

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

# MUITSU

12

2020



11月5日(木)に開催された2020 漁師の森植樹祭(川内町漁協主催)での一枚。小さな苗木が何百年もかけて大きく育ち、山と川が海を育む。苗木とともに子ども達も大きく育つことを期待します。

## 感染症の「いま」 むつ市の「未来」

新型コロナウイルス感染症は、少しずつその特徴がわかり始めています。感染症の現状を正しく理解し、恐れるだけでなく、一人ひとりがしっかりとした対策を講じていきましょう。

# 1 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか？

**いま! 2割以下。** 多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。

感染防護なしに3密(密閉・密集・密接)の環境で多くの人と接するなど、1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうようなことがなければ、感染症の流行を抑えることができます。



# 2 どのように治療するのですか？

**いま!** 軽症の場合は自然に軽快することが多いため**経過観察**のみで、必要な場合に解熱薬などの対症療法をします。

呼吸不全を伴う場合には、酸素投与やステロイド薬、抗ウイルス薬の投与を行い、改善しない場合には人工呼吸器等による集中治療を行うことがあります。こうした治療法の確立で、感染症で入院した方が死亡する割合は低くなっています。



# 新型コロナウイルス感染症の「いま」

厚生労働省は10月29日、新型コロナウイルス感染症に関する現在の状況とこれまでに得られた科学的知見について、感染症の「いま」とりまとめ公表しました。一人ひとりが正しい知識を身につけて正しく対策を行なっていただくことが何よりも重要です。

# 3 診断された人のうち、重症化する人や死亡する人はどれくらいですか？

**いま!** 以前より割合は**低下**しています。

全ての人が重症化することはありません

6月以降に新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、



# 4 感染症を拡げないために、どのような場面に注意すればいいですか？

**いま!**



# 3密環境に注意してください。

主に飛沫や接触によって感染することがわかっています。

感染リスクが高まる「5つの場面」に注意しましょう。

- 飲酒を伴う懇親会等
- 大人数や長時間におよぶ飲食
- マスクなしでの会話
- 狭い空間での共同生活
- 居場所の切り替わり

# 5 重症化しやすいのはどんな人ですか？

# 高齢者と基礎疾患がある方は要注意です。

若年層や健康な方の行動にも注意が必要になりますね!

重症化のリスクとなる基礎疾患  
**慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満**

重症化しやすいかは明らかでないものの、妊婦や喫煙歴なども注意が必要とされています。



# おかしいな、と思ったらどうすればいい？

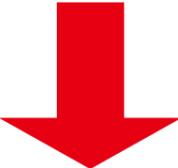
むつ総合病院では、感染拡大を防止することを目的に、感染症の可能性がある方と一般の方を分けて診察、かつ十分な感染防御を行うため新型コロナウイルス外来を屋外に設置しています。新型コロナウイルス外来受診の手順をご紹介します。

発熱、せき、だるさ、関節痛、のどの痛みなどの風邪症状は、



**まず保健所へ相談です。**  
むつ保健所  
**0175-31-1891**

感染の可能性? 受診の必要あり



むつ総合病院から連絡が入ります。**診察予約**

平日 9:00 ~ 11:00  
**0175-22-2111**

- ・完全予約制。診察時間を予約
- ・指定の時間、場所に自家用車で来院(自家用車に乗ったまま診察の場合あり)
- ・PCR検査は医師の判断で実施

感染の可能性が低いと判断された場合は、ご自身のかかりつけ医に電話で相談を!



むつ市のうまい！プレゼント  
ふるさと川柳コンテスト

## 結果発表

今年、自粛などによりさまざまな思いで夏を過ごしたみなさまを対象に実施した「むつ市のうまい！」プレゼントふるさと川柳コンテスト。国内外から、応募件数 630 件、総作品数 1,216 句の力作が寄せられました。たくさんのご応募、本当にありがとうございました。見事最優秀賞に輝いた 10 作品をご紹介します！

**味噌貝焼き リモートで習う 母の味**  
ももさん

**握りたい むつで生まれた 君の手を**  
ぴょんさん

**わいのため じじばおべだ「オンライン」**  
むつ市のむつみさん

**我が娘 画面のじじに チューをする**  
幸月さん

**コロナ禍の 市民の努力 ムッチュ星**  
玲瓏さん

**かさまいと 言ってもらえぬ コロナ盆**  
鍼なま子さん

**おしまこの 唄くちずさみ 母恋し**  
宮永弘子さん

**「なして来ね」 コロナ知らない 兄初盆**  
ウソリの風さん

**コロナ禍の 寂しさ埋めた 故郷便**  
中村有砂さん

**つい笑顔 よぐきたにしと 夢帰省**  
ていがーさん

優秀賞 100 作品も  
市ホームページで  
ご紹介しています！



問 市シティプロモーション推進課

新型コロナウイルス感染症は、残念ながら、全国で多くの猛威を振り続けています。しかし、感染が拡大する反面、その特徴（どのような人が感染しやすいか、どのような場所で感染が多いか、どのように対策すれば感染しにくいかなど）が少しずつわかり始めています。

これからは、ただ恐れるのではなく「正しく理解し、感染しないための予防策を徹底する」ことで、感染症に立ち向かうことが可能になってきました。

市民のみなさまにおかれましては、引き続き感染予防に取り組み、一人ひとりが正しい知識をもって生活していただきますようお願いいたします。

### 一生に一度の瞬間を応援します 令和3年むつ市成人式 参加新成人全員へ PCR 検査実施

例年市外県外からたくさん  
の新成人が集まる  
むつ市成人式。みなさん  
が安心して出席できる  
環境を整えるため、  
出席のご回答をいただ  
いた新成人全員に検査  
キットをお送りします。  
安心して帰省してもら  
い、あたたかい心で新  
成人を祝福しましょう。

出席者のご住所に検査  
キットをお送りします

帰省直前に検査

メールで届く検査結果で  
陰性を確認して帰省

※陽性の場合、お住まいの地  
域にある保健所へご相談を！

## 年末年始の帰省シーズン到来

むつ市へ帰省する人。  
むつ市から帰省する人。  
むつ市で迎える人。

感染症を正しく理解し、  
万全の対策で年末年始を迎えましょう。  
感染症を防ぐ方法は、わかり始めています。



新型コロナウイルス感染症に関する誹謗中傷対策  
グッドネイバープロジェクト  
**Good Neighbor Project**  
むつみあう ころろ  
**GOOD NEIGHBOR**  
誹謗中傷、うわさ、悪口はやめましょう。

申請は、令和3年  
2/28(日)まで  
1人につき10万円を支援します

対象となる方は次の条件をすべて満たす方。

- 令和2年4月1日から申請日時時点で市内に住所を有している
- 3か月以上同じ企業で雇用され、一般被保険者だった
- 雇用保険および生活保護を受給していない

法人の代表者や個人事業主は対象外です

申請書、離職日を確認できる書類の写し、振込口座の通帳の写しをご提出ください。

問 市緊急雇用対策室

より多くの方に接種していただきたい

## インフルエンザ予防接種費用 全額助成

季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との同時流行に備え、これまでの一部助成対象者を拡充し、費用の全額を助成。

