

# むつ 市政だより

# 6.27

2011年 No.746

## 「がんばろう東北！むつ市のうまいで応援フェア」開催！



### 『被災地に プラスのチカラ 貸すけ合い』

5月29日（日）、市役所本庁舎開放エリアにて開催されました。売上金の一部を東日本大震災の被災地へ寄付されるこのイベントには、大湊海軍コロッケやホタテ、脇野沢いのぶたなどのむつ市の特産品をはじめ、被災地である福島県産の野菜なども販売されました。会場には市内外から約2,500名もの方が訪れ、関根地区から来た池沢さんは、「被災地の野菜を購入することで少しでも力になりたい」と話し、大きな買い物袋を見せてくださいました。この気持ちや取り組みが、被災地のみなさんへきっと届くと信じたいですね。

#### 主な内容

- ◇あなたのまちの行政連絡員 … 2p～3p
- ◇【連載】2011 熱戦再来 北東北総体 ほか … 4p～5p
- ◇暮らしに役立つ税情報 ほか … 6p～7p
- ◇国民年金保険料免除申請 7月1日より ほか … 8p～9p
- ◇【連載】目指せ！市民協働参画⑤ ほか … 10p～11p



- ◇図書館からのお知らせ ほか … 12p～13p
- ◇Let's国際交流 エイミーからのお知らせ ほか … 14p
- ◇むつ市情報ポケット ほか … 15p～17p
- ◇お元気ですか！保健コーナー … 18p～19p
- ◇ある日、どこかで … 20p

# 地域と行政のパイプ役

# あなたのまちの

# 行政連絡員

# 173名に委嘱状交付

川内地区(24名)			
新町	吉田一男	42-2350	
熊ヶ平	田澤明人	42-2792	
谷地町	松川八郎	42-2384	
中町	二本柳昌平	42-3415	
浦町	松山宏	42-2330	
上町	大山弘榮	42-2005	
浜町	石鳥幸二	42-2640	
仲崎町	坂井一義	42-2478	
戸沢	濱田雄二	42-3482	
田野	白崎喜代志	42-2580	
石倉	松本尚昌	42-3770	
高野川	吉村教一	42-3523	
下小倉	平野里岩雄	42-3346	
上小倉	平板井弘巳	42-3419	
銀杏木	徳直義	42-2730	
安部城	雪田一雄	42-3271	
畑	上山壽郎	42-5063	
湯野川	中村巧三	42-5267	
袋川	鴨田輝雄	42-2392	
初見	菊池正紀	42-2731	
葛沢	菊池和彦	42-2928	
松川	板橋尚夫	42-2951	
宿野部	福島利一	43-2137	
蛸崎	布施啓治	43-2146	
大畑地区(19名)			
赤川	山本哲夫	34-3773	
木野部	榊久則	34-2894	
二枚橋	杉本晃一	34-5795	
孫次郎	間工藤勝昭	34-2800	
湯坂下	澤田啓一	34-3634	
高橋川	畑中隆	34-2439	
小目名	柏谷均	34-3697	
薬研	古畑一雄	34-2763	
堂近	畑中壽博	34-4661	
関根橋	小綿徳治	34-3594	
上野	工藤清四郎	34-4556	
湊	小川哲	34-2917	
中島	松本良一	34-4981	
新町	瀬川忠和	34-2938	
東町	北村伸策	34-3513	
本町	池田和二	34-4296	
南町	坂本誠一	34-5180	
兎沢	若佐慶司	34-2464	
正津川	四戸敏哉	34-3147	

## 行政連絡員とは？

地域と行政のパイプ役として、市政だよりなどの市からの文書や事務連絡などの配布および連絡や、市民のみなさんの意見や要望などを行政へ伝えたり、また町内会との連絡調整を行うなど、地域のために大きな役割を果たしています。今後も、住民の声を政策に活かしながら住民とともにまちづくりをしていくためには、行政連絡員の方々のご尽力が大きな力となります。



脇野沢地区(26名)			
清水町A	田中喜久美	44-2267	
下町	榊引由昭	44-2018	
緑町	渡部章一	44-2321	
本町	吉田卓巧	44-2617	
谷地町	霜越武	44-2820	
親和町A	藤江達夫	44-2547	
上町	田中弘子	44-2406	
浜町	濱田小一	44-3134	
港町	川崎久男	44-2207	
弥生町	角谷ヒサ子	44-2714	
渡向	西村和夫	44-2630	
瀬野(上)	山崎通美	44-2719	
瀬野(下)	柴田隆一	44-2506	

新井田	三影正志	44-2551
寄浪	立石徳治	44-2628
蛸田	杉本武一	44-2543
九艘泊A	中島幸雄	44-2957
滝山	奥野義美	44-2848
片貝	山口芳一	44-2755
源藤城	山本満	44-2868
小沢(上)	大室照男	44-2354
小沢(中)	東谷真二	44-2456
小沢(下)	東谷昭太郎	44-2463
清水町B	宮本京子	44-2157
親和町B	剣地邦夫	44-3173
九艘泊B	榊引和子	44-2754

## むつ市行政連絡員連絡協議会会長

### 奥野賢一さん

私たち行政連絡員は、「まちづくりの主役は市民」という市長の市政運営において、地域の住民の声を行政へ届けるといって、大変重要な役割を担っているものと思っております。

今後とも、地域と行政のパイプ役として、より良い、地域コミュニティ環境の整備に努めてまいりたいと考えておりますので、もし、お住まいの地区でお気付きの点やお困り事などがありましたら、地区の行政連絡員までお気軽にご相談ください。



(詳しくは)  
市秘書広聴課広報広聴担当  
☎22-1111 内線 2155



このほど、むつ市行政連絡員の委嘱状交付式が行われ、173名の方々に市長から委嘱状が交付されました。こちらでは、今回委嘱されたみなさんをご紹介します。



## むつ市行政連絡員として委嘱されたみなさん

任期は平成23年4月1日～平成25年3月31日(一部連絡員を除く)平成23年6月1日現在、敬称略

むつ地区(104名)			
本町	岸本庄司	22-1554	
田名部町	庭田健一	22-3361	
田名部駅前	中村鶴美	22-7103	
柳町	二本柳雅史	22-1402	
柳町B	菊池一壽	23-6588	
新町	中村満雄	22-3349	
苦生町	奥島清武	23-3860	
横迎町	小町屋侑三	22-2860	
上川町	手間本節男	23-4118	
小川町	今村侃	22-1965	
栗山町	北川岩男	23-3601	
女館	山本進	22-5312	
女館高台	外崎繁夫	22-0521	
新女館	中村勲	22-6883	
元村女館	畑中正	22-4941	
槌川	目齊藤勝彦	22-8805	
尻釜	木村和好	23-3562	
宮後	工藤武道	22-1929	
椀山	山田敦茂	23-3507	
赤坂	大園昇	23-1099	
和泉町	高石武實	23-6789	
土手内	小枝武男	22-4062	
斗南	岡田中力雄	22-4073	
最花	村田義一	23-3973	
品ノ木	高野文雄	23-2478	
品ノ木B	中里勇	22-4255	
品ノ木C	田中侑	22-8761	
酪農	山本洋一	22-3373	
岩菜	橋立清澄	22-2348	
長坂	種市辰己	22-7518	
新金谷	太田英雄	22-8397	
金谷	橋本邦夫	23-2243	
金谷ニュータウン	澤田秀行	22-5096	
新川	肥田木清	23-6475	
緑ヶ丘	吉田明	33-8003	
十二	林木村亮	22-1177	
美里町	中村富夫	22-5826	
山梨	山本静雄	23-0831	
小松ヶ丘	工藤孝敏	23-2641	
第二松山団地	菊池通夫	23-4829	
中央	渡邊勲	29-2977	
越葉沢	立花隆男	24-1985	
海老川町A	折館博	22-6023	
海老川町B	鈴木勉	22-1931	
海老川町C	山田廣	22-4605	
海老川町D	奥野賢一	22-5830	
海老川町E	石野喜代巳	22-3730	
昭和町A	濱谷伸雄	22-4013	
昭和町B	竹内光男	22-8295	
緑町A	白戸勉	22-7058	
緑町B	澤田晶夫	23-3756	
下北町	佐々木昂	23-6631	
仲町	藤田英征	23-1320	
若松町	畑中正夫	23-2954	
南町	藤本恒雄	22-1659	
南松町	古川亮市	22-1509	
赤川町	畑中肆郎	22-6677	
南赤川町	杉山昇八	23-4022	
金曲	四ツ谷八三	22-9300	
大曲	沼澤幸作	22-1876	
一里小屋	伊藤正光	22-6668	
南関根	坂本武光	25-2351	
北関根	西村光二	25-2919	
高梨	鈴木勝	25-2510	
水川	目堀内喬	25-2930	
美付	山火一男	25-2624	
浜関根	奥川三治	25-2344	
出戸	杉山俊三	25-2386	
川代	葛野嘉明	25-2767	
鳥沢	川森重朗	25-2248	
新田	畑中克人	25-2762	
大室平	谷川康作	26-3023	
金谷沢	羽立勝喜	26-2048	
神山	高橋弘	26-2803	
二又	川上松雄	26-2227	
今泉	立花光則	26-2276	
第二石蔵平	生出きよ子	26-2578	
奥内	井田昌則	26-2864	
浜奥内	竹山明	26-2490	
近川	折館章	26-2828	
中野沢	中村正行	26-2455	
中野沢開拓	山道馨	26-2958	
山田町A	小野忠行	24-2508	
山田町B	山道豊春	29-3562	
松森町	川崎繁美	090-9746-4076	
文京町	佐々木満穂	24-2823	
旭町	飛林勝重	24-3830	
大平町	高野敏昭	24-3236	
大湊新町	平塚邦夫	29-3867	
大湊浜町	高橋清	24-1254	
大湊上町	柳谷清	24-2813	
川守町	海老名進	29-4829	
宇田町	吉田重俊	24-2802	
桜木町	祐川健尚	24-4775	
宇曾利川	對馬健幸	29-2786	
堺田	田浦義雄	24-4473	
新城ヶ沢	菊地敦司	24-4555	
城ヶ沢	瀬川威	29-3875	
新之助	神彌之助	29-2031	
泉沢	船場勇	29-2253	
永下	齊藤永一	29-2258	
近沢	中村秀男	24-3476	
角違	瀬川博光	24-2081	
大川目	佐藤幸弘	29-6501	

