

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

# MUTSU

2

2019

大人に、  
成る。



UD  
FONT  
by MORISAWA

平成 31 年むつ市成人式  
新成人代表の村口捺美さん 下北ワインを片手に



**今年**、新成人となったむつ市の若者は667人。このうち413人が参加して盛大に開催されたむつ市成人式では、むつ市長、むつ市議会議長からの激励の言葉に、新成人を代表して酒井稔也さんと村口捺美さんが「むつ市で生まれ育った誇りを忘れず、大人として課せられた責務を果たします。」と応えました。その力強いまなざしに彼らの固い決意を感じ、いつの日かむつ市の力になってくれることを確信することができた一日となりました。

**たくまの田中くみ感謝**  
成人挨拶 酒井稔也  
村口捺美

私たちの中には、すでに社会で働いている者、学業に励んでいる者がいます。おかれた状況はそれぞれですが、大人として課せられた責務を果たしながら、先輩方とともに、より良い地域社会へと発展するよう努めたいと考えています。そして、後に続く後輩たちの良き手本となるような社会人を

目指していきます。二十歳という節目のこのときに、これまでを振り返ると、さまざまな思い出がよみがえってきます。友達と無邪気に走り回っていた小学校時代。中学・高校とひたむきに取り組んだ部活動。激しい練習と勉強の両立が困難なときは、逃げ出したくなる事もありましたが、仲間がいたからこそ乗り越える事ができました。

時に泣いたり、怒ったり、反省することもたくさんあります。が、こうして思い返す今、いつも寄り添ってくれた両親や友達、導いてくださった先生方、そして温かく見守ってくださった地域の方々に対し、感謝の気持ちでいっぱいです。たくさんのお会いが、今の自分を、そしてこれからの自分を支えてくれます。私たちが集い、笑顔で成人式ができるのは、たくさんの方々の支えがあったからです。

感謝の気持ちと、ふるさとむつ市で生まれ育った誇りを忘れずに、これからの人生を歩んでいく事を誓って、新成人代表の挨拶とします。

**「大人になる」といって**

むつ市長 宮下宗一郎



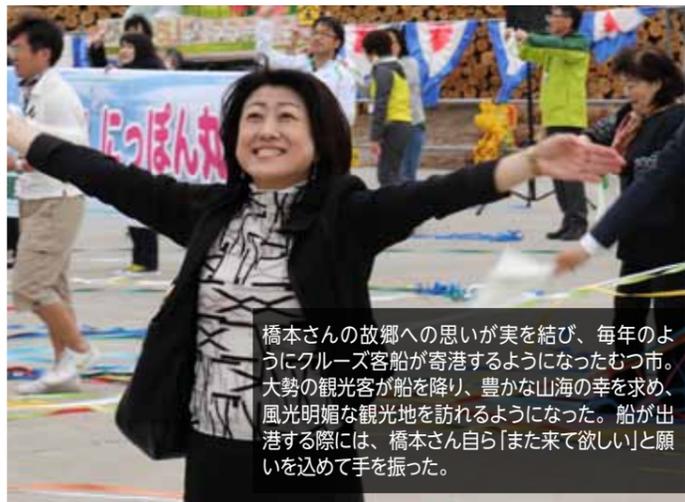
**新** 成人のみなさん、本日は誠にありがとうございます。今から20年前、君たちが生まれた年。私もこの成人式を迎えました。当時は成人代表として登壇させてもらった記憶がありますが、成人式のこの日は、同級生のみなどと会えるのが非常に楽しかったですし、おそらくみなさんも同じ心境ではないかと思っています。

「大人になる」「成人になる」ということがどういうことか。自反尺己(じはんじこんこ)という孟子の言葉があります。「ここに人有り。その我を待つに横逆を以てすれば、則ち君子必ず自ら反するなり。」一人の人がいて、自分に対して酷い態度を取るとすれば相手を批判するのではなくて、徳のある人は必ず自分自身を反省する。あらゆることを人のせいにはしないということです。

例えば、もうすでにみなさんいろいろな不満や将来に対する不安があるかもしれません。仕事のことも学校生活のこともあるでしょう。仕事のことを言えば、

「むつ市に仕事が無い」あるいは「自分は仕事に就けるんだろうか」。でもそんなことばかり考えていても仕方がない。こんなまちに生まれて大変な思いをしたと、人のせいにはしてはいけません。大事なことはそういうことを考えるのではなくて、自分自身で仕事を作りたい。自分自身で豊かな生活ができるように努力したい。自分の責任としてそれを捉えることができるようになったらいいじゃないですか。それが私は成人の第一歩だというふうに思います。

「自反尺己」全てこれからは自分自身の責任です。不満ばかり抱えるのではなくて、自分の問題だとしてしっかり捉えて自身の身の回りから少しずつでも変えられる、そんな大人になっていただきたいと思えます。むつ市で育ったみなさんがこれからむつ市、青森県、日本そして世界を支えていくことに大きな期待を寄せて私からの激励の言葉とさせていただきます。



橋本さんの故郷への思いが実を結び、毎年のようにクルーズ客船が寄港するようになったむつ市。大勢の観光客が船を降り、豊かな山海の幸を求め、風光明媚な観光地を訪れるようになった。船が出港する際には、橋本さん自ら「また来て欲しい」と願いを込めて手を振った。

## どこにいたって、ふるさとを応援することはできるんです

東京表参道でイベント企画を手がける会社を運営するむつ市出身の橋本さんに、遠いまちにもも忘れない、ふるさとへの思いを伺いました。

**人生いつ何が起きるか わからない**

「ホテルの経営者になりたい。そう思って上京しました。27歳の時にホテルで行われる式典やパーティの企画・運営を行う会社を設立し、その後豪華客船飛鳥IIやにつぼん丸に乗り込み海外を巡りながら船内でのエンターテインメントの企画・運営の仕事もさせてもらっています。」

子どもの頃から外国とホテルが大好きだったと話す橋本さんが、豪華客船とともに世界中でお仕事をされています。

「仕事の合間に観光しているとき、下北にも素敵なお店や美味しいものがここよりもたくさんあるのにな、下北の『素敵』を世界に伝えることができないうかと思つていました。故郷を離れてその良さがよく分かるということ、何かできることがあればやってみたいと思つようになりました。」



1 熱烈な歓迎に、観光客のみなさんも喜ぶ。  
2 観光の目玉のひとつ恐山には、たくさんの観光客が降り立つ。  
3 過去4度寄港しているにつぼん丸。今年秋には、日本を代表する客船「飛鳥II」の寄港も予定している。

## 自分に関わってくれたたくさんの人のつながりがこのまちにはあるから

新成人代表の酒井稔也さん。高校で親元を離れ、地元むつ市で就職した酒井さんに成人としての思いを伺いました。



新成人代表 酒井稔也さん

田名部中から青森北高へ進学後、海上自衛隊に所属しむつ市在住。高校進学先選びの理由にもなった柔道では、現在も市の代表として県民大会に出場するなど鍛錬を重ねている。



1 3人兄弟の末っ子の酒井さん(中央)。  
2 柔道に打ち込んだ学生時代。むつ市を離れて過ごした経験も、ふるさとを見つめ直す良い機会となった。  
3 新成人を代表して決意を述べる酒井さん。仲間からの声援に、真剣な表情で応えた。

