

2025. 8

vol.134

特集 どんな絶景よりも
あたたかい 場所

みんなが
つなぐ
あたたかさ

む

広報

つ

むつ市
の
まち
を
つなぐ
あたたかさ



むつが好きだと叫びたい

Aomori Global Advance

Project (AGAP)は、シンガポールや東南アジアの活力を取り込み、地域の稼ぐ力の成長へつなげることを目的として令和2年に立ち上がった事業です。

この取組は4年目を迎え、シンガポール国立大学(NUS)と、今年から新たにカリフォルニア州立大学イーストベイ校(CSUEB)から合計18名の学生を迎え、3週間にわたる体験や交流を通して、地域への学びを深めました。今後は、海外でのインターン実施と、12月の事業報告会を予定しており、この短期留学をインバウンド需要に結びつけていきます。

今回は、世界トップクラスの大学に通う若者たちが、むつ市で行なった活動の様子をご紹介します。

Export 輸出



Marketing マーケティング



Inbound tourism インバウンド



Branding ブランディング



むつ市を好きになつてもらうために

学生たちは日本での短期留学を皮切りに、帰国後のインターンシップや海外イベントでの活動など、数ヶ月にわたってプログラムに携わります。その中でも、この3週間にわたる短期留学の期間中は、「学生たちにむつ市を好きになつてもらふこと」が最大の目標でした。

学生たちは、恐山をめぐり、奥薬研の自然の中をトレッキングし、自ら魚をさばいて海鮮丼をつくるなど様々な経験を重ねました。ホームステイや市内の中学生たちとの交流など、むつ市でしかできない体験や出会いをたくさん経験しました。

また、学生たちは釜臥山に沈む夕日に、展望台からのぞむ夜景や星空に、陸奥湾の穏やかな海に、むつ市の美しい自然の全てに感動していました。

そして何よりも「地域の人々が優しくあたたかい」と学生みんなが話す様子が印象的でした。

帰国を間近に控えたある日、学生の1人が「もうすぐ現実に戻らなくちゃいけない。夢みたい楽しいこの時間が終わってしまう...。」と寂しそうにつぶやきました。むつ市で過ごした日々の充実感と、別れの寂しさが、ひしひしと伝わってきました。

今後、彼らはそれぞれの国に戻り、むつ市の魅力を海外で発信していく力強いパートナーとなってくれます。ぜひ皆様にも彼らの活躍を応援していただければ幸いです。そして、いつか彼らがむつ市に帰ってきたときは、ぜひ「おかえりなさい」と笑顔で温かく出迎えてください。

単なる観光地ではなく「心の拠り所」

むつ市を自分の特別な場所に

AGAP2023に参加してもう2年が経ちます。

むつ市に初めて訪れた時、ホテルから夜ご飯を食べに行こうと外に出ると、最終バスが19:30頃で道沿いの多くのお店はすでに閉まっていた...。小さいころに訪れた東京や大阪と違い「静かなまちだな」と思ったのが正直なところでした。

ホームステイ中、ホストファミリーに何気なく「誰々は展望台に連れて行ってもらった」と話ただけで「じゃあ私たちも行こう!」とお風呂上りだったにも関わらず、すぐ連れ出してくれたことを今でも覚えています。学業で行き詰まり、不幸が重なっていた当時の私に、カラオケで「好きな曲を入れて好きなように歌いなさい!」と励ましてくれたこともありました。そんな中、滞在を重ねるうちにむつ市への印象は「人が温かいまち」へと変わっていき、私にとってむつ市は単なる観光地から「心の拠り所」となりました。

AGAP2023を通して、私はむつ市に深い愛着を抱くようになり「このまちに恩返しをしたい!」という気持ちが強くあります。このたび、むつ市で働く貴重な機会をいただき、私の強みである「外から来た人間の視点」を活かして、むつ市が「自分の特別な場所」になるように、訪れた方にとって良い体験になるよう改善や可能性と一緒に考えていけたらと思っています。



AGAP2023でべこもち作りを体験する
ムーさん(写真右から二人目)

シンガポール国立大学
(NUS)

1905年に設立された総合大学で、2024年の世界大学ランキングではアジア唯一のTOP10入り(世界8位、アジア1位)を果たしています。NUSは100か国以上からの留学生を受け入れており、日本語プログラムは每学期約700名以上の学生が学ぶ最も人気のあるプログラムです。

カリフォルニア州立大学
イーストベイ校
(CSUEB)

1957年設立の州立大学群のひとつで、ウォールストリートジャーナルにより、多様性部門で西側のトップ10の大学として認定されています。少人数制の授業が特徴で、50の専攻と61の副専攻、35の修士課程を有し、グローバル社会に必要な知識と研究に重きを置いています。



ムー・ユーチェンさん

シンガポール国立大学(NUS)卒業
AGAP2023に参加し女子チームのリーダーとして活躍 令和7年7月よりむつ市地域活性化企業人として一般社団法人しもきたツーリズムへ派遣 インバウンドの誘客に取組む



人が、最高の景色になる。

たった数日。一緒に過ごした時間が私たちを親友に、家族にしてくれました。

「ただいま」と
言いたくなるまち

AGAPでは、ホストファミリーとして受入れ可能な市民の方を募集し、4泊5日のホームステイを実施しました。国際交流を通じて、言葉や文化の壁を越えた深い絆が生まれ、むつ市にとっても大変意義のあるプログラムとなりました。

カリフォルニア州立大学イーストベイ校（CSUEB）、シンガポール国立大学（NUS）から1組ずつ、参加者とホストファミリーの皆様へむつ市への印象や思い出、交流を通じて感じたことなどお話しを伺いました。



ルーク・ロスさん
カリフォルニア州立大学
イーストベイ校(CSUEB)



ルーク・ロスさん
カリフォルニア州立大学
イーストベイ校(CSUEB)

むつ市は何気ない景色がとても綺麗な場所だと感じました。橋から眺める田名部川はとても穏やかな気持ちにさせてくれます。

むつ市に来て少し惜しいなと思うところは、交通の不便さです。美しい景色をもっとバスなどで巡れるようになればとても嬉しいと思います。

新保さん達には、夜釣りに連れて行ってもらったり、みんなで一緒に宿題をしたり、とても楽しい時間でした。

これからやりたいことや目標もあるので、未来のことはまだわからないけど、新保家のみんなともまた会いたいし、むつ市に来たいと思います。

知人にホストファミリー経験者がいて、様子を聞き思い切つて応募しました。国際交流も魅力のひとつですが、英語に興味がある息子に、生きた英語を聞かせてあげるチャンスだと思いましたし、そこも受入れのメリットだなと感じました。受入れは初体験でしたが、ルークがとても面倒見の良なお兄ちゃんという感じだったので、すごく安心して過ごすことができました。



新保さん一家
Host family ホストファミリー

- この家族がいつまでも幸せでありますように -

ホストファミリーに教えてもらい、七夕の文化に触れたルークさんは、ホストファミリーへの想いを短冊に込めました。「自分が帰った後飾ってほしい」と照れ笑いしながら短冊を託す彼の姿に、心温まるひとときを感じました。帰国後もお互いを想い合う関係は続いていきます。

ゴー・ヨン・シュエンさん
シンガポール国立大学(NUS)



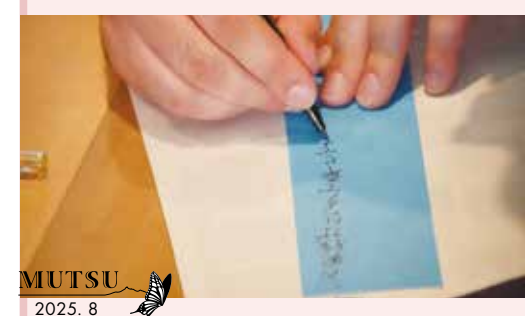
斉藤さん一家
Host family ホストファミリー

ホストファミリーの受入れは二回目です。昨年AGAPに参加した学生と今でもずっと連絡を取りあっていることから、受入れを通して、ホームステイは人をつなぐという事でもあるなと感じています。

初めて会ったゴーちゃんとは、緊張した様子で、それが表情からすぐく伝わりました。帰国後の就職のことなど、色んな話しができましたし、シンガポールに帰っても、目標をしっかりとって頑張つてほしいなと思っています。

むつ市は自然に囲まれていて素敵なところだなと思うし、人も優しいなと感じています。ただ、日本のアニメは海外でも有名なのに、むつ市では人気のキャラクターとコラボしたキーホルダーなどがないことが少し残念です。ご当地限定のものなどは人気があるので、是非今後あったらいいなと思います。

