

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MUITSU

11

2020



その原動力は、
ふるさとへの愛。

9月19日に新しいスタイルで開催した「にぎわいここから!あんしんオータムフェスタ」での一枚。感染症への不安から始まる誹謗中傷や差別をせず、みんなが Good Neighbor (グッドネイバー: 良き隣人)として、支えあい感染症に向き合いましょう。

UD
FONT
by MORISAWA



特集

その原動力は、 ふるさとへの愛。



下北ジオパーク 私たちが目指すもの

下北ジオパークサポーターの会

平成29年9月設立。ジオパーク活動に賛同する個人・団体が構成される住民主体の自主的活動団体。その取組みは、下北ジオパークの普及、保護・保全、地域振興に関することなど多岐にわたる。特にジオサイトや海岸の清掃による保全活動は高く評価されている。

するもののひとつに「教育」があります。学校教育では、下北管内の各学校がジオパークを教育に取り入れるようになり、地域の価値や魅力を深掘りする調査活動や下北の魅力を地域内外へPRするなど「主体的・対話的で深い学び」が実現し、暮らしているまちへの興味と愛着を持つ機会を子どもたちに多く与える取組みとして展開されています。ジオパーク関係者からは「学校の活動が自走し始めてい



(左) ジオ学習は、子ども達の地域を愛する心を育てるのにも重要。(右) 認定間もないジオパークでありながら、東北ジオパークフォーラムを開催。多くの来場者に下北の魅力を伝えた。

る。地域への愛は、やはり子どもの頃からの学びが鍵を握る。これは、何よりも喜ばしいこと」との声が聞かれます。

次は世界へ

「認定されて、それに恥じない活動を4年頑張ってきた。再認定されれば万歳ということじゃない」と話すのは市ジオパーク推進課職員。「認定を機に、サポーターの会やガイドの会が立ち上がった。彼らの力の源は『再認定されたい』ではなく『ふるさとが好きだ。みんなにもっと好きになってもらいたい』ただそれだけの気持ちです。このような思いを持った方々をもっと増やしていきたい。ジオパークをきっかけに地域の知識を深め、関心を広げ、理解を深めることで地域愛を持って活動していく。その愛は、世界ジオパークに認定される原動力に必ずなるんです。次は世界ジオパークへ！を合い言葉に、これからも取り組みます。」



下北ジオパークガイドの会

平成31年4月設立。「下北ジオパークガイド」として認定された者で組織される。現在会員は33名。定期的に開催される定例会で意見交換や情報共有を行うほか、全国大会や東北大会にも参加し、他のジオパークとの交流を通じて先進事例を吸収するなど、日々ガイドスキル向上のため自己研鑽に励んでいる。写真は、9月4日にむつ市を訪れた青森市立油川中学校の生徒たちに水源池公園の歴史と魅力をガイドした様子。

4

年前の9月9日に産声を上げた下北ジオパーク。「海と生きるまさかりの大地」本州最北の地に守り継がれる文化と信仰をテーマとする、私たちのふるさとが持つ価値が全国に誇れるものと認められて4年が経ちました。その間、保全・教育・地域振興とさまざまな分野で取り組んできたことはどのように評価されるか。今年度4年一度の再認定審査を迎える下北ジオパークに迫ります。

まだ手探りの状態でジオパーク認定を目指していた時代、それは単純な地域振興の起爆剤として捉えられていました。多くの関係者は「下北の雄大な自然に触れてもらえれば認定される」と考えていたのです。しかし平成26年に認定見送りという現実を目の当たりにした私たちは、「ジオパーク」活動を通じて目指す本来の姿をより真剣に考え始めることになりました。

下北ジオパークが目指すのは、ジオパーク活動を通して



下北ジオパーク誕生の瞬間(平成28年9月9日)。多くの関係者の歓喜の声にあふれた。

「郷土愛を醸成する」と「地域の価値(ブランド力)を高める」ことです。簡単に言えば、「下北に暮らすみんながふるさとを大切に愛することを知っていて愛していること」。ジオパークの基本には「地域住民のふるさとへの愛」が必要不可欠だったのです。

認定にあたり高く評価された熱い思いを持つ地域住民の存在。そのみなさんとともに活動を停滞させることなく発展させていくために推進計画を作成し、その後の活動の展開を積極的に図ってきました。

子どもたちに地域愛を

この4年間の変化を代表

地域団体、学校向け 出前講座と現地学習・見学利用者数

年度	出前講座	現地学習・見学
H28	489人 (16件)	306人 (12件)
H29	2,110人 (39件)	1,334人 (45件)
H30	1,757人 (36件)	1,310人 (36件)
H31	2,005人 (38件)	1,360人 (36件)

推進員が担当する「出前講座」は、ジオパーク活動や取組みの紹介、各サイトの魅力などについて講義。「現地学習・見学」は、認定ガイドや推進員が地域の魅力やその価値を参加者に案内する。地域外からの依頼にも柔軟に対応しており、青森市内の小学校教員を対象とした講座なども実施するなど、ジオパーク活動の普及にも貢献している。

すべての「自慢」に理由がある

ジオパーク活動の大前提は「住民主体」。地域が一丸となつて下北の素晴らしさを知り、誇りを持つことが持続可能な地域づくりへつながっていくと信じています。

みなさんも改めて、自分のまわりに数多くある下北自慢を探して見てください。その自慢はなぜ下北に根付いたのか。美味しいものにも、素晴らしい景色にも祭りにも、ここに存在する理由があります。

今年度 下北ジオパークは 再認定の年をむかえます!

10月27~29日 現地調査

日本ジオパーク委員会の調査員が直接下北地域を訪れ現状を確認します。ポイントはいかに地域住民が一丸になっているか。4年間の取組みが評価されます。

令和3年2月(予定)審査結果

現地調査の結果をもとに、日本ジオパーク委員会による厳正な審査を経て再認定かどうか決定します。私たちの目標である「世界ジオパーク」のためには、再認定は必須です!

問 企画政策部
ジオパーク推進課
☎ 0175-22-1111
(2811~2815)



それは、1億5000万年の物語

下北ジオパーク ビジターセンター OPEN

ジオパークの世界へご案内

むつ来さまい館2階に下北ジオパークビジターセンターがオープンしました。館内では下北ジオパークの見どころが詰まったパネル、触って感じる岩石標本、川の成り立ちを再現する装置を展示し、私たちの住む地域がどのようにできたのかを体感できます。ジオパークをより楽しむための体験プログラムも定期的に関催。みなさまのご来場をお待ちしています。



むつ来さまい館
むつ市田名部町 10-1
☎ 0175-33-8191



お待ちしております！

なんて石だ!?

下北ジオパークガイドブック 完成!



自分のために。下北を知ってもらうために。

最新の地質的知見を取り入れた下北ジオパーク1億5,000万年前からの成り立ちを掲載。下北ジオパークの18エリアと53サイトの情報を余すところなく紹介しています。1冊1,500円(税込)で、まさかりプラザ、まさかりプラザ下北駅前店、北の防人大湊安渡館などで購入できます。

下北ジオパークのガイドブックを作りたい。私たちがさまざまな場面で伝えてきたこと、学んだことを一冊にまとめ、多くの方々に知ってもらいたい、ガイドブックは、これまで下北ジオパークに携わった多くの方々の想いで作りあげられました。



下北ジオパークのこと どのくらい知っていますか!? 下北ジオ検定 開催!

来年2月13日(土)14時~
むつ来さまい館イベントホールBで開催。申込は11月2日(月)から12月25日(金)まで。県内にお住まいの「下北ジオパークに興味関心のある方ならどなたでも挑戦できます! (先着50名)」

上位入賞で豪華景品を Get !

