

	67,352 人 (-89 人)	1月1日現在の住民基本台帳による人口 (内は前月からの増減)
男	32,826 人 (-56 人)	世帯数 28,358 世帯
女	34,526 人 (-33 人)	(-34 世帯)

むつ 市政だより

『お、うまく書けた!』

(1月6日・かきぞめ大会にて)

1.20

むつ地区の申告相談会場

日 時	対象地区	会 場	
2月14日(火)	9:30 ~ 11:30	宇曾利川、堺田、新城ヶ沢、永下	城ヶ沢地区集会所
	13:00 ~ 15:00	城ヶ沢、泉沢、新之助、近沢、角違、大川目	
2月15日(水)	9:30 ~ 11:30	栗山町、女館、尻釜、槌川目、品ノ木	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	本町、柳町1・2丁目、斗南岡、最花	
2月16日(木)	9:30 ~ 11:30	田名部町、柳町3・4丁目	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	上川町、苦生町1丁目、樺山	
2月20日(月)	9:30 ~ 11:30	清平、名子平、南名子平、川代、烏沢、新田、上新田	長 寿 荘
	13:00 ~ 16:00	南関根、北関根、水川目、美付、浜関根、出戸、高梨	
2月21日(火)	9:30 ~ 11:30	横迎町1丁目、赤坂、和泉町	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	横迎町2丁目、土手内	
2月22日(水)	9:30 ~ 11:30	海老川町	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	仲町	
2月23日(木)	9:30 ~ 11:30	昭和町、若松町	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	新町	
2月24日(金)	9:30 ~ 11:30	緑町	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	下北町、港町、金曲1丁目、苦生町2丁目	
2月27日(月)	9:30 ~ 11:30	金曲2・3丁目、金谷沢、一里小屋、大室平、神山、二又、今泉、石蔵平	大曲コミュニティセンター
	13:00 ~ 16:00	大曲1・2・3丁目、南町、赤川町、南赤川町、松原町	
2月28日(火)	9:30 ~ 11:30	大湊新町	市中央公民館
	13:00 ~ 16:00	大湊浜町	
3月1日(水)	9:30 ~ 11:30	中央1・2丁目、真砂町、酪農、長坂	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	宮後、緑ヶ丘、十二林、岩菜、旭町	
3月2日(木)	9:30 ~ 11:30	小川町1丁目	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	小川町2丁目、松山町、小松ヶ丘、越葉沢、落野沢	
3月3日(金)	9:30 ~ 11:30	美里町、山田町	下北文化会館
	13:00 ~ 16:00	金谷1・2丁目、松森町、荒川町	
3月6日(月)	9:30 ~ 11:30	近川	近川集会所
	13:00 ~ 16:00	奥内、浜奥内、中野沢、中野沢開拓	
3月7日(火)	9:30 ~ 11:30	川守町	市中央公民館
	13:00 ~ 16:00	大湊上町	
3月8日(水)	9:30 ~ 11:30	大平町	市中央公民館
	13:00 ~ 16:00	宇田町	
3月9日(木)	9:30 ~ 11:30	桜木町、大湊町	市中央公民館
	13:00 ~ 16:00	文京町、並川町	

川内地区の申告相談会場

日 時	対象地区	会 場	日 時	対象地区	会 場	
2月13日(月)	9:30 ~ 11:30	石倉・高野川	2月15日(水)	9:30 ~ 11:30	畑	畑公民館
		下小倉平		13:30 ~ 15:30	湯野川	湯野川公民館
	13:30 ~ 15:30	安部城	2月16日(木)	9:30 ~ 15:30	宿野部	宿野部公民館
		戸沢	2月17日(金)	9:30 ~ 15:30	蛸崎	蛸崎公民館
2月14日(火)	9:30 ~ 11:30	上小倉平	2月20日(月)	9:00 ~ 16:00	仲崎	川内庁舎2F
	13:30 ~ 15:30	銀杏木	2月21日(火)	9:30 ~ 16:00	松川・粟川・葛沢・初見・田野沢	
				2月22日(水)23日(木)	9:00 ~ 16:00	

2月21日(火)は、税務署職員も対応しますので、青色申告予定の方はご利用ください。

平成18年度市・県民税の申告相談

～できるだけ巡回相談日をご利用ください～

市では、平成18年度市・県民税の申告相談を、2月13日(月)から3月9日(木)まで下記の日程表のとおり行ないます。また、3月10日以降は市税務課および各庁舎管理課で行ないます。

申告しなければならない方は、市から送付される『申告のご案内』(1月27日送付予定)に記載されている日時・会場で行なうようにしてください。申告書は、申告受付時に印刷するため送付しておりませんが、事前に記入される方、郵送で申告される方へは申告書を送付いたしますので、お手数でも下記までご連絡ください。

また、収入が年金のみで確定申告の必要がなく、住民税が課税されない方(65才以上で年金収入が148万円以下の方、65才未満で年金収入が98万円以下の方)へは『申告のご案内』を送付いたしません。これは、社会保険庁などから市に提出される公的年金等支払報告書により年金額を確認できるため、わざわざ申告をいただく必要がないからです。

なお、土・日・祝日の申告相談は受付しておりませんので、指定された期日に都合の悪い方は、あらかじめお問合わせください。

詳しくは 市税務課市民税係 ☎22-1111 内線 182 ~ 184

【申告しなければならない方】

平成18年1月1日現在、むつ市に住所があり、次に該当する方です。なお、に該当する方や所得税の確定申告をする必要のない方は、郵送で申告いただいても構いません。

- 前年中(平成17年1月1日～12月31日)に収入があった方
- 勤務先から給与支払報告書が提出されない方
- 給与のほかに所得(営業、農業、不動産所得など)があった方
- 中途退職などにより、年末調整をしていない方
- 雑損控除や医療費控除を受けようとする方
- 国民健康保険に加入している方
- 前年中に所得がなかった方でも、扶養親族に該当しない方

【申告しなくてもよい方】

税務署へ所得税の確定申告をした方

勤務先から年末調整済の給与支払報告書が提出されている方で、給与のほかに所得がない方

年金収入のみで確定申告の必要がなく、住民税が課税されない方(65才以上で年金収入が148万円以下の方、65才未満で年金収入が98万円以下の方)

前年中に転入した方へも『申告のご案内』を送付いたしますが、勤務先から年末調整済の給与支払報告書が市役所へ提出されている方は、申告の必要はありません。

大畑地区の申告相談会場

日 時	対象地区	会 場	日 時	対象地区	会 場	
2月17日(金)	10:00～12:00	木野部・佐助川	木野部地区公民館	2月27日(月)	9:30～16:00	本町・薬研
	13:00～15:00	赤川	赤川福祉館	2月28日(火)	9:30～16:00	新町
2月20日(月)	9:30～10:30	高橋川	高橋川コミュニティセンター	3月1日(水)	9:30～16:00	中島
	11:00～13:00	小目名	小目名地区公民館	3月2日(木)・3日(金)	9:30～16:00	上野・水木沢
	14:00～16:00	関根橋	関根橋地区公民館	3月6日(月)	9:30～16:00	湊
2月21日(火)	10:00～15:00	孫次郎間・大畑道・涌館	孫次郎間地区公民館	3月7日(火)	9:30～16:00	南町・兎沢・堂近
2月22日(水)	10:00～15:00	二枚橋・釣屋浜	二枚橋地区公民館	3月8日(水)	9:30～16:00	庚申堂・刺町・伊勢堂・本門寺前・筒万坂
2月23日(木)・24日(金)	10:00～15:00	平・正津川・高待	正津川地区公民館	3月9日(木)	9:30～16:00	湯坂下

