

広報

MUTSU

むつ

11

2018

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

特集 つなぐ 川内

目次 contents

- 2 特集 つなぐ 川内
- 8 むつ市の財政状況
- 10 Information
- 17 健康コーナー
- 18 Events
- 20 図書館コーナー
- 21 ほっとジオなひとときを 他
- 22 あっと陸奥覧 他
- 24 噂の Sora 空っ!
- 26 むちゅっこ Happy Birthday

川内漁港にて
親子三代で漁に出る菊池さん家族

むつ市川内町

人口：3,883人 平成30年10月1日現在
(男1,869人 女2,014人)

野平を代表とする高原野菜からホタテ養殖をはじめとした水産業まで、農林水産資源にあふれる。川内川溪谷や湯野川温泉郷など、観光資源も豊富なまち。

人不足、若者不足と叫ばれる時代。高齢化していく一次産業のなかで、三代そろって漁に出る親子がいます。

川内町漁協所属の菊池さん親子。79歳の菊池昇さんから、息子の昭博さん、高校卒業後、漁師の道に入り4年が経つ孫の雄人さんです。

「小さい頃からじいちゃんや父さんの姿を見てきたから、漁師になるのはごく普通のことでした。うちホタテをメインにやっています。二人はもう何十年も漁師をやっている大先輩。やっぱりその背中は大変です。」

漁は朝5時半ころには海に出て、だいたい昼前に戻ります。昼からは道具の修理や明日の備え、漁に出られない日も陸での作業はたくさんあるので休みは少ないですが、やりがいがありますよ。日々、教えてもらうことも多く



のぼる 菊池昇さん



あきひろ 息子 菊池昭博さん



ゆうと 孫 菊池雄人さん

ありますが、漁師としての勘と技術は観て覚えないう。褒められることはほとんどありませんね。」と苦笑いの雄人さん。着実に、川内の漁業の担い手として成長しています。

「大変うれしいです。」 担い手不足と言われるなか、自分の背中を見て育った息子が同じ漁師の道を選んでくれた喜びを、一言で表現した昭博さん。

「漁師を継いでほしいなという気持ちは、まるつきり無かったわけじゃないけど、今の世の中、自分の好きなことをしてほしいなというのがあります。でも…、やっぱり漁師をやってほしいなって思ってたね。うれしかったですよ。」

伝えることは、まだまだいっぱいある。息子のことは、我が子であり、一漁業者であると感じているから毎日怒ってばかり。でも、自

慢の息子だ。

一緒に酒？あんまり呑んでないなあ。仕事も一緒、家でも一緒だといまどきの『うさぎ』つてやつに思われちゃうもん(笑)。適度な距離感でやっています。二人のそばで、言葉少なに作業を続ける昇さんの笑顔にも、親子三代で仕事を続ける喜びを感じます。

昭博さん、川内のまちが今後どのようになっていくかと思いつく。 「やっぱり、若い人は増えてほしいなあ。それでも川内の漁師はここ数年で7、8人増えたんだけど、まだまだだ。担い手不足って言うけど、やっぱり中堅世代がどんどん良くならないと。若い世代の人たちは『漁師できない、したく

す。川内の海を、水産資源が豊富な「宝海」と呼ぶ昭博さん。自分たちの背中を見せ、息子を一人前の漁師に育てる「家族のつながり」は、水産業の明るい未来と発展を意味する「まちのつながり」に通じます。

家族のつながりがまちをつなげる。親子三代は、今日も漁に出ます。

漁師が木を植える理由



私たちが恩恵を受ける豊かな海の恵みと、山々との関係を知っていますか？

海にひろがる豊富な水産資源は、広大な森が生み出す栄養素が川によって海に送り届けられ育まれています。つまり、山は水産資源の源。山が元気になれば、海も元気になるとのことなのです。

豊かな海の恵みを将来にわたって守るため、川内町漁協の漁業関係者たちは、地域の子どもたちとともに、川内地区の山にブナやナラの木を植えています。

今年4月に行われた植樹は約300本。菊池さんたちは、この活動に参加しています。「このまちをつなぐ」ためには、こつこつ積み重ねる日頃の行動が大切です。



海も森も、全部が大切な財産です。

熱く燃えた祭りを終えた川内のまちにも秋の気配がおとずれ、まもなく寒い冬がやってきます。活気づく祭りの山車運行を目にしたが、いつもこのくらいの若者が川内にくれたら」とつぶやいた女性がいました。人口減少や若者の流出は、全国的にも大きな問題となり、当然のようにこのむつ下北にもその影を落としています。

「担い手」

産業においても、まちの風物詩においても、伝統においても。いま、その担い手が減少しています。

しかし、忘れてはいけません。築きあげてきた産業や、伝統まちへの愛着こそが、私達の生活を支えていることを。

「つながらない」と諦めるのではなく、「つなげなければ」とたくさんの人が思ったとき、何か新たな変化が始まるかもしれません。

特集つなぐ川内。今月は、川内町をつないでいる人、つなげたいと願う人たちをご紹介します。

新 桧川荷捌所 建設中!!

川内町漁協では、桧川漁港の荷捌施設を新しく建設しています。稼働開始は来年！川内町の水産業の発展を市も応援します！



変わらない 夏の日が つなぐ みんなの絆

川内町町内対抗野球大会

お盆の帰省でたくさんさんのひとが久しぶりの再会を喜ぶ8月13日。川内では、決まって「町内対抗野球大会」が開催されます。今年で開催62回目。実に、60年以上も間変わることなく続いているこの大会は、年齢の枠を超えるたくさんのお出場者で賑わい、地区をあげての応援に熱が入ります。

田野沢地区にお住まいの川端貞志さん78歳。根っからの野球人でお宅は、息子、孫、ひ孫までが野球でつながっています。

「自分には野球しかないっていう野球が好きで、川内で野球の試合があるっていうと、用事を投げ出しても見に行くくらい。孫もひ孫も野球をやってくれて、うれしいよ。8月13日は毎年たくさん人が集まってみんなで野球をやつてね、あれはいいよ！応援も地区をあげてみんなで。毎年お盆が楽しみなんだ。」

実は貞志さん、この大会に毎年選手として出場し、必ず1回は投手を務めてきたんだそうです。お



8月13日に開催された町内対抗野球大会。地区のみんながそろって白球の行方を見守る。

じいちゃんとともに試合に出場する孫の裕太郎さんと裕孝さんと言います。「今も年齢を感じさせずに投げるおじいちゃん。その元気を受けとめる気持ちでボールを受けましたね。」



優馬くんとのキャッチボール。心も身体もつながる大切な時間。



川端貞志さん 孫 優馬くん

とにかく野球を愛してやまない貞志さん。いつもの優馬くんとのキャッチボールを取材させていただきたいとのお願いに、往年のユニフォーム姿で登場してくれた。



若者を見守る貞志さんだが、実は自分も選手として出場。



「野球は人生」と笑顔。



野球大会では家族が勢揃い。右から孫の裕太郎さん、ひ孫の優馬くん（裕太郎さんの長男）、貞志さん、孫の裕孝さん。

指導方法を勉強し、理論的に野球を楽しんでいるといえます。

貞志さんと毎日のようにキャッチボールを楽しむひ孫の優馬くんは「一緒に野球ができて楽しい。いろいろ教えてくれるんだよ。」とにっこり。まさに、親子4世代が大好きな野球を通して家族の絆を深めているのです。

きつと来年も変わらず開催される町内対抗野球大会。家族で、そして地域の仲間と野球に汗を流し、お互いがつながっていることを実感する夏の日が、川内の明日をつなぎます。

創りあげた伝統を 次の世代につなげたい

かわうちひば工房



織り機で少しずつ織っていく作業は全身を使う。5mほど織るのにおよそ1週間を要するという丁寧な仕事だ。



取材に応じてくださったかわうちひば工房のみなさん。前列右から大山松子さん、船橋紀子さん、後列右から山崎禮子さん、大室和圭子さん、鎌田深雪さん。



ひば織りのテーブルクロス。天然の色合いは、置く場所を選ばない。



大山さんの旧家。古民家の一室で活動は続けられる



バッグ、スリッパ、名刺入れからストラップまで、手作りの商品がそろそろ。どれもひばの香りと質感を感じるすばらしい作品。

かわうちひば工房 むつ市川内町川内 380

「ヒバの木を薄く挽いて、水で柔らかくして織っていくんです。なかなか出会えない、川内ならではの逸品ですよ。実際、ひば織りを用いた製品について、時折京都など遠方からも問い合わせが入ったりするんです。」

現在、大山さんは現役を引退。築きあげた技術は、次の世代が受け継いでいます。

「途絶えさせたくない、と頑張っではいるんですけど。もっと若い方にも引き継いでほしいですね。このまちにこういうものがあって、こういうものを作れるんだと知って、興味を持ってほしい。ひば織りのことを知れば、きつと、実はこういう手作りのものに興味のある子はいらなさんの気持ちにただひとつ「せつかく創りあげた素晴らしい技術を後世に残したい」ということ。

こんなエピソードも。偶然か必然か、ひば織りが遠くフランスで活躍する日本人デザイナーの目にとまり、注文をいただいて、おしゃれなデザインのマットを作ったフランスへ納品したことがあったそうです。「私達の想像もつかないようなところで認められた。そういう強みを活かせば、若い世代にも受け入れられるのではないか。」

