス!

ディナータイム 17:30～24:00  
テイクアウト限定  
デコパンケーキ

Discovery Cafe  
TEL.0175-23-6456  
むつ市小川町2-9-5  
不定休 月曜リ

キッチンプレッドスクール 秋のパン作り体験教室!!  
10月5日～15日  
\*ハイジの白いパンか、かぼちゃロール  
\*1クラス4名  
\*レッスン時間:9時半～12時まで  
\*申し込み時に  
お名前、ご希望日2つ、電話番号  
\*一人でもOK  
\*申し込みはメールがお電話で。  
(電話は午後2時～5時にお願います。例外もあり)

600円

ABCクッキングスタジオ公認講師:橋 鏡子  
☎24-60777 ☐tate\_4649@ybb.ne.jp  
自宅:旭町12-28 伊万里まん後ろ3軒目

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10月23日(金)の発行  
通常は毎月25日に発行

むつ市月間ごみ総排出量

項目	平成27年7月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	7月の値	前年同月	
総排出量	2,214 t	2,347 t	(-133t)
資源回収量	192 t	192 t	(±0t)
資源回収割合	8.7 %	8.2 %	(+0.5ポイント)
市民1人1日の排出量	1,173 g	1,226 g	(-53g)

【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

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。

＜いっ＞10月18日(日)午前9時～正午
＜どこ＞尻屋崎灯台周辺
※尻屋崎灯台駐車場集合
＜講師＞下北野鳥の会
＜定員＞20名程度
※事前に電話での申込みが必要です。市役所本庁舎よりバスの送迎がありますので、ご希望の方は、お申込み時にお知らせください。

中央公民館 市民大学
○公開講座
＜いっ＞10月22日(木)
午後1時30分～3時30分
＜テーマ＞歴史
～樺太の戦争とその悲劇～
講師 下北半島研究所 畑中浩美氏
＜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
10月7日(水)午前8時30分から受付開始。お申し込みはお電話で。
＜いっ＞10月18日(日)午前9時～正午
＜どこ＞下北文化会館2階
＜定員＞20名程度
＜講師＞木村朋子氏
＜教材費・定員＞実費・20名
○べこもち教室
12月11日・1月8日・2月5日いずれも金曜日、午前9時30分～正午

みましよう！(雨天時には講習内容が変更になる場合があります。)
せん定に関する質問等がある場合、事前に質問事項をいただければ、講習会当日に講師がお答えします。この機会をぜひご利用ください。
＜講師＞I級造園技能士 山口英勝氏
＜定員・参加費＞先着20名・無料
＜持ち物＞
屋外で作業できる服装、ゴム手袋、筆記用具、普段使用している道具(ハサミ、ノコギリ等)
＜受付期間＞10月1日(木)～7日(水)
問 都市政策課みどり景観担当
☎22-11111内線2741

むつ市子ども・子育て会議 委員募集
市では、子ども・子育て支援法第77条に規定される事項を調査審議するための「むつ市子ども・子育て会議」の委員を募集します。
＜募集期間＞
9月28日(月)～10月19日(月)
＜募集人数＞3名
＜応募資格＞
・市内にお住まいで小学6年生までのお子様のいる方
・平日の日中に開催する会議に出席できる方など
※応募方法など詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問 児童家庭課児童家庭担当
☎22-11111内線2514

●料理
＜いっ＞
10月20日から11月24日までの火曜日、午前10時～正午(11月3日除く)
＜どんな＞アンチエイジング料理
＜講師＞坂本謙二氏
＜教材費・定員＞2500円・16名
●版画
＜いっ＞
10月28日から11月25日までの水曜日、午後1時30分～3時30分
＜どんな＞楽しく作る 木版画
＜講師＞菊池時男氏
＜教材費・定員＞500円・20名
問 中央公民館 ☎24-1224

大畑公民館ゼミナール受講生募集
○健康教室
＜いっ＞11月4日(水)・11日(水)
午前10時～11時30分
＜どんな＞
だれでも気軽にできる運動教室
＜講師＞木村朋子氏
＜教材費・定員＞無料・30名
○蕎麦打ち体験教室
＜いっ＞
11月13日(金)午前9時30分～正午
＜講師＞こぶし生活改善グループ畑中宏子氏
＜教材費・定員＞実費・20名
○べこもち教室
12月11日・1月8日・2月5日いずれも金曜日、午前9時30分～正午

無料歯科健診・フッ素塗布
お口のことで気になることがある方(むし歯・入れ歯があわない・口臭・顎関節症・歯並び等)、フッ素塗布を体験してみたい方、その他にもお口の健康情報満載です。ぜひこの機会を利用してみませんか?
事前の申込みは不要です。お気軽にご来場ください。
＜いっ＞10月24日(土)
午後1時30分～4時
＜どこ＞下北文化会館2階
＜どんな＞
①無料歯科健診、歯のなんでも無料相談
②無料フッ素塗布(事前の歯みがきが必要)
③ブラッシング
※①～③のいずれかを受けると歯に良いカルシウムたっぷり料理の試食があります。(無くなり次第終了)
④栄養、たばこ、こころコーナー
※健康マイレージ100ポイント
問 健康推進課歯科保健担当
☎22-11111内線2583

宝くじの助成金を活用
「コミュニティ助成事業を紹介」(財)自治総合センターが、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では、町内会等で使用する備品の整備への助成や、

宝くじの助成金を活用
「コミュニティ助成事業を紹介」(財)自治総合センターが、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では、町内会等で使用する備品の整備への助成や、

午
＜講師＞こぶし生活改善グループ畑中宏子氏
＜教材費・定員＞実費・20名
○共通申込締切日
10月30日(金)
問 大畑公民館 ☎34-2321

婦人学級 郷土料理教室
一緒に郷土料理を作ってみませんか
婦人学級では、より豊かな人間性を育むための知識・技術を習得するために料理や手芸など、様々な学習会を行なっています。今回、市民の方々に対象に郷土料理教室を開催します。婦人学級生と一緒に郷土料理を作ってみませんか。お気軽にご参加ください。
○海老川コミュニティ女性学級
＜いっ＞10月14日(水)
午前9時30分～午後1時
＜どこ＞下北文化会館調理実習室
＜メニュー＞
ほっかりん米の炊き込みご飯、揚げ出し豆腐の野菜あんかけ、豆しとぎほか
○横町婦人学級
灘田 ☎22-4656
＜いっ＞10月16日(金)
午前10時～午後1時
＜どこ＞下北文化会館調理実習室
＜メニュー＞
山菜寿司、しながわ汁、とりもも肉

活力ある地域づくりを推進するイベント開催への助成が行われています。
今回は、本年度助成を受けた緑ヶ丘町内会と薬研温泉開湯400年祭実行委員会をご紹介します。
○緑ヶ丘町内会
除雪機(1台)、発電機(1台)、液晶テレビ(1台)、ブルーレイレコーダー(1台)を整備しました。
備品の整備によって、活動の可能性がひろがり、さらに活発なコミュニティ活動へ繋がるのが期待されます。
○薬研温泉開湯400年祭実行委員会

