

むつ

市政だより

9.10
2008年 No.682

『秋の風が吹いてきました!』

(8月20日・田名部神社例大祭にて)

主な内容

- | | | | |
|-------------------------|-------------|-------------------|-------------|
| ◇むつ市のうまいは日本一! | … 2p ~ 4p | ◇『地域キャンパス講座』開催 ほか | … 14p ~ 15p |
| ◇不動産取得税(県税)の制度について ほか | … 5p | ◇中央公民館からのお知らせ ほか | … 16p ~ 17p |
| ◇国民健康保険についてのお知らせ ほか | … 6p ~ 7p | ◇ある日どこかで | … 18p ~ 19p |
| ◇秋の全国交通安全運動についてのお知らせ ほか | … 8p ~ 9p | ◇『あおりこども技能塾』開催 ほか | … 20p ~ 21p |
| ◇むつ総合病院職員募集のお知らせ ほか | … 10p ~ 11p | ◇お元気ですか保健コーナー ほか | … 22p ~ 23p |
| ◇田名部神社例大祭 | … 12p ~ 13p | ◇~里海だより ㊸ 最終回~ ほか | … 24p |

むつ市のイカ

その10：スルメイカ

大畑地域は漁業を基幹産業として栄え、その主力魚種はスルメイカです。昔は大量に水揚げされ、天日の自然乾燥によりスルメとして加工・流通していたことから、イカを乾燥させるためのイカのカーテンで海岸線一帯がにぎわっていたものでした。

その後、冷凍技術等の進歩と流通形態の改善により、今日のスルメイカは、乾燥はもちろん、冷凍および鮮魚として流通し、みなさまの食卓まで届くようになりました。

今回の「むつ市のうまいは日本一」は、大畑前沖で漁期を迎えている『スルメイカ』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

スルメイカとは？

もともとも目にする機会が多い一般的なイカで、マイカとも呼ばれています。名前のとおり「スルメ」の原料となっているほか、刺身や塩辛などでも食され、青森県でも最も馴染みの深いイカがこのスルメイカです。青森県で一番多く漁獲され、最も重要な水産資源となっています。

スルメイカの生態

スルメイカの寿命は1年で、外套(胴体)長は27cm程度に成長します。日本周辺に生息し、季節的に南北回遊を行っていますが、昼間は150〜200mの深い所において、夜になると50mよりも浅い所まで上がり、エサを取って食べます。

生まれる時期の異なる数種類の群れがあると考えられていますが、鹿児島県南部の海域から対馬列島周辺で生まれ、春から夏にかけて対馬暖流や黒潮に乗って北上します。秋になると産卵回遊のため再び九州付近周辺へ向けて南下し、産卵後にその一生を終えます。

スルメイカの卵は大きなゼリー状の固まりとして産卵され、海の中層を漂っていると言われています。しかし、非常に壊れやすく天然での採取は困難で、水槽実験でその状態が確認されています。

スルメイカの漁法

スルメイカはいろいろな漁法で獲られていますが、一番多いのが「釣り」による漁法です。

一般的に「イカ釣り」は夜暗くなってから行われ、集魚灯という電気を使用します。発電には燃油が必要であり、燃油高騰のため省エネを考えながら漁を行なっています。

◎イカはなぜ光が集まる？

光にイカが集まってくるのではなく、光にプランクトンが集まり、それをエサにする小魚が集まるため、その小魚を食べるイカが集まってくるのです。

【大畑町漁協のスルメイカ漁獲数量と漁獲金額の状況】

年	漁獲数量(トン)			漁獲金額(千円)		
	全体数量	内スルメイカ	スルメイカの割合(%)	全体金額	内スルメイカ	スルメイカの割合(%)
平成 19 年	5,399.6	3,640.1	67.4	1,835,155	1,051,604	57.3
平成 18 年	2,980.7	1,971.7	66.1	1,252,154	632,668	50.5
平成 17 年	4,756.0	3,636.6	76.5	1,642,787	1,135,786	69.1
平成 16 年	4,276.4	3,125.7	73.1	1,559,961	1,007,340	64.6
平成 15 年	5,289.8	4,075.2	77.0	1,624,676	1,118,429	68.8

スルメイカの成分

イカは低カロリー、低脂肪、高タンパクな食品として注目されています。主な有効成分として不飽和脂肪酸(リノール酸)、タンパク質、タウリン、DHA・EPAなどが含まれています。コレステロール値を下げ、動脈硬化を抑制し、肝機能を補強し、眼精疲労等を回復するなど薬理効果も報告され、ますます私たちがとって身近な食品になってきています。

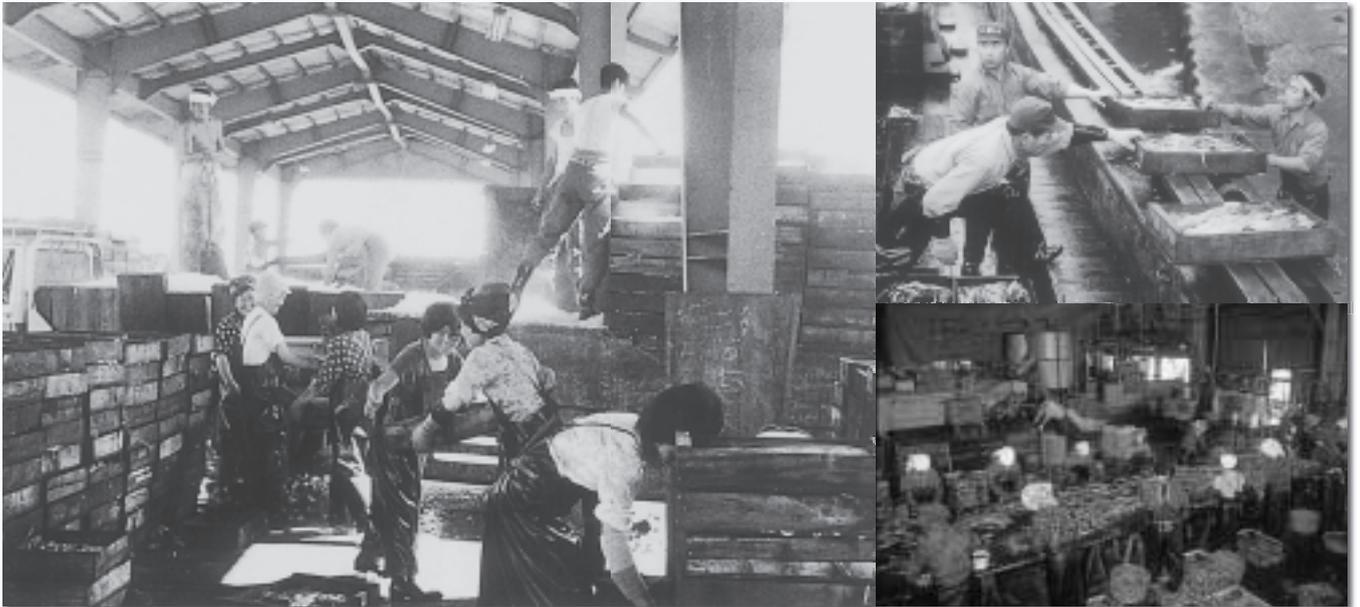
大畑のイカ、
ここがすごい

大畑地先の津軽海峡は、国内有数のイカの好漁場であり、大畑は古くからイカ一本釣りを主とする漁業と、それに連動する水産加工業を主力産業に「イカの町」として地域の経済、歴史、文化を育み発展してきました。

