

広報

# MUTSU

むつ

7

2018

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

## 特集 幸せのかたち



### 目次 Contents

- 2 特集 幸せのかたち
- 10 information
- 24 健康コーナー
- 26 図書館コーナー
- 27 ほっとジオなひとときを 他
- 28 あっと陸奥覧 他
- 30 むちゅっこ Happy Birthday

## むつ市が誇る「アゲハチョウの夜景」

釜臥山展望台から見えるむつ市街の夜景は、その形から「ひかりのアゲハチョウ」と称されてきた。東北随一の夜景といわれるその景観は日本夜景遺産、日本夜景百選に選定され、高い評価を得ている。

特集

# アゲハチョウが 飛び立つ姿は、 私たちの 幸せのかたちだ。

Mutsu Love Project

## 来年はぜひむつ市で 夜景サミット開催を

滞在型の観光資源としての「夜景」をどのように活用し、どのような成果を残し、地域活性化へ役立てているのか等、あらゆる情報を担当者レベルで共有し、官民一体・新たな商品開発も含めた地域活性化の実現を目指す「夜景サミット」。

(一社)夜景観光コンベンション・ビューローが開催・運営しているこのイベントは、毎年全国各地で開催され、大きな反響を呼んでいるといえます。

「夜景をひとつの商品にしたい。何年も前からそう考えていました。みなさんがアゲハの夜景を観に来ることで、当然宿泊することになるでしょうし、そうすれば街に賑わいが出ます。夜景サミットは、起爆剤になると思うんですよ。すべては少しでもむつ市の経済が良くなればいい、そういう思いです。」

むつ商工会議所副会頭で、夜景サミット2019 in むつ 実行委員会委員長でもある田中さんは、これまでも各地で開催されてきたサミットにおいて、ひかりのアゲハの魅力をプレゼンしてきました。

「むつ市の夜景は、愛好会の方々の中では有名なんです。次期開催地は、今年札幌で開催されるサミットで発表されます。ぜひ2019年はむつ市での開催を実現したい。」長年の思いは叶うのか。次期開催地の発表が楽しみです。

夜景サミット2019 in むつ 実行委員会  
委員長 田中常浩 さん



それは自然と都市が織りなす奇跡の姿  
たとえば季節は変わって晩秋の静かな夜に、冬を運ぶ白鳥たちの目を通してむつを上空からとらえるならば、まちは一つの生命体のように見えます。アゲハチョウが今まさに飛び立つように、あるいはひとつひとつの煌めきが群れを成す営みのように。下北の雄大な自然と人々の暮らす都市が織りなす奇跡の夜景は、長い時間をかけて、それらのせめぎ合いの結果としてまちなりの外縁を確立し、夜ともなれば「ひかりのアゲハ」として、いまや世界に誇る夜景となりました。

ひかりが失われてしまうということ  
当然かのごとく押し寄せる人口減少の波。もし、ぼつりぼつりと消えていく暮らしのひかりを漫然と見過ごしたとき、私たちのアゲハチョウはきれいなその姿を失ってしまうかもしれません。私たちは、アゲハチョウのかたちそのものに「むつ市に暮らす大勢の方々は今夜も安心して生活している姿」を見えています。まちなりが失われるということ、それはこのまちなりの安心と笑顔が減少してしまうということ。  
アゲハチョウが消えてはいけ

私たちは、アゲハチョウが変わらずに眩いひかりを放ち、飛び立つ姿に、このまちなりの幸せを重ね、将来にわたってこの光を保全していかなければなりません。

# むつの声を 日本、世界へ

むつ市長施政方針



1959年、大湊田名部市が発足し翌年むつ市が誕生。以来59年の間に17回の市長選挙が行われ、私も含め6人が市長職に就いています。半世紀を超える長い歴史の中で無投票は今回が初めて。市民の皆様の新しい選択を必ずや形にすべく、第17代むつ市長に就任させていただきます。

1票の重みを史上最多得票で知った1期目の当選。その期待の大きさを感じました。1票も獲得せずに当選した今回は、かえって、全ての市民の皆様に対する責任を感じています。

一人ひとりから、もう一度、信頼されるように。期待してもらえるように。託してもらえるように。そう行動することが求められていると感じています。

58,177人。有権者だけでなく子どもたちも含めて全世代の全市民の皆様に対する責任を果たすことが、この無投票という結果によって強く要求されていると肌で感じています。

将来に対する不安は閉塞感を生み、明日への展望を見えなくさせます。ただ、そこに一筋の光があるとすれば、市民の皆様の「声」が見いだす希望だと思っています。「声を形に」して、新しい希望を拓こう。新しい明日をつくろう。市民の皆様の声は、大きな力になります。

あるいは絶望的な声、切実な声の中にも私たちの希望があり、市民協働参画を前提とする政策を通じて形にすることで未来がつくられていく、そのようなむつ市を私は目指していきたい。

## 声を形に。

「笑顔かがやく希望のまち」へ。その飽くなき挑戦の開始を高らかに宣言し、議員の皆様、市民の皆様、なお一層の御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

第17代むつ市長

宮下 宗一郎

# × 撮影

釜臥山からむつの夜景を撮る



日没が近づく。

6月上旬の午後7時。まちに夕刻を告げるチャイムの音は、釜臥山展望台にも届きます。山の向こうに夕日が落ちると、徐々にまちの灯りがともり、ひかりのアゲハがゆつくりと羽を広げ始めました。「まだ空が明るいのでからね。この時期夜景のベストな時間は、8時から9時の間くらいかな。」

私たちは、この日釜臥山展望台からひかりのアゲハを撮影する今さんに出会い、取材させていただきました。

「本当は、秋の方が空気がすっきり澄んでいて遠くまで見通せませうけど、いつの時期でも「アゲハチヨウの形」というのが良いですね。山の上だから天候もありますけど、今度は月がはつきり出ているときにも撮りたいなど。スーパームーンの時期なんか、良いじゃないですか。」

自分好みのアゲハを追求するうちに、黙々とカメラを操作し続ける今さんの横で改めてひかりのアゲハを見下ろします。

都会に比べればほんの小さなまちかもしれないけれど、今日もアゲハは羽を広げています。間違いなく、ここには人の暮らしがあって、一つひとつの屋根の下ではまさに今、みんな笑顔で夕飯を食べて

いるんだろうと、実感します。

「まあ、今日はこんなところかな。なかなか良く撮れたと思いますよ。」午後9時も近づいた頃、撮影を終えた今さんは山を下りました。

この日は、弘前市からアゲハを撮影しに来ていた写真愛好家も、岩木山から望む夜景も悪くないが、アゲハチヨウの形に魅力を感じているのだと言います。

アゲハのひかりは、私たちの暮らしのひかり。これからもこのひかりを大切にしていきたいと感じた夜でした。



- ①空の暗さに合わせた設定で何度もシャッターを切る。
- ②今さんが撮影に臨んだ機材。使用したカメラはNIKON D800。
- ③夜景を撮影するおススメの時間帯は午後9時頃だという。
- ④6月2日にオープンした釜臥山展望台。11月3日までの期間中、夜9時30分まで上ることができる。
- ⑤この日展望台には他にも数名の写真愛好家が。



今 敏幸さん

むつ市柳町にある(株)なりたカメラに勤務。プロカメラマンとして写真に携わって25年のベテラン。この日は、オープンしたばかりの釜臥山展望台からの夜景撮影を楽しんだ。



# シコシコ テンパ ネパ

## 夜景が輝く。 それは、賑わいがあって、 暮らしやすく、 新しいことに挑戦できる 「希望のまち」であるということ。

平成17年3月の合併を踏まえ、新むつ市全域を対象とする「新むつ市都市計画マスタープラン」を策定したむつ市は、このプランが位置づけた人口減少・超高齢社会に対処したコンパクトな都市づくりを実現するため、平成28年に市街地の拡大を抑制するための特定用途制限地域を指定し、さらに今後の都市づくりにおいて、コンパクト・プラス・ネットワークを進める方向として改めて位置づけ、人口密度を維持していくため、平成29年にむつ市立地適正化計画を定めました。

むつ市都市計画マスタープランでは、立地適正化計画を人口減少・超高齢社会の到来に対応するための特別な計画として位置づけることにより、厳しい社会情勢を迎える中において、インフラ・公共施設等を適正な規模にするなど都市経営コストを縮減した財政運営を図りながら、安心して暮らせるまちづくりを進め、魅力ある都市を目指していくこととしています。

### 求められている

#### まちのかたち

拡大再生産から縮小均衡への大きな時代の流れを、都市構造としてむつ市が受け入れていくためには、施設の配置等の都市機能、そして暮らしやすさを求める居住機能の明確な区分とそれぞれの機能ごとの政策的な展開が不可欠です。

施設の配置については、ファシリテイマネジメントを軸にした公共施設の統廃合、都市の将来像を見据えた新施設の適正立地、官民の境目なく新しい公共が担う運営までも視野に入れていますし、また、居住機能については、中心部の活性化を図りながら、歩いて暮らせるエリアを拡充し地域交通を充実させ、空き家の活用によって外延化から中心部回帰の流れをつくることを求められています。

とりわけ、総合アリーナ建設を含む新たな都市公園の整備については、スポーツイベントでの活用はもとより、健康づくりや防災の拠点としての機能や、居住誘導の核として秩序ある新たなまちの流れを創出することも期待され、さらに、空き家対策については時代に相応しい住まい方の提案を公共住宅とも関連させつつ、その利活用政策を集中的に実施することで中心部への回帰が期待されます。

### 今やるべきこと

今、将来推計から人口減少や高齢化の進行が危惧される中においても、地域の活力を維持するとともに、医療・福祉・商業等の生活機能を確保し、すべての市民が安心して暮らしやすいまちとしていくために、地域公共交通と連携して、コンパクトなまちづくりを進めることが重要となっています。

このことから、市は、今ある「まち」を持続しながら市民の生活利便性を向上させるため、市内の複数のまちを人口密度を維持する拠点として位置づけ、その複数の拠



先端高齢者医療と子育てエリア 【金谷地区都市再生整備計画】

臨海公園とスポーツエリア 賑わいと稼ぐエリア  
【大湊居住誘導地区都市再生整備計画】 【田名部まちなか地区都市再生整備計画】

## 国のモデル都市に決定!

今年3月。上記の構想が評価され、国土交通省が内閣府(地方創生推進事務局)と連携して32都市を選定した、都市のコンパクト化と地域の稼ぐ力の向上にハード・ソフト両面から総合的に取り組む地方再生のモデル都市(地方再生コンパクトシティ)に、むつ市が選ばれました。

今後、同省は各種支援メニューにより、モデル都市の取組みに集中的に支援し、目に見える形での都市の再生を目指すとしています。

・むつ市都市計画マスタープラン

・立地適正化計画

・コンパクトシティ

詳しくは市ホームページをご覧ください

むつ市 都市計画 検索

# 歩いて暮らせるまち

## 賑わいと稼ぐエリア

【田名部まちなか地区都市再生整備計画】



旧田名部駅周辺地区にお住まいの伏見のり紀生さん、倫子さん、美紀ちゃんご家族。天気の良い週末はそとて散歩を楽しむ。

「保育園が近くにあったのが私にとっての一番ですね。」

倫子さんは、岩手県大船渡市の出身。結婚を機にむつへ来ました。出産後、日中家には子どもと一人きりが多く、気持ちが落ち込むこともあったと言います。そんなときに、気持ちを救ってくれたのは近所にあった保育園。子育て支援センターが入るこの保育園に集うママ友や先生方との交流が倫子さんをサポートしてくれました。

