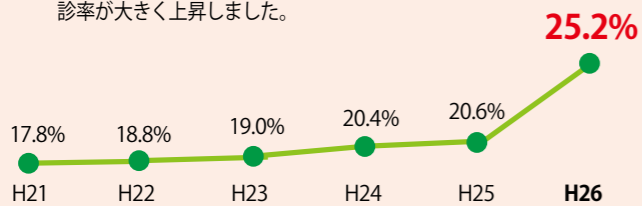




特集  
行くべ 健診さ!

### むつ市特定健診受診率

健康づくり宣言をした平成26年には受診率が大きく上昇しました。



むつ市のがん検診受診率はまだまだ低い現状にあります。身近な友人や家族が「がん」や病気で亡くなること、あるいは自

#### 低いがん検診率

特定健診は、40歳から75歳未満の方を対象に、内臓脂肪症候群（いわゆるメタボリックシンドローム）に着目した健診と後期高齢者健診を実施しています。

がん検診は「胃がん検診」「大腸がん検診」「肺がん検診」「子宮頸がん検診」「乳がん検診」「前立腺がん検診」の6つの検診を実施しています。

#### 「特定健診」と「がん検診」

あなたがその人の幸せを願うのと同じように、あなたの健康を願う人がいます。あなたは自分の健康に自信がありますか？ 10年後も笑顔で暮らせる。そんな生活を送るためには健康であることが一番です。自分の身体を知り、長く付き合っていくために、健（検）診を受けて自分の身体の声をきましましょう。

# 特集 行ぐべ 健診さ!

## むつ市健康づくり宣言から2年 もう一度健康を考える

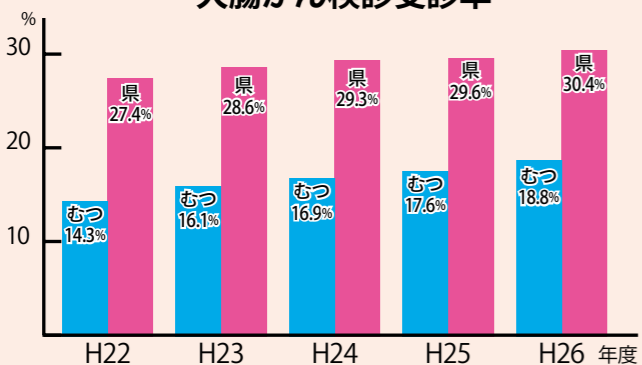
立した生活を送ることができなくなる事は、本人や家族にとっても辛いことです。

#### 早期発見 早期治療が生活を守る

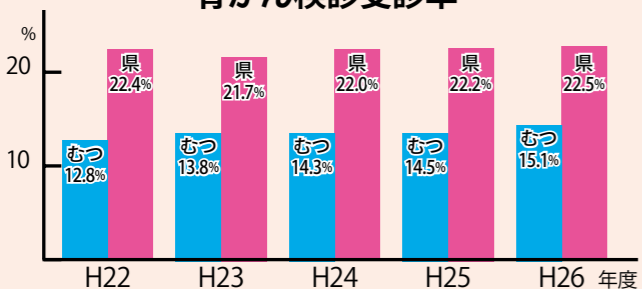
がんの種類によっては、早期に発見することで、その後の生活も病気以前とかわらない生活を送ることができ、生活習慣病も予防することが可能です。健診結果は自分の身体の特徴に合わせた検診を受けるために年に1回は健診を受けましょう。

そして、健診結果から病院受診が必要と判断された方は、きちんと医療機関で受診しましょう。

### 大腸がん検診受診率



### 胃がん検診受診率



行ぐべ 健診さ!をアピールする「むつ市保健協力員」のみなさん



# 感動ありがとう! 大湊高校野球部

## 第98回全国高校野球選手権青森大会準優勝

- みなさまの健康づくりを  
トータルにサポート
- 市では、健診の他にもさまざまな面から市民のみなさまの健康づくりをサポートしています。
- ①保健協力員の育成：町内の健康リーダーを育成し市と地域をつなぎます。
  - ②「健やか隊員育成：現役世代を中心に健康の正しい知識を広め、実践につなげていきます。
  - ③食生活改善推進員の育成：食べることは生きること。自分たちの健康は自分たちで、をモットーにさまざまな場面で活躍しています。
  - ④健康マイレージ事業：チャレンジャーやスマホアプリむつ☆Walkerで健康づくりにチャレンジ。楽しい特典もあります。
  - ⑤ヘルシーバランス弁当の普及：美味しくヘルシーな500キロカロリー、塩分2・5グラム以下のお弁当を考案、普及します。
  - ⑥すこやかサポート事業所認定：健康づくりに積極的に取り組む事業所を認定・紹介し、応援していきます。
  - ⑦健康教育：鉄は熱いうちに！若いときの健康教育は一生の宝物。ご両親と一緒に！
- このうち3つの事業をご紹介します。



大好評スマホアプリに新機能登場!  
下北ジオパーク構想コラボレポート



健康づくりは日々の「食事」から!  
500キロカロリー ヘルシーバランス弁当

すでに3000ダウンロードを超え好評配信中の「むつ☆Walker」に新機能「下北歩き旅」を追加しました。全行程60万歩の下北ジオサイトを巡るもので、クリア報酬として、市民のみなさまには①さまざまな特典がある平成28年度版マイレージカードと、②1000円分の商品券があります。約3000人の参加者と順位を競いながらウォーキングを楽しめる「むつ☆Walker」、ぜひ一度お試しください。



詳しくはこちら



詳しくはこちら



健康で長生きできるまちづくりを目指し、500キロカロリー以下で塩分を2.5グラム以下に抑えた「ヘルシーバランス弁当」の提案に取り組んでいます。考案したレシピは10種類。レシピは健康推進課窓口で配布しているほか、ホームページで公開し、最近では市内弁当店等で製造し販売しています。弁当には肥満や生活習慣病予防のために、カロリーを減らす工夫や減塩のコツがいっぱい詰まっています。弁当を2回食べると健康マイレージの100ポイントがつかます。おいしくて健康にもいい弁当を今後多くの店舗や家庭に普及することを目指しています。大湊駅前商店街「まける市」などで販売しています!



健康推進課 小島 栄養士

まだまだ間に合う 健診に行こう!



