

 50,763 人 (50,780 人) 7月1日現在の住民基本台帳による人口
内は前月の統計
男 24,972 人 (24,992 人) 世帯数 21,525 世帯
女 25,791 人 (25,788 人) (21,539 世帯)

むつ 市政だより



『来年完成予定！
(仮称)しもきた克雪ドーム』

7.12

消費トラブルコーナー

架空請求、ヤミ金融、悪徳商法など、消費者問題に関するトラブルは年々増加しています。そこで、身近な問題について紹介していきます。

深刻化するヤミ金融問題

昨年1～6月に全国の警察が摘発したヤミ金融事件で、被害者数が約16万6千人、被害総額は約173億円にも上った。一昨年一年間の被害者は約12万2千人、被害総額が約160億円、半年あまりで被害者数4万人、被害総額で約13億円上回りました。気を付けよう！ヤミ金融の被害

ヤミ金融とは、貸金業登録の有無に関わらず、出資法の金利規制(年29・2%)に違反して超高金利で貸し付けを行なう金融業者のことです。



新聞やチラシ、雑誌などで盛んに広告されていて、『無審査・無担保・即融資』などの誘い文句で勧誘する

貸付金額は3～5万円の小口金融が中心で、小口だからすぐ返せるだろうと借りてしまつて、違法な高金利のため返済請求額が膨らむ

貸付期間は10日～2週間程度の短期間が中心で、膨らんだ返済金額を期間内に返せないと、別な業者を紹介され悪循環に陥つてしまつて

取り立ては暴力的・脅迫的手段で本人だけでなく家族や近所住人にもおよび、心理的にも追いつめる

昨年ヤミ金融規制法が改正され、罰則が大幅に強化されました。早めに相談すればするほどよい解決策が得られますので、迷わず消費生活センターに相談しましょう。

詳しくは

青森県消費生活センターむつ相談室

22・7051



ジェンダー川柳募集

性別にとらわれず、一人ひとりの個性が尊重されるのが『男女共同参画社会』です。男女共同参画についての想いを五・七・五の十七音に表現してみてください。

昨年度最優秀作品 『**ひとひと** 男と女平等社会のまあるい灯』

『男女共同参画社会』とは：男女が社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参加する機会が確保され、もつと男女が均等に政治的、経済的、社会的および文化的利益を享受することができ、かつ共に責任を担うべき社会です。

募集内容

男女共同参画をテーマとした川柳

(ひとり3句以内)

募集締切 9月30日(消印有効)

応募資格

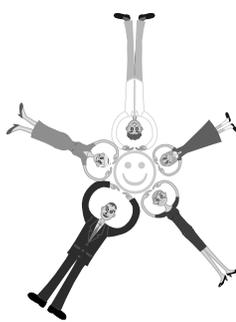
青森県内に在住または勤務している方。

応募方法

氏名(ふりがな)、住所、年齢

電話(FAX番号)、職業(学校名お)

男女共同参画センターに所属します。



よび学年)を明記のうえ、郵送・FAX・Eメールにてご応募ください。

賞の種類

最優秀賞……………1点

(賞状・3千円分の図書券)

優秀賞……………5点

(賞状・千円分の図書券)

入賞作品の発表

11月頃予定

応募作品の返却は行いません。

応募された作品の著作権は、青森県男女共同参画センターに帰属します。

問合せ・応募先

〒030・0822

青森市中央3丁目17-1

青森県男女共同参画センター

川柳募集係

017・732・1085

017・732・1073

あなたの家庭は安心ですか？



- ◆ 損害保険 (事故処理のアドバイス致します)
 - ・自動車保険・火災保険・積立保険
 - ・年金・介護保険etc
- ◆ 生命保険 (保険診断致します)
 - ・ガン保険・医療保険・定期保険
 - ・終身保険etc

太田 勝憲
TEL (0175) 24-3252
FAX (0175) 24-3674
メールアドレス
oota 2003@taupe.plala.or.jp

(有)太田保険事務所

7月8日	夏休みスペシャル!いわて子どもの森の旅	お子様のお土産付き	食事	■ 出発日	7月31日(土)
	大船 7:30	むつ 8:00	一戸町/いわて子どもの森	■ 会費	大人 6,000円
				小人	2,000円
8月8日	豪華絢爛!八戸三社大祭お通りの旅		食事	■ 出発日	8月1日(日)
	大船 11:00	むつ 11:30	八戸三社大祭(お通り)	■ 会費	大人 8,500円
				小人	8,000円

お盆のふるさとバスを運行致します。どうぞご利用下さい。

運行日・帰省バス(下北方面) 運行日・上京バス(上野方面)

平成16年8月10日・11日・12日 上野公園20:00発 平成16年8月9日・10日・11日 大船7:00発-むつ7:30発
平成16年8月16日 上野公園8:00発 平成16年8月14日・15日・16日 大船19:00発-むつ19:30発

詳しくはお問い合わせください。

主催 (有)下北旅行 むつ市金曲一丁目8番12号 0175-23-3117

後援 下北交通(株) むつ市金曲一丁目8番12号 0175-22-3221(代)

むつ市保健協力員の紹介

保健協力員は、市民の健康の保持増進を図るため、家庭と行政をつなぐパイプ役として活動しています。

去る6月3日、下北文化会館にて辞令交付式が行なわれ、181名の方が任命されました。今年度は、『健康むつ21』推進に向け、ウォーキングの普及を中心に活動していく予定です。各町内の保健協力員は以下のとおりです。

【むつ市保健協力員名簿】

平成16年6月16日現在(181名)