いつでも、誰でも、ふらっと立ち寄っていただいてかまわないというかわうちひば工房のみなさん。興味のある方はぜひ工房を覗いてみてはいかがでしょうか。



「残していきたいもの、それを大事にしていく姿勢が大切ね」と大山さん

この音色、いつまでもいつまでも

囃子連中 北天玄武乃会

「川内ネプタの囃子を絶やすわけにはいかない。私たちの小さい頃は、うるさいって怒られながらも年がら年中笛や太鼓を鳴らしていたんですが、今の子どもたちはなかなか笛や太鼓に触れるってところが少なくなりましたよね。本番になると、雰囲気では合ってるんですが、満足にできている子がない。それで最初は囃子教室みたいな形で始めたんです。」10年前、川内ネプタの大切な囃子を未来につなげるため立ち上がった北天玄



囃子連中 北天玄武乃会
会長 中村亮さん

武乃会会長の中村亮さん。

当初は10名で始めたこの会は、今、大人20名、子ども8名で組織され、「とにかく楽しく」をモットーに毎週稽古に励んでいます。その名の由来は「北天＝北の空」、「玄武＝中国の神話で、北を司るとされる四神のひとつ」で、まさに北の熱く燃えるネプタの夜空を守るという願いが込められた名前です。

「みんなネプタ囃子が好きだという点でつながっています。囃子好きが高じて、青森ネプタ祭に囃子方として参加するようになった人もいますよ。そういうウツテがつながって、私たちはいろんなところの囃子を演奏できるようにになりました。でも、ただ「真似」ではダメなので、きちんと習いについて演奏するんです。他の地域の囃子を披露するとなると下手なものはできないので、自分たちの囃子よりも稽古に熱が入ったりして。でも、川内の囃子を守り伝えていくためには、こういうのも必要なんです。基本囃子好きですから、とにかく楽しく、いろんなことにチャレンジしています。」



決めポーズは、勇壮なネプタの表情で！北天玄武乃会に興味のある方はFacebookページをご覧ください。



(上右)本番さながらに稽古に打ち込む。一糸乱れぬ音色と動きは、観る者を圧倒する。(上)伝統を受け継ぐ子どもたち。将来、川内の夏の空を守る担い手だ。(右)むつ市成人式で囃子を披露したことも。その勇壮さから、高齢者施設の夏祭りなど、年間を通して活動している。

て、その活動の幅を広げます。「津軽では、60代70代でも元気に囃子をやっている方がいるので、私たちもそうなればなど。そして、子どもたち。彼らが大きくなったら、先頭に立って川内の祭りやネプタを盛り上げてくれたらいいなど願っています。」

大好きな川内のネプタ囃子でつなげる北天玄武乃会のみなさん。大人から子どもたちへ、その思いと音色は伝わっています。

いつまで生きていく理由

畜産業をつなぐ 鈴木さん親子



鈴木悦雄さん

息子 鈴木博之さん・孫 爾久くん

斐川地区で畜産業を営む鈴木さん親子。親牛と仔牛あわせて100頭以上の牛を飼育し、肉牛を生産しています。

中学卒業後ふるさとを離れ、農業高校、酪農学園大学を卒業し家業を継いだ息子の博之さん。川内に戻り畜産の道を歩む決意は、父悦雄さんの姿を見て育った環境がもたらしたものでした。

「広い土地があるからできるのであって、農地をどこかに持って行けるわけでもないですから、まして、違う仕事の方が儲かるかもしれない、この子たち(牛)を見捨てるわけにもいかないでしょ。ここで親父が築いた仕事をここで頑張るしかないということなんです。」と博之さん。



仕方なく帰ってきたんだべさ。と照れ笑う悦雄さんですが、「休みもないし、管理も大変な仕事。家族だからつながってできているよなもんだ。」とも。

博之さんには、中学1年生と4歳の娘さん、1歳の息子さんがいます。「3人とも頼りにしていますよ。やる気があれば女の子だって畜産できるんですから。将来この仕事を継いでくれたらうれしいですね。」

ここで生きていく理由、それは「ここに生まれたから」。

鈴木さん親子の姿に、「このまちで変わらずに生きていくこと」が「このまちをつなぐこと」になるという答えを見ました。



大畑、脇野沢、川内と3回に渡って特集した「つなぐ特集」。みなさん取材して感じたことは、今まで、このまちの産業や生活、文化や愛着を守ってきた方々が、それを将来にわたって守っていかなくてはならないと奮闘している方々がいるということ。そして、少なくともたつとはいえ、未来を担う子どもたちが確実に育っているということでした。この輪を、もっともつと広げたい。

シビックプライド(市民の誇り)という言葉をお伝えしてきました。「誰かがやる」ではなく、自分もこのまちの一員だと自覚して、まちを愛して、まちをつなげようとする。

毎日の生活をふと見渡したとき、そこにはあなたにもできる、あなたにしかできない「つなげられること」があるかもしれませ

ずっと、つながる



川内マリンビーチにて



平成 29 年度決算状況

お知らせします むつ市の財政状況

●健全化判断比率【表2】

	29年度決算	28年度決算	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	12.64%	20.00%
連結実質赤字比率	—	—	17.64%	30.00%
実質公債費比率※	17.1%	17.3%	25.00%	35.00%
将来負担比率※	169.0%	174.3%	350.00%	基準なし

※参考(平成29年度)
 実質公債費比率 17.1% (全国 1,741 市町村中 ワースト 17 位)
 将来負担比率 169.0% (全国 1,741 市町村中 ワースト 19 位)
 ※表中「—」は、実質赤字、連結実質赤字がないことを示しています。

●各会計の資金不足比率【表3】

	資金不足比率	経営健全化基準
下水道事業特別会計	—	20.00%
魚市場事業特別会計	—	20.00%
水道事業会計	—	20.00%

※表中「—」は、資金不足がないことを示しています。

●収支見込額の推移【表4】

年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度
収支見込額	3.99 億円	5.18 億円	2.88 億円	▲ 2.06 億円	▲ 9.47 億円

「用語解説」
 ◆実質赤字比率
 一般会計等の赤字が、標準的な収入に対してどの程度の割合となっているかを示すものです。
 ◆連結実質赤字比率
 むつ市の全ての会計における赤字が、標準的な収入に対してどの程度の割合となっているかを示すものです。
 ◆将来負担比率
 一般会計等が将来にわたり負担を求められる負債額が、標準的な収入に対してどの程度の割合となっているかを示すものです。
 ◆資金不足比率
 各公営企業会計において、資金不足額がその事業規模に対してどの程度の割合となっているかを示すものです。

堅実に黒字達成するも 依然として厳しい財政状況
 実質収支では3億6,552万円の黒字となり、前年度の実質収支2億9,919万円を差し引いても、単年度収支で6,633万円の黒字となりました。
 一方、自治体財政の健全性を判断する「健全化判断比率」では、本市の財政状況は全国1,741市町村中、実質公債費比率ではワースト17位、将来負担比率ではワースト19位で、依然として厳しい財政状況にあります。

全年度を判断するために設けられた健全化判断比率【表2】の算定と公表が義務付けられています。健全化判断には、4つの比率が用いられ、そのうちの指標が1つでも『早期健全化基準』を超えるると、改善に向けた基本方針や具体的な方策等を盛り込んだ財政健全化計画の策定が義務づけられます。
 また、水道事業会計などにおいて資金不足比率【表3】が『経営健全化基準』を超えると、経営健全化計画の策定が義務づけられます。平成29年度は、全ての比率で基準を下回っています。引き続き、健全化判断比率に大きく影響するむつ総合病院に

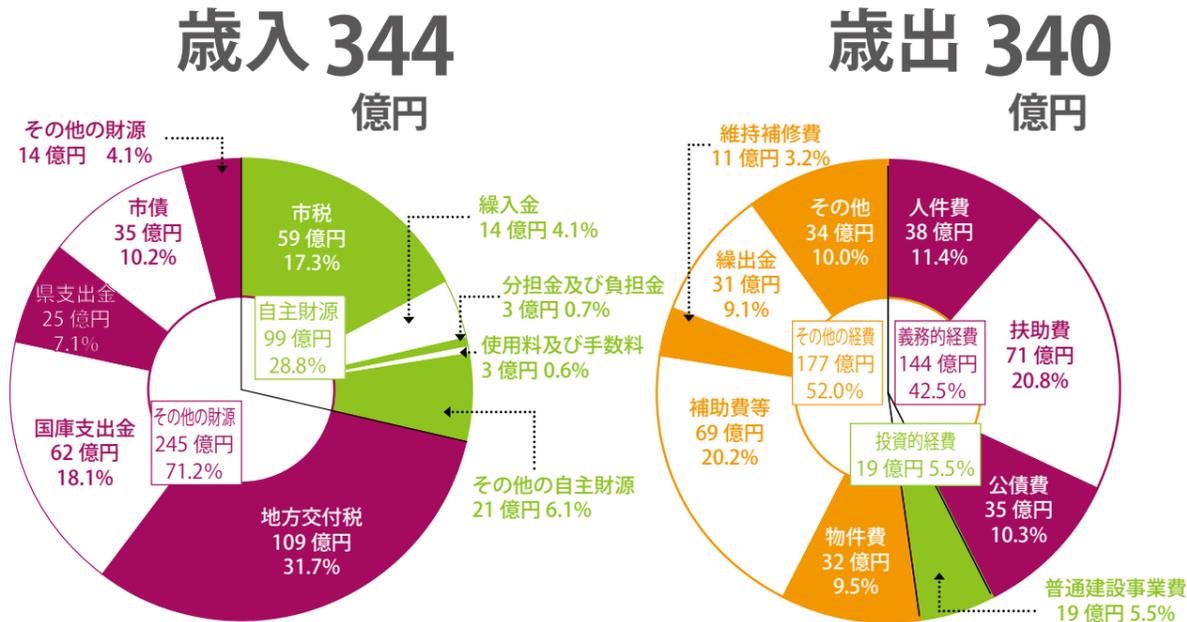
対する債務負担行為の履行に注意し、基準を下回る比率を堅持し、資金不足を生じさせない財務体制を継続していきます。
財政中期見通し2018
 持続可能な財政運営には、長期的な視点が必要ですが、正確性のある現実的な見通しも必要となります。
 8月に作成した『財政中期見通し2018』において、今後5年間の収支見込み額を試算したものが【表4】です。
 市税の減少や合併特例措置の段階的縮小に伴う普通交付税の減少、電源立地地域対策交付金の大幅な減少が見込まれる一方