イカ釣りを主体とした大畑の漁業生産は、昭和53年、55年には漁獲数量が1万8千トン、漁獲金額は50億円から60億円台もあり、このうちスルメイカ・ムラサキイカを合わせた漁獲数量が全体の98%、漁獲金額も97%を占めた時期もありました。
また当時の賑わいが戻ってくることを期待しています。

【『イカの町大畑』を象徴するような写真をお借りすることができました。

当時のような活気あふれる浜が戻ってくるといいですね！】



スルメイカの体 ~みなさんご存知でしたか?~

◎口

イカの口は通常「カラストンビ」と呼ばれる顎板があり、最初にこの器官でエサとなる魚などの肉を噛み切ります。噛み切られた肉は口級内のおろし金状の器官ですり潰され、食道、胃へと送られます。このため、エサを口から丸飲みする魚類とは違い、自分の体と同じくらいの生物までも捕食することが可能なのです。

◎腕

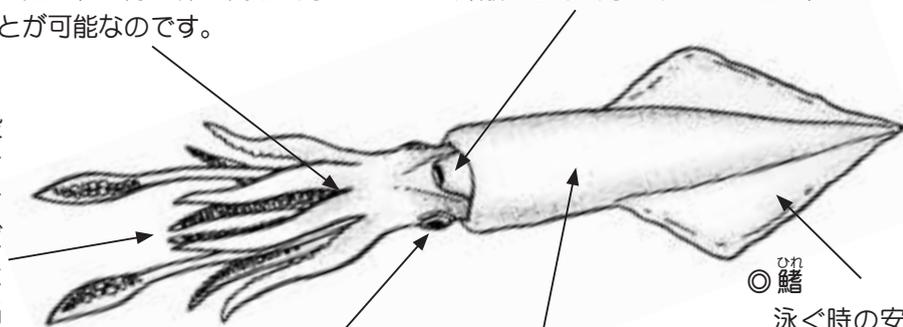
イカやタコの足は一般的に足と呼ばれていますが、ものを捕まえたりする機能性から「腕」と呼ばれています。イカの腕は10本といますが、本当はタコと同じ8本なのです。10本のうち2本は「触腕」と呼ばれるもので、他の腕より長く、先が木の葉の形をしています。

◎目

イカの目はとても大きく、白目と黒目がある単眼で、人間の目に近い構造をしています。無脊椎動物の中では最も良い目をしていると言われています。

◎漏斗

呼吸のため外套（胴体）膜の中に取り込んだ海水を、漏斗から勢い良く吐き出すことにより推進力を得るイカの重要な推進器官です。漏斗を前後左右に曲げることによって、前進、後進、自由自在に進むことができます。また、外敵の目をくらますための墨も、ここから排出されます。



◎鰭

泳ぐ時の安定と舵取りの役割をしていますが、鰭を波立てることによって、補助的な推進器官の働きをしています。

◎外套(胴体)

主に食用とされる部分で、この外套膜の中に肝臓や胃などの内臓が詰まっています。イカは頭の前に足(腕)がついている頭足類という仲間のため、凶鑑などでは、足のついている頭が上、内臓の入った胴体が下を向いた構図となっています。

◎イカ団子のあんかけ

材料(4人分)

・スルメイカ 4 はい ・卵 1 個

・タマネギ 半分

・万能ネギ 緑の濃い部分数本

・ナガイモ 10センチ

・ゆでたホウレン草の茎 少々

・シイタケ 2 枚 ・ニンジン 4 分の 1 本

・だし用コンブ、かつお節

・水とき片栗粉 大さじ 2 杯

・塩、酒、しょうゆ 少々

(1) スルメイカの下ごしらえ

イカは、足と内臓を胴体から抜き、エソペラ(鰭)も取り除き、ていねいに皮をはぎ、5センチ角くらいの大きさに切り、酒、塩を振っておく。足とエソペラ(鰭)は別の料理に使用する。

(2) 野菜の下ごしらえ

タマネギ半分はみじん切りにする。ニンジンは桂むぎにし、さらにせん切りにする。シイタケもせん切りにする。万能ネギ数本は一センチくらいの長さに切っておく。ナガイモは皮をむき、すりおろしておく。

(3) イカのすり身づくり

水分を拭き取ったイカ、タマネギ、万能ネギ、卵を、スピードカッターにかける。何回かスイッチを切り、荒いすり身を作る。これにすりおろしたナガイモを加えて再びスイッチをいれ、固さを調節する。

(4) あんかけ

昆布とかつお節で濃いめにだしをとじ、塩と醤油で薄く味をつける。これに、干切りのニンジン、シイタケを加え、火を通し、水とき片栗粉でとろみをつける。

(5) イカ団子をゆでる

両手と大きじを水で濡らし、大さじ1杯程度のすり身を、両手で滑らかに作り、2番だしで芯までゆでる。これをくりかえす。

2個ぐらいやると、手の滑りが悪くなるので、再び大きじと両掌を水でぬらし、繰り返す。

(6) 盛り付け

イカ団子3個程度を器に入れ、(4)で作ったおいた熱いあんをかけ、彩として、ゆでたホウレン草の茎を天盛りにする。



坂本謙二先生(真立田名部高校)の
むつ市のうまいは日本一コーナー

不動産取得税(県税)の制度について

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築により取得したとき、または土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税され、その取得者に納めていただく県の税金です(相続による取得などには課税されません)。

〔不動産の価格とは〕

課税標準額となる不動産の価格は、買入れ価格や建築工事費などの価格ではなく、原則として不動産を取得したときの市町村の固定資産課税台帳に登録されている価格です。

なお、宅地評価土地を平成21年3月31日までに取得した場合には、固定資産課税台帳に登録されている価格の2分の1が課税標準額になります。

〔納める方法〕

下北地域県民局県税部から、税額・納期限などを記載した『不動産取得税納税通知書』が送付されますので、これにより指定された納期限までに、銀行などの金融機関・郵便局または県税部窓口で納めていただきます。

〔税額の計算方法〕

・平成15年4月1日から平成18年3月31日までの取得
不動産の価格(課税標準額)×税率(全ての不動産・3%)
・平成18年4月1日から平成20年3月31日までの取得
不動産の価格(課税標準額) ×税率(土地および住宅・3%、住宅以外の家屋・3.5%)
・平成20年4月1日から平成21年3月31日までの取得
不動産の価格(課税標準額) ×税率(土地および住宅・3%、住宅以外の家屋・4%)

未登記家屋に係る所有者変更や

取り壊しをした場合のお届けは忘れずに!

〔詳しくは〕

市税務課固定資産税係

☎22-11111 内線187

〔問合せ先〕

下北地域県民局県税部課税課

☎22-18581 内線208

広告付き窓口用封筒の

寄附提供者募集について

むつ市が推進している広告事業のひとつとして、市民の方々が市民課の窓口で受け取った証明書等を入れる広告付き窓口用封筒を寄附提供していただける方を募集します。

〔募集期間〕

9月10日(水)～9月25日(木)

〔寄附提供物〕

広告付き窓口用封筒

〔募集者〕事業者

※広告代理店の応募も可能です

〔仕様〕

①大きさ:角2号に類する大きさで、A4サイズの内紙が入るもの

②紙厚:70kg以上のもの

〔使用期間〕

平成21年1月5日(月)

から1年間

※ただし、市が利用を適当でないと思われた時および新たに募集をしなければならぬと判断した時を除き、寄附の提供は自動的に継続するものとします。

〔納入数量〕

おおよそ、10万枚程度と想定されますが、不足が生じた場合は補充していただきます。

〔申込方法〕

①寄附申込書に必要事項を記入し、市民課へ持参もしくは郵送してください。

②市で寄附提供の可否について審査後、決定の通知をします。

※申込書、詳しい内容については、ホームページに掲載しています。

〔問合せ・申込先〕

市民課

☎22-11111 内線315

☎ <http://www.mutsu.e-shimokita.jp>



納税週間に係る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。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。

