

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MU TSU

4

2019

マラソンア
オリンピックに
出たい!

特集 2019年度予算

市民のくらし応援予算

君の夢を叶える それが、私たちの夢。

UD
FONT
by MDRISAWA

君の夢を叶える それが、私たちの夢。

むつ市の新年度の予算が決まりました。私たちの暮らしをより良くするために大切なもの。今年度、むつ市が取り組む主な事業をご紹介します。

新年度の予算は「市民の暮らし応援予算」と銘打ち、そのくくらしが昨日より今日、今日より明日と、より良いものになるための事業を集めました。

医療改革では、良質な医療を提供し、選ばれ、信頼され、待たせない医療の実現を図り、インフラ整備では、全国のコンパクトシティモデル都市に相應しいまちづくりを目指します。教育では、子どもたちの可能性を最大限に引き出し、その夢を応援する事業を展開します。

行政は、市民のみなさまと地道を開き、図面を広げ、時に現場に赴くことで課題を解決しながら、予算を駆使し、くらしを向上させる取組みを実行します。

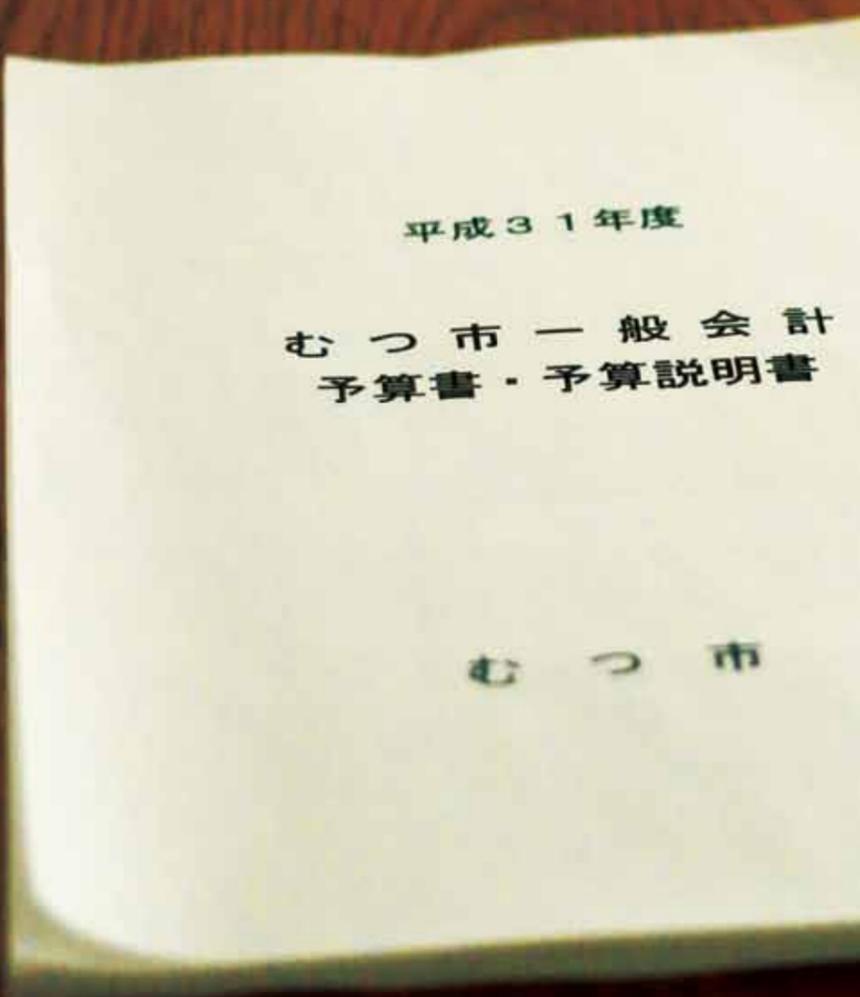
「君の夢を叶えるのが私たちの夢」今は家族に支えられている子どもたちへ、妊娠、出産、育児そして教育の充実。大きくなれば、働く場所の確保、住みよいまち、世代が変わり子育ての充実。高齢になれば、医療、介護、福祉。その人生を通して夢を支えるのは、むつ市での「くらし」。

一人ひとりの夢を支える「市民のくらし応援予算」によって、みなさまの夢への歩みが進み、達成され、笑顔がかがやき希望にあふれた人生になることを心から願っています。

平成31年度一般施政方針より一部抜粋

市民のくらし応援事業 3つの柱

医療と健康づくりでくらしを向上
子育て・教育と介護でくらしを向上
まちづくりでくらしを向上



地域のみんが安心して暮らし、地域の総合力向上に不可欠な医療の充実と健康長寿のまちづくりを進める。

医療と健康づくり くらしを向上

圏域内で唯一の総合病院であり、外来・入院治療が必要な重症患者の治療を担うほか、高度医療や先端医療を提供する病院までの距離が遠いこともあり、高度医療機関としての性格も併せ持つむつ総合病院。深刻な医師不足が4時間を超える待ち時間を招き、老朽化し

た病棟が医療環境の快適さを低下させつつある現状に対し、いざという時に安心があるくらしの実現に向け、医師確保と診療環境の充実を進めていきます。併せて健康づくり。40〜60歳の死亡率に歯止めをかけるべく、時代のニーズに合わせた取組みを実施します。

下北地域の中核病院として、むつ市と下北郡内の4町村および隣接する医療圏を含めた約8万人の医療を支えるむつ総合病院。年間およそ40万人の患者が行き交うが、「深刻な医師不足」と「病棟の老朽化」という大きな課題に直面している。



むつ下北・地域医療連携事業

弘前大学医学部と連携し、むつ下北地域特有の疾患に関する研究と実践を通じて医師確保を図るとともに、医師の通勤支援を通じて地域医療の充実と住民の健康増進を目指します。これによって消化器内科医や整形外科医など新たに5名の常勤医師と診療応援医師が増員される予定です。

むつ総合病院 一般病棟建替え基本構想策定事業

昭和52年に建てられた一般入院病棟は建設から42年。耐震性への不安を解消するとともに、時代のニーズに合った整備を進めることは、安全で安心な医療を受けられる環境の充実につながります。まずは基本構想。入院病棟の規模や求められる機能の検討などを進めていきます。



効果に期待!



- 医師増による待ち時間短縮
- 腎臓内科新設に伴う遠距離通院の減少
- 内視鏡・超音波等検査体制の充実
- 糖尿病に係る地域連携の推進
- 災害に強い病院など

保健情報システム整備事業

携帯電話やPCから10月スタート!
健(検)診のweb予約が可能に!

これまで市役所窓口で予約していた健(検)診予約を手軽に済ませられるweb予約システムで若年層の健(検)診受診を応援します。動き盛りや子育て世代は、日中忙しくて市役所に行く時間はない! そんな方々も、帰宅後やお子様就寝した後など、好きな時間に予約することが可能になります。

食の健康づくり事業

健康の基本は食生活!



1日3回の「食事」。30年間なら32,850回になります。まさにカラダを維持し続ける「食」は、健康づくりの基本なのです。「健康づくり講演会」や「ベジタベ&ちよこっと減塩講座」、「ヘルシーバランス弁当の普及啓発」、各種イベントでの「野菜350グラム計測・塩分チェック」と「1日分の野菜セット配布」など、今年度も盛りだくさんの事業を展開し、みなさまの健康意識向上を後押しします。



人口減少、超高齢化社会が進行する今、持続可能な都市経営や安全・安心なまちづくりに対応するためには、人口密度を保ち、都市施設が集約され、経済活動の活性化を図るコンパクトシティ構想が重要。

そして、病院、福祉、商業等が集まる「都市拠点」、小学校区など複数のまちが集まる「ちいさな拠点」、「1次産業を支えるまちの「周辺集落」をネットワークで結ぶ「くらしやすいまち」の実現が目指す姿だ。

まちづくりとくらしを向上

コンパクト・プラス・ネットワークによる、安全で利便性の高いまちへ。そして、若者にも選ばれる産業の創出。



少子高齢化の波のなか、子育て環境や高齢者福祉に厳しい地理、本州最北のむつ下北。

子育て世代応援や、高齢者とその家族の安心に加え、子どもたちへの未来に向けた教育によって、持続的にむつ市をつなげていく政策が重要になっている。

子育て・教育と介護でくらしを向上

安心して子育てができて、子どもが大きく飛躍し、お年寄りまですべてのひとが笑顔で暮らせるまちへ。

私道等整備補助金交付事業

地域の中にある「身近」で「整備されると安全で過ごしやすくなる」道を整備し、よりくらしやすいまちへ。

私道整備補助金を従来の5割から9割へ引き上げ、市民協働による道路環境の整備に努めます。また、市道等についても早急に整備したいという町内会の要望にもお応えできるよう制度を拡充し、生活環境の向上を図ります。

コンパクトシティ推進事業

「くらしやすいまち」の構築に向け、居住環境の支障となる道路、排水路等の整備を官民連携、市民協働のもと「できるところ」から実施。また、空き家、空き地の利活用を目的とした補助金もスタートします。

通学路や歩行者が多い地区にも関わらず歩道の無い場所に待避ゾーンを設置するなど、よりスピード感を持って地域の魅力向上を図ります。



効果に期待!

- 地域の悩みだったデコボコ道の解消
- 安心な通学路や歩行者への配慮が実現
- 空き家・空き地のリノベがまちの魅力向上
- 生活利便性と経済活動が活性化
- 都市経営コストの適正化

など

もはや私たちの生活に無くてはならないインフラ整備の分野では、私道等の整備に9割の補助金を交付する新制度を構築するほか、居住誘導区域や拠点の道路について地権者の協力を得ながらスピード感を持った整備を進め、全国のコンパクトシティモデル都市にふさわしいまちづくりを目指します。

産業ではにぎわいと活力を。大畑漁港での朝市開催など生産者と消費者の交流を促し、賑わいを創出します。経営の安定化という課題を解決するべく、6次産業化、高付加価値化、そして新たな販路開拓を一層進め、安定した経営と所得の向上を図り、若い世代にも選ばれる魅力ある産業へと育んでいきます。

下北 Project (学びのイノベーション)

本州最北の地であるむつ下北は、大学をはじめ高等教育機関は無く、優れた教育に触れる機会がありません。また、不便な地域ゆえ教員や指導者が不足していて、少子高齢化が進めばこの流れはますます広がる恐れがあります。

そこで、今年度新たに県内・市内の産官学金と東京大学が連携したプラットフォーム「まさかり高校後援会(仮称)」を立ち上げ、東京大学と連携して将来を担う人材育成をスタートさせます。

下北から甲子園 下北から東大生 下北からベンチャー

- 東京大学との連携による野球教室や指導者講習会の実施
- 東大生のコミットメントによる「まさか」高校進学コースの実施
- 東京大学との連携による創業やベンチャー起業講演会の実施

効果に期待!