斉藤さん一家とは、事前には少し不安だったけど、気さくに話しかけてくれたのでホッとしました。猫の「との」も含めてみんなで遊んだり、一緒に過ごしている間本当に楽しかったです。





あそび塾 Vol.9『津軽塗』 とき出しワークショップ

いとう漆工房さんにご指導いただきながら、カトラリー（スプーン）を製作します。力加減により浮き出る模様に個性が出ます。楽しみながら伝統工芸品を身近に感じてみませんか。

※色の指定や追加本数をご希望の場合は、8/31(日)までに申込みください。

- ▶いつ 9/28(日) 14:00～15:00(予定)
- ▶どこで 下北文化会館
- ▶料金 2,200円
- ▶対象 4歳から(未就学・小学生は保護者同伴)
- ▶申込方法 電話または下北文化会館公式LINE
- ▶申込期間 9/25(木)
- 問 下北文化会館 ☎ 22-8411

募集

宮下知事と対話する 「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の皆さまの声を聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

- ▶対象 県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体等
- ▶募集期間 8/15(金)～8/29(金)
- ▶実施期間 10/14(火)～12/21(日)
- ▶応募方法 専用応募フォームから申込み
- 問 青森県総務部広報広聴課 ☎ 017-734-9138



第16回 ふるさと寄席開催



- むつ市出身の柳家蝸丸師匠をお迎えし、ふるさと寄席を開催します。今年は師匠お得意の怪談話を予定しています。
- ▶いつ 8/30(土) 18:00開演
- ▶どこで はねやホテル
- ▶出演者 柳家蝸丸、桂れん児、バイオリン漫談マグナム小林
- ▶チケット代金 2,000円(チケットは、はねやホテル、こんぶやみなみや、オートサロン羽立で販売)
- 問 株式会社トーリン ☎ 22-6333



奈良薬師寺 お写経と法話の会

- ▶講師 薬師寺執事長 大谷徹英氏
- ▶いつ 9/3(水) 13:00～16:00(受付12:30～)
- ▶どこで 下北文化会館2階 大集会室
- ▶料金 参加費3,500円(当日拝受します)
- ▶申込方法 担当まで事前申込み(当日申込み可)
- 問 下北半島活性化研究会 担当：柏谷 ☎ 090-2360-2789
- むつ青年会議所 事務局 ☎ 22-4360

募集

フリーマーケット 出店者募集

不用品の整理にフリーマーケットを活用してみませんか。

出張ゴミ相談会、むつおもちゃ病院も同日開催します(9:00～11:00 むつ来さまい館内)。

- ▶いつ 8/24(日) 9:00～14:00
- ▶どこで むつ市イベント広場(雨天時中止)
- ▶料金 1区画(2m×3m)1,000円 ※机、イスは無料で貸出しします。
- ▶申込方法 むつ来さまい館カウンターで受付(電話受付も可能ですが、出店区画は選べません)
- ▶申込期間 8/1(金)～8/23(土)
- 問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

募集

田名部まつりのお神輿 行列に参加しませんか

お神輿行列のお稚児さん参加者を募集します。参加者には付添(服装は和服またはスーツなど)が必要です。小学生への着付けなどは神社で行ないます。昼食・休憩時のおやつなどは用意します。稚児および付添の方には謝礼を用意しています。

- ▶いつ 8/20(水) 10:00～19:00頃
- ▶どこで 旧田名部町内(山車と一緒に行列します)
- ▶対象 小学校低学年 女子
- ▶定員 10名
- ▶申込締切 8/10(日)
- 問 田名部神社祭典係 佐藤 ☎ 090-1496-0770



大畑ふるさと祭り 花火大会2025

お陰様で大畑ふるさと祭りは第18回目となります。大畑ならではの迫力のある花火を見に是非お越しください。

詳細は「大畑町商工会青年部」や「大畑ふるさと祭り」HPをご確認ください。

- ・園児による遊戯披露 ・飲食店出店
- ・ゲストライブ ・花火大会
- ・ダンスイベント(初)
- ▶いつ 8/15(金)(開会式は14:00、花火打上は19:30から)
- ▶どこで 大畑漁港特設会場
- 問 大畑町商工会青年部事務局 ☎ 34-3500

募集

農ある暮らし倶楽部 参加者募集

共同農園で野菜づくり(枝豆、ナス、ピーマン、大根、カブ、ネギ、葉物野菜など)。プランターで持ち帰って自宅でも観察しながら栽培(スプラウト、ミニトマト等)。月に1回、有機栽培農家さんの指導があります。LINEグループで交流しながらみんなで栽培し、収穫していきます。入部は随時受付しています。詳しくはHPをご確認ください。

- ▶どこで むつ市斗南岡 須藤農園内
- ▶料金 3,000円/農家さんの指導日1回
- ▶対象 農作業とLINEができる方
- ▶定員 10家族程度
- ▶申込方法 電話またはHP
- 問 農のある暮らし倶楽部事務局(峯) ☎ 090-4816-6251



むつにぐフェス！開催

下北半島初の肉フェスを開催します。大間牛・下北牛・東通牛のBBQ(完全前売り制)の他、県内各地から肉料理・スイーツ・地酒が集合します。

その他、豪華景品がもらえる相撲や抽選会(BBQ参加者限定)や、競り体験など盛りだくさんです。是非お越しください。

詳しくはInstagram(@mutsu29fes)をご覧ください。

- ▶いつ 8/23(土) 11:00～16:00
- ▶どこで 金谷公園
- ▶料金 BBQのみ有料(完全前売り制)
- ▶定員 BBQは先着180食限定
- 問 むつにぐフェス実行委員会 email:mutsu29fes@gmail.com



トントゥビレッジからの お知らせ

イベントの詳細は、トントゥビレッジHPをご確認ください。

夏のクイズラリー&工作コーナー

- ・クイズラリーでガチャポンチャレンジ！
- ・ひのきのうちわを作ろう！工作コーナー
- ▶いつ 7/26(土)～8/17(日) 9:30～16:30 ※7/28(月)、8/4(月)、8/12(火)の休館日を除く
- ▶どこで トントゥビレッジ
- ▶対象 小学生以下 ※無くなり次第終了
- サマーフェスタ2025

- ・東通中学校吹奏楽部&東通音楽クラブ サマーコンサート
- ・お化け屋敷
- ・トントゥ商店～駄菓子販売～(有料・1人20個まで)

- ・工作コーナー(中学生以下・200個限定)
- ・集まれ！キッチンカー(有料)
- ・ふわふわコーナー(小学生以下)
- ・キッズコーナー(未就学児限定)

※内容に変更がある場合があります

- ▶いつ 8/31(日) 9:30～15:00
- ▶どこで トントゥビレッジ
- アイシングクッキー教室
- クマ型と丸型のクッキーをアイシングでデコレーションします。
- ▶講師 Candytuft 田村 望未氏
- ▶いつ 9/7(日)

- ①10:00～12:00、②13:30～15:30
- ▶どこで トントゥビレッジ多目的ルーム
- ▶参加費 200円
- ▶持ち物 エプロン、三角巾
- ▶対象 小学生以上
- ▶定員 各10名
- ▶申込方法 ハガキまたはメール
- ▶申込期間 8/26(火)必着
- 問 トントゥビレッジ

〒039-4223 下北郡東通村大字小田野沢字見知川山1-809

email:event-tonttu@juko-net.co.jp ☎ 48-2777



2025年8月 「しもきたマルシェ」開催

「地産地消の推進」を目的に5月～10月までの第二日曜日に開催しています。8月は、「納涼マルシェ」。会場で皆様のお越しをお待ちしております(雨天決行)。

- ▶いつ 8/10(日) 10:00～18:00
- ▶どこで ミルク工房ボン・サーブ 前広場

問 しもきたマルシェ会 事務局 ((株)A-berry内) 阿部 ☎ 34-1315



夏休み体験館

夏休みの思い出を手作りしましょう。多彩な体験メニューを用意してお待ちしています。実施日程、体験料はメニューによって異なりますので、HPや小学校・保育園・幼稚園で配布のチラシをご確認ください。

- ▶いつ 8/2(土)～8/17(日) 10:00～14:00

- ▶どこで むつ来さまい館
- 問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191



第32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。ご家族やお友達をお誘い合わせのうえ、ぜひ遊びにいらしてください。作品展示(手芸、工芸、絵画、川柳、写真、むつ☆かつ美術クラブの作品ほか)、体験コーナー(手芸、ぬふた下絵体験ほか)、即売コーナー(ミルク工房ボン・サーブ、まてい屋ほか)、試食コーナーがあります。

