

MUITSU

8

2021



特集

知っておきたいHPVワクチンのこと

特集 知っておきたいHPVワクチンのこと

ヒトパピローマウイルス



むつ総合病院
石原 佳奈 産科部長

「マザークイーン」とも呼ばれています。子宮頸がんは年間約1万人が罹患し、約2,800人が死亡して、患者数・死亡者数とも近年増加傾向にあります。20代、40代の若年層に多く、出産時期と重なることから、子宮頸がんは「マザークイーン」とも呼ばれています。

あります。感染してもほとんどの人は自然に消えますが、一部の人はがんになってしまうことがあるんです。石原先生によると、日本では一生のうち子宮頸がんになる人は1万人あたり132人、子宮頸がんが亡くなる人は1万人あたり30人と言われています。

子宮頸がんの予防

「予防には、HPVワクチン接種と子宮頸がん検診があります。ワクチンは子宮頸がんの原因の50〜70% HPV感染を防ぐことができます。子宮頸がん検診は異形成や早期のがんを発見し、経過観察や負担の少ない治療につなげることができます。早期の子宮頸がんには自覚症状がないことが多いので、定期的な検診が必要なんです。ワクチンを接種し

ても全てのHPV感染は予防できないので、20歳になったら2年に1度は受診してほしいですね」
HPVワクチンの正しい知識
ワクチンは本当に安全なので、接種部位の痛みや腫れなどが起こることはありません。極まれに、接種部位の痛みや腫れなどが起こることがあります。まれにですが、重い症状(重いアレルギー症状、神経系の症状など)が起こることがあります。国では、このような接種後に出現するリスクについて現在専門家間で検討中であり、積極的な接種勧奨を一時的に控えていることから、日本での接種率はわずか0.6%となっていますが、海外では100カ国以上で公的接種を行っており、イギリス・オーストラリアでは接種率は約8割となっています。

子宮頸がんの原因

「子宮頸がんの主な原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスの感染だと言われています。HPVは一度でも性交渉があれば誰でも感染する可能性があります。

「子宮頸がん検診は異形成や早期のがんを発見し、経過観察や負担の少ない治療につなげることができます。早期の子宮頸がんには自覚症状がないことが多いので、定期的な検診が必要なんです。ワクチンを接種し



HPVワクチンをきちんと理解した上で接種するかを考えて欲しいと話す石原先生

HPVワクチンの副反応について

HPVワクチン接種後には多くの方に接種部位の痛みや腫れ、赤みなどが起こることがあります。まれにですが、重い症状(重いアレルギー症状、神経系の症状など)が起こることがあります。国では、このような接種後に出現するリスクについて現在専門家間で検討中であり、積極的な接種勧奨を一時的に控えていることから、日本での接種率はわずか0.6%となっていますが、海外では100カ国以上で公的接種を行っており、イギリス・オーストラリアでは接種率は約8割となっています。

子宮頸がんとは

1 子宮頸がんになると

子宮頸がんになると、妊娠や出産にも影響が出る場合があります。子宮頸がん患者の約9割が子宮摘出手術、抗がん剤治療、放射線治療が必要となり、子どもを産むことができなくなる方も少なくありません。子宮頸がんの主な原因はHPV

V(ヒトパピローマウイルス)感染によるものです。



2 HPV、HPVワクチンとは

一般女性のおよそ8割は、HPVに一度でも感染したことがあると推定されています。性交経験のある女性はほぼみなさん感染したことがあると言えますし、それは男性も同様です。通常は感染しても自然に消えますが、長い間、感染した状態が続くと、異形成

(がんになる手前の状態)やがんになることがあります。HPVワクチンは、子宮頸がんを引き起こしやすいHPV16型と18型の感染を防ぎ、接種することにより、子宮頸がんの原因の50%〜70%を防ぐこととなります。

3 子宮頸がん予防

HPVワクチンは子宮頸がんを引き起こすHPVの感染を予防する筋肉注射であり、半年〜1年の間に3回接種を受ける必要があります。また、それ以外の方も接種できますが公費補助がない場合の費用は、3回接種で約4〜5万円程度です。

子宮頸がん検診については、国としても、20歳になったら、2年に1回、受診するよう推奨しています。



4 子宮頸がん治療

子宮頸がんは、早期に発見し、手術などの治療を受ければ、多くの場合、治すことができる病気です。手術の場合は、子宮の一部を切り取ることで妊娠したときの早産のリスクが高まったり、子宮を失うことで妊娠ができなくなったりするこ

ともあります。



は積極的接種勧奨の再開を求めています。国内の接種率が低いのは、子宮頸がんやワクチンへの正しい知識がないことも原因ではないかと考えています。

私は、接種しないで命の危機に陥ることや、治療の結果として子どもを産めない体になることの方がデメリットだと思っています。接種に不安がある場合、ぜひ産婦人科医に相談してください」

「今、高校1年生の女の子は今年9月までに1回目を接種して、

うかを家族で考えて欲しいと石原先生は教えてくださいました。

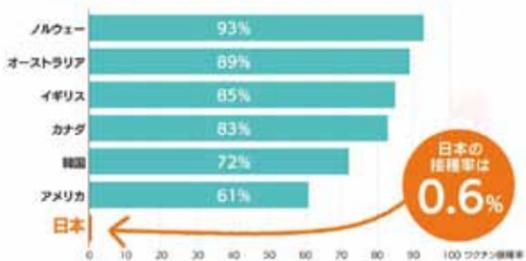
HPVワクチンの定期接種

現在、日本では小学校6年生から高校1年生相当の女性は、HPVワクチンの定期接種として、無料で接種ができます。それ以外の方でも接種はできますが、費用は個人負担(3回接種で4〜5万円)となっています。

「今、高校1年生の女の子は今年9月までに1回目を接種して、

来年の3月までに3回目を接種すれば無料で接種できるので、接種するかしないかを家族のみんなとお話して欲しいです」
HPVワクチンは子どもといつか出会う孫を守る。そんなワクチンだと感じました。
むつ市でも定期接種(無料)の対象者が接種を希望する場合は、予防票を送付しています。予防医療・感染症対策課へお問い合わせください。

日本は世界の中でも極端に接種率が低い



出典：みんなパピ！(https://minpapi.jp/)

じぶんのため、家族のため。

未来を守る検診



健

康な体でいたい。健康な体であれば子どもと一緒に生きていきり体を動かすこともでき、趣味の時間を自由に満喫することだってできるはず。これは誰もが当たり前のこととして理解している健康という概念です。にもかかわらず私たちが暮らす青森県は、全国一平均寿命が短い、短命県と皮肉めいた名前が呼ばれています。

短命県と呼ばれる原因の一つには、働きざかり世代の不幸な突然死が大きく平均寿命を下げる要因といわれています。

40歳以上は必ず検診を

病気が進行してからでは治療が難しい糖尿病や高血圧症など生活習慣病の初期症状は、自覚症状が無く、場合によっては進行しても体の変化を感じにくい病気もあります。

「もっと早く気づいてあげたら結果はステージ4の「肺がん」でした・・・」



国民健康保険の加入者が対象となるむつ市の特定健診では、血液検査や心電図検査などを行い、生活習慣病のリスクの有無を無料で検査している。

「あれは、私たちが広報むつが数年前、実際にお話を聞かせていただいた、あるご遺族の声です。50歳を目前に、市内のある会社で事務職として働く男性は、春のはじめに体の異変を感じるようになったといっています。」

検診の結果、要精検となったにもかかわらず、「今は仕事が忙しくて休んでなんかいられない。それに苦しいわけでもない」多忙を理由に精密検査をしなかったそうです・・・。それから月日が流れたある年の夏の終わり、精密検査を受け

た結果はステージ4の「肺がん」でした・・・。定期的な健康診断と要精検になった場合はきちんと精密検査を行うことで救われる未来があります。

「知る」は未来を変える

短命県で暮らす私たちむつ市民が今すぐ始められることがあります。それは健康になるための情報を知ること。むつ市には低料金や無料で受けられる検診や、食生活を見直す生活習慣改善プログラムがあります。健康になるための情報を知ることが、家族を守ることでもあるのです。

ココが変わると未来が変わる!! 特定健診

むつ市の特定健診の受診率は約34%と県平均38%と比較して低い状況です。特定健診の受診により健康状態を確認することができ、生活習慣病の予防や早期発見につながります。年に1度は受診しましょう。



