

広報

# MUITSU

むつ

8

2018

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

特集

## 大解剖!! これが大湊海自カレーだ

目次 contents

- 2 特集 大解剖!!これが大湊海自カレーだ
- 11 information
- 22 健康コーナー
- 23 町内会長と市長との懇談会
- 24 図書館コーナー
- 25 ほっとジオなひとときを 他
- 26 あっと陸奥覧 他
- 28 むちゅっこ Happy Birthday

6月30日 マリンフェスタ in 大湊にて  
大湊基地業務隊カレーを手に

# 夏熱カレシ

特集 大解剖!!  
これが大湊海自カレーだ

## 1 大湊海自カレー × それぞれの特徴

**むつブランドホテル**  
護衛艦すずなみカレー

オリジナルのピクルス  
陸奥湾産ホタテのカダイブ(フライ)

最初は甘みであとから爽やかな辛さが広がるのが特徴

ゆでたまご

爽やかな辛み広がるチキンカレー!  
お好みの辛さを楽しめるシェフお手製のスパイスソースも舌を楽しませる!!

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

田名部字下道 4 ☎ 22-2331

むつブランドホテル内 ↑ 尻屋方面  
← 早掛沼・大畑方面 国道 279 号 むつバイパス

1日限定 25食  
¥1,100 (税込)

**DiningBar 下北バル**  
護衛艦おおよとカレー

さくさくエビフライ

野菜の舌ざわりが特徴の辛口ビーフカレー 温泉たまご

香味野菜の絶妙な舌触りと甘み!  
なのにスパイスしっかりで、その辛さは1・2を争う!?

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

下北町 2-46 ☎ 23-7115

プラザホテルむつ内  
← 運動公園 下北駅 青森方面 →

1日限定 20食  
¥1,200 (税込)

大湊基地業務隊カレー  
レストランクッチーナ

たまごサラダ チキンカツはオリジナルソースで

秘伝のスパイスに漬け込んだチキンが決め手

カレーにはカツ!!  
チキン×チキンが楽しめる  
香り豊かなスパイスカレー

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

小川町 2-4-8 ☎ 22-8333

日本年金機構 むつ年金事務所  
マエダ本店内  
← 中央方面

1日限定 20食  
¥1,080 (税込)

多用途支援艦すおうカレー  
下北名産センター

産直野菜をそのままサラダに 「下北名産」のイカ寿司

寝かせた牛肉が決め手のスパイスカレー

牛肉とスパイスが大人の  
カレーを演出!  
イカ寿司のサッパリ感との  
ギャップが楽しい組み合わせ

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

大曲 2-13-33 ☎ 22-3231

大魚むつ総合卸売市場  
← 下北駅 県道 176 号 青森方面 →

1日限定 20食  
¥1,500 (税込)

**肉の匠 ARITA 北店**  
護衛艦せとぎりカレー

パバロア付き 温泉たまご

下北鶏の唐揚げ 焼き肉のたれが隠し味のポークカレー

ヨーグルトと焼き肉のたれが隠し味。ジューシーな鶏の唐揚げとのコンビは最高!

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

下北町 1-1 ☎ 31-1029

プラザホテルむつ  
← 運動公園 下北駅 青森方面 →

1日限定 10食  
¥1,188 (税込)

**下北名物 榊山そば**  
護衛艦ゆうたちカレー

大ぶりエビフライ 釜玉うどん

そば団子 にんにく、しょうが、りんごの酸味が効いたビーフカレー

辛さと甘みが絶妙!  
おそば屋さんのエビ天ならぬエビフライに加え、「たまご=釜玉うどん」など、和テイストなアイデアも楽しい!

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

田名部字南榊山 19-1 ☎ 22-0610

榊山集会所  
← 大畑方面 国道 279 号 早掛沼方面 →

1日限定 20食  
¥1,500 (税込)

護衛艦はまぎりカレー  
安渡館カフェテリア 憩い

ゆでたまご 海軍コロッケ

すりおろしりんごの酸味に「源たれ」が隠し味のビーフカレー

青森県民の心の味、りんごと源たれのコラボレーション!  
海軍コロッケとの相性は抜群!

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

桜木町 3-1 ☎ 29-3103

北洋館  
水源地公園 北の防人大湊安渡館内

1日限定 20食  
¥1,200 (税込)

むつ市役所内のみかカレー  
食堂 ぼわゆる亭

大きなホタテフライ

フルーツ、赤ワインに生クリーム 温泉たまごで仕立てたポークカレー

海自カレーの中でトップクラスの辛さが気持ちいい!  
市役所の中にある食堂だけど、どなたでも召し上がれます!

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

中央 1-8-1 ☎ 23-4772

むつ市役所内  
← 大畑方面 運動公園 → むつ警察署

1日限定 15食  
¥980 (税込)

**むつドライブリン**  
第25航空隊カレー

温泉たまご 自慢の海軍コロッケ

提供店舗で唯一のひき肉のカレー

自家製マールが辛さを引き立てる!  
ひき肉ならではの食感に加え、自慢の海軍コロッケがうれしい!!

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

大曲 3-7-16 ☎ 22-4708

← 大畑方面 国道 279 号 青森方面 →

1日限定 20食  
¥1,100 (税込)

**駅前食堂**  
護衛艦ちくまカレー

自慢の甘辛しょうが焼き

半熟ゆで卵 ころみが特徴のポークカレー

とろとろ辛口ポークカレーにカレーホットの爆発力!甘辛しょうが焼きも加わりボリューム満点!!

提供日  
月 火 水 木 金 土 日

下北町 5-45 ☎ 22-0860

プラザホテルむつ  
← 運動公園 下北駅 青森方面 →

1日限定 10食  
¥1,200 (税込)

大湊海自カレーの提供が開始されて二年。みなさんは、もう大湊海自カレーを食べてみましたか? むつ市だからこそ実現した新グルメ。一年がたった今こそ、大湊海自カレーをおさらいして、たくさんの方々にその魅力を発信しようじゃないですか!

## 2 大解剖

### 大湊海自カレー × 食べてみる



みなさんは、すでに海自カレーを食べましたか？  
「むつの大湊海自カレーはおいしいよ！」  
いろんな人たちへ海自カレーを自慢するためには、まず私たちがその味と魅力を知っていなければなりません。  
というわけで、さっそく大湊海自カレーを食べてみましょう。

この日、護衛艦すずなみカレーを提供するむつグランドホテルにお邪魔したのは、奥寺芽衣さん。この春大学を卒業したばかりの奥寺さんは、まだどの海自カレーも食べたことがないとのこと、今回は特別に海自カレーを担当する洋食料理長の木村シェフにご紹介していただきながらカレーをいただきました。  
「すずなみのカレーは最初甘く感じるんですが、あとから爽やかな辛さがくるのが特徴です。あくまで自衛隊のレシピに忠実ですが、ここで作るカレーは私の「心」が込められています。最初にこのレシピを考えたらはどんな意図で作ったのか、とか考えながら作ってるんです。そう



1



4



2



3



5

①爽やかな辛さだから、どんどん食べられる。②シェフ手製のスパイスソースをかけて食べてみる。③店内には認定証や自衛隊グッズが。④レシピ伝授のお話や、副菜の細かな説明まで、木村シェフの海自カレー一皿にかける思いは強い。⑤完食する最後まで取材に応じていただき、ありがとうございました。



### 奥寺芽衣さん

むつ市大畑町出身。青森市内の大学に通っていたころから、学生の立場として市の事業に多く参加。「むつ市が大好き」という奥寺さんが、むつ市の新しい魅力を自ら体験する。

いうところも感じていただけたらうれしいですね。それから付け合わせ。ホタテのカダイフは陸奥湾産のもので、パリパリ食感が面白いですが、ゆで卵は一度黄身をくり抜いて生クリームで和えて仕上げています。女性はこのようにも喜ぶと思いますよ。」  
奥寺さん、「護衛艦すずなみカレー」はいかがですか？  
「すごくおいしいです。本当に最初は甘くて、あとから辛さがきます。一緒に出てきたスパイスのソースを足すと辛さが変わるのも面白いですね。あと、カレーはもちろんなんですけど、副菜が合ってるっていうか。味のしっかりしたカレーやホタ

## 3 大解剖

### 大湊海自カレー × 食べにきた

市外にお住まいの方は、海自カレーを食べにむつ市へ来ているのか。海自カレーを知ったきっかけは？海自カレーを食べた方々にお話をうかがいました。



1



2



3

① 20,000 食達成記念の記念撮影。② 突然の市長登場に驚く工藤さん。③ 美味しいカレーに話が弾む。

娘さん家族がむつにお住まいの工藤さんご夫妻。先日むつに来た際に、娘さんからランチで大湊海自カレーを勧められ、肉の匠 ARTA 下北店へ。楽しみに待っているテーブルへウェイターに扮した宮下むつ市長が届けたカレーは、なんと提供開始から2万食目の海自カレーでした。

「もともと主人は、1日3食カレーでも良いくらいカレーが大好きな人なんです。あの日も海上自衛隊で実際に食べられている味ということ、楽しみに待っていたら2万食目ですって、本当にびっくりしました。実は、あのときいただいた無料ペアチケットで今日樺山そばさんのゆうだちカレーをいただいできちゃいました。お店(部隊)によって味も違うし、それぞれ特徴があつて、『あー、自衛隊の方々は遠くに出航すると、家族とも連絡が取れないような生活のなかで、金曜日にカレーを食べるといっ

ズムができることで、こういうのを楽しみにしてるんだな』と感じましたね。」と淳子さん。

正彦さん、2万食目のカレー、実際に食べてみていかがでしたか？  
「カレー自体が美味いんですけどね。長い航海や隊員の健康なんかを考えてこだわりを持って作ってると思うので、美味しいです。大湊海自カレーのことはニュースやテレビで知ってました。今回私たちが食べたのは娘の誘いがきっかけでしたが、もっとメディアにバンバン出してほしいんじゃないかと思えますね。」

正彦さんの言葉に淳子さんも「そうですね。何かイベントがあつて、そのときのひとつのコースとして海自カレーがある、みたいなのもいいんじゃないかな。」  
お二人にお話をうかがって感じたことは、「海自カレーを食べにむつ市へ」という発信のほかに「むつ市へ来たからには海自カレーを」という視点があるということでした。

## 僕は東京から

### 福田亮さん

海上自衛隊ファンの福田さんは6月30日開催のマリンフェスタ in 大湊に東京から遊びにきた。

趣味でつながった全国の友人と年に数回、これまでも全国各地の自衛隊のまちに遊びに行っているという福田さん。

「呉や佐世保で大湊にも海自カレーがあるということを知りました。今回はまさに、海自カレーを食べに来たといってもいいですね。今日は護衛艦せとぎりの海自カレーを食べました。食べやすい味でとっても美味しいです。」

ぜひまたむつ市に遊びに来て、10店舗制覇よろしくお願ひします!



