

2025. 9

vol.135

む

広報

特集 まちに明かりを灯す

みんながつかう

むつ市のま

つ



まちなかクリーンアップ事業

大湊ネプタ、田名部まつり開催中、協力団体の方とゴミ拾いを実施。祭りの開催にともなって増えるゴミを片づけ、綺麗なまちで祭りを楽しんでもらうこの取り組みも、田名部・大湊地区閃閃事業の一つとして実施されました。大湊ネプタでは2カ所にゴミステーションを設置し、昨年と比べ、ポイ捨てされたゴミが減少しました。



まちに明かりを灯す

田名部・大湊地区閃閃事業

田名部・大湊地区提灯設置事業 / 田名部・大湊夜市実施事業 / まちなかクリーンアップ事業

夜市、どんなイベント？



令和6年から開催している大湊夜市は、むつ商工会議所が主催となり、掃海訓練で大湊地区に滞在する自衛隊の方と地域の交流などを目的に開催しています。

今年は田名部地区でも開催し、8月のむつを盛り上げるイベントの仲間入りを果たしました。

夜市の他、イベント情報や田名部・大湊地区閃閃事業についてはむつ商工会議所ホームページをご確認ください。



「また来たい」と思ってもらえる

魅力ある祭りのために

少子高齢化や若者の市外移住により担い手が減り、商店街でもシャッターを下ろす店舗が増える中、昨年の田名部まつりでは五車別れに提灯の明かりがないまま執り行なわれました。提灯が消えてしまうことで、「また来たい」と思ってもらえる魅力や、観光資源としての価値も損なわれてしまいます。危機感を感じているなか、田名部・大湊地区提灯設置事業へ多くのご協賛をいただき、長年明かりを灯せなかった箇所を照らすことも可能となりました。さらに台湾・高雄市の提灯も初めて設置され、まちに新たな彩りが加わりました。今後も持続可能な運営を目指していきますので、地域の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



むつ商工会議所
(むつ市派遣職員)
西村 俊哉さん

この取り組みの第一歩として、今年7月の「大湊夜市」と8月の「田名部夜市」において、台湾高雄市の提灯を展示しました。高雄市はむつ市立川内中学校と昭和63年から交流を重ね、令和6年にはむつ市と国際交流促進覚書を締結しています。むつ市の特産品を高雄市で販売するなど、経済分野にも広がりを見せる中、本事業は、まちの明かりを絶やさない取り組みに国際交流の彩りを添えました。

むつの夜に輝く台湾の明かり

少子高齢化、人口減少の波により、かつてのまちの賑わいが遠い記憶のように近年は祭りを照らす提灯の明かりも一つまた一つと消えています。この夏、この明かりを取り戻すため、むつ商工会議所をはじめとした各団体が組織の垣根を越え、祭りを盛り上げる提灯を再び灯す「田名部・大湊地区※閃閃(さんさん)事業」を実施しました。

まちに再び提灯を灯す

まちの明かりを 未来に繋ぐ

提灯の設置や運営継続が難しい町内会や商店街の区画にも再び明かりを灯し、まち全体を照らすことで祭りを盛り上げ、人の賑わいを生み出す。未来へと繋ぐために田名部・大湊地区提灯設置事業部会として活動するお二人にお話をお聞きしました。



- ① 大湊地区提灯設置場所電線が軒先付近を通るため提灯は土台に設置
- ② 田名部地区提灯設置場所設置区域が広範囲で現在の在庫と併せて550個設置された
- ③ 大湊ネプタと提灯設置事業により灯された提灯
- ④ 大湊夜市恒例の餅撒きの様子
- ⑤ 田名部夜市で750個設置された高雄市の提灯
- ⑥ 各地区の夜市では台湾ビールや海自カレーパンのふるまいなども行なわれた



人が賑わうことは、地域にとっても嬉しいこと



大湊地区提灯設置事業部会 渡邊 修司 氏

今回の大湊夜市や大湊ネプタで提灯が灯されたことにより、人が賑わい、お祭り自体が盛り上がり、地域の商店街も嬉しい気持ちになります。お祭りは地元を離れている若者にとって体の一部のような存在です。祭りや人の賑わいが、子ども達に楽しい記憶を植え付けると思うし、今後帰ってきた若者が大湊で何かやってみようかな、ということなどに波及していけば良いなと思います。まちなかクリーンアップ事業も、昨年まではゴミ箱のまわりに溢れていたゴミが今年は全然なかったことがとても気持ち良く、地域の負担軽減にも繋がり、良い取り組みだったと感じています。

ただ、この事業には課題も多く、団体間での連携不足を痛感しています。「人の賑わいを創り出す」という共通の目的があっても、開催日などを考慮しなければ効果は弱まってしまいます。今回これだけの人の賑わいを創り出すことができたのだから、より一層一丸となって、むつの祭りを盛り上げていきたいなと思います。

昔は良かった「で終わらせず
子ども達の未来のために」



田名部地区提灯設置事業部会 熊谷 圭之輔 氏

子どもの頃のお祭りは、提灯やまちがキラキラしていて、至る所に出店があって、スマートフォンや輪投げなど一生懸命に遊んだ記憶がありますし、友達と夜遊んでいいのがお祭りで、とにかく魅力的であったなと記憶しています。

最近では提灯が減り、子ども達には暗くて安全面でも危ないと感じていました。昨年の田名部まつりで本町通りから提灯が消え、町内会や商店街だけでは継続していくことが難しい状況になっています。この取り組みは、各世代が参加しやすいお祭りをどこまで地域でサポートできるか、そしてそれは持続可能であるかが重要だと思っています。「昔は良かった」で終わらせず、子ども達の未来のために、昔ながらの良さに加え、地域の皆さんの創意工夫をもって、子ども達が参加したくなるお祭りや賑わいを繋いでいきたいと思っています。

防災士と一緒に 防災ゲーム体験

災害発生時に起こることからについて参加者同士が意見交換を行ないながら、ゲームを進めていく「クロスロード」を体験します。

▶いつ 9/28(日) 10:00～12:00

▶どこで 真宗大谷派憶念寺
(川内町川内 97)

▶定員 20名

▶申込方法 電話

☎ NPO 法人青森県防災士会むつ支部
杉沢 ☎ 090-3648-4851

FINAL 第25回彩炎展開催

会派や画風の異なる市内画家 10 人による最後の絵画展示会を開催します。

▶いつ

9/13(土) 12:00～17:00

9/14(日) 10:00～17:00

9/15(月・祝) 10:00～15:00

▶どこで 下北文化会館 展示ホール

☎ 絵画グループ「彩炎」事務局
小野 裕正 ☎ 22-0430

脇野沢焼干し加工体験 ツアー開催



脇野沢の伝統産業である焼干し加工を体験してみませんか？実際に加工した焼干しは、参加者全員にプレゼントします。汚れても良い服装で長靴を持参してお越しください。

▶いつ 9/27(土)、10/25(土)
9:00～15:00

(雨天決行、荒天中止)

