



特集

むつ×ポートエンジェルス

# 第19回 奥内歌舞伎新春公演



## 出張あつと陸奥覧

1月24日(日)に、奥内小学校多目的室で「奥内歌舞伎新春公演」が開催されました。三番叟で幕が開き、おなじみの子ども歌舞伎「白浪五人男」、そして奥内歌舞伎「与話情浮名横櫛～源氏店～」が上演されました。

また、宮下市長が黒子姿で登場してあいさつをし、会場を盛り上げました。

来年は復活 20 周年、下北文化会館での開催を予定しています。



## 特集

# むつ×ポートエンジェルズ

1月6日から12日の7日間、むつ市ジュニア大使派遣事業が行われました。今年度は、姉妹都市盟約締結20周年という記念の年、宮下市長を団長に、市内中学生15名がジュニア大使としてアメリカ合衆国ワシントン州ポートエンジェルズ市を訪問しました。今回の派遣事業で累計200名を超えるジュニア大使が誕生、両市の友好親善に貢献してきました。選考を経て選ばれた今年の大使のみなさんも、事前の研修を繰り返し、訪問に向けて準備をしてきました。

**まずは外務省総領事館を訪問**

6日早朝、期待と緊張の中、出発。バス、新幹線、飛行機などを乗り継ぎ、日付変更線を越えたため同じく6日朝にシアトル到着。シアトル市街地を見学した後、今回初めてとなったシアトル日本国総領事館を訪問しました。領事館では、シアトルの現状を聞き、質問をするなど、貴重な経験をしました。

**ホストファミリーとの対面**

その後、ポートエンジェルズ市へ向かい、訪れたステイブンス中学校で、多くの関係者の方々やホストファミリーに出迎えられ大歓迎を受けました。ジュニア大使は、ホストファミリー



ステイブンス中学校ではホストファミリーや関係者のみなさんから歓迎を受けました。



シアトルマリナーズの本拠地セーフフィールドやパイクプレイスマーケットなどを見学。



外務省在シアトル日本国総領事館を訪問し、大村昌弘総領事から領事館の仕事などを紹介してもらいました。

と初めて顔を合わせ、それぞれがお世話になるお宅へ向かいました。

### 授業参加、日本文化を紹介

2日目はホストファミリー宅から大使とホストスチューデントがペアになって登校し、一緒に授業に参加しました。大使はアメリカの中学校生活や校舎内の様子、授業スタイルの違いに驚きながらもいきいきと授業に参加しました。

また、中学校と小学校で行なった文化フェアでは、ジュニア大使が日本の伝統的な文化や遊び等を工夫を凝らして紹介しました。なかなか伝わらないことも身振り手振り、ホストスチューデントの手助けを受けながら一生懸命に伝え、体験した現地の生徒には、楽しみ喜んでもらえました。

### 将来のまちづくり共同宣言

ポートエンジェルズ市役所を会場に、宮下市長、ポートエンジェルズ市長のほか、外務省在シアトル日本総領事館、財団法人自治体国際化協会、ペニンシユラ国際交流協会の方々にもご臨席いただき、「将来のまちづくり共同宣言フォーラム」を行いました。

このフォーラムでは、両市の中学生がお互いのまちの良さや課題について英語で意見発表を行い、中学生自身によって「将来のまちづくり共同宣言書」

を採択・調印し、これからの両市発展へ向けて決意を新たにしました。

### 再会を誓って

4日目の夕方には、さよならパーティーが開かれました。ジュニア大使たちは各ホストファミリーと一緒にテーブルを囲み、最終日の夜を楽しみました。

その後、大使とホストスチューデントが、4日間の滞在の思い出を一生懸命スピーチしました。中には、感極まっ

て、スピーチを続けられなくなってしまった大使もいました。翌朝は、出発までの短い時間、お世話になったファミリーとの最後の別れを惜しみました。

### 姉妹都市20周年

むつ市は、平成7年8月にアメリカ合衆国ワシントン州ポートエンジェルズ市と姉妹都市の盟約を締結し、平成27年度で盟約締結から20周年を迎えました。

これまで各関係機関をはじめ、多くの方々のご尽力により、長きに渡り友好交流が行われてきたことに対し、心より感謝申し上げます。今後、両市が益々発展し、この友好親善がより充実したものになることを願っています。

## 両市の中学生の手で 将来のまちづくり共同宣言



文化フェアでけん玉を披露する宮下市長



さよならパーティーで、ホストファミリーとの別れを惜しむ大使



パトリック・ダウニー市長（左）  
シェリー・キッド副市長（右）

### 宮下むつ市長から

今回の訪問を通じて、20年の官民交流の重みを感じた。ポートエンジェルズの温かい人たちの心に触れることができ、子供達も幸せだったと思う。

また、将来のまちづくり宣言では両市の子どもたちが堂々と調印式を行

い、この関係が未来に向かって発展的に継承されていくことが約束された。

世界に開かれたむつ市となるためにはまずは人材。子どもたちの今後の活躍に大いに期待するとともに両市の友情を今後も深めていきたい。



スティーブンス中学校とフランクリン小学校で日本文化を紹介する文化フェア。



スティーブンス中学校では、ホストスチューデントと一緒に授業に参加しました。



到着後すぐに歓迎セレモニー。英語で自己紹介し、ホストファミリーと記念撮影！

目次 contents

- 2 出張あつと陸奥覽 特集
- 3 むつ×ポートエンジェルス
- 8 青森県学習状況調査の結果
- 9 元気もりもり町内会
- 10 図書館だより
- 11 エイミーのヨモヤマ話 他
- 12 information
- 22 災害別緊急避難場所一覧
- 24 消費生活センターだより 他
- 25 健康コーナー
- 26 あつと陸奥覽
- 28 この人むっちゅ星 他

表紙

1月24日(日)に行われた  
奥内歌舞伎での子ども歌  
舞伎「白浪五人男」の一  
コマ



# それぞれの想い

帰国後、ジュニア大使の皆さんから寄せられた  
感想を一部ご紹介します。

私は、この滞在中、ホストファミリーのマデリンと妹のギャビーと友だちになり、中学校訪問でもいろいろな人が声をかけてくれました。友だちになるために大切なのは笑顔とあいさつです。それができれば、言葉が違ってもしっかりと友だちになれることを強く感じました。



おつかこもぎ 大塚小麦 (田名部中2)



わたなべ 渡邊 ちなみ (田名部中1)

私は、市や日本の「代表」という思いで、7回の事前研修会を頑張りました。緊張しながらも、PA市ではたくさんの貴重な体験をし、その全てが想像よりも楽しいものでした。たくさんの方の温かい助けと言葉で多くのことを学びました。「本当ありがとう」という思いでいっぱいです。



ふじい 藤井 かりん (大平中1)



さとう 佐藤 月南 (大湊中2)

私は、「自分の人見知りな性格を直す」、「コミュニケーション能力を向上させる」、この2つをやり遂げられたと思っています。これをきっかけに、将来の夢に一つずつ近づけていけたらいいなと思っています。ホストファミリーの皆さんには心から感謝しています。



ほそま 細間 菜々未 (川内中2)

僕はアメリカの学校を訪問して驚いたことが2つあります。朝に全校でアメリカへの忠誠の言葉を述べていること、自由の中にもルールがあることです。そのルールを全員がきちんと守れるからこそ、自由があるのだと感じました。アメリカの方々はとても優しくフレンドリーで楽しく過ごせました。



わたなべ 渡邊 泰地 (田名部中2)



すみよし 住吉 雪愛 (田名部中1)

私はアメリカ人はYes/Noがはっきりしていると感じました。それは、人任せではなく自分の考えをもつことへの責任感、相手への礼儀であるのだと思います。その他にもGoodやNice等の褒め言葉を特に意識することもなく口にして生活していました。彼らの何気ない振舞いを心から尊敬することができた訪問でした。



たけうち 竹内 佳帆 (大平中2)



たなか 田中 愛梨 (むつ中2)

僕は、アメリカの文化や生活を知りたいという思いがありました。やはりたくさんの方がいて、特に、アメリカの学校では、教科ごとに生徒が先生のいる教室へ移動する、ということに驚きました。様々な経験をさせてもらったのも多くの方々のおかげです。ありがとうございました。



なや 納谷 優助 (川内中2)

中学校訪問で見た、生徒がアメリカへの忠誠を誓う姿は、自信に満ち、恥ずかしがり、適当にやろうとする人は誰もいませんでした。私は、気持ちを強くもち、行動できる人になることが目標だったので、とても感動し、そうなることがJr.大使の使命を果たすことにつながると改めて感じました。



つじうら 辻浦 凜誠 (田名部中2)



なかつ 中田 優妃 (田名部中2)

今回PA市を訪問し、改めて思ったことは世界共通のコミュニケーション「笑顔」です。言語・習慣・文化として人種が違っていても、お互いに心を開き、国境を越えた人間対人間でぬくもりのある交流をすることができたと思っています。今後の自分の人生においてとてもいい経験になりました。



