

広報

# MUITSU

むつ

6

2018

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

特集

## 市役所の 窓口が 変わりました。

### 目次 contents

- 2 特集 市役所の窓口が変わりました
- 6 information
- 18 むつ市長選挙
- 20 図書館コーナー
- 21 健康コーナー
- 22 むつ市津波避難計画
- 23 ほっとジオなひとときを 他
- 24 あつと陸奥覧 他
- 26 むちゅっこ Happy Birthday

# より丁寧




- ①市民のみなさまに一番最初にお会いする窓口が総合案内。いわば「むつ市の顔」となる。
- ②目的の部署はどこにあるのか。来庁者の目的に耳を傾け、ご案内する。
- ③④さまざまな用事で訪れるすべてのみなさまへ、より心のこもった対応を。日々のおもてなしを見直す機会へ。研修は真剣に取り組む。
- ⑤わたしたちがお手伝いします。その笑顔で日本一の窓口対応を目指す。

むつ市役所正面玄関を入るとまず目に入ってくるのが総合案内。そこに制服姿の窓口サービス専門員が立っています。市は、市民のみなさまが快適に用事を済ませていただけるよう、窓口サービスに特化した職員「窓口サービス専門員」を委嘱。統一の制服を着用した専門員は、一日のうちで一番来庁者の多い市民課での窓口業務に加え、まず一番最初にお会いする総合案内に配置されています。

総合案内を設置したことにより庁舎全体の案内を一元的に行えるようになり、「まずはどの窓口に行けばよいか」を即座にお伝えできるようになりました。その結果、まず総合案内に立ち寄り自分の用件を伝え、ストレスなく必要な窓口へ行くことができる流れができました。

さらに、市民課の窓口においては、戸籍関係書類や住民票等を取得する市民のみなさまに積極的に声がけし、申請書類の記入のお手伝いをさせていただいています。これにより「どこに何を記入すればよいか」を解消。申請時間の短縮を図っています。



**笑顔で「日本一の窓口対応」を目指します**

企業が企業戦略として、店構え、店員の対応、品質、価格を追求して顧客満足度を高めるのと同様、行政においてもそのまに暮らす市民のみなさまの満足のいくサービスの提供が求められています。

私たちは、市民のみなさまに親しまれ、信頼される明るい市役所を目指します。

むつ市総務部総務課行革推進室 佐藤主幹

また、県内金融機関の人事部から講師をお招きした「接遇研修会」を開催。実際にみなさまの耳に届く丁寧な言葉遣いや、目に見える行動、態度を学び「気持ちよく満足してお帰りいただく」サービスを目指しています。

市民のみなさまに「良い市役所だ」と思っていただけのこととは、このまちが「良いまちだ」と思っていただけのことにつながると信じて、サービスの向上に努めます。

## 証明書交付請求・申請書

請求・申請年月日 特 集

月 日

# 市役所の窓口が 変わりました。

1. 窓口に来られた方 日本が自署しない又は、法人の場合は記名欄に

氏名	生年月日	年 月 日
住所	電話番号	

●必要な証明書等

住 民 票	住所	住 民 票	印 鑑 証 明 書
住民票	住民票	住民票	印 鑑 証 明 書
除籍	改製原住居票	記載事項証明書	その他
改製原住居票	記載事項証明書	その他	
記載事項証明書	その他		

●使用目的と提出先

住所 氏名 性別 年齢 職業 収入 世帯員数 世帯主 世帯員 世帯員続柄 世帯員続柄続柄 世帯員続柄続柄続柄

4月から市民課にて使用されている「証明書交付請求・申請書」。これまで各証明書ごとに分かれていた申請書がひとつにまとめられ、利便性の向上が図られた。

住民票や戸籍関係書類、税務証明書の取得、転入転出届けの提出や各種手当の申請、各種相談。市民のみなさまが市役所に向かかなければならない場面はたくさんあります。そして、市役所は、さまざまな行政サービスを提供するために、たくさんの方の窓口をご利用しています。

それゆえに、市役所の中に入ったときに「どこに行けばいいんだ」「誰に聞けばいいんだ」と感じる方もいたのではないかと思います。

また、行政機関での手続きは、公正で確実に行われなければならぬため、本人確認や必要書類への記入などたくさんの方の作業が求められます。

市役所の使命は、高品質の行政サービスを最大限市民のみなさまに提供することであり、「お客様（市民のみなさま）のためのサービス」に知恵を絞り、住民満足度を向上させることにあります。

私たちは考えました。少しでも、「市役所は面倒だ」「時間がかかる」という問題を解消したい。それが、頼られる市役所への一歩となり、暮らしやすいまちへとつながるのではないかと。

この春、むつ市役所は、窓口改革に乗り出しました。

より快適に  
よりスムーズに



- ①お子さんが遊具で遊んでいるうちに申請や相談が可能に。お子さんが退屈してしまい、スムーズに用事が進まない問題が解消された。
- ②正面玄関に入ってすぐ右手に設置された「キッズスペース」。ぜひご利用を。
- ③庁舎内には授乳スペースも設置されている。中ではオムツ交換も可能。ときに長時間になる市役所での用事の際、活用いただきたい。

日中は仕事。市役所には住民票をとりに行きたくない。この前図書館から借りた本、買った物のついでに返せたら便利

本  
返却OK  
住民票取得  
申込みOK

**むつ市役所**  
むつ市立図書館貸出本返却  
住民票取次サービス  
(朝8時半までの申請で当日午後5時受取可)

**24H窓口**

それ、コンビニ窓口が解決します。

コンビニ24H窓口  
たとえば!こんな利用方法

日中仕事をしているので、なかなか市役所に行って住民票をもらう時間が見つかりません。そんな方は、

- 1 仕事帰りに申請**  
お仕事が終わったあとに、コンビニで申請してから帰宅。(身分証明書の写しが必要です。)
- 2 翌日いつでもお勤**  
お仕事を頑張っている間に住民票をご用意します。朝8時半までの申請分はその日の午後5時から受け取ることができます。
- 3 仕事帰りお好きな時間に受け取り**  
昨日の夜申請した住民票をご用意していますので、コンビニ店頭で受け取り、手数料をお支払いください。

**OK** お仕事のお休みを取得しなくても住民票をとれるようになりました!

より便利に  
よりみなさまのそばに

むつ市 コンビニでの住民票請求 検索



問 市民課窓口サービス担当  
☎ 22-1111 内線 2412

子育て世代にも  
やさしい市役所へ

お子さんの予防接種の予約、相談や保育園の入園相談など、子育て世代の方も市役所を訪れる機会が多いと思います。お子さんに関する行政サービスの手続きは、相談内容の性質などから特に時間を要する場合があります。これまで長時間の窓口相談に退屈してしまったりお子さんに、ママやパパたちは「もうすぐ終わるからね」と言い聞かせながら手続きを進めていました。

そこで市は、健康づくり推進部と子どもみらい部の前のエリアに「キッズスペース」を設置。一般社団法人公済会さまから寄附していただいた遊具を備え付け、ママやパパの目の届く場所でお子さんが遊んでいるうちに、各種相談や申請を済ませられる流れを創り出しました。

来庁されたお子さん連れのママからは「相談している間、遊具で遊んでいてくれるのでとても楽になりました。」「今までは、子どもに気を取られて聞き逃していたお話もあったので、助かりますね。」とお声をいただいています。

24時間受けられる  
行政サービスを指す

今年度の窓口改革の目玉として、市は庁舎敷地内にオープンするコンビニエンスストアでの市役所24時間窓口サービスを実施します。

市は、5月18日にミニストップ株式会社と「ミニストップむつ市役所店の運営等に関する覚書」を締結し、店舗内において市の公的サービスを提供する事業を展開。5月25日のオープンと同時にスタートした取り組みは「むつ市立図書館貸出本返却サービス」と「住民票取次サービス」で、特に住民票取次サービスは、さまざまなシーンで必要となる住民票が、日中お仕事で市役所を訪れることができない方も取得できるようになったことで、その利便性が期待されています。

さらなる身近な  
窓口になるために

私たちは、コンビニエンスストアの協力により市役所24時間窓口サービスが実現したこと、また、mayuにdad (Public Private Partnership = 公民連携) の象徴であり、むつ市における先駆的な事例であると考えています。しかし、これが完成形ではありません。より市民のみなさまに身近な市役所でありたい。そのために、今後、



申請の簡素化

また、これまでの申請スタイルを市民目線に立って見直し、可能な範囲で簡素化。住民票関係、戸籍関係、印鑑登録証明とそれぞれ分かれていた申請書を一元化し、これまで欲しいものが複数にわたる場合には何度も住所、氏名などを記入していた煩わしさを解消しました。

実際に申請した方からは、「以前はまず記載代の前に立って『どの用紙に記入すればいいのか』から始まったんですが、これはいいですね。」と、好評を得ています。

これまでの「戸籍証明書等の交付申請書」「住民票・諸証明等交付申請書」「印鑑登録証明書交付申請書」。もし、3種類の交付書類すべて欲しい場合は3枚の申請書に記入しなければならなかったが、今号の2ページに掲載した申請書へ一元化した。

時代はモノからサービスへ

今、社会は「モノが手に入れば良い時代」から、「モノのような形でモノが提供されるかの時代」に変わりました。私たち行政も、市民のみなさまのニーズに沿った行政サービスを追求し、このまちの発展に寄り添っていきます。



5月25日オープンのミニストップむつ市役所店。(写真は5月中旬に撮影)「ちょっと気軽に立ち寄れる」コンビニエンスストアの強みを活かし、ちょっと気軽に立ち寄れる市役所の第一歩へ。

