

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MUITSU



3

2020

2019年度総括特集

一歩、 まえへ進め。

今春開校する青森明の
星短期大学に進学を決
めた濱田愛さん。

UD
FONT
by MORISAWA



①現在建設中の下北キャンパスを前に。高校生活とは一味違うキャンパスライフに夢は広がる。②小さい頃から参加している田名部祭りも地元で暮らしたい理由だ。③介護施設での実習にも取り組み、地域の実情を肌で感じた。



発せられない祖父の面倒をみてくださった方の姿を目の当たりにしたとき、自分も将来は誰かの役に立てる仕事をしたいと思いました。介護福祉コースのAO入試を受験し合格した愛さんは、下北キャンパスに決めた理由をこう話す。

「下北キャンパスのことを知る前は、八戸市にある介護福祉系の専門学校に進学したいと考えていました。少しでもむつ市に近いところがいいなと。私、家事と自信がないんです（笑）。

生まれたまちに夢がきた

青森明の星短期大学 下北キャンパス開校



はまだ まな 濱田 愛さん

県立大湊高等学校3年。
介護福祉の仕事を目指し、進学先に明の星短期大学を選んだ。夢は高齢者に寄り添った介護福祉士になること。

むつ下北で初の大学として誕生する明の星短期大学に進路を決めた。生まれたまちで大学生になる決意と、ふくらむ夢をきく。

令 和元年6月1日の新聞報道に、私たちは歓喜した。下北初の高等教育機関青森明の星短期大学下北キャンパスの設置の知らせだ。進学を求める子ども達の100%がまちを離れていったこれまでのむつ市に、希望の光が灯った瞬間だった。



高校では「健康福祉系列福祉コース」を選択し勉強に取り組んだ。

今年度一番のこの嬉しい出来事を自分事として喜んだ高校生たちがいる。広報むつは、今春から下北キャンパスに通う濱田愛さんに、大学生になる想いと膨らむキャンパスライフへの夢を聞いた。

「中学生のとき、祖父が病気で倒れて長期間入院しました。寝たきりで、言葉も



④地域づくり、地域人材の育成を連携・協力しあうことを目的に、市と青森明の星短大は協定を結んでいます。⑤下北駅近くに誕生する下北キャンパス（イメージ）。

い。高校を卒業しても地元に残れるチャンスが増えたことを愛さんは、どのように思うのか。

「都会はお店もたくさんありますし、何でもあるじゃないですか。むつには無いものも多い。でも自分の生まれ

たまちだから。過ぎしやすい。自分は、良くなって思っています」

取材の最後に、力強いまなざしで「楽しみです」と答えた愛さん。あなたのふくらむ夢は、地域みんなの明るい希望だ。

両親と進路の話をしたとき、下北キャンパスに進めば、増加していく高齢者と減少する介護職員、自分の生まれ育ったまちのそういう現状を日々感じながら介護や福祉の知識を学べるし、そのことは、将来、より地元の高齢者に寄り添った仕事ができることにつながるんじゃないかと思ったんです」

昨年夏に青森市にある本学のキャンパスを見学した愛さん。春から大学生になる気持ちは。

「大学って楽しそうだなって思いました。サークル活動などもあって良いですよね。私は高校では吹奏楽部を頑張ったのでなかなか休日にボランティア活動などをできませんでした。大学生になったらそういうこともやりたいですし、あとは、自分のことは自分で、そして親孝行したいです。短大生だし、子どもじゃないですし！」

高校卒業後の進学先がなかったむつ下北の子どもたちは、地元を離れ、都会で就職してしまうケースも多

高校新卒生だけじゃない！
明の星では、社会人の方もたくさん学んでいます！
—むつ・下北で必要とされる人材を育成しています—

1 じっくり自分のペースで学べる

- ▶長期履修生制度
最長6年間(週1日程度)で短期大学士取得!
- ▶科目等履修生
興味のある1科目から学べます。仕事に役立つ知識から資格取得まで好きな科目だけを選んで学べます。
- ▶聴講生
授業を聴いてみたい方に!気軽に学ぶことができます。

2 さまざまな資格を取得可能!

介護福祉士 幼稚園教諭 保育士 その他10種類!

3 働きながらスキルアップ

- ▶介護福祉士実務者研修 5~10月実施
- ▶介護職員初任者研修 2月実施

問い合わせは 青森明の星短期大学 生涯学習センター
☎ 017-741-0123

今年度もありがとうございました

昨年5月、「令和」という言葉とともにまさに新時代に突入した日本。むつ市においてもさまざまな取り組みが行われ、変化が起こりました。

市は、元氣・暮らし・教育・安全・魅力の向上を基本方針に掲げるむつ市総合経営計画に則り、むつ市が「子どもがたくさんいて、楽しく、暮らしやすい、にぎやかで、活気のあるまち」であるために必要なことを日々模索し、実践し、反省し、改善しています。

そのさまざまな場面において、今年度も市民のみなさまにはたくさんのご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。

まちは毎日動いています

今日と同じ明日はありません。同じように見えていても、必ず何かは変わっている。世界はいつも変わり続けているのです。私たちもまた、大切なものを守り続けるために何らかを変えていかなければなりません。もちろん、変えてはいけないものは大切に守りながら。

今年度のむつ市は、これまでの挑戦によって見えてきた道筋をより確かなものにできた1年ではなかったかと思えます。根気強く要望活動を続け訴えてきた地域の現状と課題は新しい交付金を生み、これまで築きあげてきた大学との連携は、医師不足と言われるむつ下北地域に常勤医の増を実現させました。

しかし、まだまだ目の前には大きな課題が立ちほだかります。法定外新税の創設、財政の健全化、高齢者福祉、障害者福祉、健康増進、子ども子育て、教育、観光、産業振興、公共交通、スポーツ振興、環境政策など。

成果を市民の暮らしの中で手にとって実感していただけるよう、市は、一歩でも前に進む政策をこれからも取り組みます。願えば叶う、動けば変わる。むつ市は、全ての市民のみなさまが笑顔で過ごせる毎日を創るため、すべての分野で全力で駆け抜けてまいります。

一歩 まえへ!

今年度のむつ市の取り組みをご紹介します



一歩 まえへ!

今年度のむつ市の取り組みをご紹介します



防災・救命
市民の安心を守ります



時代に合った
地域福祉を
見直しました



医療の充実
に
本格着手!



健康を
より身近に
感じてほしい



暮らしの向上を
実現できます!



むつ市の
誕生日を
みんなで祝福!

命をつなぐ 暮らしに安心を 新大湊消防署完成

12月、大湊消防署の新庁舎が完成しました。昭和47年に建設された大湊消防署旧庁舎は築40年以上が経過し、建物の老朽化や耐震強度の不足、敷地・施設の狭隘により、防災拠点として十分な機能を果たすことが難しいとされ、東日本大震災以降新たな防災拠点としての庁舎建設が望まれていました。新しい消防署庁舎は、防衛省の民生安定施設整備事業補助金を活用して建設したもので、国道338号大湊バイパスに面し災害現場への出動の利便性が向上したことはもちろん、多種多様な訓練が可能な充実した救助訓練施設を完備し、防災拠点としての役割を十分に発揮できる施設となりました。みなさまの安全安心のため、新しい庁舎を存分に活用し、有事に対処します。

下北地域広域行政事務組合 大湊消防署
大湊新町35番25号 0175-24-2091

すべての人でしあわせなまちを支える むつ市地域福祉計画始動

若者の大都市への流出や少子化、情報技術の普及やライフスタイルの多様化によって、これまで地域社会で行われてきた「助け合い」「支え合い」の機能が大きく低下しています。むつ市では、時代に即した地域福祉のあり方を見つめ「住み慣れた地域で心豊かに安心して共に暮らせるまち」を目指すため、平成30年度に市民2,000人、中高生966人、福祉団体等186団体を対象にアンケートを実施し、地域福祉にかかるみなさまの意識を調査。これらを基に今の時代に必要な地域福祉計画を作りました。

今地域が一丸となり支え合って生きていくために、行政・市民・団体は何をするべきか。このまちの全市民がいつも心掛けてほしい「やさしさでつながるまち」への願いが込められています。
福祉政策課
0175-22-1111(2511)

充実した医療のために、大学との連携! むつ下北地域医療学講座

4月、下北医療センターは、医師が地域の病院で研究・診療を行う寄附講座「むつ下北地域医療学講座」に関する協定を弘前大学と締結しました。

この寄附講座は、下北地域の重大な課題であるがん・糖尿病・心臓疾患などの治療や予防の研究を行うことを目的とし、3年間の設置期間内に消化器血液内科や整形外科などの常勤医が弘前大学からむつ総合病院に派遣されます。

現在糖尿病内科や呼吸器内科、心臓血管外科などの診療科で常勤医師が不在のむつ総合病院を始め、むつ下北の医療の現場に多くの医師を迎えるために。そして、市民のみなさまの健康と病気の予防のために、全力をあげて取り組みます。

一部事務組合 下北医療センター
0175-22-2111

チームで始める みんなの一歩! むつ☆Walker チームチャレンジ

さまざまなミッションをクリアしていくことで楽しく成果を実感しながら運動習慣を身につけられるスマホアプリ「むつ☆Walker」。みなさんはもう始めてますよね?!