成績上位5名には下北ジオパーク認定商品詰め合わせをプレゼント。学んでお楽しみ下北ジオパーク! みなさんの挑戦をお待ちしています!

問 企画政策部
ジオパーク推進課
☎ 0175-22-1111
(2811 ~ 2815)

私も挑戦します!



下北には地域資源が数多くあります。ジオパークを目指した2009年頃から知見の集積が始まり、2019年の新規認定申請時には一通りのまとめを行いました。
特徴ある半島に位置する下北地域において、大地の成り立ちを語るストーリーが構成されたことは、今後、下北ジオパークがユネスコ世界ジオパークを目指す上で欠くことのできない重要なステップとなりました。
この新たなストーリーを広く周知し、地域住民が下北を

誇ることで地域の価値を高めていくことを目指します。
ガイドブックには、「基本」であり、「保全すべき地域資源」の地形・地質が見られるジオサイトと、そこから派生してきた自然サイト・文化サイトについて記載しています。
下北地域の成り立ちを紐解き、下北各地の地域資源の知見を得られるこのガイドブックは、下北に暮らすみなさまの貴重な資料となるものと期待されています。

令和元年度に実施した主な事業 /



むつ市総合アリーナ整備事業 31億8,665万円 (元年度負担分)



大畑庁舎移転事業 2億5,253万円



むつ市防災ハザードマップ作成事業 976万円



子育て世代包括支援センタープレオープン事業 471万円

分析 各会計で健全な財政運営

むつ市の健全化判断比率について、「実質公債費比率」が平成30年度から0.5%改善し16.1%となり、早期健全化基準である25.0%を下回っています。また、「将来負担比率」は、平成30年度から6.9%改善の150.9%となり、これも早期健全化基準の350.0%を大きく下回りました。

「下水道事業特別会計」「魚市場事業特別会計」「水道事業会計」においては、資金不足がなかったため資金不足比率は出ていません。なお、経営健全化基準は20.00%です。

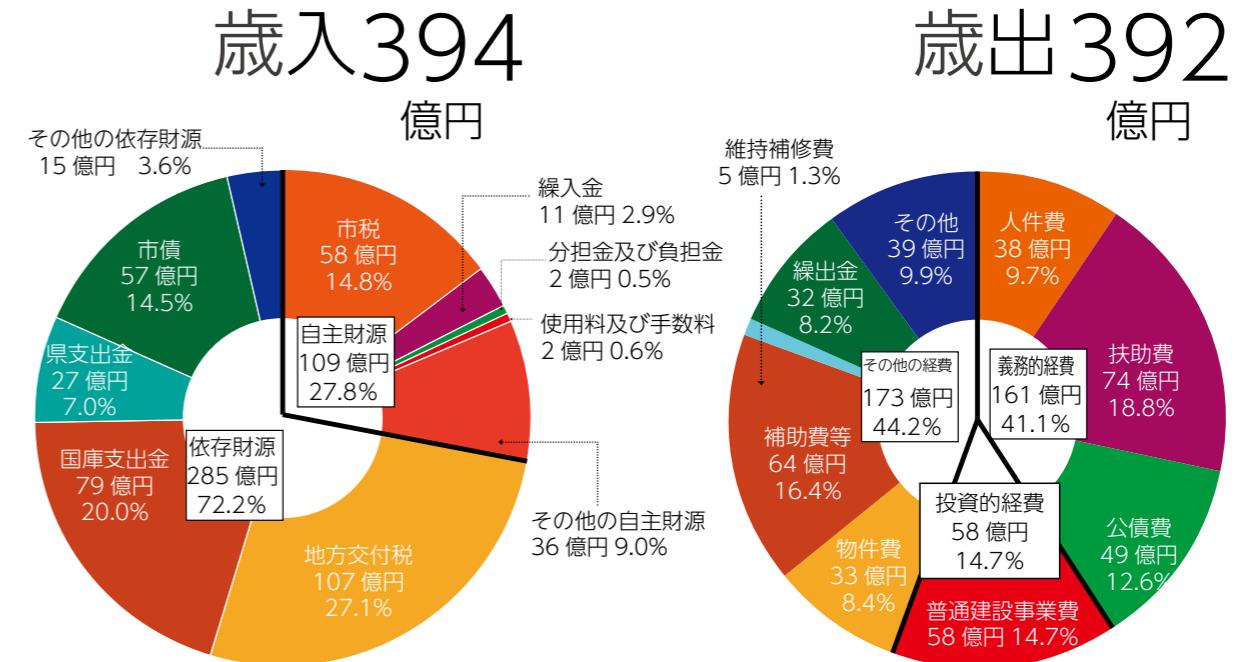
※用語解説

- ▶実質公債費比率**
一般会計等がその年に負担すべき借入金の返済額が標準的な収入に対してどの程度の割合となっているかを示すものです。
- ▶早期健全化基準**
健全化判断比率の基準の一つで、財政収支が不均衡な状況、その他の財政状況が悪化した状況において、自主的かつ計画的にその財政の健全化を図るべき基準として設けられています。
- ▶将来負担比率**
一般会計等が将来にわたり負担を求められる負債額が、標準的な収入に対してどの程度の割合となっているかを示すものです。
- ▶経営健全化基準**
資金不足比率の基準で、地方公共団体が自主的かつ計画的に公営企業の経営の健全化を図るべき基準として設けられるものです。

なり、コロナ前の水準に回復するには、3年から4年を要するとも言われ、先行きが全く見通せない状況となっています。このような状況の中、歳出では扶助費の増加のほか、一般廃棄物処理施設建設事業に伴う下北地域広域行政事務組合への繰出しに多額の一般財源を要することとなっています。また、歳入では、人口減少に伴う個人市民税の減収が見込まれ、大幅に財源が不足する可能性があり、今後も厳しさが続くものと認識していますが、状況に応じた財政運営を講じていきます。

令和元年度 決算を報告します

令和元年度のむつ市一般会計等の決算が、むつ市議会第245回定例会において承認されました。一般会計の歳入は、対前年度比9.2%増の394億4,028万円、歳出は対前年度比11.2%増の391億8,753万円となり、これから翌年度への繰越財源7,140万円を差し引いた実質収支額は、1億8,135万円黒字を確保することができました。



各会計決算

会計名	歳入	歳出	歳入歳出差引額	翌年度へ繰り越すべき財源	実質収支額
一般会計	394億4,028万円	391億8,753万円	2億5,275万円	7,140万円	1億8,135万円
特別会計	151億6,567万円	147億1,596万円	4億4,971万円	0万円	4億4,971万円
国民健康保険特別会計	61億8,558万円	59億1,890万円	2億6,668万円	0万円	2億6,668万円
後期高齢者医療特別会計	5億4,144万円	5億3,376万円	768万円	0万円	768万円
下水道事業特別会計	17億7,941万円	17億7,941万円	0万円	0万円	0万円
公共用地取得事業特別会計	4,552万円	4,552万円	0万円	0万円	0万円
介護保険特別会計	66億573万円	64億3,038万円	1億7,535万円	0万円	1億7,535万円
魚市場事業特別会計	799万円	799万円	0万円	0万円	0万円

企業会計決算

会計名	水道事業収益	水道事業費用	収支差引額	翌年度へ繰り越すべき財源	実質収支額
水道事業会計(税抜)	16億5,163万円	15億2,009万円	1億3,154万円	0万円	1億3,154万円

実質収支・実質単年度収支が黒字も厳しい財政状況

実質収支では1億8,135万円の黒字となり、前年度の実質収支4億2,192万円を差し引いた単年度収支は2億4,057万円の赤字となりました。この単年度収支に、財政調整基金の積立金等を考慮した実質単年度収支は、2億6,74万円の黒字となりました。

