

むつ 市政だより 12.17

2012年 No.780



『将来はどんな仕事をしてみたい?』

11月22日(木) 小川町第二自衛合保育園

『勤労感謝の日』事業所訪問

この行事は、みんなのために働いている方々に対し感謝の気持ちを持ち、また、さまざまな仕事があることを園児たちが見て興味を持ってもらうことを目的に昨年より行なっています。年長組であるばら組の園児16名はこの日、目頃から防犯活動や避難訓練等でお世話になっている田名部交番とむつ消防署を尋ね、私たちの安全・安心のために働いてくれている方々へ感謝の気持ちを伝えました。

主な内容

- ◇【特集】2012年むつ市10大ニュース … 2p～3p
- ◇【連載・特集】ワンポイントごみ出し講座 “拡大版” 目指せ 家庭ごみ減量! … 4p～5p
- ◇ゆるキャラグランプリ 応援ありがとうございました! ほか … 6p～7p
- ◇年末年始 市内各施設休業のご案内 ほか … 8p～9p
- ◇むつ市古紙リサイクルセンター設置 ほか … 10p～11p

- ◇暮らしに役立つ税情報 … 12p～13p
- ◇【連載】小中一貫教育スタートから1年⑥ほか … 14p～15p
- ◇エイミーのヨモヤマ話 ほか … 16p～17p
- ◇むつ市情報ポケット ほか … 18p～22p
- ◇お元気ですか! 保健コーナー … 23p～25p
- ◇ある日、どこかで・・・ほか … 26p～28p

特集 2012年 10大ニュース

むつ市の今年1年を振り返ります。



'12-06 8月 ごみ袋を改良 可燃物は破れにくい素材へ

市民のみなさまのご意見をもとに改良を実施。可燃ごみ袋には、従来に比べ柔らかく伸びやすい素材を追加し、資源ごみ袋は新たに取っ手付きレジ袋型へ変更しました。



'12-05 8月8日 ムチュランに待望の第一子 ムチュリンお披露目

市民のみなさまに親しまれている「むつ市のうまいは日本一!」PRキャラクター「ムッシュ・ムチュラン」世&マダム・ムチュリーとの間に待望の第一子「プリンセス・ムチュリン」が誕生。現在は、一家で「むつ市のうまい!」をPRしています。



'12-08 9月16日 むつ運動公園野球場 リニューアル

むつ運動公園野球場の改修工事が完了。リニューアルを記念した少年野球チームによるオープニングマッチが開催されました。



'12-07 9月6日 二枚橋2遺跡出土品 1,308点が国重文に指定

二枚橋(2)遺跡から出土された品1,308点が国の重要文化財に指定されました。指定に先立ち、8月20日から31日までの期間、市役所本庁舎にて指定品の記念展示を行いました。



'12-02 2月6日 市とむつ工高が共同製作 改造型電気自動車が完成

昨年春より、市とむつ工業高校関係者が製作に取り組んでいた、ガソリン車を改造した電気自動車が完成し、完成発表会を行いました。製作には、同校自動車部員を中心に電子機械科および機械科生徒も携わり、自動車の構造を学びました。現在は車検取得を目指し、最終調整が行われており、ナンバー取得後は市へ引き渡され、市公用車としての活躍が期待されています。



'12-01 2月1日 記録的大雪により 市民生活へ大きな影響

多くの地域で一晩に腰の高さにまで達するほどの大雪がむつ下北地域を襲い、市内交通網など市民生活が麻痺。国道279号を走る多くの自動車が立ち往生を余儀なくされました。



'12-α 東京・亀戸で市・地元商店街・江東区がコラボした 市特産品PRイベント“むつとの遭遇”開催

むつ市出身の河野崇章氏が、むつ下北のアンテナショップを出店していることなどが縁で、東京・亀戸香取勝運商店街を会場に春と秋の2度開催したこのイベントには、周辺住民のみならず、むつ下北地域出身の在京者など多くの方が訪れました。今後も引き続き、同商店街および江東区との連携を深めていく予定です。



'12-10 11月 新しい「むつ市民歌」 詞および曲が完成

4市町村の合併により廃止された「市民歌」を新たに制定するため、歌詞および曲を公募した結果、歌詞は横浜市在住の森田文人さんの作品が、曲は市内在住の斎藤容子さんの作品が採用されました。現在は編曲作業が行われており、来年9月に発表する予定です。



'12-09 11月 ゆるキャラグランプリ ムチュラン一家大健闘

日本全国のゆるキャラが競う「ゆるキャラグランプリ2012」にムチュラン一家が初エントリーしました。期間途中からのエントリーながら、20,904票を獲得し、参加全865キャラクター中60位、県内では2位と大健闘!

ムチュラン一家を応援してくださいましたみなさま、ありがとうございました。



'12-04 7月 岸本鷹幸選手(大湊高卒) ロンドン五輪に初出場

ロンドン五輪陸上男子400メートルハードルに、むつ市出身の岸本鷹幸選手(法政大)が初出場しました。大会では、左足太腿のけがの影響で本来の力を発揮できなかったものの、次のリオ五輪ではきっと雪辱を果たしてくれるはず。がんばれ、岸本選手!



'12-03 4月~ メールモニター制度開始 広聴機能強化

「防災・かまふせメール」を活用したアンケート配信システムの運用を開始しました。市の施策や事業等さまざまな場面で市民のみなさまのご意見をお伺いしています。今年は4回のアンケートを実施しました。

むつ市 防災かまふせメール
Mutsu Disaster Information System

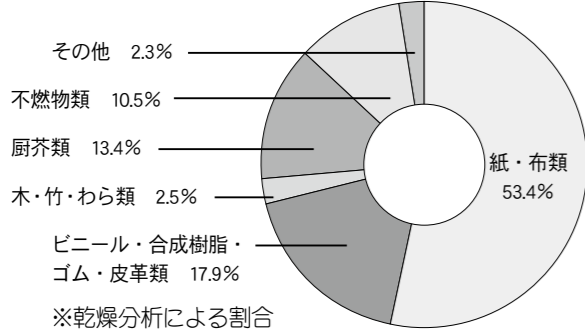
■アンケート結果詳細

市政だよりアンケートvol.1
回答受付期間:
2012/04/25 - 2012/05/09
回答者数: 491

今年も各地区で桜まつりが開催されます。あなたはどの桜を見に行きますか?行く予定、もしくは行った場所を教えてください。
[複数選択可]

- ・早掛沼公園 (回答数:305) 34.7%
- ・水源地公園 (回答数:240) 27.3%
- ・川内庁舎隣接園地 (回答数:19) 2.2%
- ・来さまい大橋緑ロード (回答数:1) 0.1%

◆むつ市ごみ種類別割合(平成23年度)



**ごみは分別することにより
再び「資源」として生まれ変わります
みなさまのご協力をお願いします**

☆市政だより1月21日(第782号)より、今後毎月「むつ市月間ごみ総排出量」および「むつ市民1人当たり1日のごみ排出量」を公開します。

☆市政だより1月21日(第782号)より、今後毎月「むつ市月間ごみ総排出量」および「むつ市民1人当たり1日のごみ排出量」を公開します。

紙類は家庭ごみの約半分
「資源ごみ」としてリサイクル可

家庭から出されるごみのうち、約半分は紙類であることをご存知ですか？ お菓子などの空き箱やダイレクトメールなどの郵便物は、汚れていなければすべてリサイクルできます。今までごみとなっていたものが、1人ひとりの分別により新たな資源として再利用できます。

詳しくは、市政だより11月12日(第778号)掲載の「ワンポイント」ごみ出し講座⑥をご覧ください。

事業系のごみも
自らの責任で分別・処理を

最近、事業系ごみの分別・搬入においてルール違反が目立っています。

事業者から排出されるごみは、町内会等のごみ集積所に出すことができないため、自らの責任で廃棄物処理しなければなりません。ごみは一般廃棄物と産業廃棄物に分類され、前者は自ら搬入するか収集運搬許可業者に依頼し、後者は専門の業者に依頼する必要があります。

事業者においても分別排出が原則であり、ごみの減量について条例で定められています。なお、産業廃棄物を適正に処理しない場合は罰則が適用されます。

ワンポイントごみ出し講座“拡大版”

特集 目指せ 家庭ごみ減量！

市民1人当たり1日 1,000g 以下を目指して

日頃より、ごみの分別や減量にご協力いただきありがとうございます。

市では、ごみの減量に向けさまざまな取り組みを行っているものの、残念ながら現在のむつ市民1人当たりのごみの排出量は青森県平均および全国平均を大きく上回っています。ごみの減量には、市民のみなさま1人ひとりの協力が不可欠です。今回は、むつ市のごみの現状とリサイクルについて一緒に考えていきたいと思います。みなさまのご理解とご協力をお願いします。



現状「資源ごみ」としてリサイクルできる缶・びん類のほとんどが「燃えないごみ」として出されています。

市では、ごみの分別や減量に向け、さまざまな取り組みを行っているものの、ここ数年の市全体のごみ排出量は残念ながら横ばいとなっています。また、むつ市民1人当たり1日のごみ排出量も同様に横ばいで推移しており、青森県平均および全国平均を上回っています。

市では、市政だより9月10日(第774号)より「ワンポイントごみ出し講座」を連載し、今すぐ実践できるごみ出し方法についてお知らせしています。ちよっとした工夫でごみの減量とリサイクルができますので、ぜひ参考にしてみてくださいと思います。

市の基本計画では、平成28年度のおつ市民1人当たり1日のごみ排出量目標を1千100グラムに設定していますが、さらなるごみの分別や減量を徹底し、1千グラム以下を目指してさまざまな取り組みを進めていきます。

これから年末年始を迎え、普段よりごみが多く出る時期となりますが、みなさまのご協力によりごみを減らすことができます。ご理解とご協力をお願いします。

市民1人当たりごみ排出量
県内36位

市では、ごみの分別や減量に向け、さまざまな取り組みを行っているものの、ここ数年の市全体のごみ排出量は残念ながら横ばいとなっています。また、むつ市民1人当たり1日のごみ排出量も同様に横ばいで推移しており、青森県平均および全国平均を上回っています。

