

町	65,768 人 (- 24 人)	11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	31,916 人 (- 14 人)	世帯数 28,562 世帯
女	33,852 人 (- 10 人)	(+ 2 世帯)

むつ 市政だより

『秋、真っ盛りでした!』

(10月28日・わきのさわ森林浴ウォークにて)

11.10

●編集・発行 むつ市企画部広報広聴課 ☎0175-22-1111 〒035-8686 青森県むつ市金谷一丁目1番1号
 ☒ <http://www.mutsu.e-shimokita.jp> ☓ info@mutsu.e-shimokita.jp 2007年 第663号

社会保険料(国民年金保険料) 控除についてのお知らせ

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となりますが、年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』や『領収証書』の添付が必要です。
『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』は、11月上旬に社会保険庁から送付されますので、申告の際まで大切に保管してください。

～社会保険料(国民年金保険料)控除Q & A～

- 【Q1】『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』に記載されている月以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合は、今年分として申告できますか？
- 【A1】今年分として申告できます。『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。後から納付した分の保険料については、別に『領収証書』を添付する必要があります。
なお、12月31日を過ぎて納付した分は、翌年分として申告していただくことになります。
- 【Q2】家族の保険料を納付しましたが、控除の対象となりますか？
- 【A2】世帯主または配偶者としてご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。



〔社会保険庁問合せ窓口〕
控除証明書専用ダイヤル

☎0570-000-9911

※平成19年11月1日～平成20年3月14日

平日 午前9時～午後5時

納税週間『夜間・休日収納窓口』 開設のお知らせ

市では、勤労者の納税促進を図るため、毎月末の25日から末日までを納税週間として、平日の窓口業務に加え夜間および休日に収納窓口を開設しています。

期間中は市税等の納付を受け付けていますので、仕事などで日中に金融機関での納付が難しい方は、どうぞご利用ください。

また納税相談も随時行なっていますので、窓口もしくは電話にてご相談ください。

《開設日時》

11月25日～30日まで(日曜含む)
平日・午後5時15分～午後7時30分
※午前8時30分～午後5時15分
までは通常どおり納付できます。
日曜・午前8時30分～午後5時15分

《開設場所》

本庁舎税務課、川内庁舎管理課
大畑庁舎管理課、脇野沢庁舎管理課

〈詳しくは〉

市税務課収納係 ☎22-1111 内線 192～194
川内庁舎管理課 ☎42-2111 内線 114
大畑庁舎管理課 ☎34-2111 内線 144
脇野沢庁舎管理課 ☎44-2111 内線 32

税制用語基礎知識 & 所得税編

〔源泉徴収〕

給与などを支払う者が納税義務者に支払う給与などから所得税を差し引いて、納税義務者の代わりにまとめて納税することです。

〔年末調整〕

給与を支払う者が年末に1年間の給与収入等をもとに所得税額を計算し、1年間源泉徴収した税額との過不足を精算することです。

〔確定申告〕

納税義務者が1年間の所得金額や税額を自分で計算し、税務署に申告することです。通常は、申告の対象となる所得を得た年の翌年の2月16日から3月15日までに確定申告書を提出し、納付すべき税額がある場合は納付することになっております。

〔延納〕

申告期限(3月15日)までに、申告納税額の2分の1以上を納めることによって、残額の納付を同年5月31日まで延期できる制度のことです。ただし、残額については、利子税がかかります。届出には、確定申告書の「延納の届出欄」記入のうえ、申告期限までに申告書を提出する必要があります。



〈詳しくは〉

市税務課市民係

☎22-1111 内線 182～184

不動産取得税(県税)の軽減制度について

不動産取得税は、土地や家屋を取得したときに1度だけ課税される県の税金です。

その軽減制度として次のものがあります。

【住宅の取得についての軽減制度】

・新築で床面積が50㎡以上240㎡以下である住宅(特例適用住宅)、または前記の条件で未使用の建売住宅等を購入した場合、最高1,200万円が価格から控除されます。

・一定の条件を満たす中古住宅(以下、「既存住宅」と呼びます)を取得した場合、住宅が新築された時期に応じて最高1,200万円が価格から控除されます。

※既存住宅の条件

- ・取得者が自ら居住するものであること、および床面積が50㎡以上240㎡以下であること
- ・次のいずれかの要件に当てはまること
 - ア. 新築後の経過年数が25年以内(木造、軽量鉄骨造は20年以内)であること
 - イ. 平成17年4月1日以降に取得した住宅で、昭和57年1月1日以後に新築されたものであること

【住宅用土地の取得についての軽減制度】

次の①～③のいずれかの条件に当たる場合には、法律で定める金額が税額から減額されます。

- ① 土地を取得した日から3年以内にその土地の上にある特例適用住宅を取得した場合
 - ② 土地を取得した日前1年の期間内にその土地の上にある特例適用住宅を取得していた場合
 - ③ 土地を取得した日の前後1年以内にその土地の上に既存住宅を取得した場合
- なお、これらの軽減を受けるためには申告が必要となります。

〈詳しくは〉

下北地域県民局県税課
☎22-8581 内線207・208

～下北未来塾からのお知らせ～

シンポジウム

『下北からのメッセージ 2007～下北半島縦貫道路の早期完成を願って～』

私たち下北未来塾は、『下北半島縦貫道路』の早期完成を訴えるために、むつ市在住の女性で平成17年に結成し、市内での行事に合わせた署名活動などを行なっています。

今回は12月1日(土)に開催するシンポジウムについてのご案内です。

当日は、私たち下北未来塾の演劇をとおして、みなさんに下北縦貫道路の必要性についてわかりやすくお伝えするほか、広く活躍されております東通村のよさこいチーム「和心伝心」の踊り披露、岩手県の「けせんロードネット女性の会」代表の小松テイ子氏をお招きしての基調講演など、盛りだくさんの内容を用意しています。

ぜひ足をお運びいただき、楽しんでいってください!

〈い つ〉 12月1日(土)

午後1時30分～3時30分(午後0時30分開場)

〈どこで〉むつグランドホテル

〈どんな〉

☆下北半島未来塾・演劇

『これこれ!おめどもたのむえい!』

☆東通村・和心伝心『ひがしどおりよさまい鳴子踊り』

☆基調講演『命をつなぐ道路を求めて』

「けせんロードネット女性の会」代表 小松 ティ子 氏

☆下北半島縦貫道路の事業経過説明

〈入場料〉無料 ※ただし申し込みが必要です



〈申込方法〉

次の場所に案内チラシを設置しています。

裏面の氏名・申込人数欄を記入して、FAX・郵送・ご持参によりお申し込みください。

※ご応募の際にいただいた個人情報、当シンポジウム以外の目的には使用しません

〈案内チラシ設置場所〉

- ・市各庁舎内 ・公民館、図書館等公共施設
- ・その他、来さまい館等などの主な公共施設

〈申込締切〉11月20日(火)

(問合せ・申込先)

〒035-8686 (住所不要) むつ市企画部企画課

☎22-1111 内線215 ☎22-5825

転入・転出・転居・世帯変更の異動届出の際には身分証明書が必要です

お住まいを移られるときには、いろいろな手続きが必要となりますが、最近、これらの手続きでの『なりすまし』や戸籍、住民票の不正請求が全国で相次いでいます。戸籍や住民票などのみなさんの記録は最も大切な『個人情報』です。そこで、今月から数回に分けていろいろな場合の必要な手続きについてご紹介します。

