

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ



MUTSU

10
2019

特集

川内!
もっと
もっと



8月14日に開催された、毎年恒例のやまめつかみどりまつりの様子。600名を超える参加者で賑わい、中にはお盆で地元へ帰省した親子の姿も。それぞれ思い思いの方法で15,000匹のヤマメを追いかけた。

UD
FONT
by MORISAWA



道の駅かわうち湖
レイクハウス野平高原交流センター

むつ市川内町福浦山314
0175-38-5108
休：木曜日 時間9:00~17:00(平日は16:00まで)
食堂営業時間11:00~16:30(平日は15:30まで)

①川内ダムをイメージしたダムカレー ¥900。数量限定での提供だが、地元の野菜や名産ホタテのフライを盛り付けボリュームも良い一品 ②川内グルメの他ヒバ工芸や地元の山菜など川内を感じる商品を数多く取りそろえる③本州最北端のダムとして知られる川内ダム。川内川の洪水調節機能として重要な役割を担う。



高原ざるそば ¥720



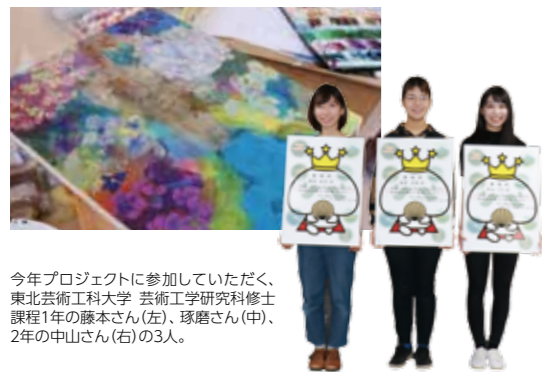
けいらん ¥450



川内のうまい！

静かな湖畔で川内グルメに舌づつみ
まるで水墨画の世界のような渓谷に現れる川内ダム。高原にほど近いこの場所を感じる風は冷涼で静かだ。
この静かな湖畔では、川内ならではのグルメが食べられる。雄大なダムを散策した胃袋を満たすのは、地元野菜や名産のホタテを使用したダムカレーに、川内人になじみの深いけいらん。目の前にひろがる絶景と美味しい郷土のグルメに、心も身体も満たされて、次はどこへ向かうか。

AIR in Mutsu Kawauchi



今年プロジェクトに参加していただく、東北芸術工科大学 芸術工学研究科修士課程1年の藤本さん(左)、琢磨さん(中)、2年の中山さん(右)の3人。

大自然あふれる私たちのむつ市は、芸術の宝庫だ！
現在川内では、滞在型地域連携アートプロジェクト「AIR (art in residence) in Mutsu Kawauchi」の活動が行われています。東北芸術工科大学大学院生を招き、アートの視点で川内を捉えるこの取り組みは今年で2年目。今年も3名の学生たちが川内に滞在しながら作品づくりに取り組んでくださいました。
私たちに馴染みのある景色が、芸術家たちの目にはどのように映るのか？ その先には、新たな魅力が眠っているのかもしれない！ プロジェクトによる作品完成は来年2月！ 彼女たちが、アートの視点で捉えた川内の魅力を発信します！

昨年度作品



「鯛島伝説」
國府田 姫菜

「明日のをぞむ」
鈴木 咲穂

「背に広がる」
神谷 恵

むつ市海と森ふれあい体験館 Shell Hall



人とイルカが共生するまちへ。研究プロジェクト、始動しています！

むつ市川内町川内477
0175-42-2411
休：月曜日
時間9:00~17:00

海と森の生命の育みに学びながらふれあう生涯学習施設。珍しい貝がらを展示するシェルミュージアムや川内の海に生きる生物の展示のほか、川内の海を舞台にした体験型の環境体験プログラム「自然学校」も通年で開催。館長おすすめポイントは、夜の海に潜っての夜光虫観察！ 楽しく遊んで学びながら、みんなの絆が深まること間違いなし！



Let's enjoy KAWAUCHI

湯野川温泉 濃々園

むつ市川内町湯野川 68
☎0175-42-5136
休：火曜日
時間：9:00~18:30
料金：¥380

渓流を北へ北へと進むとたどり着く、古くから人々を癒やしてきた静かな温泉郷湯野川温泉。濃々園のお湯に浸かれば、きっと忙しい時間も忘れ、心も身体もリフレッシュ。渓流を眺ながら入る露天風呂もオススメです！



きっと思い出に残る一品に

むつ市が誇る陶芸品「宇賀焼」をご存知ですか？地元川内の土を使い、川内らしさを表現する宇賀焼を身近に体験できるのがむつ市陶芸センターです。普段なかなか体験できないろくろを使った食器づくりを始めれば、ご家族、お友達と楽しいひとときを過ごせます。

スタッフが解りやすく解説してくれ、出来上がった作品は釜で焼き上げたあとご自宅へ発送してくれます。体験日程や人数等も相談に応じてくれます。ぜひ、オリジナルの作品を作ってみませんか？



むつ市陶芸センター

むつ市川内町獅子畑 128 番 1 号
0175-42-2115
時間：9:00 ~ 16:00
休館：土日祝(休館日の体験も要予約可)
内容：陶芸体験・絵付け体験
料金：1,000 円



むつ市陶芸センター
館長 菅原明仁 さん



もっともっと川内！

海・山・川の大自然に囲まれたむつ市の「美味しい!」「楽しい!」と、地域みんなの温かいつながり。そこには、意外と知らない新たな魅力があるかもしれません。今月の広報むつは、そんな魅力満載の川内に迫ります。

まちの良いところを
見つけ直してみる
改めて見つけ直すと思えてくるもの、それがふるさとをのびのびと暮らすこと、それがふるさとをのびのびと暮らすこと、それがふるさとをのびのびと暮らすこと。
昔からあるから「あたりまえ」だったことが、実は自慢のものだったたりするものです。
今月の広報むつは、川内の魅力再発見。大自然に抱かれた川内ならではの楽しみ方をご紹介します。
高原から海まで、川がつながる川内のまち
穏やかな陸奥湾の水面を横目にしながら、湯野川方面に進路を変えると、雄大な川内川が目を楽しませます。高原まで足を運べば、さまざまな野生動物や落ち着きはらった牛の群れ。
大自然に囲まれながら、川内というまちは常に新しいことにも目をむけています。アートの視点でみる川内、イルカとの共生、ジオサイクル。
まだまだ魅力が尽きない川内を、あなたも楽しんでみませんか？



イイネ!川内

川内の「これから」情報をお届けします



マイナスをプラスへ。これぞジオサイクル! ホタテ貝養殖残渣ジオサイクル事業

むつ市の水産業を支える養殖ホタテ。このホタテ養殖の網に付着する養殖残渣の処理方法は、長年川内町漁業協同組合の課題でした。この課題を解決すべく、川内町漁協ではホタテ貝養殖残渣を堆肥化するジオサイクル事業に着手。組合員の処理費用の軽減、漁業環境向上による漁業振興と後継者育成、焼却処理からの転換による環境負荷低減、堆肥提供による地域農業等への貢献を図っています。山が育てた豊富な栄養塩（ミネラル）が川を伝って海に運ばれ、一方海からは、ホタテ養殖の際に発生するミネラルを含んだ残渣が堆肥に変わって山や里に戻る。これぞまさにジオサイクル!今年も完成した養殖残渣堆肥を希望者に無料で提供いたします。詳しくは漁協まで! 問 川内町漁業協同組合 0175-42-3210



伝統の登山が復活します 川内於法岳登山

旧第二川内小学校の児童たちが年に一度行っていた学校登山。地元の間山である於法岳を登山者として楽しむ伝統の行事は、平成22年の閉校とともに古き良き思い出に。この思い出の登山を復活させたい。子どもたちの郷土愛の醸成と健全育成を目的に、伝統の於法岳登山を復活させます。登山を支援する目的で結成された哲山会のみなさんが、皆様の登山をお手伝いします。静かな時を刻み、心洗われる秋の於法岳登山をみなさんも味わってみませんか? 参加人数に限りはありますが、子ども以外でも参加できます。詳しくは川内公民館まで。 日時: 10月22日(火・祝) 場所: 川内町於法岳(旧第二川内小学校集合) 問 川内公民館 0175-42-3113



今年11回目の開催です! かわうちうまいもんまつり

ホタテ、ナマコに地場産野菜。川内の美味い一堂に会するうまいもんまつりが今年も開催されます。海・山・川・高原と、すべての大自然がそろっている川内が育んだ、ここでしか味わえない「うまいもん」をどうぞ堪能ください! ステージプログラムでは、恒例の幸運御縁(5円)まきから、かわいい園児たちのステージ発表、活ホタテ争奪ほやき大会など楽しいイベント盛りだくさんです。川内のうまいもんを味わって、地域の熱気を感じていただく年に一度のうまいもんまつり。ぜひ足を運びください! 日時: 10月20日(日) 10:00~14:30 場所: 川内体育館 問 川内町観光協会 0175-42-2301



飛内 賢司さん



①「地元をこよなく愛し、地域のためになることをし続けたい。この広報紙を読んで、自分も炭づくりをしてみたいという人がいたら、喜んで受け入れますよ。」と飛内さん ②使う木材は、下北でもよく見られるナラとアカシア。地元川内の木材を機械を使い、慣れた手つきで一本一本割っていく。③この日は火入れ初日。2日間火を焚き続け、燻し、10日間ほどで炭が完成する。

自分なりのやり方で自分なりの貢献を 「後継ぎはなかなかいないんだけど、下北で最後の窯だから守っていかなければ。自分のやっていることが少しでも地域のためになればという思いがあるんです」

かつてはどこにでも沢山あった炭窯も、今では下北でたったひとつ。飛内さんたちの木炭は、ナマコやホタテの漁のため、冬の海で体が冷える潜水士が暖を取ったり、脇野沢の焼干し加工に使用されたりと、地元で重宝されます。

「地場産の良いところは、地元の木で作るから、モノはしっかりしていて火力が長持ちで全然違う。漁協さんとか、地元で喜んで使ってもらえる、そういうのも地域のためになっていると言えると思うんです」



飛内さんたちが手作りする木炭。火の点きが良く長持ちする良質の炭だ。



4



5

④細かく砕いた炭は、小袋に入ればお部屋の消臭にも効果を発揮する ⑤炭づくりを行う右から飛内さん、石山さん、布施さんは20年来の仲間。

もつと若者がいるまちをいつまでも

飛内さんは、5年前インターネット上で資金調達を図るクラウドファンディングを活用し、バーベキュー大会を開催。 「地元で獲れたホタテやヤマメを良質の炭で焼いて食べて、地域交流の場にしてもらいたいと思っただけです」

その後も調達した資金を用い、高校生の職場体験として炭焼き体験も企画しました。

「やはり、だんだん人口が減ってきてますよね。川内は、高校もまもなく閉校が決まってる。高校生が、若者が地域にいないなるってことは、活気が無くなってしまうんじゃないかと。これからは、どうすれば地元が少しでも活気づくかを考えていかなければ、いつもそう思っているんです」

私たちのまちむつ市は、豊かな自然環境や歴史文化、人のつながりなど、他に誇れる地域資源に恵まれた魅力的な地域です。しかし、あまりにも身近な存在であるが故に、人はその存在価値を「あたりまえ」と感じているのかもしれない。

