

むつ 市政だより 11.12

2012年 No.778



『“うまい”事 当選したい グランプリ』

10月13日(土)・14日(日)「下北来さまいフェスタ2012」等で

“ゆるキャラグランプリ2012”投票を求め街頭活動中!

今年、「ゆるキャラグランプリ2012」に初エントリーしているムチュランファミリー。当イベントのほか、11月3日～4日に市役所本庁舎で開催された「むつ市地産地消運動協力店感謝祭」などの各種イベントにおいても、“むつ市のうまい”のPRの傍ら、全国50位以内を目標に街頭活動を行なっています。パソコン・携帯電話・スマートフォンから、1アドレスで1日1回投票できます。投票期間は残りわずか! 11月16日までとなりますのでぜひ応援してくださいね。 ※詳細は10月25日(第777号)をご覧ください

【10月31日現在…14,030票・第65位(全国845エントリー中) 県内では2番目の順位】

☞ <http://www.yurugp.jp/index.php> (右のQRコードからもアクセスできます)



主な内容

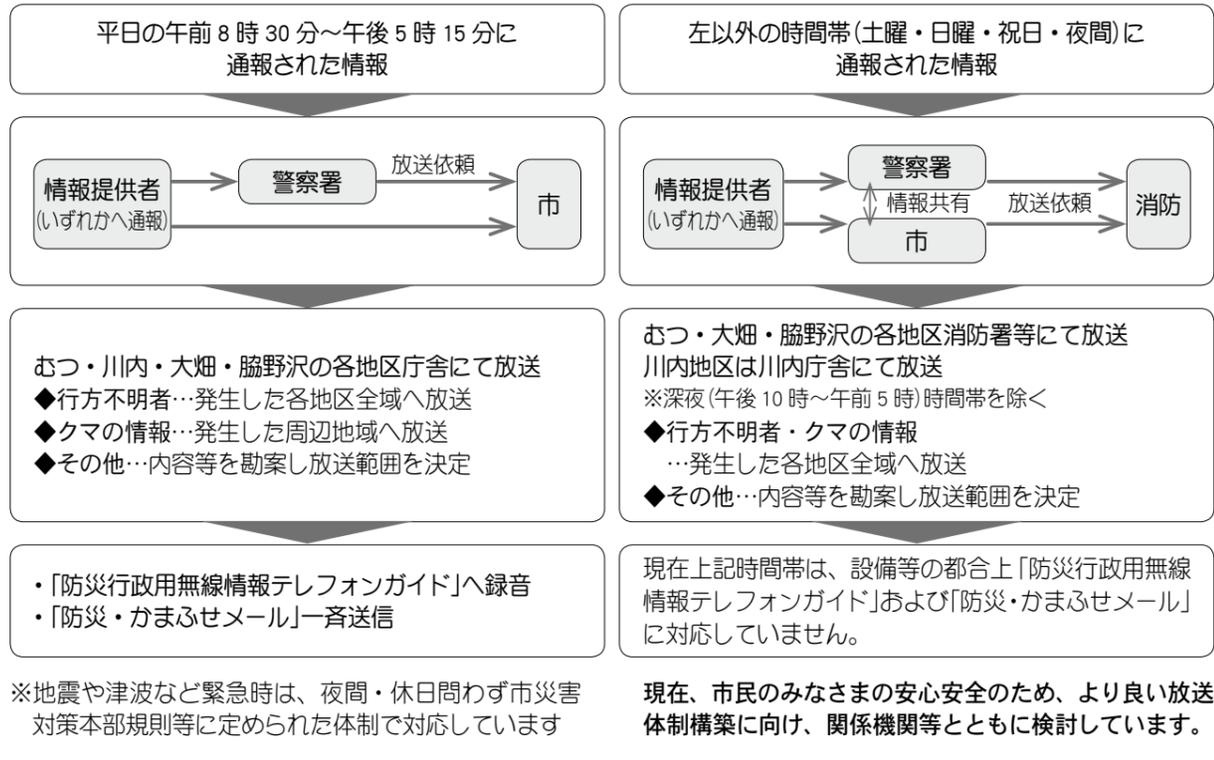
- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ◇【特集】市民の声に対する市の取組公表② … 2p～3p | ◇下北医療センター 平成23年度決算 … 10p～11p |
| ◇暮らしに役立つ税情報 … 4p～5p | ◇【連載】小中一貫教育スタートから1年⑤ほか … 12p～13p |
| ◇【連載】ワンポイントごみ出し講座③ほか … 6p～7p | ◇むつ市情報ポケット … 14p～18p |
| ◇【連載】消費生活センターだより Vol.6ほか … 8p～9p | ◇お元気ですか! 保健コーナー … 19p |
| | ◇ある日、どこかで・・・ … 20p |

市民の声の取組 ②

市政だより4月10日(第764号)において、市民のみなさまから市へ寄せられるさまざまなご意見やご要望などを「市民の声」としてまとめ、それらに対する市の取り組み状況等を公表していくことについて掲載しました。今回は、7月25日(第771号)に引き続き、市民のみなさまの関心が高い項目について、市の取り組み状況をお知らせします。

※統計データは、「おでかけ市長室」(平成19～22年度実施済分)、「市長への手紙」(第1回(平成20年1月)～第6回(平成23年1月)実施済分)、「町内会長と市長との懇談会」(平成20～23年度実施済分)で挙げられたご意見、ご要望等の合計873件を集計したものです。

現在の防災行政用無線放送の流れ



【要望】

防災行政用無線を

整備してもらいたい

関連意見・要望等…計28件

【市の取り組み】

難聴地域解消に向け今年度は新規・更新計14基を整備
 市内全域で保守点検および改修を一斉実施

■震災後高まる防災への関心
 多くの「要望」にこたえるべく整備中

地震等災害時における防災関係情報、行方不明者情報、クマの目撃情報など、防災行政用無線放送が果たす役割は非常に大きなものとなっています。また、東日本大震災以降、市民のみなさまの防災に対する関心は高まっており、防災行政用無線の整備に関するご意見やご要望も市へ多く寄せられています。

市では、これまでも難聴地域解消に向け計画的に整備を行っており、新規設置および老朽化に伴う更新を合わせ、平成23年度は8基を、今年度は14基を整備しています。さらに、毎年実施してきた保守点検結果を基に、今年度は市内全域で一斉に改修を行なっています。また、スピーカーの向きの調整や点検などについても、市民のみなさまのお話を伺いながら継続的に行なっています。



防災行政用無線設置工事の様子

にはまだ時間を要するという状況です。市では今後も、市民のみなさまから各地域の状況等について伺いながら計画的に整備を進めていきます。

■「テレフォンガイド」で無線情報を確認できるようになりました
 「防災・かまふせメール」へも登録を
 防災行政用無線は、屋外に設置されている関係上、どうしても雨風の音や交通量の増加に伴う車両走行音などの影響を受けやすくなります。さらに昨今は、高気密住宅の普及等による住宅性能の向上

や住宅地の拡大等により、無線放送が聞き取りにくい環境となっています。そこで市では、「防災行政用無線情報テレフォンガイド」へ、各地区の放送内容を電話で確認できるようにしています。一部対応できない時間帯等がありますが、ぜひご利用ください(下表参照・町内放送等を除く)。また、「防災・かまふせメール」へ登録いただいたく、登録いただいたパソコンや携帯電話へ、無線情報のほか防災関連情報などのむつ市に関する情報が送信されます。詳しくは、下表または市ホームページをご覧ください。

■わかりやすい放送内容とすべく
 関係機関と連携

市民のみなさまからは、防災行政用無線の整備といった設備上の要望のほか、放送内容についてもさまざまなご意見が寄せられています。現在の通報等から放送までの流れは上表の通りとなっていますが、みなさまからお寄せいただいたご意見を参考に、消防等関係機関と連携してより聞き取りやすく、わかりやすい放送となるよう努めてまいります。詳細が決まり次第、市政だより等でお知らせする予定です。

〈問合せ先〉
 市防災政策課
 ☎22-1111 内線2132
 市秘書広聴課広報広聴担当
 ☎22-1111 内線2155
 市ホームページ
<http://www.city.mutsu.lg.jp/>

