

広報 **MUTSU** むつ

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

2015.2.10 vol.6

特集

# むつ市と「地熱」





2.10  
2015  
vol.6

目次 contents

- 2 特集 むつ市と「地熱」  
燧岳 新たな事業創造への挑戦
- 6 あつと陸奥覧
- 10 元気もりもり町内会
- 11 「つながるまち」シリーズ⑨
- 12 図書館だより
- 13 エイミーのヨモヤマ話
- 14 information
- 19 消費生活センターだより 他
- 20 知って安心！介護保険情報
- 21 食生活改善推進委員他
- 22 この人むっちゅ星 他

表紙

地熱発電のイメージを職員によるイラストで表現



# 特集 むつ市と「地熱」

## ひうちだけ

# 燧岳

新たな事業創造への挑戦



**むつ市と地熱発電**  
東日本大震災以降、再生可能エネルギーに対する注目が高まっています。特に地熱発電は、CO<sub>2</sub>排出量が極めて少ないという面や天候や時間帯の影響を受けにくい安定的な電源であるという面で非常に高い注目を集めています。

このような社会的な背景を踏まえ、市では、昨年3月27日に弘前大学北日本新エネルギー研究所との間で、相互の発展に資するため両者が包括的な連携のもと再生可能エネルギーの資源調査、資源開発、再生可能エネルギー産業の分野において相互に連携・協力する協定を締結しました。この中で北日本新エネルギー研究所の村岡所長からは「今後協力して再生可能エネルギーの開発・促進を進めていくが、

まず燧岳の地熱資源開発に協力することで地域の産業育成に貢献したい。」との挨拶がありました。

市では、経済産業省の補助金を活用して昨年10月にアイランドを、11月には九州地方の地熱発電所を訪問し各地の先進的な取組について視察して来しました。  
今回の特集では再生可能エネルギーとして注目の高い、地熱発電について紹介します。

**火山の成り立ちとむつ市**  
燧岳から恐山にかけての  
一帯は地熱発電の有望地

地熱発電で使う高温の熱水は地下のどこにでもあるわけではありません。通常100℃で沸騰する水が地熱発電で利用可能な高温になるには、高圧高温のいわば圧力鍋のような環境が必要となります。この圧力鍋を構成するためには、熱を発生させるマグマ、その熱を運ぶ水、そしてその熱水を蓄える貯留構造の三要素（地熱の三要素）が必要となります。

マグマは岩石が溶けてできたものですが、地球表面のプレートとプレートがぶつかって沈み込む境界の地下1000〜2000m付近でその岩石の溶融が起こりやすくなりま

す。そのため、4つの大きなプレートがぶつかり合う場所に位置する日本列島には、そのプレートの境界（海溝）と並行する形でマグマ生産ラインの火山フロントが並んでいます。

この火山フロントは、東北地方で見てもれば奥羽山脈の位置に相当しますし、青森県ではちよと燧岳から恐山のあたりや八甲田の位置に相当します。

つまり、火山フロントが通る青森県は、地熱天国でもある訳ですし、県内の各地に温泉が存在するものも納得というものです。



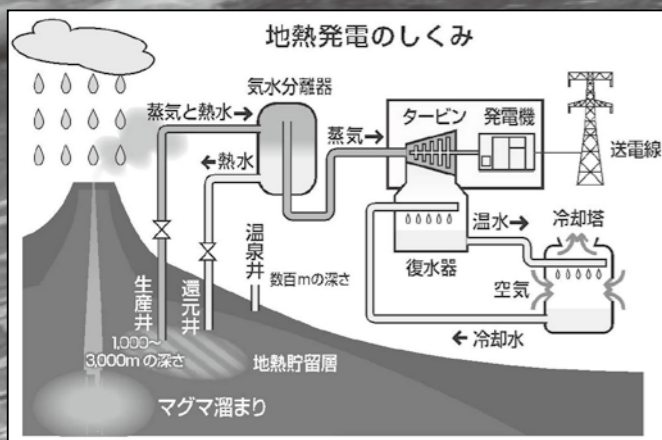
一般財団法人 国土技術研究センターHPより(一部修正)



一般財団法人 国土技術研究センターHPより(一部修正)

## 地熱発電の仕組み

地熱発電において、火力発電所のボイラーにあたるのが地熱貯留層です。そこに坑井と呼ばれる井戸（生産井）を掘り、マグマからの熱で熱せられた高温で高圧な地下水を取り出し、気水分離器で蒸気と熱水を分離します。蒸気はタービンを通して発電し、熱水は還元井を通して再び地中深くに還元されます。仕事を終えた蒸気はタービンを回す蒸気の効率を高めるため、タービン出口の復水器で冷却され凝縮して圧力が急減します。凝縮して復水器に溜まった温水は、冷却塔を通ることでさらに温度が下げられ、冷却水として蒸気の凝縮に再利用されます。



地熱・地熱・自然との共生にむけて〜JOGMECパンフレットより

写真は、薬研温泉 夫婦かっぱの湯



アイスランドの地熱発電所施設内



温水を利用した野菜栽培施設内



間欠泉

## 地熱大国アイスランド

アイスランドは、北ヨーロッパの島国で、北海道と四国を合わせた程度の面積に約33万人が住む小国。

1930年代には、石炭による暖房、発電によりスモッグ都市でしたが、暖房、発電、発電後の熱水を給湯するなど、地熱利用に取り組み、更

には、還流してきた温水を融雪などの3次利用に使うなどのカスケード利用を進め、今では、1次エネルギーの66%を地熱エネルギーでまかない、90%の家庭が給湯を受ける地域暖房を実現し、世界一環境のきれいなクリーンな国に生まれ変わりました。

露天温泉として世界最大級(約5,000m)のブルーラグーン

地熱資源を中心としたまちづくりとして昨年11月に行われた地熱講演会の中で、弘前大学北日本新エネルギー研究所の村岡所長が『北ジオサーマルパーク構想を提案されていました。ジオサーマルパークとは、地域産業の振興と資源循環型社会を目指した環境調和型のシステムのまちづくりであり、その先進的な地にはアイスランドがあります。従来までの地熱開発は、蒸気生産会社や電力会社を主体とした地熱発電所の建設を目指したものでしたが、現在では発電所からの温水を多段的に活用するなど、活用方法の多様化が進んでいます。また、多様化された活用方法の中には、温泉地への観光客の減少の中、地熱を利用した地域活性化のひとつとして集客に繋がっているとの分析もあります。

一方、熱利用や発電した電気の利用から考えを進めていく需要サイドからのビジネスの検討では、今までの地熱産業に加えて他の産業からの参加が多く、地熱を利用した地域振興の案をとりまとめることも行われています。

## 地熱発電所ができたなら喜ばしいはどうなる？

地熱資源を中心としたまちづくりとして昨年11月に行われた地熱講演会の中で、弘前大学北日本新エネルギー研究所の村岡所長が『北ジオサーマルパーク構想を提案されていました。ジオサーマルパークとは、地域産業の振興と資源循環型社会を目指した環境調和型のシステムのまちづくりであり、その先進的な地にはアイスランドがあります。従来までの地熱開発は、蒸気生産会社や電力会社を主体とした地熱発電所の建設を目指したものでしたが、現在では発電所からの温水を多段的に活用するなど、活用方法の多様化が進んでいます。また、多様化された活用方法の中には、温泉地への観光客の減少の中、地熱を利用した地域活性化のひとつとして集客に繋がっているとの分析もあります。

