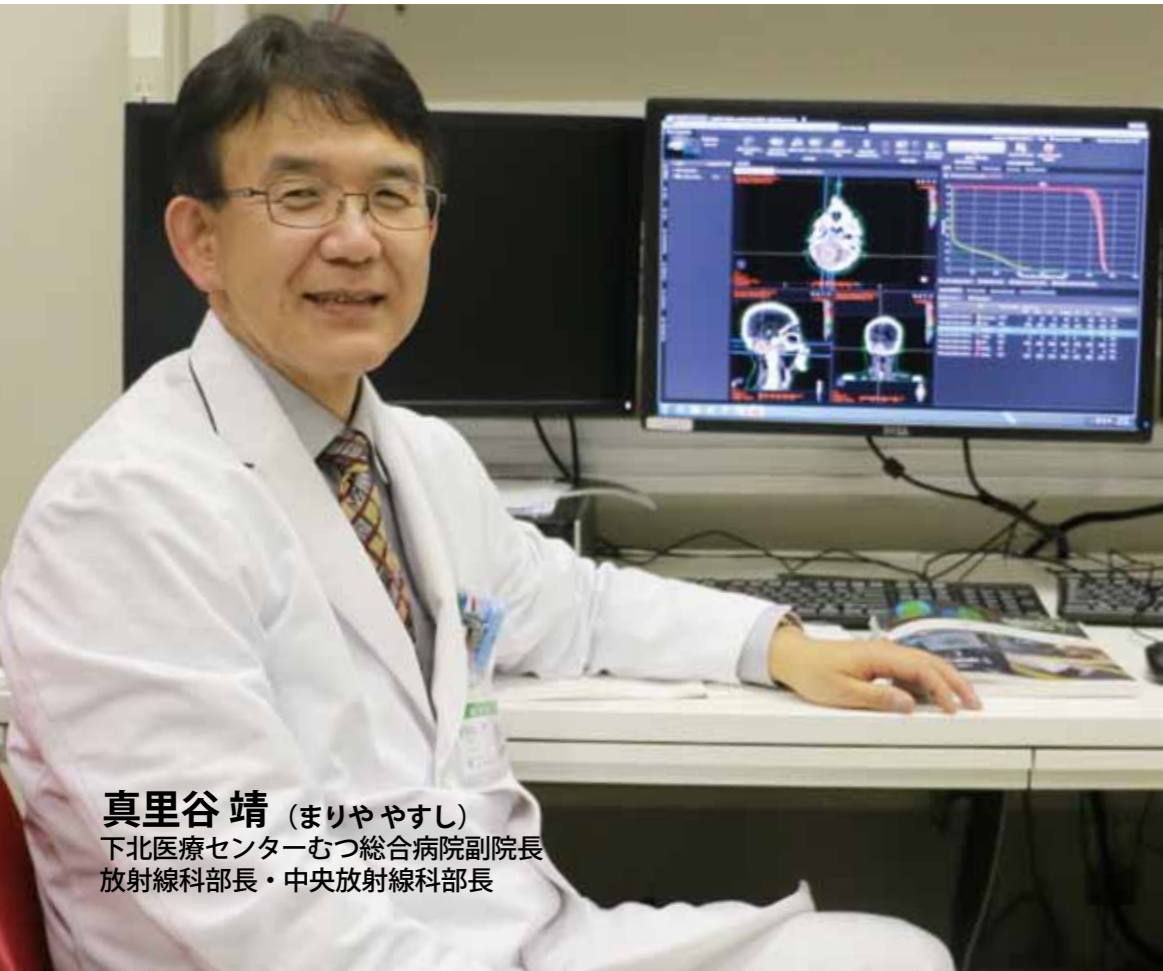


特集  
むつ総合病院改革





真里谷 靖 (まりや やすし)  
下北医療センターむつ総合病院副院長  
放射線科部長・中央放射線科部長

最新のソフトで放射線照射の治療プランを立てる真里谷先生。新しいソフトは照射の条件を指定すると最適化してくれるが、条件を指定すること自体が難しい。経験と知識が必要な難しい仕事となる。

12月には、新しいソフトで作ったプランを使って放射線照射を制御することになる。



# 特集 むつ総合病院改革

## むつ総合病院に「がん治療」専門医常勤

MUTSU  
-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

12  
2016  
vol.30

目次 contents

- 2 特集
- 2 むつ総合病院改革
- 6 みんなで子育て応援しています
- 8 図書館だより
- 9 エイミーのヨモヤマ話他
- 10 information
- 19 消費生活センターだより 他
- 20 健康コーナー
- 21 あつと陸奥覧
- 24 この人むつちゅ星 他

表紙

11月12日(土)・13日(日)に開催された「地産地消運動協力店感謝祭」にて一球入魂かぼちゃに興味津々



むつ総合病院に今年4月、待望の放射線がん治療の専門医が赴任しました。  
今回は、むつ総合病院改革の第一弾として赴任した真里谷先生に「地域完結型医療」や「放射線がん治療」などむつ総合病院にきた熱い想いを伺いました。

### むつ総合病院との出会い 東北地方唯一の設備

20年以上も前、現在の病院に建て替わった頃、病院に新しい放射線治療の機械が導入された時、私が「当時大卒で一番若かったため白羽の矢が立った。というか無理やり行かされた。(笑)という感じ」です。

当時導入された設備は手術中に放射線を照射できるもので、東北地方

ではむつ総合病院にしかなかったもの。週に1日の勤務でむつ市と弘前市の行き来する生活をしていました。また、赴任前は隔週でむつ総合病院へ来ていました。

### 下北という地域 高齢化と医療過疎

青森県のなかでも下北圏域は、高齢化と医療過疎が顕著となってきた

### 多職種連携へ 下北圏域全体でケア

むつ総合病院で前期研修を経験する研修医が増加しているという特筆する状況もあり、それは間違いなく未来への大きな希望なのですが、下北圏域全体の医療側の人的資源をみると、患者さんたちの高齢化や少子化などとともに医療従事者自体の高齢化と疲弊、人員や施設の減少などが徐々に進行している現状に気づかされます。

そのような中で高齢者を対象の中心とするがん診療を行なっていくことを考えると、医療従事者不足の観点からは、いわゆる「多職種連携」を活用することが重要なポイントとなります。これは、例えば高齢のがん患者さんの治療やケアを進めていく場合、医師による診療だけに頼らず、下北圏域全体における薬剤師、病院看護師・訪問看護師、保健師、ケアマネージャー、介護福祉士、社会福祉士、リハビリ医療専門職、管理栄養士、医療系事務職、行政職などさまざまな関連専門職種の効率的な協働のもとで、患者さんが住み慣れた場所までできるだけ楽に日常生活を過ごし、経済的にも高額な負担を被らないでがん診療を受けられるように協働体制を作り、これを利用して

地域で、住民のみなさんが加齢に伴って増加する何らかの持病とともに生活するようになっていきます。「がん」はその中でも代表的なものです。  
また、年齢構成をみると生産人口、言い換えれば社会を支える力を持つ青年層の割合が減少しています。これが何の意味するかというと、持病を持ち何らかの助けが必要な高齢者を地域の青年層がかつてのように支え切れなくなっているということです。

### 下北への思い 残りの医師人生をかける

私自身、実はすでに若くはないのですが、まだしばらくは生産人口のなかに収まっている年齢です(笑)。この4月からむつ総合病院に赴任しましたが、その最大の理由は、県内でも下北圏域こそが、がん専門の医師として残りの人生を送るうえで患者さん達に最も貢献できる地域だということでした。

らうことです。

### ネットワークで 地域完結型医療を

そのためには、各専門職が医療過疎のなかでの個々の役割を再認識、整理してネットワークを構築、がんの患者さんが無理をせずに地域で暮らしていけるよう自らががん診療やその支持体制について改めて勉強していただくことに加え、患者さん自身にはがん診療における「多職種連携」を理解しこれを利用しようという気持ちを持つていただくことが重要になると思います。

この連携ネットワークの存在が、いま高齢者の医療で重視されている「地域完結型医療」、即ち、わざわざ他所に行かないで必要な医療を受けられることの基盤となります。

### 高齢者の2人に1人は がんになる時代

「高齢」になると2人に1人は「がん」に罹患する事実をご存知と思います。2人に1人となれば随分高い確率ですので、今やがんは特別な病気ではなく国民病とも言えます。ただし、高齢になると心身ともに若い頃のように

## 地域完結型医療を目指す

# 高齢者に向く放射線治療

な余備能（余力）がなくなりまますので、高齢者のがん治療で無理をするのは一般的にはよくありません（もちろん高齢でも時にスーパーマンのような方がいます）。

抗がん剤ですと治療された方が、この放射線治療がメインの治療になると、おそらく楽になると思います。全身的な治療で抗がん剤を選ぶのはしょうがありませんが、局所的な治療としては手術か放射線治療のどちらかがよいと思います。