特集  
市役所の窓口が変わりました  
おわり

# お知らせ

## 税務課からのお知らせ

### ◆市県民税などの納付について

市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第1期納期限は7月2日(月)です。納税通知書および納付書は6月中旬にお手元にお届けする予定です。全期一括納付または第1期分(期別納付)のいずれかを選択し、各納期限までに各金融機関や市役所本庁舎、各庁舎で納付してください。また、納付書での納付方法以外に口座振替や納税貯蓄組合による納付もできますので、ぜひご利用ください。

口座振替のお申し込みは税務課および川内・大畑・脇野沢庁舎管理課窓口、市内金融機関で受付していますので、通帳・通帳の届出印・納税通知書を持参してください。

**問 税務課納税管理担当**  
☎ 22-1111内線2252

### ◆夜間・休日窓口

毎月25日から末日までを納税週間として収納窓口を開設し、市税等の納付を受付しています。※納税相談も随時行なっています。

**問 税務課固定資産税担当**  
☎ 22-1111内線2225

### ◆住宅の改修・新築による固定資産税の減額

住宅の省エネ改修、バリアフリー改修、サービス付き高齢者向け住宅、耐震改修を行なった場合、固定資産税が減額となる場合があります。

**問 税務課市県民税担当**  
☎ 22-1111内線2213

### ◆住宅の改修・新築による固定資産税の減額

住宅の省エネ改修、バリアフリー改修、サービス付き高齢者向け住宅、耐震改修を行なった場合、固定資産税が減額となる場合があります。

**問 国保年金課国保担当**  
☎ 22-1111内線2435

### ◆税の減免制度について

市税は前年の収入金額などをもとに適正に課税していますが、何らかの理由で税金の納付が困難になった方の救済のために減免制度があります。

・特別な事情で所得や資産が著しく減少したとき  
・医療費が激増したとき  
・災害などにより財産を失ったとき  
このような理由で納税が困難になった場合は、通知書がお手元に届き次第、市税務課または各庁舎管理課までご相談ください。

**問 国保年金課国保担当**  
☎ 22-1111内線2435

### ◆国民健康保険からのお知らせ

#### ◆国民健康保険からのお知らせ

現在の保険証の有効期限は7月末日となっております。8月から記載の住所へ簡易書留で郵送します。なお有効期限の短い保険証(短期証)は税務課窓口での交付となります。

◆長期不在となる方へ  
希望により住所以外にも郵送できますのでご相談ください。  
◆70歳から74歳までの方へ  
高齢受給者証は、保険証と一体となります。一体化した保険証を7月下旬から郵送しますので、8月から病院を受診する際は保険証1枚を提示してください。(高齢受給者証は発行しません。)

**問 国保年金課国保担当**  
☎ 22-1111内線2435

### ◆動物駆逐用 煙火消費保安講習会

野生鳥獣からの農作物等被害を防止する目的で、ロケット花火や動物駆逐用花火を使用する際には、年1回の保安講習会を受講することが火薬類取締法により定められています。講習会受講希望者はお申し込みください。受講者には受講証明書を発行します。

**問 防災安全課**  
☎ 22-1111内線2134

**問 農林畜産振興課鳥獣対策担当**  
☎ 22-1111内線2624

## 知的障害者巡回相談

愛護手帳(療育手帳)を取得しようとする方、再判定を必要とする方に対して相談・受付をします。愛護手帳(療育手帳)を所持すると、様々な福祉サービスを利用しやすくなります。

☎ 22-1111内線2595

## 身体障害者巡回診査・更生相談

☎ 22-1111内線2594

### ◆知的障害者巡回相談

身体障害者手帳の交付を新規に受けたい方、障害の程度や等級が変わったと思われる方、義肢・装具等の交付または修理を必要とする方など

☎ 22-1111内線2594

### ◆身体障害者巡回診査・更生相談

☎ 22-1111内線2594

## 国民健康保険からのお知らせ

### ◆国民健康保険からのお知らせ

曜日午後2時頃に試験放送を実施しています。今年度より年に4回、全国一斉情報伝達訓練の試験放送が実施され、同月は定期試験放送の日程が変わりますのでご注意ください。

◆全国一斉情報伝達訓練実施日  
①平成30年5月16日(水)午前11時  
②平成30年8月29日(水)午前11時  
③平成30年11月21日(水)午前11時  
④平成31年2月20日(水)午前11時  
※この試験放送でサイレンは鳴りません。

**問 防災安全課**  
☎ 22-1111内線2134

**問 農林畜産振興課鳥獣対策担当**  
☎ 22-1111内線2624

## スポーツ振興くじ助成事業のお知らせ

スポーツ振興くじ(TOTO)の助成を受け、むつ運動公園陸上競技場に各種競技規則に則した「走高跳用マット」「サッカーゴール」「電子音スタート発信装置」を設置します。



**問 公営企業局総務課**  
☎ 28-4455

### ◆人権問題でお困りの方はひとりで悩まず人権相談

特設人権相談所を開設します。(予約不要・秘密厳守)  
◆むつ地区  
☎ 22-1111内線2472  
◆川内地区  
☎ 22-1111内線2472

## 5月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	58,177人 (-108人)
むつ地区	45,928人 (-56人)
川内地区	3,915人 (-21人)
大畑地区	6,810人 (-16人)
脇野沢地区	1,524人 (-15人)
世帯数	29,173世帯 (+23世帯)
	( )内は前月比

## 各種相談日程

- 法律相談(予約制)**  
☎ 6月22日(金)12:30~  
☎ 市役所本庁舎市民相談室  
☎ 市民連携課 ☎ 22-1111内線2154  
予約受付は6月1日(金)午前8時30分開始。1人30分、定員6名(先着順)
- 法テラス法律相談(予約制)**  
☎ 6月13日(水)12:30~  
☎ 市役所本庁舎市民相談室  
☎ 法テラス青森 ☎ 050-3383-5552  
1人30分、定員6名(先着順)
- 行政相談**  
☎ 6月18日(月)10:00~15:00  
☎ 市役所本庁舎市民相談室  
☎ 市民連携課 ☎ 22-1111内線2154  
行政についての各種相談を受けます。
- 人権相談**  
☎ 祝日を除く月・水・金曜日10:00~17:00  
☎ 下北合同庁舎2階相談室  
☎ 青森地方法務局むつ支局 ☎ 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。
- 人権相談**  
☎ 6月7日(木)10:00~15:00  
☎ 大畑庁舎会議室  
☎ 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111  
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。
- ☎ 日時 ☎ 場所 ☎ 問合先・申込先



**各種相談日程****健康なんでも相談**

**時** 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15  
**場** 市役所本庁舎健康推進課  
**問** 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。

**教育相談(予約制)**

**時** 月・水 9:00～18:00、火・木・金は 16:00 まで  
**場** 教育研修センター  
**問** 相談専用電話 ☎ 22-0974  
 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  
**場** 市役所本庁舎産業振興課内  
**問** むつ市消費生活センター ☎ 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 9:00～17:00  
**場** 市役所本庁舎内サテライトスポットむつ  
**問** ジョカフェあおもり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。

**暮らしとお金の安心相談会(予約制)**

**時** 第3水曜日 10:00～16:00  
**場** 市役所本庁舎市民相談室  
**問** 消費者信用生活協同組合青森相談センター ☎ 017-752-6755  
 借金など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  
**場** 市役所本庁舎生活福祉課  
**問** 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。

**心配ごと・結婚相談**

**時** 毎週月曜日 10:00～15:00  
**場** 社会福祉協議会(市役所本庁舎内)  
**問** むつ市社会福祉協議会 ☎ 22-2731  
 祝日の場合は翌日に相談を受けます。

**時** 日時 **場** 場所 **問** 問合先・申込先

**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30年3月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	3月の値	前年同月	
総排出量	1,962 t	2,016 t	(-54t)
資源回収量	171 t	176 t	(-5t)
資源回収割合	8.7 %	8.7 %	(+0.0 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,086 g	1,097 g	(-11g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量 全国平均 939g/日 青森県平均 1,026g/日



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。

**むつ来さい館で地域デビューはじめませんか**

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**フォトクラブ下北写真展**

下北在住の写真愛好家で結成したフォトクラブ下北の第13回写真展を開催します。どうぞお気軽にご来場ください。入場無料。

◆6月8日(金)～11日(月)  
 へいつ6月8日(金)～11日(月)  
**問** フォトクラブ下北 佐々木 ☎ 22-3869

**知的財産無料相談会**

特許や商標等(知的財産)で気になることはありませんか? 毎月1回、知的財産の専門家(弁理士等)による無料相談を実施しています。(予約制)

◆6月2水曜日午後1時～5時  
 へいつ6月2水曜日午後1時～5時  
**問** 青森県発明協会 ☎ 017-762-7351

**歯のなんでも無料健康相談**

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。

むつ下北歯科医師会では、歯と口の健康週間にあわせて『歯のなんでも無料健康相談』を行います。

- ・無料フッ素塗布
- ・無料歯科健診
- ・歯のなんでも無料健康相談
- ・歯によいおやつを試食会
- ・リーフレットと歯ブラシの配布
- ・お口に関するDVD上映

※無料フッ素塗布希望の方は、事前に歯磨きをしてきてください。

**問** むつ下北歯科医師会 ☎ 22-8200

**パブリックコメント**

パブリックコメントとは、市の基本的な計画・条例等の案を決定する前に公表し広く意見を募集し、提出された意見を参考に計画・条例等の案を決定するとともに、意見に対する市の考え方も公表する一連の手続です。

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**借金問題は、早めに相談を**

銀行のカードローンや自動車ローン、消費者金融(サラ金)からの借り入れ、クレジットカードのショッピングやキャッシング

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**甲種防火管理新規講習会**

防火法により、収容人員が10人以上となる特別養護老人ホーム、認知症グループホーム等や30人以上となる集会所、飲食店、店舗、旅館、ホテル等、または50人以上となる共同住宅、学校、工場、事務所等では「防火管理者」を必ず選任しなければなりません。

