

みんながつながる むつ市の総合情報誌

広報 むつ

# MUTSU

6  
2019

## むつ市の 令和は 健康から

特集

それは、人を良くするたからもの。

令和元年5月1日を迎える瞬間に開催された記念イベント  
「星空平和～光でつなぐ平成から令和～」人文字 de カウンタダウン。

© 星空平和～光でつなぐ平成から令和～実行委員会

UD  
FONT  
by MORISAWA



# こんだてのおしらせ

取材した日の給食献立をご紹介します

学校給食は、子ども達が楽しく食事に向き合いながら、栄養のバランスのとれた献立を毎日提供しています。

お肉もお魚もお野菜も。バランスの良い食事をみんなで食べることは楽しくて美味しいということを子どもの頃から身体に覚えさせ、食事を大切にする大人になってほしいという先生や調理員さんたちの想いが詰まっています。



肉うどん  
わかたけしのだ  
若竹信田  
菜の花のごま和え  
牛乳

この日使用された主な食品

熱や力のもと	体をつくる	体の調子をととのえる
うどん	豚肉 鶏肉	にんじん ごぼう
油 砂糖	油揚げ	ねぎ 菜の花
ごま	なると巻	ほうれんそう
	牛乳	もやし たけのこ

とりわけ「体の調子をととのえる」食材として野菜がたくさん使用されていることがわかりますね。やはり野菜の摂取、大事です！

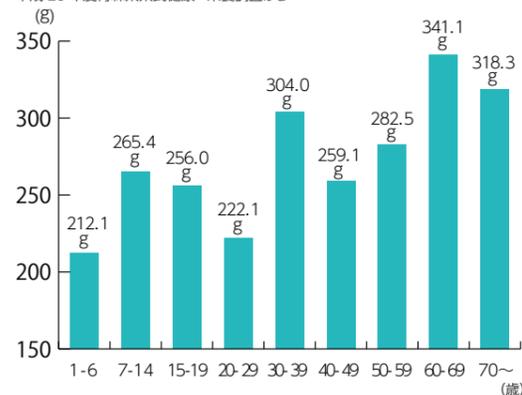
## 野菜

# 一日何g食べてますか？

野菜摂取は1日350gが推奨されています

### 青森県民の野菜摂取量

平成28年度青森県民健康・栄養調査から



上のグラフは青森県民の一日の平均野菜摂取量。年齢とともに「健康」を意識し始める30歳代に一時増えるものの、40～50歳代では300gを下回り、60歳代では野菜を摂取するようになるものの、350gを超える摂取はできていないことが判ります。

ちなみに、男女とも「日本一の長寿」として知られる長野県民の平均野菜摂取量は、男性378g、女性365g。野菜の摂取量も健康長寿に大きく寄与していることが判ります。



1



3



2



4

- 一人ひとりの量はこのくらいかな？みんなにわたるように盛り付けていく。
- 待ちに待った給食の時間。順番を守って一列に。
- 友達とお話しながらの給食は毎日の楽しみのひとつ。
- 菜の花のごま和えをおかわりして、みんなで完食！

栄養満点、安全、楽しい給食を提供します

# 給食室から こんにちは

食事はバランスも大事！楽しさも大事！みんなが楽しんで食事をしているか、毎日教室を回って見守っています。調理の過程では、むつ市教育委員会による「異物混入防止マニュアル」に則って、食材の検収から施設の点検まで行なっていますので、保護者のみなさまどうぞご安心ください。



苫生小学校 栄養士  
佐藤 正子 先生

野菜は食物繊維やビタミンが豊富です。タンパク質やカルシウムなどの栄養素も、ビタミンがあつて初めてうまく働くし吸収されます。野菜は大切なんです！

青森県の課題である生活習慣病は、長い間の食生活の積み重ねが関係すると言われます。何をどのように食べたら良いのか、それを身につけさせるのは子どものうちと佐藤先生。

「ただお腹がいっぱいになれば良い、ということが続けていると、年を重ねれば段々体に歪みが出てきます。食べるということを大切にしたい。それが自分の体を守ることにつながるんです！」



# わたしたちのお昼ご飯

## 学校給食

# 「食」を大切にするという学び

各小中学校で提供される学校給食は、成長期のなかにある子ども達がすこやかに成長できるよう栄養バランスのとれた献立が用意されています。食事は正しく、楽しく。広報むつは、この日苫生小学校2年1組の給食の様子を取材しました。

下北ジオパーク構想から認定までの活動のなかで、さまざまなジオ学習を行なってきた苫生小学校では、給食の時間にもジオ学習を取り入れようと、ジオ給食を実施しています。「地元の食材を使うということは、地域の経済が動くということ。これもジオのひとつになるんじゃないか、というのが始まりでした」と教えてくださったのは、栄養士の佐藤正子先生。昨年実施された献立「おいものおづけぱつ」とには、にんじん、キャベツ、はくさい、じゃがいも、だいこん、ごぼう、ねぎと、地元野菜がふんだんに使用されました。

「生産者のみなさんはとても協力的で、学校のためと言って良心的に接してくださいました。感謝しています」

毎日の献立は、成長期の子どもの体を考慮し、栄養バランスが調ったものが用意されます。「野菜嫌いの子どもには、食べず嫌いの子どもも多いんです。『一口食べてごらん』から始めて、食べたら『えらいね、食べられたね』と褒める。無理に食べさせるというよりは、自ら進んで食べるよう指導を心掛けています。」



### 野菜たっぷり ミネストローネ

コンソメだしで野菜を煮たら、トマトまたはトマト缶を投入。お塩で味を調えればあっという間。ペーコンで旨みUP! 何の野菜を入れてもおいしい具だくさんスープです!



### きゅうりとウィンナーのお味噌汁

だし汁で具材を煮たら味噌を溶いて完成。きゅうりにウィンナーは絶対的なパートナー。ぜひお試しを!



### 根菜が主役の 和風ポトフ

ごぼう、にんじん、かぶ、大根、じゃがいも、たまねぎ。いろんな具材をだし汁でグツグツ煮たら、しょう油と塩で味を調えれば完成。よく噛むことで腹持ち良し! 根菜パワー、すごいです!



### ゴーヤとわかめのごま味噌汁

鉄分・ビタミンCが豊富なゴーヤをだし汁で軽く煮たら、お味噌を溶いてわかめとすりゴマを入れたらお椀にGo! ゴーヤは歯ごたえが残るくらいがベスト!



今回ご紹介した食べ方はほんの一例です。具材選びや味付けは、お好みでさまざまな楽しみ方ができますよ。手軽にできる「汁で野菜」、みなさんもぜひお試しください。  
(野菜料理研究家齊藤とま江・市管理栄養士監修)



# 提案 / 野菜を手軽に食べられる方法

体に良いと知っていてもなかなかたくさん食べられないのが悩みのたね。そんなあなたに、こんな食べ方はいかがですか?  
お味噌汁やスープなら、煮込むことで野菜の量が減り食べやすくなることはもちろん、溶け出しやすい栄養も全部飲み干せるので、まるごと野菜を摂ることが可能です。

### トマトのお味噌汁

今回の特集でもご紹介したトマトがお味噌汁に合うんです。だし汁でトマトを茹でたら、お味噌を溶いて完成。トマトからもだしが出てさっぱりおいしいお味噌汁。卵を溶いても Good!

食で健康  
むつ市の令和は健康から

今回の特集は野菜に着目しました。しかし、野菜だけではありません。必要な栄養を摂りながら、塩分やカロリーをちよつと気にするだけで意識は変わります。みなさんで、健康むつ市をスタートさせましょう!

### あなたは350gの野菜を見抜けるか!?



## ベジタブル 350 プロジェクト

はたして 350 gの野菜とはどのくらいのボリュームか!? 自分の手と目だけで計ってみましょう。普段さちんと野菜を食べているつもりでも、350 gは意外と重い! その重量感を肌で感じ、日ごろの食生活の改善に活かしましょう。



地産地消協力店感謝祭などで、350 g計測チャレンジを行うなど、楽しく摂取目標量を学びました。参加者には「1日分の野菜セット」を差し上げ、食生活の改善点を学んでいただきました。ベジタブル 350 プロジェクトは、今年度も取り組みます。

### 低カロリーなのに十分な食べ応えを実現!



## ヘルシーバランス弁当

市栄養士考案の、1食で500kcal+減塩の「ヘルシーバランス弁当」は、16種類のラインナップで展開。市内協力店(大湊ベーカリー、ぼわーる亭、おふくろ弁当、スーパーちふね)で販売されており、この4月販売1万食を達成しました。



他にも、栄養教室でヘルシーバランス弁当のレシピを用いた調理実習を行うなど、減塩・バランス食につながる調理方法の普及啓発に取り組んでいます。

### 味の決め手は塩じゃない、「だし」ですよ!



## ちょこっと減塩プロジェクト

各種イベントにて、あなたがどのような食品や食習慣から塩分を多く摂取しているのかチェック! 食生活改善推進員のみなさんにご協力いただき、だしを効かせた減塩みそ汁試飲コーナーも展開しています。「だし活」、みなさんも聞いたことありますよね!?