医療機関で個別健診

特定健診、後期高齢者健診、子宮頸がん検診のみ

申し込み予約方法

希望の医療機関を決め、市役所へ電話で予約する

◎特定健診、後期高齢者健診を受けられる医療機関

三上医院、田村胃腸科内科医院、村中内科心療内科医院、みちのくクリニック、むつりハビリテーション病院、むつ総合病院、川内診療所、前田内科医院、大畑診療所

◎子宮頸がん検診を受けられる医療機関

北村医院むつレディースクリニック、中央レディースクリニック、むつ総合病院



がん検診と  
セットなら集団検診

公共施設で集団健診

特定健診、後期高齢者健診、一般健康診査、がん検診、肝炎ウイルス検診

申し込み予約方法

希望する日、健診内容を決めて市役所へ電話で予約する  
(これから受診できる健診)

いつ	どこで	どんな
9月2日(金)	ふれあいかん	特定健診(無料)
9月5日(月)	中央公民館	
9月26日(月)	川内体育館	肺がん検診(220円)
9月27日(火)	市役所本庁舎	大腸がん検診(560円)
9月28日(水)		胃がん検診(1010円)
9月29日(木)		
10月23日(日)	下北文化会館	前立腺がん検診(560円)
10月26日(水)		肝炎ウイルス検診(900円)
11月8日(火)		

※9月2日・16日・29日は乳がん検診(790円)、子宮頸がん検診(670円)も行います。10月6日・20日、11月10日は夜間に子宮頸がん・乳がん検診のみ行います。

申し込みは  
健康推進課保健担当 ☎22-1111 (内線 2571)  
各庁舎市民生活課  
大畑庁舎 ☎34-2111 川内庁舎 ☎42-2111 脇野沢庁舎 ☎44-2111



むつ市本町 中島 常博さん

予約すると、健診日の約2週間前に必要書類が届きますので、よく読み、必要事項を記入し、書類を持って予約した日に、医療機関や公共施設で健診を受けてください。健診結果と特定健診を受けた方には保健指導等の案内が届きます。健診結果から病院受診が必要と判断された方は早めに医療機関へ受診しましょう。

私と健診

今年、ウオーキングをしなくてはと、その時は思い立ち、2、3年前迄は、時間があれば行っていました。最近ほとんど行っていません。

今年の結果は、予想していた通り脂質の項目の数値が良くありませんでした。当然の結果です。自身の自己管理の結果です。さらに、がん検診で要精検の結果となり、近々検査に行く予定ですが、少しがっかりしています。

私にとつての集団健診は、1年間の体の通信簿であり、結果後の生活の指針でもあります。そして、病気の発見です。ただ、結果後に良くない項目の改善を心掛けていますが、仕事にかまけ実行が伴わないのが実情です。今は、自分では年齢の割には健康体であると思っておりますが、過信せずに健診結果を冷静に受けとめるようにしております。今の私の課題はウオーキング!

集団健診を受診して、今年で5年になります。毎年、健診結果を見ては、ほっとしたり、がっかりしたり・・・。

いつも脂質の項目の数値が良くな、メタボ予備軍に該当し、

詳しくはこちら



健診の詳細は、お問い合わせいただくか、平成28年度健康づくりカレンダー、市ホームページでご確認ください。

# 健康コーナー

## 長引く咳は結核かも!? 9月24日～30日は「結核予防週間」

結核は今でも1日に56人が新たに感染し、6人が命を落とす主要な感染症（「現代」の病氣）です。主に肺に炎症を起こす病気で、咳やくしゃみに乗って空気中に飛び散った結核菌によって、感染していきます。

結核は、きちんと薬を飲んで治療を行うことで、治る病氣です。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を実施していますので、ぜひ受診して、早期発見につなげてください。

日本では生後1歳になるまでにBCG接種を受けることになっています。抵抗力の弱い赤ちゃんは感染すると重症になりやすいため、BCG接種を受け予防することが大切です。

結核は体の免疫力を強くすることが大切です。普段から次のような結核を予防する生活習慣を心がけましょう。

- 適度に運動をする
- 睡眠時間を十分にとる
- バランスのとれた食事を摂る
- タバコは免疫力を下げるので吸わない

問 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2575

## 9月の献血受付日程

健康マイレージ100ポイント

11日(日)	ユニバースむつ柳町店	10:45～12:00 13:30～16:30
12日(月)	下北交通むつ営業所(金曲)	10:00～12:00

## むつ下北薬剤師会 9月の休日お薬電話相談

4日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
11日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
18日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
19日(月)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838
22日(木)	公済会薬局	☎ 88-4721
25日(日)	横迎町調剤薬局	☎ 22-0118

〈時間〉午後6時～10時

問 休日お薬電話相談事務局(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

## みんなで守ろう! かけがえのない命 9月10日～16日は「自殺予防週間」

今、「自殺」と「こころの病氣」の関係性が注目されています。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に相談するようにしましょう。

『こころの体温計』でストレス度チェック!

むつ市ホームページ及び「健康づくりカレンダー」16ページにも紹介しています。



問 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2576

## 赤ちゃん教室 アレルギーが関係する赤ちゃんに多い病氣

〈講師〉 ちば小児科アレルギー科クリニック

院長 千葉喜代志 先生

〈いつ〉 9月28日(水) 午後2時～2時50分

〈どこで〉 下北文化会館 和室1

〈対象〉 1歳未満のお子さんとお保護者

〈持ち物〉 母子健康手帳

※身体計測希望の方はバスタオルを持参ください

問 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2578

## 9月の在宅当番医

4日(日)	北村医院 むつレディスクリニック	☎ 22-2135
11日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
18日(日)	三上医院	☎ 22-1011
19日(月)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
22日(木)	中央内科クリニック	☎ 28-4550
25日(日)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120

〈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

問 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999



## いい仕事は、元気な身体から

すこやかサポート事業所ぞくぞくと認定

健康づくりに積極的に取り組む事業所を認定・紹介する「むつ市すこやかサポート事業所」認定制度、新たに山内土木株式会社様(上)、株式会社エスエムスタンド様(下)の2社が新たに認定されました。

今回、認定された2社ともに健診受診率100%、がん健診の実施はもちろんのこと、日々の喫煙に対する取り組みやスポーツ大会の開催など、社員の健康に気を配っています。

これで、明成建販株式会社、株式会社東京堂、リサイクル燃料貯蔵株式会社、株式会社となみ、有限会社八戸屋、青森ヤクルト販売株式会社むつ営業所、日本生命保険相互会社むつ営業部、株式会社ユアテックむつ営業所、株式会社大湊精電社と合わせて11事業所が認定されました。

すこやかサポート事業所について、詳しくはこちら



お問い合わせは 市役所 ☎ 22-1111

◎母子、思春期、大人の健康、健診、メンタルなど 保健グループ(内線 2571)

◎食育、歯の健康、予防接種など 予防グループ(内線 2581)

◎乳幼児等医療費、健康マイレージなど 庶務グループ(内線 2585)

◎各庁舎市民生活課 大畑庁舎 ☎ 34-2111 川内庁舎 ☎ 42-2111 脇野沢庁舎 ☎ 44-2111



表紙

8月7日(日)大湊ネプタ合同運行前に行われた各賞の発表で「むつ下北物産協会会長賞」を受賞した川守町町内会 海老名進会長



- 24 この人むつちゅ星他
- 21 あつと陸奥
- 20 消費生活センターだより他
- 10 Information
- 9 エイミーのメモリアル話
- 8 図書館だより
- 7 健康コーナー
- 3 特集行へべ 健診さ!
- 2 感動ありがとう!大湊高校
- 目次 contents





## 台湾の美味しいもの

国際交流推進員  
山道エイミー



1回お休みした台湾料理のお話の続きです。

台湾といえば、食べ物が美味しいというイメージがあります。特に小籠包が有名だと思います。屋台で買った小籠包は小さい肉まんみたいなものでお汁が入ってなくて決してまずくはないけど、少し残念でした。しかし、レストランで食べた小籠包は噂通り最高に美味しかったです。I also love the beef and noodle soup, mango shaved ice, egg tarts and bubble tea. Bubble tea or tapioca milk tea was very popular in America when I was in high school, but I didn't know that bubble tea originated in Taiwan! In Taiwan and Japan milky teas with tapioca in them are popular but in America I always ordered a fruit milkshake with tapioca.