脇野沢地区の申告相談会場

日 時	対象地区	会 場	日 時	対象地区	会 場	
2月13日(月)・14日(火)・15日(水)	9:30～16:30	事業所得者	2月21日(火)	9:30～16:30	瀬野・新井田・寄浪	
2月16日(木)	9:30～16:30	小沢		2月22日(水)・23日(木)	9:30～16:30	本村
2月17日(金)	9:30～16:30	滝山・片貝・源藤城		2月24日(金)	9:30～16:30	桂沢・渡向
2月20日(月)	9:30～16:30	蛸田・九艘泊		2月27日(月)・28日(火)	9:30～16:30	全村



今月の税金のお知らせ

1月31日(火)は市税と介護保険料普通徴収分第8期の納期限です。

昨年7月中旬に、第2期から第8期分の納付書をまとめて送付していますので、第8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。

なお、今年度から市税の納期が8期になったため、今回が最終の納期限となりますので、未納がないかどうかもう一度ご確認ください。なお、納付書を紛失した方は、係までご連絡ください。

市税の納付方法には、自主納税のほか、便利な口座振替や各地域の納税貯蓄組合による納付もありますので、ぜひご利用ください。

詳しくは市税務課納税管理係

確定申告相談

むつ税務署では、『確定申告書作成会場』を開設します。会場では、『自分の申告書は自分で記入』できるように指導することとしていきます。『八ガキによる案内』はしていませんので、『ご自分のご都合に合わせて、作成会場へおいでください。』

還付申告の方は、2月16日より前でも受付いたしますので、お早めにご相談ください。

住宅借入金等特別控除申告説明会

確定申告書作成会場の開設に先立ち、一定の要件に当てはまれば、居住の用に供した年から10年間で得税が軽減される『住宅借入金等特別控除』を受けるために確定申告をする方を対象に、次の日程で申告説明会を開催しますので、お気軽にご利用ください。

2月2日(木)・3日(金)

午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

どこで 下北合同庁舎4階共同会議室
対象

住宅ローンなどを利用してマイホームを『新築』『購入』『増改築』し、平成17年中に入居した方。

いつ

2月16日(木)～3月15日(水)

午前9時～正午
午後1時～5時

土・日曜日を除く

どこで むつ税務署
対象

むつ下北郡内の方で、所得税・消費税の確定申告をする方。

詳しくはむつ税務署調査部門

準備するもの (新築家屋の場合)

住宅取得資金に係る借入金の

年末残高等証明書

住民票

家屋の登記簿謄本

請負または売買契約書写)

源泉徴収票

印鑑

併せて土地も購入された方や、増改築をされた方は税務署にお尋ねください。

どちらの説明会でも、できあがった申告書はその場で提出できますので、出席される方は、筆記用具、計算用具、申告に必要な書類をご確認のうえ、ご持参ください。

詳しくはむつ税務署調査部門

自動車税・自動車取得税の減免について

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方、またはその方と生計を一にする方、もしくは常時介護者が手帳の交付を受けている方の生業、通院、通学等のために自動車(営業用の自動車を除く)を利用している場合で、その障害の程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、県税事務所に申請して、自動車税・自動車取得税の減免を受けることができます。申請する際には、次の書類等が必要です。

手帳の交付を受けている方本人が自動車運転する場合

身体障害者手帳または戦傷病者手帳

運転免許証

自動車検査証

印鑑

手帳の交付を受けている方と生計を一にする方または常時介護者が自動車運転する場合

常時介護者が運転する場合は、障害者が所有する自動車に限ります

身体障害者手帳、戦傷病者手帳

療育(愛護)手帳または精神障害者保健福祉手帳

運転する方の運転免許証

自動車検査証

印鑑

生計同一証明書(または常時

介護証明書

自動車の所有者と運転する方が異なるときは、それぞれの方について、生計同一証明書が必要になります。

自動車税等の減免については、障害の程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当する場合に限り対象となります。

詳しくはむつ県税事務所納税課

詳しくは

市税務課市民税係

☎22・11111内線183

市税務課固定資産税係

☎22・11111内線186

市税務課収納係

☎22・11111内線193

市税務課納税管理係

☎22・11111内線196

川内庁舎管理課

☎42・21111

大畑庁舎管理課

☎34・21111

脇野沢庁舎管理課

☎44・21111

むつ税務署調査部門

☎22・4976

むつ県税事務所納税課

☎22・8581内線210

むつ市ひとり親家庭等医療費助成制度

むつ市ひとり親家庭等医療費助成制度は、ひとり親家庭等の生活の安定と自立を支援することを目的として、受けた医療費の本人負担分の一部について助成する制度で、事前に受給資格の認定申請の必要があります。

対象

むつ市に住民登録または外国人登録があり、医療保険に加入している一定の所得限度額に満たないひとり親家庭の父または母とその児童、あるいは養育者家庭の児童。

児童とは、18才に達する日以後の最初の3月31日までにある方をいいます

助成の範囲

保険適用分の医療費の自己負担額のうち、児童については全額、父母については保険医療機関ごとに1か月につき1,000円を超える額を助成します。

給付申請は、受診月から1年で時効となりますのでご注意ください

給付申請

受診機関の窓口で自己負担分を支払い、後日所定の用紙により市に請求してください。算定後の支給額が申請書を提出した月の翌月の月末までに登録した金融機関の口座に振込まれます。

給付申請には、診療点数が記載された領収書の添付が必要です

必要な届出

受給資格を持っている方は、毎年7月に『受給資格更新申請書』を提出する必要があります。

また、次のような異動があった場合は、速やかに届出をしてください。

- 加入医療保険が変わったとき
- 氏名、住所、世帯員に変更があったとき
- 生活保護の受給者になったとき
- 死亡・転出・受給者症を紛失したとき
- 婚姻等、児童の扶養について変更があったとき
- その他、受給資格に変更があったとき

更新申請をしなかった場合、7月末日以降医療費の受給が受けられなくなります



ただし、次の場合を除きます。

- ・生活保護法による保護を受けている場合
- ・児童福祉法に定める施設、国や地方公共団体が負担している施設に入所している場合
- ・児童福祉法に定める里親に委託されている場合

高額医療費については、保険者から給付される額を差し引いて給付されます
付加給付制度がある健康保険に加入している場合、付加給付額差引後の額が給付されますので、申請の際必ず申告してください
いずれも、事前に保険者に対し申請が必要です



所得制限限度額

扶養	父または母	養育者・扶養義務者
0人	2,342,000円	6,216,000円
1人	2,722,000円	6,465,000円
2人	3,102,000円	6,678,000円
3人	3,482,000円	6,891,000円
4人	3,862,000円	7,104,000円
5人	4,242,000円	7,317,000円
6人以上	1人増すごとに380,000円加算	1人増すごとに213,000円加算

- ・養育費は、その8割を所得に加算します
- ・一律控除(80,000円)のほか、諸控除が受けられる場合があります

詳しくは

市児童家庭課児童家庭係

☎22-1111 内線 413・414

斎場を利用するみなさまへのお願い

今年度むつ市では、市内4か所の斎場の火葬施設を再点検し、各地区斎場の修繕が必要な部分を順番に工事を行なっています。

火葬炉内を点検したところ、4か所の斎場とも耐火セラミックが傷つき、すり減っていました。火葬炉内を覆っている耐火セラミックは、熱には強いのですが、物理的な衝撃にはとても弱い性質なのです。

斎場をご利用になるみなさまは、次の注意事項を守ってください。

- 棺に入れてはいけないもの
金属、ガラス、プラスチック、ビニール、書籍、硬貨、お酒、ペーパー、スニーカー等の不燃物
- 待合室の利用方法
給湯室や備付けの茶器を使用の際は、使用後洗って元の位置へお返しください
- お茶、飲み物、食べ物等は、ごみ等が出た場合を含め、お持ち帰りください
- 集合時間等
- 火葬予定時間の30分前までにお越しください
- 火葬許可証を忘れずにお持ちください