町名	氏名	町名	氏名	町名	氏名	町名	氏名	町名	氏名	町名	氏名
本町	種市 秀子	上川町	阿部 功	緑町B	加藤 栄子	南赤川町	高松 み糸	近川	花田 晴子	大湊新町	山本 美智子
田名部町	菊池 せつ子	女館	山本 良子	"	館山 久江	金曲	太田 ふみ	中野沢	中村 早苗	"	田中 玉江
"	川上 千津子	小川町	森小 静子	下北町	濱田 ノエ	"	木村 トシ子	"	平尾 さつ子	大湊浜町	小田桐 ゆき子
柳町	漆館 良子	"	澤田 クニ子	"	遠藤 悦子	"	佐藤 みどり	中央2	吉田 あい子	"	菊池 由起子
"	野坂 フサ子	"	諏訪内 ツエ	"	蓮井 寛子	"	岡本 のぶ	"	山川 好子	"	下川 京子
"	田中 一子	"	藤井 つや	新町	畑井 洋子	金曲	須藤 徳子	"	大林 良子	大湊上町	中井 和子
"	伊藤 淳子	"	菊池 絢子	"	川岸 朋美	"	齊藤 つるゑ	越葉沢	平原 啓子	川守町	寺田 禮子
"	工勢田 玲子	"	篠崎 なほ	"	廣川 康子	"	一戸 千鶴子	山田町A	花淵 ちゑ子	"	勝浦 弘子
"	岡本 り系	"	篠膳 君栄	"	高橋 紀子	大曲	沼澤 尚子	"	小松 幸子	"	川畑 洋子
柳町B	菊池 ゆかり	"	中村 とし子	"	菊池 恵美子	"	竹林 セツ子	"	杉村 洋子	"	佐々木 敬子
横迎町	川畑 とこ	長坂	池澤 清子	"	澤田 ケイ子	"	佐々木 近子	"	小林 礼子	"	海老名 みさ子
"	澁田 トシ子	新金谷	柴野 則子	"	若木 幸子	南関根	気仙 ひとみ	"	江刺家 愛子	宇田町	佐渡 綾子
"	澤田 あさ	金谷	加賀 洋子	"	似内 和子	"	山本 さえ	松森町	北嶋 鈴子	"	飛内 紀子
"	柳谷 たえ子	金谷コノツ	宮家 京子	"	川畑 慶子	北関根	館岡 不二子	"	嶋田 富子	"	虻川 ふみ
"	板橋 キヌ子	新川町	上道 八偉子	苦生町	二関 保子	"	杉山 イシ子	"	久慈 千賀子	"	吉田 ゆかり
"	沢野 タイ子	緑ヶ丘	東 睦	"	齊藤 千恵子	高梨	鈴木 二ヨ	"	浦谷 イサ	桜木町	櫻井 和子
栗山町	皆野 はなよ	"	田中 真紀子	"	谷川 祥子	水川目	田中 ふみ子	文京町	山口 ヤイ	"	勝又 八州子
"	角野 せつ子	十二林	清水 花子	昭和町A	杉山 きみ	出戸	遠藤 とよ子	"	佐々木 千恵子	"	岩城 百合子
槌川目	齊藤 静子	小松ヶ丘	對馬 春代	昭和町B	二本柳 知子	鳥沢	佐々木 千恵子	"	石橋 徳子	"	高橋 清
樺山	齊藤 明子	"	石田 久美子	"	坂本 智子	"	齊藤 喜美子	旭町	柳谷 美保子	"	谷口 ハツエ
赤坂町	山本 カツ子	第二松山団地	菊池 和子	"	藤田 陽子	一里小屋	伊藤 八代子	"	佐藤 むつ子	宇善利川	明石 淳子
"	酒井 夏江	中央1	船橋 くに子	仲町	吉田 玲子	大室平	櫻井 テツ	大平町	大瀧 芙美子	塚田	猪俣 廣子
和泉町	澤野 永子	古川町	古澤 かづ子	"	松田 淑子	金谷沢	黒滝 美代子	"	佐藤 美智子	新城ヶ沢	小川 千恵
土手内	小枝 悦子	"	山形 世都子	"	川口 綾子	二又	川上 ユリ	"	白取 光江	"	木村 遣子
"	賀佐 由姫子	曙町	西谷 綾子	若松町	松本 三子	今泉	川下 みよ子	"	神代 良子	城ヶ沢	新松 京子
斗南岡	二本柳 源子	"	高橋 令子	"	川村 優子	第二石蔵平	生出 きよ子	"	佐々木 厚子	泉沢	神谷 きょう子
最花	澤田 いち	栄町	石野 百合子	南町	宮北 新吾	奥内	井田 ウメ子	"	善甫 久代	永下	齊藤 まゆみ
品ノ木C	高谷 強子	"	兼平 シナ	南松町	小又 留美子	"	立花 早苗	"	成田 恵子	近沢	柳谷 久子
酪農	川村 勝子	住吉町	井戸端 紀子	南松町	月井 洋子	浜奥内	西村 めぐみ	"	古本 昌子	濱田	濱田 久美子
田名部駅前	沼沢 慶子	海老川町	奥島 洋子	赤川町	永倉 みつ	近川	工藤 涼子	大湊新町	三上 千壽	大川目	佐藤 ひとみ
上川町	藤澤 正雄										

