

2014.11.25 vol.2

円滑な除排雪のための **6**つのお願い！

路上駐車を
しないで
ください

除雪車が
ぶつからないように
樹木の枝払いを
してください

融雪溝や
流雪溝の蓋を
開けたままに
しないで
ください

除雪車には
近づかないで
ください

雪
冬将軍迫る！

屋根雪が
道路に落ち
た場合は、
家屋の所有者が
片付けて
ください。

雪を道路に
出さないで
ください

お願いプラス1

※作業内容によって除排雪作業中に交通規制を行う場合があります。また、貸家敷地内やアパートの駐車場などの除雪は行なっていませんので、管理者へご相談ください。

・除雪後の寄せ雪について

主に深夜から早朝にかけて行われる除雪作業は、通勤・通学等の混雑する時間帯の前に終わらせるため短時間に一斉に行う必要があります。

このため、玄関や車庫の前などの路肩に寄せられた雪（いわゆる寄せ雪）を処理することは、限られた時間と使用する機械の能力から大変困難なものがあります。玄関や車庫前などの路肩に寄せられた雪の処理は、市民のみならずのご協力をお願いします。

問 土木課維持担当

☎ 22-1111 内線 2717

問 大畑庁舎産業建設課

☎ 34-2111 内線 266

問 川内庁舎産業建設課

☎ 42-2111 内線 253

問 協野沢庁舎産業建設課

☎ 44-2111 内線 55

『大湊の景観づくりに関するルール(素案)』 パブリックコメント実施～みなさまからの声をお待ちしています～

市では、大湊地区の特色を活かした良好な景観形成を進めていくため、市民ワークショップでの意見をもとに「大湊の景観づくりに関するルール(素案)」をまとめました。

今回のパブリックコメントは、このルール(素案)に対してご意見を伺うものです。

市民、事業者、行政が共通の目標に向い、それぞれの役割を認識し効果的に景観づくりに取り組んでいくため、参考とさせていただきたいと考えています。



〈提出方法〉
指定の様式により、都市政策課へ電子メール、FAX、郵送またはご持参ください。様式は閲覧場所で配布するほか、希望される方には郵送します。また、様式は市ホームページからダウンロードできます。

〈ダウンロード方法〉
【市ホームページトップ画面「市民協働参画のまちづくり」→「パブリックコメント制度」】

問 都市政策課 〒035-8686 むつ市中央 1-8-1
☎22-1111 内線 2743 **F** 22-9718
E toshiseisaku@city.mutsu.lg.jp
H http://www.city.mutsu.lg.jp/

〈意見募集期間〉
11月27日(木)～12月26日(金)

〈ルール(素案)閲覧場所〉
都市政策課、各庁舎管理課、市立図書館、中央公民館、むつ来さまい館、みどりのさきもり館

ルール(素案)は閲覧のほか、希望される方には配布または郵送します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

〈意見を提出できる方〉
市内在住・在勤・在学の方や市内に事業所のある団体、パブリックコメントの案件に関係のある方(市内外を問いません)



information 市役所からの お知らせ

市役所本庁舎 ☎0175-22-1111
川内庁舎 ☎0175-42-1111
大畑庁舎 ☎0175-34-1111
脇野沢庁舎 ☎0175-44-1111

お問合せメール **E** info@city.mutsu.lg.jp
市ホームページ <http://www.city.mutsu.lg.jp>
市公式フェイスブック <https://www.facebook.com/mutsu.city>

11月1日現在 人口・世帯数
※住民基本台帳による

総人口	61,648人 (-91人)
むつ地区	47,955人 (-64人)
川内地区	4,369人 (-3人)
大畑地区	7,532人 (-19人)
脇野沢地区	1,792人 (-7人)
総世帯数	29,404世帯 (-40世帯)

()内は前月比

お知らせ

問 問合先・申込先 **F** ファックス **H** ホームページ **E** Eメール
市からのお知らせをお伝えします。
催し物などは、イベント情報に掲載しています。

家屋の取り壊しや、未登記家屋の名義変更は速やかに届出を!
固定資産税は、毎年1月1日現在の状況に基づいて課税されます。
平成26年中に、家屋の取り壊しや登記をされていない家屋の名義変更をした場合は速やかに届出をしてください。
届出がない場合には、翌年度以降も課税台帳に登録されている所有者に対して引き続き課税することとなります。
また、登記されていない家屋を相続、売買等により新たに取得された場合にも申請が必要となります。なお、法務局へ滅失登記や所有権移転登記を行った家屋については、法務局から市へ通知されますので届出は不要です。
平成27年度の固定資産税の適正な課税のため、忘れずに届出てください。

年末特別貸出のお知らせ
おうちで読書はいかがですか?
市立図書館は、年末年始の12月28日(日)～1月3日(土)、分館は12月28日(日)～1月4日(日)の間、休館となります。
そこで、年末特別貸出期間は、貸出冊数を増やし貸出期間も延長します。
～年末年始休館中の返却はブックポストをご利用ください～

〈実施期間〉
12月14日(日)～27日(土)

〈貸出可能数〉
・図書10冊
・雑誌6冊
・J-BOOK・DVD・CD・テープ4点

〈貸出期間〉22日間
問 市立図書館 ☎28-13500
☎28-13400

問 税務課 固定資産税担当
☎22-1111 内線 2221

「特設人権相談所」開設

国連により世界人権宣言が採択された12月10日は「人権デー」です。この日にちなみ、法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までを「人権週間」と定め、人権擁護活動を推進してきました。
人権週間にあたり、各地区で次のとおり特設人権相談所を開設します。相談は無料で秘密は守られます。どうぞお気軽にお越しください。

○むつ地区
〈いつ〉12月6日(土)
〈どこで〉むつ来さまい館1階

問 市民連携広報課
☎22-1111 内線 2155

○川内地区
〈いつ〉12月4日(木)
〈どこで〉川内庁舎1階会議室

問 川内庁舎管理課
☎42-12111

○大畑地区
〈いつ〉12月4日(木)

スキーシーズンまもなく到来!

○釜臥山スキー場 ☎24-11881

〈営業期間〉
12月13日(土)～3月20日(金)
期間中無休
午前9時～午後9時
(第一リフトは午後4時まで)
12月13日(土)は、正午から午後4時まで、リフトを無料開放します! ※当日滑走可能な場合

○於法岳スキー場 ☎42-12111

〈営業期間〉
12月23日(火)～3月20日(金)
午前9時～午後4時
※12月31日～1月2日および祝日以外の毎週月曜日～水曜日は休み
○兎沢スキー場 ☎34-4664

〈調査方法〉

市農林畜産振興課へお電話などでご報告ください。報告の際に住所、氏名、連絡先、被害状況等をお伺いします。
〈調査対象地域〉むつ地区
※川内・大畑・脇野沢地区は1月に実施予定

報告例

被害作物	耕作面積	被害面積	被害数量	備考
じゃがいも	2.0a	0.5a	50kg	ニホンザル
トウモロコシ	1ウネ8mが5ウネ	2ウネ	30kg	ニホンザル
さやえんどう	10mのウネが3ウネ	1ウネ	3.8kg	カモシカ
キャベツ			5個	カモシカ

問 農林畜産振興課 畜産鳥獣対策担当
☎22-1111 内線 2624

冬の交通安全県民運動

12月11日(木)から12月20日(土)までの10日間は「冬の交通安全県民運動」期間です。
市内では、昨年12月の1か月に交通事故で3人の方が亡くなっていますが、このうち2人