また、自治体財政の健全性を判断する「健全化判断比率」では、本市の財政状況はイエローカード(早期健全化基準超)やレッドカード(財政再生基準超)ではありませんでしたが、依然として厳しい財政状況にあります。

今後も厳しい財政運営が続く

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、令和2年4月(6月期)のGDP(国内総生産)は、戦後最悪のマイナス成長と



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。

10月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人 口	56,158人 (+99人)
むつ地区	44,784人 (+130人)
川内地区	3,611人 (-7人)
大畑地区	6,376人 (-18人)
脇野沢地区	1,387人 (-6人)
世帯数	28,991世帯 (+137世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

法律相談(予約制)

時 11/27 (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 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 11/11 (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
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 11/16 (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 11/16 (月) 9:00～12:00

場 大畑庁舎 2階楽集室

問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111
家族間や近隣関係のこと、相続などの相談を受けます。

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 青森地方方法務局むつ支局 ☎ 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

後期高齢者医療制度 保険料支払いは口座振替を

後期高齢者医療制度に加入された方の保険料は特別徴収(年金から天引き)されるまでの間は、納付書での支払いとなります。納め忘れのない口座振替による納付をご利用ください。

これまで国民健康保険税を口座振替で納付していた方でも、改めて申請が必要になりますのでご注意ください。

口座振替への変更は金融機関または市役所で随時受け付けしています。

問 国保年金課年金・後期担当 内線 2445

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が送付されます

1月1日から9月30日までの間に納めた社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が、11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、控除証明書または領収書の添付が必要です。大切に保管ください。

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

問 ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル) ☎ 0570-003-004

11/25(水)は女性に対する暴力撤廃デー

”キャッチ！SOS”暴力から脱出する勇氣を持ちましょう。

国際ソロプチミストむつでは女性の心と体が発信するSOSをキャッチしようと啓蒙活動を行なっています。

問 国際ソロプチミストむつ ☎ 22-8445

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 11/10(火)～13(金)

11/25(水)～30(月)

(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

11/30(月)は 市税等の第6期納期限

▶第6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

青森県民手帳 むつ市特別版発売

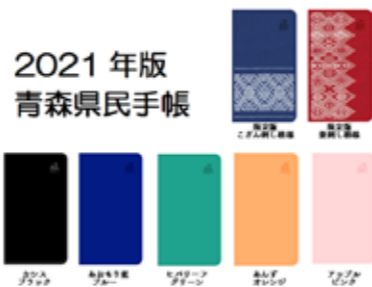
2021年版県民手帳むつ市特別版を発売します。数量限定発売。

※カシスブラック、あおもり藍ブルー、ヒバリーフグリーン、あんずオレンジ、アップルピンク 全5色

▶発売時期 11月上旬発売

▶料金 1冊600円

▶販売場所 窓口および各庁舎管理課



問 企画調整課市史統計担当 内線 2316

むつ市避難行動要支援者支援制度について



災害対策基本法に基づき、在宅の方で災害発生時の避難等に特に支援を要する方の名簿を作成し、避難支援関係者(消防署、警察署、町内会、民生委員等)へ提供し、避難支援や安否確認、地域の助け合いに活用しています。

▶対象者

- ① 65歳以上のひとり暮らしの方
- ② 65歳以上のみの世帯の方
- ③ 介護保険における要介護度3・4・5の認定を受けている方
- ④ 身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方
- ⑤ 愛護手帳(療育手帳)Aの交付を受けている方
- ⑥ 精神障害者保健福祉手帳1級または2級の交付を受けている方
- ⑦ 乳幼児・妊産婦
- ⑧ 外国人(意思疎通が難しい方など)
- ⑨ その他(日中独居者など)

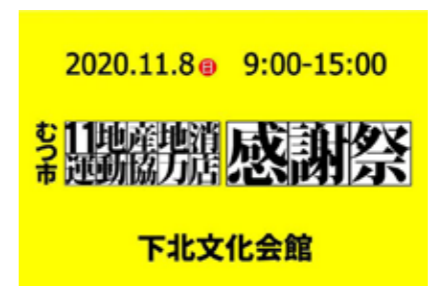
※施設入所や長期入院等されている方、家族などの支援を受けることができる方は対象になりません。

▶登録方法

申請書に必要な事項を記入のうえ、市へ提出してください。(代理申請可)

問 高齢者福祉課高齢者支援担当 内線 2566

第11回むつ市地産地消運動協力店感謝祭



地産地消運動に積極的に取り組むお店が一堂に会するイベントを開催します。みなさまに楽しんでいただけるように、ステージイベントなどを企画しています。たくさんのご来場をお待ちしています。

※感染症対策にご協力をお願いします。

▶いつ 11/8(日)9:00～15:00

▶どこで 下北文化会館

問 シティプロモーション推進課 内線 2613

募集 市有財産を利活用する提案を募集

みなさまのアイデアやノウハウを活かして、市が保有する未利用財産を利活用する提案を募集しています。応募にあたっては事前相談が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 施設経営戦略課 内線 2186

野生鳥獣への餌付けは自粛をお願いします

近年、野鳥で高病原性鳥インフルエンザが発生しています。また、野生鳥獣の保護を目的としても、餌付け行為の自粛に配慮下さるようお願いいたします。



問 生産者支援課畜産鳥獣担当 内線 263

令和3年むつ市成人式開催

新型コロナウイルス感染症対策を万全にし開催する予定です。具体的な対策については、参加者に対し個別に通知します。市内に住所がある方には事前に案内ハガキを送付しますが、市内に住所がない方や市外の方でご希望の方はお問い合わせください。なお、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては開催を見合わせる場合があります。

▶いつ 1/10(日)※成人の日の前日 13:30～14:40(12:30受付開始)

▶どこで 下北文化会館

▶対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日までに生まれた方

成人代表募集



成人代表挨拶を述べてもらう代表者1名を募集します。

▶応募条件

成人対象者で式当日(リハーサル含む)に必ず出席できる方

▶応募方法

氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・職業を電話・FAX・窓口・ハガキのいずれかで11/27(金)までに申込

問 生涯学習課 内線 3141

F 22-1488



-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

有料広告募集中

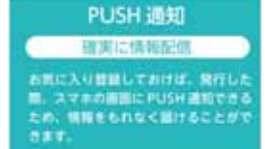
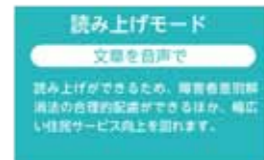
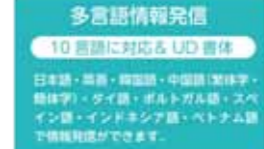
下1段 24,000円 (縦5.2cm×横18.1cm)

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



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 ジョカアおむつサテライトスポット ☎ 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 11/5(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。

生活困窮者自立支援相談

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

健康なんでも相談

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

心配ごと・結婚相談

時 毎週月曜日 10:00～15:00
場 社会福祉協議会(市役所本庁舎内)
問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 22-2731
心配ごと相談を受ける他、50歳以下独身者の出会いを斡旋します。

時 日時 **場** 場所 **問** 問合せ・申込先

女性の人権ホットライン強化週間

平日の電話相談時間を延長し、土日も電話相談を行います。

▶いつ 11/12(木)～18(水)
平日 8:30～19:00
土日 10:00～17:00



問 女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810

裁判員候補者名簿記載通知

令和3年の裁判員候補者名簿に登録された方には11月中旬に名簿に登録されたことの通知をお送りします。

この通知は来年2月頃からの約1年間に裁判所にお越しいただき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えするものです。裁判員制度にご協力をお願いします。

問 青森家庭裁判所事務局 ☎ 017-722-5421

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて弁護士等に引き継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。相談は秘密厳守・無料です。