活動ある地域づくりを推進するイベント開催への助成が行われています。
今回は、本年度助成を受けた緑ヶ丘町内会と薬研温泉開湯400年祭実行委員会をご紹介します。
○緑ヶ丘町内会
除雪機(1台)、発電機(1台)、液晶テレビ(1台)、ブルーレイレコーダー(1台)を整備しました。
備品の整備によって、活動の可能性がひろがり、さらに活発なコミュニティ活動へ繋がるのが期待されます。
○薬研温泉開湯400年祭実行委員会

ボスター制作等の広報や会場テント等の備品整備など、イベント開催経費への助成がなされました。
400年という節目の年に、改めて地域の歴史・伝統を見つめ直すとともに、今後の地域づくりの核となるようなイベントを成功させること

のトマト煮、トマトとツナのヨーグルトサラダ、果物
○柳町婦人学級
白川 ☎24-1556
＜いっ＞10月27日(火)
午前9時30分～午後1時
＜どこ＞下北文化会館調理実習室
＜メニュー＞
山菜寿司、八杯豆腐汁、さめなます、デザート
○あしぎ婦人学級
二本柳 ☎22-5079
＜いっ＞11月4日(水)
午前9時～午後2時
＜どこ＞市中央公民館調理実習室
＜メニュー＞
ほっかりんでおにぎらず、一球入魂パンキンパイ、トマトの冷製和風仕立て、鮭の粕汁
○共通事項
＜申込方法＞
開催日の7日前までに、各学級へ直接お申込みください。
＜参加費＞500円
問 中央公民館 ☎24-1224

みどりのさきもり館
『花とみどりの講習会』参加者募集
＜いっ＞10月12日(月)
午前9時～正午
＜どんな＞
第3回「樹木のせん定と雪囲い」(初心者向け)、せん定と雪囲いの基礎知識を学び、公園内で実践して

宝くじの助成金は地域の活動を支えています。
市指定ごみ袋に
広告を掲載しませんか?
市内に事業所や店舗をお持ちの方、市指定ごみ袋に広告を掲載して、会社やお店のPRをしませんか?
市民のみなさまを対象とした宣伝媒体として、店舗の紹介や販売促進等にご利用ください。

宝くじの助成金は地域の活動を支えています。
市指定ごみ袋に
広告を掲載しませんか?
市内に事業所や店舗をお持ちの方、市指定ごみ袋に広告を掲載して、会社やお店のPRをしませんか?
市民のみなさまを対象とした宣伝媒体として、店舗の紹介や販売促進等にご利用ください。

市指定ごみ袋に
広告を掲載しませんか?
市内に事業所や店舗をお持ちの方、市指定ごみ袋に広告を掲載して、会社やお店のPRをしませんか?
市民のみなさまを対象とした宣伝媒体として、店舗の紹介や販売促進等にご利用ください。







# 公共情報

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。

## 第2種放射線取扱主任者試験 受験対策講習会受講生募集

下北・むつ市企業連携協議会（事務局・産業創造課）では、下北地域内企業の技術力向上と、地域住民、高校生の就業機会確保を目的に講習会を開催します。

講習会の詳細および申込み方法は市ホームページ注目情報でご確認ください。

11月から平成28年8月（月1回連続した土日2日間、合計20日間）

〈どこで〉まさかりプラザ

〈対象〉 下北地域内に事業所を置く企業従業員、下北地域内市町村に住民票を持ち、エネルギー関連産業に就業機会を求める方、下北地域内の高校生

〈講師〉㈱大湊精電社顧問内野克彦氏

〈定員〉40名（定員を超えた場合は抽選）

〈受講料〉 一般2万7000円

協議会会員1万3500円

〈参加費・定員〉無料・60名（先着）

〈申込方法〉 11月2日（月）までに電話・FAX・メールにて、氏名・住所・連絡先電話番号をお知らせください。

※ペットの同伴はできません。未就学児の参加はご遠慮ください。

問 公益社団法人青森県獣医師会下北支部

〒231-6858（FAX兼用）

E shimovet@jomon.ne.jp

県営住宅入居者募集

〈募集する県営住宅〉 中央・昭和・山田の3団地

〈募集期間〉 10月1日（木）～9日（金）

〈入居予定日〉12月1日（火）

※物件の詳細、条件等はお問い合わせいただくか、青森県庁ホームページをご覧ください。

問 青森県県営住宅指定管理者 野村建設(株)県営住宅係

〒291-6474

全国一斉 法務局休日相談所開設

無料 秘密厳守 予約優先

高校生4500円 ※高校生以外の方は、別途テキスト代が必要

〈申込締切〉10月30日（金）

問 産業創造課

（下北・むつ市企業連携協議会）

〒22-1111 内線2613

社会福祉法人桜木会 緑町保育所が「よしの保育園」として新築オープン

10月のオープンに向け、市民のみならずから名称を公募し、「よしの保育園」に決定しました。

問 よしの保育園（緑町保育所）

〒22-4015

青森県がん患者支え合いフォーラム 入場無料

がん治療中の方やご家族が、がんを知り、がんを乗り越えられるよう応援するため、地域で役立つがん情報をお伝えします。どなたでも参加できます。

〈いつ〉10月3日（土）

午後1時30分～午後4時15分

〈どこで〉むつグリーンホテル

〈どんな〉

〇講演「免疫力がつく食事」

講師 元県立高校理科教師 坂本謙二氏

〇トーク&ライブ

「生きる喜びを歌う」

青森県労働委員会

無料 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、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

〈いつ〉10月5日（月）午後1時30分～4時

〈どこで〉市役所本庁舎

〈対象者〉県内の労働者、事業主

〈利用方法〉随時受付（事前予約も可）

問 青森県労働委員会事務局

〒017-1734-9832

秋の火災予防運動実施

無防備な心に火災がかくれんぼ

10月19日（月）から25日（日）の一週間、県下一斉に秋の火災予防運動が実施されます。

講師 盲目のシンガーソングライター 板橋かずき氏

〇がんに関するミニ相談会、関係団体によるブース展示

〈定員〉100名

※参加申込不要ですが、会場の定員を大幅に超えた場合、立席となる場合がありますのでご了承ください。

問 青森県がん・生活習慣病対策課

がん対策推進グループ

〒017-1734-9216

E gan-seikatsu@pref.aomori.jp

国民年金保険料の後納制度

過去5年間に納め忘れた保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる制度が、10月から3年間限りの特例として開始されます。（過去10年間の後納制度は9月30日で終了します。）

利用には申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

問 国民年金保険料専用ダイヤル

〒0570-0111-050

問 むつ年金事務所

〒22-4947

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

①定期的な保守点検

②年1回の清掃

③法定検査の受検（使開始後おおよそ1年）

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するため、一般社団法人青森県浄化槽検査センターが行います。また、浄化槽の使用開始時や廃止時、所有者の変更時などには、むつ環境管理事務所への届出等が必要です。