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

公共機関などからの情報をお伝えします。
公共機関の催し物などは、イベント情報に掲載しています。

＜募集する県営住宅＞
・中央団地平成10年度建設
家賃2万3600円
・昭和田地平成元年度建設
家賃1万8000円
・海上自衛隊のモーター艇の修理
家賃2万6900円
＜募集期間＞
12月1日(月)～10日(水)

県営住宅入居者募集

＜電話相談(相談専用電話)＞
☎22-1111-1内線2452



インターネットで申告

ALTAXの利用を！
青森県では、地方税電子化協議会が運営する地方税ポータルシステム(通称eLTAX:エルタックス)を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・地方法人特別税の申告の受付を行っています。

詳しくは、ALTAXホームページ
(http://www.altax.jp/)をご覧ください。

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

市からのお知らせをお伝えします。
催し物などは、イベント情報に掲載しています。

は歩行中に車にはねられたもの
です。
これから年末にかけて日没が
早まりますので、夕暮れ時・夜
間には運転者から見えやすい明
るい色の服装や、反射材用品を
身につけましょう。
また、ドライバールの方は早め
にライトを点灯し、思いやりの
ある運転を心掛けましょう。
問環境政策課環境衛生担当
☎22-1111-1内線2452

レッツ国際交流

エイミーと気軽にトークング
『英会話教室って、何か難し
そうだなあ〜』なんて思ってい
る方、気軽に外国人とおしゃ
べりしてみませんか? 申し
込みは不要です。会場にいる私
(市国際交流推進員の山道エ
ミ)に日本語でも英語でも構
いませんので、ぜひ声を掛けて
みてください。
(いつ・ 어디)
○12月2日(火)
・市立図書館
○12月10日(水)
・中央公民館
○12月16日(火)
・市役所本庁舎第3会議室
○12月22日(月)
・市立図書館
※時間はいずれも午前10時か

511時30分まで
問企画調整課国際交流担当
☎22-1111-1内線2315

平成27年版
青森県民手帳むつ市特別版発売中!

青森県統計協会発行の青森県
民手帳はスケジュール帳と県
市町村の主要統計、むつ市の各
種データやまちのあゆみをコン
パクトに収録した内容充実の手
帳です。暮らしに役立つ情報が
たくさん詰まっています。
1冊税込み500円、表紙は
5色(いかすみ・青池・ブナの葉・
りんご・ホタテ色)用意してい
ます。在庫に限りがありますの
で、お早めにお申し込みくださ
い。
(販売窓口)
企画調整課・各庁舎管理課
問企画調整課
☎22-1111-1内線2317

高齢者の運転免許証
自主返納を支援しています!

＜対象次のいずれにも該当する方＞
・平成26年4月1日以降に運転
免許証を自主返納し、運転経
歴証明書の交付を受けた方
・免許返納を行なった日および市
への申請を行う日現在で、市
内にお住まいの70歳以上の方
(どんな)

※土日は除く
＜入居予定日＞
平成27年2月1日(日)
※物件の詳細、条件等はお問い
合わせいただくか、公共賃貸
住宅インフォメーションを
ご覧ください。

青森県県営住宅指定管理者
野村建設(株)県営住宅係

☎29-16474
公共賃貸住宅インフォメーション
(http://koko-chintai.jp/)

多重債務相談窓口のご案内

(いつ)
毎週月曜日～金曜日
午前8時30分～午後4時30分
※祝日、年末年始を除く
(対象) 借金等でお困りの方
(秘密厳守・無料)
(電話相談(相談専用電話))
☎017-774-6488
問青森財務事務所理財課
(青森市新町2-4-25)
☎017-722-1463

海上自衛隊

平成27年度モニター募集
＜募集人員・対象＞6名
・大湊基地周辺在住の20～67歳の方
・防衛問題、自衛隊に関心があり、
協力を意思をお持ちの方
・海上自衛隊のモーター艇の修理のない方

切符または定期券の購入費(上
限5000円、一人一回)を助成
(対象交通事業者)
下北交通(株)、JRバス東北(株)
大湊営業所、(有)脇野沢交通
問企画調整課
☎22-1111-1内線2312

健康教室出張先募集

市民のみならず、健康のため、
ご希望の場所へ出張して健
康教室を行なっています。教室
の内容、開催日時等についても
ご希望に沿って実施しますの
で、お気軽にお問い合わせくださ
い。
問健康推進課保健担当
☎22-1111-1内線2574

市営住宅入居者募集

＜募集する市営住宅＞
・緑町団地(耐火構造3階建1戸)
家賃1万8800円
・緑町団地(木造平屋建1戸)
家賃1万7200円
・海上自衛隊大湊地方総監部
総務課広報係
〒035-8511
むつ市大湊町4-1
☎24-1111-1内線2304

＜活動内容＞
護衛艦見学、基地見学、大湊
地方隊各種行事への参加等、
アンケートへの回答およびモ
ーター会議への出席
(任期)平成27年4月から2年間
(申込方法)
氏名、生年月日、性別、職業、
住所、電話番号を明記のうえ、
ハガキ・FAX・メールい
ずれかの方法でご応募ください。
(申込締切)1月9日(金)

公共交通情報

お出掛け前にご確認ください
○下北交通・JRバス
12月1日(月)から冬季ダイヤに
改正となります。(JRバスは、
12月30日(火)から1月4日(日)
まで年末年始ダイヤで運行)
市役所本庁舎(総合案内)および
各庁舎で11月28日(金)から時刻
表を配布します。
問JRバス東北(株)大湊営業所
☎24-22146
問JRバス東北(株)大湊営業所
☎22-32221

第45回むつ市かきぞめ大会

かきぞめ大会の時期がやっ
てきました。小・中学生を対象に、
市内4地区で開催しますの
で、みんなで参加しましょう。
所属する学校を通じて各公民
館までお申込ください。
○むつ地区
(いつ)1月10日(土)
(どこ)第三田名部小学校
問中央公民館 ☎24-1224
○川内地区
(いつ)1月6日(火)
(どこ)川内公民館
問川内公民館 ☎42-3700
○大畑地区
(いつ)1月10日(土)
(どこ)大畑公民館
問大畑公民館 ☎34-2321
○脇野沢地区
(いつ)1月7日(水)
(どこ)脇野沢地域交流センター
問脇野沢公民館 ☎44-2110

12月1日(月)～12日(金)
※土日は除く
(入居予定日)
平成27年2月1日(日)
※物件の詳細、条件等はお問い
合わせいただくか、市ホーム
ページをご覧ください。

建築住宅課住宅担当

☎22-1111-1内線2757

ペットも大切な家族なのです。
ペットのお墓
♥MEMORIAL*PLANTER♥
プランタータイプ
メモリアルボックス上部に植栽・献花
などを行うことができます。
モニュメントタイプ
記念碑のデザイン・お庭に埋めて
供養して頂くこともできます。
外寸:W300×D300×H400mm
¥48,000円
(有)小田桐石村 TEL 33-3166

○津軽海峡フェリー
大間～函館航路(大函丸)は、12
月31日(水)～1月3日(土)まで
年末年始の運行ダイヤで1日1
往復の運行となります。
問津軽海峡フェリー(株)大間支店
☎37-33111
来さい館 観光物産館
特別清掃のため休館
(どこ)いつ
・むつ来さい館 12月9日(火)
12月20日(土)
・むつ来さい館 12月20日(土)
12月20日(土)
問むつ来さい館 ☎33-8191