塩辛さ確認シートで味覚を確認。実はみなさん、知らず知らず「しょっぱい」になっているんです。「だし」の美味しさで薄味でも満足! おいしく減塩を助けます。

### むつ市が取り組む

## 食の健康づくり



なぜ、健康づくりが必要なのでしょうか。  
「30代であっても60代であっても、年齢に関係なくある日突然、これをやってみたい、こうなりたいという目標ができるようになる。そのとき、健康な体ならそれに挑戦できるじゃないですか」弘前大学大学院医学研究科 特任教授の中路重之教授は言います。

むつ市の平均寿命は全国で男性がワースト4位、女性がワースト106位と非常に低い水準です。そして、この平均寿命を縮める死亡原因のなかには、生活習慣と深く関係するものが多いとあります。  
この生活習慣の改善こそが、今のむつ市の健康にとってとても重要な課題。生活習慣病対策とは、病気の早期発見・早期治療

だけではなく、生活習慣を改善することで、そもそも病気になることを防ぐという考え方もあります。とりわけ、一日3回の食事が生活習慣病に与える影響は大きく、市民のみなさま一人ひとりの意識改革が大切になっていきます。  
食で健康。美味しい食材にあふれるむつ市だからこそ食を見直し、健康なまちを目指しましょう。

## 5月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	57,158人 (-28人)
むつ地区	45,273人 (+22人)
川内地区	3,787人 (-10人)
大畑地区	6,635人 (-26人)
脇野沢地区	1,463人 (-14人)
世帯数	28,959世帯 (+38世帯)
	( )内は前月比

## 各種相談日程

### 法律相談(予約制)

時 6/28 (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6/3 (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 6/12 (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 6/17 (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、相続などの相談を受けます。

### 人権相談(特設人権相談)

時 6/6 (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

## 行政の仕事に対する苦情や意見を伺います

市民のみなさまが暮らしの中で、行政の仕事について「苦情を直接申し出にくい」「どこへ申し出たらよいかわからない」「苦情を申し出たが措置に納得できない」など、苦情や意見・要望があった時、身近な相談相手になるのが行政相談委員です。相談は無料で秘密厳守します。お気軽にご相談ください。

### ▶行政相談委員(総務省が委嘱)

二本柳 孝、鳥山 聖子、安田 祥堂、若松 通、岩崎 若男(敬称略)

※ご退任 板井 高男氏

問 市民連携課 内線 2154

## パブリックコメント実績報告

パブリックコメントとは、市の基本的な計画・条例等の案を決定する前に公表し、広く意見を募集し、提出された意見を参考に計画・条例等の案を決定するとともに、意見に対する市の考え方も公表する一連の手続きです。

昨年度は3件実施しましたが、寄せられたご意見はありませんでした。

パブリックコメントは市政に参画する機会です。みなさまからの貴重なご意見をお待ちしています。

問 市民連携課広聴連携担当 内線 2154

## 募集 下北地域男女共同参画ネットワークへの加入者募集

下北管内の男女共同参画の推進に賛同する団体や個人が連携を深め、相互の活動をさらに発展・活性化させることを目的に活動しています。

▶年会費 1,000円

問 下北地域男女共同参画ネットワーク

代表 須藤 恵子

(事務局)市民連携課広聴連携担当 内線 2154

## 人権問題でお困りの方はひとりで悩まず人権相談

特設人権相談所を開設します。(予約不要・秘密厳守)

いつ	どこで
6/3(月)	川内庁舎2階会議室
6/3(月)	脇野沢庁舎相談室
6/6(木)	大畑庁舎2階第2会議室
6/8(土)	図書館会議室

▶開設時間 10:00～15:00

問 市民連携課広聴連携担当 内線 2155  
各庁舎市民生活課

## 第27回青森県民駅伝競走大会選手選考記録会



9/1(日)に青森市で開催される青森県民駅伝競走大会に出場する選手を、市民のみなさまから広く募集します。

▶いつ 6/16(日) 9:00～

▶どこで むつ運動公園陸上競技場

### ▶種目

・高校以上の男子	5,000m
・中学校男子	3,000m
・中学校以上の女子	3,000m
・小学生男女	1,500m

### ▶参加資格

小・中・高校生、大学生は保護者の居住地の市町村から出場できます。それ以外の一般選手は、県内に居住している方で出身地、勤務地の市町村から出場できます。

▶申込方法 当日受付

問 市民スポーツ課 内線 2472

## 県道薬研佐井線を約2年間通行止めします



青森県では約2年間かけて、県道薬研佐井線の舗装と拡幅工事を実施します。工事実施に伴い、工事区間が通行止めとなります。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### ▶通行止め期間

5月中旬～令和3年5月中旬

### ▶通行止め箇所

むつ市大畑町赤滝山国有林～下北郡佐井村古佐井山国有林(ゲートにより閉鎖)

問 下北地域県民局地域整備部  
道路施設・高規格道路建設課  
☎ 22-8581 内線 268

## JAMSTEC 第10回沿岸観察会

磯での生き物観察、海藻や海草の分布モニタリング、生き物採集、サンプル処理、公開講座(6日のみ)を行います。

▶いつ 7/6(土)～7(日)

▶どこで 下北自然の家、ちぢり浜

▶対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

▶定員 30名(申込多数の場合抽選)

▶申込締切 6/10(月)正午

▶料金 無料(宿泊代、食事は自己負担)

▶申込方法 ハガキ、FAX、メール

問 〒035-0022 むつ市関根北関根690  
海洋研究開発機構むつ研究所  
沿岸観察会受付担当 ☎ 45-1049  
F 45-1079

E mutsu-kansatsu@jamstec.go.jp

## 募集 中学生が一日大学生!夢をはぐくむ体験入学

将来の職業に対する意識向上のため、市内の中学生を対象に青森中央学院大学で体験入学を実施します。

▶いつ 8/6(火)

▶定員 30名

▶申込締切 6/28(金)

### ▶申込方法

各中学校備え付けの申込書にて

問 学校教育課 内線 3132

## 統計調査の実施と調査員の募集

### ▶今年度実施の統計調査

- ・工業統計調査
- ・全国家計構造調査
- ・経済センサス-基礎調査
- ・農林業センサス
- ・労働力調査
- ・毎月勤労統計調査
- ・小売物価統計調査
- ・国民生活基礎調査



### ▶調査員募集

自宅周辺の世帯または会社を訪問し、調査票の記入依頼や回収等を行なっていただく調査員を募集しています。

問 企画調整課統計担当 内線 2316

## 障害者の職場実習受け入れへのお願い

むつ養護学校では、障害者の職場実習を受け入れていただける事業所を探しています。求人募集の予定が無くても構いませんのでお気軽にお問い合わせください。なお、障害者雇用全般に関してのご相談はむつ公共職業安定所までお願いします。

問 むつ養護学校進路指導部 ☎ 26-2210

問 むつ公共職業安定所障害者担当

☎ 22-1331

# Information

「お知らせ」「募集」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

## 児童手当の現況届(更新手続)

届出用紙を5月末に送付します。ミニストップむつ市役所店でも提出できます。

▶提出期限 7/1(月)

### ▶受付場所・受付時間

子ども家庭課・各分庁舎市民生活課  
平日8:30～17:15

ミニストップむつ市役所店

24時間いつでも

※封筒に届出用紙と添付書類を入れ、店内設置の投函箱へ投函。(郵便ポストには入れないでください。)

問 子ども家庭課 内線 2522

## 身体障害者巡回診査・更生相談

▶いつ 7/1(月) 9:00～10:30

▶どこで むつ来さまい館

### ▶対象

身体障害者手帳の交付を受けたい方、障害の程度や等級が変わったと思われる方、義肢・装具等の交付または修理を必要とする方など

▶申込締切 6/28(金)

問 障がい福祉課 内線 2594

## 知的障害者巡回相談

愛護手帳(療育手帳)の新規申請や再判定の受付をしています。

▶いつ 手続きが整い次第調整します。

▶どこで 下北文化会館

### ▶対象

県内に住所を有する18歳以上の知的障害をお持ちの方

問 障がい福祉課 内線 2595

# 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)

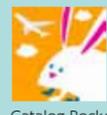
下1段の1/2 12,000円  
(縦5.2cm×横9.0cm)

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  
下情報発信が可能です。

読み上げモード  
文章を音声で  
読み上げが可能なため、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  
アプリにインストールしておけば、発行した際、スマホの画面にPUSH 通知できるため、情報をもれなく届けることができます。

ANDROID APP ON Google play  
Available on the App Store



## 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** ジョアファミリア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。

### 創業相談ルーム(予約制)

**時** 6/5(水)・20(木) 10:00～17:00  
**場** むつ来さまい館会議室  
**問** 産業雇用政策課 ☎ 22-1111 内線 2652  
 創業・起業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

## 募集 甲種防火管理新規講習会



消防法により、収容人員が10人以上となる特別養護老人ホーム、認知症グループホーム等や30人以上となる集会所、飲食店、店舗、旅館、ホテル等、または50人以上となる共同住宅、学校、工場、事務所等では「防火管理者」を必ず選任しなければなりません。

**▶いつ** 7/2(火)～3(水) 9:20～16:20  
 (2日間受講で資格が取得できます)

**▶受講資格**  
 ・防火対象物の関係者で、管理的または監督的な地位にある方  
 ・消防機関が必要と認めた方  
 (選任義務がある防火対象物の関係者を優先します)

**▶受講料** 無料  
 (ただし参考図書代 4,500円が必要)  
**▶申込期間** 5/31(金)～6/14(金)  
**▶申込方法**  
 最寄りの消防署および消防分署にある申込書で申込み

**▶定員** 60名  
**問** 消防本部予防課 ☎ 22-4196  
**問** むつ消防署 ☎ 22-1680  
**問** 川内消防分署 ☎ 42-3215  
**問** 脇野沢消防分署 ☎ 44-2020  
**問** 大畑消防署 ☎ 34-2233  
**問** 大湊消防署 ☎ 24-2091

## 募集 下北ジオパーク夢実現プログラム補助金



市民のみならず市内の企業、団体等が企画したジオパークに関する事業を募集します。下北ジオパークに関連する商品開発やPR活動、教育活動および保全活動等に要する経費の一部を助成します。

