

	50,752 人 (50,778 人)	<small>10月1日現在の住民基本台帳による人口 内は前月の統計</small>
男	25,032 人 (25,037 人)	世帯数 21,605 世帯
女	25,720 人 (25,741 人)	(21,597 世帯)

# むつ 市政だより



『今日のオニギリは、一味違うぜ！』

(10月15日・第二田名部小学校『秋の遠足』にて)

10.25

# 国民年金制度推進月間と年金週間

日本人の平均寿命は伸び続け、世界一の座を保ち続けています。人生80年と言われる現代、長い老後の安定した収入として、国民年金などの公的年金は欠かすことができません。

青森県においても県民の5人に1人が国民年金を受給しており、その総数は30万人を超え、給付額も約1千8百億円になっています。若い世代の人には『年金』と聞いても自分には関係のないことだと思われるかもしれませんが、病気や不慮の事故などで重い障害を負ったり、不幸にして一家の支え手が亡くなることもあるかもしれません。

青森県内で障害基礎年金を受給している方は約2万5千人、遺族基礎年金を受給している方は約5千人おられます。

『万が一』のときに、国民年金は本人と家族をしっかりと支えてくれます。

青森県社会保険事務局と市町村では、11月を『国民年金制度推進月間』と定め、県民のみなさんに国民年金制度について一層の理解を深めていただくために、各種広報活動を行なっております。

また、月間のうち6日から12日までを特に『年金週間』とし、公的年金制度全般の広報に努め、加入や保険料の納付を呼びかけております。

青森県社会保険事務局むつ事務所では、この年金週間に年金相談および保険料納付相談を、次のとおり実施します。

11月6日(土)～7日(日)  
午前9時30分～午後4時

11月8日(月)～12日(金)  
午前8時30分～午後7時

青森県社会保険事務局むつ事務所

この機会に、ご自分と年金の関係について再点検することをお勧めします。

詳しくは  
市国保年金課老人医療年金係  
☎22・11111内線327



# 一般競争入札で市有地を売払います(1物件)

## 売払物件

旧むつ消防署(むつ市小川町二丁目地内)  
宅地一〇九六・五七㎡(約三三・七一坪)

説明会日時・会場

11月10日(水)・午前10時  
市役所北庁舎会議室

説明会に出席できなくても入札への参加は可能ですが、入札参加希望者は必ず所定の受付期間内に必要書類を提出してください。なお、現地説明会は行ないません。

入札参加申込みの受付期間  
11月11日(木)～24日(水)

ただし、土曜・日曜・祝日は除きます。  
提出書類

- ・一般競争入札参加申込書
- ・個人の場合は市町村長が発行する身分(身元)証明書
- ・法人の場合は商業登記簿謄本

受付場所 市管財課管財係  
入札日時

11月25日(木)・午前10時  
入札会場 市役所北庁舎会議室

入札保証金

入札金額の5/100以上に相当する金額

入札日に持参するもの

- ・一般競争入札参加証
- ・印鑑
- ・代理人の場合は委任状

・入札保証金の領収書

契約保証金 契約金額の1/10以上  
契約締結

落札決定の日から7日以内  
所有権移転

売買代金納入後、市において  
嘱託登記を行ないます。

その他  
売買契約書に貼り付ける収入  
印紙および所有権移転登記に必  
要な登録免許税(収入印紙)等は  
すべて落札者の負担となります。

詳しくは

市管財課管財係  
☎22・11111内線172

# 『社会的ひきこもり』サポートフォーラム開催

私たちは、さまざまなストレスに遭遇しながらも、ストレスとうまくつき合いながら生活しています。中には、もうこれ以上疲れないために、外からの刺激を遮断して自分を守るうとする、いわゆる『ひきこもり』の状態の方もおられます。『社会的ひきこもり』について一緒に学んでみませんか。

いつ 11月19日(金) 午後1時～3時

どこで むつグランドホテル

どんな

【講演】『社会的ひきこもりの理解と対応』  
県立保健大学副学長 田崎博一氏

【フォーラム】『社会的ひきこもりの現状と課題』  
参加費 無料

申込方法  
電話でお申し込みください。  
どなたでも参加できます。

申込締切 10月29日(金)

問合せ・申込先  
下北地方健康福祉ともセンター(も保健所)  
☎24・12331



11月1日(月)は、市税と介護保険料(普通徴収分)の第5期の納期限です。

7月中旬に、第2期から第10期の納付書をまとめて送付いたしますので、第5期分の納付書をお確かめのうえ、納期限までに納付してください。また、都合により第1期から第4期分の納付が遅れている方も、併せて納付してください。

詳しくは  
市税務課納税管理係  
☎22・11111内線195196

県税納税窓口の延長等について

県では、11月を『県税納税促進月間』と定め、平日の窓口開設時間を次のとおり延長し、また日曜日における休日開庁を実施します。県税についてのご相談、ご質問がありましたら、お気軽に県税事務所までお立ち寄りください。

【平日窓口延長日】

11月8日(月)・12日(金)

午前8時30分～午後8時

【休日開庁日】

11月7日(日)・14日(日)

午前8時30分～午後5時15分

詳しくは  
むつ県税事務所納税課  
☎22・8581内線209210



主婦と税(パートと税)

パート収入は通常、給与所得になります。したがって、パートの年収が103万円以下であれば給与所得控除額(最低65万円を差し引いた残額が基礎控除(38万円)以下になります)ので、所得税はかかりませんし、配偶者控除を受けることもできます。

内職などの収入は、収入から必要経費を差し引いた残りが事業所得または雑所得になります。ただし、家内労働者等(注)にあたる場合には、必要経費として65万円(収入金額が限度です)を差し引くことができます。

したがって、収入が家内労働者等にあたる内職だけの場合は、パート収入と同様に年収が103万円以下であれば、所得税はかかりませんし、配偶者控除を受けることもできます。

(注)：家内労働者等とは、家内労働法に規定する家内労働者または外交員、集金人、電力量計の検針員のほか、特定の人に対して継続的に人的役務の提供を行なうことを業務とする人を指します。