むつ市は今年度3~5人のチームで平均歩数を競うチームチャレンジを初開催。職場で家族で、仲間と楽しみながら、上位入賞者にはちよっぴりご褒美も! 参加者からは「面白いチャレンジでした」との声をいただき、みなさんの健康づくりに役立っていただくことができました。

生活習慣病の予防にも効果的なウォーキングは、老若男女関係なく毎日できて、運動をこれから始めようと思う方にもすぐに始められる健康運動です。「むりなく つづけて しゅうかんに」をキャッチフレーズに、むつ☆Walkerは今年もむつ市の健康づくりに取り組みます。

健康づくり推進課
0175-22-1111(2574)

根気強い要望活動が実りました 新希望のまち交付金決定

むつ市新希望のまち交付金(正式名称:原子力発電施設等立地地域基盤整備支援事業交付金)が令和元年度から3年度までに総額で最大10億円交付されます。

交付金は、使用済燃料中間貯蔵施設の事業開始時期の延期による市民のみなさまの生活、地域経済に及ぼす影響を勘案し、むつ総合病院新病棟建設事業やむつ運動公園陸上競技場整備事業、交通安全対策事業、消防団装備整備事業など、むつ市の暮らしを向上させるさまざまな取組みに交付されます。

この交付金の決定は、むつ市を含む4市町村がこれまで行ってきた根気強い国への要望が実ったもの。むつ市は、これからも地域の現状と課題を常に感じながらよりよい暮らしのために努力し続けます。

資金企画室
0175-22-1111(2326)

むつ市の還暦を祝福しました Thanksgiving 60

昭和34年9月1日に大湊田名部市として誕生してからちょうど60年。市制施行60周年記念式典と併せて開催された記念イベント「Thanksgiving60」では、多くの来場者で会場が賑わい、みんなでむつ市の還暦をお祝いしました。

イベントでは柳町ひまわり保育園の園児たちが太鼓で祝福し、まさかり高校 smileprojectの活躍と弘前大学・青森中央学院大学のみなさんによる催しの数々は、若い力を感じさせました。姉妹都市会津若松市のブース出店や、市内外、県内外からお越しいただいた多くのお客様の姿に、広くむつ市がつながっていることを改めて実感した2日間。ひとつの区切りを迎えたむつ市は、新たなスタートを切ることができました。

シティプロモーション推進課
0175-22-1111(2610)



2月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	56,738人 (-52人)
むつ地区	45,119人 (-27人)
川内地区	3,685人 (-14人)
大畑地区	6,501人 (-11人)
脇野沢地区	1,433人 (±0人)
世帯数	28,912世帯 (-34世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

法律相談(予約制)

時 3/27(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3/2(月) 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 3/11(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 3/16(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。

行政相談

時 3/16(月) 9:00～12:00

場 大畑庁舎2階第2会議室

問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111

行政についての各種相談を受けます。

人権相談

時 祝日を除く月・水・金曜日 10:00～17:00

場 下北合同庁舎2階相談室

問 青森地方務局むつ支局 ☎ 23-3202

家族間や近隣関係のこと、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

募集 むつ総合病院 修学資金貸与者募集

将来、一部事務組合下北医療センター(むつ総合病院)での勤務を希望する方を対象に、修学に必要な資金を貸与します。

▶募集職種

看護師・助産師	20名程度
臨床工学技士	2名程度
薬剤師	2名程度

▶貸与額 月額5万円または10万円

▶募集期間 4/2(木)～5/7(木)

※募集要項、申請書類はむつ総合病院総務課で配付しています。

問 むつ総合病院総務課人事係

☎ 22-2111 内線 3872

むつ市で初の「歩車分離式信号」が設置されます

横断歩行者の保護対策として、車両用信号機の全てが赤色となり、歩行者用信号だけが青色となる歩車分離式信号を導入します。

設置する交差点は、第一、第二、第三田名部小学校付近の3カ所となります。

今までの信号と表示が異なりますので、通行の際には、信号機をよく見て通行してください。

問 むつ警察署交通課 ☎ 22-1321

青森県最低賃金は790円

昨年10/4から青森県最低賃金が改定されました。県内全ての労働者に適用されます。(製造業と小売業の一部には特定(産業別)最低賃金が定められています)業務改善助成金の活用や賃金引き上げについては青森働き方改革推進支援センター(☎0800-800-1830)にご相談ください。

問 青森労働局労働基準部賃金室

☎ 017-734-4114

知っていますか? 高額医療・介護合算制度

医療と介護の両方のサービスを利用した世帯で平成30年8月1日から令和元年7月31日までの1年間に支払った自己負担額の合計が限度額を超えた場合に超えた額が支給されます。(限度額は所得の区分により決定)

対象者にはお知らせしますが転入転出等によりお知らせできない場合があります。同様の制度は社会保険や共済組合にもありますので各健康保険へお問い合わせください。

問 国保年金課国民健康保険担当 内線 2434

問 国保年金課後期高齢者医療担当 内線 2445

青森県宅地建物取引業協会 不動産無料相談会

不動産業者、契約、物件、借地借家、報酬に関する無料相談会です。(要予約)

▶いつ 3/13(金) 13:00～15:00

▶どこで むつ来さまい館1階会議室

問 青森県宅地建物取引業協会

下北むつ支部事務局 ☎ 22-8545

みちのく・ふるさと 貢献基金助成事業募集

県内における個人、団体、NPO、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

▶募集期間 4/1(水)～6/30(火)

▶応募方法

ホームページにある申請書に必要事項を記入し財団事務局へ送付

▶助成金

必要費用以内で100万円を限度

問 みちのく・ふるさと貢献基金事務局

☎ 017-774-1179

H <http://www.michinoku-furusato.or.jp>

新大畑庁舎は3/23(月)から大畑小学校で供用開始 ワンストップで各種手続きを済ませることができます

児童数の減少で空き教室が生じた大畑小学校を庁舎へ転換して誕生した新大畑庁舎。1階はバリアフリーで大畑のヒバや国産スギをふんだんに使い、やわらかな空間になりました。2階は教室の面影を残したスペースで市民のみなさまの地域づくりに関する学習や会合等の活動拠点として利用できます。

新庁舎完成式典および見学会を開催

▶式典

3/15(日) 10:00～むつ市大畑体育館

▶見学会

3/15(日) 11:30～※式典終了後

※式典と新庁舎見学会はどなたでも参加できますのでぜひお越しください。

業務時間外の戸籍の届出場所が変わります

	3/20(金) 18:00まで	3/20(金) 18:00から
戸籍の届出	旧大畑庁舎	新大畑庁舎
電話での問合せ	市役所本庁舎	新大畑庁舎

※電話番号は変わりません

募集 市営住宅入居者募集

緑町団地 2戸

▶家賃 1万7,500円～3万4,400円

▶募集期間 3/2(月)～13(金)

問 まちづくり推進課住宅政策担当 内線 2757

その契約、定期購入ではありませんか?

