

# むつ 市政だより



『昨年もいろいろありました！  
今年も、もっと良い年になりますように〜！』

## 主な内容

- |                              |            |                  |            |
|------------------------------|------------|------------------|------------|
| ◇年頭のごあいさつ                    | … 2p～ 3p   | ◇生涯学習のまちづくり ほか   | … 12p～ 13p |
| ◇暮らしに役立つ税情報 ほか               | … 4p～ 5p   | ◇ある日どこかで ほか      | … 14p～ 15p |
| ◇二十歳になったら国民年金 ほか             | … 6p～ 7p   | ◇むつ科学技術館だより ほか   | … 16p～ 17p |
| ◇雪道をもっと歩きやすく ほか              | … 8p～ 9p   | ◇お元気ですか保健コーナー ほか | … 18p～ 19p |
| ◇Let's国際交流エイミー・ミラーからのお知らせ ほか | … 10p～ 11p |                  |            |



## 『市制施行50周年・合併5周年を迎えて』

むつ市長 宮 下 順一郎

新年あけましておめでとうございませう。みさなまにはお健やかに初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、私にとりまして市政を託されて実質的な初年度でありました。

就任以来掲げております『まちづくりの主役は市民』、『こどもは地域のたからもの』、『むつ市のうまいは日本一』など7つの目標を実現するために、情報公開を徹底し市民のみなさまの意見をくみ上げる新しい仕組みづくりに強い決意を持って望んだ年でもありました。

また、米国発の金融危機が世界に広がり日本経済も後退色を強め、一向にその出口が見えない中、当市にとりまして『経済の低迷』、『雇用の不安』が続き、その課せられた責任の重さを強く感じる年でもありました。

私は、施策のベースに『財政の健

全化』と『市庁舎移転事業』という将来のむつ市にとって欠くことのできない大きな事業を据え、あらゆる機会を通じて市民のみなさま、そして議会への説明を行い、この2つの事業を並行して実現していくために、誠心誠意努めて参りました。

その結果、『庁舎移転事業』につきましては、昨年12月の第198回むつ市定例会に、庁舎移転に係わる条例案を提案し御議決を賜わりました。市民のみなさまをはじめ関係各位のご理解とご協力に對しまして心から感謝を申し上げます。次第であります。

一方、『財政の健全化』につきましては、平成10年度からの赤字決算を受け、平成11年度に策定いたしました『赤字解消計画』を基に、その解消を図って参りましたが、本年度においては、5億7千万円程度の赤字が見込まれることから、大幅な累積赤字の圧縮が図られ、平成23年度には、ピーク時に約24億円余りに達して参りました累積赤字の解消を、計画どおり見込んでおるところでございます。

また、懸案のむつ総合病院の経

営健全化計画につきましては、平成14年度以来、国の第5次病院事業経営健全化措置のもとに、職員が丸となって経営健全化に取り組んで参りました。計画の最終年度も僅か3か月を残すのみとなりましたが、計画の達成に向け全力を傾注して参りたいと思っております。

さらに、当市にとりまして喫緊の課題となっておりますのは『雇用の確保』であります。昨年の施政方針におきましては、アンテナを高くして情報収集と可能性を探っていくと申し述べたところであります

が、この課題の克服に向け、昨年10月に産官学民の有識者によります下北・むつ市経済産業会議を立ち上げさまざまな角度から多くの貴重なご意見をいただいたところでありませう。地元における人材育成とともに、企業誘致などにおきましては私自らの『トップセールス』が重要であることを認識したところであり、産業の生産基盤づくりとともに、雇用確保対策に最善を尽くして参る所存であります。

さて、来年度はむつ市が市制を

施行して50周年という節目の年であると同時に、川内町、大畑町、脇野沢村を加えた4市町村での合併5周年を迎えることとなります。

この間、本市が下北の核として、着実に発展して参りましたのも、度重なる苦難に立ち向かい、乗り越えてこられた先達のたゆまぬご努力のお陰と心から敬意と謝意を表する次第であります。

この新しい年は、むつ市が次の半世紀に向けたスタートの年であり、飛躍の年であるとの認識のもと、『人と自然が輝くやすらぎと活力の大地陸奥の国』を目指し、新むつ市の一体感の醸成と『下北のむつ市から日本のむつ市』へ向けアピールをして参りたいと考えております。

新年度の具体的な取り組みにつきましては、現在、新年度予算を編成中でありませうので、この結果を踏まえ、来る3月に市議会へ提案いたします平成21年度予算に係る『施政方針』でその内容を皆様にお伝えして参りたいと考えております。

新しい年が市民のみなさまにとりまして、充実した明るい良い年でありませうことを心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。



『真』なる『新』へ

むつ市議会議長 村中徹也

がたい』という、特に旧町村民からの声と、民意とのバランスによって生まれた数字であります。

選挙区は、合併後の旧市町村民の意識格差是正と、均衡ある発展を目的に、小選挙区から統一選挙区といたします。

政務調査費は21年度より廃止いたします。

国・県への定期要望活動は平成22年度より廃止いたします。

常任委員会の行政視察は既に隔年実施され、さらに22年度から減額をいたします。

議会運営委員会の行政視察は既に廃止をいたしました。

常任委員会は、平成21年9月を目途に4委員会から3委員会にいたします。

市議会公用車は、経費節減と市経済の景気雇用にも寄与する目的で、平成21年度から民間委託いたします。

長期欠席議員に対する処遇については、市民感情に配慮し平成21年度中に条例制定をいたします。

このように、本来の任務である、行政への監視機能を低下させず、市民の目線に立った改革を実行し

『生まれ変わり』のむつ市議会をみなさまにお見せできるものと確信をいたしております。ご期待ください。

次に、むつ市の現況と、議会と行政のあるべき関係について述べましょう。

議会の役割の殆どが行政のチェックです。時の権力者が暴走（税金の無駄遣い）しないよう、ある時はブレーキであり、ある時はアクセルなのであります。

財政問題、新庁舎移転、脇野沢地区廃棄物不法投棄問題、リサイクル燃料中間貯蔵施設、サル被害問題、下北半島縦貫道路建設、国道279号と338号整備、JR大湊線問題、旧市町村の均衡ある発展、医療、福祉、教育、市内の経済景気、雇用問題等々のいずれかに行政が予算を傾斜配分するかにより、我々議会の対応が異なるということであり、これが『ニューリーダー』としての『生まれ変わり』の姿であります。

特筆しますが、議員一人ひとりにはそれぞれのフィロソフィーを持っています。それに基づくインシタンスが相違するのは、当然のことと、

お考えになればご理解いただけるでしょう。

冒頭の『新』から『未来への一歩』を踏み出すわけですが、そのエネルギーの源泉は元旦であります。一年の計は元旦にありと申します。師走中、ましてや大晦日は、新しい年を清新な気持ちで迎えようという準備に余念がありません。それだけ元旦には特別な意味があるのです。

そして我々人間は、元旦の朝に今年一年の想いをあれこれ巡らせ、全ての『一新』に気を引き締め、一年の『新ステージ』を祝う儀式を行うのです。むつ市民のみなさん、元旦の精気と英気を浴びて、『新』むつ市構築のために一緒に歩もうではありませんか。

冒頭でも申し上げましたが、むつ市制施行50周年の大節を迎えます。50年前の昭和34年は奇しくも私の生まれた年であります。私も自らを鼓舞し、議長職を完全燃焼させる思いで、市民の福祉向上と、議会改革に邁進させていただきます。むつ市議会共々ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、今年一年がみなさまにとりまして、平穏で実り多き年でありますことを、ご祈念申し上げます。頭のご挨拶といたします。

