

広報

# MUTSU



むつ

10  
2017

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

## 特集 いのちをつなぐ

目次 contents

- 2 特集 いのちをつなぐ
- 7 健康コーナー
- 8 information
- 18 国際交流
- 19 消費生活センターだより 他
- 20 図書館だより
- 21 あっと陸奥覧
- 24 この人むつちゅ星 他





# 特集 いのちをつなぐ



父と母から生まれた娘として、  
愛される妻として、  
子を授かった母として、  
大切な友に囲まれた仲間として、  
仕事を持つ社会のひとりとして。  
いろんなところで輝いている  
あなたの笑顔を守りたい。

今日、日本人の死亡原因で最も多い割合を占める病気「がん」。  
そのなかで最近特に注目されているのが、主に女性が罹患するとされる「乳がん」です。乳がん患者は年々増加し、今や女性がかかるがんの中で一番多いがんとなりました。その割合は11人に1人。40歳代から50歳代をピークに発症や死亡が多く、また若い年代がかかることも年々増えている病気です。  
さまざまな場面で、女性として、あなたの笑顔が持つ力はとても大きい。

そして男性のみならず。大切な家族や仲間が「もし乳がんになったら」、あなたは何を考え、どう生きますか。乳がんは、男性にとっても決して無関係な病気ではありません。乳がんは早期に発見され、適切な治療が施されることにより90%以上は治ると言われています。  
今号の広報むつが、ひとりでも多くの方に乳がんについて考えていただくきっかけになれば幸いです。

## ある患者の体験

### 病

気と無縁だった私にとって、乳がんは遠くにある存在でした。

あの日、そろそろ残業も終えようかと思っていた時間。たまたま脇の下に手をあてたときに感じた「こりっ」とした感触が乳がんであると断定されたのは、それから半年経ったころでした。

これからどんなことが起こるのか想像もつかず、正直に言うところ最初は他人事のような感覚でした。でも夫はショックを受けていたようです。「治療費はどうする？仕事は？子どもたちは？」

子どもには、はつきりしたことが判ってから説明しようと、最初は黙って通院しました。自分の母親が「がん」だと知り、「死んじゃうの？」と思わせたくなって、でも、子ども心に「何か変だ。なぜお父さんとお母さんは二人で通院するの？」という不安があったようです。あとになって娘が「両親が通院する姿を理由も判らずに見るのは不安だった」と号泣し、自分のことで精一杯で子どもの気持ちに気づいてあげられていなかったことに気づきました。

ごめんね。不安だったよね。ママ間違ってたね。これからはきちんと説明するね。

ご主人と一男一女のお子さんの4人家族で、自身も職をもつ女性。30歳代で乳がんを患った彼女が、ご自身の経験を話してくださいました。

それからは、抗がん剤を使用すれば副作用で髪の毛が抜けてしまうことも伝え、心の準備をさせました。暗い顔をしたって仕方がないので、一緒にかつらを見に行つては、どれが似合うかなんて話も楽しげにしました。

今は、一連の検査、手術、治療を終え、再発防止のためのホルモン治療に入っています。調子が良くない日もありますが、休んでいられないのも実際のところ。特に病前と変わらず接してくれる夫にも、それはそれで、「病人扱いしない優しさ」かなと思っています。

リンパ節にできた腫瘍だったため、マンモグラフィ検査では見つけ出すことができなかった私のがんは、何気なく触った自分の手で発見しました。

検診を受けることは当然大事ですが、早く見つけて、がんが小さいうちに策を講じるためには、セルフチェックも重要な意味を持っていると感じています。



写真はイメージ

## 医師の願い

下北地域の乳がん対策の最前線に立つむつ総合病院外科の山田医師にお話を伺いました。

アメリカでは8割以上の女性が乳がん検診を受診していて、「乳がんはかかりやすいけど、治りやすい病気」というのが欧米での考え方です。

一方日本では、乳がん検診の受診率は非常に低く、むつ市の受診率は県の統計で約2割程度。現在むつ市では年間約50人ほどの女性が新たに乳がんと診断されていますが、ステージ1の方は少なく、すでにステージ4に進行し、手術で治療することが難しい状態の方が1割ほどいます。

検診の機会をうまく活用して、早期に発見される状態が望ましいわけですから、私たちや行政は「いかに検診を受けやすい環境を作るか」その努力が必要になってきます。



むつ総合病院外科副部長  
山田 恭吾 医師

患者さんと接する中で、心に残っている方はたくさんいます。ステージ4の患者さんに標準治療を施しましたが再発。その後学会などで発表された新たな治療法と一緒に頑張り、予後が無いのではと思われた患者さんが社会復帰したときのことは忘れられません。ご自身やご家族が積極的に治療したいと言ってくださったので、一緒に闘っていったと思っています。  
日本人にとって「がん」という診断は非常に怖いことなんでしょう。それが原因で検診すら受診しないということがあるのかもしれないが、早期に発見されれば治る病気です。  
ぜひ、乳がんのことを意識して、検診を受けてください。

## 乳がんとは

乳房にできる悪性腫瘍。母乳を乳頭まで運ぶ役割を持つ「乳管」から発生することが多く、乳房の変化に気づかずに放置してしまうと、がん細胞が増殖し、リンパや血液の流れによって肺や肝臓、骨など他の臓器にまで及ぶ。

女性の罹患率が非常に高く、30歳代から増加し始め、50歳前後でピークを迎えるが、早期に発見され適切な治療を受けた場合は90%以上の方が完治する病気と言われる。

あなたと、

あなたを大切に思う全ての人を守る

# 早期発見のために できること



## 検診受診

### ステップ1

検診の申込みを予約

希望する検診日を決め、むつ市役所へ電話等でご連絡ください。



日程は市ホームページまたは健康づくりカレンダーで確認!

### ステップ2

必要書類が届きます



検診日の約2週間前に検診の案内と問診票が届きます。検診当日の流れや検診料金(無料になる方の要件も)、受診の際の注意点などについて記載されていますので確認しましょう。

### ステップ3

検診を受ける

問診票、保険証など必要物品を持参して受診していただきます。検診(撮影)時間は、1人3~5分程度です。



乳がん検診は検診車の中で行われます。



装置が回転することで、上下左右に挟んで撮影します。



これがマンモグラフィ検査の装置。

### ステップ4

検査結果が届く

検診後1か月程度で結果通知書が郵送されます。精密検査が必要との判定を受けた場合でも、それが必ずしも乳がんというわけではありませんので、必要以上に心配せず、乳房を診察している外科や乳腺専門外来で精密検査を受けましょう。

## 自己検診 (セルフチェック)

市が行う検診は40歳以上の方を対象としていますが、自己検診(セルフチェック)は、どの年代の方も行うことができます。乳がんは、自分で観察したり触れたりすることによって発見できる数少ないがんですので、毎月生理が終わって4~5日後くらい、閉経後の方は毎月日にちを決めて行いましょう。

チェックするポイントは以下です。

- ・乳房の変形や左右差がないか
- ・ひきつれがないか
- ・ただれがないか
- ・しこりがないか
- ・えくぼのようなへこみがないか
- ・出血や異常な分泌物はないか

### ステップ3

おやすみ前にお布団の上で

仰向けに横たわります。肩の下に薄いクッションなどを敷くと調べやすくなります。

腕を上げて乳房の内側半分を、腕を下げて乳房の外側半分を指の腹で軽く圧迫しながら調べます。

わきの下に手を入れ、しこりがないか指の腹で調べます。



もし、いつもと違う感覚があったなら、速やかに医療機関を受診してください。

### ステップ1

入浴前に鏡の前で

両腕を下げた姿勢で、乳房や乳頭を観察。

両腕を上げて正面・側面・斜めを鏡に映し乳房を観察。

乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液がないか調べます。



### ステップ2

入浴中にお風呂場で

手に石けんをつけて滑りやすくしてチェックすると、凹凸が判りやすくなります。

腕をあげ、乳房の表面を渦を描くように触り、しこりやこぶなどがなければ調べます。

指先をそろえてわきの下に差し入れ、リンパ節が腫れていないか確認します。



## 検診を受けて

市が行なっている乳がん検診を受診されている方に、検診を受ける意義と実際の検診の様子を伺いました。

田中さん

私は検診を受ける以前に「もしかして?」ということがあり、先に病院を受診した経験があります。幸いそのときは良性のものでしたが、それからは検診を毎回受けています。問題ないと判ると安心につながります。検診は受けるべきだと思っています。