防災行政用無線情報テレフォンガイド

放送内容を確認できます

各地区放送内容の確認はこちらへ！(自動音声)
 むつ地区 ☎22-7400 川内地区 ☎42-3741
 大畑地区 ☎34-3000 脇野沢地区 ☎44-3741
 〈詳しくは〉市秘書広聴課広報広聴担当 ☎22-1111 内線2155

☆防災・かまふせメールの登録はこちらへ！☆
 パソコン用 ☎ <http://anshin.city.mutsu.lg.jp>
 携帯電話用 ☎ <http://anshin.city.mutsu.lg.jp/mutsuMob>



左のQRコードからも登録することができます。

暮らしに役立つ 税情報



〈問合せ先一覧〉

市税務課	☎22-1111
市民税担当	内線 2212 ~ 2215
固定資産税担当	内線 2222 ~ 2225
納税管理担当	内線 2252・2253
収納担当	内線 2232 ~ 2236
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

『市税完納強化月間』 11月26日(月)～12月25日(火)

市では、11月26日(月)から12月25日(火)までの1か月間を「市税完納強化月間」とし、納期限を過ぎている市税の整理を強化します。例年、「納め忘れ」による未納が多数ありますので、お早めのご確認と納付についてご協力をお願いします。

なお、都合により納付が遅れている方のための「納税相談」も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

《夜間窓口開設期間》11月26日(月)～12月25日(火) …午前8時30分～午後7時30分

期間中の土曜・日曜・祝日を除きます。

ただし、納税週間として11月25日(日)には休日窓口を開設します(午前8時30分～午後5時15分)。

《開設場所》市税務課

市税を滞納すると・・・

①延滞金がかかります

納付期限の翌日から納付されるまでの日数に応じ、未納税額に年14.6% (ただし、納付の期限の翌日から1月を経過する日までの期間は「年7.3%」と「前年の11月30日の商業手形の基準割引率+4%」のいずれか低い割合) を乗じて計算した延滞金を本税にあわせて納付しなければなりません。

②督促状が送付されます

納付の期限を過ぎても納付されない場合には、市から督促状が送付されます。この督促状が送付されてから10日を経過する日までに完納されない場合は、滞納処分を受けることになります。

③滞納処分

期限内に納付された方との負担の公平を図るため、納税者が自主的に納付しない場合に、強制的に徴収するための手続きをいい、具体的には次の手順で行われます。

(1)財産の差押え

督促状の送付を受けても納付されない場合には、財産について差押えが行われます。差押えが行われると、納税者はその財産を処分することができなくなります。差押えの対象となる財産は、土地・建物といった不動産、売掛金などの債権(給与収入、家賃収入、預金、生命保険金、国税還付金等)あるいは動産(自動車等)、有価証券など、多様なものとなっています。

(2)差押え財産の公売

差押えを受けてもなお納付されない場合には、差押えられた財産が売却(公売)され、その売却代金が滞納市税に充当されます。なお、差押えられた財産が債権の場合には、直接取り立てが行われ、その金銭が滞納市税に充当されます。

すぐに納められない場合には緩和措置制度があります

病気や事業不振等で税金を完納することができない方のために、納税の緩和制度があります。担保の提供が必要(例外規定もあり)なことなど、猶予を受けるための条件はある程度厳しく規定されていますが、納付できない事情がある方は担当への相談をお勧めします。

●納税の猶予(地方税法第15条)

次のいずれかに該当した場合、申請により1年以内(やむをえない事情がある場合は2年を超えない期間)に限り納税を猶予することができます(原則として担保が必要です)。

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| ①財産が罹災または盗難にあったとき | ④事業において著しい損失を受けたとき |
| ②納税者等または同一生計親族が疾病、負傷したとき | ⑤その他上記に類する場合 |
| ③事業を廃止または休止したとき | |

〈詳しくは〉市税務課収納担当

市税等口座振替・納税貯蓄組合加入 推進キャンペーン実施

～ムチュランミニタオルをプレゼント！～

市税等の口座振替および納税貯蓄組合への加入を推進するため、次のとおりキャンペーンを実施します。期間中、新規でお申し込みまたはご加入いただいた方全員に、ムチュランミニタオルを差し上げます。この機会にぜひお申し込みください。

【キャンペーン期間】

11月15日(木)～平成25年3月29日(金)

【キャンペーン対象税目】

- ・市県民税(普通徴収)
- ・固定資産税、都市計画税
- ・国民健康保険税(普通徴収)
- ・軽自動車税
- ・介護保険料(普通徴収)

◆口座振替の申込方法

対象税目について、期間中に新規でお申し込みいただいた方全員にムチュランミニタオルを差し上げます。ただし、納付方法の変更等の場合は対象外となります。

【口座振替ができる金融機関】

- ・青森銀行 ・みちのく銀行 ・青い森信用金庫
- ・青森県信用組合 ・東北労働金庫
- ・十和田おいらせ農業協同組合
- ・ゆうちょ銀行(郵便局) の各店舗

【お申し込みできる場所】

- ・口座振替を希望する金融機関
 - ・市税務課および各庁舎管理課
- ☆口座振替の申込書は、市内の金融機関、市税務課および各庁舎管理課にあります。市外の方へは郵送しますのでお問い合わせください。また、市ホームページからもダウンロードすることができます。

【お申し込みの際に必要なもの】

- ・納税通知書
- ・預貯金通帳
- ・届出印

〈詳しくは〉市税務課納税管理担当 ☎http://www.city.mutsu.lg.jp/

【ムチュランミニタオルの引渡方法】

期間中に市内の金融機関、市税務課および各庁舎管理課でお申し込みいただいた方へは、その場でプレゼントします。その他の場所でお申し込みいただいた方へは、口座名義人宛に後日郵送します。



ムチュランミニタオル
サイズ 25cm × 25cm

◆納税貯蓄組合への加入申込方法

加入を希望する納税貯蓄組合の組合長または市税務課へお問い合わせください。対象税目について、期間中に新規で納税貯蓄組合へご加入いただいた方全員にムチュランミニタオルを差し上げます。

全国瞬時警報システム試験放送実施

消防庁から送信された地震情報や国民保護情報などを、防災行政用無線で自動放送する全国瞬時警報システム(J-ALERT)の試験を次の日程で実施します。

(い つ) 11月21日(水)

午前10時頃および10時30分頃の2回(放送内容)「これは試験放送です」を各3回放送します。

〈問合せ先〉市防災政策課 ☎22-1111 内線 2134

弘前大学と青森県企業が共同研究

プロテオグリカンを配合した美容クリーム販売中

ーラヴィブッシュPGクリームー
100g 3,990円

保湿力はコラーゲンやヒアルロン酸の数倍!!

した素材 店頭で使用感をお試しいただけます

くすりの専門薬局 **おき薬局**

0120 **22-8150**

〒035-0031 むつ市柳町1丁目2-24
http://www.oki-pharmacy.co.jp/

■営業時間…月～土/8:30～19:00、日・祝/9:30～19:00

STOP! 野焼き ~法律で禁止されています~

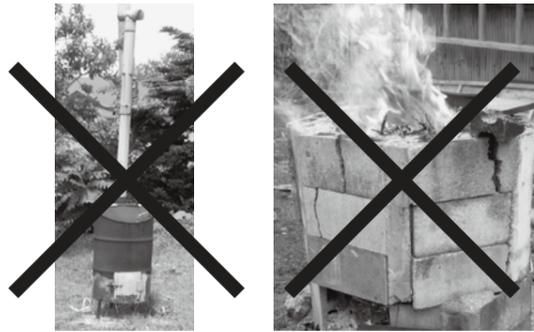
枯れ草や木の枝葉などは

「燃えるごみ」としてお近くの収集場所へ

この季節、枯れ草や木の枝葉など、たき火をして燃やしてしまう方がいますが、ご家庭や会社のごみなどを、簡易焼却設備やドラム缶を利用したり、庭や空き地、川べりなどで焼却する行為は「野焼き」として法律で禁止されています。違反した場合には、5年以下の懲役または1千万円以下の罰金、法人の場合には3億円以下の罰金に処せられるなど、厳しい罰則が設けられています。

野焼き行為は、発生する煙や舞い上がる灰などで近隣住民の迷惑になるばかりでなく、火災の原因にもなり、大変危険ですので絶対に行わないでください。

なお、枯れ草や木の枝葉などは「燃えるごみ」として市指定ごみ袋を使用し、お近くの収集場所に出すことができます。



(詳しくは)
 市環境政策課廃棄物対策担当 ☎22-1111 内線 2464
 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

日本年金機構からのお知らせ

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書を送付しています

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除(非課税)の対象ですが、年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。控除証明書は、11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、申告時まで大切に保管してください。

◆社会保険料(国民年金保険料) 控除Q&A

【Q1】社会保険料控除とは?