▶どこで 脇野沢庁舎駐車場

▶定員 50名

▶申込方法 窓口、電話

▶申込締切 定員に達するまで

☎ 一般社団法人しもきたツーリズム
担当：立崎、萬谷 ☎ 31-1270

八戸学院大学むつ下北 オープンキャンパス

▶いつ 9/27(土) 10:00～12:00
(受付 9:30～)

▶どこで 八戸学院大学
むつ下北キャンパス

▶対象 看護学科への進学を検討している高校生、保護者、社会人

▶申込方法 電話、メール、QRコードから申込み

☎ 八戸学院大学入試広報部広報課
(志村・坂野・白井・高見)

☎ 0178-30-1700

e-mail: nyuushi_kouhou@hachinohe-u.ac.jp

自然農法 有機野菜市開催

身体にやさしい、おいしい野菜がいっぱい。こだわりの商品を数多く取り揃えております。

▶いつ 9/6(土) 10:00～13:00

▶どこで MOA 下北センター
(東北電力様向い)

☎ MOA グリーンマーケット下北店
☎ 22-0227

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」

※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

募集 MGF2025 大運動会参加チーム募集

10月18日、19日開催のMGF2025内の企画で、「第3回むつ市チーム対抗大運動会 in MGF2025」を開催します。詳細はむつ商工会議所HPをご覧ください。

▶いつ 10/19(日)

▶どこで しもきた克雪ドーム

▶募集定員 20チーム(予定)

▶競技種目数 全5種目(予定)

▶申込期間 8/25(月)～9/12(金)

☎ むつ商工会議所企画・振興課
☎ 22-2282

動物愛護 フェスティバル 2025

犬のしつけ方教室、うさぎのふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験ほか

▶いつ 9/20(土)、9/21(日)
10:00～16:00

▶どこで 青森県動物愛護センター
(青森市大字宮田字玉水 119-1)

☎ 青森県動物愛護センター
☎ 017-726-6100

視線入力体験会

視線入力アプリ EyeMoT を使ってアート作品を作ってみませんか。

▶いつ 9/25(木)、10/23(木)、11/27(木)
10:30～12:00、13:30～15:00

▶どこで むつ市心身障害ふれあいの家

▶料金 500円(材料費)

☎ 一般社団法人りあん
(むつ市心身障害ふれあいの家内)
担当：中西 ☎ 22-5403

むつ市下北自然の家から のお知らせ

体感するジオパーク「秋」

豊かな自然と林業の歴史を感じながら、森林鉄道・ずい道を通り、葉研の魅力あるポイントを散策しませんか。

▶いつ 9/25(木) 8:00～14:00

▶どこで 大畑町葉研エリア

▶料金 1,100円

▶対象 18歳以上

▶定員 先着30名

▶申込方法 電話、FAX、QRコードから申込み

▶申込期間 9/3(水)～9/17(水)
9:00～17:00(土日祝除く)

秋のイベント

イワシやサバをサビキで釣る楽しさや釣り道具の取り扱いについて学び、家族や友達との絆を深めませんか。

▶いつ 10/4(土) 9:00～13:10

▶どこで 下風呂漁港
(むつ市下北自然の家に集合)

▶料金
・小学校4年生以上 1,540円、小学校3年生以下 670円、幼児 480円、3歳未満は無料(ただし、食事提供なし)
・その他、1グループ 440円(餌代)

▶対象 どなたでも(小学校3年生以下のお子さま1人につき保護者1人同伴必須)

▶定員 先着40名

▶申込方法 電話、FAX、QRコードから申込み

▶申込期間 9/16(火)～9/26(金)
9:00～17:00(土日祝除く)

ふれあい開放 Day

自然の家を2日間開放します。予約なしで体験できます。

▶いつ 10/11(土)、10/12(日)

▶どこで むつ市下北自然の家

▶料金 体験活動費、食事メニューによって異なります(数量制限あり)。

▶定員 なし(ただし、バスは先着38人)(小学生以上はバスを利用できます)

<往路>むつ市役所正面玄関左バス駐車場 9:00→南関根バス停前 9:20→大畑公民館 9:40

<復路>むつ市下北自然の家 14:30→大畑公民館→南関根バス停前→むつ市役所

▶対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

☎ むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151
FAX: 34-6152

暮らしの情報

かわうち・まりん・びーち ライトアップフェス 2025

「川内町に灯火を」というテーマのもと、今年もかわうち・まりん・びーちをキャンドルや夢灯りで彩るイベントを開催します。今年はモルックのRebornかわうち杯を同時開催するほか、昼間から楽しめるプログラムも多数ございますので、ぜひお越しください。

▶いつ 8/30(土) 12:00～21:00

▶どこで かわうち・まりん・びーち周辺

☎ Reborn かわうち実行委員会
☎ 42-2411

2025年9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。秋といえば食欲、芸術そして音楽の秋ということで9月は下北のミュージシャン大集合「ライブマルシェ」を開催します(雨天決行)。

▶いつ 9/14(日) 10:00～14:00

▶どこで ミルク工房ボン・サブ
前広場

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

宝くじ文化公演 サイエンス& マジックの不思議対決

腹話術の「いっこく堂」、なんでだろうとお馴染みの「テツ and トモ」がむつ市にやってきます。未就学児も楽しめる体験型サイエンスショーです。

▶いつ 12/7(日)
開演 14:00

▶どこで 下北文化会館大ホール

▶チケット販売(全席指定)※宝くじの助成により特別料金となっています。
<前売券> 9/6(土) 14:00 から下北文化会館管理事務所で販売。

大人 1,500円、高校生以下 1,000円
<当日券> 500円増額

▶対象 制限なし(保護者1人につき2歳以下のお子さま1人まで膝上観賞可)

☎ 下北文化会館 ☎ 22-8411



Bygone Days 過ぎ去った日々

個人的に季節の変わり目は特に淋しい感じがするので、この気持ちを poem に書き留めました! タイトルは「Midsummer Blues」です。直訳したら真夏の藍色という意味ですが、この blue には憂鬱の意味もします。

In summers, the flowers dance/ with the wind singing romance./ In oranges, the popsicles melt/ meeting in secret with the asphalt./ In reds, the shadows grow/ hiding time as it flows./ In yellows, the memories fray/ with the laughter on replay.
(訳) 夏に花は風と踊ってロマンスを歌う。橙色にアイスは溶けてアスファルトと秘密裏にランデブーする。茜色に影は伸びて過ぎ去る時間を隠す。黄色に思い出はループされた笑い声で色褪せる。

英語での音節は syllable と言いますが、poem は音節の数で meter という拍子を取ります。韻を踏んだ言葉は rhyme と言いますが、2行ずつに rhyme があれば couplet と言います。私が書いたポエムのカップレットは同じメーターがあります! 声を出して読んでみてください。



▲脇野沢愛宕神社の提灯の写真

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 ①9/7(日) 13:00～16:00
②9/24(水) 17:30～19:30

▶どこで ①下北文化会館マルチルーム7
②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 ①9/6(土) 13:00～17:00
②9/17(水) 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 9/19(金) 18:00～19:00

▶どこで 下北文化会館 マルチルーム1

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! 一起说中文吧~

▶いつ ①9/16(火) 16:00～19:00
②9/28(日) 14:00～17:00

▶どこで 下北文化会館 マルチルーム1

ガチ中華! 料理教室

中国人の国際交流員と一緒に韭菜盒子(ニラと卵のチャービン)を作ってみましょう! 料理初心者も大歓迎です!