## 地熱開発は、はじまったばかり

今回の特集では地熱発電に関する基礎について紹介しました。これまでに紹介したように、おつ市は地熱という豊かな資源が眠るまちです。豊かな資源を抱く燧岳はまさに宝の山です。この宝の山を市民のみなさんの手で有効活用し、地熱資源によるおつ市の明日を考えていきましょう。

## 地熱発電所ができるまで

地熱発電所が建設されるまでには、10年程度の歳月がかかります。

必要な許認可を受けつつ入念な調査、探査、評価を積み重ね、環境や温泉への影響にも時間をかけて一つひとつ確認していきます。発電所の出力により必要な環境影響評価を経て、いよいよ建設、操業へと進みます。



地熱・地域・自然との共生にむけて～JOGMECパンフレットより一部修正

**地熱発電のいいところは？**

地熱発電のいいところは、何でしょうか。地熱発電のメリットとして大きく4つの点があげられます。1つ目は、環境問題で大きな注目を浴びているCO<sub>2</sub>排出量が極めて少ないことです。地熱発電によるCO<sub>2</sub>排出量は化石燃料を原料とする火力発電と比較すると約20分の1程度しか排出しません。2つ目は、地熱発電は天候や時間帯の影響を受けにくいエネルギー資源であることです。3つ目は、地熱そのものはほぼ無尽蔵にあり、4つ目は純国産のエネルギー資源であるということです。

火力発電をはじめとする多くのエネルギーは海外からの資源をもとに発電を行います。地熱発電は日本国内の地熱を用いるため輸入に頼らずに電気をつくることが出来ます。

反対に地熱発電のデメリットとしては、調査にかかる時間と費用の問題や国立公園などの自然保護区域内での開発に関する問題などがあげられます。

**ここがすごい! ④**

くさん 国産だから安心

日本は電気を造るための資源のほとんどを外国から輸入しています。しかし、地熱発電は日本各地の地下の熱を使うため、輸入に頼らず電気を造ることができます。

火力発電(石油・石炭・天然ガス) 資源の多くを外国に頼っている

地熱発電 日本国内の地熱で、電気を造れる

**ここがすごい! ③**

しげん 資源がなくなるらない

火力発電に必要な石油や石炭などは限りある資源ですが、地熱がなくなることはありません。

●世界のエネルギー資源は、あと何年分ある?

石油 54.2年分

石炭 112年分

天然ガス 63.6年分

地熱 ずっと使える

**ここがすごい! ②**

いつでも発電できる

太陽光発電などは天候や時間帯によって電気を造れないときがありますが、地熱発電はどんな天候でも、昼も夜も安定的に電気を造ることができます。

太陽光発電 太陽の光がないと発電できない

風力発電 風が吹かないと発電できない

地熱発電 いつでも発電できる

**ここがすごい! ①**

ちきゅう 地球にやさしい

地球温暖化の原因といわれるCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)をほとんど出しません。

地熱発電 ほとんどCO<sub>2</sub>が出ない

火力発電 CO<sub>2</sub>がたくさん出る

地球温暖化ってなに?

地球の気温がだんだん上がること。自然環境や人々の暮らしにさまざまな悪い影響をおよぼすといわれています。

キミは知ってる? 地熱発電がすごい!! JOGMECパンフレットより一部修正

出典: BP統計2012(石油、天然ガス、石炭)2011年

## 地熱講演会 FMアジュールで放送決定



昨年11月に開催した「おつ市地熱講演会」の様相をFMアジュールへ76・2メガヘルツで放送します。

講演会で使用したスライド資料は、企画調整課および各庁舎管理課で配布しています。

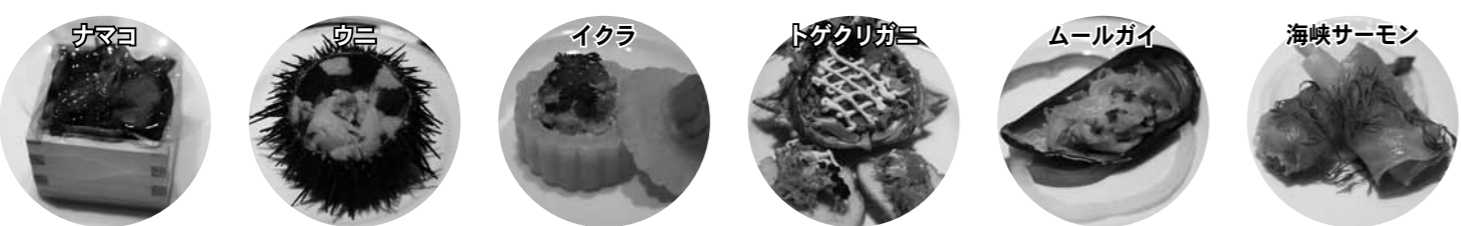
いつ・どんな?

○2月20日(金)午後7時～8時 市長挨拶、井岡聖一 郎准教授「北の地熱資源」

○2月27日(金)午後7時～8時 村岡洋文教授「地熱理想郷アイランド」からの北日本再考」

○2月28日(土)午後1時～3時 20日、27日の再放送

企画調整課エネルギー担当 電話 22-11111 内線2473

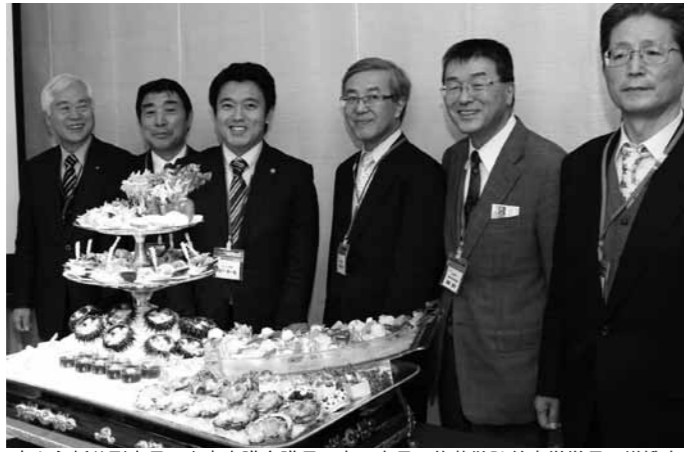


## 弘前大学と「食」で連携

### 下北プラッター誕生

むつ下北の美味しい食材を発信していく試みとして、魚介類を銀のお盆(プラッター)にしいた氷の上に盛り付けて装飾した「下北プラッター」をお披露目しました。

今後、北海道新幹線開業を見据え、函館からの観光客誘致などにも活かしていきます。



左から新谷副市長、山本市議会議長、宮下市長、佐藤敬弘前大学学長、嵯峨直恒弘前大学食料科学研究所長、大河原隆弘前大学社会連携担当理事・副学長

### 弘大食料科学研究所と提携

1月15日(木)県内の農林水産物の高付加価値化・高機能ブランド化に取り組んでいる、弘前大学食料科学研究所(嵯峨直恒所長)と下北の農林水産物に関わる高機能ブランド化、地域資源研究開発や新産業創出などの連携・協力を行う協定を締結しました。

健康増進効果のある農林水産物の発掘や研究を促進し、農林水産資源の付加価値を高め、一次産業をはじめとした、所得向上を目指します。



## 健康元年 むつ市の本気！ 健康づくり宣言

1月17日(土)下北文化会館で、むつ市健康づくり市民大会2015が行われ、市民約900名が参加しました。大会では、弘前大学医学部長中路重之氏の講演や同氏の進行による健康トークが行われ、宮下市長もパネリストとして参加し、今後、「市役所庁舎内の禁煙」や所定の健康メニューにチャレンジし、ポイントを貯めて様々な特典が得られる「健康マイレージ事業」を行うことなどを発表しました。

