

広報 **MUITSU** むつ

**3**  
2019

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -



たけあき  
平成元年生まれの金森威明さん親子。  
今月号は平成 30 年度最後の広報むつ。  
来年度は「平成」から新しい時代元年を迎えます!



1



2



3

①むつ市の食材がいかに美味しいのか、なぜ美味しいのか。笑顔が飛び交うトップセールスを展開。②南アジアマーケットのゲートウェイと称される国際都市シンガポールでの商談会。販路拡大の大きな要素、「継続」に向けての第一歩だ。③水産加工を手がける(有)渡辺水産の渡辺大起さん。

「私たちも挑戦できるの?」

## むつ市は、チャレンジするあなたを応援します!

日本一の「むつ市のうまい」は、世界でも通用します!

国内消費地の競争が激しさを増し消費人口が減少し始めた日本において、海外への販路拡大は、農林水産業の振興や地域経済の発展を図るため、重要な位置づけとなってきています。

むつ市は市内中小企業者等の海外市場における販路開拓を推進するため、海外・国内で開催される海外向けの商談会や見本市への出展に挑戦する方に、「むつ市のうまい海外販路開拓支援補助金」を用意しています。

また、市内事業者の新商品開発や商品改良などの積極的な取り組みを支援する「むつ市新商品開発等支援補助金」は、新規の需要開拓、商品の高付加価値化、販路拡大を促進できるチャンスにつながります。

随時受付しています。ご相談ください。

問 シティプロモーション推進課  
0175-22-1111(2610)



## 元気の向上

### 海外プロモーションに挑む Umail! Amori Food Fair



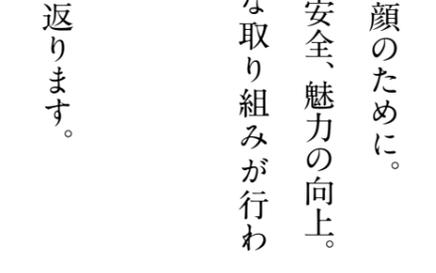
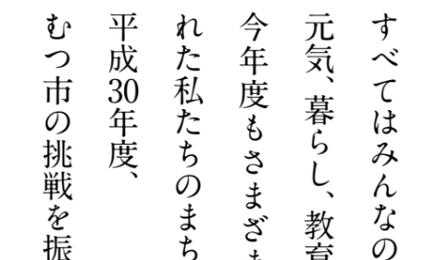
販路は世界のマーケットへ。  
チャレンジする事業者の加速・支援。

11月のシンガポール。約6億人の東南アジアマーケットに新たな販路を見いだす挑戦。むつ市のうまいを届けた(有)渡辺水産の渡辺大起さんに伺いました。

むつ市のうまいを世界にも。人口減少に伴い、地域内・国内市場が減少するなか、販路開拓の道を海外に見いだす取り組みが進められています。それが Umail! Amori Food Fair。陸奥湾沿岸の若手首長を中心に、むつ市と「むつ市のうまいは日本一!! 推進協定」を結んだ(株)オカムラ食品工業や青森銀行、みちのく銀行とともに現地に飛び、市長自らトップセールスを行いました。むつ市から参加した事業者は4社。その中のひとつ(有)渡辺水産取締役営業部長の渡辺大起さんは言います。

「何億人もの消費者を抱えるアジアの国々は、消費量がすごいですよ。シンガポールで挑戦してみたいなと、参加させてもらいました。出品した一夜千しのイカと焼きホタテの反応は良かったです。でもまだまだこれから。まずはきっかけを作ってもらったわけですから、ここからは事業者の努力です」

「行政と事業者、そして事業者同士がタッグを組んで、売れる仕組みに入っていかなければ。まずはしっかりと原料に価値を見だし、加工して提供していきたいですね。ただ何よりも、まずは美味しいむつ市の海の幸がたくさん獲れること。浜が活気あって、加工屋が活気あって、それで売れていく。今がふんばりどころです」



すべてはみんなの笑顔のために。  
元気、暮らし、教育、安全、魅力の向上。  
今年度もさまざまな取り組みが行われた私たちのまち。  
平成30年度、  
むつ市の挑戦を振り返ります。

その瞬間、  
生命を守るのは地域力だ。



## 安全の向上

### 自主防災組織結成の促進

昨年9月に行われた平成30年度むつ市総合防災訓練において、避難所運営会議の訓練を主導した脇野沢清水町自主防災組織会長の杉澤さんに伺いました。



「自主防災組織」とは、地域住民が自発的に連帯して防災活動を行う任意団体で、地域住民による平時からの自助・共助の営みこそが、緊急時の危機管理において最大の効果を発揮するという観点から、その重要性が目されています。

杉澤さんは言います。「どこかの災害を見てもみんな地域が高齢化していて、有事の際自分がどこに逃げれば良いか、普段から意識していなければ分からないことも多いと思うんです。自衛隊や消防のみなさんは救済や災害対応のプロだと思いますが、到着するまでには時間がか

①脇野沢中学校で行われた避難所運営会議の訓練。今何が必要なのか、どうするべきか。自主防災組織があることによって、より円滑に避難所を運営することができる。②もちろん大規模な復旧作業、救助活動の訓練も行われた。③清水町自主防災組織会長の杉澤健一さん。地域のみなさんの意識は、「助けてもらう」から「助け合う」に変化してきているという。



かるかもしれない。災害の「瞬間」という意味では、まずは隣近所、地域のみなさんで助け合うのが一番だと思っています」

昨年の防災訓練では、避難所運営会議を開く訓練を行いました。「豪雨による洪水や土砂災害を想定したむつ市主体の訓練が行われるという機会に恵まれ、参加させてもらいました。指揮系統として、それぞれの班長から現場の状況を吸い上げて会議にかける訓練。やって良かったと、みんなの意識もさらに高まったと思います」会議では、一緒に避難してきたペットの対応はどうするか、今自分

ぜひ、  
結成しましょう!

### どうやったら 自主防災組織を作れるの?

万が一の災害発生時に活かされる平常時の活動、たとえば地域住民への防災意識の普及や防災点検、要配慮者の情報確認など、このような活動を地域で円滑に行うために、自主防災組織が注目されています。

自主防災組織は、地域(町内会等)のみなさんの協議の結果、組織結成に合意があれば、規約、活動内容(防災計画)、役員名簿などを作成し、結成届を市役所に提出することで結成に至ります。



会長、班長などの役員のもと、たとえば「連絡調整班」「消火班」「避難誘導班」などの役割を設置することで、日頃から「万が一」に備える意識づけができます。その瞬間、生命を守るのは地域力。みなさんの地域でも自主防災組織を結成しましょう。お気軽にご相談ください。

問 防災安全課  
0175-22-1111(2136)

未来の原点は地域から。  
より多くの愛着ある人材を育てる。



## 教育の向上

### むつ市立まさかり高校 医学部進学・特進コース

今年度、夏と冬に開催されたまさかり高校医学部進学・特進コース講習会、12月に行われた東大ツアーの取り組みをご紹介します。

地元から医師やリーダーを。夢と意欲にあふれる若者により多くのチャンスを与え、さらなる飛躍へと導くプロジェクトとして、むつ市立まさかり高校という取り組みを進めています。

