



特集
やさしさがつながるまちへ
高齢者と家族と私たち

特集 やさしさがつながるまちへ

高齢者と家族と私たち

認知症サポーター養成講座を受講するともらえるオレンジリング。
多くの方々がオレンジリングを身につける日が望まれる。

今までの高齢者への福祉施策は、当事者や民生委員からの生活支援の相談があった場合、行政が相談内容に応じた支援や援助を行なってきました。

しかし、これからは、すでに始まっている超高齢社会のなか、これまで以上の支援体制を整備する必要性が叫ばれています。

むつ市では、高齢者の異変を早期に発見するための重層的な見守り体制を構築するため、平成27年3月に「**みんなで身を守る協定**」を締結。日常生活に関わるライフライン等の44の事業者が、日常業務の中で「さりげなく様子を見る」、「異常に気づいた場合に連絡する」という、地域レベルの目線で身守っています。

私たちは、地域のみなさま自らが互助の精神で地域を身守ることで、連帯意識を高め、高齢者にとって、心配のない、安心で安全な地域生活環境の構築をめざしています。

おかえりネットが 安心のまちをこくへる

本人も、家族も、
安心して暮らすために

市では、徘徊等の認知症状がある高齢者を介護しているご家族の精神的負担や身体的負担の軽減を図るとともに、徘徊高齢者等の安全及び生命を守り、住み慣れた地域で安心して生活が送れるように、見守りおよび行方不明となった徘徊高齢者等の早期発見・保護を行う「認知症SOSネットワーク事業（通称おかえりネット）」を始めます。

おかえりネット

認知症状が見られる高齢者で、徘徊により行方不明になるおそれがある高齢者の情報を、事前にご家族の方から市に登録していただき、行方不明になったときの手がかりになる反射材シールやお財布等に入れていただけの大きさの携帯カードを配付、見守りグッズを携帯した高齢者が行方不明となった場合、

事前登録の内容をもとに警察署、地域包括支援センター、高齢者等見守りネットワーク協力事業所に情報を提供し、早期発見・早期保護をします。

さまざまなか

強力に高齢者の安全を守る

おかえりネットを始めるにあたり、「みんなで見守る協定」にご協力いただいている44の事業者に加え、新たに15の事業者と協定を締結、おかえりネットの開始と見守り事業者の増加により、高齢者のみなさまに對しまして、やさしさがつながるまちへさらに進化することを期待しています。

今後、高齢者を身守るこのネットワークが強く太くつながるよう、事業者のみなさまと連携を強化しながら、高齢者が住み慣れたこのむつ市で安心して生活を送れるように努めてまいります。

認知症を知る

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が衰えてしまい、司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障が、およそ6か月以上継続している状態を指します。

避けられない課題 認知症

認知症は誰にも起こりうる脳の病気で、8年後の2025年には、高齢者の5人に1人が認知症の症状をもつと予想され、超高齢社会をつき進む日本にとって最重要課題のひとつとなっています。

認知症の症状

大きく2つ「中核症状」と「行動・心理症状」があります。

■中核症状

脳細胞が壊れることによって直接起こる症状。記憶や判断力、時間や場所の認識など、認知機能が損なわれます。

- ・ 思い出せない
- ・ 時間、場所が判らなくなる
- ・ 判断力、理解力の低下等

■行動・心理症状

本人の性格、環境、人間関係などが関係して精神症状や日常生活での行動に問題が起きます。

- ・ 妄想、幻覚、徘徊
- ・ 攻撃的な言動
- ・ 排せつの混乱
- ・ 過食など食行動の混乱

最初に気づくのは「本人」

認知症の方は、日々の生活失敗、家事や仕事がうまくいかなくなるといったことが多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なる、自分のなかで何かが起こっていると不安を感じ始めます。「認知症の本人に自覚がない。」は大きな間違い。最初に異変に気づくのは、本人なのです。

一番苦しいのは、本人です

認知症になったとき、多くの方は「忘れてなんかない。」と病院に行く必要はない。」と言いつつ、これは「私が認知症だなんて」という、やり場のない怒りや悲しみや不安から、自分の心を守るための自衛反応と言われています。

周囲の人が認知症という病気になるた人の本当の心を理解する事は容易ではありませんが、認知症の方の隠された悲しみの表現であることを知ることは大切です。

加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い

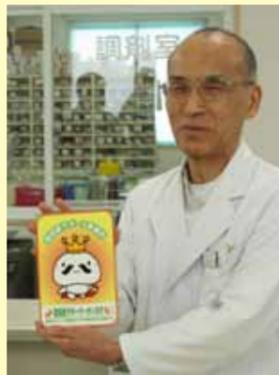
加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れには違いがあります。

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある



認知症サポート事業所認定事業

市では、従業員の半数以上の方が認知症サポーターで、認知症の人やその家族を温かく見守る地元の企業や商店を「認知症サポート事業所」として認定しています。認定された事業所は、事業所名や取組内容を市ホームページで紹介しています。また、みちのく銀行との協定により、事業者や従業員向けの金利優遇制度を利用することができます。



認定第1号
(株)七福薬局むつ
代表 大久保 正氏

まちのあらゆるところで声かけを

認知症サポート事業所第1号認定をいただきました。

現在認知症を「治す薬」は残念ながら開発されていませんが、認知症の進行を「遅らせる薬」はあります。少しでも、我々の知識や経験が役にたてばと思います。

当薬局では、お会計の際、「小銭で支払うと認知症の予防になりますよ」と声かけを行っています。もし小銭をたくさんお持ちの様子なのに「小銭はない」と認識されている様な場合は、認知症の症状が出ている可能性があることをご家族の方にお伝えするのもサポートのひとつと考えています。



表紙
2月25日(土)海上自衛隊大湊音楽隊第39回定期演奏会で歌う三宅由佳莉3曹



認知症サポーター養成講座

話して解決することがあります
認知症の方、介護をしている方、認知症に関心がある方、どなたでも参加できます。一人で悩まずに、お茶を飲みながらお話ししてみませんか。みんな同じお悩みがあるかも…。

◆あんどカフェ(認知症カフェ)
4月12日・5月10日・6月14日
いずれも水曜日、午前11時～午後2時

◆ふれあいサロンしんまち
4月21日・5月19日・6月16日
いずれも金曜日、午後1時～2時30分

◆どこで 老人憩の家 福寿荘
◆どこで 老人憩の家 福寿荘

認知症サポーター養成講座
目指そう みんながサポーター
認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成しています。

交通機関や店など、まちのあらゆるところに適切に援助をしてくれる人がいれば、認知症の方にとって暮らしやすいまちになります。

5人以上集まれば講師の派遣が可能です。地域、職場、学校、団体、サークルなどの集まりに出向いて開催します。認知症について学び、支え合う一員になりませんか。修了者には、認知症サポーターの証としてオレンジリングを交付します。

なんでも相談してください

名称	電話	担当地区
むつ市地域包括支援センター むつ市中央一丁目8番1号	22-1111	市内全域
むつ市地域包括支援センターみちのく むつ市十二林17番5号	23-7930	むつ地区(西部) 大湊地区 川内地区 脇野沢地区
むつ市地域包括支援センター桜木 むつ市小川町一丁目13番60号	23-3560	むつ地区(東部) 大畑地区

いずれも午前8時30分～午後5時15分
担当地区の詳細については、むつ市地域包括支援センター(22-1111)にお問い合わせください。



4
2017
vol.34

- 目次 contents
- 2 特集 やさしさがつながるまちへ
 - 6 平成29年度予算
 - 10 図書館だより
 - 11 エイミーのヨモヤマ話他
 - 12 information
 - 21 消費生活センターだより他
 - 22 健康コーナー
 - 23 あつと陸奥覧
 - 26 この人むつちゅ星他



むつ市地域包括支援センター桜木
近藤知子 推進員

むつ市地域包括支援センターみちのく
成田淳子 推進員

むつ市地域包括支援センター
石田留美子 推進員

家族だけで抱えこまないでください

尊厳をもって最期まで自分らしくありたい。誰もが望むこの願いをばらばら、深刻な問題になっているのが「認知症」です。

認知症の方が、記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果まわりの人との関係が損なわれることもしばしば見られ、家族が疲れ切って共倒れしてしまうことも少なくありません。

もしも自分が認知症になったら、もしも家族が認知症になったら、頼れる人や相談できるところを知っていますか？

誰もが認知症についての正しい知識をもち、認知症の方や家族を支える手だてを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができ、むつ市内に3か所ある地域包括支援センターには認知症の方とその家族を支援する「認知症地域支援推進員」(以下推進員)が配置され、必要に応じて自宅を訪問し、一緒に最適な方法を考えます。認知症になったとき、家族は何ができるのか。3人の推進員に聞きました。

家族が認知症になったら

とにかく「1人で(家族だけで)抱えるな」です。

高齢者を介護するのは女性が多く、女性は悩みや思いを誰かに話すだけでもスッキリする方が多いんです。それだけでもかなりストレスは軽減されますよね。また、家族だけで抱え込んでしまうと、それがストレスになり、虐待にいたる可能性もあります。

認知症の相談窓口があるということを知ってほしいんです。

認知症と地域のあり方

推進員になって強く思うようになったことがあります。

それは、認知症が医学的にも未だ知り得ない領域をもつ、奥の深い病気であるということ。そして、認知症の方を「何かおかしい人」という偏見は捨ててほしいということ。

家族だけでなく、地域のみならずも認知症を正しく理解すること(意識改革)で、認知症の方が早期に治療を受けるきっかけになってあげられます。

推進員ができること

私たち推進員は、認知症に悩む本人、家族の支援を行なっています。その中で悩みを抱える方と、それを解決できる道を「つなぐ」ことを使命として、日々みなさんの相談に応じています。弁護士であったり、市役所、施設、ケアマネジャーなど、さまざまな専門機関へ「つなぐ」ことにより、一度にすべての問題が解決することもあります。そんなとき、やはり相談することの大切さを感じます。「相談したけど、どうにもならなかった」ということには絶対にならないように、という意識で臨んでいます。