事実。日頃から検診を受けるということは大事だと思います。私たちが子どもがいるので、まだまだ死ぬわけにはいかないんです。病気になることは、自分一人だけの問題じゃないと思っています。

中学生のころ母が乳がんで左胸を摘出していることから、自身も乳がんリスクはあるかもしれないと思い毎回受診しています。やはり何もなければ安心ですね。

職場の若い同僚から「受診したことがない人は、実際に行くまでどんなことをするのか判らず不安でストレスがある」という声を聞いたことがあります。

お二人

健康な毎日にいる場合だとつい検診受診を後回しにしてしまいう気持ちも解ります。でも何か起きてからでは遅いのも

でも終わってしまえば「こんなものなんだ」程度です。経験者としての感想ですね。検診スタッフには男性もいますが、医療スタッフですので、安心して抵抗なく受診できる態勢が整えられていますよ。



乳がん検診を受診する大切さを話してくれた田中さん(左)と柴さん(右)。

## 職場での 検診環境

現在みちのく福祉会には13の事業所があり、210名を超える職員の約7割、約150名程が女性です。

乳がんや子宮頸がんの検診は、これまで職員個人で受診してもらっていました。事業所としては、「受診してください」と声がけする程度だったんです。

しかし、仕事している職員が自分で申し込んで時間を作って受診しに行くのは、なかなか気が向きませんよね。

じゃあ事業所で一括して申し込んで予約を取って時間を作ってあげましょうということで、市の検診を活用して「受診させる」環境作りを、費用もこちらで負担するようにしました。

そこには、職員数が徐々に増え

社会福祉法人みちのく福祉会では、職員の健康管理の観点から、乳がん検診受診を積極的に勧め、受診しやすい環境作りを進めています。

できたことに伴って病気を患う職員も出てきたこと、特に女性疾病の場合、これだけ女性が多い職場なので、検診をきちんと受けていただき早期発見・治療で長く働いていただきたい、という私たちの思いがありました。

職員が病気で欠けてしまえば、事業が成り立ちません。病気で仕事ができないことは、本人にとっても、ご家族にとっても、事業所にとっても大きな損失なんです。

平成28年度から始めたこの取り組みで、検診の結果何らかの症状が認められ、すぐに入院し手術した職員もいました。彼女からは「検診受診を促してもらって本当に良かった」という嬉しい言葉もいただき、この取組をスタートして良かったと心から思っています。



乳がん検診を受診する職員へ積極的に促し、職員が健康に長く仕事ができるよう願う社会福祉法人みちのく福祉会の本部職員のみなさん。お話は、高橋事務課長(前列右)に伺いました。

病気を防ぐことで、ひとつの命が繋がります。それは、家庭で、社会で、とても大切な「人」という宝物を守るといふこと。そうやってつなげた命が、むつ市の未来をつなぎます。



## 10月は、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン 大腸がん検診を実施します

市で実施する大腸がん検診は、便の中に血液が含まれていないか確認する検診です。

**2日分の便を採取し容器を提出するだけの簡単な検診**ですので、今年度まだお受けになっていない方はぜひお申し込みください。

<いつ> 10月31日(火) <どこで> むつ市役所

### 【大腸がん検診の流れ】

#### ①申込み

健康推進課へ10月24日(火)までにお申し込みください。詳しいご案内、大腸がん検診容器をお送りします。



#### ②家で2日分の便を容器に採取します

#### ③市役所に大腸がん検診の容器を持ってくる

当日は短時間で終了します。

#### <持ち物>

- ・大腸がん検診容器(2日分の便をとったもの)
- ・記入済みの問診票
- ・大腸がん検診料金560円

※下記に該当する方は無料です

40歳の無料がん検診対象の方、50歳・60歳の無料大腸がん検診対象の方、平成30年3月31日までの到達年齢70歳以上の方、市民税非課税世帯の方、生活保護の方

#### ④検診結果の確認

後日手紙でお知らせします。

問 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2575

## 10月の献血受付日程

14日(土)	むつ産業まつり (まさかりプラザ)	10:00~12:00
		13:30~15:00
15日(日)	むつ産業まつり (まさかりプラザ)	9:00~12:00
		13:30~16:30

健康マイレージ100ポイント

問 健康推進課献血担当 ☎ 22-1111  
内線 2587

## 10月の在宅当番医

1日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
8日(日)	三上医院	☎ 22-1011
9日(月)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
15日(日)	中央内科クリニック	☎ 28-4550
22日(日)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120
29日(日)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033

(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

問 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

## むつ下北薬剤師会 10月の休日お薬電話相談

1日(日)	おき薬局	☎ 090-3369-5051
8日(日)	松木調剤薬局	☎ 22-4920
9日(月)	アイン薬局東通村店	☎ 28-5270
15日(日)	あけぼの調剤薬局	☎ 090-3122-9183

(時間) 午後6時~10時

問 休日お薬電話相談事務局

(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

## インフルエンザワクチン 接種費用を助成します

予防接種法に基づく高齢者と、生後6ヶ月~小学6年生のお子さんを対象に接種費用の助成をします

<接種期間> 10月16日(月)~平成30年1月31日(水)

<助成対象者>

- ① 65歳以上の方(個別通知します)
- ② 60~64歳で心臓・腎臓、呼吸器の疾患、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの方(申込みが必要です)
- ③ 生後6ヶ月~小学6年生のお子さん(申込みが必要です)

<接種費用>

対象者 ①生活保護・非課税世帯の方 800円  
②上記以外の方 1800円  
③小児 一律、1人2000円の助成  
医療機関の接種費用から助成額を差し引いた額が自己負担額です。一回あたりの助成ではありません。

<助成券申込開始日> 10月10日(火)

問 健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2575

## 「いい歯の日事業」開催

### 無料歯科検診・フッ素塗布実施

<いつ> 10月21日(土)午後1時30分~4時

<どこで> 下北文化会館2階

<どんな> ①無料歯科検診、歯のなんでも無料相談

②無料フッ素塗布(事前の歯みがき必要)

③ブラッシング

④展示コーナー

栄養、たばこ、こころコーナー、血管年齢等の測定、ピンクリボンプロジェクト

※①~③のいずれかを受けると歯に良いカルシウムたっぷり料理の試食があります(無くなり次第終了)

<その他> 健康マイレージ100ポイント対象事業

問 健康推進課歯科保健担当 ☎ 22-1111 内線 2583

# 10月2日(月)

午後5時30分~ 市役所本庁舎開放エリア

市役所本庁舎ライトアップ  
~ピアノ演奏とともに~



## ムチュリー・ピンクリボンプロジェクト Presents 光でつなぐピンクリボン

特別講演むつ総合病院山田医師による「今がその時!!  
乳がん検診」他お楽しみ企画。参加自由。

## 10・11月 各イベントで展示ブースを展開

がん患者支え合いフォーラムにて  
10月1日(日) 正午~午後3時 下北文化会館

### 産業まつりにて

10月14・15日(土・日) 午前10時~午後3時  
むつ来さまい館

### いい歯の日の事業にて

10月21日(土) 午後1時30分~午後4時  
下北文化会館

### むつ市地産地消運動協力店感謝祭にて

11月11・12日(土・日) 午前10時~午後3時  
市役所本庁舎

### 健康ウォーキング大会にピンクを 身につけて参加しよう!(要予約)

10月9日(月) 午前9時30分~午後0時30分  
市役所本庁舎

### 乳がん検診日の追加を決定(要予約)

平成30年1月11日(木) 午後5時~6時  
平成30年1月19日(金) 午後0時30分~1時30分  
平成30年1月26日(金) 午後0時30分~1時30分  
平成30年2月1日(木) 午後0時30分~1時30分  
いずれも下北文化会館  
10月2日(月)より申込み開始(託児希望者は申込み時にお伝えください。)

お問い合わせ先

むつ市保健福祉部  
健康推進課

〒035-8686  
むつ市中央一丁目8番1号  
☎ 0175-22-1111 内線 2573・2575  
FAX 0175-22-5044  
mail mt-kenkou@city.mutsu.lg.jp