市施設を楽しみながら観に行きませんか？

## 『施設見学会』参加者募集

～ 今年は大畑消防署および「下北自然の家」を見学予定 ～

市では、公共の施設への関心と理解を深めていただくため、施設見学会を開催します。

今年は大畑地区で、昨年度改築した「大畑消防署」および「むつ市下北自然の家」を見学します。下北自然の家では「焼き杉工作」を体験していただく予定です。どうぞお気軽にご参加ください。

- 〈い つ〉 7月27日(水)・午前8時～午後4時50分
- 〈定 員〉 30名 ※定員になり次第締切とさせていただきます
- 〈申込受付期間〉 7月4日(月)～7月15日(金)
- ※お電話にてお申し込みください
- 土・日曜を除く午前8時30分～午後5時15分
- 〈コース〉 大畑消防署⇒むつ市下北自然の家
- 〈参加費〉 600円(昼食および材料費として)



(写真上) 大畑消防署  
(写真左) むつ市下北自然の家

〈問合せ・申込先〉

市秘書広聴課広報広聴担当 ☎22-1111 内線 2152

【第32回下北一周  
愛のキャラバン】  
7月4日(月)・5日  
(火)の2日間、キャラバ  
ン隊による宣伝活動を行  
います。

伝達式の後、田名部中  
校吹奏楽部の先導により、  
マエタ本店様前まで参加者  
全員でパレードを行います。  
市民のみなさまの多数のご  
参加をお待ちしています。



〈問合せ先〉  
むつ市下北地区保護司会 中村  
市児童家庭課青少年・社会担当  
☎22-1111 内線 2511

### お墓なんでも相談会 6/27～7/3

お墓のヨゴレが気になる方や、リフォームしたい方  
お墓を建てたいけど、どんな型にしようか悩んでいる方  
ぜひ一度いらして下さい。お待ちしております。

汚れを気にされている方  
お墓を綺麗にしませんか？  
カビ・コケ・水あか・等々

香炉・花立・塔婆立修理  
一石五輪塔・墓誌  
基礎のひび割れ・目地直し  
床貼石・その他

持許墓石 有限会社 小田桐石村  
むつ市仲町15-8 電話33-3166  
http://www.odagiri-sekizai.com

### 地域の防災の担いとして日夜貢献する!!

- ◇ 消防設備・設計・施工
- ◇ 点検・整備
- ◇ 消防、防災、機材、用品等の販売
- ◇ 危険物地下タンク点検



### 野口防災システム 有限会社

☎0120-624119 ☎035-0063  
TEL0175-22-5600 FAX0175-23-5600

### 7月は 『犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ』 第61回『社会を明るくする運動』 強化月間です

この運動は、犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちの更生  
生について理解を深め、また共に力を合わせ、犯罪や非  
行のない「明るい社会」を築こうとする全国的な取り組みで  
す。みなさまの多数の参加をお待ちしています。

【法務大臣メッセージ伝達式】  
い つ 7月4日(月)・午前9時20分  
どこで イベント広場

参加者  
むつ市下北地区保護司会、むつ市大畑・東通・大間地区更生保  
護女性会、田名部中学校、むつ警察署、むつ市役所ほか

〈その他〉

## 2011 熱戦再来 北東北総体 ～その4～ 男女団体および個人赤石・若月・杉本選手がインターハイへ

インターハイ出場をかけた、ついに始まった高校総体県大会。6月4日から3日間、しもきた克雪ドームで開催された同大会では、地元県立田名部高校フェンシング部が活躍をみせ、男女団体が準優勝し、個人では女子エペ赤石加奈選手(3年)、女子サーブル若月佳澄選手(3年)、女子フルーレ杉本郁実選手(3年)が優勝、インターハイ出場を決め、地元開催に弾みをつけました。そんな中、7月28日から開催されるインターハイで上位を目指し、猛練習に励む選手達に意気込みを聞いてきました。

#### 【女子エペ】赤石 加奈 選手(3年)



地元開催なので、お世話になった方々や親、仲間などの身近な人に観てもらえるのは嬉しい。エペは全身有効面でわかりやすい種目なので、手を伸ばすタイミングや速さなどに注目してもらいたいです。

#### 【女子サーブル】若月 佳澄 選手(3年)



個人はベスト8以上、団体はベスト4以上を目指したい。サーブルは展開が速く、駆け引きが魅力です。初めてのインターハイは自分の力を試せるので楽しみです。

#### 【女子フルーレ】杉本 郁実 選手(3年)



ベスト8に入りたい。強い人と対戦してもっと成長できればと思います。速い動きとアタックを観てもらいたいです。一人一役委員のみなさんと一緒にいいインターハイにしたいです。



がんばれ！田名部高校フェンシング部

練習は毎週水曜日を  
除く週6回、授業終了  
後から午後7時頃まで、  
同校体育館において行  
われています。

部員数 25名 (うち1年  
生8名、2年生8名、3  
年生6名、マネージャー  
3名)

#### 【男子団体】

2位入賞での出場だが、やるからには上位入賞を狙いたい。さまざまなスタイルの選手がいるが、チームワークでは負けません。(主将・野口将斗選手・3年)

#### 【女子団体】

一つずつ勝ち進み、決勝で強豪聖霊高校(秋田)と対戦したい。団体戦は力の差があっても流れや勢いなどで何が起るかわからないので、積極的に声出しなどを行うなどチームの雰囲気大事にしていきたいです。(赤石加奈選手・3年)

田名部高校フェンシング部  
畑中俊光 監督

最後まであきらめない  
地元開催なので、一つでも  
多く勝ち上がりたい。選手達  
には、どのような状況でも最  
後まであきらめずに戦い抜いて  
もらいたいです。

### 太田雄貴選手来たる！交流会参加者募集

7月28日からしもきた克雪ドームで開催されるインターハイに先立ち、7月21日(木)に2008年北京オリンピック銀メダリストの太田雄貴選手(森永製菓)が来市予定！講演会や交流会が開催されます。そこで交流会への参加者を募集します。

- 〈いつ〉 午後5時30分～7時
- 〈どこで〉 しもきた克雪ドーム
- 〈対象〉 市内小学生100名
- ※当日の一般見学は自由に行えます。詳しくは次号で！
- 一人一役活動高校生によるPR、トークショー、技術披露、直筆サイン抽選会など
- 〈問合せ・申込先〉 市市民スポーツ課 ☎22-1111 内線 2473

目指すは  
全国制覇じゃ！

2011 熱戦再来 北東北総体  
7/28 ▶ 8/20  
開催まであと 31 日  
(平成23年6月27日現在)

## 市税・国民健康保険税・介護保険料 第1期納期限は6月30日(木)です!

市より6月中旬頃に、課税対象となる方へ納付書をお送りしましたが、第1期分の納期限は6月30日(木)となります。6月は年税額を一括で納付できる全期分納付書も同封していますので、第1期分納付書または全期分納付書のいずれかで納付してください。

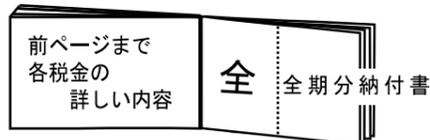
〈納期限〉	
【第1期分】 6月30日(木)	【第2期分】 8月1日(月)
【第3期分】 8月31日(水)	【第4期分】 9月30日(金)
【第5期分】 10月31日(月)	【第6期分】 11月30日(水)
【第7期分】 12月30日(金)	【第8期分】 1月31日(火)

〈法人および市外にお住まいの方の納期限〉	
【第1期分】 6月30日(木)	【第2期分】 8月31日(水)
【第3期分】 10月31日(月)	【第4期分】 12月30日(金)

