

特集

下北がひとつに

下北圏域定住自立圏 共生ビジョン



世界に開かれたむつ市へ

むつ市長 宮下 宗一郎

市長・議長
新年、あけましておめでどうございませす。

市民の皆様へ

市長 市民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃から市政にお寄せいただいておりますご支援、ご高配に対しまして厚くお礼を申し上げます。

議長 むつ市議会を代表いたしましたして謹んでごあいさつを申し上げます。皆様には、希望に満ちた新春を健やかに迎えのとお慶び申し上げますとともに、日頃から市議会に対しまして、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

2015年を振り返って

議長 この1年を振り返って率直な感想をお聞かせください。

市長 絶え間ない改革だけがむつ市の未来を切り拓く。そういった強い信念のもとで、様々な新しい取組を始めた1年でした。特に地方創生元年とも言われた1年でしたが、弘前大学と青森

中央学院大学との連携のもとでむつサテライトキャンパスの立ち上げや各団体と連携し創業支援の仕組みを構築、さらには海産物を中心にトップセールスとして全国を駆け回りました。

議長 この1年を自分で採点したら何点をつけますか。

市長 点数は自分でつけると甘くなりそうなので、評価を待ちたいと思いますが、昨年1年間は、10年後くらいに、あの時始めたことが、今を支えているなど思われるものになることを期待しています。健康づくりの分野でも、健康マイレージ事業やNHKおはよう日本でも紹介されたむつ☆ウオーカー、健やかサポート事業所など、楽しみながらのお得な取組を喜んでいただいた方も多かったのではないのでしょうか。選挙が多い年でもありました。議長も当選、そしてご就任おめでとうございます。

議長 昨年10月の臨時会において、第25代むつ市議会議長としての大任を拝し、はや2か月が経過する中で新年を迎え、その重責をあらためて肝に銘じ、むつ市のさらなる躍進に向けまい進する決意であります。

市長 就任後、議長として大変お忙しかったと思いますが、どのような議会

であり、さらに、地方分権が進展し、地方創生が叫ばれる中、市町村は地域の個性や特色を活かした施策を、自らの創意工夫により主体的に推進していくことが求められております。

こうした時こそ、行政と議会が両輪となり、少子高齢化や福祉、医療の充実など、直面する行政課題を解決するための諸施策を着実に実行していくことが必要となりますが、市議会といいたしましては、市民の皆様への負託に応えるため、議員一人ひとりがその責務を自覚し、皆様からの声を大切に、市民福祉の向上と住みよいまちづくりのため、精一杯努力してまいりたいと思います。

今年の干支

市長 今年の干支は丙申（ひのえさる）です。確か去年はお互い未年で年男でしたね。

議長 はい。私は市長の2倍ですが、市長 丙申というのは、強い生命力、活力を内含し、昨年に続いて諸事成長発展する年であることを示していると感じました。特に今年、政治、経済は、根本や根源をなす最も重要なことから先に進めることが大事であると言われ



運営を目指していかれますか。

議長 議会は、二元代表制の一翼を担う市民の代表機関であり、昨年10月の市議会議員選挙で改選となった私たち議員26人は、初心を忘れることなく、一丸となつて市民福祉の向上はもとより、市民目線による確かな行政運営がなされていくよう努めていかなければならないものと考えています。

2016年の意気込み

議長 今後の意気込み抱負などをお聞かせください。

市長 『てっぺん』から『どまんなか』へ。

てもいるようです。

議長 60年前の丙申は、神武景気の真つ只中、日本での技術革新が相次ぎ、経済白書では『もはや戦後ではない』と言われた年ですね。

市長 昭和31年、議長は青春時代ですね。私は生まれるはるか昔です。次の末年までお互い元気でありたいですね。

議長 次は、84歳か…。1年1年がんばりましょう市長。

市民の皆様にとりまして今年1年が素晴らしい年になることを市長と共に心から祈念申し上げます。

市長 今年1年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますように。



「市民の負託に応え、市民のため活動する議会」をめざして

むつ市議会議長 浅利 竹二郎

議長 どのような1年にしたいと考えるですか。

議長 我が国は、人口減少、超高齢化社会の到来という大きな転換期を迎え

東京を中心に考えれば、遠くて不便なむつ市。本州のてっぺんです。でも、新幹線が函館まで行つて、青函の地図をじつと見てみると…、そう、その『どまんなか』にあるのがむつ市です。たとえば、年間1000人の人口が減つても（これが現実）、1000人の人が滞在していれば、経済規模が縮小することはありません。こうした発想で、観光を産業にとらえ、地域を挙げて取り組むことが必要です。徹底したシティーセールス、まずはジオパークの認定を頑張りたいですね。皆様のご協力も不可欠です。

議長 そういう意味では、インバウンド（外国人観光客）も視野に入ってくると思います。

市長 新幹線のお客様がメインになるとは思いますが、舞台は日本にとどまらず、海を越えて台湾、中国そしてアメリカとなつていくのではないのでしょうか。たくさんの方々が青森と北海道を訪れていて、後はどうやって連れてくるか。世界に開かれたむつ市を目指して行きます。

下北圏域の将来像



1 地域医療体制の強化

圏域の中核病院であるむつ総合病院の充実



3 地域公共交通整備の強化

広大な圏域と圏域外をつなぐ下北半島縦貫道路をはじめとした道路基盤整備の充実

圏域の将来へ向けた三本の柱

「三本の柱」を中心として、定住のために必要な生活機能を圏域全体で確保するとともに、恵まれた地域の資源・特性を最大限に活かしながら、地域経済の活性化を推進することにより、地域住民が安全で安心して暮らすことができ、魅力あふれる地域を目指します。



2 交流人口の拡大

多様な地域資源を有する圏域の特性を活かした、下北ジオパーク構想の実現と観光地域づくりプラットフォームをはじめとした受け入れ体制の整備



共生ビジョン策定にあたっては、有識者の皆様から、ご意見をいただきました。

●これまでの経緯(平成27年)

2月	下北5市町村長による会合で定住自立圏構想の検討開始を決定
7月15日	中心市宣言
9月	各市町村議会で定住自立圏形成協定締結の承認
10月5日	定住自立圏形成協定の締結
10月20日～11月19日	共生ビジョン懇談会の開催(計3回)
11月30日	共生ビジョンの策定

下北郡の歴史

奈良時代からの律令制では、青森県の名称は陸奥国で、下北は北郡(現在の下北と上北の和に近い)に含まれていました。明治4年の廃藩置県で陸奥国は青森県とされ、明治11年の郡区町村編制法で北郡が下北郡と上北郡に分離されました。郡には郡役所や郡長がりましたが、郡制廃止後は地理的な区分で使われています。

共生ビジョン

地域の関係者や有識者など14名で構成する「下北圏域定住自立圏共生ビジョン懇談会」では、下北圏域の一つ一つの市町村、その中の一つの集落、さらには一人一人の町内、下北に暮らす一人一人の住民を大切に、それぞれが輝けるような取組を推進するため、平成27年11月30日に定住自立圏の将来像とその実現に向けた具体的取組をまとめた「下北圏域定住自立圏共生ビジョン」を策定しました。



大間町 人口/6,340人
面積/52.06 km²

弁天島、大間埼灯台、マグロ一本釣り、大間マグロなど



風間浦村 人口/2,463人
面積/69.6 km²

いさり火、布海苔採り、風間浦鮫鱈、下風呂温泉郷など



佐井村 人口/2,422人
面積/135.03 km²

仏ヶ浦、願掛岩、縫道石山、福浦の歌舞伎など



東通村
人口/7,252人
面積/294.39 km²

尻屋埼灯台、寒立馬、ヒバの埋没林、東通牛、能舞など



むつ市 人口/61,066人
面積/863.79 km²

恐山、薬研溪流、川内川溪谷、湯野川・薬研などの温泉、北限のサル、鯛島、鱈、陸奥湾ホタテ、海峡サーモン、津軽海峡のイカなど
※人口、面積は平成22年国勢調査

下北圏域

むつ市・大間町・東通村・風間浦村・佐井村の1市1町3村により構成されています。明治11年、『下北郡』として発足し、交通の発展とともに経済的なつながりも深まり、一体的な生活圏を形成するようになりました。