▶いつ 9/20(土) 10:30～13:00

▶どこで 中央公民館 調理実習室

▶定員 9組(1組1～2人)

▶参加費 700円/人

▶申込締切 9/17(水) 16:00

参加費無料・申込不要・出入り自由

☎ 市民連携課国際交流担当
☎ 22-1111 内線 2157

令和7年度 犬猫供養祭開催

円通寺のご協力により犬猫供養祭を開催します。一般の方の参拝も受け付けていますのでお気軽にお越しください。なお、納骨は受け付けていませんのでご注意ください。

お車でお越しの方は、犬猫供養塔裏の空き地(廃線跡地)に駐車してください。

▶いつ 9/26(金) 10:00～(雨天決行)
▶どこで むつ市円通寺「犬猫供養塔」前
☎ 公益社団法人青森県獣医師会下北支部 ☎ 080-3326-6858

司法書士 無料法律相談会

10月1日からの法の日週間に合わせて、相続・登記・遺言・成年後見・多重債務・裁判所提出書類等作成の相談会を実施します。ご相談は先着順です。

▶いつ 9/27(土) 10:00～15:00
▶どこで むつ来さまい館イベントホールB
☎ 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

暮らしとこころの 無料法律相談会

多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談をお受けします。

▶いつ 9/8(月)～9/12(金)
※事前の電話予約が必要です。「暮らしとこころの相談希望」とお話しください。(受付は9/1(月)～9/5(金) 9:00～17:00)

▶どこ 最寄の地域の法律事務所
▶相談方法 予約受付後、地域の担当弁護士からご連絡を差し上げ、日程調整のうえ、担当弁護士の法律事務所にて相談を行ないます。

☎ 青森県弁護士会事務局 ☎ 017-777-7285

コミュニティ助成事業のご紹介



下北消防本部では、(一財)自治総合センターが実施している宝くじの受託事業収入を財源とした令和7年度コミュニティ助成事業により、小川町第二百合保育園幼年消防クラブに和楽器セットを整備しました。今後、新しい和楽器セットを使用してイベント等で演技を披露し、防火広報に役立てる予定です。

☎ むつ消防署予防係 ☎ 22-1680

洪水お知らせ メール通知サービス

お住まいの地域の雨量・河川水位等の情報をお手持ちの携帯電話にメールでお知らせします。洪水に対する心構えや早めの避難準備等にご活用ください。

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ができます。

☎ 青森県下北県土整備事務所 河川砂防施設課 ☎ 22-1231

地域の河川・海岸で清掃 活動してみませんか

青森県では河川・海岸で清掃や草刈りを行なう団体に対し、ゴミ袋、軍手の支給や集積されたゴミの処理等の支援を行なっています。詳細は、青森県庁HPにアクセスし「水辺サポーター」を検索ください。

☎ 青森県下北県土整備事務所 河川砂防施設課 ☎ 22-1231

募集 放送大学10月生募集

令和7年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行な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、お気軽にお問い合わせください。

▶出願締切 9/11(木)
☎ 放送大学青森学習センター ☎ 0177-38-0500
☎ 八戸サテライトスペース ☎ 0178-70-1663

秋の全国交通安全運動 9/21(日)～9/30(火)

歩行者も、自動車・自転車等に乗る人も、ルールを守って交通事故ゼロを目指しましょう。

<運動重点>
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ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進

③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルール理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進



むつ地区交通安全協会は、地域から悲惨な交通事故を無くすための様々な活動を行なっています。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
▶協賛金 一口5,000円から
※免許更新時および平日(9:00～16:00)に受付。

☎ むつ地区交通安全協会 ☎ 23-6742

募集 新・BS日本のうた 観覧募集

NHK青森放送局とむつ市では、むつ市合併20周年を記念して「新・BS日本のうた」公開収録を実施します。素晴らしい名曲の数々を豪華な出演者がたっぷりとお届けします。

※出演者は決まり次第、NHK青森放送局HP等で発表します。

▶いつ 11/6(木) 18:30～20:30
開場 17:50

▶どこで 下北文化会館
▶申込方法 NHK青森放送局HP (https://nhk.jp/aomori) から申込み
▶申込締切 10/8(水) 23:59
☎ NHK青森放送局 ☎ 017-774-5111
※電話対応は平日10:00～17:00



むつ高等技術専門学校 受講生募集のお知らせ

高所作業車特別教育
作業床の高さが10m未満の高所作業車の運転業務を行なうための労働安全衛生法に基づく特別教育です。

▶いつ 10/15(水)～10/16(木) 8:30～16:30(休憩1時間)

▶どこで 青森県立むつ高等技術専門学校

▶料金 約2,800円(テキスト代等含む)
▶対象 在職者

▶定員 20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 9/3(水)～9/17(水)
木材加工用機械作業主任者技能講習

木材加工用機械を5台以上有する事業場において、木材加工用機械を安全に操作し、作業を指導するための労働安全衛生法に基づく技能講習です。

▶いつ 11/5(水)～11/6(木) 8:00～17:00(休憩1時間)

▶どこで 青森県立むつ高等技術専門学校

▶料金 約4,000円(テキスト代等含む)
▶対象 満18歳以上で、木材加工用機械による作業に3年以上従事した経験の有する方

▶定員 20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 9/25(木)～10/9(木)

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

移住者交流会開催

移住者や移住予定者が先輩移住者との交流を深め、生活面の不安や心配を解消するとともに、移住者同士が圏域を超えて繋がることができる移住者交流会を開催します。申込み方法等の詳細はHPをご覧ください。

①こけ玉ワークショップで自分だけの小さな奥入瀬溪流づくり

②津軽の食を学んで味わい、地域とつながる

▶いつ ①9/23(火・祝) 13:00～15:00
②10/26(日) 10:00～14:00

▶どこで ①奥入瀬モスボール工房
②津軽あかつきの会

▶料金 一人につき700円
▶対象 青森県への移住を検討中の方、青森県に移住後概ね5年未満の方

▶定員 ①20名、②15名
☎ 青森県若者定着還元促進課 ☎ 017-734-9174

募集 「私の桜」プロジェクト 市民オーナー募集

私の桜プロジェクトは、宮後の市有林を緑化するためにNPO green designが主催しています。自分の桜を所有し、植樹を行ない、その育成を見守る桜オーナーを募集します。

▶いつ 9/28(日) 9:30～11:30

▶どこで 宮ノ後地区市有林 (宮後ふれあい牧場近く)

▶定員 先着50名
▶申込方法 電話・FAX・メールのいずれかで氏名と住所をお知らせください。申込用紙とプレートを送ります。

▶申込期間 8/25(月)～9/19(金)
☎ NPO green design ☎ 34-9490

FAX: 34-9491
e-mail: shichifuku_shinrin@outlook.com

募集 法務局職員募集 (社会人採用)

係長級職員(社会人採用)を募集します。
▶仕事内容 法務局が所管する不動産登記、商業・法人登記等の業務

▶受験資格 官公署、民間企業等で9年以上(高校および短期大学卒業の場合は13年以上)の勤務経験がある方

☎ 青森地方法務局総務課人事係 ☎ 017-776-9017

秋のふれあい茶会



▶いつ 9/28(日) 10:00～14:30
▶どこで 下北文化会館1階和室

▶参加費 500円(当日券もあります)
<準茶点で体験> 200円

☎ 表千家茶道会 担当: 工藤 ☎ 24-3124

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 9/28(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 9/1(月)～9/27(土)
☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191

シニアドライバー 安全運転講習会

自動車学校のコースや施設を使用して、ご自身の身体機能や運転能力をチェックしてみませんか。

▶いつ 9/22(月) 10:00～12:00
▶どこで 下北自動車学校

▶対象 65歳以上の運転者
▶定員 15名

▶申込方法 電話
▶申込締切 9/18(木)

☎ 下北自動車学校 ☎ 22-3736



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!

