

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MUITSU

9

2020



夏休み。遠出できない子どもたちへ、楽しい思い出を！薬研溪流シャワーウォークにて。

特集

新しい防災マップで命を守る

UD
FONT
by MORISAWA



①



③



②

①河川が氾濫し浸水すると、フタの無い側溝は目視できず足を取られてしまう。②老朽化した空き家は窓ガラス、トタン製の屋根や壁が突風によって飛んでくる可能性も。③避難は真夜中の場合も。街灯の確認は日頃から。



その確認は、みんなの絆です

むつ市防災安全課の依山主事が危険情報やお役立ち情報を確認してきます！

災害が迫ったとき、置かれた状況は各家庭それぞれ違います。市からの避難指示、勧告等がなくても、危険が迫っていると判断した場合は自らの判断で早めに避難してください。避難する必要が生じたとき、あなたは「どこへ」「どのルートで」避難しますか？そして、あなたがそのルートで避難することを家族のみならずは知っていますか？普段何気なく歩いている道も、災害時は危険がたくさん潜んでいます。たとえば、フタの無い側溝や、トタン屋根

が突風で飛びそうな危険空き家など。本当にその避難ルートは安全ですか？市は、みなさんの暮らす地域で災害時に役立つものや危険なものを自分たちで書き込んだ地図「マイハザードマップ」の作成を推奨しています。また、小さな地域コミュニティ単位で互いに助け合う「共助」の実現も大変重要なものと考えており、日頃からご近所づきあいを大切にしたうえで、この防災マップに掲載した情報を、地域のみなさんと共有していただきたいと思えます。

防災マップは配付して終わりではなく、これをコミュニケーションのきっかけとして防災の担当職員が出席する活動もしています。災害発生時は、地域で助け合い、公的な機関を含めみんな

復旧に向けて頑張っていかなければなりません。大事なことは、まず自らがしっかりと知識を持ち自分の命を守ること。そのため、今回お届けした3つの防災マップをしっかりと確認いただくところからスタートしてください。



④



⑤



⑥

④充電や電波の状態を気にせずかけられる「公衆電話」の場所を確認しておきましょう。⑤近所や避難ルート上にあるAEDも要チェック。⑥出前講座にてみなさまに防災情報をお伝えしています。

災害は「忘れぬうちに」やってくる

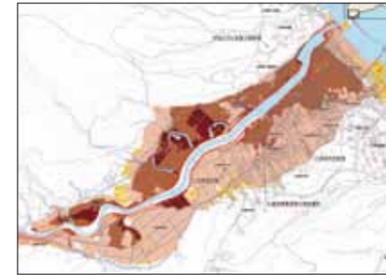
新しい防災マップで命をまもる

最新の災害対策情報をみなさまにお知らせし、安全に避難できるようにするため、市は今年度「土砂災害」「洪水」「避難所」の防災マップを作成し、市内全戸に配付しました。



避難所と避難場所を示した地図です

「避難所」と「避難場所」の違いはご存じですか？市内には99の避難所と114の避難場所があります。避難所での最低限のルールや、日頃の準備についてご紹介。地域の力でみんなを守る「自主防災組織」についての解説もあります。



洪水による浸水の警戒箇所を示した地図です

1000年に一度の大雨がむつ市を襲い、万が一川が氾濫したとき、自分の地区には水が迫ってくるか？想定される被害地域を色づけするとともに、市内河川の氾濫危険水位や避難のポイントをお知らせしています。



土砂災害の警戒箇所を示した地図です

同じ土砂災害でも、「がけ崩れ」と「土石流」のときでは、逃げ方に違いがあることをご存じですか？市内全ての地区について、土砂災害の「警戒区域」と「特別警戒区域」を色づけし、災害前の前兆現象や避難のポイントをお知らせしています。

今週末、マイハザードマップ作りませんか？

一人ひとりが知っている情報を出し合い、地域の実情を確認しあいながら、その地域にあったオリジナルのマイハザードマップを作っていきます。

1 まずはチーム結成！

マップづくりはご家族やお知り合いなど、チームで行います。事前に防災拠点などを調べておきましょう。

2 まち歩きに出発！

危ない場所や役立つ場所、過去の歴史や経験を調べて、メモします。

3 マップをつくる

チームのメンバーとまち歩きの結果を話し合い、オリジナルのマイハザードマップをつくりまします。



詳しくは、「土砂災害」「洪水」防災マップの最終ページをご覧ください！

毎

年全国各地で起こる自然災害。「災害は忘れたころにやってくる」から「忘れぬうちにやってくる」ように。近年、いつむつ市で発生してもおかしくありません。



詳しく解説しています
YouTube 62ちゃんねる
むつ市長の62ちゃんねる 検索



一歩ずつ前へ

新たな経済対策！



プレミアム付商品券 第2弾

まだまだお得にお買い物！
今度はお一人10セット
まで購入できます。

1万円で1万2千円のお買い物ができるプレミアム付商品券を2次販売します。40,000セットの限定販売で応募者多数の場合は抽選となります。

【購入対象】むつ市民またはむつ市在住の方（年齢制限なし）

【申込方法】往復はがきに必要な事項を記入しむつ商工会議所へ送付

【申込期間】8月21日(金)～9月4日(金)必着

【販売方法】9月19日(土)～25日(金)の間、下記の場所で当選通知（返信はがき）と引換購入。代理の方でも引換可能。

【販売場所】

むつ来さまい館 9月19日～21日 9:00～17:00

大畑町商工会 9月23日～25日 9:30～16:00

むつ市川内町商工会 9月19日～20日 10:30～14:00

同商工会協野沢支所 9月21日 10:30～14:00



(申込はがき記入例)

むつ市のうまい!仕送り事業

“ふるさと川柳編”

ふるさとの味、むつ市の
うまいを今お住まいの場所
でご堪能ください。

「帰省を自粛したむつ市への想い」を川柳にして応募ください。選考で10名に1万円相当、抽選で200名に5,000円相当の特産品をお送りします。

【対象】

今夏むつ市への帰省を自粛した方(年齢制限なし)

【申込期間】8月31日(月)～9月18日(金)消印有効

【発送日】10月21日(水)

申込方法など詳しい内容は準備ができ次第、むつ市ホームページで紹介しますので、そちらをご確認ください。

ふるさとの味は、チカラになる。



「あomoriorivation」は、感染防止に関する正しい知識の普及、感染者やその家族への配慮、医療従事者など最前線で働く方々への感謝などの気運を高める取組です。

「ovation」には「拍手」という意味があります。不自由な生活の中でも日々冷静に行動して下さっているみなさま、自らを、そして周りの方々をたたえ合い、拍手を送りましょう。感染拡大の防止に向けて、「離れるやさしさ～あなたへのおもいやり～」を合言葉に、「3つの密」の回避の徹底、外出時における人との適切な距離の確保などをお願いします。今は、距離をとることが思いやりであり、やさしさです。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

あomoriorivation 検索

市民のみなさまには、「逢いたい」というご家族に帰省してもらいたい気持ちを抑え我慢の時を過ぎていただいたことに、またさまさまなご事情で帰省された方には極力外出を避けていただいたことに心より感謝いたします。