じぶんのため、家族のため。

むつ市で受診できる検(健)診

あなたのからだを心配してくれる人のためにも1年に一度は受診するようにしましょう。むつ市で受診可能な主な検(健)診についてご紹介します。

結核健診



ただの風邪と思って発見が遅れる場合があります。近年は若年者を中心に外国出生の患者が増加しています。

対象 16歳～39歳
料金 無料

後期高齢者健診



生活習慣病に加え、加齢に伴う衰えなどをチェックし、必要に応じて医療、介護予防につなげていくための健診です。

対象 健診日の年齢が75歳以上の方
後期高齢者医療の加入者
料金 無料

特定健診



特定健診では、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの病気のリスクの有無を検査します。

対象 むつ市国保に加入している40～74歳
料金 無料

胃がん検診



男性に多く、50歳ごろから増加します。女性では3番目に多いがんです。早期の自覚症状がほとんどなく、進行しても症状がない場合があります。

対象 40歳以上
料金 1,080円

肝炎ウイルス検診



肝炎は、放置すると肝硬変、肝がんになる可能性があります。早期に発見し、治療をすることで進行を防ぎ、完治も期待できます。

対象 40歳以上 ※受診歴の無い方
料金 B型：190円
C型：320円
B+C型：510円

骨密度検診



骨粗しょう症になると骨折のリスクが高まります。早目に診断を受けるようにしましょう。

対象 40～70歳まで5歳刻みの年齢
料金 無料

大腸がん検診



男性では3番目、女性では2番目に多いがんです。早い段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると症状が出るが多くなります。

対象 40歳以上
料金 360円

肺がん検診



男性に多い傾向にあり、60歳ごろから急激に増加します。症状としては、咳、痰、痰に血が混じる、発熱、息苦しさ、動悸、胸痛などがあげられますが、症状がないうちに進行していることも・・・。

対象 40歳以上
料金 370円

歯周病検診



歯周病の原因菌は、糖尿病・肺炎・狭心症や心筋梗塞・肥満・低体重児や早産など全身の健康に大きな影響を及ぼします。

対象 40～70歳まで5歳刻みの年齢
料金 無料



7月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	55,126人	(- 77人)
むつ地区	44,077人	(- 41人)
川内地区	3,492人	(- 13人)
大畑地区	6,221人	(- 18人)
脇野沢地区	1,336人	(- 5人)
世帯数	28,737世帯	(- 14世帯)

()内は前月比

各種相談日程

法律相談(オンライン・予約制)

時 8/27 (金) 12:40～

場 市役所本庁舎市民相談室

問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2154

予約受付は8/2(月) 9:00開始。
1人30分、定員7名(先着順)

法テラス法律相談(予約制)

時 8/11 (水) 12:30～

場 市役所本庁舎市民相談室

問 法テラス青森 ☎ 050-3383-5552

収入・預金等が一定額以下の方は無料
1人30分、定員6名(先着順)

行政相談

時 8/16 (月) 9:00～12:00

場 市役所本庁舎市民相談室

問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2154

行政についての各種相談を受けます。

人権相談

時 祝日を除く月・水・金曜日 10:00～17:00

場 下北合同庁舎 2階相談室

問 青森地方法務局むつ支局 ☎ 23-3202

家族間や近隣関係などの相談を受けます。

人権相談

時 8/5 (木) 9:00～12:00

場 大畑庁舎 2階集客室

問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111

家族間や近隣関係などの相談を受けます。

時 日時 場 場所 問 問合せ・申込先

介護保険制度利用者の負担軽減の見直し

高齢化が進む中で、必要なサービスを必要の方に提供できるようにしつつ、負担の公平性と制度の持続可能性を高める観点から一定以上の収入のある方に対して、負担能力に応じた負担を求める見直しを行います。

①負担限度額 介護保険施設入所者やショートステイ利用者の食費・居住費の助成制度の見直し

②高額介護サービス費 毎月の負担上限額の見直し

※詳細は、厚生労働省・市HP掲載、庁舎内ポスター等掲示しています。

▶いつ 8/1(日)から

問 高齢者福祉課介護保険・高齢者支援担当 内線 2565

指定管理者公募説明会

令和4年度からの指定管理者を公募するための説明会を行います。欠席された場合には応募資格がありませんのでご注意ください。なお、指定管理者は応募者の中から候補者を選定し、むつ市議会の議決を経て指定されます。

むつ市営宮後・名子・永下・金谷沢牧野、むつ市営後ふれあい牧場

▶いつ 8/5(木) 14:00～

▶どこで 市役所第3会議室

問 生産者支援課 内線 2634

食中毒にご用心！～危険な香りの夏～

「食中毒予防3原則」を徹底して暑い夏を乗り切りましょう。

- ・菌をつけない(しっかり手洗い)
- ・増やさない(生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ)
- ・やっつける(食材の中心までよく加熱)

問 むつ保健所 ☎ 31-1388

税 日中納付が困難な方へ夜間休日納税窓口を開設

毎月中旬・月末に休日・夜間納付窓口を開設しています。納税相談もできます。

▶いつ 8/10(火)～13(金)

8/25(水)～31(火)

(平日) 17:15～19:00

(休日) 10:00～15:00

▶どこで 本庁舎税務課

問 税務課収納担当 内線 2236

税 8/31(火)は市税等の第3期納期限

▶第3期納期限の市税等

市県民税、固定資産税、国民健康保険税、介護保険料

問 税務課納税管理担当 内線 2252

税 個人事業税(県税)

個人事業税は、一定の事業を営む個人の方に課される県の税金です。対象者には8月と11月に金融機関やコンビニエンスストアで納付できる納税通知書を送付します。また、口座振替もご利用いただけますので、各取扱金融機関でお申し込みください。詳細は、県税HPをご覧ください。

問 下北地域県民局県税部課税課 ☎ 22-8581 内線 207

募集 県営住宅入居者募集

10/1(金)入居予定

中央団地1戸・金谷団地5戸

▶募集期間 8/2(月)～10(火)

※土日祝日を除く

問 青森県県営住宅等指定管理者(東洋建物管理むつ営業所)

☎ 23-4884

※各イベントは天候や感染症の影響により、延期・中止する場合があります。最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

市内海水浴場等開設のお知らせ



かわうち・まりん・びーち

7/24(土)～8/15(日)

問 都市計画課 内線 2743

愛宕山海水浴場

7/22(木)～8/11(水)

問 観光戦略課 内線 2644

浜奥内海水浴適地

令和3年度は開設しません

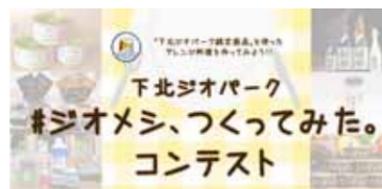
問 市民スポーツ課 内線 2473

大畑海浜公園海水浴場

7/22(木)～8/10(火)

問 生産者支援課水産担当 内線 2633

#ジオメシ、つくってみた。コンテスト



「下北ジオパーク認定商品」を使用した、おうちで作れるアレンジ料理のレシピを募集しています。料理の腕試しや親子のコミュニケーションとしてオリジナルレシピを考えてみてはいかがでしょうか。

▶応募方法

下北ジオパークHPから応募用紙を印刷または窓口、各庁舎、下北管内スーパー各店に設置しているチラシ裏面の応募用紙に必要事項を記入のうえ、料理の写真を添付してご応募ください。

▶応募期限 8/27(金)

問 ジオパーク推進課 内線 2814

大橋架替工事に伴う車両通行止め



本町地区と新町地区を結ぶ大橋の架替工事のため、9月から終日車両通行止めとなります。市民のみなさまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、工事期間中でも歩行者の通行は可能です。工事の詳細についてはHPをご覧ください。

▶通行止め期間

令和3年9月1日(水) 10:00～

令和4年8月の供用開始まで(予定)

問 土木維持課 内線 2714

道路沿いの樹木の伐採について

私有地から道路へ張り出している樹木は、土地の所有者に所有権があり、はみ出した樹木が原因で事故などが発生した場合は、所有者が責任を問われる場合があります。樹木が道路にはみ出している場合、倒れそうな樹木がある場合などは、危険防止のため剪定・伐採をお願いします。

問 土木維持課 内線 2712～2716

法務局の自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

この制度は自筆証書遺言書を法務局に預けることで、遺言書の改ざん、紛失、紛争防止に役立ち、財産を確実にご家族等に託すことができる制度です。

問 青森地方法務局供託課

☎ 017-776-9030

Information

募集 新移動図書館車のデザイン募集!