水源池公園で同日に開催されていた大湊海軍まつりでは、護衛艦ゆうだり・せとぎりの海自カレーが販売され大盛況。一杯600円と、普段よりリーズナブルに海上自衛隊の味を楽しむことができた。

## 私たちは青森から

### 工藤さんご夫妻

青森市にお住いの工藤正彦さん(中)と淳子さん(左)ご夫妻。結婚してむつ市に暮らす娘さんのもとへ、お孫さんの顔を見に遊びにくることも多い。



まずは本物の自衛隊カレーを見てみたい、味わってみたいという広報むつスタッフの願いを聞いていただき、海上自衛隊大湊地方総監部の全面協力のもと実現している企画「広報むつが行く」第4弾は多用途支援艦すおうの昼ご飯に潜入取材です。



広報むつが多用途支援艦すおうに潜入取材!

# これが「すおう」のカレーだ



①多用途支援艦すおう②食堂の様子。席は10席ほどだ。③ずらりと並ぶ今日の昼食メニュー。真ん中奥にある鍋は甘口カレー。④今日も盛ってます。⑤こちらは Teppan の2面にカレーを盛りつけ。

いざ大湊基地へ

今回も自衛隊で実際に食べられているカレーライスを取材させていただけるとのこと。早速大湊基地へ向かいます。当然取材日は金曜日。基地内にはすでに大湊基地業務隊の食堂から漂うカレーの香りがしています。

今回広報むつがお邪魔したのは、多用途支援艦すおう。「護衛艦に比べ小柄な艦とはいえ、近くで見ると迫力は満点です。出迎えていただいた補給長に案内していただき、早速艦内へ。こちらもすでにカレーのいい香りがしています。まさに「金曜日はカレーの日」という感じ。

すおうの食堂は、大型の護衛艦の食堂より少し小さめでなんとなくアットホームな雰囲気の影響を受けます。席は10席ほど。ここで多用途支援艦すおうの乗組員のみなさんは交代で食事を取っているんですね。

食事を準備する隊員の人数は給養員長を含めても2名とのこと。少数で約50名ほどの食事を作ることにになります。

この日のメニューは、下北名産センターへレシピが伝授された、寝かせた牛肉が特徴のスライスカレーにハムカツ、コロッケ、野菜サラダ、フルーツ、ゼリー、牛乳で

それでは、いただきます

今回の取材では、広報むつスタッフもカレーライスをいただけるところに。艦内で食事を取らせていただくのは初めてですので、今度はこちらが少々緊張気味です。では、テッパンを手に、盛り付けてみたいと思います。

まずはご飯。初めての雰囲気と、若い隊員さんたちの食べる姿を見ただけか、すこし思い切り盛ってしまった気も。残さないように気を付けます。サラダを盛り終わると、ハムカツとコロッケがあります。「少

した。カレーは通常の辛さのものと、甘口に仕上げた2種類が用意されています。

さあ、そろそろ隊員のみなさんの昼食の時間です。

食事は楽しくなくちゃ

日頃から任務や訓練のなかで気を張っているであろう隊員のみなさんも、食事のときは楽しく過ごすと聞きました。みなさん、お腹をすかせて食堂に入ってきます。

出ました、本場のテッパン。みなさん手慣れた様子でどんどん盛り付けていきます。なかには「これは大盛りの域を超えているのでは」と思うほどカレーを盛る隊員も。やっぱりみなさんカレーが好きなのですね。

食事を楽しんでいるみなさんにちよつとお邪魔して取材。普段食事中はどんな会話をしていますか？食事中も仕事の話？

「食事のときくらい楽しい会話しなきゃ。プライベートの話とかが多いですよ。」

取材と聞いて最初は少々緊張がみだつたみなさんも、だんだんいつもの様子に戻ってくださいました。本来楽しい食事の時間をちよつぴり緊張の時間にしてしまい、申し訳ありません。ご協力ありがとうございました。

し多めに用意しているの、たくさん食べていいですよ。」と声をかけていただきました。ありがとうございます。そして最後はカレー。自衛隊のカレーはどの部隊においても昔から辛めに作られているということ、楽しみです。

今回は賢沢に給養員長からいろいろご説明をいただきながらの食事です。それでは、いただきます。やはりまずはカレーを一口。

「美味しい。」

すおうのビーフカレーは、牛バラ肉をニンニクやオリーブに漬けて一晩寝かせ、玉ねぎは前日に切つて、あえて冷凍させてから調理するそう、柔らかな牛肉の食感とほどよい辛さ、玉ねぎの甘みが口に広がります。

最初は「盛りすぎたかな」と思ったテッパンカレーでしたが、心配は全然必要なく、あつという間に完食。こんなに美味しくて特別なカレーを市内で気軽に味わえるというのは、本当にうれしい取り組みだなと、改めて実感した二日でした。

うちのカレー、美味いっすよ!



海士長 ひかる 岡田 暉 さん

カレーを食べると「金曜日だ」と思いますね。金曜日を頑張れば明日からは休養日ですので、午後からもう一踏ん張り頑張るぞ!という気持ちになれます。

マリンフェスタ in 大湊でラップ吹奏を披露する岡田さん。日頃の任務や訓練を頑張れるパワーの源は、やはりカレーか!?



私が つくっています  
給養員長 やすひろ 大高 康浩 さん

私たち「多用途支援艦すおう」は、長い航海は多くありませんが、毎日食べる食事ですので、隊員が飽きないような食事の提供を心がけています。

下北名産センターさんが忠実にカレーの味を再現してくださっていますので、ぜひご賞味ください。



実は自衛隊員が第1号

海士長

私、シールラリーで 福井 春香 さん  
10店舗制覇しちゃいました!

食事の様子を取材中、何か海自カレーにまつわるエピソードはないですか、との質問に「実は」と話し始めた福井さん。

「実は私、シールラリーの企画で10店舗全制覇して金のテッパンをもらっちゃいました。第1号で。」

昨年11月から今年3月まで開催された期間限定イベント「スーパーシールラリー」において、スタートから一週間で10店舗を回り一番乗りで制覇。見事金のテッパンをゲットしたそうです。

ん?一週間?すごいペースじゃないですか?

「はい、一日2軒とか平気で食べましたよ。海自カレーを全店舗食べるのは、私の使命だと思っていました。」

少しおどけた表情で話してくださった福井さんでしたが、なんのなんのご立派です。スーパーシールラリー完全制覇第1号、おめでとうございます。



大湊海自カレーが誕生して1年。大湊海自カレー普及会が設立されて1年が経ったということでもあります。新ご当地グルメの手応えは。そして、今後の展望は。大湊海自カレーがもつ可能性を信じて1年間取り組んできたみなさんに、その想いを語っていただきました。



市役所内食堂ばわ〜亭 駄賃場 正三さん 普及会副会長 むつドライブイン 鳥山 和之さん 普及会会長 駅前食堂 宮本 明さん 普及会副会長 下北名産センター 菊池 俊明さん 肉の匠 ARITA 下北店 渋谷 和也さん



①提供店舗候補決定抽選会。この日、各店舗がどの部隊のカレーを提供するか決定した。②秘伝のレシピはすべて「忠実に」引き継がれた。③提供されるカレーはすべて艦長や司令たちの認定を受けている。④平成29年6月10日の「大湊海自カレー出港セレモニー」。翌日から各店舗で提供開始。⑤それぞれの店舗のアイデアによって、大湊海自カレーはPRされる。⑥普及会のアイデアにより開催された参加型イベント。より多くの店舗の味を楽しみむきかけになった。⑦よこすかカレーフェスティバル2018に出店。全国のカレーファンに魅力を伝えた。⑧こちらはあおもりカレーまつりの様子。まずは県内での認知度を高めたい。

突然ですが! 大湊海自カレー 知っておきたい豆知識のコーナー

「海自カレー」と「海軍カレー」は別モノ!?のおはなし
みなさんのまわりに海自カレーのことを海軍カレーと呼んでいる人はいませんか? 実は、海自カレーと海軍カレーはまったく別のモノなのです。知っておいて損はない豆知識。今回はその2つの違いをご紹介します!

海軍カレーとは?
明治41年に作られた「海軍割烹術参考書」のレシピをもとに現代に復元したカレーのこと。

海自カレーとは?
現在、海上自衛隊の艦艇等で実際に食べられているカレーの味を忠実に再現し、それぞれの部隊の艦長や司令に味の認定をいただいたカレーのこと。

つまり、「昔の海軍の人たちは、こういうカレーを食べていたんだなあ。」というのが海軍カレー。「今日も海上自衛隊のみなさんはこのカレーを食べて、頑張っているんだなあ。」が海自カレーということ。
みなさん、ぜひ覚えてくださいね!

提供開始当初の反応は?

鳥山 提供開始初日、うちは最初のうち限定数を設けずいたんですが、1日目に108食出たんですよ。テッパンなんか何回転もして間に合わなくて大変で。1ヶ月はほぼそのペースが続いてこのペースでいったら従業員足りないなんて冗談言ったり。これは良い取り組みがスタートしたなって思いましたね。

お客さまの反応は?

菊池 名産センターは県外のお客さまが多いので、スタートした時の情報もそうですし、たまたま全国放送してもらった機会もあったので、関東のほうから団体客のお客さまが大勢いらつしやって食べてもらいました。これは観光の起爆剤になるなど。この間も旅行会社にPRしてきました。

駄賃場

うちには、観光に来たむつ市でたまたま情報を聞きつけて来店したお客さまもいましたよ。宮本 むつ市以外で県内のお客さまも多いように思いますね。出張で来た方や営業の方とかが食べてくれたりね。

渋谷

自衛隊OBの方から、自分が船に乗って食べてたカレーが「変わらんない味だね」と言ってもらったのはすごく嬉しかった。横須賀でPRした時も別のお客さんからそう言ってもらったし。そういう意味で、例

5人 そうそう(笑)

参加型イベントなどを開催して

宮本 もっと人が集まる時にイベントをやらないと、効果が半減するんじゃないかと思いました。これからは、人が集まる時期に、とにかく何か楽しいイベントをどんどん仕掛けたいですね。駄賃場 6月2日のむつうまふえすでも出店したけれども、もっと用意しておけば良かったとかね、経験すると反省点が見えてきますよね。

普及会の今後の展望は?