ワンポイントごみ出し講座①
～生ごみの水切りについて～

※生ごみの水切りは、臭いを軽減し、燃焼効率を向上させ、燃焼残渣を減らす効果があります。

生ごみの水切りは、生ごみの水分を絞ることで、燃焼時の水分を減らし、燃焼効率を向上させ、燃焼残渣を減らす効果があります。

※生ごみの水切りは、臭いを軽減し、燃焼効率を向上させ、燃焼残渣を減らす効果があります。

生ごみの水切りは、生ごみの水分を絞ることで、燃焼時の水分を減らし、燃焼効率を向上させ、燃焼残渣を減らす効果があります。

(問合せ先)
市環境政策課廃棄物対策担当 ☎22-1111 内線 2464

◆「ワンポイントごみ出し講座」
毎月上旬号で連載中！

9月10日(第774号)より、生ごみの水切り方法や食用油の上手な捨て方など、今すぐ実践できるごみ出し方法をお知らせしていますので、ぜひご覧ください！

【次回は次号(1月1日号)に掲載予定です】

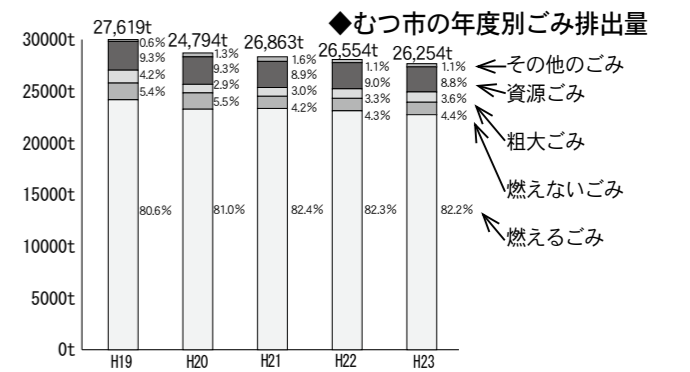
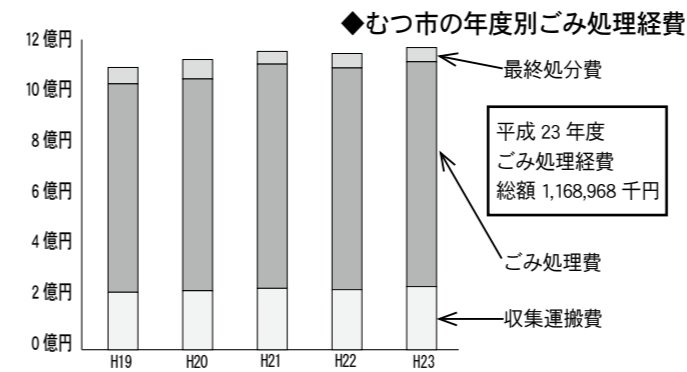
12月30日～1月3日 ごみ収集を休業します

地区・施設名	12月				1月				
	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
〈ごみの収集〉 市内全域	平常どおり収集		休業 休業期間中は、収集場所へごみを出さないでください					平常どおり収集	
〈ごみ処理施設〉 アックス・グリーン	平常どおり 午前9時～午後5時		休業					平常どおり 午前9時～午後5時	

- ・休業前後のアックス・グリーンは大変な混雑が予想されますので、ごみの自己搬入は計画的にお願いします。
- ・木材やトタン、石膏ボードなどを個人でアックス・グリーンへ自己搬入する際には、事前に市の確認と許可が必要となりますのでお問い合わせください。

(問合せ先)

市環境政策課廃棄物対策担当 ☎22-1111 内線 2464
 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



いよいよファン待望のシーズン 市内スキー場 順次オープン!

名称	営業期間	営業時間	問合せ先
釜臥山スキー場	12月15日(土)～翌年3月20日(水) ※期間中無休	第1 スキーリフト…午前9時～午後4時 第2 スキーリフト…午前9時～午後9時	☎ 24-1881
於法岳スキー場	12月22日(土)～翌年3月20日(水) ※12月31日～1月2日および 祝日以外の月～水曜日はお休み	午前9時～午後4時	☎ 42-2111
兎沢スキー場	12月22日(土)～翌年3月20日(水) ※期間中無休 1月1日(火)、2月17日(日)は無料開放	平日…午前9時～午後5時 土曜・日曜・祝日…午前9時～午後8時 ※年末年始(12月30日～1月3日)は午後5時まで	☎ 34-4664

※営業期間は、積雪状況やグレンデの状態・天候等により変更になる場合があります

◆兎沢スキー場のグレンデ情報を手軽にチェックできます!

・パソコンから…<http://kyoushin.org/> ・携帯から…<http://kyoushin.org/m.html>

第52回 むつ市民スキー大会開催

この大会の一般種目は、競技経験のない方でも気軽に参加できるようにポールセッティングを簡単にしておりますので、ぜひご参加ください。

(いつ) 平成25年2月3日(日)

(どこで)

釜臥山スキー場・釜臥山林間クロスカントリーコース
(種目) 大回転・距離・リレー・スノーボード

(大会要項・参加申込書配布場所)

市市民スポーツ課、釜臥山スキー場、むつ市ウェルネスパーク、市民体育館、各庁舎市民福祉課

※市ホームページからも印刷できます

(申込方法)

参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAX・Eメールいずれかの方法でお申し込みください。

(申込締切) 平成25年1月10日(木)

(その他)

参加される方は、各自で傷害保険等への加入をお願いします。

各種スキー・スノーボード教室開催

○市民スキー・スノーボード教室

初心者コースから中級者コースまで、自分の滑りに合わせた受講ができます。

(いつ) 平成25年1月19日(土)・午後1時～3時

平成25年1月20日(日)・午前10時～午後3時

(コース)

- ・初心者コース(スキーが初めての方)
- ・初級コース(スキー4～5級(大回りターンができる)程度)
- ・中級コース(スキー2～3級程度)
- ・スノーボード初心者コース

○ナイタースキー教室

仕事の後に一汗かいてみませんか?

(いつ) 平成25年1月15日(火)・17日(木)・22日(火)

いずれも午後7時～9時

(コース)

- ・初心者コース(スキーが初めての方)
- ・初級コース(スキー4～5級(大回りターンができる)程度)
- ・中級コース(スキー2～3級程度)

○ナイター スノーボード教室

スノーボードの正しいマナーと、初歩的な技術をマスターするチャンスです。

(いつ) 平成25年1月15日(火)・17日(木)

いずれも午後7時～9時

(コース) 初心者コース

【全教室共通】

(定員) 各コース15名

(対象) いずれの教室も成人の方

(申込方法)

12月21日(金)午前8時30分より電話にて受付開始。

(その他)

- ・各コースとも定員になり次第締め切りとなります。
- ・受講料およびリフト使用料は無料ですが、参加される方は、各自で傷害保険等への加入をお願いします。

(問合せ・申込先)

市市民スポーツ課 ☎ 22-1111 内線 2473 ☎ 22-5825

✉ mt-sports@city.mutsu.lg.jp

市ホームページ ☎ <http://www.city.mutsu.lg.jp>

「ゆるキャラグランプリ 2012」 ムチュラン一家への応援ありがとうございました! 得票数 20,904 票で全国 60 位、県内で 2 番目に

日本全国のゆるキャラ(R)が参加し、これまでの頑張りや地元への貢献度を投票という形で競い合う「ゆるキャラグランプリ」に、「むつ市のうまい」のPRのため日々頑張っているムッシュ・ムチュラン1世&マダム・ムチュリーが初めてエントリーしました。期間途中からのエントリーながら、得票数は20,904票、参加全865キャラクター中60位で、県内では25キャラクター中2位と大健闘しました!

ムチュラン一家は、応援して下さったみなさまや愛するむつ市のために、これからも頑張ってもらいます。たくさんの投票をありがとうございました。



たくさん応援してくれて
ありがたいお!
これからもう一
「むつ市のうまい」を
PRするぞい!

「てっぺん下北」のブログでも
主人がお礼の記事を書いていますので、
そちらもぜひご覧ください。

(詳しくは)
市産業政策課 ☎ 22-1111 内線 2613
「てっぺん下北」URL
☎ <http://www.teppen-shimokita.jp/>

消費生活センターだより Vol.7 海外宝くじ詐欺

買った覚えのない海外宝くじが「当選した!」とか、「景品が当たった!」
「あなたが選ばれた!」というような内容の郵便物が送られてきて、「登録料を支払えば賞金がもらえます」とだましてお金を振り込ませる詐欺です。

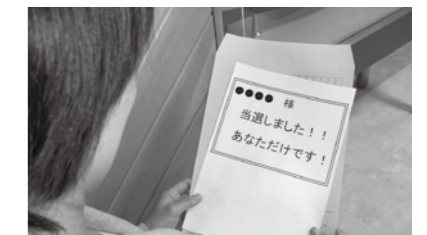
市内でも、「海外宝くじで高額賞金を受け取る権利がある」という内容の封書が届いたとの相談がありました。手数料を振り込まないと当選の権利を失うという内容でしたが、幸い被害はありませんでした。

もし、そのような郵便物が届いたら…

- ・無視するのが一番です。
- ・個人情報絶対に教えない。

怪しいと思ったら、消費生活センターに相談しましょう。

市消費生活センターでは、トラブル防止のための消費生活に関する情報を、毎月1回お知らせしています。



(詳しくは)

市消費生活センター(市商工観光課内)
☎ 22-1353(直通)または ☎ 22-1111 内線 2644
(土曜、日曜、祝日、お急ぎの場合などは)
全国共通消費者ホットライン
☎ 0570-064-370

借金問題解決します

依頼すると支払いは
すぐに止まります

債務整理は実績豊富な当事務所へ
(完済した方は過払い返還有り)

※当事務所では旧金木町出身の「白川」が相談窓口
となっておりますので、津軽弁でお気軽にお電話
下さい(土・日・祝日可)。

白川携帯 090-6793-9487

E-mail: nebuta@live.jp

……事務所案内……

〒231-0031
神奈川県横浜市中区万代町3-5-10
シャロン横浜大通公園202号

森田文行法律事務所

電話 045-663-5511

FAX 045-681-4366

弁護士: 森田文行
(横浜弁護士会所属)

報酬は月々1万円から(相談料は無料)

むつ 市政だより

次号1月1日号は12月28日(金)の発行となります。

通常は毎月10日および25日に発行

※12月は15日(今年は17日)および28日(1月1日号)、
1月は20日(来年は21日)のみの発行となり、発行日
が土曜・日曜・祝日の場合、翌日の発行となります

市民課・市民福祉課 12月29日～1月3日休業

～昨年と業務日が異なりますのでご注意ください～

市市民課では昨年まで、年末の12月29日および30日に住民票等の交付のため窓口を開設していましたが、今年は両日が土曜日、日曜日となることから業務を休みます。ただし、戸籍の届け出についての取扱は次のとおり受け付けます。市民のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

年末年始の死亡届・婚姻届等の届け出方法

12月29日から1月3日までの戸籍の届け出は、各庁舎の宿日直員がお預かりします。この期間は、他の行政機関も閉庁となるため、記載内容の最終確認ができません。連休明けに記載内容を確認し、不備等があった場合は市から連絡しますので、届け出の際には必ず連絡先をご記入ください(内容により来庁が必要な場合があります)。