詳しくは  
むつ税務署個人課税担当  
仙台国税局ホームページ  
http://www.sendai.nta.go.jp  
☎22・4976

## 国民健康保険税の計算方法(むつ市の場合)

国民健康保険税 = 医療分 + 介護分(40～64才までの国保加入者) (例)お父さん、お母さん、子ども2人の4人世帯で、全員が国保加入者。また、お父さんとお母さんは45才で、介護分も納付しなければなりません。

お父さんの所得は199万円、お母さんの所得は97万円、子ども2人は働いておらず、固定資産税(都市計画税を除く)は1万円である。

【医療分】 金額や割合は、市町村ごとに違います。

所得割	7.4%	総所得金額から33万円を引いた額に乘じる
資産割	20.0%	固定資産税のうち、都市計画税を除いた額に乘じる
均等割	22,000円	世帯内の国保加入人数を乘じる
平等割	34,000円	すべての国保加入世帯に課税

【介護分】(40～64才) 金額や割合は市町村ごとに違います。

所得割	0.77%	総所得金額から33万円を引いた額に乘じる
均等割	8,000円	世帯内の対象年齢(40～64才)者の人数を乘じる

	医療分	介護分
所得割	(父)(1,990,000 - 330,000) × 7.4% = 122,840円	(1,990,000 - 330,000) × 0.77% = 12,782円
	(母)(970,000 - 330,000) × 7.4% = 47,360円	(970,000 - 330,000) × 0.77% = 4,928円
資産割	10,000 × 20.0% = 2,000円	
均等割	22,000 × 4人 = 88,000円	8,000 × 2人 = 16,000円
平等割	34,000円	
合計	294,200円(A)	33,710円(B)

よって、この家庭の1年間の国民健康保険税(A+B)は327,900円となります。(100円未満は切り捨てとなります)

## 青少年健全育成地域懇談会

市およびむつ市青少年健全育成推進員協議会では、青少年の健全な成長を願い、さまざまな活動を続けています。

その活動の一環として、例年、地域懇談会を開催し、地域のみならずと青少年を取り巻きさまざまな問題について話し合いながら健



全育成の推進に努めてきました。

そこで、今回は『命を大切に育てる心育てる』をテーマに、家庭、学校、地域はどのように対応したら良いのかをみなさんと一緒に考えてみたいと思います。

多数のご来場をお待ちしております。

いつ・どこで

11月1日(月)・まさかりプラザ  
11月4日(木)・大湊新町会館  
11月5日(金)・新町集会所  
いずれも午後6時30分～8時30分

詳しくは  
市児童家庭課青少年・社会係  
☎22-11111 内線412

## 牛肉のトレーサビリティシステムが始まります

12月1日より、『牛の個体識別のための情報の管理および伝達に関する特別措置法』が流通段階でも施行されます。

これに伴い、国産牛肉(精肉)を販売したり、特定料理焼肉・しゃぶしゃぶ・すき焼き・ステーキとして提供する業者は、牛の個体識別番号を表示することになります。

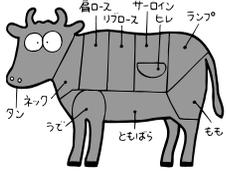
この個体識別番号をインターネット等で検索することにより、牛の生産履歴を確認することができます。

パソコンからの検索

携帯電話からの検索

www.id.nibc.go.jp/mobile/

www.nibc.go.jp/



詳しくは

青森農政事務所地域第一課

☎0178-27-4001

## 自衛官募集

種目 自衛隊生徒  
受験資格

昭和63年4月2日

平成2年4月1日生まれの子

受付期間

平成16年11月1日

平成17年1月11日

試験期日・会場

一次試験

平成17年1月15日

海上自衛隊大湊基地

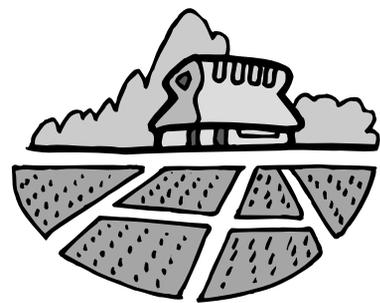
二次試験

平成17年1月28日～31日

青森市・八戸市

詳しくは

自衛隊青森地方連絡部むつ募集事務所  
☎22-7484



## 水稲慣行栽培基準レベルの策定について

国の特別栽培農産物に係る表示ガイドラインが改正されたことに伴い、むつ市管内の慣行栽培基準レベルを設定いたしましたのでお知らせいたします。

特別栽培農産物の栽培に取り組む生産者は、左記の慣行栽培基準レベルを節減割合の算定基準としてご利用ください。

ただし、この慣行レベルはむつ市管内の平均的なものであり、管内すべてに適用するものではないことを申し添えます。

### 【慣行栽培基準レベル】

・化学肥料(窒素成分量)・・・8・14kg  
・化学合成農薬(使用成分回数)・・・20回

詳しくは

東北農政局青森農政事務所

☎017-775-2151

## = 燃料価格ニュース =

10月1日現在 平均価格(税込)

		今月の平均	価格の幅	前月平均
《灯油》	1ℓローリ価格	53円	50～56	(51円)
	18ℓ配達価格	966円	900～1,020	(919円)
《LPGガス》	LPGガス5m <sup>3</sup>	4,086円	3,990～4,252	(4,086円)
	LPGガス10m <sup>3</sup>	6,567円	6,405～6,668	(6,562円)
《ガソリン》	レギュラー1/現金	115円	109～124	(115円)
	軽油1/現金	91円	85～98	(92円)

むつ市消費者の会モニター調べ

## むつ消防署からのお知らせ

市内から携帯電話で119番通報をした場合、青森消防本部に電話がつながります。青森消防本部では、むつ市内の地理が不案内なことから、住所や災害場所を時間をかけて詳しく聞いた後、むつ消防署に通報内容が伝達されます。

