

広報

MUTSU

むつ

5

2017

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -



祝ご入学

特集 安心で暮らしをつなぐ
医療の充実という視点
血液浄化センター開設へ

特集 安心で暮らしをつなぐ
医療の充実という視点

血液浄化センター開設
この現状を受け、下北半島の中核医療を担うむつ総合病院にこの春「血液浄化センター」が誕生しました。

1週間に2〜3回の通院、1回の通院につき3〜6時間の治療時間を求められる血液透析療法において、むつ市から青森市、三沢市、野辺地町などの医療機関へ通院を余儀なくされる状況が、患者のみならずの体力的、精神的苦痛へとつながっていたことは想像に難くありません。

下北半島の透析医療の現状
血液浄化療法は血液から不要あるいは有毒な物質を除去する治療方法で、透析・ろ過・吸着・分離などの方法があります。血液浄化療法のうち最も広く行われている血液透析療法。これを必要とするむつ下北管内の患者のみなさんは約230名います。このなかで、約70名ほどは、患者数の増加、透析スペースの不足、医療スタッフの不足がおもな要因となり、これまで下北管内の医療機関での血液透析療法を受けられない状況にありました。

血液透析患者数(平成28年4月現在)



むつ総合病院は、これまで患者数の増加に合わせ、限られた空間を駆使し、透析施設の増床を図ってきましたが、今回の開設により、これまでにない20床の増床を実現しました。また、見通しの良い広いスペースの確保による透析環境の整備や、センター誕生による専門の医師の新たな配置、医療スタッフの増員が図られ、より患者のみなさんが安心して治療を受けられることとなります。

これにより、今まで遠方の医療機関への通院を余儀なくされていた患者のみなさんのうち、段階的にはありますが、大勢の方が地元での治療が可能となります。

誰もが安心して笑顔で暮らすまちになるために、医療の充実も最大の課題のひとつです。今号の広報むつでは、4月10日に稼働を開始したむつ総合病院血液浄化センターの果たす役割と、開設を長年待ち望んでいた患者の方々の声を特集します。

特集 安心で暮らしをつなぐ

医療の充実という視点



①延床面積 826.62 m²のセンター内には、50床のベッドが並ぶ。各ベッドの間隔は大きく取られ、スタッフの動きの円滑化や患者の精神的落ち着きへの期待がふくらむ。②むつ総合病院メンタルヘルス科診療棟への通路中ほどに入口。③中には広々とした待合室。④医師、看護師が増員され、受け入れ体制が強化された。

特集 安心で暮らしをつなぐ
医療の充実という視点



宮下宗一郎
下北医療センター管理者



橋爪 正
下北医療センターむつ総合病院院長

むつ総合病院血液浄化センターが、いよいよオープンいたします。下北一円で透析治療が必要な、より多くの方々に安心してご利用いただけるよう、50床のベッドと最新設備を備えた、快適な空間の整備に努めました。

腎友会の皆様からの要望を受けて始めた本事業ですが、振り返ってみると、これは私としては「命の要望」だと受け止めました。当センターは、透析ベッド数の拡大により、順次圏域外に通われている患者さんの受け入れを行なっていくことになります。一日でも早く、一分でも一秒でも早く、当センターで受け入れられるようになることを切に期待しています。このことについては、むつ総合病院が総力を挙げて取り組んでまいります。また、本日お越しの各病院関係者の皆様にもご協力をお願い申し上げ、私ども下北医療センターとしても惜みない協力を約束させていただきます。

当センターのオープンに当たって医師の確保にご協力いただきました弘前大学大学院若林医学研究科長、大山泌尿器科学講座教授ほか関係者の皆様に深甚なる感謝を申し上げます、本日この日がむつ総合病院改革の歴史的な一ページになることを大いに期待いたします。

むつ総合病院の血液浄化センター落成にあたり、多くの関係者の方々に御出席を賜り、誠にありがとうございます。新しい血液浄化センターの完成について、関係者の方々にみなさまとともに心から喜びを分かち合いたいと思います。

昨年6月の着工から落成まで、大きな問題もなく工事は無事に進行したと聞き及びます。短期間にもかかわらず、集中して工事に関わっていただきました関係者各位に、改めて深く御礼を申し上げます。

これまで不自由を強いられていた、むつ下北圏域内で血液透析や維持透析を必要とする患者さんは、新しい血液浄化センターの稼働により、大きな恩恵を受けることとなりました。しかし、施設は新しくなっても、そこで働くスタッフひとりひとりの理解と熱意がなければ、本当に必要な医療を提供することは不可能です。

わたしたちは、患者さんが安全安心の透析治療を受けることの出来るよう、これからも最大限の努力を続けることをここに誓います。

あわせて、関係者の方々からの今後のご協力のご尽力を引き続き宜しくお願い申し上げます。

血液浄化センターオープン記念
市民公開講座
テーマ：腎臓を大切に
健康長寿を実現しよう
日時：平成29年4月30日(日) 10時00分～11時30分
会場：むつ市立図書館内 視聴覚ホール
講師紹介
弘前大学泌尿器科学講座 教授 大山 力 氏
1957年 岩手県内子市生まれ
1980年 弘前大学医学部 卒業
1984年 東北大学医学部 泌尿器科入局
1990年 東北大学医学部 泌尿器科助産
1995年 弘前大学医学部 泌尿器科助産
2001年 東北大学医学部泌尿器科 助産部長
2002年 弘前大学医学部泌尿器科 助産
2004年現在 弘前大学医学部泌尿器科 助産

血液浄化センターオープン記念として、市民公開講座を開催。
〈いつ〉4月30日(日)
午前10時～
〈どこで〉図書館
〈テーマ〉腎臓を大切に
健康長寿を実現しよう



本格稼働を前にした3月25日(土)、血液浄化センターの落成式が行われ、多くの関係者が見守るなか、テープカットおよび内覧会が開かれた。

表紙
4月7日(金)
奥内小学校
新1年生の
3人。

目次 contents
2 特集 安心で暮らしをつなぐ
6 図書館だより
7 エイミーの三モヤマ話他
8 information
16 健康コーナー
17 消費生活センターだより他
18 あつと陸奥
20 この人むつちゅ星他



むつ総合病院泌尿器科部長
血液浄化センター部長

吉川 和暁 医師

平成17年よりむつ総合病院に勤務する泌尿器科専門医。
血液浄化センター医療スタッフの中心となる。

血液透析療法の原疾患
透析が必要になる場合の原疾患は多くが糖尿病です。下北の場合、糖尿病の罹患率は全国平均より5%上回ります。これは、下北に糖尿病の専門医がいないことや啓蒙活動が実を結んでいないこと、生活習慣も大きな原因です。

透析に至る症状はギリギリまで出ません。気づいたときは遅いというパターンが多い。だから、日頃から人間ドックやかかりつけの内科医にきちんと通うことが大切ですが、下北の方はそういう方が少ない気がします。

体力的負担の解消
これまで、患者のみなさんに対して「ここでは治療ができません。」と非常に冷たいお願いをしてきました。体力を使う治療でありながら、遠方の病院へ通うことになるのですからね。しかし、当センターが開設されることにより、段階的ではありますが、今より70名ほど多く受け入れられることとなります。市内で治療を受けられるようになることで、体力的な負担が軽減する方が増えるということが、今回の開設の最大のメリットです。

安心の医療のために「願いと決断」
また、当センターはワンフロアで見通しが良く、ベッドの間隔が広い作りで、スタッフの医療行為がスムーズに行える安全に配慮された施設です。

