

2025.12

vol.138

広報

む

つ

みんなが
つちかみ、

むつ市の
給食

特集 令和型給食のスタンダードを目指して



食べ残しが少ない時は
思わずガッツポーズ！

Q. 調理課長はどのような業務を担当していますか？

A. 調理課長として、調理従事員の配置や調理工程を決定するほか、洗剤等の消耗品の管理・発注、月次報告書の作成など総括として調理以外の業務も行なっています。休みの調理従事員がいるときは、その調理従事員の代わりに調理に携わります。

Q. どんなときにやりがいを感じますか？

A. なにより「おいしい」「おいしくなった」の感想をもらえたときですね。しかし、直接感想を聞くことがなかなかないので、食べ残しの量で判断しています。食べ残しが少ないとガッツポーズがでますね！あとは作業工程が多い献立を効率よく調理できたときや、想定外のことが起きたときに臨機応変に対応して解決できたときにもやりがいを感じます。

Q. 給食を食べている子どもたちにメッセージをお願いします。

A. 「給食のおじちゃん・おばちゃん」ではなく「調理従事員」として責任感を持ってみなさんに安全・安心な給食を届けることが我々の役割だと思います。調理従事員以外にも栄養教諭、栄養士、食材の納入業者、配送員などたくさんの人が携わっています。給食に携わっている職員一人ひとりの想いが込められていますので、みなさんには一口でも多く給食を食べていただけるととても嬉しいです。



一般財団法人 むつ市教育福祉振興会
扇谷調理課長

「食育指導」～食と健康～



11月6日、大平中学校の2年生の生徒67人に対し、栄養教諭から「食と健康」をテーマに食育指導が行なわれました。
徳川幕府初代将軍である家康公が、平均寿命が40歳前後と言われる江戸時代に75歳まで長生きしたのは、1.旬の食材を重視 2.質の高い粗食 3.肉はほどほどに摂取 4.冷たいものより温かいもの 5.固いものをよく噛んで食べる等、健康へ高い意識をもっていたからという説明を生徒たちは興味深げに聞いていました。

おいしい給食 みんなで考えよう！ 中学生×むつ市長給食ミーティング

11月6日、関根中学校で市長を交えてランチミーティングが開催されました。

全校生徒は、10月31日の防災食育センターの施設見学の感想や、食と生活習慣病の係わりをテーマにした食育指導での学びについて意見交換しながら、賑やかに給食を食べていました。

生徒からは、「給食のメニューはどうやって決めているのか」「もっとフルーツを出して欲しい」といった質問や要望があり、市長からは「基準となる栄養バランスや予算はあるものの、地元産の食材を使いながら、みなさんが食べたいと思う給食について考えていきたい。」との発言がありました。

調理器具ってこんなに大きいんだ！



令和型給食のスタンダードを目指して

これまで、市内の多くの学校では自校調理式で給食を提供していました。
しかし、昭和50年代に建設されたこれらの給食施設は、築年数が40年を経過し、老朽化が進み、学校給食法に基づく「学校給食衛生管理基準」と照らし合わせると改善すべき点が多数ありました。
また、近年全国的に災害が頻発していることから、市民の防災意識も年々高まっており、防災対策の充実が求められていました。
そこで、平時には学校への給食の提供、災害時には応急給食施設として機能するとともに、食育の推進などの機能を合わせ持つ複合的な施設として「むつ市防災食育センター」を建設しました。
令和7年4月8日、最新の設備と徹底した衛生管理のもと、防災食育センターからの給食の提供が開始されました。センターの2階からは、3層シンクで葉物野菜を一枚ずつ手洗いする下処理の様子や、大きな回転釜で肉や野菜を炒める様子、汁物などを調理する様子が見学できます。
さらに、栄養士による世代に合わせた講話や、大型調理器具を使用した給食調理の疑似体験などのプログラムも用意されており、防災食育センターは「食育」の拠点施設としても新たに動き始めています。