乳がん検診については  
こちら



ムチュリー・ピンクリボン  
プロジェクトについて  
はこちら



ピンクリボンに込める願い  
ムチュリー・ピンクリボンプロジェクト

特集 いのちをつなぐ



# 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](mailto: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>

## 9月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	58,922人 (-33人)
むつ地区	46,380人 (-6人)
川内地区	4,015人 (+6人)
大畑地区	6,950人 (-22人)
脇野沢地区	1,577人 (-11人)
世帯数	29,227世帯 (+6世帯)
	( )内は前月比

### 平成30年「むつ市成人式」開催

市内に住所がある方には、10月上旬より案内ハガキを送付しますが、9月1日以降に転入された方や案内ハガキが届かない方は、お問い合わせください。また、就職・進学等で、市内に住所がない方も参加できますので、ご希望の方はお問い合わせください。後日、案内ハガキをお送りします。

〔いつ〕平成30年1月7日(日)  
 ※「成人の日」の前日開催  
 午後1時30分～2時30分まで  
 (12時30分から受付開始)  
 〔どこで〕下北文化会館・大ホール  
 〔対象〕平成9年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方



### ◆成人代表募集!

成人式の式典で、記念品授与のお礼のこぼれ及び成人代表挨拶を述べてもらう代表者男女各1名を募集します。応募多数の場合は抽選となります。

〔応募条件〕  
 成人対象者で、式当日と前日(ハール)に必ず出席できる方。  
 〔応募締切〕10月31日(火)  
 〔応募方法〕  
 必要事項(氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・職業)を、電話・FAX・窓口・ハガキのいずれかで提出ください。

〔生涯学習課〕  
 ☎ 22-1111 内線 3143  
 ☎ 22-1488

### 税務課からお知らせ

◆第5期納期限は10月31日(火)  
 市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第5期納期限は10月31日(火)です。

### 6月に第1期～8期分の納付書をまとめて送付していますので、納期限までに納付してください。

◆税務課 夜間・休日窓口を開設  
 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市税等の納付を受付しています。仕事などで日中に金融機関等での納付が難しい方は、どうぞご利用ください。※納税相談も随時行なっています。

〔いつ〕10月25日(水)～31日(火)  
 (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  
 (どこで)本庁舎税務課

〔税務課収納担当〕  
 ☎ 22-1111 内線 2232

また、古い保険証は、10月1日以降にハサミを入れるなどして処分してください。

郵便物の再配達等については、投函された不在連絡表をご確認のうえ、直接郵便局へ依頼してください。一定期間経過後、配達出来なかった保険証は市役所に返戻され、保管されることとなります。

なお、有効期限の短い保険証(短期証)は、税務課窓口での交付となります。

〔国保年金課国保担当〕  
 ☎ 22-1111 内線 2435

優秀作品には賞状および特典があります。

応募資格、応募方法、応募申込書等の詳細は市ホームページをご覧ください。

〔募集期間〕  
 平成29年9月1日(金)～10月31日(火)まで

〔募集する市営住宅〕  
 ・板子塚団地(1戸)  
 家賃1万1800円～1万7800円

〔産業振興課〕  
 (むつ☆ビジネスプランコンテスト) 実行委員会事務局  
 ☎ 22-1111 内線 2652



◆国民健康保険 被保険者証更新  
 10月以降の新しい保険証は、9月中旬から下旬にかけて簡易書留で配達されています。新しい保険証が届いたら、記載事項をご確認ください。

〔最優秀賞には賞金30万円〕  
 むつ☆ビジネスプランコンテスト  
 市では、地域の活性化につながる新ビジネスの発掘による事業の拡大や次世代を担う若者等の人材育成を目的に「むつ☆ビジネスプランコンテスト」を開催し、地域資源の活用や地域の課題を解決するビジネスプラン、ビジネスアイデアを募集します。

ご連絡をお願いします。

飼いや犬の登録をしていない場合、予防注射会場で登録と注射の両方を行うことができます。別途登録料が必要ですので、ご注意ください。

飼いや犬のしつけは、飼い主が責任を持って行いましょう。

〔いつ〕10月17日(火)～24日(火)



詳しくはこちら

時 日時	場 場所	問 問合先・申込先
教育相談	時 土・日・祝日を除く毎日9:00～16:00 場 教育研修センター ☎ 22-0974	問 相談専用電話 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 場 市役所本庁舎産業振興課内 ☎ 22-1353	問 むつ市消費生活センター 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 場 市役所本庁舎内サテライトスポットむつ ☎ 22-1146	問 ジョブカフェあおもりサテライトスポットむつ 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 場 市役所本庁舎市民相談室 ☎ 017-752-6755	問 消費者信用生活協同組合青森相談センター 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 場 市役所本庁舎生活福祉課 ☎ 22-1111 内線 2542	問 生活福祉課 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 場 社会福祉協議会(市役所本庁舎内) ☎ 22-2731	問 むつ市社会福祉協議会 祝日の場合は翌日に相談を受けます。

・外山団地(1戸)  
 家賃1万1400円～2万2400円

〔募集期間〕  
 10月2日(月)～13日(金)※土日祝除く  
 (入居予定日)12月1日(金)

〔建築住宅課市営住宅管理担当〕  
 ☎ 22-1111 内線 2758

◆第8回青少年健全育成地域研修会開催のお知らせ  
 市とむつ市青少年健全育成推進員協議会では、青少年の健全やかな成長を願い、「地域の子どもは地域で守り育てよう」をスローガンに、市民のみならずと青少年を取り巻くさまざまな問題について考察するための研修会を開催しています。今年度は全国を飛び回る人気講師の矢野大和さんより、命の大切さや家族の絆についてお話をさせていただきます。

〔いつ〕10月19日(木)  
 午後1時30分から  
 (どこで)むつ来さまい館  
 〔児童家庭課青少年・社会担当〕  
 ☎ 22-1111 内線 2513

◆環境政策課環境衛生担当  
 ☎ 22-1111 内線 2454

◆むつ市子ども・子育て会議 委員募集  
 市では、子ども・子育て支援法第77条に規定される事項を調査審議するための委員を募集します。

〔募集人数〕3名  
 〔任期〕平成29年11月22日(水)から2年間  
 〔募集期間〕平成29年9月19日(火)～10月6日(金)  
 〔応募資格〕  
 ・市内在住の乳幼児から小学6年生までのお子様のある保護者の方  
 ・平日の日中に開催する会議に出席できる方  
 ・国または地方公共団体の議員も

各種相談日程
法律相談 時 10月27日(金) 12:30～ 場 市役所本庁舎市民相談室 ☎ 22-1111 内線 2154 予約受付は10月2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 10月11日(水) 12:30～ 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 10月18日(水) 10:00～15:00 場 マエダ本店 ☎ 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。
人権相談 時 祝日を除く月・水・金曜日 10:00～17:00 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 10月5日(木) 10:00～15:00 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。
健康なんでも相談 時 土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15 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。

◆秋の狂犬病予防集注  
 市内各地を巡回  
 詳細な日程や実施場所は、案内はがきやホームページをご覧ください。案内はがきの届いた犬をすでに飼育していない場合、登録抹消手続きが必要ですので、

しくは常勤の公務員でない方 ※応募方法など詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

障がい福祉相談会・障がい福祉サービスマ説明会のお知らせ

10月22日(日) 午前10時～午後3時

マエダ本店1階

地域包括支援センターから

あんどカフェ(認知症カフェ)

10月11日・11月8日・12月13日

65歳からの元気生活を応援 介護予防講演会の開催

65歳からの「フレイルの予防」

川島雄三徳会 会長 高瀬 厚太郎氏

特別公開講座

歴史と戊辰戦争から150年。斗南藩との地縁によるむつ市と皇室とのゆかり

10月14日(土)

午後1時30分～3時30分

10月14日(土)

ポイ捨ては地域住民に多大な迷惑をかけるとともに、環境の悪化を招きます。

たかが空き缶一つであっても、ポイ捨ては不法投棄という犯罪ですので、絶対にやめましょう。

また、「ごみを捨てられない環境づくり」をすることも大切です。

日頃から清潔な環境づくりを心がけ、柵を設けるなどして不法投棄をさせないよう土地を管理しましょう。

※不法投棄は犯罪です。法律により5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金、法人に対しては1億円以下の罰金に処せられるなど厳しい罰則が設けられています。

不法投棄は犯罪です。法律により5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金、法人に対しては1億円以下の罰金に処せられるなど厳しい罰則が設けられています。



