

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MUTSU

4

2020

特集

にっこり笑顔をみんなで応援

新型コロナウイルス対策情報 (P7)

むつ市の対策・新型コロナウイルス Q & A
正しい手の洗い方、マスクの着用・3つの咳エチケット



いつもなかよし双子の
姉妹、海那ちゃん(右)
と星那ちゃん(左)。

UD
FONT
by MORISAWA

にっこり笑顔をみんなで応援

授かったのは、とってもかわいい「二つ」の笑顔。
双子姉妹の子育てに奮闘するパパとママにお話をきいた。



1



2 姉の海那ちゃん(右)と妹の星那ちゃん(左)。産まれた順でまたまた姉と妹だけど、ふたりはいつも一緒! 3 家族4人、毎日笑顔は絶えない。4 お弁当を持ってピクニック。双子だけど、実は性格は全然違うんだとか。

「自分ではそんなに思っていなかったんですが、周りからは『やっぱり大きいお腹だね』とよく言われました。双子を産む時には、安定期というものが無いんだそうです。いつ何が起ころか判らないリスクと隣合わせということ。大きく育ってくれると良いなと願っていました。周りには双子の子どもを持つ知り合いもいなかったもので、インターネットでよく『双子 出産準備』などと検索してましたね」

とママの春菜さん。それでも夫婦ともに、大きな不安は無かったと言います。「お医者さんに双子だと言われたとき、そこは予想してなかったな!という感じでした。でも、純粹に子どもができて良かったという感情が先。不安があったとすれば、将来の学費だとか金銭面が二倍だなと頭に浮かびましたが、でも、せっかく授かった子ども達です。一度に二人も産まれるんだからきつと楽しいさと思うことにしました」と話すパパの健介さんは、奥さんの出産後、春から10か月間の育児休暇を取得した。「職場のことや当面の生活費のことなど悩みましたけど、職場の方々の理解もいただき、思い切りできました。二人産まれたというのもありましたし、初めての子育てでしたから」

まだまだ取得率の低い男性の育児休暇。パパの決断をママはどう思ったのか。「それはもう、嬉しかったです。初めての子育てで一

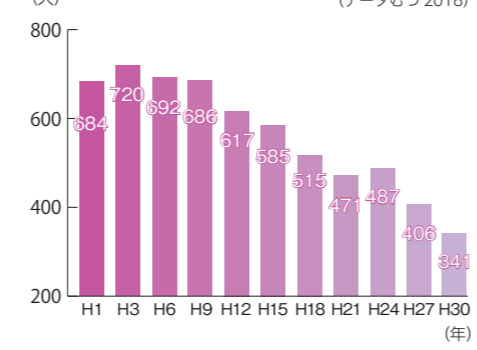


みほ 海那
せな 星那

角鹿さんご家族

毎日にぎやかに子育てを楽しむ角鹿さん。初めての子育てが双子の姉妹。「大変だけど、楽しく暮らしています」と、幸せを噛みしめるご家族を取材しました。

むつ市の出生者数の推移 (データむつ 2018)



人で二人を見るのはやっぱり大変でした。一人が泣くともう一人も泣き始める。もう何がなんだかという状態だったんです。そんなとき、そばにいつもパパがいてくれるというのがとっても大きかった」

双子の姉妹を育てる毎日の

「いろいろ大変ですけど、二人で良かったです。何をしてもきつと二倍の楽しさを味わえていると思うんです。怒ることも二倍なのかもしませんが、それでも毎日みんなでここに楽しくやっています」

1年間にむつ市に生まれる子どもの数は、平成元年と平成30年を比較すると約半分に減少している。「むつ市地域福祉計画策定に関するアンケート(H31)」によると、子ども子育て支援施策のあり方について行政に求めることとして、「子育てに係る経済的支援」や「保育施設・保育サービスの整備・充実」、「相談窓口や情報提供の充実」などの声がある。安心して子どもを産み育てられるまちへ。支援の施策に課題は山積する。

広報むつは、2歳を迎え笑顔きらきら真つ盛りの双子姉妹、海那ちゃん星那ちゃんを子育て中の角鹿さんご家族を取材した。

「健やかな寝息をたてる子どもは無条件にかわいい。初めて寝返りを打ったとき、初めて歩いたとき、初めて「パパ、ママ」と口にしたとき。そのすべての場面で、パパママは、親になった喜びを噛みしめるだろう。」

「ただ、楽しいことだけじゃないのが子育て。夜泣きやイヤイヤ期は大事な成長の過程と解っていても、ついついイライラしてしまうのも事実。しかも、一度に二人の子どもが産まれたら。」



生後20日のふたり。その健やかな寝顔は、忙しい子育てを忘れさせ幸せを運ぶ。

みんな集まれ! 楽しく情報交換しませんか!?

ふたご・みつごちゃんの会! 参加者募集中

双子や三つ子をお持ちの保護者のみなさん! お子様の成長や今後について楽しく話せる交流の機会に参加しませんか?

- 楽しかった!ビックリした!体験談や経験談。多胎あるあるを共有しよう!
- 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。 などなど

令和2年度は年4回開催予定。日程が決まり次第お手紙や市ホームページ等でお知らせします。

問 子どもみらい部
子育て支援課
☎ 0175-22-1111
(3711・3712)



今年度の予算は「家族まるごと応援予算」

令和2年度むつ市の予算は、コウノトリに運ばれてくる新たな命からお年寄りまで、むつ市をひとつの家族と考え編成された「家族まるごと応援予算」。

その第一弾として、新しい命の誕生と子育てを家族を応援する Smile Kids Office につこりっこを子どもみらい部に開設しました。ここでは、妊娠期から子育て期にわたるまでのさまざまなニーズに対し、切れ目なく支援を行い、さらに、全ての子どもとその家族、妊産婦の方の相談支援を行います。

また、子どもの誕生を望む夫婦の経済的負担を軽減するため、これまでの特定不妊治療費の助成に、新たに「一般不妊治療（人工授精）」を加え、制度を拡充します。

キーワードは「ネウボラ」

「ネウボラ」という言葉を知っていますか？ネウボラ (neuvola) とは、フィンランドの母子支援制度のことです。「neuvo (助言)」「[la (場)』という意味です。フィンランドで

は、妊娠を機に各家庭に専属の保健師が付き、妊娠期から就学前までの健康診断、相談支援をすべて行います。そのため、母子とネウボラとの信頼関係は深く、その切れ目のない支援は、児童虐待の防止などにも効果を発揮しています。

一方日本では、これまで妊産婦や乳幼児らの支援機関や制度は多いものの、それぞれがバラバラに対応しがちで、支援に切れ目が生じてしまう場面もありました。現在日本では、このネウボラにヒントを得た相談・支援の「場」と「仕組み」を子育て世代包括支援センターとして整備する動きが進んでいます。



新しい取組みも！

すべての家族のストーリーに寄り添い、みんなで子どもたちを育てていく。その笑顔は、むつ市の宝物だから。

～ Smile Kids Office ～
につこりっこ
スタート

妊娠前から子育て期まで、あらゆる悩みや相談に、切れ目の無いサポートを提供します。



「子育て世代包括支援センター Smile Kids Office につこりっこ」が開設された子どもみらい部。関係する機関と連携を図り、ワンストップの支援を行う。



①母子健康手帳の交付時に記入いただくセルフプラン。市と関係機関とが情報を共有することへの同意書も兼ねる。②保健師のほか子育てコンシェルジュ、栄養士や歯科衛生士などが連携して支援にあたる。③双子の妊娠届けを提出し母子健康手帳の交付を受けたムッシュ・ムチュランI世。出産予定は4月1日。につこりっこは、ムチュランファミリーを含むむつ市のすべてのパパママを支援する。

経済的な不安をサポート！

新たに「一般不妊治療」の費用を助成

これまで支援してきた特定不妊治療費の助成に、新たに一般不妊治療費の助成を加えました。子どもの誕生を望むご夫婦を応援したいぜひご活用ください。

対象治療 令和2年4月1日以降に行なった保険適用外の人工授精

助成額 治療1回あたりの助成上限額は15,000円（1年度につき同一夫婦2回まで）

対象者 一定の要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 子育て支援課 ☎ 22-1111(3715)

より便利に、より身近に！

子育て支援アプリスタート

ライフスタイルに欠かせないツール「スマホ」。アプリを活用し、手に届く情報発信を今年度開始します！

育児不安の解消～母子健康手帳を補完～
妊娠から子育て期まで、今のあなたが必要な情報を配信し、育児をサポートします。

予防接種や健診をお知らせ
プッシュ通知で届くから、受け忘れありません！

家族とつながる
アプリの情報共有機能を使えば、家族と成長記録を共有可能。健診・予防接種の記録だけでなく、写真や日記も共有できます！

問 子育て支援課 ☎ 22-1111(3715)

育児に寄り添ってくれる存在があるということは、とても嬉しいこと

インターネットやお友達。現代のママたちは「知識」はあるんです。でも「経験」がない。昔は大家族で暮らしていたりして、「これは何も心配なくて大丈夫なことだよ」と教えてくれる大人に囲まれていたが、現代の、特に「ワンオペ」と呼ばれる育児環境に置かれてしまうママたちは、ただただ頭の中が「？」マーク。私の何が悪いのかと悩んでしまう人も多いんです。

そんなとき、につこりっこには、電話だけでも相談できて「何でもいいですよ、愚痴だけでも大丈夫」そう言ってくれるオープンで広い窓口であってほしいなと思います。「わたし、困ったらここに電話しよう」そう思える場所があるだけで、みんな安心だと思います。

子育てサロン代表 津川 るみ子 さん
幼稚園教諭として勤務した経験ももち、市内で多くの子育て活動を行ってきた。接してきた子どもやママたちからは、現在でも多くの悩みや近況を知らせるメールや電話が届く。

わからないことは、「みんなに」聞けばいいんです！

子育て相談の「入り口」へ

むつ市のみんなが安心して子育てをすることができるよう「Smile Kids Office につこりっこ（むつ市子育て世代包括支援センター）」が4月1日から開設されました。

子育て世代包括支援センターとは、ワンストップの相談機関として子育ての悩みや相談を受け付ける窓口。妊娠・出産・育児などに関する各種相談に応じ、必要に応じた情報提供を行います。

また、保健師等の専門職が専門的な見地から相談支援等を実施し、必要に応じて保健医療や福祉の関係機関と連携し、支援が必要な人には個別の支援プランを作成しながら継続的に支援を行なっていきます。

