

Healthy Life

「健康な身体」

これを維持し続けるためには「時間」と時には「少しの努力」が必要です。
 むつ市は、長い将来を見据え、
 若者世代から第二の人生に突入する世代までの健康意識向上を目指していきます。
 多くの方が健康に興味を持って健康づくりに取り組めるよう、
 今後も情報発信をしていきます。



毎月 19 日は「食育の日」です

6 月・11 月は食育月間

「食育の日」を機会に食生活を見直しましょう！

— 食事の基礎 “主食” “主菜” “副菜” をそろえる —



- 主食** ごはん・パン・麺・いも類など：炭水化物の供給源
体を動かすもと(エネルギー源)になる
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など：たんぱく質の供給源
血や筋肉・骨をつくり、体のもとになる
- 副菜** 野菜・海藻類・きのこ類など：ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
体の調子を整え、病気からの免疫力・抵抗力をあげることや便秘予防

— 1 日 350 g 以上の野菜を食べよう —

野菜の働き

食べ過ぎを防ぐ	よくかむことにつながり満腹感を得られやすく、カロリーや脂肪が少ないので、肥満予防になります
腸内環境改善	食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便秘を防ぎます
加齢やストレスに対抗し、がん予防も	野菜のカロテン、ビタミンC・Eは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します
脂質改善	水溶性食物繊維は血糖値上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります
血圧上昇抑制	野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります

※漬物は野菜として量には含まれません。塩分を含むので食べ過ぎには注意しましょう。

1日 350g 以上の野菜を食べるには
1日 5品が目安です



18日(金)	むつ高等技術専門学校	9:30~12:00
	マルチステーションむつ(タムラ石油:赤川)	13:30~16:30
26日(土)	マエダ本店	10:45~12:00 13:30~16:30
27日(日)	ユニバースむつ旭町店	9:30~12:00 13:30~16:00

3日(木)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033
4日(金)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001
5日(土)	柳谷泌尿器科皮膚科クリニック	☎ 24-2055
6日(日)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
13日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎ 23-2321
20日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
27日(日)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165

3日(木)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
4日(金)	しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
5日(土)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
6日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
13日(日)	おき薬局	☎ 090-3369-5051
20日(日)	松木調剤薬局	☎ 22-4920
27日(日)	アイン薬局東通村店	☎ 28-5270

〈時間〉午後7時~10時
 ※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

〈時間〉午後6時~10時
問 休日お薬電話相談事務局
 (七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

