

広報

# MUITSU

むつ

12  
2018

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

特集

## 大地のめぐみ

目次 contents

- 2 特集 大地のめぐみ
- 6 Information
- 12 Events
- 15 健康コーナー
- 16 図書館コーナー
- 17 ほっとジオなひとときを 他
- 18 あつと陸奥覧 他
- 20 むちゅっこ Happy Birthday

市内の山林にて  
キノコ狩りをする村中さんご夫婦

# 大地のめぐみ

むつ市の特産品といえば、「海峽サーモン」「ほたて貝」「ほっかりん」「夏秋イチゴ」「一球入魂かぼちゃ」と多種多様ですが、他にも日々当たり前に口にしている美味しい地元食材がたくさん。

例えば「キノコ」。

むつ下北で採れる天然キノコは舞茸、シメジ、ナメコ、エノキの他にも、アマタケ、ハツタケ、タマゴタケ、ナラタケ、松茸、キンタケ、ギンタケ、ムキタケなど。  
多くのキノコを楽しむことができます。

ぐっと冷え込む下北だからこそ味も濃く、出汁も良く出る天然のキノコは、いま、首都圏や関西で高く評価されています。  
今月はその大地のめぐみに携わる人たちをご紹介します。



## 本物の味を知って欲しい — 食のこだわりフェア in 大阪 —



(左) 下北カンブリア農場が出品した天然キノコ。なかでも大型の舞茸や松茸が来場者の注目を集めた。  
(左下) 宮下市長も松茸を両手に料理関係者へむつ市の特産品のPR。



下北カンブリア農場  
常田 嘉一郎 さん

測量会社から農業の世界へと事業を拡大し、現在では一球入魂かぼちゃの栽培にも力を入れている農業生産法人下北カンブリア農場株式会社。  
グループ企業の代表でもある常田さんは、一流ホテルや有名飲食店への販路拡大を目指す市の事業「食のこだわりフェア」に参加した事業者の一人です。  
「一球入魂かぼちゃも山菜やキノコも少しずつですが着実に有名な料亭や一流ホテルとの取引が増えて来ていますね。」

測量の仕事で山に入ることが多かったと話す常田さんは、仕事の合間の昼休みに趣味でタケノコ狩りを楽しむ程度だったといいますが、人に分けたり保存用に瓶詰めしたりしているうちに、色々なところから分けて欲しい、売って欲しいという声が聞こえるようになったのがきっかけで農業への進出を決めました。  
「むつ下北の山菜や天然のキノコはすごく味が濃くから東京や京都のお店から注文が入ります。だけど私たち会社の人間だけじゃ限界があるし、販売先の確保が難しい。」

そんな時に出会ったのが元気むつ市応援隊応援プロデューサーで今回の「食のこだわりフェア」にも協力していただいた(株)グローバルフィッシュ 柿澤さんでした。  
「むつ下北の天然キノコは東京・名古屋・京都・大阪どこへ出しても反応がいいです。特に柿澤さんと一緒に商談会に参加するようになってからは、流通量が増えています。  
事業の拡大に伴い、山菜やキノコは採ってきた人から仕入れるようになりました。」  
現在では50〜70人程度の人々が採ってきた山菜や天然キノコを持ってくるそうです。  
「採ってくる方はみなさん驚くほど元気ですよ。カンブリア農場には松茸採りの先生、ナメコ採りの先生、いろんな先生が集まっています。」  
多いときには一日で3万歩も歩く名人達。  
本物の味を知って欲しいというこだわりが、元気の源になっています。

## 山歩きは私の生き甲斐

葉が紅く色づき、木洩れ日が林の中へうつすらと差し込む。足下が一面落ち葉で覆われているなか、間違つて踏み潰してしまわないように慎重に歩きます。  
「あつた！」

キノコ狩りを楽しんでいるのは高山意和さん。探し求めているのは高山さんが大好物のシモフリシメジでした。  
「山歩きを始めたのは40年くらい前から。体が弱くて籠もりがちだったんだけど、これじゃいけないと思ってキノコ採りを始めたの。キノコが採れてお友達にお裾分けして喜ばれて、歩くから健康にもいいし、採ってきたキノコがガソリン代に変わ

るから一石二丁にも三丁にもなるの。」  
そう笑顔で話す高山さんは下北カンブリア農場と契約してキノコを納入している一人。  
持ってきたカゴがキノコいっぱいになると山を下りてまっすぐ加工場へ向かいます。  
「採ってきたキノコが高級料亭や大きなホテルに出荷されているのは嬉しいですよ。だから採るときも形が崩れないように注意しながら採るし、その年のキノコ狩りを終わるときも、一年ありがたう。って感謝の気持ちで帰ってくるんですよ。」

自然への感謝の気持ちを大切に大地の恵みをいただく。その思いが全国各地へ届きます。  
「採ってきたキノコが高級料亭や大きなホテルに出荷されているのは嬉しいですよ。だから採るときも形が崩れないように注意しながら採るし、その年のキノコ狩りを終わるときも、一年ありがたう。って感謝の気持ちで帰ってくるんですよ。」



(上) キノコ狩りを終えて加工場へ戻った高山さん(写真右)。帰ってきた仲間と一緒にその日の山の様子を語り合うのも一つの楽しみだ。  
(下) 加工場では土を落としたり箱詰めしたりと次から次へ出荷の準備に追われている。

# 生産者の思いを届ける

―むつ市に元気を―

私たち下北の人は口下手で、あまり自分のことを調子よく言うのは得意ではありません。だから時々損をする。でもそんな私たちのことを応援してくれる人がいます。

(株)グローバルフィッシュ代表取締役社長 柿澤克樹さんは、市が推進する「むつ市のうまいは日本一」事業の応援プロデューサーとして、約10年前から応援してくれています。

「口は重くて少ししか言えないけれど地道で実直なところ。人を裏切らないところ。それがむつ市の魅力だと思っています。だからこそわたしたちが、生産者によって作り手の思いを届

ける必要があるんです。」

一流ホテルや有名飲食店への販路拡大を目指すむつ市の事業「食のこだわりフェア」では、これまで京都・東京・名古屋・大阪で商談会を開催し、同社のネットワークにより、ホテルオークラやホテルグランヴィアなど数多くの新規取引先へとつながっています。

10月3日、ホテルグランヴィア大阪で開催された商談会でも60社以上の料理関係者が会場を訪れました。

「関西ではなかなか手に入らない食材が豊富に揃っている商談会では蒼々たる料理関係者に来場していただきました。大

変苦勞されて採っていらつしやるというのを多くの方に知ってもらい、味わってもらうことができました。多くの料理関係者にもむつ市の食材を手にとっていただき、長いスパンでファンになっていただきたいですね。」

お客様のニーズを生産者に伝え、そして生産者の思いを届ける。声を聞く機会を増やすことが新たな付加価値につながっていきます。



株式会社グローバルフィッシュ  
代表取締役社長 柿澤 克樹 さん  
元気むつ市応援隊応援プロデューサー



(左) 各出展者のブースでは来場者へグローバルフィッシュの社員もその素材の魅力や調理方法について一緒に説明をする。  
(右) 柿澤さんも各ブースで生産者の声を届けながら食材の魅力を伝えていた。