また、この期間内に戸籍の届け出(特に婚姻届等)を予定している方は、12月28日までに窓口にお越しください。事前に書類の記載内容を確認できますのでご相談ください。

なお、転入・転出・転居等の住民異動届は受け付けていませんのでご了承ください。

※通常の休日や平日の夜間(午後5時15分から翌日午前8時30分まで)も同様の取り扱いとなりますので、ご理解とご協力をお願いします

(詳しくは)

市市民課 ☎22-1111 内線 2413
川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111 内線 135
大畑庁舎市民福祉課 ☎34-2111 内線 123
脇野沢庁舎市民福祉課 ☎44-2111 内線 80

RAB青森放送自治体データ放送

「あなたの街のデジ便り」

12月15日(土)より放送開始！テレビリモコンの「d」ボタンで視聴可

県内の希望市町村が参加するこの自治体データ放送に、平成25年3月31日までの期間、むつ市も参加しています。地上デジタル対応のテレビのリモコンで「d」ボタンを押すだけで、簡単にむつ市の行政情報を入手できますのでぜひご覧ください。

(視聴方法)

- ① テレビのチャンネルを青森放送(RAB)に合わせ、リモコンの「d」ボタンを押します。
- ② リモコンで画面右側の「あなたの街のデジ便り」に合わせ、「決定」ボタンを押します。
- ③ 画面右側に市町村が表示されますので、「むつ市」に合わせ、「決定」ボタンを押すと、画面左下に表示される情報をご覧ください。

(その他)

平成25年4月以降の放送については現在のところ未定です。

※リモコンのボタン配置はメーカーや機種により異なります



(詳しくは)

市秘書広聴課広報広聴担当
☎22-1111 内線 2156

年末年始 市内各施設休業のご案内

施設名	12月				1月					電話番号
	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
むつ市役所本庁舎		税務課収納窓口開設 (詳細18ページ)		休	休	休	休			22-1111
むつ総合病院 ※救急を除く		休	休	休	休	休	休			22-2111
下北文化会館	休	休	休	休	休	休	休			22-8411
公営企業局		休	休	休	休	休	休			28-4455
図書館	休	休	休	休	休	休	休			28-3500
中央公民館	休	休	休	休	休	休	休	休		24-1224
市民体育館	休	休	休	休	休	休	休			22-5757
勤労青少年ホーム	休	休	休	休	休	休	休			24-2410
学習センター	改修工事中 (詳しくは) 市教育委員会生涯学習課まで									24-4444
文化財収蔵庫	休館中 (詳しくは) 市教育委員会生涯学習課まで									22-1111
むつ来さまい館				休	休	休	休			33-8191
むつ下北観光物産館	売店・食堂とも休まず営業します									22-9161
まさかりプラザ下北駅前店				休	8:00～ 18:00 営業	8:00～ 18:00 営業	8:00～ 18:00 営業			33-8110
むつ市観光案内所(下北駅前)	休まず営業します									34-9095
むつ市ウェルネスパーク		休	休	休	休	12:00～ 17:00 営業	9:00～ 17:00 営業			28-4341
川内地区		休	休	休	休	休	休	休		42-2111
川内公民館	休	休	休	休	休	休	休	休		42-3113
川内体育館	休	休	休	休	休	休	休			42-4045
川内診療所		休	休	休	休	休	休			42-2211
濃々園				9:00～ 17:00 営業	休					42-5136
ふれあい温泉川内				9:00～ 17:00 営業	休					42-5245
海と森ふれあい体験館		休	休	休	休	休	休			42-2411
大畑地区		休	休	休	休	休	休			34-2111
大畑公民館		休	休	休	休	休	休			34-2321
大畑体育館		休	休	休	休	休	休			34-2321
総合福祉センター(ふれあいかん)		休	休	休	休	休	休			34-6611
ふれあいかんデイサービスセンター			休	休	休	休				34-4477
大畑診療所		休	休	休	休	休	休			34-2211
奥薬研レストハウス夫婦かっぱの湯			休	休	休	休	休			34-2008
むつ市下北自然の家	休	休	休	休	休	休	休	休		34-6151
老人福祉センター	休	休	休	休	休	休	休			34-4646
脇野沢地区		休	休	休	休	休	休			44-2111
脇野沢公民館	休	休	休	休	休	休	休	休		44-2110
脇野沢診療所		休	休	休	休	休	休			44-2022
脇野沢地域交流センター	休	休	休	休	休	休	休			44-2110
わきのさわ温泉		10:00～ 17:00 営業	10:00～ 17:00 営業	10:00～ 15:00 営業	10:00～ 15:00 営業					44-2111

市指名競争入札 参加資格審査申請受付

市では、平成25年度から26年度までの間に行われる建設工事の請負、測量・建設コンサルタント業務、物品の製造・販売、役務の提供等に関する指名競争入札参加資格審査申請を受け付けます。

今回は定期審査年にあたりますので、現在資格を有する方もすべて新たに申請する必要があります。

〈受付期間〉

平成25年1月4日(金)～31日(木)

※土曜・日曜・祝日を除く

〈提出書類〉

市ホームページから要項、様式をダウンロードし、必要な書類を取り揃えてご提出ください。

〈資格の有効期間〉

平成25年度の審査の結果、資格を得た場合は、平成25年4月1日～平成27年3月31日までの2年間となります。

〈提出方法〉

持参、郵送いずれかの方法でご提出ください。

〈問合せ・申請先〉

〒035-8686 むつ市中央 1-8-1

市管財課契約担当 ☎22-1111 内線 2174

☎http://www.city.mutsu.lg.jp

年金相談・国民年金保険料納付相談会開催

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。次の相談会場で、年金の記録・請求についてや、保険料の納付・免除などについての相談会を開催します。ぜひこの機会をご利用ください。

〈いつ・どこで〉

◆12月25日(火)

・午前10時～正午

川内公民館2階会議室

・午後1時30分～3時30分

脇野沢地域交流センター

◆12月26日(水)

・午前10時～正午

大畑公民館2階視聴覚室

会議室

※来場の際は「身分証明書」「基礎年金番号の分かるもの」を必ず持参ください。

〈問合せ先〉

むつ年金事務所

☎22-2278

農業委員会委員選挙人名簿～1月10日までに登載申請を～

市選挙管理委員会では、毎年1月1日現在の農家のみなさまの申請により、農業委員会委員選挙人名簿を作成します。この選挙人名簿に登載されていない場合、選挙権や被選挙権がなくなりますのでご注意ください。

なお、平成25年1月1日現在で次の登録要件に該当する方は、登載申請書を市農業委員会事務局または各庁舎産業建設課へ申請してください。

〈住所要件〉市内に住所のある方

〈年齢要件〉平成5年4月1日以前に出生した方(満20歳以上)

〈一定農地の耕作要件〉

- ① 10アール以上の農地につき耕作の業務を営んでいる方
- ② 耕作の業務を営む同居の親族、またはその配偶者で、年間60日以上耕作に従事している方
- ③ 10アール以上の農地を耕作している農業生産法人の組合員または社員で、年間おおむね60日以上耕作に従事している方

※作成された選挙人名簿は、平成25年2月23日(土)から15日間、市選挙管理委員会で縦覧できます

〈申請方法〉

持参または郵送によりご提出ください。

〈問合せ・申請先〉

〒035-8686 むつ市中央 1-8-1

市農業委員会事務局 ☎22-1111 内線 3511

市選挙管理委員会事務局 ☎22-1111 内線 3312

「むつ市古紙リサイクルセンター」設置 県・市・古紙回収業者が連携 無料で古紙を持ち込むことができます

県・市・古紙回収業者が連携した「むつ市古紙リサイクルセンター」が市内に設置され、今月より受け入れを行なっています。市民のみなさまや市内の事業者であればどなたでも「むつ市ごみ収集カレンダー」裏面にある「紙類」の分け方により、無料で古紙を持ち込むことができますのでご活用ください。

○持ち込みできる古紙

段ボール、新聞・チラシ、雑誌、雑紙(書籍・紙箱・包装紙・コピー用紙など)、牛乳パック

※持ち込むための事前申込などの手続きは必要ありません

でお気軽にご利用ください

※古紙以外は持ち込みできません

○設置場所・開設時間

・ゆうあい むつ(田名部字品ノ木 34-137 ☎22-2415)
月～金曜日 午前8時～午後4時

※お盆期間および年末年始12月31日～1月3日を除く

・むつ資源リサイクル(奥内字今泉 146-2 ☎26-2080)
月～土曜日 午前8時～午後5時

※祝日、お盆期間および年末年始12月31日～1月4日を除く

〈詳しくは〉
市環境政策課廃棄物対策担当
☎22-1111 内線 2463

防災体制の充実に向けて 「災害時における災害家庭ごみの収集運搬等の協力に関する協定」を締結

地震や風水害等が発生した場合には、迅速な応急対策や復旧対策を行う必要があります。市ではこのたび、地域の防災力強化に積極的に協力していただくため、災害時応援協定を締結しました。

万一の災害に備え、今後もさまざまな業種の団体、企業などと災害時応援協定を締結し、防災体制の充実に努めていきます。今回締結した協定内容は次のとおりです。

〈締結日〉平成24年10月30日(火)

〈締結先〉むつ市北清掃事業連合会

〈協定内容〉

災害時、一時的に発生する破損した陶器、家具類等や指定避難所の生活活動から生じる家庭ごみを市の要請により撤去および収集運搬をしていただくものです。これにより、市内の環境衛生が保たれるとともに、指定避難所の環境保持が図られます。

〈詳しくは〉

市防災政策課 ☎22-1111 内線 2132



耳で聴くむつ 市政だより

FM AZUR FMアジュール
<76.2MHz>

毎朝9時5分頃～好評放送中!

