

むつ 市政だより

4.10
2009年 No.695

『春がやってきたニヤ～!』

(3月29日・市内松原町付近にて)

主な内容

- | | | | |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|
| ◇芦崎湾の潮干狩り ほか | … 2p～3p | ◇ブックモビル(移動図書館)運行日程・ある日、どこかで | … 14p～15p |
| ◇市介護福祉課の事業のお知らせ ほか | … 4p～5p | ◇春の火災予防運動のお知らせ ほか | … 16p～17p |
| ◇平成21年度一般会計予算のお知らせ | … 6p～10p | ◇むつ科学技術館だより ほか | … 18p～21p |
| ◇『エイミーのヨモヤマ話』ほか | … 11p | ◇お元気ですか! 保健コーナー | … 22p～23p |
| ◇市内の病院・診療所の4月からの診療日と受付時間 | … 12p～13p | ◇むつ市の睦み～大湊誠武会～ ほか | … 24p |

むつ都市計画道路の変更案に関する説明会・閲覧・公聴会のお知らせ

県では、むつ市川守町、大湊上町、大湊浜町、大字大湊の各一部を対象とした、むつ都市計画道路3・4・5号柳町桜木町線(国道338号大湊Ⅱ期バイパス)の変更案(一部線形の変更)を作成するための原案説明会、閲覧、公聴会を開催します。

【原案説明会の開催(どなたでも出席できます。直接会場へおいでください。)]

(いつ) 4月28日(火) 午後6時30分～
(どこで) 下北文化会館2F 視聴覚室

【変更原案の閲覧について】

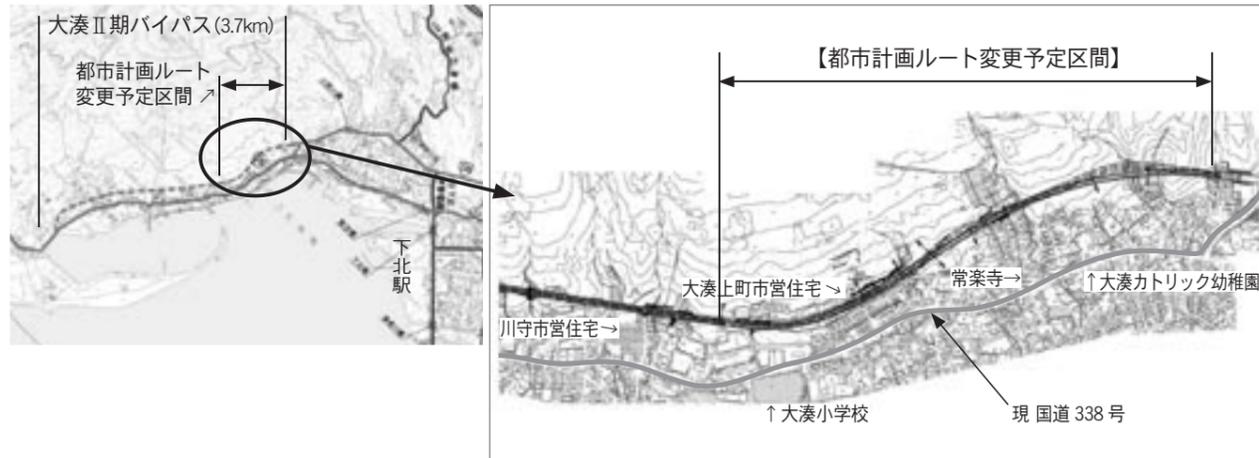
(閲覧期間) 4月30日(木)～5月15日(金)・午前8時30分～午後5時 ※土・日曜、祝日を除く
(閲覧場所) 青森県県土整備部都市計画課(青森市長島一丁目 青森県庁東棟6階)
市都市計画課(むつ市金谷一丁目 むつ市役所南庁舎1階)
※4月10日(金)から青森県ホームページおよびむつ市公式ホームページにも掲載します
青森県ホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/toshikeikaku.html>

【公聴会の開催】

(いつ) 5月22日(金) 午後2時～
(どこで) 下北文化会館2F 視聴覚室
(公述申込)

公聴会に出席して意見を述べたい方は、あらかじめお問い合わせのうえ、4月30日(木)から5月15日(金)までに公述申出書を提出してください(土・日曜、祝日を除く、午前8時30分～午後5時受付)。
※期日までに公述の申し出がない場合は公聴会の開催を取りやめます。傍聴を希望する方は事前に問い合わせください。

【都市計画道路を変更する位置】



(問合せ・公述申出書提出先)
青森県県土整備部都市計画課都市計画グループ ☎017-734-9681
市都市計画課 ☎22-1111 内線 632

“ゴミ”の処理
会社・商店・飲食店の経営者の皆様
E目処理で、お困りではありませんか?
どうぞ当社へおまかせ下さい。個人のご家庭ゴミもOKです!!

(有)川西商会
〒035-0041 青森県むつ市金曲一丁目11番20号
TEL 22-2176 FAX 22-2177

一般廃棄物処理業許可業者 むつ市指令 第132号
産業廃棄物収集運搬許可業者 許可番号0200013723

大切な人へ 想いをこぼす
春の展示会 開催中 4/10～17

お客様の好きな色・型オーダーメイド感覚
でお造りいたします。さらに耐震構造です。
お気軽にご相談下さい。

50万・100万・150万・200万・300万
各シリーズからお選びできます。

亡くなられた方の戒名・法名 お墓(墓誌)の字彫り承ります

〈日本石材産業協会〉
特許 小田桐石材
むつ市仲町15-8 電話33-3166

展示場 赤川駅



(いつ) 4月25日(土)
・午前7時～11時30分
※会場退場最終時刻:午後2時
(入場料)
・大人(中学生以上)・・・1,500円
・子ども(小学生以下)・・・無料

◆前売券(1,300円)
東北6県のローソン、サークルKサンクス、むつ市観光協会、むつ市漁業協同組合にて3月25日(水)から販売しています。

◆当日券(1,500円)
真砂町臨時駐車場で午前5時30分から、潮干狩り会場でも販売します。



〈詳しくは〉
むつ市漁業協同組合 ☎24-1261
市農林水産課
☎22-1111 内線 526・527

「むつ市制施行50周年 合併5周年」
芦崎湾の潮干狩り
◇今年(4月25日(土))は午前7時～
会場への一般車両の乗り入れはできませんのでご注意ください!

むつ市の春の風物詩『芦崎湾の潮干狩り』が、今年も4月25日(土)の最大干潮時刻9時31分(調査機関により若干の誤差があります)に合わせて行われます。
たくさんのお客さんに楽しんでいただくこと、交通渋滞緩和のため、会場への一般車両の乗り入れを禁止します(ただし、徒歩・自転車・オートバイの場合は入場できます)。
潮干狩りに自家用車等で参加されるみなさんには、当日真砂町埋立地(大湊岸壁)に臨時駐車場を設けますので、潮干狩り会場まで無料シャトルバスをご利用ください。
当日は、自衛隊補給所前の直線道路脇(国道)には、駐車しないようお願いいたします。



【シャトルバス】
往路は真砂町臨時駐車場から会場まで、午前6時30分から午前9時まで運行します(直通)。
途中乗車はできませんが、午前8時以降に臨時駐車場を出たシャトルバスについては、運行経路である大湊駅からの各バス停で乗車できます(ただし満員の場合は乗車できません)。
復路の真砂町臨時駐車場までの直通シャトルバスは、会場を午前10時から午後2時まで適宜運行します。
また、大湊駅までの各バス停に停車するバスについては、会場を正午に出発(明示します)します。

◆お願い◆
会場のトイレは、地形の関係上、潮干狩りエリア内に設置できません。そのため、本部周辺と棧橋(図を参照)付近へ設置せざるを得ませんので、参加される方には、大変ご不便をおかけしますが、体調に合わせた場所を選んで潮干狩りをお楽しみください。

ご存知でしたか？市介護福祉課で行なっている事業についてお知らせします

【軽度生活援助ホームヘルプサービス事業(家事援助)】

ヘルパーがお伺いし、調理、自宅の掃除、洗濯などを行います(介護保険給付の要支援1のサービス水準に合わせたもの)。
 (対象者) 65歳以上の高齢者のみの世帯(ひとり暮らしの世帯も含まれます)で、介護保険の要介護認定をまだ受けていない方、要介護認定の結果「非該当」となった方
 (利用料金) 午前6時～午前8時まで…300円/30分
 午前8時～午後6時まで…200円/30分
 午後6時～午後10時まで…300円/30分
 (利用時間) 1回あたり2時間以内
 (利用回数) 1週間あたり1回まで
 ※平成21年度から利用回数が変わります
 (1週間あたり2回まで⇒1週間あたり1回まで)



【食の自立支援事業(配食サービス)】

食生活の自立を支援するために配食(夕食のみ)を行います。
 (対象者) 調理が困難な65歳以上の高齢者のみの世帯(ひとり暮らしの世帯も含む)で、調査の結果、配食が必要と認められた方
 (利用回数) 1週間あたり2回まで
 (利用料金) 1回400円(食材費、調理費相当分)
 ※平成21年度から利用料金が変わります(350円⇒400円・食材費高騰による変更)
 市は利用料金以外の事務費、運搬費等1食あたり300円を負担しています