- ▶いつ <8/30(土)、8/31(日) 9:00～15:00> 作品展示、体験コーナー、即売コーナー、試食コーナー ※8/30(土)はベジチェックコーナーで自分の野菜摂取量が測れます <8/29(金) 9:00～17:00> 作品展示のみ

- ▶どこで むつ市中央公民館 講堂
- 問 むつ市公民館まつり実行委員会事務局 (むつ市中央公民館内) ☎ 24-1224



むつ科学技術館だより

シアター上映

トムとジェリーアニメコレクション「抜けない穴(他3話)」

access「ウシから学ぶ/栄養素の働き」

つくってたいけん工作教室

「おさんぽバルーンをつくろう！」

たのしい実験教室

「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」

※詳細は当館HPをご確認ください。

- ▶どこで むつ科学技術館
- 問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091



七夕と恋人の日



七夕は中国の伝統祝日の一つで、旧暦の七月七日に行なわれ、今年は8月29日になります。昔は「乞巧節」とも呼ばれ、女子が刺繍などの手芸で競ったり、織姫に手芸の上達や自分の器用さを願ったりする日でした。時代の移り変わりとともに、祝い方も変わっていき、現代では天の川を渡って年に一度だけ会える織姫と彦星の物語で、恋人の日として祝われています。恋人の日といえば、日本では2月14日の「バレンタインデー」と3月14日の「ホワイトデー」を祝っていますが、中国では異なり、恋人の日とされる日が3つあります。欧米発祥の2月14日の「バレンタインデー」と上述した旧暦七月七日の「七夕」以外に、5月20日も恋人の日とされています。理由は語呂合わせで、数字の「520(ウーアーリン)」の発音が「愛している」を意味する「我爱你(ウォーアイニー)」に似ている次第です。恋人の日の祝い方は人それぞれですが、普通は恋人同士でプレゼントや花などを贈ったり、いいお店で晩ご飯を食べたりすることが多いです。

LGBTQIA+ 勉強会

お互いを分かり合い、生きやすい世界にしましょう！気軽に参加してください。

- ▶いつ 8/4(月) 16:00～19:00
- ▶どこで 下北文化会館 マルチルーム4

なんでも英会話

「なんでも」話せるスペースで会話から英語を身につけましょう！

- ▶いつ 8/29(金) 16:00～19:00
- ▶どこで 下北文化会館 和室1

Let'sGo ビジネス

海外のビジネスシーンで使える英語を教えます！

- ▶いつ 8/28(木) 18:00～19:00
- ▶どこで 下北文化会館 マルチルーム1

英語 ゲーム DAY

小中高校生がだれでもできる英語で等身大すごくを遊びましょう！

- ▶いつ 8/31(日) 14:00～17:00
- ▶どこで 下北文化会館 展示ホール

中国語コーナー

中国の風習や文化などをテーマにして基礎中国語と実用中国語をお教えます！一緒に说中文吧～

- ▶いつ ①8/7(木) 16:00～19:00 ②8/20(水) 16:00～19:00
- ▶どこで 下北文化会館 マルチルーム1

参加費無料・申込不要・出入り自由

- 問 市民連携課国際交流担当 ☎ 22-1111 内線2157

救命講習会

9月9日は「救急の日」です。消防署では心肺蘇生法とAEDの使用方法を学べる救命講習会を開催します。この機会に人の命を救う知識・技術を身につけてみませんか。

▶いつ 9/7（日）9:30～12:30

▶どこで むつ消防署合同庁舎3階大会議室

▶対象 中学生以上の市内在住者

▶定員 20名

▶申込期間 7/28（月）～9/5（金）

問 むつ消防署救急係 ☎22-1680（内線241）

県営住宅入居者募集

令和7年10月1日（水）からの入居者を募集します。

募集住戸が変更になる場合がありますので、各団地の住戸情報、詳細はお電話にてお問い合わせください。

<中央団地> 2戸 <昭和団地> 1戸
<山田団地> 1戸 <金谷団地> 1戸

▶申込期間 8/1（金）～8/8（金）（土日除く）

問 トーリン・トラストイン共同管理者 ☎22-6333

土砂災害警戒情報メール通知サービス

お住まいの市町村に大雨警報・土砂災害警戒情報が発表されたことを、携帯電話やパソコンにメールでお知らせします。避難準備や早めの自主避難にご活用ください。QRコードを読み取り、登録画面からメールアドレスの登録をお願いします。

問 青森県下北県土整備事務所 河川砂防施設課 ☎22-1231

携帯電話で河川水位や雨量を確認

国・県・気象庁が観測している雨量・河川水位・ダム情報等を河川砂防情報提供システムで確認できます。大雨・洪水時の早めの情報収集、避難準備にご活用ください。

問 青森県下北県土整備事務所 河川砂防施設課 ☎22-1231

青森海上保安部より

海の事故防止

次の点に留意して、海難防止と事故の際の迅速な救助につなげましょう。

<プレジャーボート>
発航前検査の徹底と整備業者等による定期的な点検
<漁船>
適切な見張り気象海象の把握、海中転落や巻き込まれに注意
<海で活動するとき>
ライフジャケットの常時着用、連絡手段の確保、携帯電話等のGPS機能ON、118番やNET118の活用

夏季安全推進活動

夏休みを中心とした夏季にマリネレジャーが活発化するなか、特に開設海水浴場以外における遊泳事故防止および児童の遊泳事故防止のための海難防止啓発活動を行なっています。

- ・監視員やライフセーバーがいる時間帯の開設された海水浴場で安全に海水浴を楽しみましょう。
- ・フロート遊具や浮き輪を使っていて、思いがけず沖に流されることがあるので、特に小さなお子様から目を離さないよう注意しましょう。
- ・海上保安庁への緊急通報は118番
- ・QRコードのサイトを活用して事故に遭わないよう対策しましょう。

▲海水浴事故防止啓発ソング

▲海の安全情報

▲ウォーターセーフティガイド

問 青森海上保安部交通課 ☎017-734-2422

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。対象者には金融機関やコンビニエンスストアのほか、スマートフォンアプリなどで納付できる納税通知書を8月と11月に送付します。

問 青森県下北県税事務所 課税課 ☎22-8581（内線207）

むつ高等技術専門学校 受講生募集のお知らせ

第二種電気工事士学科試験事前講習

試験の合格に必要な基礎的知識を習得することができます。

▶いつ 9/11（木）、9/16（火）、9/18（木）、9/24（水）、9/25（木）、9/29（月）の全6回
※各回18:00～21:00

▶どこで 青森県立むつ高等技術専門学校

▶料金 1,600円
※指定テキスト(2,090円)を各自準備

▶対象 在職者で第二種電気工事士学科試験の受験を予定している方

▶定員 15名

▶申込方法 受講申込書を当校HPよりダウンロードし、FAXで申込み

▶申込期間 8/7（木）～8/22（金）

フルハーネス・足場組立特別教育

足場の組立て、解体、変更の作業に係る業務や高所作業の際、墜落防止のための器具を正しく安全に使用するための労働安全衛生法に基づく特別教育です。

▶いつ 10/8（水）、10/9（木）
※各回8:30～15:30

▶どこで 青森県立むつ高等技術専門学校

▶料金 約3,000円（テキスト代等含む）

▶対象 在職者でフルハーネス・足場組立に関する基礎知識を習得したい方

▶定員 40名

▶申込方法 受講申込書を当校HPよりダウンロードし、FAXで申込み

▶申込期間 8/27（水）～9/10（水）

問 むつ高等技術専門学校 在職者訓練担当 FAX：24-1250 ☎24-1234

離職者等再就職訓練 簿記・パソコン基礎科2

Word、Excel、パソコンの基礎的な知識・技能や経理業務、簿記に関する基礎知識・技能を習得する公共職業訓練です。

▶いつ 9/9（火）～12/8（月）

▶どこで 青森アカウンティングスクール（むつ市金谷）

▶料金 受講料無料 ※テキスト代等の自己負担あり（36,000円程度）

▶対象 公共職業安定所に求職申し込みを行なっている方、離職者等で職業に必要な技能及び知識を習得しようとする方

▶定員 15名

▶申込方法 受講申込書を、最寄りの公共職業安定所に提出

▶申込期間 7/14（月）～8/22（金）

問 むつ高等技術専門学校 ☎24-1234

第75回下北美術展(児童・生徒の部) 展覧会

むつ・下北管内小・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600点を一堂に見ることができます。

▶いつ 8/2（土）～8/17（日）9:00～17:00

▶どこで 中央公民館

問 下北地方公民館連絡協議会（中央公民館内） ☎24-1224

下北半島みちづくり 総決起大会 2025 開催

国道279号の整備促進をはじめ、下北半島と県内を結ぶ重要路線である国道4号・国道338号・国道394号等の整備促進を目的とし、総決起大会を開催します。多くの地域住民の「声」を発信し、整備促進につなげるため、多数のご参加をお待ちしております。