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**自動車税の納付はお早めに**

平成30年度の自動車税の納期限は7月2日(月)です。

自動車税は、下北地域県民局 県税部窓口、金融機関及びお近くのコンビニエンスストアなどのほか、クレジットカードでも納付できるようになっています。

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用しています**

むつ市には大湊港に所在する防衛施設の立地に伴い、特定防衛施設周辺整備調整交付金が交付されています。

この交付金は、港湾等の防衛施設の設置、運用による周辺地域に対する生活環境等に及ぼす影響を考慮し、特定防衛施設関連市町村に対し、生活環境の改善等に活用できるものとして、国から交付されるもので昨年度は次のように活用されました。

◆むつ市福祉バス運行事業  
 500万円(基金積立)

◆むつ市スクールサポーター配置事業  
 3000万円(基金積立)

◆むつ市中一貫教育非常勤講師配置事業  
 2500万円(基金積立)

◆むつ市外国語指導助手配置事業  
 873.1万円(基金積立)

◆むつ市インフルエンザワクチン接種促進事業  
 3000万円

**問** 財務課資金企画室 ☎ 22-1111内線2327

**むつ市消費生活センター**

むつ市消費生活センターでは、借金の相談も受け付けています。

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**東北道高速バス「しもきた号」運行ダイヤ改正**

むつ市と首都圏を繋ぐ、高速夜行バスが、6月運行分からダイヤ改正します。なお、時刻表は、むつ市役所(総合案内)で配布しています。

**問** 国際興業 ☎ 0570-048985

**教科書展示会**

小・中学校の平成31年度版教科用図書展示します。市民のみなさまにも公開しますのでどうぞ来場ください。

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**むつわんドルフィンクラブ**

今年も5月～6月に陸奥湾にカマイルカがやってきます。

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**無料健康相談・無料歯科健診**

無料フッ素塗布を行います。

◆6月開講(締切5月31日)  
 陶芸、書道(ペン字)、フラ

◆7月開講(締切6月15日)  
 クラフトバンド、書道(筆ペン)、フラ

**問** 田名部まちづくり株式会社 ☎ 33-2411

**問** まちの駅七福 ☎ 31-0220

**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30年3月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	3月の値	前年同月	
総排出量	1,962 t	2,016 t	(-54t)
資源回収量	171 t	176 t	(-5t)
資源回収割合	8.7 %	8.7 %	(+0.0 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,086 g	1,097 g	(-11g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量 全国平均 939g/日 青森県平均 1,026g/日

**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30年3月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	3月の値	前年同月	
総排出量	1,962 t	2,016 t	(-54t)
資源回収量	171 t	176 t	(-5t)
資源回収割合	8.7 %	8.7 %	(+0.0 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,086 g	1,097 g	(-11g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量 全国平均 939g/日 青森県平均 1,026g/日

**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30年3月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	3月の値	前年同月	
総排出量	1,962 t	2,016 t	(-54t)
資源回収量	171 t	176 t	(-5t)
資源回収割合	8.7 %	8.7 %	(+0.0 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,086 g	1,097 g	(-11g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量 全国平均 939g/日 青森県平均 1,026g/日

**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30年3月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	3月の値	前年同月	
総排出量	1,962 t	2,016 t	(-54t)
資源回収量	171 t	176 t	(-5t)
資源回収割合	8.7 %	8.7 %	(+0.0 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,086 g	1,097 g	(-11g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量 全国平均 939g/日 青森県平均 1,026g/日

**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30年3月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	3月の値	前年同月	
総排出量	1,962 t	2,016 t	(-54t)
資源回収量	171 t	176 t	(-5t)
資源回収割合	8.7 %	8.7 %	(+0.0 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,086 g	1,097 g	(-11g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量 全国平均 939g/日 青森県平均 1,026g/日

**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30年3月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	3月の値	前年同月	
総排出量	1,962 t	2,016 t	(-54t)
資源回収量	171 t	176 t	(-5t)
資源回収割合	8.7 %	8.7 %	(+0.0 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,086 g	1,097 g	(-11g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量 全国平均 939g/日 青森県平均 1,026g/日

## 募集

### 中学生が一日大学生 夢はぐくむ体験入学

将来の職業に対する意識向上のため、市内の中学生を対象に青森中央学院大学で体験入学を実施します。学長の特別講義、医療関係の模擬授業と実習体験、キャンパスツアーなどを予定。申込は各中学校備え付けの参加申込書をご使用ください。

（いつ）8月16日（木）  
午前7時30分～午後6時40分  
＜定員＞市内の中学生30名  
＜費用＞無料・バスで移動します。  
＜申込締切＞6月29日（金）  
＜教育委員会学校教育課＞  
☎22-1111内線3132

### むつ市民大学

市民大学では、受講登録者を随時募集しています。受講登録している方を対象（川内・大畑・脇野沢）にバスを運行します。

◆公開講座  
（テーマ）笑顔輝く街づくり（仮）  
（いつ）6月28日（木）  
午後1時30分～3時30分  
＜どこ＞中央公民館 講堂

### 下北ジオパーク認定商品

◆中央公民館  
6月26日（火）午前10時～11時30分  
◆海と森ふれあい体験館  
6月26日（火）午後1時30分～3時  
◆下北文化会館  
7月13日（金）午前10時～11時30分  
◆大畑公民館  
7月13日（金）午後1時30分～3時  
＜講師＞NPO法人青森音楽療法研究会  
佐々木 純子 氏

◆申請方法  
地域包括支援センターにお電話または窓口でお申し込みください。  
◆地域包括センター  
☎22-1111内線2556

### 太陽光発電システムの導入補助

個人住宅に太陽光発電システムを導入する方に対し補助します。交付申請時に、太陽光発電システムの設置に係る工事請負契約を締結済みで、かつ、交付決定後に設置工事に着手することが条件。交付決定前に設置工事に着手した場合、補助を受けられませんので、ご注意ください。

＜申込期間＞5月25日（金）～6月22日（金）  
＜定員＞7名（申込多数の場合抽選）  
＜補助金額＞5万円以内  
＜エネルギー戦略課＞  
☎22-1111内線2343

### 下北ジオパーク 夢実現プログラム補助金

市民や市内の事業者ならびに事業所を有する企業、団体（任意団体を含む）の提案者が自ら考え企画した活動を募集し、下北ジオパーク認定商品等へつなげる夢へのチャレンジに要する費用の一部を助成します。

＜公募期間＞6月15日（金）  
＜対象者＞市内に住所を有する者や市内の事業者ならびに企業（支店も可）、団体（任意団体を含む）とし、事業採択後に自らが活動できる方  
＜補助内容＞

◆講師）むつ市長  
◆セミナー  
5月30日（水）午前8時30分から電話のみでの受け付けです。  
◆パンとお菓子を作ってみませんか  
（いつ）6月11日・18日・25日のいずれも月曜日・午前9時～正午  
＜どこ＞中央公民館調理実習室  
◆どんな）下北の食材を使ったパンとお菓子 Part 2  
＜定員・教材費＞16名・2000円  
＜講師＞東 恵子 氏  
（お菓子工房 すいと・ママ）  
＜準備するもの＞  
筆記用具、エプロン、さらしなどのふきん数枚  
◆鳥の彫刻を作ってみませんか  
（いつ）6月19日・26日、7月3日・10日・17日・24日・31日、8月7日  
いずれも火曜日・午後1時30分～午後3時30分  
＜どこ＞中央公民館  
◆どんな）木彫りでスズメをつくる（バードカービング）  
＜定員・教材費＞12名・募集後通知  
＜講師＞二本柳 衛 氏  
＜準備するもの＞彫刻刀、鉛筆（2B又は3B）、消しゴム、定規（15cm位）、筆記用具  
◆パソコンの基礎を学んでみませんか  
（いつ）7月4日・11日・18日・25日、8月1日  
いずれも水曜日・午後1時30分～午後3時30分  
＜どこ＞中央公民館1Tルーム

### 大畑公民館セミナー

◆歴史探訪教室  
（いつ）7月18日・8月22日・9月5日・10月17日  
いずれも水曜日  
午後1時30分～3時30分  
＜定員・教材費＞20名・無料  
◆陶芸教室  
（いつ）どこで  
6月27日（五所川原）・7月11日（川内）・8月29日（川内）  
＜定員・教材費＞20名・実費  
◆大畑公民館 ☎34-2321

### むつサテライトキャンパス 食育健康講座

◆聞いてビックリ、ホタテの栄養機能  
（いつ）7月26日（木）

### むつ市のうまい 海外販路開拓支援補助金

下北ジオパークに関する周知広報、商品および土産品の開発、教育活動や資源保全に関すること  
＜補助金額＞25万円（上限）、定額補助（10/10）  
◆ジオパーク推進課  
☎22-1111内線2814

### 補助対象経費

・海外で開催される商談会・見本市等への出張  
※補助対象経費の2分の1。限度額30万円  
・国内で開催される海外向けの商談会・見本市等への出張  
※補助対象経費の2分の1。限度額15万円  
＜補助対象経費＞  
リース借上料、リース装飾代、通訳代、渡航費・宿泊費、輸送費、機械器具借上料、光熱水費、翻訳費、印刷製本費、手数料、広告宣伝費  
◆シテイプロモーション推進課  
☎22-1111内線2612

◆カラフル夏野菜で体調管理を  
（いつ）8月28日（火）  
◆あなたはソバ派？玄米派？  
（いつ）10月30日（火）  
◆今日から好きになるプロッコリー  
（いつ）11月20日（火）  
※いずれも午後2時～4時  
＜どこ＞むつ来さまい館  
＜講師陣＞  
・弘前大学教育学部 特任教授 加藤 陽治 氏  
・むつグランドホテル 洋食料理長 木村 圭司郎 氏  
＜定員・受講料＞先着50名・無料  
＜申込締切＞7月6日（金）  
＜申込方法＞電話または窓口で  
◆市民連携課広聴連携担当  
☎22-1111内線2152

