

2025.10

vol.136

広報



みんながつかうもの

むつ市の未来

特集

夢をつむぐ脇野沢の物語



あきのさわ「夢」プロジェクト

特集

夢をつむぐ脇野沢の物語

脇野沢地区では、老朽化した2つの施設を解体し、その跡地に地域の賑わいを生み出す新たな拠点の整備が計画されています。

地域住民が主体となって参画し、ともに築き上げていく新たな地域の拠点。その取組をご紹介します。

脇野沢地区では、深刻な人口減少と高齢化という課題に直面しています。約60年前のピーク時から人口は約4分の1までに減少し、現在では1,166人（令和7年8月末現在）となっており、これまで地域を支えてきた世代の高齢化が進み、伝統の継承や産業の存続など、地域の維持が難しくなっています。地域を取り巻く環境が大きく変化していく中、時代に即した新たな地域づくりとして「笑顔がややく希望のわきのさわ」を目標にかかげ、地域住民が主体となって新しい拠点施設を創り出すプロジェクトがスタートしました。

新施設の構想は、令和7年2月に発足した「わきのさわ「夢」プロジェクト推進協議会」で、市の関係部署との座談会を通じ、地域の中学生から高齢者まで幅広い世代にわたる「夢」の種を芽生えさせるための具体的な議論が進められ、詳細な施設の概要が決定しました。

新しい施設は、脇野沢流通センターとマリンハウス脇野沢の跡地に建設が予定されており、敷地面積は6,813平方メートルとなる予定です。車両と歩行者の動線を分離し、イベントスペースや広場と連携させることで賑わいを創出する計画です。



POINT! ここもイチョン



広い駐車スペース
地域交流はもちろん、イベントでの集客を見込み駐車スペースを広く整備する予定です

POINT! 新しい拠点のイチョン



カフェ・飲食スペース
地域の方やイベントに訪れた方のほか、フェリーを利用する方にもお使いいただけます



フェリー受付・待合場所
これまでどおりフェリーのチケット受付や乗船手続きをしていただけます

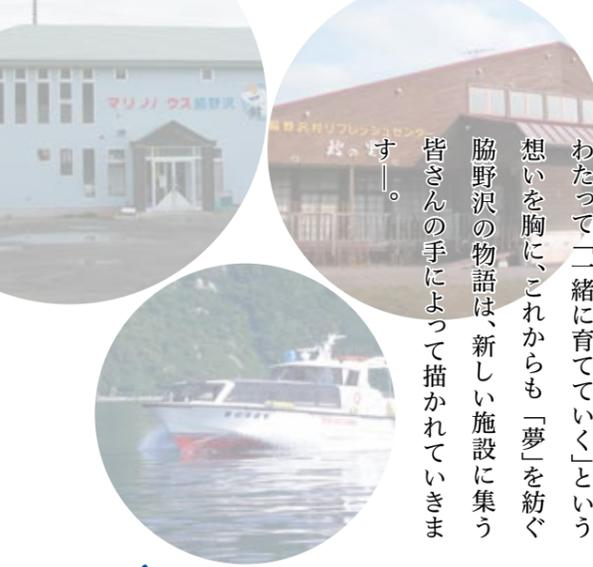


TOILET
24時間使用可能なトイレ。防犯上の観点から屋内に設置、イベント等でも混雑しないよう便器の数を増やす予定です



特産品の販売
焼き干しなどの特産品を販売するとともに、飲食スペースでの提供も予定しています





新たな地域のニーズに 대응するためには限られた経営資源（ヒト・モノ・カネ）を有効に使うために「選択と集中」の考えも必要です。これまで運航してきた夢の平成号と、リフレッシュセンター 鱈の里の運営については、事業の終了を決断せざるを得ませんでした。協議会においても、事業の継続を繰り返し検討してきましたが、より効率的で実効性のある取組へと見直しを図る前向きな決断となり、その他の意見としては建物そのものに対する要望はもちろん、周辺環境や施設の使い方に關する提案も多く出されました。

「創る」だけで満足せず、多世代にわたって「一緒に育てていく」という想いを胸に、これからも「夢」を紡ぐ脇野沢の物語は、新しい施設に集う皆さんの手によって描かれていきます。

笑顔かがやく施設とは

- ・ガラス張りで、どんな施設が分かるようにしたい
- ・2階建てで、子どもが遊べるスペースや畳のある部屋が欲しい！飲食のできる休憩スペースも！！
- ・クラフトビールも楽しめて、テントやキャンピングカーのスペースがあったらいいなあ
- ・中にも外にもたくさんトイレがあったら便利！
- ・ガソリンスタンドが無くて困ってる…
- ・特産品の加工・販売がしたい！！
- ・「やませ」や波の影響があるから建物は海沿いの岸壁側にあった方がいいんじゃないかな？



① わきのさわ「夢」プロジェクトのワークショップの様子
② 実際にワークショップで出た意見
地域の特徴を活かし、集客も見込みながら生活に密着した施設を目指す



食べる、遊ぶ、呼び込む 新しいみんなの「居場所」

地域の暮らしと、観光・イベントなどで脇野沢を訪れる人々のために、自分たちの手で未来を創り出す「わきのさわ「夢」プロジェクト推進協議会」の様子をお届けします。

ともに描く地域づくり

計6回開催された、わきのさわ「夢」プロジェクト推進協議会では、「こんな施設があったら良いな」という思いがグループワークで活発に議論されました。そこから生まれたアイデアは多岐にわたり、生活に密着した機能、地域の魅力を発信する機能、交流を育む機能に関する意見にまとめられ、最終的な計画案の骨格となりました。

地域住民が主体となり、市や設業者と連携して進められているこの取組には、新たな地域の拠点としての機能だけでなく、観光資源として多くの人々を迎え入れ、完成後も長く愛され地域に根づく場所を目指すという、委員の皆さんの強い思いや願いが込められています。

こうした思いが、活発で前向きな意見交換の場を生み出しています。地域の「夢」が詰まった新施設が、脇野沢の新たなシンボルとなり、地域に笑顔と活力を生み出し続けられることが期待されます。

夢をつむいだ対話の場

協議会を重ねて、ようやく新しい施設の計画について一つの草案にまとまりました。建物の規模や内装について、市や業者の方々と直接お話しさせていただく機会も設けられ、さまざまな視点で意見を交わすことができて充実した会議となりました。

今後はいよいよ建設計画を進めていくこととなりますが、運営方法など残された課題もしっかりと話し合い、長く愛される施設を目指していきたいと思ひます。



わきのさわ「夢」プロジェクト推進協議会
まつの ゆうし 松野 裕而 会長

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 10/26(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 10/1(水)～10/25(土)

☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191

第56回下北美術展 (高校・一般の部) 展覧会

ご出品いただいた絵画・写真・書道の全作品を展示します。

▶いつ 10/9(木)～10/19(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 (むつ市中央公民館内) ☎ 24-1224

カメラクラブ悠々 第32回写真展

退職教職員による写真展です。会員8人が心に残る瞬間を切り取った作品を展示します。

▶いつ 10/3(金)～10/5(日) 10:00～17:00(最終日は16:00まで)

▶どこで むつ市立図書館

☎ 竹園 ☎ 29-1861

おもちゃの修理体験 講習会

▶内容 おもちゃ修理の基礎

- ①電池の知識
- ②ハンダ付け体験
- ③ぬいぐるみの表布のはずし方

▶いつ 10/26(日) 13:00～15:00

▶どこで むつ来さまい館2階 会議室

▶対象 小学生以上

▶定員 10名

▶申込方法 電話、メール ※持ち物や修理体験の有無を確認します。

▶申込締切 10/19(日)

☎ [むつおもちゃ病院]事務局 金成 ☎ 070-1364-0203

e-mail: mutsutoi@gmail.com



今月のよもやま話は...