特集

下北がひとつに

市町村の枠を超える 定住自立圏

深刻な人口減少や少子高齢化問題。特に進行が急速な地方の将来は極めて厳しいものと予測されています。加えて、日常生活圏の広がりなど、一つ一つの市町村が単独で取り組むよりも連携して取り組むことが望ましい事務があります。

「定住自立圏」は、市町村の枠を超えた新たな広域行政の形で、人口流出に歯止めをかけ、都市からの人の流れを創出する魅力あふれる下北をつくるため、中心市と近隣町村が役割分担を行い、互いに連携・協力し、下北全体の活性化を図るものです。

下北圏域では、平成27年10月5日、定住自立圏形成協定を締結し、下北5市町村で形成する「下北圏域定住自立圏」が誕生しました。かつて、広域合併を断念した経緯もある中で、新たなスタートをきる歴史的な日となりました。



下北圏域定住自立圏共生ビジョン事業

夢の実現を応援します。

クラウドファンディング 「FAAVOしもきた」

写真 / 市民連携課の窓口でFAAVOしもきたについて説明を受ける竹本さん

「出身地と出身者をつなぐ」というコンセプトで運営されています。現在お住まいの方はもちろん、ふるさとを離れ遠方にお住まいのむつ・下北出身者などから、ふるさとで奮闘する私達へ資金面で応援していただきたいと考えています。

行政が手続きをサポート

各市町村が窓口となって、事業計画の相談と審査を担い、「FAAVO」のウェブサイトへ資金募集の掲載手続きを直接行いますので、地域の挑戦者にとって利用しやすい仕組みになります。

市民連携課 連携担当

☎22-11111 内線2152



竹本 慎太郎さん
「夢はあるけどお金がない。そんな理由で夢を諦めてしまう人は多いかもしれませんが、『夢』が必要。『FAAVOしもきた』は、熱意を持って頑張る人の夢を応援してくれると期待しています。」

●下北ジオパークツアーパッケージ事業
地域内の観光関連事業者と観光客を繋ぐワンストップ窓口として観光客のニーズに応じたツアーパッケージの企画・販売等を行う「観光地域づくりプラットフォーム」を活用し、「下北ジオパーク構想」のツアーパッケージの企画・販売を行い、新たな視点での旅行商品を提案し、交流人口の増加、地域経済の活性化、雇用の増加につなげます。

循環型社会形成促進事業

現在の焼却施設と同じく、共同運営を行うこととなる次期焼却施設の整備を見据え、各市町村が独自に進めてきた一般廃棄物等の発生抑制・再利用・再生利用に関する取組を、地域の実情を勘案しつつ、下北全体で統一した分別を進めることにより、効率的に減量化・資源化と、次期焼却施設の処理コストの削減を目指します。
※共生ビジョンは、市ホームページでダウンロードできるほか、市総合戦略課で閲覧できます。

総合戦略課

☎22-11111 内線2814

この指とまれ

むつ市で活躍する団体・サークルをご紹介します

第八回 むつ陸上クラブ

連載8回目の今回は、むつ陸上クラブを紹介いたします。
むつ陸上クラブは、平成15年に成田弘美監督のもと創設、市内の小中学生を対象とした陸上競技のクラブチームです。主に小学4年生から6年生の長距離種目の選手が所属し、県内外の駅伝などに参加、男女合わせて26名が所属しています。
チームOBには、県民駅伝や全国高校駅伝へ出場したり、箱根駅伝出場めざして頑張っている先輩も大勢います。
毎日の練習は、むつ運動公園やロードコースなどで放課後などに週に5日、コーチやOBなどの協力を得て安全に配慮しながらトレーニングを続けています。
成田監督は、「結果だけにとらわれないこと、子どもたちのポテンシャルを見つめながら、いきいきと夢に向かうジュニアアスリートの育成に取り組んでいきたい」と話します。
今年の成績は、6月に行われた



「青森県小学生駅伝競走大会」では、男子が優勝(3回目)、女子は準優勝(優勝7回)、10月に男女混合チームで行われた「全国クロスカントリー研修大会県予選」で3度目の優勝を飾り、12月に大阪で開催の全国大会への出場権を勝ち取りました。

全国大会結果

- 総合23位 33分04秒
- 1区 中美陽和(二小6年) 区間28位
 - 2区 畑中大(苦生小6年) 区間29位
 - 3区 杉山咲愛(二小6年) 区間27位
 - 4区 佐藤 柊(大湊小6年) 区間17位
 - 5区 柳谷夢彩(大平小5年) 区間27位
 - 6区 木村航輝(二小6年) 区間22位
- 友好タイムトライアル
男子 小笠原廣大(二小6年) 5位
女子 木村朱音(二小5年) 19位

問 むつ陸上クラブ 成田

☎090-4042-2290

問 政策推進課 広報室

☎22-11111 内線1115

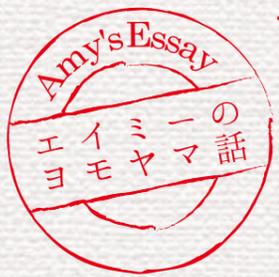
- 目次 contents
- 2 年頭あいさつ
 - 4 特集 下北がひとつに
 - 7 この指とまれ
 - 8 図書館だより
 - 9 エイミーのヨモヤマ話
 - 10 Information
 - 21 消費生活センターだより他
 - 22 健康コーナー
 - 23 あつと陸奥覧
 - 26 この人むつちゅ星他

MUTSU
みんながつながるむつ市の総合情報誌

1
2016
vol.19



表紙
遊ぶたては川結梨ちゃん
ぶ古川結梨ちゃん(右)と晶梨ちゃん姉妹



アメリカン料理

国際交流推進員
山道エイミー



最近、和食よりも洋食を作ることが多くなり、懐かしいな〜と思いながら、マックアンドチーズというチーズソースの pasta を作ったり、朝ご飯もお弁当も、時間のない日の夕食までサンドイッチを作ったりしています。普通の食パンを焼いて、具はハム&チーズ、ゆで卵とマヨネーズ、ツナと玉ねぎとマヨネーズ、ベーコンとレタスとトマト、またはアメリカの定番であるピーナッツバターとジャムなど色々な種類を作ります。サンドイッチで一番好きなのはアメリカで流行っているフマス（潰したひよこ豆、にんにく、ごま油などを合わせたペースト状）とチキンを挟むものです。とにかくサンドイッチは種類が多くて毎日違う具で作ると飽きません。

マックアンドチーズは、ほとんどのアメリカ人が大好きで、特に日本に来るアメリカ人にとっては懐かしくて必ず食べたくなるものの一つです。でも、他のアメリカ料理は家庭によって、そして地域によって全然違うと日本に来て、色々な地域から来たアメリカ人と交流してわかりました。例えば、アメリカの東南地域から来た大湊高校のサマンサ先生は甘いアイスティー、ビスケットにグレービーソースをかけたり、チキン・アンド・ダンプリングというチキンベースのスープに蒸しパンみたいなものを入れたり、私が食べたことのない料理をよく食べています。食べてみるとすごく美味しいのですが、私