## 受診が遅い下北の患者

### がん検診受診を

下北の患者さんは受診が遅いと思います。下北の方は、がんだけでなく、相当無理をしているようです。これは治療施設があまりないことも影響しているかもしれません。

もっと早く受診、早く診断されれば治療も変わってくると思います。

## 手術に匹敵する

### 放射線治療のちから

そこで改めて認識していただきたいのが、放射線治療のちからなのです。日本は世界で唯一の被爆国ですし、チェルノブイリや福島第一原発事故の

記憶も未だ強烈に残っていることもあってか、みなさん放射線という言葉には少々抵抗感があるよう

で放射線治療の普及もいまいつなですが、世界的にみれば放射線治療は手術に匹敵する局所のがん治療法として当たり前のように認識され、治療成績も決して見劣りしません。

## 高齢者に向く

### 放射線治療

特に高齢者では余備能低下が目立つてきますので、無理に外科的治療に向かうより最初から放射線治療を中心とした方がよいケースも多いのです。

例えば、前立腺がんや末梢型早期肺がんの根治的治療は外科的治療と比べてその成績に差異がなく、さらに体に優しいとすれば高齢者に向いているのは放射線治療ということでは自明ですし、もともと転移性脳腫瘍や転移性骨腫



橋爪 正

下北医療センターむつ総合病院院長



宮下宗一郎

下北医療センター管理者

今、医療のあり方は大きな変革期にあります。団塊の世代が75歳を迎える2025年を見据え、将来のあるべき医療提供体制の方向性を示すべく青森県では本年3月春、地域医療構想を策定しました。

構想では、在宅医療等の充実を前提に、病床数の削減が示されていますが、目的は、医療や介護が必要になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活が続けられる体制を構築していくことであります。

今年度、下北医療センターでは、地域医療構想をふまえて公立病院・診療所の当面の改革の方向性を示す新改革プランを策定中であり、今後とも下北地域の各市町村が手を携えて、改革を進めていくこととしております。

そういった中であって、下北地域の10万人あたりの医師数が1303人と、全国平均の233.6人はもとより、県平均193.3人にも及ばない、いわゆる医師不足が全ての改革に立ち足る大きな課題であります。

私としては、医師不足を声高に叫ぶだけではなく、地域で育てる方策こそ重要との認識のもと、地元高校に医学部進学コースを設けるよう働きかけるとともに、医学部進学者向けの給付型奨学金の創設に取り組んでまいります。

むつ総合病院はこの地域唯一の中核病院として、これまで住民の皆様の健康を守ってまいりました。しかし、地方における人口減少や高齢化が進む中、これからの病院にはあらゆる面で改革が必要となっております。

医療内容の充実が最も重要な課題です。医師だけでなく、各種の医療スタッフがチームで診療にあたり、急性期医療では救急医療、がん治療など高度医療の強化を図り、地域の中である程度完結した医療の提供を目指します。同時に、慢性期（回復期）や介護、在宅に目を向けることにより、住民をトータルで支える取り組みを行ってまいります。

老朽化している病棟については計画的に建替えを進めてゆきたいと考えますが、それを可能とする経営の健全化を着実に進める必要があります。

さらに、将来の地域医療を支え、活躍することの出来る医師の成長を期待して、若手医師の育成に積極的な支援を進めてまいります。

今後もバランスのとれた成長を果たせるように病院職員が一丸となって改革を進め、皆様の期待に応えるよう努力していきますので、御理解を賜りますようお願い申し上げます。

瘍の標準治療は放射線治療なのです。

## 高度な放射線照射が日常的

### さらに高度な技術へ

今春からがん放射線治療の専門医が常勤となったことに伴って、がんが原因の気道狭窄、脊髄麻痺といった緊急照射が必要な患者さんへの即時対応や、高度の専門的技術を必要とする放射線照射が日常的に行えるようになってきています。

前者では一日を争うような事態もまだではなく、着任して以来、若手数ですが実際にそのような緊急照射が行われています。後者については、定

位的放射線治療（いわゆる「ピンポイント照射」）や、呼吸同期という呼吸に合わせて放射線をビームオン・オフする難しい技術を用いることで腫瘍周囲の正常臓器に余計な線量を投与しない照射が、日常的に行えるようになりました。

## 進化する放射線治療

### 高齢者の強力な武器

さらに、間もなく強度変調放射線治療というさらに高度な照射技術を利用開始すべく、専用の放射線治療

# 放射線治療の選択

計画システムの導入・設置を終え、必要なデータ測定が現在進行形で行われています。もちろんこれらは対象が高齢者に限られたものではなく、一般的な治療レベルの向上ということになります。もともとがんの年齢分布は高齢者にかなり偏ったもので、最も恩恵を蒙るのはやはり高齢の方々ということになります。

高齢者にとって「がん」という病気は糖尿病並みに普通の病気であり、その治療技術として放射線治療という強力な武器が現存しさらに進化しています。

## 市民公開講座開催

### 放射線に関する講演会

（いつ）12月4日（日）

午後1時30分～4時

（どこで）むつ来さまい館

（どんな）

○第一部 講演

「むつ総合病院における

がん治療としての放射線治療の進歩」

○第二部 報告

「多職種による放射線量測定を実施した結果」

「放射線に関する意識調査の結果から」

むつ総合病院地域連携部

☎22-2111

## 3つの業務を担う放射線科

### ○放射線科治療外来

今年4月から放射線治療医が常勤となり、月曜日～金曜日まで予約制で診療と放射線治療に当たっています。むつ総合病院内の放射線治療依頼のみならず地域連携部を窓口にも他院からの依頼も受けて対応しています。

放射線治療は放射線治療医、放射線治療技師、そして看護師が共同で行なっています。

### ○放射線診断外来

画像診断に必要なCT・MRI・RI検査の予約と検査案内を行なっています。現在放射線診断専門医が不在のため読影依頼は他施設の放射線診断専門医へ画像送信して遠隔読影して頂いています。

また、血管撮影と治療に関しては非常勤医師に依頼のうえで実施できる体制を整えています。

### ○RI検査

RI検査および治療を医師、放射線技師、そして看護師が共同で行なっています。

RI治療に関しては骨転移や甲状腺癌の内用治療を行なっています。



放射線照射の大型機械の前で技師のみなさんと



放射線科外来で看護師さんと

# みんなで子育て応援しています

ひとりで子育ての悩みを抱えていますか？  
市では、お父さん、お母さんが安心して子育てできるように子どもが健やかに成長できるように、さまざまなお面からサポートしています。  
今回、そのような子育て支援事業を紹介いたします。  
これから地域ぐるみで「子育て応援の輪」を広げていきませんか？

## こんにちは赤ちゃん 保健師が伺います

生後4か月までの乳児のいる家庭に保健師等が訪問して、子育ての孤立化とならないように不安や悩みを聞き、アドバイスや子育て支援に関する地域の情報を提供するなどして、子育て家庭へのサポートを行っています。

問 児童家庭課児童家庭担当  
☎ 22-1111 内線 2528



## 子育て支援センター 子育ての不安なことは気軽に相談

親と子のコミュニケーション、ふれあいの場として、支援センターを開放しています。子育ての相談や子育て支援に関する講習会なども開催しています。  
現在、3か所の子育て支援センターを開設し、幼稚園、保育園に入園されていないお子様を対象にしています。近くの保育園で気軽に親子の交流や子育て相談ができます。

問 大平保育園 ☎ 24-2294  
柳町ひまわり保育園 ☎ 22-1655  
大畑中央保育園 ☎ 34-5100



## ムチュ☆らんど これからの季節、ぜひ活用を！

「雨天時や冬期間中の遊び場としての施設を整備してほしい・・・」という子育て世代の希望に応え、旧むつ市役所旧東庁舎を改修し、昨年4月にオープンした屋内遊技場施設です。

金谷公園と隣接する一体的なゾーンの中に、楽しく子育てできる居心地の良い遊びの場を提供し、子育て家庭の交流を促すことにより、子どもの健やかな育成を支援することを目的としています。お子さんやお孫さんと一緒に、ぜひ遊びにきてください。

