

# むつ 市政だより

6.10  
2008年 No.676

『しもきたの春と味を満喫しました!』

(5月17日・しもきた春もみじウォークにて)

## 主な内容

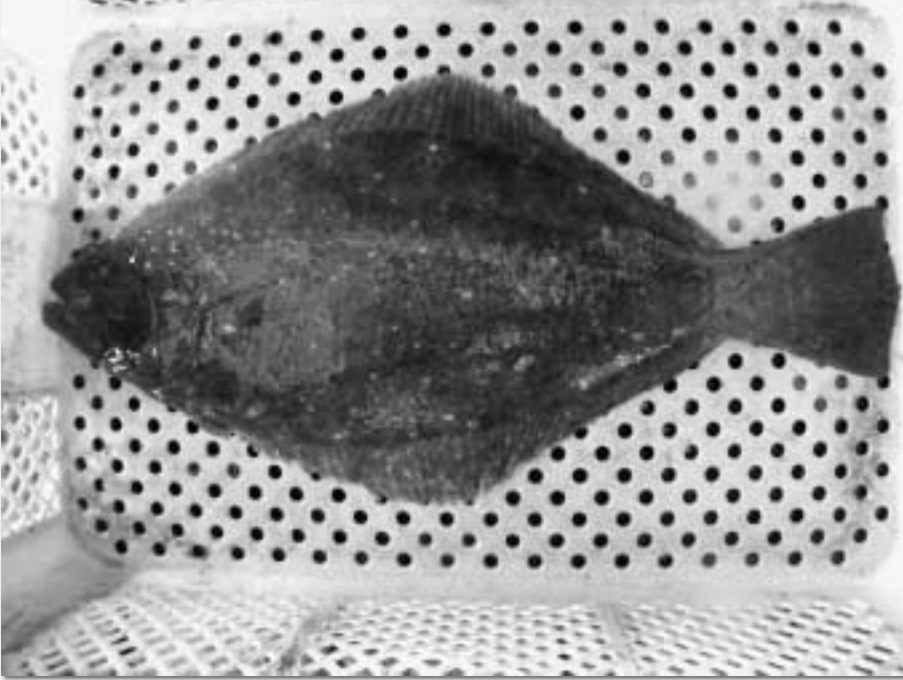
- |                          |             |                            |             |
|--------------------------|-------------|----------------------------|-------------|
| ◇むつ市のうまいは日本一!            | … 2p ~ 4p   | ◇ Amy's Essay ~エイミーのヨモヤマ話~ | … 13p       |
| ◇市制施行50周年記念事業のアイデアを募集します | … 5p        | ◇中央公民館からのお知らせ ほか           | … 14p ~ 15p |
| ◇暮らしに役立つ税情報 ほか           | … 6p ~ 7p   | ◇ある日どこかで                   | … 16p ~ 17p |
| ◇二十歳になったら国民年金 ほか         | … 8p ~ 9p   | ◇むつ来さまい館だより ほか             | … 18p ~ 19p |
| ◇赤十字ってなに? ほか             | … 10p ~ 11p | ◇お元気ですか保健コーナー ほか           | … 20p ~ 21p |
| ◇新直売所『しもきた産直広場』オープン ほか   | … 12p       | ◇大畑海峡サーモン祭りのお知らせ ほか        | … 22p       |

# むつ市のうまいものは、 ヒラメと海峽サーモン

## むつ市…ヒラメ & 海峽サーモン

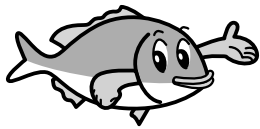
むつ市の魚介類で他に誇れるうまいものとして、これまでナマコ、ヤリイカとお伝えしてきましたが、まだまだむつ市にはたくさんのおいしいものが存在します。今回お届けするのは、県の魚に指定されているヒラメと大畑海峽サーモンです。

関根浜産のヒラメは高級白身魚の代表格として刺身や寿司ネタとして用いられ、近年、東京の築地を始め、各市場の業者間でも一目おかれています。海峽サーモンも津軽海峽の早い潮流の中で飼育していることから、身が締まり、甘味のある脂の乗った非常に美味な魚であり、大畑の特産品として重要な魚種のひとつに成長しました。



【水揚げされたばかりの関根浜産ヒラメ】

今回の「むつ市のうまいは日本一！」は、旬を迎えたヒラメと海峽サーモンについてお伝えします。



〈問合せ先〉

『むつ市のうまいは日本一!』

啓蒙拡大推進作業部会(市水産課)

☎ 22-1111 内線 532

### むつ市のヒラメ漁獲数量と金額

ヒラメは昭和62年に青森県の魚に指定されており、漁獲量は全国トップ。なかでも、本州最北端・下北半島に位置する関根浜地区は、北海道を望む津軽海峽に面し、良質なヒラメが獲れる地域です。

県では平成2年以降、年間200万尾の計画で稚魚の放流を行っており、平成19年の放流尾数は237万尾となっています。

### ヒラメの生態と主な漁業

産卵期は5月から7月、産卵後1〜2日でふ化し、約1か月の浮遊期間の後に水深10mより浅い砂、砂泥域に着底、成長に伴い深い所へ移動します。生息域は水深100mより浅い海域で、寿命はオスが10歳以上、メスは20歳以上です。

ヒラメはほぼ周年にわたって県内全域で漁獲されますが、日本海から津軽海峽西部の主漁期は5〜7月、陸奥湾から津軽海峽東部は5〜7月と11月〜翌年1月頃となります。

### 関根浜産ヒラメのうまいポイント

ヒラメは活けしめ脱血処理を施すことでさらにおいしくなりますが、おろしたての活魚の刺身は、「コロコロ」として歯ごたえがよく、「くたくた」縁側と呼ばれるヒラメの部分は、より脂がのっていて珍宝されます。

また、時間とともに身は柔らかくなり、うま味成分が一段と強まります。うま味のもとにはグリシンやアラニン、バリン、グルタミン酸などのアミノ酸で、カレイよりもうま味成分が多いと言われます。

【むつ市のヒラメ漁獲数量と金額】

年度	数量	金額
19年度	228,157 kg	289,062 千円
18年度	140,552 kg	202,595 千円
17年度	75,671 kg	140,344 千円
16年度	111,002 kg	231,696 千円

『大畑海峡サーモン』が生まれるまで

大畑地域の主力漁業でもあるイカ釣り漁業は、平成元年当時著しい不漁に見舞われ、変動の大きい「とる漁業」から「つくり育てる漁業」への転換として、「大畑さげます養殖漁業研究会」を発足し、漁業者7名からスタートしました。

当初は10メートルの生け簀<sup>す</sup>4基、稚魚1万4千尾から始まり、約9か月の飼育(生存率は7〜8割)で27トンを生産し、幸先のよいスタートを切りましたが、その翌年には波浪の影響、平成16年12月の台風崩れの低気圧の影響等で、生産量や売上も減少する等の打撃を受けました。

現在の事業は『北彩漁業生産組合(組合員8名)』が引き継ぎ、県のふるさと食品研究センター下北ブランド研究開発センターとも連携し、おつ市はもちろん、青森県、全国へも誇れるようなブランド『大畑海峡サーモン』と成長しています。

今年度は2万2,900尾の幼魚を育成し、総重量36トン以上の生産を目標としています。

海峡サーモンとは？  
養殖方法は？

海峡サーモンとは、淡水魚で知られるニジマスと津軽海峡の外海で養殖したものです。特徴としては、成熟時の成長停滞が比較的少なく、大型に成長すること、産卵時の卵数が多いことがあげられます。一般的なニジマスは体側の赤色(虹色)があるのに対し、海峡サーモンはこの赤色(虹色)がみえなくくらくすく、全体に著しい銀色をこしています。



【生け簀<sup>す</sup>から水揚げされた海峡サーモン】

【海峡サーモンの生産尾数と重量】

年度	生産尾数	生産重量		
		鮮魚	加工製品	合計
19年度	11,926尾	13,397kg	9,743kg	23,140kg
18年度	9,977尾	14,718kg	8,125kg	22,843kg
17年度	7,548尾	7,980kg	7,663kg	15,643kg
16年度	9,116尾	11,132kg	11,011kg	22,143kg

【美味しくいただけるよう、このように活けしめ脱血処理が行われています】



～大畑海峡サーモン～



～関根浜産ヒラメ～



## ～海峡サーモンが旬を迎えました～

引き締まった身、程よい脂の乗り、鮮やかな肉色。国内でも珍しい海中養殖。津軽海峡の荒波にもまれて育った海峡サーモンの水揚げが今年も始まり、5月からは即売会も始まりました。