あいない 相内 郁音 (大平中2)



しろやま 城山 真乃 (むつ中2)

私は、今回の事業を終えて、人には明るさやマナー、素直な心が大切だと感じました。また、少しではありますが英語の力が身に付いたり、以前よりも性格が穏やかになったような気がしています。今回の経験を通して、私自身成長することができ、参加して良かったと思っています。



くどう 工藤 葵 (近川中1)

平成 27 年度

# 青森県学習状況調査の結果

青森県教育委員会が実施する学習状況調査は、県内の小学5年生および中学2年生を対象に、平成15年度から行われており、今年度で13回目となります。その結果をお知らせします。

## 〔調査の概要〕

平成27年8月26日(水)実施  
実施学年 小学5年生 13校 467名  
中学2年生 9校 510名

## 〔調査の内容〕

教科に関する調査  
小学校(国語、社会、算数、理科)  
中学校(国語、社会、数学、理科、英語)

## 〔結果〕

●小学5年生  
3教科において県平均を上回ることができましたが、算数で県平均を下回りました。また、昨年は教科全体で県平均にマイナス1.3ポイント差であったのが、今年はマイナス0.4ポイント差に縮まりました。  
●中学2年生  
4教科において県平均を上回ることができましたが、国語で県平均を下回りました。また、教科全体では、県平均を3.3ポイント上回り、県トップまで、あと0.4ポイントという僅差となりました。

ト上回り、県トップまで、あと0.4ポイントという僅差となりました。

## 〔調査結果から〕

13回目を数える県学習状況調査において、むつ市の中学2年生は、昨年、全教科で県平均を上回ったことに続き、今年は数学、英語において過去に最大マイナス10ポイント以上あった差を克服し、県のトップになるという著しい伸びが見られました。

一方、小学校では、国語、社会、理科の3教科が県平均を上回ったものの、算数が県平均を下回ってしまいました。思考力・判断力・表現力等を問う「活用」に関する問題だけでなく、基礎的・基本的な知識・技能等を問う問題にも十分対応できなかったことが、原因の一つと考えられます。

多くの教科で県平均を上回った成果の要因としては、学習の目標の確認や学習内容の振り返りが授業の中しっかりと位置づけられ、少人数指導やチームティーチング(※)などのきめ細かい指導の充実や家庭での望ましい学習習慣の定着が考えられます。

今後は、伸び悩んでいる部分についての分析をすすめ、対応策を講じていきます。

## 〔学校教育課教育政策担当〕

☎22-1111内線3135

※チームティーチング…複数の教員による指導

# 防災行政用無線情報テレフォンガイド

各地区放送内容の確認はこちらへ！(自動音声)  
むつ地区 ☎ 22-7400 川内地区 ☎ 42-3741  
大畑地区 ☎ 34-3000 脇野沢地区 ☎ 44-3741

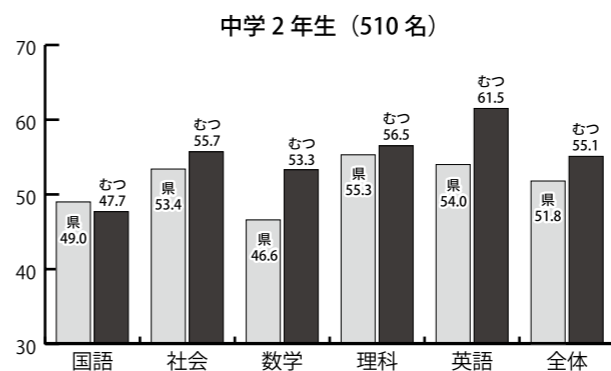
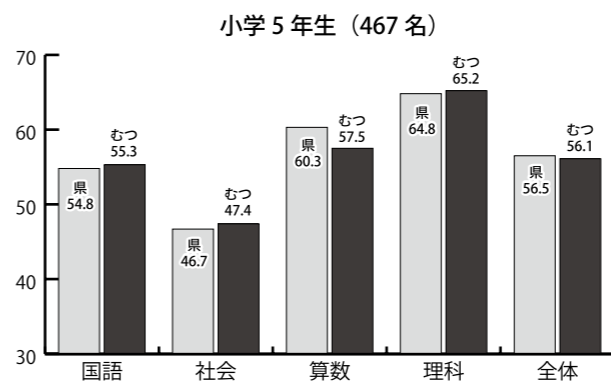
※平日の午前8時30分～午後5時15分の間に放送した内容を確認できます。

☆防災・かまふせメールの登録はこちらへ！☆  
パソコン用 ☎ <http://anshin.city.mutsu.lg.jp>  
携帯電話用 ☎ <http://anshin.city.mutsu.lg.jp/mutsuMob>

〈詳しくは〉市民連携課 ☎22-1111内線 2153

## 調査結果(県平均通過率との比較)

※県平均通過率…県全体の正答率



小5は3教科で、中2は4教科で県平均を上回りました。

# 元気もりもり

## 町内会

⑫ 山田町内会



会長の小野忠行さん

山田町内会は、大荒川とむつ運動公園の間、国道338号線を南北に跨がる地域で、現在620世帯余りが加入する市内でも大きな町内会です。大湊地区の他の町内会と同様に、1年のうちで最も大きなイベントは大湊ネプタ。山田町内会でも制作部隊が年明け早々に始動したそうで、今夏も魂のこもった力作に期待が高まるとこ

ろです。小野忠行会長によると、ネプタ以外にも年間を通じてさまざまな活動や催しが目白押しとのことですが、昨今の少子高齢化を受けた町内会活動の先細りは、どの地区にも共通した悩み。「参加者が少ないとか、盛り上がりやりに欠けるといことはありませんか？」と尋ねると、昔に比べて「でも、例えば防災訓練だけならあまり多くの参加者が見込めないで、訓練が終わった後にパーベキュー遠足を組み合わせて実施して、なるべく多くの人に参加してもらおう工夫をしたりね」と教えてくれました。他にも、ネプタに参加した子どもたちを終了後に送迎することで保護者の負担が軽くなるようにしたり、会費徴収の方法を見直して数年

おきに巡ってくる「班長さん」の役目が重荷にならないよう配慮するなど、活発な活動の影には細やかな創意工夫があります。また、地域に隣接するむつ工業高等学校とは、学校の体育祭に町内のお年寄りがご招待されるなど、長年にわたり交流が続けているそうです。町内会と高校生のお互いがいい刺激を受けられることができ、参加者にも好評だそうで、「地域」と「学校」の「いい関係」が築かれています。山田町内会の地域は大平小学校・大平中学校学区であり、朝



「毎日の散歩」を日課としている町内会員で作ったグループの仲間同士が声を掛け合い、子どもたちの登下校時間に合わせて散歩や屋外での活動を行うことで、地域の子どもたちを見守る体制を作りました。この1月には市の「通学路等見守り隊」に登録し、貸与された揃いの見守り隊ベストを着用して、寒さに負けずウォーキングや屋外活動によるパトロールを実施しています。日頃からの顔の見えるご近所づきあいを大切に、楽しく活動する町内会でありたいという小野会長の言葉のとおり、山田町内会は、これからも元気もりもり、頼れる町内会として活躍してくださることを目指しています。



## 町内会に加入しましょう

町内会は、地域の方々の「連帯」を強め、「快適で住みよいまち」を目指し自主的に活動しています。また、防犯・防災の頼りとなるのも町内会です。市では、町内会への加入を促進し、地域と一体となって住みよいまちづくりを進めています。

☎市民連携課 ☎22-1111内線 2153



# My Grandfather

国際交流推進員  
山道エイミー



My Grandfather will turn 90 next month. He used to be a forest ranger, but now he is a farmer. He owns over 150 beef cows on his farm in central Oregon.