これまではそれぞれに分かれていた、妊婦の悩み、出産への不安、育児の不安や悩みの相談窓口をひとつに集約。あなたの子育てを「ひとつのチーム」で支えていきます。

「につこりっこに相談すれば、もう大丈夫。」安心して赤ちゃんを産み、笑顔の子どもであふれるむつ市を目指します。

何でもご相談ください！
～ Smile Kids Office ～
につこりっこ
0175-22-2244 (直通・4月1日から)

妊産婦から子育て期にわたるまでの総合的な相談支援。保健師等の専門職がすべての妊産婦等の状況を継続的に把握し、必要に応じ関係機関と連携して個別支援プランを策定していきます。

民間機関 子育て支援機関 保健所 医療機関 児童相談所 等々

助言 につこりっこ 相談

新型コロナウイルス対策情報

令和2年3月15日現在

「換気の悪い密閉空間」「多くの人々が密集する」「互いに手を伸ばしたら届く距離での会話」という3つの条件が同時に重なった場を避けるという行動によって、急速な感染拡大を防げる可能性がわかってきました。

市民のみなさまは、これらの3つの条件ができるだけ同時に揃う場所や場面を予測し、避ける行動をとるようお願いします。

むつ市のコロナウイルス対策

発生状況

3月15日現在、むつ市内で感染は確認されていません。
青森県では検査の実施状況を公開しています。むつ市ホームページからリンクしてありますのでご確認ください。

<https://www.city.mutsu.lg.jp>

むつ市新型コロナウイルス感染症対策本部

むつ市の対応を検討する対策本部を設置しています。これまでに4回開催し、市内の全小・中学校の休校、小学生の臨時預かり、災害用備蓄マスクの配付などについて方針を決定しました。

市ではこれまでに、高校入試時の感染予防として市内の高校、妊婦や呼吸器・腎臓・免疫・肝臓機能障害で身体障がい者手帳をお持ちの方に災害用備蓄マスクを配付しました。

今後の状況により、必要に応じて配付対象を拡大することを検討しています。

- 対策本部担当** 予防・医療課 内線 2581
- 小・中学校** 教育委員会総務課 内線 3113
- なかよし会** 子ども家庭課 内線 2525
- 経済支援策** 産業雇用政策課 内線 2652

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校などが集まる場所でやろう

- マスクがない時：マスクを着用する
- マスクがある時：ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

咳やくしゃみをする時：何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴム紐を耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

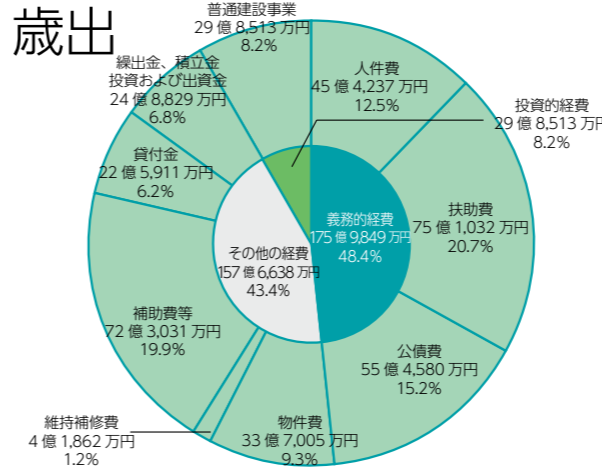
令和2年度当初予算 363億5,000万円 (前年度比 0.02%減)

令和2年度一般会計当初予算は、コロナウイルスに運ばれてくる新たな命からお年寄りまで、むつ市を一つの家族と考え「家族まるごと応援予算」としました。市民の皆様とのライフステージに応じた切れ目のない支援を、様々な事業展開によって応援し、むつ市内に家庭的な"やさしさ"、"あたたかさ"、"つながり"を実現する行政経営を展開していきます。

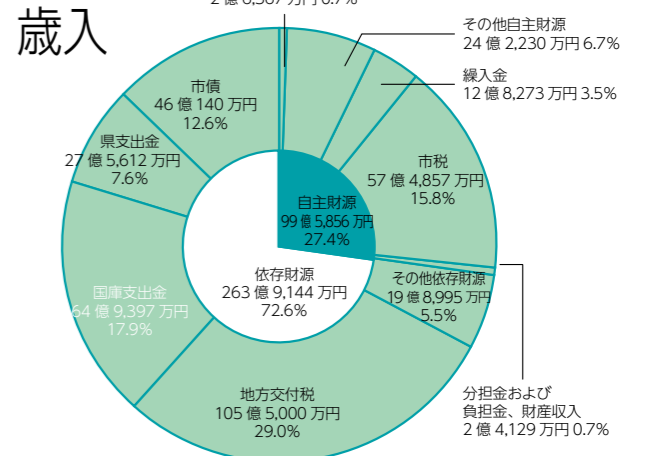
歳入については、普通交付税や森林環境譲与税、原子力発電施設等立地地域基盤整備支援事業交付金の増額が見込まれていますが、自主財源比率は27.4%と乏しく、依然としてその他の財源に頼らざるを得ない財政状況となっています。

歳入は、むつ市総合アリーナ整備、むつ運動公園陸上競技場整備等、規模の大きい事業を予定する中で、公共施設等総合管理計画の推進、事務事業の見直し等による経費の節減に努めています。

今後も、財源の確保と効率的・効果的な予算執行に努め、将来世代に負担を先送りすることのないよう、引き続き財政の健全化に積極的に取り組んでいきます。



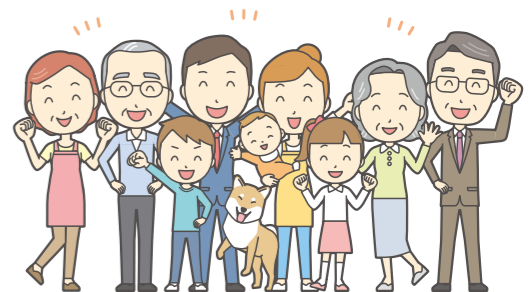
| 歳出項目 | 内容 |
|---------|-----------------------------------|
| 人件費 | 職員等の給料などの費用 |
| 扶助費 | 生活保護や障がい者の福祉などの費用 |
| 公債費 | 借金返済の費用 |
| 普通建設事業費 | 公共施設整備などの費用 |
| 物件費 | 光熱水費、消耗品および事務事業の委託費などの費用 |
| 補助費等 | むつ総合病院などの一部事務組合に対する負担金、各種団体への補助金等 |
| 維持補修費 | 施設を維持補修するための費用 |
| 線出金 | 国保会計など、他の特別会計予算への支出 |



| 歳入項目 | 内容 |
|----------|----------------------------|
| 市税 | むつ市に納められる税金 |
| 繰入金 | 基金等から繰り入れるお金 |
| 分担金及び負担金 | 事業に係る経費の一部を負担していただくためのお金 |
| 使用料及び手数料 | 市の施設やサービスの利用に際していただくお金 |
| 地方交付税 | 地方団体間の格差を調整するために国から配分されるお金 |
| 国庫支出金 | 特定の事業に対し、国から交付されるお金 |
| 票支出金 | 特定の事業に対し、県から交付されるお金 |
| 市債 | 国や銀行などから借りるお金 |

一般会計予算

家族まるごと応援予算



各会計予算

| | 令和2年度 | 令和元年度 | 増減額 | 増減率 |
|--------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 一般会計 | 363億5,000万円 | 363億5,800万円 | △800万円 | △0.02% |
| 特別会計 | 136億2,454万円 | 150億1,031万円 | △13億8,577万円 | △9.2% |
| 国民健康保険特別会計 | 62億3,060万円 | 61億777万円 | 1億2,283万円 | 2.0% |
| 後期高齢者医療特別会計 | 5億9,460万円 | 5億3,894万円 | 5,566万円 | 10.3% |
| 下水道事業特別会計 | - | 18億3,011万円 | △18億3,011万円 | 皆減 |
| 公共用地取得事業特別会計 | 1億6,817万円 | 4,553万円 | 1億2,264万円 | 269.4% |
| 介護保険特別会計 | 66億1,825万円 | 64億7,982万円 | 1億3,843万円 | 2.1% |
| 魚市場事業特別会計 | 1,292万円 | 814万円 | 478万円 | 58.7% |
| 企業(水道事業)会計 | 33億6,891万円 | 34億9,902万円 | △1億3,011万円 | △3.7% |
| 企業(下水道事業)会計 | 26億6,597万円 | - | 26億6,597万円 | 皆増 |
| 合計 | 560億942万円 | 548億7,733万円 | 11億4,209万円 | 2.1% |



- 一般会計
市役所の基本的な仕事を営む会計で、大部分がこの一般会計予算に含まれます。福祉や保健、生活環境、教育、消防、防災などに使うお金をまとめたものです。
- 特別会計
一般会計とは切り離して特定の事業ごとに管理する予算です。保険税や使用料などの特定の収入で事業を実施します。負担と受益の関係が明確になるなどのメリットがあり、国民健康保険事業や介護保険事業など5つの特別会計を設けています。
- 企業会計
民間企業のように原則として独立採算の予算です。むつ市では、水道事業および下水道事業(令和2年度から)がこれにあたります。

新型コロナウイルス Q&A

令和2年2月22日時点

Q 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

Q 帰国者・接触者相談センターに相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるように調整します。

Q 感染したかも？と思ったらどうしたらいいですか？

A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

- ① 風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある

・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。

・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

Q 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

Q 感染予防のためにできることはありますか？

A 以下のことを心がけましょう。

- ① 石けんやアルコール消毒液などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用、咳エチケット
- ③ 高齢者や持病の方は公共交通機関や人込みを避ける

Q 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関(帰国者・接触者外来)などを受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。



※新型コロナウイルスの今後の状況により、延期・中止する場合があります。最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

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。

3月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

| | |
|-----------|------------------|
| 人 口 | 56,678人 (-60人) |
| む つ 地 区 | 45,078人 (-41人) |
| 川 内 地 区 | 3,683人 (-2人) |
| 大 畑 地 区 | 6,494人 (-7人) |
| 脇 野 沢 地 区 | 1,423人 (-10人) |
| 世 帯 数 | 28,889世帯 (-23世帯) |
| ()内は前月比 | |