取材で訪れたむつ市海と森ふれあい体験館の五十嵐館長が、親子海の自然学校の参加者の手紙を見せてくださいました。手紙には、「今まで参加してきたサイエンスキャンプで一番楽しかった。下北にはものすごく素晴らしい自然がある。もつと、地域の方々はこの素晴らしさを知って理解して気づいていただけたら」と添えられていました。

私たちの「あたりまえ」は、私たち以外の目を通してしっかりと宝物に映っています。

もつともつと川内。私たちも自分たちの地域の素晴らしさをもつともつと味わって、感じて、自慢して。その先に、「とにかくむつ市が大好きなんだ」と笑顔を見せてくれる若者たちがぎゅっとたくさん育っていることを信じています。

まちの風、つなぐ人

下北でたったひとつの炭窯のおはなし



地域のためになりたい 思いは、それだけ。

川内町蛸崎地区にて下北でたったひとつの炭窯を守る飛内さんを訪ねます。



9月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	56,924人 (-34人)
むつ地区	45,168人 (±0人)
川内地区	3,747人 (-9人)
大畑地区	6,571人 (-13人)
脇野沢地区	1,438人 (-12人)
世帯数	28,931世帯 (+34世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

法律相談(予約制)

時 10/25 (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10/1 (火) 8:30 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 10/9 (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 10/16 (水) 10:00 ~ 15:00
 場 マエダ本店1階
 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。

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、相続などの相談を受けます。

人権相談

時 10/10 (木) 10:00 ~ 15:00
 場 大畑庁舎2階第2会議室
 問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111
 家族間や近隣関係のこと、相続などの相談を受けます。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

税 日中納付が困難な方へ 休日夜間納税窓口を開設

月末に休日・夜間納付窓口を開設しています。(証明書の発行はしていません)

▶いつ 10/25(金)~31(木)
 (平日) 17:15 ~ 19:00
 (休日) 8:30 ~ 17:15

▶どこで 税務課
 問 税務課収納担当 内線 2232

10/31(木)は 市税等の第5期納期限

▶第5期納期限の市税等
 市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料

※10/7で県信用川内支店脇野沢出張所が廃止となります。

問 税務課納税管理担当 内線 2252

サギ被害を防止する電話機等の購入を補助します



高齢者を狙った「還付金詐欺」や「オレオレ詐欺」被害を防止するため、詐欺被害の防止に役立つ機能を持つ電話機等の購入費をむつ市が補助しています。

▶補助期間 9/1(日)~3/31(火)
 ▶対象者 市内在住の65歳以上の方
 ▶募集人数 100名程度(先着順)
 ▶補助金額 購入費用の1/2以内 上限5,000円

▶申込方法
 申請書および関連書類を窓口へ提出
 問 産業雇用政策課 内線 2653

消費税率引き上げに伴う 水道料金等の変更

消費税率引き上げに伴い、水道料金および下水道使用料の消費税相当額が、原則11月検針分から変更となります。(基本料金などの税抜料金に変更はありません)詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 公営企業局総務課水道料金担当 ☎ 28-4455

問 下水道課下水道使用料金担当 ☎ 28-3233

インフルエンザワクチン 接種費用を助成します

予防接種法に基づく高齢者と、生後6ヶ月から小学6年生のお子さんを対象に接種費用の一部を助成します。

▶助成期間 10/15(火)~1/31(金)

▶助成対象者 ※年齢は接種当日現在

- ① 65歳以上の方(個別に通知します。詳細は通知をご覧ください)
- ② 60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器の疾患による機能障害、免疫不全ウイルスにより免疫機能障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの方(接種希望の方は申込が必要です)
- ③ 生後6ヶ月~小学6年生のお子さん(接種希望の方は申込が必要です)

▶接種費用

①②の方(助成金を引いた自己負担額)	
生活保護を受けている方	800円
非課税世帯の方	800円
中国残留邦人等支援給付を受けている方	800円
上記以外の方	1,800円

③の方

1人2,000円を助成します。医療機関の接種費用から、助成額2,000円を差し引いた額が自己負担額です。

※1回あたりの助成ではありません。2回接種のうち、1回分は全額自己負担となります。

問 予防・医療課 内線 2581

むつ市プレミアム付き 商品券を販売します

消費税率の引き上げによる影響の緩和と地域の消費を喚起することを目的に、10/1(火)からむつ市プレミアム付き商品券を販売します。

▶プレミアム付き商品券について

対象者1人につき最大2万5,000円分の商品券を2万円で購入できます。むつ市内の登録店舗で来年2/29(土)まで使用できます。

▶購入対象者

- ① 平成31年度の市民税(均等割)が課税されていない方。※市民税課税者の配偶者や扶養親族等は除く。
- ② 平成28年4月2日~令和元年9月30日までに生まれた子がいる世帯の世帯主

▶購入方法

商品券は「購入引換券」が必要です。対象となる可能性のある方(非課税者分)には8月中旬に購入引換券の交付申請案内を送付していますので、お早めの申請手続きをお願いします。子育て世帯分は、購入引換券を送付しますので、交付申請は不要です。商品券の販売場所、登録店舗など詳しくは購入引換券の送付時にお知らせします。

問 プレミアム付商品券対策室 内線 5600

証明書の申請がますます便利になります!

本庁舎市民課では10/1(火)よりマイナンバーカード・運転免許証を利用した、各種証明書の「申請書作成支援システム」を導入します。ご利用いただくと、申請者の住所・氏名などが自動で印字されます。その際には暗証番号などの入力が必要です。詳しくはお問い合わせください。

問 市民課 内線 2424

困ったら一人で悩まず 行政相談

10/7(月)~13(日)の行政相談週間にちなみ、特設行政相談所を開設します。

▶いつ 10/16(水) 10:00~15:00

▶どこで マエダ本店1階催事場

問 市民連携課広聴連携担当 内線 2154

令和2年1月12日(日) むつ市成人式を開催

市内に住所がある方には10月上旬より案内ハガキを送付します。

市内に住所が無い方でも参加できますのでご希望の方、案内ハガキが届かない方はお問い合わせください。

▶いつ 1/12(日) ※成人の日の前日開催 13:30~14:10

▶どこで 下北文化会館大ホール

▶対象 平成11年4月2日~平成12年4月1日までに生まれた方

成人代表募集



成人代表挨拶を述べてもらう代表者1名を募集します。

▶応募条件

成人対象者で、式当日(リハーサルを含む)に必ず出席できる方。

▶応募方法・応募締切

氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・職業を、電話・FAX・窓口・ハガキのいずれかで10/25(金)までにご提出ください。

問 生涯学習課 内線 3141

FAX 22-1488

Information

「お知らせ」「募集」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

募集 市制施行60周年記念 花咲か大作戦 2019秋の陣

あなたの手で桜を植えてみませんか。今回は施肥作業のほかに、市制施行60周年を記念した植樹を早掛レイクサイドヒルキャンプ場で行います。

※小雨決行・荒天時中止。

※早掛レイクサイドヒルキャンプ場参加者は早掛沼公園第2駐車場をご利用ください。

※水源池公園参加者は釜臥山スキー場駐車場をご利用ください。(シャトルバスをご用意しています)

▶いつ 10/26(土)

▶どこで 早掛レイクサイドヒルキャンプ場 9:00~12:00

水源池公園 14:00~15:30

▶持ち物 軍手、長靴

▶申込方法 電話または窓口で申込

問 都市計画課みどりと景観担当 内線 2745

中央公民館 16 映画上映会

つどいの場です。入場無料。申込不要。お気軽にどうぞ。

▶いつ 10/17(木) 14:00~15:00

▶上映作品 となりの立場うちの立場

問 中央公民館 ☎ 24-1224

第26回カメラクラブ 悠々写真展

退職教職員の写真展です。お気軽にお越しください。

▶いつ 10/10(木)~13(日) 10:00~17:00

▶どこで むつ来さまい館

問 カメラクラブ悠々 竹園 ☎ 29-1861

下1段 24,000円 (縦5.2cm×横18.1cm)
 下1段の1/2 12,000円 (縦5.2cm×横9.0cm)

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

無料アプリ Catalog Pocket をダウンロードすると、携帯電話に広報むつをお届け。むつ市の情報を最適な形で読むことができます。マイコンテンツに登録すると、毎月発行日にプッシュ通知で届く広報むつ。全国どこにいてもご覧いただけますので、ぜひご家族ご親戚に教えてあげてください!

多言語情報発信 10言語に対応する10の国体
 日本語・英語・韓国語・中国語(繁体字・簡体字)・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語 下情報発信が可能です。

PUSH 通知 事前に登録しておけば、発行した際、スマホの画面にPUSH通知できるため、情報をもれなく届けることができます。

読み上げモード 文声を音声で 読み上げができるため、障害者差別解消法の合理的配慮ができるほか、幅広い世代サービス向上を図れます。

問 生涯学習課 内線 3141 FAX 22-1488



各種相談日程

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 市役所本庁舎産業雇用政策課内
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 ジョパカフェおれ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。

創業相談ルーム(予約制)

時 10/3 (木)・31 (木) 10:00～17:00
場 むつ来さまい館会議室
問 産業雇用政策課 ☎ 22-1111 内線 2652
創業・起業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。

健康なんでも相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15
場 市役所本庁舎健康づくり推進課
問 健康づくり推進課 ☎ 22-1111 内線 2574
保健師や栄養士が相談を受けます。

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
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します。

時 日時 **場** 場所 **問** 問合せ先・申込先

ひとつずつ いいね! で 確認 火の用心

10/21(月)～27(日)、県下一斉に秋の火災予防運動が実施されることに伴い、防火パレード・防ぎよ訓練等の実施時にサイレンを鳴らします。ご注意ください。

問 むつ消防署 ☎ 22-1680
問 川内消防分署 ☎ 42-3215
問 脇野沢消防分署 ☎ 44-2020
問 大畑消防署 ☎ 34-2233
問 大湊消防署 ☎ 24-2091

消費税軽減税率制度 説明会

▶いつ 10/2・16・30・11/13・27・12/11・18
各水曜日① 10:30～12:00 ② 14:00～15:30
※午前・午後ともに同じ内容です。
▶どこで 下北合同庁舎 4階共用会議室
▶どんな 制度の概要、補助金(レジ導入等)、区分経理(帳簿、請求書等の記載)、インボイス制度
問 むつ税務署調査部門 ☎ 22-3294

地方法人課税の改正

令和元年 10月1日以後に開始する事業年度分から、法人県民税および法人事業税に新たな税率が適用されます。また、地方法人特別税が廃止され、特別法人事業税が新設されます。
詳しくは、青森県庁ホームページ「平成31年度地方法人課税の改正について」をご覧ください。

問 下北地域県民局県税部課税課 ☎ 22-8581 内線 207

交通安全セミナー

高齢ドライバー対象の交通安全教室を開催します。高齢ドライバーに多い事故は何か。どのようなことに気をつければ良いか。自動ブレーキ機能の搭載された「安全運転サポート車」の乗車体験も行います。

▶いつ 10/23(水) 13:30～16:00
▶どこで 下北自動車学校
▶対象 65歳以上の方(要普通免許)
▶定員・参加費 20人程度・無料
▶申込締切 10/16(水)
問 青森県警察本部交通企画課 ☎ 017-723-4211

改正労働基準法等説明会

働き方改革の一環として、今年4月1日からの労働基準法等の改正に関する説明会を毎月開催しています。年次有給休暇の年5日取得義務化、残業時間の上限規制等、法改正について説明します。

▶いつ 10/24(木)
問 むつ労働基準監督署 ☎ 22-3136

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。

年金生活者支援給付金 制度がはじまります



年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施します。

▶対象(次の要件を全て満たす方) 老齢基礎年金を受給している方

- ・65歳以上
- ・世帯員全員が市民税非課税
- ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が87万9,300円以下