【長寿祝金支給事業】

満100歳に到達された方に対し祝金を贈り、表彰します。
 (対象者) 当市に10年以上継続して居住している方で、満100歳の誕生日を迎えられた方
 (支給金額) 50,000円(平成20年度から)
 ※対象者となった方には市から連絡します

(問合せ先)

市介護福祉課 ☎22-1111 内線 436・437
 川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111
 大畑庁舎市民福祉課(ふれあいかん) ☎34-6611
 脇野沢庁舎市民福祉課 ☎44-2111

山火事に注意しましょう！

～平成21年度全国山火事予防運動統一標語～
『見直そう 森の恵みと 火の始末』

- ① 枯れ草などのある場所では、絶対焚き火はしない。
- ② 焚き火や野焼きをするときは周囲にも知らせ、一人で行わない。
- ③ 風が強いとき、空気が乾燥しているときには、焚き火や野焼きはしない。
- ④ タバコの火は必ず消し、絶対投げ捨てない。
- ⑤ 防火用の水を必ず準備し、消火を確認するなど火の後始末はしっかり行う。
- ⑥ 火入れをするときは、市町村の許可を必ず受ける。
 ※火入れとは、造林のための地ごしらえ、採草地の改良などを目的に行う場合のことです。



(詳しくは) 市農林水産課
 ☎22-1111 内線 523

商業施設等の『障害者用駐車場』の確保についてのお願い

小売業等の事業者では、お客様用の車両駐車場に『障害者用駐車場』を確保していることがありますが、この『障害者用駐車場』に健常者の方が駐車して、障害者の方の買い物等に不自由な状況が見受けられます。

健常者の方は、『障害者用駐車場』には駐車せず、その場を開けていただくようご協力をお願いします。
【事業者の方へのお願い】
 事業者の方においては、注意喚起するポスターの貼りだしや、健常者の方が『障害者用駐車場』に駐車した場合は、従業員の声かけや館内放送等で協力を求めるなど、ご協力くださるようお願いいたします。



(詳しくは) 市介護福祉課
 ☎22-1111 内線 453

水源池公園排水路のブルーシートによる保護について

市では旧海軍水道施設を国重要文化財の指定に向け、大湊水源池

公園の堰堤を含む水道施設の資料収集および各種調査研究を行なっています。

これら施設の調査および研究にあたり、堰堤および排水路等の土砂を除去したところ、排水路護岸からの漏水が確認され、放置することにより護岸の崩壊が予想されています。

今後、護岸等の修復に向け、修復工法等を調査することとし、現在、修復までの間、排水路をブルーシートで保護しています。
 市民のみなさまには景観上好ましくない状況となっておりますが、

ご理解をいただきますと共に、危険防止のため排水路等には近づかないようお願いいたします。



(問合せ先) 市生涯学習課
 ☎22-1111 内線 733
 市都市計画課
 ☎22-1111 内線 633

～明るい声が響き合う 未来ひろがる 陸奥の国～ 平成21年度 むつ市一般会計当初予算についてお知らせします

平成21年度の予算編成は、事務事業の効率化や徴収率の向上による歳入の確保および各事業・施策の目標設定とその達成度、費用対効果の検証を踏まえ、最少の経費で最大の効果を上げるような行財政運営を目標に取り組みました。

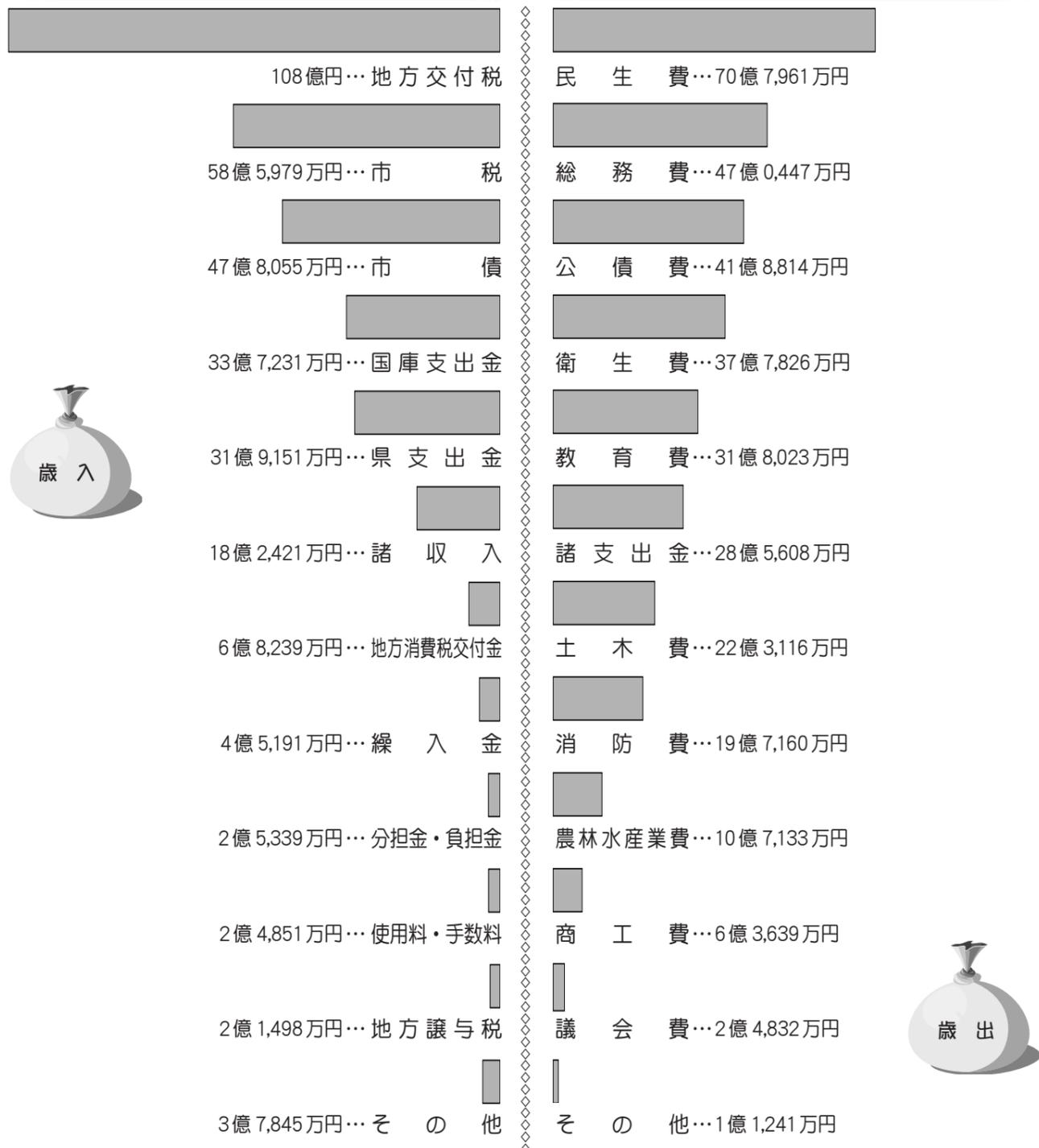
予算総額は320億5,800万円で前年度当初予算と比較しますと、27億4,500万円、伸び率では9.4%の大幅な増となっています。増額となった主な要因は、本庁舎移転、第三田名部小学校および第一川内小学校建設費等の投資的経費の増加、また、財政調整基金への積立金および高金利の地方債に係る