### まちの起業家育成ビジネス スクール(E-ラーニング)

地域で起業・創業を希望する方が、戦略、資金調達、人材採用・育成、マーケティングなどの必要な知識を習得するためにEラーニングを利用したビジネススクールを開講します。  
（いつ）6月27日から授業を公開  
＜受講料＞無料  
（別途通信料がかかる場合があります。）  
＜配信元＞一般社団法人MAKOTO  
◆産業雇用政策課  
☎22-1111内線2652

### 介護予防講演会 音楽の力で認知症予防

音楽の持つ力が、健康の回復や向上に役立ち、介護予防や認知症予防につながるとして注目されています。認知症予防の話や、実際に音楽を楽しむながら脳の機能を活性化させる内容となっています。参加費無料、タオル1本ご持参ください。  
＜対象＞65歳以上の方  
＜定員＞各回40名

### 創業支援セミナー開催 ～先輩創業者との座談会～

過去に創業支援事業を活用し創業を成し遂げた先輩創業者を招き、これから創業を目指す方のワールドカフェ風フリートーク座談会開催します。成功した話、苦労した話これから創業を目指す方の糧になる話ばかりです。セミナー終了後には懇親会も予定しています。  
（いつ）6月21日（木）午後4時～5時  
＜受講料＞無料  
＜講師＞  
蓮パン工房 中川礼子 氏  
あべファーム 阿部伸義 氏  
◆産業雇用政策課  
☎22-1111内線2652

# FMアジュールを ネットで聴こう！

インターネットを通じて「FMアジュール」が聴けるようになります。

むつ市では、これまで「広報むつ」や「ホームページ」、「FMアジュール」などにより市政情報を発信してきましたが、平時・災害時を問わず、より手軽に、より広い範囲でむつ市のコミュニティエフエムをお聴きいただけるようFMアジュールと協議し、インターネットサイマルラジオ放送を実施することにしました。

エフエムアジュール



もしくは

ラジオの電波が届かなかったけど <b>自宅のPCで!</b>	県外に転勤になったけど <b>全国どこに行っても!</b>
ラジオを持っていないけど <b>スマホがあれば!</b>	知人が出演することになったけど <b>市外からでもネットで!</b>

注意：利用料金は無料ですが、インターネット接続通信料は利用者のご負担となります。



第20回まさかりレガッタ(今年はこのチームが一番早いのか!?応援する側も手に汗握る)



第26回青森県民駅伝競走大会選手選考記録会(過去9回優勝しているむつ市駅伝チーム)

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。

むつ市新商品開発等

支援補助金

(参加資格)

市内事業者等の新商品開発や既存商品の改良等の取組に必要な経費の一部を支援します。

市内に本社のある中小企業者等

- 商品開発等
商品の開発等、マーケティング、販売促進等に関する調査研究

- 外部専門家の招へい
包装等の開発または改良
販路拡大または宣伝広告

補助対象経費合計額の4分の3以内、限度額20万円

謝礼、旅費、消耗品費、印刷製本費、委託料、通信運搬費、広告宣伝費、手数料、使用料及び借上料、原材料費

第26回青森県民駅伝競走大会

選手選考記録会

- 高校以上の男子 5000m
中学校男子 3000m
中学以上の女子 3000m

統計調査実施と調査員募集

今年度実施の統計調査

住宅・土地統計調査、漁業センサス、工業統計調査、労働力調査、小売物価統計調査、毎月勤労統計調査

調査員募集

自宅周辺の世帯を訪問し、調査の依頼や調査票の回収等を行なう調査員を募集します。

企画調整課統計担当

0172-381-0500

第20回まさかりレガッタ

いよいよ開催

ボート未経験者大歓迎。5人1組でご参加ください。大会当日のボランティアスタッフも併せて募集します。

まさかりレガッタ実行委員会

0800-82000172

http://www.geocities.jp/axregatta

放送大学青森学習センター

公開講演会

わたしたちの暮らす下北半島の、歴史・伝統・文化について学びます。

0172-381-0500

小池 淳一 氏

県立保健大学公開講座(第3回)

0172-381-0500

「住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号、第3回希望」を明記し、ハガキ、FAX、本学ホームページの申込フォームのいずれかでお申し込みください。

手話講習会

手話は聞こえない人たちの「こ」とばです。あなたも手話を学んでみませんか。申込不要。

6月6日~8月8日までの水曜 日全10回 午後7時

034-5264

023-7088

認知症の人と家族のついでinむつ

介護している家族と認知症で悩む当事者同士がつい話をすることで1人じゃないと感じ、気持ちを新たに暮らせるような集まりです。

090-9630-8735

むつ高等技術専門校

在職者訓練受講生

第一種電気工事士技能試験事前講習
6月25日(月)・27日(水)・29日(金)・7月2日(月)・4日(水)の5日間

034-9741

むつ中央祭「楽市楽座」

出店者募集

07月28日(土)
午前9時~午後3時
中央町「アペイルむつ店」前駐車場

水無月ふれ愛パーティ

海上自衛隊大湊海曹会では、女性と出会いの少ない海上自衛官との婚

青森県立保健大学地域連携推進課

017-765-4085

017-765-2021

http://www.aubw.ac.jp/

おやこ料理教室

07月22日(日)午前10時~午後1時

034-5264

034-5264

りんどうの会 会教養講座

高齢者入所施設の種類と違いを知っていますか

090-7320-7910

090-7320-7910

Events

冬 秋 夏 春

俳句

溪流の音とどろけり山笑ふ
田圃を原野に化して山笑ふ
白鳥の帰る支度がよく晴れて
行く春や村の時計は昼を打つ
図書館の天窓のぞく春の雲
帆船の水脈引く浦や風光る
仮設にも和みもたらす紙雛
ランドセル四月を待たず子の背中
格安に迷ひて春のキャベツ買ふ
老夫婦ともに胸長海雲操る

山田 とし
萬年 和子
太田 正信
萬浦川タカエ
山田 とし
戸川美重子
真手 スエ
中村 悦子
菊地 嘉任

短歌

目の前に交電風車とびこみて開通したる縦貫道路
生ゴミを畑深くに埋め込むを屋根の鴉はアホーと鳴けり
杉を伐る機械の音の凄まじくまた美しき森が消えゆく
久々に笑顔を見せる孫達の背丈の伸びて頼もしきかな
花一輪長い話しが雨になる
南海に眠りし兄の螢とぶ
芽が出ると信じて庭の雪を除け
蝸牛行き倒れても在宅死

高橋かほる
樋口 縫子
瀬川 文子
千景 鈴子
石倉 岳人
出崎 陽子
杉本 一造
山田すきま風

6月2日(土) 集まれ62(むつ)のなかまたち
むつうまふえす!!~むつ市のうまいは日本一の日~

むつ市は6月2日を「むつ市のうまいは日本一の日」と定めました。これまで以上にむつ市の産品を積極的に活用するための記念イベントを開催します。会場では、「むつ市のうまいもの」が多数出品される販売コーナーのほか、記念品がもらえる「みんなで祝い!あつまれ62~むつ~のなかまたち」など、多彩なイベントを開催。
(いつ)6月2日(土) 9:40~15:00
(どこで)下北文化会館特設会場
(どんな)
・オープニングセレモニー ・特産品販売
・屋台コーナー ・エアースレチック
・郷土芸能などのステージイベント
・ムッシュ・ムチュラン1世誕生日イベント
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
問 シティプロモーション推進課
☎ 22-1111 内線 2612



あつまれ!
62のなかまたち
6月2日やむつにちなんだ記念日をお持ちの方、お待ちしております!!
例えばこんな方!
6月2日生まれの方、結婚62年目のご夫婦、「むつ子」さんなどお名前「むつ」が入ってる方など、年齢・性別・お住まいは問いません。申込不要です。

6月17日(日) 第25回大畑海峡サーモン祭り



毎年多くの来場者でにぎわう恒例の「大畑海峡サーモン祭り」今年も新しい魚市場で盛大に開催!
(いつ)6月17日(日) 8:30~13:30
(どこで)大畑漁港新魚市場
(どんな)
たもすくい、一本釣り、つかみどり (料金各2,000円)
サーモンレース (料金500円)
養殖体験航海(料金小学生以下200円)
(中学生以上300円)
お楽しみ抽選会(12:45~)
海峡サーモン即売会
料理コーナー、出店コーナー多数有り
問 大畑海峡サーモン祭り実行委員会
(事務局 市大畑庁舎市民生活課)
☎ 34-2111

掲載記事の詳細は、各担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等で確認ください。

- (いつ)6月1日(金)午前11時~正午
(どこで)中央公民館 講堂
講師 むつ市地域包括支援センターみちのく
成田 淳子 氏
(定員・参加費)40名・無料
書いて安心、エンディングノート
(いつ)6月7日(木)午前11時~正午
(どこで)大畑公民館 集会室
講師 眞心堂 高屋龍一 氏
(定員・参加費)40名・無料
『1時間で巡る下北ジョサイト映像』
(いつ)6月19日(火)午前11時~正午
(どこで)むつ来さま館
講師 むつ市ジョパーク推進課
(定員・参加費)40名・無料
問 りんどうの会 菊池
☎ 31-0244 (FAX兼用)
☎ 090-1494-5544