Instagramで
つながろう!
#joinmutsu
むつ市をフォロー&
ハッシュタグをつけて
むつ市の魅力を
投稿しよう!!

介護助手講習 受講者募集

初心者の方向けの講習です。介護業界は今人手不足で困っています。介護のお仕事は無資格者でも働ける短時間のお仕事もたくさんあります。介護を学んでお手伝いスタッフとして就労を目指しませんか。

- ▶いつ 座学のみ、または座学+実習のいずれかを選んでください。
<座学> 10/22(水)、10/23(木)
<実習> 10/29(水)、10/30(木)
- ▶どこで むつ来さまい館
- ▶対象 青森県民
- ▶定員 20名
- ▶申込方法 郵送、FAX、電話
- ▶申込締切 10/1(水)
- ☎ 公益財団法人介護労働安定センター
青森支部 ☎ 017-777-4331
FAX: 017-777-4335

青森県難病フォーラム

- ▶いつ 9/27(土) 13:00～15:45
開場 12:00
<13:10～13:30>
報告：下北地域の難病対策
青森県下北保健所 葛原 彩 氏
- <13:30～14:30>
講演：ご利用ください！訪問看護！
えむナースステーション
管理者 / 訪問看護認定看護師
二本柳 舞 氏
- <14:45～15:45>
分科会：疾病別に分けて、病状などの報告と意見交換を行ないます。
- ▶どこで 下北文化会館
- ▶その他 柔軟剤・香水・整髪料等の香りの強いもので体調が悪くなる方がおられますので、ご使用はお控えください。
- ☎ 青森県難病団体連絡協議会
☎ 0172-62-5514

認知症の人と家族の会

認知症の人と家族の会の、むつつついを開催します。気軽にご参加ください。

- ▶いつ 9/13(土) 13:30～15:00
- ▶どこで 下北文化会館マルチルーム1
- ▶対象 認知症の方やご家族、友人、認知症に関わる仕事をしている方など
- ☎ 認知症の人と家族の会 青森県支部
石戸 ☎ 0178-35-0930

第3回家族介護教室 ～認知症ケアについて～

現場経験豊富な介護福祉士が、認知症の基礎知識とケアのコツをわかりやすくお伝えします。

- ▶いつ 9/26(金) 10:00～11:30
- ▶どこで 下北文化会館
マルチルーム2・3
- ▶定員 20名(先着順)
- ▶申込方法 QRコードから申込み
- ☎ むつ市地域包括支援センターみちのく
☎ 23-7930

食中毒にご用心 ～家庭の食中毒予防～

食中毒予防の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」を守り、家庭から食中毒をなくしましょう。

あなたのご家庭で食中毒予防ができていますか、5つのポイントをご確認ください。

- ①食材を買うときは賞味期限、消費期限をよく確認し、寄り道をしないでまっすぐ帰る。
- ②買った食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。肉や魚は汁がもれないように包む。
- ③料理の前には必ず手洗いをし、食材は中心までしっかり加熱。
- ④食事前にもしっかり手洗い。
- ⑤残った料理は冷蔵庫へ。温めなおす時もしっかり加熱。

☎ 青森県下北保健所 生活衛生課
☎ 31-1388

健康になりたい方 QOL 健診を受けませんか

QOL 健診では推定野菜摂取量の測定や体組成・内臓脂肪の測定、唾液検査、骨密度や血圧の測定などを行ないます。また、おうちでできる血液検査スマホドックも無料で受けられます。

詳細は市HPをご覧ください。

- ▶いつ 12/13(土)
① 10:00～、② 11:00～
- ▶どこで 下北文化会館1階
- ▶対象 むつ市在住の20歳～39歳
- ▶定員 先着50名
- ▶申込方法 QRコードから申込み
- ▶申込締切 10/13(月)
- ☎ 健康づくり推進課 内線 2572～2575

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」9月

▶老人憩の家「福寿荘」(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)	18日(木)
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)	
着付教室	9日(火)	30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。
- ☎ むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

おやこ料理教室 ～災害時料理～

- ▶いつ 9/27(土) 10:00～13:00
- ▶どこで 中央公民館
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク、上履き(こども用)
- ▶対象 小学生以上の親子
- ▶定員 8組
- ▶申込方法 電話
- ▶申込締切 9/13(土)
- ☎ むつ市むつ食生活改善推進委員会 佐渡
☎ 080-6046-5391

生涯骨太クッキング

- ▶いつ 10/8(水) 10:00～13:00
- ▶どこで 中央公民館
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- ▶定員 16人
- ▶申込方法 電話
- ▶申込締切 9/24(水)
- ☎ むつ市むつ食生活改善推進委員会 佐渡
☎ 080-6046-5391

県民公開講座「全国初！ めざせ高血圧ゼロの県」

脳卒中や心臓病の原因となる高血圧について、青森県の取り組み、お薬の飲み方、減塩習慣のコツなどを各専門職がお話します。試食コーナーや試供品提供などもあります。

- ▶いつ 10/4(土) 13:30～15:15
(受付 12:30～)
- ▶どこで 青森県労働福祉会館
大会議室(青森市)※サテライト会場あり(詳細はお問い合わせください)
- ▶対象 青森県民
- ▶定員 100名
- ☎ 青森県・弘前大学医学部附属病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター
☎ 0172-39-5459
e-mail: noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

第6回むつ市長杯 ポルダーコンペ

ビギナークラス、ミドルクラス、エキスパートクラスに分かれていますので、初心者から経験者まで自分にあったレベルに挑戦できます。

- ▶いつ 9/27(土) 10:30～
- ▶どこで むつマエダアリーナ ボルダリング室
- ▶参加費 2,000円
- ▶申込締切 9/15(月・祝)
- ▶申込方法 QRコードから申込み
- ☎ 青森県山岳連盟 会長 服部
☎ 090-1496-0445

皆さんが好きな野菜は なんですか？

8月31日は語呂合わせで野菜の日です。好きな野菜のアンケート調査をします。昨年度はトマトが1位でした。今年もたくさんの回答をお待ちしています。回答いただいたアンケート結果は市HP等で公表させていただく予定です。