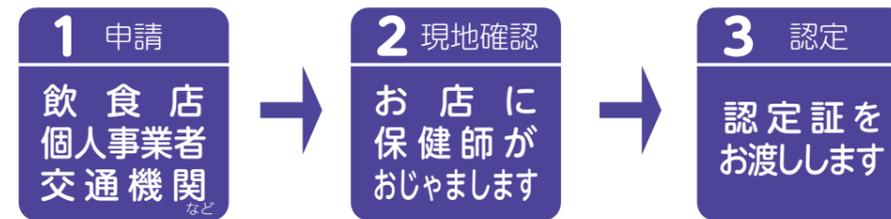
### 対象者

- 高齢者 ① 65 歳以上  
② 60 歳から 64 歳で心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸器機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害があり、身体障がい者手帳 1 級を保持している
- 小児 生後 6 か月から小学 6 年生まで
- 妊婦 接種日において妊娠中

問 市予防・医療課

安心して営業 安心して利用

## あんしん飲食店等認定制度



市ホームページから申請書をダウンロードして申請してください。

市保健師から電話で連絡し、日程調整をさせていただきます。

認定店に後日お渡しします。来店者にわかるよう店内に掲示ください。



問 市感染症対策室



### 11月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	56,103人	(-55人)
むつ地区	44,756人	(-28人)
川内地区	3,602人	(-9人)
大畑地区	6,365人	(-11人)
脇野沢地区	1,380人	(-7人)
世帯数	28,976世帯	(-15世帯)
	( )内は前月比	

### 各種相談日程

#### 法律相談(予約制)

**時** 12/25(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12/1(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** 12/9(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** 12/21(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。

#### 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

#### 人権相談

**時** 12/3(木) 10:00～15:00  
**場** 大畑庁舎2階集客室  
**問** 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111

**時** 日時 **場** 場所 **問** 問合せ・申込先

### 12/4(金)～10(木)は第72回人権週間

青森地方務局および青森人権擁護委員協議会では人権週間に合わせて「ハンセン病を正しく知るためのパネル展」を実施します。

**▶いつ** 12/4(金)～10(木)※土日除く 10:00～15:00  
**▶どこで** 青森第二合同庁舎1階  
**問** 市民連携課広聴連携担当 内線 2155

### ひとりで悩まず人権相談

市内4地区で特設人権相談所を開設します。(予約不要・秘密厳守)  
**むつ地区** 12/5(土) 来さい館1階会議室  
**川内地区** 12/2(水) 川内庁舎2階会議室  
**大畑地区** 12/3(木) 大畑庁舎2階集客室  
**脇野沢地区** 12/2(水) 脇野沢庁舎会議室  
**▶開催時間** 各会場 10:00～15:00  
**問** 市民連携課広聴連携担当 内線 2155  
**問** 川内庁舎管理課 ☎ 42-2111  
**問** 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111  
**問** 脇野沢庁舎管理課 ☎ 44-2111

### インターネットトラブル



インターネットに関連する相談が増え続け、アダルト情報サイト、出会い系サイト、オークションサイト、アフィリエイトなど、新しいトラブルが次々と発生しています。お金を支払ってしまうと返金は非常に困難です。契約をする際は、契約先・契約条件などを確認するようにしましょう。  
**問** むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

### 下北交通 市内線②増便



金曲・赤川地区の利用者からの要望に応え、朝の時間帯にむつ総合病院に直通する路線を増便しました。  
**7:20 むつ営業所前発**  
**7:35 むつ総合病院前着**  
 この便は下北駅で田名部高校方面へのバスへ、サンデーむつ中央店前ではJRバス大湊高校方面行きバスに乗り継ぎできます。時刻表は、市役所および各庁舎で配布しているほか、HPをご覧ください。  
**問** 下北交通むつ営業所 ☎ 22-3221

### ジェイアールバス東北 下北本線(脇野沢～田名部)増便

下北本線(脇野沢～田名部)は12/1(火)より増便し、平日5往復(土日祝日4往復)の運行となります。  
 また、同日より冬期ダイヤとなります。時刻表は、市役所および各庁舎で配布しているほか、HPをご覧ください。  
**問** ジェイアールバス東北大湊営業所 ☎ 24-2146

### 津軽海峡フェリー「函館～大間航路」年末年始の運行

12/31(木)～1/3(日)は、大間発5便と函館発10便のダイヤが変更となり、大間発9便及び函館発6便が連休となります。  
**問** 津軽海峡フェリー ☎ 37-3111  
**H** <http://www.tsugarukaikyo.co.jp/>

### 横断歩道は歩行者が優先

歩行者が横断歩道を横断しているときや横断しようとしているときには、自動車の運転手は停止して歩行者を優先する義務があり、停止せずに通過した場合は横断歩行者妨害という違反になります。



**問** むつ警察署交通課 ☎ 22-1321

### 歩車分離式信号機を知っていますか?

歩車分離式信号機とは、歩行者と自動車の事故を防ぐため車両用信号機と歩行者用信号機が完全に分かれています。むつ警察署管内では、  
 ・第一田名部小学校前交差点  
 ・第二田名部小学校前交差点  
 ・第三田名部小学校入口交差点  
 が歩車分離式信号機となっています。見切り発進等は非常に危険なので、絶対にやめましょう。  
**問** むつ警察署交通課 ☎ 22-1321



### むつ市墓地公園冬期間は管理人が不在となります

期間中、墓地公園のお墓に納骨する場合は環境政策課に埋蔵許可書を提出する必要があります。  
**▶いつ** 12/16(水)～2/28(日)  
**問** 環境政策課環境衛生担当 内線 2452

### 適切な樹木管理をお願いします

冬期間は道路沿いの樹木が雪の重みで道路上に倒れたり、枝が落ちたり、落雪による交通事故などの大きな事故に繋がることがあります。管理が適切に行われなかったことにより事故が発生した場合には、樹木の所有者は責任を問われ、場合によっては賠償責任が発生します。道路に接する民有地等に樹木を所有している方は適切に管理をお願いします。  
**問** 土木維持課 内線 2712～2716

### 冬期間の除排雪作業にご協力ください

効率的かつ効果的な除排雪作業を行い、市民のみなさまが冬期間を快適に過ごせるよう、次の点にご理解とご協力をお願いします。  
 ・路上駐車しない  
 ・樹木の枝払いをする  
 ・除雪車には近づかない  
 ・路肩寄せ雪の処理は各家庭で  
 ・敷地や屋根の雪を道路に出さない  
 ・融雪溝や流雪溝の蓋を開けたままにしない  
**問** 土木維持課 内線 2712～2716

### 12/11(金)～20(日) 冬の交通安全県民運動

冬道の安全運転、飲酒運転等の危険運転防止、高齢者の交通事故防止等を重点に冬の交通安全県民運動を実施します。むつ地区交通安全協会は、地域から悲惨な事故を無くし、安全で住みよい街づくりのための活動を行っています。この活動は会員のみなさまからの会費に支えられています。ご支援をお願いします。  
**▶会費** 年間600円 (免許更新時・平日受付8:30～17:00)  
**問** むつ地区交通安全協会(むつ警察署内) ☎ 23-6742

# 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。

### むつ市プレミアム付商品券は1月11日までにお使いください!



令和3年1月12日以降の使用や払戻しはできませんのでご注意ください。取扱店は、むつ商工会議所プレミアム付商品券ホームページでご確認ください。  
**問** むつ商工会議所 ☎ 22-2282