弘前大学とむつ市の共同研究に協力できる方を募集します

働き盛り世代の健康づくりを応援するために、無理なく続けられるプログラムを活用した研究を実施します。

- ▶いつ 5月～10月にかけて
- ▶どこで むつ来さまい館など
- ▶定員 約100名
- ▶申込締切 4/17(金)

研究参加のメリット

▶個人のメリット

- ・自分の健康状態の見える化
- ・肥満、メタボの改善が期待できる

▶事業所のメリット

- ・社員の健康づくりを応援
- ・会社のイメージアップ

▶研究期間 3ヶ月程度(無料)

▶研究の流れ



▶研究応募資格(研究内容に同意できる方)

- ・30歳～64歳、かつBMI25以上の方 ※ BMI= 体重÷(身長×身長) 例)身長168cm 体重70kg 70÷(1.68×1.68)=BMI24.8
- ・定期的な運動習慣がない方
- ・半年間で3kg以上の体重減少が無い方
- ・ダイエットサプリメントを摂取していない方
- ・生活習慣病の治療薬を服用していない方
- ・1年以内に臨床研究に参加していない方

問 健康づくり推進課 内線 2574

ひとつずつ いいね！で 確認 火の用心



昨年の防火の呼びかけのコマ

4/13(月)～19(日)、県下一斉に春の火災予防運動が実施されます。これ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のでご注意ください。

- 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

指定管理者決定

次の施設の令和2年4月からの指定管理者が決定しました。

- ・むつ市ウェルネスパーク
- ・むつ運動公園、むつ市釜臥山スキー場
- ・大畑中央公園
- ・むつ市下北自然の家

指定管理団体および指定期間等の詳細は市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

問 施設経営戦略課 内線 2185

大函丸 函館～大間航路 4/29(水)～5/6(水)臨時増便

ゴールデンウィーク期間中は1日4便2往復から6便3往復に増便します。詳しくはお問合せください。

問 津軽海峡フェリー大間支店 ☎ 37-3111

H <http://www.tsugarukaikyo.co.jp>

窓口サービス日本一へ！ アンケート結果を公表

市役所の窓口対応についてのアンケートを実施しました。アンケートへのご協力大変ありがとうございました。

日本一の窓口を目指し、引き続き市民サービス向上に努めてまいります。

- ▶実施期間 1/10(金)～24(金)
- ▶実施場所 市各庁舎、中央公民館、図書館
- ▶回収数 382件
- ▶指標 「満足」および「やや満足の割合」
- ▶実績値 88.0%
- ▶年度目標 86.0%

※市総合経営計画に基づき令和3年度までに90%を目指します。(単位：%)

| | 満足 | やや満足 | 普通 | やや不満 | 不満 | 無回答 |
|--------------|------|------|------|------|-----|-----|
| あいさつ | 81.9 | 8.9 | 8.4 | 0.5 | 0.3 | 0.0 |
| 説明・対応 | 83.0 | 7.9 | 8.1 | 0.3 | 0.3 | 0.4 |
| 言葉づかい・態度 | 85.3 | 6.5 | 8.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 身だしなみ | 83.8 | 5.8 | 9.9 | 0.0 | 0.0 | 0.5 |
| 待ち時間 | 71.5 | 9.2 | 16.5 | 0.0 | 0.3 | 2.5 |
| 案内や書類のわかりやすさ | 73.0 | 11.5 | 13.4 | 1.0 | 0.3 | 0.8 |

問 総務課行革推進担当 内線 1115

令和2年度会計年度任用職員登録者募集中

市では、会計年度任用職員の登録者を募集しています。欠員等が生じた場合に、登録者の中から選考の上、任用します。

- ▶受付期間 随時
- ▶申込方法 市指定の履歴書を持参または郵送
- 問 総務課人事担当 内線 2116

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

各種手当の支給額が変更となります

全国消費者物価指数の変動により、各種手当の支給額が変更となります。

| | 支給区分 | 単位(円) | |
|-----|------|---------------|---------------|
| | | 3月分まで | 4月分から |
| 本体額 | 全部支給 | 42,910 | 43,160 |
| | 一部支給 | 42,900～10,120 | 43,150～10,180 |
| 第2子 | 全部支給 | 10,140 | 10,190 |
| | 一部支給 | 10,130～5,070 | 10,180～5,100 |
| 第3子 | 全部支給 | 6,080 | 6,110 |
| | 一部支給 | 6,070～3,040 | 6,100～3,060 |

| 支給区分 | 単位(円) | |
|------------|--------|--------|
| | 3月分まで | 4月分から |
| 特別児童扶養手当1級 | 52,200 | 52,500 |
| 特別児童扶養手当2級 | 34,770 | 34,970 |

| 手当の種類 | 単位(円) | |
|-------------|--------|--------|
| | 3月分まで | 4月分から |
| 特別障害者手当 | 27,200 | 27,350 |
| 障害児福祉手当 | 14,790 | 14,880 |
| 福祉手当(経過措置分) | 14,790 | 14,880 |

- (児童扶養手当・特別児童扶養手当)
- 問 子ども家庭課 内線 2516 (特別障害者手当等)
- 問 障がい福祉課 内線 2595

上下水道局を設置します

4/1(水)から公営企業局と下水道部を統合し、上下水道局を設置します。

- ▶経営課 ☎ 28-4455
- ▶水道課 ☎ 29-1019
- ▶下水道課 ☎ 28-3233

「LINE Pay」「PayPay」で水道料金支払いできます

- 4月からスマホアプリ「LINE Pay」「PayPay」で納入通知書に記載されているバーコードを読み取ることで、水道料金のお支払いができるようになります。
- 問 むつ市水道お客さまセンター (上下水道局内) ☎ 31-1132

オリンピック聖火リレー 住民説明会を開催します

6/12(金)にむつ市で実施される聖火リレーについて、当日の交通規制等に係る住民説明会を開催します。

- ▶いつ 4/16(木) 14:00～15:30
- ▶どこで むつ来さまい館
- ▶説明内容 リレールート、交通規制、沿道の盛り上げやセレモニーの説明
- 問 企画調整課 内線 2311

市内の福祉団体が無料で使えるむつ市福祉バス



むつ市福祉バスは、日帰りの健康増進活動や福祉事業、研修旅行等を行う際に無料で使用できます。

- ▶利用できる団体
 - ・児童、高齢者、障害者などの福祉団体
 - ・町内会、ボランティア団体
- ▶申込可能な人数 10名程度～最大33名
- ▶申込方法 電話または窓口で申込 ※仮予約完了後、申請書、行程表、乗車名簿を提出していただきます。
- 問 福祉政策課 内線 2511

MUTSU

下1段 24,000円 (縦5.2cm×横18.1cm)

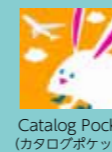
下1段の1/2 12,000円 (縦5.2cm×横9.0cm)

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 ×



Catalog Pocket (カダログポケット)

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になれますので、ぜひご家族ご親戚に教えてあげてください！



各種無料相談

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 ジョブカフェおむつ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。

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
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2年1月分 市環境政策課調べ

| | 1月の値 | 前年同月 | 前年同月比 |
|------------|---------|---------|--------|
| 総排出量 | 1,795 t | 1,839 t | -44 t |
| 資源回収量 | 156 t | 155 t | +1 t |
| 資源回収割合 | 8.7 % | 8.4 % | +0.3 % |
| 市民1人1日の排出量 | 1,021 g | 1,024 g | -3 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

MUTSU 4
- 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

第十一回特別弔慰金の請求が始まります

戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。対象となる方は、4/1において恩給法による公務扶助等の年金給付を受けている方がいない場合に、ご遺族の代表お一人に支給されます。

▶受付期間 令和2年4月1日～令和5年3月31日
▶どこで 窓口または各庁舎市民生活課
問 福祉政策課 内線 2511

募集 裁判所見学ツアー参加者募集



裁判員裁判法廷などの庁舎見学、DVD上映、資料展示、裁判官などの職種や仕事について紹介します。

▶いつ 5/14(木) 13:20～16:00
▶どこで 青森地方・家庭裁判所
▶定員 30名(先着・参加無料)
▶申込方法 4/15(水)～電話申込
問 青森地方裁判所 ☎ 017-722-5421

裁判所の新しい手続が始まります

裁判や調停で決まったのにお金を払ってくれない。強制執行したいけど相手の預貯金や勤務先がわからない。「第三者からの情報取得手続」は、判決や和解調書等があれば預貯金口座や勤務先など債務者の財産情報を取得できる手続です。

問 青森地方裁判所 ☎ 017-722-5421

無事故・無違反の優良運転者を表彰します

▶対象 交通安全協会の会員で、無事故・無違反の期間が10年以上(5年刻みで50年まで)の方
▶準備するもの 運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明書他申請手数料(850円)
▶受付期間 4/1(水)～30(木) ※平日のみ
▶表彰時期 5月下旬
問 青森県交通安全協会 むつ地区交通安全協会事務局 ☎ 23-6742

税 自動車税等の減免

身体障害者手帳等の交付を受けている方が自動車を使用する場合や、その方と生計を一にする方が手帳の交付を受けている方の通院や通学等のために自動車を使用している場合には、自動車税等が減免となる場合があります。

問 下北地域県民局県税部納税管理課 ☎ 22-8581 内線 210

税 軽自動車税の名称が変わりました



軽自動車税環境性能割の創設に伴い、現行の軽自動車税は「軽自動車税(種別割)」へと名称変更されました。名称以外は従来どおりですので、納期限を厳守のうえ、納付をお願いします。

問 税務課市民税担当 内線 2212

狂犬病予防注射の料金が改定されます

4/1(水)より注射料金が改定されます。接種させる際は不足が無いよう準備してください。

▶注射料金 3,350円(注射済票発行手数料含む)
狂犬病予防注射について
狂犬病予防注射は年に一度、4月から6月の間に受けさせなければならないとされています。春の集合注射や動物病院で、期間内に済ませよう努めてください。また、下北地区以外の動物病院で注射を受けている場合、注射済票の交付を受ける必要がありますので、病院で交付される注射済票を持参し、窓口または各庁舎市民生活課へお越しください。

問 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

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。納税相談もできます。

※証明書の発行はしていません。

▶いつ 4/25(土)～30(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

がん患者の会「ならば」タオル帽子講習会

抗がん剤治療の方がかぶる初心者でも簡単にできるタオル帽子講習会です。また、一緒に作ってくれるボランティアも募集しています。(申込不要)