むつ市議会は、平成19年の議長選挙の不祥事により、昨年3名の議員が辞職し、市民のご期待を裏切る結果となりました。深甚なるお詫びと、『新』むつ市議会への『再出発』をお約束したいと思います。

それでは、議会の『チェンジ』と『新ステージ』について申し上げます。

議員定数を平成23年の一般選挙より、30人から26人にいたします。この数字は合併に対し『慨歎に堪え



〈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

## 税に強くなろう！ ～所得控除について～

前回は所得についてお知らせしましたが、今回は所得から差し引きされる所得控除の主なものをご紹介します。

## ○医療費控除

納税者が、本人や本人と同一生計の配偶者その他親族のために、医療費を支払った場合に差し引かれる控除です。

【医療費控除の金額の計算方法】（最高限度額 200 万円）

医療費控除の金額 =

支払った  
医療費の金額- 保険金等で補てん  
される金額- 次のいずれか少ない金額  
ア…10万円  
イ…総所得金額等×5%

※所得税・住民税共に上記の算出方法ですが、配当所得等により控除額に差が生じることがあります

## ～医療費控除の注意事項～

- ①平成 20 年分の申告の際には平成 20 年 1 月 1 日から平成 20 年 12 月 31 日までに支払いが完了している医療費の領収書（明細等が記載されていればレシートも可）、保険金等で補てんされる金額がある場合はその金額が分かる書類が必要となりますので、申告の際には忘れずに持参してください。
- ②支払った医療費の金額等は、医療を受けた人、医療機関ごとに領収書をまとめて、必ずご自分で計算してください。申告の際に計算してこない方が見受けられますが、このような場合は申告に時間がかかるばかりか、混雑の原因となりますので、ご協力をお願いします。
- ③医師の文書代、健康増進や予防のための医薬品の購入代など医療費控除の対象とならないものがありますので、対象とならないものは計算に含めないでください。判断できない場合は、税務署や市税務課でご確認ください。

## ○社会保険料控除

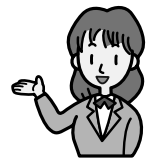
納税者が、本人や本人と同一生計の配偶者その他親族が負担すべき社会保険料を支払った場合に差し引かれる控除です。申告の際には、『社会保険料控除証明書』等が必要です。

対象となる社会保険料は一般的に、次のものを指します。

- ア. 健康保険料    イ. 国民健康保険税  
ウ. 介護保険料    エ. 雇用保険料  
オ. 国民年金保険料 など

【社会保険料控除の金額の計算方法】

社会保険料控除の金額 = 支払った社会保険料の全額



## ○生命保険料控除

納税者が、生命保険料等を支払った場合に差し引かれる控除です。申告の際には、支払額等の証明書が必要です。

【生命保険料控除の金額の計算方法】

## ○所得税

年間の支払保険料の合計	控除額
25,000 円以下	支払保険料
25,000 円超 ~ 50,000 円以下	支払保険料× 0.5 + 12,500 円
50,000 円超 ~ 100,000 円以下	支払保険料× 0.25 + 25,000 円
100,000 円超	50,000 円

## ○住民税

年間の支払保険料の合計	控除額
15,000 円以下	支払保険料
15,000 円超 ~ 40,000 円以下	支払保険料× 0.5 + 7,500 円
40,000 円超 ~ 70,000 円以下	支払保険料× 0.25 + 17,500 円
70,000 円超	35,000 円

〈詳しくは〉市税務課市民税係

## 【納税週間～1月の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。市税等の納付を受付していますので、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おりますので、窓口または電話にてお問い合わせください。

## 《開設日時》

1 月 25 日～ 31 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・午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

## 《開設場所》

本庁舎税務課

# 1月のむつ地区資源ごみ回収について

～むつ地区にお住まいの方はご注意ください～

年始休業により、1月1日、2日(第1木曜日、第1金曜日)は資源ごみ回収を行いません。このため、毎月木・金曜日が資源ごみ回収日となっている町内会では、1月中、次のとおり回収となります。ごみの分別、資源の回収にご協力をお願いします。

回収日	町内会名
1月 8日(木)	宇田町・桜木町
1月 9日(金)	本町・田名部町・田名部駅前・新金谷・緑ヶ丘
1月15日(木)	山田町A・山田町B・松森町・越葉沢
1月16日(金)	柳町・柳町B・栗山町・岩菜・長坂

回収日	町内会名
1月22日(木)	大湊新町・大湊浜町
1月23日(金)	尻釜・宮後・樺山・女館・女館高台・新女館・元村女館・槌川目
1月29日(木)	大湊上町・川守町
1月30日(金)	横迎町・上川町・赤坂・和泉町・土手内・斗南岡・最花

〈詳しくは〉  
市廃棄物対策課 ☎22-1111 内線 342・343

## 『窓口サービス専門員』募集のお知らせ

市市民課では、窓口にお越し

になったみなさまをなるべくお待たせしないように窓口でのスピーディーな対応を目指してまいりましたが、平成21年4月から、より一層の迅速化とサービスの向上を図るため『窓口サービス専門員』を募集します。

〔勤務時間〕1日6時間

※具体的な時間は勤務形態により異なります

〔任用期間〕平成21年4月1日から1年間

〔資格等〕

特にありませんが、市の業務に理解と意欲のある方

〔雇用条件〕

市の規定による

〔選考方法〕

面接により選考

〔申込締切等〕

1月23日(金)までに市本庁舎市民課窓口まで履歴書(市指定)

〔面接日〕

2月1日(日)午前10時～

市民課にて配付)を提出してください。



〔問合せ・申込先〕

市市民課(鹿内・成田) ☎22-1111 内線315

## 国民健康保険と健康優良家庭を表彰

平成20年度むつ市国民健康保険健康優良家庭として64世帯が該当し、このたび表彰状と記念品が贈られました。

〔受賞世帯数〕

11年連続	1世帯
10年連続	1世帯
7年連続	1世帯
6年連続	2世帯
5年連続	2世帯
4年連続	1世帯
3年連続	4世帯
2年連続	14世帯
1年	38世帯

増加の一途をたどる医療費の抑制と国民健康保険財政の健全化に貢献されたことに、心から感謝申し上げます。



これは、国民健康保険に加入しているみなさんの健康の保持増進と、国民健康保険制度の趣旨普及を図ることを目的に行なっているもので、昨年度一年間に医療機関を受診しなかった世帯のうち、年度を通じて2人以上が国民健康保険に加入し、同年度の市民税の申告を済ませ、国民健康保険税を納期内に完納した世帯が対象となっています。

〔詳しくは〕

市国保年金課国保係 ☎22-1111 内線322

# 二十歳になったら国民年金の 加入手続きをしましょう!

二十歳を迎えられるみなさんおめでとうございます。

二十歳になることによつていろいろな権利を得るとともに、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、保険料を納めることもそのひとつです。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」の仕組みとなっています。

## ○原則として

- ・65歳になったとき(老齢基礎年金)
- ・病气やけがで障害が残ったとき(障害基礎年金)
- ・小さいお子さんを残して亡くなったとき(遺族基礎年金)

このようにさまざまの場合に応じて受けとれる年金があり、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】

二十歳になる誕生日に、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。

なお、書類が届かない場合は、市役所へお問い合わせください。  
※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

## 【国民年金保険料は?】

月額14,410円(平成20年度)

※経済的な理由で保険料を納められないときは、保険料の免除制度があります。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、基礎年金番号が書いてある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、厚生年金等に加入する時や、年金を受けるときに必ず使用し、一生変わることはない一人に一つの番号です。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327・328