火曜日休館 午前9時30分～午後4時30分  
問 むつ市キッズパーク ☎ 23-6305



## すくすくあかちゃん計測 ムチュ☆らんどで子どもの成長を確認

ムチュ☆らんどでは、月に1度、0歳児の身体測定と育児相談を行っています。保健師・栄養士と気軽にお話ししながら、お子さんの成長と一緒に確認しませんか？

申込みは不要です。母子手帳、バスタオルを持参ください  
次回は12月12日(月)午前10時～正午

## ボランティア募集

ムチュ☆らんどと一緒に活動するボランティアを募集しています。ぜひご連絡ください。

## ファミリー サポート・センター

子どもの保育園への迎えが間に合わないの  
で送迎してほしい、親の通院や買い物、学校行事など用事の間、子どもの面倒をみてもらいたい、そんな時に利用できるのが、ファミリー・サポート・センターです。

サポーターの「まかせて会員」は子育て経験があり、子育て支援に意欲のある方たちです。

問 ファミリー・サポート・センター  
☎ 24-0605

## なかよし会 支援員募集

放課後から夕方までの時間や長期休み(夏休み・冬休みなど)に児童の学習や遊びのサポートをしながら子どもたちといっしょに過ごしてくれる放課後児童支援員(市臨時職員)を募集しています。

## なかよし会 放課後も安心

保護者の仕事や病気等の都合により、放課後に適切な保護育成が受けられない小学校就学児童を対象に市内9校と大畑地区の2児童館で遊びや生活の場を提供している放課後児童健全育成事業を「なかよし会」といいます。現在11か所で約670名の児童が利用しています。

問 児童家庭課児童家庭担当  
☎ 22-1111 内線 2528



## 通学路等見守り隊 地域ぐるみで子どもを守る

全国的に増加している児童に対する声掛け事案等から子どもたちを守るため、登下校時に重点を置いた見守り活動を行っています。

子どもたちには、あいさつや言葉を交わすことによって地域の中で大人と子どものコミュニケーションにもつながっています。ご協力いただける方には「見守り隊ベスト」を貸し出しています。個人・団体を問わず、19歳以上の方であればどなたでもご協力いただけます。通学路、学校周辺、公園、広場等に留まる、歩くなどがありますが、決まった形はなく、気負わずに生活の一部として活動することができます。

問 児童家庭課青少年・社会担当  
☎ 22-1111 内線 2513



## おひさまルーム 病気の後も安心して仕事

子どもの病気の回復期にお預かりするところが病後見預かり室「おひさまルーム」です。病中の2日間くらいなら何とか仕事を休めるけれど、それ以上は厳しいが、と言って保育園にはまだ出せない時など利用してみてください。

問 むつ市病後見預かり室  
「おひさまルーム」 ☎ 31-0209



## 来年4月入園の手続き 平成29年1月4日から

来年4月、新たに保育園および認定こども園(保育認定)へ入園を希望される児童の認定申請書及び入園申込みを受付します。

入園の決定は先着順ではなく、保育の必要性が高い順に選考します。

問 児童家庭課保育担当 ☎ 22-1111 内線 2524

## 子育て情報 メール まもなく配信開始

来年2月より、子育て関連情報のメール配信サービスをはじめます。詳細が決りしだい、広報むつ、ホームページでお知らせします。

問 児童家庭課児童家庭担当  
☎ 22-1111 内線 2528



# 若者フランス人から見た日本

国際交流推進員  
山道エイミー



去年の9月にフランス人のヒッチハイカー2人を乗せて家に泊めました。

They were spending a month hitchhiking the northern half of Japan and had just visited Osorezan. This year one of them came again and stayed with me for 5 days. When I asked why he came to Mutsu City again he said "because it was my favorite place in Japan."

今年の春に「また日本に行きます。」という連絡があって、今年も我が家にフランス人がやってきました。去年は恐山と大間に行ったので、今年は仏ヶ浦や尻屋に行きました。2日目にお寿司屋さんに連れて行ったら「イカが一番美味しい」と騒いでいたので、次の日はさっそく風間浦村の活イカ備蓄センターに行きました。元祖烏賊様レースを楽しんだ後、お父さんがシェフで料理に興味ある25歳のフランス人は「イカを自分で捌いてみたい」というので、捌き方を教えてもらう特別なサービスをいただき、今回の日本での一番良い思い出になったようです。

今回は話す時間もたっぷりあって、ヨーロッパは1か月休みをとるのが普通だと思っていたけど、フランスは違うそうです。フランスはアメリカと同じく休みは長くても2週間だそうです。遠く日本まで来るといって会社は1か月の休みを許したそうです。

そして、「なぜ2年続けて1か月も日本でヒッチハイクしようと思ったの?」と聞いたら「フランスは若者が旅をしやすいように、25歳まで外貨に両替するとき、手数料がかからないという仕組みになっている」そうです。また「なんでむつ市とかあまり有名じゃないところに行こうと思ったの?」と聞いたら「今は若いし、独身だからこぞできることだからです。将来、家族がいるときは東京、京都などに電車を使って旅行に行けるけど、子どもがいるとヒッチハイクできないでしょう?」日本はヒッチハイクするには安全な国ですし、日本人のおもてなしが素晴らしくて、乗せてもらった人に地元の酒蔵を紹介してもらったり、お気に入りのレストランに連れて行ってもらったり、家に泊めてくれたりすることが

あって、日本人の優しさを肌で感じ素晴らしい旅行ができるんだそうです。

おみやげとしてフランスから4種類の癖のあるチーズとワイン2本を持ってきてくれました。ワインやチーズにフランス人らしく非常にこだわりがあって、せっかくなので下北ワイナリーにもテイastingに連れて行きました。赤は「まあまあ美味しい」と言っていたのですが、白は「飲んだことがない味でとても美味しかった」ようです。白ワインに使っているリースリングというぶどうの種類はドイツのぶどうであってアメリカでも一般的に使われていますが、フランスはフランス国内に美味しいワインとチーズが数百種類あって「フランス以外のものを飲んだことがない」そうです。日本やアメリカとまた違う文化があって、フランスに行けなくてもこうやってフランス人から色々な話を直接聞いて私も大変勉強になりました。パリには行ったことがあります。パリ以外のフランスの田舎も行ってみたいくなるきっかけとなりました。



12月レッツ国際交流  
エイミーと気軽に何でもトークング  
(50・20分)

6日(火)・図書館(会議室)

12日(月)・市役所本庁舎(第3会議室)

※時間はいずれも午前10時～11時30分

企画調整課国際交流担当

☎22-1111 内線2312

クリスマス・クッキー料理教室  
大人気のクリスマス・クッキー料理教室が5回目を迎えます。毎年、すぐに定員になりますので、お申し込みはお早めに!  
4種類のクリスマス・クッキーと一緒に作ってみませんか。日本はオーブンがない家庭も多いので、オーブンを使わないレシピも紹介します。小学校低学年以下の子供は親子での参加をお願いします!  
(いつ)12月11日(日)  
午後1時30分～3時30分  
(どこ)中央公民館  
(参加費)一家族600円  
(定員)先着24名  
(締切)12月7日(水)



図書館  
だより

## 新刊ピックアップ

12月28日(水)から  
1月3日(火)まで休館

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



『ただしいもちかたの絵本』  
ワイルドとも知育研究所/編・著(金の星社)  
子どものうちに身につければ、大人になっても苦労しない!おはし、フォーク、えんぴつ、ドライバー、歯ブラシなどの正しい持ち方29項目を、イラストでやさしく紹介。



『小説集 犯罪』  
吉田 修一/著(KADOKAWA)  
痴情のもつれで殺人まで行き着いたスナックママ、閉鎖的な過疎の村で壊れていく老人…。犯罪によって炙り出される人間の真実。凄絶で哀しい5つの物語を収録。



『動物病院を訪れた小さな命が教えてくれたこと』  
磯部 芳郎/著(現代書林)  
獣医歴50年の著者が、動物病院で起ったさまざまな出来事、感じたさまざまな思いを綴る。

『動物病院を訪れた小さな命が教えてくれたこと』  
磯部 芳郎/著(現代書林)

◆日曜シネマ  
(いつ)12月11日・25日いずれも午後2時  
(どんな)『紅白が生まれた日』  
(2015年・日本・72分)  
出演・堀切園健太郎  
出演・松山ケンイチ、本田翼ほか  
終戦からわずか4か月後の大晦日。一人のディレクターのひらめきを発端として「紅白歌合戦」の前身となった番組、「紅白音楽試合」が放送された。傷ついた人々に歌声を届けようと、奮闘するスタッフや歌手達の人間模様を描く。

◆冬休み子ども映画劇場  
子ども向けアニメの上映会をします。入場無料です。  
(どんな)『どんな』  
12月23日(金)午後2時(35分)  
『うっかりペネロペ』みんなともだち編  
12月24日(土)午後2時(80分)  
(くみ割り人形)