部署	所属名	TEL・内線	業務内容	
経済部	シティプロモーション推進課	2612 ~ 2615	シティプロモーションに関すること、物産の振興・販路開拓に関することなど	
	ふるさと納税推進室		ふるさと納税に関すること	
	産業雇用政策課	2652 ~ 2653	産業施策の計画及び立案の調整、企業誘致、商工業・中小企業の振興、雇用対策、出稼対策、消費者行政に関することなど(職業能力開発校・勤労青少年ホーム、イベント広場・むつ下北観光物産館・むつ来さい館)	
	観光戦略課		観光振興及び観光団体に関することなど	
	農林畜産振興課	北の防人施設経営室	29-3101 (直)	北の防人関連施設の管理に関すること
農林 G		農林業に関すること、畜産業に関すること、鳥獣対策に関すること、施設運営(市宮宮後・名子・永下・金谷沢牧野、宮後ふれあい牧場、水川目地区堆肥センター、むつ市酪農研修センター、脇野沢野猿公苑)に関することなど		
水産振興課	水産振興 G	2631 ~ 2633	水産業の改良及び普及に関すること、水産資源の保護及び漁場の環境保全に関することなど	
	漁港整備 G			
都市整備部	都市計画課	みどりと景観 G	2744 ~ 2745	都市計画事業、屋外広告物に関すること、公園施設・駅前広場の管理・運営に関することなど
		都市計画 G		コンパクトシティの推進に関すること
	まちづくり推進課	コパコティ推進室	2741 ~ 2743	
		建築 G	2751 ~ 2755	むつ市営住宅の総合建設計画・管理・運営に関することなど、建築工事の設計・監理・施工、市有建築物の営繕に関することなど
		住宅政策 G	2761 ~ 2762	
	市営住宅管理 G	2757 ~ 2758	まちづくりにかかる官民連携推進に関すること	
土木課	土木 G	2711 ~ 2718	道路の管理・保全、住居表示に関すること、道路・橋りょう・河川等の新設、改良の企画立案、工事設計、施工など、除雪に関することなど	
	維持 G			
用地課	国土調査 G	2734 ~ 2738		
	用地 G		2732 ~ 2733	国土調査法に関すること、道路等の占用許可に関することなど
下水道部	経営 G	28-3233 (直)	下水道事業の総合計画・調査・使用料・普及に関すること、下水道管渠の設計・監督・維持管理、下水浄化センターの維持管理、下水道事業の排水設備に関すること、浄化槽設置整備事業費補助金業務に関することなど	
	建設管理 G			
各種委員会	議会事務局	3612 ~ 3615	議員・議会に関することなど	
	出納室	3212 ~ 3214	公金の出入れ、支出の管理・審査に関することなど	
	選挙管理委員会事務局	3312 ~ 3313	選挙管理委員会、選挙事務に関することなど	
	監査委員事務局	3411 ~ 3414	監査の一般方針、実施計画、監査の報告・公表・意見に関することなど	
	農業委員会事務局	3511 ~ 3512	農業委員会の組織・会議、農地、農政に関することなど	
教育委員会(教育部局)	総務課	総務・学務 G	3113 ~ 3117	教育委員会の運営、教育長の秘書に関すること、教育施設の整備・管理・営繕に関すること、学級編成、通学区域の設定、就学援助、奨学金貸付、児童・生徒の就学及び保健衛生、学校給食の運営指導に関することなど
		学校施設 G	3118 ~ 3120	
	生涯学習課		3141 ~ 3144	社会教育施設の管理・運営、生涯学習の振興、芸術・文化の普及奨励、文化財の保存・活用に関することなど
	学校教育課		3132 ~ 3133	小中一貫教育、教育課程・学習指導・生活指導・キャリア教育に関することなど
			3136 ~ 3138	
	中央公民館		24-1224 (代)	
	川内公民館		42-3113 (代)	
	大畑公民館		34-2321 (代)	社会教育事業の計画・立案、公民館の管理・運営など
	脇野沢公民館		44-2110 (代)	
	図書館		28-3500 (代)	図書の閲覧・貸出し、図書館の管理・運営など
公営企業局	総務課	総務 G	28-4455 (代)	文書の管理、企業局職員の配置や研修、給与、福利厚生及び予算・決算、金銭の出納に関すること、水道の使用開始・中止などの受付に関すること、水道料金の徴収、減免、使用水量の計量・認定に関することなど
		財務 G		
	施設課	浄水 G	29-1019 (代)	水道事業の基本計画、認可申請、配水管・給水管の保全、水道工事の設計・施工監督及び水源地等の土地・建物・構造物の維持管理、取水・送水・配水の総合調整、給水装置工事の設計・施工・監督に関することなど
		工務 G		
	管路管理 G			

川内庁舎	管理課	42-2111 (代)	地域住民の諸相談に関すること、市政に関する要望、陳情等の受付に関することなど
	市民生活課		市民生活 G 健康福祉 G
大畑庁舎	管理課	34-2111 (代)	地域住民の諸相談に関すること、市政に関する要望、陳情等の受付、大畑庁舎移転に関することなど
	市民生活課		管理 G 庁舎移転 G 市民 G 福祉 G
脇野沢庁舎	管理課	44-2111 (代)	地域住民の諸相談に関すること、市政に関する要望、陳情等の受付に関することなど
	市民生活課		市民生活 G 健康福祉 G