前に亡くなったおばあさん2人の話をしましたが、おじいさんのことを紹介するのは初めてだと思います。父親の父は私が8歳のときに亡くなったので、あまり記憶にないのですが、母親の父は今でも元気です。そのおじいさんは牧場をやるのが夢だったので、退職後にさっそく土地を買って始めました。その牧場は日本という牧場と多分だいぶ違い、50エーカー(約6万坪、または20万平方メートル)の土地で牛を放牧し、一人で育てています。

おじいさんが住んでいるオレゴン州バンド市は約20年前には2万人の人口だったのに、今は8万人も住んでいます。段々都会になってきましたが、おじいさんは今でも50エーカーの牧場を続けています。夏には芝がちゃんと緑色で生えるように毎日水のパイプを手で動かし、冬には毎日餌をやりませう。我が地元から車で7時間ほど、350 Miles (約570キロ)の距離なので、年に1~2回しか行けなかったの



すが、毎回牧場のお手伝いや馬に乗せてもらうのが楽しくていい思い出がたくさんあります。

実は私が初めて車を運転したのは8歳のとき、おじいさんの土地で牛に餌をあげるときのトラックでした。「運転した!」と自慢でしたが、実はおじいさんは普段一人で餌をあげるとき、マニュアルのトラックをギア1にして、トラックが動いているまま、外に降りて、後ろに乗って干した草を少しずつ与えていたので、運転手は必要なかったです。他にも印象に残った牧場の出来事は起き上がれなくなっていた牛にチェーンを付けて、トラクターで持ち上げたことです。

普段は1人で餌をやったり、注射をしたり、子牛の出産に立ち会うことができるのですが、牛を売るときはおじいさんの友達が集まって、馬に乗って投げなわを使って牛を捕まえます。その代わりにおじいさんも必要とき、友達の牧場のお手伝いに呼ばれて行きます。

来月90歳になるので、さすがに1人で牧場ができなくなり、今は20代の男子1人がおじいさんの家に住まわせてもらう代わりに牧場の手伝いをしています。おじいさんは死ぬまで牧場を続けたくて、続けているおかげで今でも運転もできて元気だと思いますが、そろそろ限界がくると思います。牧場を継ぐ人がいないので、

できなくなったらどうしようという話にもよくなります。150頭ではなく20頭ぐらいに抑えてやればいいのに〜と誰かが説得しようとしてもどうしても100頭前後が一番スムーズにやりくりできるらしく、牛の数を減らすつもりはないそうです。貴重な体験なので、今年初めて息子を牧場に連れていきました。ひいおじいさんと一緒にトラクターに乗って大喜びでした。

アメリカ人にとって自分の家族のことを誰にでも話すことは文化です。会社のパーティーに夫婦で出席したり、会社で社員の子どものためのイベントも用意されたりします。アメリカ人と話す機会があったら、家族のことは必ず聞かれると思うので、自分で「My father was an engineer, but now he is retired. My mother was a stay-at-home mom and then a teaching assistant at Elementary School. My brother has a black-belt.」など自分の家庭の自慢できるところ、興味を持ってもらえそうなところを紹介できるようになりますよ。「私の父はエンジニアだったけど、今は退職した。母は主婦をやって、その後は小学校でスクールサポーターをやりました。兄は黒帯です。」毎回英語のワン・ポイントを入れたり、または学生の勉強のために英語で書いたりというアドバイスを受けたので、今後毎回少しでも英語を取り入れたいと思います。

## レッツ国際交流

エイミーと気軽に何でもトークング

〈いつ・どこで〉

○3月8日(火)

○3月16日(水)

○3月24日(木)

○3月30日(水)

・市役所本庁舎(第3会議室)  
・図書館  
・公民館

・市役所本庁舎(第3会議室)

※時間はいつでも午前10時から11時30分まで

問 企画調整課 国際交流担当

電話 22-1111 内線 2312

## アメリカン Easter 2016

イースターは、キリストの復活祭で、アメリカで行われる人気イベントです。

ゆで卵に絵と色を付けたら、バスケットを作ったり、卵探しゲームを行います。

幼稚園〜小学校低学年が楽しめるイベントです。大人気ですので、申込はお早めに。

〈いつ〉3月21日(月)午前11時〜正午

〈どこで〉公民館・調理室

〈参加費〉3000円

ゆで卵2個とプラスチック卵2個(お菓子入り)、紙バスケットの材料が一つのセットとなっております。

〈申込締切〉3月16日(水)

〈定員〉30名

問 企画調整課 国際交流担当

電話 22-1111 内線 2312

図書館  
だより

# 新刊ピックアップ

3月24日(木)は休館日

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。『図書館新着だより』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。

問 市立図書館 電話 28-3500  
H <http://www.city.mutsu.lg.jp>



「1冊は読んだ。でも、次にどんな本を読むといいのか、わからない」という人に向けて、51人が「次の本の」とのさまざまなつながり方、出会い方を紹介する。

続・次の本へ  
苦楽堂/編(苦楽堂)



文化庁国語課の勘違いしやすい日本語  
無然、他山の石、姑息…。これらの言葉の本来の意味を理解している? 「国語に関する世論調査で分かった、36の言葉の意味の捉え方を用例とともに紹介。」

文化庁国語課/著(幻冬舎)



KZ'D 青い真珠は知っている  
伊勢志摩、緑の海で起こった怪事件。探偵チームKZが、証拠なし証人なし、30年の時に埋もれた謎に挑む。

KZ Deep File 藤本ひとみ/著(講談社)

## ◆日曜シネマ

〈いつ〉

3月13日(日) 日本語字幕版

3月27日(日) 日本語吹替版

〈どんな〉 いずれも午後2時〜

『華氏451』(1966年・英)

## ◆雑誌スポンサー募集中!

雑誌スポンサー制度とは、雑誌の購入費用を負担していただき、提供していただいた雑誌最新号のカバー等にスポンサーの名前や広告を掲載できる制度です。

図書館ではさまざまな分野の雑誌を購入し、多くの来館者に利用されています。

〈期間〉

4月1日〜翌年3月31日

(2年間延長できます)

〈対象雑誌〉

図書館が選定した「雑誌リスト」から選んでいただけます。(複数選択可)

〈費用〉

スポンサー期間中の雑誌購入代金をご負担いただけます。

※企業、商店、団体等を対象とし、個人は対象としておりません。掲

出できるのは、本館のみです。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

るかお問合せください。





# 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 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

## 2月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による	
<b>人口</b>	<b>60,660人 (-29人)</b>
むつ地区	47,389人 (-11人)
川内地区	4,225人 (-13人)
大畑地区	7,338人 (±0人)
脇野沢地区	1,708人 (-5人)
<b>世帯数</b>	<b>29,305世帯 (-16世帯)</b>
( )内は前月差	

2月号各地区の人口(1月1日現在)に誤りがありました。ただし、川内地区4,238人、大畑地区7,338人、脇野沢地区1,713人でした。

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

### 『通学路等見守り隊』募集

昨年12月に連続で発生した声かけ事案等に対し、市では今まで以上に見守り活動に力を入れています。見守り活動は、愛犬の散歩やウォーキングまたはお買い物時間を少しだけ子ども達の下校時に合わせていただくことで無理なくできる活動です。

子ども達が巻き込まれる事件を防ぐには、できるだけ多くの目で子ども達を見守ることが一番の抑止力となりますので、みんなで子どもの安全を守りましょう。

『通学路等見守り隊』は、個人、団体問わず、19歳以上の方であればどなたでもご協力いただけます。

#### ＜申込方法＞

申請用紙(担当課窓口にて備え付)と活動計画表等の提出をお願いします。お申し込み多数の場合は、見守り隊ベストの枚数を調整させていただきます。

＜開設場所＞本庁舎税務課

※納税相談も随時行なっています。

#### 問 税務課収納担当

☎ 22-11111内線 2232

市税など納め忘れはありませんか

平成27年度の市税(市県民税、固定資産税・都市計画税)や国民健康保険税および介護保険料(普通徴収)の納期限は2月1日(月)でした。お手元の納税通知書等を今一度ご確認ください。納め忘れがありましたらお早めに納付してください。

また、事情があつて納付が遅れている場合には、お早めにご相談ください。なお、納付書を紛失した場合は再発行しますのでお問い合わせください。

#### 問 税務課収納担当

☎ 22-11111内線 2232

納付は便利な口座振替を

口座振替は、ご指定の口座から自動的に振替納付される、納め忘れない便利な制度です。一度お申し込みされると、次年度以降も継続されますので、お仕事などでお忙しい方におすすめます。

#### ＜申込方法＞

市内の金融機関、税務課 各庁舎管理課窓口でお申込みください。申込みの際は、通帳、通帳の届出印、

### 問 児童家庭課青少年社会担当

☎ 22-11111内線 2511

マイナンバーカード交付

本庁舎・大畑庁舎は事前予約制市では、マイナンバーカードの交付準備が整い、順次、申請された方に通知します。

交付の窓口が非常に混雑することが予測されますので、混雑緩和のため交付場所が本庁舎および大畑庁舎と明記されている方は、個人番号カードの受取を「事前予約制」とします。事前予約に該当する方は、お電話でカードの受取日時の予約をお願いします。

マイナンバーカードの受取の際は、送付された「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」(交付通知書)をよくご確認ください。受け取りに必要な書類をお持ちください。ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

### 問 市民課担当窓口サービス担当

お引越シーズン手続きをお忘れなく  
本庁舎市民課窓口延長・休日開庁  
市役所本庁舎市民課で転入・転出  
3月7日から ☎ 31-11132  
(3月6日までは ☎ 28-4455)

#### 公営企業局

むつ市水道お客さまセンター開設

3月7日(月)から、公営企業局内に「むつ市水道お客さまセンター」を開設します。これに伴い、水道の使用開始・中止や、料金のお支払いなど、水道の使用に関するお問い合わせ先が変更となります。

#### 問 むつ市水道お客さまセンター

3月7日(月)から、公営企業局内に「むつ市水道お客さまセンター」を開設します。これに伴い、水道の使用開始・中止や、料金のお支払いなど、水道の使用に関するお問い合わせ先が変更となります。