障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方

- ・前年の所得額が「462万1,000円＋扶養親族の数×38万円」以下
- ※同一生計配偶者のうち70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円となります。

▶請求手続き 対象となる方には日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のハガキを記入し提出してください。

※平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方は、年金の請求手続きと併せて年金事務所または市役所で請求手続きをしてください。

問 給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092 (ナビダイヤル)
問 国保年金課年金担当 内線 2441

忘れちゃいけない自賠責

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付き自転車を含ま全ての自動車に加入が義務づけられています。自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。

問 青森運輸支局 ☎ 017-739-1502

募集 離職者等再就職訓練 「経理OA科②」

パソコンの取扱い、Word、Excel、経理業務、財務諸表に関する知識・技能を習得する公共職業訓練です。

▶いつ 11/8(金)～2/7(金)
▶どこで 青森アカウンティングスクール(金谷)
▶料金・定員 無料・15名
※テキスト代等自己負担合計3万5,000円程度
▶対象 公共職業安定所に求職申し込みをしている方。離職者等で職業に必要な技能および知識を習得しようとする方
▶申込締切 10/18(金)
問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

募集 ハロウィンふれ愛パーティ



海上自衛隊大湊海会主催の恋活ふれ愛パーティです。独身男性隊員とおしゃべりしながら楽しい時間を過ごしませんか。

▶いつ 10/26(土) 18:00～
▶どこで プラザホテルむつ
▶定員・参加費 約20名・2,000円
▶対象 20～40歳の独身女性(先着順)
▶申込方法 ホームページほか、プラザホテルむつ、市役所市民連携課、市内スーパー等に備え付けの申込用紙をご利用ください。
▶申込締切 10/11(金)
問 海上自衛隊大湊地方総監部大湊海会事務局 ☎ 24-1111 内線 2345
URL <http://www.mod.go.jp/msdf/ooinato/>

募集 むつ市民大学 ゼミナール

(各講座共通)
10/4(金) 8:30～電話でのみ受付
費用 毛筆(小筆) 冠婚葬祭書きとほかき
▶いつ 11/1・8・15・22・29
いずれも金曜日 10:00～12:00
▶どこで 中央公民館第1会議室
▶講師 浅利冴子氏
▶準備する物 ぶん鎮、すずり
▶定員・材料費 20名・600円(材料費)
強く、長く、しなやかなカラダを目指そう!
「ダイナミックストレッチ」
▶いつ 11/5・12・19・26・12/3
いずれも火曜日 13:30～15:00
▶どこで 中央公民館和室
▶講師 ウェルネスパーク 黒田英和氏
▶準備する物 筆記用具、動きやすい服装、タオル、飲料水
▶定員・材料費 20名・無料
問 中央公民館 ☎ 24-1224

知ってますか? 建退共制度



建退共制度は、事業主の方々が労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払う、業界全体での退職金制度です。
▶加入できる事業主 建設業を営む方
▶対象労働者 建設業の現場で働く人
▶掛金 日額 310円
問 建設業退職金共済事業本部青森支部 ☎ 017-732-6152

募集 「むつ市子ども・子育て会議」委員募集

子ども・子育て支援法第77条に規定される事項を調査審議するための「むつ市子ども・子育て会議」の委員を募集します。

▶募集人数 3名
▶任期 11/22(金)から2年間
▶募集締切 10/11(金)
▶応募資格
・市内在住の乳幼児から小学6年生までのおさまのいる保護者の方
・平日の日中に開催する会議に出席できる方
・(国・地方公共団体)議員または常勤の公務員ではない方

▶応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、むつ市の子ども・子育て支援に関する取り組みの意見等を800字以内にまとめて提出。
※応募様式は市ホームページからダウンロードするか窓口または各庁舎市民生活課で配付しています。
問 子ども家庭課保育担当 内線 2525

スポーツ振興くじ助成事業

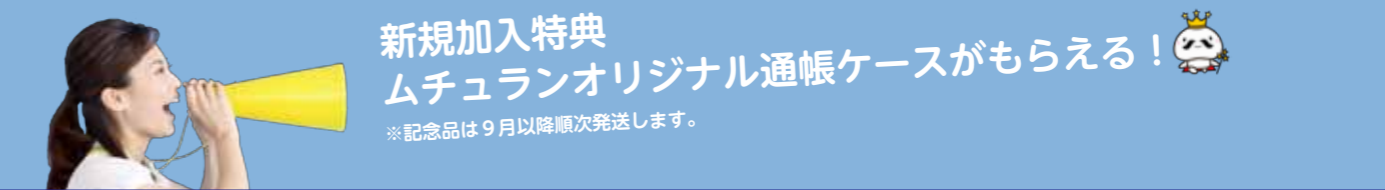


スポーツ振興くじ(toto)の助成を受け、むつ運動公園陸上競技場に競技規則に則した「棒高跳び用マット」を設置しました。
問 市民スポーツ課 内線 2472

大湊高校の授業をご覧ください

▶いつ 10/17(木)・18(金)
9:50～12:40(2～4校時)
問 大湊高等学校教務部 ☎ 24-1244

市税の口座振替・納税貯蓄組合加入推進キャンペーン実施 6/12(水)～12/20(金)



新規加入特典
ムチュランオリジナル通帳ケースがもらえる!

※記念品は9月以降順次発送します。

▶利用可能な税目: 市県民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税、介護保険料 **▶申込場所:** 市税務課、各庁舎管理課、市内金融機関および郵便局 **▶必要な持ち物:** 通帳、届出印、納税通知書 **▶納税貯蓄組合への加入は各納税貯蓄組合または市税務課へお問い合わせください。 ※詳細は6月中旬に送付する納税通知書同封のチラシをご覧ください。 ▶問合せ先:** 市税務課 ☎ 22-1111 内線 2253

市役所本庁舎 ☎ 0175-22-1111 川内庁舎 ☎ 0175-42-2111 大畑庁舎 ☎ 0175-34-2111 脇野沢庁舎 ☎ 0175-44-2111



春夏秋冬

一 俳句

はらからの七人高齡盆の月
本町の齋場の跡草いきれ
牛の目が今に落ちさう雲の峰
物の値の上がる気配や盆用意
期日前投票済ませ星涼し
汗の手と汗の手握手試合終ゆ
伸びやかな瓜の気持で棒たてり
舟唄の声良く通る秋はじめ
唄らの御講日和や秋初め

加藤 孝子
三国 紀子
雪田 一石
川村 丈夫
立花 夕海
中西 かつよ
宮下 りり子
工藤 千紗子
井手 上省子

一 川柳

手の中で転がして見る盆の月
深入りをせずに笑顔を整える
網渡り政治とシヨ一の板門店
二千万じゃ足りぬとか老後

織田 澄香
石倉 岳人
漆館 燈火
渡邊 寂隆

一 短歌

庭畑の夫の胡瓜も終りらし「つ」の字に曲がる最後の一つ
神楽殿舞ふ人見上げ敷物に座れる人等蚊も叩きつつ
どんよりと梅雨の雨雲漂って暑くなれない令和の盛夏
涼風を受けて坐りしテーブルで短歌を詠んでひととき過ごす
皆川 妙子
松木 和寿
中村 勢子

婦人学級 郷土料理教室

婦人学級生と一緒に郷土料理を作ってみませんか。
(各学級共通)
▶どこで 下北文化会館調理実習室
▶申込方法 開催日7日前までに直接各学級へ申込
▶定員・参加費 30名・500円
▶持ち物 エプロン、三角巾、ふきん(3~4枚)、各学級指定の物
問 中央公民館 ☎ 24-1224

海老川コミュニティ女性学級

▶いつ 10/10(木) 10:00~13:00
▶メニュー 冷めても美味しいむつ下北米ほっかりん、五目うま煮、一球入魂かぼちゃポタージュ、みょうがの甘酢漬け、沖縄のサーターアングダー
問 下山 ☎ 080-5055-4884

横迎町婦人学級

▶いつ 10/18(金) 10:00~13:00
▶メニュー ひじきご飯、けいらん、おからパウダーとじゃがいもサラダ
問 濫田 ☎ 22-4656

あしざき婦人学級

▶いつ 10/23(水) 9:30~13:00
▶メニュー 手打ちそば、しその実の天ぷら、かぼちゃ餅、豚肉の竜田揚げ
問 二本柳 ☎ 090-5847-6190

柳町婦人学級

▶いつ 10/24(木) 9:30~13:00
▶メニュー だんご汁、煮和え、イカの山椒和え、ひじきの梅和え
問 高坂 ☎ 090-8923-2505

若者に広がる「モノなしマルチ商法」にご注意

友人やSNSで知り合った人などから、仮想通貨や海外事業等への投資やアフィリエイトなど、「人に紹介すれば報酬を得られる」と勧誘され契約したものの、事業者の実態や儲け話の仕組みがよく分からず、解約や返金を求めても交渉が難しいというケースが多く見られます。「モノなしマルチ商法」に契約しないようにしましょう。
問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

下北未来塾シンポジウム

下北未来塾は地元で働く女性や生活者の視点から、下北半島縦貫道路の早期完成を訴えるため、平成17年に女性だけで結成された団体です。今年もシンポジウム「下北からのメッセージ2019~下北半島縦貫道路の早期完成を願って~」を開催します。当日は国土交通省 野田大臣官房審議官による基調講演や、下北半島縦貫道路の事業説明、地域のみなさまからの意見発表、下北未来塾の取り組み紹介など盛りだくさんの内容です。
▶いつ 10/19(土) 13:30~15:30
▶どこで むつ来さまい館



問 企画調整課 内線 2313

北の防人大湊ジュニアガイドツアー



大湊小学校6年生の児童が、地元のことをたくさんの人に知ってもらうため、北の防人大湊をご案内します。子どもたちの案内で、秋色の北の防人大湊を歩いてみませんか?
▶いつ 10/10(木) 10:00~11:30
▶集合 みどりのさきもり館 9:45
▶定員・申込締切 50名・10/4(金)
問 生涯学習課 内線 3142

障がい児・者のための音楽療法講座

音楽療法の実践内容を中心に、療法の体験やその効果について学びます。
▶いつ 10/13(日) 13:00~15:00
▶どこで まさかりプラザ3階
▶講師 音楽療法士 馬場久美子・大崎祐子
▶受講料 500円(高校生無料)
問 ミュージックセラピーむつ 佐藤 ☎ 090-6457-4516

むつ小川原・産業振興プロジェクト支援助成

むつ小川原地域・産業振興財団では、県内の地域団体等が実施する地域活性化や産業育成・振興のためのプロジェクト活動等に対して、資金の助成を行なっています。令和2年度対象事業について募集ですので、応募の際は、同財団に直接お申込みください。なお、応募様式は同財団および市ホームページに掲載しています。
▶応募締切 10/31(木)
▶助成金額 助成対象経費の4/5以内
問 財務課資金企画室 内線 2327

全国ギャンブル依存症家族の会 青森

ギャンブル依存症は脳の機能不全による病気です。ご家族や当事者のための「家族の会」や「ご本人の会」や「依存症セミナー」に参加して、解決策を見つけてみませんか? 相談者のプライバシーは守られます。詳しくは市ホームページ「ギャンブル等依存症について」へ
問 NPO 法人全国ギャンブル依存症家族の会 青森 児玉 ☎ 090-4023-7342