しかし、感染症の脅威は確実にむつ市に迫ってきています。引き続き、県外への感染が拡大している地域への移動については慎重にご判断いただき、市内での感染防止の取組みを一丸となつて行なっていきたいと思います。

ご協力ありがとうございました。むつ市は、お盆や夏休みみシーズンのふるさとへの帰省を慎重に判断していただくよう協力をお願いしました。

新型コロナウイルス 関連情報



冷静に、思いやりをもって。

新型コロナウイルス感染症は、人を選ばず誰でもかかりうる病気です。今は、市民のみなさまの大変な努力のおかげで市内での感染を防いでいますが、今後全国で感染が拡大傾向にあるなか、市内で感染が確認される可能性を必ずしも否定できない状況にあります。

そのような中、もし、万が一市内で感染者が確認されたとき、私たちはどのようなことに注意していかなければならないのでしょうか。

それは、感染された方を決して責めないでいただきたいということです。新型コロナウイルス感染症は、誰でも感染する可能性があるのです。ウイルスは、人格や行いの善し悪しを見て取り付くわけではありません。患者を守るため全力を尽くす献身的な医師や看護師ですら感染することがあるのです。

全国的に、感染された方やそのご家族、勤務先等に対し、不当な差別・偏見、SNSでの誹謗中傷などがあるとされています。

みなさまの心に留めておいていただきたいことは、引き続き感染防止の新しい生活様式を守りながら、万が一のことがあっても、誰かを非難したり傷つけ合うことなくいつものように良き隣人、良き家族としての行動をとっていただきたいということです。



誹謗中傷はやめましょう

雇用対策本格化

市内では、本年4月からこれまでに、コロナ禍による経済活動の低下が要因となった離職者が30名を超える状況にあります。これに加え、市内誘致企業でも大規模な人員整理を行う旨の報告も。

こうした事態を鑑み、市がむつ公共職業安定所に要請し設置された「雇用対策本部」に、市も主体的に参加することで雇用対策に努めます。

さらに、雇用対策は総合性が求められ、また、長期化も予想されることから、むつ市感染症危機突破プロジェクトチーム内に新たに「雇用対策班」を設置し、「再就職支援」や「販売促進支援」など、市内のコロナ禍に関する離職者対策に当たることとしています。



雇用対策本部をむつ公共職業安定所に設置

むつ市の雇用を守る



8月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	56,051人 (-44人)
むつ地区	44,637人 (-16人)
川内地区	3,621人 (-14人)
大畑地区	6,396人 (-11人)
脇野沢地区	1,397人 (-3人)
世帯数	28,796世帯 (-1世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

法律相談(予約制)

時 9/25(金) 12:30～

場 市役所本庁舎市民相談室

問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2154

予約受付は9/1(火) 8:30開始。

1人30分、定員6名(先着順)

法テラス法律相談(予約制)

時 9/9(水) 12:30～

場 市役所本庁舎市民相談室

問 法テラス青森 ☎ 050-3383-5552

収入・預金等が一定額以下の方は無料

1人30分、定員6名(先着順)

行政相談

時 9/28(月) 9:00～12:00

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 9/23(水) 9:00～12:00

場 大畑庁舎地域集集室

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

令和3年度新入学児童の保護者のみなさまへ

就学時健康診断

令和3年4月に小学校に入学する児童を対象に10月下旬から11月中旬にかけて就学時健康診断を実施します。(実施通知書は9月末発送予定)

▶受診会場 入学を希望する学校

※学区外の学校に入学希望の場合、手続が必要です。

▶受付期間 10/5(月)～23(金)

▶必要なもの 通知書と印鑑

就学援助制度

経済的な理由により就学困難な児童の学用品費を入学前に支給します。詳しくは就学時健診診断の実施通知書に同封する案内をご確認ください。

問 教育委員会総務課

就学時健診担当 内線 3116

就学援助担当 内線 3114

身体障害者巡回診査・更生相談

▶いつ 10/5(月) 9:00～10:30

▶どこで むつ市役所第3・4会議室

▶対象

肢体不自由の障害をお持ちで身体障害者手帳の交付を受けたい方。肢体不自由の障害程度や等級が変わったと思われる方。義肢・装具等の交付または修理を必要とする方。

▶申込方法 9/30(水)までに要予約

問 障がい福祉課 内線 2594

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ1千万円
(1等1千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月23日※2種類同時発売!

発売期間 9/23(水)～10/20(火)

公益財団法人青森県市町村振興協会

国勢調査にご協力をお願いします

国勢調査は国の最も基本的な統計調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。調査結果は、国や地方公共団体での行政施策を立案するための基礎資料として利用されるほか、防災計画、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられます。

9月中旬に調査員が調査票を配達します。感染症対策のため、オンライン回答または郵送提出にご協力ください。

問 企画調整課国勢調査担当 ☎ 22-2206

9/21(月)～30(水)は秋の全国交通安全運動

地域から悲惨な事故をなくし、安全で住み良い街づくりのためにさまざまな活動を行なっています。この活動を支援するのは会員のみなさまの会費と協賛金です。ご支援とご協力をお願いします。

▶会費 年間600円

▶協賛金 一口5,000円

▶受付 むつ警察署内

※免許更新時および平日(8:30～17:00)

問 むつ地区交通安全協会 ☎ 23-6742

青森県交通災害共済加入申込み随時受付中

▶共済期間

加入日から令和3年3月31日まで
※共済見舞金等の請求は、事故発生日より1年以内です。ご注意ください。

▶受付先 窓口および各庁舎市民生活課

▶会費 一般加入1人350円

学童団体1人300円

問 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

※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。

「子どもの人権110番」強化週間

平日の相談時間を延長し、休日も電話相談できます。(相談無料・秘密厳守)ひとりで悩まず、相談してください。

▶いつ

8/28(金)～9/3(木) 8時30分～19時

※29(土)・30(日)は10時～17時

問 子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110

暮らしとこころの無料法律相談会

▶いつ 9/10(木)～16(水)

▶どこで 最寄りの地域の法律事務所

▶申込方法 事前の電話予約が必要です。

▶受付期間 9/1(火)～7(月)

問 青森県弁護士会

(予約受付) ☎ 017-777-7285

養育費の無料電話相談会

▶いつ 9/12(土) 10:00～16:00

問 青森県司法書士会

(相談専用) ☎ 0120-567-301

電源立地地域対策交付金様々な形で活用されています

むつ市には、「使用済燃料中間貯蔵施設」の立地および六ヶ所村の「原子燃料サイクル施設」、東通村と大間町の「原子力発電所」の立地に伴い、電源立地地域対策交付金が交付されています。

この電源立地地域対策交付金は、発電用施設の設置および運転の円滑化を図るため、発電用施設の立地または周辺地域で行われる公共用施設の整備や、住民の福祉、利便性の向上のための事業に対し交付されます。当市では昨年度、次の表の事業に活用しました。

問 財務課資金企画室 内線 2327

税 日中納付が困難な方へ休日夜間納税窓口を開設

毎月中旬・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 9/10(木)・11(金)