工事のお知らせ

現在むつ市大畑斎場では、2号火葬炉の修繕工事のため、3月20日(月)まで、火葬業務を1日につき1体の稼働となっておりま

す。(必要に応じ、むつ市斎場に対応しております)
工事期間中は、ご不便をお掛けいたしますが、工事完了次第稼働いたしますので、ご了承願

います。
川内斎場における動物(ペット)火葬の注意事項

動物用火葬炉へ入れてはいけないもの
金属、ガラス、プラスチック、ビニール、首輪等
係員への心づけ(金銭、品物等)は固くお断りします

詳しくは

- むつ市斎場：市環境対策課
☎22・11111 内線332
- 川内斎場：川内庁舎市民生活課
☎42・21111
- 大畑斎場：大畑庁舎市民生活課
☎34・21111
- 脇野沢斎場：脇野沢庁舎市民生活課
☎44・21111

むつ総合病院は
インフォームド・コンセントに取り組んでいます

むつ総合病院では、下北保健医療圏の中核基幹病院として、地域住民のみなさまから真に信頼される病院になるべく努力いたしております。

そのためには、良質な医療、安全で安心な医療、そして満足度の高い医療の提供がなされなければならぬと考えております。

さらに、これらに共通する最も基本的なことのひとつに、インフォームド・コンセント(説明と同意)があります。私たちは、わかりやすい説明のもと、患者さまやご家族の

方に納得していただいたうえで検査や治療を受けていただけるように努めております。

当院では、今後ともインフォームド・コンセントを病院全体として取り組み、なお一層の充実を図り、患者さまおよび家族の方々の信頼関係をより深いものにして参りたいと考えております。

詳しくは

むつ総合病院総務課
☎22・21111 内線3211

下北医療センター

手数料改正のお知らせ

昨年12月に開催されました第105回議会において、次のように手数料の改正がありましたのでお知らせいたします。

- 施行日 2月1日(水)より
- 名称 死後処置料
- 手数料 1件・5千250円

内容
感染防止、清拭、体液漏出防止およびその他の処置等

詳しくは

むつ総合病院医事課
☎22・21111 内線3331



無農薬で育てたハーブを豊富に使用。店は山小屋風の木のぬくもり。ハーブティーで癒されて下さい。

営業時間 ▶ 11:00~14:00(ランチセット¥1,000)
18:00~22:00(要予約)
パーティー等の貸切も承っております。

定休日 ▶ 毎週水曜日

ハーブレ스토랑 オッジ

ハーブ教室
◎14:30から、3名様以上の予約で常時受け付け致します。
内容▶ハーブの薬効と利用法&ハーブティーの入れ方、症状別ハーブ石鹸の作り方、ポプリ(防虫、防臭、香りのブレンド)の作製、ハーブ料理など。

〒985-0814 東涌町大利字早掛平14-3
Tel&Fax 27-2784

・昨年11月5日オープン致しました。

- ・エプロン(子供用からビッグサイズまで)がいっぱいあるよ!(525円~あるよ!)
- ・子供用、大人用のキャラクターエプロンが再入荷したよ!
- ・あなたの大切な写真や絵をプリントし、下記オリジナル品を作りませんか!
- ・マグカップ・湯のみ・ジグソーパズル・卓上時計・壁掛時計・Tシャツ・マウスパッド

卒業記念に友達とお揃いで! お誕生日プレゼントに!

マクカッパ 湯のみ

Maxvalu様 カトリック幼稚園様

当店 タカダヤ様

店名:ホームエプロン & オリジナルライフ
住所:むつ市新町8-17
TEL:0175-23-0615

家族介護教室

市では高齢者を自宅で介護している家族や、援助者、介護方法を知りたい方を対象に、介護教室を開催します。詳しくは、各教室にお問い合わせください。

いつ どこで	問合先
2月8日(水)・10:00～12:00 旧金谷沢小学校教員住宅	恵光園在宅介護支援センター 村田・☎26-2681
2月15日(水)・10:00～12:00 奥内集会所	恵光園在宅介護支援センター 村田・☎26-2681

転倒予防教室

市では高齢で心身機能が低下している方や、閉じこもりがちな虚弱高齢者の方が心身の機能を維持し、寝たきりや認知症にならないように、転倒予防教室を開催します。詳しくは、各教室にお問い合わせください。

いつ どこで	問合先
2月10日(金)・10:00～12:00 福寿荘(川守町)	在宅介護支援センター桜木 住吉・☎24-2600
2月16日(木)・13:00～15:00 海老川コミュニティセンター	村中在宅介護支援センター 高畑・石田・☎33-8020
2月23日(木)・12:00～13:00 大畑町上野地区町内会館	延寿園在宅介護支援センター 蝦名・☎34-4477
2月25日(土)・10:30～14:00 地域交流センターせせらぎ	在宅介護支援センターかわうち 田澤・☎31-2555



むつ来さまい館 ☎33-8191

『むつ来さまい館』と『むつ下北観光物産館』、『むつ市イベント広場』をあわせて管理する指定管理者が決定しました。『むつ来さまい館』は、むつ下北地域の産業振興を目的に広く利用していただき、まちおこし

の目的のいろいろなイベントができるようにつくられ、4月にオープンの予定です。市では、昨年からの『むつ来さまい館』と『むつ下北観光物産館』『むつ市イベント広場』をあわせて管理できる指定管理者を募集してきました。運営については、平成15年地方自治法が改正され、民間企業やN P 法人による運営・管理を可能にする『指定管理者制度』という制度が導入されます。この制度に

よって、指定された管理者はこれまでの行政手法にとらわれることなく、民間経営のノウハウを『公の施設』に適応させ、利用者サービスの向上や事業内容を向上・充実させていくことができます。今回、この3つの建物を管理する管理者が、むつ市指定管理者選定委員会、むつ市議会を経て、『むつ商工会議所』に決定しました。詳しくは

市商工観光課
☎22・1111 内線544

詳しくは

県立むつ養護学校
☎26・2210

今年度は都合により、会場での作品販売はいたしません

・学習で制作した児童生徒作品
コーナー
・パネルで見る学校紹介コーナー
・教材・教具に触れるコーナー
・学習の様子が見えるVTR視聴
コーナー

・1月27日(金) 午前10時～午後7時

・1月28日(土) 午前10時～午後4時30分

・1月29日(日) 午前10時～午後3時30分

どこでも市立図書館展示ホール
どんな

ぜひ、見いらしてください。

『むつ養護学校』ってどんなところ？

恒例となりました学校展を今年も開催します。

『ぼくらの学校、紹介します！』

第28回むつ養護学校学校展

『ぼくらの学校、紹介します！』

医療と福祉に役立つ資格&技能を取得しよう!