当センターは、患者のみなさんの要望に心を動かされた市長の決断によるものと理解しています。みなさんのあくなき行動力にエールを送りたいと思います。

医療の充実 × 負担の軽減

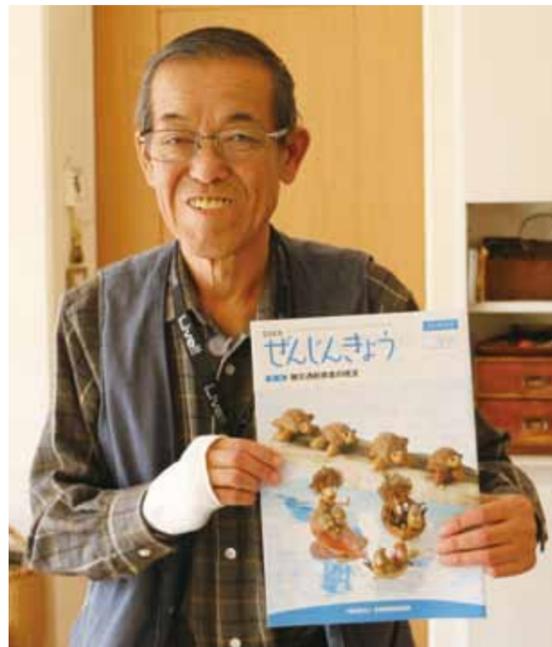
センター開設は本当にありがたい
私たちむつ地区腎友会は、平成25年より活動を本格化させ、年に数回の勉強会や食事会での交流を深めています。そして、その活動のなかで幾度となく、透析環境の整備や医師、看護師の確保にかかる要望活動も行なってきました。医療機関からは、これ以上院内に透析施設を拡張できるスペースがない

血液透析療法を受けるとのこと
私は、60歳から現在までむつ総合病院にて11年間透析治療を続けています。透析治療は週3回の通院で毎回4時間。治療直後は、時には体がだるくなったり、不調を感じることもありま

す。地元

青森県腎臓病患者連絡協議会
むつ地区腎友会 会長

前田 和夫 氏



(一社)全国腎臓病協議会が発行する会報「ぜんじんきょう」を持つ前田さん。表紙の木の葉の人は前田さんの手作り作品。

市、三沢市などの病院に行かざるをえなかった方々の負担はいかばかりかと、長い間案じていました。

そういつたなかで、今回血液浄化センターが開設され、地元で治療を受けられる人が増えることは本当にありがたい。要望活動を行なってきて本当に良かったと思います。

腎友会会長として

現在むつ下北圏内にいる患者のうち、むつ地区腎友会に所属するのは27名程です。透析患者がより良い生活を送ることができるまちづくりのために、ぜひ患者のみなさんの入会をお待ちしています。



Famous

国際交流推進員
エイミー



It's kind of a joke that I am "famous" in Mutsu. Of course the ALTs (Assistant Language Teacher) who work in Mutsu, currently Michael, Colin, Blake, Samantha and Miranda are famous too, but maybe not quite to the same extent as I am.

「もしかして、広報むつのエイミーさんですか?」と1年に何度も話しかけられます。一番最近だと先月、市内の温泉に行ったときに言われました。「いつも楽しく読んでいます」とか「いつも楽しみにしています」という嬉しい一言をいただくと来月も面白いこと書かなきゃ!とやる気が出ます。むつ市のレストランやカフェに行くとお店の人にも「エイミーさんですか?」とよく言われます。皆さんに楽しく読んでもらっていると聞くとすごく嬉しいし、ありがたいです。

実はFMアジュールでも毎週月曜日の夜10時から1時間ほどの番組「エイミーとの下北Nights」を担当してまして、木曜夜10時と、月曜、木曜の夜中2時

からも再放送されますが、「ラジオ聞いています!」と言われることは1年に1回あるかないかです。去年は3回くらい言われて、印象的だったのはスーパーの駐車場で「ラジオのエイミーさんですか?いつも聞いています」という、わざわざ声をかけてもらってとても嬉しかったです。

去年から、ムチュリンガル英語教室を市内の保育園、幼稚園で開催していますが、わたしの子ども4歳で、病院に連れて行くとき教え子たちもよくいて、元気に「エイミー先生!」と話しかけてくれるのは嬉しいけど、体調が悪いわたしの子のために病院にきているので、たくさん話しかけられて、わたしの子どもが少し可哀想だな~と思います。また、公園やムチュランドで遊んでいる親子の大事な時間に、たくさん子どもに話しかけられることもあり、少し困るときもあって、難しいなと思います。

でも、この仕事のおかげでさまざまな年代、さまざまな職業の人と話す機会があって、このように広報むつのネタがで

きたり、自分自身が成長したり、とてもありがたく思っています。まだ話したことがない人にこれからも話しかけてもらったり、色々な人と出会えることを楽しみにしています。

5月レッツ国際交流 エイミーと気軽に何でもトーキング (いつ・どこで)

- 11日(木) 図書館(会議室)
 - 17日(水) 公民館(青少年研修室)
 - 25日(木) 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2313

5月30日(火)
午前10時~午後0時30分
〈どこで〉中央公民館・調理室
〈参加費〉700円
〈メニュー〉
Chicken enchiladas
ratatouille
alphabet soup
〈申込締切〉5月25日(木)
〈定員〉20名
問 企画調整課国際交流担当
☎22-1111 内線2313



アメリカン・クッキング
私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。
美味しい料理と一緒に作って、一緒に食べましょう!



図書館
だより

新刊ピックアップ

5月25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>



蒼空 チョココ/著(アルファポリス)
ある日突然異世界に召喚され、魔物娘に世界を救ってほしいと頼まれた獣医師の風見心悟。なんでも、彼女が住む樹海で起こっているエルフと魔物の争いを収めてほしいのだが、そういうことなら肌脱ごうと風見は仲裁役を買って出たのだが思いもよらぬ緊急事態に発展してしまっ。



松本 博子/著(しなのき書房)
信州小川村のやしよま名人が教える、すぐに作れる35種のレシピを収録!「やしよまは、信州で昔から春になると作られている郷土食のひとつ。米粉で作った餅菓子のことで、ほんのりと甘くもちもちとした食感のとても素朴な食べ物です。



羽田 圭介/著(河出書房新社)
芥川賞を受賞したKは、いきなりTVに出まくり、寄ってくるファンや友人女性と次々関係を持つ。これは実話かフィクションか!? 突如人間が変わってしまったKの運命は? 芥川賞作家の超話題作。

- ◆移動図書館車「ほほえみ号」
図書館から離れている地域(学校など)への図書館サービスです。今年も5月から運行予定。みなさまのご利用をお待ちしています。
- ◆5月の日曜シネマ
14日・28日(いずれも午後2時)
〈どんな〉
『俳優亀岡拓次』(123分)
2016年・日本・横浜聡子監督
亀岡拓次37歳独身。なかなか名前を覚えてもらえない脇役俳優。安い居酒屋を飲み歩くことがもつぱらの楽しみという地味な日常を送るある日、ロケ先で知り合った飲み屋のおかみ・安曇を好きに。さらには、世界的に著名な人物からオーディションに呼ばれることになり……。
- ◆ブックコート講習会 申込不要
〈いつ〉5月18日(木)午後1時30分
- ◆はるの日のおはなし会
〈いつ〉5月20日(土)午後2時
〈どんな〉
読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさんによるおはなし会です。
楽しいおはなしがたくさん! 家族みんなで遊びに来てください。