問 一般社団法人青森県浄化槽検査センター

〒017-1726-9500

問 むつ環境管理事務所

〒33-1900

ペット講習会

青森県獣医師会下北支部

ワンちゃんやネコちゃんとの信頼と絆を深め、お互いの幸せを築くためのしつけ方について一緒に勉強してみませんか。

飼い主さんはもちろん、これから犬を飼いたいと思っ

ている方もお気軽にご参加ください。

〈いつ〉11月7日（土）

午後1時～3時（ティータイムあり）

〈どこで〉プラザホテルむつ

〈どんな〉

犬、猫の習性、それにあつた飼い方（予定）

講師 青森県動物愛護センター 獣医師 渡辺 宏氏



10月18日（日）午前9時～

・大畑地区

10月18日（日）午前8時40分～

・川内地区

10月18日（日）時間未定

・脇野沢地区 未定

【消防団火災防ぎょ訓練】

・むつ・大湊地区

10月18日（日）時間場所未定

・大畑地区

10月18日（日）午前8時～

・湊村地区コミュニティセンター付近

・川内地区

10月18日（日）時間場所未定

・脇野沢地区 未定

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 Eメール

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

時日時 場場所 問問合先・申込先

- 法律相談**  
時 10月23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10月2日(金)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 10月14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 10月20日(火) 10:00～15:00 問 市民連携課  
場 マエダ本店 ☎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 10月9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。

- 海洋研究開発機構**  
研究成果・活動報告会  
時 10月17日(土) 午後2時～5時  
場 ラ・プラス青い森(青森市)  
機 構の活動状況報告や「青森県の水産資源と海洋研究について」と題し、水産関係者や機構研究者による報告および意見交換会を行います。  
入場料:無料
- むつ市海と森ふれあい体験館**  
時 10月25日(日)・11月29日(日)  
場 山ノ自然学校  
親 子 山ノ自然学校  
海と森ふれあい体験館  
機 構の活動状況報告や「青森県の水産資源と海洋研究について」と題し、水産関係者や機構研究者による報告および意見交換会を行います。  
入場料:無料

- トントウビレッジ**  
初心者でも大丈夫！ヨガ教室  
時 11月7日(土)  
場 トントウビレッジ  
初 心 者 だ ら け ず 大 丈 夫 ！ ヨ ガ 教 室  
機 構 構 成 員 研 究 所 管 理 課  
☎25-3811
- トントウビレッジ**  
バスツアー 今 美香氏  
時 11月22日(木)  
場 トントウビレッジ  
バ ス ツ ー ア ツ ー 今 美 香 氏  
機 構 構 成 員 研 究 所 管 理 課  
☎25-3811

- 下北若手人財育成塾 公開講座**  
一步を踏み出す勇気を持つ  
時 10月31日(土) 午後1時30分  
場 下北合同庁舎 2階相談室  
機 構 構 成 員 研 究 所 管 理 課  
☎25-3811

- トントウビレッジ**  
バスツアー 今 美香氏  
時 11月22日(木)  
場 トントウビレッジ  
バ ス ツ ー ア ツ ー 今 美 香 氏  
機 構 構 成 員 研 究 所 管 理 課  
☎25-3811

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

- 日本貿易振興機構(ジエトロ)**  
中小企業者のための海外展開セミナー  
地場産品等の輸出を中心に海外展開をお考えの事業者を対象に青森県産品の輸出動向、県内企業の海外取引事例、貿易での初歩的な留意事項や支援策をご紹介します。  
時 10月1日(木) 午後1時30分～4時40分  
場 市役所本庁舎第3会議室  
定員・参加費:30名・無料
- 大畑庁舎産業建設課**  
業研温泉開湯400年実行委員会  
時 10月16日(金) 午後10時～午後5時  
場 市役所本庁舎第4会議室  
定員・参加費:30名・無料
- 日本貿易振興機構(ジエトロ)**  
貿易実務講座(基礎編)参加者募集  
日本貿易振興機構青森事務所では、青森県内企業の貿易振興を図るべく、貿易実務講座を開催します。貿易実務・指導経験の豊富な講師がわかりやすく解説、指導をしますのでぜひ参加ください。  
時 10月14日(水)～15日(木) 午前10時～午後5時  
場 市役所本庁舎第4会議室  
定員・参加費:30名・無料
- 日本貿易振興機構(ジエトロ)**  
貿易実務講座(基礎編)参加者募集  
日本貿易振興機構青森事務所では、青森県内企業の貿易振興を図るべく、貿易実務講座を開催します。貿易実務・指導経験の豊富な講師がわかりやすく解説、指導をしますのでぜひ参加ください。  
時 10月14日(水)～15日(木) 午前10時～午後5時  
場 市役所本庁舎第4会議室  
定員・参加費:30名・無料
- 日本貿易振興機構(ジエトロ)**  
貿易実務講座(基礎編)参加者募集  
日本貿易振興機構青森事務所では、青森県内企業の貿易振興を図るべく、貿易実務講座を開催します。貿易実務・指導経験の豊富な講師がわかりやすく解説、指導をしますのでぜひ参加ください。  
時 10月14日(水)～15日(木) 午前10時～午後5時  
場 市役所本庁舎第4会議室  
定員・参加費:30名・無料

- 日本貿易振興機構(ジエトロ)**  
貿易実務講座(基礎編)参加者募集  
日本貿易振興機構青森事務所では、青森県内企業の貿易振興を図るべく、貿易実務講座を開催します。貿易実務・指導経験の豊富な講師がわかりやすく解説、指導をしますのでぜひ参加ください。  
時 10月14日(水)～15日(木) 午前10時～午後5時  
場 市役所本庁舎第4会議室  
定員・参加費:30名・無料
- 日本貿易振興機構(ジエトロ)**  
貿易実務講座(基礎編)参加者募集  
日本貿易振興機構青森事務所では、青森県内企業の貿易振興を図るべく、貿易実務講座を開催します。貿易実務・指導経験の豊富な講師がわかりやすく解説、指導をしますのでぜひ参加ください。  
時 10月14日(水)～15日(木) 午前10時～午後5時  
場 市役所本庁舎第4会議室  
定員・参加費:30名・無料
- 日本貿易振興機構(ジエトロ)**  
貿易実務講座(基礎編)参加者募集  
日本貿易振興機構青森事務所では、青森県内企業の貿易振興を図るべく、貿易実務講座を開催します。貿易実務・指導経験の豊富な講師がわかりやすく解説、指導をしますのでぜひ参加ください。  
時 10月14日(水)～15日(木) 午前10時～午後5時  
場 市役所本庁舎第4会議室  
定員・参加費:30名・無料
- 日本貿易振興機構(ジエトロ)**  
貿易実務講座(基礎編)参加者募集  
日本貿易振興機構青森事務所では、青森県内企業の貿易振興を図るべく、貿易実務講座を開催します。貿易実務・指導経験の豊富な講師がわかりやすく解説、指導をしますのでぜひ参加ください。  
時 10月14日(水)～15日(木) 午前10時～午後5時  
場 市役所本庁舎第4会議室  
定員・参加費:30名・無料