問問合先・申込先 Fファックス Hホームページ Eメール

市内で行われるイベント情報などをお伝えします。



写真クラブ「瞬間」写真展

12月7日～11日(木)
午前10時～午後6時
(時間短縮あり)
〈どこで〉市立図書館
〈どんな〉
青森の四季「花のある風景」
写真クラブ「瞬間」本間
☎090-4310-2659

釜臥荘 そば打ち交流会

12月10日(水)
午後1時30分～3時30分
〈どんな〉
そば打ち、試食、意見交換会
〈対象・定員・参加費〉
市内在住の方20名・無料
〈申込方法〉
12月1日(月)から9日(火)の午前9時から午後4時の間に、お電話でお申込みください。

山道エイミーのクリスマス・クッキー料理教室

大人気のクリスマス・クッキー料理教室は今年で3回目を迎えます。
毎年、定員いっぱいになりますので、お申し込みはお早めに！
クリスマス・クッキー(4種類)と一緒に作ってみませんか？
日本はオープンがない家庭も多いので、オープンを使わないレシピも紹介します。小学校低学年以下の子供は親子での参加をお願いします。
〈When〉12月14日(日)
午後2時30分～4時30分
〈Where〉中央公民館
〈Cost〉500円(1家族)
〈定員〉24名(先着)
〈申込締切〉12月8日(月)
☎22-111-11内線2315

日曜の午後をお過ごしください。お待ちしております。
〈いつ〉12月14日(日)午後2時～
〈どんな〉
「レ・ミゼラブル」
トム・フーパー監督2012年英世界各地でロングランされていた同名ミュージカルの映画化作品
☎28-13500

下北自然の家 としな作り&餅つき体験

としなを自分たちで手作りし、臼と杵を使って餅つきをします。温かい年越しが出来ますようにご家族での参加をお待ちしています。
詳細は、お問合せいただくか、ポスターやチラシ、自然の家ホームページをご覧ください。
〈いつ〉12月14日(日)
午前10時～午後2時20分
〈定員・対象〉15組・家族
〈参加費〉小学生以上600円
小学生未満400円
※昼食あり
☎34-16151

入場無料トントウのファンタジッククリスマス

〈いつ〉12月14日(日)
午前9時30分～午後3時
〈どんな〉

中央公民館 冬のお楽しみ会

「おはなしひばの会」による大型紙芝居などを上演します。お気軽にご参加ください。
ムチュランも遊びに来ます！
〈いつ〉12月14日(日)
午前10時30分～正午
〈どんな〉
・大型紙芝居「ぶんぶくちやがま」
・パネルシアター「わたしのクリスマスケーキ」
・ペープサート「フレイメンの音楽隊」
・アニメ映画など
※参加無料、事前申込は不要
☎24-11224

の情報を知りたい・・・など、新たな就職でお悩みの方におすすめてです。参加は無料です。
〈いつ〉どんな・定員
12月19日(金)
・再就職支援セミナー(20名)
「転職・再就職活動の前さすべきこと」
就職個別相談
午後1時30分～4時30分
〈どこで〉下北文化会館
〈対象〉45歳以上
〈申込方法〉電話またはメール
☎017-715-5816
E info@ckrup

下北文化会館主催事業 クリスマスコンサート出演者募集

〈いつ〉12月14日(日)午後2時～
〈どこで〉下北文化会館
〈どんな〉
海上自衛隊大湊音楽隊と一緒に演奏する方々を募集します。
※易しい曲を3曲程度演奏。
※楽器をご持参ください。
〈申込締切〉12月4日(木)
☎22-18411

中央公民館子どもお菓子作り教室 クリスマスケーキ作り

〈いつ〉12月20日(土)
午前10時～正午
〈対象・定員〉市内小学生・20名
〈参加費〉600円
〈準備するもの〉
エプロン、バンダナ、ふきん
〈申込み〉
12月1日(月)から受付
☎24-11224

母子家庭 母子のクリスマス会

〈いつ〉12月14日(日)
午前10時30分
〈どこで〉市立図書館
〈どんな〉
・ゲーム大会・紙芝居・昼食
・サンタさんからのプレゼント
〈対象〉市内の母子家庭の母子
〈参加費〉1000円(1家族)
〈申込み〉
12月6日(土)までにお電話でお申込みください。
☎24-4173

中高年のための 就活倶楽部&就職個別相談

就活のすすめ方がわからない、経験を生かしたいがどんなふうか伝えたいか? 資格取得

清掃事業部開設15周年を迎え、
むつ下北初、遺品整理士のいる遺品整理業務開始

当社は、青森県産業廃棄物許可業者ならびにむつ市一般廃棄物処理業者として、事業を行ってまいりました。
この度、事業の一環として、遺品整理業務を開始する事となりました。遺品整理、生前遺品整理、福祉整理等、ご相談下さい。

株式会社 新谷水道工業所
青森県むつ市金谷二丁目5番7号 TEL22-2904 FAX22-3185

営業品目
遺品整理
生前遺品整理
福祉整理
家庭ごみ
事業系ごみ
粗大ゴミ等

創業110年、会社設立40周年を迎えました。

当社は、明治38年の創業以来、地域の皆様に支えられまして、今日を迎える事が出来ました。心から感謝申し上げます。社員一同、原点を見つめなおして、地域の皆様と共に歩み、よりよい工事施工業者として、一層努力精進致してまいります。これからも宜しくお願い致します。

株式会社 新谷水道工業所
青森県むつ市金谷二丁目5番7号 TEL22-2904 FAX22-3185

営業品目
給排水・衛生設備工事
冷暖房・給湯設備工事
浄化槽設備工事
消防設備工事
ボーリング工事
土木工事
ガス供給設備工事
貯水槽清掃工事
消雪設備工事

不用品活用登録銀行

- ・応募者多数の場合は抽選となります。
- ・有償での取引はご遠慮ください。
- ・ゆずってもらう方が、ゆずってくれる方の所へ取りに行くこととなります。

ゆずります(受付期間 11月25日～12月15日)

- ・電気敷掛毛布(140cm×180cm)
- ・昭和史(VHS32巻)

ゆずってください

- ・白(石製)
- ・大湊幼稚園制服一式(夏用・冬用、男の子、身長120cm)
- ・二槽式洗濯機

〈問合せ先〉

むつ市消費者の会事務局(市商工観光課内) ☎22-1111 内線 2643

下北文化会館・大ホール 12月の催し物案内

- ◎ 7日(日) (9:30開場) 10:00～12:00……………《入場無料》
NPO 法人希望の友 劇団「希望」発表会
- ◎ 13日(土) 10:00～……………《400円》
青森県アンサンブルコンテスト 第33回 下北地区大会
- ◎ 14日(日) (13:30開場) 14:00～……………《入場無料》
【下北文化会館主催事業】クリスマスコンサート
- ◎ 20日(土) Part1:14:30～……………《入場無料》
2014 ヤマハ音楽教室 ピアノ・エレクトーン発表会
- ◎ 21日(日) Part2:10:00～ Part3:14:00～……………《入場無料》
2014 ヤマハ音楽教室 ピアノ・エレクトーン発表会