▶いつ 8/24（日）13:30～15:00

▶どこで 下北文化会館 大ホール

問 下北半島振興促進連絡協議会事務局（むつ市企画課内） 内線2312

下北ジオパーク 文芸作品募集

下北ジオパークを詠んだ俳句、短歌、川柳を募集します。各部門の金、銀、銅賞には、賞状および賞品を贈呈。みんなで応募して、世界ジオパーク認定を目指す下北ジオパークを応援しましょう。

▶部門 小学生の部、中学生の部、高校生・一般の部

▶応募方法 FAX（31-0244）、メール（satoyoshi@kjb.biglobe.ne.jp）、QRコードで申込み
※応募用紙は、むつ市立図書館、むつ来さまい館、郡内市町村各庁舎に設置。

▶応募締切 8/30（土）必着

▶その他

- ・応募作品は未発表のオリジナル作品に限りま。
- ・「入賞作品の著作権は、むつ市に帰属」とします。
- ・応募作品には、住所、氏名、連絡先、部門別を記載してください。
- ・各部門の金、銀、銅受賞作品は、表彰式の後、むつ市立図書館等に展示予定。

問 ボランティアむつの会 事務局 菊池 ☎090-1494-5544

第56回下北美術展(高校・一般の部) 展覧作品募集

▶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、むつ市立図書館、むつ市市民連携課に設置。

▶出品料 1点につき一般は1,000円（高校生は無料）

▶募集(搬入)期間 9/3（水）～9/11（木）9:00～17:00

問 下北地方公民館連絡協議会（中央公民館内） ☎24-1224

大湊高校同窓会総会・懇親会・新卒者激励会

懇親会ではお楽しみ抽選会も企画しています。この機会に新旧同窓生との交流を温めてみませんか。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

▶いつ 8/15（金）<総会> 17:30<懇親会・新卒者激励会> 18:30

▶どこで プラザホテルむつ

▶会費 6,000円（新卒者1,000円）

▶対象 大湊高校卒業生

▶申込方法 電話またはメール
※当日参加も可能です。

問 大湊高校同窓会事務局 担当：半田 拓也（48期生）☎24-1244 email：dosokai-omn.h@asn.ed.jp

青森大学むつキャンパス オープンキャンパス 2025

模擬授業やキャンパスツアーなど、コンテンツは盛りだくさん。むつキャンパスでのキャンパスライフを体験してください。

▶いつ 8/9（土）10:00～13:00（受付9:30～）

▶どこで 青森大学むつキャンパス（下北文化会館内）

▶申込方法 前日までにQRコードから申込み

問 青森大学むつキャンパス事務局 ☎31-0044

あおりり若者定着奨学金 返還支援制度のお知らせ

大学等を卒業した若者が6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を青森県と企業等とで支援する制度です。若者・企業ともに事前登録が必要です。詳しくは、あおりり奨学金サポートサイトをご確認ください。

▶支援額（企業・県が1/2ずつ負担）

学校区分	1人当たり支援上限額（企業が設定）
大学等	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大等	75万円、50万円、30万円のいずれか

支援対象者

- ・大学、短大等の卒業生で、就職時に35歳未満の方
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- ・青森県内で正規雇用されていない方
※県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象

▶対象企業等

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行なう県外企業（法人、団体、個人事業主）

問 青森県若者定着還流促進課 ☎017-734-9174

むつ下北地区 障がい者就職相談会

▶いつ 9/5（金）13:00～15:30

▶どこで プラザホテルむつ

▶対象 障がいをお持ちの方

▶申込方法 むつ公共職業安定所に問い合わせ

問 むつ公共職業安定所 障がい者担当 ☎22-1331



帯状疱疹ワクチン接種費用を助成します

【定期接種】お知らせが届いた方

厚生労働省の方針により、令和7年4月から帯状疱疹ワクチンが新たに定期接種(B類)として追加され、市でも定期接種として受けられるようになりました。接種は強制ではありません。

▶接種期間

令和7年7月1日～令和8年3月31日

▶接種費用 ※どちらかを選択して接種

＜生ワクチン(1回接種)＞

4,000円を自己負担

＜不活化ワクチン(2回接種)＞

接種1回につき10,000円を自己負担

▶対象者

①今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上の方(100歳以上は今年度のみ)
※対象者には個別にお知らせを送付しています。

※5年後に再度、定期接種の対象にはなりません。

②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいにより身体障害者手帳1級をお持ちの方

▶申込方法 受託医療機関に電話予約

任意で接種される方

帯状疱疹ワクチン定期接種の対象外で接種を希望する場合、その費用の一部を助成します(不活化ワクチンのみ)。一度任意接種で助成を受けて接種すると今後定期接種の対象になった際の助成対象外となりますのでご注意ください。

▶接種期間 令和8年3月31日まで

▶助成費用 不活化ワクチン(2回接種)の接種1回につき10,000円。

▶対象者

50歳以上のむつ市に住民登録のある方
※定期接種の対象者の方は対象外

▶申込方法 受託医療機関に電話予約

問 感染症予防課 内線 2581



こころの健康づくり講演会



家族の誰かが元気のないときは自分も元気がなくなる、そんな経験はありませんか？家族だからこそ出来る、家族が元気になるためのコミュニケーションを学んでみませんか？みなさんのご参加お待ちしております。

▶テーマ

家族が元気になるコミュニケーション

▶講師

青森県公認心理師・臨床心理士協会公認心理師 中嶋聡子 様

▶いつ 9/7(日)10:00～11:30(予定)
(受付9:40～)

▶どこで むつ市立図書館 視聴覚ホール

▶対象 むつ市民の方またはむつ市内の学校や企業に所属している方

▶定員 100名程度

▶申込方法 電話またはQR

コードから申込み

▶申込締切 9/1(月)

問 健康づくり推進課 内線 2572



造血幹細胞移植等を受けたい方の再接種費用を助成

白血病や悪性リンパ腫などの血液のがん等の治療のため実施される造血幹細胞移植等の医療行為により、これまでに受けた予防接種の効果が期待できないと医師に判断され、医師が必要と認めたワクチンの再接種(定期A類)費用を助成します。詳細は市HPをご覧ください。

▶対象者 令和7年4月1日以降に再接種された方

問 感染症予防課 内線 2584



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	5日(火)	19日(火)
囲碁・将棋教室	5日(火)	19日(火)
着付教室	6日(水)	20日(水)
お花教室	7日(木)	
リメイク教室	18日(月)	25日(月)
カラオケ教室	18日(月)	25日(月)
踊り教室	4日(月)	27日(水)
ダンス教室	6日(水)	27日(水)
お茶教室	7日(木)	21日(木)
歌セラヴィ	7日(木)	

ダンス、歌セラヴィ(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	4日(月)	18日(月)
着付教室	12日(火)	26日(火)
カラオケ教室	14日(木)	28日(木)
シニア歌唱	22日(金)	

カラオケ(13時～16時)、その他(10時～12時)
▶「年輪会館」(川内地区) ☎42-2002

まちなかサロン川内	3日(日)	17日(日)
-----------	-------	--------

(13時～16時)

▶料金 お花と手芸は材料費が若干かかります

▶対象 むつ市内の各老人クラブ会員

▶申込方法・期間 初めて参加される方や老人クラブ非会員は、事務局にご連絡ください。

問 むつ市社会福祉協議会 ☎33-3023



むつ市子育てメイト会ふれあい広場

子育て中の悩みを少しでも軽くし、交流できる場を提供する活動をしています。8月は、音楽療法士の平田賢子さんによる「音で遊ぼう」です。うたったり、楽器を鳴らしたりして楽しむワクワクタイムです。

▶いつ 8/25(月)10:00～10:45

▶どこで キッズパーク

▶対象 0歳～小学校3年生とその家族

問 小川 ☎090-9630-6204

email:honbu@npo-hiroba.org



モルックを楽しむませんか



申込不要でご参加いただけます。

▶いつ

毎週月曜日14:00～16:00

毎週水曜日10:00～12:00

※土曜日をご希望の方はお電話ください。
また祝日は除きます。

▶どこで シルバーアリーナむつ

問 エンジョイ・モルックの会

(「モルックむつ」から改名)