- ▶回答方法 QRコードの回答フォーム
- ▶回答締切 9/30(火)
- ☎ 健康づくり推進課 内線 2575

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 9/8(月) 10:00～10:45
パネルシアター「いないいないばあ(他)」
9/22(月) 10:00～10:45
アンパンマン体操・ムチュラン体操
- ▶どこで キッズパーク
- ▶対象 0歳から小学校3年生とその家族
- ☎ 小川 ☎ 090-9630-6204
e-mail: honbu@npo-hiroba.org

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

ノルディックウォーキング

日本ノルディック協会インストラクターの指導のもと歩きます。無料でボールの貸出も行ないます。

- ▶いつ 9/17(水) 8:30～11:30
- ▶どこで 大畑中央公園～大畑町二枚橋
- ▶料金 700円(傷害保険料)
- ▶対象 18歳以上
- ▶定員 20名程度
- ▶申込期間 8/27(水)～9/10(水)
- ☎ 大畑中央公園総合案内(プール受付)
☎ 34-6810

グラウンドゴルフ教室

グラウンドゴルフのルールやプレーを楽しく学べます。

- ▶いつ 9/10(水)、9/24(水)、10/8(水)、10/22(水) 各回 9:00～12:00
- ▶どこで 大畑中央公園
あさひな丘陵上競技場
- ▶料金 1回につき550円
- ▶定員 各20名程度
- ▶申込方法 電話
- ▶申込締切 各開催日の1週間前
- ☎ 大畑中央公園総合案内(プール受付)
☎ 34-6810

パークゴルフ 初心者教室

- ▶いつ 9/14(日)、9/21(日)
各回 9:30～11:00
- ▶どこで 東通村石持パークゴルフ場
- ▶申込締切 9/9(火)
- ▶その他 用具貸出あり
- ☎ むつ下北パークゴルフ愛好会
津田 久文 ☎ 080-2809-2352

LINE 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

※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。

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7年国勢調査にご協力をお願いします

総務省統計局では、令和7年10月1日現在で国勢調査を実施します。国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象として5年ごとに実施される国の最も重要な統計調査です。

9月下旬頃から調査員が各世帯を訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

☎ 企画課統計担当 内線 2317

税 9/30(火)は市税等の第4期納期限

<第4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

☎ 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 9/10(水)～9/12(金)、9/25(木)～9/30(火)

<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

☎ 税務課収納担当 内線 2231～2236

後払い決済サービスのトラブルに注意

クレジットカード情報を知られることなく、商品が届いてから支払う後払い決済は、気軽に利用できる反面、消費者対応が不十分な業者が加盟店になっていることも多く、定期購入を解約したのに請求が取り下げられないなどのトラブルが増えています。身に覚えのない請求を受けるケースもありますからご注意ください。

☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

屋外広告物を適正に管理しよう

9月1日から9月10日は「屋外広告物適性化旬間」です。屋外の広告物は、老朽化による事故等を防ぐため資格を持っている人が点検を行ない、良好な状態に保持しなければなりません。また、屋外広告物を掲示するためには、市への申請が必要になります。

詳細は市HPをご覧ください。

☎ 都市計画課みどり景観G担当 内線 2743

ご存知ですか。「成年後見制度」

ご高齢の方、障がいのある方が自身の意思を最大限尊重しながら、その人らしい生活を送れるようサポートしていく「成年後見制度」について解説する講座を開催します。

講座時間内に、行政書士でもある講師による無料相談会も実施します。(全2回)

▶いつ ①10/11(土)、②11/15(土) 各回 14:00～15:30

▶どこで 下北文化会館 マルチルーム5・6

▶定員 20名

▶申込方法 QRコードから申込み

▶申込締切 10/8(水)

☎ 市民連携課未来創生グループ 内線 2156

第19回「あおもり教育の日」推進大会 むつ大会

未来を担うこどもたちが夢と希望を持って学ぶことが面白いと思え、幸せになるよう、私たちは何ができるのか考えませんか。むつ市長の講演、青森県知事の講話、2団体の活動発表があります。

▶いつ 11/1(土) 13:10～16:30

▶どこで プラザホテルむつ

▶申込方法

QRコードから申込み

(当日受付可)

▶申込期間 10/20(月)

☎ 学校教育課 内線 3136

令和8年度新入学児童の保護者の方へ

就学時健康診断

10月初めに実施通知書と健康診断票を送付します。入学予定校を変更したい場合はお手続きが必要ですので、教育委員会総務課窓口へ実施通知書をお持ちください。

▶いつ 10月下旬～11月中旬

▶どこで 入学予定校

(実施通知書に記載)

▶対象 令和8年4月に小学校へ入学するお子さん

就学援助制度

経済的な理由により就学困難な児童の学用品費を入学前に支給します。詳しくは10月初めに送付する就学時健康診断の実施通知書に同封される案内をご確認ください。

☎ 教育委員会事務局総務課 内線 3116

オータムミュージック・ジャズの調べ開催

ジャズのリズムで楽しいひとときを過ごしてみませんか？プロのサクソ奏者による本格的なミニコンサートです。

▶奏者 祐川 慧樹 氏 (むつ市在住・サクソ奏者)

▶いつ 9/12(金) 19:00～19:45 (受付 18:30～)

▶どこで

北の防人大湊 安渡館交流スペース

▶対象

どなたでも (小中学生は保護者同伴)

▶定員 30名

▶申込方法 電話

▶申込締切 9/10(水)

☎ 生涯学習課 ☎ 31-1188

電源立地地域対策交付金 様々な形で活用されています

むつ市には「使用済燃料中間貯蔵施設」立地等に伴い、電源立地地域対策交付金が交付されています。この交付金は、発電用施設の設置および運転の円滑化を図るため、発電用施設の立地または周辺地域で行なわれる公共用施設の整備や、住民の福祉、利便性の向上のための事業に対し交付されます。当市では昨年度、次の表の事業に活用しました。

事業名	交付実績額
健康推進事業	1億円
健康診査委託事業	3,000万円
予防接種助成事業	3,000万円
子ども医療費給付事業	1,000万円
一般廃棄物収集運搬等事業	2億4,800万円
ウェルネスパーク等管理運営事業	2億5,000万円
学校給食・環境整備提供事業	8,000万円
小中学校維持運営事業	5,000万円
社会教育施設運営事業(中央公民館、図書館)	3,057万円
下水道施設等維持運営事業	2,200万円
消防活動提供事業	4億4,000万円
むつ総合病院運営事業	3億8,000万円
地域振興基金造成事業	3億5,000万円
合計	20億2,057万円

☎ 財政課財務グループ 内線 2327

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	9/25(木) 13:00～15:00	スマホの基本とLINE
②	9/26(金) 10:00～12:00	スマホの基本とキャッシュレス
③	9/26(金) 13:00～15:00	初めてのスマートフォン体験

▶どこで ①むつ市役所本庁舎 ②③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

☎ 情報・DX戦略課 内線 2141

令和7年度 むつ市民大学ゼミナール

防災「そのとき、あなたはどのように？」

防災カードを使いながら、災害時の重要な選択について話し合います。講話や簡単な体験も行ないます。

▶講師 むつ市防災安全課職員

▶いつ 10/8(水)、10/15(水)、10/22(水) 各回 10:00～12:00

▶どこで 中央公民館 第一会議室

▶定員 10人(申込多数の場合は抽選)