李詩敏(リシミン)

令和6年8月から国際交流員をしています。中国広東省出身で旅行と撮影が好きです。

中秋の月

中秋節は中国の伝統祝日の一つで、旧暦の八月十五日に行なわれ、今年は10月6日になります。大家中秋快乐(ダージャージョンチョウクワイレー)! (みなさん、中秋節おめでとう!)

地域によって、中秋節の風習は異なりますが、一家団欒での月見と月餅は欠かせないものです。わが家ではいつも晩ご飯の後に、ベランダにテーブルを設置し、月餅、果物、タニシ、ひしの実や飲み物などをのせます。果物は普通、文旦や柿などが多いです。また、お線香を焚いて月を拝み、提灯を飾ったりします。地元では、バーベキューする習慣もあります。また、「猜灯谜(ツァイデンミー)」という遊びもあり、人々が提灯に貼られているなどを解けるゲームです。

中国文化では、「挙頭望明月・低头思故乡(ジウトウワンミンユエ、ディートウスーグーシャン)」(頭を挙げては月を望み、頭を垂れては故郷を思う)や「但愿人长久・千里共婵娟(ダンユエンレンチャンジォウ、チェンリーゴンチャンジュエン)」(願わくは人の長久にして、たとえ千里離れていても月を共に愛でたい)などの古詩がたくさんあり、月はいつも故郷への思いと結び付けられます。月が最も丸い中秋節を、みなさんも家族と一緒に楽しみましょう。

国際交流員のよもやま話

中秋・提灯会

中国の中秋節の遊び「猜灯谜」を体験してみよう! 提灯に付けられているなどを解いたら、その提灯をゲット! 簡単な提灯手作りコーナーも!

▶いつ 10/4(土) 10:00～12:00

▶どこで マルチルーム5・6

▶申込締切 10/1(水)16:00 ※当日参加可

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 ①10/18(土) 13:00～16:00

②10/29(水) 16:00～19:00

▶どこで 下北文化会館マルチルーム4

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 ①10/10(金)16:00～19:00

②10/19(日) 14:00～17:00

▶どこで ①下北文化会館 マルチルーム4

②下北文化会館 マルチルーム1

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 10/19(日) 13:00～17:00

▶どこで 下北文化会館 和室1



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

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。 問 交通政策課 内線 2351、2352

ハロウィンパーティ2025 in むつ来さまい館



トランク・オア・トリート、仮装コンテストなどに参加してハロウィンを楽しみましょう。むつ来さまい館内ではおばけやしき、スタンプラリーやクラフトコーナーなどを行ないます。大人も子どももぜひ仮装であそびにきてください。

▶いつ 10/13(月・祝) 10:00～15:00 ※おばけやしきのみ夜の部も有り。(17:30～19:00)

▶どこで むつ来さまい館、むつ市イベント広場

▶料金 トランクオアトリート 200円、おばけやしき 100円

☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191

あしざき婦人学級 郷土料理教室

学級生と一緒にきんか餅(三戸町郷土料理)を作ってみませんか。

▶いつ 11/5(水) 9:30～12:00

▶どこで 中央公民館 調理実習室

▶持ち物 エプロン、三角巾、ふきん(2枚)

▶料金 500円(材料費)

▶定員 10名

▶申込期間 10/2(木)から定員に達するまで

☎ あしざき婦人学級長 増田

☎ 080-2825-0445

ガラスの地震対策! 防災士と一緒に生活防災

大きな地震で、ガラスが割れると部屋の中に散乱してけがのもとになります。飛び散らないようにするフィルムの貼り方をご紹介します。

▶いつ 10/16(木) 15:30～16:30

▶どこで field むつっのたね

(むつ市海老川町3-15)

▶定員 10名

▶申込方法 電話またはHPから申込み

☎ NPO法人青森県防災士会 むつ支部 峯 ☎ 090-4816-6251



トントウビレッジからの お知らせ

東通そば打ち教室 詳しい応募方法はトントウビレッジHPをご覧ください。

▶講師 さらしなの会 代表 竹林 鶴子氏

▶いつ 11/3(月・祝)

<午前の部> 10:00～12:00

<午後の部> 13:30～15:30

▶どこで トントウビレッジ「ワークショップ」

▶持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、お手拭き用タオル

▶料金 200円

▶対象 中学生以上

▶定員 各10名

▶申込方法 ハガキまたはメール

▶申込締切 10/21(火)必着

▶その他 そばの試食はせずお持ち帰りとなります。

しめ飾り教室

造花を使用したオリジナルのしめ飾りを製作します。詳しい応募方法はトントウビレッジHPをご覧ください。

▶講師 ローズミルフィ青森 横内 恵美子氏

▶いつ 11/9(日)

<午前の部> 10:00～12:00

<午後の部> 13:30～15:30

▶どこで トントウビレッジ「多目的ルーム」

▶料金 300円

▶対象 中学生以上

▶定員 各10名

▶申込方法 ハガキまたはメール

▶申込締切 10/21(火)必着

☎ トントウビレッジ ☎ 48-2777

〒039-4223 青森県下北郡東通村 大字小田野沢字見知川山1-809

e-mail: event-tonttu@juko-net.co.jp

むつ科学技術館だより

シアター上映

ディズニーソフト「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

「紙コップおばけをつくろう!」

たのしい実験教室

「超低温の世界を調べよう」

「空気の動きを感じてみよう」

※開催日時等の詳細は当館HPをご覧ください。

▶どこで むつ科学技術館

☎ むつ科学技術館 ☎ 25-2091

2025年10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きましたが、10月が今年最後の開催です。

10月は大人も子どももトリックオアトリート、みんなで仮装「ハロウィンマルシェ」です(雨天決行)。

▶いつ 10/12(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

令和7年度子ども民俗 芸能大会開催

県内各地からこどもの団体6団体、大人の団体1団体が出演。下北からは東通村白糠子ども会が能舞を、むつ市からは栗山太神楽保存会(大人の団体)が踊り獅子を披露します。ぜひご覧ください。



▶いつ 10/5(日) 13:00～16:30

▶どこで 下北文化会館大ホール

☎ 青森県教育庁文化財保護課 ☎ 017-734-9920

トントウの オータムフェスタ2025

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

・わんわん大サーカスステージショー(午前・午後各1回公演)

・集まれ! キッチンカー(有料)

・工作コーナー(小学生以下・なくなり次第終了)

・ハロウィンフォトスポット

・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)

・来館プレゼント(小学生以下・なくなり次第終了)