▶受付 月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～12:00 / 13:00～16:30

問 青森財務事務所 (相談専用電話) ☎ 017-774-6488

住まいと空き家の相談会(無料)

空き家などの適正管理、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談について宅建士、住まいアップアドバイザー(建築士)、司法書士の相談員が中立的な立場で相談に応じます。(事前予約可・予約優先)

▶いつ 11/14(土) 10:30～14:00
▶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 ☎ 017-722-4086

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。

※事前に電話予約が必要です。

▶いつ 11/6(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

木造住宅耐震診断支援事業の実施



▶助成金額 136,000円(所有者負担11,000円)

▶対象 対象となる住宅、申請書類はホームページでご確認ください。

▶定員 1件(先着)

▶申込期間 11/30(月)

問 まちづくり推進課住宅政策担当 内線 2762

未来への約束を公正証書が守ります

公証人は法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場で交渉事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

公証事務に関する相談は無料です。お気軽にご相談ください。

問 青森公証人合同役場 ☎ 017-776-8273

よく確認して! サプリのお試し購入

お試し10円のサプリメントを購入したら、総額約4万円支払う定期コース契約になっていた。業者に電話が全くつながらず、解約手続きも取れないというトラブルが増えています。ネット通販は、原則として利用規約に従うことになるため、内容をよく確認して申し込みましょう。

問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

むつエネルギープラザ リニューアル



むつ来さまい館2階の「むつエネルギープラザ」がリニューアル。発電床を踏み続けると「光のアゲハ蝶」が点灯する設備をはじめ、放射線測定や発電を体験できる設備を導入しました。大人も子どももエネルギーについて学べます。ぜひご利用ください。

問 エネルギー戦略課 内線 2342

ムチュランカード抽選会

F.M.アジュール「むつ商工会議所CCIガイド」内で抽選会を行います。当選された方には後日カードに記載されている住所へ賞品を送付します。

▶いつ 11/24(火) 13:05ごろ～ (再放送) 11/26(木) 9:00～

▶賞品(むつ市共通商品券)
1等 5,000円(3名様)
2等 3,000円(5名様)
3等 1,000円(20名様)

問 むつ商工会議所総務課 (企画・振興グループ) ☎ 22-2282

令和3年度母子父子寡婦福祉資金予約貸付

青森県では令和3年4月に高校や大学に進学を希望する母子家庭、父子家庭、寡婦の方々にお子さんの修学経費の予約貸付の受付を行います。

▶対象

- ・母子家庭の母が扶養する児童
- ・父子家庭の父が扶養する児童
- ・父母のいない児童または寡婦が扶養する児童

※他の奨学金の貸与を受ける方、金融機関の融資を受ける方は原則対象となりませんが、当該資金貸付限度額と他の奨学金借入額との差額について貸付可能ですのでご相談ください。

▶貸与対象資金 就学支度資金、修学資金、修行資金

▶申込方法 下北地域県民局地域健康福祉部、むつ市子育て支援課、むつ市各庁舎市民生活課に備え付けの申請書類に必要事項を記載

▶申込期間 11/1(月)～2/12(金)

問 下北地域県民局地域健康福祉部福祉子ども総室 ☎ 22-2296

釜臥山展望台 冬期閉館のお知らせ



釜臥山展望台は11/3(火)で今年の営業を終了します。また、それに伴いかまふせパノラマラインも全線通行止めとなります。ライブカメラによる展望台からの映像配信についても、同日で今年の配信を終了します。

▶閉館期間 11/4(水)～5月下旬(予定)
※期間中、むつ湾展望台(標高595m)、恐山展望台(標高585m)も利用できません。

問 観光戦略課 内線 2644

むつ市私立幼稚園協会 令和3年度園児募集



11/2(月)から入園願書の受け付けを開始します。詳しくは各幼稚園まで。むつ市私立幼稚園協会加入幼稚園

問 大湊幼稚園 ☎ 24-2832

問 大湊カトリック幼稚園 ☎ 24-1720

問 認定こども園こぼと幼稚園 ☎ 22-5070

問 認定こども園星美幼稚園 ☎ 22-2223

問 田名部カトリック幼稚園 ☎ 22-2491

問 認定こども園ひまわり幼稚園 ☎ 22-1530

問 認定こども園こすもす幼稚園 ☎ 34-5255

問 あたご幼稚園 ☎ 42-3673

広報むつ MUTSU みんながつながるむつ市の総合情報誌
有料広告募集中!
☆下1段(縦5.2cm×横18.1cm)……24,000円
☆下1段の1/2(縦5.2cm×横9.0cm)……12,000円
問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

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8月分 市環境政策課調べ
8月の値 前年同月 (前年同月比)
総排出量 2,012 t 2,099 t (-8t)
資源回収量 163 t 164 t (-1t)
資源回収割合 8.1% 7.8% (+0.3ポイント)
市民1人1日の排出量 1,158 g 1,189 g (-31g)
【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

広報むつ MUTSU みんながつながるむつ市の総合情報誌
有料広告募集中
下1段 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

新年祝賀会

市民のみならずとも新年を祝い、市のさらなる発展を願うため、新年祝賀会を開催します。

▶いつ 1/4 (月) 18:00～

▶どこで むつブランドホテル

▶参加費 4,500円

▶定員 1事業所2名まで

※感染予防の観点から制限させていただきます。

▶申込締切 12/4 (金)

※送迎バスを運行します。

☎ むつ商工会議所総務課 ☎ 22-2281

☎ 市民連携課広聴連携担当 内線 2154

第16回むつ海洋・環境科学シンポジウム

日本原子力研究開発機構、海洋研究開発機構、日本海洋科学振興財団、青森県下北地域県民局およびむつ市によるシンポジウムです。



(写真は昨年のシンポジウム)

▶いつ 11/18 (水) 14:00～16:50

▶どこで むつブランドホテル

▶内容

むつ工業高校

「簡易風速計制作の中間報告」

3年 電子科 チーム GLAUKOS

各研究機関の近況・研究報告

☎ シンポジウム事務局

(日本原子力研究開発機構) ☎ 25-3311

屋外広告物の許可申請

屋外広告物の掲示には、申請書の提出が必要です。広告物の管理者が明確になると、定期点検等が適切に実施され安全性が向上します。また、管理・整備が実施されることで景観の向上にも繋がります。詳細はHPをご覧ください。

☎ 都市計画課みどりと景観担当 内線 2742

田名部高校定時制 社会人向け高校入試説明

入学試験説明、校内見学(希望者)を行います。

▶いつ 11/24 (火) 18:30～19:20

▶どこで 田名部高校

▶対象 高卒資格を得たい社会人

▶申込締切 11/20 (金)

☎ 田名部高校定時制 木村・古跡 ☎ 22-1184

オールあおもり 進学相談フェア

青森県内の大学・専修学校等が一堂に会します。色々な学校から直接気になる話を聞いてみませんか。



▶いつ 10/29 (木) 13:30～17:30

▶どこで むつ来さまい館

▶対象 高校生と保護者

☎ 青森県総務学事課 ☎ 017-734-9869

募集 海上自衛隊大湊地方総監部 令和3年度モニター募集

海上自衛隊に対するご意見・ご要望をいただくためのモニターを募集します。

▶募集人員 6名

▶任期 2年間(令和3年4月1日～)

▶活動内容

・護衛艦見学、基地見学、大湊地方隊の各種行事への参加

・アンケートへの回答およびモニター会議への出席

▶応募資格

・大湊基地周辺に在住する20歳～65歳までの方

・防衛問題、自衛隊について関心があり、協力意思をお持ちの方

▶応募方法

氏名、生年月日、性別、職業、住所、電話番号を記入し、ハガキ・FAX・Eメールで申込

▶募集締切 12/14 (月)