市役所からののお知らせ

市役所からの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>

4月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による	
人口	59,269人 (-538人)
むつ地区	46,562人 (-447人)
川内地区	4,052人 (-27人)
大畑地区	7,033人 (-62人)
脇野沢地区	1,622人 (-2人)
世帯数	29,210世帯 (-94世帯)
	()内は前月比

平成29年度

むつ市ジュニア大使募集
市内中学生10名がジュニア大使として、平成30年1月4日から11日までの8日間、アメリカ合衆国ワシントン州ポート・エンジェルス市でのホームステイおよび小中学校の授業参加や文化発表等を通して交流を深めます。各中学校に募集要項を配布していますので、教育委員会へ直接お申込みください。



問 学校教育課
☎ 22-1111 内線 3138

子どもたちの夢の応援

むつ市子ども夢育成基金
市では、子どもたちの文化・芸術・スポーツ活動の活躍を応援する「むつ市子ども夢育成基金」を設立し、活躍を支援しています。
〈対象市内在住の小・中学生（個人・団体いずれも可）〉
〈補助要件〉
文化・芸術およびスポーツ大会で青森県大会を勝ち抜き、東北・全国大会へ出場する場合
〈補助内容〉
交通費、宿泊費、大会参加費等の総経費の2分の1を補助
問 学校教育課
☎ 22-1111 内線 3133

むつ市指名競争入札

参加資格審査申請受付
平成29・30年度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

税務課からお知らせ

◆税務課 夜間・休日窓口
（いつ）5月25日（木）～31日（水）
（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
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

軽自動車税減免申請書

申請期限5月31日（水）
身体障害者手帳等の交付を受けている方が軽自動車を使用する場合や、生計を一にする方が手帳の交付を受けている方の通院や通学等のために使用している場合には、軽自動車税が減免となる場合があります。
〈申請に必要な書類〉
身体障害者手帳等、運転免許証、自動車検査証、印鑑
（・生計同一証明書）
・納税義務者の個人番号（マイナンバー）および本人確認ができる書類
※詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

自動車税は県税へ

自動車税の減免については、下北地域県民局県税課納税管理課（☎22-8581 内線210）までお問い合わせください。

大畑・川内・脇野沢地区 6月検針分から下水道使用料改定

市町村合併前の旧4市町村の単価のままとなっていた下水道使用料を平成31年度までの3か年において段階的に改定し、市内全域の使用料単価の統一を図ります。対象地区は、川内・大畑・脇野沢地区で、むつ地区は変更がありません。改定は、6月検針分からです。ご使用のみなさまのご理解とご協力をお願いします。
問 下水道課 ☎ 28-3233

平成29年度計量器（ばかり）定期検査

計量法に基づく定期検査で、鮮魚・青果・精肉や薬などの商取引に使用する計量器や、身体測定などの証明に使用する計量器を対象に2年に1度実施され、スーパーや商店、薬局などが対象です。なお、今年度の検査対象は前回（平成27年度）の定期検査を受けた旧むつ地区のみなさまです。

各種相談日程

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

法律相談

時 5月26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5月1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 5月10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 5月15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 5月15日（月）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。

健康なんでも相談

時 土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15 問 健康推進課
場 市役所本庁舎健康推進課 ☎ 22-1111内線2574
保健師や栄養士が相談を受けます。

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。

検査対象者と思われる方には案内のハガキを郵送していますが、この他の方でも検査する必要がある場合があります。検査を受ける必要があるかどうか不明な場合はお問い合わせください。
問 産業振興課産業振興担当
☎ 22-1111 内線 2653



検査対象者と思われる方には案内のハガキを郵送していますが、この他の方でも検査する必要がある場合があります。検査を受ける必要があるかどうか不明な場合はお問い合わせください。
問 農林畜産振興課農林担当
☎ 22-1111 内線 2623

〔平成29年度全国山火事予防運動統一標語〕
「火の用心 森から聞こえるありがとう」
農作業や山菜採りなどで野山へ出かける機会が多くなる春。山火事発生原因の多くは人為的なものです。次のことに気をつけて、山火事を防止しましょう。
・枯れ草等のある火災の起こりやすい場所でのたき火は絶対しない。
・火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する。
・強風、乾燥しているときは、たき火、火入れはしない。
・火入れは市町村の許可を必ず受

ける。
たばこは、指定された場所で喫煙し、吸いがらは必ず消して、投げ捨てない。
・火遊びはしない。
問 都市計画課都市計画担当
☎ 22-1111 内線 2741

北の防人大湊地区

都市再生整備計画事業

平成23〜27年度に、北の防人大湊地区（主に水源池公園周辺）で国の交付金を活用して実施した都市再生整備計画事業について、各種事業がもたらした効果や今後のまちづくりの方向性をまとめ、昨年3月に公表した事後評価のフォローアップを行いましたので、その結果を公表します。

〈公表期間〉5月1日(月)から1年間
〈公表方法〉

都市政策課での閲覧およびホームページ

問 都市政策課都市計画担当
☎22-11111内線2741

春の狂犬病予防集合注射実施

5月18日より市内各地を巡回
狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務づけられています。市では、市内各地を巡回し、狂犬病予防注射を実施しますので、この機会をご利用ください。

実施日時と場所の詳細は、送付するハガキまたはホームページをご覧ください。市への登録がない犬も、会場登録のうえ注射することが可能です。当日はハガキと必要な料金を持参し、注射の際に犬を押さえられる

方が連れてきてください。

〈注射料〉3150円(1頭)
〈登録料〉3300円(1頭)



詳細はこちら

問 環境政策課環境衛生担当

☎22-11111内線2454

交通事故は警察に届出を

青森県交通安全共済は平成29年4月1日(土)から支給制度が変わりました。

共済見舞金を請求する際、自動車安全運転センターが発行する交通事故証明書が必要となります。警察に届出をしないと交通事故証明書が発行されませんので、自転車の転倒や相手方のいない自損事故なども必ず届けましょう。詳しくは市

ホームページを
確認ください。



詳細はこちら

問 環境政策課環境衛生担当

☎22-11111内線2452

食用廃油の無料回収再開

一時中止していた食用廃油の無料回収を5月8日(月)から再開します。食用油を廃棄するときは、

ペットボトルなどの密閉容器(容量4ℓ以下のもの)に入れて回収場所に出しましょう。

〈注意点〉

- ・天ぷらかすなど異物は取り除く
- ・ガラス製の容器は使わない
- ・油が入っていた容器を使う際は、キャップを布ガムテープで固定
- ・容器から油が漏れないように
- ・事業者の廃油は産業廃棄物です

問 環境政策課廃棄物対策担当

☎22-11111内線2462

ダンボールコンポスト講習会

家庭から出る生ごみを安価で手軽に減量し、新たな資源(堆肥)として活用できる『ダンボールコンポスト』の講習会を開催します。

ごみの減量について、お子さんやご家族のみなさんと一緒に取り組んでみませんか? 生ごみを堆肥に変えて、家庭菜園や園芸等に利用しましょう!