▶いつ 10/12(日) 9:30～15:00

▶どこで トントウビレッジ ☎ 48-2777

〒039-4223 青森県下北郡東通村 大字小田野沢字見知川山1-809

募集 むつ市子ども・子育て会議委員募集

子ども・子育て会議は、市の子ども計画の策定、変更及び評価に関することその他、子ども・子育て支援法に掲げる事務について審議することを目的とする会議です。この度、新たにむつ市子ども・子育て会議委員を1名募集します。

- ▶**対象** 次の条件をすべて満たす方
- ・市内在住の18歳未満のこどもの保護者の方
 - ・平日に開催する会議に出席できる方
 - ・国または地方公共団体の議員もしくは常勤の公務員でない方

▶**報酬等** 交通費、会議出席の報酬6,500円

▶**申込方法** QRコードから申込み

▶**申込期間** 9/25(木)～10/14(火)

☎ 子育て支援課子ども家庭支援G

内線 2526

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** <①産後ダンス> 10/6(月) 10:00～10:45

<②ミニ運動会> 10/20(月) 10:00～10:45

<③子育て講座> 10/27(月) 10:00～11:30

「子どもとの関わり方のコツ」について青森県スクールカウンセラー 山田まり子氏がお話します。

※託児を希望する方は10/24(金)までに申込み(定員8人)

▶**どこで** ①②キッズパーク ③下北文化会館

▶**対象** 0歳～小学校3年生とその家族

☎ 小川 ☎ 090-9630-6204

e-mail: honbu@npo-hiroba.org

小児インフルエンザワクチン予防接種

今年度より対象範囲を拡大し、中学生～高校生の方も助成の対象となりました。個別のお知らせはありません。詳細は市HPをご確認ください。

▶**接種期間** 令和7年10月6日(月)～令和8年1月31日(土)

▶**どこで** 受託医療機関 (医療機関によっては電話予約が必要)

▶**対象者** 接種日においてむつ市に住民登録のある生後6か月～高校3年生

▶**助成額** <生後6か月～小学6年生(2回接種)> 1,000円×2回分

<中学1年生～高校3年生(1回接種)> 1,000円×1回分

☎ 感染症予防課 内線 2581～2584

子ども誰でも通園制度をご利用ください

3歳未満のこどもが保護者の就労条件を問わず保育園等を利用できる制度が10月から始まります。詳細は市HPをご確認ください。

▶**利用時間** 1回2.5時間(月4回まで)

▶**料金** 1回750円

▶**申込方法** 利用したい月の前月15日までに市へ申請

☎ 子ども家庭課保育担当 内線 2525

子どもたちを預かってくれる里親家庭を募集しています

様々な事情により親元で生活できないこどもを、家族の一員として温かく迎え入れて育ててくださる方を「里親」といいます。こどもを育てるために必要な生活費、教育費、医療費などは支給されます。詳しい内容を聞きたい方はご連絡ください。

☎ 社会福祉法人藤聖母園 若葉乳児院フォスティングわかば

☎ 080-9254-8993

e-mail: wakaba_houkatsu@vesta.ocn.ne.jp

むつ市ホームページにバナー広告を掲載しませんか?

バナー広告募集

全ページに広告を実装

詳しくはこちらから→

むつ市 バナー広告

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!

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

むつ総合病院からのお知らせ

新型コロナ予防接種の受け方が変わります。予約受付は行ないません。体調の良い日に1階受付カウンターで「健診・保健科」を受付してお越しください。インフルエンザワクチンは同日に接種できませんので、2週間空けてから受けてください。

▶**受付期間** 令和7年10月6日(月)～令和8年1月30日(金) 14:00～16:00

☎ むつ総合病院 健診・保健科 ☎ 22-2111

インフルエンザワクチン新型コロナワクチン接種

今年度も季節性インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の流行に備え、予防接種を実施します。むつ市に住民登録がある対象者の方には通知を送付しています。※インフルエンザ予防接種事業は「特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用しています。

▶**接種期間** 令和7年10月6日(月)～令和8年1月31日(土)

▶**どこで** 受託医療機関 (医療機関によっては電話予約が必要)

▶**自己負担額** <高齢者インフルエンザワクチン> 1,500円(生活保護世帯は800円)

<新型コロナワクチン> 4,500円(生活保護世帯は無料)

▶**対象者** 接種日においてむつ市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する方

① 65歳以上の方

② 60～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちの方。※個別に通知を発送していないため、お問い合わせください。

☎ 感染症予防課 内線 2581～2584

(仮称)東通村陸上風力発電事業環境影響評価方法書縦覧・説明会

東通村蒲野沢・目名地区周辺において、株式会社レノバ(本社：東京都)が計画している風力発電事業に関し、環境保全のための調査・予測・評価手法を取りまとめた「環境影響評価方法書」の縦覧および説明会を開催します。

▶**いつ** <縦覧> 10/21(火)～11/20(木) <意見書受付> 10/21(火)～12/4(木)

<説明会> 11/9(日) 16:00～17:00

▶**どこで** <縦覧・意見受付> むつ市役所環境政策課

<説明会> 下北文化会館マルチルーム2・3

☎ 株式会社レノバ 大井 ☎ 03-6757-0085

不正軽油について

事前に県税事務所長の承認を得ず、灯油などを混ぜた不正軽油の製造、販売および使用等を行なうことは脱税行為です。罰則として、10年以下の拘禁刑や3億円以下の罰金などに処せられます。不正軽油に関する情報は、県税事務所までご連絡ください。

☎ 青森県下北県税事務所課税課 ☎ 22-8581 (内線 207)

募集 河川内の樹木を伐採し、利用しませんか

河川の正常な流れを妨げる河川内の樹木を伐採していただける方を募集します。伐採木はご自身で利用することも可能です。ご興味のある方は下記連絡先までご連絡ください。

☎ 青森県下北県土整備事務所 河川砂防施設課 ☎ 22-1231

水質事故にご注意ください

河川に油や化学薬品が流出すると、人々の生活や生態系に重大な被害をもたらす可能性があります。流出させてしまった、あるいは発見した場合は直ちに河川砂防施設課や消防までご連絡ください。

☎ 青森県下北県土整備事務所 河川砂防施設課 ☎ 22-1231

「第二種電気工事士技能試験事前講習」受講生募集

第二種電気工事士技能試験の合格に必要な基礎的知識・技能を習得することができます。

▶**いつ** 11/13(木)、11/17(月)、11/19(水)、11/20(木)、11/25(火)、11/27(木) 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 ※指定テキストを各自準備(1,540円)

▶**対象** 在職者

▶**定員** 10名

▶**申込方法** 受講申込書を当校HPよりダウンロードし、FAXまたはメールで申込み

▶**申込期間** 10/14(火)～10/27(月)

☎ むつ高等技術専門学校 在職者訓練担当 e-mail: mu-gisen@pref.aomori.lg.jp ☎ 24-1234 FAX: 24-1250

離職者等再就職訓練「パソコン基礎科」

パソコンの取扱い、Word、Excel、PowerPointに関する基礎的な知識・技能を習得する公共職業訓練です。

▶**いつ** 12/11(木)～3/10(火) 9:30～15:55

▶**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(35,000円程度)

▶**対象** ・公共職業安定所に求職申し込みを行っている方

・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** 受講申込書に必要事項を記入し、最寄りの公共職業安定所に提出

▶**申込期間** 10/14(火)～11/26(水)