▶いつ 4/17(金) 9:30～12:00
▶どこで 下北文化会館研修室1
▶持ち物 裁縫セット、フェイスタオル
問 むつ総合病院医療相談室 ☎ 22-2111 内線 3351

宝くじの助成金でまちを元気に

自治総合センターは宝くじの受託事業収入によりコミュニティ助成事業を実施しています。このたび、金谷町内会が会議用テーブルや折りたたみ椅子、テレビやスピーカー等の映像・音響設備を購入し、活発なコミュニティ活動の促進につなげています。

問 市民連携課広聴連携担当 内線 2154

緑化活動に助成金を交付します

平成31年度「緑の募金運動」により71万906円の募金が集まりました。今年も「緑の募金運動」を行いますので、みなさまのご支援、ご協力をお願いします。また町内会や学校、PTAが行う植樹や花壇整備等の緑化活動に対して助成を行なっています。

問 むつ市緑化推進委員会 (生産者支援課内) 内線 2621

税 固定資産税評価額等の縦覧および閲覧

令和2年度の固定資産評価額等について、4/1(水)より縦覧・閲覧を行います。

▶縦覧および閲覧場所 税務課・各分庁舎管理課
▶期間 縦覧 6/30(火)まで ※休日を除く 閲覧 通年 ※休日を除く
▶手数料 縦覧 無料 閲覧 1枚250円(縦覧期間は無料)
▶持参するもの 身分を確認できるもの
問 税務課固定資産担当 内線 2224

むつ桜まつり期間中の仮設店舗使用許可

早掛沼公園と水源池公園に出店する仮設販売店等の公園敷地使用の許可申請を受け付けます。

▶受付期間 4/7(火)～9(木)
▶持参するもの 印鑑、住民票抄本(市外の方のみ)
▶地割日時 早掛沼公園 4/13(月) 14:00～ 水源池公園 4/14(火) 14:00～ (早掛沼公園に関する問合せ)
問 都市計画課みどりと景観担当 内線 2745 (水源池公園に関する問合せ)
問 北の防人施設経営室 ☎ 29-3101

募集 市営住宅入居者募集

| 団地名 | 募集戸数 | 家賃(円) |
|------------------|------|---------------|
| 金谷団地 | 1戸 | 11,200～21,900 |
| 川守町団地 | 7戸 | 12,000～25,200 |
| 川内楳木団地 | 1戸 | 16,200～31,900 |
| 熊ヶ平団地 | 10戸 | 12,700～28,300 |
| 板子塚団地 | 5戸 | 11,800～18,600 |
| 第一初見団地 | 1戸 | 15,700～30,900 |
| 第二初見団地(特定公共賃貸住宅) | 1戸 | 45,000 |
| 外山団地 | 5戸 | 9,600～23,100 |
| 桂沢団地 | 9戸 | 8,300～19,000 |

▶募集期間 4/6(月)～17(金) ※土日を除く
問 まちづくり推進課住宅政策担当 内線 2757

募集 県営住宅入居者募集

山田団地1戸・金谷団地2戸
▶募集期間 4/1(水)～10(金) ※土日を除く
▶入居予定日 6/1(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

広報むつが変わりました

MUTSU × Catalog Pocket (カダログポケット)

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になれますので、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言語に対応し、11の言語で

PUSH 通知 専用アプリをダウンロード

読み上げモード 文声を音声で

Android App on Google play Available on the App Store

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

俳句

春雷に呼びもどさるる寒気かな
豪快に捌き振る舞ふ三平汁
マサカリと云う南瓜切る冬至かな
築十年部屋開け放ち鬼は外
この星座だけ知り見上げ春北斗
温暖化何処か締められぬ松の内
木目込みの連獅子の面初日浴ぶ
今朝もまた春暁の中歩きけり
春暁やグラデーシオンに染まる窓

川端恵美子
宮浦 雅子
雪田 一石
川原田 俊一
畑山 則子
山崎美津江
小友まり子
菊池 美枝
石澤 弘子

川柳

夕焼けに見入るふたりの歩く向く
こがらしに笑顔なかなか咲ききれぬ
梅香る令和の春と鬼ゴッコ
暖冬でためらってます北帰行

出崎 陽子
石倉 岳人
漆館 灯火
渡邊 寂隆

短歌

落雪に塞がるる小さき小屋の窓朝の雨が雪融かしゆく
厨事終へて見上ぐる朧月「おつかれさま」と労ひくれる
若木 幸子
井手上省子
井手 幸子
落の暁睦月の山に見つけしを夫持ち帰り路味噌となる
瀬川 文子
千葉 鈴子

市民ふれあい農園開設



野菜や草花の栽培で土に触れ、収穫の喜びと採れたての味覚を味わえる家庭菜園を楽しんでみませんか。

- ▶利用期間 5/1(金)～11/10(火)
- ▶どこで 宮後ふれあい牧場
- ▶対象 市内に住所のある方
- ▶募集区画数 50区画(先着順)
※原則1世帯1区画(約30㎡)
- ▶利用料金 2,300円/年
- ▶申込方法 田名部畜産農業協同組合にある申込用紙に必要事項記入(電話申込可)
- ▶申込締切 4/15(水)

田名部畜産農業協同組合 ☎22-4716

農業体験 ファミリーファーム早掛平

初めての方でも安心、ボランティアスタッフのサポートで楽しく農業体験できます。

- ▶開園式 4/25(土)9:00～11:00
 - ▶植付け 5/2(土)9:00～11:00
※活動期間は11月末まで
 - ▶どこで 東通村大利早掛平
 - ▶利用料金 1区画3,000円
 - ▶募集区画数 15区画(約8坪/区画)
 - ▶申込締切 4/14(火)
- 農作業体験ボランティアグループ「風」
代表 山田佳子 ☎090-6780-7497
E y_serebu@yahoo.co.jp

低圧電気・ガス溶接・アーク溶接技能講習

むつ高等技術専門学校では、労働安全衛生法に基づく特別教育を実施します。

- 低圧電気取扱特別教育
- ▶いつ 5/13(水)～14(木) 8:30～16:30
- ▶受講料・定員 1,915円・15名
- ▶募集期間 4/14(火)～23(木)

アーク溶接等の業務に係る特別教育

- ▶いつ 5/20(水)～22(金) 8:30～16:30
- ▶受講料・定員 3,000円・20名
- ▶募集期間 4/14(火)～27(月)

ガス溶接技能講習

- ▶いつ 5/28(木)～29(金) 8:30～16:30
 - ▶受講料・定員 2,080円・15名
 - ▶募集期間 4/14(火)～5/8(金)
- むつ高等技術専門学校 ☎24-1234

離職者等再就職訓練 IT応用科①

パソコンの取扱い、Word、Excel、PowerPointに関する知識・技能を習得する公共職業訓練です。

- ▶いつ 5/12(火)～8/11(火)
 - ▶どこで 青森アカウンティングスクール(むつ市金谷)
 - ▶受講料・定員 無料・15名
※テキスト代自己負担(約36,000円)
 - ▶対象 ・公共職業安定所に求職申込をしている方
・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 4/17(金)
- むつ高等技術専門学校 ☎24-1234

募集 国税専門官採用試験(大卒程度)

- ▶申込期間(インターネット) 3/27(金)～4/8(水)
 - ▶1次試験日 6/7(日)
- 申込方法や受験資格など詳しくは人事院ホームページをご確認ください。
問 仙台国税局人事第二課試験研修係
☎022-263-1111 内線3236
H <https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

募集 国家公務員採用試験

| 試験名 | 申込期間(インターネット) | 1次試験 |
|------------|--------------------|---------|
| 総合職(院卒・大卒) | 3/27(金)9:00～4/6(月) | 4/26(日) |
| 一般職(大卒) | 4/3(金)9:00～4/15(水) | 6/14(日) |
| 一般職(高卒) | 6/22(月)9:00～7/1(水) | 9/6(日) |

- 申込方法や受験資格など詳しくは人事院ホームページをご確認ください。
- 問 人事院東北事務局第二課試験係
☎022-221-2022
H <https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

募集 労働基準監督官採用試験

- ▶試験区分 労働基準監督官A(法文系) 労働基準監督官B(理工系)
 - ▶申込期間(インターネット) 3/27(金)9:00～4/8(水)
 - ▶1次試験日 6/7(日)
- 申込方法や受験資格など詳しくは人事院ホームページをご確認ください。
問 青森労働局総務部総務課人事係
☎017-734-4111

募集 通学路等見守り隊



- 見守り隊ベストを貸し出しますので、散歩やお買い物の時間を活かし、登下校時の子どもたちの安全を守るお手伝いをしてみませんか。
- ▶対象 19歳以上の方
- ▶申込方法 市ホームページまたは窓口で申込
問 福祉政策課 内線2513

北の防人大湊ボランティアガイド養成講座

水源池公園内にある重要文化財を中心とした各施設や公園内を散策しながら案内するボランティアガイドを募集します。

| いつ | どこで | どんな |
|---------------------|-----------------|----------------------------|
| 4/25(土) 13:00～15:00 | 式番館 水源池公園 | 水源池公園の植生・植物について |
| 5/9(日) 10:00～14:30 | みどりのさきもり館 | 旧大湊水源池水道施設について |
| 5/22(金) 8:00～16:00 | 七戸町 | 現地研修 |
| 5/24(日) 10:00～15:00 | みどりのさきもり館 | インタープリテーション 下北と青森の要素 AED講習 |
| 5/30(土) 10:00～12:30 | みどりのさきもり館 水源池公園 | ガイド体験 危険に備える修了式 |

- ▶対象 講座に参加でき、ボランティアとして登録、活動してみたい方
 - ▶定員・受講料 無料・10名程度
 - ▶募集締切 4/17(金)
- 問 生涯学習課 内線3142

ボランティア清掃用物品を無料で提供しています

市内の公道や公共の場所をボランティアで清掃する場合や町内清掃をする場合に清掃用物品を無料提供しています。

- ▶提供する物品
 - ・ボランティア清掃用ゴミ袋(45ℓ)
 - ・殺虫剤(1袋/5g顆粒タイプ)
 - ・消毒剤(1瓶/100ml)
 - ・土のう袋(側溝汚泥用)
 - ▶申込方法 電話で事前に申し込み ※窓口で受け取り
- 問 環境政策課廃棄物対策担当 内線2464