環境政策課廃棄物対策担当

22-11111-内線2461

大畑公民館ゼミナール受講生募集

蕎麦打ち体験教室

11月14日(火)

午前9時30分～正午

定員・教材費20名・実費

べこもち教室

10月16日・2月13日(いずれも火曜日)午前9時～正午

定員・教材費20名・実費

大畑公民館 34-12321

10月は「木づかい推進月間」です

県内には、スギやアカマツ、ヒバなど木材として利用できる木がたくさんあります。

産材を私たち県民が住宅や家具などに利用することで、森林整備の推進をはじめ、山地災害や地球温暖化の防止にも貢献します。

さらに、木材の輸送距離の短縮に伴う二酸化炭素排出量の削減や地元の産業振興にもつながります。

人と環境に優しくエコな県産材を生活に取り入れ、「木材の地産地消」に取り組んでいきましょう。

青森県では、下北半島縦貫道路の一部であるむつ都市計画道路を変更するため、次のとおり説明会及び公聴会を行います。

むつ都市計画道路の変更 説明会・公聴会の開催

青森県では、下北半島縦貫道路の一部であるむつ都市計画道路を変更するため、次のとおり説明会及び公聴会を行います。

説明会・公聴会の開催

青森県では、下北半島縦貫道路の一部であるむつ都市計画道路を変更するため、次のとおり説明会及び公聴会を行います。

説明会・公聴会の開催

青森県では、下北半島縦貫道路の一部であるむつ都市計画道路を変更するため、次のとおり説明会及び公聴会を行います。

説明会・公聴会の開催

むつ市市民大学

公開講座

文化・川島雄三映画監督(仮)

10月12日(木)

午後1時30分～3時30分

中央公民館 講堂

地域包括支援センター

22-11111-内線2556

川内地区

10月18日(水)

川内庁舎談話室

10月4日(水)

協野沢庁舎相談室

各会場いずれも午前10時～午後3時まで

大畑地区は奇数月の第3月曜日

大畑庁舎にて行政相談を実施しています。

市民連携課広聴連携担当

22-11111-内線2154

各庁舎管理課

10月11日(水)

海老川コミュニティ女性学級

10月11日(水)

午前10時～午後1時

10月18日(水)



**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。

**むつ総合病院からのお知らせ**

インフルエンザ予防接種の受付時間等が変わります。  
中学生を除く15歳以上の方で、インフルエンザ予防接種のみをご希望の方は、休診等で当日急に実施できなくなる場合もありますので、必ず事前に当院ホームページまたはお電話にてご確認ください。

**むつ総合病院健診・保健科**

☎22-2111 内線3921

**秋の火災予防運動実施の用心**

10月16日(月)～22日(日)の一週間、県下一斉秋の火災予防運動です。空気が乾燥するこの季節は、暖房器具等の使用も増え、火災が多発する季節です。市民のみなさまには、火の取り扱いに十分注意するようお願いいたします。  
期間中、防火パレード・防ぎよ訓練等の実施に伴いサイレンを鳴らします。

**むつ養護学校 就労・生活支援 ネットワーク連絡協議会の開催**

〈いつ〉10月21日(土) 午後3時～5時  
〈どこで〉プラザホテルむつ  
〈どんな〉むつ養護学校卒業生の永年勤続者や、卒業生を雇用している企業を表彰します。ワークショップ「はたらく」「くらす」「たのしむ」の体験もあります。  
〈参加費・対象〉無料・どなたでも  
〈申込方法〉10月13日(金)までに電話かFAXで申込みください。  
☎26-22210  
☎26-22286

**消費税の軽減税率制度に関する説明会開催**

〈いつ〉10月20日(金)  
①午前10時30分～②午後2時～  
〈どこで〉むつ市役所大会議室  
〈どんな〉消費税の軽減税率制度・支援措置(補助金関係)  
〈対象〉事業者の方  
☎22-3294



**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

**不正軽油について**

事前に地域県民局長の承認を得ないで、灯油や重油などを混ぜた不正軽油の製造、販売及び使用等を行うことは脱税行為であり、罰則として、10年以下の懲役や3億円以下の罰金などに処せられます。  
不正軽油に関する情報がありましたら、ご連絡ください。  
不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている。  
安い軽油を売り込みにきた。  
自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

**下北地域県民局県税課税課**

☎22-8581 内線207

**ペット講習会を開催します**

ペットの災害対策や同行避難について、青森県動物愛護センターから吉田繁成氏を講師に招きます。飼い主さんはもちろん、ペットに関心のある方の参加もお待ちしております。  
〈いつ〉11月11日(土) 午後1時～3時  
(ティータイムあり)  
〈どこで〉プラザホテルむつ  
〈参加費〉無料  
〈定員〉60名(先着順)  
〈申込締切〉11月6日(月)  
※未就学児の参加はできません。ペットの同伴はできません。

**青森県獣医師会下北支部**

☎23-6858  
shimovet@jomon.ne.jp



**大湊高校の授業を**

〈いつ〉10月18日(水)・19日(木)  
午前9時50分～午後3時15分  
(2校時～6校時)  
※詳細はお問い合わせください。  
**大湊高等学校教務部**  
☎24-1244

**法定相続情報証明制度が始まりました!**

全国の登記所(法務局)で、各種相続手続に利用することができ「法定相続情報証明制度」が始まっています。この制度は、法定相続人が誰であるのかを登記官が証明するものです。この制度により、各種相続手続で戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなります。  
詳しくは法務局ホームページまたはお問い合わせください。

**青森地方方法務局むつ支局**

☎23-3202

**離職者等再就職訓練 「経理OA科」**

〈いつ〉11月8日(水)～平成30年2月7日(水)  
〈募集期間〉9月25日(月)～10月18日(水)  
〈どんな〉Word、Excel、経理業務、財務諸表に関する知識・技能の習得  
〈定員・受講料〉15名・無料  
※テキスト代等は自己負担、合計3万5000円程度  
**青森県立むつ高等技術専門校**  
☎24-1234

**第48回下北美術展**

〈高校・一般の部〉展覧会  
むつ・下北地域の高校生、一般の方から募集した絵画、写真、書道の作品を展示します。  
〈いつ〉9月29日(金)～10月9日(月・祝)  
午前9時～午後7時  
(最終日は午後5時)  
〈どこで〉中央公民館  
**下北地方公民館連絡協議会**  
(中央公民館内) ☎24-1224

目指せごみ減量 資源回収にご協力を!

平成29年7月分 市環境政策課調べ

むつ市月間ごみ総排出量	7月の値		前年同月比
	7月の値	前年同月	
総排出量	2,020 t	2,046 t	(-26t)
資源回収量	191 t	182 t	(+9t)
資源回収割合	9.5%	8.9%	(+0.6ポイント)
市民1人1日の排出量	1,105 g	1,099 g	(+6g)

【参考】H27 1人1日あたりの排出量 全国平均939g/日 青森県平均1,026g/日

**法の日司法書士無料法律相談会**

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じます。  
相談は無料ですが具体的な手続が必要になる場合は、別途費用がかかります。

〈いつ〉10月1日(日) 午前10時～午後3時  
〈どこで〉むつ来さまい館1階会議室  
**青森県司法書士会**  
☎017-776-8398

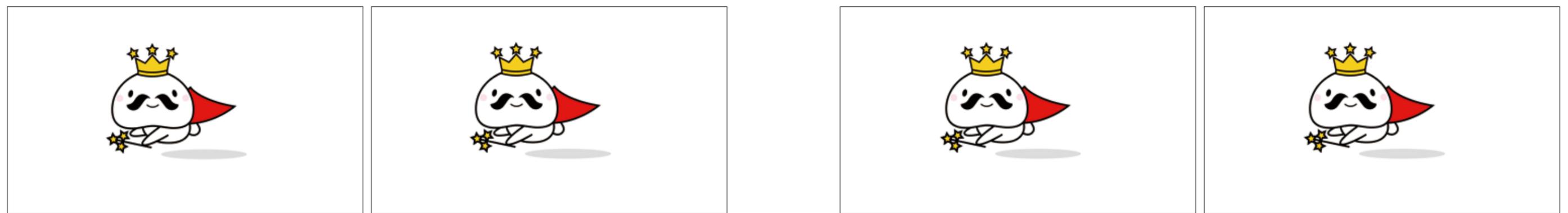
**借金に関する相談窓口**

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて弁護士等の無料法律相談や、専門機関に引き継ぎを行ないます。相談は秘密厳守・無料です。  
〈受付〉月～金(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後4時30分  
(正午～午後1時を除く)  
**青森財務事務所**  
☎017-774-6488