市税等の納付方法には、納付書で納めていただく他にも、口座振替や納税貯蓄組合による納付の方法もありますのでどうぞご利用ください。

〈詳しくは〉市税務課市民税担当・納税管理担当

### 【全期分納付書および期別ごとの納付書】



※一括で納付する全期分納付書と、期別ごとの納付書(第1期分~第8期分)の納付書が一冊になっていますので、二重納付にならないようご注意ください。

## 『むつ市汚水処理施設整備構想』 見直し(案)意見募集 ~ パブリックコメント ~

青森県が策定する「青森県汚水処理施設整備構想」に向けて、市では市全域を対象とした効率的かつ効果的な汚水処理施設の整備促進を図るため、下水道、農業・漁業集落排水、合併処理浄化槽等の各種汚水処理施設の整備予定区域を設定する「むつ市汚水処理施設整備構想見直し(案)」を作成しました。構想見直し(案)に対するご意見を市民のみなさまから広く募集します。

### 〈構想見直し(案)閲覧期間〉

7月1日(金) ~ 7月15日(金)

※市ホームページまたは市下水道課、各庁舎産業建設課で閲覧できます。

### 〈ご意見の提出方法〉

ご意見に加え、住所、氏名、職業、電話番号をご記入のうえ、郵送、FAX、電子メール、または市下水道課へ直接ご提出ください。様式は特に定めていません。

### 〈提出締切〉

7月15日(金) ※郵送の場合は同日消印有効



【写真上】  
脇野沢下水浄化センター  
【写真右】  
大畑下水浄化センター



【写真上】  
むつ市下水浄化センター  
【写真左】  
川内下水浄化センター

### 〈問合せ・ご意見提出先〉

〒035-0081 むつ市並川町26番1号  
市下水道課経営担当

※今年度から上水道管理センター2階に移転しました

☎ 28-3233 (直通) ☎ 29-1022

✉ mt-gesui@city.mutsu.lg.jp

## 市税を滞納すると・・・

### ◆延滞金がかかります

市税を滞納すると、その納期限の翌日から納付されるまでの日数に応じ、未納税額に年「14.6%」(ただし、納付の期限の翌日から1か月を経過する日までの期間は、年「7.3%」と「前年の11月30日の商業手形の基準割引率+4%」のいずれか低い割合(平成23年中は4.3%))を乗じて計算した延滞金を本税にあわせて納付しなければなりません。

### ◆督促状が送付されます

納付の期限を過ぎても納付されない場合には、市から督促状が送付されます。この督促状を発送した日から10日を経過した日までに完納されない場合は、滞納処分を受けることになります。

### ◆滞納処分とは?

滞納処分とは、期限内に納付した方と期限を過ぎても納付しない方との負担の公平を図るため、納税者が自主的に納付しない場合にこれを強制的に徴収するための手続きをいい、具体的には次の手順で行われます。

#### ①財産の差押

督促状の送付を受けても納付されない場合には、財産について差押が行われます。差押を受けた納税者は、その財産を処分することができなくなります。差押の対象となる財産は、土地・建物といった不動産、売掛金といった債権(給与収入、家賃収入、預金、生命保険金、国税還付金等)あるいは動産(自動車等)、有価証券など、多様なものとなっています。

#### ②差押財産の公売

差押を受けてもなお納付されない場合には、市により差押えられた財産が売却(公売)され、その売却代金が滞納市税に充当されます。

なお、差押えられた財産が債権の場合には、市により直接取立てが行われ、その金銭が滞納市税に充当されます。

### 滞納処分は法律に基づく強制処分です

#### ○督促および差押(地方税法第329条、331条等)

納期限までに完納しない場合は、督促状により督促しなければなりません。また、督促を発送した日から起算して10日を経過した日までに、その督促にかかる市税を完納しないときには、その滞納者の財産を差押えなければなりません。

#### ○財産調査(国税徴収法第141条~146条)

滞納処分のために必要があるときは、関係者(滞納者、金融機関、勤務先、取引先等)に質問および検査をすることができます。また、滞納者の物または住居等(自宅、事業所、工場等)について捜索することができます。必要に応じ戸や金庫等を開かせ、または自ら開き、出入りを禁止する等の処分をすることができます。

#### ○財産差押(国税徴収法第56条~74条)

動産、有価証券、債権(預金、給与、売掛金等)、不動産など、差押禁止財産(国税徴収法第75条~78条)以外のあらゆる財産を対象として差押を行います。

#### ○換価(国税徴収法第67条、第89条~第127条)

差押えた金銭債権は、その相手方(金融機関、勤務先、取引先等)から直接取り立てます。また、その他の財産については公売手続きにより換価します。

#### ○配当(国税徴収法第128条~第135条)

換価代金を差押にかかる市税等に充当します。

〈詳しくは〉市税務課収納担当

## 『むつ市民便利帳』保管のお願い

このほど市では、市の基本情報を1冊にまとめた『むつ市民便利帳』を発行し、市民のみなさまへお届けしましたが、今後、市政だよりの紙面においても、この市民便利帳を活用したお知らせ等を行なっていきます。(例…「詳しくは、むつ市民便利帳の〇ページをご覧ください。」など)

したがって、お手元にある市民便利帳は、各家庭で大切に保管して下さるようお願いいたします。もし、まだお手元に届いていない方がいらっしゃいましたら市秘書広聴課までお問い合わせください。

〈詳しくは〉市秘書広聴課広報広聴担当 ☎ 22-1111 内線 2154

暮らしに役立つ

# 税情報



### 〈問合せ先一覧〉

市税務課 ☎22-1111

市民税担当 内線2212~2215

固定資産税担当 内線2222~2225

納税管理担当 内線2252・2253

収納担当 内線2232~2236

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

ご相談や申請はお早めに!  
**平成23年7月以降分国民年金保険料免除申請**  
**7月1日より受付開始**

国民年金は、経済的な理由等から保険料の納付が困難な場合、本人(代理の方を含む)の申請により免除される制度があります。平成23年7月以降分の受付は7月1日から始まり、また、平成22年7月〜23年6月分は7月29日(金)が申請期限となります。保険料を未納のままにしていると、万が一の事故や不幸にあつたときに、障害年金や遺族年金が受けられない場合があります。また、将来年金を受給できる権利を放棄してしまうことにもつながりますので、保険料を納付することが困難な場合には、お早めに申請することをお勧めします。

※本人・配偶者・世帯主それぞれの所得審査があり、必ず免除になるかは限りません

〈申請受付期間〉  
 ○平成23年7月以降分 7月1日(金)より  
 ○平成22年7月〜23年6月分 7月29日(金)まで

**免除申請が承認されると**

老齢基礎年金の受給資格期間に入ります。また、一部免除の場合、納付しなければ年金額および資格期間に反映されず『未納扱い』となり、障害基礎年金、遺族基礎年金が支給されない場合がありますので、忘れずに納付しましょう。

こんなに違う! 『全額免除・一部免除』等と『未納』

免除の種類	納付する保険料	年金受給の資格期間に	年金額に反映 ※( )は全額納付1に対して	後からの納付は
全額免除 法定免除	0円	○入ります	○されます (1/2)	10年以内なら できます ※免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、当時の保険料に加算額付加
一部免除	3,760円 〜11,270円		○されます (5/8〜7/8)	
若年者 納付猶予	0円		×されません	
学生特例	0円		×されません	
未納		×入りません	×されません	2年経過後は できません

(平成23年度 国民年金保険料 月額 15,020円)

○継続申請該当者の  
みなさんへ

これまでに免除・猶予等の継続申請をされた方で、平成23年6月分まで承認されている方は、平成23年7月からの1年間は免除申請の必要はありません。また、今回も全額免除、納付猶予に承認されると来年7月からの免除申請の必要もなくなります。

なお、継続申請の結果は、おつ年金事務所から送付されますが、却下された場合でも一部免除に該当する場合がありますので、市担当窓口で再度申請することをお勧めします。

保険料免除制度や手続き時に持参するものなどの詳しい内容については、『むつ市民便利帳』72ページ『国民年金』をご覧ください。

〈問合せ・申請先〉  
 市国民年金課 国民年金担当  
 ☎22-1111 内線2442・2443  
 各庁舎市民福祉課  
 川内庁舎 ☎42-1111  
 大畑庁舎 ☎34-1111  
 脇野沢庁舎 ☎44-1111

「むつ市生活保護就労支援員」募集

市では、生活保護を受給されている方の就労支援体制強化を図るため、生活保護就労支援員を次のとおり募集します。

〈勤務場所〉市役所本庁舎生活福祉課  
 〈身 分〉非常勤特別職  
 〈委嘱期間〉平成23年9月1日〜平成24年3月31日

※更新する場合があります

〈資 格〉行政一般に精通し、かつ、就業相談業務経験を有する方、または、社会福祉主事の資格を有する方  
 〈業務内容〉被保護者の就労に関する業務

- ①求職活動に関する助言および指導
- ②就職に関する希望および一歩把握
- ③公共職業安定所の活用に関する指導および同行
- ④履歴書および職務経歴書の作成に関する指導
- ⑤面接試験に関する指導
- ⑥求職情報提供
- ⑦稼働の継続に関する助言および指導

〈勤務・雇用条件〉  
 ○勤務日時 毎週月〜金の午前9時30分〜午後4時20分  
 休日:土・日・曜、祝日  
 ○保険加入 健康保険、厚生年金保険、雇用保険