納税通知書等をお持ちください。また、郵送での申込みも可能です。ご連絡いただければ、申込書を郵送します。

#### ＜取扱金融機関＞

- ・青森銀行・みちのく銀行・青い森信用金庫・青森県信用組合・東北労働金庫・十和田おいらせ農業協同組合・ゆうちょ銀行(全国の本・支店出張所がご利用いただけます)
- ＜対象となる税等＞
- ・市県民税(普通徴収)・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税(普通徴収)・介護保険料(普通徴収)

#### 問 税務課納税管理担当

☎ 22-11111内線 2252

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する人のことです。認知症は誰もがなるおそれがある病気で、地域の方の理解と支援が欠かせません。ぜひ多くの方に「認知症サポーター」になつていただき、認知症の方に対する地域支援の輪を広げていきましょう。初めて受講される方のほか、以前受講された方も参加できます。

＜いつ＞3月15日(火)

午前10時～11時

＜どこ＞むつ来さま館イベントホールB

＜その他＞参加を希望する方は、介護福祉課までお申し込みください。

#### 問 介護福祉課介護福祉担当

☎ 22-11111内線 2565

認知症なんでも相談

「最近、物忘れが多くなつてきた」「認知症の方への接し方について知りたい」など、認知症に関する相談を「認知症地域支援推進員」がお受けします。個人情報を守られますので、お気軽にご相談ください。事前の予約は不要です。

＜いつ＞3月15日(火)

午前10時～正午

＜どこ＞むつ来さま館会議室

#### 問 介護福祉課介護福祉担当

☎ 22-11111内線 2565

むつ市公共施設等総合管理計画(案)パブリックコメント募集

安全・安心で快適な公共施設等の提供と次世代に負担を残さない最適な公共サービスの実現に向けた取り組みとして、「むつ市公共施設等総合管理計画」の策定にあたり、市民のみならず計画案に対するご意見を伺い、参考とさせていただきます。



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

〈意見募集期間〉  
2月15日(月)～3月15日(火)  
〈計画(素案)縦覧場所〉  
市役所本庁舎管財課、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いたします。  
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、管財課までお持ちいただくか、電子メール、FAX、郵便でお送りください。

**問 管財課施設経営室**  
☎ 22-1111-11内線2162  
F 22-11143  
E mt-kanzai@city.mutsu.lg.jp  
〒035-8686 むつ市中央二丁目8番1号

平成28年度 指定管理者決定  
市では、民間の能力やノウハウを活用しつつ、市民サービスの向上や経費の削減を図るため、市の施設について指定管理者制度を導入いたします。  
平成28年4月からのむつ宮後牧野ほか4施設および川内第1・第2牧野の指定管理者が決定しました。指定管理団体および指定期間の

〈受付期間〉  
3月22日(火)～4月11日(月)  
〈その他〉  
募集要項と志望願書の配布および受付は、教育委員会総務課、各庁舎公民館で行います。  
**問 教育委員会総務課学務担当**  
☎ 22-1111-11内線3116

**むつ市遺児等卒業祝い金**  
市内にお住まいで、3月に中学校(特別支援学校も含む)を卒業する、次のいずれかに該当する生徒を養育している方に卒業祝金を支給しています。  
所得制限はありませんので、該当すると思われる方は手続きをしてください。詳細や必要書類などについてはお問い合わせください。

〈対象となる生徒〉  
◆父か母または両親が  
・亡くなっている  
・3か月以上生死不明  
・1年以上行方不明  
・心身障害の状態であって労働能力を失っている  
・1年以上拘禁されている  
◆父か母または両親に  
・1年以上遺棄されている  
※離婚、未婚等によるひとり親家庭の方は対象外です。  
〈支給金額〉  
対象児童1人につき1万円

詳細については、市ホームページでご確認いただくかお問い合わせください。  
**問 総務課行革推進担当**  
☎ 22-1111-11内線2123

**宝くじの助成金を活用**  
「ミニ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ミニ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、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。  
本年度助成を受けた町内会をご紹介します。

**◆大平町内会**  
音響装置(アンプ、スピーカー、マイク等)一式、発電機(2台)、ネプタ台車(1台)、前ネプタ台車(1台)、ネプタ太鼓台車(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、さらに活発なミニニティ活動へ繋がることが期待されます。

〈受付期限〉3月18日(金)まで  
**問 児童家庭課児童家庭担当**  
☎ 22-1111-11内線2518

平成28年度 社会教育指導員募集  
〈募集人数〉1名  
〈申込期限〉3月4日(金)まで  
〈勤務場所〉市役所本庁舎  
〈勤務時間〉週5日、1日5時間50分  
〈応募申込書配布場所〉  
生涯学習課または各地区公民館  
〈業務内容〉  
生涯学習の推進を図るため、社会教育に関する調査、研究と資料の収集、社会教育関係団体の指導、助言および育成に関すること。  
応募資格など、詳細はお問い合わせください。

**問 生涯学習課**  
☎ 22-1111-11内線3141

知っていますか?  
「高額医療・介護合算制度」は、国民健康保険(医療保険)・後期高齢者医療保険と介護保険(介護サービス利用者負担)の1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)の各世帯での自己負担合計額が、国で定めた基準額よりも高額になる場合、申請するとその超えた金額が戻ることになります。(基準額は所得の区分により決定)

ます。  
**問 市民連携課連携担当**  
☎ 22-1111-11内線2153  
むつ市就学援助費支給事業  
4月1日(金)より各学校で受付  
市では、経済的な理由により小・中学校への就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に学用品費、通学用品費、新入学学用品費、宿泊を伴う校外活動費、修学旅行費、学校給食費等を支給する事業を実施しています。  
詳細はお問い合わせいただくか、「むつ市市民便利帳」63ページでご確認ください。

**問 教育委員会総務課学務担当**  
☎ 22-1111-11内線3115

平成28年度むつ市奨学生募集  
〈募集対象〉  
市内に住所を有する方のお子さんと、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学(大学院を含む)、専修学校(専門学校)、各種学校に在学中または平成28年4月に入学予定の方で、2年以上の修学期間があること。  
〈貸与額・募集人員〉  
・高等学校(月額1万5000円)10名  
・高等専門学校、短大、大学、大学院(月額3万円)30名  
・専修学校(専門学校)、各種学校(月額3万円)10名

対象となる方には、国保年金課または後期高齢者医療広域連合から申請のお知らせがあります。お知らせが届きましたら、国保年金課窓口で手続きをお願いします。ただし、転入転出等世帯に異動があった方にはお知らせできない場合があります。  
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。  
なお、同様の制度は社会保険や共済組合でもありますので、該当する方は各医療保険窓口へお問い合わせください。

〈国保について〉  
**問 国保年金課国保担当**  
☎ 22-1111-11内線2434  
〈後期高齢者医療制度について〉  
**問 国保年金課後期高齢者医療担当**  
☎ 22-1111-11内線2445  
〈介護保険について〉  
**問 介護福祉課介護保険担当**  
☎ 22-1111-11内線2557

**粗大ごみの収集日 一部変更**  
市では、予約制による粗大ごみの戸別収集を行っていますが、4月より、収集日に変更になる地域がありますので、お間違えないようお願いいたします。  
◆変更地区・変更日  
川内地区、脇野沢地区  
↓毎月第2水曜日

平成28年度 指定管理者決定  
市では、民間の能力やノウハウを活用しつつ、市民サービスの向上や経費の削減を図るため、市の施設について指定管理者制度を導入いたします。  
平成28年4月からのむつ宮後牧野ほか4施設および川内第1・第2牧野の指定管理者が決定しました。指定管理団体および指定期間の

詳細については、市ホームページでご確認いただくかお問い合わせください。  
**問 総務課行革推進担当**  
☎ 22-1111-11内線2123

**宝くじの助成金を活用**  
「ミニ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ミニ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、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。  
本年度助成を受けた町内会をご紹介します。

**◆大平町内会**  
音響装置(アンプ、スピーカー、マイク等)一式、発電機(2台)、ネプタ台車(1台)、前ネプタ台車(1台)、ネプタ太鼓台車(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、さらに活発なミニニティ活動へ繋がることが期待されます。

ます。  
**問 市民連携課連携担当**  
☎ 22-1111-11内線2153  
むつ市就学援助費支給事業  
4月1日(金)より各学校で受付  
市では、経済的な理由により小・中学校への就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に学用品費、通学用品費、新入学学用品費、宿泊を伴う校外活動費、修学旅行費、学校給食費等を支給する事業を実施しています。  
詳細はお問い合わせいただくか、「むつ市市民便利帳」63ページでご確認ください。

**問 教育委員会総務課学務担当**  
☎ 22-1111-11内線3115

平成28年度むつ市奨学生募集  
〈募集対象〉  
市内に住所を有する方のお子さんと、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学(大学院を含む)、専修学校(専門学校)、各種学校に在学中または平成28年4月に入学予定の方で、2年以上の修学期間があること。  
〈貸与額・募集人員〉  
・高等学校(月額1万5000円)10名  
・高等専門学校、短大、大学、大学院(月額3万円)30名  
・専修学校(専門学校)、各種学校(月額3万円)10名