担当:二本柳 ☎090-5847-6190



こども食堂・あんど



こども食堂では、みんなが家族。集まったみんなでゲームを楽しんだり、ランチをしながら、子育てのこと地域のこと、一緒に話しましょう。夏には浅虫水族館へ、また秋にはさつま芋の収穫も体験する予定です。

▶いつ (原則)毎月第4土曜日

10:00～13:00

▶どこで 海老川コミュニティセンター

▶対象 小学校3年までの児童、保護者(未就学児童の場合は保護者同伴必須)

▶定員 15名

▶申込方法 電話

▶申込締切 毎月15日

問 渡部てつ ☎080-5576-1304



市内施設でも子どもショートステイが利用できます

令和7年4月1日に始まった子どもショートステイ事業は、保護者の疾病や冠婚葬祭などで一時的にこどもの養育ができない時、宿泊を伴う保育を行なうサービスです。令和7年8月1日から下記の市内施設もご利用いただけるようになります。

▶利用可能施設

えみおす(NPO法人むつ下北子育て支援ネットワークひろば)

▶料金 世帯状況や課税状況によって異なります。

▶対象 市内に住所があり、一時的にこどもの養育が困難になった家庭の18歳未満のこどもまたは親子

▶申込方法 原則、利用希望日の7日前までに担当課へ申請

問 子育て支援課こども家庭支援G 内線 3712



むつ山岳会からのお知らせ

詳細はマエダ各店サービスカウンター設置の専用用紙をご覧ください。
各イベントともに先着順で、サービスカウンターでの申込時点で受付完了です。

第2回 夏休み親子登山 荒川岳(744m)

▶いつ 8/11(月・祝)

9:50 釜臥山展望台駐車場集合

12:30 解散(予定)

▶定員 5家族

▶参加費 1名につき500円

▶申込締切 8/5(火)

第11回 釜臥山 山かけ登山会

▶いつ 9/7(日)

7:30 むつ市中央公民館駐車場集合

16:00 解散(予定)

▶参加費 1,000円

▶定員 20名

▶申込締切 8/28(木)

問 株式会社マエダ 担当:イワブチ ☎017-718-8367

子育て世帯の方
健康に興味のある方
耳より情報多数!

子育て・健康



手話を楽しむながら学んでみませんか

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

▶いつ 9/6(土)、9/13(土)、9/27(土)、10/4(土)、10/11(土)、10/18(土)、11/8(土)、11/15(土)
各回14:00～15:30(受付13:30～)

▶どこで

下北文化会館マルチルーム2・3

▶料金 無料

(ただし、テキスト代300円を自己負担)

▶定員 20名程度(先着順)

▶申込方法 氏名・住所・連絡先を下記お問い合わせ先に申込み

▶申込締切 8/31(日)

問 むつろうあ協会事務局 山本 FAX:34-5264

手話サークルほほえみ 大桃 ☎23-8701

青通研むつ班事務局 mail:mutsuhan.ao@gmail.com



あさひな丘プールのお知らせ

夏休み期間中毎日営業!

▶期間 7/17(木)～8/24(日)

▶営業時間 9:00～20:00

※日曜日は16:00まで。

臨時休館のお知らせ

プール水入替えおよび特別清掃のため、臨時休館します。野球場、庭球場、陸上競技場は利用できます。

▶期間 8/26(火)～9/4(木)

問 大畑中央公園プール ☎34-6810

粗大ごみ戸別回収のごみの出し方

粗大ごみの戸別回収の予約をしたら回収日の8:30までにごみを屋外に出しましょう。予約した方は忘れずにごみを出してください。

粗大ごみが出されていない時は確認のため、収集業者が玄関先を撮影する場合がありますのでご了承ください。

粗大ごみの捨て方については、市HPをご確認ください。



市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

- ▶いつ 8/12(火)～8/15(金)、8/25(月)～8/31(日)
＜平日＞17:15～19:00
＜休日・祝日＞10:00～15:00
※証明書の発行は行ないません
- ▶どこで 本庁舎税務課

問 税務課収納担当 内線 2231～2236

9/1(月)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

海産物の電話勧誘販売に注意

断っているにもかかわらず、強引に高額な海産物を送り付ける悪質な事例が増えています。買うつもりがなければ、きっぱり断りましょう。断ったにもかかわらず、一方的に代引配達で商品が届いた場合は受け取り拒否をしましょう。電話勧誘の場合、契約書受領後、8日以内であれば解約ができます。

問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

クマ出没アラートにご登録ください

令和7年7月から、むつ市LINE公式アカウントではクマのおおよその出没位置を地図で表示し、情報が欲しい方だけにお届けするようになりました。

▶登録方法

- ①むつ市LINE公式アカウントのトーク画面を開く。
②トーク画面下の「メニューを開く/閉じる」ボタンを押す。
③「防災情報」タブを開いて「クマ出没情報」のボタンを押す。
④「出没アラートの受信登録」を押し、必要事項を入力
のうえ、登録。



▲むつ市公式LINE登録はこちら

問 農林畜産課 内線 2626



募集 柏崎刈羽原子力発電所 見学会 参加者募集

原子燃料サイクル並びに使用済燃料中間貯蔵事業について市民のみなさまにより詳しく知っていただくための見学会を実施します。詳しくは市HPをご覧ください。

- ▶いつ ①10/15(水)～10/17(金)
②10/20(月)～10/22(水)
- ▶対象 市内在住の18歳以上の方
※徒歩移動が多いため、自力歩行できる方に限ります。

▶定員 各回12名程度
(応募多数の場合は抽選)

▶申込方法

- ①申込書を郵送、メール、または各庁舎窓口へ直接提出
※申込書は各庁舎窓口へ設置(郵送での取り寄せも可能)
②市HPの申込フォームから申込み

▶申込期限 8/7(木)必着

問 エネルギー戦略課 内線 2343

指定管理者公募説明会

令和8年度からの指定管理者を公募するための説明会を行ないます。申請については市内に事務所を置いている、または置こうとする法人等に限ります。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。

<下北文化会館>

▶いつ 8/8(金)10:00

▶どこで むつ市役所本庁舎 第3会議室

問 市民連携課 内線 2151

<むつ市宮宮後・名子・永下・金谷沢牧野>

<むつ市宮後ふれあい牧場>

▶いつ 7/29(火)16:00

▶どこで むつ市役所本庁舎 第5会議室

問 農林畜産課 内線 2626

<脇野沢瀬野・滝山・源藤城牧野、瀬野・滝山・源藤城畜舎>

<むつ市わきのさわ鯛島の館>

▶いつ 7/31(木)14:00

▶どこで 脇野沢地域交流センター会議室

問 農林畜産課 内線 2627

<むつ来さまい館・むつ市イベント広場>

▶いつ 8/8(金)13:30

▶どこで むつ市役所本庁舎 第3会議室

問 商工観光施設課 内線 3911

<大畑中央公園>

▶いつ 8/8(金)15:30

▶どこで むつ市役所本庁舎 第3会議室

問 市民スポーツ課 内線 2472

令和6年度 人事行政の運営等の状況

むつ市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づき、市職員の給与や職員数などについて公表しています。むつ市役所本庁舎情報公開コーナーや各庁舎で閲覧できます。また、市HPにおいても公表しています。

問 総務課人事担当 内線 2117

教科書よりも詳しい… 下北の歴史講座

縄文時代から斗南藩成立までの下北の歴史をご紹介します。縄文人とアイヌ民族の関わりから地域に根付く信仰・郷土芸能まで、幅広いジャンルで下北を深掘りしていきます。今まで知らなかった下北の歴史が見えてくること間違いなし。※本講座はむつ市民大学の単位認定講座です。

▶講師 青森大学社会学部

教授 清川 繁人 氏

▶いつ 9/17(水)13:30～15:00

▶どこで 下北文化会館マルチルーム2・3

▶申込方法 電話・窓口・FAX・メール・申込フォームで申込み

▶申込締切 9/10(水)

問 市民連携課 内線 2156
email: renkei@city.mutsu.lg.jp



高齢者向け 無料スマホセミナー

スマホを購入したけれど操作方法がわからないという方にぴったりのセミナーです。

いつ	内容
8/26(火) 13:00～15:00	スマホの基本とLINE
8/27(水) 10:00～12:00	スマホの基本とキャッシュレス
8/27(水) 13:00～15:00	初めてのスマートフォン体験

▶どこで むつ市立図書館

▶定員 10名(参加者が5名未満の場合は中止することがあります)