〈詳しくは〉

下北文化会館 ☎22-8411
http://shimobun.com

問 問合先・申込先 F ファックス H ホームページ E メール
市内で行われるイベント情報などをお伝えします。

1月10日～
下北自然の家
わんぱくジャワーアップ作戦
Part② 冬
自然の周囲を満喫できる野外活動が盛りだくさん。自然の家だからその雪遊びも楽しいこと間違いなしです。
詳細は、お問合せいただくか、

21日
むつ市食生活改善推進委員会
おやこ料理教室
クリスマスの料理を親子で楽しく作りませんか?
〈いつ〉12月21日(日)
午前10時～午後1時
〈どこで〉下北文化会館
〈参加費・定員〉無料・15組
〈持ち物〉
エプロン、三角きん、ふきん2枚
〈申込締切〉12月14日(日)
問 むつ市食生活改善推進委員会
〒090-1559 2-17857 工藤 ☎

21日
来さまい館 フリーマーケット
〈いつ〉12月21日(日)
午前9時～午後2時
〈出店申込〉
12月1日(月)より受付開始
出店料は1区画(2m×2m) 1000円、机、椅子は貸し出しします。
問 来さまい館
☎33-8191

21日
ポスターやチラシ、自然の家ホームページを閲覧ください。
〈いつ〉1月10日(土)～11日(日)
〈どんな〉

11日～
下北子どもネット
わんぱく雪まつり
〈いつ〉1月11日(日)～12日(月)
〈どこで〉下北自然の家
〈どんな〉
・雪像作り・雪遊び・ニュース
・ポーツで遊ぼう・ふるさと検定
〈対象・定員〉
小学4年生～6年生・30名
〈参加費〉2500円(宿泊費含む)
〈申込み〉
12月8日(月)から19日(金)まで
電話でお電話でお申込みください。
問 下北子どもネット(NPO法人ひろば内)
☎23-7844

クリスマス・お正月に飾る
ブリザーブドフラワーアレンジ
初めての方でも、ラッピングまでサポートしますので、お気軽にお越しください。どちらかお好きなアレンジをお選びください。
〈いつ〉どんな 12月21日(日)
・クリスマスアレンジ
壁掛けスタイルで楽しめるツリーアレンジ
午後1時30分～
・お正月アレンジ
和のスタイルで仕上げる置型アレンジ 午後2時30分～
〈どこで〉まさかりプラザ3階
〈定員〉各5名
〈参加費〉3000円
〈準備するもの〉
キッチンバサミまたはクラフトバサミ、ホチキス、木工用ボンド。
〈申込締切〉
12月17日(水)午後8時
※平日は午後6時以降受付
問 MORE FLOWER
佐藤 ☎0800-629010888
佐藤 ☎0800-6000718172

21日
むつ市月間ごみ総排出量
平成26年10月分 環境政策課調べ
10月の値 前年同月 前年同月比
総排出量 … 2,273 t 2,363 t (-90) 【参考】一人一日あたりの排出量
資源回収量 … 187 t 181 t (+6t) H24 全国平均
資源回収割合 … 8.2% 7.7% (+0.5%外) 963 g/日
市民一人一日の排出量 … 1,189 g 1,219 g (-30g) H24 青森県平均 1,069 g/日

information circle 団体・サークル等
団体等からのお知らせです。

<<< = 燃料価格ニュース = >>>

11月1日現在・むつ地区平均価格(税込)

	今月平均	価格の幅	前月平均
《灯油》☆1ℓローリー価格	98円	97～100	101円
☆18ℓ配達価格	1,800円	1,764～1,872	1,836円
《LPガス》☆LPガス5m ³	5,958円	5,775～6,210	5,958円
☆LPガス10m ³	10,074円	9,659～11,032	9,934円
《ガソリン》☆レギュラー1ℓ現金	158円	156～159	161円
☆軽油1ℓ現金	136円	134～138	136円

※むつ市消費者の会モニター調べ

広報むつ 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
- 問 市民連携広報課 ☎22-1111 内線 2154

広報むつ MUTSU

-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

次号は12月15日(月)の発行となります。
通常は毎月10日および25日に発行

大企業の余剰パソコンを、一般家庭に有効活用頂くエコ推進活動です。初心者の方・サポート終了のXPをお使いの方に

すぐ使える ウィンドウズ7ノートパソコンお安く譲ります

ウィンドウズ7正規認証済み ウィルス対策セキュリティ付 初心者向けパソコンレッスンビデオ付 麻雀・将棋・囲碁ゲーム付 年賀状ソフト付 ワープロ・表計算・プレゼンソフト 2013年版付 DVD-CD 視聴可

7日以内であれば返品も可能です。

- 初期設定費用は価格に含まれています。
- 東芝 15.3型 (6ヶ月の機器保証)
- CPU :celeron (2.00GHz) メモリ : 2GB
- HDD : 160GB DVD-マルチ
- 一台当り 29,000円 (税込、送料込み)
- 非営利団体法人(NPO)には、マイクロソフトオフィス2010付 一台当り35,000円にてご用意しております。



お申し込み・お問い合わせ
TEL 052-380-9211
月曜～金曜 (9時～17時)
Email info@forincs.com
混雑時はEメールにてお申し込み下さい。

マイクロソフト社 MRR 株式会社フォーインク 愛知県名古屋市中区東横 2-3-7 東カンビル1F・リングロー事業部 古物許可番号第 431030009376 号

2014 サンタが家にやってくる!!

イブの夜にあなたの家にプレゼントを持ったサンタクロースがやってきます。子供の「サンタさんて本当にいるの?」というかわいい疑問や夢を守ってあげたいと思う「むつライオンズクラブ」のメンバーがサンタクロースになってお宅に参ります。

12月24日(水)の夜6時30分から9時の間にお伺いいたします。プレゼントは用意しておいてください。こちらでは用意しません。

★お申し込み方法★
おはがきか申込み用紙で必要事項を明記の上、12月13日(土)までにお送りください。*消印有効
※申込みが多い場合は、訪問家庭は抽選とさせていただきます。※当選者には12月17日以降に電話をいたします。
※プレゼントの持込場所は、海老川コミュニティセンターとなっております。受付時間は12月24日(水)午後3時から6時までとさせていただきます。プレゼントは、なるべく大きいのは避けて頂き、お子様一人につき一個とさせていただきます。

むつライオンズクラブ ※お問い合わせ先メールアドレス:sakusakermutu@yahoo.co.jp TEL・FAX:22-0389

◎増え続ける医療費

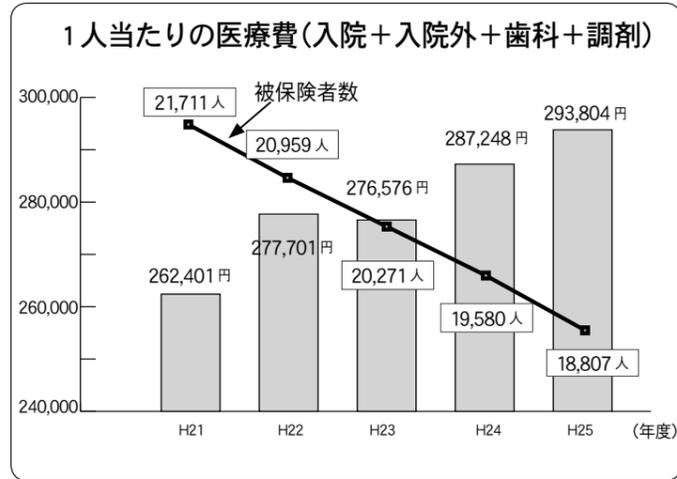
被保険者数は年々減少しているにもかかわらず、1人当たり医療費は増え続けています。