厚生労働大臣指定講座
医療事務講座
医療機関で働くチャンス!
■通学制 ■通信制 ■ビデオ・CD-ROM
*豊富なクラス設定
*無料復習システムあり
*「振替受講」無料&「休学制度」で安心!
2月生募集中!
修了後、就業相談実施! 受講料最大40%給付! 教育訓練給付制度対象講座(条件有)

青森県指定 厚生労働省教育訓練給付制度対象講座
ホームヘルパー2級講座
修了生数60万人の安心講座
■通信教育&実技スクーリング+実習
*スクーリングは豊富なクラス設定で振替受講無料!
*無料復習システムで実技の再確認ができる!
受講生募集中!
登録スタッフ制度あり

無料説明会 日程

2/7 (火) ホームヘルパー 10:30～
医療事務 13:30～

説明会会場地図
アイリスケアセンターむつ中央 マクドナルド
むつ市旭町7-47 [駐車場有り]
●サンデー ●マックスバリュー
むつ中央郵便局

青森県交通災害共済に

家族そろって加入しましょう！

1日1円（年間1人350円）でご家族の安心を

共済期間：平成18年4月1日～平成19年3月31日

- ・ 甲斐金・見舞金が支払われる場合
- ・ 道路交通による事故であれば、日本全国どこで起こったものでも対象になります
- ・ 甲斐金または見舞金は、死亡または治療日数に応じて支給されます
- ・ 甲斐金死亡したとき100万円
- ・ 見舞金通院・入院2万円～15万円
- ・ 甲斐金・見舞金を支払いできない場合
- ・ 故意または重大な過失によるもの
- ・ 無免許運転、酒酔いおよび酒気帯び運転をした者、またはそれを知りながら同乗した者
- ・ 地震等の天災によって生じた交通事故の場合
- ・ 電車、汽車、航空機、船舶などによるもの

請求期間：事故の日から1年以内



特別見舞金

- ・ 交通事故がもとで2年以内に自動車損害賠償法施行令別表第1級から3級各号に掲げる障害になったときは、見舞金のほか50万円が支給されます
- ・ 請求するときの手続き
- ・ 自動車安全運転センター発行の交通事故証明書
- ・ 医師の診断書または整骨院の証明書（交通災害共済の所定用紙を使用してください）
- ・ 死亡したときは死亡診断書または死体検案書
- ・ 会員証
- ・ 印鑑

詳しくは

市環境対策課交通対策係

☎22・11111 内線333

川内庁舎市民生活課

☎42・2111

大畑庁舎市民生活課

☎34・2111

脇野沢庁舎市民生活課

☎44・2111

住みよい環境のため

身近な生活排水対策を行ないましょう！

【むつ市の川や海の状況は】

県およびむつ市では、川や海の状況を把握するため、水質調査を行なっています。

最近の調査結果は、総合的に見ておおむね良好な状況ですが、一部地域の特に住宅が多く隣接している河川の状況が悪く、主として生活排水のたれ流しやごみのポイ捨て等の影響により、依然として改善されていない場所が見受けられます。

【川や水路の汚れの

原因を考えてみましょう】

川や水路の汚れの原因は、私たちの日常生活から排出される生活排水の占める割合が大きくなっております。

一軒の家庭から流出する排水はわずかも、これがまとまると川や水路を汚す大きな原因のひとつとなり、川の汚れの6～8割を占めているところもあります。

この原因は、炊事、洗濯、入浴等の人々の生活に伴って排出される生活排水が、直接放流されるのが大きな原因のひとつになっています。

また、各家庭等に設置してある浄化槽の管理状況が不備であれば、悪臭を伴い、ご近所へ迷惑を

掛けることにもなりかねません。

【みんなのできる

水辺環境にやさしい心がけ！住みよい生活環境を保つために、家庭でできる対策は、

- ・ 台所からの排水は、料理くずや油を流してはいけません
- ・ 食器洗いや洗濯の洗剤も最小限に抑えましょう
- ・ 河川、水路等へごみを捨ててはいけません
- ・ 浄化槽の管理をキチンと行ないましょう

家庭から排出される生活排水は、私たちの生活空間の中で、地下浸透、停滞、蒸発以外は、上流側から下流側の多くの住宅の間を流れ、下流に行くほど水量が多くなり、汚れも堆積しながら流れていきます。

私たちのむつ市を囲む大切な海域へ、汚れた水を流さないようにしなければなりません。

市民のみなさま一人ひとりの注意により、河川や水路を汚さず、清潔な環境を保ち、快適な水辺環境を保つよう心がけましょう。

詳しくは

市環境対策課衛生公害係

☎22・11111 内線332

集客アップ! 売上げ10%アップに貢献!



アドバルーン広告

レンタル用品各種

- テーブル
- バイブイス
- テント
- 紅白幕
- カーペット
- 灰皿
- ゴミ箱
- 看板・万国旗
- 入口アーチ
- フェンス
- 音響設備
- 司会
- 会場の警備
- その他

ザ・看板



イベント企画・会場設営・運営・収

売上アップ 支援業務 **ヨシザキ・アド企画** むつ市緑ヶ丘 ☎22-2174

パソコン クリック三井

家庭教師

お宅訪問にて、お子様からお年寄りの方まで親切に指導いたします。あなたもパソコンにチャレンジしませんか!!

料 金 / 1時間 ¥1,000円

時 間 / 朝9:00～ お客様との相談に応じます。

お電話で
ご予約下さい

TEL 23-7212

090-7937-6388 (不在の場合)

むつ市松原町5-15



【冬季イベントのご案内】

むつ科学技術館では、2月12日(日)に冬季イベントを開催します。当日は無料開放となりますので、ご家族やお友達を誘ってぜひ遊びに来てくださいね!

映画上映

『妖怪大戦争』(124分) 10:00 ~ 13:30 ~

ちびっこ工作教室

- ・『オリジナルマグカップをつくろう! ~ 不思議なマジックで絵を描こう~』(先着 30名)
《受付時間》 9:30 ~ 10:00
《開催時間》 10:00 ~ 11:00

- ・『スライムをつくろう!』(先着 200名)
《受付時間》 9:30 ~ 15:30
《開催時間》 10:00 ~ 15:30

探求コーナー(2F休憩コーナーで開催)

- 『超低温の世界を調べよう』 11:00 ~ 11:30
- 『電気の不思議を調べよう』 14:00 ~ 14:30



問い合わせ先

むつ科学技術館 ☎25-2091
☎25-2092
www.jmsfmm1.or.jp/msm.htm

除雪ボランティア登録募集

今後の本格的な降雪期に備えむつ市社会福祉協議会では経済的および身内での除雪が困難で困っている高齢者世帯や障害者世帯等への支援のために、除雪ボランティアを登録募集します。市民のみならず積極的なご協力をお願いします。

なお、除雪の協力を受けたい高齢者世帯や、障害者世帯の方々は、地区の民生委員へご相談して下さるようお願いいたします。

詳しくは

むつ市社協総務課総務係
☎33・3023

青年国際交流事業に 参加しませんか

内閣府では、平成18年度に実施する国際交流事業『国際青年育成交流』『日本・中国青年親善交流』『日本・韓国青年親善交流』『世界青年の船』『東南アジア青年の船』の参加青年を募集しています。

詳しくは

内閣府政策統括官付国際交流第1担当
☎03・35581・1181
www.scao.go.jp/youth/koryu.htm
青森県青少年・男女共同参画課
☎017・734・9224
市児童家庭課青少年社会係
☎22・1111内線412

ハローベビー教室〜夫婦での参加大歓迎〜

昨年10月、12月に妊娠届けを出された妊婦さんと、その家族を対象に『ハローベビー教室』を開催します。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、実技を中心に学習します。

ご希望の方は電話でお申込みください。

- ・2月1日(水)
赤ちゃんのお風呂の入れ方
パパも妊婦さんになってみよう!
(妊婦シミュレーター体験)
- ・2月8日(水)
自信を持って楽なお産

妊婦体操とお産の補助動作

- ・2月15日(水)
妊娠中の歯の衛生・歯科健診
お父さん・お母さんへ赤ちゃんからのメッセージ
- ・2月22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
どこで 下北文化会館・検査検診室
集会娯楽室

- 受付時間 午後6時15分〜6時30分
準備するもの
母子健康手帳、バスタオル1枚
- 問合せ・申込先
市健康推進課保健係
☎22・1111内線443

“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。個人の家庭ゴミも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

新春 墓石構造説明会

1/20~30

- ☆地盤調査 ポーリング工法で支持地盤と地質を解析します。
- ☆免震基礎 鋼管杭・W鉄筋の組合せで耐久性アップします。
- ☆耐震墓石 構造計算を基に耐震技術施工を推進していきます。



世界の石デザイン会員 新型墓石・お経入り納骨室がご覧できます ご来店をお待ちしています!