※納税相談も随時行なっております

《開設日時》

9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・連絡先〕

市税務課収納係 ☎22-1111 内線192～194

〜むつ市国民健康保険からのお知らせ〜 10月から保険証が新しくなります

新しい保険証は9月24日以降、順次発送が始まります(有効期限が3か月の保険証を除く)。

今回の更新では、次のように変更となる点がいくつかありますのでお知らせします。

【変更となる点】

- 保険証がカード型に変わります(資格証明書を除く)
- 一人一枚ずつとなります
- 退職者用と一般の保険証が、どちらも水色になります
- 遠隔地用の保険証の申請が必要となります



なお、転居の届け出等をしていないと、保険証が届かない恐れがあります。必ず届け出を済ませましょう。

※有効期限が切れた保険証は、10月以降に各自で処分してください。なお、保険証が届かない、記載内容がおかしい、など、何か不明な点がありましたら、各庁舎の窓口までお問い合わせください。

〈問合せ先〉

市国保年金課国保係

☎22-1111内線322〜324

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

見えてくる日本の暮らし 住まいから

10月1日 平成20年住宅・土地統計調査

10月1日、5年に一度の住宅・土地統計調査が行われます。この調査は全国350万の世帯が対象となる、住宅・土地に関する最も基本的な調査です。知事が任命した調査員が調査票を持ってお宅におうかがいしますので、調査票への記入をお願いします。

なお、調査内容を統計の作成以外の目的に使用することは一切ありません。

〈調査票の配布期間〉
9月23日〜30日



〈詳しくは〉
市企画課統計係 ☎22-1111 内線214

むつ小川原地域・産業振興財団の事業募集

財団法人むつ小川原地域・産業振興財団では、地域の活性化および産業の育成・振興を図るプロジェクト支援事業(平成21年度内に実施)を募集します。

〈対象事業〉

人材育成、技術開発、商品開発、市場・販路開拓、観光開発、環境整備、スポーツ・文化交流 など

〈助成金〉

事業費の5分の4以内

〈助成対象団体〉

産業団体、地域づくりグループ、組織 など

〈募集期間〉

9月1日〜10月31日(必着)

〈応募方法〉

事業実施要望書に事業計画等を添えて申込してください。

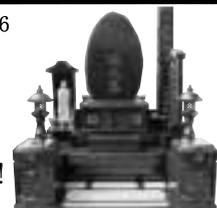
地震に強いお墓を考える日

耐震墓石構造説明会開催 9/11〜9/16

- ☆耐震基礎 地盤調査データから新基礎をご提案いたします
- ☆耐震墓石 特許構造は地震に強い! リフォームにも対応可能!

墓石情報

- ☆般若心経の経典付き納骨室完成!
- ☆震度7に耐える構造計算の墓石!



般若心経の納骨室

特許墓石 有限会社 小田桐石村

むつ市仲町15-8 TEL 33-3166

大畑方面 横浜方面
吾生モール ●
ローソン ● ハローワーク ●
下北駅 ■ 展示場 赤川駅

〈問合せ・応募先〉

財団法人むつ小川原地域・

産業振興財団

〒030-0861

青森市長島2丁目10-4

ヤマウチビル7F

☎017-7773-6222

☎017-7773-6245

☐ <http://jomone.jp/~mozaidan/>

～障害をお持ちの方へ～ NHK 放送受信料の免除基準が変更となります

平成20年10月1日から、障害のある方を対象としたNHK放送受信料の免除基準が次のとおり変更となります。

障害をお持ちの方で、これまで該当となっていた方は手続きの必要はありませんが、新たに対象となると思われる方は、市での証明手続きが必要となりますので窓口までお越しください。

〈免除申請書送付先〉
〒035-0813 青森市松原2丁目1-1
NHK青森放送局営業部(平日9:30～18:00受付)
☎017-774-5116

障害の種類	全額免除〈障害のある方が世帯にいる場合〉		半額免除〈障害のある方が世帯主の場合〉	
	9月30日まで	10月1日から	9月30日まで	10月1日から
身体障害者	生活保護法による最低生活費の額に身体障害者特別加算額を加算した額の費用によって営まれる生活状態以下の世帯	世帯構成員全員が市民税非課税	○視覚・聴覚障害者 ○重度(1・2級)の肢体不自由者	○視覚・聴覚障害者 ○重度(1・2級)の身体障害者 (内部機能障害等を追加)
知的障害者	重度の知的障害者を構成員に有する世帯で、世帯構成員全員が市民税非課税	世帯構成員全員が市民税非課税(重度以外も対象)	適用外	重度(A判定)の知的障害者
精神障害者	適用外	世帯構成員全員が市民税非課税	適用外	重度(1級)の精神障害者

〈準備するもの〉 障害者手帳、印鑑

〈問合せ・証明手続き〉
市介護福祉課障害福祉係
☎22-1111 内線454

『むつ市総合防災訓練』9月25日(木) 大畑漁港(大畑地区)で開催!

前号でもお知らせしましたが、来る9月25日、『むつ市総合防災訓練』が開催されます。

会場となる大畑漁港(大畑地区)では、さまざまな訓練が行われますので、市民のみなさまのご参観をお願いいたします。

〈いつ〉9月25日(木)午前9時25分～午後0時20分

〈どこで〉大畑漁港(大畑地区)

〈訓練内容等〉

8月下旬号の本紙8ページでお知らせしていますのでご覧ください。



訓練中は市内が騒然となります。ご理解とご協力をお願いします。

9月25日の午前9時30分頃から午後0時30分頃までは、むつ市総合防災訓練のため、大畑漁港付近では頻繁に緊急車両が通行します。またヘリコプターやサイレンの音等で市内が騒然とし、みなさまにご迷惑をおかけすることとなりますが、趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いします。

〈問合せ先〉
市防災調整課 ☎22-1111 内線152
大畑庁舎管理課 ☎34-2111 内線116

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～30日(火)



《交通安全年間スローガン》
締めやかな 後ろの席も シートベルト

【運動の目的】

この時期は、秋の行楽による事故や、日没が早まる夕暮れ時の事故の多発が懸念されることから、広く市民のみなさまに交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの取り組みを推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

【運動の重点】

- ① 高齢者の交通事故防止
- ② すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ④ 飲酒運転の根絶

交通ルールを守り、

市民みんなで交通事故を防止しましょう



《問合せ先》

市環境対策課

☎22-11111内線332

川内庁舎市民生活課

☎42-21111

大畑庁舎市民生活課

☎34-21111

脇野沢庁舎市民生活課

☎44-21111

犬・猫の供養祭開催

青森県下北支部獣医師会では、円通寺のご協力により犬・猫の供養祭を開催します。

一般の方の参拝も受け付けていますので、お気軽にご参加ください。



県動物愛護センター

『動物ふれあいフェスティバル2008』開催!