○有給休暇 年次、結婚、育児、生理、忌服、祭日の各休暇  
 報酬 月額額129,600円  
 ※予算の都合により変更となる場合があります  
 〈募集人員〉1名  
 〈選考方法〉面接  
 〈受付期間〉7月4日(月)〜7月22日(金)  
 午前8時30分〜午後5時15分  
 ※土・日・曜、祝日を除く

〈提出書類〉市生活福祉課に次の書類を提出してください。  
 ①市の指定する履歴書(自筆記入)  
 ※履歴書は市生活福祉課でお渡しします  
 ②就業相談業務経験がわかる証明書(雇用主による任意様式証明可)または、社会福祉主事資格を有していることがわかる証明書

〈面 接〉  
 ○日 7月31日(日) 午前9時〜  
 ○時間 市役所本庁舎第4会議室  
 (問合せ・応募先)  
 市生活福祉課  
 ☎22-1111 内線2530〜2532

平成24年度使用  
**中学校用教科用図書展示会開催**

平成24年度からの中学校学習指導要領全面実施により、中学校で使用される教科書が変わります。県教育委員会指定の下北教科書センターでは、検定に合格し、採択の対象となった教科書の見本を次の日程で展示していますので、市民のみなさまにも閲覧していただき、教科書に対するより一層の理解を深めていただければと思います。

い つ) 7月4日(月)〜6日(水)  
 午前9時〜午後4時  
 (どこで)市立大湊中学校(下北教科書センター)

〈問合せ先〉  
 市教育委員会学校教育課 ☎22-1111 内線 3136  
 下北教科書センター ☎24-2138

カバキコマチグモ  
**樺記小町蜘蛛 に注意!**

カバキコマチグモとは、体長10mm〜15mm程度で、体色はオレンジ色で毒性を持っています。おもな生息区域は、ススキ原や水田ですが、高い草が生える庭にも生息していて、人家に紛れ込んでいる場合もあります。特に6月〜8月の間に被害が多く報告されています。



被害症状としては、咬傷部が赤く腫れ、水ぶくれ等になります。腫れは2、3日で引くものの、痛みやしびれが数週間続く場合があり、中には頭痛や発熱、ショック症状などを起こすケースもあります。昨年、このクモによる被害が報告されました。みなさま十分に注意をお願いします。

〈詳しくは〉市環境政策課 ☎22-1111 内線 2453

就業に強い資格を取得! 介護・医療分野に役立つ講座ならニチイ!

青森県指定 厚生労働大臣指定講座 教  
**ホームヘルパー 2級講座**  
 [通信+実技スクーリング+実習の3ステップ学習]  
**修了生数90万人の実績講座!**  
 ■スクーリングは豊富なクラス設定で学びやすい!  
 ■振替受講・復習・延長制度など、無料サポート充実で安心!

厚生労働大臣指定講座 教  
**医療事務講座**  
 [通学/通信/Webカレッジ/DVD]  
**開講以来、約40年の信頼講座!**  
 ■平日、土・日・夜間、さらに短期など豊富なクラス設定!  
 ■振替受講・復習・休学制度など、無料サポート充実で安心!

無料体験説明会開催!  
 7/11(月) ホームヘルパー2級 17:00〜  
 7/14(木) 医療事務 16:00〜  
 7/21(木) ホームヘルパー2級 16:00〜  
 7/25(月) 医療事務 17:00〜  
 ご都合の良い時間にお越し下さい。  
 説明会開催会場 むつ市旭町7-47 (駐車場あり)  
 ニチイケアセンターむつ中央 マクドナルド  
 ●サンデー ●ザ・ビッグ  
 むつ中央二郵便局

案内書 (年中無休/24時間対応) ●請求番号をお伝えください  
**無料進呈 ☎0120-555-212**  
 [請求番号 1546] [東なびネット] [検索] [www.e-nichii.net](http://www.e-nichii.net)  
 詳細はこちら **ニチイ 八戸校** (平日/9:00〜17:15)  
**☎0178-24-2916**  
 〒031-0031 八戸市大字番町9-5-1546 協栄八戸番町ビル4F  
 株式会社 ニチイ学館

# むつ総合病院『看護外来』開設

## 専門的知識や技術を持った看護師がサポート／要事前予約

むつ総合病院では、その分野において専門的知識・技術を持った看護師による、「糖尿病ケア」、「皮膚・排泄ケア」、「母乳ケア」の看護外来を開設し、患者さんまたはご家族からの相談・指導・ケアを行なっています。また、医師と連携を取りながら、退院後も継続して患者さんのケア、サポート、アドバイスや情報提供も行なっていますのでぜひご利用ください。

〈どこで〉むつ総合病院旧総合科外来(1階売店奥の病棟エレベーター横)

〈予約方法〉事前に予約が必要です。(受付時間午前8時30分～午後4時)  
各外来からの予約または電話での予約となります。

〈定員〉各時間帯3名  
※予約時に伺う内容等により、関係外来受診が必要と判断された場合は、受診してからのケアとなります。

〈料金〉相談については無料ですが、処置が伴う場合は、処置・指導料がかかります。

〈看護外来スケジュール等〉

〈予約申込先〉  
むつ総合病院医事課  
☎22-2111 内線 3322  
〈看護外来内容についての問合せ先〉  
むつ総合病院看護局  
☎22-2111 内線 3681

看護外来名	どんな	時間	日程				
			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
糖尿病ケア	糖尿病療養指導士看護師を中心に患者さんが糖尿病と向き合い、生活調整をしながら血糖値、体重、コレステロール値、血圧など自己管理できるようアドバイスをしたり、またインスリン療法を導入する患者さんの指導・相談を行います。	8:30 ～11:30	●		●		
		13:30 ～16:30				●	
皮膚・排泄ケア	皮膚・排泄ケア認定看護師が、人工肛門・人工膀胱を抱える患者さんの皮膚トラブルに関するケアやトラブルを起こさない管理指導をし、少しでも快適な生活を送っていただくよう援助します。	13:30 ～16:30		●			●
母乳ケア	助産師が母乳育児中のトラブルなどに対応し、乳房の手当てと保健指導を行います。なお、痛みが強い場合は午前中の婦人科外来受診をお勧めします。	13:30 ～16:30			●		

## むつ総合病院・川内診療所臨時職員募集

職種	勤務場所および履歴書等提出先・勤務時間	賃金(日額)	募集人数・その他
①臨時看護助手	むつ総合病院 メンタルヘルス科男性病棟 8:30～17:15(うち休憩1時間)、シフト制(土・日勤務あり)	6,913円	2名程度・資格および免許、年齢不問(※2)
②看護師	川内診療所 日勤8:15～17:00、夜勤16:45～8:30 (うち休憩1時間) シフト制(土・日勤務あり)	(※1) 8,897円 ～10,354円	3名程度 看護師免許
③准看護師		(※1) 7,564円 ～8,835円	
④臨時看護助手	月3回～4回夜間勤務あり(手当別途支給)	6,913円	資格不問(※2)

(※1) 賃金単価は免許取得後の経験年数による

(※2) 主な業務は医療機器の洗浄・滅菌、病棟のシーツ交換、患者の食事・入浴介助、おむつ交換、看護師の補助業務など  
介護福祉士およびヘルパー資格所持者歓迎

〈申込方法等〉

病院指定の履歴書を右記担当へ提出してください。  
随時受付(午前8時30分～午後5時、ただし正午～午後1時を除く)  
※①の職種についてはむつ総合病院でのみ受付  
応募者の中から書類選考で選ばれた方に対し、面接試験を行います。

勤務条件等詳しくは  
下記までお問い合わせください

〈問合せ・書類請求・申込先〉  
〒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 3221  
〒039-5201 むつ市川内町休所42番地62  
川内診療所 ☎42-2211

『むつ市行政改革実施計画』シリーズ⑤

## 目指せ！市民協働・参画

大切なのは情報共有②

情報を  
わかりやすく  
伝えます！

伝える  
タイミングも  
大切じゃ！



市の政策や重要課題についての情報を、わかりやすく、適切な手段で公開し、みなさまの関心を高め、市民協働・参画につなげるために、前回ご紹介した既存の取り組みを活用するほか、「むつ市行政改革実施計画」では、次のような取り組みを検討します。

- 市政日より、ホームページの充実
- わかりやすい予算・決算資料の公開
- パブリック・コメント制度の導入  
(計画策定や条例制定の際、一定期間市民意見を公募する制度)
- ワークショップの開催  
(所定の課題について、参加者が体験・学習しながら議論を重ね、共同で案を考えること)

完成！

## 『平成23年度なかみの見えるむつ市の予算』

予算は行政運営の根幹となるものです。市民のみなさまに予算についてわかりやすい情報を発信することは、市民と行政のパートナーシップによるまちづくりにおいて不可欠です。今回の市政日よりともにお届けした冊子『平成23年度なかみの見えるむつ市の予算』は、市民のみなさまに、これまで以上に予算が「見える」ように、初めて作成したものです。

むつ市の予算の「なかみ」をぜひご覧ください。

〈詳しくは〉  
市総務課行革推進担当  
☎22-1111 内線 2121

市民生活に関わる各種計画を策定する場合などに、どの段階でどのような広報を実施すべきか、また市民のみなさまにどのような方法で参画していただくのかを検討し、みなさまのご意見が計画に反映されるようにします。