【A1】 社会保険料(国民年金、国民健康保険、厚生年金、健康保険など)を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。年間に納めた社会保険料の金額を申告することができます。

【Q2】 家族の社会保険料を納付しましたが、控除の対象となりますか?

【A2】 ご家族の社会保険料を納付した場合は、納付した方がその社会保険料を申告することができます。

【Q3】

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」には、納付金額が10月1日付で記載されていますが、その後年末までに納めた場合は、あわせて今年分として申告できますか?

【A3】

今年分として申告できます。「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納めた保険料額を合算して申告してください。ただし、後から納めた保険料分の「領収証書」も添付する必要があります。なお、12月31日を過ぎてから納めた分は、翌年分として申告していただくこととなります。

【Q4】

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」をなくしてしまいました。

【A4】 再発行できます。控除証明書専用ダイヤルまでご連絡ください。

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書についてのお問い合わせは
 控除証明書専用ダイヤル
 ☎0570-0701117
 IP電話、PHS電話から
 ☎03-6700-1130
 ※平成25年3月15日まで受付

11月は「ねんきん月間」

今月は、年金制度への理解を深めていただく月間です。国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。国民年金に加入されている方は、保険料を忘れずに納めましょう。納付が困難な方は免除制度もありますので、お気軽にご相談ください。

(問合せ先)
 むつ年金事務所国民年金課
 ☎22-12278



ワンポイントごみ出し講座③

~身近な紙類の出し方~



ティッシュ箱やお菓子の箱は「資源ごみ」へ

第3回目となる今回は、「身近な紙類の捨て方」についてご紹介します。

みなさんは、ティッシュ箱やお菓子の箱は何ごみとして出されていますか? 多くの方が「燃えるごみ」とお思いかもしれませんが、実は「資源ごみ」として出すことができます。限りある資源を有効に再利用するためにも、今後ぜひ「資源ごみ」として出していただくようご協力をお願いします。

◆ティッシュ箱やお菓子の箱の捨て方

ビニールや金属フィルム、プラスチック等の紙以外の部分を取り除き、ひとまとめにして「資源ごみ・紙類」の収集日に出してください。なお、のり製本の雑誌がある場合は、ひとまとめにして出すことができます。



ティッシュ箱は、ビニール部分を取り除いてひとまとめにします。



お菓子の箱は、セロハン、金属フィルム、プラスチック等を取り除いてひとまとめにします。

紙類のごみについて、調べてもわからないものや迷ったけれど調べることができないものなどは、お問い合わせいただくか、燃えるごみに出しても構いません。できる範囲内で分別へのご協力をお願いします。

ご注意ください

次のような紙類は「燃えるごみ」となります

- ・汚れた紙(食品が付着したものなど) ・写真
- ・合成紙 (表面に光沢のあるポスターやカレンダーなど)
- ・感熱紙(FAX用紙やレシートなど)
- ・アルミコーティングされた紙 (酒やジュースの紙パック、カップ麺のふたなど)
- ・防水加工紙(ビニールコートされた紙や油紙など)
- ・カーボン紙(複写式の用紙や伝票類など)
- ・ワックス加工紙 (紙コップやアイスクリームのカップなど)
- ・臭いのついた紙(石鹸、線香、洗剤の箱など)

(問合せ先)

市環境政策課廃棄物対策担当
 ☎22-1111 内線 2464

すでに、返済済みでも大丈夫!

借金の相談無料、任意整理1社2万5千円

- ①大手消費者金融へ5年以上返済を続けている。
- ②金利が25パーセント前後だった。

上記①、②に該当した方は過払い金が戻ってくるかもしれません。今すぐ、お電話下さい。

アカシアの森法律事務所 弁護士: 今井 正
 ☎0176-51-4317

住所/十和田市西二番町8-4 (十和田現代美術館 駐車場隣)

昨年はお祝い御礼! 仙台泉プレミアムアウトレットでの買物三昧♪
 「光のページェント」さらに日本三景「松島観光」の2日間
 12月22日(土)~23日(日) 代金(お一人様)ツイン利用
 集合場所は下北駅7:00 道の駅よこはま7:30 宿泊代・2日目朝食代込み!
 このツアーは 僅行決定しています 18,000円
 各集合場所 下田IC(高道経由)→仙台泉IC→
 泉プレミアムアウトレット→ホテルユニサイト仙台(18:00頃着)
 (たっぷり4時間のお買物タイム) (チェックイン後は自由行動)
 22日 ホテル①三井アウトレットでのお買物(たっぷり3時間)
 23日 ホテル②日本三景・松島での自由散策(3時間の自由行動)
 ※どちらか選択してください
 ツインのお部屋はスタジオ
 オツインとなるため
 多少の窮屈感があります。
 シングルは+2,000円
 食 1日目:朝×昼×夕×
 宿 2日目:朝×昼×夕×
 いっぱい! 詳細は...しりかん通信・ホームページからご覧ください
 一人での参加大歓迎です! (株)しりかん 0120-559-529 尻屋観光 検索

むつ市男女共同参画推進委員会 委員を公募します！

市では、平成15年度に策定したむつ市男女共同参画推進基本計画（通称：むつみあいプラン）の計画期間が満了となることから、新たな基本計画を策定します。計画策定にあたり、広く市民のみなさまの意見を反映させるため、むつ市男女共同参画推進委員会の委員を公募します。

〈募集人員〉5名以内

〈応募資格〉

- ・市内に住所を有し、満20歳以上で男女共同参画推進に意欲・関心のある方。
- ・月1回程度、平日開催する会議に出席できる方。
- ・市その他の審議会等の委員に委嘱されていない方。
- ・国または地方公共団体の議員または常勤の公務員でない方。

〈応募方法〉

①氏名(ふりがな)②性別③生年月日④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦職業⑧その他(活動分野、自(自)ら(ら)を記入のうえ、男女共同参画についての意見・提言等を800字～1千200字以内)にまとめ、郵送・FAX・メール・持参いずれかの方法により提出してください。

・様式は市ホームページからダウンロードするか市企画調整課にてお受け取りください。

提出された書類は返却できませんのでご了承ください。

12月11日(火)当日消印有効

〈選考方法〉書類選考

※結果は応募者全員に文書で通知

〈その他〉

委員の方には現計画(むつみあいプラン)の検証、新たな計画策定についての審議等を行っていただきます。任期は委嘱の日から2年間です。なお、委員会出席の際は、市の規定による報酬、旅費が支給されます。

〈問合せ・応募先〉

〒035-8686
むつ市中央1-1-1
市企画調整課企画担当
☎22-1111 内線2313
☎23-41008
✉mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp
✉mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp
http://www.city.mutsu.lg.jp/

電源立地地域対策交付金 さまざまな形で活用されています

むつ市には、「使用済燃料中間貯蔵施設」の立地および六ヶ所村の「原子燃料サイクル施設」、東通村と大間町の「原子力発電所」の立地に伴い、電源立地地域対策交付金が交付されています。この交付金は、発電用施設の設置および運転の円滑化を図るため、発電用施設の立地または周辺地域で行われる公共用施設整備や住民の福祉、利便性向上のための事業に対して交付されており、昨年度、本市では次の事業に活用しました。

【平成23年度実施事業】 (単位：千円)