ネット通販で「初回500円」と格安のサプリメントや化粧品などを購入する場合、定期購入が条件となっていないか確認してください。

通信販売はクーリング・オフできません。返品条件は広告内容に従うこととなりますので、最後までしっかり読んで申し込みましょう。

問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353



ワンストップ窓口がオープンします

これまで複数の課を移動していた時間が減り、一つの窓口で完結できるワンストップサービスとなります。

▶証明書の交付が一つの窓口で

住民票の写しや戸籍各証明書、印鑑登録証明書のほか、所得証明書など税に関する証明書の交付を一つの窓口で受けられます。

お引越しシーズン中は 市民課受付窓口を延長

転入・転出・転居の届出関係

本庁舎市民課では3/25(水)～4/7(火)の間、窓口を延長して受け付けします。

※休日は4/4(土)、5(日)の2日間のみの対応となりますが、個人番号カードまたは住民基本台帳カードを利用した転入届は、対応できない場合がありますのでお問い合わせください。

▶時間 平日 8:30～18:30

休日 8:30～17:15

戸籍届出関係

平日 8:30～17:15は窓口で、それ以外の時間と休日は宿直が取扱います。

問 市民課窓口サービス担当 内線 2412

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。

▶ライフイベントの手続きを一つの窓口で住所の変更、出生、婚姻、死亡などに伴う複数の手続きを一つの窓口で済ませることができます。

※従来大畑庁舎で手続きできるものに関するワンストップ窓口になります。専門性のあるものや、相談が必要なものなどは場所を変えて対応します。

問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111

(新住所)大畑町伊勢堂1番地1

みどりのまちづくり アクションプラン

個別の公園づくりや都市緑化などの具体的な行動計画を記載した「みどりのまちづくりアクションプラン」はみなさまの意見を取り入れながら随時修正できるものとなっています。お気づきの点がありましたらお寄せください。

問 都市計画課みどりと景観担当 内線 2745

お引越しの際は自動車 住所変更も忘れずに

自動車の所有者の方の住所が変わったときは、運輸支局で住所の変更登録が必要です。すぐに変更登録の手続きができない場合はお問い合わせください。

問 下北地域県民局県税部納税管理課

☎ 22-8581 内線 210

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 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



広報むつが変わりました

MUTSU

みんながつながるむつ市の総合情報誌



Catalog Pocket
(カタログポケット)

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 & UD書体

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・ベトナム語で情報発信ができます。

読み上げモード

文章を音声で

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、幅広い住民サービス向上を図れます。

PUSH通知

確実に情報配信

お気に入り登録しておけば、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。





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 ヨコカエあおひ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 3/5(木)・19(木) 10:00～17:00
場 むつ来さまい館 2階会議室
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。

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

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!

令和元年 12月分 市環境政策課調べ

	12月の値	前年同月	前年同月比
総排出量	1,848 t	1,815 t	+33 t
資源回収量	149 t	146 t	+ 3 t
資源回収割合	8.1 %	8.0 %	+0.1 %
市民1人1日の排出量	1,050 g	1,010 g	+40 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

募集

むつ高等技術専門学校 「配管科」受講生追加募集

建築配管施工時の各種配管材料の加工に必要な機械・器具の取扱方法や、各種溶接に関する知識・技能を習得し、関連職種への再就職を目指す公共職業訓練です。

▶いつ 4/8(水)～令和3年3/16(水)

▶受講料 無料
※テキスト代等自己負担(70,000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

▶定員・募集締切 20名・3/11(水)

問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234



「若者×若者」教養講座

教えて!「理学博士×ダンサー×事務職員」のいろいろ

- ①大人を楽しむ生き方～理学博士×ダンサー×事務職員の生き方～
- ②宇宙と重力レンズ～ワームホールを探せ～

▶いつ

- ① 2/27(木) 18:00～19:30
- ② 3/19(木) 18:30～19:30

▶どこで まさかりプラザ

▶講師 弘前大学社会連携部社会連携課 北村隆雄氏



▶申込方法 開催日前日までに申し込み

問 市民連携課広報連携担当 内線 2152

税

日中納付が困難な方へ 休日夜間納税窓口を開設

平成31年度の市税および介護保険料の納め忘れはありませんか?事情があつて納付が遅れている場合はご相談ください。月末に休日・夜間納付窓口を開設しています。

※土日除く平日は税務証明書、納税証明書の発行可(固定資産税関連の証明書を除く)

▶いつ 3/25(水)～31(火)
(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

税

申告書や申請書等にはマイ ナンバーの記載が必要です

申告書などを提出する際はマイナンバーの記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

マイナンバーカードだけで本人確認ができますが、持っていない方は次の書類が必要です。

▶必要な書類

- ・通知カードや住民票の写しまたは住民票記載事項証明書などマイナンバーの記載があるもの
- ・運転免許証、保険証、パスポートなどのうち1つ

問 むつ税務署 ☎ 22-3294

i

むつ来さまい館 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。

▶出店申込 3/1～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

税

市税の納付は口座振替 をご利用ください

▶申込方法

市内金融機関、市税務課または各庁舎管理課でお申し込みください。郵送でも申し込みできます。

▶必要なもの 通帳、届出印、納税通知書

問 税務課納税管理担当 内線 2252

募集

アイ eyeの会 会員募集

目の見えない方、見えづらい方の交流の場です。茶話会、バーベキュー、忘年会など交流会で楽しいひとときを過ごしてみませんか。

▶どこで 図書館ほか(年5回程度)

▶会費 2,000円

※交流会でトイレへの案内(女性の方のみ)、飲食の準備、後片付けなど、ボランティアも募集しています。

問 eyeの会 大関 ☎ 090-7327-0662



自衛隊基地周辺でのドローン 等の飛行は禁止されています

海上自衛隊大湊地方総監部および大湊航空基地の周辺おおむね300mの地域の上空では、ドローン等の飛行が法律により禁止されています。

当該施設等の上空で飛行させるためには手続きが必要となります。詳しくは青森県警察のホームページをご確認ください。

問 むつ警察署 ☎ 22-1321

i

中央公民館 16^ミ映画上映会

つどいの場合です。入場無料。申込不要。お気軽にどうぞ。

▶いつ 3/12(木) 14:00～15:00

▶上映作品 春ふたたび

問 中央公民館 ☎ 24-1224



「遺言の日」 無料法律相談会

遺言の作成や相続に際してのトラブル等の無料法律相談会です。

▶いつ 4/13(月)～17(金)

▶どこで 県内各地の法律事務所

▶予約方法

青森県弁護士会事務局へ「遺言の日相談希望」とお伝えください。

▶受付期間 4/1(水)～10(金)

問 青森県弁護士会事務局 ☎ 017-777-7285

募集

60歳以上のシルバー 会員募集「説明会開催」

業務拡大のため各地区で入会説明会を開催します。自分の体力・能力・希望に応じて働くことができますので、まずは入会説明会に参加してみませんか。

▶入会条件

- ・むつ市在住の60歳以上の方
- ・健康で働く意欲のある方
- ・入会説明会に参加された方

▶開催日時

3/11(水) 10:30～ 脇野沢地域交流センター
3/11(水) 13:30～ 川内公民館
3/12(木) 10:00～ 大畑公民館
3/12(木) 13:30～ 下北文化会館

▶申込方法 電話にて申し込み

問 むつ市シルバー人材センター ☎ 23-5884

i

むつ科学技術館入館無料 3/20(金)～31(火)

シアター上映

10:00～ ウォルトディズニーの名作アニメ集
12:00～ シンデレラ
15:00～ トムとジェリーアニメコレクション

つくってたいけん工作

オリジナルキーホルダーをつくろう!

