

# むつ 市政だより

# 7.12

2010年 No.724



## 『わたしたち 会津の歴史を 調査中!』

(5月1日~3日・「会津藩調査隊」会津若松市 白虎隊士の像の前にて)

詳細は4~5ページで)

### 主な内容

- ◇【特集】斗南藩百四十年祭開催 … 2p ~ 5p
- ◇第5回「土砂災害・全国統一防災訓練」開催 ほか … 6p ~ 7p
- ◇公園遊具の安全な利用のために地域のみなさまのご協力を ほか … 8p ~ 9p
- ◇平成21年度むつ市スポーツ表彰 ほか … 10p ~ 11p
- ◇介護予防への取り組みをはじめませんか? ほか … 12p ~ 13p

- ◇エイミーのヨモヤマ話 ほか … 14p
- ◇むつ市情報ポケット … 15p ~ 18p
- ◇お元気ですか!保健コーナー ほか … 19p ~ 20p
- ◇ある日、どこかで ほか … 21p
- ◇宮下市長のIAEA国際会議での  
プレゼンテーション内容を紹介! … 22p







# 会津藩調査隊奮戦記

市内小学6年生  
25名



市内の小学6年生の児童を対象に『会津藩調査隊』の募集を行ったところ、定員を上回る25名の応募があり、応募された全員を4月24日、特別レポーターとして任命しました。  
『会津藩調査隊』は、5月1日から5月3日まで会津若松市を訪問し、会津藩の歴史や斗南藩との関係などを調査してきました。  
今回は、調査隊に任命されてから6月13日に発表会を行うまでの子どもたちの奮戦記をご紹介します。

**1班**  
会津藩校「日新館」について発表を行い、「仁」や「忠」といった日新館で教えていた大事な言葉を知り、当時の武士がどのような勉強を行っていたのかを報告しました。



**2班**  
戊辰戦争の代名詞とも言える「旧滝沢本陣」と「飯盛山」について発表を行い、戊辰戦争の傷跡や白虎隊について独自の目線から切り込んだ報告を行いました。

**3班**  
会津若松市のシンボル「鶴ヶ城」について発表を行い、敵から守るための防備についてや、桜に囲まれていた美しいお城について詳しく報告しました。



**4班**  
「会津武家屋敷」について発表を行い、会津藩家老として会津藩を支えた西郷家についてや、武家屋敷から見ると当時の生活状況などを詳しく報告しました。

両市長からもお褒めの講評

ムチュラン、発表どうだった？

宮下市長からのごほうびは何か？



みんなよくがんばった！お疲れさまでした！



佐々木理子さん  
(第二田名部小学校)  
会津若松市は遠かったけど、行くことができてとても勉強になりました。



太田満菜さん  
(第二田名部小学校)  
写真係だったが、大事な写真を撮ろうと頑張りました。



須藤千亜紀さん  
(第一田名部小学校)  
みんなと勉強できて楽しかった。難しいところもあったけどこれから役立てていきたいです。



大森遥己くん  
(若生小学校)  
楽しかったです。歴史の勉強になったので嬉しかったです。

菅家市長へのインタビューや、会津藩とゆかりのある「会津藩校日新館」、「旧滝沢本陣」、「会津武家屋敷」などを見学、調査してきた『会津藩調査隊』は、その調査結果の発表を行い、会津若松市のお薦め観光スポットや会津若松市の歴史、斗南藩との関係などを、感想も交えながら詳しく伝えました。発表の最後には、隊長である荒木詩乃さん(第二田名部小)が「私たちが両市のつながりを大切に、今後の友好の架け橋になりたい」とまとめ、菅家市長や宮下市長をはじめ、詰めかけた約200名の観客から盛大な拍手をもらいました。



4月24日任命式 頑張るぞ！



菅家市長へインタビュー



日新館にて

旧滝沢本陣にて 刀紙が生々しい・・・

帰ってきてからも直前まで発表の準備！  
そして、いざ本番へ・・・

- ◎1班「会津藩校「日新館」」  
引率教諭 関 政明先生(二田小)  
班長 大森 遥己くん(若生小)  
副班長 須藤千亜紀さん(二田小)  
写真係 太田 満菜さん(二田小)  
〆七係 佐々木理子さん(二田小)
- ◎2班「旧滝沢本陣」「飯盛山」  
引率教諭 齋藤 香澄先生(二田小)  
班長 廣田 心友くん(二田小)  
副班長 石川 智也くん(大平小)  
写真係 中村 日菜さん(二田小)  
〆七係 川西 萌さん(若生小)  
〆七係 橋本 夏子さん(二田小)
- ◎3班「鶴ヶ城」  
引率教諭 山本 洋史先生(関根小)  
班長 折館 希望さん(二田小)  
副班長 木村 真由さん(若生小)  
写真係 佐藤 誉さん(関根小)  
〆七係 平尾 武志くん(二田小)  
〆七係 柴田 悠登くん(大平小)  
〆七係 橋本 夏子さん(二田小)
- ◎4班「会津武家屋敷」  
引率教諭 齋藤 修一先生(大畑小)  
班長 隊長 荒木 詩乃さん(二田小)  
副班長 加藤 柗さん(二田小)  
写真係 坂本 陸くん(若生小)  
〆七係 関根 中 羽衣さん(関根小)  
〆七係 築地 俊平くん(大平小)  
〆七係 行町 萌咲さん(大平小)

☆25名の精鋭＆引率の先生方



## チリ地震大津波対応の事後検証結果について

平成22年2月27日のチリ中部沿岸を震源とする地震発生により、翌日28日に青森県太平洋沿岸に大津波警報が発令された際の大畑町上野地区および湊地区の住民のみなさまに対する避難勧告および避難指示の不手際につきましては、徹底した事後検証を行い、その結果がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

### 1. 避難勧告および避難指示漏れの経緯と再発防止対策について

平成22年2月28日午前9時33分に気象庁から発表された本県太平洋沿岸の大津波警報発令に際し、その状況等を勘案して、沿岸付近の地域のみなさまに対して避難勧告を発令することとし、午前10時50分頃から対象地区の選定を行い、同日正午に避難勧告を発令し、その後、午後0時45分に避難指示を発令した際、太平洋沿岸のすべての地域に避難勧告および避難指示を発令すべきところ、大畑町上野地区および湊地区を対象地域から漏らしたものです。

これにより、上野地区626世帯1,555人、湊地区225世帯496人、合計851世帯2,051人の住民が避難できなかったものです。

避難勧告および避難指示漏れの原因については、市防災調整課が「防災ハザードマップ」により避難対象地域の指定を行なった際、大畑町の実情に不案内なまま大畑庁舎と協議することなく指定したことと併せ、一方で、連絡を受けた大畑庁舎管理課は、両地区が避難対象地区から漏れていることに疑問は持ったものの、地形的なものもあり、市警戒対策本部担当課の指示を優先、尊重すべきとの判断をしたことにより、結果的に上野地区および湊地区に対する避難勧告および避難指示が漏れたものです。

今後は、今回の事案を教訓とし、避難勧告および避難指示の区域選定に当たっては、太平洋沿岸、日本海沿岸、津軽海峡沿岸および陸奥湾沿岸の発令区域ごとにあらかじめ避難区域をマニュアル化し、その区域を地図に示し、複数の職員および窓口事務支援システム（テレビ電話）等により関係分庁舎と協議しながら最終決定することといたします。また、その決定事項についての関係分庁舎への連絡は、電話、ファクシミリ、窓口事務支援システム等を活用し、正確、迅速化を図ります。