**むつで働く道を選んだ理由**

「同じ世代、同じむつ市に生まれた仲間を代表して、大人になつた決意を自分がみなさんに伝えたいと思つたんです。」

新成人代表に応募したきっかけをそう話す酒井さん。現在海上自衛隊に所属し、むつ市で仕事をされる若き酒井さんに、むつで働くことを選択した理由を聞きました。

「高校三年のときには、大学進学と就職の両方の選択肢がありました。結果として今むつ市で働いています。むつ市には、そんな

で働いていますが、もし大学に行つていたとしても、卒業後はむつ市に戻つて働きたいと思つていました。それは、やっぱりむつ市が好きだし、昔から柔道やいろんなことを通じて自分に関わつてくれたたくさんの人たちのつながりがこのまちにはあるから。学校を卒業して、進学などでみんな都会に出て行って、そのまま都会に残る人もいると思つてですけど、本当はやっぱりみんな地元に戻つてきて、みんな地元を盛り上げていければなと思つています。むつ市には、そんな

### 今思う、育ててくれた感謝と育ってくれたうれしさ

「帰ってきたいまち」であり続けてほしいなと思つていますね。」

成人を迎え大人として認められた今、ご両親への思いを伺います。「今まで、いろんな迷惑とかお世話になることがたくさんあったと思いますが、ここまで成長できたのは両親のおかげだと思つていて、これからは恩返しできるように頑張っていきたいです。」

この日、一緒にお話を伺つた母みどりさんに、息子にどんな大人になつてほしいか、伺いました。

「私たちは夫婦共働きたつたので、産まれて6か月で保育所に通わせて、先生方にはとてもかわいがつていただいた思い出があります。記憶に残っているのは、ある



晴れの日を迎え、大人としての自覚と決意を胸にする酒井さん。立派な姿を前に、お母さんの表情も安堵に染まる。

日風邪をこじらせて何日も入院したことがあって、不安な毎日を経験したことですね。でも、年齢を重ね大好きな柔道に打ち込むようになって、元氣な身体になっていきました。この子は男3人兄弟の末っ子なんですけど、お兄ちゃん二人から意地悪されても泣かない子で、気の強い子でした。この子が成人して、私たちがいわゆる子育てが終わることになります。安心という気持ちがありますね。自衛隊員となつたからには、規律正しい大人になつてほしいです。大人になるといろんなことが立ち上がると思うんですけど、頑張つてほしいなと思つています。」

「成人式」それは、自分が、我が子が、大人になつた喜びを改めて感じる大切な一日なのです。



株式会社スウィング 代表取締役 橋本洋子さん

田名部高校、東洋大学短期大学ホテル観光学科を卒業後、ホテルニューオータニ勤務、英国 Bournemouth & Pool College での留学を経て、1984年に現在の株式会社スウィングを創業。社名の由来は、人の心の振り子を揺り動かしたいという願い。

「気がついたら誰に頼まれたわけでもないのに『てっぺん下北クルーズ企画』という企画書を作り、関係各所を訪ね歩いていました。宮下市長と一緒にトップセールスをして、4年前、につぼん丸の大湊港初寄港が実現することになったんです。当初は、このような仕事をしたいと明確に思っていたわけではなかったけれど、いろんな人とのつながりや仕事の巡り合わせが形になり、結果むつ市の応援となる仕事になりました。全く人生はいつ何が起きるかかわらないですね。」

「どこからでも応援できる」

新成人のみなさんへエールをお願いします。

「むつ市の一員として一緒に考え、担ってくれる若者が沢山出てきて欲しいと心から願っています。みなさんの中には、むつ市に住み続ける人、一旦離れて戻つて来る人、私

のようにずっとむつ市以外に住み続ける人もいますが、それぞれの場所から故郷のことを思い、どこからでも自分のやっている仕事や経験を生かしむつ市を応援することができます。」

私は、外国とホテルが今も好きです。その好きが私の人生に仕事に大きく関わり、続けてきたことでもむつ市にお役に立てたことがあつてとても嬉しいんです。私たちに想像できないチャンネルが取り巻いています。若い感性で自分の心の『いいな』『好きだな』の微かな動きを逃さず大切に『やってみる』『動いてみる』『会うてみる』『話してみる』。それを勇気と感謝で繰り返すことでコトが起り、それは奇跡と言えるようなコトになったりします。みなさんが大きな奇跡を自分に分、むつ市に、起こしていけることを願っています。」

新成人の  
みなさん  
にお聞きしました

## 新成人たちのホンネ

今年の成人式に出席した新成人を対象にアンケート。  
むつ市の若者の本音を聞きました。

問1 あなたはむつ市が好きですか？

(有効回答者数84名)

はい  
**84**名  
いいえ  
**0**名

- お父さん、お母さんが大好き!
- 人がやさしい、みんなやさしい!
- 生まれたまちだから
- 祭り!

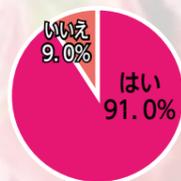


問2 あなたは現在どこにお住まいですか？

(有効回答者数81名)

むつ市内 **33** 名      むつ市外 **48** 名

これからもむつ市に住み  
続けたいと思いますか？



将来、むつ市に住みたい  
と思っていますか？



問3 あなたは、むつ市がどんなまち  
になってほしいと思いますか？

(自由記述・抜粋)

- 若者が集まる施設があって、活気にあふれるまち
- 働くところが増えてほしい
- 明るく楽しいまちになってほしい
- 家族が安全に暮らせるまち
- 地域のつながりが深いまち
- お店が増えてほしい
- みんなが集まりやすい環境づくりが必要



私たちは、むつ市を「みんなが帰ってきたい、ここで暮らしをともしたいまち」にしたいべく、産業の振興や医療機能の再編、消防・防災体制の整備充実、子育て支援と健康長寿のまちづくり、そして持続可能な財政基盤の確立まで、さまざまな課題にむかって取り組んでいきます。

今年もまた、「大人」となり、私たちとともにむつ市の未来を考えてくれる成人たちが誕生しました。おめでとうございませう。一緒に、これからもたくさん「むつ市」を愛していきましょう。みなさんの大いなる活躍を期待しています。

むつ市が将来にわたって持続可能な魅力あふれる地域を形成し成長するためには、「しごと」と「ひと」を呼び、「ひと」が「しごと」を呼び込む好循環を確立し、それを支える「まち」に活力をもたらす取り組みを効果的かつ効率的に展開することが必要です。

大学や就業の場に恵まれないむつ市は、高校卒業時に9割を超える若者が転出する方で、大学卒業者をはじめとする若い世代の転入は、その半分にも及びません。

成人式のこの日、広報むつ市のアンケートに答えてくれた若者たちの中に、むつ市を嫌いな人はいませんでした。生まれたまち、自分を育ててくれた人たちが暮らすまちむつ市に「住みたい」、「住み続けたい」と願う若者も半数を超えます。この若い力をむつ市の発展につなげたい。

大切なまち むつ市へ

むつ市の人口は、昭和60年以降、毎年減少し続けています。



### 1月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	57,993人 (-32人)
むつ地区	45,946人 (+2人)
川内地区	3,847人 (-12人)
大畑地区	6,702人 (-18人)
脇野沢地区	1,498人 (-4人)
世帯数	29,265世帯 (+25世帯)
	( )内は前月比

### 各種相談日程

#### 法律相談(予約制)

**時** 2/22 (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2/1 (金) 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** 2/13 (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** 2/18 (月) 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。

#### 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** 青森地方法律局むつ支局 ☎ 23-3202  
 家族間や近隣関係、学校や職場内のこと、相続などの相談を受けます。

#### 人権相談

**時** 2/7 (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、学校や職場内のこと、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

### ラクラク♪みるみる♪健康講座

簡単にできる運動に挑戦したい方、健康のために運動をしたい方、一緒にカラダを動かしませんか！

▶いつ 2/20(水)・27(水)  
 いずれも 10:00～11:30  
 受付 9:45～

▶どこで むつ来さまい館

▶持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい服装・靴

▶定員 50名

▶申込締切 2/15(金)

