

2026.5

vol.143

広
報



み
な
な
か
の
む
つ

むつ市の
まちなか



特集
始動、
商工の心臓部
メインポンプ





むつまちなかオフィス

人が集う場所から



未来を生み出す



場所へ

産業活動の心臓部



「まちなか」からむつ市に

この春から「田名部」の地でむつ市の新たな挑戦がはじまります。

「むつまちなかオフィス」

旧むつ市の昔からの中心街に「むつ下北観光物産館まさかりプラザ」として多くの市民の笑顔と新しい出を創り出してきたこの施設は、外見は静かに変わりつつ、熱意を纏い、「人が集う」という大切な役割を残したむつ市のビジネスの心臓部として進化。

今号では、その進化した「むつまちなかオフィス」をご紹介します。

「まさかりプラザ」は、平成5年4月に開館し、観光や物産のプロモーションを目指すとともに、市民の文化活動や集会で利用する拠点づくりを目的として建てられました。

市民はもろろんのこと、観光客の立ち寄りどころとして、2階には食堂が設けられ、お土産を購入できる場所、向かいには児童分の「むつ市イベント広場」があり、春夏秋冬、それぞれのイベントを見守り、集う人々の休憩場所としても利用され、おしまこ流し踊りの季節になれば、浴衣の着付け場所として寄り添い、長年多くの方々に親しまれてきました。

時は流れ、施設の老朽化や利用者の減少、そして、社会の変化によって、平成30年には2階の食堂スペースにコンタクトセンターが、その後、ホールだったスペースに電力関連企業が事務所を構えました。人も集うが、オフィスもあるという

新たな側面を有した施設へと徐々に変化していったのです。

そんな「まさかりプラザ」は、地域経済の大黒柱であるむつ商工会議所をはじめ、むつ法人会などが仲間入りをし、近隣の「むつ来さまい館」と共に機能の集約化、市民のニーズに対応したこのオフィスがスタートすることになりました。

「まちなか」からむつ市の未来を変えていく

4月1日、オープンセレモニーにおいて、山本知也むつ市長があいさつをした際のワンフレーズ。

これまで、むつ市の観光、物産で人々を魅了してきたこの施設は、商工分野における知恵と新たな人々の交流、営みが生まれ、むつ市全体に血潮として送り出す中心地として、これから活躍していきます。

あれ？
あのお土産売り場はどうなったの？

来さまい館に移転しました！

むつ来さまい館1階に「まさかりプラザ本店」リニューアルオープン！
2階の「下北ジオパークビジターセンター」をお楽しみいただいたあとに下北ジオパーク認定商品取扱店で土産の購入はいかが？？

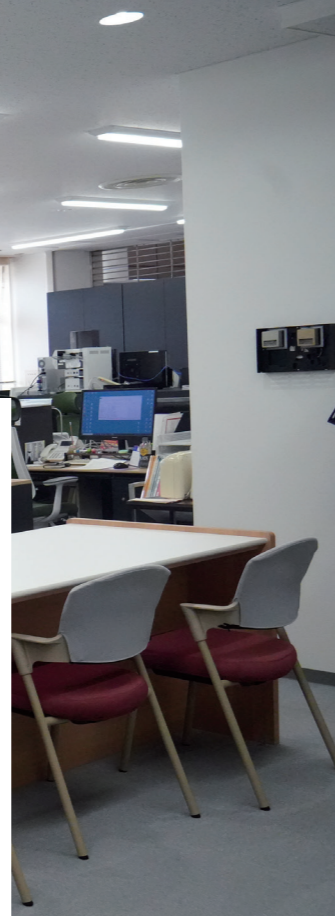
- 夏季 9:00～18:00
- 冬季 9:30～17:30
- 定休日なし※ただし、年末年始、工事等による休館の場合あり





経営支援課

時代はいま、
大きな転換期を迎えています



昭和59年 田名部駅前通り



昭和44年 本町通り



まちなかオフィス
最初の誘致企業

株式会社PWAN 本社：福岡県福岡市



平成30年に立地したむつ事業所は、主にコンタクトセンター※として全国の通販ビジネスに関わる一連をカバーし、広告による販売促進、決済、物流、顧客管理の業務を行っております。また、むつ市や青森県内の特産品を全国に向けて卸すほか、小売販売やイベント、店舗運営も含めた事業を展開中。

※コンタクトセンターとは？

コールセンターで対応する電話の他にも、Eメール、インターネット、ソーシャルメディア、チャット、ファックス、ハガキなどの手段でお客様の対応を行う拠点・窓口のこと。



未来を担う若手



商工分野の心臓部、地域経済の大黒柱でもあるむつ商工会議所の若手職員の鳴海さんに今回の「むつまちなかオフィス」設立を機会に、「これまで」と「これから」を聞いてみました。

～まちなかオフィスに移転する前と今とで仕事で変わったことはありますか？～

明るいオフィスで自分自身の気持ちも明るい気がして仕事にも力が入る感じがします。自分だけでなく、訪れる方も入りやすくなったとの声もいただいています。「開けた」感じといいますが、表現が正しいかわからないですが、柔らかくなった印象です。

～商工の心臓部として、今後の目標など教えてください！～

このむつまちなかオフィスに対して「期待感」があります。近くに「しもきたツーリズム」が事務所を移し、その売店も入っている「むつ来さまい館」が近くにあり、連携が更にしやすくなったのは、最大のメリットだと感じています。

田名部の人間として、この周辺の寂しさを感じる時があります。もともとは経済の中心であったはずのこの場所が、むつショッピングセンターもなくなり、むつ松木屋もなくなり、シャッターが多くなったこの地域が、これを契機に少しでも盛り上がり転じていければと考えています。商工の心臓部としてここから、市内全体に波及していければと思います。



いま挙げた分野以外に対しても、行政のみならず、多くの英知を結集し、さらなるむつ市の産業活動の発展のため、積極的に活動していきます。

そっと耳をすましてみれば、時代が動く鼓動がします。

この「まちなかオフィス」誕生は、今後の産業の発展、企業誘致をさらに加速させるターニングポイントになるかもしれません。全国的な人口減少の波に対して、「働く場」の創出も不可欠。現在、むつ市では、木質バイオマス事業に、風力発電事業などさまざまな分野における企業誘致活動を展開しています。

最近では、2月に「むつ市産官学金インキュベーションプラットフォーム」『CROSS QUAD』（クロスクワッド）の第1号案件として、株式会社東京堂と東京電力ホールディングス株式会社が新たなITソフトウェア企業「リネットラス株式会社」(※)を設立しました。

※「広報むつ」特集予定です。お楽しみに！

青森県立むつ高等技術 専門学校 受講生募集

在職者対象の講習を実施します。
受講を希望する方は、当校 HP の受講申請
フォームにより申込みください。受講申請
フォームは募集開始日 9:00 に掲載します。

刈払機・振動工具取扱い作業者教育

刈払機や振動工具を安全に使用するため
の知識や作業方法、振動障害の予防につ
いて学ぶ、労働安全衛生法に基づく安全
衛生教育です。

- ▶いつ 6/10(水)、6/11(木) 8:30～15:30
- ▶どこで むつ高等技術専門学校
- ▶料金 6,000円程度(テキスト代等含む)
- ▶定員 40名
- ▶申込期間 5/1(金)～5/15(金)