### 2. その他の事項について

①避難勧告および避難指示について、②避難所等について、③住民の避難率について、④災害時要援護者について、⑤職員の連絡体制について、⑥災害警戒対策要員について、⑦各機関との連携について、等についても徹底した事後検証を行いましたので、その主な内容については、次号以降においてお知らせいたします。

大畑町上野地区および湊地区の方々をはじめ市民のみなさまには、今回の不手際に対しまして、深くお詫び申し上げます。

〈問合せ先〉  
市防災政策課  
☎22-1111 内線 2132

## むつ市議会議員補欠選挙のお知らせ

むつ選挙区(合併前のむつ市の区域)選出の議員の欠員に伴う補欠選挙を次のとおり行います。

### 〈投票日〉8月1日(日)

〈投票時間〉午前7時～午後8時

### ●投票できる人●

〈年齢要件〉平成22年8月2日以前に生まれた人

〈住所要件〉

平成22年4月24日までに住民票が作成された人(転入届をした人)で引き続き3か月以上居住しており、7月16日の時点でむつ選挙区(合併前のむつ市の区域)に住所を有する人。  
※被選挙権については、満年齢25歳以上で、現在のむつ市(旧川内町、旧大畑町、旧脇野沢村を含む)で平成22年4月24

日までに住民票が作成されており、引き続き3ヶ月以上居住していることが、要件となります。

詳しくは、市政だより(7月12日号)に折り込みのチラシをご覧ください。ただし、折り込みはむつ地区のみとし、ご覧になりたい方へは選挙管理委員会または各庁舎管理課にて用意しています。

〈詳しくは〉  
市選挙管理委員会  
☎22-1111 内線 3312



## 第5回(平成22年度)「土砂災害・全国統一防災訓練」開催

～7月25日(日)桜木町地区にて～

近年の土砂災害の実態を踏まえると、警戒避難において避難勧告等を的確に行うことや災害時要援護者の避難支援等が課題となっています。このため市では、青森県、防災関係機関、災害時要援護者関連施設および地域住民が一体となって、情報伝達訓練および避難訓練を行い、土砂災害に対する警戒態勢の強化と防災意識の高揚を図ることを目的に土砂災害防災訓練を実施します。



訓練の実施場所となる桜木町地区では、防災行政用無線による情報伝達や、救急車および消防自動車等のサイレン音が発生しますので、近隣のみなさまにはご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をお願いします。

〈いつ〉7月25日(日)午前8時40分～午後0時20分  
〈どこで〉特別養護老人ホーム桜木園、桜木町集会所付近、釜臥山スキー場、学習センター

〈災害想定〉

7月25日(日)、午前8時40分、異常気象による集中豪雨により、むつ市に大雨洪水注意報が発表された。さらに降雨が継続し、午前9時、大雨・洪水警報、午前9時40分、むつ市に土砂災害警戒情報が発表された。



土砂災害の土石流特別警戒区域に指定されている区域内で、災害時要援護者関連施設が存在する桜木町地区に、避難勧告・避難指示を発令した。

この豪雨により、むつ市桜木町地区では土砂崩れ、土石流が発生し、人家の全壊および半壊により行方不明者さらには避難の際転倒による負傷者が発生している。

〈訓練項目〉

- ・各種広報訓練
- ・情報収集・伝達訓練
- ・避難所開設・運営訓練
- ・災害時要援護者関連施設避難・避難支援訓練
- ・避難・避難誘導訓練
- ・被災者救出訓練



万一の事態に備えるため、近隣のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

〈問合せ先〉  
市防災政策課  
☎22-1111 内線 2132



## 資源ごみの集団回収に参加しましょう！















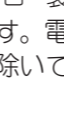
市では、資源ごみの回収を実施する町内会やPTA、子ども会、老人クラブ等の登録回収団体に対して奨励金を交付しています。むつ地区では、ほとんどの町内会で実施していますので、資源ごみ集団回収に参加しましょう。また、新たに登録を希望する団体は、担当課までお問い合わせください。

- 集団回収に資源ごみを出す場合、むつ市指定資源ごみ袋は必要ありません。回収団体指定の回収場所に備え付けてあるカゴ等に分別して出してください。
- 収集は毎月1回です。詳細は、資源ごみ回収カレンダーでご確認ください。
- 回収団体に交付される奨励金は、資源ごみ回収量1kgにつき6円です。
- 回収場所の管理は、町内会をはじめとする回収団体が行なっています。他の利用者の迷惑にならないよう心がけ、家電製品や粗大ごみ等、回収できないものは、出さないでください。

〈詳しくは〉  
市環境政策課廃棄物対策担当  
☎22-1111 内線2461

資源ごみの集団回収については次のとおりです。  
限りある資源の有効活用のため、みなさまのご協力をお願いします。

### 【集団回収での資源ごみの出し方】

アルミ缶	スチール缶	無色のガラスびん	茶色のガラスびん	その他の色のガラスびん
ジュースやビール等の空き缶。中を水ですすいでください。 	ジュースや缶詰等の缶。中を水ですすいでください。 	油びんを除く透明なびん。栓を外して中を水ですすいでください。 	油びんを除く茶色のびん。栓を外して中を水ですすいでください。 	油びんを除く無色・茶色以外のびん。栓を外して中を水ですすいでください。 
一升びん	ビールびん	ペットボトル	白色トレイ	新聞紙・チラシ・包装紙類
油びんを除く酒やしょうゆ等の一升びん。栓を外して中を水ですすいでください。 	栓を外して中を水ですすいでください。 	飲料・しょうゆ用のもの。キャップを外して中を水ですすいでください。 	鮮魚、精肉等を盛りつける白色のトレイ。水洗いして汚れを落とす。てください。 	同じ大きさにまとめて、ひもでしばってください。 
雑誌類	ダンボール	紙パック	布類	鉄類
のり製本とホッチキス製本に分けて、ひもでしばってください。 	ダンボールや紙箱等。紙以外のものを取り除き、箱を開いてひもでしばってください。 	内側にアルミを使用したものは除く。水洗い後、開いて乾かし、ひもでしばってください。 	木綿製品に限ります。同じ大きさにまとめて、ひもでしばってください。 	自転車、反射式ストーブ、調理器具等のスチール製品（ホーロー製は除く）が出せます。電池や灯油は取り除いてください。 

※油びんは不燃ごみとなります。不燃ごみ袋(無色透明/赤字)に入れて出してください

## 公園遊具の安全な利用のために 地域のみなさまのご協力を



市では、毎年専門家による遊具の定期点検と修理を実施しています。また、随時職員による日常点検を実施し、軽微な破損等については、その都度修理を行い、子どもたちが安全に安心して遊べるよう、公園の維持管理に努めています。  
しかし、通常の遊び方では安全な遊具も、予想しない遊び方により重大な事故につながる可能性があります。



市では、危険な遊び方をしないよう、看板等により注意を呼びかけ、事故防止に努めていますが、実際には予想しない遊び方をしているケースも考えられます。保護者および地域のみなさまには、あたたかい目で子どもたちを見守っていただき、ランドセルを背負ったり、ひも類を身につけながら遊具を利用してるといった危険な遊びをしている子どもたちを見かけましたら、注意するなど一言声をかけてくださいますようお願いいたします。