むつ地区交通安全協会をご支援ください

むつ地区交通安全協会は、地域から悲惨な事故を無くし、安全で住みよい街づくりのための社会奉仕団体です。この活動を支えているのはみなさまからの会費と協賛金です。ご支援とご協力をお願いします。
▶会費 年間600円 ※協賛金一口5,000円から
問 むつ地区交通安全協会(むつ警察署内) ☎ 23-6742

就職活動は第一印象が命! 自分力発見セミナー

第一印象を良くしたいなら自分に似合う色を選ぶことが大切です。パーソナルカラーを知り、自分自身を発見してみませんか。(雇用保険受給者の方の求職活動の実績となります。)
▶いつ 10/11(金) 13:00~15:00
▶どこで 安渡館
▶対象 45歳未満の若年求職者
▶持ち物 筆記用具
▶講師 ワークスペース詩寿華 田村静香氏
問 ジョブカフェあおもりサテライトスポットむつ ☎ 22-1146

ひきこもり相談窓口を開設します

むつ市社会福祉協議会では、「ひきこもり相談窓口」を10/1(火)に開設します。
▶対象 市内在住のひきこもり状態にあるご本人およびそのご家族
▶受付時間 平日 8:30~17:15
▶料金 無料
問 むつ市社会福祉協議会 「ひきこもり相談窓口」 ☎ 33-3023

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて弁護士等の無料法律相談や専門機関に引き継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料。お電話での相談も可能です。
▶受付 月~金(祝日・年末年始除く) 8:30~12:00 / 13:00~16:30
▶どこで 青森合同庁舎3階
問 青森財務事務所 (相談専用電話) ☎ 017-774-6488

10/1からの1週間は「法の日」週間です

裁判所、法務省、検察庁および弁護士会では、10/1~の1週間は「法の日」週間とし、毎年各種の行事を実施しています。各地の裁判所の行事は裁判所ウェブサイト(http://www.courts.go.jp/)や各地の裁判所総務課でご案内しています。ぜひご参加いただき法や裁判所を身近に感じてください。
問 青森地方裁判所事務局総務課 ☎ 017-722-5421

障がい福祉相談会 障がい福祉サービス説明会

障がいをお持ちの方やそのご家族、障がいがあるのではないかとご心配な方などを対象に、相談支援専門員による個別相談や障がい福祉サービス事業所の紹介を行います。(相談無料・予約不要)
▶いつ 10/20(日) 10:00~15:00
▶どこで マエダ本店1階催事場
問 障がい福祉課 内線 2595

法の日司法書士無料法律相談会

▶いつ 10/5(土) 10:00~15:00
▶どこで むつ来さまい館1階会議室
※相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合には別途費用がかかりますので相談員にご相談ください。また、上記日程以外でも青森県司法書士総合相談センター(☎ 0120-940-230)では無料相談の予約を承っています。
問 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

むつ市民大学公開講座

受講登録は各公民館で随時受付中。電話が窓口でお申し込みください。
絵本 ホヤくん救出大作戦について
▶いつ 10/24(木) 13:30~15:30
▶どこで 中央公民館講堂
▶講師 著者 中西順子氏
問 中央公民館 ☎ 24-1224
問 川内公民館 ☎ 42-3113
問 大畑公民館 ☎ 34-2321
問 脇野沢公民館 ☎ 44-2110

りんどうの会教養講座 無料・先着40名

実施3日前までにお申し込みください。
高齢者の権利(虐待問題)
▶いつ ① 10/10(木) 11:00~12:00 ② 10/25(金) 11:00~12:00
▶どこで ①大畑公民館 ②中央公民館
▶講師 むつ市高齢者福祉課
AEDの使い方
▶いつ 10/8(火) 11:00~12:00
▶どこで むつ来さまい館
▶講師 むつ消防署救急係
問 りんどうの会 菊池 ☎ 090-1494-5544

むつ市月ごみ総排出量

目指せ ごみ減量 資源回収にご協力を!	令和元年7月分 市環境政策課調べ		
	7月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	2,046 t	2,083 t	(-37 t)
資源回収量	144 t	167 t	(-23 t)
資源回収割合	7.0 %	8.0 %	(-1.0 %)
市民1人1日の排出量	1,159 g	1,157 g	(+2 g)

【参考】H29 1人1日あたりの排出量 全国平均 920g/日 青森県平均 1,002g/日



トントウビレッジ 東通そば打ち教室

そば打ち、試食とそば粉を使ったお菓子を作ります。(参加無料)

- ▶いつ 10/27(日) 10:00～13:00
 - ▶どこで トントウビレッジ
 - ▶対象・定員 中学生以上 15名
 - ▶講師 さらしなの会 竹林鶴子氏
 - ▶持ち物 エプロン、三角巾、タオル、タッパ
 - ▶申込方法 ハガキまたはメール
 - ▶申込締切 10/15(火)消印有効
- ☎ トントウビレッジ ☎ 48-2777

子育てメイト 秋のふれあい広場

心豊かに健やかに育ててほしいという願いから、「ふれあい広場」づくりをしているボランティア団体です。6歳以下のお子さんとご一緒にお気軽にお出かけください。申込不要です。

いつ	どこで	どんな
10/ 3(木)	水源池公園	お散歩
10/16(水)	ムチュ☆らんど	親子体操
10/21(月)	ムチュ☆らんど	リズムで遊ぼう
11/11(月)	ムチュ☆らんど	絵本とわらべ歌
11/20(水)	ムチュ☆らんど	風船と遊ぼう
12/10(水)	ムチュ☆らんど	ミニ運動会
12/23(月)	ムチュ☆らんど	クリスマス

※すべて 10:00～11:30
おやつと飲み物を持参ください。
水源池公園はみどりのさきもり館集合
☎ むつ市子育てメイト会 ☎ 23-7844 (FAX兼用)

来さまい館 10月教室

- ▶いつ 10/31(木) **メタルエンボッシングアート(10:00～12:00)**
 - ▶いつ 10/3(木)・11(金)・18(金)・25(金) **パッチワーク(13:00～15:00)**
 - ▶いつ 10/11(金)・16(水)・26(土) **セルフリンパケア(10:00～12:00)**
 - ▶いつ 10/7・21・28(月曜日) **太極拳(10:00～12:00)**
 - ▶いつ 10/3(木)・8(火)・17(木) **ハーバリウム(10:00～12:00)**
 - ▶いつ 10/9・23(水曜日) **ブリザーブドフラワー(10:00～12:00)**
 - ▶いつ 10/18・25(金曜日) **布小物(10:00～12:00)**
- ▶どこで むつ来さまい館
▶申込締切 10/15(火)
☎ 田名部まちづくり(椿) ☎ 34-9761

募集 県営住宅入居者募集

12/1(日)入居予定
中央団地1戸・昭和団地1戸・金谷団地3戸
※募集住戸が変更となる場合もあります。各団地の住戸情報、詳細はお問い合わせください。
▶申込期間 10/1(火)～10(木)
☎ 青森県県営住宅等指定管理者 東洋建物管理むつ営業所 ☎ 23-4884

トントウビレッジ ベこもち教室

花模様のベこもちを作ります。
▶いつ 11/10(日) 13:00～16:00
▶どこで トントウビレッジ
▶参加費 無料
▶対象・定員 中学生以上 20名
▶講師 りらくくす mama 東通 氣仙米子氏
▶持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ)
▶申込方法 ハガキまたはメール
▶申込締切 10/29(火)消印有効
☎ トントウビレッジ ☎ 48-2777

大人のラジオ体操

むつ地区保健協力員(1小・3小・苫生小ブロック)では、懐かしいラジオ体操を正しく行うことで痩せる、健康になると話題のエクササイズ法を行います。
▶いつ 10/16(火) 13:30～14:30
▶どこで むつ来さまい館
▶講師 佐々木絵里子氏
▶持ち物 水分、タオル、動きやすい服装
☎ 健康づくり推進課 内線 2576

おもむきのある大岩「冠岩」探訪

▶いつ 10/6(日) 9:00～13:00
▶集合 むつ市下北自然の家 8:45～9:00
▶経路 自然の家(バス)～「歩行」大畑発祥の地「深山」～高橋川～赤坂「水飲場」～田名代～「冠岩」～小目名～自然の家(バス)
▶参加費 800円 学生は無料
▶対象 健康増進・自然・歴史・文化に関心のある方
▶持ち物 雨具・飲料水
▶申込方法 電話またはメール
▶申込締切 9/29(日)
☎ ふるさとが大好き会 杉本 ☎ 34-3260
E nimaibashi@fs21.jp

第50回下北美術展(高校・一般の部)展覧会

むつ・下北地域の高校生、一般の方から募集した絵画、写真、書道の作品を展示します。
▶いつ 10/4(金)～14(月・祝) 9:00～18:00(最終日17:00)
▶どこで 中央公民館
☎ 下北地方公民館連絡協議会 ☎ 24-1224

募集 しもきた産直広場 プチ体験会

産直会員が自分の特技を活かし、下北の「美味しい」と「すごい」を伝えます。
芸術の秋 PPバンドで my ミニかごづくり
▶いつ 10/27(日) 10:00～
▶どこで しもきた産直広場
▶参加費・定員 500円・10名程度
☎ 下北名産センター ☎ 22-3231

ノルディックウォーキング教室

日本ノルディックウォーキング協会インストラクターの指導のもと、午前は奥薬研を散策し、むつ市下北自然の家で昼食後、午後は自然の家周辺をウォーキングして秋を楽しみます。
※むつ☆健康マイレージ対象事業
▶いつ 10/30(水) 9:00～14:30
▶どこで むつ市下北自然の家
▶料金 1,000円(傷害保険料込み)
▶定員 20名程度
▶申込締切 10/23(水)
☎ 大畑中央公園 ☎ 34-6810

市民ハイキング 参加者募集

▶いつ 10/26(土) 7:30～17:00
▶集合 むつ市役所正面玄関前 7:30
▶どこで 蕪沼(十和田市)
▶対象・定員 20歳以上 25名
▶申込方法 往復ハガキに住所・氏名・生年月日・電話番号を記入(ハガキ1枚に2名まで受付)※電話での受付はしません。
▶申込期間 9/27(金)～10/3(木)消印有効
※申込多数の場合抽選し、結果は応募者全員に通知します。
☎ 〒035-8686 むつ市中央1-8-1 むつ市体育協会事務局 内線 2474

子どもの見守り安全講習会

通学路で見守り活動を行う際の注意点、交通事故から守る見守り方、危険な現場を目撃した際の対処法について学びます。
▶いつ 10/16(水) 13:30～15:00
▶どこで 市役所大会議室
▶対象 ・市内在住 19歳以上の方
・子どもの見守り活動を行なっている方、これから行いたい方
▶申込締切 10/4(金)
☎ 福祉政策課 内線 2513

あおもり発酵食品教室

毎日の食卓に「あおもり発酵食品」を取り入れて、今話題の腸活してみませんか。発酵食品の健康や美容への効果や調理法のコツを紹介するほか、開発中の新商品を使った料理のデモンストレーションや試食もあります。
▶いつ 11/10(日) 13:30～15:00
▶どこで 下北文化会館2階調理室
▶参加費・定員 無料・45名
▶申込方法 氏名・年代・性別・電話番号を明記し、FAXまたはEメールで申込
☎ サンプラッ atv (青森県地域産業課主催) ☎ 017-762-7010 FAX 017-762-7011
E aomori.hakko@gmail.com