〈いつ・どこで〉
5月23日(火)・脇野沢公民館
24日(水)・川内庁舎
25日(木)・大畑公民館
26日(金)
・海老川コミュニティセンター
27日(土)・中央公民館

水道の世界をのぞいてみませんか
「水道施設見学会」参加者募集
毎年6月1日から7日までは「水道週間」です。これは、国民のみなさまに水道についての理解を深めてもらい、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図ることを目的として制定された期間です。

問 都市政策課みどり景観担当
☎22-11111内線2744

工業統計調査実施

みなさまのご協力をお願いします
製造業を営むすべての事業所を対象に調査を行います。

今年から、基準日が12月31日から6月1日に変更となります。また、インターネットでの回答も可能です。5月下旬に調査員が訪問しますので、ご協力よろしくお願います。

問 企画調整課統計担当
☎22-11111内線2317

公民館平成29年度

「むつ市民大学」受講生募集

むつ市民大学は、人と人が連携できる地域の学びの場として、今年度も「いつでも・だれでも参加できる」多彩な講座をご用意しました。講義を中心とした『公開講座』と、実習を中心とした『ゼミナール』で構成し、受講登録することで修了することも可能です。みなさまの受講をお待ちしています。



中央公民館 24-12224
川内公民館 42-3700
大畑公民館 34-2321
脇野沢公民館 44-2110

中央公民館むつ市民大学

「ゼミナール」受講生募集
5月8日(月)からお電話にて受け付けします。

◆初心者向け
着付け・茶道・お花
6月7日〜7月5日の水曜日・午後1時30分〜3時30分

「どんな」
初めての方でも安心して着物を着て茶道を楽しめる
講師 工藤安子氏
〈準備するもの〉
ゆかた・衿芯・伊達締め2本・襦袢・帯枕・腰ヒモ3〜4本・肌着・帯揚・コーリンベルト1〜2本・足袋・帯締め・タオル2〜3枚(または補整下着等)

◆「夢の平成号」で
むつ湾、ジオサイトをめぐる
5月24日〜6月7日の水曜日・午前9時30分〜正午
海と森ふれあい体験館、平成号
ドルフィンウォッチングで里山、里海をめぐり、ジオサイトから地域と地球の歴史を学ぶ(3回のうち1回は「夢の平成号」でドルフィンウォッチング)
講師 五十嵐健志氏
〈定員・参加費〉20名・無料
〈準備するもの〉
筆記用具、着替え
◆家庭でも出来るおいしいパンとお菓子
6月12日〜26日の月曜日・午前9時〜正午
下北の食材を使ったパンとお菓子

「どんな」

28日(日)・むつ来さまい館
いずれも午後2時〜

〈申込締切〉5月19日(金)
〈定員〉各回先着20名

問 環境政策課廃棄物対策担当
☎22-11111内線2462

花植えボランティア募集

花とみどりのまちづくりの一環として、公園等で花苗の植え付け作業を行います。初心者の方も大歓迎。花とふれあう時間を楽しみませんか。

作業できる服装、軍手またはゴミ手袋持参でお集まりください。参加申し込み不要。小雨決行ですが、荒天の場合は翌日延期。

〈いつ・どこで〉
5月30日(火)・下北駅
6月1日(木)・水源池公園
6月3日(土)・金谷公園

いずれも午前9時〜11時

問 都市政策課みどり景観担当
☎22-11111内線2744

「水道施設見学会」参加者募集
毎年6月1日から7日までは「水道週間」です。これは、国民のみなさまに水道についての理解を深めてもらい、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図ることを目的として制定された期間です。

問 都市政策課みどり景観担当
☎22-11111内線2744

「どんな」
初めての方でも安心して着物を着て茶道を楽しめる
講師 工藤安子氏
〈準備するもの〉
ゆかた・衿芯・伊達締め2本・襦袢・帯枕・腰ヒモ3〜4本・肌着・帯揚・コーリンベルト1〜2本・足袋・帯締め・タオル2〜3枚(または補整下着等)

◆「夢の平成号」で
むつ湾、ジオサイトをめぐる
5月24日〜6月7日の水曜日・午前9時30分〜正午
海と森ふれあい体験館、平成号
ドルフィンウォッチングで里山、里海をめぐり、ジオサイトから地域と地球の歴史を学ぶ(3回のうち1回は「夢の平成号」でドルフィンウォッチング)
講師 五十嵐健志氏
〈定員・参加費〉20名・無料
〈準備するもの〉
筆記用具、着替え
◆家庭でも出来るおいしいパンとお菓子
6月12日〜26日の月曜日・午前9時〜正午
下北の食材を使ったパンとお菓子

「どんな」



講師 お菓子工房スイト・ママ 東恵子氏
〈定員・教材費〉16名・2000円
〈準備するもの〉
筆記用具、エプロン、さらしな
どのふきん数枚
中央公民館 ☎24-1224

むつサテライトキャンパス
経営者向け講座
経営に必要な収益性から見る理
論と実践的手法を学ぶ講座。大学
の高いレベルのゼミ形式の講義です。
〈講師〉
青森中央学院大学教授 井口義久氏
〈いつ・どんな〉
・6月1日
「収益性指標の用語と意味を知る」
・6月8日
「財務諸表から収益性指標の体系
を作成する」
・6月29日、7月6日、20日
「目標利益と資産利益の体系①②③」
・8月31日、9月7日、10月5日
「経営計画と経営分析①②③」
・10月12日、19日
「中小企業の財務①②」
・11月9日
「中小企業の経営計画と収益性指標」
・11月16日、30日
「中小企業の経営分析①②」
・12月7日
「中小企業の国際化とその財務的基盤」
・12月14日
「復習、まとめ」

いずれも木曜日、午後4時から
5時30分。講師の都合による日程
変更の可能性もあります。
〈どこ〉図書館
〈必要なもの〉
インターネットを閲覧できる機
器（スマートフォン、タブレットな
ど）、電卓、筆記用具
〈受講料〉無料
〈申込締切〉5月25日（木）
〈定員〉20名（定員になり次第締切）
市民連携課
☎22-1111内線2151



むつ市月間
ごみ総排出量

	平成29年2月分		前年同月比
	2月の値	前年同月	
総排出量	1,546 t	1,781 t	(-23%)
資源回収量	145 t	154 t	(-9%)
資源回収割合	9.4%	8.6%	(+0.8ポイント)
市民1人1日 の排出量	923 g	1,012 g	(-89g)

【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

サークル 団体情報

日頃の運動不足解消に
3B体操体験してみませんか？
「ポール」「ベル」「ベルト」と
いう3種類の用具を使いながら、
無理なく体を動かす健康体操で
す。年齢、体力を問わずどなたに
でもできます。
◆中央公民館
〈いつ〉5月1日（月）、8日（月）
午前10時～11時30分
〈指導者〉小田敬子
〈参加料〉無料
◆海老川コミュニティセンター
〈いつ〉5月27日（土）
午前10時～11時30分
〈代表者〉宇都宮恵美
〈参加料〉300円
どちらでも、タオル、上履き、飲
み物をお持ちください。
☎090-2994-7166

むつ市右手県人会会員募集
むつ市にお住まいの岩手県出身
者、その二世、三世の方、および
岩手県にゆかりのある方はどなた
でも入会できます。

郷里岩手旅行、岩手県の里芋で「い
もの汁会」等を実施しています。
☎22-4371

アドラー心理学
「勇気づけの子育てを学ぼう」
〈いつ・どんな〉
・5月10日（水）
「勇気づけを始めよう」
・5月22日（月）
勇気づけの第一歩「子どもの話を
聴く」
・6月5日（月）
「思春期の子どもを勇気づける」
・6月19日（月）
「勇気づけ育児を実践しよう」
いずれも午前9時30分～11時
30分、赤ちゃんの同伴可能です。
〈どこ〉大曲コミュニティセンター
〈参加費〉300円（資料代等）
☎090-4552-1351