今後求められること

認知症の「予防」が重要視されています。運動や食事など生活習慣の対策、脳の活性化として笑うことや社会と接触することが、認知症発症のリスクを少なくしていると言われています。

高齢者とその家族、さらには地域のみなさんに「認知症にならないために」という意識付けをしかりしていかねばならないと考えています。

自分の元気が、子ども世代のためにもなっている。そういう考え方がどんどん増えていけばと思います。

むつ市成長戦略 2017

—希望のまち実現に向けた重点施策—

厳しい現状のなかにあっても、むつ市の成長を促し、希望を見出す取組を行なっていきます。



まちづくり

●暮らしの向上に資するまちづくり

- ・新総合アリーナ建設事業
- ・大畑庁舎移転調査事業
- ・地域コミュニティ保全事業など、将来にわたって地域の礎となる施策を展開

しごとづくり

●人口減少対策に資するしごとづくり

- ・起業家ワンストップ支援事業
- ・海外展示商談会、見本市出展助成事業
- ・「新・三種の神器」商店街活性化事業など、地域経済の活性化にも資する元気向上の施策を展開

ひとづくり

●未来を切り開くひとづくり

- ・新聞を活用した学習への支援事業
- ・未来人材育成奨学金プロジェクト事業
- ・ICTを活用した特別支援教育研究事業
- ・むつサテライトキャンパス事業など、子供たちの輝く未来を応援する施策を展開

子育て応援

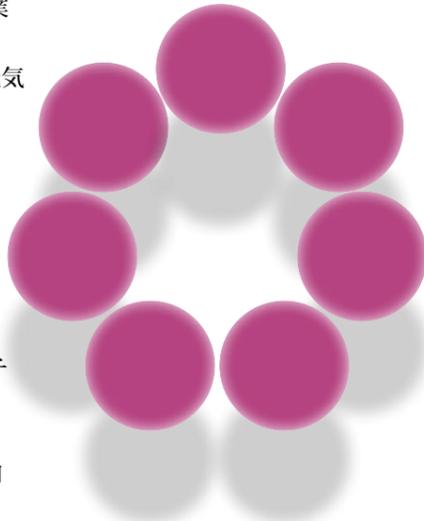
●ゆりかごからの応援

- ・0歳児待機児童の解消のための施設整備費補助事業
- ・キッズパーク運営事業
- ・こんには赤ちゃん事業など、こどもの国むつ市を目指す施策を展開

魅力の向上

●魅力のある選ばれるむつ市への転換

- ・下北ジオパーク夢実現プログラム
- ・イルカと人との共生によるふれあいビーチ in むつわん
- ・夢の平成号及び鯛島活用整備事業など、国内外からの交流人口と滞在人口拡大を図る施策を展開



安全・安心

●市民の皆様に安心して暮らせる毎日を提供

- ・大湊消防庁舎建設事業
- ・常備消防車両整備事業
- ・むつ市自主防災組織設立助成事業
- ・認知症対策・高齢化対策事業など、火災や災害に強くお年寄り等にやさしい施策を展開

健康づくり

●本市最大の課題といってもいい健康づくり

- ・健康マイレージ事業
- ・すこやかサポート事業所事業
- ・健康チェック事業
- ・健診受診の環境整備事業など、本市発の『寿命革命』を目指す施策を展開

笑顔かがやく希望のまちへ

平成29年度予算

平成29年度予算がもたらす変化が、むつ市と市民のみなさまの新たな希望となり、その創造力で、市民のみなさまの笑顔かがやくことに期待をしています。

笑顔かがやく希望のまちへ、あくなき挑戦に取り組むことを宣言します。

平成29年度市長施政方針

(抜粋)

一つ一つの行動も、誠心誠意続けていると、いつか共鳴する人が現れ、行動が広がり、同じ思いがつながりはじめる。これまでのジオパークなどの取組を通じて私自身が学び実感したことでもあります。

分断の時代だからこそ、私たちはつながる必要があります。私たちは先行きが見えない不透明な時代だからこそ、私たちはつながる必要があります。

市民のみなさまがお互いにつながり、行政と市民の皆様がつながり、むつ市と他の地域がつながり、そして市場を介して私たちが世界とつながっていく。それぞれが片隅を照らし、そのあかりがむつ市を照らしていく。

連携と協働によるまちづくり元年として、成長するむつ市とむつ市役所を演出できるように取り組んでまいります。

各会計予算

	29年度	28年度	増減額	増減率
一般会計	328億6,000万円	329億1,400万円	△5,400万円	△0.2%
特別会計	158億6,502万円	165億9,976万円	△7億3,474万円	△4.4%
国民健康保険特別会計	78億8,846万円	78億265万円	8,581万円	1.1%
後期高齢者医療特別会計	5億1,133万円	4億7,872万円	3,261万円	6.8%
下水道事業特別会計	13億3,680万円	14億2,517万円	△8,837万円	△6.2%
公共用地取得事業特別会計	1,479万円	199万円	1,280万円	643.2%
介護保険特別会計	60億6,788万円	61億2,899万円	△6,111万円	△1.0%
魚市場事業特別会計	4,576万円	7億6,224万円	△7億1,648万円	△94.0%
企業(水道事業)会計	34億6,259万円	39億236万円	△4億3,977万円	△11.3%

- 一般会計
市役所の基本的な仕事をする会計で、大部分がこの一般会計予算に含まれます。福祉や保健、生活環境、教育、消防、防災などに使うお金をまとめたものです。
- 特別会計
一般会計とは切り離して特定の事業ごとに管理する予算です。保険料や使用料などの特定の収入で事業を実施します。負担と受益の関係が明確になるなどのメリットがあり、国民健康保険事業や下水道事業、魚市場事業など6つの特別会計を設けています。
- 企業会計
民間企業のように原則として独立採算の予算です。むつ市では、水道事業がこれにあたります。

一般会計予算

328億6000万円
(前年度比0.2%減)

平成29年度予算は財政の健全化を最重点事項に編成し、一般会計当初予算の総額は、前年度比で5400万円、0.2%減となる328億6000万円となりました。

歳入

歳入については、合併特例加算の縮小等による普通交付税の減少や電源立地地域対策交付金の減少がある一方で、市税やふるさと納税寄附金の増額が見込まれていますが、自主財源比率は約26%と乏しく、依然として依存財源に頼らざるを得ない財政状況となっております。

歳出

歳出については、少子高齢化に伴う社会保障関係経費の増大や大畑診療所の不良債務の解消等多くの課題を抱える中で、全ての事務事業について既成概念や前例にとらわれることのないよう、引き続き財政の健全化に積極的に取り組んでいきます。

限られた中でも積極的に

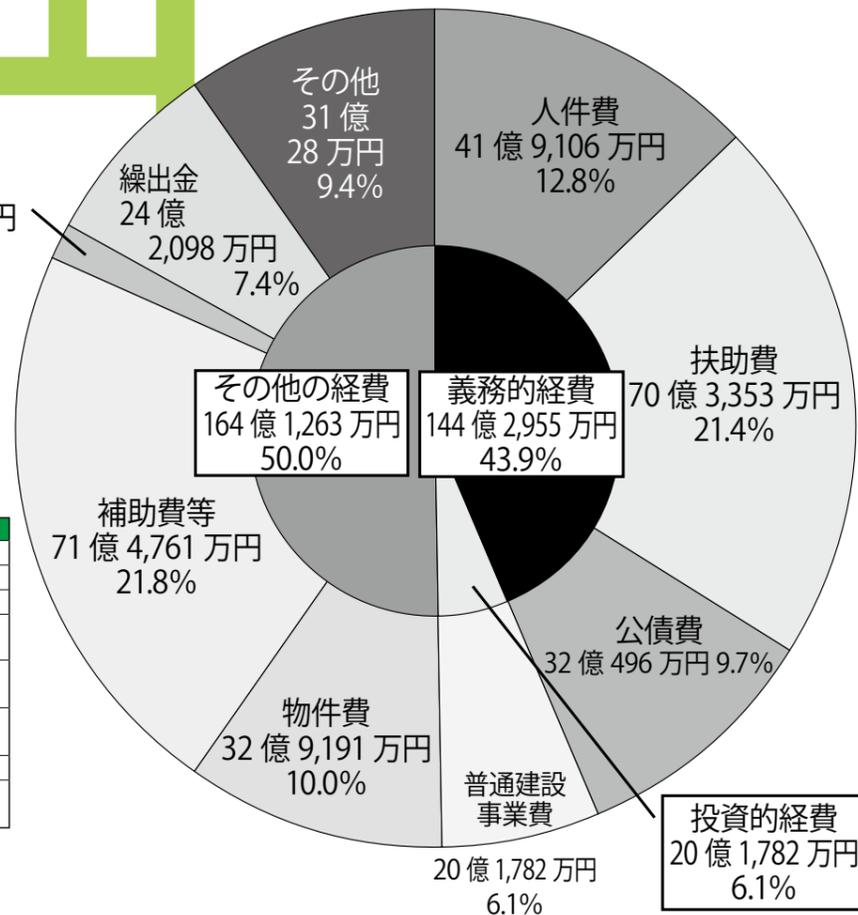
このような中、限られた財源を有効に活用し、本市の成長の礎を築くため、「むつ市総合経営計画」の基本方針に沿った「むつ市の成長戦略2017希望のまち実現に向けた5つの重点施策」として、「元氣」「暮らし」「教育」「安全」「魅力」の向上に繋がる施策を積極的に展開していきます。