**問** 健康づくり推進課 内線 2574

### 小・中学校への就学が困難な世帯の方へ

市では、経済的な理由で小・中学校への就学が困難と認められる児童・生徒の保護者の方に、学用品費、通学用品費、新入学用品費、宿泊を伴う校外活動費、修学旅行費、学校給食費を支給する事業を実施しています。

詳しくはむつ市市民便利帳73ページをご覧ください。

**問** 教育委員会総務課学務担当 内線 3116

### 医学部に入学する方へ助成金を交付します

将来医師となる人材を育成し、市の医師不足解消と市内の高校の学力向上に資するため大学医学部修学助成金交付事業の対象者を募集しています。

▶助成対象者 市内の高校を卒業した者で平成29年度以降に大学の医学を履修する課程に入学し修学する者

▶助成額 年額50万円

**問** 教育委員会総務課学務担当 内線 3115

### むつサテライトキャンパス あおもり県民カレッジ 公開講座

もめない遺産相続

▶いつ 2/19(火) 10:00～12:00

▶どこで むつ来さまい館

▶講師 真心堂(代) 高屋龍一氏

▶申込締切 2/18(月)

みんなと動こう。仲間と笑おう。「わいは！」の健康教室

▶いつ 3/26(火) 13:00～15:00

▶どこで むつ来さまい館

▶講師 健康指導管理士 棟方由美子氏

▶申込締切 3/25(月)

※2講座ともに動きやすい服装・水分持参でお越しください。

▶申込方法 電話または窓口で

**問** 市民連携課 内線 2152

### 保育のお仕事 応援フェア



就職相談や実技講座を通して保育所で働くことを考えてみませんか。

▶いつ 2/23(土) 10:00～13:00

▶どこで マエダ本店1階催事場

▶どんな キッズミュージックライブ 11:00～11:20

ピアノの基礎講座 11:30～12:30

個別相談コーナー

保育求人閲覧・紹介

▶参加費 無料

**問** 青森県社会福祉協議会

☎ 017-718-2225

### むつ市民大学公開講座

閉校式記念講演 地域に元気を！～それぞれができる 街づくり～

▶いつ 2/7(木) 13:30～15:30

▶どこで 中央公民館講堂

▶講師 むつまちゼミの会副会長

(マウスパートナー 井本貴之氏)

**問** 中央公民館 ☎ 24-1224

### 小・中学校の体育館を開放します

▶利用期間 4/1～9/30

▶開放日時 月曜日～土曜日 19:00～21:00

▶利用可能な体育館 大湊小、奥内小、二枚橋小

むつ中、大平中、大湊中、近川中

▶申込方法 市民スポーツ課で配布する書類に必要事項を記入してお申し込みください。

▶申込締切 2/22(金)

▶その他 原則チーム毎の通期半面使用。利用希望者が多い場合は抽選を行いません。

**問** 市民スポーツ課 内線 2472

### 赤十字活動をご支援ください

日本赤十字社青森県支部では、北海道胆振東部地震の被災地に救援物資の提供や義援金の受け付けを行うなどしています。この活動を支えているのは、会員の会費とみなさまからの寄附金です。みなさまのご支援とご協力をお願いします。

赤十字会員入会希望の方 2,000円～  
 赤十字協会員 300円～  
 寄附希望の方 100円～

▶期間 2月～11月

▶受付 市内町内会長および市福祉政策課

**問** 福祉政策課 内線 2511

### 20歳になったら国民年金

▶手続方法

20歳の誕生月に、年金事務所から届出の書類が送付されますので、市役所窓口で手続きをお願いします。

※厚生年金、共済年金に加入している方は手続きの必要はありません。

▶保険料 16,340円/月(平成30年度) 経済的な理由などで納付が困難な方には「保険料免除制度」、収入のない学生には保険料を後払いできる「学生納付特例制度」がありますのでご相談ください。

**問** 国保年金課国民年金担当 内線 2442

### 国民健康保険健康優良家庭を表彰

1年間継続して2人以上が加入する世帯で、医療機関の受診がなく、市民税の申告を済ませ、国民健康保険税を納期限内に完納した世帯が対象となっています。対象世帯には表彰状と記念品を贈りました。

▶表彰世帯数

9年連続(1世帯)、4年連続(3世帯)

3年連続(2世帯)、2年連続(9世帯)

1年(34世帯)、計49世帯

**問** 国保年金課国保担当 内線 2433

### そのサイト大丈夫？ 悪質な通販サイトに注意

「代金を支払ったのに商品が届かない」「注文した商品と異なるものや偽物が届いた」などのトラブルは、悪質なサイトによるものである可能性があります。

支払ってしまうとお金を取り戻すことは困難です。少しでも怪しい、おかしいと思ったら、利用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

## infomation

「お知らせ」「募集」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

### 乳がん・子宮頸がん 検診日程を追加しました



がん検診受診率アップを目指し、検診日程を追加しました。今年度まだ乳がん検診、子宮頸がん検診を受診されていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

▶いつ 2/2(土)・17(日)

10:00～11:00・13:00～14:00

※両日ともに同じ時刻

▶どこで 下北文化会館2階集会室1

▶料金

乳がん検診：40～59歳 600円

60歳以上 450円

子宮頸がん検診：20歳以上 670円

**問** 健康づくり推進課 内線 2576

### 保険料は年間350円 青森県交通災害共済

平成31年度交通災害共済の予約加入が始まります。

▶会費 1人350円(学童団体は300円)

▶予約受付期間 2/1～3/31

▶共済期間 4/1からの1年間

▶申込方法

町内会・学童団体等を通じて申し込む

ほか、市環境政策課および各庁舎市民生活課で受け付けています。

**問** 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

広報むつ **MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

有料広告募集中！

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

**問** 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

広報むつ **MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

有料広告募集中！

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

**問** 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

広報むつ **MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

有料広告募集中！

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

**問** 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

広報むつ **MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

有料広告募集中！

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

**問** 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157



### 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。

#### 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 ジョブカフェおもりサテライトスポットむつ ☎22-1146  
求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行います。

#### 暮らしとお金の安心相談会(予約制)

時 第3水曜日 10:00～16:00  
場 市役所本庁舎市民相談室  
問 消費者信用生活協同組合青森相談センター ☎017-752-6755  
借金などについての相談を受けます。

#### 生活困窮者自立支援相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15  
場 市役所本庁舎生活福祉課  
問 生活福祉課 ☎22-1111内線2542  
生活維持・仕事探し・将来のことなど相談員が相談を受けます。

#### 心配ごと・結婚相談

時 毎週月曜日 10:00～15:00  
※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します。  
時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

### 来さまい館3月教室

メタルエンボッシングアート(錫工芸)教室  
▶いつ 3/4・11・18・25 10:30～12:30  
ハーバリウム教室  
▶いつ 3/5・12・19・26 10:30～12:30  
絵てがみ教室  
▶いつ 3/6・13・20・27 13:30～15:30  
編み物教室  
▶いつ 3/7・14・21・28 13:00～15:00  
太極拳教室  
▶いつ 3/1・8・15・22 10:00～12:00  
ビーズアクセサリー教室  
▶いつ 3/3・10・17・24 14:00～16:00  
▶申込締切 2/20(水)  
問 田名部まちづくり ☎34-9761

### 相続登記はお済みですか 無料相談会を実施します

▶いつ 2/1～2/28(土日祝を除く)  
▶どこで 県内の各司法書士事務所  
※事前予約が必要です。  
▶相談内容 相続登記および法定相続情報証明制度  
▶費用 初回無料  
※2回目以降や具体的な手続きは有料です。  
問 青森県司法書士会 ☎017-776-8398

