

広報 **MUITSU** むつ **10**  
2018

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

特集  
**つなぐ 脇野沢**

目次 contents

- 2 特集 つなぐ 脇野沢
- 7 広報むつが行く!! 他
- 8 information
- 18 図書館コーナー
- 19 健康コーナー
- 21 ほっとジオなひとときを 他
- 22 あっと陸奥覧 他
- 24 むちゅっこ Happy Birthday

脇野沢 牛の首農村公園にて  
みらいに輝く子どもたち



①脇野沢小学校ドルフィンクラブ 15名。②6年生の柴田くんと北山さん。2人とも脇野沢が大好きだと話してくれた。③カマイルカの群れ。多いときは、100頭を超える群れと出会える。④子どもたちが製作した壁新聞。「私達が住む場所」「イルカがいた」の言葉が印象的。⑤目の前に現れる野生のカマイルカに大歓声。⑥五十嵐館長からは「脇野沢が野生のイルカをたくさん観察できる、世界的に素晴らしい地域」ということを解りやすく学んだ。

イルカが見られるまちって、  
実は知りませんでした  
脇野沢小学校ドルフィンクラブ  
自分たちのまちが、すばらしい地域であることの再認識

鯛島が目をはく脇野沢の海には、毎年5月から6月に野生のカマイルカの群れが訪れ、観光遊覧船「夢の平成号」でいくイルカウォッチングが好評を得ています。地元の方々からは「昔から漁船のそばに現れるのをよく見たもんだ。」と聞くこの環境が、世界的に珍しいと提唱したむつ市海と森ふれあい体験館の五十嵐健志館長の発案のもと結成されたのが脇野沢小学校ドルフィンクラブ。

子どもたちは、五十嵐館長の授業や実際に海に出るイルカウォッチングに加え、脇野沢漁協と夢の平成号船長からの情報協力を得て、ふるさとの海にやってくるカマイルカを観察し、脇野沢が世界的に貴重な地域であることを学習しています。

「陸奥湾にイルカがいることを知らなかったの、最初はびっくりしました。間近で観ると、すごくかわいかった。超音波を使って、海中でも会話ができるというのがびっくりしました。」と話してくれたの

は6年生の柴田留くん。同じく6年生の北山咲輝さんは「イルカを間近で観て、みんな『わーっ』って大きな歓声を上げました。自分たちのまちでイルカが観られるって自慢。大人になっても、脇野沢を『イルカのまち』として自慢していきたいです。」と目を輝かせます。

校長の原先生は、「私は今年赴任してきたばかりですが、子どもたちがとてもすごい取り組みをしているなというのが第一印象でした。むつ下北のような都会から離れた地域には、自己肯定感が少ないと思うんです。『地元で自慢がない』というような感覚がどうしてもついてまわる。でも、こういう学習をすることで『私たちのまちってすごいんだ』となってくれば良いし、それをどんどん発信できる子どもたちになって欲しいと思います。」と、子どもたちの学習意欲に目を見張ります。

自分たちが住むまちがすばらしい地域なんだと知ることが、ふるさとへの愛につながります。



平成29年度在校生がNPO法人シェルフォレスト川内の監修のもと協力して製作したパンフレット。夢の平成号船内に設置され、イルカウォッチングに訪れた多くのお客様に喜ばれた。

# 特集 つなぐ 脇野沢



8月17日、脇野沢八幡宮例大祭の最終日。通り過ぎてしまえば夏が終わる鳥居を、神輿はなかなか通してもらえません。年に一度、遠くで暮らすたくさんさんの家族がこのまちに戻ってくる夏。普段は静かな夜のこのまちも、祭りの夜は燃え上がります。もしかしたら、昔から「祭り」はそのまちが今年も元気だという証としても存在してきたのかもしれない。

「来年もみんな笑顔で再会しよう。祭り、するべ。」  
このまちを未来につなぐ。それは、みんなの願いです。

## むつ市脇野沢

人口：1,513人 平成30年9月1日現在  
(男701人 女812人)  
タラ、焼き干しをはじめとした漁業を主産業とし、鯛島や野生のカマイルカなど、風光明媚な自然を活かした観光資源にあふれるまち

下北駅から車でおよそ1時間。本州最北のむつ下北においても、道を先へ先へと進んだ地にあるまち、脇野沢。

30年前には4000人に迫る人口があったこのまちも、現在は1500人に減少しました。さまざまな方にお話を聞いても「脇野沢には若い者はほとんどいない」と言います。実際、中学高校を卒業すれば市外県外に出て行く若者のほうが多いのも事実。

しかし、このまちを「ふるさと」といっても心の片隅に置いて都会で頑張っているひとや、そんなひとたちが帰ってくるこのまちを守り抜いているひと、何より、脇野沢に生まれ未来を担っていく子どもたちがいるのも事実です。

近いうちに、たくさんの方で賑わうようになるところではないかもしれませんが、なくてはならないまち脇野沢。

今月の広報むつは、脇野沢を支え、頑張っている方々をご紹介します。

# ここは、絶対に必要な コミュニティの場所



わきのさわ温泉湯好会 会長  
松野 裕而 さん

今年のお盆は1日で100人を超えるお客さんが湯を楽しんだと笑顔。

昭和56年から営業していた脇野沢温泉は、寒い冬には漁で冷えた漁師の体を温め、あるいは、お年寄りがゆっくり体を休める憩いの場として地域のみなさんに愛されてきました。しかし、度重なる故障や温泉の枯渇により、平成27年9月にその営業を休止。

「昔は、人口も4000人近くいたので賑わっていたんです。温泉が無くなってから、温泉を日々の楽しみにしていた地域みんなはとて残念がっていました。なんとか復活させて欲しいというのが、脇野沢の人たちの願いだったんです。」わきのさわ温泉湯好会会長の

松野さんは、そう語ります。市は、国の「地方創生拠点整備交付金」を活用しての脇野沢温泉復活を図り、地域のみなさんは、自らの手で運営していくことを目指して住民組織「わきのさわ温泉湯好会」を結成しました。

「温泉が復活するかもしれないと聞き、復活するなら何でもいから私達も頑張ろうということ、湯好会を立ち上げました。自分たちができることは何か、そのために何を準備すれば良いのか、どのように運営していくのか。約30名が一年間何度も集まって話し合いました。そのうち、入浴施設を復活させるだけでなく、そこに『気軽に集い憩える場』『体験交流できる場』としての機能を持たせ、脇野沢に住むみんなの連携が密になる場所にしたという、共通の気持ちが生まれたんです。」

地域のみんながコミュニティセンター改修に携わることをきっかけに、地域の将来を考え、住み慣れた地域で暮らし続けるために自らが地域を支える活動を行うようになること。コミュニティセンター脇野沢温泉はそのための拠点として、今年春に営業を再開したので。



①4月のオープン初日には、宮下市長と松野会長が子どもたちとともに初湯を楽しんだ。②ワークショップは、実に16回にもおよんだ。③新しくスタートしたむつ市コミュニティセンター脇野沢温泉。道の駅わきのさわのすぐ近くに立地し、北海道長万部の名湯二股温泉の炭酸カルシウム温泉システムを使った人工温泉を楽しむことができる。

むつ市コミュニティセンター脇野沢温泉  
【営業時間】14:00～20:00(水・木 休館日)  
【料 金】大人380円 小人150円  
市内に住所を有する75歳以上の方110円  
※小人は小学生で、未就学児は無料  
※市内に住所を有し、身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は無料  
【コミュニティスペース】  
10:00～20:00まで、どなたでも無料で利用可

## 「こんなことしかできませんが」 が実現する、地域の底力

婦人会、サークル・パン できることから始める大切さ

「何か私たちにできる事」と言ったら、これくらいだから。でも、脇野沢を何とか盛り上げたいというのが私たちの気持ち。毎日のように集まって頑張りますよ。ここに来る人たちが喜んでくれればうれしいですね。」と話すのは、むつ市脇野沢地区連合婦人会会長の山崎輝美子さん。

利用者が楽しんで時を過ごすだけでなく、地域のみなさんの連携を深める場としても、うまく機能しています。



④午前10時のコミュニティスペースオープンに合わせて、お総菜を用意する婦人会のみなさんと、⑤サークル・パンのみなさん。お風呂上がりのひとときの「こびり」として、利用者に喜ばれている。⑥炊き込みご飯、天ぷら、焼き魚にお漬け物が、お財布に優しいお値段で並ぶ。⑦隣接するガラスハウスで栽培された野菜で作る「グリーンスムージー」。野菜やハーブを栽培して、利用者に楽しんでもらうのも、地域の人たちのアイデアだ。

## 私たちが 種をまく理由

つつじヶ丘開拓団 地域を守り続ける地域の手



開拓団が搾ったなたね油。農薬未使用がうれしい。



つつじヶ丘開拓団 団長  
松岡 敦子 さん

小中一貫教育に伴う脇野沢小学校の移転により、平成28年4月から校舎とグラウンドが使用されなくなった旧脇野沢小学校。周辺に住む人々の心配は、子どもたちの声が聞こえなくなると地域の元氣も無くなるのではないかとということでした。