事業名	交付対象経費	交付金	実施の目的	
保育サービス提供事業	320,226	310,000	児童福祉の充実	
健康推進事業	138,386	134,000	保健・医療の充実	
健康診査委託事業	35,413	33,000		
予防接種助成事業	56,989	56,000		
インフルエンザ予防接種助成事業	64,814	64,800		
一般廃棄物収集運搬等事業	197,529	190,000		環境衛生、廃棄物対策
来さまい館等管理運営事業	47,430	35,000	観光の振興、産業育成	
ウェルネスパーク等管理運営事業	145,974	110,000	スポーツ・レクリエーション活動の充実	
スクールサポーター配置事業	18,462	17,000	学校教育の充実	
外国語指導助手配置事業	9,900	9,000		
学校給食・環境整備提供事業	207,236	200,000		
小中学校維持運営事業	74,920	62,000		
小中学校維持運営事業(燃料)	42,080	37,300	社会教育の充実	
社会教育施設運営事業(中央公民館・図書館・自然の家)	138,458	130,000		
街路灯維持運営事業	11,925	10,700		交通安全、防犯対策
公共下水道施設維持運営事業	23,810	23,000		環境衛生、水質保全
消防活動提供事業	821,933	820,000		消防・救急体制の充実
むつ総合病院運営事業	260,172	250,000		保健・医療の充実
地域振興基金造成事業	585,000	585,000		事業運営基金の造成
合計	3,200,657	3,076,800		



〈保育サービス提供事業〉



〈健康推進事業〉

※これまでの実施事業の一覧等は市ホームページに掲載しています

〈詳しくは〉
市財政課財務担当
☎22-1111 内線 2326

消費生活センターだより Vol.6 架空請求

市消費生活センターでは、トラブル防止のための消費生活に関する情報を、毎月1回お知らせしています。



身に覚えのない支払い請求のメールが届いても、ひるまずに無視しましょう。

インターネットや携帯電話で、一度もアクセスしたことがないのにサイトの利用料金等の支払いを求められるのが「架空請求」です。メールやハガキ・封書などで突然支払うよう請求されます。

市内でも、身に覚えのないサイトから「有料情報サイトに登録されましたので、登録料金・利用料金を支払ってください」という内容のメールが届いたとの相談がありました。幸い被害はありませんでしたが、身に覚えのない請求は文面にひるまず「無視」しましょう。

もし、そのような架空請求があったら…

- ・サイトを利用していなければ支払わない。
- ・個人情報は絶対に教えない。
- ・証拠を保存(印刷)しておく。

インターネットや携帯電話は、子どもから高齢者まで幅広く使用されているため、それらを通じて起こるトラブル被害も幅広い年齢層に広がっています。怪しいと思ったら、消費生活センターに相談しましょう。

〈詳しくは〉
市消費生活センター(市商工観光課内)
☎22-1353(直通)または☎22-1111 内線 2644
〈土曜、日曜、祝日、お急ぎの場合などは〉
全国共通消費者ホットライン
☎0570-064-370

平成25年度「母子・寡婦福祉資金」予約貸付受付中

市では現在、母子および寡婦福祉資金貸付の受付を行なっています。希望される方は市児童家庭課または各庁舎市民福祉課までご相談ください。

〈対象となる方〉
平成25年4月の進学を希望している次のいずれかに該当する方。

- ・母子家庭世帯の児童
- ・寡婦が養育する20歳以上の子
- ・父母のいない児童

〈貸付対象資金〉

- 修学資金
高等学校、大学、高等専門学校または専修学校において修学する際に必要となる授業料、書籍代、部活動費、交通費等の資金。
- 修業資金
就職や事業を開始するために必要な知識技能を習得する目的で、修学資金の対象とならない各種学校において修学する際に必要な資金。
- 就学支度資金
進学する際に必要となる入学金や制服等の購入費等の資金。

〈必要書類〉

- ・貸付申請書
- ・戸籍の全部事項証明(謄本)
- ・児童を扶養していることを証明する書類
- ・保証人の保証書
- ・家計費申告書
- ・経費申告書
- ・口座振替申出書

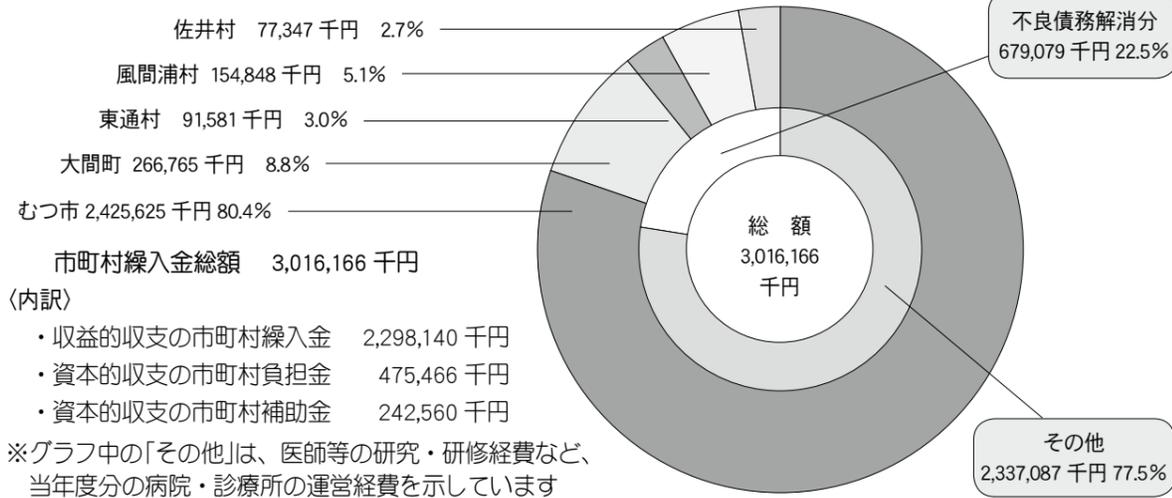
※申請書等各種用紙は市児童家庭課または各庁舎市民福祉課にあります

〈申込締切〉平成25年2月15日(金)

〈その他〉
独立行政法人日本学生支援機構法による奨学金、または市町村等他制度による奨学金の貸与を受ける方、金融機関の融資を受ける方は対象となりません。

〈問合せ・申込先〉
市児童家庭課児童家庭担当 ☎22-1111 内線 2516
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

市町村繰入金の状況

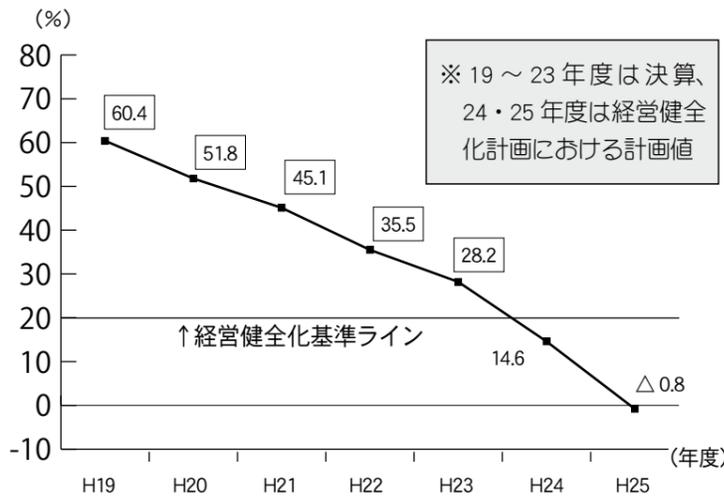


◆資金不足比率(財政健全化法に基づく)

比率名	平成 23 年度	経営健全化基準
資金不足比率	28.2%	20.0%

$$\text{資金不足比率} = \frac{\text{資金の不足額}}{\text{事業の規模}}$$

資金不足比率の推移



◎資金不足比率

公営企業の資金不足を公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の悪化度を示すもの

◎資金の不足額(法適用企業)

= (流動負債+建設改良費等以外の経費の財源に充てるために起こした地方債の現在高-流動資産)-解消可能資金不足額

※解消可能資金不足額とは、事業の性質上、事業開始後一定期間に構造的に資金の不足

額が生じる等の事情がある場合において、資金の不足額から控除する一定の額(指定管理者の利用料金が該当)