災害時の情報確認にも、
FMアジュールをご活用ください。

防災行政用無線情報テレフォンガイド
☎電話で放送内容を確認できます☎

各地区放送内容の確認はこちらへ! (自動音声)

むつ地区 ☎22-7400 川内地区 ☎42-3741

大畑地区 ☎34-3000 脇野沢地区 ☎44-3741

※平日午前8時30分～午後5時15分の間に更新しています

〈詳しくは〉市秘書広聴課広報広聴担当 ☎22-1111 内線 2152

※点線をハサミで切り取るなどしてご活用ください

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

確定申告へ行こう！～生命保険料控除について～

確定申告の時期が近づいてきました。平成24年分の確定申告から生命保険料控除が次のとおり改正されますのでご紹介します。

◆改正のポイント◆

○改正の時期

新制度は平成24年1月1日以降に締結された生命保険契約から適用されます。

◆改正内容◆

【旧制度】平成23年12月31日以前の加入契約	【新制度】平成24年1月1日以降の加入契約
<p>〈一般〉 生命保険料控除 ……所得税 5万円 適用限度額 ……住民税 3.5万円</p>	<p>〈一般〉 生命保険料控除 ……所得税 4万円 適用限度額 ……住民税 2.8万円</p>
<p>〈個人年金〉 保険料控除 ……所得税 5万円 適用限度額 ……住民税 3.5万円</p>	<p>〈個人年金〉 保険料控除 ……所得税 4万円 適用限度額 ……住民税 2.8万円</p>
<p>〈合計〉 適用限度額 ……所得税 10万円 住民税 7万円</p>	<p>〈合計〉 適用限度額 ……所得税 12万円 住民税 7万円</p>

※平成23年12月31日以前に締結された生命保険契約は従来どおりの控除が適用されます

○控除区分
 「一般生命保険料控除」「個人年金保険料控除」に加え、法令で定める介護・医療保障を対象とした「介護医療保険料控除」が新設され、3つの控除からなる制度になります。

※住民税の合計適用限度額は従来と変更ありません

◆計算方法◆

○所得税の生命保険料控除の場合

【旧制度】平成23年12月31日以前の加入契約

年間の払込保険料等	控除額
2.5万円以下	払込保険料等の全額
2.5万円超5万円以下	払込保険料等×1/2+12,500円
5万円超10万円以下	払込保険料等×1/4+25,000円
10万円超	一律5万円

【新制度】平成24年1月1日以降の加入契約

年間の払込保険料等	控除額
2万円以下	払込保険料等の全額
2万円超4万円以下	払込保険料等×1/2+10,000円
4万円超8万円以下	払込保険料等×1/4+20,000円
8万円超	一律4万円

○個人住民税の生命保険料控除の場合

【旧制度】平成23年12月31日以前の加入契約

年間の払込保険料等	控除額
1.5万円以下	払込保険料等の全額
1.5万円超4万円以下	払込保険料等×1/2+7,500円
4万円超7万円以下	払込保険料等×1/4+17,500円
7万円超	一律3.5万円

【新制度】平成24年1月1日以降の加入契約

年間の払込保険料等	控除額
1.2万円以下	払込保険料等の全額
1.2万円超3.2万円以下	払込保険料等×1/2+6,000円
3.2万円超5.6万円以下	払込保険料等×1/4+14,000円
5.6万円超	一律2.8万円

今回は医療費控除についてご紹介します。

〈詳しくは〉市税務課市民税担当

平成25年度償却資産（固定資産税）

～申告期限は1月31日（木）～

固定資産税は、土地・家屋のほか償却資産（土地や家屋以外の事業用に供することができる資産）についても課税されます。

市内に事業用資産（自己所有だけでなく、他人に貸し付けているものも含む）を所有している方は、資産の多少にかかわらず毎年1月1日（賦課期日）現在の所有状況（資産の種類、取得価額、取得時期、耐用年数等）を申告していただくことになっています。

平成25年1月1日現在において、土地や家屋以外の事業用資産をお持ちの方は、申告書の提出をお願いします。

【対象資産】

- ◎構築物…門、広告塔、井戸、煙突、構内舗装、外構工事、内装、その他土地に定着する設備等
- ◎機械・装置…ポンプ、原動機、旋盤、ブルドーザー・クレーン等の建設機械等
- ◎船舶…漁船、モーターボート等
- ◎車両・運搬具…フォークリフト、構内運搬具、台車、除雪車等
- ◎工具・器具・備品…測定工具、検査工具、パソコン、複写機、理美容機器、陳列ケース、ロッカー、応接セット、自動販売機等

【申告の必要がない資産】

- ◎耐用年数が1年未満の資産
- ◎取得価格が10万円未満の資産で、法人税法等の規定により一時に損金算入されたもの（少額償却資産）
- ◎取得価格が20万円未満の資産で、法人税法等の規定により3年以内に一括して均等償却するもの（一括償却資産）
- ◎自動車税および軽自動車税の対象となるもの

【その他】

- ・申告の際は決算報告書の減価償却明細書の写しを添付してください。
- ・新たに申告が必要となる方で申告書をお持ちでない場合は、ご連絡いただければ郵送します。また、市ホームページからもダウンロードできます。【ダウンロード方法 ホーム→暮らしのガイド→税金→固定資産について→申告書】

〈詳しくは〉市税務課固定資産税担当 ☎http://www.city.mutsu.lg.jp/

～納税作品入賞者紹介～

去る8月、青森県納税貯蓄組合連合会が、県内在住の小・中学生を対象に募集した納税作品の入賞者がこのほど決定しました。むつ市の入賞者は次のとおりです。おめでとうございます！

☆作文の部☆

【中学生】

- ・奨励賞 畑中 麗寧さん(大平中3年)
- ・奨励賞 領毛 大輝くん(大平中3年)
- ・奨励賞 西川 穂南さん(大平中3年)

☆習字の部☆

【小学生】

- ・銀賞 宮腰 奏美さん(川内小2年)
- ・銅賞 河尻 このみさん(大平小4年)
- ・佳作 大山 寿希也くん(川内小1年)
- ・佳作 石倉 遵也くん(川内小3年)
- ・奨励賞 北田 唯乃さん(大平小6年)



習字銀賞
宮腰 奏美さん

【中学生】

- ・奨励賞 平山 阿印くん(大平中2年)
- ・奨励賞 船橋 円香さん(大平中3年)

☆ポスターの部☆

【小学生】

- ・奨励賞 高田 杏香さん(奥内小5年)
- ・奨励賞 品木 智也くん(奥内小6年)
- ・奨励賞 小山内 駿朗くん(奥内小6年)

【中学生】

- ・銀賞 池田 由希菜さん(大平中2年)
- ・佳作 坂本 野乃さん(大平中2年)
- ・佳作 武田 一希くん(大平中3年)



ポスター銀賞
池田 由希菜さん

連載 むつ市 小中一貫教育スタートから1年 各ブロック取り組みの紹介 その6 (全9回)

◆「共に見守り、共に育てる」小中一貫教育を推進
大平ブロックでは、小学校と中学校が相互に連携・協力し、「知・徳・体の調和のとれた子どもの育成」を目指し、子どもたちを「共に見守り、共に育てる」小中一貫教育を推進しています。

【小中一貫教育の推進事項】

- 1 楽しく活気のある学校
- 2 確かな学力を身に付けさせる学校
- 3 豊かな心と体を育てる学校
- 4 信頼される学校

「知・徳・体の調和のとれた子どもの育成」を目指して 校舎分離型 大平ブロック



小学校運動会招待リレー (5月)



外国語活動乗り入れ授業 (6月)



外国語活動の授業風景 (6月)



小中PTA合同懇談会 (8月)



食育の乗り入れ授業 (7月)



小中一貫教育学習支援員
(算数・数学・外国語活動)



学級担任連絡協議会 (8月)



小学校での職場体験 (9月)



中学校への小学校合唱部の
招待出演 (10月)

大平小学校と大平中学校は、共に連携し、学力の向上はもちろん、市教委指定の「温かい学校」心の触れ合い推進事業を実施し、児童・生徒一人一人をかけがえのない存在として認め、心のふれあいを大切にし、楽しい充実した学校生活を送ることができるよう指導の充実に努めています。

(問合せ先)
市教育委員会学校教育課教育政策担当
☎ 22-1111 内線 3135

平成25年度 保育所・保育園入所受付開始

☆新規入所を希望される方

市では、来年4月に保育所または保育園へ入所を希望される児童の申し込みを受け付けします。入所の決定は先着順ではなく、保育に欠ける程度の高い順に選考します。なお、申し込み時は必ず児童同伴で、児童および家庭状況等に詳しい方がお越しください。

受付期間 平成25年1月7日(月)

土曜・日曜・祝日を除く

午前8時30分～午後5時15分

(どこでも)市児童家庭課および

各庁舎市民福祉課

(入所・入園できる児童)

児童の保護者が次のいずれかに該当し、かつ同居の親族等が児童を保育できない方。

- ・会社、自営業、農業、漁業、内職等で働いている場合
- ・病気等により通院、入院中または心身に障がいがある場合
- ・出産の場合(出産前2か月、出産月を含む産後3か月)
- ・病気等の家族を看護している場合

〈保育料〉

保育料は公立、私立に関わらず、徴収基準に基づき、前年度の市民税額および前年の所得税額により決定します。

〈準備するもの〉

- ・保育所入所申込書
- ・平成24年分源泉徴収票(確定申告をされる方は申告後に写しを提出)
- ・保育に欠ける理由を証明するもの(就労証明書・診断書・各種手帳等)
- ・印鑑

〈その他〉

保育所入所申込関係書類は、市児童家庭課および各庁舎市民福祉課で配布しています。

☆継続入所を希望される方

現在、お子さんが保育所(園)へ入所(園)されていて、来年度も継続して入所を希望される方は、保育所(園)より配布される「保育所継続入所に関する各種書類の提出について」のお知らせをご確認のうえ、必要な書類をご提出ください。

☆保育所と幼稚園の違い

	保育所	幼稚園
入所(園)要件	保育に欠ける理由により児童の世話をする方がいない場合、保護者に代わり児童を保育する。	集団生活により就学前に必要なことを学ぶ。保護者の就労等は問わない。
開所(園)時間	基本午前8時30分～午後5時 延長午前7時～午後6時30分 (施設により異なる)	基本午前10時～午後2時 延長午前8時～午後6時頃 (施設により夏休みおよび冬休みの預かり保育あり)
送迎	保護者が送迎 (施設によりバス送迎あり)	多くがバス送迎を実施
対象年齢	0歳児(生後6か月以上)より入所可能	満3歳児より入園可能 (施設により3歳未満の預かり保育あり)
保育料	父母の税額により決定	施設ごとに定額(父母の税額により就園奨励制度あり)
入所受付・決定	受付・決定は市で行い、就労確認等の継続入所審査あり	受付・決定は各施設で行う

※保育に欠ける要件が確認できない場合や、入所基準に満たないと判断された場合は、保育の実施を解除する場合があります。

(問合せ先)

- 市児童家庭課保育担当
☎ 22-1111 内線 2523
- 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25年2月上旬
オープン(予定)

むつ苦生ECOタウンは
●高い提案力を持つ地元工務店5社による多様な家づくり
●次世代省エネ基準「I地域(主に北海道)」以上の断熱性能(青森型省エネ住宅断熱推奨基準をクリア)
●全棟ヒートポンプ電化システム採用(給湯器はエコキュート、ヒートポンプ式暖房採用のオール電化住宅)
●省エネナビ(HEMS)の設置
●共同購入による資材のコストダウン
以上をコンセプトに2013年2月のオープンに向けて全力で取り組んでおります。