〈問合せ先〉  
市都市建設課都市計画担当  
☎22-1111 内線2745

## 平成22年度 むつ市内海水浴場開設日程

短い夏をいっぱい楽しもう！でも安全には気をつけようね。

開設場所	開設期間 利用時間	駐車場	設置設備	問合せ先
かわうち まりんびーち	7月21日～8月18日 9:00～16:00	有 120台	更衣室・トイレ・シャワー棟2棟 (温水シャワー3分100円) コインロッカー240口	川内庁舎産業建設課 ☎42-2111
愛宕山海水浴場	7月21日～8月20日 10:00～11:30 13:00～15:30	有 100台	更衣室・温水シャワー・トイレ	脇野沢庁舎産業建設課 ☎44-2111
浜奥内海水浴適地	7月22日～8月18日 9:30～16:00 [8月13日は休場]	無	更衣室・シャワー・トイレ	市市民スポーツ課 ☎22-1111 内線2474
大畑海浜公園 海水浴場	7月23日～8月22日 10:00～16:00	有 80台	更衣室・シャワー・トイレ	大畑庁舎産業建設課 ☎34-2111

※ 遊泳禁止区域や監視員の目が届かないところでは絶対に泳がないでください。  
※ 万が一ケガ等をしたときは監視員に申し出てください。  
※ 開設期間および利用時間は予定ですので、天候等の理由により変更する場合があります。



【かわうちまりんびーち】

夢に向かって前進！創業のノウハウを吸収できる、充実・納得の12時間

# 2010 創業セミナー

●対象：創業・独立開業を目指す方、既存経営者で新規事業展開を目指す方など、どなたでも受講できます。

●内容：創業や経営に必要な基礎知識、事業計画書作成、事業成功のノウハウなど、キメ細やかに指導いたします。

●講師：中小企業診断士 橋本 泉 氏(東京都)

●受講料：3,000円(資料代として/消費税込み)

●締切：7月21日(水)までお申し込みください。

●申込方法：電話、ファックス、電子メール等でお申し込みください。

申込先 **むつ商工会議所 中小企業相談所(指導課)**  
〒035-0071 むつ市小川町2-11-4 TEL 0175-22-2283 FAX 0175-22-0167  
E-mail: shido@mutsuccci.or.jp ホームページURL ⇒ http://www.mutsuccci.or.jp

創業の夢やアイデアをお持ちではありませんか？  
創業の実現・成功に向けてお手伝いをします。

平成22年 **7月24日(土)・25日(日)**  
9:30～16:30(2日間共通)

会場 **むつ来さまい館** / イベントホールB  
むつ市田名部町10-1 TEL 0175-33-8191

<主催>  
むつ商工会議所  
中小企業相談所



## 第8回 わきのさわ海まつり・わきのさわ朝市 開催!

### ◆第8回 わきのさわ海まつり

〈いつ〉7月17日(土) 午前10時～午後1時

〈どこで〉脇野沢村漁業協同組合荷捌所

〈どんな〉・海上安全、大漁祈願

- ・鮮魚、水産加工品の即売
- ・無料試食、試飲コーナー
- ・魚釣りコーナー
- ・鯛島周遊体験(午後1時発) ほか

※天候等により変更となる場合があります。



### ◆わきのさわ朝市

鯛島塾むらおこし会議では、地域の活性化を目的に『わきのさわ朝市』を開催します。

とれたての魚介類や花きのほかにもたくさんの地元特産品を即売します。

多数のみなさまのご来場をお待ちしています。

〈いつ〉7月17日(土) 午前10時30分～正午

※売り切れ次第終了となります。

〈どこで〉脇野沢村漁業協同組合荷捌所



〈詳しくは〉

鯛島塾むらおこし会議事務局(脇野沢庁舎管理課内)  
脇野沢庁舎産業建設課 ☎44-2111  
脇野沢村漁業協同組合 ☎44-2211

## 放送大学 10月入学生募集!



～再視聴施設をご利用ください～  
放送大学青森学習センターおつ校(市立図書館内)

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま平成22年度10月入学生を募集しています。詳しい資料を差し上げていますのでお気軽にお問い合わせください。

また、放送大学青森学習センターおつ校(市立図書館内)では、放送大学生以外の利用も可能(単位認定・教材の貸出しはありません)です。ご利用ください。

〈10月入学生出願期限〉8月31日まで

〈資料請求・問合せ先〉

市生涯学習課 ☎22-1111 内線 3143

放送大学青森学習センター ☎017-238-0500

**青森わがも海上運行と花火見学ツアー**

運行日 平成22年8月7日(土) 旅費代金 大人 6,500円/小人 4,500円  
最小催行人数 20名 ※旅行代金は白昼のみ有効となります。

★ 行程 ★  
JRバス大湊営業所 → 青森市内18:00頃着(発車まで自由行動) → 19:15～21:00 (観覧席にて見学・花火打上・ねぶた海上運行入港)  
★ 青森市内 → JRバス大湊営業所 21:30発 0:15頃着

※天候・交通事情等によりコース及び時間を変更することがあります。

お問合せ・お申込み先  
旅行主催 **ジェイアールバス東北(株)大湊営業所**  
青森県むつ市大平町2-3 TEL 0175-24-2146 代

**前回好評! 7/13～20 お墓なんでも説明会**

○お墓の寸法の決め方 ○お墓のクリーニング  
○価格の決め方 ○デザインで価格に影響  
○石材の高品質の見方 ○保証の有料と無料の違い  
○少子化対応の考え方 ○免震と耐震の違い

大切な家族の絆をしっかりと考えたお墓づくりをめざします

**耐震 有限小田桐石材 墓石 会社**  
むつ市仲町15番8号 電話 33-3166  
http://www.odagiri-sekizai.com

## 平成21年度(第15回追加表彰分) むつ市スポーツ表彰

平成21年度スポーツ表彰の追加表彰式が、去る6月28日に行われました。むつ市スポーツ表彰は、スポーツの分野において特に活躍された方々を顕彰するために設けたもので、今回の表彰では、平成22年2月27日に行われた平成21年度むつ市スポーツ表彰表彰式の対象とならなかった3月に開催された大会において、優秀な成績を収められたご功績に対してスポーツ奨励賞を贈呈しました。(敬称略。所属・年齢は平成22年6月28日現在のもの)

### 【スポーツ奨励賞】

(1団体・5個人)

◎海上自衛隊大湊チーム

第46回バイアスロン日本選手権大会 一般銃・男子リレー・第3位

楠 貴次(26才・海上自衛官)

中美 貴仁(38才・海上自衛官)

第65回国民体育大会冬季大会 スキー競技会クロスカントリー競技 成年男子C・第3位

清水目裕章(29才・海上自衛官)

蛭名 雄樹(23才・海上自衛官)

浅水希太留(28才・海上自衛官)

第81回宮様スキー大会国際競技会 バイアスロン競技

個人一般銃の部・第3位

※団体競技の場合、表彰規定により団体表彰と併せて個人表彰を行うこととしています



## 参加者募集! 夏休み子ども講座

今年も小学生対象の夏休み子ども講座を開講します。お友達とふるって参加しよう!