- 若者人口の減少・地域産業の停滞に歯止め
- 高等教育機会の充実という弱点を補完
- 若者をターゲットとした人材育成と創業支援が可能
- 将来にわたって地域の特性に見合った人材が還流
- 持続可能なまちづくりを可能にする

など

毎日のくらしで身近な課題、子育て、教育、介護。

安心して妊娠、出産ができるように、そしてすべての子どもが健やかに成長発達できるように、きめ細やかな母子保健と家族に寄り添う子育て支援を一体的に提供する仕組みづくりに取り組みます。

増加傾向にある介護が必要な高齢者へのサポートとしては、

住み慣れた地域や家族で安心して生活できるよう見守り、支援するネットワークを広めます。

そして教育分野では、子どもたちの夢を応援するとともに地域の創生、活性化の起爆剤とするべく、夢を夢のままに終わらせない「下北 Project」を始動。

日々のくらしに安心を提供し、夢を育む取り組みを進めていきます。

防災ハザードマップ作成事業

万が一に備えて一人ひとりの防災意識を高める

想定を超える災害が数多く発生する近年。むつ市内でもいつ起きてもおかしくない大規模な災害から大切な命を守るため、災害に関する知識や危険箇所を記載したハザードマップを作成します。

従来の防災ハザードマップを大幅に見直し、最新の被害想定を反映させた、分かりやすく見やすいハザードマップで一人ひとりの防災知識の普及、防災意識の高揚を図ります。

大畑漁港朝市開催事業

魅力をおもいきり発信! にぎわいあるまちを創出

多種多様な農林水産物に恵まれるむつ市の強みを活かし、ここでしか味わえない「むつ市のうまいは日本一!」の魅力を発信します。

「朝市」という話題性に「ここでしか味わえない、体験できない」という価値を加え、産業の魅力を発信し、市内だけでなく市外県外の方が来場するイベントにすることで、まちににぎわいを創ります。

高齢者見守りネットワーク強化プロジェクト

地域みんなで高齢者を見守るネットワーク

昨年度運用を開始した高齢者見守りアプリ「Me-MAMORIO」の活用や、認知症サポーターの育成、認知症サポート事業所・団体の認定拡大を図り、地域のみんなが高齢者の見守りの大切さを理解し、行動するまちを目指し、ネットワークを強化していきます。

高齢者本人もご家族もみんなが安心してくらしを暮らせるまちへ、取組みは進みます。

子育て世代包括支援センタープレオープン

妊娠・出産・子育て期を切れ目なくサポート

妊娠・出産・子育てなどに関する情報提供や相談支援のほか、関係機関とのコーディネートなど、相談者に寄り添いながらお話をうかがい支援します。

妊娠から子育て期のさまざまな悩みや相談を、ワンストップで解決する窓口を構築します。

一般会計予算

市民の暮らし応援 事業
3つの柱

医療と健康
子育て・教育と介護
まじりあわせのまちづくり

平成31年度当初予算 363億5,800万円
(前年度比 4.9%減)

平成31年度は、市民のみなさまの“暮らし”が良くなったと実感して頂けるようなむつ市を目指し、施策を展開するための「市民の“暮らし”応援予算」となりました。
一般会計当初予算の総額は363億5,800万円となり、これは前年度に次いで市政史上2番目の予算規模で、前年度に比べ18億5,800万円、4.9%の減となっています。
歳入では、市税や電源立地地域対策交付金が減少する一方で、地方消費税交付金や地方特例交付金の増額が見込まれていますが、自主財源比率は26.7%と乏しく、依然としてその他の財源に頼らざるを得ない財政状況となっています。
歳出では、むつ市総合アリーナ整備事業や大湊消防署庁舎建設事業（下北地域広域行政事務組合への負担金）等、規模の大きい事業を予定している中で、公共施設等総合管理計画の推進、事務事業の見直し等による経費の節減に努めています。
今後も、財源の確保と効率的・効果的な予算執行に努め、将来世代に負担を先送りすることのないよう、引き続き財政の健全化に積極的に取り組んでいきます。



子どもたちを守りたい。
住みよいまちにしたい。

そんな活動をするみなさまへ



その活動、むつ市が応援します

市民活動保険

- ✓保険料不要！ 市が保険契約者となり保険料を支払うので、市民のみなさまの負担はありません。
- ✓事前申込不要！ 事故発生後の手続きで支払われるので活動計画書や参加者名簿を提出する必要はありません。

市民のみなさまに安心して市民活動に参加していただき、市民協働のまちづくりを推進するため、市民活動中のケガや事故に対して補償する「市民活動保険」の運用を始めました。

▶対象となる市民活動

町内会活動やボランティア活動など、市民のみなさまが自発的に、または市と協働で、計画的、継続的に行う非営利の公益的な活動が対象です。

※具体例

地域の清掃、緑化、防犯・防火、交通安全、通学路除雪などのほか、社会福祉、保健医療、環境保全、教育・文化・スポーツなど幅広い分野の活動が対象となります。

ただし、政治、宗教や営利を目的としたもの、自発的な活動や懇親を目的としたもの、危険度の高い活動は対象外です。

▶対象となる方

市民活動を行う町内会やボランティアサークルなどの団体または個人。
※祭りや運動会などの一般参加者や観覧者は対象となりません。

▶補償内容

(傷害保険)
・死亡 500万円 ・後遺障害 15～500万円
・入院 1日3,000円 ・手術 3～12万円
・通院 1日2,000円(90日を限度)
(賠償責任保険)
・対人賠償 1名につき1億円まで

1事故につき2億円まで

- ・対物賠償 1事故につき1億円まで
- ・保管物賠償 1事故につき300万円まで
- ※免責金額(自己負担額)5,000円を超える部分について支払われます。

万が一、事故が起きた際には、すぐに市の担当課までご連絡ください。その後の手続きについてご説明します。

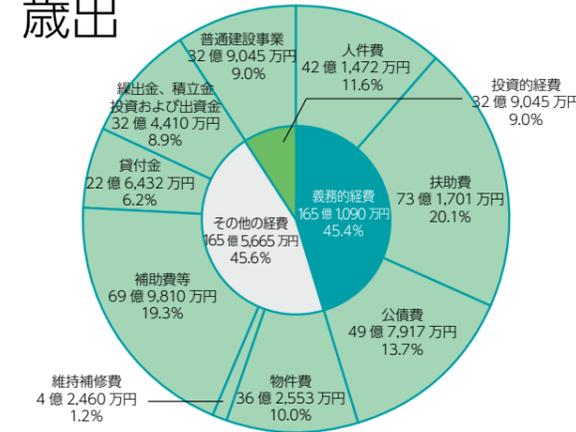
また、活動の内容によっては保険の対象とならない場合もありますので、活動を計画される際にはご相談ください。

何よりも事故が起きないことが大事です。恒例行事などでも今一度、計画を見直したり、安全確認を徹底してください。

☎市民連携課広聴連携担当

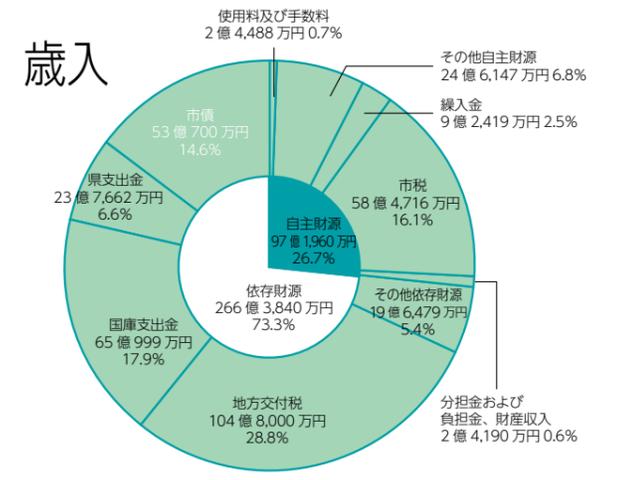
☎22-1111 内線 2151

歳出



歳出項目	内容
人件費	職員等の給料などの費用
扶助費	生活保護や障がい者の福祉などの費用
公債費	借入金返済の費用
普通建設事業費	公共施設整備などの費用
物件費	光熱水費、消耗品および事務事業の委託費などの費用
補助費等	むつ総合病院などの一部事務組合に対する負担金、各種団体への補助金
維持補修費	施設を維持補修するための費用
繰入金	国保会計など、他の特別会計予算への支出

歳入



歳入項目	内容
市税	むつ市に納められる税金
繰入金	基金から繰り入れるお金
分担金及び負担金	事業に係る経費の一部を負担していただくためのお金
使用料及び手数料	市の施設やサービスの利用に際していただくお金
地方交付税	地方団体間の格差を調整するために国から配分されるお金
国庫支出金	特定の事業に対し、国から交付されるお金
県支出金	特定の事業に対し、県から交付されるお金
市債	国や銀行などから借入のお金

各会計予算

	31年度	30年度	増減額	増減率
一般会計	363億5,800万円	382億1,600万円	△18億5,800万円	△4.9%
特別会計	150億1,031万円	144億7,952万円	5億3,079万円	3.7%
国民健康保険特別会計	61億777万円	63億799万円	△2億22万円	△3.2%
後期高齢者医療特別会計	5億3,894万円	5億2,917万円	977万円	1.8%
下水道事業特別会計	18億3,011万円	13億9,866万円	4億3,145万円	30.8%
公共用地取得事業特別会計	4,553万円	3,441万円	1,112万円	32.3%
介護保険特別会計	64億7,982万円	61億9,695万円	2億8,287万円	4.6%
魚市場事業特別会計	814万円	1,234万円	△420万円	△34.1%
企業(水道事業)会計	34億9,902万円	34億6,259万円	3,643万円	1.1%
合計	548億6,733万円	561億5,811万円	△12億9,078万円	△2.3%



予算発表記者会見

- 一般会計
市役所の基本的な仕事を会計で、大部分がこの一般会計予算に含まれます。福祉や保健、生活環境、教育、消防、防災などに使うお金をまとめたものです。
- 特別会計
一般会計とは切り離して特定の事業ごとに管理する予算です。保険税や使用料などの特定の収入で事業を実施します。負担と受益の関係が明確になるなどのメリットがあり、国民健康保険事業や下水道事業、魚市場事業など6つの特別会計を設けています。
- 企業会計
民間企業のように原則として独立採算の予算です。むつ市では、水道事業がこれにあたります。



3月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	57,717人 (-196人)
むつ地区	45,720人 (-172人)
川内地区	3,825人 (-11人)
大畑地区	6,682人 (-9人)
脇野沢地区	1,490人 (-4人)
世帯数	29,085世帯 (-137世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

法律相談(予約制)	
時	4/26(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4/1(月) 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	4/10(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	4/15(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、学校や職場内のこと、相続などの相談を受けます。