第二種電気工事士技能試験事前講習(上期)
第二種電気工事士技能試験の合格に必要
となる基礎的知識・技能を習得すること
ができます。

- ▶いつ 6/15(月)、6/17(水)、6/18(木)
6/22(月)、6/24(水)、6/25(木)
18:00～21:00
- ▶どこで むつ高等技術専門学校
- ▶料金 1,600円
※指定するテキストは各自準備(1,540円)
- ▶対象 在職者で第二種電気工事士技能
試験の受験を予定している方
- ▶定員 10名
- ▶申込期間 5/1(金)～5/20(水)

小型車両系建設機械特別教育

機体重量 3 トン未満の車両系建設機械
を使用した整地・運搬・積込み、掘削業
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 6/29(月)、6/30(火) 8:30～16:30
- ▶どこで むつ高等技術専門学校
- ▶料金 3,200円程度(テキスト代等含む)
- ▶定員 30名
- ▶申込期間 5/14(木)～5/29(金)

ローラーの運転業務に係る特別教育

締固め機械を使用した盛土・舗装・建設
基礎・覆土の締固め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 7/1(水)、7/2(木) 8:30～15:30
- ▶どこで むつ高等技術専門学校
- ▶料金 3,300円程度(テキスト代等含む)
- ▶定員 20名
- ▶申込期間 5/14(木)～6/2(火)

☎ むつ高等技術専門学校在職者訓練担当
☎ 24-1234

むつ科学技術館だより

シアター上映

ディズニーソフト「チップとデール(全8話)」
マンガ偉人物語「エジソン/メンデル」

つくってたいけん工作教室

「ちょうちょステッキをつくろう!」

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」

- ▶どこで むつ科学技術館
※開催日時等の詳細は当館 HP をご確
認ください。

☎ むつ科学技術館 ☎ 25-2091

地域のみんで守る こどもの安心・安全講座

こどもがいじめや連れ去り、性暴力等
から自分自身を守るためのスキルを学
ぶCAPプログラムを紹介するとともに、
こどもたちがのびのびと健やかに成長で
きるむつ市となるよう、地域のおとなが
今できることを考える講座です。

- ▶いつ 5/9(土) 13:30～15:30
- ▶どこで 下北文化会館 大集会室
- ▶対象 親・保護者、保育・教育関係者、
子育て支援関係者等
- ▶定員 50名
- ▶申込方法 電話、FAX、メールで
申込み
※当日受付あり



☎ NPO 法人むつ市下北子育て支援
ネットワークひろば 小川 ☎ 23-7844
FAX: 34-0013
email: info@npo-hiroba.org

防災士と一緒に家具の 固定をしてみよう

昨年大きな地震がありました。もっと大
きな地震が発生する可能性もあります。
あなたの家是对策できていますか。家具
の固定方法や室内の各種対策を学びま
す。

- ▶いつ 6/7(日) 10:00～11:30
- ▶どこで 川内町中浦集会所
- ▶定員 15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 ☎ 090-4816-6251

トントウビレッジから イベント開催のお知らせ

詳しくは、トントウビレッジ HP をご覧
ください。

トントウ春のスタンプラリー&工作コーナー

・スタンプラリーで当てくじチャレンジ
・選んで作ろう! 工作コーナー

- ▶いつ 4/25(土)～5/6(水・祝)
9:30～16:30
※4/27(月) 休館日を除く
- ▶どこで トントウビレッジ
- ▶対象 小学生以下 ※なくなり次第終了

リース作り教室

造花を使用したオリジナルのリースを製
作します。

- ▶講師 ローズミルフィ青森
横内 恵美子 氏
- ▶いつ 5/17(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で申込み
- ▶申込締切 5/7(木) 必着

トントウのスプリングフェスタ～2026～

・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)
・集まれ! キッチンカー (有料)
・工作コーナー (小学生以下・250 個限定)
ほか

※内容に変更がある場合がございます
ので、ご了承ください。

- ▶いつ 5/24(日) 9:30～15:00
- ▶どこで トントウビレッジ

親子ぺこもち教室

花模様のぺこもちを作ります。

- ▶講師 りらくす mama 東通
代表 氣仙 米子 氏
- ▶いつ 6/14(日) 13:30～15:30
- ▶どこで トントウビレッジ多目的ルーム
- ▶料金 1組1,000円
- ▶対象 小学生以上の親子
- ▶定員 10組(20名)

▶申込方法 ハガキまたはメールで申込み

▶申込締切 6/2(火) 必着

☎ 〒039-4223 青森県下北郡東通村
大字小田野沢字見知川山 1-809
トントウビレッジ ☎ 48-2777
email: event@tonttu-village.jp

むつ来さまい館からの お知らせ

母の日フラワーアレンジメント

母の日に合わせてフラワーアレンジメン
トを作ってみませんか。

- ▶いつ 5/10(日) 13:30～
※時間変更となる場合があります。
- ▶どこで むつ来さまい館イベントホール B
- ▶料金 1セット 2,000円(材料費)
- ▶対象 未就学児は保護者同伴
- ▶定員 先着 10名
- ▶申込方法 むつ来さまい館カウンター
または電話で申込み

フリーマーケット

5月から屋外で開催します。
同日開催のむつおもちゃ病院(むつ来さ
まい館内で9:00～11:00)、出張ゴミ
相談会(9:00～12:30)もぜひご利用く
ださい。

- ▶いつ 5/24(日) 9:00～14:00
- ▶どこで むつ市イベント広場
- ▶料金 1区画(2m×3m) 1,000円
※机、椅子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所定の申込
用紙に記入して申込み。電話での申込み
できませんが、出店場所は選べません。

▶申込期間 5/1(金)～5/23(土)

第10回ふれあいフェスタ& ハンドメイドマルシェ出店者募集

ハンドメイドマルシェへの出店者を募集
しています。自分で作った作品を出品し、
イベントに参加してみませんか。申込方
法等はむつ来さまい館 HP をご確認ください。

- ▶いつ 6/21(日) 10:00～15:00
- ▶どこで むつ市イベント広場
- ▶料金 出店料 1,000円

☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191

はらぺこ貝殻展 開催



食べ物から名前がついた貝、美味しい
貝、貝を食べる貝など約 100 点を展示
します。見るとお腹が空いてくる不思議
な貝の世界を楽しもう。クイズやイラス
トコーナー、おみくじ等、大人もこども
も楽しめる企画が満載です。

- ▶いつ 4/25(土)～5/17(日)
- ▶どこで むつ市海と森ふれあい体験館
- ☎ NPO 法人シェルフォレスト川内
☎ 42-2411

水彩画「さらに一步」 作品展

水彩で爽やかな風景画を描きたい、と始
めたサロン活動です。地元の風景を愛す
るメンバーの、この1年の画力の進歩
をご覧ください。今回も下北の海や山、
川といった身近な風景を描いた作品を主
体に展示します。お楽しみに。

- ▶いつ 5/15(金)～5/17(日)
9:00～17:00(最終日は15:00まで)
- ▶どこで むつ市立図書館 展示ホール
- ☎ 水彩画ビギナーズサロン事務局
下山 ☎ 24-1198

2026 しもきたマルシェ開催



しもきたマルシェは地産地消の推進を目的
的に5月～10月までの第二日曜日ボン・
サーブ前広場で開催しています。
今年は加盟店が大幅に増え楽しさ倍増。
5月の企画は「プロ農家が教える野菜苗
植付講座」です。

- ▶いつ 5/10(日) 10:00～14:00
※雨天決行
- ▶どこで ミルク工房ボン・サーブ前広場
- ☎ しもきたマルシェ事務局 ☎ 34-1315

動物着ぐるみを 無料でお貸しします

動物着ぐるみ(うさぎ、キリン、怪獣な
ど8着)をお貸しします。こども達や高
齢者を対象に福祉活動
をしている団体であれば、
無償で利用できます。使用
後は洗濯をしてお返し
ください。
※営利団体の利用はでき
ません。