- 青森県立むつ高等技術専門学校**  
男性のための料理教室  
むつ市食生活改善推進員会  
時 11月14日(土) 午前10時～午後1時  
場 下北文化会館調理室  
定員・参加費:無料・20名  
申込締切:11月5日(木)  
※エプロン、三角巾、ふきん2枚持参。  
むつ市食生活改善推進員会  
☎090-5833-1984
- 下北自然の家 秋のイベント**  
家族でハイキング  
時 10月12日(月) 午後10時～午後5時  
場 下北自然の家  
定員・参加費:無料・20名  
申込締切:11月5日(木)  
※エプロン、三角巾、ふきん2枚持参。  
むつ市食生活改善推進員会  
☎090-5833-1984
- 下北自然の家 秋のイベント**  
家族でハイキング  
時 10月12日(月) 午後10時～午後5時  
場 下北自然の家  
定員・参加費:無料・20名  
申込締切:11月5日(木)  
※エプロン、三角巾、ふきん2枚持参。  
むつ市食生活改善推進員会  
☎090-5833-1984
- 下北自然の家 秋のイベント**  
家族でハイキング  
時 10月12日(月) 午後10時～午後5時  
場 下北自然の家  
定員・参加費:無料・20名  
申込締切:11月5日(木)  
※エプロン、三角巾、ふきん2枚持参。  
むつ市食生活改善推進員会  
☎090-5833-1984

今すぐあなたの助けになりたい 法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所  
で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間 平日午前9時から午後5時  
相談料 30分 5000円(税別)  
[但し、法テラスの扶助が利用できる場合無料]

☆お電話いただいてから原則3営業日以内にご相談をお受けします  
お申込・お問合せは…青森県弁護士会まで TEL 017-777-7285

弁護士に相談したくても知り合いに弁護士がいない  
どの弁護士に相談していいかわからない  
…こんな悩みありませんか



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



# イベント情報

10月 Oct.

## 第46回下北美術展(高校・一般の部) 2日~

むつ・下北地域の高校生、一般の方から公募した絵画、写真、書道の作品を展示します。  
ご家族、お友達とお誘い合わせのうえ、多数お越しくださいますようお願いしています。



10月2日(金)~12日(月)  
午前9時から午後7時まで  
※土曜、日曜も展示、最終日は午後5時まで  
問 下北地方公民館連絡協議会 (むつ市中央公民館内) 電話 24-11224

## 第18回むつ産まつり 3日~

むつ来さいまい館・周辺で開催  
10月3日(土)・4日(日)  
午前10時から午後3時  
〈どんな〉  
販売・飲食コーナー、ミニ新幹線車会や働く自動車の展示(初登場の佐川急便やパトカー、白バイ、消防車)、初開催さがわきゅうびん交通安全教室、下北産米はつきりんの無料振る舞い、移動献血、よさこいソーランやマスコットキャラクターパレード、NEONライブ、近川保育園和太鼓演奏、ヒップホップダンス、第一田名部小学校ブラスバンド演奏など、ステージイベントも盛りだくさん。(内容は変更になる場合があります。)  
問 むつ商工会議所振興課 電話 22-22282



## 航空自衛隊第42警戒群創設60周年記念 基地一般公開 4日

航空自衛隊第42警戒群創設60周年記念 基地一般公開  
F2戦闘機の迫力ある飛行を間近で見てください！  
10月4日(日)  
午前9時~午後1時  
〈どこで〉航空自衛隊大湊分屯基地 (大湊高校向かい)  
〈どんな〉  
航空自衛隊保有のペトリオット発

射機、軽装甲機動車、短距離地对空誘導発射装置、対空機関砲の展示のほか、陸上および航空自衛隊員による協同基地警備のデモンストラクション、また、F2戦闘機2機による航過飛行を予定しています。  
〈その他〉  
お車でお越しの方は、大湊高校または、むつりハビリテーション病院駐車場をご利用ください。送迎バスの運行は行いません。危険物およびドローン等の持ち込みはお断りします。荒天等により展示内容を変更することがあります。  
問 航空自衛隊第42警戒群総務班 〒035-0096 むつ市大湊字大湊川44 電話 24-11191 内線 203

## 下北文化会館30周年記念事業 劇団わらび座 舞臺詩「風の又三郎」 6日

下北文化会館30周年記念事業  
劇団わらび座 舞臺詩「風の又三郎」  
10月6日(火)午後6時30分 (午後6時開場) 〔どんな〕  
宮沢賢治原作の「風の又三郎」を劇団わらび座が舞台で表現。和楽器・洋楽器の生演奏、東北の民俗芸能を随所に取り入れた新しいジャンルのパフォーマンス。新たな賢治の世界が広がります。  
〈入場料〉全席指定  
一般 3500円  
高校生以下 1000円  
〈販売場所〉  
下北文化会館・an aim TOKYO-DO

## 問 下北文化会館 電話 22-8411

トントウビレッジ  
トントウのそば街道&秋まつり  
10月10日(土)・11日(日)  
午前9時30分~午後3時  
〈どんな〉  
・ひがしどおり新そば街道まつり  
・東通村郷土芸能・能舞公演  
・缶ストラップ作り体験  
・大道芸人「エディー」パフォーマンスショー  
・オリジナルピカピカバッジ作り体験  
・トントウの喫茶店  
・ふわふわコーナー  
〈入場料〉無料  
※詳しくは、9月27日の新聞折込チラシまたはホームページをご覧ください。

## 問 トントウビレッジ 電話 48-2777

むつ下北ピアノ協会  
小さなピアニストからのメッセージ  
10月11日(日)午後1時~  
〈どこで〉下北文化会館大ホール  
〈入場料〉無料  
問 むつ下北ピアノ協会 電話 23-5372

## 来さいまい館10周年記念企画 無料 マリンバ&ピアノコンサート 11日

10月11日(日)午後2時~  
〈出演〉  
マリンバ 対馬文子  
ピアノ 大屋和香  
問 むつ来さいまい館 電話 33-8191

## ハロウィンパーティー2015 in むつ来さいまい館 12日

10月12日(月)  
午前11時~午後3時  
〈どんな〉仮装パレード、仮装コンテスト、宝探しラリー、ボディジュエリー、ゲームコーナー、お化けやしきなど  
〈入場〉無料(一部有料チケットが必要)  
※仮装パレードは事前申込が必要です。  
※ボランティアスタッフを募集しています。  
詳細は、むつ来さいまい館ホームページをご覧ください。  
問 むつ来さいまい館 電話 33-8191

## MOA美術館 下北半島児童作品展 16日~

むつ下北地域の子どもの表現力豊かな作品を展示しますので、ぜひご覧ください。無料のお抹茶、押し花コーナーもあります。  
10月16日(金)~18日(日)  
午前10時~午後5時(18日は3時まで)  
〈どこで〉図書館  
問 MOA美術館下北半島児童作品展 実行委員会 電話 22-2052

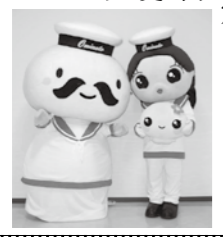
## 第6回ALTと一緒に「陶芸体験」 17日

国際交流推進員やALT(外国語指導助手)と一緒に陶芸体験をしませんか?今年も下北で勤務している外国人と川内地区で作られている宇賀焼の陶芸体験をします。一緒にチャレンジしてくれる参加者を募集します。み