人権相談	
時	4/4(木) 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
	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 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 4/25(木)～30(火)
(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 固定資産評価額等の 縦覧および閲覧

平成31年度の固定資産評価額等について、4/1(月)より縦覧・閲覧を行います。

▶縦覧および閲覧場所 税務課・各分庁舎管理課

▶期間 縦覧 7/1(月)まで ※土日祝を除く
閲覧 通年 ※土日祝を除く

▶手数料 縦覧 無料
閲覧 1枚につき250円(※縦覧期間中は無料)

▶持参するもの 身分を確認できるもの
問 税務課固定資産税担当 内線 2225

消費税軽減税率制度説明会

▶いつ 4/18(木) 10:30～12:00
14:00～15:30
※午前午後ともに同じ内容です。

▶どこで むつ市役所大会議室

▶どんな
・消費税軽減税率制度の概要
・軽減税率対策補助金(レジ導入等)
・区分経理(帳簿、請求書等記載)
・インボイス制度

問 むつ税務署 ☎ 22-3294

税 自動車税減免申請

身体障害者手帳等の交付を受けている方が自動車を使用する場合や、生計を一にする方が手帳の交付を受けている方の通院や通学等のために、自動車を使用している場合には減免となる場合があります。

問 下北地域県民局県税部納税管理課 ☎ 22-8581内線 210

募集 県営住宅入居者募集

中央団地・山田団地・金谷団地

▶募集期間 4/1(月)～10(水) ※土日を除く

▶入居予定日 6/1(土)

問 青森県県営住宅等指定管理者(東洋建物管理むつ営業所) ☎ 23-4884

募集 市営住宅入居者募集

川守町団地 7戸 家賃1万2,000円～2万5,200円

川内楳木団地 2戸 家賃1万6,100円～3万7,400円

熊ヶ平団地 9戸 家賃1万2,700円～2万5,400円

板子塚団地 5戸 家賃1万1,800円～1万7,800円

第一初見団地 2戸 家賃1万5,900円～3万1,300円

外山団地 4戸 家賃9,600円～2万3,100円

桂沢団地 8戸 家賃8,300円～1万9,000円

▶募集期間 4/5(金)～18(木) ※土日を除く

▶入居予定日 6/1(土)

問 まちづくり推進課市営住宅担当 内線 2758

ゴールデンウィーク中の 主な公共施設開設状況

5/1(水)の天皇陛下御即位に伴い、4月下旬からのゴールデンウィークが10連休となります。市民のみなさまの安全・安心、利便性向上のため、病院やごみ収集などの情報をお知らせします。

市役所の窓口 ☎ 22-1111 (代表番号)

婚姻・出生・死亡など戸籍届出、水道の使用開始の届出については各庁舎の宿直員が対応します。道路の漏水や市が管理する施設の故障についても宿直員が対応します。

施設・窓口	電話番号	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	備考
税務課(収納業務)	内線2231	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	税務証明書等の発行不可
市民課	内線2424	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	発行できる書類等は下記のとおり

発行できる書類等…戸籍全部事項証明(謄本)、戸籍個人事項証明(抄本)、住民票の写し、印鑑登録、印鑑登録証明書
※代理申請や住所の異動届はできません。

図書館やキッズパークなど

施設・窓口	電話番号	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	備考
図書館	28-3500	期間中毎日開館										期間中は17:00閉館
キッズパーク	23-6305	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	
ウェルネスパーク	28-4341	○	○	○	-	-	-	○	○	○	○	期間中は19:00閉館

※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 は期間中毎日通常どおり開館しています。
※ペットの火葬は川内斎場でのみ受付しています。川内庁舎 ☎ 42-2111 へお問い合わせください。

病院

施設・窓口	電話番号	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	備考
むつ総合病院	22-2111	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	夜間の在宅当番番は「健康・子育て応援コーナー(21ページ)をご覧ください」
川内診療所	42-2211	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	
大畑診療所	34-2211	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	

※むつ総合病院の救急外来は、通常どおりの対応となります。

ごみの収集・アックスグリーンへのごみ持ち込み

施設・窓口	電話番号	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	備考
ごみ収集		通常どおり各地区で回収します										
アックス・グリーン		日曜日以外持ち込みが可能です ※持ち込みには予約が必要です										

※アックスグリーンへの4/27(土)～5/7(火)までのごみ持ち込み予約は4/26(金)15:00まで ※土日を除く

お子さまの一時預かりについて むつ市ファミリー・サポート・センター ☎ 24-0605

ゴールデンウィーク中の幼稚園、保育園の開園状況については、入園・入所中の施設にお問い合わせください。それ以外の一時預かりについては、むつ市子ども家庭課またはむつ市ファミリー・サポート・センターにお問い合わせください。

むつ市ファミリー・サポート・センターは地域で「育児の援助を受けたい人(おねがい会員)」と「援助を行いたい人(まかせて会員)」が会員となり育児について助け合う会員組織です。会員同士の調整がつく場合、生後3か月～小学6年生までのお子さまの託児が可能です。利用料金等の詳細については、センターまたはむつ市子ども家庭課 ☎ 22-1111 内線 2523 へお問い合わせください。

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

問 市民連携課広報グループ
☎ 22-1111 内線 2157

下1段 24,000円
(縦5.2cm×横18.1cm)

下1段の1/2 12,000円
(縦5.2cm×横9.0cm)





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

むつ総合病院主催 市民公開講座



講師紹介
弘前大学大学院医学研究科内分秘代謝内科学講座 教授 大門 真 氏
昭和57年 山形大学医学部卒
昭和61年 米国、ケース・ウエスタン・リザーブ大学研究員
平成4年 山形大学医学部第三内科助手
平成10年 山形大学医学部第三内科講師
平成14年 山形大学医学部第三内科助教授
平成25年 弘前大学医学研究科内分秘代謝内科学教授

墓地公園新規区画 4/15 から受付開始

むつ市墓地公園第6区に84区画増設しました。必ず現地確認をしたうえで申し込みください。
なお、使用権者はむつ市民に限ります。予約はできませんのでご了承ください。
▶広さ 一般墓地 2m×2m
▶区画使用料 14万3,000円
▶受付開始日 4/15(月)
▶必要なもの 印鑑、本人確認書類、使用料
問 環境政策課環境衛生担当 内線 2453

都市計画課からの お知らせ

都市計画課では4月より立地適正化計画の変更、景観計画の策定などパブリックコメントを予定しています。詳しくはホームページをご覧ください。FacebookやTwitterの「むつ市都市計画」でも情報を発信しています。
問 都市計画課都市計画担当 内線 2742

各種手当の支給額が変更となります

4月から次の手当の支給額が変更されます。各手当の基本額は全国消費者物価指数の年平均の変動に応じて変更されます。

▶児童扶養手当 単位(円)

	支給区分	3月分まで	4月分から
本体額	全部支給	42,500	42,910
	一部支給	42,490～10,030	42,900～10,120
第2子	全部支給	10,040	10,140
	一部支給	10,030～5,020	10,130～5,070
第3子	全部支給	6,020	6,080
	一部支給	6,010～3,010	6,070～3,040

問 子ども家庭課 内線 2515

▶特別児童扶養手当 単位(円)

	支給区分	3月分まで	4月分から
重度障害の場合		51,700	52,200
	中度障害の場合	34,430	34,770

問 子ども家庭課 内線 2515

▶特別障害者手当等 単位(円)

手当の種類	3月分まで	4月分から
特別障害者手当	26,940	27,200
障害児福祉手当	14,650	14,790
福祉手当(経過措置分)	14,650	14,790

問 障がい福祉課 内線 2594

新ごみ処理施設に関する調査書の縦覧をします

下北地域広域行政事務組合では、下北地域新ごみ処理施設整備事業に関する生活環境影響調査書の縦覧を開始します。なお、環境保全の見地からの意見書を提出することができます。
▶縦覧期間 4/30(火)まで
▶縦覧場所

下北地域広域行政事務組合廃棄物施設課、大間町住民福祉課、東通村いきいき健康推進課、風間浦村民生活課、佐井村住民福祉課のほかホームページでも公開します。

▶意見書提出期限 5/14(火)まで
問 下北地域広域行政事務組合廃棄物施設課 ☎ 33-8851

募集 市制施行60周年記念 冠事業を募集します



むつ市は2019年9月1日に市制施行から60年の節目を迎えます。これを記念して市民、各種団体、企業のみなさまが実施するイベントで、「むつ市制施行60周年記念事業」の冠称をつけて、むつ市を一緒に盛り上げてくれる事業を募集します。

- ▶対象事業
・市民の郷土愛の醸成につながる事業
・市の魅力の発信につながる事業
・次世代に夢や希望をつなぐ事業
・市民の暮らしと生活の向上につながる事業
・2019年4月1日から翌年3月31日までに実施する事業
- ▶申込方法
所定の申請書を持参または郵送
- 問 企画調整課企画・都市交流担当 内線 2311

川内グラウンド・ゴルフ愛好会新入会員募集

陸奥湾を一望できる風光明媚な川内海浜公園で、誰でも気軽にプレーを楽しみながら運動不足が解消できます。興味のある方は、気軽に一度体験にお越しください。用具は無料でお貸しします。
▶いつ 毎週月・水・金 9:00～12:00
問 川内グラウンド・ゴルフ愛好会 菊池 ☎ 090-2797-7893

募集 緑の募金運動にご協力ください

昨年度はみなさまのご協力により71万491円の募金が集まりました。今年もご協力をお願いします。募金をもとに町内会、学校、PTA等の緑化事業へ助成、苗木の配布等を行なっています。植樹予定の団体や公園等の緑化木の整備についてご相談がありましたらお問い合わせください。

苗木を無料で配布します



緑化推進事業の一環として、ブルーベリーの苗木100本を無料配布します。(なくなり次第終了)
▶いつ・どこで
4/18(木) 15:00～ まちの駅かわうち
4/19(金) 15:00～ マエダ本店正面
問 むつ市緑化推進委員会事務局 (農林畜産振興課内) 内線 2623

偽チケット販売サイトにご注意

ラグビーワールドカップ2019の日本開催を予定しており、公式チケット販売サイトで販売が開始されました。海外のチケット転売仲介サイトなどで購入したチケットは利用できません。公式チケット販売サイトであることを確認してから購入しましょう。
問 むつ市消費生活センター (産業雇用政策課内) ☎ 22-1353

指定管理者決定

民間のアイデアやノウハウを活用し、市民サービスの向上や経費の削減を図るため、市の施設について指定管理者制度を導入しています。次の施設の平成31年4月からの指定管理者が決定しました。
・むつ市早掛レイクサイドヒルキャンプ場
・むつ市宮宮後牧野・名子牧野・永下牧野・金谷沢牧野、むつ市宮後ふれあい牧場
・むつ市水川目地区堆肥センター
指定管理団体および指定期間等の詳細は、市ホームページでご確認いただくかお問い合わせください。
問 施設経営戦略課 内線 2187