安心 有限会社 小田桐石材
むつ市仲町15-8 TEL33-3166 代表取締役 小田桐 隆夫

とまふモール
ローソン ● クロネコヤマト
◀ 下北駅 展示場 赤川駅 ▶

図書館からのお知らせ

詳しくは市立図書館へ

☎ 28-3500

☎ 28-3400



2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				

■ は休館日です。

2月14日から23日までの間、蔵書点検のため休館します。

今月の新着案内

【図書・評論・心理学】

生協の白石さん 白石昌則
 ギネス世界記録 2006 クレイグ・グレンディ
 作家の読書道 Web本の雑誌
 人はなぜ生まれいかに生きるのか 江原啓之
 28歳から『あなたの居場所』が見つかる本 高梨美雨
 生き抜く哲学 春山満

【歴史・紀行】

江戸諸国百物語 東日本・西日本編 人文社
 名君保科正之と会津松平一族 新人物往来社
 未来をひらく歴史 日中韓3国共通歴史教材委員会
 マオ 上・下 ユン・チアン
 地球巡礼 野町和嘉
 中村屋のボース 中島岳志

【社会・教育】

図解わかる確定申告 06年3月版 芥川靖彦
 損をして覚える株式投資 邱永漢
 公共交通が危ない 安部誠治
 ネイビーブル-77 大半寒男
 後藤田正晴語り遺したいこと 後藤田正晴
 10年後の日本 『日本の論点』編集部
 国に棄てられるということ 小川津根子
 野良犬の成功法則 堀之内九一郎
 犯罪から子どもを守る50の方法 国崎信江
 ネットでだまされない方法30 渡辺勝弘
 誰がテレビをつまらなくしたのか 立元幸治
 昔、革命的だったお父さんたちへ 林信吾
 子どもが壊れる家 草薙厚子

【手芸・料理】

暮らしに生きる刺し子 鈴木満子
 編み目記号 雄鶏社
 よくわかる基礎かぎ針編み 雄鶏社
 ちりめん細工のお節句のつるし飾り 日本ヴォーグ社
 クラフトパンチで作るプレゼントカード 東京：プティック社
 洋食メニューおいしく作るプロの調理事典 柴田卓三
 温かい野菜料理 植松良枝
 図解めんどうさいをなくす台所仕事事典 白井操

【健康・生活】

図解ウイルス感染症がわかる本 田口文章
 インフルエンザ緊急対策 小林治
 自然療法が『体』を変える 東城百合子
 マギー審司のラッキーマジック33 マギー審司
 頭を鍛えるルービックキューブ完全解析! 宝島社
 野菜塾 日本ベジタブル&フルーツマイスター協会
 北海道楽しい家庭菜園 八鍬利郎
 ヤーコン 月橋輝男
 野鳥を探しに出かけよう! 大木邦彦
 サル対策完全マニュアル 伊沢紘生
 微妙なマナーがズバリ!わかる本 夢プロジェクト
 頭のいい女、悪い女の話し方 八坂裕子
 おうち大好き! 大橋明子
 スツキリ! 上大岡トメ

【芸術・スポーツ】

おすぎとピーコこの映画を見なきゃダメ!! おすぎ
 男はつらいよパーフェクト・ガイド 日本放送出版協会
 悪役レスラーは笑う 森達也

【文学】

スー・オペラ 阿川佐和子
 北緯四十三度の神話 浅倉卓弥
 悪魔の種子 内田康夫
 ララピボ 奥田英朗
 サウダージ 垣根涼介
 夢のなか 北原亜以子
 金春屋ゴメス 西条奈加
 エクスペリエンツ7 堺屋太一
 駿 女佐々木譲
 カポネ 佐藤賢一
 凍 沢木耕太郎
 激 流 柴田よしき
 夢のカルテ 高野和明
 象られた力 飛浩隆

【児童よみもの】

アジアに共に歩む人がいる 川原一之
 親子のためのインターネット&ケータイの使い方 ブレインワークス
 楽しいぞ!ひと昔前の暮らしかた 新田穂高
 映画の仕事はやめられない! 附田育子
 超カワイイ!こいぬのココロをチェック!! 佐々木江利子
 あやとりランド! 渡部協子
 パーティミアス3 ジョナサン・ストラウド
 まんげつによるに 木村裕一

【郷土資料】

会津戦争全史 星亮一
 会津史の源流を探る 太田保世
 太宰治 郡継夫

郷土の本 & 話題の本

『図説 上北・下北の歴史』 / 郷土出版社 (2005年刊)
 上北と下北の歴史を、原始から現代までわかりやすく
 紹介している欲ばった企画の本です。
 写真や図版を多く使い、多くの地元の郷土史研究者が
 わかりやすく、ていねいな解説を加えています。

『文化財防火デー』に伴う
文化財防火運動を行ないます

昭和24年1月26日法隆寺金堂壁画が焼損し、これを契機に毎年1月26日を『文化財防火デー』と定めています。



今年、むつ市では1月26日(木)午前10時から、田名部町の常念寺において文化財の防火訓練を実施します。常念寺には、国指定重要文化財『木造阿弥陀如来坐像』をはじめとして、貴重な文化財が保管されており、

当日は『火災防衛訓練』、新町保育所幼年消防クラブによる『火の用心』の呼びかけ等を実施しますので、ご近所お誘い合わせのうえ、多数ご参加ください。

詳しくは
市生涯学習課文化係
☎22・11111 内線733

脇野沢郷土芸能発表会

いつ(1月29日)・午前9時
どこ(むつ市脇野沢地域交流センター)



出演団体

- 脇野沢小学校(脇小ソラン)
- 脇野沢中学校 コーラス・吹奏楽
- 新井田・瀬野神楽保存会
- 本村能舞保存会
- 船山芸能保存会
- 蛭子山芸能保存会
- 源藤城神楽会
- 滝山神楽会
- 小沢芸能保存会

詳しくは
脇野沢庁舎教育課
☎44・2110

春 夏 秋 冬

二十五年咲き継ぎ来たる鉢の梅に語りかけ居り独りとなりて

加藤 くに

開店の祝いの花の飾られし百円ショップに籠持ち並ぶ

甲 栄子

風に追はれ空腹に追はれ下りきしか鈴羊庭にぼつんと立てり

山田 悦子

枝先まで銅のやうな冬木立雪原分けゆく車窓に走る

立花 恵子

大鮎 耀人の声上擦りて雪田一石

街いなく生きて死にたし初鏡 葛西礼子

生き難き世相を拒み山眠る 船橋葉月

陽だまりに気まぐれ木瓜の返り花 岡田波江

子等去りて残る障子の破れかな 川端 恵美子

障子閉め一人の宇宙作りけり 田持 昭吉

菜を刻む妻の背見て半世紀 出崎 忠華

テーブルにいつか別れるリンゴたち 石倉 岳人

川 柳

俳 句

短 歌

●消費税半額相当差し上げまあ●
新築・増改築などお考えの方
工事契約金の消費税半額相当を清算時お支払い致します。私たちグループは不況の中、皆様に少しでもお役に立てればと努力してこのような企画を設けました。詳しくは下記へお電話下さい!
青森ひば・杉・赤松・一般建築材・丸太真挽き・一般小売・タルキ一本でもどうぞお気軽に
(有)濱田製材所
むつ市大字城ヶ沢字下田30
☎0175-24-2110 担当: 濱田
募集期間
平成18年4月末まで

市政だより有料広告
募 集 中 !!
市政だよりに広告を掲載しませんか?
下1段(たて5.2cm×よこ18.1cm).....31,500円
下1段の1/2(たて5.2cm×よこ9.0cm)...15,750円
詳しくは 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

冬を楽しもう!