### 高齢者・障がい者の方へ除雪のお手伝いをします

高齢者および障がい者の方の世帯で除雪作業が困難な方を対象に除雪の援助を行っています。  
**▶除雪の範囲**  
 ・玄関前より道路までの徒歩可能な道幅の確保  
 ・灯油タンクやガスボンベ周辺  
 ・窓ガラス等破損の恐れがある場所  
 ※必要と判断される場合は車庫前も対応、屋根及び家の周辺等の除排雪は含みません。

**▶料金**  
 6:00～8:00 300円/30分  
 8:00～18:00 200円/30分  
 18:00～22:00 300円/30分  
**▶利用時間** 1日につき1時間まで

**▶対象**  
 ・65歳以上の高齢者のみの世帯  
 ・身体障害者手帳の障害等級が1級および2級の方のみの世帯  
**▶申込方法** 申請書による申し込み  
 代理人による申し込みもできますが、電話での受付はできません。

**問** 高齢者福祉課高齢者支援担当 内線 2564  
**問** 各庁舎市民生活課

ありがとうございます伝える

FAAVO しもきたはクラウドファンディングで地域のみなさんのチャレンジを応援しています。  
**問** 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2154

風間浦村下風呂温泉郷  
 想いでつながれた歴史を  
 一冊の本に残したい

FAAVO しもきた

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>  
**問** むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)



### 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。

#### 創業相談ルーム(予約制)

時 12/3(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。

#### 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 問合先・申込先

#### 保育園・認定こども園(保育認定部分) 令和3年度4月入園受付開始



▶ 申込期間 12/1(火)～12/25(金)  
※土日祝日を除く 8:30～17:15  
※申込期間を過ぎると4月入園ができない場合がありますのでご注意ください。

▶ 申込先 子ども家庭課または各庁舎市民生活課

▶ 申込方法 新型コロナウイルス感染症予防対策により混雑を避けるため、市ホームページまたは各窓口で配付する書類に必要事項を記入のうえ、家庭状況に詳しい方がお越しく下さい。児童の同伴が困難な場合はご相談ください。

問 子ども家庭課保育担当 内線 2525

#### 外来年間合算制度

外来年間合算制度とは、70歳以上の一般所得区分の方で、昨年8月から今年7月の間にかかった外来と調剤の医療費の自己負担額の合計が14万4,000円を超えた場合、その超えた額を支給する制度です。対象者には通知しますが、転入転出等の異動があった方にはお知らせできない場合があります。同様の制度は社会保険や共済組合にもありますので各健康保険へお問合せください。

問 国保年金課 内線 2434

#### 汲み取り式および水洗トイレ使用について

便槽や浄化槽に、紙おむつ、生理用品、タオル、ビニール製品などの水に溶けない物が入ると、し尿処理施設の機械の故障の原因になります。水に溶けない物はトイレに捨てずに、ごみの分別ルールに従って適切に処理してください。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

問 下北地域広域行政事務組合廃棄物施設課 ☎ 33-8851

#### 狂犬病予防注射は済んでいますか

狂犬病予防注射は犬の飼い主の義務であり、年に一度、4月1日から6月末までの間に接種させる必要がありますが、今年度は、新型コロナウイルスの影響により、期間が12月末までに延長されました。注射がまだの方は、動物病院で期間内に済ませてください。

問 環境政策課環境衛生担当 内線 2454



#### 指名手配被疑者の検挙にご協力を!

今年8月末現在、全国で指名手配されている者は、約650人に上っています。これらの被疑者は殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行うおそれがあります。指名手配被疑者によく似た人を見かけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いいたします。

問 むつ警察署 ☎ 22-1321

#### むつ総合病院新病棟建設パブリックコメント実施

むつ総合病院では、老朽化した入院病棟の建替えを目的に、「むつ総合病院新病棟建設基本構想・基本計画」の策定に向けて作業を進めています。この度、地域の皆さまのご意見をうかがい、参考とするためのパブリックコメントを実施します。

▶ 意見募集期間(予定) 12/9(水)～12/28(月)

▶ 閲覧場所 むつ総合病院、大間病院、むつりハビリテーション病院、川内診療所、大畑診療所、脇野沢診療所、東通診療所、風間浦診療所、佐井診療所、むつ市役所(各庁舎)及び下北郡内町村役場  
※むつ総合病院新病棟建設基本構想・基本計画(案)は、むつ総合病院HPから、ダウンロードできます。なお、ホームページへの掲載は12月初旬頃を予定しています。

▶ 意見を提出できる方  
・むつ市及び下北郡内に在住の方  
・下北医療センターの病院及び診療所をご利用の方

▶ 提出方法 むつ総合病院HPに掲載の指定様式により、むつ総合病院病院施設整備室へ電子メール、FAX、郵送もしくはご持参ください。

問 むつ総合病院事務局病院施設整備室 ☎ 22-2111 内線 3010

#### 12月1日は世界エイズデーです

エイズは早期発見によりHIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます(要電話予約)。詳しくはむつ保健所にご相談ください。

問 むつ保健所 ☎ 31-1808

#### 税 家屋の取り壊しと未登記家屋の名義変更は届出を

固定資産税は毎年1月1日現在の状況に基づき課税されます。令和2年以前に家屋の取り壊しをした場合や、登記されていない家屋を相続、売買等により取得し、名義変更した場合は速やかに届け出てください。届出がない場合、翌年度以降も引き続き課税されることとなります。

問 税務課固定資産税担当 内線 2225

#### 空き家・空き地バンクにご登録ください



むつ市HPに空き家・空き地情報を掲載できる「空き家・空き地バンク」に登録しませんか。空き家・空き地をお探しの方へ情報を発信することが可能です。(市は物件の仲介は行いません。)空き家・空き地を活用し賑わいのある街にしましょう。

問 都市計画課空き家担当 内線 2743

#### 募集 県営住宅入居者募集

昭和団地 1戸・金谷団地 4戸  
2/1(月)入居予定  
▶ 募集期間 12/1(火)～10(木)  
※土日を除く  
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

#### 税 市税完納強化月間

12月を『市税完納強化月間』とし、市税の収納を強化します。期間中は夜間・休日窓口を開設しますので、納め忘れのある方や、出稼ぎなどで年末の帰省に合わせ納付される方はご利用ください。また、納税相談も随時行なっていますので、ご利用ください。

・証明書の発行は行いません  
・納税組合の納付はお受けできません  
▶ いつ 12/1(火)～12/30(水)  
(平日) 17:15～19:00  
(休日) 10:00～15:00  
※12/26(土)・27(日)・29(火)・30(水)の4日間が休日窓口開設日です  
▶ どこで 税務課  
問 税務課収納担当 内線 2232

#### 1/4(月)は市税等の第7期納期限

▶ 第7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

#### 12/25(金)は下水道受益者負担金の第2期納期限

納入通知書を紛失された方は再発行しますのでお知らせください。  
問 上下水道局下水道課 ☎ 28-3233

#### むつ来さまい館 休館日 むつ下北観光物産館

施設の特別清掃のため休館します。  
むつ来さまい館  
▶ 休館日 12/16(水) 終日休館  
むつ下北観光物産館  
▶ 休館日 12/8(火) 15:00 閉館  
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