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

- アクセス・グリーンごみ持ち込み** 4月から予約制  
4月1日(金)からアクセス・グリーンへごみを持ち込む方は、持ち込み1週間前から前日までに予約が必要となります。
- 〈予約先〉  
・下北地域広域行政事務組合 廃棄物施設課 ☎33-8851  
☎22-1111 内線2461  
・川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111  
・大畑庁舎市民福祉課 ☎34-2111  
・脇野沢庁舎市民福祉課 ☎44-2111  
※土・日・祝祭日は、予約の受付を行いませんので、平日の午前8時30分〜午後3時の間に、ご予約ください。
- 問下北地域広域行政事務組合 廃棄物施設課 ☎33-8851  
環境政策課 廃棄物対策担当 ☎22-1111 内線2461

- 問健康推進課 保健担当 ☎22-1111 内線2571  
市役所本庁舎 自動販売機設置事業者募集  
〔設置場所〕市役所本庁舎  
〔申込締切〕3月11日(金)まで  
〔選考方法〕一般競争入札  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。  
なるかお問い合わせください。
- 問環境政策課 廃棄物対策担当 ☎22-1111 内線2466  
各庁舎市民福祉課
- 問「健やか隊員」育成プログラム 受講者募集  
健康で長寿なまちづくりをリードする人材育成のため、健康づくりに大切な「ご真ん中」の知識を習得する研修を実施します。  
〔いつ〕3月13日(日) 午前9時〜午後4時30分  
〔どこで〕下北文化会館  
〔対象者〕概ね30〜50代の健康に関心のある方  
〔講師〕弘前大学大学院 医学研究科長 中路重之 先生ほか  
〔申込締切〕3月7日(月)  
※受講後、受講者が地域・職域その他の団体で行う健康づくり活動に対し助成制度を予定しています。
- 問 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12月分 市環境政策課調べ
- |            | 12月の値   | 前年同月    | (前年同月比)    |
|------------|---------|---------|------------|
| 総排出量       | 2,212 t | 2,171 t | (+41t)     |
| 資源回収量      | 189 t   | 167 t   | (+22t)     |
| 資源回収割合     | 8.5%    | 7.7%    | (+0.8ポイント) |
| 市民1人1日の排出量 | 1,176 g | 1,137 g | (+39g)     |
- 【参考】H25 1人1日あたりの排出量  
全国平均958g/日 青森県平均1,069g/日
- 問 環境政策課 管理担当 ☎22-1111 内線2166
- 問 下北医療センター 修学資金貸与者募集  
下北医療センターでは、医療従事者の確保を目的として、将来「むつ総合病院」での勤務を希望する方を対象に、修学に必要な資金を貸与します。  
〔募集職種・人員〕  
①看護師・助産師 20名程度  
②臨床工学技士 1名程度  
※臨床工学技士は在学中の方も対象〔貸与額〕月額5万円  
〔募集期間〕4月1日(金)〜5月9日(月)  
※募集要項、申請書類は、むつ総合病院総務課で配布しています。そ



## 公共情報

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

- 問 他詳細はお問い合わせください。  
むつ総合病院総務課 人事係 ☎22-1111 内線3873
- 税務署からのお知らせ  
平成27年分の確定申告と納付の期限は、次のとおりです。  
◆所得税及び復興特別所得税・贈与税 3月15日(火)  
◆消費税及び地方消費税 3月31日(木)
- 問 下北地域県民局 税務課 自動車税と住所変更について  
自動車税は、毎年4月1日現在の自動車の所有者に1年分を納めていただく税金です。  
自動車をお持ちの方は、引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局で住所の変更登録をする必要があります。  
自動車税の住所変更の届出は、県税ホームページでも受付しています。
- 問 下北地域県民局 税務課 納税管理課 ☎22-1111 内線2110
- 自衛隊幹部候補生募集  
〔採用予定数〕  
○陸上自衛隊  
・一般約160名(うち女子約15名約)  
・歯科薬剤科約10名

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

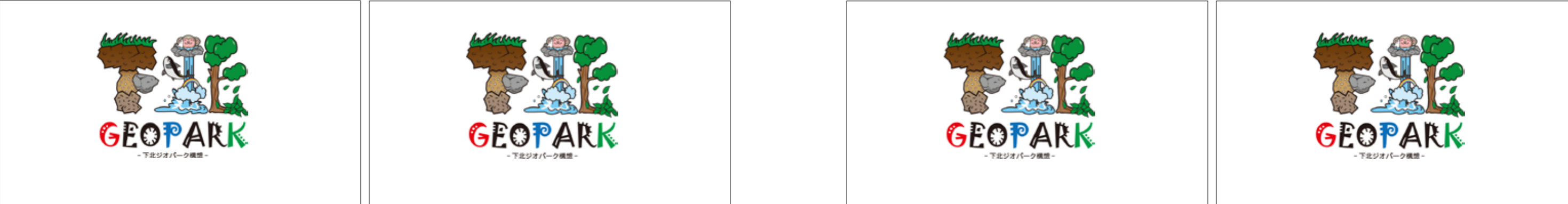
- ◆海老川町、緑町、下北町 ↓毎月第2木曜日  
〔申込みから収集までの流れ〕  
①環境政策課または各庁舎市民福祉課へ電話で、粗大ごみの種類、大きさ等をお知らせください。  
②(辺の長さが2m以上のもの、2人で運べないものは受付できない場合があります。また、受付は収集日の前週が締め切りとなります。)  
③510円の粗大ごみ処理券を購入し、粗大ごみの見えやすい場所に貼り、収集日の朝8時30分までに玄関先へ置いてください。
- 問 健康推進課 保健担当 ☎22-1111 内線2571  
市役所本庁舎 自動販売機設置事業者募集  
〔設置場所〕市役所本庁舎  
〔申込締切〕3月11日(金)まで  
〔選考方法〕一般競争入札  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。  
なるかお問い合わせください。
- 問 環境政策課 廃棄物対策担当 ☎22-1111 内線2466  
各庁舎市民福祉課
- 問 「健やか隊員」育成プログラム 受講者募集  
健康で長寿なまちづくりをリードする人材育成のため、健康づくりに大切な「ご真ん中」の知識を習得する研修を実施します。  
〔いつ〕3月13日(日) 午前9時〜午後4時30分  
〔どこで〕下北文化会館  
〔対象者〕概ね30〜50代の健康に関心のある方  
〔講師〕弘前大学大学院 医学研究科長 中路重之 先生ほか  
〔申込締切〕3月7日(月)  
※受講後、受講者が地域・職域その他の団体で行う健康づくり活動に対し助成制度を予定しています。
- 問 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12月分 市環境政策課調べ
- |            | 12月の値   | 前年同月    | (前年同月比)    |
|------------|---------|---------|------------|
| 総排出量       | 2,212 t | 2,171 t | (+41t)     |
| 資源回収量      | 189 t   | 167 t   | (+22t)     |
| 資源回収割合     | 8.5%    | 7.7%    | (+0.8ポイント) |
| 市民1人1日の排出量 | 1,176 g | 1,137 g | (+39g)     |
- 【参考】H25 1人1日あたりの排出量  
全国平均958g/日 青森県平均1,069g/日
- 問 環境政策課 管理担当 ☎22-1111 内線2166

### 市ホームページ バナー広告募集中!

市公式ホームページ 月平均アクセス数(平成27年1月〜12月) 約61,000アクセス  
※バナー広告のアクセス数を保証するものではありません。

☆掲載枠数…12枠 ☆掲載場所…トップページ(トップページのほか複数ページで表示)  
☆掲載料金…月額8,000円  
※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 <http://www.city.mutsu.lg.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。

### 各種相談日程

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

#### 法律相談

時 3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3月3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 3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 3月22日(火) 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 3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  
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事務所  
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎0120-102-143  
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。

問 問合先・申込先 F ファックス H ホームページ E メール

◆海上自衛隊  
・一般約100名(うち女子約10名)  
・歯科薬剤約5名  
◆航空自衛隊  
・一般約40名  
・歯科薬剤約5名  
〈受付期間〉  
3月1日(火)～5月6日(金)  
応募資格、試験日など詳細は、お問い合わせいただくか、自衛隊ホームページで確認ください。  
問 自衛隊青森地方協力本部  
むつ地域事務所 ☎22-7484