☎ 〒035-8511 むつ市大湊町4-1 海上自衛隊大湊地方総監部総務課広報係

☎ 24-1111 内線 2304

FAX24-1640

☎ orh-kouhou@inet.msdf.mod.go.jp

動物駆逐用煙火消費 保安講習会

野生鳥獣による農作物被害対策のために使用する、ロケット花火や動物駆逐用花火は、年1回の保安講習受講が火薬類取締法で定められています。

▶いつ 11/26 (木) 10:00～

▶どこで 下北文化会館 視聴覚室

▶受講料・定員 無料・45名

▶申込方法 電話申込

▶申込締切 11/19 (木)

※受講者には受講証明書を発行します。

☎ 生産者支援課畜産鳥獣担当 内線 2635

募集 青森県立むつ高等技術 専門校学生募集



木造建築物施工に必要な知識・技能を習得する公共職業訓練です。

▶募集科 木造建築科

▶一般試験日 11/27 (金)

▶どこで むつ高等技術専門校

▶料金 2,200円分の青森県収入証紙

▶対象

学校教育法による中学校卒業後(令和3年3月卒業見込みの者を含む)または、これと同等以上の学力を有する者

▶定員 20名

▶出願締切 11/18 (水)

☎ むつ高等技術専門校 ☎ 24-1234

第二種酸素欠乏・粉じん作業特別教育

酸素欠乏危険場所における業務や粉じん障害防止規則の特定粉じん作業に関わる業務を行うための、労働安全衛生法に基づく特別教育です。

▶いつ 12/3 (木)～4 (金) 8:30～16:30

▶どこで むつ高等技術専門校

▶料金・定員 3,400円・10名

▶対象

在職者で酸欠・粉じんに関する基礎知識を習得したい方

▶申込期間 11/2 (月)～16 (月)

▶申込方法

受講申込書 (HPからダウンロード可) に必要事項を記入し、FAXで申込み

☎ むつ高等技術専門校 ☎ 24-1234

青森県最低賃金改定のお知らせ

10/3から青森県最低賃金が時間額793円に改定されました。青森県内で働く全ての労働者に適用されました。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。

☎ 青森労働局労働基準部賃金室 ☎ 017-734-4114

知っていますか? 建退共制度

建退共制度は、事業主の方々、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を払う、業界全体での退職金制度です。

☎ 建設業退職金共済事業本部青森支部 ☎ 03-6731-2867

むつ市外国人人材活用セミナー

企業の人材確保を目的として、外国人人材の活用に関する理解を深め、特定技能外国人人材の受け入れや外国人雇用のルールについて学ぶためのセミナーを開催します。詳細はHPをご覧ください。

▶いつ 11/9 (木) 15:00～16:30

▶どこで まさかりプラザ3階会議室

▶対象 外国人人材活用に関心がある企業等

▶申込方法

市HP掲載の受講申込書へ必要事項記入しFAXで申込

▶申込締切 11/13 (金)

☎ 産業雇用政策課 内線 2652

保育のお仕事 出張相談会 Part2



青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談や県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介をします。

▶いつ 11/27 (金) 10:00～13:00

▶どこで マエダ本店1階休憩スペース

☎ 社会福祉法人青森県社会福祉協議会 青森県保育士・保育所支援センター

☎ 017-718-2225

介護のお仕事移動相談を開催しています



無料職業紹介事業として看護職の相談員がみなさまのお仕事探しをサポートしています。また、平日は青森県ナースセンターで随時相談受付をしています。

▶いつ 11/11 (水)・12/9 (水)・1/13 (水) 2/10 (水)・3/10 (水) 各13:00～16:00

▶どこで ハローワークむつ

▶対象 看護職者・看護職の求人・看護職を目指す人

▶申込方法 予約不要随時受付しています

☎ 青森県看護協会 ☎ 017-723-7523



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

☎ 市民連携課広聴連携グループ ☎ 22-1111 内線 2154

掲載記事の詳細は、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。

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

☎ むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)





来さい館 11月教室

むつ来さい館2階会議室を会場に、毎月多彩な教室を開催しています。

11月の教室一覧(各定員10名)	
ハーバリウム	セルフリンパケア
PPバンド	ブリザードフラワー
初心者のクラフトテープバック	ピアス・イヤリング作成
リボン刺繍	ステンドグラス風アート
片付けられない人の断捨離	パッチワーク

※日程や時間など詳しくはお問い合わせください。

☎ 田名部まちづくり 椿 ☎ 34-9761

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」11月

▶老人憩の家「福寿荘」(新町) ☎ 23-5800

お花教室	5日(木)	19日(木)
手芸教室	10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)	
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)	30日(月)
囲碁・将棋教室	17日(火)	24日(火)
着付教室	4日(水)	18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	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)

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



読書週間 スンプラリー



読書週間に合わせてスタンプラリーを行います。1日1回、本の貸出時にスタンプを押し、ポイント毎に小さなプレゼントを差し上げます。(本館のみの開催)

▶期間 10/25(日)~11/30(月)

☎ 図書館 ☎ 28-3500

水彩画サークル「海」作品展

▶いつ 11/12(木)~24(火)

▶どこで むつ来さい館

☎ 図書館 ☎ 33-8191

写真クラブ「瞬間」2020 写真展開催

テーマ 四季彩

会員が一年かけて撮りためた作品です。ぜひご覧ください。

▶いつ 11/5(木)~8(日)

10:00~17:00

※最終日16:00まで

▶どこで 図書館展示ホール

☎ 写真クラブ「瞬間」 ☎ 090-4310-2659

第27回カメラクラブ 悠々写真展

退職教職員の写真展です。お気軽においでください。

▶いつ 11/5(木)~8(日)

10:00~17:00(最終日16:00)

▶どこで むつ来さい館

☎ カメラクラブ悠々 竹園 ☎ 29-1861

むつ市文化賞受賞者 紹介展

芸術・文化活動において、これまでの功績が高く評価され、今年度受賞された方々の作品・活動を紹介します。

▶いつ 11/2(月)~9(月)

10:00~18:00

※11/3(火)は休館日

▶どこで 北の防人大湊式番館

☎ 生涯学習課 内線 3143

うみね工房だんらん展 + ナチュリイ

うみね工房による、子どもから大人まで団楽・暖覧(だんらん)を目指す作品展です。心がほっこりするイラスト、ロンドィフラワー、木工雑貨などを展示します。今回は特別ゲスト、ナチュリイさんの作品もあり!(入場無料)

▶いつ 11/13(金)~15(日)

10:00~17:00

(初日13:00~)

▶どこで 北の防人大湊式番館

☎ 式番館 ☎ 31-1137

アメリカの 秋カフェ体験

食べ物、飲み物、行事、紅葉名所を見て、役に立つ英語を勉強しながらアメリカのカフェを体験しましょう!秋らしいお菓子も用意してお待ちします。



▶いつ 11/28(土)

①13:00~②14:15~(各45分)

▶どこで 中央公民館調理室

▶定員・料金 各8名・300円

☎ 企画調整課国際交流担当 内線 2314

福祉ボランティア・レクリエーション講座

近い将来、75歳以上が4分の1を占める世の中、いつまでも笑顔で、いきいき生活したいものです。高齢者とボランティア活動の方が一緒に学習し、実践力を身につけます。脳トレでリフレッシュ!