### 報告展 Vol.2 四季の自然観察会

野鳥・樹木、生物や星座などこれまで実施した四季の自然観察会について報告します。  
▶いつ 2/16(土)～3/10(日)  
▶どこで 北の防人大湊式番館  
※火曜は休館日です。  
問 生涯学習課 内線 3142

### 自分育ち、子どもの育ちの勉強会

育児中のパパ、ママ、子どもの育ちと関わっている方たちなど、自分の子ども時代も含めて、子どものことをじっくりと話題にする勉強会です。  
▶いつ 2/16(土) 10:00～12:00  
▶どこで 田名部教会(元 田名部幼稚園)  
▶参加費 1家族 500円  
問 むつ「抱っこ会」事務局 長利 ☎090-7063-4315  
E ma-9gira@docomo.ne.jp

### 脳卒中の治療と予防

日本脳卒中の外科学会賞受賞のほか、国内の脳卒中関連の学会で重要な役割を担っている岩手医科大学医学部附属病院長 小笠原邦昭先生をお招きします。  
▶いつ 2/9(土) 14:00～  
▶どこで 図書館視聴覚ホール  
問 むつ総合病院 ☎22-2111 内線 3873

### 募集 放課後子ども教室 ボランティア



活動の企画、学校・地域・保護者等との連絡調整を行なうコーディネーターや活動中の準備・後片付け、子どもたちの安全管理などを行なう教育活動サポーターを募集しています。  
大湊小学校子ども教室  
コーディネーター 1名  
教育活動サポーター 定員なし  
▶活動日数 年間 30日程度  
脇野沢地域子ども教室  
教育活動サポーター 定員なし  
▶活動日数 年間 90日程度  
▶募集締切 3/8(金) 17:00  
▶申込方法 市ホームページから登録申込書をダウンロードできます。  
問 生涯学習課 内線 3143

### 借金に関する無料相談窓口

▶いつ 月曜日～金曜日(祝日を除く)  
▶どこで 青森合同庁舎3階青森財務事務所  
問 東北財務局青森財務事務所 ☎017-774-6488

### 募集 県営住宅入居者(中央団地・昭和団地)

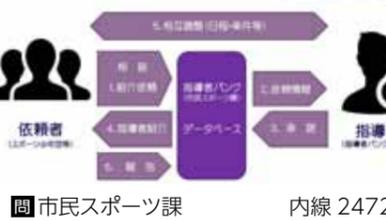
▶募集期間 2/1(金)～8(金)  
※土日祝除く  
▶入居予定日 4/1(月)  
問 青森県県営住宅等指定管理者(東洋建物管理むつ営業所) ☎23-4884

### 初心者大歓迎 春季ナイターテニス教室

むつテニス協会では、ナイターテニス教室(硬式)を開催します。レベルアップを目指したい方、基本から学びたい方、初めての方も大歓迎です。  
※貸出用ラケットあります。  
▶いつ 3/6(水)～4/24(水)  
毎週水曜 19:00～21:00(全8回)  
▶どこで しもきた克雪ドーム 2面  
▶定員 約30人  
▶参加費 一般 2,000円  
協会員 1,500円  
中学・高校生 1,000円  
※1回毎の参加の方 400円  
▶申込締切 3/1(金)  
問 むつテニス協会 祐川 ☎080-6006-6802

### スポーツ指導者バンクにご登録をお願いします

スポーツ活動およびレクリエーション活動の普及と振興を図るため、指導者を希望する団体へ指導者を紹介する「むつ市スポーツ指導者バンク」を創設しました。  
▶登録できる方  
・スポーツ活動等の普及・振興に理解のある方  
・指導する競技における指導資格保持者もしくは長年競技に携わってきた方  
・指導を希望する団体の方針に従って活動できる方  
▶利用の流れ



問 市民スポーツ課 内線 2472

### 平成31年度 むつ市奨学生募集

▶募集対象 市内に住所を有する方の子で平成31年4月に入学予定または在学中の学校の修学期間が2年以上あること。  
▶募集人員・貸与額  
高等学校 10名 月額 1万5,000円  
高等専門学校、短大、大学、大学院 30名 月額 3万円  
専修学校、専門学校、各種学校 10名 月額 3万円  
▶受付期間 3/1(金)～4/10(水)  
▶応募書類の配布・受付場所 教育委員会総務課(本庁舎) 川内・大畑・脇野沢各公民館 ※2/15(金)～配布します。  
問 教育委員会総務課学務担当 内線 3117

### 募集 県立障害者職業訓練校 平成31年度訓練生

▶募集概要  
デジタルデザイン科 15名  
OA事務科 15名  
作業実務科 10名  
▶募集締切 2/7(木)  
▶試験日 2/14(木)  
▶訓練期間 1年間  
問 障害者職業訓練校 訓練課 ☎0172-36-6882

### 石綿(アスベスト)による疾病の労災補償制度

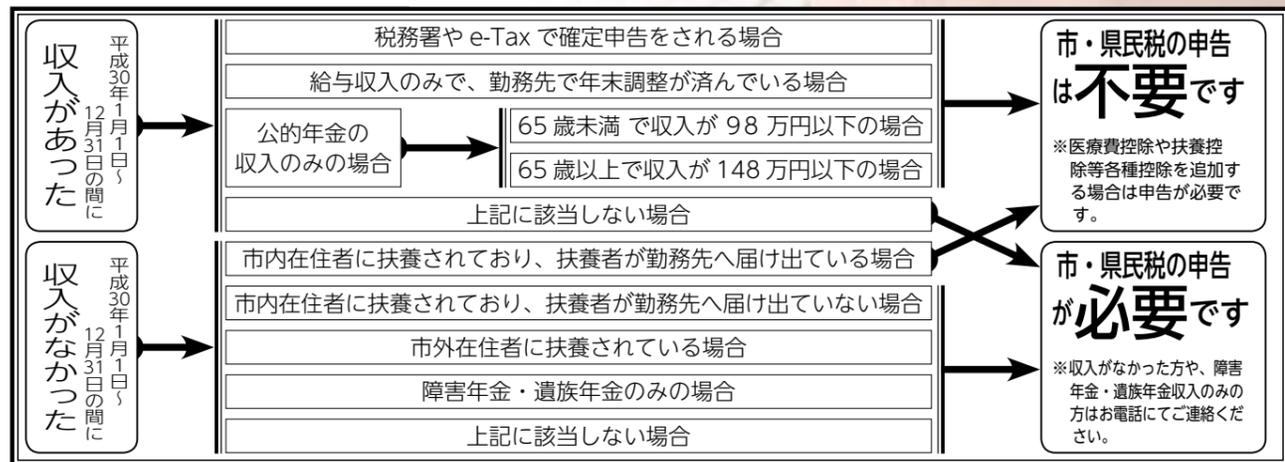
石綿(アスベスト)による疾病(中皮腫等)で亡くなられた方についての特別遺族給付金の請求期限は2022年3月27日までです。心あたりの方や制度の詳細を知りたい方はお問合せください。  
問 青森労働局労働基準部労災補償課 ☎017-734-4115

むつ市月間ごみ総排出量	目指せ 資源回収にご協力を!	
平成30年11月分	市環境政策課調べ	
11月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,914 t	1,850 t (+64t)
資源回収量	166 t	167 t (-1t)
資源回収割合	8.7%	9.0% (-0.3ポイント)
市民1人1日の排出量	1,100 g	1,046 g (+54g)
【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