町内会関係者、行政連絡員、民生委員児童委員、福祉団体関係者等ほか一般市民  
〈講演〉  
地域防災と福祉のまちづくり(予定)  
〈参加料〉無料  
〈申込期限〉3月14日(月)まで  
問 むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023  
県埋蔵文化財調査センター 発掘作業員募集  
〈応募資格〉  
心身ともに健康で、市内に居住し、発掘作業における掘削、運搬などの作業を行う持久力および筋力がある方  
〈勤務予定場所〉  
むつ市内田遺跡(むつ市田名部字内田)  
〈採用予定者数〉10名程度  
〈雇用期間〉(予定)  
4月19日(火)～9月30日(金)  
※1か月の勤務日数は、14日以内  
〈応募締切〉3月14日(月)  
詳細はお問い合わせください。  
問 青森県埋蔵文化財調査センター  
むつ市内田遺跡発掘作業員募集係  
☎017-788-5701  
平成28年定期報告  
家畜(鶏含む)飼養者のみなさまへ  
家畜(鶏を含む)の飼養者は毎年定期報告することが義務づけられました。次の家畜の飼養者は忘れずに報告してください。

〈報告対象〉  
鶏(青森シャモロック、比内鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八など含む)、あひる、うずら、きじ、ホロホロ鳥、七面鳥、だちょう、牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿  
〈報告期日〉3月11日(金)  
詳細はお問い合わせください。  
問 下北地域農政局地域農林水産部  
むつ家畜保健衛生所 ☎22-1254  
無事故・無違反  
優良運転者を表彰します  
〈対象〉  
交通安全協会の方で、無事故・無違反の期間が10年以上(5年刻みで10年・15年・20年・50年以上)の方  
〈準備するもの〉  
運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明書等申請手数料(800円)  
〈申請受付期間〉  
4月1日(金)～28日(木)  
〈表彰時期〉5月下旬(予定)  
問 むつ地区交通安全協会事務局  
(むつ警察署内) ☎23-6742  
青森県宅地建物取引業協会  
不動産無料相談会  
〈いつ〉3月11日(金)  
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  
4月1日「大函丸」運行ダイヤの改正  
旅行や帰省シーズンへの利便性向上のため、4月1日から一部運行ダイヤを変更しますので、運航スケジュールを確認のうえ、ご利用ください。  
問 津軽海峡フェリー(株)大間支店  
☎37-3111  
むつ市下北自然の家  
「応援隊員」募集中!  
むつ市下北自然の家では、ボランティア活動の一環として主催事業へのサポート協力をしていただける『応援隊員』を募集しています!  
活動内容は、主催事業での活動への補助や、周辺コースの点検など。高校生以上の方ならどなたでも応募できます。  
電話にてお申し込みください。  
問 むつ市下北自然の家  
☎34-6151  
みちのく・ふるさと貢献基金  
助成事業募集  
公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内における個人、

耳で聴く MUTSU FM AZUR FMアジュール (76.2MHz) 毎朝9時5分頃～好評放送中! 災害時の情報確認にも、FMアジュールをご活用ください。  
MUTSU 有料広告募集中!  
☆下1段(縦5.2cm×横18.1cm)……24,000円  
☆下1段の1/2(縦5.2cm×横9.0cm)……12,000円  
問 政策推進課広報室 ☎22-1111内線1116

団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。  
〈応募期間〉  
4月1日(金)～6月30日(木)  
〈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財団事務所へ送付してください。  
〈助成金〉  
必要費用以内で、100万円を限度  
問 (公団)みちのく・ふるさと貢献基金  
☎017-774-1179  
むつ来さまい館・むつ下北観光物産館 休館のお知らせ  
・むつ下北観光物産館 3月22日(火)  
・むつ来さまい館 3月26日(土)  
問 むつ来さまい館 ☎33-8191  
おわびと訂正  
2月号でお知らせした日本赤十字社社資のむつ市合計は、正しくは679万5622円でした。  
問 日本赤十字社青森県支部むつ市地区事務局(市児童家庭課内)  
☎22-1111内線2511



# イベント情報

3月

Mar.

環境研学習会  
放射線の話聞いてみませんか?  
4日

〈いつ〉3月4日(金)  
午後1時30分〜3時  
〈どこで〉中央公民館  
〈どんな〉

食べ物に含まれる放射性物質や放射線の健康影響について、放射線の基礎知識とともにわかりやすく解説します。

〈講師〉石川敏夫(工学博士)  
〈参加費〉無料  
〈申込〉

3月3日(木)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページからお申込みください。

〈公財〉環境科学技術研究所企画広報課  
☎0175-711240  
F 0175-7213690  
E kanken@ies.or.jp

第6回サークル活動発表会  
「SHIMOKATSU」シモカツ  
6日

下北文化会館を拠点に活動しているサークル団体による発表会。今年で6回目となります。日頃の活動の成果をぜひご覧ください。

〈いつ〉3月6日(日)  
〈どこで〉下北文化会館  
〈入場料〉無料  
〈参加団体〉

琴名流大正琴千姫の会、クラシカルデコパージュサークル、五十丸祭組下北吹奏楽団、下北タツダンスチームジダンダンス、ジャギーむつ、Genny Peaks、ズンバゴールドサークル、創作ダンス♡キャッツアイ、太極拳むつサークル、手編みサークル、ビューティフルフラ・むつハーラウ、むつ花架拳サークル、むつ太極拳くらぶ、むつヨーガサークル、むつろうあ協会、よんこい Smile&Smile、ヨガ・ピンクロータス、ラテンシヨードダンスサークル、リラックス&リフレッシュサークル、和心伝心

計 21団体  
〈申込〉

海老川コミュニティ女性学級  
15周年記念演奏会  
11日

〈いつ〉3月11日(金)午前11時〜  
〈どこで〉海老川コミュニティセンター  
〈演奏者〉ギター 小島孝之氏

初心者を対象とした楽しいナイターテニス教室(硬式)を開催します。冬場に太った体をリフレッシュしましょう。

〈いつ〉3月2日〜4月20日の  
毎週水曜日午後7時〜9時  
〈どこで〉しもきた克雪ドーム  
〈対象〉初心者ラケットを持っていない方歓迎  
〈定員〉60名(貸出用ラケット有)  
〈参加費〉(コート代、ボール代)  
一般 3000円  
協会員 1500円  
中学・高校生 1000円  
〈申込期限〉3月2日(水)  
木ノ戸 ☎23-4706  
齊藤 ☎22-7116

無料健康相談コーナー開設  
老化に伴う身体機能の低下。心配ですよね。お困りのこと、お悩みのこと等を専門家に相談してみませんか。市役所から担当者にお越し頂き、個人相談のついでいただきます。また口腔ケア、転倒予防、認知症予防の講義も予定しています。

〈いつ〉3月8日(火)  
午前10時30分〜正午  
〈どこで〉まちな駅七福  
〈申し込み〉まちの駅七福  
〈申し込み先〉むつ市生活介護サポーター連絡協議会  
☎31-0244  
☎090-1494-5544

フルート 高橋朝香氏  
22-4884

むつ市女性団体連絡協議会  
平成27年度『女性のつどい』  
13日

むつ市女性団体連絡協議会では、市内で活動している女性団体・一般女性を対象に『女性のつどい』を開催します。入場無料です。たくさんのご参加をお待ちしています。

〈いつ〉3月13日(日)  
午後1時〜3時30分  
〈どこで〉中央公民館 講堂  
〈どんな〉

◆講演  
笑って！学んで！認知症を理解しよう！  
講師 十和田市立病院メンタルヘルス科 診療部長 竹内 淳子氏

◆寸劇  
姑VS嫁〜絶対お前が盗ったんだ!!〜  
出演 じゅんちゃん一 座

むつ市女性団体協議会須藤  
☎26-2306

中央公民館  
☎24-1224

食と農と福祉の連携シンポジウム  
26日

地域における食や農といった魅力ある地域資源を福祉とつなげ、地域住民の暮らしを豊かにするためのシンポジウムを開催します。ぜひご参加ください。

〈いつ〉3月26日(土)

午後1時30分〜4時  
〈どこで〉プラザホテルむつ  
〈入場料〉無料  
特別養護老人ホームみちのく荘  
☎23-1600

むつ来さい館  
フリーマーケット  
27日

〈いつ〉3月27日(日)  
午前9時〜午後2時  
〈出展料〉1区画1000円  
〈出展申込〉3月1日(火)から受付  
〈申し込み先〉むつ来さい館 ☎33-8191

下北のらんど  
27日

〈いつ〉3月27日(日)  
午前10時〜午後2時  
〈どこで〉下北文化会館2階  
〈どんな〉

「見せたり」「体験したり」「売ったり」のいろいろなお店が出店します。わらしランドだけで使えるペリー券(1ペリー10円)を使います。

〈出店者募集〉  
出店打ち合わせ会を3月13日(日)午後1時30分から下北文化会館で行います。出店料は500円。

〈申し込み先〉下北こどもネット  
☎23-7844

大畑裂織サークルメンバー募集中  
「さき織りの技法」を用いて、世界にひとつしかない自分だけの作品を作ってみませんか。

「心を整える」健康増進セミナー  
〈いつ〉3月26日(土)午前9時30分〜  
〈どこで〉下北文化会館リハーサル室1  
〈どんな〉  
・市健康推進課による講演  
・アロマテラピー&ヨガ体験、お抹茶  
〈参加費〉1500円(材料代)  
〈申込期限〉3月22日(火)まで