保育園へは歩いて5分。帰り道はあえて一度自宅を通り過ぎる「いつもの」コースを散歩します。「顔なじみになった地域のみなさんとの何気ない会話も、とっても気持ちがいいですね。」

取材させていただいた土曜の朝の散歩でも、まちの方々から声をかけられます。「おはよう、今日は天気がいいね。」「少し見ない間に、お子さんまた大人になったね。」

保育園だけではありません。コンビニエンスストアやドラッグストアなどの便利な店舗が増えたなかにおいても、たとえば旧田名部駅周辺には、食品小売店や医院、歯科医院、飲食店や郵便局など、歩いて回れる範囲内に、暮らしに必要なまちが広がっています。

ここに、民間の力を活用した形で公営住宅や歩行者通路を整備し



③美紀ちゃんはまちのアイドル。この日は、いつも声をかけてくれる和食屋さんのおばちゃんから、かわいいシールのプレゼント。④近くの神社で家族の健康と幸せを願うのも日課のひとつ。

## そこに暮らし

①歩いて回ることができる範囲のなかに小売店や医療機関があることは、暮らしやすさにつながる。②公営住宅整備予定地。民間のノウハウを活用し、まちなか居住の推進を図る。



# 賑わい、防災、スポーツの拠点として



## 臨海公園とスポーツエリア

【大湊居住誘導地区都市再生整備計画】

陸奥湾に隣接する臨海エリア。晴れた日は海の風が心地よく、ウォーキングを楽しむ方の姿も多い。ここ数年は青森10市大祭典やクルーズ客船の寄港など、大きなイベントの開催地としても活用されている。

現在克雪ドームがある真砂町の臨海エリア。このエリアに建設が計画されているのがスポーツの拠点として期待される総合アリーナです。むつ市ウェルネスパークによると、克雪ドームなどでスポーツの大会などが開催される際、多いときにはこの地区に7〜800人程度の人出があると言います。総合アリーナができれば、この地区には一日に1000人、2000人が集まることになるかもしれません。総合アリーナでは、バスケットボールやボルダリングなど、室内スポーツの練習や、小中高校レベルの大会、プロスポーツ選手によるスポーツ教室などが開催されることも想定しています。また、周辺の公園緑地などを整備することにより、スポーツだけではなく、ネプタまつりや花火大会、クルーズ客船の寄港イベント等での賑わいがさらに大きくなる可能性も。

この地区に同時に整備されるカフェ・売店等の設置や公園管理には、Park-PFIという手法が活用されます。PFIに詳しい関係者は、「民間のノウハウを活用する利点は、自由に発想できて自由に動くところ。行政主導だと、『こうやりたい』『こうやるべきだ』と判っているのに、なかなかできないこともあるのではないかと感じます。」

民間の知識とアイデア、ノウハウの力を用いて、まちにさらなる魅力を持たせます。

また、この地区は防災の拠点としての機能も期待されます。たとえば広域避難場所や救護物資集積所など。スポーツ、賑わいに防災としての拠点も加え、機能強化を図り、魅力あるエリアになることにより、周辺地区への居住も期待され、文字どおり光のかがやきの創出が期待されます。

## 人で賑わい 人を守るまち



①②総合アリーナの完成イメージと建設予定地。克雪ドームに隣接し、下北を代表するスポーツの拠点となる。2020年度のオープンを目指す。③平成27年9月の青森10市大祭典で見たこのエリアの賑わいは記憶に新しい。拠点機能の強化が、賑わい増大への弾みになることを期待する。④このエリアでは、毎年春に健康ウォーキング大会が開催される。⑤総合防災訓練の様子。有事の際、海路からの支援は心強い。

## 用語解説

- PRE … Public Real Estate の略で、「公的不動産」のこと。地方公共団体等が保有する各種の不動産に着目して、その管理・活用を合理的なものにすべきという認識を背景にしてつくられた用語。
- PFI … Private Finance Initiative の略で、公共施設等の設計、建設、維持管理および運営に、民間の資金とノウハウを活用し、公共サービスの提供を民間主導で行うことで、効率的かつ効果的な公共サービスの提供を図るという考え方。
- Park-PFI … 都市公園における整備・管理手法に PFI を用いる手法。

## Point! このエリアの今後の展開

- Park-PFIによるカフェ、売店等の設置** 民間のアイデアやノウハウの活用により、新たな賑わいと民間の稼ぐ力を創出
- 回遊性を確保し、歩いて暮らせるまちの実現** 都市公園の周辺環境整備や、公共空地を活用した歩行者通路の整備によるまちの回遊性を確保
- PRE/PFIを活用した公営住宅整備** まちなか居住の推進、公営住宅の集約化・PREの有効活用などファシリティマネジメントの推進
- Park-PFIによる民間公園管理** 民間のアイデアやノウハウを活用した公園管理により、新たな賑わいと公園維持管理費の低減
- クラウドファンディングによる創業支援で稼ぐを実現** 創業支援により、雇用の創出と移住の促進を実現
- まちゼミによる生活・仕事環境の改善で賑わいを創出** まちゼミにより、新規顧客の獲得や店舗イメージの向上

# 高齢者や子どもたちのために



先端高齢者医療と子育てエリア  
【金谷地区都市再生整備計画】

この日金谷公園に遊びに来ていた、右から越後古都さん、陽和太くん(2)、椋颯くん(2)と古都さんのお母さん。

午前中の金谷公園。やさしい日のひかりに加え、さわやかな風の吹くなか、親子連れやシニア層が散歩を楽しんでいます。

「2週間に1回くらいこのペースで遊びにきています。ここは、広いので、安心して子どもを遊ばせられるのが良いですね。この日公園に遊びに来ていた越後さんご家族。双子のお子さんをベビーカーに乗せ、おばあちゃんも一緒にボカボカ陽気のなか、ゆったりとした時間を過ごしていました。

今まさに子育て奮闘中の古都さんは言います。「公園のそばにコンビニエンスストアなんかがあったら便利ですね。あとは、オムツ交換できるスペースなども、そういうのがきちんと整備されていると、もっとみなさん来やすいのかなとも思います。」

金谷公園は総合病院と隣接する都市公園としての一面もあります。ここに、先端高齢者医療の集中を図ることで、高齢者にも暮らしやすいまちをつくり、さらには、民間のアイデアやノウハウを活用した公園管理によって、新たな賑わいと公園維持管理費の低減を目指す。それはやがて、病院・公園の一体的な都市空間としての高質化と、高齢者・子育て支援エリアの構築となります。



風を感じて

①芝刈りから花への水やりまで。美しい公園を保つため、手入は欠かせない。②保育園の遠足の様子。公園を走り回る楽しさは何にも替えられない。③華麗な花たち。散歩するみなさんの目を楽しませる。④むつ総合病院からの眺め。治療に専念する患者さんの心が、少しでも晴れやかになることを願う。⑤こちらは、公園からみたむつ総合病院。まさに「隣接」している。

Point!  
このエリアの今後の展開

- Park-PFIによるカフェ、売店等の設置**  
民間のアイデアやノウハウの活用により、新たな賑わいと民間の稼ぐ力を創出
- 公園と病院の一体的運営管理**  
都市公園と総合病院の一体的な運営管理により、公園利用者および病院利用者の利便性の向上
- 先端高齢者医療集中エリアの実現**  
先端高齢者医療の集中により、安心して暮らせるまちと高齢者支援の実現
- 病院建替PFIとPark-PFIの連動による子育て公園の高質化**  
PFIやPark-PFIの活用により、病院と公園の一体的な都市空間としての高質化と高齢者・子育て支援の実現
- Park-PFIによる民間公園管理**  
民間のアイデアやノウハウを活用した公園管理により、新たな新たな賑わいと公園維持管理費の低減
- 都市再生機構(UR)との連携によるまちづくりコーディネーター**  
総合病院の病棟建替を見据え、隣接する都市公園との一体的な都市空間として高質化を図るため、まちづくりビジョンを作成



イベントではみんなでムチュランの誕生日をお祝いしました。

## 緊急企画!! MUTSUが100人に聞きました!! アンケート in むつうまふえす!! ひかりのアゲハ あたまはどっち!?

「アゲハチョウが飛び立つ姿は、私たちの幸せのかたちだ」

広報むつスタッフA  
「うんうん、本当にアゲハチョウの夜景はステキですね。こう、陸奥湾に向かって飛び立つ姿。未来に羽ばたくむつ市!という感じ。」  
広報むつスタッフB  
「陸奥湾に向かって!? 私は昔からアゲハチョウの頭は津軽海峡に向いていると思ってましたよ!」

私たちが馴染み親しんできたアゲハチョウの夜景。実は、アゲハチョウの頭を、陸奥湾側だと思っている人と、津軽海峡側だと思っている人に分かれることが判明。これは、むつ市のみなさんの意見を聞きたい!!  
広報むつは、6月2日に開催されたイベント「むつうまふえす!! ~むつ市のうまいは日本一の日~」の会場に潜入し、来場した100人の方々にアンケートしてきました!



①家族みんなで一票。ひかりのアゲハ、ぜひ今度みんなで観てみてくださいね! ②司会を務めたうっちゃんは陸奥湾側に一票! ③ムチュランの誕生日を祝いに三戸町から来てくれた11匹のねこ「とらねこたいしょう」にも突撃アンケート。

## アンケート結果!!



なんと、約7割の方が「あたまは陸奥湾」としているという結果に。しかし、津軽海峡側があたまだと思っている方の理由もなかなか一理あります。  
今回のアンケートは、決して答えを出すことが目的ではありません。今後ブームが到来するかもしれないひかりのアゲハ!! まだまだ「あたまはどっち」議論は深まりそうです!



どっちが頭だと思えますか!?