このため消防車や救急車の出動が遅れることが考えられますので、あらかじめ携帯電話にむつ消防署の電話番号を登録しておくことをお勧めします。

【むつ消防署 ☎22-1680】

## 自転車の幼児用座席をお使いのみなさんへ

今、自転車の幼児用座席使用時の転倒などによる子どもへのケガが問題となっております。

走行中であれば交通事故となり警察に届けられますが、押し歩き中の単独事故であれば交通事故に含まれません。そのため警察としてもその実態を把握できていないところです。

平成15年9月に東京都立墨東

病院の宮本伸哉医師(現東京大学医学部大学院医学研究科)等によって自転車補助イスに関連した乳幼児頭部外傷に関するアンケート調査が行なわれました。

詳しくは  
むつ警察署交通課  
☎22-1321

市環境対策課交通対策係  
☎22-11111内線333

### 【回答の状況】

幼稚園児の保護者 581名より回答  
幼児用座席を購入した経験を持つ保護者 560名(96.4%)  
子どもを自転車に乗せ、衝突転倒等により同乗中の子どもがケガをした経験の有無

ある(37.3%)	ない(62.7%)
-----------	-----------

子どもがケガをしたときの状況

走行中(42.2%)	急停車(6.0%)	発進時(12.0%)	押し歩き(7.7%)	停車中(32.1%)
------------	-----------	------------	------------	------------

子どもがケガをした原因

障害物に衝突接触	13.7%	子どもの足が車輪に巻き込まれた	6.0%
車、自転車と衝突接触	6.3%	誤って転倒	44.2%
スタンドを立て停めていた自転車ごと倒れた	14.2%	その他	7.7%
子どもが誤って転落	2.3%	不明	5.6%

子どものケガの部位

頭部(36.2%)	胸腹部(1.1%)	上肢(12.5%)
下肢(27.1%)	その他(0.6%)	不明(22.5%)

### 【今すぐできる安全対策】~ 次のことを守りましょう~

- ・子どもは幼児用座席に乗せたら、ハンドルから絶対に手を放さない
- ・子どもは最後に乗せ、最初に降ろす
- ・交通法規や交通マナーを守る

子どものケガは保護者の責任です。  
保護者の少しの注意で、子どものケガの大半は防げます。

## 『おじちゃん・おばあちゃんのための育児教室』 孫心教室

かわいいお孫さんの顔を見ると和みますよね。

日中、お孫さんやお子さんを預かっている方を対象に、最近の育児事情を知って、お父さん・お母さんの支えになれるよう『孫心教室』を開催します。

今回は、むし歯予防について次のとおり2日間で参加します。

ぜひ、この機会に参加して、お孫さんの歯をむし歯から守るための勉強をしてみませんか。

どうぞお孫さんと一緒にご参加ください。



いつ 12月1日(水)・2日(木)

午前10時~11時30分

午前9時45分~10時受付

どこで海老川コミュニケーションセンター  
テーマ・準備するもの

12月1日、『むし歯にさせないために』

お子さんが使っている歯ブラシ

シ、コップ、タオル、手鏡

12月2日、『歯に良いおやつの方選び方』

エプロン、三角巾(ある方)

対象者

祖父母および日頃幼児を預かっている方これから、祖父母になる方も大歓迎です。

定員 15組

申込締切 11月25日(木)

問合せ・申込先

市健康推進課保健係

☎22-11111内線443

## 忘れてはいけない贈物

- ★年内墓石工事ご相談会 **11/20まで**
- ★墓地公園対応(和型・洋型・芝型)
- ★般若心経の静寂な納骨堂好評!

# 小田桐石材

むつ市仲町 TEL 33-3166



下北駅 ● 展示場 赤川駅

冬がくる前にお風呂を暖かいユニットバスに変えてみませんか?  
また、水道の水漏れ、排水の詰まり等で悩んでいませんか?

まずはお電話を

☎22-2904

株式会社 新谷水道工業所

# 図書館からのお知らせ

詳しくは市立図書館へ

☎ 28-3500

☎ 28-3400



## 11月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

■ は休館日です。

### 今月の新着案内

#### 【図書・評論・心理学】

不器用なアナタへ 鈴木 健二  
 冬のソナタから考える 高野 悦子  
 愛する能力 瀬戸内 寂聴  
 団塊 老人 三田 誠広  
 西田幾多郎宛鈴木大拙書簡 鈴木 大拙

#### 【歴史・紀行】

倭人のクニから日本へ 鈴木 靖民  
 戦後政治史 石川 真澄  
 日本の戦争遺跡 戦争遺跡保存全国ネットワーク  
 陸奥国の戦国社会 大石 直正  
 天狗の研究 知切 光歳  
 東アジアと東北 歴史教育者協議会東北ブロック  
 チェチェンやめられない戦争 アンナ・ポリトコフスカヤ  
 ベルリン陥落1945 アントニー・ビーヴァー  
 ヨーロッパとイスラーム 内藤 正典  
 アルファフリー2 イブン・アッティクタカー  
 現代の戦争被害 小池 政行

#### 【社会・教育】

資格全(オール)ガイド取り方選り方 0-E5T750 2006年版 池田書店編集部  
 資格取り方選り方全ガイド 2006年版 高橋書店編集部  
 小さな会社が中途採用を行なう前に読む本 北見 昌朗  
 CGクリエイターになるには 越川 彰彦  
 封印される不平等 橋本 俊詔  
 世界の郵便改革 星野 興爾  
 ニート 玄田 有史  
 『個性』を煽られる子どもたち 土井 隆義  
 女のシゴト道 大田垣 晴子  
 あたりまえだけど、とても大切なこと ロン・クラーク  
 被害者の親と呼ばれないために加害者の親と呼ばれないために 高篠 栄子  
 セックスボランティア 河合 香織  
 聖書でわかる英語表現 石黒マリーローズ  
 戦争のつくりかた りぼん・ぶるじゅくと  
 戦士の肖像 神立 尚紀  
 臨界事故隠されてきた深層 原子力資料情報室  
 アンコウの顔はなぜデカイ 鈴木 克美