**北の防人大湊**

〔北の防人大湊フェスタ2017〕  
北の防人大湊各施設にて、秋のイベントを開催します。  
〈いつ〉10月22日(日) 午前10時～午後3時  
〈どこで〉北の防人大湊 安渡館・海望館・さきもり館・式番館・北洋館 水源池公園イベントステージ  
〈どんな〉お笑いコンビあどぼるーんによるステージイベントのほか、下北の特産品や大湊海自カレールメープースが多数出店します。また、航空自衛隊第42警戒群カレールを先着100名の方にプレゼントします。

また、各施設をまわると、オリジナル缶バッジがもらえる当日限定のスタンプリーも開催します。どちらも無料ですので、お誘い合わせのうえ、ご来場ください。  
※内容は、天候などの都合により変更となる場合があります。  
**観光戦略課**  
☎22-1111 内線2642



# サークル 団体情報

## 神経整体を体験してみませんか

身体は痛みや不調を取り除き解消するだけでなく精神や心の疲れにも神経整体によって改善されます。肩こり、腰痛、膝痛、頭痛、ギックリ腰等、痛みが苦しんでいらつしやる方、是非、健康な身体を取り戻しましょう。  
※15分くらいの体験です。  
〈いつ〉10月28日(土)  
午前10時～午後4時  
〈どこで〉下北文化会館研修室2  
〈会費〉500円  
☎090-8503-6022  
E 22-10009

☎090-8503-6022  
E 22-10009

「健康スポレックひろば」で  
楽しく過ごして健康増進講座  
スポレック用具を用いて敏捷性、バランス能力をアップ。楽しいスマートスポーツを体験し体力アップ。  
〈いつ〉9月24日・10月8日・29日・11月12日・26日・12月3日(いずれも日曜日、午後12時30分～3時30分)  
〈どこで〉海老川コミュニティセンター

〈対象〉50～70歳代の男女  
〈参加費〉500円(初回に受付へ)  
〈どんな〉  
レク式体力チェック、効果抜群の元氣アップ法など遊びと笑いかから健康維持増進法を学びます。  
〈定員〉30名  
※運動しやすい服装で参加。むつ健康マイレージポイント対象事業  
☎22-6912 (FAX兼用)  
E thomas09papa@yahoo.co.jp

第29回MOA美術館  
下北半島児童作品展 開催  
子供達の表現豊かな作品をぜひご覧ください。  
〈いつ〉9月30日(土)～10月1日(日)  
午前10時～午後5時(最終日は3時まで)  
〈どこで〉図書館展示ホール  
☎22-2052

むつGG協会  
ゴルフ教室  
〈いつ〉11月6日・13日・28日(いずれも月曜日)午前9時～正午  
〈どこで〉克雪ドーム  
☎090-4477-5700

りんどうの会  
教養講座のお知らせ  
◆認知症ってなあに?  
紹介、昔遊び など  
〈参加費〉無料  
〈準備するもの〉  
上履き、汗拭きタオル  
〈その他〉  
青森県民カレッジ単位認定、むつ健康マイレージポイント  
☎22-1111 内線2475

# 10月 イベント情報

10月1日(日)  
◆秋季イベント開催  
〈どこで〉むつ科学技術館  
〈どんな〉  
当館ホームページをご覧ください。  
※10月14日(土)は停電のため臨時休館させていただきます。

第31回むつ市ニューススポーツ体験会  
スマートスポーツで3世代交流  
〈いつ〉10月7日(土)  
午前9時～正午  
〈どこで〉しもきた克雪ドーム  
◆種目別交流大会  
・インディアカ(4人)  
・ディスクゴルフ(個人)  
◆体験会  
・ラダーゲッター、ディスクゲッター、ラケットテニス、ペタンク、クッブ、チャレンジ・ザ・ゲーム、カプラ積上げ、ニュースポーツ

◆種目別交流大会  
・インディアカ(4人)  
・ディスクゴルフ(個人)  
◆体験会  
・ラダーゲッター、ディスクゲッター、ラケットテニス、ペタンク、クッブ、チャレンジ・ザ・ゲーム、カプラ積上げ、ニュースポーツ

〈いつ〉10月17日(火)午前11時～正午  
〈どこで〉むつ来さまい館  
◆講師 むつ病院認定看護師 橋本琢磨氏  
◆ゴミのリサイクルについて  
〈いつ〉10月26日(木)午前11時～正午  
〈どこで〉中央公民館3階会議室  
〈講師〉アックスグリーン 桜田真佐氏  
〈定員・参加費〉20名・無料  
☎31-0244 (FAX兼用)  
☎090-11494-5544

むつ子育てメイト会  
秋のふれあい広場 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。  
◆水源公園にて  
〈いつ・どんな〉  
・10月5日(木) 散歩  
◆キッズパークにて  
〈いつ・どんな〉  
・10月11日(水) 親子体操  
・10月23日(月) 英語であそぼう(ハワイ)  
・11月8日(水) わらべ歌  
・11月20日(月) 風船あそび  
・12月11日(月) ミニ運動会  
・12月20日(水) クリスマス会  
※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〉

◆キッズパークにて  
〈いつ・どんな〉  
・10月11日(水) 親子体操  
・10月23日(月) 英語であそぼう(ハワイ)  
・11月8日(水) わらべ歌  
・11月20日(月) 風船あそび  
・12月11日(月) ミニ運動会  
・12月20日(水) クリスマス会  
※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〉

◆キッズパークにて  
〈いつ・どんな〉  
・10月11日(水) 親子体操  
・10月23日(月) 英語であそぼう(ハワイ)  
・11月8日(水) わらべ歌  
・11月20日(月) 風船あそび  
・12月11日(月) ミニ運動会  
・12月20日(水) クリスマス会  
※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〉

詳細はHPをご確認ください。  
はちらくん  
詳しくは  
QRコード  
☎48-2777

親子でおにぎりクッキング  
〈いつ〉  
①10月9日(月・祝)②11月23日(木・祝)いずれも午前9時30分～午後1時(午前9時受付開始)  
〈どこで〉  
下北文化会館調理実習室  
〈どんな〉  
下北のお米「ほっかりん」と下北の食材でおにぎりを作ります。  
①「ほっかりん」新米おにぎり  
②下北の昆布をおにぎりで食べ比べ  
〈定員〉各回15組(先着順)  
〈参加費〉1組(2名)1000円  
(材料費・お土産付)  
※3名以上は1名につき500円追加

追加  
※3名以上は1名につき500円追加



・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。  
☎23-7844 (FAX兼用)  
☎090-9630-6204  
小川 ☎090-9630-6204  
佐々木 ☎090-6854-5970

創立30周年記念むつ下北地区  
綱引大会開催と参加チーム募集  
◆むつ下北地区綱引大会  
〈いつ〉12月3日(日)  
午前9時30分  
〈どこで〉大畑体育館  
〈どんな〉  
①一般男子(8人制)  
②一般女子(6人制)  
③男女混合(男子3人、女子3人の6人制)  
④ジュニアI部(8人制)体重400kg以下  
⑤ジュニアII部(8人制)体重300kg以下  
〈申込締切〉10月30日(月)  
◆代表者・監督会議  
〈いつ〉11月5日(日)午前9時  
〈どこで〉中央公民館  
※大会当日のお昼休みに「ムチュラソフアミリー」と幼児(ご父母付き添いのもと)のみなさんと綱引きを予定しております。  
☎090-6625-8338

◆代表者・監督会議  
〈いつ〉11月5日(日)午前9時  
〈どこで〉中央公民館  
※大会当日のお昼休みに「ムチュラソフアミリー」と幼児(ご父母付き添いのもと)のみなさんと綱引きを予定しております。  
☎090-6625-8338

☎090-6625-8338

☎090-9532-9058  
E yoshidayukarinano@gmail.com

ハロウィンパーティー2017  
in むつ来さまい館  
〈いつ〉10月9日(月・祝)  
午前10時～午後3時  
〈入場〉無料(部有料)  
〈内容〉ゲームコーナー、おばけやしき、仮装コンテスト、仮装パレード、飲食コーナー など  
◆仮装パレード申込受付  
現在受付中です。(10月2日まで。参加料1人100円)ご希望の方来さまい館まで  
※ゲーム、おばけやしきチケット  
お得な前売り券販売中(4枚セット300円)