参加企業
住シーエスホーム
〒035-0062 むつ市柳町14-30
TEL. 0175-33-3253

南大地ハウジング
〒035-0021 むつ市田名部字前田4-9
TEL. 0175-22-6991

南松浦建設
〒035-0031 むつ市柳町4-12-25
TEL. 0175-22-5809

青藤工建
〒035-0021 むつ市田名部字前田
TEL. 0175-23-3651

徳菊池組
〒035-0031 むつ市柳町4-9-5
TEL. 0175-22-1440

お客様が家づくりを思い立った時、展示会場の見学というのが最初のプロセスとして考えられますが、今まで下北地域には、まとまった住宅展示場がありませんでした。「むつ苦生ECOタウン」の事業第一となる「むつ苦生ECOタウン」では、皆様が家づくりをする際に欲しかった情報をたくさん盛り込むこと、また地元工務店の一致団結により生み出されるメリットを皆様に還元することで、長年に渡りお世話になってきた地域の皆様への返しをしたいと考えています。

下北初の
総合住宅展示場

ECOタウン
展示場

むつ苦生ECOタウン

図書館からのお知らせ



詳しくは市立図書館へ
☎28-3500 ☎28-3400

1月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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

・・ 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・館内にて配布）をご覧ください

【 教養・実用 】

60歳からのエンディングノート入門
ユーキャンの介護レクリエーション大百科
言語力を育てるブッククラブ
豊かな遊びを引き出す手作り遊具
わくわくクリスマスデコレーション&シアター
認知症予防と上手な介護のポイント
カラダを大きくする
食材別おいしい冷凍大百科
乾物でござそう
天体による永遠

二村 祐輔
杉浦 史晃
T.E. ラファエル
東 間 掬子
ポット 編集部
熊谷 頼佳
野沢 秀雄
NHK 出版
川上 文代
オーギュスト・ブランキ

【 文学・小説 】

江神二郎の洞察
七つの会議
北斗
米中激突2
獣眼
スリジエセンター 1991
愛について、なお語るべきこと
七緒のために

有栖川 有栖
池井戸 潤
石田 衣良
大石 英司
大沢 在昌
海堂 尊
片山 恭一
島本 理生



月の輪草子
夜蜘蛛
恋しのび
我二救国ノ策アリ
秘蜜
母性
陰陽師 酔月ノ巻
64
衣もろもろ
老いかたレッスン
やし酒飲み



瀬戸内 寂聴
田中 慎弥
鳥羽 亮
仁木 英之
ひとしずくP
湊 かなえ
夢枕 獏
横山 秀夫
群 ようこ
渡辺 淳一
エイモス・チュツオーラ

【 児童・ティーンズ 】

なないろのプレゼント
テディ・ロビンソンとサンタクロース
ふたつの月の物語
おひさまのテーブルクロス
にっぽんの歳時記ずかん
ひらく、ひらく「バイオの世界」

石津 ちひろ
ジョン・G.ロビンソン
富安 陽子
茂市 久美子
平野 恵理子
日本生物工学会

【 郷土資料 】

探査機「はやぶさ」川口淳一郎の視点
松田 修一

ハワイの食と文化

先月、ハワイから大学の友達がむつ市に遊びに来てくれました。4年ぶりに会い、たくさん話ができてとても楽しかったです。私の大学は、今思えばとても珍しいことに、オレゴン州にあったのにオレゴン州出身者の次に多かったのはハワイ州出身の学生でした。学生の約4分の1がハワイ人でした。そのため、ハワイの伝統のパーティー・Luauというものがある。ハワイの文化フェアも行われていたり、食堂で週に2回はハワイの料理を食べることができました。



大学生になって初めて食べたハワイ料理は、ご飯物が多くて和食に近いと思いました。「バター餅」、「チキンカツ」も食べました。名前を聞いただけで

も日本にありそうですが、意外に日本にないものも多いです。例えば、チキン・カツはとんかつソースではなく、少し甘みのあるソースがいつもかかっています。11月に友達に来た時は、ちょうど料理教室を予定していたので、お願いして日本でも作れそうなハワイ料理のレシピを教えてくださいました。約7年ぶりのハワイ料理がとても美味しかったです。その中で簡単だけど、すごく美味しかったのはアヒ(マグロ)のポケです。私から見れば「和食にありそうなもの」ですが、食べてもらった日本人には「ごま油が入っているから、韓国風だね」というコメントをいただきました。みなさんにもきっと外国の料理として楽しんでもらえると思うので、そのレシピを紹介します。

友達と大学時代の懐かしい話をしていたら、卒業式でのハワイ文化も思い出しました。ハワイのレイ(首にかける花

Amy's Essay ~エイミーのヨモヤマ話~



国際交流推進員 山道エイミー

輪)はみなさんもテレビでホノルル空港の中継なんかで見たことがあると思いますが、レイは祝い事のたびに大切な人にあげるものだそうです。ハワイの結婚式でもレイをかけますし、卒業式でもかけます。レイは生花だけじゃなくて、お菓子や貝で作られていることもあります。まだ少し早いのですが、来年の3月に卒園式や卒業式を迎える大切な人がいたら、そのときにレイをプレゼントしてみたいかですか？ 私はハワイ出身ではないので、レイをもらえると聞いていなかったのに、卒業式の後に何人かの友達にもらって、特別な思い出になっています。

【ハワイ料理「アヒ(マグロ)のポケ」のレシピ】

- 刺身用マグロ…400グラム(1 lb fresh tuna steak, cubed)
- 醤油 …1/4 カップ(1/4 cup soy sauce)
- きざんだネギ …1/3 カップ(1/3 cup chopped green onions)
- 玉ネギ…1/4 玉(1/4 sliced onion)
- ごま油…大さじ1 (1 tbs sesame oil)
- 一味唐辛 …大さじ 1/2 (1/2 tbs crushed red pepper)

大きめのボウルに 1cm 角に切ったマグロ(マグロだけで作ると高いので、私はマグロの半分をサーモンに代えて作りました)、醤油、みじん切りにしたネギ、薄切りにした玉ネギ、ごま油、一味唐辛を入れよく混ぜる。冷蔵庫で1時間ほど冷やし、ご飯にかけて食べます。(In a medium size non-reactive bowl, combine Ahi, soy sauce, diced green onions, thinly sliced onion, sesame oil, and chili pepper; mix well. Refrigerate for 1 hour before serving with rice.)

市立図書館 冬休み子ども映画劇場開催

入場無料

市立図書館では、冬休み期間中に子ども向けアニメを中心とした上映会を開催します。みなさまのご来場をお待ちしています。

〈上映時間〉
①午前10時～ ②午後2時30分～ (同じ作品を上映)
〈どこで〉市立図書館 あすなるホール

上映日	タイトル	上映日	タイトル
12月22日(土)	ドラえもん「のび太の新魔界大冒険 7人の魔法使い」(112分)	12月27日(木)	世界名作アニメ「ガリバー旅行記」(76分)
12月23日(日)	トムとジェリー 「赤ちゃんはいいな」(60分)	1月4日(金)	トムとジェリー 「夢と消えたバカンス」(60分)
12月24日(月)	世界名作アニメ「ダンボ」(64分)	1月5日(土)	まじめにふまじめかいけつゾロリ 「なぞのお宝大さくせん」(53分)
12月25日(火)	ミッキーマウス 「ミッキーのがんばれサーカス」(66分)	1月6日(日)	「怪談レストラン 劇場版」(100分)
12月26日(水)	「銀河がマロを呼んでいる ふたりのねがい星おじゃる丸スペシャル」(50分)	1月7日(月)	世界名作アニメ「白雪姫」(83分)

すでに、返済済みでも大丈夫!

借金の相談無料、任意整理1社2万5千円

- ①大手消費者金融へ5年以上返済を続けている。
- ②金利が25パーセント前後だった。

上記①、②に該当した方は過払い金が戻ってくるかもしれません。今すぐ、お電話下さい。

アカシアの森法律事務所 弁護士：今井 正
☎ 0176-51-4317

住所/十和田市西二番町8-4 (十和田現代美術館 駐車場隣)

冬休み特別企画! 東京最新スポット 大人も子供も楽しい!

3泊4日 全行程「しりかんバス」で行く 網羅とTDR 欲張りな4日間!

1月11日(金)~14日(月) 土日祝日を含んだ4日間! 車中泊ホテル1泊!

大畑庁舎 20:00 下北駅 20:30 車中泊ホテル1泊!

その他集合場所合計9カ所あり!

代金(大人)4名1室 * 東京スカイツリー「ゲートオブツシマ」

ホテル1泊分宿泊代(朝食・入浴券付き) * 各名乗る1日自由行動! TDRに行く

東京スカイツリー展望デッキまでの入場料込み! * お返し! お台場に行くもよし! 磯城の穴場(中華料理) * お返し! 夜更けまで遊ぶもよし!

33,000円 31,000円 * 3名様1室はプラス2,000円 * 2名様1室はプラス4,000円

いっしょにいっしょ! 詳しくは...しりかん通信・ホームページからご覧ください

お一人での参加大歓迎します! (株)しりかん 0120-559-529 尻屋観光 検索

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

納税週間収納窓口開設

市では、毎月25日から末日までを納税週間として、夜間および休日に収納窓口を開設しています。日中の納付が難しい方はこの期間を利用ください。
※納税相談も随時行なっています

〈いっしょ〉

12月25日(火)～28日(金)

午前8時30分～午後7時30分
市税務課および各庁舎管理課

12月29日(土)・30日(日)

午前8時30分～午後5時
市税務課

※12月29日および30日は、税務証明書等の交付および納税組合による納付はお受けできませんのでご注意ください

〈問合せ先〉市税務課収納担当
☎22-11111 内線2236

遊漁の際は マナーを守りましょう

最近、漁業関係者よりホタテ養殖施設などの漁業用施設の浮き玉やロープ等の破損報告が届いています。遊漁船等で養殖施設や定置網などの漁業用施設周辺を航行する際には、減速して安全対策を行なってください。また、海上の漁業用施設に一時係留しての遊漁は絶対に行わないでください。

マナーを守ってトラブルのない楽しい遊漁を心がけましょう。

〈詳しくは〉

市農林水産課水産担当

☎22-11111 内線2634

製造事業所のみならず、工業統計調査にご協力を

工業統計調査は、我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査結果は、中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用され、その他の目的に使用することは絶対にありません。事業者のみならず、ご協力を願っています。

〈詳しくは〉

市企画調整課市史統計担当

☎22-11111 内線2317

個人の白色申告者 来年より 記帳・帳簿等の保存制度 対象者拡大

個人の白色申告者のうち、前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税の申告の必要がない方を含む)について、平成26年1月から同様が必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。最寄りの税務署にお問い合わせください。