「草がぼうぼうと生えてくると気持ちも沈んでくるから何か植えましょうと、菜の花を植えることにしました。グラウンドを畑に耕して、ちゃんと育つかって横浜町まで勉強しに行った人もいたんですよ。」そう話すのは、つつじヶ丘開拓団団長の松岡敦子さん。

この地区から子どもたちがいなくなったらどうなるか、自分たちができることは何か話し合ったため、市が開いた「ご近所知恵だし会議」で、お互いに地域の将来像を語り合いました。

その中で設立されたつつじヶ丘



①つつじヶ丘開拓団の団員。毎月1回、草刈りなどのために集まり活動している。②グラウンドにはポピーの花も植える。取材時は、来年に向けた種の採取が最盛期。③種まきの輪は、団員以外の地域の人にも少しずつ広がっている。④グラウンド一面に咲く菜の花。日の光を浴びたその花は、脇野沢の明るい未来を思わせる。

開拓団は、地域の人々を中心に約40名の会員が会費を出し合って種を購入し、毎月草刈りをして、旧脇野沢小学校の周りを元氣にすることを目的に活動しています。

「草刈りしたり種を摘み取ったりと作業をしていたら近くの人から『いつも花が咲いて綺麗だなんて見てただけで、見てるだけじゃ悪いから』って手伝いに来てくれたんです。他にも種まきボランティアしませんかと小学校に呼びかけたら、家族5人で手伝いに来てくれたりと、少しずつ輪が広がっているのがすごく嬉しいんです。」

グラウンドを畑に開拓してから2年。今では、春が来るとグラウンド一面に広がる菜の花畑を楽しむことができるようになりました。さらにその菜の花から油を取り出し菜種油を製油するまで、活動の幅に広がりをみせています。

「若い人にバトンタッチしていただけるように、ゆっくりでいいので絶やさずに繋げていきたいですね。この場所がずっと憩いの場所になってくれれば。」

自分たちの手の届くところから始めることが、長続きの秘訣と話す開拓団のみなさんの活動は着実に地域の元氣につながっています。



①やっぱり食事は楽しいリラックスタイム。②護衛艦ゆうだちの食堂。40席が並び、曜日くらいから「明日はカレーだ、今日はカレーだ」って考えてしまいますね。いつもたくさん盛って食べています。美味しいカレーのおかげで任務も頑張れますよ！

隊員に聞いてみました!!



元々カレーは大好きなので、木曜日くらいから「明日はカレーだ、今日はカレーだ」って考えてしまいますね。いつもたくさん盛って食べています。美味しいカレーのおかげで任務も頑張れますよ！

## 広報むつが行く!! 第4弾 潜入!! 護衛艦ゆうだちの昼ごはん

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」。今回も海上自衛隊に全面協力していただき、護衛艦ゆうだちの昼ごはんを潜入レポートします。ゆうだちの大湊海自カレーは「下北名物樺山そば」にて提供されています!

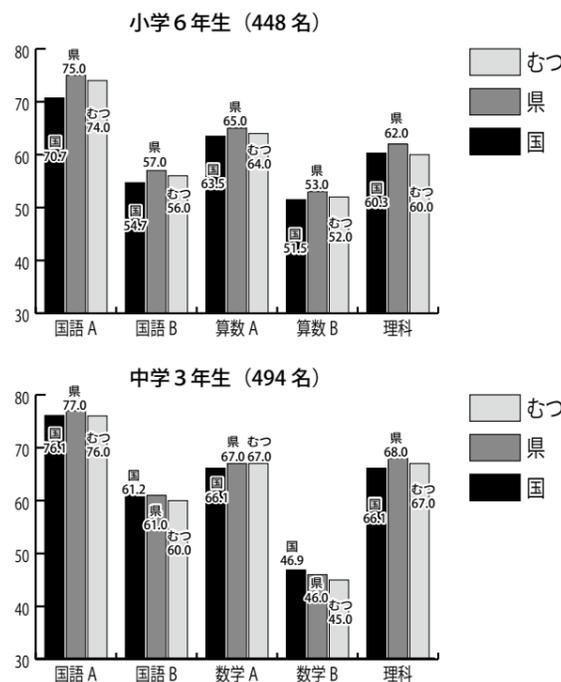
給養員長に聞いてみました!!



航海中は、食事が楽しみのひとつ。栄養に偏りがないように気をつけてながらも、楽しめる食事を心がけています。なかなか食べる機会もない海上自衛隊のカレーだと思いますので、ぜひ召し上がっていただいて、自衛隊のことを理解していただけたらと思います。

## 小6 4調査項目で全国平均を上回る 中3 2調査項目で全国平均を上回る

調査結果 (全国平均・県平均正答率との比較)



〔調査結果〕  
左のグラフのとおり

問 学校教育課

☎ 22-11111 内線3138

平成30年度

## 全国学力・学習状況調査の結果

全国の小学6年生および中学3年生を対象に、文部科学省が実施した全国学力・学習状況調査の結果をお知らせします。

〔調査の概要〕4月17日(火)実施  
実施学年 市内小学6年生 13校 448名  
市内中学3年生 9校 494名

〔調査の内容〕

教科に関する調査項目

- ① 国語A、算数A・数学A、理科
  - ② 国語B、算数B・数学B、理科
- 主として「知識に関する問題」  
主として「活用」に関する問題  
生活習慣や学習環境等に関するアンケート調査

生活習慣や学習環境等に関するアンケート調査  
小学6年生・中学3年生に共通して言えることとして、朝食を食べるなど、規則正しい生活リズムのもと約束やきまりを守って生活しています。また、学校の宿題や授業の予習・復習に積極的に取り組むことができます。

今後、重点的に取り組んでいきたいこと  
・発表したり説明したりする活動をこれまで以上に重視するなど、授業改善を通じ、質の向上に努めること。  
・宿題や予習・復習など与えられた課題だけでなく、自分で計画を立てて学習すること。



## 守り、伝える 私たちの未来

地域産業に輝きを 受け継ぎ、発展させる水産産業

「漁師の道を開いてくれた親父は、今年、亡くなった。亡くなる最後の年に、一人で100tを超える鰯を獲った自分をみて『わい、息子さ負けだじゃ』と言った親父。さすがに涙が出たね。」  
受け継いだものを、次につなげる人がいる。



脇野沢村漁業協同組合副組合長 漁師 中村有男 さん

3年連続500tを超える真鰯の水揚げで活気を取り戻しつつある脇野沢。そんな脇野沢で昨年100tを超える真鰯を水揚げした漁師がいます。高校卒業と同時に父の後を継ぎ、今年で34年のベテラン漁師中村有男さん。  
「脇野沢は鰯で有名だけど、メインは通年で作業する養殖のホタテ。夏の出荷が終われば稚貝を撒いて、耳づり養殖の作業。合間を見てアワビやナマコにヒラメ。今は魚を多く獲っても値段があまり高くない世の中。その中でホタテが安定収入に繋がっている。」  
脇野沢でトップクラスの水揚げ量を誇る中村さんは、漁の合間をぬつて県内各地の漁師仲間を訪ね、新しい漁法や最新設備の視察などさまざまな研究を重ねています。  
「よその地域の仲間ともつながって研究するんだ。漁師も高齢化している脇野沢で、どんなやり方が一番うまく合うのかって。だんだん肉体的に大変になってくる年齢の漁師たちも、設備を導入すると漁がしやすくなると思うんです。だからって、機械は高額だからみんながあれこれ導入するわけにはいかない。だから、まずは自分が導入する。みんな自分の入れた機械を見て来て、体が楽になることを実感すると『わいも買いたいから教えてくれ』ってなる。そういう流れで脇野沢の漁業全体が良くなれば。」  
脇野沢の水産業を守るため、率先してチャレンジする中村さんには、現在水産高校に通う息子さんがいます。  
「この船は、今年亡くなった親父に用意してもらいました。漁師になって3年目の頃だったね。息子には『好きな道を選べ』と言ってますけど、もし将来漁師になりたいというなら、親父にしてもらったように息子にも船を用意してやりたいと思ってるんです。」  
はにかみながら話す中村さんの目線の先に、いつの日か共に漁に励む親子の姿が広がっています。



鯛島からのぞむ脇野沢の海。冬のタラ魚が有名だが、ホタテやヒラメ、ナマコ、鯛など、豊富な水産資源を誇る大切な宝だ。

前号よりお伝えしている、地域をつなぐ特集。ここ脇野沢でも、多くの方々のさまざまな活動や気持ちによって、まちが広がっています。それが、まさにシビックプライド。  
脇野沢は、小さなまちかもしれませぬ。  
でも、このまちを守っている人たちがいて、このまちを「ふるさとだ」と帰ってくる人たちがいて、このまちを担っていく子どもたちがいます。  
このまちに誇りをもち、このまちを愛しましょう。まちを知り、残し、創り、伝え、いつまでも輝く。  
その誇りと愛は、このまちをみらいにつなぎます。