## 食が人を呼び込み 新たな価値を創り出す

# GEO-DINING

商談会などの事業を通じて市が目指しているのは、単なる所得の向上だけではありません。

下北ジオサイトのひとつ、佐井村の仏ヶ浦でダイニングアウト(野外レストラン)を実施しました。

東京のシェフとむつ市のシェフがコラボし、徹底した下北の食材でメディア関係者へ下北の魅力を食べと体験で伝える。長い時間をかけてこの場所へ辿り着き、絶景を目の前にしながら最高の食材をいただく。ここに、よそでは絶対に真似のできない価値があります。

「供給量が少ない」、「通年で提供できない」など一方で見れ

ばマイナスと捉えられるかもしれませんが、視点を変えてみれば「そこですか食べられない希少価値」、「今しか味わえない旬」といった価値が隠されています。

メディア関係者による「発信」、そして富裕層を対象とする「稼げ、旅行商品」として展開。むつ市自慢の「食が人」を呼び込み、「景観」と組み合わせることで新たな価値へとつながっていくのではないのでしょうか。

この大地に育まれためぐみをお伝えいただき、そのストーリーを伝えていく。ここに未来へつなげるヒントがあるように思いました。



ホテルグランヴィア大阪  
洋食統括料理長 柏木 健一 さん  
第37回ピエール・テタンジェ国際料理賞コンクール  
日本大会優勝 / 世界大会第3位

ホテルグランヴィア大阪で洋食統括料理長を務める柏木さんは、フランス料理の名門「ピエール・テタンジェ国際料理賞コンクール」の世界大会第3位の超一流シェフ。その柏木さんが自信を持ってこう話します。

「特にむつ市の天然キノコは味が違いますね。わざわざ取り寄せるだけの価値があると思っ



(上) 商談会ではホテルグランヴィア大阪のシェフたちによってむつ市の食材が調理され、実際に味わいながら商談ができる。  
(下) 「下北の天然キノコのタルト」は来場者に好評だった。

デューサーの柿澤さんとのつながりがむつ下北の食材を知りきつかけになったといえます。「柿澤さんと一緒に現地にも足を運んでどんな環境で採れるのか確かめています。そんなつながりがあるからお客様にいいものを食べていただいで大変喜んでもらっています。」

人と人とのつながりが山歩きを生き甲斐とする多くの人に喜びを与えます。



(上) 各有名店のシェフが共同でひとつの料理を作る奇跡の時間。  
(下) テーブルの上には創作料理が並びグルメ雑誌や旅行雑誌などメディア関係者の舌をうならせた。

### 「うまい」を世界へ 新たな挑戦

新しい価値の創造は国内だけに留まりません。むつ市のうまいをまずはアジアマーケットへ届けたい。アジアの中でも特に日本食が人気のシンガポール、香港でもむつ市自慢の食で魅力を伝えています。





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

## 12月は市税完納強化月間

市税、介護保険料の第7期納期限は1月4日(金)。期間中は、夜間・休日納付窓口を開設します。

### 〈夜間納付窓口〉

12月3日(月)～28日(金)  
平日の17時15分～19時

### 〈休日納付窓口〉

12月29日(土)・30日(日)  
8時30分～17時15分

### 〈どこで〉本庁舎税務課

※税務証明書交付、納税組合の収納は行いません。

### 問 税務課収納担当

☎ 22-1111内線22232

## 家屋の取り壊しと未登記家屋の名義変更 速やかに届け出を

固定資産税は、毎年1月1日現在の状況に基づき課税されます。平成30年中に、家屋の取り壊しや登記をされていない家屋を名義変更した場合は、速やかに届出ください。

### 問 税務課固定資産税担当

☎ 22-1111内線2225

…300円/30分  
8時～18時 …200円/30分  
(申込申請書にて代理人可、電話受付不可)

### 問 高齢者福祉課

☎ 22-1111内線2564

## 人権問題ひとりで悩まず人権相談

予約不要、秘密厳守です。

### ◆むつ地区

〈いつ〉12月1日(土)

〈どこで〉むつ来さまい館1階会議室

### ◆川内地区

〈いつ〉12月3日(月)

〈どこで〉川内庁舎1階談話室

### ◆大畑地区

〈いつ〉12月6日(木)

〈どこで〉大畑庁舎2階会議室

### ◆脇野沢地区

〈いつ〉12月3日(月)

〈どこで〉脇野沢庁舎相談室

### 問 市民連携課

☎ 22-1111内線2154

## 11月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	58,095人 (-50人)
むつ地区	45,977人 (-50人)
川内地区	3,873人 (-10人)
大畑地区	6,738人 (+13人)
脇野沢地区	1,507人 (-3人)
世帯数	29,259世帯 (-18世帯)
	( )内は前月比

## 各種相談日程

### 法律相談(予約制)

時 12月28日(金) 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12月3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)

時 12月12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 12月17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。

### 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

時 12月6日(木) 10:00～15:00  
場 大畑庁舎会議室  
問 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 問合せ・申込先

## 県税 納税証明書の 交付申請について

入札参加資格審査申請、融資申込み等で、県税の納税証明書が必要な方は、次の書類等を準備のうえ、交付申請してください。

- ・申請書
- ・印鑑(法人は代表者印)
- ・本人確認書類：顔写真付のもの1枚、顔写真の無いものは2枚
- ・手数料：1通につき400円分の県証紙
- ・代理人申請の場合：納税義務者自署押印の委任状が必要です。

## 市民課・市民生活課から 年末年始の窓口

市民課では、例年年末の12月29日および30日に住民票等交付のための窓口を開設していますが、今年度は両日が土、日曜日であることから、業務はお休みとなります。ただし、戸籍の届出については、次のおり受け付けます。

### ◆年末年始の死亡届・婚姻届等の届出

12月29日から1月3日までの戸籍の届出は、各庁舎の宿日直員がお預かりします。この期間に婚姻届等を予定している方は、12月28日までに書類の記載内容を確認することができますのでご相談ください。

## ニホンザル・カモシカによる 農作物等の被害調査

ニホンザルやカモシカの今後の保護管理や被害対策に役立てるため、農作物の被害調査を実施します。春からこれまでの間に農作物の被害に遭われた方は、情報提供をお願いします。

### 〈いつ〉12月3日(月)～26日(水)

〈対象地区〉むつ地区

問 農林畜産振興課

☎ 22-1111内線2622

## 住生活総合調査

12月1日、全国で住生活総合調査が行われます。住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要な調査ですので、ご協力をお願いいたします。

### 〈対象〉

10月に実施された住宅・土地統計

◆市役所敷地内コンビニでの住民票請求  
12月28日8時30分以降の申請分は、1月4日17時以降の受け取りになります。

問 市民課窓口サービス担当  
☎ 22-1111内線2412

## 下水道課から

受益者負担金を分割納付している方は、12月25日(火)が第2期の納期限です。納入通知書を紛失された方は再発行しますのでお知らせください。

問 下水道課 ☎ 28-13233

## 外来受診で要した医療費が 一部戻る可能性があります

70歳以上の一般所得区分の方で、昨年8月から今年7月の間にかった外来と調剤の医療費が14万4000円以上の方に医療費が戻る「外来年間合算」という制度があります。対象者にはお知らせしますが、転入転出等の異動があった方にはお知らせできない場合があります。同様の制度は社会保険や共済組合にもありますので、各健康保険へお問い合わせください。