☎ ボランティアむつのは
渡部 てつ ☎ 080-5576-1304

県税の納税証明書の交付申請について

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込み等のため、県税の納税額または未納額がない証明書が必要な方に、県税の納税証明書を交付しています。郵送による交付申請も可能です。詳しくはお問い合わせください。

▶**申込方法** 本人確認書類（顔写真付きのものは1枚、ないものは2枚）および1通につき手数料400円分の県証紙が必要です。代理人申請の場合は委任状の提出をしてください。

問 青森県下北県税事務所 納税管理課
☎ 22-8581（内線 203）

見え方等のお悩みに関するサテライト相談教室

見え方で困っている方の相談をお受けし、見えにくさからくる生活・学習面で困っていることへの対処方法、生活便利グッズの紹介、学級での指導方法等をお教えます。

▶**いつ** 5/28(木)、6/18(木)、7/23(木)、9/24(木)、10/22(木)
10:00～12:00、13:00～15:00
▶**どこで** むつ市教育研修センター
▶**対象** 本人、保護者、学校教員等
▶**申込方法** 事前に電話またはメールで「見え方の相談」とご予約ください。

問 ロービジョン相談支援センター（県立盲学校）
☎ 017-726-2239
email: sodan-mou.sh@asn.ed.jp

青森県電気機械器具製造業最低工賃改正のお知らせ

青森県電気機械器具製造業最低工賃が、令和8年5月1日から改正されます。3品目3工程5規格の最低工賃額を100単位ごとに、それぞれ2円35銭～107円05銭引き上げられます。

詳しくは、青森労働局HP
☎ 017-734-4114



問 青森労働局労働基準部賃金室
☎ 017-734-4114

設備メンテナンスのため大湊線の列車が運休します



JR 東日本青森支店提供

JR 東日本盛岡支社では、設備の適切な維持管理を図るとともに、作業の効率化や安全性の向上、作業従事者の働き方改革にもつなげていくため、まくらぎなどを交換する設備メンテナンスを日中時間帯に実施します。

メンテナンス期間中は大湊線の列車に運休が発生し、ご利用のお客様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

運行情報・運休情報等は JR 東日本 HP をご確認ください。

- ▶**実施期間**
5/26(火)～5/29(金)
6/2(火)～6/5(金)
- ▶**運休列車等**
工事期間中は概ね 8:00～15:00 頃までの上下6本の列車を運休します。なお、運休となる列車の代行輸送は実施しません。



〈上り〉

列車種別	大湊駅	野辺地駅	備考
快速しもきた	10:22 発	11:13 着	野辺地～八戸間(青い森鉄道線)は運転
快速しもきた	11:48 発	12:39 着	
普通	14:13 発	15:14 着	

〈下り〉

列車種別	野辺地駅	大湊駅	備考
普通	08:06 発	09:08 着	
快速しもきた	10:22 発	11:13 着	八戸～野辺地間(青い森鉄道線)は運転
普通	13:00 発	14:02 着	

問 JR 東日本お問い合わせセンター
☎ 050-2016-1600

募集 むつ市連合婦人会員募集

むつ地区連合婦人会と脇野沢地区連合婦人会からなるむつ市連合婦人会は、ボランティア、研修会、舞踊練習など、地域と関わる活動をしています。婦人体育まつりの開催やおしまこ流し踊りへの参加も予定しています。ご入会をお待ちしています。

問 むつ市連合婦人会 坪 ☎ 22-2440
むつ市中央公民館 ☎ 24-1224

ホタテ養殖残渣堆肥を無償配布します

川内町漁協が製造するホタテ養殖残渣堆肥を予約制で配布します。自然豊かな陸奥湾の栄養を含んだ堆肥「ホタテ KZ II」を是非ご利用ください。

利用者からはカボチャ・トマト・アスパラに向いていると感想があります。注意事項をお守りいただける方への配布とさせていただきます。

- <注意>
- ・入れ物（袋、バケツ等）、スコップをご持参ください。
 - ・堆肥分析書を確認のうえ各自の責任で活用ください。
 - ・小さな貝殻等が含まれる場合があります。
 - ・転売等の営利目的の利用はご遠慮ください。
 - ・立入禁止の場所には絶対に立ち入らないでください。
 - ・持ち帰り作業中や引き渡し後の事故やトラブルについて、当組合は一切の責任を負いません。

▶**いつ** 5/7(木)～なくなり次第終了
▶**どこで** むつ市川内町地区堆肥センター（むつ市川内町家ノ上 103-2）
▶**申込方法** 事前に電話で申込み
問 川内町漁業協同組合 ☎ 42-3210

募集 宮下知事と対話しよう！「#あおばな」実施団体募集



宮下知事が出向いて県民のみなさまの声をお聴きする、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** 5/15(金)～5/29(金)

▶**実施期間** 7/13(月)～9/30(水)

▶**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



国際交流員のよもやま話

妹の初来日

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。

2月下旬から3月初旬にわたり、妹が初めて日本に来ました。いとこ二人と東京の近くで1週間遊んで、2週間目は一人で東北に来ました。

黒石市の青荷温泉で一泊しました。「ランプの宿」という名前のおとおり、電気が全く通っていませんが、ランプがたくさん配置されているおかげで、暗く感じませんでした。このような電気も電波もない宿で、久しぶりにスマホから解放され、妹とひたすら温泉を満喫していました。それで、夜更かしの癖がある私でも、久々に23時頃に寝ました(笑)。夕食も朝食も本場の和食で、妹も喜んでいました。

むつにも来てくれました。私が仕事しているときに、妹が一人で街ブラをしました。印象を聞いてみたら、やはり当初来たばかりの私と同じで、家屋がかわいいというイメージが一番強かったです。また、むつの優しい人たちに恵まれ、妹が無事に初めてのスキーに挑戦できました。

不思議なことに、妹が浅草寺で引いたくじに「末吉だが、旅行途中に良くないことがありそう」みたいな文がありました。最後の日まで順調で今回は当たらなかったと思ったら、帰国当日に、仙台駅から空港までの電車が全部止まってしまい、結局飛行機に間に合わず、次の日に帰るを得ないことになりました。



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** ①5/10(日)13:00～17:00
②5/18(月)16:00～19:00
▶**どこで** 下北文化会館 和室1

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** ①5/9(土)13:00～16:00
②5/19(火)16:00～17:00
▶**どこで** 下北文化会館 フィッシュボウルルーム

ガチ中華！料理教室

中国人の国際交流員と一緒に作りましょう。料理初心者大歓迎！主食の持ち込み大歓迎！

▶**料理** 手羽中のコーラ煮
レタスのオイスターソースがけ
▶**いつ** 5/30(土)10:30～12:30
▶**どこで** 中央公民館 調理実習室
▶**定員** 9組(1組1～2名)
▶**参加費** 700円/名
▶**申込締切** 5/27(水)16:00まで

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～
(一緒に中国語を話しましょう)

▶**いつ** ①5/14(木)16:00～19:00
②5/24(日)14:00～17:00
▶**どこで** 下北文化会館 マルチルーム1

問 市民連携課国際交流担当
☎ 22-1111 内線 2157

YAHOO! 防災速報

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



認知症の人と家族の会 むつのつどい

- ▶いつ 6/6(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
- ▶申込方法 当日会場受付
- ☎ 認知症の人と家族の会 青森県支部 石戸 ☎ 0178-35-0930