そのほか、大畑中央保育所と柳町ひまわり保育園の園児によるムチュラダンス、第三田名部小学校音楽部による合唱のほかむつ市保健協力員寸劇サークル「たんぼぼ」による健康寸劇などが行われ、気運を盛り上げました。

ファイナルでは、市長の音頭で「むつ市健康づくり宣言」を全場のみなさん全員で読み上げ、健康づくりに本気で取り組むことを誓いあいました。

### むつ市健康づくり宣言

- 私たちの願いは、むつ市の豊かな自然環境のもと、心身ともに健康で一人ひとりがいきいきと輝いて暮らすことです。
- 自らの健康は自らの手でつくることを基本とし、お互いに支えあいながら、地域が一体となった健康づくりに取り組むため、次のとおり宣言します。
- ☆食事は1日3食、塩分とバランスに気をつけます。
  - ☆運動やスポーツのある生活を乐しみます。
  - ☆禁煙と適度な飲酒を心がけます。
  - ☆健康審査を毎年受け、自らの健康を考えます。
  - ☆休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます。

## 祝 成 人

1月11日(日)下北文化会館において、むつ市成人式が開催され、新成人432名が出席しました。

宮下市長から、「今日の気持ち、感謝の気持ちを忘れずに輝かしい未来を歩んでください」と激励の言葉があり、新成人を代表して、松木大介さんと山内 栞さんから「真の大人になるための歩みを仲間とともにすすめます」と挨拶がありました。

式典では、北天玄武乃会によるネプタ隣子、希望の友ダンスチーム&リズムメイトによるよさこいソーラン、むつ市出身のシンガーソングライター対馬香さんの歌で二十歳の門出を祝いました。

また、「むつにあったらいい選挙」も行われ、成人のみなさんに投票の経験をしていただきました。



佐々木 まなつさん 努力!!  
嶋 千侑さん お母さんみたいな人になる!  
川森 雄二さん 満足のできる人生を送る  
山本 康弥さん 社会人として立派な人間になれるように頑張りたい  
藤齊 武さん 幸せな家庭を築く





市内各地の活躍をお届けします！  
あつと **陸奥覧**  
MU CHU RAN



**ガンバレ！三田小の子どもたち**  
1月15日(木) ミニバスケット部全国へ

第三田名部小学校ミニバスケットボール部 12名が県大会を勝ち抜き、3月に東京都で行われる「東日本大震災復興支援・第46回全国ミニバスケットボール大会」への出場を決め、宮下市長へ報告しました。  
選手たちは「最後まであきらめないで試合に臨みます」などと全国大会への決意を表明しました。  
宮下市長からは、「お世話になった人への感謝の気持ちを忘れず、練習の成果を出してきてください。むつ市民、青森県民もみんな応援しています。」とエールを送りました。

**今年もよろしくたのむぞい！**  
1月5日(月) ムチュランファミリー仕事始め

今年の仕事始めとなったこの日、本庁舎正面玄関でムチュランファミリーが和装でお客様をお出迎えしました。  
ムチュランファミリーは、小さなお子様連れの家族と記念撮影し、オリジナルフォトフレームの写真をプレゼントしました。  
今年も市内各所で「むつ市のうまい」をPRしますので、見かけたら応援してくださいね。



**我ら、サークル仲間**  
1月16日(金) お出かけ市長室  
(市長と公民館利用団体と語る会)

市中央公民館で、公民館利用の18団体31名が市政や公民館利用について話し合い理解を深め合いました。  
宮下市長から、公民館まつりなどでの各団体の活躍に対する褒め言葉があり、その後、フリートークで各団体から活発な意見・要望が出されました。  
中でも、団体の高齢化、会員の減少、新会員が入って来ないなどと活動に支障をきたしているということに対しては、市としても広報等で各団体の活動等を紹介していくとの市長の提案に大変喜んでいました。



**安心へ、心強いパートナー**  
1月8日(木) 郵便局と安全協定締結

市内13か所の郵便局と「市民の命と安全を守るための情報提供に関する協定」を締結しました。  
これは、市内郵便局の社員が業務中に得た情報の提供に関して協定を締結したもので、市施設の異常や高齢者等の安全に関わる情報等を提供してもらうことにより、市民の安全な環境の保持や高齢者の見守りの一助につながるものです。

**タラフク食べて！**  
1月17日(土) わきのさわ朝市

脇野沢地区の特産品の販売を行う「わきのさわ朝市」が開催され、多くの人で賑わいました。  
会場では千人鍋で作られた鱈のじゃっば汁が振る舞われ、ブランドとなった脇野沢産のタラに舌鼓を打っていました。また、恒例の抽選会では、脇野沢産の景品約100品(うち真鱈が6箱)が用意され、地元脇野沢中学校の男子生徒が一番大きな真鱈を引き当て、会場は大いに盛り上がっていました。  
今年は、真鱈が豊漁で約20年ぶりに漁獲量が200トンに近づいているとのこと、朝市でも特別価格の真鱈を約100本用意しましたが、1時間程で完売となりました。



**今年1年の幸を願って**  
1月11日(日) 大畑どんど焼き

大畑町観光協会主催の第24回大畑どんど焼きが大畑漁港で開催されました。  
各家庭から門松、しめ縄、しめ飾り、お札等を持ち寄り、1か所に積み上げて燃やし、無病息災、五穀豊穡、大漁祈願および家内安全を願う行事です。  
市内でもこれほど大規模などんど焼きは珍しく、集まった方々は、大きく燃え上がる炎に向かって、今年1年が良い年であるよう祈っていました。



# 大湊の魅力を紹介するプロモーションビデオ『かさまい！大湊』が完成しました！！

今回の取組は、昨年の6月に「まちの魅力再発見！自慢できる大湊新町へ！」というテーマで、大湊新町町内会のみなさまに青森中央学院大学・青森公立大学の学生も加わり「ご近所知恵だし会議」を開催した際、「大湊の魅力を紹介するプロモーションビデオを作り、インターネットを通じて、広くアピールする！」というアイデアが出され、青森中央学院大学生8名を中心に制作することになったものです。

## 撮影の様子などを紹介するパネルを展示しています

JR 大湊駅・青森銀行大湊支店・青い森信用金庫大湊支店・みちのく銀行大湊支店・下北文化会館のご協力により、撮影の様子などを紹介するパネルを展示してもらっています。また、市役所本庁舎正面玄関付近と中央公民館入口付近にもパネルは展示してあります。なお、JR大湊駅待合室のテレビで、プロモーションビデオを見ることができます。



ビデオは市ホームページで公開しています。こちらからもご覧いただけます。



学生ならではの「よそ者・若者」の視点により、広く大湊の魅力を紹介するとともに、住民のみなさんには大湊の魅力を再発見していただくことを目的として、青森中央学院大学の学生がむつ市民歌アップテンポバージョンにのせて、大湊の景観・建物・食べ物など大湊の魅力や笑顔あふれるプロモーションビデオを制作しました。

ビデオでは、大湊は坂が多いことをアピールするため、宮下市長に「ロマンス坂」を駆け上ってもらうなどユニークな演出を取り入れたり、地域の商店等の登場場面ではQRコードを貼り付け、詳しい情報を得ることができるようにするなど、知恵を絞り完成に至りました。

市ホームページで公開していますので、みなさまぜひご覧ください。



▲「ロマンス坂」を駆け上る宮下市長と学生



▲大湊新町町内会のみなさん



▲大湊幼稚園の園児のみなさんとムチュラン

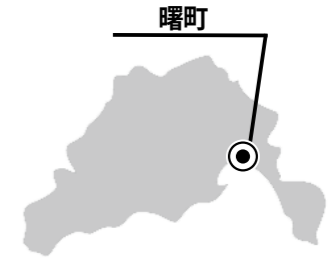


▲ラテンショーダンスサークルのみなさんと学生  
(今年4月オープン予定の安渡館の前)