タイ、中国でも食べたことがある「牛肉麺」はうどんに近い感覚で台湾のものもとても美味しかったです。それから行く前から楽しみにしていたマンゴーのかき

氷は噂通り本当に美味しかったです。ただし、2人で食べるのに苦労するぐらい大きく、1つを4人ぐらいで食べることをおすすめします。値段もそこそこしました。

それから、アメリカ人が台湾に行くと必ず挑戦する「臭豆腐」を友達と一緒に挑戦しましたが、まずかったです。揚げたものと茹でたものと2種類あって、揚げた方が美味しいと言われたので、揚げたのにしましたが、臭いも味も生ゴミに近くまずかったです。台湾の夜市で必ずある名物なのですが、ガイドさんの話によると日本人の観光客は苦手な人が多く、すぐに夜市から帰りがたがるお客さんもいると話していました。もう一つ少し残念だったのが杏仁豆腐です。豆腐よりもゼリーみたいな食感で、台湾の本場より日本のほうが個人的に好きです。他にもどうしても試してみたかったアスパラジュースも飲んでみましたが、とても甘くて、個人的に微妙でした。

でも必ずといっていいほどお土産にするパイナップルケーキはどれを食べて

も美味しく、たまたま買ったエッグタルトもすごく美味しかったです。ジャスミンティーのタピオカ入りミルクティーも新鮮で、量も多くとても良かったです。スーパーで買ったジャスミンミルクティーの粉末もとても美味しくもったくさん買えばよかったです。

台湾の多くの屋台やお店は英語か日本語のメニューがあって、英語がないものでも漢字を見てなんとなく意味がわかって、気軽に観光できる国だと思います。また機会があれば台北だけじゃなくて、むつ市と繋がりがあがる高雄市や景色の素晴らしい国家公園にも行ってみたいと思います。

### レッツ国際交流

エイミーと気軽に何でもトーク

〈いつ・どこで〉

- 9月 7日(水)・中央公民館(青少年研修室)
- 9月 12日(月)・図書館(会議室)
- 9月 29日(木)・市役所本庁舎(第3会議室)

※時間はいずれも午前10時から11時30分まで

図書館  
だより

## 新刊ピックアップ

9月23日(金)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



『ピアトリス・ポターとかわいそうなたんじくネズミのはなし』デボラ・ホプキンソン/文、シャーロット・ウォーク/絵、石井睦美/訳(BL出版)動物を描くのが大好きな少女に、思いがけない出来事が…。動物たちをいきいきと描いた『ピター・ラビット』シリーズの作者ピアトリス・ポター。その才能がかいまみえるエピソードが満載の絵本。



『陸王』池井戸潤/著(集英社)老舗足袋業者「こはぜ屋」の四代目社長は、会社存続のために足袋製造の技術を生かしたランニングシューズの開発を思い立つ。従業員20名の地方零細企業が一世一代の大勝負に打って出る！



『認知症の食事ケア 毎日ごはん』山口晴保/監修、大越郷子/料理制作、主婦と生活社/編(主婦と生活社)認知症が進行すると、誰もが当たり前でできる食事摂取も困難になる。困難を少しでも先送りするリハビリとしての食事から、困難になったときの対処法までを解説しつつ、たくさんレシピを写真つきで紹介する。

『認知症の食事ケアとともに笑顔の毎日ごはん』

山口晴保/監修、大越郷子/料理制作、主婦と生活社/編(主婦と生活社)

### ◆日曜シネマ

〈5つ〉

- 9月11日(日本語字幕版)
- 9月25日(日本語吹替版)
- いずれも午後2時

〈どんな〉

『マネーボール』

(2011年米・133分・ベネット・ミラー監督) アスレチックスのゼネラルマネージャーとなったビリーは、周囲の反対を押し切り、「マネーボール理論」と呼ばれる戦略を実践する。ビリーの熱い信念と、挑戦することへの勇気が、誰も予想することのできなかつた奇跡を起こす。

### ◆ブックコート&修理講習会

〈いつ〉9月14日(水曜日)

午後1時30分～2時30分

〈申込不要〉



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23日(金)の発行  
通常は毎月25日に発行

### 防災行政用無線情報テレフォンガイド ☎電話で放送内容を確認できます☎

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

※平日午前8時30分～午後5時15分間に更新しています

☎市民連携課 ☎22-1111 内線2154



-下北ジオパーク構想-



-下北ジオパーク構想-



-下北ジオパーク構想-



-下北ジオパーク構想-

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



# 市役所 からの 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

## 8月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	60,034人 (-44人)
むつ地区	47,045人 (-20人)
川内地区	4,145人 (-3人)
大畑地区	7,190人 (-8人)
脇野沢地区	1,654人 (-13人)
世帯数	29,230世帯 (同世帯)

( )内は前月比

### むつ市議会第229回定例会

「日曜議会」開催決定  
市政に対する市民の関心を高める  
とともに、議会の活性化につなげる  
ため、日曜日に一般質問を行います。  
〈いつ〉9月11日(日)午前10時  
〈どこで〉むつ市議会議場  
傍聴は、定員30名(先着順)

### 問 議会事務局

☎22-1111 内線3613

### 漁業者 漁業従事者のみなさんへ

#### 選挙人名簿へ登録を

海区漁業調整委員会選挙人名簿は  
毎年9月1日現在で、漁業(従事者  
からの申請に基づいて調整されます。  
申請が無ければ選挙人名簿に登録さ  
れず、選挙時に投票することができ  
なくなりますので、ご注意ください。  
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10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  
・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  
て漁業を営む方、または漁業者の  
ために漁船を使用して行う水産動  
植物の採捕もしくは養殖に従事す  
る方(ただし、海そう漁業について  
は、漁船の使用を条件としません)  
・海区漁業調整委員会の委員または  
漁業協同組合等の役員で、その委  
員または役員就任により、漁業従  
事の要件を満たさなくなった方

〈申請期間〉9月1日(木)～5日(月)  
問 選挙管理委員会事務局  
☎22-1111 内線3312

### アックス・グリーン

ごみの持ち込みは予約制です  
本年4月1日から、事前に予約を  
されていない方は、ごみの搬入をす  
ることができなくなりました。  
また、木材・建具等の建築廃材  
と紛らわしいものを搬入する場合に



### 問 下北地域広域行政事務組合廃棄物施設

環境政策課  
☎22-1111 内線2461  
☎33-8851

### 〈支給額〉 1人につき3万円

#### ◆集中受付期間

〈いつ〉8月31日(水)～9月4日(日)  
午前9時～午後5時  
(各庁舎は午前8時30分～午後5時)  
〈どこで〉  
下北文化会館、中央公民館、お  
よび川内、大畑、脇野沢庁舎