恐山宇曾利山湖一周トレッキング

紅葉自然観察しながら歩いてみませんか。
▶いつ 10/28(月)※荒天時中止
▶集合 霊場恐山公衆トイレ前 8:50
▶定員 20名
▶参加費 500円(入山料として)
▶持ち物 昼食・飲料・行動食・雨具・風呂道具
▶行程表 市役所ATM前の掲示板で配布
▶申込締切 10/21(月)
☎ まさかりトレッキングクラブ 奥島 ☎ 090-6453-1433 (ショートメール可)

放送大学青森学習センター公開講演会

「土の話～人間の生存を支える土壌の重要性～」と題して、わたしたちの暮らしに直結する「土」に注目し、生命科学の観点からその重要性を説きます。
▶いつ 10/26(土) 13:30～15:00
▶どこで 図書館視聴覚ホール
▶講師 弘前大学農学生命科学部教授 青山正和氏
▶定員 80名
☎ 生涯学習課 内線 3143

第31回MOA美術館 下北半島児童作品展

「生命を尊ぶ心」「心豊かな人間」の形成を願い、全国で児童作品展に取り組んでいます。下北半島全域の子どもたちの表現豊かな作品をぜひご覧ください。
▶いつ 10/12(土) 10:00～17:00
10/13(日) 10:00～15:00
▶どこで 図書館展示ホール
☎ MOA美術館下北半島児童作品展実行委員会 ☎ 22-2052

市民公開講座

▶いつ 9/29(日) 13:00～16:00
▶どこで 公済会館3階大ホール(申込不要)
▶テーマ 日常の放射線量を知り、災害に備える
☎ むつ総合病院総務課庶務係 ☎ 22-2111 内線 3873

「マシン・ジム」初心者講習会

基本的な知識を学び、マシンの使い方をご紹介します。飲み物・タオル・内履き持参。事前予約をお願いします。
▶いつ 10/16(水) 14:00～14:45
▶どこで むつ市ウェルネスパーク
▶料金 340円(施設利用料)
☎ むつ市ウェルネスパーク ☎ 28-4341

がんフォーラム



「漢方薬による抗がん剤の副作用対策」で講演会を開催します。また、「むつ下北がん患者の会ならば」ほか、展示ブースもあります。がんについて学び、患者会の方と交流してみませんか。
▶いつ 10/6(日) 11:30～12:30
▶どこで プラザホテルむつ
▶講師 日高徳州会病院院長 井齋偉矢先生
☎ むつ総合病院がん相談支援センター ☎ 22-2111 内線 3351

よい食生活をすすめるためのグループ講習会

▶いつ 10/17(木) 10:00～13:00
▶どこで 中央公民館
▶参加費・定員 無料・15名
▶持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚
▶申込締切 10/10(木)
※健康マイレージのポイントがつかます
☎ むつ市むつ食生活改善推進委員会 ☎ 090-1935-2890

リフレッシュ教室

骨盤周りのストレッチや姿勢改善、ステップ台を使っての昇降運動など、低強度で簡単にできる運動です。
▶いつ 毎週水曜日 13:30～14:30 (1回ごとの参加可)
▶どこで むつ市ウェルネスパーク
▶料金 500円
☎ むつ市ウェルネスパーク ☎ 28-4341



英語の中の日本語

“Japanese Everyone Knows”

“While I waited for the tsunami warning to pass, I ate sushi and mochi from the store, lay down on my futon, and watched my favorite anime about samurai versus ninja before falling asleep to shamisen music from my phone.”

みなさん、上の文にある日本語に気づきましたか？「英語しかない」と思うかもしれませんが、読めば日本語は結構入っていますよ！

言語好きな私は大学の時、言語学を専攻していました。言語学の中では、形態論、意味論、統語論などが主要な研究分野ですが、私にとって一番面白いのは記述言語、“人間が実際にどうやって言語を使っているか”という研究分野です。どの言語を話す場合でも、実際に話す時の言葉は教科書で学んだこととは違うのではないのでしょうか。そして自分の言語のなかで、たまに他の言語からの言葉を借りることがあると思います。

どんな言語でも、借用語、他の言語から言葉を借りた言葉があります。もちろん、英語も例外ではありません。現在、多くの日本のものが世界中で有名になりましたので、英語でよく使われている日本語を紹介したいと思います。みなさんは英語の中にある日本語の言葉をいくつかもう知っているかもしれないけど、意外な言葉もあるかもしれません。

ほとんどの英語の中にある日本語の言葉は、日本からのものや概念を表現するために借りてきました。結果として、sushiのような日本の食

べ物の言葉、kimonoのような伝統的なものに関する言葉、とkarateのような武道に関する言葉が多いです。

他に、animeやmangaのような人気な日本文化の言葉もよく知られていますが、日本語と違って英語でそれは日本だけのものです。Sakeも、日本語で全部のアルコールのことに示すけれど、海外でsakeは普通に日本酒だけのことです。

言葉を言いやすくするために英語の言葉をカタカナで表現する日本語のように、英語での日本語の発音は違うものがあります。例えば、英語で「tsunami」という言葉がよく知られているけど、「つ(tsu)」という音はないので、多くの人々が「su-na-mi」と言います。「tsunami」以外、英語でkaraokeの発音が「ケリオキ」になり、karateの発音がよく「カラティ」になります。20世紀には武術の映画が欧米で流行っていたので、karate以外に、judoとsumo、それからninjaとsamuraiも欧米人から注目を浴びていました。

発音の違いだけではなく、たまに英語で使っている日本語の意味も少し変わることがあります。例えば、futonは実はソファベッドのことです。また、他の言葉、tatami mat, koi fish, katana sword, torii gateなどは日本語のままですが、それだけで意味を理解するのが難しいので、説明するために、英語でその物の種類を表す単語も後ろに付けます。これで、相手にどんなものかを伝えることができます。

ここで全部の“英語の中によくある

コラム

むつ市国際交流推進員“レイチェル”と“アンジェラ”のよもやま話をお伝えします。

日本語”を紹介するのが難しいですが、そのような言葉は意外に多いと思います。英語で日本のものを紹介する時、是非まず日本語で言ってみましょう！

レイチェル&アンジェラと Free Talking

英語でも日本語でも構いませんので気軽に話しましょう。申込不要です。

▶いつ

10/ 1 (火) 10:00 ~ 11:30

10/ 9 (水) 14:00 ~ 15:30

10/17 (木) 10:00 ~ 11:30

10/23 (水) 14:00 ~ 15:30

10/29 (火) 14:00 ~ 15:30

▶どこで ミニストップむつ市役所店



Angela Presents

Angela's Yo Mo Ya Ma Story

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」10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) ☎23-15800

- お花教室 3日(木)・17日(木)
- 手芸教室 1日(火)・15日(火)
- 踊り教室 9日(水)・23日(水)
- お茶教室 10日(木)・24日(木)
- 習字教室 7日(月)
- コーラス教室 8日(火)・21日(月)
- ダンス教室 9日(水)・23日(水)
- カラオケ教室 21日(月)・28日(月)
- 囲碁・将棋教室 1日(火)・15日(火)
- 着付教室 2日(水)・16日(水)
- ダンス教室は13時~15時、カラオケ・囲碁・将棋教室は13時~16時、その他の教室は10時~12時

老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎29-1800

- 日舞教室 7日(月)・21日(月)
- 着付教室 8日(火)
- 唱歌教室 4日(金)・18日(金)
- カラオケ教室 10日(木)・24日(木)
- カラオケ教室は13時~16時、その他の教室は10時~12時

※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

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。

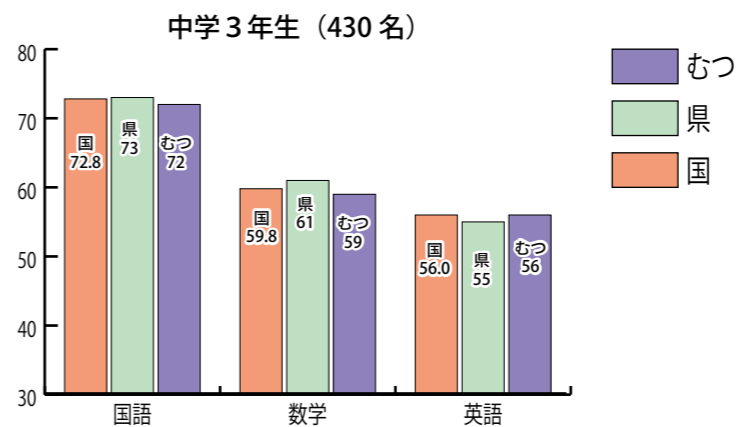
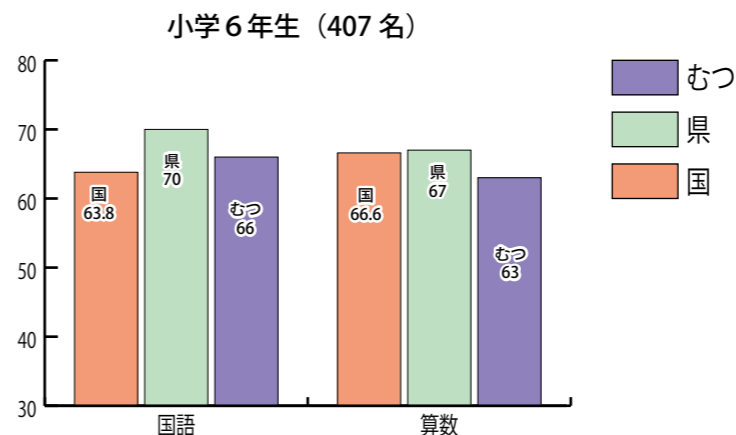
平成31年度(令和元年度)

全国学力・学習状況調査の結果

教育委員会学校教育課 内線 3138



調査結果(全国平均・県平均正答率との比較)



※報道等による順位競争の過熱化を防ぐため、平成29年度から都道府県・市町村の数値は整数値での発表となっています。

全国の小学6年生と中学3年生を対象に実施した全国学力・学習状況調査の結果をお知らせします。

▶調査日 4/18(木)

▶調査学年 小学校6年生 市内13校407名
中学校3年生 市内9校430名

▶調査内容

- 1 教科に関する調査
小学校6年生 国語、算数
中学校3年生 国語、数学、英語
※今年度から従来のA「知識」に関する問題とB「活用」に関する問題を一体的に構成して調査することとなりました。
- 2 生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査(アンケート調査)

教科に関する調査結果

小学校6年生

国語 全国平均を上回り、県平均を下回る
算数 全国平均・県平均を下回る

中学校3年生

国語 全国平均・県平均を若干下回る
数学 全国平均・県平均を若干下回る
英語 全国平均と同値で、県平均を上回る

生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査結果より

小学校6年生・中学校3年生に共通してみられる傾向

- ・毎朝同じくらいの時刻に起き、朝食を食べるなど、規則正しいリズムで生活している。
- ・きまりを守り、いじめはいけないという思いを持ちながら学校生活を送っている。
- ・学級活動や道徳の時間では、話し合い活動に意欲的に取り組んでいる。
- ・読書が好きである。また、全国や県平均よりも新聞を読む児童・生徒の割合が高い。
- ・自分の考えがうまく伝わるよう、資料や文章、話の組み立てなどを工夫して発表していると考えている児童・生徒は少ない。