▶いつ 11/14(土)9:30~12:00

▶どこで むつ市立図書館

▶どんな 高齢者いきいき健康教室

1 ジオクラフト ホタテ貝を活用

2 スマートスポーツ モルックの実践他

▶参加費・定員 500円・20名

(軽食・お茶・資料・保険代等)

▶申込締切 11/11(水)

※県民カレッジ単位認定

むつ☆健康マイレージ認定

動きやすい服装でご参加ください。

☎ むつ・下北地区レクリエーション協会

☎ 22-6912 (FAX 兼用)

募集 むつ市民大学公開講座

テーマ 下北斗南藩を舞台にした文学作品 ~下北における幕末・明治初頭の陰影~

▶いつ 12/17(金) 13:30~15:30

▶どこで 中央公民館 講堂

▶講師 山本隆悦氏

(青森県近代文学館文学資料調査員)

▶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



あさひな丘プール 今年度の営業について



今年度の営業は11/30(月)まで。最終日は無料開放しますので、たくさんの方のご利用をお待ちしています。

☎ むつ市教育振興会

(あさひな丘プール) ☎ 34-6810

黒森山登山・霜月

むつ市下北自然の家・黒森山登山。

▶いつ 11/21(土)※荒天時室内活動

▶集合 むつ市役所正面玄関7:55

※南関根バス停8:20 大畑公民館8:40

▶定員・参加費 15名・600円(昼食代)

▶持ち物 飲料・行動食、上履き(運動靴)

▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配布

▶申込締切 11/8(日)

☎ 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)

ペタンク教室

介護予防運動の一環として開催します。

▶いつ 11/10(火)10:00~12:00

▶どこで むつ来さい館

▶講師 むつ市ペタンク協会

▶受講料・定員 無料・先着40名

▶申込締切 11/7(土)事前申込み

☎ ボランティアむつの会 菊池

☎ 090-1494-5544

発達障害の就労支援 ~理解と関わり~

発達障害のある方が働きやすくするため、周りの人ができることについて学ぶ研修会です。(要申込)

▶いつ 11/8(日)9:50~13:00

▶どこで プラザホテルむつ

▶講師

NPO法人夢 副理事長 前田淳裕氏

社会福祉法人豊寿会 理事長 分校篤史氏

▶対象 発達障害の就労支援に関わる方

☎ 青森県発達障害者支援センター「ステップ」

☎ 017-777-8201

認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識を学び、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」を養成する講座を開催します。講座受講者にはオレンジリングをお渡しします。

▶いつ 11/17(火)15:00~16:30

▶どこで 下北文化会館 研修室2

▶定員 20名

▶申込方法 開催前日までに電話で申込

☎ 高齢者福祉課地域包括担当 内線 2557

健康づくり「秋」

ロコモ(ロコモティブシンドローム)にならないための予防運動。

▶いつ 11/15(日)10:00~13:30

▶どこで むつ下北自然の家

▶料金 800円(食事代、教材費)

▶対象・定員 20歳以上・20名

▶申込期間 10/26(月)~11/6(金)

☎ むつ下北自然の家 ☎ 34-6151



- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

有料広告募集中

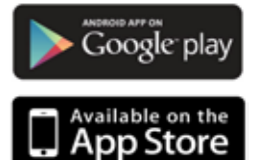
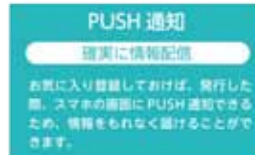
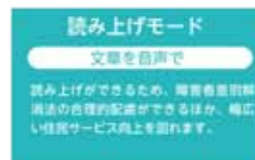
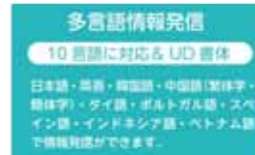
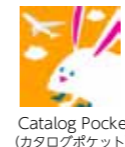
下1段 24,000円 (縦5.2cm × 横18.1cm)

下1段の1/2 12,000円 (縦5.2cm × 横9.0cm)

☎ 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157



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





健康・子育て 応援コーナー

11月は青森県食育月間 ～ちょこっと減塩しませんか～

今年度から1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満となりました。

しかし、青森県の摂取量は10.5g(平成28年度)と3～4g多くとっています。食塩は体にとって必要なものですが、とりすぎは高血圧、動脈硬化へと進行していきます。

「減塩は美味しくない」というイメージはありませんか? 「ちょこっと」を意識して美味しく減塩習慣はじめてみましょう。



ちょこっと減塩10のコツ

- ①うまみ(ダシ)を十分にきかせる
- ②にんにくやしそ、レモンなどの風味をきかせる
- ③1日の食事の中で和食と洋食をバランス良く組み合わせる
- ④味噌汁は1日1～2回にし、具だくさんにして、汁の量を少なくする
- ⑤麺類の汁は残す
- ⑥味付けは最後にし、しみこむ量を少なくする
- ⑦漬け物は控える(浅漬けのほうが食塩は少ない)
- ⑧外食や加工食品を控える
- ⑨しょうゆやソースは“かける”ではなく“つける”
- ⑩調味料は、目分量ではなく測る

にっこりっこ新生児特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響に対する支援として、令和2年4月28日以降に生まれたお子様を対象に、保護者の方へにっこりっこ新生児特別定額給付金を給付します。

- ▶支給金額 対象児童ひとりにつき10万円
- ▶対象児童 ①または②に該当する方
 - ①令和2年4月28日から9月30日までに生まれ、出生時にむつ市に住民登録をした新生児で、令和2年10月1日時点で新生児とその保護者が継続してむつ市に住民登録をされている方。
 - ②令和2年10月1日から令和3年4月1日に生まれ、出生時にむつ市に住民登録をした新生児で、かつ、新生児とその

保護者が申請日以降も継続してむつ市に住民登録を有する意思のある方。

- ▶申請期限 令和3年4月30日(金)
- ①の対象者へは、10月中旬に申請書を郵送しました。
- ②の対象者へは、順番にご案内します。出生届出後1か月を過ぎても、案内がない場合は、お手数ですが担当課へお問い合わせください。

☎ 子育て支援課 内線 3716



ムチュ☆らんど 11月



各時間帯 10組以内(20人程度)までの利用制限を設けています。各回終了後は消毒作業のため入館できません。また、受付時に体温測定や住所・氏名・連絡先の記入や保護者の方はマスク着用など感染予防対策にご理解とご協力をお願いします。11月のイベントは中止しています。

☎ムチュ☆らんど ☎23-6305

11月の献血受付日程

3日(火)	マエダストア 苫生店	10:45～12:00 13:30～16:30
27日(金)	J A十和田おいらせむつ支店	15:15～16:00

※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

11月の夜間在宅当番医

1日(日)	中央レディスクリニック	☎24-3151
3日(火)	角田整形外科医院	☎22-7945
8日(日)	菊池医院	☎24-1276
15日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎22-2135
22日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎24-5557
23日(月)	三上医院	☎22-1011
29日(日)	中村眼科クリニック	☎22-2512

※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

11月の夜間お薬電話相談

1日(日)	おき薬局	☎090-3369-5051
3日(火)	沖館薬局新町店	☎080-5849-9536
8日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎31-1115
15日(日)	七福薬局むつ	☎34-9490
22日(日)	おき薬局	☎090-3369-5051
23日(月)	みさと調剤薬局	☎090-2823-2769
29日(日)	天馬調剤薬局	☎29-0220

☎ 休日お薬電話相談事務局 (沖館薬局新町店内) ☎33-9570

Dog and Cat Idioms

Some of my favorite Japanese idioms are, 「青菜に塩」, to be depressed, 「鬼に金棒」, to make a strong thing even stronger, and 「サバを読む」, to manipulate figures. English also has some great idioms that I'd like to introduce today!