#### ◆通常受付期間

〈いつ〉9月5日(月)～11月30日(水)  
午前8時30分～午後5時  
〈どこで〉市役所各庁舎

☎22-1111 内線5600

### 東海第二発電所他

#### 施設見学者募集

関根地区で操業予定の使用済燃  
料中間貯蔵施設について詳しく  
知っていただくため、同様の方法で  
使用済み燃料の貯蔵・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を行  
います。

〈いつ〉11月19日(土)～20日(日)  
〈どこで〉  
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13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  
〈参加費・定員〉無料・15名

※応募者多数の場合は抽選  
〈申込方法など〉  
行程表、申込書は企画調整課お  
よび各庁舎管理課まで。郵送やF  
AXでの書類のお取り寄せやお申し  
込みもできます。

#### 〈申込締切〉9月16日(金)

### 問 企画調整課エネルギー政策担当

☎22-1111 内線2333

### 公園施設長寿命化対策更新工事

金谷公園、むつ運動公園の遊具の  
一部を新しくします。公園内では工  
事区域に近づかないよう、みなさま  
のご協力をお願いします。

#### 〈工事期間〉

8月25日(木)～10月31日(月)



### 問 都市政策課都市計画担当

☎22-1111 内線2744

### むつ都市計画特別用途地区の指定

#### 素案説明会

コンパクトなまちづくりを進める  
ため、準工業地域において床面積の  
合計が10000㎡を超える大規模  
集客施設の立地制限を行うため

は、市が発行する「アックス・グリー  
ンごみ搬入確認証」が必要になる場  
合がありますので、ご注意ください。  
〈予約受付期間〉  
搬入日の1週間前～前日午後3時

#### 〈受付期間〉

9月8日(木)～23日(月)

### 問 都市政策課都市計画担当

☎22-1111 内線2743

### 脇野沢地区障がい福祉相談会

脇野沢地区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  
専門員による個別相談会です。障が  
い福祉サービスの利用や将来への不  
安など、何でもお気軽にご相談くだ  
さい。

#### 〈いつ〉9月23日(金)

午前10時～午後3時

#### 〈どこで〉脇野沢地域交流センター

※入場、相談無料で予約不要

### 問 障害福祉課

☎22-1111 内線2595

### 第56回むつ市民体育大会



〈いつ〉10月8日(土)、9日(日)

※一部競技は先行開催

〈申込期限〉9月15日(木)

#### 〈開催種目〉

綱引(男女混合)、剣道、サッカー  
(一般8人制)、陸上競技、ソフト  
テニス(小中学生個人・一般)、バス  
ケットボール(中学生・一般)、バレー  
ボール(中学生)、軟式野球(中学生・  
一般)、水泳、ペタンク、ニュースポ  
ーツ(体験・大会)、卓球、ソフトボ  
ール、バドミントン、ソフトバレーボ  
ール、サッカー(少年・一般フットサル)、  
テニス、ゲートボール、クレー射撃、  
空手道、ボウリング、グラウンド・  
ゴルフ

※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

☎22-1111 内線2474

### 市民スポーツ課

☎22-1111 内線2473

## 各種相談日程

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

- 法律相談**  
**時** 9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  
 予約受付は9月1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** 9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  
 前日までの予約必要。1人30分、定員6名(先着順)
- 行政相談**  
**時** 9月20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** 9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** 祝日を除く月・水・金曜日 10:00～17:00 **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  
 祝日の場合は翌日に相談を受けます。
- 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** 市役所本庁舎観光振興課内 ☎ 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。
- 生活困窮者自立支援相談**  
**時** 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15 **問** 生活福祉課  
**場** 市役所本庁舎生活福祉課 ☎ 22-1111内線2535  
 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  
 掲載記事の詳細は、各担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。

下水道に接続するためには  
 公共下水道や漁業集落排水に接続するためには、市指定の工事店に依頼し、適正な排水設備工事を行う必要があります。排水設備工事とは、市が各戸の敷地内に設置した公共マスト、宅内の各排水口(お風呂、台所、洗濯機、洗面台)までの管渠の埋設やトイレの水洗化などを行うことです。下水道への接続を計画している方は、市の指定工事店(ホームページ参照)へお気軽に相談してください。

**問 下水道課建設管理担当**  
 ☎ 28-3233

秋の狂犬病予防集合注射  
 9月28日より市内各地を巡回  
 (いっ)・(あ)・(か)  
 ・川内地区 9月28日(水)  
 午後2時10分～ 川内庁舎前  
 ・むつ地区 10月2日(日)  
 午後1時～ 願求院本堂駐車場  
 午後1時35分～ かさまい館  
 午後2時10分～ 昭和町B集会所  
 午後2時45分～ 旧むつ市役所  
 午後3時15分～  
 運動公園テニスコート駐車場  
 ・大畑地区  
 10月4日(火) 午前10時55分～  
 10月5日(水) 午前10時40分～  
 (登録料)3300円(1頭)  
 (注射料)3150円(1頭)  
 いずれも大畑公民館

**問 環境政策課**  
 ☎ 22-1111内線2453

税金課からお知らせ  
 ◆第4期納期限は9月30日(金)  
 市税、介護保険料は納期限までに納付してください。また、納付が困難な場合はお早めにご相談ください。  
 ◆納税週間 夜間・休日窓口を開設  
 (いっ) 9月25日(日)～30日(金)  
 (平日) 午前8時30分～午後7時30分  
 (土日) 午前8時30分～午後5時15分  
 (どこ) 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**  
 ☎ 22-1111内線2232

川内公民館前 午後0時50分  
 脇野沢公民館前 午後0時20分  
**「市民大学セミナー」**  
 9月6日(火)から電話のみでの受付です。  
 パワーポイント作成  
 ◆実践で活かしてみませんか?  
 (いっ)  
 9月21日～10月19日の水曜日、午後1時30分～3時30分  
 (定員・教材費)10名・無料  
 (準備するもの)筆記用具  
 ◆すぐに役立つ実用筆ペン  
 (いっ)  
 10月3日・17・24・31日、11月7日  
 いずれも水曜日、午前10時～正午  
 (講師)川村 武氏  
 (定員・教材費)20名・無料  
 (準備するもの)筆ペン、筆記用具  
 ◆強く長くしなやかなカラダを目指そう  
 ダイナミックストレッチ  
 (いっ)  
 10月11日～11月8日の火曜日、午後1時30分～午後3時30分  
 (定員・教材費)20名・無料  
 (準備するもの)  
 筆記用具、動きやすい服装  
**問 中央公民館** ☎ 24-1224

**「大畑地区セミナー」**  
 ◆健康教室  
 (いっ)  
 10月12日・26日、いずれも水曜日  
 午前10時～11時30分  
 (定員・教材費)30名・無料

**市民公開講座 聴講者募集**  
**がんの基礎知識と最新治療**  
 弘前大学医学部付属病院とむつ総合病院がジョイントし市民向け公開講座を行います。テーマは「がん」についての基礎知識(特に乳がん、大腸がん)と治療についてです。申込不要、無料です。直接会場にお越しください。  
 (いっ) 9月17日(土)  
 午後1時15分～3時45分  
 ※受付は12時45分から  
**健康推進課保健担当**  
 ☎ 22-1111内線2571