9/14(月)・15(火)

9/25(金)～30(水)

(平日) 17:15～19:00

(休日) 10:00～15:00

▶どこで 本庁舎税務課

問 税務課収納担当 内線 2232

税 不正軽油について

事前に地域県民局長の承認を受けずに、灯油や重油などを混ぜた不正軽油の製造、販売および使用を行うことは脱税行為であり、罰則として、10年以下の懲役や3億円以下の罰金などに処せられます。不正軽油に関する情報がありましたら、ご連絡ください。

問 下北地域県民局県税部課税課

☎ 22-8581 内線 207

令和元年度実施事業(実績)

実施の目的	事業名	交付対象経費	交付実績額
保健・医療の充実	健康推進事業	1億5,398万円	1億2,200万円
	健康診査委託事業	4,664万円	4,000万円
	予防接種助成事業	5,141万円	5,141万円
	乳幼児等医療費給付事業	3,030万円	2,500万円
	妊婦健診委託事業	2,911万円	2,911万円
環境衛生、廃棄物対策	一般廃棄物収集運搬等事業	2億1,553万円	2億1,500万円
	スポーツレクリエーション活動の充実	2億329万円	1億8,000万円
学校教育の充実	学校給食・環境整備提供事業	1億3,840万円	1億3,608万円
	小中学校維持運営事業	8,047万円	7,800万円
	小中学校維持運営事業(燃料)	3,392万円	2,200万円
社会教育の充実	社会教育施設運営事業(中央公民館、図書館)	9,799万円	9,000万円
環境衛生、水質保全	下水道施設等維持運営事業	2,373万円	2,000万円
消防・救急体制の充実	消防活動提供事業	8億8,568万円	3億3,000万円
保健・医療の充実	むつ総合病院運営事業	3億8,142万円	3億8,000万円
	事業運営基金の造成	地域振興基金造成事業	3億4,500万円
合計		27億1,687万円	20億6,360万円

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になりますので、ぜひご家族ご親戚に教えてあげてください!



多言語情報発信

10言語に対応するUI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・ベトナム語下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、幅広い世代サービス向上を図れます。

PUSH通知

最新に情報発信

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通知ができるため、情報をもれなく届けることができます。

ANDROID APP ON Google play

Available on the App Store



-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



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。

税 コロナウイルスの影響による国保税・介護保険料減免

減免には申請が必要ですが、感染予防・拡大防止のため郵送でのやりとりになります。まずは電話でご相談ください。

▶減免の対象となる方

・主たる生計維持者の収入が前年に比べて3割以上減少すると思われる世帯の方

・収入減少が見込まれる所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下

・前年の所得の合計額が1,000万円以下

問 税務課市民税担当 内線 2212

9/30(水)は市税等の第4期納期限

▶第4期納期限の市税等

市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料

問 税務課納税管理担当 内線 2252



各種相談日程

教育相談(予約制)

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～18:00
場 教育研修センター
問 相談専用電話(16:00まで) ☎ 22-0974
問 学校教育課(16:00以降) ☎ 22-1111 内線 3132
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 ジョカエあむり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 9/3(木)・17(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** 問合先・申込先

教育懇談会 ～何でも語ろう教育の事～

コロナ禍で困ったことや心配していること(部活動・校則・いじめ・PTA活動・教員の多忙化・パワハラなど)をみんなで出し合い解決策を一緒に考えませんか。
▶いつ 9/27(日) 14:00～16:00
▶どこで 図書館あすなるホール
問 下北教職員組合 ☎ 24-1174

募集 9/27(日)フリーマーケット

ご自宅にある不用品、ハンドメイド作品を出品してみませんか。
▶どこで むつ市イベント広場(雨天中止)
▶出店申込 9/1～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)
※小型家電回収、出張ごみ相談ブースあり
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

在職者訓練 高所作業車特別教育

作業床の高さが10m未満の高所作業車の運転業務を行うための、労働安全法に基づく特別教育です。
▶いつ 10/7(水)～8(木) 8:30～16:30
▶どこで むつ高等技術専門学校
▶受講料・定員 1,200円・20名
※テキスト代・送料各自負担(約1,470円)
▶対象 在職者で「作業床の高さ10m未満の高所作業車運転業務」に係る特別教育を習得したい方。
▶申込方法 受講申込書をホームページからダウンロードし、FAXで申込み。
▶募集期間 9/4(金)～17(木)
問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234 FAX24-1250

排水設備工事責任技術者試験

青森県下水道協会では、排水設備工事責任技術者試験を実施します。
▶いつ 11/19(木) 14:00～
▶料金 8,000円
▶どこで 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市
▶受験資格等 詳しくは「青森県下水道協会ホームページ」でご確認ください。
▶申込期間 9/1(火)～30(水)
問 上下水道局下水道課 内線 4351

手話講習会(全8回)

聞こえない人たちの「ことば」である手話を、楽しみながら学んでみませんか。初心者の方でも丁寧に教えますので、お気軽にお申し込みください。
▶いつ 9/5(土)～11/14(土) 14:00～
※9/26(土)・10/3(土)を除く土曜日
▶どこで 下北文化会館研修室2
▶料金 無料(テキスト代別途3,300円)
▶定員 20名(先着順)
▶申込方法 電話またはFAXで申込
問 むつろうあ協会 FAX34-5264
問 手話サークルほほえみ事務局 ☎ 23-8701

募集 令和3年度 むつ市職員募集

令和3年3月31日に高校卒業見込みの方
▶職種・採用予定人数 初級行政、初級土木、初級建築、初級建築電気、障がい者枠計6名程度
キャリアチャレンジ枠
▶職種・採用予定人員 行政 計2名程度
追加募集
▶職種・採用予定人員 初級・上級土木、初級・上級建築、初級・上級建築電気 計6名程度
▶受付期間 9/11(金)～10/6(火)
▶申込方法 9/11(金)より、本庁舎窓口のほか各庁舎管理課、図書館、中央公民館で受験申込書類を配付します。市ホームページからダウンロードもできます。
問 総務課人事担当 内線 2115

募集 令和3年度 むつ総合病院職員募集

▶採用職種・採用予定人数 助産師および看護師 9名程度
薬剤師 2名程度
臨床検査技師 2名程度
診療放射線技師 3名程度
言語聴覚士 2名程度
作業療法士 2名程度
臨床工学技士 1名程度
社会福祉士 2名程度
▶試験日 10/25(日) 9:00～
▶どこで むつ総合病院
▶受験資格等 詳細は、お問い合わせいただくかホームページでご確認ください。
▶申込方法 申込書類はホームページからダウンロードするか窓口で交付します。
▶申込締切 9/18(金)
問 むつ総合病院総務課人事係 ☎ 22-2111 内線 3872

特別清掃による休館のお知らせ

▶まさかりプラザ 9/8(火) 17:00～
▶むつ来さまい館 9/16(水)
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

募集 市営住宅入居者募集

緑町団地 (3人以上用) 2戸 家賃 2万1,100円～4万1,400円
川守町団地 1戸 家賃 1万2,600円～2万4,800円
外山団地 1戸 家賃 1万1,800円～2万3,100円
▶募集期間 9/1(火)～14(月)
※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 介護基本技術講習 受講生を募集します