の実家、おじいさんおばあさんの家でも一度も食べたことがない、本当に地域性のある料理だと思います。



それと今月はクリスマスの時期なのに、風間浦村のレイチェル先生はハヌカー料理が食べたいと言いき、私は小学校でハヌカー祭の勉強をしたものの、ユダヤ教の伝統的なハヌカー料理を今年になって始めて食べました。レイチェルによるとハヌカー料理の定番は揚げ物と乳製品だそうで、一番の定番はラトケスというポテトパンケーキです。じゃがいもをすり下ろすか千切りにし、卵や小麦粉と混ぜてホットケーキのように多めの油で焼きます。茹でたリンゴを潰したアップルソースやサワークリームをかけて食べます。またはスフガーニーヤー（ジャム入りドーナツ）やゲルトというチョコレートコインを食べるのも欠かせないそうです。

我が家ではミートソースのスパゲッティ、ハンバーガー、ホットドッグ、ピザ、ステーキ、チキンをマリネして焼いた物、チリーコンカルネ、ビーフシチュー、タコス、焼いたサーモンなど、シンプルな料理が多くて、友達に少し珍しがられた料

理といえば、イギリス風のりんごとチキンのカレーやビーフシチューをショートパスタにかけて食べていたところでしょう。逆に中学校の時、親友の家に行って初めて食べたサーモンケーキ（鮭で作るハンバーグみたいなもの）が衝撃的でしたが、蟹や鮭のケーキは多くのアメリカの家庭で食べられているそうです。大学のときに初めて食べたトルティーヤスープ（サルサなどで味付けしたタコス風のスープにトルティーヤチップスとチーズをかけて食べるスープ。感覚はせんべい汁に近いです）がめっちゃ美味しくて母に「なんで今までこんなスープを作ってくれなかったの?」と聞いてしまいました。まだまだ和食でも食べたことない美味しいものがきっとたくさんあるでしょうね。世界中の色々な料理にこれからも出会うことが楽しみです!

海外に行って外国の料理を食べる機会がなかなか無くても、最近むつ市でも日本の甘いピーナッツクリームではなく、アメリカなどで愛されている少ししょっぱいピーナッツバターや、アメリカとイタリアでよく食べられている餃子みたいな肉とチーズ、野菜などの具が入ったパスタ、アメリカでも愛されているメキシコ料理の定番になるタコスの皮（トルティーヤ）、タコスのお肉用のシーズニングスパイス、輸入品のサルサやガカモレ（アボカドのディップ）など売っています。ぜひ試してみてください。

図書館
だより

新刊ピックアップ

1月1日~3日
28日(木)は休館日

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』（毎月上旬発行・館内にて配布）をご覧ください。『図書館新着だより』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できます。

市立図書館 番28-3500
http://www.city.mutsu.lg.jp



図書室で暮らしたい



北天に楽土あり 最上義光伝

作家になる前から、作家になってから夢中で追いかけてきた小説、漫画、アニメ、音楽、美味しいものなどについて綴る。読むと元気になるエッセイ集。

辻村深月 / 著 (講談社)

伊達政宗の伯父にして山形の礎を築いた戦国大名・最上義光。策謀に長けた人物とのイメージとは裏腹に、詩歌に親しむ一面を持ち合わせ、幼少期は凡庸の評さへもあつたという最上義光を歴史小説界の麒麟児が活写する。

天野純希 / 著 (徳間書店)



今すぐ読みたい! 10代のためのYAブックガイド150!

作家、書評家、書店員、図書館司書... 27人の「本のプロ」が選びぬいた、旬のYA本を紹介するブックガイド。

金原瑞人監修、ひこ・田中監修 (ポプラ社)



図書の寄贈
青森市の株式会社青森電子計算機センター様から図書の寄贈がありました。同社からの寄贈は平成12年から5年毎に今回で4回目となりました。ありがとうございました。

○日曜シネマ
（いつ）
1月10日(日) 午後2時 (日本語字幕)
1月24日(日) 午後2時 (日本語字幕)
《どんな》
『ヒューゴの不思議な発明』
(2011年・米・マーティン・スコセッシ監督)
駅の時計台にひとり住む少年ヒューゴ。彼の夢は亡き父の残した機械人形に隠された秘密を見つけ出すこと。人形をめぐる謎を探るヒューゴを待っていたのは、周囲の人々の人生をも変えてしまう冒険の旅だった。



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。



市役所 からの お知らせ

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。

- ▶市役所本庁舎 電話0175-22-1111
- ▶川内庁舎 電話0175-42-2111
- ▶大畑庁舎 電話0175-34-2111
- ▶脇野沢庁舎 電話0175-44-2111
- ▶お問合せメール 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>

12月1日現在人口・世帯数

※住民基本台帳による

総人口	60,783人 (-56人)
むつ地区	47,456人 (-35人)
川内地区	4,251人 (-7人)
大畑地区	7,353人 (-11人)
脇野沢地区	1,723人 (-3人)
総世帯数	29,341世帯 (-35世帯)

()内は前月比

農業委員会委員選挙がなくなりませ

平成27年9月に「農業委員会等に関する法律」が一部改正され、農業委員の選出方法がこれまでの「選挙による公選制」から「市町村長が議会の同意を得て任命する任命制」へ変更されました。

これにより、農家のみなさまに送付していた「農業委員会委員選挙人名簿登録申請書」は、送付されませんのでお知らせします。

農業委員会事務局

電話22-11111内線3511

新体育館基本構想・基本計画(案)

パブリックコメント募集
市では、新体育館建設に向けた取り組みとして、「むつ市新体育館基本構想・基本計画」の策定にあたり、市民のみなさまに構想・計画案に対するご意見を伺い、参考とさせていただきます。

意見募集期間

1月22日(金)～2月4日(木)

〈計画(案)縦覧場所〉
市民スポーツ課、各庁舎管理課、市立図書館、市中央公民館、むつ来さまい館

※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、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等

提出方法

指定の様式により、市民スポーツ課までお持ちくださるか、電子メール、FAX、郵送でお送りください。

市民スポーツ課

電話22-11111内線2471

nt-sports@city.mutsu.lg.jp

〒035-8986むつ市中央丁目番1号

平成28年4月入園

保育園・認定こども園受付開始

市では、4月から保育園および認定こども園(保育部分)へ入園を希望される児童の認定申請および入園申込みを受付します。

入園の決定は先着順ではなく、保育の必要性が高い順に選考します。なお、申し込みの際には、必ず児童同伴で児童および家庭状況に詳しい方がお越しください。

受付期間

1月5日(火)～22日(金)
午前8時30分～午後5時15分
土日祝日を除く

受付場所

児童家庭課および各庁舎市民福祉課(入園できる児童)
児童の保護者が次のいずれかに該当する場合

- ・就労している場合(月60時間以上勤務)
- ・妊娠および出産・疾病や障がい
- ・同居親族の介護や看護
- ・災害復旧・求職・就学

準備するもの

- ・支給認定申請書(児童家庭課、各庁舎市民福祉課にあります。また、市ホームページよりダウンロードできます。)
- ・保育の必要性を証明する書類(就労証明書、診断書、各種手帳等)
- ・印鑑

平成27年度所得課税証明書
(平成27年1月1日現在で、むつ市に住所が無い方のみ)

☆4月1日より、こぼと幼稚園、大湊幼稚園は認定こども園として保育認定の児童を受入れする予定です。

※詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

児童家庭課保育担当

電話22-11111内線2522

プレミアム付き商品券

取扱事業者のみなさまへ
むつ商工会議所、むつ市川内町商工会、大畑町商工会が発行しているプレミアム付き商品券には換金期限があります。

期限内に換金しなかったプレミアム付き商品券は換金期限を過ぎると換金できなくなりますので、必ず換金期限内に換金してください。

○むつ商工会議所
1月29日(金)まで

○むつ市川内町商工会および大畑町商工会
1月25日(月)まで

電話22-11111内線2643

税務課からお知らせ

第8期納期限は2月1日(月)

市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第8期納期限は2月1日(月)です。

市税納付夜間・休日収納窓口

○夜間窓口
1月25日(月)～29日(金)
午後5時15分～7時30分

○休日窓口
1月30日(土)・31日(日)
午前8時30分～午後5時15分

税務課収納担当

電話22-11111内線2232

○平成28年度償却資産
申告期限は2月1日(月)

固定資産税は、土地・家屋のほか償却資産(土地や家屋以外の事業の用に供することができる資産)についても課税されます。

市内に事業用資産を所有している

方は、資産の多少にかかわらず毎年1月1日現在の所有状況を申告していただくことになっています。平成28年1月1日現在において、土地や家屋以外の事業用資産をお持ちの方は、申告書の提出をお願いします。対象となる資産は、市ホームページでご確認するか、お問い合わせください。

納税作品入賞者紹介

電話22-11111内線2222

青森県納税貯蓄組合連合会が、県内在住の小・中学生を対象に募集した納税作品の入賞者がこのほど決定しました。むつ市内の入賞者は次のとおりです。おめでとうございます!