募集 市指定ごみ袋に 広告を掲載しませんか



会社やお店のPRをしませんか。誰もが手に取る宣伝媒体として、店舗の紹介や販売促進等にご利用ください。
▶申込締切 4/8(月)
問 環境政策課廃棄物担当 内線 2464

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

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157



広報むつが変わりました



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言語に対応するUI/UX
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、障害者差別解消の合理的配慮ができるほか、幅広い世代サービス向上を図れます。

PUSH 通知
アプリに情報発信
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ることができます。





市内各公園遊具 4月上旬より使用可能



冬期間、使用を休止していた市内公園の遊具は4月上旬より使用可能となります。小さなお子さまが遊具を利用する際は、必ず目の届く場所から見守ってください。

市では専門業者による遊具の点検と、担当職員による日常点検を実施していますが、お気づきの点があればお知らせください。

☎ 都市計画課みどりと景観担当 内線 2745

フィットネスサークル 体験会

春から運動を始めてみませんか？曲に合わせて動く有酸素運動(エアロビクス)と柔らかいボールを使った筋力アップ運動が体験できます。

▶いつ 全8回 10:30～11:30
4/9(火)・12(金)・16(火)・23(火)
5/10(金)・14(火)・21(火)・28(火)
▶どこで 下北文化会館リハーサル室2
▶参加費 1回500円

☎ フィットネスサークル AFAA インストラクター佐々木 ☎ 090-4633-6625

募集 凧絵教室参加者募集

▶いつ 毎月第2・4土曜日 10:00～12:00 (4月～11月まで)
▶どこで 中央公民館
▶どんな 凧(津軽凧武者絵)作り ※希望により夏は金魚ねぶた
▶参加費 1回500円(材料費) ※約4～5回で1枚の凧が完成します。
☎ 下北凧の会 会長 濱中 ☎ 090-3469-8460

むつ科学技術館だより 4月～6月の催し

▶シアター上映 たべたのだあれ 細菌から学ぶ 小型化の秘法
▶つくってたいけん工作教室(土日祝日) けん玉をつくらう！
▶理科実験・観察(日曜・11時、14時) 超低温の世界を調べよう(4～6月) ドライアイスの世界を調べよう(4・5月) 真空の世界を調べよう(6月)
☎ むつ科学技術館 ☎ 25-2091

世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間 in しもきた

▶いつ 4/6(土) 10:30～16:00
▶どこで 北の防人大湊 安渡館
☎ 青森県発達障害者支援センター「ステップ」 ☎ 017-777-8201

坂本謙二先生に学ぶ「MOA」の安心素材で楽しく作るお花見弁当

▶いつ 4/28(日) 10:00～13:00
▶どこで 下北文化会館調理室
▶対象 親子(個人も可)
▶参加費 お弁当1個分につき1,000円
▶持ち物 エプロン・三角巾・弁当箱
▶申込締切 4/20(土) 17:00
☎ MOA 健康生活NWむつ ☎ 22-2052

子育てメイト 春のふれあい広場



心豊かに健やかに育ててほしいという願いから、「ふれあい広場」づくりをしているボランティア団体です。6歳以下のお子さんとご一緒にお気軽にお出かけください。申込不要です。

いつ	どこで	どんな
4/15(月)	ムチュ☆らんど	風船バルーン
4/24(水)	ムチュ☆らんど	端午の節句
5/9(木)	水源池公園	お散歩
5/13(月)	ムチュ☆らんど	ミニ運動会
5/22(水)	ムチュ☆らんど	絵本とわらべ歌
6/13(木)	水源池公園	お散歩
6/17(月)	ムチュ☆らんど	親子ベビーヨガ
6/26(水)	ムチュ☆らんど	七夕・バーブサート

※すべて10:00～11:30
おやつと飲み物を持参ください。
水源池公園はみどりのさきもり館集合
☎ むつ市子育てメイト会 ☎ 23-7844 (F A X 兼用)
E honbu@np0-hiroba.org

あおもり食育検定に挑戦してみませんか

▶いつ 6/16(日) 10:30～11:30
▶どこで むつ来さい館
▶受験料 一般2,000円 学生1,500円
▶申込期間 4/1～5/15
▶申込用紙配布場所 下北地域県民局農業普及振興室
☎ あおもり食育検定委員会 (事務局:青森中央短期大学) ☎ 017-728-0121

認定こども園星美幼稚園子育て支援サークル にこここ・キッズ参加者募集

普段なかなか同年齢のお子さんと遊ぶ機会が無い方、平日の子育てサークルには参加できない方、一緒に遊びませんか。全回出られなくてもOK! 途中からの参加も可能です。

▶いつ 4/20(土) 10:00～11:30 4月～3月までの土曜日 年間18回程度を予定
▶どこで 認定こども園星美幼稚園
▶対象 2～3歳で就園前のお子さん
▶申込 4/11(木)～電話または窓口で
☎ 認定こども園星美幼稚園 ☎ 22-2223

認定こども園むつひまわり幼稚園 子育てエンジョイ会参加者募集

親子で製作やゲーム、クッキング、読み聞かせやバルーンアートなど楽しく活動してお友達の輪を広げていきましょう。
▶いつ 毎月1～2回 土曜日 年間10回程度を予定
▶どこで むつひまわり幼稚園
▶対象 幼稚園や保育園に入園していないお子様
☎ 認定こども園むつひまわり幼稚園 ☎ 22-1530

募集 むつ市介護認定調査員

申請者の自宅や入所先の施設等を訪問、体の状態などの日頃の状況を調査し、調査票を作成する調査員を募集します。
▶募集人員 若干名
▶面接日 4/19(金)
▶申込要件
・保健師、助産師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員のいずれかの資格を有する方またはホームヘルパー等高齢者福祉施設での勤務経験のある方
・自家用車による調査が可能な方
・週3日以上調査できる方
▶申込締切 4/10(水) 必着
※詳しくは募集要項(窓口で配布、市ホームページに掲載)をご確認ください。
☎ 高齢者福祉課介護認定担当 内線 2552

募集 労働基準監督官採用試験

▶受付期間(インターネット申込) 3/29(金)9:00～4/10(水)
▶第1次試験日 6/9(日)
☎ むつ労働基準監督署 ☎ 22-3136
H <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

募集 ふれ愛カフェ・カダへルへようこそ

むつ市の委託事業(オレンジカフェ)で実施するもので、運動、ゲーム、各種講座、相談等を通じて地域の住民や認知症の方々が集い、交流し楽しむ場所です。茶菓を用意してお待ちしています。(参加無料)
▶いつ 毎月第1月曜日 10:00～12:00 ※4月は第3週(4/15(月))開催
▶どこで 大畑公民館
☎ むつ市包括支援センター桜木 ☎ 23-3560

募集 国家公務員採用試験



総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)
▶受付期間 3/29(金)～4/8(月)
▶第1次試験日 4/28(日)

一般職試験(大卒程度試験)
▶受付期間 4/5(金)～4/17(水)
▶第1次試験日 6/16(日)

一般職試験(高卒者試験)
▶受付期間 6/17(月)～6/26(水)
▶第1次試験日 9/1(日)

国税専門官
▶受付期間 3/29(金)～4/10(水)
▶第1次試験日 6/9(日)
☎ 人事院東北事務局第二課試験係 ☎ 022-221-2022
H <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

忘れてない? サイフにスマホに 火の確認

4/8(月)～14(日)、県下一斉に春の火災予防運動が実施されます。これに伴い防火パレード・防ぎよ訓練等の実施時にサイレンを鳴らしますので、ご注意ください。
☎ むつ消防署 ☎ 22-1680
☎ 川内消防分署 ☎ 42-3215
☎ 脇野沢消防分署 ☎ 44-2020
☎ 大畑消防署 ☎ 34-2233
☎ 大湊消防署 ☎ 24-2091

むつ市月間 目標 目指せ 資源回収にご協力を!	ごみ総排出量		
	1月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,839 t	1,798 t	(+41t)
資源回収量	155 t	165 t	(-10t)
資源回収割合	8.4 %	9.2 %	(-0.8ポイント)
市民1人1日の排出量	1,024 g	985 g	(+39g)

【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

☆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

広報むつが変わりました
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!

第12回下北検定

- 下北検定**
 ▶いつ 5/12(日) 11:00～11:40
 ▶どこで 中央公民館
 ▶募集人員 100名
 ▶申込締切 4/26(金)
 ▶検定料 無料

- 事前講習会**
 ▶いつ 4/14(日) 13:00～15:00
 ▶どこで 図書館あすなるホール
 ▶講師 坂本謙二氏
 ▶申込締切 4/12(金)
 ▶受講料 無料
 ▶申込方法

FAX、電話または講習会で、氏名・年齢、住所、電話番号、事前講習会の出席をお知らせください。
 問 下北を知る会事務局
 沼田 ☎ 090-2363-6960
 ☎ 24-2749

宇曾利山湖一周トレッキング参加者募集

- 宇曾利山湖の芽吹きを感じ残雪を踏みしめ、霊場恐山の温泉で湯治気分を味わってみませんか。
 ▶いつ 4/29(月) ※天候不良の場合中止
 ▶集合場所 霊場恐山公衆トイレ前 9:00 (各自で)
 ▶参加費 500円(入山料として)
 ▶持ち物 昼食、飲料、行動食、着替え、風呂道具
 ▶服装 野外活動に適した服装、長靴など
 ▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板からお持ちください。
 ▶申込締切 4/25(木)
 問 まさかりトレッキングクラブ
 奥島 ☎ 090-6453-1433
 E s3cpiumgva9f371k62@docomo.ne.jp

65歳からの運動教室 元気☆はつらつ運動教室

年を重ねても元気で暮らしていけるように、運動習慣を身につけませんか。自宅でする運動を学習する教室を開催します。

コース	いつ	
むつ来さまい館	初回 5/8 毎月1回水曜日	来年3月までの11回 (14:00～15:00)
下北文化会館	初回 5/17 毎月1回金曜日	
中央公民館	初回 4/26 毎月1回金曜日	10月までの6回 (14:00～15:00)
川内庁舎	初回 5/21 毎月1回火曜日	
ふれあいかん	初回 5/14 毎月1回火曜日	10月までの6回 (14:00～15:00)
脇野沢地域交流センター	初回 5/29 毎月1回水曜日	

- ▶定員・参加費 各コース 35名・無料
 ▶申込方法 お電話または窓口で ※複数のコースに申込はできません。医師から運動制限の指示がある方はご連絡ください。
 問 地域包括支援センター 内線 2556