## 講話会を実施しました

市民協働・参画について  
～個性ある「まちづくり」を～

6月3日(金)、むつ市行政連絡員連絡協議会総会の開催にあわせ、青森公立大学の吉原正彦教授を講師に迎え、標記演題で講話をしていただきました。



吉原教授は、むつ・川内・大畑・脇野沢地区の人口や産業構造等のデータを示しながら、「4地区には違い(=個性)があり、それぞれの個性を活かすまちづくりのためには、市民の強み(=そこに住み、実情をよく知っている)と、行政の強み(=手法の蓄積がある)を活かし、連携することが重要である」と話してくださいました。

## ヘルパー2級養成講座受講生募集！

《日時》平成23年7月21日(木)～9月9日(金)(予定)  
月～金(18～21時) 土(13～17時)

《申込締切》7月14日(木)

緊急雇用創出事業対象講座

《会場》特別養護老人ホーム みのく荘(むつ市十二林11-13)  
金谷デイサービスセンター(むつ市金谷2-20-1)

※当施設の職員として働きながら受講料無料で資格を取ることができま。詳細についてはハローワークにお問い合わせください。(人数制限有)

《受講料》90,000円(税込)

教育訓練給付制度対象講座(20%給付金 要件有)

※働きながら取得可能な夜間コース(高校生可)

《申込・詳細》特別養護老人ホームみのく荘

〒035-0067 むつ市十二林11番13号 TEL 0175-23-1600 担当:奥島/藤本

7月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■は休館日です

図書館からのお知らせ



詳しくは市立図書館へ  
☎28-3500 ☎28-3400

・・ 今月の新着案内 ・・ ※掲載しきれなかった新着図書は『図書館新着だより』（毎月発行・館内に配布）をご覧ください

【 教養・実用 】

図解ソーシャルメディア早わかり ビジネス教養としての『論語』入門 他人の何気ない一言に助けられました。 知識ゼロからのお参り入門 最新世界史図説タペストリー ガンダムが教えてくれたこと ビジネスマナーの基本ルール 遠いと思うな、アジアの時代 勤めないという生き方 東日本大震災 たのしい理科の小話事典 小学校編 どろんこ遊び水遊びプール遊び 180 女の古い・男の古い 色弱が世界を変える 子どもがかかる耳・鼻・のどの病気百科 日本復興計画 おいしい手作り保存食 絵柄入りでつくるアイスボックスクッキー じいじ、ばあばのための孫育ての教科書 園芸の基本とガーデニングツール ミニ&ベビー野菜のコンテナ菜園 1、2、3ですぐかわイラスト 国語のため	松村 太郎 守屋 淳 大手小町編集部 茂木 貞純 川北 稔 鈴木 博毅 ANAラーニング 邱 永漢 森 健 朝日新聞社 左巻 健男 竹井 史 田中 富久子 伊賀 公一 工藤 典代 大前 研一 石沢 清美 イトウユカ 井上 淳子 梶 みゆき 松井 孝 イシグロフミカ 上田 万年	アンダー・ザ・ドーム 上・下 スティーン・キング 三題断示現流幽霊 黄金(きん)の騎士団 さらば銀行の光 ナニワ・モンスター ラブ・ケミストリー ばらばら死体の夜 追憶のカシュガル 隣室のモーツァルト 先生の隠しごと 偉大なる、しゅららぼん ばんば憑き サランへヨ北の祖国よ ロマンス 復讐したい	愛川 晶 井上 ひさし 江上 剛 海堂 尊 喜多 喜久 桜庭 一樹 島田 莊司 藤堂 志津子 仁木 英之 万城目 学 宮部 みゆき 森村 誠一 柳 広司 山田 悠介
---	--	---	---

【 児童・ティーンズ 】

ぴあのおさぎ ふうとはなとたんぼぼ おやすみなさいをするまえに よるのふね おじいちゃんちのたうえ エイミーとルイス ほくたちの春と夏と秋と冬 とくべつなお気に入り 地をほう風のように 怪盗ブラックの宝物 まねき猫はまめけ猫? きみに出会うとき 僕は、そして僕たちはどう生きるか	あきやま ただし いわむら かずお ジリアン・シールズ 山下 明生 さこ ももみ リビー・グリーンソン ピーター・レイノルズ エミリー・ロッタ 高橋 秀雄 那須 正幹 わしお としこ レベッカ・ステッド 梨木 香歩
---	---

【 郷土資料 】  
青森県産材でエコな家づくり 三上 昇

【 文学・小説 】

ふかいことをおもしろく 紫式部の欲望 やんちゃな時代 死なない病気 月の街山の街 サトリ 上・下	井上 ひさし 酒井 順子 林 真理子 渡辺 淳一 イチョルファン ドン・ウィンズロウ
---	---

母子家庭等就業支援

講習会開催

県母子寡婦福祉連合会主催のパソコン講習会を、今年も次のとおり開催します。

いつ

9月～12月の4か月間  
おもに月・水・金の週3回開催  
午後6時30分～8時30分

どこ

青森アカウンティングスクール  
表計算処理技能検定3級取  
得対応(試験有)  
フットワークのビジネス文書作  
成技術習得打ち込み練習  
就業支援セミナー ※必修  
心こい親家庭生活支援懇談会

対象

母子家庭の母および寡婦  
(概ね60歳程度まで)  
全日程出席できる方  
(定員) 15名  
※定員を上回った場合は抽選、書  
類選考等にて受講者を決定させ  
ていただきます。

申込み方法

所定の申込用紙にて、市児  
童家庭課または各庁舎市民福  
祉課へお申し込みください。  
(準備するもの(写真)4×3cm)  
※用紙は各庁舎にあります

参加費

無料ですが受験料と教材の  
一部は本人負担となります。  
(その他)  
受講通知は文書にて後日通  
知します。

問合せ・申込先

財団法人青森県母子寡婦福祉連合会  
☎0177-73514152  
市児童家庭課児童家庭担当  
☎22-11111 内線2517  
各庁舎市民福祉課  
川内庁舎 ☎42-12111  
大畑庁舎 ☎34-12111  
脇野沢庁舎 ☎44-12111

～平成23年度 男の介護ビギナー応援事業～  
男性介護者を応援します!

少子・高齢化、核家族化が進行する中で、男性による介護も増加していることから、青森県と市が共催し、「平成23年度男の介護ビギナー応援事業」を次の日程で実施します。どうぞお気軽にご参加ください。

〈事業実施予定&時間〉

イベント・講習会	いつ	対象者・定員	どこ
男性介護者のつどい ※介護の悩みなどの情報交換	7/16(土)・9/17(土) 午後1時30分～3時30分	男性・20名程度	下北文化会館
料理教室	10/16(日)午前 10/23(日)午前	男性・20名	中央公民館
介護実技講習会	10/16(日)午後 10/23(日)午後	男性・20名	中央公民館
介護に関する講演会 (介護保険講習会を含む)	11/5(土)午後	一般・100名	中央公民館
傾聴ボランティア養成講座	11/13(日)	ボランティア、施設職員等・50名	中央公民館

〈参加費〉無料  
※事前申込なしでも参加可能  
〔男性介護者のつどい〕問合せ先  
公益社団法人認知症の人と  
家族の会青森県支部事務局  
石戸 ☎0178-35-0930  
〈その他についての問合せ先〉  
市企画調整課企画担当  
☎22-1111 内線 2315



君ならどっちのスーパー家庭教師? (スーパー家庭教師は当社の登録講師です)

家庭教師派遣  
●先生が自宅まで来てくれるので、ご家庭の送り迎えが必要ない。  
●部活動が忙しくて塾には行けないけど、マンツーマンだから深夜でも早朝でも指導が受けられる。  
●周りの人の目を気にすることなく、勉強に集中できる。  
●土・日・祝日も先生が来てくれる。  
●家の中や子供部屋の様子も見てもらえるので、生活面の指導も受けられる。  
●保護者と常にコミュニケーションを取れる。...など

私は自宅で  
私は教室で

無料で教育相談実施中

信頼のブランドスーパー家庭教師 全国170都市で地域教育に貢献 派遣実績32年

青森県家庭教師ネットワーク  
☎0175-22-0099(代)

地域教育に貢献して27年 全国130校の信頼と実績

KATEKYO学院  
☎0175-22-0040(代)

人権啓発映画「もも子～かえるの歌がきこえるよ～」上映会

平成23年度人権啓発活動事業の一環として、人権啓発映画を上映します。  
障害を持った「もも子」の兄(力)の心の成長など、さまざまな問題を通して、生きる喜びと  
悲しみを描いた映画です。この機会に市民のみならずも人権について考えてみませんか?