動物(犬、猫、馬、ヒツジ、ヤギ、ウサギ等)とのふれあい、乗馬体験、動物パレード、獣医さんなりきり体験、盲導犬・警察犬のデモンストレーション、犬のしつけ方教室など楽しいイベント盛りだくさんでみなさまのお越しをお待ちしています。

《いつ》

9月20日(土)・21日(日)

午前10時～午後4時

《どこ》

青森県動物愛護センター

(青森市宮田字玉水119-1)

《入場料》無料



《問合せ先》

青森県下北支部獣医師会

☎23-6858

申込は不要です。当日、会場まで直接お越しください。

《その他》

《参加費》無料

《どこで》円通寺『犬猫供養塔前』

《いつ》9月24日(水)

午前10時30分～(※小雨決行)

《問合せ先》

青森県動物愛護センター

☎017-72616100

☎http://www.aomoritanimal.jp

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

第13回 お湯っ子クラブの旅 1泊2日

秋の八甲田と弘前津軽・康楽館芝居観劇の旅

出発日 10月9日、10月14日 会費 お一人様 19,800円

バスツアー 3泊4日

飛騨高山と白川郷合掌造りの旅

出発日 10月10日 会費 お一人様 39,800円

ホテル2泊、車中1泊

*** 秋のパック入荷、発売中!! ***

三井五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

“下北半島縦貫道路探検隊”が道路工事の現場を探索しました

市内の中学生を対象として募集した下北半島縦貫道路探検隊に、14名の希望者があり、7月25日に任命書が交付されました。

任命された隊員たちは、地域の道路事情などについて意見交換し、探検隊としての知識を学んだ後、8月8日に、地域高規格道路となる下北半島縦貫道路の工事現場を探索しました。

下北半島縦貫道路は、むつ市と七戸町を結ぶ全長約60kmの区間で、現在は有戸北バイパス6.3kmと、むつ南バイパス9.2kmの工事が進められています。隊員たちはバスに乗り込み、それぞれの現場と、既に供用されている野辺地バイパスの救急車退出路を見学、工事現場の様子を写真に収めたり、環境や動物に配慮した工法などについて、現場担当者からの説明を熱心に聞いていました。

探検隊は、この後、探検の成果を取りまとめることとしており、11月に開催されるシンポジウムで発表する予定となっています。



〈詳しくは〉

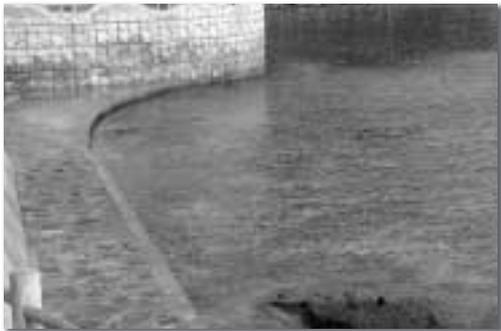
市企画課企画係(探検隊広報部) ☎22-1111 内線213

高波にご注意ください!

むつ市脇野沢小沢地区から九艘泊地区の海岸では、青森-函館間を運行している大型高速船の通過後、およそ10分ほどして高波が押し寄せることがあります。

海岸付近でのレジャーなどには十分ご注意ください。

【通過前】



【通過10分後】



〈詳しくは〉

脇野沢庁舎管理課 ☎44-2111



9月29日はクリーニングの日

青森県クリーニング生活衛生同業組合 下北支部 加盟店

大沢ドライクリーニング	☎42-3045	(有)ニュートップクリーナー	☎22-4066
加藤クリーニング店	☎29-2050	野村クリーニング店	☎22-1523
佐々木クリーニング店	☎29-1251	白羊舎クリーニング	☎22-2625
サンドライクリーニング	☎24-1314	平塚クリーニング店	☎24-2285
田名部クリーニング店	☎22-1535	北洋舎クリーニング	☎29-3123
田中クリーニング店	☎37-2943	本間クリーニング店	☎22-1363

●先着5名様クリーニングギフト券(500円)進呈●

一部事務組合下北医療センター むつ総合病院職員募集

むつ総合病院では、来年度採用予定の職員を次のとおり募集します。

〈試験日時・場所〉

○上級・初級行政職

第一次試験…10月5日(日)午前9時・公済会館(むつ市小川町 1-1-5)

第二次試験…12月上旬予定

○その他の職種…10月5日(日)午後1時・むつ総合病院

〈申込受付期間〉

○上級・初級行政職

9月10日(水)～19日(金)・午前8時30分～午後5時 ※土・日曜日を除く。郵送の場合は9月19日(金)必着。

○その他の職種

9月10日(水)～25日(木)・午前8時30分～午後5時 ※土・日曜日を除く。郵送の場合は9月25日(木)必着

〈申込書類の請求〉

申込書類は、総務課人事係で交付しますが、ホームページから印刷したものをを用いてもかまいません。郵便で請求する場合は、封筒の表に『受験申込書類請求』と『受験職種』を朱書きし、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼って、あて名を明記)を同封してください。

〈詳しくは〉

〒035-8601 むつ市小川町一丁目2番8号

むつ総合病院総務課人事係

☎22-2111 内線 3871・3221

🌐www.hospital-mutsu.or.jp/

採用職種	採用予定人員	第一次試験	第二次試験	受験資格
助産師・看護師	21名	小論文試験 面接試験		免許がある方または平成20年5月31日までに免許を取得する見込みの方 ※助産師・看護師の方は、場合によって選考採用することがあります ※免許取得済の方は、中途採用の場合もあります
薬剤師	3名			
臨床工学技士	5名			
作業療法士	1名			
作業療法士(精神科)	1名			
診療放射線技師	2名			
臨床検査技士	1名			
臨床心理士	1名			
上級行政	2名	教養試験 事務適性検査 対人適応検査	小論文試験 面接試験	大学を卒業または卒業見込みの方
初級行政				短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みの方
上級行政 (電気技術者)	1名			大学を卒業または卒業見込みで、第三種電気主任技術者免状の交付申請ができる認定校を卒業または卒業見込みで、所定の科目の単位を取得した方
初級行政 (電気技術者)				短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みで、第三種電気主任技術者免状の交付申請ができる認定校を卒業または卒業見込みで、所定の科目の単位を取得した方

～日本看護協会認定看護師を募集しています～

〈試験日時・場所〉 適宜・むつ総合病院で行います。※申込受付後、受験申込者と個別に協議し決定します

採用職種	試験内容	受験資格
日本看護協会認定看護師	面接試験	日本看護協会認定する認定看護師の資格を有する方 ※場合によっては、今年度中途採用となる場合もあります

〈申込受付期間〉 随時受付、月～金曜日・午前8時30分～午後5時 ※土・日曜日、祝祭日を除く

〈申込書類の請求〉

申込書類は、総務課人事係で交付しますが、ホームページから印刷したものをを用いてもかまいません。郵便で請求する場合は、封筒の表に『受験申込書類請求』と『職種』を朱書きし、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼って、あて名を明記)を同封してください。

「むつ市家族介護者交流会」

『むつ市在宅介護者の集い』開催

在宅で寝たきりや認知症の高齢者を介護している家族の方を対象に、一時、介護から解放され、心身のリフレッシュを図ることで、より良い介護を継続していただくことを目的に開催いたします。
みなさまのお申し込みをお待ちしております。
（いつ）10月17日（金）