#### 【手芸・料理】

可愛いおゆうぎ会の服 ブティック社  
 ウエストゴムの形いろいろキレイめスカート 渡部 サト  
 ティッシュペーパーで作る小物 ブティック社  
 おりがみガーデニング 桃谷 好英  
 子どもが喜ぶおやつ 上田 淳子  
 うちの玄米ごはん 高山 なおみ  
 単身赴任の台所 永富 明郎  
 簡単手づくり豆腐 石川 伸

#### 【健康・生活】

三浦家のいきいき長生き健康法 三浦 敬三  
 ため息健康法 PH八ビエネ研究室  
 あなたの薬代が半額になる! 中野 次郎  
 「スローな暮らし」の小さな幸せ 雅 姫  
 シンプルライフをめざす整理収納インテリア 婦人之友社編集部  
 ダーリンは外国人2 小栗 左多里  
 タネから楽しむ山野草 東京山草会  
 選履スタイリストエッチャんの謎がババアだ! 矢野 悦子  
 乙女なげやり 三浦 しをん  
 窓際OLトホホな朝ウフフの夜 斎藤 由香  
 トリビアの泉 8 フジテレビトリビア普及委員会  
 園芸道具の使い方と栽培テクニック 柳 宗民

#### 【芸術・スポーツ】

ギリシア恋愛小曲集 中務 哲郎  
 香三才 畑 正高  
 声に出して読みたい方言 斎藤 孝

#### 【文学】

永遠の朝の暗闇 岩井 志麻子  
 ワイルド・ソウル 垣根 涼介  
 リーラ 玄侑 宗久  
 啓順純情旅 佐藤 雅美  
 アサシン 新堂 冬樹  
 FLY 新野 剛志  
 真夜中の神話 真保 裕一  
 M 8 高嶋 哲夫  
 猫も杓子も猫かぶり 出久根 達郎

ひ た ひ た と 野 沢 尚  
 柴 笛 と 地 図 三 木 卓  
 花 月 夜 綺 譚 岩 井 志麻子  
 ア フ タ ー ダ ーク 村 上 春樹  
 介 護 入 門 モブ・ノリオ  
 火 天 の 城 山 本 兼一  
 樺 し ぐ れ 山 本 一力  
 幻 覚 渡 辺 淳一  
 芥 火 乙 川 優三郎  
 赤 ま ん ま 北 原 亜以子  
 転 落 永 嶋 恵美  
 二 十 四 時 間 乃 南 アサ  
 壊 れ る も の 福 澤 徹三  
 好き好き大好き超愛してる。 舞 城 王太郎  
 鷹 姫 さ ま 諸 田 玲子  
 沙門空海唐の国にて鬼と妻す巻ノ3 夢 枕 獺  
 闇 に 香 る も の 日本ペンクラブ  
 どうもいたしません 檀 ふみ  
 お元氣ですか 新井 素子  
 それからどうなる 佐藤 愛子  
 もうひとつの冬のソナタ キム・ウニ  
 夢見る夢子 末 騎 菜奈子

#### 【児童よみもの】

ハリー・ポッターと不死鳥の騎士団 上・下 J.K.ローリング  
 忍たま乱太郎 あたらしい出陣はだれのもの?の段 尼子 騷兵衛  
 寿司屋の小太郎手巻き寿司勝負! 佐川 芳枝  
 竜太と灰の女王 上・下 松原 秀行  
 セミくんいよいよこんやです 工藤 ノリコ  
 崖の国物語 5 ポール・スチュワート  
 真夜中の飛行 リタ・マーフィー  
 あなたのとなりの怖い話大百科 ジャイブ  
 ライオンのしごと 竹田 津実  
 マンガ世界の歩き方 山辺 健史  
 英語の疑問こう考えてみよう 大津 幸一

#### 【郷土資料】

龍の夢 澤田 繁親

第2回世界自然遺産会議協賛事業

# 野生生物・自然環境調査研究発表会

ふるさとの自然を見つめなおしてみませんか。いつ 11月20日(土) 午前10時～午後3時30分

どこで 下北文化会館大集会室

入場料 無料

その他

・参加予約が可能です。予約を希望する方はご連絡ください。

・あおり県民カレッジの単位認定講座です。(4単位)

多くのおみなさまのご来場をお待ちしております。



詳しくは

青森県自然保護課

自然環境グループ・名久井

☎017-734-9257

## 国際化のブーム

最近、日本では国際化のブームが起こっています。

小学校から高校までの英語教育と駅前の英会話会社はもちろんのこと、全国では普通の国民に行なわれる国際的な集まりや国際イベントもどんどん盛んになってきました。そして、そのブームはアメリカやイギリスなどの欧米文化との関係だけでなく、大勢の日本人が色々な国のテレビ番組や音楽を楽しんでいるということです。サルサやサンバのようなラテンのダンス教室が増えていますし、テレビではドイツ語などロシア語を勉強できますし、今、韓国に関することがとても人気があります。今までベッカム様の顔を見あきました、今度はヨン様の顔をどこでも見せられています。次はだれでしょう。

この外国に対する興味の元について、楽観的な仮説も悲観的な仮説も聞きました。私が通っていた大学の日本語の先生の話によると、この現象は日本文化がどんどん消失している証拠ということです。特に、経済の不景気が起こってから、若者が最近自国の昔から続いていた慣習や伝統を忘れてぶらぶらしていると言いました。つまり、その先生からすれば、あまり良くないことだそうです。

しかし、この前読んだ日本文化に関した本によると、日本にとっては、あまり不自然ではないそうです。ずっと昔から日本は東南アジアの国々、中国や韓国から色々な影響を受けてきました。今の状態はそれとあまり変わらないそうです。

両方とも多少当たっているかもしれませんが、そんなに簡単ではないと思います。確かに、現在、日本の文化や伝統がどんどん消失して、悲しいと思います。しかし、現在の世界では国際化が大切で、ほかの国の慣習などを混ぜて、自国のために利用することが必ず悪いという訳ではないと思います。今、アメリカでも日本のアニメとゲームが大人気で、日本料理のレストランも盛んになっています。