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9月分		市環境政策課調べ
	9月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,838 t	1,903 t	(-65t)
資源回収量	135 t	163 t	(-28t)
資源回収割合	7.3 %	8.6 %	(-1.3ポイント)
市民1人1日の排出量	1,091 g	1,113 g	(-22g)

【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

**むつ市民の62ちゃんねる**

**YouTube**

いつもポケットにむつ市政  
あなたのスマホにむつ市の情報をお届けします。



### 図書館の年末年始休館に伴う特別貸し出し

図書館の年末年始休館に伴い、貸出期間を延長します。

- ▶期間 12/14(月)～27(日)
  - ▶どこで 図書館および各分館
  - ▶貸出できる数
    - 図書 10冊、雑誌 6冊
    - ビデオ・DVD・CD・テープ 4点まで
  - ▶貸出期間 全資料 24日間
- ※休館中の返却はブックポストをご利用ください。

問 図書館 ☎ 28-3500

### ライジング福袋

いろいろなテーマの本が3冊入った福袋の貸し出し。どんな本が入っているかは借りてからのお楽しみ！



- ▶期間 12/20(日)～27(日)
  - ▶どこで 図書館
- 問 図書館 ☎ 28-3500

### 募集 第51回 むつ市かきぞめ大会

所属する学校を通じて各公民館までお申し込みください。

- ▶川内地区 1/6(水) 川内公民館
  - ▶脇野沢地区 1/6(水) 脇野沢地域交流センター
  - ▶むつ地区 1/9(土) 中央公民館
  - ▶大畑地区 1/9(土) 大畑公民館
- 問 中央公民館 ☎ 24-1224  
問 川内公民館 ☎ 42-3113  
問 大畑公民館 ☎ 34-2321  
問 脇野沢公民館 ☎ 44-2110

### むつ市老人クラブ「生きがいサークル」12月

▶老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎ 23-5800

お花教室	3日(木)	26日(土)
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)	
コース教室	14日(月)	21日(月)
ダンス教室	9日(水)	23日(水)
カラオケ教室	14日(月)	21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)	21日(月)
着付教室	8日(火)	22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)

問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

### 図書館 12月の日曜シネマ

毎月第2日曜日に開催しています。感染症対策にご協力ください。

- ▶いつ 12/13(日) 14:00～
- ▶どこで 図書館視聴覚ホール
- ▶作品 僕のワンダフルライフ (日本語吹替版・2017・米・100分)
- ▶監督 ラッセ・ハルストレム
- ▶内容

ゴールデン・レトリバーのベイリーは、自分の命を救ってくれた少年・イーサンと固い絆で結ばれた。やがて寿命を終えたベイリーは、愛するイーサンにまた会いたい一心で生まれ変わりをくり返す。三度目の生まれ変わりでやっとイーサンに会えたベイリーは自身に与えられたある使命に気づき・・・。

問 図書館 ☎ 28-3500

### 募集 むつ市民大学公開講座

テーマ 下北半島縦貫道路早期完成をめざして

- ▶いつ 1/21(木) 13:30～15:30
- ▶どこで 中央公民館 講堂
- ▶講師 下北未来塾 塾長 清川わか氏
- ▶申込期間 随時受付

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

### 来さまい館 12月教室

むつ来さまい館会議室を会場に、毎月多彩な教室を開催しています。

12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
初心者のクラフトテープブック	プリザーブドフラワー
リボン刺繍	ピアス・イヤリング作成
簡単に片付く断捨離	スタンドグラス風アート

※日程や時間など詳しくはお問い合わせください。

営業時間 11:00～18:00 定休日 水曜日  
問 田名部まちづくり 椿 ☎ 34-9761

### 釜臥山・荒川岳登山

釜臥山北方に位置する荒川岳(747m)を登ってみませんか？

- ▶いつ 12/5(土) 荒天時中止
- ▶集合 むつ市役所コンビニ裏 7:50 現地解散 15:00
- ▶定員・参加費 12名・無料
- ▶持ち物・服装 昼食、飲料水、防寒、行動食、雨具、登山靴
- ▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配布
- ▶申込締切 12/2(水)

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)

### 林業退職金共済制度

この制度は、事業主の方々が、従事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、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払う制度です。

- ・掛金は税法上、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- ・掛金の一部を国が免除します。
- ・雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

問 林業退職金共済事業本部 ☎ 03-6731-2889

### 家族対象研修会 in むつ②

- ▶いつ 12/16(水) 10:00～12:00
- ▶どこで むつ市立図書館 ホール
- ▶どんな

発達障害のこぼれとコミュニケーション - 「自閉症は津軽弁を話さない」研究からわかったこと -

▶参加費 無料(要申込)  
問 青森県発達障害者支援センター「ステップ」 ☎ 017-777-8201

### そなえあれば、うれしいし

誰にも、いつかは訪れる「その時」に備え、困らないために、困らせないために。

- ▶いつ 12/13(日) 11:00～12:00
  - ▶どこで むつ市立図書館
  - ▶講師 真心堂社長 高屋龍一氏
  - ▶受講料・定員 無料・先着 40名
  - ▶申込締切 12/10(木) 事前申込み
- 問 ボランティアむつの会 菊池 ☎ 090-1494-5544

### 募集 介護基本技術講習 受講生を募集します

～介護の基本を学んで就職活動に活かそう～

- ▶いつ 1/26(火)～29(金) 10:00～17:00
  - ▶どこで みどりのさきもり館
  - ▶定員 20名
  - ▶対象 介護現場への就労意欲のある県内の方 4日間(22.5時間)の講習に遅刻、欠席なく参加できること
  - ▶受講料 無料
  - ▶申込締切 1/6(水)
- 問 介護労働安定センター青森支部 ☎ 017-777-4331

### 募集 むつ市主任介護支援専門員募集

むつ市地域包括支援センターの業務を行う主任介護支援専門員を募集します。

- ▶募集人員 若干名
- ▶申込要件
  - ・主任介護支援専門員の資格を有する方または、令和3年3月31日までに資格を取得する見込みのある方
  - ・普通自動車運転免許を有する方
- ▶面接日 1/23(土)
- ▶申込締切 12/28(月) ※消印有効
- ▶申込方法

11/25(水)より高齢者福祉課地域包括支援センターで履歴書を配布。(窓口で配布、市HPからダウンロード可)  
問 高齢者福祉課地域包括担当 内線 2557

### 認知症の人と家族の会 むつをつどい

- ▶いつ 12/5(土) 13:30～15:00
  - ▶どこで 下北文化会館研修室1
- 問 認知症の人と家族の会 青森県支部 石戸 ☎ 0178-35-0930

### 緊急対応型 あおもり人材育成事業

青森県では、県内企業が新型コロナウイルス感染症の影響による失業者等を正規雇用したうえで行う人材育成について、参加企業を公募し、正規雇用した新規雇用の人件費や研修費を、県が委託費として支給します。(新規雇用者1人あたり最大120万円まで)

詳しくは県庁HP「令和2年度緊急対応型 あおもり人材育成事業」をご覧ください。

▶申込締切 1/29(金) 消印有効  
問 青森県労政・能力開発課雇用促進グループ ☎ 017-734-9401

### NPO法人リモート環境整備事業費補助金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたNPO法人が行う「新しい生活様式」の実践例を踏まえた法人運営や事業展開のために必要なIT環境整備に係る経費の一部を補助します。(上限10万円・補助率2/3)