午前10時～午後2時
※市役所本庁舎前より出発します。市役所まで来るのができない方は、申込時にご相談ください

〈どこで〉スパウツド観光ホテル
（むつ市川内町）

〈どんな〉

川内川溪谷の紅葉を楽しみながら、川内ダム・道の駅を見学し、スパウツド観光ホテルでリフレッシュ。温泉に入られる方は、タオル、石鹸、着替え等をお持ちください。

〈定員〉30名※先着順
〈参加費〉無料

〈問合せ・申込先〉

むつ市社会福祉協議会本所	☎ 23-5093
川内支所	☎ 42-2002
大畑支所	☎ 34-3537
脇野沢支所	☎ 44-3550

家族介護教室のお知らせ

介護が必要になっても、福祉用具を利用することで生活の幅が広がったり、日常生活の動作がしやすくなるなど、介護を必要とする方の自立度が高まります。

自立した生活を送るために、福祉用具を実際に見て、さわって、体験してみませんか？

どなたでも参加できますので、ふるってご参加ください。



（いつ）9月26日（金）

午後1時30分～3時

〈どこで〉

老人憩いの家

福寿荘（むつ市川守町）

〈参加費〉無料

〈申込方法〉

事前にお電話でお申し込みください

〈詳しくは〉

みちのく在宅介護支援センター
小又 ☎ 23-7930

～むつ市子育てメイト～ 2008 秋の『ふれあい広場』のご案内

子育て期には、地域社会の温かいまなざしが必要とされていますが、0歳児の時から家族以外のいろいろな世代の人とふれあうことが大切です。私たち子育てメイトは、どのお子さんも心豊かに健やかに育てほしいという願いから、『子育てに優しいまちづくり』に少しでもお役に立ちたいと思っているボランティア団体で、月1～3度の『ふれあい広場』づくりと、その準備を中心とした活動をしています。

秋の『ふれあい広場』の予定をお知らせします。学齢以下のお子さんをご両親、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたと一緒でもお気軽にお出かけください。

〈いつ〉	〈どこで〉	〈その他〉
10月 6日(月)	移動ふれあい広場	※詳細は別枠をご覧ください
10月 14日(火)	水源池公園(学習センター)	・時間はいずれも午前10時～11時30分 〈準備するもの〉 おもちゃ、絵本は準備しておきますが、おやつ、飲み物などは各自でご用意ください。 小川町会場は上履きが必要です。 水源池公園は散策が中心となります。 (雨天時は屋内施設) ※保険代として1人10円をご用意ください
10月 21日(火)	小川町教育研修センター	
11月 17日(月)	海老川コミュニティセンター	
11月 25日(火)	小川町教育研修センター	
12月 8日(月)	海老川コミュニティセンター	

10月6日(月)『移動ふれあい広場』開催!

バスに乗って、お弁当を持って、トントウピレッジへ遊びに行きましょう! 帰りには、ミルク工房 ポン・サーブにも寄り道しますよ(雨天時は寄り道中止)!

〈集合場所〉海老川コミュニティセンター ※午前9時20分集合、午後2時30分散会予定

〈定員〉親子22組 ※バス定員のため。定員オーバーの際は現地集合で参加できます。

〈参加費〉1人10円(保険代)

〈準備するもの〉お弁当・お飲み物等

〈申込方法〉お電話でお申し込みください

※『子育てメイト』では、メイトとしてお手伝いしてくれる人を募集しています

〈詳しくは〉

子育てメイト会

出崎 ☎ 22-3097

小川 ☎ 28-3565

昆 ☎ 23-2452



田名部神社例大祭
 8月18日・19日・20日

下北地方最大の夏祭り『田名部まつり』が今年もむつ市内で行われ、5台の山車が、笛や太鼓のはやしを響かせながら市内を練り歩きました。

『田名部まつり』らしく、19日と20日はあいにくの雨となりましたが、横迎町・豪川組、小川町・義勇組、柳町・共進組、田名部町・明盛組、新町・新盛組の山車は、そろいの半てんを着た人たちに引かれ、交差点では威勢の良い掛け声とともに山車を回し、集まった人たちの拍手を受けていました。

最終日の20日夜10時から行われた『五車別れ』では、あちこちに傘の花が咲くなか、来年の再会を誓う堅い握手と、酒が酌み交わされ、多くの提灯が揺れる中、1台1台と各町内に帰っていく姿が、下北に夏の終わりを告げているようでした。



【横迎町・豪川組】



【小川町・義勇組】



【柳町・共進組】



【田名部町・明盛組】



【新町・新盛組 (平成20年度当番山)】



あおもり県民カレッジ『地域キャンパス講座』開催

この講座は、県民のみなさんが興味・関心のあるテーマについて、体系的・継続的に学習し、その成果を生かして社会参加できるように総合的に支援するために開設しているものです。

たくさんのみなさまのご参加をお待ちしております。

【シリーズ下北半島 「動物編」(講義)】

〈いつ〉9月30日(火)

午前10時～正午

〈どこで〉むつ市立図書館

〈講師〉写真家いそやまたかゆき

【シリーズ下北半島 「野鳥編」(講義)】

〈いつ〉10月9日(木)

午前10時～正午

〈どこで〉むつ市立図書館

〈講師〉下北野鳥の会事務局長 今兼四郎

【シリーズ下北半島 「遺跡編」(講義)】

〈いつ〉10月16日(木)

午前10時～正午

〈どこで〉むつ市立図書館

〈講師〉東通村教育委員会総括主査 小山卓臣

【ひばの割り箸細工で 素敵なインテリア小物(実習)】

〈いつ〉10月31日(金)

午前10時～正午

〈どこで〉むつ市立図書館

〈講師〉あおもり県民カレッジ学生 松田淑子

【待ったなし! 裁判員制度(講義)】

〈いつ〉11月11日(火)

午前10時30分～正午

〈どこで〉むつ市立図書館

〈講師〉青森地方検察庁職員

【ほほえみで街を元気に 「ほほえみプロジェクト」(講義・実習)】

〈いつ〉11月25日(火)

午後1時～3時

〈どこで〉むつ市立図書館

〈講師〉青森県こどもみらい課主幹 山本 菜穂子 ほか

◎いずれの講座も

〈定員〉50名

※ただし、10月31日の実習は先着20名

〈参加費〉無料

※ただし、10月31日の実習は自己負担200円

〈申込締切〉9月19日(金)

※当日も受け付けますが、定員になりしだい締め切りますのでご了承ください

〈申込方法〉

いずれも電話またはFAX(住所・氏名・電話番号明記)でお申込みください。

〈その他〉

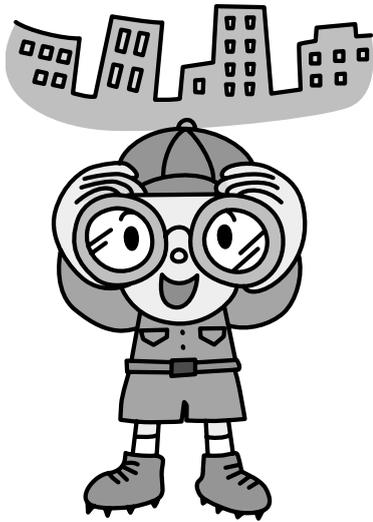
6講座とも「あおもり県民カレッジ認定講座(2単位)」です。

〈問合せ・申込先〉

下北教育事務所(齋藤・橋本)

☎ 22-11351

☎ 23-86609



『秋のハイキング』参加者募集!

紅葉と千変万化の水の流れが生む、躍動感あふれる景観が楽しめます。

〈いつ〉10月18日(土)・午前7時～午後3時

※午前7時までに市本庁舎前に集合

〈コース〉奥入瀬渓流(約14km)

〈定員〉30名

〈準備するもの〉昼食、雨具、着替え、トレッキングシューズ

※万一の事故に備えて、スポーツ障害保険等に加入ください

〈申込方法〉

官製ハガキに、参加人数(ハガキ1枚につき4名様まで)参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号をご記入のうえご応募ください。

〈申込締切〉9月29日(月)必着

〈その他〉雨天の際は中止になる場合もあります。中止の場合は午前6時30分までに決定し連絡します。

『秋のスポーツ教室』参加者募集!