〈詳しくは〉

むつ市税務署調査部門

☎22-4976

JRバス東北 12月1日ダイヤ改正

○ポラスターへのアクセスが便利に

JRバスのダイヤが12月1日に改正され、脇野沢～青森間を結ぶシライイン(株)の高速船「ポラスター」の利用が便利になりました。

◆青森発午後3時20分↓脇野沢着午後4時15分↓JRバス

スフェリー前発午後4時29分↓田名部着午後5時57分
○年末年始運行時間に注意を
12月31日～平成25年1月3日の期間は、通常時と運行形態が変更となりますのでご注意ください。

※詳細は、時刻表をご覧ください。お問い合わせください。

〈詳しくは〉

JRバス東北株大湊営業所

☎24-12146

各種催し・講座等

むつ市子育てメイト会
冬のふれあい広場のご案内

学齢以下のお子さんご家族
お気軽にお出かけください。

〈いっしょ〉

平成25年1月7日(月)

海老川コミュニティセンター

平成25年1月22日(火)

教育研修センター(小川町)

平成25年2月4日(月)

海老川コミュニティセンター

平成25年3月4日(月)

海老川コミュニティセンター

平成25年3月26日(火)

教育研修センター(小川町)

いずれも午前10時～11時30分
参加費・保険代として1人10円

下北文化会館・大ホール 1月の催し物案内

- ◎13日(日) 13:30～15:30 …… 《関係者》
平成25年むつ市成人式
- ◎19日(土) (13:00開場) 14:00～16:00 …… 《入場無料》
航空自衛隊第42警戒群 航空自衛隊北部航空音楽隊演奏会
- ◎20日(日) (13:20開場) 14:00～ …… 《全席指定2,000円 高齢者・障がい者・団体割引有(当日2,500円)》
【下北文化会館企画事業】笑う門には福来たる
出演：黒石八郎・瀬川さとし・新岡民謡三弦会
- ◎23日(水) (10:00開会式) 10:30～12:00 …… 《入場無料》
青森県立むつ工業高等学校創立50周年記念事業
平成24年度第12回生徒研究発表会

【年末年始休館日のお知らせ】
12月28日(金)～1月3日(木)

〈詳しくは〉
下北文化会館 ☎22-8411 <http://shimobun.com>

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」1月の日程

はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。
なお、お花と手芸は材料費が必要です。

◆老人憩いの家『禄寿荘』(新町) ☎23-5800

お花教室	17日(木)・31日(木)
手芸教室	15日(火)・29日(火)
詩吟教室	4日(金)・18日(金)
踊り教室	9日(水)・23日(水)
お茶教室	10日(木)・24日(木)
習字教室	8日(火)
コーラス教室	7日(月)・21日(月)
ダンス教室	9日(水)・23日(水)
カラオケ教室	21日(月)・28日(月)
囲碁・将棋教室	15日(火)・29日(火)
着付教室	16日(水)

〈時間〉ダンス教室は午後1時～3時、
カラオケ・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

◆老人憩いの家『福寿荘』(川守町) ☎29-1800

詩吟教室	15日(火)
日舞教室	7日(月)・21日(月)
着付教室	8日(火)・22日(火)
唱歌教室	4日(金)・18日(金)
カラオケ教室	10日(木)・24日(木)

〈時間〉カラオケ教室は午後1時～4時、その他の教室は
午前10時～正午
※各教室とも新しく会員を募集しています。「禄寿荘」「福寿荘」
または各単位老人クラブ会長までお問い合わせください。

〈準備するもの〉
おやつ、飲み物、上履き(小川町会場のみ)
その他
・事前申し込みは不要です。
・三運動会、3B体操、歌遊び、お雛祭りなどいろいろ計画中ですのでお楽しみに。
・子育て・看護・介護等経験者や有資格者による子育て相談も行なっていますので、お気軽にお声がけください。
・メイトとして一緒に活動してくれる人を募集中。

〈問合せ先〉
むつ市子育てメイト会
☎23-7844(FAX兼用)
葛西 ☎23-4515
佐々木 ☎23-3959
小川 ☎28-3565
hiroba@sof.com.jp

説明会および相談会を開催します。お気軽にご参加ください。
〈いっしょ〉平成25年1月9日(水)
午後2時30分～7時
〈どこで〉むつ市商工会議所(どんなん)
個別相談会、支援制度説明会、申請書書き方講座、創業者による事例発表
〈対象〉
・創業・起業に興味・関心がある方
・創業・起業を検討している方
・創業・起業して間もない方
など
次のページへ続く

『明るい選挙啓発ポスターコンクール』入賞作品展開催

青森県選挙管理委員会では、県内の小・中学生および高校生を対象に選挙啓発ポスターの募集を行い、児童・生徒の選挙への関心を深めるとともに、政治参画意識の向上に努めています。

次の日程で市内においてポスターコンクールの入賞作品展を開催します。むつ市からの作品も多数入賞していますので、ぜひご覧ください。

〈いつ〉
平成25年1月16日(水)～23日(水)
午前9時～午後7時
※土曜・日曜・月曜は午後5時まで
最終日は午後3時まで
〈どこで〉市立図書館 展示ホール



小学校の部・優秀賞
第一田名部小1年 川口 千颯くんの作品



小学校の部・優秀賞
奥内小6年 中村 龍雅くんの作品

各種相談日程

法律相談 市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152

1月25日(金) 場所は市民相談室。予約制です。相談可能時間12:30～17:00 時間は1人30分までとなります。

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 市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152

1月21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11日(金) 場所は大畑庁舎2階第2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2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所専用電話 ☎22-2731

月・水・金曜日 場所は社会福祉協議会(市役所本庁舎内)。祝日は休み。10:00～15:00

教育相談 相談専用電話 ☎22-0974

土・日・祝日を除く毎日 場所は教育研修センター。予約制です。中学9:00～16:00 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 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17日(木) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約不要。10:00～12:00 女性の心身の健康に関する相談に応じています。

暮らしとお金の安心相談会 消費者信用生活協同組合青森相談センター ☎017-752-6755

第3水曜日 場所は市役所本庁舎市民相談室。予約制です。10:00～16:00 暮らしやお金の悩みについての相談を受けます。

消費生活相談 むつ市消費生活センター ☎22-1353

土・日・祝日を除く毎日 場所は市役所本庁舎商工観光課内。契約や9:00～12:00 13:00～15:30 悪質商法、多重債務などの相談を受けます。

〔参加費〕無料
〔申込方法〕
参加申込書に必要事項を記入の上、FAX・メール等でお申し込みください。
※申込書は市商工観光課または市および県ホームページから入手できます。

〔申込締切〕平成25年1月4日(金)
〔問合せ・申込先〕〒030-08570 青森市長島1-1-1 青森県商工労働部地域産業課 本庁舎・コミュニティ支援グループ

各種安全衛生講習会開催

○小型移動式クレーン運転技能
〔いつ〕平成25年1月9日(水) 11日(金) 午前8時30分～
〔受講料〕2万8千900円
〔いつ〕平成25年1月16日(水) 18日(金) 午前8時30分～
○玉掛け技能
〔いつ〕平成25年1月16日(水) 18日(金) 午前8時30分～

☎017-1734-9374
☎017-1734-8107
http://www.pref.aomori.lg.jp/ 市商工観光課商工労政担当
☎22-1111内線2643
http://www.city.mutsu.lg.jp/

〔テーマ〕

「認知症と消費者トラブル」 成年後見制度
〔講師〕 青森県消費者問題研究会会長 元青森県男女共同参画課長 鶴賀茂世氏

〔申込締切〕平成25年1月5日(土)
〔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

むつ住宅フェア開催

住宅の新築・リフォーム・設備・省エネなど、暮らしと住まいに関する総合展示イベントです。お気軽にご来場ください。
〔いつ〕平成25年1月12日(土)・13日(日) 午前10時～午後4時
〔どこで〕むつ来さまい館
〔どんな〕
・各種展示コーナー
・市内建設事業者による新築・リフォーム・建材・住宅設備などの展示
・各種相談コーナー
・融資・不動産・税金・県産材工ポイントなど
・ものづくり体験コーナー
・グルメコーナー
・お楽しみイベントなど

〔入場料〕無料

〔問合せ先〕むつ商工会議所指導課 ☎22-22883

航空自衛隊 北部航空音楽隊演奏会開催

〔いつ〕平成25年1月19日(土) 午後2時～(開場午後1時)
〔どこで〕下北文化会館
〔入場料〕無料
公演中、演出のため大きな音がしたり、急に暗くなることがあります。他のお客様のご迷惑となりますので、乳幼児のご来場はご遠慮ください。
〔応募方法〕往復はがきに応募者の住所、入場希望者の氏名(一枚のはがきで5名まで)、年齢、返信面に応募者の住所、氏名を明記のうえお申し込みください。先着順にて入場の可否を返信します。

〔応募締切〕平成25年1月9日(水)必着
〔問合せ・応募先〕〒035-0096 むつ市大湊字大近川44 航空自衛隊第42警戒群総務班 ☎24-11191内線2003

むつ来さまい館だより

○フリーマーケット開催
〔いつ〕平成25年1月27日(日) 午前9時～午後2時
〔どこで〕むつ来さまい館
〔参加料〕1区画(2×2メートル)1千円
〔申込受付期間〕1月4日(金)より
〔問合せ先〕むつ来さまい館 ☎33-8191

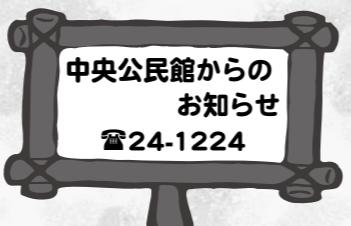
募集します

放送大学4月入学生募集
放送大学はテレビ等の放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。詳しい資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。
〔どんな〕
○教養学部
・科目履修生(6か月在学し、希望する科目を履修)
・選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)

燃料価格ニュース 12月1日現在・むつ地区平均価格(税込)
表: 灯油、LPガス、ガソリンの価格推移

市政だより有料広告 募集中!!
市政だよりに広告を掲載しませんか?
☆下1段(たて5.2cm×よこ18.1cm).....31,500円
☆下1段の1/2(たて5.2cm×よこ9.0cm)....15,750円
〈詳しくは〉市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152

市民大学ゼミナール受講生募集
〔テーマ〕IT
〔どんな〕Webの作成
〔いつ〕1月9日・16日・23日・30日、2月6日
いずれも水曜日
午後1時30分～3時30分
〔どこで〕市中央公民館
〔教材費〕無料
〔定員〕10名
〔準備するもの〕筆記用具
〔講師〕猿谷修平氏
〔申込方法〕12月26日(水)午前8時30分より受付開始します。お電話にてお申し込みください。先着順。