# お知らせ

## 障がい福祉相談会

方は申し込みが必要です。  
③生後6か月～小学6年生のお子さんへ接種希望の方は申し込みが必要です。  
〈接種費用〉  
助成対象①②の方  
(助成金を差し引いた自己負担額)  
生保・非課税世帯の方 800円  
右記以外の方 1800円  
助成対象③の方  
一律1人2000円の助成  
※医療機関の接種費用から助成額2000円を差し引いた額が自己負担額です。  
※1回あたりの助成ではありません。2回接種のうち、1回分は全額自己負担となりますので、ご了承ください。

## 障がい福祉サービス説明会

会場では市内の障がい福祉サービス事業所の紹介も行います。  
〈いつ〉10月21日(日)10時～15時  
〈どこで〉マエダ本店1階  
〈どんな〉  
相談支援専門員による個別相談会  
障がい福祉サービス事業所の紹介  
※アンケートにお答えいただいた方には粗品をプレゼントします。

## 平成30年度インフルエンザワクチン接種費用の助成

予防接種法に基づき高齢者と生後6か月～小学6年生を対象に接種費用の一部を助成します。  
〈助成期間〉10月15日(月)～1月31日(木)  
〈助成対象者〉  
※年齢は接種当日現在です。  
①65歳以上の方(個別通知します。)  
②60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の疾患による機能障害、免疫不全ウイルスにより免疫機能障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの方(接種希望の

## いい歯の日

無料歯科健診・無料フッ素塗布  
お口のことで気になることがある方(むし歯・入れ歯があわない・口臭・顎関節症・歯並び等)、フッ素塗布を体験してみたい方、ぜひこの機会を利用してみたい方、ぜひ事前申込みは不要です。  
〈いつ〉10月20日(土)13時30分～16時  
〈どこで〉下北文化会館 2階  
〈どんな〉  
・歯科健診、歯のなんでも相談  
・フッ素塗布(要事前の歯みがき)

## 家庭でできる筋力UP運動

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。市内に住所がない方で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。  
〈いつ〉10月29日(月)10時～11時  
〈どこで〉むつ来さまい館  
〈講師〉佐々木 絵理子 氏  
〈健康づくり推進課〉  
☎22-1111内線2573

## 生涯学習課

市営民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第5期の納期限は10月31日(水)です。月末は夜間・休日窓口を開設しています。日中に金融機関での納付が難しい方はご活用ください。  
〈いつ〉10月25日(木)～31日(水)  
(平日)8時30分～19時  
(休日)8時30分～17時15分  
〈どこで〉本庁舎税務課  
☎22-1111内線2232

## 税務課 夜間・休日窓口

市営民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第5期の納期限は10月31日(水)です。月末は夜間・休日窓口を開設しています。日中に金融機関での納付が難しい方はご活用ください。  
〈いつ〉10月25日(木)～31日(水)  
(平日)8時30分～19時  
(休日)8時30分～17時15分  
〈どこで〉本庁舎税務課  
☎22-1111内線2232

## 下北からのメッセージ2018

下北半島縦貫道路の早期完成を願って  
〈いつ〉10月20日(土)13時30分～15時30分  
〈どこで〉むつ来さまい館(入場無料)  
〈どんな〉  
・基調講演  
・地域のみなさまからの意見発表  
・下北未来塾の取り組みなど  
〈講師〉男女共同参画地域みらいねっと 代表理事 小山内世喜子氏  
☎22-1111内線2312

## 津波講演会

太平洋沿岸の最大クラスの津波と地域の防災力向上についての講演会を開催します。  
〈いつ〉10月27日(土)13時～15時  
〈どこで〉むつグリーンホテル  
〈講師〉八戸工業大学大学院  
☎22-1111内線2472

## むつ市総合防災訓練

風水害を想定した総合防災訓練を行います。訓練実施による騒音が発生しますが、ご理解、ご協力をお願いします。  
正午頃を目途に「海自カレー」炊き出し訓練の試食ができますので各種訓練をご参観ください。  
〈いつ〉9月27日(木)9時30分～12時30分  
〈どこで〉脇野沢中学校グラウンド周辺  
☎22-1111内線2135

## スポーツ振興くじ助成事業

スポーツ振興くじ(宝く)の助成を受け、むつ運動公園陸上競技場に各競技規則に則した「走高跳用マット」「サッカーゴール」「電子音スタート発信装置」を設置しました。  
☎22-1111内線2137

## 困ったら一人で悩まず行政相談

秋の行政相談週間「10月15日(月)～21日(日)」にちなみ、特設行政相談所を開設します。  
〈いつ〉10月17日(水)10時～15時  
〈どこで〉  
むつ地区 マエダ本店1階  
川内地区 川内庁舎 談話室  
☎22-1111内線2155

## 食品ロス削減とごみ減量をお願い

食材は使いきる、料理は食べきる、生ごみは水気をきる、の3つ「きる」で、食品ロス削減と生ごみ減量に取り組みましょう。  
草刈り・剪定後の草木は、水分が多いので、ごみに出す前に天日で2～3日乾燥させてください。  
ダンボール、びん、カン、ペットボトル、白色トレイ、雑紙は、資源ごみとして分別してください。  
☎22-1111内線2461

## 環境政策課廃棄物担当

秋の行政相談週間「10月15日(月)～21日(日)」にちなみ、特設行政相談所を開設します。  
〈いつ〉10月17日(水)10時～15時  
〈どこで〉  
むつ地区 マエダ本店1階  
川内地区 川内庁舎 談話室  
☎22-1111内線2155

## 生涯学習課

市営民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第5期の納期限は10月31日(水)です。月末は夜間・休日窓口を開設しています。日中に金融機関での納付が難しい方はご活用ください。  
〈いつ〉10月25日(木)～31日(水)  
(平日)8時30分～19時  
(休日)8時30分～17時15分  
〈どこで〉本庁舎税務課  
☎22-1111内線2232

## 9月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	58,170人 (+97人)
むつ地区	46,009人 (+131人)
川内地区	3,888人 (-11人)
大畑地区	6,760人 (-17人)
脇野沢地区	1,513人 (-6人)
世帯数	29,263世帯 (+132世帯)
	( )内は前月比

## 各種相談日程

### 法律相談(予約制)

☎10月26日(金)12:30～  
☎市役所本庁舎市民相談室  
☎市民連携課 ☎22-1111内線2154  
予約受付は10月1日(月)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(予約制)

☎10月10日(水)12:30～  
☎市役所本庁舎市民相談室  
☎法テラス青森 ☎050-3383-5552  
1人30分、定員6名(先着順)

### 行政相談

☎10月17日(水)10:00～15:00  
☎マエダ本店1階  
☎市民連携課 ☎22-1111内線2154  
行政についての各種相談を受けます。

### 人権相談

☎祝日を除く月・水・金曜日10:00～17:00  
☎下北合同庁舎2階相談室  
☎青森地方法務局むつ支局 ☎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

☎10月4日(木)10:00～15:00  
☎大畑庁舎会議室  
☎大畑庁舎管理課 ☎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。

☎時日時 ☎場場所 ☎問問合先・申込先





掲載記事の詳細は、各担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。

# お知らせ

## アグリビジネス クラウドファンディング事業

農林畜水産業の6次産業化、販路拡大への取組を促進するため、クラウドファンディングを活用し資金調達を行なった場合のファンド組成に要する経費の一部を助成しています。

産業雇用政策課  
☎ 22-1111内線2653

## 市指定ごみ袋に 広告を掲載しませんか

〔申込締切〕10月9日(火)  
環境政策課廃棄物担当  
☎ 22-1111内線2464

## 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、販売および使用等を行うことは脱税行為です。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。

## あなたも里親になりませんか

里親制度は、児童福祉法に基づいて、里親を希望する方に子どもの養育をお願いする制度です。里親制度について講演会を開催しますので、興味・関心のある方は、ぜひお越しください。  
〔いつ〕10月13日(土)13時30分  
〔どこで〕中央公民館 講堂  
〔講師〕石田公一氏  
〔申込方法〕電話  
〔参加費〕無料  
☎ 23-5975

## むつ養護学校就労・生活支援 ネットワーク協議会

むつ養護学校卒業生の永年勤続者や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。  
〔いつ〕10月13日(土)13時30分  
〔どこで〕中央公民館 講堂  
〔講師〕石田公一氏  
〔申込方法〕電話  
〔参加費〕無料  
☎ 23-5975

## 断つても送られてくる 皇室関連の書籍にご注意

天皇陛下の退位や新天皇即位に便乗し、皇室関連の書籍や写真集、記念メダルなどを、電話で勧誘し、断つたにも関わらず、勝手に送りつけてくる手口が増えています。

電話勧誘の場合は、契約書を受け取った日から8日間は無条件で解約出来るクーリング・オフ手続きを取ることが出来ます。  
☎ 22-1353

## 秋の火災予防運動 10月15日(月)～21日(日)

『忘れてない？サイフにスマホに 火の確認』  
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。  
薪ストーブによる火災に注意