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」5月

▶老人憩の家「福寿荘」(新町) ☎ 23-5800

手芸教室	19日(火)
囲碁・将棋教室	12日(火) 19日(火)
着付教室	20日(水)
お花教室	7日(木) 21日(木)
リメイク教室	11日(月) 25日(月)
カラオケ教室	11日(月) 25日(月)
踊り教室	13日(水) 27日(水)
ダンス教室	13日(水) 27日(水)
お茶教室	7日(木) 21日(木)
歌セラヴィ	21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	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	15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。

☎ 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。

- ▶いつ <親子でヨガ> ※インストラクターは濱中 侑香 氏 5/11(月) 10:00～10:45 <越膳昌子さんの絵本読み聞かせ> 5/25(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
- ☎ 小川 ☎ 090-9630-6204 email: honbu@npo-hiroba.org

介護予防講演会 音楽の力で認知症予防

認知症への理解を深めるため、認知症予防についてのお話や、実際に音楽を楽しむながら脳の機能を活性化させる内容となっています。

いつ	どこで	定員
6/4(木) 10:00～11:30	中央公民館	30名
6/4(木) 14:00～15:30	海と森ふれあい体験館	15名
6/5(金) 10:00～11:30	ふれあいかん	15名
6/5(金) 14:00～15:30	下北文化会館	30名

▶講師 NPO 法人青森音楽療法研究会 理事長 佐々木 純子 氏

▶持ち物 タオル、飲み物

▶対象 65歳以上

▶申込方法 電話または窓口で申込み

☎ 介護保険課地域包括支援センター 内線 2559

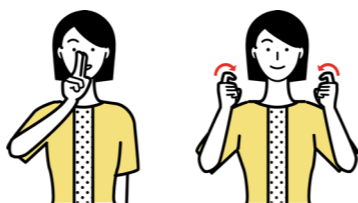
むつ市保健協力員と 一緒に健康づくり

むつ市保健協力員は市民の健康づくりを推進するため、町内会での健康教室、ウォーキング、健診(検診)の受診勧奨やサポート、研修会への参加など、楽しく活動を行なっています。市民のみならずも保健協力員の実施する教室やウォーキングにぜひご参加ください。町内の保健協力員については市 HP でご確認ください。



☎ 健康づくり推進課 内線 2572

手話を学んでみませんか



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 5/23(土)、6/6(土)、6/13(土)、6/20(土)、6/27(土)、7/11(土)、7/18(土)、7/25(土) 各回 14:00～16:00(受付 13:30～)

▶どこで 下北文化会館マルチルーム5・6

▶定員 20名程度(先着順)

▶申込方法 氏名・住所・連絡先を下記問い合わせ先に申込み

※定員になり次第締切

☎ 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 email: mutsuhan.ao@gmail.com

第19回青森県民スポーツ ・レクリエーション祭

県内各地で31種目開催されており、むつ市では国民スポーツ大会デモスポ競技「フライングディスク」競技とディスクゴルフの2種目を年齢・性別・障がい者別で実施します。

▶いつ 7/4(土)

▶どこで 真心堂ウェルネスパーク、しもきた克雪ドーム、ウェルネスはらっぽる

▶持ち物 運動靴、飲み物、汗ふきタオル

▶申込方法 参加申込み用紙を提出 ※当日参加も可能

▶申込締切 6/1(月)

☎ 青森県フライングディスク協会 白川 ☎・FAX: 22-6912 email: thomas09papa@yahoo.co.jp

フライングディスク教室

第80回国民スポーツ大会デモンストラーション種目のフライングディスクを体験しましょう。ディスクゴルフ、障がい者種目も実施します。申請方法等の詳細は5月下旬に市 HP に掲載します。

▶いつ 5/24(日) 9:00～12:00

▶どこで 真心堂ウェルネスパーク、しもきた克雪ドーム

☎ 市民スポーツ課 内線 2473

パークゴルフ 初心者教室開催

小学生から高齢者まで大人気のスポーツです。受付場所等の詳細はお問い合わせください。用具の貸出もあります。

▶いつ 5/17(日) 9:30～11:00

▶どこで 東通村石持グランドファーム

▶申込締切 5/7(木)

☎ むつ下北パークゴルフ愛好会 津田 ☎ 080-2809-2352

第15回 むつ商工会議所 会頭杯争奪ゴルフコンペ

詳細は、むつ商工会議所 HP をご覧ください。

▶いつ 6/14(日) 8:00～

※スタートの30分前までに集合

※表彰式・懇親会は同日 18:30 からプラザホテルむつで開催します。(会費 6,000円)

▶どこで 十和田国際カントリークラブ

▶競技方法 Wペリア(36HD カット)

▶料金 <参加料> 2,000円(参加賞あり)

<プレー代> ※各自精算 16,000円(昼食・ワンドリンク込)

▶参加資格

・むつ商工会議所会員の方
・むつ市に在住または勤務する方
・その他、実行委員会が参加を認めた方

▶定員 100名(25組)

▶申込方法 参加申込書に必要事項を記入のうえ申込み

▶申込締切 5/27(水)

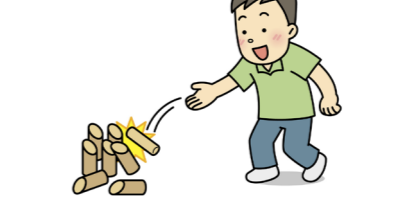
※定員になり次第締切

▶その他

トラブル(事故等)は各自責任のこと

☎ むつ商工会議所企画・振興課 ☎ 22-2282

モルックを 楽しみませんか



▶いつ 毎週月曜日、水曜日、土曜日 9:00～12:00

▶どこで シルバーアリーナむつ

☎ エンジョイ・モルックの会 二本柳 ☎ 090-5847-6190

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

第28回まさかりレガッタ 参加チーム募集

申込方法等の詳細は5月中旬に新聞折込チラシやまさかりレガッタ HP でお知らせしますのでご確認ください。

ボランティアスタッフも募集中です。

▶いつ 7/26(日)

▶どこで 新田名部川ローイングコース

☎ むつ市ローイング協会

まさかりレガッタ実行委員会

☎ 080-8200-0172

宇曽利山湖一周 トレッキング

春の霊場恐山。宇曽利山湖の芽吹きを感じ、残雪を踏みしめて宇曽利山湖を一周してみませんか。トレッキング後は境内の温泉でサッパリしましょう。

▶いつ 5/6(水・祝) 9:00～15:00 ※荒天時中止

▶どこで 霊場恐山駐車場食堂前に 9:00 集合

▶服装

野外活動に適した服装、長靴 など

▶持ち物 昼食、飲料、行動食、雨具、着替え、風呂道具

▶料金 900円(入山料) ※保険は各自でご加入ください。

▶定員 10名

▶申込方法 メールまたは電話

▶申込締切 5/3(日)

☎ まさかりトレッキングクラブ 奥島 ☎ 090-6453-1433

email: s3cpiumgva9f371k62ub@docomo.ne.jp

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!!

欲しい情報だけ受け取れる/
むつ市公式 LINE セグメント配信ははじめました
まずはアンケートに答えよう!