【バルーンアート教室】

風船で動物などを作ります。  
〈いつ〉7月26日(月) 午前9時30分～11時30分

〈どこで〉中央公民館 講堂

〈定員〉30名

〈会費〉200円※当日徴収します

〈準備するもの〉黒色のマジック

〈申込期間〉7月5日(月) 午前9時～7月15日(木)

【料理教室】

パエリア、野菜サラダ、パンナコッタを作ります。

〈いつ〉7月24日(土) 午前10時～午後1時

〈どこで〉中央公民館 調理実習室

〈定員〉24名

〈会費〉500円※当日徴収します

〈準備するもの〉エプロン・おしぼり(ハンカチ)

三角巾(頭を覆えるもの)

〈申込期間〉7月13日(火) 午前9時～7月20日(火)

【おかし作り教室】

手作りピザとアイスティーを作ります。

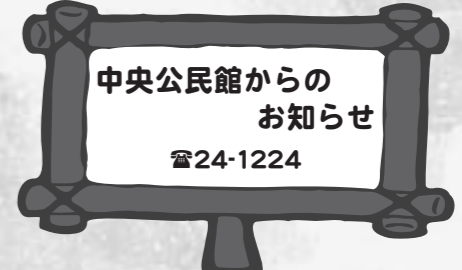
今年は脇野沢地区での開催です!

〈いつ〉8月7日(土) 午前10時～午後1時

〈どこで〉脇野沢公民館 調理実習室

※問い合わせ、申込み先は中央公民館となります

〈定員〉18名



〈会費〉500円※当日徴収します  
〈準備するもの〉エプロン・おしぼり(ハンカチ) 三角巾(頭を覆えるもの)  
〈申込期間〉7月21日(水) 午前9時～8月3日(火)  
※この講座は子どもカレッジの単位が認定されます  
いずれも定員になり次第締め切りとなります。

## 夏の子どものお楽しみ会開催!

夏の子どものお楽しみ会を開催します。親子・お友達と楽しい時間を過ごしませんか?

参加は無料で、申し込みも不要です。たくさんの参加をお待ちしています。

〈いつ〉7月18日(日) 午前10時～正午

〈どこで〉中央公民館 講堂

〈どんな〉

- ・大型紙芝居「さるかにばなし」
- ・パネルシアター「たまごすみとざるときんぎょ」
- ・アニメ映画「ジャングル大帝3」
- ・ペープサート「どっこいしょだんご」
- ・うた・手遊び・ゲームほか



# 一部事務組合下北医療センター むつ総合病院職員募集

むつ総合病院では、職員を次のとおり募集します。

○薬剤師、助産師・看護師

〈試験日時・場所〉

8月15日(日)午後1時～・むつ総合病院

〈申込受付期間〉

7月12日(月)～8月4日(水)・午前8時30分～午後5時

※土・日曜日を除く。郵送の場合は8月4日(水)消印有効。

〈申込書類の請求〉

申込書類は、ホームページから印刷するか、総務課人事係で交付します。郵便で請求する場合は、封筒の表に『受験申込書類請求』と『受験職種』を朱書きし、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼付、あて名を明記)を同封してください。



〈詳しくは〉

〒035-8601 むつ市小川町一丁目2番8号

むつ総合病院総務課人事係

☎ 22-2111 内線 3221・3873

🌐 www.hospital-mutsu.or.jp/

採用職種	採用予定人員	試験内容	受験資格
助産師・看護師	20名程度	小論文試験 面接試験	免許がある方または平成23年3月31日までに免許を取得する見込みの方 ※場合によっては、選考採用・中途採用もあります
薬剤師	3名程度	小論文試験 面接試験	免許がある方または平成23年5月31日までに免許を取得する見込みの方 ※場合によっては、選考採用・中途採用もあります

○システム開発経験者

システム開発分野で優れた実績や技能を持ち、また、民間企業等で培われた知識や経験を活かせる能力を持つ方を募集します。

〈職種・主な職務内容〉

初級・上級行政(システム開発・ソフトウェア開発経験者)※各種システムの整備および管理運用に関する業務

〈受験資格〉

民間企業等に5年以上勤務し、システム開発およびソフトウェア開発に従事した経験のある者で、Microsoft Word・Excel・Access等の汎用ソフトを活用できる者

〈試験内容・日時・場所〉

一次試験…書類選考(提出された経歴書、課題小論文を審査し、書類選考します)※8月上旬に可否を通知します。

二次試験…8月15日(日)午前10時～(実技試験、プレゼンテーション、面接試験を行います)・むつ総合病院

〈申込受付期間〉

7月12日(月)～7月28日(水)・午前8時30分～午後5時 ※土・日曜日を除く。郵送の場合は7月28日(水)消印有効。

〈申込書類の請求〉

申込書類は、総務課人事係で交付します。郵便で請求する場合は、封筒の表に『受験申込書類請求』と『受験職種』を朱書きし、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼付、あて名を明記)を同封してください。

※小論文課題を配布する都合上、ホームページからは印刷できません。

〈提出書類〉

①受験申込書 ②受験票 ③最終学校卒業証明書 ④最終学校成績証明書 ⑤健康診断書 ⑥業務経歴証明書(指定の書式に記入し、会社の証明を受けること) ⑦課題小論文(申込書類請求時に課題を配付します)

# ～要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方へ～ 介護予防への取り組みをはじめませんか？

介護予防とは、「介護状態になることを未然に防ぐ」、「住み慣れた地域でできる限り健康でいきいきした生活を営む」ことを目的とし、心身の衰えを予防・回復・維持に取り組むことをいいます。生活習慣を見直し、運動や口腔の状態・栄養バランスを改善することが介護予防につながります。介護予防に取り組むために次の基本チェックリストでご自身の現状を確認してみましょう。



運動機能	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？	はい 0点	いいえ 1点
	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	はい 0点	いいえ 1点
	15分続けて歩いていますか？	はい 0点	いいえ 1点
	この1年間で転んだことがありますか？	はい 1点	いいえ 0点
口腔機能	転倒に対する不安はありますか？	はい 1点	いいえ 0点
	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか？	はい 1点	いいえ 0点
	お茶や汁物でむせることがありますか？	はい 1点	いいえ 0点
	口の渇きが気になりますか？	はい 1点	いいえ 0点

※運動機能は3点以上、口腔機能は2点以上の場合には要注意

チェックリストの点数が気になる方はぜひ「生活機能評価」を受けましょう！

「生活機能評価」により、「特定高齢者」(要支援・要介護状態となる可能性が高く介護予防事業の利用が望ましい)かどうか判定されます。料金は無料です。

「特定高齢者」と判定された方は、市で行なっている教室『いきいきクラブ』をご紹介します。

## 【『いきいきクラブ』の内容】

からだの調子が気になる方や3か月間じっくりと取り組みたい方向けとなっています。

### ●運動機能向上のための「転倒予防教室」

ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどを行います。

☆ゆったりコース

・デイサービスセンター等を利用します。

(入浴・食事付)

[料金：800円/1回(週1回、有効期間1年間)]

☆じっくりコース

・接骨院等を利用します。(入浴・食事なし)

[料金：無料(週1回、3か月間)]

☆わいわいコース

・市役所等で行います。(入浴・食事なし)

[料金：無料(週1回、9月～11月)]



### ●口腔機能向上教室

・デイサービスセンター等利用

半日の予定で、口腔の清潔、歯の手入れ、噛む力、飲み込む力の強化などを指導します。(入浴・食事なし)

[料金：無料(月1回、有効期間1年間)]

### ●閉じこもり・認知症・うつ予防のための訪問型介護予防事業

・通所が困難な方に対し、管理栄養士や歯科衛生士などが自宅を訪問し、生活の支援を行います。[無料]



〈問合せ・申込先〉  
むつ市地域包括支援センター(市役所内)  
☎ 22-1111 内線 2565

魚影ノって感じの難読漢字。

① 鱈 ② 鯛 ③ 鮪 ④ 鯉 ⑤ 鮭  
⑥ 鱒 ⑦ 鱈 ⑧ 鮫 ⑨ 河豚 ⑩ 泥鰌  
⑪ 鯛魚 ⑫ 海老 ⑬ 海月 ⑭ 蛸 ⑮ 鰻烏賊

勝負の夏! KATEKYO学院で 大漁得点!