渋谷 やっぱ、こっちからどんどんアプローチしていつか、もっといろんなイベントに出店したいです。これまでイベントは、10市大祭典とか青森市で開催されたあおもりカレーまつりなどに参加したんです。横須賀のイベントにも出たし。イベント出店を継続しながら新規事業にも着手して、店舗での販売数を維持していくのが目標ですね。宮本 実はこの夏、レトルトカレーが販売されるんです。さらに、普及会が監修した海自カレーパンもレトルトは通販でも買えるようにしたいし、普及会副会長菊池さんとこの下北名産センターでも置いてもらったり、スーパーでも買えるよ



大湊海自カレー出港セレモニーにて記念撮影。「このまちを食で盛り上げたい」という普及会のみなさんと、「その気持ちに全力で応える」という海上自衛隊のみなさんの強い思いが見て取れる1枚となった。

普及会の日頃の取り組みは?

宮本 月に一回、一か月の反省と次にどんなイベントを仕掛けるか会議しています。会議する場所はそれぞれの店舗で回していつかそれが一つのコミュニケーションにもつながっている。10店舗の代表者がSNSのグループでつながったのも良かったよね。自分のお店がもう完売になっても他の店舗へお客さまを案内することが出来る。

渋谷

メンバーの世代がバラバラというのが新鮮でした。駄賃場 ちなみに、私がいちばん年上です。鳥山 我々けっこうチームワーク良

うにしたい。これで県内、全国の人に買って味わってもらえる。菊池 展望ということになるかわからないけど、10店舗全部食べた人ってまだ多くはないと思うので時間をかけてでもコンプリートしてほしいという期待はありますよね。

海自カレーは、むつ市を元気にしてくれますか?

宮本 十分してくれると思います。菊池 むつ市も海もあって山もある。もつともつとそれを生かしていくのが僕たちの使命だと思っています。宮本 自衛隊のみなさんは、すごくいい方たちで私たちの「海自カレー」で地域を盛り上げたい、っていう思いにも親身に心えてくれます。だから私たちも海自カレーを通して自衛隊の広報を手伝ってあげたいという思いもあるし「自衛隊に入隊したい」という人たちの増やしていきたい。それって、最終的にむつ市の元気につながることじゃないかなって思うんですね!

冬 秋 夏 春

俳句

虫よけの猫の首輪や更衣  
曇天に紅の極まる百日紅  
サングラスかけて分らず私です  
ひとりくむ新茶の甘し夕まぐれ  
母の日や働く母のほか知らず  
老鶯の声の溢れて谷の水  
子供の日簞笥に古き母子手帳  
パワハラに負けるな伊調羽抜鳥  
白玉に仏心の湧く古刹かな  
夕茜溶けて黄金の代田かな

土佐 白園  
寺岡 洋子  
太田 正信  
葛浦川タカエ  
飯田 知克  
高橋 武子  
中西かつよ  
宮下るり子  
川口 巖溪  
井手上省子

短歌

歌どちの野菜収穫楽しみに無人販売今日も寄り行く  
かえり行く子見送るに半月の浮かぶ葉月の夜空澄みたり  
居住まいのかくも清しくありたきや道の真中に黒ねこ凧と  
さみどりの葉に抱かれてほんわかと咲き初む水芭蕉のこの清らかさ  
コーヒーがまだ熱いから待っている  
人集う朝市の花優しい目  
連休を待たず静かに桜散る  
煩惱が時に邪魔する老い支度

矢越 朝子  
山本 博子  
佐藤 和子  
山田 悦子  
高橋 星湖  
織田 澄香  
吉村 看伍  
瀧尻 善英

「2018 東北ジオパークフォーラム in 下北ジオパーク開催」

毎年開催されている「東北ジオパークフォーラム」が8月3日～4日、下北地域で行われます。

互いの取組をさらに発展させることを目指し、東北の日本ジオパーク認定地域と認定を目指している地域が一堂に会します。

国立研究開発法人海洋研究開発機構の平朝彦理事長による講演会「日本列島の成り立ちと下北ジオパーク」に加え、他地域で行われている活動の様子がわかる東北各地の紹介ブースもありますので、ぜひご来場ください。

8/3(金) 場所：プラザホテルむつ 開会式 13:30～13:50 講演会 13:50～15:20 ブース展示 13:00～17:00  
8/4(土) 場所：プラザホテルむつ 開会式 13:00～14:00 ブース展示 10:00～14:00



※詳細はお問い合わせいただくか、下北ジオパーク推進協議会ホームページをご覧ください。

問 ジオパーク推進課 ☎ 22-1111 内線 2811

# この味を全国に届けたい! 大湊海自カレー レトルト 新登場

6 大解剖  
大湊海自カレー  
×  
挑戦はつづく



お家で、お土産に、  
気軽に楽しめるのが good  
この夏、大湊海自カレーのレトルトが販売されます。  
まずは、護衛艦ゆうだちカレーと護衛艦おおよどカレーの二部隊が「出港」。

ご家庭で気軽に手軽に、海上自衛隊で実際に食べられているカレーの味を楽しめます。お土産にしても喜ばれること間違いなし。  
大湊海自カレーレトルトは、提供店舗のほか、市内各店、県内お土産店などに並びます。  
夏つ、熱つ、カレーっ！ぜひご賞味ください。

さらに! ?  
王将パンとの  
タイアップ  
大湊海自カレーパン  
発売決定!

大湊海自カレー普及会の監修による絶品カレーパン! 7月31日から東北各県で販売開始。ご期待ください!!



特集 大解剖!!これが大湊海自カレーだ おわり

大湊海自カレーの1年。店舗での提供や、普及会の各種イベント出店、シールラリーなどのイベントと、大湊海自カレー普及会のアイデアにより、さまざまな取り組みが行われてきました。

今年の取り組みの目玉は「関連商品」。お土産にちょうど良いレトルトカレーなどの販売を予定し、魅力の発信の拡大を図ります。

まさに賑わいを  
日本人の誰もが食べたことのあるカレーライスには、誰もが食べられるわけではない「海上自衛隊のカレーライス」というものがありました。  
今回の取材をおしてわかったことは、このまちに賑わいをと願っている人たちがいろんなアイデアを出し合っていること。そしてそのことに魅力を感じて楽しんでくれる人たちがいるということ。  
カレーは、子どもから大人までみんなが大好きですよ。  
いいじゃないですか、みんなが大好きなカレーを盛り上げるって。  
大湊海自カレーの魅力を、お友達に、お盆に帰ってくるご家族に、観光客のみなさんに教えてあげましょう。  
「むつには美味しい食べ物がいっぱいあるけど、大湊海自カレーってのもいいよ!」って。みなさんきっと喜んでくれますよ!

**お知らせ****税務課 夜間・休日窓口**

市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第3期の納期限は8月31日(金)です。日中に金融機関での納付が難しい方は、どうぞご活用ください。

※納税相談も随時行なっています。  
 (いつ) 8月25日(土)～31日(金)  
 (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  
 (どこで) 本庁舎税務課

**個人事業税(県税)**

個人事業税は、一定の事業を営む個人の方に課される県の税金です。前年の不動産所得および事業所得から各種控除した額に対して課税しています。課税対象となる業種の方に8月と11月に納税通知書を送付しますので納期限までに納付してください。

☎ 22-1111内線2232  
 ☎ 22-1111内線2232

☎ 22-1111内線2454  
 ☎ 22-1111内線2454

**敬老会の開催**

〈50・70代〉  
 脇野沢地区 9月21日(金)  
 大湊地区 9月25日(火)  
 田名部地区 9月26日(水)  
 川内地区 10月9日(火)  
 大畑地区 10月11日(木)

☎ 22-1111内線2566  
 ☎ 22-1111内線2566

**青森県交通災害共済**

青森県交通災害共済は、4月

**7月1日現在人口・世帯数**

※住民基本台帳による

人口	58,109人 (-59人)
むつ地区	45,898人 (-40人)
川内地区	3,900人 (-11人)
大畑地区	6,792人 (-10人)
脇野沢地区	1,519人 (+2人)
世帯数	29,142世帯 (-38世帯)
	( )内は前月比

**各種相談日程****法律相談(予約制)**

☎ 8月24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8月1日(水)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)**

☎ 8月8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**

☎ 8月20日(火) 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**

☎ 8月2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 ☎ 問合せ先・申込先

**消費税の軽減税率制度説明会**

事業者の方への支援措置(補助金関係)の概要説明もあります。  
 (いつ) 9月6日(木)  
 (どこで) 市役所大会議室  
 ☎ 22-13294  
 ☎ 22-13294

**国民健康保険****被保険者証の更新**

8月からの保険証は7月下旬から簡易書留で配達されていますので、記載内容を確認し、古い保険証は、ハサミを入れるなどして処分してください。郵便物の再配達には、郵便局へ依頼してください。一定期間経過後、配達できなかった保険証は市役所へ返戻され、保管されます。

**限度額認定証の更新**

限度額認定証の有効期限は7月31日です。8月以降も使用する方は、本庁または各分庁舎で更新手続きをお願いします。  
 なお、70歳以上で現役並み所得Ⅲおよび一般所得の方は、保険証兼高齢受給者証を提示することで限度額までの支払いとなりますので、

**申請の必要はありません。**

◆現役並み所得Ⅱ・Ⅰに該当する方  
 8月より新たに限度額認定証の交付を受けることができます。必要な方は申請してください。  
 ☎ 22-1111内線2435  
 ☎ 22-1111内線2435

**介護保険の負担割合が一部の方で3割に変わります**

世代間の公平性を保ち、制度を持続させていくため、介護保険法が一部改正されたことから、介護保険利用者の負担割合は、特に所得の高い層の負担割合が3割となります。  
 ☎ 22-1111内線2562  
 ☎ 22-1111内線2562

**災害時要援護者支援制度にご登録を**

ご自身の情報や受けたい支援などを市に登録することで、災害時の情報伝達、安否確認、避難誘導のほか、見守り活動などに活用させていただきます。  
 ☎ 22-1111内線2472  
 ☎ 22-1111内線2472

**市内5カ所で敬老会開催**

◆敬老記念品の贈呈  
 平成31年3月31日までに77歳以上となられる方のお宅を、各地域の民生委員が8月から9月中旬に訪問し、近況を伺いながら敬老記念タオルを贈呈します。訪問の際に敬老会の出席案内をします。