問 市民連携広報課 ☎ 22-1111 内線 2152

## 元気もりもり町内会④ 曙町町内会

元気に活動する町内会を紹介していきます。特色ある活動、市民のみなさんに、ぜひ知ってもらいたい活動など情報をお寄せください。



海老川町の田名部高校北側に隣接する曙町町内会は、当時住民だった田名部高校の校長先生の発案がきっかけで昭和19年に設立しました。

昭和34年、寄合の場として現在の場所に集会所を建設する際に「町内が明るく健やかに過ごせるように」との思いから大覚院別院として白山神社を集会所内に祀り、現在も欠かさずお参りしています。

大久保会長は「この神社を祀ってからは、本当に何事もなく穏やかに生活が送れている。」と話しています。

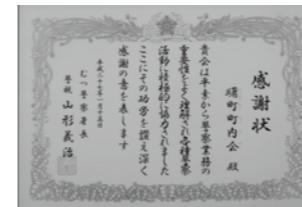


大久保 三郎 会長



大久保会長、鈴木副会長から町内会の活動について次のように伺いました。

『町内の通学路は交通量が多いことから、毎年春と秋の交通安全週間にあわせて、通勤通学時間に巡視活動を行なっています。また、最近では町内会で独自に交通量調査も行い、その結果を各学校にお知らせし、通学時の安全に活用してもらっています。』



学校や役所任せではなく、町内会も汗をかきながら子供達の安全を守る活動が認められ、むつ警察署から感謝状を受けました。

また、月に2回発行している回覧板は、「とにかく見て楽しく感じていただけるように。」との思いから、

イラスト・文字等を工夫し、カラーにしています。さらに、会員の健康に関する意識改善や予防を目的に、「町内健康だより」を発行し、季節にふさわしい健康に関する話題や情報等をお知らせしています。原稿は会長や健康推進員が情報収集し、楽しみながら作成しています。

その他、平成21年からは、近隣の町内会と合同で1月2日に凧揚げを実施しています。



夏休みにはラジオ体操を行っているほか、会員による作品展や講師を招いてのお茶会を開催するなど、子供から大人まで、みんな交流できるような行事を実施しています。

12月のクリスマスには、町内会から感謝の気持ちを込め粗品をプレゼントしました。会員には好評で、「毎年楽しみにしている。」という声も多くいただいています。』

お2人とも「役員含め、町内会員の協力があって、本当にありがたい、楽しんで活動ができています。」と話していました。

曙町町内会はあたたかく、アットホームな雰囲気で活動していることを知ることができました。

問 市民連携広報課 ☎ 22-1111 内線 2153

## 補聴器はアフターサービスが大切！

(当店では音の調整、真空乾燥・クリーニングを無料で実施しております)

認定補聴器技能者 ID番号 63915 電話番号 20-3447 藤谷 学	認定補聴器技能者 ID番号 37548 電話番号 20-3449 野中 雅人	私たちに おまかせ ください。
メガネのふしや 認定補聴器技能者のいるお店 年中無休 9時～19時 ☎ 22-2932		

マエダ本店様 専用駐車場 4台あり

## 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)

## 方言、「わい」

## AMY'S ESSAY ~エイミーのヨモヤマ話~

国際交流推進員 山道エイミー

名古屋に留学した頃、日本語がまだまだ上手じゃないのに、さらに名古屋弁は初めて聞くもので、とても苦労したことを覚えています。なので、8年前にむつ市というところに就職が決まり、さっそく方言を調べてみました。「わい」と「~だして」をとにかく覚えてきたのですが、出勤した初日で「わいだよ、わい」と電話で同僚が言っているのを聞いて、「方言を調べてきて良かった!」と思いました。

その反対に、調べてきたはずなのに、最初の半年間は「は」という言葉で悩まされました。当時の助役が「は、食べた」とよく言っていたけど、どういう意味だろうという不思議に思いました。「私は」の「は」を「わ」じゃなくて「は」で発音している変な地域だな~と思いました。「もう食べた」という意味で使っているのを教えてもらい、納得しました。

それからたくさんの方言を覚えました。その中で一番気に入った下北弁は「やっこい」です。元々「やわらかい」という言葉が上手く言えなくて、いつも「やらかい」と言ってしまうので、下北では「やっこい」という便利な言葉を知って、いつも使わせてもらっています。そして、私は言葉が昔から影響されやすくて、シェイクスピアの本を読むとしばらくシェイクスピアっぽい発音をしてしまったり、名古屋にいた頃も名古屋弁を話したりしていました。むつ市に来て1か月もたたないうちに当然、自分のことを「わい」と言うようになりました。

ただ、今「わい」という言葉を使う人が減っていると思います。英語を教えるためにむつ市のほとんどの小学校に行っていることがあるんですが、学校によって「わい」を使う子供の

率が全然違います。転校生が多い学校やむつ市の中心部にある学校は「わい」を使う子どもが少ないと思います。しかし、少し田舎の方の学校になると男の子も女の子も全員使います。言葉は変化すると言われていますが、周りの子どもは「わい」などの下北弁を使いますか? 都会に行ったら、方言は通じなくて苦労すると自分の経験から子供に下北弁を覚えてほしくないという親がいます。逆に、転勤族でむつ市にきたばかりなのに、「子供が学校に行ったら、急に自分のこと「わい」と言うようになった」という話も聞いたことがあります。

方言は一つの文化であって、年配の人とコミュニケーションをとるための大事なツールですので、私は子どもに覚えてほしいと思います。しかし、標準語をしっかりと覚えることも子どもの将来のために必要だと思います。我が子には小さいうちから英語を覚えてもらう必要もあるので、なかなか大変だと思います。しかし、ヨーロッパの多くの国では母国語の他に中学校までに英語を覚え、中学校から第2外国語、高校に行ったら第3外国語を覚えるそうです。ヨーロッパの人にできて、日本人やアメリカ人にできないわけがないので、高校生になったら息子に第2外国語も覚えさせたいです。



『ハケンアニメ!』

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

### 【駐車場のご案内】

土・日・祝祭日は、隣接する(株)青工様、下北建設業協会様のご厚意で両社の駐車場が利用可能ですのでご利用ください。

2月26日(木)は休館日  
市立図書館 ☎28-3500

辻村深月/著(マガジンハウス)

伝説の天才アニメ監督が9年ぶりに挑む「運命戦線リデルライト」。同じクールには期待の新人監督と人気プロデューサーが組む「サウンドバック 奏の石もオンエアされる。ふたつの番組を巡り、誰かの熱意が、各人の思惑が、次から次へと謎を呼び新たな事件を起す! 熱血お仕事小説。」



『おもち The MOCHI recipe book』 入江亮子/監修・料理成美堂出版

雑穀や生ごししょうを使った新しいつきこみもち、パーティで応用が利くディップ、冷蔵庫にある材料で簡単に作れるお雑煮、日本酒にぴったりのもちを使ったおつまみなど、さまざまなおもちの食べ方を紹介。



『次の本へ』

「1冊は読んだ。でも、次にどんな本を読むといいのか、わからないそんな人のために、84人が『次の本』とのさまさまなつながり方、出合い方を紹介する『本の読み方案内』エッセイ集。本をもっと多く楽しく読めるようになる本。」

苦楽堂/編(苦楽堂)