- あたご幼稚園
スマイル子育てメイト参加者
(いつ)毎月第2・第4土曜日
(どこで)あたご幼稚園(川内)
(どんな)
お母さんと一緒にさまざまな遊びをして子育てを楽しみ合う会です。
(対象)4歳以下のお子さんと保護者
(参加費)無料
問 あたご幼稚園 山本
☎ 42-3673
下北未来塾 新規塾生募集
下北未来塾は下北半島縦貫道路の早期完成を訴えるため、女性だけで結成されている団体で、シボジウムの開催を始め、関連活動を行なっています。
一緒に活動をしていく新規塾生(50歳代まで)を随時募集しています。
問 下北未来塾 清川
☎ 22-4473
下北地域男女共同参画 ネットワーク加入者募集
下北管内の男女共同参画の推進に賛同する団体や個人が連携を深め、相互の活動をさらに発展・活性化させることを目的に活動しています。
(いつ)22日(金)午前10時~11時30分
(どこで)ニストップむつ市役所店内
(いつ)26日(火)午後1時~2時30分
レッツ国際交流
(いつ)6月11日(月)・12日(火)
午後1時30分~2時30分
(いつ)毎週水曜日
午後1時30分~2時30分
※1回ごと参加も可能です。
(参加費)1回500円
問 むつ市ウェルネスパーク
☎ 28-4341
田名部高校の授業を ご覧になりますか
(いつ)6月6日(水)~8日(金)
午前9時35分~午後0時25分
(2校時~4校時)
問 田名部高校教務部
☎ 22-1184
むつ市ウェルネスパーク リフレッシュ教室
低強度で簡単な運動を週毎に内容を変えて実施します。
(いつ)毎週水曜日
午後1時30分~2時30分
(いつ)6月11日(月)・12日(火)
午前9時~11時50分
(1校時~3校時)
問 むつ工業高校教務部
☎ 24-2164
むつ工業高校で実習を ご覧になりますか
(いつ)6月7日(木)・13日(水)
午後1時~2時
(どこで)ウェルネスパークのセンターハウス内フロント前に、午後1時までに集合して下さい。
(参加料)無料(悪天候の場合は、ドーム利用料110円が必要)
問 企画調整課国際交流担当
☎ 22-1111 内線 2314

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 6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 7日(木)・21日(木)
手芸教室 5日(火)・19日(火)
踊り教室 13日(水)・27日(水)
お茶教室 14日(木)・28日(木)
習字教室 8日(金)
コーラス教室 11日(月)・25日(月)
ダンス教室 13日(水)・27日(水)
カラオケ教室 11日(月)・25日(月)
開暮・将棋教室 5日(火)・19日(火)
着付教室 6日(水)・20日(水)
ダンス教室は午後1時~3時、カラオケ・開暮・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
日舞教室 4日(月)・18日(月)
着付教室 12日(火)・26日(火)
唱歌教室 1日(金)・15日(金)
カラオケ教室 14日(木)・28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。ご希望の方は「福寿荘」、「福寿荘」または各単位老人クラブ会長へご相談ください。
問 むつ市社会福祉協議会
☎ 33-3023





### 6月23日(土) むつ混声合唱団ウェンズデーコーラス 第49回定期演奏会

田名部中学校合唱部のみなさんや男声合唱、青森市出身の音楽家「葛西健治」氏(テノール・こども教育宝仙大学准教授)のすばらしい歌声もお聴きいただけます。  
〈いつ〉6月23日(土) 15:00～  
〈どこで〉むつ来さまい館(入場無料)  
〈どんな〉  
第一部 日本の四季の歌  
第二部 むつ男声合唱団「響」賛助出演  
第三部 特別ゲスト「葛西健治入魂のステージ」  
特別出演 田名部中学校合唱部  
第四部 カーペンターズヒットメドレー  
問 むつ混声合唱団ウェンズデーコーラス  
事務局 高島 ☎ 22-7631

### 6月24日(日) 図書館6月の日曜シネマ

〈いつ〉6月24日(日)14:00～  
〈どんな〉  
『アヒルと鴨のコインロッカー』  
(2007年・日本・110分)中村義洋監督  
大学入学のため仙台に引っ越してきた椎名(濱田岳)は、奇妙な隣人の河崎(瑛太)に出会う。初対面だというのに河崎は、同じアパートに住む孤独なブータン人留学生に広辞苑を贈るため、本屋を襲おうと奇妙な計画を持ちかける。そんな話に乗る気などなかった椎名だが、翌日、モデルガンを片手に書店の裏口に立っていた……。  
問 市立図書館 ☎ 28-3500

### 6月24日(日) 来さまい館フリーマーケット

〈いつ〉6月24日(日) 9:00～14:00  
〈出店料〉1区画 1,000円  
※6月1日～受付開始  
※むつおもちゃ病院定期開院  
※不要衣類、小型家電回収ブース  
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

### むつ科学技術館だより

◆シアター上映  
「さる・るるる」  
「ハチドリから学ぶ 静止飛行の技術」  
◆つくってたいけん工作教室  
「イカタコクラゲレースをつくろう!」  
◆理科実験・観察  
「超低温の世界を調べよう」  
「真空の世界を調べよう」  
問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

### 6月16日(土) 国際ビールガーデン! ビール・テイasting& バーベキューパーティ



さまざまな国のビールの試飲・お肉の試食会です!外国人と一緒に海外のビールとお肉を味見してみませんか!日本のビールとおつまみも用意しています。  
〈いつ〉6月16日(土) 17:00～19:00  
〈どこで〉むつ市イベント広場  
〈参加料〉3,000円  
※締め切りまでに市企画調整課(レイ  
チェル)に直接お支払いください。締切後のキャンセルについては参加費の返金はできません。  
〈定員〉40名  
〈申込締切〉6月8日(金)  
問 市企画調整課国際交流推進員  
レイチェル  
☎ 22-1111 内線 2314

### 7月15日(日) レクリエーションミーティング 盛夏編

〈いつ〉7月15日(日)  
〈どこで〉むつ市下北自然の家  
〈どんな〉海での遊びと流しそうめん  
〈定員〉40名  
問 むつ市教育振興会  
(むつ下北自然の家) ☎ 34-6151

### 6月17日(日) 多肉植物タブロー作り教室

〈いつ〉6月17日(日) 10:00～12:00  
〈どこで〉トントウビレッジ  
〈どんな〉  
多肉植物を使って壁掛けインテリアを作ります。  
〈講師〉日本フラワーデザイナー協会  
澤田 幾子 氏  
〈対象・定員〉中学生以上・20名  
〈参加費〉無料  
〈申込締切〉6月7日(木)消印有効  
〈申込方法〉ハガキまたはメール  
問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

トントウビレッジ 東通村 検索

### 6月30日(土) マリンフェスタ in 大湊

艦艇・航空機の見学や湾内クルーズができる海上自衛隊大湊地方隊のイベント。入場無料。  
〈いつ〉6月30日(土) 9:00～15:00  
〈どこで〉海上自衛隊大湊基地  
及び大湊航空基地  
問 海上自衛隊大湊地方総監部広報係  
☎ 24-1111 内線 2304  
H <http://www.mod.go.jp/msdf/oominato/>

### 7月8日(日) コーヒー教室

〈いつ〉7月8日(日) 13:30～15:30  
〈どこで〉トントウビレッジ  
〈どんな〉  
美味しいホットコーヒーの淹れ方を学びます。  
〈講師〉コーヒー通り 21  
弓 暢子 氏  
〈対象・定員〉中学生以上・16名  
〈参加費〉無料  
〈申込締切〉6月26日(火)消印有効  
〈申込方法〉ハガキまたはメール  
問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

トントウビレッジ 東通村 検索

### 7月6日(金) むつ来さまい館ジャズライブ ACOUSTIC WEATER REPORT

〈いつ〉7月6日(金) 19:00～  
〈どこで〉むつ来さまい館  
〈チケット〉  
むつ来さまい館で販売中  
ワンドリンク付き  
一般 2,000円 高校生以下 1,500円  
※当日は 500円増し  
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191



### 6月10日(日) 第3回ふれあいフェスタ & ハンドメイドマルシェ

地元企業による物販やお楽しみステーションイベントのほか、ハンドメイド作家のみなさんによる手作り雑貨など集めました。ぜひ、ご来場ください。  
〈いつ〉6月10日(日) 10:00～15:00  
〈どこで〉むつ市イベント広場  
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191



### 6月16日(土) むつ湾フォーラム in むつ脇野沢

むつ湾を豊かで美しい海として守り続けるため、市民のみなさまと一体となって保全活動に取り組んでいくためのフォーラムを開催します。(参加無料)  
〈いつ〉6月16日(土) 13:30～15:00  
〈どこで〉脇野沢地域交流センター  
問 市環境政策課環境衛生担当 ☎ 22-1111 内線 2452



## ノー主食? ノープロブレム!

※国際交流イベントの詳細については14・17ページをご覧ください

Meals in Japan almost always come with rice, bread, or noodles, called shushoku. I like those things, but I don't eat them every day!  
市内の幼稚園と保育園で「英語で遊ぼうムチュリンガル教室」をしています。子供たちと歌やゲームや絵本で楽しく英語を学んで、最後は一緒にお昼ご飯を食べます。私は小麦アレルギーのため、いつも弁当を持って行きます。普段は、サラダの弁当(野菜と豆腐や卵や冷たい肉など)になります。子供たちは(先生たちも!)いつもびっくりしています。「何で先生が主食を食べていないの?嫌いなのか?お腹が空いていないの?」と質問されますが、主食が嫌いなわけでも、お腹が空いていないわけでもありません。

日本の基本の食事は主食、主菜、副菜をそろえてあります。主食は特に大事だと思います。しかし、アメリカでは主食と言う概念はありません。実は、日本で言う主食と同じ意味の英語さえありません!アメリカの基本的な食事のスタイルは、「main dish」と「side dishes」です。Main dishとはその食事の中のメインとなる食べ物です。Side dishとは、main dish以外の食べ物です。時々、アメリカ人は主食の食べ物(ご飯・麺・パン)を main dish にしていますが主食がない食事もしています。例えば、私のサラダ弁当です!最近、アメリカと日本にも昼ご飯にサラダを main dish にしている人が増えていると思います。もちろん、麺やご飯やパンをよく食べている人がいるけ

ど、私の考えでは、お昼の食事が無限の可能性を持っています!栄養があれば、どんな食事でも良いと思います。皆さん、サラダ弁当はいかがですか? Would you give it a try?