令和3年の歌会始のお題及び詠進歌の詠進要領

宮内庁ホームページに令和3年の歌会始のお題及び詠進要領を掲載しています。令和3年歌会始のお題は「実」と定められました。お題は「実」ですが、歌に詠む場合は「実」の文字が詠み込まれていればよく、「実験」、「果実」のような熟語にしても、また「実る」のように訓読しても差し支えありません。詠進要領や注意事項など詳しくは宮内庁ホームページをご確認ください。
H <http://www.kunaicho.go.jp>

募集 季節の自然観察会 第1回 春の自然観察

- 北の防人大湊エリアにある大湊水源池公園内で、清々しい空気を楽しみながらの自然観察会です。
 - ▶いつ 4/25(土)13:00～15:00
 - ▶どこで 大湊水源池公園
 - ▶集合場所 式番館(12:40受付開始)
 - ▶講師 北の防人大湊ガイドグループ
 - ▶定員 20名程度
 - ▶申込方法 電話または窓口で申込
- 問 生涯学習課 内線3143

広報 **MUTSU** 4

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)

みんながつながるむつ市の総合情報誌

有料広告募集中

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 × Catalog Pocket (カダログポケット)

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言語に対応し、10の国体
- PUSH通知: 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通知が来るため、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ることができるため、障害者差別解消の合理的配慮ができるほか、幅広い世代サービス向上を図れます。

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 2020.4

凧絵教室参加者募集



▶いつ 第2・4土曜 10:00～12:00 (4月～11月まで)
▶どこで 中央公民館
▶どんな 凧(津軽凧武者絵)作り ※希望により夏は金魚ねぶた
▶参加費 1回 500円(材料費) ※約4,5回で1枚の凧が完成します。
問 下北凧の会 会長 濱中 ☎090-3469-8460

東岳登山(青森市)



青森市東岳(651.8m)花の百名山へのトレッキング登山です。山頂には残雪があるかも?下山後に温泉でスッキリと!
▶いつ 5/6(水)※荒天時中止
▶集合 市役所コンビニ裏付近 7:20
▶参加費 無料(入浴代各自)
▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配付
▶申込締切 4/26(日)
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)

宇曾利山湖一周トレッキング

春の霊場恐山 宇曾利山湖の芽吹きを感じ残雪を踏みしめてみませんか。トレッキング後は境内の温泉でサッパリと!
▶いつ 4/29(水)※荒天時中止
▶集合 恐山公衆トイレ前 9:00
▶参加費 500円(入山料)
▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配付
▶申込締切 4/25(土)
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)

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。
知って安心、お口のケア
▶いつ 4/24(金) 11:00～12:00
▶どこで 中央公民館3階会議室
▶講師 むつ市健康づくり推進課
防災講座(備えあれば憂いなし)
▶いつ ①4/23(木) 11:00～12:00 ②4/28(火) 11:00～12:00
▶どこで ①大畑公民館集会所 ②むつ来さまい館
▶講師 むつ市防災安全課
問 りんどうの会 菊池 ☎090-1494-5544

来さまい館4月教室

時間は全て 10:00～12:00
▶セルフリンパケア 11(土)・21(火)
▶ステンドグラス風アート 28(火)
▶ハーバリウム 10(金)・24(金)
▶プリザーブドフラワー 18(土)
▶布小物 9(木)
▶美骨盤ケア 8(水)・22(水)
▶ピアス・イヤリング 12(日)・25(土) ※25(土)は 13:00～15:00
▶どこで むつ来さまい館
問 田名部まぢづくり ☎34-9761

Cafe Gengo! Language Exchange



Let's learn English and Japanese from each other! Study for an hour, and then meet and eat afterwards! All ages and levels welcome, no reservation required. お互い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。申込不要です。
▶いつ 4/14(火) 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

ビューティフル・フラむつハーラウ

私たち「むつハーラウ」は今年で15年目を迎えます。福祉施設の慰問やイベントなどにも参加しています。フラは心身共に元気してくれます。ハワイアンに癒やされながら一緒に踊ってみませんか。見学、体験いつでも大丈夫です。お待ちしております。
▶いつ 木曜、日曜(月4回)
▶どこで 下北文化会館リハーサル室
▶参加費 1ヶ月 500円(使用料)
問 ビューティフル・フラむつハーラウ 東田 ☎080-6056-9470

縄文の里 二枚橋バイパス 山桜ウォーキング

▶いつ 5/2(土) 9:00～11:00
▶集合 あさひな丘公園(小雨決行) 「さくらまつり本部前」
▶参加費 500円(学生無料)
▶申込締切 4/26(日)
※行程表など詳しくはお問い合わせください。
問 ふるさとが大好き会 杉本 ☎34-3260
E nimaibashi@fs21.jp

南部裂織講習会

▶いつ 4/16(木)～18(土) 10:00～15:00
▶どこで 裂織サークル (JRバス大平小学校バス停前)
▶参加費 2,000円(材料費)
問 裂織サークル 花洲ちえ子 ☎24-0508

「ATMで還付金」は詐欺



市役所の税務担当課や福祉担当課などの職員になりすまし、還付金を受け取るためにATMに誘導する事案が発生しています。市役所など公的機関がATMを使って還付金の手続きをお願いすることはありません。対応に困ったときは消費生活センターへ相談してください。
問 むつ市消費生活センター ☎22-1353

玉掛け・小型移動式クレーン フォークリフト技能講習

修了者には修了証を交付します。
▶玉掛け 6/8(月)～10(水)
▶小型移動式クレーン 7/15(水)～17(金)
▶フォークリフト 8/3(月)～7(金)
※詳しくはお問い合わせください。
問 下北地区労働基準協会 ☎22-1389

大畑あさひな丘プール 4/15(水)オープン



▶開設時間 9:00～20:00 ※4月、11月および日曜は 16:00まで
▶休館日 毎週水曜
その他の営業情報はホームページで確認できます。
問 むつ市教育振興会 (あさひな丘プール) ☎34-6810
H <http://kyoushin.org/sports/>

グラウンド・ゴルフ 新入会員募集

陸奥湾を一望できる風光明媚な川内海浜公園で、気軽にプレーを楽しみながら、運動不足が解消できます。興味のある方は、一度体験においでください。用具は無料でお貸しします。
▶いつ 毎週月・水・金 9:00～12:00
問 川内グラウンド・ゴルフ愛好会 菊池 ☎090-2797-7893

65歳からの運動教室 元気はつらつ運動教室

年を重ねても元気で暮らしていけるように、運動習慣を身につけませんか。自宅でできる運動を学習する教室を開催します。

| コース | いつ | 定員 | |
|-------------|----------------|----------------------|-----|
| むつ来さまい館コース | 初回 5/13 月1回水曜日 | 3月までの11回 14:00～15:00 | 35人 |
| 下北文化会館コース | 初回 5/8 月1回金曜日 | 15:00 | 50人 |
| 中央公民館コース | 初回 4/24 月1回金曜日 | 15:00 | 35人 |
| 川内庁舎コース | 初回 5/26 月1回火曜日 | 10月までの6回 14:00～15:00 | 20人 |
| ふれあい館コース | 初回 5/12 月1回火曜日 | 15:00 | 35人 |
| 脇野沢地域交流館コース | 初回 5/27 月1回水曜日 | 15:00 | 15人 |

※複数のコースに申込はできません。医師から運動制限の指示がある方はご遠慮ください。
▶申込方法 電話または窓口で申込
問 高齢者福祉課包括担当 内線 2556

第13回下北検定

下北検定
▶いつ 5/10(日) 11:00～11:40
▶どこで 中央公民館
▶定員・検定料 100名・無料
▶申込締切 4/24(金)
▶申込方法 FAX、電話または事前講習会で。氏名・年齢・住所、電話番号、事前講習会の出欠をお知らせください。

事前講習会(受講無料)
▶いつ 4/19(日) 13:00～15:00
▶どこで 図書館あすなるホール
▶講師 坂本謙二氏 ※あおもり県民カレッジ単位認定講座
問 下北を知る会事務局 沼田 ☎090-2363-6960
E 24-2749

- Mutsu Love Project -

便利です!
むつ市ごみ収集アプリ

ごみ収集日を通知でお知らせします。

民生部環境政策課 ☎0175-22-1111 (内線 2463)



夢に挑戦する。
夢を応援する。
私たち「しもきた」はあなたの「挑戦」を応援します。
FAAVOしもきた
クラウドファンディング案件募集中
問 市民連携課広聴連携グループ ☎22-1111 内線 2154

Events

これから開催される「イベント」情報をお届けします。

※新型コロナウイルスの今後の状況により、延期・中止する場合があります。最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

4/11(土) 18:30～20:30 第23回国際交流ワイン・テイasting



ワインの説明を読んで、味見して、香りや色でどのワインなのかを推理していただきます。白ワイン、赤ワイン、スパークリングワインを準備しました。高級なワインもあります！一番正解が多い人には賞品があります。美味しいワインを楽しく飲みませんか？(軽食あり)

- ▶どこで まさかりプラザ3階会議室
- ▶参加費・定員 2,500円・30名
- ▶申込締切 4/8(水) ※締切後のキャンセルは参加費をいただきます。
- 問 企画調整課国際交流担当 内線 2314

4/17(金)～19(日) キャンプ場無料開放

4/28(火)のキャンプ場オープン前にケビンハウス3棟・キャンプサイトの無料開放を行います。

- ▶ケビンハウスを利用希望の場合
宿泊日と利用人数、住所・氏名・電話番号を明記してハガキでお申し込みください。(応募多数の場合4/14(火)公開抽選)
- ▶キャンプサイトを利用希望の場合
日帰り・宿泊ともに電話でご予約ください。(制限はありません)

テント(寝袋付)を借用希望の方は、各日3張り(組)を先着順に無料で貸し出します。

- ▶どこで
むつ市早掛レイクサイドヒルキャンプ場
- ▶申込締切 4/11(土)必着
問 〒035-0021
むつ市田名部小平館ノ内尻倉 45-18
むつ市早掛レイクサイドヒルキャンプ場
☎ 23-8686



※中止のお知らせ 芦崎湾の潮干狩り

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、令和2年度の芦崎湾の潮干狩りは中止になりました。ご理解のほどよろしくお願い致します。