令和4年度より運行が始まる新たな移動図書館車の車体へのデザインを募集します。

▶審査方法

審査委員会による選考及び市民投票
最優秀賞：移動図書館車のデザインへ採用、副賞：3万円分の図書カード
詳しくは、8月中旬公表の募集要項をご覧ください。

▶申込方法

持参・郵送 8/21(土)～9/30(木)

問 図書館 ☎ 28-3500

青森県交通災害共済加入申込み随時受付中

青森県交通災害共済は下記のケースも支給対象となります。万一の交通事故に備え、加入をご検討ください。

▶対象となる交通事故による災害

- ・自転車の運転中に転倒し負傷した場合
- ・バスが急ブレーキをかけたことにより転倒し負傷した場合
- ・走行中の車両から落下した積載物が歩行者にあたり負傷した場合

▶給付金額

- ・1等級(死亡) 100万円
- ・3等級(30日以上治療) 7万円
- ・4等級(30日未満治療) 3万円
- ・特例見舞金 1万円

見舞金請求には、医師の診断書が必要です。また、交通事故証明書がない場合、災害の程度に関わらず1万円となります。加入方法や請求方法などはお問い合わせください。

▶共済会費

一般加入1人 350円

学童団体1人 300円

問 環境政策課環境衛生担当 内線 2453

とどく つながる がひとつに
プッシュ通知で お伝えしたい情報を身近に すべての情報のプラットフォームに

LINE

むつ市公式LINE
友だち募集中

むつ市民の62チャンネル

YouTube

いつもポケットにむつ市政
あなたのスマホにむつ市の情報をお届けします。



各種相談日程

教育相談(予約制)

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～18:00
場 教育研修センター
問 相談専用電話(16:00まで) ☎ 22-0974
問 学校教育課(16:00以降) ☎ 22-1111 内線 3132
中学生までの教育に関する相談を受けます。

消費生活相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15
場 市役所本庁舎産業雇用政策課内
問 むつ市消費生活センター ☎ 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。

45歳未満の方の職業相談

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～17:00
場 市役所本庁舎内サテライトスポット むつ
問 ジョブカフェおむつサテライトスポット ☎ 22-1146
求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行います。

創業相談ルーム(予約制)

時 8/5(木)・20(金) 10:00～17:00
場 むつ来さまい館 2階会議室
問 産業雇用政策課 ☎ 22-1111 内線 2653
創業・起業などについての相談を受けます。

生活困窮者自立支援相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15
場 市役所本庁舎生活福祉課
問 生活福祉課 ☎ 22-1111 内線 2542
生活維持・仕事探し・将来のことなど相談員が相談を受けます。

健康なんでも相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15
場 市役所本庁舎健康づくり推進課
問 健康づくり推進課 ☎ 22-1111 内線 2574
保健師や栄養士が相談を受けます。

心配ごと・結婚相談

時 毎週月曜日 10:00～15:00
場 社会福祉協議会(市役所本庁舎内)
問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 22-2731
心配ごと相談を受ける他、50歳以下独身者の出会いを斡旋します。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

募集 青森県警察官 B (高卒) 採用試験

▶試験日 一次試験 9/26(日)
▶試験会場 青森市、八戸市、弘前市
▶受験資格
平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方。(大学卒業した方または令和4年3月31日までに大学卒業見込みの方を除く)
※詳細は、むつ警察署、各交番・駐在所で配布する試験案内(申込書)をご確認ください。
問 むつ警察署 ☎ 22-1321

離職者等再就職訓練 「経理 OA 科②」



パソコンの取扱い、word、Excel、経理業務、財務諸表に関する知識・技能を習得をする公共職業訓練です。
▶いつ 9/7(火)～12/6(月)
▶どこで 青森アカウンティングスクール(むつ市金谷)
▶受講料 無料
※テキスト代自己負担(12,000円程度)
▶対象
・公共職業安定所で求職中の方
・離職者等で職業に必要な技能および知識を習得しようとする方
▶定員 15名
▶申込締切 8/20(金)
問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

募集 下北消防本部 消防職員募集



▶募集職種 上級・初級消防職
※採用予定人員等は、募集要項・HPでご確認ください。
▶試験日 一次試験 10/17(日)
二次試験 11月下旬予定
▶試験会場 消防本部・むつ消防署合同庁舎
▶受験資格
平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方で、大学・短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みの方
▶申込書類配布場所
8/1(日)より消防本部・各消防署で配布。郵送請求の場合は封筒表面に「受験申込請求書」と朱書きし、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼付、宛名を明記)を同封。
▶申込期間 8/23(月)～9/6(月)
※平日 8:30～17:15
郵送は 9/6(月)消印有効
問 〒035-0071 むつ市小川町 2-14-1
下北地域広域事務組合消防本部総務課 ☎ 22-3819
H <http://shimoko.e-shimokita.jp/syobo/>

募集 令和3年度 入国警備官募集

▶受付期間 7/20(火)9:00～29(木)
▶申込方法
下記インターネット申込専用アドレスから
問 仙台出入国在留管理局 ☎ 022-256-6076
H <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

東京都「青森県U・ターン×交流フェア」開催

青森県へのUターンや移住を検討されている方のために個別相談会やセミナー、トークイベント等を実施する県主催のイベントで相談をお受けします。首都圏在住のご家族やご友人などにぜひ参加をおすすめください。
▶いつ 8/28(土) 10:00～18:00
▶どこで 東京会場 UDX ギャラリー 青森会場 新町キューブ
※詳しくはQRコードから
問 青森県企画政策部地域活力振興課 ☎ 017-734-9174

教育相談



不登校で困っている方。進学、学習等で悩んでいる方。その他、教育で相談したい方。お電話ください。その後、相談内容により、専門の相談員が面談等を行います。
問 青森県退職校長会下北支部 佐々木 ☎ 090-4550-0628

表示登記無料電話相談

不動産における表示に関する登記、筆界特定手続等の無料電話相談を実施します。家を新築した・増改築した・土地を分けたいなどの登記手続き、土地境界のトラブル等のご相談承ります。
▶いつ 7/30(金) 10:30～15:00
問 青森県土地家屋調査士会 ☎ 017-722-3178

高齢者用杖・投薬カレンダーを配布します

公済会から寄贈された高齢者用杖・投薬カレンダーを配布しています。※いずれも一人一度までの配布 ※在庫が無くなり次第、終了となります。
▶対象
市内に在住している65歳以上の在宅高齢者・高齢者用杖：歩行に障がいのある方・投薬カレンダー：認知症などにより服薬管理が困難な方
▶配布場所
担当課および各庁舎市民生活課
問 高齢者福祉課介護保険・高齢者支援担当 内線 2564

募集 金谷公園 Park-PFI のマーケット サウンディング実施します

金谷公園におけるPark-PFI事業の実施に向け、具体的な事業内容の検討及び公募設置等指針策定の参考とするためのマーケットサウンディング(市場調査)を実施します。詳細は市HP「Park-PFI 金谷公園」をご確認ください。



問 都市計画課公園担当 内線 2742

路線バスの一部が Google マップで検索できるようになりました

この度、以下の路線バス事業者の情報が新たに「Google マップ」で検索可能となりました。市民のみならず、観光客の方なども目的地までの運行時間やルート、運賃などの情報が確認でき、バスや鉄道等の乗換情報がスムーズに検索できます。どうぞご利用ください。
▶新たに Google マップで検索可能になった路線バス事業者
有限会社むつ車体工業(川内交通バス)
・川内～湯野川線、川内町内線
有限会社協野沢交通
・九艘泊線、源藤城線
問 交通政策課 内線 2362

バス車内事故防止キャンペーン

走行中に席を離れると転倒など思わぬケガをする場合があります。バスを降りる際は停留所に着いて扉が開いてから席を立ててください。やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため立って利用する場合には吊革や握り棒にしっかりとつかまってください。
問 青森県バス協会 ☎ 017-739-0571

「今すぐ現金」「手軽に現金」にご注意

形式的には後払いによる商品の売買などであっても、その後の高額な支払によりかえって経済的生活が悪化し、多重債務に陥る危険性があります。「即日現金化」「ツケ払い商品売却で即日キャッシュバック」などの甘い言葉にご注意ください。
問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

家庭に優しいごみ情報
むつ市ごみ収集アプリ
 <https://mutsu.trashcollect.itcwork.co.jp>
 問 むつ市環境政策課 ☎ 22-1111 (内線 2464)
 ※むつ市月間ごみ総排出量は市ホームページに掲載しています

ごみ収集日前日と当日に
スマホに通知が来りし
分別方法もこれ一つで解決!