策の目標設定とその達成度、費用対効果の検証を踏まえ、最少の経費で最大の効果を上げるような行

公債費負担の軽減を目的に実施する地方債繰上償還に係る経費を予算措置したこと等によるものです。

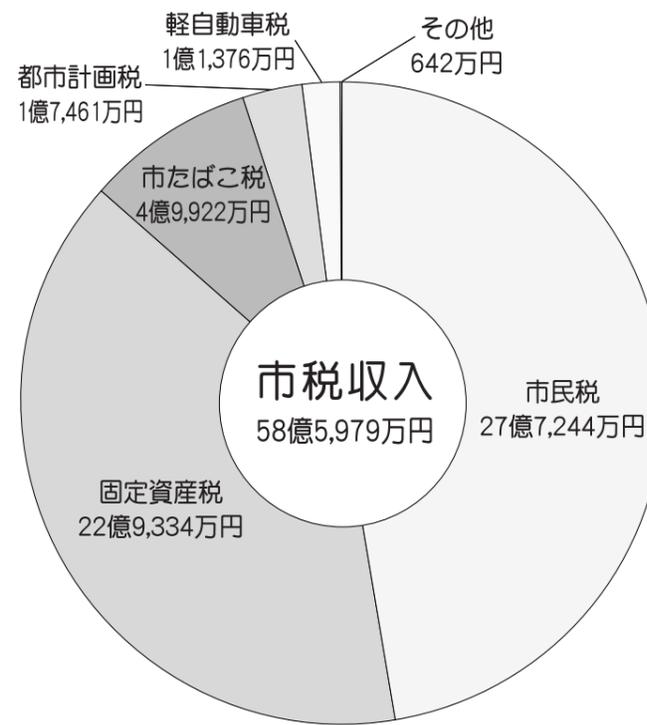
320億5,800万円 歳入

歳出 320億5,800万円



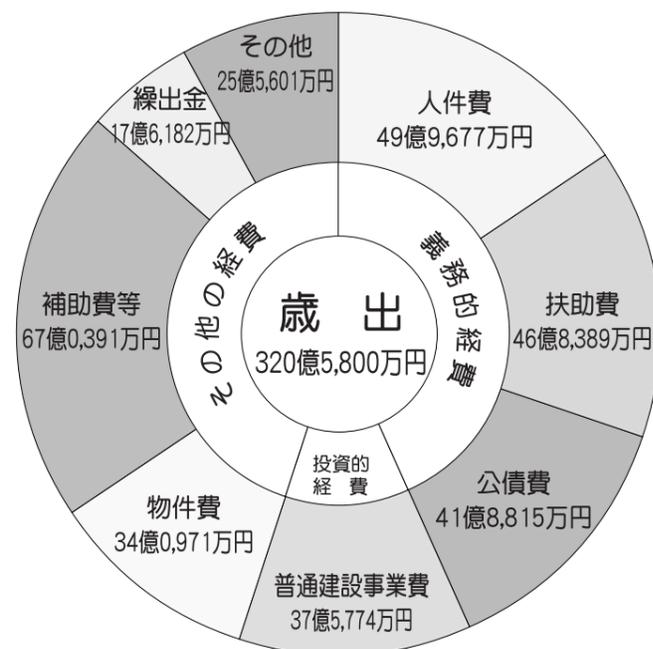
市税収入の状況

市税は貴重な自主財源です。納めていただいた市税は、まちづくり・福祉・教育・環境整備など、さまざまな行政サービスを行うための財源として、みなさんの生活に役立っています。



歳出性質別の状況

歳出を性質別に分類すると、支出が義務づけられ任意に削減することが困難な「義務的経費」、普通建設事業などに充てられる「投資的経費」、「その他の経費」に分けることができます。



【平成 21 年度 むつ市主要事業の概要】

主な事務事業について、長期総合計画に基づき施策項目ごとに区分しましたのでお知らせします。

○地域の個性を活かした特色あるまちづくり

施策項目	事業名	事業費
特色ある地域産業の育成	関根漁港整備	4 億 0,050 万円
	大畑漁港多目的利用施設整備	4,438 万円
	『むつ市のうまいは日本一!』推進プロジェクト事業	323 万円
	地域企業連携強化等事業	440 万円
	ジオパーク調査・研究費	30 万円



施策項目	事業名	事業費
豊かな環境の創造	市営住宅建設事業	1 億 7,462 万円
	鳥獣対策事業	3,919 万円

○市民参加による一体的な新しいまちづくり

施策項目	事業名	事業費
一体的な地域の形成	下北駅前広場整備	1 億 6,084 万円
	酪農 2 号線道路整備	6,965 万円
	市道等維持事業	6,791 万円



施策項目	事業名	事業費
市民協働の施策展開	市制施行 50 周年・合併 5 周年記念事業	3,757 万円
	広報紙発行経費	3,705 万円



施策項目	事業名	事業費
新たな行財政システムの構築	本庁舎移転事業	11 億 5,095 万円
	地域振興事業費	600 万円

○人が生き生きし安心して暮らせるまちづくり

施策項目	事業名	事業費
保健・医療の充実	予防接種事業	6,570 万円
	妊婦健康診査事業	5,708 万円
	成人保健事業	5,606 万円



施策項目	事業名	事業費
福祉の充実	保育所改修事業	1,148 万円
	ファミリーサポートセンター事業費	326 万円
	生後 4 か月までの全戸訪問事業 (こんこちは赤ちゃん事業)	127 万円



施策項目	事業名	事業費
教育の充実	第三田名部小学校建設事業	6 億 9,527 万円
	第一川内小学校建設事業	3 億 0,382 万円
	スクールサポーター配置事業費	1,710 万円
	小・中学校耐震改修事業	1,242 万円
	教育相談支援員配置事業	450 万円

施策項目	事業名	事業費
安心して安全な環境の充実	大畑消防庁舎建設事業	3 億 4,152 万円
	総合防災ハザードマップ作成事業	1,018 万円
	防災メール配信システム構築事業	775 万円
	洪水ハザードマップ作成事業	550 万円

【年度末市債残高の状況】

平成 21 年度末市債残高の見込み額は、前年度より 12 億 2,506 万円増の 343 億 8,323 万円となっています。

市債とは施設の建設や道路整備のための長期借入金で、残高は 17 年度以降減少傾向にありましたが、地方交付税の振り替えである臨時財政対策債や退職手当債の発行額が増えたことにより増加しました。

平成 21 年度末残高見込	343 億 8,323 万円
平成 20 年度末残高見込	331 億 5,817 万円
増減額	12 億 2,506 万円
増減率	3.7%

【自主財源と依存財源の割合】

歳入は、市税や使用料、財産収入など、市が自ら徴収または収納できる自主財源と、地方交付税や国庫支出金などの依存財源に区分できます。自主財源のうち、市税はもっとも貴重な財源であり、約 7 割を占めています。

自主財源(27.2%)	依存財源(72.8%)
87 億 1,152 万円 市税、分担金、負担金、使用料、手数料、財産収入など	233 億 4,648 万円 地方交付税、国庫支出金、県支出金、市債など

保 険

アメリカと日本は保険の基本が真逆に近いです。日本の保険は単純なので、外国人でもある程度わかりやすいかと思えます。しかし、アメリカに住む日本人はきっとアメリカの複雑な保険で大変困るのではないかと思います。

これはなぜかという、まずアメリカに社会保険がないからです。日本みたいに国が行っている保険やみんなが入らなければならない保険というのが特にありません。アメリカでは保険に入っていない人がたくさんいます。実は約 15% のアメリカ人は全く保険がありません。日本人から見ると不思議でしょう。



アメリカの保険はいろいろな会社が行なっています。そしていろいろな種類の保険があります。基本的に職場がある保険会社を使って、自分の会社の保険にすれば一番いいと思われれます。奥さんや子どもも夫の会社の保険に入る事ができるので、家族の保険を一つの会社でまとめると便利です。私の家族は母親はもちろん、私と兄も 20 才を過ぎるまでずっと父親の保険に入っていました。しかし、母親もいい仕事をしていけば親が別々な保険に入っているほうがお得の場合もあるので、みんなが自分の会社の保険の事情をよく知ったうえで、自分に合う保険を選ぶ必要があります。

若い時から保険に入り続ける事も大事だと思います。体にガンなどの病気ができてから新しい保険に入ろうとすると死亡率が高い分だけ、保険料も非常に高くなります。でも、最初から保険に入っていれば病気がかかっても基本保険料は変わらないのです。これから私の親も退職して、職場が使っている保険会社からプライベートの保険会社に変えようとしています。お父さんは公務員なので、今の保険はとていいみたいですが、これから入る保険は同じ位の担保がほしいけれど、今よりも毎月の支払いが 2 倍になるので、大変困って

Amy's Essay

～エイミーのヨモヤマ話～



国際交流員 Amy (エイミー)

います。65 才になれば、また違う保険に入れるけど、それまでの保険が非常に高いです。

ちなみに基本の保険によって担保が全然違ったりします。歯医者や眼科が入ってない場合が一番多いです。安い保険だと予防治療が全くできなかつたりするので、あまり役に立たない、保険がないよりはいいというふうに見られています。その他に死んだ場合だけの保険もあります。特に子どもがいるけど、ちゃんとした保険に入るお金がない人はそういう保険に入るように勧められています。

保険会社によって、医者や病院によって保険がきかない場合もあるので、そういうところにも注意して通院しなければならないのも一般的です。

日本の社会保険に一番近いのはアメリカの『メディケア』という国が行なっている保険です。この保険は 65 才以上やある障害を持っている人が入れる保険です。老人ホームに入るための料金は払ってもらえないけど、他の事はだいたい払ってくれます。または『メディケイド』という保険があって、お金がなくて保険料を払えない人や障害のある人が入れる保険です。この保険は誰が入れるのかは州が決める、州によって違います。

正直に私は日本の保険の制度が好きです。保険に入っていないアメリカにいる自分の兄が心配です。アメリカでも社会保険を作るか作らないかという話ももちろんありますが、どうなるかはまだわかりません。日本を基にして、早くみんなが保険に入れるようになってほしいのですが、アメリカが変わるにはまだまだ時間がかかります。

『かさまい大畑さくらロード・さくらまつり』開催

大畑観光協会では、昨年ネーミングされた『かさまい大畑桜ロード』の桜並木の下で、桜まつりを開催することとなりました。当日は大畑ウインドオーケストラの演奏会や、新鮮なお魚の即売会などのたのしいイベントを考えています。