T.J

テーマ	発表者
野鳥の渡りと青森(基調講演)	古川 博
学校のまわりの自然	平沼小学校3学年
沖館川調査隊-水質調査をとおして-	沖館小学校5学年
学校の周りのホテルについて探る!	南部小学校5学年
バナの調査について	ヒノキアスナロ線の少年団
河川合流地域の自然環境	五所川原県立高等学校自然科学部
外来種の調査および駆除について	大畑町役場
野山に自生する食べられる果実	若原 寿明
下北半島におけるホテルの分布について	三上 春文
白神山地の自然	竹内 健悟
下北の自然-サルとカモシカの話-	磯山 隆幸



むつ市女性団体連絡協議会講演会

市民のみなさんと一緒に勉強することを目的に、次のような講演会を企画しました。

どなたでも自由に参加ください。

いつ 11月17日(水)

午後1時30分～3時

どこで 市立図書館あすなろホール

テーマ 『これからの暮らしについて』

講師 男女共同参画社会と消費者問題に詳しい

鶴賀 茂世氏

受講料 無料

詳しくは

市民館

☎24-1224

### 下北文化会館・大ホール 11月の催し物案内

- ☎10日(水) 18:30～20:30 ..... 《招待券》  
東北電力『名曲の夕べ』
- ☎13日(土)・14日(日) ..... 《入場無料》  
2004 東京堂ヤマハ音楽教室ピアノ発表会
- ☎20日(土) 14:00～16:15 ..... 《整理券》  
青森県警察音楽隊『県民と警察の音楽の集い』
- ☎21日(日) 9:30～11:30 ..... 《入場無料》  
海の子保育園お遊戯会

- ☎27日(土) 9:30～11:30 ..... 《入場無料》  
第26回こばと幼稚園お遊戯会
- ☎27日(土) 18:30～20:30 ..... 《入場無料》  
第36回ウエズデーコーラス定期演奏会
- ☎28日(日) 10:30～19:30 ..... 《自由席400円》  
青森県アンサンブルコンテスト第23回下北地区大会

詳しくは

下北文化会館 ☎22-8411

# 『ふるさと』再発見!

## ～いつでも・どこでも・だれでも～ 生涯学習のまちづくり

生涯学習に関するご相談は市教育委員会まで

生涯学習課 ☎22-1111 内線 732 市公民館 ☎24-1224

保健体育課 ☎22-1111 内線 742 市立図書館 ☎28-3500

### むつ市『ふるさと展』へようこそ

私たちのふるさとむつ・下北。近年では、小・中学校の生徒さんも、「自分たちの郷土について知りたい!」と、学習している姿をよく見掛けます。

普段目にして疑問に思っていること、身近にあるけれどあまり気付かなかったこと、『ふるさと』を再発見してみませんか。

今回は青森県立郷土館の協力を得て、郷土館に収蔵されているむつ・下北に関する資料を中心に展示します。

いつ 11月12日(金)～14日(日)

午前9時～午後4時

どこで 市立図書館

入場料 無料

下北半島の自然

クマやカモシカなど哺乳動物の剥製や、下北半島で採掘された化石、下北半島で採集した海藻を含む植物などを展示します。

直接手で触れることができるものも展示しますので、お気軽にお立ち寄りください。北辺の文化と生活

蝦夷錦 北前船の模型など、交易によって栄えた下北の文化について展示します。

普段なかなか見ることのできない珍しいものもありますので、この機会にぜひご覧ください。

13・14日は、会場にてむつ市文化財審議委員の方々の解説を聞くことができます。展示物について、また普段疑問に思っていることなど、お気軽にご相談ください。

【歴史】鈴木和一氏

【自然】奈良正義氏(13日)

平井正和氏(14日)

詳しくは

市生涯学習課文化係

☎22-1111 内線 733

### 成人式開催のお知らせ

平成17年の成人式は、1月9日

(日)に開催されます。国民の祝日・

成人の日である1月10日(月)より

1日早い開催となりますので、お

間違えのないようお願いいたします。

いつ 平成17年1月9日(日)

午後1時30分～

午後0時30分より受付

どこで 下北文化会館大ホール

対象者

昭和59年4月2日～

昭和60年4月1日生まれの方

市外に住所がある方も参加できます。

むつ市に住民登録をしている方には10月中旬に案内状を送付しましたが、進学や就職等で市外にお住まいの方でも参加できますので生涯学習課までご連絡

ください。

ください。

おりかえし案内状をお送りいたします。

11月15日頃までに申し込んで

いただくプログラムに名前お

よび17文字メッセージを載せる

ことができますのでお早めにお

願います。

当日参加もできます。

当日、券を忘れた方や市外に

お住まいで案内状のない方のた

めの受付を設けております。ど

うぞお気軽にご参加ください。

成人を迎えるあなたの抱負や夢、

感謝の気持ちなどを17文字に託

して表現してみませんか?

案内通知の返信用ハガキの記

入欄にメッセージを書いてお送

りください。

平成16年のメッセージ紹介 (氏名は省略させていただきます)

・責任の重さを感じる 門出かな

・前向きに 自分の歴史 刻みます

・友達と 家族のおかげで もう二十歳

・てゆづかさ もうハタチかよ ありえない

・成人に 歳は足りても 意志たらず

・いつまでも 夢を持って 大人になる

・デカかった おやのせなかに ちかづいた

# むつ市の遺跡探訪(39)

中山遺跡

日本考古学協会委員・むつ市文化財審議委員

橋 善光

中山遺跡は旧地名が現在でも生きている遺跡でもあります。

旭町の神社境内や手前の畑一帯(住宅もある)から、縄文時代の円筒下層式の土器(前期)、円筒上層式の土器(中期)の遺跡で、円筒下層式はb式、円筒上層式はa式、b式が主体のようですが、本遺跡について筆者が初めて紹介したのが、今を去る数十年前の昭和26年の『貝塚』という機関誌で、当時考古学者の酒詰仲男先生が編集発行されていた機関誌(紙に近い)でした。酒詰先生を助けて協力していたのが慶応大学の江坂輝弥先生で、江坂先生も副手や助手の時代だったと思います。言つまでもな