問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091



司法書士による高齢者 よろず電話相談会

高齢者に関する貧困、財産管理、空き家、消費者被害、相続や遺言、成年後見など無料で電話相談ができます。(具体的な手続きが必要になる場合は別途費用がかかります)

▶いつ 3/14(土) 10:00～16:00

▶電話番号 017-752-0440

※上記日時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



暮らしとこころの無料 法律相談会

多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する無料法律相談会です。

▶いつ 3/23(月)～27(金)

▶どこで 県内各地の法律事務所

▶予約方法

青森県弁護士会事務局へ「暮らしとこころ相談希望」とお伝えください。

▶受付期間 3/16(月)～19(木)

問 青森県弁護士会事務局 ☎ 017-777-7285

募集

骨髄ドナー登録説明員 を募集しています

青森県骨髄ドナー登録推進会開催の研修会(半日～1日程度)、献血会場での実施研修(半日程度)を受講後、(公財)日本骨髄バンクから骨髄ドナー説明員として認定を受け、献血会場で開催されるドナー登録会で説明を行います。

▶対象

18歳以上で自家用車で移動可能、かつ月1～2回程度活動できる方

問 青森県骨髄ドナー登録推進会

佐藤 ☎ 090-5832-3531

むつ市の気象・火災・防犯情報のことなら

防災かまふせメール



https://anshin.city.mutsu.lg.jp/mailend.php

問 むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)



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。

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 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





ムチュリーディング ～英語で読み聞かせ～

国際交流推進員レイチェルとアンジェラと一緒に英語の絵本の読み聞かせを楽しみましょう。

- ▶いつ 3/5(木) 15:30～16:15
- ▶どこで 図書館児童コーナー
- 問 企画調整課国際交流担当 内線 2314

大人の工作教室 ダンボール織りコースター

ダンボールの織り機で、毛糸のコースターを作ってみませんか？

- ▶いつ 3/5(木) 13:30～14:30
- ▶どこで 図書館集会室
- ▶定員・申込締切 6名・3/4(水)
- 問 図書館 ☎ 28-3500

青森明の星短期大学 一般入試・特別入試

- ▶学科・専攻・コース
子ども福祉未来学科
・コミュニティ福祉専攻(キャリアビジネスコース・介護福祉コース)
・保育専攻
- ▶出願期間
AO第3期 2/25(火)～3/26(木)
一般入試第2期 3/6(金)～18(水)
特別入試(社会人) 3/6(金)～18(水)
- ▶試験日
AO第3期 3/2(月)～27(金)随時
一般入試第2期 3/24(火) 10:00～
特別入試(社会人) 3/24(火) 10:00～
- ▶合格発表
AO第3期 試験後、速やかに発表
一般入試第2期 3/26(木)
特別入試(社会人) 3/26(木)
- 問 青森明の星短期大学入試広報センター ☎ 017-741-0123
- http://www.aomori-akenohoshi.ac.jp

八甲田 雪の回廊上部ウォーク

八甲田山の雪の回廊の上部を睡蓮沼、笠松峠までの往復をスノーシューでトレッキングしてみませんか。八甲田連峰360度パノラマをこの機会に！

- ▶いつ 4/4(土) ※荒天時中止
- ▶集合 むつ市役所コンビニ裏 6:25
※現地集合は酸ヶ湯温泉上部駐車場観光案内所前 9:00
- ▶参加費 無料(※保険料各自)
- ▶定員 12名
- ▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配付
- ▶申込締切 3/30(月)
- 問 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)

釜臥山登山

釜臥山(878m)へスノーシューでの登山です。

- ▶いつ 3/15(日) ※荒天時中止
- ▶集合 釜臥山スキー場センターハウス前 8:00
- ▶参加費 無料(※保険料各自)
- ▶定員 10名
- ▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配付
- ▶申込締切 3/9(月)
- 問 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)

健康登山 「冬の恐山に行こう！」

恐山街道を恐山まで往復ハイキング。

- ▶いつ 3/1(日) 8:00～
- ▶集合 恐山街道冬季閉鎖ゲート前
※通称「やまびこ」の少し奥
- ▶参加費 200円(※保険料として)
- ▶定員 20名(健康な10代～70歳)
- ▶申込締切 2/28(金)
- 問 むつ山岳会(事務局 マイダ営業企画 岩淵) ☎ 0120-8333-49

フィールド学習ミーティング

自然の家でロープワーク学習、スノーシュー、ヒップスライダー、野外活動体験と散策。

- ▶いつ 3/30(月) 9:00～15:00
- ▶どこで むつ市下北自然の家
- ▶集合 むつ市役所正面玄関付近 7:55
※自然の家のバス利用、現地集合は9:00
- ▶参加費 410円(昼食代) ※保険は各自
- ▶定員 20名
- ▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配付
- ▶申込締切 3/19(木)
- 問 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)

来さまい館3月教室

- ▶パッチワーク(13:00～15:00)
▶いつ 3/6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
- ▶セルフリンパケア(10:00～12:00)
▶いつ 3/7(土)・16(月)・24(火)
- ▶ステンドグラス風アート(10:00～12:00)
▶いつ 3/19(木)
- ▶ハーバリウム(10:00～12:00)
▶いつ 3/10(火)・18(水)・28(土)
- ▶プリザーブドフラワー(10:00～12:00)
▶いつ 3/21(土)
- ▶布小物(10:00～12:00)
▶いつ 3/6(木)・13(金)
- ▶リボン刺繍(10:00～12:00)
▶いつ 3/9(月)・23(月)
- ▶美骨盤ケア(10:00～12:00)
▶いつ 3/18(水)・24(火)
- ▶ピアス・イヤリング作成(13:00～15:00)
▶いつ 3/7(土)・21(土)・29(日)
※29(日)は10:00～12:00
- ▶どこで むつ来さまい館
- 問 田名部まちづくり(椿) ☎ 34-9761

認知症サポーター 養成講座

認知症についての正しい理解を深め、認知症の人やその家族を地域で応援する認知症サポーター養成講座を開催します。受講者にはオレンジリングをお渡しします。

- ▶いつ 3/13(金) 16:00～17:30
- ▶どこで 下北文化会館研修室3
- ▶定員・申込締切 40名程度・2/28(金)
- 問 高齢者福祉課地域包括支援センター 内線 2557

福祉の仕事相談フェア

福祉分野の仕事に興味がある方、就職を希望する方などを対象に、求人事業所による直接的な個別面談・相談会です。

- Jobトーク、履歴書書き方講座なども行います。(参加無料)
- ▶いつ 3/15(日) 13:00～15:30
- ▶どこで ウェディングプラザアラスカ 4階ダイヤモンド・パール
- 問 青森県福祉人材センター ☎ 017-777-0012

まだ間に合うキャッシュレス決済促進セミナー



電子マネーやクレジットカードに加え、スマホを用いたQRコード決済など、今こそキャッシュレス決済を取り入れてみませんか。

- ▶いつ 3/26(木) 14:00～
- ▶どこで むつ来さまい館
- ▶申込締切 3/24(火)
- 問 産業雇用政策課 内線 2653
- 問 むつ商工会議所経営支援課 ☎ 22-2283

2020 新入社員セミナー

今春就職予定者、就職希望者、入社2年未満の下北地区内企業の従業員を対象に接客マナー、電話応対などのセミナーを開催します。(先着30名)

- ▶いつ 3/19(木) 13:30～16:30
- ▶どこで はねやホテル
- ▶講師 NEXT-STAGE 代表 大高智佳子 氏
- ▶参加費 無料
- 問 むつ下北地区雇用対策協議会 (むつ商工会議所内) ☎ 22-2282

厚生労働省委託事業 セミナーのご案内

- 就業環境整備セミナー
採用から退職までの流れ、法律に則った安心・安全な職場作り等、労務マネジメントに関する基本的な事柄を特定社会保険労務士が解説します。
- ▶いつ 3/6(金) 9:30～12:00
- ▶どこで 下北文化会館集会室1

- 労働契約等解説セミナー
労働者と使用者をつなぐルールである「労働契約」について、基本的な事項をわかりやすく解説します。セミナー修了後、個別相談会も実施します。
- ▶いつ 3/6(金) 13:00～15:45
- ▶どこで 下北文化会館集会室1

- セミナー申込方法
ホームページまたはFAX(会社名、申込者名、連絡先を明記の上075-741-7863)で申し込み
- 問 ランゲート ☎ 075-741-7862

未経験者OK! コールセンターのお仕事体験会



「業務形態は?」「雇用形態は?」「どのようにやりとりするの?」などの疑問についてベテランオペレーターが丁寧に教えます。

- ▶いつ 3/15(日) 10:00～、14:00～
3/16(月) 10:00～、14:00～
- ▶どこで まさかりプラザ内
株式会社PWANむつ事業所
- ▶定員 同一時間帯につき8名まで
- ▶申込締切 3/10(火)
- 問 産業雇用政策課 内線 2652