**〈その他〉**

半面使用を原則とします。利用希望が重なった場合抽選を行います。  
 ☎ 22-1111内線2472  
 ☎ 22-1111内線2472

**脇野沢いのししの館の名称変更**

加工施設等は今までどおり利用できますので、みなさまのご来館をお待ちしております。  
 〈旧名称〉むつ市脇野沢いのししの館  
 〈新名称〉むつ市わきのさわ鯛島の館  
 ☎ 22-1111内線2622  
 ☎ 22-1111内線2622

**第68回下北美術展(児童・生徒の部) 展覧会**

原則、障害者手帳の交付を受けている方が対象で、登録制です。申込書は、消防署や消防分署、障がい福祉課にあります。  
 ☎ 22-1111内線2593  
 ☎ 22-1111内線2593

**メール・FAX 119通報システム**

メールやFAXによる緊急通報で、救急車や消防車の要請ができる「メール・FAX119通報システム」の運用を実施しています。  
 ☎ 24-11224  
 ☎ 24-11224





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

## 衣類、小型家電、食用廃油 回収しています

生ごみの水切りや雑紙リサイクルなどのごみ減量について、家庭でできることから始めてみましょう。衣類、小型家電、食用廃油の回収をしています。

- 衣類回収場所**  
本庁舎A T M横付近  
各分庁舎玄関ホール  
小型家電回収場所  
本庁舎A T M横付近  
各分庁舎玄関ホール  
中央公民館風除室  
図書館玄関ホール  
むつ来さまい館玄関付近  
食用廃油回収  
本庁舎A T M横付近  
各分庁舎市民生活課窓口  
イベント回収(小型家電・衣類)出張ごみ相談

- 〈いつ〉毎月第4日曜日午前9時〜午後2時
- 〈どこで〉フリーマーケット会場  
(むつ来さまい館主催)
- 環境政策課廃棄物対策担当  
☎22-1111内線2463

子様が、テイク・ファイブ、白鳥の踊り、など15曲  
〈申込〉不要  
問 むつ総合病院総務課庶務係  
☎22-2111内線3873

## 東日本・家族応援プロジェクト in むつ2018

家族や地域のつながりをテーマに、立命館大学と地元団体が共働で、展示やセミナーを開催します。  
団士郎漫画展  
〈いつ〉8月10日(金)〜9月2日(日)  
〈どこで〉図書館展示ホール  
お父さん応援セミナー(要申込)  
〈いつ〉8月31日(金)午後6時30分〜8時  
〈どこで〉中央公民館第1会議室  
〈どんな〉  
本音を語り合う男性限定セミナーで、子育て中のお父さんが元気になる話が満載です。

## 生ごみの回収にご協力ください

生ごみの回収にご協力くださる方には、数量限定(先着順)で生ごみ回収用バケツを差し上げます。  
〈事業内容〉生ごみの堆肥化  
〈実施期間〉3月下旬まで  
〈回収場所〉ゆうあいむつ敷地内  
(田名部字品ノ木34-132)

- 〈参加方法〉  
①家庭の生ごみを分別し、回収場所に持ち込む。  
②生成された堆肥を持ち帰り、家庭菜園等で活用する。(※堆肥化の状況により提供できない場合があります。)

## 安価なミシンの広告に注意

「新聞の折り込み広告を見て、1万円程度の手頃な価格のミシンを購入しようと思ひ、スーパーの一角で行われている展示販売会に出かけた。ミシンを自宅に配達してくれた販売員から「もっと使いやすいミシンがある。」と数十万円のコンピュータ内蔵ミシンを執拗に勧められ、断り切れなくなり、契約してしまいました。」  
このような販売方法は、訪問販売

団士郎の漫画トーク(申込不要)  
〈いつ〉9月1日(土)午前10時30分〜正午  
〈どこで〉図書館あすなろホール  
〈どんな〉  
漫画『家族の練習問題』にちなんだエピソードについて、スライドショーに合せて著者がお話します。  
※託児サービスを利用される場合は事前にお問い合わせください。  
問 むつ児童相談所  
☎23-5975

## 出張犬猫譲渡キャラバン 「あなたの思いが命を救う！」

犬猫の適正飼養啓発と譲渡事業推進を目的とした、出張講習会および譲渡会を実施します。  
〈いつ〉7月30日(月)午後1時15分〜  
〈どこで〉むつ保健所  
問 青森県動物愛護センター  
☎017-726-6100

売にあたり、契約書面を受け取った日から8日間は、無条件で解約できるクーリング・オフ手続きができます。  
問 むつ市消費生活センター  
(市産業雇用政策課内)  
☎22-1353

## むつ下北・上北地区 障がい者就職相談会

障がいをお持ちの方を対象とした就職相談会を開催します。  
〈いつ〉9月3日(月)午後1時〜3時30分  
〈どこで〉プラザホテルむつ  
問 むつ公共職業安定所障がい者担当  
☎22-1331

## ジョブカフェおもりが就職活動をサポート

就職に関するさまざまなサービスを無料で受けられます。  
〈サービス内容〉  
・キャリアアカウンセリング  
就職や仕事に関する相談・履歴書、職務経歴書など応募書類の添削・面接練習・職業適性診断の結果解説など  
※カウンセラーとの対面相談は毎週水曜日開催(要予約)・テレビカウンセリングは随時受付。  
・職業適性診断  
・就職支援セミナーの受講

## 第25回浮島丸出港追悼集会

海軍特設輸送艦浮島丸が大湊港を出港して73年の夏を迎え、犠牲になられた方々を追悼します。  
〈いつ〉8月22日(水)午後1時30分〜2時  
※終了後、浮島丸関連学習会開催  
〈どこで〉中央公民館駐車場  
問 浮島丸下北の会 村上  
☎080-1674-2087

## 夢いっしょプラザ

「夢いっしょプラザ」は介護、家庭生活、健康、仕事、人生に少し疲れたとき、一人で悩まないでちよつとひと休みしたいあなたのための場所です。  
〈いつ〉毎月最終土曜日午前10時〜午後3時  
〈どこで〉心身障害者ふれあいの家  
〈参加費〉無料 ※昼食は300円  
問 精神保健福祉棟ボランティアグループ  
スマイル向井  
☎22-8848

・パソコン利用  
・書籍閲覧  
・ハローワークコーナーにて求人検索・職業相談・職業紹介  
〈対象〉45歳未満の求職者  
問 ジョブカフェおもりがサテライトスポットむつ(むつ市役所内)  
☎22-1146

## バスの車内事故防止

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。降りる時は扉が開いてから席をお立ちください。やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。立つてご利用いただく場合、吊革や握り棒をしっかり掴んでください。バスの車内事故防止にご理解とご協力をお願いします。

## むつ総合病院院内コンサート

〈いつ〉8月24日(金)午後4時〜5時  
〈どこで〉むつ総合病院  
中央処置室外来前ホール  
〈演奏者〉  
ギター 小鳥 孝之  
フルート 高橋 あさか  
笛、パーカッション 長久保 克朗  
異邦人、リンゴ追分、いつか王

## むつ来さまい館 特別清掃による休館

〈いつ〉8月23日(木)  
問 むつ来さまい館  
☎33-8191

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5月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	5月の値	前年同月	
総排出量	2,054 t	2,116 t	(-62t)
資源回収量	170 t	183 t	(-13t)
資源回収割合	8.3 %	8.6 %	(-0.3 ポイント)
市民1人1日の排出量	1,139 g	1,156 g	(-17g)

【参考】H28 1人1日あたりの排出量  
全国平均 925g/日 青森県平均 1,004g/日

## 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 ジョブカフェおもりが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  
※祝日の場合は翌日に相談を受けます。  
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  
心配ごと相談を受ける他、50歳以下独身者の出会いを斡旋

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先



## むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 8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 2日(木)・16日(木)
- 手芸教室 7日(火)・21日(火)
- 踊り教室 8日(水)・22日(水)
- お茶教室 9日(木)・23日(木)
- 習字教室 10日(金)
- コーラス教室 6日(月)・27日(月)
- ダンス教室 8日(水)・22日(水)
- カラオケ教室 6日(月)・27日(月)
- 囲碁・将棋教室 7日(火)・21日(火)
- 着付教室 1日(水)・15日(水)
- ダンス教室は午後1時〜3時、カラオケ・囲碁・将棋教室は午後1時〜4時、その他の教室は午前10時〜正午

### 老人憩の家「福寿荘」(川守町)

☎29-1800

- 日舞教室 6日(月)・20日(月)
- 着付教室 14日(火)・28日(火)
- 唱歌教室 3日(金)・17日(金)
- カラオケ教室 9日(木)・23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



# 募集

## 花咲か大作戦2018夏の陣

あなたの手で桜を咲かせてみませんか。

〈いつ〉8月25日(土)

〈どこで〉※小雨決行、荒天時中止  
早掛沼公園 午前10時～11時30分  
水源池公園 午後1時～2時

〈持ち物〉軍手

〈申込方法〉電話または窓口で申込み

〈都庁計画課みどり景観担当

☎ 22-1111内線2745

## 指定管理者募集説明会

平成31年度からの指定管理者を公募するための説明会を行います。欠席の場合、応募資格がありませんのでご注意ください。

むつ市早掛レクリアードビルキャンプ場

〈いつ〉8月1日(水)午前10時～

〈どこで〉市役所本庁舎第3会議室

〈観覧戦略課

☎ 22-1111内線2644

## 第49回下北美術展(高校・一般の部) 出展作品

むつ市宮後牧野・名子牧野・永下牧野・金谷沢牧野、むつ市宮後ふれあい牧場

〈いつ〉8月8日(水)午前10時～

〈どこで〉市役所本庁舎第1会議室

〈種別〉絵画・写真・書道

〈出品資格〉

川内第1牧野、川内第2牧野  
〈いつ〉8月7日(火)午後3時～  
〈どこで〉川内庁舎2階会議室

〈農林畜産振興課

☎ 22-1111内線2622

障害児入所施設はまゆり学園

詳しくは下北地域広域行政事務組合ホームページでご確認ください。

〈合ホームページで確認ください。〉

〈下北地域広域行政事務組合

☎ 28-2100

〈http://shimoko.e-shimokita.jp/

## 第25回むつ市公民館まつりフリーマーケット出店者

8月25日(土)午前9時～午後3時

8月26日(日)午前9時～正午

〈どこで〉中央公民館 講堂

〈募集区画〉両日とも12区画・出店無料

(1画2.5m×2.5m)

〈申込期間〉

8月2日(木)午前8時30分から電

話または窓口で受け付け。(先着順)