6月22日(日)には『第15回 海峡サーモン祭り』も開催されます(祭りの詳細は22ページをご覧ください)。

ぜひ一度、海峡サーモンを召賞味ください。



《問合せ先》

北形漁業生産組合 ☎84-5674

### 海峡サーモンの旬が近づいて！

ふ化後、幼魚(約400〜500グラム)になるまで約2年間は淡水で飼育し、この中から大型のメスだけを選別し、大畑漁港内で5日間ほど海水に慣らし、その後津軽海峡の沖合に設置した生け簀で約8か月育てます。この海水に慣らす作業は、海水温の監視や、空気の注入、海水濃度の維持等、昼夜を問わずの作業となります。

海峡サーモンもヒラメ同様、漁獲後すぐに活けしめし、氷水の中で脱血処理を行なっていることから、獲れたてのおいしさがギュッと詰まっています。肉の軟化と化学反応が遅くなるため、高い鮮度が長い時間保たれ、プリプリとした食感となります。また、血抜きをしていることから肉の色がわざわざかで、普通の鮮魚と比べ2日間も美しい肉色が保たれます。

## 坂本謙二(県立田名部高校)先生の

### むつ市のうまい〜レシピコーナー〜

#### ヒラメの磯部巻き

材料(4人分)

- ①ヒラメ 5枚におろす
- ②焼き海苔 1枚
- ③卵 1個
- ④スモークサーモン 1切れ
- ⑤キュウリ 1本
- ⑥昆布 2センチ 2枚
- ⑦米酢 大さじ3杯
- ⑧塩 大さじ2杯

- (1)ヒラメを5枚におろし、薄く塩を振り2分くらいおきます。
- (2)水で塩を洗い、布巾で水分をふき取り、⑦の酢をくぐらせ、紙で酢を拭き取り、皮をひき、⑥の昆布ではさみ、30分ほど昆布締めにします。
- (3)この間に薄焼き卵を作ります。
- (4)③の卵をよく溶いて塩ひとつまみを加え、腰を切り、ガーゼで濾します。卵焼き器を熱し油を敷き、紙で余分な油を吸い取り、一気に卵液を加え、均一にひろげ、破かないように裏返し、きれいな薄焼き卵を作ります。

- (5)昆布締めにしたヒラメを薄く削ぎ切りにします。
- (6)巻きすの上に、冷めた薄焼き卵を敷き、

削ぎ切りにしたヒラメを隙間なく並べます。

(7)スモークサーモンとキュウリを芯にして、巻きすできつちり巻きます。これを固く絞った布巾で包み、冷蔵庫で30分ほど落ち着かせます。

(8)最後に布巾をはずし、焼き海苔でしっかりと巻きます。これを熱くした卵焼き器で、油を敷かず表面を軽く温める程度に転がします。これで焼き海苔が卵の表面にきちんと貼り付きます。

(9)冷めたらラップできつちりと包み、よく切れる包丁で適当な大きさに切りそろえます。

(10)わさび醤油だと、ちょっと味が濃いので、市販の昆布ツユを完熟果酢のばしたものをつけながらいただきます。



# 市制施行50周年記念事業のアイデアを募集します

むつ市は昭和34年9月1日、県内8番目の市として誕生し、来年、平成21年で市制施行50周年を迎えます。

市では、記念すべきこの大きな節目を、市民のみなさんと共に祝い、むつ市の50年の歴史を振り返り、そして、市民主役の新たなまちづくりの契機とするため、市民協働のもと、さまざまな記念事業を実施したいと考えております。

市民のみなさんから、50周年にふさわしく、むつ市の魅力を再発見できたり、地域のみなさんの連携が深まるような記念事業のアイデア等を募集します。

〈募集事項〉

◎キャッチコピー

…市制施行50周年記念事業の基本的な考え方を短く表現し、誰にでもわかりやすく、全体のイメージが想像できるもの

◎記念事業のアイデア等

…市制施行50周年にふさわしい記念事業（既存事業も含む）のアイデア等。ただし、多額な費用がかからないもの

〈募集期間〉6月10日(火)～7月11日(金)

〈応募方法〉

○FAX・郵送により申し込みいただく場合…下記の申込書をご利用ください

○メールにより申し込みいただく場合…件名を『市制施行50周年記念事業の提案』としてください

〈問合せ・申込先〉

〒035-8686 むつ市金谷1丁目1番1号  
市企画課 ☎22-1111 内線202・213 ☎22-5825  
✉mt-kikaku100@mutsu.e-shimokita.jp

## 『市制施行50周年記念事業』応募用紙

キャッチコピー・記念事業のアイデア等 (○印で選択してください)

(タイトル)

(説明)

〈氏名〉

〈年令〉

〈住所〉

〈電話番号〉



〈問合せ先一覧〉

市税務課 ☎22-1111

市民税係 内線 182 ~ 184

固定資産税係 内線 185 ~ 187

収納係 内線 193・194

納税管理係 内線 195・196

川内庁舎管理課 ☎42-2111

大畑庁舎管理課 ☎34-2111

脇野沢庁舎管理課 ☎44-2111

## 市税・国民健康保険税の減免制度について

市県民税や国民健康保険税は、みなさんの前年の収入金額などをもとに課税しておりますが、何らかの理由で税金の納付が困難になった方の救済のために減免制度があります。

### 【減免の対象となるような理由】

- ・所得や資産が減少したとき
- ・医療費が激増したとき
- ・災害などにより財産を失ったとき など



このような理由で、納税が困難になった場合は、お早めに市税務課もしくは各庁舎管理課までご相談ください。

なお、申請は納付書がお手元に届き次第受付いたします。

〈詳しくは〉市税務課市民税係

## 申告がお済みでない方はお早めに！

次の申告はお済みでしょうか。申告されないとさまざまな支障があります。

### ◎市県民税の申告がされていない場合

- ・市県民税等の税額算出に支障をきたします
- ・国民健康保険税等の軽減対象者でも軽減されません
- ・所得証明等の各種税務証明書が発行できません など

### ◎住民税の住宅ローン控除について

税源移譲の影響により、所得税から控除しきれなかった住宅ローン控除額がある場合は、翌年度の住民税（所得割）から控除できるようになりました。

この控除は申告されない場合控除できませんので、対象となる方はお早めにお願います。

※対象となるかどうかわからない等ご不明な点がございましたら、税務課市民税係へお問い合わせください。

〈詳しくは〉市税務課市民税係

## 納税週間『夜間収納窓口』

### 開設のお知らせ

市では勤労者の納税促進を図るため、毎月の25日から末日までを納税週間として、夜間に収納窓口を開設しています。

市税等の納付を受け付けしていますので、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。

※納税相談も随時行なっています。

### 《開設日時》

6月25日～30日まで（土・日曜含む）

平日・午後5時15分～午後7時30分

※午前8時30分から午後5時15分までは通常どおり納付できます

土、日曜日・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

## 最低賃金法が

## 変わります！

平成19年11月28日に最低賃金法の一部を改正する法案が可決成立し、平成20年7月1日から施行されます。

今回の改正のポイントについてお知らせします。

### 【1. 地域別最低賃金関係】

①生活保護関係施策との整合性に配慮のうえ、各都道府県ごとに決定

②賃金不払い時の罰則額の上限が、2万円から50万円に引上げ

### 【2. 産業別最低賃金関係】

①関係労使の申出を要件として、行政機関が最低賃金審議会の意見を聴き決定

②賃金不払い時の罰則額につき、労働基準法上の賃金全額払違反（上限額30万円）が適用

### 【3. 最低賃金の減額特例の新設】

①現行法上の最低賃金適用除外規定が廃止され、各都道府県労働局長の許可を受けた場合の減額特例が新設



## むつ市行政評価委員募集

市では、市民のみなさんにもっと満足していただける市政を目指し、市が実施している一つひとつの事業を「本当に必要なのか、ムダがないか」という視点から再点検して、より良いものに改善していくための制度として、今年度から『むつ市行政評価制度』をはじめることになりました。

市役所の職員以外の方々にもこの制度に参加していただくため、『むつ市行政評価委員会』を設置しましたので、市民のみなさんから委員を募集します。

〈任期〉2年間

〈募集人員〉3名

〈応募資格〉次の条件をすべて満たす方

- ①むつ市内にお住まいの方
- ②議員や常勤の公務員でない方
- ③7月から10月までの間に平日4回程度開催される会議に出席できる方
- ④むつ市の発展や行政改革の推進についてご意見をお持ちの方

〈内容〉

市役所の内部で行なった事業の点検結果を一つひとつ検討していただき、客観的な立場からご意見をいただきます。

〈報酬等〉

会議に出席される際には、当市の条例に基づく報酬と旅費を支給します。

〈応募方法〉

次の必要事項を記入した応募申込書（様式は自由）を持参、郵送、ファックスまたは電子メールのいずれかの方法で提出してください。

【必要事項】

- ①氏名（ふりがな）、②性別、③生年月日、④連絡先電話番号、⑤住所、⑥職業、⑦勤務先、⑧NPO活動などで勤務先以外に所属する団体があれば、その団体名と役職、⑨むつ市の発展や行政改革の推進についてのご意見（400字以上800字以内）