むつ市防災食育センター外観



落成式の様子

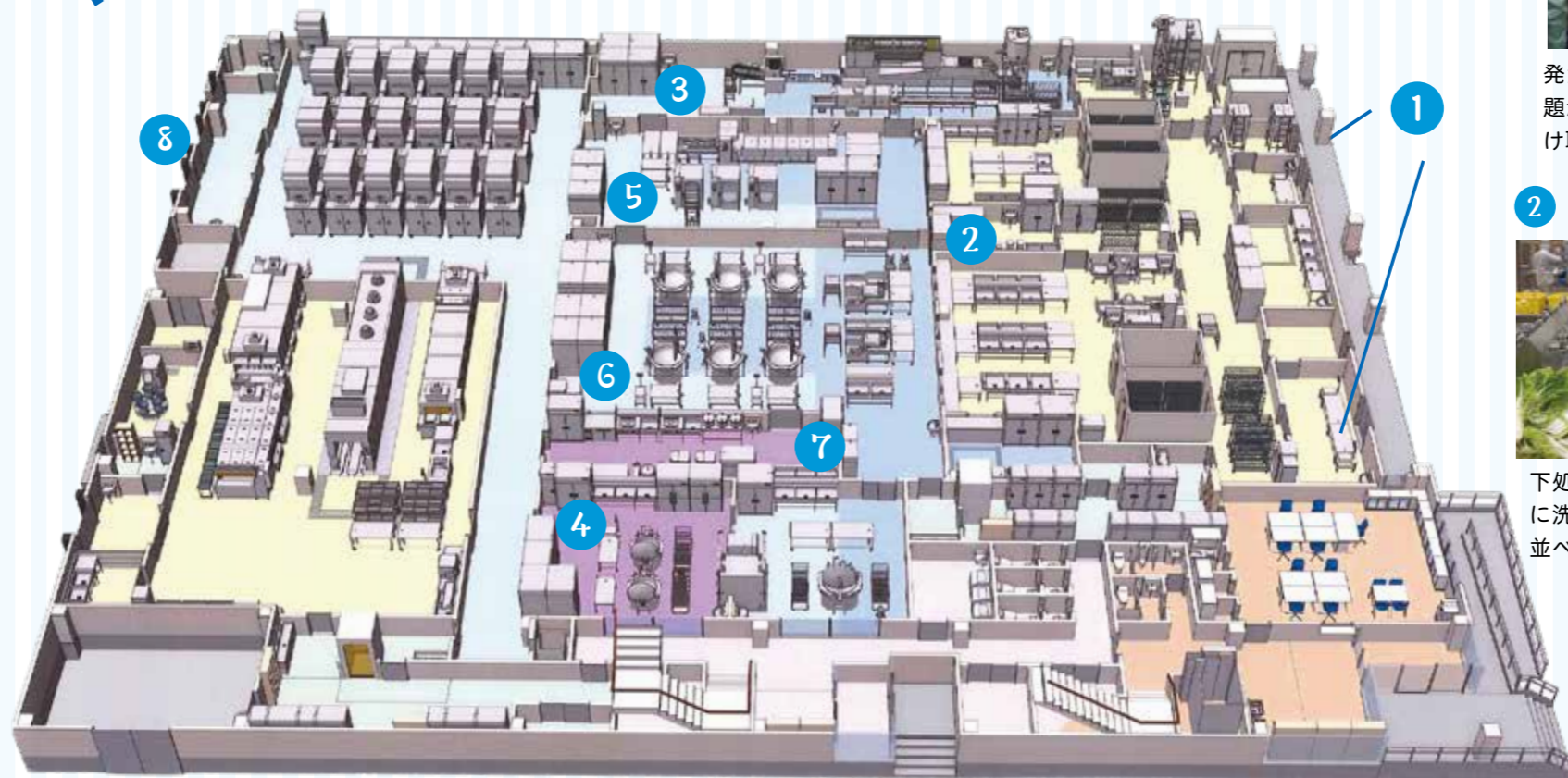


- 《名称》 むつ市防災食育センター
- 《所在地》 むつ市大字関根字北関根133番地1
- 《建築構造》 鉄骨造 2階建て
- 《敷地面積》 14,010.99㎡
- 《建築面積》 2,207.57㎡
- 《延床面積》 2,607.24㎡
- 《工事期間》 着工：令和5年6月30日
完成：令和7年2月14日
- 《調理能力》 災害時：約9,000食/日(おにぎり、汁物)を3日間
平時：約3,500食/日
アレルギー対応専用室あり
3,000kgの米を備蓄可能
- 《運用方法》 ドライシステム
- 《運営方式》 業務委託：一般財団法人 むつ市教育福祉振興会
- 《対象校》 【小学校：7校】
第一田名部小学校、第二田名部小学校、苫生小学校、奥内小学校、関根小学校、大平小学校、大畑小学校
【中学校：6校】
田名部中学校、むつ中学校、近川中学校、関根中学校、大平中学校、大畑中学校
【その他：1校】
青森県立むつ養護学校
- 《その他》 災害時には駐車場を防災広場として活用予定
・炊き出し、給水車・電源車の活動スペース
・救援物資の輸送拠点、災害活動派遣要員の活動拠点
・ドクターヘリのランデブーポイント

※ 令和9年度から第三田名部小学校(現在は自校で調理)へも配送予定。
※ 大湊小学校、川内小学校、脇野沢小学校、大湊中学校、川内中学校、脇野沢中学校へは、西通学校給食センターから配送している。

むつ市防災食育センター

いただきますの舞台裏



1 食材の納品・検収



発注した食材の数や品質に問題がないかチェックしながら受け取ります。

2 野菜・肉の下処理



下処理室では野菜に虫や汚れがないか等確認しながら丁寧に洗っていきます。肉類は調理しやすいよう、専用トレーに並べます。



調理時間短縮に
スライサーは欠かせません💡

3 炊飯



炊飯で使用する連続炊飯器は、「米を洗う・炊く・蒸らす・ほぐす」作業を自動で行なうことができます。

4 和え物調理



専用の回転釜で茹でた野菜は、真空冷却器で急速に冷やすことで、鮮度を保ったまま調理することができます。

6 炒め物・汁物調理



大きな回転釜に肉や野菜を入れ、食材を均一に炒めます。みそ汁等の具材はできるだけ、地元産や旬のものを使うように心がけています。

5 蒸し物・揚げ物調理



「蒸す・焼く・煮る・炒める」等、複数の調理方法が可能なスチームコンベクションオープンによってメニューの幅が広がります。ベルトコンベアー式のフライヤーは、連続して大量の食材を揚げることができます。

令和7年7月30日カムチャツカ半島地震に伴う津波警報に係る応急給食対応



市内各地に開設された14か所の避難所へおにぎり1,000人分を調理・配送しました。
避難している方々が少しでも食の面で安心できるよう、迅速な対応が求められました。

- 8:25 カムチャツカ半島付近を震源にM8.7の地震発生
- 8:37 津波注意報発表
- 9:40 津波警報発表
- 12:00 第2回災害対策本部会議開催
- 12:45 調理員に応急給食の調理を指示
- 13:30 炊飯開始…①
- 14:20 おにぎりを握り始める…②、③
- 16:25 パック詰めしたおにぎりを配送コンテナに格納…④
- 17:35 おにぎりを積んだ配送車両出発…⑤



8 配送



調理した給食は専用のコンテナに積み込み、6台のトラックで市内14校に配送しています。

回転釜は、1台約1,000人分の調理が可能!!

冬でもネブタの世界！

今年 140 年を迎えた大湊ネブタ。今回、むつ市を中心に市外作家も参加して活動している「ねぶた研究会」の作品を展示します。体験イベント（ねぶた絵、塗り絵、ねぶたの紙でぼち袋作り、しおり作り、キーホルダー作り）も実施します。

▶いつ

＜展示＞ 令和 7 年 12 月 6 日（土）～
令和 8 年 1 月 12 日（月）
※火曜日および年末年始は施設休館
※最終日は 15:00 まで
＜体験＞ 令和 8 年 1 月 12 日（月・祝）
10:30～12:00、13:00～14:30
※材料なくなり次第終了

▶どこで

北の防人大湊 式番館

▶定員

キーホルダー作りは各 20 名

☎ フォト・プレ集団『wot』

e-mail : fotpray.g.wot@gmail.com

いけばな教室 ～お花で彩る、 きらめく聖夜、希望の新年～

素敵なクリスマス飾りですが、ほんの少し手を加えると、正月飾りにもなる、そんな欲張りな「いけばな」をご指導いただけます。

▶講師

いけばな小原流青森支部長

木下 光石 氏

▶いつ

12/21（日）10:00～12:00

▶どこで

むつ市立図書館 会議室

▶料金

1 名につき 700 円（材料費）

▶定員

20 名

▶申込方法

電話

▶申込締切

12/14（日）

☎ ボランティアむつの会 渡部 てつ

☎ 080-5576-1304

冬休み工作教室

電子キットを使って「FM ラジオ」を作ります。冬休みの思い出づくりや、自由研究の課題として、物作りの楽しさを体験してみませんか？

※ハンダゴテなどの工具をお持ちの方はご持参ください。

▶いつ

令和 8 年 1 月 12 日（月・祝）

14:00～16:00

▶どこで

下北文化会館 マルチルーム 1

▶料金

300 円（材料費）

▶対象

小学生以上

▶定員

5 名

▶申込方法

電話、メール、

LINE から申込み

▶申込締切

令和 8 年 1 月 10 日（土）

☎ むつおもちゃ病院 かなり

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

☎ 070-1364-0203

e-mail : mutsutoy@gmail.com

むつ来さまい館からの お知らせ

休館のお知らせ

施設特別清掃により 12/8（月）は休館します。

クリスマスコンサート 2025

国内外で活躍するピアニストの大井 和郎氏とむつ市在住の作曲・演奏家の華子・ヘンティ氏によるコンサートです。

▶いつ

12/14（日）（3 回公演）

14:00～17:00～18:00～

▶どこで

むつ来さまい館ホール B

冬休み体験館

冬休みにあわせて様々な体験メニューを用意してお待ちしています。

▶いつ

令和 7 年 12 月 20 日（土）～

令和 8 年 1 月 12 日（月・祝）10:00～14:00

▶どこで

むつ来さまい館

▶料金

メニューによって異なります。

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（9:00～11:00 にむつ来さまい館会議室）も開催しています。