**▶募集締切** 6/21(金) 内線 2612

**▶補助内容**  
 下北ジオパークに関する周知広報、商品および土産品の開発、教育活動や資源保全に関すること

**▶補助金額** 上限 25万円(10/10)

**問** ジオパーク推進課 内線 2814

## 太陽の恵み太陽光発電システム導入補助金

個人住宅に太陽光発電システムを導入する方に5万円を補助します。

**▶申込締切** 令和2年1月31日(金)

**▶定員** 7名(先着順)

**問** エネルギー戦略課 内線 2343

## むつ科学技術館だより

**シアター上映** 10時～12時～15時～  
 「たべたのだから」「細菌から学ぶ小型化の秘法」  
**つくってたいけん工作教室**

「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」「真空の世界を調べよう」

**問** むつ科学技術館 ☎ 25-2091

## むつ市のうまい販路開拓支援補助金

販路開拓を目指す取り組みに対して必要な経費の一部を支援します。

**▶交付対象者**  
 市内に本社のある中小企業者等

**▶対象事業等**  
 ・海外で開催される商談会・見本市、物産展等への出展(補助率1/2・上限30万円)  
 ・国内で開催される商談会・見本市、物産展等への出展(補助率1/2・上限15万円)

**問** シティプロモーション推進課 内線 2612

## むつ市地域福祉懇談会

市民のみならず方に、社会福祉協議会に対するご理解を深めていただくとともに、地域内の福祉に関する情報交換を行います。ぜひ会場にお越しください。

いつ	どこで
6/7(金) 14:00～15:30	海老川コミュニティセンター
6/12(水) 13:30～15:00	脇野沢地域交流センター
6/14(金) 13:30～15:00	川内庁舎
6/24(月) 14:00～15:30	中央公民館

**▶申込方法** 電話で申し込み

**▶申込締切** 6/5(水)

**問** むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

## むつ市民大学公開講座

受講登録している方を対象(川内・大畑・脇野沢)にバスを運行します。運行時間等はお問い合わせください。

**公開講座**

テーマ「神道文化」

**▶いつ** 6/20(木) 13:30～15:30

**▶どこで** 中央公民館講堂

**▶講師** 田名部神社 榎宜 小笠原 佐 氏

**▶登録方法** 電話にて随時受付

**問** 中央公民館 ☎ 24-1224

**問** 川内公民館 ☎ 42-3113

**問** 大畑公民館 ☎ 34-2321

**問** 脇野沢公民館 ☎ 44-2110

## むつ市新商品開発等支援補助金



(補助事業で開発・海峡サーモン弁当)

新商品開発や既存商品の改良等の取り組みに必要な経費の一部を支援します。

**▶交付対象者**  
 市内に本社のある中小企業者等

**▶対象事業等**  
 商品の開発等、マーケティング、販売促進等に関する調査研究、外部専門家の招へい、包装等の開発または改良、販路拡大または宣伝広告

**▶補助率** 3/4以内 上限 20万円

**問** シティプロモーション推進課 内線 2612

## むつ市民大学各種ゼミナール

(各講座共通)  
 6/5(水) 8:30～電話でのみ受付です。

**地元食材を使った料理**

**▶いつ** 6/19・26・7/3・10

※いずれも水曜日 9:00～12:00

**▶どこで** 中央公民館調理実習室

**▶講師** 野菜料理研究家 齊藤 とま江 氏

**▶準備するもの** 筆記用具、三角巾

**▶料金・定員** 計 2,000円・16名

**水彩画「大湊の坂を描く」**

**▶いつ** 7/2・9・16・23・30

※いずれも火曜日 13:30～15:30

**▶どこで** 中央公民館及び大湊地区

**▶講師** 菊池 時男 氏

**▶準備するもの** 絵の具、筆、鉛筆

**▶料金・定員** 500円・16名

**櫻川流江戸芸かっぱれ**

**▶いつ** 6/24・7/1・8

※いずれも月曜日 13:30～15:00

**▶どこで** 中央公民館和室

**▶講師** 櫻川 梅福 氏

**▶準備するもの**  
 筆記用具、動きやすい服装(ズボン)、白足袋

**▶定員** 20名

**IT「初歩のワード・エクセル」**

**▶いつ** 7/3・10・17・24・31

※いずれも水曜日 13:30～15:30

**▶どこで** 中央公民館1Tルーム

**▶講師** 猿谷 修平 氏

**▶準備するもの** 筆記用具

**▶定員** 10名

**問** 中央公民館 ☎ 24-1224

# 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になりますので、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言語に対応も1100語体  
 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  
 下情報発信が可能です。

読み上げモード

文章を音声で  
 読み上げが可能なため、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

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通知できるため、情報をもれなく届けることができます。

ANDROID APP ON

Google play

Available on the

App Store



## 7/1(月)は自動車税の納期限

自動車税の納付はお早めに。

### ▶支払方法

- ・下北地域県民局県税部窓口
- ・金融機関、コンビニエンスストア
- ・クレジットカード納付(「Yahoo! 税金支払い」サイトから手続き)

☎ 下北地域県民局県税部納税管理課  
☎ 22-8581 内線 210

## 7/1(月)は市税等の第1期納期限



「平成31年度」という表記は「令和元年度」と読み替えてください。

納税通知書および納付書は6月中旬に発送します。一括納付または第1期分のいずれかを選び、納期限までに各納付窓口で納付してください。

また、口座振替や納税貯蓄組合による納付もできます。口座振替の申込は税務課、各庁舎管理課および市内金融機関で受け付けていますので、通帳、印鑑、納税通知書を持参してください。

### ▶第1期納期限

市県民税、固定資産税、国民健康保険税、介護保険料

☎ 税務課納税管理担当 内線 2252

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**7月2日(火)2種類同時発売!**

発売期間 7/2(火)~8/2(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

## 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 6/25(火)~30(日)  
(平日) 17:15~19:00  
(休日) 8:30~17:15

▶どこで 本庁舎税務課

☎ 税務課収納担当 内線 2232

## 市税の減免制度

市税は前年の収入金額などをもとに適正課税していますが、何らかの理由で税金の納付が困難になった方の救済のために減免制度があります。

以下の理由により納税が困難になった場合、納税通知書が届き次第、市税務課、各庁舎管理課へご相談ください。

### ▶減免の対象となる理由

- ・特別な事情で所得が著しく減少したとき
- ・医療費が激増したとき
- ・災害などにより財産を失ったときなど

☎ 税務課市民税担当 内線 2214

## 住宅の改修・新築による固定資産税の減額



住宅の省エネ改修、バリアフリー改修、サービス付き高齢者向け住宅、耐震改修を行なった場合、固定資産税が減額となる場合があります。

☎ 税務課固定資産税担当 内線 2224

## 国民健康保険証の有効期限は7月末まで



8月からの保険証は、7月中旬から保険証記載の住所へ簡易書留で郵送します。なお、有効期限の短い保険証(短期証)は税務課窓口で交付します。

7月中旬に長期不在等で保険証を受け取ることができない方は、お早めにご相談ください。

☎ 国保年金課国保担当 内線 2434

## 募集 むつ市都市計画審議会委員募集

都市計画の決定および変更に関する事項の調査・審議を行います。

### ▶応募資格

市内在住の20歳以上の方で平日開催の会議に出席できる方(議員、公務員、すでに市の他の審議会等の委員に委嘱されている方を除く)

▶定員・任期 2人・2年間

### ▶応募方法

申込書に小論文「コンパクトシティによるむつ市の都市づくりに対する私の考え」(800字以内)を添えて、郵送、持参、メールのいずれかにより提出してください。

※申込書は市ホームページ、窓口及び各庁舎市民生活課で配布。

※申込書および小論文は返却しませんのでご了承ください。

### ▶募集期間

5/27(月)~6/28(金) 17:00 必着

☎ 都市計画課都市計画担当 内線 2744

E toshikeikaku@city.mutsu.lg.jp

## 特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用しています

むつ市には大湊港に所在する防衛施設の立地に伴い、特定防衛施設周辺整備調整交付金が交付されています。

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

昨年度は次のように活用されました。

事業名	金額
むつ市消防団車両等整備事業	2,200万円(基金処分)
むつ市福祉バス運行事業	300万円(基金積立) 460万円(基金処分)
むつ市スクールサポーター配置事業	2,600万円(基金積立) 2,600万円(基金処分)
むつ市小中一貫教育非常勤講師配置事業	2,000万円(基金積立) 1,400万円(基金処分)
むつ市外国語指導助手配置事業	1,616万円(基金積立) 1,000万円(基金処分)
むつ市インフルエンザワクチン接種促進事業	3,000万円

☎ 財務課資金企画室 内線 2327

## 中高年(45歳以上)のための再就職支援セミナー

採用されるための就職活動のポイント(応募書類・面接など)をお伝えします。

いつ	どこで	会場名
6/13(木)	弘前市	ヒロロ3F多世代交流室B
6/20(木)	青森市	県民福祉プラザ4F小研修室
6/27(木)	八戸市	ユートリー4Fデザイン室

▶セミナー 13:30~15:30

▶個別相談 16:00~17:00

※本セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

☎ ネクストキャリアセンターあおもり  
☎ 017-723-6350

## 動物駆逐用煙火消費保安講習会

野生鳥獣による農作物被害対策のために使用する、ロケット花火や動物駆逐用花火は、年1回の保安講習を受講することが火薬類取締法で定められています。

▶いつ 6/21(金) 10:00~

▶どこで 下北文化会館

▶受講料・定員 無料・30名程度

▶申込締切 6/14(金)

※受講者には受講証明書を発行します。

☎ 生産者支援課畜産振興担当  
内線 2636

## むつ工業高校で実習をご覧になりませんか

▶いつ 6/10(月)~11(火)  
9:00~11:50(1~3校時)

※詳細はお問い合わせください。

☎ むつ工業高校教務部 ☎ 24-2164

## 田名部高校の授業をご覧になりませんか

▶いつ 6/4(火)~6(木)  
9:35~12:25(2~4校時)

### ▶参観の流れ

- ①職員玄関から入り受付簿に記入
- ②資料を参考に自由にご参観ください。
- ③アンケートにご協力をお願いします。

☎ 田名部高校教務部 ☎ 22-1184

## 田名部高校定時制の授業をご覧になりませんか

▶いつ 6/19(水)~21(金)  
18:00~20:25(1~3校時)

### ▶参観の流れ

- ①職員玄関から入り受付簿に記入
- ②資料を参考に自由にご参観ください。
- ③アンケートにご協力をお願いします。

☎ 田名部高校定時制教務部 ☎ 22-1184

## おおみなと駅前軽トラ市

月に一度のお楽しみ、軽トラ市を開催します。野菜、鉢花、海産加工品、ウニごはん、フルーツサンド、焼き鳥、ダスキン用品、手工芸品などお気に入りの品を見つけにどうぞご来場ください。

▶いつ 6月~10月の第3金曜日  
9:30~13:00

▶どこで 大湊駅前広場  
☎ むつ専門店会 ☎ 24-1490

## 募集 むつ市岩手県人会会員募集

むつ市にお住まいの岩手県出身者、その二世、三世の方、および岩手県にゆかりのある方はどなたでも入会できます。郷里岩手旅行、岩手県の里芋で「いもの汁会」等を実施しています。

☎ むつ市岩手県人会 会長 高瀬 厚太郎  
事務局 馬場 ☎ 22-4371

## むつグラウンド・ゴルフ協会グラウンド・ゴルフ教室開催



毎週3回午前中、練習しています。今年も初心者向けの教室を開催します。用具は無料でお貸ししますのでお気軽にご参加ください。

▶いつ 7/12(金)・19(金)・26(金)  
9:00~12:00

▶どこで ウェルネスはらつぱる

☎ むつグラウンド・ゴルフ協会 川原田  
☎ 090-8047-1591

## 市税の口座振替・納税貯蓄組合加入推進キャンペーン実施 6/12(水)~12/20(金)

新規加入特典  
ムチュランオリジナル通帳ケースがもらえる!