むつ市の気象・火災・防犯情報のことなら
防災かまふせメール
 <https://anshin.city.mutsu.lg.jp/mailex.php>
 問 むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)




むつサテライトキャンパスジオパーク講座「津軽海峡の成り立ち」

地質時代以降の津軽海峡の成立過程をお話します。

▶いつ 8/26(木) 18:30～20:00

▶どこで まさかりプラザ会議室

▶講師 弘前大学大学院理工学研究所
講師 根本 直樹 氏

▶申込締切 8/25(水)

☎ 市民連携課広聴連携担当 内線 2153

募集 第52回下北美術展 高校・一般の部作品募集

▶種別 絵画・写真・書道

▶出品資格

①むつ市・下北郡内の町村に在住する方、勤務する方、またはむつ市・下北郡出身の方

②むつ市・下北郡内の高校に在学する生徒、またはむつ市・下北郡出身の生徒

※開催要項および出品書は各公民館、図書館、市市民連携課で配布。

▶募集(搬入)期間 9/9(木)～16(木)

※9:00～17:00

▶出品料 1点につき1,000円

※高校生は無料

☎ 下北地方公民館連絡協議会

(中央公民館内) ☎ 24-1224

第71回下北美術展 (児童・生徒の部) 展覧会

むつ市・下北管内の小中学校の児童・生徒の入賞作品を展示します。

絵画・版画・書道の作品約500点を一堂に見ることができますので、学年ごとの特色や成長を感じられます。

▶いつ 8/7(土)～22(日) 9:00～17:00

▶どこで 中央公民館

☎ 下北地方公民館連絡協議会

(中央公民館内) ☎ 24-1224

募集 令和3年度 むつ市民大学ゼミナール**ジオパーク「下北ジオパークを学ぶ」**

▶いつ 9/10・17・24

毎回金曜日 13:30～15:30

▶どこで 中央公民館 第一会議室

▶講師 ジオパーク推進課職員

▶準備物 筆記用具

▶定員 10名

▶申込期間 7/30(金)～8/20(金)

IT [Excel 中級]

▶いつ 9/1・8・15・22・29

毎回水曜日 13:30～15:30

▶どこで 中央公民館 IT ルーム

▶講師 猿谷 修平 氏

▶準備物 筆記用具

▶定員 10名

▶申込期間 7/28(水)～8/11(水)

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

募集 むつサテライトキャンパス 法律講座「自動運転車と法」

私たちの社会を大きく変えるであろう自動運転車の到来に備えて、私たちはどのような心構えをしなければならないのか、受講者の皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

▶いつ ①9/2(木) 13:20～16:30

※連続講義のため、途中休憩あり

②9/11(土) 15:00～16:30

▶どこで 図書館集会所

▶講師 青森中央学院大学 柚原 愛子 氏

▶申込締切 9/1(水)

☎ 市民連携課広聴連携担当 内線 2153

募集 手話講習会(全8回)

聞こえない人たちの「ことば」である手話を、楽しみながら学んでみませんか。初心者の方でも丁寧に教えますので、お気軽にお申し込みください。

▶いつ 9/4～10/23 13:30～

(全8回) いずれも土曜日

▶どこで 老人憩いの家 禄寿荘

▶料金 無料(テキスト代自己負担)

▶定員 20名程度(先着順)

▶申込方法 電話またはFAXで申込

☎ むつろうあ協会 FAX34-5264

☎ 手話サークルほほえみ事務局

☎ 23-8701

募集 宝くじの助成金で まちを元気に

自治総合センターでは宝くじの受託事業収入によりコミュニティ助成事業を実施しています。このたび、栗山町町会が折りたたみテーブル、スタッキングチェア等を購入し、活発なコミュニティ活動の促進につなげています。

☎ 市民連携課広聴連携担当 内線 2155

募集 介護予防講演会 音楽の力で認知症予防

認知症予防についてのお話や、実際に音楽を楽しみながら脳の機能を活性化させる講演会です。

▶いつ・どこで

①まさかりプラザ 9/8(水) 10:00～11:30

②中央公民館 9/9(木) 10:00～11:30

③大畑公民館 9/8(水) 13:30～15:00

④川内公民館 9/9(木) 13:30～15:00

▶講師 NPO法人青森音楽療法研究会
理事長 佐々木 純子氏

▶準備物 タオル1本・飲物

▶対象 65歳以上

▶定員 ①②30名 ③④15名

▶申込方法 電話または窓口で申込

☎ 高齢者福祉課包括担当 内線 2558

募集 初心者向け夏秋いちごの作業講習会開催

下北地域農政局地域農林水産部では、短期の農業労働者の確保を目的に、初心者向け夏秋いちごの作業講習会を2回開催します。農業で働くことに興味・関心のある方はぜひご参加ください。



▶いつ

第1回 8/4(水) 10:00～12:00

第2回 8/18(水) 10:00～12:00

▶どこで 蝦名園芸ほ場ビニールハウス

▶対象 農業未経験の方

▶定員 各回10名(先着順)

▶申込締切

第1回 8/2(月)、第2回 8/16(月)

☎ 下北地域農政局地農業普及振興室

☎ 22-2685

募集 修学資金貸与者募集

医療従事者確保のため、将来むつ総合病院での勤務を希望する方を対象に、修学に必要な資金を貸与します。

▶募集職種・人数

看護師・助産師 18名程度

臨床工学技士 2名程度

薬剤師 2名程度

▶貸与額 月額5万円または10万円

▶申込方法

申込書類はHPからダウンロードするか、病院総務課で配布します。

▶募集期間 9/30(木)

☎ むつ総合病院総務課人事係

☎ 22-2111 内線 3872

募集 介護基本技術講習 受講者を募集します

～介護の基本を学んで就職活動に活かそう～

▶いつ 9/7(火)～10(金)

▶どこで プラザホテルむつ

▶定員・受講料 15名・無料

▶申込方法

HPから受講申込書をダウンロードして郵送またはFAXで申し込み

▶申込締切 8/17(火)

☎ 介護労働安定センター青森支部

☎ 017-777-4331

☎ <http://www.kaigo-center.or.jp/>**募集 就活あおゼミ開催**

▶いつ 8/10(火) 15:00～15:20

▶対象 高校生、大学生、短大生、専門学校生等 45歳未満の若年求職者

▶内容 Web説明会対策

▶参加料 無料(通信料は参加者負担)

※zoomを使用します。

☎ <https://www.jobcafe-aomori.jp/aozemi/>

☎ ジョブカフェあもり ☎ 017-731-1311

募集 パートタイマーさんにも退職金を

中退共の退職金制度は、短時間労働者の方のための特例掛金月額も用意されています。また国による掛金助成や税法上の優遇も受けられます。

☎ 中小企業退職金共済事業本部

☎ 03-6907-1234

募集 知ってますか? 建退共制度

建退共制度は、事業主の方々から労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証書を共済手帳に貼り、労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払う、業界全体での退職金制度です。

▶加入できる事業主 建設業を営む方

▶対象労働者 建設業の現場で働く人

▶掛金 月額310円(令和3年10月から月額320円)

☎ 建設業退職金共済事業本部青森支部

☎ 017-732-6152

募集 経営者の退職金 小規模企業共済

小規模企業の個人事業主(共同経営者を含む)または会社等の役員の方が廃業や退職後の生活資金、事業再建資金をあらかじめ準備しておく共済制度です。節税をしながら退職金を積立てませんか。

☎ 中小企業基盤整備機構東北本部(共済担当)

☎ 022-393-4138

むつ市の気象・火災・防犯情報のことなら
防災かまふせメール<https://anshin.city.mutsu.lg.jp/mailemailsend.php>

☎ むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)