〈応募締切〉

- ・持参の場合…6月30日(月)まで  
受付時間：午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)
- ・郵送の場合…6月30日(月) 消印有効
- ・ファックスまたは電子メールの場合  
…6月30日(月) 午後5時15分必着

〈選考方法〉

書類選考により決定し、その結果は応募者全員に通知します。

〈問合せ・応募先〉

市行政経営課 ☎22-1111 内線 132 ☎23-5178

✉mt-gyokei40@mitsue-shimokita.jp

## 税務職員募集（高卒程度）

仙台国税局では、バイタリティあふれる税務職員を募集しています。国の財政を支える税務職員に、あなたもチャレンジしてみませんか？

〈受験資格〉

昭和62年4月2日から平成3年4月1日生まれの者

〈受験申込受付期間〉

6月24日(火)～7月1日(火)

〈受験申込書の請求〉

最寄りの税務署、仙台国税局人事第二課または人事院東北事務局

〈問合せ先〉

人事院東北事務局 ☎022-221-2022

仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111 内線 3236

## 自動車税の休日・夜間窓口開設のお知らせ

今年度の自動車税の納期限は、6月30日(月)です。

下北地域県民局県税部では平日の窓口に加え、次のとおり休日および夜間の窓口を開設し、自動車税の納付や納税相談の受付を行います。

6月23日(月)～27日(金)および30日(月)

…午前8時30分～午後8時

6月28日(土)～29日(日)

…午前8時30分～午後5時30分

納付済みの納税通知書は、納税証明書となります。納税証明書は車検の際に必要となりますので、車検証と一緒に大切に保管してください。

また、納期限までに納付できない方や一度に納付できない事情がある方は、納税相談や納付を受け付けていますので来所ください。

〈詳しくは〉

下北地域県民局県税部納税課 ☎22-8581 内線 210・211

〈問合せ先〉

青森労働局労働基準部貸金室  
☎017-734-4114  
むつ労働基準監督署  
☎22-3136

- ②右記①の適用除外に関し、施行日から1年間（平成21年6月30日まで）の経過措置期間を設定
- ④派遣労働者への最低賃金の適用  
↓派遣先の地域（産業）  
最低賃金が適用
- ⑤最低賃金額の表示の一本化  
↓「時間額、日額、週額または月額」から、「時間額のみ」に一本化

# 二十歳になったら国民年金

二十歳を迎えられるみなさんおめでとうございます。  
二十歳になると、いろいろな権利を得ることになり、さまざまな義務を負うこととなります。『国民年金』に加入し、納付することになります。二十歳になったら忘れずに手続きをしましょう。

## 【国民年金とは?】

国民年金は、働く世代が保険料を納め、年金を受ける方を支える『世代と世代の支え合い』の仕組みとなっております。

などに年金を支給し、経済的な支えを行うことを目的とした制度です。

## ◆手続き方法

二十歳になる誕生月に、むつ社会保険事務所から届出の書類が送付されますので、市役所窓口で手続きをお願いします。

②病气やけがで障害の状態になったとき(障害基礎年金)

③小さいお子さんを残して亡くなったとき(遺族基礎年金)

市役所へお問い合わせください。  
◆手続きの必要のない方  
すでに厚生年金、共済組合に加入している方は、手続きの必要はありません。

入っている方は、手続きの必要はありません。

## ◆保険料

月額：14,410円

経済的な理由で保険料を納めることが困難な場合には保険料の免除制度が、また、収入のない学生の方には保険料を後払いできる学生納付特例制度がありますので、希望される方は、加入手続きと同時にこの申請も忘れずに行なってください。

## ◆年金手帳・通知書は大切に

国民年金、厚生年金、共済組合に加入したときに、基礎年金番号が記載された年金手帳または基礎年金番号通知書が交付されます。

この基礎年金番号は、厚生年金等に加わるときや、年金を請求するときに必ず使用する一人に1つの番号です。

基礎年金番号は一生変わらず使えますので、大切に保管してください。

## 〈問合せ先〉

市国保年金課老人医療年金係

☎22-1111内線327328

川内庁舎市民生活課

☎42-2111

大畑庁舎市民生活課

☎34-6611

脇野沢庁舎市民生活課

☎44-2111

# 身体障害者巡回診査および更生相談のお知らせ

## 身体障害者巡回診査および更生相談のお知らせ

身体障害者の巡回診査および更生相談が、次の日程で行われます。受診を希望される方は、実施日の前日までに電話でお申し込みください。

## 〈対象者〉

- ・再認定の通知を受けた方
- ・身体障害者手帳の交付を新規に受けたい方
- ・障害の程度および等級が変わったと思われる方
- ・義肢・装具等の補装具の交付、再交付または修理を必要とする方

## 【聴覚障害】・・・7月8日(火)・下北文化会館2階

〈受付時間〉・・・午前9時20分～10時50分

【肢体不自由】・・・7月14日(月)・市民体育館

〈受付時間〉・・・午前8時45分～11時

## 〈持ってくるもの〉

・印鑑・身体障害者手帳(所有者のみ)

## 〈その他〉

身体障害者手帳の交付を新規に受けたい方で、脳血管障害(脳梗塞等)の場合は、検査が必要になることから、診査できない場合があります。

また、補装具についても電動車いす、基準外等その場で判定できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

## 〈詳しくは〉

市介護福祉課障害福祉係

☎22-1111内線452

川内庁舎健康福祉課

☎42-2111

大畑庁舎健康福祉課(ふれあいかん)

☎34-6611

脇野沢庁舎健康福祉課

☎44-2111

## 【社会保険庁からのお知らせ】

### 60歳以降国民年金に任意加入されていた方へ ～納めすぎた保険料をお返しします～

平成17年3月までは、60歳以降に任意加入されている方が、満額の老齢基礎年金の受給が可能となる月数になった後に納付された保険料であっても、お返しできないという取扱いでした。今般、その取扱いを変更し、お返しすることができるようになりました。

任意加入されていた方(任意加入されていた方が亡くなっている場合は、その相続人の方)からの申し出によってお返しすることになりますので、社会保険事務所へ手続きを行う必要があります。詳しくはむつ社会保険事務所までお問い合わせください。

〈問合せ先〉

むつ社会保険事務所 ☎22-2278





# 児童手当の申請を！

市では、これからの社会の中心となっていく児童が健康に成長してほしいという願いから、小学校を卒業する前の児童を養育している保護者に対し児童手当を支給しています。

【支給の額は次のとおりです】

○3歳未満

月額：10,000円

○3歳以上

・1人目 月額：5,000円

・2人目 月額：5,000円

・3人目以降

月額：10,000円

児童手当は、申請をしなければ支給されません。出生・転入等で新たに支給資格が生じた方、今まで申請をしていなかった方、一度申請したが所得制限でもらえなかった方等、児童手当の支給資格があると思われる方は窓口までお越しください。



◎毎年6月は、児童手当

現況届の時期です

現況届とは、6月以降も引き続き児童手当を受けることができる状況かどうか確認するためのものです。すでに各ご家庭に届出書を送付しておりますので、あらかじめ必要事項・必要書類（ご不明の際は、お気軽にお問い合わせください）を確認のうえ、窓口まで提出をお願いします。

今まで児童手当を受け取っていても、この届を提出しなかった場合6月以降の手当が支給されませんのでご注意ください。

〈詳しくは〉

市児童家庭課児童家庭係

☎22-1111内線414

川内庁舎健康福祉課

☎42-2111

大畑庁舎健康福祉課(ふれあいかん)

☎34-6611

脇野沢庁舎健康福祉課

☎44-2111

# 青森県母子家庭等就業支援講習会のお知らせ

毎年行われています青森県母子寡婦福祉連合会主催のパソコン講習会が、今年も次のとおり開催されます。

〈いつ〉

7月8日～11月11日

午後6時30分～8時30分

※全36回。主に火・木曜日の開催となります

催となります

〈どこで〉

青森アカウンティングスクール

※むつ市金谷1丁目17-1

下北文化会館向

〈どんな〉

①エクセル表計算処理技能認定3級取得対応(試験含む)

②ワードによるビジネス文書作成技術習得(打ち込み練習)

③就業支援セミナー

④「ひとり親家庭生活支援懇話会」

〈定員〉15名

※定員を上回る申込みがあった場合は書類選考等にて受講者を決定いたします

〈対象〉

母子家庭の母等(概ね60歳程度まで)で、全日程出席できる方

〈申込方法〉

市窓口の所定の申込用紙にてお申し込みください。

写真の添付(4×3cm)が必要です。

〈申込締切〉6月20日(金)

〈受講料〉無料

※ただし、受験料は本人負担です

〈問合せ・申込先〉

財団法人青森県母子寡婦福祉連合会

☎017-73514152

市児童家庭課児童家庭係

☎22-1111内線414

川内庁舎健康福祉課

☎42-2111

大畑庁舎健康福祉課(ふれあいかん)