## 市立図書館川島雄三記念室 シリーズ⑨

## 映画監督 川島雄三ってどんな人?

### 【第9回 どんな人? お酒が大好きな監督でした】

さて、このシリーズも後半になりました。川島監督というと、酒にまつわるエピソードも数知れません。今回は、帳も下りた、とあるBARのお話です。

一昨年12月初旬、所用で上京した際のこと。その日は金曜日、たまたま夜時間が空き、かねてから気になっていたことを思い出した。電車を乗り継ぎある駅のガード下にあるという一軒のお店が目当てである。「あった」、そぞろ歩きでは見過ごしてしまう程の小さな看板「BAR John Begg」。ご存じだろうか、川島監督がこよなく愛したスコッチウイスキーの名称である。少し緊張し、そっとドアを開ける。短い階段を下りると、そこには「昭和」を感じさせるレトロな空間があった。さほど広くはない。カウンターの奥に一人常連さんと思いき客、左手のボックスには年配のサラリーマン風の三人。「何にいたしましょう」とカウンターの中のベテ



ランバーテナー、無いのは承知で「ジョンベッグは」。「ありますが……」。その表情からどうやら貴重なものである風が伝わってきた。「ロックで」。ここで川島監督がスリーキャッスルを焼かせながらこの瞬間と同じジョンベッグを飲んでいる光景を想像した……。

1949年創業、私が生まれる前年にOPENしている。川島監督との関係を告げるとマスターが奥のほうから2冊の本をとってきてくれた。みて、この店が当時錚々たる文人、経済人の溜まり場だったことに驚いた。NHKの朝ドラ「マッサン」のモデルになった竹鶴氏も常連だったとは。ふと「BAR レモンハート」の漫画を思い出した。マスターが本をめくり、ある写真を指差し「川島さんがミノックスで店内を撮ったときのものです」と教えてくれた。

川島監督の映画はガンディズムにあふれると言われる所以がなんとなく解った気がした。

映画監督 川島雄三を偲ぶ会 会長 高瀬 厚太郎

## 市ホームページ バナー広告募集中!

市公式ホームページ 月平均アクセス数(平成26年1月~12月) 約 54,000 アクセス

※バナー広告のアクセス数を保証するものではありません。

むつ市役所

検索

☆掲載枠数... 7枠 ☆掲載場所... トップページ(HPリニューアルに伴い、トップページのほか複数ページで表示予定!)

☆掲載料金... 月額 8,000円・年額 88,000円(4月から翌年3月まで掲載、3月10日までにお申し込みください)

※詳しくは市ホームページのバナー広告募集のページをご覧ください。

☎市民連携広報課 ☎22-1111 内線 2154 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>

## 有料広告募集中!

広報むつ

MUTSU

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

☆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

☎市民連携広報課 ☎22-1111 内線 2154



information

# 市役所からのお知らせ

- 市役所本庁舎 ☎0175-22-1111
- 川内庁舎 ☎0175-42-2111
- 大畑庁舎 ☎0175-34-2111
- 脇野沢庁舎 ☎0175-44-2111

お問い合わせメール  
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

2月1日現在 人口・世帯数 ※住民基本台帳による

総人口	61,494人 (-74人)
むつ地区	47,872人 (-39人)
川内地区	4,338人 (-17人)
大畑地区	7,495人 (-21人)
脇野沢地区	1,789人 (3人)
総世帯数	29,344世帯 (-20世帯)
	( )内は前月比

## お知らせ

### 密漁監視にご協力ください

ナマコやアワビ等の漁業資源が密漁のため少なくなっています。そこで、市民のみなさまに密漁者の情報提供をお願いします。不審な船や車、不審者などを見かけたり、ご連絡をお願いします。ただし、危険ですので必要以上に近づかないようご注意ください。  
〈緊急連絡先〉  
陸上の場合(警察) ☎110  
海上の場合(青森海上保安部) ☎0177-734-2421  
陸上の場合(むつ警察署) ☎22-11321  
海上の場合(青森海上保安部) ☎0177-734-2421  
むつ市漁業協同組合 ☎24-11261  
川内町漁業協同組合 ☎42-3210

脇野沢村漁業協同組合 ☎44-2211  
水産振興課 ☎22-11111内線2631

### 保育料夜間・休日窓口開設

2月23日～28日  
保育料のお支払いはお済みですか?市では、2月23日(月)から28日(土)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て、保育料の納付相談と納付受付を行います。仕事等で日中のお支払いが難しい方は、ぜひこの機会をご利用ください。  
また、納付書を紛失した場合はすぐ再発行しますのでご連絡ください。なお、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検討ください。  
〇夜間窓口  
2月23日(月)～27日(金) 午後5時15分～7時  
〇休日窓口  
2月28日(土) 午前8時30分～午後5時15分

### 平成27年度「なかよし会」児童募集

〔対象児童〕  
父母の就労・病気等の都合により、放課後、適切な保護育成を受けられない小学校就学児童(低学年優先)  
〔申込締切〕2月27日(金)  
〔どこで・定員〕  
・第一田名部小学校 90名  
・第二田名部小学校 112名  
・第三田名部小学校 40名  
・若生小学校 80名  
・大平小学校 112名  
・大湊小学校 30名  
・奥内小学校 20名  
・関根小学校 30名  
・川内小学校 30名  
※詳細はお問い合わせください。  
〇児童家庭課(むつ地区) ☎22-11111内線2526  
〇川内庁舎市民福祉課(川内地区) ☎42-2111

### 児童扶養手当 支給要件が変わりました

これまで公的年金を受給している場合、児童扶養手当は受給できませんでしたが、法改正により、12月から年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分を受給できるようになりました。  
〔対象〕  
・お子さんを養育している祖父母等が、低額の老齢年金を受給している場合  
・父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合  
・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合など  
※新たに手当を受給するためには、手続きが必要です。申請前に必ずご相談ください。手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、平成26年12月1日に支給要件を満たしている方が、平成27年3月までに申請した場合は、平成26年12月分の手当から受給できます。

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。

### 児童家庭課児童家庭担当

で、早めに申請してください。  
☎22-11111内線2515

### 第3回むつ市民満足度調査

昨年実施した、「第3回むつ市民満足度調査」の調査結果がまとまりましたので、お知らせします。  
報告書は、市ホームページで公開するほか、市民連携広報課、各庁舎管理課に備え付けます。  
また、ご希望の方には郵送します。



### 市民連携広報課

☎22-11111内線2152

### 平成27年4月からの指定管理者決定

市では、民間の能力やノウハウを活用しつつ、市民サービスの向上や経費の削減を図るため、市の施設について指定管理者制度を導入しています。  
平成27年4月からの、むつ市来さまい館、むつ下北観光物産館、むつ市奥薬研修景公園、むつ市海と森ふれあい体験館などの指定管理者が決定しました。

### 対象施設、指定管理団体、指定期間の詳細については、市ホームページでご確認いただくかお問い合わせください。

### 総務課行政改革担当

☎22-11111内線2122

### 市税納付休日収納窓口のお知らせ

市では、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、夜間および休日にも収納窓口を開設しています。  
市税等の納付を受付していますので、仕事などで日中に金融機関で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。  
〇夜間窓口  
2月25日(水)～27日(金) 午後5時15分～7時30分  
〇休日窓口  
2月28日(土) 午前8時30分～午後5時15分  
〔開設場所〕いずれも市税務課  
〇税務課収納担当 ☎22-11111内線2232

### 青森県・函館

「青森県・函館デスティネーションキャンペーン」(通称DC)の開催が決定しました。

### 〇DCとは?

「目的地・行き先のデスティネーション」で「宣伝」のキャンペーンを合わせた造語で、この期間、JR6社が地元観光関係者や自治体と連携し、全国の旅行会社などの協力を得ながら、全国にその地域を旅行先としてPRする国内最大級の観光キャンペーンです。この期間中は、県外からのお客様が多数来られますので、むつ市のおたのしみをおもてなしでお迎えしましょう。