第1回は『転入・転出・転居・世帯変更』についてです。

これらの手続きには、市の窓口において『住民異動届』をご記入いただきますが、その際には『本人確認』を実施しています。本人確認には、次のような書類を提示していただきますのでご協力をお願いします。

本人確認が必要な届出	本人を確認するために提示していただく書類	
	1種類で確認できるもの	2種類以上必要なもの
転入届 転出届 転居届 世帯変更届	運転免許証、パスポート 住民基本台帳カード(写真付) 国家資格免許等顔写真付の証明書 外国人登録証明書	健康保険証、年金手帳 社員証、預金通帳 診察券、キャッシュカード等

お住まいを移るときの手配・手続き	手続きの内容	お問い合わせは			
		本庁 ☎22-1111	川内庁舎 ☎42-2111	大畑庁舎 ☎34-2111	脇野沢庁舎 ☎44-2111
住民登録	・転出…予定日が決まったら転出届をしてください (『転出証明書』を発行します) ・転入…新住所に住み始めてから14日以内に転入先の市区町村役場で『転出証明書』を添えて転入届を してください ・転居…新住所に住み始めてから14日以内に転居届を してください	市民課 内線・312 ・313	市民生活課 内線・135 ・136	市民生活課 内線・122 ・123	市民生活課 内線・83 ・84
印鑑登録	・転出(予定)日をもって登録がなくなります ・印鑑登録証をお返しください				
国民健康保険	・保険証、高齢受給者証(70才以上の方)をご持参ください ・その他、妊産婦や乳児にかかる証明書や国民健康保険の各種認定証などをお持ちの方は、合わせてご持参ください	国保年金課国保係 内線・323 ・324	市民生活課 内線・132	市民生活課 内線・125 ・126	市民生活課 内線・83
老人医療	・健康手帳と受給者証をご持参ください	国保年金課 老人医療年金係 内線・325 ・326			
介護保険	・介護保険被保険者証(オレンジ色)をお返しください ・認定を受けている方は、受給資格証明書の発行を受けて ください	介護福祉課 内線・434 ・435	健康福祉課 内線・123 ・124	健康福祉課 内線・181 ・182	健康福祉課 内線・63 ・64
児童手当 児童扶養手当	・印鑑、保険証、児童扶養手当証書をご持参ください	児童家庭課 内線・413 ・414			
上水道	・水道の使用を開始または中止する場合	水道課営業係 ☎28-4455	川内水道事業所 内線・170	大畑水道事業所 内線・151	建設課 内線・71
下水道	・下水道を使用されている方、受益者負担金をお支払い されている方は、ご連絡ください	下水道課(むつ下水浄化センター内) ☎23-6591			
公立の小中学校	・学校に転校する旨届出をしてください ・学校から、在学証明書、転学児童教科用図書給与証明 書をお受取りください	学務課 内線・722 ・723	教育課 ☎42-3700	教育課 ☎34-2321	教育課 内線・12
粗大ごみ等	・引越しの際に発生した粗大ごみ等を処分する場合	廃棄物対策課 内線 343	市民生活課 内線・131	市民生活課 内線・128	市民生活課 内線・81

※本庁市民課および各庁舎市民生活課では、11月1日(木)から窓口封筒(広告付き)を備え付けています。

この封筒は、市民のみなさまが受け取られた大切な書類(戸籍謄本・住民票・印鑑証明書等)が折らずに入る大きさ(A4サイズ)になっていますので、ご自由にお使いください。

12月4日(火)～10日(月)は、第59回人権週間です

特設人権相談所

国連により世界人権宣言が採択された12月10日は『人権デー』です。この日にちなみ、法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日を『人権週間』と定め、人権擁護活動を推進してまいりました。



人権週間にあたり、各地区で次のとおり特設人権相談所を開設します。どうぞお気軽においでください。

【むつ地区】
（い）12月1日(土)
午前10時～午後3時

（どこで）むつ来さまい館1階会議室
※法務局なんでも相談と同時開催です

【川内地区】

（い）12月4日(火)
午前10時～午後3時

（どこで）川内公民館談話室

【大畑地区】

（い）12月6日(木)
午前10時～午後3時

（どこで）大畑公民館青少年室

【脇野沢地区】
（い）12月4日(火)
午前10時～午後3時

（どこで）脇野沢庁舎市民相談室

【詳しくは】

市広報広聴課

☎22-1111内線252

川内庁舎地域振興課

☎42-2111

大畑庁舎地域振興課

☎34-2111

脇野沢庁舎地域振興課

☎44-2111

法務局なんでも相談

青森地方法務局むつ支局では、次の日程で『法務局なんでも相談』を行ないます。

日頃、法務局で取り扱っている、登記、戸籍・国籍、供託、人権などに関する相談を受け付けます。

相談は無料で、予約は不要です。秘密厳守ですので、お気軽にご相談ください。

※特設人権相談所も同時開催です。

（い）12月1日(土)・午前10時～午後3時

（どこで）むつ来さまい館1階会議室

（どんな）土地の境界確定や登記について

- ・遺産相続について
- ・家族間や近隣関係のもめごとについて
- ・学校でのいじめや、職場でのセクハラについて

（相談担当者）司法書士

- ・土地家屋調査士
- ・人権擁護委員
- ・法務局職員



〈詳しくは〉

青森地方法務局むつ支局 ☎23-3202

福祉のお仕事しませんか？
福祉人材センター
一日移動相談

福祉の職場へ就職を希望する方に、仕事の内容や必要な資格取得方法、人材バンクへの求職登録等の相談に応じます。福祉の仕事に関心のある方ならどなたでも参加できます。

（い）11月30日(金)

午前9時～午後3時

（どこで）

ハローワークむつ1階会議室

【詳しくは】

青森県福祉人材センター

☎017-777-0012

むつ市社会福祉協議会

☎22-1111内線862



平成20年1月1日からむつ総合病院は
敷地内 全面禁煙を実施します

当院は、平成15年5月1日に施行された健康増進法を受け、4月1日より、建物内全面禁煙を実施して参りましたが、住民の健康を守る使命を担う病院として、一層の禁煙の推進と受動喫煙の防止徹底を図るため、平成20年1月1日より敷地内を全面禁煙とさせていただきます。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

〈詳しくは〉

むつ総合病院総務課 ☎22-2111内線3873・3221

『全国一斉労働トラブル110番』

～司法書士電話無料相談会～

賃金不払いやサービス残業など、さまざまな労働問題について、司法書士がみなさまの相談相手になります。

（い）11月23日(金)・午後1時～6時

（相談電話）☎017-722-8862 ※当日のみ

〈詳しくは〉

青森県司法書士会 ☎017-776-8398

土砂災害防止法に基づく 区域指定に関する説明会の開催について

土砂災害から住民の生命および身体を守るため、土砂災害のおそれのある区域を明らかにし、当該区域における危険箇所の周知、警戒避難体制の整備、住宅などの新規建設の抑制、既存住宅の移転促進などのソフト対策を推進することを目的として『土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律』（通称：土砂災害防止法といいます。）が平成13年4月1日に施行されました。

むつ地区においては昨年度区域指定が終了しており、県では、法律に基づく基礎調査を大畑、川内および脇野沢と順次、地区ごとに行なっていますが、みなさまのご理解とご協力により、大畑地区の現地調査が終了いたしました。