☎34-6611

脇野沢庁舎健康福祉課

☎44-2111



# いつか心が帰る場所...

新小型～高級型墓石展示



墓石情報

- ☆新型納骨室展示中!
- ☆市内お寺様対心型
- ☆墓地公園対心型
- ☆好評!リフォーム墓石
- ☆戒名・字彫り加工一式



世界の墓石デザイン会員

安心墓石 小田桐石村

むつ市仲町15番8号 TEL.33-3166



# 初夏の旅 大募集!!

富良野ラベンダーと 旭山動物園の旅 (2泊3日) 出発日 7月19日 会費 43,800円	利尻・礼文・稚内の旅 (3泊4日) 出発日 7月8日、7月21日 会費 98,800円	奇祭・那智の火祭りと 南紀周遊の旅 (2泊3日) 出発日 7月13日 会費 86,000円より
---	--	---

ペットと泊まれる宿、紹介!!  
岩手、宮城、山形、福島(全13ホテル)

三八五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

# 赤十字ってなに？

赤十字ほど、その名前が多くの人々に知られているわりに、その活動が余り良く知られていない団体はありません。赤十字とはどんな団体なのでしょう？

【民間の団体です】

「政府や国連の一機関である」と思っている人も多いのではありませんか。赤十字は全く単独の民間団体であり、他のどんな団体とも組織上の関係を持っていません。

【世界的な組織です】

赤十字社は世界の独立国のほとんど全てに組織されています。各国の赤十字社はお互いに対等の立場で協力関係を保っています。

【ボランティアの団体です】

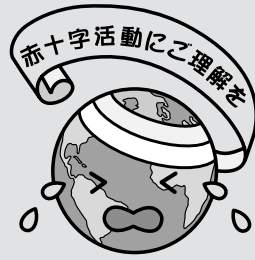
赤十字はその誕生以来、常にボランティアを中心にして組織が作られてきました。今日、医師や看護師を始めとする多くの専門職員や事務職員が赤十字の事業に携わっていますが、その一方で、自らの行動によって参加するボランティアは、赤十字組織を支える大きな柱の一つとなっています。

【財源を支えているのは国民のみなさんです】

赤十字がその活動を進めるうえで必要とする事業資金は、赤十字に賛同する国民によって拠出されるお金（これを社費といいます）で賄われています。財政を支える社費の提供者（これを社員といいます）は、赤十字組織を支えるもうひとつの大きな柱となっています。

【人の命と尊厳を守ることを目的とした団体です】

赤十字事業は病院経営や献血に始まり、災害救護や国際救援など、多岐にわたります。しかし、その目標は一つ、人間の苦痛を予防し、軽減することにあります。



## 宮様をお迎えして青森県赤十字大会を開催します

赤十字有功章社員を募集中  
日本赤十字社青森県支部では、支部創立120周年を記念して、9月11日（木）、青森市の青森市文化会館にて名誉副総裁宮妃殿下の御臨席を仰ぎ、『青森県赤十字大会』を開催します。

現在、本大会で表彰される有功章社員（金色有功章50万円以上、銀色有功章20万円以上）の募集を行なっています。

この機会にぜひ、申し込みされてはいかがでしょうか。申し込みの締め切りは6月末日までとなっておりますので、お早めにお願います。

## 介護予防普及啓発事業

### 《水中運動指導教室・後期》のご紹介

水中運動教室では、プール内で歩行運動や関節運動、ストレッチなどを行います。この教室に参加することによって、運動の楽しさを知り、運動習慣のきっかけづくりをすることがこの事業の目的です。

身長によって前期と後期に分かれており、開催施設も変わります。今回は身長が155cm以上の方を対象とした後期の申込となります。

《いつ》初回・7月28日（月）

午後1時～4時

※この教室は週1回で月曜日に実施、全8回（約2か月・最終回9月29日）で終了。

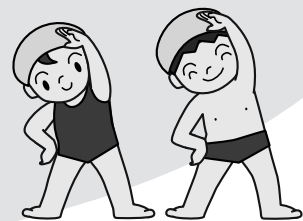
運動は約1時間となります。

《どこで》ウエルネスパーク

《対象者》

65才以上の方で、平成19年4月以降に基本健康診査を受診し、生活機能に関する基本チェックリストの結果、問題のなかった方

・当教室に参加後、自分で継続的にプールへ通えるようになることを目指す方



・水中運動に興味があり、かつ、水中運動がはじめての方  
・身長が155cm以上の方

※これまでに、当教室に参加したことがある方は、対象となりませんのでご了承ください

《参加費》500円（保険料など）

《準備するもの》

水着、キャップ等は各自で準備してください。

《送迎》

むつ市内（脇野沢、川内、大畑含む）のどこからでも送迎いたします。送迎が必要な方はお知らせください。

《申込締切》7月10日（木）まで

※身長が低い方を対象とした前期の申込はすでに終了しております

《問合せ・申込先》

市児童家庭課青少年社会係

☎22-11111 内線412・417

《問合せ・申込先》

市介護福祉課  
（地域包括支援センター）

☎22-11111 内線458・459

## 食生活改善推進員養成講座

市では、より良い食生活の普及に努め、地域で健康づくりのボランティア活動をしてくださる食生活改善推進員(ヘルスマイト)を養成します。

栄養や調理の基本を身につけ、バランスのとれた献立づくりができるよう、調理実習中心の内容です。

お料理の好きな方で、食と健康に関心があり、会員としてボランティア活動してみたい方、ぜひご参加ください。

〈いつ〉7月2日～10月29日

・午前10時～午後3時 全6回

〈どこで〉下北文化会館

〈定員〉20人

〈受講料〉無料

〈申込締切〉6月23日(月)

※定員になり次第締め切りといたします



### 【養成講座プログラムの概要】

7月2日(水)

…開講式、生活習慣病の概要と予防のポイント、ヘルスマイトの活動、青森県民の健康と食生活、調理の理論

7月29日(火)

…暮らしの中の食品衛生、バランスガイドを使って楽しく運動

8月27日(水)

…調理実習(減塩食)、歯周病について、メタボリックシンドローム、健康むつ21について

9月4日(木)

…調理実習(低コレステロール食)、献立コンクール準備

9月24日(水)

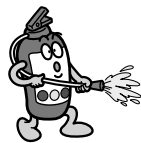
…調理実習(バランス食)、献立コンクール準備

10月29日(水)

…献立コンクール(バランス食)、閉講式

〈問合せ・申込先〉

市健康推進課 ☎22-1111 内線 445



〈受講料〉無料

共同住宅、工場、学校等の防火対象物の関係者で、管理的または監督的な地位にあつて、現在防火管理者の資格を有していない方、またはこれに準じて消防機関が必要と認められた方

下北広域消防本部では、『防火管理者』の資格取得講習会(甲種)を次のとおり開催します。

〈いつ〉7月16日(水)・17日(木)

午前9時～午後4時30分

消防法により、30人以上を収容できる集会所、飲食店、旅館、店舗等、また50人以上を収容できる共同住宅、学校、工場、事務所等では『防火管理者』を必ず選任しなければなりません。

〈受講資格〉

下北地域広域行政事務組合消防本部・むつ消防署合同庁舎3階大会議室

〈どこで〉

※2日間受講しなければ資格は取得できません

## 『防火管理者資格取得講習会』受講者募集

※参考図書代として3,500円が必要です

〈申込方法〉

受講の申込書は最寄りの消防署および消防分署にありますので、6月11日(水)～24日(火)までの間に申し込んでください。なお、定員100名に達した場合は、申し込み期間中でも締切らせていただきます。

〈詳しくは〉

消防本部予防課	☎22-13819
むつ消防署	☎22-1680
川内消防分署	☎42-3215
脇野沢消防分署	☎44-2020
大畑消防署	☎34-2233
大湊消防署	☎24-2091

## 男性のための料理教室

参加者募集!