# 平成31年度 市・県民税の申告相談

市では、2/12(火)～3/15(金)の期間、市・県民税の申告相談を実施します。前年の申告状況を参考とし、申告が必要と思われる方には案内を送付します。なお、申告する必要の有無については、下の表でご確認いただき、申告が必要な方はなるべく定められた日時にお越しください。また、本庁舎税務課では、3/2・3・9・10日の土曜日・

日曜日にも受付していますので、定められた日時にご都合の悪い方はぜひご利用ください。申告には、マイナンバーの記載が必要です。マイナンバーが確認できるもの(通知カード・マイナンバーカード)および申告をする方の本人確認ができるもの(運転免許証等)をお持ちください。



申告相談受付日程	【むつ地区】	【川内地区】	【大畑地区】	【脇野沢地区】
	会場…市役所本庁舎大会議室B 時間…9:00～16:00	会場…川内庁舎1階談話室 時間…9:00～16:00 ※①畑地区公民館 10:30～12:00 ※②銀杏木地区公民館 14:00～16:00	会場…大畑庁舎3階第1委員会室 時間…9:00～16:00 ※③赤川地区公民館 10:00～12:00 ※④木野部地区公民館 13:30～15:00	会場…脇野沢地域交流センター会議室 時間…9:00～16:00
月日	地区名	地区名	地区名	地区名
2/12(火)	旭町、松山町			
13(水)	山田町、中央			
14(木)	緑町、文京町、南町	熊ヶ平、板子塚	東町、伊勢堂	鹿間平、小沢
15(金)	海老川町、宇田町	楡木、砂浜	湯坂下、薬研、関根橋	小沢、稲平、赤坂
18(月)	小川町、十二林	旧字川内地区	午前：赤川 ※③ 午後：木野部、佐助川 ※④	滝山
19(火)	松森町、赤川町、下北町、港町		正津川平、正津川戦敷	源藤城
20(水)	大曲、昭和町	休所	正津川、高待	瀬野
21(木)	荒川町、並川町		湊村	新井田、寄浪
22(金)	関根全地区	中道、中畑	新町、小目名、高橋川	蛸田、九艘泊
25(月)	若松町、大湊浜町、大湊上町	田野沢、石倉、高野川	本町	桂沢地区
26(火)	仲町、上川町、南赤川町	袈川		
27(水)	桜木町、大湊町、緑ヶ丘、本町	桜川、葛沢(家ノ上)	庚申堂、筒万坂、本門寺前	本村地区
28(木)	横迎町、大湊字地区	蛸崎、戸沢	二枚橋、大畑道	
3/1(金)	奥内全地区、大湊新町、田名部字内田	宿野部	釣屋浜、孫次郎間、涌館	渡向地区
2(土)	全地区			
3(日)				
4(月)		田名部字品ノ木、上道、上川下川、女館、高田、栗山町	午前：畑(家ノ辺)、湯野川 ※① 午後：銀杏木、安部城、上小倉平、下小倉平 ※②	中島
5(火)	田名部字土手内、斗南岡、榎川目 上記を除く田名部字地区、中野沢字地区		水木沢、戦敷	
6(水)	金曲、美里町、真砂町	全地区 (該当する日程が不都合な方)	上野	全地区 (該当する日程が不都合な方)
7(木)	柳町			
8(金)	金谷、苫生町		兎沢、堂近	
9(土)	全地区			
10(日)				
11(月)	新町	全地区 (該当する日程が不都合な方)	南町、松ノ木	全地区 (該当する日程が不都合な方)
12(火)	大平町、松原町、田名部町			
13(水)	川守町、城ヶ沢字地区	全地区 (該当する日程が不都合な方)	全地区 (該当する日程が不都合な方)	全地区 (該当する日程が不都合な方)
14(木)	全地区			
15(金)	(該当する日程が不都合な方)			

(13) 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。

## 申告の待ち時間にマイナンバーカードの申請を

市・県民税の申告期間中(2/12～3/15 ※土日を除く)、市役所本庁舎市民課窓口でマイナンバーカード申請用顔写真の無料撮影サービスを実施します。撮影後、その場で申請書を作成できますので、申告の待ち時間を利用してマイナンバーカードを申請しませんか。

- ▶持参するもの
- ・印鑑
  - ・個人番号カード交付申請書(通知カードが送付された際に添付されています。)
  - ※申請書を紛失した方は市民課で再発行ができます。(運転免許証など本人確認書類をご持参ください。)
  - ※カードができましたらハガキでご連絡しますので市民課へ来庁日をご予約のうえ、お受け取りください。

問 総務課行政担当 内線 2113  
問 市民課窓口サービス担当 内線 2412

## 税 日中納付が困難な方へ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。納税相談もできます。

▶いつ 2/25(月)～28(木)  
(平日)17:15～19:00

▶どこで 本庁舎税務課  
問 税務課収納担当 内線 2232

## りんどうの会 教養講座

みんなで実現する共生社会

▶いつ 2/9(土) 11:00～12:00  
▶どこで 中央公民館  
▶講師 市民連携課

木工品づくりで介護予防

▶いつ 2/12(火) 11:00～12:00  
▶どこで むつ来さまい館  
▶講師 むつ高等技術専門校の生徒

ゴミ分別ならびに減量について

▶いつ 2/21(木) 11:00～12:00  
▶どこで 大畑公民館  
▶講師 アックスグリーンサービス 桜田 真佐氏

問 りんどうの会 菊池  
☎ 090-1494-5544  
☎ 31-0244 (FAX兼用)

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

## 税 県税の納税は便利で確実な口座振替をご利用ください

▶口座振替ができる県税  
自動車税、個人事業税、法人県民税・事業税、軽油引取税

▶申込方法  
金融機関または地域県民局県税部へお申し込みください。

問 下北地域県民局県税部納税管理課  
☎ 22-8581 内線 203

## i 確定申告に関する障害者控除認定書



対象要件全てに該当する方は、所得税・住民税の障害者控除を受けられる場合があります。障害者手帳などで既に控除を受けている方でも、要介護4・5と認定されている方は、この認定により特別障害者として控除を受けることができます。

▶対象要件  
・65歳以上の方  
・本人あるいは扶養者に課税される所得がある方  
・介護保険で「要介護1～5」と認定された方(12/31現在)

▶申込締切 3/15(金)  
▶申込場所 高齢者福祉課・各庁舎市民生活課  
▶持ち物 介護保険被保険者証  
申請者(代理申請者)の印鑑

▶その他  
申込は原則申告する方またはそのご家族です。認定書は判定後、申請者の自宅へ郵送します。  
問 高齢者福祉課 内線 2552

## 募集 介護予防支援員 認知症地域支援推進員



市が行う介護予防教室や認知症の人やその家族の相談・支援を行なうなど、介護予防や認知症に関しての施策を推進する介護予防支援員、認知症地域支援推進員を募集します。

▶募集人員 各職種若干名  
▶面接日 各職種ともに2/23(土)・24(日)のいずれか指定した日を通知します。  
▶申込締切 2/15(金)必着  
▶申込書類の入手方法 高齢者福祉課地域包括支援センターで指定の履歴書を配布のほか、市ホームページからダウンロードできます。