詳しくは 市健康推進課保健係 ☎22-1111 内線 443

むつ市斎場の利用について

・斎場を利用するためには、平日は市役所市民課窓口で、斎場使用許可申請を行ないます
 ・土日祝日と夜間は、総合案内(平日直受付)で申請を行ないます
 ・斎場使用料金の支払い方法は、斎場使用許可申請してから火葬の前までにお支払いいただいております。料金の支払い場所は、申請の際の受付場所です

【料金の支払方法】

平日：市民課窓口、環境対策課
 土日祝日・夜間：総合案内
 申請時に料金を払えない場合は、火葬の前日までであれば市役所で、火葬当日であれば斎場窓口で支払いができます。

・斎場は、火葬炉が2基あり、1日の火葬できる数は、午前2体、午後2体です。また、炉前ホールが一つなので、時間をずらし火葬を行なっております
 ・和室は二部屋あります。給湯室が一つあり、飲食を終えたあとは片づけをお願いします
 ・支払いはお釣りのないようお願いします。

区分	12才以上	12才未満	死産児 (妊娠4か月以上の死産児)	人体の一部胞衣およびこれらに類するもの	改葬のための火葬
市内居住者	10,000円	7,000円	2,000円	1,000円	3,000円
市外居住者	15,000円	10,000円	3,000円	2,000円	5,000円

『市内居住者』とは、次のいずれかに該当する方です。
 斎場の使用の許可を受けた方が当市に住所を有している場合
 死亡者が死亡時に当市に住所を有していた場合

詳しくは
 市環境対策課衛生公害係
 ☎22-1111 内線 332
 むつ市斎場
 ☎22-1855

市内海水浴適地

7月22日(木)オープン!

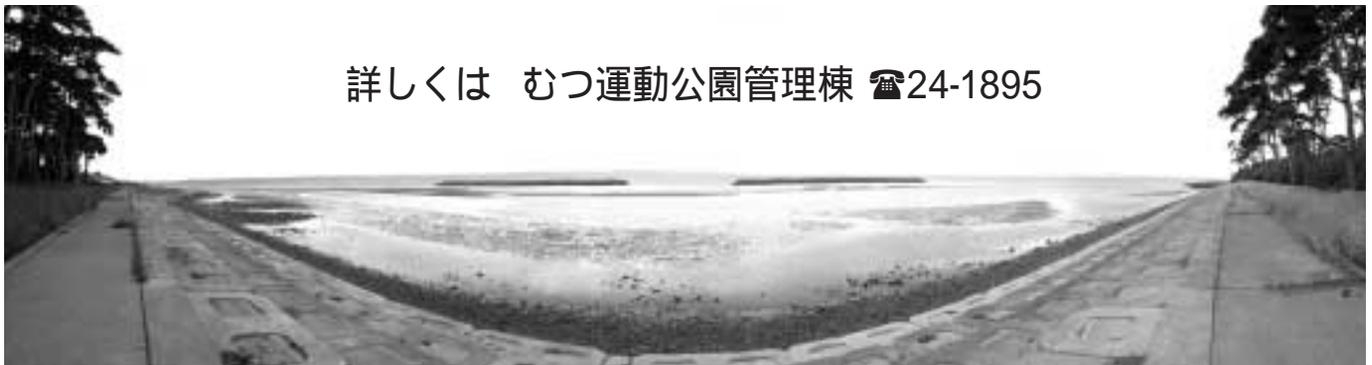


開設期間 7月22日(木)~8月17日(火) 8月13日(金)は休みです。

	脱衣所	シャワー	トイレ	特徴
城ヶ沢海水浴適地				海岸付近には、貝殻が多少ありますので、足を切らないよう注意してください。
赤川海水浴適地		×		海に行く間に踏切があります。行き帰り、特に遊泳後は疲れていますので充分注意してください。
浜奥内海水浴適地				遠浅ですが、場所により深くなっているところがあります。また天気の良い日は特に混み合いますが、遊泳区域は守ってください。
烏沢海水浴適地		×		外海のため波が荒く、うねりがある日は引き波に注意してください。また、浜辺から数メートルで深くなりますので、あまり沖にでないようにしてください。

【注意事項】

遊泳前には、準備運動を充分にしてください	体調が悪いときや、食後30分以内の遊泳は控え、必ず休憩時間をとってください
遊泳禁止区域や監視員の目が届かないところでは絶対に泳がないください	必ず保護者が信頼できる大人が同行するようにしてください
監視員の指示に従っていても、万が一ケガ等をしたときは監視員に申し出てください	魚介類の採取は禁止されています
ごみは必ず持ち帰ってください	



詳しくは むつ運動公園管理棟 ☎24-1895

城ヶ沢海水浴適地

“ゴミ”の処理

会社・商店・飲食店の経営者の皆様

ゴミの処理で、お困りではありませんか?
どうぞ当社へおまかせ下さい。個人の家ごみもOKです!!

- 一般廃棄物処理業許可業者
むつ市指令 第132号
- 産業廃棄物収集運搬許可業者
許可番号0200013723



(有)川西商会 TEL 22-2176
FAX 22-2177

夏まつり本番!!

盛岡さんさと、八戸三社大祭
 出発日/8月2日(月) 会費/23,500円
 東北三大まつりの旅(竿灯、七夕、花笠)
 出発日/8月5日(木) 会費/27,800円
 (ホテル1泊、車中1泊)
 花火師の祭典 大曲花火競技会
 出発日/8月28日(土) 会費/19,800円

1泊2日

1泊2日

早回コース

7月からのソウル
(3,4日間)

オプションで、冬のソナタロケ地もご案内!!