今後も、地域や家庭とともに、児童・生徒のさらなる成長に向けて、教育活動の充実に努めます。

※調査の詳細は市ホームページをご覧ください。



【むつ地区】投票時間 7:00 ~ 20:00

投票区	投票所名	投票区域
1	柳町神明宮社務所	柳町1~2丁目、柳町3丁目(4~6番)、栗山町、上川町、上川
2	柳町集会所	柳町3丁目(4~6番を除く地域)、柳町4丁目、女館、槌川目、前田、道向
3	田名部町集会所	本町、田名部町
4	横迎町集会所	横迎町1~2丁目
5	熊野神社社務所 ※	新町
6	小川町摩利支尊天堂	小川町1丁目(7~9番)、小川町2丁目
7	星美幼稚園	小川町1丁目(7~9番を除く区域)、こうほう団地、金谷一丁目(9~23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
8	下北文化会館 ※ (集会所1)	金谷1丁目(1~8番)、金谷2丁目、緑ヶ丘、十二林、美里町、岩菜、矢立山、頭梨子、みちのく荘
9	市役所選挙管理委員会会議室	中央1~2丁目、高田
10	海老川コミュニティセンター	海老川町、緑町、昭和町(1~6番)、仲町(8番)
11	下北町集会所	下北町、港町
12	こぼと幼稚園	昭和町(7番~)、仲町(8番を除く区域)、若松町
13	苫生小学校	苫生町1~2丁目、金曲1丁目
14	金曲集会所	金曲2~3丁目、南町、赤川町、松原町、赤川ノ内並木
15	大曲コミュニティセンター	大曲1~3丁目、南赤川町、一里小屋、しもきた療育園、金臥荘
16	品ノ木集会所	品ノ木、酪農
17	土手内集会所	赤坂、土手内
18	斗南岡集会所	斗南岡、最花
19	桜山集会所	宮後、尻釜、桜山
20	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
21	関根浜漁民研修センター	美付、浜関根
22	漁民研修センター烏沢分館	烏沢、新田、川代
23	金谷沢生活改善センター	大室平、金谷沢、神山、陽幸園
24	奥内小学校	奥内、二又、今泉、浜奥内、第二石蔵平
25	近川集会所	近川、恵光園
26	中野沢集会所	中野沢、中野沢開拓
27	山田町集会所	山田町(6番~)、文京町(21番~)、荒川町、松森町、越葉沢、つづじヶ丘
28	大平小学校	山田町(1~5番)、旭町、文京町(1~20番)、真砂町大平町(1~20番)
29	大平保育園	並川町、大平町(21番~)、大湊新町
30	中央公民館	大湊浜町、大湊上町
31	老人憩の家福寿荘	川守町
32	宇田町内会館 ※	宇田町、大湊町2番50号
33	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
34	宇曾利川町内会館	宇曾利川、堀田、大湊航空基地、石橋、早崎
35	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
36	角違公民館(分館)	近沢、角違、大川目

【※】は7月の参議院選挙から変更となった投票所です (17)

むつ市議会 議員一般選挙

投票日

10/6 (日) **7:00 ~ 20:00**
※一部地域は **7:00 ~ 19:00**

任期満了に伴うむつ市議会議員一般選挙が行なわれます。今回の選挙から議員定数が22人となります。選挙は私たちの意見を政治に届ける大切な機会です。棄権しないで投票しましょう。

投票できる人

満18歳以上(平成13年10月7日以前の出生者で、令和元年6月28日までにむつ市に転入手続きをし、引き続きむつ市の住民基本台帳に登録がある人)。

▶市内で転居した人の投票所

9/17以降に市内で転居した人は入場券に記載の転居前の投票所で投票してください。

▶投票できない人

- ・6/29以降にむつ市に転入の届出をした人
- ・投票日(期日前投票日)までに他市町村へ転出した人
- ・公民権停止者

投票所入場券

入場券は無くしたり、忘れたりしても投票できますので係員に申し出てください。

※入場券が届いても、むつ市外へ転出した人は投票できません。

【川内地区】投票時間 7:00 ~ 19:00

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

【※】は7月の参議院選挙から変更となった投票所です (17)

期日前投票

9/30 (月) ~ **10/5** (土)

期日前投票所 **8:30 ~ 20:00** ※マエダ本店は **10:00 ~ 19:00**

市選挙管理委員会会議室 大畑庁舎1階ロビー マエダ本店
川内庁舎談話室 脇野沢地域交流センター

選挙公報

候補者の経歴や政見等を掲載した選挙公報は10/2頃から各世帯へ配布する予定です。何らかの事情で届かなかった人は、市役所、各庁舎、その他公共施設に備えてありますのでご利用ください。
※市ホームページからも閲覧できます。

開票

- ▶いつ 10/6(日) 21:00 ~
- ▶どこで 市役所本庁舎開放エリア
- ▶入場受付 20:30 ~ (先着100名)

【※】は7月の参議院選挙から変更となった投票所です

不在者投票

▶入院・入所中の人

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、その施設で投票できます。詳しくは各施設へお問い合わせください。

▶出稼ぎや出張等で投票日に不在の人

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。必要書類は郵送や代理人が請求することもできますので、お早めにお問い合わせください。

移動期日前投票所

今回、試行的に市内の高校生を主体に移動期日前投票所を設置します。

▶開設場所・期日・開設時刻

田名部高校 10/1(火) 14:00 ~ 18:00
10/4(金) 14:00 ~ 18:00
大湊高校 10/2(水) 15:30 ~ 17:00
むつ工業高校10/3(木) 15:30 ~ 17:00

【大畑地区】投票時間 7:00 ~ 19:00

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

【※】は7月の参議院選挙から変更となった投票所です

【脇野沢地区】投票時間 7:00 ~ 19:00

投票区	投票所名	投票区域
64	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
65	小沢地区生活福祉センター	小沢
66	滝山地区生活福祉センター	滝山、片貝、源藤城
67	九艘泊地区生活福祉センター	九艘泊
68	蛸田地区生活福祉センター	蛸田
69	寄浪地区生活福祉センター	寄浪

【選挙に関する問合せ先】

市選挙管理委員会 ☎ 22-1111 内線 3313

【各投票所に関する問合せ先】

川内庁舎管理課 ☎ 42-2111
大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111
脇野沢庁舎管理課 ☎ 44-2111



これから開催される「イベント」情報をお届けします。

10/13(日) 10:30 開演 第14回なかよし音楽会

子どもたちの笑顔が輝くステージにたくさんのご来場をお待ちしています。(入場無料)

▶どこで 下北文化会館大ホール

▶出演

認定こども園星美幼稚園(日本太鼓)

白百合保育園(マーチング)

小川町第二白百合保育園(祭囃子)

問 なかよし音楽会事務局(小川町第二白百合保育園)

対馬 ☎ 22-1689

10/16(水) 9:00 ~ 14:30 黒森山登山「秋」

～山頂で美味しいコーヒーを飲もう～

紅葉した黒森山で豊かな自然を感じながら登山を楽しみます。

▶どこで 黒森山登山コース

▶料金 800円(昼食代・その他)

※パーナートやかんは貸し出し

▶対象・定員 20歳以上40名

▶申込締切 10/8(火)

問 むつ市下北自然の家

☎ 34-6151

10/23(水) 9:40 ~ 13:30 健康づくり「秋」

～健康的な身体づくり～

成人に向けた健康的な身体づくりのための活動(運動・食事)を行い、健康的な生活をするためのきっかけをつくりませんか。

▶どこで むつ市下北自然の家

▶料金 800円(昼食代・教材等)

▶対象・定員 20歳以上20名

▶申込期間 10/1(火)～15(火)

問 むつ市下北自然の家

☎ 34-6151

10/27(日) 9:00 ~ 14:00 フリーマーケット

ご自宅にある不用品、ハンドメイド作品を出品してみませんか。

▶どこで むつ来さまい館

▶出店申込 10/1～受付開始(電話申込可)

▶出店料 1区画1,000円(机椅子無料貸出)

※おもちゃ病院定期開院(9:00～11:00)

※不要衣類回収、出張ごみ相談ブースあり

問 むつ来さまい館

☎ 33-8191

10/22(火・祝) 10:00 ~ 13:00 第11回しもきたマルシェ

下北地域の生産者が、旬の農林水産物や各種フード等を取りそろえ、今年最後の「しもきたマルシェ」を開催。今年度の感謝を込めて楽しいイベントが盛りだくさん。イベント詳細はfacebook「魅力発信!下北の農業」でご確認ください。

▶どこで

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



10/27(日) 13:30 ~ 15:30 第9回 ALT と一緒に陶芸体験

今年も下北で勤務している外国人と川内地区で作られている宇賀焼の陶芸体験をします。クリスマスプレゼントにいかがですか?

▶どこで むつ市陶芸センター

▶参加費 1,000円

▶定員 30名

▶申込締切 10/23(水)

問 企画調整課国際交流担当

内線 2314



11/30(土) 14:00 ~ (開場 13:30) 下北吹奏楽団第17回定期演奏会

▶どこで 下北文化会館大ホール

▶プログラム

第一部 行進曲「春」ほか

第二部 組曲

「ハーリ・ヤノシュ」より

第三部 ポップスステージ

▶料金 500円(未就学児無料)

※母子室も利用できます。

問 下北吹奏楽団事務局

杉山 ☎ 080-5554-6525



10/13(日) 6:00 ~ 12:00 大畑漁港朝市初開催!

水産物のまち大畑で朝市を開催!夜明けとともに開場する朝市では、獲れたての活魚・活イカ・鮮魚のほか、魅力と味力あふれるグルメや品物を販売します。活イカはその場でイカ刺しにして楽しんでいただけます。

▶どこで 大畑漁港内

問 大畑漁港朝市実行委員会

(大畑町漁協同組合)

☎ 34-4111



10/14(月・祝) 11:00 ~ 15:00 薬研温泉秋イベント「codama Vol.1」

秋の薬研温泉郷で、森と共に遊ぶ1日を。

▶どこで

薬研温泉カフェ kadar 周辺

▶どんな

森の秘密基地&足湯

森のフードマルシェ

森のクラフト&DIY マルシェ

森のパフォーマンス

※駐車場は会場向かい「丑湯の里駐車場」をご利用ください。

問 イカす大畑カダグル団

info@kadarudan.com



10/14(月・祝) 10:30 ~ 15:00 ハロウィンパーティ 2019in むつ来さまい館

おばけやしきやゲーム(リニューアル)など多数アトラクションでお待ちしています。
※イベントをお手伝いしていただける高校生以上のボランティアスタッフ募集中です。

▶どこで むつ来さまい館

トランク オアトリート参加者募集

車のトランクにハロウィン装飾を施し、訪ねてきた子どもたちにお菓子を配ります。車の人気投票も行いますよ。

▶受付締切 10/6(日)

問 むつ来さまい館

☎ 33-8191



9/29(日) むつ科学技術館 秋季イベント

バルーンアートショー、かんたん工作教室、親子工作教室、理科実験観察など多くのイベントでお待ちしています。

▶どこで むつ科学技術館

▶料金 入館無料

※イベント詳細はHPをご覧ください。

※9/28(土)は臨時休館させていただきます。

問 むつ科学技術館

☎ 25-2091

10/5(土)①10:30 ~ ②14:00 ~ ドキュメンタリー映画上映会 「奇跡の子どもたち」

寝たきりの稀少難病の患者と家族を10年間追った感動のドキュメント(入場無料)

▶どこで 図書館

問 青森県重症心身障害児(者)を守る会

問 輪いどの会

畑中 ☎ 090-9639-6880

10/11(金) 11:00 ~ 13:00 ハロウィン・クッキング

10月の大イベント、ハロウィンの遊び心のある楽しい家庭料理をむつ市国際交流担当(レイチェル&アンジェラ)と一緒に作ってみませんか。

▶どこで 中央公民館調理室

▶メニュー

肉のミイラ、モンスター・スムージー、食用スライム

▶参加費・定員 500円(未就学児無料)・20名

▶申込締切 10/9(水)