問 高齢者福祉課地域包括担当 内線 2556

## 募集 介護給付適正化専門員

介護保険制度の適正な運営のため、ケアプラン点検や介護給付適正化調査等を行なう専門員を募集します。

▶募集人員 若干名  
▶面接日 各職種ともに2/23(土)・24(日)のいずれか指定した日を通知します。  
▶申込締切 2/15(金)必着

▶申込書類の入手方法 高齢者福祉課で指定の履歴書を配布のほか、市ホームページからダウンロードできます。

問 高齢者福祉課介護保険担当 内線 2565

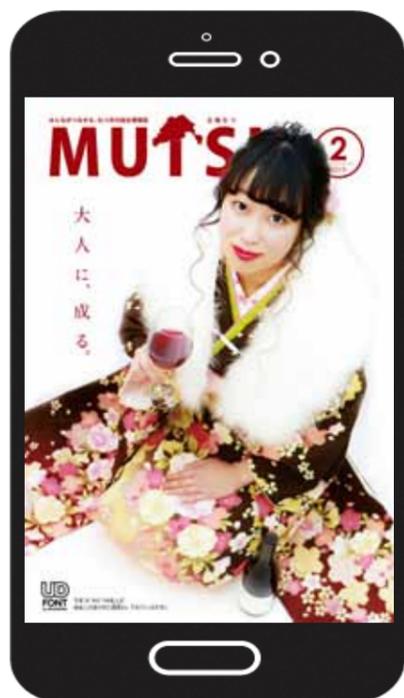
## i 農業者の方は青色申告で収入保険に加入できます

収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。詳しくはお問い合わせください。

問 南部地域農業共済組合下北連絡所 ☎ 22-3236

# より、つながる広報

— 「広報むつ」が変わります —



無料アプリ  
「カタポケ」



スマホの無料アプリ「カタポケ」を入れておくといつでも、どこにいても「広報むつ」が見られるようになりました。

### ▶多言語で広報むつが読める

英語・中国語簡体・中国語繁体・韓国語・タイ語・ポルトガル語・インドネシア語・スペイン語・ベトナム語でも閲覧できます。

※自動翻訳のための確に表現できない場合があります。

### ▶広報むつを音声で読み上げてくれる

画面をタッチすると気になった記事を読み上げることができます。(翻訳された状態で読み上げる場合は翻訳言語で読み上げ)

### ▶文字を大きくして読める

画面上で読みたい記事をタップ。

### ▶毎月発行日に最新号の広報むつがスマホに届く

「マイコンテンツに追加」をクリックすると発行日にあわせて通知が来るようにすることが可能です。

今後は観光パンフレットやハザードマップなどさまざまなコンテンツを配信していく予定です。

読みやすい広報紙を目指して  
UDフォントを使用しています。

# UD FONT

by MORISAWA

「広報むつ」は今月号から「UDフォント」を採用しました。UD(ユニバーサルデザイン)とは「多くの人にとって使いやすいデザイン」のこと。

これをコンセプトに高齢者や障がい者、外国人など、さまざまな立場の人にとって読み間違えにくく、わかりやすくなるよう、文字を加工したものが「UDフォント」です。

読みやすくわかりやすい書体を使うことや、カタポケの音声読み上げ、文字のポップアップ機能は障がいのある人をサポートできます。障害者差別解消法で明記されている合理的配慮。これらのツールを使ってだれもが安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。

## 文字のかたちがわかりやすいこと

空間を広くとるとつぶれにくく、見やすくなります。



濁点・半濁点を大きくして、区別をつけやすくしています。



はなれが明確になると、シルエットの似た文字を判別しやすくなります。



## 読みまちがえにくいこと

かたちが手書きに近いと、直観的に認識できます。



## 2/1(金)～2/15(金) 下北ジオパークサポーターの会 「漂着物展」開催

下北は豊かな水産資源に恵まれ、美しい景色を眺望できますが、海岸には多くのペットボトルなどが漂着し、景観を損ねています。

このようなプラスチックゴミが海洋環境、生態系にも悪影響を及ぼしていることが

ら、下北ジオパークサポーターの会と下北ジオパーク推進協議会では、この問題を地域の方に知っていただくための展示を行ないます。

▶どこで むつ来さまい館

問 ジオパーク推進課 内線 2813



## 2/2(土) 13:30～15:40 映画監督川島雄三 トーク&ドキュメンタリー上映会

昨年上映して好評のドキュメンタリー作品が、新たなナレーションで再編集されたので上映します。映像の最後にはサプライズがあります。

後半はゲストのトークでお楽しみください。

▶どこで 図書館視聴覚ホール

▶ゲスト

宮下宗一郎氏(むつ市長)

高瀬厚太郎氏

(映画監督川島雄三を偲ぶ会会長)

▶上映作品

「映画監督川島雄三 ～花に嵐の生涯～」

監督：保坂延彦

出演者：今村昌平(映画監督)水上勉(作家)小沢昭一、三橋達也、池内淳子(俳優)ほか

問 図書館

☎ 28-3500



## 2/3(日) 13:00～ 第34回下北地区子ども会郷土芸能発表会

子どもたちが各地区に伝わる郷土芸能を発表します。

▶どこで 下北文化会館 大ホール

▶入場料 無料

▶出演団体

むつ地区

奥内山鳩子ども会

大畑地区

新町錦子ども会

東通村

老部子ども会

風間浦村

下風呂地区郷土芸能保存会

佐井村

磯谷子ども会

特別出演

柳町ひまわり保育園

問 下北地区子ども会育成連合会 (中央公民館) ☎ 24-1224



## 2/9(土)まで 大湊高校&田名部高校美術部 合同作品展開催中

▶どこで むつ来さまい館

問 むつ来さまい館

☎ 33-8191

## 2/11(月) 9:00～16:00 本州最北端のスキー場 ゲレンデまつり 2019

雪像やタイヤチューブスライダーなど家族や友達同士で楽しめるイベントがいっぱい!

100円ミニ屋台や手作り体験もできます。

▶どこで むつ市免沢スキー場

※当日はロープトゥを無料開放します。

問 むつ市教育振興会(免沢スキー場)

☎ 34-4664

## 2/16(土)～3/3(日) 10:00～17:00 創作ちりめん雑人形展

2/17・24 はちりめん雑人形作り体験を行ないます。(10:00～15:00)

※両日先着30名に可愛いミニ雑人形プレゼント

▶どこで むつ来さまい館

問 むつ来さまい館

☎ 33-8191

## 2/17(日) 9:00～14:00 フリーマーケット

▶どこで むつ来さまい館

▶出店申込 2/1～受付開始(電話申込可)

▶出店料 1区画 1,000円

※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 むつ来さまい館

☎ 33-8191

## 2/17(日) レクリエーションミーティング ～厳冬編～

▶どこで むつ市下北自然の家

▶どんな

雪遊び・焼き餅・ホットドリンクコーナーほか

▶対象 子どもだけの参加は小学3年生以上

▶定員 先着 100名

▶参加料 3歳以上 800円 3歳以下無料

問 むつ市教育振興会(むつ市下北自然の家)

☎ 34-6151

# Healthy Life

## むつ☆健康チェック



社員のみなさんのお昼休みにお邪魔して測定を行ないました。



イベント会場での測定の様子

### むつ☆健康チェック 今後の実施予定

日時	場所
2/ 8(金) 10:00～12:00	ムチュ☆らんど
2/20(水) 18:00～20:00	ミニストップむつ市役所店
3/ 4(月) 10:00～12:00	ムチュ☆らんど
3/20(水) 18:00～20:00	ミニストップむつ市役所店

※各種イベントでの実施はイベントポスターやチラシをご覧ください。

※むつ☆健康マイレージ対象事業です(2月開催分まで)

### 2月の献血受付日程

日時	場所
9日(土) 10:45～12:00	マエダストア 苫生店
13:30～16:30	
10日(日) 9:30～12:00	ユニバース 旭町店
13:30～16:00	

問 予防・医療課献血担当

内線 2585

### 2月の在宅当番医

3日(日)	中央内科クリニック	☎28-4550
10日(日)	村中内科・心療内科医院	☎23-0120
11日(月)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎23-0033
17日(日)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎33-8001
24日(日)	柳谷泌尿器科皮膚科クリニック	☎24-2055

▶時間 19:00～22:00

※受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

問 病院案内(下北消防本部) ☎23-3999

### むつ下北薬剤師会 2月の休日お薬電話相談

3日(日)	沖館薬局新町店	☎080-5849-9536
10日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎31-1115
11日(月)	七福薬局むつ	☎34-9490
17日(日)	おき薬局	☎090-3369-5051
24日(日)	みさと調剤薬局	☎090-8925-1316

▶時間 18:00～22:00

問 休日お薬電話相談事務局

(七福薬局むつ内) ☎34-9490

# Lunar New Year

新年快樂!恭喜發財, 紅包拿來!