- 問 むつ市芦崎湾潮干狩り実行委員会
(むつ市漁業協同組合) ☎ 24-1261
- 問 市生産者支援課 内線 2631

4/23(木) 14:00～15:00 中央公民館 16 ミニ映画上映会

つどいの場です。入場無料。申込不要。お気軽にどうぞ。

- ▶どこで 中央公民館
- ▶上映作品 春ふたたび
- 問 中央公民館 ☎ 24-1224

4/26(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 4/1(水)～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(9:00～11:00)
※不用衣類、出張ごみ相談ブースあり
- 問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191



むつ科学技術館 4月の催し

- ▶シアター上映
「きんぎょが逃げた」
「空を征服した男たち ライト兄弟」
- ▶つくってたいけん工作
「風船電話(聴診器)をつくろう！」
- ▶理科実験・観察
「超低温の世界を調べよう」
「ドライアイスの不思議を調べよう」
- ※詳細はホームページをご覧ください。
- 問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091



※新型コロナウイルスの今後の状況により、延期・中止する場合があります。最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

Information

市内公園遊具 4月上旬より使用可能



冬期間、使用を休止していた市内公園の遊具は4月上旬より使用可能となります。小さなお子さまが遊具を利用する際は、必ず目の届く場所から見守ってください。

市では専門業者による遊具の点検と、担当職員による日常点検を実施していますが、お気づきの点があればお知らせください。

- 問 都市計画課みどりと景観担当 内線 2745

認定こども園星美幼稚園子育て支援サークル にこにこ・キッズ参加者募集



就園前のお子さんを対象としたサークルです。親子で作ったり、遊んだり、歌ったり等子育てサークルに参加して一緒に遊び、親子でリフレッシュしませんか。全回出られなくてもOK!年度途中からの参加も可能です。

- ▶いつ 3月までの平日と土曜日
(年18回程度を予定)
※初回は4/25(土)10:00～11:30
- ▶どこで 認定こども園星美幼稚園
- ▶対象 2～3歳で就園前のお子さん
- 問 認定こども園星美幼稚園 ☎ 22-2223

認定こども園むつひまわり幼稚園 子育てエンジョイ会



親子で季節の製作やゲーム、お菓子作り、読み聞かせやバルーンアートなど楽しく活動して友達の輪を広げましょう。園の行事へのお誘いなども行なっています。子育て中のお悩みなどもお寄せください。

- ▶いつ 毎月1～2回土曜 10:00～11:30
(年10回程度)

※ご都合のよい活動のみの参加でも大歓迎です。

- ▶どこで むつひまわり幼稚園
- ▶対象 幼稚園や保育園に入園していないお子様
- 問 認定こども園むつひまわり幼稚園 ☎ 22-1530

子育てメイト 春のふれあい広場

心豊かに健やかに育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 |
|---------|---------|------------|
| 4/15(水) | ムチュ☆らんど | 風船と遊ぼう |
| 4/27(月) | ムチュ☆らんど | 端午の節句 |
| 5/14(木) | 水源池公園 | お散歩 |
| 5/18(月) | ムチュ☆らんど | リズムで遊ぼう |
| 5/27(水) | ムチュ☆らんど | 絵本とわらべ歌 |
| 6/11(木) | 水源池公園 | お散歩 |
| 6/24(水) | ムチュ☆らんど | ベビーマッサージ |
| 6/29(月) | ムチュ☆らんど | 七夕飾り・大きなかぶ |

- ※時間は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
- 問 むつ市子育てメイト会 ☎ 23-7844

ムチュリーディング 英語で読み聞かせ



毎月1回、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 4/1(水)15:30～16:00
- ▶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

小学生～高校生のための 夏休み海外研修

国際青少年研修協会では、夏休みを利用したホームステイや英語研修など6コースの海外研修参加者を募集しています。一人で参加する方が7割以上、はじめて海外へ行く方が多く、全国から参加するお友達との出会いも楽しみの一つです。

- ▶日程(コースにより異なります)
7月下旬～8月中旬

- ▶研修先
シンガポール 学校体験ホームステイ
オーストラリア学校体験ホームステイ
サイパン 南の島体験ホームステイ
イギリス 英語研修
オーストラリア生活文化体験ホームステイ
イギリス・ジュニア 英語研修

- ▶参加費 38万円～60万円



- 問 国際青少年研修協会 ☎ 03-6417-9721
- H <http://www.kskk.or.jp>

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)



第7回むつ市議会議会報告会及び市民との意見交換会

『議員と語ろう!』

◆意見交換会テーマ

『使用済み燃料に係る新税(法定外普通税)って何?』

市役所会場では
講場も見学
できるんだって!

新税も気になる
から聞きに行っ
てみようかな。

土曜日は
仕事休みだから
行ってみようかな!

どの会場も
申し込み不要で
自由に参加
できるわよ!

4/17
(金)
18:00~

会場: 北の防人大湊 安渡館 集会室

【担当議員】 ・富岡 直哉 ・村中 浩明 ・佐藤 広政
・浅利 竹二郎 ・鎌田 ちよ子

会場: 川内庁舎 多目的ホール

【担当議員】 ・工藤 祥子 ・杉浦 弘樹 ・東 健而
・原田 敏匡 ・岡崎 健吾

4/17
(金)
18:00~

4/17
(金)
18:00~

会場: 大畑公民館 視聴覚室

【担当議員】 ・佐藤 武 ・濱田 栄子 ・富岡 幸夫
・野中 貴健 ・佐賀 英生 ・住吉 年広

会場: 脇野沢地域交流センター 集会室

【担当議員】 ・杉浦 弘樹 ・富岡 直哉 ・東 健而
・浅利 竹二郎 ・佐々木 隆徳

4/18
(土)
13:00~

4/18
(土)
13:00~

会場: むつ市役所 議会棟大会議室

※会場へは、議会棟玄関からお入りください。

【担当議員】 ・佐藤 広政 ・濱田 栄子 ・山本 留義
・斉藤 孝昭 ・原田 敏匡 ・佐々木 肇
・住吉 年広 ・白井 二郎

※この会場では、終了後に講場を見学することができます。

◇大瀧議長は、各会場をフリーで参加します。

【お問い合わせ】 むつ市議会事務局 TEL: 0175-22-1111 (内線 3612)

※新型コロナウイルス感染症に関する今後の状況により、延期・中止する場合があります。
延期・中止となった場合は、むつ市議会ホームページ等でお知らせします。

ALTにインタビュー! “Interviews with ALTs!”

I'm back with more interviews with ALTs! This month, I will be interviewing Daniel Vu, who is an English teacher in Sai Village. Welcome!

今月、また下北地域に住んでいる外国人の方を紹介いたします! 今度は佐井村の英語の先生、Daniel Vuにインタビューします。ようこそ!

Q. 自己紹介をお願いします!

A. やっほ〜名前はヴー・ダニエルです。The “Dan” in Daniel is the same as the “Dan” in 団長 because I'm the leader and the strongest of all the gaijin in Shimokita. 25歳、ベトナム系のアメリカ人でカリフォルニア州出身です。3人兄弟の中で一番年下です。3年間佐井村で住んでいました。佐井村の人は優しく、生徒達も可愛らしくて、本当に素敵な3年間を過ごしてきました。



Q. どんな言語が話せますか?

A. 英語、ベトナム語、日本語が話せます。今一番上手く話せるのは英語ですが、初めて話したのはベトナム語でした。小さい頃、両親は全然英語を話せなかったので、英語は学校やテレビから学びました。

Q. 日本に興味を持ったきっかけは何ですか?

A. ずっと前からアニメやマンガが好きでした。初めて読んだマンガはGTOだったので、それが理由で先生になりました。たかたかたかもしれません(笑)。大人になったら、日本人と会ったら、日本の歴史、文学、と文化などについても知りたくなりました。

Q. アメリカの一番恋しいことは何ですか?

A. 友達と家族と言うべきですけど、一番恋しいものは実は食べ物です。日本料理が好きですが、カリフォルニア州に住んでいた時は、多種多様な料理を食べられました。もう一つ、人間より、愛犬が恋しいです。

Q. 好きや苦手な日本料理がありますか? 最初苦手だったが、好きになった料理がありますか?

A. 肉料理全部が好きですが、最も好きなのはじゃじゃ麺です。苦手な食べ物はやっぱり納豆です(笑)。あとは最初白子は苦手でした。見た目も味も不思議だったけど、何度も食べたら好きになりました。今はもう食べられる時を楽しみにします!

Q. 好きな日本語の言葉、また漢字ありますか?

A. 難しいですね。言葉、漢字、と四字熟語一個ずつしましょ。言葉: まっすぐ、漢字: 盲(盲目、盲動など)、四字熟語: 我武者羅。この三つの言葉は自分を表す言葉だと思っています。理由はみなさんの想像に任せます。

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。

Q. どんなことを生徒に教えるのが好きですか?

A. 特に生徒達に分かってほしいのは、人生に失敗をしたり、ちょっと馬鹿げたりしても大丈夫です。どこかのことわざによる、七転び八起きですから。

Q. アメリカに帰る前に、何かやりたいことがありますか?

A. 日本と言えば、富士山です! 富士山に登りたいです! 実は今年の7月に登ることにしました。一緒に登りたい人がいれば、是非知らせてほしいです。ダニエルさん、ありがとうございました! これからも頑張って下さい!

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

4/7 (火) 10:00~11:30
4/15 (水) 14:00~15:30
4/23 (木) 10:00~11:30

▶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

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 4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)

お花教室 2日(木)・16日(木)
手芸教室 7日(火)・21日(火)
踊り教室 8日(水)・22日(水)
お茶教室 9日(木)・23日(木)
習字教室 10日(金)
コーラス教室 13日(月)・27日(月)
ダンス教室 8日(水)・22日(水)
カラオケ教室 13日(月)・27日(月)
囲碁・将棋教室 7日(火)・21日(火)
着付教室 1日(水)・15日(水)
ダンス教室は13時~15時、カラオケ・囲碁・将棋教室は13時~16時、その他教室は10時~12時

老人憩の家「福寿荘」(川守町)

日舞教室 6日(月)・20日(月)
着付教室 14日(火)・28日(火)
カラオケ教室 9日(木)・23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

☎ 29-1800

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

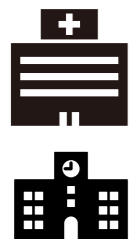


「受動喫煙」のないむつ市をみんなの力で！

喫煙者のまわりにいる人がたばこの煙を吸ってしまう「受動喫煙」。日本において年間1万5,000人の方が受動喫煙が原因で死亡していると推計されています。

「受動喫煙」の対策を強化するため、健康増進法が改正され、2020年4月に全面施行されます。多くの人が利用する施設は、一定の場所を除き喫煙が禁止されます。

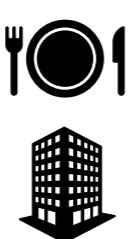
敷地内禁煙 2019年7月～



病院・学校など

学校、児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎等
※屋外で必要な措置がとられた場所に喫煙場所を設置することも可