▶申込方法 電話

▶申込期間 8/25(月)～9/5(金)

美術「色鉛筆と水彩で グリーティングカードをつくろう」

好きなものをカードに描いて、自宅に飾ったりご友人に贈ったりしてみませんか。

▶講師 山本 陽子 氏

▶持ち物 鉛筆(3B)

▶いつ 10/14(火)、10/21(火)、10/28(火)、11/4(火)、11/11(火) 各回 13:30～15:30

▶どこで 中央公民館 第一会議室

▶定員 12人(申込多数の場合は抽選)

▶申込方法 電話

▶申込期間 9/1(月)～9/12(金)

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

募集 令和8年4月採用 むつ総合病院職員募集

令和8年度採用予定のむつ総合病院職員の採用試験を実施します。

詳しくは、むつ総合病院HPの採用試験案内ページをご確認ください。

▶いつ 10/26(日)

▶どこで むつ総合病院

▶申込方法 申込書類はむつ総合病院HPからダウンロードまたは窓口で交付。

▶申込期間 8/25(月)～9/22(月)

▶採用予定人数

・助産師、看護師 14名程度

・薬剤師 2名程度

・臨床検査技師(細胞検査士含む) 1名程度

・上級行政職(精神保健福祉士) 1名程度

・上級行政職(社会福祉士) 1名程度

・上級、初級行政職(診療情報管理士) 1名程度

・上級、初級行政職(電気主任技術者) 1名程度

☎ むつ総合病院 総務課人事担当 ☎ 22-2111 (内線 3221)

令和7年度 むつ市民大学 施設見学

六ヶ所村にある郷土館で郷土資料を見学します。郷土館では、黒曜石ストラップづくり体験も行ないます。

▶いつ 10/30(木)

8:50 中央公民館集合・出発

9:00 むつ市役所集合・出発

15:50 むつ市役所到着

16:10 中央公民館到着

▶どこで 六ヶ所村立郷土館

▶料金 200円 ※昼食を事前にとりまとめます。注文の方は別途600円

▶対象 8/31(日)までに令和7年度市民大学の受講登録をしている方

▶定員 18名(申込多数の場合は抽選)

▶申込方法 電話(希望の乗り場、昼食注文の有無をお知らせください。)

▶申込期間 9/1(月)～9/10(水)

☎ 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

募集 令和8年4月採用 むつ市職員募集(日程B)

詳しくは市HPをご覧ください。

▶職種(予定) 初級行政、保健師、専門職(土木・建築・建築電気・建築設備・電気)、障がい者枠

▶申込締切 9/12(金) 17:00

☎ 総務課人事担当 内線 2115

わきのさわ・かさまい夕市開催

今年も打ち上げ花火を実施します。焼干しラーメン、脇野沢沖で養殖されたサーモンの販売など、脇野沢のうまいものが勢揃いします。たくさんのお越しをお待ちしております。

▶いつ 9/6(土) 15:00～19:00

▶どこで 脇野沢村漁業協同組合荷捌場

☎ 脇野沢庁舎総合課市民生活G ☎ 44-2111 (内線 62)

募集 下北半島縦貫道路建設 現場見学会の参加者募集

現在工事が進められている「下北半島縦貫道路」の建設現場を特別に見学することができます。普段は立ち入ることのできない現場を工事担当者の解説付きでご案内します。道路がどのようにつくられていくのか、現場の様子を間近で体感してみませんか？

▶いつ 9/27(土) 9:30～12:00

▶どこで 下北半島縦貫道路 (むつ南バイパス、横浜北・南バイパス) (むつ市役所本庁舎に集合)

▶定員 15名(先着順)

▶申込方法 電話

▶申込期限 9/8(月)

☎ 企画課 内線 2312

むつ市高齢者無料乗車証(AGEHA)の使用法の変更について

【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。 ☎ 交通政策課 内線 2351、2352

「新刊図書」などの図書館の情報をお届けします。

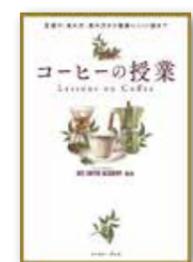
図書館のススメ 新刊ピックアップ



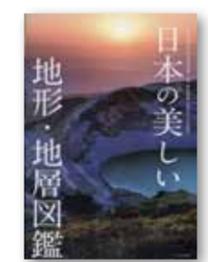
過去1年間のうちに出版され、当館で受け入れした本を紹介します。このほかの新着図書は「図書館だより」(毎月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。(「図書館だより」は、市HPからもご覧いただけます。)



「アウトドアの危険事典」大蔵 喜福/監修 (成美堂出版)



「豆選び、淹れ方、飲み方から健康にいい話まで コーヒーの授業」UCC コーヒーアカデミー/監修 (イースト・プレス)



「日本の美しい地形・地層図鑑」竹下 光士/文・写真 高木 秀雄/監修 (エクスナレッジ)

アウトドア遊びにおける事故を防ぐために最低限必要な初歩的情報を掲載。登山、川・海、キャンプといったさまざまなアウトドアフィールドで遭遇する恐れのある危険を50音順に並べて、イラストや写真とともに紹介する。

コーヒーの淹れ方・飲み方から、農作物としてのコーヒーの話、コーヒーが持つ健康パワー、さらにはコーヒーを取り巻く環境やコーヒーを継続的に楽しむための取り組みまで。あらゆる角度からコーヒーの最新事情を紹介する。

4つのプレートがひしめき合う日本列島は地形・地層の宝庫! 山、干潟、カルデラ、タービダイト、褶曲、天然橋、アバランチシュートなど、さまざまな地形・地層を豊富な写真とイラストで解説する。

図書館からのお知らせコーナー

●9月の日曜シネマ
作品: スパイの妻 劇場版
監督: 黒沢 清 (2022年/115分/日本)
出演: 蒼井 優、高橋 一生ほか
内容: 1940年、神戸で貿易会社を営む優作は、赴いた満州で恐ろしい国家機密を偶然知る。正義のため事の顛末を世に知らしめようと、妻の聡子の知らぬところで別の顔を持ち始めた優作。それでも彼への愛が聡子を突き動かしていく。

▶いつ 9/14(日) 13:00～
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

【9月の休館日】
通常第2・4木曜日は休館日となりますが、9月11日(木)、9月25日(木)はクーリングシェルトー開催のため、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・施設点検等のため入札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

☎ 図書館 ☎ 28-3500

防災 減災 知恵袋

Vol.72 日頃からの地震の備えを忘れずに!