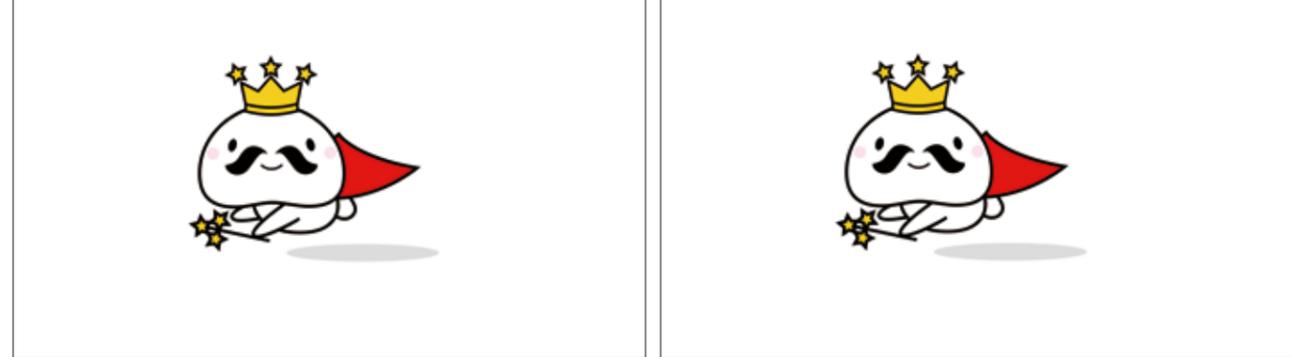
☎33-18191  
H <http://kasamakan.info/>



むつ市老人クラブ連合会  
「生きがいサークル」  
10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「福寿荘」(新町)  
お花教室 5日(木)・19日(木)  
手芸教室 3日(火)・17日(火)  
踊り教室 11日(水)・25日(水)  
お茶教室 12日(木)・26日(木)  
習字教室 16日(月)  
コーラス教室 2日(月)・23日(月)  
ダンス教室 11日(水)・25日(水)  
カラオケ教室 2日(月)・23日(月)  
囲碁・将棋教室 3日(火)・17日(火)  
着付教室 4日(水)・18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 3日(火)・17日(火)  
日舞教室 2日(月)・16日(月)  
着付教室 10日(火)・24日(火)  
唱歌教室 6日(金)・20日(金)  
カラオケ教室 12日(木)・26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「福寿荘」、「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



第20回むつ産業まつり

14日

10月14日(土)～15日(日)
午前10時～午後3時

むつ来さまい館、むつ市イベン
ト広場周辺
〈どんな〉
・むつ市内の商工業者による販売・
飲食コーナー
・展示・紹介コーナー
・よさこいソーラン、ブラスバン
ド演奏歌謡ショー、能舞などス
テージイベント
・田名部高校、大湊高校、大間
高校の高校生有志によるまさか
り高校 SMILE Project



問むつ商工会議所地域振興課

☎22-22282

航空自衛隊ヘリコプター
体験搭乗参加者募集

15日

下北半島を空中散歩してみま
しよ。
〈いつ〉10月15日(日)午前
〈どんな〉

尻屋岬、仏ヶ浦など下北半島を
約20分飛行します。大湊を離発
着し、飛行コースは当日の天候に
より決定します。
〈定員〉70名
※応募者多数の場合は抽選
〈対象〉
むつ下北地域に在住の小学生以
上の方
〈申込方法〉
往復はがき往信裏に、体験搭
乗を希望される方の氏名(ふりが
な)、住所、生年月日(年齢)、職業
連絡先電話番号を記入してくださ
い。なお、各項目が未記入の場合
は無効となります。
〈申込締切〉10月2日(月)必着
〈注意〉
・一枚のはがきで3名様まで申込
可能
・小学生は保護者同乗となります。
往復はがき返信表に応募者の住
所、氏名を記入し、裏には何も
記入しないでください。搭乗の
可否について記入し返信します。
また、搭乗する方に対しては、
あわせて必要書類を送付します
ので必要事項を記入、押印の上
同封の返信用封筒にて申込先へ
送付し手続き完了となります。
・日付および定員数については変
更となる場合があります。
・当日、荒天等により飛行が困難
と判断した場合には、体験搭乗
を中止します。

第12回なかよし音楽会

15日

白百合保育園(マーチング)・小
川町第二白百合保育園(祭囃子)・
認定子ども園星美幼稚園(日本太
鼓)の発表会を開催します。
子どもたちの笑顔が輝くステー
ジです。たくさんのご来場をお待
ちしております。入場無料。
〈いつ〉10月15日(日)
午前10時 開場
午前10時30分開演

☎24-119191内線203
むつ市大湊字大近川44

〈どんな〉

退職した教職員の写真展
〈参加費〉無料

☎29-11861
問カメラクラブ悠々 竹園

第16回下北地区教職員美術展

21日

10月21日(土)～22日(日)
※22日(日)は午後4時まで
〈どこで〉図書館展示ホール
〈どんな〉

下北地区の小・中・高校の現職、
退職教職員の絵画、書道、工芸、
手芸、写真などの作品展です。ど
なたでもお気軽にご鑑賞くださ
い。入場無料です。

☎34-15952
問下北地区教職員美術展 菊池

第5回むつ・下北私たちの
まちづくりフォーラム開催

21日

市、事業者、市民が一緒になっ
て将来どのような街(むつ市)地域
(下北)にしていくのかを考える
フォーラムです。
これまでの総決算となる最後の
フォーラムとなりますので、気軽
に足をお運びください。
〈いつ〉10月21日(土)午後2時～
〈どこで〉

☎33-2411
問田名部まちづくり株式会社

黒森山登山&秋

21日

10月21日(土)
午前9時～午後2時

〈どんな〉黒森山登山
〈対象・定員〉20歳以上・50名
〈参加費〉700円
問むつ市下北自然の家
☎34-6151

市民ハイキング参加者募集!
秋の奥入瀬渓流

21日

10月2日(月)午前10時より電
話受付開始
〈いつ〉10月21日(土)
午前7時～午後5時
※午前7時までに市役所本庁舎
集合

☎22-11111内線2474
問むつ市体育協会事務局

フリーマーケット

22日

10月22日(日)
午前9時～午後2時
〈どこで〉むつ市イベント広場
〈出店申込み〉10月1日～
来さまい館カウンターにて受付

開始

〈出店料〉1区画1000円
※同日むつおもちゃ病院定期開院
午前10時～正午おもちゃ診療を
来さまい館内で行なっています。

☎33-8191
問むつ来さまい館

消費者フォーラムむつ

28日

10月28日(土)
午前10時～正午
〈どこで〉
むつ来さまい館イベントホールB
〈どんな〉
◆基調講演
ともに学び、かしこい消費者に
なろう!!
〈講師〉
元消費者庁長官・消費者市民社会
をつくる会 代表理事 阿南 久氏
◆実行委員会からの発表
「地域のつながりを大きな力に」
〈定員・参加費〉150名・無料
〈申込締切〉10月20日(金)
問青森県消費者協会
☎017-1722-3348

第43回大畑公民館まつり

28日

大畑公民館などで活動している
サークルなどの紹介や舞台発表な
どを行ないます。
〈いつ〉10月28日(土)～29日(日)

☎22-2223
問なかよし音楽会事務局
(認定子ども園星美幼稚園 下川原)

第24回カメラクラブ悠々写真展

19日

10月19日(木)～22日(日)
午前10時～午後5時
〈どこで〉
むつ来さまい館イベントホールA

花模様のごもちを、親子で
別々に作ります。
〈対象〉小学生から中学生の親子
〈定員〉10組20名
〈参加費〉無料
〈講師〉りらつくすmama東通
会長 氣仙 米子氏
〈申込方法〉ハガキまたはメール
〈申込締切〉10月24日(火)消印有効
※詳細はQRコードを読み取り
ホームページでご確認ください

津軽海峡マダロ女子会がもてなし
マダロのセイカン博覧会

10月

本州と北海道を海でひとつに繋
ぐ津軽海峡。海を超えてひとつに
なった、地元愛あふれる女性たち
が東になって34種類の多彩なプロ
グラムをつくりました。
地元を知り尽くした、たくまし
く、しなやかな女性たちが考えた
とっておきの寄り道旅です。いつも
の旅にプラスして津軽海峡を挟ん
だ街の魅力を再発見してみません
か!
〈いつ〉
10月1日(日)～11月17日(金)



☎017-1752-6705
問マダロのセイカン博覧会事務局

11月 NOV.