原則屋内禁煙 2020年4月～



飲食店・オフィスなど

多数の利用者がいる施設、事務所、ホテル、鉄道、飲食店など
※喫煙のみの専用室や、加熱式たばこ専用喫煙室（飲食可）の設置も可

標識掲示が義務付け

喫煙可能な場所には「喫煙可能場所」である旨の掲示が義務付けられます



喫煙専用室



加熱式たばこ専用室



20歳未満の人は喫煙できる場所に立ち入り禁止になります



はじまっています、受動喫煙防止対策。 マナーからルールへ

むつ市が所有する施設をご利用の際にはご協力を

むつ市が所有する施設についても受動喫煙防止の取り組みを進めており、市役所や学校、児童福祉施設などに「敷地内禁煙」や「屋内禁煙」の標識を掲示し、受動喫煙防止対策を講じています。

施設をご利用の際には、受動喫煙対策にご協力ください。



家庭でも受動喫煙防止の取り組みを

改正された健康増進法では、家庭や屋外について、周囲の状況に配慮するよう定められています。家族にたばこによる健康被害を与えないためにも家庭における受動喫煙防止の対策が大切です。

家の中は禁煙にする、車の中や外出先でも吸わない、レストランでは禁煙席を選ぶなどがあります。



ノースモーク講座

むつ市では市内の事業所などに出向いて、禁煙や受動喫煙防止をテーマとする「ノースモーク講座」を開催しています。

たばこを「吸わない」「吸わない」ために大切なことについて学んでみませんか。

問 健康づくり推進課 内線 2571



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.8 株式会社大湊精電社



株式会社大湊精電社は平成28年6月にむつ市すこやかサポート事業所認定を受け、健やか隊員を育成し、健康づくりに取り組んでいる事業所です。

健やか隊員が企画し、事業所内でむつ☆健康チェッカーズによる健康チェックや運動インストラクターによる運動講義を実施するなど従業員の健康意識の改

善・向上を図り、健康づくりに積極的に取り組んでいます。

また、従業員の各種がん検診受診費用を助成し、がん検診を受診しやすい体制づくりを行なっています。

今年度は職場検診の場を活用して行政と協働し、健康測定を開催する企画を検討されており、より一層従業員の健康づくりへの取り組みが期待されます。

▶会社PR

技術力の向上はもとより、品質管理、安全管理をより強力に推進し、多様化するお客様ニーズに速やかにお応えし、また地域経済の活性化にお力添えできる会社に成長したいと努力しています。



▶企業情報 むつ市大湊新町8-5
代表取締役社長 柳谷敬 従事者数 161名
官公庁、大手造船会社、ライフライン施設の電機・通信機器の保守整備を主業務としています。

子育てを地域で応援

4/1(水)にむつ市子育て世代包括支援センターを市役所子どもみらい部内に開設
愛称は「～Smile Kids Office～ にっこりっこ」です。

にっこりっこ開設に伴い、オープニングセレモニーを行います。

▶いつ 4/1(水)午後
※時間はホームページでお知らせします。

▶どこで 子どもみらい部前

▶どんな

幼稚園児によるアトラクション
子育て世代包括支援センター紹介ほか
※セレモニー終了後から4/30(木)まで、市役所開放エリアで市内幼稚園・保育園・認定こども園の園児が作成した、センター開設記念絵を展示します。ご来庁時にはぜひお立ち寄りください。



ムチュ☆らんど 4月のイベント



| | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 9:30～16:30 休館：火曜日 使用料：無料 | |
| 13日(月) | すくすく赤ちゃん計測・相談 10:00～12:00 |
| 15日(水) | 子育てメイト会 10:00～11:30 |
| 23日(木) | 子どもの日のせいさく 10:30～11:00 |
| 27日(月) | 子育てメイト会 10:00～11:30 |

※都合により予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

問 ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

4月の献血受付日程

| 日 | 献血場所 | 健康マイレージむつ☆ポイント | 受付時間 |
|--------|----------------------------------|--|------|
| 11日(土) | マエダストア大湊バイパス店 | 10:45～12:00 13:30～16:30 | |
| 12日(日) | ファミリーマートさとう中央店 | 9:30～12:00 13:30～16:00 | |
| 20日(月) | むつ商工会議所 マルチステーションむつ(ダムろ過:赤川) | 10:45～12:00 13:45～16:00 | |
| 22日(水) | 木村鉄工所 ダイナムむつ店 特別養護老人ホーム恵光園 | 9:30～11:30 13:15～14:30 15:15～16:15 | |

※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

4月の夜間在宅当番医

| 日 | 医師 | 診療時間 | 連絡先 |
|--------|------------------|-------------|-----------|
| 5日(日) | 千田 医師 | 19:00～22:00 | ☎ 22-2639 |
| 12日(日) | 中央レディースクリニック | | ☎ 24-3151 |
| 19日(日) | 角田整形外科医院 | | ☎ 22-7945 |
| 26日(日) | 菊池 医師 | | ☎ 24-1276 |
| 29日(水) | 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

4月の夜間お薬電話相談

| 日 | 薬局 | 受付時間 | 連絡先 |
|--------|----------|-------------|-----------------|
| 5日(日) | 沖舘薬局新町店 | 18:00～22:00 | ☎ 080-5849-9536 |
| 12日(日) | ベイ薬局緑ヶ丘店 | | ☎ 31-1115 |
| 19日(日) | 七福薬局むつ | | ☎ 34-9490 |
| 26日(日) | おき薬局 | | ☎ 090-3369-5051 |
| 29日(水) | みさと調剤薬局 | | ☎ 090-8925-1316 |

問 休日お薬電話相談事務局

(沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570

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Sora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

— 御食事処 やまだい —



うにめしコロッケ ¥230円/個(税込) 牛コロッケ ¥230円/個(税込) ジャーマンコロッケ ¥230円/個(税込)

東通村岩屋地区にも大湊海軍コロッケがあるという情報を聞きつけて広報むつは「御食事処やまだい」を訪ねてきました。「きっかけは県民局が大湊海軍コロッケをむつ市以外のお店でも募集するということがあったんです。ちょうどその頃、東通牛の牛脂をどうにか使うことができないかと考えていたのでタイミングがよく合いました」

当時の思い出を振り返るよう、に教えてくれた「やまだい」を経営する大槻佳幸さんは、大湊海軍コロッケ普及会で2年前から会長を務めています。

「うちの店ではA5ランクにも格付けされた東通牛の牛すじ

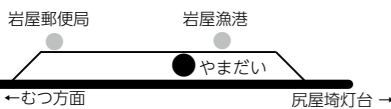
を甘辛く煮た「牛コロッケ」、東通牛のフランクフルトを刻んだ「ジャーマンコロッケ」、そしてウニの炊き込みご飯をおにぎりみたいにして、甘辛く煮たペビホタテを中に入れた「うにめしコロッケ」の3種類やっています。

うにめしコロッケは変わり種ですがリピート率高いですね。揚げ油に牛脂を使うこと、下北の新鮮な素材を使うことというルールがある大湊海軍コロッケはまさに東通村が誇る東通牛をお得に楽しめるグルメだったわけです。

東通牛の加工ノウハウもあって始めた「とろ牛カレー」(税込600円)もオススメです。

御食事処 やまだい

東通村岩屋往來 149-2
☎ 0175-47-2759
〈営〉11:00～15:00
〈定休日〉不定休
※海軍コロッケは予約販売



(23) MUTSU 2020.4 大槻 佳幸さん

今年はジオパークに認定されてから4年目！下北ジオパークの再認定に向けて改めてジオパークの魅力を感じてみませんか。

ほっと ジオなひとときを

— 下北ジオパークサポーターの会 副会長 田中喜久美さん —



悲恋伝説を紐解くことが鯛島には、約1200年前、征夷大將軍坂上田村麻呂が蝦夷征伐のために脇野沢に居留した際、坂上田村麻呂と恋に落ちた村の娘の悲恋伝説があるとされています。(坂上田村麻呂は青森へ来ていないなど諸説あり)

「地元紙で深浦町に坂上田村麻呂が大同という元号の時代に建てたとされるお寺で古文書が多数見つかったという記事があるんだ。脇野沢はその前の延暦の時代から歴史がある。つまり坂上田村麻呂は脇野沢にも来たんじゃないかって思うんだ。歴史や言い伝えを紐解いてい

くと古くから伝わる地名の由来も見えてくるんだ」

下北ジオパークサポーターの会副会長の田中喜久美さん(77)は鯛島の悲恋伝説を熱く語ります。

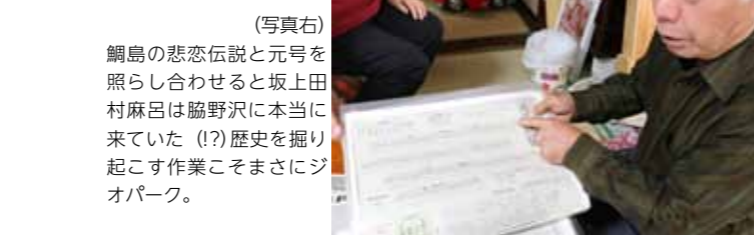
牛ノ首海岸清掃とジオパーク

「夫婦2人で景勝地を巡るのが好き」と話す田中さんが呼びかけ毎年取り組んでいるのが4月の第3日曜日に行われる牛ノ首海岸清掃活動。昨年は80人もの参加者が海岸に漂着するゴミを片付けた。

「歴史や伝説にちなんだ景勝地を見るときにゴミが散乱したら残念だもんな。今年も頑張りたいと思うよ」



(写真左) 牛ノ首海岸清掃の様子。陸奥湾内の海流の流れによって漂着するゴミを定期的に片付ける活動を6年前から続けている。



(写真右) 鯛島の悲恋伝説と元号を照らし合わせると坂上田村麻呂は脇野沢に本当に来ていた(!?)歴史を掘り起こす作業こそまさにジオパーク。

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

小松菜とにんじんのおかから和え

材料(お弁当4人分)

| | |
|------|------|
| 小松菜 | 100g |
| にんじん | 40g |
| ごま油 | 6g |
| おかから | 20g |
| めんつゆ | 20ml |
| 水 | 60ml |