で、少子・高齢化に伴う義務的経費の増高や公共施設等の更新・耐震化に係る経費の増大、大畑診療所の資金不足解消やむつ総合病院の債務負担行為の履行に要する多額の負担など、極めて厳しい財政状況であることが示されています。
持続可能な財政運営を図るために
 市民福祉の向上や地域経済の活性化を図る施策の展開は不可欠です。そのためには、各種施策の改善や改革を含めた行政改革も間断なく進め、財政の中期的な見直しを前提とした効率化、効果

的な行政施策の展開が必要なのは言うまでもありません。「最小の経費で最大の成果を挙げる」という財政運営の基本に立ち返り、一切の無駄を排除することは勿論、全ての補助及び負担金を事業を含めた市が関係するあらゆる事業の効果について、適切かつ恒常的な見直しを実施していくことが課題となっています。
 財政健全化への目標とその達成のための重点事項を掲げ、市民の皆様からの御理解と御協力を得ながらこの取り組みを着実に推進し、将来世代に過度な負担を残さない持続可能な財政運営を目指します。

平成29年度のむつ市一般会計等の決算が、むつ市議会第237回定例会において承認されましたので、決算のあらましと財政状況についてお知らせします。

一般会計の歳入は、対前年度比0.5%減の344億577万円、歳出は対前年度比0.8%減の340億168万円となり、これから翌年度への繰越財源3,857万円を差し引いた実質収支額は、3億6,552万円の黒字を確保することができました。



自主財源	義務的経費
市税：市に納められた税金	人件費：職員の給与や市議会議員の報酬を支払うためのお金
繰入金：主に基金(むつ市の貯金)を取り崩したお金	扶助費：生活保護、児童福祉、障がい福祉等、市民のみなさまの暮らしを援助するためのお金
分担金及び負担金：事業の受益者が受益の程度に応じて払うお金	公債費：借金を返済するためのお金
使用料及び手数料：市の施設の利用の際に払うお金など	
その他自主財源：財産の売却収入やみなさまから頂いた寄付金など	

投資的経費	その他の経費
普通建設事業費：学校や道路等の公共施設を整備するためのお金	物件費：光熱水費、消耗品費など、施設を維持するためのお金
	補助費等：団体や市民のみなさまの活動を支援するためのお金
	維持補修費：道路や施設を維持補修するためのお金
	繰出金：国民健康保険会計など特別会計へ支出するためのお金
	その他：基金へ積立て、関連団体への投資、出資、貸付するためのお金

各会計決算【表1】

会計名	歳入	歳出	歳入歳出差引額	翌年度へ繰り越すべき財源	実質収支額
一般会計	344 億 577 万円	340 億 168 万円	4 億 409 万円	3,857 万円	3 億 6,552 万円
特別会計	162 億 5,218 万円	161 億 1,906 万円	1 億 3,312 万円	0 万円	1 億 3,312 万円
国民健康保険特別会計	74 億 5,262 万円	74 億 9,336 万円	△ 4,074 万円	0 万円	△ 4,074 万円
後期高齢者医療特別会計	5 億 949 万円	5 億 423 万円	526 万円	0 万円	526 万円
下水道事業特別会計	12 億 9,287 万円	12 億 9,287 万円	0 万円	0 万円	0 万円
公共用地取得事業特別会計	1,473 万円	1,473 万円	1 万円	0 万円	1 万円
介護保険特別会計	63 億 6,681 万円	62 億 38 万円	1 億 6,643 万円	0 万円	1 億 6,643 万円
魚市場事業特別会計	6 億 1,566 万円	6 億 1,349 万円	217 万円	0 万円	217 万円

企業会計決算

会計名	水道事業収益	水道事業費用	収支差引額	翌年度へ繰り越すべき財源	実質収支額
水道事業会計(税抜)	16 億 8,845 万円	15 億 6,535 万円	1 億 2,310 万円	0 万円	1 億 2,310 万円

決算の詳細は、市ホームページに掲載しています。 財務課財政担当 22-1111 内線 2323





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

特定防衛施設周辺整備調整 交付金を活用しています

防衛施設の立地に伴い、交付されている交付金は、港湾等の防衛施設への設置、運用による周辺地域に対する生活環境等に及ぼす影響を考慮し、特定防衛施設関連市町村に対し、生活環境の改善等に活用できるものとして、国から交付されるものです。



平成29年度活用事業(基金処分)

むつ市消防団消防車両等整備事業(むつ消防団第9分団消防ポンプ自動車更新基金処分額 2200万7040円)

青森県民手帳(むつ市特別版)

2019年版県民手帳を発売します。青森県・市町村の統計データ、観光名所、道の駅案内など内

問 財務課資金企画室 22-1111内線2327

日本年金機構社会保険料 控除証明書送付

今年1月1日から10月1日までの間に納めた社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を11月上旬に送付します。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、控除証明書または領収書の添付が必要ですので、大切に保管してください。

問 日本年金機構専用ダイヤル 0570-0003-004

事業主のみならず 「働き方」が変わります

来年4月1日から働き方改革

10月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	58,145人 (-25人)
むつ地区	46,027人 (+18人)
川内地区	3,883人 (-5人)
大畑地区	6,725人 (-35人)
脇野沢地区	1,510人 (-3人)
世帯数	29,277世帯 (+14世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

法律相談(予約制)

時 11月22日(木) 12:30~
場 市役所本庁舎市民相談室
問 市民連携課 22-1111内線2154
予約受付は11月1日(木)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)

時 11月14日(水) 12:30~
場 市役所本庁舎市民相談室
問 法テラス青森 050-3383-5552
1人30分、定員6名(先着順)

行政相談

時 11月19日(月) 10:00~15:00
場 市役所本庁舎市民相談室
問 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。

行政相談

時 11月19日(月) 9:00~12:00
場 大畑庁舎2階第2会議室
問 大畑庁舎管理課 34-2111
行政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
問 青森地方法務局むつ支局 23-3202
家族間や近隣関係、学校や職場内のこと、相続などの相談を受けます。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

容充実。数量限定販売。

〈色〉まぐろブラック、さばブルー、りんごレッド、けまめグリーン、だけきみイエロー、ももピンク(全6色)
〈価格〉1冊500円(税込)
〈期間〉11月1日以降順次発売
〈販売場所〉市本庁舎企画調整課 各分庁舎管理課

問 企画調整課統計担当 22-1111内線2317

後期高齢者医療制度

新たに加入された方の保険料は、特別徴収(年金から天引き)されるまでの間、納付書払いとなります。納め忘れがない口座振替もできます。これまで、国民健康保険税を口座振替で納付していた方も、改めて申請が必要になりますので、ご注意ください。

問 国保年金課後期高齢者医療担当 22-1111内線2441

市税等夜間・休日納付窓口

市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第6期の納期限は11月30日(金)です。月末は夜間・休日納付窓口を開いています。日中に金融機関での納付が難しい方はご利用ください。※証明書発行は行いません。

問 関連法が順次施行されます。〈主なポイント〉
・時間外労働の上限規制導入(原則月45時間、年360時間)
※中小企業は2020年4月1日、
・年次有給休暇の確実な取得
※時季を指定して毎年5日付与
・正規、非正規雇用労働者間の不合理な待遇差の禁止
※中小企業は2021年4月1日、
問 青森労働局雇用環境・均等室 017-734-4211

あおり性暴力 被害者支援センター

性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。
〈相談受付時間〉(祝日・年末年始を除く)月・水 10時~21時
・市内4研究機関の事業・研究報告

第14回むつ海洋・環境科学 シンポジウム開催

〈いつ〉11月15日(木)13時30分~17時30分
〈どこで〉むつグランドホテル
〈どんな〉

〈いつ〉11月25日(日)~30日(金)
(平日)17時15分~19時
(休日)8時30分~17時15分
〈どこで〉本庁舎税務課
問 税務課収納担当 22-1111内線2232