つきましては、大畑地区の区域指定について、関係住民のみなさまを対象とした説明会を次のとおり開催いたしますので、ぜひご参集をお願いします。

なお、説明会は、危険対象箇所を含む町内単位で開催しますが、開催日時および会場については次のとおりです。また、今回警戒区域および特別警戒区域に指定される各地域には、説明会場ごとに『土砂災害危険箇所マップ』を添付いたしましたので、ご確認くださいようお願いいたします。

- 《説明内容》
- 1 『土砂災害防止法とは』（ビデオ上映）
 - 2 土砂災害防止法制定の経緯について
 - 3 区域指定を予定している箇所について
 - 4 区域指定により講じられる施策について



《説明会場》

開催日時	説明会場	説明会参集町名
11月27日(火)	18:30 ~ 19:30	赤川地区公民館 赤川
11月28日(水)		木野部地区公民館 木野部、佐助川
11月29日(木)		二枚橋地区公民館 二枚橋、釣屋浜、大畑道
12月4日(火)		孫次郎間地区公民館 孫次郎間
12月5日(水)		小目名地区公民館 小目名村、高橋川、薬研
12月6日(木)		大畑公民館 湯坂下、兎沢、本町、筒万坂、伊勢堂

《大畑地区の急傾斜・土石流の警戒・特別警戒区域一覧》
急傾斜・土石流の警戒・特別警戒区域は、次のとおりとなっています。

町名
赤滝山国有林、薬研、小目名村、赤坂、高橋川、湯坂下、八幡湯坂、孫次郎間、大畑道、二枚橋、釣屋浜、鍵掛、佐助川、木野部、赤川、大赤川、小赤川、兎沢、本町、伊勢堂、水木沢、正津川、谷地道、木野部沢、三右衛門沢、下狹川、小目名沢、湯の沢、清水目沢、鷹ノ巣沢、中川目沢、正津川一の沢から三の沢までの各一部の地域

《問合せ先》
市総務部防災調整課 ☎ 22-1111 内線 151
市大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111 内線 146
下北地域県民局地域整備部河川砂防管理課
☎ 22-8581 内線 270

忘年会のお申し込みはお早めに!!

湯の川温泉で忘年会 9,900円より (プリンスホテル渚亭)	浅虫温泉で忘年会 11,500円より (海扇閣)	まがど温泉で忘年会 10,650円より (富士屋ホテル)
温瀬温泉で忘年会 8,550円より (温瀬ホテル)	つなぎ温泉で忘年会 8,800円より (ホテル大観)	JRで行く 函館・仙台 シティープランも あります。

※詳しくはパンフレットをご請求下さい。

三八五観光 (小川町二丁目 田村医院さん前) ☎ 22-1188

ザ・雪合戦レンタル **ザ・看板**

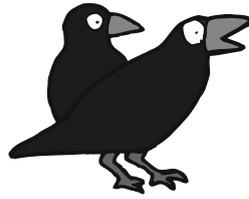
集客アップ!売上アップ!イメージアップ!のお手伝い

ヘルメット/雪玉製造器/ゼッケン/シェルター-BOX

企画立案・会場設営・司会・進行 すべて承ります **ヨシザキ・アド企画** ☎22-2174

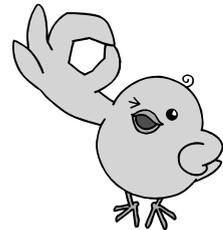
飼育されている鳥のインフルエンザ対策について

今年の1月に宮崎県および岡山県で連続して発生した高病原性鳥インフルエンザは、近年、中国、モンゴル、韓国等で発生した本病と遺伝学的に同類であると言われ、渡り鳥によりウイルスが運ばれてきた可能性が高いようです。



これから渡り鳥の飛来する季節になりますので、飼育舎の周囲に網を設定するなどして、鶏が野鳥（スズメなども含む）と接触しないようにするとともに、ネズミや野生動物などが飼育舎に侵入しないような対策をとられるようお願いいたします。すでに金網などで覆っている場合は、破損している箇所がないかチェックしてください。

また、鶏に与える水は水道水を使用し、野鳥の糞で汚染されている恐れのある池や沼の水を与えないようにしましょう。



なお、飼っている鳥が短期間に複数以上死亡し、原因がわからない場合は、かかりつけの獣医さんもしくは家畜保健衛生所に連絡してください。

〈問合せ先〉
むつ家畜保健衛生所
☎22-1254

『第3回 むつ海洋・環境科学シンポジウム』

むつ市内に拠点を置く、海洋研究開発機構むつ研究所、日本海洋科学振興財団むつ海洋研究所、日本原子力研究開発機構青森研究開発センターの3研究機関は、『第3回 むつ海洋・環境科学シンポジウム』を開催いたします。

今回のシンポジウムでは、海洋科学を中心とする環境科学関連の最新研究成果を『若手研究者からのメッセージ』として報告します。

みなさまの参加をお待ちしております。
〈いつ〉 11月16日(金)・15:00～18:00
〈どこで〉 プラザホテルむつ
〈どんな〉

- 15:00～15:55…3研究機関活動報告
- 【若手研究者からのメッセージ】
- 16:15～16:50…海洋での炭素輸送について
- 16:50～17:25…コンピュータと自然科学
- 17:25～18:00…海水中有機物の年齢～加速器質量分析法の応用～

〈入場料〉 無料



〈詳しくは〉
むつ海洋・環境科学シンポジウム事務局
(海洋研究開発機構)
☎25-3811

手配から12年…

指名手配被疑者の検挙にご協力を!!
オウム真理教 警察庁指定特別手配
～あなたの声が決めます～

懸賞金総額 600万円

菊地直子 (35歳) 身長159cm

高橋克也 (49歳) 身長173cm

平田信 (42歳) 身長183cm

連絡先: 110番又は青森市の警察署・交番・駐在所まで
フリーダイヤル0120-056224
オウム24時間でも受付付けてあります。
■青森県警察ホームページアドレス
パソコン: <http://www.police.pref.aoamori.jp/>
メール: [http://www.police.pref.aoamori.jp/](mailto:info@police.pref.aoamori.jp/)

殺人事件の犯人検挙にご協力をお願いします

平成17年6月15日から翌日にかけて、むつ市川内町上小倉平において発生した女性殺人事件を捜査中です。

また、むつ警察署管内では、自動販売機から現金を抜き取る窃盗事件が増加しています。

不審者(車)、目撃情報のご協力をお願いします。

〈問合せ先〉
むつ警察署 ☎22-1321
緊急の場合は110番



よくするための懇話会』報告書について

よくするための懇話会』より、最終的な報告書をご提出いただきました。ここでは、その概要版
 の内部機関を設け、よりよい病院となるための取り組みを開始いたしました。
 力いただきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

院をよりよくするための懇話会報告書(概要版)

- ④人員(医師、看護師等)確保に努める
(医師確保、医師の定着など)
- (2)地域住民が改善に取り組むべきこと
 - ①上手に病院を利用する
(受診の心構え、家族の協力、制度への理解など)
 - ②正しい医療知識を取得する
(自分の病気、服用している薬の内容を知るなど)
 - ③マナーの向上に努める
(規則を守る、他人に迷惑をかけないなど)
 - ④人員(医師、看護師等)確保に協力する
(地域としての協力など)
- (3)病院内部で取り組むべきこと
 - ①業務改善に努める
(業務の見直し、連携強化、意識改革など)
 - ②組織・待遇の改善に努める
(適正配置、人員確保、職場環境の充実など)
 - ③施設・設備の改善に努める(施設・設備の充実など)