▶いつ

12/28（日）9:00～14:00

▶どこで

むつ来さまい館 イベントホール B

▶料金

1 区画（2m×2m）1,000 円

※机、イスは無料で貸出します。

▶申込方法

むつ来さまい館カウンターまたは電話

※出店区画は選べませんので、ご了承ください。

▶申込期間

12/1（月）～12/27（土）

☎ むつ来さまい館

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

☎ 33-8191

トントゥビレッジからの お知らせ

トントゥのクリスマスフェスタ～ 2025 ～

内容に変更がある場合がありますので、詳しくはトントゥ HP をご覧ください。

・日光さる軍団 猿回しステージショー

（午前・午後 各 1 回公演）

・クリスマスビンゴ大会

（午前・午後の

ステージショー終了後・高校生以下）

・集まれ！キッチンカー（有料）

・クリスマスブローチを作ろう！工作コー

ナー（高校生以下）※なくなり次第終了

・ウィンターバルーンフォトスポット

・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）

・来館者プレゼント（高校生以下）

※なくなり次第終了

▶いつ

12/14（日）9:30～15:00

▶どこで

トントゥビレッジ

トントゥ冬のスタンプラリー&工作コーナー

・スタンプラリーでガチャポンチャレンジ！

・おえかき万華鏡を作ろう！工作コーナー

▶いつ

令和 7 年 12 月 20 日（土）～

令和 8 年 1 月 12 日（月・祝）

※令和 7 年 12 月 22 日（月）、令和 7

年 12 月 29 日（月）～令和 8 年 1 月 5

日（月）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 ※なくなり次第終了

☎ 〒 039-4223 青森県下北郡東通村

大字小田野沢字見知川山 1-809

トントゥビレッジ ☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

☎ 48-2777

税 所得税の基礎控除の 見直し等がされました

令和 7 年 12 月 1 日（月）に施行され、令和 7 年分以後の所得税について適用されます。このため、令和 7 年 12 月以後の源泉徴収事務に変更が生じます。

詳しくは「所得税の基礎控除の見直し等に関する特設サイト」をご確認ください。

＜改正点＞

・所得税の基礎控除、給与所得控除の見直し

・特定親族特別控除の創設

☎ むつ税務署 調査部門 法人担当

☎ 22-3294（署代表）

※音声ガイダンスにて「2」を選択する

と署の総務課につながりますので、

内線番号「211」とお伝えください。

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

☎ 22-3294（署代表）

むつ科学技術館だより

シアター上映

ディズニースト「グーフィー（全 8 話）」

Access「オオカミから学ぶ / においの役割」

つくってたいけん工作教室

「UFO キャッチャーをつくろう！」

たのしい実験教室

「超低温の世界を調べよう」

「光の不思議を調べよう」

※開催日時等の詳細は当館 HP をご確認ください。

▶どこで

むつ科学技術館

☎ むつ科学技術館

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

☎ 25-2091

募集 教員採用・免許制度説明会～教職への扉～

令和4年7月1日に免許更新制度が廃止となりました。教員免許の変更点について知りたい方、教員の仕事に興味がある方、一度足を運んでみませんか。

- ▶いつ 12/7(日)
＜説明会＞ 10:00～10:40
＜個別相談会＞ 10:40～11:40
- ▶どこで 下北文化会館マルチルーム1
- ▶対象 幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の教員免許状をお持ちの方
- ▶申込方法 参加フォームから申込み
- ▶申込締切 12/3(水)
- 問 下北教育事務所総務課 石田 ☎ 22-1351



税 キャッシュレス納付をご利用ください



個人事業税や不動産取得税、自動車税種別割は、次のとおり簡単で便利なキャッシュレス納付ができます。

- ① クレジットカード(専用サイト・アプリ)
 - ② インターネットバンキング(専用サイト・アプリ)
 - ③ 電子マネー (アプリ)
- 詳細は「青森県庁 納税方法」で検索してください。

問 青森県下北県税事務所 納税管理課 ☎ 22-8581(内線 203、210、211)

i 冬の交通安全県民運動 12/11(木)～12/20(土)



日没時間が早くなります。車は早めのライト点灯、歩行者は明るい目立つ色の衣服や反射材を身に着けて自分の存在をアピールしましょう。

- ＜運動の重点＞
- ①歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
 - ②高齢運転者等の交通事故防止対策
 - ③飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
 - ④冬道の安全運転の推進

むつ地区交通安全協会は、地域から悲惨な事故を無くすため様々な活動を行っている団体です。みなさまのご支援とご協力をお願いします。

- ▶会費 年間 600 円×免許有効期間分
- ▶協賛金 一口 5,000 円
- ※免許更新時および平日 (9:00～16:00) に受付。

問 むつ地区交通安全協会 ☎ 23-6742

i 裁判員制度の名簿記載通知を発送しています

11月中旬に令和8年裁判員候補者名簿に登録された方に対して名簿記載通知をお送りしています。この通知は、来年2月頃からの約1年間に裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えするものです。なお、この段階では、まだ裁判員に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。

問 青森地方裁判所総務課庶務係 ☎ 017-722-5421

募集 令和8年度 基地モニター募集

海上自衛隊大湊地区総監部は、基地周辺にお住まいのみなさまから自衛隊に対するご意見・ご要望を頂くため、基地モニターを募集します。

- ▶活動内容
- ①護衛艦見学、基地見学、大湊地区隊の各種行事への参加等
 - ②アンケートへの回答およびモニター会議への出席
- ▶任期 2年間 (令和8年4月1日～令和10年3月31日)
- ▶応募資格
- ①大湊基地周辺に在住する満18歳以上の方(令和8年4月1日(水)現在)
 - ②防衛問題、自衛隊について関心があり、協力意思をお持ちの方
- ▶募集人数 6名
- ▶申込方法 氏名・生年月日・性別・職業・住所・電話番号をご記入のうえ、官製はがきまたはメールで申込み
- ▶申込締切 令和8年1月26日(月)
- 問 〒035-8511 むつ市大湊町4-1 海上自衛隊大湊地区総監部 総務課 広報推進室 ☎ 24-1111(内線 2304) e-mail : oah-dad@inet.msdf.mod.go.jp

募集 県営住宅入居者募集



令和8年2月1日(日)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、詳細はお電話でお問い合わせください。

- ・中央団地2戸
- ・山田団地1戸
- ・昭和団地3戸
- ・金谷団地1戸

- ▶申込期間 12/1(月)～12/10(水) (土日を除く)
- 問 トーリン・トラストイン共同管理者 ☎ 22-6333

募集 2025 サンタが家に やってくる



むつライオンズクラブのメンバーが、イブの夜にサンタに扮装し、お預かりしたプレゼントをお届けします。

- ▶いつ 12/24(水) 18:30～21:00
- ▶対象 プレゼントを用意でき、12/24(水) 15:00～18:00に海老川コミュニティセンターへ持ち込める方
- ▶定員 申込多数の場合は抽選し、当選者には12/17(水)以降に電話します。
- ▶申込方法 住所・保護者氏名・お子さまの名前(フリガナ)と年齢・電話番号・連絡可能な時間帯を記入し、はがきまたはFAXで申込み。
- ▶申込締切 12/13(土)
- 問 むつライオンズクラブ ☎ 31-0580 FAX : 31-0581 e-mail : sakusakermutu@yahoo.co.jp

年末は第九で

プロ指揮者の松井慶太氏を招聘し、八戸市民フィルハーモニー交響楽団のご協力をいただき、2年ぶりとなるオケとの「第九演奏会」を開催します。年末はベートーヴェンの音楽のひとつときでお過ごしてください。

- ＜演奏予定＞ ベートーヴェン作曲 交響曲第9番(合唱付き)
- ▶いつ 12/21(日) (開演予定 14:00)
- ▶どこで 下北文化会館 大ホール
- ▶料金 一般 2,000円(高校生以下は無料) ※下北文化会館にてチケットを販売
- 問 むつ下北第九の会事務局 高島 ☎ 090-5352-0354