初めての方でも楽しめる秋のスポーツ教室を開催します。どなたでも参加できますが、定員になり次第締め切りとなりますのでお早めにお申し込みください。

【ペタンク教室】

〈いつ〉9月16日(火)・19日(金)

10月7日(火)・14日(火)・20日(月)

※いずれも午前10時～正午

〈どこで〉祿寿荘シルバーアリーナ(むつ市新町)

〈定員〉20名

【グラウンドゴルフ教室】

〈いつ〉9月25日・10月2日・9日・16日・23日

※毎週木曜日の午前10時～正午

〈どこで〉祿寿荘シルバーアリーナ(むつ市新町)

〈定員〉20名

〈問合せ・申込先〉

〒035-8686 (住所不要)

市市民スポーツ課 ☎ 22-1111 内線 742・743



『創業塾2008』開講のご案内

本講座は、開業や経営に必要な基礎知識、事業計画書作成、事業成功のノウハウなどをわかりやすく解説するものです。

開業を計画されている方や、転業をお考えの方など、どなたでも受講できますので、お気軽にお申し込みください。

11月1日・8日・15日・22日

※いずれも土曜日、午前9時30分～午後4時30分(5日間共通)

むつ下北観光物産館 (まさかりプラザ)

①創業の心構えと新時代のビジネス構築

②開業にあたっての経営基礎知識

③成功をつかむ創業ビジネスプランの作成 ほか

講師) ジャイロ総合コンサルティング(株) 代表取締役 大木 ヒロシ氏 ほか

受講料) 5,000円 ※消費税・5日間の資料代含

定員) 40名 (申込締切) 10月22日(水)

お問い合わせ・申込先) むつ商工会議所 中小企業相談所(指導課)

電話) 22-22283 22-0167



食の安全に関する意見交換会のお知らせ

東北農政局青森農政事務所では、食品安全行政を推進するため、『食品の表示』をテーマとして、食の安全に関する意見交換会を開催いたします。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

(いつ) 10月2日(木)

午後2時～4時

(どこ) 下北文化会館第1集会室

参加費) 無料 定員) 40名 (申込締切) 9月25日(木)

問い合わせ・申込先) 東北農政局青森農政事務所

消費生活課(小倉・成田)

電話) 017-775-2151 017-777-3213

消防署からのお願い

救急車の適正利用について

救急車の出場件数は、運用開始以来増加の一途をたどり、むつ市においても同様の傾向にあります。

しかし、その反面、救急搬送の内訳では、約45%が入院の必要のない『軽症』と診断されています。

救急件数の増加は、重症傷病者への救急車の到着が遅れることにもなります。(平成19年中、救急車が出場中の救急要請が39件ありました)

救急車を本当に必要としている人のために、緊急性のない救急車の利用を極力控えていただきますよう、市民のみならず、緊急の場合は迷うことなく119番に通報してください。

みなさん、救急車を呼ぶ前に今一度、『これってホントに救急車?』



詳しくは

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

あなたの家庭は安心ですか?



損害保険 (事故処理のアドバイス致します)
 ・自動車保険・火災保険・積立保険
 ・年金・介護保険etc

生命保険 (保険診断致します)
 ・ガン保険・医療保険・定期保険
 ・終身保険etc

TEL (0175) 24-3252

FAX (0175) 24-3674

有)太田保険事務所

【ホームページ】
<http://www.sompojapan-ag.com/a/ootahoken/>

山田技建 番匠 県卓越技能者
 TEL 0175-23-3646 FAX 0175-23-6719
 【住宅・社寺部・建具部・左官部・製材部・彫刻工房】



後世に伝える家

無垢の大工集団がこだわりの無垢材で作る住まい



『秋の子ども講座』 参加者募集!

夏休みに開催した『夏休み子ども講座』では、「料理教室」を下北文化会館で、「お菓子作り教室」を中央公民館で実施し、たくさんの子ども達が参加してくれました。

今回の『秋の子ども講座』は、川内公民館で実施します。内容は、「お菓子作り教室」です。たくさんの子ども達の参加をお待ちしています。

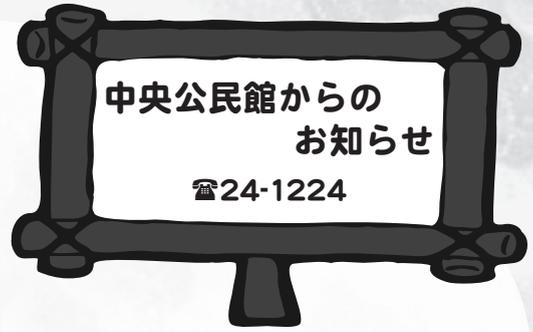
〈いつ〉10月4日(土)・午前10時～午後1時
※午前9時30分から受付

〈どこで〉川内公民館調理実習室(2階)

〈どんな〉

マーラーカオ(中国風蒸しパン)とフルーツ寒天を作ります

〈定員〉20名※小学生に限ります



〈参加費〉500円※当日お支払いいただきます

〈準備するもの〉

エプロン・おしぼり(ハンカチ可)・三角巾(頭をおおえるものなら可)

〈申込期間〉9月16日(火)～30日(火)

※午前9時から電話受付

定員になり次第締め切ります

むつ市民大学後期ゼミナール 受講生募集!

9月16日(火)午前8時30分から受付開始!お申し込みは電話か窓口へ!

〇おつ地区ゼミナール…申し込みは中央公民館 ☎24-1224 ~定員になり次第締め切りとなります~

テーマ	どんな	定員	いつ・どこで	講師	材料費	準備するもの
初めてのベこもちづくり	『たばね』から『松』まで	16名	10/1・10/8・10/15 いずれも水曜日・午前10時～正午 〈中央公民館・調理実習室〉	江利山 恵美子氏	全3回で 3,000円	エプロン 三角巾 ふきん数枚
オトコの料理教室	ヘルシー料理に挑戦 (初心者限定)	24名	10/2(木)・10/16(木)・10/29(水)・ 11/14(金)・11/20(木)・午後6時～8時 〈下北文化会館・調理実習室〉	むつ地区 連合婦人会	全5回で 3,000円	エプロン 三角巾 ふきん数枚
創作ひな人形	ちりめんひな人形 3段飾り	15名	10/7・10/21・11/4・11/18・12/2 いずれも火曜日・午前9時30分～11時30分 〈中央公民館・第一会議室〉	高橋 やよい氏	全5回で 2,500円	はさみ、定規、 鉛筆、木工用 ボンド、ティッシュ
実用筆ペン						
斗南が丘蕎麦を打とう						
IT						

☆9月下旬号にて詳しい内容をお知らせします



あなたの「かかりつけ薬局」
公済会薬局

3月から土曜日も営業しております

●開局時間 平日 午前8:30～午後6:00
土曜 午前8:30～午後4:30

●定休日 日、祭日、年末年始

電話番号 **0175-22-4721** お薬相談(専用) **0120-88-4721**

あなたの新聞・郷土の新聞  **しもきた**

毎月7日・17日・27日発行 1年一括払6,000円

社員募集!!