募集 むつ市介護認定調査員

申請者の自宅や入所先の施設等を訪問、体の状態などの日頃の状況を調査し、調査票を作成する調査員を募集します。

- ▶募集人数 若干名
- ▶面接日 4/17(金)
- ▶申込要件
・保健師、助産師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員のいずれかの資格を有する方
またはホームヘルパー等高齢者福祉施設での勤務経験のある方
・自家用車による調査が可能なる方
・週3日以上調査できる方
- ▶申込方法
2/25(火)より窓口で配付する指定の履歴書に必要事項を記載。募集要項は市ホームページをご覧ください。
- ▶申込締切 4/9(木) 必着
- 問 高齢者福祉課介護認定担当 内線 2552

広報むつが変わりました



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&UD書体
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・ベトナム語で情報発信ができます。

読み上げモード
文章を音声で
読み上げができるため、障害者差別解消の合理的配慮ができるほか、幅広い住民サービス向上を図れます。

PUSH通知
確実に情報配信
お気に入り登録しておけば、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。

Google play

Available on the App Store

むつ市の気象・火災・防犯情報のことなら

防災かまふせメール

- https://anshin.city.mutsu.lg.jp/mailend.php
- 問 むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)





Events

これから開催される「イベント」情報をお届けします。

3/8(日)まで ※入場無料 創作ちりめん雛人形展

吊し雛、飾り雛など多数展示しています。
※3/1(日) 10:00～来場者プレゼントあり
同日 15:00 まで製作体験できます。
▶どこで むつ来さまい館2階ギャラリー
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

3/15(日) 10:00～13:00 こども仕事体験館 GOOD JOB

こども達がさまざまな職と出会い、体験できる「こども仕事体験館 GOOD JOB」を開催します。どなたでも見学可能です。
▶どこで 中央公民館
▶対象 小学4年生～6年生
問 中央公民館 ☎ 24-1224

3/15(日) 第10回サークル活動発表会 シモカツ

下北文化会館を拠点に活動しているサークル団体による舞台・展示発表会です。今年は下北和弦会、下北 Jr. ウインドオーケストラが初参加。昨年好評いただいた「じよいふるくらぶ」によるワークショップも開催します。
▶どこで 下北文化会館
展示ホール 10:00～
大ホール part1 11:00～12:00
part2 13:00～15:00
▶料金 無料
問 下北文化会館 ☎ 22-8411

3/15(日) 9:40～13:15 伝統体験「べこもち作り」

▶どこで むつ市下北自然の家
▶料金 小学生以上 800円 幼児 600円
※その他材料費として1グループ 1,000円。
3歳未満は無料ですが食事はつきません。
▶対象 子どもだけの参加は5年生以上
▶定員・申込締切 先着 15組・3/6(金)
問 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

3/20(金)～29(日) ※最終日 15:00 まで うみね工房春らんまん展

うみね工房による、子どもから大人まで春爛漫・らんまんを感じる作品展です。心がほっこりするイラスト、ロンディフラワー、木工雑貨などを展示します。
▶どこで むつ来さまい館2階ギャラリー
▶料金 無料
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

2/29(土)～3/1(日)下北文化会館主催事業 新作シネマ上映会

2/29(土) 15:30～ 「映画スター☆トゥインクルプリキュア」
※入場者プレゼント(お子さまのみ・個数限定)
2/29(土) 17:30～ 「カイジ ファイナルゲーム」
▶どこで 下北文化会館大ホール
▶料金 前売券 大人 1,200円、中学生以下(3歳より) 800円
※その他当日券料金はお問い合わせください。

3/1(日) 10:00～ 「仮面ライダー 令和ザ・ファースト・ジェネレーション」
※入場者プレゼント(お子さま対象・個数限定)
3/1(日) 12:30～ 「男はつらいよ お帰り寅さん」
3/1(日) 15:10～ 「僕のヒーローアカデミア2」
▶チケット取扱い 下北文化会館、アンエイム
問 下北文化会館 ☎ 22-8411

3/20(金) 14:00 開演 / 17:00 開演(2回公演) むつ来さまい館自主事業【ふるさと公演～かれんにさく～】

むつ市出身、中村桜子さん(東京都在住)によるコンサートです。
(左)中村桜子 幼少期を佐井村牛滝で過ごし、第三田名部小学校、田名部中学校、青森明の星高等学校音楽科ピアノ専攻、昭和音楽大学音楽芸術運営科ミュージカル専攻を卒業。
(右)長内かれん(ピアニスト) 青森市生まれ。青森明の星高校、東京藝術大学音楽学部を卒業
▶どこで むつ来さまい館 ▶料金 無料 問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

3/29(日) 10:00～14:30 下北わらしランド

たった一日だけの「子どもの共和国」
下北全域から小学生が集い、この国だけで使えるお金「ベリー」(1ベリー 10円)と交換し、作る、演じる、売る、働く(アルバイト)などの側と、それを利用・購入する側相互の経験を通して、子どもたち同士の交流と、創意工夫したものを提供・利用する楽しさを体験できます。
▶どこで むつ来さまい館



出店者募集 ▶出店打ち合わせ会 3/8(日) 13:30～
子どもから大人まで年齢制限なしで一緒に楽しみましょう。お店を出してみませんか。
▶どこで むつ来さまい館会議室
問 下北こどもネット ☎ 23-7844

むつ来さまい館で開催!

令和元年度 青森県学習状況調査の結果

青森県教育委員会が実施する学習状況調査は、県内の小学5年生と中学2年生を対象に平成15年度より行われており、今年度で17回目となります。

調査の概要

令和元年8月28日(水)実施

▶実施学年

小学校5年生 12校 442名
中学校2年生 9校 449名

▶調査の内容

教科に関する調査
小学校(国語、社会、算数、理科)
中学校(国語、社会、数学、理科、英語)

調査結果から

▶小学校5年生

・4教科とも県平均を下回りました。算数は昨年度より県平均との差が縮んだものの、国語、社会、理科ではその差が広がったため、教科全体では2ポイント下回りました。

・どの教科も「基礎」「活用」の両方に課題が見られたので、今後は基礎的・基本的な知識および技能と、それを活用して筋道立てて考えを表現する力を一層高めます。

▶中学校2年生

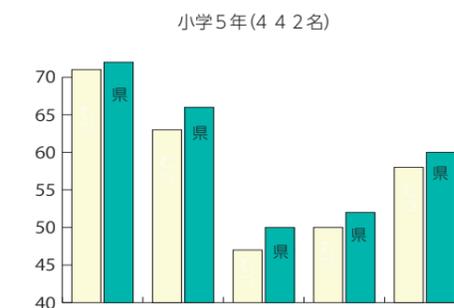
・5教科中4教科で県平均を上回り、英語は下回りました。教科全体では1ポイント上回りました。
・英語は「基礎」で県平均を下回り、特に「書くこと」に課題が見られたため、今後重点的に指導をしていきます。

今後もより一層教育活動の充実に努めていきます。

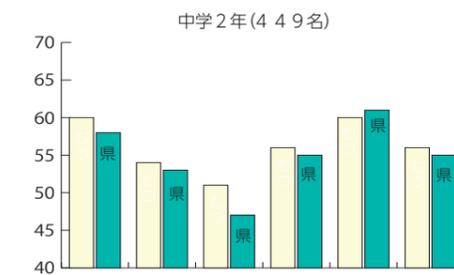
問 学校教育課 内線 3138

調査の結果(県平均通過率との比較)

※県平均通過率=県全体の正答率



	国語	社会	算数	理科	全体
■むつ	71	63	47	50	58
■県	72	66	50	52	60



	国語	社会	数学	理科	英語	全体
■むつ	60	54	51	56	60	56
■県	58	53	47	55	61	55

春夏秋冬

俳句

腰据へて新聞の束読み初め
声に出し「天地人欄読みはじむ
雲に雲またその上に秋の雲
冬の朝母子がはかる血圧計
一湾に艦の喇叭や松の内
初日影釜臥山を軸として
工場は夫の聖域注連飾る
新春や歯を食い縛り継ぐたすき
鮭捌く夫婦たがひに指南役
袖子湯してふはり残り香まとひけり