この主な要因は、

- ①被保険者の高齢化
- ②医療技術の高度化
- ③薬剤費の伸び

このほか、循環器系疾患などの慢性疾患が多いことも大きく影響しています。

表は、各年度の1人当たり医療費の推移をグラフ化したものです。
平成25年度と平成21年度を比較すると11.4%も増加しています。
年平均で7,850円増加しています。



◎特定健診を受けましょう

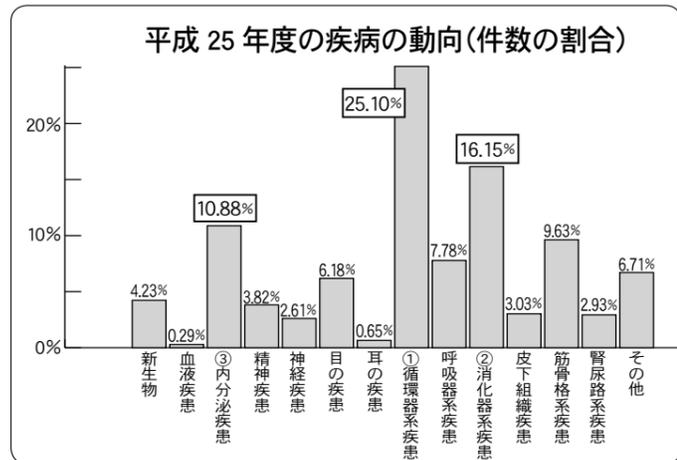
循環器系疾患の多くは生活習慣病から発症していると言われております。

生活習慣病は気づかないうちに進行しますので、年に一度は特定健診を受けましょう。本年度から**国保の特定健診は無料**となっています。

受診できる医療機関も増えていきますので、お気軽にお問い合わせください。

特定健診は、生活習慣病の予防目的もありますので、積極的な受診をお願いします。

- ①循環器系疾患… 心臓病、高血圧など
- ②消化器系疾患… 胃腸の病気、肝臓の病気など
- ③内分泌系疾患… 糖尿病など

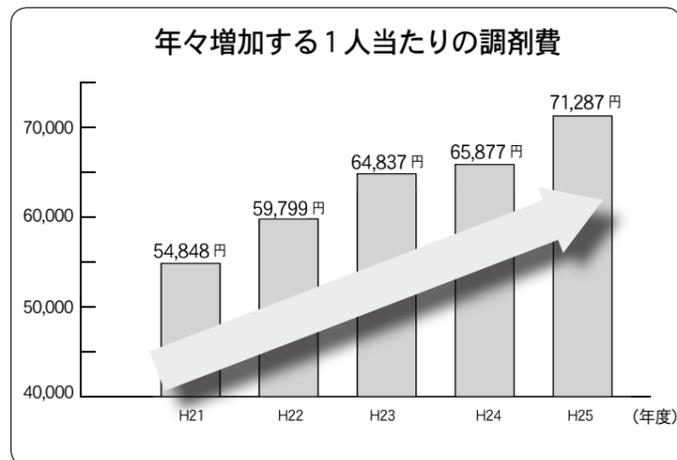


◎ジェネリック医薬品希望カードを配布しています！

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含有し、同一経路から投与され、基本的に同一の効能・効果を有する医薬品です。

詳しくは、かかりつけ医師、薬局にお問い合わせください。

市では、国保加入者が「必要な時に必要な医療が受けられる」よう、国民健康保険を健全に運営していきます。
みなさまのご理解ご協力をお願いします。



国民健康保険特別会計 平成25年度決算

=支え合う みんなの保険 みんなの国保=

国民健康保険(国保)は、職場の健康保険へ加入している方などを除き、すべての方が加入することになっています。

加入しているみなさまがお医者さんにかかった場合に、その医療費のおよそ7割を国保が負担することになっています。

☎国保年金課国保担当
☎22-1111 内線2431

平成25年度の国民健康保険特別会計の決算は、歳入総額が、70億3,656万9千円、歳出総額が77億9,919万2千円となり、7億6,262万3千円の赤字決算となりました。

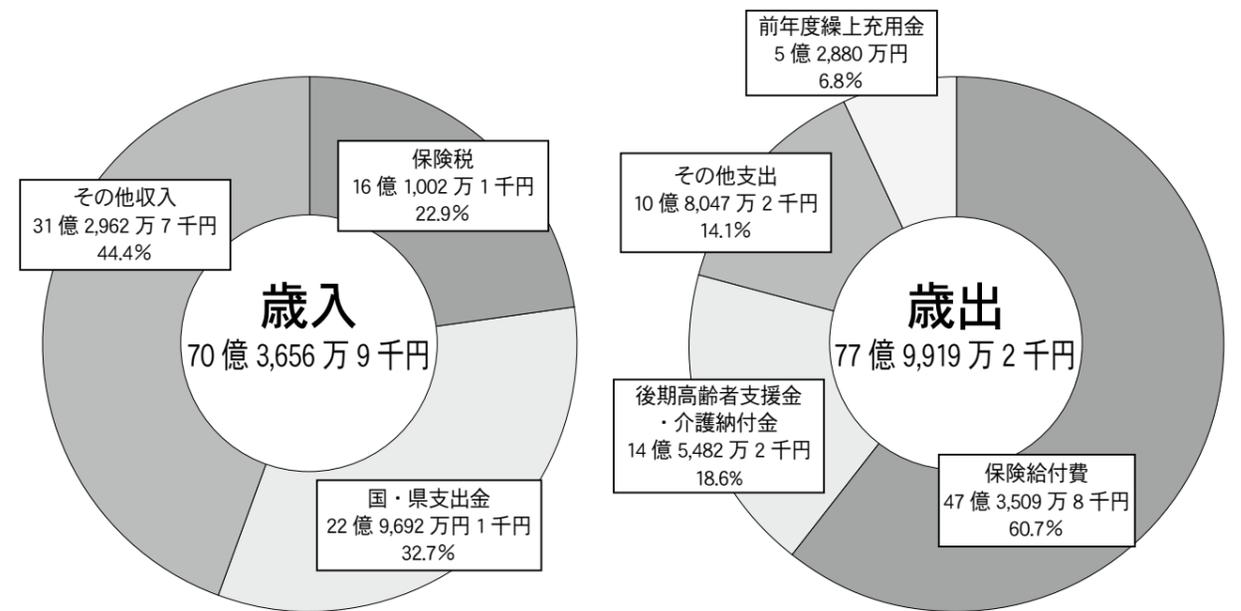
これは、これまでの累積赤字5億2,880万円に加え、平成25年度で2億3,382万3千円の収支不足になったためです。

この主な原因は、被保険者の減少により国保税が減収する一方で、1人当たりの医療費が増加し、後期高齢者医療制度および介護保険制度を支えるための負担が増加したことです。

健康を維持する、あるいは病気の悪化を防ぐことが、みなさまの負担を減らし、国保の健全運営に繋がります。

歳入	7,036,569千円
歳出	7,799,192千円
差引	▲762,623千円

★赤字額 762,623千円は、昨年度策定した「むつ市国民健康保険財政健全化指針」に基づき、むつ市一般会計からの繰り入れにより、計画的に解消していきます。



※その他収入は共同事業交付金や療養給付費等交付金など

※その他支出は共同事業拠出金や保健事業費など

下北地域広域行政事務組合 一般会計 平成 25 年度決算

下北地域広域行政事務組合は、主に下北地域の消防署・分署、下北文化会館、はまゆり学園、ごみ・し尿処理施設などの設置・管理・運営を行う、下北地域の5市町村、上北地域の3町村の計8市町村で構成する団体です。