### まちづくりがアゲハチョウの輝きを救う

今、むつ市においても人口減少に伴う大幅な歳入の減少、高齢化社会による社会福祉費の増大、公共施設の老朽化による維持管理費や更新費の増大など、社会情勢はより一層厳しい状況になることが推測されています。  
だからといって、それを理由に「もう何もできません」という訳にはいきません。私たちは常に、このまちがどうすれば安全安心で暮らしやすいまち、誇りを持ち愛と希望にあふれるまちで居続けられるかを考えなければなりません。  
その一つがまちづくり。アゲハの夜景になぞらえたむつ市のまちづくりは、むつ地区だけでなく、川内・大畑・脇野沢地区においても、拠点づくりに重きを置き、それぞれをネットワークでつなぐまちづくりが重要だと考えています。そして、今あるまちを「アイデア」や「適正な運営」で進化させる。これが実現すれば、むつ市はひかりのアゲハ以上に輝くことができる。そう信じています。  
私たちは、ひかりのアゲハが、コンパクトなまちづくりによって、さらに眩いひかりを放ち、季節を運ぶ白鳥の道しるべとなることを願っています。



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。

# 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2期納期限は7月31日(火)です。

6月に第1期より8期分の納付書をまとめて送付していただきますので納期限までに納付してください。

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。  
(いつ)7月25日(水)～31日(火)  
(平日)午前8時30分～午後7時  
(休日)午前8時30分～午後5時15分  
(どこ)本庁舎税務課

税務課課税担当  
☎ 22-1111内線2232

◆インターネット公売実施

出品する物件は、市ホームページの「ネット公売」のバナーから、参加申込の受付開始時間以降に確認できます。

参加申込の受付開始時間以降に確認できます。

参加申込の受付開始時間以降に確認できます。

参加申込の受付開始時間以降に確認できます。

7月5日(木)午後1時  
7月23日(月)午後11時  
7月30日(月)午後1時  
8月6日(月)午後1時

税務課インターネット公売担当  
☎ 22-11371

◆青森県インターネット公売実施中

青森県では県税滞納者から差し押さえした財産の売却を行う「インターネット公売」を実施しています。公売に参加するためには、ヤフー株式会社のIDを取得し、メールアドレスの認証が必要になります。

◆継続申請該当者のみなさんへ

これまで免除・納付猶予の継続申請をされた方で、平成30年6月分まで全額免除・納付猶予の承認を受けている方は、平成30年7月から1年間の申請書の提出は必要ありません。

◆国民年金保険料 免除申請忘れずに

保険料を未納のままにしていると万が一の事故や不幸にあったときなどに、障害年金、遺族年金が受けられない場合があります。また、将来年金を受給できる権利を手放してしまうことにもつながりますので、経済的な理由等から保険料を納付することが困難な場合にはお早めに免除申請することをお勧めします。

免除申請が承認されると老齢

基礎年金の受給資格期間に入りませんが、一部免除の場合は、納付しなければ年金額および資格期間に反映されず「未納扱い」となり、年金が支給されない場合があります。忘れずに納付しましょう。

◆申請の対象期間

平成30年7月分から平成31年6月分は、7月2日(月)から受付開始。これ以前の免除申請も受け付けていますが、納期限から2年以内と決められていますので、ご注意ください。

◆継続申請該当者のみなさんへ

これまで免除・納付猶予の継続申請をされた方で、平成30年6月分まで全額免除・納付猶予の承認を受けている方は、平成30年7月から1年間の申請書の提出は必要ありません。

◆高額療養費について

現役並み所得の方の所得区分が3区分に細分化され、外来と入院の限度額の区別がなくなります。一般所得の方は外来が1万8000円となります。外来年間上限、入院の変更はありません。

◆高額介護合算療養費について

現役並み所得の方の所得区分が3区分に細分化され、外来と入院の限度額の区別がなくなります。一般所得の方は外来が1万8000円となります。外来年間上限、入院の変更はありません。

◆高額介護合算療養費について

現役並み所得の方の所得区分が3区分に細分化され、外来と入院の限度額の区別がなくなります。一般所得の方は外来が1万8000円となります。外来年間上限、入院の変更はありません。

◆高額介護合算療養費について

現役並み所得の方の所得区分が3区分に細分化され、外来と入院の限度額の区別がなくなります。一般所得の方は外来が1万8000円となります。外来年間上限、入院の変更はありません。

3区分に細分化されます。現役並み所得の方以外は変更ありません。

社会保険等に加入の方は、加入の保険者へお問い合わせください。

◆国民健康保険について

国保年金課国保担当  
☎ 22-1111内線2434

◆後期高齢者医療制度について

国保年金課後期高齢者医療担当  
☎ 22-1111内線2444

◆後期高齢者医療制度加入のみなさまへ

◆後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

8月1日は認定証の更新日です。現在、認定証をお持ちの方で、引き続き8月1日から該当になる方については、7月中に郵送により新しい認定証(平成31年7月31日まで有効)を交付します。

◆国保年金課後期高齢者医療担当  
☎ 22-1111内線2444

◆注意事項

## 6月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	58,168人	(+9人)
むつ地区	45,938人	(+10人)
川内地区	3,911人	(-4人)
大畑地区	6,802人	(-8人)
脇野沢地区	1,517人	(-7人)
世帯数	29,180世帯	(+7世帯)
	( )内は前月比	

## 各種相談日程

### 法律相談(予約制)

時 7月27日(金) 12:30～  
場 市役所本庁舎市民相談室  
問 市民連携課 ☎ 22-1111内線2154  
予約受付は7月2日(月)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)

時 7月11日(水) 12:30～  
場 市役所本庁舎市民相談室  
問 法テラス青森 ☎ 050-3383-5552  
1人30分、定員6名(先着順)

### 行政相談

時 7月17日(火) 10:00～15:00  
場 市役所本庁舎市民相談室  
問 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。

### 行政相談

時 7月17日(火) 9:00～12:00  
場 大畑庁舎2階第2会議室  
問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111  
行政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  
場 下北合同庁舎2階相談室  
問 青森地方務局むつ支局 ☎ 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。

時 日時 場 場所 問 問合せ先・申込先

## 高齢者用杖・投薬カレンダー給付

公済会様より寄贈された高齢者用杖・投薬カレンダーの給付を行なっています。いずれもお一人様一度までの給付となり、数に限りがありますので、ご希望の方はお早めにお申し出ください。

◆杖(伸縮式)

◆対象 65歳以上で歩行に障がいのある方

◆投薬カレンダー(1週間用)

◆対象 認知症などにより投薬日の把握が困難な方が困難な方

◆給付場所

高齢者福祉課および各庁舎市民生活課

◆高齢者福祉課高齢者支援担当  
☎ 22-1111内線2566

◆子ども家庭課からのお知らせ

◆子ども家庭課子育て給付担当  
☎ 22-1111内線2516

◆児童扶養手当

## 特別児童扶養手当

精神又は身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童を監護している父又は母、もしくは父母にかわって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。

◆特別児童扶養手当

精神又は身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童を監護している父又は母、もしくは父母にかわって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。

◆特別児童扶養手当

精神又は身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童を監護している父又は母、もしくは父母にかわって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。

◆特別児童扶養手当

精神又は身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童を監護している父又は母、もしくは父母にかわって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。

◆特別児童扶養手当

精神又は身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童を監護している父又は母、もしくは父母にかわって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。

◆特別児童扶養手当

精神又は身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童を監護している父又は母、もしくは父母にかわって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。





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。

お知らせ

人件費・職員給与の状況

むつ市の人件費および職員給与の状況をお知らせします。

1. 人件費の状況(普通会計決算)

Table with 5 columns: 年度, 人口, 歳出額, 実質収支, 人件費, 人件費率. Data for 28年度.

2. 職員給与費の状況(普通会計決算)

Table with 7 columns: 年度, 職員数, 給料, 職員手当, 期末・勤勉手当, 計, 1人あたり給与, 1人あたり給与類似団体平均(参考). Data for 28年度.

ホームページでは、むつ市のほか、青森県内市町村の状況、全国の状況もご覧いただけます。

情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

平成29年度の情報公開制度の運用状況などをお知らせします。

情報公開制度の運用状況(行政文書の開示の状況)

Table with 7 columns: 開示請求・開示の申出の別, 件数, 処理の状況, 審査請求. Data for 28年度.

※個人情報保護制度の運用状況について、保有個人情報の開示請求等はありませんでした。

ハチの季節になりました

ハチは、おおよそ7月から11月いっぱいまでが活動期です。

私有地にあるハチの巣の駆除は、市では行いません。民間の駆除業者に相談するか、市の防護服無料貸出制度をご利用ください。

各分庁舎市民生活課でも防護服の貸出を行なっています。

環境政策課環境衛生担当 ☎ 22-1111内線2454

クマによる被害に注意

毎年、クマの目撃が各地で相次いでいます。被害に遭わないために、十分注意しましょう。

クマに出会わないために

- ①入山する際は単独で入山しない。
②大きな音が鳴る鈴や笛で自分の存在を知らせる。
③食べ残しや容器等を持ち帰る。
④早朝や夕方に入山はしない。
《クマに出会ってしまったら》
①背を向けず、後ずさりしながら静かに立ち去る。
②大声や攻撃などで興奮させない。
③向かってきたら、荷物等を自分とクマの間に捨て、関心が移ったすきに逃げる。
④子グマの近くには親グマが隠れているので、すぐに立ち去る。
※家のまわりに生ゴミ、ジュース等

の空き缶を捨てると、市街地でも匂いから、クマがエサ場と認識し居座る可能性があります。

農林畜産振興課畜産鳥獣担当

☎ 22-1111内線2622

路線バスを利用しましょう 知っていますか路線バスの現状

県内の路線バス利用者は、ピーク時の5分の1にまで減少しています。

市内においても、路線バス事業の経営は大変厳しく、事業者は運賃収入だけで路線を維持していくことが難しい状況となっています。国、県、市による補助制度はありますが、補助金だけで路線バス事業の損失が全て補てんされているわけではありません。

利用者が減少に歯止めがかからなければ、運行便数が維持できなくなることも危惧されます。また市内には、路線バス以外にも公共交通として、鉄道、航路のほか、予約制乗合タクシーがありますが、これらも地域のみなさまのご利用が無ければ維持していくことが厳しい現状にあります。

社会資本である公共交通が今後も維持されるよう、ご理解とご協力をお願いします。

◆愛宕山海水浴場 (期間)7月21日(土)～8月14日(火) 午前10時～正午・午後2時～3時

◆観光戦略課 ☎ 22-1111内線2642

◆浜奥内海水浴適地 (期間)7月21日(土)～8月11日(土) 午前10時～午後4時

◆市民スポーツ課 ☎ 22-1111内線2473

◆大畑海浜公園海水浴場 (期間)7月26日(木)～8月19日(日) 午前10時～午後4時

◆大畑庁舎市民生活課 ☎ 34-2111

Table showing bus route subsidies for FY2017. Columns: Route, Total, Mutsumi City.

総務課 総務課 人事担当 ☎ 22-1111内線2118

大畑地区相談会

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を開催します。

障がいの取得、障がい福祉サービスや補装具の利用、また、将来への不安など、何でもお気軽にご相談ください。入場・相談は無料、予約不要です。

☎ 22-1111内線2432

◆かわうち・まりん・びーち (期間)7月25日(水)～8月18日(土) 午前10時～午後4時

◆都市計画課 ☎ 22-1111内線2745

◆排水設備工事責任技術者試験 (期間)7月2日(月)～31日(火) 午前10時～午後4時

◆市民スポーツ課 ☎ 34-2111

◆大畑海浜公園海水浴場 (期間)7月26日(木)～8月19日(日) 午前10時～午後4時

◆大畑庁舎市民生活課 ☎ 34-2111

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 健康推進課 ☎ 22-1111内線2574

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 消費生活センター ☎ 22-1353

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 職業紹介センター ☎ 22-1146

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 消費生活協同組合青森相談センター ☎ 017-752-6755

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 生活福祉課 ☎ 22-1111内線2542

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) 社会福祉協議会 ☎ 22-2731

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

Table showing municipal waste reduction goals and resource recycling cooperation for FY2018. Columns: Category, FY2018, FY2017, Change.



Advertisement for 'Mutsumi City Senior Club' (むつ市老人クラブ連合会) featuring '7月の日程' (July Schedule) with various activities like flower arrangement, singing, and games.