医学部進学・特進コースでは、医学部や東京大学を始めとする難関大学への進学を目指す高校生に進学プログラムを実施。夏と冬、大手予備校講師をむつ市に招いて3日間ずつ開催された講習会では、国・数・英の有名講師が約20名の生徒を前に、熱のこもった授業を展開しました。「むつ下北は、積極的に大手予備校の授業を受けられる地域で

はないし、個人で受けようと思えばかなりの努力、経済的負担が生じる。そんな中、毎日学校に通い授業を受け復習してと単調な日々を過ごすよりも、モチベーションを上げる良い機会になったと思います」と話すのは、田名部高校進路指導主事の工藤資基先生。目指すものがある子には目指すだけの環境を整えるという意味で非常に良い取り組みだと評価します。

昨年12月には希望者による東大見学・予備校講習参加ツアーも実施。現役東大生からのキャンパスライフ紹介、勉強方法伝授、施設見学から本場の予備校

の授業まで、自分たちが目指している先にある本物の姿に触れました。

「本当に生徒の顔が変わったのはこのツアーから。本物を見て、世の中ってこう動いているんだと実感したんだと思います。小中学校の子たちが東大見学に来ていたり。都会では当たり前かもしれませんが、そんな光景を見てやる気が火がついたんです」

地域へ愛着がある若者たちを大きく羽ばたかせ、その力をいっつか地域に還元してほしい。むつ市の未来を切り拓く人材をむつ市から育てるこの取り組みは、これからも続きます。



①市役所会議室で開催された医学部進学・特進コース講習会。なかなか受講する機会の少ない有名講師の授業を体感した。②東大ツアーにて現役東大生と交流。その姿に数年後の自分を重ねた。③こちら東大ツアー。実際キャンパスに立ち、夢を現実にする気持ちを高めた。

他にも  
こんな取り組み!

### 子どもたちに夢を! キャリア教育推進プロジェクト

子どもたちの夢と希望を育み、将来を考えた目標に向かって努力する気持ちを養うため、今年度、むつ市に縁がある方を中心に全国的な活躍をされている方を講師に招いて講演会を開催する「小中学校グローバルキャリア教育推進プロジェクト」を立ち上げました。

今年度は、一田小、大平中など合わせて9校で講演会を開催。救急医療の最先端を走る八戸市立市民病院の今明秀院長や、レスキューの第一線で活躍する東京消防庁の富岡豊彦さんなど、日々の実体験を基にした貴重なお話を子どもたちに届けることができました。



八戸市立市民病院  
今明秀院長

さまざまな職業や経験者のお話を聴くという体験を通して、将来の職業に対する意識や学習意欲を向上させ、むつ市の未来を担う人材を育成する。子どもたちの夢は、無限に広がります。

大地と海の恵みを感じ、  
ダイナミックなステーションで味わう魅力。

魅力の向上

下北ジオ・ダイニング

shimokita  
GEO-DINING



下北の大地と海が織りなす絶景のなかで、その絶景が産み出す食資源と食文化を味わう。この日、東京とむつ市の料理人4人が腕を振るい、多くのメディア関係者が神秘的な雰囲気の中、その美食に舌鼓を打ちました。下北の独自性を明確化するるとともに、その魅力を国内外に強力に発信する試みとして開催。今後各メディアによる発信や新たな旅行商品開発へつながっていきます。

いかに魅力的なまちを作っていくか。効果的かつ持続可能な地域振興には、その場所やモノが持っている「時間」の提供が重要ななか、今後もむつ下北の魅力向上に取組みます。



平成30年度は、みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。  
今年むつ市は、市制施行60年。そして、5月には新しい時代が始まります。平成のむつ市を一歩進めて、豊かさを実感できる、かがやく笑顔と希望に満ちたまちに、みなさんと一緒に進めていきたい。すべての取組みは「その先へ一歩進む挑戦」これからもむつ市の挑戦は続きます。

むつ市のみんながつながり、守る。  
暮らしやすい、暮らしたいまちへ。

暮らしの向上

高齢者見守りアプリ  
Me - MAMORIO 始動

MAMORIO アプリのダウンロードはこちら



65歳以上の15%が認知症の症状があるといわれる現代。もはや他人事ではありません。認知症に悩むご本人が、そしてご家族が、安心して暮らすことができるまちへ。今年度「」で認知症等の高齢者を見守る取組みをスタートさせました。

専用アプリを起動している携帯電話と、Me-MAMORIOのタグを身につけた高齢者がすれ

違うと、ご家族にその方の現在位置を知らせる仕組みになっています。

行方不明の情報を得たむつ市民のみなさんがこのアプリを起動させることにより、いち早く行方不明者を見つけられることに期待が寄せられています。すべての方が暮らしやすいまちを目指して、今後もこの取り組みは進められます。



模擬訓練の様子



広報むつが変わりました

MUTSU ×



無料アプリ Catalog Pocket  
(カタログポケット)

無料アプリ Catalog Pocket をダウンロードすると、携帯電話に広報むつをお届け。むつ市の情報を最適な形で読むことができます。マイコンテンツに登録すると、毎月発行日にプッシュ通知で届く広報むつ。全国どこにいてもご覧いただけますので、ぜひご家族ご親戚に教えてあげてください！



多言語情報発信

10言語に対応したLD 書体

日本語・英語・韓国語・中国語(繁体字・簡体字)・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語で情報発信ができます。

読み上げモード

文章を音声で

読み上げができるため、障害者差別解消法の合理的配慮ができるほか、幅広い世代サービス向上も図れます。

PUSH 通知

毎週に情報発信

お気に入り登録しておけば、発行した際、スマホの画面にPUSH 通知ができるため、情報をもれなく届けられます。





## 2月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	57,913人 (-80人)
むつ地区	45,892人 (-54人)
川内地区	3,836人 (-11人)
大畑地区	6,691人 (-11人)
脇野沢地区	1,494人 (-4人)
世帯数	29,222世帯 (-43世帯)
	( )内は前月比

## 各種相談日程

### 法律相談(予約制)

時 3/22 (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3/1 (金) 8:30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 3/13 (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 3/18 (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 3/18 (月) 10:00 ~ 15:00

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 青森地方司法局むつ支局 ☎ 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

## 税

### 国税の確定申告期限と納期限

平成30年分の確定申告期限と納期限は次のとおりです。

なお、納税には便利で確実な振替納税をご利用ください。一度手続きすれば継続して利用できます。

所得税および復興特別所得税・贈与税

▶納期限 3/15 (金)

消費税および地方消費税

▶納期限 4/1 (月)

平成30年分確定申告分の振替日は次のとおりです。

振替納税は、預金残高を確認しておくだけで金融機関から自動的に納税ができる便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので税務署(管理運営担当)にご相談ください。

所得税および復興特別所得税・贈与税

▶振替日 4/22 (月)

消費税および地方消費税

▶振替日 4/24 (水)

問 むつ税務署 ☎ 22-3294

## 税

### むつ税務署でも確定申告ができます

申告書作成会場は大変混雑し、申告書の作成に1時間以上要する場合があります。

会場を利用される際には、開設時間内に申告書を作成できるよう、なるべくお早めにお越しください。

▶開設場所

下北合同庁舎3階  
(むつ市金谷2丁目6-15)