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された場合、発表から1週間は通常の生活(通勤・通学など)を送りつつ地震への備えの再確認、すぐに避難できる態勢の準備などを行ないましょう。たとえ、地震が起こらなくても、「空振り」ではなく防災意識の向上につながる「素振り(練習)」と捉えましょう。また、巨大地震は何の前触れもなく発生する可能性がありますので、突発的な大地震の発生に備えて、日頃から地震への備えを徹底しましょう。

北海道・三陸沖後発地震注意情報(内閣府HP) ↓
南海トラフ地震臨時情報(内閣府HP) ↓



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 2134

—俳句—

魚の目耐へ跳で舞ふや喜寿のフラ
街は朱夏句会最中に師の訃報

—川柳—

この線を越えればそれがお節介
物忘れボケた振りしてさり気なく

—短歌—

七月に北国の梅雨到来かじめ暑く日々不快なり
高温や稚貝不足か帆立貝危機を迎へて陸奥湾危ふし

—短歌—

静かなる遠くに鳥の声がする鬼ゆり朱き立秋
すすき穂の色なまめいてさやぐ夕夫も若かり照し歩めり

—俳句—

ざり蟹に指は生まれし遠き日よ
沙羅の花父の享年まで生きん

—短歌—

噴水やるら集まりて奇声あげ
葦伸ばし手柴さぐるや走梅雨

—短歌—

七月に北国の梅雨到来かじめ暑く日々不快なり
高温や稚貝不足か帆立貝危機を迎へて陸奥湾危ふし

永倉 みつ
小谷 清菜

皆川 妙子
萬年 和子
土佐 白園

山田すきま風
吉村 看伍

瀬川 文子
菊池 美枝
石澤 弘子

9月の献血受付日程

12日(金)	県立むつ高等技術専門学校 むつ商工会議所 むつ市役所大畑庁舎	10:45～12:00 13:30～14:30 15:15～16:30
13日(土)	ユニバースむつ柳町店	9:30～12:00 13:30～16:00
20日(土)	マエダストアむつ中央店	9:30～12:00 13:30～16:00

☎ 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。

9月の夜間在宅当番医

7日(日)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
14日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656
15日(月)	千田医院	☎ 22-2639
21日(日)	角田整形外科医院	☎ 22-7945
23日(火)	菊池医院	☎ 24-1276
28日(日)	北村医院 むつレディスクリニック	☎ 22-2135

☎ 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。

9月の休日お薬電話相談

7日(日)	アイン薬局東通村店	☎ 28-5270
14日(日)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536
15日(月)	おき薬局	☎ 090-3122-9183
21日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
23日(火)	みさと調剤薬局	☎ 080-2823-2769
28日(日)	いろは薬局	☎ 080-1851-5773

☎ 休日お薬電話相談事務局 (沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたときの防災対応(リーフレット「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」より)



国スポリハーサル大会！9月はセーリング競技が行なわれます！

9月13日(土)から15日(月)にかけて、国スポリハーサル大会セーリング競技「高松宮妃記念杯第71回全日本実業団ヨット選手権大会」、「第25回全日本セーリングスピリッツ級選手権大会」、「2025年全日本セーリング選手権大会」が大平マリーナで行なわれます。

セーリングは風を帆(セイル)に受けることにより水の上を進み、海面に設置されたブイを決められた回数、順序で回りながらフィニッシュラインまでの着順を競います。

自然環境に大きく左右されるため、操船技術だけでなく、自然を読む力も重要になってくるところが魅力的な競技です。



▲ディンギーバース(艇置き場)
本大会終了後には国スポレガシーとして駐車場に！



▲競技に使われる艇
(左は1人乗り、右は2人乗り)

あなたのまちの町内会 vol.4 松森町内会

松森町内会は、こどもネプタ実行委員会を組織し、ネプタ祭をはじめ、各種行事を協力して行なっています。毎年ラジオ体操会、盆踊り大会には多くのこどもたちが参加しています。

婦人部では、毎年テーマを決め、料理講習会を実施しており、そば打ちやキムチ作りなどに挑戦しています。

こどもから高齢者の方まで、誰もが楽しめる行事を実施しています。



▲ラジオ体操会



主な活動内容

- 7月 夏休み朝のラジオ体操会
松森町こどもネプタ祭
- 8月 盆踊り大会
町内懇親 BBQ 大会
- 9月 町内敬老会
- その他、ふれあい会、松森のびのび体操会、婦人部料理講習会を実施しています。



▲令和6年度松森町こどもネプタ祭



▲料理講習会・キムチ作り

町内会長からひとこと！

町内会員のみなさんには日頃から協力いただき、感謝しています。ぜひ町内会に入会していただき、みんなで楽しい町内会を作り上げたいと思っています。町内会行事への参加もお待ちしています！

町内会加入について



市公式 HP



町内会加入フォーム

☎ 市民連携課 内線 2152

9月は「認知症月間」です

市では、9月を中心に認知症の普及啓発に取り組んでいます。

●認知症当事者の方による作品展

- ▶いつ 9/1(月)～9/30(火)
- ▶どこで むつ市役所地域包括支援センター

●オレンジライトアップ

認知症支援カラーのオレンジ色にライトアップをします。

- ▶いつ 9/21(日)～9/27(土) 18:00～21:00
- ▶どこで 北の防人大湊 海望館、むつマエダアリーナ、大橋

●市長と一緒に認知症サポーター養成講座

市長と認知症について学びましょう。

- ▶いつ 10月
(詳細は改めてお知らせします)



☎ 地域包括支援センター 内線 2558・2559

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

ひとりで悩まずに、信頼できる家族や友人、相談機関に相談しましょう。

“こころの体温計”試してみませんか？

こころの健康状態をチェックすることができます。利用料は無料です(通信料自己負担)。結果にかかわらず心配なことが続く場合は、早めに専門家にご相談ください。



こころといのちの相談先

厚生労働省では、電話やSNSでの相談窓口をご案内しています。
<電話> 0120-279-338 (無料)
<SNS> 「まろうよこころ SNS」で検索



☎ 健康づくり推進課 内線 2572

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

文:下北文化会館 来:来さまい館 川:川内庁舎 大:ふれあい館 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!! →





7/28 Mon 頂点を目指して 全国の舞台へ
しもきた STC 市長表敬訪問

苫生小学校 6年の相馬颯さん(写真左)と夏井翔和さん(写真右)が、6月に行なわれた「青森県小学生ソフトテニス選手権大会兼全日本小学生選手権大会青森県予選会」で準優勝し、見事全国大会への出場権を獲得しました。

これを受けて、7月28日、むつ市役所を訪問し、山本市長を表敬。所属クラブ「しもきた STC」の高屋代表とともに県大会での成果報告や、茨城県で開催される全国大会に向けた意気込みを語りました。しもきた STC では、自立心やスポーツマンシップを大切に、将来を見据えた選手育成に取り組んでおり、今後の活躍が大いに期待されます。



7/27 Sun 地域と交流する中学生の取組
緑町好野神社夏祭り

緑町 B 地区町内会婦人部主催の「好野神社夏祭り」が、今年も賑やかに開催されました。会場には、くじ引きや棒パン作りなどのゲームコーナーのほか、地域の皆さんが工夫を凝らした多彩な催しが並び、終始笑顔に包まれました。

また、田名部中学校の生徒たちも、SPGs (Smile Project Goals) の取り組みの一環として参加。町内会の方々と協力し、準備から当日の運営、来場者の案内まで幅広く携わりました。SPGs とは、笑顔と充実感あふれる学校づくりを目指す活動で、この日も生徒たちは元気な声かけや温かな接客でお祭りを盛り上げ、地域との交流を深めていました。