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。

# お知らせ

## 市役所の職員をかたる 詐欺にご注意ください

市役所の職員を名乗り「還付金の手続き」という内容で男が電話をかけ、市役所の職員だと信用させた後、銀行の行員を装い別の男が店舗外のATMに誘導し、お金を振り込まされ被害にあったという事例がありました。

市役所では、市民のみなさまのお宅に電話をかけ「お金が返ってくるのでATMに行くように」と誘導することはありません。還付金がATMで支払われることは、絶対にありませんので、不審な電話があった場合は、相手の説明を信用せず、すぐに電話を切ってください。一度お金を支払ってしまつと取り戻すことは困難です。

対応に困つた場合はひとりで判断せず、むつ市消費生活センターへ相談してください。  
問 むつ市消費生活センター (市産業雇用政策課内) ☎22-1353

### 増便期間

7月14日(土)～16日(月)  
8月1日(水)～19日(日)

問 津軽海峡フェリー大間支店 ☎37-3111

http://www.tsugarukaikyoo.co.jp

## 下北交通「むつ・佐井線」 臨時便の運行

函館～大間航路が6便3往復 運航する期間、次のおりバス臨時便を運行します。

〈むつ～佐井方面〉			
下北駅	むつBT	フェリー乗り場	佐井
9:25	9:40	11:17	11:38
〈佐井～むつ方面〉			
佐井	フェリー乗り場	むつBT	
12:28	12:52	14:30	

問 下北交通 ☎22-3221  
http://www.0175.co.jp/s/

## 夏休み子どもイベント 体験してみよう！裁判員裁判

〈いつ〉7月25日(水)午後2時～4時30分  
〈どこ〉青森地方裁判所  
〈どんな〉裁判員裁判体験など  
〈対象・定員〉小学5、6年生25人  
(申込受付順、保護者同伴可)

## くみ取り式トイレ 使用についてのお願い

最近、便槽の中に「タオル、紙おむつ、生理用品、ビニール、その他水に溶けないもの」の異物混入が見受けられます。

し尿以外のものが混入しているとバキューム車のホースが詰まるなど、作業能率が低下するばかりでなく、し尿処理施設の機械の故障や配管が詰まるなどの不具合が発生し、最悪の場合、ご家庭のみ取り作業に支障をきたす恐れがあります。

これらのものは便槽の中に入れて、ごみの分別ルールに従い、ごみとして出してください。

問 下北地域広域行政事務組合廃棄物施設課 ☎22-1111 内線4610

## 新規高卒予定者の求人受理開始

平成31年3月新規高等学校卒業予定者を対象とした求人の受付が6月1日から始まっています。

地域の発展のためには、地元若い人材が定着することが必要です。早期の求人申込みが、より良い人材の確保につながります。

高校生の地元定着のため、早期の求人申込みをお願いします。  
〈新規高卒者採用スケジュール〉  
・7月1日～ 求人情報提供

〈受付〉7月9日(月)午前9時～

問 青森地方裁判所総務課 ☎017-722-5421

## 親子ふれあい交流会 子ども塾 はは塾 plus ぱぱ塾 青森

団体活動の重要性に理解を深めることを目的とし、親子参加型の交流会を開催します。

〈いつ〉9月1日(土)・2日(日)  
〈どこ〉ホテル青森、青龍寺他  
〈どんな〉  
保護者 研修大会・交流会など  
子ども 一泊二日でお寺修行など  
〈対象〉県内のひとり親家庭の親子30組程度  
〈参加費〉  
大人5000円(会員4000円)  
子ども1000円  
2人目から500円(3歳未満無料)  
〈申込方法〉  
ホームページから申し込み可能  
ホームページから申し込み可能  
問 青森県母子寡婦福祉連合会 ☎017-735-4152

http://aomori-kenboren.jindo.com

## 「しもきたマルシェ」開催

下北全域のとれたての旬の農林水産物を生産者が届けます。  
〈いつ〉7月～10月の第2日曜日  
7月8日、8月12日、9月9日、10月14日のいずれも午前10時～午後1時

・9月5日～ 生徒の推薦開始  
・9月16日～ 選考開始～内定  
問 ハローワークむつ学卒係 ☎22-1331

## 借金に関する無料相談窓口

〈いつ〉月～金(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後4時30分  
※正午～午後1時を除く  
〈どこ〉青森合同庁舎3階

問 東北財務局青森財務事務所 ☎017-774-6488 (電話のみの相談も可)

## 青森県宅地建物取引業協会 不動産無料相談会

〈いつ〉7月20日(金)午後1時～3時  
〈どこ〉むつ来さまい館  
〈どんな〉  
不動産業者、契約、物件、借地借家、報酬に関する相談など  
※事前に電話予約が必要です。

問 青森県宅地建物取引業協会 下北むつ支部事務局 ☎22-8545

## 海軍特務艦「豊国丸」忠霊碑 改修竣工披露式および慰霊祭

〈いつ〉7月14日(土)午前10時45分～正午  
〈どこ〉大間町大間崎  
※雨天時、北通り総合文化センター「ウイング」

〈どこ〉ミルク工房ボン・サーブ前

問 下北地域県民局農業普及振興室 ☎22-2685

## むつ下北観光物産館 特別清掃による休館

〈いつ〉7月5日(木)午後4時閉館  
※売店は午後4時 閉店  
※貸し室は終日ご利用いただけませんのでご了承ください。

問 むつ来さまい館 ☎33-8191

## 第7回下北半島ロングライド

日本全国の自転車愛好家が下北半島に集結し、日本で最も長い距離を一日で駆ける『日本最長ライド』を含む6つのコースから、下北半島の自然・食・文化に触れる下北半島ロングライドが今年も開催。参加者に下北半島の魅力を知ってもらえるよう、温かい声援で歓迎していただくと同時に、事故なくイベントが終了できるように協力をお願いします。

〈いつ〉7月15日(日)  
問 下北半島ロングライド実行委員会 ☎017-752-2647  
https://chikikassakakyokai.com/

問 大湊水交会事務局 伊藤 ☎24-5533

## 平成30年度戦傷病没者慰霊祭

軍艦「常磐」、駆逐艦「柳」および下北地区出身戦傷病没者の慰霊祭を行います。

〈いつ〉7月16日(月)午前11時～11時45分  
〈どこ〉大湊上町 常楽寺

問 大湊水交会事務局 伊藤 ☎24-5533

## ソーシャルワーカーinあもり 2018 下北大会

〈いつ〉7月22日(日)正午～午後4時  
〈どこ〉むつ来さまい館  
〈どんな〉  
「悩む・つなぐ・動く」ソーシャルワーカーをテーマに医療・福祉の相談援助についてミニ講演会や相談した当事者からの報告会、物販やミニコンサートもあります。

問 青森県社会福祉士会 ☎017-723-2560

## 「大函丸」増便のお知らせ

函館～大間航路は次の期間中、1日4便2往復から6便3往復に増便し、一部ダイヤを変更しますので、運航スケジュールを確認のうえ、ご利用ください。

## あもり若者サポートステーション むつ出張相談所

長期に仕事に就けず悩んでいる方を対象に、職業的自立など将来に向け個々の状況に応じたきめ細やかな支援を行います。

〈対象〉15～39歳までの方やその家族  
◆むつ出張相談所  
〈出張日〉第1・3木曜日(要予約)  
問 あもり若者サポートステーション ☎035-8686 むつ市中央1-8-1  
むつ市役所ジョブカフェあもり サテライトスポットむつ内 ☎017-775-5301

## むつ墨絵会展覧会

〈いつ〉7月19日(木)～22日(日) 午前10時～午後5時(22日は4時)  
〈どこ〉図書館  
〈その他〉毎月第1・3水曜日 午後1時～3時に図書館で例会開催。見学自由。

問 むつ墨絵会 山崎 ☎090-9532-3765

## 戦災から73年 空襲体験を語り継ぐ むつ・下北空襲パネル展

〈いつ〉7月6日(金)～8日(日)  
〈どこ〉中央公民館  
問 連合下北地域協議会 ☎22-7911







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。

# 募集

## 戊辰150年記念企画展開催 展示史料募集

今年、戊辰戦争の悲劇から150年の節目となります。むつ市では、北の防人大湊式番館にて斗南藩に関する展示（8月11日～31日開催予定）を開催します。開催にあたり、斗南藩に関する史料を募集しています。史料をお貸しいただける方はご連絡ください。

〈募集期間〉7月27日（金）まで

企画調整課企画・都市交流担当  
☎22-1111内線2312

## むつサテライトキャンパス 外国文化講座

◆「むつ×フランス」非日常のまなざしで地域を読む

〈いつ〉8月24日（金）午後1時30分～3時

〈講師〉弘前大学人文社会科学部  
准教授 熊野 真規子 氏

◆「持ち物」スマートフォン

※お持ちでない方も参加できます。  
◆カスオ・イシグロの『忘れられた巨人』と歴史

〈いつ〉9月21日（金）午後1時30分～3時

〈講師〉弘前大学人文社会科学部  
准教授 小野寺 進 氏



遺跡の発掘調査作業員に登録してみませんか  
（写真遺跡の発掘調査作業をしている様子）



むつ市民大学公開講座  
〈講師は南極越冬隊員 井熊 英治氏〉

〈どこで〉まさかりプラザ会議室  
〈受講料・定員〉無料・30名  
〈申込締切〉8月6日（月）  
〈申込方法〉お電話または窓口で

☎22-1111内線2152

8月4日（いずれも土曜日）  
午後5時30分～8時  
〈どこで〉むつ来さまい館会議室  
〈講師〉インキュベーション・マネージャー  
鎌田 直人 氏

〈応募資格〉  
心身共に健康で、野外作業を行う体力のある方で、養成講座を全て受講できる方  
〈いつ〉7月23日・30日・8月6日  
のいずれも月曜日 午後1時30分～午後3時30分  
〈どこで〉  
初回は市役所第1会議室  
2、3回目はむつ市文化財収蔵庫  
〈定員〉10名程度  
〈申込期間〉6月28日（木）～7月13日（金）



## むつ市民大学公開講座

市民大学では、受講登録者を随時募集しています。公開講座は、市民大学登録者以外の方でも聴講できます。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。

〈テーマ〉南極クラス  
南極先生が教える「本物の南極を学ぶ」体験する教育支援プログラム。  
〈いつ〉7月26日（木）  
午後1時30分～3時30分

〈どこで〉中央公民館 講堂  
〈講師〉ミサワホーム南極越冬隊員

井熊 英治 氏  
☎24-1224

## 下北創業塾第7期生

創業・起業に係る体系的な知識の習得を目指すことを目的に「創業塾」を開講します。修了された方は、所定の要件を満たすことで、登録免許税の軽減や、融資条件の緩和などの支援措置を受けられます。  
〈いつ〉7月7日・14日・21日・28日

## 幌延深地層研究センター見学会

原子燃料サイクル事業についてより詳しく知っていただくための見学会を開催します。  
〈いつ〉10月1日（月）～3日（水）予定  
〈どんな〉  
原子燃料サイクル事業についての事前勉強会、幌延深地層センターほか関連施設見学  
〈対象〉市内の1団体で10名程度  
※幌延深地層センター見学会へ参加したことのない団体に限り  
※応募多数の場合は抽選で決定  
〈参加費〉無料  
〈申込締切〉7月13日（金）

「震災に強いまちづくり」の実現のため、住宅の耐震診断費用の一部を助成します。  
〈助成金額〉11万円  
（所有者負担8000円）  
〈募集戸数〉2戸（先着順）  
〈募集期間〉7月2日（月）～11月30日（金）



## 遺跡の発掘調査作業員に 登録してみませんか

遺跡の発掘調査に携わる登録作業員を募集します。養成講座を受講すると登録されます。  
〈いつ〉7月2日（月）～13日（金）  
〈募集期間〉7月2日（月）～13日（金）  
※土日除く  
〈入居予定日〉9月1日（土）  
〈まちづくり推進課市営住宅管理担当〉  
☎22-1111内線2758