介護のキホンを学んで就職活動に活かそう
▶いつ 10/13(火)～16(金) 10時～17時
▶どこで 下北文化会館
▶定員・受講料 15人・無料
▶対象 介護現場へ就職意欲のある県内の方
4日間(22.5時間)の講習に欠席なく参加できること
▶申込締切 9/18(金)
問 介護労働安定センター青森支部 ☎ 017-777-4331

募集 青い森林業アカデミー 研修生募集

県内で林業への就業を希望する方を対象とした研修「青い森林業アカデミー」を来々年4月に開講します。
取得できる資格は、チェーンソー操作や車両系建設機械運転など計6種類です。
▶いつ 令和3年4月から1年間
▶どこで 県産業技術センター林業研究所内
▶料金 118,000円/年
▶対象 18歳以上43歳以下の方
▶定員 10名(高校推薦7名、一般3名)
問 公益社団法人あおもり農林業支援センター ☎ 017-732-5288

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！		
	6月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,994 t	1,823 t	(+171t)
資源回収量	148 t	160 t	(-12t)
資源回収割合	7.4%	8.8%	(-1.4%)
市民1人1日の排出量	1,185 g	1,065 g	(+120g)
【参考】H30	1人1日あたりの排出量 全国平均918g/日 青森県平均1,002g/日		

秋の狂犬病予防集合注射

市に登録のある犬で、今年度の狂犬病予防注射が済んでいない飼い主に、案内ハガキを発送しています。来場の際は、マスクの着用をお願いします。なお、集合注射会場だけでなく、下北管内の動物病院でも登録や注射を行うことができます。
▶いつ 9/8(火)～29(火)
▶料金 登録手数料 3,300円/1頭
集合注射料金 3,350円/1頭
問 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

野良猫への無責任なエサやりはやめましょう

エサやりが原因による野良猫の糞尿被害等の問題が、町内会より寄せられています。無責任なエサやりによって、たくさんの猫が集まり、みだりに繁殖してしまいます。近隣に迷惑をかけるだけでなく、猫をも不幸にしてしまいます。猫にエサだけを与えるのはやめましょう。なお、猫を飼育する場合は、病気の感染や交通事故の防止のために、屋内で飼育しましょう。
問 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

強引な訪問買取り業者に注意

「不要な靴など何でも買取る」と訪問した業者から、貴金属を出すように強要されたケースが見られます。業者には1人で対応せず、家族などに同席してもらおうと安心です。商品を渡しても、法定書面を受領後8日以内であればクーリング・オフ(解約)が可能です。
問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

市ホームページ バナー広告募集中！

☆掲載枠数…12枠 ☆掲載場所…トップページ右側
☆掲載料金…8,000円(月の初日から末日までの1か月)
※詳しくは市ホームページのバナー広告募集のページをご覧ください。

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157
問 http://www.city.mutsu.lg.jp/



来さまい館 9月教室

- セルフリンパケア(10:00～12:00)**
▶いつ 9/4(金)・24(木)
- イヤリング・ピアス作成(10:30～12:30)**
▶いつ 9/6(日)・20(日)
- PPバンド(10:00～12:00)**
▶いつ 9/7(月)～28(月)毎週月曜
- ステンドグラス風アート(10:00～12:00)**
▶いつ 9/8(火)・20(日)・29(火)
- リボン刺繍(10:00～12:00)**
▶いつ 9/9(水)・23(水)
- ハーバリウム(10:00～12:00)**
▶いつ 9/11(金)・30(水)
- 片付けられない人の断捨離(10:00～12:00)**
▶いつ 9/18(金)・30(水)
- ▶どこで むつ来さまい館2階会議室
- ▶定員 10名

☎ 田名部まちづくり(椿) ☎ 34-9761

募集 男性のための料理教室

- ▶いつ 10/3(土)10:00～13:00
- ▶どこで 中央公民館
- ▶定員・参加費 10名・無料
- ▶持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- ▶申込締切 9/23(水)

☎ むつ市むつ食生活改善推進委員会 伊藤 ☎ 090-1935-2890

「縄文遺物との対話」展

- 大畑地区から発見された考古資料を展示し、大畑の歴史を紐解いていきます。(マスク着用・上履き持参・申込不要)
- ▶いつ 9/12(土)13:00～16:00
9/13(日)9:00～13:00
 - ▶どこで むつ市下北自然の家

☎ 教育委員会生涯学習課 内線 3142

家族対象研修会 in むつ①

- 発達障害等で気になる思春期、青年期の方への関わりに関する研修会です。
- ▶いつ 9/14(月)10:00～12:00
 - ▶どこで むつ来さまい館
 - ▶参加費 無料(要申込)

☎ 青森県発達障害者支援センター「ステップ」 ☎ 017-777-8201

募集 ふれあいバスの旅 名川観光農園ぶどう狩りツアー

- ▶対象 市内在住の65歳以上の一人暮らしの方
- ▶旅行日 むつ地区の方 10/7(水)
むつ地区以外の方 10/9(金)
- ※詳細は、電話でご確認ください。
- ▶参加定員 各回40名(先着順)
- ▶参加費 3,000円 (入園料、昼食代、保険料含む)
- ▶申込方法 電話で申し込み
- ▶受付期間 9/1(火)～11(金)
平日の午前9時から午後5時まで

☎ むつ市社会福祉協議会地域福祉課 ☎ 33-3023

むつ市老人クラブ「生きがいサークル」9月

▶老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎ 23-5800

お花教室	3日(木)	17日(木)
手芸教室	1日(火)	15日(火)
踊り教室	9日(水)	23日(水)
お茶教室	10日(木)	24日(木)
習字教室	11日(金)	
コーラス教室	14日(月)	28日(月)
ダンス教室	9日(水)	23日(水)
カラオケ教室	14日(月)	28日(月)
囲碁・将棋教室	1日(火)	15日(火)
着付教室	2日(水)	16日(水)
ダンス(13時～15時)、カラオケ、囲碁・将棋(13時～16時)、その他(10時～12時)		

▶老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎ 29-1800

日舞教室	7日(月)	28日(月)
着付教室	8日(火)	
カラオケ教室	10日(木)	24日(木)
カラオケ(13時～16時)、その他(10時～12時)		

☎ むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

2020年度 あおもり食育検定

- 本県の豊かな農林水産物や食文化など、「あおもりの食」を中心とした「食」に関する知識を問う検定です。
- ▶いつ 11/15(日)10:30～11:30
 - ▶どこで まさかりプラザ
 - ▶受験料 一般2,000円 学生1,500円
 - ▶申込締切 9/30(水)
 - ▶申込書類配置場所 ホームページおよび市民連携課に配置