※イベント詳細は21ページに掲

載しています。

〈中央公民館

☎ 24-1224

## むつ市職員

〈いつ〉第一次試験：9月16日(日)

①むつ市・下北郡内の町村に在住・勤務する方、または出身の方。  
②むつ市・下北郡内の高校生、または出身の生徒。

〈募集(搬入)期間〉9月4日(火)～10日(月)

※必要な書類は、各公民館、図書館、市民連携課にあります。

〈書館、市民連携課にありませ

〈下北地方公民館連絡協議会

(中央公民館内) ☎ 24-1224

## 詩歌コンクール

〈募集部門〉詩・短歌・俳句・川柳

〈応募資格〉むつ市在住の方

(通学・通勤を含む)

〈応募規定〉未発表のオリジナル

〈応募用紙などの配布場所〉

図書館、各公民館

〈募集期間〉8月1日(水)～9月10日(月)

〈図書館

☎ 28-3500

## 納税作品(参加賞あり)

〈応募資格〉小・中学生

〈募集内容〉作文・ポスター・習字の納税作品

夏休み中に作成し、学校を通し

て応募ください。

〈納税課納税管理担当

☎ 22-1111内線2252

## 市営住宅入居者

〈いつ〉第一次試験：10月14日(日)  
第二次試験：11月下旬

いづれも消防本部・むつ消防署合同庁舎

〈申込受付期間〉

8月27日(月)～9月10日(月)

※郵送の場合9月10日(月)消印有効

〈受験申込書類の配布・請求〉

消防本部、各消防署、消防分署

〈金谷団地(2戸)

家賃7800円～1万5400円

〈緑町団地(1戸)

家賃1万3500円～2万6600円

〈募集期間〉8月1日(水)～14日(火)

※土日祝除く

〈入居予定日〉10月1日(月)

〈まちづくり推進課市営住宅管理担当

☎ 22-1111内線2758

## 県営住宅入居者

昭和団地・金谷団地  
〈募集期間〉8月1日(水)～10日(金)

※土日祝除く

〈入居予定日〉10月1日(月)

〈青森県営住宅等指定管理者

(東洋建物管理むつ営業所)

☎ 23-4884

## むつサテライトキャンパス

経営者向け講座

『自社の歴史に学ぶ経営戦略について』

〈いつ〉9月21日・10月19日・11月16日

のいずれも金曜日・午後4時～7時10分(合計5コマ)

※初回は午後5時40分～7時10分

〈どこで〉まさかりプラザ会議室

〈講師〉青森中央学院大学経営法学部

教授 塩谷未知 氏

☎ 22-1111内線2343

## 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〉9月25日～27日・午前8時30分～

職員・安全衛生責任者教育

〈いつ〉9月13日～14日・午前9時～

グラインダ特別教育

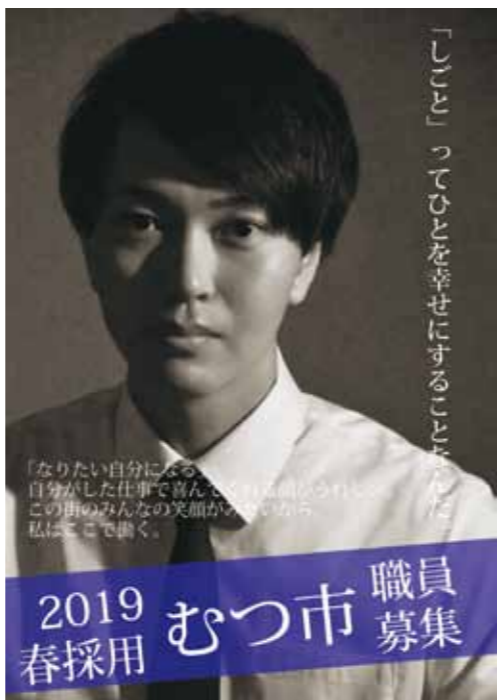
〈いつ〉9月28日午前9時～

〈下北地区労働基準協会

☎ 22-1389



花咲か大作戦 2018 夏の陣募集。来年の春もたくさんの桜の花を咲かせたいね。〈多くのご参加お待ちしております。〉



2019 春採用 むつ市 職員募集  
むつ市職員採用  
《私たちと一緒に働きませんか》

使用済燃料中間貯蔵施設について詳しく知るため、茨城県東海村の東海第二発電所乾式キャスク貯蔵施設の見学会を実施します。  
〈いつ〉11月10日(土)～11日(日)  
〈どんな〉事前勉強会、東海第二発電所科学技術館等の施設見学  
〈対象〉18歳以上の市民の方  
※東海第二発電所見学会へ参加したことのない方に限る。  
※応募多数の場合は抽選で決定。  
〈参加費・定員〉無料・15名  
〈申込締切〉8月24日(金)  
〈エネルギー戦略課  
☎ 22-1111内線2343

東海第二発電所他見学会  
使用済燃料中間貯蔵施設について詳しく知るため、茨城県東海村の東海第二発電所乾式キャスク貯蔵施設の見学会を実施します。  
〈いつ〉11月10日(土)～11日(日)  
〈どんな〉事前勉強会、東海第二発電所科学技術館等の施設見学  
〈対象〉18歳以上の市民の方  
※東海第二発電所見学会へ参加したことのない方に限る。  
※応募多数の場合は抽選で決定。  
〈参加費・定員〉無料・15名  
〈申込締切〉8月24日(金)  
〈エネルギー戦略課  
☎ 22-1111内線2343

市営住宅入居者  
金谷団地(2戸) 家賃7800円～1万5400円  
緑町団地(1戸) 家賃1万3500円～2万6600円  
募集期間 8月1日(水)～14日(火) ※土日祝除く  
入居予定日 10月1日(月)  
まちづくり推進課市営住宅管理担当 ☎ 22-1111内線2758



募集

海上保安大学校学生

〔受付期間〕8月23日(木)～
インターネット 9月3日(月)まで
郵送または持参 8月27日(月)まで
〔第一次試験〕
試験日 10月27日(土)・28日(日)
合格発表日 12月7日(金)
〔第二次試験〕
試験日 12月14日(金)
最終合格発表日 1月17日(木)
青森海上保安部管理課
☎017-734-2423
http://www.kaiho.niig.jp/ope/saiyou/bosyu/

むつ高等技術専門学校 離職者等再就職訓練

〔医療事務(歯科)・歯科助手
・調剤薬局事務科〕(定員15名)
(いつ)9月3日(月)～11月30日(金)
〔募集締切〕8月17日(金)
〔受講料〕無料
テキスト代等は自己負担、合計4万7000円程度
☎24-1234

学校と連携・協働して 地域を元気に!

お近くの学校の子どもたちの成長を一緒に支えてみませんか。
地域学校協働活動推進員等養成講座
(いつ)8月28日(火)午後1時30分～
(どこで)むつ合同庁舎旧館
(どんな)
・講義(地域と学校が連携・協働して子どもを育むために)
・事例発表(第二田名部小学校、教育支援プラットフォーム下北地区実行委員会の取り組み)
〔参加費〕無料
〔旅費〕公共交通機関往復分支給
〔申込締切〕8月21日(火)
☎22-8581内線294

放送大学10月生

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学べます。
〔申込締切〕9月20日
※放送大学青森学習センターむつ校(市立図書館内)では、放送大学生以外の方も視聴可能です。(単位認定・教材の貸出しはありません。)

むつ工業高校同窓生の集い

(いつ)9月1日(土)
新卒者激励会 午後5時～
定期総会 午後6時～
同窓生の集い 午後6時30分～
(どこで)むつグリーンホテル
(会費)4000円
※女性・新卒者2000円
☎24-2164
mutsu\_aa@yahoo.co.jp

青森県学生寮 入寮生

〔入寮資格〕
保護者が青森県内で東京都またはその近郊の大学、専修学校等に在学、または入学見込みの男子学生
〔場所〕東京都小平市
〔部屋・設備〕個室
(ベッド、机、エアコン等備付け)
〔経費〕
入寮費年額3万円、寮費月額3万円、食費1食450円(平日の夕食のみ)、電気料金実費
☎017-734-9879

第37回田名部高校同窓生の集い

(いつ)8月11日(土)午後6時～
(どこで)むつグランドホテル
(会費)4000円 ※チケット制
(チケット販売場所)
むつグランドホテル ☎22-2331
ミニストップむつ横町店 ☎22-8835
ファミリーマートさとう
(本店・中央店・大間店) ☎22-2694
ギフトセンターレガロ ☎24-4603
※会場当日券も販売します。
(その他)
8名以上で参加するグループは予めご連絡があればテーブルを確保します。
☎090-6696-7241

市民スポーツ教室開催

8月10日(金)より受付開始
ペタンク教室
(いつ)8月28日(火)～10月2日(火)
※毎週火曜日
(どこで)
シルバリアーナむつ 午前10時～正午
大畑かもめコート 午後1時～3時
※ご希望の会場をお選びください。
テニス教室
(いつ)8月28日(火)～10月2日(火)
※毎週火曜日
(どこで)しもきた克雪ドーム

海其自然観察指導員育成講座

海の観察指導員になるための海洋生物学・ダイビング・カヌー講習です。
(いつ)8月26日・9月2日・16日・随時
(どこで)かわうちまりんぴーち
(対象)大人(高校生以上)
(参加費)1080円
※スキューバの場合3000円
(保険料)大人 1850円
小人 800円
☎42-2411

男性のための料理教室

(いつ)9月6日(木)午後6時～8時
(どこで)中央公民館調理室
(定員・参加費)20名・無料
(申込締切)8月30日(木)
(持ち物)エプロン、三角巾、ふきん2枚
(どこで)中央公民館
〔講師〕むつ総合病院手術看護認定看護師 齋藤志乃氏
(定員・参加費)40名・無料
教えて聞かせてあなたの熱い思いを60歳以上の作文募集中。原稿用2枚以内にまとめて応募ください。
〔募集テーマ〕
・余生を心豊かにするために取り組んでいること。
・懐かしい思い出やあなたの趣味・ボケ防止の秘策 など
※11月11日の「青年の主張全国大会」に合わせて「元・青年の主張」コンクールを開催。
☎090-1494-5544
☎31-0244(FAX兼用)

陶芸体験教室

※健康マイレージポイント対象事業
(いつ)9月13日(火)午前10時～11時
(対象者・定員)市内在住の方・15名
(申込期間)8月2日～ 参加費無料
☎23-5499