## 市営住宅入居者

◆緑町団地（1戸）  
家賃1万4700円～2万8900円  
◆金谷団地（1戸）  
家賃7800円～1万5400円  
◆第一初見団地（1戸）

## 自殺対策に係る民間団体 ネットワーク地域定着事業

私たちがそれぞれ生きる支援として行なっている活動や情報交換のための大交流会です。みんなで対話を楽しみワールドカフェ方式で進行していきます。リラックスした雰囲気の中で活動等情報を交換しましょう。  
〈いつ〉7月14日（土）  
午後2時30分～5時  
〈どこで〉むつ来さまい館 イベントホールB  
〈どんな〉  
「みんなで輝いて生きるために」自殺予防の現状とその対策。私たちにできるサポートは、なんだと思いますか？」

〈応募期間〉6月27日（水）～7月27日（金）  
〈応募資格〉  
①むつ市に住所を有し、満20歳以上で男女共同参画の推進に意欲・関心のある方。  
②年2回の会議に出席できる方。  
③国又は地方公共団体の議員又は常勤の公務員でない方。  
〈応募方法〉  
指定の応募申込書に必要事項を記入し、男女共同参画への意見・提言等を800字から1200字以内にとりまとめ提出してください。  
☎22-1111内線2154

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。ボランティアも募集中です。頭皮ケア・医療向けウィッグ相談会同時開催。申込不要。  
〈いつ〉7月18日（水）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  
☎22-2111内線3351

## 離職者等再就職訓練 「経理OA科①」（定員15名）

就活の第一歩は、まず自分を知ることです。周りにあふれる「色を通して、知っているようで知らない」自分自身に気付いてみませんか？  
〈いつ〉7月11日（水）  
午後1時30分～3時30分  
〈どこで〉北の防人大湊安渡館  
〈対象〉若年求職者（45歳未満）20名程度  
〈講師〉ワークスペース詩寿華  
代表 田村 静香 氏

「経理OA科①」（定員15名）  
パソコンの取扱い、Word、Excel、経理業務、財務諸表に関する知識・技能の習得  
〈受講料〉無料  
〈テキスト代等自己負担〉3万5000円程度  
☎24-11234

就活の第一歩は、まず自分を知ることです。周りにあふれる「色を通して、知っているようで知らない」自分自身に気付いてみませんか？  
〈いつ〉7月11日（水）  
午後1時30分～3時30分  
〈どこで〉北の防人大湊安渡館  
〈対象〉若年求職者（45歳未満）20名程度  
〈講師〉ワークスペース詩寿華  
代表 田村 静香 氏

## むつ市男女共同参画推進 委員会委員を公募します

〈募集人員〉2人以内  
〈いつ〉7月18日～20日 午前9時～

## 小型移動式クレーン運転技能講習

〈いつ〉7月18日～20日 午前9時～

## 就活のための カラーセラピーセミナー

就活の第一歩は、まず自分を知ることです。周りにあふれる「色を通して、知っているようで知らない」自分自身に気付いてみませんか？  
〈いつ〉7月11日（水）  
午後1時30分～3時30分  
〈どこで〉北の防人大湊安渡館  
〈対象〉若年求職者（45歳未満）20名程度  
〈講師〉ワークスペース詩寿華  
代表 田村 静香 氏

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。



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。

募集

むつ総合病院 平成31年度職員採用試験

採用職種・採用予定人員
助産師および看護師 26名程度
薬剤師 3名程度
臨床検査技師 2名程度
診療放射線技師 3名程度
理学療法士 2名程度
言語聴覚士 2名程度
作業療法士 2名程度
臨床工学技士 3名程度
試験内容 小論文および面接
受験資格
各職種の資格のある方または平成31年3月31日までに資格を取得する見込の方で、昭和49年4月2日以降に生まれた方
試験日 7月22日(日)午前9時
むつ総合病院
申込書類の請求
むつ総合病院ホームページからダウンロードするか、窓口で交付します。郵便請求は、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。

問 千035-8601
むつ市小川町1-2-8
むつ総合病院総務課人事係
☎ 22-2111 内線3872
http://www.hospital-mutsu.or.jp/
警察官採用試験
試験区分 警察官B
受付期間 7月13日(金)~8月31日(金)
第1次試験日 9月23日(日)
青森市・八戸市・弘前市
その他
詳細は、試験案内(申込書)をご確認ください。
問 警察署 ☎ 22-1321
http://www.police.pref.aomori.jp

市民スポーツ教室

市民スポーツ教室
《運動不足解消に、仲間作りに》
市民スポーツ教室
《おにぎりづくりを通じて下北の幸について知ろう》



市民スポーツ教室 《運動不足解消に、仲間作りに》



まますおにぎりキッチン 《おにぎりづくりを通じて下北の幸について知ろう》



むつ総合病院平成31年度職員採用試験 《むつ総合病院で働く職員を募集しています。》

お申込みください。

問 千035-8601
むつ市小川町1-2-8
むつ総合病院総務課人事係
☎ 22-2111 内線3872
http://www.hospital-mutsu.or.jp/
警察官採用試験
試験区分 警察官B
受付期間 7月13日(金)~8月31日(金)
第1次試験日 9月23日(日)
青森市・八戸市・弘前市
その他
詳細は、試験案内(申込書)をご確認ください。
問 警察署 ☎ 22-1321
http://www.police.pref.aomori.jp

まますおにぎりキッチン

◆ホタテ食べ比べおにぎりキッチン
《いつ》7月15日(日)午前10時~午後1時
《どこで》下北文化会館調理実習室
《どんな》津軽海峡と陸奥湾のホタテを味わいながらホタテおにぎりを作ります。ホタテ屋さんのお話を聞いて詳しくなろう。
《定員》先着15組
《参加費》1組(2名)2000円
(材料費・お土産付き)

◆おにぎりキッチンin脇野沢
《いつ》7月22日(日)午前11時~午後2時
《どこで》コミュニティセンター脇野沢温泉
《どんな》脇野沢の焼き干しを使った美味しいおにぎりを作ります。だし活について楽しく学ぼう。
《定員》先着15名
《参加費》大人1000円 小人500円
(材料費・入浴券・お土産付き)
問 下北まますプロジェクト 吉田
☎ 090-9532-9058

問 manasaprojectshimokita@gmail.com

下北英会話クラブ会員

気軽に英語で会話できたらいいなあと思っている方。これを英語で何と云うのだろうと思っている方。米国人先生が教えます。見学の方はいつでもどうぞ。年齢不問・初めての方大歓迎。
《いつ》毎月2回水曜日午後6時~
《どこで》中央公民館
《月会費》1000円
問 下北英会話クラブ 濱谷
☎ 24-1142

グラウンド・ゴルフ教室

エチケット・マナーを守りみんで楽しもう。初めての方大歓迎。
《いつ》7月13日・20日・27日いずれも金曜日、午前9時~正午
《どこで》はらつばる
問 ゴルフ協会 事務局 川原田
☎ 090-8047-1591

子育て支援学級

未就園児を対象に幼稚園での就園体験を実施します。
《いつ》7月4日、9月12日、10月10日、11月7日、12月5日いずれも水曜日 午前10時~11時
《どこで》田名部カトリック幼稚園

問 むつ市子育てメイト会事務局
☎ 23-7844 (FAX兼用)

リフレッシュ教室

骨盤回りのストレッチや体操、ステップ台を使つての有酸素運動など低強度で簡単にできる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
※1回ごとの参加も可
《参加費》1回500円
問 むつ市ウェルネスパーク
☎ 28-4341

問 yuuki.kosodate@gmail.com

りんどうの会教養講座

◆異常の早期発見が決め手、『脳梗塞の治療』
《いつ》7月3日(火)午前11時~正午
《どこで》むつ来さまい館
《講師》むつ病院救急看護認定看護師 岩崎進一氏
《定員・参加費》40名・無料
◆美味しい野菜の健康力②
《いつ》7月7日(火)午前11時~正午
《どこで》中央公民館
《講師》「むつベジ」代表久保里砂子氏
《定員・参加費》40名・無料
◆「プロから学ぶ車椅子の操作」
《いつ》7月12日(木)午前11時~正午
《どこで》大畑公民館 集会室
《講師》特養老人ホーム「金谷みちのく荘」今友明氏
《定員・参加費》40名・無料
◆寝たきりになりたくないからさあ始めよう介護予防運動(講習会)
《いつ》7月29日(日)午後1時~4時
《どこで》下北文化会館 展示ホール
《講師》むつ市ウェルネスパーク スポーツ・インストラクター 小川美紀氏・黒田英知氏
《定員・参加費》150名・無料
※抽選会あり
問 りんどうの会 菊池
☎ 090-1494-5544
☎ 31-0244 (FAX兼用)

《対象》2~3歳のお子さんと保護者
問 田名部カトリック幼稚園
☎ 22-2491

来さまい館8月教室

◆手芸教室 クラフトバンド
《いつ》8月1日・6日・20日・27日
◆手芸教室 布小物
《いつ》8月8日・15日・22日・30日
◆書道教室 毛筆初級
《いつ》8月4日・11日・25日・31日
《どこで》むつ来さまい館
《申込締切》7月15日
問 田名部まちづくり株式会社
☎ 33-2411
問 まちの駅七福 ☎ 31-0220

高校生保育体験 ボランティア参加者

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》7月30日(月)~8月3日(金)までの希望する日の午前9時~午後1時
《どこで》大平保育園
《持ち物》上履き
《服装》学校指定のトレーニングウェア
《申込締切》7月24日(火)
《定員》5名
問 大平保育園地域子育て支援センター
☎ 24-5117 (FAX兼用)

0歳から6歳のお子さんご両親、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にお気軽にお出かけください。
◆水源池公園
《いつ・どんな》
・7月12日(木) 散歩
・8月16日(木) 散歩
・9月6日(木) 散歩
◆キッズパーク
《いつ・どんな》
・7月4日(水) 七夕
・7月30日(月) おしまこ盆踊り
・8月22日(水) フラダンス
・8月27日(月) 絵本とわらべ歌
・9月10日(月) 十五夜
・9月19日(水) 英語であそぼう
※いずれも午前10時~11時30分
※事前申込不要
◆海老川コミュニティセンター(要申込)
《いつ》9月28日(金)
《どんな》
子どもの救急講座・ヒヤリハットへの対応
《講師》むつ消防署
※託児あり(要申込)
《準備するもの》おやつ、飲み物
《その他》
・子育て相談も行なっています。
・メイトとして一緒に活動してくれる方を募集中です。

「勇気づけの子育てを体験しよう」
アドラー心理学ミニ講演＆ワークショップ
《いつ》7月22日(日)
午前9時30分~正午
《どこで》みどりの防人館
《講師》佐々木 素子 氏(保育士)
《定員》15名
《参加費》500円
※無料託児あり 先着10名
《申込方法》
氏名、電話番号、託児が必要な場合はお子さんの名前と性別と年齢を電話またはメールで申込み
《申込締切》7月15日(日)
問 アドラー心理学に基づく勇気づけ子育ての会 二本柳
☎ 080-5558-8651

春 夏 秋 冬

俳句

母の日や外国暮らしに忘らるる  
早朝に上総に送る夏わらび  
熊穴を出る放送や鳴りひびき  
青空に背伸びしている木の芽山  
囀りや雲山の門開かるる  
山肌の増えし釜臥花ぐもり  
羽抜鶏開あぐるのに欲しき羽根  
秘やかに老いの足音立夏かな  
ババガレイ捌き夕餉の聖五月  
帰省子へいつもの枕置いてやり