お一人様 46,800円(3日間)より

三ノ五観光 (小川町 田村医院さん向) ☎ 22-1188

生きがいサークル むつ市老人クラブ連合会

はじめて参加される方は前もってご連絡ください。
お花と手芸は材料費が必要です。

どこで

- ・老人憩の家『禄寿荘』(新 町) ☎23-5800
- ・老人憩の家『福寿荘』(川守町) ☎29-1800

詳しくは

単位老人クラブ会長、または老人クラブ連合会会長・
伊藤三郎さん(☎22-4184)へお問い合わせください。

【 8 月 の 日 程 】

《禄寿荘》 禄寿荘の各教室は新しく会員を募集しています。

お花教室	5日(木)・26日(木)
手芸教室	3日(火)・17日(火)
詩吟教室	6日(金)・24日(火)
踊り教室	11日(水)・25日(水)
お茶教室	5日(木)・26日(木)
習字教室	10日(火)
コーラス教室	9日(月)・27日(金)
ダンス教室	11日(水)・25日(水)
カラオケ教室	9日(月)・23日(月)
囲碁・将棋教室	3日(火)・17日(火)

時間

ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ教室・囲碁
将棋教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10
時～正午

《福寿荘》 福寿荘の各教室は新しく会員を募集しています。

詩吟教室	3日(火)・17日(火)
俳句教室	6日(金)・20日(金)
日舞教室	2日(月)・16日(月)
着付教室	9日(月)・23日(月)
唱歌教室	6日(金)・20日(金)
カラオケ教室	12日(木)・26日(木)

時間

カラオケ教室は午後1時～4時、俳句教室は午前9
時～正午、その他の教室は午前10時～正午



海洋研究開発機構むつ研究所で
は、次のとおり海洋地球研究船「み
らい」・研究施設の一般公開を行
ないます。

いつ 8月7日(土)
午前10時～午後3時

どこで
海洋研究開発機構むつ研究所

どんな
・海洋地球研究船「みらい」の公開
・研究および研究施設の公開
・全国児童「はがきに描こう海洋
の夢絵画コンテスト」入賞作品
の展示

詳しくは
海洋研究開発機構むつ研究所
☎45・1050

夜間および休日窓口収納業務開設!

市税務課では、勤労者の納税促進を図るため、今月
から毎月1週間、平日の夜間および土・日曜日の窓口
収納業務を開設し、市税等の支払いを受け付けいたし
ます。仕事などで昼間に金融機関に行くのが難しい方
は、どんどん活用してください。

詳しくは

市税務課収納係 ☎22-1111 内線 193

《今月の開設日時》

7月20日(火)～7月25日(日)

(平 日) 午後5時15分～7時30分
午前8時30分～午後5時15分までは
通常どおり支払い可能です。

(土・日) 午前8時30分～午後5時15分

—電気・火報—式设计・施工—

確かな技術と信頼でご奉仕します
ご用命は当社へおまかせ下さい。

株式会社工藤電業社

むつ市大湊上町8番2号 ☎24-2176(代)

まだ使える!!
不用品買います!!

出張買い取りもOK!
・大型家具・家電品・事務机
・多量のギフト品.....等

査定無料!! むつ市、下北郡
上北郡地区

何でもご相談にのります
おきがるにお問い合わせ下さい。

むつ市小川町1-6-9(むつ病院通り)
リサイクルストア **ICOLIS**
☎0175(22)7288

ワークショップの開催

下北ドームを見学して、その利活用を考えよう！

各地域で公共工事が縮減される中、むつ・下北では例外的に『下北ドーム』の建設が進行中です。その景観はむつ市内で市民の感性が高い、最も景観のいい風景です。

しかし、今後はその運営方法や維持管理・使用料などの問題が山積して、住民としては、下北ドームの利活用や維持管理などへの積極的協力を行ない、この施設を地域活性化に結びつける必要があると思います。そのために、近くの学校の生徒を含む住民と行政および関係者の参加のもとで、施設見学とこのテーマでのワークショップを開催します。



例えば、このワークショップの中で次のような、楽しく、利活用が促進されるようなアイデアが噴出すれば最高ですね。

- 維持管理に地域通貨が支払われ、それが使用料として使えるアイデアとか
- ゲートボールの日本選手権や北前船サミットを開催しようとか
- 柿落としては『大相撲の下北巡業』をよぼつとか
- 下北半島祭りフェスタを開催しようとか
- みんなでわいわいガヤガヤ楽しみましょう。

いつ 7月24日(土)

午後1時～午後5時

どこで 市立図書館集会所

定員 40名
参加費 無料

詳しくは

まちづくり倶楽部 工藤知彦

☎ 24・4898
☎ 29・1860

むつ市在宅介護者の集い

在宅で介護をしている家族の方を、一時的ですが介護から解放して心身のリフレッシュを図っていただくために交流会を開催いたします。

初めの方もお気軽にご参加ください。

いつ 8月5日(木)

午前10時～午後2時30分

どこで むつグランドホテル

どんな

・温泉入浴 ・交流会 ・会食

対象
・介護相談 ・ビデオ上映

市内に住所を有する寝たきりの高齢者および障害者の方を在宅で介護している方(本人も市内に住所を有する方)

定員 50名

参加費 無料

申込締切 7月26日(月)

問合せ・申込先
むつ市社会福祉協議会
☎ 22・1111 内線 862

『あおもり教育フォーラム』参加者募集

県教育委員会では、県民のみならずから教育についてのご意見をお聴きし、今後の教育行政活動に反映させることを目的に、『あおもり教育フォーラム』を開催します。

いつ 9月12日(日)