むつ市下北自然の家 からのお知らせ

伝統体験べこもち作り

べこもち作りをとおして故郷の伝統文化の良さを再確認しませんか。詳しくは、むつ市下北自然の家HP「お知らせ一覧」をご覧ください。

- ▶いつ 12/20(土) 9:45～13:00
- ▶どこで むつ市下北自然の家
- ▶持ち物 上履き、三角巾、エプロン、作ったべこもちを持ち帰るための容器
- ▶料金 小学生以上 1,210円、幼児 590円、3歳未満 110円(保険料、食事提供なし) ※その他、材料費として1グループ 1,100円
- ▶対象 1人での参加不可、小学3年生以下のお子さまは保護者同伴必須
- ▶定員 先着 8グループ (1グループ2～4人)
- ▶申込方法 電話、FAX、HP お問い合わせフォームから申込み
- ▶申込期間 12/1(月)～12/12(金) 平日 9:00～17:00
- ※いずれの申込方法でも受付時間は同じ

冒険半島しもきた「冬」

普段体験できない雪上キャンプを仲間と一緒に体験してみませんか。詳しくは、学校をとおして配付されるチラシをご覧ください。

- ▶いつ 令和8年1月9日(金) 10:00～令和8年1月11日(日) 13:30
- ▶どこで むつ市下北自然の家
- ▶料金 5,720円(食事代 3,840円、シート代 280円、教材等 1,600円)
- ▶対象 小学校4年生～中学校3年生
- ▶定員 先着 24人(男女各12人)
- ▶申込方法 電話、FAX、HP お問い合わせフォームから申込み
- ▶申込期間 12/1(月)～12/12(金) 平日 9:00～17:00
- ※いずれの申込方法でも受付時間は同じ
- 問 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151 FAX : 34-6152

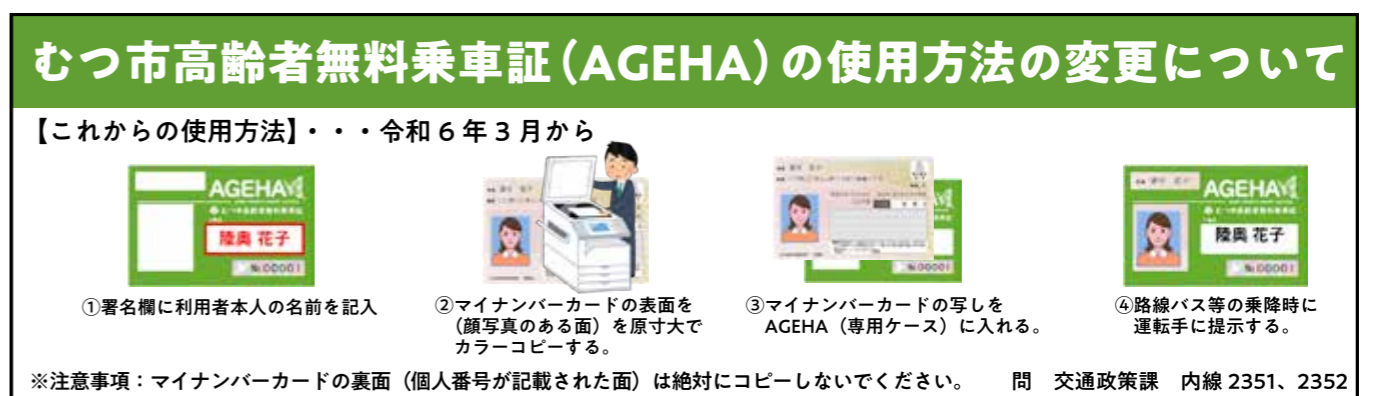
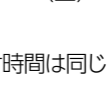
i 「冬のあおたびキャンペーン」今年も始まります！



キャンペーン期間中に県内の参加宿泊施設に泊まると、割引やプレゼントなどのうれしい特典がもらえます。さらに、県内の参加立寄店舗でも様々な特典をご用意しています。

- ▶キャンペーン期間 令和7年12月1日(月)～令和8年3月31日(火) ※令和8年3月31日チェックインまでが対象 ※予約開始日 令和7年11月19日(水)
- ▶対象者 青森県内の居住者 ※複数人グループでの予約の場合、グループ内に青森県内に在住の方が1名でもいれば、全員が本キャンペーンの対象となります。 ※チェックイン時に居住地が確認できる身分証明書をご持参ください。
- ▶キャンペーン特典
- ＜宿泊施設特典＞ 宿泊代金の割引または特典
 - ＜立寄店舗特典＞ 各種代金の割引または特典
- ※割引額、割引率及び特典の内容は、各施設・店舗によって異なります。 ※店舗特典はチェックイン時にもらえる「冬のあおたびクーポン」と引き換えとなります。

- 新企画「あおたびWチャンス」
- キャンペーン参加宿泊施設のうち、Wチャンス対象の宿に泊まると抽選でペア宿泊券などの素敵なプレゼントが当たります。応募条件など詳しくはキャンペーン公式サイトをご確認ください。
- 問 冬のあおたびキャンペーン事務局 ☎ 0120-039-041



スマホデビュー費用を補助します

むつ市内のスマートフォン取扱店で、「スマホデビュー応援補助金」を実施中です。ぜひ、ご家族などで対象となる方がいらっしゃればお知らせください。詳しくは市 HP をご覧ください。



- ▶**補助額**
65 歳以上で初めてスマホを購入する方
⇒最大 3 万 2 千円
ガラケーからスマホへ乗り換えする方
⇒最大 2 万円
- ▶**受付期限** 令和 8 年 2 月 28 日(土)
- 問 情報・DX 戦略課 内線 2142

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
①	12/22(月) 13:00 ～ 15:00	スマホの基本と LINE
②	12/23(火) 10:00 ～ 12:00	
③	12/23(火) 13:00 ～ 15:00	LINE と オンライン診療

- ▶**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

令和7年度むつ市民大学公開講座 第7講

むつ市の遺跡を中心に下北の遺跡について紹介していただきます。

お気軽にお立ち寄りください。

- ▶**テーマ** 下北の遺跡～むつ市を中心に～
- ▶**講師**
青森県考古学会 会員 小山 卓臣 氏
- ▶**いつ** 12/18(木) 13:30 ～ 15:15
- ▶**どこで** 中央公民館 講堂
- 問 中央公民館 ☎ 24-1224

第 56 回 むつ市かきぞめ大会



所属する学校を通して各公民館までお申込みください。

地区	いつ	どこで
むつ	1/10(土)	中央公民館
川内	1/9(金)	川内公民館
大畑	1/10(土)	大畑公民館
脇野沢	1/8(木)	脇野沢地域交流センター

- 問 中央公民館 ☎ 24-1224
川内公民館 ☎ 42-3113
大畑公民館 ☎ 34-2321
脇野沢公民館 ☎ 44-2110

募集 令和8年4月採用 ～こどもたちと働いてみませんか～

採用については、書類選考および面接により決定し、お知らせします。

- ▶**職種**
・特別非常勤講師
・小中一貫教育非常勤講師
・スクールサポーター
・自立支援相談員
- ▶**申込方法** 教育委員会学校教育課配付の指定履歴書および採用希望調査票の提出
- ▶**申込期間** 令和7年 11 月 25 日(火)～令和 8 年 1 月 9 日(金)
- 問 生涯学習課 ☎ 31-1188 FAX：24-1912