また、6つの特別会計と企業会計(水道事業)についても決まりました。

今後も、財源の確保と効率的・効果的な予算執行に努め、将来世代に負担を先送りすることのないよう、引き続き財政の健全化に積極的に取り組んでいきます。

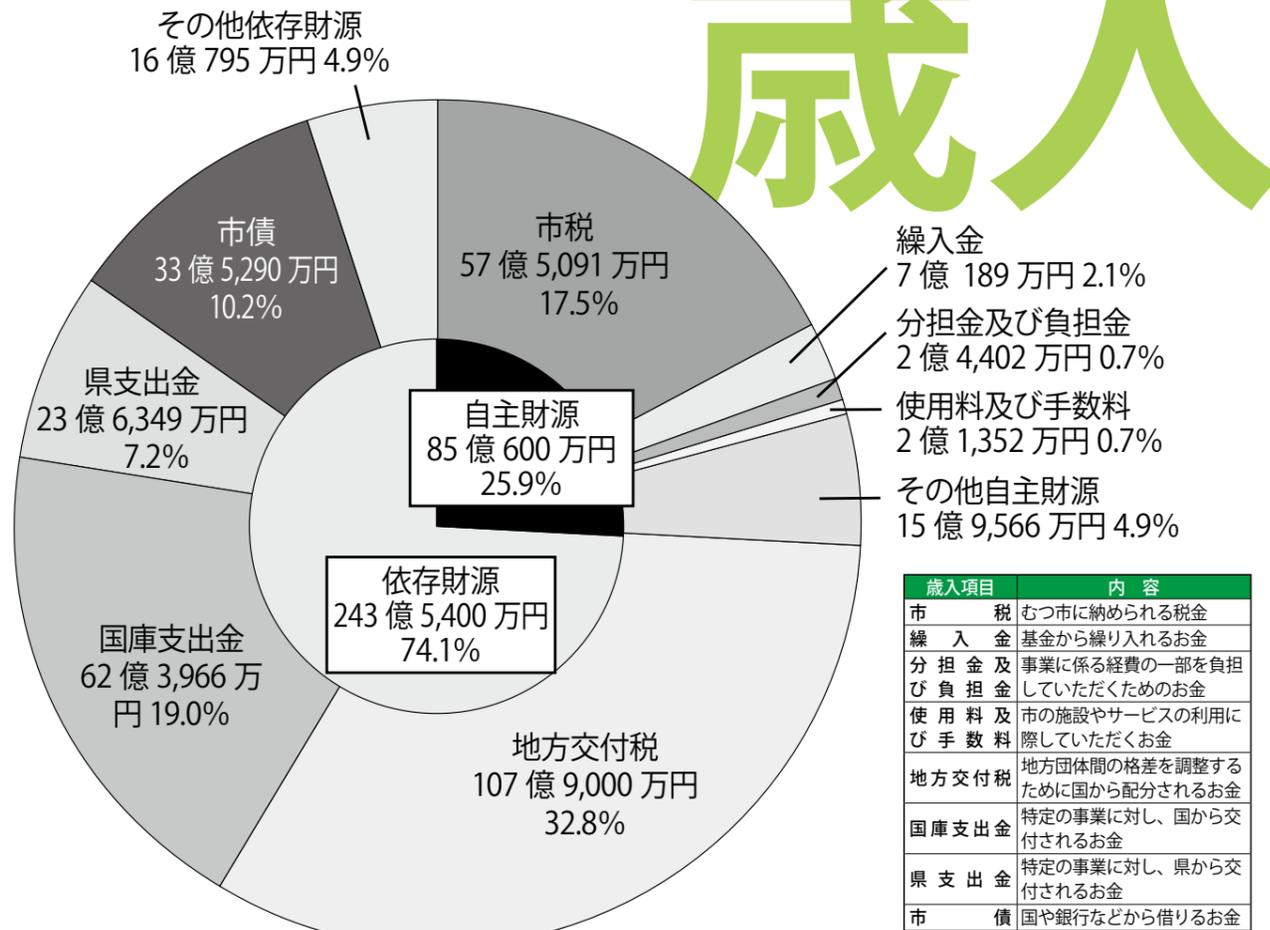
歳出

一般会計の内訳



歳出項目	内容
人件費	職員等の給料などの費用
扶助費	生活保護や障がい者の福祉などの費用
公債費	借入返済の費用
普通建設事業費	公共施設整備などの費用
物件費	光熱水費、消耗品および事務事業の委託費などの費用
補助費等	むつ総合病院などの一部事務組合に対する負担金、各種団体への補助金
維持補修費	施設を維持補修するための費用
繰出金	国保会計など、他の特別会計予算への支出

歳入



歳入項目	内容
市税	むつ市に納められる税金
繰入金	基金から繰り入れるお金
分担金及び負担金	事業に係る経費の一部を負担していただくためのお金
使用料及び手数料	市の施設やサービスの利用に際していただくお金
地方交付税	地方団体間の格差を調整するために国から配分されるお金
国庫支出金	特定の事業に対し、国から交付されるお金
県支出金	特定の事業に対し、県から交付されるお金
市債	国や銀行などから借りるお金



8-8-8

国際交流推進員
エイミー



1日には24時間がありますよね。アメリカでは、この24時間を3で割って、1日を8時間ずつに分けています。さて、その8-8-8とは何でしょうか？

8 hours work, 8 hours play, 8 hours rest(8時間働き、8時間遊び、8時間休む)という事です。この事は100年以上前にイギリスで始まったと言われています。その頃は大企業や専門職が増えていたため、働く時間がとても長くなっていました。1日に10時間~16時間働く人もいて、それを防ぐためにこの運動が始まったと言います。

100年前でもアメリカでは労働時間が8時間というのが当たり前で、今はさらに短い方が仕事は進むとか、休憩を増やし、8時間中1時間は運動のために使ってくださいという会社も増えています。もちろん残業がないわけではないです。多くの日本人と同じように残業をしたり、休みをちゃんととれなかったりしているアメリカ人もいますが、日本のように「過労死」という言葉は存在しません。

以前から気になっていますが、多くの日本人は働き過ぎだと思います。子どもの寝顔しか見てない、22時に帰って晩酌する、またはその時間に食事する人、寝る時間を削っている人、色々な面で健康的じゃないなあと思います。1週間から1か月、忙しくて残業が続く時期があっても、その後2週間ほどの長い休みをとることができたら大丈夫なのかもしれませんが、1日だけ休んでまた普通に仕事に戻る日本人が多いと思います。

私は日本で働いても基本は7時間勤務、子育てと仕事の両立のため疲れることがあります。お正月はゆっくりアメリカに帰ったり、そのほかにも仕事が忙しくないときは4日間~1週間ほど休みをとるようにしています。1月の時点で1年間の休み予定をある程度決めて、なるべく守るようにしています。休みをとることが自分のため、家族のためなのはもちろん、疲れ切っていると同僚のみなさんに迷惑をかけることに繋がると思うので、休みをとることは会社のためでもあると

思います。
まだ4歳ですが、我が子の将来を考えると、日本にいて大丈夫かなと思います。例えば、公務員はかなりいい職業だと言われていますが、「我が子にはなってほしくないな〜」と思います。残業が多くて、長期の休みがとれない職業にすることは幸せに繋がらないと思うからです。

4月レッツ国際交流
エイミーと気軽に何でもトークン
〈いつ・どこで〉

- 13日(木) 図書館(会議室)
 - 20日(木) 公民館(青少年研修室)
 - 26日(水) 市役所本庁舎(第3会議室)
- ※時間はいずれも午前10時~11時30分

問 企画調整課国際交流担当
☎22-1111 内線2312

問 企画調整課国際交流担当
☎22-1111 内線2312

〈いつ〉4月15日(土)午後6時30分
〈どこで〉まさかりプラザ
〈参加費〉2500円
〈定員〉30名
〈申込締切〉4月10日(月)
※締め切りまでに企画調整課(エイミー)に直接お支払いください。締め切り後のキャンセルについては会費の返金はできません。何卒ご了承ください。



第20回国際ワイン・テイasting
「Blind Wine Tasting」
第20回国際ワイン・テイastingを開催します。ワインの説明を「読んで、味見して、香りや色でどのワインなのかを推理していただきます。白ワイン、赤ワイン、スパークリング・ワインを用意しています。高級なワインもあります！一番正解が多い人には賞品があります。美味しいワインと一緒に楽しく飲みませんか？おつまみは用意していませんが、食事はありません。



図書館
だより

新刊ピックアップ

4月27日(木)は休館日

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。『図書館新着だより』は、市ホームページからもご覧いただけます。

【駐車場のご案内】
土・日・祝日は、隣接する(株)青工様、下北建設業協会様のご厚意で両社の駐車場が利用できます。

問 市立図書館 ☎28-3500
H <http://www.city.mutsu.lg.jp>



先生、それって「量子」の仕業ですか？
大関 真之 / 著(小学館)

実はこの宇宙のすべてが「量子」の世界に操られていることを知っていますか？かつてSF小説に夢中になった文系の大人も、これから科学の世界を目指す子どもたちのもぜひ楽しんでほしい、これまでなかった科学読み物です！



地図をぐるぐる回しても全然わからない人の方向オンチ矯正読本
北村 壮一郎 / 著(秀和システム)

地図が読めるようになる！「脳内マップ」で記憶を形にする！方向オンチの人に向けて、道を歩くだけで誰でもできる、世界一カンタンな方向感覚の鍛え方を紹介する。方向オンチあるあるも掲載。



ついに、来た？
群 ようこ / 著(幻冬舎)