午後1時～3時

どこで 市公民館

テーマ

『学校教育について 感じる』

『期待すること』

応募資格

むつ市に居住、またはお子さんがむつ市内の学校(小学校、中学校、高等学校、特殊教育諸学校)に在籍している20才以上の方。

応募方法

官製ハガキまたはFAXで、『あおもり教育フォーラム』一般参加者応募と記載し、郵便番号・住所・氏名(フリガナ)、性別、年齢、電話番号、FAX番号、お子さんがむつ市内の学校に在籍している場合は、その学校名を明記のうえお申し込みください。

電話番号、FAX番号、お子さんがむつ市内の学校に在籍している場合は、その学校名を明記のうえお申し込みください。

応募締切 7月30日(金)必着

参加決定後、テーマに沿ったご意見があれば、その提出をお願いします。

問合せ・応募先

〒035-8686(住所不要)
市教育委員会総務課

☎ 22・1111 内線 712
☎ 22・1488

介護塾開催

みちのく在宅介護支援センターでは、介護塾を開催します。

在宅で介護をしている方、福祉に興味のある方の参加をお待ちしております。

いつ 7月17日(土)

午後1時30分～3時

どこで 柳町栗山奉公会館

どんな

・訪問入浴の実演
・介護サービス紹介
(ホームヘルプサービスの紹介)

定員 20名(先着順)

参加費 無料

問合せ・申込先
みちのく荘総合ケアセンター

高橋 ☎ 23・7070

不用品活用登録銀行

市消費者の会では、物を大切に使うと、不用品のあっせんをしています。お気軽にご連絡ください。なお、有償での取り引きはご遠慮ください。

・希望品： 苦生小ジャージ(長袖150cm、長スボン140cm、Tシャツ140cm、短パンSS)、チャイルドシート(寝かせタイプ)、子ども用ブランコ(外用)
・不用品： 田名部中女子夏服(11号)

連絡先

市消費者の会事務局(市商工観光課内)
☎ 22・1111 内線 543

ある日、どこかで

6月27日(日)・青森県板金工業組合青年部会ボランティア活動

みなさん、お気づきになりましたか？

市役所正門横のバスの待合室が変わりました。

先月27日、県板金工業組合青年部会の方々が、ボランティアの一環として、この待合室の屋根の張り替えをしてくださいました。

赤さびだらけの屋根が30年ぶりの張り替えで真新しい丹色(赤土色)になりました。アイボリーの外壁とよく合っています。

青年部のみなさま、ありがとうございます。



問合せ・申込先
市秘書課国際交流担当
☎22・11111内線163

どこで むつ市イベント広場
申込締切 7月28日(水)
午後6時～

国際交流員&ALT歓迎会
下北国際ふれあい会では、この8月に帰国する下北半島に滞在したALTと、むつ市国際交流員のター・デイビットの送別会、そして新しく来るALTと国際交流員の歓迎会を開催します。
参加費は無料ですが、ポットラック形式で行ないますので、料理を一品お持ちください。当日はバーベキューも準備いたしますので、材料のある方は持ってきていただけると助かります。
いつ 8月5日(木)

夏の交通安全県民運動

7月21日(水)～31日(土)

運動の重点

子どもの交通事故防止

子どもを見かけたら、その行動に注意し、徐行や一時停止など思いやりのある安全運転を心がけましょう。

若者の暴走運転の追放
ドライバーとしての社会的責任を自覚し、交通ルールを遵守しましょう。

飲酒運転の根絶

飲酒の量にかかわらず、飲酒したら絶対にハンドルは握らない。

この時期は、夏休み中のレジャーやお祭りなどで、屋外での活動や車の利用が多くなることに伴う交通事故の増加に加え、暑さによる気の緩みや無謀運転などによって起こされる交通事故の発生が懸念されます。

一人ひとりが交通ルールを守り、正しい交通マナーを習慣づけて交通事故防止に努めましょう。

スローガン
運転中メール一文字事故一生

詳しくは
市環境対策課交通対策係
☎22・11111内線333

夕暮れどきの早め点灯運動

青森県交通対策協議会と青森県警察本部では、年間を通して交通安全早めてんとう虫作戦を実施しております。

夕暮れどきの交通事故が多発しておりますので、日没1時間前には前照灯(ヘッドライト)を下向きに点けましょう。

また、雨の日には昼間でも点灯し、交通事故を防止しましょう。

夕暮れどきは、1日の仕事の疲れなどで注意力が低下するほか、薄暗くなりますので、人や車の発見が遅れがちになります。

夕暮れどきは早めの点灯で、交通事故を防止しましょう。

早め点灯時刻

7月……………午後6時

8月……………午後5時

9月……………午後4時30分

詳しくは
市環境対策課交通対策係
☎22・11111内線333

夏休み子ども向け講座参加者募集!

公民館では、夏休み子ども向け講座を開催します。お友達を誘って、たくさん参加してください。親子での参加も大歓迎です。

金魚ねぶた教室
いつ・どこで

7月26日(月)・市公民館

午前9時30分～11時30分

7月27日(火)・下北文化会館

午前9時30分～11時30分

準備するもの

・水彩絵の具用太筆

・手ふき(古タオル)