農業・漁業用免税軽油の 免税証交付申請の受付

来年3月から使用する農業用および同年4月から使用する漁業用の免税軽油の免税証交付申請を、地区毎に受け付けします。
〈農業〉12月12日(水)
奥内・関根地区 9時~12時
右記以外の地区 13時30分~16時30分
〈漁業〉1月15日(火)~16日(水)
大畑・川内地区 15日(火)9時~12時
脇野沢地区 15日(火)13時30分~16時30分
むつ地区 16日(水)9時~12時
〈どこで〉合同庁舎新館2階中会議室
問 下北地域県民局県税課 22-8581内線207

川内地区相談会

障がいをお持ちの方やそのご家族の方、障がいがあるのではないかと心配な方などを対象に、個別相談会を開催します。障害者手帳の取得、障がい福祉サービスや補装具の利用、将来への不安など、何でもお気軽にご相談ください。

火・木・金 10時~17時
※専門の相談員が対応します。
問 あおり性暴力被害者支援センター 017-777-8349

労働保険の手続き

労働者を一人でも雇っている事業主(農林水産業の一部を除く)は労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する義務があります。
※平成29年1月より65歳以上の方も雇用保険加入対象となりました。
問 ハローワークむつ 22-11331

JAMSTEC(ジャムステック) 報告会@八戸

データサイエンスを用いた地震予測研究に関する特別講演
問 むつ海洋・環境科学シンポジウム事務局 22-9190
〈いつ〉11月11日(日)13時15分~16時35分
〈どこで〉八戸まちなか広場マチニワ
〈どんな〉
地球規模でおきている環境変動と、沿岸域の海洋環境や水産資源との関係について、JAMSTECの研究成果などに基づいてわかりやすく説明します。
問 海洋研究開発機構むつ研究所 25-3811

い。入場・相談無料、予約不要。
〈いつ〉11月15日(木)10時~15時
〈どこで〉むつ市役所川内庁舎
問 障がい福祉課 22-1111内線2595
問 川内庁舎市民生活課 42-2111

分収林に成育する立木を 一般競争入札で売払います

〈売却物件の場所〉
むつ市大字大湊字釜臥山地区
〈受付締切〉11月14日(水)
問 農林畜産振興課農林担当 22-1111内線2623

身に覚えのない請求(架空請求)が横行しています

何らかの名簿を入手した悪質業者が「消費料金に関する訴訟最終告知」などの請求内容がよくわからないハガキを送ってきています。利用していただければ当然支払い義務はありません。
・連絡すると、さらに個人情報を知られてしまう危険性があるため連絡しないようにしましょう。
・コンビニに行くように指示されても、決して応じないようにしましょう。
対応に困った場合はひとり判断せず、むつ市消費生活センター





お知らせ

☎ 29-1861

絵画作品展覧会

ンへのごみ搬入や粗大ごみ回収の予約も受け付けます。
いつ 毎月第4日曜日9時～14時頃
どこで むつ来ささい館

青森県宅地建物取引業協会 不動産無料相談会

写真クラブ「瞬間」 2018写真展

いつ 11月15日(木)～18日(日)
10時～17時(最終日は16時まで)
どこで 図書館展示ホール
(テーマ)四季の粧い

劇団こぐま座メルヘン劇場「三びきのこぶた」観覧後、子ども達の印象に残ったシーンを自由に描いた作品(10団体・その他全409作品)を展示します。
いつ 11月23日(金)～25日(日)
どこで 下北文化会館展示ホール
9時～17時(23日は13時)

環境政策課廃棄物対策担当
☎ 22-1111内線2464
どこで むつ来ささい館

いつ 11月16日(金)13時～15時
どこで むつ来ささい館2階会議室
(どんな)
不動産業者、契約、物件、借地借家、報酬に関する相談など
※事前に電話予約が必要です。

平成30年度むつ市文化賞・文化奨励賞 文化奨励賞受賞者紹介展

今年度むつ市文化賞・文化奨励賞を受賞された方々の作品および活動を紹介します。
いつ 11月4日(日)～11日(日)
10時～18時
どこで 北の防人大湊・式番館
生涯学習課
☎ 22-1111内線3143

来年4月の高等学校や大学等に進学を希望する母子家庭、父子家庭、寡婦の方々にお子さんの修学経費予約貸付を受け付けします。
申請書類は下北地域県民局地域健康福祉部、市本庁舎子育て支援課、各庁舎市民生活課にあります。
(受付期間)11月1日(木)～2月15日(金)
いつ 11月1日(木)～2月15日(金)
どこで 下北地域県民局地域健康福祉部福祉子ども総室
☎ 22-2296

平成31年度母子父子寡婦 福祉資金予約貸付

青森県商工労働部地域産業課
☎ 017-734-9374
どこで アスパム 5階白鳥

シニア起業入門セミナー

いつ 11月22日(木)18時～20時
どこで アスパム 5階白鳥

むつ工業高校で実習を ご覧になりませんか

いつ 11月8日(木)・9日(金)
9時～11時50分(1～3校時)
どこで 工業高校教務部
☎ 24-2164

教育シンポジウム 『よりよい教育をめざして』

子どもたちが安全で充実した学校生活を送ることができるように先生と保護者の協力のあり方、PTA活動、学校と地域の関わり方などを一緒に考えてみませんか。
いつ 11月23日(金)13時30分～15時30分
どこで むつ来ささい館
☎ 24-1174

ふれあい福祉展

市内福祉施設および福祉団体の紹介、入所者の作品を展示・販売します。また、むつ市連合婦人会による「ふれあい食堂」も開店します。
いつ 11月10日(土)10時～15時
11日(日)10時～14時
どこで 下北文化会館
※スタンプリーパー参加で記念品プレゼント(両日先着100名)
いつ 11月10日(土)10時～15時
どこで 下北文化会館
☎ 33-3023



や注射針は昔の物より安全で一概に全てのプラスチック製品が悪いとは思いません。妥協点がありますか?

この文章を書いた日、私はコンビニで朝食を買い、食べ終わったあと、ゴミをみました。バナナが入った袋、ヨーグルトの容器、スプーン、コーヒーの蓋、そしてレジ袋も、全部がプラスチックでした。これが一人の食のプラスチック廃棄物と思って落ち込みました。絶対に多過ぎます!けれど、親友の立場を忘れていません。皆さん、解決策を考え出しましょう!とりあえず、私はコンビニ食事を減らして、ストローも使わないようにしたいと思います!

11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

5日(月)@ミニストップむつ市役所店内	10:00～11:30
12日(月)@市役所第3会議室	10:00～11:30
22日(木)@ミニストップむつ市役所店内	14:00～15:30
28日(水)@ミニストップむつ市役所店内	14:00～15:30

第5回 日本のアルコール・テイस्टینگ
日本の美味しいお酒をALTと一緒に試飲しませんか?外国人に日本のアルコールの美味しさを知ってもらいながら、日本人の参加者と楽しく交流したいです。日本酒、焼酎、スパークリング日本酒、フルーツ酒も用意します。おつまみもたくさん用意します。気軽にご参加ください!
いつ 11月3日(土)18:30～20:30
どこで まさかりプラザ3階
参加料)2,000円
定員)30名
締切)11月1日(木)

いつ 11月3日(土)18:30～20:30
どこで まさかりプラザ3階
参加料)2,000円
定員)30名
締切)11月1日(木)
☎ 企画調整課 22-1111内線2314

Straw Ban

Even when I'm deep in the forest, sometimes I see plastic trash on the ground. I think we use too much plastic, but I know plastic is necessary for many things. Can we find a compromise?

皆さん、ストロー禁止 [straw ban] を聞いたことがありますか?プラスチック廃棄物を減らす為に、アメリカのシアトル市とサンフランシスコ市と他の都市も使い捨てストローを禁止しています。スターバックスやマクドナルドや他の大手会社もアメリカでプラスチックストローを廃止する予定です。

なぜストローを廃止するか?プラスチック廃棄物は大きな問題です。1950年代から約83億トンの不生物分解プラスチックが作られており、今でも大部分が世界で残っています。再利用は約9%だけです。ストローのプラスチックは全体で見ると一部分でしかなく、ストロー禁止支持者は「あまり必要のないものだから、使わなくなることは簡単で、廃棄物が少しでも減ったら世界にとっても良いことだ。」と思っています。

ストロー禁止を初めて聞いた時、私もそう思いました。Facebookでストロー禁止について記事を読んで、「プラスチック廃棄物が少しでも減って良いですね!海で遊ぶときいつも捨てたストローがいっぱい見えます!なくなったら、良いです!」と思いました。けれど、非常に驚いたことに、私の親友は、その記事に「ひどいね」の感情表現ボタンで反応を示しました。何でその反応をしたのか?自然環境が嫌いなの?!彼女に聞いてみると、「私は理学療法士です。身体障害者や認知症の人は、カップから飲めない可能性がありますよ。もちろん、再利用型ストローがある、けど洗浄することなどは難しいです。ストロー禁止は差別のように思います。」と言う回答でした。