▶開設期間

3/15 (金) まで ※土日を除く  
9:00 ~ 17:00

問 むつ税務署 ☎ 22-3294

## 税

### 日中納付が困難な方へ休日夜間納税窓口を開設

月末に休日・夜間納付窓口を開設しています。納税相談もできます。

▶いつ 3/25 (月) ~ 31 (日)  
(平日) 17:15 ~ 19:00  
(休日) 8:30 ~ 17:15

▶どこで 本庁舎税務課

問 税務課収納担当 内線 2232

## 税

### 市税の納税に口座振替をご利用ください

▶申込方法

市内の金融機関、市税務課、各庁舎管理課でへお申し込みください。郵送での申込もできます。

▶必要なもの

通帳、届出印、納税通知書

問 税務課納税管理担当 内線 2252



### 女性のための女性専門家による無料法律・税務相談会



女性司法書士、女性弁護士、女性税理士が無料で相談に応じます。

秘密厳守、予約不要ですので安心してご相談ください。なお、相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

▶いつ 3/2 (土) 10:00 ~ 16:00

▶どこで アスパム5階「あすなろ」

問 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398



### 国民年金保険料免除等の申請について



経済的な理由で納付が困難な場合、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」「納付猶予制度(50歳未満)」「学生納付特例制度」があり、最長で申請時点2年1ヶ月前の月分まで遡って申請ができます。

また、失業等により納付困難になったものの、免除等の申請を忘れていた期間がある方は担当または年金事務所へご相談ください。

問 国保年金課国民健康保険担当 内線 2434

問 国保年金課後期高齢医療担当 内線 2443

問 むつ年金事務所国民年金課 ☎ 22-2278

## 募集

### 市営住宅入居者募集



川守町団地 1戸

家賃1万2,600円~2万4,800円

緑町団地 5戸(2人以上の世帯向け)

家賃1万7,500円~3万4,400円

第二初見団地 1戸

家賃1万8,200円~3万5,800円

▶募集期間

3/1 (金) ~ 14 (木) ※土日祝除く

▶入居予定日 5/1 (水)

問 まちづくり推進課市営住宅管理担当

内線 2758



### 知ってますか？ 高額医療・介護合算制度

医療費と介護保険の自己負担額の合計が高額になった世帯の負担を軽減するための制度です。医療と介護の両方のサービスを利用した世帯で8月1日~7月31日までの1年間に支払った自己負担額の合計が限度額を超えた場合に超えた額がもどってきます。(限度額は所得の区分により決定します。)

対象者にはお知らせしますが転入転出等により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 国保年金課国民健康保険担当 内線 2434

問 国保年金課後期高齢医療担当 内線 2443



### ごみに関する相談 小型家電と衣類回収

むつ来さまい館主催のフリーマーケット会場でごみに関する相談と不要な小型家電・衣類の回収をしています。

アクセス・グリーンへのごみ搬入や粗大ごみ回収の予約受付もできます。

▶いつ 毎月第4日曜日 9:00 ~ 14:00

問 環境政策課廃棄物対策担当

内線 2464



### 男女共同参画フォーラム

▶いつ 3/3 (日) 13:30 ~ 15:00

▶どこで 中央公民館

▶どんな

「DVから大切な人を守るために~被害者支援と加害者更正プログラムの実践から~」

▶講師 パープルリボンまゆら

代表 田仲 昌子 氏

問 市民連携課広聴連携担当 内線 2154

# infomation

「お知らせ」「募集」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

## 3/29(金)告示 4/7(日)投票 青森県議会議員一般選挙



この選挙にかかる詳細は広報むつ4月号(3/25発行)や市ホームページ、FMアジュールなどでお知らせします。

問 選挙管理委員会事務局 内線 3313



### 転入・転出・転居届は夜間・土日でも受付します



市本庁舎市民課での転入・転出・転居の受付を延長して行います。転入届は転入日以降、転居届は転居日以降に手続きできます。なお、戸籍届出は平日8:30~17:15は窓口で、それ以外の時間と休日は宿直が取り扱います。

▶臨時延長期間

3/25 (月) ~ 4/5 (金) 8:30 ~ 18:30

3/30 (土) 31 (日) は 17:15 まで

※委任状が必要な手続きや個人番号カードまたは住基カードを使った転入・転居届は平日8:30~17:15のみ手続きできます。

問 市民課窓口サービス担当 内線 2412

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** ジョカフェあ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します。  
**時** 日時 **場** 場所 **問** 問合先・申込先

### 下北医療センター 修学金貸与者募集

医療従事者確保のため、将来「むつ総合病院」での勤務を希望する方を対象に、修学に必要な資金を貸与します。

**募集職種・人員**  
看護師・助産師 20名程度  
臨床工学技士 2名程度  
薬剤師 2名程度

**貸与額** 月額5万円

**募集期間** 4/2(火)～5/7(火)  
※募集要項、申請書類はむつ総合病院総務課で配布しています。

**問** むつ総合病院総務課人事係 ☎22-2111 内線 3872

### 募集 むつ総合病院 平成31年度臨時職員募集



**職種・日額賃金**  
事務補助 6,138円  
看護助手 7,068円  
看護師、准看護師、薬剤師、臨床工学技士、臨床検査技師

免許取得後の経験年数による

**受付期間** 随時 ※平日 8:30～17:00

**申込方法**  
病院指定の履歴書(総務課人事係で配布)を本人持参または郵送

**問** むつ総合病院総務課人事係 ☎22-2111 内線 3221

### 思わぬリスクが！ 携帯・スマホ端末の滞納



携帯端末料金の分割払いは立替金の返済です。返済額の滞納が続くと不払い情報が個人信用情報機関である(株)CICに登録されることになります。一度登録された滞納情報は、完済後も5年間は残るため、新たにクレジットカードを作ったり自動車ローンや住宅ローンなどを利用する際に審査に通らない可能性があります。

**問** むつ市消費生活センター ☎22-1353

### 入門太極拳体験会へ参加してみませんか



みなさまと一緒に楽しみませんか。

**いつ**  
3/7(木)・14(木)・21(木)  
いずれも 13:00～14:00

**どこで** 下北文化会館リハーサル室

**参加費** 無料

**持ち物**  
運動できる服装、底が薄いシューズ

**問** むつ市武術太極拳連盟事務局 川村 ☎24-2497

### 反抗的な子を 勇気づける

反抗する子の行動のメカニズムと勇気づけの育児を学びませんか。

**いつ** 3/23(土) 9:30～12:00

**どこで** 大曲コミュニティセンター

**参加費** 300円

**持ち物** 筆記用具・飲み物

**問** アドラー心理学 勇気づけの会 渡辺(留守電) ☎090-5842-8186

**E** yuuki.kosodate@gmail.com

### 東北地区国立大学法人等 オープンセミナー

2019年度職員採用試験の概要や先輩職員の話が聞ける貴重な機会です。参加には事前予約が必要です。ホームページをご覧ください。

**開催スケジュール**

弘前市 3/15(金) 15:00～17:00  
盛岡市 3/4(月) 14:00～16:00  
仙台市 3/9(土) 13:30～15:30  
秋田市 3/5(火) 15:30～17:30  
山形市 3/6(水) 13:30～15:30  
福島市 3/14(木) 15:00～17:00