・はさみ・古新聞

対象・定員

小学校1年生～中学生・各日30名

教材費 500円



お菓子作り教室

いつ・どこで

7月28日(水)・市公民館

午前9時30分～11時30分

7月29日(木)・下北文化会館

午前9時30分～11時30分

準備するもの

エプロン、おしぼり、三角巾またはスカーフ

対象・定員

小学校3年生～中学生・各日20名

教材費 300円

パソコン教室

いつ・どこで

7月30日(金)・市公民館

午前9時30分～11時30分

午後1時30分～3時30分

準備するもの 筆記用具

対象・定員

小学校1年生～中学生・各10名

教材費 100円

問合せ・申込先
市公民館

☎24・1224

航空自衛隊大湊分屯基地盆踊り大会

航空自衛隊大湊分屯基地では、むつ市自衛隊協力会および隊友会、下北地区協議会の協賛を得て、地域のみなさま方と交流を図るため、恒例の盆踊り大会を次のとおり実施いたします。

お気軽にご来場ください。当日は送迎バスを運行しますので、どうぞご利用ください。

夏休みお楽しみ会

公民館では、夏休み子どもお楽しみ会を開催します。読み聞かせのサークルストーリーテリングひばの会のみなさんによる大型紙芝居等の出し物、アニメ映画上映等、幼児から小学生まで楽しめる内容となっております。友達、親子、みんなで来てください。

いつ 7月24日(土)

午前10時～正午

どこで 市公民館

どんな

大型紙芝居 『はだかの王様』

パネルシアター 『3びきのこぶた』

アニメ映画 おおかみと老犬スルタン

『王様と100匹のうさぎ』

『ヘンデルとグレーテル』ほか

詳しくは
市公民館

☎24・1224



いつ 7月29日(木)

午後6時30分～8時30分

どこで

航空自衛隊大湊分屯基地内

雨天の場合は体育館で実施いたします。

どんな

盆踊り大会

チャリティーバザー

抽選会

展示飛行(晴天の場合・午後6時頃) 模擬店等

詳しくは

航空自衛隊第四十二警戒群本部

☎24・11110 内線202



初夏の墓石展示会

(墓地公園対応) 小型～大型展示中
冬のソナタ

MY-MEMORY PICTURE

空間プランナー
小田桐石材
odagiri-stone

むつ市仲町 TEL33-3166

●クロネコ
ヤマト様

下北駅 ●展示場 赤川駅



7/31まで

学研の特別教室

参加申込み受付中

●受講料●
算国2教科
8,000円(税込)

1教科4,000円相当
入会金・教材費不要



今年の夏休みも学研教室へ!
定員がありますのでお早目にどうぞ

- ◆学研 新町教室
- ◆学研 下北文化会館教室
☎23-0404(柿本弘子)
☎090-6220-0990
- ◆学研 金曲教室
☎22-4122(辻浦千尋)

同時 指導者募集中

地域の子どものために教室を開きませんか
※資格/25～45歳の教職資格のある方
自宅もしくは貸会場で開ける方

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。
学研教室青森分局
〒030-0966 青森市花園2-9-23
フリーダイヤル 0120-889-100



【海の日・開館記念イベントのご案内】

むつ科学技術館では、7月18日(日)に海の日・開館記念として、無料開放イベントを開催します。当日、来館してくれた先着100組のお客様に素敵な記念品をプレゼントしますので、夏の良い思い出づくりに、ご家族やお友達とぜひ遊びに来てください!!

アニメ上映

映画『ドラえもん～のび太のワンニャン時空伝～』【84分】

《上映時間》 10:00～ 12:30～ 14:40～

ちびっこ工作教室

『まわりとろうをつくろう!』(定員30名様)

《受付時間》9:30～10:00(定員になり次第終了となります。)

《開催時間》10:00～11:00

『オリジナルうちわをつくろう!』(定員300名様)

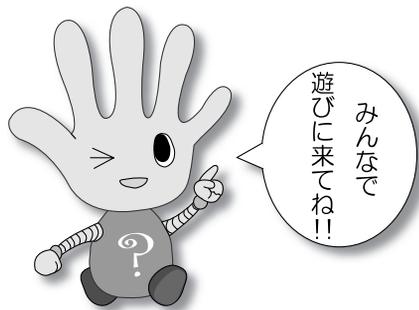
《受付時間》9:30～15:40(定員になり次第、別工作で対応します)

《開催時間》10:00～16:00

探求コーナー

『超低温の世界を調べよう』11:40～12:10

『ミクロの世界を調べよう』15:00～16:00

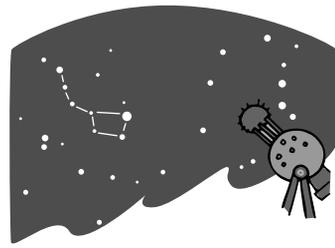


問い合わせ先

むつ科学技術館 ☎25-2091

☎25-2092

http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm



下北文化会館プラネタリウムからのお知らせ
 プラネタリウムでは、7月より夏の星座を紹介する番組を投影しています。ぜひ、ご家族お友達と連れ添って、身近にある星空を眺めてみませんか。
 なお、一般投影は毎週土曜日、1日2回の投影となりますが、土曜日(祝日のときは、投影を休ませていただきます。また、都合により投影できない場合もありますのであらかじめ電話等でご確認のうえお来館ください。
 投影日時 毎週土曜日
 午前10時～ 午後2時
 番組名 『大きくなった銀河系』
 観覧料
 ・小人……………100円
 ・大人……………220円(高校生以上)
 詳しくは
 下北文化会館
 ☎22・8411

県立大湊高等学校同窓会



平成16年度の大湊高等学校同窓会『総会』ならびに『新卒業生激励会』を次のとおり実施します。伝統ある大湊高校の同窓生として親睦を深めるとともに、新しく総合学科となった大湊高校を応援していきたいと思っております。
 当日は、恩師の先生方の参加も予定されていますので、同窓生の