加藤 孝子
三国 紀子
菅浦川 充江
太田 正信
吉田かつよし
中西かつよ
相馬 禮子
戸川美重子
中村 悦子
井手上省子

川柳

多難さえ無けりやと神に手を合わす
除雪ブル聞えぬ朝の高軒
一歩ずつ譲って暮らそう年の明け
ひっそりと咲かせる花は無限花

皆川 妙子
矢越 朝子
葛西美保子
松木 和寿
高橋 星湖
織田 澄香
杉本 一道
山田すきま風

短歌

リンゴ煮にシナモンきかせ香り満つ外は吹雪の如月ひと日
久々の日差し温かり雨水の日鈴付くる猫目の前を行く
初春にやわらか雪の降りてきてプレミアモルツ心地よく冷え
雪模様喜ぶ子どもを眺めつついつしか忘れた我の童心

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 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



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.7 青森ヤクルト販売株式会社むつ営業所

青森ヤクルト販売株式会社むつ営業所は、平成27年9月にむつ市すこやかサポート事業所に認定され、健康に関する取り組みをより強化するため、むつ市健やか隊員が2名活動しています。毎週水曜日には従事者のスキルアップ

のための自主学習会を行うほか、健やか隊員の企画により、従事者の健康測定会を実施し、健康測定の結果をもとに外部から運動インストラクターをお招きした運動教室を開催するなど従事者一丸で健康づくりに取り組んでいます。



▶企業情報 むつ市緑町16-15 所長 大久保 真美子 従事者数 70名
ヤクルト製品等の販売 一本に400億個以上の乳酸菌シロタ株で免疫力向上「ウィルスシャットダウン」

子育てを地域で応援

多胎の会を開催します

双子や三つ子など多胎のお子さんを持つ、家族の交流会。むつ市初の開催です。

▶いつ 3/25(水) 10:00～12:00

▶どこで 下北文化会館和室1

▶どんな

「初めまして！自己紹介」「赤ちゃん時代の話、幼稚園・保育園の話、小学校の話」「こうして乗り切った！我が家の育児体験談」「オススメ！便利グッズ紹介」など

▶対象

多胎を妊娠中のお母さんとその家族、小学6年生までの双子・三つ子のいる家族

▶申込締切 3/24(火)

問 子育て支援課 内線 3711

赤ちゃん教室を開催します

「赤ちゃんとうちにスキンシップ」

▶いつ 3/2(月) 10:00～10:40
(受付 9:45～)

▶どこで キッズパーク

▶講師 幼稚園教諭 津川のみ子氏

▶対象 生後1歳未満のお子さんと保護者

▶申込方法 電話で申し込み
教室終了後はお子さんを遊ばせたり、保健師、栄養士等への個別相談ができたりします。

問 子育て支援課 内線 3711



NEW!! Webで健(検)診 予約が可能になりました!

がん検診および特定健診の予約が専用サイトからできるようになりました。

QRコードにアクセスすると受診希望日を予約できます。



むつ市けんこうナビ

なお、専用サイトでの予約受付が終了している場合でも、電話にて予約が取れる場合もあります。その際はお手数ですがご確認ください。

※令和2年度の健(検)診予約開始は4/2(木)からです。

問 健康づくり推進課 内線 2577

ムチュ☆らんど3月のイベント



9:30～16:30
休館：火曜日
使用料：無料

1日(日)	ひなまつりのイベント	9:30～16:30
2日(月)	ひなまつりのイベント	9:30～16:30
2日(月)	赤ちゃん教室	10:00～10:40
5日(木)	春のせいさく	10:30～11:00
9日(月)	子育てメイト会	10:00～11:30
12日(木)	健康チェックコース	10:00～12:00
16日(月)	すくすく赤ちゃん計測・相談	10:00～12:00
18日(水)	子育てメイト会	10:00～11:30

※むつ☆健康フェスタはムチュ☆らんど利用者に限ります。

問 ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

3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
13日(金)	むつ市役所本庁舎 10:45～12:00 13:30～16:30
14日(土)	ユニバースむつ柳町店 9:30～12:00 13:30～16:00
20日(金)	マエダストア苫生店 10:45～12:00 13:30～16:30
21日(土)	マエダ本店 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

3月の夜間在宅当番医

診療時間 19:00～22:00	診療時間 19:00～22:00
1日(日)	たなか泌尿器科クリニック ☎ 28-2660
8日(日)	みどりが丘整形外科クリニック ☎ 23-2321
15日(日)	みちのくクリニック ☎ 23-1171
20日(金)	さとう眼科クリニック ☎ 23-9165
22日(日)	どんぐりこどもクリニック ☎ 24-5656
29日(日)	田村胃腸科内科医院 ☎ 22-3101

※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

3月の夜間お薬電話相談

受付時間 18:00～22:00	受付時間 18:00～22:00
1日(日)	レモン薬局 ☎ 080-5748-8699
8日(日)	公済会薬局 ☎ 0120-88-4721
15日(日)	おき薬局 ☎ 090-3369-5051
20日(金)	松木調剤薬局 ☎ 22-4920
22日(日)	アイン薬局東通村店 ☎ 28-5270
29日(日)	おき薬局 ☎ 090-3369-5051

問 休日お薬電話相談事務局
(沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

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。

奇跡的なコマーシャルソング

昨年11月、私の父が入院しました。突然家の庭で気を失って倒れ、病院へ運ばれました。病状は脳卒中による意識不明と多臓器不全でした。むつ市にいる私は直ちに出発したけど、むつ市からオクラホマ州まで24時間以上かかります。車、新幹線、飛行機車内、何も食べられなくなり、眠れませんでした。考えること全て「もう一回お父さんの声を聞きたい」の祈りでした。

飛行機を降りてすぐに出迎えてくれた弟が「急いで病院へ行こう！お父さんが意識を回復しよう！」と言い、病院に着いた直後、お父さんが目を開けました。全く奇跡に他ならなかったです！

幸い、入院から3日目に良い知らせがあり、父の認知力検査の結果は良かったです。声はとても弱くって遅かったけど、自分の名前、住む場所などを思い出しました。

次の日、お医者さんは私と弟に「脳卒中のせいで失語症があるので話すことが難しくなったが、話が出来れば、リハビリが早くなります。」と言いました。

私たちは父の部屋で座って二人で話したけど、まだ認知力が弱そうでした。私たちの話を理解出来たのに言葉が出て来ません。

弟は「どうしよう？」と聞いて、私がOklahoma!の歌を歌いはじめると、父は段々一緒に歌いました！

弟は笑って「凄い！州歌が出来ればB.C. Clarkのコマーシャルソングも出来るでしょう！」と冗談を言いました。

B.C. Clarkはオクラホマ州で最も古い宝石商で、1956年に作成された「アニバーサリーセール」のコマーシャルソングで最もよく知られています。毎年11月から12月、オクラホマ州内ならどこでも耳にします。オクラホマ人なら、必ず知っています。

私はすぐ「Jewelry is the gift to give, cause it's the gift that'll live and live... 最上の贈り物は宝石、いつまでも続く物だから...」と歌い始めると父が笑いました！元気よく最後まで一緒に歌いました！その瞬間に父は大丈夫だと初めて知りました。笑って泣きながら、父と弟とその奇跡的なコマーシャルソングを最後まで歌いました。

現在、父は少しずつ回復しています！1月に退院しました。最近よく電話しています。失語症も大分回復しました！私は病院の皆さん、家族全員、とももちろんそのコマーシャルソングに感謝しています！その一瞬は小さい奇跡ですが、私にとって大事でした。

レイチェル&アンジェラと Free Talking

▶いつ

3/3(火) 10:00～11:30

3/11(水) 14:00～15:30

3/19(木) 10:00～11:30

3/24(火) 14:00～15:30

▶どこで

ミニストップむつ市役所店

問 企画調整課国際交流担当 内線 2314

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。

アメリカンEaster2019

むつ市国際交流推進員と交流しながらイースターを体験しましょう。申込不要

▶いつ 3/29(日) 13:00～15:00

▶どこで 中央公民館

▶どんな

卵に色と絵を付ける 50円/個

イースター・バスケットを作る 50円

卵探しゲーム 100円/4個

エッグレースゲーム 無料

▶申込 不要

問 企画調整課国際交流担当 内線 2314

カフェ 言語多言語会

Cafe Gengo!LanguageExchange

むつ市国際交流員のレイチェル、アンジェラと一緒に英語も日本語も学びませんか？1時間の勉強の後で食べながら交流しましょう！初心者でも誰でも大歓迎です！申し込みは不要です。