霊場恐山街道登山

昔、地元民が霊場恐山へお参りのため、川内八木沢林道方向から登った街道を散策してみませんか？下山後に川内ふれあい温泉でリフレッシュ。

- ▶いつ 10/2 (土)
- ▶集合 川内町銀杏木地区公民館 8:00
- ▶参加費 500 円(保険料、はがき代他)
- ▶定員 15 名

▶参加要件
登山経験あり、初めて参加される方優先。往復5時間の山行きとなりますので履きなれた登山靴、トレッキングシューズをお願いします。

- ▶申込締切 9/17(金)
- 問 川内公民館 ☎ 42-3113

やさしいフィットネス



柔らかいボールを使用したストレッチや筋肉トレーニングや有酸素運動で運動不足解消を目的としたクラスです。シューズ、ヨガマット等は不要です。

- ▶いつ 7/31(土) 10:30～11:30
- ▶どこで 海老川コミュニティセンター
- ▶参加費 500 円
- ▶対象 18 歳以上
- ▶定員 15 名
- ▶申込方法 電話またはメールで
- 問 ひまわりサークル 小川 ☎ 090-9535-1093
- E miki_zin_ringo@yahoo.co.jp

来さまい館 8 月教室

むつ来さまい館 2 階会議室を会場に、毎月多彩な教室を開催しています。

8月の教室一覧	
ハンドメイドアクセサリー	ステンドグラス風アート
パッチワーク	ハーバリウム
セルフリンパケア	刺繍
プリザーブドフラワー	むつの学べる母親学級

※日程や時間など詳しくはお問い合わせください。
営業時間 11:00～18:00 定休日 水曜日
問 田名部まちづくり 椿 ☎ 34-9761

階上岳・久慈平岳登山

南部一望！季節を愛でる階上岳(739m)と久慈平岳(706m)へのトレッキング登山です。夏山を登山と花火、キャンプで楽しんでみませんか？(ツツジの森キャンプ場宿泊)

- ▶いつ 8/22(日)～23(月)
- ※市役所コンビニ裏側 7:50 集合
- ▶定員 7 名
- ▶参加費 3,000 円(温泉・食事は各自)
- ▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配付
- ▶申込締切 8/11(水)
- 問 まさかりトレッキングクラブ 奥島 ☎ 090-6453-1433 (ショートメール可)

むつ科学技術館だより

- シアター上映 「アリとキリギリス(全8話)」 「イルカ」
- つくってたいけん工作教室 「アニマルライトをつくろう！」
- 理科実験・観察 「超低温の世界を調べよう」 「ドライアイスの不思議を調べよう」
- ※詳細は HP をご覧ください。
- 問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

むつ市下北自然の家 不動の滝を目指そう



不動の滝を目指してのハイキングです。急斜面など険しい道もあります。野外活動に適した服装でお越しください。

- ▶いつ 8/29(日)
- ▶どこで むつ市下北自然の家
- ▶料金 800 円
- ▶対象 20 歳以上
- ▶定員 20 名
- ▶申込方法・期間 電話のみ 8/2(月)～11(水)
- 問 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」 8 月

- ▶老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎ 23-5800

手芸教室	3日(火)	17日(火)
囲碁・将棋教室	3日(火)	17日(火)
着付教室	4日(水)	18日(水)
お花教室	5日(木)	19日(木)
コーラス教室	2日(月)	23日(月)
カラオケ教室	23日(月)	
踊り教室	11日(水)	25日(水)
ダンス教室	11日(水)	25日(水)
お茶教室	12日(木)	26日(木)
習字教室	10日(火)	

ダンス(13時～15時)、カラオケ、囲碁・将棋(13時～16時)、その他(10時～12時)

- ▶老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎ 29-1800

日舞教室	2日(月)	16日(月)
着付教室	10日(火)	24日(火)
カラオケ教室	12日(木)	26日(木)
カラオケ	13時～16時、その他(10時～12時)	

- 問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

タイムスリップ ～大湊のなつ～

夏になると開催され、大湊駅周辺が明るくなる大湊ネブタ。今年も大湊ネブタに関する展示、そして大湊駅 100 周年を記念して大湊駅に関する展示の 2 部構成で開催します。

- ▶いつ 第1部 7/22(木)～8/16(月) 第2部 8/20(金)～9/26(日) ※火曜休館
- ▶どこで 北の防人大湊式番館
- 問 生涯学習課 内線 3142

募集 星降る夜にペルセウス座流星群を観望しよう！



- ▶いつ 8/12(木) 20:00～22:00
- ▶どこで むつ市コミュニティセンター 脇野沢温泉
- ▶定員 20 名 18 歳未満の方は保護者同伴 定員になり次第締切
- ▶申込方法・期間 電話にて受付 7/26(月)～8/10(火) 10:00～17:00 水・木は定休日
- ▶準備物 懐中電灯、雨(風)よけ、椅子や敷物等、飲み物、野外観察に適した服装
- 問 わきのさわ温泉湯好会事務局 ☎ 33-2601

アレコホール定期演奏会 2021

「今、心の歌を。」 ～一つの声と二つのピアノで紡ぐ～ バリトン歌手と二人のピアニストによる、県立美術館初の歌をメインとしたコンサートを開催します。

- ▶演奏曲 歌劇「フィガロの結婚」より・カルメン ファンタジー(2台ピアノ編)・ヨイトマケの唄 他
- ▶いつ 8/28(土) 開場 17:30 開演 18:00
- ▶どこで 青森県立美術館アレコホール
- ▶料金 一般 2,000 円 高校生以下 1,000 円(全席指定、当時券なし)
- ▶申込方法 予約サイト・電話で受付
- 問 青森県立美術館 ☎ 017-783-5243
- H www.aomori-museum.jp/ja/event/20210828

ハチ防護服を無料貸出しています

私有地にあるハチの巣の駆除は民間の駆除業者へ相談するか、市の防護服無料貸出制度をご活用ください。(先着順) ※感染症の状況により貸出を中止する場合があります。

▶申込窓口 担当課または各庁舎市民生活課

問 環境政策課環境衛生担当 内線 2453

8月のトイレくみ取り依頼について

毎年、お盆の時期にトイレのくみ取りの作業依頼が集中し、し尿処理施設の機器への負担が生じ、安定的なし尿処理ができないおそれがあります。お住まいの地域の事業者様に事前に相談し、作業依頼が集中しないようご協力をお願いします。

問 下北地域広域行政事務組合廃棄物施設課 内線 4610

募集 むつ市詩歌コンクール 詩・短歌・俳句・川柳

- ▶応募資格 むつ市在住の方 ※通学・通勤を含む
- ▶応募規定 未発表のオリジナル作品
- ▶応募用紙配布場所 図書館、各公民館
- ▶募集期間 8/1(日)～9/10(金)
- 問 図書館 ☎ 28-3500

募集 参加賞もあります！ 納税作品募集

小中学生を対象に作文、ポスター、習字の納税作品を募集しています。夏休みに作成し、学校を通してご応募ください。

問 税務課納税管理担当 内線 2252

第 28 回 むつ市公民館まつり

中央公民館で活動しているサークルや団体の活動、学習成果を発表する『むつ市公民館まつり』を開催します。今年度は規模を縮小して、展示のみ実施します。

▶いつ 8/30(月)～9/5(日) 9:00～17:00(最終日 15:00)

▶どこで むつ市中央公民館

問 中央公民館 ☎ 24-1224

放送大学 10 月生募集

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。詳しい資料を無料で差し上げていますのでお問い合わせください。

▶出願締切 6/10(木)～9/14(火)

問 放送大学青森学習センター ☎ 017-738-0500

広報むつ

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

MUTSU

- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2156

テレビはごみ集積所に出せません！

- ・買い換える場合
- ・購入した店がわかる場合
- ・型式がわかり自分で運べる場合
- ・それ以外の場合

販売店で回収

郵便局でリサイクル券を購入

家電リサイクルの協力業者に依頼

指定引取場所の三五流通(株) むつ支店へ運ぶ

問 協業事業者一覧

間違えないように！



夏休み子ども工作教室

マスクケースをつくろう！

▶いつ 8/20 (金) 13:30～14:30

▶どこで 図書館集会所

▶対象 小学生

▶定員 4名(要申込み)

▶申込方法・期間
窓口か電話 8/9(月)～19(木)