☎ むつ高等技術専門学校 離職者訓練担当 e-mail: mu-gisen@pref.aomori.lg.jp ☎ 24-1234 FAX: 24-1250

ダイヤ改正のお知らせ(下北交通株式会社)

令和7年10月1日より、下北交通株式会社が運行する全ての路線バスにおいて、ダイヤ改正が実施されます。新しい運行時刻や運行回数等は下北交通HPをご確認ください。

☎ 下北交通株式会社 ☎ 22-3221

募集 県営住宅入居者募集

令和7年12月1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1戸 ・金谷団地1戸

▶**申込期間** 10/1(水)～10/10(金) (土日除く)

☎ トーリン・トラストイン共同管理者 ☎ 22-6333

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** 10/4(土) <説明会> 10:00～10:40

<個別相談会> 10:40～11:40

▶**どこで** 大間町健康福祉センター 「スマイリー」会議室

▶**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** 10/1(水)

☎ 下北教育事務所総務課 ☎ 22-1351

看護のお仕事移動相談



ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員がハローワークに出向き、看護職のみなさまのお仕事探しをサポートしています。また、医療チームの一員である看護補助者に関する相談も開始しました。お気軽にお越しください。

▶**いつ** 10/8(水)、11/12(水)、12/10(水)、1/14(水)、2/4(水)、3/11(水) 13:00～16:00

▶**どこで** ハローワークむつ

▶**対象** 看護職・看護職の求人施設・看護職を目指す方・看護補助者に興味がある方

☎ 青森県ナースセンター 担当: 田沢、白坂、豊木

☎ 017-723-4580

障がい福祉サービス等 展示会

障がいをお持ちの方やそのご家族、障がいがあるのではないかとご心配な方などに、障がい福祉サービスや関連する制度について知っていただくため、事業所や相談先、当事者の活動などを紹介する展示会を行います。どなたでもお気軽にお越しください。

▶いつ 10/25(土)～10/31(金)
(最終日は12:00まで)

▶どこで むつ市立図書館

☎ 総合福祉課 内線 2597

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」10月

▶老人憩の家「緑寿荘」(新町) ☎ 23-5800

手芸教室	7日(火)	21日(火)
囲碁・将棋教室	7日(火)	21日(火)
着付教室	1日(水)	15日(水)
お花教室	2日(木)	16日(木)
リメイク教室	6日(月)	27日(月)
カラオケ教室	20日(月)	27日(月)
踊り教室	8日(水)	22日(水)
ダンス教室	8日(水)	22日(水)
お茶教室	2日(木)	16日(木)
歌セラヴィ	2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	6日(月)	20日(月)
着付教室	14日(火)	28日(火)
カラオケ教室	9日(木)	23日(木)
シニア歌唱	24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	5日(日)	19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

初心者大歓迎 秋季ナイターテニス教室

レベルアップを目指したい方、基本から学びたい方、初めての方も大歓迎です。貸出用ラケットもあります。

▶いつ 10/29(水)～12/17(水)
毎週水曜 19:00～21:00(全8回)

▶どこで しもきた克雪ドーム2面

▶料金 一般2,000円、協会員1,500円、
中学・高校生1,000円
※1回毎の参加400円

▶定員 約30人

▶申込締切 10/24(金)

☎ むつテニス協会 祐川

☎ 080-6006-6802

スポーツテスト測定会

シャトルラン・握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳びの6種目(年齢によって種目に変更になることがあります)の測定で体力評価を知って運動のモチベーションを上げませんか。

▶いつ 17:30～18:30
10/3(金)、10/4(土)

▶どこで しもきた克雪ドーム

▶持ち物 内履き、タオル、飲み物

▶対象 20～79歳の方

☎ 眞心堂ウェルネスパーク ☎ 28-4341

介護テクノロジー展開催

多様な介護テクノロジーを展示する介護テクノロジー展を開催します。センサーを搭載した介護ベッドや排泄ケア用品等、高齢者の生活を支援する機器を多数展示します。

▶いつ 10/21(火) 13:00～16:30

▶どこで むつランドホテル1階
孔雀の間

▶申込方法 QRコードから申込み

▶申込締切 10/16(木)

☎ 青森県社会福祉協議会 福祉人材課

☎ 017-777-0012

あそびの日2025 ニュースポーツ体験DAY

[たのしみチャージ]をテーマに開催します。

▶いつ 10/11(土) 9:00～12:00

▶どこで しもきた克雪ドーム

▶内容 ニュースポーツのフライングディスク、ニチレクボール、モルック、ミニテニスの他、昔あそび、健康スポーツなどを体験し、3世代で交流

▶大会種目 ※1位から3位は表彰
インディアカ、フライングディスク、モルック

▶持ち物 上履き、汗拭きタオル

▶申込方法 ※当日参加も可
大会申込用紙(むつ市スポーツ協会HP掲載)を提出

▶申込締切 9/30(火)

☎ むつ・下北地区レクリエーション協会

☎・FAX: 22-6912

e-mail: thomas09papa@yahoo.co.jp

令和7年度 市民ハイキング開催



▶いつ 10/25(土) 7:00～17:20(予定)
(7:00 むつ市役所本庁舎前集合)

▶どこで 奥入瀬渓流(十和田市)

▶対象 むつ市内在住の18歳以上

▶定員 20名

▶申込方法 往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号を記載して郵送。
(1枚につき2名まで)

※申込多数の場合は抽選のうえ、全員に通知します。

▶申込期間 9/25(木)～10/10(金)(消印有効)

☎ むつ市スポーツ協会事務局

〒035-0077 むつ市山田町43-1

☎ 31-0715

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、薬研渓流遊歩道を散策しながら歩きます。専用ポールは無料で貸出します。

▶いつ 10/15(水) 9:30～11:30

▶どこで 薬研渓流遊歩道周辺
※現地集合、現地解散

▶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 9/24(水)～10/8(水)

☎ 大畑中央公園総合案内(プール受付)

☎ 34-6810

川内公民館成人教育事業 ジジ岩・ババ岩登山

紅葉の始まりの中、佐井村の縫道石山の岩壁を真向いに臨むババ岩、そして峡谷を見下ろす大岩のジジ岩に登ります。下北の奥深さを体感し、登山を楽しみます。履きなれた登山靴でご参加ください。

▶いつ 10/11(土)(往復3時間)
(9:30 道の駅かわうち湖(野平)駐車場から移動車に分乗し移動)

▶料金 500円(保険料・郵便料金等)

▶対象 登山経験者

▶定員 10名

▶申込方法 電話

▶申込締切 10/3(金)

☎ 教育委員会川内公民館

担当: 佐藤、富岡 ☎ 42-3113



むつ市下北自然の家から のお知らせ

参加をご希望の方は、FAX、電話、お問い合わせフォームにてお申込みください。



健康づくり「秋」

いつまでも健康で過ごすために、自分の体の状態を知り、バランスの良い食事や適度な運動習慣を身に付けるきっかけにしませんか。測定後の活動は、グラウンドゴルフを予定しています。

動きやすい服装でお越しください。

▶いつ 10/30(木) 9:00～13:00

▶どこで むつ市下北自然の家

▶持ち物 上履き(運動靴)

▶料金 1,100円

▶対象 18歳以上

▶定員 先着40人

▶申込期間 10/8(水)～10/22(水)