### 商工観光課観光担当

☎22-11111内線2646

## 募集

### 学校体育館開放

市では、スポーツの普及、グループの育成等や安全な遊び場を確保することを目的に学校体育館の開放事業を行なっています。  
平成27年度前期利用者の募集を次のとおり行いますので、ご希望の方は期限までにお申し込みください。

### 平成27年度図書館奉仕員募集

〔募集人員〕1名  
〔業務内容〕  
図書資料の貸出、返却処理、利用者登録、図書資料の配架等  
〔申込受付期間〕  
2月12日(木)～2月27日(金)  
※詳細は、図書館ホームページをご覧ください。  
〇市立図書館 ☎24-13070





information  
public  
公共情報

**下北医療センター**  
修学資金貸与者募集

下北医療センターでは、医療従事者の確保を目的として、将来「おつ総合病院」での勤務を希望する方で、平成27年4月から養成施設に入学する方を対象に、修学に必要な資金を貸与します。

今回の募集から、新たに臨床工学技士を追加しました。

募集職種・人員

- ①看護師・助産師 20名程度
  - ②臨床工学技士 3名程度
- ※臨床工学技士は在学中の方も対象  
 ③貸与額 月額5万円  
 ④募集期間  
 4月1日(水)～5月8日(金)

※募集要項、申請書類は、おつ総合病院総務課で配布しています。その他詳細はお問い合わせください。

**問** おつ総合病院総務課人事係  
 ☎22-2111 内線3873

**おつ総合病院**  
平成27年度臨時職員登録者募集

- ①臨時事務補助・5611円
  - ②臨時看護助手・6913円
- (申込受付時間)  
 午前8時30分～午後5時  
 ※土曜・日曜・祝日および正午～午後1時を除く
- 申込方法  
 病院指定の履歴書(総務課人事係で配布)を本人持参または郵送  
 ※その他、詳細についてはお問い合わせください。

**問** 総務課 8601 市小川町1-2-8  
 おつ総合病院総務課人事係  
 ☎22-2111 内線3221

**がん患者の会「ならは」**  
タオル帽子講習会

がん患者の会「ならは」では、抗がん剤治療の方が被るタオル帽子講習会を開催します。

初心者でも簡単に作れますので気軽に参加ください。申し込み不要です。

①(2)月19日(木)  
 午前9時30分～正午

**問** おつ総合病院医療相談室  
 ☎22-2111 内線3351

**りんどうの会**  
「なる前・運動」講習会

「介護状態になつてからより、なる前に！」をモットーに、毎月、介護予防運動講習会を開催しています。

床に敷いたネットをまたいで歩くだけの簡単な運動ですが、高齢者の歩行機能や認知機能の低下を阻止し改善する効果が証明されています。誰にも無理なくできる運動ですので、ご友人・ご近所等、お誘いあわせのうえに参加ください。

①(1)毎月第3土曜日  
 午前10時～正午  
 (2)月は21日開催

**問** おつ市生活介護サポーター連絡協議会(りんどうの会)  
 ☎31-0244 (FAX 兼用)  
 菊池 ☎090-11494-5544



**むつテニス協会**  
春季ナイターテニス教室(硬式)

①(1) 3月4日～4月22日の期間中、毎週水曜日午後7時～9時(8回)  
 ②(2)おつでもきた克雪チーム4面  
 ③(3)対象・定員 初心者の方・60名  
 ※ラケットを持ってきたことのない方大歓迎、ラケット貸出あり

④(4)参加費 (コート代、ボール代)  
 一般 3000円  
 協会員 1500円  
 中学・高校生 1000円

申込締切 3月4日(水) ※先着順

**問** おつテニス協会  
 山田 ☎29-4588  
 齊藤 ☎22-7116



**むつ市老人クラブ連合会**  
「生きがいサークル」  
3月の日程

はじめに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「福寿荘」(新町) ☎23-5800

お花教室	5日(木)	・19日(木)
手芸教室	3日(火)	・17日(火)
詩吟教室	6日(金)	・20日(金)
踊り教室	11日(水)	・30日(水)
お茶教室	12日(木)	・26日(木)
習字教室	13日(金)	・27日(金)
コーラス教室	9日(月)	・16日(月)
ダンス教室	11日(水)	・27日(金)
カラオケ教室	9日(月)	・23日(日)
囲碁・将棋教室	3日(火)	・17日(火)
着付教室	4日(水)	・18日(水)
ダンス教室	午後1時～3時、カラオケ	
ク・囲碁・将棋教室	午後1時～4時	
その他の教室	午前10時～正午	

老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎29-1800

詩吟教室	3日(火)	・17日(火)
日舞教室	2日(月)	・16日(月)
着付教室	10日(火)	・24日(火)
唱歌教室	6日(金)	・20日(金)
カラオケ教室	12日(木)	・26日(木)

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。「福寿荘」は各単位老人クラブ会長までお問い合わせください。

**すまいの給付金ご存知ですか?**

マイホームを買った人も、これから買う人も、最大30万円が受け取れる「すまい給付金」申請をお忘れなく。

申請には要件がありますので、お気軽にお問い合わせください。

**問** すまい給付金事務局  
 ☎0570-064-1186

※ナビダイヤル通話料がかかります。  
<http://sumai-kyufu.jp>

**県税口座振替のお知らせ**

青森県では県税の口座振替を受け付けています。県税の納税は便利で、安全・確実な口座振替をご利用ください。

本人名義の通帳と預金届出印をご持参のうえ、最寄りの取扱金融機関または地域県民局県税課でお申込みください。

(取扱金融機関)  
 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、農業協同組合など

※詳細は、お問い合わせください。

**問** 下北地域県民局納税管理課  
 ☎22-8581 内線203

**下北地区労働基準協会講習**

○職長・安全衛生責任者教育  
 ①(2)月17日(火)～18日(水)  
 午前9時～  
 (受講料)1万4804円  
 (テキスト代、税込)  
 ☎22-13389

**女性のための**  
女性司法書士による無料相談

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等に関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が相談に応じます。

①(2)月28日(土)  
 午前10時～午後4時  
 (2)月28日(土) 午前10時～午後4時

※具体的な手続きが必要になる場合には別途費用がかかります。詳細はお問い合わせください。

**問** 青森県司法書士会  
 ☎017-776-8398

日本代協加入プロ代理店

**あなたにこたえる一番をめざします**

株式会社 **みらい保険センター**  
 代表取締役 成田 繁  
 株式会社 **引受保険会社**

- ・損害保険ジャパン日本興亜
- ・メットライフ生命
- ・損保ジャパン日本興亜ひまわり生命
- ・そんぼ24

むつ市新聞28-17 ● TEL0175-31-0155 ● FAX0175-31-0156

▶人もクルマも、保険も事故も、私たちにおまかせください。ていねいに対応します。◀

時代が求めた **ガン保険 GuardX** 好評発売中



2月 Feb.