それからたくさん考えさせられました。使い捨てプラスチックは環境に悪いです。その一方で、プラスチック製品はたくさん使用方法があります。例えば、現在の医療で使われている使い捨てプラスチックのカテーテル

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 ジョブカフェお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

地域密着型サービス事業者を公募しています

高齢者が住み慣れた地域で生活できるように支援する事業者を公募しています。公募要項は高齢者福祉課で配布するほか、市ホームページに掲載しています。

〈公募するサービス事業者〉
認知症対応型共同生活介護
1施設(ユニット定員9名)
〔受付期間〕11月30日(金)まで
☎ 高年齢者福祉課介護保険担当
☎ 22-11111内線2565

遊びながら カラダを動かそう

保健協力員「あゆみの会」では、楽しく体験できる介護予防教室を開催します。
〔いつ〕11月19日(月)10時～11時30分
〔どこで〕むつ来さまい館
〔持ち物〕タオル、飲み物
〔定員〕60名
〔申込締切〕11月13日(火)
☎ 健康づくり推進課
☎ 22-11111内線2572

通学路等見守り隊

全国的に増加している児童への声かけ事案に対し、子どもたちの見守り活動を行う通学路等見守り隊は、個人・団体を問わず募集しています。(19歳以上の方)
☎ 福祉政策課
☎ 22-11111内線2513

来さまい!むつ☆就職相談フェア

就職希望者と地元企業が一堂に会し、企業説明を聞いて、自分に合った働き方などについて相談できます。(事前申込不要)
〔いつ〕11月16日(金)13時30分～15時30分
〔どこで〕むつ来さまい館
〔対象者〕むつ地域への就職に関心がある人
☎ ハローワークむつ ☎ 22-11331

むつ市民大学

公開講座
テーマ「健康と薬、病気と服薬について」
〔いつ〕11月15日(木)13時30分～15時30分
〔どこで〕中央公民館 講堂
〔講師〕青森県薬剤師会
会長 木村 隆次 氏
ゼミナール
11月5日(月)8時30分から電話のみでの受け付けです。
〔いつ〕11月21日・28日・12月5日・
地元食材を使った料理
☎ 22-11111内線2572

オールあもり進学相談フェア

青森県内の大学・専修学校等が一堂に会します。色々な学校から直接気になる話を聞いてみませんか。
〔いつ〕11月6日(火)14時～18時
〔どこで〕むつ来さまい館
〔対象〕高校生と保護者
☎ 青森県総務部総務学事課
☎ 017-734-9869

2019年度防衛・基地モニター

自衛隊基地周辺にお住まいのみならず、自衛隊に対するご意見・ご要望を頂くためのモニターを募集します。
〔募集人員〕6名
〔任期〕来年4月1日～2年間
〔活動内容〕
・護衛艦見学、基地見学、大湊地方隊の各種行事への参加等
・アンケートへの回答およびモニター会議への出席
〔応募資格〕
・大湊基地周辺に在住する20歳～
15日(木)アピオあもり
16日(金)ユートリー
いずれも13時30分～15時30分
〔対象〕45歳以上の方
☎ ネクストキャリアセンターあもり
☎ 017-723-6350

再就職支援セミナー(定員10名)

第二種酸素欠乏危険作業および粉じん作業に係る特別教育講習(定員10名)
〔いつ〕12月6日(木)～7日(金)
8時30分～16時30分
〔募集期間〕11月1日(木)～14日(水)
〔対象〕在職者で酸欠・粉じんに関する基礎知識を習得したい方
〔受講料〕3144円
☎ むつ高等技術専門学校
☎ 24-1234

社会人向け高校入試説明会

〔いつ〕11月26日(月)18時30分～19時20分
〔どこで〕田名部高校
〔どんな〕
入学試験説明、校内見学(希望者)
〔対象〕高卒資格を得たい社会人
☎ 田名部高校定時制 柿本・石岡
☎ 22-11184

むつ私立幼稚園協会 平成31年度園児募集

11月1日(木)から入園願書の受け付けを開始します。詳しくは各幼稚園まで。
むつ私立幼稚園協会加入幼稚園
☎ 大湊幼稚園 ☎ 24-2832
☎ 大湊カトリック幼稚園 ☎ 24-1720
☎ 認定こども園(ほと幼稚園) ☎ 22-5070
☎ 認定こども園(星美幼稚園) ☎ 22-2223
☎ 田名部カトリック幼稚園 ☎ 22-2491
☎ 認定こども園(まわり幼稚園) ☎ 22-1530
☎ 認定こども園(すず幼稚園) ☎ 34-5255
☎ あたご幼稚園 ☎ 42-3673

グラウンド・ゴルフ教室

エチケット・マナーを守りみんなで楽しもう。初めての方大歓迎。
〔いつ〕11月12日・19日・26日
いずれも月曜日9時～12時
〔どこで〕克雪ドーム(内履き持参)
☎ むつG・G協会事務局 川原田
☎ 090-8047-1591

高齢者いきいき健康教室

〔いつ〕11月4日(日)・18日(日)
12時30分～15時
〔どこで〕海老川コミュニティセンター
〔どんな〕
いきいき健康体操、スマートスポーツ、脳トレ、パズルゲーム、スポレク用具を用いた活動
〔参加費〕500円(定員30名)
※県民カレッジ・むつ☆健康マイレージ対象事業
☎ むつ・下北地区レクリエーション協会
☎ 22-6912 (FAX兼用)

へいもち交流会

〔いつ〕11月7日(水)13時30分～15時30分
〔どこで〕養護老人ホーム釜隊荘
〔講師〕食への工房 来美里
〔対象・定員〕市内在住の方20名
〔受付期間〕10月29日以降電話受付
☎ 養護老人ホーム釜隊荘
☎ 23-4514



来さまい!むつ☆就職相談フェア
〔むつ地域へ就職したい方はぜひご参加ください!〕



グラウンド・ゴルフ教室
〔写真は克雪ドームで開かれた青森県グラウンド・ゴルフ交歓むつ大会の一コマ〕



むつ私立幼稚園協会 平成31年度園児募集
〔11月1日(木)から来年度入園の入園願書受付開始します。〕



募集

まさかリトレッキングクラブ

浅虫森林公園秋のトレッキング！
日本森林浴100選に選ばれた遊歩道、全国森の巨人たち100選のひとつ馬場山の赤松など錦織りなす紅葉、自然の恵みを感じましょう。

1日完結講座(定員10名)
・リボン刺しゅう 12月3日
・ちりめん細工 12月4日・11日
・裂き織 12月7日
・プリザードフラワー 12月10日
・PPバンド 12月5日・12日
・パッチワーク 12月6日・13日
・藤編み 12月14日
※10時～15時(昼休憩あり)
季節のお菓子づくり教室(定員5名)
(い)12月3日・12日9時30分～12時
終活に向けてエンディングノート書き方
(い)12月5日・13日 10時30分～11時30分
さとう式リンパセルフェア
(い)12月4日・11日 10時30分～11時30分
12月7日・14日 13時30分～14時30分
(申込締切)11月2日(金)

吹越烏帽子トレッキング登山
今の吹越烏帽子を体感する山頂から360度の眺望、秋風を感じて(い)11月23日(金)天候不良時中止
(集合時間・場所)7時30分集合
むつ市役所ATM側の入口付近
(参加費・定員)500円・20名
※入浴料別途
(申込締切)11月16日(金)
(むつ市役所ATM側)奥島
☎090-16453-1433
E 3spjimgy8j371k62uh@docomo.ne.jp

来さまい館12月教室
1日完結講座(定員10名)
・リボン刺しゅう 12月3日
・ちりめん細工 12月4日・11日
・裂き織 12月7日
・プリザードフラワー 12月10日
・PPバンド 12月5日・12日
・パッチワーク 12月6日・13日
・藤編み 12月14日
※10時～15時(昼休憩あり)
季節のお菓子づくり教室(定員5名)
(い)12月3日・12日9時30分～12時
終活に向けてエンディングノート書き方
(い)12月5日・13日 10時30分～11時30分
さとう式リンパセルフェア
(い)12月4日・11日 10時30分～11時30分
12月7日・14日 13時30分～14時30分
(申込締切)11月20日
(むつ市役所ATM側)奥島
☎090-16453-1433
E 3spjimgy8j371k62uh@docomo.ne.jp

BMI25 以上で生活習慣病リスクは2倍へ



健康づくりを

肥満を定義する指標として用いられる「BMI」。もともと健康的とされる値が22とされ、25を超えると肥満と定義されています。「BMI25以上の者」と「BMI22の者」を比較すると生活習慣病に罹患する可能性が「BMI25以上の者」で約2倍に高くなります。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²
適正体重 = 身長(m)² × 22

Table with columns: 性別, 年齢, 青森県, 全国, 順位(むつ市). Rows for 昭和60年, 平成2, 7, 12, 17, 22, 27年.

Table with columns: 性別, 年齢, 青森県, 全国, 順位(むつ市). Rows for 昭和60年, 平成2, 7, 12, 17, 22, 27年.