問 国保年金課 ☎ 22-11111

内線2434・2445

〈利用料金〉1日1時間まで  
6時～8時、18時～22時

## 冬期間 除排雪作業に ご協力ください

市民のみなさまが冬期間を快適に過ごせるよう、次の点にご理解とご協力をお願いします。

- ・路上駐車をしない
- ・除雪車には近づかない
- ・路肩寄せ雪の処理は各家庭で
- ・敷地や屋根の雪を道路に出さない
- ・融雪溝や流雪溝の蓋を開けたままにしない

問 土木課 ☎ 22-11111

内線2712・2718

## 高齢者・障がいをお持ちのみなさまへ 除雪のお手伝いをします

〈対象〉除雪作業が困難な次の方  
・65歳以上の高齢者のみの世帯  
・身体障害者手帳の障害等級が1級および2級の方のみの世帯

### 〈除雪の範囲〉

玄関前から道路までの徒歩可能な道幅の確保、灯油タンクやガスボンベ周辺、窓ガラス等破損の恐れがある場所  
※必要と判断される場合は車庫前も対応、屋根および家の周辺等の除排雪等は含みません。

〈利用時間〉1日1時間まで

〈利用料金〉

6時～8時、18時～22時

## 問 環境政策課

☎ 22-1111内線2464

## 第2回下北ジオパーク 学習・活動発表会

〈いつ〉12月1日(土)13時～  
〈どこで〉プラザホテルむつ  
〈どんな〉

下北管内の学校で行われている特色ある地域学習、総合学習の成果を児童、生徒が発表します。また海峡ロデオ大畑による地域活性化に向けた取組みの発表もあります。

問 下北ジオパーク推進協議会事務局

(市ジオパーク推進課)

☎ 22-1111内線2813

広報むつ **MUTSU**  
-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

**有料広告募集中!**

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

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

広報むつ **MUTSU**  
-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

**有料広告募集中!**

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

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

広報むつ **MUTSU**  
-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

**有料広告募集中!**

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

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

広報むつ **MUTSU**  
-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

**有料広告募集中!**

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

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

**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

**広報むつ MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

**有料広告募集中!**

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

**問** 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

**広報むつ MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

**有料広告募集中!**

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

**問** 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

**広報むつ MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

**有料広告募集中!**

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

**問** 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

**広報むつ MUTSU**  
 -みんながつながるむつ市の総合情報誌-

**有料広告募集中!**

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

**問** 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

**文化賞に野口氏 文化奨励賞に那藤氏**  
 平成30年度むつ市文化表彰 表彰式 11月3日



11月3日文化の日に「平成30年度むつ市文化表彰表彰式」を開催し、文化の振興・発展に貢献された個人2名の方々を表彰しました。表彰を受けられた皆様、誠におめでとうございます。今後のさらなるご活躍を祈念申し上げます。

- 【文化賞】  
 野口 広美 氏 (前列中央) 絵画の創作活動においてご活躍
- 【文化奨励賞】  
 那藤 功一 氏 (前列左から2人目) 文学の創作活動においてご活躍
- 問** 行革推進室 ☎ 22-1111 内線 1115



忘年会・新年会の時期  
 目指せ食品ロス削減!

**むつ市月間ごみ総排出量** 目指せごみ減量 資源回収にご協力を!

	平成30年9月分	市環境政策課調べ
9月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,905 t	1,967 t (-62t)
資源回収量	190 t	197 t (-7t)
資源回収割合	10.0 %	10.0 % (±0ポイント)
市民1人1日の排出量	1,092 g	1,111 g (-19g)

【参考】H 28 1人1日あたりの排出量  
 全国平均 925g/日 青森県平均 1,004g/日

**Information**

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。

**指定管理者決定**

民間の能力やノウハウを活用し、つづ、下北圏域の住民サービスの向上や経費の削減を図るため、下北地域広域行政事務組合の施設について指定管理者制度を導入しています。平成31年4月からの障害児入所施設はまゆり学園の指定管理者が決定しました。詳細はホームページ等でご確認ください。

**第49回むつ市かきぞめ大会**

学校を通して各公民館まで。

- ◆むつ地区 1月5日(土)
- 〈どこで〉第三田名部小学校
- ◆川内地区 1月7日(月)
- 〈どこで〉川内公民館
- ◆大畑地区 1月5日(土)
- 〈どこで〉大畑公民館
- ◆脇野沢地区 1月7日(月)
- 〈どこで〉脇野沢地域交流センター

中央公民館 ☎ 24-1224  
 川内公民館 ☎ 42-3113  
 大畑公民館 ☎ 34-2321  
 脇野沢公民館 ☎ 44-2110

**4K放送開始後も今のテレビで大丈夫**

4K・8Kとは、現行のハイビジョンを超える高精密度で臨場感のある映像です。この放送を楽しむためには「4K対応テレビ」の他に、新放送対応チューナー等が必要ですが、新放送開始後も現在放送中の地デジやBS放送等は視聴できますので、現状のままが良いという場合は、テレビの買い替えや新たな機器の購入は不要です。「このままでは、テレビが見られなくなる。」と、機器の購入や工事を勧める業者にご注意ください。

**大函丸年末年始のダイヤ**

12月31日～1月3日の間は、大間発の5便のダイヤが変更となり、函館発の6便・大間発の9便が運休となります。ターミナル営業時間も変更となります。

**視覚障害者情報センター**

津軽海峡フェリー ☎ 37-3111

視覚障害者情報センター(旧県立点字図書館)は、目の不自由な方も自宅で読書ができるよう、視覚障がい者の方に、点字図書、録音図書(CD図書)や週刊誌などの録音雑誌の貸し出しを行なっています。利用には登録が必要です。費用は無料で、貸し出しや返却は無料です。

却は無料の郵便を利用できます。お問い合わせください。

**視覚障害者情報センター**  
 ☎ 017-782-7799

**指名手配被疑者の検挙にご協力を**

平成30年8月末現在で、指名手配されている者は約660人に上っています。この指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、みなさまのご協力が是非とも必要です。指名手配被疑者によく似た人を見つけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いいたします。

**むつ警察署** ☎ 22-1321

**平成31年新年祝賀会**

1月4日(金) 18時  
 〈いつ〉1月4日(金) 18時  
 〈どこで〉むつグランドホテル  
 ※送迎バスを運行します  
 〈参加費〉4000円  
 〈申込締切〉12月7日(金)  
**問** むつ商工会議所 ☎ 22-2281  
 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2154

**報告展「北の防人大湊2018」**

北の防人大湊での各学校の学習やガイドの活動などの報告展です。  
 12月15日(土)～2月11日(月) 11時～17時

**市内スキー場開設日程**

◆釜臥山スキー場 ☎ 24-1881  
 12月15日(土)～3月24日(日)  
 期間中無休・9時～21時  
 (第1リフトは16時まで、第2リフトは3月18日以降は16時まで)  
 12月15日と3月24日リフト無料開放(滑走可能な場合)

◆兔沢スキー場 ☎ 34-4664  
 12月23日(日)～3月20日(水)  
 期間中無休・9時～20時  
 (平日・12月30日～1月3日は午後5時まで)  
 1月1日・2月11日は無料開放