Rachel Presents  
Rachel's  
Yo Mo  
Ya Ma  
Story

# あなたの投票所をご確認ください

投票所は、送付される投票所入場券にも記載されています。

川内・大畑・脇野沢地区で網かけとなっている投票区は、投票時間が午後7時までとなります。

投票区	投票所	投票区域
第1投票区	柳町神明宮社務所	柳町一丁目～二丁目、柳町三丁目(4番～6番)、栗山町、上川町、上川
第2投票区	柳町集会所	柳町三丁目(4番～6番を除く区域)、柳町四丁目、女館、榎川目、前田、道向
第3投票区	田名部町集会所	本町、田名部町
第4投票区	横迎町集会所	横迎町一丁目～二丁目
第5投票区	熊野神社社務所	新町
第6投票区	小川町摩利支尊天堂	小川町一丁目(7番～9番)、小川町二丁目
第7投票区	星美幼稚園	小川町一丁目(7番～9番を除く区域)、こうほう団地、金谷一丁目(9番～23番)、松山町、石上谷、長坂、立山二又、後田、松山、新川町、第二松山団地、小松ヶ丘
第8投票区	下北文化会館(展示ホール)	金谷一丁目(1番～8番)、金谷二丁目、緑ヶ丘、十二林、美里町、岩菜、矢立山、頭梨子、みちのく荘
第9投票区	市役所選挙管理委員会議室	中央一丁目～二丁目、高田
第10投票区	海老川コミュニティセンター	海老川町、緑町、昭和町(1番～6番)、仲町(8番)
第11投票区	下北町集会所	下北町、港町
第12投票区	こばと幼稚園	昭和町(7番～全部)、仲町(8番を除く区域)、若松町
第13投票区	苦生小学校	苦生町一丁目～二丁目、金曲一丁目
第14投票区	金曲集会所	金曲二丁目～三丁目、南町、赤川町、松原町、赤川ノ内並木
第15投票区	大曲コミュニティセンター	大曲一丁目～三丁目、南赤川町、一里小屋、しもきた療育園、釜臥荘
第16投票区	品ノ木集会所	品ノ木、酪農
第17投票区	土手内集会所	赤坂、土手内、和泉町
第18投票区	斗南岡集会所	斗南岡、最花
第19投票区	椛山集会所	宮後、尻釜、椛山
第20投票区	漁民研修センター北関根分館	名子、清平、南関根、北関根、水川目、高梨、出戸、名古平
第21投票区	関根浜漁民研修センター	美付、浜関根
第22投票区	漁民研修センター烏沢分館	烏沢、新田、川代
第23投票区	金谷沢生活改善センター	大室平、金谷沢、神山、陽幸園
第24投票区	奥内小学校	奥内、二又、今泉、浜奥内、第二石蔵平
第25投票区	近川集会所	近川、恵光園
第26投票区	中野沢集会所	中野沢、中野沢開拓
第27投票区	山田町集会所	山田町(6番～全部)、文京町(21番～全部)、荒川町、松森町、越葉沢
第28投票区	大平小学校	山田町(1番～5番)、旭町、文京町(1番～20番)、真砂町、大平町(1番～20番)
第29投票区	大平保育園	並川町、大平町(21番～全部)、大湊新町
第30投票区	中央公民館	大湊浜町、大湊上町
第31投票区	老人憩の家福寿荘	川守町
第32投票区	宇田町内会館	宇田町、大湊町2番50号
第33投票区	桜木町集会所	桜木町、大湊町(2番50号を除く区域)、大近川、桜木園、第二桜台団地、第42警戒群
第34投票区	宇曾利川町内会館	宇曾利川、堺田、大湊航空基地、石橋、早崎
第35投票区	城ヶ沢地区集会所	新城ヶ沢(中丁塚)、城ヶ沢、泉沢、永下、新之助
第36投票区	角達公民館(分館)	近沢、角達、大川目

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

投票区	投票所	投票区域
第50投票区	新町町内会館	本町、庚申堂、新町
第51投票区	大畑公民館	東町、筒万坂、伊勢堂、上野
第52投票区	正津川地区公民館	平、正津川、高待
第53投票区	むつ市総合福祉センターふれあいかん	本町、南町、庚申堂、堂近、兎沢
第54投票区	湊町内会館	湊
第55投票区	湯坂下町内会館	湯坂下、八幡湯坂
第56投票区	二枚橋地区公民館	釣屋浜、二枚橋、大畑道
第57投票区	木野部地区公民館	佐助川、木野部
第58投票区	関根橋地区公民館	関根橋、谷地道
第59投票区	小目名地区公民館	小目名、薬研、高橋川
第60投票区	孫次郎間地区公民館	孫次郎間、涌館、大畑道
第61投票区	赤川地区公民館	赤川、延寿園
第62投票区	中島児童館	中島
第63投票区	上野町内会館	上野、水木沢

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

# むつ市長選挙 投票日6月3日(日)

投票時間 午前7時～午後8時(※一部地域は、午前7時～午後7時)

任期満了に伴うむつ市長選挙は、5月27日(日)に告示され、6月3日(日)に投票が行われます。

これからの市政を託す人を選ぶ大切な選挙です。棄権しないで投票しましょう。

## 投票できる人

〈年齢要件〉

平成12年6月4日以前に生まれた人

〈住所要件〉

平成30年2月26日までにむつ市で住民票が作成された人(転入の届出をした人)で、引き続き3か月以上むつ市に居住している人

※平成30年2月27日から平成30年3月1日までにむつ市で住民票が作成された人(転入届をした人)で引き続きむつ市に居住している人(制度改正により6月1日の定時登録により選挙人名簿に登録されます。)

〈市内で転居した人〉

平成30年5月18日以降に市内で転居の届出をした人は、転居前の投票所で投票することになります。

## 投票できない人

- 禁固以上の刑に処せられ、その執行が終わるまでの者(刑の執行猶予中の者は除かれる)
- 法律で定められた選挙に関する犯罪により禁固以上の刑に処せられ、その刑の執行猶予中の者、並びに選挙権及び被選挙権が停止されている者

## 投票方法

〈期日前投票及び不在者投票〉

- 自書式で行われます。

〈投票日当日の投票〉

- 記号式投票で行われます。
- 投票所に用意してあるスタンプで、投票用紙の所定の位置に○印をつけてください。

2人以上の候補者に○印をつけたり、×や△等の記号や文字を書いたりすると無効になります。

〈代理投票〉

手や腕の故障などで文字の書けない方、読み書きが不自由な方は、係員に申し出てください。秘密厳守の上、代理で記載し投票します。

## 投票所入場券

- 入場券は、告示日(5月27日)以降に発送します。ただし、6月1日に登録される方について、6月1日に発送します。
- 宛名は世帯主名ですが、ハガキを開くと中に2名まで記載されています。当日の投票及び期日前投票の際には本人分を切り離して持参してください。
- 入場券をなくしたり、忘れても投票はできますので、係員に申し出てください

## 期日前投票

投票日に仕事や旅行などで投票所へ行くことができない方は、期日前投票ができます。(市内の住所に関係なく、次のいずれの場所でも投票可能です。)

〈場所〉市選挙管理委員会会議室

川内庁舎談話室  
大畑庁舎1階ロビー  
脇野沢地域交流センター会議室

〈期間〉5月28日(月)～6月2日(土)

〈時間〉午前8時30分～午後8時00分

〈場所〉マエダ本店1階休憩コーナー

〈期間〉5月28日(月)～6月2日(土)

〈時間〉午前10時00分～午後7時00分

投票所入場券には、『期日前投票宣誓書兼請求書』があわせて印刷されていますので、あらかじめ必要事項を記入し、期日前投票所に持参すると、受付手続を簡略化できます。

## 不在者投票

〈入院中や遠隔地に滞在している場合〉

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

出稼ぎや出張等でむつ市外に長期間滞在する場合は、滞在する市町村の選挙管理委員会 で不在者投票ができます。不在者投票を希望する人は、市選挙管理委員会または各庁舎管理課で請求手続きをしてください。郵送や代理人による請求も可能です。

※必要書類は、市ホームページからダウンロードできます。

〈郵便による不在者投票(在宅投票)〉

郵便投票証明書をお持ちの方の不在者投票用紙等の請求は、投票日の4日前(5月30日)までとなっています。

本人が署名した郵便等投票請求書に、郵便投票証明書を添えて選挙管理委員会に請求してください。

## 選挙公報

候補者の経歴や政見等を掲載した『選挙公報』は、5月30日頃から各世帯へ直接配布する予定です。

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

## 開票

〈いつ〉6月3日(日)午後9時～

〈どこで〉むつ市役所開放エリア

入場受付：午後8時00分～(先着100名まで)  
開場：午後8時30分～

## この選挙について詳しくは

むつ市選挙管理委員会 ☎22－1111 内線3312

## 各投票所についてのお問い合わせは

川内地区：川内庁舎 ☎42－2111

大畑地区：大畑庁舎 ☎34－2111

脇野沢地区：脇野沢庁舎 ☎44－2111

※お知らせ 今回の選挙で次の投票所が変更となります。該当する地区の方はご注意ください。

**第55投票区 (前回)湯坂下児童館 → (今回)湯坂下町内会館**

# Healthy Life



## 「健康な身体」

これを維持し続けるためには「時間」と時には「少しの努力」が必要です。

むつ市は、長い将来を見据え、若者世代から第二の人生に突入する世代までの健康意識向上を目指していきます。多くの方が健康に興味を持って健康づくりに取り組めるよう、今後も情報発信をしていきます。

### 「ご存じですか？」

### ～歯周病は全身に影響する病気です！～

「歯周病」は日本人の成人の約8割がかかっているといわれ、歯を支えている歯茎や骨などがこわされていく病気です。また、歯周病菌が炎症のある歯茎などの血管から血液中に入り込んで、特に糖尿病を悪化させたり、動脈硬化などをひきおこす原因と言われています。

歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ、いろいろな病気のリスクを減らすことに繋がります。



**問** 健康づくり推進課  
☎ 22-1111 内線 2575

#### 教えて保健師さん！！

定期的な歯科検診を受けると、いいことがあるの？

- ①むし歯や歯周病など早期発見、治療ができます。
- ②歯のクリーニングをしてくれます
- ③歯の病気を予防、改善するための歯みがきを教えてください。

#### むつ市の無料歯科検診の対象は？

平成31年3月31日現在で40、45、50、55、60、65、70歳になる方が対象となっています。

詳しくは健康づくりカレンダーP3をご覧ください。

#### 6月の献血受付日程

日(金)	JA十和田おいらせむつ支店	13:30～16:00
2日(土)	マエストロア苦生店	9:30～12:00 13:30～16:00
14日(木)	かぎもとタクシー (信用金庫の日)	10:30～12:00 13:30～16:30

※「信用金庫の日」は青い森信用金庫から献血者へ景品の提供があります。

**問** 予防・医療課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2585

#### 6月の在宅当番医

3日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656
10日(日)	田村胃腸科内科医院	☎ 22-3101
17日(日)	千田医院	☎ 22-2639
24日(日)	中央レディスクリニック	☎ 24-3151

〈時間〉午後7時～10時  
※受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

**問** 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

#### むつ下北薬剤師会 6月の休日お薬電話相談

10日(日)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536
17日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎ 31-1115
24日(日)	七福薬局むつ	☎ 34-9490

〈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

# 新刊ピックアップ



わたし、定時に帰ります。

朱野 帰子 / 著 (新潮社)

絶対に残業しないと心に決めていた会社員の結衣。時には批判されることもあるが、彼女にはどうしても残業したくない理由があった。仕事が最優先の元婚約者、風邪をひいても休まない同僚、すぐに辞めると言い出す新人。様々な社員に囲まれて働く結衣の前に、無茶な仕事を振って部下を潰すという噂のブラックな上司が現れて――



お互い40代婚

たかぎ なおこ / 著 (KADOKAWA)

40代で出会って、はじめての結婚・出産・子育て。ひとりぐらしを満喫して、仕事に趣味に楽しい毎日をおくってきたけれど、楽しいからって私、ずっとこのままでいいのかな…?そんなときにカニがご縁で(?)仲良くなった通称「おつぐやん」。お互い40代で出会ったからこそ、オトナの幸せを満喫…と思いきや、妊娠・出産は待たなし!!



はじめてのがっこう

フルール・ウリー / 作 (パイインターナショナル)

わすれものしちゃうかも、せんせいつてこわいのかな、がっこうでまいごになったらどうしよう、ともだちできるかな…はじめてのがっこうはドキドキがいっぱい!はじめて学校へいく日の不安な気持ちを、楽しい気持ちに変えてくれる絵本。

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月月上旬発行・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。

#### 図書館ご利用について

詳しくはホームページで!

**問** 市立図書館 ☎ 28-3500

**問** <http://www.city.mutsu.lg.jp>



# City Library



#### 開館時間(本館)

火曜から金曜 午前9時～午後7時

土・日・月・祝日 午前9時～午後5時

毎月第4木曜日(図書整理日)および年末年始は休館日です。

#### 6月の休館日



#### 蔵書点検特別貸出のお知らせ

～ゆっくり読書はいかがですか?～

6月13日(水)～20日(水)は蔵書点検により休館となるため、特別貸出を実施します。

貸出冊数を増やし貸出期間を延長しますので、たくさんのご利用をお待ちしております。

#### 〈実施期間〉

5月30日(水)～6月12日(火)

#### 〈貸出冊数〉

図書…1人10冊 雑誌…1人6冊

ビデオ、DVD、CD、カセットテープ…1人4点まで  
(通常時は図書5冊、雑誌3冊、ビデオ等2点まで)

#### 〈貸出期間〉

全資料…24日間

(通常は図書・雑誌15日間、ビデオ等8日間)



## 「映画監督川島雄三」生誕100年記念事業

#### 川島雄三映画祭(無料・申込不要)

今年は、むつ市出身の「映画監督川島雄三」の生誕100年の年です。

川島雄三氏は、軽妙な作風の中にも鋭い人間観察と、そこはかとない人生観を織り交ぜ、喜劇・メロドラマ・文芸大作…さまざまなジャンルの数々の名作を残しながら45歳という若さで早逝しました。命日である6月11日(雄三忌)に合わせて、6月を「川島雄三映画祭」として週末に監督作品を上映します。(DVD上映)様々な作品をお楽しみください。

#### ◆図書館にて(先着順・定員99名)

2日(土)午後2時～(30分前開場)

「銀座二十四帖」

(昭和30年 日活117分)

3日(日)午後2時～(30分前開場)

#### 「しとやかな獣」

(昭和37年 大映東京96分)

9日(土)午後2時～(30分前開場)

「お嬢さん社長」

(昭和28年 松竹大船93分)

10日(日)午後2時～(30分前開場)

「洲崎パラダイス 赤信号」

(昭和31年 日活81分)

#### ◆中央公民館にて(先着順・定員140名)

16日(土)午後2時～(30分前開場)

「雁の寺」

(昭和37年 大映京都98分)

17日(日)午後2時～(30分前開場)

「幕末太陽傳」

(昭和32年 日活110分)

#### 川島雄三墓前祭(無料・申込不要)

〈いつ〉

6月11日(月)午後5時～

〈どこで〉徳玄寺 顕彰碑前

どなたでも自由に参加できます。

#### 川島雄三パネル展示

〈いつ〉

5月25日(金)～6月12日(火)

〈どこで〉図書館 展示ホール

川島雄三写真パネルやポスター等の展示

#### 問「映画監督川島雄三」生誕100年記念事業実行委員会

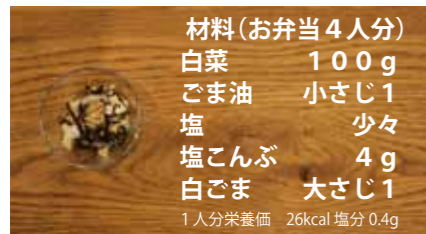
(事務局 図書館) ☎ 28-3500



食はからだを整える！  
栄養士考案のヘルシーお弁当レシピをご紹介します

## 健康食堂

### 白菜の炒めナムル



材料(お弁当4人分)  
白菜 100g  
ごま油 小さじ1  
塩 少々  
塩こんぶ 4g  
白ごま 大さじ1  
1人分栄養価 26kcal 塩分0.4g



白菜の炒めナムルは、ヘルシー  
バランス弁当「15分かけて噛み  
噛み弁当」の一品です。

#### - 作り方 -



①白菜は繊維に垂直に1cmの細切りにする。



②フライパンにごま油をひき、白菜をさっと炒め塩をする。(生でも食べられるので炒めすぎない)



③火からおろし、塩こんぶとごまを混ぜる。



④ごま油の香りと塩こんぶの味がしっかりとしているので、食べこたえ十分です！

**ヘルシーバランス弁当**  
いかがですか？  
むつ市健康づくり推進課では、カロリー抑えめなのにボリュームたっぷりなお弁当のレシピを紹介しています。バランスの良い食事のために、メニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。また、市内にヘルシーバランス弁当を製造販売しているお店があります。健康づくりの一つにお役立てください。

むつ市ヘルシーバランス弁当 検索



詳しくはむつ市ホームページで！



新鮮な  
大地の恵み  
感じます



新商品のジオパークジェラート。ブルーベリー「大地の歴史」、ブルー&ストロベリー「火山と青い海」、抹茶チョコ「緑と大地」の3種類。



お店の前には一面牧場の風景が。この風景がまさにジオ。



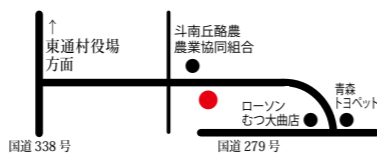
斗南丘牧場ののむヨーグルト  
900ml ¥540 150ml ¥170  
プロテオグリカンのむヨーグルト  
7本セット ¥1,200

昨年12月に、地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

## ほっとジオなひとときを

斗南丘牧場ののむヨーグルト  
プロテオグリカンのむヨーグルト

有限会社 斗南丘牧場  
ミルク工房 ボン・サーブ  
むつ市大字田名部字内田 42-606  
☎ 0175-28-2888  
〈営〉10:00~17:00  
〈定休日〉なし(冬期間のみ火曜定休)



案内してくださった(有)斗南丘牧場部長の原広平さん

### なだらかな大地が生む ジオのストーリー

海と大地の営みによって形成された、なだらかで広大な段丘面が広がる「田名部・斗南ヶ丘ジオサイト」。ここでは地形と密接に関わる開拓と産業の歴史がわかります。酪農地となった斗南ヶ丘ですが、かつて搾乳された牛乳は、さまざま地方の牧場の牛乳と混ぜられて製品になっていたため、地元の人々が味わうことができませんでした。そこで酪農家たちが立ち上げたのが(有)斗南丘牧場ミルク工房ボン・サーブです。

### 搾りたての牛乳で つくるから美味しい

ボン・サーブがお届けする「のむヨーグルト」が美味しい理由。それは香料・酸味料・安定剤を使用していないということ。それに加えて、乳牛たちが生み出す生乳を、搾ったその日に加工しているからです。また、近年は肌のつやや、膝の痛みの緩和に効果が期待される健康成分「プロテオグリカン」入りの飲むヨーグルトも開発。大地の恵みと開拓の歴史にジオを感じながら、心も体も健康に。私たちのすべてをジオがつなぎます。