たくさんの方のお越しをお待ちしています。

〈いつ〉 4月29日(祝)午前10時～午後3時30分

【大畑大安寺 座禅会開催】

〈どこで〉 大畑浄化センター向い側の広場

〈いつ〉 座禅会・5月7日(木)午後7時～(定員30名)

※ 国道 279 号 朝比奈橋付近

※ 座禅会のご予約は大畑観光協会まで

〈問合せ・申込先〉 大畑観光協会 ☎ 34-3500

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/>

大浜海軍コロッケ第1号認定店 お好み焼き・もんじゃ焼き・塩ホルモン

下北物語 蔵

◆ 100円そば・うどん、お試し下さい。好評発売中！
 ◆ 新たな仲間との顔合せ、ご宴会は当店で！
 ◆ 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

【各会計の状況 (対20年度当初予算比較)】

地方公共団体の会計は、一般会計と特別会計に区分経理されています。一般会計と企業会計を含む各特別会計の予算総額は、前年度比 4.9% 増の 486 億 4,173 万円となっています。

	平成 21 年度	平成 20 年度	増減額	増減率
一般会計	320 億 5,800 万円	293 億 1,300 万円	27 億 4,500 万円	9.4%
国民健康保険特別会計	74 億 7,266 万円	72 億 8,473 万円	1 億 8,793 万円	2.6%
後期高齢者医療特別会計	4 億 2,404 万円	4 億 5,198 万円	△ 2,794 万円	△ 6.2%
老人保健特別会計	1,068 万円	3 億 9,031 万円	△ 3 億 7,963 万円	△ 97.3%
下水道事業特別会計	15 億 3,096 万円	16 億 5,949 万円	△ 1 億 2,853 万円	△ 7.7%
公共用地取得事業特別会計	791 万円	1 億 2,278 万円	△ 1 億 1,486 万円	△ 93.6%
介護保険特別会計	44 億 8,771 万円	42 億 1,134 万円	2 億 7,637 万円	6.6%
魚市場事業特別会計	754 万円	749 万円	5 万円	0.6%
用地造成事業会計	9,335 万円	6,498 万円	2,837 万円	43.7%
水道事業会計	25 億 4,888 万円	25 億 7,755 万円	△ 2,867 万円	△ 1.1%
簡易水道事業特別会計	—	3 億 0,444 万円	△ 3 億 0,444 万円	—

※簡易水道事業特別会計は、水道事業会計に統合されました

【市民一人当たりの予算額 (対20年度当初予算比較)】

市民一人当たりの予算額は 49 万 2,768 円で、前年度当初予算と比較しますと 4 万 5,576 円、伸び率では 10.2% の増となっています。

	平成 21 年度	平成 20 年度	増減額	増減率
歳出合計	49 万 2,768 円	44 万 7,192 円	4 万 5,576 円	10.2%
議会費	3,817 円	4,332 円	△ 515 円	△ 11.9%
総務費	7 万 2,313 円	4 万 5,248 円	2 万 7,065 円	59.8%
民生費	10 万 8,822 円	10 万 5,008 円	3,814 円	3.6%
衛生費	5 万 8,076 円	5 万 7,235 円	841 円	1.5%
労働費	1,343 円	422 円	921 円	218.2%
農林水産業費	1 万 6,468 円	1 万 6,617 円	△ 149 円	△ 0.9%
商工費	9,782 円	9,752 円	30 円	0.3%
土木費	3 万 4,295 円	3 万 4,251 円	44 円	0.1%
消防費	3 万 0,306 円	2 万 5,449 円	4,857 円	19.1%
教育費	4 万 8,884 円	3 万 9,393 円	9,491 円	24.1%
公債費	6 万 4,376 円	6 万 5,564 円	△ 1,188 円	△ 1.8%
諸支出金など	4 万 4,286 円	4 万 3,921 円	365 円	0.8%

〈予算に関するご意見やお問い合わせは〉
 市財政課 ☎ 22-1111 内線 242

◆ むつ総合病院〈問合せ先… むつ総合病院医事課 ☎22-2111 内線 3311〉

診療科	診療日(土・日・祝日・年末年始は休診)					受付時間
	月	火	水	木	金	
内科	○	○	○	○	○	7:35 ~ 11:30
新患受付日	○		○	○		
糖尿内科	○ 第1~4月曜日		○ 第1・3水曜日			
甲状腺内科外来		○ 第1・2・3火曜日				
神経内科外来					○	
再来は予約制です。診療後に次回診療日と時間を予約します。 新患は予約の必要はなく、診療後に次回診療日と時間を予約します。						
循環器科	○	○	○	○	○	7:35 ~ 11:30
新患受付日		○			○	
外科	○	○	○	○	○	
心臓血管外科	○			○		
小児科	○	○	○	○	○	要予約
小児心臓外来	毎月変更がありますので、外来までお問い合わせください。					
小児神経外来			14:30 ~			
特殊腎外来				14:30 ~		
小児慢性外来			15:00 ~			
乳児健診(1か月)				○		
乳児健診(3か月)		○				
予防接種受付		○				
産科婦人科	○	○	○	○	○	7:35 ~ 11:30
ナイスミディ外来(更年期外来)			10:00 ~			
さわやか思春期外来		午後診療開始				
母親学級		13:30~15:00				7:35 ~ 13:00
整形外科	○	○	○	○	○	7:35 ~ 11:30
新患受付日	○	○	○	○	○	
手術・検査	手術	検査	手術	手術	手術・検査	
乳児健診(先天性股関節脱臼)		14:00 ~				
メンタルヘルス科(旧精神神経科)	○	○	○	○	○	7:35 ~ 11:30
新患受付日	新患と3年以上受診していない方は、電話で予約してください。 予約受付電話 ☎22-2111 内線 3322 医事課医事係					

診療科	診療日(土・日・祝日・年末年始は休診)					受付時間
	月	火	水	木	金	
泌尿器科	○	○	○	○	○	7:35 ~ 10:30
診察日	再来は予約制です。診療後に次回診療日と時間を予約します。 新患は予約の必要はなく、診療後に次回診療日と時間を予約します。 電話での予約も受付しています ☎22-2111 内線 3476 泌尿器科外来					
脳神経外科		○			○	7:35 ~ 11:30
皮膚科	○	○	○	○	○	7:35 ~ 10:30
眼科	○	○	○	検査※診察無	○	
耳鼻咽喉科	○	○	○	○	○	7:35 ~ 11:30
放射線科	放射線治療外来					
形成外科					○	
総合科	○	○		○	○	7:35 ~ 11:30
呼吸器外科外来	診療時間 月・火・木・金曜 …… 8:30 ~ 12:00 セカンドオピニオンは 30分 6,300円です。					
禁煙外来	診療時間 月・火・木・金曜 …… 8:30 ~ 12:00 診療費は保険診療となりますが、自費となる場合もありますのでご確認ください。自費の場合は初診 9,000円、再診 1,000円、ニコチンガム代は別料金となります。					
健診・保健科	○	○	○	○	○	7:35 ~ 11:30

※診療日と診療科ごとの休診日については、毎月変更となる場合がありますので、ご確認のうえ来院願います。
また、院内掲示板、外来窓口においても各科情報として案内を掲示しておりますので、来院の際にご覧ください。

◆ 川内診療所〈問合せ先… ☎42-2211〉

診療科	診療日(土・日・祝日・年末年始は休診)						受付時間
	月	火	水	木	金	土	
内科・外科・整形外科	○	○	○	○	○		午前 8:00 ~ 11:30 午後 1:00 ~ 4:30
循環器科		○					
歯科・歯科口腔外科	○	○	○	○	○		

◆ 脇野沢診療所〈問合せ先… ☎44-2022〉

診療科	診療日(土・日・祝日・年末年始は休診)						受付時間
	月	火	水	木	金	土	
内科・外科	○	○	○	○	○		午前 8:15 ~ 11:30 午後 1:00 ~ 4:30
歯科・歯科口腔外科				○	○		

◆ 大畑診療所〈指定管理者：医療法人章士会・問合せ先… ☎34-2211〉

診療科	診療日(日・祝日・年末年始は休診)						受付時間
	月	火	水	木	金	土	
内科	○	○	○	○	○	○午前のみ	午前 8:15 ~ 11:30 午後是在宅診療 (月曜~金曜のみ)
整形外科		○					

3月22日(日) / 下北わらしランド ~下北文化会館にて~



子どもたちによる、子どもたちのための学園祭『下北わらしランド』が春休み間近の3月22日に開催されました。今回の会場は下北文化会館。展示ホールを始め、1階と2階を広く使った各会場に、エコな遊びコーナーや音で遊ぼうコーナー、フリーマーケットやくじびき等の楽しいお店がたくさんです。

お兄ちゃんとおばあちゃんと3人で遊びに来た川村鈴乃ちゃん(第二田名部小1年)はエコな遊びコーナーでのフェルトケーキ作りが楽しかったと笑顔で話してくれました。

今回も500人近くの親子連れが訪れすっかり定着したこのイベント。次の開催が楽しみです。

3月22日(日) / グッバイ★むつ子&むつ男~楽しかったあの頃~ ~むつ来さまい館にて~

今回のイベントは、大湊高校と田名部高校の高校生が企画、両校の演劇・美術・吹奏楽・音楽部にOBや劇団未来半島が協力、賛同したもので、演奏と演劇、映像がコラボレーションしたステージで、この春に旅立つ先輩たちを笑顔で送り出そうと考えられたものです。