~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 中央公民館 ☎24-1224
 保健体育課 ☎22-1111 内線 742 川内公民館 ☎42-3113
 市立図書館 ☎28-3500 大畑公民館 ☎34-2321
 脇野沢公民館 ☎44-2110

下北少年自然の家では、雪上ハイキングやそり・タイヤチューブ滑りといった、親子を対象にした冬季限定の企画を2回にわたり開催します。
 ふるってご参加ください。

【親子ふれあい村】

～雪の野山を遊ぼう～

冬の自然体験をおして、自然に親しみながら、親子のふれあいを深めましょう。

いつ 2月11日(祝)

午前9時20分～午後3時30分
 どんな

・午前『雪上ハイキング』

歩くスキーかスノーシュー(西洋かんじき)のどちらかを選んで、冬の自然を観察しながらハイキングします。

午後

『こころシャベット作り』

『そり・タイヤチューブ滑り』

対象 子どもとその保護者

定員 70名

参加費 6000円(昼食・保険料)

申込締切 2月6日(月)



【デイキャンプ】

いつ 2月18日(土)

午前10時～午後3時

どんな

・午前 スノーシューハイキング

雪の上を自由に歩けるスノーシュー(西洋かんじき)をつけてのハイキングです。

・午後 そり・タイヤチューブ滑り

斜面をそりやタイヤチューブで滑りおります。

午前・午後いずれかの参加でも可能です。

対象 どなたでも参加できます。

子ども同士/大人同士での参加も可能です。

定員 各20名

参加費 無料

ただし、午前・午後とも参加の方は弁当持参

なお、今年度最後の事業にあたり、1年間の感謝を込め、お昼にはお汁粉を準備しております。

申込締切 2月13日(月)

問合せ・申込先

県立下北少年自然の家研修課

☎34-5858

☎34-5409



人権学習会「ちがいを豊かさに」
 時間等訂正のお知らせ

12月15日号でお知らせした開催時間の一部(第3回目)に訂正がありましたので、改めてお知らせいたします。

【第1回】

いつ・どこで

1月28日(土)・下北文化会館

午後1時30分～4時30分

どんな 『わいどの権利って何?』

さとつ ひでき氏

(青森市ノごもくに保育園園長)

【第2回】

いつ・どこで

2月19日(日)・下北文化会館

午後1時30分～4時30分

どんな 『わいどの今を考える』

板橋 和幸氏

(旧平賀町/視覚障害のミュージシャン)

【第3回】

いつ・どこで

2月26日(日)・下北文化会館

午前10時～午後3時

どんな 『わいどのドラマづくり』

北島 尚志氏

(東京都/遊び・劇表現活動センター代表)

詳しくは

〒104-8544 法人会下北子育て支援センター

☎23-7844

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
あおり新発見2005展	青森市	2月4日～26日	県立郷土館	017-777-1585
弘前雪灯籠まつり	弘前市	2月9日～12日	弘前市立観光館	0172-37-5501
十和田湖冬物語	十和田市	2月3日～26日	十和田湖国立公園協会	0176-75-2425
冬のこみせまつり	黒石市	2月11日・12日	黒石商工会議所	0172-52-4316
福浦の歌舞伎・食談義	佐井村	2月18日	佐井村産業建設課	0175-38-2111

風変わりな支配者

最近、世界中で独裁者や大統領についての色々な怖いことがニュースに出っていますが、よく調べるとかなり面白いこともあります。この3人の支配者はみなちょっと変わっていて、彼らの成功と失敗が時々ニュースに出ています。

ヒューゴ・シャヴェズ (Hugo Chavez)

2004年、ハイチの最初の民主政府が反乱軍によって転覆されてから、ベネズエラ大統領のヒューゴ・シャヴェズはブッシュ大統領がハイチの転覆に加担したと言い張り、「ブッシュがベネズエラに同じようなことをしたら、アメリカの侵略者を皆殺しにする」と言ったことが有名になりました。シャヴェズはベネズエラの大統領になってから、特にブッシュとアメリカの石油会社との争いで有名になり、世界中ベネズエラのような乏しい国が搾取されていると思ってアメリカのようなお金持ちの国の対外政策に反対しています。シャヴェズはベネズエラ人にとってカリスマ的存在であり、正式なスピーチでもベネズエラの田舎の方言や乱暴な言葉をよく利用し、観衆の前でフォークソングを歌ったりするほか、国民のだれでもシャヴェズと話ができるテレビトークショーにも出演しています。

彼は昔、ベネズエラ軍の落下傘兵部隊員であり、1992年、大佐だったときに「ベネズエラ政府が墮落して、乏しいベネズエラ人に危害を加えている」と言い張って、クーデターを起こしましたが、失敗しました。しかし、その後すぐ、ベネズエラ人の中でとても人気が出て、刑務所を出た後、1998年の大統領選挙に出て、勝利を納めました。前の政府の時代にお金持ちになった上級階級は「シャヴェズの政権は墮落した左翼である」と言っていますが、ラテンの国の下層階級にはよく支持されているようで、2回の大統領選挙に大勝しました。

最近シャヴェズの厳しい言葉によってメキシコ大統領のヴィンセント・フォックスとの間で喧嘩が起こり、11月に両方の国の大使が帰国させられました。その後すぐ、シャヴェズがたくさんの観衆の前でメキシコの伝統的な帽子をかぶり、フォックスとメキシコをバカにしたフォークソングを歌いました。

ムアマー・ガッダフィ (Muammar Gaddafi)

力を持っている男性がよく美しい女性を見せ物として集

めることがあります。リビアの独裁者のムアマー・ガッダフィは自分の護衛として女性特殊部隊を利用しています。リビア国内でも、外国を訪問しても、一日中女性の護衛隊に守られており、これはガッダフィの特徴になっています。この護衛隊にはリビア軍の特にきれいな女性軍人が選ばれて、長くて厳しい特殊トレーニングを受けます。護衛隊は皆プロの暗殺者のように素手で闘い方と色々な武器の使い方に熟練しているそうです。1998年6月、リビアの反乱者が待ち伏せしてガッダフィを暗殺しようとした時に、護衛隊の1人の女性が自分の体を盾にしてガッダフィを機関銃から守ったことがありました。彼女は犠牲になり、ほかに7人が重傷を負ったそうです。

1969年、27歳の時、ガッダフィがクーデターのリーダーとしてリビアのイドリス王を転覆させました。当時、彼はリビア軍の大尉でしたが、クーデターに成功してから、ガッダフィはただの大佐になることを発表しました。現在でも、実際にリビアの独裁者なのに、正式にガッダフィ大佐と名乗っています。

サパームラット・ニヤゾフ (Saparmurat Niyazov)

先月、トルクメニスタンのサパームラット・ニヤゾフ大統領が世界一大きなペンギンの動物園を造るよう命令しました。トルクメニスタンはイランとカザフスタンの間に位置している国で、このペンギンの動物園はカラコルム砂漠に造られる予定です。ニヤゾフによると「地球温暖化で南極大陸のペンギンが全て餓死するから、救いたい」そうであり、もう10億円以上つぎこんでいるとのこと。