**問** 東北地区国立大学法人等職員採用試験事務局 ☎022-217-5676

**H** http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/

### 募集 市役所臨時職員 登録者募集中

欠員等が生じた場合に、登録者の中から選考の上、任用します。

**受付期間** 随時  
※平日 8:30～17:15

**申込方法**  
市指定の履歴書を持参または郵送

**問** 総務課人事担当 内線 2116

### 募集 被害者支援活動員 第9期生募集

あもり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた方やそのご家族、ご遺族に電話・面接相談や直接的支援などの支援を行なう民間の被害者支援ボランティア団体です。

現在、支援活動員を募集しています。養成講座は4月から概ね1年間で毎月1回程度実施します。あなたも私たちの活動に参加してみませんか。

募集要項は、市役所に設置しているほか、ホームページからもダウンロードできます。

**応募締切** 3/29(金)

**問** 公益社団法人あもり被害者支援センター ☎017-718-2085

**H** http://www.aomori-vs.com

### ニコニコ子育て ～魔法のレシピ～

子育て中は毎日が押し出されるように忙しい！そして時には、子育てから逃げ出したいと思うときもありますよね？子どもとの時間が今までよりもっと大切に思える、そんなレシピがあったらいかがでしょうか。

この講座は、市民講師で学び合いの輪をつくる”チャレンジ先生のエンジョイ講座”の一環です。

**「不安がいっぱいを解決！」**  
3/15(金) 10:00～11:50

**「24時間フルタイム。休憩は？」**  
3/22(金) 10:00～11:50

**「ずっと一緒にいたいね」**  
3/29(金) 10:00～11:50

**どこで** 下北文化会館研修室3

**申込締切** 各回の1週間前

※託児あり(各回500円)

**問** 日本人財発掘育成協会

☎017-718-7135

**E** jinzai@titan.ocn.ne.jp

### 税 自動車税と住所変更



自動車税は毎年4/1現在の自動車の所有者に1年分を納めていただく税金です。引っ越しなどで住所が変わったときには運輸支局で住所の変更登録をする必要があります。

なお、自動車税の住所変更の届出は県税ホームページでも受け付けています。

**問** 下北地域県民局県税部納税管理課 ☎22-8581 内線 210

### ！ 自動車の手続きはお早めに

3月は名義変更(移転登録)・廃車(抹消登録)・住所変更等(変更登録等)・車検(継続検査)の手続きが集中し、運輸支局および事務所の窓口は大変混雑します。特に、3月中旬頃から月末にかけて徐々に待ち時間が長くなり申請者のみなさまに大変ご不便をおかけしております。混雑を避け、待ち時間が少ない3/14以前に手続きしていただくようお願いいたします。また、車検(継続検査)は1ヶ月前から受けられますのでお早めに受検をお願いします。

ユーザー車検については、インターネット検査予約サイト等により予約してください。

なお、軽自動車は「軽自動車検査協会」が手続き窓口となっておりますのでご注意ください。

**問** 東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008

むつ市月間 目指せ ごみ減量 資源回収にご協力を！			
ごみ総排出量 平成30年12月分 市環境政策課調べ			
	12月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,815 t	1,849 t	(-34t)
資源回収量	146 t	163 t	(-17t)
資源回収割合	8.0 %	8.8 %	(-0.8ポイント)
市民1人1日の排出量	1,010 g	1,013 g	(-3g)

【参考】H28 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

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



### むつ科学技術館だより

3/23(土)～31(日)まで入館無料  
※25(月)・28(木)は休館日となります。  
☎ 25-2091

### 特別清掃による休館

むつ来さまい館 3/29(金)  
むつ下北観光物産館 3/12(火)  
☎ 33-8191

### 大間～函館フェリー 大函丸 運休情報

大間～函館航路「大函丸」の法定検査のため、3/4 函館発6便から3/13 大間発9便までが運休となります。  
☎ 37-3111

### 下北地域新ごみ処理 施設整備(建設)

下北地域新ごみ処理施設整備事業の実施方針を3月中に公表します。  
☎ 33-8851

### むつ市下北自然の家 「応援隊員」募集中!

ボランティア活動の一環として主催事業での活動の補助や、周辺コースの点検のサポートなど、協力していただける応援隊員を募集しています。高校生以上ならどなたでも応募できます。  
☎ 34-6151

### 青森県特定(産業別) 最低賃金改定

平成30年12月21日から最低賃金が改定されています。

青森県特定(産業別)最低賃金	改訂後時間額	改訂前時間額
鉄鋼業	877円	855円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	806円	785円
各種商品小売業	798円	777円
自動車小売業	838円	817円

(参考)平成30年10月4日から改訂

青森県最低賃金	762円	738円
---------	------	------

☎ 017-734-4114

https://jsite.nhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/

### みちのく・ふるさと貢献基金 助成事業募集

みちのく・ふるさと貢献基金では、県内における個人、団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

▶応募期間 4/1(月)～6/30(日)  
▶応募方法

ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項記入して財団事務局へ提出してください。

▶助成金 必要費用以内で100万円を限度  
☎ 017-774-1179

http://www.michinoku-furusato.or.jp

### 市内で初めての 仕事体験会

誘致企業として、むつ市に初めてコールセンターが進出しました。市内初お目見のコールセンター事業所の見学と体験会を行います。

▶いつ 3/21(木) 11:00～  
▶どこで まさかりプラザ内(株)PWAN  
▶申込締切 3/15(金)  
▶その他 参加費無料、先着5名  
☎ 産業雇用政策課 内線 2652

### JICA 海外協力隊 2019年度春募集



独立行政法人国際協力機構(JICA)では、青年海外協力隊、シニア海外協力隊を募集しています。

JICA海外協力隊は、開発途上国の人々と共に生活し、技術や経験を活かして活動を展開する海外でのボランティアです。

▶募集締切 4/3(水)  
▶応募資格 日本国籍を持つ1949年4月5日～1999年9月2日生まれの方  
▶募集分野 9分野 約120種  
▶派遣国 約70カ国  
▶派遣期間 原則2年間  
▶応募方法

ウェブ応募。ウェブ応募できない方には応募書類を送付しますので、お問い合わせください。

☎ 022-223-4722  
https://www.jica.go.jp/tohoku/

### 依存症県民フォーラム 青森DARC

▶いつ 3/23(土) 10:00～16:00  
▶どこで アスパム5階あすなろ  
▶どんな 基調講演 ほか  
精神科医・埼玉県立精神医療センター 副院長 成瀬 暢也 先生  
☎ 017-718-2090 (FAX兼用)

### 青森県宅地建物取引業協会 不動産無料相談会

▶いつ 3/15(金) 13:00～15:00  
▶どこで むつ来さまい館1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。  
☎ 22-8545

### 黒森山スノーシュー トレッキング登山参加者募集



下山はお尻滑りで楽しんでみませんか。

▶いつ 3/25(月)※天候不良の場合中止  
▶集合場所 市役所正面玄関前 8:00  
市役所到着は16:00予定  
▶参加費 無料  
▶持ち物 昼食、飲料、行動食  
▶服装 野外活動に適した服装、防寒具、長靴、登山靴、スノーシューなど