全学年対象 夏の短期集中指導

夏のカテキョー「ナツカテ」要項

対象 全学年(小学生・中学生及び高校生・既卒生(一般生))

指導期間 7月中旬～8月中旬(ご希望の日・曜日に指導日を設定できます。)

内容 ①完全個別指導  
各教科の専属プロ講師がマンツーマンで指導(持ち帰り指導は致しません。)  
②レベル別指導  
一人ひとりの習熟度に合わせて、教科書レベルの基礎事項から入試レベルの応用学習までじっくりとキメ細かく対応します。  
③各教科選択制  
希望の科目に応じて、自分の好きな回数だけ組み合わせて受講できます。  
④回・回数・12回/毎日4時間指導など、回数回で必要なだけ受講できます。

指導回数 5回・8回・12回/毎日4時間指導など、回数回で必要なだけ受講できます。

コース設定 小学生…受験提出分野、1学期までの復習、作文・面接対策、英・数・算指導  
中学生…受験提出分野、1学期までの復習、作文・面接対策、英・数・算指導  
高校生…センター対策(国・英・数・物・化・生…)・小論文対策、私大受験対策、弘大医学部AO受験対策

入塾説明

むつ校 0120-77-5555  
むつ校 0175-22-0040

## お花とスタンドグラスのあるお店



薔薇

TEL 22-5842 FAX 22-0735

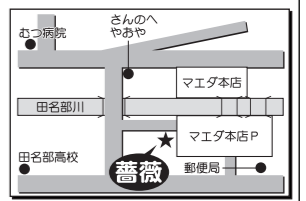
営業時間 AM11:00～PM10:00

## ★リニューアルオープン★

落ち着いた雰囲気でお食事を、デザートも豊富に取り揃えております!  
お酒もありますので、コンパ、結婚式の二次会、誕生日、記念日にもお使い下さい♥

※予約はTELまたはFAXで

只今、薔薇120種満開!  
スタンドグラス教室生徒募集中!





# むつ市 情報ポケット

information

むつ市役所

0175-22-1111

info@city.mutsu.lg.jp

## お知らせ

納税週間に係る  
収納窓口を開設しています

市では納税の促進を図るため、毎月25日から末日までを納税週間として、平日の窓口業務に加え、夜間や休日に収納窓口を開設しています。

市税等の納付を受け付けていますので、仕事などで日中の納付が難しい方はどうぞご利用ください。

※納税相談も随時行なっています

〈開設日時〉7月25日～31日まで

(土・日曜含む)

○平日

午前8時30分～午後7時30分

○土・日曜

午前8時30分～午後5時15分

〈開設場所・連絡先〉

市税務課収納担当

☎22-1111 内線2232



下北地域県民局県税部  
インターネット公売について

県では、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して差押財産の売却を行う「インターネット公売」を実施しており、昨年度は県全体で35件の差押財産が「インターネット公売」により落札されました。過去には不動産をはじめ、自動車や貴金属、携帯型ゲーム機なども公売の対象となり、落札されました。

公売に参加するためには、ヤフー株式会社のIDを取得し、メールアドレスの認証が必要になります。

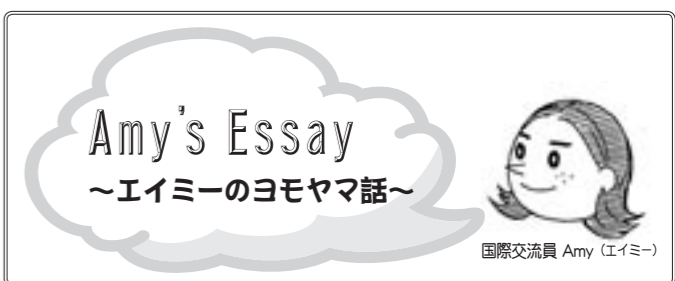
〈詳しくは〉

下北地域県民局県税部納税管理課

☎22-8581 内線210、211

県税ホームページ

☎http://www.pref.aomori.lg.jp/tax/too.htm



国際交流員 Amy (エイミー)

## 茶道教室

去年の12月から、私は他に下北に住むアメリカ人女性と一緒に月1～2回のゆっくりペースで茶道教室に通っています。6歳の時からずっとスポーツをやってきて、文化的なものに興味なかった私にとっては想像もできなかった活動です。しかし、今までこういうのをした事がないからこそ、とても興味深く、非常にやる気を感じています。

毎回日本の文化が大変勉強になり、もしかしたら1回の教室で1年間、日本に住んだのと同じくらい勉強になる事があるような気がします。まずは、着物の文化です。先輩の生徒が来ると毎回着てくる着物が違って、着物を身近にみて、着せてくれることもあって、茶道だけじゃなくて、着物の着付け教室に通っているように思うときもあります。先生はたくさんの方の着物を持ち、着物の細かい事も教えてくれます。難しい言葉や専門用語、古い言葉を使う事が多くて理解できない部分も多いですが、それでも非常に面白いです。

そして教室が始まると畳の部屋に入り、掛け物、旬の花、花入、飾り用の人形などがあり、毎月違う物があるので、飽きません。その他に、毎回使う茶碗、茶杓、茶器も違い、何回通っても新鮮です。

毎月の飾り物だけでなく、季節によってお手前に使う物も変わります。最初はびっくりしましたが、考えてみたら、四季が大好きな日本人の文化ですので、さすがです。アメリカ先住民にも季節を大事にしている人はいますが、一般のアメリカ人は全くそういう文化がありません。自分の国にない事こそ、日本は今になってもこういう昔からの文化をそのまま守っているのが、とても素晴らしい事だと思います。

茶道をする時は歩き方から手の置く場所まで決まっています。今までの人生にない経験です。アメリカ人の考え方としては、もし美味しい抹茶が飲みたいなら、ポットから茶碗にお湯を

入れて、茶筌で立てて飲むだけでいいでしょう。簡単にできる事を難しくするという茶道みたいな事はアメリカ人にはよく理解できない気がします。

今のアメリカは一度に2つか3つの事ができなければ仕事も人生も上達できないという社会になっています。そのせいでストレスもたまりやすくなり、昔に戻そう、ゆっくりした時間に戻りたいという人がいっぱいいます。それで、ヨガとか瞑想、ゆっくりゆったり気分で行ける趣味が流行っています。

この前の茶道教室の終わりに友達が言った「私は茶道の事を瞑想だと思っています」という言葉に感動しました。仕事もプライベートも色々な事をしようとして、とても忙しくて落ち着きがない私は「茶道を始めました」と仲の良い人に話した時に、「エイミーは趣味を増やして大丈夫か?」と心配されました。しかし私の人生の中で、ゆっくりとした時間は茶道の時だけかもしれないです。ストレス解消にもなります。今時のあなた、仕事もプライベートもバタバタしているあなた、昔ながらの日本文化を味わって、一緒に守ってみませんか?