イディオムは2つ以上の単語が結びつき、元の単語の意味とは違う特別な意味を表す句です。私の好きな日本語のイディオムは前者の英文に示しています。英語にもたくさんの面白いイディオムがあります。英語には動物に関するイディオムが多いのでこの文書に犬と猫に関するイディオムを一つずつ紹介したいと思います。

1. A dog in a manger (飼葉桶にいる犬)
意味：自分に用のない物なのに他の人に使われるのを嫌がる人、意地悪な人
犬は穀物的なエサを食べないけど、それを家畜が食べようとするとそのエサの上に寝て妨げます。そのような人を知っていますか? 日本語の「金の番人」という句に似ているけど、英語の方は金銭的じゃない事にも使用することができます。
例文: "Jane's a real dog in the manger. She broke up with her boyfriend months ago, but she still gets so mad if anyone else tries to talk to him!" (意地悪なジェーン。ずっと以前に彼氏と別れたけど今も他の人が彼としゃべるだけでジェーンが怒る)

2. Herding cats (猫の群れを集めている)
意味：ほとんど無理なこと
ウェスタン映画のワンシーンを想像すればこのイディオムが分かるようになります。牛の代わりに猫があちこち走ったり、木を登ったりする、制御不可能のことです。そのようなことは英語で herding cats と呼びます。(ちなみに、2000年にこのイディオムに基づいているCMが放送されました。QRコードを使って見てください! 私はこのCMが好きです!)



例文: I have fifteen different projects all going at once; I'm herding cats! (現在同時に15のプロジェクトに取り組んでいる、ほとんど無理だ!)
イディオムを使えばネイティブスピーカーの日常英会話が話せると思います! とりあえずこの二つを楽しく使ってみてください!

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。参加の際、マスクの着用と十分な距離を取るをお願いします。

- ▶いつ 11/5(木) 14:00～15:00 水源池公園 ※安渡館 14:00 集合
- 11/10(火) 14:00～15:00 奥薬研レストハウス・足湯 ※タオル持参で 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"アングェラ"のよもやま話をお伝えします。

春夏秋冬

－俳句－ ー短歌－

老ゆる掌に撫づる映像の胸痛き戦後七十五年「平和の礎」
本棚に読みたき本を並べ置き何時かは読まんと今日また見やる
木の枝を杖にどんぐり踏みし杜
凛として野菊きはたつ草の中
夜の夢いづこの空の雲の峰
秋の浜車の中のラジオ鳴る
待ち合はせは野草園なり萩の花
立ち花 夕海
立花 夕海
太田 正信
井戸 房枝
山田 とし
高橋かほる
相馬佐和子

－川柳－ ー俳句－ ー短歌－

あをだもの風にさゆらぐ孫の新居自蕭とかれて招かるる席
病床に葡萄の実ひと房もぎやりぬ生きるとはやがて別れゆくこと
馬の背に秋蝶乗るや尻屋崎
浴々と大河の流れ原爆忌
オンラインでつながる黙禱原爆忌
功績を陰で支えた妻の意地
ミス止める家内は僕の修正ペン
瀧尻 善英
吉村 看伍
井手上省子
中村 悦子
高橋 武子
中村 芽子
山田 悦子

便利・お得な情報を
タイムラインでお知らせ！防災情報が
プッシュで届く！これひとつで
すべてにつながる広報むつや
62 ちゃんねるが届く！

むつ市 LINE はじめました

とどく つながる がひとつに

最新情報をプッシュ通知でお知らせ

お伝えたい情報を身近に

すべての情報のプラットフォーム

もっと寄り添うむつ市を目指して

ポケットに市政を

日本国内で月間 8,400 万人以上の方々に利用されているコミュニケーションアプリ「LINE」上で、むつ市 LINE 公式アカウントを開設しました。

災害時や緊急事態発生時にはプッシュ通知を利用して防災行政無線の内容などをお知らせするほか、定例記者会見の内容などもお伝えします。

また、タイムラインでは市のイベント情報や市で運用する各種アプリの紹介も。

登録方法はお持ちのスマホで検索するか QR コードで「友達に追加」してくださいね。

青森県むつ市 検索



LINE 公式アカウント

友だち
募集中

@mutsu_city

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

トマトとベーコンの
しそ風味ソテー

材料(お弁当4人分)

ミニトマト	8個
ベーコン	15g
青じそ	8枚
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々

1人分栄養価 28kcal 塩分0.2g

-作り方-



①ミニトマトはへたを除去し、ベーコンは7~8mm幅に切る。



②青じそは粗みじん切りに。



③オリーブ油を熱し、ベーコン、ミニトマトを中火で炒める。トマトの皮がはけてきたら塩・こしょう。最後にサッと青じそをひと混ぜすれば完成！



④トマトの酸味としその風味が爽やかなところにベーコンの旨味！簡単で、少しおしゃれ気分なおかずです！

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

「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

しくじりから学ぶ13歳からのスマホルール
島袋 コウ/著 小谷 茶/イラスト (旬報社)ラストスタンド 感染領域
くるき すがや/著 (宝島社文庫)おおぐいタロー いっしょくせん
マスタ カルシ/著 (白泉社)

中高生のスマホ・SNSの失敗談＝「しくじり」事件を手掛かりにスマホルールを考える本。その物語をヒントにトラブルに巻き込まれない使い方を解説する、ネットでしくじらないためのルールブック。

新型コロナウイルスの災禍から世界を救った植物病理学者の安藤は、農水省が極秘に進めるプロジェクトのリーダーに抜擢される。奇跡のイネ「ラストスタンド」の開発に携わるが、安藤は何者かに襲われ、壮絶な権利争いに巻き込まれていく。

どこからともなくやってきた少年・おおぐいタローが、食欲を大爆発させる！巨大食パンや数珠つなぎのソーセージに食らいつくタローから目が離せない！実況中継風に読み聞かせすれば、大盛り上がりすること間違いの1冊。

11月の休館日 11/12(木)・26(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>

知っておきたい！

防災 減災 知恵袋

Vol.17 通電火災に気をつけよう

通電火災とは、地震や台風等の自然災害の影響による停電から、電気が復旧したときに起こる火災のことです。電気の供給が回復したときに、ストーブなどの電気機器の電源が入ったままの状態だと、再通電によりストーブなどが稼働し、接していた可燃物が出火したり、破損した電気配線からの漏電により火災が発生する場合があります。災害時に停電が発生した場合は、「通電火災防止のためのポイント」に注意しながら、避難などの命を守る行動をしましょう。



通電火災防止のためのポイント

再通電しても出火の危険がない状態に！

・停電中は電気機器のスイッチを切り、コンセントから抜いておきましょう。また、避難などで家を空ける際にはブレーカーを落としておきましょう。

再通電させる前に機器の状態や室内を確認！

・漏水等で電気機器等が破損していないか、配線やコードが損傷していないか確認しましょう。
・可燃物が電気機器に接触していないかなど、十分に安全を確認してから使用しましょう。

再通電後も細心の注意を！

・壁内配線の損傷や電気機器内部の故障により、再通電から長時間経過後に、火災に至る場合があります。煙の発生等の異常が見られたら直ちにブレーカーを落とし、消防機関に連絡を。

問 防災安全課 内線 2134



10/9 Fri 地域みんなで安心・安全な街を ミマモリオで認知症行方不明者捜索訓練

認知症等による行方不明者の早期発見・保護につなげるため、ICT（ミマモリオ）を活用した認知症高齢者の捜索訓練を実施しました。

地域住民や関係機関に加え、昨年度に連携協定を締結した青森県立大湊高等学校福祉コース3年生の皆さんにも訓練へ参加していただいております。誰もが互いに支えあい、安心して暮らすことのできる共生社会の実現に向けたまちづくりが着実に進んでいます。