☎ あおもり食育検定委員会事務局 ☎ 017-728-0121

☎ http://syukulove-aomori.net/kentei.html

募集 令和2年度中央公民館 むつ市民大学ゼミナール

- 実用書毛筆(小筆)「冠婚葬祭表書とハガキ」**
- ▶いつ 9/25・10/2・9・16・23 ※いずれも金曜日10:00～12:00
 - ▶講師 浅利 冴子氏
 - ▶持ち物 ぶん鎮、すずり
 - ▶料金・定員 1,300円(5回分)・10名
 - ▶申込期間 8/25(火)8:30～電話でのみ受付
- パンとお菓子「手軽にできる海外のお菓子」**
- ▶いつ 10/5・12・19 ※いずれも月曜日9:00～12:00
 - ▶講師 東 恵子氏
 - ▶持ち物 筆記用具、エプロン、ふきん1枚
 - ▶料金・定員 2,000円(3回分)・8名
 - ▶申込期間 9/3(木)8:30～電話でのみ受付
- 文学「文学作品の中の下北」**
- ▶いつ 10/6・13・20 ※いずれも火曜日13:30～15:30
 - ▶講師 山本 隆悦氏
 - ▶持ち物 筆記用具
 - ▶定員 10名
 - ▶申込期間 9/3(木)8:30～電話でのみ受付

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

募集 令和2年度 むつ市民大学公開講座

- テーマ「福祉について」
- ▶いつ 10/15(木)13:30～15:30
 - ▶どこで 中央公民館 講堂
 - ▶講師 精神保健福祉士 三浦 和之氏
 - ▶申込期間 随時受付

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224
 ☎ 川内公民館 ☎ 42-3113
 ☎ 大畑公民館 ☎ 34-2321
 ☎ 脇野沢公民館 ☎ 44-2110

むつ工業高等学校 同窓会定期総会

- ▶いつ 9/5(土)18:00～18:30 ※総会のみ開催
- ▶どこで むつグリーンホテル
- ▶会費 無料

☎ むつ工業高校 南川 ☎ 24-2164 ☎ minamikawa-kazuma@r02.asn.ed.jp

むつ山岳会主催 第6回山かけ登山会

- 釜臥山には昔から山岳信仰としての山かけ登山がありました。今、これを市民の手で実行しましょう！(登山初心者には事前面談する場合があります)
- ▶いつ 9/6(日)7:30～16:00
 - ▶集合 水源池公園北駐車場7:30集合
 - ▶定員・参加費 20名・500円(保険料他)
 - ▶申込締切 9/1(火)
 - ▶申込方法 マエダ各店で申込

☎ マエダ 岩淵 ☎ 0120-8333-49

月山登山(419.2m)& 中山崎絶景巡り(六ヶ所村)

- 山岳信仰とアルペンムードを感じる展望の山、登山後に滝の尻大滝、ぼっとあげ、タタミ岩を含む中山崎を巡りませんか。
- ▶いつ 9/6(日)※荒天時中止
 - ▶集合 市役所コンビニ裏側7:55
 - ▶参加費・定員 無料・12名 ※入浴料各自・現地まで各自移動
 - ▶行程表 市役所ATM前の掲示板で配布
 - ▶申込締切 9/4(金)

☎ 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)

赤川遺跡周辺ウォーク

- ▶歩行コース 全長4.8km
- ▶いつ 9/13(日)9:00～13:00(小雨決行)
- ▶集合場所 むつ市下北自然の家 受付8:30～50分
- ▶当日準備 雨具・マスク・上履き
- ▶参加費 一般700円 学生500円 (昼食代・傷害保険代)
- ▶申込締切 9/5(土)

☎ ふるさとが大好き会 杉本 ☎ 34-3260 ☎ nimaibashi@fs21.jp

2020年度青森県合気道指導者研修会

- むつ市で初めて合気道のイベントを開催します。県下道場の代表者による演武。日本伝統の武道である合気道の技の妙技を是非ご見学ください。
- ▶いつ 9/20(日)13:00～15:40
 - ▶どこで むつマエダアリーナ
 - ▶内容 演武会、指導者研修会
 - ▶講師 福島県合気道連盟 会長 清野 和浩

☎ 大湊道場 佐藤 ☎ 090-6457-4516

第60回むつ市民体育大会

- ▶総合開会式 10/3(土)8:30～ むつマエダアリーナ
- ▶実施種目 全21種目
- ▶会期 9/27(日)～10/11(日)
- ▶会場 むつ運動公園ほか市内各会場
- ▶申込締切 9/7(月)17:00

☎ むつ市体育協会事務局 内線 2474 ☎ http://mutsu-taikyo.jp/

青森県スポーツ・レクリエーション祭 フライングディスク競技

- ニュースポーツの一つ、フリスビー競技を2種目実施します。国民スポーツ大会のデモスポ種目としてむつ市で実施されるものです。どなたでも参加できます。
- ▶いつ 10/3(土)9:00～
 - ▶どこで しもきた克雪ドーム はらっぱる
 - ▶種目 ディスタンス(遠投)競技 ディスクゴルフ競技
 - ▶参加費 無料
 - ▶対象 障害のある方は自力で試技できる方
 - ▶申込締切 9/3(木)
 - ▶申込方法 申込書を下記へ提出

☎ 〒035-0067 むつ市十二林9-6 青森県フライングディスク協会 白川 ☎ 22-6912(FAX 兼用)

ペタンク教室 受講無料・定員40名

- 介護予防運動の一環として「ペタンク教室」を開催。老若男女が気軽に楽しめる運動です。(実施3日前までに要申込)
- ▶いつ 9/12(土)10:00～12:00
 - ▶どこで むつ市中央公民館
 - ▶講師 むつ市ペタンク協会会長 木村 信隆

☎ りんどうの会 菊池 ☎ 090-1494-5544

募集 キッズスポーツクラブ 生徒募集

- 様々な経験を積みながら運動神経の土台作りを行います。見学・体験も可能ですので、気軽にお問い合わせください。
- ▶いつ 毎週月曜日16:15～17:15
 - ▶どこで むつ市ウェルネスパーク
 - ▶対象 年中～小学2年生

☎ むつ市ウェルネスパーク ☎ 28-4341

スポーツ振興くじ 助成事業



- スポーツ振興くじ(toto)の助成を受け、むつマエダアリーナ(むつ市総合アリーナ)に柔道畳(128枚)を設置しました。

☎ 市民スポーツ課 内線 2471

季節の自然観察会 第3回秋の自然観察

- 秋の釜臥山に出掛けてみませんか。釜臥山から水源池公園周辺にかけての、清々しい空気を楽しみながらの観察会です。
- ▶いつ 10/4(日)9:00～15:00
 - ▶どこで 釜臥山および水源池公園周辺 ※市役所本庁舎集合。現地バス移動
 - ▶講師 県立郷土館 学芸員
 - ▶定員 15名

☎ 生涯学習課 内線 3143

あそびの日2020 ニュースポーツ体験DAY

- 3世代がニュースポーツを体験し、笑顔で交流します。
- ▶いつ 10/3(土)9:00～12:00
 - ▶どんな ディスクゲッター、ディスクゴルフ、ドッチビー、クッブ、ラダーゲッターなどの他、昔遊びも用意
 - ▶どこで しもきた克雪ドーム
 - ▶その他 上履き、汗拭きタオル持参 傷害保険各自加入
 - ▶申込方法 当日受付