- 事業内容の説明会を行ないます**
- ▶**いつ** 12/11(木)
① 10:30 ～、② 18:30 ～
- ▶**どこで** むつ市役所第 3 会議室
- 問 学校教育課 内線 3133

税金や補助金情報は
こちら！

市からの お知らせ

令和 8 年 むつ市二十歳の集い



第 1 部は式典、第 2 部は二十歳の方で構成する実行委員会による記念イベントを実施します。記念イベントでは、二十歳の方のご家族等からのメッセージ披露などを行ないます。

ハガキ等の案内はありませんので、参加する方は当日に会場へ直接お越しください。事前申込みは不要です。詳細は、市 HP をご確認ください。

- ▶**いつ**
令和 8 年 1 月 11 日(日)
13:30 ～ 15:30 (入場開始 13:00 ～)
※「成人の日」の前日開催
- ▶**どこで** 下北文化会館 大ホール
- ▶**対象**
平成 17 年 4 月 2 日～
平成 18 年 4 月 1 日生まれの方
※市内に住民登録がない方でも参加できますので、参加希望の方は直接会場へお越しください。

- 問 生涯学習課 ☎ 31-1188 FAX：24-1912

カラーリングで運動不足を解消



身体への負担も少なく、簡単なルールで誰もが楽しめるニュースポーツ「カラーリング」。高齢者の運動不足解消と集中力向上にうってつけのスポーツです。一緒に楽しみましょう。

- ▶**講師** むつ市下北自然の家職員
- ▶**いつ** 12/16(火) 10:00 ～ 11:30
- ▶**どこで** 総合福祉センターふれあいかん
- ▶**定員** 30 名
- ▶**申込締切** 12/9(火)
- 問 シニアサポートむつ 鳴海 ☎ 080-3323-7403

スポーツ振興くじ 助成事業



スポーツ振興くじ(toto・BIG・WINNER)の助成を受け、むつ運動公園陸上競技場に「大会運営システム(サーバーパソコン)」を設置しました。

- 問 市民スポーツ課 内線 2471

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。

- ▶**いつ**
＜音で遊ぼう＞
12/8(月) 10:00 ～ 10:45
音楽療法士の平田賢子さんによる、歌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。
- ＜クリスマス会＞
12/22(月) 10:00 ～ 10:45
サンタさんと一緒に楽しく過ごしましょう。
- ▶**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
e-mail：honbu@npo-hiroba.org

むつ山岳会主催 令和 8 年釜臥山元旦登山



- ▶**いつ** 令和 8 年 1 月 1 日(木・祝)
5:00 ～ 8:30
- ▶**どこで** 釜臥山スキー場センターハウス
※センターハウスから第一リフトの終点まで徒歩で登ります。
- ▶**持ち物** 防寒具、登山靴等(滑らない履物)※スノーシュー等の有料貸出あり
- ▶**参加費** 500 円(保険料等)※当日徴収
- ▶**定員** 10 名
- ▶**対象** 健康な 10 ～ 70 歳までの方
- ▶**申込期限** 12/20(土)
※お申込み・詳細はマエダストア各店サービスカウンター備え付けの申込用紙をご覧ください。
- 問 株式会社マエダ青森本部営業企画部 担当 岩渕 ☎ 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

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」 12 月



- ▶**老人憩の家「禄寿荘」(新町)** ☎ 23-5800

手芸教室	2 日(火)	16 日(火)
囲碁・将棋教室	2 日(火)	16 日(火)
着付教室	3 日(水)	17 日(水)
お花教室	4 日(木)	26 日(金)
リメイク教室	8 日(月)	22 日(月)
カラオケ教室	8 日(月)	22 日(月)
踊り教室	10 日(水)	24 日(水)
ダンス教室	10 日(水)	24 日(水)
お茶教室	4 日(木)	18 日(木)
歌セラヴィ	4 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	1 日(月)	15 日(月)
着付教室	9 日(火)	23 日(火)
カラオケ教室	11 日(木)	25 日(木)
シニア歌唱	19 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	7 日(日)	21 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



とどく
プッシュ通知で

つながる

お伝えしたい情報を身近に

がひとつに

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



Follow me! /

むつ市公式 Instagram

はじめました

詳細はこちら！

→

mutsucity_official



欲しい情報だけ受け取れる /

むつ市公式 LINE

セグメント配信

はじめました

まずはアンケートに
答えよう！



除雪に関する 6 つのおねがい

1 道路への雪出し禁止

通行の妨げや事故の原因となり大変危険です。
これらの行為は、道路法および道路交通法により禁止されています。

雪出し状況が特にひどい場合は、除雪作業の中止や警察への通報等により対処する場合があります。
円滑な除雪作業にご協力をお願いします。

2 融雪溝や流雪溝の蓋を開けたままにしない

除雪車による蓋の破損や、車や歩行者の転落事故につながります。

3 道路に落ちた屋根の雪は、家屋の所有者が片付ける

落氷雪は車や歩行者の事故につながる可能性があり非常に危険です。道路に落ちた場合は速やかに除去してください。

4 路上駐車をしない

除雪車が通れず除雪作業ができない場合があります。
これらの行為は、道路法および道路交通法により禁止されています。

5 適切な樹木の枝払いを

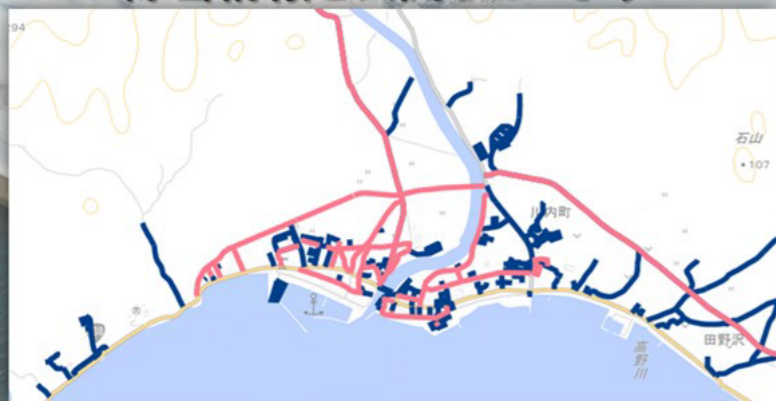
除雪車にぶつかったり視界を妨げたりするほか、枝に積もった雪が落ちて事故が起きる可能性があります。

6 除雪後に残った玄関・車庫前の雪の処理はご家庭で

除雪後には玄関前などに必ず雪が残ってしまいます。除雪作業では玄関前などの除雪はできませんので、各ご家庭のみなさまで片付けてくださいますようお願いいたします。

除雪作業は除雪機械の老朽化およびオペレーターの担い手不足による人材確保が難しくなっており、除雪路線の維持も年々厳しい状況です。市民のみなさまのご協力をお願いします。

除雪情報を公開しています



除雪情報提供システムはこちら



むつ市公式LINEからも確認できます

問【国道・県道】
下北県土整備事務所
道路施設・高規格道路建設課
☎ 0175-22-8581

【市道等】
むつ地区 本庁舎土木維持課
☎ 0175-22-1111
川内地区 川内庁舎市民生活課
☎ 0175-42-2111

大畑地区 大畑庁舎市民生活課
☎ 0175-34-2111
脇野沢地区 脇野沢庁舎総合課
☎ 0175-44-2111

12/25 (木)は下水道受益者負担金の第2期納期限

納入通知書を紛失された場合は再発行しますので、お早めにお知らせください。

問 上下水道局下水道課 ☎ 28-3233

税 家屋の取り壊しと未登記家屋の納税義務者変更は届出を



固定資産税は、毎年1月1日現在の状況に基づき課税されます。家屋を取り壊した場合や、登記されていない家屋を相続、売買等により取得し、納税義務者を変更した場合は速やかに届け出てください。届出がない場合、翌年度以降も引き続き課税される場合があります。詳しくは、税務課固定資産税担当または分庁舎管理課・総合課までお問い合わせください。