**市民公開講座 聴講者募集**  
**がんの基礎知識と最新治療**  
 弘前大学医学部付属病院とむつ総合病院がジョイントし市民向け公開講座を行います。テーマは「がん」についての基礎知識(特に乳がん、大腸がん)と治療についてです。申込不要、無料です。直接会場にお越しください。  
 (いっ) 9月17日(土)  
 午後1時15分～3時45分  
 ※受付は12時45分から  
**健康推進課保健担当**  
 ☎ 22-1111内線2571



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

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。

むつ総合病院  
平成29年度職員採用試験

採用職種・採用予定人員  
 上級・初級行政職 1名程度  
 上級行政職(臨床心理士) 1名程度  
 上級行政職(社会福祉士) 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 10名程度  
 薬剤師 2名程度  
 診療放射線技師 1名程度  
 言語聴覚士 2名程度  
 臨床工学技士 1名程度  
 試験日・場所  
 ○各行政職  
 ・第一次試験：10月30日(日)  
 ・第二次試験：12月上旬  
 ○その他の職種  
 10月30日(日)・むつ総合病院  
 申込受付期間  
 8月26日(金)～9月23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。郵便請求の場合は、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。



9月9日は救急の日  
 4日～10日は救急医療週間  
 むつ消防署では、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。  
 9月4日(日)午後1時～4時  
 9月12日(月) 午前10時～午後1時  
 下北消防本部・むつ消防署合同庁舎  
 心肺蘇生法、AEDの使用法  
 http://www.hospital-nutsu.or.jp/

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2日(金)  
 ※会場には、駐車場がありません。  
 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  
 電話 22-1680 内線 241  
 大湊消防署救急係 電話 24-2091

むつ公共職業安定所  
 障がい者就職相談会  
 9月29日(木)  
 午後1時～3時30分  
 <どこで>下北文化会館  
 ※参加をご希望の方は、ご連絡ください。  
 むつ公共職業安定所  
 電話 22-1331

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。お気軽にご相談ください。  
 公益社団法人あおもり農林業支援センター  
 電話 017-773-3131  
 県立むつ高等技術専門学校募集  
 ◆離職者等再就職訓練「経理O・A科②」  
 10月21日(金)～平成29年1月20日(金)

<定員・受講料>15名・無料  
 ※ただしテキスト代等(3万5000円程度)は自己負担  
 <募集期間>  
 9月1日(木)～10月5日(水)  
 青森県立むつ高等技術専門学校  
 電話 24-1234

下北地区労働基準協会  
 各種安全衛生講習  
 ◆小型移動式クレーン運転技能講習  
 10月12日(水)～14日(金)  
 午前9時～  
 <費用>  
 2万6485円～2万9725円  
 ◆巻上げ機(ウィンチ)特別教育  
 10月25日(火)～26日(水)  
 午前9時～  
 <費用>1万2910円  
 下北地区労働基準協会  
 電話 22-1389

法人事業税 税率改正  
 平成28年度税制改正において、次のとおり改正が行われました。  
 付加価値割 0・72%↓1・2%  
 資本割 0・3%↓0・5%  
 所得割 6・0%↓3・6%  
 これに伴う負担変動の軽減措置についてはお問い合わせください。  
 下北地域県民局県税課  
 電話 22-8581 内線 207

がん患者の会「ならは」  
 タオル帽子講習会

抗がん剤治療の方がかぶるタオル帽子は、初心者でも簡単に作れます。「頭皮ケア・医療向けウィッグ相談会」同時開催。申込不要。  
 9月23日(金)  
 午前9時30分～正午  
 <どこで>下北文化会館研修室1  
 <持ち物>裁縫セット、フェイスタオル  
 むつ総合病院医療相談室  
 電話 22-2111 内線 3351

下北自然の家 秋のイベント

◆レクリエーションミートイング～初秋編～  
 9月25日(日)  
 <どんな>ハイキング、創作活動  
 <対象・定員>どなたでも・40名  
 <参加費>  
 小学生以上600円  
 幼児450円(3歳未満無料)  
 むつ市下北自然の家  
 電話 34-6151 34-6152

大畑・あさひな丘プール臨時休館

9月14日(水)～16日(金)  
 なお、野球場・陸上競技場・庭球場は利用できます。  
 むつ市教育振興会  
 電話 34-6810

むつ市むつ食生活改善推進員会

◆よい食生活をすすめるためのグループ講習会  
 9月12日(月)  
 午前10時～午後1時  
 <定員>20名  
 ◆男性のための料理教室  
 9月15日(木)  
 午後6時30分～8時30分  
 <定員>15名  
 <どこで>いずれも中央公民館  
 ※エプロン、三角巾、ふきん2枚持参。  
 むつ市むつ食生活改善推進員会  
 東電話 090-5833-11984

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、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みませんか。  
 9月28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15日(木)  
 <定員・参加費>15名・無料  
 下北自動車学校 電話 22-3736

下北にでんきが灯って100年  
 岩谷沢水力発電所見学

大正8年4月から発電をしている川内町の岩谷沢水力発電所を見学し、でんきについて学んでみませんか？同発電所は東北電力最北で、青森支店管内では最も古い水力発電所です。  
 10月15日(土)  
 午前9時10分～午後3時30分  
 ※東北電力むつ営業所集合  
 <対象>中学生以上の方  
 <定員>20名(申込多数は抽選)  
 <参加費>無料  
 <申込>  
 はがきに住所、氏名、年齢、連絡先を記入し、10月4日(火)必着でお申込みください。  
 〒035-0071  
 むつ市小川町二丁目3-7  
 東北電力株式会社むつ営業所  
 電話 22-7958







# イベント情報

9月 Sep.

## 第18回彩炎展 入場無料

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。

〈いつ〉9月2日(金)～4日(日)

午前9時～午後5時30分

※2日は正午より、4日は午後4時まで

〈どこで〉下北文化会館展示ホール

〈定員〉無制限

☎22-8346

## 防衛省東北防衛局

### 第31回防衛セミナー

「防衛省・自衛隊の災害活動と海上自衛隊の活動」と題して講演します。

〈いつ〉9月6日(火)午後6時

〈どこで〉むつ来さまい館

〈講師〉

防衛省防衛政策局運用政策課長小野 真範氏

ダンスパフォーマンスなど楽しいイベント盛りだくさん。

## 関 下北野球大会事務局 畑山

☎090-7326-13759

## 第2回 飲食祭ビアガーデン

昨年好評でした飲食祭を今年も開催します。

〈いつ〉9月18日(日)

午前11時～午後8時

〈どこで〉イベント広場

〈お得な限定前売り券〉

9月1日(木)から来さまい館、飲食店組合加盟店で販売。1枚1500円。(2000円分の買い物が可能)