▶いつ 3/18(水) 18:00～20:00

▶どこで ディスカバリーカフェ2F

▶参加費 無料(食事は自己負担)

問 企画調整課国際交流担当 内線 2314



レイチェルのよもやま話

Rachel'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」 3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「緑寿荘」(新町)

☎ 23-5800

お花教室 5日(木) 19日(木)

手芸教室 3日(火) 17日(火)

踊り教室 11日(水) 25日(水)

お茶教室 12日(木) 26日(木)

習字教室 13日(金) 27日(金)

コーラス教室 9日(月) 30日(月)

ダンス教室 11日(水) 25日(水)

カラオケ教室 9日(月) 23日(月)

囲碁・将棋教室 3日(火) 17日(火)

着付教室 4日(水) 18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、その他

の教室は10時～12時

☎ 29-1800

日舞教室 2日(月) 16日(月)

着付教室 10日(火) 24日(火)

カラオケ教室 12日(木) 26日(木)

唱歌教室 6日(金) 27日(金)

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「緑寿荘」、「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

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



むつ市が誇る「自衛隊グルメ」。大湊海自カレー、大湊海軍コロッケ、大湊S or a空っ!の魅力やお得情報を紹介します。

We ♥ じえいたいグルメ

— 下北バル —

そうから
爽空
¥694円 / 個(税抜)
※定食は972円(税抜)



大湊海自カレー (おおよど)
¥1,200円(税込)※1日限定 20食
「テッパンバイキング」
¥1,500円(税込)※1日限定 20食

プラザホテルむつ1階で営業しているのが下北バル。「じえいたいグルメ」では護衛艦おおよどカレー、大湊S or a空っ!爽空、そして幻の(?!)大湊海軍コロッケを販売しています。今月は下北バルシェフの大村晋二さんを訪ねてきました。「観光客やビジネス客の方々によく大湊海自カレーを召し上がっていただいています。うちの店ではテッパンを使って、周りの副菜は自分で好みのものを盛り付けるバイキング方式なんです。おおよどの隊員のみなさんも金曜日は自分で好きな副菜を盛り付けるから、少しでも本物気分を味わえますよ」

食べる方も隊員のみなさんと一緒なのは気分が盛り上がります。ところで、大湊海軍コロッケも販売していると伺いましたが。「大湊海軍コロッケはイベント限定なんです。イベントでも時々しか出していないんです。小判型のフィッシュココロッケに、見た目は卵の形そのままのエッグココロッケ。卵の黄身をぽこっと外して中にミートソースを詰めて自身をフタを戻してパン粉と牛脂で揚げるんです」そう言われるとますます気になるのが人の心情というもの(笑)。市内で開かれるイベントに大湊海軍コロッケが出ていたら欠かせずチェックですね!

下北バル

むつ市下北町 2-46
☎ 0175-23-7115
〈営〉 11:00 ~ 13:30
17:00 ~ 21:00 (LO)
〈定休日〉無休



大村晋二さん

海自カレーの副菜盛り付け放題のメニューもあり!

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

— しもきたヨーグルト —

有限会社 斗南丘牧場
ミルク工房 ポン・サーブ

むつ市大字田名部字内田 42-606
☎ 0175-28-2888
〈営〉 10:00 ~ 17:00
〈定休日〉なし (冬期間のみ火曜定休)



斗南丘牧場代表取締役の原英輔さん

乳製品の美味しさがジオパークと密接に繋がる。斗南ヶ丘といえば乳製品。その魅力を存分に味わえるのがミルク工房ポン・サーブ。斗南ヶ丘の大地は約12万年前にできた海底の平坦面が隆起して台地となった海成段丘。会津藩の移封以降、開拓の困難を乗り越え、大地を活かし作り上げた酪農家の集大成である美味しい乳製品です。ゆっくり時間をかけマイルドにしもきたヨーグルトの秘密。昨年5月に発売されたポンサーブの新品「しもきたヨーグルト」。美味しさの秘密を有限会社斗南丘牧場 代表取締役の原英輔さんに伺いました。

「通常、ヨーグルトは大きなタンクの中で3時間から4時間ほど発酵させて作るんです。でも「しもきたヨーグルト」は最初に容器に入れて、この中で約18時間、低温でゆっくりと発酵させることでマイルドで深い味わいを出すことができるようになったんです」原材料を先に詰めてから発酵させる「後発酵」と呼ばれる製法で作られるしもきたヨーグルトは、これまで食べたことの無いくらいの伸びとトロツと感がクセになる美味しさ。県内全店のマエダでも販売しているのでまだの方は試してみたいいかが?



しもきたヨーグルト
¥580円(税込)

プロックとおかわり



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

— かぼちゃのごまあえ —



材料(お弁当4人分)
かぼちゃ 100g
酒 10cc
すりごま 6g
砂糖 4g
しょうゆ 小さじ2/3
1人分栄養価 27kcal 塩分0.1g

- 作り方 -



①かぼちゃはわたと種を除いてくし形に切る。



②ラップで包んで電子レンジ(600W)で5分加熱!



③あら熱が取れたらボウルに移し、良く混ぜ合わせた調味料と和える。



④季節を感じるホクホクかぼちゃ。栄養満点の野菜をたっぷり摂って、寒い冬を乗り切りましょう!

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

知っておきたい!

防災 減災 知恵袋



Vol.9 電気火災に気をつけよう

寒い日が続く今日この頃、ご家庭で暖房器具を使って暖を取る機会も多いと思います。

電気を使う暖房器具は、見た目では火が見えないため、安全だと思われがちですが、実は電気ストーブ等の暖房器具での電気火災が毎年のように発生しています。

電気火災とは、電気や電気製品に関わる火災のことをいい、火災の原因として主に、維持管理方法や取扱い方法の不適が挙げられます。

定期的に電気ストーブ周辺やコンセント部分の確認を行うなど、暖房器具の取扱いには十分注意しましょう。

☎ 防災安全課 内線 2134

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

「新刊図書」「日曜シネマ」などの図書館の情報をお届けします。

図書館のススメ

新刊ピックアップ



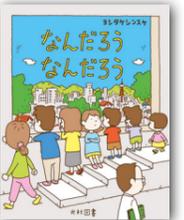
話しベタさんでも伝わるプレゼン
清水 久三子/著 (翔泳社)

「どんなに説明しても反応が悪い」「……(頭の中が真っ白)」5,000名を一人前に育てたプロが解決策を教えます!。プレゼンの上手な人が行っている緊張コントロール法、相手に理解してもらえら自信が持てる話し方、緊張したときに助けてくれる資料作成術などの具体的なテクニックを教えます。



定年後も働きたい。
松本 すみ子/[著] (ディスカヴァー・トゥエンティワン)

「どうやって仕事を探せばいいかわからない」「現役を退いても、まだまだ社会の役に立ちたい」「働きながら、豊かな老後を過ごしたい」定年後の仕事探しは誰にとっても未経験、悩むのは当たり前です。シニアライフの第一人者が、考えから見つけ方までやさしく解説します。



なんだろうなんだろう
ヨシタケ シンスケ/著 (光村図書出版)

子どもとおとな、そのあいだのひとたちへ。ヨシタケシンスケが描く「たとえばこんな考え方、どうでしょう?」の本。

3月の日曜シネマ

▶いつ 3/ 8(日) 14:00 ~ (字幕版)
3/22(日) 14:00 ~ (字幕版)

▶どんな 『ノッティングヒルの恋人』(1999年・米・123分)
▶出演 ジュリア・ロバーツ、ヒュー・グラントほか



3月の休館日 3/26(木)

開館時間 火曜~金曜 9:00~19:00 土・日・月・祝日 9:00~17:00
☎ 市立図書館 ☎ 28-3500 <https://www.city.mutsu.lg.jp>

~電気火災を防ぐポイント~

1. 電気ストーブ等のまわりに物を置かない

・布団とストーブが密着していない状態でも発火することがあるので注意! 外出時や寝る前には必ずスイッチを「切」へ



2. 定期的に電源プラグ周辺の点検を!