## 船員保険制度についての お知らせ

統合について

【船員保険制度と労災保険制度の統合について】  
平成22年1月1日に船員保険の職務上疾病・年金部門を労働者災害補償保険(労災保険)に統合し、従来の船員保険給付のうち、労災保険の保険給付に相当する給付は労災保険から給付を行い、労災保険の給付水準を上回る部分の給付および船員保険独自の給付は、統合後も船員保険から給付を行うこととなりました。

【労災保険給付の請求について】  
船員保険と労災保険の統合後、船員の方々にについては、平成22年1月1日以降に仕事でまたは通勤中に怪我または病気にあった場合は、労災保険から給付されます。

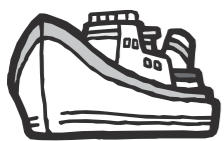
〈詳しくは〉

青森労働局

☎017-734-4115

むつ労働基準監督署

☎22-3136



## 祝！東北新幹線全線開通 ~その4~

観光客のみならず下北地域においていただくということは、観光客のみならず色々なものを消費していただくことになり、観光に直接関係する業種だけではなく、下北地域全体に波及効果が見込まれます。つまり、観光客の消費そのものにより下北地域の経済の一部を支えていただけることとなります。

国土交通省の調査によりますと、定住人口が1人減少しても、外国人旅行者なら7人、国内旅行者ならば宿泊者の場合22人、日帰りならば77人で経済的にはそれがカバーできるという試算があります。

観光客のみならずに対し、感謝の気持ちをもって接することで、下北地域で気持ちよく過ごしていただき、リピーターが増えることがこの地域の活力を生むことにつながるということを考えたいものです。

〈詳しくは〉  
市商工観光課  
☎22-1111 内線 2645



## 【宝くじの助成金で整備した備品を紹介します！】

(財)自治総合センターが実施している平成22年度コミュニティ助成事業により、次の団体が助成を受けました。

団体名	助成により購入したもの
浜奥内町内会	テーブル20枚、イス40脚、ホワイトボード1枚 掲示板3基、掃除機1台、石油暖房機3台
大室平町内会	草刈機10台、チェーンソー1台、除雪機1台



よりよいコミュニティ環境を整備することで、今後さらに地域のコミュニティづくりに取り組みます。

〈詳しくは〉市秘書広聴課 ☎22-1111 内線 2154



各種相談日程

法律相談 市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152

8月27日(金) 場所は市民相談室。予約制です。相談の際はできるだけ関係書類を持参してください。

法律相談 青森県弁護士会 ☎017-777-7285

毎月第1・2金曜日 場所はむつ商工会議所。料金は5,000円、13:00～16:00 予約制です。(扶助制度があります)

行政相談 市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152

8月16日(月) 場所は市民相談室。行政が行う仕事についての各種相談を受けます。

行政相談 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

8月13日(金) 場所は大畑庁舎1階小会議室。行政が行う仕事についての各種相談を受けます。

人権相談 青森地方務局むつ支局 ☎23-3202

土・日・祝日を除く毎日 場所は下北合同庁舎3階相談室。家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。

人権相談 大畑庁舎管理課 ☎34-2111

8月6日(金) 場所は大畑庁舎3階。家族間や近隣関係のこと、学校や職場内のことなどの相談を受けます。

心配ごと・結婚相談 むつ市社会福祉協議会相談専用電話 ☎22-2731

月～金曜日 場所はむつ市役所本庁舎内社会福祉協議会。祝日、第3木曜日は休み。

教育相談 相談専用電話 ☎22-0974

月～金曜日 場所は教育研修センター。予約制です。祝日は休み。中学生までの教育に関する相談に応じています。

こころの健康相談 下北地域県民局地域健康福祉部(むつ保健所) ☎24-1231

毎月1回開催 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約制です。(お問い合わせください) 心の悩み、心の病気、認知症等の相談を随時受けます。

女性の健康相談 下北地域県民局地域健康福祉部(むつ保健所) ☎24-1231

8月19日(木) 場所は地域健康福祉部(むつ保健所)。予約不要。10:00～12:00 女性の心身の健康に関する相談に応じます。

航空自衛隊大湊分屯基地 盆踊り大会開催
おつ市の自衛隊協力会および隊友会下北地区協議会の協賛を得て、地域のみならずとの交流を図るため、今年も恒例の盆踊り大会を開催します。どうぞお気軽にお越しください。

送迎(田名部方面)
旧田名部駅前(午後5時30分、5時45分発)→大湊駅前(午後5時45分、6時発)、運動公園前(午後5時45分、6時発)
(川内方面)
川内庁舎前(午後5時30分発)
(帰り)午後8時35分発
(詳しくは)
航空自衛隊第42警戒群総務班
☎24-11191内線2003



むつ下北子育て支援ネットワーク『ひろば』からのお知らせ
『脇野沢ふれあい体験』開催
(いつ)7月28日(水)～29日(木)
(どこ)脇野沢七引バンガロー(どんな)
磯遊び、ホタル観察、刃物体験、昆虫採集など
(対象・定員・参加費)
小学3年生以上・30名・無料
※定員になり次第締め切り
(問合せ・申込先)
むつ下北子育て支援ネットワーク『ひろば』
☎23-17844 FAX 兼用

第5回むつ下北地域社会福祉大会 第50回むつ市社会福祉大会開催
社会福祉の発展を図るため毎年開催しているこの大会を、今年も開催します。
また、今回は記念講演に落語家の三遊亭小遊三さんをお迎えします。多数のみなさまのご来場をお待ちしています。
(いつ)7月30日(金)
午後1時～4時
(どこ)下北文化会館大ホール



市政だより有料広告 募集中!!
市政だよりに広告を掲載しませんか?
☆下1段(たて5.2cm×よこ18.1cm).....31,500円
☆下1段の1/2(たて5.2cm×よこ9.0cm)....15,750円
(詳しくは)市秘書広聴課 ☎22-1111内線2152

むつ科学技術館だより

【開館記念イベントのご案内】
7月18日(日)に「開館記念イベント」を開催します。当日は無料開放し、先着100組様にプレゼントをご用意します。
また、お子様から大人の方までお楽しみいただける企画がいくつかあります。
(どんな)
○映画上映『超劇場版クワガタ軍曹 誕生！究極クワガタ奇跡の時空

島であります！(74分)
(いつ)1階ミニシアター
(いつ)①午前10時～②正午～③午後2時～
(どこ)工作教室
(参加費)100円
(受付は午後2時まで)
○1日サイエンスクラブ
(要整理券、小学生～中学生)
『風車発電機をつくろう』
(各回定員10名)

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」8月の日程

Table with 2 columns: Activity Name and Date/Time. Includes activities like Flower Class, Calligraphy, Poetry, etc.