今回は、メタボリックシンドロームにならないための、かんたんメニューです。

どうぞお気軽にご参加ください。

〈いつ〉6月29日(日)

午前10時～午後1時

〈どこで〉下北文化会館

〈募集人数〉20名

〈参加費〉無料

〈持参するもの〉エプロン、三角布

〈申込締切〉6月23日(月)

〈問合せ・申込先〉

むつ市むつ食生活改善推進員会 菊池 ☎22-13916

## 『国設薬研野営場』開設のお知らせ

連絡橋『錦橋』の架け替え工事のため、国設薬研野営場(薬研キャンプ場)を閉鎖しておりました期間、利用者のみなさまには大変ご不便をおかけしました。

このたび架け替え工事が完了し、5月1日から国設薬研野営場を開設しております。ご家族や友だち同士で、森林浴、レクリエーションの場としてご利用ください。

また、昨年、奥薬研修景公園内に開設いたしました足湯につきましても、4月1日からオープンしておりますのでご利用ください。

〈問合せ先〉

薬研野営場 ☎34-3175

大畑庁舎産業振興課 ☎34-2111 内線 255・257



# 新直売所『しもきた産直広場』オープンのご紹介！

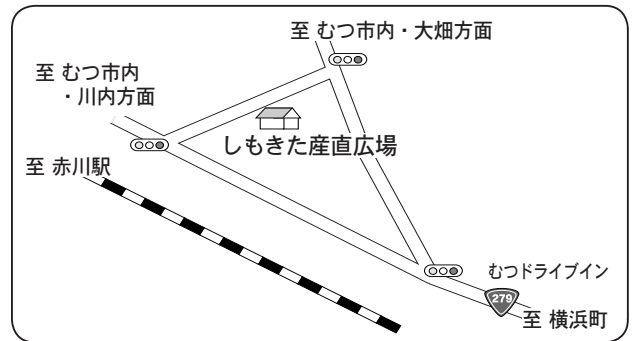
平成20年5月、(有)下北名産センター内に、下北郡内の農漁家の人々たちによる直売ブース『しもきた産直広場』がオープンしました。

『しもきた産直広場』は、地場産農水産物のPRと地域活性化を目的に、下北地域県民局地域農林水産部普及指導室の支援のもと、下北地域の産地直売所と農漁家の女性起業家が連携して発足したもので、新鮮で生産者の顔が見える販売をモットーとしています。

店内に並んだ野菜や漬け物、手作り味噌や乾物など、生産者が丹精こめて作った販売品が、みなさんをお待ちしています。ぜひご家族おそろいでお越しください。

〈どこで〉むつ市大曲2丁目13番33号  
(有)下北名産センター内  
〈営業時間〉午前8時30分～午後5時  
※5月～12月まで

〈主な商品〉  
野菜、そうざい、漬け物、米、手作り味噌、乾物  
菓子類(べこもち・かりんとう・クッキー等)



## ～オープン記念イベント開催～ 〈い つ〉6月28日(土)・午前10時～

歓迎もちつきを始め、『魚汁の振る舞い・先着100名様お楽しみプレゼントなど』さまざまな企画で、下北産農水産物の新鮮さ・おいしさを紹介します。



〈詳しくは〉  
『しもきた産直広場』会長・蝦名宅 ☎23-5460  
下北地域県民局地域農林水産部普及指導室 ☎22-2685



## 航空自衛隊北部航空音楽隊演奏会

〈いつ〉7月6日(日)

・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

※入場は無料ですが、乳幼児の入場はご遠慮ください。



〈申込方法〉

往復ハガキに、申込者の住所、入場希望者の氏名(1枚のハガキで5名まで・年令も記載してください)を記入のうえお申し込みください。なお、返信面に申込者の住所と氏名の記載をお忘れなく。

〈申込締切〉6月24日(火)必着

〈問合せ・申込先〉

〒035-0096 むつ市大湊字大近川44  
航空自衛隊第42警戒群総務班  
☎24-11191内線203

## 子どもお気軽に♪

## 海老川コミュニティ女性学級

男女共同参画週間にちなんだ講演会を開催します。

お気軽にお出かけください。

〈いつ〉6月25日(水)・午前10時～

〈どこで〉

海老川コミュニティセンター

〈講演テーマ〉

『男女共同参画の今』

〈講師〉

みちのく銀行むつ支店

支店長 藤田昇氏

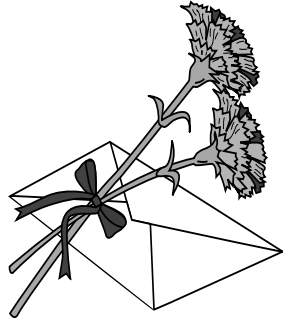


〈問合せ・申込先〉

海老川コミュニティ女性学級  
学級長・下山弘子 ☎22-4884

## 母の日・父の日

この間、『ヤバイ～ 母の日どうしよう』と言っていたら、隣りに立っていた日本人の友達からすごくびっくりしたように『アメリカも母の日ってあるの?!』と聞かれました。母の日は確かに元々ヨーロッパのほうから来たのかと思いますが、日本でいう母の日はアメリカから来たのではないかと思います。そういうことをその日本人の友達に教えてみたら、『じゃあ、カーネーションをあげるのもアメリカからの?!』とまたショックのように言われました。



ここで言わせてもらいたいことがあります。カーネーションはもちろんあげてもいいし、アメリカでは母の日に花をあげる習慣が確かにあります。ただし、母の日も父の日も自分の母親や父親に感謝しているという気持ちを伝えるのが一番大事だということを忘れないで欲しいです。

子供の頃から母の日にアメリカ人らしく必ずお母さんにカードをあげました。その他にお母さんの一番好きなお菓子をあげるときもありました。でも、それより自分の母親しか喜ばないようなことを毎年してきました。私の実家では平日の朝ご飯はシリアルやトースト系しかでないので、土日だけは朝ご飯を作るということになっています。そして、土日は基本的に私と兄がホットケーキ、ワッフル、コーヒーケーキ、オムレツ、ソーセージ等から選んでいたのですが、私達はパン系が好きで卵が少し苦手だったので、必ずオムレツ以外の朝ご飯を選んでいました。しかし、うちのお母さんもお父さんもオムレツが大好きだったのに、子供達に合わせて何年も続いて食べてなかったそうです。これは中学生の頃に初めて知って、それから母の日だけは頑張って親よりもとても早く起きてオムレツを作って

# Amy's Essay

～エイミーのヨモヤマ話～



国際交流員 Amy (エイミー)

あげました。それが私からの『お母さんいつもありがとう!』という大事な母の日のメッセージでした。

父の日も同じように毎年お父さんの趣味に合わせて、家族全員でハイキングに行ってきました。実はお父さんの誕生日にハイキングに行きたいのに、12月にある誕生日だと寒過ぎて行けないので、代わりに父の日はいつも非常に大切に、父親とハイキングに行きます。お兄さんが親と一緒に行動するのが恥ずかしいという高校生になっても、可愛がっていた妹が『行くべ!』と言えば、ちゃんと4人家族で毎年行くことができたことをお父さんがよく友達に自慢しているそうです。その他にカードをあげたり、みんなでお父さんの大好きなBBQを食べたりしてきましたので、お父さんも毎年の父の日をきっと満足したと思います。

むつ市民の大勢の人々は実家に住み、アメリカと大違いで日常生活を自分の親と一緒に過ごしている人が非常に多いと感じます。そして、むつ市民は自分の親が近くにいるからこそ、感謝の気持ちを母の日や父の日に伝えることを大事にしない人が多いと思います。わがまま娘で自分の親と7,000 ㌦以上離れて住んでいる私にとって実家に住めることはとてもうらやましいことです。そして、電話、メール、手紙やプレゼントで自分の親に感謝の気持ちを伝えたくても、顔を合わせて『ありがとう』と言って、面倒をみてあげたくてもみることができない私にとって、母の日や父の日を無駄にして自分の親に『感謝しています』と伝えようともしない人に腹が立ちます。

母の日や父の日はせつかくのいいチャンスなので、恥ずかしがったりしないで、直接言えなくても自分なりに親に感謝の気持ちを伝えてみても大丈夫なのではないでしょうか。みなさん頑張ってください。

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

# Lunch & Dinner

nice to eat & nice to drink



カフェドケティ  
むつ市小川町2-19-46  
TEL. 23-6633



IZACAFE 月うさぎ  
むつ市柳町1-2-7  
TEL. 23-8727



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

★サークル・ミニ会合・ご宴会等様々なパーティーも承ります!  
★アルバイト&スタッフ募集 短時間でもOK! 興味のある方はお気軽にお問い合わせを!