不用品活用登録銀行
物を大切に使うと、不用品のあっせんをしていますので、お気軽にご連絡ください。
・応募者多数の場合は抽選となります。
・有償での取り引きはご遠慮ください。
・ゆずってもらう方が、ゆずってくれる方の所へ取りに行くこととなります。
ゆずります(受付期間12月17日～1月7日)
・学習机(茶色、取りに来てくれる方)
・女兒用洋服各種(90cm、95cm)
ゆずってください
・ブラウン管テレビ(10～20型、2台)
・猫車・婦人用自転車・MD付コンポ
〔問合せ先〕むつ市消費者の会事務局(市商工観光課内) ☎22-1111内線2642

健康教室・健康相談・健康診査

赤ちゃん教室(遊び) **むつ地区**

1月30日(水) 平成24年4月～9月生まれの乳児
13:10～13:20 下北文化会館集会娯楽室

離乳食教室 **むつ地区**

1月30日(水) 平成24年8月および9月生まれの乳児
10:00～10:10 下北文化会館集会娯楽室

離乳食教室・赤ちゃん相談 **川内・脇野沢地区**

1月22日(火) 平成24年1月～9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**

1月11日(金) 平成24年4月～9月生まれの乳児
10:00～10:10 ふれあいかん

10か月児健康診査 **むつ地区**

1月18日(金) 平成24年3月生まれの乳児
12:50～13:00 下北文化会館

1歳6か月児健康診査 **むつ地区**

1月25日(金) 平成23年6月生まれの幼児
12:50～13:00 下北文化会館

2歳児健康診査 **むつ地区**

1月17日(木) 平成22年7月生まれの幼児
12:50～13:00 下北文化会館

3歳児健康診査 **むつ地区**

1月8日(火) 平成21年7月生まれの幼児
12:00～12:20 下北文化会館

健康なんでも相談 **全地区**

毎週月～金曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします
8:30～17:15 市健康推進課 ※祝日、年末年始を除く

ポリオ ◎3か月～7歳6か月未満

対象となる方へは市より直接通知します。
日程は、市ホームページに掲載していますので、あわせてご確認ください。

市ホームページ <http://www.city.mutsu.lg.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
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

～これからの予防接種日程～

※川内診療所・大畑診療所・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歳～2歳未満
◎年長児(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・受付時間
1月8日(火)	菊池医院 13:30～14:30
	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9日(水)	※大畑診療所 14:45～15:00
1月9日(水)	※脇野沢診療所 13:00～13:20
1月10日(木)	※川内診療所 13:30～13:50

三種混合 ◎3か月～7歳6か月未満

実施日	実施場所・受付時間
1月16日(水)	※脇野沢診療所 13:00～13:20
1月17日(木)	※川内診療所 13:30～13:50
1月23日(水)	※大畑診療所 14:45～15:00
1月25日(金)	菊池医院 13:30～14:30
	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・受付時間
1月10日(木)	下北文化会館 13:15～13:30
1月23日(水)	※脇野沢診療所 13:00～13:20
1月24日(木)	下北文化会館 12:45～13:00

日本脳炎 ◎平成19年4月2日～21年11月生まれ

実施日	実施場所・受付時間
1月11日(金)	下北文化会館 12:45～13:00

除雪ボランティア 登録者募集中

〈活動期間〉
平成25年1月4日(金)～3月31日(日) 午前9時～午後4時の期間内で活動可能な時間。
〈どんな〉
自らの除雪が困難で、経済的な理由で他に支援を求めるところができない高齢者世帯および障がい者世帯等への応急的な除雪活動(出入口、避難口確保、ストーブ排気口・ガスボンベなど危険箇所)。

〈資料請求・申込先〉
放送大学青森学習センター ☎0172-3810500
八戸サテライトスペース ☎0178-7011663
放送大学ホームページ <http://www.ouj.ac.jp>
市教育委員会生涯学習課 ☎22-1111 内線3143

高校生保育体験ボランティア 参加者募集

〈いつ〉平成25年1月7日(月)～11日(金)のうち希望する日
午前9時～午後1時
〈どこで〉大平保育園(大平町39-6)
〈対象市内の高校生〉
〈定員〉20名 ※先着順
〈準備するもの・服装〉
お弁当(ご飯だけ)、上履き、各学校指定のトレーニンングウェア
〈問合せ・申込先〉
大平保育園 地域子育て支援センター ☎24-5117(FAX兼用)

〈準備するもの〉
フスコップ等除雪用具
〈その他〉
ボランティア保険は、当会で加入します。
〈問合せ・登録先〉
むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023

春 夏 秋 冬

川柳 俳句 短歌

川柳: 長生きをのぞむ心の裏表 思い出はジグソーパズル雪一片 空っぽのコップで育つ積乱雲 外堀が埋まり清濁飲まされる

俳句: 肌寒し舟の音して朝ぼらけ 二の鳥居透かして秋の虹立ちぬ 秋あかね聲帖となりて池面打つ 東屋に撥ねる秋の陽天女めく 湯豆腐や土鍋の欠けをいとをしむ 冬うらら散歩日和のひよこ子組

短歌: 節電も忘れたるごとクリスマススマイルミネーション映ゆる列島 鱒も鮭も年越魚は雪の上に男が捌くならわしはるか 慎重な夫の運転いろは坂越えて訪ねし中禅寺湖の秋 声たかく持論を陳べて政権の椅子を争う永田町の秋

高橋 漆館 燈火 高橋 星湖 相馬 藤花 井手上 省子 工藤 千紗子 戸川 美重子 川口 巖溪 萬年 和子 佐藤 功子 相馬 楓子 大山 利代 丹波 敏作 雪田 一石 川端 恵美子 山田 とし 吉田 章子 相内 玉恵 山本 博子 矢越 朝子

1月の在宅当番医

☆ 1日(火)	千田 医院	☎22-2639
☆ 2日(水)	田村胃腸科内科医院	☎22-3101
☆ 3日(木)	中央レディスクリニック	☎24-3151
☆ 6日(日)	小野胃腸科内科医院	☎22-4717
☆ 13日(日)	角田整形外科医院	☎22-7945
☆ 14日(月)	菊池 医院	☎24-1276
☆ 20日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎22-2135
☆ 27日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎24-5557
(時間)	午後7時～10時	※変更となる場合あり

1月の献血受付日程

25日(金)	むつ商工会議所 第25航空隊	10:30～11:30 13:30～16:00
26日(土)	マエダストア大畑店	9:30～12:00 13:30～16:00
31日(木)	市役所本庁舎	10:30～11:30 13:00～16:00

歯ッピー通信④〇 ～子どものむし歯を予防しよう⑥～

《4歳半から6歳まで》

●そろそろ永久歯が・・・

個人差があるものの、5～6歳頃から第一大臼歯(6歳臼歯)の生え始めや永久歯との交換期に入ります。乳歯と永久歯が混合する時期は、歯みがきが難しいため、歯肉炎やむし歯が発生しやすくなります。植毛部分の小さい歯ブラシを使い、上手に仕上げみがきを行いましょう。また、乳歯が抜ける前に永久歯が生え始めると、歯並びに影響する場合がありますので、歯科医院での受診をお勧めします。

●第一大臼歯(6歳臼歯)を大切にしよう!

第一大臼歯(6歳臼歯)は、かむ力やすりつぶす力が最大で歯並びの中心となりますが、次の理由でむし歯が発生しやすくなるため注意しましょう。

〈むし歯になりやすい理由〉

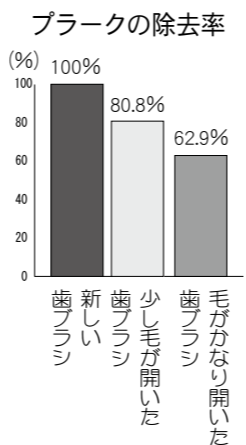
- ・乳歯と比べ溝が深く形態が複雑
- ・乳歯の奥に生えるため、見逃されやすい
- ・むし歯があると、その周辺が不潔になりやすい
- ・生え終わるまでに長期間かかる
- ・歯みがきが難しい

●仕上げみがきは、いつまでするのか?

こちら個人差がありますが、小学校3～4年生頃までと言われていています。ただし、交換期は小学校6年生頃まで続きますので、引き続き仕上げみがきが必要なお子さんもいます。その間、むし歯や歯周病を予防

するために歯科医院の定期健診を受け、歯みがきや仕上げみがきを教わるのも良いでしょう。

●歯ブラシは、こまめに交換!
毛がかなり開いた歯ブラシと新しい歯ブラシでは、プラークの除去率が約40%違います。特に仕上げみがきの歯ブラシは、早めに交換しましょう。



～無料歯科検診実施中～

〈対象〉

平成24年4月1日～平成25年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方

〈検診内容〉むし歯チェックや歯周病検査等

※歯周病検査は一部の歯に限定されます

〈申込方法〉市健康推進課へお申し込みください。

☆次回は市で実施している『むし歯予防教室』についてご紹介します☆

〈問合せ・申込先〉
母子保健担当(内線 2583)

健康づくりのキホン! 第2回“減塩食づくり”

食生活改善推進員養成講座で行なった調理実習について3回シリーズでご紹介しています。

◆高血圧を予防する生活習慣◆

- ①食塩摂取は男性 9.0g 未満
女性 7.5g 未満
 - ②バランスの良い食事を心がける
 - ③果物や野菜をとる
 - ④運動を習慣づける
 - ⑤肥満を解消する
- ※アルコールをとりすぎないことや禁煙も高血圧予防に効果があります

◆減塩のための工夫◆

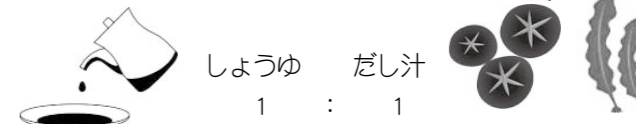
- ・だしの旨みを活用する
- ・香りや酸味のある食材を活用する
- ・香辛料で味にアクセントをつける
- ・野菜のおかずは1日5皿を目標に
- ・塩やしおゆ、ソースは食品の表面につける

〈詳しくは〉
成人保健担当(内線 2584)

☆目に見えない隠れた塩分に要注意! ☆

塩はもちろん、調味料に含まれる塩分以外にもカップ麺、練り製品、魚卵、梅干し、漬物、魚介加工品・肉加工品などに塩分は含まれています。

作ってみよう! だし割りじょうゆ
～塩分約1/2カット!～



♪簡単レシピの紹介♪～第9回 ヘルシーで減塩～

なすのからしあえ(4人分)

【1人分栄養価】15キロカロリー、塩分0.4g

〈材料〉なす…3本

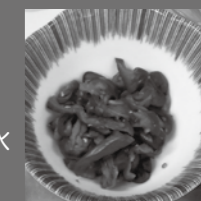
※…ねりからし…1.5g

しょうゆ・だし汁…大さじ1

①なすは縦半分に切り、薄切りにしたら水につけてアクをぬく。

②耐熱皿に、水気をきったなすを並べ、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。

③軽くしぼり、「※」の調味料と和えて完成!