来ささい館9月教室

裂き織教室
(いつ)9月3日・10日・21日・28日
パッチワーク教室
(いつ)9月5日・12日・19日・26日
手編み教室
(いつ)9月7日・11日・20日・27日
書道教室
(いつ)9月4日・11日・18日・25日
(申込締切)8月15日
☎090-5833-1984

第12回にこにこジャンボリー

障がい者のみなさん自ら野菜や肉を切り、焼きそばをつくるパーベキューパーティです。
(いつ)9月2日(日)午前10時～午後2時
(どこで)
早掛レイクサイドヒルキャンプ場
※バス送迎あり
(参加費)500円(保険代含む)
(申込締切)8月15日(水)
☎22-8848

山かけ登山に参加しませんか

下北で昔行われていた山かけ登山を、むつ山岳会会員と一緒に旧参道を通って山頂の兵主神社奥社まで、ゆつくり登山します。
奇岩、崖登り、胎内くぐりなど普段できない体験と絶景が楽しめます。
(いつ)9月9日(日)午前7時30分
水源池公園北駐車場
(対象)10歳～70歳までの健康な方

りんどうの会教養講座

認知症・寝たきりにならないために
(いつ)どこで)
8月14日(火)・むつ来ささい館
8月16日(木)・大畑公民館
いずれも午前11時～正午
(定員・参加費)40名・無料
知って安心 麻酔のあれこれ
(いつ)8月18日(木)午前11時～正午



山かけ登山に参加しませんか
《普段できない体験と絶景が楽しめます》



市民スポーツ教室
《運動不足解消に、仲間作りに(写真はペタンク教室の様子)》



男性のための料理教室
《食生活改善推進員が教えます!》

### 8月11日(土)～12日(日)/18日(土)～19日(日) 親子海の自然学校

海の生態系をシュノーケリングやカヌー体験を通して学びます。  
〈どこで〉かわうちまりんぴーち  
〈対象〉小学1年～  
〈参加費〉9,000円予定  
(体験料・機材・用具貸出料・食費込み)  
〈保険料〉大人1,850円 小人800円  
(参加費別途)

問 むつ市海と森ふれあい体験館 ☎ 42-2411

### 8月26日(日) 家族でBBQ

家族で・兄弟で・親戚で・みんなで!  
〈どこで〉むつ市下北自然の家  
〈どんな〉  
・冒険の森アスレチック  
・シャボン玉づくり  
・バーベキュー  
〈定員〉12家族  
〈参加費〉  
小学生以上1,500円 未就学児600円  
(BBQ用食材、その他)

問 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

### 8月26日(日) 来さいまい館フリーマーケット

〈いつ〉8月26日(日)9:00～14:00  
〈どこで〉イベント広場(雨天館内)  
〈出店料〉1区画1,000円  
※8月1日～出店申込受付  
※おもちゃ病院定期開院  
※不要衣類、小型家電回収ブースあり  
問 むつ来さいまい館 ☎ 33-8191

### 9月2日(日) トントウビレッジ東通そば打ち教室

〈いつ〉9月2日(日)10:00～13:00  
〈どんな〉  
東通そばのそば打ち試食とそば粉を使ったお菓子作り ※参加費無料  
〈講師〉さらしなの会 代表 竹林 鶴子氏  
〈対象・定員〉中学生以上・15名  
〈申込締切〉8月21日(火)消印有効  
問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

### 8月24日(金) 季節の自然観察会(星座観察)

夏の夜空を見上げれば、満天の星が輝いています。天体望遠鏡で星座や惑星を見てみませんか。  
〈いつ〉8月24日(金)19:00～21:00  
(雨天の場合は中止します)

〈どこで〉  
・ウェルネスパークセンターハウス内会議室(事前学習)  
・ウェルネスパークはらっぱる(星座観察)  
※18:50までに集合してください。  
※中学生以下は保護者同伴のこと  
〈講師〉森脇 敏彦氏  
〈定員〉20名程度  
問 生涯学習課 ☎ 22-1111 内線3143



### 8月25日(土)・26日(日) 第25回むつ市公民館まつり

〈いつ〉8月25日(土)・26日(日)  
9:00～15:00  
〈どこで〉むつ市中央公民館  
〈どんな〉  
・作品展示  
・体験コーナー(絵手紙、籐手芸作品、こぎん刺し、川柳、パッチワーク、裂織作品、写真、プリザーブドフラワー、水彩画、木目込み作品、ちりめん細工 など)  
・舞台発表(舞踊、歌、寸劇、尺八演奏、紙人形劇、朗読 など)  
・ふるまい餅(25日 午前11時頃)  
・フリーマーケット  
問 中央公民館 ☎ 24-1224



### 9月1日(土) 第11回早掛レイクサイドヒルキャンプ場 バーベキューまつり

〈いつ〉9月1日(土)10:00～15:00  
※小雨決行、荒天中止(中止の場合FMアジュールで放送します。)  
〈どこで〉早掛レイクサイドヒルキャンプ場  
〈入場料〉1,300円  
焼肉セット引換券(牛肉200g・野菜・タレ・はし・皿)  
〈引換券の販売期間・場所・販売枚数〉  
8月6日(月)～30日(木)  
9:00～17:00  
むつ商工会議所(土日除く)、むつ来

さいまい館、早掛レイクサイドヒルキャンプ場250枚(払い戻しは出来ません)  
〈焼肉セットとの引き換え〉  
当日9:00～13:00 キャンプ場で引き換え  
※中止の場合10:00～13:00、キャンプ場で引き換え。  
〈その他〉  
コンロ・網・炭・デレキ・うちわを貸し出します。飲物持ち込み自由。  
問 早掛レイクサイドヒルキャンプ場 ☎ 23-8686

### 8月3日(金) 第13回 むつ市花火大会

大輪の花火がむつ市を色鮮やかに輝かせます。大平岸壁から、スターマインや「あげは蝶」をモチーフにした花火など、迫力ある花火。今年は誰と一緒に?  
〈いつ〉8月3日(金)19:30～  
3,500発打ち上げ予定  
※雨天時11日(土)・12日(日)へ  
それぞれ順延

〈どこで〉大平岸壁  
※メッセージ花火募集中(1口2万円～)  
問 むつ市観光協会 ☎ 23-1311



### 図書館夏休み子ども向けイベント

◆夏休み子ども映画劇場(無料)  
〈いつ〉8月4日(土)15:00～  
くまのがっこう(37分)  
8月5日(日)14:00～  
メアリーと秘密の王国(103分)



あだちなみ/絵 あいはらひろゆき/文  
ブロンズ新書

◆夏休み子ども工作教室(無料・要申込)  
〈いつ〉8月9日(木)13:30～14:30  
〈対象・定員〉小学生15名(先着順)  
〈申込方法〉電話か窓口にて申込  
〈申込期間〉7月30日(月)～8月6日(月)  
問 図書館 ☎ 28-3500



### 8月16日(木) 田名部神社盆踊り

今年も「むつ市合同盆踊り」(新町商店会盆踊り、小川町商店会盆踊り、たなぶ七福通りねぶた納涼まつり、田名部神社盆踊り)の最終日をかざり、田名部神社境内において市民参加の盆踊りを開催します。  
お楽しみ抽選会もありますので是非お越し下さい。  
〈いつ〉8月16日(木)18:30～  
〈どこで〉田名部神社境内  
問 むつ商工会議所TMO ☎ 22-2282



### 7月29日(日)～8月20日(月) 夏休み体験館

〈どこで〉むつ来さいまい館  
〈どんな〉裂織、松ぼっくりリースづくり、金魚ネブタ、グラスアートデコ、エコ風鈴作りなど  
※体験料や日程はメニューによって異なるため、ホームページをご覧ください。  
問 むつ来さいまい館 ☎ 33-8191

### 8月5日(日)まで トントウの昆虫展

〈どんな〉  
・昆虫標本、拡大写真ほか展示  
・昆虫クイズ(回答者にはダンボール昆虫キットプレゼント)  
・カブトムシ・クワガタ生体展示(期間中の土・日のみ)  
7月29日(日)限り  
・昆虫ペーパークラフト、飲み物コーナー  
問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

### 8月5日(日) トントウのサマーコンサート& サマーフェスタ～2018～

〈いつ〉8月5日(日)9:30～15:00  
〈どんな〉  
・「東通小・中学校吹奏楽部」サマーコンサート  
・ダンボール迷路 de 探検隊!  
・トントウ商店  
・トントウ縁日  
・ふわふわコーナー  
・お絵かき光るうちわ作り  
問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

### 8月11日(土)～19日(日) 夏のトントウスタンプラリー

〈どんな〉  
館内のスタンプを集めてお菓子すくいにチャレンジ  
〈対象・参加費〉小学生以下・無料  
問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

### 8月の催し むつ科学技術館

◆シアター上映  
・宮沢賢治シリーズ「セロひきのゴーシュ」  
・IMAXワールド「クジラ 知られざる生態」  
◆つくってたいけん工作教室(土日祝開催)  
・びっくり袋をつくろう  
◆理科実験・観察(日曜日11時～、14時～)  
・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  
問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

# 笑顔かがやく健康のまちを目指して

## — ベジタブル350プロジェクト —



むつ市の平均寿命は、男性が78.1歳と全国ワースト4位という状況です。市の健康課題に大きく影響している「野菜の摂取」と「減塩」に焦点を当てて食育事業を展開していくことで、平均寿命と健康寿命の延伸を図っていきます。

男性3199 女性3009

厚生労働省から昨年末に発表された2015年の都道府県別平均寿命で、青森県は男女とも全国ワーストとなり、「短命県」の返上はなりません。

一方、昨秋に同じ厚生労働省から発表された国民健康・栄養調査によると20歳以上の野菜摂取量の平均値は男性で3198（全国5位）女性で3008（全国5位）となりました。実はこの順位、前回都道府県別の順位が公表された平成22年調査時の男性2928（全国31位）女性2758（全国29位）と比べると大幅に順位が上昇する結果となっています。

守る家族があるからこそ 食へて欲しい

笑顔輝く健康のまちを目指すためには、野菜を1日350g食べることが重要です。

いまの食生活に小鉢1皿程度の野菜を追加すれば、これだけで350gを超えることもできる人も多いのではないだろうか。

短命県、短命市と言われる耳が痛い話かもしれませんが、それでも言い続けなければならないのです。

「10年後どんなむつ市になってほしいですか？」という問いに対して、多くの市民のみなさまは「子どもがたくさんいて、楽しく、暮

らしやすく、にぎやかで、活気のあるまち」などといった笑顔と希望にあふれるまちの姿をイメージしています。

想像してみてください。あなたが病に倒れて家族が悲しみに暮れる姿を。むつ市は子どもから高齢者まで全ての市民のみなさまが笑顔輝く健康のまちの実現を目指し、食に焦点を当てた「ベジタブル350プロジェクト」「ちょこっと減塩プロジェクト」を新たな取り組みとして発信します。その取り組みの一つとして8月に健康づくり講演会を開催します。講演会はあるか本気になるきっかけの一つになるかもしれません。