## 安渡館オータムフェスタ2015 18日

10月18日(日)  
午前11時~午後5時  
〈どんな〉  
海上自衛隊大湊地方総監部コーナーやむつ市出身の音楽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ー」の写真撮影会のほか、グルメブースが出演予定。  
※天候などの理由により内容が変更となる場合があります。

問 商工観光課観光振興担当 電話 22-1111 内線 2647



**補聴器はアフターサービスが大切!**  
(当店で音の調整、真空乾燥・クリーニングを無料で実施しております)

認定補聴器技能者 認定補聴器技能者

私たちに  
おまかせ  
ください。

メガネの **のしや**  
認定補聴器技能者のいるお店  
年中無休 9時~19時 電話 22-2932

マエダ本店様 当店  
専用駐車場 4台あり

**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**

TEL 0120-624119 電話 035-0063  
TEL 0175-22-5600 FAX 0175-23-5600

**「いいお墓を建てたい」**  
その願いを叶えます!

○耐震構造とデザインの両立! ○墓地公園の区画対応型展示!  
○高品質な墓石を低価格でご奉仕! ○市内お寺様対応型展示!

「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 大間37-5466  
むつ市仲町15-8 小田桐石村 検索

お手持ちの「家」、お売りください

空き家で管理が大変 売りたいが、人に知られたくない 買取査定・買取相談が無料 0円

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** 電話 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

information **circle** 団体・サークル情報

<p><b>第10回なかよし音楽会</b> 子どもたちの笑顔が輝くステージです。たくさんのご来場お待ちしております。 〈いつ〉10月18日(日)午前10時30分 〈どこで〉下北文化会館大ホール 〈どんな〉 星美幼稚園(日本太鼓) 白百合保育園(マーチング) 小川町第二百合保育園(祭囃子) 〈入場料〉無料 <b>問</b> なかよし音楽会事務局 金澤 (小川町第二百合保育園) ☎22-1689</p>	<p><b>第22回むつ走五酒ラーin田名部</b> 豪華賞品(ベア韓国旅行)が当たる抽選付き! 友人や会社の同僚、ご近所同士でぜひご参加ください! 前売券を発売中です。 〈いつ〉10月24日(土)午後6時 〈どこで〉田名部地区飲食店街区 ※受付・抽選会場はむつ市イベント広場 〈その他〉 前売券販売場所など詳しくはお問い合わせください。 <b>問</b> むつ商工会議所青年部事務局 ☎22-2282</p>	<p><b>来ささい館フリーマーケット</b> 〈いつ〉10月25日(日) 午前9時〜午後2時 <b>25日</b></p>	<p><b>哲山会</b> 健康マイレージ対象 一緒に於法岳533mに登りませんか 紅葉の美しい川内地区の於法岳に登ります。 〈いつ〉10月25日(日) 午前7時50分〜午後3時 ※川内林業研修センター(特別養護老人ホームせせらぎ荘の右手奥)集合 〈参加費・定員〉1000円・20名 〈申込締切〉10月13日(火) ※昼食・飲み物持参、登山にふさわしい服装(雨具必須) <b>問</b> 哲山会 片岡 ☎090-9636-9777 吉田 ☎090-4550-1693</p>
<p><b>りんどうの会</b> 無料「老化防止の食生活」講習会 料理研究家の坂本謙二先生を講師に講習会を開催します。 若々しさを保ち、いつまでも健康に暮らすためには、食事への関心はとて大事。体のサビを取り、若さを保つ抗酸化力の高い食品や栄養素料理の仕方などについて学びます。 〈いつ〉10月24日(土)午前10時〜正午 〈どこで〉むつ来ささい館会議室 <b>問</b> 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 ☎090-1494-5544</p>	<p><b>セーフティネットあおもり</b> 無料福祉サービス苦情解決研修会 〈いつ〉10月3日(土)午後1時〜3時 〈どこで〉図書館 〈どんな〉 「苦情解決はよりよい支援や職場改善の第一歩」 講師 NPO法人セーフティネットあおもり 理事長 沼田 徹 ※受講希望の方はご連絡ください。 <b>問</b> NPO法人セーフティネットあおもり むつ市子育てメイト会 木立 ☎31-0067(午前9時〜午後4時)</p>	<p><b>第41回大畑公民館まつり</b> 大畑公民館 などで活動しているサークルなどの紹介や舞台発表などを行います。 ご家族お友達をお誘い合わせのうえ、遊びに来てください。 〈いつ〉10月31日(土)・11月1日(日) <b>31日~</b></p>	<p><b>むつテニス協会</b> 秋季ナイターテニス教室(硬式) 〈いつ〉10月7日〜11月25日の毎週水曜日 午後7時〜9時(8回) 〈どこで〉しもきた克雪ドーム(4面) 〈対象者・定員〉初心者・60名 〈参加費〉(コート、ボール代)一般 3000円 協会員 1500円 中学・高校生 1000円 〈申込締切〉10月7日(水) ※貸出ラケット有 <b>問</b> むつテニス協会 山田 ☎29-4588 斉藤 ☎22-7116</p>
<p><b>秋のふれあい広場</b> 〈いつ・どこ〉 10月5日(月)、21日(水)、28日(水)、</p>	<p><b>むつ市社会福祉協議会</b> むつ市社会福祉協議会 〈いつ〉10月21日(水) 午前10時〜午後2時50分 〈どこで〉川内川渓谷遊歩道 〈どんな〉散策、食事、温泉 〈対象〉市内にお住まいの65歳以上の方 〈参加費〉500円 〈申込締切〉10月9日(金) ※詳細はお問い合わせください。 <b>問</b> むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023</p>	<p><b>むつ科学技術館だより</b> 10月〜12月の催し ○「ユニケーションシアター」 〈いつ・どんな〉 ①午前10時〜③午後3時 まんが偉人物語『ペーサーベンワット』(25分) ②正午 access 『テントウムシから学ぶ』 色彩の効果』(30分) ○つくってたいけん工作教室 〈いつ〉土曜・日曜・祝日 〈どんな〉発泡入浴剤をつくらう! ※参加無料、予約不要 ※時間など詳細は、お問い合わせください。 ○理科実験・観察 〈いつ・どんな〉日曜 ①午前11時 ②午後2時 ・超低温の世界を調べよう ・ドライアイスの不思議を調べよう ※10月17日(土)は臨時休館です。 <b>問</b> むつ科学技術館 ☎25-2091</p>	<p><b>大畑公民館</b> ☎34-2321 〈どこで〉大畑体育館・大畑公民館 <b>問</b> 大畑公民館 11月9日(月)、18日(水)、25日(水)、 12月9日(水)、16日(水)、21日(月) ・むつ市キッズパーク 10月15日(木)・水源池公園 ※いずれも午前10時〜11時30分 〈どんな〉 ペーサー、親子でミニ運動会、ハロウィン、親子でストレッチ、風船でバルーン、お話し、もりもり体操、パネルシアター、クリスマス会などを計画。水源池公園開催では園内を散歩します。 〈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。 <b>問</b> むつ市子育てメイト会 ☎23-7844(FAX兼用) 葛西 ☎23-4515</p>