## アンケートご協力をお願いします

高齢者一人ひとりが住みなれた場所や地域で過ごし、安心して暮らせる地域づくりのため、むつ市社会福祉協議会では、市内にお住まいの高齢者の方々の福祉ニーズ等を把握するため、10月からアンケート調査を実施します。  
アンケート調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いします。  
〔調査対象〕  
市内在住の65歳～90歳までの方  
500名程度  
〔調査期間〕10月中旬～12月末

## 第49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、書道の作品を展示する第49回下北美術展を開催します。  
〔いつ〕9月28日(金)～10月8日(月)  
9時～18時(最終日は17時)  
〔どこで〕中央公民館  
☎ 24-1224

## がん患者の会「ならば」 タオル帽子講習会

抗がん剤治療の方がかぶるタオル帽子は、初心者でも簡単に作れます。また一緒に作ってくれるボランティアも募集しています。「頭皮ケア・医療向けウィッグ相談会」同時開催。申込不要。  
〔いつ〕10月26日(金)9時30分～12時  
〔どこで〕下北文化会館研修室1  
〔持ち物〕縫いセット、フェイスタオル  
☎ 22-2111内線3351

## がん患者支え合いフォーラム

がん治療中の方やご家族が、がんを知り、がんを乗り越えられるよう応援するため、地域で役立つがん情報をお伝えします。  
〔いつ〕10月6日(土)13時～15時

## アートのグループ「樞」の会 2018 第10回展開催

〔いつ〕10月19日(金)～22日(月)  
最終日は16時まで

## むつ総合病院 市民公開講座

最新がん治療を支える 「ヒトの免疫力と食生活」  
最新の放射線免疫複合治療と、それを支える食事についての知識を深めたいらっしゃいませんか?  
〔いつ〕10月14日(日)13時～15時  
〔どこで〕公済会館3階ホール  
〔参加費〕無料  
〔講師〕  
むつ総合病院副院長 真里谷靖弘  
弘前大学大学院保健学研究科 教授 井瀧千恵子氏 他

## 未来につなぐ相続登記

長い間、相続登記をしないで放置していたために、相続人が死亡  
〔いつ〕10月28日(日)13時～15時  
〔どこで〕まさかりプラザ3階  
〔相談内容〕  
空き家、相続および官公署に対する事務手続きなどのご相談  
☎ 23-7820

## 大湊高校の授業を ご覧になりませんか

〔いつ〕10月18日(木)・19日(金)  
9時50分～12時40分  
(2校時～4校時)  
☎ 24-1244

## 司法書士無料法律相談会

〔いつ〕10月6日(土)10時～15時  
〔どこで〕むつ来さまい館  
〔相談内容〕  
相続、登記、成年後見、多重債務、裁判所提出書類作成等  
〔受付〕当日先着順  
※具体的な手続きが必要になる場合、別途費用が発生するので相談員にご確認ください。別日程でも青森県司法書士総合相談センター  
(☎0120-940-230)  
で無料相談の予約ができます。  
☎ 017-776-8398

## 行政書士無料相談

〔いつ〕10月28日(日)13時～15時  
〔どこで〕まさかりプラザ3階  
〔相談内容〕  
空き家、相続および官公署に対する事務手続きなどのご相談  
☎ 23-7820

## 各種相談日程

**健康なんでも相談**  
〔時〕土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15  
〔場〕市役所本庁舎健康づくり推進課  
〔問〕健康づくり推進課 ☎ 22-1111内線2574  
保健師や栄養士が相談を受けます。

## 教育相談(予約制)

〔時〕月・水9:00～18:00、火・木・金は16:00まで  
〔場〕教育研修センター  
〔問〕相談専用電話 ☎ 22-0974  
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〕市役所本庁舎産業雇用政策課内  
〔問〕むつ市消費生活センター ☎ 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  
〔場〕市役所本庁舎内サテライトスポットむつ  
〔問〕ジョブカフェあおもり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(予約制)

〔時〕第3水曜日10:00～16:00  
〔場〕市役所本庁舎市民相談室  
〔問〕消費者信用生活協同組合青森相談センター ☎ 017-752-6755  
借金など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  
〔問〕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  
※祝日の場合は翌日に相談を受けます。  
〔場〕社会福祉協議会(市役所本庁舎内)  
〔問〕むつ市社会福祉協議会 ☎ 22-2731  
心配ごと相談を受ける他、50歳以下独身者の出会いを斡旋

〔時〕日時 〔場〕場所 〔問〕問合先・申込先



掲載記事の詳細は、各担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。

募集

むつ市民大学

公開講座

生活 く悪質商法

振り込め詐欺に注意

10月18日(木)13時30分～15時30分

中央公民館 講堂

セミナー

10月3日(水)8時30分から電

話のみでの受け付けです。

強く長くしなやかなカラダを目

指そう！(ダイナミックストレッチ)

11月6日・13日・20日・27

日・12月4日いずれも火曜日・13

時30分～14時30分

中央公民館 和室

定員・材料費 20名・無料

講師 ウェルネスパーク

持ち物 運動しやすい服装・タオ

ル・飲料水・筆記用具

手作りを楽しもう(手芸)

11月7日・14日・21日・28

日いずれも水曜日・13時30分～15

時30分

中央公民館 和室

定員・材料費 20名・2000円

講師 向井 あぐり

持ち物 裁縫道具・筆記用具

中央公民館 24-1224

大畑公民館セミナー

蕎麦打ち体験教室

11月20日(火)9時30分～12時

教材費・定員 実費・20名

べこも教室

1月22日・2月19日9時～12時

教材費・定員 実費・20名

大畑公民館 34-2321

平成30年度第2回

下北ジオパーク認定商品

下北地域の特徴ある物産を地域

内外に発信し、下北ジオパークの

知名度向上およびイメージ向上が

期待できる商品を募集します。

募集期間 10月1日(月)～31日(水)

対象商品

一次産品を主原料とした加工品

一次産品を活用した工芸品

ジオサイトの地形、地質を模した

もので、ユニークな発想の商品

下北ジオパーク推進協議会

(ジオパーク推進課)

22-1111内線2814

婦人学級 郷土料理教室

婦人学級で一緒に郷土料理をつ

くつてみませんか。

海老川コミュニティ女性学級

10月10日(水)9時30分～13時

下北文化会館調理実習室

どんなせんべい汁、イカの酒粕和

え、豆腐のボンディング 他

下山 080-5055-4884

あしき婦人学級

10月17日(水)9時30分～13時

下北文化会館調理実習室

どんなべこ餅、菜飯、小女子と豆

腐の春巻き焼き、リンゴなます、他

二本柳 090-5847-6190

横迎町婦人学級

10月18日(木)9時15分～13時

下北文化会館調理実習室

どんなサーモンの彩り巻寿司、チ

ンゲン菜と春雨のかき玉スープ、煮

合い、かぼちゃのくず餅 他

瀬田 22-4656

柳町婦人学級

10月24日(水)9時15分～13時

下北文化会館調理実習室

どんなアピオスご飯、国清汁、根

菜サラダ、オレンジムース 他

高坂 22-4124

大曲婦人学級

11月25日(日)9時～13時

大曲コミュニティセンター

どんなそば、長芋すいとん、けい

らん 他

中田 090-2276-2895

各婦人学級共通事項

申込方法

開催日の7日前までに、各学級

へ直接お申込みください。

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ふき

小雨決行、荒天時中止

10時～11時30分

13時30分～14時30分

水源池公園

持ち物 軍手

申込方法 電話または窓口

都市計画課みどり景観担当

22-1111内線2745

花とみどりの講習会

「結びと雪吊り」(初心者向け)

11月9日(金)9時30分～12時

みどりのさきもり館

講師 一級造園技能士

定員・参加費 20名・無料

山口 英勝 氏

持ち物

園芸用手袋(軍手不可)、筆記用具

申込期間 10月29日(月)

9時電話受付開始

都市計画課都市計画担当

22-1111内線2743

むつ高等技術専門校

離職者等再就職訓練

「経理OA科②」(定員15名)

11月8日(木)～2月7日(木)

募集締切 10月19日(金)

どんな

パソコンの取扱い、Word、Excel、経理業務、財務諸表に関する知識・技能の習得

受講料 無料

ん3～4枚 各学級指定の物

中央公民館 24-1224

第2種放射線取扱主任者試験

受験対策講習会

下北・むつ市企業連携協議会で

は地域内企業の技術力向上およ

び地域住民、高校生の就業機会

の確保と人材育成を目的に講習会

を開催します。

11月～来年8月まで

※月1回連続した土日2日間。

合計20日間

どこでもむつ来さい館

むつ下北観光物産館

受講料 一般 2万7000円

協議会会員 1万3500円

高校生 4500円

※高校生以外は別途テキスト代が必要。

申込締切 10月19日

産業雇用政策課

22-1111内線2653

平成31年度むつ小川原・産業振興

プロジェクト支援助成事業

むつ小川原地域・産業振興財団

では、県内における地域団体等が

実施する地域活性化や産業育成・

振興のためのプロジェクト活動等

の事業に対して、必要な資金の助

成を行なっています。応募様式は

同財団および市ホームページに掲

示されています。

申込締切 10月27日(土)

昭和団地・金谷団地

募集期間 10月1日(月)～10日(水)

入居予定日 12月1日(土)

県営住宅等指定管理者

(東洋建物管理むつ営業所)

23-4884

花咲か大作戦2018秋の陣

あなたの手で桜を咲かせてみま

せんか?