**問** 市民スポーツ課 ☎ 22-1111 内線 2473  
 むつ市教育振興会 ☎ 34-4664

**あさひな丘プール**

今年度の営業は12月24日(月)9時～16時まで。12月1日・2日は無料開放(9時～16時)します。  
**問** むつ市教育振興会 ☎ 34-4664

# 募集

## むつ市職員(キャリアチャレンジ枠)

〈いつ〉

第一次試験・・・2月2日(土)  
第二次試験・・・2月3日(日)

〈どこで〉市役所本庁舎

〈申込締切〉1月4日(金)※郵送必着

〈申込書類の入手方法〉

本庁舎、各庁舎管理課、図書館、中央公民館で配付(市HPからダウンロード可)。郵送で請求の場合は、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼付、あて名を明記)を同封し、市総務課人事担当まで。

〈総務課〉

〒035-8686 むつ中央1-8-1  
☎ 22-1111 内線 2115

〈勤務場所〉

本庁舎市民課、川内・大畑庁舎市民生活課

〈勤務時間〉5時間50分/日(交替勤務あり)

〈募集人員〉若干名

〈申込期間〉12月21日(金)～1月18日(金)

〈面接日〉1月27日(日)

〈申込方法〉

12月3日から市民課および市民生活課

民生生活課で受け取れる指定の履歴書を各課へ提出。郵送は1月18日(金)の消印有効。

〈市民課窓口サービス担当〉

☎ 22-1111 内線 2412

〈スクールサポーター・自立支援相談員 募集説明会〉

平成31年度募集予定のスクールサポーター、自立支援相談員についての活動内容や勤務形態等の説明会です。

〈いつ〉12月12日(水)

〈どこで〉

本庁舎大会議室A 10時～

教育研修センター 18時30分～

〈学校教育課〉

☎ 22-1111 内線 3133

〈むつ市地域福祉計画(案)パブリックコメント〉

福祉分野における幅広い年代の課題に対応する「むつ市地域福祉計画」の計画案がまとまり、12月21日からパブリックコメントを実施し、次のとおりみなさまからの意見を広く募集します。

〈提出方法〉住所、氏名、職業、電話番号、意見・提案を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは持参。

〈提出締切〉1月15日(火)

〈福祉政策課〉

〒035-8686 むつ中央1-8-1  
☎ 22-1111 内線 2512

〈中央団地・昭和団地 募集期間〉12月3日(月)～10日(月)

〈募集期間〉12月3日(月)～10日(月)



笑顔で わかりやすく  
お手伝いします

総合案内

平成31年度窓口サービス専門員募集《むつ市役所は、市民のみなさまに親しまれ、信頼される明るい市役所を目指します》



スクールサポーター・自立支援相談員募集説明会  
《子どもたちや保護者のみなさまの悩みに寄り添い、教育活動全般を支援する大切なお仕事です》



親子の料理教室  
《食生活改善推進員会主催の料理教室。お気軽にご参加ください》



私の経験が  
市政に活かせる

むつ市職員(キャリアチャレンジ枠)募集  
《社会人としての経験を市政に活かし、自ら積極的にチャレンジできる方を募集します》

〒035-8686 むつ中央1-8-1

☎ 22-1111 内線 2512

〈対象・定員〉

概ね入社3年以内の若手社員30名程度

〈参加料〉無料

〈むつ市下北地区雇用対策協議会(むつ)商工会議所内〉

☎ 22-22282

〈いつ〉12月16日(日)10時30分

〈どこで〉図書館集会所

〈どんな〉ゲーム、昼食、ケーキ等

〈対象者〉母子および寡婦の方

〈参加費〉1家族1000円

〈申込締切〉12月10日(月)

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

〒035-8686 むつ中央1-8-1

☎ 22-1111 内線 2512

〈対象・定員〉

概ね入社3年以内の若手社員30名程度

〈参加料〉無料

〈むつ市下北地区雇用対策協議会(むつ)商工会議所内〉

☎ 22-22282

〈いつ〉12月16日(日)10時30分

〈どこで〉図書館集会所

〈どんな〉ゲーム、昼食、ケーキ等

〈対象者〉母子および寡婦の方

〈参加費〉1家族1000円

〈申込締切〉12月10日(月)

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282

☎ 22-22282



### 12月15日(土)～16日(日) 第17回下北地区教職員美術展

むつ下北地区の現職・退職教員の絵画、書道、写真、工芸、手芸、彫刻などの作品展。入場無料ですので、お気軽にどうぞ。  
〈どこで〉図書館展示ホール(16日は16:00まで)  
問 下北地区教職員美術展事務局 菊池 ☎ 34-5952

### むつ市下北自然の家

12月16日(日) としな作りと餅つき体験  
〈対象〉どなたでも(子どもだけの参加は小学3年以上)  
〈参加料・定員〉800円(幼児650円)・先着50名  
〈申込期間〉11月26日～12月7日

1月19日(土)～20日(日)  
わんぱくジュニア・パワーアップ作戦! Part2～冬～  
うどん作り、ビニール凧作り、スノーシューハイキング、革細工、雪遊び、BBQなど!  
〈対象・定員〉小学4年生～中学3年生・30名  
〈参加料〉3,000円  
問 むつ市教育振興会 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

### むつ科学技術館だより

12月2日(日) クリスマスイベント(入館無料)  
〈オープニング〉関根中学校吹奏楽部演奏  
〈親子工作教室〉クリスマスキャンドルをつくろう!  
〈かんたん工作教室〉クリスマスガーランドをつくろう!  
松ぼっくりのツリーをつくろう!  
〈理科実験・観察〉超低温の世界を調べよう・真空の世界を調べよう  
問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

### トントウビレッジ

12月9日(日) 9:30～15:00  
トントウのクリスマスフェスタ2018  
山上兄弟イリュージョンマジックショー、ビンゴゲーム大会、クリスマスマーケット、スノーマンお絵かき貯金箱作り、サンタの衣装で写真撮影など楽しいこと盛りだくさん!  
12月1日(土)～23日(日) 17:00～19:00  
トントウのガーデンイルミネーション  
闇と光の幻想的な空間を楽しんでいただきます。温かい飲み物の振る舞いもあります。  
〈どこで〉トントウビレッジ中庭  
※休館日の3日・10日・17日とクリスマスイベントの9日を除く  
問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

### 12月8日(土) 樹木希林を偲ぶ映画上映会

国民に愛された女優・樹木希林さん出演作の中から2作品を上映。  
〈どこで〉下北文化会館大ホール  
〈作品〉  
「そして父になる」 10:00～  
出演/福山雅治・樹木希林 ほか  
「東京タワー オカンとボクと時々オトン」 13:30～  
出演/オダギリジョー・樹木希林 ほか  
〈入場料〉大人1,200円 小学生以下500円  
※LINE@クーポン使用で大人1,000円  
TEL予約承ります 問〈プレイガイド〉下北文化会館 ☎ 22-8411