高齢者の歩行機能や認知機能の
低下を阻止し改善する介護予防
運動を毎月定期的に実施していま
す。誰にでも無理なくできる運動
ですので、ご友人・ご近所等、お

北の防人 大湊

北の防人大湊各施設では、GW
期間を中心にさまざまな企画展を
開催！スタンプラリーと合わせて
ぜひご来館ください。
・安渡館
「防人と春桜の郷」写真パネル展
〈いつ〉
4月21日（金）～5月7日（日）
〈どんな〉
4月21日（金）～5月7日（日）
明治から昭和初期にかけて、大
湊町誕生や海軍の創設などに関す
るパネルを展示
・式番館
明治大正浪漫にふれる
「北の防人大湊」展
〈いつ〉
4月22日（土）～5月7日（日）
〈どんな〉
重要文化財をはじめとする海軍
のまち大湊の歴史について紹介す
るパネルを展示
・みどりのさきもり館
水彩画サークル「海作品展」
〈いつ〉
4月26日（水）～5月10日（水）

水彩画ならではの透明感あふれ
る作品を展示
※下北ジオパークの「大湊・芦崎
ジオサイト」についての紹介
コーナーもあります。
☎29-3101

花とみどりの講習会参加者募集
第1回「ナチュラルガーデン」
気軽に楽しむ庭づくり」（初心
者向け）ナチュラルガーデンの作り
方や手入れについて、実践しなが
ら学びます。
〈いつ〉5月20日（土）午前10時～正午
〈講師〉
コーディネーター 澤田貢士氏
〈定員・参加費〉先着20名・無料
〈持ち物〉ゴム手袋、筆記用具
〈申込み〉
5月1日（月）午前9時受付開始
☎22-1111内線2744

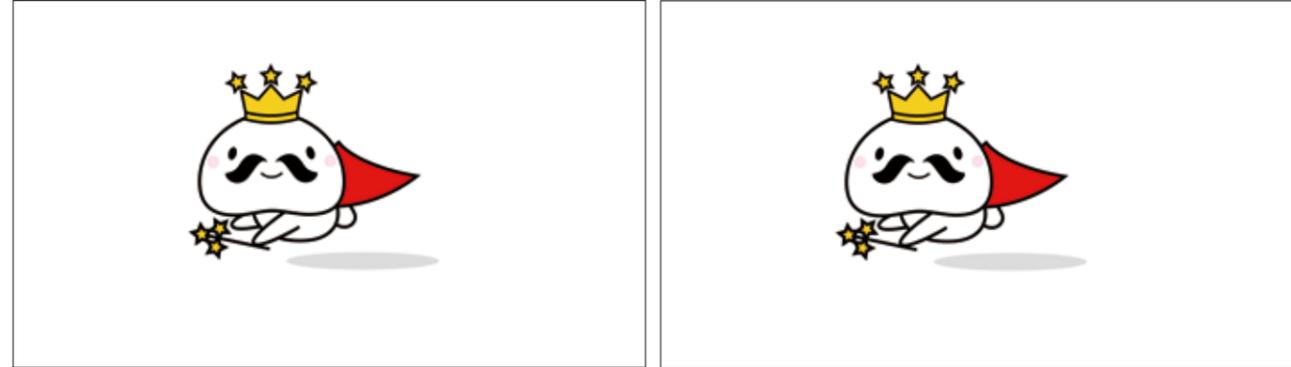
誘いあわせのうえご参加ください。
〈いつ〉
・中央公民館
毎週土曜日午前10時～正午
・むつ来さま館
毎週火曜日午前10時～正午
〈参加料〉無料
☎31-0244（FAX兼用）
☎090-1494-5544

むつ市生活介護サポーター連
絡協議会（りんどうの会）
「楽しむ・学ぶ・奉仕する」を
理念に活動する設立42年のボラン
ティア団体です。皆で仲良く景勝
地を訪ねたり、テーマを設けて一
緒に学んだり、そして時には皆で
奉仕活動をしています。
〈会費〉月額100円
☎24-1624（FAX兼用）
伊藤☎090-7070-2174



むつ市老人クラブ連合会
「生きがいサークル」
5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。
老人憩の家「禄寿荘」（新町）
☎23-5800
お花教室 18日（木）
手芸教室 2日（火）・16日（火）
踊り教室 10日（水）・24日（水）
お茶教室 11日（木）・25日（木）
習字教室 12日（金）
コーラス教室 8日（月）・22日（月）
ダンス教室 10日（水）・24日（水）
カラオケ教室 8日（月）・22日（月）
囲碁・将棋教室 2日（火）・16日（火）
着付教室 17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）
☎29-1800
詩吟教室 2日（火）・16日（火）
日舞教室 1日（月）・15日（月）
着付教室 9日（火）・23日（火）
唱歌教室 19日（金）
カラオケ教室 11日（木）・25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「禄寿
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。
☎33-3023

ボランティアむつ会の会
「一緒に活動しませんか？」
☎090-4552-1351





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。

「大函丸」運休のお知らせ

函館～大間航路は、船舶法定検査のため、6月22日(木)から7月5日(水)まで二部の便が運休となりますので、運航スケジュールを確認のうえ、ご利用ください。

問 津軽海峡フェリー(株) 大間支店
☎ 37-13111
http://www.tsugarukaiyo.co.jp

下北交通「むつ・佐井線」 臨時便運行

函館～大間航路が3便運航する期間はバス臨時便が運行されます。

「いつ」
4月29日(土)～5月7日(日)
7月15日(土)～7月17日(月)
8月1日(火)～8月20日(日)
「どんな」
・下北駅発 午前9時25分
むつバスターミナル 午前9時40分
フェリー乗場 午前11時17分
佐井着 午前11時38分
佐井発 午後0時28分
フェリー乗場 午後0時52分

むつバスターミナル 午後2時30分
問 下北交通(株) ☎ 22-13221
http://www.0175.co.jp/s/

この街にあなたの強さ 優しさを 警察官募集

「試験区分」警察官 A

「受付期間」
5月8日(月)～6月16日(金)
「第1次試験日」7月9日(日)
「会場」青森市・八戸市・弘前市
詳細はお問い合わせください。

問 むつ警察署 ☎ 22-11321
http://www.police.pref.aomori.jp/

事業主(給与支払者)のみならず

下北管内5市町村と下北地域県民局県税部が連携し、法定要件に該当する全ての事業主への個人住民税の特別徴収義務者の指定を行なっています。

5月に各事業主(特別徴収義務者)宛に特別徴収税額決定通知書を送付しますので、6月支給分の給与から天引きを開始してください。その後、各市町村から送付される納入書により、天引きした月の翌月10日までに金融機関で納付してください。

問 下北地域県民局県税部
☎ 22-18581 内線 210
市税務課市税担当
☎ 22-11111 内線 2211

空き店舗助成金利用しませんか?