問 企画調整課国際交流担当

内線 2314

10/12(土)・13(日) 9:30 ~ 15:00 トントウのそば街道&秋祭り~ 2019 ~

▶どこで トントウビレッジ

▶どんな

- ・東通村郷土芸能公演(12日)
- ・井上あずみ&ゆいゆファミリーコンサート ジブリソングがいっぱい(13日)
- ・クイズラリーでお菓子をゲット(13日)
- ・手作り体験コーナー
- ・トントウの屋台村(有料)
- ・ハロウィン衣装で写真コーナー
- ・20th バースデーケーキ振る舞い & 記念ストラッププレゼント ほか

※イベント詳細はHPをご覧ください。

問 トントウビレッジ

☎ 48-2777

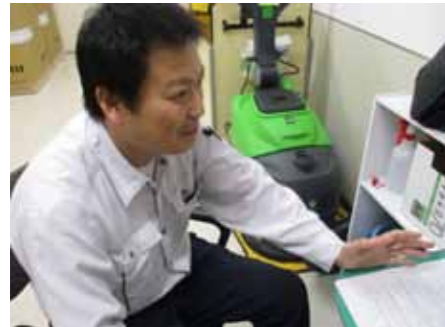
健康・子育て 応援コーナー

健康づくりに取り組む
事業所を訪問します

Vol. 4 株式会社 と な み

今回は、社長自らが従業員の健康が第一と考え、従業員の健康に対し様々な活動を行なっている株式会社となみを訪問してきました。

「清掃や設備管理が主な仕事です。会社の事業を継続させるためには、



日々の従業員の健康管理のようす。

従業員の健康づくりに取り組むことが第一ですね」

こう話してくれたのは4年前にむつ市が取り組みを進めるすこやかサポート事業所の認定を受けた株式会社となみ代表取締役社長の石元さん。

社内では健診受診率100%を目指すため、日々の健康管理をはじめ、子宮頸がん・乳がんの検診費用や、インフルエンザ予防接種費用の助成、従業員の禁煙推進、健やか隊員の育成など、熱心に取り組んでいます。

「女性が多い会社なので、子宮頸がん・乳がん検診の助成金を開始してからは検診受診率100%になりました。取り組んだ効果がすぐ現れたなと思っています。

良い職場は環境づくりからですね」

事業所の環境づくりはもちろん、従業員自身にさらに健康づくりを広めてもらう健やか隊員の育成にも取り組んでいる株式会社となみのみなさん、ありがとうございました。



▶企業情報 むつ市田名部品ノ木 34-68
代表取締役社長 石元 圭 従業員数 15名
清掃・設備管理事業

ムチュ☆らんどに遊びに 来てみませんか

ムチュ☆らんどは天候に関係なく遊べる施設です。毎月いろいろなイベントを計画しています。

10月はハロウィンイベント「ボーリングゲーム」を行います。

簡単にできますのでみんなで楽しく遊びましょう。

手作りのプレゼントも用意していますのでみなさん遊びに来てください。お待ちしております。



子どもみらい部
子育て支援課
子ども家庭課
子育て施設経営課

問 22-1111 内線 3715



10月の献血受付日程

19日(土)	マエダストア 苫生店	健康マレージ むつ☆ポイント
10:45 ~ 12:00 13:30 ~ 16:30		
20日(日)	ファミリーマートさとう本店	健康マレージ むつ☆ポイント
9:30 ~ 12:00 13:30 ~ 16:00		

※日程は変更となる場合があります。最新の献血日程は、むつ市ホームページをご覧ください。

問 予防・医療課献血担当 内線 2584

10月の夜間在宅当番医

6日(日)	田村胃腸科内科医院	診療時間 19:00 ~ 22:00
☎ 22-3101		
13日(日)	千田 医 院	
☎ 22-2639		
14日(月)	中央レディースクリニック	
☎ 24-3151		
20日(日)	角田 整 形 外 科 医 院	
☎ 22-7945		
22日(火)	菊 池 医 院	
☎ 24-1276		
27日(日)	北村医院むつレディースクリニック	
☎ 22-2135		

※年齢や症状等により対応できない医療機関がありますので、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

ムチュ☆らんど 10月のイベント



9:30 ~ 16:30
休館：火曜日
使用料：無料

10日(木)	健康 チェ ッ カ ー ス	10:00 ~ 12:00
	赤 ち ゃ ん 教 室	13:30 ~ 14:30
16日(水)	子 育 て メ イ ト 会	10:00 ~ 11:30
21日(月)	子 育 て メ イ ト 会	10:00 ~ 11:30
25日(水) ~ 27日(日)	ハロウィンのイベント	9:30 ~ 16:30
28日(金)	すくすく赤ちゃん計測・相談	10:00 ~ 12:00

※むつ☆健康チェッカーズはムチュ☆らんど利用者に限ります。

問 ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

10月の夜間お薬電話相談

6日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	受付時間 18:00 ~ 22:00
☎ 31-1115		
13日(日)	佐々木薬局	
☎ 22-1646		
14日(月)	川内調剤薬局	
☎ 31-2200		
20日(日)	たなぶ調剤薬局	
☎ 090-7337-7838		
22日(火)	七福薬局むつ	
☎ 34-9490		
27日(日)	公 濟 会 薬 局	
☎ 0120-88-4721		

問 休日お薬電話相談事務局
(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

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。

はじめよう

ピンクリボン運動

毎年10月のピンクリボン月間は、アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったりボンからスタートした乳がんの啓発運動です。むつ市でも平成29年度より、ムチュリー・ピンクリボンプロジェクトを立ち上げ、女性の笑顔と健康を守る取り組みの一つとして、乳がんの検診受診率向上の取り組みを進めています。



乳がんの年齢別罹患数(2015年)



資料：国立がん研究センターがん情報サービス

乳がんは女性が一生で一番かかりやすいがん

働き盛りの30代から増え、40代後半と60代後半の年代が罹患率のピークです。今や11人に1人が発症するといわれる乳がんです。

また、女性の30~64歳では、がんの死亡原因のトップとなっています。

乳がんは早期の段階で見つけると、治療も軽く済むことが多く、9割以上の方が完治します。

ピンクリボン習慣をはじめよう!

40歳以上の女性は、2年に一度「乳がん検診」を受診しましょう

むつ市では40歳以上の女性を対象にマンモグラフィ検査(乳房専用のレントゲン検査)を集団検診または個別検診で実施しています。詳しくは「2019年度版むつ市健康づくりカレンダー」をご覧ください。

月に一度はセルフチェックを心がけましょう



乳がんは自分で発見できるがんの一つです。セルフチェックの方法は市ホームページ「令和元年度ムチュリー・ピンクリボンプロジェクト」をご覧ください。

自覚症状があれば病院受診を



みんなで学ぼうセルフチェックプチ講座
保健師がクイズを交えて乳がんやセルフチェックについて講話をします。少人数から対応しますのでお気軽にご相談ください。

問 健康づくり推進課 ☎ 22-1111 内線 2576

市役所本庁舎 ☎ 0175-22-1111 川内庁舎 ☎ 0175-42-2111 大畑庁舎 ☎ 0175-34-2111 脇野沢庁舎 ☎ 0175-44-2111

MUTSU 2019.10 (20)

(21) MUTSU 2019.10

MUTSU Pink Ribbon 2019

<日時>
10月12日(土) 開場 14:15~

<会場>
下北文化会館 展示ホール

ピンクリボンツアー

- ☎ むつ市立図書館 (10月1日~10月31日)
- ☎ 下北文化会館 (10月9日~10月13日)

参加無料!!
講演会参加 **120名**
ピンクスイーツのプレゼント付き!

ミニコンサート
14:30 ~ 14:50
出演 **びしゃくす**

講演会 15:00 ~ 16:00
「もっと知って欲しい乳がんのこと」
講師 弘前大学医学部附属病院 診療講師 **西村 顕正 氏**

- ☎ 講演会の申し込み
- ☎ 10月7日(月)までに電話又はチラシ裏面の申込書も FAX で送ってください。
- ☎ 講演会で乳がんについて聞きたいこと等があれば、チラシ裏面に記入し、FAX で送ってください。
- ☎ 託児あり(事前予約制)

展示・体験ブース 16:15 ~ 17:00

- ☎ ピンクリボンフォト
- ☎ 乳がん自己触診法
- ☎ むつ☆健康チェッカーズ(血管年齢測定、体脂肪測定)
- ☎ ピンクリボンプロジェクト活動写真展
- ☎ 骨密度測定
- ☎ むつ総合病院
- ☎ むつ下北がん患者会「ならは」

**ピンクリボン
ライトアップ**
16:30 ~ 20:00
下北文化会館
(展示ホール)

問合せ先
ムチュリー・ピンクリボンプロジェクト事務局
(むつ市健康づくり推進課内) TEL 0175-22-1111(内線 2576)

主催：むつ市ムチュリー・ピンクリボンプロジェクト事務局
■ 協賛：病院医務科株式会社、下北文化会館、むつ市立図書館
むつ市製菓行(60周年記念)、むつ市健康マレージポイント、別荘事業

60
周年



食はからだを整える！
栄養士考案のヘルシー弁当レシピをご紹介します

健康食堂

材料(お弁当4人分)	
ひじき(乾)	4g
大根	80g
玉ねぎ	10g
きゅうり	10g
ポン酢しょうゆ	大さじ1
1人分栄養価 8kcal 塩分0.3g	

— ひじきのさっぱりサラダ —



- 作り方 -



①ひじきは水で戻し、さっと茹でて水気をきる。



②大根、きゅうりはせん切りにし、玉ねぎはみじん切り。



③具材を混ぜ合わせ、ポン酢しょうゆを半分かけてなじませて、水気が出たらきっておく。



④食べる直前に残りのポン酢しょうゆをかけてどうぞ！ポン酢のさっぱりと大根の辛味がすっきりさせる美味しいサラダです！

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、販売していただい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

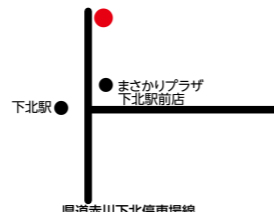
地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

ほっとジオなひとときを

— 番外編 —

ジオフェス下北 2019

(いつ) 9/29(日)
10:00 ~ 15:00
(どこで) プラザホテルむつ



ジオフェス下北2019開催!!
下北ジオパークが認定されてから3年が経過しました。この3年で、ジオパークを美しく楽しく、そして身近に感じてもらうよう、下北ジオパーク認定商品がいくつも誕生しています。
このコーナーでもご紹介した下北ジオパーク認定商品の多くが並ぶイベントがプラザホテルむつで開催されます。
そんな今月の「ジオなひととき」は、番外編と称して、9月29日(日)に行われる「ジオフェス下北2019」の見どころをご紹介します。

下北ジオパークが生んだもの!!
中国地方の山陰海岸ジオパーク公認ガイドとして、巧みなガイドで多くの旅行者に人気のある今井ひろ子さんを講師に迎えます。「ジオパークで地域を元気に」と題した講演では、山陰海岸ジオパークでの事例をもとに、地元がどう変わっていったかを紹介します。ジオパークにこれまで馴染みの薄い方でも明日からもっと知りたくなる、そんな元気になる講演です。
星美幼稚園の子どもたちの元気いっぱいステイジや下北ゆるキャラ大集合。
これはもう元気をもらいに行くしか無いですね!