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

## 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。詳しい内容については、各教室にお問い合わせください。

いつ どこで	問合せ先
1月 8日(木)・10:00～12:00 近川青葉会集会所	恵光園在宅介護支援センター 石戸谷 ☎26-2681
1月 23日(金)・10:00～12:00 中野沢老婆会詰所	恵光園在宅介護支援センター 石戸谷 ☎26-2681
1月 29日(木)・10:00～12:00 地域交流センターせせらぎ	在宅介護支援センターがわうち 田澤 ☎31-2555

## 男女共同参画室だより⑤

### 青森県男女共同参画センター

## 『オープンカレッジ in むつ』開催

長野県の松本サリン事件で被害者となった河野義行さんを講師にお招きし『オープンカレッジ in むつ』を開催します。みなさまどうぞお気軽にお越しください。

〈いつ〉 1月28日(水)午後6時30分  
〈どこで〉 むつ来さまい館イベントホール

〈演題〉 『私にとっての松本サリン事件  
～人権・メディア・夫婦とは～』

〈講師〉 河野 義行 氏

※松本サリン事件の被害者で、第1通報者でありながら犯人扱いされた苦しい経験を持つ。オウム真理教の事件関与が明らかとなり、無実が証明されるも、なぜ冤罪が起きるのか、またマスコミのあり方について訴え続けている。同じく松本サリン事件で被害を受け、意識不明となった妻に献身的な介護を続けた。

〈その他〉 託児を行います(1才半以上未就学児まで)

※託児ご利用の方は1月20日まで  
にお電話でお申し込みください



〈問合せ先〉

市企画課男女共同参画室 ☎22-1111内線 213

大湊海軍コロッケ認定店

お好み焼き・もんじゃ焼き・塩ホルモン

# 下北物語 蔵

◆皆様の新年のご多幸をお祈り申し上げます!

◆新年会・成人式祝賀会等の宴会は、当店にお任せください。(いかなるご予算にも対応可能)

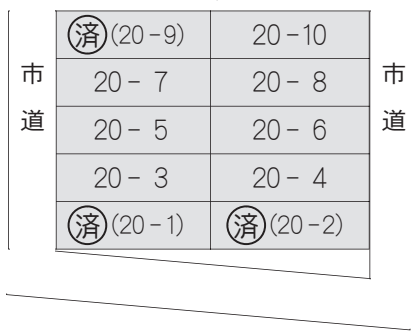
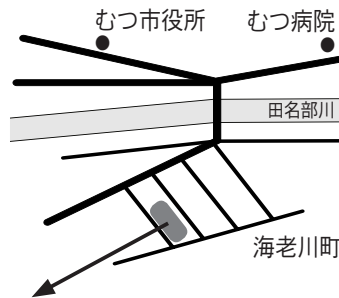
◆むつ市田名部町3-8 (和風レストラン楠こう様向い) 定休日・木曜日

◆むつ市商工会議所・むつ市観光協会・下北衛生協会・むつ市料理飲食店組合加盟店

下北物語 22-4896 (姉妹店)蔵 23-6888

〈売払い物件・地図〉

物件番号	物件の所在地	地積		価格
20-3	海老川町371番11	288.14㎡	87坪	5,820,000円
20-4	海老川町371番12	288.15㎡	87坪	5,820,000円
20-5	海老川町371番13	291.09㎡	88坪	5,880,000円
20-6	海老川町371番14	291.09㎡	88坪	5,880,000円
20-7	海老川町371番15	293.99㎡	88坪	5,940,000円
20-8	海老川町371番16	293.90㎡	88坪	5,940,000円
20-10	海老川町371番18	296.81㎡	89坪	6,000,000円



〈問合せ・申込先〉  
市管財課管財係  
☎22-11111内線172

市有地(旧海老川町市営住宅跡地)を先着順に売払いしています

市では、海老川町の市有地を先着順にて販売しています。

複数の物件をまとめて購入したい場合はご相談ください。

なお、先着順での売却となりますので、ご希望の物件が売却済の場合はご容赦ください。

〈販売期限〉

平成21年11月26日(木)まで

※ただし、土・日曜、祝日を除く

〈申込に必要な書類〉

○普通財産買受申込書

○身分を証する書類

・個人の場合

…本籍地の市町村長が発行した身分(身元)証明書

・法人の場合

…履歴事項全部証明書

○住民票(むつ市に住民登録を

されていない方のみ) ※申し込みの詳細についてはお問い合わせください

〈申込受付場所〉

市管財課管財係

午前9時から午後5時まで受付

〈売買代金の納付・契約保証金〉

契約の締結時に、契約金額の

全額または10分の1以上の契約

保証金(残額は30日以内に納付)

を納付いただきます。

※契約書に添付する収入印紙、所有

権移転登記時の登録免許税等はすべて当選者の負担となります

〈その他〉

その他契約上の特約等、詳細についてはお問い合わせください。

下北地区労働基準協会  
各種講習会のお知らせ

〔安全衛生推進者 養成講習(学科)〕

(いつ)

2月5日(木)～6日(金)

・午前9時～

〔どこで〕むつ市内にて

〔参加費〕9千660円

(受講料・テキスト代込み)

〔職長・安全衛生責任者 教育講習(学科)〕

(いつ)

2月19日(木)～20日(金)

・午前9時～

〔どこで〕むつ市内にて

※学科・実技とも

〔参加費〕1万4千390円

(受講料・テキスト代込み)



〈問合せ・申込先〉

下北地区労働基準協会

☎22-11389



ペレットストーブ

(有)濱田製材所

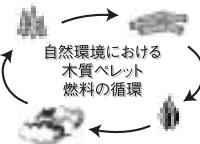
むつ市大字城ヶ沢字下田30

TEL 24-2110 FAX 24-2877

優しい炎がある暮らし～環境にやさしい暖房機器～

ペレットストーブ展示販売  
木質ペレット取扱店

このペレットストーブは、環境負荷軽減に役立つ木質ペレット燃料を効率よく経済的に燃焼させて、お部屋やお住まいの暖房を行う環境対応型暖房機器です。



一般建築材販売

神社、仏閣

【杉】…角材、タルキ、ヌキ野椽、野地板、他

【赤松】…梁、間柱、根太角材、小割物全般

買換、丸太1本からでも承ります。個人販売もいたしております。

広葉樹  
ヒバ材一式

■協賛：下北地方森林組合 TEL 22-1041 FAX 22-8944

# 雪道をもっと歩きやすく

みなさんのご理解とご協力をお願いいたします

市では、除雪作業を早朝に行なっております。

除雪作業は、みなさんの通勤通学のため

① バス路線など幹線道路

② 交通量の多い通学路

③ 住宅の多い道路

④ その他の生活道路

という優先順位で作業を行なっております。  
円滑な作業を行なうため

① 路上駐車はやめましょう

② 除雪車には近づかないでください

③ 道路わきに寄せられた雪や、敷地内の雪を車道や歩道に出さないでください

④ 事故防止のため、融雪溝、側溝のフタはきちんと閉めましょう

⑤ 作業内容によっては、交通規制を行なう場合があります

※事業所等で、市雪捨場(真砂町港灣施設)を利用される場合は制限がありますので、市土木課維持係までご連絡ください。

## 小型除雪機と運搬用の軽トラックを無料で貸し出します

歩道等の公衆用道路を確保するためのものですので、個人の駐車場や敷地内道路には使用できません。

〈詳しくは〉

市土木課維持係 ☎22-1111 内線 612 ~ 614

### 除雪に関する問合せは

〈国道・県道〉

下北地域県民局地域整備部

道路施設課

☎22-8581 内線 264・267

〈市道・生活道〉

むつ地区・市土木課維持係

☎22-1111 内線 612・614

川内地区・川内庁舎建設課

☎42-2111 内線 253

大畑地区・大畑庁舎建設課

☎34-2111 内線 264・265

脇野沢地区・脇野沢庁舎建設課

☎44-2111 内線 70・71

## 児童館の放課後児童クラブ(学童保育)を募集します

児童館では平成21年度の放課後児童クラブ(学童保育)の児童を募集します。

対象児童は、父母の職業・病気等の都合により、放課後、適切な保護育成を受けられない小学1年生から3年生までの児童です。また、家庭の事情などで特に必要があると認められる場合は、小学6年生までの児童も対象となります。