井戸 房枝  
駒谷 容子  
太田 正信  
葛浦川タカエ  
川原田俊一  
渡部せい子  
山口 巖溪  
山崎美津江  
菊地 美枝  
橋本 フミ

短歌

初成りのきゆうり一本神棚に河童の神にあらねど供ふ  
雨三日続くに畑も出づらむと姉等五人とトランプ興ず  
めぐり来る春と知りつつ春待てば陽の輝きに希望が見える  
いち早く土手の傾りに黄水仙朝のポストへ歩を緩ませる  
どうしても翔びたいと云う綿毛たち  
太陽の温もりに負け仮面剥ぐ  
あの娘にも春が来たんだ乙女咲  
気をつけてばかり声掛けされ散歩

布 帆子  
皆 妙子  
坂 つぎ  
本 花  
立 恵子  
高 星湖  
橋 澄香  
織 燈火  
田 寂隆  
漆 燈火  
邊 寂隆

Team KUROSHIO の挑戦

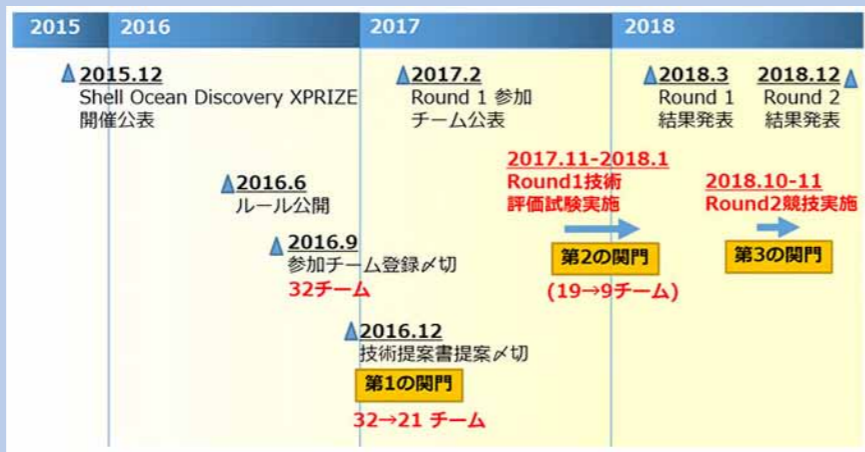
～日本の海底探査チームがいま、世界に挑む～



国立研究開発法人海洋研究開発機構をはじめとする国内の研究機関・大学・民間企業のスタッフで構成される日本チームが、海洋探査技術の国際コンペティション「Shell Ocean Discovery XPRIZE」の決勝戦へと進出します。

【Shell Ocean Discovery XPRIZE】

非営利組織「XPRIZE 財団」によって運営され、オイル業界大手「Shell」をスポンサーに開催される、海底探査の世界大会です。作業の速度や精度を競うもので、平成30年10月から11月にかけて実施予定のRound2（決勝）では、無人探査機により水深4,000mで24時間以内に500km以上の海底マップを構築することが目標となります。



【クラウドファンディング始動!】

世界水準の競技を勝ち抜くためには、研究開発等に莫大な資金を要することとなります。

Team KUROSHIO では、決勝戦へ向け、クラウドファンディングを通じた支援金の募集を行います。ぜひともみなさまのお力をお貸しください!

- ・実施期間：平成30年7月31日(火)まで
- ・目標金額：1,000万円
- ・返礼品：支援金額に応じた各種返礼品を用意

詳細はむつ市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.mutsu.lg.jp/events/index.cfm/detail.36.68370.html>

問 市企画調整課 ☎ 22-1111 内線 2313

「海」と生きるむつ市は、海底探査への限りない挑戦を応援します!

子育て応援

生まれてくる子どもたちのために

「笑顔ががやく希望のまち」

そのあくなき挑戦をこれからも続けていく。全世代市民応援予算として平成30年度、産みたいと願う夫婦を応援する「特定不妊治療費助成プロジェクト」「ハイリスク妊産婦アクセス支援プロジェクト」を創設しました。

むつ市は、家庭を築き子どもを産み育てるといふ希望をかなえ、全ての子どもたちが健やかに成長するまちを目指します。



子どもを授かりたい  
夫婦を応援する

- (2) 顕微授精
- (3) 凍結胚移植

〈助成額〉

不妊に悩み治療を受けている方々に対し、今年度から特定不妊治療費の一部を助成しています。

〈対象者〉法律上の婚姻関係にある夫婦で次の条件に該当する方

- ① 平成30年4月1日以降に青森県特定不妊治療費助成事業により交付決定を受けていること。
- ② 夫婦またはその一方がむつ市に住所を有し、居住の実態があること。
- ③ 夫婦ともに市税等を滞納していないこと。

ハイリスク妊産婦の  
交通費や宿泊費を支援

〈助成額〉

1回の治療につき、治療に要した費用から「青森県特定不妊治療費助成事業」により受けた助成額を引いた金額(上限は5万円)  
詳しくは、お問合せいただくかホームページでご確認ください。

ハイリスク妊産婦の  
交通費や宿泊費を支援

〈助成額〉

1回の分娩(多胎も1回とする)につき、対象病院までの交通費や待機宿泊費など上限額5万円まで助成  
詳しくは、お問合せいただくかホームページでご確認ください。

問 子育て支援課 ☎ 22-1111 内線 2526





### 7月20日(金)※小雨決行 ブルーベリー狩り体験

〈いつ〉7月20日(金)  
① 9:30 ~ 11:00 ② 13:00 ~ 14:30  
〈どこで〉ブルーベリー農園しもかわ  
(東通村目名字向野)※現地集合  
〈対象〉小学生以上  
※小学生未満は保護者と同じ摘み取りかごを使用  
〈定員・参加費〉各50名・無料  
〈持ち物〉雨具・帽子・飲み物  
〈申込締切〉7月5日(木)消印有効  
問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

### 7月22日(日) 来さいまい館フリーマーケット

〈いつ〉7月22日(日) 9:00~14:00  
〈出店料〉1区画 1,000円  
※7月1日~受付開始 ※雨天中止  
※7月29日(日) 10:00~12:00 おもちゃ病院定期開院  
問 むつ来さいまい館 ☎ 33-8191

### 7月22日(日) 大湊天然水巡礼スタンプラリー

〈いつ〉7月22日(日) 9:00~  
〈どこで〉JR大湊駅~兵主神社(大湊上町)  
〈どんな〉5カ所の天然水を散策し、兵主神社へ参拝してゴールです。巡礼手形は「夫婦円満・恋愛成就」と「目標達成・必勝祈願」があります。  
〈参加費〉無料  
〈申込方法〉住所、氏名、年齢、性別、希望の手形を電話かFAXでお申し込みください。  
問 むつ専門店 ☎ 24-1490 F 31-1630

### 7月24日(火) ミュージカル「北前ザンブリコ」

〈いつ〉7月24日(火) 18:00開場 18:30開演  
〈どこで〉下北文化会館 〈出演〉劇団わらび座  
〈どんな〉下北にもゆかりのある「北前船」を題材にしたミュージカル  
〈料金〉一般 3,600円 高校生以下 1,500円  
※全席指定 ※当日各券 500円増  
〈販売所〉下北文化会館、アンエイム、わらび座予約センター  
問 下北文化会館 ☎ 22-8411

### 8月17日(土)・18日(日) 昆虫クラブ

〈どこで〉むつ市下北自然の家  
〈どんな〉昆虫採集・標本作成・ヒメボタル観察  
〈対象・定員〉小学4年生~中学3年生・20名  
問 むつ市下北自然の家 (むつ市教育振興会) ☎ 34-6151

### 7月26日(木) 大湊分屯基地盆踊り大会

大湊 Sora 空っ!他各種出店。各種イベントでお待ちしています。  
〈いつ〉7月26日(木) 17:30~20:30  
〈どこで〉航空自衛隊大湊分屯基地 (大湊高校向かい側)  
〈駐車場〉大湊高校  
むつ市ハビリテーション病院駐車場  
問 航空自衛隊第42警戒群総務班 ☎ 24-1191 内線 203



### 7月28日(土)・29日(日) 下北圏域の婚活イベント 第2回しもきた恋物語参加者募集

下北5市町村で構成する婚活支援組織「しもきた恋パーク」がイベントを開催します。  
〈いつ〉7月28日(土)・29日(日)  
〈どこで〉大間町および風間浦村  
〈定員〉20~40代独身男女各15名  
※男性は下北5市町村在住者限定  
〈参加費〉男性 5,000円 女性 3,000円  
〈どんな〉大間町でマグロの試食や街歩き、風間浦村でイカサマレースや花火  
問 市企画調整課 ☎ 22-1111 内線 2313



### 7月28日(土)~31日(火) わんぱくジュニア パワーアップ作戦 夏

〈いつ〉7月28日(土)~31日(火)  
〈どこで〉むつ市下北自然の家  
〈どんな〉キャンプ・登山・かまど炊事・雨の一粒ハイキング など  
〈定員〉30名  
〈対象〉小学4年生~中学3年生  
問 むつ市下北自然の家 (むつ市教育振興会) ☎ 34-6151



### 7月14日(土) 第16回わきのさわ海まつり・わきのさわ朝市

脇野沢産の鮮魚やとれたて野菜などの地元特産品を多数取り揃えてお待ちしております。  
◆第16回わきのさわ海まつり  
〈いつ〉7月14日(土) 10:00~13:00  
〈どこで〉脇野沢村漁業協同組合荷捌場  
〈どんな〉海上安全、大漁祈願、無料試食、試飲コーナー  
※天候等により変更あり  
問 脇野沢村漁業協同組合 ☎ 44-2211

◆わきのさわ朝市  
〈いつ〉7月14日(土) 10:45~12:00  
〈どこで〉脇野沢村漁業協同組合荷捌場  
※売り切れ次第終了  
問 鯛島塾むらおこし会議 (脇野沢庁舎管理課内) ☎ 42-2111



### 7月15日(日) 飲食祭ビアガーデン vol.4

〈いつ〉7月15日(日) 11:00~20:00  
〈どこで〉むつ市イベント広場  
〈どんな〉・ビアガーデン(ソフトドリンク有)  
・フード販売 ・物販  
・ステージ (キッズダンス、よさこい、フラダンスなど)  
※チケット 1,500円で2,000円分の買い物ができるお得な前売りチケット販売中  
問 むつ来さいまい館 ☎ 33-8191



### 7月21日(土) 第27回 むつ走五酒ラリー in 田名部

豪華賞品(東京ディズニーランド旅行、コードレスクリーナー、ルンバ等)が当たる抽選会付き!友人や会社の同僚、ご近所同士でぜひご参加ください。  
問 むつ商工会議所青年部事務局 ☎ 22-2283



〈いつ〉7月21日(土) 18:00~  
〈どこで〉田名部地区飲食店街  
※受付・抽選会場は田名部神社  
〈前売券〉3,000円  
問 むつ商工会議所青年部事務局 ☎ 22-2283

### 6月30日(土) ぴしゃっくす~初夏のミニコンサート~

ピアノ・尺八・サクソという珍しい構成で結成したアマチュアアンサンブル(入場無料)  
〈いつ〉6月30日(土) 13:00~  
〈どこで〉むつ市海と森ふれあい体験館  
問 ぴしゃっくす 木村 ☎ 090-8786-2487

### 7月1日(日) 夏の子どもお楽しみ会

大型紙芝居などを上演します。参加無料、申込不要。  
〈いつ〉7月1日(日) 10:30~12:00  
〈どこで〉中央公民館  
〈上演〉おはなしひばの会  
〈どんな〉大型紙芝居、パネルシアター、アニメ映画、ペープサート、うた、ゲーム、クイズなど  
問 中央公民館 ☎ 24-1224