☎図書館 ☎28-3500

感染症の影響によるイベント等の中止

▶令和3年度敬老会 中止
年度末までに77歳以上となる方へ、民生委員から敬老記念品を贈呈させていただきます。

☎高齢者福祉課介護保険・高齢者支援担当 内線2566

▶2021かわうち夏まつり 中止

☎川内町観光協会 ☎42-2301

▶第49回おしまこ流し踊り 中止

▶第16回むつ市花火大会 延期

▶スカイランタン打上事業 延期

☎むつ市観光協会 ☎23-1311

有料広告募集中

広報むつ、むつ市HPに有料広告を掲載していただける事業者様を募集しています。

▶広報むつ
下1段 24,000円/月
(縦5.2cm×横18.1cm)
下1段の1/2 12,000円/月
(縦5.2cm×横9.0cm)

▶HPバナー
50pixel×150pixel 8,000円/月

☎市民連携課広報担当 内線2156

夏休み体験館

レクリエーションやものづくりなど、さまざまな体験を通して夏休みの思い出をつくりましょう。

▶いつ 8/1(日)～22(日)
10:00～14:00

▶どこで むつ来さまい館

▶参加料 体験メニューにより異なります

☎むつ来さまい館 ☎33-8191

むつ市下北自然の家 家族でアウトドア体験

家族で野外炊事やバウムクーヘン作りをします。自然の中での活動を通して、家族の触れ合いを深めてみませんか。



▶いつ 9/4(土)

▶どこで むつ市下北自然の家

▶料金 小学生以上1,000円・幼児800円
3歳未満無料(食事なし)

▶対象 家族

▶定員 6家族(20名程度)

▶申込方法・期間
電話のみ 8/17(火)～27(金)

☎むつ市下北自然の家 ☎34-6151

ムチュリーディング

むつ市国際交流推進員のレイチェルが英語の絵本の読み聞かせをします。

▶いつ 8/4(水)15:30～16:00

▶どこで 図書館 おはなしのへや

☎企画調整課国際交流担当 内線2313

フリーマーケット

▶いつ 8/22(日)9:00～14:00

▶どこで むつ市イベント広場

▶出店申込
8/1(日)～受付開始(電話申込可)

▶参加料 1区画1,000円
※おもちゃ病院定期開院(9:00～11:00)
※出張ごみ相談ブースあり

☎むつ来さまい館 ☎33-8191

トントゥビレッジ 夏の工作コーナー

つり鐘型や短冊に文字やイラストを自由に描いて、世界に一つだけのオリジナル風鈴を作ろう！

▶いつ 8/11(水)～15(日)
9:30～16:30

▶どこで トントゥビレッジ

▶対象 小学生以下

☎トントゥビレッジ ☎48-2777

トントゥビレッジ こぎん刺し教室

こぎん刺しでコースターを製作

▶いつ 9/12(日)10:00～12:00

▶どこで トントゥビレッジ

▶講師 りらくす mama 東通
氣仙 米子氏

▶対象 中学生以上

▶定員 10名

▶申込方法 ハガキまたはメール

☎〒039-4223
下北郡東通村大字小田野沢字見知川山1-809
トントゥビレッジ ☎48-2777

✉culture@tonttu-village.jp

「下北ジオパーク子ども研究室」を開催します

小学生のみなさんを対象に、地球科学を楽しく学べる「下北ジオパーク子ども研究室」を開催します。詳細はHPをご覧ください。

▶いつ 8/7(土)・21(土)14:00～15:00

▶どこで むつ来さまい館2階
(下北ジオパークビジターセンター)

▶対象 小学生

▶定員 10名

▶申込方法
電話・下北ジオパーク推進協議会HPで受付



☎ジオパーク推進課 内線2814

集まれ、ちびっ子！「夏休みおはなし会」

せつかくの夏休みなのに、どこにも出掛けられないのでは子供達が可哀そう。読み聞かせ活動団体、民話の語り部、大型紙芝居、人形劇、三味線クラブ等の団体が、子供達に夢をお届けします。

▶いつ 8/8(日)10:00～12:00

▶どこで まさかりプラザ3階

▶講師 松倉チエさん(民話)他

▶定員 親子、一般、合わせて30名
(事前申込みが必要です)

▶申込締切 8/5(木)

☎ボランティアむつの会
渡部てつ ☎080-5576-1304

国際サミット・オン・ザ・サミット！

国際交流イベントです！釜臥山の頂上(summit)で手軽な国際会議(summit)を開催します！

▶いつ(When) 8/22(日)13:00～15:00

▶集合場所(Where) 釜臥山展望台

▶定員(Capacity) 10人

▶参加費(Free) 無料

▶予約(Reservation) 8/20(金)まで

☎企画調整課国際交流担当 内線2313

グラウンド・ゴルフ教室

楽しくグラウンド・ゴルフのルールやプレーについて学んでみませんか。

▶いつ 8/25(水)9:30～12:00まで

▶どこで 大畑中央公園あさひな丘陵上競技場

▶定員 20名程度

▶申込締切 8/18(水)まで

☎むつ市教育福祉振興会 ☎34-6810

親子でハッピータイム

0歳から4歳までのお子さんが歌ったり踊ったり保護者の皆さんと一緒に成長できるプログラムです。(無料)

▶いつ 8/3(火)10:00～11:00

▶どこで 下北文化会館リハーサル室1

▶対象 0～4歳までのお子様(保護者)

▶定員 8組

▶申込方法 電話またはメールで

☎ひまわりサークル 小川 ☎090-9535-1093

✉miki_zin_ringo@yahoo.co.jp

令和3年度後期 学校開放のお知らせ

▶利用期間 10/下旬～3/31

▶開放日時 月曜日～土曜日
19:00～21:00

▶利用可能な体育館
むつ中、大平中、大湊中

▶申込方法・申込期限
窓口で配付する書類に必要事項を記入のうえ、8/27(金)までに申込

※原則半面利用。希望多数の場合抽選。

☎市民スポーツ課 内線2473

市民スポーツ教室を開催します

▶種目 テニス

▶準備物 内履き、ラケット等

▶いつ 8/25(水)～9/29(水)
毎週水曜日全6回

▶どこで しもきた克雪ドーム

▶対象 市内在住の成人の方

▶定員 各種目20名程度

▶申込方法
7/26(月)より電話・HPで申込受付

☎むつ市体育協会事務局 内線2474

むつ山岳会主催 第7回山かけ登山会

釜臥山には昔から山岳信仰としての山かけ登山がありました。今、これを市民の手で実行しましょう！(登山初心者には事前面談する場合があります)

▶いつ 9/5(日)7:30～16:00

▶集合 水源池公園北駐車場7:30集合

▶定員・参加費 20名・500円(保険料他)

▶申込締切 8/15(日)

▶申込方法 マエダ各店で申込

☎マエダ 岩瀨 ☎0120-8333-49

- Mutsu Love Project -

便利です！

むつ市ごみ収集アプリ

ごみ収集日を通知でお知らせします。

民生部環境政策課 ☎0175-22-1111 (内線2463)

とどく つながる がひとつに

プッシュ通知で お伝えしたい情報を身近に すべての情報のプラットフォームに

むつ市公式LINE

友だち募集中



8月31日は「野菜の日」朝食に野菜料理を食べていますか？

野菜の日にちなんだ忙しい朝にオススメな野菜料理をご紹介します。レシピは食生活改善推進員が考案しました。食生活改善推進員は食事からの健康づくりの輪を広めています。



- 【栄養価 1人あたり】
 エネルギー 126kcal
 食塩相当量 0.8g
- 【材料 5人分】
 ・ブロッコリー 80g
 ・ミニトマト 5個
 ・卵 4個
 ・ベーコン 3枚
 A 牛乳 大さじ2
 塩 小さじ1/3
 ・オリーブオイル 大さじ1/2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめに切り分ける。ミニトマトは半分に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにベーコンを入れて中火で炒め、油が出てきたらブロッコリーを加えてさっと炒める。
- ③ボウルに卵を入れよく溶きほぐし、Aと②を加えて混ぜる。
- ④フライパンをさっと拭き、オリーブオイルを加えて火にかける。温まったら、卵を流し入れ、菜箸で軽くかき混ぜ、ミニトマトを散らし、蓋をして弱めの中火で8分蒸し焼きにする。5等分に切り分ける。