10/8 Thu 地元の良さを学び、郷土愛を深める 北の防人ジュニアガイドツアー

地元のことを学び、ガイドしたいと、4月から学習と練習を重ねてきたむつ市立大湊小学校6年生の児童がガイドツアーを実施しました。

秋らしさを感じられるようになった北の防人大湊エリア内をグループに分かれて案内し、アーチ式堰堤や北洋館といった海軍と関わりの深い歴史的建造物や園内の花木など、自分たちが暮らす地域の中にあるたくさんの自慢できるものを参加者へ誇らしげに、そして、笑顔いっぱいに話していました。

生まれ育った大好きな大湊で、ガイド活動に励む沼田さんを取材しました。

「下北全域を回るお仕事をしていた頃、お客様から『研修会なんかで仙台に集まると、下北って田舎扱いされるんじゃない?』でも、この前のアンケート、沼田さんとはとっても良い仕事してくれてるってちゃんと書いてたから!下北が一番良い仕事してるって、見返してやろうよ」と言われたんです。私はそれまで、下北の人間ってどこか閉鎖的で恥ずかしがり屋な印象でしたが、実はそうじゃない、みんな下北が一番って思われたんだって気づかされたんです。」

これがきっかけで、もっともっと下北の良いところを発信したいと思うようになった沼田



北の防人大湊ガイドグループ
代表 沼田 文子 さん

この人
むつちゅ星

「この人」をご紹介します。

さんは、4年前に発足した北の防人大湊ガイドグループに参加。今では、水源池公園周辺のボランティアガイドとして訪れた方々を楽しませています。

「ガイドさんと散策するとなんかに楽しいとは思わなかった」「あなたがきっかけでどの観光地にもなっガイドさんを頼むようになった」という言葉が嬉しいという沼田さんに、自分の街のことを知って好きになることの「良い点」を聞きました。

「生きるのが楽しくなること。そして、大人が楽しくそうだと子どもも楽しくなる。それが一番大きいですね。」

我が町のことで、知らないことはまだまだたくさん。週末、ガイドのみなさんと一緒に散策はいかがですか?

あつと陸奥寛
北の防人大湊体験ラリー
～秋の水源池公園の魅力発見!～
スタンプを集めながら、まだまだ知らなかった水源池公園での発見を探そう!

11月8日(日)

13:00 ~ 15:30
受付 12:30 ~ 14:00
みどりのさきもり館へお越しください。

10/10 Sat 間近に感じた「迫力」と「夢」の時間

プロバスケットボール Bリーグ 青森ワッツ ホーム開幕戦



今月から開幕したプロバスケットボール Bリーグ 2020-21 シーズン。「青森ワッツ」の今シーズン最初のホームゲームがむつマエダアリーナを会場に2日間行われ、この日を待ちわびた多くの観客がプロバスケットボールの迫力を楽しみました。

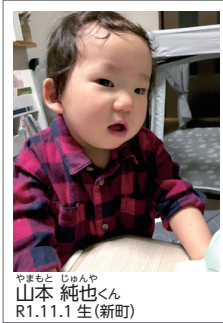
試合は残念ながら青森ワッツの惜敗となりましたが、普段テレビや遠くまで足を運ばなければ観戦できないプロの世界観をむつ市で間近に観ることができ、子どもから大人まですべての観客がその臨場感を満喫しました。

また、チアダンスチーム「ブルーリングス」のパフォーマンスもプロスポーツ観戦の楽しみのひとつ。圧巻のダンスが熱戦に花を添え会場はにぎわいました。

新型コロナウイルス感染症の影響で開催が危ぶまれたなか、無事アリーナのこけら落としとして開催することができたビッグイベント。何よりも、輝く瞳で試合を観戦した子ども達に「夢」を与えられた時間になったと思います。今後も新しく完成したむつマエダアリーナがむつ下北の子ども達に夢を与え続けることに期待します。

62ちゃんねるで
ご覧いただけます!





やまもと じゅんや
 山本 純也くん
 R1.11.1 生(新町)



かねた いと
 金田 紘永ちゃん
 R1.11.8 生(仲町)



なら あるあ
 奈良 琉愛ちゃん
 H30.11.10 生(大畑町虎沢)



やまもと りつか
 山本 六花ちゃん
 H30.11.24 生(柳町)



すぎばやし ひなの
 杉林 柊菜乃ちゃん
 H30.11.30 生(北町)



めんざわ ゆい
 面澤 唯ちゃん
 H29.11.6 生(宇田町)



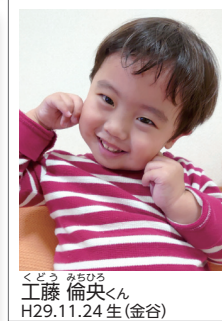
くどう かの
 工藤 叶夢ちゃん
 H29.11.9 生(大畑町八幡湯坂)



かくもと かなた
 角本 奏太くん
 H29.11.13 生(緑ヶ丘)



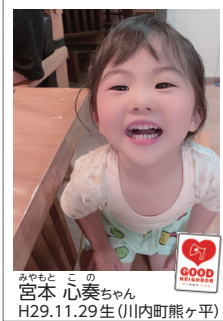
あおやま おうすけ
 青山 旺佑くん
 H29.11.15 生(柳町)



くどう みひろ
 工藤 倫央くん
 H29.11.24 生(金谷)



ふなき ましひさ
 舩木 秀弥くん
 H29.11.26 生(金谷)



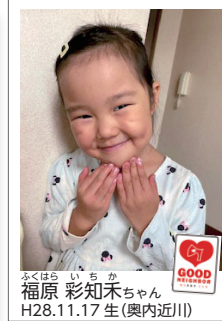
みやもと この
 宮本 心奏ちゃん
 H29.11.29 生(川内町熊ヶ平)



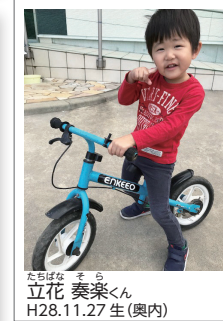
しみず れいか
 清水 麗禾ちゃん
 H29.11.29 生(笹崎町)



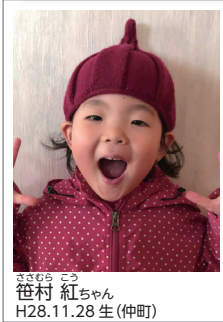
ふじた かんた
 藤田 歓太くん
 H29.11.30 生(新町)



ふくはら いろは
 福原 彩知禾ちゃん
 H28.11.17 生(奥内近川)



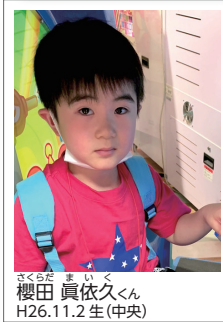
たぢばな そら
 立花 奏楽くん
 H28.11.27 生(奥内)



さきむら こう
 笹村 紅ちゃん
 H28.11.28 生(仲町)



むらさき あつ
 村里 美羽ちゃん
 H27.11.29 生(旭町)



さくらだ まいく
 櫻田 真依久くん
 H26.11.2 生(中央)



なりた あいこ
 成田 愛子ちゃん
 H26.11.20 生(緑ヶ丘)



鴨澤 昌吾くん
 H26.11.20 生(金谷)

むちゅっこ Happy Birthday 11月生まれ



むつ市新型コロナウイルス感染症講議中傷対策
 Good Neighbor Project

すべての市民が良き隣人です。
 私たちは、苦しむ誰かを傷つけない、むつみあうところでくらしします。

12月生まれのお子さんの写真募集!
10/26 ~ 11/4

(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

来月号も、Good Neighbor 写真を募集します!
 「グッドネイバー」のロゴマークを用いるか、「赤色」のものを身に着けた写真をご応募ください!

〈対象〉12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10/26から11/4(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。

ロゴマークは市ホームページで!
 ※送っていただいた写真にロゴ等がない場合はこちらでスタンプします。



むつ市 グッドネイバー 検索