### 健康づくり講演会

〈いつ〉8月31日(金) 午前10時～11時30分  
〈どこで〉むつ来さまい館  
〈どんな〉  
・講演「からだ喜ぶ野菜・減塩ライフのすすめ」  
〈講師〉東北女子大学家政学部長 加藤 秀夫氏  
・健康寸劇「高血圧ストップパズによる健康づくりPR」  
・健康体験コーナー  
〈定員・参加費〉100名・無料  
〈申込締切〉8月28日(火)  
〈問合せ〉健康づくり推進課 ☎ 22-1111 内線 2573

### 8月ハローベビー教室

妊娠おめでとうございます。妊婦さんや旦那さん同士でおしゃべりしながら楽しく勉強します。もうすぐパパ、ママになる方、ぜひ参加してみませんか。ママだけの参加もOKです！

〈いつ〉	〈どんな〉
1日(水)	パパも妊婦さんになってみよう！(妊婦シミュレーター体験) 自信をもって楽なお産～お産の補助動作～おっぱいの不思議
9日(木)	赤ちゃんのために健康生活 ①栄養、生活リズム お父さん、お母さんへ～赤ちゃんからのメッセージ～
23日(木)	妊娠中の歯科検診とお口の健康 赤ちゃんのために健康生活 ②たばこ
29日(水)	産後の過ごし方～お母さんと赤ちゃんの心と体、家族計画～ 赤ちゃんのお風呂の入れ方・生まれた後の届出と制度 ※薄手のフェイスタオルを持参してください。

〈どこで〉下北文化会館 和室1・検診室  
〈時間〉受付 18:15～18:30 終了時間 20:00頃  
※4回目は20:30頃  
〈持ち物〉母子健康手帳  
※動きやすい服装でお越しください。  
※全て参加すると修了証をお渡しします。  
〈問合せ〉子育て支援課 ☎ 22-1111 内線 3716

### 8月の献血受付日程

健康マイレージ むつ☆ポイント	健康マイレージ むつ☆ポイント
2日(木) 下北交通むつ営業所	10:45～12:00
3日(金) むつ市役所本庁舎	9:30～12:00 13:30～16:30
19日(日) ユニバース柳町店	10:45～12:00 13:30～16:00
21日(火) マルハンむつ店 大畑診療所	9:30～12:00 14:00～16:30

〈問合せ〉予防・医療課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2585

### 8月の在宅当番医

5日(日) ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
11日(土) 村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120
12日(日) ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033
19日(日) ちば小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001
26日(日) 柳谷泌尿器科皮膚科クリニック	☎ 24-2055

〈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。  
〈問合せ〉病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

### むつ下北薬剤師会 8月の休日お薬電話相談

5日(日) 田名部調剤薬局	☎ 090-7337-7838
11日(土) 公済会薬局	☎ 0120-88-4721
12日(日) 横町調剤薬局	☎ 22-0118
19日(日) 金匱堂薬局	☎ 22-3134
26日(日) 公済会薬局	☎ 0120-88-4721

〈時間〉午後6時～10時  
〈問合せ〉休日お薬電話相談事務局 (七福薬局むつ内) ☎ 34-9490



# 町内会長と市長との懇談会

今年4月、市民協働のまちづくりを推進するため、町内会とむつ市が「むつ市地域の明るい未来づくりに関するパートナーシップ協定」を締結し、締結後初となる町内会長と市長との懇談会が開催されました。

### 自然エネルギーについて



小松ヶ丘町内会 会長 對馬文郷 さん

むつ・下北の立地特性を生かし、電気産業の育成を図ってほしい。

市長 市では、発電や融雪などへの利用を目指した地熱開発事業や太陽光発電をする方への導入支援に取り組んでいます。技術の進展等と足並みを揃えながら、引き続き取り組んでいきます。

### クリーンなまちづくり



栄町町内会 会長 川原田俊一 さん

ゴミを捨てない、減らす、リサイクルを進めるなどの啓蒙活

動に一層力を入れてほしい。

市長 ごみの減量化は、市の大きな課題のひとつで、今年から「ジオサイクル推進事業」に取り組みます。生ごみをリサイクルして堆肥をつくり、家庭菜園などで活用していただくことで、燃えるごみを削減するものです。町内会や地域住民のみなさまと一緒に、循環型社会を構築していきたいと考えています。

### 高齢化社会に対応した 公共交通ネットワークの再編



川守町町内会 会長 海老名進 さん

市長の2018年度政策の中にある、「買い物、通院のための公共交通ネットワーク再編」について内容を教えてください。

市長 今年3月に下北地域5市町



市長席

## 町内会に加入しましょう

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

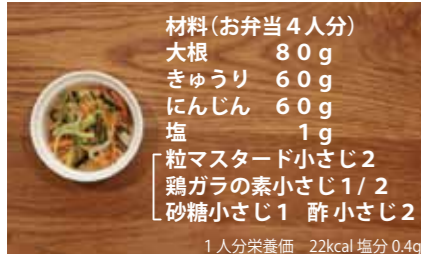
〈問合せ〉市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2153



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

### 一大根ときゅうりのマスタード和え



材料(お弁当4人分)  
大根 80g  
きゅうり 60g  
にんじん 60g  
塩 1g  
粒マスタード小さじ2  
鶏ガラの素小さじ1/2  
砂糖小さじ1 酢 小さじ2  
1人分栄養価 22kcal 塩分0.4g



大根ときゅうりのマスタード和えは、ヘルシーバランス弁当「彩りサケ弁当」の一品です。

#### -作り方-



①大根、きゅうり、にんじんは4cmのせん切りにする。



②塩でもんで水をだす。さっと水洗いし、さらにしぼる。水を切ると味が入り易くなります。



③合わせ調味料を混ぜ合わせて、和えれば完成。



④粒マスタードが味をしっかりと決めてくれる一品。お子さんもモリモリ野菜を食べられますよ!

**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、販売していた健康づくりの1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!



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

### 下北ジオ三点盛り

#### 和風ダイニング みつこのや

むつ市上川町2-39  
☎0175-23-2115  
〈営〉11:00~14:00  
17:00~22:00  
〈定休日〉水曜日



料理長の大平博信さん



←早掛・大畑方面

**下北は素材の宝庫なんです**  
「同じ下北地方であっても、集落ごとに異なった風習、習慣が存在しています。下北に住む人々の生活感を『食』を通して知っていただくため、あえて同じ食材を使い、異なる調理法により違いを表現しています。つまり、どんな食材でも下北の素材、異なった技法で調理すれば、違った表現を見せてくれるということなんです。」と大平さん。  
そこにある食には、そこにある暮らしと文化と自然が密接につながっている姿が映しだされます。

**この一皿でジオを表現したい**  
和食の技法のなかに「山吹」というものがあります。たまごを湯煎で細かくなるまで溶き、塩を加える技法。三点盛りでは酒粕焼きに用いられ、鶏と卵で親子や家族を表現しています。  
同じ大地や海のジオストーリーから始まるこの下北も、多種多様な生活が営まれ、さまざまな「表情」を持つということが良く表現されている一皿です。  
今回は同じくジオ認定商品に選ばれている純米酒「おしまこ美人」とともに。みなさまもぜひ。

酒粕焼きによく合う「山吹」。鶏と卵で親子を表現。



同じ鶏肉に対し、それぞれ違う調理法を施した三点盛り。左から、下北唯一の酒造の酒粕焼き、大間産こんぶ薄揚げ、下北ヒバの燻し。

下北ジオ三点盛り ¥1,000  
純米酒 おしまこ美人 ¥3,350  
(どちらも税抜価格)

## 新刊ピックアップ



#### 真夜中の子供

辻 仁成/著 (河出書房新社)

あの夜を越え、「真夜中」を生きる無戸籍の少年がいた。蓮司のよき理解者でテント暮らしの源太、心優しい客引き・井島、お腹を満たしてくれるスナックのママや屋台の主人、憧れの山笠の重鎮・カエル、兄のような存在の平治、警察官の響、そして中洲育ちの少女緋真―土地と人とに育まれ、少年は強く成長していく。家族を超えた絆を描く感動作!



#### リーダーの本棚 決断を支えた一冊

日本経済新聞社/編集 (日本経済新聞社出版社)

修羅場を乗り越えてきたリーダーたちはどのような書籍に心打たれ、育てられてきたのか―本書は、日経新聞読書欄で経営者・政治家から研究者まで日本を引っ張るリーダーたちが愛し、他人に勧める書籍を紹介するコラム「リーダーの本棚」の書籍化。聞き手は日経新聞の編集委員、読書観・リーダー観を引き出し、仕事に直結するヒントが得られる内容になっています。



#### 滞空型キッズおり紙ヒコーキ

戸田 拓夫/著 (いかだ社)

やさしいビジー機から、世界一飛ぶヒコーキまで、滞空型=長く飛ぶタイプのおり紙ヒコーキ20機のおり方を、ギネス世界記録を持つ達人がわかりやすく解説する。

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月10日発行・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。

## How much time do you spend outdoors?

5月、妹のChelseaとアメリカのグランドキャニオンで2日間ハイキングをしました。準備のために、サンタフェにあるアウトドア用品店で買い物をする時、心をかき乱す広告を見ました。

"The average American spends 95% of their life indoors."

「平均的なアメリカ人は、人生の95%を屋内で過ごします。」  
大ショックを受けました。真実ですか? 妹は、広告を見てうなずきました。「正しそうよ。私は、毎日30分くらいの散歩をしているけど、それ以外多分大学やアルバイトや寮でずっと屋内にいる。友達の中では散歩する事さえ珍しいかもしれない。」と。

日本に来る前、劇場に勤めていたので、屋内時間が多くなることに抵抗がありました。公園で食事したり、地下鉄に乗る代わりに長距離を歩いたりしました。しかし、もっと屋外時間が欲しかったのです。私の一番幸せな時は、外にいる時です!そして、下北に引っ越したらとてもさっぱりしました!毎日、仕事の前後に自然の中で歩いたり、遊んだりしました。風間浦小学校では屋外の理科の教室やふるさと教室(水産業や畑活動など)があり、生徒たちと一緒に楽しみました。アメリカではそのような教

育課程が珍しいです。小学生の頃は、屋休み以外、外に居る時間がほとんどなかったです。

外の時間を作る事は本当に難しいと思います。けど、屋外時間はとても心に良いことだと思います!私は、最近外に出る機会を作っています!毎月Walking Talkingというアウトドア国際交流タイムを始めました!屋休みには市役所の周りを歩いています。(そして、休みの日、もちろん真っ直ぐ山へいきます!)