健康生活ネットワークむつ  
☎22-2052

入門太極拳体験会  
みなさんも一緒に太極拳を楽しんでみませんか?  
〈いつ〉3月11日、18日、25日  
いずれも金曜日の午後1時〜2時  
〈どこで〉下北文化会館リハーサル室2  
〈参加費〉無料  
運動ができる服装で、底が薄いシューズをお持ちください。

むつ市武術太極拳連盟事務局川村  
☎24-2497

むつテニス協会  
春季ナイターテニス教室

初心者を対象とした楽しいナイターテニス教室(硬式)を開催します。冬場に太った体をリフレッシュしましょう。

〈いつ〉3月2日〜4月20日の  
毎週水曜日午後7時〜9時  
〈どこで〉しもきた克雪ドーム  
〈対象〉初心者ラケットを持っていない方歓迎  
〈定員〉60名(貸出用ラケット有)  
〈参加費〉(コート代、ボール代)  
一般 3000円  
協会員 1500円  
中学・高校生 1000円  
〈申込期限〉3月2日(水)  
木ノ戸 ☎23-4706  
齊藤 ☎22-7116

りんどうの会  
あおもり県民カレッジ認定講座  
◆第3回「健康づくりセミナー」  
シリーズで開催してきた「老化防止の食生活」講習会。今回がいよいよ最終回です。前回同様、料理研究家・坂本謙二先生にご講演いただきます。若さと健康を維持するための、とっておきの情報を伝授してもらえそうです。

会場の関係で、事前申込みが必要です。(先着20名参加無料です。)

〈いつ〉3月5日(土)午前10時〜正午  
〈どこで〉下北観光物産館3階会議室



4月号は3月25日(金)の発行です。

むつ市老人クラブ連合会  
「生きがいサークル」  
3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 3日(木)・17日(木)  
手芸教室 1日(火)・15日(火)  
詩吟教室 4日(金)・18日(金)  
踊り教室 9日(水)・23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)・29日(火)  
ダンス教室 9日(水)・23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 1日(火)・15日(火)  
日舞教室 7日(月)・28日(月)  
着付教室 8日(火)・22日(火)  
唱歌教室 4日(金)・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。「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。

# 災害別緊急時避難場所一覧

## 近くの避難場所を覚えておきましょう！

広域避難場所	災害別の利用			
	地震災害	津波災害	洪水	土砂災害
むつ市ウェルネスパーク	○	×	○	○
しもきた克雪ドーム・センターハウス	○	×	○	○
防災緑地（ウェルネスはらっぱる）	○	×	○	○

むつ地区	災害別の利用				炊飯
	地震災害	津波災害	洪水	土砂災害	
第一田名部小学校	○	○	○	○	ガス
むつ中学校	○	○	○	○	ガス
むつ来さまい館	○	○	○	○	ガス
むつ下北観光物産館	○	○	○	○	ガス
柳町ひまわり保育園	○	○	○	○	ガス
土手内集会所	○	○	○	○	ガス
田名部中学校	○	○	○	○	ガス
田名部高等学校	○	○	○	○	ガス
海老川コミュニティセンター	○	○	○	○	ガス
苫生小学校	○	○	○	○	ガス
新町保育所	○	○	○	○	ガス
禄寿荘	○	○	○	×	×
第二田名部小学校	○	○	○	○	ガス
小川町第2百合保育園	○	○	○	○	ガス
下北文化会館	○	○	○	○	ガス
第三田名部小学校	○	○	○	○	ガス
大曲コミュニティセンター	○	○	○	○	ガス
大平小学校	○	○	○	○	ガス
大平中学校	○	○	○	○	ガス
むつ工業高等学校	○	○	○	○	ガス
大平保育園	○	○	○	○	ガス
大湊小学校	○	×	○	○	ガス
勤労青少年ホーム	○	○	○	○	×
むつ市中央公民館	○	×	○	○	ガス
福寿荘	○	○	○	○	×
大湊中学校	○	○	○	○	ガス
大湊高等学校	○	○	○	○	ガス
みどりのさきもり館	○	○	○	○	×
城ヶ沢地区集会所	○	×	○	○	ガス
角違公民館（中央公民館分館）	○	○	○	○	ガス
金谷沢生活改善センター	○	×	○	○	ガス
奥内小学校	○	○	○	○	×
近川中学校	○	○	○	○	ガス
旧中野沢小学校	○	○	○	○	×
関根小学校	○	○	○	○	ガス
関根中学校	○	○	○	○	×
関根漁民研修センター	○	○	○	○	ガス
関根漁民研修センター烏沢分館（烏沢集会所）	○	×	○	○	ガス

むつ地区	災害別の利用				炊飯
	地震災害	津波災害	洪水	土砂災害	
関根漁民研修センター川代分館（中央公民館川代分館）	○	○	○	○	ガス
（以下公園、グラウンド等）					
上町児童公園	○	○	○	×	—
宇田児童公園	○	×	○	×	—
新町児童公園	○	○	○	○	—
柳町児童公園	○	○	○	○	—
文京児童公園	○	○	○	○	—
宇曾利川児童公園	○	○	○	○	—
むつ北児童公園	○	○	○	○	—
小川町児童公園	○	○	○	○	—
横迎町児童公園	○	○	○	○	—
川守町児童公園	○	○	○	○	—
旭町児童公園	○	○	○	○	—
水源池公園	○	○	○	○	—
金谷公園	○	○	○	○	—
代官山公園	○	○	○	○	—
むつ運動公園	○	○	○	○	—
むつ市イベント広場	○	○	○	○	—
中央団地北緑地	○	○	○	○	—
中央団地南緑地	○	○	○	○	—
旧城ヶ沢小学校グラウンド	○	×	○	○	—
旧角違小中学校グラウンド	○	○	○	○	—
旧金谷沢小学校グラウンド	○	○	○	○	—
旧烏沢小学校グラウンド	○	×	○	○	—

川内地区	災害別の利用				炊飯
	地震災害	津波災害	洪水	土砂災害	
新町集会所	○	○	○	○	ガス
あたご幼稚園	○	○	○	○	×
川内体育館	○	○	○	○	×
川内公民館	○	○	○	○	ガス
中浦集会所	○	○	○	○	ガス
川内中学校	○	○	○	○	ガス
川内小学校	○	○	○	○	ガス
エビナ保育園	○	○	○	×	ガス
初見地区公民館	○	○	○	×	ガス
仲崎コミュニティセンター	○	○	○	○	ガス
戸沢地区公民館	○	×	○	○	ガス
襲川地区公民館	○	○	○	○	ガス
田野沢地区公民館	○	○	○	○	ガス
石倉地区公民館	○	○	○	○	ガス
上小倉平地区公民館	○	○	○	○	ガス
下小倉平地区公民館	○	○	○	×	ガス
銀杏木地区公民館	○	○	○	○	ガス

むつ市では、自然災害が発生または発生する恐れがあるとき、その規模や状況により、避難の勧告や指示を発令することがあります。その場合は、災害に応じて、指定された避難場所にてできるだけ一定の地域ごとにとまって避難しましょう。避難するときは、危険箇所をできるだけ避けて通行するよう、あらかじめ避難場所、避難コースを確認しておきましょう。また、近くに避難場所のない地域は、まずは身の安全確保を第一に、危険の及ばない場所まで避難しましょう。

☎ 防災政策課 ☎ 22-1111 内線 2130

川内地区	災害別の利用				炊飯
	地震災害	津波災害	洪水	土砂災害	
安部城地区公民館	○	○	○	○	ガス
畑地区公民館	○	○	○	○	ガス
湯野川地区公民館	○	○	○	○	ガス
松川地区公民館	○	○	○	×	ガス
大湊高等学校川内校舎	○	○	○	○	ガス
宿野部地区公民館	○	×	○	○	ガス
蛸崎地区公民館	○	○	○	○	ガス
（以下公園、グラウンド等）					
ふれあい広場	○	○	○	○	—
旧第一川内小学校グラウンド	○	○	○	○	—
旧第二川内小学校グラウンド	○	○	○	○	—
旧畑小学校グラウンド	○	○	○	×	—
旧湯野川小学校グラウンド	○	○	○	×	—
旧松川小学校グラウンド	○	○	○	○	—
旧宿野部小学校グラウンド	○	○	○	○	—
旧蛸崎小学校グラウンド	○	○	○	○	—