1991年、ソビエト連邦が崩壊してから、トルクメニスタンの共産党のリーダーだったニヤゾフはすぐに新しいトルクメニスタンの独裁者になりました。トルクメニスタンの中立と独立を守るために活動していますが、全体主義者であり、ニヤゾフの命令に背くことは禁じられています。また、今まで、音楽を録音することも男が長い髪をすることも禁じるように命令しました。

パンと4月の名前をニヤゾフの母の名前に変え、色々な星や彗星を自分の親戚の名前に変えたことや、テレビのニュースを見たとき、ニヤゾフは男性と女性のアナウンサーがあまり区別できなかったため、全てのアナウンサーに化粧をやめるように命令したこともありました。2年前に、農業大学でスピーチしたときには、偶然に現在の若者の口腔衛生について話して、若い人が自分の歯をきれいにするために、犬のように骨を噛むことを勧めました。

ニヤゾフは自分の人生、哲学、改訂したトルクメニスタン史について本を書き、これは全ての学校の義務教育で教えられています。去年8月、トルクメニスタンはこの本をロケットに入れて、宇宙に発射しました。現在、ニヤゾフの本が地球をぐるぐると回っていますが、トルクメニスタンの政府によると、トルクメニスタンが宇宙時代に入ったそうです。



T. J.

下北文化会館・大ホール 2月の催し物案内

- ☞ 5日(日) 13:00 ~《整理券》
第21回むつ下北地区子ども会郷土芸能発表会
- ☞ 11日(祝) 13:00 ~ 15:00《事前応募による無料招待》
でんじろう先生のサイエンスショー
- ☞ 12日(日) 12:30 ~ 16:00《全席指定 / 600 ~ 800円》
第27回むつ市婦人芸能発表会
- ☞ 19日(日) 13:00 ~ 15:00《整理券》
ご入学おめでとう大会
- ☞ 26日(日) 14:00 ~ 16:00《入場無料》
工藤陽子ピアノ教室発表会

むつ市指名競争入札参加者資格審査申請

1月31日(火)まで受付中

(例年より1か月早くになりましたのでご注意ください)

市では、平成18年度の指名競争入札参加者資格審査申請を受け付けております。

市が発注する建設工事の請負、測量およびコンサルタント業務、物品の製造請負および買入れ、役務提供の指名競争入札に参加を希望する方は申請してください。

申請手続きの要項および申請様式は、市のホームページからダウンロードして取得できますのでご覧ください。

また、印刷したものを希望の方には有償(実費相当)にて提供することができません。

今回は、定期審査の中間年にあたりますので、平成17年度の申請を受理された業者の方は申請する必要がありません。

ホームページURL
www.mutsu.e-shimokita.jp

提出資格

申請を希望する業種のうち、工事請負については、建設業法

に基づく許可および建設業法第27条の23の規定による経営事項審査を受けていること。

資格の有効期間等

平成18年度の審査の結果、資格を得た場合の有効期間は1年間となります。

申請書類提出後、書類の内容に変更が合った場合は、その都度変更届を提出してください。

なお、資格の有効期間内であっても納税証明書その他必要と認められる書類の提出を求めることがありますので、留意願います。

提出方法

持参、郵送のいずれでも構いませんが、市外の業者の方はなるべく郵送してください。

なお、1月31日を過ぎますと受け付けできませんので、ご了承ください。

問合せ・申請先

〒035-8686(住所不妻)

市管財課契約管理係

☎22-11111 内線173

北東北バーチャル道めぐり

健康づくりのために運動する人を増やし、季節にかかわらず運動を継続するよう働きかけるため、北のくに健康づくり推進会議スポーツによる健康づくり検討部会により開設されました。どんな内容？

自分のユーザーID、パスワード等を登録し、コース(青森・岩手・秋田一周コース)と自分の代わりに画面上をウォーキングするキャラクターを選択します。

ウォーキングの歩数やキロ数を入力し、送信するとキャラクターがコースを移動し、進んだ距離やカロリー消費量が表示されます。

ポイント地点に達すると、その土地の観光名所等に関するクイズがあったり地域情報が見られます。また、完歩すると完歩証明書が画面に表示されたり、ほかにもお楽しみがいろいろあります。

歩き方のポイント紹介や健康づくり体操の動画配信もしています。

始めてみたい方は

むつ市ホームページの「リンク」(ページ右側)の北東北バーチャル道めぐりのバナーをクリックしてください。

【むつ市ホームページ】

☎ http://www.mutsu.e-shimokita.jp

【北東北バーチャル道めぐり】

☎ http://kita-michimeguri.jp/

詳しくは

市健康推進課保健係

☎22-11111 内線443



ジョブカフェあおもり サテライトスポットむつ

セミナー・カウンセリングは毎週木・金曜日になりました。

2月の予定

2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日

詳しくは 青森県若年者就職支援センター ☎017-731-1311

木曜日は午後4時～6時、金曜日は午前10時～正午、進路相談のカウンセラーが『サテライトスポットむつ』(勤労青少年ホーム内)に常駐しています。就職ミニセミナーやカウンセリングを行ないますので、ぜひご利用ください!

例えば...

- ・求人情報の集め方を知りたい
- ・履歴書、職務経歴書の書き方を知りたい
- ・何から始めていいのかわからない
- ・好きなことを仕事にしたい

T・Jのアメリカ教室

市国際交流員ナン・タイ(ニック・ナム/T・J)との会話をとおして、ネイティブ・スピーカーの英語に触れながら、アメリカの文化や生活習慣について学んでみませんか？



いつ・どこで

市中央公民館

2月1日(水)・3月1日(水)

川内公民館

2月8日(水)・3月8日(水)

大畑公民館

2月15日(水)・3月16日(木)

脇野沢公民館

2月22日(水)・3月6日(月)

いずれも午後2時～3時30分

対象

市内在住で、おおむね18才以上の方(英会話初心者も大歓迎です)

定員 各会場20名(先着順)

参加費 無料

申込締切

2月開催分・1月31日(火)

3月開催分・2月28日(火)

問合せ・申込先

市秘書課都市交流担当

☎22・1111 内線163

アロマ教室

【ミツロウキャンドル教室】

レモンガラスの香りが漂う安全な天然のキャンドル作り。

いつ 2月17日(金)

午前9時30分～正午

どこで

下北文化会館ボランティア室

【冷え性対策】

リラクセス効果のあるハーブを使ったフットバスの体験

自分でできるリンパマッサージ

をローズマリーを使って血行を促進させましょう

・入浴剤作り(発汗作用、保温、乾燥対策 オルダーメイド)

いつ

2月17日(金)・午後1時～4時

2月18日(土)・午後2時～5時

どこで

下北文化会館ボランティア室

下北文化会館第一集会所

講師

日本アロマコーディネーター協会 花田

参加費 無料

材料費として500円が必要です

詳しくは

アロマ教室事務局・花田

☎24・6121

県営住宅入居者募集

県営住宅(種別・公営住宅)への入居申込みを、次のとおり受け付けます。

受付期間

2月1日(水)～10日(金)

入居予定日 4月1日(土)

募集する県営住宅

中央団地・3DK・1戸

選考方法

入居資格を審査のうえ、応募者多数の場合は公開抽選により入居者を決定します。

特定公共賃貸住宅入居者募集

中堅所得者向けの特定公共賃貸住宅の入居者を随時募集中です。

概要

県営住宅中央団地内・3LDK

家賃月額 6万3千円(共益費別)



問合せ・申込先

むつ県土整備事務所建築指導課

☎22・8581 内線275

むつ市市民基本コース 閉講記念講演

いつ 2月16日(木)