▶申込締切 2/26(金)  
問 青森県県民生活文化課 ☎ 017-734-9208

### 就活応援セミナー

- ▶いつ 12/18(金)
- 文章作法編 11:00～12:00
- エクセル編 12:30～13:30
- パワーポイント編 13:45～14:45
- コミュニケーション編 15:00～16:00

▶どこで むつ来さまい館  
▶対象 45歳未満の若年求職者  
▶定員・参加費 各5～8名・無料  
※雇用保険受給者の方の求職活動の実績となります。

問 ジョブカフェあおもりサテライトスポットむつ ☎ 22-1146

風間浦村下風呂温泉郷  
想いでつながれた歴史を  
一冊の本に残したい

FAAVO しもきた

ありがとうございます伝える

FAAVO しもきたはクラウドファンディングで地域のみなさんのチャレンジを応援しています。  
問 市民連携課 ☎ 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

問 むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)



### グラウンド・ゴルフ 初心者向け教室開催

運動不足となりがちな冬季にグラウンド・ゴルフを楽しんでみませんか？

- ▶いつ 1/18(月)・25(月)・2/1(月) 9:00集合 9:30～11:30
- ▶どこで ウエルネスパーク克雷ドーム
- ▶用具・資料 当協会が準備いたします
- ▶講師

むつグラウンド・ゴルフ協会普及指導員 ※毎週月・水・金の午前中、練習会を開催しています。

問 むつグラウンド・ゴルフ協会 川原田 ☎090-8047-1591

### トントウの ドキドキ恐竜ランド

- ・実寸大恐竜フィギュア展示
  - ・恐竜たまごのフォトスポット
  - ・巨大ダンボール恐竜展示
  - ・化石展示
  - ・ダンボール恐竜工作キットプレゼント(小学生以下で土日のみ各日80個限定)
- ※詳しくは11/29(日)折り込みのチラシまたはHPをご覧ください。

▶いつ 12/5(土)～20(日)  
 ▶どこで トントウビレッジ  
 問 トントウビレッジ ☎48-2777

### むつ科学技術館 クリスマスイベント

- ▶いつ 12/6(日)
  - ▶どこで むつ科学技術館
  - ▶料金 無料
- ※当イベントは完全予約制のため、事前申し込みをされていない方は入館できません。詳しくは随時更新のため、インスタグラムかHPをご覧ください。

問 むつ科学技術館 ☎25-2091

### 大畑まつりの歴史記念誌 発行のお知らせ

大畑八幡宮渡御三百年を記念し、記念誌が発行されました。

むつ市立図書館、大畑公民館図書館に寄贈されていますので、ご覧ください。また、在庫もありますので興味のある方は、下記事務局までお問い合わせください。

問 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

### おやこ料理教室

- ▶いつ 12/20(日)10:00～13:00
- ▶どこで 中央公民館
- ▶定員・参加費 5組・無料
- ▶持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- ▶申込締切 12/6(日)

問 むつ市むつ食生活改善推進委員会 ☎090-1935-2890

### 2020 サンタが家に やってくる！

むつライオンズクラブのメンバーが、クリスマスイブの夜にサンタとしてお宅に伺います。(今年はプレゼントを玄関先に置くなど感染症対策を十分に行い実施します)

- ▶いつ 12/24(木)18:30～21:00の間
- ※プレゼントは各自でご用意ください。お子さま1人につき1個まで。当日15:00～18:00の間に海老川コミュニティセンターへプレゼントを持ち込んでください。

▶申込方法 はがきに住所、保護者氏名(フリガナ) お子さまの名前(フリガナ)、年齢、電話番号、連絡可能な時間帯を明記 ※申込多数の場合は抽選

▶申込締切 12/18(金)

問 むつライオンズクラブ ☎31-0580

### レイチェル&アンジェラ ムチュリーディング

英語の絵本の読み聞かせをします。今月はクリスマスの本を紹介。

- ▶いつ 12/2(水)15:30～16:00
  - ▶どこで 図書館集会室前通路
- 問 企画調整課国際交流担当 内線 2314

### ふゆのひおはなし会

読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさんによるおはなし会です。

- ▶期間 12/12(土)14:00～15:00
  - ▶どこで 図書館集会室
- 問 図書館 ☎28-3500

### 第9回 クリスマスクッキー教室

レイチェルとアンジェラと一緒にクリスマスクッキーを作ります！

- ▶いつ 12/12(土) ①13:00～13:45 ②14:00～14:45
  - ▶どこで 来さまい館 1F 会議室
  - ▶定員 6人(低学年以下は親子で参加)
  - ▶参加費 1人200円
- 問 企画調整課国際交流担当 内線 2314

### 伝統体験「としな作り」

自分で作ったとしなを飾ろう。

- ▶いつ 12/12(土)・13(日) 各10:00～13:10
  - ▶どこで むつ市下北自然の家
  - ▶料金 900円 幼児600円 ※3歳未満は無料(食事無し)子どもだけの参加は小学4年生以上
  - ▶定員 50名
  - ▶申込締切 12/4(金)
- 問 むつ市下北自然の家 ☎34-6151

### 上方演芸会公開収録



この番組は、上方芸人による漫才、漫談など、上方ならではの話芸の数々をお届けします。

- ▶いつ 1/22(金)18:30～20:00
- ▶どこで 下北文化会館
- ▶出演予定 1本目 幸助・福助、なすなかにし 2本目 海原はるか・かなた、タージン 司会 未定
- ▶申込方法(無料・要申込) 往復ハガキの「往信用裏面」に ①郵便番号②住所③名前④電話番号⑤観覧希望人数(2人まで)

- 往復ハガキの「返信用表面」に ①郵便番号②住所③名前を明記して申し込み。
- ▶申込締切 12/17(木)必着
- ▶注意事項 12/25(金)頃に入場整理券または落選通知を発送します。 1歳以上から入場整理券が必要です。 記入不備の場合、申込無効です。 「返信用表面」に抽選結果を印刷しますので白紙のままお送りください。 摩擦熱で色が消えるボールペンの使用はご遠慮ください。 入場整理券の売力は固くお断りします。 転売を目的とした申込と判明した場合は抽選対象外とします。

▶放送予定 未定  
 問 NHK 青森放送局 ☎017-774-5111  
 URL http://nhk.jp/aomori

### 密猟防止絵画コンクール応募作品展示

下北地区の小中学校から寄せられた作品を展示します。

- ▶いつ 12/3(木)～14(月)
  - ▶どこで むつ来さまい館
- 問 むつ来さまい館 ☎33-8191

### 冬の子もお楽しみ会

サンタクロースやムチュランも遊びに来る公民館で、一緒にDVD上映会などを楽しみませんか。

- ▶いつ 12/13(日)10:30～12:00
  - ▶どこで 中央公民館
  - ▶対象 幼児から小学生まで
  - ▶定員 先着90名(保護者含む)
  - ▶申込方法 メール(件名を「お楽しみ会申込」にして代表者名、電話番号、参加者数を記載して申し込み)
  - ▶申込期間 11/30(月)～12/11(金)
- 問 中央公民館 ☎24-1224  
 E mt-koumin@city.mutsu.lg.jp

### むつ市母子寡婦福祉会 母と子のクリスマス会



歌やゲームで楽しく、サンタさんからおくりもの等、楽しい時間を送ります。

- ▶いつ 12/20(日)11:00～13:00
- ▶どこで むつ市立図書館集会室
- ▶対象 むつ市在住の母子家庭・寡婦の方
- ▶会費 一家族1,000円
- ▶申込締切 12/10(木)

問 むつ市母子寡婦福祉会 会長 大嶋 ☎29-2373

### Cafe GenGO! Language Exchange

お互いに英語も日本語も学びませんか？1時間の勉強会の後で食事をしながら交流しましょう。初心者でも誰でも大歓迎です。マスク着用をお願いします。

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.