### 依存症県民フォーラム 青森DARC

▶いつ 3/23(土) 10:00～16:00  
▶どこで アスパム5階あすなろ  
▶どんな 基調講演 ほか  
精神科医・埼玉県立精神医療センター 副院長 成瀬 暢也 先生  
☎ 017-718-2090 (FAX兼用)

### りんどうの会教養講座 各講座先着40名・無料

消費者トラブルから自分を守る!  
▶いつ 3/9(土) 11:00～12:00  
▶どこで 中央公民館  
▶講師 むつ市消費生活センター

自分の体力、知れば防げる、ケガと事故(体力測定会開催)

▶いつ 3/12(火) 11:00～12:00  
▶どこで むつ来さまい館

誰にでもできる、クッキー作り

▶いつ 3/28(木) 11:00～12:00  
▶どこで 大畑公民館  
▶講師 サークル・パン

☎ 090-1494-5544  
☎ 31-0244 (FAX兼用)

### 2019 新入社員セミナー



今春就職予定者・就職希望者・入社2年未満の地区内企業の従業員40名を対象に接客マナーや電話の応対などについてのセミナーを開催します。

▶いつ 3/8(金) 13:30～16:30  
▶どこで はねやホテル  
▶講師 NEXT-STAGE 代表 大高 智佳子 氏  
▶参加費 無料  
☎ 22-2282

川柳 俳句 短歌

春 夏 秋 冬

耕しをすることもなき我なれど雨降る日には雨詠ときめる

井手上省子

病院に向かふ朝の軽き雪大きく踏みだし初転びなる

葛西 秀子

シヨールのようなケレンテ遣か釜臥山の夫との滑降昨日のごとし

中村 笄子

膝までの雪溜いでゆく朝の散歩犬は後ろをちよんちよん歩く

葛西美保子

福引の会場は何処老い迷ふ

篠塚 マサ

母つくるお鏡餅の丸さかな

三国 紀子

牛臭うどこの家でも大根干し

雪田 一石

若水を鉢のものにも少しずつ

竹本とし子

初御空釜臥の峰堂々たり

小谷 清菜

着なれたる野良着を干して女正月

戸川美重子

マンシヨンの隣は九条葱畑

前澤 明子

針に糸難儀のことよ縫初

宮下 淑子

新海苔のおむすびに湧く厨かな

中村 悦子

大雪になって肩寄す北の町

織田 澄香

俺の道煙と風が好きになり

石倉 岳人

縄のれん押して今夜もいい気分

杉本 一道

つきも又運のうちさと苦笑い

山田すま風

広報むつ1月号の俳句 山田富恵さんのお名前は正しくは山田富江さんでした。訂正してお詫び申し上げます。

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  
☎ 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  
☎ 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157



# 平成30年度 青森県学習状況調査の結果

青森県教育委員会が実施する学習状況調査は、県内の小学校5年生および中学校2年生を対象に平成15年度から行われており、今年度で16回目となります。その結果をお知らせします。

## 【調査の概要】

平成30年8月29日(水)実施  
実施学年 小学校5年生 13校 408名  
中学校2年生 9校 452名

## 【調査の内容】

教科に関する調査  
小学校(国語、社会、算数、理科)  
中学校(国語、社会、数学、理科、英語)

## 【結果】

### 小学校5年生

国語は県平均と同値でしたが、それ以外の教科は下回り、教科全体では県平均を2ポイント下回りました。

### 中学校2年生

国語で県平均を上回り社会は同値でしたが、それ以外の教科は下回り、教科全体では県平均を1ポイント下回りました。

## 【調査結果から】

### 小学校5年生

教科全体では、昨年度の-0.6ポイントから今年度の-2ポイントと、その差が広がりました。

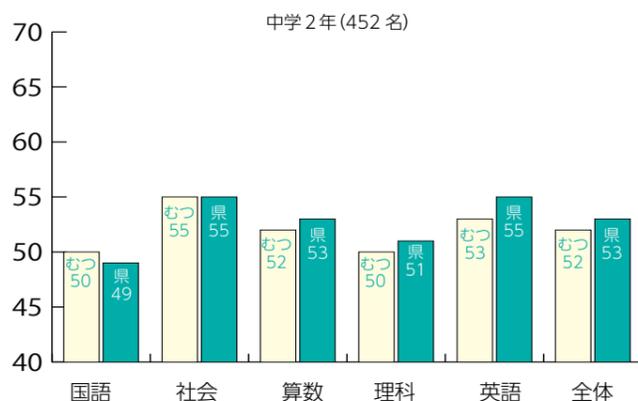
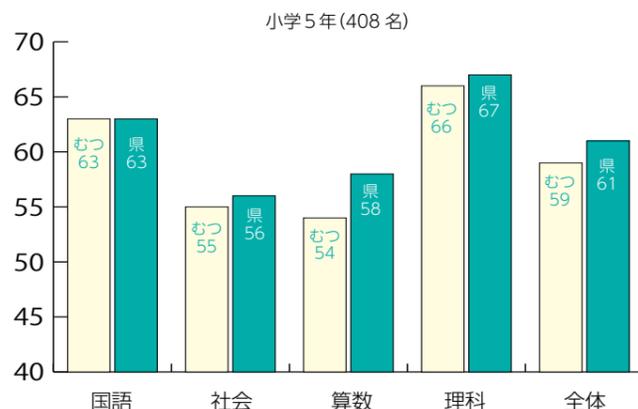
社会・算数・理科において、思考力・判断力・表現力等を問う「活用」の問題に課題が見られました。複数の資料から情報を読み取り、日常生活の事象を考察したり表現したりする力を高める必要があります。

### 中学校2年生

教科全体では、昨年度まで4年連続で県平均を上回っていましたが、今年度は下回りしました。

調査の結果(県平均通過率との比較)

※県平均通過率=県全体の正答率



数学・理科・英語において、「活用」の問題に課題が見られました。小学校と同様に、複数の資料から情報を読み取り、筋道立てて考えたり根拠を明確にして表現したりする力を高める必要があります。また、学習内容を日常生活と関連付け、実感を伴った理解につなげていく必要があります。

問 学校教育課 内線3138

## 3/14(木) 14:00～15:00 第5回中央公民館16mm 映画上映会

中央公民館では毎月映画上映会を行なっています。入場無料。申込不要。お気軽にご参加ください。

▶どこで 中央公民館講堂  
▶上映作品 アフリカ友情物語

問 中央公民館 ☎ 24-1224



## 3/17(日) 10:00～16:00 下北文化会館主催事業 シモカツ 第9回サークル活動発表会「SHIMOKATSU」

下北文化会館を拠点に活動しているサークル団体による発表会。

舞台・展示・団体紹介部門に分かれて、日頃の活動の成果を発表します。

また、「じょいふるくらぶ」によるワークショップも開催します。ぜひご覧ください。

▶どこで 下北文化会館大ホール・展示ホール

▶入場料 無料

▶参加団体

琴名流大正琴千姫の会、五十丸祭組、下北吹奏楽団、ジャギーむつ、Gemmy Peaks、スマイルフィットネスサークル、創作ダンス♥キャッツアイ、太極拳むつサークル、手編みサークル、ビューティフル・フラむつハーラウ、むつ太極拳くらぶ、むつヨーガサークル、むつろうあ協会、ヨガ・ピンクロータス、よさこい Smile&Smile 計15団体