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

税 軽自動車税の納付・減免申請 6/1(月)まで



身体等に一定の等級以上の障がいのある方が使用する（ご家族が運転する場合を含む）自家用の軽自動車等で、一定の条件に該当するときは、申請により軽自動車税の減免を受けることができます。 ※自動車税の減免申請は下北県税事務所へお問い合わせください。

5月上旬に軽自動車税の納税通知書を送付しますので、納期限までに納付してください。口座振替をご利用の方は、自動振替となります。

▶受付場所 本庁舎税務課、分庁舎総合課
▶申込締切 6/1(月)
☎ 税務課市民税担当 内線 2212～2217

税 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

▶いつ 5/25(月)～5/31(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
☎ 税務課収納担当 内線 2231～2236

⚠ 靈感・開運商法にご注意ください

身内の不幸や家族の悩みなど、不安や悩みを抱えている人の弱みにつけ込んで、高額な開運グッズの販売や祈祷料を要求するケースがみられます。お金を多く払うことで不安が消えたり、運が開けるわけではありません。無料の姓名判断や占い、開運セミナーなどがきっかけとなることがありますので、ご注意ください。
☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

i 令和8年度 指名競争入札 参加資格審査申請随時受付

令和8年度に行なわれる①建設工事の請負、②測量・建設コンサルタント業務、③物品の製造・販売、役務の提供に関する指名競争入札参加資格審査申請を随時受付します。

▶資格の有効期間 審査の結果、資格を得た場合の有効期間は、令和9年3月31日までです。
▶受付期間 11/10(火) ※土日祝を除く
▶申込方法 市HPで要項・様式を確認し、提出
☎ 契約課 内線 2172～2175

i 令和8年度 計量器(はかり)定期検査

計量法に基づき、商取引などに使用するはかりを2年に1度検査します。
▶いつ 5/11(月)～5/20(水)
▶料金 検査対象のはかりにより変動
▶対象 令和6年度に検査を受けた川内、大畑、脇野沢地区のスーパー、商店、薬局、運送業、農家など
※前回検査を受けた方には案内ハガキを郵送します。新規開業された方など検査が必要か不明な場合はお問い合わせください。
☎ 商工労政課 内線 2653

📞 サギ被害を防止する 電話機の購入を助成します

高齢者を狙った詐欺被害や消費者トラブルを防止するために、「番号表示機能」や「通話録音機能」などの防犯機能を持つ電話機の購入費用を助成します。
▶いつ 令和9年3月31日(水)まで
▶対象 市内在住の65歳以上の方
※令和8年4月1日から令和9年3月15日までに市内で購入した機器
▶申込方法 申請書および関連書類を窓口へ提出
☎ 市民連携課 内線 2154

🍎 食べて健康！食育講座



むつサテライトキャンパス食育健康講座では、身近な食材の機能とそれらを活かした調理方法等について紹介します。試食もご用意していますので、ご興味のある方はぜひお申込みください。

▶講師陣 弘前大学名誉教授 加藤 陽治 氏
弘前大学教授 前多 隼人 氏
料理研究家 坂本 謙二 氏
▶いつ ①6/5(金)食材：バナナ
②7/17(金)食材：ひじき
③8/23(日)食材：夏野菜（パプリカをメインに）
14:00～16:00
▶どこで むつささまい館イベントホールB
▶申込方法 電話・窓口・FAX・メール
申込みフォームで申込み
▶申込締切 6/3(水)
☎ 市民連携課 内線 2156
FAX：23-0234
email：renkei@city.mutsu.lg.jp

i 市の土地・建物を 活用しませんか

みなさまのアイデアやノウハウを活用して、市が保有する未利用財産の利活用の提案を募集しています。応募にあたっては、事前相談が必要となりますので、詳しくは市HP「むつ市有財産利活用民間提案制度」をご覧ください。
☎ 施設経営課施設経営担当 内線 2185

🍎 むつ市民大学 ジオパークゼミナール

▶テーマ 新発見！下北ジオパーク 座学と現地見学で、下北ジオパークの新たな魅力について学びます。
▶講師 しもきたツーリズム職員

	内容	いつ	どこで
1	座学 (※必修)	6/5(金) 10:00～12:00	中央公民館 3階会議室
2	見学	6/12(金) 9:00～12:00	大畑八幡宮 (バス移動)
3	見学	6/19(金) 8:30～13:00	野平・福浦方面 (バス移動)

▶定員 10名 ※定員以上の場合、抽選
▶申込期間 4/27(月)～5/11(月)
▶その他
・第2回、第3回の詳細は、第1回でお知らせします。
・第3回は途中昼食をとります。お弁当持参またはスパウツをご利用ください。
☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

🍎 むつ市民大学 銅版画ゼミナール

なかなかつくる機会のない銅版画に挑戦します。プラスチック板で手軽にできる版画も制作します。
▶テーマ 「銅版画・プラバン版画で素敵な絵はがきを」
▶講師 菊池 時男 氏
▶いつ 6/16(火)、6/23(火)、6/30(火)、7/7(火)、7/14(火) 13:30～15:30
▶どこで 中央公民館 焼物室
▶料金 800円(材料費5回分)
▶定員 8名 ※定員以上の場合、抽選
▶申込期間 4/27(月)～5/11(月)
☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

i 経済センサスー活動調査にご協力をお願いします

総務省と経済産業省は、令和8年6月1日現在で「令和8年経済センサスー活動調査」を実施します。この調査は、すべての産業分野の経済活動を同一時点で把握するために5年ごとに実施され、全国のすべての事業所・企業が対象となります。郵送または調査員が訪問して調査書類を配布しますので、調査へのご協力をお願いします。
☎ 企画課統計担当 内線 2316

募集 むつ市地域福祉計画 策定委員会委員募集

地域福祉計画の策定・中間評価等に関する審議を行なう地域福祉計画策定委員会の市民公募委員を募集します。

▶応募資格 満20歳以上の市内在住者で平日、土日開催の会議に出席できる方
※議員、公務員、すでに市の他審議会等の委員に委嘱されている方を除く
▶定員 2名
※任期は委嘱された日から3年間
▶申込方法 申込書に小論文「地域共生社会の実現に向けて私が住む地域で私ができること」(800字以内)を添えて、郵送・持参・メールのいずれかにより提出
※申込書は、市HPに掲載、福祉政策課および各庁舎総合課で配布。
※申込書および小論文は返却しませんのでご了承ください。
▶申込期間 4/27(月)～5/15(金) 17:00必着



☎ 福祉政策課福祉政策担当 内線 2511

募集 令和8年度 むつ市民大学 受講登録者募集



市民大学の受講登録をして、規定の単位を取得すると修了証が授与されます。※受講登録者以外でも、施設見学を除く公開講座、ゼミナールを受講することができます。
▶申込方法 中央公民館へ直接ご連絡
▶申込期間 随時受付
☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

🍎 令和8年度 むつ市民大学 公開講座 開講式記念講演

講演前に開講式を行ないます。
▶テーマ 地域から始める脱炭素社会
▶講師 むつ市副市長 吉田 真
▶いつ 5/20(水) 13:30～15:15
▶どこで 中央公民館 講堂
☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

募集 全国戦没者追悼式 参列者募集

令和8年全国戦没者追悼式に参列を希望する戦没者遺族を募集します。

▶いつ 8/15(土)正午
※前日からの1泊2日(都内宿泊)の団体旅行にも参加していただけます。
▶どこで 日本武道館
▶費用 1名あたり7万円程度
※このうち戦没者一人に対し、ご遺族一人分の旅費は国から支給されますが、団体旅行にかかる費用等は自己負担となります。
▶対象
・青森県在住の戦没者遺族で、健康上参列に支障ない方。
・1泊2日の団体旅行に介助なしで参加できる方(介助者が同行できる場合はご相談ください)。
▶定員 40名程度 ※県全体の定員
▶申込期間 5/18(月)～6/17(水)
☎ 福祉政策課福祉政策担当 内線 2513