実行委員長の松山美里さん(大湊高演劇部)が『例年の定期公演等では集客が難しく、田名部高の川崎美里さん(演劇部)やおむつ来さまい館さん、未来半島さんらに相談して実現できました。準備期間が1か月足らずと大変だったけど、みなさんの協力で、すてきなイベントができました。』と言うように、参加したみなさんのバイタリティあふれるステージに、市民のみなさんからも拍手喝采が贈られていました。



3月29日(日) / 下北国際ふれあい会とEaster 2009 ~中央公民館にて~



キリスト教でイエスが復活した日である。イースターにちなんで開催されたこのイベント。ゆで卵(エッグ)に思い思いに色を付け、チョコや小物が入っているプラスチック・エッグや自分で作った卵をご家族に隠してもらい探すゲームに6組のお子さんとそのご家族が参加しました。

このイースターは、命を大切にすることから卵を使って祝う行事ですが、山道梨花子さん(新中学1年)は、『初めてだけど、色つけがとってもおもしろい』といくつも作り、坪真世さん(新小学3年)は、『卵の色をぬったり、探すのがたのしい。今年はずっとよかったよ』と、みなさん和気あいあいとした雰囲気の中、楽しい午後のひとときを過ごしました。

~むつ市立図書館からのお知らせ~
ブックモビル
移動図書館車の運行について

移動図書館車『ほほえみ号』は、図書館から離れている地域(学校等)に対する図書館サービスとして運行しています。お気軽にご利用ください。

なお、一部巡回できない地区の方は、最寄りの巡回場所か、図書館本館、川内、大畑、脇野沢の各分館をご利用ください。

巡回場所	巡回時間	巡回日
第一川内小学校	12:50~13:20	4/14 6/30 9/8 11/24
第二川内小学校	13:35~13:50	4/28 7/14 9/29
まちの駅かわうち前	14:00~14:30	5/19 7/28 10/13
川内公民館前	14:40~15:30	6/2 8/11 10/27
奥内小学校	13:00~13:30	6/16 8/25 11/10
近川集会所	13:45~14:10	※火曜日運行
近川保育園	14:20~14:40	4/15 7/15 9/30
並木保育園	15:15~15:40	5/20 7/29 10/14
正津川小学校	12:40~13:30	6/3 8/12 10/28
大畑小学校	14:00~14:50	6/17 8/26 11/11
二枚橋小学校	15:05~15:35	7/1 9/9 11/25
		※水曜日運行
		4/16 7/2 9/10 11/26
		4/30 7/16 10/1
		5/21 7/30 10/15
		6/4 8/13 10/29
		6/18 8/27 11/12
		※木曜日運行

巡回場所	巡回時間	巡回日
関根小学校	12:40~13:30	4/17 7/3 9/11 11/27
		5/1 7/17 10/2
		5/22 7/31 10/16
大畑公民館前	13:50~14:50	6/5 8/14 10/30
		6/19 8/28 11/13
第三田名部小学校	13:00~13:45	4/22 7/8 9/16 12/2
		5/13 7/22 10/7
海の子保育園	14:10~14:35	5/27 8/5 10/21
		6/10 8/19 11/4
第三田名部小学校	15:00~16:00	6/24 9/2 11/18
脇野沢小学校	12:50~13:30	4/23 7/9 9/17 12/3
		5/14 7/23 10/8
スーパーちね隣駐車場	13:40~14:00	5/28 8/6 10/22
		6/11 8/20 11/5
脇野沢地域交流センター	14:10~15:00	6/25 9/3 11/19
城ヶ沢小学校	12:50~13:20	4/24 7/10 9/18 12/4
		5/15 7/24 10/9
川内庁舎前	13:50~14:40	5/29 8/7 10/23
		6/12 8/21 11/6
新城ヶ沢集会所前	15:10~15:40	6/26 9/4 11/20
		※金曜日運行



『春の日のおはなし会』開催します!

あたたかい春がやってきました。

おはなしの好きな子どもたちへ“春一番”のプレゼント。

子ども読書の日と子どもの日にちなんで、読みきかせボランティアネットワーク『おはなしの木』によるおはなし会を開きます。春の日の一日、図書館へおでかけください。

〈い つ〉 4月26日(日)・午前10時30分~11時30分

5月3日(日)・午前10時30分~11時30分

〈どこで〉 市立図書館集会所



〈詳しくは〉
市立図書館 ☎28-3500

市ホームページのバナー広告を募集しています!

市では、市が保有する資産を広告媒体として活用しており、市政だよりに加え、新たに市ホームページのバナー広告募集を開始しました。ぜひご利用ください!

☆掲載枚数…5枚

むつ市役所

検索

☆掲載場所…トップページ右側

☆掲載料金…10,000円(月の初日から末日までの1か月)

☆申込方法…掲載希望月の前月の10日までに「むつ市公式ホームページ広告掲載申込書」に記載のうえ、広告データを添えて提出してください

~広告の形式や基準等、詳しくは市ホームページのバナー広告募集のページをご覧ください~



〈詳しくは〉
市広報聴課
☎22-1111 内線253

平成21年 春の火災予防運動 4月13日(月)～19日(日)

今年の統一標語は『火のしまっ君がしなくて誰がする』

今年も県下一斉に春の火災予防運動が実施されます。毎年この時期は空気が乾燥し、強い風が吹くため、火災が発生すると延焼が拡大しやすい気象状態が続く、この時期にゴミの焼却等の火入れが拡大して火事になる事例が多発しています。

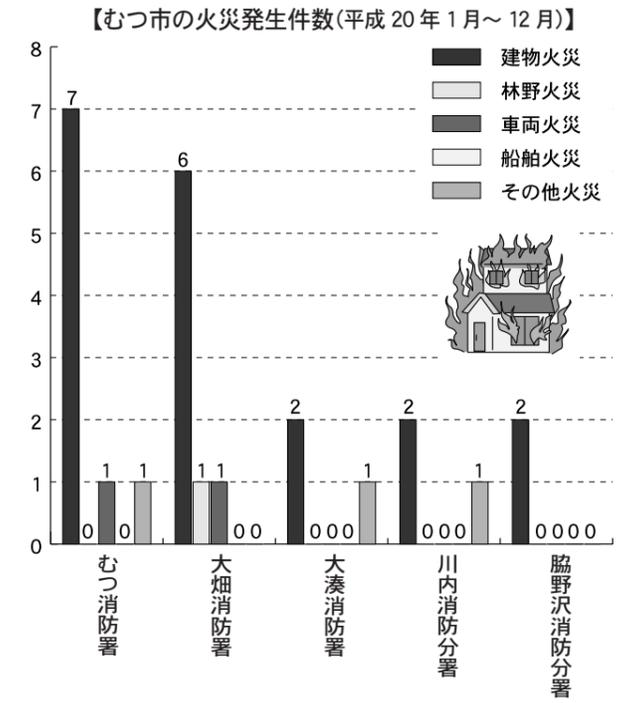
住宅防火、いのちを守る7つのポイント!

- ・3つの習慣
 - ・寝タバコはしない
 - ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ・ガスコンロなどのそばから離れるときは、必ず火を消す
- ・4つの対策
 - ・住宅用火災警報器を設置する
 - ・現在、全ての住宅には住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。
 - ・自分で設置することが可能で、寝室や階段室等の天井や壁に取り付けます。
 - ・ホームセンターや電気店等で購入できます。詳しくは最寄りの消防署、消防分署にお問い合わせください。
 - ・防災製品を使用する。カーテン、寝具や衣類からの火災を防ぎます。下北消防本部

市民のみならずにおかれましては今一度、火の取り扱いについてさらなる注意をお願いします。火災による死亡原因の約6割が逃げ遅れによるもので、特に就寝中の時間帯に多くの犠牲者が出ています。

就寝中の逃げ遅れを無くするため、平成20年6月から住宅用火災警報機の設置が義務付けされました。まだ設置されていないご家庭では、早急の設置をお願いします。

火災予防運動期間中に、市内各地で防火パレードや防災訓練を実施します。訓練時には、サイレンを鳴らします。火災とまちがえないようにご注意ください。
※パレードや訓練の時間等はお問い合わせください



むつ消防署合同庁舎3階で展示しています。お気軽にお越しください。

・住宅用火災警報器を備える
火災を小さいうちに消すことができます。備えていけば安心です。

・隣近所の協体制をつくる
お年寄りや身体の不自由な人を火災に限らず災害から守るためにご理解とご協力をお願いします。

※消防署では住宅用火災警報器、消火器などの販売はおこなっていません。悪質な訪問販売等にもご注意ください。

勤労青少年ホーム「教養講座」受講生募集!