問 税務課固定資産税担当 内線 2225

税 1/5 (月)は市税等の第7期納期限

<第7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 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

いつ 12/10 (水) ~ 12/12 (金)、
12/15 (月)、12/25 (木) ~ 12/26 (金)
<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

YAHOO! 防災速報 JAPAN

災害から命を守るヤフーの防災アプリで
災害時むつ市から情報が届く

ひとりひとりに合った情報をお届け
Yahoo! 防災速報

令和8・9年度指名競争入札参加資格審査申請受付

一部事務組合下北医療センターが発注する（指定管理者が発注するものを除く。）建設工事の請負、測量・コンサルタント業務および物品の製造・販売・買受け、役務の提供等の取引分野における指名競争入札の参加資格審査申請を以下により受け付けます。

資格の有効期限 令和8・9年度の2年間
(令和8年4月1日~令和10年3月31日)

申込方法 むつ総合病院 HP から申請
要項および様式をダウンロードのうえ、必要書類とあわせて郵送してください。



申込期間 令和8年1月13日(火) ~
令和8年1月30日(金) 17:00

問 〒035-8601

青森県むつ市小川町一丁目2番8号
一部事務組合下北医療センター
むつ総合病院 管財・施設経営課
契約審査係 ☎ 22-2111(内線 3270)

衣類の無料回収を再開します

12月1日(月)より回収を再開します。
回収時間や衣類を出す際の注意事項は市HPをご確認ください。ごみの減量にご協力をお願いします。



どこで むつ市役所

本庁舎東側出入口付近、各庁舎

問 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2462

「カーリース」に関する消費者トラブルに注意

カーリース契約は、リース会社と消費者の賃貸借契約となり、車の所有者はリース会社になります。原則として中途解約ができず、走行距離や利用に関する制約がある等の特徴があります。カーリースの仕組みを理解してから契約をするようにしましょう。

問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

鳥獣による被害調査にご協力を

今後の鳥獣被害対策や保護管理に役立てるため、被害調査を実施します。
今年度、農作物・人的・環境被害に遭われた方は、情報提供くださいますようお願いいたします。川内・大畑・脇野沢地区には、一部、出張窓口の開設も予定しております。

いつ 12/8 (月) ~ 12/19 (金)

どこで 農林畜産課窓口
各庁舎鳥獣被害担当窓口

回答方法 各窓口設置の被害調査に記入のうえ提出。

問 農林畜産課 畜産・鳥獣担当
内線 2626、2627

トイレのくみ取りの申込み・作業場所の除雪について

12月はトイレのくみ取りの依頼が多くなるため、希望の日に対応できないことが予想されます。早めに事業者にご相談して、くみ取りの申込みをしてください。また、依頼当日には作業場所の除雪をしていただきますよう、みなさまの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 ☎ 33-8852(内線 4610)

令和7年度全国学力・学習状況調査の結果

今年の4月に小学6年生と中学3年生を対象に実施した全国学力・学習状況調査の結果を市HPに掲載しています。教科ごとの考察をはじめ、質問調査の結果や学力向上に向けたむつ市教育委員会の取組なども紹介しています。

ご覧いただき、ご家庭でも話題にいただければと思います。

問 学校教育課 内線 3135、3136



「新刊図書」などの図書館の情報をお届けします。

図書館のススム 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。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 HP からもご覧いただけます。）



「オフを整える」
船ヶ山 哲／著(すばる舎)

「意識を失ったとき
予防と対応図鑑」
加藤 庸子、黒岩 敏彦
／監修、永山 正雄／
統括編集
(西村書店)

「育てない食べられない
激レア野菜 レアベジ」
藤田 智／監修
NHK 出版／編
(NHK 出版)

オフの日にもスマホをいじっているだけ。平日が忙しすぎて休日にも何をする気が起きない。時間を無駄にしている気がする…。そう感じていませんか？ 仕事も人生もうまくいく人が実践している上手な充電のコツを紹介します。

誰にでも突然起こりうる重大なサイン、意識障害。簡潔に理解できる図やイラストを多数配置し、日常生活に役立つ知識と対応法を Q&A や図解でわかりやすくまとめる。

家庭菜園で珍しい野菜「レアベジ」を育ててみませんか？ペピーノ、ルタバガ、セロリアックなど、珍しい野菜 36 種類の栽培法と、その知られざる特徴、食べ方を掲載。レアベジ栽培に挑戦する農家による知見も紹介する。

【12月の休館日】
12月11日(木)は施設点検、令和7年12月28日(日)～令和8年1月4日(日)は年末年始(図書整理日含む)のため休館です。

【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。

図書館からのお知らせコーナー

●**工作教室「ハンガーとモールでつくるクリスマスツリー」**
針金ハンガーとふわふわのモールで、かわいいクリスマスツリーを作ります。冬休みの工作にぴったり！
▶いつ 12/7(日) 14:00～15:00
▶どこで 図書館本館 集会室
▶対象 小学生以上
▶定員 先着 10 名
▶申込方法 WEB または来館して申込み
▶申込締切 12/6(土) 19:00



▲WEB 申込みはこちら

●**12月の日曜シネマ**
作品：ボブという名の猫 2 幸せのギフト
監督：チャールズ・マーティン・スミス
(2020 年製作 /92 分 / イギリス / 吹替)
原作：ジェームズ・ボーエン
出演：ルーク・トレッドアウェイ、ステファン・レイスほか
内容：ホームレスのストリート・ミュージシャンから一躍ベストセラー作家に転身したジェームズと茶トラ猫ボブ。彼らにはもう一つの、忘れられない“友情物語”があった。クリスマスに起こったボブとジェームズの実話に基づく物語。
▶いつ 12/14(日) 13:00～
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

●**年末特別貸出実施します！**
図書館では令和7年12月28日(日)～令和8年1月4日(日)の間、年末年始の休館となります。これに伴い、通常 15 日間の貸出を 23 日間に延長する特別貸出を実施します！ぜひご利用ください。
※全資料対象
※貸出冊数は通常どおり(図書 10 点 / 雑誌 6 点 / AV 資料 4 点…計 20 点)
▶貸出期間 12/14(日)～12/27(土)
▶どこで 図書館 全館

●**「令和7年度 むつ市児童・生徒詩歌コンクール」作品展示**
「令和7年度 むつ市児童・生徒詩歌コンクール」入賞者は市 HP、図書館玄関ホールで発表しています。
最優秀賞、優秀賞作品は展示していますので、ぜひご覧ください。
▶いつ 12/16(火)～12/27(土)
▶どこで 図書館本館 展示ホール

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.75 冬でもすぐ動ける避難準備

冬場は積雪や吹雪、路面の凍結、屋根からの落雪などにより、避難に時間がかかることが予想されます。

平時からの準備が迅速な避難行動に繋がりますので、いま一度、非常用持ち出し袋の中身や冬場避難する際に注意すべき点を確認し、いざという時に備えましょう。

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

10月31日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人 口	50,646 人	(－ 76 人)
む つ 地 区	41,140 人	(－ 43 人)
川 内 地 区	2,945 人	(－ 20 人)
大 畑 地 区	5,404 人	(－ 7 人)
脇野沢地区	1,157 人	(－ 6 人)
世 帯 数	27,966 世帯	(－ 19 世帯)
	()内は前月比	