★作文の部★

- ・奨励賞
皆川心汰くん(二田小5年)
浜村舞凜さん(近川中2年)
阿部桃果さん(むつ中3年)
- ★習字の部★
・金賞
工藤慶人くん(川内小4年)



小型電子機器等の回収を始めました

「小型家電リサイクル法」に基づいて、小型電子機器等の回収を始めました。ごみの減量やリサイクル促進のため積極的に活用してください。

回収ボックスは市役所本庁舎と各分庁舎に設置してあります。

回収できる品目は回収ボックスの投入口(25cm×15cm)を通過するサイズで次の物です。

〈回収可能なもの〉

携帯電話端末、小型パソコン(ノートブック型・タブレット型)、電話機、フックシミリ、ラジオ、ビデオカメラ、

チャイルドシート貸し出し

3月31日で終了

市民のみなさまにご利用いただいていたチャイルドシートの貸し出しは、シートの普及促進の目的を達成したと判断されることから、平成28年3月31日をもって新規の貸し出しを終了します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

環境政策課環境衛生担当

電話22-11111内線2454

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。

問 問合先・申込先 F ファックス H ホームページ E メール

転倒予防教室へのお誘い

市では、介護予防に役立てていただくために、転倒予防教室を実施しています。お気軽にご参加ください。
〔対象〕

65歳以上で、次の3項目以上に該当する方

- ①階段を昇る時、手すりや壁を伝う椅子から立ち上がる時に何かにつかまる
- ②15分続けて歩くことがない
- ③1年以内に転んだことがある
- ④転倒に対する不安が大きい

〔コースの紹介〕

- ①デイケア個別コース
- ②整骨院・接骨院個別コース
- ③スポーツ施設個別コース
- ④デイサービスセンターコース

1回820円、週1回で1年間

〔申込方法〕

お電話または窓口でお申し込みください。随時申し込みできます。お申し込みいただいた方には、体調、生活状況等の確認のため、後日、地域包括支援センター職員が訪問させていただきます。

※医師から運動制限の指示がある方はご連絡ください。

問 介護福祉課介護福祉担当

☎22-11111内線2566

ゆるキャラ®グランプリ2015

たくさん応援ありがとう！

4度目の挑戦となったムチュランファミリーは、全国1727キャラクタ―中総合162位、ご当地キャラ部門では114位、県内は2位となりました。

県内1位を目指し、活動してきましたが、残念ながら叶いませんでした。しかし、ムチュランファミリーは「みなさまからいただいたたくさんのご声援を糧に、これからも愛するむつ市のために頑張っていくぞい」と意気込んでいます。

たくさんの方の応援、投票をありがとうございました。

問 産業創造課

☎22-11111内線2613

H <http://www.yunugp.jp/>

市営住宅入居者募集

〔募集する市営住宅〕

・川守町団地(簡易耐火構造2階建2戸) 家賃1万2600円

↳2万5200円

・緑町団地(耐火構造3階建2戸) 家賃1万4900円

↳3万1400円

・外山団地(簡易耐火構造2階建1戸) 家賃1万1800円

↳2万3100円

〔募集期間〕

1月6日(水)～19日(火)

みどりのさきもり館

『花とみどりの講習会』参加者募集

〔いつ〕2月18日(木)

午前9時30分～正午

〔どんな〕

第4回「フラワーフレグランスリースづくり」(初心者向け)
造花や葉、ツタを用いて輪状の飾りを作ります。フレグランスフラワーを使った、優しく香るリースでお部屋を彩りませんか？

〔講師〕日本フラワーデザイナー協会公認講師 澤田幾子氏

〔定員〕20名先着

〔参加費〕1000円

〔申込方法〕

1月18日(月)午前8時30分から

(電話のみ受付)

〔持ち物〕

ワイヤーを切れるハサミ、作業できる服装、筆記用具、軍手

問 都市政策課みどり景観担当

☎22-11111内線2742

戦傷病者相談員

戦没者遺族相談員に相談を

戦傷病者相談員および戦没者遺族相談員が決まりました。不安に思っていること、お知りになりたいこと等がありましたらご相談ください。

○戦傷病者相談員

北上日登四(大畑町本町54-2)

☎34-4237

○戦没者遺族相談員

菊池正紀(川内町休所42-202)

☎42-2731

問 障害福祉課

☎22-11111内線2590

国民健康保険からお知らせ

健康優良家庭を表彰

平成27年度むつ市国民健康保険健康優良家庭として70世帯が該当し、このたび表彰状と記念品としてむつ市共通商品券が贈られました。

この事業は、国民健康保険に加入しているみなさまの健康の保持増進と、国民健康保険制度の趣旨普及を図ることを目的に行なっているもので、前年度1年間に医療機関を受診しなかった世帯のうち、年度を通じて2人以上が加入し、同年度の市民税の申告を済ませ、国民健康保険税を納期内に完納した世帯が対象となります。

健康で豊かな生活を送られましたことに心からお祝いを申し上げます。

〔受賞世帯数〕

- ・7年連続(4世帯)・6年連続(2世帯)・5年連続(3世帯)・4年連続(1世帯)・3年連続(6世帯)・2年連続(7世帯)・1年(47世帯)

問 国保年金課国保担当

☎22-11111内線2434

※土日祝日は除く

〔入居予定日〕3月1日(火)

※物件の詳細、条件等はお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問 建築住宅課住宅担当

☎22-11111内線2758

平成28年度放課後児童クラブ

児童募集

〔募集人員〕

・中島児童館 90名

・湯坂下児童館 30名

・正津川児童館 20名

〔募集期間〕 1月15日(金)～2月13日(土)

※募集要件など詳細は、お問い合わせください。

問 中島児童館

☎34-3137

問 正津川児童館

☎34-3138

中央公民館 市民大学

○公開講座

〔いつ〕1月21日(木)

午後1時30分～3時30分

〔テーマ〕

楽しく学ぶミネラル講座

↳皮膚からみえる欠乏症・過剰症

講師 青森中央学院大学

学長 花田勝美氏

〔その他〕

受講登録している方を対象に川内・脇野沢方面および大畑方面からバスを運行します。運行時間等はお問い合わせください。

お問い合わせ

ニホンザル・カモシカ 農作物等の被害調査(むつ地区)

この調査は、今後の保護管理や被害対策の重要な基礎資料となりますので、被害のあった方は調査にご協力ください。

〔調査期間〕 1月5日(火)～29日(金)