勤労青少年ホームでは、「教養講座」と題し、「茶道」、「華道」、「着物着付」の3講座を開催します。各講座とも定員になりしだい締切となります。どうぞお気軽にご参加ください。



【茶道教室(表千家)】

5月～10月の 毎月第2・4水曜日
9月は第2・5水曜日の 午後1時30分～3時30分
(受講料)500円(1回につき)

【着物着付(全日本)】

5月1日～11月27日の 毎週金曜日
午後7時～9時
(受講料)500円(1回につき)

【華道(池坊)】

5月～10月の 毎月第2・4水曜日
昼の部：午後1時30分～3時30分
夜の部：午後7時～9時
(受講料)500円(1回につき)
※別途、材料費が1回につき1,000円かかります

【3講座共通申込要項】

〈対象〉市内居住または市内に勤務する15才以上の男女
〈定員〉各講座とも20名(先着順)
※申込者が5名に満たない講座は、休止させていただきます。あらかじめご了承ください。

〈その他〉
いずれの講座も8月はお休みとなります。
(申込締切)4月24日(金)
※電話でお申し込みください
(問合せ・申込先)
勤労青少年ホーム ☎24-24110

春の自然観察会へどうぞ

まだまだ寒いと思っても、自然界は季節を感じて動き始めています。春の訪れを告げる鳥たちを探しに行きましょう。今回は、尻屋崎を散策します。
(い つ) 4月26日(日)・午前9時～正午
※雨天の場合は中止です
(どこで) 尻屋崎 ※尻屋崎灯台駐車場に集合
(見どころ)
ノスリ、ハイタカ、ハヤブサなどの春のタカの渡り、海上のハシボソミズナギドリなどの渡り、そのほか小鳥類、ウトウなどの海鳥を観察します。
(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
・防寒具・飲物・虫除け対策等
(申込締切)4月22日(水)まで(土・日曜を除く)

【今年度の自然観察会日程(予定)】
夏の自然観察会(恐山) …… 6月14日(日)
秋の自然観察会(尻屋崎) …… 10月18日(日)
冬の自然観察会(川内川) …… 平成22年1月17日(日)
※詳細は市政だよりやホームページでお知らせしていきます



(問合せ・申込先)
市生涯学習課 ☎22-1111 内線 733

生徒募集 **おとなのピアノコース(初心者)**

家のすみで眠っているピアノ又はキーボードはありませんか? 親切にやさしくサポートしますのでまったく初めての方でも安心です。

約2年で「冬のソナタ」をやさしくアレンジした曲が両手で弾けるようになります。

体験レッスン(無料)受付中

指導 井手美佳・工藤和代、場所 むつ市桜木町4-18/むつ市文京町5-35
連絡先 0175-29-1001

ゴールデンウイークの旅の準備はお済みですか?

・ホテル宿泊プラン **好評発売中!!**
・JRパックプラン

日光東照宮 春の例大祭の旅 (千人武者行列) 2泊3日 (ホテル1泊、車中1泊) 出発日 5月16日 会費 37,800円

知床・しばね・道東の旅 3泊4日 (ホテル2泊、船中1泊) 出発日 5月26日 会費 49,800円

康楽館 芝居観劇の旅 日帰り (昼・夕の弁当付) 出発日 5月17日 会費 7,800円

三井五観光 (小川町二丁目、田村医院さん向) ☎22-1188

『防火教室』開催報告 ～川内新町町内会～

川内新町町内会は昨年10月から『住宅防火モデル地区』に指定されましたが、住民の防火に対する関心を高めるため、3月始めに防火教室を開催しました。

当日は町内会員約20名が参加、川内消防分署隊員から住宅用火災報知器の説明や設置後の奏功事例等の講和の後、参加者全員で消火器による消火訓練を体験しました。

むつ市制施行 50 周年・合併 5 周年記念事業

早掛レイクサイドヒルキャンプ場オープンイベント『春だ！陽気だ！キャンプでわいわい』

むつ商工会議所が指定管理するむつ市早掛レイクサイドヒルキャンプ場が 4 月 28 日(火)にオープンします。そのオープンイベントとして、4 月 25 日(土) 26 日(日)の 2 日間『春だ！陽気だ！キャンプでわいわい』と題して、キャンプ場を無料開放します。

宿泊ご希望の方は、希望する施設・希望日等の必要事項を記入して、ハガキでご応募ください。ご家族や仲間とログハウス風ケビンハウスに泊ってみませんか？テントに泊まるのも楽しいですよ！

【宿泊プラン】

◆ケビンハウス(3 棟 6 名まで宿泊可能・寝具、調理用品付)

- ①ケビンハウス宿泊 … 4 月 25 日(土) 午後 2 時～翌日午前 10 時
- ②ケビンハウス宿泊 … 4 月 26 日(日) 午後 2 時～翌日午前 10 時

◆キャンプサイト(10 サイト テント 4 名まで宿泊可能・テント 1 張寝袋 4 個付)

- ③キャンプサイト利用 … 4 月 25 日(土) 午後 2 時～翌日正午
- ④キャンプサイト利用 … 4 月 26 日(日) 午後 2 時～翌日正午

◆キャンプサイト(20 サイト テント・寝袋持込み)

- ⑤キャンプサイト利用 … 4 月 25 日(土) 午後 2 時～翌日正午
- ⑥キャンプサイト利用 … 4 月 26 日(日) 午後 2 時～翌日正午

【応募方法】

官製ハガキに、上記①～⑥の希望プランと、宿泊人数、代表者の住所、氏名、電話番号を記入して、4 月 20 日(月)までに必着するようご応募ください。

応募多数の場合は抽選のうえ、後日、当選者に連絡します。

◆日帰りキャンプは応募不要！

4 月 25 日、26 日両日とも、午前 9 時から午後 5 時までお気軽にご来場ください。バーベキュー等もできますよ！

〈問合せ・応募先〉

〒035-0021 むつ市田名部小平館の内尻釜 45-18
早掛レイクサイドヒルキャンプ場 ☎23-8686
※午前 9 時～午後 4 時まで受付



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

『やんちゃ広場』開催

～小学生の体験の場を提供します～

〈いつ・どんな〉

- 5 月 16 日(土)・金谷公園オリエンテーリング
- 6 月 13 日(土)・キャンプの打ち合わせ
- 7 月 11 日(土)～12 日(日)・川内地区でキャンプ
- 9 月 26 日(土)・いも煮会
- 11 月 21 日(土)・おもちゃ広場、カブラワークショップ
- 1 月下旬 … 雪で遊ぼう

〈参加費〉各回 300 円～2,000 円程度

※初回登録時に登録料 500 円(保険料込)がかかります

〈定員〉30 名

〈申込締切〉4 月 24 日(金)

〈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



キッズひろば『親子農業体験』参加者募集

～みんなて農園にいこう～

〈活動期間〉5 月～11 月までの 7 か月間

〈定員〉20 家族

〈参加費〉4,500 円(保険料 500 円含む)

〈申込締切〉4 月 30 日(木)

※定員になり次第締切となります

【活動内容説明会開催】

〈いつ〉5 月 9 日(土)・午前 10 時～11 時

〈どこで〉むつ来さまい館会議室

むつ科学技術館

だ
よ
り

【科学技術週間イベントのご案内】

むつ科学技術館では 4 月 19 日(日)に『科学技術週間イベント』を開催します。

当日は無料開放しますので、ぜひご家族やお友達と一緒に遊びに来てください。

☆映画上映

『映画！たまごっち うちゅーいちハッピーな物語！? (90分)』

〈上映場所〉1 階コミュニケーションシアター

〈上映時間〉① 10:00～② 12:00～③ 14:00～

☆ちびっこ工作教室(科学実験工房・実験室にて)

『プレート万華鏡をつくろう』(約 1 時間・各回定員 30 名)

〈開催時間〉① 10:00～② 14:00～

〈受付場所〉① 1 階原子炉室展示室前 ② 1 階受付

※開催 30 分前から受付

※小学校低学年以下は保護者同伴でお願いします

☆1 日サイエンスクラブ(科学実験工房・多目的室にて)

『スーパーソーラーカーをつくろう』(定員 15 名)

〈開催時間〉13:00～14:00

〈受付場所〉1 階受付 ※開催 30 分前から受付

〈対象〉小学校 3 年生以上

※ちびっこ工作教室、1 日サイエンスクラブとともに、参加には整理券が必要となります。なお、定員になり次第受付を終了します。ご了承ください。

また、イベント内容は変更する場合があります。ご了承ください。

☆理科実験・観察(1 階探求コーナーにて開催)

『超低温の世界を調べよう』〈開催時間〉11:00～11:30

『電子発見の世界を調べよう』〈開催時間〉15:00～15:30

○『科学技術週間』とは…

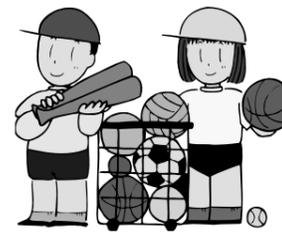
科学技術について広く一般の方々に理解と関心を深めていただき、さらに科学技術の振興を図ることを目的として、昭和 35 年に設けられた 4 月 18 日の発明の日を含む 1 週間のことです。