10月27日(土)

申込締切 10月10日(水)

お米を使った料理教室

10月30日(火)10時～13時

申込締切 10月23日(火)

男性のための料理教室

11月15日(木)18時～20時

申込締切 11月8日(木)

※3事業共通

どこでもいずれも中央公民館調理室

参加費・定員 いずれも無料・20名

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚

その他 健康マイレージポイント対象

むつ市むつ食生活改善推進員会

津川 090-6626-9778

県立職業能力開発校

学生募集案内

募集期間 10月1日～11月16日

試験日 11月30日

募集する学科

むつ高等技術専門校(木造建築科)

青森高等技術専門校(環境土木工学科、電気工学科)

載っています。

申込締切 10月31日

対象団体 地域団体・産業団体

助成金額 助成対象経費の5分の4

財務課資金企画室

22-1111内線2327

市営住宅入居者

川守町団地(2戸)

家賃 1万2000円～2万3500円

家賃 1万2600円～2万4800円

金谷団地(1戸)

家賃 7800円～1万5400円

募集期間 ※土日祝除く

10月1日(月)～12日(金)

入居予定日 12月1日(土)

まちづくり推進課市営住宅管理担当

22-1111内線2758

県営住宅入居者

昭和団地・金谷団地

募集期間 10月1日(月)～10日(水)

入居予定日 12月1日(土)

県営住宅等指定管理者

(東洋建物管理むつ営業所)

23-4884

ペット講習会

ペットに必要な栄養や食事につ

いて、ロイヤルカナンジャパンか

ら篠田倫子氏を講師にお招きしま

す。

ペットを飼っていない方の参加も

お待ちしております。未就学児の参

加およびペット同伴はできません。

11月10日(土)13時～15時

※途中ティータムあり

どこでもプラザホテルむつ

参加費・定員 無料・60名(先着順)

申込方法 電話、FAXまたはメール

申込締切 11月5日

青森県獣医師会下北支部

23-6858(FAX兼用)

shimovet@jomon.ne.jp



花とみどりの講習会「結びと雪吊り」(初心者向け) (写真は昨年度開催時の様子)



花咲か大作戦2018秋の陣 (夏の陣では約150名が参加。わたしたちの手で来年の桜を咲かせてみませんか?)



平成30年度第2回下北ジオパーク認定商品募集 (写真は平成30年7月の認定商品「下北御膳」)

平成30年度第2回下北ジオパーク認定商品募集 (写真は平成30年7月の認定商品「下北御膳」)

平成31年度むつ小川原・産業振興プロジェクト支援助成事業

平成30年度第2回下北ジオパーク認定商品募集 (写真は平成30年7月の認定商品「下北御膳」)





### 10月23日(火) 出前芝居「くず〜い 屑屋でござい」

〈いつ〉10月23日(火)18:30 開演  
〈どこで〉下北文化会館大ホール  
〈料金〉大人 3,000円 高校生以下 1,500円  
〈問〉下北「くず〜い 屑屋でござい」を観る会  
(ミルク工房ボンサープ内) ☎ 28-2888

### 10月27日(土)〜28日(日) 第44回大畑公民館まつり

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います。  
〈いつ〉10月27日(土)〜28日(日)  
〈どこで〉大畑体育館・大畑公民館  
〈問〉大畑公民館 ☎ 34-2321

### 10月28日(日) 第28回青森県民文化祭 茶会

平服のままでも気軽に出席していただき一服の茶をお楽しみください。(無料)  
〈いつ〉10月28日(日)10:00〜15:30  
〈どこで〉むつグランドホテル3階茶室  
〈問〉庭田茶店 ☎ 22-3361

### 10月28日(日) 来さまい館フリーマーケット

〈いつ〉10月28日(日)9:00〜14:00  
〈どこで〉むつ来さまい館  
〈出店料〉1区画 1,000円  
※10月1日〜出店申込受付  
※おもちゃ病院定期開院  
※不用衣類、小型家電回収ブースあり。アックス・グリーンへのごみ搬入や粗大ごみ回収の予約も受け付けます。  
〈問〉むつ来さまい館 ☎ 33-8191

### 10月28日(日) ブックフェスティバル

除籍雑誌の無料配布  
〈いつ〉10月28日(日)9:00〜16:00  
〈どこで〉図書館集会所

### ひらめきくんを助け出せ!参加者募集

図書館の中を移動しながらいくつかの謎を解き、ひらめきくんを助け出す謎解きイベントです。※要事前申込  
〈いつ〉10月28日(日)①10:00〜②14:00〜  
〈どこで〉図書館  
〈対象・定員〉小学生・各回10名  
〈申込期間〉10月15日(月)〜26日(金)  
〈問〉図書館 ☎ 28-3500

### 10月27日(土)〜28日(日) 第3回しもきた恋物語

下北5市町村で構成する婚活支援組織しもきた恋パークがイベントを開催します。  
〈いつ〉10月27日(土)〜28日(日)  
〈どこで〉佐井村  
〈定員〉20〜40代の独身男女各15名  
※男性は下北5市町村在住者限定  
〈参加費〉女性 3,000円 男性 5,000円  
〈どんな〉佐井村で仏ヶ浦見学や街歩き  
〈問〉企画調整課 ☎ 22-1111 内線 2313



### 10月27日(土) 大畑八幡宮例大祭 渡御三百年記念 ミナカダ祭

〈いつ〉10月27日(土)  
〈どこで〉大畑八幡宮境内  
〈どんな〉  
・郷土芸能奉納  
・わらはんど御輿  
・おがれ山車  
・飲食物、物産販売  
〈問〉十五會 代表 横田雄哉 ☎ 090-6780-6630  
〈H〉<http://www.minakadasai.com>



### 10月28日(日) 消防庁舎・消防車両公開

11月9日「119番の日」の一環として、消防庁舎や消防車両を公開するイベントを開催します。  
〈いつ〉10月28日(日)  
①9時30分〜11時30分 ②13時〜15時  
〈どこで〉むつ消防署合同庁舎  
※駐車場はありません。  
※災害発生時は内容変更や中止となる場合があります。  
〈どんな〉  
消防庁舎開放、消防車両展示、放水体験、消火器取扱体験、消防服着用など  
〈問〉むつ消防署 ☎ 22-1680



### 10月6日(土) 第33回むつ市ニュースポーツ体験会 スマートスポーツで3世代交流

〈いつ〉10月6日(土)9:00〜12:00  
〈どこで〉しもきた克雪ドーム  
〈どんな〉  
種目別交流大会  
インディアカ(1チーム4人)  
ディスクゴルフ、ディスタンス(個人)  
体験会  
ラダーゲッター、ディスゲッター  
ラケットテニス、ペタンク  
クップ、チャレンジ・ザ・ゲーム  
昔遊び、高齢者健康スポレク種目など  
子ども体験遊びリンピック  
カブラ積み上げ、風船100回パスなど  
〈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対象  
〈参加申込〉  
種目別交流大会参加者は、氏名・年齢・性別・連絡先を事前申込  
〈種目別交流大会の申込・問合せ〉  
〈問〉市民スポーツ課 ☎ 22-1111 内線 2475  
〈体験会の申込・問合せ〉  
〈問〉むつ・下北地区レクリエーション協会 ☎ 22-6912 (FAX 兼用)

### 10月13日(土)〜14日(日) 第21回むつ産業まつり

〈いつ〉10月13日(土)〜14日(日)  
10:00〜15:00  
〈どこで〉  
むつ来さまい館・むつ市イベント広場周辺  
〈どんな〉  
市内の商工業者による販売・飲食コーナー、展示・紹介コーナーのほか、まさかり高校 smile project、むつサテライトキャンパス大学祭によるステージなど、イベント盛りだくさん!  
〈問〉むつ商工会議所地域振興課 ☎ 22-2282



### 10月14日(日) 第8回ALTと一緒に「陶芸体験」

国際交流担当職員やALT(外国語指導助手)と一緒に宇賀焼の陶芸体験をしませんか。子どもの参加も大歓迎です!  
〈いつ〉10月14日(日)13:30〜15:30  
〈どこで〉むつ市陶芸センター  
〈定員・参加費〉30名・1,000円  
〈申込方法〉  
10月11日(木)までに電話で申し込み  
〈問〉企画調整課国際交流担当 ☎ 22-1111 内線 2314



### 10月6日(土)〜7日(日) トントウのそば街道&秋まつり

〈いつ〉10月6日(土)〜7日(日)9:30〜15:00  
〈どこで〉トントウビレッジ  
〈どんな〉ひがしどおり新そば街道まつり、東通村郷土芸能公演(6日のみ)、サンキュー手塚&ねじりんごジョイントステージショー(7日のみ)、手作り体験コーナー、ハロウィン衣装で写真撮影、トントウ喫茶店、ふわふわコーナー、クイズラリーでガチャガチャ(7日のみ)  
〈問〉トントウビレッジ ☎ 48-2777