今月の“ピカピカ賞”

11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。

沼澤 瑠玖 めまさわ るき くん	下田 麗 鯉 しもだ れいり くん	及川 翔子 おいかわ しょうこ ちゃん
工藤 篤 季 くどう あつき くん	坪 大 惺 つぼ たいせい くん	金枝 杏 かねえだ あん ちゃん
瀧本 永遠 たきもと とわ くん	渡邊 蓮 わたなべ れん くん	三上 優馬 みかみ ゆうま くん
安倍 向日葵 あべ ひまり ちゃん	竹林 芽音 たけばやし めい ちゃん	川本 凜華 かわもと りんか ちゃん
佐々木 凜 香 ささき りこ ちゃん	山谷 乃 愛 やまや のあん ちゃん	山本 黎真 やまもと れいしん くん
武市 菜桜 たけいち なお ちゃん	齋藤 花乃 さいとう かの ちゃん	川口 万緒 かわぐち まお ちゃん
松倉 怜 愛 まつくら れいあ ちゃん	祐川 天空 すけかわ ゆあ ちゃん	坂本 愛 さかもと なる ちゃん
久保田 怜 音 くぼた れのん くん	長内 心 暖 おさない こはる ちゃん	工藤 煌 太 くどう こうた くん

これからも “ピカピカの歯”を大切にしてくださいね!

**キッチンブレッドで1月中旬～
ウインターレッスンをしませんか?**

〈月2回〉冬期はゆったり開始します。

- ★特別コース
アップルパイ、ピザ、ミニ肉まん
- ★料金:基礎コースは6回で8千円。
一人でもOK。土、日もOKです。
- ★時間:10:30～13:00

ABCクッキングスタジオ公認講師 楯鏡子
TEL 24-6077(午後OK)
自宅:旭町12-28(伊万里さん後ろ3軒目)
mail: tate_4649@ybb.ne.jp

＜営業時間＞
ランチ 11:30～14:00(ラストオーダー13:30)
ディナー 18:00～21:30(ラストオーダー21:00)
URL: <http://www.arita-mutsu.com/>

お気軽にご来店いただける
カジュアルなお店です。

下北の旬
むつ下北産の旬の山海の幸
多彩なお肉料理をお楽しみいただけます

新年会ご予約承り中

肉の匠 ARITA むつ店 むつ市田名部町9-15
ご予約・お問合せ TEL 0175-23-2988

11月3日(日) せせらぎ荘 敬老まつり開催



むつ市川内地区にある特別養護老人ホームせせらぎ荘(菊池繁安理事長)では、恒例の敬老まつりを同荘内で開催しました。

この日は、入所者とその家族、来賓など関係者約150名が出席しました。菊池理事長は「入所者にはこういった家族との同席が何よりの業。スタッフには自分の親のごとく接し大事にするようにと日頃から指導しています」と挨拶を述べました。

まず、長寿景気づけを祈念し、同町上小倉平神楽会による獅子舞が披露されました。また、アトラクションでは、むつ市の千代の会による踊りや唄を、せせらぎ荘職員によるよさこい踊りなど多彩なステージが繰り広げられ、終始和やかなまつりとなりました。



11月13日(火) 下北半島縦貫道路「有戸北バイパス」開通

地域高規格道路下北半島縦貫道路「有戸北バイパス」(6.3キロメートル区間)が完成し、下北半島振興促進連絡協議会(会長 宮下順一郎むつ市長)主催による開通式典が行われました。

式典には、三村申吾青森県知事をはじめ、県選出国会議員や沿線自治体関係者など約120名が出席し、テープカットや走り初めなどが行われ開通を祝いました。

この開通により、野辺地インターチェンジ～六ヶ所インターチェンジ間19.5キロメートルが一本の道路で結ばれました。現在、むつ南バイパスおよび吹越バイパスの2区間、計約15キロメートルの整備が進められています。

東日本大震災を受け、整備の重要性が高まるなか、一日も早い全線開通が望まれます。



11月15日(木) 平成24年度 北方領土返還要求青森県民大会開催



この大会は、第二次世界大戦以降、旧ソ連(ロシア)により不法占拠されている我が国固有の領土、択捉島、国後島、色丹島、歯舞群島からなる北方四島を一日も早く帰属させ、ロシアとの平和条約締結を目指して毎年開催されていますが、今年は下北文化会館を会場に行われ、市民や関係者約550名が参加しました。

大会では、平成24年度北方四島交流一般訪問団に参加された阿部三四郎青森県隊友会東青支部長による体験発表や山田吉彦東海大学海洋学部教授による記念講演などが行われたほか、大会宣言および大会決議がそれぞれ採択されました。

また、会場では北方領土パネル展や青森県北方領土返還要求キャラバン隊による署名活動も行われ、参加者は北方領土返還に向けての理解を深めていました。

10月28日(日) 2012第4回 かわうちうまいもんまつり開催

川内町観光協会(濱中省三会長)主催による恒例の「かわうちうまいもんまつり」が、川内体育館を会場に開催されました。

オープニングセレモニー終了後、「拾った人は幸せになれる」との意味合いを込めた御縁(5円)まきが行われたほか、ステージではあたご幼稚園(熊谷ふさ園長)園児たちによる合奏やエビナ保育園(海老名禎蔵園長)園児たちによるよさこいソーランが披露されました。観客からは、かわいい園児たちの発表に「アンコール!アンコール!」と歓声をあげ、会場内は大賑わいとなりました。

また、アリーナでは、川内地区や脇野沢地区の特産品が豊富に取り揃えられ、



訪れた方々はそれらを品定めしたり、振る舞われたうまいもん鍋やそばに舌鼓を打っていました。場外でも新鮮な野平高原産野菜やホタテ、ナマコなども販売され、子どもたちに人気の棒パンづくりも賑わいをみせていました。

最後のお楽しみ大抽選会では、たくさんの景品が勢揃い。司会者が数字を読み上げるたびに会場からは「やったー!」「当たった!」「やあ、ハズれた!」などの声があがっていました。当日は雨風の強いあいにくの天候でしたが、多くの人が集まり大盛況に終わりました。

10月30日(火) 斗南丘酪農農業協同組合様 市へ寄付金贈呈

斗南丘酪農農業協同組合(原英輔代表理事組合長)様より、むつ市の人材育成に役立てて欲しいとの趣旨で、むつ市育英基金の原資としてご寄附をいただきました。開拓70周年を記念して開かれた、斗南丘酪農開拓70周年記念祝賀会という大変おめでたい席において、寄附贈呈式を執り行いました。

いただいた寄付金は、市の人材育成のために大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



11月2日(金) 吉田雄人横須賀市長来市 海上自衛隊大湊地方隊を表敬訪問

11月2日(金)に、神奈川県横須賀市の吉田雄人市長が来市されました。

今回の来市は、むつ、横須賀両市に海上自衛隊の地方隊が置かれているということのみならず、横須賀市が当市の姉妹都市である福島県会津若松市と友好都市を締結しているつながりから実現したもので、この日は市内を視察された後、大湊地方隊を表敬訪問されました。

【横須賀市と会津若松市のつながり】

横須賀市は、中世、400年間会津を支配した輩名氏の祖、三浦大介義明が拠点としたまちであり、江戸時代には、会津藩土とその家族の約1,000人が江戸湾警備のために駐留したというつながりから、平成17年4月17日に友好都市の提携を行いました。(会津若松市ホームページより抜粋)



大湊高等学校川内校舎 1年 赤松大吾君 第60回 東北6県高等学校英語弁論大会 2位入賞 来年2月 東北ブロック代表として全国大会に出場

県立大湊高等学校川内校舎 1年赤松大吾君が、10月26日に福島市で行われた第60回東北6県高等学校英語弁論大会で12名(各県の1位と2位)中第2位に入賞し、東北ブロック代表として全国大会に出場することとなりました。東北ブロックを勝ち抜いたのは、公立高校では県内初の快挙です。

スピーチのタイトルは、「The Power of Words」(言葉の力)。転校先で3年間にわたっていじめに遭っていたが、中学校2年生の時に、新しい担任の勧めにより全校弁論大会に出場。いじめられている自分の気持ちについて思い切って語ると、いじめていた生徒たちへその気持ちが伝わり、

いじめがなくなった。彼は「言葉には力がある」と確信し、将来はジャーナリストとなって言葉の力で世の中のいじめ問題に立ち向かうという夢ができた、という内容です。

東北大会が行われた福島テルサの大ホールには、東北各地から強豪校の生徒が集まり、張り詰めた空気の中大会は始まりました。その中で赤松君は堂々と聴衆を引き込み、会場の空気を変えました。スピーチが終わると、他県の外国人教師や日本人教師数人が駆け寄り、「君のスピーチは本当に良かった。圧倒された。」「君の思いは伝わったよ。よく頑張ったね。」と握手を求めてくる場面もありました。このようなことは参加者の中で唯一でした。

赤松君は、『来年2月10日に東京で行われる全国大会でも「言葉の力」を、特に全国のいじめで悩んでいる生徒に訴えたい』との思いで、現在日々スピーチの練習に励んでいます。



自衛官募集相談員 15名へ委嘱状を交付

11月7日、市役所本庁舎にて15名の方に対し、自衛官募集相談員の委嘱状を市長と自衛隊青森地方協力本部長の連名により交付しました。当相談員の任期は2年間で、自衛官を志す方への情報提供や相談の窓口として活動していただきます。

今後、国防のみならず、災害派遣活動など極めて重要性が増す自衛官業務について、お気軽にご相談ください。



(問合せ先)

自衛隊青森地方協力本部むつ地域事務所 ☎ 22-7484
市秘書広聴課広報広聴担当 ☎ 22-2111 内線 2154

相談員氏名	地区	問合せ先
越前 陽悦	大平町	☎24-2750
庭田 健一	田名部町	☎22-3361
奥野 賢一	海老川町	☎22-5830
津島 つる夏	宇曽利川	☎24-4047
紺野 隆夫	桜木町	☎29-1420
野口 富男	品ノ木	☎22-3008
田中 常浩	旭町	☎24-3732
川向 信義	栗山町	☎28-2515
海老名 進	川守町	☎29-4829
布施 啓治	川内町蛸崎	☎43-2146
村口 新吉	川内町松川稲沢	☎42-3336
池田 一義	大畑町二枚橋	☎34-2089
池田 和彦	大畑町水木沢	☎34-6348
西村 和夫	脇野沢渡向	☎44-2630
赤坂 吉千代	脇野沢桂沢	☎44-3118