(問合せ先)  
市秘書広聴課広報広聴担当  
☎22-1111 内線 2152

(いつ) 7月23日(土)  
(上映時間) 1回目:午前10時30分～(開場:午前10時～)  
2回目:午後1時30分～(開場:午後1時～)  
(どこ) 下北文化会館大ホール

(入場料)無料 ※整理券必要  
(整理券取扱所) 次の場所でお求めください  
市役所本庁舎、川内・大畑・脇野沢庁舎、下北文化会館、  
市立図書館、中央・川内・大畑・脇野沢公民館

# むつ市 情報ポケット

information

むつ市役所

0175-22-1111

info@city.mutsu.lg.jp

## お知らせ

### 『復興支援シール』 購入のお願い

むつ市商工会議所青年部では、多くの被災者を出した東日本大震災復興支援として、復興支援シールを作成、販売しています。作成費および販売経費を除いた益金を、街頭や各種イベント等を通じて12月末まで販売する予定です。市民のみならず、市民のみなさまのご協力をお願いいたします。



5月29日 マエダ本店にて

「がんばろう東北」と印刷された復興支援シールの販売  
（料金）1枚500円

## 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と気軽に何でもトーキング ~時間はいつでも午前10時から11時30分まで~

『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・どこで）

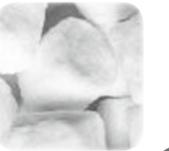
- 7月6日(水)・市役所本庁舎(市民ホール) ※お好きな時間だけで構いません。複数のお客様がいらっしゃったときは、みんなで一緒に会話をする形式になりますのでご了承ください。
- 7月14日(木)・市立図書館
- 7月19日(火)・市中央公民館
- 7月26日(火)・市役所本庁舎(市民ホール)



## ワンポイント・アメリカン・カルチャー

### マッシュマロ

夏と言えばキャンプを思い出しませんか？ アメリカ人はキャンプに行くと、焼きマッシュマロを食べる文化があります。マッシュマロを串に刺して、キャンプファイアできつね色になるまでじっくりと焼きます。焼いたマッシュマロはそのまま食べるが、クラッカーにチョコレートと一緒に挟んで食べます。今年の夏はぜひ試してみてください！



## 夏期アメリカン・クッキング開催！

私エイミーと一緒に地元アメリカの料理を作ってみませんか？むつ市で手に入る材料を使って、本格的なアメリカ家庭料理を作ります。レシピは英語と日本語で記載されていますので英語の勉強にもなります。美味しい物を一緒に作って食べましょう！

（メニュー）

- ツナ・キャセロール Tuna Casserole
- 麺入りかりかりサラダ Crunchy Salad
- ブルーベリー・マフィン Blueberry Muffins
- チョコレート・プリン Chocolate Pudding

（どこで）市中央公民館  
（参加費）700円(材料費として)

（定員）20名

（申込締切）

各教室の2日前までにお申し込みください。  
※8月および9月のメニューは市政だより7月下旬(第748号)をご覧ください

（いつ）  
7月7日(木)、8月3日(水)、9月6日(火)  
いずれも午前10時~午後0時30分

（問合せ・申込先）  
市企画調整課国際交流担当 ☎22-1111 内線 2315

（詳しくは）  
むつ市商工会議所指導課  
松谷・奥川 ☎22-22283

（準備するもの）  
飲み物、動きやすい服装  
（参加費・定員）3000円・20名  
（申込先）村中真澄  
☎090-8259-4579  
※午前11時~午後4時受付

【東日本大震災により  
被書を受けた方へ】  
東日本大震災により被害を受けた方は、所得税の軽減・免除が受けられ、税務署で手続きを行うことで所得税が還付となる場合があります。そのほか、源泉所得税の徴収猶予や還付、廃車となった自動車の自動車重量税の還付などの特例措置があります。詳しくはお問い合わせください。

（詳しくは）むつ市税務署  
☎22-3294  
国税庁ホームページ  
http://www.nta.go.jp

（問合せ先）  
青森県合気道連盟大湊支部  
佐藤(松森町) ☎29-3070  
片山(大湊浜町) ☎34-9791

【小型移動式クレーン運転技能】  
（いつ）7月13日(水)~15日(金)  
（受講料）28,800円  
【フォークリフト運転技能】  
（いつ）7月25日(月)~29日(金)  
（受講料）14,175円

（問合せ先）  
青森県合気道連盟大湊支部  
佐藤(松森町) ☎29-3070  
片山(大湊浜町) ☎34-9791

（問合せ先）  
むつ市ウェルネスパーク  
☎28-4341

【健康いきいきマッサージ実施】  
（いつ）7月5日(火)  
午後1時~2時30分  
（どこで）  
海老川コミュニティセンター  
（どんな）  
健康維持に役立つ毎日のセルフケア。簡単に続けられる健康マッサージ法を行います。

（問合せ先）  
（社）下北地区労働基準協会  
☎22-1389

（問合せ先）  
大湊水交会慰霊祭事務局

【健康いきいきマッサージ実施】  
（いつ）7月5日(火)  
午後1時~2時30分  
（どこで）  
海老川コミュニティセンター  
（どんな）  
健康維持に役立つ毎日のセルフケア。簡単に続けられる健康マッサージ法を行います。

（問合せ先）  
（社）下北地区労働基準協会  
☎22-1389

（問合せ先）  
大湊水交会慰霊祭事務局

【健康いきいきマッサージ実施】  
（いつ）7月5日(火)  
午後1時~2時30分  
（どこで）  
海老川コミュニティセンター  
（どんな）  
健康維持に役立つ毎日のセルフケア。簡単に続けられる健康マッサージ法を行います。

（問合せ先）  
（社）下北地区労働基準協会  
☎22-1389

（問合せ先）  
大湊水交会慰霊祭事務局

## ウェルネスパークから イベントのお知らせ

○親子&アクアリズム参加者募集  
赤ちゃんと一緒に、音楽に合わせて楽しく水中運動しましょう。  
（いつ）7月16日(土)  
午前10時~11時30分  
（対象）4か月~2歳6か月児  
（定員・参加費）25組・300円  
（準備するもの）  
水着・スイムキャップ・バスタオル・飲み物・水遊び用オムツ（その他）  
・お子様1名に対し大人1名の参加をお願いします。  
・プールに入る際はお化粧を落としてください。

（申込方法）7月1日受付開始  
フロンタまたはお電話にて  
（問合せ・申込先）  
むつ市ウェルネスパーク  
☎28-4341

## 「戦没者慰霊祭」開催

先の大戦で祖国のために尊い命を捧げた軍艦「常盤」、駆逐艦「柳」および大湊地区出身戦没者の慰霊祭を行います。  
（いつ）7月18日(月)午前11時~  
（どこで）大湊上町 常盤寺  
（参加資格）どなたでも参加可  
（問合せ先）  
大湊水交会慰霊祭事務局

## <<< = 燃料価格ニュース = >>>

	6月1日現在・むつ地区平均価格(税込)	今月平均	価格の幅	前月平均
《灯油》☆1ℓローリ価格	91円	88~93	93円	
☆18ℓ配達価格	1,677円	1,638~1,728	1,716円	
《LPGガス》☆LPGガス5m³	5,307円	5,040~5,560	5,330円	
☆LPGガス10m³	8,912円	8,189~10,132	8,727円	
《ガソリン》☆レギュラー1ℓ現金	145円	140~148	148円	
☆軽油1ℓ現金	126円	124~128	129円	

※むつ市消費者のモニター調べ

## 家族介護教室開催

（いつ）7月22日(金)午前10時~  
（どこで）下北文化会館  
（テーマ）  
朝起きてから寝るまでの介護技術(着替えの介助・援助方法)  
講師 青森社会福祉振興団 木村まき子氏  
（定員）20名程度  
（準備するもの）動きやすい服装  
（申込締切）7月15日(金)  
（問合せ先）  
むつ市地域包括支援センター  
みちのく野里 ☎23-17930

## むつ市民大学公開講座開催

（いつ）7月14日(木)午後1時30分~3時30分  
（どこで）市中央公民館 講堂  
（テーマ）身近な法律  
~生活する上で知っておきたい法律について~  
（講師）濫谷司法書士事務所 司法書士 濫谷 達也 氏  
※川内・大畑・脇野沢地区は送迎バスをご用意します(要事前申込)  
（問合せ・申込先）市中央公民館 ☎24-1224

## 手作り粘土人形「心と夢工房」

一緒に花瓶や人形を作って物作りの楽しさを味わいませんか？  
**粘土細工教室** 月3,500円  
午前10:30~午後3:30  
初心者向け  
空きビンやペットボトルをリサイクルした花瓶など  
看板が目印です  
心と夢工房 教室  
南川原  
●松原町団地  
至野辺地 至大湊  
三井 昭子 松原町5-15 ☎22-5646  
教室の見学できます。電話でお問合せ下さい。

### 不用品活用登録銀行

市消費者の会では、物を大切に使うと、不用品のあつせんをしています。お気軽にご連絡ください。なお、有償での取り引きはご遠慮ください。

**ゆずります (受付期間 6月27日～7月4日)**

- ・足踏み式ミシン
- ・うさぎ用ゲージ(40cm×57cm×40cm・2個)

### ゆずってください

大湊高校男子ブレザー (MまたはL)、エアロバイク(健康器具)、掃除機(2台・ハンディタイプ・家庭用)、ノートパソコン(説明書付き)、子供用プール

〈詳しくは〉  
むつ市消費者の会事務局(市商工観光課内)  
☎22-1111 内線 2643

Why don't you join us?  
グローバルな時代です。英会話にチャレンジしてみませんか? 習うに年齢はありません。いつの月3回木曜日実施 午後7時～9時