ウェルネスパークからの お知らせ
海の日プール無料開放
(いつ)7月19日(月)
(どんな)
エジソンの電球や、レーザーを使った光通信の実験を行います。
7月・8月は休まず開館します。
(問合せ先)
むつ科学技術館
☎25-2091
http://www.jnsfmn.or.jp/nshnm

「背泳ぎ中級」
午後0時30分～
「アクアウォーキング」
午前11時10分～
「水中キックボックス」
午前10時30分～
「クロール初級」
午前11時50分～
(問合せ・申込先)
むつ市ウェルネスパーク
☎28-14341

“ゴミ”の処理
※発泡スチロールの処分できます。
(有)川西商会
TEL 22-2176 FAX 22-2177





健康教室・健康相談・健康診査	
赤ちゃん教室(事故防止)	むつ地区
8月27日(金) 平成21年11月~平成22年4月生まれの乳児 13:10 ~ 13:20 下北文化会館集会娯楽室	
離乳食教室	むつ地区
8月27日(金) 平成21年12月および平成22年4月生まれの乳児 10:00 ~ 10:20 下北文化会館集会娯楽室	
10か月児健康診査	むつ地区
8月31日(火) 平成21年10月生まれの乳児 12:50 ~ 13:00 下北文化会館	
1才6か月児健康診査	むつ地区
8月24日(火) 平成21年1月生まれの幼児 12:50 ~ 13:00 下北文化会館	
2才児健康診査	むつ地区
8月26日(木) 平成20年2月生まれの幼児 12:50 ~ 13:00 下北文化会館	
3才児健康診査	むつ地区
8月3日(火) 平成19年2月生まれの幼児 12:00 ~ 12:20 下北文化会館	
健康なんでも相談	全地区
毎週月・水・木曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします 13:00 ~ 15:00 市健康推進課	
8月の健康相談(骨粗しょう症)・予約制	全地区
毎週火曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします 13:00 ~ 15:00 市健康推進課	
離乳食教室・赤ちゃん相談	川内・脇野沢地区
7月15日(木) 平成21年7月~平成22年4月生まれの乳児 10:00 ~ 10:10 川内庁舎	
離乳食教室・赤ちゃん相談	大畑地区
7月23日(金) 平成21年10月~平成22年3月生まれの乳児 10:00 ~ 10:10 ふれあいかん	

## お元気ですか! 保健コーナー

〈詳しくは〉市健康推進課 ☎22-1111 内線 2573・2582

川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111	大畑庁舎市民福祉課 ☎34-2111
脇野沢庁舎市民福祉課 ☎44-2111	

### ~ これからの予防接種日程 ~

**※川内診療所・大畑診療所・脇野沢診療所は、10日前までに各庁舎市民福祉課へ予約が必要です**

麻しん風しん ◎1才~2才未満 ◎年長児(平成16年4月2日~17年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・時間
8月6日(金)	菊池医院 13:30 ~ 14:30
	佐藤小児科 14:00 ~ 17:00
	ちばクリニック 14:00 ~ 15:00 (接種時間 14:00 ~ 15:30)
	どんぐりこどもクリニック 14:00 ~ 15:00
8月11日(水)	※川内診療所 13:20 ~ 13:50
	※大畑診療所 14:45 ~ 15:00
	※脇野沢診療所 13:00 ~ 13:20

### 三種混合 ◎3か月~7才6か月未満

実施日	実施場所・時間
8月5日(木)	※脇野沢診療所 13:00 ~ 13:20
8月20日(金)	※川内診療所 13:20 ~ 13:50
8月24日(火)	菊池医院 13:30 ~ 14:30
	佐藤小児科 14:00 ~ 17:00
	ちばクリニック 14:00 ~ 15:00 (接種時間 14:00 ~ 15:30)
	どんぐりこどもクリニック 14:00 ~ 15:00
8月25日(水)	※大畑診療所 14:45 ~ 15:00

### B C G ◎3か月~6か月未満

実施日	実施場所・時間
8月10日(火)	下北文化会館 13:15 ~ 13:30
8月26日(木)	下北文化会館 12:45 ~ 13:00

#### 研究所を 見学してみませんか?

環境中の放射性物質や生物への放射線の影響について研究している現場を公開します。

その他、お子様向けの「理科」工作教室や、大人向けに基礎的な知識などを説明する「環境放射線学習会」も開催します。

〈詳しくは〉  
7月30日(金)午前10時~午後3時  
〔どこで〕環境科学技術研究所 (六ヶ所村尾駈)

〈どんな〉  
○見学できる研究施設  
・気象条件を変えて実験する施設  
・外気を遮断した部屋で植物を栽培する施設  
・マウスに放射線を当て遺伝子の変化を調べる施設  
○理科・工作教室  
・土の中を見てみよう  
・息から食生活の和風洋風度チェック

〈問合せ先〉  
むつ市社会福祉協議会地域福祉課 ☎33-13023  
23-15093

#### 下北文化会館 夏休み企画のご案内

ALITをお招きして夏休み親子英語教室を実施します。昨年も大好評だったこの企画、学校の授業とはひと味違う生ききた英語に触れ合えるチャンスです。

【Summer School 2010 夏休み親子英語教室】  
7月31日(土)  
・工作コース 午前10時~正午  
・料理コース 午後1時~3時  
※いずれも限定20家族 コースを重複しての申込みはできません

〔どこで〕下北文化会館  
工作：2F 美術工作室  
料理：2F 調理実習室  
(受講料)  
材料費として1家族500円  
(問合せ・申込先)  
下北文化会館 ☎22-8411

#### トントウビレッジ イベント情報

【トントウのサマーフェスタ】  
〈いつ〉8月1日(日)  
午前9時30分~午後4時  
〔どこで〕トントウビレッジ  
〈どんな〉  
すずきまごかサイエンスショー、実験工作教室、ふわふわエアートランポリン、ゲームコーナー、縁日横丁(有料)、屋台コーナー(有料)  
(入場料)無料  
(その他)  
・詳しくは7月25日(日)東奥日報、デリー東北、読売新聞の折込チラシをご覧ください  
・内容は変更になる場合があります  
・有料コーナーの益金については後日、教育・福祉活動に活用させていただきます  
・臨時駐車場より午前9時10分からシャトルバスを運行しますので、トントウビレッジ付近への路上駐車はしないようご協力願います  
(問合せ・申込先)  
〒039-14223  
下北郡東通村大字小田野沢 字見知川山1-809  
東通原子力発電所PR施設「トントウビレッジ」 ☎48-2777

#### 小学生・中学生のための 手話体験講座開催

聞えない人のことは「手話」を楽しく学んでみませんか?  
〈いつ〉  
8月2日(月)、3日(火)  
午後1時~2時30分  
〔どこで〕市立図書館集会室  
〈対象〉  
県内在住の小学生および中学生  
※小学校低学年は 要保護者同伴  
(参加費)  
無料(ただし資料代300円)  
(定員)30名  
(申込方法)  
当日、会場にて受付  
(問合せ先)  
青森県聴覚障害者情報センター ☎017-1728-1292  
017-1728-1292  
1  
奥薬研レストハウスより  
7月から8月の間、「内田信義写真展・佐井の夕日と下北の生き物たち展」を開催します。お近くいらした際はぜひお立ち寄りください。  
(詳しくは)  
奥薬研レストハウス ☎34-2008

**夏が 暑い まつりツアー 大募集**

盛岡さんと踊らんと八戸三社大祭 (1泊2日)  
出発日 8月2日 会費 19,900円

秋田竿灯まつり (1泊2日、帰路バス車中泊)  
出発日 8月5日 会費 14,900円

大曲花火競技会 (1泊2日、帰路バス車中泊)