3. 結びに

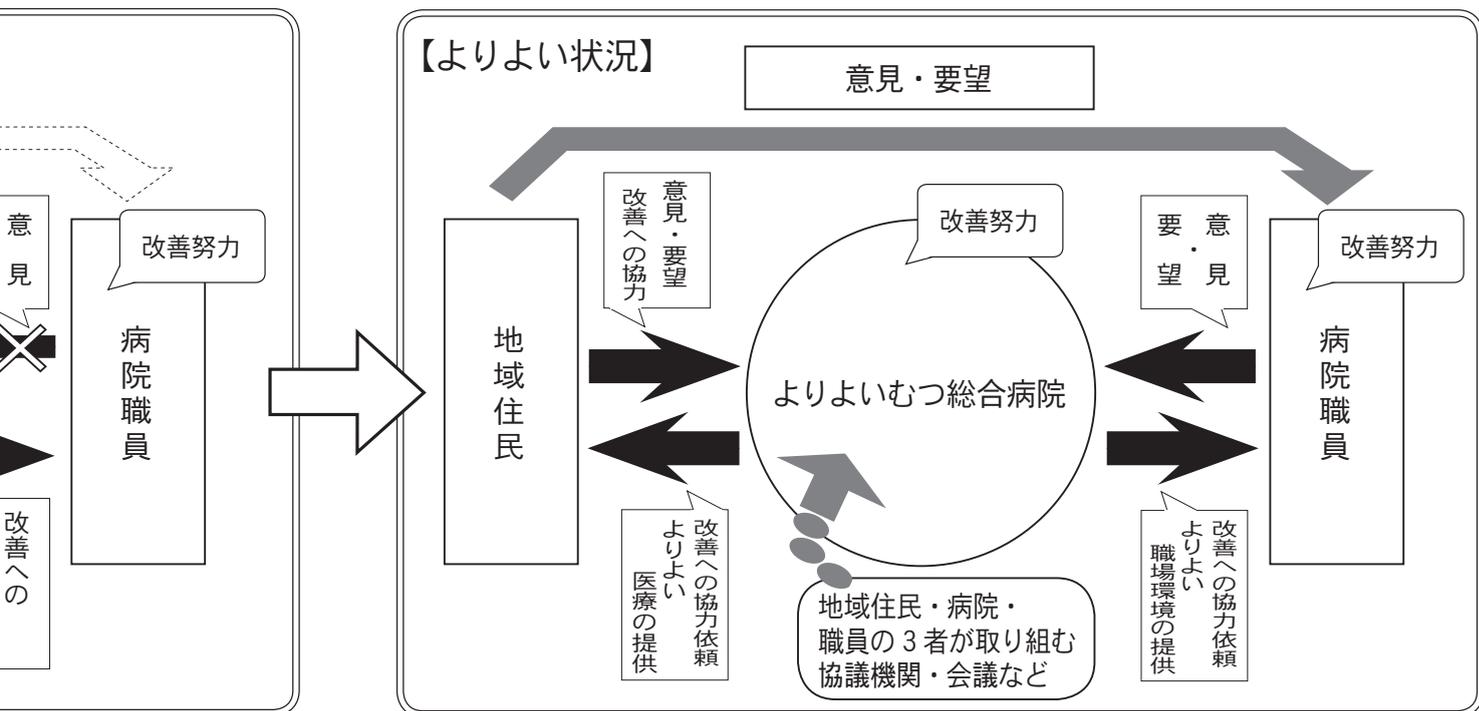
懇話会としては、地域住民、病院、病院職員の3者が一体となって取り組む協議機関(会議)やシステムをつくり、継続的に協議していく必要があると考えました。

また、医師をはじめとする病院職員と地域住民との信頼関係を築き上げるための相互努力も必要だと考えます。

結びに、むつ総合病院が真に地域住民から信頼される病院になるためには、多くの住民の声をその運営に反映させるとともに、地域住民が自らの手で病院をよりよくしようとする協力や取り組みが必要不可欠といえます。

〈詳しくは〉
 むつ総合病院総務課
 ☎22-2111 内線 3221

シ





【むつ科学技術館イラスト展募集のお知らせ】

むつ科学技術館では新イベント『むつ科学技術館イラスト展』を開催します。幼児から中学生を対象にイラストを募集し、展示いたします。展示期間中にはお客様による投票を行ない、票を多く集めた上位3名の方には素敵なプレゼントがあります。みなさんのご参加お待ちしております。

〈テーマ〉『ナゼボンと仲間たち』

〈対象〉幼児、小・中学生

〈応募方法〉

むつ科学技術館で配布している用紙か、B5サイズ（よこ257mm×たて182mm）の白い紙にナゼボンと、ナゼボンのお友達としてオリジナルキャラクターを描いてください。描く道具は、色鉛筆、クレヨン、マジック、水彩など、何でも構いません。裏面に鉛筆で住所、氏名、年令、性別、電話番号と絵のタイトルを記入し、当館へ持参または郵送してください（郵送の場合、送料はご負担ください）。

〈応募期間〉12月2日(日)必着

〈展示期間〉12月15日(土)から

〈お客様による投票期間〉

平成19年12月15日(土)～平成20年1月14日(月)

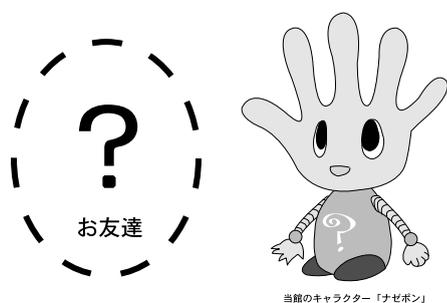
〈投票結果発表〉平成20年1月26日(土)

※当館で発表する他、ホームページでも紹介します。

お客様投票で上位3名の方に工作キットとオリジナルグッズを差し上げます。

〈応募に際しての注意〉

- ・応募は一人一点までとします。
- ・応募作品は未発表のものに限ります。また、本やインターネットで見ただものではなく自分で考えたキャラクターに限ります。
- ・作品は返却しませんので、予めご了承ください。