※記念品は9月以降順次発送します。

▶利用可能な税目: 市県民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税、介護保険料 ▶申込場所: 市税務課、各庁舎管理課、市内金融機関および郵便局 ▶必要な持ち物: 通帳、届出印、納税通知書 ▶納税貯蓄組合への加入は各納税貯蓄組合長または市税務課へお問い合わせください。 ※詳細は6月中旬に送付する納税通知書同封のチラシをご覧ください。 ▶問合せ先: 市税務課 ☎ 22-1111 内線 2253

今年は1日2便!イルカウォッチング  
6月23日(日)まで!!大群接近中!!

▶期間 5/11(土)~6/23(日)

▶夢の平成号運航時間  
1便 9:00~10:00  
2便 11:00~12:00

▶料金  
大人 1,800円(団体料金 1,620円)  
小学生 900円(団体料金 810円)  
※団体は15人以上から

☎ むつ市観光戦略課 ☎ 22-1111 内線 2644

## 歯のなんでも無料健康相談

6/4(火)～10(月)は「歯と口の健康週間」です。むつ下北歯科医師会では、歯と口の健康週間に合わせて歯の無料健康相談を行ないます。歯について気になることがある方(むし歯、入れ歯が合わない、歯がぐらぐらする、口臭、顎関節症等)、ぜひこの機会をご利用ください。

▶いつ 6/8(土) 13:30～15:30

▶どこで 下北文化会館集会室1

▶どんな

無料フッ素塗布、無料歯科健診、歯のなんでも無料健康相談、歯によいおやつを試食会、リーフレットと歯ブラシの配布、お口に関するDVD上映  
※無料フッ素塗布を希望の方は事前に歯磨きをしてきてください。

☎ 090-3124-9868

## 後期高齢者歯科健診を受診しましょう

1年に1回無料で受けられる歯科健診を実施しています。

▶検査内容

歯・入れ歯、口の中・飲み込みの状態をチェックします。

▶無料歯科健診を実施している歯科

あわさ歯科医院、大畑歯科クリニック、小田川歯科医院、上條歯科医院、上條ファミリー歯科、川内歯科クリニック、熊谷歯科医院、高瀬歯科医院、たかはし歯科医院、田中歯科クリニック、波岡歯科医院、ますだ歯科医院、松木歯科医院、みどりがおか歯科クリニック、山中歯科医院、渡辺歯科医院、脇野沢診療所

▶対象 後期高齢者医療保険の加入者

▶申込方法

窓口または電話で予約のうえ、保険証を持参してください。

☎ 090-3124-9868

## 後期高齢者健診を受診しましょう

1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。

▶健診内容

問診、身体計測、血圧測定、尿蛋白、尿糖、脂質検査、血糖検査、ヘモグロビンA1C、肝機能検査、貧血検査、心電図検査、眼底検査、クレアチニン検査、尿酸検査(※眼底検査は個別健診では実施していません)

▶いつ・どこで

①集団健診  
地域の主な会場で実施します。日程や場所は「健康づくりカレンダー」をご覧ください。

②個別健診  
健診日を自分で予約し指定医療機関で受診します。指定医療機関は「健康づくりカレンダー」をご覧ください。

▶料金

無料(がん検診等と併せて受診する際は別途費用がかかります。)

▶対象 後期高齢者医療保険の加入者

▶申込方法

市の窓口あて電話または窓口でお申し込みください。受診前に問診票をお送りします。

☎ 090-3124-9868

## 後期高齢者医療保険 保険料の軽減について

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者一人ひとりに賦課されますが、世帯の所得状況等に応じて、保険料の軽減措置があります。

詳しく知りたい場合はお問い合わせください。

☎ 090-3124-9868

☎ 017-721-3821

## むつロータリークラブ 第40回釜臥山清掃登山

▶いつ 6/9(日) 8:30～12:00

▶集合場所 釜臥山スキー場第2駐車場(テニスコート跡地)

▶清掃コース スキー場周辺コース

▶持ち物 昼食、軍手、雨具、帽子等

※障害事故等については責任を負いかねますのでご注意ください。

※昼食時、豚汁と飲み物を提供します。

※小雨、雨天時中止

☎ 090-3124-9868

## 募集 セタふれあいパーティ



海上自衛隊大湊海曹会では、女性と出会いの少ない海上自衛官との婚活、恋活ふれあいパーティを開催します。

▶いつ 7/6(土) 18:00～21:00

▶どこで プラザホテルむつ

▶対象 20歳～40歳前後の独身女性

▶定員 約20名(受付順)

▶参加費 2,000円

▶申込方法

ホームページから申込用紙を印刷またはむつ市市民連携課、ウェルネスパーク、マエダ本店、ファミリーマートさとう本店、中央店、プラザホテルむつに配置してい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。

☎ 24-1111 内線 2345

☎ http://www.mod.go.jp/msdf/ooinato/

## 防災タウンページはお手元に届きましたか

日頃からの備えや災害時の行動のポイントを盛り込んだ「防災タウンページ」が県内の全住戸・全事業所に届けられました。付録として「公衆電話+避難所マップ」も付いていますので、いざという時に備えて確認しておきましょう。

☎ 0120-506309

## コンパクトシティに向けた事業のお知らせ

▶コンパクトシティ推進整備

一定の区域内で居住環境の改善を目的に、歩道の整備等を推進します。事業の実施について、土地の一部を無償でお譲りいただける方を募集しています。

▶空き家・空き地の利活用

一定の区域内にある「むつ市空き家・空き地バンク」へ登録されている空き家・空き地を利活用し、居住する場合に補助金を活用できます。

※2つの事業の詳細はお問合せください。

☎ 22-6912 (FAX兼用)

## 募集 市有財産を利活用する提案を募集します

民間のアイデアやノウハウを活かして、市が保有する未利用財産の利活用を行う提案を募集します。

6月上旬から募集を予定していますが、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 090-6453-1433

☎ 22-6912 (FAX兼用)

## 第12回青森県民 スポ・レク祭

だれでも参加できるスポーツ・レクリエーションの祭典が県内各地で開催されます。

むつ市ではフライングディスク競技(ディスクゴルフとディスタンス)を実施します。当日の体験参加も可能です。年齢・男女別の大会です。障がいのある方も参加可能です。

▶いつ 7/6(土) 9:00～12:00

▶どこで しもきた克雪ドーム・はらつぼる

▶定員 大会定員45名

▶申込締切 6/5(水)

▶申込方法

青森県ホームページでご確認ください。

☎ 22-6912 (FAX兼用)

## 黒森山不動の滝、西尾根トレッキング登山

むつ市下北自然の家・黒森山の春紅葉、ヤマツツジ等、芽吹きだした花木を散策しながら熊の谷を下り、不動の滝から沢下りしてみませんか。

▶いつ 6/17(月) ※天候不良の場合中止

▶集合場所 市役所正面玄関前 8:00

※市役所着は15時予定

▶定員・参加費 20名・510円(昼食代)

▶服装 野外活動に適した服装、雨具、長靴

▶持ち物 飲料、行動食

▶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 6/6(木)

※自然の家のバスを利用します。(要申込)むつ市役所、南関根バス停 8:20、大畑公民館 8:40

☎ 090-6453-1433

☎ s3cpiumgva9f371k62@docomo.ne.jp

## 大畑公民館ゼミナール

陶芸教室

▶いつ・どこで

6/26(水) 五所川原市(金山焼き)

7/10(水) 川内町(宇賀焼き)

8/21(水) 川内町(宇賀焼き)

▶料金・定員 実費(材料費等)・20名

歴史探訪教室

▶いつ

7/24・8/28・9/25・10/16

いずれも水曜日 13:30～15:30

▶どこで 大畑公民館視聴覚室

▶定員 20名

☎ 34-2321

## 募集 第5回中央祭「楽市楽座」出店・パフォーマンス参加者募集

▶いつ 7/27(土) 9:30～15:00(雨天中止)

▶どこで

アペイルむつ店駐車場

an aim 駐車場(予定)

▶募集店舗 先着 20～30店舗

1区画3×3m 車両持ち込み4×4m

▶パフォーマンス参加者 10組程度

個人、団体を問いません。高校生歓迎

▶募集締切 6/20(木)

詳細はお問い合わせください。

☎ 34-9741

☎ odic7@sofcom.jp

## 参議院議員通常選挙

任期満了に伴う第25回参議院議員通常選挙が、7月に予定されています。選挙期日などの日程が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

☎ 選挙管理委員会事務局 内線 3313

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

☎ 22-1111 内線 2157

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31年3月分 市環境政策課調べ		
	3月の値	前年同月	前年同月比
総排出量	1,834 t	1,962 t	(-128t)
資源回収量	160 t	171 t	(-11t)
資源回収割合	8.7%	8.7%	(±0.0ポイント)
市民1人1日の排出量	1,035 g	1,086 g	(-51g)
【参考】H29 1人1日あたりの排出量 全国平均 920g/日 青森県平均 1,002g/日			