大畑地区	災害別の利用				炊飯
	地震災害	津波災害	洪水	土砂災害	
正津川小学校	○	×	○	○	ガス
正津川地区公民館	○	×	○	○	ガス
正津川児童館	○	×	○	○	×
東町町内会館	○	×	○	○	ガス
大畑小学校	○	×	○	○	ガス
大畑公民館	○	×	○	○	ガス
大畑体育館	○	×	○	○	×
上野町内会館	○	×	○	○	ガス
中島児童館	○	×	○	○	×
中島町内会館	○	×	○	○	ガス
大畑中央保育所	○	×	×	○	ガス
新町町内会館	○	×	×	○	ガス
湯坂下町内会館	○	×	×	○	ガス
本町町内会館	○	×	○	○	ガス
大畑中学校	○	○	○	○	ガス
総合福祉センター	○	○	○	○	電気
孫次郎間地区公民館	○	○	○	○	ガス
二枚橋地区公民館	○	×	○	×	ガス
二枚橋小学校	○	○	○	○	ガス
小目名地区公民館	○	○	○	×	ガス
高橋川コミュニティセンター	○	○	○	○	ガス
木野部地区公民館	○	×	○	×	ガス
赤川地区公民館	○	×	○	×	ガス
下北自然の家	○	○	○	○	ガス
関根橋地区公民館	○	○	○	×	ガス

大畑地区	災害別の利用				炊飯
	地震災害	津波災害	洪水	土砂災害	
湊町内会館	○	×	×	○	ガス
大畑コミュニティセンター	○	×	○	○	ガス
（以下公園、グラウンド等）					
二枚橋区域地域防災広場	○	○	○	○	—
大安寺敷地内	○	○	○	○	—
大畑中央公園	○	○	○	○	—
大畑奉仕店会前	○	×	○	○	—
渡辺水産（有）駐車場	○	×	○	○	—
優婆寺駐車場	○	×	○	○	—
県営駐車場	○	○	○	○	—
老人福祉センター駐車場	○	○	○	○	—
中島児童公園	○	×	○	○	—
旧小目名小学校グラウンド	○	○	○	○	—
旧佐助川小学校グラウンド	○	×	○	×	—
旧関根橋小学校グラウンド	○	○	○	×	—

脇野沢地区	災害別の利用				炊飯
	地震災害	津波災害	洪水	土砂災害	
脇野沢小学校	○	○	○	×	×
脇野沢地域交流センター	○	○	×	○	ガス
脇野沢中学校	○	○	○	○	×
瀬野地区コミュニティセンター	○	○	○	○	ガス
小沢地区生活福祉センター	○	○	○	○	ガス
滝山地区生活福祉センター	○	○	○	○	ガス
九艘泊地区生活福祉センター	○	○	○	○	ガス
芋田地区集会所	○	×	○	×	×
新井田地区生活改善センター	○	×	○	×	ガス
寄浪地区生活福祉センター	○	○	○	×	ガス
蛸田地区生活福祉センター	○	○	○	○	ガス
（以下公園、グラウンド等）					
脇野沢八幡宮境内	○	○	○	×	—
愛宕山公園	○	○	○	○	—
小沢稲平高原	○	○	○	○	—
小沢鹿間平高原	○	○	○	○	—
新井田高台	○	○	○	×	—
寄浪高台	○	○	○	×	—
蛸田高台	○	○	○	×	—
源藤城神社	○	○	○	×	—
脇野沢総合運動場	○	○	○	○	—
小沢地区公民館広場	○	○	○	○	—
滝山倉庫広場	○	○	○	○	—
九艘泊地区公民館グラウンド	○	○	○	×	—

※炊飯の欄  
 ・ガス=LPGガスコンロ（停電時使用可）  
 ・電気=電気ガスコンロ（停電時使用不可）  
 ※旧中野沢小学校は給水設備無し





1月15日(金)  
**世界へはばたく下北ワイン**  
 大島理森衆議院議長へ下北ワイン

宮下市長は、青山青森県副知事（左）、(有)サンマモルワイナリー北村社長（右）とともに、世界中の要人が訪れる衆議院議長公邸を訪ね、大島理森衆議院議長へ「下北ワイン」を贈りました。

大島議長からは、「しっかり宣伝していく」と力強く、協力を約束いただきました。

ワインは要人の接待時などに使われ、日本外交の一翼を担う場で、「下北ワイン」が世界へはばたきます。

このほか、宮下市長は、下北半島縦貫道路「むつ～横浜間」の新規事業化なども要望しました。

1月19日(火)  
**宮北トセさん 100歳**  
 顕彰状および長寿祝金を贈呈

1月17日に100歳を迎えた宮北トセさんへ、市が顕彰状と長寿祝い金を贈呈しました。この日は、宮北さんの100歳を祝う会がご家族により行われ、市内外からたくさんのご家族が駆けつけました。

ご家族に見守られながら宮下市長から顕彰状を受け取った宮北さんは「どうもありがとう、体調に気をつけてこれからも長生きしたい」と話しました。

トセさん、これからもお元気で、長生きしてください。



1月9日(土)他  
**今年も うまく書けたよ**  
 第46回むつ市かきぞめ大会

むつ地区1月9日（土）、川内地区1月6日（水）、大畑地区1月9日（土）、脇野沢地区1月7日（木）に、小・中学生を対象とした『第46回むつ市かきぞめ大会』を開催しました。

市内全域から176名の児童・生徒が参加し、元気いっぱい腕を競い合いました。

入賞者や表彰式の様子を、市ホームページに掲載しますのでご覧ください。

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



1月21日(木)  
**地域みんなで安心を**  
 みんなで見守る協定締結

市と民間事業者等が連携し、高齢者等を地域で見守る「みんなで見守る協定」に、新たに東奥日報新聞販売店3者が加わり、協力事業者は合計44者となりました。

協定を締結した方々は、配達時などに異変を感じた際、速やかに市へ連絡し、高齢者等が住み慣れた地域で安全安心に生活できるよう、貢献されています。

この日は新たに加わった3者と、以前からの事業者とともに、情報交換を行いました。今年度は4件、通報がありました。

2月6日(土)  
**大湊海軍カレー誕生！**  
 安渡館 カフェテリア憩ー ikoi



安渡館ウインターフェスタに合わせ、むつ市の新しい名物となる「大湊海軍カレー」が安渡館でデビューしました。

このカレーは海軍に伝わるレシピを元に作られ、ご飯は下北半島の形、ホタテフライがトッピングされています。

市では、「大湊海軍カレー」を商標登録に向けて、出願中です。今後、下北グルメの新しい目玉となります。

2月13日(土)  
**ジオを、もっと身近に**  
 ジオパークセッション in 下北ジオパーク



当日は悪天候にもかかわらず350名の参加者が集まり、ジオパークだけでなくデザインやおもてなしの極意など、今後の活性化に重要なアイデアが講師のみなさんから披露されると、熱心に耳を傾けていました。

パネルディスカッションでは下北の有名なパネラー陣を加え、ジオパーク活動を地域おこしにつなげる討論がなされました。

ジオパークは地面ではなくこの地の魅力の理由を探る活動です。これからも一緒に考えていきましょう！

この人

むつすちや星

むつ市消防団団長 山形 博利 さん



昨年10月1日にむつ市消防団長に就任、団長としての初めての出初式を経験。これまで何度も経験してきた出初式でしたが、団長としての重責を感じ、「非常に緊張して、倒れそうになった。」とのこと。山形団長は、昭和55年、高校卒業後すぐに19歳で消防団へ入団、分団では消防車に乗って火事現場へ出動、放水したこともあったということです。

団長に就任した今、一番気がかりなのは、「入団したころに比べると消防団員が大分減っていること」だそうです。これは全国的なことでむつ市だけの問題ではありませんが、面積が広範囲に及ぶむつ市にとつては、消防団員の重要度は非常に高いものです。

団長は「今後は、女性消防団員の登用も増やしたい。ぜひ多くの女性に消防団に興味をもってもらい、地域のために入団してほしい。また、消防団員の活動は仕事をもちながらのボランティアとなるので、企業の経営者のみなさまの理解が欠かせない。消防団活動のPRにも力を入れて、消防団のイメージアップを図っていききたい」と話していました。  
災害時などに大きな力を発揮する消防団、郷土愛護の精神で一緒に消防団を盛り上げていきたいと思います。

### 隔月連載

## 健康一番

今月のテーマは  
そうだ 禁煙外来へ行こう

多くの施設で禁煙となり、喫煙者のみなさんにとって肩身の狭い時代となりました。

利用している施設の禁煙化で、禁煙を検討する方はいませんか？

「禁煙しよう」と決めたら、禁煙指導を受けられる病院(禁煙外来)を受診することをお勧めします。

たばこに対する「依存心」やイライラなどの禁断症状を起こす「ニコチン依存」には、医師やお薬の力を借りなければ、なかなか克服できません。

最近では、保険診療内での治療も可能になりました。市ホームページでは、市内の病院(禁煙外来)を紹介していますので、ぜひご覧ください。

#### 喫煙体験者の実感

- ①咳が止まった 呼吸がラクになった
- ②胃の調子が良くなり、食欲が出てきた
- ③衣服や部屋が、たばこ臭なくなった
- ④肩こりがなくなった
- ⑤目覚めがさわやかになった
- ⑥カラオケで声がよく出るようになった
- ⑦口臭がしなくなった
- ⑧肌の調子がよくなった

お医者さんのサポートで  
禁煙を始めよう！