募集 むつ市都市計画 審議会委員募集



都市計画の決定および変更に関する事項の調査・審議を行なう都市計画審議会の市民公募委員を募集します。

▶応募資格 満20歳以上の市内在住者で平日開催の会議に出席できる方
※議員、公務員、すでに市の他審議会等の委員に委嘱されている方を除く
▶定員 2名
※任期は委嘱された日から2年間
▶申込方法 申込書に小論文「人口減少下における、持続可能なむつ市のまちづくり」(800字以内)を添えて、郵送・持参・メールのいずれかにより提出
※申込書は、市HPに掲載、都市計画課および各庁舎総合課で配布。
※申込書および小論文は返却しませんのでご了承ください。
▶申込期間 4/27(月)～5/29(金) 17:00必着
☎ 都市計画課都市計画担当 内線 2743

みんなのひろば

「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、当館で受け入れた本を紹介いたします。このほかの新着図書は「図書館だより」(毎月月上旬発行・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。)



「働く親のためのサバイバルガイド 子育ても仕事も大切にしたい人の人生戦略書」 市川 菜緒子/著 (山岸畑 聖月/著(文響社))



「はじめてのぬか漬けレッスン 育てて楽しむ、ゆるりと整う」 市川 菜緒子/著 (山岸畑 聖月/著(文響社))



「若手の大盛弁当屋 かげ店長ともちもちまき」 高森 美由紀/著 (中央公論新社)

朝夕時間戦略、保活・復職、小1の壁…。働く人を支援し続ける助産師が、0～12歳の子どもを育てている人に向けて、仕事と両立するためのコツを紹介する。

旬の野菜が発酵の力で驚くほどおいしくなる! SNSで注目の糠漬けアーティストが、ぬか床の仕込みから野菜別の漬け方、日々のお手入れまでを徹底解説。古漬け&ぬか漬け活用レシピ、ぬか漬けQ&Aも収録。

ツタに覆われた昭和レトロな建物のお弁当屋<大盛弁当>は、盛岡のご当地食材を使った日替わり一本勝負の店。悩める客を名物・黒柴犬のこげ店長が待っているー。青森出身・在住の著者がおくる、美味しい×元気をもらえる物語。

【5月の休館日】5/14(木)、5/28(木)は施設点検・図書整理のため休館です。

図書館からのお知らせコーナー

●5月の日曜シネマ
作品：デュオ 1/2のピアニスト
監督：フレデリック・ポティエ、ヴァランタン・ポティエ (2024年/109分/フランス/字幕)
出演：カミーユ・ラザ、メラニー・ロペールほか
内容：双子の姉妹フレールとジャンヌは、幼い頃からピアノに情熱を注ぎ、父親の厳しい指導を受け、名門カールスルーエ音楽院に入学する。2人は練習に励むが…。実在する双子の天才ピアニスト、プレネ姉妹の数奇な運命と人生を描く。

▶いつ 5/10(日) 13:00～
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

●はるのひのおはなし会を開催します
読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさまによる季節のおはなし会です。ご家族みなさまで、お気軽に遊びにきてください。
▶いつ 5/16(土) 11:00～12:00
▶どこで 図書館本館 集会室

●蔵書点検等の休館にともない貸出期間を延長します
図書館本館は蔵書点検等で6/1(月)～6/7(日)の7日間休館します。休館に合わせ、貸出期間を延長する「特別貸出」を行ないますのでご利用ください。
▶特別貸出期間 5/18(月)～5/31(日)
▶内容 通常15日間の貸出を22日間に延長
※貸出点数は変わりません (図書10冊/雑誌6冊/視聴覚資料4点まで)
※特別貸出は本館のみで行ないます。分館での貸出は通常どおりです。 問 図書館 ☎ 28-3500

移動図書館車「ブックラン♪」運行スタートします!

今年は5/7(木)から運行開始します! 運行ステーションや日程表はむつ市立図書館ホームページでご確認ください。どうぞお気軽にご利用ください。



▶いつ 5/7(木)～12/2(水)
※各ステーションへ2週間に1回巡回します

【駐車のご案内】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。

防災 減災 知恵袋

Vol.80 ～ 新たな防災気象情報の運用開始 ～

気象庁では、令和6年6月に取りまとめられた「防災気象情報に関する検討会」の提言を踏まえ、令和8年5月29日から新たな防災気象情報の運用を開始します。むつ市から、警戒レベル4「避難指示」や警戒レベル3「高齢者等避難」が発令された際には、速やかに避難行動をとってください。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	住民がとるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保!
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から 全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	危険な場所から 高齢者等は避難
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	自らの避難行動を確認
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める



新たな防災気象情報についての詳細はこちらをご確認ください



問 防災安全課 内線 2134

3月31日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	49,886人 (-485人)
むつ地区	40,544人 (-420人)
川内地区	2,888人 (-23人)
大畑地区	5,321人 (-36人)
脇野沢地区	1,133人 (-6人)
世帯数	27,674世帯 (-181世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

法律相談(オンライン)

時 5/22(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 2151
予約受付は5/1(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 5/13(水) 13:30～
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4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

行政相談

時 5/18(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 2151
行政について各種相談を受けます。

人権相談

時 祝日を除く月・水・金 10:00～17:00
場 下北合同庁舎2階 人権相談室
問 青森地方方法務局むつ支局 ☎ 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 5/21(木) 11:00～16:00
場 むつ来さまい館2階 会議室
問 商工労政課 ☎ 22-1111 内線 2653
創業・起業などについての相談を受けます。

よろず支援拠点経営相談会(予約制)

時 5/12(火) 10:00～17:00
場 市役所本庁舎市民相談室
問 商工労政課 ☎ 22-1111 内線 2652
経営のお悩みを共に解決。何度でも無料。まずはご相談を。

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 5/25(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。

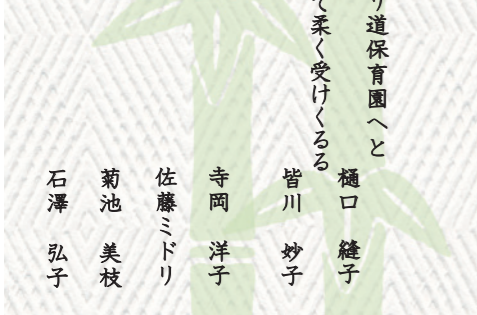
心配ごと相談

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、お話を聴きします。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

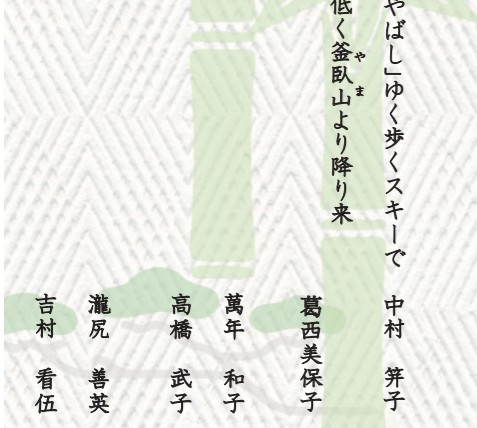
俳句

「負けるはんで」言葉とび出す苗木市
待ち合ひの駅やえんぶり紙人形
うぐいす来鳴き声真似てホケキョケキョ
雨だれや春眠誘ふ昼下がり



川柳

建前と本音がケンカ顔に出る
子の仕草神から貰う無垢の風



俳句

対岸に休耕田の荒涼と「しもたやばし」ゆく歩くスキーで
鶯の翼風に抗い飛びゆけり霞雲低く釜臥山より降り来

吉村 瀧尻 高橋 萬年 葛西美保子 中村 芽子
看伍 善英 武子 和子

5月の献血受付日程

4日(月)	マエダストアむつ中央店	10:45～12:00 13:30～16:30
5日(火)	ケーズデンキむつ店	9:00～12:00 13:30～15:30
20日(水)	働木村鉄工所	10:45～12:00
20日(水)	むつ消防署	13:30～15:00
20日(水)	ローソンむつ柳町一丁目店	15:30～16:30