現在入館している児童でも新たに申請が必要ですのでご注意ください。

〈募集期間〉

1月15日(木)～2月14日(土)

〈募集人員〉

・市立中島児童館…70名

・市立湯坂下児童館…30名

・市立正津川児童館…20名

〈開館日〉

月曜日～土曜日

※ただし、日曜、祝祭日、年末年始、春休み等は除きます

〈利用時間〉

・平日は、下校時間～午後5時

・学校休業日は、午前8時30分～午後5時

※ただし、親の勤務に支障がでる場合は、午後5時45分まで利用できます

〈使用料〉月額500円

〈その他〉

・申請書は、各児童館にあります

・傷害保険料として1,100円、連絡ノート代として70円が必要で

【児童館母親クラブ会員募集】

母親クラブは、ご自分のお子さまが児童館に入っていないなくても、年齢に制限なく一般の方でも入会できます。

この機会にぜひご入会ください。

〈問合せ・申込先〉

市立中島児童館

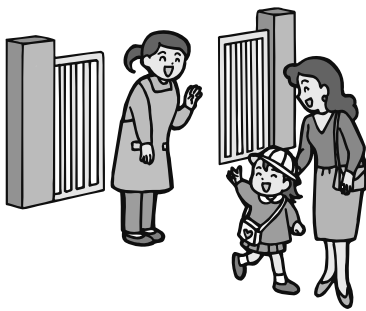
☎34-3137

市立湯坂下児童館

☎34-2138

市立正津川児童館

☎34-3138





## むつ市民大学公開講座

〈い つ〉 1月29日(木)・午後1時～3時

〈どこで〉 中央公民館

〈テーマ〉『霊場恐山 ～魂のゆくえ～』

〈講師等〉円通寺院代 南 直哉 氏

〈送迎バス〉

受講登録している方を対象に送迎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。

- ・脇野沢公民館前……午前11時50分出発
- ・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

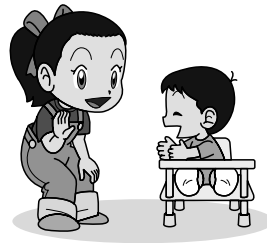
※帰りは、中央公民館前を午後3時10分に出発します

〈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、『あおり県民カレッジ』の認定講座です。

〈問合せ・申込先〉

中央公民館 ☎24-1224



大平保育園地域子育て支援センターでは、地域の子どもたちとふれあいながら子育てを体験することを目的として、むつ市内の高校生を対象に保育体験ボランティアを募集しています。

## 高校生保育体験ボランティア参加者募集

〈いつ〉

1月6日(火)～9日(金)

午前9時～午後1時

※参加できる日だけで結構です

〈定員〉20名

〈準備する物〉

お弁当(ご飯だけ)、上履き

〈服装〉

各学校指定のトレーニングウェア

エア

〈問合せ・申込先〉

社会福祉法人むつ中央福祉会

大平保育園地域子育て支援センター

☎24-5117 (FAX兼用)

## 県政モニターを募集します

県では、アンケートを通じて県民のみなさまから意見・要望などをお聞きし、施策の企画・立案の参考にするため県政モニターを募集しています。

〈応募資格〉県内にお住まいの満20才以上の方

※ただし、議員、公務員、行政相談委員、国や地方公共団体のモニターを務めている方や務めることになっている方、平成16年度以降に県政モニターを経験した方は除きます。

〈募集人員〉100名程度

〈期間〉平成21年4月から1年間

〈仕事内容〉アンケートに対する回答(年3回程度)

〈応募方法〉

郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、職業、電話番号、応募理由、各種モニターの経験、携帯電話以外のメールアドレス(ある場合)をご記入のうえ、ハガキまたは電子メールでお申し込みください。

※ご応募の際にいただいた個人情報については、県政モニターに関する事務以外の目的では利用しません

〈応募締切〉平成21年1月30日(金)

〈結果通知〉

居住地域、年齢、職業などを勘案して選定し、平成21年3月末までに全員に通知します。

〈その他〉アンケートに回答していただいた方に記念品を贈呈します。

〈問合せ・申込先〉

〒030-8570 青森市長島1-1-1 青森県企画政策部  
政策調整課広報広聴グループ県政モニター係

☎017-734-9138 (直通)

☑koho@pref.aomori.lg.jp

## 平成21年度『国有林モニター』募集

東北森林管理局では、国有林の管理・運営にみなさまの声を役立てていくため、モニターを募集します。

〈募集人員〉48名

〈募集期間〉

1月5日(月)～31日(土)

〈任期〉

平成21年4月～平成22年3月

〈内容〉

アンケートへの回答、国有林モニター会議への出席等



〈応募方法等問合せ先〉

東北森林管理局国有林モニター係

☎018-8336-12274

☎018-8336-12031

☑http://www.tohoku.kokuyurin.go.jp/

## ～むつ市ウェルネスパーク～ 年始営業と営業時間変更のお知らせ

【年始特別営業】1月2日…正午～午後5時

1月3日…午前9時～午後5時

1月4日…午前9時～午後8時

〈営業時間変更〉平日…午前9時～午後9時

※退館時間は午後9時30分となります

〈問合せ先〉

むつ市ウェルネスパーク ☎28-4341

## Let's 国際交流 ～国際交流員 エイミー・ミラーからのお知らせ～

### Amy's America『英会話・文化教室』

この教室は、市国際交流員のエイミー・ミラー (Amy Miller) との会話を通して、アメリカの日常生活やちょっとしたエピソード、そして Real English を楽しんでいただくことを目的に開催しています。

アットホームな雰囲気のある教室ですので、英語が得意な人も、そうでない人もぜひご参加ください。

〈いつ・どこで〉

- 1月14日(水)・中央公民館
- 1月21日(水)・川内公民館
- 1月27日(火)・脇野沢地域交流センター
- 1月28日(水)・大畑公民館

※時間はいずれも午後2時～3時30分

事前の申込がない場合は中止となることがあります

〈対象〉 おおむね18才以上の方※英会話初心者大歓迎!

〈定員〉 各会場先着 15名

〈参加料〉 無料

〈申込締切〉 各教室開催の3日前まで

### Amy と気軽に何でもトークング

『英会話教室って、何か難しそうだなあ～』なんて思っている方、気軽に外国人とおしゃべりしてみませんか?