◆フライング福袋  
いろいろなテーマの本が3冊入った福袋の貸出しです。どんな本が入っているかは借りてからのお楽しみ!  
(いつ)12月21日(水)～27日(火)

◆年末特別貸し出し  
図書館本館および分館は、次のとおり休館となります。  
本館12月28日(水)～1月3日(火)  
分館12月28日(水)～1月4日(水)  
そこで、年末特別貸出期間として次のとおり貸出冊数を増やし貸出期間も延長しますのでご利用ください。  
(実施期間)12月14日(水)～27日(火)  
(貸出できる数)  
・図書10冊  
・雑誌6冊  
・ビデオ・DVD・CD・テープ4点  
(貸出期間)24日間  
休館中の返却はブックポストをご利用ください。

◆ふゆのひのおはなし会  
読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさんによるおはなし会です。楽しいおはなしがたくさん!赤ちゃんから大人まで、みなさん遊びに来てください。  
(いつ)12月17日(土)午後2時



# 市役所からののお知らせ

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

- ▶市役所本庁舎 ☎ 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>

## 11月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	60,076人	(-23人)
むつ地区	47,161人	(-3人)
川内地区	4,120人	(-10人)
大畑地区	7,159人	(-4人)
脇野沢地区	1,636人	(-6人)
世帯数	29,355世帯	(-1世帯)

( )内は前月比

### 市民課・市民生活課

◆各種証明書交付・年末臨時窓口開設  
 (いつ)12月29日(木)・30日(金)  
 午前8時30分～正午  
 (どこ)本庁舎市民課  
 (どんな)※(内)は申請できる方  
 ・戸籍全部事項証明「謄本」、戸籍  
 個人事項証明「抄本」、附票  
 (同じ)戸籍に記載されている方  
 ・住民票の写し・印鑑証明書(同世帯の方)  
 ・印鑑登録 (登録する本人)  
 ・返戻分通知カード受け取り  
 (同世帯の方)※代理人は事前に要相談  
 ◆年末年始の死亡届・婚姻届等の届出  
 12月29日から1月3日までの戸籍  
 の届出は、各庁舎の宿日直員がお預かり  
 します。この期間に婚姻届等を予定  
 している方は、12月28日までに書類の  
 記載内容を確認することができますの  
 でご相談ください。

◆市税完納強化月間・年末収納窓口開設  
 ・夜間窓口  
 11月28日(月)～12月22日(木)の平日  
 午後5時15分～午後7時30分  
 ・休日窓口  
 11月26日(土)・27日(日)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ・年末収納窓口  
 12月26日(月)～28日(水)  
 午前8時30分～午後7時30分  
 12月25日(日)・29日(木)・30日(金)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ※29日・30日は、税務証明書の交付も行います。

◆交通死亡事故が多発しています！  
 9～10月、市内では4名の方が交  
 通事故で亡くなられ、すでに昨年の  
 2名を上回っています。  
 日照時間が短くなり、飲酒機会  
 も増える年末のこの時期、歩行者は  
 反射材や明るい服装で運転者にア  
 ピールし、運転者はハイビームの  
 使用、徐行・減速など、余裕をもつ  
 た運転に気をつけましょう。みなさ  
 まのご協力をお願いします。

◆市営住宅入居者募集  
 (募集する市営住宅)  
 ・金谷団地(簡易耐火構造2階建1戸)  
 家賃1万6000円～2万8000円  
 ・川内福木団地(木造平屋建1戸)  
 家賃1万4700円～2万9000円  
 ・第二初見団地(木造平屋建1戸)  
 家賃1万8800円～3万7000円  
 (募集期間)  
 12月1日(木)～14日(水)※土日除く  
 (入居予定日)平成29年2月1日(水)  
 ◆市営住宅使用料夜間・休日窓口開設  
 12月26日(月)～28日(水)

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。

◆市民課窓口サービス担当  
 ☎22-11111内線2412  
 各庁舎市民生活課

◆家屋の取り壊し  
 未登記家屋の名義変更は届出を  
 固定資産税は、毎年1月1日現  
 在の状況に基づいて課税されます。  
 平成28年中に、家屋の取り壊しや登記  
 をされていない家屋の名義変更を行われ  
 た場合は速やかに届出をしてください。

◆釜臥山スキー場 ☎24-11881  
 12月17日(土)～3月20日(月)  
 期間中無休・午前9時～午後9時  
 (第1リフトは午後4時まで)

◆市営住宅入居者募集  
 (募集する市営住宅)  
 ・金谷団地(簡易耐火構造2階建1戸)  
 家賃1万6000円～2万8000円  
 ・川内福木団地(木造平屋建1戸)  
 家賃1万4700円～2万9000円  
 ・第二初見団地(木造平屋建1戸)  
 家賃1万8800円～3万7000円  
 (募集期間)  
 12月1日(木)～14日(水)※土日除く  
 (入居予定日)平成29年2月1日(水)  
 ◆市営住宅使用料夜間・休日窓口開設  
 12月26日(月)～28日(水)

◆建築住宅課住宅担当  
 ☎22-11111内線2758  
 午前8時30分～午後6時30分  
 12月25日(日)・29日(木)・30日(金)  
 午前9時～正午

◆税務課課税納付担当  
 ☎22-11111内線2232  
 未登記家屋の名義変更は届出を  
 固定資産税は、毎年1月1日現  
 在の状況に基づいて課税されます。  
 平成28年中に、家屋の取り壊しや登記  
 をされていない家屋の名義変更を行われ  
 た場合は速やかに届出をしてください。

◆釜臥山スキー場 ☎24-11881  
 12月17日(土)～3月20日(月)  
 期間中無休・午前9時～午後9時  
 (第1リフトは午後4時まで)

◆市営住宅入居者募集  
 (募集する市営住宅)  
 ・金谷団地(簡易耐火構造2階建1戸)  
 家賃1万6000円～2万8000円  
 ・川内福木団地(木造平屋建1戸)  
 家賃1万4700円～2万9000円  
 ・第二初見団地(木造平屋建1戸)  
 家賃1万8800円～3万7000円  
 (募集期間)  
 12月1日(木)～14日(水)※土日除く  
 (入居予定日)平成29年2月1日(水)  
 ◆市営住宅使用料夜間・休日窓口開設  
 12月26日(月)～28日(水)

### 都市政策課

◆パブリックコメントを行います  
 「むつ市立地適正化計画の策定」お  
 よび「むつ市都市計画マスタープラン  
 の変更」について、市民のみならずま  
 から案に対するご意見を伺います。  
 (意見募集期間)  
 12月2日(金)～平成29年1月6日(金)  
 ◆都市計画案の縦覧および意見書受付  
 都市計画法第17条の規定により  
 「むつ市都市計画公園の変更(水源池  
 公園の区域拡大)」および「むつ市  
 計画特別用途地区の決定(準工業地  
 域での大規模集客施設の立地の制  
 限)」について案の縦覧と意見書の受  
 付を行います。  
 (縦覧期間)12月2日(金)～15日(木)  
 問都市政策課  
 ☎22-11111内線2745  
 平成29・30年度指名競争入札  
 参加資格審査申請受付  
 市が発注する建設工事の請負、  
 測量および建設コンサルタント業  
 務、物品の製造・販売・役務の提  
 供等に関する指名競争入札参加資  
 格審査申請を受け付けます。

◆設置手話通訳員募集  
 (応募資格)  
 ・手話通訳士または青森県手話通訳  
 者の資格を有する、平成29年4月  
 1日時点で60歳未満の方  
 ・普通自動車運転免許を有する方  
 ・ワード、エクセル等パソコン操作が  
 可能な方  
 (申込書類の配布)  
 障害福祉課および各庁舎市民生活課  
 (受付期間)12月1日(木)～16日(金)  
 ※申込みは郵送も可  
 問障害福祉課  
 ☎22-11111内線2590  
 スクールサポーター・  
 自立支援相談員 事業説明会  
 平成29年度募集を予定しているス  
 クールサポーター、自立支援相談員  
 の活動内容や勤務形態等の事業内  
 容について説明会を開催します。  
 (いつ・どこ)12月14日(水)  
 ・午前10時～本庁舎大会議室A  
 ・午後6時30分～教育研修センター  
 問学校教育課  
 ☎22-11111内線3138