**むつ市老人クラブ連合会**  
「生きがいサークル」  
10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「福寿荘」(新町)** ☎23-5800

お花教室	1日(木)	・15日(木)
手芸教室	6日(火)	・20日(火)
詩吟教室	2日(金)	・16日(金)
踊り教室	14日(水)	・28日(水)
お茶教室	8日(木)	・22日(木)
習字教室	9日(金)	・23日(金)
コーラス教室	19日(月)	・26日(月)
ダンス教室	14日(水)	・28日(水)
カラオケ教室	19日(月)	・26日(月)
開基・将棋教室	6日(火)	・20日(火)
着付教室	7日(水)	・21日(水)
ダンス教室	午後1時〜3時、カラオケ・開基・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	6日(火)	・20日(火)
日舞教室	5日(月)	・19日(月)
着付教室	13日(火)	・27日(火)
唱歌教室	2日(金)	・16日(金)
カラオケ教室	8日(木)	・22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。「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。

問 問合先・申込先 F ファックス H ホームページ E メール

<p><b>第18日</b> 子どもたちの笑顔が輝くステージです。たくさんのご来場お待ちしております。 〈いつ〉10月18日(日)午前10時30分 〈どこで〉下北文化会館大ホール 〈どんな〉 星美幼稚園(日本太鼓) 白百合保育園(マーチング) 小川町第二百合保育園(祭囃子) 〈入場料〉無料 <b>問</b> なかよし音楽会事務局 金澤 (小川町第二百合保育園) ☎22-1689</p>	<p><b>第22回むつ走五酒ラーin田名部</b> 豪華賞品(ベア韓国旅行)が当たる抽選付き! 友人や会社の同僚、ご近所同士でぜひご参加ください! 前売券を発売中です。 〈いつ〉10月24日(土)午後6時 〈どこで〉田名部地区飲食店街区 ※受付・抽選会場はむつ市イベント広場 〈その他〉 前売券販売場所など詳しくはお問い合わせください。 <b>問</b> むつ商工会議所青年部事務局 ☎22-2282</p>	<p><b>来ささい館フリーマーケット</b> 〈いつ〉10月25日(日) 午前9時〜午後2時 <b>25日</b></p>	<p><b>第10回なかよし音楽会</b> 子どもたちの笑顔が輝くステージです。たくさんのご来場お待ちしております。 〈いつ〉10月18日(日)午前10時30分 〈どこで〉下北文化会館大ホール 〈どんな〉 星美幼稚園(日本太鼓) 白百合保育園(マーチング) 小川町第二百合保育園(祭囃子) 〈入場料〉無料 <b>問</b> なかよし音楽会事務局 金澤 (小川町第二百合保育園) ☎22-1689</p>
<p><b>第41回大畑公民館まつり</b> 大畑公民館 などで活動しているサークルなどの紹介や舞台発表などを行います。 ご家族お友達をお誘い合わせのうえ、遊びに来てください。 〈いつ〉10月31日(土)・11月1日(日) <b>31日~</b></p>	<p><b>第22回むつ走五酒ラーin田名部</b> 豪華賞品(ベア韓国旅行)が当たる抽選付き! 友人や会社の同僚、ご近所同士でぜひご参加ください! 前売券を発売中です。 〈いつ〉10月24日(土)午後6時 〈どこで〉田名部地区飲食店街区 ※受付・抽選会場はむつ市イベント広場 〈その他〉 前売券販売場所など詳しくはお問い合わせください。 <b>問</b> むつ商工会議所青年部事務局 ☎22-2282</p>	<p><b>来ささい館フリーマーケット</b> 〈いつ〉10月25日(日) 午前9時〜午後2時 <b>25日</b></p>	<p><b>第10回なかよし音楽会</b> 子どもたちの笑顔が輝くステージです。たくさんのご来場お待ちしております。 〈いつ〉10月18日(日)午前10時30分 〈どこで〉下北文化会館大ホール 〈どんな〉 星美幼稚園(日本太鼓) 白百合保育園(マーチング) 小川町第二百合保育園(祭囃子) 〈入場料〉無料 <b>問</b> なかよし音楽会事務局 金澤 (小川町第二百合保育園) ☎22-1689</p>
<p><b>むつ来ささい館</b> ☎33-8191 「ジャズライブ第2弾」 ジャズオルガンの巨匠、KAN KAWA率いるスペシャルトリオのライブです。ぜひご来場ください。 〈いつ〉10月30日(金)午後7時 〈出演〉 KAN KAWA (org) 竹内 直 (s) 本田 珠也 (ds) 〈入場券〉(ワンドリンク付き)一般2000円 高校生以下1500円 ※当日は500円増、むつ来ささい館、むつ商工会議所、下北物産協会にて販売 <b>問</b> むつ来ささい館 ☎33-8191</p>	<p><b>第41回大畑公民館まつり</b> 大畑公民館 などで活動しているサークルなどの紹介や舞台発表などを行います。 ご家族お友達をお誘い合わせのうえ、遊びに来てください。 〈いつ〉10月31日(土)・11月1日(日) <b>31日~</b></p>	<p><b>来ささい館フリーマーケット</b> 〈いつ〉10月25日(日) 午前9時〜午後2時 <b>25日</b></p>	<p><b>第10回なかよし音楽会</b> 子どもたちの笑顔が輝くステージです。たくさんのご来場お待ちしております。 〈いつ〉10月18日(日)午前10時30分 〈どこで〉下北文化会館大ホール 〈どんな〉 星美幼稚園(日本太鼓) 白百合保育園(マーチング) 小川町第二百合保育園(祭囃子) 〈入場料〉無料 <b>問</b> なかよし音楽会事務局 金澤 (小川町第二百合保育園) ☎22-1689</p>

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)

# ウォーキングアプリ むつぼしWalker

むつ☆健康マイレージ特別チャレンジ  
～100日間で50万歩歩こう!～(平成28年3月31日まで)

Google Playストアや App ストアからアプリをダウンロード



アプリ紹介ページ



Android4.1 以上



iPhone5s 以上



※健康チャレンジ「100日間で50万歩」を達成すると、むつ☆健康マイレージカードと共通商品券を獲得できます。応募は、むつ市に住民登録のある18歳以上の方が対象。また、健康チャレンジシートで応募した方は、達成後のマイレージカード・商品券の応募はできません。

☎ 健康推進課健康マイレージ事業担当  
☎ 22-1111 内線 2586

## 高齢者インフルエンザ予防接種

☎ 健康推進課予防担当  
☎ 22-1111 内線 2582

### 〈予防接種期間〉

10月19日(月)  
～平成28年1月30日(土)

### 〈対象者〉市内に住所がある次の方

- ・65歳以上の方
- ・60～64歳で心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能、ヒト免疫不全による免疫機能に障害があり、これらの障害による身体障害者手帳1級をお持ちの方

### 〈接種費用〉1800円

※今回から新ワクチンとなり、価格が上がりましたので自己負担額を上げさせていただきます。生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は800円です。