どうしたものかなあ……。働いたり、結婚したり、出産したり、離婚したり……。バタバタと歳を重ねているうちに、気づいたら、あの問題がやっきた!? それは、待ったナシの、親たちの「老い」。女性の人生に寄り添ってきた著者による、泣いて怒って笑って、大共感の連作小説。



◆4月の日曜シネマ
日曜の午後は図書館で映画を見ながらのんびり過ごしませんか。
〈いつ〉
9日(字幕版)・23日(吹替版)
いずれも午後2時
〈どんな〉
『小説家を見つけたら』
(2000年・米・136分・ガス・ヴァン・サント監督)
バスケットボールのプロ選手を目指す、ブロンクスに住む16歳の高校生ジャマル。彼には隠れた文学の才能があった。偶然が運命の導きか、彼が見つけたのは、40年前ピューリッツァー賞に輝いた処女作一冊だけを残して文壇から消えた幻の作家、フォレストだった。少年に文学の才能を見出した大作家は彼の導き手となると同時に、自らも、心閉ざして生きてきた人生に向き合うことになる……。



各種相談日程

時 日時 場 場所 問 問合せ先・申込先

法律相談

時 4月28日(金) 12:30～ 問 市民連携課
 場 市役所本庁舎市民相談室 ☎ 22-1111内線2154
 予約受付は4月3日(月)午前8時30分開始。1人30分、定員6名(先着順)

法テラス法律相談

時 4月12日(水) 12:30～ 問 法テラス青森
 場 市役所本庁舎市民相談室 ☎ 050-3383-5552
 前日までの予約必要。1人30分、定員6名(先着順)

行政相談

時 4月17日(月) 10:00～15:00 問 市民連携課
 場 市役所本庁舎市民相談室 ☎ 22-1111内線2154
 行政が行う仕事についての各種相談を受けます。

行政相談

時 4月14日(金) 9:00～12:00 問 大畑庁舎管理課
 場 大畑庁舎2階第2会議室 ☎ 34-2111
 行政が行う仕事についての各種相談を受けます。

人権相談

時 祝日を除く月・水・金曜日 10:00～17:00 問 青森地方法務局むつ支局
 場 下北合同庁舎2階相談室 ☎ 23-3202
 家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。

人権相談

時 4月6日(木) 10:00～15:00 問 大畑庁舎管理課
 場 大畑庁舎会議室 ☎ 34-2111
 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。

教育相談

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～16:00 問 相談専用電話
 場 教育研修センター ☎ 22-0974
 予約制です。中学生までの教育に関する相談を受けます。

消費生活相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15 問 むつ市消費生活センター
 場 市役所本庁舎産業振興課内 ☎ 22-1353
 消費者トラブルや悪質商法、多重債務の相談を受けます。

45歳未満の方の職業相談

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～17:00 問 ジョブカフェあおもりサテライトスポットむつ
 場 市役所本庁舎内サテライトスポットむつ ☎ 22-1146
 求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行います。

暮らしとお金の安心相談会

時 第3水曜日 10:00～16:00 問 消費者信用生活協同組合青森相談センター
 場 市役所本庁舎市民相談室 ☎ 017-752-6755
 予約制です。借金など家計の悩みについての相談を受けます。

生活困窮者自立支援相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15 問 生活福祉課
 場 市役所本庁舎生活福祉課 ☎ 22-1111内線2542
 生活維持・仕事探し・将来のことなど相談員が相談を受けます。

心配ごと・結婚相談

時 毎週月曜日 10:00～15:00 問 むつ市社会福祉協議会
 場 社会福祉協議会(市役所本庁舎内) ☎ 22-2731
 祝日の場合は翌日に相談を受けます。

<p>◆経済部</p> <ul style="list-style-type: none"> 観光戦略課↑観光振興課から名称変更 公営企業局 総務課↑営業課と統合 <p>問 総務課行革推進担当 ☎ 22-1111内線2122</p>	<p>市営住宅入居者募集</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆川守町団地(4戸) 家賃 1万2000円 ◆川内福木団地(8戸) 家賃 1万7000円 ◆熊ヶ平団地(4戸) 家賃 1万2700円 ◆第一初見団地(1戸) 家賃 1万6300円 ◆外山団地(4戸) 家賃 9600円 ◆桂沢団地(6戸) 家賃 8300円
--	--

問 都市政策課公園担当
 ☎ 22-1111内線2742

市内各公園の遊具について

冬期間、使用を休止してしました各公園の遊具は、4月上旬から使用可能となります。小さなお子様を遊具で遊ばせる際は、必ず見守ってください。市では、専門業者による遊具の点検と、担当職員による日常点検を実施していますが、お気づきの点がありましたら、すぐにお知らせください。

「むつ桜まつり」期間中の仮設店舗使用許可について

早掛沼公園および水源池公園に出店する仮設販売店等の公園敷地使用の許可申請を受付します。
 (受付期間)
 4月4日(火)～6日(木)
 午前8時30分～午後5時



市役所からのお知らせ

市役所からのお知らせをお伝えします。催し物などは、イベント情報に掲載しています。

- ▶市役所本庁舎 ☎ 0175-22-1111
- ▶川内庁舎 ☎ 0175-42-2111
- ▶大畑庁舎 ☎ 0175-34-2111
- ▶脇野沢庁舎 ☎ 0175-44-2111
- ▶お問合せメール info@city.mutsu.lg.jp
- ▶市ホームページ http://www.city.mutsu.lg.jp
- ▶市公式フェイスブック https://www.facebook.com/mutsu.city

3月1日現在 人口・世帯数

人口	59,807人 (-44人)
むつ地区	47,009人 (-19人)
川内地区	4,079人 (-12人)
大畑地区	7,095人 (-13人)
脇野沢地区	1,624人 (±0人)
世帯数	29,304世帯 (+16世帯)

()内は前月比 ※住民基本台帳による

あなたのプランを応援します！
 むつ市希望のまちづくり補助金

市民のみなさまの知恵や活力をまちづくりに活かすため、市民のみなさまによる自主的な活動を補助金によって支援します。
 昨年は「下北杯野球大会開催事業」「私たちのまちづくりフォーラム開催事業」などが採択されました。

〈募集期間〉4月25日(火)まで
 〈補助金額〉1団体上限20万円(補助率4/5)
 〈申請の方法〉活動プランをお持ちの団体は、まずは市民連携課へご相談ください。



問 市民連携課連携担当
 ☎ 22-1111内線2153

税務課からお知らせ

◆税務課 夜間・休日窓口
 (いつ) 4月25日(火)～30日(日)
 (平日) 午前8時30分～午後7時30分
 (土日) 午前8時30分～午後5時15分
 (開設場所) 税務課
 ※納税相談も随時行なっています。
問 税務課収納担当
 ☎ 22-1111内線2232

◆固定資産評価額等の縦覧および閲覧
 平成29年度の固定資産評価額等について、4月1日(土)から「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧および「固定資産課税台帳」の閲覧を行います。
 希望される方は、身分を確認できるもの(個人番号カード・運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード・健康保険証など)をご持参ください。
問 縦覧および閲覧場所(税務課および各庁舎管理課)
 (期間)

◆児童扶養手当
 4月から次の手当の支給額が変更されます。各手当の基本額は、全国消費者物価指数の年平均の変動に応じて変更されます。



◆各種手当 支給額変更
 22-1111内線2225

◆特別障害者手当等
 ・特別障害者手当 2万6810円
 ・障害児福祉手当 1万4580円
 ・福祉手当(経過措置分) 1万4580円
問 障害福祉課
 ☎ 22-1111内線2593

◆企業画部(新設)
 ・企画調整課↑総合戦略課の一部と統合
 ・ジオパーク推進課
 ・市民連携課
 ↑総合戦略課サテライトキャンパスの業務および政策推進広報室の業務と統合
◆保健福祉部
 ・法人監査室↑児童家庭課内に新設
 ・地域包括支援センター
 ↑介護福祉課から分離

市組織改編
 組織の強化を目指します

市では、これまでの総務政策部を「総務部」と「企画部」に再編するほか、課の統合等を行うため、一部課名が変わります。なお、庁舎の窓口配置に大きな変更はありません。みなさまのご理解をお願いいたします。主な変更は次のとおりです。
◆総務部(新設)
 ・総務課
 ・政策推進課
 ・総務情報課
 ・防災安全課↑防災政策課から名称変更
◆企画部(新設)
 ・企画調整課↑総合戦略課の一部と統合
 ・ジオパーク推進課
 ・市民連携課
 ↑総合戦略課サテライトキャンパスの業務および政策推進広報室の業務と統合

市指定ごみ袋に 広告を掲載しませんか？



市内に事業所や店舗をお持ちのみなさま、会社やお店のPRをしませんか？ 市民のみなさまを対象とした宣伝媒体として、店舗の紹介や販売促進等に利用ください。

〈申込受付期間〉
4月7日(金)まで
環境政策課
廃棄物対策担当
☎22-11111内線2464



環境政策課 春季大掃除・ごみ収集のルール

◆春季大掃除を予定の方へ
町内会等で地域の清掃を予定している方は、あらかじめ環境政策課または各庁舎市民生活課にご相談ください。

◆ごみの収集日を守りましょう
毎年度発行しているごみ収集カレンダーには、お住まいの地域ごとにごみ種類の収集日が記載されていますので、ルールを守ってごみを出してください。

環境政策課廃棄物対策担当
☎22-11111内線2462

65歳からの運動教室

元気☆はつらつ運動教室
年齢を重ねても元気で暮らしていけるように、運動習慣を身につけませんか。市では、自宅でできる運動を学習する教室を開催します。65歳以上の方はどなたでも参加できます。