※平成27年青森県市町村別生命表の概況より

むつ市の健康課題
むつ市は「肥満者」の割合が高く、男女ともに全国(男性31.4%、女性21.0%)や県内(男性34.6%、女性27.1%)と比較しても高い状況(むつ市男性38.1%、女性29.8%)にあります。理想的とされるBMI22と比べ生活習慣病になるリスクが約2倍となるBMI25以上の方が多く、「肥満」の予防・克服していくことが重要です。

むつ市民の健康状態は？

日本が長寿国であることは世界的にも有名ですが、日本国内で寿命をみた場合にむつ市はどのような状況でしょうか。

5年ごとに各市区町村の平均寿命がランキンゲ付けされて発表されておき、直近の平成27年度の調査結果によれば、むつ市男性のランキンは全国ワースト4位。平均寿命の伸びは全国平均より伸び

笑顔かがやく希望のまち実現に向け 健やか隊員プログラム

市民のみなさまが主体的に健康づくりに取り組み、一人ひとりがそれぞれ自分に適した健康づくりの方法を見つけ、取り組んでいくことが大切です。そのためには、「健康教養を身につけること」、「実践していくこと」、「学んだことを周りに伝えていくこと」、さらに「家族・職場・学校・地域の方々と協力して健康づくりの活動を推進していくこと」が重要です。こうした人づくりにむつ市では取り組んでいます。ぜひ、プログラムに参加して学んだことを職場や仲間へ伝え、一緒に「笑顔かがやく希望のまち」を目指しましょう。



11月の献血受付日程

Table with columns: 日, 場所, 受付時間. Rows for 6日(火), 22日(木), 23日(金).

問 予防・医療課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2585

11月の在宅当番医

Table with columns: 日, 医師名, 電話番号. Rows for 3日(土), 4日(日), 11日(日), 18日(日), 23日(金), 25日(日).

(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。

問 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

むつ下北薬剤師会 11月の休日お薬電話相談

Table with columns: 日, 薬局名, 電話番号. Rows for 3日(土), 4日(日), 11日(日), 18日(日), 23日(金), 25日(日).

(時間) 18時～22時

問 休日お薬電話相談事務局 (七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

Table showing environmental data: 8月の値, 前年同月, 前年同月比. Rows for 総排出量, 資源回収量, 資源回収割合, 市民1人1日の排出量.

老人憩の家「福寿荘」(川守町)
お花教室 1日(木)・15日(木)
手芸教室 6日(火)・20日(火)
踊り教室 14日(水)・28日(水)
お茶教室 8日(木)・22日(木)
習字教室 9日(金)
コーラス教室 12日(月)・26日(月)
ダンス教室 14日(水)・28日(水)
カラオケ教室 12日(月)・26日(月)
開募・将棋教室 6日(火)・20日(火)
着付教室 7日(水)・21日(水)
ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ・開募・将棋教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午



むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 11月の日程
お花教室 1日(木)・15日(木)
手芸教室 6日(火)・20日(火)
踊り教室 14日(水)・28日(水)
お茶教室 8日(木)・22日(木)
習字教室 9日(金)
コーラス教室 12日(月)・26日(月)
ダンス教室 14日(水)・28日(水)
カラオケ教室 12日(月)・26日(月)
開募・将棋教室 6日(火)・20日(火)
着付教室 7日(水)・21日(水)
ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ・開募・将棋教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午





11月24日(土) 13:00～15:00 音楽療法セミナー

認知症予防や心身の改善に使われている音楽療法を、実際に音楽を楽しみながら学びます。楽譜が読めなくても大丈夫です。

〈どこで〉下北文化会館大集会所
〈講師〉日本音楽療法学会認定スーパーバイザー 音楽療法士 中村 智子

〈受講料〉500円 ※高校生無料
〈申込締切〉11月22日(木)

問 ミュージックセラピーむつ 22-4583 (FAX兼用)

E guchi29@ab.auone.net.jp

11月25日(日) レッツエンジョイイングリッシュ 〜ムチュラン イングリッシュ〜

〈どこで〉むつ市下北自然の家
〈どんな〉

英語の歌やゲーム、カラーキャンドルづくり
〈対象〉幼児から小学4年生まで
〈定員〉40名

問 むつ市下北自然の家(むつ市教育振興会) 34-6151

11月25日(日) 9:00～14:00 来さまい館フリーマーケット

〈どこで〉むつ来さまい館
〈出店料〉1区画 1,000円

※ 11月1日～出店申込受付
※おもちゃ病院定期開院

問 むつ来さまい館 33-8191

11月・12月の催し むつ科学技術館だより

シアター上映
名作童話大全集「人魚姫」ほか2本
偉人たちの夢「地動説を唱えた近代科学の父 ガリレオ・ガリレイ」

つくってたいけん工作教室(土日祝日開催)
風船ロケットをつくろう!

理科実験・観察(日曜 11:00～/ 14:00～)
11月「超低温の世界を調べよう」
「ドライアイスの不思議を調べよう」

12月「超低温の世界を調べよう」
「光の不思議な世界を調べよう」

問 むつ科学技術館 25-2091

11月17日(土) 16:30～ むつ下北郷土芸能公演会 ～下北の大地に舞う～

〈どこで〉むつ来さまい館
〈どんな〉

新盛組(祭り囃子ほか) 鹿橋青年会(能舞ほか)
※下北そばの販売をします。〈入場〉無料

問 むつ来さまい館 33-8191



11月22日(木) 公開授業と公開演奏 青森県音楽教育研究大会下北大

田名部おしまこと大湊ねぶた囃子(中学校)、お囃子作り(小学校)を題材とした授業、下北のフレーズによる吹奏楽演奏と祭り囃子・餅つき踊りを公開します。興味関心のある方は当日お越しください。(入場無料)

〈どこで〉下北文化会館大ホール・大集会所
授業 9:20～11:10
演奏 14:40～15:30

問 青森県音楽教育研究大会下北大事務局(東通小学校 八谷) 48-2600

11月25日(日) 13:30 開演(30分前開場) 下北吹奏楽団第16回定期演奏会

〈どこで〉下北文化会館大ホール
〈料金〉500円(未就学児無料)
〈プログラム〉

第一部 組曲「展覧会の絵」より
第二部 ～平成を振り返って～
※諸事情によりプログラムを変更する場合があります。

問 下北吹奏楽団事務局 杉山 080-5554-6525

E yoshiyuki.sugiyama0316@gmail.com



12月9日(日) 14:00 開演(30分前開場) 手塚治虫原作 わらび座ミュージカル 「ブッタ」全国最終公演 in むつ

いのちの喜び!輝く!感動のステージ!をご覧下さい!

〈どこで〉下北文化会館大ホール
1階全席指定 S席 4,000円 A席 3,500円
2階自由席 親子ペア 4,000円
一般 3,200円
小・中・高生 1,000円

〈プレイガイド〉下北文化会館
問 みんなでつながる～いっしょ!の会 代表 石澤 080-1681-8042



11月2日(金)～17日(土) 第49回むつ市民文化祭

下北文化会館において、市内の文化団体が、日頃の活動の成果を展示、発表します。

◆展示部門
〈いつ〉11月2日(金)～4日(日)
〈どんな〉書道展・絵画展・工芸展・表装展・文芸展(短歌、俳句)・下北の凧展・藤手芸展・盆栽展・水墨画展・華道展(3・4日のみ)・お茶席(4日のみ)

◆舞台部門
〈いつ・どんな〉
11月3日(土)
琴名流大正琴のしらべ、日本舞踊のひとつ

11月4日(日) 華扇会のひととき、唄と踊りの共演
11月10日(土) バレエのひとつとき、ピアノのしらべ
11月11日(日) コーラスのしらべ、邦楽のしらべ
11月17日(土) 民謡手踊り、ハワイアンフラ

※詳細は市ホームページで紹介しているほか、生涯学習課にパンフレットを準備しています。

問 むつ市文化団体協議会事務局 23-3269

11月3日(土)～4日(日) 9:30～15:00 むつ市地産地消運動協力店感謝祭

今年も「JAふれあいまつり」と同時開催!「むつ市のうまい」が大集合!