☎33-8191

## 来さまい館フリーマーケット

〈いつ〉9月25日(日)

午前9時～午後2時

〈どこで〉イベント広場

(雨天時来さまい館内)

※出店申込は9月1日(木)から受付。出店料は1区画1000円です。

☎33-8191

## トントウビレッジ

ボタニカルキャンドル作り教室

〈いつ〉9月25日(日)

午後1時～午後3時

〈対象〉中学生以上

大湊地方総監部防衛部長 渡邊 浩 一等海佐  
入場無料で事前申込不要です。

## 関 東北防衛局企画部地方調整課

☎022-297-8212

## がん患者支え合いフォーラム

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。

〈いつ〉9月11日(日)午後1時～4時

〈どこで〉むつグランドホテル

〈どんな〉

・ピアノ演奏

・菅野美津子氏、小山内尚子氏等

・講演

「音楽療法とはどんなもの？ホス

ピスや緩和ケアにおける音楽療法」

講師 音楽療法士 佐藤由美子氏

・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

※入場無料で、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

場合がございますのでご了承ください。

## 関 むつ総合病院地域連携部

☎22-22111 内線3351

## MOA美術館 下北半島児童作品展

むつ下北地域の子どものたち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。

16日～

し花コーナーもあります。

〈いつ〉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

☎22-2052

## 関 MOA美術館下北半島児童作品展 実行委員会

☎22-2052

## 弘前大学ガラスハーブ・アンサンブル

アンジェリク むつ公演

〈いつ〉9月17日(土)午後4時開演

〈どこで〉下北文化会館

〈申込・入場料〉不要・無料

ガラスを濡れた指で擦って音を出すグラスハーブ。今回は、世界でも珍しい4オクターブのグラスハーブ・アンサンブルでお楽しみいただけます。



弘前大学  
ガラスハーブ・アンサンブル  
Angelique  
むつ公演  
9月17日(土) 16:00  
場所:下北文化会館 大集会室  
※入場無料

## 関 むつ市総合戦略課

☎22-1111 内線2816

## 第4回下北杯野球大会

むつ市希望のまちづくり事業

〈いつ〉9月17日(土)、18日(日)

〈どこで〉むつ運動公園

〈どんな〉

野球大会のほか、キャッチボールクラシック、下北選抜チーム選手紹介、抽選会、食を楽しむブース、

17日～

季節のドライフラワーや押し花を使ったキャンドル作り

〈定員・参加費〉15名・無料

〈講師〉長野 聖葉氏

〈申込締切〉9月13日(火)

※申し込み方法など、詳しくはトントウビレッジホームページでご確認ください。

☎48-2777

## 関 トントウビレッジ

☎48-2777

## 獣医師会 犬・猫供養祭

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。一般の方の参拝も受け付けています。事前申込み不要ですので、直接会場にお越しください。

〈いつ〉9月27日(火)午前10時

(小雨決行)

〈どこで〉円通寺「犬猫供養塔」前

〈参加費〉無料

☎23-6858

## 関 公益社団法人青森県獣医師会下北支部

☎23-6858

## 10月 Oct.

### 秋の自然観察会

『宇曽利山湖周辺の自然を探ろう』  
宇曽利山湖周辺の自然の中にある不思議を見つけ、なぞを解く学習をしてみませんか？

10月2日(日)午前10時～午後2時

〈講師〉県立郷土館学芸員

〈定員・参加費〉20名・無料

2日

し花コーナーもあります。

〈いつ〉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

☎22-2052

## 関 MOA美術館下北半島児童作品展 実行委員会

☎22-2052

## 弘前大学ガラスハーブ・アンサンブル

アンジェリク むつ公演

〈いつ〉9月17日(土)午後4時開演

〈どこで〉下北文化会館

〈申込・入場料〉不要・無料

ガラスを濡れた指で擦って音を出すグラスハーブ。今回は、世界でも珍しい4オクターブのグラスハーブ・アンサンブルでお楽しみいただけます。



弘前大学  
ガラスハーブ・アンサンブル  
Angelique  
むつ公演  
9月17日(土) 16:00  
場所:下北文化会館 大集会室  
※入場無料

## 関 むつ市総合戦略課

☎22-1111 内線2816

## 第4回下北杯野球大会

むつ市希望のまちづくり事業

〈いつ〉9月17日(土)、18日(日)

〈どこで〉むつ運動公園

〈どんな〉

野球大会のほか、キャッチボールクラシック、下北選抜チーム選手紹介、抽選会、食を楽しむブース、

17日～

※事前に電話で申込みください。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。

☎22-1111 内線3141

## 関 むつ市生涯学習課

☎22-1111 内線3141

## 下北文化会館子どもオペラ

3匹のこぶた

0歳から6歳を対象とした芸術鑑賞教室です。みなさんも知っている童話『3匹のこぶた』の場面に声楽のアーティストや楽器生演奏(ピアノ、フルート、三味線)が加わることで、オペラの魅力と子どもたちが普段触れることのない「和」の調べを一緒に楽しむことができる内容です。場内は真つ暗にならないので小さいお子様も安心してご覧いただけます

1回目 午前9時30分

2回目 午前11時～(各回60分)

〈料金〉指定席1000円(膝上無料)

☎22-8411

## 関 下北文化会館

☎22-8411

## 関 むつ市市民スポーツ課

☎22-1111 内線2475

〈体験会の申込・問合せ〉

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475



種目別交流大会の申込・問合せ

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

☎22-1111 内線2475

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール



問むつベジタブルキッチン  
久保 ☎090-4816-6251



**むつベジタブルキッチン**  
親子で学ぼう野菜料理教室と畑体験  
〈いつ〉  
9月4日、10月2日、11月6日  
いずれも日曜日、午前9時30分～  
午後0時30分  
〈どこで〉  
キッチンふれんどやさい教室  
〈参加費〉  
料理教室1回 3000円  
畑体験1回 1000円

information circle  
**サークル  
団体情報**

**問同窓会事務局**  
工藤・畑中・大内 ☎24-2164  
☎29-2893  
※女性および新卒者は2000円  
〈いつ〉9月3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  
〈対象・定員〉  
むつ工業高等学校同窓会  
障がい者のみなさん自ら野菜や肉を切り、焼きそばをつくるバーベキューパーティーです。今回はみんなが10mの太巻を作ろう。  
〈いつ〉9月4日(日)  
午前10時～午後2時  
〈どこで〉  
早掛レイクサイドヒルキャンプ場  
※バス送迎あり  
〈参加費〉500円(保険代含む)  
〈申込締切〉9月1日(木)  
**問精神保健福祉傾聴ボランティアグループスマイル** ☎22-8848  
下北唯一の木炭づくり本窯  
市民見学会開催  
30年ぶりに下北唯一の木炭焼き本窯を新規製作し、このほど完成し初めての火入れから燃焼中です。エネ