### 自主防災組織との連携

津波災害から尊い人命をなんとしても守るために、自分の身は自分で守る(自助)と、地域の住民は自分たちで守る(共助)の精神は必要不可欠です。

# 津波から命を守る

むつ市津波避難計画を策定しました。

津波は、人命や財産を一瞬で奪い去ってしまう恐ろしい災害です。

津軽海峡、陸奥湾、平館海峡と三方が海に面しているむつ市は、常に津波による災害を受ける可能性があります。でも、津波の被害を受けない安全な場所を事前に把握し、すぐに避難できる準備があれば、被害を最小限に抑えることが可能です。

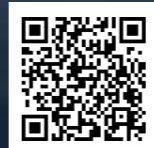
そこで市では、平成30年3月に「むつ市津波避難計画」を策定、公表しました。

この計画は、市民のみなさまが普段から津波に備えられることや、主体的で円滑な避難ができることを目的に、津波発生時の避難対象地域、津波の到達予想時間、避難場所や避難路の図、津波予報などの情報収集や伝達の方法、避難指示の発令基準などが記載されています。

### 出前講座メニューの追加

今年度から、むつ市出前講座のメニューに「むつ市津波避難計画について」を追加しました。ソフト面での津波対策を充実させ、津波災害から市民の皆様の生命と身体の安全を確保することを目的とした本計画の概要を、市職員が解説します。

計画の詳細はこちら



### 防災安全全課

☎ 22-11111 内線 2137



## 元気に育て 私たちの宝 5/5

泣き相撲大会田名部場所  
土曜日

子どもの日の5月5日、田名部神社にて泣き相撲大会田名部場所が開催され、生後半年から3歳未満の子どもたち42名が、宮司さんが用意した一人ひとりの名前入りまわしを締め元気な泣き声を響かせました。

中には取り組み前から泣き出してしまう子や、最後までにこにこ笑顔の子など、その一挙一動に観客からは大きな歓声があがり、会場は大いに盛り上がりました。大事な大事な地域の宝、子どもたち。たくさん泣いてたくさん笑って、元気な成長を願います。

## 圧巻の走りねばりの走り 5/3

第71回憲法記念下北駅伝競走大会  
木曜日

憲法記念日のこの日、第71回憲法記念下北駅伝競走大会が開催され、日本国憲法施行の翌年から始まった全国でも唯一の伝統あるこの大会に、総勢41チーム選手240名が出場し、むつ運動公園陸上競技場と大湊・田名部市街地の22.9kmを駆け抜けました。今年の優勝チームは、一般・高校男子の部は田名部高校、中学校男子の部は田名部中学校、女子の部は田名部中学校A。

また、大会史上はじめて名誉大会長であるむつ市長が選手として走るなど、むつ市の春の風物詩に沿道は大いに沸いていました。



「大畑にはき、せっかかない魚がいっぱいあるんだから、みんなにうまい魚食べさせて、漁師の生き様を見せて、ここはいいところだなんて思ってもらえればと思ってさ。」  
今年2月に「海峡ロデオ大畑」という団体を立ち上げ、4月には定置網漁業体験第1弾として「春の津軽海峡定置網ぎよ魚！漁獲体験」イベントを企画。漁師の生き様とも言うべき漁獲体験や行きつけの地元銭湯で一緒にひとつ風呂など、参加者は大畑を堪能する1泊2日を過ごし、イベントは大成功に終わりました。

「まず、会の名前をどうするかってなってね。漁は静かな海でやるわけじゃない。船に乗れば揺られて揺られてまさに荒馬に乗るロデオと一緒に。それで『ロデオ』って口にしたらみんな『それいいんじゃないか』って。」  
インパクトのあるその名前は企画を盛り上げ、仲間の気持ちをひとつにするために大いに役立ちました。  
「秋のイベントもすでに企画済み。大間も風間浦も良いとこだけど、大畑で足を止めさせるくらいの気持ちでね。むつ市のうまいは日本一って言うのでしょ！」  
佐藤さんは言います。  
「まずは2回3回と続けて。それが4回5回となつて次の代へもつながって、となれば良いよね。まずはわい達の世代が頑張らないと。」  
その熱意の源は「自分たちのまちが元気なまちであり続けたい」その一言です。



この人  
むつちゅう星

海峡ロデオ大畑会長  
(株)金亀水産 金亀丸船長  
佐藤 敏美 さん

## 憩いをつなぐ 待望の再開 4/22

コミュニティセンター脇野沢温泉オープン  
日曜日

平成27年9月から休止していた脇野沢温泉のリニューアルオープニングセレモニーが開催され、関係者ら約200人が待望の再開を祝いました。

憩いの空間として新たに設けられたコミュニティスペースでは、地元婦人会などによるお惣菜やスムージーなどの販売、隣接するガラスハウスでは、地域運営組織「わきのさわ温泉湯好会」のメンバーが、湯上がりなどに楽しんでいただくハーブの栽培に精力的に取り組んでいます。脇野沢では5月12日からイルカウォッチングコースもスタート。「イルカに逢って、温泉を楽しむ」そんな休日などいかがでしょうか。



## 満開の桜がみんなを笑顔に 4/27

桜満開宣言  
金曜日

桜の開花の時期をむかえ、満開に咲いた桜の木の下で「桜満開宣言」が行われました。水源池公園にて開催された満開宣言には星美幼稚園の園児45名のほか、昨年から実施している「むつ市の桜満開プロジェクト・花咲か大作戦」にご協力いただいた関係者のみなさまにも参加していただき、満開に咲きほこる桜を市長と一緒に祝いました。

今年の水源地公園の桜は昨年比2割程度花の数が多く、市民のみなさまの力で咲いた桜の花のもと、参加者の笑顔も満開となっていました。



## 私たちのまちをいつもきれいに 4/21

第24回青森県春のクリーン大作戦  
土曜日

大型連休を前に「小さな親切」運動青森県本部(青森銀行)と(公社)青森県観光連盟が共催する第24回青森県春のクリーン大作戦が県内各地において一斉に開催され、むつ市内ではむつ中学校の生徒や市民のみなさま約150名が田名部川河川敷の清掃を実施しました。

子どもからお年寄りまでが参加し交流しながら、美しく住みよい青森県を築くために「小さなお手伝い」をしようというこの活動は、例年県内約500か所、約10万人が参加する活動になっています。



## 漁師も森を育てています 4/26

漁師の森植樹祭  
木曜日

豊かな海の恵みは豊かな山から。私たちが恩恵を受ける新鮮な海の恵みは、広大な森が生み出す栄養素が海に送り届けられて育まれます。この恵みを将来にわたって守るため、川内町漁協の漁業関係者を中心に、川内小学校の児童など約60名が、川内町獅子畑地区にブナやナラ合計300本の苗木を植樹しました。

多くの木々が山に育ち、豊かな自然が育まれる未来の光景を思い描きながら、漁師の森には来年も植樹が予定されています。





はたなか はると  
畑中 陽翔くん  
H29. 6.20 生 (緑町)



とみおか そうた  
富岡 奏太くん  
H29. 6.13 生 (金谷)



おくり かなと  
大厨 奏和くん  
H29. 6.11 生 (柳町)

♪ むちゅっこ ♪  
Happy Birthday  
6月生まれ



はまなか いくと  
濱中 郁翔くん  
H29. 6.28 生 (大湊新町)



たけだ まさき  
武田 将輝くん  
H29. 6.26 生 (並川町)



ひやまつむぎ  
樋山 紬ちゃん  
H29. 6.22 生 (若生町)

ハッピーバースデー!  
おめでとう!!  
なのじゃー



ふじた あきひろ  
藤田 晃大くん  
H28. 6. 7 生 (川内町川内)



はやし まさこ  
林 真珠ちゃん  
H28. 6. 6 生 (松森町)



むらなか さわ  
村中 紗和ちゃん  
H28. 6. 6 生 (柳町)



たかだ まさき  
高田 葵月くん  
H28. 6. 4 生 (緑町)



なかい かほ  
中居 夏帆ちゃん・直央くん  
H25. 6.11 生 H28. 6. 4 生  
(柳町)



もろずみ りく  
両角 徠くん  
H27. 6. 7 生 (柳町)



ひらやま ゆい  
平八重 優衣ちゃん  
H28. 6.26 生 (文京町)



よねくら たくと  
米倉 巧人くん  
H28. 6.22 生 (金谷)



みやもと りん  
宮本 凜ちゃん  
H28. 6.17 生 (柳町)



の る みすい  
野呂 美翠ちゃん  
H28. 6.13 生 (緑町)



さか あおと  
佐賀 蒼仁くん  
H24. 6.29 生 (松森町)



ふかおき あかほに  
深沢口 宝紅ちゃん  
H24. 6.14 生 (昭和町)



せがわ はるき  
瀬川 晴生くん  
H24. 6.13 生 (山田町)



しちのへ しゅんすけ  
七戸 駿介くん  
H25. 6.25 生 (城ヶ沢中丁塚)



さわの なつな  
澤野 夏奈ちゃん  
H27. 6.23 生 (田名部上道)

7月生まれの  
お子さんの写真  
募集中!  
6/1~8まで  
先着22名

お誕生日の記念に写真を掲載してみませんか?

「むつ」にちなんで、6つの誕生日を迎えるまでのお子さんの写真を募集します。  
どしどし応募ください!

〈対 象〉7月生まれで、6歳までの市内在住の子  
〈掲載内容〉子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)  
〈応募方法〉子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、子どもの  
氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・保護者氏名・電話番号を記入し  
たものを添えて6月1日から8日(必着)までに、郵送、持参またはEメ  
ールでご応募ください。Eメールで応募の際は、件名に「むちゅっこ」と記入  
をお願いします。応募多数の場合は先着22名とさせていただきます。

〈問い合わせ・応募先〉  
市民連携課広報グループ  
〒035-8686 中央一丁目8番1号  
0175-22-1111 内線 2157  
Eメールアドレス  
info@city.mutsu.lg.jp