◆除雪の範囲  
 ・玄関前から道路までの徒歩可能な道  
 幅の確保  
 ・灯油タンクやガスボンベ周辺  
 ・窓ガラス等破損の恐れがある場所  
 ※必要と判断される場合は車庫前も対応、屋根  
 および家の周辺等の除排雪等は含みません。  
 (利用時間)1日に1時間まで  
 (利用料金)  
 午前6時～8時、午後6時～10時  
 ……3000円/30分  
 午前8時～午後6時  
 ……2000円/30分  
 (申込方法)  
 申請書によるお申し込みとなります  
 (代理人可、電話受付不可)  
 問介護福祉課高齢者福祉担当  
 ☎22-11111内線2564  
 問各庁舎市民生活課  
 「認知症の人にやさしい事業所」  
 になりませんか?  
 認知症について正しく理解し、認  
 知症の人やそのご家族が住み慣れた  
 地域で安心して暮らすことができる  
 ように、従業員の半数以上が認知症  
 サポーターで、認知症の人にやさしい

◆介護福祉課地域包括支援担当  
 ☎22-11111内線2565  
 認知症の方やご家族のついで  
 相談無料どなたでも  
 ◆あんどうカフェ(認知症カフェ)  
 (いつ)  
 12月14日(水)午前11時～午後2時  
 ◆ふれあいサロン新町  
 (いつ)  
 12月16日(金)午後1時～2時30分  
 (どこ)心身障害者ふれあいの家  
 問介護福祉課地域包括支援担当  
 ☎22-11111内線2567  
 12月4日～10日は「人権週間」  
 特設人権相談所開設  
 相隣間のトラブル、暴行・虐待、  
 セクハラ、プライバシー関係、いじ  
 め等、予約不要です。  
 ◆むつ地区(本庁舎特設会場)  
 (いつ)12月6日(火)  
 ◆川内地区(川内庁舎会議室)  
 (いつ)12月1日(木)  
 ◆大畑地区(大畑庁舎会議室)

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。

## 各種相談日程

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

- 法律相談**  
**時** 12月22日(木) 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12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** 12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** 12月19日(月) 10:00～15:00 **問** 市民連携課  
**場** 市役所本庁舎市民相談室 ☎ 22-1111内線2154  
 行政が行う仕事についての各種相談を受けます。
- 行政相談**  
**時** 12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。

- 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** 市役所本庁舎産業振興課内 ☎ 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。
- 45歳未満の方の職業相談**  
**時** 土・日・祝日を除く毎日 9:30～17:00 **問** ジョブカフェあおもりサテライトスポットむつ  
**場** 市役所本庁舎内サテライトスポットむつ ☎ 22-1146  
 求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行います。
- 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2542  
 生活維持・仕事探し・将来のことなど相談員が相談を受けます。
- 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。

- 〈テーマ〉  
 神道文化  
 ～日本神話と神社神道のいろは～  
**〔講師〕**  
 川内八幡宮禰宜 石倉司氏  
 受講登録している方を対象にバス  
 を運行します。運行時間等はお問い  
 合わせください。
- 【冬の子どもお楽しみ会】**  
 参加費無料、事前申込は不要です。  
**（いつ）** 12月11日(日)  
 午前10時30分～正午
- 〈どんな〉  
 ・大型紙芝居  
 ・「こぶとりじいさん」「赤ずきん」  
 ・パネルシアター「かさじぞう」  
 ・ペープサート「シンデレラ」  
 ・アニメ映画など
- 【第47回むつ市かきぞめ大会】**  
 所属する学校を通して各公民館ま  
 でお申込ください。
- ◆むつ地区 1月7日(土)開催  
 〈どこで〉第三田名部小学校
- ◆川内地区 1月5日(木)開催  
 〈どこで〉川内公民館
- ◆大畑地区 1月7日(土)開催  
 〈どこで〉大畑公民館
- ◆脇野沢地区 1月5日(木)開催  
 〈どこで〉脇野沢地域交流センター
- ◆中央公民館 ☎ 24-11224  
 川内公民館 ☎ 42-13113  
 大畑公民館 ☎ 34-12321  
 脇野沢公民館 ☎ 44-12110

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。

**（いつ）** 12月8日(木)  
**◆脇野沢地区(脇野沢庁舎相談室)**  
**（いつ）** 12月1日(木)  
 いずれも午前10時～午後3時  
**問** 市民連携課広聴担当  
 ☎ 22-1111内線2154  
**各庁舎管理課**

**コミュニティ助成事業を  
 活用した町内会を紹介**  
 (二財)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  
 助成等が行われています。

**◆横町町内会**  
 カラオケセット、液晶テレビ、掃  
 除機、デジタルカメラ、刈払機、テ  
 ント、折りたたみイス、発電機、座  
 卓、物置を整備。




**問** 市民連携課連携担当  
 ☎ 22-1111内線2153

**ニホンザル・カモシカ  
 農作物等の被害調査にご協力を**  
 ニホンザルやカモシカの今後の保  
 護管理や被害対策に役立てるため、  
 農作物の被害調査を実施します。  
 春からこれまでの間に、これらの  
 動物により農作物の被害に遭われた  
 方は、情報提供くださるようご協力  
 をお願いします。

**〔調査期間〕**  
 12月1日(木)～26日(月)  
**〔対象地区〕** むつ地区

**問** 農林畜産振興課鳥獣対策担当  
 ☎ 22-1111内線2621

青森中央学院大学による  
**世代の架け橋公開講座 in むつ2016**  
**（いつ）** 12月10日(土)  
 午後1時30分～3時  
**〈どこで〉** 下北文化会館大集會室  
**〈どんな〉**  
 半世紀にわたり欧州や中南米での  
 一次資料を基に講師自らが現地調査  
 した慶長遣欧使節の真相について、  
 市民と高校生が共に学ぶ。  
**「伊達政宗の陰謀  
 ～支倉常長・慶長遣欧使節の真相」**  
 青森中央学院大学大学院教授  
 大泉光一氏

**〔参加費〕** 無料  
**〔問合戦略課〕**  
 ☎ 22-1111内線2817

平成29年版青森県民手帳  
**むつ市特別版 数量限定で発売中**  
 毎年好評の県内市町村の主要統  
 計・むつ市の各種データなど、内容  
 豊富で便利なスケジュール帳です。  
 色は7色「黒」「イカスミ」、青「アオ  
 イケ」、緑「ブナの葉」、赤「リンゴ」、  
 ベージュ「ホタテ」、ピンク「さくら」、  
 青緑「晴天のへきれき」で、1冊  
 500円。

**〔どこで〕**  
 企画調整課または各庁舎管理課で  
 お求めいただけます。  
**問** 企画調整課統計担当  
 ☎ 22-1111内線2317

**冬の自然観察会**  
**越冬する野鳥を観察しよう**  
 天然記念物のオオワシやオジロワシ  
 のほか、冬の野鳥の観察をしませんか。  
**（いつ）** 1月15日(日) 午前10時～正午  
**〈どこで〉** 川内川周辺  
 ※スパウツド観光ホテル第2駐車場集合  
 予定。午前9時30分から受付。  
**〔講師〕** 下北野鳥の会  
 ※事前に電話での申込みが必要です。  
**問** 生涯学習課  
 ☎ 22-1111内線3141

**中央公民館からお知らせ**  
**〔市民大学公開講座〕**  
**（いつ）** 12月8日(木)  
 午後1時30分～3時30分



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。

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、各機関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。

下北交通 JRBバス 12月1日から  
冬季ダイヤに改正

脇野沢発2番便は、午前9時10分  
発ーむつ総合病院午前10時39分着。  
時刻表はむつ市役所本庁舎総合案  
内および各庁舎で配布しています。

問 下北交通(株)むつ営業所  
☎22-13221  
JRバス東北(株)大湊営業所  
☎24-2146

下北地区労働基準協会  
各種安全衛生講習

◆玉掛け技能講習  
〈いつ〉1月11日(水) 13日(金)  
午前8時30分  
〈費用〉2万5千円〜2万3千245円  
◆小型移動式クレーン運転技能講習  
〈いつ〉1月18日(水)〜20日(金)  
午前9時  
〈費用〉  
2万6千485円〜2万9千725円

問 (一社)下北地区労働基準協会  
☎22-11389

県営住宅入居者募集

〈募集する県営住宅〉  
昭和・山田・金谷の3団地  
〈募集期間〉12月1日(木)〜9日(金)  
〈入居予定日〉2月1日(水)

問 青森県県営住宅指定管理者  
野村建設(株)県営住宅係  
☎29-6474

川内診療所臨時職員募集

〈採用職種・採用予定人員〉  
看護師および准看護師 若干名  
〈申込方法〉  
指定の履歴書を本人持参または  
郵送にて提出

問 川内診療所 随時受付  
☎42-2211

「誰もが暮らしやすい社会をめざして」  
地域福祉講演会

〈いつ〉12月4日(日)午後2時〜4時  
〈どこで〉下北文化会館  
〈どんな〉  
毎日新聞論説委員野沢和弘氏を  
講師としてお迎えし、地域の福祉に  
ついて講演していただきます。  
〈参加費・定員〉無料・120名  
どなたでも申込み不要でご覧にな  
れます。託児もあります。