- ▶いつ 12/11(金)18:00～20:00
- ▶どこで ディスカバリーカフェ
- ▶定員 6人
- ▶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

### 収藏品展「海～うみ～」

むつ市文化財収蔵庫に収蔵している資料などを展示します。

- ▶期間 12/19(土)～2/14(日) ※火曜日、年末年始は休館
  - ▶どこで 式番館
  - ▶どんな 海に関する道具、陸奥湾にいる魚や貝の紹介、ジュニアガイドによる「防人のオススメ」紹介、北洋館と連携した写真の展示
- 問 生涯学習課 内線 3142

### 第19回下北地区教職員美術展

- ▶いつ 12/12(土)～13(日) 9:00～17:00(13日は16:00まで)
- ▶どこで むつ市立図書館
- ▶どんな むつ下北地区の現職、退職教員の絵画、写真、書道、工芸、手芸などの作品展です。

問 下北地区教職員美術展事務局 菊池 ☎34-5952



とどく つながる がひとつに  
プッシュ通知で お伝えしたい情報を身近に すべての情報のプラットフォームに



むつ市公式LINE 友だち募集中



いつもポケットにむつ市政 あなたのスマホにむつ市の情報をお届けします。





# 健康・子育て 応援コーナー

## 病院でもがん検診が受診できる って、ご存知でしたか？

集団検診の日程が合わない方や、かかりつけ医での検診を希望される方にオススメです。  
ご自身にあった方法で、1年に1度は健(検)診を受けましょう。☎健康づくり推進課 内線 2577・2578

### <申し込みから検診までの流れ>

#### ①受診する病院を選ぶ

	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん	特定健診	後期高齢者健診
むつ総合病院				●	●	●	●
北村医院むつレディースクリニック				●		●	●
中央レディースクリニック				●		●	●
八戸西健診プラザ	●	●	●	●	●	●	●
田村胃腸科内科医院・みちのくクリニック・三上医院・村中内科心療内科医院・むつリハビリテーション病院・川内診療所・大畑診療所・前田内科医院						●	●

②むつ市健康づくり推進課へ申し込み  
☎ 22-1111 内線 2577・2578

または

②むつ市けんこうナビで申し込み  
スマホ・PCで予約できます。

10日前後で、検診案内や必要書類が送付されます。

#### ③医療機関へ予約する

#### ④医療機関で検診を受ける

#### ⑤約1か月後、結果通知が届く

### 12月の献血受付日程

健康マイレージ むつ☆ポイント	診療時間
1日(火)	下北交通むつ営業所 10:45～12:00 マルハンむつ店 14:00～16:00
6日(日)	ユニバースむつ旭町店 10:45～12:00 13:30～16:30
8日(火)	青森県むつ合同庁舎 9:30～11:30 むつ総合病院 13:30～16:00

### 12月の夜間在宅当番医

診療時間	受付時間
6日(日) 中央内科クリニック ☎28-4550	18:00～22:00
13日(日) 村中内科・心療内科医院 ☎23-0120	
20日(日) ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック ☎23-0033	
27日(日) ちば小児科アレルギー科クリニック ☎33-8001	
30日(水) 柳谷泌尿器科皮膚科クリニック ☎24-2055	
31日(木) たなか泌尿器科クリニック ☎28-2660	

### 12月の夜間お薬電話相談

受付時間
6日(日) 佐々木薬局 ☎22-1646
13日(日) 川内調剤薬局 ☎31-2200
20日(日) たなぶ調剤薬局 ☎090-7337-7838
27日(日) 公済会薬局 ☎0120-88-4721

※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

※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

☎ 休日お薬電話相談事務局 (沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

## 海の恵み From the Sea to the Stomach

Hello, it's Angela again! This time, I want to talk about my experiences with super fresh ingredients since I came to Japan. I don't consider myself a very squeamish person, but I never imagined receiving whole, raw seafood as gifts while here, on top of having to prepare them myself.

私は、普通は気持ちが悪いと思うことをそんなに気持ち悪く感じないです。例えば虫の駆除でもカビ取りでも、大体嫌がらずにてきぱきと済ませます。(少し面倒だと思うことがあるかもしれませんが)

料理も好きで普段自炊しますが、いつもスーパーで買っているのはニンジン、タマネギ、ほうれん草のような調理しやすいもの。肉と魚はパックで買っています。スーパーでよく丸ごとの魚と謎の魚の内臓を見かけますが、自分で買ったことはないです。

日本に住んでいると、新鮮な食材を戴くことが何度もあります。

2年前のある日、地産地消感謝祭に寄ってみました。抽選券をもらい番号が次々と呼ばれて、そして驚いたことに、私の番号も呼ばれました。おそらくその時が人生で初めて抽選に当たった経験だと思います。

人生初めての景品は何でしょう？小さな箱をもらって、中に入っていたのは、4本のナマコでした。

最初、戸惑いました。一体どうやって調理すればいいか全く分からなかったです。でもやるしかないと思います、調べて色々な方法に挑戦してみました。

ナマコを切って、内臓を取り除いて、ポン酢で食べようと思いましたが、ナマコは思ったより固かったです。

残りを煮込みにしようと思いましたが、風船のように膨らんでしまいました。結局、ナマコ4本を食べ切れましたが、その後しばらくナマコを見ることができなかつたです。

ナマコの件から、色々な材料の調理に挑戦することがありました。友達の家遊びに行った時、ホヤの調理をすることになりました。また別の時、大量の活ホタテをもらいました。一人で捌いて食べるには少し苦労しました。そして最近、よくスーパーで筋子を見かけ、好奇心が沸いてきたので初めて筋子からイクラを作ろうとしました。(少し面倒な手順でしたが、美味しくできました。)

日本でこういうことを経験することを想像もしなかつたです。でも一つ一つが貴重で大切な思い出になりました。これからも勇気をもって、不思議な材料の調理を体験してみたいと思います。

ちなみに、ナマコの英語は「sea cucumber (海のキュウリ)」、ホヤの英語は「sea pineapple (海のパイナップル)」です。なかなか違うイメージが思い浮かびませんか？

### 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  
12/16(水) 14:00～15:00  
ウェルネスパーク 14:00 集合  
※悪天候の場合、ドーム内を散歩します。その際、施設利用料110円と屋内シューズが必要です。

☎企画調整課国際交流担当 内線 2314



## アンジェラのよもやま話 Angela's Yo Mo Ya Ma Story

## コラム 春夏秋冬

### 春夏秋冬

#### 俳句

秋桜のひときは目立ち無人駅  
月見豆どさりとおかれもて余す  
白髪の高帽や赤い羽根  
杖つきてお婆はけふも茸採り

吉田かつと詩  
雪田 一石  
三國 紀子  
駒谷 容子  
布施 汎子  
樋口 綾子

#### 川柳

十指から余るクスリで生かされる  
抜け道はちゃんとしてある決まり  
郷料理間引き大根の煮和えっこ  
野菊咲き悲恋小説よぎりけり  
小鳥来る長き点滴あと少し