### 10月8日(月・祝) ハロウィンパーティ 2018

〈いつ〉10月8日(月)10:00〜15:00  
〈どこで〉むつ来さまい館  
〈どんな〉仮装パレード、仮装コンテスト、ゲームコーナー、おぼけやしき など  
※ゲーム、おぼけやしき前売りチケット販売中(300円)  
〈問〉むつ来さまい館 ☎ 33-8191

### 10月16日(火) 黒森山登山「秋」

〈いつ〉10月16日(火)  
〈どこで〉黒森山登山コース  
〈定員〉50名 ※20歳以上  
〈参加料〉800円(損害保険・昼食代)  
〈申込締切〉10月5日(金)  
〈問〉むつ市下北自然の家(むつ市教育振興会) ☎ 34-6151

### 10月21日(日) 航空自衛隊ヘリコプター体験搭乗

〈いつ〉10月21日(日)午前  
〈どんな〉下北半島を約20分間遊覧飛行  
※飛行コースは当日の天候により決定  
〈定員〉70名 ※応募者多数の場合抽選  
〈対象〉下北半島に在住の小学生以上の方  
〈申込方法〉往復ハガキ往信裏に住所、氏名(ふりがな)、生年月日(年齢)、職業、電話番号、血液型、事故発生した場合の連絡者氏名(続柄)、電話番号を記入。項目が抜けている場合無効。  
〈申込締切〉10月1日(月)必着  
・一枚で何名様でも申込可能  
・小学生は要保護者同乗  
・未成年は親権者の同意のもと署名、押印  
・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。搭乗可否について記入し返信します。  
・悪天候等により中止となる場合があります。  
・ライター等、危険物の持ち込み禁止  
〈問〉〒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 ☎ 24-1191 内線 203



# 女性の笑顔と命を守る「乳がん検診」

## —ムチュリー・ピンクリボンプロジェクト—

女性がかかるがんで一番多い「乳がん」。早期発見のために大切なことは、定期的に「乳がん検診」を受けることです。むつ市では、女性の笑顔と健康を守る取り組みのひとつとして、乳がん検診受診率向上の取り組みを進めています。



〈対象〉

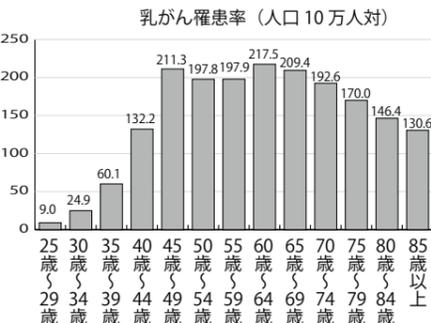
市では、乳房のエックス線撮影（マンモグラフィ検査）による乳がん検診を実施しています。

**2年に一度「乳がん検診」**

乳がんが見つかったら、早期の段階で治療すれば、9割以上の方が完治します。さらに乳房を温存しながら、わずかな切除手術で治療することも可能となります。乳がん早期発見の秘訣は、「乳がん検診」を定期的に受けることが鍵となります。

乳がんが見つかったら、早期の段階で治療すれば、9割以上の方が完治します。さらに乳房を温存しながら、わずかな切除手術で治療することも可能となります。乳がん早期発見の秘訣は、「乳がん検診」を定期的に受けることが鍵となります。

**ポイント** 「早く見つけて早く治す」



**女性にとって他人ごとではない「乳がん」**  
乳がんは女性に最も多いがんで「自分に限って大丈夫」「どこも何ともないから」と思われる方もいると思いますが、女性の11人に一人が乳がんにかかるといわれており、決して他人ごとではない病気です。

**40歳以上の女性で、昨年度市の乳がん検診を受けていない方、または乳がん検診無料クーポン券対象の方**

① 鏡の前で見てチェック  
腕を上げて下げて、ひきつれなどの異常がないかを見ます。  
② 仰向けに寝てチェック  
4本の指をそろえ、指の腹で軽く

40歳以上の女性で、昨年度市の乳がん検診を受けていない方、または乳がん検診無料クーポン券対象の方  
① 鏡の前で見てチェック  
腕を上げて下げて、ひきつれなどの異常がないかを見ます。  
② 仰向けに寝てチェック  
4本の指をそろえ、指の腹で軽く

**月に一度はセルフチェック**

乳がんは、自分で触って異常を確かめることができるがんです。月に一度、生理がある方の場合生理が終わって4〜7日後にセルフチェックをしましょう。気になる症状がある時は、乳腺を診察する外科や乳腺外来にかかりましょう。  
**〈セルフチェックの方法〉**  
① 鏡の前で見てチェック  
腕を上げて下げて、ひきつれなどの異常がないかを見ます。  
② 仰向けに寝てチェック  
4本の指をそろえ、指の腹で軽く

**セルフチェック講座**

乳がんについてセルフチェックの方法を交えて保健師が指導します。少人数から対応します。  
健康づくり推進課  
☎ 22-1111 内線 2573

笑顔で暮らすために「乳がん検診」を  
女性のみなさまの健康は、ご自身の暮らしだけでなく、家族、友人、職場の人など大切な人たちの笑顔と生活にも大きな影響を与えます。女性のみなさまへ。あなたと大切な人のために乳がん検診で乳がんの早期発見を心がけましょう。  
がん検診  
むつ市受診率50%超

# 新刊ピックアップ



**「織細さん」の本**  
武田 友紀/著 (飛鳥新社)  
「まわりに機嫌悪い人がいるだけで緊張する」「相手が気を悪くすると思うと断れない」「疲れやすく、ストレスが体調に出やすい」「細かいところまで気づいてしまい、仕事に時間がかかる」そんな「織細さん」たちから、「人間関係も仕事もラクになった!」と大評判。予約殺到の「HSP(とても敏感な人) 専門カウンセラー」が教える初めての本!!



**カメラって楽しいね!**  
中井 精也/著、川村 エミコ/著 (インプレス)  
本書は「風景」「カフェ」「鉄道」「水族館」「イルミネーション」「スナップ」の6シーンを中心に、上手な写真の撮り方を解説します。著者の2人のやりとりを追いかけるうちに技術が身に付き、楽しいカメラの入門書です。



**わけあって絶滅しました。**  
丸山 貴史/著、今泉 忠明/監修  
サトウ マサノリ/絵、ウエタケ ヨーコ/絵 (ダイヤモンド社)  
不器用だったり、不運だったり。ドードー、シショウ、ティラノサウルスなど、いろいろな生き物が絶滅した理由を、大きさ・生息地等の基本データやイラストとともに紹介。切り取り式の「絶滅全史」付き。

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。

# 映画監督川島雄三生誕100年シンポジウム



むつ市が生んだ「映画監督川島雄三」は、今年生誕100年を迎えました。なぜ今でも多くの人々を魅了し続けるのか、川島監督の助監督を務めた今村昌平監督のご子息である天願大介氏の基調講演を皮切りに、その魅力を伝えていただくゲストの皆さんのトークで、新たな川島雄三を見つけることができるかもしれません。

**映画監督川島雄三生誕100年に寄せて**  
酒をこよなく愛し、男と女を語り、人を楽しく騙し、「所詮人間とはこんなもの」と痛烈に社会を風刺し、光と影を漂わせ、映像のタブーにするどく切り込む大胆さを兼ね備え、作家藤本義一に師匠と呼ばれ、「おれのいままでの人生でケッタイな素晴らしい人は、この人だけのような気がする」と言われた天才映画監督川島雄三。今回その魅力に迫る企画を用意しました。お聴き逃さないよう、そしてお観逃さないように。近日公開!