### 12月15日(土) 18:00～20:00 X'mas ふれ愛パーティー

海上自衛隊独身男性隊員とおしゃべりをしながら楽しい時間をすごしませんか。海上自衛隊大湊海曹会主催のパーティーです。  
〈どこで〉プラザホテルむつ  
〈参加費・定員〉2,000円・先着約20名を予定  
〈参加条件〉20歳から40歳前後までの独身女性  
〈申込方法〉海上自衛隊大湊地方総監部ホームページ、市市民連携課、むつ市ウェルネスパークで入手できる申込用紙に必要事項を記入し、海上自衛隊大湊海曹会事務局へ。11月30日(金)必着。個人情報、本パーティーのみに使用します。  
問 海上自衛隊大湊地方総監部 大湊海曹会事務局  
035-0093 むつ市大湊町4-1  
☎ 24-1111 (内線2345、2744) 携帯090-6229-2345  
詳細はホームページでどうぞ <http://www.mod.go.jp/msdf/oominato/>



### 12月16日(日) 14:00開演(13:00開場) 航空自衛隊 北部航空音楽隊クリスマスコンサート

〈どこで〉下北文化会館大ホール  
〈入場料〉無料(母子室利用可)  
〈入場方法〉一般入場(申込不要・入場制限あり) 優先入場(申込必要)  
〈優先入場の申込方法と締切〉往復はがきに住所、入場希望者の氏名(人数制限なし)を、返信面に返信先を明記し、お申し込みください。12月3日(月)必着。  
問 航空自衛隊第42警戒群総務班  
035-0096 むつ市大湊字大近川44  
☎ 24-1191 (内線203)



### 11月25日(日) 10:00～16:00 大湊海自カレーフェス2018

全部隊のカレーを食べ比べし、一番好きな味のカレーにスプーンを投票する「大湊海自カレーNo.1決定戦」や、目隠しで挑戦する「利きカレー選手権」、大湊海自カレーパン第二弾お披露目&即売会など、楽しい企画が盛りだくさん!  
10部隊の海自カレー食べ放題の超お得イベントです!



〈どこで〉プラザホテルむつ  
〈食べ放題参加料〉大人・中高生1,500円 シニア(60歳以上)1,000円 小学生以下無料  
問 大湊海自カレー普及会事務局 (市シティプロモーション推進課内) ☎ 22-1111 内線2612

### 12月2日(日) 13:30～ 第九アジア初演100周年 むつ初演30周年記念 第九演奏会

プロ指揮者の末廣誠氏を招聘し、青森市民交響楽団のご協力で開催します。  
〈どこで〉下北文化会館大ホール  
〈入場料〉1,200円(当日1,500円) 高校生以下無料  
〈チケット販売〉下北文化会館



問 むつ下北第九の会 高島 ☎ 22-7631

### 12月2日(日)～9日(日) 10:00～17:00 うみね工房作品展

下北の動物をモチーフにしたイラストと華やかなロンディフラワー、ぬくもりのある木工雑貨の作品展。子供から大人まで楽しめる作品づくりを目指しています。  
〈どこで〉北の防人大湊式番館多目的ホール  
〈入場料〉無料(最終日のみ15:00まで)  
問 北の防人大湊式番館 ☎ 31-1137

### 12月5日(水) 13:30～15:30 釜臥荘 そば打ち交流会

地域のみなさまとの交流を深める楽しい会です。  
〈どこで〉養護老人ホーム 釜臥荘  
〈どんな〉そば打ち、試食および意見交換会  
〈指導〉食べもの工房 来美里  
〈対象〉むつ市在住の方  
〈参加費・定員〉無料・20名  
〈申込方法〉11月26日(月)以降9:00～16:00の間に電話にて。定員になり次第締切。  
問 養護老人ホーム 釜臥荘 ☎ 23-4514

### 12月9日(日) 10:30～12:00 中央公民館 冬の子どもお楽しみ会

大型紙芝居などでいろいろなお話を上演します。子どもたちには、サンタクロースからのプレゼントもありますよ。  
〈どこで〉中央公民館  
〈参加料・申込〉無料・不要  
問 中央公民館 ☎ 24-1224

### むつ来さい館

11月28日(水)まで 水彩画サークル海作品展開催中  
12月23日(日) 9:00～14:00  
フリーマーケット  
〈どこで〉むつ来さい館  
〈出店料〉1区画1,000円  
※12月1日～出店申込受付・おもちゃ病院定期開院  
2月上旬まで  
イルミネーションシーズン2018-2019  
今年もむつ来さい館周辺、イベント広場、来さい橋通りをイルミネーション点灯しています。

12月19日(水)は、特別清掃により休館です。  
問 むつ来さい館 ☎ 33-8191

# 健康な食のポイント、それが「だし」 Healthy Life

味の決め手は塩?味噌? いいえ「だし」なんですー

私たちの地域には、食生活改善推進員の方々がいます。食改のみなさんは日々、地域のみなさん自らが健康を心掛けるようになることを目標に、さまざまな活動を行なっています。今回は、その中から「だし活」を紹介します。



私たちの地域には、食生活改善推進員の方々がいます。食改のみなさんは日々、地域のみなさん自らが健康を心掛けるようになることを目標に、さまざまな活動を行なっています。今回は、その中から「だし活」を紹介します。

**私たち、むつ市食生活改善推進員です**  
私たちがむつ市食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、主に野菜350g摂取と食塩摂取量の減少(目標男性8g、女性7g)をすすめています。会員数はむつ32名、川内37名、大畑24名、脇野沢11名の総勢104名で、調理実習の開催、イベントでの試食提供、学校等と協働した食育推進活動を行っています。

## 健康マイレージ 当選者の声

むつ☆健康マイレージチャレンジ達成者限定特典のひとつ、健康関連グッズや地場産品等が当たる第1回目の抽選が行われました。見事むつ☆賞のリストバンド型活動量計、ムチュラン賞の体組成計にご当選された方々から一言!

**むつ☆賞 伊藤さん**  
むつ☆賞 感激です。ウォーキングを続けていてよかったです。これからも楽しんで健康づくりを頑張ります。

**ムチュラン賞 山口さん**  
ムチュラン賞ありがとうございます。むつ☆ウォーカーでまたいろいろチャレンジしてみたいです。



3歳児健診でのだし活の様子。願いは、「子どもの頃からだしを活かして健康に」ということ。



笑顔かがやく希望のまちになるための、すべての源はみなさんの健康です!一緒に、自分たちの食生活を見直しましょう。

## 煮干し・焼干しだしのとり方

水1ℓに30分ほどひたした煮干しまたは焼干し(20〜25g)を火にかけて、沸騰したら弱火で5分ほど煮ます。煮干しや焼干しはそのまま料理の具としても使え、カルシウムもたっぷりですよ!

忙しい毎日のなか、いつもいつまでもだしを丁寧に作ってなんかいられない!そんな方は、煮干しや焼干し、昆布を水に漬けて1日冷蔵庫に入れておくだけでもだしがとれます。一度とただしは、冷蔵庫で1週間程度保存可能。また、冷凍庫では、もっと長く保存できます。すぐに料理に使えるから、まとめて作っておくと便利です。どうぞご活用ください。

## How's The Weather?

It's been getting colder and colder in Mutsu, so I've started using my kotatsu and stove. How is everyone else staying warm?