山田すきま風  
杉本 一  
石澤 弘子  
菊池 美枝  
相馬 禮子  
松木 和寿



①



③



②



④

①「ようこそ！下北ジオパーク」から始まるガイドパネル。ここには下北ジオパークの全てが詰まっている。②モニターは上手に視覚に訴える。③ジオサイトのジオラマの忠実さは、実際出向いて確認したい。④広々とした空間で、ゆっくりジオを堪能しよう。

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



むつ来さまい館にできました  
下北ジオパーク  
ビジターセンター



エネルギープラザも同時リニューアル！

これまで下北ジオパークでは、ジオサイトの研究、ガイドグループによる案内やサポーターの会を中心とした地域住民の活動、子どもたちのジオ学習などさまざまな取組みを行ってきました。しかしながら、その全ての情報を集約する「拠点」となる場所がありませんでした。ビジターセンターは、世界ジオパークへの新たな一歩として「すべての拠点」となるべく誕生しました。この日取材させていただいた広報むつ。その一部を



れまで下北ジオパークでは、ジオサイトの研究、ガイドグループによる案内やサポーターの会を中心とした地域住民の活動、子どもたちのジオ学習などさまざまな取組みを行ってきました。しかしながら、その全ての情報を集約する「拠点」となる場所がありませんでした。

お伝えします。まずは、迎えてくれるガイドパネル。簡潔に下北ジオパークの魅力を表現し、ジオサイトへ遊びに行く前に一読すれば、楽しさ倍増間違いなし。触って感じる岩石標本は、スタンプが直に採集してきたもの。



⑤

の。下北にはこんなに沢山の種類の岩石があるのかと驚かされます。他にも情報盛りだくさんのビジターセンター。「今日はどこに行こうかなど、休日の始まりに訪れてみたら、きっと楽しい一日になりますよ。



⑥

⑤普段意識していない大地を形成する岩や石にもそれぞれにストーリーが。⑥川の流れがどのように大地を削り取っていったかが一目でわかるすごい装置だ。

安全面を考慮しながらも利用規制を少しずつ緩和しています

## ムチュ☆らんど 12月



9:30 ~ 16:30  
休館：火曜日  
使用料：無料

新型コロナウイルス感染症予防対策と、利用者の皆様の安全面を考慮し現在の利用時間は、引き続き次のとおりとなります。

▶休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日)  
年末年始(12月29日～1月3日)

▶利用時間(各時間帯、10組以内20人程度まで)

- ① 9:30 ~ 11:00
- ② 11:30 ~ 13:00
- ③ 13:30 ~ 15:00
- ④ 15:30 ~ 16:30

※各回終了後、消毒作業等のため入館できません。

▶利用上のごお願い

- ・37.5℃以上の発熱やセキ・鼻水などのカゼの症状が有る方や下痢など体調の悪い方はご遠慮ください。
  - ・受付時の体温測定、住所・氏名・連絡先の記入をご協力ください。
  - ・館内での水分補給を除いた飲食はご遠慮ください。
  - ・保護者(同伴者)の方は、必ずマスクの着用をお願いします。
- ※なお、新型コロナウイルスの感染症拡大や市内で患者が発生したなどの状況によっては、変更となる場合もあります。

ご利用者の皆様には、ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

問 ムチュ☆らんど

☎ 23-6305

「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



白い病  
カレル・チャペック/作 阿部 賢一/訳 (岩波文庫)



はじめてのマイホーム建て方・買い方完全ガイド  
佐川 旭、藤川 太/著 (エクスナレッジ)



学校では教えてくれない大切なこと(32)災害を知る(2020)  
オオタ ヤスシ/マンガ・イラスト (旺文社)

戦争目前の世界で、突如流行り始めた未知の疫病。大理石のような白い斑点が体のどこかにできたが最後、人は生きながら腐敗してゆく。そこへ特効薬を発見したという貧しい町医者が現れたのだが…。1937年刊行の名作SF戯曲が、現代の我々に鋭く問いかける。

豊富な写真と、詳しい図解でマイホームの建て方・買い方がよくわかる！見積書の見方とチェックポイント、トラブルを未然に防ぐ土地選びの常識など、「家を買おうかな」「建てようかな」と思ったら、最初に読んでおきたい基本の1冊。

災害が怖いものだと知っていても、普段はあまり意識していない。でも、知識を深めなければいざというときに冷静に行動できない。台風やゲリラ豪雨から噴火や高潮まで、災害の種類と仕組みを理解して防災意識を高めていける1冊。

ホームページではその他の新着だよりを掲載しています。



### 12月の休館日 12/28(月) ~ 1/4(月)

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

📄 <https://www.city.mutsu.lg.jp>

## やっばい美味しいジオが大好き！ 大平小学校のみんなが考えたジオ給食を取材しました！

11月10日(火)、この日大平小学校で実施されたのは、6年生のジオ給食担当の児童が考案した献立を全校で学びながら食べる「美味しい授業」。給食の時間には校内放送で食材の由来を説明。

「焼干しは僕のお父さんの出身地 脇野沢産です」「飲むヨーグルトは酪農が盛んな斗南丘産。海成段丘と呼ばれ水はけの良い畑作に適した農地です」など、まさに食と学びが一体化した美味しい授業でした！



いただきます！

ほとんどが下北の食材！



焼干しとジャガイモの照焼  
斗南丘産の飲むヨーグルト  
ジオラーメン



おかわり！

知っておきたい！

## 防災 減災 知恵袋



Vol.18 地震発生時の安全行動を身につけよう

地震が発生する直前には、緊急地震速報が流れることがあります。その速報を見聞きしてから地震の強い揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒しかありません。その短い間に身を守るための行動を取る必要があります。

最近では、「シェイクアウト訓練」というアメリカで始まった地震防災訓練が注目されています。これは指定された日時に、家庭や職場・学校・外出先など、それぞれの場所で地震から命を守る「3つの安全行動」を約1分間行う訓練です。

地震発生時に落ち着いて迅速な行動が取れるよう日頃から家庭や職場等で実践してみましょう。

### 命を守る3つの安全行動



- ①姿勢を低く！
- ②机などで頭を守る！
- ③揺れが収まるまで動かない！

問 防災安全課 内線 2134

**11/9** 芳醇な香りのぶどうを一本一本に詰めます

Mon 青森ヌーボー瓶詰めの様子を見学

ヤマセが吹く影響で果樹が育たないとされていた下北で、ぶどうの栽培にこぎつけたサンマモルワイナリーのワインは年々国内外で評価を高めています。自社農場に加え、県内各地の様々な果実を使ってワインを製造している同社では県産白ブドウ「ナイアガラ」を使用し、2週間程度の短期間で仕上げた「青森ヌーボー 2020」を今月販売しました。