### 〈接種回数〉1回

※65歳以上の方には10月初めに通知をお送りします。60～64歳で対象になる方で、接種を希望する場合は書類を

送りますのでご連絡ください。

高齢者インフルエンザ予防接種の対象者以外の方は、別紙折込チラシをご覧ください。

## 10月の献血受付日程

2日(金)	国民健康保険大畑診療所	14:00～16:30
3日(土)	産業まつり(まさかりプラザ)	10:00～12:00
		13:30～15:00
4日(日)	産業まつり(まさかりプラザ)	9:00～12:00
		13:30～14:30
18日(日)	ユニバースむつ旭町店	9:30～12:00
		13:30～16:00

健康マイレージ100ポイント

## 10月の在宅当番医

4日(日)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
11日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
12日(月)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
18日(日)	どんぐり子どもクリニック	☎ 24-5656
25日(日)	田村胃腸科内科医院	☎ 22-3101

〈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  
うまいのパクちゃん

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

### 簡単にできる健康レシピ

## かんたん!おにぎらず(2個分)

【1人分栄養量】237キロカロリー、塩分相当量 0.5g



### 材料

焼きのり ……………2枚    さやいんげん ……………10g  
ごはん ……………400g    ツナ缶 ……………80g  
コーン缶 ……………20g    マヨネーズ ……………小さじ1  
塩 ……………少々    こしょう ……………少々

### 作り方

- ①さやいんげんは塩ゆでし、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ②ごはんにコーンと塩を混ぜる。
- ③ラップを2枚しき、それぞれ焼きのり、ごはん100g、①の具材、ごはん100gの順にのせる。
- ④四方をラップごと抱え込み、のりがなじんだら半分に切る。



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。

## 下北地域健康アップフォーラム 先着300名に粗品

☎ 健康推進課庶務担当  
☎ 22-1111 内線 2585

〈いつ〉10月18日(日)  
午後1時30分～3時30分  
(試食・だし活コーナー 午前11時30分～午後1時)  
(体験・展示コーナー 午前11時30分～午後4時)  
〈どこで〉むつグランドホテル  
※脇野沢、川内、大畑、南通地区から送迎バスがあります。  
〈どんな〉

・近川保育園児による和太鼓演奏  
・「若者・高校生による未来の下北ヘルシーなご飯レシピコンテスト」表彰式  
・トークセッション  
「こどもたちの健やかな未来へ」  
野菜料理研究家 斉藤 とま江氏  
むつ青年会議所副理事長 高屋 龍一氏

東通村立東通小学校長 宮野 正範氏  
むつ市キッズパーク所長 原 朱美  
・特別講演  
「今からできる!大人のラジオ体操でイキイキ元気!」  
講師 整形外科医・スポーツドクター  
中村 格子氏

健康マイレージ100ポイント

## 消費生活センターだより

Vol.38 光回線の契約は慎重に

☑ 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 188

今年2月1日、大手電話会社による光回線サービスが開始され、さまざまな種類の事業者が、光回線とそれに付随したサービスを提供することが可能になりました。それに伴い、顧客の獲得競争が激しくなり、光回線に関する勧誘電話が増加しています。

光回線を買った事業者は、さまざまなサービスと光回線をセットにして消費者に提供することになります。

従来の電話回線を光回線に変更する場合は工事が必要ですが、すでに光回線を利用している場合は原則として工事は不要で、転用という簡易な手続きだけで切り替えが完了します。内容や仕組みをよく理解できないまま、切替えが完了してしまうと「前の契約に戻したい。」と思っても、再度転用手続きをとることができません。新たに光回線の契約が必要となり、今まで使用していた電話番号の変更、工事費用の負担や、プロバイダの契約解除料や違約金が発生する場合もあります。

光回線に関する勧誘電話がかかってきたら、何の会社なのか、何のサービスなのか、事業者の説明を十分に聞き、よくわからない場合は、きっぱり断ることがトラブルを未然に防ぐ一番の方法です。光回線など電気通信サービスは、契約後に無条件で解約できるクーリング・オフ制度が適用されませんが、慎重に検討するようにしましょう。

## 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。

・ゆずつてもらう方が、ゆずつてくれる方の所へ取りに行くこととなります。

ゆずります（9月25日～10月14日）

- ・小型冷蔵庫
- ・車の冬タイヤ
- ・ソファ（黒）
- ・チャイルドシート

ゆずつてくださる

・サイクロン式掃除機

・4人掛け食卓テーブルいすセット

・2人掛けソファ

・業務用掃除機

☎ 22-1111 内線 2643

# この指とまれ

むつ市で活躍する団体・サークルを紹介

## 第七回 むつグラウンドゴルフ協会



連載7回目の今回は、ウエルネスはらつばるなどいろいろな汗をかいているむつグラウンド・ゴルフ

協会のみなさんを紹介します。

協会は、平成14年に20数名で発足し、現在は、むつ地区、川内地区を合わせて約90名の大所帯となり、80歳以上の方も多く所属しています。

年間を通して、週に3度の練習会を開いて、夏の間は、「はらつばる」や「金谷公園」などで行っています。この日は県大会の予選を兼ねた試合が行われ、約40名が参加5名ほどに分かれてラウンドしていました。成績上位の男女それぞれ10名が、10月に行われる県大会へ参加することになるため、選手のみなさんは真剣な表情でプレイ、良いショットがあるとコースのあちらこちらで歓声が聞かれました。

また、今年は、メンバーの太田正昭さん（78歳・下写真）が、和歌山県で



### 短歌

理解出来ぬ若者言葉早口も耳遠き振りして時には便利  
コスモスの真紅が種をもつ頃に貫ひに奇るとウォーキングの女  
梅雨の道小さきでで虫葉に移し殻の柔きが指先に残る

布施 汎子  
皆川 妙子  
中村 箕子  
葛西 美保子

### 俳句

あるがまま生くる俵せ西瓜切る  
黒犬の腹出して寝る熱帯夜  
ラムネ飲む少年山を仰ぎけり  
父母遠し畑にぼつんと葱坊主  
せせらぎの音も一景木下闇  
園児等の黄帽も揺れる夏の風  
牧の朝風あををと時鳥  
曳き屋する城あらはなり薄着かな  
はつらつと傘寿の匂友生身魂  
掃除機をうならせ玉の汗しとど

篠塚 マサ  
三國 紀子  
太田 嶺伸  
菅蒲川 タカエ  
寺岡 洋子  
吉田 かつよ詩  
川口 巖溪  
奈良 和子  
戸川 美重子  
井手上 省子