〈どこで〉市中央公民館  
〈講師〉月2回A・L・Tによる指導 月1回日本人講師

英会話サークル会員募集

※「懸賞論文原稿在中」と赤字明記

財団法人青森学術文化 振興財団事務局宛  
☎017-723-13593 (FAX兼用)

〈会費〉1か月1,500円  
〈その他〉  
・料理教室、クリスマスパーティー、音楽「コンサート」などのイベントも実施しています。  
・見学もOK。

〈問合せ・申込先〉  
むつ英会話サークル 佐々木 ☎24-4541

6月10日号20ページの「むつ地区連合婦人会員募集中」記事に一部誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) 会長 坪 34-16810  
(正) 会長 坪 22-12440

### 海と森ふれあい体験館 夏のイベント開催

いつ・どんな  
7月24日(日)

親子、海の生きもの観察会  
7月30日(土)～31日(日)

8月3日(水)～4日(木)  
親子、海の自然学校Ⅰ・Ⅱ

8月7日(日)、9月4日(日)  
海の自然観察指導員育成講座Ⅰ・Ⅱ(原則高校生以上)

8月中旬・発光生物展(無料)  
参加費500～6,000円(予定)

※野外活動は別途スポーツ安全保険料(大人1,600円・子ども600円)が必要です。

### 〈申込方法〉

開催一週間前までに電話、FAX、メールいずれかの方法にて。

天候や海況等により、日程等を変更する場合があります。

### 〈問合せ・申込先〉

むつ市海と森ふれあい体験館  
☎42-12411  
☎42-13461

✉mutsusang@mutsu-taikenkan.jp

### 募集します

「おおみなと駅前軽トラ市」(仮称)出店者募集中

出店を希望される方は7月25

日(月)までに「相談ください」(軽トラ市開催日9月17日(土) 午前9時～午後3時)

〈どこで〉大湊駅前広場  
〈対象〉野菜や果物などを、軽トラ市の荷台より直接販売可能な方(軽トラがいない方は相談可)

〈詳しくは〉(協)むつ専門店会 ☎24-11490

### 平成23年度懸賞論文募集

地域の発展を図るための経済・社会・文化の領域に関する論文を募集します。

### 〈募集テーマ〉

- ・私の考える地域振興策
- ・地域経済・社会・文化の振興策(キーワード方式)

〈申込締切〉9月30日(金)

※当日必着。直接持参の場合、受付時間は平日午前8時30分～午後5時(土・日曜・祝日を除く)。

### 〈応募資格〉

県内在住の個人および団体

### 〈提出書類〉

論文原稿、応募書、概要書

〈賞〉最優秀賞(1編)副賞現金20万円

優秀賞(2編)副賞現金10万円

佳作(若干名)副賞現金5万円

〈結果通知〉11月頃通知予定

〈応募書請求・提出・問合せ先〉  
〒03010822

青森市中央1-22-5

## 食生活改善推進員 養成講座開催 ～食を通じた健康づくり～

食生活改善推進員は、より良い食生活の普及に努め、地域での「親子の料理教室」や「男性の料理教室」の開催、市の事業への協力など食を通じた健康づくりを広める活動をしています。食と健康に関心があり、会員として地域で健康づくりのボランティア活動をしてみたい女性の方はぜひご参加ください。

〈どこで〉市役所本庁舎(1・2回目)  
下北文化会館(3回目以降)  
※川内・大畑・脇野沢方面からは送迎バスあり  
〈対象〉市内在住で養成講座修了後、ボランティア活動が可能な女性  
〈定員・受講料〉20名・無料  
〈申込締切〉7月8日(金)

〈問合せ・申込先〉  
市健康推進課  
☎22-1111 内線 2585

〈養成講座開催予定〉

回	いつ	どんな
1	8月5日(金) 10:00～15:00	【午前】開講式、食生活改善推進員の活動 【午後】青森県民の健康と食生活、調理の理論
2	8月23日(火) 10:00～15:00	【午前】メタボリックシンドロームについて 【午後】歯周病、食品衛生、食事バランスガイド
3	9月8日(木) 10:00～15:00	【午前】調理実習(減塩食) 【午後】楽しく運動
4	9月30日(金) 10:00～15:00	【午前】調理実習(低コレステロール食) 【午後】献立コンクールに向けてグループワーク
5	10月12日(水) 10:00～15:00	【午前】調理実習(バランス食) 【午後】献立コンクールに向けてグループワーク
6	11月22日(火) 10:00～14:00	【午前】献立コンクール 【午後】閉講式

### 下北文化会館・大ホール 7月の催し物案内

- ◎ 3日(日) ①10:00～②15:00～ ..... 《入場無料》  
①ヤマハ ジュニアエレクトーンフェスティバル 2011  
②ヤマハ エレクトーンステージ 2011
- ◎ 9日(土) 14:00～ (開場 13:30) ... (1,000円(当日1,500円) 未就学児入場可)  
【下北文化会館自主事業】青森県出身音楽家による 2011 音楽力金管十重奏「DECTET」～デクテット～
- ◎ 10日(日) 10:30～ ..... 《1,000円》  
第21回 チャリティーほたる杯 カラオケグランプリ大会
- ◎ 12日(火) 18:45～ ..... 《5,000円》  
水前寺清子 特別公演 ゲスト：林あさ美・川野夏美

〈詳しくは〉

下北文化会館 ☎22-8411 ☎http://shimobun.com

- ◎ 15日(金) 10:00～ ..... 《関係者》  
青森県立田名部高等学校 文化祭開祭式
- ◎ 23日(土) ①10:30～②13:30～ ..... 《整理券》  
むつ市秘書広聴課映画上映「もも子～かえるの歌がきこえるよ～」
- ◎ 29日(金) 16:00～ ..... 《入場無料》  
平成23年度 全国高等学校総合体育大会 フェンシング競技会開会式
- ◎ 30日(土) 14:00～ (開場 13:30) ... (1,000円(当日1,500円) 未就学児入場可)  
【下北文化会館自主事業】青森県出身音楽家による 2011 音楽力高橋すみれ(バイオリン)・小泉彩子(ピアノ) ジョイントコンサート

## 春 夏 秋 冬

雲丹漁か船先の帆はためきて揺るる小舟に老い人乗れり  
出迎への胸に両手を挙げ来るもあと何年か背丈また伸び  
剥製の月の輪グマに迎えられるマタギの里の畑の民家で  
生きものにまた春がきて庭隅の腐植おこせばつやめく蚯蚓

幼子の置きし窓辺の塙の蚪  
新緑やつなぐ嬰の手歩の延ぶる  
やはらかに飛んで巣立の雀かな  
庭若葉隣家の友と打ち解ける  
カッコーカッコー姿は何処森の朝  
山独活をかじりて山の風喰う  
落椿石段飾る寺の道  
祝日をまとめて祝ふ子供の日  
花冷や母の形見の小袖着る  
陸奥湾の水面かがよふ五月浪  
山も野も夫も生き生き五月来る  
棒切れを口にくはえて鴉の巢

階段を上げれば覗く部屋がある  
日溜りになる人がいて猫でいる  
苦もあれば楽もあるなり朝ごはん  
半天の腰でも踊る祭り好き

川 柳  
柳 苦もあれば楽もあるなり朝ごはん  
半天の腰でも踊る祭り好き

俳 句  
川 柳  
柳 苦もあれば楽もあるなり朝ごはん  
半天の腰でも踊る祭り好き

短 歌  
川 柳  
柳 苦もあれば楽もあるなり朝ごはん  
半天の腰でも踊る祭り好き

吉 松 高 みの 工 戸 奈 小 溝 杉 岡 相 太 畑 川 井 相 葛 若  
田 井 橋 の 藤 川 良 友 江 山 田 馬 田 中 端 戸 良 西 木  
大 松 星 柳 千 美 和 まり 生 畝 波 風 嶺 月 恵 房 房 秀 幸  
吉 ちゃん 湖 紗 恵 子 子 子 女 江 子 伸 穂 子 子 子 子 子

## 受けよう健診！いがそう健診！～特定健診③～

### ～平成22年度 特定健診結果から～

今回は、昨年度に特定健診等を受診された方々の健診結果から、メタボリックシンドロームの危険度をみてみましょう。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪の蓄積による肥満（腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、「血圧」「脂質」「血糖」などの危険因子を2つ以上持った状態のことをいいます。自覚症状はほとんどありませんが、そのままにしておくと動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中等の生活習慣病の要因にもなりますので注意が必要です。解消には、その根本である内臓脂肪の改善がとて重要なのです。

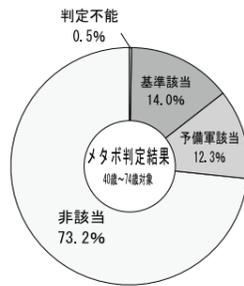
健診結果からメタボリックシンドロームと判定された方、また、注意が必要な方の割合はどうか見てみましょう。

#### ◆4人に1人はメタボに注意！

40歳～74歳の健診受診者のうち、メタボリックシンドロームに該当している方の割合は14%、予備群に該当している方は12.3%で、あわせると健診受診者の4人に1人はメタボリックシンドロームに注意が必要！という結果となりました。すぐに重症化するわけではありませんが、改善のために早いうちから手を打つことが大事です。特定健診はそのきっかけになること間違いなしです。