**問NPO法人川内ラブ栄寿園**  
飛内 ☎43-2421 (FAX 兼用)  
高橋 ☎090-2600-3408  
E smiling@work.odn.ne.jp  
ルギーの地産地消を学びましょう。  
〈いつ〉  
9月10日(土)・11日(日)・18日(日)・19日(祝)いずれも午前9時～午後4時  
〈どこで〉川内町蛸崎合野17番4  
(旧蛸崎小学校大湊方面寄り)  
〈参加費〉無料(申込必要です)  
こころとカラダの健康づくり  
食育活動体験会  
〈いつ〉9月10日(土)午前9時30分～  
〈どこで〉下北文化会館調理室  
〈どんな〉  
・生活習慣チャレンジシート  
・こんにゃくを作ってみよう!  
・自然米と旬の野菜ランチ  
〈参加費〉500円(材料代)  
〈申込期限〉9月7日(水)まで  
**問健康生活ネットワークむつ**  
☎22-2052



**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「緑寿荘」(新町)**  
☎23-5800  
お花教室 1日(木)・15日(木)  
手芸教室 6日(火)・20日(火)  
踊り教室 14日(水)・28日(水)  
お茶教室 8日(木)・29日(木)  
習字教室 9日(金)  
コーラス教室 12日(月)・26日(月)  
ダンス教室 14日(水)・28日(水)  
カラオケ教室 12日(月)・26日(月)  
囲碁・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 6日(火)・20日(火)  
日舞教室 5日(月)・26日(月)  
着付教室 13日(火)・27日(火)  
唱歌教室 2日(金)・9日(金)・16日(金)  
カラオケ教室 8日(木)・29日(木)  
カラオケ教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午  
※各教室とも新しく会員を募集しています。「緑寿荘」、「福寿荘」または各単位老人クラブ会長までお問い合わせください。

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

〔往信用おもて〕 030-8663 NHK青森放送局 「のど自慢」 収録係	〔返信用うら〕 何も書かないでください。
〔往信用おもて〕 030-8663 NHK青森放送局 「のど自慢」 出演係	〔返信用うら〕 何も書かないでください。
〔往信用おもて〕 ご自分の ①郵便番号 ②住所 ③名前	〔返信用うら〕 ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号
〔往信用おもて〕 ご自分の ①郵便番号 ②住所 ③名前	〔返信用うら〕 ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④年齢 ⑤性別 ⑥職業(具体的に) ⑦電話番号 ⑧おついでと取手 ⑨送付理由

〈観覧申込〉  
入場無料ですが、事前の申込みが必要です。往復はがきに次の事項を明記して申込みください。  
航空自衛隊ヘリコプター  
体験搭乗参加者募集  
23日  
http://nhk.jp/aomori  
むつ市企画調整課  
☎22-1111 内線2311  
航空自衛隊ヘリコプター  
体験搭乗参加者募集  
〈いつ〉10月23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・定員〉  
むつ下北地区在住の小学生以上・70名  
〈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ください。(一通で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。搭乗する方には、必要書類を送付しますので、必要事項を記入押印のうえ返送いただき手続き完了です。  
〈申込締切〉10月3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。  
**問航空自衛隊第42警戒群総務班**  
〒035-1009 むつ市大湊字大湊川44  
☎24-1191 内線203

北の防人大湊  
イブニング情報  
◆英国ドルシネア弦楽四重奏団  
ミニコンサート  
9月13日(火) 午後3時30分  
〈どこで〉安渡館  
〈どんな〉  
日本公演のためクラウドファンディングを実施中の英国「ドルシネア弦楽四重奏団」がむつ市に來市します!日本とイギリスそれぞれの音楽を織り交ぜ、クラシック音楽だけでなく、民謡やアニメ主題歌など、バラエティ豊かな演奏を披露します。  
〈入場料〉無料



◆下北半島食べる通信写真展  
〈いつ〉9月19日(月)・祝～25日(日)  
〈どこで〉安渡館  
〈どんな〉  
下北半島ならではの食のつくり手を集め、彼らが収穫した食べものをセットで定期的に届ける食べもの付き情報誌「下北半島食べる通信」が、下北の生産者と食材に光をあてた写真展を開催します。  
〈入場料〉無料  
◆秋のフラワーアレンジメント教室  
〈いつ〉9月24日(土)  
午前10時30分～正午  
〈どこで〉安渡館  
〈どんな〉  
プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーを使って、秋の素敵な「ハロウィントピアリー」を楽しく作りましょう。  
〈講師〉  
フラワーデザインサークル「デイジー」  
佐藤かおり氏  
〈参加費・定員〉無料・15名  
〈申込み〉  
9月1日(木)午前10時受付開始  
**問北の防人大湊 安渡館**  
☎29-3101



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



**大湊の夏、熱く**

平成 28 年大湊ネプタ合同運行

8月6(土)、7日(日)



平成 28 年大湊ネプタの合同運行が開催され、今年も大湊の夏が熱く燃えました。

今年は、むつ市長賞に桜木町町内会「李達と張順」、むつ市議会議長賞・ネプタ最優秀作制作賞に海上自衛隊ネプタ祭り実行委員会「川中島の戦い」、海上自衛隊大湊地方総監賞に大湊上町町内会「除災清浄 五芒星 陰陽師 安倍晴明」が輝きました。

どのネプタからも制作者や町内会の方々の熱い思いを感じます。伝統ある祭り、大切に守りたいものです。

詳しくはこちら  
むつ市HP



8月1日(月)

**あかるい、安心なまちへ**

あかりでみまもるまちづくり、街路灯LED化事業の工事車両出発式

むつ市街路灯LED化事業に伴い、市内において街路灯工事に当たる工事車両の出発式が行われ、無事故・無違反等への注意喚起を工事作業員のみなさんは真剣な表情で聞き入っていました。

この工事により、10月末までにおよそ 7400 基がLED化され、さらに 1000 基が新設されます。



7月12日(火)

**こんにちは！下北って知ってますか？**

苫生小学校児童 修学旅行で下北をPR

苫生小学校の6年生が、修学旅行先の函館駅前にて、観光客をターゲットに下北半島をPRした様子を、むつ市長に報告しました。

自作の名刺を手に 741 名もの観光客に積極的に声をかけた体験を再現し、PRできた喜びを語ってくれました。



☎ むつ市消費生活センター (産業振興課内)

☎ 22-1353 (直通)

〈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

**消費生活センターだより**

Vol.49

借金問題はひとりで悩まないで

今回は、なかなか人に相談しにくいけれども深刻な問題、借金についてのお話です。借金と聞くと、一般的にサラ金と呼ばれる消費者金融からの借り入れのことと思っている方も多いようですが、住宅や自動車ローン、銀行からの借り入れ、クレジットカードを利用した買い物やキャッシングなどは、すべて借金です。すぐに返すからと返済のために別の金融会社からお金を借りてしまうと悪循環が生じてしまい、借金が膨れあがるケースも少なくありません。

支払いが滞ってくるや債権者から催促の電話や郵便が届くようになり、経済的にも精神的にも追いつめられてしまいます。消費生活センターでは、悪質商法などの消費者トラブルの相談だけでなく、借金の相談も受け付けています。受付の際、借入先や借金の額などの詳細を聞き取りすることになりますので、借入状況が分かる契約書や請求書などがありましたらお持ちください。