申し込みは不要です。会場にいる私(市国際交流員のエイミー・ミラー <Amy Miller>)に日本語でも英語でも構いませんので、ぜひ声を掛けてみてください。

〈いつ〉 1月20日(火)・27日(火)

※時間はいずれも午前10時～11時30分

〈どこで〉 市立図書館会議室

※お好きな時間だけで構いません。複数のお客様がいらっしゃったときは、みんなで一緒に会話をする形式になりますのでご了承ください。

〈問合せ・申込先〉

市秘書課国際交流担当 ☎22-1111 内線 163

### That's Not English (それは英語じゃない)

日本人はクリスマスにクリスマス・ケーキを食べたりしますね。アメリカ人の私にとってこれはよく理解できません。クリスマスはイエスの誕生日を祝う日なので、それを考えて日本人は普通のケーキを食べていると思ったことがあります。また、日本人はクリスマスにフライドチンを食べる人もいますようで、それと同じく、とにかくアメリカらしく過ごそうとして、ケーキを食べているのかもしれない。

イギリスでクリスマスにケーキを食べる人がいると聞いたことがありますが、アメリカでは聞いたことがありません。普通のアメリカ人は、私の家族と同じく、アップル・パイとかクリスマス・クッキーを食べることが多いかと思います。

一応、アメリカではクリスマス時期になるとフルーツ・ケーキというケーキが流行ります。しかし、味や食感がショートケーキと全然違っていて、私の親の年代から若者まで、マズイと思う人が多いので、あまり食べているのを見たことがないです。

クリスマス・ケーキ → Fruit Cake (フルーツ・ケーキ)

今年のクリスマスも私はアメリカの実家に帰り、家族とゆっくり過ごしてきます。それではみなさん良いお年を～!



### ～海老川コミュニティ女性学級～ 新春名曲『ヴァイオリン』コンサート

ヴァイオリン奏者の<sup>いばらき はな</sup>茨木 華氏(大阪府出身)をお迎えしてコンサートを開催します。どなたさまも、お気軽にお越しください。

〈いつ〉 1月19日(月)・午前10時～

〈どんな〉 第1部…名曲特集

〈どこで〉 海老川コミュニティセンター

第2部…茨木氏とのトーク(ケーキ、紅茶をいただきながら)

〈参加費〉 500円

〈申込締切〉 1月15日(木)



〈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

## むつ下北子育て支援ネットワーク『ひろば』からのお知らせ

### 『ママのための子育てプチゼミ』

中村先生の気さくな人柄に導かれ楽しく学んでいます。大学教授から学べるという貴重な時間です。みなさまどうぞお気軽にご参加ください。

【第18回”テーマ 子どもの気質”】〈いつ〉1月15日(木)・午前10時～正午

〈講師〉青森県立保健大学教授 中村 由美子 氏  
 〈どこで〉青森県立保健大学下北地域センター(運動公園向かい)  
 〈参加費〉200円※参加希望の方は前日までに申し込みください  
 〈その他〉同室託児です。お気軽に子ども連れでお越しください。

子育てメイトからのお知らせ

12月号本紙20ページでお知らせした～2009冬のふれあい広場～の日程が変更となりましたのでお知らせします。

1月19日(月)→1月26日(月)  
 ※会場に変更はありません

### 「学びあい、支えあい」地域活性化推進事業 『伝統の味伝達者養成講座 その2・3』開催

下北地域活性化実行委員会による、むつ・下北に伝わる伝統の味を守り・伝えていこうという講座です。

あなたも伝統の味を伝える一人になりませんか？

【“その2”手作り豆腐】

〈いつ〉1月29日(木)・2月5日(木)  
 ※いずれも午前9時～正午  
 〈どこで〉下北文化会館  
 〈定員〉20名 ※定員になり次第締め切り  
 〈材料費〉1日の参加につき700円  
 〈申込締切〉1月20日(火)

【“その3”手作り味噌】

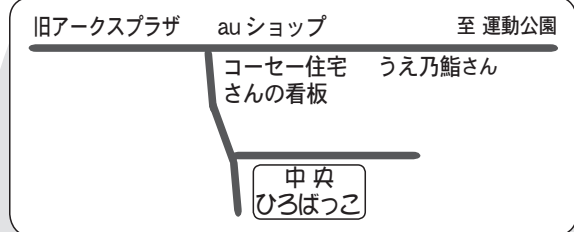
〈いつ〉2月17日(火)午前9時30分～午後3時  
 〈どこで〉ハートランドさくら(赤川町11-22)  
 〈定員〉20名 ※定員になり次第締め切り  
 〈材料費〉2,000円  
 〈申込締切〉2月6日(金)

※いずれも申込は、電話・FAX・メールにてお願いします。なお、無料託児の準備もありますので、申込時にお知らせください



### ～『ひろば』に新しい活動場所ができました～

〈なまえ〉中央ひろばっこ(中央2丁目30-2)  
 〈どこに〉「auショップ」の向かいの「コーセイ住宅」の看板を入れる。広い駐車場もあります。



### 『中央ひろばっこ 冬のお楽しみ会』開催

〈いつ〉1月17日(土)午後2時～4時  
 〈どんな〉雪灯ろうやアイスを作って遊びましょう。  
 あたたかい食べ物もあります！  
 〈対象〉小学生以上 ※電話・FAX・メールにてお申込ください  
 〈参加費〉300円  
 〈申込締切〉1月15日(木)

### 『中央ひろばっこ ミニおもちゃ広場』開催

〈いつ〉1月21日(水)午前10時～正午  
 〈どんな〉グットイなどの「おもちゃ」を用意しています。  
 どなたでも遊びに来てください！  
 〈参加費〉100円

〈問合せ・申込先〉

むつ下北子育て支援ネットワーク『ひろば』

☎ 23-7844 (FAX 兼用) ☒ hiroba@sofcom.jp

新年会をはじめとした、  
 様々なパーティーでのご利用を  
 お待ちしております。

FOOD + DRINK (FREE / 2時間) ¥2,500～

★5名様以上から承ります(最大35名様) ★中学生未満のお子様用価格も!

※ご希望等ございましたら、ご相談に応じますので、スタッフまで、お気軽にどうぞ!!

詳しい内容については <http://www.cafe-company.com/>

旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。本年もより一層のご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。



カフェ デ 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

## 『平成21年 むつ市成人式』が 開催されます

むつ市在住の方や市外在住で参加を希望された方には案内状を送付しておりますが、「当日受付」もできますので、案内状がない方でも友達同士お誘い合わせのうえご参加ください。

〈いつ〉1月11日(日) 午後1時30分～(12時30分から受付)

※“成人の日(12日)”の前日開催となります

〈どこで〉下北文化会館大ホール

〈対象者〉昭和63年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方

〈問合せ先〉

市生涯学習課 ☎22-1111 内線 732

## 発掘作業員を募集します

県埋蔵文化財調査センターでは、むつ市大畑家ノ上遺跡(大畑二枚橋地区)での発掘・掘削を行う作業員を募集します。

〈雇用期間〉4月27日～7月24日(予定)

※1か月の勤務日数は14日以内

〈勤務場所〉大畑家ノ上遺跡発掘調査現場

(むつ市大畑町二枚橋家ノ上地内)

〈応募資格〉むつ市に居住する心身ともに健康な方で、発掘作業につき耐久力、筋力があること。男女不問。

〈採用人員〉52名(予定)

〈待遇等(予定)〉

- ・賃金…日額6,880円(翌月15日の支給)
- ・勤務時間…午前8時30分～午後5時30分
- ・休日…月、土、日曜日、祝日  
勤務を要しないと指定した日

※雇用保険、社会保険への加入はありません

〈応募締切〉2月6日(金)まで

〈問合せ・申込先〉

市生涯学習課文化係 ☎22-1111 内線 733

## 奥内歌舞伎新春公演のお知らせ

毎年恒例となりました『奥内歌舞伎新春公演』が開催されます。

第12回目となります今回は、元赤穂の武士、早野勲平の腹切りの場『忠臣蔵六段目』、そして、すっかりおなじみとなりました、子ども歌舞伎『白浪五人男』稲瀬川勢揃いの場ほかの演目を予定しています。