☎ 下北地域広域行政事務組合
☎ 28-2100
🌐 <http://shimoko.e-shimokita.jp/>

◆歳入の決算前年度比較◆

25年度の決算は、前年度決算と比較して1億7,734万円、2.8%の減となっています。

	平成 25 年度	平成 24 年度	増減額	増減率	決算の構成比
歳入合計	61 億 9,877 万円	63 億 7,611 万円	△ 1 億 7,734 万円	△ 2.8%	100.0%
分担金および負担金	54 億 9,020 万円	55 億 0,089 万円	△ 1,069 万円	△ 0.2%	88.6%
県支出金	7,557 万円	2 億 7,473 万円	△ 1 億 9,916 万円	△ 72.5%	1.2%
繰入金	4,513 万円	5,252 万円	△ 739 万円	△ 14.1%	0.7%
諸収入	1 億 4,651 万円	1 億 5,195 万円	△ 544 万円	△ 3.6%	2.4%
組合債	4 億 2,710 万円	3 億 7,760 万円	4,950 万円	13.1%	6.9%
その他	1,426 万円	1,842 万円	△ 416 万円	△ 22.6%	0.2%

◆歳出の決算前年度比較◆

25年度の決算は、前年度決算と比較して1億6,762万円、2.6%の減となっています。

	平成 25 年度	平成 24 年度	増減額	増減率	決算の構成比
歳出合計	61 億 7,820 万円	63 億 4,582 万円	△ 1 億 6,762 万円	△ 2.6%	100.0%
議会費	257 万円	394 万円	△ 137 万円	△ 34.8%	0.1%
総務費	1 億 1,404 万円	1 億 2,073 万円	△ 669 万円	△ 5.5%	1.8%
文化会館費	2 億 2,796 万円	1 億 1,350 万円	1 億 1,446 万円	100.8%	3.7%
民生費	5 億 7,734 万円	2 億 7,529 万円	3 億 0,205 万円	109.7%	9.3%
衛生費	18 億 5,033 万円	18 億 4,055 万円	978 万円	0.5%	30.0%
消防費	25 億 1,749 万円	31 億 5,129 万円	△ 6 億 3,380 万円	△ 20.1%	40.7%
公債費	8 億 8,847 万円	8 億 4,052 万円	4,795 万円	5.7%	14.4%
予備費	0 万円	0 万円	0 円	-	-

◆お金の使い道◆

主に各施設の設置・管理・運営のために使われています。

	目 的	主な支出
議会費	下北地域広域行政事務組合議会の運営のため	会議録作成委託料など
総務費	行政活動の共通的な運営管理や予算編成などのため	給与計算処理委託料、例規データベースシステム使用料など
文化会館費	下北文化会館の管理・運営のため	指定管理委託料、屋上防水改修工事など
民生費	障害児入所施設の管理・運営のため	はまゆり学園建替事業費など
衛生費	ごみ・し尿の処理のため	一般廃棄物等ごみ処分委託料など
消防費	消防・救急活動のため	消防救急デジタル無線整備費など
公債費	借入金返済のため	アックス・グリーン、衛生センター建設などの借入金返済
予備費	緊急の支出のため	

一部事務組合下北医療センター 平成 25 年度決算

平成 26 年 9 月 22 日開催の一部事務組合下北医療センター議会第 123 回定例会において認定された、平成 25 年度決算および資金不足比率をお知らせします。

◆平成 25 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	12,132,164	12,188,280	△ 56,116	686,694	7.0%
むつ総合病院	9,420,399	9,955,404	△ 535,005	△ 533,837	-
むつリハビリテーション病院	13,731	48,372	△ 34,641	△ 57,714	-
川内診療所	639,779	427,388	212,391	△ 32,212	-
大畑診療所	151,430	160,763	△ 9,333	1,292,836	-
脇野沢診療所	590,599	327,407	263,192	151,954	114.3%
大間病院	975,799	899,413	76,386	△ 206,442	-
風間浦診療所	78,933	142,288	△ 63,355	97,727	-
佐井地区診療所	114,801	87,179	27,622	△ 9,872	-
東通地区診療所	77,000	77,000	0	△ 530	-
事業本部事務局	69,693	63,066	6,627	△ 15,216	-

・不良債務とは、一般会計の実質赤字とほぼ同じ意味です。
・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。

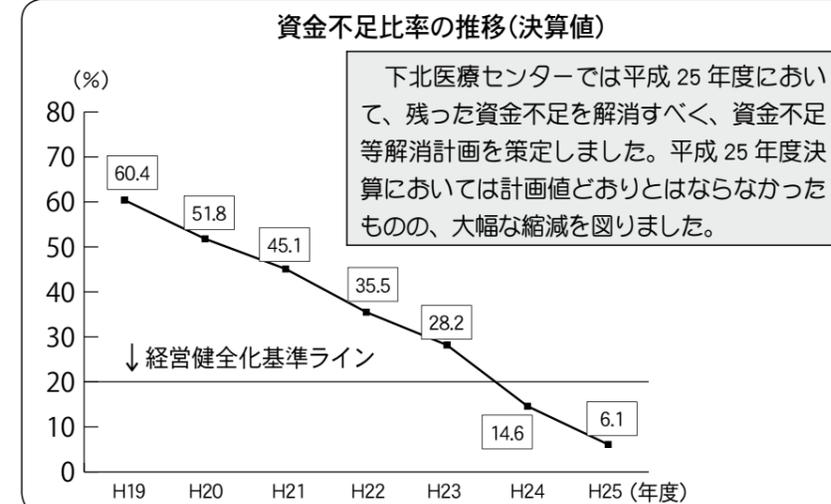
収入	金額	比率	支出	金額	比率
入院収益	5,639,800	46.5%	給与費	5,954,067	48.9%
外来収益	3,565,157	29.4%	材料費	2,737,707	22.5%
市町村繰入金	2,176,086	17.9%	経費	1,463,262	12.0%
補助金	330,362	2.7%	減価償却費	628,925	5.1%
その他	420,759	3.5%	その他	1,404,319	11.5%

純損失 56,116 千円

収入	金額	比率	支出	金額	比率
企業債	855,300	52.2%	建設改良費	1,106,454	54.6%
負担金	575,098	35.1%	企業債償還金	894,098	44.1%
補助金	202,167	12.3%	投資	27,250	1.3%
その他	6,050	0.4%			

補填財源(内部留保資金) 389,187 千円

市町村	金額	比率	収入	金額	比率
むつ市	2,261,646	81.3%	収益的収支の市町村繰入金	2,176,086	78.2%
大間町	241,298	8.7%	資本的収支の市町村負担金	575,098	20.7%
東通村	98,561	3.5%	資本的収支の市町村補助金	29,988	1.1%
風間浦村	101,436	3.7%			
佐井村	78,231	2.8%			
計	2,781,172		計	2,781,172	



◆資金不足比率(財政健全化法に基づく)