・コンセント部分に溜まったホコリが湿気を帯び、発火することがあります。(トラッキング現象)
・電源プラグ周辺の点検、トラッキングの防止加工がされた電源タップの購入を検討しましょう。



3. リチウムイオン電池内蔵の製品に注意!

・モバイルバッテリーやスマートフォンなどに使用されているリチウムイオン電池から出火した事例が増えています。使用方法の確認、高い安全性を意味するP S Eマークが表示された製品の購入を検討しましょう。





2/12 見守り電球で明るい未来を

Wed 高齢者向けIoT見守りサービスの実証事業に関する連携協定締結

むつ市、NTTコミュニケーションズ株式会社、NTTレゾナント株式会社の3者で「高齢者向けIoT見守りサービスの実証事業に関する連携協定」を締結しました。

むつ市在住の高齢者宅のトイレなど毎日利用する場所に設置するIoT電球の点灯記録をクラウドに蓄積・解析し、離れた場所で暮らす家族や市役所に通知し、生活・健康状況などさまざまな変化を把握できるようになるもので、効率的な見守り活動を実現します。



2/8 一歩一歩確実に

Sat 桑田真澄野球教室及び東京大学中澤研究室最新機器デモンストレーション

元プロ野球選手の桑田真澄野球教室及び東京大学中澤研究室最新機器デモンストレーションが行われ、高校生約80人が桑田さんの指導に耳を傾けました。

桑田さんにはこれまで2回、指導者向けの講習会を開催していただきましたが、今回は下北地域の高校球児を対象に、「常識を疑えと」題した講義と実技を行なっていただきました。

下北からプロ選手。一歩一歩確実にその日が来ることをみなさんで期待しましょう。



1/22 漁師から始まる地域振興

Wed 第61回青森県漁村青壮年女性団体活動実績発表大会

第61回青森県漁村青壮年女性団体活動実績発表大会が青森市で開かれ、海峡ロデオ大畑 会長 佐藤敏美さんが漁業技術部門優秀賞を受賞されました。

2年前、海で大畑を盛り上げたいという有志が集まって「海峡ロデオ大畑」が設立。大会では、今まで活動してきた定置網漁業体験、参加者との交流などエピソードを交え発表しました。

来年は全国大会へ出場。「大畑の元気」をみなさんへ伝えることを期待しています。



1/22 いざというとき行動できるように

Wed 住民協働による防災まちづくり研修会

むつ市役所川内庁舎で青森地方気象台のご協力を得て、川内地区の地区会長などを対象に防災まちづくり研修会を開催しました。

さまざまな気象災害を青森地方気象台 小田嶋孝一防災管理官に解説してもらった後、参加者は5つのグループに分かれ、架空のハザードマップを見ながら避難時に注意すべきことを話し合いました。危機管理は地域住民の連携が不可欠。むつ市役所はこうした研修会により地域活動を支援しています。

1月18日(土)に図書館で開催された市民公開講座にて「最短期間県脱却に向けたがん対策、胃がんと大腸がん」と題し、検診の大切さを訴えた福田先生にお話を伺いました。

「むつ下北の医療の課題は常勤医が足りないこと。そのような中で、弘前大学はむつ下北地域の医療にも責任を持つべきです。そういった認識でこちらへの医師配置を考えるよう大学の各教授にも訴えています」

市と弘前大学大学院医学研究科との連携強化のため同科に開設した「むつ下北地域医療学講座」により、むつ総合病院への医師派遣に多大なご尽力をいただいた福田先生は、4月から弘前大学の学長に就任します。

「現在は弘大からむつ総合病院へ医師が通勤して応援させていただいています。でも、片道3時間を通って診療するというのは大変なこと。



この人
むつちゆ星

弘前大学医学部附属病院院長
弘前大学大学院医学研究科
消化器血液内科学講座教授
福田 眞作 さん

「この人」を一緒に輝く
むつ市とともに輝く

全国で最も短命県と呼ばれて久しい青森県。我々はなぜ短命県から脱却しなければならないのでしょうか。

「今あなたが死んだら家族はどうするの？そのせいでお子さんが十分な教育を受けられなくなったらどうするの？というところなんです。酒もタバコも好きな食べ物も大いに楽しんで、太く短く生きれば良い。そうおっしゃる方もいるかもしれませんが、やっぱりそんな人でも最後は後悔して亡くなっていった人が大半だと思います。家族を残して死んで良いのか。そういう考えに転換することが大事です」

望まれる十分な常勤医の配置に加え、より多くの方の検診受診が短命県脱却に向けた最善の取組みであることを講演いただいた福田先生の、地域医療に対する熱い想いに今後期待です。



1/27 地域でも企業でもみんなで見守り

Tue むつ市高齢者等見守りネットワーク事業協定締結式

むつ市内の高齢者等の見守り体制を推進するため、株式会社サンデーと「みんなで見守る協定」を締結しました。

協定は、市内の民間事業者のみなさんと連携して、高齢者等の地域での見守りが必要な方々に対し、日頃の業務の中で見守る体制や事故の未然防止、早期発見に繋がる情報の提供をしていただくもので、市内の見守りネットワーク事業者が115者となりました。

みなさんと一緒に優しさでつながるまちづくりを。



1/25 地域に愛され、守り伝える

Sat 第23回奥内歌舞伎新春公演

奥内歌舞伎新春公演が奥内小学校で開催され、約150人が迫真の演技に魅了されました。

児童による「白浪五人男」ではそれぞれが名乗りを挙げると客席からも大きな声援が上がりました。

奥内歌舞伎は明治時代に伝わったとされ、昭和50年代から10年以上もの間、後継者不足のため公演が途絶えた時期もありましたが、奥内歌舞伎保存会(井田昌則会長)として再興を遂げて以来、毎年恒例の公演を続けています。

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。



なかむら ももか
 中村 桃花ちゃん
 H31.3.1生(金曲)



いちのみや なぎ あず
 一本柳 有寿ちゃん
 H31.3.2生(関根南関根)



くどう ひなの
 工藤 姫叶ちゃん
 H31.3.8生(金曲)

♪ むちゅっこ ♪
 Happy Birthday
 3月生まれ



やぎ よと
 八木 与仁くん
 H31.3.11生(柳町)



せんば
 戦場 あかりちゃん
 H31.3.17生(中央)



あらかき みお
 荒牧 美桜ちゃん
 H31.3.20生(若生町)



きだ ひな かいせい
 木立 白菜ちゃん・快星くん
 H31.3.22生・H28.3.24生(緑町)



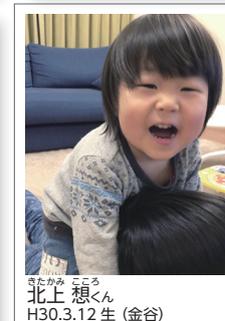
つしま りく
 津島 碧瑠くん
 H31.3.26生(金曲)



さとう ひろのぶ
 佐藤 千翔くん
 H31.3.31生(新町)



すぎや さいた
 杉山 瑛太くん
 H30.3.10生(金谷)



きたかみ こう
 北上 想くん
 H30.3.12生(金谷)



くどう りく
 工藤 穂華ちゃん
 H29.3.6生(柳町)



すぎわ ひな
 杉沢 咲愛ちゃん
 H29.3.17生(中央)



みの ひなた
 美濃部 日向ちゃん
 H28.3.9生(大湊宇曾利川村)



やまがた ひろのり
 山形 日和ちゃん
 H28.3.22生(大湊新町)



かとう りな
 加藤 那菜ちゃん
 H28.3.31生(横迎町)



はまばた ゆい
 濱端 結心くん
 H27.3.6生(若生町)



あいの きよか
 相内 清華ちゃん
 H27.3.6生(仲町)



さとう れいか
 佐藤 怜来ちゃん
 H27.3.19生(緑町)



えちぜん みさき
 越善 美羽ちゃん
 H26.3.1生(並川町)



だいきく こうたろう
 大福 虎太郎くん
 H26.3.19生(横迎町)



すぎや いちか
 杉山 いち佳ちゃん
 H26.3.26生(赤川町)

4月生まれのお子さんの写真募集!
 2/25 ~ 3/4

(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〉4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2/25から3/4(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