りんどうの会 教養講座 各講座先着40名・無料

- 誰にでもできるクッキー作り
 ▶いつ 4/20(土) 11:00～12:00
 ▶どこで 中央公民館
 ▶講師 脇野沢サークル・パン
- 知って安心「高齢者施設の種類と違い」
 ▶いつ 4/23(火) 11:00～12:00
 ▶どこで むつ来さまい館
 ▶講師 むつ市地域包括支援センターみちのく
- 防災講座「災害と住民避難」
 ▶いつ 4/25(木) 11:00～12:00
 ▶どこで 大畑公民館
 ▶講師 むつ市防災安全課
 問 りんどうの会 菊池 ☎ 090-1494-5544
 ☎ 31-0244 (FAX 兼用)

募集 むつ高等技術専門学校 在職者訓練受講生募集

- 低圧の充電電路の敷設等の業務に係る特別教育講習(15名)
 ▶いつ 5/8(水)～9(木) 8:30～16:30
 ▶募集期間 4/10(水)～17(水)
 ▶受講料 1,902円(テキスト代含む)

- アーク溶接等の業務に係る特別教育講習(20名)
 ▶いつ 5/15(水)～17(金) 8:30～16:30
 ▶募集期間 4/10(水)～22(月)
 ▶受講料 2,980円(テキスト代含む)

- ガス溶接技能講習(15名)
 ▶いつ 5/23(木)～24(金) 8:30～16:30
 ▶募集期間 4/10(水)～24(水)
 ▶受講料 2,064円(テキスト代含む)
 問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

募集 女性を対象とした 防災ワークショップ

- 女性を対象として防災の基礎を学びながら、女性の視点を活かした防災対策を進めるためのワークショップ参加者を募集します。
 ▶いつ 第1回目 6/9(日) 10:00～15:00
 第2回目 6/30(日) 10:00～15:00
 第3回目 9/8(日) 10:00～15:00
 ▶どこで 下北文化会館大集会室
 ▶講師 男女共同参画地域みらいねっと 代表理事 小山内 世喜子氏
 問 青森県防災危機管理課 ☎ 017-734-9088
 問 防災安全課 内線 2136

募集 むつ高等技術専門学校 離職者等再就職訓練生募集

- IT 応用科①(15名)
 ▶いつ 5/8(水)～8/7(水)
 ▶応募締切 4/12(金)
 ▶どんな パソコンの取扱い、Word、Excel、PowerPointに関する知識・技能の習得
 ▶受講料 無料 ※テキスト代等自己負担 合計 37,000円程度
 問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

募集 むつ桜まつり期間中の 仮設店舗使用許可

- 早掛沼公園と水源池公園に出店する仮設販売店等の公園敷地使用の許可申請を受け付けます。
 ▶受付期間 4/3(水)～5(金)
 ▶持参するもの 印鑑、住民票抄本(市外の方のみ)
 ▶地割日時 早掛沼公園 4/9(火) 水源池公園 4/10(水)
 問 (早掛沼公園)都市計画課みどりと景観担当 内線 2745
 問 (水源池公園)北の防人施設経営室 ☎ 29-3101
 ※水源池公園の申請窓口が安渡館に変わりました。

募集 がん患者の会「ならば」 タオル帽子講習会

- 抗がん剤治療の方がかぶる初心者でも簡単にできるタオル帽子講習会です。また、一緒に作ってくれるボランティアも募集しています。(申込不要)
 ▶いつ 4/19(金) 9:30～12:00
 ▶どこで 下北文化会館研修室1
 ▶持ち物 裁縫セット、フェイスタオル
 問 むつ総合病院医療相談室 ☎ 22-2111 内線 3351

募集 早掛レイクサイドヒル キャンプ場無料開放

- 4/27(土)からの新年度の営業開始に先立ち、キャンプ場を無料開放します。
 ▶無料開放 4/19(金)～21(日)
 ▶対象施設 ケビンハウス3棟・キャンプサイト
 ▶応募要領 ケビンハウス希望者はハガキでご応募ください。
 ①宿泊希望日②応募者氏名③住所④電話番号⑤利用人数
 ▶応募締切 4/13(土) 必着 応募は1グループ1通まで。応募多数の場合、FMアジュール生放送(4/16(火)12:30頃)で公開抽選を行います。
 ▶その他 期間中テントを持ち込んで利用する場合、または日帰り利用する場合応募の必要はありません。事前に電話をお願いします。なお、希望者にはテントを貸し出します。(先着10組)
 問 〒035-0021 むつ市田名部小平館の内尻釜 45-18 早掛レイクサイドヒルキャンプ場 ☎ 23-8686 (FAX 兼用)

募集 第7回佐井村夕陽ふもと コンテスト巡回展

- むつ来さまい館展示会場で人気投票も行います。ぜひご来場ください。
 ▶いつ 4/4(木)～16(火)
 ▶どこで むつ来さまい館1階ホールA
 問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

募集 大畑・あさひな丘プール 今年も元気にオープン

- ▶開設日 4/21(日) 9:00～20:00 ※4月・11月・12月および日曜日は9:00～16:00
 ▶休館日 毎週水曜日 ※5/5(日)は無料開放 9:00～16:00
 問 むつ市教育振興会 (あさひな丘プール) ☎ 34-6810

募集 むつ市スポーツ指導者バンクを利用しませんか

- 指導者を希望する団体はご相談ください。団体の希望とマッチした登録指導者を紹介します。指導者バンクへ登録希望する指導者も随時受け付けています。
 問 市民スポーツ課 内線 2472

枯れかかった松・ナラを見かけたらご連絡を

- 松くい虫被害、ナラ枯れ被害などの伝染病は、まん延すると産業・経済・観光資源などに大きな影響を与えます。庭木や街路樹など、身の回りで枯れている、あるいは枯れかかっているマツやナラ類を見つけたときはご連絡ください。
 問 下北地域県民局林業振興課 ☎ 22-8581 内線 249

募集 裂織講習会

- ▶いつ 4/18(木)～4/20(土) いずれも10:00～15:00
 ▶どこで 裂織教室 (JRバス大平小学校バス停前)
 ▶参加費 2,000円(材料費含む)
 ▶持ち物 弁当、ハサミ
 問 裂織サークル ☎ 24-0508

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

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157



広報むつが変わりました

MUTSU ×



Catalog Pocket (カダログポケット)

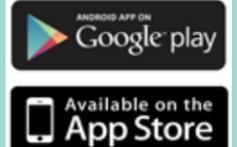
無料アプリ Catalog Pocket をダウンロードすると、携帯電話に広報むつをお届け。むつ市の情報を最適な形で読むことができます。マイコンテンツに登録すると、毎月発行日にプッシュ通知で届く広報むつ。全国どこにいてもご覧になれますので、ぜひご家族ご親戚に教えてあげてください！



多言語情報発信
 10言語に対応する11の言語
 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
 多言語対応が可能です。

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を図れます。

PUSH 通知
 記事は情報発信
 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ることができます。



Events

これから開催される「イベント」情報をお届けします。

4/18(木) 14:00～15:00 中央公民館 16 ミニ映画上映会

つどいの場合です。入場無料。申込不要。お気軽にどうぞ。

- ▶どこで 中央公民館
- ▶上映作品 ありがとうが言えない(予定)
- 問 中央公民館 ☎ 24-1224

4/21(日) トントウビレッジ ハーバリウム教室

小瓶のハーバリウムとハーバリウムボールペン作りをしてみませんか。

- ▶午前の部 10:30～12:30
- ▶午後の部 14:00～16:00
- ▶どこで トントウビレッジ
- ▶講師 ローズミルフィ青森 横内恵美子氏
- ▶対象・定員 中学生以上・各15名
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 ハガキまたはメール
- ▶申込締切 4/11(木)消印有効
- 問 〒039-4223 東通村小田野沢見知山 1-809
トントウビレッジ ☎ 48-2777

4/24(水) 健康づくり「春」

春から健康的な身体づくりをはじめよう。

- ▶どこで むつ市下北自然の家
- ▶どんな ウォーキング等
- ▶対象・定員 20歳以上・20名
- ▶参加費 800円
- 問 むつ市教育振興会
(むつ市下北自然の家) ☎ 34-6151

4/28(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 4/1～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

4/13(土) 18:30～20:30 第22回国際交流ワイン・テイasting

ワインの説明を読んで、味見して、香りや色でどのワインなのかを推理。一番正解が多い人には賞品もあります。美味しいワインと一緒に楽しく飲みませんか。



- ▶どこで まさかりプラザ3階
- ▶参加費・定員 2,500円・30名
- ▶申込期限 4/10(水)
- ※4/11(木)以降のキャンセルは参加費をいただきます。
- 問 企画調整課 内線 2314

4/20(土) 7:00～12:00 芦崎湾の潮干狩り 最大干潮予定 10:05

- ▶臨時駐車場 市役所本庁舎、真砂町駐車場
- ※会場まで無料シャトルバス運行。会場は一般車両入場禁止。自転車、オートバイに限り手押しで入退場可能。
- ▶入場料(小学生以下無料) 中学生以上 当日券1,600円 前売券1,400円
- 問 むつ市芦崎湾潮干狩り実行委員会 (むつ市漁業協同組合) ☎ 24-1261
- 問 市水産振興課 内線 2633



4/28(日) 海峡ロデオ大畑定置網漁獲体験&漁師の花見日帰りツアー

サクラマスなどの漁獲体験やわかめ収穫体験に加え、オプションで海峡サーモン1本釣りも体験できます。水揚げ後は捕れた魚で漁師と一緒に花見を楽しみましょう。

- ▶料金 大人8,000円 小学生3,000円
- ※オプション(サーモン1本釣り) 5,000円
- 問 しもきたTABIあしすと

▶募集人員 20名 ☎ 31-1270



i 飼い犬の引っ越しも忘れずに届け出を



飼い犬がむつ市へ引っ越してきたときは、むつ市への届け出が必要です。前住地で交付された鑑札をご用意のうえ、環境政策課または各分庁舎市民生活課までお越しください。

飼い犬が他の市町村へ引っ越すときは、引っ越した先の市町村へ届け出てください。また、市内での引っ越しや飼い主に変更があったときにも届け出が必要です。

問 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

ダンボールコンポスト講習会

ダンボールで家庭の生ごみを堆肥化しませんか。堆肥は家庭菜園や園芸等で利用できます。

参加者にコンポスト基材(ピートモス・くん炭)をプレゼント。

- ▶いつ・どこで
- 4/22(月)川内庁舎1階談話室
- 4/23(火)海老川コミュニティセンター
- 4/24(水)大畑公民館集会室
- 4/25(木)むつ来さまい館1階会議室
- 4/26(金)中央公民館3階会議室
- いずれも10:00～

- ▶定員 各回先着20名程度
- ▶申込方法 電話または窓口
- 問 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2464

i 農業体験ファミリーファーム早掛平

初めての方でも安心、ボランティアスタッフのサポートで楽しく農業体験できます。

- ▶期間 5月～11月
- ▶どこで 東通村大利早掛平
- ▶利用料金 1家族3,000円
- ▶区画 15区画(1家族8坪程度)
- ▶申込期間 3/26(火)～4/12(金)
- 問 農業体験ボランティアグループ「風」 代表 山田 ☎ 090-6780-7497
- E y_serebu@yahoo.co.jp