トントウビレッジ
親子べこもち教室

5日

11月5日(日)
午後1時～4時
〈どこで〉トントウビレッジ
〈どんな〉

☎48-2777
問トントウビレッジ



クリスマスのごもちを、親子で
別々に作ります。
〈対象〉小学生から中学生の親子
〈定員〉10組20名
〈参加費〉無料
〈講師〉りらつくすmama東通
会長 氣仙 米子氏
〈申込方法〉ハガキまたはメール
〈申込締切〉10月24日(火)消印有効
※詳細はQRコードを読み取り
ホームページでご確認ください

☎23-6305
問ムチュ☆らんど
(むつ市キッズパーク)

クリスマスのごもちを、親子で
別々に作ります。

12日

11月12日(日)
午後1時30分～
〈どこで〉中央公民館
〈対象〉未就学～小学6年生の12名
(大人の同伴のこと)
〈参加料〉300円
〈申込開始〉10月12日(木)～
(むつ市キッズパーク)

# 新しい国際交流推進員です！



国際交流推進員  
レイチェル

Hello! My name is Rachel Erin Henry. I've joined Amy as a Coordinator for International Exchange at Mutsu City Hall! Nice to meet you!

皆さん、はじめまして!新しい国際交流推進員のRachel (レイチェル)と申します。8月1日から、エイミーとむつ市役所で働き始めました。過去5年間、風間浦村でALTとして勤務していたので、私の顔を知っている人がいるかもしれません。むつ市でも頑張ります!

14歳の時、初めて日本に来て秋田県にかほ市で三ヶ月間ホームステイをしました。10年後、JETプログラムによって風間浦村のALTに採用され、東北に戻ってきました。下北の素敵な自然や文化に、最初から魅了されました。下北に来て5年間が経ちましたが、現在も下北が好きです!

生き物や奇岩怪石などに興味を持っています。趣味は山登り、温泉巡りや着付けなどです。祭りに参加することも大好きです。もっともつのことを知り

たいので、いつでも、何でも教えてください!これから、色々な体験を楽しみにしています!

プロフィール  
氏名 Rachel Erin Henry  
(レイチェル・エリン・ヘンリー)  
出身地 オクラホマ州ショーニー市  
生年月日 1987年8月15日(30歳)  
出身大学 ニューヨーク大学  
(劇・テレビ・映画の脚本を専攻)  
好きな食べ物 生ウニ

10月レッツ国際交流  
Free Talking  
英語でも日本語でも構いませんので気軽に話しましょう!むつ市国際交流推進員が会場にいますので、都合のつく時間だけでも、どうぞ来てください。申込み不要です。  
〈いつ・どこで〉  
4日(水) 図書館(会議室)

13日(金) 公民館(青少年研修室)  
16日(月) 奥葉研修景公園レストハウスの足湯  
※時間はいずれも午前10時~11時30分

ハロウィン・クッキング  
10月の大イベント、ハロウィンの遊び心ある楽しい家庭料理を私と一緒に作ってみませんか?  
〈いつ〉10月25日(水)  
午前10時~午後0時30分

〈どこで〉中央公民館調理室  
〈メニュー〉  
・Meatloaf Mummy  
・Vegetable Fingers  
・Spider Web Pumpkin Soup  
〈参加費〉700円 ※未就学児無料  
〈定員〉20名  
〈申込締切〉10月23日(月)

企画調整課国際交流担当  
☎22-1111内線2313

第7回ALTと一緒に「陶芸体験」  
むつ市国際交流推進員やALT(外国語指導助手)と一緒に陶芸体験をしませんか?今年も下北で勤務している外国人と川内地区で作られている宇賀焼の陶芸体験をすることにしました。クリスマスプレゼントにいかがですか?子どもの参加も大歓迎です!

〈いつ〉10月14日(土)  
午後1時30分~3時30分  
〈どこで〉むつ市陶芸センター  
むつ市川内町獅子畑128-1  
☎42-2115  
〈参加費・定員〉1000円・30名  
〈申込み方法〉  
10月12日(木)までに、電話でお申し込みください。



企画調整課国際交流担当  
☎22-1111内線2313

# 消費生活センターだより

Vol.62  
知っていますか?日本の食品ロス

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

食欲の秋。「おいしいそう」と思った食品を手当たりしだい購入して、冷蔵庫の中がいつぱいになっていませんか。

○賞味期限を正しく理解する。  
加工食品には、原則として、未開封で表示通りの方法で保存した場合の期限、消費期限または賞味期限が表示されています。品質の劣化が早い食品に表示されています。消費期限は食べても安全な期限、賞味期限はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、過ぎてみずぐに廃棄せず、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。

○買う物は必要に応じて。  
値段が安いからと食材を買いすぎたりすると、使い切れずに食材を腐らせてしまう原因にもなります。買い物に出掛ける前に、冷蔵庫や食品庫の在庫チェックをしてみましょう。

○食材を使い切り、食べ切る。  
調理の際に食べられる部分を捨ててしまわずに、少しだけ残ってしまった食材も、食べきる工夫をしましょう。料理レシピサイト、『消費者庁のキッチン(公式ページ)』では、食材を無駄にしないレシピなども紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

## 春 夏 秋 冬

微笑める遺影若やか通夜の客へ九十一歳語らんばかり

明日には切らんと姿眺むるを知るや木の枝風に揺らげる  
若木幸子

海沿ひの道ひたすらに走りゆき大間岬の歌碑口ずさむ  
葛西秀子

いさりび公園の人口中海に浜藻生え時にま白きジェット潮騒  
津田美代子

潮の香と浜屋顔の妻の里  
山本角大

遠くの子案じ一筆の星今宵  
加藤孝子

日の暮れて一人夕焼見ていたり  
大森順子

父母の遠のく故郷青りんご  
太田正信

背の子の背に止まるや赤とんぼ  
小谷清菜

ベン持ちしままの頬杖昼寝覚め  
畑山則子

我が子抱き空中を行く夏芝居  
真手スエ

大正昭和平成と油団やん数く  
前沢明子

夕管や乗り降りなしの無人駅  
工藤千紗子

射干やをみな舞の揃ひ踏み  
石澤弘子



市内各地の話題をお届けします!  
あつと **陸奥覧**  
MU CHU RAN



**9/1 金** 日頃の功績を讃えて  
むつ市制施行 58 周年記念表彰式



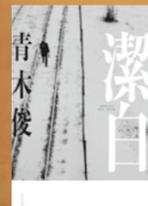
去る9月1日、むつ市中央公民館において「むつ市制施行58周年記念表彰式」を開催いたしました。この記念表彰は、当市において地方自治関係、消防、教育・学術・芸術・スポーツ等、社会福祉・民生安定等、産業・経済等の各分野で永年にわたりご功績のある方々を表彰するもので、今年は164名の方々が表彰を受けられました。表彰を受けられたみなさま、本当におめでとうございます。

**9/10 日** プロ選手の技術を目の前で  
鹿島アントラーズむつ市少年サッカー教室

今年もサッカーJ1鹿島アントラーズの協力によるむつ市少年サッカー教室が開催され、DF西大伍選手、MF梅鉢貴秀選手、FW安部裕葵選手に加え、元日本代表の中田浩二さんをお迎えし、265人の子どもたちがプロサッカー選手のテクニックを目前で味わいました。教室はウォーミングアップの鬼ごっこから実際に対戦するゲーム形式まで、終始選手と子どもたちが触れ合うことができる流れになっており、子どもたちは憧れの選手たちとともに汗を流しました。



新刊ピックアップ



**潔白**  
青木 俊/著 (幻冬舎)  
札幌地検に激震が走った。30年前に小樽で発生した母娘惨殺事件に前代未聞の再審請求が起こされたのである。すでに執行済みの死刑がもし誤判だったら、国家は無実の人間を殺めたことになってしまう。「何としても握り潰せ!」担当に指名されたのは、白く付きの検事。司法の威信を賭けた攻防の行方は…。

子や孫にしばられない生き方  
河村 都/著 (産業編集センター)



孫ブルーにサヨナラ。子どもや孫といい距離をとり、お互いに自立した生活を送るための痛快エッセイ&アドバイス集! 「いいおばあちゃん」ではなく、誰にも依存せず自分の幸せを追求する人生を歩むべし!!