むつ市に来てからもう4か月。忙しい日々が続きましたが、そろそろ冬になるとはまだ信じられません。秋もこんなに寒いと思っているのに、周りの人から更に寒くなると言われると少し心配になります。これ以上寒くなったら毎日コタツに飛び込むかもしれません。

むつ市と比べると、ワシントン州の冬は穏やかで、寒くないわけではないですが雪があまり降らないし、降っても2〜3センチくらいですぐに溶けてしまいます。ワシントン州の人は少し雪が積もっただけでも運転に不安を感じますので、その2〜3センチくらいで学校がよく休みになったことを思い出します。一回だけ大変な冬を覚えてます。2008年の冬は珍しく厳しくて、ある夜、大雪が降りました。朝起きたら2メートルもの雪が積もり、見渡す限り雪で覆われていました。学校も両親の職場も休みになってしまいましたが、一日中家族と一緒に過ごせることは単純に嬉しかったです。

こういうことを思い出すと、私は災害などをあまり経験したことがないんだなと思います。ワシントン州に住んでいた時、学校でたまに竜巻、地震、火事などの防災訓練をしましたが、実際に災害に遭ったことがありません。今まで平穏な生活を過ごしてきたことは良かったと思いますが、むつ市に来てからの4か月間に、ワシントン州に住んでいた頃以上の地震を経験しました。もちろん、まだ特に困ったことはありませんが、日本に来てから防災を意識するようになりました。

今年アメリカと日本どちらも大変だったと思います。夏のアメリカ西海岸は森林火災、南部ではハリケーンによる大雨と洪水のニュースをよく目にしました。日本では台風、地震のような恐ろしい災害もありました。幸い青森県はあまりひどいことになっていませんでしたが、改めて防災対策の大切さを感じました。

初めてむつ市の冬を過ごすのに、コタツに一日中入りたという誘惑に負けずに、少しの時間でも友達に会いに行ったり、外に出かけたりするように頑張りたいと思います。きっと人それぞれの楽しみ方があるかもしれませんが、一緒に冬を楽しみながら暖かくして過ごしましょう。



## 12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

7日(金)@ミニストップむつ市役所店内 10:00〜11:30  
10日(月)@市役所第4会議室 10:00〜11:30  
20日(木)@ミニストップむつ市役所店内 10:00〜11:30

## 第1回 むつ市ハヌカー会

皆さんハヌカーという祭りをご存じですか?ユダヤ教の「光の祭り」です。レイチェルからハヌカーの伝統を教わったり、ハヌカーの料理やコマを作ったり、楽しいハヌカーの一夜を過ごしましょう!高校生未満のみなさんは保護者と一緒の参加をお願いします!  
〈いつ〉12月9日(日)14:30〜16:30  
〈どこで〉中央公民館調理室  
〈参加費・定員〉1家族500円・先着20組  
〈対象〉小学校低学年以上  
〈締切〉12月5日(水)  
☎企画調整課 ☎22-1111 内線2314

## 第7回 クリスマス・クッキー料理教室

色んなクリスマス・クッキーと一緒に作ってみませんか?オープンを使わないレシピも紹介します!高校生未満のみなさんは保護者と一緒の参加をお願いします!  
〈いつ〉12月22日(土)13:30〜15:30  
〈どこで〉中央公民館調理室  
〈参加費・定員〉1家族600円・先着24組  
〈締切〉12月20日(木)  
☎企画調整課 ☎22-1111 内線2314

## 冬 秋 夏 春

### 俳句

茸汁薄口にして病む人へ  
もてなしはこの山の幸茸汁  
山背来て木の香けもの香入り来る  
宮浦 隆子  
竿先に鯛を狙ふ海猫の群れ  
雪田 一石  
健康のオタクになりし松手入  
佐藤 功子  
いとし子を愛でるが如く松手入  
川口 巖溪  
身に沁むや避難所の灯の揺らめいて  
山崎美津江  
身に沁むや乳児院児の円らな瞳  
菊池 嘉任  
美枝

### 短歌

落ち葉焚く煙も出せぬこの頃は焼き芋チンとオープン任せ  
集めたる枯枝を焚く温突に勤労感謝のひと日温かり  
夏空の星の光に目を細め猫と並んで腰かけ涼む  
赤き茎太く光りて滑草雑草なれど食す人あり  
母として優しくかつたか茄子の花  
枯れ葉落ち街は他人の顔になる  
台風の進路わが家を狙ってる  
トゲのある言葉を避ける集音器  
11月号の短歌に誤りがありました。訂正いたします。  
(正) カンカンと音高く突く金剛杖森のしじまを打ち払いつつ

樋口 縫子  
布施 汎子  
千葉 鈴子  
瀨川 文子  
高橋 星湖  
石倉 岳人  
杉本 一道  
山田すきま風

## 12月の献血受付日程

日	受付場所	受付時間
1日(土)	ファミリーマートさとう中央店	10:45〜12:00 13:30〜16:00
2日(日)	ユニバース柳町店	9:30〜12:00 13:30〜16:00
10日(月)	むつ市役所本庁舎	10:45〜12:00 13:30〜16:30
12日(水)	むつ商工会議所 JA十和田おいらせむつ支店 マルハンむつ店	9:30〜11:00 12:30〜14:00 14:30〜16:00

☎予防・医療課献血担当 ☎22-1111 内線2585

## 12月の在宅当番医

2日(日)	柳谷泌尿器科皮膚科クリニック	☎24-2055
9日(日)	たなか泌尿器科クリニック	☎28-2660
16日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎23-2321
23日(日)	みちのくクリニック	☎23-1171
24日(月)	さとう眼科クリニック	☎23-9165
30日(日)	北村医院むつレイズクリニック	☎22-2135
31日(月)	田村胃腸科内科医院	☎22-3101

〈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 12月の休日お薬電話相談

2日(日)	公 済 会 薬 局	☎0120-88-4721
9日(日)	横 迎 町 調 剤 薬 局	☎22-0118
16日(日)	公 済 会 薬 局	☎0120-88-4721
23日(日)	川 内 調 剤 薬 局	☎31-2200
24日(月)	し ん ま ち 薬 局	☎090-2361-9387
30日(日)	レ モ ン 薬 局	☎080-5748-8699

〈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

### むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 12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「福寿荘」(新町)** ☎23-5800

**老人憩の家「福寿荘」(川守町)** ☎29-1800

日	時間	内容
お花教室	6日(木)	
手芸教室	4日(火)・18日(火)	
踊り教室	12日(水)・26日(水)	
お茶教室	13日(木)・27日(木)	
習字教室	14日(金)	
コーラス教室	10日(月)・17日(月)	
ダンス教室	12日(水)・26日(水)	
カラオケ教室	3日(月)・10日(月)	
囲碁・将棋教室	4日(火)・18日(火)	
着付教室	5日(水)・19日(水)	
ダンス教室	13時〜15時、カラオケ・開基・将棋教室は13時〜16時、その他の教室は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。

☎むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023



食はからだを整える！  
栄養士考案のヘルシー弁当レシピをご紹介します

**健康食堂**

一 豚ひき肉とえのきの和風ハンバーグ

材料(お弁当4人分)	
豚ひき肉	120g
えのきだけ	80g
長ねぎ	10g
サラダ油	小さじ1
とき卵	20g
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	各少々
練りからし	2g
レタス	小4枚
1人分栄養価 92kcal 塩分 0.7g	