フルーティーな香りともみずみずしいブドウ本来の味わいが楽しめるそうです。贈り物やご自宅へいかがでしょうか。

**11/8** “共創”による夏秋いちごスイーツ誕生

Sun 第11回産地消協力店感謝祭でお披露目

“共創”により、新たな産品・魅力づくりにチャレンジするプロジェクトで生まれた新作スイーツは、「むつ市のうまい!」の一つである夏秋いちごを使ったマドレーヌです。障害福祉サービス事業所工房歩みと(株)ラグノオささきによるコラボスイーツは夏秋いちごの特徴である酸味をうまく活かしたもので、青森県の一次産業を応援している「RINGOMUSUME」の4人も会場に駆けつけ、いろいろな人と共に創り出されたスイーツを来場者の皆さんへいち早くお披露目させていただきました。

**11/2** 薬研の美しい景色はここからゆったりと

Mon 技専校生が奥薬研修景公園に東屋を整備

来訪された方々が美しい景観を楽しめるよう、一昨年から市内各地区で地域住民とのワークショップや小中学生との共同作業を通じて東屋などを整備してくれている青森県立むつ高等技術専門校の皆さん。下北ジオパークの応援活動でもあるこの取組で今年度は紅葉の見頃を迎えている奥薬研に東屋をつくってくれました。ヒバやブナなどの木々が立ち並び、静かに流れる溪流沿いに建てられたことから、訪れた人に癒やしを与える憩いの場所となりそうです。

**10/28** 高橋・立花ペア青森県の頂点に

Wed 大平中学校ソフトテニス部優勝報告

10月25日に青森市で行われた「令和2年度青森県秋季中学校ソフトテニス選手権大会」で、むつ市立大平中学校男子ソフトテニス部の高橋煌星・立花珀光ペアが個人戦で見事優勝しました。下北地区からの県大会個人戦優勝は約30年ぶりとのこと。

さらなる活躍が期待される二人からは「今回出場できなかった学校もあったので次の大会でも良い成績を残せるよう頑張りたい」とすでに次の目標に照準を合わせていました。

「8年前に赴任してきた当時は、特に目的や目標も無く入校した訓練生たちもいたんです。途中で退学する訓練生も結構いました」

そう話すのはむつ高等技術専門校の春日貴順先生。

せっかくならば目標をもって取り組んでほしい。そんな思いで始めたのが地域との対話でした。

「地域全体で訓練生のバックアップしてもらえたらと思って『ものづくりでまちづくり実行委員会』を地域の方に協力いただき設立しました」

奥薬研修景公園や斗南ヶ丘など下北ジオパークのジオサイトへの東屋の整備や、大湊地域の湧水を地域資源と捉えた景観整備など、ここ数年、

この人

むつちゆ星 ぼし



青森県立むつ高等技術専門校 訓練課 木造建築科 主幹

かすが たかゆき

**春日 貴順** さん

むつ市とともに輝く「この人」をご紹介。

「いろいろな現場実習を通じて地域の人たちから声をかけてもらうとモチベーションも繋がるんです。」

入校当時、自分が建築を通してまちづくりに関わっていくとは考えても無かった訓練生たちが、もっと良いものを作らなくちゃって気持ちの変化が感じられるんですよ。

これからも、ものづくりを核にした地域との対話を通じてコミュニケーションを学んで立派に社会に出てもらいたいです」

そう話す春日先生の瞳には、県内各地の現場で輝く卒業生たちが映っていました。

むつ高等技術専門校の訓練生たちが、実習を通じて地域貢献をしています。

「いろいろな現場実習を通じて地域の人たちから声をかけてもらうとモチベーションも繋がるんです。」

**11/7** 庁舎に映し出された光のアゲハ

Sat 光の GardenBAR

釜臥山展望台から望む夜景は華麗なアゲハチョウのような美しさから「日本の夜景100選」に選ばれています。今年10月に夜景を観光資源とする自治体が一堂に会する「日本夜景サミット・全国名月サミット」を開催する予定でしたが、コロナの影響で延期となり、代替イベントとしてプロジェクトマッピングショー「光のGarden BAR」を開催しました。市役所の庁舎にはアゲハチョウの夜景をはじめ、むつ市が誇る美しい景色が映し出され、来場した多くの方々がその映像美に圧倒されていました。

**11/6** 市民協働の輪で豊かな森と海に

Thu 2020 漁師の森植樹祭

川内地区では豊かな水産資源の恩恵を将来も受けられるよう漁業関係者や地元小学生などがブナやナラの苗木を植樹し、「魚介類を育む森づくり」を継続的に行なっています。

下北一の水量を誇る川内川は広大な森が生み出す栄養を陸奥湾へと運び、それが豊富な水産資源を育む環境に繋がっています。国際社会共通の目標である「SDGs (持続可能な開発目標)」を達成するため、このような取組は次代を担う子どもたちとともに継続していく必要があります。



ふなはし あき  
船橋 碧月くん  
R1.12.3 生(大湊新町)



ふなみず いちか  
船水 唯千華ちゃん  
R1.12.8 生(田名部上道)



にしやま ちづる  
西山 千鶴ちゃん  
R1.12.10 生(大曲)



みのべ わかば  
美濃部 和栞ちゃん  
R1.12.13 生(並川町)



なんかの あ  
南河 乃蒼ちゃん  
R1.12.17 生(緑町)



の と  
能戸 ましろちゃん  
R1.12.19 生(大湊新町)



かたおか みなみ  
片岡 美波ちゃん  
R1.12.24 生(若松町)



かわぐち えな  
川口 瑛菜ちゃん  
H30.12.6 生(大畑町上野)



まつら あい  
松浦 芽生ちゃん  
H30.12.11 生(海老川町)



まつあ ゆたか  
松合 優くん  
H30.12.18 生(赤川町)



むなかた りと  
棟方 莉翔くん  
H30.12.23 生(金曲)



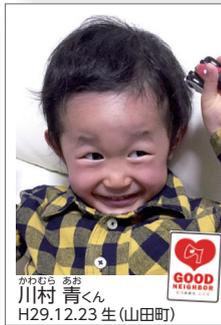
さいとう かな  
斉藤 相奈ちゃん  
H29.12.11 生(田名部北椏山)



よしうち さほ  
吉内 桜穂ちゃん  
H29.12.20 生(松山町)



すぎやま うた  
杉山 詩ちゃん  
H29.12.22 生(文京町)



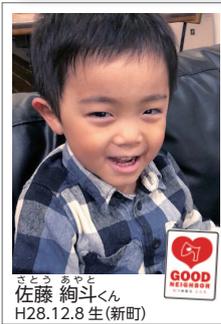
かわむら あお  
川村 青くん  
H29.12.23 生(山田町)



あいさわ がく  
相澤 楽くん  
H29.12.26 生(川内町休所)



かどの きょうじ  
角野 京慈くん  
H28.12.6 生(関根前浜)



さとう あやと  
佐藤 絢斗くん  
H28.12.8 生(新町)



すがさき あおと  
菅崎 葵翔くん  
H28.12.15 生(川内町中道)



よこた おおせ  
横田 大瀬くん  
H27.12.5 生(新町)



てらだ  
寺田 かなめちゃん  
H26.12.7 生(横迎町)



みうら りつき  
三浦 律輝くん  
H26.12.17 生(小川町)

# むちゅっこ Happy Birthday 12月生まれ

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

1月生まれのお子さんの写真募集！  
11/25 ~ 12/3

(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〉1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11/25から12/3(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!!  
ムチュランより