中山遺跡(神社一帯)



く、江坂先生は我が国の縄文文化研究の第一人者で文学博士です。この『貝塚』32号に高校生が執筆したのが筆者が最初だったという。この『貝塚』に「中山遺跡から前期の円筒下層式及び中期の円筒上層式が出土しているが、他の遺物については不明」と書いています。まさにそのとおりなので、近い将来発掘調査をし、この遺跡に光を充てたいものだと思っています。

ゆずります  
ゆずってください

🔗 不用品登録活用銀行

市消費者の会では、物を大切に使うため、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：自転車(26インチ)、サックス、田名部高校女子制服(冬服のブレザー・Lサイズ)、足踏みミシン  
・不用品：ガステーブル

📞 連絡先

市消費者の会事務局(市商工観光課内)

☎ 22-11111 内線543

## 春 夏 秋 冬

・み社の段に腰掛く老い人の肩辺寒さむ秋風の吹く

本田よし

・それぞれの寝顔見守る巡回に朝まで寝付けぬ人のうごめく

皆川妙子

・孫に書くひらがな手紙の短文へアンパンマンシール一枚はりぬ

立原節子

・霊山に登りて見おろすわが町は湾に沿いたる小さき集落

吉田章子

・露寒や朝餉の母の背丸し

葛西深生子

・敷石は女の歩幅萩の寺

竹本とし子

## 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、将来に不安がある、いざ困ったときにどうすればよいか分からないという方の参加をお待ちしております。

いつ 11月6日(土)

午後1時30分～3時30分

どんな

・介護保険サービスの利用の仕方

・訪問看護サービス紹介

・ほのぼのサロンの紹介

・訪問入浴の実演

どこで 大湊新町会館

定員 20名

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



## イベント情報

イベント	開催地	期日	お問い合わせ	電話番号
景徳鎮千年の歴史展	青森市	11月14日まで	県立郷土館	017-777-1585
七尾謙次郎展	青森市	11月19日～12月12日	県立郷土館	017-777-1585
はちのへ菊まつり	八戸市	10月29日～11月3日	八戸市観光課	0178-43-2111
南部氏と根城	八戸市	～11月17日まで	八戸市博物館	0178-44-8111
メイプルタウンフェスタ	六戸町	11月13日～14日	六戸町商工観光課	0176-55-3111

## 元気で長生き料理教室

お米を使い、元気もりもりの料理をしたいと考えています。  
お気軽にご参加ください。  
いつ 11月18日(木)  
午前10時～午後1時

どこで 市公民館  
募集人員 20名  
参加費 無料  
準備するもの エプロン、三角布  
申込締切 11月15日(月)

問合せ・申込先  
むつ市食生活改善推進員会・中美  
☎29・4104

## むつ高等技術専門学校 『一日技能教室』開催

いつ 11月13日(土)

午前9時～正午

どこで むつ高等技術専門学校  
どんな

建築コース…ヒバ材による花台の制作  
配管コース…プラスチック管

対象者  
建築コース…小・中・高校生  
配管コース…一般

募集人員 各コースとも20名  
募集締切 11月5日(金)

定員になり次第締め切ります。

## 子育て支援ネットワークひろば 事務所壁画制作 『色つけ公開作業』

公募した原画に基づき、『色つけ』をします。7mにもおよぶ壁画を一緒に作ってみませんか。  
どなたでも参加できます。  
いつ 11月14日(日)  
午前10時～正午

どこで むつ工業高等学校  
参加方法  
参加希望者は、11月10日(水)までにご連絡ください。

問合せ・申込先  
むつ子育て支援ネットワークひろば  
☎23・7844 (FAX兼用)



### 申込方法

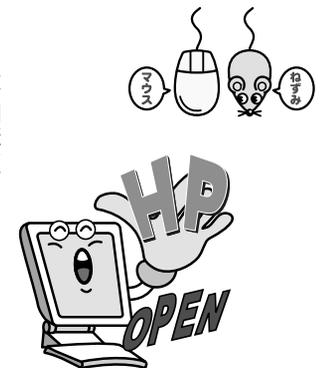
電話、または直接来校してお申し込みください。

### その他

・当日は作業のできる服装で上履  
・スズク等を持参してください。  
・作品は無料でお持ち帰りできます。

### 問合せ・申込先

むつ高等技術専門学校  
☎24・1234



## IT講習会

インターネットの活用とホームページの作成、インターネットを使ったり、自分のホームページを作ってみたり、方、ゆつくり、じつくり時間をかけてマスターしませんか。

いつ 11月15日(月)～19日(金)・5日間  
午後6時～9時

どこで むつ工業高等学校  
参加費 無料  
準備するもの 筆記用具  
対象・定員 一般人・20名  
申込締切 11月8日(月)

問合せ・申込先  
むつ工業高等学校・奈良  
☎24・2164



## 能舞フェスタ

鳥沢娯楽会むつ市、鹿橋青年会(東通村)、上野娯楽会(大畑町)が合同で能舞フェスタを開催します。  
いつ 10月31日(日)・午後1時～  
どこで 大畑町民体育館  
入場料 無料

詳しくは  
上野娯楽会・角本  
☎080・1803・8456

## 青森県立盲学校

見え方が悪くて困っていませんか  
0才から成人まで、お気軽にご相談ください  
相談は無料です  
・成人(視覚に障害のある方も入学できます)あんま・マッサージ指圧師はり師きゅう師の資格取得に向け、学習します  
出願紙の交付  
11月8日(月)～1月17日(月)  
学力検査等  
・専攻科……………2月15日(火)  
・高等部……………3月2日(水)