黒森山登山「秋」

秋の黒森山の景色を感じながら、登山の楽しみを味わいませんか。荒天時は、館内でノルディックウォーキング体験を行います。

▶いつ 11/7(金) 8:30～13:45

▶どこで むつ市下北自然の家

▶持ち物 上履き(運動靴)

▶料金 1,100円

▶対象 18歳以上

▶定員 先着30人

▶申込期間 10/17(金)～10/30(木)

里山ふれあいウォッチング「秋」

自然の家周辺の紅葉を眺めながら野山を散策しませんか。荒天時は、館内での活動を予定しています。

▶いつ 11/20(木) 9:00～13:00

▶どこで むつ市下北自然の家

▶持ち物 上履き(運動靴)

▶料金 1,100円

▶対象 18歳以上

▶定員 先着30人

▶申込期間 10/29(水)～11/12(水)

☎ むつ市下北自然の家 平日9:00～17:00

☎ 34-6151 FAX: 34-6152

高齢者・障がい者の方の 除雪を支援します

冬期間、自力での除雪作業が困難な方を対象に、日常生活に必要な範囲の除雪支援を行ないます。

<除雪支援の範囲>

- ・玄関から直近の公道までの通路確保
- ・灯油タンクやガスボンベ周辺
- ・換気・採光用の窓周辺
- ※上記以外の敷地内の除雪や屋根の雪下ろしは対象外。

▶利用時間 1日1時間まで

▶料金 6:00～8:00 300円/30分
8:00～18:00 200円/30分
18:00～22:00 300円/30分

▶対象 自力での除雪作業が困難と認められる以下の世帯
・65歳以上の高齢者のみの世帯
・身体障害者手帳1級・2級の方のみの世帯

▶申込方法 10/1(水)から各庁舎窓口で配布する申請書で申込み(代理申込み可能)

☎ 総合福祉課高齢者福祉担当 内線 2568

市長と一緒に認知症について学びませんか

市では、認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを推進しています。認知症について正しい知識を学び、認知症の人やその家族を地域で応援する方を養成する「認知症サポーター養成講座」を市長と一緒に受講しませんか。みなさんのご参加お待ちしております。

▶いつ 10/26(日) 14:00～15:30

▶どこで むつ来さい館
イベントホールB

▶定員 100名

▶申込方法 市内地域包括支援センターへ電話またはFAXで申込み

▶申込期間 10/25(土)

☎ 介護保険課地域包括支援センター
内線 2558、2559



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!!

Follow me! / むつ市公式 Instagram はじめました

詳細はこちら!

mutsucity_official

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

市からの お知らせ

第4回むつ下北 未来創生キャンパス祭

青森大学、青森明の星短期大学、八戸学院大学、弘前大学、青森中央学院大学の5大学による合同大学祭を開催します。キッチンカーやステージイベント、各ブースの出展など、今までよりパワーアップ目指して準備中です。気になる詳細は順次発表予定。ぜひ会場へお越しください。

▶いつ 10/26(日) 9:00～15:00
▶どこで 下北文化会館
☎ 市民連携課 内線 2155、2156

第49回 大畑公民館まつり開催

▶いつ
＜作品展示・一般市民展＞
10/25(土) 9:00～17:00
10/26(日) 9:00～15:00
＜舞台発表(舞踊・コーラス)＞
10/25(土) 13:30～16:00
＜大畑音楽祭 2025＞
10/26(日) 15:00～
＜ピアノ発表会＞
11/3(月) 13:00～15:00
▶どこで 大畑公民館、大畑体育館
▶料金
＜大畑音楽祭 2025＞
一般 1,000円、高校生以下 500円
☎ 大畑公民館 担当 伊勢田 ☎ 34-2321

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	10/28(火) 13:00～15:00	スマホの基本とLINE
②	10/29(水) 10:00～12:00	スマホの基本とキャッシュレス
③	10/29(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
☎ 情報・DX戦略課 内線 2141

募集 むつ市総合経営計画 策定市民会議 参加者募集

今後10年間のまちづくりを推進する次期「むつ市総合経営計画」の策定にあたり、策定市民会議を開催します。この会議は、市の将来像やその実現に必要な取組について、ワークショップ形式で検討のうえ、ご提案いただくものです。学生や社会人を問わずどなたでも参加できますので、多くのみなさまのご参加をお待ちしています。1回だけの参加も大歓迎です。詳細は、市HPをご確認ください。

	いつ	どこで
第1回	10/25(土) 13:30～16:30	むつ市役所 大会議室A
第2回	11/8(土) 13:30～16:30	下北文化会館 展示ホール
第3回	11/22(土) 13:30～16:30	
第4回	12/6(土) 13:30～16:30	むつ市役所 大会議室A

▶申込方法
申込フォームから必要事項を入力の上、申込み
▶申込期限 各回開催の7日前
※当日参加も可能ですが、準備の都合上可能な限り事前申込みをお願いします。
☎ 企画課 内線 2313

楽しくラクに速く読む！ 「楽読体験レッスン」

新しい読書法「楽読」を紹介します。読書のテクニックは一切ありません。心と身体をゆるめてみんなでおしゃべりするだけ。ぜひ楽読の効果を体験してください。※本講座はむつ市民大学の単位認定講座です。

▶講師 楽読おもり八戸スクール
田辺氏、井上氏
▶いつ 11/8(土) 13:30～15:00
▶どこで 下北文化会館マルチルーム5・6
▶対象 高校生以上
▶申込方法 電話、窓口、FAX、メール、申込フォーム
▶申込締切 10/31(金)
☎ 市民連携課 内線 2156
FAX: 23-0234
e-mail: renkei@city.mutsu.lg.jp

令和7年度 むつ市民大学ゼミナール

料理「ビューティ・クッキング」
美しさは食事から。おいしくて身体によいものを料理して食べましょう。
▶講師 坂本 謙二氏
▶いつ 11/7(金)、11/14(金)、
11/21(金)、11/28(金)
10:00～12:00
▶どこで 中央公民館1階 調理実習室
▶持ち物 エプロン、手拭き用ふきん、三角巾、持ち帰り用容器
▶料金 2,500円(全4回分の材料費)
▶定員 8人(申込多数の場合は抽選)
▶申込方法 電話
▶申込期間 9/25(木)～10/6(月)

運動「トレーニングとストレッチ」

自宅のできるトレーニングとストレッチの方法を覚えて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。運動しやすい服装でお越しください。
▶講師 真心堂ウェルネスパーク
インストラクター
近江 宏紀氏
▶持ち物 汗ふきタオル、水分補給用飲料
▶いつ 11/19(水)、11/26(水)、
12/3(水)、12/10(水)、12/17(水)
13:30～15:30
▶どこで 中央公民館1階 講堂
▶定員 15人(申込多数の場合は抽選)
▶申込方法 電話
▶申込期間 10/6(月)～10/17(金)
☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

創業入門セミナー開催

「創業に興味がある」、「創業したいが何から始めればいいのかわからない」という方を対象に、創業に向けた心構えとノウハウを学ぶセミナーを開催します。また、創業に必要な経営や会計などの実践知識を学ぶ「下北創業塾」を11月～12月中旬の土曜日(全5回)に開催予定です。詳細は決まり次第お知らせします。
▶いつ 10/25(土) 10:00～11:30
▶どこで むつ来さまい館2階会議室
▶申込方法 QRコードから申込み
▶申込締切 10/15(水)
☎ 商工労政課 内線 2652