募集 季節の自然観察会 第1回 春の自然観察

北の防人大湊エリアにある大湊水源池公園内で、清々しい空気を楽しみながらの自然観察会です。

- ▶いつ 4/27(土)10:00～12:00
- ▶どこで 大湊水源池公園内
- ※集合はみどりのさきもり館9:50
- ▶講師 北の防人大湊ガイドグループ
- ▶申込方法 電話にて事前申込
- ▶持ち物 飲料・筆記用具等
- ▶定員 20名
- 問 生涯学習課 内線 3143

i 春季大掃除

町内会等で地域の清掃を予定している方は、事前に環境政策課または各庁舎市民生活課にご相談ください。

清掃用ごみ袋や土のう袋などを支給します。

問 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2464

i 市民ふれあい農園で家庭菜園を楽しみませんか

野菜や草花の栽培で土に触れ、収穫の喜びと採れたての味覚を味わえる家庭菜園を楽しんでみませんか。

- ▶利用期間 5/1(水)～11/10(日)
- ▶どこで 宮後ふれあい牧場
- ▶対象 市内に住所がある方
- ▶募集区画数 50区画(先着順)
- ※1世帯1区画(約30㎡)
- ▶利用料金 2,260円
- ▶申込方法 田名部畜産農業協同組合にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。(電話申込可)
- ▶申込締切 4/15(月)
- 問 田名部畜産農業協同組合 ☎ 22-4716

北の防人大湊ボランティアガイド養成講座

水源池公園内にある重要文化財を中心とした各施設や公園内を散策しながら案内するボランティアガイドを募集します。

いつ	どこで	どんな
4/27(土) 10:00～12:00	みどりのさきもり館 水源池公園	水源池公園の植生・植物について
5/12(日) 10:00～12:00	みどりのさきもり館	旧大湊水源池水道施設について 大湊芦崎ジオサイト
5/25(土) 10:00～12:00	みどりのさきもり館	現地研修(市内)
6/7(水) 8:00～17:00	八戸市	現地研修(八戸市)
6/15(土) 10:00～15:00	みどりのさきもり館	災害図上訓練 AED講習会
6/22(土) 10:00～15:00	式番館	ガイド体験 施設見学 修了式

- ▶対象 講座に参加でき、ボランティアとして登録、活動が可能な方
- ▶受講料 無料(現地研修は自己負担あり)
- ▶募集人数 10名程度
- ▶募集締切 4/12(金)
- 問 生涯学習課 内線 3142

広報むつが変わりました



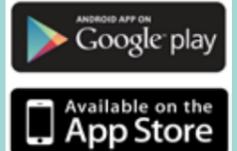
無料アプリ Catalog Pocket をダウンロードすると、携帯電話に広報むつをお届け。むつ市の情報を最適な形で読むことができます。マイコンテンツに登録すると、毎月発行日にプッシュ通知で届く広報むつ。全国どこにいてもご覧いただけますので、ぜひご家族ご親戚に教えてあげてください！



多言語情報発信
10言語に対応する10言語

読み上げモード
文章を音声で

PUSH 通知
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ることができます。



【むつ地区】投票時間 7:00～20:00

投票区	投票所名	投票区域
1	柳町神明宮社務所	柳町1～2丁目、柳町3丁目(4～6番)、栗山町、上川町、上川
2	柳町集会所	柳町3丁目(4～6番を除く地域)、柳町4丁目、女館、槌川目、前田、道向
3	田名部町集会所	本町、田名部町
4	横迎町集会所	横迎町1～2丁目
5	熊野神社社務所	新町
6	小川町摩利支尊天堂	小川町1丁目(7～9番)、小川町2丁目
7	星美幼稚園	小川町1丁目(7～9番を除く区域)、こうほう団地、金谷一丁目(9～23番)、松山町、石上谷、長坂、立山、二又、後田、松山、新川町、第二松山団地、小松ヶ丘
8	下北文化会館(集会室1)	金谷1丁目(1～8番)、金谷二丁目、緑ヶ丘、十二林、美里町、岩菜、矢立山、頭梨子、みちのく荘
9	市役所選挙管理委員会会議室	中央1～2丁目、高田
10	海老川コミュニティセンター	海老川町、緑町、昭和町(1～6番)、仲町(8番)
11	下北町集会所	下北町、港町
12	こばと幼稚園	昭和町(7番～)、仲町(8番を除く区域)、若松町
13	苫生小学校	苫生町1～2丁目、金曲1丁目
14	金曲集会所	金曲2～3丁目、南町、赤川町、松原町、赤川ノ内並木
15	大曲コミュニティセンター	大曲1～3丁目、南赤川町、一里小屋、しもきた療育園、釜臥荘
16	品ノ木集会所	品ノ木、酪農
17	土手内集会所	赤坂、土手内
18	斗南岡集会所	斗南岡、最花
19	桜山集会所	宮後、尻釜、桜山
20	漁民研修センター北関根分館	名子、清平、南関根、北関根、水川目、高梨、出戸、名古屋
21	関根浜漁民研修センター	美付、浜関根
22	漁民研修センター烏沢分館	烏沢、新田、川代
23	金谷沢生活改善センター	大室平、金谷沢、神山、陽幸園
24	奥内小学校	奥内、二又、今泉、浜奥内、第二石蔵平
25	近川集会所	近川、恵光園
26	中野沢集会所	中野沢、中野沢開拓
27	山田町集会所	山田町(6番～)、文京町(21番～)、荒川町、松森町、越葉沢、つつじヶ丘
28	大平小学校	山田町(1～5番)、旭町、文京町(1～20番)、真砂町大平町(1～20番)
29	大平保育園	並川町、大平町(21番～)、大湊新町
30	中央公民館	大湊浜町、大湊上町
31	老人憩の家福寿荘	川守町
32	宇田町内会館	宇田町、大湊町2番50号
33	桜木町集会所	桜木町、大湊町(2番50号を除く区域)、大近川、桜木園、第二桜台団地、第42警戒群
34	宇曾利川町内会館	宇曾利川、堺田、大湊航空基地、石橋、早崎
35	城ヶ沢地区集会所	新城ヶ沢(中丁塚)、城ヶ沢、泉沢、永下、新之助
36	角違公民館(分館)	近沢、角違、大川目

青森県議会

むつ市選挙区 定数：3人

投票日

4月7日(日) 7:00～20:00
※一部地域は 7:00～19:00

期日前投票

3月30日(土)～4月6日(土) 8:30～20:00

マエダ本店 3/31(日)～4/6(土) 10:00～19:00

投票できる人

満18歳以上(平成13年4月8日以前の出生者で、平成30年12月28日までにむつ市に転入手続きをし、引き続きむつ市の住民基本台帳に登録がある人)。

▶市内で転居した方の投票所

3/16以降に市内で転居した人は入場券に記載の投票所で投票してください。

▶県内から転入してきた方の投票所

昨年12/29以降に青森県内から転入した方は、むつ市では投票できません。転入前の市町村選挙管理委員会にお問い合わせください。

▶むつ市から県内へ転出した方の投票所

昨年12/29以降にむつ市から青森県内の市町村へ転出した方は、むつ市で投票できます。

※投票には市民課が発行(無料)する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」を持参するか、証明書を持参しない場合は、投票所で「引き続き県内に住所を有している

議員一般選挙

任期満了に伴う青森県議会議員一般選挙が行なわれます。むつ市選挙区(むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村で構成される区域)の定数は3人となっています。選挙は私たちの意見を政治に届ける大切な機会です。棄権しないで投票しましょう。

か確認を受ける]が必要です。

投票所入場券

入場券は告示日(3/29)以降発送します。入場券は無くしたり、忘れてしまっても投票できますので係員に申し出てください。

選挙公報

候補者の経歴や政見等を掲載した選挙公報は4/2頃から各世帯へ配布する予定です。

何らかの事情で届かなかった方は、市役所、各庁舎、その他公共施設に備えてありますのでご利用ください。

開票

▶いつ 4/7(日) 21:00～

▶どこで 市役所本庁舎開放エリア
入場受付 20:00～(先着100名)

期日前投票

投票所へ当日行くことができない方は、下記の期間、いずれかの場所で期日前投票ができます。

▶いつ 3/30(土)～4/6(土) 8:30～20:00

▶どこで

市選挙管理委員会会議室
川内庁舎談話室
大畑庁舎1階ロビー
脇野沢地域交流センター会議室
マエダ本店1階休憩コーナー

※マエダ本店での期日前投票は
3/31(日)～4/6(土) 10:00～19:00まで

不在者投票

▶入院・入所中の方

病院や老人ホーム等で指定された施設に入院・入所している方は、その施設で投票できます。詳しくは各施設へお問い合わせください。

▶出稼ぎや出張等で投票日に不在の方

滞在する市町村の選挙管理委員会に不在者投票ができます。必要書類は郵送や代理人が請求することもできますので、お早めにお問い合わせください。

【川内地区】投票時間 7:00～19:00

投票区	投票所名	投票区域
37	川内庁舎談話室	谷地町、中町、浦町、上町、浜町
38	新町集会所	新町、楡木、高野川、石倉、熊ヶ平、板子塚
39	川内中学校	仲崎町、初見、葛沢
40	銀杏木地区公民館	銀杏木、安部城、せせらぎ荘
41	桜川地区公民館	桜川
42	宿野部地区公民館	宿野部
43	蛸崎地区公民館	蛸崎
44	畑地区公民館	畑
45	戸沢地区公民館	戸沢
46	上小倉平地区公民館	上小倉平、下小倉平
47	田野沢地区公民館	田野沢
48	湯野川地区公民館	湯野川
49	裏川地区公民館	裏川

【大畑地区】投票時間 7:00～19:00

投票区	投票所名	投票区域
50	新町町内会館	本町、庚申堂、新町
51	大畑公民館	東町、筒万坂、伊勢堂、上野
52	正津川地区公民館	平、正津川、高侍
53	ふれあい館	本町、南町、庚申堂、堂近、兎沢
54	湊町内会館	湊
55	湯坂下町内会館	湯坂下、八幡湯坂
56	二枚橋地区公民館	釣屋浜、二枚橋、大畑道
57	木野部地区公民館	佐助川、木野部
58	関根橋地区公民館	関根橋、谷地道
59	小目名地区公民館	小目名、薬研、高橋川
60	孫次郎間地区公民館	孫次郎間、涌館、大畑道
61	赤川地区公民館	赤川、延寿園
62	中島児童館	中島
63	上野町内会館	上野、水木沢

※投票時間が19時までとなりましたのでご注意ください。

【脇野沢地区】投票時間 7:00～19:00

投票区	投票所名	投票区域
64	脇野沢地域交流センター	清水町、下町、緑町、本町、谷地町、親和町、渡向、浜町、湊町、上町、弥生町、瀬野、新井田
65	小沢地区生活福祉センター	小沢
66	滝山地区生活福祉センター	滝山、片貝、源藤城
67	九艘泊地区生活福祉センター	九艘泊
68	蛸田地区生活福祉センター	蛸田
69	寄浪地区生活福祉センター	寄浪

【選挙に関する問合せ先】

市選挙管理委員会 ☎ 22-1111 内線 3313

【各投票所に関する問合せ先】

川内庁舎管理課 ☎ 42-2111
大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111
脇野沢庁舎管理課 ☎ 44-2111

健康・子育て
応援コーナー

コラム

むつ市国際交流推進員「レイチェル」と「アンジェラ」のよもやま話をお伝えします。

むりなくつづけてしゅうかんに
始めよう!みんなで!むつ☆健康マイレージ

むつ☆健康マイレージは、市民のみなさまに「一人ひとりが自ら健康づくりに取り組む」という健康意識を広め、地域の健康意識向上を図り、健康で元気なまちづくりを推進する取り組みです。

ウォーキングや健診受診、健康イベントなど、むつ☆ポイントがもらえる健康行動にチャレンジ!