	資金不足比率
平成 25 年度(決算値)	6.1%
平成 25 年度(計画値)	5.8%
経営健全化基準	20.0%

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

☎ 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 3233

市立図書館川島雄三記念室 シリーズ④

映画監督 川島雄三ってどんな人？

【第7回「貸間あり」とギャグ】

川島雄三監督は、邦画界でも異能と言われています。人間の悲劇も喜劇もこなせます。野球に例えれば、直球だけでなく変化球も出します。川島監督は、黒沢・小津など大物の監督作品に反発するだけの力を持った映画監督です。

川島作品の一つに「貸間あり」(1959・東宝)があります。大阪近郊の、汚れた風変わりなアパートの住人にスポットをあて、奇妙な生活を描きます。それを川島は誇張して、諷刺喜劇に仕立てています。立ち小便をはじめ、川島ならではの排泄シーンが随所に登場する怪作?となっています。



特に「貸間あり」のラスト・シーンに注目してください。「ギャグ」で観客を笑わせる即興的なセリフを入れています。それがおつ市田名部の徳玄寺の鐘楼の側にある、映画碑に刻まれています。

花二嵐ノタトエモアルソ サヨナラダケガ人生ダ

これは作家井伏鱒二の訳した「厄除け詩集」の一節です。川島監督が、こよなく愛した言葉だといわれています。「貸間あり」の映画で桂小金治に、「サヨナラダケガ人生ダ」と言わせたのです。

夕焼け雲が出てきて、空があかね色に染まった時、桂小金治が大地で放尿しながら詠嘆の声をもらったのが印象的でした。

地域史研究者 鳴海 健太郎

<p>川 柳</p> <p>女子アナの瘦身を抜け澄んだ声</p> <p>万歩計うふふうふと付いて来る</p> <p>日溜りになる人がいて猫でいる</p> <p>カタカナ語辞典机にテレビ見る</p>	<p>俳 句</p> <p>登園の声に目覚めり一位の実</p> <p>遠き日へ種飛ばす子等一位の実</p> <p>年毎に稲架も小さく峠の村</p> <p>あれあれと会話成り立つ敬老日</p> <p>彼岸花人それぞれ暮しあり</p> <p>風にゆれ寺の門まで萩咲けり</p> <p>縁談に耳かさぬ子や稲光り</p> <p>手を広げ夕日を抱ける案山子かな</p> <p>バスタブの泡吹く貌や秋暑し</p>	<p>短 歌</p> <p>白き湯に憂いを沈め浸りつつ夜空に満つる星を眺める</p> <p>わが庭木街路に散らす落葉なり早起きをして掃き急ぐなり</p> <p>道すがら銀杏落ち葉の深き黄に郷の社の大木想ふ</p> <p>穂すすきの白く波打つ一群の傾り降りくる親子鈴羊</p>	<p>春</p> <p>夏</p> <p>秋</p> <p>冬</p>	<p>山田とし</p> <p>阿部隆子</p> <p>久保田和加子</p> <p>菅浦川タカエ</p> <p>溝江生子</p> <p>小谷清菜</p> <p>宮下り子</p> <p>川島節子</p> <p>中村悦子</p> <p>工藤千紗子</p> <p>齋藤まさえ</p> <p>相良茂</p> <p>矢越朝子</p> <p>皆川妙子</p>
--	--	---	-------------------------------------	--

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、当市では次の事業に活用しました。

【平成25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	253,426	252,000	児童福祉の充実
健康推進事業	136,951	136,000	保健・医療の充実
健康診査委託事業	39,863	39,500	
予防接種助成事業	56,989	56,900	
インフルエンザワクチン接種促進事業	65,963	64,000	
乳幼児医療費給付事業	25,146	24,000	
妊婦健診委託事業	35,931	35,500	
一般廃棄物収集運搬等事業	240,937	240,000	環境衛生、廃棄物対策
ウェルネスパーク等管理運営事業	139,511	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	23,678	23,500	学校教育の充実
外国語指導助手配置事業	12,829	12,500	
小中一貫学習支援員配置事業	17,836	17,500	
学校給食・環境整備提供事業	190,824	190,000	
小中学校維持運営事業	93,700	80,700	
小中学校維持運営事業(燃料)	48,538	45,700	
小中学校屋根等改修事業	66,371	66,300	
中学校教育用パソコン等更新事業	27,962	27,900	
社会教育施設運営事業(中央公民館・図書館・自然の家)	122,876	122,000	社会教育の充実
市営牧野農作業機械整備事業	10,422	10,400	農林水産施設の充実
公共用施設除雪機械整備事業	15,846	15,800	環境衛生施設の充実
道路維持車両整備事業	39,512	39,500	環境衛生、水質保全
下水道施設等維持運営事業	24,248	21,500	環境衛生、水質保全
消防活動提供事業	772,292	770,000	消防・救急体制の充実
むつ総合病院運営事業	318,304	300,000	保健・医療の充実
地域振興基金造成事業	361,000	361,000	事業運営基金の造成
合計	3,140,955	3,062,200	



〈保育サービス提供事業〉



〈外国語指導助手配置事業〉



〈中学校教育用パソコン等更新事業〉



〈道路維持車両整備事業〉

※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。スマートフォンはQRコードからご覧いただけます。



問 財政課財務担当
☎22-1111 内線 2326

今すぐあなたの助けになりたい

法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所
弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間 平日午前9時から午後5時
相談料 30分 5000円(税別)
[但し、法テラスの扶助が利用できる場合無料]

☆お電話いただいてから原則3営業日以内にご相談をお受けします
お申込・お問合せは…青森県弁護士会まで TEL 017-777-7285

弁護士に相談したくても知り合いに弁護士がいない
どの弁護士に相談していいかわからない
…こんな悩みありませんか

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)

地域の防災の担いとして日夜貢献する!!

- ◇ 消防設備・設計・施工
- ◇ 点検・整備
- ◇ 消防、防災、機材、用品等の販売
- ◇ 危険物地下タンク点検

野口防災システム 株式会社

〒035-0063 0120-624119 0175-22-5600
むつ市若松町5-1 FAX0175-23-5600

食生活改善推進員

～各地区ごとの活動の様子とレシピをお届けしています～

【脇野沢地区活動紹介】

★小学校で「野菜たっぷり手作りおやつ」

小学3・4年生を対象に、野菜をたくさん食べたり、自分で作れる簡単なおやつの作り方を学ぶため、レンジで作る「パプリカのカラフルケーキ」を作りました。



「簡単だったので、家でも作ってみよう。」「苦手なパプリカもおいしく食べられた。」「推進員さんの活動がわかった。」等の感想をいただきました。



★交流センターで対話や家庭訪問活動

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、研修会で学んだ栄養や調理に関すること、自分たちの活動PRをし、仲間を増やしながら地域の健康づくり活動を行っています。



☎健康推進課予防担当
☎22-1111 (内線 2584)

♪簡単レシピの紹介♪～地産地消～



さつまいもとりんごのようかん(6人分)

【1人分栄養価】72キロカロリー、塩分0.1g
 【材料】さつまいも…1本(200g) りんご…1/2個
 砂糖…大さじ3 食塩…1つまみ 粉寒天…4g
 水…1カップ

- ①さつまいもは皮をむき5mm幅に切り、15分水につける。りんごは皮のまま5mm幅に切っておく。
- ②さつまいもとりんごを蒸し、やわらかくなったら木べらで粗くつぶす。
- ③鍋に水、粉寒天を入れて火にかけて沸騰状態を2分続け、砂糖を加えて煮溶かし火を止め、塩、さつまいも、りんごを加えて混ぜる。
- ④型を水でぬらし、③を入れて粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