問 下北文化会館 ☎ 22-8411

## 3/31(日) 10:00～14:00 下北わらしランド

たった一日だけの「子どもの共和国」  
下北全域から小学生が集い、この国だけで使えるお金「ベリー」(1ベリー10円)と交換し、作る、演じる、売る、働く(アルバイト)などの側と、それを利用・購入する側相互の経験を通して、子どもたち同士の交流と、創意工夫したものを提供・利用する楽しさを体験できます。

▶どこで 中央公民館

出店者募集

子どもから大人まで年齢制限なしで一緒に楽しみましょう。お店を出してみませんか。

▶出店打ち合わせ会 3/10(日) 13:30～

▶どこで 中央公民館

問 下北子どもネット ☎ 23-7844



## 3/9(土)～24(日) うみね工房作品展

下北の風景・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です。

▶どこで むつ来さまい館2階ギャラリー

問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

## 3/21(木・祝) 11:00～12:00 アメリカン Easter2019

イースターは、キリストの復活祭で、アメリカで行われる人気イベントです。ゆで卵に絵と色を付けたり、バスケットを作ったり、卵探しゲームを行います。幼稚園～小学校低学年が楽しめるイベントです。大人気ですのでお申し込みはお早めに！

▶どこで 中央公民館調理室

▶参加料 300円

※ゆで卵2個とプラスチック卵2個(お菓子入り)、紙バスケットの材料が1つのセットになっています。

▶申込締切 3/18(月)

▶定員 30名

問 企画調整課 内線2314

## 3/24(日) 9:00～14:00 フリーマーケット

▶どこで むつ来さまい館

▶出店申込 3/1～受付開始(電話申込可)

▶出店料 1区画1,000円

※おもちゃ病院定期開院

※不要衣類、出張ごみ相談ブースあり

問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191



# Healthy Life



## すこやかサポート事業所認定制度

平均寿命が短いということは歳をとってからの差ではなく、働き盛り世代で亡くなる方が多いことを意味しています。

働く仲間と一緒に過ごす時間も多く、お互い声を掛け合いながら健康づくりに取り組むことが重要であるとの考えから職域への働きかけとして、市では健康づくりに関心が高く積極的に健康づくりに取り組んでいる事業所を募集し、一定基準を満たしている場合に「むつ市すこやかサポート事業所」として認定しています。

現在、35事業所が「むつ市すこやかサポート事業所」に認定されています。

認定されるとむつ市から認定証とステッカーの交付、事業所名および健康づくりの取り組み内容を市民のみなさまにホームページで紹介いたします。事業所は「むつ市すこやかサポート事業所」に認定されたことをPRすることができます。また、青森銀行との協定により、事業者や従業員向けの「あおぎん健康増進サポート企画」が利用できます。さらに「むつ市中小企業活性化資金特別制度」において、事業活性化資金を利用した場合、



補給金申請を行うことで30%相当の信用保証料補給を受けることができます。従業員様の健康意識向上に繋がる健康教室を市の保健師・栄養士・歯科衛生士が出張し実施いたします。

### ☆申請の流れ

- 1 申請書及び添付書類を、市健康づくり推進課に提出
- 2 提出していただいた申請書の内容を審査
- 3 認定証・ステッカーの交付
- 4 認定事業所の紹介

問 健康づくり推進課 内線 2573

### 3月の献血受付日程

16日(土)	ユニバース柳町店	10:45～12:00 13:30～16:00
17日(日)	マエダストアむつ中央店	9:30～12:00 13:30～16:00

問 予防・医療課献血担当 内線 2585

### 3月の在宅当番医

3日(日)	たなか泌尿器科クリニック	☎28-2660
10日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎23-2321
17日(日)	みちのくクリニック	☎23-1171
21日(木)	さとう眼科クリニック	☎23-9165
24日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎24-5656
31日(日)	田村胃腸科内科医院	☎22-3101

▶時間 19:00～22:00  
※年齢や症状等により対応できない医療機関がありますので、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 3月の休日お薬電話相談

3日(日)	天馬調剤薬局	☎29-0220
10日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎31-1115
17日(日)	佐々木薬局	☎22-1646
21日(木)	天馬調剤薬局	☎29-0220
24日(日)	たなぶ調剤薬局	☎090-7337-7838
31日(日)	公済会薬局	☎0120-88-4721

▶時間 18:00～22:00  
問 休日お薬電話相談事務局 (七福薬局むつ内) ☎34-9490

## “A Little is Enough”

「A little is enough」は「少しは十分」という意味のことわざです。お金、小物、時間、たくさんのことには当てはまると思います。英語を話すことも同じだと思います！

日本には英語に興味を持っている人が多いと思います。その中で勉強をよくしている人はいるけど、残念ながらそのうち何人かは自信を持っていない人がいると思います。私は日本で毎日英語を勉強したり英語のドラマや本を楽しんだりしている人達と友達になりました。でも、その人たちの中で私と一緒に英語を話していない人がいます。英語に興味があるのに、ネイティブと英会話することが怖いからです。英語を使う時、恥ずかしくなって、文法や単語の間違えが恐ろしくて、話すことすらせずに諦めます。実は、私はその気持ちが理解できます。私も日本語を使うとき、たまに同じ気持ちになります！私は「ネイティブより、知らない物が多い！」と思って、緊張して、しゃべれなくなります。でも、ことわざにもあるとおり、「A little is enough」です。それについては、長野県にある空木岳で会った登山者について話したいです。

私は吹雪から無人山小屋に入りました。中にすでに5人がいて、3㎡の広さしかなかったので、ぎゅうぎゅうでした！私は挨拶をしてゴーグルとネックゲイターを脱ぎました。そばにいた日本人のおばさんは私の顔を見たら、わくわくしました。おばさんは「あなたは英語の人でしょう？」

来て良かったね！彼と一緒に話せる！彼は、私たちの言葉が理解出来ない。と言いました。その「彼」はコンロの上でラーメンを作っているおじさんでした。私は「Hello!」といって、彼も「Hello!」と返事しました。でも、私は「do you speak English? 英語を話せますか?」と訪ねたら、彼は眉をひそめて、「Japanese, no. English... little. Very little.」と言いました。実は彼は韓国から登山しに来ました。彼は日本語を話せなかった、そして英単語は100語ぐらいしか知らなかった。しかし、彼は凄い自信がありました！知っている単語だけで思い切り私と会話をしました。彼は日本へ4回登山しに来たことがありました。でも雪山を登山したことがありませんでした。そして、翌日私と一緒に下山することを決めました。

翌日、山のガイドになった私と100英単語のおじさんは頂上から下りながら話し続けました。驚いたことに、少ない単語で複雑な話が出来



Rachel Presents  
**Rachel's Yo Mo Ya Ma Story**

ました。もちろん、文法や単語はたまに間違っていました。でも全然問題ではありませんでした！ほんのわずかな単語で家族、仕事、山への愛情、出身国、色々な話が出来て信じられなかったです！私は彼の影響を受けました。そんなに少ない単語で会話が出来ると、当然私も日本語でそれが出来ると思いました。

英語に興味を持っている皆さん、この人の話で自信を持ってもらえることが私の望みです！外国語を勉強している時、自信を持つことは難しいけど、一番大事なことは「やってみる！」ことです！もし自信を持って行動したら「A little is enough!」