豚ひき肉とえのきの和風ハンバーグは、ヘルシーバランス弁当「えのきパエリアハンバーグ弁当」の一品です。

-作り方-



①えのきだけは1~2cmの長さに刻み、長ねぎはみじん切りにする。



②ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜ、えのきだけと長ねぎを加えてさらに混ぜる。



③フライパンに油を熱し、弱火~中火でふたをして4~5分。裏返して同様に焼く。



④パエリアのえのきの食感が満足感を引き出し、からして食べるから余分な調味料も控えられます。

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

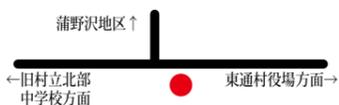
昨年12月に、地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

# ジオなひとときを

ジオベこもち

## りらくす mama 東通

東通村大字蒲野沢字上田沢 27-1  
☎ 0175-27-2083  
〈営〉9:00~16:00  
〈定休日〉土・日・祝日



石田恵美子さん(左)と代表の氣仙米子さん

**見た目に楽しいベこもちは、北前船が運んできた!?**

味だけでなく見た目に楽しい「ベこもち」は、北前船によってもたらされた貴重な砂糖と伝統的な和菓子の製法によって生み出された、北前菓子の一つと言われている。下北全体に普及しているベこもち。ここにもまた、ジオが成したストーリーがあったのです。

**その特徴である「見た目を活かしたジオ応援」**

最近では趣向を凝らしたデザインやサイズが登場し、いままですの存在を知らなかった方々からも注目を集めるベこもち。そんな新しい

ベこもち作りに挑戦しているのがりらくす mama のみなさんです。「元々東通村のPRキャラクターの模様で作ったりしていました。私たちは、ベテランさん達からすると、ベこもち界の異端児かな？でもどうやったら、ベこもちを手にとってもらえるか、最初は下北全域のベこもちを買って食べて研究したんですよ。」と話すのは、代表を務める氣仙さん。

模様が注目を集めるという特徴を活かして、地層やロゴマークを表現したジオベこもち。ジオサイトへ遊びに行く際のおやつにもおすすめです。



食べやすい一口サイズや今までに無かった「塩味」など、アイデアにとんだ商品を開発しているりらくす mama 東通。

ジオベこもち ¥800 (税抜価格)



見た目も味も楽しい、おいしいベこもちをどうぞ！

# 新刊ピックアップ



女性のがんと外見ケア 分田 貴子/著 (法研)

副作用で生じる、外見的なトラブルについての対処法がわかる本。副作用で悩む患者さんのために、カバーメイクや、ウィッグ、補正下着の活用法など図解で解説します。特に女性患者が悩みをかかえている頭髪問題や傷跡の問題、リンパ浮腫などについて具体的な対処法も解説します。



産後うつ 私はこうして克服した ミイ/著 (講談社)

不眠、自殺未遂、入院…「産後うつ」の苦しみから脱した著者による実録コミック&エッセイ。「産後うつ」を発症し、自殺未遂の末に精神科病院に3カ月入院した経験のある著者が、今苦しんでいる女性のために自らの発症から寛解までの経緯を四コマ漫画とともに綴る。



ひふみんのワクワク子ども詰め将棋 加藤 一二三/著 (実務教育出版)

ひふみんの愛称で親しまれ、ご自分でも将棋教室で子どもたちに教えている加藤一二三先生が、初めて子ども向け詰将棋の本を書き下ろした1冊。ふんだんな写真とイラストで面白く、わかりやすく解説します。親子で一緒に学びながら、ずっと手元に置いておきたい一冊です。

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。

年末年始の休館日 12/28(金) ~ 1/3(木) ※分館は1/4(金)まで休館

開館時間(本館) 火曜から金曜 9時~19時 土・日・月・祝日 9時~17時 原則毎月第4木曜日(図書整理日)および年末年始は休館日です。

図書館ご利用について 詳しくはホームページで!

〒市立図書館 ☎ 28-3500

🌐 http://www.city.mutsu.lg.jp



## 年末特別貸し出し

〈実施期間〉12月14日(金) ~ 27日(木)

〈貸出できる数〉

- ・図書 10冊 ・雑誌 6冊
- ・ビデオ・DVD・CD・テープ 4点

〈貸出期間〉24日間

休館中の返却はブックポストをご利用ください

## ふゆの日のおはなし会

読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさんによるおはなし会です。楽しいおはなしがたくさん!家族みんなで遊びに来てください。〈いつ〉12月15日(土) 14:00~15:00

## 図書館 12月の日曜シネマ

- 〈いつ〉12月9日(日) 14:00 ~ (日本語字幕版)
- 12月16日(日) 14:00 ~ (日本語吹替版)
- 〈どんな〉『バック・トゥ・ザ・フューチャー PART2』 (1989年・米・108分)

## 冬休み子ども映画劇場

- 〈どんな〉
  - 12月23日(日) 14時 ~ (60分)
  - 「おしりたんてい1」
  - 「おしりたんてい2」
  - 「おしりたんてい3」
  - 12月24日(月・祝) 14時 ~ (88分)
  - 「LOVE スノーピー」
- ライニング福袋**
- いろいろなテーマの本が3冊入った福袋の貸し出し。どんな本が入っているかは、借りてからの楽しみ!
- 〈いつ〉12月20日(木) ~ 27日(木)

## 親子ふれあい読書アドバイザー研修・読み聞かせ研修会

- 〈いつ〉12月9日(日) 11時~16時
- 〈どこで〉集会所
- 〈どんな〉
- 親子ふれあい読書アドバイザーによる研修会
- グループワーク方式で、本を選ぶことから読み聞かせの実演まで読み聞かせの基本から学んでみませんか?初心者大歓迎!
- 〈申込方法〉電話か窓口で申込
- 〈申込締切〉12月8日(土)

## 世界に広めたい! わたしのむつ自慢

むつ市が全国や世界に発信したい自慢の情報をお届け!



10月下旬は紅葉まっさかり。随所で秋の絶景を鑑賞することができます。写真は川内川渓谷の様子です。

これもまた秋の絶景。釜臥山展望台から眺めるアゲハの夜景とまんまる満月。むつ市では、2020年に全国夜景サミット、名月サミットの開催が決定しています。



# MUTSU

-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

## 有料広告募集中!

☆下1段(縦5.2cm×横18.1cm).....24,000円

☆下1段の1/2(縦5.2cm×横9.0cm)....12,000円

☎市民連携課広報グループ ☎22-1111 内線 2157

# MUTSU

-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

## 有料広告募集中!

☆下1段(縦5.2cm×横18.1cm).....24,000円

☆下1段の1/2(縦5.2cm×横9.0cm)....12,000円

☎市民連携課広報グループ ☎22-1111 内線 2157



## 私たちができるまちづくり 10/31

ものづくりでまちづくり実行委員会東屋引き渡し 水曜日

むつ高等技術専門校の木造建築科で実施している職業訓練の知識・技能を活かし、脇野沢地区に新たな観光名所を誕生させる下北ジオパーク応援プロジェクト(脇野沢鯛島編)事業により、この度脇野沢牛の首農村公園内に東屋等が設置され、公園管理者であるむつ市に引き渡ししていただきました。  
引渡式には、日ごろ学んでいる技能を存分に発揮して製作していただいた生徒のみなさんが満足気な表情で出席し、脇野沢のみなさんとともに完成を喜びました。  
目の前には、鯛島を望むすばらしい景色がひろがる牛の首農村公園。ぜひ足を運んでみてください。