ぜひ、会場に足をお運びのうえ、新春にふさわしい奥内歌舞伎の艶やかな舞台を堪能してみたいはいかがでしょうか。

〈いつ〉1月25日(日)・午後1時～

〈演目〉『忠臣蔵六段目』、『白浪五人男(子ども歌舞伎)』ほか

〈どこで〉奥内小学校多目的活動室

〈入場料〉無料

〈詳しくは〉

市生涯学習課文化係 ☎22-1111 内線 733

～いつでも・どこでも・だれでも～

## 生涯学習のまちづくり

生涯学習課 ☎22-1111 内線 732 中央公民館 ☎24-1224

市民スポーツ課 ☎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

生涯学習に関するご相談は市教育委員会まで

## 冬の自然観察会へどうぞ

いちだんと寒くなりました。

外に出るのがあっくうな季節ですが、この寒さ厳しい下北で冬を越す鳥たちを探しに行きましょう。

今回は、川内川周辺を散策します。しっかり厚着でお出かけください。

〈いつ〉1月18日(日)・午前10時～正午

※悪天候の場合は中止です

〈どこで〉川内川周辺

※スパウウッド観光ホテル脇の駐車場に集合

〈見どころ〉

川内川で越冬するオオワシ、オジロワシと、カワアイサ、スズガモ、キンクロハジロなどカモ類を観察します。

〈準備するもの〉

- ・双眼鏡(現在お持ちのもので結構です)・長靴・筆記用具
- ・飲物・防寒具等

〈申込締切〉1月14日(水)まで(土・日曜を除く)



〈問合せ・申込先〉

市生涯学習課文化係 ☎22-1111 内線 733



## 『平成20年度福祉セミナー』開催

むつ下北地域社会福祉協議会  
で開催する『平成20年度福祉セミ  
ナー』、午前中は『高齢化社会にお  
ける生涯現役の社会参加活動を  
促す』と題し、六戸町でハーブ農  
園を経営しながら社会教育委員や  
キャンプ・レクリエーション指導  
者として活躍されている大西勇雄  
氏をお迎えしての講演とセッション。  
午後はむつ市在住で青森県レ  
クリエーション協会副会長の白川  
直人氏による『身近な材料を活用  
したエコレクリエーションの実際』  
について学びます。

## 結婚相談所入会のご案内

【結婚相談所とは?】  
むつ市社会福祉協議会が結婚を  
希望する方の登録、紹介、相談、  
出会いの場づくりを推進し、幸せ  
で明るい家庭を築くことを目的に  
昨年7月1日に開設しています。  
相談の費用は無料、秘密厳守  
で相談しやすい環境を心がけ、入  
会から出会い(お見合い)、交際ス  
タートまでをサポートします。

【入会できる方は?】  
むつ市内にお住まいで20歳以上  
の独身者ならびに、市外在住で結  
婚後に市内在住をお考えの方

【入会に必要な書類は?】  
・顔写真(1版の異なる写真2枚)

参加は無料で、どなたさまも参  
加できます。たくさんのみなさま  
のお越しをお待ちしております。

(いつ)1月24日(土)

午前10時〜午後2時30分

(どこで)むつ来さまい館

(準備するもの)

・1リットル紙パック牛乳等

の空容器3個

・1.5リットル炭酸ペットボト  
ル空容器1個

(問合せ先)

むつ市社会福祉協議会

☎23-5093

・印鑑

・独身証明書(市役所本庁舎、各庁  
舎で交付できます)

※会員登録の期間は、入会日から2  
年間です。本人または3親等以内  
の親族の方が手続きしてください

※結婚相談所のほか、社会福祉協  
会本所・各支所でも受付できます

(問合せ先)

結婚相談所

☎22-2731

(むつ市柳町2丁目8-65)

むつ市社会福祉協議会むつ本所

川内支所

大畑支所

脇野沢支所



## 『土木遺産シンポジウムin下北』開催

### 土木史と地域の歴史遺産を再発見!

近代における土木遺産は、地域  
の生活や産業を支えてきた社会的  
な資産であります。これらの土木  
遺産は、地域の学習やまちづくり  
への活用が進められています。  
そこで本シンポジウムでは、土  
木史や土木遺産を通じて、土木分  
野への理解を深めるとともに、こ  
れからの地域のあるべき姿を考え  
ていきます。

参加は無料で、どなたさまも参  
加できます。たくさんのみなさま  
のお越しをお待ちしております。

(いつ)1月10日(土)

午後1時〜4時

(どこで)

むつ来さまい館イベントホール  
多目的ホール

(どんな)

○基調講演

『北海道の土木遺産・  
海峡を越えてつなぐもの』

(講師)

土木学会北海道支部選奨土木遺産  
選考委員会(函館工業校等専門学校)

菲澤 憲吉氏

○話題提供(八戸工業大学)

『青森県の近代土木  
遺産の紹介』

『土木遺産の活用事例の紹介』

○ビデオ上映

『日本の近代土木を築いた人びと』

○特別展示

『近代土木遺産パネル展』

・午前11時〜午後4時30分

(参加費)無料

(問合せ先)

(社)土木学会東北支部

(八戸工業大学工学部

環境建設工学科 准教授・阿波  
☎0178-2518058

## あなただけの鍵をお作りします!!



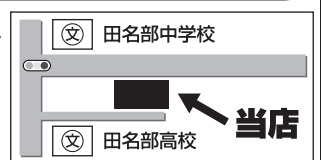
錠前取替・合カギ  
特殊キー作製致します

お好みの生地で、食卓イス・応接イス等張替

## セイトーテント

田名部中学校前

☎22-3328



## あけましておめでと〜うござります

だい みょう とう じ かい  
第32回 大名湯治の会

温泉旅行 2泊3日

宿泊ホテル: 浄土ヶ浜パークホテル(岩手県北三陸)

★旅行の見どころ  
・人情芝居や芸能鑑賞  
・2泊6食、観光バスでご案内  
・ビンゴゲームやお楽しみ抽選会で景品あり  
・参加した皆さんが楽しいと言ってくれる旅行です。

旅行代金 21,800円(小人料金15,000円)

旅行出発日 3月10日、3月15日、3月31日

三八五観光 (小川町二丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

## 12月3日(水) / 大畑町『思齊堂塾』しめ縄づくり ~大畑八幡宮にて~

大畑町の歴史や祭りなどの祭事を学習し伝承しようという仲間が集まって結成された『思齊堂塾』。今年も岩木山神社へ神楽の奉納や鎮守の森づくり等の活動を行なってきましたが、今年も残すところ後わずかとなり、大畑地区の神社へ奉納するしめ縄づくりを行いました。

吉田稔会長以下 35名の会員が、夜7時から大畑八幡宮神楽堂に集結、わらから縄を編み、3本の細い縄を束ねて太い縄に仕上げるという作業を黙々と続けます。太いしめ縄を仕上げるには大人5、6人の力が必要な大変な作業ですが、約1か月をかけて4本のしめ縄を作り上げ、年々その技術も向上しているとのこと。