コース	いつ	
むつ来さまい館コース	初回5月24日(以降月1回水曜日)	来年3月までの11回 (午後2時~3時)
下北文化会館コース	初回5月19日(以降月1回金曜日)	
中央公民館コース	初回5月12日(以降月1回金曜日)	10月までの6回 (午後2時~3時)
川内庁舎コース	初回5月31日(以降月1回水曜日)	
ふれあいかんコース	初回5月10日(以降月1回水曜日)	
協野沢地域交流センターコース	初回5月17日(以降月1回水曜日)	

〈定員・参加費〉
各コース35名・無料
〈申込方法〉
お電話または窓口でお申し込みください。後日詳しいご案内を送付します。
〈その他〉

市窓口アンケート結果

ご協力ありがとうございました
むつ市役所では今後の窓口対応の向上のため、1月23日(月)から2月3日(金)までの期間にアンケート調査を実施しました。詳細は、市ホームページに掲載しています。



ご協力いただいたみなさま、お忙しい中、誠にありがとうございました。

アンケート結果は今後の窓口サービス強化および接遇向上のため、職員研修の資料として活用させていただきます。

いただいた 主なご意見・ご要望等

◆全職員に勉強してほしい。
A各種研修の実施および民間等への派遣研修、メンター制度の導入、職場内での自己研鑽に努めることなどで市民のみなさまに信頼される職員となるべく指導してまいりますので御理解賜りたいと存じます。

◆住民サービスは土曜、日曜にやるのが当たり前と思います。

A市民課では、市民のみなさまの利便性向上のため、平日の午後6時30分まで窓口を延長して、証明発行を行なっているほか、転入・転出の異動が多い『繁忙期』や『年末の金融機関営業日』に臨時窓口開庁を実施しています。また、通常来庁が困難な方は、委任状にて代理の方に依頼していただく方法や郵便請求にてご本人が行う方法もございます。現在、実施している窓口延長は通常業務に支障をきたさないよう時差出勤で対応しています。また、システムの起動が必要となることから、土曜、日曜の開庁にいたっていません。ご意見については、今後研究を重ねていきたいと思っております。



複数のコースのお申し込みはできません。医師から運動制限の指示がある方はご遠慮ください。

平成29年度 季節の自然観察会
第1回 春の自然観察
水源池公園内を歩きながら園内の樹木や野鳥などを観察します。自然の中で春の息吹を感じてみませんか。
〈いつ〉5月7日(日)
午前10時~正午
〈どこで〉大湊水源池公園
※午前9時50分までにみどりのさきもり館に集合
〈講師〉むつ市文化財保護審議会委員 阿部誠一氏
〈定員〉20名
〈申込み〉
お電話にてお申込みください。
☎22-11111内線3141

◆図書館の本のリクエスト・予約の数をもう少し多くしてほしい。
A資料のリクエスト・予約については、利用者の公平性を担保するため、上限を設けています。また、購入・他図書館との相互貸借についても制限がある関係上、現在のリクエスト・予約可能数が適正な数と考えています。

◆駐車場が少ないように感じます。
A本庁舎駐車場は、正面と警察側を合わせて166台が駐車可能となっております。冬季は、降雪の雪置場として狭くなる場所もあるため、ご来庁のみなさまへはご不便とご迷惑をお掛けし申し訳ありません。

◆松くい虫・ナラ枯れ被害の予防
マツノザイセンチュウという小さな線虫がマツの木に侵入することでマツが枯れてしまう松くい虫被害、小さな昆虫が運ぶナラ菌により、ミズナラやカシワなどのナラ類が枯れるナラ枯れ被害などの伝染病は、まん延すると農林水産業

統計調査

みなさまのご協力をお願いします
今年実施される統計調査は次のとおりです。
・就業構造基本調査
・毎月勤労統計調査特別調査
・工業統計調査
・労働力調査
・家計調査
・小売物価統計調査
◆企画調整課統計担当
☎22-11111内線2316

◆農林畜産振興課農林担当
☎22-11111内線2623
下北地域農林局林業振興課
☎22-18581内線244
下北地方森林組合 ☎22-11041

をはじめとする産業・経済のほか、青森県が誇る自然景観や観光資源などに大きな影響を与えます。自宅の庭木や街路樹など、身の回りで枯れている、あるいは枯れかかっているマツやナラ類を見つけたときはご連絡ください。

をははじめとする産業・経済のほか、青森県が誇る自然景観や観光資源などに大きな影響を与えます。自宅の庭木や街路樹など、身の回りで枯れている、あるいは枯れかかっているマツやナラ類を見つけたときはご連絡ください。

窓口アンケート結果

項目	満足	やや満足	普通	やや不満	不満	無回答
あいさつはいかがでしたか？	66.1%	14.2%	17.7%	1.0%	0.4%	0.6%
職員の説明・対応はいかがでしたか？	70.3%	13.9%	13.8%	0.8%	0.4%	0.8%
職員の言葉づかい・態度はいかがでしたか？	71.9%	12.1%	14.7%	0.3%	0.2%	0.8%
職員の身だしなみはいかがでしたか？	65.3%	13.2%	19.7%	0.4%	0.0%	1.4%
待ち時間はいかがでしたか？	59.6%	15.7%	21.9%	1.2%	0.4%	1.2%
案内や申請書等の記入例はわかりやすいですか？	57.2%	18.7%	20.3%	2.4%	1.0%	0.4%

◆総務課行革推進担当
☎22-11111内線2123





公共情報

公共機関などからの情報をお伝えします。催し物などは、イベント情報に掲載しています。

平成29年春の火災予防運動実施

く消しましょう

その火その時その場所です。県下一斉に春の火災予防運動が実施されます。空気が乾燥し、風が強く、火災が発生すると延焼拡大しやすい時期となります。火の取り扱いに注意をお願いします。期間中、防火バレード・防ぎよ訓練等の実施に伴いサイレンを鳴らします。

（いっ）4月10日（月）～16日（日）



- 問 むつ消防署 22-1680
川内消防分署 42-3215
脇野沢消防分署 44-2020
大畑消防署 34-2233
大湊消防署 24-2091

みんなでむつ市を緑豊かな街に

森林は豊かな水やおいしい空気を生み出す「私たちの生命の源」です。平成28年の「緑の募金運動」は、みなさまのご協力により、むつ地区48万6683円、川内地区37万3732円、大畑地区1万5734円、脇野沢地区2万3000円と、全体で89万9149円の募金が集まりました。みなさまのご支援やご協力ありがとうございました。



公共交通情報



市内バス運行は、4月がダイヤ改正の時期です。JRバスは、病院受診、JR大湊線に合わせたダイヤ改正も行なっています。詳細は各バス事業者にお問い合わせください。

- 問 下北交通(株)むつ営業所 22-3221
JRバス東北(株)大湊営業所 24-2146
(有)むつ車体工業バス事業部 31-0227
(有)脇野沢交通 44-2888

県営住宅入居者募集

- 募集する県営住宅
中央・昭和・金谷の3団地
募集期間
4月3日(月)～10日(月)
(入居予定日)6月1日(木)
問 青森県県営住宅指定管理者
野村建設(株)県営住宅係 29-6474

苗木無料配布実施

緑化推進委員会では、今年も「緑の募金運動」を行います。なお、募金運動の一環として、むつ・川内地区において苗木の無料配布を行いますので、みなさまぜひお越しください。

- 4月14日(金)午後3時～
まちの駅かわうち前
4月20日(木)午後3時～
マエタ本店正面玄関
(どんな)
いずれも「ブルーベリー」の苗木100本(なくなり次第終了)
問 むつ市緑化推進委員会事務局
(農林畜産振興課内) 22-1111 内線2623

ウェルネスパーク

各教室参加者募集
いきいきヘルスアップ教室(12名)
筋力、スタミナ、ストレッチなどバランス良く体を動かし、姿勢を整えます。

- 4月3日～6月12日の毎週月曜日(全10回、5月1日はお休み、午前10時30分～11時30分)
(料金)1回500円
※お申込みは全10回参加可能の方に限ります。

早掛レイクサイドヒルキャンプ場

4月28日オープン
オープンイベントとしてキャンプ場を無料開放します。
(いっ)4月21日(金)～23日(日)
(対象施設)
ケビンハウス3棟、キャンプサイト10区画(テント、寝袋付)
(応募方法)
ハガキに希望施設、宿泊日、利用人数、応募者の住所・氏名・電話番号を記入し、1グループ1通まで応募ください。

4月15日(土)必着
(応募締切)4月15日(土)必着
(その他)
テントの持ち込みおよび日帰りキャンプは応募不要。事前にお電話ください。



- 問 早掛レイクサイドヒルキャンプ場 23-8686
〒035-10021
むつ市大字田名部字小平館の内原釜45-18

リフレッシュ教室(12名)

低強度で簡単な運動を週毎に内容を変えて実施します。
(いっ)毎週水曜日
午後1時30分～2時30分
※1回ごとの参加も可能です。
(料金)1回500円
◆すつきり測定会(5名)
高精度な体組成測定によるボディチェックと健康や運動についてのアドバイスを行います。
(いっ)毎月1回(お問い合わせください)
(料金)500円



- 問 むつ市ウェルネスパーク 28-4341

青森県弁護士会

「遺言の日」無料法律相談会
(いっ)4月17日(月)～21日(金)
(どこで)最寄りの法律事務所
(予約受付期間)
4月3日(月)～7日(金)
午前9時～午後5時
問 青森県弁護士会事務局 017-777-7285

大畑・あさひな丘プール



今年も元気いっぱいオープン!
(いっ)4月8日(土)
午前9時～午後8時
※4月・11月および日曜日は午後4時まで、月曜日休館(祝日の場合は翌日)
4月23日(日)は無料開放です。
その他の公園施設は、4月1日(土)午前9時からご利用できます。

- 問 大畑・あさひな丘プール 34-6810

下北地区労働基準協会

安全衛生講習会
◆玉掛け技能講習(30名)
(いっ)6月14日(水)～16日(金)
(受講料)2万5000円～2万3245円
案内書、申込書希望の方は、お問い合わせください。

- 問 下北地区労働基準協会 22-1389

無事故・無違反 優良運転者を表彰します

交通安全協会の方で、無事故・無違反の期間が10年以上(5年刻みで50年以上まで)の方
(準備するもの)
運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明書等申請手数料(800円)
(申請受付期間)
4月2日(日)～28日(金)
(表彰時期)5月下旬(予定)
問 むつ地区交通安全協会事務局 (むつ警察署内) 23-6742

下北アグリサポーターズクラブ

会員募集
下北地域の農業について「もっと知りたい!」「体験したい!」といった熱い思いをお持ちのみなさん、農家(県知事が認定した農業経営士など)のハウスや畑で本物の農作業を体験してみませんか?