詳しくは  
青森県立盲学校  
☎017・726・2239  
www.aisei-c.asn.ed.jp/~sh

厚生労働大臣指定講座 青森県指定 厚生労働省教育訓練給付制度対象講座

## 医療事務&ホームヘルパー 2級講座

学習から就業まで全国ネットでバックアップ

- 午前・午後・夜間・土日・短期など クラス設定も豊富
- 急用にも「振替受講制度」があるので安心!
- 修了後は就業相談実施中!【登録スタッフ制度利用可】

※医療事務は、ニチイ学館グループへの登録となります。

## 無料体験説明会開催!

会場 ニチイ学館むつ教室

日程  
医療事務 11月10日(水)10:30～  
ホームヘルパー2級 11月10日(水)13:30～

会場  
〒035-0022 むつ市関根字北関根295-4 関根中学校向い  
アイリスケアセンターむつ2F (駐車場あり)

むつ市立 関根小学校 関根中学校  
至むつ市 国道279号線 至大畑

コスモ石油 むつ教室 駐車場 アイリスケアセンター むつ2F

案内書無料 請求番号4104

0120-555-212 (資料請求年中無休/9:00~21:00)  
http://www.nichiig.com

受講料最大40%給付!教育訓練給付制度対象(条件有)  
お問合せ(月～金/9:00~17:15)  
☎0178-24-2916

**ニチイ学館 八戸校**  
〒031-0031 八戸市大字番町9-5-4104 協栄八戸番町ビル4F



【巡回展がやってくるよ!】

むつ科学技術館では、11月3日(祝)~4月14日(木)まで『ナーノの冒険~バイオ編・IT編』の巡回展(後援:財団法人つくば科学万博記念財団)を開催します。

近年、情報技術(IT)や材料、バイオ(生命工学)など幅広い分野で注目されている『ナノテクノロジー』についての解説展示装置がやってきます。『ナノテクノロジー』とは小さな世界にしか現れない様々な性質を利用して、私たちの生活に活かしていこうとする科学技術のことです。この技術が私たちの生活にどのように関わっているのか、また、将来的にどのように利用されていくのかを具体的に探ってみませんか?

解説展示装置の中に登場するナーノくんがみなさんを『ナノテクノロジー』の世界へ導いてくれます。意外なことがわかるかもしれませんよ!

巡回展は、入館料のみで見学できますのでぜひ足を運んでみてくださいね!



問い合わせ先  
 むつ科学技術館 ☎25-2091  
 ☎25-2092  
<http://www.jmsfmm1.or.jp/msm.htm>



トントウビレッジ『ミニコンサート』

いつ 11月21日(日)

午前11時~午後2時 各35分

どこで

トントウビレッジ多目的シアター

どんな

世界の名作『シンデレラ』がキティのアニメーションで甦ります! 楽しいアニメーションと、庄司絵美さんによるエレクトーンの演奏が一体となった、エレクトーンコンサートです。

入場料 無料

問合せ・申込先

東通厚子発電所PR施設 トントウビレッジ ☎48・2777

11月トントウイベント『キムチ教室』

いつ 11月28日(日)

午前9時~午後1時

どこで

トントウビレッジワークショップ

どんな

白菜の塩漬け方法、調味料唐辛子の使い方、保存方法を学んでいただけます。

講師

鍼灸店主 中村 豊氏

対象 中学生以上

参加費 無料

準備するもの エプロン、防寒具

定員 15名(定員になり次第締め切り)



問合せ・申込先

東通厚子発電所PR施設 トントウビレッジ ☎48・2777

申込開始 11月1日(月)

午前9時30分より

申込方法

電話、または直接受付でお申し込みください。

備長炭使用 炭火焼き海鮮もお楽しみ頂けます。

**やきとり寄鳥味鳥**

高橋 勤

むつ市田名部町3番6号  
TEL 0175-22-6840

田名部神社 南こう  
青森銀行

営業時間 PM5:00~AM0:00 (L.O.PM11:30)

7周年記念 特別プライス!!

- リラクゼーションコース
  - ・ゲルマ温浴 20分 ¥1,500
  - ・足つぼ 30分 ¥1,900
- フリーパスコース
  - ・1ヶ月コース(1回20分) ¥19,800
  - ・2ヶ月コース(1回20分) ¥38,000
- 全身オイルマッサージ
  - 40分 ¥4,900
  - 60分 ¥6,900
- フットエステ
  - 40分 ¥2,900
  - 60分 ¥4,900

ゲルマ温浴

※すべて税込料金となっております。

●ダイエット ●つるつる肌 ●脱毛

日本エステティック協会会員 トータルエステティックサロン 全国ネットワーク130店舗

ラ・セーヌ むつ店 ☎0120-62-8844

むつ市金谷1丁目17-15(下北文化会館向い)

おなかの赤ちゃんを楽しもう

## 『ハッピー リフレクシユ セミナー』

～マタニティ・ヨガとリラクゼーションでリフレクシユ～

妊娠中、運動をしたいけれども何をすればいいの...、と悩んでいる方はいるのではないだろうか。

そこで、妊婦さんとパートナーを対象に、『ハッピー リフレクシユ セミナー』を開催します。

妊娠中、適度に身体を動かすことはストレスの発散や、腰痛や肩こり等を軽減する働きがあり、妊娠中を少しでも快適に過ごすことにプラスになります。ぜひ、この機会に楽しく参加できるヨガとリラクゼーションを体験してみてください。



いつ 12月7日(火)

午前10時30分～11時30分

午前10時～10時30分受付

どこで 下北文化会館集会娯楽室

講師 日本ヨガ学会 中島 敬子氏  
定員 20名  
準備するもの

- ・動きやすい服装(裸足になれる服装)
- ・汗ふきタオル
- ・飲み物(水分補給のため)

申込締切 11月30日(火)

問合せ・申込先

市健康推進課保健係

☎22・11111 内線443

### 歯ッピー通信

## むし歯予防対策その1 食べ物(砂糖)

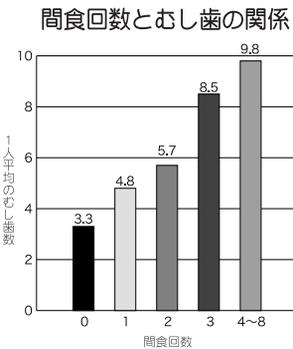
甘いおやつはむし歯のもと! だから一切与えない。と言うのはちょっとかわいそうな気がしません。食べることは、楽しいことです。お母さんと一緒に1日1回、おやつ時間を過ごすことは、将来幸せな記憶として子どもの中に残るでしょう。