15日 ジオパーク構想講演会  
「下北のすべてがジオになる」

下北地域で進めている「ジオパーク」構想について理解を深めるための講演会を開催します。

日本各地で取り組んでいる「ジオパーク」を知り、下北地域でのように活用すべきかを一緒に考えていきます。入場無料、どなたでも参加できます。

（い）2月15日（日）  
午後1時30分～4時30分  
（どこ）プラザホテルむつ（どんな）

・講演会 講師

日本ジオパーク委員会委員、公益財団法人自然保護助成基金主任研究員 目代 邦康氏  
NPO法人日本ジオパークネットワーク 事務局長 斉藤 清一氏  
パネルディスカッション  
「下北ジオパーク」パネリスト  
宮下市長、目代氏、斉藤氏他

15日 企画調整課企画担当  
☎22-1111内線2314

15日 まさかりプラザ レストランまさかり  
第1回おひな様まつり

世界に一つしかないおひな様、おひな様の官女を200体、豪華な飾り羽子板、伝統工芸品などを展示します。優雅な雰囲気の中でお食事をお楽しみください。

（い）2月15日（日）～3月3日（火）  
午前11時～午後2時  
※火曜日休み、3月3日は営業  
（どこ）下北観物産館2階  
（メニュー） レストランまさかり

15日 来さまい館フリーマーケット

（い）2月15日（日）  
午前9時～午後2時  
※通常より1週早い開催となります。

21日 来さまい館 郷土芸能定期公演会  
『下北の大地に舞う』

（い）2月21日（土）午後4時開演  
（どんな）  
牛滝若者組（佐井村）による手踊り等  
※下北そば（一杯100円）の販売も  
あります。ご活用ください。

8日 みんなで支える認知症  
市民公開講座（無料）

「ブームイン朝」でお馴染みとなった  
アントン・ウィッキー氏と認知症治療  
の実践医師松嶋大先生をお招きして  
認知症に関する講座を開催します。  
認知症に興味のある方ならごな

24・28日 エイミーの  
アメリカン・クッキング

私と一緒に地元アメリカの料理を作ってみませんか？ おつ市で手に入る材料を使って、本格的なアメリカ家庭料理を作ります。親子での参加も歓迎しますが、子どもだけの参加はご遠慮ください。美味しい料理を一緒に作って、一緒に食べましょう。

（い）  
①2月24日（火）・②28日（土）  
いずれも午前10時～午後0時30分  
（どこ）中央公民館  
（メニュー）

① Chicken Fajitas, Flour Tortillas, Tex-Mex Chili, Guacamole  
② Garlic Steak Sandwich, Orange Chicken Salad, Brownies

（参加費・定員）700円材料費・20名  
（申込期日）2月20日（金）  
国際交流推進員 山道エイミー  
☎22-1111内線2315

3月 Mar.

8日 みんなで支える認知症  
市民公開講座（無料）

「ブームイン朝」でお馴染みとなった  
アントン・ウィッキー氏と認知症治療  
の実践医師松嶋大先生をお招きして  
認知症に関する講座を開催します。  
認知症に興味のある方ならごな

# 消費生活センターだより

## Vol.31 架空請求・不当請求かな？と思ったら

市消費生活センターでは、携帯電話やパソコンでネット検索中に不当なサイトに接続してしまうケースに関する相談が多く寄せられています。最近では、アダルトサイトや出会い系サイトに限らず、無料動画サイトや占いサイト、ブログなど、あらゆるジャンルのサイトに罠が仕掛けられている場合もあり、突然の請求に動揺し、サイトに記載されている電話番号に連絡してしまったり、つい支払ってしまったケースもあります。

### アドバイス

契約は売り手と買い手の意思表示の合意で成立します。契約意識がなく、単にURLや画像部分をクリックしただけであれば、契約は成立しません。

- ①契約が成立していないため、退会手続きや契約解除手続きをとる必要はありません。
- ②突然「登録が完了しました」と表示され、高額な請求を受けたとしても、慌てて相手に連絡することは絶対に止めましょう。
- ③絶対にお金を支払ってはいけません。取り戻すことが、非常に難しくなります。

このようなことがありましたら、支払わず、市消費生活センターにご相談ください。

問 市消費生活センター（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

## 各種相談日程

### 法律相談

時 3月27日（金）12:30～ 問 市民連携広報課  
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎22-1111内線2153  
受付は2月10日（火）午前8時30分開始。1人30分、定員6名（先着順）

### 法テラス法律相談

時 3月11日（水）12:30～ 問 法テラス青森  
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎050-3383-5552  
1人30分、定員6名（先着順）

### 行政相談

時 3月16日（月）10:00～15:00 問 市民連携広報課  
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎22-1111内線2153  
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

時 3月13日（金）9:00～12:00 問 大畑庁舎管理課  
場 大畑庁舎2階第2会議室 ☎34-2111  
行政が行う仕事についての各種相談を受けます。

### 心配ごと・結婚相談

時 毎週月曜日 10:00～15:00 問 おつ市社会福祉協議会相談所専用電話  
場 社会福祉協議会（市役所本庁舎内） ☎22-2731  
祝日の場合は翌日

### 教育相談

時 土・日・祝日を除く毎日9:00～16:00 問 相談専用電話  
場 場所は教育研修センター ☎22-0974  
予約制です。中学生までの教育に関する相談に応じています。

## 消費生活相談

時 土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15 問 おつ市消費生活センター  
場 市役所本庁舎商工観光課内 ☎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。

## 暮らしとお金の安心相談会

時 第3水曜日 10:00～16:00 問 消費者信用生活協同組合青森相談センター  
場 市役所本庁舎市民相談室 ☎017-752-6755  
予約制です。借金など家計の悩みについての相談を受けます。

## 人権相談

時 土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15 問 青森地方法務局むつ支局  
場 下北合同庁舎2階相談室 ☎23-3202  
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。

## こころの健康相談

時 毎月1回 お問い合わせください 問 下北地域県民局地域健康福祉部（おつ保健所）  
場 おつ保健所 ☎24-1231  
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

時 3月19日（木）10:00～12:00 問 下北地域県民局地域健康福祉部（おつ保健所）  
場 おつ保健所 ☎24-1231  
予約不要。女性の心身の健康に関する相談に応じます。

## 健康なんでも相談

時 土・日・祝日を除く毎日8:30～17:15 問 健康推進課  
場 健康推進課 ☎22-1111内線2574  
保健師や栄養士がご相談をお受けします。

### Caf'e de Ketty 限定

パンケーキサンドイッチ

姉妹店、Discovery Cafeで大人気のパンケーキをCaf'e de kettyで人気のフィリングを加えてサンドイッチにしました。

### Discovery Caf'e 限定

デコパンケーキ

お誕生日、お祝いなどに…

### 月うさぎdeパンケーキ

姉妹店、Discovery Cafe/パンケーキメニューの中の特にオススメな7品を月うさぎで味わえます。

### IZA CAFE 月うさぎ

TEL: 0175-23-6727  
むつ市柳町1-2-7  
不定休 P15台

だでも参加できます。多くのみなさまのご参加をお待ちしています。  
（い）3月8日（日）午前10時～正午  
（どこ）プラザホテルむつ（どんな）  
○基調講演 午前10時10分～  
「ウィッキーさんの  
フンポイント忘れ話」  
元奥羽大学教授、英会話講師、タレント  
アントン・ウィッキー氏  
○教育講演 午前11時～  
「認知症のイロハ」  
「これだけは覚えてください」  
（財）若手済生医会 中津川病院  
医師 松嶋 大先生  
☎23-15280（むつ下北医師会内）

# 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～

【川内地区活動紹介】

★「ロコモティブシンドローム予防」調理実習

(10月7日 川内公民館)



季節の食材と組み合わせ、カルシウムやたんぱく質を多くとるレシピで調理実習を行いました。

献立・桜えびの炊き込みご飯

- ・豆腐と野菜のチーズチャンプル  
(小松菜、チーズ、スキムミルク使用)
- ・鮭と大根の和風スープ  
(牛乳と味噌ベースのスープ)
- ・パインのアップサイドダウンケーキ  
(牛乳、スキムミルク、ヨーグルト使用)

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは?