「映画監督川島雄三」生誕100年記念事業  
実行委員会 委員長 高瀬厚太郎



『幕末太陽傳』 ©日活

**『幕末太陽傳』**  
45歳という若さでこの世を去った川島雄三監督の代表作。50年代日活のオールスター・キャストが織り成す、笑いあり涙ありの江戸の“粋”なところに、生きることの喜びを感じつつ、閉そくした現代日本に、元気と知恵、そして喝を入れてくれる珠玉の傑作時代劇。  
【出演】フランキー堺、南田洋子、左幸子、石原裕次郎、芦川いづみ、金子信雄、織田政雄、岡田真澄、二谷英明、西村晃、小林旭ほか

〈いつ〉10月14日(日) 13:00~17:15  
〈どこで〉下北文化会館大ホール (入場無料・申込不要)

〈どんな〉  
第1部 13:10~13:50  
基調講演 天願 大介氏  
「川島雄三が遺したもの」  
第2部 14:00~15:10  
パネルディスカッション「川島雄三の魅力と魔力」  
パネリスト  
川島晋一氏(川島雄三の甥)  
天願大介氏(映画監督・脚本家、日本映画大学学長)  
保坂延彦氏(映画監督、元明治大学映画研究部)  
宮下宗一郎氏(むつ市長)  
コーディネーター  
高瀬厚太郎氏(映画監督川島雄三を偲ぶ会会長)  
第3部 15:25~17:15  
映画上映会(35mmフィルム)  
『幕末太陽傳』1957年(昭和32年)日活(110分)

## 10月の献血受付日程

日	産業まつり(まざかりプラザ)	健康マイレージむつ☆ポイント
13日(土)	10:00~12:00 13:30~15:00	
14日(日)	9:00~12:00 13:30~14:30	

☎ 予防・医療課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2585

## 10月の在宅当番医

7日(日)	中央レディスクリニック ☎ 24-3151
8日(月)	角田整形外科医院 ☎ 22-7945
14日(日)	菊池医院 ☎ 24-1276
21日(日)	どんぐりこどもクリニック ☎ 24-5656
28日(日)	ふじた脳神経クリニック ☎ 24-5557

〈時間〉19時~22時  
※受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

☎ 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

7日(日)	おき薬局 ☎ 090-3369-5051
8日(月)	沖館薬局新町店 ☎ 080-5849-9536
14日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店 ☎ 31-1115
21日(日)	七福薬局むつ ☎ 34-9490
28日(日)	おき薬局 ☎ 090-3369-5051

〈時間〉18時~22時

☎ 休日お薬電話相談事務局 (七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

掲載記事の詳細は、各担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。



食はからだを整える！  
栄養士考案のヘルシーお弁当レシピをご紹介します

## 健康食堂

### 一皮ごと野菜のラタトゥイユ一

材料(お弁当4人分)	
なす	60g
きゅうり	40g
かぼちゃ	40g
トマト	50g
オリーブ油	小さじ1
食塩	1g
にんにく	6g

1人分栄養価 27kcal 塩分0.2g



皮ごと野菜のラタトゥイユは、ヘルシーバランス弁当「トマトマ弁当」の一品です。

### 一作り方一



①野菜はすべて皮つきのまま1cm角に切る。にんにくはみじん切りに。



②かぼちゃはレンジで3分ほど加熱し、やわらかくしておく。



③鍋にオリーブ油をひき、にんにくを入れ香りがたったら野菜をさっと炒め、塩を加えてふたをし、弱火で少し煮る。



④にんにくの香りと野菜のうまみがあるから、ちょっとのお塩で十分満足。

昨年12月に、地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しむツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

## ジオなひとときをほっと

### 一東通天然ヒラメ刺身重一

- ログレストラン 南川**  
東通村大字小田野沢字見知川山 1-155  
☎0175-34-9106  
〈営〉11:30~14:00 (夜は予約のみ)  
〈定休日〉月曜日
- 松楽**  
東通村大字白糠字垣間 19  
☎0175-46-2905  
〈営〉10:00~21:00 (月曜日は~14:00)  
〈提供休み〉水曜日
- レストラン むら**  
東通村大字砂子又字沢内 5-34 東通村役場内  
☎0175-27-2111  
〈営〉11:00~14:00  
〈提供休み〉火・金曜日



東通ヒラメ料理推進協議会会長で、ログレストラン南川のオーナーシェフの南川直樹さん

**ヒラメが美味しい理由には**  
青森県内で2番目の水揚げ量を誇る東通村の天然ヒラメ。良質のヒラメがたくさん獲れるのは、その地形に理由がありました。尻屋崎沖は、寒流と暖流が交わる「潮目」。ヒラメは、2つの海流がぶつかることで巻き上げられた多くの栄養素で育った「大好物の」小型魚を、日本最大級の猿ヶ森砂丘から続く広大な砂の海底や北部海岸の何十万年という歴史を背負った砂地の海底で待ち受けます。まさに東通村の海は、ヒラメにとって絶好の棲み処だったんですね。

**ここまでの仕上がりは、他にはそうないですよ**  
「東通村のヒラメって、そんなに知らない方も多いと思いますし、県内でも、東通村に来たことがない方が多いと思いますので、ぜひこれを食べるために東通に来てみてほしいですね。」  
ヒラメを使った料理は数あれど、ここまでこだわって仕上げたのは我々だけだと自負する南川さん。新鮮なヒラメをさまざまな調理法で楽しむことができ、「次はどんな食感？お味？」と、わくわくさせてくれる東通天然ヒラメ刺身重。東通の海が育むジオストーリーを、ぜひお楽しみください。



スペシャル神経メからアクアパッツアまで、ヒラメづくしの東通天然ヒラメ刺身重。この満足感でこの価格は破格。素材はすべて東通産というところもジオストーリーの醍醐味だ。

東通天然ヒラメ刺身重 ¥1,600

## Nice to meet you! はじめまして!

Hello, my name is Angela Young. I'm the new Coordinator for International Relations (CIR) at Mutsu City Hall.

はじめまして、アンジェラ・ヤングと申します。むつ市役所の新しい国際交流員です。7月末に日本に着いて、今むつ市に住んでいます。新しい環境で新しい仕事に、ものすごくワクワクしています。

私は今22歳、アメリカのワシントン州から来ました。シアトル市のワシントン大学を卒業しましたが、実家はバンクーバーにあります。シアトルと言えば、マリナーズとイチローが思い浮かぶかもしれませんが、バンクーバーと言えば、よく誤解されますが、カナダのバンクーバー市ではありません!ワシントン州にもあります!しかも、ワシントン州のバンクーバーの方が先にできました!

長い間アメリカに住んでいますが、実は、台湾で生まれて、4歳の時家族とアメリカに引っ越しました。そのため、英語と中国語を話せます。そして台湾とアメリカ両方母国だと思っています。こういう風にアメリカに住みながら台湾文化に育てられているのは、本当に独特で幸運な経験を与えられたと考えています。

日本に興味を持つようになったのは、祖母が日本語を話せることでした。日本に来るのは2回目です。その間、数えきれない程の色々な経験をしておかげで、日本が更に好きになりました。国際交流員として日本に戻れることになったのは夢のようです。

国際交流員は、日本と他の国の関係を支援や推進する仕事です。イベント企画、学校訪問等を通して地域の住民が国際化に関心を持ってくれたら、日本人と外国人がお互いに、どこにいても、日常生活や災害の際でも、怖がらずに助け合うことができます。知識や才能に関係なく、自分から何かできるとさえ思えば誰かの役に立つようになるのは素敵なことだと思いますか?

長くなってしまいましたが、ここまで読んでいただき、ありがとうございました。色々



未経験で緊張していますが、精一杯頑張りたいので、たくさん国際交流をしましょう!中国語や英語、台湾やアメリカにも興味があったら、let's talk!これからも、レイチェルと一緒に、改めてよろしくお願ひします。Thank you for reading!

**10月レッツ国際交流(申込不要)**  
レイチェル&アンジェラと Free Talking  
1日(月)@市役所第3会議室 10:00~11:30  
10日(水)@ミニストップむつ市役所店内 14:00~15:30  
16日(火)@ミニストップむつ市役所店内 10:00~11:30

**Walking Talking (ウォーキング・トーキング)**  
〈いつ〉10月24日(水) 14:30~15:30  
〈どこで〉ウェルネスパーク  
〈参加料〉無料  
(悪天候時、上履きとドーム利用料 110円が必要。)

**ハロウィン・アメリカン・クッキング**  
〈いつ〉10月29日(月) 10:00~12:30  
〈どこで〉中央公民館調理室  
〈参加料〉700円 ※未就学児無料 (定員)20名  
〈申込締切〉10月26日(金)

**第1回 むつハロウィン Trunk or Treat!**  
大人もハロウィンを楽しめるように「ハロウィンパーティ in むつ来さい館」で Trunk or Treat をしましょう!自分の車を飾って、どんなイメージになりますか?大きなカボチャ?お化け屋敷?  
〈いつ〉10月8日(月)10:00~14:00  
〈どこで〉むつ来さい館  
〈申込締切〉10月1日(月)  
問 企画調整課 ☎22-1111 内線 2314

冬 秋 夏 春

俳句

夏瘦にガイエツトかと友の声  
朝夕にちよつとは欲しき秋の服  
静寂な大祭まへの夏の山  
句想練る唐招提寺の忌  
霊山に鎮魂の鐘星流る  
日の落ちてよりのたかぶり倭武多かな  
しぎ焼きの香に晩酌の早まりて  
梅雨晴や山門くぐり月お講  
緑なす産土山に句を拾ふ  
黒南風へ早く去れよと空にらむ

川柳

告白に苺は熱いジャムになる  
生きている心をなせる手の助け  
また揺れる次はどこかな日本地図  
温かい下着を着けてクールビズ

短歌

板の間の冷たき所を選りながら転がりてみる真夏日の昼  
古稀なれる踊りに励みし足袋千せばベランガに揺るこはせが光る  
郭公に呼ばれて見上げる青い空避けようのない蓬生を踏む  
朝早く国道沿いで取り締めりスローダウンし笑顔で通過