午前10時～正午

どこで 市中央公民館講堂

テーマ『どう変わる介護保険制度』

講師

特別養護老人ホームみちのく荘

所長 中山 辰 巳 氏

市民大学では受講登録者を随時募集

しています

市民大学登録者以外の方でも聴講で

きます

詳しくは

市中央公民館

☎24・1224

むつ市婦人芸能発表会

むつ市連合婦人会では、各地区

婦人会の芸能発表会を行ないま

す。郷土芸能や新舞踊などの発表

があります。

いつ 2月12日(日)

開場・午前11時30分

開演・午後0時30分

どこで 下北文化会館大ホール

入場券 (全席指定)

・800円席

・700円席

・600円席

詳しくは

むつ市連合婦人会(市中央公民館内)

☎24・1224

不用品登録活用銀行

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。

ゆずります	ゆずってください
本棚(扉付き)、ポットワゴン	ベビーカー、ベビーベッド、おんぶひも(新生児から使えるもの) パソコン、ワープロ、全自動洗濯機、スキーウェア(男子用、140cm)

詳しくは むつ市消費者の会事務局(市商工観光課内) ☎22-1111 内線 543

健康教室・健康相談・健康診査

赤ちゃん教室(心の成長) むつ地区

2月23日(木) 生後4か月~9か月になるまでの乳児
13:10~13:20 下北文化会館集会娯楽室

赤ちゃん相談 川内地区

2月28日(火) 平成17年5月~10月生まれの幼児
9:20~9:40 健康管理センター

赤ちゃん相談 大畑地区

2月23日(木) 平成17年10月出生 平成17年6月出生
10:00~10:30 13:00~13:30 総合福祉センター(ふれあいかん)

赤ちゃん相談 脇野沢地区

2月15日(水) 生後3か月~1才未満の乳児
10:30~12:00 九艘泊地区公民館

乳児健康診査 大畑地区

2月16日(木) 平成16年11月~平成17年2月生まれの幼児
11:45~12:00 総合福祉センター(ふれあいかん)

10か月児健康診査 むつ地区

2月24日(金) 平成17年4月生まれの乳児
13:00~13:10 下北文化会館検査検診室

1才6か月児健康診査 むつ地区

2月17日(金) 平成16年7月生まれの幼児
13:00~13:20 下北文化会館検査検診室

1才6か月児健康診査 大畑地区

2月16日(木) 平成16年4~7月生まれの幼児
12:30~13:00 総合福祉センター(ふれあいかん)

2才児健康診査 むつ地区

2月2日(木) 平成15年8月生まれの幼児
13:00~13:20 下北文化会館検査検診室

3才児健康診査 むつ地区

2月7日(火) 平成14年8月生まれの幼児
12:00~12:20 下北文化会館検査検診室

健康なんでも相談 全地区

毎週火~金曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします
13:00~15:00 市健康推進課健康相談室

2月の健康相談(糖尿病)・予約制 全地区

毎週月曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします
13:00~15:00 市健康推進課健康相談室

歯ッピー通信

『歯周病 あなたは大丈夫?』

【あなたの歯肉の状態は?】

- 1・歯肉の色が赤い 6・歯が長く見える
2・歯肉が腫れる 7・歯肉がむずがゆい
3・歯肉から出血する 8・噛むと痛い
4・朝、口の中が粘る 9・歯肉から膿がでる
5・息が臭い 10・歯がぐらぐらする

みなさんのYESはいくつでしたか?

チェックポイントの症状が認められたら、早めに歯科受診しましょう。

また、市では歯周病の早期発見や自分のお口の健康状態を知るよい機会として、歯周疾患検診を無料で行なっています。

【歯周疾患検診】

対象

平成17年4月1日~平成18年3月31日の間に、40才・45才・50才・55才・60才・65才・70才になる方
検診実施期間 3月31日(金)まで

検診内容 問診と口腔内診査等

検診料 無料

申込・検診方法

電話などで健康推進課へお申込みください

受診票などの書類を送付します

希望する歯科医院と連絡を取り、受診日時を決め、受診してください

検診結果について、歯科医師より説明があります

問合せ・申込先

市健康推進課保健係 ☎22-1111 内線 442

<<< = 燃料価格ニュース = >>>

1月1日現在・むつ地区平均価格(税込)

Table with 4 columns: Fuel Type, Current Price, Price Range, Previous Price. Rows include Gasoline, LPG, and Kerosene.

※むつ市消費者の会モニター調べ

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	2月10日(金)
風しん	1才～7才6か月未満	2月10日(金)
三種混合	3か月～7才6か月未満	2月24日(金)

受付時間	実施場所	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

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

B C G 予防接種

母子健康手帳、すこやかブックについているBCG予防接種予診票を持って、当日会場へお越しください。



【むつ地区】

実施日	受付時間	実施場所
2月10日(金)	13:15～13:30	下北文化会館

【大畑地区】

実施日	受付時間	実施場所
2月1日(水)	15:00～15:30	大畑診療所

麻しん予防接種

母子健康手帳、すこやかブックについているBCG予防接種予診票を持って、当日会場へお越しください。

【川内地区】

実施日	受付時間	実施場所
2月17日(金)	13:20～13:40	川内病院

総合健診申込受付中

基本健康診査と各種がん検診が1日で受診できます。

いつ 3月7日(火) 午前7時30分～8時受付

(基本健康診査・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・結核検診・前立腺がん検診)

正午～午後1時30分受付

(子宮がん検診・乳がん検診)

どこで むつ市漁業協同組合

定員 80名

健診名	健診料	対象者
基本健康診査	1,300円	40才以上
胃がん検診	900円	
大腸がん検診	500円	
肺がん検診	200円	
結核検診	無料	16才以上
前立腺がん検診	1,785円	50才以上の男性 (基本健康診査と一緒に受ける方が対象)
子宮がん検診	600円	20才以上の女性
乳がん検診	30才～39才(主に視触診)	30才以上の女性
	300円	
	40才～58才(視触診とマンモグラフィ)	
700円		
60才以上(マンモグラフィ)	400円	

生活保護受給中の方、市民税非課税世帯の方、70才以上の方は無料です。ただし、前立腺がん検診は前記に関係なく受診者全員から健診料を徴収します。

40才以上の方の乳がん検診の実施方法が変わり、2年に1回の検診となっております。対象年齢は平成18年3月31日現在の年齢が、40才・42才・44才...と偶数の年齢になる方です。詳しくは市健康推進課までお問い合わせください。

問合せ・申込先 市健康推進課予防係 ☎22-1111 内線445・446

詳しくは

弘前大学医学部医学科総務グループ

☎0172-395208

むつ総合病院総務課

☎22-21111 内線3211

入場料 無料

むつ総合病院精神神経科部長 庭山英俊

『ストレス社会と心の病気』(うつ病を中心として)

『沈黙の殺人者』(高血圧の予防と治療)

『沈黙の殺人者』(高血圧の予防と治療)

演題・講師

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

沈黙の殺人者、高血圧の予防と治療

2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。

14日(火) むつ市役所 成分献血 10:30～15:30
要予約・2/7締切・☎22-1111 内線445

15日(水) 総合福祉センターふれあいかん 成分献血 9:30～10:45
要予約・2/7締切・☎34-6611

15日(水) むつ市役所 成分献血 14:15～15:30
要予約・2/7締切・☎22-1111 内線445

2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。

5日(日) 小野胃腸科内科医院 ☎22-4717

11日(祝) 角田整形外科医院 ☎22-7945

12日(日) 榎田医院 ☎24-2629

19日(日) 菊池医院 ☎24-1276

26日(日) 佐藤小児科医院 ☎22-3828

ある日、どこかで

1月6日(金) / 第36回むつ市かきぞめ大会



1月7日(土) / 消防団出初式(むつ地区)



1月5日(木) / 消防団出初式(脇野沢地区)



1月6日(金) / むつ市脇野沢季節就労者連絡協議会安全就労祈願大会