レイチェル&アンジェラとFree Talking (申込不要)

	いつ	どこで
3/ 5 (火)	14:00～15:30	ミニストップむつ市役所店
3/11 (月)	10:00～11:30	むつ市役所第4会議室
3/19 (火)	14:00～15:30	ミニストップむつ市役所店
3/27 (水)	10:00～11:30	むつ市役所第4会議室

**老人憩の家「福寿荘」(川守町)**  
☎29-1800

日舞教室 4日(月)・18日(月)  
着付教室 12日(火)・26日(火)  
唱歌教室 1日(金)・15日(金)  
カラオケ教室 14日(木)・28日(木)  
カラオケ教室は13時～16時、その他の教室は10時～15時

※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。  
問 むつ市社会福祉協議会 ☎33-30023

**老人憩の家「福寿荘」(新町)**  
☎23-5800

お花教室 7日(木)  
手芸教室 5日(火)・19日(火)  
踊り教室 13日(水)・27日(水)  
お茶教室 14日(木)・28日(木)  
習字教室 8日(金)  
コーラス教室 11日(月)・18日(月)  
ダンス教室 13日(水)・27日(水)  
カラオケ教室 11日(月)・25日(月)  
囲碁・将棋教室 5日(火)・19日(火)  
着付教室 6日(水)・20日(水)  
ダンス教室は13時～15時、カラオケ・囲碁・将棋教室は13時～16時、その他の教室は10時～15時

**むつ市老人クラブ連合会**  
**「生きがいサークル」**  
**3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。



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**

— ナポリリタンポテト —

材料(お弁当4人分)

じゃがいも	120g
オリーブ油	適量
トマトケチャップ	15g
塩・こしょう	少々

1人分栄養価 37kcal 塩分 0.2g

ナポリリタンポテトは、ヘルシーバランス弁当「えのきパブリックハンバーグ弁当」の一品です。

- 作り方 -



①じゃがいもは1cm厚さのいちよう切り



②フライパンに油を熱し、じゃがいもを揚げる



③別のフライパンに揚げたじゃがいもを入れ、ケチャップを加えて中火でからめ、塩こしょうで味を調えたら完成



④とても簡単で美味しいおかず。味がしっかりしているから食べ応え十分です！

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

世界に広めたい！  
わたしのむつ自慢  
広報むつ Selection

むつ市が全国や世界に発信したい自慢の情報をお届け！

道の駅わきのさわ隣にある脇野沢野猿公園。天然記念物のニホンザル約50頭が飼育されているのが見学できます。みんなで体を寄せ合って暖を取っているのが愛らしいですね。春までもう少し。



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

— ジオプレート —

さん 餐カフェ

むつ市上川町 2-39

☎ 0175-34-9433

〈営〉 11:00 ~ 15:00

〈休〉 火曜日



広報むつ8月号でご紹介した和風ダイニングみつのや。さんの2階にあるのが餐カフェ



**下北の大地を味わえるパーティー向けの一品**

海と波、そして色とりどりの層に分かれた地層。長年の波の浸食によって大地が削られ、段々と地層が現れていくというジオストーリーを一つのお皿の中で表現しています。

ワンプレートで下北ジオパークを堪能できるジオプレートは、まさに美しくジオパークを楽しめるツール。写真映えすると評判の一品で、店内で開かれる女子会などではよく注文を受けるパーティー向けの一品です。

**女性の目線でジオパークを応援したい**

「女性にもジオパークを食べて楽しんでもらいたいし、押し寿司の型で綺麗に地層を表現できたらおもしろいと思って作ってみました。」と話すのは、餐カフェオーナーの光野恵美子さん。地層の中にはなんと11種類もの食材が隠れ、味はもちろん、見た目も華やかで、思わずいろんな角度から写真を撮ってみたいくなるのもうなずけます。

日替わりの小鉢に味噌汁もついて男性にも満足なジオプレート。スマホを片手に訪れてみたくなりますね。



一つのお皿で下北の大地が味わえるジオプレートは見た目も華やか。パーティーにぴったりの一品です。



ジオプレート ¥1,000 (税込み)

# 新刊ピックアップ



笑おうね 生きようね 本多 正識 / 著 (小学館)

辛いときは避難!君の「居場所」は必ずある。お笑い芸人志望生を1万人以上育てた著者が、自身のいじめられ体験や度重なる闘病経験、家族からの言葉による虐待経験などを明かしながら、生きていなければ出せない喜びを綴る。



月まで三キロ 伊与原 新 / 著 (新潮社)

この先に「月に一番近い場所」があるんです。樹海を指した男が、そこで見たものは? 「月は一年に三・八センチずつ、地球から離れていってるんですよ」。死に場所を探してタクシーに乗った男を、運転手は山奥へと誘う。表題作をはじめ、折れそうな心に寄り添う、6つの物語。



おおかみのおなかのなかで マック・バーネット / 文, ジョン・クラッセン / 絵 (徳間書店)

ある朝、ねずみは、おおかみにぱくっと食べられてしまいました。ところが、おおかみのおなかのなかには、あひるがすんでいました。そして、ここには、パンのみみやジャム、ベッドとなんでもあるし、おおかみに食べられないかと心配しなくてもいい、外の世界にはもどりたくない、と言います。そこで、ねずみもいっしょにくらすことに…。ユーモアあふれる絵本。

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。

3月 木 28

3月の休館日  
開館時間(本館)  
火曜～金曜 9:00～19:00 土・日・月・祝日 9:00～17:00  
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>

## 大人の工作教室

- ▶いつ 3/7(木) 13:30～14:30
- ▶どこで 図書館集会所
- ▶どんな フリーファイルをつくります。
- ▶対象 一般
- ▶参加費・定員 無料・6名
- ▶申込期間 2/26(火)～3/5(火)

## 図書館3月の日曜シネマ

- ▶いつ 3/10(日) 14:00～  
3/24(日) 14:00～
- ▶どんな 『天使のいる図書館』  
(2017年・日本・108分)
- ▶出演 小芝風花、横浜流星、森本レオ、香川京子ほか
- ▶内容 新卒のさくら(小芝風花)は、奈良県葛城にある図書館の司書として働き始めるが、毎日が緊張の連続だった。ある日、彼女は図書館にやって来た利用者と一緒に探し物をする事になり、自分が勤める地区の隅々まで足を延ばすようになる。やがてさくらはたくさん地域の人々と知り合い、これまで知らなかった地元の魅力に気付いていく。

**川島雄三作品収集家 高橋 啓一さんから寄贈いただきました**

このたび、映画監督川島雄三の作品で使われた台本や広告用ポスターなど88点を含む川島雄三関連資料百数十点を市内在住の収集家高橋啓一さんからむつ市へ寄贈していただきました。

高橋さんから寄贈を受けた川島雄三作品の台本やポスターなどは、川島雄三関連イベントの際に展示する予定です。お楽しみに。



## 私たちにできること

認知症サポート団体第8号認定証交付式

2/4  
月曜日

認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちづくりを推進するために、認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る団体として、田名部高校JRC部のみなさんが認定を受けました。