お友達

当館のキャラクター「ナゼボン」

〈問合せ先〉

むつ科学技術館 ☎25-2091

☎25-2092

🌐 <http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm>

『むつ総合病院をより』

平成19年10月3日、『むつ総合病院をより』をご紹介します。

当院としては、すでに、報告書の内容を協議す地域住民のみなさまにも、さまざまな面でご協

むつ総合病

1. 懇話会について

本懇話会は、むつ総合病院が真に地域住民から信頼される病院になるために、多くの住民の建設的な声をその運営に反映させる事を目的として設置されました。

これまで、8回にわたり懇話会を開催し、中間報告書の提出、病院職員へのアンケート調査の実施など、患者と病院(病院職員)の両者の立場に立ち協議を深めてまいりました。

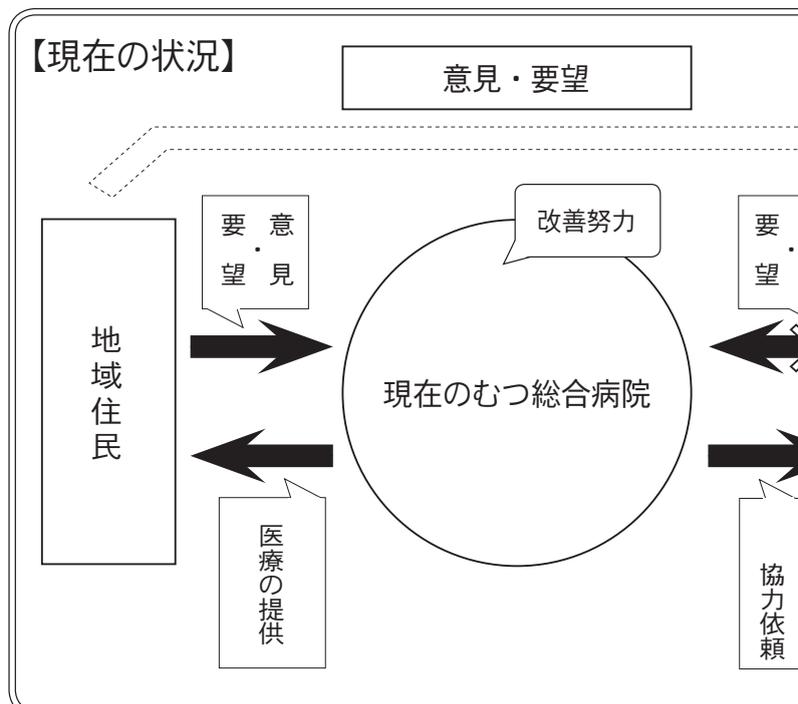
この報告書は、これまでの協議結果をまとめ、むつ総合病院がより地域住民に信頼される病院となれるよう、地域住民および病院(病院職員)の両者の視点に立ち、両者が今後取り組むべきことをまとめた内容となっております。

2. よりよくするために必要な取り組み

(1)むつ総合病院が改善に取り組むべきこと

- ①よりよい医療の提供に努める
(迅速な対応、丁寧な説明、医療連携など)
- ②病院施設の改善に努める
(施設・設備の充実、環境整備など)
- ③よりよい医療体制の確保に努める
(充実した医療体制、PR活動など)

◎ むつ総合病院をよりよくするためのイメージ



『むつ市子どもの読書活動推進計画』に皆さんの意見を寄せてください

むつ市では『むつ市子どもの読書活動推進計画』策定に向け、各課・各施設と協議を重ねてまいりました。



このたび、原案がまとまりましたので、次の閲覧場所およびホームページ上で公開いたします。つきましては市民のみならずご意見をいただき、参考にしたいくお願いたします。

〈閲覧場所〉

- ・市立図書館
- ・市中央公民館
- ・各地区公民館
- ・むつ市役所市民ルーム

〈公開期間〉

11月30日(金)まで

〈募集方法〉

パブリックコメント入力フォームから、郵送またはFAXのいずれかでお寄せください(市教育委員会生涯学習課宛と明記してください)。

〈問合せ・応募先〉

〒035-8686(住所不要)

市教育委員会生涯学習課

☎22-1111 内線732

☎22-1488

☐<http://www.mutsu.e-shimokitajp/>

消防設備士および危険物取扱者試験受験者募集

消防法の規定により、平成19年度後期消防設備士および危険物取扱者試験を実施します。

【消防設備士】

〈いつ・どこで〉

平成20年2月2日(土)

八戸工業高等学校(八戸市)

平成20年2月3日(日)

青森戸山高等学校(青森市)

〈どんな〉

・甲種第1類～5類

・乙種第1類～7類

〈願書受付期間〉

平成19年12月10日(月)～19日(水)



☆免状の写真書き換え

消防設備士および危険物取扱者の免状をお持ちのみなさんは、免状交付から10年以内ごとに、写真の書き換えが必要です。

書き換え期限の過ぎた免状をお持ちの方は、至急手続きを行なってください。

〈問合せ・受験願書等提出先〉

(財)消防試験研究センター青森県支部

〒030-0861

青森市長島一丁目一番五号みどりやビル4階

☎017-7222-1902

『下北検定』模擬試験のお知らせ

下北地域県民局では、下北の自然、文化、歴史などに関する検定を来年2月に実施する予定です。

このたび、それに先立って『模擬試験』を行なうこととなりました。

下北をどれだけ知っているか、あなたの『下北人度』を試してみませんか？

〈いつ〉12月16日(日)

午後2時～4時

〈どこ〉

下北文化会館2階視聴覚室

〈どんな〉

下北かるたを題材にした問題を40問出題します。その後、解答・解説の講座も行ないます。

〈定員〉50名(先着順)

〈参加費〉無料

〈申込期間〉

11月12日(月)～30日(金)

〈申込方法〉

電話またはFAX(氏名、住所、電話番号を明記)でお申し込みください。

〈問合せ・申込先〉

下北地域県民局地域支援室

富合 ☎22-11195

☎22-11176



親子料理教室開催!

〈いつ・どこで〉

・12月15日(土)

午前10時～午後1時

中央公民館

・12月16日(日)

午前10時～午後1時

下北文化会館

〈募集人数〉

いずれも親子20組

〈参加費〉無料

〈持参するもの〉

エプロン、三角布

〈申込締切〉

12月10日(月)

〈申込先〉

むつ市むつ食生活改善推進委員会 菊池

☎22-13916



〈いつ〉

12月16日(日)・午前10時～

〈どこで〉まさかりプラザ3階

〈どんな〉

・ゲーム大会

・紙芝居

・昼食

・サンタさんからのプレゼント



むつ市母子寡婦福祉会『母子家庭』母と子のクリスマス会



〈対象〉

むつ市内の母子家庭の母と子

〈食事代〉1家族・1,000円

〈申込方法〉

12月5日(水)までに、電話で

お申込みください。

〈問合せ・申込先〉

むつ市母子寡婦福祉会

大嶋・☎29-12373

田中・☎24-4173

『むつ来さまい館』だより

○フリーマーケット出展者募集

〈いつ〉11月25日(日)

午前10時～午後3時

〈どこで〉

むつ来さまい館イベントホールA・B

〈出店料〉

一人一区画(2m×2m)1,000円

〈申込締切〉

出店数が定数になりしだい締め切らせていただきます。

め切らせていただきます。



〈詳しくは〉

むつ来さまい館

☎33-8191

・むつ下北観光物産館

11月27日(火)

・むつ来さまい館

11月26日(月)

○休館日のお知らせ

むつ来さまい館およびむつ下北

観光物産館は、特別清掃のため次の

日が休館日となります。

・むつ来さまい館

11月26日(月)

・むつ下北観光物産館

11月27日(火)

大畑・あさひな丘プールからのお知らせ

～12月1日(土)・2日(日) 無料開放します～ みんな誘ってたくさん泳ごうよ!