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。いつまでも自分の足で歩き続けるためにロコモ予防が必要であり、健康寿命延伸にも繋がります

♪簡単レシピの紹介♪～手作りおやつ～



手作りチキンナゲット  
(4人分 12個)

【1人分栄養価】  
123キロカロリー、塩分0.1g

〈材料〉木綿豆腐…100g 鶏ひき肉…200g  
卵…1個 マヨネーズ…小さじ2  
塩…小さじ1 こしょう…少々  
サラダ油…適量

- ①豆腐を水切りして、細かくつぶす。
- ②ボウルに豆腐と他の材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに多めのサラダ油を熱し、②をスプーンで丸めて落とし、ふんわりと両面を焼く。

☎健康推進課予防担当  
☎22-1111 (内線 2584)



知って  
安心!

## 介護保険情報



### NO.11 シニア世代の栄養のポイント～しっかり食べて低栄養予防～

毎日の食事は、健康のためはもちろん、充実した生活のために大切なものです。しかし、年齢とともに食事量や回数が減る方も少なくありません。シニア世代の栄養のポイントをまとめましたので、ご自身の食生活と比べてみましょう。

#### ○1日3食・バランスよく

あなたの食事は「主食+主菜+副菜」になっていますか? 単品の献立にならないようにすると、まんべんなく栄養がとりやすくなります。1日1～2回は油を使った料理にしましょう。マヨネーズやドレッシングを活用するのもひとつの方法です。タンパク質は魚・肉・卵などの動物性タンパク質と大豆・大豆製品などの植物性タンパク質がありますが、どちらも十分にとりましょう。



- ◆主食：ご飯、パン、麺など ⇒体のエネルギー源
- ◆主菜：魚介、肉、卵、大豆など⇒筋肉や血液をつくる
- ◆副菜：野菜、海藻、きのこ類 ⇒体の代謝を円滑にする

#### ○食欲がない時や一度に食べられない時

食欲がない時はこまめに食べる、ご飯よりおかずを食べるようにするなど工夫をしましょう。普段から一度に量をとれない人は間食などで補いましょう。

#### ○水分をこまめにとりましょう

体の中の水分が減少すると、脱水・心筋梗塞・脳梗塞の危険が高まります。1日に1,000～1,500mlを目安に水分を補給しましょう。※体重や持病などにより、補給する水分量に配慮が必要な場合がありますので、医師や栄養士に確認してみましょう。むせやすい人は、とろみをつける、ゼリーを活用するなどの工夫をしましょう。



#### ○定期的に体重を計測しましょう

自分の普段の体重を知っておきましょう。1か月で3kg以上の減少は、赤信号です。1日1kg程度の一時的な増減は問題ありません。



次回は「高齢者の権利擁護」です。  
(次回は3月10日号に掲載します)

☎市介護福祉課介護福祉担当  
☎22-1111 内線 2565

### 転倒予防教室 足腰に不安があるシルバー世代の方へお勧め!

市では、筋力や関節の動きを維持・向上するための運動指導を行う「転倒予防教室」を市内施設などで実施しています。65歳以上の方で、次の5つのチェック項目のうち3つ以上に当てはまる方が対象となります。興味のある方は、介護福祉課までご連絡ください。

〈チェック項目〉

- 階段を上るとき、手すりや壁をつたって歩いている。
- いすに座った状態から立ち上がる時、何かにつかまって立ち上がっている。
- この1年間に転んだことがある。
- 15分続けて歩いていない。
- 転倒に対する不安が大きい。

※詳細はお問い合わせください。

☎市介護福祉課介護福祉担当  
☎22-1111 内線 2565

教室は、4種類のコースから選べます。心身の機能の維持、向上のためのストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどあなたの状態に応じたメニューを作成し、週1回指導を受けながら運動を行います。

- ①デイケア個別コース  
週1回(3か月間)・無料・田名部、大湊、大畑地区送迎あり
  - ②スポーツ施設個別コース  
週1回(3か月間)・無料・送迎なし
  - ③デイサービスセンターコース  
週1回(1年間)・1回820円・送迎あり
  - ④接骨院・整骨院個別コース  
週1回・無料(3か月間)・送迎なし
- 〈その他〉

医師から運動制限の指示がある方、要介護認定を受けている方はご遠慮ください。

### 3月の予防接種

○3月の予防接種の日程に変更はありません。  
実施日・予約の有無等、詳細は「健康づくりカレンダー」でご確認ください。なお、3月4日(水)・19日(木)実施の日本脳炎予防接種の受付時間は、午後1時15分から1時30分までとなります。

### 健康教室・健康診査

『乳幼児健診』『離乳食教室』『赤ちゃん教室』  
『離乳食教室・赤ちゃん相談』実施中!

市ではお子様のすこやかな成長・発達を願い、乳幼児健診や各種健康教室・健康相談等を開催しています。個別のご案内が届きましたら、ぜひご利用ください。

また、ご案内の日程以外でもご利用できますので、その他の日程・受付時間等につきましては、市ホームページ、「健康づくりカレンダー」をご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1111 内線 2571

### 町内会に加入しましょう

町内会は、地域の方々の「連帯」を強め、「快適で住みよいまち」を目指し自主的に活動しています。また、防犯・防災の頼りとなるのも町内会です。市では、町内会への加入を促進し、地域と一体となって住みよいまちづくりを進めています。

☎市民連携広報課 ☎22-1111 内線 2153

耳で聴く **MUTSU**  
みんながつながるむつ市の総合情報誌

**F.M. AZUR FMアジュール**  
(76.2MHz)

毎朝9時5分頃～好評放送中!  
災害時の情報確認にも、  
FMアジュールをご活用ください。



この人

# むつちゅ星

イカす大畑カダル団代表 **長岡 俊成**さん

「しがらみとか閉塞感があつて、煩わしいからみんな地元を出て行ってしまふ。自分もそうだった。でも、都会に行つてみたら、あまりにもそれがなくて、いざという時に孤立してしまふ。裏腹ですよね。しがらみがあるから苦しいけど、しがらみをつながらと捉えると、安心感や人生に喜びを得られると感じた。」

故郷に対しての思いを語つてくれた長岡さんは、お寺を継ぐために帰郷し、その後自分たちで大畑のために何かできないかという思いがきっかけで、平成24年に「イカす大畑カダル団」を結成しました。

まずは自分たちが行動しようと、コミュニティカフェ「薬研温泉カフェ Katana (カダール)」や薬研温泉開湯400年祭のイベント「ミナカダ祭」の企画・運営をし、規模を広げながら人と人のつながりを大切に活動しています。「これまでの活動を振り返ると、まだまだやれる可能性がある。」



特に観光の資源としての宝がたぐさんある。課題はそれを編集する力。むつちゅ北に來たいと思わせるようなストーリー作りが課題。後は、地域間の連携が必要。自分の地域だけ良いのではなく、一緒に手を携えていこうという動きが必要だと思つた。」

Uターンしてから約3年、様々な分野に活躍の幅を広げ、ますます輝きを増していく長岡さんは、「楽しいことができるんだ！こんなことができるんだ！と思えるむつちゅ北を目指して、今後活動していきます。」と抱負を語つていただきました。

## 満員御礼 『第18回 奥内歌舞伎新春公演』

奥内歌舞伎新春公演が、1月25日(日)に奥内小学校で開催されました。

今年は、白浪五人男の弁天小僧と南郷力丸が「浜松屋」から金銭をゆすり取るうとするお話。笑いをいっぱいのお話となりました。

また、おなじみの子ども歌舞伎「白浪五人男」に奥内小学校の児童が登場すると「待ってました！」の掛け声がかかり、大盛況でした。