でき上がったしめ縄は、大畑八幡宮の他、春日神社と湯坂下神社に奉納されます。今年の初詣では、このしめ縄にも注目してみましょう。



## 12月7日(日) / 第21回 むつ下北地区 綱引大会 ~市民体育館にて~



すっかり恒例となった『むつ下北地区綱引大会』も、今年で第21回目をむかえることとなりました。

今年も一般男子8チーム、一般女子4チーム、ジュニア13チームの約300人もの選手が参加、予選リーグから決勝トーナメントと熱戦を繰り広げました。

ジュニアの部の予選では、力の差が歴然とし、あっという間に決着がつく試合も見られましたが、選手はもちろん観客のお父さんお母さんの声援や歓声で、会場は熱気ムンムン。外の寒さも何のそのといった雰囲気でした。

選手のみなさんお疲れさまでした。

## 1月10日は『110番の日』~緊急時あなたを守る110番~

『110番』は事件と事故の緊急電話です。青森県の『110番』はすべて青森県の警察本部で受け付けています。

## 【『110番』かける時の6つポイント】

- ①事件ですか？事故ですか？ ②場所は？市町村名、目標物は？  
③何分くらい前？ ④犯人は？ ⑤どんな状況？  
⑥あなたの住所、お名前、電話番号

O『110番』は、警察官が大事なことから順番にお聞きます。

落ち着いて・大きな声でお答えください。

## 《目標物って?》

パトカーが現場に速く到着できるよう近くにある学校・郵便局・銀行・コンビニ・バス停等の目標物をお知らせください。“止まれ”等の標識の裏側にあるシールの番号でも現在地が特定できますよ!

〈問合せ先〉むつ警察署 ☎22-1321

12月13日(土) / 学びの丘 ミニコンサートⅤ ～二枚橋小学校にて～



10月に行われた『こども音楽コンクール東北大会(合唱重唱の部)』で最優秀賞を受賞した二枚橋小学校ですが、同校の歌にほれこむ東京藝術大学音楽部教授の佐野靖氏が、同大学卒業・在籍の日本を代表する若手音楽家(箏…長谷川慎氏、フルート…上野由恵氏、ピアノ…恩田佳奈氏、ソプラノ…佐藤容子氏)とともに『学びの丘ミニコンサートⅤ』を開催しました。

参加した二枚橋小学校と大間小学校音楽部の子どもたちは、コンサートの前にそれぞれの音楽家たちのワークショップへ参加、日本のトップクラスの技術に直接触れることができ、貴重な体験となりました。

コンサートでは音楽家のみなさんと子どもたちとの共演もあり、地域の方をはじめとした約200人の観客は、一流の演奏にうっとりとして聴き入っていました。

12月14日(日) / むつ下北 少年野球ふれあい教室 ～克雪ドームにて～

橋本武広氏(野球解説者)、細川亨氏(西武ライオンズ)、上本達之氏(西武ライオンズ)、工藤隆人氏(読売巨人)の4人の選手が参加して行われた『ふれあい野球教室』。下北の小中学校の野球部に所属する700名が参加して、キャッチボール・守備・打撃の指導を受けました。

第二田名部小学校4年の水木碧南くんは、キャッチボールで、グローブを相手に向けてしっかり見て投球するように指導を受け、苫生小学校6年の伊勢大樹くんは、スローイングでの肩の使い方を教わったとのこと。2人とも、『勉強になった』、『コントロールがついた』とにこやかに話してくれました。

プロの選手から直接指導を受ける機会を得、みんな緊張しながらも、自己の技術を少しでも上達させようと一生懸命でした。



市政だより掲載記事・市政だより有料広告 ～むつ市のすみ～ コーナーも募集中!

市政だよりでは、みなさんの身近なニュースや、地域での楽しい活動などを紹介していきます。

氏名(団体名)、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

〈有料広告は〉市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

## 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。

### 【1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	……	15日(木)・29日(木)
手芸教室	……	6日(火)・20日(火)
詩吟教室	……	17日(土)・30日(金)
踊り教室	……	14日(水)・28日(水)
お茶教室	……	8日(木)・22日(木)
習字教室	……	9日(金)
コーラス教室	……	13日(火)・23日(金)
ダンス教室	……	14日(水)・28日(水)
カラオケ教室	……	19日(月)・26日(月)
囲碁・将棋教室	……	6日(火)・20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	……	6日(火)・20日(火)
俳句教室	……	16日(金)
日舞教室	……	7日(水)・19日(月)
着付教室	……	26日(月)
唱歌教室	……	16日(金)
カラオケ教室	……	8日(木)・22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

## むつ科学技術館

だ  
よ  
り

新年あけましておめでとうございます！

本年もどうぞよろしくお願ひいたします

昨年は、県内外から多くの方々にご来館いただき、  
誠にありがとうございました。本年もみなさまに満  
足していただけるようなイベントをたくさん企画し  
て参りますので、ぜひ、  
むつ科学技術館へおいで  
ください。

みなさまのご来館を職  
員一同、心よりお待ち申  
上げております。



### 【1・2・3月 コミュニケーションシアターのご案内】

1月から上映ソフトが変わります。新しいメニューは  
次のとおりです。当館にお越しの際は、コミュニケーショ  
ンシアターへも足を運んでみてください。

《上映ソフト》

○平日 (大人の方向けのソフトです)

『偉人たちの夢 ノーベル(30分)』

○土曜・日曜・祝日

『世界絵本箱シリーズ

ベッドのまわりはおばけがいっぱい 他2本(25分)』

《上映時間》

① 10:00 ~ ② 12:00 ~ ③ 14:00 ~

### 【つくってたいけん工作コーナーのご案内】

むつ科学技術館では、土・日曜日、祝日に、身近にあ  
るもので簡単に作れる工作を開催しています。

場所は館内のつくってたいけん工作コーナーで、参加  
費やご予約は必要ありません。開催時間については、日  
によって異なりますので詳しくは当館までお気軽にお問  
い合わせください。

1月17日から3月29日までは『ビー玉万華鏡をつく  
ろう!』を開催します。

〈問合せ先〉

むつ科学技術館 ☎25-2091

☎25-2092

☎ <http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm>



2009  
リフォームで  
気分一新!



謹 賀

- ・内装・カーテン
- ・ハウスクリーニング
- ・管理・設備

☎ 28-3434  
(株)トラストイン

むつ市公民館前 FAX 28-3460

新 年

土地 建物 賃貸 管理  
今年も不動産のご用命は

株式会社 トーリン

青森県知事(6)第2271号  
むつ市金谷1丁目14-23

TEL: 22-6333 FAX: 22-6337  
URL: <http://www.torin-inc.co.jp>



## 第31回むつ養護学校展

### 『ほろらの学校、紹介します』

恒例となりました学校展を今年も開催します。

『むつ養護学校って

どんなところ?』

ぜひ見に行らしてください。

〈いつ〉1月23日(金)～25日(日)

午前10時～午後7時

※25日のみ午後6時まで

〈どこで〉

(株)マエダ本店4階特別催事場

(むつ市小川町2丁目4番8号)

〈どんな〉

・パネルで見る学校紹介コーナー  
・小学部、中学部、高等部の児童生徒の作品、紹介パネル、教材教具コーナー  
・学校の様子がわかるVTR視聴コーナー  
・中学部、高等部の作業学習で製作した製品の販売コーナー、体験コーナー

〈詳しくは〉

青森県立むつ養護学校

☎2612210

## むつ市海と森ふれあい体験館からのお知らせ

【野村義勝氏『世界の切手

コレクション展』開催】

むつ市海と森ふれあい体験館では、魚類研究家「野村義勝」氏(佐井村牛滝在住)が長年にわたり収集されてきた、世界の美しい切手の展示を始めました。

海の生きものなどのテーマで、随時更新しながら通年展示していきますので、近くにお越しの際はぜひご覧ください。

〈お問い合わせ〉

むつ市海と森ふれあい体験館

2階ホール



〈入場料〉無料  
※詳しい内容等はお問い合わせください

〈問合せ先〉

むつ市海と森ふれあい体験館

☎4212411

## トントウビレッジイベント情報

### 【トントウのお正月～昔ながらのお正月を楽しもう～】

〈いつ〉1月18日(日)・9:30～15:30

〈どこで〉トントウビレッジ

〈どんな〉

☆民俗芸能鑑賞コーナー(多目的シアター)