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

☎ 22-1111 内線 2157

# 春夏秋冬

## 俳句

鳥のこゑ 涌く里山やうぐいす餅  
川面いま切り子波なり春の鴨  
親子して合格知らせ春日和  
古草や政党看板色褪せて  
カステラ揚げ母を訪ひゆく梅日和  
気まぐれな風にのせらるる六花  
防風柵解きて展げる春の海  
花祭り象引く稚児に人の列  
稚児列の冠ゆれる花まつり

山田 とし  
阿部 隆子  
雪田 一石  
萬年 和子  
立花 夕海  
奈良 和子  
中西かつよ  
工藤千紗子  
井手上省子

## 短歌

御衣黄の桜の幹の痛々し治療中とふ木札掛けあり  
母馬に寄り添ひ草食むその脚はすでに遅し寒立馬の仔  
今日もまた抱っこをねだる猫のハナ老いたる姿が小さく見える  
満作の早ばや庭に咲きたるを覆ひ尽くして春の雪降る  
津田 美代  
皆川 妙子  
矢越 朝子  
山田 すきま風  
御衣黄の桜の幹の痛々し治療中とふ木札掛けあり  
母馬に寄り添ひ草食むその脚はすでに遅し寒立馬の仔  
今日もまた抱っこをねだる猫のハナ老いたる姿が小さく見える  
満作の早ばや庭に咲きたるを覆ひ尽くして春の雪降る  
津田 美代  
皆川 妙子  
矢越 朝子  
山田 すきま風

新しい年新しい暮あけよう  
優しいと云う字を母に換えて打つ  
ランドセルのヘソクリ気前よし  
車窓からガンバレの手話送られる  
織田 澄香  
出崎 陽子  
杉本 一  
山田 すきま風

## 第21回まさかりレガッタいよいよ開催



ボート未経験者大歓迎。5人1組でご参加ください。大会当日のボランティアスタッフも併せて募集します。参加種目・募集内容は後日、新聞折り込みチラシ・まさかりレガッタホームページでお知らせします。

▶いつ 7/28(日)雨天決行  
▶どこで 新田名部川ボートコース場  
☎ 080-8200-0172  
http://axregatta.starfree.jp/

## 野辺地烏帽子岳登山

烏帽子岳山頂から残雪残る八甲田山連峰、岩木山、眼下には陸奥湾をぐるっと見渡してみませんか。(下山後温泉入浴)

▶いつ 6/2(日)※天候不良の場合中止  
▶集合場所 市役所コンビニ裏側 7:50  
※市役所着は17時予定  
▶定員・参加費 20名・無料(相乗り500円)  
▶服装 野外活動に適した服装、登山靴か長靴  
▶持ち物 飲料、昼食、行動食、雨具、風呂道具、着替え  
▶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 5/31(金)  
※市役所から登山口まで各自移動  
☎ 090-6453-1433  
s3cpiumgva9f371k62@docomo.ne.jp

## こども塾・はは塾 plus ぱぱ in ロマントピア

▶いつ 7/27(土)~28(日)1泊2日  
▶どこで 星と森のロマントピア  
▶料金 親(会員)2,000円(非会員)4,000円  
子1,000円(2人目から500円・3歳未満無料)  
※当日入会の場合、親の料金2,000円  
▶対象 県内在住の母子・父子家庭の親子  
▶定員 20組程度  
▶申込期間 6/3(月)~24(月)  
☎ 017-735-4152

## 2019ファミリーエンジョイテニス



キッズクラスはミニラケットとスポンジボールを使用し、親子で楽しくボール遊びを行います。ジュニアクラスはテニスに興味がある小学生を対象に基礎レッスンをを行います。お気軽にご参加ください。  
▶いつ 6/30(日)9:30受付~12:00  
▶どこで しもぎた克雪ドーム  
▶対象 キッズクラス 年少~小学3年生の親子  
ジュニアクラス 小学4~6年生  
小学生だけの参加もOK  
▶参加料 500円(子どものみ)  
▶申込締切 6/16(日)  
☎ 090-6052-6408

## 高校生対象 福祉施設体験講習会

「福祉の仕事を知りたい」「将来、福祉の仕事をしてみたい」という高校生の皆さん、福祉・介護の現場を見学・体験してみませんか。  
▶いつ 7/26(金)9:00~15:30  
▶どこで むつ来さまい館  
▶参加費 無料  
▶申込締切 6/28(金)  
※当日のプログラムや申込方法など詳しくはお問い合わせください。  
※職場体験は後日希望者のみ実施します。  
☎ 017-777-0012  
http://aosyakyo.or.jp

## 募集 市営住宅入居者募集



緑町団地 1戸 ※2人以上世帯向け  
家賃1万6,700円~3万2,900円  
▶募集期間 6/10(月)~21(金)※土日除く  
☎ まちづくり推進課住宅政策担当 内線2757

## 下北地区労働基準協会 安全衛生講習

むつ市内で「玉掛け、フォークリフト運転、小型移動式クレーン運転技能講習」を実施します。修了者には修了証を交付します。詳しくはお問い合わせください。  
▶いつ 玉掛け 6/12(水)~14(金)  
フォークリフト 7/22(月)~26(金)  
小型移動式クレーン 7/30(火)~8/1(木)  
☎ 下北地区労働基準協会 ☎ 22-1389

## 労働保険の年度更新手続きはお早めに



労働保険の年度更新手続きを行う時期になりました。申告書の提出と保険料等の納付は7/10(水)が納期限ですので、お早めに手続きをお願いします。  
☎ 青森労働局総務部労働保険徴収室 ☎ 017-734-4145

## 募集 県営住宅入居者募集

中央団地・昭和団地・山田団地・金谷団地  
▶募集期間 6/3(月)~10(月)※土日除く  
※募集住戸が変更となることもあります。詳細はお問合せください。  
☎ 青森県営住宅等指定管理者 (東洋建物管理むつ営業所) ☎ 23-4884

## むつ高等技術専門学校 各種講習

第二種電気工事士技能試験事前講習  
▶いつ 6/24(月)・26(水)・27(木)  
7/1(月)・3(水)  
いずれも18:00~21:00  
▶受講料 1,300円  
※指定するテキストは各自で準備  
▶定員 10名  
▶募集締切 6/4(火)

## ローラーの運転業務に係る特別教育

▶いつ 7/9(火)~10(水)8:30~15:30  
▶受講料 3,800円  
※テキスト送料別途  
▶定員 15名  
▶募集期間 5/29(水)~6/12(水)

## 小型車両系建設機械の運転の業務に係る特別教育講習

▶いつ 7/11(木)~12(金)8:30~16:30  
▶受講料 5,000円  
※テキスト送料別途  
▶定員 20名  
▶募集期間 5/29(水)~6/17(月)

☎ むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

## りんどうの会 教養講座 各講座先着40名・無料

生活習慣病の予防と改善  
いつ 6/6(木)11:00~12:00 大畑公民館  
6/11(火)11:00~12:00 むつ来さまい館  
6/15(土)11:00~12:00 中央公民館  
▶講師 国保年金課保健師  
▶申込方法 実施3日前までに申込  
☎ りんどうの会 菊池 ☎ 090-1494-5544  
F 31-0244 (FAX兼用)

広報 **MUTSU** 6  
-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)

☎ 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線2157

むつ市の気象・火災・防犯情報のことなら  
**防災かまふせメール**

https://anshin.city.mutsu.lg.jp/mailend.php  
☎ むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線2134)

# 声をカタチに

After  
アフター



Before  
ビフォー



## 砂利道などでお困りのご町内のみなさま 私道等の整備費用 **9割**を

## むつ市が補助します

ご町内のみなさまの「私費を投じてでも早急に整備したい」というご要望を受け、今年度から補助割合を9割へ増額しました。



### 事業の背景

市民のみなさまが実施する私道の整備のうち、公共性が高いと認められるものについて、むつ市が5割を負担する「私道整備補助金」を実施してきました。

また、むつ市が管理する市道整備のご要望も、数多くあるため、整備に期間を要している状況です。

町内会においては、私費を投じてでも市道等を早急に整備したいというご要望もあることから、これまでの補助制度を私道整備のみから市道等にも利用できるように制度を拡充し、生活環境の向上を図ります。

### 私道等整備補助金

公道と同様の機能を果たしている私道・市道等について、町内会等が行う舗装工事や側溝等の排水施設工事などに対して、工事費の9割を助成します。

### 募集期間

6月3日～8月2日

### 補助対象の要件

- ▶延長 20m・幅員 4m以上の私道市道等の整備
- ▶5戸以上の方が利用している
- ▶私道を整備する場合、土地の所有者の同意を得ている
- ▶市が定めている要件にあてはまる

### 補助金の交付先

町内会に対して交付します。  
※申請件数が多い場合は、立地条件や利便性の高さなどで案件を選定することがあります。

### 申請に必要な書類

- ▶交付申請書
- ▶工事計画図
- ▶施工業者の見積もり書
- ※私道の整備の場合
- ▶私道整備に伴う地権者の施工同意書
- ▶町内会長等の誓約書
- ▶土地の登記事項証明書

### 問い合わせ先

むつ市都市整備部土木課  
☎0175-22-1111 内線 2713



### ノルディックウォーキング教室



大畑中央公園内をウォーキングして小さな春を探します。

- ▶いつ 6/5(水)・6/26(水)  
9:00～11:30
- ▶どこで 大畑中央公園陸上競技場集合
- ▶参加料 500円(傷害保険料込み)
- ▶定員 20名程度
- ▶申込締切 6/5(水)分は6/1(土)  
6/26(水)分は6/22(土)

☎大畑中央公園 ☎34-6810



### 女性限定水泳教室

- ▶いつ 毎週火曜 14:00～15:30  
毎週木曜 10:00～11:00
- ▶どこで あさひな丘プール
- ▶対象 シニア・一般女性(25m泳げる方)
- ▶定員 各回10名程度
- ※6月からジュニア水泳教室も開催します。詳細はお問い合わせください。