◎事業の規模(法適用企業)

= 医業収益(入院・外来収益など)の額-受託工事収益の額

◎用語解説◎

【企業債】

施設整備、医療機器等購入のために国などから借りた借金。

【負担金・補助金】

一般会計が決められた基本的な考え方(地方公営企業法)に基づいて負担する経費。

【建設改良費】

施設の建設や改良、医療機器等の購入経費。

【企業債償還金】

企業債として借り入れた借金の返済(元金)のこと。家計に例えるとローン返済にあたる。

【投資】

他団体への出資金や基金へ積立するための経費。

【補てん財源】

収支不足分を補う財源のこと。財源がなければ一時借入(借金)をすることになります。

〈問合せ先〉
一部事務組合下北医療センター
事業本部事務局
☎22-2111 内線 3234

一部事務組合下北医療センター 平成 23 年度決算

平成 24 年 9 月 26 日開催の一部事務組合下北医療センター議会第 119 回定例会において認定された、平成 23 年度決算および資金不足比率をお知らせします。

◆平成 23 年度決算概要

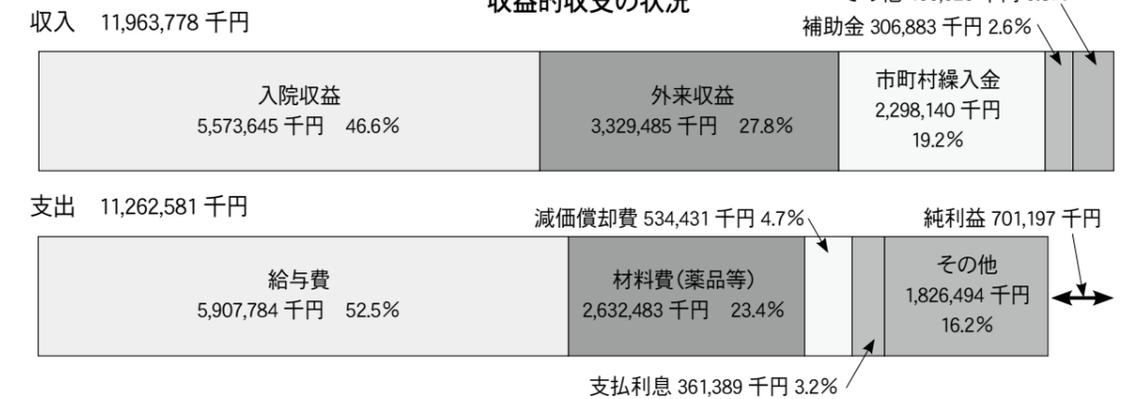
(単位：千円)

施設名	収益	費用	純損益	不良債務(資金不足)	不良債務比率
下北医療センター	11,963,778	11,262,581	701,197	3,211,538	33.7%
むつ総合病院	9,072,200	9,253,889	△ 181,689	△ 376,049	-
むつリハビリテーション病院	24,879	44,519	△ 19,640	△ 55,384	-
川内診療所	732,166	440,936	291,230	657,281	259.2%
大畑診療所	414,657	159,900	254,757	1,961,539	-
脇野沢診療所	249,094	199,978	49,116	686,918	457.6%
大間病院	1,111,234	952,146	159,088	△ 26,275	-
風間浦診療所	133,185	19,849	113,336	283,836	-
佐井地区診療所	101,047	68,254	32,793	86,485	253.3%
東通地区診療所	62,000	62,000	0	△ 530	-
事業本部事務局	63,316	61,110	2,206	△ 6,283	-

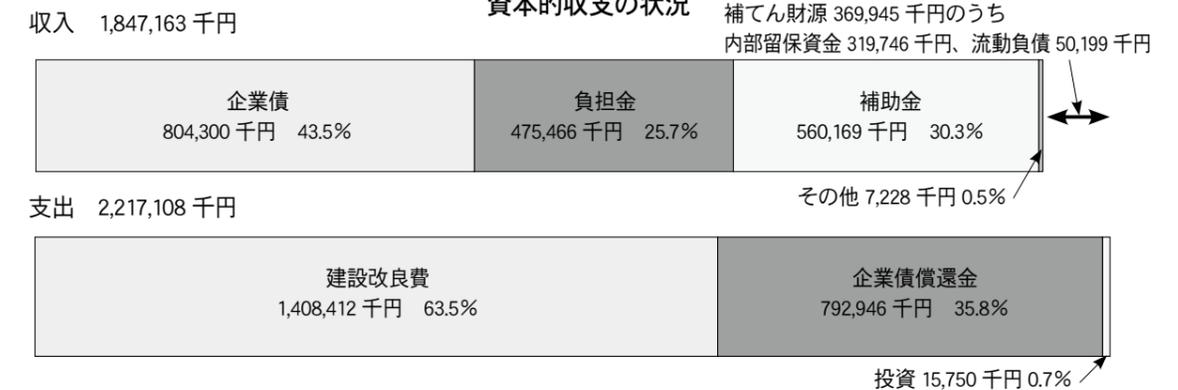
・不良債務とは、一般会計の実質赤字と同じ意味です。

・不良債務比率は、医業収益に占める不良債務の割合です。むつリハビリテーション病院、大畑診療所、風間浦診療所および東通地区診療所の不良債務比率は、利用料金制による指定管理者制度を導入しているため対象から除外しています。

収益的収支の状況



資本的収支の状況



アメリカの教会

アメリカでは多くの人(人口の約5割)が教会に通っています。私もその中の1人でした。アメリカ人の宗教は本当にそれぞれで、色々な教会があります。教会に通う人のほとんどはキリスト教ですが、キリスト教の中でもさまざまな宗派があります。教会に通わない友達もいますし、違う宗派の友達もいて、何回か別の宗派の教会に行ったこともあります。詳しく語ることは自分の家族の宗派だけだと思います。

私の家族はキリスト教の中のルター派です。ルター派は昔からある宗派ですが、キリスト教の中では比較的ゆるくて関わりやすい宗教だと思います。例えば、本来であれば毎週日曜日に教会に通いますが、他の用事があるときはルター派なら通わなくても叱られることはありません。数年前から、私の親は私が産まれる前から通っていた教会から少し離れて住むようになったので、月に1回行けばいいほうです。また宗教によってはお酒が飲めないなど厳しい決まりがあったりしますが、ルター派は特にそういうものはありません。うちの教会の牧師さんは結婚していますし、私みたいにキリスト教じゃない人と結婚することも許されています。

教会は小さい頃から私の人生に強く影響していて、3歳から5歳まで通った幼稚園は教会の幼稚園でした。日本みたいにお遊戯会とか運動会はなかったけど、クリスマスなどのイベントのときは教会で園児が歌を歌ったり、クリスマスの劇をしたりしました。

小学校に入っても、日曜日は教会に通いましたが、牧師さんの話は子供向けじゃないので、子供達は「サンデースクール」という教会の学校みたいなところに2時間ほど行きました。聖書をわかりやすくしたアニメをみて話し合ったり、歌を歌ったり、絵描きをしたり、同級生15人と楽しく勉強をしました。

赤ちゃんのときに親の判断で洗礼を受け、中学生のとき

Amy's Essay

~エイミーのコモヤマ話~



国際交流推進員 山道エイミー

にはサンデースクールの他に水曜日の夜2時間ほど教会に通い、特別な指導を受けました。1年後にはキリスト教であることを確認するための儀式である堅信礼を受けました。

本来であれば、大学に行くために地元を離れたときは新しい教会を探して通うべきでしょうが、大学近くの教会に行ったものの、その牧師さんの話や教会の雰囲気が自分に合わなくて、私は結局新しい教会に通わないことにしました。大学が休みで地元に戻るときや今でも年に1回の里帰りのときは地元の教会に行くようにしています。

地元を離れて来年で10年になりますが、今でも私が行きたいと思う教会は地元の教会だけです。私が赤ちゃんのときに洗礼を受けたときから、中学校の堅信礼のとき、そして今も同じ牧師さんがいつも優しく迎えてくれます。いつか、結婚したら、地元の教会で大好きな牧師さんによる式がいいな~と思っていた夢も、今年の7月に見事叶えることができました。