問 社会福祉法人みちのく福祉会 陽幸園  
☎26-2036

県立むつ高等技術専門校募集

◆離職者等再就職訓練「1応用科②」  
〈いつ〉1月24日(火)〜4月21日(金)  
〈定員・受講料〉15名・無料  
※ただしテキスト代等(3万6000円  
程度)は自己負担

問 青森県立むつ高等技術専門校  
12月1日(木)〜1月10日(火)  
☎24-1234

大平保育園地域子育て支援センター  
高校生保育体験ボランティア募集

市内の高校生を対象に保育体験  
ボランティアを募集します。  
〈いつ〉1月10日(火) 13日(金)の  
希望する日の午前9時〜午後1時  
〈締切・定員〉12月22日(木)・10名  
学校指定のトレーニングウェア着用  
のうえ上履きをお持ちください。

問 大平保育園地域子育て支援センター  
☎24-5117

下北自然の家

としな作り&餅つき体験  
〈いつ〉12月18日(日)午前10時  
〈対象・定員〉どなたでも・45名  
(子どもだけの参加は小学校3年生以上)  
〈参加費〉小学生以上700円  
幼児550円(3歳未満無料)  
〈申込期間〉12月5日(月)まで  
☎34-6151 F 34-6152

問 むつ市教育振興会 むつ市下北自然の家  
☎34-6151 F 34-6152

釜臥荘そば打ち交流会 無料

〈いつ〉12月7日(水)  
午後1時30分〜3時30分  
〈どんな〉  
たべもの工房美里のみなさんによ  
るそば打ち、試食および意見交換会  
〈対象・定員〉むつ市在住の方・20名  
〈申込方法〉  
12月1日(木)以降午前9時から  
午後4時の間に電話にて。定員にな  
り次第締切。

問 養護老人ホーム釜臥荘  
☎23-4514

県税口座振替のお知らせ

県税の納税は、便利で、安全・確  
実な口座振替をご利用ください。  
本人名義の通帳と預金届出印をご  
持参のうえ、最寄りの取扱金融機関  
または地域県民局県税部でお申込み  
ください。

問 下北地域県民局県税納税管理課  
☎22-8581 内線203

青森財務事務所

多重債務相談窓口のご案内  
借金の状況等をお伺いし、必要に  
応じて、弁護士等の専門機関に引継  
ぎを行います。秘密厳守・無料です。  
問 青森財務事務所  
☎017-1774-6488

未来につなぐ相続登記

相続登記はお済みですか?  
相続した不動産について、長い間  
相続登記をせずに放置したために、  
相続人が死亡してしまい、自分の子  
どもや孫に手間と費用をかせさせて  
しまうことになる場合があります。  
申請はお早め。

問 青森地方法務局むつ支局  
☎23-3202

むつ来さまい館からのお知らせ

◆イルミネーションシーズン到来!  
1月15日(日)まで、LEDライトで  
装飾点灯しています。毎年好評のむつ商  
工会議所TMOによるアゲハツリも点  
灯中。ぜひご家族でお出かけください。  
◆休館のお知らせ(特別清掃)  
・むつ下北観光物産館 12月6日(火)  
・むつ来さまい館 12月12日(月)

問 むつ来さまい館 ☎33-8191

新年祝賀会

〈いつ〉1月4日(水)午後6時  
〈どこで〉むつグランドホテル  
※送迎バスを運行します。  
〈参加費〉4000円  
〈申込締切〉12月7日(水)  
問 むつ商工会議所 ☎22-2281  
問 市民連携課広報担当  
☎22-1111 内線2154

スキー・スノーボード教室

むつ市在住の成人の方を対象に開  
催します。  
〈いつ〉  
・1月17日(火)、19日(木) 午後7時〜9時  
・1月21日(土)午後1時〜3時  
・1月22日(日)午前10時〜午後3時  
(昼食を準備してください)

〈種目〉  
スキー(初心者・初級・中級)  
スノーボード(初心者・初級)  
〈定員〉各20名  
〈申込受付〉  
12月12日(月)〜1月10日(火)

※傷害保険に加入しますので、必ずご本人が  
住所、氏名、電話番号、生年月日をお知  
らせください。



問 むつ市体育協会事務局  
☎22-1111 内線2474







# イベント情報

12月 Dec.

下北文化会館主催事業  
絵画作品展覧会 1日~

こどもオペラ『3匹のこぶた』を観覧後、子ども達の印象に残ったシーンを自由に描いた作品(市内各幼稚園・保育園等10団体、その他全387作品)を展示します。入場無料です。  
〈いつ〉12月1日(木)~4日(日)  
午前9時~午後5時  
☎22-8411

第15回下北地区教職員美術展 3日~

むつ下北地区の小中高校現職・退職教員の絵画、書道、工芸、手芸、写真など、さまざまな作品をどなたでも気軽に、自由にご覧ください。  
〈いつ〉12月3日(土)・4日(日)  
午前10時~午後5時(4日は午後4時)  
午後10時~午後5時  
☎34-5952

☎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、各機関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。

むつ科学技術館 クリスマスイベント 4日

〈いつ〉12月4日(日)  
◆かんたん工作教室  
「クリスマスカードをつくろう!」「ナゼボンサンタのぬりえをしよう!」  
◆親子工作教室(先着16組・整理券配布)  
「クリスマスドームをつくろう!」  
〈参加費〉100円



※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。

◆理科実験・観察  
「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」  
午後2時30分~

☎むつ科学技術館 ☎25-2091

トントウの クリスマスフェスタ 11日

〈いつ〉12月11日(日)  
午前9時30分~午後3時  
〈どんな〉  
・魔女つ子ナナマジックショー  
・クリスマスビンゴゲーム大会(中学生以下)  
・クリスマスマーケットなど  
※詳しくは、11月27日の新聞折込チラシまたは

はホームページをご覧ください。 25日

◆トントウのガールズダンスショー  
〈いつ〉12月1日(木)~23日(金)  
午後5時~7時  
※5日、11日、12日、19日は除く。  
飲み物の振舞いがあります。  
☎トントウビル ☎48-2777

第6回東日本大震災復興支援 第九演奏会 24日

プロ指揮者の松井慶太氏を招聘し、横手フィルハーモニー管弦楽団のご協力で第九演奏会を開催します。  
〈いつ〉12月24日(土)午後1時30分~  
〈どこで〉下北文化会館大ホール  
〈入場料〉1200円(当日1500円)  
高校生以下無料



☎むつ下北第九の会 高島 ☎22-7631

来さまい館フリーマーケット 25日

〈いつ〉12月25日(日)  
午前9時~午後2時  
〈どこで〉むつ来さまい館  
※出店申込は12月1日(木)から受付。出店料は1区画1000円です。  
☎むつ来さまい館 ☎33-8191



1月 Jan.

下北こどもネットわらわら雪まつり 14日~

〈いつ〉1月14日(土)・15日(日)  
〈どこで〉下北自然の家  
〈どんな〉雪像作り・すぐり回し大会など  
〈対象・定員〉小学4~6年生・30名  
〈参加費〉2500円(宿泊費含む)  
〈申込み〉  
12月8日(木)から20日(火)まで。  
☎下北こどもネット  
(NPO法人ひろば内) ☎23-7844

## 「ほんわか」キタモリ Week 開催

「北の防人大湊」を盛り上げたいという熱い思いを「キタモリ」という言葉に乗せてお送りする一大企画「まるとキタモリ Week」。

最終日の11日(日)には、北の防人大湊活用ミーティングにて決定した活動発表を行います。ぜひご覧ください。

〈いつ〉12月5日(月)~11日(日)  
〈どこで〉安渡館

〈どんな〉  
下北半島食べる通信・フラワーアレンジメントサークルの写真展示、むつ墨画会作品展示など

◆11日(日)午前11時~  
・ウエングデーコーラス有志  
・ビューティフル・フラ・むつハラウ  
・むつ市生活介護サポーター連絡協議会(りんどろの会)  
・尺八演奏者・工藤崑山  
などによる発表



## 「ほんわか」キタモリ Week 開催までの道のり

「北の防人大湊」の各施設をよりたくさんの方に活用していただくために、市民協働でまちを盛り上げようと、10月22日に「みどりのさきもり館」にて、「第1回やりたい!できる!から始める『北の防人大湊』活用ミーティング」を開催し、実際に施設を見学したうえで、参加した11団体のみなさんが各施設で「やりたい!」「できる!」ことを掘り起こし、団体同士で「こんなこともできるんじゃない提案」を出し合いました。