☎大畑中央公園 ☎34-6810



### 青森県調理師試験

- ▶試験日 10/12(土) 13:30～15:30
- ▶試験会場 アスパム
- ▶申込締切 6/7(金) ※当日消印有効
- ▶受験申請書の配布先  
青森県保健衛生課、むつ保健所
- ☎青森県保健衛生課 ☎017-734-9213

### 募集

### 農作業体験参加者募集



農家の畑で、土に触れ、食物の成長、収穫の喜びを体感できます。軽作業(60分～90分)と、栽培アドバイス、交流タイムあり。

ご希望の方に、日程と詳細(作業内容等)を随時ご連絡。ご都合に合わせてご参加ください。

別途、農作業をお手伝いする援農ボランティアもご案内します。

- ▶いつ 第1日曜日、第3木曜日 ほか、作物の育成や天候によって変更あり

- ▶どこで 市内、南赤川、大曲、近川、大畑他
- ▶参加費 1回1,000円
- ▶対象 軽作業のできる方(親子参加可)
- ☎むつ市のたねむつベジタブルキッチンぶらぶら 久保 ☎090-4816-6251

### 募集

### 放送大学2019年10月入学生募集

放送大学では、10代～90代の幅広い世代の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

学生はテレビ授業だけでなく、インターネットで好きなときに受講できます。

- ▶出願期間 6/15(土)～9/20(金)

☎放送大学青森学習センター ☎0172-38-0500

### 募集

### 里山林整備体験会

里山林の森林整備を体験してみませんか。下草刈りや伐採木運搬の作業のほか、炭焼き窯の見学等を行います。

- ▶いつ 6/23(日)
- ▶どこで むつ市川内町蛸崎地区
- ▶対象・定員 中学生以上・20名
- ▶参加費 無料
- ▶募集締切 6/14(金)

☎下北地域県民局地域農林水産部林業振興課 ☎23-6855



### ちょっと待って。その電話「アポ電」かも



公的機関や実在する企業名、家族をかたり家族構成や資産状況などを聞き出したり、所在確認をしようとするいわゆる「アポイントメント電話」と思われる不審な電話は、被害のきっかけになる可能性があります。知らない番号からの電話に出るときは慎重にしましょう。

☎むつ市消費生活センター 内線 2654



### あたご幼稚園スマイル子育てメイト

おうちの方と一緒にさまざまな遊びをして子育てを楽しみ合う会です。

- ▶いつ 6/1(土) 8:30～  
毎月1回程度(土曜日)

▶どこで あたご幼稚園(川内)

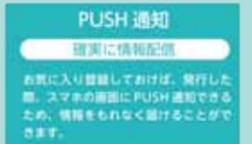
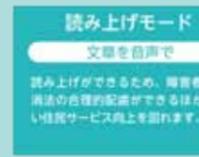
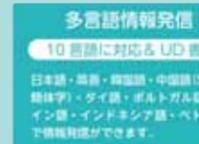
▶対象 4歳以下のお子さんとおうちの方

▶参加費 無料  
☎あたご幼稚園 山本 ☎42-3673

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！





これから開催される「イベント」情報をお届けします。

## 6/23(日) 9:00～14:00 フリーマーケット

今月から屋外開催。不要品、ハンドメイド作品を出品してみませんか。

- ▶どこで むつ市イベント広場 (雨天時はむつ来さい館)
  - ▶出店申込 6/1～受付開始(電話申込可)
  - ▶出店料 1区画 1,000円(机椅子無料貸出)  
※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 むつ来さい館 ☎ 33-8191

## 6/27(木) 14:00～15:00 中央公民館 16 ミュージカル映画上映会

つどいのお楽しみです。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 はばたけ明日への瞳
- 問 中央公民館 ☎ 24-1224

## 6/30(日) 13:30～ むつ女声合唱団第7回コンサート

- ▶どこで むつ来さい館
  - ▶演奏予定  
第1部 踊り明かそう 他  
第2部 また君に恋してる 他  
第3部 みんながみんな英雄 他
  - ▶入場料 無料
- 問 むつ女声合唱団 長谷川 ☎ 29-5021

## 7/7(日) 10:00～12:00 こけだま教室

- 癒やしのインテリアこけだま作り。
  - ▶どこで トントウビレッジ
  - ▶対象・参加費・定員 中学生以上・無料・20名
  - ▶講師 日本フラワーデザイナー協会 澤田幾子氏
  - ▶申込方法 ハガキまたはメール
  - ▶申込締切 6/25(火)当日消印有効
- 問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

トントウビレッジ 東通村 **検索**

## 6/23(日) 10:00～ 下北文化会館主催事業 新作シネマ上映会

- 新作映画3作品を上映します。
- |            |        |                                    |
|------------|--------|------------------------------------|
| ドラえもん      | 10:00～ | ▶料金<br>前売券 大人 1,000円<br>中学生以下 800円 |
| のびたの月面探査記  | 12:30～ | 当日券(割引券使用)                         |
| キングダム      | 15:30～ | 大人 1,200円<br>中学生以下 900円            |
| 名探偵コナン紺青の拳 |        | ※一作品ごとに入れ替え制です。                    |
- ▶どこで 下北文化会館大ホール
- ▶プレイガイド 中学生以下 1,000円  
下北文化会館、アンエイム
- 問 下北文化会館 ☎ 22-8411

## 7/6(土) 9:00～15:00 マリンフェスタ in 大湊

- 艦艇・航空機の見学や湾内クルーズが楽しめます。
- ▶どこで 海上自衛隊大湊基地・大湊航空基地
- ▶料金 入場無料
- 問 海上自衛隊大湊地方総監部広報 ☎ 24-1111 内線 2304
- H <http://www.mod.go.jp/msdf/ooinato/>



## 7/15(祝・月) 14:00～15:45 むつ市制施行60周年記念事業 わらび座ミュージカル「ジパング青春記」

- 東日本大震災から8年となる2019年。今から約400年前に三陸沿岸を襲った慶長の大地震・大津波の自然災害から傷つきながらも復興を果たそうとする伊達政宗の歴史プロジェクト。復興の道を粘り強く歩み続ける人々に熱いエールを送るわらび座の自信作。
- ▶どこで 下北文化会館大ホール
- ▶料金  
(1階全席指定) 一般 4,200円 高校生以下 1,200円  
(2階全席自由) 一般 2,200円 高校生以下 1,200円
- ※LINE友達限定200円引き  
※当日各券500円増  
※未就学児入場不可
- ▶チケット取扱い  
下北文化会館、アンエイム東京堂、わらび座劇場事業本部(☎0187-44-3332)で取扱い
- 問 下北文化会館 ☎ 22-8411



## 6/8(土) 15:00～ 県立美術館 ドラマリーディングクラブ定期公演

- 俳人、正岡子規の最晩年の生活記録と俳句が、映像や音響・照明を伴った臨場感あふれる空間で朗読されます。
- ▶どこで 青森県立美術館シアター
- ▶演目 「仰臥漫録」(抄)
- ▶料金 一般 1,000円  
大学生・60歳以上 500円  
※高校生以下無料招待(要予約)
- 問 県立美術館 ☎ 017-783-5243



## 6/16(日) 8:30～13:30 第26回海峽サーモン祭り

- 毎年多くの来場者で賑わう恒例の「大畑海峽サーモン祭り」が盛大に開催。今年は「むつ市制施行60周年記念事業」と銘打ったイベントも開催されますので、どうぞご来場ください。
- 問 大畑海峽サーモン祭り実行委員会 (事務局 市大畑庁舎市民生活課) ☎ 34-2111



## 6/16(日) 10:00～15:00 第5回ふれあいフェスタ & ハンドメイドマルシェ

- ハンドメイド作家による作品の販売、市内業者による飲食販売など。屋外マルシェでお買い物を楽しみませんか。
- ▶どこで むつ市イベント広場
- 問 むつ来さい館 ☎ 33-8191



## 6/1(土)～2(日) 2日は17:00まで むつ盆栽会 盆栽展示

- ▶どこで むつ来さい館
- 問 むつ来さい館 ☎ 33-8191

## 6/7(金)～10(月) フォトクラブ下北写真展

- 下北在住の写真愛好家で結成したフォトクラブ下北の第14回写真展を開催します。どうぞお気軽にご来場ください。入場無料。
- ▶どこで むつ松木屋2階催事場
- 問 フォトクラブ下北 佐々木 ☎ 22-3869

## 6/9(日) 9:00～13:40 <伝統食文化>そば打ち体験

- ▶どこで むつ市下北自然の家
  - ▶参加費(昼食代・保険料ほか)  
小学生以上 1,000円 幼児 650円  
その他、1組 1,000円の材料代(3～4人分)
  - ▶定員 40名(先着12組)
  - ▶申込締切 5/31(金)
- 問 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

## 6/23(日) 10:00～14:00 トントウビレッジ「料理教室」

- 「野菜たっぷり元気ごはん」をテーマに下北産の野菜を使った優しい味のキーマカレー、野菜のスパイス蒸し、手作りナン、ラッシーを作ります。
- ▶どこで 東北電力むつ電力センター別館2階調理室
  - ▶対象 中学生以上
  - ▶参加費・定員 無料・20名
  - ▶講師 青森県栄養士会管理栄養士 野呂浩子氏
  - ▶持ち物 エプロン、三角巾、タオル、上履き
  - ▶申込方法 ハガキまたはメール
  - ▶申込締切 6/11(火)当日消印有効
- 問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

トントウビレッジ 東通村 **検索**

## 健康・子育て 応援コーナー

# お父さんとお父さんみたいな友達 “My Dad and my “Dad-Friend”

## 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。

### 健康づくりの輪をひろげよう ヘルシーバランス弁当

むつ市では健康づくりの一環としてヘルシーバランス弁当の普及に取り組んでいます。

このお弁当は熱量 500 キロカロリー以下、食塩相当量 2.5 g 以下で、レシピは全 16 種類あります。ヘルシーバランス弁当は全 4 店舗で販売中。

☎ 健康づくり推進課 内線 2571

6月には食育月間です。健康づくりの一つにお役立てください。レシピは市窓口で配布中。ホームページでも確認できます。

販売店舗の紹介(4店舗とも予約可能)

大湊ペーカリー



▶販売日 第3金曜日  
店舗で20個・軽トラ市(大湊駅前)でも販売中!