問 健康づくり推進課献血担当 内線 2582
※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。

5月の夜間在宅当番医

3日(日)	柳谷ひ尿器科皮膚科クリニック	☎ 24-2055
4日(月)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
5日(火)	むつハートクリニック	☎ 31-1533
6日(水)	北村医院	☎ 22-2135
10日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎ 23-2321
17日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
24日(日)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
31日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656

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。

5月の休日お薬電話相談

3日(日)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536
4日(月)	アイン薬局東通村店	☎ 28-5270
5日(火)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536
6日(水)	おき薬局	☎ 090-3122-9183
10日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
17日(日)	みさと調剤薬局	☎ 080-2823-2769
24日(日)	いろは薬局	☎ 080-1851-5773
31日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220

問 休日お薬電話相談事務局 (川内調剤薬局) ☎ 31-2200

障スポリハーサル大会 バasketボール競技開催!!

参加チーム

男子	女子
北海道	札幌市
札幌市	岩手県
岩手県	秋田県
秋田県	青森県
福島県	
青森県	



5月30日(土)、31日(日)の2日間、むつマエダアリーナにおいて、第25回全国障害者スポーツ大会北海道・東北ブロック予選会(バスケットボール競技)が開催されます。

この大会は、知的障がいのある方を対象としており、男子6チーム、女子4チームが参加します。青森県チームを除く男女別トーナメント方式で競い合い、優勝したチームは全国大会への出場が決まります。

また、青森県チームも参加する交流戦も行なわれ、チーム同士が交流しながら試合の楽しさや仲間とのつながりを深めていきます。



青の煙のちあおもり国スポ・障スポ
翔ける未来へ縄文の風に乗って



全国規模の障がい者スポーツ大会が青森県で開催されるのは、昭和52年に開催された「第13回全国身体障害者スポーツ大会」以来、なんと49年ぶり。そして、「全国障害者スポーツ大会」としては青森県では初開催となります。

この大会は、選手たちがスポーツの楽しみを知り、自分に自信を持つきっかけになります。そして、私たちにしても障がいについて知り、理解を深める大切な機会です。

あおもり障スポとは



▲ Nexus 下北 Axelves (ネクサス下北アクセルズ)の選手のみなさんと



▲ むつ工業高校バスケットボール部員のみなさんと

3月14日(土)には、むつマエダアリーナにおいて、青森県チームの強化練習会が行なわれました。

青森県チームは開催県枠として、すでに障スポ本大会への出場が決まっています。リハーサル大会では交流戦に出場しますが、選手たちはそれぞれの目標を持って試合に臨みます。

青森県代表選手強化練習会

青森県代表 渡邊 拓海(わたなべ たくみ) 選手

大好きな青森ワッツがプレーする同じコートでプレーできることがとても嬉しい。個人ではディフェンスでファウルを少なく、チームとしては、昨年のブロック大会で敗北したチームに勝てるよう、練習に励みたい。



青森県代表 石田 千賀(いした ちか) 選手

キャプテンとして、チームがむつマエダアリーナの会場のように明るくプレーできるような声かけをするとともに、勝ちたい!! 青森県をPRできるような頑張るので、応援よろしくお願いします。



イベント情報や各競技のお知らせを随時発信しています。ぜひ、フォローしてください!



5月31日は世界禁煙デー

5月31日~6月6日は禁煙週間



加熱式たばこは無害?

従来の紙巻きたばこだけでなく、全国的に加熱式たばこが普及しています。

<加熱式たばこの特徴>

- ・ニコチンが含まれるため依存性がある
- ・発がん性物質が含まれる
- ・煙が見えにくく、においもわずかであるため受動喫煙が生じやすい … など

紙巻きたばこ同様に健康への影響があります。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)って?

気管支の炎症や肺胞の破壊により肺の機能が低下してしまう生活習慣病の1つです。原因の90%が喫煙習慣といわれています。

<COPDの症状>

- ・息切れしやすい
- ・1日に何度も咳が出る
- ・黄色や粘り気のある痰が出る … など

重症化すると酸素吸入が必要になるほど

生活に支障をきたすこともあります。

思い当たる症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



「世界禁煙デー」をきっかけに、たばこ健康について考えてみましょう。市では禁煙についてのご相談を受け付けています。

問 健康づくり推進課 内線2572

5月 子育てカレンダー



11日(月)	離乳食教室(川内庁舎) 赤ちゃん相談(川内庁舎)
14日(木)	2歳児健診(市役所本庁舎) おはなしのじかん 10:00~10:30 (ムチュ☆らんど)
18日(月)	3歳児健診(市役所本庁舎)
21日(木)	離乳食教室(ふれあいかん) 赤ちゃん相談(ふれあいかん) みんなであそぼう 10:00~10:30(ムチュ☆らんど)
26日(火)	1歳6か月児健診(市役所本庁舎)
27日(水)	ハローベビー教室(市役所本庁舎)
28日(木)	離乳食教室(下北文化会館) 赤ちゃん相談(下北文化会館) つくってみよう 10:00~10:30 (ムチュ☆らんど)
29日(金)	10か月児健診(市役所本庁舎)

5月 健康カレンダー



19日(火)	がん検診(川内庁舎) 特定健診(川内庁舎)
20日(水)	がん検診(川内庁舎) 特定健診(川内庁舎)
21日(木)	がん検診(大曲コミュニティセンター) 特定健診(大曲コミュニティセンター)
25日(月)	がん検診(市役所本庁舎) 特定健診(市役所本庁舎)
28日(木)	がん検診(市役所本庁舎) 特定健診(市役所本庁舎)
29日(金)	がん検診(市役所本庁舎) 特定健診(市役所本庁舎)

売店出店者募集中!

県内外から多くの来場者が訪れる国スポ・障スポは、むつ市の魅力を発信できる絶好の機会です。大会の応援や観戦はもちろん、会場を彩る売店も賑わいづくりに欠かせない存在。特産品やグルメ、ケータリングカーなどあなたのアイデアで出店してみませんか。みんなで大会を盛り上げましょう!!