困ったら一人で悩まず 行政相談

9月、10月の2ヶ月間は行政相談月間です。この月間中に、特設行政相談所を開設します。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。

	いつ	どこで
むつ地区	10/17(金) 10:00～13:00	ユニバース むつ旭町店
川内地区	10/9(木) 13:00～15:00	川内庁舎 談話室
脇野沢地区	10/10(金) 10:00～14:00	脇野沢庁舎 相談室

☎ 市民連携課 内線 2152
川内庁舎管理課 ☎ 42-2111
脇野沢庁舎総合課 ☎ 44-2111

募集 花咲か大作戦 2025 秋 参加者募集

来年の桜満開を目指し、公園の桜の施肥作業を行います。※小雨決行、荒天時中止
▶いつ 10/17(金)
＜早掛沼公園＞ 9:30～11:30
＜水源池公園＞ 13:00～15:00
▶持ち物 軍手、長靴
▶申込方法 電話、窓口
▶申込締切 10/8(水)
☎ 都市計画課みどり公園担当 内線 2745

第二種運転免許 取得費用を補助します

市では、市内公共交通の維持・確保を図るため、運転手不足に悩む市内を運行するバス・タクシー事業者が負担した従業員の第二種運転免許取得に係る経費の一部に対して補助金を交付することにより、事業者の積極的な運転手確保を促進しています。詳しくは、市HPをご確認ください。
☎ 交通政策課 内線 2352

水道水におけるPFOS およびPFOAについて

PFOS(ピーフォス)およびPFOA(ピーフォア)について、むつ市で水質検査を実施した結果、暫定目標値を下回っていることから、水道水は安全にご利用いただけます。詳細は市HPをご確認ください。
☎ 上下水道局水道課 ☎ 29-1019

むつ小川原地域・産業振興 プロジェクト支援助成事業募集

むつ小川原地域・産業振興財団では、県内の地域団体等が実施する地域活性化や産業育成・振興のためのプロジェクト活動等の事業に対して、必要な資金の助成を行なっています。令和8年度対象事業を募集します。応募方法は同財団および市HPをご確認ください。

▶助成額 対象経費の4/5以内
▶申込締切 10/31(金)
☎ 財政課財務グループ 内線 2327

秋の狂犬病予防 集合注射を実施します

令和7年8月末時点で、狂犬病予防注射未接種の犬の飼い主に集合注射の案内ハガキを発送しています。ハガキが届かない場合は、ご連絡ください。なお、飼い主の住所や犬の所在地が変更になった場合は、届出が必要です。
▶いつ 10/16(木)～10/20(月)
▶料金 登録手数料3,300円、注射料金3,650円(いずれも1頭あたり)
☎ 環境政策課環境衛生担当 内線 2453

令和7年青森県秋の火災 予防運動実施



「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」を全国統一防火標語とし、県下一斉に秋の火災予防運動が実施されます。この時期は空気が乾燥し風が強く、火災が発生しやすい時期となります。市民のみなさまには、火の取り扱いに十分注意するようお願いいたします。火災予防運動に伴い防火パレード・防ぎよ訓練等の実施時にサイレンを鳴らしますので、ご注意ください。
▶いつ 10/20(月)～10/26(日)

☎ むつ消防署 ☎ 22-1680
川内消防分署 ☎ 42-3215
脇野沢消防分署 ☎ 44-2020
大畑消防署 ☎ 34-2233
大湊消防署 ☎ 24-2091

海外渡航ESTA等の 申請代行サイトに注意

「インターネットで検索したサイトでアメリカのESTA(電子渡航認証システム)を申請したら、思わぬ金額の代行手数料を請求された」等の電子渡航認証申請代行サイトに関する事例が増えています。インターネットで検索する際は、表示されたサイトが公式サイトかどうかを十分に確認しましょう。

☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

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、赤坂町内会が和机・折りたたみイス・ルームエアコン・室外機用架台・防雪屋根を助成金によって購入し、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 内線 2152

税 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

▶いつ 10/10(金)、10/14(火)、
10/15(水)、10/25(土)～10/31(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
☎ 税務課収納担当 内線 2231～2236

税 10/31(金)は 市税等の第5期納期限

＜第5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 2253

「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。市HPではその他の新着だよりを掲載しています。



「選べないはなぜ起こる？」 小島雄一郎/著 (サンマーク出版)



「いつの間にか仲良くなっている人たちの世界」 野口敏/著 (東洋経済新報社)



「お米がもっと好きになる」 炊き方、食べ方、選び方 柏木智帆/著 (技術評論社)

商品やサービスはもちろん、誰とつながるか・どう関わるかといった人間関係も含め、私たちが「なぜ選べなくなっているのか」を、マーケティング・心理・社会の視点から解明。「どうすれば選ばれるのか」を構造的に考える。

初対面でスッと仲良くなる、自然体なのに会話がとぎれない、距離が一瞬で縮まる…。職場、学校、あらゆる場所でいつの間にか仲良くなっている人たちがいる世界とやっている“小さなコツ”を紹介します。

年間400種のお米を試食、日々ごはん向き合ってきた著者が、お米の基礎知識、おいしいごはんの炊き方、ごはんをもっとおいしくする道具など実践的なノウハウを紹介。お米が主役のメニューも掲載する。

図書館からのお知らせコーナー

●「ブックフェスティバル2025」開催します！
毎年恒例となっている「図書館除籍資料の無料配布コーナー」をはじめ、こども映画会やおはなし会などお子さまも楽しめるコーナーをご用意します。詳細は広報むつ11月号や図書館HP、館内ポスターなどでお知らせします。お楽しみに。
▶いつ 11/9(日)
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

●10月の日曜シネマ
作品：天国は、ほんとうにある
監督：ランドール・ウォレス(2014年/99分/アメリカ)
原作：トッド・バーボ、リン・ヴィンセント
出演：グレッグ・キニア、ケリー・ライリーほか
内容：牧師トッドの4歳の息子コルトンが虫垂炎を患い、生死の境を彷徨う。父親の悲痛な思いが届いたのか、奇跡的に一命を取り留めたコルトンは、天国に旅してきたと証言する。ベストセラーとなった実話を映画化。愛と奇跡の物語。
▶いつ 10/12(日)
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

【10月の休館日】
10/9(木)、10/23(木)は施設点検・図書整理のため休館です。

【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。

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.73
市内電柱に“津波の高さ”を表示しています！

みなさまが暮らす“まちなか”をまるごとハザードマップに見立て、災害リスクに関する情報を表示する「まるごとまちごとハザードマップ」をご存じですか？

市では令和4年度から、各地域で想定される津波の最大浸水深を電柱等に表示する取組を進め、3年間で市内全域約720か所に設置しました。

一部の電柱には、実際の津波浸水深の位置に青いテープを巻き付けてありますので、ご自宅やお勤め先の津波リスクを再認識し、災害時のスムーズな避難行動につなげましょう。

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

8月31日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	50,720人	(-38人)
むつ地区	41,153人	(-13人)
川内地区	2,973人	(+2人)
大畑地区	5,428人	(-25人)
脇野沢地区	1,166人	(-2人)
世帯数	27,933世帯	(+32世帯)
	()内は前月比	