僕には世界がふたつある  
ニール・シャスタマン/著 (集英社)

妄想や幻覚にとらわれた15歳の少年は、学校で誰かに殺されそうな気配に日々おびえる一方、船長やオウムと一緒に、海賊船に乗る世界にも生きようになる。いつか夢と現実が混ざりはじめ…。精神疾患の予測不能な海を航行する、闘病と成長の物語。

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月月上旬発行・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。

City Library  
図書館だより

開館時間(本館)

火曜から金曜 午前9時～午後7時  
土・日・月・祝日 午前9時～午後5時  
毎月第4木曜日(図書整理日)および年末年始は休館日です。

10月の休館日 **10/26 木**

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。

図書館ご利用について

詳しくはホームページで!

〒28-3500  
http://www.city.mutsu.lg.jp



◆10月の日曜シネマ

- 〈いつ〉 8日(字幕版)・22日(吹替版) いずれも午後2時
- 〈どんな〉 「サブウェイ123 激突」 (106分) 2009年・米・トニー・スコット監督 午後2時、ニューヨーク地下鉄運行指令室で働くガバー(デズモンド・ワシントン)は、ペラム発1時23分の電車が緊急停止したことに気付く。しかも、その電車はなぜか1両だけほかの車両と切り離されて停止していた。胸騒ぎを覚えたガバーが無線連絡すると、ライダー(ジョン・トラヴォルタ)と名乗る男が人質19名の命を引き換えに、残り59分で1000万ドルを市長に用意させるよう要求してくる。

◆あきの日のおはなし会開催

- 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。たのしいおはなしがたくさん! 家族みんなで遊びにきてください。
- 〈いつ〉10月14日(土) 午後2時～3時
- 〈どこで〉図書館集会室

◆図書館めぐるみお泊り会

- 〈いつ〉10月20日(金)～21日(土) (申込期間) 10月12日(木)～19日(木) (閉館時まで)
- 〈参加費・申込〉無料・要申込 ※ぬいぐるみだけのお泊り会です。

◆ブックフェスティバル

- 除籍雑誌の無料配布 除籍済みの古い雑誌等を無料配布します。
- 〈いつ〉10月29日(日) 午前9時～午後4時
- 〈どこで〉図書館集会室

◆コラージュ川柳をつくる

- 〈いつ〉10月28日(土) 午前9時～午後4時
- 〈どこで〉図書館会議室



市内各地の話題をお届けします！  
あつと 陸奥覧 MU CHU RAN



8/26 土

新たな命の喜びをみなさんに

こんにちは赤ちゃん号デビュー

この度有限会社むつ車体工業様から創業50周年記念事業として、市に対し車両1台のご寄附をいただき、新生児や赤ちゃんを対象とした家庭訪問、子育て支援の保健事業で活躍する「こんにちは赤ちゃん号」として活用させていただくことになりました。

この車両が走行することは、市内で新しい命が誕生したことや、大切な子どもたちが元気に成長していることを意味します。

見かけた際は、ぜひ未来ある子どもたちの健やかな成長を願ってくださいね。



新生むつ市 圧巻の優勝!!

第25回青森県民駅伝競走大会

9/3 日

第25回青森県民駅伝競走大会が開催され、むつ市代表チームは1時間45分41秒の記録で青森市内のコース全8区間を襷で繋ぎ、4年ぶり9度目の総合優勝を果たしました。

また、5区を走った西澤果穂選手（むつ市体育協会）、7区の山本美和選手（青森山田高校）、8区の畑中一二選手（田名部中学校）が区間賞を獲得し、優勝に花を添えました。

今年度から新しく就任した山本知也監督は「チームワークを大切に、選手やスタッフみんなでつかんだ優勝。これからは追われる立場になるが、連覇を目指して頑張りたい。」と喜びをあらわにしました。

選手の皆さんの、さらなる活躍を期待しています。



もしものためにできること

平成29年度むつ市総合防災訓練

8/25 金

「むつ市総合防災訓練」が川内地区において実施され、主会場の川内港で各種訓練、展示を行ったほか、特設避難所の川内体育館では自主防災組織を中心に、避難所開設・運営訓練を行いました。

川内体育館での訓練は、今年度策定された避難所運営マニュアルに基づいたもので、避難した地域のみなさんによる避難所運営会議、輸送されてきた緊急物資の搬入、要配慮者の福祉避難所への搬送を訓練しました。

関係団体のご協力のもと、効果的かつ有意義な訓練を行うことができました。



ふるさとをおしゃれに応援

川口絵里衣さん元気むつ市応援隊へ

8/23 水

自身の活動や経験に基づく提言や市のPRなどを行う元気むつ市応援隊145人目の応援プロデューサーを、むつ市出身で東京在住のイラストレーター川口絵里衣さんに委嘱しました。

川口さんは、主に鉛筆やボールペンを用いて生物や人物を描くスタイルで、雑誌のイラストや展示会への出品、個展の開催など幅広く活躍しています。この日は、地元むつ市をイメージした作品を持参し、今後はむつ市の自然や動物などをテーマにした作品も手掛けたいと抱負を語りました。



この人

# むつちゅ星

むつ市保健協力員「あゆみの会」会長(むつ地区)

## 木村遺子さん



地域に暮らすみなさんの健康づくりのため、地域と行政をつなぐ役割を担う保健協力員で組織するむつ市保健協力員「あゆみの会」会長の木村さんは、平成12年から地区の町内会長さんの推薦を受け、保健協力員として活動されています。

「保健協力員は日頃、自分の住む地域の方々に健(検)診の受診を促すことや、市の健康事業、例えばウォーキング大会のお手伝いをし、むつ市民の健康意識向上を図っています。私たちのモットーは、『住民と行政をつなぐ・地域をうご

かす』です。むつ市は平均寿命、健(検)診受診率ともに全国でも低い現状があります。行政も、市民のみなさんにたくさん情報を発信しているとはいえ、まだまだ情報をキャッチできていない方も多いためです。私たちは、一人ひとりが自分の健康に気を付け、そして家族や地域の仲間の健康を守るという『足元』の活動で、地域のそしてむつ市の健康につながる取り組みを続けていきます。」

ひたむきに地域のみなさんの健康を願う木村さんは、その姿勢を評価され平成23年から4年間、県内の保健協力員で組織する青森県保健協力員会等連絡協議会の会長も務められました。

「今年はドルフィンウォッチングも行ってきましたし、いつか機会があれば野平シオサイトの縫道石山にも登ってみたいなど思っているんです。」と、バイタリティー溢れる木村さん。日々楽しい暮らしを送るためにも、健康が一番ですね。

広報むつが行く!!

第3弾

# 食堂 潜入!!

## 大湊基地業務隊の昼ごはん



- ①大湊基地業務隊の食堂の様子。
- ②8名の調理員と栄養士が食事を用意。こちらのカレーは、ルーにスパイスを入れて練ったしっかりベースをスープストックで濃縮していく昔からのカレー。コクが特徴で、最初は甘み、後から多少の辛さが残る酸味の効いたカレーです。
- ③今日も盛ってます!
- ④食事は「みんなで楽しく」が一番ですね!!

本来海上自衛隊の隊員しか食べられない秘伝のカレーを誰でも味わえることから話題を呼んでいる「大湊海自カレー」。今回は、海上自衛隊に全面協力していただき、海上自衛隊大湊基地業務隊の昼ごはんを潜入リポートします。

大湊基地業務隊の大湊海自カレーは「マエダ本店2階レストランクッチーナ」にて提供されています!

給養員長に聞いてみました!!



富岡千春 給養員長

うちのカレーは陸上部隊の伝統的な味付け。特に肉類は前日にスパイスに漬けて込んで柔らかく仕上げられています。

大湊海自カレーとなって、多くの方々に愛され、ご賞味いただければうれしいですね。



実際に美味しいカレー。いつも飽きることなく残さず食べています。

大湊海自カレーの取り組みは、部隊によって違う海上自衛隊のカレーをテッパンで食べられるチャンスですので、ぜひみなさんに食べていただきたいと思っています。

隊員に聞いてみました!!



晴美 甲地 曹 3等海曹