〔対象地区〕むつ地区

問 農林畜産振興課鳥獣対策担当

☎22-11111内線2621

安渡館・海望館の冬期間の営業

○年末年始休館

12月31日と1月1日は休館

○鏡開きおしるこサービス

安渡館カフェテリア「憩いの」では、1月11日(月)の鏡開きに合わせ、お食事をされた方におしるこをサービスしますので、ぜひご利用ください。

問 商工観光課観光振興担当

☎22-11111内線2647

北の防人大湊安渡館

☎29-3101

カフェテリア「憩いの」

☎29-3103



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



公共情報

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

消防団各地区消防団出初式

平成28年むつ市消防団各地区消防団の出初式についてお知らせします。

〈どんな〉

分列行進、纏振り奉納など

○むつ消防団

〈いつ〉1月31日(日)午前10時30分〜

〈どこで〉

消防本部・むつ消防署合同庁舎前、田名部神社

○むつ消防署 ☎22-11680

○川内消防団

〈いつ〉1月17日(日)午前9時20分〜

〈どこで〉川内八幡宮、川内庁舎前

○川内消防署 ☎42-13215

○大畑消防団

〈いつ〉1月3日(日)午前9時50分〜

〈どこで〉

大畑町中島・新町地区、大畑八幡宮

○大畑消防署 ☎34-12233

○脇野沢消防団

〈いつ〉1月24日(日)午前9時50分〜

〈どんな〉
脇野沢消防分署前、脇野沢八幡宮
本町通り
○脇野沢消防分署 ☎44-2020

○お金の悩み信用生協に

消費者信用生活協同組合(信用生協)では、借金の返済や生活資金など、お金に関する悩みの相談を無料で受けていますので、お気軽にご相談ください。
※毎月第3水曜日には、市内で相談会も開催しています。また、市と提携した貸付制度もあります。

○信用生活協青森事務所

☎0120-1102-143

○放送大学4月生募集

放送大学では、平成28年4月入学の学生を募集しています。

放送大学は、テレビ等の放送やインターネット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、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。詳しい資料を無料で差し上げています。お気軽にお問合せください。

また、放送大学青森学習センターむつ校(市立図書館内)では、放送大学生以外の利用も可能ですのでご利用ください。(単位認定・教材貸出)

しはありません
〈出願期間〉
平成28年3月20日(日)まで

○放送大学青森学習センター
☎0172-138-0500

○http://www.ouj.ac.jp

○青森中央短期大学
基本介護技術を学んでみませんか?

福祉・介護の仕事について興味のある方、スキルアップを考えている方を対象に認知症を理解するための介護技術研修会を開催します。

〈いつ〉

1月23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日)、2月13日(土)、14日(日)

午前9時20分〜午後4時

〈どこで〉大湊高等学校

〈どんな〉

介護職員実務者研修

「認知症の理解Ⅰ」(10時間)

「認知症の理解Ⅱ」(20時間)

〈参加費〉無料

○青森中央短期大学地域連携課

☎0171-728-10121

○下北地区労働基準協会
安全衛生講習会

○玉掛け技能講習

〈いつ〉1月13日(水)〜15日(金)

〈受講料〉2万5千円〜2万3千245円

○小型移動式クレーン運転技能講習

〈いつ〉1月20日(水)〜22日(金)

〈受講料〉

2万6千485円〜2万9千725円

○安全衛生推進者養成講習

〈いつ〉2月3日(水)〜4日(木)

〈受講料〉9,936円

※定員は各30名、詳細はお問い合わせください。

○下北地区労働基準協会

☎22-13389

○陸海空自衛官候補生募集

〈受付期限〉1月22日(金)必着

〈試験日〉1月30日(土)

〈試験場所〉青森駐屯地ほか

〈応募資格〉

17歳以上27歳未満の男子

※詳細はお問い合わせください。

○自衛隊青森地方協力本部

むつ地域事務所 ☎22-17484

○青森財務事務所
講師派遣します

青森財務事務所では、各種合に講師を派遣しています。お気軽にご相談ください。(交通費など一切不要)

〈講演テーマ例〉

考えてみよう日本の財政、最近の県内経済情勢、金融犯罪被害にあわな

いたために、中小企業等に対する金融円滑化など

○青森財務事務所

☎0171-722-1461

○青森財務事務所

☎0171-722-1461

○兔沢スキー場

スキー教室参加者募集

○歩くスキー教室

〈いつ〉1月17日(日)

午前10時〜午後2時

〈申込期間〉1月5日(火)〜15日(金)

〈対象〉小学生以上(親子での参加歓迎)

〈定員〉20名

〈参加料〉400円

※スキー靴、スキー板、ストックは貸し出しします。

○ジュニアスキー教室

〈いつ〉1月23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日)、2月6日(土)、7日(日)全6回

午後2時〜1時間程度

〈申込期間〉1月5日(火)〜17日(日)

〈対象〉小学生

〈定員〉各回16名(うち初心者8名程度)

〈参加料〉1,200円(1日)

※初心者用貸しスキーがあります。

○むつ市教育振興会

むつ市兔沢スキー場

☎34-4664

平成28・29年度

○「国有林モニター」募集

東北森林管理局では、国有林の管理・経営にみなさまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

〈募集人員〉48名程度

〈募集期日〉1月29日(金)まで

〈任期〉2年間

〈どんな〉

アンケートの回答や現地見学会・モニター会議への出席など

※詳細は、東北森林管理局ホームページをご覧ください。

○東北森林管理局企画調整課

林政推進係

☎018-836-2228

○http://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/

○第2回創業・起業支援制度説明会

・個別相談会

「創業・起業したいが、どのような支援制度があるのか、関係機関からまとめて話を聞きたい。」といったご意見におこたえして、関係機関が一堂に集まり、創業・起業支援制度に係る合同説明会および相談会を開催します。

○創業・起業に興味、関心がある方、

「創業・起業を御検討している方」、

「創業・起業して間もない方」など、

お気軽にご参加ください。

〈いつ〉1月28日(木)

○公共交通情報

年末年始の運行について

○下北交通

12月31日(木)、1月2日(土)、3日(日)は日祝ダイヤでの運行、1月1日(金)は時間を間引いて運行します。

○下北交通(株)むつ営業所

☎22-3221

○JRバス

12月30日(水)、31日(木)は土・日・祝日ダイヤで運行、1月1日(金)は全便運休となります。

○JRバス東北(株)大湊営業所

☎24-12146

○川内交通バス

12月31日(木)の湯野川行き最終便午後5時28分発が運休となります。

○(有)むつ車体工業バス事業部

☎31-0227

○脇野沢交通

12月30日(水)〜1月3日(日)まで

○脇野沢診療所

☎44-2022

○脇野沢診療所

☎44-2022

○脇野沢診療所

☎44-2022



市内で行われるイベント情報などをお伝えします。



イベント情報

むつ来さい館「冬休み体験館」

17日まで
1月17日(日)まで

〈どんな〉
ステンドグラス風アート、キャンドル作り、凧作りなど

日程や体験料はメニューによって異なります。詳しくは来さい館ホームページをご覧ください。

問 むつ来さい館 ☎33-8191

ムチュランファミリーが

新年のお出迎え

4日

新年を祝し、仕事を始めとなる1月4日(月)に、市役所本庁舎にお越しのみなさまをお出迎えします。

お子様には、ムチュランファミリー



は、ムチュランファミリー

からのお年玉として、ファミリーと一緒に記念撮影を行い、オリジナルフォトフレームに合成した写真をプレゼントします。

問 産業創造課

☎22-1111 内線2614

レストランまさかり

第2回 おひな様祭り

7日~

1月7日(木)~3月末(火曜定休)

〈どこで〉 レストランまさかり

〈どんな〉
おひな様の三人官女を200人、伝統工芸品の世界にひとつしかないおひな様などを展示します。

優雅な雰囲気の中でお食事をお楽しみください。

問 下北物産協会 レストランまさかり ☎22-8833

平成28年「むつ市成人式」

10日

市内に住所がある方や市外在住で参加を希望された方には、すでに案内ハガキを送付していますが、当日受付もできますので、ぜひご参加ください。

1月10日(日) ※成人の日の前日

午後1時30分~3時

〈どこで〉 下北文化会館

〈対象〉

平成7年4月2日~平成8年4月1日までに生まれた方



問 生涯学習課

☎22-1111 内線3144

明るい選挙啓発ポスターコンクール入賞作品展

市内小中学生の作品も多数入賞していますので、ぜひご覧ください。

1月13日(水)~19日(火)