葛西 秀子  
甲 榮子  
菊池 圭子  
船木 和寿  
高橋 星湖  
石倉 岳人  
漆館 岳人  
渡邊 寂隆

**ヘルシーバランス弁当**  
いかがですか?  
むつ市健康づくり推進課では、カロリー抑えめなのに大満足なお弁当のレシピを紹介しています。バランスの良い食事のために、メニューに取り入れてみてはいかがですか。また、市内にヘルシーバランス弁当を製造、販売していただいているお店があります。健康づくりの一つにお役立てください。

詳しくはむつ市ホームページで!  
むつ市ヘルシーバランス弁当 検索

**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。

**老人憩の家「緑寿荘」(新町)**  
☎23-5800

お花教室	4日(木)・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	15日(月)
コーラス教室	1日(月)・22日(月)
ダンス教室	10日(水)・24日(水)
カラオケ教室	1日(月)・22日(月)
囲碁・将棋教室	2日(火)・16日(火)
着付教室	3日(水)・17日(水)
ダンス教室	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

日舞教室	1日(月)・15日(月)
着付教室	9日(火)・23日(火)
唱歌教室	5日(金)・19日(金)
カラオケ教室	11日(木)・25日(木)
カラオケ教室	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。  
問 むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023



## 日頃の功績を讃えて

むつ市制施行 59 周年記念表彰式

8/31 金曜日

8月31日、下北文化会館において「むつ市制施行59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、今年には144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。ますますのご活躍を祈念申し上げます。

## 後世へつなぐ會津の心

会津若松市姉妹都市交流事業

8/21 火曜日

室井照平会津若松市長をはじめとする訪問団がむつ市を訪れ、姉妹都市交流事業を開催しました。

市内ホテルで開かれた交歓会では、宮下市長から室井市長には戊辰150年のロゴをデザインした伝統工芸品「時雨彫り」を贈り、室井会津若松市長からは、500年の歴史を誇る伝統工芸品「絵ろうそく」が贈られました。

宮下市長は、戊辰戦争で敗れた会津藩が斗南藩として再興を許され、むつ市の発展に教育・医療・産業、さまざまな面で大きな影響を与えてきたことを、子どもたちへ伝え続けると誓いました。



## 球児たちの祭典

第6回下北杯野球大会

～ここにしかない野球大会～

9/2 日曜日



下北の小学生チーム、県内の強豪チームが集まり競い合う第6回下北杯野球大会が開催され、16チーム総勢291名の選手が集まりました。この大会は普通の野球大会と違い、屋台、音楽演出、ダンスパフォーマンス等他にも沢山の催しがある大会です。その一環で、今年は東京大学の野球研究室が参加しました。さらに、素晴らしいサプライズとして、元プロ野球選手の桑田真澄氏がこの大会へ参加し、ワンポイント野球教室を開いてくれました。さらには、投球も披露してくれました!

## 目指せ879日

交通死亡事故ゼロ624日達成

8/22 水曜日

8月22日、交通死亡事故ゼロが624日となったことを記念したセレモニーが開かれました。現在県内の市部では一番長い記録となっています。

廣島 信二 むつ警察署長から新たに発表された次の目標は釜臥山の標高879mと同じ879日となる来年の5月4日。

「次の目標が達成できるよう警察、むつ市、学校、職場、全ての市民のみなさまと協力して死亡事故ゼロを続けていきたい。」と話していました。

死亡事故ゼロの日が続いていくことを願います。



## 北の防人たち大湊へ着任

海上自衛隊新入隊員着任

8/23 木曜日

16時53分、横須賀や佐世保、舞鶴教育隊での訓練を終えた女性自衛官約20名を含む約110名の新隊員が「大湊駅」に降り立ちました。110名のうち約半数は県内出身者。第25航空隊や護衛艦おおよど、大湊警備隊等に配属され、各部隊での職種に応じた部隊実習が始まります。むつ市出身の眞砂千夏さんは「自衛官の母の背中を見て小さい頃から自衛官になれることを望んでいた。不安もあるが、早く先輩方の期待に応えたい。」と話してくれました。



## きれいな桜を咲かせて

花咲か大作戦 夏の陣

8/25 土曜日

来年の桜を自分たちの手で咲かせようと早掛沼公園・水源池公園に大湊小学校4年生17名を含む市民約320名が集まり「花咲か大作戦 夏の陣」が行われました。

春は満開となった桜に回復のための肥料を、夏には健全に紅葉して維持するための肥料を、そして次回秋にはたっぷり栄養を与えて冬の眠りにつくための肥料を与える「花咲か大作戦 秋の陣」が開催される予定です。

ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。



この人  
むつちゅ星



下北ジオパーク  
脇野沢ボランティアの会 会長  
田中喜久美さん

「地元仲間とやるといのが幸せ。そして仲間に入れてもらえるのも幸せ。」

そう話すのは約4年前に下北ジオパーク脇野沢ボランティアの会を立ち上げ、鯛島清掃活動や牛の首海岸清掃活動を通じて脇野沢をより良い地域へ変えていこうと汗を流す田中喜久美さん(74歳)。

中学卒業後、出稼ぎで県外へ就職。38歳の時、同じ苦労をするなら家族のもとで苦労したいという思いで一念発起して地元脇野沢へ戻り、土木会社に勤めながら大湊高校脇野沢分校へ入学。7人いた同級生も卒業時には1人だけだったという経験が、仲間と一緒に地域を盛り上げようという原動力に

なっていると云います。

「活動を通じて下北ジオパークをもっと多くの人に知ってもらいたいという思いが、今年牛の首農村公園に東屋を設置することになった。自分ひとりではどうにもならないことが、力を合わせて形にできたことが嬉しい。」

脇野沢ボランティアの会のほか、さまざまな活動に精力的な田中さん。

「5年後、10年後と脇野沢がより良い方向へ変わっていく様子を子どもたちに感じ取って欲しい。」

熱く語るその様子は年齢を感じさせないみなぎるパワーでいっぱいです。

# むちゅっこ Happy Birthday

10月生まれ



はたやま そうた  
畑山 蒼太くん  
H29.10.4 生 (若松町)



ふくだ なつき  
福田 奈月ちゃん  
H29.10.5 生 (並川町)



まつもと のあ  
松本 乃愛ちゃん  
H29.10.9 生 (川内町宿野部)



ふくだ そうげ  
福田 蒼亮くん  
H29.10.9 生 (新町)



のぎま わか  
野崎 和花ちゃん  
H29.10.9 生 (若松町)



くらた そう  
倉田 奏羽くん  
H29.10.17 生 (上川町)



ながお りく  
長尾 莉玖くん  
H29.10.17 生 (柳町)



こん あやか  
今 絢香ちゃん  
H29.10.19 生 (小川町)



やまかわ えま  
山川 恵菜ちゃん  
H28.10.3 生 (柳町)



はたなか やまと  
畑中 大和くん  
H28.10.3 生 (田名部品ノ木)



かさい しづく  
家政 紫月ちゃん  
H28.10.14 生 (山田町)



まつもと れんた  
松本 廉叶くん  
H28.10.19 生 (昭和町)



かわくち まこと  
川口 綺心ちゃん  
H27.10.19 生 (田名部土手内)



ひがしだ ほのか  
東田 穂花ちゃん  
H27.10.25 生 (金谷)



にしい そら  
西井 蒼空くん  
H26.10.2 生 (田名部高田)



たむら だいき  
田村 太樹くん  
H26.10.9 生 (美里町)



よしだ あお  
吉田 青央ちゃん  
H26.10.18 生 (桜木町)



やまもと とほな  
山本 幸花ちゃん  
H26.10.29 生 (横迎町)



いした じょう  
石田 丈くん  
H25.10.1 生 (赤川町)



もり よしの  
森 美乃ちゃん・彩乃ちゃん  
H25.10.2 生 H28.10.7 生 (仲町)



あべ むらさき  
阿部 紫くん・ましろちゃん  
H25.10.16 生 H26.10.17 生 (大湊新町)



はしもと まや  
橋本 真耶ちゃん・瑛くん  
H24.10.28 生 H28.10.25 生 (関根名子)

11月生まれのお子さんの写真募集!  
9/26~10/3

お誕生日の記念に写真を掲載してみませんか?  
「むつ」にちなんで、6つの誕生日を迎えるまでの  
お子さんの写真を募集します。どしどしご応募ください!

〈対象〉11月生まれで、6歳までの市内在住の子  
 〈掲載内容〉子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)  
 〈応募方法〉子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・保護者氏名・電話番号を記入したものを添えて9/26から10/3(必着)までに、郵送、持参またはEメールでご応募ください。  
 Eメールで応募の際は、件名に「むちゅっこ」と記入をお願いします。  
 ※応募多数の場合は **抽選で22名まで** 掲載させていただきます。



みなさんへ  
 せっかくご応募してくれ  
 たのに、広報むつに掲載  
 されなかったみなさん、本  
 当にごめんない(涙)  
 みなさんのステキな笑顔  
 はむつ市のHPにある「広報  
 むつ 袋とじ」に掲載してい  
 ます。ぜひご覧ください!  
 なのじゃー!!  
 ムチュランより