詳しくは
 大湊高等学校同窓会事務局
 ☎24・1244

方々、そして今年度大湊高校を卒業された方々はふるってご参加ください。
 いつ7月24日(土) 午後6時
 どこで プラザホテルむつ
 参加費 4千円
 前売券は、ロソン中央店、ステキワン、同窓会事務局で販売します。電話による参加申込み受け付けます。参加希望者は7月17日(土)までにお知らせください。

電話加入権公売

電話加入権を公売します。
 7月27日(火) 午前10時～
 午前10時以降は入場できません。また、当日中止となる場合もありますので、お出かけになる前に確認してください。
 どこで 市役所食堂2階会議室
 公売方法 一般競争入札
 準備するもの
 印かん、買受人の運転免許証等身分を証明するもの。
 詳しくは
 市税務課収納係
 ☎22・1111 内線193

手作りをはじめてみませんか? 毎日が講習日

じかん/AM10:00～PM12:00 PM2:00～PM4:00

- ・ビーズ手芸・フェルトぬいぐるみ・和紙万華鏡
- ・パッチワーク・その他のキット
- ※おし花ハガキ※おし花キーホルダー(※印は土曜日のみ)

材料費¥500～¥1,000

毎月30日は会員の日 手芸の店

まずはお電話で受付
 22-4143



むつ市保健計画『健康むつ21』

重点施策(あずましい地域環境をめざして)より

健康で笑顔の毎日のために

『健康むつ21』ではいくつかの健康課題から重点施策として、

食生活(食育)

運動(ウォーキング)

たばこ(分煙徹底と禁煙支援)の三つの生活習慣対策を掲げています。計画には、市民一人ひとりに実践していただきたい行動目標を提示しながら、地域ができること、行政が整備すること等を盛り込みました。

今回は、『栄養・食生活』について、その具体的な内容をお知らせします。

栄養・食生活は健康な身体之源となるもので、健康の維持・増進に欠かすことができません。特に生涯における健康の基礎をつくる乳幼児期や学童期の食生活が重要だと思われま

そこで、正しい食生活や生活習慣を身につけ、ひいては人生を豊かに力強く生き抜く能力を育む『食育』に取り組みます。

- 『食育』で育てる五つの能力
- 食べ物を選択する能力
- 料理する能力
- 味がわかる能力
- 食べ物の育ちを感じる能力
- 元気な体のわかる能力

【未来をつくる子どもたちのために】

あなたがわたしが できること
～食育編～

【市民】

- ・家庭では、朝ごはんをしっかり食べさせましょう
- ・1日1回は、家族そろって食事をとりましょう
- ・食事のマナーを教えましょう
- ・子どもと一緒に料理をしてみましょう

【食生活改善推進員】

- ・行政とタイアップして、食育を推進しましょう
- ・親子料理教室の開催

【行政】

- ・欠食状況の把握
- ・教育機関や各種団体との連携
- ・食と健康についての教室の開催

【地域】(町内・事業所など)

- ・食の大切さを学ぶ機会を提供しましょう(郷土料理の伝承)
- ・欠食状況の把握

楽しく食べる子どもに

『食からはじまるすこやかガイド』より
食事を味わって食べる

食事の楽しさは、おいしさを知ることからはじまります。おいしさをみつけられますか？

食事のリズムがもてる

ぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば次第に食欲や生活のリズムが健康にとっても大切であることがわかるようになります。食事の時、おなかは空いていますか？

食事づくりや準備にかかわる

食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚えたり家族のコミュニケーションを図るいいチャンスです。一緒に食事づくりしてみますか？

一緒に食べたい人がいる

幼いころからみんなで食べる楽しさを体験していると人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食事の時間は楽しいですか？

食生活や健康に主体的にかかわる
『食べたいもの』を話し合ったり、本や遊びをとおして食べ物や身体の話に親しんだりしていると食べ物に興味と関心を持てる子どもに育ちます。食べ物のお話をよく聞いていますか？

ハローベビー教室

～ご夫婦での参加大歓迎～

赤ちゃんのお風呂の入れ方
妊婦体操とお産の補助動作など
実技中心に学習します。また、
歯科医師による妊娠中およびお子さんが産まれてからも役立つ
歯の衛生についての講話や、希望者には歯科健診も行ないます。
さらに、だれでも妊婦さんになれる『妊婦シミュレーター(妊婦さん疑似体験)』も用意しております。ご希望の方は電話でお申し込みください。

問合せ・申込先
市健康推進課
☎22・11111 内線442・443

下北文化会館

検査検診室・集会娛樂室

【日程表】(いずれも午後6時15分～6時30分受付)

8月4日(水)	『赤ちゃんのお風呂の入れ方』 『妊婦さん疑似体験』
8月11日(水)	『自信を持って楽なお産』 ～妊婦体操とお産の補助動作～
8月18日(水)	『妊娠中の歯の衛生』 ～お母さんからの贈り物～
8月25日(水)	『産後の過ごし方』 ～お母さんと赤ちゃんの心と体・家族計画～



これからの予防接種日程

= 麻しん・風しん・三種混合 =

	対象児	実施日
麻しん	1才～7才6か月未満	8月6日
風しん	1才～7才6か月未満	8月6日
三種混合	3か月～7才6か月未満	7月23日

受付時間	施設	時間
佐藤小児科	ちばクリニック	14:00～17:00
		14:00～15:00 (接種時間14:00～15:30)
菊池医院		13:30～14:30
	どんぐりクリニック	14:00～15:30