午前9時~午後7時

(土・日・月は5時、最終日は3時まで)

〈どこで〉 図書館 展示ホール

問 選挙管理委員会事務局 ☎22-1111 内線3312

脇野沢の「うまい」が勢揃い わきのさわ朝市

16日

脇野沢地区にある、鯛島塾むらおこし会議では、地域の活性化と地域づくりの推進を目的に、脇野沢村漁業協同組合の協力と各種団体との連携により「わきのさわ朝市」を開催しています。

今回の特産品フェア「わきのさわ朝市

今年の特産品フェア「わきのさわ朝市

今年の特産品フェア「わきのさわ朝市



市」では、鯛をはじめとした脇野沢地区の特産品販売や、具だくさんの「鯛汁」、「いのしし鍋」などをご用意しています。また、豪華景品が当たる抽選会もありますので、ぜひみなさまのご来場をお待ちしています。

1月16日(土) 午前10時~正午

〈どこで〉

脇野沢村漁業協同組合 荷捌所

〈どんな〉

いのしし鍋(午前10時30分~)

一杯100円で100食限定

・鯛汁(午前10時30分~) 無料

・鮮魚販売(午前10時30分~)

・抽選会(午前11時20分~)

※午前10時から先着200名に抽選券を配布

〈その他〉

鯛汁と鮮魚販売はなくなり次第終了となります。海の状態によりイベント・販売内容が変更となる場合があります。

問 鯛島塾むらおこし会議事務局 (脇野沢庁舎管理課内) ☎44-2111

中央公民館

かきぞめ大会展覧会・表彰式

16日~

第46回むつ市かきぞめ大会の入賞作品による展覧会および入賞者表彰式を開催します。ご家族、お友達とお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

〇展覧会

1月16日(土)~24日(日)

午前9時~午後5時

〇表彰式

1月23日(土) 午前10時~

問 中央公民館 ☎24-1224

入場無料 トントウの

新春おたのしみイベント

17日

1月17日(日)

午前9時30分~午後2時30分

〈どんな〉

・東通かるたコンクール入賞者表彰式

・ねじりんご新春バルーンショー

・カンさん&決め手くんと一緒に餅つき大会

・新春東通かるた大会

・あつたか冬屋台

・楽しく遊ぼうゲームコーナー

・雪のすべり台で遊んじやおう!

※内容に変更がある場合がございますので、ご了承ください。詳しくは、1月4日の新聞折込チラシまたはホームページをご覧ください。小田野沢漁民センターを臨時駐車場として、シャトルバスを9時20分より順次運行します。

問 トントウビレッジ ☎48-2777

第15回冬の下北半島食の祭典

23日~

1月23日(土)・24日(日)

午前10時~午後3時

(23日は9時50分~)

〈どこで〉 むつブランドホテル

〈どんな〉

・ご当地ラーメン、大湊海軍コロツケなど下北の食材を活かした料理の飲食や販売、特産品の販売

コーナー

・風間浦鮫鱈握り寿司、大間マグロの販売

・下北鍋勝負! みそ貝焼き&ほっかりんのふるまい

・そば打ち実演、そば切り体験

・第三田名部小学校音楽部、横山ひでき、桜田マコトなどによるステージイベントも盛りだくさん。

・来場者プレゼントあり

※イベント内容は予告なく変更となる場合もありますので、予めご了承ください。

問 むつ商工会議所 振興課 ☎22-2282

下北文化会館主催事業

絵画作品展覧会

23日~

劇団こぐま座による着ぐるみ人形劇を観覧後、子ども達の印象に残ったシーンを自由に描いた作品(9団体386作品)を展示します。

1月23日(土)~1月31日(日)

問 トントウビレッジ ☎48-2777

奥内歌舞伎新春公演

24日

1月24日(日) 奥内小学校で開催

毎年恒例となり

ました「奥内歌舞伎新春公演」

が開催されます。

19回目

となる今

回は、「与

話情浮名

横櫛「源氏店」を披露します。ま

た、おなじみの子ども歌舞伎「白浪

五人男」も予定しています。

1月24日(日) 午後1時~

〈どこで〉 奥内小学校多目的活動室

〈演目〉

与話情浮名横櫛「源氏店」

白浪五人男(子ども歌舞伎)ほか

問 生涯学習課 ☎22-1111 内線3142

県立むつ養護学校「学校展」

29日~

1月29日(金)~31日(日)

午前10時~午後6時

〈どこで〉 むつ松木屋2階催事場

〈どんな〉

・学校、学部紹介コーナー

・中学部、高等部作業学習作品販売

①午前10時~11時30分、②午後

1時30分~3時(30日、31日のみ)

問 むつ養護学校 ☎26-2210

2月 Feb. 第55回むつ市民スキー大会

7日

1月27日(日)

〈種目〉

アルペン競技、クロスカントリー競

技、リレー競技、スノーボード競技

〈申込方法〉

開催要項と参加申込書は、市民ス

ポーツ課、各庁舎市民福祉課、市

のスポーツ施設等に用意しています。

また、市ホームページでもご覧にな

れます。申込書を直接お持ちいた

るか、FAX、メールのいずれかの

方法でお申し込みください。

〈申込締切〉1月20日(水)

※参加される方は、各自でスポーツ傷害

保険に加入してください。

問 むつ市体育協会事務局 ☎22-1111 内線2474

F 22-5825

E mutsutaiko@yahoo.co.jp

消費生活センターだより

Vol.41

その電話は、太陽光発電システムの勧誘です

☎ 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 ☎ 局番なし 188

『ご自宅で発電して余剰分を売電できたら良いと思いませんか? 太陽光発電の無料シミュレーションのご案内です。これは、太陽光発電システムの勧誘電話の一例です。』
『無料シミュレーション』と言われると、自宅への訪問を承諾してしまう方も多いかもかもしれません。それが業者の狙いです。訪問して来た業者が、「大幅な値引きができるのは今日だけ」などと契約を急がせて、最終的には総額数百万円もの契約をしてしまうのです。
太陽光発電の魅力はさまざま挙げられますが、やはり家計にとって一番の魅力は、売電することで電気料金の節約につながることでしょ

不用品登録銀行

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。
ゆずつてもらう方が、ゆずつてくれる方の所へ取りに行くこととなります。

- 電気ポット(タイガー)
- まほうびん
- 加湿器(約40cm)
- CASIOポストランド
- 二層式洗濯機
- 和ダンス(約2m)
- おひなさま7段

ゆずつて下さい

- 毛糸のいとまき機
- 子供用歩行器
- 中学生用男子学生服

(170cm以上)

☎ 22-1111 内線 2643

春 夏 秋 冬

学校が楽しいと言ふ高二の孫百歳までも生きよとわれに
加藤くに

鶴ヶ城松の雪吊り姿よく悲劇の歴史凍と語れり
甲 栄子

在りし日の母の口癖ひとかたけ食豊かなる今も忘れず
本山彦司

窓多き家が好きよと窓多し老いて苦しむ冬の寒さよ
相良 茂

庭紅葉句帳に拾ふ午後日差し
山田 一良

紅葉して軒に吊るさる帯草
宮浦 雅子

洗濯を干すや入れるや初時雨
久保田 和加子

匂ひたつ物語あり菊人形
菅蒲川 タカエ

色鳥の鳴きて華やぐ山の下
瀬川 文子

秋時雨恐山参りも足早め
渡部 せい子

クーボン券使ひきつたる年の暮
戸川 美重子

年の暮主治医の気張る第九かな
中西 かつよ

神棚に米塩水の神無月
菊池 美枝

山里のにはかに暮るる神無月
宮下 淑子

木枯らしの逃げ道胸に開けてある
高橋 星湖

雪明かりただひたすらに春を呼ぶ
出崎 陽子

投げられたことばの重み知る良夜
漆館 灯火

誤作動がちよくちよく起きる老年期
高橋 樟

問 問合先・申込先 F ファックス H ホームページ E メール

第31回下北地区 子ども会郷土芸能発表会

子どもたちが各地区に伝わる郷土芸能を発表します。
〈いつ〉2月7日(日) 午後1時〜4時
〈どこで〉下北文化会館
〈入場料〉無料
〈市内出演団体・演目〉
奥内山鳩子ども会・「三番叟」
新町錦子ども会(大畑)
・「餅つきおどり」
白鳥子ども会(脇野沢)
・「蛭子山祭離子」
☎ 24-11224 (中央公民館内)