食生活改善推進員になるための講座を開催します！(全5回)

10/12(火)	講義	青森県民の健康と食生活
10/26(火)	調理実習 講義	バランスの良い食事 メタボ、口の健康
11/10(水)	講義 運動	献立の立て方 楽しく運動
11/24(水)	調理実習	塩分を控えた食事
12/10(金)	調理実習	脂質を控えた食事

- ▶時間 10:00～14:30
 ▶どこで 川内庁舎・川内公民館
 ▶定員・受講料 15名・無料
 ▶対象 むつ市在住で講座修了後に活動が可能な方。男性も大歓迎！
 ▶申込方法 9/14(火)までにお申込みください。
 問 健康づくり推進課 内線 2571

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)

子育て世帯を支援するため、臨時特別給付金が国より支給されます。(ひとり親世帯分を受給済みの方を除きます)

▶対象者

- 令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(令和4年2月までに生まれた新生児を含む。障害児の場合は20歳未満)の父母等で、①②のどちらかに当てはまる方
- ①令和3年度住民税が非課税
 - ②令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当になった方

- ①に該当する方のうち、児童手当または特別児童扶養手当を受給している場合は申請不要で、6月30日以降順次支給しています。
- ①に該当する方のうち、高校生のみを養育している方や、②に該当する方は申請が必要です。申請方法は市HPをご確認ください。
- ▶申請期限 令和4年2月28日
 問 子ども家庭課 内線 2515

8月の献血受付日程

健康マイレージむつ☆ポイント

5日(木)	下北交通(株)むつ営業所 マルハンむつ店	10:45～12:00 14:15～16:30
6日(金)	大魚(株)総合卸売市場	9:40～11:15
7日(土)	マエダ本店	9:30～12:00 13:30～16:00
15日(日)	ユニバースむつ旭町店	10:45～12:00 13:30～16:30
17日(火)	さとちようむつ地区中央店 東北電力むつ営業所	9:30～12:00 13:45～16:00

※日程は変更となる場合があります。最新の献血日程は、むつ市ホームページをご覧ください。

問 予防医療・感染症対策課献血担当 内線 2584

8月の夜間在宅当番医

診療時間 19:00～22:00

1日(日)	田村胃腸科内科医院	☎22-3101
8日(日)	千田医院	☎22-2639
9日(月)	中央レディスクリニック	☎24-3151
15日(日)	角田整形外科医院	☎22-7945
22日(日)	菊池医院	☎24-1276
29日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎22-2135

問 病院案内(下北消防本部) ☎23-3999

※年齢や症状等により対応できない医療機関がありますので、受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

8月の夜間お薬電話相談

受付時間 18:00～22:00

1日(日)	公済会薬局	☎0120-88-4721
8日(日)	しんまち薬局	☎090-2361-9387
9日(月)	レモン薬局	☎080-5748-8699
15日(日)	公済会薬局	☎0120-88-4721
22日(日)	おき薬局	☎090-3369-5051
29日(日)	松木調剤薬局	☎22-4920

問 休日お薬電話相談事務局 (沖館薬局新町店内) ☎33-9570

「Maybe, possibly? Definitely, certainly!」

今月は、少し英語の文法を紹介したいと思います！「可能性を表す副詞」をご存じですか？英語で「adverbs of probability」といいます。probabilityとは、「確率」という意味です。この言葉は、英語と日本語の両方に、特にニュアンスがあるので、間違いやすいと思います。

私がアメリカで使った日本語教科書には、「probably」という英単語の日本語定義は「多分」と書いてありました。しかし、私が日本で英語を教えたとき、その教科書の「多分」の英語定義は「maybe」と書いてありました！英語の「maybe」と「probably」は全く違います！

それから、私は日本語で「たぶん」という言葉がよく使われていることに気がつきました。日本語の「多分」は状況によって微妙に異なります。でも英語には、「可能性を表す副詞」の意味は固定されているのでそういう表現はパーセンテージで説明すればいいと思います。

definitely または certainly = 100%
 probably = 80～90%
 likely = 60～70%
 ※ most が付くと確実度が上がる
 maybe = 確実度 50%

possibly または perhaps = 30～50%
 unlikely = 10%以下
 Bob (ボブ)とSue (スー)の会話で例文を挙げます。

Bob: Sue, will you come to the party? (スー、パーティーに来ますか?)
 Sue: Definitely! (行く確率 100%です!)

Bob: Sue, will you come to the party?
 Sue: Maybe! I have a lot to do today, but I'll try! * (行く確率は50%です！今日は用事があるけど行けたら行きます!)

※ちなみに、maybe は曖昧な返事なので、それだけを言うことは失礼です。この例のように短い説明を加える方がいいです！気をつけて使いましょう！

Bob: Sue, will you come to the party?
 Sue: It's unlikely I can come this time. I'm really sorry. (行ける確率は10%以下です。ごめんなさい。)

皆さん、これから maybe 以外の「可能性を表す副詞」を楽しく使ってください！

They are definitely useful!

Walking Talking

一緒にお話しをしながら散歩しましょう！申込不要です。参加の際、マスクの着用をお願いします。(悪天候の場合は中止となります。)

▶いつ

- 8/16(月) 14:00～15:00 早掛沼公園 駐車場の階段集合
- 8/25(水) 14:00～15:00 水源池公園 安渡館の前集合

▶参加料 無料

問 企画調整課国際交流担当 内線 2313

春夏秋冬

—俳句—

濃紫陽花の鉢植とどく夕べかな
 夏の川鳥一羽だけ泳ぎいる
 恩人の又一人逝く菩提の花
 葉がぐれに綾なす牡丹色の濃き
 水田の泥より泡のひとつ立ち何やら生きものいる気配のす
 青葉持て様子見に寄る友ありて案じてくるる心の伝ふ

—短歌—

立花 夕海
 葛西 秀子
 山田 とし
 甲 榮子
 川端恵美子
 菅蒲川 充江

—川柳—

手に負えずやと持ち込む縫糸
 金があり地位があっても無い心
 産土の山裾を這ふ夏の霧
 小川原湖桃源のごと夏の霧
 来年は土蔵はないよ夏燕
 葬送に「荒城の月」を合唱せり遠き日の母との約束なれば
 だれもをらず 風と波との合唱が裡深くひびく夕べのちちり浜

—俳句—

山田すきま風
 杉本 一 道
 石澤 弘子
 菊池 美枝
 佐藤 功子
 中村 芽子
 山田 悦子



レイチェルのよもやま話
Rachel's Yo Mo Ya Ma Story

地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を広報むつでご紹介します。

ほっとジオなひとときを

あまこいアピオス



あまこいアピオス 432円(税込)



一般社団法人くるくる佐井村 園山 和徳 さん



国の名勝および天然記念物 佐井村 仏ヶ浦



販売サイト

常温で手軽にお土産にも！！

「美味しいアピオスをたくさんの人たちに食べて欲しいと冷凍で提供していましたが、どうしても冷凍だとお土産として持つのが大変です。常温で手軽に持ち運べる商品が作れないかなと考えたのが商品化のきっかけです」と話すのは、一般社団法人くるくる佐井村の園山さん。園山さんの作るアピオスは無農薬、無化学肥料で青森県から特別栽培農産物として認証されています。

あまこいアピオスは、アピオス自体を手軽に楽しめるようシンプルな味付けで、濃厚バター仕立てと津軽海峡の塩仕立ての2種類があり、どちらもアピオスの食感にマッチしています。

あまこいアピオスは、アルサス内にあるお土産店のほか、むつ市内では下北名産センター、また、オンラインショップでも購入できます。オンラインショップでは、冷凍アピオス、アピオス花茶も販売しています。

下北の寒冷な気候により甘くて味が濃くなるあまこいアピオス、是非、召し上がってみてください。

佐井村のアピオス

アピオスはマメ科植物の根で、アメリカホドイモとも呼ばれます。明治初期に青森県の農家がりんごの苗木をアメリカから輸入した際に土中に混じていたものが定着したと言われています。

今月の「ジオなひととき」は、仏ヶ浦やウニで有名な「日本で最も美しい村」佐井村の「あまこいアピオス」をご紹介します。

We ♥ じえいたいグルメ

むつ市が誇る「自衛隊グルメ」。大湊海自カレー、大湊海軍コロッケ、大湊Sora空っ！の魅力やお得情報を紹介します。



おおみなと海自カレーパン

参考価格：140円/個(税込み)