▶申込期間 開催10日前まで

問 情報・DX戦略課 内線 2141

不在時の折り返し依頼をSMSで通知しています

市ではSMS(ショートメッセージ)を活用し、電話連絡での不在時の折り返し依頼や連絡事項をSMSで通知しています。市から送信するSMSについては「0175221111」(ソフトバンクは「243056」)の番号から送信します。

上記の番号以外から市役所を名乗るSMSを受信した場合、安易にメッセージを開いたりURLをクリックしたりせず、むつ市消費生活センター(☎22-1353)へご相談ください。

問 情報・DX戦略課 内線 2141

令和7年度むつ市民大学 セミナール

Wordで表、Excelでグラフを作成してみよう
よりわかりやすい資料作成ができるようになります。

▶講師 猿谷 修平 氏

▶いつ 9/3(水)、9/10(水)、9/17(水)、9/24(水)の全4回
※各回13:30～15:30

▶どこで 中央公民館 ITルーム

▶定員 8人 ※定員以上の場合、抽選

▶申込方法 電話

▶申込期間 7/25(金)～8/4(月)

脳活料理

おいしいものを食べて脳に輝きを！
調理のあとは、試食もします。

▶講師

株式会社ヤマシ 木村 圭司郎 氏

▶いつ 9/12(金)、9/26(金)の全2回
※各回10:00～13:00

▶どこで 中央公民館 調理実習室

▶料金 2,000円(材料費・全2回分)

▶定員 12人 ※定員以上の場合、抽選

▶申込方法 電話

▶申込期間 7/25(金)～8/8(金)

問 中央公民館 ☎ 24-1224

放送大学青森学習センター 公開講演会

下北半島を構成している地層はどのように形成されたのかを年代順に見ていながら学習します。

▶テーマ 下北半島の大地の成り立ち～その地質と地形～

▶講師 弘前大学大学院理工学研究科 根本 直樹 氏

▶いつ 9/6(土)13:30～15:00

▶どこで むつ市中央公民館 講堂

▶申込方法 電話

問 生涯学習課 ☎ 31-1188

令和7年度むつ市民大学 公開講座 第4講

隣近所とのコミュニケーションが災害を防ぐことにつながります。雑談をしながら学びますので、お気軽にご参加ください。

▶テーマ 災害に負けない地域づくり

▶講師 青森大学社会学部

教授 櫛引 素夫 氏

▶いつ 9/4(木)13:30～15:15

▶どこで 青森大学むつキャンパス(下北文化会館2階)

問 中央公民館 ☎ 24-1224

税金や補助金情報は
こちら！

市からの お知らせ

戸籍の振り仮名オンライン 届出サポート窓口開設



振り仮名通知はがきに記載された戸籍に記載される予定の氏名の振り仮名が誤っている場合、オンライン(マイナンバー)で届出ができます。

オンライン届出のサポート窓口を開設していますのでご利用ください。開設日時等の詳細は市HPをご覧ください。



▶どこで むつ市役所本庁舎内特設窓口(税務課向かい)

▶対象 むつ市に住所または本籍がある方

問 むつ市戸籍の振り仮名に関する
コールセンター ☎ 0570-011-657

定額減税不足額給付金を支給します

令和6年度に実施した定額減税調整給付金に不足が生じた方などを対象に、不足額給付金を支給します。対象者には8月上旬から順次、通知を送付します。通知をご確認のうえ、お手続きをお願いします。なお、通知が届かない場合でも、ご自身が支給対象と思われる方はお問い合わせください。詳しくは市HPをご覧ください。



▶対象 令和7年1月1日時点で市に住民登録があり、次の①②のいずれかに該当する方

①所得が減少したり、扶養親族が増えたことにより、再計算した調整給付金が増えた方
⇒差額分を支給

②所得税および住民税所得割が非課税であり、低所得世帯向け給付金の対象にならなかった方で、税制度上の扶養親族から外れる方
⇒原則40,000円を支給

問 むつ市定額減税不足額給付金
コールセンター ☎ 0120-001-621
※電話対応は8/1(金)～10/31(金)の8:30～20:00

むつ市高齢者無料乗車証(AGEHA)の使用方法的変更について

【これからの使用方法】・・・令和6年3月から



①署名欄に利用者本人の名前を記入



②マイナンバーカードの表面を(顔写真のある面)を原寸大でカラーコピーする。



③マイナンバーカードの写しをAGEHA(専用ケース)に入れる。



④路線バス等の乗降時に運転手に提示する。

※注意事項：マイナンバーカードの裏面(個人番号が記載された面)は絶対にコピーしないでください。 問 交通政策課 内線 2351、2352

春

夏

秋

冬

－俳句－

－短歌－

父の日や祖父の仕事は孫の守り

捕鯨船まだ来ぬ埠頭五月空

蕨干すシート用意し曇り空

十葉や根つこも花も真白なり

立花 文香

瀬川 文香

久野 明

井戸 房枝

相馬 佐和子

井手 上省子

－川柳－

－俳句－

－短歌－

忘れたい事が脳裏にへばりつき

関税の自業自得を自画自賛

雨を呼ぶ阿吽の呼吸雨蛙

部活子のベダル踏む背に夕蛙

瀬戸内の水面しずもり夕映えの消えしホテルに蛙の声きく

ラッキーが夢中で吠える庭中を雉の夫婦がゆっくり通り

瀧尻 善英

渡邊 寂隆

高橋 玲子

井手 上省子

萬西 美保子

中村 弁子

8月の献血受付日程

1日(金)	下北交通機 むつ営業所	10:45～12:00
2日(土)	ユニバース むつ柳町店	9:30～12:00 13:30～16:00
3日(日)	ケーズデンキ むつ店	9:30～12:00 13:30～16:00
24日(日)	マエダストア 苫生店	10:45～12:00 13:30～16:30
26日(火)	青森県むつ合同庁舎 東北電力 柳むつ営業所 マルチステーション 柳むつSS	9:30～11:30 13:15～14:15 15:00～16:00

問 感染症予防課 献血担当 内線 2584

※日程は変更となる場合があります。最新の献血日程は、市HPをご覧ください。

8月の夜間在宅当番医

3日(日)	ちばい児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001
10日(日)	柳谷ひ尿器科皮膚科クリニック	☎ 24-2055
11日(月)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
17日(日)	むつ女性クリニック	☎ 24-3151
24日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎ 23-2321
31日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171

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区にご連絡ください。

8月の休日お薬電話相談

3日(日)	しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
10日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
11日(月)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
17日(日)	松木調剤薬局	☎ 0175-22-4920
24日(日)	おき薬局	☎ 090-3746-9270
31日(日)	沖舘薬局 新町店	☎ 080-5849-9536

問 休日お薬電話相談事務局 (沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570

6月30日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	50,803人	(－83人)
むつ地区	41,199人	(－64人)
川内地区	2,971人	(－10人)
大畑地区	5,463人	(－2人)
脇野沢地区	1,170人	(－7人)
世帯数	27,914世帯	(－7世帯)
	()内は前月比	

各種相談日程

法律相談
時 8/22 (金) 12:30～
場 市役所本庁舎市民相談室
問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2152
予約受付は 8/1 (金) 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 8/13 (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 8/18(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 2152

行政について各種相談を受けます。

多重債務相談(予約制)
相談実施日 12日前まで予約受付。
時 毎月第3水曜日 10:00～16:00
場 市役所本庁舎市民相談室
問 消費者信用生活協同組合 青森事務所 ☎ 0120-102-143

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 人権相談室
問 青森地方事務局 柳むつ支局 ☎ 23-3202
日常生活での悩み事や人権に関する相談を受けます。
電話相談は「0570-003-110」(みんなの人権 110番)へ

図書館からのお知らせコーナー

●「夏休みスタンプ集め」を開催します！
図書館内に設置されたスタンプを集めて本を借りると、図書館オリジナルステッカーがもらえます！みなさまのご参加、お待ちしております。
▶いつ 7/19(土)～8/24(日)
▶どこで 図書館本館

●暑い夏も「クーリングシネマ」で涼やかに。
図書館では「クーリングシネマ」を開催しています。今年の夏は、図書館で涼をとりながら映画を楽しんでみませんか？
申込不要・入場無料ですのお気軽にこ来場ください。
上映スケジュールはホームページでご案内しています。
▶いつ 7/19(土)～8/31(日)
＜上映時間の予定＞
①9:00頃～大人向け(邦画) ②11:00頃～子ども向け(短編)
③13:00頃～大人向け(洋画) ④15:00頃～子ども向け(長編)
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

【8月の休館日】
通常第2・4木曜日は休館日となりますが、8/14(木)、8/28(木)はクーリングシェルトーのため展示ホールやラウンジを休憩スペースとして開放します。
※閲覧エリアは図書整理・施設点検等のため立入や資料の貸出はできません。