おふくろ弁当



▶販売日 第2・4木曜日  
店舗で20個販売。

ぼわ〜亭



▶販売日 第2・4水曜日  
店舗で5個販売。

スーパーちふね



▶販売日 月末不定期  
店舗で5個販売。

### マルチ周波数体組成計 貸し出します

健康づくりに活用できる体組成計を貸し出します。体重だけでなく、筋肉量の左右バランスチェックや見た目ではわかりにくい内臓脂肪レベル等の計測ができます。会社での健康チェックや地域の健康教室等でご活用ください。



窓口で借用申請書を配布しています。お気軽にお申し込みください。

☎ 健康づくり推進課 内線 2577

### ママ・パパの交流も 子ども同士の交流もしたい

#### 「子育てメイト 夏のふれあい広場」

でお待ちしています。

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一緒にお気軽にお出かけください。

☎ むつ市子育てメイト会

☎ 23-7844 (FAX兼用)

E honbu@npo-hiroba.org



いつ	どこで	どんな
7/11(木)	水源池公園	お散歩
7/17(水)	ムチュ☆らんど	パピー-マッサージ
7/29(月)	ムチュ☆らんど	おしまこ盆おどり
8/28(水)	ムチュ☆らんど	フラダンス
9/9(月)	ムチュ☆らんど	十五夜
9/19(木)	水源池公園	お散歩
9/25(水)	ムチュ☆らんど	絵本とわらべ歌

時間：10:00～11:30(申込不要)

※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  
フラダンス講師 熊谷ひとみ氏



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

☎ 22-1111 内線 3715

### ムチュ☆らんど 6月のイベント



9:30～16:30  
休館：火曜日  
使用料：無料

14日(金)	梅雨の製作	10:30～11:00
17日(月)	子育てメイト会	10:00～11:30
24日(月)	すくすくあかちゃん計測	10:00～12:00
26日(水)	子育てメイト会	10:00～11:30
27日(木)	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。

☎ ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

### 6月の献血受付日程

健康マイレージ  
むつ☆ポイント

13日(木)	マエダストア川内店	9:30～11:30
	かぎもとタクシー(信用金庫の日)	13:30～16:00
28日(金)	さとちょう中央店	10:45～12:30
	むつ総合病院	14:00～16:30
29日(土)	マエダストア苫生店	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。

※「信用金庫の日」では青い森信用金庫様より献血者へ景品の提供があります。

☎ 予防・医療課献血担当 内線 2584

### 6月の夜間在宅当番医

診療時間  
19:00～22:00

2日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
9日(日)	さと眼科クリニック	☎ 23-9165
16日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656
23日(日)	田村胃腸科内科医院	☎ 22-3101
30日(日)	千田医院	☎ 22-2639

※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。

☎ 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

### 6月の夜間お薬電話相談

受付時間  
18:00～22:00

2日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
9日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎ 31-1115
16日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
23日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
30日(日)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838

☎ 休日お薬電話相談事務局  
(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

Father's Day is usually celebrated on the third Sunday of June every year, and this year it happens to be on June 16th. I plan to call my dad back home and let him know how much I appreciate him, but I think I will also be telling a certain friend of mine "Happy Father's Day" too.

5月の母の日に続いて、6月には父の日があります。父の日は、国によって起源と日付が違うところがありますが、父親に感謝の気持ちを伝える日であることに変わりはありません。アメリカの場合、父の日が認知されたのは、男手一つで5人兄弟と父親に育てられた女の子が「母の日のように父親に感謝する日もあるべきだ」と考えて、色々活動したり嘆願したりした結果、1972年に36代大統領リンドン・ジョンソンの大統領告示により、父の日が正式に国の記念日に制定されました。

ちなみに、台湾の父の日は8月8日です。その理由は、中国語で「パパ(爸爸)」と「八八」の発音が似ているからです！父の日は「父親節」と呼ばれています。

私は子どもの頃から、父の日には毎年必ず、父に「Happy Father's Day! (父の日おめでとう!）」と言います。そして、父へ小さいプレゼントを贈ったり料理を作ったりしてあげることも多かったです。ささやかなことですが、こういうことはずっと支えてくれた父へ少しだけの感謝の気持ちでした。

実の父にはもちろんですが、私は父の日にある友達にも「Happy Father's Day!」と冗談として言います。何故かという、その友達は面倒見がいい人で、周りの人をよく気を遣ってくれるので、彼は他の友達に「the dad-friend (お父さんみたいな友達)」と呼ばれているからです。例えば、大学の頃、みんなと一緒に遅くまで勉強していた時、彼はいつも「ご飯食べた？」と尋ねて、食べていないと答えた人のためにわざわざ近くの店から何かを買ってくれました。このようなことが3、4回あって、気づいたら友達の間で彼のことを冗談で「dad」と呼ぶようになりました。彼はいつも否定しましたが、彼は何人かの友達から誕生日に「World's #1 Dad (世界一のお父さん!）」と書かれたマグカップまでもらいました。それを見たとき、彼は爆笑していました。

今でもその友達のことを思い出すと、やはり彼を「the dad-friend」として考えています。彼を知らない人に彼のことを語るとき、簡単に説明するのはこのような表現が自然にでてくるので、これは多分、私の中で彼に対する一番強い印象だと思っています。そう考えると、逆に友達が私のことについてどんな印象を持っているか気になります。

皆さんはどうですか？周りの友達の中に「dad-friend」とか「mom-friend (お母さんみたいな友達)」がいますか？また他の人に友達の話をするとき、どんなことを最初に言いますか？「First impressions are

important (第一印象が大事である)」とはよく言われているので、自分の友達のことを、その人と直接に会ったことがない人に話すときには、友達のことをどんな風に言い表すがとても大事になると思います。

### レイチェル&アンジェラと Free Talking

▶いつ

6/4(火) 10:00～11:30

6/12(水) 14:00～15:30

6/20(木) 10:00～11:30

6/25(火) 14:00～15:30

▶どこで ミニストップむつ市役所店

### Save the Date! (プレ招待状)

毎年6月恒例の国際ビールテイस्टینگは7月20日(土)に開催します。詳しくは次号で紹介しますのでお楽しみに!



Angela Presents

## Angela's Yo Mo Ya Ma Story

### むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 6月の日程

はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。なお、お花と手芸は材料費が必要です。

#### 老人憩の家「緑寿荘」(新町)

☎ 23-5800

お花教室	6日(木)	・20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)	・24日(月)
ダンス教室	12日(水)	・26日(水)
カラオケ教室	10日(月)	・24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日(木)	・27日(木)
囲碁・将棋教室	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～15時	

#### 老人憩の家「福寿荘」(川守町)

☎ 29-1800

日舞教室	3日(月)	・17日(月)
着付教室	11日(火)	・25日(火)
唱歌教室	7日(金)	・21日(金)
カラオケ教室	13日(木)	・27日(木)
カラオケ教室	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「緑寿荘」、「福寿荘」または各単位老人クラブ会長へご相談ください。  
☎ 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**

一 高野豆腐の南蛮漬け

材料(お弁当4人分)  
高野豆腐 2枚  
片栗粉 大さじ1(9g)  
揚げ油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
みりん 大さじ1  
酢 小さじ1  
水 大さじ1

1人分栄養価 97kcal 塩分0.7g

高野豆腐の南蛮漬けは、ヘルシーバランス弁当「お酢で減塩パート2弁当」の一品です。

-作り方-



①水で戻した高野豆腐の水気をしぼり、縦に4等分する。



②片栗粉をまぶし、薄くひいた油で揚げ焼きにし、キッチンペーパーで油をきる。



③フライパンにAを入れて熱し、高野豆腐に煮からめれば完成。



④お酢が甘塩っぱさをほどよく演出し、高野豆腐の歯ごたえが食べ応え十分な一品。

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

今年のむつの桜は至るところで満開の花を咲かせました。やはり桜は、気持ちを明るくしてくれますね。



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。

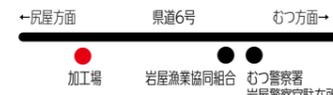
# ほっとジオなひとときを

— 岩屋名産炭火焼のしいか —

**岩屋漁業協同組合婦人部**  
下北郡東通村大字岩屋字往來 172  
☎ 0175-47-2009  
〈営〉8:30～17:00  
〈休〉土・日・祝日



岩屋漁協婦人部のみなさん



**津軽海峡はイカの社交場だった!?**  
東シナ海や九州地方の海に産まれるスルメイカは、日本海を北上して日本海に行くものと、太平洋を北上して日本海に行くものとに分かれます。そのどちらかが、水温が変わる次の海を前に少し立ち止まって気合いを入れ直す場所、それが津軽海峡。だからここには一年の多くの時期にイカが集って、まさにイカの社交場と呼べる場所なのです。  
**素材と潮風の風味だけ**  
「7月から12月にかけて獲れたイカをジュラ紀の地層を抜けた湧水で洗い、潮風のなかで干して

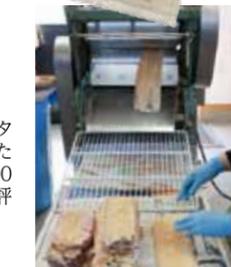
から焼いて戻します。味付けは潮風のみということ、炭火で焼くのが岩屋のこだわり。柔らかくていくらでも食べられますよ」と話す婦人部部長の三國加奈子さん。歯触りが柔らかく、上品な天然潮味に炭火の香ばしさと、手が止まらなくなるのしいかは、東京などで振る舞うと、「こんな食べたことない」と大好評なんだそうです。  
お土産にも最適な炭火焼きのしいかは、東通村野牛川レストハウスで好評販売中。なんだかよく見れば、のしいか、地層に見えるような…！そんな「おまけ」のジオストーリーも楽しいですね。