海上自衛隊大湊基地所属の護衛艦しらぬいで食べられているオムカレー味を再現したフィリングを包み、イギリスブレッドのパン粉を付けて揚げたカレーパン！

大湊 Sora 空っ！ロール

参考価格：173円/個(税込み)

大湊 Sora 空っ！のたれに漬け込んだ唐揚げにマヨネーズを絞り、さらに大湊 Sora 空っ！のたれをかけてサンドしたロールパン！

発売以降大人気の海自カレーパンと Sora 空っ！ロールが新しい味で8月1日新登場！！

自衛隊グルメといえば大湊海自カレーと大湊 Sora 空っ！そんな自衛隊グルメなカレーと唐揚げが工藤パンの商品として8月1日に新発売！！

「第5弾となるカレーパンは、卵の入った甘めの味で他にはない形のカレーパンです」と宮本会長。「第2弾となる Sora 空っ！ロールは、ガツンと濃い味付けでさらに美味しくなりました」と大村会長。

手頃な価格で自衛隊グルメが楽しめるのでぜひ両方の味比べをしてみてくださいね。



大湊海自カレー普及会 宮本明会長

大湊 Sora 空っ！普及会 大村晋一会長

ムチュ☆らんど8月



9:30 ~ 16:30 使用料：無料

▶ 8月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館	4	5	6	7
8	9	10 休館	11	12	13	14
15	16	17 休館	18	19	20	21
22	23	24 休館	25	26	27	28 休館
29 休館	30	31				

※ 8/28(土)～9/26(日)までの期間はむつ市新型コロナウイルスワクチン大規模接種事業のため休館日が土日となります。9/27(月)以降はこれまでどおり火曜日が休館日となります。

▶ 利用時間 (各時間帯、人数制限があります)

- ① 9:30～11:00 ② 11:30～13:00
- ③ 13:30～15:00 ④ 15:30～16:30

※各回終了後、消毒作業等のため入館できません。利用方法については、HPをご確認ください。

☎ ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

みんなのひろば

健康や防災知識、グルメなど美味しく楽しくお得な情報をお伝えします。

「新刊図書」などの図書館の情報をお届けします。

図書館のススメ

新刊ピックアップ



パンのトリセツ 池田 浩明、山本 ゆりこ/著 (誠文堂新光社)

〈ジュニア版〉北里大学 獣医学部 犬部！ 片野 ゆか/作 ほつみ りや/絵 (ポプラ社)

台北プライベートアイ 紀 蔚然/著 松山 むつみ/訳 (文藝春秋)

パンの種類ごとに掲載する食べ方のレシピほか、パンに合うレシピを卵や肉などの食材別に掲載。食事パン12種類について深く掘り下げるパンの取扱説明書。実用性に加え、読み物としてのおもしろさも兼ね備えた一冊。

行き場を失った犬や猫を必死に救おうとする未来の獣医師たち。動物だらけのキャンパスライフは、笑いと涙と感動の連続！？和田に実在した大学サークル活動を追ったノンフィクション。小学4年生以上から読めるルビつき。

私立探偵の呉誠(ウーチェン)は、台北中を震撼させる連続殺人事件に巻き込まれ、警察に犯人と疑われる羽目に陥る。監視カメラの網の目をかいくぐり、殺人を続ける犯人の正体は？台湾発、私立探偵小説の新たな傑作が登場！

ホームページではその他の新着だよりを掲載しています。



8月の休館日 8/26 (木)

開館時間 火曜～金曜 9:00～19:00 土・日・月・祝日 9:00～17:00 ☎ 図書館 ☎ 28-3500 https://www.city.mutsu.lg.jp

防災 減災 知恵袋

Vol.26 避難情報が新しくなりました！

令和3年5月20日から災害対策基本法が改正され、避難情報が新しくなりました。

- 「避難勧告」が廃止されます。今後は「避難指示」が出たら、危険な場所から全員避難してください。
- 「高齢者等避難」が出たら、高齢の方や障がいのある方、避難に時間のかかる方等は危険な場所から避難してください。
- ※「高齢者等避難」が出た時点で、すでに警戒レベルが高くなっている状態です。高齢者等以外の方も避難の準備をしたり、危険を感じた場合には早めに避難するよう心がけてください。



むつ市 HP 「防災・減災知恵袋」 <http://www.city.mutsu.lg.jp/index.cfm/19,0,27,974.html> 過去の防災・減災知恵袋も市 HP で確認できます。 ☎ 防災安全課 内線 2135



♪ むちゅっこ ♪ Happy Birthday 8月生まれ



あおやま りょうへい
青山 暁也くん
R2.8.2 生(柳町)



さわだ ひなこ
澤田 日向子ちゃん
R2.8.4 生(大畑町上野)



さわだ しんご
澤田 慎吾くん
R2.8.21 生(海老川町)



しげや けんせい
渋谷 権正くん
R2.8.21 生(大湊新町)



つしま えいこ
對馬 永純くん
R2.8.21 生(田名部上川)



かわぐち あお
川口 杏旺くん
R2.8.24 生(仲町)



しんまつ あいる
新松 愛琉ちゃん
R2.8.27 生(城ヶ沢中丁塚)

ロゴマークは
市ホームページで！
※送っていただいた写真にロゴ等が
ない場合はこちらでスタンプします。



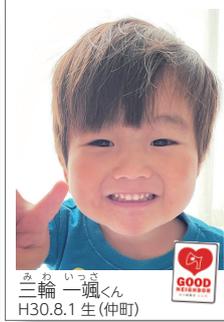
むつ市 グッドネイバー 検索



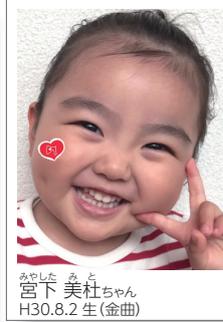
みのべ しんぶ
美濃部 心葉ちゃん
R2.8.28 生(川内町楡木)



やまぐち りんと
山口 律斗くん
R1.8.31 生(川内町楡川)



みわ いわお
三輪 一颯くん
H30.8.1 生(仲町)



みやた みつ
宮下 美杜ちゃん
H30.8.2 生(金曲)



えびな れいこ
蛭名 玲碧くん
H30.8.8 生(上川町)



きくち ゆきと
菊池 倅叶くん
H30.8.10 生(大畑町筒万坂)



はしもと むつ
橋本 実夢ちゃん
H30.8.29 生(金谷)



かわしま ゆず
川嶋 柚寿ちゃん
H29.8.4 生(田名部品ノ木)



すずき あい
鈴木 叶愛ちゃん
H29.8.12 生(赤川町)



はちろ りけん
八戸 琉成くん
H29.8.16 生(横辺町)



やなぎさわ ろう
柳澤 由くん
H28.8.11 生(大畑町湊村)



まるやま そうた
丸山 壮大くん
H28.8.30 生(柳町)



たかはし はる
高橋 悠くん
H27.8.5 生(旭町)



かみくら りか
上小倉 瑠海くん
H27.8.6 生(川内町楡川)



すずも まいか
杉本 舞花ちゃん
H27.8.22 生(金谷)

9月生まれのお子さんの写真
募集中!
7/26 ~ 8/3

来月号も、Good Neighbor 写真を募集します！
「グッドネイバー」のロゴマークを用いるか、「赤色」のもの
を身に着けた写真をご応募ください！



〈対象〉9月生まれで、6歳までの市内在住の子
(掲載内容)子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)
(応募方法)子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・保護者氏名・電話番号を記入したものを添えて
7/26 から 8/3 (必着)までに、郵送またはEメールでご応募ください。Eメールで応募の際は、件名に「むちゅっこ」とご記入ください。メール受信後、返信します。返信がない場合、不具合等で受信していない可能性があるため広報グループまで電話でお問い合わせください。
※応募多数の場合は 抽選で 22名まで 掲載させていただきます。

みなさんへ
せっかくご応募してくれ
たのに、広報むつに掲載され
なかったみなさん、本当に
ごめんなさい(涙)
みなさんのステキな笑顔
はむつ市のHPにある「今
月のむちゅっこ」に掲載し
ています。ぜひご覧ください
い！なのじゃー!!
ムチュランより