各 種 相 談 日 程

法律相談
時 12/26(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 12/1(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 12/10(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)

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
【むつ地区】
時 12/6(土) 10:00～15:00
場 むつ市立図書館会議室
【川内地区】
時 12/4(木) 10:00～15:00
場 川内庁舎 1 階談話室
【大畑地区】
時 12/4(木) 10:00～15:00
場 大畑庁舎 2 階楽集室
【脇野沢地区】
時 12/3(水) 9:00～12:00
場 脇野沢庁舎相談室
問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2153

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 むつ市役所本庁舎市民連携課内
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 ジョブカフェあもりサテライトスポットむつ ☎ 22-1146
求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行ないます。

創業相談ルーム(予約制)
時 12/18(木) 10:00～16:00
場 むつ来さまい館 2 階 会議室
問 商工労政課 ☎ 22-1111 内線 2653
※日時が変更となる場合があります
詳細は市 HP をご確認ください。

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。

もの忘れ・認知症相談
時 12/22(月) 13:00～15:00
場 介護保険課地域包括支援センター
問 介護保険課 ☎ 22-1111 内線 2557
専門職が相談を受けます。

心配ごと相談
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
心配ごとについて、お話をお聴きします。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

－俳句－

寒露かな楓ほんのり紅を差し
薬箱の中身確認冬隣
海沿ひの村それぞれの秋祭り
秋の川今朝秀麗のむつの山

久野 明
寺岡 洋子
井手上省子
中村 悦子

－川柳－

稀妻に犬尾をまるめすり寄りぬ
神無月鳥居は赤いレールなり
忙しさ吹聴し合うクラス会
ムダ骨の折れる音聞く老いの日々

輪島 順子
田中 礼子
渡邊 寂隆
山田すきま風

－短歌－

やさし声一つもらへばうれしくてやさしき声に素直に返す
四十二才一家の主の風格もそなはりきたり未っ子の誕生会

葛西 秀子
相馬佐和子

この年もローリエたんちと摘みゆきて狭庭も空も爽秋となる

俳句川柳短歌いずれかと迷いいしを君逝きて知る桔梗濃むらさき

立花 恵子
中村 芽子

12月の献血受付日程

4日(木)	む つ 消 防 署 む つ 総 合 病 院	10:45～12:00 13:30～16:30
14日(日)	ケーズデンキむつ店	10:45～12:00 13:30～16:30
16日(火)	む つ 市 役 所 本 庁 舎	9:30～12:00 13:30～16:00

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。

12月の夜間在宅当番医 診 療 時 間

7日(日)	さとう眼科クリニック	☎ 0175-23-9165
14日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 0175-24-5656
21日(日)	千 田 医 院	☎ 0175-22-2639
28日(日)	角田整形外科医院	☎ 0175-22-7945
30日(火)	三 上 医 院	☎ 0175-22-1011
31日(水)	北 村 医 院	☎ 0175-22-2135

問 病院案内(下北消防本部内) ☎ 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。

12月の休日お薬電話相談 診 療 時 間

7日(日)	レ モ ン 薬 局	☎ 080-5748-8699
14日(日)	公 済 会 薬 局	☎ 0120-88-4721
21日(日)	松 木 調 剤 薬 局	☎ 0175-22-4920
28日(日)	お き 薬 局	☎ 090-3746-9270

問 休日お薬電話相談事務局
(沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570

※各イベントは天候等の影響により、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。



令和 8 年度

保育施設・なかよし会の新規申請のご案内



保育園・認定こども園

▶入園できる基準

児童の保護者が、就労（月 60 時間以上かつ月 15 日以上）またはその他の事由（妊娠・出産・疾病・障がい、介護・看護、求職活動、就学等）により保育の必要性が認められること

▶**申込期間** 12/1（月）～ 12/25（木）8:30～17:15（土日祝を除く）

▶**申込場所** こども家庭課窓口、川内庁舎・大畑庁舎市民生活課

▶申込方法

必要書類を記入のうえ、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。

※児童の同伴が難しい場合はご相談ください。

※入園案内および必要書類は上記窓口にて配布、市 HP に掲載しています。

なかよし会

▶入会できる基準

児童の保護者が就労（なかよし会開設時間帯）またはその他の事由（出産・疾病・障がい・介護・看護・求職活動等）により、児童の世話ができないこと

▶**申込期限** 12/25（木）8:30～17:15（土日祝を除く）

▶**申込場所** こども家庭課窓口、川内庁舎・大畑庁舎市民生活課

▶申込方法

必要書類をご用意のうえ、児童および家庭状況に詳しい方がお越しください。

※入園案内および必要書類は上記窓口にて配布、市 HP に掲載しています。

問 こども家庭課 内線 2523～2525

日	月	火	水	木	金	土
30	1 文 特定健診・がん検診	2 文 3歳児健診	3 文 2歳児健診	4 文 おはなしのじかん（10:00～10:30）	5 文 特定健診・がん検診	6 文 特定健診・がん検診
7	8	9 文 1歳6ヶ月児健診	10 文 ハローベビー教室	11 文 離乳食教室 赤ちゃん相談 みんなであそぼう（10:00～10:30）	12	13
14	15	16 文 10ヶ月児健診	17 文 離乳食教室 赤ちゃん相談	18 文 つくってみよう（10:00～10:30）	19 毎月19日は食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1 元日	2	3

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：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！！→



あなたの
まちの

町

内

会

vol.6 昭和町A 町内会

昭和町 A 町内会では、防災活動に力を入れており、自主防災組織設立当初から毎年防災訓練を実施しています。段ボールベッド組立訓練や避難誘導訓練などを通じ、有事の際に備え、町内会員同士の協力体制を築いています。

健康教室では、健康測定や老化防止に関する講話などにより、会員の健康維持に努めています。これからも活動を楽しみながら、会員同士のつながりを深めていきます。



▲町内美化活動



▲段ボールベッド組立訓練（防災訓練）



▲非常食の試食（防災訓練）

主な活動内容

春	町内美化活動
夏	自主防災会 防災訓練
秋	健康教室、町内美化活動
冬	日帰り旅行兼忘年会

町内会加入について



市公式 HP



町内会加入フォーム

町内会長からひとこと！

大きな災害が起きたときなどに助け合いの基盤となるのが町内会だと考えています。

もしもの時のためにぜひ町内会に入会していただきたいです。





10/29 Wed 仲間とつなぐ勝利のタスキ

むつ市ウェルネスパーク周辺コースで開催された「青森県中学校駅伝競走大会」で、男子のMUTSUKATSU陸上クラブと女子のMASAKARI陸上クラブが優勝しました。選手たちは日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、粘り強い走りでチーム一丸となってタスキをつないでいきました。また、女子のMUTSUKATSU陸上クラブが2位に入り、むつ市勢の活躍が際立ちました。

報告会では、11月8日(土)開催の東北大会と12月14日(日)開催の全国大会に向けて、選手一人一人が意気込みを語り、市長と教育長からは温かい励ましとねぎらいの言葉が贈られました。大会で得た経験を糧に、さらに成長し続けることが期待されます。