## 高価買取 大口・小口をとわず なんでも大歓迎



取り扱い品目

- 家具・家庭電気製品全般
- カメラ・楽器・つり具・バイク
- 衣類・着物・ブランド品
- 贈答品・雑貨品・日用品
- 機械工具・事務・厨房用品

出張買取

むつ・下北全域  
当店より伺います。

むつ市小川町1-6-9 (むつ病院通り)

リサイクル **タイヨード**  
☎0120-71-5188

## むつ市民大学公開講座

〈いつ〉6月26日(木)・午後1時～3時

〈どこで〉中央公民館・講堂

〈テーマ〉

移動博物館

『昔の人の知恵や工夫～現代の生活を見直そう～』

〈講師等〉青森県立郷土館

〈送迎バス〉

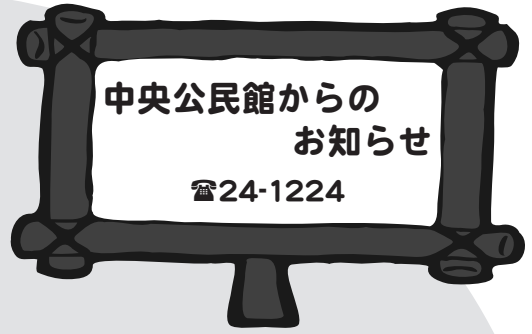
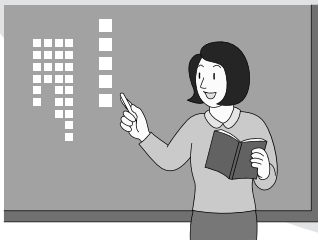
受講登録している方を対象に次のとおりバスが運行されます。ご利用希望の方は、中央公民館までお申し込みください。

- ・大畑公民館前……午後0時10分出発
- ・川内公民館前……午後0時20分出発
- ・脇野沢公民館前……午前11時50分出発

※帰りは、中央公民館前を午後3時10分に出発します

〈その他〉

- ・市民大学では、受講登録者を随時募集しています。
- ・公開講座は、市民大学登録者以外の方でも聴講できます。
- ・市民大学は、『あおもり県民カレッジ』の認定講座です。



## 婦人学級メンバー募集

◎婦人学級ってなに？

地域の仲間が集まって、学級生自ら学習課題を決めて身近な問題(介護、環境、消費生活など)を学習したり、料理、手芸、ボランティアなどさまざまな活動を行なっています。

◎いつやっているの？

年間を通して活動しています。時間は各学級により異なります。

◎いくつの学級があるの？

現在11の学級が活動しています。

◎どうしたら入れるの？

中央公民館へ連絡してください。お近くの学級長さんへ連絡します。

◎婦人学級一覧

桜木町婦人学級、あしざき婦人学級、椀山婦人学級、大曲婦人学級、近川婦人学級、仲町婦人学級、小川町婦人学級、柳町婦人学級、横迎町婦人学級、品ノ木婦人学級、海老川コミュニティ女性学級

### こぼと幼稚園親子体操教室

未就園のお子さんと、お父さん、お母さんを対象にした『親子体操教室』を毎月1回開催しております。

親子で楽しく体を動かしたい方は、ぜひご参加ください。

〈いつ〉

6月20日(金)・7月11日(金)

9月19日(金)・10月17日(金)

11月7日(金)・12月5日(金)

1月16日(金)・2月20日(金)

3月7日(土)

いずれも午前10時15分～11時

〈どこで〉

こぼと幼稚園体育館

〈申込方法〉

前日までに、お電話でお申し込みください。

〈その他〉

動きやすい服装で、中ズックをお持ちください。



〈問合せ・申込先〉

こぼと幼稚園(昭和町23番25号)

☎22-15070

## 山の好きな方募集しています～むつ山岳会～

むつ山岳会は昭和38年に創立された会で、四季折々の登山活動と、それに伴う技術研修と親睦を図る会です。

現在、会員は24名で、主に下北と県内の山々に出かけます。また、夏は沢登り、冬はススキーもやります。

〈対象〉健康で60才くらいまでの方 ※まずは連絡ください

〈年会費〉5,000円 ※入会金はありません

〈問合せ先・申込先〉

むつ山岳会・前田 ☎22-2086 (FAX 兼用)



むつ山岳会のホームページもご覧ください

☐ <http://www5.ocn.ne.jp/~simokita/>

## 青森県民駅伝競走大会選手選考記録会

青森県民駅伝競走大会が、9月7日(日)に開催されます。

この大会で、むつ市チームは7年連続優勝しており、今年も優勝が期待されます。そこで、市民の中から広く選手を募集します。

我と思わん方は、ぜひご参加ください。

〈いつ〉6月28日(日)・午後4時〜

〈どこで〉

むつ運動公園陸上競技場

〈種目〉

○高校生・大学生・一般の男子

…5,000メートルで実施

○中学校男女・高校女子・一般

の女子

…3,000メートルで実施



〈参加資格〉

高校生・大学生を除く一般選手は、青森県内に居住している方で、居住地・出身地(卒業中学校の所在地)、または勤務地の市町村から出場することができます。

中学生・高校生・大学生は、保護者の居住地の市町村から出場することができます。

女子は中学生以上となります。

〈申込方法〉

お電話でお申し込みください。なお、選考記録会当日でも、受け付けいたします。

〈問合せ・申込み先〉

青森県民駅伝競走大会

むつ市実行委員会(市民スポーツ課内)

☎22-1111内線742

## 『むつ下北第九の会』合唱団員募集!

私たち『むつ下北第九の会』は、本年11月、ベートーベン交響曲第9番の演奏会を開催いたします。今回の演奏会は、むつ市における通算10回目の演奏会となります。6月下旬から毎週土曜日から日曜日に練習し、本番までに約18回の練習を重ねます。

当会は昨年、県内ではじめて全日本『第九を歌う会』連合会に加入し、ますます活動が充実しております。

初心者でも安心して活動に参加できます。初心者のための練習も実施し、お子さまとの練習参加もOKです。また、本番には託児所も設けます。

〈演奏会日程〉11月24日(月)

〈どこで〉下北文化会館

〈参加資格〉中学生以上

〈入団費用〉3,000円

※中高校生は無料。その他楽譜、練習用CD等で1,000円

程度必要となります。

〈練習&説明会開催〉

6月21日(土)午後5時から、

むつグリーンホテルにて、第1

回目の練習と説明会を行います。

懇親会(会費3,500円・中



高生1,000円)もありますので、ぜひご参加ください。

〈その他〉

中高生にはクラシック演奏会への参加を経験してほしいと望んでいます。

当会では『第九』だけではなく、クラシック全般に関する各種活動に取り組み、むつ下北における音楽環境を高めたいと考えています。



〈問合せ・申込み先〉

『むつ下北第九の会』事務局・藤野

☎090-1346910418

## 市政だより掲載記事・市政だより有料広告

みなさんの身近なニュース、楽しかったことや日常の生活で感じたことなどを紹介します。

住所と氏名、連絡先を明記のうえ写真があれば写真と簡単なコメント等を添えて係までお寄せください。

〈記事については〉市広報広聴課 ☎22-1111 内線 254  
川内庁舎管理課 ☎42-2111  
大畑庁舎管理課 ☎34-2111  
脇野沢庁舎管理課 ☎44-2111

## 募 集 中 !!

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

〈有料広告〉市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

\*\*\*  
**しもきた春もみじウオーク**  
 \*\*\*

5月17日(土) 川内川溪谷遊歩道ウオーク&口福五膳



5月24日(土) 薬研溪流森林浴ウオーク&山海料理

どこかで



5月21日(水) 川内地区に桜の名所を!



川内地区には桜の名所と呼べる場所がなく、地域住民から「花見ができる会場がほしい」との声が以前から聞こえていました。

そこで、地元のむつ市川内町商工会と川内町観光協会が、市へ園地の利用を要望、このほど川内庁舎隣接園地への植樹を行うこととなりました。

植樹したのはソメイヨシノの若木22本。きれいな花を咲かせるよう、関係者が一本ずつ丁寧に植えていました。

早く桜の名所と言われるような場所になるといいですね。





市内の中学校・体育祭

5月18日(日) 大平中学校 体育祭



5月18日(日) 田名部中学校 体育祭



ある日、

5月18日(日) むつ中学校 体育祭



### 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)へお問い合わせください。

#### 【7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	……	3日(木)・24日(木)
手芸教室	……	1日(火)・15日(火)
詩吟教室	……	4日(金)・19日(土)
踊り教室	……	9日(水)・23日(水)
お茶教室	……	10日(木)・24日(木)
習字教室	……	11日(金)
コーラス教室	……	14日(月)・25日(金)
ダンス教室	……	9日(水)・23日(水)
カラオケ教室	……	14日(月)・28日(月)
囲碁・将棋教室	……	1日(火)・15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	……	1日(火)・15日(火)
俳句教室	……	4日(金)・18日(金)
日舞教室	……	7日(月)
着付教室	……	14日(月)・28日(月)
唱歌教室	……	4日(金)・18日(金)
カラオケ教室	……	10日(木)・24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

### 『むつ来さまい館』だより

#### 『ミニ新幹線』はやて『がやて』がやてくる

昨年に引き続き、イベント広場  
にミニ新幹線『はやて』がやてき  
ます。乗車は無料で、どなたでも  
参加できます。

楽しみながら交通ルールを学  
び、親子で『はやて』に乗りしてみ  
ませんか？

参加されたお子さま達には、記  
念品のプレゼントもありますよ！  
みなさんのお越しをお待ちして  
おります。

〈いつ〉

6月28日(土)・29日(日)



〈どこで〉イベント広場  
〈入場料〉無料

〈詳しくは〉

むつ来さまい館

☎33-8191

### 『ウォーキング教室』を開催します！

ウェルネスパークを出発し、市内をウォーキングします。  
いつも、なんとなくウォーキングしていませんか？一人  
で不安ではありませんか？

正しいフォームで、楽しく、効率よく脂肪を燃焼しましょう。  
『健康維持・体力増進』のためにも、多くの方の参加をお  
待ちしております。

〈いつ〉6月24日(火)・午後2時～3時30分

〈集合場所〉むつ市ウェルネスパーク内エントランス

〈対象〉おおむね50才以上の方

〈参加費〉1人300円(保険料込)