1事業者上限30万円
むつ商工会議所では、旧むつ市内にある、以前は店舗として使用されていた建物で、主要道路に面した1階部分を再び店舗として営業する事業者へ空き店舗助成金を交付します。

「申込対象者」
平成28年11月1日から平成29年10月31日までの間に、営業を開始した方または開業予定の方
「助成対象費用」
店舗内装経費、什器、備品の購入費用、賃貸料

「助成期間」
月額5万円を限度とし6か月間(営業開始月から助成開始)

※総額に達し次第助成事業終了
問 むつ商工会議所経営支援課
☎ 22-22283

県立むつ高等技術専門校 受講生募集

「離職者等再就職訓練」「医療事務(医科・歯科)科」
「いつ」6月7日(水)～9月6日(水)
「募集期間」
4月24日(月)～5月19日(金)
「募集定員」20名
「受講料」無料

※ただしテキスト代等(4万9000円程度)は自己負担
問 青森県立むつ高等技術専門校
☎ 24-11234

むつひまわり幼稚園 子育てエンジョイ会参加者募集

親子で、仲間でお気軽に！
製作やゲーム、お菓子づくり、講習など、楽しく活動して友達の輪を広げましょう。園の行事へのお誘いなども行なっています。子育て中の悩みもお寄せください。

「いつ」毎月1～2回(年間14回予定)
土曜日の午前10時～11時30分
「対象」
幼稚園や保育園に入園していないお子様

問 認定子ども園むつひまわり幼稚園
佐々木・根谷 ☎ 22-11530

認定子ども園こすもす幼稚園 未就園児親子教室まめっ子サロン

「いつ・どんな」
4月26日(水)・5月31日(水)
6月28日(水)・7月26日(水)
8月30日(水)・9月27日(水)
10月25日(水)・11月29日(水)
12月20日(水)・1月31日(水)
2月21日(水)・3月20日(火)
いずれも午前9時～11時
たんぼぼ組と一緒に、幼稚園での生活を体験します。どうぞあそびに来てください。

問 認定子ども園こすもす幼稚園
工藤 ☎ 34-15255

社会福祉協議会 元気家族リフレッシュサロン

「いつ」6月30日(金)
午前10時～午後2時30分
「どこ」むつグランドホテル
「どんな」
講話、グループ懇談、温泉入浴、昼食

「対象」
市内にお住まいで、家庭で高齢者等を介護している方
「参加費」500円(昼食代等含む)
「申込締切」6月23日(金)

問 むつ市社会福祉協議会
☎ 33-3023

青森少年鑑別所見学会

「いつ」5月27日(土)
午前10時～11時30分
「参加費・定員」無料・30名
※電話でお申し込みください。

問 青森少年鑑別所庶務課
☎ 017-1776-15118
JAMSTEC
沿岸観察会・事前講演

◆講演会～沿岸観察会に向けて～
「いつ」5月27日(土)午後1時30分
「どこ」図書館
「定員・参加費」100名・無料
「どんな」
「底生有孔虫の殻形成過程について(仮)」

海洋研究開発機構

海洋生物多様性研究分野 豊福 高志
「下北半島周辺海域の生物環境変化(仮)」
海洋研究開発機構

第8回 沿岸観察会

「いつ」6月24日(土)～25日(日)
「どこ」下北自然の家、ちぢり浜
「どんな」
・磯での生き物の観察
・海藻や海草の分布モニタリング
・生き物の採集、サンプル処理
・公開講座(24日のみ)

「対象」小学生以上
※小学生は保護者同伴
「定員」30名程度※申込多数の場合抽選
「参加料」
無料※宿泊代、食事代は自己負担
「申込締切」6月2日(金)正午

問 海洋研究開発機構むつ研究所
研究推進グループ
☎ 45-11049 ☎ 45-11079
E mutsu-kansatsu@jamstec.go.jp
〒051-0002 中津町南根学北園根600番地

第10回むつ商工会議所会頭杯 各種大会開催

「いつ」いずれも6月4日(日)
「どこ」
◆ゴルフコンペ
下北スリーハンドレッドゴルフクラブ・200名(50組)
「スタート」午前7時32分(30分前集合)
「プレー代」6000円

「参加料」2000円
◆釣り大会
「どこ」定員 関根漁港・39名
「出船時間」午前5時30分前集合
「参加料」7000円
◆ボウリング大会
「どこ」定員 むつボウル・50名
「スタート」午後3時45分(15分前集合)
「参加料」3000円

共通事項

「参加資格」
むつ商工会議所会員、市内に在住または勤務されている方など

「申込方法」
参加申込書に必要事項を記入のうえお申し込みください。
「表彰式・懇親会」
同日午後6時よりプラザホテルむつにて開催。会費3500円。

問 むつ商工会議所 ☎ 22-22282
http://www.mutsu.or.jp/

むつ科学技術館だより

「いつ」5月3日(水)～7日(日)、中学生以下は入館無料！ 5月5日(木)の日は、先着30名のお子様にプレゼントを差し上げます！
◆「コミュニケーションシアター」
人気アニメコレクションシリーズ「わらしべ長者」(午前10時)「ふしぎの国のアリス」(正午)

・世界絵本箱シリーズ

「かじゅつ」たちのいるところ(他2本)

「いつ」5月28日(日)
午前9時～午後2時
「どこ」むつ来ささい館
※出店申込は5月1日(月)から受付。
出店料は1区画1000円です。

◆むつ来ささい館
青い森のハンドメイド仲間展
「いつ」5月19日(金)まで
「出展」
・ねいていぶ(ワイヤーアート)
・あおもりんご(靴下ぬいぐるみ)
・癒系(タティングレース、デコパージュ)
・R&Y(フラバンアート)

※G・W特別企画
「フックショップ&実演会」開催
展示作品の制作過程の紹介や制作体験(200～500円)ができます。

「いつ」5月7日(日)
午前10時～午後3時
問 むつ来ささい館 ☎ 33-18191

むつつ来ささい館フリーマーケット

「いつ」5月28日(日)
午前9時～午後2時
「どこ」むつ来ささい館

◆むつ来ささい館
青い森のハンドメイド仲間展
「いつ」5月19日(金)まで
「出展」
・ねいていぶ(ワイヤーアート)
・あおもりんご(靴下ぬいぐるみ)
・癒系(タティングレース、デコパージュ)
・R&Y(フラバンアート)

※G・W特別企画
「フックショップ&実演会」開催
展示作品の制作過程の紹介や制作体験(200～500円)ができます。

「いつ」5月7日(日)
午前10時～午後3時
問 むつ来ささい館 ☎ 33-18191

「あそびの日」2017

「いつ」5月27日(土)午前9時～正午
「どこ」しもきた克雪ドーム
「対象者」
障がいのある方も、どなたでも参加できます。

「参加費」無料
「持ち物」上履き、汗拭きタオル
「どんな」
岩手国体で紹介されたクラブをはじめ、ドッチビー、ディスクゴルフ、ディスクゴルフ、アキユラシー、ラダーゲッター、ペタンク、カプラなど自分に合ったスポーツを体験ください。昔あそびコーナーもあります。

「その他」
傷害保険は各自ご加入ください。県民カレッジの単位認定、むつ☆健康マイレージポイント取得

問 むつ下北地区レクリエーション協会
☎ 22-16912 (FAX兼用)



5月 May 14日

トントウの春フェスタ 2017

「いつ」5月14日(日)
午前9時30分～午後3時
「どんな」
・吉田ひとみアンソングコンサート
・お絵かき万華鏡作りコーナー
・キッズランドコーナー
・トントウの屋台村(有料)
・エネルギーイズDee本つりコーナー
・ふわふわコーナー

「入場料」無料
※詳細は、5月7日の新聞折込チラシまたはホームページで。臨時駐車場からのシャトルバスは午前9時20分より順次運行。

◆入館者50万人達成記念イベント
トントウビレッジがまもなく入館者50万人を達成することから、楽しいイベントをご用意。

50万人達成記念日当てクイズ(正解者には東通村特産品などをプレゼント)

「応募期間」
5月2日(火)～6月11日(日)

「いつ」5月27日(土)午前9時～正午
「どこ」しもきた克雪ドーム
「対象者」
障がいのある方も、どなたでも参加できます。

「参加費」無料
「持ち物」上履き、汗拭きタオル
「どんな」
岩手国体で紹介されたクラブをはじめ、ドッチビー、ディスクゴルフ、アキユラシー、ラダーゲッター、ペタンク、カプラなど自分に合ったスポーツを体験ください。昔あそびコーナーもあります。

☎ 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

消費生活センターだより

Vol.57
 次々と契約を迫る販売事業者にご注意ください!