10/29 Wed 脱炭素へ向けた立地合意

株式会社ユーステクニカルサービスと青森県・むつ市による立地協定締結式が執り行なわれました。同社は、親会社である株式会社ユースエナジーホールディングスが手掛ける風力発電所のメンテナンス・管理を担う企業で、むつ市大字奥内字大室平に新たな事業所を設置します。

令和7年度における一例目の立地協定であり、むつ市では、同社が有する高い技術力と志が地域にもたらす波及効果に大きな期待を寄せており、今回の協定締結を機に、青森県および同社との連携を一層深め、持続可能な地域づくりを推進していきたいと考えています。



10/25 Sat 夜景とアニメがつなぐ観光の輪

釜臥山展望台で「むつ市夜景観光大使任命式」が開催されました。青森県出身で漫画家の武井宏之先生による人気作品『シャーマンキング』とのコラボ企画で、主人公の麻倉葉、麻倉アンナ、マタムネの3名が夜景観光大使に就任しました。

任命式では、主人公の麻倉葉に吉田副市長から委嘱状が手渡され、新たな夜景案内看板とPRポスターのお披露目も行なわれました。世界夜景遺産に認定された夜景「光のアゲハチョウ」を全国に発信し、観光振興と地域の魅力向上を図る取り組みとして開催されたこのセレモニーには、多くの来場者が集まり、アニメファンや市民が一体となってむつ市の景色を楽しみました。



10/15 Wed 不法投棄防止へ向けた地域の力

むつ市大字関根字水川目地区で、あおり循環型社会推進協議会が主催する不法投棄防止撤去推進キャンペーンと、市独自の海岸清掃活動が合同で実施されました。

この取り組みは、地域における不法投棄の防止と撤去を目的に行なわれるもので、不法投棄物の撤去とあわせ、クリーンアップや廃棄物対策への意識向上のため、近隣の町内会や企業が参加し活動が行なわれました。

市長や吉田副市長をはじめ、参加者が一体となって地域の環境美化に汗を流し、継続的な環境保全活動の大切さを改めて実感する機会となりました。



11/9 Sun 奥内小学校 147 年の歴史に幕

むつ市立奥内小学校の閉校記念式典は、147年にわたり地域とともに歩んだ学校の歴史を締めくくる大切な節目として開催されました。式典では、卒業生である市長が在校生や地域の皆さまへ感謝を伝えるとともに、地域が築いてきた学校の歩みを振り返りました。また、歴代校長やPTA会長のほか、学校に携わってきた功労者の方々へ感謝状が贈られました。

閉校は未来への再出発であり、子どもたちの成長と地域の新たな歩みを後押しする行事となりました。



11/1 Sat むつ市で自動運転バス始動

10月から実施してきたテスト走行の成果を踏まえ、むつ来さまい館で自動運転バスの運行開始セレモニーが開催されました。

11月30日までの期間で一般の皆さまを対象に、1日6便の無料運行を行なっています。乗車予約はむつ市公式LINEから簡単に行なうことができ、予約がなくても、空席がある場合は専用の簡易停留所から乗車することができます。

運転手不足の解消や、公共交通の維持に向けて、今後も本格導入に向けた取り組みを進めていきます。



10/28 Tue 下北初のじんけん大使に就任

市のマスコットキャラクター「ムチュランファミリー」へのじんけん大使委嘱状交付式が行なわれました。これは青森地方務局からの依頼によるもので、県内では14例目、下北地域では初めての委嘱です。当日は、青森地方務局むつ支局長から委嘱状とタスキが手渡されました。

これまでムチュランファミリーは、市内外の行事でむつ市の魅力を発信してきました。今後は、人権啓発活動や地域イベントなどに参加し、思いやりや尊重の心の大切さを広めていきます。



10/26 Sun 思いやり広がるオレンジの輪

認知症サポーター養成講座が、むつ来さまい館で開催されました。本講座は、認知症について正しく理解し、偏見をなくして温かく見守る「応援者＝認知症サポーター」を育成することを目的としています。60名を超える受講者が市長と一緒に講座に参加し、脳トレ体験や寸劇を見ることで、認知症についての理解を深めることができました。

むつ市ではこれまでに6,000人以上のサポーターを養成し、地域で支え合う仕組みづくりを推進しています。

2025.12

な

むつ

vol.138

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

UD FONT
by MORISAWA

むちゅっこ

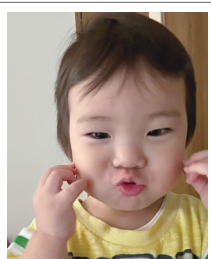
Happy Birthday 12月生まれ



かみなり あいな
神林 咲那ちゃん
R6.12.7 生(文京町)



たけみ みお
竹根 心穂ちゃん
R5.12.6 生(新町)



あいな だいち
相内 大知くん
R5.12.6 生(新町)



いせ ふみか
磯 冬華ちゃん
R5.12.8 生(大湊新町)



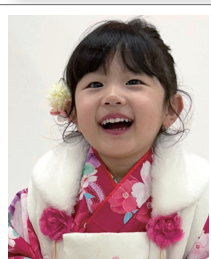
くぼた れいと
久保田 鈴仁くん
R5.12.10 生(松森町)



いまだ はるき
飯田 陽貴くん
R5.12.30 生(緑ヶ丘)



にのみ ましろ
二宮 茉白ちゃん
R4.12.4 生(並川町)



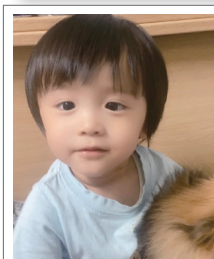
あべ ひなの
阿部 妃奈乃ちゃん
R4.12.7 生(新町)



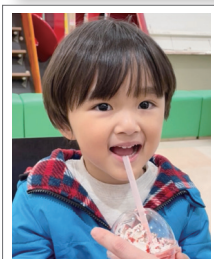
たかの きよ
高野 心結ちゃん
R4.12.9 生(文京町)



おくむら けんじ
奥村 剣心くん
R4.12.14 生(昭和町)



たかや ましろ
高屋 真白くん
R4.12.23 生(若松町)



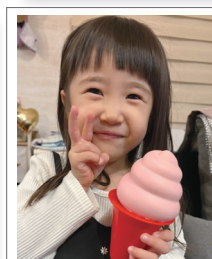
すずき りょう
鈴木 聡真くん
R3.12.4 生(小川町)



ふくだ ゆうせい
福田 佑生くん
R3.12.7 生(並川町)



いちの りん
一本柳 璃音ちゃん
R3.12.8 生(金曲)



たちばな いろは
橘 采花ちゃん
R3.12.9 生(並川町)



かわぶち あい
川端 唯愛ちゃん
R3.12.14 生(若生町)



かのみ りくみ
金森 来泉ちゃん
R3.12.14 生(海老川町)



はたなか あおい
畑中 爽くん
R3.12.19 生(若生町)



かなま ことほ
金浜 采花ちゃん
R3.12.24 生(金曲)



かとう あい
加藤 愛結葉ちゃん
R3.12.25 生(海老川町)



あいな あい
相内 姫菜ちゃん
R3.12.31 生(新町)



おおむら かなと
大室 奏仁くん
R2.12.13 生(大畑町観音堂)



まるやま つばさ
丸山 翼ちゃん
R2.12.31 生(緑町)



みの べ わかば
美濃部 和桜ちゃん
R1.12.13 生(並川町)



11月生まれの
お子さんの写真
募集中!
11/25 ~ 12/2

〈問い合わせ・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〉1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
11/25 から 12/2 (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)



皆さんへ

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