【駐車場のご案内】
土、日、祝日に限り、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。どうぞご利用ください。
開館時間 火曜～金曜 9:00～19:00 土・日・月・祝日 9:00～17:00
問 図書館 ☎ 28-3500

防災 減災 知恵袋

Vol.71 家庭の地震対策していますか？
～家具の固定、置き方を工夫しよう～

地震発生時に、家具の転倒や移動による怪我や二次被害を防ぐためには、家具の配置を見直すことや固定が重要です。対策をしておくことで、地震が発生しても安心して暮らせる生活環境を整えることが出来ます。ここでは、家具の配置の工夫や効果的な家具の固定方法を紹介します。

←過去の防災・減災知恵袋も市HPで確認できます。

問 防災安全課 内線 2134

「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

過去1年間のうちに出版され、当館で受け入れした本を紹介します。市HPではその他の新着だよりを掲載しています。

『旅と歴史好きのための 当地グルメ誕生の秘密』
宇田川 勝司／著 (ベレ出版)

『ひんやりごはん 冷やしておいしい健やかレシピ63』
蓮池 陽子／著 (山と溪谷社)

『ひんやり、甘味』
浅田 次郎、沢村 貞子ほか／著 (河出書房新社)

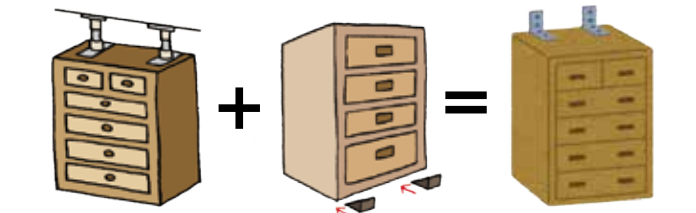
郷土料理、ラーメン、そば、うどん、B級グルメ、名産品…。全国各地の多彩な当地グルメは、どのように誕生したのだろうか。旅好き地理の先生が、全国各地の名高い料理や一品が生まれた背景を探る。

キッチンに立つこと自体、暑い夏は億劫になりがち。旬の夏野菜を主役にした、できるだけ火を使わない、体にやさしい、冷やしておいしく食べる麺やおかず、万能だれを紹介します。栄養バランスを重視したラインナップ。

口溶けは儚く、どこか懐かしい魅惑の世界へ…。甘くて冷たいおやつにまつわる思い出、食べ方の指南、こだわりやうんちくを、浅田次郎、沢村貞子、石井好子らが綴ったエッセイ全40篇を収録する。

●**重いものは低い位置に置く**
重い物を床に近い、低い位置に収納することで家具の重心を下げ、倒れにくくします。食器棚であれば重い食器を、本棚なら辞書や分厚い本を最下段に収納するよう意識しましょう。

●**転倒防止器具の組み合わせ**
家具の転倒防止に最も効果的な器具はL型金具ですが、賃貸住宅にお住いの場合や壁材によって壁に穴を開けるのが難しい場合があります。その場合は、いくつかの転倒防止器具を組み合わせることで効力を高める方法があります。
例) ボール式器具とストッパー式器具を組み合わせれば、L型金具と同じ効力まで高めることができます。



バスケットボールクリニックが開催されました！

6月28日（土）、三遠ネオフェニックスに所属し、今年のアジアカップ2025日本代表候補にも選出された津屋一球（つや かずま）選手を講師として迎え、バスケットボールクリニックが開催されました！

クリニックには下北郡内の中学生と、県障スポチームの選手が参加し、津屋選手の話真剣に聞いて自らの技術向上に向けて取り組んでいました。



▲津屋選手がデザインしたキャラクターの津屋戦隊

国スポローイング競技リハーサル大会が開催されました！

6月21日（土）、22日（日）に行なわれた国スポローイング競技リハーサル大会、大会2日目は荒天により日程を変更して行なわれましたが、どのレースも白熱の試合でした！

むつ工業高校の坂下サラさんがシングルスカル3位と活躍するなど、青森県チームは来年の本大会を見据え、頑張っていました。更なる活躍を期待します！



あなたのまちの町内会 vol.3 中央町内会

中央町内会では、美化活動・通学路見守り活動など年間を通して活発に活動しており、毎年こどもたちの描いた絵で彩られたこどもねぶたを運行しています。今年度は「ふれあいBBQ祭」を初開催、併せてグラウンドゴルフ・ホールインワンチャレンジを実施し、大盛況でした。こども達や若い方も楽しめる、新しい事業に積極的に取り組んでいます。



▲令和6年度中央こどもねぶた運行



▲令和5年度「スマイル・トークリレーFLAT（現在名称ふらっと）」



▲今年度運行予定のこどもねぶた模型



▲ふれあいBBQ祭り、グラウンドゴルフ・ホールインワンチャレンジ



町内会長からひとこと！

こども達がのびのびと生活できる環境を町内会として提供したいと考えています。また、役員は全員率先して行動してくれる、協力的な方ばかりです。みんなで支えますので、新たな役員の方も募集中です！



町内会加入について



市公式 HP



町内会加入フォーム

問 市民連携課 内線 2152

自分のために 大切な人のために 受けようけんしん

受診の流れ

STEP1

自分がけんしんの対象かを確認する

市からの案内や「けんしんナビ！」でご確認ください。



▲「けんしんナビ！」

STEP2

①または②の方法で申込む

※集団けんしんか個別けんしんのどちらかをお選びください。

①電話 0120-489-624
受付時間 8:30～17:15
(土・日・祝日は除く)

②Web けんしん予約



STEP3

自宅に案内が届く

案内が届いたら、

- 集団けんしん：案内された会場、日程で受診
- 個別けんしん：医療機関へ電話し、受診日を予約

問 健康づくり推進課 内線 2571～2579、2911

今年も
けんしん
始まってるよ～！



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2 ! ユニバース旭町店 健康測定会 (10:00～13:00)
3	4	5 文 3歳児健診	6 文 2歳児健診	7 文 おはなしのじかん (10:00～10:30)	8 文 特定健診・がん 検診	9
10 文 特定健診・がん 検診	11 文 山の日 特定健診・がん 検診	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 文 みんなであそぼう (10:00～10:30)	22 文 特定健診・がん 検診 1歳6か月児健診	23 文 特定健診・がん 検診
24 大 特定健診・がん 検診	25	26 文 10か月児健診	27 文 ハローベビー教室 ! ユニバース柳町店 健康測定会 (10:00～13:00)	28 文 離乳食教室 赤ちゃん相談 つくってみよう (10:00～10:30)	29	30
31 ! 野菜の日 マエダ本店 健康測定会 (10:00～13:00)						

文：下北文化会館 来：来さまい館 川：川内庁舎 大：ふれあいかん 脇：脇野沢庁舎 ム：ムチュ☆らんど
公：中央公民館 コ：大曲コミュニティセンター !：イベントなどの予定

●子育て ○健康

子育てに役立つ各種予定、アプリのダウンロードはこちらから！！→





6/28 Sat 海のふしぎを発見！沿岸観察会

沿岸観察会 2025 ～知る！・触る！・楽しむ！～

科学に興味を持つ地元のこどもたちを対象に、身近な海を舞台とした「学び×アクティビティ」イベント「沿岸観察会」が開催されました。

このイベントには、ジオパークや科学に関心のある市内の小学5・6年生11名が参加。海洋環境や生態系、地形の変化について学ぶため、3つのテーマ「見て・触れて・感じる」に沿って野外と室内で実習を行ないました。

こどもたちは、生き物や岩を実際に見て、触れて、感じることで、ちぢり浜の魅力や自然の不思議を楽しみながら学びました。



7/14 Mon 今日の笑顔が明日の元気に

「脇野沢ボランティアの会」環境大臣表彰報告

脇野沢ボランティアの会は、平成27年に発足して以来、「牛の首農村公園」や「牛の首海岸」、「鯛島」の清掃活動を継続的に実施し、長年にわたりその美しい景観の維持に努めるなど地域環境の美化に取り組んできました。

こうした地域での活動が評価され、環境大臣より、令和7年度の「地域環境保全功労者環境大臣表彰」及び「地域環境美化功労者環境大臣表彰」を受けたことから、むつ市役所を訪れ、山本市長に報告しました。