#### ◆若いから大丈夫？

年齢が高くなるほど、メタボリックシンドローム該当と予備群の割合は高いようです。メタボ該当および予備群の割合は40・50歳代が約20%、60歳代は約27%、70歳代は約32%という結果でしたが、若いからといって油断はできないようです。



#### ◆健診受診後が大事！特定保健指導に参加しよう

健診結果が教えてくれるちょっとした身体の変化を正しく受け止めることに重要な意味があります。健診を受けた後がとて重要なのです。

市では、特定健診を受診された方々を対象に**特定保健指導**を実施しています。健診は受けたがその後どうしたらいいかと悩んでいる方にきっといいヒントが見つかるはず。特定保健指導の案内が届きましたら、ぜひご参加ください。

#### ◆健診受診を希望の方は

健診日程や健診の内容、料金等につきましては「健康づくりカレンダー」をご覧ください。※定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

(問合せ・申込先)

予防担当(内線 2578)および各庁舎市民福祉課

## 7月の献血受付日程

25日(月)	海上自衛隊弾薬整備補給所 海上自衛隊第25航空隊	10:30～12:00 13:30～16:30
26日(火)	海上自衛隊大湊病院 明治安田生命保険 県立田名部高等学校	9:30～10:30 11:00～12:00 13:15～16:00
28日(木)	むつ高等技術専門学校 むつ総合病院	10:30～11:30 13:30～16:00
29日(金)	むつ消防署 マエダストア中央店	9:30～11:30 13:30～16:00

7月は「愛の献血助け合い運動月間」です。みなさまのご協力をお願いします。

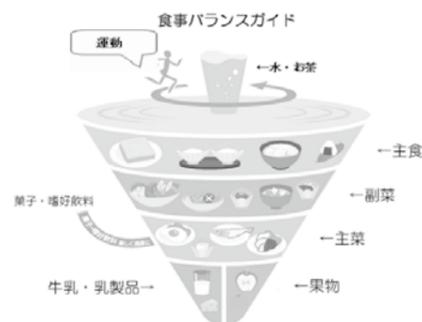
※自衛隊施設や高等学校等、一般のお客様の入場ができない場所もあります。ご注意ください。



## あなたのコマはまわっていますか？

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかをコマで示したものです。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループが偏らないように心がけましょう。

- ◆「副菜」である野菜、きのこ、海藻料理は1日5品以上
  - ◆間食はとりすぎずに、水分補給は水・お茶中心に
- コマはバランスの良い食事と適度な運動でまわり続けることができます。



## 7月の在宅当番医

時間は午後7時から午後10時までです。都合により当番医が変更になることもありますので、受診前にご確認ください。

- ☆ 3日(日) 中村眼科クリニック ☎22-2512
- ☆ 10日(日) ふじた脳神経クリニック ☎24-5557
- ☆ 17日(日) 村中内科・心療内科医院 ☎23-0120
- ☆ 18日(月) ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック ☎23-0033
- ☆ 24日(日) ちば小児科アレルギー科クリニック ☎33-8001
- ☆ 31日(日) 柳谷泌尿器科皮膚科クリニック ☎24-2055

## いきいき健康づくり講演会開催

市では、メタボリックシンドロームについて、講演会を開催します。「メタボリックシンドロームって最近聞くけど何?」「最近、健診でお腹まわりを測るけどどうして?」など、メタボリックシンドロームや特定健診についてわかりやすくご説明します。お得な情報が満載ですので、ぜひご参加ください。

(いつ) 7月15日(金) 午後2時～3時※受付1時30分～

## お元気ですか！ 保健コーナー

〈詳しくは〉市健康推進課 ☎22-1111



川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111

大畑庁舎市民福祉課 ☎34-2111

脇野沢庁舎市民福祉課 ☎44-2111

## 今月の“ピカピカ賞”

5月の3歳児健康診査でむし歯のないのはもちろんのこと、治した歯が1本もないお子さん達です。これからの“ピカピカの歯”を大切にしてくださいね！

- |       |              |
|-------|--------------|
| 渡辺大登  | わたなべ だいとくん   |
| 奈良葉奈  | なら かな ちゃん    |
| 葛西涼介  | かさい りょうすけ くん |
| 佐々木和奏 | ささき わかな ちゃん  |
| 篠塚陸斗  | しのづかりくとくん    |
| 山崎愛星  | やまざき あきら ちゃん |
| 柳谷龍輝  | やなぎや りゅうき くん |
| 關音波   | せき おとは ちゃん   |
| 小村昂誠  | こむら あきなり くん  |
| 川村勇樹  | かわむら ゆうき くん  |
| 後藤優弥  | ごとう ひろや くん   |
| 柏谷彩花  | かしわや あやか ちゃん |
| 田中頼人  | たなか らいと くん   |
| 菊池響太  | きくち きょうた くん  |
| 奈良開道  | なら かいち くん    |
| 加藤花菜  | かとう はるな ちゃん  |
| 島村光   | しまむら ひかり くん  |
| 石橋宗芽  | いしばし そうが くん  |
| 高野陸   | たかの りくと くん   |
| 早瀬華凜  | はやせ かりん ちゃん  |

～お子さんの歯みがき後は、お家の方の仕上げみがきを習慣にしましょう！～

## 65歳以上のみなさまへ 成人用肺炎球菌ワクチン 接種費用一部助成

肺炎球菌ワクチンは、肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、肺炎球菌による感染症の重症化予防に有効的であると言われています。

市では平成23年7月1日より、接種を希望される方に接種費用の一部について助成を行います。

この予防接種は法律に定められた予防接種ではないので、接種義務はありません。接種を希望される方は、接種の効果や副反応などについて医師とご相談のうえ、接種を行ってください。

〈対象者〉接種日において65歳以上の市民のみなさん  
〈接種費用(助成額)〉

各医療機関の定める接種料金から助成額(3,000円)を引いた金額で接種できます。

〈助成開始時期〉平成23年7月1日(金)から

〈助成を受けるには〉

- ・電話等で市健康推進課予防担当または各庁舎市民福祉課までお申し込みください。
- ・申込受付後、予診票および接種を受託している医療機関の一覧等の書類を送付します。
- ・市から送付された予診票等を持参し、接種を受託した医療機関で接種を受けてください(事前の予約をお勧めします)。

(問合せ・申込先)

予防担当(内線 2582)および各庁舎市民福祉課

# ある日、どこかで…

## 5月16日(月) / 津川えきさん 市へ寄付金贈呈

市内のさまざまな団体でも活躍されている津川えきさんから、多額のご寄付をいただきました。市政全般に役立ててほしいとの津川さんの思いを受けて、使いみちを検討させていただいた結果、防災対策の一層の充実に使わせていただくこととなりました。市民のみなさまがより安心して暮らせるよう、災害に強いむつ市を目指します。ありがとうございました。



## 5月25日(水) / 北進運輸 大畑海浜公園駐車場の清掃活動実施



大畑地区の北進運輸（道川貞徳代表）はこの日、大畑海浜公園駐車場の清掃活動のボランティア活動を行いました。北進運輸では、当初検討していた被災地へのボランティア活動が、事情により難しくなり、その分地域のためにできることを行おうと今回の実施に至ったとのことでした。

この駐車場は冬期間、除雪後の雪置き場として利用されており、雪解け後には雪に混じっていたゴミ等が散乱していました。この日は曇り空で肌寒い中、従業員ら10名程が参加し、ゴミ拾いや雑草取りなどを行い、駐車場の美化に務めました。

北進運輸のみなさま、お疲れ様でした。

## 5月25日(水) / 木村藤子さん 被災地へ義援金寄付

テレビや本などで広くご活躍されている木村藤子さんから、自らの書籍出版による印税を日本赤十字社へ寄付していただきました。

木村さんは、「東日本大震災の被災者のために自発的に活動される方々の姿をテレビ等を通じて拝見し感動しました。むつ市民として、自らの携わる仕事を通じて何かお役に立てればと思います。」と話してくださいました。



## 5月29日(日) / 平成23年度 青森県水防演習実施



大畑川朝比奈橋の下流右岸河川敷において、青森県と下北管内の市町村の主催により実施されました。「台風に伴う大雨により降水量が増し、大雨洪水警報が発表、大畑川が氾濫」との想定で演習が行なわれ、下北管内の消防団や建設業会下北支部や下北管内の市町村など4小隊で構成し、木出し工法やシート張り工法、土のう積工法等を実践しました。

近隣の湯坂下、南町、兎沢町内会の方々も参加し、家庭にある身近な物で浸水を防ぐ工法などを学びました。

また、今後の災害時に必要とされる水難救助訓練や内水被害軽減作業、油流出防止作業もあわせて行われました。



## むつ市の人口・世帯数(6月1日現在) ※住民基本台帳による

総人口	63,918人(+40人)	総世帯数	29,119世帯(+4世帯)
むつ地区	48,941人(+60人)	川内地区	4,795人(+2人)
大畑地区	8,165人(-19人)	脇野沢地区	2,017人(-3人)
☆今年度より各地区別人口もお知らせします☆			( )内は前月比