〈どこで〉市本庁舎開放エリア特設会場
〈どんな〉

- ・特産品販売
- ・JAお楽しみ抽選会
- ・ムチュランファミリーゲーム大会(ムチュラングッズがもらえます)
- ・スペシャルゲストによるステージイベント
- ・健康増進コーナー ほか

問 市シティプロモーション推進課 22-1111 内線 2612



11月4日(日) 9:30～ わきのさわ・かさまいまつり

〈どこで〉脇野沢交流センター
〈どんな〉

水産物・農産物の販売、食さまいゾーン屋台村、よさこいソーラン、ほたてほやき大会、焼干ラーメン早

食い大会、千人鍋振る舞い、元祖・与作選手権青森県大会、ステージショー、大ビンゴ大会

問 産業雇用政策課 22-1111 内線 2653



11月7日(水) 体感するジオパーク

〈どこで〉安部城鉱山～川内渓谷

〈どんな〉散策・ふれあい温泉で昼食・入浴
〈対象・定員〉20歳以上 20名

〈参加料〉1,500円(昼食代、入浴代、その他)
〈その他〉自然の家のバスを利用できます。

※希望者は、お申込み時にお知らせください。

問 むつ市下北自然の家(むつ市教育振興会) 34-6151

11月11日(日) べこもちづくり 世界にひとつだけのミニオンづくり

〈どこで〉むつ市下北自然の家

〈対象〉家族およびグループ 先着 15組
〈参加料〉

小学生以上 800円 幼児 600円
(昼食代、その他)

※その他に材料費として1グループ1,000円別途必要になります。

〈持ち物〉上履き、エプロン、三角巾、汗拭きタオルなど

問 むつ市下北自然の家(むつ市教育振興会) 34-6151

11月18日(日) 9:30～15:00 第16回 MOA 自然農法収穫感謝祭 ～食の安全・安心を願って～

〈どこで〉MOA 下北センター

〈どんな〉食セミナー、野菜他即売、出店、抹茶、自然食(有機農産物)試食あり

〈参加費〉500円
問 MOA 自然農法はまなす会 22-2052

11月18日(日) 10:00～14:00 トントウビレッジ 料理教室

下北の食材を使って寒い季節にぴったりの料理を作ります。

〈どこで〉東北電力むつ電力センター別館2階
〈対象・定員〉中学生以上 20名

〈参加費〉無料
〈講師〉青森県栄養士会 管理栄養士 野呂 浩子氏
〈申込方法〉ハガキかメール

〈申込締切〉11月6日(火)消印有効
問 〒039-4223

下北郡東通村大字小田野沢字見知川山 1-809
トントウビレッジ 48-2777

E culture@tonttu-village.jp

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

ー ブロッコリーのグラタン風 ー

材料(お弁当4人分)

ブロッコリー	小房8個
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	20g
パン粉	大さじ1

1人分栄養価 54kcal 塩分0.2g

ブロッコリーのグラタン風は、ヘルシーバランス弁当「15分かけて噛み噛み弁当」の一品です。

- 作り方 -



①ブロッコリーを熱湯に入れて固ゆでする。



②アルミカップにブロッコリーを入れてマヨネーズをのせ、その上にチーズ、パン粉をふりかける。



③トースターで5分焼く。



④トロ〜りとろけたチーズとマヨネーズが美味しさを増させる、ブロッコリーが主役級になる一品が完成!



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しょうか。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。

むつ市ヘルシーバランス弁当 検索

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める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。

ほっとジオなひとときを

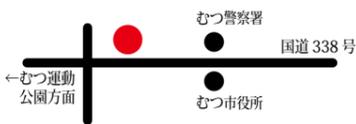
ー ジオパーク下北ドン ー

鮭うえ乃

むつ市中央2-28-7
☎0175-24-1122
〈営〉正午~21:30
〈定休日〉第2・4水曜日



大将 上野裕幸さん



とにかくジオを応援したい
寿司職人歴45年になる大将の上野さん。下北が一丸となって、ジオパーク認定を目指すことを知り、応援したいと考案したのがジオパーク下北ドンでした。「下北をあげて頑張ろうっていうなら応援しなきゃ」と思ったんですよ。もう、それだけ。ジオパークの感じを出したくて『チラシ』にしてみました。それなら地層とか表現できるでしょ。食べれば間違いなしの品ですよ。とにかく下北の美味いもんがいっぱい入っているから、何が入っているかな、というのが楽しいでしょ?」

井の中は、まるで下北半島そのもの
まずは上から、イクラとウニが釜臥山を表現。ちよんと乗ったワサビはガメラレーダーだとか。下北半島を表す大葉の周りを錦糸卵の海が囲みます。その下は、豊かな海と地層のコーポレーションのごとく、海の幸が層を成します。この日は、大間の本マグロ、ヒラメにアワビにホタテに海峽サーモン。一番底にも、マグマに代わってびつくりのお宝が!!
まさに、一杯で下北ジオパークそのものを表現。下北の美味いがギュッと詰まった逸品。食す価値があります。

下北の美味しい宝さがし!!

上は釜臥山で、下は豊かな下北の海。全部併せて10種類以上の「下北の美味しい」が詰まった満足の1杯。

ジオパーク下北ドン
¥2,700

新刊ピックアップ



箸袋でジャパニーズ・チップ!
辰巳 雄基/著 (リトルモア)

空のなかまや海のなかま、犬、亀といった動物から、舟、飛行機、リボン、扇、花まで。2016年4月~2017年8月に、全国47都道府県を軽自動車ですり、集めた「誰かが折った箸袋」を写真で紹介する。



ドアを開けたら
大崎 梢/著 (祥伝社)

遺体の第一発見者となりながら逃げ出した54歳の佑作。その様子を目撃し、佑作を脅迫し始める男子高校生・紘人。だが、あったはずの遺体が消えて…。最悪の五日間の幕が開く!



グリーン・グリーン 2 新米教師二年目の試練
あさの あつこ/著 (徳間書店)

お米の産地の喜多川農林高校で国語の教師として働いている、教師二年目の翠川真緑は、頼りなくて、生徒に心配される始末。それでも周囲の人たちに助けられ、生徒とせいいっぱい向き合う!!

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。

春 夏 秋 冬

登校のいつもの三人陽ざし浴び今朝は耳当てなして往きたり
相馬佐和子

夫と行くそば街道のにぎやかに並びたる列香りただよふ
高橋かほる

噴水の音高くして低くして時には歌のハーモニーとなる
津田 美代

カンカンと音高く突く金剛枝森のしじまを打ち払いつつ
中村 勢子

秋の灯に漢字を拾ふ虫眼鏡
山田 一良

病名の増ゆる齡や実南天
川端恵美子

サングラス二階の女出掛けいをり
大森 順子

子ら去りてもとの静けさ虫しぐれ
雪田 一石

手入れせぬ庭のあらくさ秋暑し
相馬 禮子

秋暑し木陰にありし石仏
瀬川 文子

浦風に帆船灯る秋の暮
川島 節子

老い行くは吾れの心や秋深し
真手 スエ

鷹の爪厨の棚の常備品
中村 悦子

岩木嶺をすつばり包む男梅雨
石澤 弘子

熱戦に思わず拍手夏の汗
織田 澄香

ひとつまみ甘さが欲しい老いの秋
出崎 陽子

大洪水惨禍のあとの水不足
瀧尻 善英



下北半島最大の野外フェス! 9/30

かますべ まさかりズム 2018 日曜日

むつ市イベント広場、むつ来さまい館をライブ会場に青森県内外からアマチュアミュージシャンなど総勢 37 組が出演したイベント「かますべまさかりズム 2018」が開催されました。「かますべ まさかりズム」は音楽が好きで有志により結成し、昨年9月に第1回目が開催され、延べ 3,000 人の観客を集める下北最大の音楽イベントになりました。第2回目となった今年は、あいにくの雨模様となったにも関わらず大勢の観客で賑わいました。会場では大湊海自カレーや大湊 Sora 空っ! などご当地グルメやスイーツなども販売され、熱気でいっぱいでした。

JFL 公式試合初開催!

ラインメール青森公式試合 in むつ

9/16

日曜日

むつ運動公園陸上競技場でむつ市初となる JFL のラインメール青森とコバルト・レ女川との公式戦が開催されました。この日、サッカー観戦に集まったのは 634 人。ホームゲームとなったラインメール青森がサポーターからの熱い応援を受け 4-0 と好調な試合運びとなりました。試合前には子どもたちとのサッカー教室や、宮下市長によるキックオフイベント、ハーフタイムには市長 & 子どもたちと選手による PK 合戦など、試合以外でも楽しめる時間も。プロリーグの公式試合がまたむつ市で開かれることを期待しています。



地域全体でミマモリを

むつ市徘徊者等捜索模擬訓練

10/2

火曜日

認知症による徘徊などで行方不明者が発生した際に、早期発見・保護につなげるため、見守りネットワーク事業所、警察、市内の地域包括支援センターなどの協力のもと、むつ市徘徊者等捜索模擬訓練を実施しました。東北で初めて導入される情報通信技術によるサービスで、ボタン型発信機の「Me-MAMORIO」(エーザイ株式会社・MAMORIO 社共同開発)を徘徊者役の持ち物に付け、スマートフォンで位置情報を受信し捜索をしました。現在市内に推定 2,800 人いるといわれる認知症患者が安心して暮らせるまちづくりを願っています。



※イラストは完成予想図

にぎわいの拠点 安全に

むつ市総合アリーナ建設工事安全祈願祭

9/19

水曜日

むつ市真砂町の「むつ市総合アリーナ」建設地において、津島淳衆議員、国土交通省東北地方整備局関係者、市議会議員、市内スポーツ団体関係者、建設関係者など約 80 名が参列し、建設工事の安全とさらなるスポーツ振興を祈願しました。誰もが気軽に利用でき、スポーツと健康づくりを楽しみ、スポーツを通じて交流と文化を育む、にぎわいの拠点。50 年に一度の大事業となる「むつ市総合アリーナ」は 2020 年の完成を目指します。

突然の災害に備えを

平成 30 年度 むつ市総合防災訓練

9/27

木曜日

脇野沢中学校において、全国的に相次ぐ大雨被害や豪雨災害を想定したむつ市総合防災訓練が実施されました。消防団やボランティア団体、警察、自衛隊など 30 団体、約 600 名が参加。土砂に埋没した車両からの救助救出訓練や土のう工法による水防訓練などの風水害に特化した訓練を行うとともに、初めてとなるペット同行避難訓練も行いました。地域の安全安心を守るため、これからも想定外を想定した訓練は続きます。