☎ むつ・下北地区レクリエーション協会 ☎ 22-6912(FAX 兼用)

全国秋のウォークラリー大会 身近な自然でリフレッシュ

- 大湊水源池公園内で問題を解きながら約1時間で探索して歩きます。参加者には完歩証と記念品をプレゼント。ゴール後はスマートスポーツを体験。
- ▶いつ 9/13(日)9:30～12:00 ※最終受付11:00
 - ▶受付場所 みどりのさきもり館
 - ▶参加費 無料

☎ むつ・下北地区レクリエーション協会 ☎ 22-6912(FAX 兼用)



健康・子育て 応援コーナー

自分も家族も周りの人も 大切にしよう 心の健康づくり ～9月10日から16日は自殺予防週間です～

新型コロナウイルス感染拡大は、私達の日々の暮らしに様々な影響を及ぼしています。活動の制限によるストレスや、生活の不安など感じている方もいらっしゃるかと思います。

ストレスを感じることは誰にでも起こりえることです。過度のストレスが生じると、こころのバランスが崩れることがあります。ひとりで悩まずに、信頼できる家族や友人、相談機関に相談しましょう。気分が沈む、何をしても元気が出ない、イライラする・怒りっぽい、意味もなく不安になる、何も食べたくない、なかなか寝付けない・熟睡できない等の症状が続く場合には、早めに専門機関へ相談することが大切です。

また、身近な人が悩んでいることに気がついた時には、早めに声をかけてみましょう。



こころの体温計”試してみませんか？

こころの健康状態をチェックすることができます。自己診断をするもので医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず心配なことが続く場合は、早めに専門家にご相談ください。利用料は無料です。(通信料は自己負担)



こころといのちの相談先

むつ市ホームページ「心の悩み一人で悩まずにまずはご相談を(心の悩みに困ったときの相談機関)」において、こころの悩みに関する相談窓口の情報を掲載しています。



むつ市子育て支援アプリダウンロードキャンペーン

妊娠から出産、子育てまでをフルサポートする「むつ市子育て支援アプリ」を6月より配信開始しました。

予防接種の管理、地域の育児情報の入手、子どもの成長記録など、子育てに役立つ機能が盛りだくさんです。また、記録した内容を離れた場所に住む家族と共有することもできますので、新たなコミュニケーションツールとしてもご利用いただけます。

今ならダウンロードしていただいた方、先着400名様に「ムチュランファミリーハンドタオル」をプレゼントします。

▶対象

「むつ市子育て支援アプリ」 by 母子モ>」をダウンロードいただいた妊婦の方または子育て中の方

▶引換場所

子育て支援課、各分庁舎市民生活課、ムチュ☆らんど(キッズパーク)

▶持参するもの

母子手帳、アプリがインストールされている端末



☎ 子育て支援課 内線 3714

ムチュ☆らんど 9月のイベント



新型コロナウイルス感染症対策のため、9月のイベントはありません。また、現在平日のみの開館としています。ご迷惑をお掛けしますがご理解の程よろしくお願ひします。

☎ ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

9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
17日(木) むつ市役所	10:45～12:00 13:30～16:30
19日(土) マエダストアむつ中央店	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。

☎ 予防・医療課献血担当 内線 2584

9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
6日(日) ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック ☎ 23-0033	6日(日) たなぶ調剤薬局 ☎ 090-7337-7838
13日(日) ちば小児科アレルギー科クリニック ☎ 33-8001	13日(日) 公済会薬局 ☎ 0120-88-4721
20日(日) 柳谷ひ泌尿器科皮膚科クリニック ☎ 24-2055	20日(日) 横迎町調剤薬局 ☎ 22-0118
21日(月) たなか泌尿器科クリニック ☎ 28-2660	21日(月) 公済会薬局 ☎ 0120-88-4721
22日(火) みどりが丘整形外科クリニック ☎ 23-2321	22日(火) しんまち薬局 ☎ 090-2361-9387
27日(日) みちのくクリニック ☎ 23-1171	27日(日) レモン薬局 ☎ 080-5748-8699

※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。

☎ 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

9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
6日(日) たなぶ調剤薬局 ☎ 090-7337-7838	6日(日) たなぶ調剤薬局 ☎ 090-7337-7838
13日(日) 公済会薬局 ☎ 0120-88-4721	13日(日) 公済会薬局 ☎ 0120-88-4721
20日(日) 横迎町調剤薬局 ☎ 22-0118	20日(日) 横迎町調剤薬局 ☎ 22-0118
21日(月) 公済会薬局 ☎ 0120-88-4721	21日(月) 公済会薬局 ☎ 0120-88-4721
22日(火) しんまち薬局 ☎ 090-2361-9387	22日(火) しんまち薬局 ☎ 090-2361-9387
27日(日) レモン薬局 ☎ 080-5748-8699	27日(日) レモン薬局 ☎ 080-5748-8699

☎ 休日お薬電話相談事務局 (沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

肌色は Skin Color ではありません

ヘンリー・レイチェルより

I'm sure you have heard about the Black Lives Matter movement happening in America right now. Racism is a big problem in America, but I think it is a problem here in Japan, too. Sometimes our actions are racist without us even realizing it. I think this is something we all must work on to build a better future for everyone.

皆さん、**マイクロアグレッション** (microaggression) をご存じですか？

マイクロアグレッションはマイノリティー (社会的に少数派とされる人々) に対して無意識のうちに差別しておとしめる言動です。直訳すると、「微細な」「攻撃」という意味になります。マイクロアグレッションは小さいように見えますが、時間が経つにつれてストレスや弊害を溜めてきます。一例を上げると、「肌色」という言葉です。「肌色」とは、英語の「skin color」の直訳ですが、私はその翻訳を使っていません。

私は市内の幼稚園・保育園・低学年へ「英語で遊ぼうムチュリンガル教室」を開催しています。授業では私が英語で色と顔の一部を言って、子供達はその色のクレヨンを持って一部分ずつ顔を描きます。

子ども達が描いた絵をいつも楽しく見ているけど、肌色の説明に困ることがあります。日本語の肌色は英語の **beige** (ベージュ) に似ているので肌色を教える時 **beige** と教えます。でもたまに英語塾へ通っている生徒や先生からは「肌色は skin color ではありませんか？」と質問されます。

「その英語は間違いないですけど、skin color という英語を使いませんね」という説明をすると、大人は「なるほど！」と返事をします。日本でもみなさんの肌は同じ色ではありません。民族別日本人、ハーフ日本人、別な国の子孫日本人など、たくさんの色の肌がある人がいます。

以前、日本プロ野球選手のオコエ瑠偉さんの twitter で「ある日、親の似顔絵を描く時があった。先生は言った。親の顔は肌色で塗りましょう。その時保育園にあった、肌色のクレヨンの色はだいたい色だった。でも、俺はその時の反抗心から涙ながら、茶色のクレヨンを取り親の顔を書いた。出来上がった後はもちろん皆に笑われた」と書きました。その話を読んだら、私も泣きたくになりました。