各種相談日程

法律相談
時 10/24(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10/1(水) 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 10/8(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(大畑地区)
時 10/9(木) 9:00～12:00
場 大畑庁舎2階集集室
問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111

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

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 ジョブカフェお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 10/16(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。
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。

もの忘れ・認知症相談
時 10/27(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

春 夏 秋 冬

静かなる遠くに鳥の音がする鬼ゆり朱き立秋の朝
行くあての無きかに見ゆる野良猫のとぼとぼ歩めるウエスト細し
齢積み演壇に立ちたる学会で学びの炎未だ燃え立つ

灯台を飲み込む一歩初嵐
岸壁に数多の漢鳥賊を釣る
秋来たるグルングルンの風車かな
秋立つや広場に子等の声もどる

甲 榮子
樋口 綾子
大久保 正

加藤 孝子
駒谷 容子
菊池 嘉任
戸川美重子

川柳 俳句 短歌

暑さから逃れたくても逃げられず今年の夏も日焼けて終わる
窓からの夜風吹き込むこちよさ明日への眠りやさしく誘う
噴水や子ら集まりて奇声あげ
爽涼や三文得す朝の風
爽涼のさざ波揺るるダム湖かな
古古米安売り以後の米価危惧
あの笑顔信じてみたい茄子の花

千葉 鈴子
坂本 つぎ
輪島 順子
川原田 俊一
渡邊 寂隆
杉本 一道

10月の献血受付日程

2日(木) (株)木村鉄工所	10:45～12:00
4日(土) ケーズデンキむつ店	9:30～12:00 13:30～16:00
18日(土) マエダストア苫生店	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。

10月の夜間在宅当番医 診療時間 19:00～22:00

5日(日) ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
12日(日) 三上医院	☎ 22-1011
13日(月) 中村眼科クリニック	☎ 22-2512
19日(日) 中央内科クリニック	☎ 28-4550
26日(日) 村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120

☎ 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。

10月の休日お薬電話相談 診療時間 18:00～22:00

5日(日) 沖舘薬局新町店	☎ 080-5849-9536
12日(日) 七福薬局むつ	☎ 0175-34-9490
13日(月) 天馬調剤薬局	☎ 0175-29-0220
19日(日) たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838
26日(日) おき薬局	☎ 090-3746-9270

☎ 休日お薬電話相談事務局 (沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570



来年9月から10月まで、むつ市で国スポ・障スポ大会が開催されます。

今回は、ボランティアや売店、企業協賛など、市民の皆さまが参加できる取組を紹介します。

全国から集まる選手、役員、応援の方々と一緒に「国スポ」に参加しませんか？

詳しくは二次元コードを読み込んで、特設HPをご確認ください。

国スポ開催まであと1年

ボランティア

無料ドリンクコーナー運営、お弁当の配付、会場の環境美化、広報PR活動など、大会運営に欠かすことのできない大切な役割です。



企業協賛



大会運営には企業や団体からの協力が不可欠です。これまで歓迎装飾としての「のぼり」、応援グッズなどを提供いただいております。引き続きお力添えをお願いします。



売店

むつ市の特産品を使った飲食の他、工芸品の販売、ケータリングカーの出店もできます。



県内外から来ていただいた皆様にむつ市の魅力を知ってもらうことができます。



いつもより プラス1,000歩多く歩こう

市では健康寿命延伸のため、楽しいウォーキングイベントや自然に歩きたくなる環境づくりを推進しています。

第2回 わくわくホリデーウォーキング

いつ 10/4(土) 13:00～16:00 (小雨決行)
スタートは時間内いつでもOK!
どこで むつ来さまい館(受付)～代官山公園(ゴール)

- ・健康測定(ベジチェック・骨密度・血管年齢測定)
- ・運動セミナー
- ・市内人気店のコーヒー提供
- ・まちなかビンゴチャレンジ
- ・子ども用くじ

代官山公園では、「オクトーバーフェスト2025 いざよい」が開催予定!!

※ウォーキングが雨で中止の場合も、むつ来さまい館で運動セミナー、健康測定等は行ないます。



●第3回わくわくホリデーウォーキングは令和8年2月にむつマエダアリーナで開催予定。

●お買い物のついでに楽しく歩ける案内板・ステッカー掲示等をマエダ本店、ユニバース(旭町店・柳町店)で行なっています。

店内にあるムチュランファミリーを探してみてください!

健康イベント情報は健康づくり推進課 Instagram 等でお知らせします。



メール配信をご希望の方は登録フォームからお申込みください(申込みは10/31(金)まで)。イベント開催の約1ヶ月前にお知らせします。



第2回こどもの笑顔まんなかモニター大募集!

モニターのみなさんには、市の課題や取り組みに関するWebアンケートへの回答や、学習会などのイベントに、無理のない範囲でご参加いただけます。ぜひ、むつ市のために、子ども・若者の声を聞かせてください。

決められた活動1回につき
500円分のむつ市商品券をお送りします!!

活動期間

令和7年11月20日(木)～令和8年11月19日(木)

定員

50名程度

応募要件

- ・市内在住、または市内に通学、通勤している
- ・小学4年生から高校3年生相当の18才まで
- ・Webおよび電子メールの利用ができる

応募方法 10月19日(日)締切

QRコードを読み込んで、質問に回答。保護者からモニターになることの同意を得てからお申込みください。



☎ 子育て支援課子ども家庭支援G 内線 3712

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2 文 特定健診・がん検診、 10か月児健診、 1歳6か月児健診、 2歳児健診	3 文 夜間婦人がん検診・ 骨密度検診、 3歳児健診	4 △ おみせやさんごっこ (30組限定) (10時～) イ 第2回わくわくホリデーウォーキング (むつ来さまい館)
5	6 イ インフルエンザ、 新型コロナウイルス 接種開始 (R.1.31まで)	7	8	9 文 特定健診・がん 検診・骨密度検診 おはなしのじかん (10:00～10:30)	10	11
12	13 スポーツの日	14	15 文 2歳児健診	16 大 10ヶ月児健診、 1歳6ヶ月児健診、 2歳児健診 みんなであそぼう (10:00～10:30)	17	18
19	20	21 文 1歳6か月児健診	22	23 文 特定健診・がん 検診・骨密度検診 つくってみよう (10:00～10:30)	24	25
26	27 文 特定健診・がん 検診	28 文 10か月児健診	29 文 離乳食教室 赤ちゃん相談	30	31 公 特定健診・がん 検診	1

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!! →





8/30 Sat 灯りがつなぐ夏のフェスティバル
かわうち・まりん・びーちLIGHT UP FES 2025

今年で4年目を迎えた「かわうち・まりん・びーち LIGHT UP FES 2025」が開催されました。

このイベントは、「川内町に灯火を！」というテーマのもと、キャンドルや電球などを用いて地域に光を灯すことを目的として実施されています。正午から始まったイベントでは、さまざまな催し物が披露され、年々増えている出店ブースには、多くの飲食店や体験コーナー、物販などが並びました。