チャレンジを達成すると、協賛店舗や施設でさまざまな得点が得られる「健康マイレージカード」をゲットできます!

問 健康づくり推進課 内線 2575



協賛店・施設ご紹介



ファミリーマート
さとう

地域みんなの健康
を応援しています!



協賛店・施設のなかでマイレージカード利用回数 No.1。市の「野菜 350g 計測」イベントなどにも積極的に協力いただいています。



むつ市ウェルネスパーク

楽しく運動して、
元気なカラダ!



毎年スタートイベントにご協力いただいています。マイレージカード特典でジムやプールの回数券カードをもらえますよ。

4/20
スタートイベント 開催
克雪ドームに集合!

子育てはわからないことがいっぱい!
子どもみらい部へご相談ください



子どもの成長はさまざまです。雑誌やインターネットに掲載されているとおりに子育てが進まないこともあります。初めての子育てで不安な方、子どもの育ちに心配がある方、転入された方でどこへ相談すればいいのかお悩みのかた、妊娠、出産、育児で不安や悩みごとがあれば子どもみらい部へご相談ください。



子どもみらい部
子育て支援課
子ども家庭課
子育て施設経営課

問 22-1111 内線 3715

ムチュ☆らんど 4月のイベント



9:30 ~ 16:30
休館：火曜日
使用料：無料

15日(月)	子育てメイト会	10:00~11:30
18日(木)	イースターのせいさく	10:30~11:00
22日(月)	すくすくあかちゃん計測	10:00~12:00
24日(水)	子育てメイト会	10:00~11:30
26日(金)	むつ☆健康チェックーズ	10:00~12:00

※都合により予定が変更になる場合があります。ご了承ください。
※むつ☆健康チェックーズはムチュ☆らんど利用者に限ります。

問 ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

4月の献血受付日程

健康マイレージ
むつ☆ポイント

13日(土)	ファミリーマートさとう中央店	10:45~12:00 13:30~16:30
	ファミリーマートさとう本店	9:30~12:00 13:30~16:00
22日(月)	むつ商工会議所 マルチステーションむつ(タムラ石油ビル)	10:45~12:00 13:30~16:30
24日(水)	木村鉄工所 マルハンむつ店	9:30~12:00 13:30~16:00

※日程は変更となる場合があります。最新の献血日程は、むつ市ホームページをご覧ください。

問 予防・医療課献血担当 内線 2585

4月の夜間在宅当番医

診療時間
19:00~22:00

7日(日)	千田 医院	☎ 22-2639
14日(日)	中央レディースクリニック	☎ 24-3151
21日(日)	角田整形外科医院	☎ 22-7945
28日(日)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001
29日(月)	北村医院むつレディースクリニック	☎ 22-2135
30日(火)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557

※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

4月の夜間お薬電話相談

受付時間
18:00~22:00

7日(日)	横迎町調剤薬局	☎ 22-0118
14日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
21日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
28日(日)	しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
29日(月)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
30日(火)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536

問 休日お薬電話相談事務局
(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

アメリカに住んでいた頃の学生生活
“University Life in the US”

In the US, school starts in late summer or fall. But in Japan, school starts in spring, so I'm sure a lot of students are preparing to go back to school right now. Today, I'd like to talk about my experiences at university back in the US.

日本と違って、アメリカの学校はほとんど夏の終わりが秋に始まります。日本の学生は今頃入学準備をしているでしょう。そして大学に入学する学生も全国にいます。私は去年大学を卒業したばかりなので、私の大学の体験について話をしようと思います。

私の出身大学、ワシントン大学は大体9月下旬から翌年の6月上旬まででしたが、8月下旬から翌年の5月上旬の大学もあります。大学が始まる前、住む場所や通学方法、学用品、授業の時間割りの管理などのような準備をたくさんしなければなりません。高校まで授業はいつも同級生と一緒に同じ時間だったけど、大学に入ると、授業の時間割りは初めて自分で管理することになりました。上手く管理すれば、授業がない日、また全部午後からの授業にすることもできます。学生は自分の学位に必要な授業を優先して、そして時間があれば面白そうな授業も好きのように取ります。私の大学は割りと大きかったので、学部の中に100種類以上の専攻があり、さらに数百種類の授業があります。

全部ではないけど、多くのアメリカの大学で、専攻は入学する前から決まることです。こういう大学で、コンピュータ、工学、医学のような専攻は大人気で競争が激しいです。ワシントン大学も例外ではありません。合格するために、出願者がまず希望の専攻の必修科目を取り、それから課目の成績をはじめ、作文、たまたに課外活動を含めて出願書を提出します。専攻に必要な科目はたいていとても難しいので、そういう専攻を目指したい学生は特に大変です。図書館で夜遅くまで必死に勉強している学生もよく見かけ、徹夜する人も珍しくなかったです。それでも、合格するのは確実ではありません。

勉強で忙しいにもかかわらず、ほとんどの学生は大学生活を楽しんでいると思います。暇なとき、ワシントン大学の中でも外でも友達と遊ぶところも沢山あるし、部活も多かったです。そして、自分の世界を広げるために、留学する機会までありました。大学に入ると、勉強と学生生活を完全に自分が管理するのはおそ

らく多くの新しい大学生にとって初めての経験なので、自分の選択肢が数えられないほど増えたことに不安を感じるでしょう。しかし、入学したばかりの学生はまだ気づかないかもしれないけど、選択肢が増えたからこそ、これから一人暮らし、時間管理、将来の目標を作るようなスキルが自分らしく上達できます。そしてこういうスキルは全て自分で学ぶこと、先生から教わったことではないことが分かるようになります。大学でこういう経験ができたからこそ、私にとって大学を経験することは大人になるための大切な一歩だと思っています。



Angela Presents

Angela's
Yo Mo
Ya Ma
Story

レイチェル&アンジェラとFree Talking (申込不要)

むつ市国際交流員・推進員のレイチェル、アンジェラの二人と気軽におしゃべりしてみませんか。

いつ	どこで
4/2 (火) 10:00~11:30	ミニストップむつ市役所店
4/10 (水) 14:00~15:30	ミニストップむつ市役所店
4/18 (木) 10:00~11:30	ミニストップむつ市役所店
4/24 (水) 14:00~15:30	ミニストップむつ市役所店

むつ市老人クラブ連合会
「生きがいサークル」
4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

お花教室	4日(木)・18日(木)
手芸教室	2日(火)・16日(火)
踊り教室	10日(水)・24日(水)
お茶教室	11日(木)・25日(木)
習字教室	12日(金)
コーラス教室	8日(月)・22日(月)
ダンス教室	10日(水)・24日(水)
カラオケ教室	8日(月)・22日(月)
囲碁・将棋教室	2日(火)・16日(火)
着付教室	3日(水)・17日(水)
ダンス教室	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~12時

老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎ 29-1800

日舞教室	1日(月)・15日(月)
着付教室	9日(火)・23日(火)
唱歌教室	5日(金)・19日(金)
カラオケ教室	11日(木)・25日(木)

カラオケ教室は13時~16時、その他の教室は10時~12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

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

— にんじんの味噌炒め —
～大葉入り～

材料(お弁当4人分)
にんじん 100g
大葉 2枚
みりん 小さじ1
みそ 小さじ1
しょうゆ 1～2滴
1人分栄養価 16kcal 塩分 0.2g

- 作り方 -



①にんじんと大葉をせん切りにする。



②にんにんにみりんをかけ、ラップをしてレンジ600Wで3分。



③みそを加えて混ぜ、最後にしょうゆと大葉を混ぜ合わせれば完成。



④とっても簡単で、にんじんの甘みと大葉の香りがぴったり。油を使わないのでヘルシーです。

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。

にんじんの味噌炒め～大葉入り～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。

- しいたけ香るごま卵焼き
- にんじんの味噌炒め～大葉入り～
- ブロッコリーのグラタン風
- じゃがいもとパプリカの簡単ピクルス
- 蒸し鶏のゆずこしょうせ
- 押麦ごはん
- 白菜の炒めナムル

むつ市 ヘルシーバランス弁当 検索

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くご紹介いたします。

ほっとジオなひとときを

- 下北ワイン Ryo —
- 下北ワイン Kanon —

サンマモルワイナリー

むつ市川内町川代 1-6
☎ 0175-42-3870
〈営〉10:00～17:00
〈休〉無休
※1～3月不定休



サンマモルワイナリー売店スタッフの金田さん



←川内庁舎・監野沢方面 城ヶ沢・大滝方面→

挑戦の連続が実を結ぶ
ワイン大国フランスの三大銘醸地の一つであるブルゴーニュ地方と類似した気候を持つ川内地区。ワインの原料となるブドウの生育に適した土地でもあるそうです。
[Ryo]は2016年日本ワインコンクールで史上初となるピノワール種での金賞を受賞したワイン。[Kanon]も2014年ジャパンワインチャレンジで金賞を受賞するなど数々の賞に輝いたワインです。
川内の気候とその大地で育つ下北ワインは国内外で高い評価を受けています。

下北半島でブドウは育たない!?
当初、本州最北の下北半島は果樹不毛の地と言われていました。しかし、釜臥山の裾野に、恐ろしい山の起伏によって陸奥湾の風やヤマセから遮られて温度や湿度を調整されている地域が見つけられました。その恐ろしい山の恩恵で土壌と気候に恵まれ、ブドウの栽培が可能となり、かつて言われていた「本州最北の下北半島でワインなんて」を覆し、奇跡のワインが生み出されることとなったのです。
下北の海、風、大地を感じながらお楽しみください。



下北ワイン (写真は kanon)

Ryo 720ml ¥2,430 (税込)

Kanon 720ml ¥2,430 (税込)