本来であれば宗教を混ぜるのは良くないことでしょうけど、日本では仏教と神道は昔から混ざっているように思います。私は地元の宗教を忘れずに、日本の宗教とも上手く付き合っていきたいと思います。宗教が原因でケンカしたり戦争になったりすることがある世の中ですが、日本と地元の宗教ではそういうことがなく平和に暮らせることはとても幸せだと思います。



連載 むつ市小中一貫教育スタートから1年 各ブロック取り組みの紹介 その5 (全9回)

◆小中合同で「関根エクササイズ」を実施

関根ブロックでは、むつ市ウェルネスパークよりインストラクターを招いて、「関根エクササイズ」と銘打ったエアロピクスを実施しています。

昨年度より実施しているもので、これまでボクシング、ヨガ、ストリートダンス等のエクササイズを行いました。特にストリートダンスエクササイズは動きがかなり複雑で、児童生徒の動きはギクシャク。難しく無理なのではないかとも思われましたが、そこは若さ。時間が進むにつれて動きが徐々にスムーズに。その児童生徒の吸収力に先生方もびっくり。

そして9月19日に、今年度第1回目(通算3回目)となるエクササイズが関根小学校体育館で行われ、関根小・中学生あわせて101名が参加しました。

今回は格闘技エクササイズで、ボクシングにキックが加わった新鮮な内容となっていました。「さあ右足から」「前、横、後ろにとん」「拳を構えて、拳を前、足先を開き、腰を落として、いち、に、さん」・・・。

静かな準備運動から、体がほぐれていくにつれて、だんだん動きのテンポが上がっていき、体のキレも良くなり表情もにこやかに。みんなで動きを合わせれば、知らず知らずのうちに運動量は増えていきます。9月とはいえ、まだ30度を超す体育館。汗だくになった分、休憩には水分をたっぷりとって、また次のエクササイズをもうひとがんばり。ポップな音楽のリズムにのって、インストラクターのテンポの良い掛け声が体育館に響き渡りました。



ぎゅーっと背中を背中を押す準備運動。小学校低学年児童の体格では中学生を押しきることができません。中学生が協力しそっと応えてあげるといった優しい気持ちで随所に表れていました。

「学区の課題を克服するために」 校舎分離型 関根ブロック (関根小学校・関根中学校)

①準備運動その1



さあ、体をほぐしましょう。

②準備運動その2



協力してバランス

③格闘技エクササイズ



パンチパンチ、キックキック

④丸く輪をつくって



さあ次は走るよ

◆継続的な実施で大きな成果へ

「学力の向上」、「思いやりの心の育成」、「肥満の解消」、これらが関根ブロックの課題です。これらの課題を解決しようと、乗り入れ授業、授業参観、合同研究会、合同行事等を計画的に進めています。

今回ご紹介した合同エクササイズの他に合同行事として、地域の方とのゴミ拾いボランティア活動があります。現在は1年に1、2回の実施ですが、これらが動機付けとなり、継続的な実施となれば大きな成果が期待できます。

エクササイズも、日常生活の中での体力作りや学習の合間の気分転換など、今後、より効果的に活用していけるのではないのでしょうか。

(問合せ先)
市教育委員会学校教育課教育政策担当
☎22-1111 内線 3135

ご利用ください！ 市役所本庁舎内
ジョブカフェあおもり
サテライトスポットむつ

求人検索および職業相談・紹介可能でますます便利に
サテライトスポットむつ

市役所本庁舎内にジョブカフェあおもりサテライトスポットむつがあることをご存知ですか？ 当施設は今年8月1日に、従来の「ジョブカフェあおもり」の機能に「ハローワーク」の一部機能が加わります。ますます便利になりましたのでぜひご利用ください。

◆「サテライトスポット」って
どんなところ？
45歳未満の仕事を探索の方に
対し、若年者就職支援施設「ジョブカフェあおもり」に、「ハローワーク」が一体的に支援する施設です。

◆「サテライトスポット」で
何が出来るの？
○ジョブカフェコーナー
・テレビ電話で就職や仕事の相談ができます。
・専用パソコンで職業適性診断を行うことができます。
・キャリアカウンセラーと仕事

※求人検索システムは年齢に関係なくご利用いただけます。

職業相談・紹介コーナー

(問合せ先)
ジョブカフェあおもり
サテライトスポットむつ
☎23-15356

市商工観光課商工労政担当
☎22-1111 内線 2643

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

**保育料のお支払いは
お済みですか？**
～夜間・休日窓口開設～

納期限を過ぎた保育料はありませんか？ 市では、11月26日(月)から12月2日(日)までの期間、平日の窓口業務に加え、夜間や休日に窓口を開設し、保育料の納付相談を行います。仕事等で日中の納付が難しい方は、ぜひこの機会をご利用ください。納付書を紛失した場合は再発行しますのでご連絡ください。

・保育料の納付には、便利な口座振替の方法もありますので、ご検討ください。
（い）11月26日(日)
（う）12月2日(日)

【平日】午前8時30分～午後7時



ますが、特に今後は高病原性鳥インフルエンザの防疫対策が重要となります。少羽数の家畜飼育者でも高病原性鳥インフルエンザなどの家畜伝染病が発生した場合、大規模農場の家畜へ伝染させる可能性があります。家畜を飼養している方は、次のことに注意して高病原性鳥インフルエンザなどの家畜伝染病が発生しないよう対策をお願いします。

- ①家畜専用用の衣服や靴を使用する。
- ②家畜の健康に悪影響を及ぼすような過密な状態で飼養しない。
- ③飼養場所やその周辺および器具の清掃や消毒を定期的に行う。
- ④野鳥などが侵入しないように防鳥ネット(網目の大きさが2センチメートル以下のもの)を設置し、破損があった場合は迅速やかに補修する。

飼養している家畜が、原因不明で短期間に複数死亡した場合などは、すみやかに家畜保健衛生所までご連絡ください。

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」12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。

◆老人憩いの家「禄寿荘」(新 町) ☎23-5800

お花教室	6日(木)・27日(木)
手芸教室	4日(火)・18日(火)
詩吟教室	1日(土)・21日(金)
踊り教室	12日(水)・26日(水)
お茶教室	13日(木)・27日(木)
習字教室	11日(火)
コーラス教室	10日(月)・25日(火)
ダンス教室	12日(水)・26日(水)
カラオケ教室	10日(月)・17日(月)
囲碁・将棋教室	4日(火)・18日(火)
着付教室	5日(水)・19日(水)

〈時間〉お花・ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ・囲碁・将棋教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

禄寿荘「手芸教室」作品展実施

「手芸教室」は今年、講師の笹野たか子先生から教わってから20年目を迎えます。その節目として、生徒による作品展を開催しますのでぜひご覧ください。

（い）11月20日(火)～26日(月)
午前10時～午後3時

〈どこで〉老人憩いの家「禄寿荘」

◆老人憩いの家「福寿荘」(川守町) ☎29-1800

詩吟教室	4日(火)・18日(火)
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)

〈時間〉カラオケ教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

各教室とも新しく会員を募集しています。「禄寿荘」「福寿荘」または各単位老人クラブ会長までお問い合わせください。

**むつ市家畜保健衛生所
家畜を飼養している
みなさまへ**

【家畜伝染病発生防止対策に
ご協力を】

鶏、うずら、きじ、七面鳥などの家畜を飼養している方へのお知らせです。

これまでの日本における高病原性鳥インフルエンザの発生状況を調査すると、渡り鳥などの野鳥によって日本へウイルスが持ち込まれた可能性が高いと言われています。これから北方の渡り鳥がやってくる季節となり