## 監督の素顔に触れる

## 10/14

日曜日

映画監督「川島雄三」生誕100年記念事業

1918年(大正7年)2月4日、青森県下北郡田名部町に生まれた映画監督「川島雄三」氏の生誕100年を記念した「映画監督川島雄三生誕100年シンポジウム」が下北文化会館大ホールで開催されました。

会場に訪れた約250名の参加者は、映画監督で脚本家、日本映画大学学長の天願大介氏の基調講演や映画監督で元明治大学映画研究部の保坂延彦氏、川島監督の甥でむつ市在住の川島晋一さん、宮下市長が加わったパネルディスカッションで監督の魅力を再発見したのではないのでしょうか。

節目の100年、これからの100年。川島映画が再出発します。



## 秋の恐山街道を駆け抜ける 11/3

第30回恐山往復駅伝競争大会 土曜日

円通寺-恐山総門前の往復28.8kmを9名の男女混合チームで競い合う、第30回恐山往復駅伝競争大会が今年も行われ、市内外から一般の部に26チーム、中学生の部に9チームが参加し、寒さも深まる恐山街道を駆け抜けました。

一般の部は「医療法人はらだクリニック」が優勝、2位に「六ヶ所村民駅伝チーム」、中学生の部は「田名部中学校」が優勝、2位に「東北中学校」という結果になりました。

秋の風物詩である恐山駅伝が終わると、いよいよむつ市にも冬の気配が近づいてきますね。



## 心の樫(たすき)をつないで 10/22

田名部中学校陸上競技部アベック優勝 月曜日

9月22日に開催された青森県中学校駅伝競走大会において、田名部中学校男子チームが初優勝、女子チームが三連覇を達成し、男女アベックでの優勝を飾り鎌田副市長へ報告しました。

同校陸上競技部は、昨年度の大会では女子が二連覇したものの男子は準優勝であったため、今回は念願の男女アベック優勝。12月15日から16日に滋賀県野洲市で開催される全国大会に出場します。



## 漁師の海と秋の恵みを体感

## 10/26

金曜日

海峡ロデオ大畑漁獲体験イベント再び

大畑を盛り上げようと結成された海峡ロデオ大畑が開催した「秋の津軽海峡 ぎょ漁! 漁獲体験」イベント。参加者は、この時期のメインとなる秋鮭を漁獲するべく、2艘に分かれて定置網を引きました。当日は快晴のもと体験が行われ、地元漁師のみなさんは「本当は荒波をロデオするほうが楽しいけれど」と苦笑いでしたが、網の中に大漁の魚を確認すると参加者からは大歓声。漁業者のみなさんの日頃のご活躍と、豊かな海の恵みをいただいていることを実感する貴重な体験となりました。



「牛という資産を輝かせて、従業員が楽しく前向きに働いて、そこで会社が上向きになってお客様に還元ができる。牛と従業員とお客様の三方良しで地域貢献ができる会社を目指しています。」  
そう話すのは(有)斗南丘牧場 マネージャーの原広平さん。  
大学卒業後、大手不動産会社での賃貸物件の管理経験が、現在の仕事にも役立っているといえます。  
「父が経営するこの仕事に就いてから始めたことは、商品数を減らすことでした。当時は品数が多くてその分、作業工程の多さやコストが多く掛かっていました。」



この人  
むつちゅ星

(有)斗南丘牧場 マネージャー  
原広平さん

「牛という資産を輝かせて、従業員が楽しく前向きに働いて、そこで会社が上向きになってお客様に還元ができる。牛と従業員とお客様の三方良しで地域貢献ができる会社を目指しています。」  
そこで、従業員、お客様の意見も取り入れながら、作業工程、商品構成を見直すことから着手しました。  
こうした改善を始め、地域の農家と連携して「しもきたマルシェ」を開催するなど、地域の賑わいづくりに取り組んでいます。  
最近では大阪やシンガポールなど国内外での商談会にも参加しています。  
「今までの慣例や固定観念に捕らわれずに、まずはチャレンジ、という気持ちを大事にしています。」  
改善の取り組みが地域貢献へとつながっていく。そう話す原さんの瞳には、多くのお客様の笑顔が映り込んでいました。

## 未来に届け 私たちの宝 10/27

大畑八幡宮例大祭渡御300年記念ミナカダ祭 土曜日

大畑八幡宮例大祭渡御300年を記念して開催されたミナカダ祭。いつもとは違う大畑八幡宮の雰囲気、たくさんの来場者が集いました。

この日は、午前中のうちから大畑町各地の神楽、伝統芸能が披露されたほか、遠方からは三重県伊勢太神楽が出演するなど、たくさんの団体が参加。開催費用の一部を下北5市町村合同のクラウドファンディング「FAAVO しもきた」で調達するなど、今までになかった新しい形で開催されたこのイベントは、伝承されてきた歴史の源流をたどり、未来につなぐすばらしい取り組みとして、大畑のまちを活気づけました。



# むちゅっこ Happy Birthday

12月生まれ



さとう りおと  
佐藤 瑠音くん  
H29.12.5 生 (田名部宮ノ後)



きのした せな  
木下 世菜ちゃん  
H29.12.7 生 (金谷)



まぎや まお  
榎谷 真桜ちゃん  
H29.12.7 生 (松森町)



あげい いっせい  
上野 一星くん  
H29.12.12 生 (山田町)



きたかわ そうま  
北川 想真くん  
H29.12.12 生 (緑町)



きちない さほ  
吉内 桜穂ちゃん  
H29.12.20 生 (松山町)



たがやま ありさ  
高山 有彩ちゃん  
H29.12.21 生 (新町)



かわむら あお  
川村 青くん  
H29.12.23 生 (山田町)



しゆくのべ みう  
宿野部 美生ちゃん  
H28.12.11 生 (金谷)



きくち ゆな  
菊池 柚凪ちゃん  
H28.12.14 生 (田名部品ノ木)



やまや かない  
山谷 叶愛ちゃん  
H28.12.27 生 (大畑町松ノ木)



よこた おおせ  
横田 大瀬くん  
H27.12.5 生 (新町)



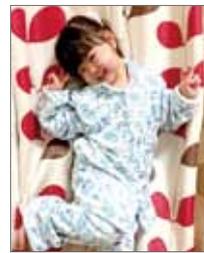
さいき ひなこ  
佐伯 日菜子ちゃん  
H27.12.10 生 (金谷)



おおひさ めい  
大久 恵生ちゃん  
H27.12.24 生 (大平町)



こん ゆいと あおと  
今 結叶くん・蒼翔くん  
H26.12.12 生 H29.12.9 生 (大曲)



いしばし ゆな  
石橋 結奈ちゃん  
H26.12.18 生 (荒川町)



きむら ひゆき  
木村 柊雪ちゃん  
H26.12.24 生 (小川町)



たけやま ゆな  
竹山 結奈ちゃん  
H26.12.31 生 (松山町)



きむら はると  
木村 悠人くん  
H25.12.23 生 (奥内)



はたなか ゆきな  
畑中 雪那ちゃん  
H25.12.24 生 (田名部品ノ木)



ふじた ゆつき  
藤田 悠月ちゃん  
H24.12.7 生 (柳町)



すぎもと  
杉本 ひなたちゃん  
H24.12.20 生 (文京町)

**1月生まれのお子さんの写真募集!**  
 11/23~12/4

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〉1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 **11/23 から 12/4 (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、「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