訪問販売で次々と必要のない布団や家庭用電気治療器などを契約させられたという相談が増加傾向にあります。

〈事例〉
 ひとり暮らしの女性宅にリフォーム業者が訪問し、「お金がない」と断っても強引に契約書にサインをさせるなど、はつきり断ることができない消費者の気の弱さにつけ込み、次々と必要のない契約をさせられた。

〈ひとこと助言〉
 訪問販売事業者は、勧誘に先立って、消費者に売買契約の締結について勧誘する目的であることを告げなければなりません。また、消費者が契約を締結しない意思を表示したにもかかわらず、再び契約を締結するよう勧誘することは禁止されています。

◆消費者の財産の状況をはるかに超える金額の契約について、締結するよう勧誘する行為も禁止されています。

◆訪問販売業者が前記の行為を行なった場合は、契約締結日から8日間のクーリング・オフ(無条件解約)期間が過ぎても解約ができませんので、少しでも不安に感じた場合や、強引に契約を迫られた場合は、ひとりで悩まず、早めに相談しましょう。

◆必要がないものであれば、玄関前ではっきり断りましょう。

健康コーナー

集団健診と個別健診 あなたに合った方法で健康チェック

- ◆**集団健診** 指定された日時・会場で受ける健診です。日程は、健康づくりカレンダー(P.2~3)でご確認ください。
- 【午前】
胃・大腸・肺がん検診、肝炎ウイルス検診、特定健診(国保)、後期高齢者健診、結核検診、一般健康診査
- 【午前・夜間】
子宮頸がん検診・乳がん検診、骨密度検診
- ◆**個別健診** 指定された医療機関で受ける健診です。健診日を自分で予約し受診します。
- 【特定健診(国保)・後期高齢者健診を受けられる医療機関】
・田村胃腸科内科医院・むつりハビリテーション病院・みちのくクリニック・川内診療所・三上医院・大畑診療所・村中内科心療内科医院・前田内科医院・むつ総合病院
- 【子宮頸がん検診を受けられる医療機関】
・北村医院むつレディースクリニック・中央レディースクリニック・むつ総合病院
- ◆**健診の流れ**

 1. 健診の申し込みをする
～個別健診の方は、医療機関に検診日を予約してください～
 2. 健診案内と必要書類が届く
 3. 健診を受ける
 4. 健診結果が届く

平成29年度より、前立腺がん検診および30代の乳がん検診は、市の検診として実施しないこととなりました。前立腺がん検診に関しては、集団健診にて2,160円で自己検診の機会を設けますので、ご希望の方は健診当日、受付へお申し付けください。

☎ 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2584

健康マイレージ当選者の喜びの声

平成28年度「むつ☆健康マイレージ」チャレンジ達成者第2回目の抽選でムチュラン賞当選者の喜びの声です。お徳がいっぱいの「むつ☆健康マイレージ」。平成29年度はあなたも健康チャレンジしましょう!!



マイレージをきっかけに、会社(むつ市すこやかサポート事業所の大湊精電社)の仲間と健康マイレージにチャレンジしています。これからも続けていきます。

☎ 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2572

5月のハローベビー教室 ～夫婦・家族での参加大歓迎～

妊婦さんや旦那さん同士で、体験を中心に楽しく勉強します。妊婦さんのみの参加や里帰りされている妊婦さんも大歓迎です!健康マイレージ100ポイントです!

〈いつ〉10日(水)、17日(水)、24日(水)、6月1日(木)
 午後6時30分～8時(受付午後6時15分～)

〈どこで〉下北文化会館
 詳しくは、市ホームページや平成29年度健康づくりカレンダー、電話で確認のうえお申し込みください。
 みなさんの参加、お待ちしております!

☎ 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2572

5月の献血受付日程

16日(火)	むつ高等技術専門学校 マルチステーションむつ	10:45～12:00 13:30～16:30
18日(木)	サンデーむつ中央店	9:30～12:00 13:30～16:00
26日(金)	むつ市役所本庁舎	10:45～12:00 13:30～16:30
27日(土)	ユニバースむつ旭町店	9:30～12:00 13:30～16:00

☎ 健康推進課献血担当 ☎ 22-1111
 内線 2587

5月の在宅当番医

3日(水)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
4日(木)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
5日(金)	北村医院むつレディースクリニック	☎ 22-2135
7日(日)	田村胃腸科内科医院	☎ 22-3101
14日(日)	千田医院	☎ 22-2639
21日(日)	中央レディースクリニック	☎ 24-3151
28日(日)	角田整形外科医院	☎ 22-7945

〈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

むつ下北薬剤師会 5月の休日お薬電話相談

3日(水)	横町調剤薬局	☎ 22-0118
4日(木)	金匱堂薬局	☎ 22-3134
5日(金)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
7日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
14日(日)	しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
21日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
28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