大畑・あさひな丘プール(旧大畑町民プール)の休館日は毎週月曜日です。

野球場・庭球場・陸上競技場は月曜日も開放しています。

今期の開設期間は12月2日(日)までとなります。



〈問合せ先〉

むつ市教育振興会・公園総合案内(プール受付)

☎34-6810

『秋の子ども講座II』 参加者募集！

今回の講座は、パソコン教室です。

初心者でもていねいに指導しますから、ふるって参加してください。

パソコンの台数の関係により定員は10名となりますので、希望する方は早めにお申し込みください。定員になりしだい締め切ります。

【子どもパソコン教室】

〈いつ〉11月23日(金)午前9時30分～正午

〈どこで〉中央公民館1Fルーム(2階)

〈どんな〉

クリスマスカード・年賀状などのカード作りを通してパソコンの楽しさを体験します。

〈定員〉小学生10名

〈参加費〉300円(教材費として・当日徴収)

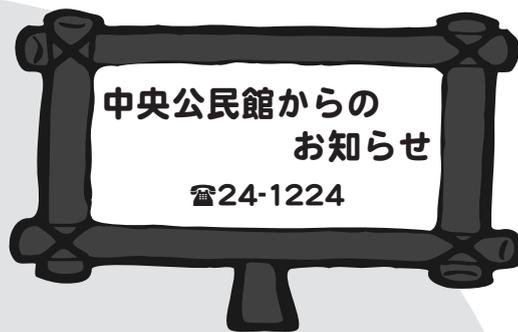
〈準備するもの〉筆記用具

〈募集期間〉11月12日(月)～11月20日(火)

※午前9時から受付します



〈問合せ・申込先〉
中央公民館 ☎24-1224



むつ市民大学基本コース

〈いつ〉11月22日(木)・午後1時～3時

〈どこで〉中央公民館

〈テーマ〉『メディア情報を楽しく読み解く』

〈講師〉青森大学社会学部社会学科教授 菅 勝彦氏

〈その他〉

- ・市民大学では、受講登録者を募集しています。なお、登録しなくても聴講は自由で、どなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください。
- ・市民大学は、『あおり県民カレッジ』の認定講座です。県民カレッジの学生のみなさんも進んでご参加ください。

～あのオリンピック選手がやってくる～

『むつ市バレーボール教室』開催！

バレーボール技術の向上を目的に、市内の中学校および高校のバレーボール部員を対象に開催します。

2階観覧席での見学は自由ですので、多数のご来場をお待ちしています。なお、見学の方は上履きをご持参ください。

〈いつ〉12月9日(日)・午後2時～4時

〈どこで〉市民体育館

〈講師〉

☆中田久美さん

※ロス五輪・ソウル五輪・バルセロナ五輪や世界選手権
ワールドカップへ出場。天才セッターとして活躍。

☆吉原知子さん

※バルセロナ五輪・アトランタ五輪・アテネ五輪や世界選手権
ワールドカップへ出場。センタープレーヤーとして活躍。



〈問合せ先〉
市市民スポーツ課 ☎22-1111 内線 742

むつ下北第九の会

ベートーベン『交響曲第九番』演奏会

むつ下北第九の会では、『交響曲第九番』の演奏会を開催します。今年、むつ市と姉妹都市の福島県会津若松市との市民レベルでの文化交流として、会津市民オーケストラと会津第九の会合唱団を招き、むつ下北第九の会合唱団と共に下北に第九を響かせます。会津若松市民と奏でる演奏会にたくさんのご来場をお待ちしております。

（いつ）11月24日（土）・開場：午後1時30分
・開演：午後2時

（どこで）下北文化会館大ホール

（指揮者）田久保裕一

（管弦楽）会津市民オーケストラ

（合唱）むつ下北第九の会・会津第九の会

（ソリスト）ソプラノ：立原ちえ子
アルト：内藤明美
テノール：上原浩一
バリトン：熊木晟二

（演奏曲目）モーツァルト『アヴェ・ヴェルム・コルプス』
ベートーベン『交響曲第九番』二短調《合唱付》

（入場料）一般前売券……………1,300円
一般当日券……………1,500円
学生前売券（高校生以下）……………500円
学生当日券（高校生以下）……………800円

※未就学児童の入場はご遠慮願います

（前売券販売場所）
下北文化会館・マエダ本店・むつ松木屋
むつ下北第九の会事務局



（問合せ先）

むつ下北第九の会事務局

藤野・☎080-1841-5627

高島・☎22-7631

12月のソントウビレッジイベント

「料理教室〜ちょっとリッチな大人のクリスマス〜」

「大人のクリスマス」をテーマに料理教室を開催します。

お友達を誘ってご参加ください。

（いつ）12月9日（日）
午前10時〜午後2時

（どこで）
東北電力（株）むつ営業所
別館2階調理室

（どんな）
・焼き野菜のマリネ
・エビのアメリカースパスタ
・大根ステーキ（フォアグラソース）
・スパークリングゼリー
を作ります。

（対象）高校生以上で
お料理の好きな方

（定員）20名

（準備するもの）
エプロン・三角巾（バンダナ）
お手ふき

（参加料）無料
※ユニセフ募金にご協力願います

（講師）
青森県栄養士会 地域活動栄養士協議会
管理栄養士 野呂浩子氏

（申込締切）
11月27日（火）当日消印有効



（申込方法）

官製ハガキにイベント名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号をご記入のうえ、ご応募ください。ハガキ1枚につき1名のご応募となります。

当選者には、11月28日以降にご案内の通知をいたします。

なお、応募者多数の場合は抽選となります。

※申し込まれた方の個人情報、適正かつ厳重に保護・管理し、このイベントにかかわる諸連絡および実施に関する範囲内で利用いたします。

（問合せ・申込先）

〒039-14223

下北郡東通村大字小田野沢字見知川山1-809

東通原子力発電所PR施設「ソントウビレッジ」

☎48-22777

正月のふるさとバスを運行いたします。
どうぞご利用下さい。

運行日・上京バス
（上野方面）

◆平成19年12月27日・28日

◆平成20年1月3日・4日・5日

運行日・帰省バス
（下北方面）

◆平成19年12月28日・29日

◆平成20年1月5日・6日・7日

【お問い合わせ】

下北交通株式会社

本社 〒035-0041 青森県むつ市金曲一丁目8番12号
電話 (0175) 22-3221 代 FAX (0175) 23-4682

『カメラクラブ悠々』第14回写真展

退職した教職員で組織する『カメラクラブ悠々』の写真展です。毎年300名以上の方々にお出でいただいています。入場は無料です。多数のみなさんのご来場をお待ちしています。

（いつ）11月25日（日）～28日（水）

（どこで）むつ松木屋3階催事場

（詳しくは）

『カメラクラブ悠々』佐々木 ☎22-3869

10月17日(水) シルバーの日



（袖むつ市シルバー人材センターでは、シルバー人材センター事業普及啓発活動の一環として、大畑地区において道路清掃を実施しました。

当日は80余名の会員が、大畑公民館から湊村・商店街そして旧駅を一周、住民の方から『ごくろうさまです』との温かい声をいただきました。



10月27日(土) 大畑商工まつり

日、
かて

10月27日(土) わきのさわ森林浴ウォーク





10月28日(日)
trick or treat! ハロウィン 2007 in 来さまい館

10月26日(金) さがへさき
『お父さんへの手紙』で坂部咲季さんが優秀賞



第二管区海上保安本部が公募した『お父さんへのメール・手紙』で、大畑小学校5年生の坂部咲季さんが優秀賞を受賞、大畑町コミュニティセンターにて行なわれた表彰伝達式で、

青森海上保安本部長から賞状が手渡されました。

坂部さんは、いか釣り漁のため出漁中のお父さんに宛てた手紙を読んで、漁業者のみなさんに救命胴衣の着用を呼びかけました。



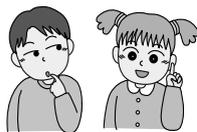
10月28日(日) 消防フェスタ



外 来 語

私は6年前に日本語を勉強し始めてから、日本語の3つの字母(ひらがな、カタカナ、漢字)にたくさん悩まされてきました。最初はアメリカ人らしく「何で漢字が必要なの?」というも嫌になっていました。しかし最近では外来語やカタカナ語で悩まされることのほうが多くなってきました。日本語と言っても、元々半分ぐらいの言葉は中国からきましたので、欧米からも言葉がたくさん入ってくるのはそんなに不思議ではないかもしれないです。なのに、英語などの言葉がたくさん入りすぎて、今時の子が使う日本語が日本語じゃなくなってきているのがとても残念なことだと思います。