詳細は、国スポHPをご確認ください。 **申込期限5月29日**





4/3 市民に開かれた防災拠点
Fri むつ市危機管理センター落成式

新たな防災拠点「むつ市危機管理センター」が完成し、落成式と施設見学会が行なわれました。

センターには、迅速な情報収集と共有を支える災害対策本部室をはじめ、避難者を受け入れる多目的ホール「まも〜る」、備蓄品や資機材を集約する防災倉庫などを整備しています。平時には健診会場や市民の憩いの場としても活用され、災害時には避難所機能や物資供給の拠点として市民の暮らしを支えます。

災害時はもちろん、平時から市民に身近な施設として、安全・安心なまちづくりを支える拠点となります。



3/28 金メダリストが直接指導
Sat 令和7年度下北 Project 角田夏実柔道教室

むつマエダアリーナで「令和7年度下北 Project 角田夏実柔道教室」が開催されました。

講師には、パリオリンピック女子48kg級金メダリストの角田夏実さんを迎え、実技指導や打ち込み、巴投げ講座が行なわれました。世界で活躍するトップアスリートから直接学べる貴重な機会となり、参加した児童・生徒にとって、技術だけでなく努力することの大切さにも触れる有意義な時間となりました。

本教室をきっかけに、柔道への関心がさらに高まり、地域の競技振興につながることを期待されます。



3/19 奥内小学校が閉校 最後の卒業式
Thu むつ市立奥内小学校 令和7年度卒業式

奥内小学校体育館において、令和7年度卒業式が挙行されました。本式典は、147年の長い歴史を持つ奥内小学校が閉校することに伴う最後の行事となりました。

卒業生5名と在校生6名が参加し、山本市長をはじめ、教育委員会、地域の関係者など多くの来賓の見守り中、式典が行なわれました。

これから、こどもたちは新たな学び舎での生活を始めます。奥内小学校で育んできた精神は、新しい学校へ、そしてこどもたちの心の中へと、しっかりと引き継がれていきます。



3/16 打楽器七重奏が東北大会で金賞
Mon 東北アンサンブルコンテスト結果報告会

むつ☆かつ吹奏楽クラブ打楽器七重奏が、青森県代表として出場した第53回東北アンサンブルコンテストで金賞を受賞し、3月16日に下北文化会館展示ホールで結果報告会が行なわれました。

報告会では成績報告のほか、金賞受賞曲の演奏も披露され、息の合った力強い演奏に会場から大きな拍手が送られました。

日頃の練習の成果を発揮した生徒の活躍は、地域に大きな喜びをもたらしました。今後のさらなる成長と活躍が期待されます。



4/11 練習艦隊の入港を歓迎
Sat 海上自衛隊練習艦隊入港歓迎行事等

海上自衛隊練習艦隊の入港歓迎行事が開催されました。セレモニーでは、市長による歓迎の挨拶や花束の贈呈が行なわれたほか、艦艇の特別公開や艦上昼食会も実施され、隊員との絆を一層深める貴重な機会となりました。

むつ市は、旧日本海軍時代から100年を超える歴史を自衛隊とともに歩んできた「海軍のまち」です。自衛隊と地域が寄り添い、共に発展していく「心の母港」として、今後みなさまを応援してまいります。



4/5 春の下北を迎える清掃活動
Sun 大畑さくらロード清掃活動

下北ジオパークサポーターの会主催による「大畑さくらロード清掃活動」が行なわれました。開会式の後、参加者約200名が国道279号の新出戸橋から大畑中央公園までの区間で清掃活動を実施しました。

多くの団体の協力のもと、下北を訪れるみなさまを気持ちよく迎える環境づくりと、ポイ捨て防止への意識啓発につながる活動で、下北の春を彩る桜の名所を、地域ぐるみで守る一日となりました。



3/27 木質バイオマス発電で地域活性化
Fri クリーンウッドエナジー(株)立地協定締結式

グリーンウッドエナジー株式会社と青森県、むつ市による立地協定締結式が開催されました。

本事業は、市内の間伐材や林地残材などの地域資源を活用した木質バイオマス発電事業です。再生可能エネルギーの導入により、地球環境への負荷軽減が期待されます。さらに、建設・運転管理における雇用創出や、地元事業者への新たな収益源確保を通じて、地域経済の活性化に大きく寄与します。



3/26 新しい逸品登場！下北ジオ認定商品
Thu 下北ジオパーク認定商品お披露目会

下北ジオパーク推進協議会により、新たに認定された商品「津軽海峡産天然ヒラメ漬け」のお披露目会が開催されました。本商品は、津軽海峡で獲れた天然ヒラメを使用しており、地域の豊かな海の恵みを存分に味わうことができます。大畑町の国道279号沿いにある「マルシン」さんで提供されています。下北ジオパーク認定商品には、地元の食材や工芸品など、多彩な商品が揃っています。ぜひこの機会に、認定商品をご賞味ください。



中里 颯斗くん R7.5.16 生(金曲)



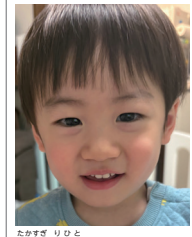
宮城 菜緒ちゃん R7.5.7 生(松原町)



小島 依千芭ちゃん R6.5.28 生(横迎町)



有合 幹志くん R6.5.20 生(上川町)



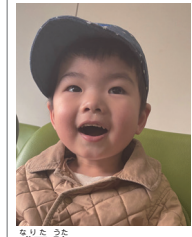
高杉 隆くん R6.5.9 生(柳町)



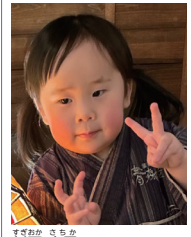
荒島 藍くん R6.5.8 生(大曲)



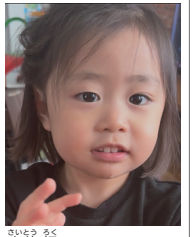
畑中 菜紘ちゃん R6.5.6 生(吾生町)



成田 詩くん R5.5.29 生(山田町)



杉岡 幸菜ちゃん R5.5.3 生(大深新町)



齋藤 緑くん R5.5.1 生(荒川町)



森川 結菜ちゃん R4.5.31 生(大平町)



竹根 京汰くん R4.5.31 生(新町)



佐川 愛奈ちゃん R4.5.11 生(新町)



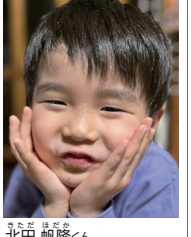
小林 優月ちゃん R4.5.2 生(小川町)



古舘 芽依ちゃん R3.5.27 生(金曲)



岡本 明莉ちゃん R3.5.25 生(田名部町)



北田 帆隆くん R3.5.18 生(田名部字土手内)



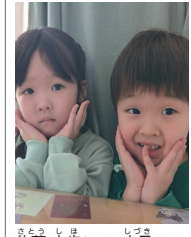
高橋 ひかりちゃん R3.5.9 生(柳町)



藤井 瑠央くん R2.5.29 生(松森町)



池田 有登くん R2.5.29 生(新町)



佐藤 志歩ちゃん・志月くん R2.5.20 生(柏町)



相内 屈紗ちゃん R2.5.20 生(新町)



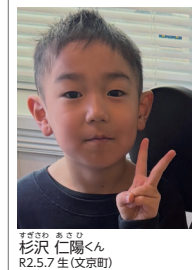
佐々木 栄太郎くん R2.5.11 生(柏町)



川森 健二郎くん R2.5.9 生(大曲町水木沢)



古川 香乃ちゃん R2.5.8 生(大平町)

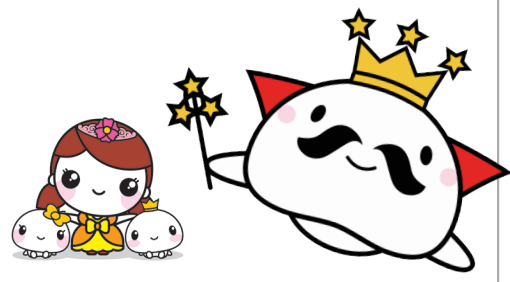


杉沢 仁陽くん R2.5.7 生(文京町)

むちゅっこ Happy Birthday

5月生まれ

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



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

6月生まれの
お子さんの写真
募集中!
4/24 ~ 5/2

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〉6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 4/24 から 5/2 (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



〈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