【訂正】9月25日号「ひじきの混ぜごはん」の材料に誤りがありました。しょうゆ【正】小さじ1【誤】小さじ4

12月の献血受付日程

5日(金) むつ高等技術専門学校	9:30 ~ 11:30
13日(土) ユニバースむつ旭町店	10:30 ~ 12:00 13:15 ~ 16:00

12月の在宅当番医

- ☆7日(日) 中村眼科クリニック ☎22-2512
 - ☆14日(日) 中央内科クリニック ☎28-4550
 - ☆21日(日) 柳谷泌尿器科皮膚科クリニック ☎24-2055
 - ☆23日(火) ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック ☎23-0033
 - ☆28日(日) ちば小児科アレルギー科クリニック ☎33-8001
 - ☆30日(火) 村中内科・心療内科医院 ☎23-0120
 - ☆31日(水) たなか泌尿器科クリニック ☎28-2660
- 〈時間〉午後7時～10時
 ※変更となる場合がありますので予めご確認ください

今月の“ピカピカ賞”

10月の3歳児健康診査で、むし歯のないのはもちろんのこと、治した歯が1本もないお子さん達です。これらも“ピカピカの歯”を大切にしてくださいね!

- | | |
|---------|---------|
| 門脇希愛ちゃん | 佐々木桜ちゃん |
| 室館彩乃ちゃん | 森徠紀くん |
| 澤野一颯くん | 伊藤理乃ちゃん |
| 皿井俐子ちゃん | 西本悠真くん |
| 山口友輝くん | |

～お子さんが歯みがきした後は、お家の方の仕上げみがきを習慣にしましょう!～



除雪のお手伝いをします

市では、高齢者等除雪サービス事業として、高齢者および障がい者の世帯に対して除雪のお手伝いをこなっています。



- ❄️対象 除雪作業が困難な次の方
 - ・65歳以上のひとり暮らしの方および高齢者のみの世帯
 - ・身体障害者手帳の障害等級が1級・2級の方のみの世帯
- ❄️除雪の範囲
 - ・玄関前から道路までの徒歩可能な道幅の確保
 - ・灯油タンク、ガスボンベ周辺
 - ・窓ガラス等破損の恐れがある場所 (必要と判断される場合は車庫前も対応)
 ※屋根および家の周辺等の除排雪等は含みません。
- ❄️利用時間
 - 1日につき1時間まで

- ❄️利用料金
 - 午前6時～8時 …300円/30分
 - 午前8時～午後6時…200円/30分
 - 午後6時～10時 …300円/30分
- ❄️申込方法
 - 申請書によりお申し込みください。
 - ※代理人によるお申し込みもできますが、電話での受け付けは行っていません。

☎介護福祉課介護福祉担当 ☎22-1111 内線 2562
 川内庁舎市民福祉課 ☎42-2111 内線 122
 大畑庁舎市民福祉課 ☎34-2111 内線 137
 脇野沢庁舎市民福祉課 ☎44-2111 内線 61

介護保険情報

NO.9 冬場にできる運動

冬になると、体を動かす機会がどうしても少なくなりがちです。雪が降る前は、畑作業・散歩・ゲートボールやウォーキングなど、自分なりに体を動かしていたけれども、冬場になると家でじっとしている時間が増えてしまう・・・そんな方も多いと思います。そこで今回は、自宅でできる運動(ストレッチ、筋力トレーニング)についてご紹介します。

【ストレッチ編】

筋肉や関節を滑らかにし、血行を促進する運動です。

- ◆深呼吸 …3回程度
 - ①鼻から大きく息を吸います
 - ②口から少しずつ息を吐きます
- ◆肩回し …5回程度
 - ①両手を肩につけ前方へ回します
 - ②同じ要領で後方へ回します
- ◆股関節を広げる運動 …5回程度
 - ①左右の足の裏を合わせて股を開きます
 - ②両手で膝を軽く押します

【筋力トレーニング編】

筋肉を鍛え、エネルギーを消費する効果のある運動です。

- ◆ももの運動 …片側につき5回程度
 - ①椅子に座り両手で椅子の縁を持ちます
 - ②片側の膝をつま先を立てた状態で伸ばします
- ◆足首の運動 …片側につき5回程度
 - ①膝を伸ばし座り両手は軽く後ろにつけ体を支えます
 - ②「足首を伸ばす→曲げる」をゆっくり繰り返します
- ◆お尻上げ運動 …5回程度
 - ①膝を曲げて仰向けになります
 - ②お尻を床から少しだけ離します

☆運動時の注意点

- ・無理のない程度に体を動かし、体調の悪い時は運動を避けましょう。
- ・運動時は自然な呼吸を心がけながら行いましょう。
- ・回数は目安ですので、無理のない回数で行いましょう。
- ・寒い部屋での運動は避けましょう。

☆市では、高齢者を対象に運動をメインとした教室を開催しています。興味のある方はぜひお問い合わせください。

次回は「高齢者の暮らしをサポート 福祉サービス②」です。

【右写真】
 むつ来さまい館で開催している「はつらつ介護予防クラブ」でのひとコマです。



☎介護福祉課介護福祉担当
 ☎22-1111 内線 2565

あつと陸奥覧

MU CHU RAN



11月2日(日) ぱしふいっくびいなす寄港

世界1周ツアーも行なっている大型客船「ぱしふいっくびいなす」が、乗客約350名を乗せ12年ぶりに大湊港に寄港しました。

乗客のみなさんは、恐山、仏ヶ浦などのバスツアーへ出かけ、紅葉の残る薬研や大間のマグロなど、おつ下北の秋を堪能していました。

また、市民を対象にした船内見学会も開催され約100名の方が、大型客船の大きさに驚きながらもゴージャスな船旅の雰囲気をお楽しみいただいていたようです。



11月3日(祝・月) 第26回恐山往復駅伝競走大会

前夜から強風が吹き荒れ、開催が危ぶまれましたが、大勢の方々のご協力により開催することができました。

1区的女子ランナーから最終9区までの全9区間、往復28.8km、標高差350m以上のハードなコースで健脚を競いました。一般・高校の部にはオープン参加を含めて市内外から26チームが参加し、毎年上位に食い込んでいる「TEAMぜっと」が初優勝を成し遂げました。中学校の部にはオープン参加を含めて11チームの参加があり、田名部中学校が7年ぶりに優勝しました。



10月27日(月) 油彩画「希望の春」寄贈

大湊新町在住で今年、国画会会員となった菊地時男様から「希望のまちづくり」推進や、市民のみなさまの希望と活力そして文化向上をとの思いにより、油彩画「希望の春」(204×200cm)をご寄贈いただきました。

情熱と希望が織りなすような色調のすてきな油彩画、たいへんありがとうございました。

寄贈された油彩画は市役所本庁舎内に展示する予定です。



10月10日(金)・23日(木) むつ市道路・水辺のサポーターの活動実施

川端建設株式会社様および株式会社柴田組様が、むつ市道路・水辺のサポーターとして、市道のボランティア清掃を行いました。

それぞれ、大瀬橋からアツギ東北(株)むつ事業所まで、JRバス東北(株)大湊営業所交差点からむつ高等技術専門学校交差点付近までのコースで清掃活動などを行いました。

どちらも交通量が多い道路です。通勤や通学が気持ちよくできるようになりました。ありがとうございました。