むつ科学技術館だより

1月〜3月の催し
○「コミュニケーションシアター」
〈いつ・どんな〉
①午前10時〜③午後3時
名作童話大全集『うらしまた郎』
マッチ売りの少女/ジャックと豆の木』(25分)
②正午〜 深海の不思議(20分)
○「つくってたいけん工作教室」
〈いつ〉土曜・日曜・祝日
〈どんな〉空気砲をつくろう!
※参加無料、予約不要
※時間など詳細は、お問い合わせください。
☎ 25-12091 (むつ科学技術館)

information circle 団体・サークル情報

りんどうの会

「なる前・運動講習会」
「介護状態」になってからより、なる前に!」をモットーに、毎月定期的に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防止と改善に効果が証明されています。どなたでも無理なくできる運動です。で、ご友人・ご近所等、お誘いあわせの上でご参加ください。
〈いつ・どこで〉
毎月第3土曜午前10時〜正午
中央公民館
毎週火曜日午前10時30分〜正午
・ まちの駅七福
※12月29日、1月5日、16日は休講
☎ りんどうの会 (むつ市生活介護サポーター連絡協議会)
☎ 31-0244 (FAX 兼用)
☎ 池池 090-1494-5544

むつ市子育てメイト会

冬のふれあい広場
0才児からいろいろな世代の人とふれあう事が大切です。私達はお子さんもお子さん心豊かに健やかに育てたいという願いから、月3〜4回の「ふれあい広場」づくりをしているボランティア団体です。
0歳から6歳以下のお子さんとご両親、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にお気軽におこしください。子育てメイトみんなでお待ちしています。
〈いつ〉
1月20日(水)・27日(水)・2月8日(月)・17日(水)・24日(水)・3月7日(月)・16日(水)・23日(水)
時間はいつでも午前10時〜11時30分
〈どこで〉むつ市キッズパーク
〈どんな〉
わらわらた、節分、ミニ運動会、紙芝居、桃の節句、歌って踊って、もりもり体操、お別れ会
※申し込みは不要です。おやつ、飲み物をお持ちください。
☎ むつ市子育てメイト会事務局
☎ 23-17844 (FAX 兼用)
☎ 葛西 090-1939-3987

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 1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。
☎ 23-15800 (老人憩の家「福寿荘」(新町))

お花教室	7日(木)	21日(木)
手芸教室	5日(火)	19日(火)
詩吟教室	15日(金)	29日(金)
踊り教室	13日(水)	27日(水)
お茶教室	14日(木)	28日(木)
習字教室	15日(金)	
コーラス教室	18日(月)	25日(月)
ダンス教室	13日(水)	27日(水)
カラオケ教室	18日(月)	25日(月)
囲碁・将棋教室	5日(火)	19日(火)
着付教室	6日(水)	20日(水)
ダンス教室	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	

老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎ 29-1800

詩吟教室	5日(火)	19日(火)
日舞教室	4日(月)	18日(月)
着付教室	12日(火)	26日(火)
唱歌教室	15日(金)	
カラオケ教室	14日(木)	28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」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。

市内各地の話題をお届けします!
あつと **陸奥覧**
MU CHU RAN



健康コーナー



むつ市特定健診受診率アップキャラクター
うまいのバクちゃん

健康マイレージポイントについて
下記のマークがついている事業は、健康マイレージのポイント対象事業です。参加することで、ポイントがゲットできます。※チャレンジシート達成の受付は3月31日まで

健康マイレージ 100 ポイント

簡単にできる健康レシピ

白菜のスキムミルク煮

【1人分栄養量】141kcal、カルシウム 161 mg、塩分相当量 0.8g



材料(1人分)

白菜	100g	サラダ油	小さじ 1/4
赤パプリカ	40g	スキムミルク	10g
しめじ	20g	小麦粉	5g
豚ひき肉	20g	こしょう	少々
水	80 cc	パセリ	少々
コンソメ	1.5g		

作り方

- ①白菜とパプリカは長さ4～5cmの千切り、しめじは小房に分けておく。
- ②フライパンを熱し、サラダ油をひいて豚ひき肉を入れ、白菜、しめじを加えてサッと炒める。
- ③水とコンソメを加え、白菜がしんなりしたら火を止め、赤パプリカを加え冷ましておく。
- ④③にスキムミルク、小麦粉を振り入れ、火にかけ、中火でとろみが出るまでかき混ぜてこしょうで味を調える。器に盛りつけ、パセリを振る。

食改さ〜ん! ウォッチング⑥ 私たちの健康は私たちの手で 食生活改善推進員の活動を紹介します。

【ヘルシーあおもり健活メニュー普及事業 in 川内体育館】

健康でいきいきした生活を送るために「かわうちうまいもんまつり」で“白菜”を活用したカルシウム豊富で塩分控えめなレシピを普及しました。

また、子どもの頃からだしを覚えて、薄味に慣れるように、青森県が販売する“できるだし”を使用したスープの試飲も行いました。



レシピは、市ホームページへ掲載するほか、本庁舎・各庁舎でも配布しています。

1月の在宅当番医

1日(金)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
2日(土)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
3日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656
10日(日)	田村胃腸科内科医院	☎ 22-3101
11日(月)	千田医院	☎ 22-2639
17日(日)	北村医院 むつレディスクリニック	☎ 22-2135
24日(日)	角田整形外科医院	☎ 22-7945
31日(日)	菊池医院	☎ 24-1276

〈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

☎ 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

健康マイレージ 100 ポイント

永年のご功績をたたえ

11月3日(火)

平成27年度むつ市文化表彰表彰式

去る11月3日の文化の日、「平成27年度むつ市文化表彰表彰式」を開催いたしました。

この表彰は、当市において文化の振興・発展にご功績のあった方々を表彰するもので、今年は文化賞1名、文化奨励賞3名、2団体の方々が表彰を受けられました。表彰を受けられたみなさま、本当におめでとうございました。

【文化賞】

・山本博子さん(短歌)

【文化奨励賞】

・むつ女声合唱団・むつ男声合唱団「響」・鳥山敬子さん(絵画)

・岡田り子さん(絵画)・飯田知克さん(俳句)

平成27年度 むつ市文化表彰表彰式



11月8日(日)

学校祭で保護者にも披露

川内小学校ウミナ研究

川内小学校学校祭で、5年生の児童が「ウミナ」の研究発表を行いました。ウミナは、川内地区の海岸に生息する巻貝の一種で準絶滅危惧種にも指定されています。

児童は、昨年から「かわうち・まりん・びーち」でウミナを採取するなどして研究結果をまとめ、9月には、北海道で開催された日本ベントス学会でも発表しました。学会では、参加した学者から今後の研究に対するアドバイスをもらいました。今後は、研究を4年生に引き継ぎ地域の宝を守ります。



11月14日(土)

下北半島縦貫道路早期完成を

シンポジウム『下北からのメッセージ2015』

下北半島縦貫道路の早期完成を目指し、下北未来塾主催のシンポジウムがむつ来さまい館で開催されました。

シンポジウムは、下北半島縦貫道路の重要性・必要性をみんなで考えていきたいというコンセプトのもと、平成18年度から毎年開催し、今回は記念すべき10回目の開催となりました。約160名の方々が来場し、署名やアンケートにも協力していただきました。