### 7月7日(土) 立原ちえ子ソプラノ 40周年記念コンサート

〈いつ〉7月7日(土)開場 15:00 (開演) 15:30  
〈どこで〉むつ来さいまい館  
〈料金〉一般 2,000円 学生 1,000円  
an aim TOKYO-DO でチケット取り扱い中  
問 立原ちえ子友の会むつ 千葉 ☎ 34-2055

### 7月8日(日) むつ科学技術館だより

〈いつ〉7月8日(日) 9:30~16:00 (最終入館 15:30)  
〈どんな〉海の子保育園「海の子海峡太鼓」、マジックショー、科学実験、下北ジオパークパネル展示、チャレンジコーナー、工作たいけんコーナー、おたのしみコーナー、原子力機構ちよこっとツアー、軽食コーナー(有料)  
問 むつ科学技術館 ☎ 25-2092

### 7月15日(日) 第25回消費者と生産者の交流会 ~食の安全・安心を願って~

〈いつ〉7月15日(日) 10:00~15:00(受付 9:00~)  
〈どこで〉はまなす生産組合(民宿菜の花館向い側奥)  
〈どんな〉有機圃場見学、収穫体験、野菜他即売、バーベキュー、抽選  
〈参加費〉500円  
問 MOA 自然農法はまなす会 ☎ 22-2052 FAX 23-4346

## ご家族の「特定健診」と「がん検診」の同時受診のすすめ



平成30年度の集団健診の情報をお知らせします。  
是非、この機会に「特定健診」と「がん検診」をセットで受けましょう。

日程	健(検)診場所	受付時間		備考
		特定健診 後期高齢者健診 胃がん・肺がん・大腸がん検診 肝炎ウイルス検診 結核健診	子宮頸がん検診 乳がん検診 骨密度検診	
7月4日(水)	下北文化会館	7:00～9:00		
7月5日(木)	川内庁舎		17:00～18:00 ※骨あり 対象者のみ	
7月13日(金)	下北文化会館	7:00～9:00	12:30～13:30	国保以外被扶養者健診同時実施
7月19日(木)	脇野沢地区巡回	9:30～15:30		肺がん検診・結核健診のみ
7月21日(土)	大畑体育館	7:00～8:30		国保以外被扶養者健診同時実施
7月22日(日)	大畑体育館	7:00～8:30	8:00～9:00 ※乳がん検診のみ	国保以外被扶養者健診同時実施
8月2日(木)	下北文化会館		17:00～18:00 ※骨あり 対象者のみ	
8月3日(金)	下北文化会館	7:00～9:00	12:30～13:30	
8月24日(金)	大畑体育館	7:00～8:30	12:30～13:30	
8月26日(日)	川内庁舎	7:00～8:30		国保以外被扶養者健診同時実施
8月27日(月)	大畑体育館	7:00～8:30		
8月28日(火)	下北文化会館	7:00～9:00	8:00～9:00 ※乳がん検診のみ	
9月2日(日)	脇野沢地域交流センター	7:00～8:30		国保以外被扶養者健診同時実施
9月6日(木)	下北文化会館		17:00～18:00	
9月20日(木)	下北文化会館	7:00～9:00	12:30～13:30 ※骨あり 対象者のみ	女性限定の日
9月27日(木)	大畑体育館	7:00～8:30		
9月28日(金)	下北文化会館	7:00～9:00	12:30～13:30	
9月29日(土)	下北文化会館	7:00～9:00		国保以外被扶養者健診同時実施

- Q1 特定健康診査の対象者は**  
むつ市国民健康保険に加入されている40歳から74歳までの人が対象となります。
- Q2 75歳以上になると、健康診査はどうなりますか**  
「後期高齢者健診」と名称が変わりますが、今までどおり集団健診を実施しています。

- Q4 特定健康診査は、1年に何回受けられますか**  
1年に1回です。人間ドックを受けた人は、特定健診を受診できません。
- Q5 生活習慣病の治療のため、病院を受診していますが、特定健康診査を受診する必要はありますか**  
生活習慣病で治療中の人も特定健康診査の対象者です。

**Q3 職場の健診と国保の健診では、どちらを受診するとういいますか**  
職場で特定健康診査と同様の検査項目を受診できる場合は、職場の健診をお受けください。その場合、その健診結果を市に提供していただくことにより、特定健診を受診したとみなして受診率に含めることができますので、ぜひ健診結果の提供にご協力をお願いします。

問 健康づくり推進課 ☎ 22-1111 内線 2576

## 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。



### 大人のラジオ体操知ってる? テーマ「大人のラジオ体操」

場所：中央公民館 講堂  
日時：7月10日 火曜日 (10時～受付) 10時30分～11時30分まで  
講師：インストラクター 佐々木 絵理子 氏  
持ち物：運動靴、タオル、飲み物。  
申込み：不要。会場までお越しください。



保健協力員のみなさんが企画した健康教室

「私たちができることから」  
4月に厚生労働省から発表された2015年の全国市町村別平均寿命で、むつ市男性が全国ワースト4位(都道府県別では青森県は男女ともに全国ワースト)となり、「短命県」という汚名返上を果たすことができませんでした。  
「市役所から2年間、保健協力員として、むつ市民のみなさんの健康への意識改革に協力してほしいと頼まれました。私たちができることから始めたい。」と話すのは、むつ地区大湊小Bブロックの保健協力員さんたち。  
自分たちでできる取り組みは無いものかと集まって考え、健康教室「大人のラジオ体操」をすることにしました。



委嘱状交付式

「脱短命県を目指して」  
保健協力員は、市民の健康づくりを推進するために、健康について様々な取り組みをしています。各町内会から推薦を受けて、今年度238名が「むつ市保健協力員」として委嘱されました。活動は、健康診査の申込受付、地域での健康教室の開催、保健事

**むつ下北薬剤師会  
7月の休日お薬電話相談**

1日(日)	おき薬局	☎ 090-3369-5051
8日(日)	みさと調剤薬局	☎ 090-8925-1316
15日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
16日(月)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎ 31-1115
22日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
29日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220

〈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

市役所本庁舎 ☎ 0175-22-1111 川内庁舎 ☎ 0175-42-2111

**7月の在宅当番医**

1日(日)	角田整形外科医院	☎ 22-7945
8日(日)	菊池医院	☎ 24-1276
15日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135
16日(月)	中央内科クリニック	☎ 28-4550
22日(日)	三上医院	☎ 22-1011
29日(日)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512

〈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

大畑庁舎 ☎ 0175-34-2111 脇野沢庁舎 ☎ 0175-44-2111



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

#### 鶏肉とブロッコリーのカレー炒め

材料(お弁当4人分)  
 ブロッコリー 60g  
 鶏もも肉 180g  
 バター 4g  
 にんにくすりおろし 1g  
 A: 塩 1g・小麦粉 3g  
 B: カレー粉 2g・水 10cc  
 しょうゆ 2g・塩 1g  
 1人分栄養価 108kcal 塩分 0.6g



鶏肉とブロッコリーのカレー炒めは、ヘルシーバランス弁当「緑黄色野菜たっぷり弁当」の一品です。

#### - 作り方 -



①ブロッコリーは小房に。鶏肉は余分な脂を取り除き一口大に切り、Aを順にもみ込む。



②フライパンにバターとにんにくを入れ中火で熱し、香りがたったら鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返しさらに2〜3分。



③ブロッコリーとBを加えて、炒め合わせれば完成。



④茹でないブロッコリーがシャキシャキで栄養満点！カレーの風味で味も大満足です。

**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大満足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、販売していたり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！  
QRコード

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

### 下北グルメジオ定食

#### むつドライブイン

むつ市大曲三丁目7-16  
☎ 0175-22-4708  
〈営〉10:00~17:00  
〈定休日〉火曜日



三代目の鳥山和之さん



**とにかく「食」で むつ市を盛り上げたい**  
 「下北がジオパークというものを目指している、と耳にしたのが始まりです。全国のジオパークには、ジオを応援するメニューがあると聞いて、これは私も何か食で応援できるんじゃないかと。」  
 お祖父さんが始めた食堂は鳥山和之さんで三代目。ご自身も東京で食の修行を重ねてきた鳥山さんの発案で、「ジオパーク認定を目指す応援メニュー」として、ジオ定食が誕生しました。その思いの源は「下北が好きだから。」  
 鳥山さん、熱い男です！

**全てが下北産 これ一食でジオを堪能**  
 最大のポイントは、「お盆や箸器まで全てが下北のもの」というところ。メニューには、みそ貝焼き、海峡サーモン、大湊海軍コロッケから、イカ寿司などこれでもかというほど下北の美味いが詰まっています。  
 「下北の方には馴染み深い料理かもしれませんが、観光客には大変好評をいただいています。一日限定10食としてますが、20食用意して、なんて予約もいただくんですよ。」  
 まさに、「ジオを応援！」みなさんもぜひ下北ジオパーク認定商品をたくさんの方に紹介してください。



### 下北グルメジオ定食 ¥1,000



ポイントはすべてが下北産。下北を代表する料理に加えアピオスの付け合わせや下北産ほっかりん、宇賀焼きの器やヒバの箸とお盆まで、そのすべてが下北の恵みです！

## 新刊ピックアップ



ぼくときみの半径にだけ届く魔法  
七月 隆文/著 (幻冬舎)

売れない若手カメラマンの仁はある日、窓辺に立つ美しい少女を偶然撮影する。少女の名は陽。難病で家から出られない彼女は、部屋の壁に風景の写真を映して眺める日々を送っていた。「外の写真を撮ってきて頂けませんか？」陽の依頼を受け、仁は様々な景色を撮って届けることになる。それは運命の出会い。ふたりの人生が奇跡のように変わり始める瞬間だった——。光で描く、心震えるラブストーリー。



ハゲを着こなす ~悩みを武器にして人生を変える方法~  
松本 圭司/著 (WAVE出版)

「髪が薄くなる」ということ。僕たちはいつまでこの悩みに向き合わなくてはならないのでしょうか？隠す、被る、生やす、増やす…あらゆる手段を講じてみても、根本的に解消するのは難しい頭髪事情。そこで本書では、薄毛でもかっこよくなる具体的なノウハウを提示することで、世の男性に「薄毛を魅せる」という新しい選択肢を提案します。



失敗図鑑 すごい人ほどダメだった！  
大野 正人/著 (文響社)

すごい人ほどダメだった！読めば勇気がわいてくる、新しい心の教科書。今に名を残すすごい人も、たくさん失敗をしてきました。だから、「失敗しないと人生損だよ！」くらいの気持ちでどんどん新しいことにチャレンジしてほしい。そのための「勇気の本」です。

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

📄 http://www.city.mutsu.lg.jp



## My Brother`s Two Weddings — 弟の2回の結婚式 —

My little brother got married on May 12th! Then, he got married again on May 15th!