6/28 Sat 斗南藩 155 年の絆と未来へ向けての歩み

斗南藩 155 年祭交流会及び献霊祭

斗南藩が田名部円通寺へ藩庁を移してから155年という節目の年を記念して「斗南藩155年祭交流会」が行なわれました。

会場には、会津とむつの交流に長年尽力されてきた多くの方々が集い、両地域の深いつながりを改めて確認する場となりました。この日の交流会では、昨年度開催された姉妹都市盟約締結40周年記念事業活動の報告とともに、今後のさらなる交流促進への期待が語られ、先人たちの思いを受け継ぎながら、未来へ向けた新たな一歩を踏み出すひとときとなりました。

また、29日には斗南藩155年祭交流会に引き続き、円通寺本堂において献霊祭が厳かに執り行なわれました。



7/9 Wed 交流自治体間の絆を災害支援へ

会津若松市交流市町災害時相互支援に関する協定締結式

この度、会津若松市と交流のある自治体が、それぞれの地域において災害が発生した場合に、友愛精神に基づき相互に支援し、被災自治体の住民生活の復旧に役立てることを目的として「会津若松市交流市町災害時相互支援に関する協定」を締結することになりました。参加するのは、むつ市、福島県会津若松市、徳島県鳴門市、長野県伊那市、神奈川県横須賀市、北海道余市町、滋賀県日野町、北海道稚内市、北海道利尻富士町、北海道利尻町、山形県米沢市、青森県三戸町の12自治体となります。



6/22 Sun 地元の味と体験を楽しむ一日

むつ川内ホタテフェスティバル

川内町の海と森ふれあい体験館周辺で、「第4回むつ川内ホタテフェスティバル」が開催されました。

会場には多彩な体験とグルメのコーナーが並び、地元の味覚と自然の魅力を満喫できるイベントとなりました。

イベントでは、ホタテ釣りやほやしき体験、ホタテの炭火焼き販売といった人気の食体験が多数登場し、多くの来場者でにぎわいました。会場を訪れたこどもたちは、貝殻を使った工作体験や展示されていたカニのふれあい、そして大人気のホタテ釣りなどに参加し、自然とふれあいながら楽しいひとときを過ごしていました。



6/27 Fri むつ市に応援団長誕生！

むつ市勝手に応援団長（非公認）認定

この日、むつ市長を訪問し「公式キャラクターになりたい」と要望したメンソーレ川端さんでしたが、すでに公式キャラクター「ムチュラン」がいることから、「むつ市勝手に応援団長（非公認）」として認定されることとなりました。メンソーレ川端さんは本業の葬祭業の傍ら、地域を元気にする活動を続けており、むつ市を中心に精力的に発信を行なっているローカルスタァです。認定を記念して代表曲の中から1曲披露していただき、会場は大いに盛り上がりしました。



6/18 Wed ボーイスカウト寄附贈呈式

日本ボーイスカウト青森県連盟むつ第1団寄附贈呈式

日本ボーイスカウト青森県連盟むつ第1団の皆さんが、市内のスーパーマーケットで緑の募金の街頭募金活動を行ない、集まった募金をむつ市緑化推進委員長である山本市長に贈呈しました。

緑の募金は、地域の人々による身近な緑を増やす活動を支援するために活用されており、昨年度にいただいた緑の募金は、金谷公園の花壇整備や脇野沢愛宕山公園での植樹活動などに使われました。

今後もいただいた緑の募金を活用して、むつ市の緑化活動を支援していきます。



6/23 Mon 護衛艦「ゆうべつ」初入港

新型護衛艦ゆうべつ初度入港出迎え行事及び特別公開

海上自衛隊の最新鋭護衛艦「ゆうべつ」が、母港となる大湊基地に入港し、これを歓迎する式典が行なわれました。

新造艦の配備は、護衛艦「しらぬい」以来6年ぶり、これにより大湊地区隊に配備されている護衛艦は8隻となります。

もがみ型護衛艦「ゆうべつ」は、相手のレーダーに捉えられにくいステルス性能を備えています。また、寒冷地での活動に備えた艦装も施されており、大湊基地を拠点に様々な任務で活躍する予定です。

2025. 8

な



vol.134

編集・発行 むつ市総務部市長公室広報グループ

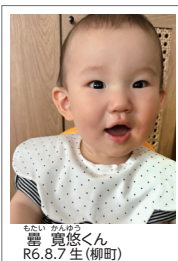
〒035-8686 青森県むつ市中央一丁目8番1号

TEL0175-22-1111

mutsubocho@gmail.com

https://www.city.mutsu.lg.jp

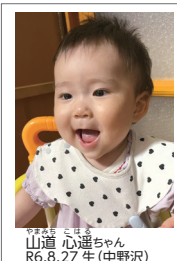
https://www.facebook.com/mutsu.city



轟 寛悠くん
R6.8.7 生(柳町)



大森 詩歩くん
R6.8.16 生(仲町)



山道 心蓮ちゃん
R6.8.27 生(中野沢)



応募してくれた子は全員掲載するぞい!人数が多くて写真が小さくなったらごめんなさい!!なのじゃー!!

むちゅっこ Happy Birthday

8月生まれ



澤田 瑠葵ちゃん
R6.8.28 生(南町)



阿部 士騎くん
R6.8.29 生(大畑町中島)



工藤 瑠心ちゃん
R5.8.1 生(金曲)



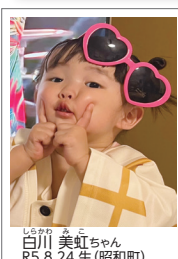
室崎 彩瑛くん
R5.8.1 生(大平町)



上野 丈史郎くん
R5.8.13 生(小川町)



金田 颯斗くん・尋斗くん
R5.8.24 生(大畑町鬼沢)



白川 美虹ちゃん
R5.8.24 生(昭和町)



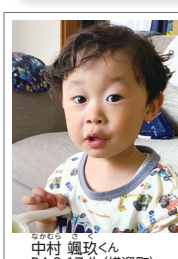
中野 奏響ちゃん
R5.8.25 生(新町)



松本 将央くん
R4.8.6 生(柳町)



関 奏瑛くん
R4.8.7 生(小川町)



中村 颯玖くん
R4.8.17 生(横迎町)



中城 千鶴ちゃん
R4.8.18 生(大湊新町)



今野 義琉くん
R4.8.22 生(緑町)



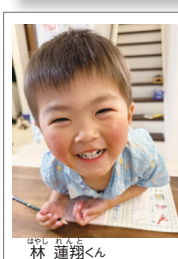
高松 菜々ちゃん
R3.8.3 生(金曲)



渡部 龍央くん
R3.8.5 生(昭和町)



津川 灯吾くん
R3.8.14 生(川内町休所)



林 蓮翔くん
R3.8.18 生(苔生町)



中村 颯介くん
R3.8.22 生(新町)



坂井 結翔くん
R3.8.23 生(大湊新町)



安達 咲美ちゃん
R3.8.24 生(海老川町)



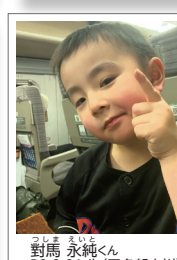
津川 葉月ちゃん
R3.8.29 生(下北町)



川西 毅虎くん
R3.8.31 生(山田町)



小林 頼明くん
R2.8.9 生(城ヶ丘)



對馬 永純くん
R2.8.21 生(田名部上川)



澤田 慎吾くん
R2.8.21 生(海老川町)



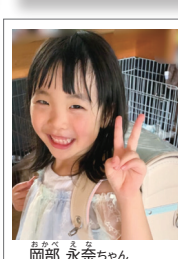
川口 杏旺くん
R2.8.24 生(上川町)



熊谷 凜桜ちゃん
R2.8.27 生(金曲)



美濃部 心葉ちゃん
R2.8.28 生(川内町休所)



岡部 永奈ちゃん
R1.8.16 生(緑ヶ丘)



9月生まれのお子さんの写真募集中!
7/25 ~ 8/1

(問合わせ・応募先)
市長公室広報グループ
〒035-8686 中央一丁目8番1号
0175-22-1111 内線 1118

お誕生日の記念に写真を掲載してみませんか?
「むつ」にちなんで、6つの誕生日を迎えるまでの
お子さんの写真を募集します。どしどしご応募ください!

〈対象〉9月生まれで、6歳までの市内在住の子
〈掲載内容〉こどもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)
〈応募方法〉こどもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、こどもの氏名(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
7/25から8/1(必着)までに、郵送または応募フォームからご応募ください。

(応募フォーム QR コード)



みなさんへ

応募してくれたむちゅっこは全員掲載されるぞい!
こどもたちの笑顔は本当にむつ市の宝!
これからもむつ市の宝を
どんどん紹介していくから
楽しみに待ってね!なの
じゃー!
ムチュランより