むつ警察署 女性に対する暴力を なくす運動実施中

女性の約10人に1人が「暴力」のことで悩み苦しんでいます。1人で悩まないでください。

警察では、
・配偶者からの暴力についての相談

しせんとを差し上げます。詳しくは館内に掲示しているポスターをご覧ください。お問い合わせください。

【土・日曜】午前8時30分～午後5時15分
（どこで）市児童家庭課
〈問合せ先〉
市児童家庭課保育担当
☎22-11111 内線2522

市立図書館 読書週間 スタンブラリー実施中

市立図書館では、読書週間にあわせてスタンブラリーを実施しています。

1日1回、本の貸出時にスタンブラリーをカードに押します。スタンブラリーがいっぱいになったら、プ

〈その他〉

家畜を飼養している方で、むつ市家畜保健衛生所で発行している家畜衛生情報を送付されていない方は、むつ市家畜保健衛生所もしくは市までお知らせください。

〈問合せ先〉

下北地域農林局地域農林水産部
むつ市家畜保健衛生所 ☎22-11254
市農林水産課農林畜産担当
☎22-11111 内線2621

大畑中央公園
あさひなプールからの
お知らせ

○12月1日・2日は無料開放！
今期の営業は12月2日(日)までとなります。12月1日(土)および2日(日)は無料開放となりますので、たくさんのご利用をお待ちしています。
11月の休館日(毎週月曜日)
※日曜日は午後4時まで

〈問合せ先〉

(財)むつ市教育振興会
公園総合案内 ☎34-6810
☎http://kyoushin.org/
☎http://kyoushin.org/mhtml

各種催し・講座等

むつ市福祉ボランティア
レクリエーション講座開催

（い）11月18日(日)
午後1時30分～4時30分
〈どこで〉市中央公民館
〈どんな〉

- ・レクリエーション活動を通してた介護福祉の効用
 - ・身近なものを活用したレクリエーション支援の実際
 - ・3世代交流の知的ニュースポーツ(マンカラ)
- 〈参加費〉資料代として500円
〈その他〉
・ごなたでも参加できます。
・県民力レッジ単位認定講座。

〈問合せ・申込先〉
むつ市下北地区
レクリエーション協会
☎22-16912

☎0177-739-8198
thomas@spapa@yahoo.co.jp

若者サポートステーション
「出張相談」実施

青森県若者サポートステーションでは、おおむね40歳未満の若年者の職業的自立支援を行っています。就職に関する不安や悩みなどを相談してみませんか？

子どもパソコン教室開催

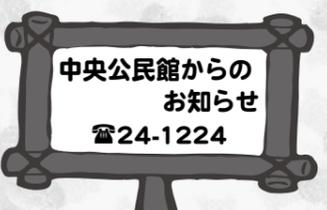
自分だけのクリスマスカードや年賀状を作ってみませんか？ パソコンが初めての方でも作ることができますので、ぜひご参加ください。

（い）12月1日(土) 午前10時～正午
(午前9時30分～受付)

〈どこで〉市中央公民館 IT ルーム

〈どんな〉
パソコンを使って、クリスマスカードと年賀状を作ります。

〈対象・定員〉市内小学生・10名
〈参加費〉
300円 ※当日お支払いいただきます
〈準備するもの〉筆記用具
〈申込期間〉
11月14日(水)受付開始 ※先着順



市民大学公開講座開催

（い）12月6日(木)
午後1時30分～3時30分
〈どこで〉市中央公民館 講堂
〈テーマ〉口腔ケアは命を救う
～災害医療からみてきたもの～

〈講師〉高瀬歯科医院

院長 高瀬 厚太郎 氏
〈送迎バス〉各公民館へお申し込みください。

- ・脇野沢公民館前発 午後0時20分
 - ・大畑公民館前発 午後0時40分
 - ・川内公民館前 午後0時50分
- ※帰りは中央公民館を午後3時40分に出発します

〈その他〉
・受講登録者を随時募集しています。
・市民大学登録者以外の方でも聴講できます。
・「あおもり県民力レッジ」の認定講座です。

各種相談日程

Table with columns for consultation type (e.g., 法律相談, 行政相談), date, time, and location. Includes contact numbers for various departments like 市秘書広聴課 and 青森県弁護士会.

第8回むつ海洋・環境科学シンポジウム開催

独立行政法人日本原子力研究開発機構青森研究開発センター、独立行政法人海洋研究開発機構むつ研究所、財団法人日本分析センターむつ分析科学研究所、財団法人日本海洋科学振興財団むつ海洋研究所の4研究機関とむつ市および青森県下北地域県民局は、次のとおりシンポジウムを開催します。

むつ来さまい館だより

水彩画サークル「海」 作品展開催中 静物画や風景画など、会員が描いた水彩画を展示します。

いつか心が帰るところ 市民や小学生から募集した、「夢のふるさと」の明神川を描いたスケッチを展示しています。

いつか心が帰るところ 大切な家族を最後に見送るお手伝いをさせていただきます。 有限会社 小田桐石村

バイオマス資源活用講演会開催

市では、バイオマス(再生可能な資源・エネルギー)の活用について取り組みを進めています。今回、市民のみなさまを対象とした講演会を開催しますので、ぜひ近所お誘い合わせのうえお越しください。

次のページへ続く

放射材用品着用促進キャンペーン実施

夕暮れ時や夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止を図るため、放射材用品着用促進キャンペーンを実施します。

親子で豆しごと & 門松を作ろう!

12月8日(土)・15日(土) 12月1日(土)・22日(土) 12月8日(土)・15日(土) 下北文化会館

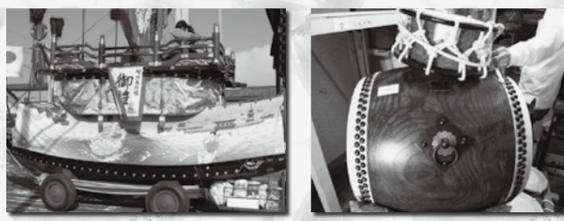
「入門太極拳」体験会開催

参加できる日(いつでも)でもお越しください。 12月1日(土)・22日(土) 12月8日(土)・15日(土) 下北文化会館

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24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。

Table with 2 columns: 団体名, 助成により購入したもの. Lists items like 船山車用大幕 and 印祥纏 for 湊町内会 and 中島町内会.



湊町内会船山車用大幕 中島町内会 宮太鼓・締太鼓

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〉 市秘書広聴課広報広聴担当 ☎22-1111 内線 2154

健康教室・健康相談・健康診査

赤ちゃん教室(心の成長) **むつ地区**
 12月13日(木) 平成24年3月～8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**
 12月13日(木) 平成24年4月～5月生まれの乳児
 10:00～10:10 下北文化会館集会娯楽室

10か月児健康診査 **むつ地区**
 12月18日(火) 平成24年2月生まれの乳児
 12:50～13:00 下北文化会館

1歳6か月児健康診査 **むつ地区**
 12月14日(金) 平成23年5月生まれの幼児
 12:50～13:00 下北文化会館

2歳児健康診査 **むつ地区**
 12月5日(水) 平成22年6月生まれの幼児
 12:50～13:00 下北文化会館

3歳児健康診査 **むつ地区**
 12月7日(金) 平成21年6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～金曜日 保健師や栄養士がご相談をお受けします
 8:30～17:15 市健康推進課 ※祝日、年末年始を除く

日本脳炎 ◎平成19年4月2日～平成21年11月生まれ

実施日	実施場所・受付時間
12月5日(水)	下北文化会館 13:15～13:30
12月21日(金)	下北文化会館 12:45～13:00

ポリオ ◎3か月～7歳6か月未満
 ポリオは、現在ワクチンの供給が不安定であるため、供給状況を確認しながら日程を設定しています。ワクチンが供給され次第、対象者に対し市より直接通知します。日程が決まり次第、随時市ホームページへ掲載しますのでご確認ください。市ホームページ <http://www.city.mutsu.lg.jp/>

お元気ですか！ 保健コーナー

〈詳しくは〉市健康推進課 ☎22-1111
 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歳～2歳未満
 ◎年長児(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)

実施日	実施場所・受付時間
12月5日(水)	※脇野沢診療所 13:00～13:20
12月6日(木)	※川内診療所 13:30～13:50
12月7日(金)	菊池医院 13:30～14:30
	ちばクリニック 14:00～15:00 (接種時間 14:00～15:30)
12月7日(金)	どんぐりこどもクリニック 14:00～15:00
	12月12日(水) ※大畑診療所 14:45～15:00

三種混合 ◎3か月～7歳6か月未満

実施日	実施場所・受付時間
12月19日(水)	※脇野沢診療所 13:00～13:20
12月20日(木)	※川内診療所 13:30～13:50
12月21日(金)	菊池医院 13:30～14:30
	ちばクリニック 14:00～15:00 (接種時間 14:00～15:30)
12月21日(金)	どんぐりこどもクリニック 14:00～15:00
	12月26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・受付時間
12月6日(木)	下北文化会館 12:45～13:00
12月19日(水)	下北文化会館 13:15～13:30

JAの建物更生共済「むてき」

自然災害の多い日本で、選ばれ続けている充実保障。

- 《ポイント①》 地震などの自然災害にもしっかり対応!
- 《ポイント②》 災害によるケガにも備えられます!
- 《ポイント③》 リフォーム費用などを計画的に準備できます。

建物更生共済 **むてき**

●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。
 ●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
 (ホームページアドレス) <http://www.ja-kyosai.or.jp> サンキューキャンペーン実施中!