「困っている方がいたら声を掛けるなど自分でもできることからしていきたい」「一人でも多くの方にこの活動を知ってもらい、認知症の方やその家族を助けられるようになりたい」と養成講座を通じて考えるようになったようです。

現在、認知症の方とその兆候があると思われる方が約2,700人いると推計されるむつ市。この輪が広がることを期待します。

## 夢にあふれる宇宙のお話

金井宣茂宇宙飛行士講演会

1/20  
日曜日

市制施行から今年で60周年を迎えることを記念し、国立研究開発法人 宇宙航空研究開発機構の金井宣茂宇宙飛行士による講演会を開催しました。

小・中学生や高校生をはじめ約900名もの参加者があり、宇宙空間での経験や海上自衛官から宇宙飛行士を目指した金井さんのお話に耳を傾けました。子どもたちからの「宇宙での研究は日常生活にどのように役立つ?」といった質問に丁寧に答えていただいた金井さん。

宇宙飛行士の話を聞けるという貴重な機会を前に、子どもたちの目が輝いているのが印象的でした。



## 下北を感じる深い味わい

下北(ジ)オでん試食会

2/6  
水曜日

下北ジオパークサポーターの会が主催する下北(ジ)オでん試食会が「居酒屋 和風ダイニングみつや。」で開かれました。大畑産の昆布や地酒「関乃井」などで取った出汁と、下北産の食材にこだわった一品。まさにおでんから下北の海と大地を感じる下北(ジ)オでん。

「夏は冷たいおでんでも提供予定です。下北(ジ)オでんがどんどん下北のお店で広がっていけば嬉しいです」と話す店主の大平さん。まだまだ寒い季節が続く下北。心も体も暖まる下北(ジ)オでんは一人前税込み650円。冬の下北に欠かせない一品になりそうです。



## 頑張ってください！

むつソフトテニススポーツ少年団表敬訪問

1/28  
月曜日

むつソフトテニススポーツ少年団所属の廣崎(大平小3年)・渡邊(一田小3年)ペアが「第18回全国小学生ソフトテニス大会青森県予選」で優勝、南川(苫生小6年)・高橋(大湊小6年)ペア、田口(二田小6年)・立花(大平小5年)ペアも「第12回東北小学生インドア選手権大会青森県予選」で優秀な成績を収めました。全国、東北大会へと駒を進める選手たちが表敬訪問し、それぞれの意気込みを伝えていただきました。みなさんのさらなる活躍に期待しています。

## おいしい海の幸をありがとう

地元提供食材で学校給食に大畑いかカレー

1/29  
火曜日

イカの漁獲が減っている中でも、地元の特産品であるイカをおいしく食べてほしいという思いから、大畑地区の(株)金城水産が提供し、(有)渡辺水産が加工したイカを使用したカレーが、大畑小学校をはじめとする市内小中学校で振る舞われました。

地元大畑のイカが入ったカレーを元気に食べた子どもたち。「おいしい。おいしい。」とおかわりを求め、気がつくとう用意したカレーの容器は空っぽ。来期は大漁になりますように。

この人  
むつちゆ星

第8回全国小・中学生ねぶた下絵コンクール  
眞勢 孝哉さん(最優秀賞)  
若菜 健太さん(優秀賞)

「2人でそれぞれ素晴らしい賞をいただいたので、賞に恥じないよう、みんなに親しんでもらえるように、地域のねぶたに携わっていきます」  
こう話すのは、第8回全国小・中学校ねぶた下絵コンクールで全国70を超える応募の中から最優秀賞・優秀賞に輝いた、大湊中学校3年眞勢孝哉さんと若菜健太さん。  
2人とも小さな頃から大湊ねぶたに参加し、ねぶたが好きで下絵を描き始めたといいます。

「題材は自分が描きたいと思う人物を決めて、資料を集め、歴史的な背景を考えながらこの作業を進めています」  
「仕事しながら地域の伝統ある祭りに積極的に参加したいです。むつに残りたいし、離れたとしても帰ってきてねぶたに携わりたいです」  
切磋琢磨しながら、3月からまた新たなねぶた制作に携わる予定だと話す眞勢さん、若菜さん。最優秀賞・優秀賞おめでとうございます。

## 白銀に挑む

むつ市民大会スキー競技会

2/3  
日曜日

第58回むつ市民体育大会スキー競技会がむつ市釜臥山スキー場と釜臥山林間クロスカンントリーコースで開催され、小学生から70歳を超える方まで170名以上が参加し、関係者からの声援を受けながら熱戦を繰り広げました。

大会前は、強風に見舞われリフトが使用できないなど、開催が危ぶまれたものの、当日は天候に恵まれ、会場からは陸奥湾がはっきりと見えていました。

みなさんも、釜臥山スキー場で腕を磨き、市民体育大会スキー競技会に参加してみたいはいかがですか。

# ♪ むちゅっこ ♪ Happy Birthday 3月生まれ



いとろ ちひろ  
伊藤 千尋くん  
H30.3.4 生 (大曲)



すぎやま えいた  
杉山 瑛太くん  
H30.3.10 生 (金谷)



きたかみ こうご  
北上 想くん  
H30.3.12 生 (金谷)



いしほし たくみ  
石橋 匠くん  
H29.3.3 生 (金谷)



わたなべ いちか  
渡邊 一花ちゃん  
H29.3.24 生 (若松町)



たむら こうだい  
田村 孝大くん  
H29.3.28 生 (上川町)



さかもと すい  
坂本 翠ちゃん  
H28.3.3 生 (上川町)



みのべ ひなた  
美濃部 日向ちゃん  
H28.3.9 生 (桜木町)



こずし ももか  
小園子 桃栗ちゃん  
H28.3.9 生 (大畑町上野)



かぬた 蒼くたろう  
金田 朔太郎くん  
H28.3.14 生 (仲町)



やまがた ひまり  
山形 日和ちゃん  
H28.3.22 生 (大湊新町)



きだち かいせい  
木立 快星くん  
H28.3.24 生 (柳町)



くまがひ まおちゃん  
熊谷 まおちゃん  
H27.3.3 生 (緑ヶ丘)



しばた こうた あまね  
柴田 虹太くん・天音ちゃん  
H27.3.11 生・H27.3.11 生 (並川町)



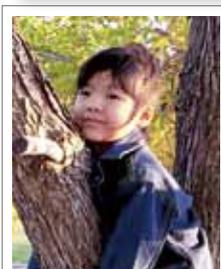
すげかわ はる  
祐川 巴瑠ちゃん  
H27.3.29 生 (小川町)



わきえ あん  
脇江 杏ちゃん  
H26.3.4 生 (金谷)



おわし ふうた  
尾鷲 楓大くん  
H26.3.4 生 (大畑町湊村)



まるやま ふくの  
丸山 福乃ちゃん  
H26.3.18 生 (柳町)



いとろ さき  
伊藤 紗季ちゃん  
H25.3.7 生 (金谷)



みなみかわ じん  
南川 仁くん  
H25.3.8 生 (南町)



かみじょう こほる  
上條 心暖ちゃん  
H25.3.14 生 (海老川町)



かんき おつら  
神吉 凰良くん  
H25.3.30 生 (新町)

**4月生まれのお子さんの写真募集!**  
2/26 ~ 3/6

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〉4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2/26から3/6(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 やー !!  
ムチュランより