炭火焼のしいか  
¥1500 (税込)



やさしい潮風味で、おつまみにぜひ、おやつにも！  
同じ製法で作ったタコの頭の乾物「たこのぼっち(300円・税込)」も好評販売中です！



# 新刊ピックアップ



砂糖の空から落ちてきた少女

ショーニン・マグワイア/著、原島 文世/翻訳(東京創元社)

ここはウサギ穴に落ちたり、鏡をくぐり抜けたりして異世界へ行き帰ってきたものの、現実世界に適応できない子供たちの学校。ある日学校に空から少女が降ってきた。彼女は死んだはずの生徒スミの娘と名乗る。そしてスミを取りもどさないと自分が消えてしまうというのだ。そこで、スミの友人4人が死者の世界に旅立つが…。



お金の女子入門

「不安なものにな～んにもしてない」女子のお金入門  
荒木 千秋/著 (講談社)

「お金のことを考えるのメンドウ」「投資とかこわいし、難しいことはニガテ」だから、何もしないでほっとしてる……でもこのままじゃ将来が不安！そんな女子に向けて、元銀行員の女性FPファイナンシャルプランナーが、最低限やっておけば必ずトクして将来の安心につながるお金のこと、手取り足取り教えます。この本を読めば、やらなきゃソンする「ふるさと納税」「iDeCo」「NISA」がすぐ始められるように！



すてねこたちに未来を

すてねこたちに未来を  
菅 聖子/著 (汐文社)

小学生にだって、救える命がある！ねこの保護活動をしている、小学4年生の中山渚美ちゃん。今日もたくさんのお母さんとして、お世話をしています。ねこの保護パトロール、譲渡会、お見合い、旅立ち。たくさんのお会いと別れをくり返し、すべてのねこたちが幸せになれるよう活動する日々をつづった、心温まる物語。

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。『図書館新着だより』は、市ホームページからもご覧いただけます。

## 映画監督川島雄三作品上映会

昨年、生誕100周年を迎えたむつ市出身の映画監督川島雄三氏。命日(6月11日)にともない、作品の上映会を行います。

初夏のひと時、あなたも川島作品に触れてみませんか。

館内の「川島雄三記念室」も併せてお楽しみください。

▶いつ 6/8(土)14:00～  
▶どんな 『わが町』(1956年・日本・98分)



# 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。

6月の休館日 6/17 ~ 6/24

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!



問 市立図書館 ☎ 28-3500 H <http://www.city.mutsu.lg.jp>

## ゆっくり読書はいかがですか?

6/17(月)～24(月)は蔵書点検により休館となるため、特別貸し出しを実施します。

貸出冊数を増やし貸出期間を延長しますので、たくさんのご利用をお待ちしています。

▶実施期間 6/3(月)～6/16(日)

▶貸出冊数  
図書 1人10冊 雑誌 1人6冊  
ビデオ、DVD、CD、カセットテープ 1人4点  
(通常時は図書5冊、雑誌3冊、ビデオ等2点)

▶貸出期間 全資料24日間  
(通常時は図書・雑誌15日間、ビデオ等8日間)

## 図書館6月の日曜シネマ

▶いつ 6/9(日)14:00～

6/30(日)14:00～

▶どんな 『三度目の殺人』  
(2017年・日本・125分)

▶監督 是枝裕和

▶出演  
福山雅治、広瀬すず、満島真之介

▶内容  
勝つことを第一目標に掲げる弁護士重盛(福山雅治)は、殺人の前科がある三隅(役所広司)の弁護を渋々引き受ける。クビになった工場の社長を手につけ、さらに死体に火を付けた容疑で起訴され犯行も自供しており、ほぼ死刑が確定しているような裁判だった。しかし、三隅と顔を合わせるうちに重盛の考えは変化していく。三隅の犯行動機への疑念を一つ一つひもとく重盛だったが…。



### 5/11 Sat 間近で見られるイルカ 「夢の平成号」イルカウォッチング

野生のイルカが間近で見られるとあって人気の「夢の平成号」イルカウォッチングコースのオープニングセレモニーが開催されました。

オープニング当日から数頭のイルカが見られたイルカウォッチング。今年も高い確率で遭遇できることを期待しています。

多くのイルカが陸奥湾に入ってくる5月～6月に運行するイルカウォッチング。運行は6月23日(日)まで。



### 5/7 Tue 地域の想いを乗せて走る 下北ジオパーク・ラッピングバス完成披露会

「バスをラッピングしてPRしては」という小学生たちの提案から始まり、八戸工業大学の協力で地域の方々の想いをデザインした下北ジオパーク・ラッピングバスの完成披露会が行われました。完成披露会では同大学の学生2人が、ワークショップなどで感じた地域の方々の思いとともにそれぞれのデザインを発表してくれました。

地域の想いを乗せて走るラッピングバスでジオパークをPRします。



### 4/20 Sat 潮干狩りに1,800人！ 芦崎湾の潮干狩り

むつ市芦崎湾潮干狩り実行委員会が主催する芦崎湾の潮干狩りが行われました。

年に一度、海上自衛隊大湊地方隊の敷地内を開放していただき開催される潮干狩りは、県内外からも訪れるむつ市の春の風物詩。約1,800人のみなさんがアサリの潮干狩りを楽しみました。

味噌汁やパスタなど、さまざまな楽しみ方で、みなさんのご家庭でもむつ市の春を感じられたことでしょう。



### 4/17 Wed 笑顔あふれる公園に 下北塗装組合ボランティア活動

下北塗装組合(千葉博之組合長)のみなさんが、恒例となった公共施設の塗装ボランティアを行いました。集まったのは下北郡内の塗装業者で構成する組合員7社14名のみなさん。

千葉組合長は「仕事を通じての地域貢献しかできないと思い、作業をやらせてもらっています。椅子・花壇も綺麗になって多くのみなさんに桜祭りを楽しんでもらえれば」と話していました。

「健康づくりは個人個人の健康だけじゃなく、まちづくりにつながっているんですよ」  
そう話すのは、青森県の健康づくりの第一人者、中路重之特任教授。市内中学校での講演や市の健康づくり事業などのさまざまな場面でアドバイスをいただいています。



この人  
むつちゅう星

むつ市とともに輝く  
「この人」をご紹介します。

弘前大学大学院医学研究科  
社会医学講座 特任教授  
なかじ 重之さん  
しげゆき 重之さん

「健康に対する意識を持つ。知識を得る。行動する。というのは、実はとても面倒なことで、簡単にできることじゃない。どうしても地道な活動になりがち。だけど、やっぱり楽しくなければ続かないですし、派手なアクションも必要なんです。例えば、『健康は楽しい』『健康はお金になる』とか。は、お金になる」とか。です。それから、むつ市の健康マイレージやすこやかサポート事業所の取り組みなんかも、すばらしい取組みですね」と、楽しさやお得だと思えることが重要だと中路教授。



### 5/1 Wed 令和とともに始まる結婚生活 令和元年最初の婚姻届

令和の時代が始まった5月1日(水)0時、むつ市で最初の婚姻届が提出され、宮下市長から届出をされたお二人に婚姻記念証が贈られました。

この日、令和時代の幕開けとともに婚姻届を提出したカップル20組。

新しい時代の始まりとともに、迎える新しい生活。それぞれのご夫婦にとって、そして市民のみなさまにとって明るく希望のあふれる時代でありますように。



### 4/26 Fri 市民協働の桜満開 桜満開宣言

4月26日、水源池公園の桜が満開となり平成最後の桜満開宣言をしました。

例年の3割程度しか花を咲かせなかった2017年。私たちむつ市民の桜を自分たちの手で取り戻したいという思いから「桜満開プロジェクト」を開始し、民間・行政・学校などさまざまな人の手によって復活を遂げたむつ市の桜は、みんなに笑顔を与えてくれました。

また来年も、満開の桜が咲くことを願っています。

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。



しかない なつ  
鹿内 捺ちゃん  
H30.6.3 生 (松山町)



くまがい かの  
熊谷 香乃ちゃん  
H30.6.4 生 (横迎町)



のへじ けら  
野辺地 結奈ちゃん  
H30.6.8 生 (関根出戸川目)



あおたい いくま  
青田 一功馬くん  
H30.6.13 生 (若松町)



しみず ひひょうが  
清水 彪雅くん  
H30.6.25 生 (山田町)



おおくり かなと  
大厨 奏和くん  
H29.6.11 生 (柳町)



とみおか そうた  
富岡 奏太くん  
H29.6.13 生 (金谷)



じん みなと  
神 湊斗くん  
H29.6.14 生 (昭和町)



かわの だいち  
川野 大知くん  
H29.6.17 生 (並川町)



のがみ けんじのすけ  
野上 有之介くん  
H29.6.21 生 (横迎町)



いかりで おと  
碓谷 音人くん  
H28.6.2 生 (金曲)



いしい ともき  
石井 智喜くん  
H28.6.6 生 (宇田町)



ゆか  
アドリウオツシユ 柚香ちゃん  
H28.6.8 生 (大平町)



なかむら とりさと  
中里 麟来翔くん  
H28.6.9 生 (田名部土手内)



みやもと りん  
宮本 凜ちゃん  
H28.6.17 生 (柳町)



かねこ かずは  
金子 和花ちゃん  
H28.6.18 生 (若松町)



ふしひ あん  
伏見 杏ちゃん  
H27.6.22 生 (仲町)



やまだ けんじろう  
山田 研仁郎くん  
H27.6.29 生 (美里町)



はやしか かの  
早坂 華乃ちゃん  
H27.6.30 生 (金谷)



にしむら りん  
二本柳 波瑠くん  
H26.6.1 生 (活生町)



ささい みひろ  
笹井 心優ちゃん  
H26.6.24 生 (川内町宿野部)



たかだ まふゆ  
高田 麻夏渚ちゃん  
H26.6.30 生 (海老川町)

7月生まれのお子さんの写真募集!  
5/25~6/4

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〉7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5/25から6/4(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、件名に「むつゆっこ」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