みなさん、上に書いてある言葉読めましたか?これは台湾のこの時期の面白い挨拶です。2月といえば、私にとって大事なことがあります。それは台湾の春節(チュンジェイ)です!

春節とは旧暦の正月のことで(英語でLunar New Yearという)、中華圏で最も重要な祝祭日です。旧正月は毎年違う日ですが、春節は旧正月の最初の日から15日間、そして今年の春節は2月5日からです。春節を祝う国では、学校も職場も休んだり、家を飾ったり、年糕(ニエンガオ)という餅のようなケーキと他の春節の代表的な食べ物を食べたりします。春節を家で過ごす人もいれば、旅行する人もいますが、どちらにしても沢山の伝統的な習慣を楽しめます。

最初の言葉を少し説明したいと思います。「新年快樂!恭喜發財, 紅包拿來!」は新年の挨拶の一つです。以下、発音も付けておきましたが、中国語を勉強したい方、アクセントに気を付けて下さいね!

「新年快樂」(シン・ニエン・クワイ・ラー) (xīn nián kuài lè)

「よいお年を」、または「明けましておめでとう」という意味です。一般的な新年の挨拶です。

「恭喜發財, 紅包拿來!」(ゴン・シー・ファー・ツァイ、ホン・バオ・ナー・ライ!) (gōng xǐ fā cái, hóng bāo ná lái)

「お金持ちになっておめでとう、そして赤い封筒をくれ!」という意味です。この部分はよく冗談として言われて、春節にしか言いません。金品を入れた「紅包(赤い封筒)」は、日本のお年玉

のようなもので、大人が子供たちに渡します。

私は小さい頃からずっとアメリカに住んでいたため、実は台湾で春節を経験したことはほとんどありません。もちろん、台湾と全く同じようにアメリカで春節を祝うことは難しいけど、アメリカにいても台湾の文化を大事にするために、私の家族がいつも何かをしようとしました。一般的だったのは、春節の伝統的な料理を作ることです。母と私は魚、餃子、麺などの料理を一つ一つテーブルに並べて、食べるのを楽しみにしていました。たまに、他のアメリカに住んでいる台湾系の家族と一緒に春節を祝う機会もありました。パーティをして色々楽しんで、そして最後に子供たちが「紅包」をもらいます。子供の頃の私にとって、もちろんお金をもらうことは嬉しかったけど、今思い出すと一番記憶に残っているのは家族や友達と過ごした楽しい時間です。

本格的に新しい年に入ると、去年に得た経験を生かして、さらに色々なことにチャレンジしたいと思います。みなさんも、素敵な一年になりますように。

### 春節会

皆さん、春節(チュンジェイ)聞いたことがありますか?2月に中華圏の旧正月の祭がありますので、国際交流員アンジェラと一緒に祝いましょう。伝統的な台湾料理や提灯を作って、「紅包(赤い封筒)」をプレゼントしてもらえます!気が向いたら、是非赤色また金色の服で来て下さい!高校生未満のみなさんは保護者と一緒の参加を大歓迎!

▶いつ 2/2(土) 13:30～16:00

▶どこで 中央公民館調理室



Angela Presents  
Angela's  
Yo Mo  
Ya Ma  
Story

▶参加費 1家族 500円

▶定員 先着 10組

▶申込締切 1/31(木)

※申込受付期間以降のキャンセルは、参加費をいただきます。

問 企画調整課 内線 2314

### 第2回国際交流カクテルパーティー

アメリカのお酒文化に触れてみませんか?色々なカクテルを味わったり、自分でカクテルを作る体験したり、ドリンクングゲームもします!軽食も用意します!気軽に参加ください!

▶いつ 2/23(土) 18:30～20:30

▶どこで まさかりプラザ3階 会議室

▶参加費 2,500円

▶定員 30名

▶申込期間 2/20(水)

※申込受付期間以降のキャンセルは、参加費をいただきます。

問 企画調整課 内線 2314

### レイチェル&アンジェラと Free Talking (申込不要)

2/ 5(火) 14:00～15:30

@ミニストップむつ市役所店

2/14(木) 10:00～11:30

@市役所・第4会議室

2/20(水) 14:00～15:30

@ミニストップむつ市役所店

2/25(月) 10:00～11:30

@市役所・第4会議室

むつ市老人クラブ連合会  
「生きがいサークル」  
2月の日程

老人憩の家「緑寿荘」(新町)

☎23-5800

お花教室	7日(木)	21日(木)
手芸教室	5日(火)	19日(火)
踊り教室	13日(水)	27日(水)
お茶教室	14日(木)	28日(木)
習字教室	8日(金)	
コーラス教室	18日(月)	25日(月)
ダンス教室	13日(水)	27日(水)
カラオケ教室	18日(月)	25日(月)
囲碁・将棋教室	5日(火)	19日(火)
着付教室	6日(水)	20日(水)
ダンス教室は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	4日(月)	18日(月)
着付教室	12日(火)	26日(火)
唱歌教室	1日(金)	15日(金)
カラオケ教室	14日(木)	28日(木)
カラオケ教室は13時～16時、その他の教室は10時～12時		

問 むつ市社会福祉協議会  
☎33-3023

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**

— 茹で鶏のニラ辛のせ —

材料(お弁当4人分)  
鶏ムネ肉 300g  
ニラ 60g  
ラー油 0.5g  
しょうゆ 6g  
キャベツ 80g  
レモン 1/4個  
※水 400cc 食塩 2g  
酒 60cc  
1人分栄養価 162kcal 塩分 0.8g

茹で鶏のニラ辛のせは、ヘルシーバランス弁当「彩り♪茹で鶏弁当」の一品です。

- 作り方 -



①鶏肉に火が通りやすいように包丁で切れ目を入れ、ニラは細かく刻み、キャベツは千切りに。



②鍋に※を合わせ、沸騰したら鶏肉を5分茹でる。ふたをして火を消して、粗熱が冷めるまで茹で汁につけたまま置く。



③ニラはさっと熱湯をくぐらせ、ラー油、しょうゆで和える。



④食べやすい大きさに切り、キャベツにのせれば完成。ニラの風味があっさりムネ肉に良く合う一品！

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

- ジュラ紀湧水 特別純米酒「祈水」 —
- ジュラ紀湧水 吟醸酒「祈水」 —

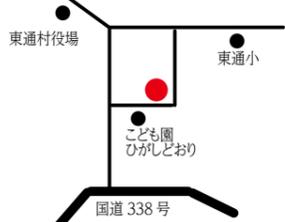
## 東通村商工会

下北郡東通村砂子又沢内 9-35

☎ 0175-48-2081

〈営〉8:30～17:15

〈休〉土・日・祝日



祈水に使われる酒造りに適した「駒の舞」を生産する山崎孝悦さん

**祈水でつながるジオパーク**

津軽海峡を眺める野牛地区から尻屋地区にかけて広がるジュラ紀(約1億5千万年前)の地層を通り抜けた湧水を酒造り用の水に、酒米は海成段丘に広がる田園地帯で作付けされた、東通村産「駒の舞」を使用。お酒は東通村内の酒屋でしか買えない東通村にこだわった極上の一本。甘みと旨み、辛みのバランスが良く、芳醇な香りと澄んだ口あたりを感じるこの祈水は東京でも人気のお酒。平成18年4月の販売当初から毎年完売が続いています。