夜には待ちに待った花火が打ち上がり、ライトアップされた灯りとともに幻想的な空間が演出され、普段は見ることのできない美しい風景を、多くの来場者が楽しんでいました。



8/29 Fri 特産品振興や地域経済の活性化を
むつ市地域活性化起業者辞令交付式

むつ市の「地域活性化起業者」として、佐々木洋一さんの辞令交付式が行なわれました。

佐々木さんは楽天株式会社での勤務を経て、平成28年に独立して、「やどかり株式会社」を設立した後、インターネットを活用した地域の魅力発信やふるさと納税事業、商品企画などを通じて各地で地域経済活性化に貢献してきました。

令和4年には、内閣府「地域活性化伝道師」にも任命されるなど、豊富な経験と実績を持ちます。今後は、むつ市の特産品の開発やプロモーションに携わり、地域の魅力を広く発信していくことが期待されています。



8/18 Mon 第53回おしまこ流し踊り
田名部神社例大祭 第53回おしまこ流し踊り

田名部の夏の風物詩である「おしまこ流し踊り」が、今年も田名部神社例大祭初日に行なわれました。

開会式終了後には、スペシャルゲストとして登場した吉幾三さんが、「北限海峡」を披露。力強い歌声が響き渡ると、会場は一気に熱気に包まれました。宮下知事やミスおしまこ、ミスターまさかりの踊りを先頭に、華やかな衣装と息の合った踊りを見た観客からは大きな拍手と歓声が送られました。さらに、この日は台湾の高雄市政府訪問団がむつ市を訪れており、流し踊りに特別参加。国際的な交流の場ともなり、伝統文化を通じた心温まるひとときを共有することができました。



8/15 Fri 大畑ふるさと祭り～畑フェス～
第18回大畑ふるさと祭り花火大会2025

今年で18回目を迎えた「大畑ふるさと祭り花火大会」が、晴天に恵まれ盛大に開催されました。

午後2時から始まったイベント会場には多くの出店が並び、大勢の来場者で大変な賑わいを見せました。オープニングは「下北和弦会」による演奏。その後、「大畑中央保育園」や「こすもす幼稚園」のこどもたちによるパフォーマンス、ダンスイベントなどが行なわれ、日中の会場を華やかに盛り上げてくれました。夜になると、いよいよお待ちかねの花火大会がスタートし、大畑漁港はさらに多くの人々で埋め尽くされ、夜空を彩る美しい花火に大きな歓声と拍手が響き渡りました。



9/6 Sat 夏を彩る脇野沢の夕市
わきのさわ・かさまい夕市2025

今年で4回目を迎える「わきのさわ・かさまい夕市」が開催されました。今年、初の試みとなる脇野沢沖で養殖されたサーモンの販売をはじめ、地元特産品のブース、焼干しラーメンの早食い競争、祭り囃子の披露、メンソーレ川端さんによる歌謡ショーなど、多彩な催しが繰り広げられました。キッチンカーも並び、訪れた人々が食を通して地域の魅力を存分に楽しめる内容となりました。締めくくりには、短くも今年最大級の花火が夜空を彩り、夏の思い出を鮮やかに刻んでくれました。



9/1 Mon 未来へつなぐ感謝と栄誉
むつ市制施行66周年記念表彰式

下北文化会館にて「むつ市制施行66周年記念表彰式」が盛大に開催されました。スポーツや文化、社会福祉、産業経済など幅広い分野で活躍された131名が表彰され、多くの来賓や市民の皆さまがその功績をたたえました。

式では市長挨拶や来賓の祝辞があり、市政の歩みを振り返るとともに、むつ市の未来をより輝かしいものとする決意が示されました。受賞者の努力と地域の支えに感謝し、市民の誇りと絆を改めて深める温かな式典となりました。



8/28 Thu 園芸交流で新たな一歩を
オランダ王国ウエストラント市訪問団によるむつ市表敬

オランダ王国ウエストラント市のブーケ・アーレンズ市長ら訪問団がむつ市を表敬訪問しました。両市は、令和5年1月に「施設園芸推進に関する友好交流基本合意書」を締結しており、今回の訪問では市長同士の挨拶や、設立予定の「世界園芸地域連合」の説明、むつ市のフードバレー計画についてなどの意見交換会が行なわれました。また、訪問団はオランダの最先端技術を導入した株式会社寅福プラントのトマト栽培施設も視察し、農業分野でのさらなる連携強化が期待されています。



8/24 Sun 下北半島縦貫道路早期完成へ
下北半島みちづくり総決起大会2025

この日、「下北半島みちづくり総決起大会2025」が、宮下知事や国会議員の皆様をはじめ、多くの来賓と約1,000名の参加者を得て、盛況のうちに執り行なわれました。

下北の道路網は災害に脆弱であることが長年の課題となっており、地域の総意として道路整備の必要性を訴えるため本大会が開催されました。大会では基調講演のほか、下北未来塾の皆さんによるミニ歌舞伎「白波五人男」が披露され、地域の道路整備への想いが語られました。

むちゅっこ Happy Birthday 10月生まれ



いしづか あやか
石塚 彩笑ちゃん
R6.10.2生(大湊新町)



たけうち つゆま
竹内 唯真くん
R6.10.8生(中央町)



ふくだ りつこ
福田 莉子ちゃん
R6.10.11生(並川町)



なんぶ りつあな
南部 莉緒菜ちゃん
R6.10.16生(大平町)



ながしま りく
長島 翠くん
R6.10.24生(若松町)



つなだ あいみ
須田 愛美ちゃん
R6.10.29生(桜木町)



かわかみ つまさ
川上 遥真くん
R6.10.30生(田名部山道)



すずき むつこ
鈴木 夢奈ちゃん
R5.10.1生(仲町)



さとう りつく
佐藤 隼琥くん
R5.10.9生(柳町)



すがわら りな
菅原 向葵ちゃん
R5.10.20生(奥内)



おおもり なつき
大場 暖くん
R4.10.1生(海老川町)



くどう つまき
工藤 遥碧くん
R4.10.3生(松森町)



おおもり ゆい あおき ゆき
大森 祐維くん・蒼央くん
R3.10.8生(仲町)



くどう りつく
工藤 羽琥ちゃん
R3.10.14生(城ヶ沢)



かたやま りく
加藤 颯くん
R3.10.15生(南町)



さかもと らな
橋本 蘭杏ちゃん
R2.10.5生(川内町)



きむら あい
木村 愛咲乃ちゃん
R2.10.17生(柳町)



あいざわ りつこ
東 怜碧くん
R2.10.21生(大畑町上野)



ありやま りつこ
有谷 玲志くん
R2.10.21生(上川町)



ささき あい
沢目 愛翔くん
R1.10.3生(金谷)



いわたせ まき
工藤 夢音ちゃん
R1.10.14生(旭町)



しまだ りつこ
嶋田 鈴ちゃん
R1.10.20生(若松町)



はたなか みすず
畑中 美鈴ちゃん
R1.10.22生(大畑町新町)



くまがい ゆりこ
熊谷 佑利くん
R1.10.25生(宇田町)



みつなかに だいいち
光谷 大希くん
R1.10.30生(仲町)

11月生まれの
お子さんの写真
募集中!
9/25 ~ 10/1

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) 11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
9/25から10/1(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。



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

(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

(応募フォーム QR コード)