春長けて信号待ちのその先に逃げ水遊びぬ今年初めて
 夏
 秋
 冬

入學も卒業もあり三人の子を持つ息子をただに身守る
 葛西秀子

眠りからさめたるごとき君子蘭紅き花芽をのばして笑まふ
 加藤くに

歩道行く日増しに融ける雪眺め足下軽し春はもうすぐ
 津田美代

香解露空に吸はるる閑根橋
 阿部隆子

香解風子等の笑顔のはじけたり
 宮浦雅子

朝日浴び我が家の初湯濃々園
 大森順子

千柿は土偶の色よ今日も晴
 菅浦川タカエ

裏山は採り放題の落の墓
 相馬禮子

鳥曇りまた人送る鉦の音
 山田富江

折れた針私一人の針供養
 真手スエ

縫針の穴のうやむや春の闇
 中西かつよ

乗継ぎのホームで一句風光る
 中村悦子

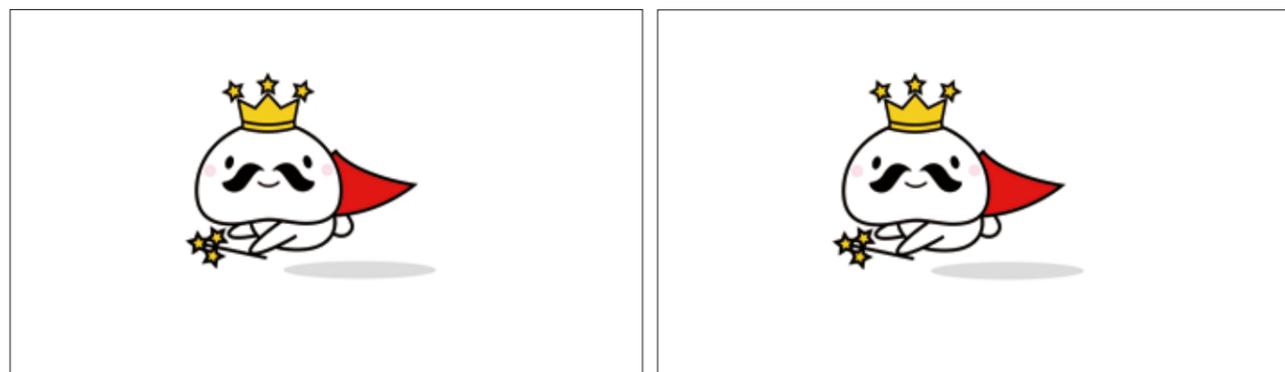
留守宅の池を訪れ春の鴨
 石澤弘子

老いてこそみんなが認める位置がある
 織田澄香

順番を待って眠りを深くする
 石倉岳人

遠回りしてから拾った運もある
 瀧尻善英

錆び止めをきかせてみたい自己主張
 吉田大吉





4月6日(木)
全国制覇
 杉山樺音さん 全国JOC 400m個人メドレー優勝
 スイミングアカデミーむつ所属の杉山樺音さん(田名部中学校3年)が3月27日から30日まで開催された全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会の400m個人メドレーで優勝し、報告しました。
 この日は、大会に先立って参加した日本水泳連盟シンガポール遠征での体験談も報告。体の大きな外国の選手たちと肩を並べて戦った試合模様や、同じく日本を代表して参加した選手達との交流などを教えてくれました。
 さまざまな質問にしっかり答えていく杉山さんの姿に、精神的にもますます強くなっている様子が見てとれました。
 杉山さん、おめでとうございます。

3月13日(月)
「かわ」と「まち」をつなぐ
 田名部川かわまちづくり 国土交通省支援制度登録

「かわまちづくり」とは、地域活性化のために景観、歴史、文化および観光基盤など地域がもつ「資源」や「知恵」を活かし、「河川空間」と「まち空間」が融合した良好な空間形成を目指す取組みです。
 この制度に登録されたことにより、地域のみなさまが日常的に親しみ、安全に利用できる管理用通路や植樹、ベンチなどの整備、イベントを川沿いで開催するなど、市民のみなさまが安らげる地域交流の場を県と連携して創出し、国の支援を得ながら地域の活性化を推進していきます。



3月15日(水)
海自の味 陸へ進出
 大湊海自カレー調理法伝授
 「大湊海自カレー」の提供へ向け、海上自衛隊大湊基地所属の10部隊の秘伝カレーが続々と各店舗へ伝授されています。
 この日は、護衛艦はまぎりで食されている一押しのカレーが「安渡館カフェテリア憩-ikoi-」に伝授されました。伝授を受けた料理長の川井さんは、「自衛隊の基地があるまちでしか出来ない取組み。たくさんの方に食べていただき、むつ市の魅力を知っていただきたいです。」と話していました。

市内各地の話題をお届けします!
あつと 陸奥覧
 MU CHU RAN



安全運転の願い
 交通安全宣言大会・パレード

4月6日から15日までの春の交通安全運動にあわせ、交通安全宣言大会ならびに交通安全パレードが行われました。
 交通安全宣言大会では、柳町ひまわり保育園の年長組の園児21名が「道路への飛び出しは絶対にしません。」と元気な声で宣言し、参加者のみなさんとお約束をしました。
 また、青空の下で行われたパレードには、園児の他、各団体総勢約250名が参加し、沿道のみなさんやドライバーに交通安全を呼びかけました。
 雪がとけ、運転しやすい時期となりましたが、ドライバーのみなさんの安全運転をお願いします。



海の防人 地域のほまれ
 海上自衛隊練習艦隊入港



今年も4月9日(日)から11日(火)までの3日間、海上自衛隊大湊基地に練習艦隊「かしま」「やまゆき」「はるさめ」の3隻が入港し、実習幹部のなかで地元出身者として金澤正孝3等海尉があいさつに訪れてくださいました。
 金澤3等海尉は、中学3年生から高校3年生までを横浜町で過ごし、県立田名部高校を卒業しています。
 今後の訓練では、5月から世界各地の海で訓練に励み、11月に帰国する予定とのことです。

地域のみなが見守るまちへ
 みんなで見守る協定



高齢者など地域での見守りが必要な方々が住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援することを目的としたむつ市と民間事業者等の連携「みんなで見守る協定」を公共交通機関やタクシー事業者など、新たに15の事業者と締結しました。これにより締結事業者は59事業者となり、地域のみなさまの見守りの目がより充実することになります。
 いつもお会いする方の、いつもと違う様子。地域みんなで見守っていきましょう。

この人 むっつちゅ星

有限会社大湊ベーカリー代表取締役 蛭名和子さん



大湊新町にて総菜、パン、弁当などの販売を手がける有限会社大湊ベーカリー店主の蛭名さん。店内に並ぶ100を超える手作りの総菜品を作るため、毎日午前2時から調理場に立ちます。それを聞いて驚くこちらの表情を察し「働くことが大好きだから大丈夫。」と笑顔を見せる蛭名さんは、病気をしたことがないと言います。

そんな健康そのものの蛭名さんは、昨年「ヘルシーバランス弁当」というお弁当を作り、販売しています。

糖尿病を患っていたお父さんの食事を気にかけていたご自身の経験や、世の中が「健康、ヘルシー」について動き出していることを感じていた蛭名さんのもとに、市の健康推進課がヘルシーバランス弁当の作り手を募っているという話が舞い込んだのがきっかけでした。

「調理学校で少しはカロリー計算などを学んだとはいえ、自分で計算してレシピを作るのは難しいですよ。でも、栄養士さんが考えてくれるレシピを実現するのなら、お手のもの。」

昨年1年間で約2000食を売り上げたヘルシーバランス弁当は、出汁や酸味を上手に活用し、食べ応えを演出しています。

「最初は味が薄いと思うかもしれませんが、慣れてくるととっても美味しいですよ。」と蛭名さん。

その笑顔がみなさんの健康を守ります。



下北ジオパーク認定ジオガイド 養成講座受講者募集

私たちが暮らす大地と、それに由来して育まれた自然や人々の暮らしとの関わりを自らの言葉で、楽しく、わかりやすく、魅力的に伝えることができる「ジオガイド」は、ジオパークの推進にとって重要な存在です。

下北ジオパーク推進協議会では、ジオパークの視点を踏まえ、下北のさまざまな魅力について広く深い知識と情報を持ち、それらを上手に活用した質の高いガイドツアーを提供できるジオガイドを養成・認定するため、「ジオガイド養成講座」を開催します。

〈受講要件〉

下北ジオパークのジオガイド認定をめざし、認定後は下北ジオパークの取組みと連携しながら、主体的・恒常的にジオガイド活動を実践していただける方。年齢・性別・職業不問です。

※上記要件を満たしていない場合でも、ジオガイド志望者を優先した講座であることをご了承いただいたうえで、下北について学びたい方の、関心のある講座のみの聴講も可能です。

〈いつ〉 5月下旬～12月

〈申込方法〉

ジオパーク推進課で配布する要綱をご覧のうえ、必要書類を提出してください。

〈申込締切〉 5月19日(金)

※詳細はお問い合わせいただくか下北ジオパークホームページをご覧ください。

問 ジオパーク推進課 ☎22-11111 内線2812

E geopark@city.mutsu.lg.jp

H <http://www.shimokita-geopark.com/>