新刊ピックアップ



月たった2万円のダイエットふたりごはん
奥田 けい/著 (KADOKAWA)

めまぐるしい毎日で、出産後に自分のケアもままならず、プチ・ぽっちゃり体型に…。これではいかん!と、一念発起した著者がダイエットを決意。どんなに忙しくても「とにかく簡単に作れる」。しかもお腹いっぱいになるラクウマ飯で、旦那も彼も、大満足。1食222円で節約しながら幸せごはん。



大家さんと僕これから
矢部 太郎/著(新潮社)

日本中がほっこりしたベストセラー漫画、涙の続編。季節はめぐり、僕と大家さんとの楽しい日々が少しの翳りが見えてきた。僕の生活にも大きな変化があり、別れが近づくなか、大家さんの想いを確かに受け取る僕。感動の物語、堂々完結。



かいけつゾロリうちゅう大さくせん
原 ゆたか/さく・え(ポプラ社)

うちゅうにとりのこされたマニイさんとグレイさんのふたりをすくうため、ゾロリとイシシ、ノシシはおならエネルギーでうごくロボットにのってうちゅうへとびたちます。ひろいうちゅうで、ゾロリたちはふたりをさがしだすことができるのでしょうか?うちゅうには、おそろしいきものや、うちゅうじんまであらわれて……。ゾロリ、ぜったいぜつめいの大ピンチ!!

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。

10月の休館日

10/24 木

図書館コーナー

「新刊図書」「日曜シネマ」など図書館の情報をお届けします。

図書館10月の日曜シネマ

- ▶いつ 10/ 6(日) 14:00 ~ (日本語字幕版)
10/20(日) 14:00 ~ (日本語字幕版)
- ▶どんな 『きつと、うまくいく』
(2009年・インド・170分)
- ▶監督 ラージクマール・ヒラニ

ブックフェスティバル

図書館で所蔵していた除籍済みの古い雑誌・文庫本を無料配付します。持ち帰りの袋や箱をご用意ください。

- ▶いつ 10/27(日) 9:00 ~ 16:00 (予定)
- ▶どこで 図書館集会所

ぬいぐるみお泊まり会(無料・要申込)

- ▶いつ 10/17(木) ~ 19(土)
 - ▶受付期間 10/10(木) ~ 17(木) 19:00 まで
- ※ぬいぐるみだけのお泊まり会です。

あきの日のおはなし会

読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさんによるおはなし会です。

- ▶いつ 10/19(土) 14:00 ~ 15:00
- ▶どこで 図書館集会所

知っておきたい!

防災 減災 知恵袋

Vol. 4 「自分の避難所」を探しに行こう



日頃から、避難が必要な規模の災害が発生した際はどこに避難すればよいか家族等で話し合ったことはありますか?

災害が起きてから避難先を確認している、命の危険にさらされる可能性が高くなってしまいます。自宅にいるときや外出時に避難情報が発表されることを想定して、迅速に行動できるよう心構えをおきましょう。

また、避難とは身の安全を確保することですので、指定された避難場所だからといって、危険を冒してまで避難所へ向か

うといった行動はとらないようにしましょう。安全な場所であれば、親戚や友人の家も立派な避難所と言えます。普段から、友人、知人同士でハザードマップを見ながら、どの場所が何の災害の際に危険なのかを確認していただき、お好みの非常食等を準備して、災害に備えてください。

避難所については、災害時に常に全ての避難所が開設されるわけではなく、予測される災害等に応じた避難所が開設されます。市等から発信される避難情報に注意しましょう。



災害時の避難場所はこちら

問 防災安全課



内線 2134

世界に広めたい!
わたしのむっ自慢
広報むつ Selection
いよいよ紅葉シーズン!
秋の風を感じてみませんか?

今年も市内各地でお祭りが盛大に執り行われ、気づけば秋まっさかり!いよいよ紅葉シーズンが始まりますね。むつ市の紅葉スポットと言えば薬研渓流や川内川渓谷が有名です。あなたのお気に入りの秋の景色はどこですか?今年の見頃は昨年並みの予想です。みなさんも、お休みには少し足をのばして、秋の風を感じてみませんか?



川内川渓谷



薬研渓流

見頃予想
10月下旬頃から
(昨年並み: 広報むつ調べ)



9/11 海のすばらしさを実感 Wed イルカ体験教室

ふるさとの海を観察し、そのすばらしさを学ぶことを目的に、9月10日・11日の2日間、むつわんイルカふれあい協議会による授業が開かれました。参加した子ども達は、脇野沢小と大湊小1・2年生のみなさん。むつ市海と森ふれあい体験館の五十嵐館長の説明のもと、現在かわうち・まりん・びーちにて研究飼育されているカマイルカの観察や、砂浜に生息する海の生物に目を向け、楽しみながら自分たちの地域のすばらしさを学びました。



9/6 地域のために Fri 有限会社関商店・車椅子寄贈式

9月6日、むつ市制施行60周年を記念し、有限会社関商店（代表取締役：関祐介氏）より車椅子2台を寄贈していただきました。「10年前の市制施行50周年の際にも寄贈させていただきましたが、経年劣化などしていると思われるので当時のものを更新していただければ」との意向を受け、寄贈いただいたアルミ自走車椅子2台はむつ市老人憩いの家「福寿荘」と「禄寿荘」で使用させていただく予定です。



「毎年恒例となったせせらぎ荘（特別養護老人ホーム）の慰問では22人全員でネブタ囃子や吹奏楽、盆踊りを披露するんです。楽しみにしてたよ。って言うてる笑顔が嬉しいです」
そう教えてくれたのは、大湊高校川内校舎で生徒会長として、自身を含む全校生徒22人の絆をつなげる大沢俊介くん（2段目中央）。
「川内校舎は少人数だから、ひとりひとりの絆が強いですね。先輩後輩の仲もいいんですよ。小さな学校だからこそ全員で繋がる気持ちもあるんだと思います」
最盛期は240名ほど在籍していた大湊高校川内校舎は、時代の移り変わりとともに令和3年3月で閉校することが決まっています。
「自分たちやさらに先輩達の歴史が無くなってしまいうわけではないと思うんです。閉校後も何かしらの形で残していけたらいいなと思います」
緊張しながらも、内なる思いを紡ぎ出すように語ってくれた大沢くん。変遷期を生きるその瞳には、形を変えても守っていききたい熱い川内への思いが映っていました。

この人
むつちゅ星

市内各地でかがやく
この人をご紹介します。

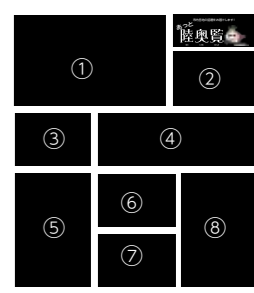


令和3年3月閉校予定
大湊高校川内校舎のみなさん

9/1 笑顔をつないで60周年 Sun ゴッマル むつ市制施行60周年記念式典& Thanksgiving60

昭和34年9月1日にむつ市が誕生してからこの日でちょうど60年。下北文化会館を会場に「むつ市制施行60周年記念式典」と記念イベント「Thanksgiving60」を開催し、大勢の市民で60周年をお祝いしました。（写真①）むつ市制施行60周年記念表彰式。各分野で永年にわたり功績がある方々を表彰し、今年は163名の方々が表彰を受けられました。（写真②）Thanksgiving60にロケで偶然通りかかったTV番組「充電させてもらえませんか？」でお馴染みの出川哲朗さんの登場には市長もびっくり！青森県では11月に放送予定だそうです。

組「充電させてもらえませんか？」でお馴染みの出川哲朗さんの登場には市長もびっくり！青森県では11月に放送予定だそうです。（写真③・⑥・⑦・⑧）田名部祭りの山車やむつサテライトキャンパス大学祭も同時開催され多くの人で賑わいました。（写真④）むつ市の未来を担う子どもたちと一緒に市民歌で60周年をお祝い。（写真⑤）式典で披露してくれた歌手のsinonさん。魅力的な歌声でした。



広報むつは、より見やすい紙面をめざし縦じ穴をなくしました。ご理解をお願いします。



ふじた ゆあ
藤田 悠愛ちゃん
H30.10.13 生 (金曲)

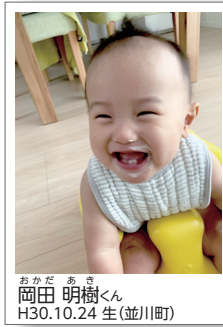


おいかわ りり
及川 凛莉ちゃん
H30.10.17 生 (新町)



うえはら りん
上原 鈴ちゃん
H30.10.24 生 (旭町)

♪ むちゅっこ ♪ Happy Birthday 10月生まれ



おかだ あき
岡田 明樹くん
H30.10.24 生 (並川町)



むらさき りく
村里 律空くん
H30.10.28 生 (大平町)



ふくだ なつき
福田 奈月ちゃん
H29.10.5 生 (並川町)



かとう たくま
加藤 匠真くん
H29.10.6 生 (金曲)



まつもと のあ
松本 乃愛ちゃん
H29.10.9 生 (川内町宿野部)



のぶま わか
野崎 和花ちゃん
H29.10.9 生 (若松町)



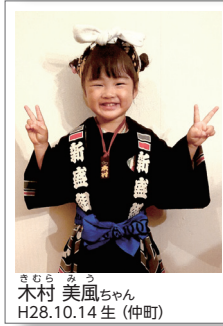
もりこ あおい
森小 碧愛ちゃん
H29.10.20 生 (大畑町水木沢)



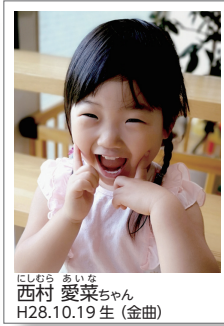
ほたなか ひなた
畑中 陽太くん
H29.10.27 生 (並川町)



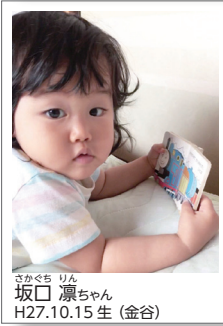
くどう みあ
工藤 望曲ちゃん
H28.10.8 生 (金谷)



きむら あつ
木村 美風ちゃん
H28.10.14 生 (仲町)



にしむら あいな
西村 愛菜ちゃん
H28.10.19 生 (金曲)



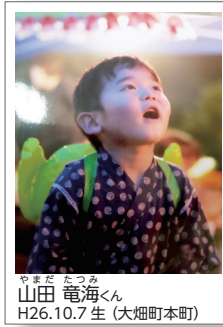
さかた りん
坂口 凜ちゃん
H27.10.15 生 (金谷)



かどの かなな
角野 柑奈ちゃん
H26.10.8 生 (関根前浜)



すけがわ あつ
祐川 光希くん
H26.10.11 生 (桜木町)



やまだ たつみ
山田 竜海くん
H26.10.7 生 (大畑町本町)



にほんやなな
二本柳 ななみちゃん
H 26.10.15 生 (大曲)



いとう みさ
伊藤 実希ちゃん
H26.10.28 生 (金谷)



もりよしの あやの
森 美乃ちゃん・彩乃ちゃん
H25.10.2 生・H28.10.7 生 (仲町)



あうら れな
三浦 伶月ちゃん
H25.10.9 生 (文京町)

11月生まれのお子さんの写真募集!
9/25 ~ 10/3

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〉11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 9/25 から 10/3 (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 **抽選で22名まで** 掲載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