しかし時には、私たちもマイクロアグレッションによる間違いをしていると思います。でも慎重に私たちの言葉を選んだら、より良い未来を築けます！

Walking Talking

むつ市内で一緒にお話しをしながら散歩しましょう！申込不要です。(悪天候の場合中止) ご参加の際、マスクの着用と十分な距離を取ることをお願いします。

▶いつ

- 9/17(木) 14:00～15:00 水源池公園 ※安渡館の前 14:00 集合
- 9/30(水) 14:00～15:00 運動公園 ※児童公園の前 14:00 集合

☎ 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



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。

春夏秋冬

－俳句－

煮物して心に風の春びより
好きだけど三密きらふ風知草
六月や晴の日つづく心地よき
屋敷神祇る祠や青田風

－短歌－

亡兄と観た海岸通りの洋画座はロマンス坂にその名を遺す
母逝くと言ひ淀みつつ息知らず二週間まえ話せる友の
若木 幸子
井手上省子
加藤 孝子
土佐 白園
菅浦川 充江
太田 正信
永倉 みつ

－川柳－

教養じゃ腹膨らまぬ世を生きる

－俳句－

徒夢や雨滴に目覚む夜半の音
やり場無き身を持って余し草むしる
小波ひく小石カラコロ夏の星
剪定の一眼にみる風の色

－短歌－

草取れば虫もミミズも違い出して一休みせりアイスを食べろり
梅雨寒の座敷におきし水中花あかくひらいて心ぬくもる
千葉 鈴子
坂本 つぎ
大関 正勝
戸川美重子
菊池 嘉任
杉本 一造
山田すきま風

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



駅前食堂
元祖大湊海軍コロッケ 330円(ピーフ)
大湊海軍コロッケ 330円(カレーライス)
元祖大湊Sora空っ! 693円(単品)
大湊Sora空っ! 海鮮塩唐揚げ 760円(単品)
自衛艦ちくまカレー 1,250円(税込)
オーバルカレー 750円(税込)

「市外から来たお客さんにはじえいたグルメや味噌焼きなどむつ市ならではの料理を注文していただくことが多いです」
「駅前食堂というメニューの数が多いとメニューが大変な量になります。大湊市にしかないメニューは、大湊市ならではです。」
「確かに唐揚げだけで6種類のメニューがあります(笑)大湊ですけれどお客さんの好みによって千円以下で食べられるオーバルカレーとして提供することにしましたよ」
海自カレーがサラリーマンのお財布にも優しいランチメニューとして仲間入りしそうですね。

駅前食堂
むつ市下北町 5-45
☎ 0175-22-0860
〈営〉 11:00 ~ 15:00
17:00 ~ 20:30
〈定休日〉木曜日

コロナ対策万全の
当店でお待ちしています!

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 会長 小田桐隆夫さん —



「ジオパーク活動が下北の豊かな自然を守るんです」
地域の住民・団体でジオパーク活動をさらに盛り上げていくと3年前に設立された「下北ジオパークサポーターの会」会長である小田桐隆夫さんは認定前からさまざまな人を巻き込み、ポトムアップ型の取り組みを進めてきました。
そんな小田桐さんにこれまでの活動について伺いました。
「3つの海に囲まれた下北には多くの漂着物が浜に押し寄せてきます。下北が誇る美しい景観を見に訪れた方々のために清掃活動を中心に活動してきました。また、豊富な海の幸と山の幸

を活かした下北(ジ)オでんの企画などを行いました」
「再認定審査を控えた今年、今後の展開を伺いました」
「景観のためと考えていた清掃活動ですが、ジオパークを学んでいく内に、これが生態系を守ることに私たちが暮らす地域を守る活動になっていくと気づきました。最近、盛んに叫ばれているSDGsでもあり、この輪を広げるため、おもしろく、楽しくをキーワードに工夫した活動を続けたいです」
小田桐会長が取り組むジオパーク活動の力の源は、地域を愛する心と熱意、これに尽きます。

(写真右)
下北ジオパークの名物料理とするため、事業者と連携し下北の食材で下北のストーリーを感じる下北(ジ)オでんを開発。



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

— こんにゃくの炒り煮 —



材料(お弁当4人分)
糸こんにゃく 120g
かぼちゃ 60g
アスパラガス 40g
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
だし汁 大さじ3
ごま油 小さじ1
一味唐辛子 少々
1人分栄養価 24kcal 塩分 0.2g

-作り方-



①糸こんにゃくは食べやすい長さ、かぼちゃは太めのせん切りでレンジに3分、アスパラガスは斜め切りにする。



②ごま油をひいたフライパンでこんにゃくとアスパラガスをさっと炒める。



③油がなじんだらかぼちゃと合わせ調味料を加え、最後に唐辛子をかけて混ぜる。



④ヘルシー食材の代名詞こんにゃく、カボチャの甘味とアスパラガスの食感が楽しい一品です!

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

防災 減災 知恵袋

Vol.15 マイ・タイムラインを作成しよう

マイ・タイムラインとは、洪水のような災害が発生した際に、「いつ」、「何をするか」を整理した個人の防災計画です。各地で毎年のように大規模な洪水が発生し、すでに異常気象が日常となりつつある今、「自分の命も、家族の命も自ら守る」ために、マイ・タイムラインを作成しましょう。
防災安全課 内線 2134

詳しくは、国土交通省 Web ページに掲載されている「マイ・タイムラインかんたん検討ガイド」(PDF ファイル)をご覧ください。災害が発生するまでの、一連のタイムラインが掲載されています。

「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



絵本のようにめぐる世界遺産の物語
村山 秀太郎、本田 陽子/監修 (昭文社)

漫画家しながらツアーナース
「役立ち」セレクション
明/著、坂本 昌彦/監修 (集英社)

今日からはじめるソーイング
ミシン1年生
ごえたむ/イラスト (東京ヴォーグ社)

ため息をつく美しさ、旅心をそその世界遺産ストーリー。人類の叡智を結集した世界遺産の建造物を、息をのむ美しい写真と簡潔な解説で紹介。まるで絵本を読むようにページをめくるのが楽しい世界遺産ガイド。

現役漫画家にして、修学旅行や林間学校に同伴する看護師、通称「ツアーナース」である著者が見つめた、こどもの病気の最前線。楽しく読めて、医学知識が学べ、ホームケアの助けにもなるハートフルコミックエッセイ。

ミシンを使うのが初めて、でも何からすればいいのかわからない...という方向けの基礎本。初めての方はもちろん、一度は挫折してしまった方にもおすすめ。可愛いキャラクターのマンガやポイント解説つきの一冊。

9月の休館日 9/10(木)・24(木)

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



8/14 Fri **今夏はオンラインで里帰り**
「オンラインで集まれ! むつ市出身者」開催

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、帰省することが困難な県外在住のむつ市出身のみなさまを対象に、ふるさとへ募る思いをオンラインでつなげ、宮下市長や参加者同士が交流する「オンラインで集まれ! むつ市出身者」を開催しました。関乃井や下北ワインなどによる乾杯の後、大湊ネブタや田名部まつり関連の場所から生中継、田名部おしまこの鑑賞、参加者全員で市民歌の合唱を通じ、故郷を思う気持ちを一つにしました。