### 柳川

未練かな別れの握手柔らかい  
また罪が重なる予感りんご剥く  
夢を足す僕に絵の具が有るかぎり  
地獄から引き上げるほど子の力

織田 澄香  
高橋 星湖  
入丸 葭英  
工藤 弘姫



8月25日号掲載の短歌に誤りがありました。正しくは「敬老の日樞持の下母を訪ふ月に一度の逢瀬のホーム 高橋かほる」でした。

**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。

☑ 政策推進課広報室  
☎ 22-1111 内線 1115

（どこでも）もきた克雪ドーム  
（持ち物）内履きシューズ  
むつグラウンド・ゴルフ協会 藤田  
☎ 090-4477-5700

午前9時～正午

**准看護師から看護師へ**

27年4月より新校舎『東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス』へ移転！

看護師養成所 \*2年課程\* 【通信制】

【教育訓練給付制度厚生労働大臣指定講座(条件あり)】

**●学校説明会 日程**

10/18 H28 1/24 青森会場  
◇青森県観光物産館アスパム

11/22 H28 2/21 八戸会場  
◇八戸地域地産産業振興センター ユートー

※事前申込が必要です。

**28年4月入学生募集中!**

出願期間 第2次 第6次

9月1日(水)～平成28年3月17日(木)

\*推薦入学は第4次まで(～平成28年1月18日(月))

〒983-8511 宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号  
webサイト

TEL◇022-292-2511 進学相談専用ダイヤル◇022-207-8810  
FAX◇022-292-2611 URL◇http://tohoku-kango.com/

お問合せ 資料請求



9月6日(日)  
市の部 3位と大健闘  
青森県民駅伝競走大会

昨年は、市の部で6位という結果に終わった県民駅伝でしたが、雪辱を誓い挑んだ今年のレースは、序盤から優勝争いを繰り広げました。

残念ながら優勝とはなりませんでしたが市の部3位の大健闘をみせました。若手選手へ世代交代が進むチームにとっては、来年以降へつなげる大会となりました。

写真は、1区山本 <sup>あらた</sup>新選手(山梨学院大学4年)から2区杉山 <sup>ひゅうと</sup>彪人選手(田名部中2年)へ市の部1位でタスキの受け渡し

8月31日(月)  
死亡事故ゼロ 4000日  
脇野沢地区 交通死亡事故皆無

むつ地区交通安全協会脇野沢支部(西村和夫支部長)は、平成16年以来死亡事故がなく、死亡事故皆無4000日を達成しました。

4000日達成となったこの日、むつ警察署でむつ地区交通安全協会白濱会長(前列左)から感謝状が贈呈されました。感謝状を手にした西村支部長(前列中)は、「以前は5800日以上継続したこともあり、まだまだこれから地域のみなさんとともに頑張りたい」と意気込みを語っていました。



8月25日(火)  
下北半島縦貫道路早期完成を目指して  
下北未来塾 宮下市長に活動報告

地元で働く女性や生活者の観点から下北半島縦貫道路の早期完成を訴えるため、平成17年に結成された「下北未来塾」のみなさんが、これまでの活動を宮下市長へ報告しました。

今年で10回目を迎えるシンポジウム「下北からのメッセージ～下北半島縦貫道路の早期完成を願って～」の開催などについて意気込みを語り、宮下市長とともに下北半島縦貫道路の早期完成へ向け取り組むことを誓いました。

シンポジウムの日程などは次号でお知らせします。



市内各地の話題をお届けします!  
あつと 陸奥覧  
MU CHU RAN



みなとオアシスおおみなと 8月9日(日)  
しもきた克雪ドームや水源池公園など登録

しもきた克雪ドームや水源池公園、安渡館などを含むエリアが「みなとオアシス」として登録されました。

今後、「みなと」を通じた地域の活性化に向けて各種事業に活用し、さまざまなイベントやサービスの提供をする場としての活用していきます。

「みなとオアシス」とは、地域住民の交流や観光の振興を通じた地域の活性化に役立つ「みなと」を中心としたまちづくりを促進するため、住民参加による地域振興の取り組みが継続的に行われる施設について国が登録するものです。



「ムチュ☆らんど」に決定 8月23日(日)  
むつ市キッズパーク愛称



公募していたむつ市キッズパークの愛称が、『ムチュラン』と、こどもの国(ランド)を組み合わせた『ムチュ☆らんど』に決定しました。愛称決定セレモニーでは看板の除幕を行い、参加した約100人とムチュランファミリーと一緒に祝う中、グランプリに輝いた蛸子紗帆ちゃん一家へ宮下市長から感謝状が贈呈されました。

利用者数は、4月にオープンしてから1万7000名を超え、予想を大きく上回る利用状況となっています。これからも、広く市民のみなさまに親しまれ憩いの場になるよう努めていきます。ご来館をお待ちしています。

川内川に大歓声 8月14日(金)  
ヤマメつかみどり



かわうち夏まつりの恒例行事の一つ「やまめつかみどりまつり」が、川内球場横の河川敷特設会場で開催され、小雨の降る中、お盆にふるさとに帰ってきた方や県内各地から駆けつけた方々約800名が参加しました。

約15,000匹放流されたやまめは、水中を勢いよく逃げまわり、悪戦苦闘しながら追いかける方やいけすの中に腰を下ろしてじっと待ちかまえる方など、つかみどりの醍醐味を満喫した一日でした。

この人

# むつすちや星

明徳義塾中学校2年(高知県) 船場 清華さん



船場清華さんは、昨年春、第二田名部小学校を卒業し、卓球の強豪校である高知県の明徳義塾中学校へ進学しました。全国から集まった、色々なスポーツ選手とともに寮生活を送りながら日本一を目指し、毎日のトレーニングに励んだ結果、8月21日から宮城県で行われた全国中学校卓球大会に個人戦と団体戦の2種目で出場を果たし、2年生ながら団体戦の主力メンバーとして活躍、決勝戦でも見事に勝利を収め、団体戦日本一の栄冠を手に入れました。

全国大会終了後の、久々の里帰りの間も、実家に併設した「むつ卓翔会」の道場で、父の永幸さんと仲間と一緒に毎日の練習を欠かしません。

全国大会は団体戦で優勝したものの、個人戦ではベスト16に終わったことから、来年の日本一へ向けて更に努力を積み重ねています。

清華さんは、将来のオリンピック出場を目標に頑張っています。これからの活躍を注目しましょう。

(写真は全国大会の様子)

## 隔月連載

### 大人の部活 下北ジオパーク vol.3



東北地方でジオパークを推進している地域(男鹿半島・八峰白神・ゆざわ・三陸・磐梯山・月山・蔵王・鳥海山飛鳥・下北)が一堂に会する「東北ジオパークフォーラム」に参加しました。参加者の多くは各地域でジオパーク活動を行なっている一般の方々。ジオガイドの人、ジオツアーで立ち寄るお店を経営している人、これからジオ活動を行おうと考えている人など、実にさまざまなたちとお話しする機会がありました。

「去年の下北の認定見送りは残念だったね」「恐山行ったことあるよ」「素晴らしい自然だね」など、多くの人が下北を訪れた経験があり、「下北って良いところ」が浸透していました。

恐山、仏ヶ浦、大間崎、マダロ、アンコウ、寒立馬、北限のサル、田名部まつり・・・、下北が誇る資源は数知れず、訪れた方も好印象なのに認定は見送り・・・。それだけ地域の人たちの活動がジオパークには求められています。

10月には「秋の下北！まるごと体感ジオツアー」を開催します。下北だからこそ体感できる雄大な自然、そして豊かな食材の数々。下北の素晴らしい資源をPRするため、地域のみならず、下北の素晴らしさを体感してみませんか。