北の防人大湊



北の防人大湊

北の防人大湊
ボランティアガイド養成講座
平成28年8月からボランティアガイド活動をしている「北の防人大湊ガイドグループ」は、市内小中学校の授業の一環として、また、市民のみならず観光で訪れる方へ、重要文化財旧大湊水源池水道施設とそれにつながる歴史、自然等についてガイドしています。一緒に活動しませんか。途中からの参加も歓迎です。

いつ	どんな
5月7日(日) 午前10時～正午	水源池公園の植物等について
5月12日(金) 午後1時30分～午後3時	旧大湊水源池水道施設について(大湊と海軍の歴史)釜山、芦崎の成り立ち
5月16日(火) 午前10時30分～正午	視察研修(市内)
5月19日(金) 午前10時30分～正午	大湊、芦崎ジオサイトについて
5月23日(火) 午前8時～午後5時	視察研修(県内)
5月30日(火) 午前10時～正午	AED講習会、ガイド活動について
6月3日(土) 午後1時30分～午後3時	ガイド体験、今後の活動について

※日程、内容に変更の可能性もあります。ご了承ください。



視察研修(三内丸山遺跡)の様子

生涯学習課

☎22-11111 内線3142

【北の防人大湊】
春のスタンパラー
& クイズラリー
〈いつ〉4月29日(土)～5月7日(日)
〈どんな〉
クイズラリーを追加した桜まつり & GW企画! 各施設をめぐりスタンパを集め、さらに北の防人大湊にまつわるクイズに答えて、オリジナルグッズをゲット!
〈受付〉安渡館事務室
☎29-3101

【式番館】
美技! 「切り絵」展
〈いつ〉4月9日(日)まで
〈どんな〉
全国切り絵コンクールで入選した実績のある、美しく繊細な作品です! 入場無料。
☎31-1137

生涯学習課
☎22-11111 内線3142

県立むつ高等技術専門学校 受講生募集
◆アーク溶接等の業務に係る特別教育講習
〈いつ〉5月17日(水)～19日(金)
午前8時30分～午後4時30分
〈募集期間〉4月11日(火)～21日(金)
〈募集定員〉15名
〈受講料〉2980円(テキスト代含む)
◆ガス溶接技能講習
〈いつ〉5月24日(水)～25日(木)
午前8時30分～午後4時30分
〈募集期間〉4月11日(火)～25日(火)
〈募集定員〉10名
〈受講料〉2064円(テキスト代含む)
◆低圧の充電電路の敷設等の業務に係る特別教育講習
〈いつ〉5月10日(水)～11日(木)
午前8時30分～午後4時30分
〈募集期間〉4月11日(火)～18日(火)
〈募集定員〉15名
〈受講料〉1848円(テキスト代含む)
◆離職者等再就職訓練「IT応用科①」
〈いつ〉5月8日(月)～8月4日(金)
〈募集期間〉
3月27日(月)～4月14日(金)
〈募集定員〉15名
〈受講料〉無料
※ただしテキスト代等(3万7000円程度)は自己負担
☎24-1234

〈どんな〉
東通村目名の畑で、好きな野菜を栽培します。育て方等に関する質問は、農家が詳しく教えます。このほか、地元食材を使った料理教室も開催します。
〈参加費〉
畑使用料や料理教室参加費、傷害保険料など、イベントごとに参加料をいただきます。
〈申込期限〉4月20日(水)
☎22-2685

むつ科学技術館だより
4月・5月の催し
◆コミュニケーションシアター
午前10時～午後3時
まんが偉人物語「ノーベルコッホ」
正午～
Discovery チャンネル「ネコ」
◆つくってたいけん工作教室
〈いつ〉土曜・日曜・祝日
〈どんな〉紙コップのおぼけをつくろう!
※参加無料、予約不要
◆理科実験・観察
・午前11時～
「超低温の世界を調べよう」
・午後2時～
「ドライアイスの不思議を調べよう」
☎25-2091



サークル 団体情報

むつ市子育てメイト会

春のふれあい広場 事前申込不要
子育て期には、0歳児のときからいろいろな世代の人と触れ合うことが大切です。0歳から6歳のお子さんご両親、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にお気軽にお出かけください。

◆水源池公園(みどりのさきもり館集合)
・5月11日(木)・6月8日(木)
公園お散歩

ムチュ☆らんど

- ・4月12日(水) 風船パルーン
 - ・4月24日(月) 端午の節句
 - ・5月17日(水) わらべ歌
 - ・5月29日(月) ミニ運動会
 - ・6月19日(月) ベビーマッサー
 - ・6月28日(水) 歌って踊って
- ※いずれも午前10時～11時30分
〈準備するもの〉おやつ、飲み物
〈その他〉

・子育て相談も行なっています。
・メイトとして一緒に活動してくれる方を募集中です。

むつ市子育てメイト会事務局

☎23-7844
☎23-4515
葛西 ☎23-4515

織工房結会員募集

大畑町筒万坂で裂き織りを楽しんでいるちよつとシニアな織姫たちです。一緒にわいわいしながら裂き織りのバッグや小物を作りましょう。見学だけでもOK。入会お待ちしています。
☎23-3436 FAX 兼用

裂織サークル

織台に座り、自分だけの古布でオリジナルの織りや作品を作ってみませんか。
〈いつ〉4月20日(木)～22日(土)
午前10時～午後3時
〈どこで〉裂織サークル
(JRバス停大平小学校前)
〈申込締切〉4月15日(土)
〈参加料〉2000円
ハサミ、お弁当をお持ちください。
☎24-10508

下北未来塾 新規塾生募集

地元で働く女性や生活者の視点から下北半島縦貫道路の早期完成を訴えるため、平成17年に女性だけで結成され、シンポジウムの開催や要望活動などを行なっています。
この度、一緒に活動をしていく

新規塾生を募集します。興味のある方には、詳しい活動内容を紹介いたします。

〈対象〉
概ね20歳代から50歳代までの女性
☎22-4473

下北の風の会

風絵教室参加者募集
〈いつ〉毎月第2・第4土曜日
(4月～11月)午前10時～正午
〈どこで〉中央公民館
〈どんな〉(津軽風武者絵作り)
※希望により夏季は金魚ねぶた作り
〈参加料〉500円/1回(材料費)
※約4～5回で1枚の風が完成します。
☎090-346918460

母の日に贈る

プリザーブドフラワーアレンジメントです。ラッピングまでサポートします。
〈いつ〉5月7日(日)午後1時～
〈どこで〉みどりのさきもり館
〈参加費・定員〉3500円・10名
〈申込締切〉5月5日(金)
※持ち物はお問い合わせください。
☎080-600718172
(平日午後6時～土日祝午前9時～午後9時)

農業体験

ファミリーファーム早掛平
初めての方でも安心、ボランティアアスタップのサポートで楽しく農業体験できます。
〈いつ〉5月～11月
〈どこで〉東通村大早掛平
〈利用料金〉1家族3000円
〈区画〉15区画(1家族8坪程度)
〈申込締切〉4月10日(金)
※定員になり次第締め切ります。
☎090-678017497

認定こども園 星美幼稚園

にこにこ・キッズ参加者募集
普段なかなか同年齢のお子様と遊ぶ機会がない方、平日の子育てサークルに参加できない方、一緒に遊びませんか? 平日の園庭開放も予定。全回出られない場合や、年度途中からの参加も可能です。お電話でお申し込みください。
〈いつ〉
土曜日の午前10時～11時30分
(初回は4月22日、年間18回予定)
〈対象〉
幼稚園や保育園に通っていない2～3歳のお子様
☎22-22223
下川原 ☎22-2223

むつ市老人クラブ連合会

「生きがいサークル」 4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。
☎23-5800

老人憩の家「緑寿荘」(新町)

- お花教室 6日(木)・20日(木)
- 手芸教室 4日(火)・18日(火)
- 踊り教室 12日(水)・26日(水)
- お茶教室 13日(木)・27日(木)
- 習字教室 14日(金)
- コーラス教室 10日(月)・24日(月)
- ダンス教室 12日(水)・26日(水)
- カラオケ教室 10日(月)・24日(月)
- 囲碁・将棋教室 4日(火)・18日(火)
- 着付教室 3日(月)・19日(水)
- 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

老人憩の家「福寿荘」(川守町)

- 詩吟教室 4日(火)・18日(火)
- 日舞教室 3日(月)・17日(月)
- 着付教室 11日(火)・25日(火)
- 唱歌教室 7日(金)・21日(金)
- カラオケ教室 13日(木)・27日(木)
- 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。ご希望の方は「緑寿荘」「福寿荘」または各単位老人クラブ会長へご相談ください。

むつ市社会福祉協議会

☎33-3023



イベント情報

4月 APR.