〈申込方法〉お電話でご予約ください。

※予約受付中



〈問合せ・申込先〉

むつ市ウェルネスパーク ☎28-4341

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

### むつ・大畑・東通地区沿岸防犯協力会、むつ警察署からのお願い

7月7日から9日までの3日間、北海道洞爺湖において『北海道洞爺湖サミット』が開催され、世界主要国の大臣が多数来県します。

青森県警では、同会議開催に向け、県内にある原子力発電所等の重要施設の警戒をサミット終了まで実施していますが、これらの施設の警戒は、市民のみなさまの協力が必要です。

サミットを無事終了させるためにも、不審な人物・車両を見かけた時や、不審な船舶を見かけた際は、むつ警察署または110番で警察まで通報されるようお願いいたします。

〈問合せ先〉

むつ警察署 ☎22-1321

## 各種相談日程

**法律相談** 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

7月25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。

**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

7月22日(火) 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** 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

7月11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** 青森地方法務局むつ支局 ☎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、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

7月17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

7月2日(水) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。13:00～14:00 心の悩み、心の病気、認知症等の相談を随時受けます。

**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

7月17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。

## 7月のイベント【料理教室】

～下北の海の幸で～

お手軽料理～

だれでも簡単に作れる『ホヤのピラフ・海草スープ・ホタテのチリソース・ウニあんの牛乳豆腐』を作ります。



～いつ(7月6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

※現地集合東側駐車場をご利用ください

～準備するもの～

エプロン・三角巾(バンダナ)・手ふき用タオル

～定員～20名

※応募多数の際は抽選となります

～対象～お料理の好きな方

～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～6月24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、6月25日以降にご案内の通知をいたします。

～問合せ・申込先～

〒039-4223

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R施設『トントウビレッジ』 ☎48-2777



川内川の春の風物詩『シロウオ漁』

大間原子力発電所 環境影響評価書に係る事後調査結果及び海域環境監視結果のお知らせ

電源開発株式会社は、平成二十二年より大間原子力発電所の準備工事を実施しており、工事にあたりまして、貴重な動植物(ゴマシジメ、フクジュソウ等)保護の観点から、貴重な動植物の調査を行っております。また、海域工事に係る海域の環境監視を行っております。このたび、平成十九年度の調査結果をまとめましたのでお知らせ致します。

一、事後調査について

発電所計画地点に生息、生育する貴重な動植物の調査を行った結果、貴重動植物の確認された個体数や株数等については、年毎にばらつきがありますが、大きな変化は認められませんでした。また、発電所計画地点の沢の流量に減少が見られたことから、流路を清掃する等した結果、流量が回復したことを確認しました。以上のことから、発電所の建設に伴う貴重な動植物への影響は小さいものと評価しています。

二、海域環境監視について

発電所施工区域境界において海水の濁りの測定を行った結果、工事によって付加される浮遊物質量は自主管理目標値(10mg/l)を超えることはありませんでした。以上のことから、発電所の建設に伴う海域工事による海域の水質への影響は小さいものと評価してきます。

三、調査結果の閲覧について

調査結果をまとめた報告書は、左記のとおり閲覧できます。

閲覧場所：電源開発株式会社 大間原子力建設所

閲覧期間：平成二十二年六月十日(火)～七月九日(水)

閲覧時間：月曜日(金曜日)(休祝日を除く) 九時～十七時まで

なお、同期間中におきましては、北通り総合文化センター ウィング内図書室でも閲覧できます。

※ウィング休館日(毎週月曜日)

調査結果に関する内容の問い合わせは、左記へお願いします。

〒039-4223  
〒039-4601  
青森県下北郡大間町大字奥戸字小奥戸二八一  
電源開発株式会社 大間原子力建設所  
原子力技術グループ

(〇一七五三七二二五代表)

## これからの予防接種日程

### 麻しん風しん

◎1才～2才未満  
◎年長児(平成14年4月2日～15年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間
6月30日(月)	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)
7月1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)
	どんぐりこどもクリニック 14:00～15:00

### B C G

◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間
7月4日(金)	下北文化会館 12:45～13:00

### ポリオ

◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
7月2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

三種混合 ◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
6月27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)
	どんぐりこどもクリニック 14:00～15:00



## ～変更とお詫び～

5月26日号の本紙21ページでお知らせした『6月の在宅当番医』に変更がありましたのでお知らせします。

【変更後】☆6月29日(日) 中央内科クリニック ☎28-4550

# 健康をつくろう! ③

～健康推進課からの健康に関する情報です(たばこ編)～

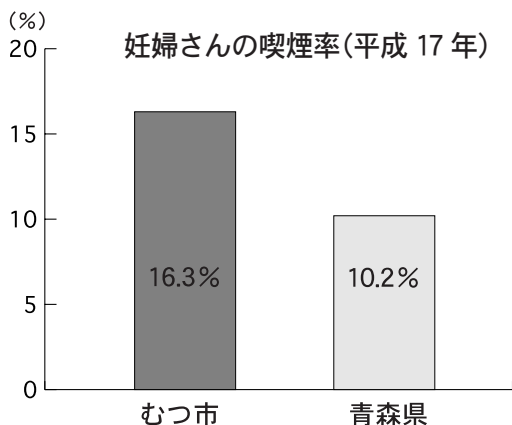
『喫煙』は喫煙者一人の問題ではありません  
～たばこの煙は赤ちゃんへもダメージを与えます～



### ◆むつ市の妊婦さんの喫煙率は?

むつ市は、妊婦さんの喫煙率が、県と比較して高くなっています。

(『健康むつ21改訂版』より)



### ◆妊婦さんがたばこを吸うと?

血液が酸素不足になり、「さい帯」というお母さんと赤ちゃんを結ぶ血管が細くなります。このため、酸素や栄養が赤ちゃんに届きにくい状態となり、赤ちゃんは空腹状態となって、きちんと成長できないまま産まれてしまうことがあります。

妊婦さんと同居している家族の喫煙率も高い率となっています。妊婦さんがたばこを吸わなくても、同居している家族の喫煙が、お腹の赤ちゃんへの影響を与えますので、家族の方は気をつけましょう。

～次回も『たばこと健康』についてご紹介します～

# むつ市保健協力員をご紹介します

今年度、316名の方が任命されました。健康診査の申し込みの取り次ぎや、地域での健康教室開催、その他保健事業に対してのご意見等ありましたら、町内の保健協力員にお気軽にご相談ください。(任期は平成20年4月1日～平成22年3月31日)