5月に弟のジョッシュのオクラホマ州で行う結婚式を見るために久しぶりにアメリカに帰りました。そして、1週間後カリフォルニア州で再び結婚式しました!でも心配しないで。再婚したわけではありません!どちらの結婚式でも花嫁はジョッシュと花嫁はパメラという名の女性でした。

私たちの家族は、オクラホマ州出身で、パメラはカリフォルニア出身で、そしてジョッシュとパメラは今カリフォルニアに住んでいます。だから、2回結婚式をしました!オクラホマ州では、ユダヤ教とキリスト教の伝統を融合したオリジナルな結婚式をしました。ユダヤ教の chuppah (ユダヤ教徒の結婚式で用いる添乗天蓋)の下で、祈りも捧げて、最後に breaking the glass (グラスを踏んで割る)をしました。(それもユダヤ人の結婚式の伝統です!「幸せな時にも、悪い事があります。けど、つらい時にも、愛が続きます」という意味があります。)

カリフォルニアでは、全然違う雰囲気でした!ジョッシュとパメラはアイル

ンド系だから、アイリッシュ・ウエディングをしました。ジョッシュは kilt (男性が着用する短いスカート)を履いたり、儀式はアイルランドの Handfasting Ceremony (花嫁花婿の手と手をほどけないように紐で結ぶこと)をしました。

私はユニークな多文化の結婚式を見ました。2回結婚式をしたので、新郎新婦の性格をよく知ることができました。両州の大事な人が式を見られたのは良かったと思います。本当に感動しました。日本では結婚式にご祝儀(もしくは会費)を持って参加するけど、アメリカ人は、ご祝儀をしません。(その代わりに、新郎新婦に贈り物を会場に持って行ってあげます。)そして、結婚式はとても高いです。弟たちの場合は、2倍の費用がかかりました!私は心配していたけどジョッシュは、「姉ちゃん、大丈夫だよ。費用がかかったけど皆と一緒に祝っただけの価値があります!」と笑って言いました。

さすが、私の楽天的な弟です!これから、2人の幸せな人生を祈ります! Congratulations!

### 7月レッツ国際交流(申込不要)

#### ◆レイチェルと Free Talking

6日(金) @ミニストップむつ市役所店内 13:30 ~ 15:00  
12日(木) @市役所第4会議室 10:00 ~ 11:30  
25日(水) @ミニストップむつ市役所店内 13:30 ~ 15:00

#### ◆ Walking Talking (ウォーキング・トーキング)

〈いつ〉7月17日(火) 14:30 ~ 15:30  
〈どこで〉ウェルネスパーク  
フロント前に、14時半までに集合してください。  
(参加料)無料(悪天候時、ドーム利用料110円が必要です。)



Rachel Presents  
**Rachel's Yo Mo Ya Ma Story**



開館時間(本館) 7月の休館日  
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。

### 「夏休み図書館ジオパーク」スタンプラリー開催

〈いつ〉7月21日(土) ~ 8月31日(金) (予定)  
〈どこで〉図書館、各分館  
〈どんな〉資料の貸出を受けた際、スタンプラリー台紙にスタンプを押印します。(1日1個まで)3個たまとジオパーク関連の景品を差し上げます。

### 図書館7月の日曜シネマ

〈いつ〉8日(日) 14:00 ~ (日本語字幕版)  
22日(日) 14:00 ~ (日本語吹替版)  
〈どんな〉『アイアンマン』(2008年・米・126分)  
億万長者で発明家の軍需産業会社社長トニー・スターク(ロバート・ダウニー・Jr)は、視察に訪れた軍のキャンプでテロリストの奇襲に遭い、胸を負傷してしまう。やがて自分の会社の兵器がテロリストに悪用されている衝撃の事実を知ったトニーは、自ら戦闘用のスーツを作り、「アイアンマン」となってテロリストに闘いを挑む。



## むつ市の魅力をPR 5/25

2018 ミスおしまこ決定 金曜日

むつ市観光協会総会の場において、「2018 ミスおしまこ」にたすきが手渡されました。

今年のミスおしまこは、写真右側から渡邊莉乃さん、奥寺芽衣さん、今垂以沙さんに決定。大湊ネブタまつりやおしまこ流し踊りのほか、市外で行われる観光イベントなどでも活躍する予定です。

「むつ市を全国にPRしたい。(渡邊さん)」、「大好きなむつ市の魅力を知ってもらいたい。(奥寺さん)」、「地元むつ市のおしまこに選ばれてうれしい。(今さん)」と話してくれた笑顔が素敵なミスおしまこ。

これから1年間、むつ市の魅力PRをお願いします。

## こどもたちの夢を応援 5/11

ほそかわ耳鼻咽喉科クリニックが寄附贈呈 金曜日

医療法人高志会ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック(細川雅史院長)よりむつ市子ども夢育成基金に寄附がありました。

同クリニックは、院長と妻の細川美佳副院長が夫婦で診療に当たっており、今年で開業22年目(ふうふ)となることを機に地域への恩返しとして、「未来ある子ども達をサポートするのは大人の役目。スポーツで活躍するむつ市の子どもの夢をはぐくみ、未来の可能性を支援したい。」との思いから今回の寄附に至ったとのこと。寄附贈呈式では、細川美佳副院長から市長に目録が手渡されました。



## ムチュランおめでとう! 6/2

やっぱり むつ市のうまいは日本一! 土曜日

むつ市のうまいは日本一推進条例を定め最初に迎えた6月2日、下北文化会館を会場に「むつうまふえす!!~むつ市のうまいは日本一の日~」と題した記念イベントが開催されました。

県内のご当地キャラクターもお祝いに駆けつけ、航空自衛隊の唐揚げ「大湊 Sora 空っ!」の振る舞い、むつ市の特産品販売や各種ステージイベントで大盛況だった会場には、約6,200人が訪れました。

また、6月2日はムッシュ・ムチュラン1世の誕生日。多くの子どもたちと市長がムチュランファミリーの似顔絵入りケーキでお祝いしました。



## 海自カレー、盛り上がってます 5/23

大湊海自カレー提供数 20,000 食達成 水曜日

昨年の6月11日から市内各10店舗で提供されている「大湊海自カレー」が1年を待たずして提供数延べ20,000食を達成しました。ちょうど20,000食目だったのは、「肉の匠ARITA 下北店」にご来店の青森市在住の工藤さん御一家。

当日はウェイターに扮した市長がサプライズで登場。護衛艦せとぎりカレーを食べた工藤さんは「自分自身カレーにはこだわりがあるが、後味がスパイシーで美味しい」と大満足。親子三代の笑顔あふれる素敵な達成セレモニーになりました。



## 地域とつながる新校舎 5/23

「関根中学校」新校舎完成見学会 水曜日

関根中学校の新校舎が、関根小学校との併設型小中一貫校として完成しました。この日行われた見学会では、渡り廊下の渡り初めや、開放感あふれる多目的ホールでのテープカットのあとに新校舎を見学。児童・生徒と市長は、地域住民と一緒にデザインした広場にあるバスケットコートでフリースローにチャレンジ。コートには多くの笑顔があふれました。

広場は地域とともにある学校の拠点となり、大きなレガシー(遺産)になることを願います。



## この人 むつちゆ星



田名部神社 禰宜 小笠原 佐さん

「地元に戻ってきて、何か地域に貢献できればと思ったとき、神社の立場でしかできないことがあるんじゃないかと、ずっと思っていました。」

5年前に地元むつ市に戻ってきた小笠原さん。前職は宮内庁にお勤めということもあり、全国の神社関係者が集う中でのお仕事で得た、人脈と感覚をもとにさまざまなアイデアを練り出し、地域の元気づけに一役買っています。

今年5月、昨年に続き2回目となる「泣き相撲田名部場所」を開催し、子ども達の泣き顔を微笑んで見守るといふ、昔懐かしい雰囲気漂わせるイベントで神社が賑わいました。

また、昨年7月には七夕にち

なんだ「田名部星まつり」を開催し、イベントは大成功。保育園児たちに作製してもらった絵灯籠が並ぶ幻想的な神社には、連日大勢の参拝客が訪れ、これまで、昔に比べて少し遠い存在になりかけていた「神社」を身近なものに変えました。このイベントが話題を呼んで、夜景サミットの誘致活動にも参加。「たとえば、日時を決めて、市民のみならずにもお願いして、一斉に家々の電気を点ける、なんてことをしたら、釜臥山の上から見たアゲハチョウもいつもよりすごいんじゃないですかね。」

地域を良くしたい、明るくしたい、元気にしたい。その思いは体中にみなぎっています。

## より便利に! 24時間窓口 5/25

ミニストップむつ市役所店 OPEN 金曜日

むつ市役所敷地内のコンビニエンスストア開店に伴い、ミニストップ株式会社の藤本明裕代表取締役社長が駆けつけ、市長と市役所24時間窓口の開設を祝って看板の除幕式を行いました。

コンビニエンスストア内の市役所24時間窓口では、住民票取次サービスや図書返却サービス、市政の情報発信などを行っていますが、これからもサービスをさらに充実させていく予定です。よりコンビニエンス(便利)な市役所に!



# むちゅっこ Happy Birthday

7月生まれ



さとう いつき  
佐藤 吉樹くん  
H29.7.16 生 (昭和町)



よねざわ あさ  
米沢 香咲ちゃん  
H29.7.11 生 (昭和町)



さとう めいさ  
佐藤 明咲ちゃん  
H29.7.5 生 (柳町)



ひらお たいし  
平尾 大心くん  
H28.7.14 生 (緑町)



みのべ のぶと  
美濃部 信斗くん  
H28.7.6 生 (川内町楡木)



よしの せな  
吉野 晴凧ちゃん  
H29.7.30 生 (昭和町)



おりだて みきと  
折館 美心翔くん  
H29.7.20 生 (仲町)



たなか こう  
田中 颯くん  
H27.7.2 生 (大畑町上野)



いとう みや  
伊藤 未彌ちゃん  
H28.7.22 生 (桜木町)



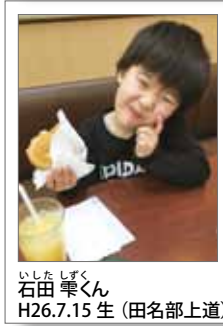
まうまひ より  
相馬 妃依ちゃん  
H28.7.20 生 (田名部斗南岡)



おつみ ひろが  
近江 彪雅くん  
H28.7.17 生 (田名部内田)



きくち ぼる  
菊池 晴ちゃん  
H28.7.16 生 (金曲)



いした しずく  
石田 暁くん  
H26.7.15 生 (田名部上道)



まくち さら  
菊池 沙蘭ちゃん  
H26.7.4 生 (大畑町上野)



ほそま かんた  
細間 敢太くん  
H27.7.9 生 (金谷)



きょう ななせ ひまり  
京谷 夏星ちゃん・妃星ちゃん  
H27.7.8 生 H29.7.7 生  
(金曲)



たまい あゆた れいた  
玉井 歩汰くん・伶汰くん  
H27.7.3 生 H24.7.3 生  
(金谷)



そとい だい  
外井 大智くん  
H24.7.14 生 (仲町)



さわだ りゅうせい  
澤田 琉聖くん  
H24.7.11 生 (海老川町)



こがわ あい  
古川 葵禾ちゃん  
H26.7.31 生 (大平町)



たなか わこ  
田中 和瑚ちゃん  
H26.7.18 生 (松森町)



やまもと  
山本 いろはちゃん  
H26.7.16 生 (下北町)

**8月生まれの  
お子さんの写真  
募集中!**  
7/12~9 まで  
先着 22名

〈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

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。どしどしご応募ください!

〈対象〉8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7月2日から9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。



みなさんへ  
せっかくご応募してくれ  
たのに、広報むつに掲載さ  
れなかったみなさん、本当  
にごめんなさい(涙)  
みなさんのステキな笑顔  
はむつ市のHPにある「広報  
むつ 袋とじ」に掲載してい  
ます。ぜひご覧ください!  
な の じ ゃー !!  
ムチュランより