〈問合せ先〉

むつ科学技術館 ☎25-2091

☎25-2092

☐http://www.jmsfmml.or.jp/msm.htm



『むつ市レクリエーション教室』開催

地域に『楽しみの場』をプロデュースする人材育成の教室として『むつ市レクリエーション教室』を今年も開催します。

生涯学習や生涯スポーツのリーダーとして、また、子どもや婦人会を始め、保健施設や老健施設、学校教育現場はもちろんのこと、作業療法などの医療現場においてもレクリエーション支援は活用されています。

この『むつ市レクリエーション教室』では、レクリエーション実技や理論について学習します。気軽にレクリエーションを楽しみたいとお考えの方もぜひ一度体験してください。

また、本教室では、現場実習としてさまざまな生涯スポーツ・

レクリエーション種目を体験、障害者の集いの運営などレクリエーション支援者として活動します。生涯学習の一つとして受講も可能です。県民カレッジの単位として認定されます。ぜひご参加ください。

〈参加費〉5,000 円 ※テキスト、資料代として。初回受講時にお納めいただきます。

〈申込方法〉

お電話、FAX で受付します。住所、氏名、年齢、性別、連絡先をお知らせください。

〈どこで〉中央公民館ほか

〈問合せ先〉むつ・下北地区

レクリエーション協会(白川) ☎22-6912 (FAX 兼用)

JKウエルネス会員募集中

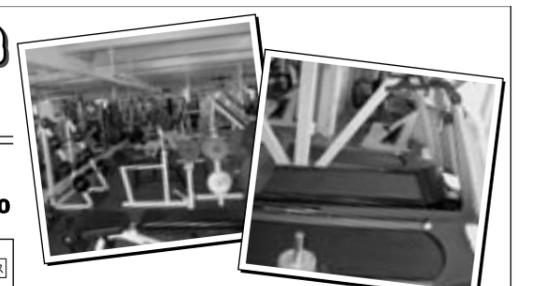
60代で半数の人が運動器官に痛み異常を感じ病院へかかると言われています。筋トレは関節、骨、筋肉の強化、生殖器全体を活性化、第二型糖尿病が治った人もいます。

60才以上の方、中、高校生
¥3,000 円/月会費
(4 月のみ入会金無料！)

お問い合わせ JKウエルネス
むつ市中央 2 丁目 28-1 TEL 24-2580
瀬コーセイ住宅内 滝口まで

★JKウエルネス
●運動公園 ●うえ乃 ●コーセイ住宅 ●アスティ ●au ●旧アークス ●

施設は、月～金 AM9:00～PM11:00 / 土・日 AM9:00～PM10:00
お気軽に見学、トレーニング、エアロビクス体験してみませんか。



◆シェパード ◆ラフロード ◆レトリバー ◆ハスキーの小犬(離種可も) どれか請ってください!!

～献血の輪を広げる 17文字のメッセージ～
第3回『いのちと献血俳句コンテスト』

日本赤十字社が主催して開催されているこの『いのちと献血俳句コンテスト』は、昨年11月から～今年1月9日までの応募期間に、全国から約16万作品の応募がありました。東京の六本木ヒルズで2月8日に行われた最終審査会において、むつ市から個人部門で3作品、団体部門で2団体とたくさんの作品が受賞し、その内、大湊中学校1年生の白取京さんが、中学生の最高位である文部科学大臣賞を受賞されました。

献血年齢でない子どもたちのこのような活動が、若年層の献血離れの歯止めや、地域のみなさまに献血への理解と協力を得る普及啓蒙になると考えています。

☆受賞されたみなさんおめでとうございました☆

◎文部科学大臣賞 / 審査員特別賞

白取 京 さん(大湊中学校1年)

書き初めや 心にずしり 命の字

◎青森県赤十字血液センター所長賞

木下 未生 さん(大平小学校5年)

ドクンドクン 私の命が 歌ってる

◎入賞

東 洸成 さん(大湊中学校1年)

献血に かよったその日 草青む

◇団体賞

県立大湊高等学校(522句) 大湊中学校(156句)



【左・白取さん 右・東さん】



【木下さん】

〈問合せ先〉

市健康推進課 ☎22-1111 内線 447

○特別公演『太宰治 生涯100年を迎えて』
弘前ペンクラブ会長 齋藤三千政氏
(午前10時～11時15分)

〔詳しくは〕

むつ来さまい館 ☎33-8191

〔問合せ先〕
青森県合気道連盟大湊支部
佐藤 ☎29-13070
片山 ☎23-12293

〔問合せ先〕

青森県合気道連盟大湊支部
佐藤 ☎29-13070
片山 ☎23-12293

【あおもり検定学習講座】

5月31日(日)に行われる、あおもり検定『第2回初級試験・第1回中級試験』に向けて、学習講座を開催します。

申込等の詳細はむつ商工会議所 振興課(☎22-2282)へお問い合わせください。

〔いつ〕4月25日(土)
午前10時～午後0時30分

〔どこで〕

特別公演『太宰治』

弘前ペンクラブ会長 齋藤三千政氏

「むつ来さまい館」だより

○「中級試験例題」ニ模範試験

(午前11時30分～0時30分)

〔どこで〕むつ来さまい館

〔入場料〕無料

〔申込締切〕4月21日(火)

【むつ下北観光物産館(まさかりプラザ)売店&レストランの営業時間が変わります】

〔時間変更日〕4月28日(火)～10月末日

〔営業時間〕

売店：午前9時～午後6時

レストラン：午前10時～午後4時

〔詳しくは〕

むつ来さまい館 ☎33-8191

合気道を体験してみませんか

青森県合気道連盟大湊支部では、現在、高校生から60才代までの幅広い会員が加入し稽古を続けていますが、むつ下北地域での合気道の普及を図るため、初心者を対象にした体験会を開催します。

合気道は攻撃をする武道とは違い、身を守るための武道です。試合形式ではないので、老若男女問わず気軽に取り組みることができます。

健康増進、ストレス解消、護身等にも役立ちます。たくさんの方の参加をお待ちしています。

〔いつ〕4月23日(木)

午後7時15分～8時45分

〔どこで〕むつ中学校体育館

〔対象〕中学生以上

〔経験・未経験は問いません(服装・道着または運動のできる服装(ジャージ可)です。見学においでください。〕

※随時会員募集中

〔その他〕

毎週木曜日(午後7時15分～8時45分)同会場にて稽古しています。見学においでください。

〔問合せ先〕

青森県合気道連盟大湊支部

佐藤 ☎29-13070

片山 ☎23-12293

各種相談日程

法律相談 市広報広聴課 ☎22-1111 内線 252

5月22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

5月8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。

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

毎月1回開催 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。(お問い合わせください) 心の悩み、心の病気、認知症等の相談を随時受け取ります。

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

5月21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)へお問い合わせください。

【5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	7日(木)・21日(木)
手芸教室	19日(火)・26日(火)
詩吟教室	15日(金)・20日(水)
踊り教室	13日(水)・27日(水)
お茶教室	14日(木)・28日(木)
習字教室	8日(金)
コーラス教室	11日(月)・22日(金)
ダンス教室	13日(水)・27日(水)
カラオケ教室	11日(月)・25日(月)
囲碁・将棋教室	19日(火)・26日(火)
着付教室	21日(木)・28日(木)

〔時間〕

ダンス教室・着付教室は午後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	19日(火)
俳句教室	1日(金)・15日(金)
日舞教室	18日(月)
着付教室	11日(月)・25日(月)
唱歌教室	1日(金)・15日(金)
カラオケ教室	14日(木)・28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

学研 幼児・小学生・中学生 幼児歓迎 お申し込み・お問い合わせは下記教室まで

新学期生募集中!

学研教室では、今回の移行措置の学習にもしっかりと対応した移行措置教材を制作し、基礎学力はもちろん、「思考力」「応用力」「読解力」と自分で学習する力を身につけることができます。

月謝 算数・国語2教科 8,000円 (税込・教材費不取)

入会金 5,000円 (税込・兄弟・姉妹割引あり)

販売・電話勧誘は一切していません。

◆学研 新町教室 (会場：下北文化会館)

◆学研 ゆうゆう教室 (会場：下北文化会館)

☎23-0404 (柿本 弘子)

☎090-6220-0990

◆学研 金曲教室 (辻浦 千尋)

☎22-4122

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

学研教室青森事務局 千030-0821 青森市堤町2-1-3 あおビル6F フリータイムル ハヤシ ヒロキデン ☎0120-889-100

同時 指導者募集中 子育て世代のお母さんをはじめませんか学研教室 ※資格/25～45歳の短大卒相当の学力のある方 自宅もしくは貸会議場で開ける方

山田技建 番匠 製材部賃挽 石3,000円から受承ります。

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】

無垢の大工集団がこだわりの無垢材で作る住まい 新築、増改築、設計、施工、見積り無料

後世に伝える家 宮大工募集中(志願者も)

改修 内装 管理 無休 設備 清掃

リフォームで気分一新!

アパートから事務所までメンテナンスは管理のエキスパートの当社へ

☎28-3434 きたならフルビテ ミシミン

(株)トラストイン

むつ市公民館前 FAX 28-3460

快適な新生活を応援します!