しかも、英語が日本語の中の一つの外来語になり、英語じゃなくなってくることも好きではありません。英語の本当の発音が日本語の音の中でできなくて、カタカナの発音になって違う発音になるのはしょうがないことだと思います、なんとか慣れてきました。しかし、外来語が英語にない意味を持つようになると理解できません。例えば、マニアという言葉は日本語で「何かにハマっている」というような良い意味に聞こえます。逆に英語でいうManiaは基本的に悪い意味をもっています。Maniaを直訳すれば「躁病」という意味なのに、なんで日本人はマニアという言葉が良い意味として使うのだろうと非常に気になります。もう一つ本当にわからなかった外来語は「スマート」という言葉です。確かに英語でSmartにはきちんとしているという日本語と同じ意味がありますが、ほとんど「賢い」という意味でしか使いません。そして、日本語ではスマートを細いという意味で使いますが、英語のSmartにそういう意味は一切ないです。



昔から外来語になった言葉はまだ理解しやすいです。本当に昔からある言葉でたまに、「天麩羅」や「缶」みたいに漢字ができた言葉がありますし、テレビやラジオのような言葉は全て物として存在しますので、はっきりした意味があって、分かりやすいと言えばわかりやすいです。しかし、最近の外来語では感覚など、はっきりしていない言葉が多くなってきましたので、外来語の意味が分からない人も増えてきていると思われます。例えば、前総理大臣の安倍さんが使っていた「カウントリー・アイデンティティー」という言葉などたくさんあります。

他の国の外来語に対しての政策を調べてみると、フランスでは外来語が一応禁止されているそうです。また、中国

では外来語は大丈夫ですが、日本語みたいにカタカナのような字母がないので、新しい言葉でも漢字で書く必要があります。中国では漢字で書くからこそ、外来語の新しい言葉を聞いて、意味が分からなくても、漢字を見ればなんとなく意味がわかるようになると思われます。しかし、カタカナは音が似ていても意味が全く伝わりませんので、日本語で初めて聞く外来語を理解できないことがあります。

英語は、中国語と違って漢字で描きたいに意味がわかることはありませんが、ラテン語からの接頭辞や接尾辞などで初めて見た言葉でも、日本人や中国人が初めて漢字を見たときと同じようにだいたい意味がわかります。例えば、マルチメディアという外来語があります。日本人は多分ほとんどのみなさんが聞いたことがあると思いますが、どういう意味かよく分からない人がたくさんいるのではないのでしょうか。しかし、英語でMultimediaを書くと、英国人はすぐにMulti-という接頭辞が「多い、色々、たくさん」という意味をもっているの、Multimediaは色々なメディア、「テレビ、テープ、新聞」などを併用すると表せる言葉だとすぐにわかります。意味が分からないのに外来語がこんなにたくさん使われているのは、英語や外来語が苦手な日本人にとっても大変だと思います。

意味が上手く伝わらないのに、なんで日本人は外来語を使おうとするのかとても不思議です。気まぐれ、一時的流行だということは分かりますが、使う人の頭が良くて、賢く見えるように使おうとしても、相手に理解されないと賢くはないでしょう。格好良く見せるために外来語を使う人は、相手がわからないと、相手に失礼なだけで、とても格好悪いことだと思います。今時の若い親は自分の子供の英語力のために使うというかもしれませんが、正直カタカナの外来語の発音は絶対アメリカで通じませんし、スキミングみたいな和製英語は英語じゃないのに英語だと思われてしまうことがありますので、結局子供達を悩ますだけだと思います。

Maniaとマニアをはっきり分けるように英語と日本語をはっきり分けて、相手にわかりやすく丁寧な正しい日本語でできるだけ話してみませんか? テレビなど、誰でもわかるようになった外来語を無理に、漢字で話しましょうと言っているのではなくて、少しだけでも気を使って話していただければと思います。



国際交流員 Amy (エイミー)

11/15~18 ☆高級和型・ニュー洋型墓石シリーズ展示!
 ☆低価格のリフォーム墓石・ご相談会開催!
 ☆クリーニングでカビ・コケ・汚れを除去!

墓石・供養塔展

お墓ローン/9800円 般若心経の納骨室完成! 大畑方面 横浜方面
 安生墓石 小田桐石材 茗生モール ● ローン ● ハローワーク ●
 むつ市仲町15-8 TEL 33-3166 ▼下北駅 ■展示場 赤川駅▼

手作り粘土人形「ミセス工房」

粘土細工から物作りの楽しさを味わいませんか?

看板が目印です ミセス工房 教室

● 赤川駅 ● 松原町団地 ● 下北駅

至 野辺地 至 大湊

三井 昭子 松原町5-15 ☎22-5646
 教室の見学できます。電話でお問合せ下さい。

火・水・金・土 月 3,000円 午前10:30 ~ 午後3:30

各種相談日程

法律相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

12月27日(木) 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。

法律相談 青森県弁護士会 ☎017-777-7285

毎月第1・2金曜日 場所はむつ商工会議所。料金は5,000円、13:00～16:00 予約制です。(扶助制度があります。)

行政相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

12月17日(月) 場所は市民相談室。行政が行なう仕事についての各種相談を受けます。

行政相談 大畑庁舎地域振興課 ☎34-2111

12月14日(金) 場所は大畑庁舎1階小会議室。行政が行なう仕事についての各種相談を受けます。

人権相談 大畑庁舎地域振興課 ☎34-2111

12月6日(木) 場所は大畑公民館。家族間や近隣関係のこと、10:00～15:00 学校や職場内のことなどの相談を受けます。

人権相談 青森県方法務局むつ支局 ☎23-3202

土・日・祝日を除く毎日 場所は下北合同庁舎3階相談室。家族間や近隣関係のこと、10:00～17:00 学校や職場内のことなどの相談を受けます。

心配ごと相談 むつ市社会福祉協議会相談所専用電話 ☎22-2731

月～金曜日 場所は旧市集会所。祝日、第3木曜日は10:00～15:00 休み。

心配ごと相談 むつ市社会福祉協議会大畑支所 ☎34-3537

12月20日(木) 場所は総合福祉センター(ふれあいかん)。10:00～15:00 日常生活のあらゆる相談を受けます。

教育相談 相談専用電話 ☎22-0974

月～金曜日 場所は教育研修センター。予約制です。祝日は休み。9:00～16:00 中学生までの教育に関する相談に応じています。

こころの健康相談 下北地域県民局地域健康福祉部(むつ保健所) ☎24-1231

12月5日(水) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。心の悩み、心の病気、認知症等の相談を専門医が受けます。13:00～14:00

女性の健康相談 下北地域県民局地域健康福祉部(むつ保健所) ☎24-1231

12月20日(木) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。10:00～12:00 女性の心身の健康に関する相談に応じます。

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
大畑敏和さん(☎22-2749)へお問合わせください。