債務整理が必要な場合には、相談員が当番制となつていてむつ市内の弁護士や司法書士に連絡し、相談に行くための予約を取ります。

予約日には弁護士事務所や司法書士事務所へ直接相談に行くこととなりますが、その際の相談料は無料です。

どんなに多額の借金を抱えていても、必ず解決する方法はありますから、ひとりです悩まず一日でも早く相談してください。

川 柳	俳 句	短 歌
<p>プライドのコートを脱がすくら草 金不足生命線も途切れがち やる事がまだあるんだと生かされる まだまだへ無理をするのさばかり</p>	<p>蒼天やぐんぐん育つ大向日葵 名にしおふ京吉兆の鮎料理 白日傘くるくる回す太鼓橋 蒼天やぐんぐん育つ大向日葵</p>	<p>夕暮れに外に響くは子どもらの元気な声と弾む足音 日舞には見切りつけしが舞扇引き出しにあり時をりのぞく 潮風を袂に入れて踊り行くねぶた祭りの流しの列に 幾年ぶり障子張り替へ精霊を迎ふる仏間朝影の映ゆ</p>
<p>杉山織出 戸川川奈山立 菅浦大宮山 船木和寿</p>	<p>川口島節和と 川島節和と 山田夕花 立花夕海</p>	<p>皆川妙子 山田悦子 皆川妙子</p>

**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

むつ市月間 目指せごみ減量 資源回収にご協力を!  
ごみ総排出量 平成 28 年 6 月分 市環境政策課調べ

	6月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	2,036 t	2,233 t	(- 197t)
資源回収量	180 t	181 t	(- 1t)
資源回収割合	8.8 %	8.1 %	(+ 0.7 ポイント)
市民 1 人 1 日 の排出量	1,130 g	1,221 g	(- 91g)

【参考】H 26 1 人 1 日あたりの排出量  
全国平均 947g/日 青森県平均 1,046g/日



7月16日(土)  
**海の魅力がいっぱい!!**  
 みなとオアシスおおみなとSea Festa in 安渡館

楽しく、美味しく、海に触れて、海を肌で感じる Sea Festa in 安渡館が開催されました。  
 この日はまさに絶好の海びより! 安渡館では「海のクイズ大会」や「移動水族館」が開催され、みなさん家族そろって楽しみました。  
 また、「夢の平成号」で行くむつ湾遊覧も行われ、応募者多数のなかで当選されたみなさんは、芦崎湾の中からおおみなとを眺める、普段体験できない遊覧を楽しみました。  
 いつもそばに海があるむつ市。海の魅力をもっといっぱい味わいたいですね!

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

7月21日(木)  
**災害時に強力なバックアップ**  
 大規模災害時における物資輸送に関する協定

市と青森県トラック協会下北支部との間で、「大規模災害時における物資輸送に関する協定」を締結しました。  
 この協定により、災害時における食糧や医薬品、防災資機材等の物資輸送について、市が保有する車両だけでは対応できない時に迅速な協力を得られることになり、災害時の市民生活及び避難施設等の効果的な維持運営が図られることとなります。



7月15日(金)  
**ドーム内に歓声響く!**  
 第38回むつ市老人スポーツ大会



市内33の老人クラブから約700名が参加し、むつ市老人クラブ連合会主催の老人スポーツ大会がしもきた克雪ドームで開催されました。  
 選手のみなさんは、ラジオ体操のあと、「玉入れ競争」や「豆拾い」などの競技に熱戦を繰り広げ、各クラブの応援も白熱していました。  
 今年の優勝は「南松青葉会」、2位は「緑ヶ丘あじさいクラブ」、3位は「宇田町みらく会」となりました。

**むつから東北、全国へ**  
 この夏、東北、全国大会で活躍する中高生が熱い思いを語りました



今年度の各青森県大会を勝ち抜き、東北大会、全国大会へ出場を決めた①田名部高校フェンシング部、ボート部、定時制卓球部、②田名部中学校柔道部、水泳部、陸上競技部、吹奏楽部、③大平中学校と川内中学校のソフトテニス部の生徒たちが、さらなる活躍を約束しました。  
 みなさんの日々の練習の成果が存分に発揮され、悔いのない夏になることを願っています。



7月29日(金)  
**青森代表のキャプテンです**  
 NPBガールズトーナメント2016に出場



NPBガールズトーナメント2016に出場する青森ゴールデンボンバーズにキャプテンとして選ばれている佐々木心愛さん(大畑小6年)が、むつ市長に大会出場を伝えました。  
 佐々木さんは、県内のさまざまな地域から選ばされる女子選手との練習について尋ねられると、「いつも練習している男子選手とは違い、女子同士ならではの会話などがあって楽しいです。」と答えながらも、自分がキャプテンであるという自覚を持って臨む意気込みを語ってくれました。

この人

# むつすちゅ星

## 桜木町内会ねぶた制作者 川村順司さん



今年の大湊ネブタで最高賞にあたるむつす市長賞に輝いた桜木町内会のネブタ「李達と張順」の制作者川村順司さん。

「市長賞は、踊りよし、運行よし、囃子よし、ねぶた良しの総合で一番良かったということ。」と平成22年以來の受賞ということで、喜びを隠されません。

ねぶたの制作は、昨年の大湊まつりが終わった9月半ばから、手や足などの部品を作り始め、仕事が終わってから毎日のように5名程度で制作にあたっていました。大型ねぶたを作って12年、特に師匠などはなく、独学で学び、「苦労ばかりだったが、ただただ、ねぶたが作りたかった。来年の題材はまだ考えていないが、大湊まつりが終わればまた、制作に取り掛かる。」とのこと。また、「ねぶたは正面は勿論だが、各制作者のみなさんも見送りに力が入っているの、いろいろな角度からみてほしい。」と話しました。

川村さんは受賞後の合同運行で、トロフィーを持って練り歩いていました。

### 連載

## しもきたTABIあしすと vol.5



あなたが思う、下北半島の魅力を募集！  
青森まさかり半島フォトコンテスト

まさかりの形にたとえられる下北半島は、大いなる自然や豊かな文化など、さまざまな魅力にあふれています。

しもきたTABIあしすとでは、下北ジオパーク構想の推進や下北半島内6自治体の観光推進の後押しとなるよう、青森まさかり半島の魅力ならびに季節感のある写真を募集しています。

応募写真の撮影場所は、むつ地区では恐山・釜臥山・芦崎の砂嘴・斗南丘、川内地区は安部城鉱山跡・川内川溪谷・川内ダム周辺・野平高原、大畑地区は薬研渓流・ちぢり浜、脇野沢地区は鯛島・九艘泊周辺です。

その他、地域固有の文化・伝統芸能、祭りや食に付随するもの、二ホンザルや寒立馬の写真でも構いません。応募期間は9月30日まで。プロ・アマチュア・年齢は問いません。市民のみなさんの写真を、ぜひお待ちしております！  
詳しくはぐるりんしもきたホームページをご覧ください。



問 一般社団法人しもきたTABIあしすと

☎ 31-11270