不動産 アパート

のことなら トーリン

株式会社

お問い合わせ先: 0175(22)6333 FAX 0175(22)6337

青森県知事免許(6)第2271号 むつ市金谷1丁目14-23 http://www.torin-inc.co.jp E-mail trn@torin-inc.co.jp

★中・短期滞在の方に便利! トラストインマンズリー...むつ市内各所



特定健診 ⑦

～ 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』】

教室の5回目は『習慣化をみる～継続って難しい～』がテーマでした。

「内臓肥満と血管の関係」(内臓肥満で血管がポロポロになる)について学習しました。さらに健診時と4回目の血液検査の結果(健診時と同じ血液検査項目で実施)とのデータを比較してみました。

生活の変化と血液検査の関係はどうだったでしょうか?教室に参加してから何か生活に変化があったでしょうか?メタボリックシンドロームの氷山を塗ってみて自分が今どんな状態が確認しました。

◆ 内臓肥満と血管の関係(内臓肥満で血管がポロポロになる)



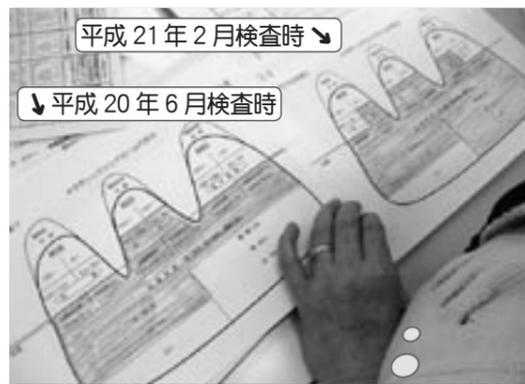
食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足で内臓脂肪が増えると、血管を守る物質が減り血管を傷つける物質が増えてきます。また、高血圧・高血糖・高脂血症の状態が続くと血管に傷がついたまま治らず、血管壁にコレステロールのこぶができて血管が狭くなってしまいます。

そして、ちょっとした刺激で脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしてしまうのです。



教室も5回目となり和気あいあいムードです。ユーモアたっぷりの説明に思わず笑顔。でも、自覚症状がないうちに血管が傷ついていることにショック!少しずつ蓄積していく内臓脂肪の怖さを知りました。

◆ メタボリックシンドロームを氷山に例えて、健診時と4回目の血液検査の結果を比較してみました



健診時より体重も腹囲も増えてしまった。3回目の教室では体重が減っていたのに～。
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)と中性脂肪の氷山も水面からでてしまった!
暮れからお正月は、やっぱり食べ過ぎていたみたい。



血圧が上がってしまっただ～。
寒くて家の中でテレビを見て、間食もしたからかな?
運動不足だったから、またウォーキングを始めなくては!



この教室に参加して自分を振り返ることができた。一人ではなく、みんなと一緒に話をすることで、これから頑張っていけそう～

今回で5回シリーズの教室は終了となりますが、みなさんから、『また集まりたい』とうれしい要望をいただきました。今年の特定健診の結果を持ち寄って6か月後に集まる約束をしました。今年の特定健診に向けてまたひとふんばり頑張りましょう。

(問合せ先)

市健康推進課 ☎ 22-1111 内線 442・445

『健康づくりカレンダー』は届きましたか?新年度の健康情報が満載、特定健診やがん検診の年間日程も掲載されています。お見逃しなく!

～ これからの予防接種日程～

※川内診療所と脇野沢診療所は、10日前までに各庁舎市民福祉課へ予約が必要です

麻しん風しん

◎1才～2才未満

◎年長児(平成15年4月2日～16年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間
5月8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
5月15日(金)	川内診療所 13:20～13:50
	総合福祉センターふれあいかん 14:45～15:00
5月18日(月)	脇野沢診療所 13:00～13:20

三種混合

◎3か月～7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
5月11日(月)	脇野沢診療所 13:00～13:20
5月29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
	川内診療所 13:20～13:50

B C G

◎3か月～6か月未満

実施日	実施場所・時間
5月14日(木)	下北文化会館 13:15～13:30
5月21日(木)	脇野沢診療所 13:00～13:20
5月27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
5月8日(金)	下北文化会館 13:15～13:30
5月20日(水)	下北文化会館 13:15～13:30
5月22日(金)	下北文化会館 13:15～13:30

ホリデー車検むつ下北

安心の対話型立会い車検 土曜・日曜も営業(定休日:火曜)

好評受付中! 軽自動車車検総額(税込) **50,195円**～ *基本料金 5,040円(税込)

フリーダイヤル **0120-910-902**

※ご予約は車検証をご覧のうえお申し込み下さい。 ※受付時間 AM8:30～PM5:30(火曜のぞく)

ホームページ <http://www.holiday-hirosaki.co.jp>



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

川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111
総合福祉センター(ふれあいかん) ☎34-6611
脇野沢庁舎市民福祉課 ☎44-2111

健康教室・健康相談・健康診査

健康教室・健康相談・健康診査	むつ地区
赤ちゃん教室(皮ふ科)	5月27日(水) 平成20年8月～平成21年1月生まれの乳児 12:40～12:50 下北文化会館集會娛樂室
離乳食教室	5月27日(水) 平成20年9月および平成21年1月生まれの乳児 10:00～10:20 下北文化会館集會娛樂室
10か月児健康診査	5月26日(火) 平成20年7月生まれの乳児 12:45～13:00 下北文化会館
1才6か月児健康診査	5月19日(火) 平成19年10月生まれの幼児 13:00～13:20 下北文化会館
2才児健康診査	5月13日(水) 平成18年11月生まれの幼児 13:00～13:20 下北文化会館
3才児健康診査	5月8日(金) 平成17年11月生まれの幼児 12:00～12:20 下北文化会館
離乳食教室・赤ちゃん相談	川内・脇野沢地区 5月13日(水) 平成20年5月～平成21年1月生まれの乳児 10:00～10:10 川内庁舎
離乳食教室・赤ちゃん相談	大畑地区 5月15日(金) 平成20年8月～平成21年1月生まれの乳児 10:00～10:10 総合福祉センターふれあいかん
健康なんでも相談	全地区 毎週火～金曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします 13:00～15:00 市健康推進課
5月の健康相談(高脂血症)・予約制	全地区 毎週月曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします 13:00～15:00 市健康推進課

『むつ市共通商品券』販売します

～1,000円のプレミアム付 販売総額1億円(10,000セット)～

むつ商工会議所では、定額給付金に伴い『むつ市共通商品券』を販売します。
商品券1万円をお買い上げいただくと、商品券1,000円がプラスとなります。どうぞ、この機会にお買い求めください。

〈販売日〉4月27日(月)・28日(火)・29日(水) 午前10時～午後2時
混乱を避けるため、9時から整理券を配付します。整理券1枚で3セットまで購入可。販売は整理券をお持ちの方だけとします。

27日に整理券が残った場合は28日も販売、28日も残った場合は29日も販売します。

なお、29日午後2時までに販売所にお出でにならない場合、整理券は無効となります。

〈販売・整理券配付場所〉むつ来さまい館1階会議室
〈その他〉

1万円で1セットとし、お一人さま3セットまでとします。お子さまはご遠慮ください。なお、商品券の包装はご容赦ください。



〈問合せ先〉

むつ商工会議所 むつ市共通商品券係
☎ 22-2282

むつ市の睦み



～むつ市の睦み～では、市内で活動しているサークルを紹介していきます。掲載を希望するサークルや団体の方は、かんたんな紹介文と写真を添えて、市広報広聴課までお申し込みください。

〈申込先〉市広報広聴課 ☎ 22-1111 内線 254

～大湊誠武会～

～少年・少女剣士募集～

むつ市スポーツ少年団『大湊誠武会』は、幼稚園から中学生まで、年齢の異なる子どもたちが互いに竹刀を交え、楽しく活動しています。

各種大会や級審査への参加のほか、会員親睦のためのレクリエーションなども行なっています。

『大湊誠武会』では、いっしょに活動する仲間を募集します。初めての方は防具もお貸しします。興味のある方はぜひ一度見学にいらしてください。

〈活動日〉毎週月・水曜日…午後6時～8時

〈練習日〉毎週土曜日…午前9時～正午

〈活動場所〉海上自衛隊大湊地方隊武道館

〈対象〉幼児～中学生

〈問合せ先〉

『大湊誠武会』

俣田(またた) ☎ 29-2859 ☎ 090-4314-7410

小川 ☎ 090-1935-7580

●編集・発行 むつ市総務部広報広聴課

☎ 0175-22-1111 〒035-8686 青森県むつ市金谷一丁目1番1号

☐ <http://www.city.mutsu.lg.jp> ☒ info@city.mutsu.lg.jp

☎ <http://www.city.mutsu.lg.jp/mob/>

☎ むつ市の人口・世帯数(4月1日現在) ※住民基本台帳による

人口	64,535人(-522人)	世帯数	28,587世帯
男	31,192人(-294人)		(-161世帯)
女	33,343人(-228人)		()内は前月からの増減