そのアイデアをもとに、11月9日に開催した「第2回活用ミーティング」で、各種団体同士を「むつ市民協働まちづくりコーディネーター」のみなさんがマッチングして生まれた取組です。

☎むつ市民連携課 ☎22-1111 内線2152

# 北の防人大湊

## 「北の防人大湊スタンプラリー」

北の防人大湊各施設のスタンプを全て集めて、オリジナルムチュラン缶バッジをゲットするスタンプラリー。

12月1日(木)から、缶バッジが冬バージョンに変わります。春夏秋冬各バージョンを集めると、プレミアム缶バッジをプレゼント。さらに12月27日(火)までは、安渡館オリジナル使い捨てカイロもプレゼントします。ぜひ冬の北の防人大湊をお楽しみください。

## 【式番館】

「ほんわか」しもきた和紙人形展  
〈いつ〉12月9日(金)~25日(日)  
〈どんな〉むつ市文化奨励賞を受賞している工芸品。寒い季節にはっこりあったかな気分になれます。  
〈入場料〉無料  
☎市生涯学習課 ☎22-1111 内線3142  
式番館 ☎31-1137

**問** 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.52  
 市民のみなさまへ



平成28年11月 宮下 宗一郎

市ではこれからも、各相談機関や地域との連携を深めながら相談体制の維持・強化を図り、消費者問題解決に向けて取り組んで参ります。

むつ市消費生活センターでは、相談員2名を配置し、消費生活相談に対応しています。相談は無料、個人情報厳守されますので、お気軽にご利用ください。

あなたの周りに、詐欺にあいやすい人、騙されやすい人はいませんか？  
 架空請求詐欺や還付金詐欺などを含む、特殊詐欺被害者の約8割は65歳以上の高齢者です。近年は高齢者の一人暮らし世帯が増え、周囲に簡単に相談できない状況の人もいますが、身近な人が異変に気づき、消費生活センター等の機関に相談したことで被害を未然に防いだという事例も多くあります。日頃から周りの高齢者の変化にさりげなく気を配ることで、悪質商法・詐欺被害の拡大を防止しましょう。

**川柳**  
 舌の裏ツララだんだん太くなる  
 桜待つ心に氷雨きょうも降る  
 言葉では言えない悩み打つメール  
 拉致の娘を思い眠れぬ夜が続く

**俳句**  
 とときめきといふ名の瓶に野菊差し  
 天高し屋根やの腰の釘袋  
 秋出水防炎ヘリのフル回転  
 秋出水悲鳴聞こゆるそこかしこ  
 神木の秀へ羽裏見せ色鳥来  
 雲と山見ゆる景色やどこも秋

**短歌**  
 食細き夫もおかわりつくねいも  
 大畑は祭りのたびに人がへり  
 農婦と子みな早寝して秋夜長  
 唐辛子さざみ小指の火照りかな

**春**  
 ウオーキングの速度それぞれ年齢の差思ひつつゆく海浜の道  
 招かれし夕さりの茶事に師の庭の秋明菊はことさら白し  
 萩菖の種残りては咲き継ぎて万葉からの秋の七草  
 預かりし犬のラッキー懐けども我が家の猫は二階に避難

**夏**  
 加藤 くに

**秋**  
 甲 榮 子

**冬**  
 千葉 鈴 子

土佐白園 井戸康二 大森順子 菅浦川タカエ 小谷清菜 畑山則子 前沢明子 小友まり子 川口巖溪 坪口テル 石倉岳人 出崎陽子 吉村看伍 瀧尻善英

**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

**問** むつ市グラウンドゴルフ協会  
 藤田 ☎090-4477-5700



**むつ市グラウンドゴルフ協会 新入会員募集**  
 「エチケット・マナーを守り、みんなで楽しもう！」が合い言葉。初心者も気楽に出来るスポーツです。年齢は問いません。  
 〈いつ〉  
 11月～4月の毎週月・水・金曜日  
 午前8時45分～正午  
 〈どこで〉しもきた克雪ドーム  
 ※内履きを持参してください。用具は用意しています。



## サークル 団体情報

**りんどうの会** 高齢者体力測定会 無料  
 〈自分の体力 知って防ごうケガと事故〉  
 老化と共に衰える体力。いま自分の体力がどの程度なのか、弱っている部分があるのかを知ることは、ケガや事故を未然に防止する上でとても大事です。  
 高齢者のみなさんご参加をお待ちしております。  
 〈いつ〉12月22日(木)午前10時～正午  
 〈どこで〉中央公民館  
 〈申込締切〉12月15日(木)  
 〈定員〉先着30名  
**問** 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

**むつ市母子寡婦福祉会** 母と子のクリスマス会  
 〈いつ〉12月18日(日)午前10時30分～  
 〈どこで〉図書館  
 〈どんなゲーム〉昼食、ケーキなど  
 〈対象者〉市内在住の寡婦・母子の方  
 〈参加費〉1000円(1家族)  
 〈申込締切〉12月12日(月)  
**問** むつ市母子寡婦福祉会  
 大嶋 ☎29-2373  
 田中 ☎24-4173

**むつ市老人クラブ連合会** 「生きがいサークル」 12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。  
**老人顔の家「禄寿荘」(新町)** ☎23-5800  
 お花教室 1日(木)・26日(月)  
 手芸教室 6日(火)・20日(火)  
 踊り教室 5日(月)・14日(水)  
 お茶教室 8日(木)・22日(木)  
 習字教室 9日(金)  
 コーラス教室 12日(月)・19日(月)  
 ダンス教室 7日(水)・14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  
**老人顔の家「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。「禄寿荘」「福寿荘」または各単位老人クラブ会長までお問い合わせください。

**むつ市月間ごみ総排出量** 目指せごみ減量 資源回収にご協力を！  
 平成28年9月分 市環境政策課調べ

	9月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	2,278 t	2,222 t	(+ 56t)
資源回収量	199 t	195 t	(+ 4t)
資源回収割合	8.7 %	8.8 %	(- 0.1 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,263 g	1,217 g	(+ 46g)


【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



市内各地の話題をお届けします!

# あつと 陸奥覧

MU CHU RAN



## 私たちからいじめ防止の輪を発信しよう

11月10日(木)

大畑中学校体育館にて「むつ市いじめ防止宣言フォーラム」



いじめ防止に対する自らの思いや考えを表現し、発信する意識を高めることを目的として、大畑・正津川・二枚橋小学校の5・6年生と大畑中学校の生徒あわせて266名が集い、「むつ市いじめ防止宣言フォーラム」が開催されました。

フォーラムでは、各校のいじめ防止の取り組みを発表したほか、大畑中学校の生徒会が中心となって創ったいじめ防止テーマソング「君のために」の合唱が披露されました。

「君のために」  
 ～心が傷ついたとき ぼくが君をはげまそう  
 悩んでつまずいたとき わたしが君のそばにしよう  
 喜びも悲しみも ともによりそい ともに受けとめよう  
 君のために 君のために～

11月12日(土)・13日(日)

## 下北の魅力を満喫

2016 下北ジオパーク認定記念ジオツアー

下北ジオパーク認定を記念して、4つのコース(A野平・川内、B尻屋崎・猿ヶ森砂丘、C風間浦・大間崎、D北部海岸・斗南ヶ丘)に分かれてジオツアーを開催しました。

県内各地から参加した60名の参加者からは「知識豊富なガイドさんに、普通では出向かない場所へ連れて行ってもらい、とても楽しかった」などの感想をいただきました。



10月30日(日)

## 今年も大盛況でした

第8回かわうちうまいもんまつり

川内体育館にてかわうちうまいもんまつりが開催され、来場者は新鮮な野平高原野菜やホタテ、ナマコ、ヤマメの唐揚げなどを品定めしたり、名物のけいらんやそばに舌鼓をうつなど、川内の「うまいもん」を満喫しました。

また、あたご幼稚園やエビナ保育園の園児達によるステージや白熱のホタテほやき大会など、多くの人々で賑わい、大盛況の一日となりました。



# 健康コーナー



## 健康マイレージ 当選者の喜びの声

『むつ☆健康マイレージ』チャレンジ達成者限定特典のひとつ、健康関連グッズや地場産品等が当たる第1回目の抽選が行われました。『むつ☆健康マイレージ』は達成すると特典がいっぱいですよ!



見事ムチュラン賞(体組計)にご当選された大谷さんから一言!  
 ムチュラン賞ありがとうございます。普段はなかなか運動が続かないけれど、チャレンジ達成できてうれしいです!