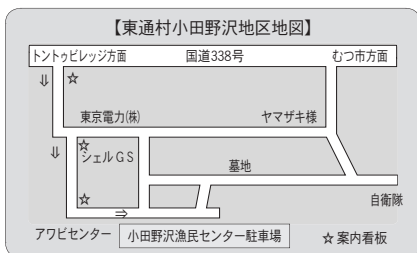
・民俗芸能発表会、太鼓や鉦などのふれあいコーナー  
(①10:00～②13:00～)

☆ウェルカムコーナー(ウェルカムホール)

・民俗芸能の写真パネル展  
・トントウのもちつき大会(①11:00～②14:00～)  
・おしるこの振る舞い(11:30～なくなり次第終了)  
・今年を占う!運だめし空くじなし福引き抽選会  
・紙ずもうトントウ場所

※入場無料。イベントの内容は変更となることもあります。ご了承ください。

◎シャトルバスを午前9時30分から運行します。東通村小田野沢漁民センター駐車場(地図参照)をご利用ください



### 【男性限定 そば教室】

〈いつ〉1月25日(日)・10:00～13:00

〈どこで〉トントウビレッジ『ワークショップ』

〈講師〉さらしなの会代表 竹林 鶴子 氏

〈定員〉15名 ※中学生以上

〈参加費〉無料 ※ユニセフ募金にご協力願います

〈申込締切〉1月13日(火) 当日消印有効

### 【男性限定 こだわりの本格料理教室】

〈いつ〉2月1日(日)・10:00～14:00

〈どこで〉東北電力(株)むつ営業所別館2階調理室

〈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

〈定員〉15名

〈参加費〉無料 ※ユニセフ募金にご協力願います

〈申込締切〉1月20日(火) 当日消印有効

※申込方法

いずれの教室も、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名での応募となります)。

当選者には、申込締切日翌日以降にハガキでご案内の通知をいたします。

※応募者多数の場合は抽選となります。ご了承ください。

〈問合せ先〉

〒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PR施設『トントウビレッジ』 ☎48-2777

# 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

## 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
1月9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
1月29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)

**三種混合** ◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
1月9日(金)	川内病院 13:20～13:50
1月21日(水)	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)
1月23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

**B C G** ◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間
1月30日(金)	下北文化会館 13:15～13:30



## 各種相談日程

**法律相談** 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

1月23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

1月19日(月) 場所は市民相談室。行政が行う仕事についての各種相談を受けます。10:00～15:00

**行政相談** 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

1月9日(金) 場所は大畑庁舎1階小会議室。行政が行う仕事についての各種相談を受けます。9:00～12:00

**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。8:30～17:15

**心配ごと・結婚相談** むつ市社会福祉協議会相談専用電話 ☎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

1月15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

1月7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

1月15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。

ニチイで学ぶ  
ニチイで活かす

あなたの可能性を  
広げませんか?

**今、学んで、春には新しい自分。介護と医療分野の資格や技能を取得。**

ニチイの講座が  
応援します。

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

介護のコツを学ぼう!

■通信教育&実技スクーリング+実習

※実技スクーリングは豊富なクラス設定。  
急用にも「振替受講」無料で安心!

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! 就職サポート  
充実

就業相談  
実施!

※通学制は選べる豊富なクラス設定  
※「振替受講」無料&「休学制度」あり

◎受講料20%給付!  
教育訓練給付制度対象講座(条件有)

この他にもまだまだあります  
介護と医療に役立つ講座。

**無料体験説明会開催!** 受講生  
募集中

① 医療事務 10:30～  
② 14 ホームヘルパー2級 13:30～

講座に関するご質問にお応えいたします!

説明会開催会場) むつ市旭町7-47「駐車場有り」  
ニチイケアセンターむつ中央 マクナルド ●サンデー  
●マックスバリュ

むつ中央二郵便局

案内書無料送呈 ☎0120-555-212  
請求番号1546

無休8:00～21:00  
12/31～1/2は8:00～18:00

まなびネット  
www.e-nichii.net

詳しくは、ニチイ 八戸校まで! (平日9:00～17:15  
12/31～1/4は除く)

**☎0178-24-2916**

株式会社ニチイ学館 〒031-0031 八戸市大字番町9-5-1546 協賛八戸番町ビル4F



## 特定健診 ⑤

### ～ 撃退！メタボリックシンドローム～

#### 【特定保健指導(グループ支援)『かさまい☆メタボ教室』】

前回からお知らせしている『かさまい☆メタボ教室』。今回は「食事を振り返る」をテーマとした2回目と3回目の教室の様子を紹介します。

2回目は、事例を参考に、昨日食べた1日の食事を振り返りました。自分の食事の目標量(目標量とは…健康を維持するために必要な量。身長と生活強度から割り出します)と自分の食べた量を食事記録表で比較してみました。カロリーやグラムを使わず、<sup>まる</sup>●(=80キロカロリー)を使用することで、栄養士に頼らなくても自分で自分の食事を振り返る方法を学びました。

3回目は、バイキングで昼食を食べながら、それが目標量と比べて多いか少ないかを確認しました。自分の食事量を見ただ目で簡単にわかる方法を体験しました。

#### 2回目の様子

◇ <sup>まる</sup>●1個分の食品展示をし、食事例を基に自分の1日の食事を書いてみました。



普段意識していない  
麺けどご飯パン。



野菜は目標量を食べ  
ているな！<sup>まる</sup>●をつけ  
るとわかりやすい！

#### 3回目の様子

◇ 今日の昼食はバイキングです～自分で好きなものをもって<sup>まる</sup>●何個分かを確認しました。



普段食べなれていない  
せいか、果物や  
牛乳をとらなかつたわ～



とうもろこしがこ  
んなに<sup>まる</sup>●が多  
かった。  
クリームパンも…

◇ グループトーク～バイキングや血液検査の結果を見て自分の食事を振り返りました～



お菓子が目標量より多かった！  
…きっとそれで検査値があ  
がったんだわ～

○ 次回は～第4回目の『コントロールをみる』～での様子を紹介します

(問合せ・健診申込先)

市健康推進課 ☎ 22-1111 内線 442・445

## 1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。

- ☆ 1日(祝) 中央内科クリニック ☎ 28-4550
- ☆ 2日(金) 村中内科・心療内科医院 ☎ 23-0120
- ☆ 3日(土) 三上医院 ☎ 22-1011
- ☆ 4日(日) ちば小児科アレルギー科クリニック ☎ 33-8001
- ☆ 11日(日) 柳谷泌尿器科皮膚科クリニック ☎ 24-2055
- ☆ 12日(祝) たなか泌尿器科クリニック ☎ 28-2660
- ☆ 18日(日) さとう眼科クリニック ☎ 23-9165
- ☆ 25日(日) どんぐりこどもクリニック ☎ 24-5656

## 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



岸本鷹幸君 陸上 400 mハードル高校全国2冠



大畑ミニバスケットボール少年団 全国優勝



田名部神社例大祭

# あ 2009



川内ネブタ祭り



一枚橋小学校 合唱重唱の部 全国大会へ



わきのさわ かさまいまつり