7/18 Fri ボランティア活動の促進を目指す
令和7年度むつ市道路・水辺のサポーター活動

むつ市道路・水辺のサポーターが、新田名部川河川敷の赤坂イベント広場周辺で、草刈りとごみ拾いのボランティア活動を行ないました。

この団体は、平成26年から毎年継続して活動を行っており、今回は青森県測量設計業協会に所属する企業のほか、赤坂町内会も参加しました。

本活動は、市が管理する道路や河川などにおいて、地域住民や企業等の団体が行なう市民協働による愛護活動を支援することにより、ボランティア活動の促進、愛護意識の向上、そして環境の整備・保全を図ることを目的としています。



7/15 Tue AGAP を経てむつ市へ勤務
地域活性化起業者人の辞令交付

地域活性化起業者として、ムー・ユーチェン氏が株式会社 JapanNavi からむつ市に派遣され、「一般社団法人しもきたツーリズム」で活動を開始することとなり、辞令交付式が行なわれました。ムー氏は、AGAP (Aomori Global Advance Project) 2023 に参加したシンガポール国立大学出身の短期留学生第1期生で、滞在中の交流を通じてむつ市の魅力を実感したことで今回の派遣が実現しました。

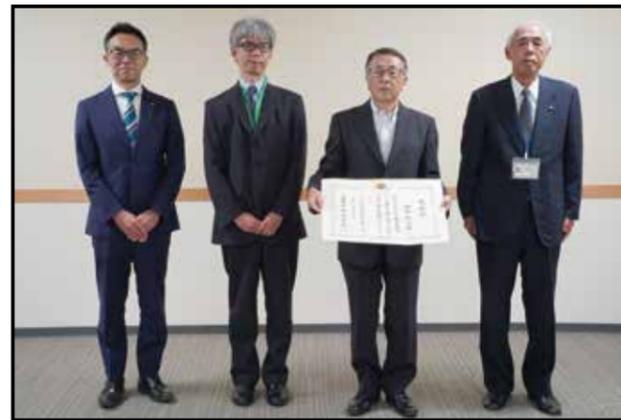
派遣期間中は、観光コンテンツの創出や情報発信などを通じて、地域の魅力向上と地域経済の活性化をテーマに取り組んでいただきます。



8/3 Sun 140周年の明かりを灯す
令和7年度大湊ネブタ合同運行

むつ市の夏を彩る「大湊ネブタ祭り」が今年、140周年を迎えました。地元の町内会や関係者の皆様のたゆまぬ努力により、伝統あるネブタの明かりが脈々と受け継がれています。

8月1日には大湊駅前で大湊140周年記念イベントが開催され、振る舞い酒や参加した団体の囃子、輪踊りが披露されました。2日から始まった合同運行では、参加団体によるネブタ製作や踊り、囃子の練習が実を結び、観る人に感動と元気を届けられました。



7/31 Thu 法務大臣より感謝状の伝達
退任人権擁護委員に対する感謝状伝達式

令和元年から6年間、人権擁護委員として地域の人権啓発や相談活動に尽力した畑中恒治氏の功績をたたえ、法務大臣感謝状の伝達式が7月31日、むつ市役所で行なわれました。

式では青森地方法務局むつ支局長が感謝状を贈呈し、むつ人権擁護委員協議会近原会長から記念品が手渡されました。

齋藤副市長が長年の活動に敬意と感謝を述べた後、懇談会が開かれ、地域に根ざした活動や委員会運営への貢献が改めて共有されました。



7/22 Tue 鍛えた技と心で挑む東北大会
極真空手むつ道場によるむつ市長表敬訪問

青森県武道館で開催された東北地区交流大会で、極真空手むつ道場所属の選手たちが複数部門で優勝や準優勝の好成績を収めました。大会は東北6県の持ち回りで行なわれ、今回は地元青森県が開催地。選手たちは日頃の稽古の成果を存分に発揮し、会場を大いに盛り上げました。成果を受けて市長表敬訪問が行なわれ、大会結果の報告や今後の抱負の発表、型の披露をしていただきました。市長は選手の努力や周囲の支えを称え、さらなる成長と活躍への期待を述べました。



7/18 Fri むつの夏祭りが始まる
熊野神社例大祭宵宮

むつ市新町の熊野神社にて例大祭宵宮が執り行なわれ、多くの来賓や、田名部五町の組頭および役員が出席しました。

宵宮にはたくさんの参拝客が訪れ、提灯と山車の明かりが灯り、囃子が鳴り始めると、夏祭りの訪れを感じるひとときとなりました。神事が終わり、直会が始まる頃には、商店街主催の盆踊り大会が始まり、参拝客も多数参加して会場は大いに盛り上がりました。こども達は、出店を巡りながら夏の夜を楽しんでいました。



石澤 心結ちゃん
R6.9.9 生(新町)



品木 想愛くん
R6.9.10 生(小川町)



川村 晃士くん
R6.9.21 生(苫生町)



坪田 菜那ちゃん
R6.9.24 生(新町)



柿崎 龍城くん
R6.9.27 生(海老川町)



中村 樹生くん
R5.9.7 生(大畑町本町)



濱野 耀介くん
R5.9.13 生(文京町)



伊藤 碧くん
R5.9.13 生(城ヶ沢)



橋本 菜奈ちゃん
R5.9.15 生(若松町)



菊池 結奏ちゃん
R5.9.29 生(大湊新町)



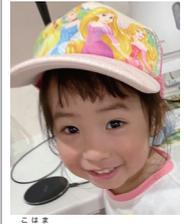
坂倉 紬ちゃん
R5.9.30 生(並川町)



後藤 彩来ちゃん
R4.9.2 生(山田町)



飯沢 碧くん
R4.9.8 生(松森町)



小濱 このはちゃん
R4.9.28 生(田名部上道)



小萩沢 陽奏ちゃん
R4.9.28 生(中央町)



笹森 遙くん、瑠くん
R3.9.2 生(大畑町本町)



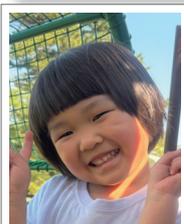
毛馬内 絃成くん
R3.9.8 生(大畑町新町)



山川 愛翔くん
R3.9.21 生(新町)



紺野 紗依ちゃん
R3.9.24 生(金曲)



葛西 七愛ちゃん
R3.9.29 生(小川町)



浜田 りおんちゃん
R2.9.5 生(美里町)



小林 暉くん
R2.9.14 生(金曲)



松本 明大くん
R1.9.4 生(小川町)



泉田 光希くん
R1.9.18 生(大畑町本町)



角野 葉月ちゃん
R1.9.18 生(関根前浜)



富岡 哲汰くん
R1.9.24 生(緑ヶ丘)



池田 律誠くん
R1.9.30 生(大畑町新町)

むちゅっこ Happy Birthday

9月生まれ

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



10月生まれのお子さんの写真募集中!

8/25 ~ 9/2

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) 10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 **8/25 から 9/2 (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。



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てね!なのじゃー!
ムチュランより

(応募フォーム QR コード)



〈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