新聞づくりに興味のある方、働いてみませんか(高卒以上)
仕事の内容等詳細は面談で。

(有)ウィークしもきた社 新町29-7
電話 **22-9173** FAX **22-9222**
メールアドレス **weekshimokita@r2.dion.ne.jp**

名前、ミドル・ネーム、旧姓、名字

この間、久しぶりに「なんじゃそれ？ありえない！」という外国人なら絶対びっくりするような話を聞きました。これは『名前』、特に『名字』の話です。「エイミーが日本人と結婚したら、名前どうなるの？」と友達が言い出しました。「私も旦那さんの名前をとるよ」とアメリカ人も日本人も基本的に旦那さんの名字を使うということを知っていたので、当たり前のように答えました。私は日本人と結婚してもアメリカ人と結婚しても普通に「エイミー・ダイアン・ミラー・〇〇〇」になるでしょう。まあ、日本式で書いたら「〇〇〇 エイミー・ダイアン・ミラー」でもいいです。

旦那さんの名字は使うけど、女性はそのまま自分の元の名前も残します。正式な書類とかに『旧姓』を書くところは必ずありますし、日本人の様に自分の旧姓がなくなるというのが本当にあり得ないことです。だって、職場で旧姓で呼ばれている人がいるでしょう。アメリカだったら、旧姓でも、まだ正式の名前だから、呼ばれるのは大して不思議じゃないけど、日本人の場合は旧姓がなくなり、自分の正式な名前のどこにも旧姓がないので、職場でその旧姓で呼ばれることはおかしな事だと思いませんか？

私は自分の旧姓とかがなくなるのは絶対嫌です。まあ、私の場合はちょっと特別なんですけど、今の3つの名前に意味があります。自分の名字（ミラー）はもちろんお父さんからもらったものです。そして、名前のAmy（エイミー）は親が相談して、お互いに決めて付けてくれた名前です。そして、ミドル・ネームのDiane（ダイアン）は私のお母さんのミドル・ネームと同じです。いわゆる、私には自分の名前、お母さんの名前、お父さんの名前が詰まって、深い名前を持っていると思います。ちなみに私のお兄さんもTed Juhl Millerという名前でお兄さんのミドル・ネームはお母さんの旧姓にして「ジュール」です。

だから、自分の今の名字がなくなるということはある



Amy's Essay

～エイミーのヨモヤマ話～



国際交流員 Amy (エイミー)

えません。日本では旧姓を正式に名前に残せないのであれば、ミラーを2つ目のミドル・ネームに変えてもいいです。こういうことができるのでしょうか。

アメリカは本当に『何でも有り』な国です。女性は結婚して4つの名前があるでしょう。また、小学校時代の親友は男の子でも最初から4つの名前がありました。Sean Thomas Lee Phillips、ThomasもLeeもミドル・ネームでした。ちなみに女性でも生まれた時から4つの名前を持つこともできなくはないのだと思います。ということは、結婚して5つの名前になるけど、それでも有りです。

他にも名前でのいろいろなことができます。日本でもできると思うけど、アメリカでも結婚して、旦那さんが奥さんの名字をとるということがたまにあります。または、結婚しても、旦那さんの名字を使わないで、奥さんは自分の名字のまま、旦那さんは自分の名字のままという夫婦もいます。友達で、親子でも名字が違う友達もいます。その友達の場合は夫婦で名字が結婚する前のままだったから、子供にはどうするか悩んでいて、夫婦の名字を交ぜて、子供に全く新しい名字を作りました。例えば、奥さんの名字がMcCleanで、旦那さんがDonaldなので、子供にはMcNaldという名字を付けたのです。

日本人には、こんなに勝手にと言うか、自由に名前を変えたりすることを不思議に思うでしょうが、アメリカ人の私にとって名前が2つしかないというのめかなり不思議なんです。せめて、ミドル・ネームが1つなければ、他の人の名前と確実にかぶったりするでしょう。まあ、アメリカでは漢字を変えると名前が違ってしまうことができないので、どちらの国も特長があるなと感じます。

この話を聞いて、目も口も開き、本当にショックだったので、まだまだ日本で勉強することがいっぱいあるなと感じました。みなさんも私のエッセイを読んで同じ事を感じて欲しいです。

鶏独特の臭みが少なく
やわらかくて
ジューシーな鶏肉です。



イメージ
キャラクター
さくらちゃん



『食品工場定時従業員募集中』

NH
Nippon Ham Group
入国課・営業課

日本ホワイトファーム株式会社
青森県上北郡横浜町字林尻102-100
TEL (0175) 78-3934 FAX (0175) 78-3960

EM菌(有用微生物群)を使用した

いや～な
カメムシ 防ぎます!
侵入

対策は今の時期からが大事です。出てからでは遅い…
農薬は一切使用しません。
建物全体・周囲へ吹きかける環境にやさしい工法です。
人畜には無害です。現地でお見積りいたします。

ダイハン
(大坂文夫)

TEL 0175-26-3831
携帯 090-2793-0433

8月16日(土) / 平成20年度むつ市合同盆踊り(田名部神社境内)



8月18日(月) / 第36回 おしまご流し踊り

どこかで



8月19日(火) / 第24回 みこし祭り

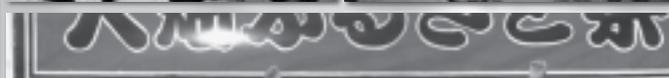


8月14日(木)~15日(金) / 川内ネブタ祭り



ある日、

8月15日(金) / 大畑ふるさと祭り



8月15日(金)~17日(日) / 脇野沢八幡宮例大祭



～むつ来さまい館だより～ 『秋の夜長コンサート』開催

むつ来さまい館では、青森県下北地区吹奏楽連盟と共催で『秋の夜長コンサート』を開催することとなりました。

たくさんの方のお越しをお待ちしております。

〈いつ〉9月20日(土) 午後5時～

〈どこで〉むつ来さまい館駐車場

※雨天時は来さまい館内で行います

〈どんな〉吹奏楽連盟に加盟する5、6団体が演奏予定です。

※1団体20～30分程度

〈入場料〉無料

【青森県下北地区吹奏楽連盟より】

青森県下北地区吹奏楽連盟には平成20年度現在24団体(小学校4、中学校13、高校5、一般2)が加盟しており、今年36回目を迎える下北地区吹奏楽祭(9月14日・下北文化会館で開催)を初めとし、例年吹奏楽コンクール、アンサンブルコンテスト等を開催、地域に根差した演奏活動を続けています。

連盟としての事業のほか、各団体ごとに演奏会を実施したり、地域の行事に積極的に参加するなど、みなさんに聴いていただく機会を設けています。この度、むつ来さまい館を拠点とした地域に密着した演奏会を開催し、みなさんに聴いていただけることは、地域での新たな活動のあり方として、吹奏楽活動により理解を深めてもらううえでもたいへん意義のあることだと感じています。

どうぞ、お誘い合わせのうえ、肩の凝らない演奏で吹奏楽を楽しんでいただければ幸いです。



〈詳しくは〉
むつ来さまい館 ☎33-8191

平成20年度『あおもりこども技能塾』開催

ものづくりの楽しさや重要性を理解し、技能を身に付けましょう。

今年はいば材で郵便ポストを作ります。

みなさんのご応募をお待ちしています。

〈いつ〉10月18日(土)

午前9時～午後3時

〈講師〉

1級建築大工技能士

〈どこで〉

むつ高等技術専門校

〈申込受付〉

9月16日(火)～26日(金)

午前9時～午後5時

〈対象〉小学校5・6年生

〈受講料〉無料

※ただし傷害保険料100円が必要となります。当日ご持参ください。

〈定員〉20名

※定員になり次第締め切ります



【当日製作いただく郵便ポスト
(36cm×47cm)】

〈その他〉

上履き・筆記用具・昼食を持って、作業のできる服装で参加してください

〈問合せ・申込先〉

青森県立むつ高等技術専門校

☎24-11234
☎24-11250

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

モードサロン プラント

中間年代の方に喜んでいただける
婦人服・バック・靴



- *人気のファッション
- *1点ものでとても手頃な値段
- *着心地OK

(元モードサロンベルベで働いていた金山です。)