【むつ地区保健協力員】	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	住吉町	井戸端	紀子	山田町A	小松	幸子	新町	美濃部	美津子	二枚橋	杉本	直子	上野	石田	キミ子			
田名部町	菊池	せつ子	海老川町	奥島	洋子			小林	礼子	板子塚	濱谷	ヨネ	孫次郎	中新	三好		皿井	トミエ		
	川上	千津子	緑町B	加藤	栄子			江刺家	愛子	谷地町	杉野	登志江		船木	恒子		川村	ちひろ		
田名部駅前	沼沢	慶子		館山	久江	松森町	嶋田	富子			松川	節子	湯坂下	篠原	洋子		米	秀子		
柳町	漆館	良子	下北町	尾花	せい			北嶋	鈴子	中町	富岡	明美		笠嶋	喜美子		長津	濱子		
	野坂	フサ子		遠藤	悦子			浦谷	イサ		松本	かね子		吉田	哲子		奥	なみ		
	坂井	美恵子		蓮井	寛子	文京町	山口	ヤイ		上町	山崎	禮子		仁木	ゆき子		松本	克子		
	伊勢田	玲子	新町	澤田	ケイ子			石橋	徳子		岡崎	早百合		立花	政子	正津川	山田	洋子		
	岡本	りゑ		若木	幸子	旭町	富岡	孝子		仲崎	川野	妙子		田村	敏子		國田	ふじ子		
柳町B	菊池	ゆかり		似内	和子			沼山	朝子		伊藤	眞紀子	高橋川	高橋	京子		松本	トモ子		
横迎町	川畑	とこ		高橋	紀子	大平町	佐藤	美智子			小野	喜佐子	小目名	畑中	りつ		氣仙	恵子		
	澁田	トシ子	苦生町	二關	保子			神代	良子		渡部	節子		北上	唱子		若山	ゆり子		
	澤田	あさ		高岡	千鶴子			白取	光江		尾子	邦子	兔沢	榊	祐子		山田	まさ子		
	柳谷	たえ子		谷川	祥子			佐々木	厚子		櫛引	ぬい子		毛馬内	純子		氣仙	ひろ		
	板橋	キヌ子	昭和町A	宮古	茂子			善甫	久代		米田	裕子		田辺	昭子		山田	玲子		
	菊池	やゑ	昭和町B	二本柳	知子			成田	恵子		加藤	静子		蛇川	寿子		川口	とく		
上川町	畠山	和子		坂本	智子			古本	昌子		藤田	静子	南町	新井田	よしゑ	関根橋	澤田	洋子		
	船木	あけみ		藤田	陽子	大湊新町	畠中	幸子			中島	あい子		福士	玉江		二本柳	章子		
栗山町	皆野	はなよ	仲町	藤田	直子			眞壁	礼子		八木橋	タヨ		新井田	秀子		高園	種市	恵利子	
	角野	せつ子		川口	綾子			田中	玉江		室瀬	まき		高田	幸子					
槌川目	齊藤	静子	若松町	若山	睦子	大湊浜町	小田桐	ゆき子		浜町	滝澤	はつ子		清川	節子					
樺山	齊藤	明子		川村	優子			菊池	由起子		森山	恵子	本町	福田	なみゑ	【脇野沢地区保健協力員】	小沢1	成田	康子	
赤坂町	山本	カツ子		長内	こめ子			下川	京子	石倉	石田	洋子		新井田	律子		小沢2	大室	たい子	
	酒井	夏江	南町	田中	富貴	大湊上町	中井	和子		田野沢	坂井	縁		工藤	恵美子		小沢3	久慈	幸美	
和泉町	手間本	廣子	南松町	小又	留美子	川守町	寺田	禮子		襦川	齊藤	秀子		山田	禮子		清水町	川井	照子	
土手内	小枝	悦子		月井	洋子			勝浦	弘子	戸沢	柳田	京子		中居	千賀子		下町	川井	久美	
	賀佐	由姫子	南赤川町	高松	みゑ			川畑	洋子	下小倉平	徳田	タマ		齋藤	初子		緑町	渡部	りか子	
斗南岡	嶋影	秀子	金曲	立花	淑子			佐々木	敬子	銀杏木	丸谷	文子		伝法	百合子		本町	高橋	由起子	
最花	川本	トセ		佐藤	みどり			海老名	みさ子		高松	淑子	東町	飯田	利恵		谷地町	阿部	民子	
品ノ木C	堀江	幸子		加賀谷	洋子	宇田町	佐渡	綾子		安部城	千葉	静江		渡邊	誠子		渡向	高橋	恵美子	
酪農	川村	勝子		須藤	徳子			飛内	紀子	畑	下山	サダ子		岡田	きさ子		親和町1	松村	留美子	
小川町	森小	静子	大曲	沼澤	靖子			吉田	ゆかり	湯野川	岡村	きよ		大坂	久美		親和町2	高松	栄美子	
	渡邊	房子		井戸端	恵子	桜木町	櫻井	和子		初見	長内	文子		京谷	悦子		浜町	佐々木	絹子	
	諏訪内	ツエ		西本	直子			祐川	浩子		板井	つま		佐藤	佳子		港町	脇江	君枝	
	藤井	つや	北関根	館岡	不二子			古川原	かつゑ	桜川	東	美沙子		山田	いつ		上町	藤林	イキ	
	菊池	絢子		杉山	きぬよ			高橋	清		山口	靖子		宮下	美津子		弥生町	角谷	恵子	
	篠崎	なほ	高梨	鈴木	ニヨ			谷口	ハツエ		姪名	眞理子	新町	根本	辰子		瀬野1	渡部	やよゑ	
	越膳	君栄	水川目	田中	ふみ子	宇曾利川	佐藤	直美		宿野部	笹沼	やよ江		井上	美幸		瀬野2	北村	とし子	
	中村	とし子	出戸	遠藤	とよ子	堺田	猪俣	廣子			福島	マイ子		工藤	タミエ		新井田	立石	ゆき子	
長坂	池沢	清子	川代	浜田	清子	新城ヶ沢	齋藤	恵美子			高島	清子		仁木	ミチ子		奇浪	蛸島	まさ子	
新金谷	吉村	三恵	大室平	櫻井	テツ			木村	遺子		橋本	ツギ子		高城	祥子		蛸田	杉浦	とし子	
金谷	橋本	登紀恵	金谷沢	黒滝	美代子	城ヶ沢	新松	京子					中島	松本	千津子		芋田	木下	トシ子	
金谷	宮家	京子	第二石蔵平	生	さきよ子	永下	齊藤	まゆみ		蛸崎	宮川	リカ子		木下	ときゑ		九艘泊	木下	りよ子	
新川町	上道	八偉子	奥内	井田	ウメ子	近沢	柳谷	久子			布施	恵美子		淵	昭子		滝山	山口	かずえ	
緑ヶ丘	東	睦		立花	早苗	角違	瀬川	育子			大室	祥子		中	篤	フミ子	片貝	片山	和栄	
	田中	真紀子	浜奥内	西村	めぐみ	大川目	佐藤	ひとみ									源藤	城大	浦きぬ子	
	馬場	花子	近川	工藤	涼子					【大畑地区保健協力員】	赤川	村山	シゲ	湊村	武内	敬子				
小松ヶ丘	野馬	春代		柳田	敬子	【川内地区保健協力員】	新町	富岡	キエ			坪	さよ子		後藤	ミツ				
	西田	キイ	中野沢	中村	早苗				福士	きよ		木野部	白濱	幸子		千賀	りえ子			
第二松山	武尾	美智子		平尾	さつ子				富岡	如子			笠嶋	しづゑ		馬場	孝子			
古川町	畑中	睦子	中央2	四戸	和子				坂井	静子		二枚橋	土佐	武子		小川	紘子			
	畑中	まえ子		山川	好子				澤野	充子			田村	博子		扇谷	壽子			
曙町	西谷	綾子		大林	良子				蒲野	みえ子			佐藤	公子		上野	石田	芳子		
	高橋	令子	越葉沢	平原	啓子				山下	幸子			池田	睦子		後藤	彌生			
栄町	齋藤	繁子	山田町A	花	あゑ子															
	兼平	シナ		西村	みつ子															



〈詳しくは〉市健康推進課保健係 ☎22-1111 内線 441

# 第15回大畑海峡サーモン祭り

〈いつ〉6月22日(日)・午前9時～午後2時

〈どこで〉大畑漁港(大畑町魚市場付近)

## ①サーモンレース

- ・全長12mの魚道を5コース設け、ゴール付近から海水を流し、川上りを再現。
- ・参加者が1枚のチケット(300円の予想券)を購入し、1位を当てる単勝方式。
- ・参加者の各コース代表がジョッキーに扮して、愛のムチを振るう。
- ・当たった人には海峡サーモンをプレゼント。はずれた参加者にも切り身が。

## ②夕モすくい

- ・生け簀(縦3m×横7m×高さ50cm)に海峡サーモンを放し、夕モですくう。
- ・参加するには、チケット(1枚…1尾1,700円)を当日購入。

## ③一本釣り

- ・生け簀(縦10m×横10m)に海峡サーモンを放し、竹竿で釣り上げる。
- ・参加するには、チケット(1枚…1尾1,700円)を当日購入。

## ④つかみどり

- ・生け簀に放された海峡サーモンを、生け簀に入り素手でつかみ取る。1人1尾。
- ・参加するには、チケット(1枚…1尾1,700円)を当日購入。

## ⑤料理コーナー

- ・海峡サーモンの塩焼き、イカのポンポン焼き、三平汁等を販売。

## ⑥即売会

- ・海峡サーモンおよび生鮮魚介類の販売。
- ・地方発送も可能(有料)、業者待機。

## ⑦養殖体験航海

- ・沖合い2kmのところにある養殖生け簀まで船で行き、給餌体験をしてもらう。
- ・参加するには、小学生以下100円・中学生以上200円の参加料が必要。

〈詳しくは〉

大畑庁舎産業振興課 ☎34-2111 内線 252～255

大畑町漁業協同組合 ☎34-4111

大畑町商工会 ☎34-3500

## さとうみ ～里海だより⑤～



暖流と寒流が流れる私たちの里海には、実に多様な生きものが暮らしています。いろいろな生命の営みが豊かな海をつくれます。

知っているようで知らなかった海の生きものを、むつ市海と森ふれあい体験館の館長である五十嵐健志氏のご協力によりご紹介します。

### 【コシマガリモエビ】学名… *Heptacarpus geniculatus*

大きさは4センチほどで、名前のとおり腰が曲がったような体形をしています。体の色は、海草のアマモ類に付いて暮らしているときは同じ緑色となり、褐色の海藻で暮らしているときは、こげ茶色の体色に変わります。魚やイカなどに簡単には食べられないための保護色ですが、人の眼でも見過ごしてしまうほどです。

○撮影：むつ市川内町 水深2m 五十嵐健志

〈もっと詳しく知りたい方は〉

むつ市海と森ふれあい体験館 ☎42-2411

☎ <http://www.mutsu-takenkan.jp/>