北海道へのフェリーの旅は三八五さわやかクーポンで!!  
※ホテルをセットするとフェリーが最大で45%off (7月31日まで)

**三八五観光** (小川町三丁目 田村医院さん向) ☎22-1188

大湊海軍コロッケ認定店・地産地消運動協力店

## さいはて 居酒屋 下北物語

◆旬のもの取り揃えております!  
◆各種ご宴会・飲み放題承り中!  
◆むつ市田名部町3-8 (和風レストラン橋こう様向い) [年中無休]  
◆むつ商工会議所・むつ市観光協会・ボランティア連絡協議会加盟店

TEL 22-4896 営業時間:PM 5:00~AM 0:30



# ある日、どこかで…

## 6月10日(木) / むつ市川内町商工会 一日商工会長

むつ市川内町商工会（半田義秋会長）は6月10日の「商工会の日」にちなんで、地域住民に商工会活動の理解を深めてもらおうと、一日商工会長を実施しました。一日商工会長に任命されたのは、特別養護老人ホーム「せせらぎ荘」栄養士の宮越千穂子さんです。半田会長から辞令が交付され、笹沼正悦指導課長から商工会の活動内容や地域経済の状況等についての概要説明を受けた後、早速書類の決裁事務を処理し、半田会長と懇談した宮越さんは「現在の食材は冷凍食品など袋物が多い。地場産の新鮮で安全な野菜や魚介類を扱う専門店が欲しい」などと消費者の目線で話していました。また、この日は、商工会青年部と女性部17名が田野沢神社から旧下北温泉前までの国道沿いの清掃奉仕活動を行いました。



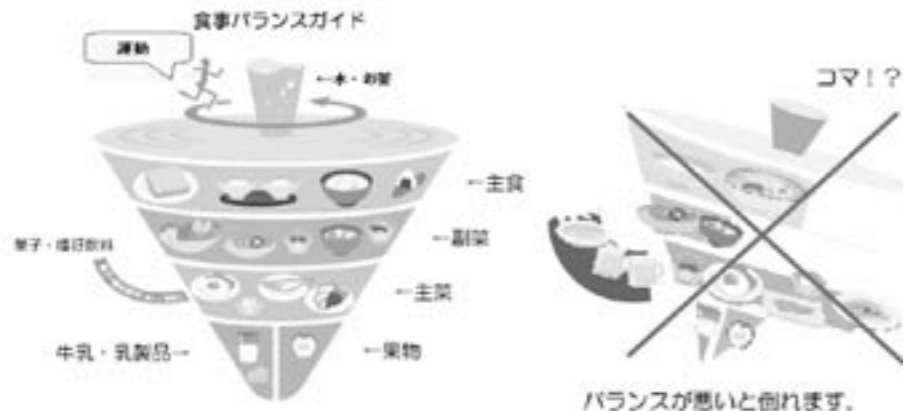
## 6月15日(火) / 「父の日」感謝セレモニー ～川内町連合婦人会・あたご幼稚園児とともに～



むつ市川内町連合婦人会（福士きよ会長）では、「明るい心、豊かな家庭づくりをすすめ、青少年を健全に育てよう」を活動目標に掲げており、今回、6月20日の「父の日」にあたり、地域のお父さんの代表として、宮下むつ市長、菊池元川内町長をはじめ、7人のお父さん方を招いて、あたご幼稚園児とともに感謝セレモニーを行いました。婦人会からは花束が贈られ、園児からは「お父さんいつもお仕事を私たちのために頑張ってくれてありがとうございます」と感謝の言葉とともに、手作りの「川柳カレンダー」と「似顔絵ペンダント」が手渡されました。

## あなたのコマはまわっていますか？ ～市健康推進課より食事のバランスのおはなし～

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかをコマで示したものです。『主食』『副食』『主菜』『牛乳・乳製品』『果物』。上にある部屋ほど体にとっては大切なものです。5つの部屋が偏らないように心がけましょう。特に『副菜』は1日5品を目安に積極的に食べましょう。菓子・嗜好飲料はヒモで表されていますが、3度の食事を基本に間食は控えるようにします。コマの軸である水・お茶で水分補給することが望ましいです。運動はコマをまわす大事な役割をしています。



〈詳しくは〉  
市健康推進課保健担当  
☎ 22-1111 内線 2584

～コマがバランスを保ち、まわり続けられるように毎日の食事・運動に気を配りましょう～

## 特定健診・各種がん検診 実施中！

市では、むつ市国民健康保険に加入されている方を対象に特定健診を実施していますが、健診の受診はもうお済みですか？特定健診は、生活習慣病につながるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖等を併せ持った状態のことで、この状態を放っておくと命にかかわる生活習慣病を引き起こすことにつながります。特定健診では、このメタボリックシンドロームの状態と生活習慣病発症のリスクを見つけることができますので受診をお勧めします。また、健診当日は、特定健診の他に各種がん検診を併せて実施しています。

せっかくの機会ですので、ぜひがん検診も併せて受診してみましよう。

〈対象者〉

特定健診：むつ市国民健康保険に加入している40歳(平成23年3月31日到達年齢)～74歳までの方

各種がん検診：むつ市に住所を有する方(がん検診の種類により対象年齢が異なります)

特定健診は医療保険者(健康保険組合や市町村の国民健康保険、政府管掌健康保険等)が実施します。むつ市国民健康保険(国保)以外の方は、それぞれの指示に従って受診するようお願いいたします。次の日程でも一部受診可能な日がありますので、お問い合わせください。

〈日程および健診内容〉

健診日	会場	特定健診		胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診	子宮がん検診 乳がん検診
		むつ市国保	国保以外の被扶養者		
7月20日(火)	長寿荘	○	×	○	○
7月25日(日)	大畑ふれあいかん	○	×	○	×
7月31日(土)	むつリハビリテーション病院	○	×	○	×
8月2日(月)	川内体育館	○	○	○	×
8月10日(火)	下北文化会館	○	○	○	×
8月22日(日)	大畑ふれあいかん	○	○	○	×
8月24日(火)	下北文化会館(夜間)	×	×	×	●(夜間)
8月27日(金)	大曲コミュニティセンター(変更)	○	×	○	×
8月29日(日)	下北文化会館	○	○	○	×
8月30日(月)	中央公民館	○	×	○	○
8月31日(火)	大畑ふれあいかん	○	×	○	○

〈その他〉

- ・8月27日の健診会場に変更がありましたのでご注意ください。
- ・定員になり次第締め切ります。早めのお申し込みをお願いします。
- ・一部受診できない医療保険もありますので、お申し込みの際にご確認ください。
- ・その他の健診日程や内容、料金等については「健康づくりカレンダー」をご覧ください。



〈問合せ・申込先〉

国保加入者の特定健診および各種がん健診：市健康推進課または各分庁舎市民福祉課  
国保以外の被扶養者の特定健診：(財)青森県総合健診センター ☎017-741-2336

## ～お詫びと訂正～

6月10日号本紙の次の箇所に誤りが  
ありました。お詫びして訂正します。  
○20ページのむつ市保健協力員の紹介のうち  
(氏名)  
片貝地区の  
(誤)片山和栄さん→(正)片川和栄さん

(町名)  
(誤)瀬野川目 → (正)瀬野1  
(誤)瀬野黒岩 → (正)瀬野2  
(誤)奇浪 → (正)寄浪

関係各位のみなさまへ深くお詫び申し上げます。