## 自分のため、大切な家族のために 子宮頸がん検診をうけましょう

子宮頸がんは、女性であれば誰でもかかる可能性のある病気。40代がピークで、20～30代の若い女性も乳がんに次いで多くかかりやすいがんです。定期的に検診を受けることで「前がん病変」やごく初期のがんの発見につながります。平成28年度の個別検診は3月31日まで。ぜひお申し込みください。

### ◆検診を受ける方法は簡単な3ステップ

- ①市に申し込む ～受診券が送付されます～
- ②市内産婦人科(むつ総合病院・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)に検診日を予約する。
- ③検診を受ける ～検診結果は、お手紙で届きます～

●対象者 むつ市にお住まいの20歳以上の女性

●検診料金 1010円

※「40歳の無料がん検診」対象の方、70歳以上の方、市民税非課税世帯の方、生活保護の方は無料となります。

問 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2575  
 または各庁舎市民生活課

## 保健協力員の活動紹介 第1回 むつ地区

むつ地区では、市の健康づくり事業への協力のほか、128名が8つの小学校ブロックに分かれ「あゆみの会」という自主組織の活動を行なっています。

清掃ウォーキングでは、ウォーキングをかねてゴミ拾いをし、おしまこ流し踊りでは、健診PRたすきによって多くの方に健診をPRしました。

また、各種研修では親睦を深めながら健康に関する勉強をしています。お近くの集会所やゴミ収集所で手書きのポスターを見たことがありませんか?これも、「あゆみの会」で作成したものです。



問 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2579

## 赤ちゃん教室 「赤ちゃんの歯の健康」

赤ちゃんの歯の成長とむし歯予防の基礎知識について歯科医師がわかりやすくお話しします。講話終了後、希望の方には身体計測も行います。

〈いつ〉12月16日(金) 午後1時30分～2時20分  
 〈どこで〉下北文化会館

〈対象〉1歳未満のお子さんと保護者  
 〈持ち物〉母子健康手帳 ※身体測定希望の方はバスタオル

問 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2578

## むつ下北薬剤師会 12月の休日お薬電話相談

4日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
11日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
18日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
23日(金)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
25日(日)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838

〈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

## 12月の献血受付日程

健康マイレージ100ポイント

8日(木)	木村鉄工所 青森県むつ合同庁舎	9:30～12:00 13:30～16:00
-------	--------------------	---------------------------

問 健康推進課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2586

## 12月の在宅当番医

4日(日)	菊池医院	☎ 24-1276
11日(日)	北村医院むつレディースクリニック	☎ 22-2135
18日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
23日(金)	三上医院	☎ 22-1011
25日(日)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
30日(金)	北村医院むつレディースクリニック	☎ 22-2135
31日(土)	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



11月3日(木)  
**寒さも吹き飛ばす快走**  
第28回恐山往復駅伝競走大会

円通寺-恐山総門前の往復 28.8 kmを9名の男女混合チームで競い合う、第28回恐山往復駅伝競走大会が行われ、市内外から一般の部に24チーム、中学生の部に9チームが参加し、寒さも深まる恐山街道を駆け抜けました。  
一般の部は「TEAM ぜっとA」が3年連続優勝、2位に「大湊高校A」、3位には「弘前大学」が入りました。中学生の部は「田名部中学校」が優勝、2位に「大平中学校A」、3位は「野辺地中学校」となりました。

10月30日(日)  
**地域のかちとしてできること**  
赤十字奉仕団活動研究会

平成28年度むつ・下北地区赤十字奉仕団活動研究会が川内体育館にて行われ、各地区から参加した150名が、赤十字奉仕団指導講師五十嵐敬昌氏の講話「地域で高める防災力～自主防災組織に参加しよう!」を静聴しました。  
また、講話終了後は部会ごとに分かれ学習会に臨み、テーマについて熱心に議論がかわされました。この研究会は2年に1度赤十字奉仕団が一堂に会し、活動の発表や災害時に赤十字奉仕団として何をすべきかを研究しています。



10月25日(火)  
**匠の技術を学ぶ**  
奥内小学校・近川中学校合同 寿司づくり食育体験学習会



11月1日の寿司の日を前に、青森県すし業生活衛生同業組合下北支部の5人の職人さんが奥内小学校を訪れ、同校と近川中学校の児童生徒のために、寿司づくり食育体験学習会を開いてくださいました。  
児童たちは職人さんに教わりながら、サーモンやイクラ、大間のマグロなど、むつ下北産の新鮮な食材を使ったお寿司づくりを体験し、職人さんにお寿司の握り方や、仕事の内容などを質問していました。

11月6日(日)  
**火事に気をつけましょう**  
むつ署・大湊署 消防庁舎・消防車両公開



11月9日の「119番の日」を迎えるこの日、消防署員の仕事への理解や防災意識を深めてもらおうと、むつ消防署と大湊消防署が庁舎や消防車両の公開、放水体験などができるイベントを開催しました。  
参加した子どもたちは、普段なかなか間近で見られない消防車や救急車に大興奮。放水体験では消防士さんの助けを借りながら、的をめがけて実際に放水しました。  
消防士さんたちは毎日一生懸命訓練してこのむつ市を守ってくれています。

11月3日(木)  
**文化賞に石田昇氏**  
平成28年度むつ市文化表彰表彰式

去る11月3日の文化の日に「平成28年度むつ市文化表彰表彰式」を開催し、文化の振興と発展にご貢献いただいた個人3名の方々を表彰しました。受賞者のみなさま、誠にありがとうございます。今後のさらなるご活躍を期待します。  
【文化賞】  
石田昇氏(前列中央)  
絵画の創作活動においてご活躍  
【文化奨励賞】  
祐川清人氏(前列左から2人目)  
郷土の歴史研究においてご活躍  
竹浪遠氏(代理 竹浪和夫氏：前列右から2人目)  
日本・東洋美術研究においてご活躍



11月12日(土)・13日(日)  
**一球入魂かぼちゃ新作スイーツ**  
地産地消運動協力店感謝祭にて Sweets Talking

「むつ市のうまい」の代表格一球入魂かぼちゃを使用した3種のオリジナルスイーツを発表し、レシピを考案したパティシエの江森宏之さんと宮下市長、スイーツジャーナリストの平岩理緒さんの3人が一球入魂かぼちゃの魅力についてスイーツトークをしました。  
今回発表された新作スイーツは「一球入魂かぼちゃ」のクレームブリュレ、ジャム、パイの3品。  
むつ市の代表的スイーツをめざします!

この人

# むつすや星

フェンシング世界ベテラン選手権優勝

**大馬卓美さん**



10月11日からドイツのシュトゥールズントで開催されたフェンシングの国際大会「2016世界ベテラン選手権」男子フルールB（60歳代）で見事優勝し、世界1位の称号を勝ち取りました。

大馬さんは、昭和27年生まれの64歳。元高校教員で、田名部高校や大湊高校でも教鞭をとられた方です。

40歳頃に選手としては現役を退いたという大馬さんですが、定年退職後に教え子から競技用の用具を贈られたことから現役復帰を思い立ち、トレーニングに励んだ結果、現役復帰後大会初挑戦で快挙となりました。

（ベテラン選手権で）準決勝まで勝ち上がったとき、「遠い日本からここまで来て、これを逃すと2度とチャンスはない。負けたらただ悔いが残るだけ。絶対負けたくない。」という思いだったと、出場時の心境を語りました。試合では今まで決まったことのないような技が面白いように決まり優勝できたという大馬さん。

本当におめでとうございませぬ。

## 連載

# しもきたTABIあしすと vol.8



## 田名部の夜のまちなぎ

まちあるきは「まちづくり」、まちあるきを通して地域の良さやおもしろさを伝えていこうという動きが各地で広まっています。下北にも県内初のご当地検定・下北検定の合格者らでつくる「下北を知る会」が、昼時に市内の旧所名跡を巡る「まちあるきガイド」を行なってきました。

このたび、しもきたTABIあしすとでは、下北を知る会とむつ市料理飲食店組合と連携して、「昭和」の風情漂う本州最北の繁華街を巡る『田名部の夜のまちなぎ』を、着地型企画旅行商品として販売します。

旅行代金は3500円、2名様からの催行で、5日前までの予約制。毎週金・土曜日開催、11月～4月は午後6時にむつ来々まい館集合です。

田名部神社裏と神社横丁を通り、大橋から田名部川を眺め、ふれあい通りや親不孝通りといった路地を抜けて田名部神社前に至る約60分のコース。解散時にむつ市料理飲食店組合発行の「2000円ご飲食クーポン券」とブチ記念品をプレゼントします。

ガイドブックには載っていない市民の生活文化や歴史・伝説を、下北を知る会スタッフが丁寧にご案内します。ぜひお申し込みください！

詳細はTABIあしすとホームページから。

問 一般社団法人しもきたTABIあしすと

☎ 31-1270