お元気ですか！

保健コーナー

〈詳しくは〉健康推進課

22-1111 内線 443・445



大湊町
とくえりなちゃん

各種相談日程

法律相談 8月27日(金)

場所は市民相談室。予約制です。相談の際はできるだけ関係書類を持参してください。申し込みは市広報広聴課へ。☎22-1111 内線 252

法律相談 8月19日(木)

場所は下北文化会館医師控室。予約制です。申し込みはむつ市社会福祉協議会へ。☎22-1111 内線 862

交通事故相談 8月19日(木) 10:00～14:00

場所は市民相談室。予約制です。申し込みは市広報広聴課へ。☎22-1111 内線 252

行政相談 8月16日(月) 10:00～15:00

行政が行なう仕事についての各種相談を受けます。場所は市民相談室。予約は要りません。

人権相談 8月9日(月) 10:00～15:00

家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。場所は市民相談室。予約は要りません。

公証(法律)相談 8月4日(水) 10:00～15:00

遺言状作成について相談を受けます。場所は市民相談室。予約制です。申し込みは7月30日(金)までに市広報広聴課へ。☎22-1111 内線 252

心配ごと相談所 月～金 10:00～15:00

場所は旧市民集会所(柳町)。祝日、第3木曜日は休み。☎22-2731

教育相談 月～金 9:00～16:00

小学校入学前のお子さんから小・中学生の教育に関する相談に応じています。場所は教育研修センター(小川町)。予約制です。☎22-0974 祝日は休み。

心の健康相談 8月4日・26日 13:00～14:00

心の悩み、心の病気、痴呆等の相談を専門医が受けます。場所は下北地方健康福祉こどもセンター。予約制です。☎24-1231

女性の健康相談 8月19日 10:00～10:30

女性の心身の健康に関する相談に応じます。場所は下北地方健康福祉こどもセンター。予約制です。☎24-1231

『アルコール依存症・アノニマス』 毎月第2・4日曜日 13:30～15:30

むつグループミーティング
アルコール依存症と診断された方の回復のための自助グループです。アルコールの問題のある本人だけでなく、どなたでも参加できるオープン形式のミーティングです。場所は市民館。お問い合わせは下北地方健康福祉こどもセンター。☎24-1231

胃がん・大腸がん検診

ご希望の方は、お早めに市健康推進課へ電話でお申し込みください。

いつ	どこで	対象者	受付時間
8月3日(火)	近川中学校	40才以上	午前6時45分～8時

【検診料】

胃がん検診...900円 大腸がん検診...500円
生活保護世帯または、市民税非課税世帯の方、70才以上の方は無料です。

乳幼児結核検診 ツベルクリン反応検査・BCG

乳幼児結核検診(ツベルクリン反応・BCG予防接種)を実施いたしますので、BCGを受けていない方は会場へお越しください。

生後3か月～4才未満でまだBCGを受けていない方が対象となります。判定およびBCG接種は、ツベルクリンを実施した2日後に同じ会場で行ないます。

いつ	どこで	受付時間
8月3日(火)	下北文化会館	13:15～13:30

『すこやかブック』のツベルクリン反応検査予診票と母子健康手帳を持参してください。

むつ総合病院

『診療日』および『休診日』のお知らせ

むつ総合病院では、年末における12月29日(水)を診療日といたします。これに伴い、『振替休診日』として8月18日(水)は休診いたします。なお、救急患者については随時受け付けいたします。

詳しくは

むつ総合病院 ☎22-2111

2004 夏休み子ども映画劇場

図書館では、子どもたちの夏休み期間中に、名作アニメを中心とした映画の上映会を行ないます。
あすなるホールの大きなスクリーンで、迫力のある音と映像をご家族一緒にお楽しみください。
みなさんのご来場をお待ちしております。

上映日	タイトル	時間	上映日	タイトル	時間
7月28日(水)	木こりと金のおの ライオンとネズミ しまったかぶりのさる 王さまになれなかったウサギ	60分	8月11日(水)	こな屋とロバ ウサギとカメ けんかした牛 ひつじかいの少年	60分
7月30日(金)	ジャックと豆の木 青い鳥 にんぎょひめ たからじま	60分	8月13日(金)	マッチうりの少女 アラジンと魔法のランプ ゆきの女王 そんごくう	60分
7月31日(土)	葉っぱのフレディ しらゆきひめ	60分	8月14日(土)	葉っぱのフレディ しらゆきひめ	60分
8月1日(日)	地球が動いた日	80分	8月15日(日)	はだしのゲン 2	90分
8月4日(水)	北かぜとおひさま まねしたカラス きつねとぶどう アリとセミ	60分	8月18日(水)	いなかのねずみと町のねずみ 森のばん人 畑にうめた宝物 かえるの王さま	60分
8月6日(金)	ピーターパン ねむりの森のひめ アリババのぼうけん ガリバー旅行記	60分	8月20日(金)	おやゆび姫 王さまの耳はロバの耳 白鳥のみずうみ ふしぎの国のアリス	60分
8月7日(土)	シンデレラ 三びきのこぶた	60分	8月21日(土)	シンデレラ 三びきのこぶた	60分
8月8日(日)	はだしのゲン	90分	8月22日(日)	太陽はぼくの瞳	90分

詳しくは 市立図書館 ☎28-3500

水・金・土		日	
①	10:00 ~ 11:00	①	10:00 ~ 11:30
②	11:15 ~ 12:15	②	11:45 ~ 13:15
③	13:00 ~ 14:00	③	13:30 ~ 15:00
④	14:15 ~ 15:15	④	15:15 ~ 16:45
⑤	15:30 ~ 16:30		