8/8 Sat **溪流の魅力を全身で体感**
「薬研溪流シャワーウォーク」開催

下北の夏は短くも祭りやさまざまなイベントが開催され、盛り上がりを見せる時期ですが、今年は例年と違う状況です。こうした中、むつ青年会議所としもきたTAB I あしすとが協力し、自然の魅力を感じ、郷土の素晴らしさを知ってもらおうと「薬研溪流シャワーウォーク」が開催されました。参加した子どもたちは普段眺めるだけの溪流に飛び込み、いつもと違う視点での風景や自然を活かしたアクティビティの楽しさに笑顔がこぼれていました。



7/28 Tue **夏秋イチゴのシロップが**
「苺の雫 462° (シロップ)」お披露目会

年々、生産量とファンを増やし、昨年度、ついに一億円を超える生産額となった下北地域の夏秋イチゴ。どの農作物にも共通する課題である規格外のものを有効活用しようと、大畑町のイチゴ加工会社 A-berry が規格外品の果汁から「苺の雫 462°」を開発しました。お披露目会では炭酸水で割ったサイダーやかき氷のほか、サーモンのカルパッチョなどの料理等、さまざまな活用方法も紹介されました。



7/27 Mon **早出し一球入魂かぼちゃに高値**
八戸市中央卸売市場で今年の初競り

例年より1か月ほど早く出荷した一球入魂かぼちゃ15個が今年最初となる競りにかかり、最高値で1個1万円の値がつきました。「むつ市のうまい!」の一つである一球入魂かぼちゃは、ダークホースという品種を1株に1個だけ実らせることで甘みを引きだし、県内のみならず、首都圏の高級ホテルなどでも使われている逸品です。コロナの影響で先行きが見えない中、生産者を勇気づける値をつけていただきました。

昭和58年に襲った日本海中部地震を当時の勤務地弘前市で体験した新松さん。自身が暮らすアパートでは冷蔵庫が倒れ停電。防災に対する思いはその頃からありました。阪神・淡路大震災を機に設立された防災士という資格。「公助との連携につとめ、社会の様々な場で減災と防災力向上のための活動をし、十分な意識・知識・技能を有する者」として認定される防災士に興味を示したのも、その経験からでした。「災害は毎年やってきます。しかも近年は、そのどれもが想定外。地域にはそのような災害は経験がない人がほとんどです。私たちは、災害発生後の避難だけでなく、発生前に



日本防災士機構認定防災士
青森県防災士会むつ支部長
新松 文明 さん

この人
むつちゆ星

むつ市とともに輝く
「この人」をご紹介。

どういう対策をしなければならぬか、そういう防災意識をみなさんにお伝えできる存在でありたいなと思っています。」昨年会員が増員し、本格的な活動を徐々に始められるようになった防災士会むつ支部。「地域のみならずと一緒に関わり、防災について学ぶ機会にお邪魔させていただきます。自分たちも一緒に学びながらみんなで防災意識を高められたらと思っています。」日頃からまずは自分の命を守るために正しい知識をもつことが重要な災害対策。これから台風の時を迎える9月。万が一に備え市が作成した防災マップは重要だと語っていただいた新松さんでした。



8/2 Sun **ボルダリングを新たな地域のスポーツに**
県山岳連盟によるボルダリング初心者講習会

むつマエダアリーナプレオープン特別企画として、ボルダリング室を会場に初心者講習会を開催しました。市内の小学生を対象とした講習会では、青森県山岳連盟のみならずにご協力いただき、手や足の運び方などを丁寧に指導していただきました。県内を見てもできる環境が少ない競技ですが、身近な場所で体験することができるようになったことで、ここから活躍する選手が数多く輩出されることが期待されます。



7/31 Fri **子どもたちの夏の思い出に一役**
大畑町商工会青年部が手持ち花火寄贈

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年8月15日に開催している「大畑ふるさとまつり・花火大会」の中止を決めた大畑町商工会青年部のメンバーが大畑地区にある小学校、保育園・幼稚園を訪問し、すべての児童と園児に手持ち花火をプレゼントしました。この手持ち花火を毎年イベントで花火が打ち上げられる19:30に灯してもらい、大畑地区を花火の力で明るくしようと呼びかけていました。



まつと あきひろ
 松本 明大くん
 R1.9.4 生(小川町)



かわばた はる
 川端 滯ちゃん
 R1.9.11 生(大畑町伊勢堂)



ひがし あいな
 東 希生菜ちゃん
 R1.9.27 生(田名部内田)

♪ むちゅっこ ♪
 Happy Birthday
 9月生まれ



いけだ りっせい
 池田 律誠くん
 R1.9.30 生(大畑町新町)



たかふじ れん
 高藤 蓮くん
 R1.9.30 生(関根前浜)



おおし けいせい
 大芦 啓晴くん
 H30.9.3 生(美里町)



いしわり こう
 石割 光くん
 H30.9.6 生(十二林)

ハッピーバースデー!
 おめでとう!!
 なのじゃー



さいとう あおひろ
 西田 直人くん
 H30.9.11 生(山田町)



かしわわら こと
 柏村 禾ちゃん
 H30.9.11 生(山田町)



かぬこ しょうた
 金子 晟大くん
 H30.9.17 生(若松町)



かぬこ そう
 金野 創くん
 H29.9.3 生(金曲)



さいとう れいな
 佐藤 瑛怜那ちゃん
 H29.9.13 生(緑町)



はしもと ゆい
 橋本 結愛ちゃん
 H29.9.29 生(下北町)



なかやま けんたろ
 中山 綱斗くん
 H28.9.19 生(旭町)



おshima なつ
 大島 菜都ちゃん
 H28.9.23 生(大畑町水木沢)



さいとう なおき
 斉藤 凪ちゃん
 H28.9.25 生(金谷)



おまえ ひろと
 尾前 陽都ちゃん
 H27.9.9 生(大平町)



やまもと りょうが
 山本 煌凱くん
 H27.9.14 生(大平町)



ちひさ
 千引 ひなこちゃん
 H27.9.27 生(中央)



にしんやなぎ こう
 二本柳 煌くん
 H26.9.3 生(金谷)



すぎやま とうご
 杉山 統吾くん
 H26.9.3 生(大湊新町)



そどう さえ
 外井 彩恵ちゃん
 H26.9.23 生(仲町)

10月生まれのお子さんの写真募集!
 8/25 ~ 9/3

お誕生日の記念に写真を掲載してみませんか?
 「むつ」にちなんで、6つの誕生日を迎えるまでの
 お子さんの写真を募集します。どしどしご応募ください!

〈対象〉10月生まれで、6歳までの市内在住の子
 (掲載内容)子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)
 (応募方法)子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・保護者氏名・電話番号を記入したものを添えて 8/25 から 9/3 (必着)までに、郵送または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」とご記入ください。メール受信後、返信します。返信がない場合、不具合等で受信していない可能性があるため広報グループまで電話でお問い合わせください。
 ※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「今月のむちゅっこ」に掲載しています。ぜひご覧ください!!なのじゃー!!
 Mチユランより