1人分栄養価 28kcal 塩分0.1g



-作り方-

①小松菜はざく切り、にんじんは細切りにする。

②ごま油を熱し小松菜とにんじんをざつと炒め、おかからを加えたら水蒸気を飛ばして炒める。



③めんつゆと水を加え、汁気が少なくなるまで炒り煮をする。



④簡単に栄養満点のおかずが完成！おかからの甘味が野菜を引き立てる一品です。

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

知っておきたい！

防災 減災 知恵袋

Vol.10 身近なものが防災グッズに大変身！



4月は就職や進学等で引っ越しが多い季節ですが、荷物を運ぶためにダンボール箱を使った経験があると思います。ダンボールは資源ゴミとして再利用するのが一般的ですが、その他に防災グッズとして活用することもできるのです。今回は簡単かつ即座に作れるダンボールベッドをご紹介します！ダンボールは保温性や汎用性に優れており、災害時に重宝されます。避難所等でベッドとして活用することで、避難者の精神面や身体面の負担を軽減することにもつながります。

災害時は支援物資等でダンボール箱が大量に発生しますので、今回のような防災グッズとして活用できることを覚えておきましょう。

☎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



食べない子が変わる魔法の言葉 山口 健太/著 (辰巳出版)

だれでもできるベランダで野菜づくり 麻生 健洲/著 (家の光協会)

まったく、青くない 黒田 小暮/著 (小学館)

レシピや調理のテクニックに頼らず、我が子との楽しい会話が「少食」「偏食」を解決に導く。まったく新しいアイデアの偏食解消対策をお伝えします。お母さんの心が軽くなり、「食べない子」が「楽しく食べられる子」になりますように！

初めてベランダ栽培に挑戦する人に大切なのは、プランターで作りやすく、失敗の少ない野菜にターゲットを絞ること。本書ではプランター栽培に向く野菜・34種類を選びすべてで紹介。すぐに収穫できる野菜、1株からたくさん採れるお得な野菜、ベランダにあると重宝する野菜、栄養価の高い野菜など、自分の生活スタイルに合わせて、つくりたい野菜が選べます。

天性の歌声を持つ大学生のギンマと、彼の才能を信じて集まった同じ大学のランジ、サミン、ハル。1通の白い封筒をきっかけに、それぞれの秘密が次々に明らかになる。24歳の新たな才能が叫ぶように描いた、リアルな「青春」小説。

4月の日曜シネマ

▶いつ 4/12(日) 14:00～ (日本語字幕版)
▶どんな 『オリバー!』(1968年・英・153分)
▶出演 マーク・レスター、ジャック・ワイルドほか



4月の休館日 4/9(木)・4/23(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>

～ダンボールベッドの作り方～

- ダンボールを組み立てる
 - ダンボールを組み立てて箱状にする。
 - 強度を増すために、中に対角線で仕切りを入れる
- 組み立てたダンボール箱を並べる
 - 組み立てたダンボール箱をたくさん使って並べる。(写真は35箱使用)
 - 並べたダンボール箱の大きさに合わせて、広げたダンボールをその上に乗せましょう。
- 毛布と枕を乗せて完成！
 - 毛布と枕を乗せたら完成！
 - 実際に作って寝心地を体験してみましょう。





3/13 Fri 誰もが暮らしやすいまちへ 祝 むつ市手話言語条例成立

手話はろうあ者にとって欠かすことのできない言葉であることを市民のみなさんと改めて共通認識をする「むつ市手話言語条例」がむつ市議会第243回定例会で成立し、むつろうあ協会のみなさんと一緒に喜びを共有しました。

今後、市の記念行事での手話通訳や手話講習会、手話奉仕員養成講座などを通じて、誰もが互いに支え合い、安心して暮らすことができる共生社会の実現を目指していきます。

みなさんも機会を見つけて手話を勉強してみませんか。



3/11 Wed 災害に備えて協定締結 避難所の環境衛生業務の支援に関する協定締結式

むつ市内の総合建物管理業者で構成されるむつビルメンテナンス協同組合（代表理事 成田一哉）とむつ市が災害時における避難所の環境衛生業務の支援に関する協定を締結しました。

東日本大震災からこの日でちょうど9年。災害時の様々な事態に対応できるように企業のみなさんと協力しています。



2/22 Sat よりよい希望あるまちへ 希望のまちづくり市民のつどい

むつ市の未来を思い描き、私たち全ての市民にとって暮らしやすいまちづくりを目指すためのご意見を募った「希望のまちづくり市民のつどい」が下北文化会館で開催され、まちづくりのパートナーである86団体110名が参加しました。

つどいでは、青森中央学院大学 佐藤淳 准教授の進行により、「むつ市で守り続けたいこと、変えたいこと」「20年後のむつ市」「行政、市民が取り組むべきこと」のテーマに沿って、参加者はそれぞれ意見を交換しあいました。



2/22 Sat あなたも参加 私もやります 交通安全 第44回交通安全作品コンクール表彰式

むつ市内の小中学校から寄せられた715点の交通安全作品（ポスター、作文、標語）の中から、各部門で特選・最優秀作を受賞した生徒を対象にした交通安全作品コンクール表彰式がむつ来さまい館で行われ、17名の小中学生に賞状が授与されました。

むつ市では昨年、悲しい交通事故により1名の方の尊い命が失われました。交通事故の無い社会へ向けて、大人から子どもまでひとりひとりが改めて注意しましょう。

フェンシングでオリンピック出場を目指している若月航矢さんは、2024年のパリに向けて国際大会で世界を相手に戦っています。



この人 むつちゆ星

「2月にポーランド、3月はハンガリーでの国際大会を控えていた頃、遠征費や用具に100万円が不足し、ワールドカップへの出場が危ぶまれ、パリオリンピック

「この人」をへ紹介。 日本体育大学 田名部高等学校 フェンシング 男子サーブル シニアランキング 6位 若月航矢さん

出場するためには、国際大会を数多く経験しなければいけない。挑戦することができなくなるのではないかと思いましたが、遠征前の焦りをそう語ってくれた若月さん。 「そんな不安を払拭してくれたのは地元のみなさんでした」



3/4 Thr 聖火リレーはコーラで応援 東京2020オリンピック・パラリンピック関連行事の推進に関する協定締結式

3月4日、むつ市とみちのくコーラ・コーラボトリング株式会社が「東京2020オリンピック・パラリンピック」関連行事の推進に関する協定を締結しました。



2/27 Thr 市民の暮らしをいち早く守る 新型コロナウイルス感染症対策本部会議

日本中に衝撃が走った安倍晋三内閣総理大臣による全国の小・中・高校の臨時休校要請から、わずか2時間後の夜9時。新型コロナウイルス感染症対策本部会議が開催され、むつ市内の小・中学校について3月2日から3月26日までの間、休校とする措置を講じました。

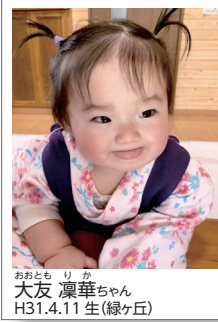
広報むつは、より見やすい紙面をめざし綴じ穴をなくしました。ご理解をお願いします。



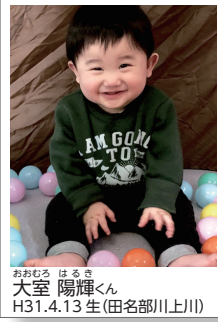
みやもと ことあ
 宮本 幸空ちゃん
 H31.4.5生(松山)



よねくら りつと
 米倉 律人くん
 H31.4.9生(金谷)



おおとuki りか
 大友 凜華ちゃん
 H31.4.11生(緑ヶ丘)



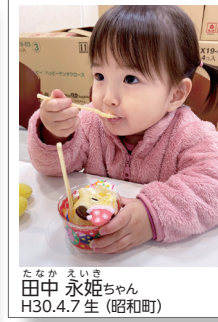
おおいわ はるき
 大室 陽輝くん
 H31.4.13生(田名部川上川)



わたなべ さわ
 渡邊 紗和ちゃん
 H31.4.23生(大畑町筒万坂)



おおいわ りん
 大川 凜心ちゃん
 H31.4.26生(金曲)



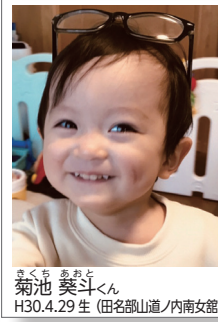
たなか えいき
 田中 永姫ちゃん
 H30.4.7生(昭和町)



たにわ あいすけ
 谷川 瑛祐くん
 H30.4.9生(田名部上川)



きくち いちろ
 菊池 一叶くん
 H30.4.17生(柳町)



きくち あおと
 菊池 葵斗くん
 H30.4.29生(田名韻山道/内南女館)



みやうら せらと
 三浦 輝斗くん・葵斗くん
 H29.4.5生・H27.4.2生(川内町川内)



すずき ふゆき
 鈴木 冬次くん
 H29.4.10生(南町)



さかた まさひろ
 坂田 稔司朗くん
 H29.4.17生(十二林)



いわた じゅん
 磯沼 仁くん
 H29.4.28生(柳町)



すけわ ころめ
 祐川 倅芽ちゃん
 H28.4.4生(宇田町)



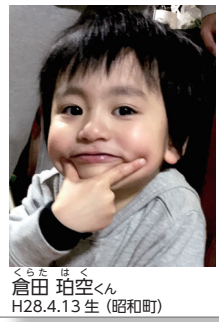
いらいざわ ゆりゆ
 岩泉 悠陽くん
 H28.4.6生(横迎町)



ひらせ しゅんぺい
 廣瀬 歩くん
 H28.4.6生(金曲)



さいとう ゆま
 佐藤 悠真くん
 H28.4.10生(田名部土手内)



くらた ひろき
 倉田 珀空くん
 H28.4.13生(昭和町)



いわたて みゆ
 岩館 美結ちゃん
 H27.4.10生(大畑町松ノ木)



かわぐち ゆな
 川口 結奈ちゃん
 H27.4.13生(横迎町)



しばた ひろき
 渋谷 悠くん
 H26.4.20生(新町)

5月生まれのお子さんの写真募集!
 3/25~4/2

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3/25から4/2(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