運動公園前
バッチィングセンター隣



モードサロン プラント

むつ市山田町22-25

☆TEL・FAX 0175-29-6559

☆営業時間 AM 10:00～PM 8:00

☆定休日 水曜日

各種相談日程

法律相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

10月24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 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

10月10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。

人権相談 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

10月10日(金) 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。

心配ごと・結婚相談 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

10月16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

10月1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

10月16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。

【10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	………	2日(木)・16日(木)
手芸教室	………	7日(火)・21日(火)
詩吟教室	………	3日(金)・17日(金)
踊り教室	………	8日(水)・22日(水)
お茶教室	………	9日(木)・23日(木)
習字教室	………	10日(金)
コーラス教室	………	6日(月)・24日(金)
ダンス教室	………	8日(水)・22日(水)
カラオケ教室	………	6日(月)・27日(月)
囲碁・将棋教室	………	7日(火)・21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	………	7日(火)・21日(火)
俳句教室	………	3日(金)・17日(金)
日舞教室	………	6日(月)・20日(月)
着付教室	………	27日(月)
唱歌教室	………	3日(金)・17日(金)
カラオケ教室	………	9日(木)・23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

スポーツタイム実施中！～バトミントン・フットサルを楽しみませんか？～

初心者の方大歓迎！集まった方でチーム分けをしてスポーツを楽しみます。お一人さま、少人数のグループでも参加できますので、直接ウェルネスパークの受付までお越しください。

【バトミントンタイム】

○毎週月曜日…午後7時～9時 ○毎週金曜日…午後1時～3時

【フットサルタイム】

○毎週月曜日…午後7時30分～9時

〈どこで〉しもきた克雪ドーム

〈参加費〉1人300円

※運動できる服装でお越しください。ラケット、フットサルのボール等は無料でお貸しします

〈問合せ・申込先〉

むつ市ウェルネスパーク ☎28-4341

http://www.mutsushi-wellnesspark.jp

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	
10月3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)
	どんぐりこどもクリニック	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	
9月26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)
	どんぐりこどもクリニック	14:00～15:00
10月10日(金)	川内病院	13:20～13:50

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

B C G ◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間	
10月8日(水)	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	
10月1日(水)	下北文化会館	13:15～13:30
10月2日(木)	下北文化会館	12:45～13:00
10月7日(火)	下北文化会館	12:45～13:00

受けましたか？ 特定健診！

4月から生活習慣病につながるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診・特定保健指導が実施されていますが、健診はもう受けましたか？

まだ受けていない方は、ぜひ健診を受け、ご自身の生活習慣を見直し、健康保持にお役立てください。

むつりハビリテーション病院では、土・日曜日の健診を実施します。平日では都合の悪い方はどうぞご利用ください。なお、申込はしたけれど、当日受けることができなかった方も、再度お申し込みください。

〈対象者〉市の国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方

〈健診日程〉

健診日・受付時間	健診会場
9月24日(水) 7:00～8:30	下北文化会館
9月26日(金) 7:00～8:30	総合福祉センターふれあいかん
9月27日(土) 8:00～9:00	むつりハビリテーション病院
9月28日(日) 8:00～9:00	むつりハビリテーション病院
9月30日(火) 7:00～8:30	川内体育館

健診日・受付時間	健診会場
10月15日(水) 7:00～8:30	下北文化会館
10月16日(木) 7:00～8:30	下北文化会館
10月17日(金) 7:00～8:30	総合福祉センターふれあいかん
10月25日(土) 8:00～9:00	むつりハビリテーション病院
10月26日(日) 8:00～9:00	むつりハビリテーション病院

※むつりハビリテーション病院での健診では送迎バスを運行する予定です。希望の方は申込の際にお問い合わせください

〈その他のがん健診〉

健診日には、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん(男性のみ)等の検診も併せて受けることをお勧めします。なお、9月30日に限っては、さらに子宮がん・乳がんの検診も受診できます。

なお、がん検診は、保険の種類に関係なく、市内に住所を有する対象年齢の方であれば受診できますので、お気軽にご相談ください。

(問合せ・申込先)

市健康推進課 ☎22-1111 内線 445・446

『いきいき健康づくり講演会』開催！

市民のみなさまの健康づくりに役立てていただくため、講演会を開催します。

むつ市は、働き盛りの年代に自ら命を絶ってしまう方が多い地域と言えますが、その背景には「うつ病」が隠れていることが多いようです。

うつ病とはどんな病気なのか…。身近な人が出すサインに気づくためには…。気づいたらどのように対応すればいいのか…。一緒に考えてみませんか？

大畑地区保健協力員さんによる「うつ病の発見・対応」をテーマにした紙芝居も上演します。地域での素晴らしい活動をぜひご覧ください。



〈テーマ〉『うつ病の知識と対処方法～地域の力で自殺予防～』

〈いつ〉9月30日(火)・午後1時30分～

〈どこで〉むつ来さまい館イベントホールB

〈講師〉青森県立保健大学 教授 看護学科長 藤井 博英 氏

〈申込締切〉9月26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 443・444

『イケ・メンズ教室』参加者募集！

最近お腹がポッコリ…というあなた！太ったなあと思っているあなた！メタボとさよならしてあなたもイケメンになりましょう。

ウェルネスパークでの運動を中心に、血液検査（無料）や個別面接などを実施します。健康のために運動したいと思っているがなかなか一歩が踏み出せない方、最近体型が気になってきた方、ぜひご参加ください。スタッフがあなたの健康をサポートいたします。

〈対象者・定員〉20・30歳代の男性の方…10名（体型が気になる方優先）

〈いつ〉10月～12月の午後6時30分～8時30分※全10回行います。

〈どこで〉むつ市ウェルネスパーク

〈参加費〉300円（ウェルネスパーク入館料として）

〈どんな〉

- ・体力測定…自分の身体の状況が一目瞭然。体力測定の結果もわかりやすく説明します
- ・個別面接…食生活についてあなたにぴったりのアドバイスをします
- ・運動…個別のメニュー+ウェルネスパークのプログラムを利用
- ・計測…体重、腹囲、血圧
- ・血液検査…脂質4項目、肝機能1項目、血糖2項目
- ・講義…メタボに関すること、運動の効果

〈申込締切〉9月25日(木) ※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(笠井・木村)

☎ 22-1111 内線 443



8月12日(火) / 大相撲 宮北力士がむつ市長を表敬訪問!



今年の春に田名部中学校を卒業後に角界入りした宮北雄二力士(16才)が、尾車親方はじめご家族とともに市役所を訪れました。

『今は身体をつくる時期で、本人は日頃からまじめに取り組んでいる』と親方。市長は『むつ市の宝として大いに期待し、応援しています。早く化粧まわしを締められるよう、1歩1歩前向きに稽古に励んでください』とねぎらうと、宮北氏は『がんばります』と力強く応えてくれました。

これからの活躍に期待し、みんなで応援しましょう。

8月14日(木) / ヤマメつかみどりまつり



さとうみ ～里海だより ⑧ 最終回～



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。

【ハスノハカシパン】学名… *Scaphechinus mirabilis*

円に近い五角形で直径が6センチ内外のウニのなかまです。殻は平べったく強固で、下面にハスの葉の葉脈のような模様があります。砂地の海底に多く、普段は砂の中にもぐっています。浜辺を歩くと、死んで白くなった殻を見かけます。

○ 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-taikenkan.jp/>

人 □	65,270人 (+ 70人)	世帯数	28,744世帯
男	31,635人 (+ 44人)		(+ 99世帯)
女	33,635人 (+ 26人)	()	内は前月からの増減