おやつの上質なチョイスの仕方を考えてみませんか。

### 1日3回以上の間食は危険ゾーン

乳幼児期は、1日3回の食事だけでは活動に必要な総カロリーを満たせないことが多いので、間食の習慣そのものが悪者ではありません。砂糖の『量』ではなく、摂取する『回数』が問題なのです。

時間を決めずにタラタラと与えていると、口の中は汚れっぱなしで、細菌の活動を盛んにし、むし



歯がでやすくなります。

まずは、生活リズムを見直してみましよう。早寝早起き、規則正しい食事、運動などの規則性のある生活リズムが根底にあれば、むし歯の危険性はかなり減るのです。

ポイント...朝は7～8時までで起こしましょう

ポイント...朝ごはんをきちんと食べさせましょう

ポイント...午前中はたっぷり遊びをさせましょう

ポイント...お昼寝の時間も確保しましょう

ポイント...夕ご飯はなるべく7時頃までに寝る前の飲食は避けましょう

ポイント...夜9時までに寝る習慣をつけましょう

理想のおやつはどんなもの?

理想の間食とは、3度の食事でも不足しがちなもの。例えば、いも類や乳製品などです。しかし、いくら歯のためには望ましいと言っても、毎日いもと牛乳では、子どもも楽しみがありませんよね。また、乳幼児期には、脳の発達のためにも、ある程度の糖分摂取は必要なことなのです。

要は、歯に糖分が付着したまま



にならないよう、バランスを考えたことが大切です。

例えば、甘いクッキーは、甘くない飲み物(水やお茶など)と一緒に与え、歯についた糖分を流すようにしましょう。

逆に、これはよくない、と言うものはたっぷりしています。ソフトキャンディやキャラメル、チョコレートなど、歯に付着しやすいものです。子どもが騒いだときなど、口の中に入れておけば、しばらく時間は稼げますが、食べかすが出ないので与えがちですが、むし歯の大きな要因となることは、ぜひ覚えておいてください。



次回は『むし歯予防対策その2 ばい菌(ミュータンス菌)』です。

詳しくは

市健康推進課保健係

☎22・11111 内線443

### 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	11月2日
風しん	1才～7才6か月未満	11月2日
三種混合	3か月～7才6か月未満	11月26日
受付時間	佐藤小児科 ..... 14:00～17:00 ちばクリニック ..... 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	

### 健康教室・健康相談・健康診査

離乳食教室 11月24日(水) 10:10～10:20

対象児は、平成16年3月生まれおよび平成16年7月生まれの乳児。場所は下北文化会館集会娯楽室。

赤ちゃん教室(皮膚科) 11月24日(水) 12:40～12:50

生後4か月～9か月になるまでの乳児が対象です。場所は下北文化会館集会娯楽室。

10か月児健康診査 11月26日(金) 12:40～12:50

平成16年1月生まれの乳児が対象です。場所は下北文化会館検査検診室。

1才6か月健康診査 11月10日(水) 13:00～13:20

平成15年4月生まれの幼児が対象です。場所は下北文化会館検査検診室。

2才児歯科健康診査 11月17日(水) 13:00～13:20

平成14年5月生まれの幼児が対象です。場所は下北文化会館検査検診室。

3才児健康診査 11月18日(木) 12:00～12:20

平成13年5月生まれの幼児が対象です。場所は下北文化会館検査検診室。

健康なんでも相談 毎週火～金曜日 13:00～15:00

場所は健康推進課健康相談室。保健師と栄養士が健康についてのご相談をお受けします。

11月の健康相談(高血圧症) 毎週月曜日 13:00～15:00

場所は健康推進課健康相談室。保健師と栄養士が高血圧症についてのご相談をお受けします。予約制です。☎22-1111 内線 443



## 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



苦生町  
なかむら かいとくん

## ポリオ予防接種

接種日現在、生後3か月から7才6か月未満で、2回の接種を完了していないお子さんが対象です。

母子健康手帳、すこやかブックについている急性灰白髄炎(ポリオ)予診票を持って、当日会場へおいでください。なお予診票には、保護者の押印を忘れずに、また、サイン欄はあらかじめ記入しておいてください。

都合のよい日にお越しください。

### 【ポリオ予防接種】

実施日	受付時間	実施場所
11月19日(金)	12:45～13:30	下北文化会館
11月25日(木)	12:45～13:00	下北文化会館
11月26日(金)	13:15～13:30	下北文化会館
11月30日(火)	13:15～13:30	市公民館

詳しくは  
市健康推進課予防係 ☎22-1111 内線 445

## 11月の献血受付日程

血液がたいへん不足しています。献血にご協力ください。

4日(木)

青森県合同庁舎 10:30～11:50

明治安田生命保険相互会社下北営業所 13:30～14:30

特別養護老人ホーム恵光園 15:00～16:20

29日(月)

むつ市役所(成分献血・要予約) 10:30～16:40

☎22-1111 内線 445・11月12日(金) 申込締切

## 11月の在宅当番医

時間は午後7時から午後10時までです。また、都合により当番医が変更になることもありますので、受診前にはあらかじめご確認ください。

3日(祝) たなか泌尿器科クリニック ☎28-2660

7日(日) どんぐりこどもクリニック ☎24-5656

14日(日) 木村産婦人科 ☎22-3323

21日(日) 渋谷胃腸科内科医院 ☎22-5800

23日(祝) 田村胃腸科内科医院 ☎22-4010

28日(日) 千田医院 ☎22-2639

# ある日、どこかで

10月13日(水) / シルバーの日『歩け歩け運動』



10月15日(金) / 第二田名部小学校『秋の遠足』