今回は、大湊高校の生徒による意見発表のほか、国土交通省総合政策局公共事業企画調整課環境・リサイクル企画室長の森若峰存氏を講師に迎え、「下北の道（下北半島縦貫道路の早期開通）」と題した講演が行われました。また、主催者による「下北未来塾10年のあゆみ」では、これまでの活動を振り返り、1日も早い全線開通を目指す活動の継続・発展への想いを伝えました。



11月17日(火)

下北ワイン ブドウ畑からパン酵母

パン誕生発表会

下北ブランド研究所と(有)サンマモルワイナリーは、共同で下北ワイン用のブドウからパン酵母を採取することに成功しました。

この日、採取した酵母を使ったパンの発表会を行い、今後は、試験販売などを経て商品化を目指します。

試食した宮下市長は「みなさんの思いが膨らむパンになってほしい」と、地域の新たな資源誕生に今後の商品展開に期待を寄せました。



11月20日(金)

いつもお仕事ご苦労様

「勤労感謝」セレモニー

「勤労感謝の日」を前に、川内町連合婦人会（中島慶子会長）主催の、勤労感謝セレモニーが川内庁舎で行われました。

勤労者に感謝の意を込めてエビナ保育園年長組の子どもたち11名が「いつもお仕事ご苦労様です。これからもお体

に気をつけて頑張ってください。」と感謝の言葉を述べ、手作りのドライフラワーをプレゼントしました。

勤労者代表として、宮下市長から「みなさんの笑顔が我々働く人にとって何よりですから、これからも先生の言う事を聞いていろんな事を学んでください」とお礼の言葉がありました。



11月29日(日)

大観衆を魅了

むつ下北第九の会 第九演奏会

むつ下北第九の会（村中一文会長）が主催する、第5回東日本大震災復興支援 むつ市合併10周年記念第九演奏会が下北文化会館で行われました。

青森市民交響楽団の演奏で、むつ下北第九の会のほか、市内の中学・高校生や会津第九の会からも参加、ソリストには、むつ市出身の立原ちえ子さんらを迎えました。

最後は、会場のお客さんと一緒に「ふるさと」の大合唱で締めくくりました。



プロの技を間近で!

むつ地区少年野球ふれあい教室

12月5日(土)



むつ地区少年野球育成委員会が主催する少年野球ふれあい教室がしもきた克雪ドームで開催されました。

講師に、おなじみとなった青森県出身の元プロ野球選手橋本武広氏と埼玉西武ライオンズの選手・スタッフを迎え、市内外から13の少年野球チーム、約250名が参加しました。

憧れのプロ野球選手から指導を受けたり、1打席勝負の対戦に参加した子どもたちは、年に1度のプロ野球選手とのふれあいを楽しんでいました。

大畑町魚市場建設スタート

第1期工事安全祈願祭

11月4日(水)



市では、新たな水産流通拠点となる大畑町魚市場の整備に着手しました。

現在の魚市場は、40年以上が経過し、老朽化により水産流通機能の低下を招いています。新たな魚市場は、閉鎖型施設となり衛生管理による水産物の鮮度保持、品質向上により流通機能の強化を目指します。

今年度は、陳列・入札エリアなどの整備を第1期工事として実施します。

広報
むつ **MUTSU**
-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

2月号は1月25日(月)の発行

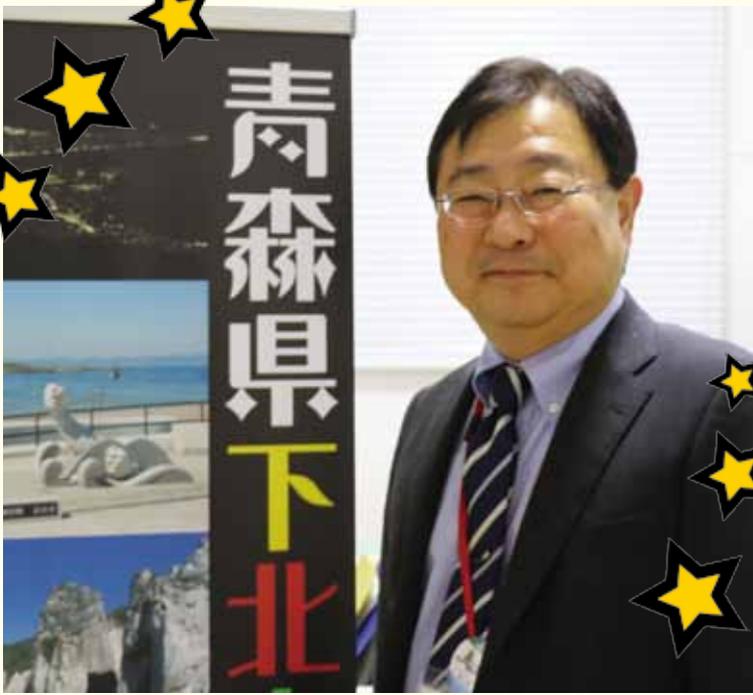


この人

むつちゅ星

一般社団法人下北観光協議会事務局長

佐藤 淳あつしさん



むつ市と下北郡、横浜町の6市町村と交通事業者、観光関連団体で構成する一般社団法人下北観光協議会(宮下宗一郎理事長)の事務局長を務める佐藤淳さん。同協議会の一般社団法人化に伴い行われた公募で選出されました。現在は市役所本庁舎内に事務所を置き、3名の事務局員とともに本格稼働に向け準備中です。

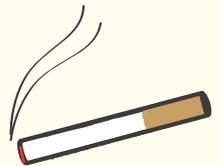
協議会の一般社団法人化の目的は、協議会として旅行業登録をし、積極的に観光客を迎え入れる着地型の旅行商品を企画・販売すること。これまでできなかった営利事業に取り組み、地域経済の活性化につなげていきます。

佐藤事務局長は、「3月26日の北海道新幹線開業を大きなチャンスと捉え、新幹線で函館へ訪れた観光客や、台湾から函館空港へやってくる年間23万人の観光客の1割でも下北に来ていただければ、下北観光の未来が変わる大きなチャンスとなる。今は、首都圏や海外のお客様に喜んでいただける旅行商品を準備中で、大手旅行会社でも販売してもらえそうな魅力ある商品を開発し、多くの方に来ていただけるように頑張ります。」と笑顔で話してくださいました。2016年は、下北観光の新たな幕開けとなりそうです。

隔月連載

健康一番

今月のテーマは
「タバコの臭いも受動喫煙の元に!？」です。



タバコの煙には約4000種類の化学物質、約200種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。これらの有害物質等は、喫煙する人が吸っている煙だけではなく、タバコから立ち昇る煙や、喫煙者が吐き出す煙にも多く含まれています。喫煙していない人がこれらの有害物質を吸ってしまうことを『受動喫煙』と言います。



みなさんは、換気扇の下やベランダ、喫煙所などでタバコを吸ったり、空気清浄機を利用したりすれば受動喫煙を防げるとおっしゃいませんか?喫煙者がタバコを吸い終わった直後には、口や肺の中、洋服にもまだタバ

コの煙が残っています。「喫煙者からタバコの臭いを感じる…」実は、それも受動喫煙です。

受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患の死亡者数は年間6,800人。子どもやタバコを吸わない人の受動喫煙を防ぐためには、タバコを吸う人の『思いやり』が不可欠です。子どもや妊産婦のそばで喫煙しない、歩きタバコをしないなど喫煙マナーを守り、みんなで空気のきれいな住みよい街づくりをしましょう。最後に、先日、募集した、禁煙川柳をご紹介します。次回は、「禁煙外来」をご紹介します。

健康が
自慢の家族に
タバコなし
川畑智子

小遣いが
煙と共に
消えて行く
ふじちゃん

タバコの火
もえきえてゆく
命の火
工藤椿