【12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	………	6日(木)・28日(金)
手芸教室	………	4日(火)・18日(火)
詩吟教室	………	7日(金)・21日(金)
踊り教室	………	12日(水)・26日(水)
お茶教室	………	13日(木)・27日(木)
習字教室	………	17日(月)
コーラス教室	………	10日(月)・25日(火)
ダンス教室	………	12日(水)・26日(水)
カラオケ教室	………	3日(月)・17日(月)
囲碁・将棋教室	………	4日(火)・18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	………	4日(火)・18日(火)
俳句教室	………	7日(金)・21日(金)
日舞教室	………	3日(月)・17日(月)
着付教室	………	10日(月)
唱歌教室	………	7日(金)・21日(金)
カラオケ教室	………	13日(木)・27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

むつ市柳町1-2-7 TEL. 23-8727 IZACAFE 月うさぎ



年末も美味しく

忘年会のご予約はお早めに

お一人様 2,500円から(飲み放題込)

<http://taka-company.com/>

サークルやご宴会、ご宴会、パーティー等承ります。



Discovery Cafe むつ市小川町2-9-5 TEL. 23-6456

健康をつくろう！⑥

～健康推進課からの健康に関する情報です～

体力に応じた運動で健康アップ！

なぜ筋力トレーニング？筋力は人間の宿命？

運動不足により筋力は低下します。私たちは重い頭を支え、重い両腕をぶら下げて立ち上がったときから、姿勢を支える筋群(腹筋、背筋等々)を常にトレーニングしていかなければ、首や腰に負担をかけてしまうのだとか。日ごろから同じ姿勢を続けないで、身体をよく動かすことが筋力を保つ上でも大切です。

また、スポーツ医学の世界では、持久力をつける運動(ウォーキング等)だけでは加齢による筋力低下を予防しにくいことや、筋力のない方がジョギングや長時間のウォーキングをやりすぎると膝などの関節痛を招きやすいことから、健康づくりにも筋力トレーニング(家庭で簡単にできる運動を週2回程度)を取り入れることをすすめています。

簡単な筋力トレーニングの例は、次回詳しくをご紹介します。

男性は酒が4割、女性はおしゃべりが6割!?

厚生労働省の調査による、一般のストレス対処法です。趣味・スポーツも上位になっています。

『汗を出す、声を出す、涙を出す』ことがストレス軽減になるとか…
心と身体を軽い運動でリフレッシュしませんか？



《運動体験記コーナー》

昨年市が行なった『高齢者運動サポーター養成講座』に参加して、運動をするようになった参加者の体験談を今回もご紹介します。運動は継続が大事なのになかなか一人では難しい！養成講座修了者でグループで運動を定期的に続けている方もいます。仲間と一緒に運動をしてみたいという方いらっしゃいませんか？

38年間勤務して仕事を辞めた。大好きな手芸に明け暮れる毎日。そんな時、膝に痛みがあって腫れた。体力には自信があったのでショックだった。自己流でウォーキングを始めた。しばらくして、これでいいのかなあ…って思っていたとき市政だよりでこの講座を知った。期待と不安でドキドキしたがとにかく楽しかった。

(略)がんばりすぎないで休みが必要だと知った。水中運動では水の中でまるでバレリーナのように足が上がり、動いた。水から上がったときの自分の身体の重さには驚いた。高齢者の福祉が重視される昨今、『自分の身体は自分で守る』を目標に、自分の足で歩ける日が続きますように。(略)

金曲 62才 女性



12年前、不整脈の手術を受けていて血圧も少し高め。そうこうしている間に高齢者のお仲間になる誕生日が近づいた。この先足腰が弱くなったら自分もまた、周りもこまるだろうなあ…。楽しみながら昔少しなじんだ社交ダンスでも始めてみようかと漠然と思案中、市政だよりを見て、老老介護のため少し早く退職した夫とさっそく申し込んだ。

(略)いつでもどこでも無理なく簡単な筋トレ、スイミングアカデミーのコーチ総出の水中ウォーキングは、カル鴨のお母さんに引率される小鴨のように前の人につかまって水中をスイスイと滑ったり沈んだり、とても楽しかった。「さくら会」「たんぽぽ会」「げんき会」の3グループをつくった『高齢者運動サポーター』一期生。”まず笑い”、元気印をPR発信していきたいものだ。

金曲 64才 女性

これからの予防接種日程

麻疹風しん ◎1才～2才未満
◎年長児(平成13年4月2日～14年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間
12月6日(木)	脇野沢診療所 13:00～13:20 (10日前までに、脇野沢庁舎健康福祉課へ予約が必要です)
12月7日(金)	菊池医院 13:30～14:30
	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)
	どんぐりクリニック 14:00～15:00

三種混合 ◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
11月20日(火)	菊池医院 13:30～14:30
	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)
	どんぐりクリニック 14:00～15:00
11月22日(木)	脇野沢診療所 13:00～13:20 (10日前までに、脇野沢庁舎健康福祉課へ予約が必要です)
11月30日(金)	総合福祉センターふれあいかん 14:45～15:00
12月7日(金)	川内病院 13:20～13:50

B C G ◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
12月7日(金)	下北文化会館 13:15～13:30

ポリオ ◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
12月4日(火)	下北文化会館 12:45～13:00
12月5日(水)	下北文化会館 12:45～13:00

お元気ですか! 保健コーナー

〈詳しくは〉市健康推進課 ☎22-1111 内線 443・445



川内庁舎健康福祉課 ☎42-2111

総合福祉センター(ふれあいかん) ☎34-6611

脇野沢庁舎健康福祉課 ☎44-2111

いきいき健康づくり講演会

市健康推進課では、市民のみなさんの健康づくりに役立てていただくために、次の日程で講演会を実施します。

最近よく耳にする『うつ病』。住民の15人に1人がうつ病を経験しているという報告もあり、特別な病気ではありません。この機会に、ぜひうつ病について学んでみませんか?

みなさんのご参加をお待ちしております。

〈いつ〉12月4日(火)・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〉『こころの健康づくり～うつ病ってなに?～』

〈講師〉むつ総合病院メンタルヘルス科医師

〈申込締切〉11月30日(金)

※お電話でお申し込みください。



〈問合せ・申込先〉
市健康推進課保健係
☎22-1111 内線 442・443

初心者の為の筋力低下防止教室

むつ市ウェルネスパークより、筋力の低下を防止するトレーニング方法をご案内、また体力測定も同時に行ないます。「健康維持」「体力増進」の為にも、ぜひこの機会にトレーニングの基本をマスターしてください。

〈いつ〉11月23日(金)午前10時～正午

〈どこで〉むつ市ウェルネスパーク会議室

〈どんな〉体力測定、タオル・ボールを使ったストレッチと筋力トレーニング

〈対象〉概ね50才以上の男女

〈定員〉10名

〈参加費〉300円/1人(保険料込)

〈申込方法〉お電話でご予約ください。

※11月16日(金)より予約開始

〈問合せ・申込先〉

むつ市ウェルネスパーク ☎28-4341

☎ <http://www.mutsushi-wellnesspark.jp>

～ぼくの学校、わたしの学校～ 宿野部小学校閉校式

明治8年6月5日創立の宿野部小学校(児童数2人)が今年度いっばいで閉校となります。このほど10月28日(日)に閉校式が行なわれ、卒業生や歴代学校長、地域のみなさんらが集い、学舎とのお別れを惜しんでいました。



校歌

木崎了詩

一、松と桜の庭つづき

むつ湾そめて 日は昇り

窓に明るく 友歌う

榎木平の この園は

あまごころと 玉の汗

わが祖父たちのおくりもの

二、樹海と汐にはぐくまれ

心に秘めよ 山の静

胸に学べよ 海の動

榎木平の この園は

あまごころと 玉の汗

わが友たちと 創るもの