16日

トントウビレッジ
ブリザーブドフラワー教室
（いつ）4月16日（日）午前10時～正午
（どこ）な
母の日にぴったりな置物を作り
ます。

〈対象・定員〉中学生以上の方・15名
〈費用〉無料
※ユニセフ募金にご協力をお願いします
〈講師〉日本フラワーデザイナー協会

〈申込締切〉4月6日（木）消印有効
〈申込方法〉 澤田 幾子氏

ハガキまたはメールにてお申し込
みください。

問 トントウビレッジ 48-2777
7039-4223

E culture@tonttu-village.jp
東通村大字小田野沢字見知川山1-8009

メールアドレス
QRコード



下北文化会館
東進ハイスクール講師 林修講演会

29日



いつやるか？今でしょ！
（考える人として生きる）

（いつ）4月29日（土）
午後2時30分開場
午後3時開演

（どこ）下北文化会館大ホール
〈入場料〉全席指定前売り

・一般2500円
・高校生以下1000円
※当日券各500円増

〈チケット販売〉

下北文化会館
an aim TOKYO-DO

問 下北文化会館 22-8411

芦崎湾の潮干狩り
最大干潮予定 午前11時18分

29日

（いつ）4月29日（土）
午前7時30分～12時30分
例年より30分遅い入場、無料
シャトルバス運行となりますので、
ご注意ください。

〈臨時駐車場〉
市役所本庁舎、真砂町駐車場
〈入場料〉
・中学生以上 当日券1600円
（前売1400円）
・小学生以下 無料

※会場は自転車、オートバイ以外
の一般車両入場禁止。自家用車等
の方は、臨時駐車場からの無料シャ
トルバスをご利用ください。自転
車、オートバイは、事故防止のため
入場時手押しとなります。

今年も潮干狩りで「お宝さがし」

潮干狩り会場内の
どこかに埋まって
いる、「お宝」と書
かれたプレートが
掘り当てた方には
豪華景品をプレ
ゼントします。



詳しくはこちら



問 むつ市芦崎湾潮干狩り実行委員会
むつ市漁業協同組合 24-1261
市水産振興課
22-1111 内線2633

消費生活センターだより

Vol.56
引越シーズン到来です

問 むつ市消費生活センター（産業振興課内）
☎22-1353（直通）
〈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 ☎局番なし188

3月から4月にかけては引越のピーク時
期です。今回は引越サービスを利用する際
のポイントをご紹介します。

◆見積は複数の業者から

引越料金は単純に部屋の数や荷物量で決
まる訳ではありません。季節や日時、作業
人数やサービス内容など、数々の条件によ
り料金が決まります。業者によって料金設
定が異なりますので、見積は複数の業者か
ら取り比較検討して決めましょう。

◆キャンセルする場合は早めに連絡を

引越約款においてキャンセル料が発生す
るのは、引越の前日（引越料金の10%以
内）と当日（20%以内）のみです。ただし、
エアコンの取り外しなど付帯サービスは、
すでに作業が完了している場合、実費を支
払うこととなります。

◆荷物の紛失・破損

引越荷物の破損や紛失は、引越当日から
3か月以内に業者に通知しないと事業
者の責任が消滅してしまいます。引越が終
わったら、できるだけ早めに荷物の確認を
行いましょう。

引越業者は国土交通省が定めた引越約款
（標準引越運送約款）に基づいたルール
で引越を行います。引越約款は、見積の際
に提示することが義務付けられていますか
ら、トラブルを避けるため契約前に必ず目
を通すようにしましょう。

春 夏 秋 冬

あたたかき日射しにとけてしたたれる雪の雫の陽に照る真昼
ひとしきり降りたる雨に夕暮れの河は濁りて嵩増し流る
わが傍で指をひらいて手入れする猫のまねする指をひらいて
立春といえどもまだまだまだ雪多く春の兆しは暦ばかりに

寒念仏寺領の村を廻りけり
寒念仏途絶へ二年余誓の村
賽銭の音途切れがち初詣
若水を供へ漁師の輝やけり
冬董野辺のひなたに楚楚と咲き

遺跡へと下る階段冬董
北風吹くや指の棘にも目覚める夜
都路につなぐたすきや北風の中
凍解の叫びに長靴捕られけり
凍ゆるみ沼の岸辺に遊ぶ鳥

手が鳴っている方へきて枯野中
冬ひとつわたしに老いを置いてゆき
ほころびを笑顔で埋める妻の技
句読点打ち損なった長談義

山本 博子
若木 幸子
菊池 圭子
山田 一良
川端 恵美子
大森 順子
菅浦川 タカエ
杉山 畝女
萬年 和子
宮下 節子
川島 節子
菊池 嘉任
菊池 美枝
高橋 星湖
出崎 陽子
吉村 看伍
渡邊 隆



次号は 4月25日(火)の発行

むつ市月間ごみ総排出量 目指せごみ減量 資源回収にご協力を！

項目	平成29年1月分		市環境政策課調べ (前年同月比)
	1月の値	前年同月	
総排出量	1,845 t	1,920 t	(-75t)
資源回収量	168 t	169 t	(-1t)
資源回収割合	9.1%	8.8%	(+0.3ポイント)
市民1人1日の排出量	994 g	1,021 g	(-27g)

【参考】H26 1人1日あたりの排出量
全国平均947g/日 青森県平均1,046g/日

広報むつ MUTSU
-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

有料広告募集中！

☆下1段（縦5.2cm×横18.1cm）……24,000円
☆下1段の1/2（縦5.2cm×横9.0cm）……12,000円

問 政策推進課広報室 ☎22-1111 内線1116

市ホームページ
バナー広告募集中！

☆掲載枠数…12枠
☆掲載料金…8,000円（月の初日から末日までの1か月）
※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。

問 政策推進課広報室 ☎22-1111 内線1116
http://www.city.mutsu.lg.jp/

市内各地の話題をお届けします!

あつと 陸奥覧

MU CHU RAN



輝く 12 名を表彰

平成 28 年度むつ市長特別表彰 表彰式

2月24日(金)

スポーツや文化・芸術・ものづくり等の分野において優秀な成績を収め、市に明るい希望や感動を与えてくださった方々を表彰する「平成 28 年度むつ市長特別表彰表彰式」を開催しました。

スポーツ特別賞に、フェンシング世界ベテラン選手権優勝の大馬卓美さん、陸奥の国みらい文化賞に、第 64 回全国高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会において文部科学大臣賞を受賞した佐藤知幸子さん、そのほかスポーツ賞 4 名、スポーツ奨励賞 6 名が受賞しました。



詳しくはこちら



地域の力がより迅速に

大規模災害時における応急対策業務に関する協定

3月9日(木)



市と下北建設業協会は、「大規模災害時における応急対策業務に関する協定」を締結しました。この協定により、大規模災害時における道路、河川、橋梁等の公共施設等に対する応急復旧について、迅速に対応できるよう協力体制を築きます。

調印式終了後、下北建設業協会および関係機関のみなさまを対象に「建設業の現状と課題～災害時の役割～」と題して、国土交通省建設業政策調整官の菅原晋也氏(右から 2 人目)による講演も行われました。

さらなる飛躍を誓い 世界大会へ

水泳 杉山さんと恒石さん 全国・世界の場へ

3月6日(月)



3月 27 日から東京辰巳国際水泳場で開催される全国 JOC ジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会に出場する杉山樺音さん(田名部中 2 年: 右)と恒石くるみさん(大平中 1 年: 左)が大会出場を前にむつ市役所を訪れ、意気込みを語ってくれました。杉山さんは日本水泳連盟シンガポール遠征に参加してからの出場となります。

2 人は毎日 6 ～ 7 km もの距離を泳ぐハードな練習の成果を十分に発揮してくることを誓ってくれました。

健康コーナー



食生活改善推進員 養成講座 参加者募集

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「バランス食の調理実習」「親子の料理教室」など食を通じた健康づくりを広める活動をしている団体です。

栄養や調理の基本を身につけ、バランスのとれた献立づくりができるよう、調理実習中心の内容です。

平成 29 年度は大畑地区での開催ですので、お近くの方は是非ご参加ください。

【全 5 回】 健康マイレージ 100 ポイント

いつ	どんな
5月29日(月)	・開講式、青森県民の健康と食生活 ・食品衛生、食育について
6月5日(月)	・メタボ、お口の健康について ・楽しく運動
6月28日(水)	・調理実習(バランス食) ・献立の立て方
7月5日(水)	・調理実習(減塩食) ・食生活改善推進員活動について
7月26日(水)	・調理実習(低コレステロール食) ・閉講式

いずれも午前 10 時～午後 3 時の開催

〈どこで〉 ふれあいかん

※市本庁舎発着の送迎バス
ご希望の方は、申込時にお伝えください。

〈対象〉

むつ市在住で養成講座修了後ボランティア活動可能な方

〈受講料・定員〉 無料・15 名

〈申込締切〉 4 月 20 日(木)



☎ 健康推進課予防担当 ☎ 22-1111 内線 2584

4 月の献血受付日程

14 日(金)	青森県むつ合同庁舎	10:45～12:00
15 日(土)	ファミリーマートさとう本店	9:30～12:00 13:30～16:00
23 日(日)	ユニバースむつ柳町店	10:45～12:00 13:30～16:30
25 日(火)	木村鉄工所 むつ総合病院	9:30～11:30 13:00～16:00

☎ 健康推進課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2586

4 月の在宅当番医

2 日(日)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120
9 日(日)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033
16 日(日)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001
23 日(日)	柳谷泌尿器科皮膚科クリニック	☎ 24-2055
29 日(土)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
30 日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎ 23-2321

〈時間〉 午後 7 時～10 時

※変更となる場合がありますので予めご確認ください

☎ 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

☎ 健康推進課庶務担当 ☎ 22-1111 内線 2586

むつ下北薬剤師会 4 月の休日お薬電話相談

2 日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
9 日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
16 日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
23 日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
29 日(土)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838
30 日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721