最近、興味深い科学雑誌を読みました。「新生物圏のインドア・パイオーム」と言うタイトルです。人間は、地球史で初の室内種です。外にいるより、私たちの普段は屋内です。だから、新しいパイオーム(生物圏)が発生しました。フランスと同じ大きさのインドア・パイオームです!私たちは、そのインドア・パイオームに住んでいるけど、外の生物圏を忘れないようにしましょう!私は気が重い時、少しだけ外の時間を過ごす、気分転換になって本当の自分に戻ります。Everyone, let's go outside!

#### 8月レッツ国際交流(申込不要)

8月1日から、新しい国際交流員のAngela Young「アンジェラ・ヤン」さんが

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。

8月の休館日



図書館ご利用について

詳しくはホームページで!

〒019-1101 市立図書館 ☎28-3500

🌐http://www.city.mutsu.lg.jp



### こわいおはなし会

こわい話、ふしぎな話を集めたおはなし会です。ぜひ遊びにきてください。  
〈いつ〉8月3日(金)14:00~15:00  
〈参加費・申込〉無料・不要

### 図書館8月の日曜シネマ

〈いつ〉12日(日)14:00~ (日本語字幕版)

26日(日)14:00~ (日本語吹替版)

〈どんな〉『アバター』(2009年・米・英・162分)

下半身不随になり、車いす生活を送るジェイク(サム・ワーシントン)は、衛星パンドラにやって来る。彼は人間とナヴィ族のハイブリッドであるアバターに変化を遂げ、不自由な体で単身惑星の奥深くに分け入って行く。慣れない土地で野犬に似たクリーチャーに襲われていた彼は、ナヴィ族の王女(ゾーイ・サルダナ)に助けられる。

市役所で働きます!レイチェルと一緒にむつ市の国際交流業務を担当します。

#### レイチェル&アンジェラと Free Talking

3日(金)@ミニストップむつ市役所店内 10:00~11:30

21日(火)@市役所第4会議室 14:00~15:30

31日(金)@ミニストップむつ市役所店内 10:00~11:30

#### Walking Talking (ウォーキング・トーキング)

〈いつ〉8月8日(水)14:00~15:00

〈どこで〉ウェルネスパーク

〈参加料〉無料

(悪天候時、上履きとドーム利用料110円が必要。)



Rachel Presents

Rachel's  
Yo Mo  
Ya Ma  
Story



平成29年度むつ市長特別表彰 表彰式

## 努力!勝ち取った栄光 6/22 金曜日

平成29年度むつ市長特別表彰

各分野で優秀な成績を収めた方や卓越した技能を有する方など、明るい希望や感動を与えた個人・団体を表彰する「むつ市長特別表彰」の表彰式が行われ、平成29年度被表彰者として2名が表彰されました。

スポーツ奨励賞 浅水 希太留さん(前列右から2人目)  
(第73回国民体育大会冬季大会スキー競技会クロスカントリー競技成年男子C第3位)  
スポーツ奨励賞 三條目 泰樹さん(前列右から3人目)  
※写真は代理の父 靖彦さん  
(第46回東北学生陸上競技選手権大会十種競技第1位)

## 1918年(大正7年)生まれの鬼才 6/11 月曜日

映画監督「川島雄三」生誕100年記念事業

数々の名作を残しながら45歳の若さで逝去したむつ市出身の映画監督「川島雄三」の生誕100年となる今年、図書館での映画祭やパネル展示など多くの催しが行われました。

命日となる11日には、生誕100年記念事業実行委員会の高瀬厚太郎委員長、日活株式会社映像事業部門版權営業部の中野則俊部長、宮下むつ市長の三者による共同記者会見が行われ、女優の若尾文子さんからのメッセージも披露されました。

日活株式会社では川島雄三監督生誕100周年プロジェクトとして、各種イベントが予定されているほか、実行委員会でも10月14日に下北文化会館で川島雄三シンポジウムを開催予定です。



## 地域みんなでたすけ愛 7/4 水曜日

むつ市認知症サポート団体に認定

認知症を正しく理解し、認知症に悩む方でも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちなりたい。メンバーの半数以上が認知症サポーターの団体を「むつ市認知症サポート団体」として認定するこの取り組みの第1号、第2号、そして第3号に、脇野沢小、川内小、川内中の児童生徒と先生方が認定されました。

子どもたちは、これまで「認知症の人はどのような行動が多いか」「どのような言葉で導いてあげればいいのか」を学び、認知症サポーターとして認定されています。

みんなが少しの優しい手助けとまなざしを。地域の優しさが大きく広がっています。



### 大湊海自カレー みなさんお召し上がりください

「当初、この取組みに賛同していただけたか不安でしたが、10店舗集まり、普段隊員たちが食べているカレーを多くの市民のみなさまや観光客の方々に喜んで食べてもらっていることは、私たち海上自衛隊としても嬉しかった。」そう話すのは、大湊海自カレーの秘伝の味を賛同してくれた飲食店に伝授することを決めた中西正人 大湊地方総監。



この人 むつちゅ星

中西正人 大湊地方総監

めまます。時にはお店に直接行ってお客様に味の感想を聞いてみたり、密かに部隊の味が守られているか確認しましたね。」と、中西総監自ら広告塔となって地域内外に大湊海自カレーのファンを増やしています。

「お店の方には横須賀、呉だとかいろんなカレーイベントへも参加してもらって他のお店がどうやってるか研究してもらいたいですね。例えば副菜にホタテを入れたり、大湊の特色を出して、もっと多くのお客様に喜んでもらいたい。部隊によって味が違うのでぜひ市民のみなさまには10店舗制覇してもらいたいですね。」

大湊海自カレーは、この夏レトルトパックも発売予定。

「自衛隊大湊病院にも所属していた金井さんのような宇宙飛行士が、宇宙から大湊海自カレーのレトルトを食べる様子を全世界に発信してほしい。」

そう話す中西総監の視線の先には、世界中で絶賛される「むつ市のうまい」がありました。

## 沿岸市町村長が脇野沢に 6/16 土曜日

むつ湾フォーラム in むつ脇野沢

むつ市・青森市・横浜町・野辺地町・平内町・蓬田村・外ヶ浜町・今別町の陸奥湾沿岸に立地する8市町村長が脇野沢地域交流センターに集結し、第2回目となる「むつ湾フォーラム」が開催されました。

約120名の市民が参加。イルカの研究に取り組む「むつ市海と森ふれあい体験館 五十嵐館長」が基調講演を行い、パネルディスカッションでは、参加市町村が閉鎖性の強い陸奥湾の環境保全や、同湾を活用した産業と観光の振興に連携して取り組むことを約束。最後は、「スクラム・ワン」のかけ声で笑顔の記念撮影となりました。



## あなたの夢を応援します 6/17 日曜日

むつ市大学医学部修学助成金制度

地元から医学部へ進学し卒業後は地域の医療に貢献しようとする若者へ奨学金を助成する「むつ市大学医学部修学助成金制度」第1号贈呈式が開かれました。

贈呈された米沼 亮輔さんは田名部高校出身で現在は弘前大学医学部医学科の1年生。「現在は一般教養が主ですがしっかりと授業に耳を傾けて医師への道を目指していきます。」と固い決意を市長へ表明しました。



## 昨年を上回る 12,442人 6/17 日曜日

第25回大湊海峡サーモン祭り

4月にオープンした新大湊町新魚市場で「第25回大湊海峡サーモン祭り」が開催されました。

サーモンレース、一本釣り、体験航海、たもすくいなど各体験コーナーでは長い行列ができ、中でもサーモンのつかみどりでは丸々太った海峡サーモンを手に入れようと子どもたちから歓声が上がっていました。

過去最高となった昨年来場者数を約2,500人上回る12,442人の来場者を記録し、大盛況となりました。

むつ市のふるさと納税の返礼品でも大人気の商品です。



# むちゅっこ Happy Birthday

8月生まれ



すずき あい  
鈴木 愛ちゃん  
H29.8.12 生 (大曲)



きんの りおな  
金野 梨央凧ちゃん  
H29.8.16 生 (大曲)



はちのへ りな  
八戸 琉成くん  
H29.8.16 生 (横迎町)



いした あと  
石田 音くん  
H29.8.17 生 (田名部上道)



たかし いつみ  
高橋 一誠くん  
H29.8.22 生 (城ヶ沢中丁塚)



たくし しゆん  
澤岬 秀和くん  
H29.8.24 生 (海老川町)



いとう ゆずき  
伊藤 葵樹ちゃん  
H29.8.28 生 (柳町)



はしもと りんけん  
橋本 瑛心くん  
H28.8.8 生 (大畑町庚申堂)



やなぎさわ ろう  
柳澤 宙くん  
H28.8.11 生 (大畑町湊村)



こばやし みつ  
小船 みつ葉ちゃん  
H28.8.19 生 (宇田町)



さいとう あいか  
佐藤 愛夏ちゃん  
H27.8.4 生 (田名部樋川目)



ふりた りつか  
舩木 理委ちゃん  
H27.8.15 生 (金谷)



すずもと まいか  
杉本 舞花ちゃん  
H27.8.22 生 (金谷)



はやし ののか  
林 希々夏ちゃん  
H27.8.24 生 (下北町)



たなか ひなた  
田中 妃陽ちゃん  
H27.8.24 生 (金谷)



みぞえ あゆむ  
溝江 歩武くん  
H26.8.5 生 (美里町)



よこはま そうと  
横濱 想悟くん  
H26.8.25 生 (松山町)



くまがい さいせい  
熊谷 翠正くん  
H26.8.26 生 (横迎町)



はななか しどう  
畑中 士撞くん  
H25.8.1 生 (大畑町小目名村)



たまい かのん  
玉井 花音ちゃん  
H25.8.1 生 (金谷)



かねひら いちか  
金平 一花ちゃん  
H25.8.30 生 (小川町)



くぼ さえ  
久保 咲笑ちゃん  
H24.8.12 生 (旭町)

9月生まれの  
お子さんの写真  
募集中!  
8/1~8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〉9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8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。



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