募集します

グラウンド・ゴルフを始めてみませんか?

新会員を募集しています。初心者の方でも安心してゲームに参加できます。もちろんコーチングも行います。

11月から平成25年3月までの
 毎週月・水・金曜日
 午前9時～正午
 (申し込みもきた克雪下) 参加費一回につき2000円
 (準備するもの) 内履き
 (問合せ・申込先) むつGG協会
 藤田 ☎23-11320

12月21日(金)、下北文化会館 クリスマスコンサート リクエスト曲募集!

12月21日(金)、下北文化会館 企画事業として、海上自衛隊大湊音楽隊によるクリスマスコンサートを開催します。下北文化会館では、「大切な人」をテーマにリクエスト曲を募集します。(リクエスト応募方法) 住所・氏名・年齢・電話番号・リクエスト曲および応募理由を明記のうえ、郵送または下北文化会館ホームページの応募フォームよりご応募ください。(申込締切)11月30日(金)必着 (コンサート入場の応募方法) 往復ハガキによるお申し込みとなります。詳しくは次号の市政だよりをご確認ください。(その他) リクエストをお寄せいただいた方には、特典として「入場招待券」をプレゼントします。応募の際、希望者全員の氏名・年齢および「入場希望」と明記のうえ、ご応募ください。 ※本人を含む最大5名様まで、応募はお1人様1回限り

12月21日(金)、下北文化会館 クリスマスコンサート リクエスト曲募集!

12月21日(金)、下北文化会館 企画事業として、海上自衛隊大湊音楽隊によるクリスマスコンサートを開催します。下北文化会館では、「大切な人」をテーマにリクエスト曲を募集します。(リクエスト応募方法) 住所・氏名・年齢・電話番号・リクエスト曲および応募理由を明記のうえ、郵送または下北文化会館ホームページの応募フォームよりご応募ください。(申込締切)11月30日(金)必着 (コンサート入場の応募方法) 往復ハガキによるお申し込みとなります。詳しくは次号の市政だよりをご確認ください。(その他) リクエストをお寄せいただいた方には、特典として「入場招待券」をプレゼントします。応募の際、希望者全員の氏名・年齢および「入場希望」と明記のうえ、ご応募ください。 ※本人を含む最大5名様まで、応募はお1人様1回限り

問合せ・応募先
 〒035-0072
 むつ市金谷1-10-1
 下北文化会館 ☎22-8411
 http://shimobun.com

健康づくりのキホン! 第1回“バランス食づくり”

食生活改善推進員養成講座で行なった調理実習について3回シリーズでご紹介します。

- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事にし、3食でバランスをとる。
- ・不足していると感じたら、次の食事や次の日にとるようにする。
- ・また、とり過ぎと感じたら、次の食事で控える。

◆食事バランスガイドをご存知ですか?◆

水・お茶 主食(ご飯・パン・麺類) 副菜(野菜・きのこ・芋・海藻類) 牛乳・乳製品 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) 果物

☆菓子類や嗜好飲料はコマには含まれませんが、これらは多くても1日合計200kcal以内に抑えましょう。「楽しく適度に」が原則です。

♪簡単レシピの紹介♪～第7回 ヘルシーで減塩～

野菜の蒸し浸し(4人分)

【1人分栄養価】18キロカロリー、塩分0.4g
 【材料】小松菜…120g(4株) もやし…200g
 えのきだけ…100g 白だし…大さじ1

- ①小松菜は3cmの長さ切る。えのきだけは石づきを取り、半分の長さ切る。
- ②鍋にもやし、小松菜、えのきだけの順に入れ、白だしを振りかけ、ふたをきちんとしめて中火にかける。
- ③沸騰してきたら強火にし2分ほど過熱し、ふたを取ってかきまぜると完成!

(詳しくは) 成人保健担当(内線2584)

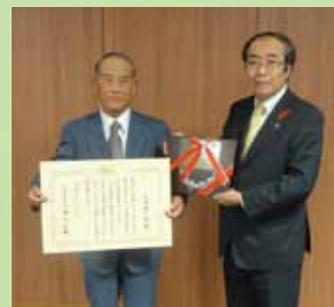
10月3日(水) 山口吾一郎さん「エイジレス・ライフ」実践者として選出

年齢にとられない生き生きとした生活を送る「エイジレス・ライフ」実践者として、内閣府からの紹介事例に北関根地区にお住まいの山口吾一郎さん(78歳)が選ばれ、この日、市役所本庁舎にて伝達式が行われました。

山口さんは、隅田川水上バスの船長として勤め、「退職後は人のために尽くそう」と思い立ち、村おこしと理想的な田舎暮らしを目指して定年と同時にむつ市に帰郷しました。

自宅近くの海辺で発見した海底林や山菜の栽培、しめ飾りづくり、屋形船模型の制作など、独自の創出による活動の実践者としてこれまでも新聞やテレビで紹介されています。

伝達式では、宮下市長が「これからも、ますますお元気で活躍してください」と書状と記念の楯を伝達しました。山口さんは、県内でただ1名選ばれたことに驚きながらも「これからも頑張ります」と感謝の言葉を述べ、今後の活動への意気込みを語ってくれました。



10月17日(水) シルバー人材センター 清掃奉仕活動実施

むつ市シルバー人材センター(泉澤孝理事長・会員数620名)では、毎年10月の全国一斉「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」に基づき、10月17日を「シルバーの日」と定め、清掃奉仕活動を行なっています。11回目となる今年は、約100名の会員のみなさんが、柳町にあるセンター事務所を2つの班に分かれ出発し、柳町・横迎町・上川町地区を中心に、約3.4kmのコースを約1時間清掃しました。



泉澤理事長は「このシルバーの日に明るく、楽しく、健康的に活動している姿を、市民のみなさまに見ていただきたい。そして今後も地域へ役立つ活動を行いながら、会員数増加にも努めていきたい。」と話していました。

参加されたみなさん、お疲れさまでした。



10月18日(木) 人権擁護委員任期満了の折館博氏へ感謝状 新委員に澤畑正敏氏

人権擁護委員の折館博氏が9月末をもって任期を終えたことを受け、法務大臣からの感謝状が青森地方法務局むつ支局三浦達也支局長より伝達されました。折館氏は、人権擁護委員として平成12年より通算4期12年務められ、地域の人権啓発運動や人権擁護活動にご尽力いただきました。折館氏は「任務を全うできてほっとしています」と12年間を振り返っていました。

また同日、折館氏の後任として澤畑正敏氏が新たな人権擁護委員として委嘱されました。澤畑氏は「日に日に責任の重さを感じています。これまでの経験を活かし尽力したい」と意気込みを話していました。

人権擁護委員は、法務局むつ支局や大畑庁舎で行われる人権相談の相談員として、また、イベント等での人権啓発活動や各学校で人権教室を行うなど、さまざまな活動を行なっています。相談日程等は、市政だより毎月月上旬号(今号は16ページ)にも掲載していますのでお気軽にご相談ください。