〈時間〉 午後 6 時～10 時

☎ 休日お薬電話相談事務局 (七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

すこやかサポート事業所
認定第 16 号
株式会社 金入 むつ営業所

健康づくりに関心が高く、積極的に健康づくりに取り組んでいる事業所を応援します!
(株)金入 むつ営業所の取組み
・健診受診率 100%
・敷地内全面禁煙
・ノーマル作業の実施
・ラジオ体操の実施
・むつ☆健康マイレージ協力団体 等



就学前のお子さまの医療費を給付 ～小・中学生には入院医療費を給付～

市では、保護者の方の経済的負担を軽減し、お子さまの健康と健やかな成長を願って、乳幼児等医療費給付事業を行なっています。

〈対象者〉

むつ市に住所がある中学生までのお子さまで、保護者の所得がむつ市乳幼児等医療費給付制度の基準額以内の方

基準額(所得制限)

扶養親族等の数	所得額
0 人	2,342,000 円
1 人	2,722,000 円
2 人	3,102,000 円
3 人	3,482,000 円

※扶養親族等の数が 1 人増すごとに 380,000 円を所得額に加算

〈むつ市乳幼児等医療費給付事業の内容〉

区分	0 歳～小学校就学前	小・中学生
対象年齢	出生の日から 6 歳に達した日以後の最初の 3 月 31 日 ※ 1 年ごとに資格証の更新申請が必要	6 歳に達した日の翌日以後の最初の 4 月 1 日から 15 歳に達した日以後の最初の 3 月 31 日 ※ 資格証の交付なし
給付対象	入院・外来医療費・調剤費 (2 割負担分)	入院医療費 (3 割負担分)
給付方法	現物給付 (窓口負担なし)	償還払い (窓口負担あり)

※保険適用外や入院時の食事療養費は対象外です。

※小学校就学前のお子さんで、資格証の有効期限が過ぎていたり、資格証をお持ちでない場合は給付を受けることができません。

詳しくは平成 29 年度版健康づくりカレンダーやホームページをご覧ください。

平成7年8月にむつ市とアメリカ合衆国ワシントン州ポートエンジェルズ市が姉妹都市の盟約を締結して21年。両市の友好親善に努める「むつ市ジュニア大使派遣事業」は平成9年度より開始され、これまでに派遣された中学生は200名を超えます。

18回目を迎える平成28年度は、平成29年1月3日から10日の8日間で実施され、市内中学校1・2年生9名がジュニア大使としてシアトル市およびポートエンジェルズ市を訪れました。

若きジュニア大使が、世界を目にし、肌で感じた思いをお届けします。

Mutsu City 平成28年度 Junior Ambassador Program むつ市ジュニア大使派遣事業

畑中菜那さん
田名部中2年



言葉の壁にぶつかりましたが、つたない英語でも発することで会話になることを学びました。アメリカの方々の優しさや文化、人として大切な考え方などを見つけることができました。もっと英語を上達させて、また訪れたいと思っています。

成田絢さん
大畑中2年



英語の教師になるという将来の夢に大きく近づけたという達成感でいっぱいです。そして、いつかの事業の引率者として、もう一度参加して「レベルアップした自分をホストファミリーに見てもらいたい」と思っています。

佐藤舞華さん
大平中2年



日本の伝統的な文化や遊びを紹介する文化フェアで「福笑い」を紹介しました。不安でしたが、みんなに喜んでくれました。訪問はもちろん、出発までの様々な準備や練習にとっても苦労しましたが、全てがこの事業でしか体験できない宝物になりました。

菊池結さん
田名部中2年



伝える喜び、伝わる喜びを一番感じました。「心と心を結ぶ活動をしてきます。」という結団式の宣言は、胸を張って果たせたと感じます。アメリカで働く日本人の仕事ぶりを目にし、感銘を受け、彼らのようになりたいと強い憧れを抱きました。

木村央伶さん
むつ中1年



すべてが初めての経験で、期待や楽しみより不安が強かったけれど、ホストファミリーやアメリカの方々の優しさが不安を消してくれました。アメリカでの生活が想像の何百倍も充実していたので、将来海外で仕事をしたり、勉強することへの憧れが強くなりました。

小林花音さん
大平中2年



自分の意見をはっきりと伝えることの大切さと、自分の親しい人と同じように接することで、誰とも仲良くなれることを学びました。アメリカの生活で発見したたくさんの良いところを、自分の生活にも取り入れて生活していきたいと思っています。

築部優奈さん
田名部中2年



言葉の壁やホストファミリーとの生活が心配だったので、最初は不安でした。でも、ホストファミリーが、簡単な英語で話してくれて、とても楽しくてかけがえのない時間になりました。日本語を調べて、一緒に発音してくれた心遣いがとても嬉しかったです。

工藤雛乃さん
川内中1年



言葉や文化が違ってもコミュニケーションがとれ、つながることができる。むつ市のことを伝える立場になってみて、改めてむつ市を知る機会になりました。ポートエンジェルズ市とのつながりを更に発展させていくこと、この経験を将来に活かすことに努めていきます。

渡邊明音さん
大平中2年



出発までに費やした時間だけでも自分の成長につながったと思っています。アメリカで更に鍛えられたことがたくさんありました。特にコミュニケーション能力が向上したと思っています。この機会のおかげで知ることができたことも多く、本当に感謝しています。



3月4日(土)

激励に決意新た

自衛隊新入隊予定者激励会

むつ市と下北郡内各町村、横浜町の6市町村で組織しているむつ自衛官募集事務連絡協議会では、毎年この時期に新入隊予定者激励会を開催しています。この日も地域の自衛隊入隊予定者32名を激励するため、ご家族、自衛隊関係者、協力団体、自衛官募集相談員、学校関係者などを招いて行われました。

名前を呼ばれ、力強く返事をした新入隊予定者のみなさんは、とても頼もしい表情でした。

3月2日(木)

新グルメ 出港に向けて

大湊海自カレー提供店舗候補決定抽選会

大湊海自カレー提供店舗候補抽選会が開催され、海上自衛隊大湊基地に所属する10部隊それぞれの一押しカレーを提供する10店舗が決定しました。

抽選会では、提供を希望する店舗の代表が一堂に会し、部隊名が記された抽選用紙を箱の中から順番に引き抜きました。

各店舗は今後、各部隊所属の給養員から秘伝のカレーレシピを直接伝授していただき、今年6月上旬頃の提供開始を目指していく予定です。



3月5日(日)

手軽でおいしいアイデアアピオス28品

あびー1グランプリ

「下北アピオス」として地域に愛される真の地域ブランドを目指し、あびー1グランプリが開催され、県内外から23名が参加し、計28品のアイデア料理を競いました。

会場には和洋中からスイーツまで、あらゆるジャンルのお料理に仕上がったアピオスがズラリ。

審査の結果、グランプリには十和田市から出場した欠畑睦子さんの「アピオス de ショコラ」が選ばれました。



この人 むつちゅう星

有限会社関乃井酒造 代表取締役社長 三代目 関勇蔵さん



本州最北に位置し、下北唯一。ゆえに、むつ市のうまいを語るうえで欠かすことのできない一献。この酒蔵を守る関さんは、創業125周年を経た今年、創業者の名を自身の祖父より襲名し、「三代目 関勇蔵」となりました。

名を改め、歴史ある酒蔵を守りぬく決意も深まった表情の関さんは、大学卒業後秋田県の酒卸問屋で4年間販売を学び、関乃井酒造に戻って30年が経とうとしています。

「今年も良い新酒が醸されました。」

三代目は、今年の新酒の出来をそう表現します。新米を用い、酵母菌を操作しやすい冬に造りあげる「寒仕込み」。お酒を造ることを「醸す」と呼ぶその昔ながらの表現に、変わらず受け継いできた技と自信が現れます。

今後の展望を伺うと、「みなさんに愛される地域に根ざした地酒、これは変えたくないですね」と頼もしい言葉。伝統の味を守り続ける一方で、最近では、生酒の製造にも力を入れていくとのこと。今後も変わらず、さまざまな美味しいお酒を楽しむことができそうです。

今年も、むつ市のうまいに乾杯。

むつ市観光遊覧船「夢の平成号」情報

むつ市観光遊覧船「夢の平成号」が4月15日から新年度の運航を開始します。

むつ市脇野沢港を出港し、国の名勝・仏ヶ浦を周遊する夢の平成号は、仏ヶ浦へ向かう船上から下北ジオパークのジオサイトである焼山崎において落差300～500mの急峻な断崖で赤褐色に変色した岩肌が仏ヶ浦の白い巨岩群に姿を変えて行く変化が楽しめます。

今年度はイルカウォッチング試験運航と貝崎周遊コースでの鯛島上陸ができるようになります。

イルカウォッチング航路は野生のイルカを見に行くコースであるため、ご覧いただけない場合がありますが、約1時間の遊覧です。

鯛島上陸は海鳥の子育てに影響がないよう、7月から運航で、貝崎を周遊し、鯛島に30分上陸して約80分の航行となります。鯛島は脇野沢の約800m沖合にある1200万年前に火山の噴出物からできた無人島です。イルカはもちろん、鯛島はオオセグロカモメ、アマツバメなど海鳥が繁殖のために飛来する場所でもあります。ですので、生き物たちのストレスとならない観察方法を確立していくのがこれからの課題です。



◆貝崎周遊航路 7月22日(土)～10月15日(日)

1日1便 午後1時出港

◆イルカウォッチング航路 5月3日(水)～6月18日(日)

1日1便 午前9時出港

◆仏ヶ浦遊覧航路 4月15日(日)～10月15日(日)

1日2便 午前10時45分・午後3時5分出港

関市観光振興課

☎ 22-11111 内線2644