会津を駆ける

鶴ヶ城ハーフマラソン大会 むつ市選手団表敬

9/27

木曜日

むつ市姉妹都市推進連絡協議会では、戊辰 150 年記念事業の一環として 10 月 6 日(土曜日)から 8 日(月曜日)まで、むつ陸上クラブ、むつアスリートクラブの子供達 16 名を「第 30 回会津若松市鶴ヶ城ハーフマラソン大会」へむつ市選手団として派遣することになり、選手団一行が決意表明のため宮下市長を訪ねました。大会当日には選手宣誓をむつ市選手団が務め、上位入賞した選手も多く、むつ市を PR してきました。



この人 むつちゆ星



東北芸術工科大学芸術工学研究科
國府田 姫菜さん(右)
鈴木 咲穂さん(中)
神谷 恵さん(左)

「初めて来てみて感じたのは、川内の人たちの温かさでした。この場所で制作している間もたくさんの人たちが寄ってくれて、おいしい食べ物をいただいたり、川内の魅力をたくさん教えていただいたりしました。川内の人たちと関わる機会をたくさん得られたのが一番の思い出ですね。」
約 20 日間の滞在の思い出を話してくれたのは山形市にある東北芸術工科大学の大学院生 國府田さん、鈴木さん、神谷さんの 3 人。
彼女たちは、市が芸術家を一定期間招いて、滞在中の活動を支援する「アーティスト・イン・レジデンス」の招聘者として初めてむつ市を訪れ、9 月初旬から約 20 日間、川内庁舎をアトリエに絵画制作を行いました。
「写真や風景にはない、画だからこそ感じられる魅力を伝えられたらと思うて描いています。見慣れた風景を幻想的に魅せて、身近なところが素敵な場所だったんだと気づいてもらえれば。」
地域の人のつながりを通じてヨソモノだから気づく川内の魅力。その魅力を約 1.6m x 1.3m の大きなキャンバスに描く 3 人の作品は、引き続き制作中。来年 1 月 ~ 2 月頃、完成した作品の展示会を川内庁舎で開催予定です。ぜひお楽しみに。

そうから
大湊 Sora 空っ! 爽空



下北産のホタテ醤油で味付けした唐揚げに空と雲をイメージしたソース。

¥750 (税込)

空をイメージしたソースがおしゃれ!

DiningBar 下北バル

下北町2-46 ☎ 23-7115
営業時間 11:00 ~ 13:30
17:00 ~ 22:00
定休日 無休



さいから
大湊 Sora 空っ! 彩空



衣のあらはれは自衛隊の迷彩柄をイメージした彩り豊かな唐揚げ。生姜がアクセントに。

¥740 (税込)

彩やかな迷彩柄!

安渡館カフェテリア憩-ikoji-

桜木町3-1 ☎ 29-3103
営業時間 11:00 ~ 19:00
定休日 無休



大湊 Sora 空っ! アテンダント

多くのお客さまに愛される Sora 空っ! を目指し、イベント出店などで PR するサポーター。

大湊 Sora 空っ! アテンダントがグルメレポート!

噂の Sora 空っ!

今年7月から6店舗で提供開始された「大湊 Sora 空っ!」をみなさんはもう食べてみましたか? 私たち大湊 Sora 空っ! アテンダントがそれぞれの店で提供されている店舗オリジナルの食歩いてグルメレポートに挑戦しました。どのお店も航空自衛隊の隊員さんたちが食べている「元祖大湊 Sora 空っ!」同様に通常の唐揚げよりもかなり大きなサイズにびっくり!

みなさんも食べ歩いて自分のお好みの大湊 Sora 空っ! を見つけてみてはいかがでしょうか?

大湊 Sora 空っ! 下北唐揚げ



下北の香味野菜と香味ソースが絡み合い中華風の唐揚げへと進化。

¥750 (税込)

酒肴・活魚・めし処 大夢

本町4-6 ☎ 31-0559
営業時間 18:00 ~ 26:00 頃
定休日 月曜日



ボリューム抜群なのにあっさりだからバクッ!

大湊 Sora 空っ! 柚子胡椒酒粕ソース添え

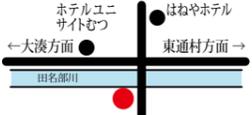


「ガメどん」がデザインされた柚子胡椒入りの器はまさにガメラレーダーそのもの。上品な味に舌鼓を打つこと間違いなし!

¥680 (税込)

村おこし酒蔵 どんどこどん

新町1-3 ☎ 23-8195
営業時間 17:00 ~ 22:00
定休日 日曜日



関乃井の酒粕とクリームチーズのソースが絶妙!!

大湊 Sora 空っ! ガメどん(丼)



¥980 (税込)

釜臥山頂上のガメラレーダーをイメージしたデザイン性のある sora 空っ! は甘いタレで食欲がそそりご飯がすすみます。インスタ映え抜群!



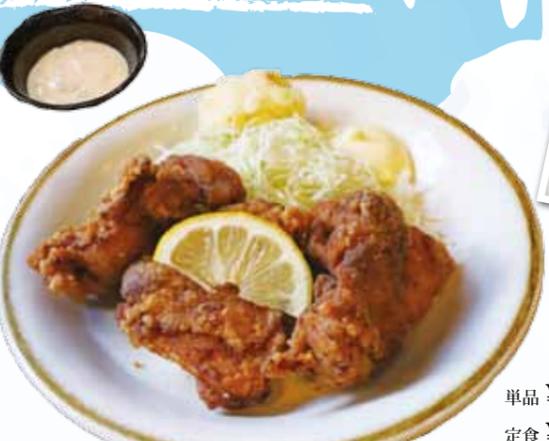
甘いタレが食欲をそそります!

むつドライブイン

大曲3-7-16 ☎ 22-4708
営業時間 10:00 ~ 17:00
定休日 火曜日



大湊 Sora 空っ! 海鮮塩唐揚げ



単品 ¥734 (税込)

定食 ¥950 (税込)

航空自衛隊第42警戒群から見渡す景色といえはやっぱり「むつ湾」。むつ湾のホタテエキスが入った塩唐揚げに特製具入りホタテエキスマヨネーズを合わせると抜群の相性です。



ホタテ風味の効いた海鮮味! この味クセになりそう!

中華そば・定食 駅前食堂

下北町5-45 ☎ 22-0860
営業時間 11:00 ~ 15:00 17:00 ~ 20:30
定休日 木曜日



大湊 Sora 空っ! は地元食材を使用した空上げで、元祖は大きなガメラレーダーをイメージした1個70gという通常の約2倍もの大きさなのです。

ビッグサイズでありながら、外はカリッと中はジューシー! 一度ご賞味頂ければ二度三度食べたくなること間違いなし! 我々隊員一同がこよなく愛する Sora 空っ! を、むつ市のソウルフードとして広がっていくことを42警戒群一丸となって、全力で応援しております。



航空自衛隊第42警戒群 司令 佐藤 聖一さん



(25)

第42警戒群で実際に食べられている元祖大湊 Sora 空っ!

MUITSU 2018.11

(24)

むちゅっこ Happy Birthday 11月生まれ



なてわきれい
館脇 礼くん
H29.11.10 生 (緑ヶ丘)



かくもと かなた
角本 奏太くん
H29.11.13 生 (海老川町)



やまもと りつた
山本 りつ太くん
H29.11.24 生 (下北町)



くどう みひろ
工藤 倫央くん
H29.11.24 生 (金谷)



ささき ゆづき
佐々木 柚月ちゃん
H28.11.14 生 (田名部品ノ木)



ふくはら いちか
福原 彩知未ちゃん
H28.11.17 生 (奥内近川)



かが やつほき
加賀谷 椿姫ちゃん
H28.11.18 生 (緑町)



こん はるか
今晴香ちゃん
H27.11.4 生 (小川町)



いせ だりさ
伊勢田 理紗ちゃん
H27.11.8 生 (苦生町)



なてわき りつた
館脇 楓ちゃん
H27.11.10 生 (柳町)



ながまつ しほ
高松 隼くん
H28.11.18 生 (中野沢)



きくち れお
菊池 玲主くん
H28.11.26 生 (大畑町水木沢)



にしじり りく
西井 綾空くん
H27.11.30 生 (田名部高田)



さくらだ まい
櫻田 真依久くん
H26.11.2 生 (中央)



こすぎ ゆい
小杉 結ちゃん
H26.11.3 生 (金曲)



はしもと ゆうしん
橋本 優心くん
H26.11.11 生 (大畑町庚申堂)



あげじ いちご
上路 一護くん
H26.11.16 生 (山田町)



なりた あいこ
成田 愛子ちゃん
H26.11.20 生 (緑ヶ丘)



さとう かえで
佐藤 楓ちゃん
H25.11.4 生 (赤川町)



さとう そうま
佐藤 颯馬くん
H24.11.21 生 (新町)



みくに ゆめ
三國 夢芽ちゃん
H24.11.27 生 (中央)



さわの はるま
澤野 栄真くん
H24.11.29 生 (苦生町)

12月生まれのお子さんの写真募集!
10/26~11/5

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〉12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 **10/26から11/5(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
 当にごめんなさい(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