**はじまりは東通村を元気にしたいという思いから**

日本酒離れが進み村内の酒屋も苦境に立たされていた当時、村の自然を活かして元気にできないかと商工会が酒屋と協力してプロジェクトを立ち上げたのがきっかけだったといえます。

そこへ米農家の山崎孝悦さん、(有)関乃井酒造が加わり現在では県外の業者からも問合せがたくさん来るほどに広がってきました。

この大地だから作ることができた神に捧げる祈りの水「祈水」。これもまた、ジオから始まるストーリーですね。



特別純米酒 祈水(右)  
1.8ℓ(税抜き) ¥3,500  
720ml(税抜き) ¥1,950

吟醸酒 祈水(左)  
1.8ℓ(税抜き) ¥5,300  
720ml(税抜き) ¥3,050

口あたりがさっぱりしていて果物のような爽やかな香り特徴のある吟醸酒はお土産にも最適です。

# 新刊ピックアップ

**ゆりかごにそと** 蓮田 太二/著 (方丈社)

72歳の医師が「このとりのゆりかご」を開いて10年、あらゆるバッシング、危機に耐え、130人の命を救ってきた。無条件で赤ちゃんを受け入れる熊本・慈恵病院「このとりのゆりかご」の設立に奔走した道のりと、赤ちゃん、母親たちの物語を振り返る。

**ばげばげ** 那須 正幹/著 (ポプラ社)

氷室大造、75歳。妻に先立たれてから、楽しみといえば近所の公園で老人仲間と会うことくらい。このまま静かに人生の幕は閉じていくように思われたが、晩春のある夜、とんでもない「まさか」が起きる——。騙されることへの不思議な感覚、亡き妻への思い、罖を逆手にとる知恵。独居三老人が繰り広げる「詐欺」の物語は、ユーモアと切なさを漂わせつつ、ついに啞然とする結末を迎える。人生の味がする熟成エンタテインメント小説。

**まえばちゃん** かわしま えつこ/著、いとうみき/絵 (童心社)

ななこが、ぐらぐらするまえばをゆらしていると、「どうしてゆらすの?」と口の中で声がします。赤ちゃんのときからいっしょにいたという、まえばちゃんの声でした。それから、友だちとけんかしても、苦手なかけっこときも、いつもはげましてくれるまえばちゃん。ぜったいぬかないと決めていたのに…幼い子が、自分の内なる親友と対話しつつ成長していく姿を、ユーモラスに描きます。

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。

2月の休館日 **2/28 木**

開館時間(本館)  
火曜～金曜 9:00～19:00 土・日・月・祝日 9:00～17:00  
原則毎月第4木曜日(図書整理日)および年末年始は休館日です。

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 H <http://www.city.mutsu.lg.jp>

**付録抽選会**

図書館で購入した本・雑誌の付録抽選会です。バックから文房具までさまざまご用意しています。

▶応募締切 2/11(月)  
※応募用紙、応募箱は館内に設置しています

▶当選発表 2/16(土)～27(水)  
※当選番号は館内とホームページに掲載します。

**図書館 2月の日曜シネマ**

▶いつ 2/10(日) 14:00～  
2/24(日) 14:00～

▶どんな 『家で死ぬということ』  
(2012年・日本・88分)  
「先祖代々守り続けてきた家で死にたい」と願う義母・ひさ子(渡辺美佐子)の思いを叶えることは出来るのか?都会で育った男・山崎純一(高橋克典)が、余命三ヶ月と宣告された義母と、雪の白川村で過ごす“ひと冬”の物語。村人たちの交流の中で、忘れかけていた日本人の心に触れる。

世界に広めたい!  
**わたしのむっつ自慢** むつ市が全国や世界に発信したい自慢の情報をお届け!  
広報むつ Selection

今年も釜臥山スキー場がオープンしました。海に向かって滑るスキー場は他のスキー場には無い光景。スキーにスノーボードに、ウィンタースポーツを存分にお楽しみください。

**川柳**  
救われた雪道もある六地蔵  
ママとパパはババアでジジ最後  
人生の余白へ斜め読みをする

**俳句**  
枯木立川の向かふに露天風呂  
冷まじや無縁仏に朽ちし枝  
小春日や皇室祝賀微笑まし  
返り咲く沈丁花の香淡きかな  
三平汁かこみて漁師気炎吐く  
鍋奉行今宵は夫に三平汁  
パレットに赤い色置き春を待つ  
救われた雪道もある六地蔵

**短歌**  
冬枯れの霜たつ庭の片隅に螢袋の小さき紅ゆるる  
昭和平成と生ききて何を成しおしや老桜百年を花咲かせぬる  
小春日やぶらりと歩く商店街  
野ほとけに念仏ふいと雪時雨  
三回亡父の句碑に初雪が  
畑小屋に釘打つ音や十一月  
杉山 欽女  
太田 正信  
吉田かつ上詩  
奈良 和子  
小友まり子  
川口 巖溪  
工藤千紗子  
瀧尻 善英

**春** 長椅子にうたた寝の娘の唇の亡夫に似たればしばし見守る  
**夏** 山本 博子  
**秋** 元旦の分厚く重き朝刊を開くよるこびいつにも増して  
**冬** 若木 幸子



# ♪ むちゅっこ ♪ Happy Birthday 2月生まれ



ふくはら あけの  
福原 朱乃ちゃん  
H30.2.8 生 (奥内近川)



てらさわ かい  
寺沢 權くん  
H30.2.11 生 (松山町)



さわめ かなと  
沢目 叶翔くん  
H30.2.16 生 (小川町)



はまみち たいよう  
濱道 太陽くん  
H30.2.28 生 (新町)



あべ きほ  
阿部 希帆ちゃん  
H29.2.2 生 (旭町)



もり かのん  
森 華音ちゃん  
H29.2.9 生 (荒川町)



おくしま れいと  
奥島 怜虎くん  
H29.2.14 生 (若松町)



てらお さい  
寺尾 彩ちゃん  
H29.2.16 生 (若生町)



ながない まいあ  
長内 陽香ちゃん  
H29.2.22 生 (大畑町上野)



いそや あゆむ  
磯谷 歩くん  
H28.2.14 生 (若生町)



みなみかわ たあ  
南川 汰桜くん  
H28.2.15 生 (若生町)



やなぎや かほ  
柳谷 香那ちゃん  
H28.2.22 生 (宇田町)



やまもと ゆうあ  
山本 悠愛ちゃん  
H28.2.22 生 (田名部品/木)



あかまつ しょうた  
赤松 翔太くん  
H27.2.6 生 (松山町)



いわた ともちか  
岩田 朋頼くん  
H27.2.8 生 (緑ヶ丘)



わたなべ あきと  
渡邊 陽人くん  
H27.2.27 生 (若松町)



やまだ けいと  
山田 景都ちゃん  
H25.2.17 生 (栗山町)



のど ゆめ  
能登 優芽ちゃん  
H25.2.20 生 (海老川町)



すぎうら まいあ  
杉浦 母愛ちゃん  
H25.2.20 生 (宇田町)



よつや いちご  
四ツ谷 母湖ちゃん  
H25.2.22 生 (緑ヶ丘)



さかた しゅうじろう  
坂田 柊治朗くん  
H25.2.24 生 (十二林)



しばた そうた  
柴田 想太くん  
H25.2.26 生 (並川町)

**3月生まれのお子さんの写真募集!**  
1/26~2/5

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〉3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1/26から2/5(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