Ryoはピノワールの赤ワイン、Kanonはライヒェンシュタイナーの白ワイン。いろんな場面で相性の良さを楽しめるのもワインの良さの一つ。

新刊ピックアップ



50歳からのついでヨガ
深堀 真由美/著 (大和書房)

尿漏れ、不眠、血圧、腰痛、むくみ、五十肩、不安感、加齢臭、代謝低下…。50代女性の悩みに特化した、ついでにやるだけの「寝ながらヨガ」「座ってヨガ」「立ちヨガ」「椅子ヨガ」を紹介します。



何があってもおかしくない
エリザバス・ストラウト/著、小川 高義/訳 (早川書房)

アメリカ中西部にある町、アムギャッシュ。この町を出た者もいれば、そこでずっと暮らしている者もいる。生まれ育った田舎町を離れて、都会で作家として名をなしたルーシー・バートン。17年ぶりに帰郷することになった彼女と、その周囲の人々を描いた短篇9篇を収録。



元素キャラクター図鑑
若林 文高/監修、いとう みつる/イラスト (日本図書センター)

おぼえておきたい「元素」がキャラクターとなって登場! 個性のかわいいキャラクターたちが、やさしくていねいに教えてくれるから、それぞれの元素の特徴や存在する場所、なにに使われているかなどが、ずっと理解できます。元素の住所ともいえる、元素周期表も掲載! おぼえておきたいキホンの元素を楽しみながら学べる図鑑です。

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。

春 夏 秋 冬

昭和なるフォークソングを聴きて居り神田川とふ名曲に浸る 甲 榮子

川柳

今日よりも明日にのばす忘れ癖
新しい一歩のために靴磨く
雪の下土筆ツツン春を聞く
大偉業藤井に羽生の背中見え

俳句

吹雪つき資源回収翁二人
どこまでも道案内する冬の月
ふり袖の孫を囲んで初写真
松過ぎて厨窓よりカレーの香
雪かきを終へて確かむ歩数計
近道の残雪を踏み登校す
買い忘れ日々メモして年用意
北風に負けるなおのれウォーキング
立春や軋みのやはし舳ひ綱
奥薬研木立の凍と春を待つ

短歌

時の間の静かな眺め雪消えの田にも畑にも人一人見ず
相馬佐和子
楽しいに止むこと忘れたかのように降り積もる雪大の濡れまつげ
菊池 圭子
子どもらの力を込めた眼差しと語らうことができる喜び
松木 和寿
山本 角大
加藤 孝子
太田 正信
菅浦川充江
畑山 則子
川原田俊一
川島 節子
真手 スエ
石澤 弘子
菊池 美枝
織田 澄香
高橋 星湖
漆館 灯火
渡邊 寂隆

図書館コーナー

「新刊図書」「日曜シネマ」など図書館の情報をお届けします。

4月 木 25

4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>

図書館4月の日曜シネマ

▶いつ 4/7(日) 14:00～(日本語字幕版)
4/28(日) 14:00～(日本語吹替版)

▶どんな 『ライフ・オブ・パイ』
(2013年・米・127分)

▶監督 アン・リー

▶内容 1976年、インドで動物園を経営するパイ(スラージ・シャルマ)の一家はカナダへ移住するため太平洋上を航行中に、嵐に襲われ船が難破してしまう。家族の中で唯一生き残ったパイが命からがら乗り込んだ小さな救命ボートには、シマウマ、ハイエナ、オランウータン、ベンガルトラが乗っていた。ほどなくシマウマたちが死んでいき、ボートにはパイとベンガルトラだけが残る。残り少ない非常食、肉親を失った絶望的な状況に加え、空腹のトラがパイの命を狙っていて…。



3/9 Sat 正津川児童館最後の修了児
平成30年度むつ市立正津川児童館修了式

児童館での幼児保育最後の修了式が正津川児童館で開催され、この日ひとりきりの修了児となった松本順龍くんをお祝いしようと、正津川児童館で育ったお兄さんお姉さんをはじめたくさんの方が集まり、児童館での思い出を振り返るとともに順龍くんの門出を祝福しました。集まってくれたお友達や地域のみなさんたちへの感謝の気持ちがあふれ、涙が堪えられなくなった順龍くん。優しさでみんなが繋がっていることを感じた1日となりました。



2/23 Sat かるたで学ぶ下北
第24回下北かるた大会

下北の風物や文化、歴史などが題材の特製かるたを使った第24回下北かるた大会が開かれました。会場となった第三田名部小学校では約120人の子どもたちが参加し、「はいっ」と俊敏な動きで絵札を獲得していきました。郷土愛を育てようとむつ青年会議所が平成6年から発行をはじめた下北かるたは、遊びを通じて下北の魅力が子どもたちへ時代を超えて受け継がれています。



2/16 Sat 川内庁舎が美術館に
AIR in MutsuKawauchi 絵画完成セレモニー

若手芸術家を招いて創作活動に取り組んでもらう事業「AIR in MutsuKawauchi（滞在型地域連携アートプロジェクト川内）」により、川内・脇野沢地区の自然景観などを題材にした大型絵画3枚が完成し、川内庁舎へ寄贈されました。作品を手がけたのは東北芸術工科大学の院生3人。昨年9月初旬から約20日間、川内地区に滞在し各地でスケッチしながらインスピレーションを浮かべました。神秘的で美しい作品を川内庁舎でご覧ください。



2/15 Fri みらいへ羽ばたく
平成30年度むつ市長特別表彰表彰式

「平成30年度むつ市長特別表彰表彰式」を開催しました。この特別表彰は、スポーツや文化・芸術等の分野において優秀な成績を収めた方、ものづくりなどの分野で卓越した技能を有する方など、市に希望や感動を与えた方々を表彰するものです。今年は、全18名の方々がスポーツ特別賞・スポーツ賞・スポーツ奨励賞・陸奥の国みらい文化奨励賞・陸奥の国みらい技能奨励賞の各賞を受賞されました。

「昆布の出汁に味の井を加えてアルコール分をほとんど飛ばして旨みだけを残すんです。おでんの出汁の4分の3は味の井でできています。と伝えているんですよ。と伝えるとほとんどのお客さんがビックリしますね。」

下北産食材で調理された「下北（ジ）オでん」を提供する和風ダイニングみつのお客様の反応を語ってくれました。

大平さんが下北（ジ）オでん開発に至ったのは、下北ジョパークサポーターの会が、食の分野でもジョパークを楽しんでもらいたいという思いに賛同し



下北（ジ）オでんを開発
和風ダイニングみつのお客さん
大平 博信さん

この人
むつちゅ星

市内各地でかがやく
「この人」をご紹介します。

たことがきっかけでした。「ジョパークはむつ市だけのものじゃないので周りの町村にも広がってほしいなと思って、敢えて組織化しないことにしました。高校の文化祭なんかでも下北の食材を使ってうちの高校の（ジ）オでんです。って提供されたいかなと思いますね。」

高校卒業後、札幌で修行し市内飲食店での勤務を経て20年以上和食業界に携わる大平さん。

笑顔で話す大平さんが見つめる先には、おでんにつながった温かい未来が広がっていました。



2/20 Wed 上手にできたかな
べこもち作り教室 in あすなる保育園

大畑町のあすなる保育園にて「べこもち作り教室 in あすなる保育園」が開催されました。講師に、御菓子司甘美堂の若きべこもち職人、二本柳光毅さんをお招きし、4歳～5歳の園児たち21名が「お花」の柄作りにチャレンジ。苦戦しながら完成させた「お花」を見て、子どもたちも大興奮。まだまだ雪が残り、春が待ち遠しい季節でしたが、子どもたちの笑顔も、べこもちの「お花」も満開となりました。



2/18 Tue 地域の声を大臣へ
4市町村長世耕経済産業大臣訪問

むつ市、六ヶ所村、大間町、東通村の4市町村長が世耕経済産業大臣と面会し、原子力関連事業の停滞が地域経済に多大な忍耐を強いている現状を訴え、核燃料サイクル政策の推進や、立地地域への新たな財政支援などを要請しました。

大臣からは、操業延期が続いている中間貯蔵施設に関して、新たな交付金を措置する方針が示されるなど地域に寄り添った回答をいただきました。

広報むつは、より見やすい紙面をめざし縦じつをなくしました。ご理解をお願いします。



たなか ひめか
田中 妃珂ちゃん
H30.4.12 生 (山田町)



とりやま たいじ
鳥山 大滋くん
H30.4.16 生 (金曲)



おんみ のあ
近江 叶愛ちゃん
H30.4.29 生 (金谷)

♪ むちゅっこ ♪
Happy Birthday
4月生まれ



はたなか しほり
畑中 春鈴ちゃん
H29.4.3 生 (新町)



ふくし あいちゃん
福士 あいちゃん
H29.4.14 生 (昭和町)



つがわ びんと
津川 陽白人くん
H29.4.17 生 (川内町休所)



たなか りとら
田中 李虎くん
H29.4.18 生 (文京町)



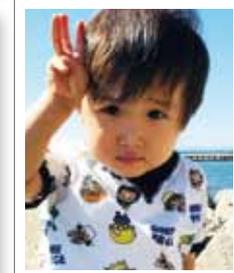
のぐち ひより
野口 妃ちゃん
H29.4.25 生 (中野沢上山道)



しもかわ さく
下川 颯久くん
H29.4.28 生 (若生町)



すぎやま れんと
杉山 蓮人くん
H28.4.1 生 (金谷)



そとい ほとと
外井 大翔くん
H28.4.8 生 (仲町)



おかむら ほとと
岡村 春斗くん
H28.4.26 生 (柳町)



もりこ さくら
森小 桜愛ちゃん
H27.4.1 生 (大畑町水木沢)



よしの なぎさ
吉野 凧桜くん
H27.4.7 生 (昭和町)



くどう はるかこ
工藤 遙子ちゃん
H27.4.12 生 (山田町)



よしだ やまと
吉田 大和人くん
H27.4.20 生 (若生町)



なカムら たくま
中村 拓真くん
H26.4.9 生 (川内町熊ヶ平)



かたおか ひまり
片岡 陽菜ちゃん
H26.4.30 生 (大曲)



くらもと しょうたろう
倉本 将太郎くん
H25.4.2 生 (大畑町兎沢)



つぼさき たいが のか
坪崎 大雅くん・望花ちゃん
H25.4.10 生・H30.4.24 生(柳町)



げんば はるき
源波 陽希くん
H25.4.29 生 (田名部品ノ木)



いせだ さえ
伊勢田 紗瑛ちゃん
H25.4.30 生 (若生町)

5月生まれの
お子さんの写真
募集中!
3/26 ~4/3

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

〈対象〉5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3/26から4/3(必着)までに、郵送、持参またはEメールでご応募ください。
Eメールで応募の際は、件名に「むちゅっこ」と記入をお願いします。
※応募多数の場合は 抽選で22名まで 掲載させていただきます。



みなさんへ
せつ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