

2026.6

vol.144

広報

む

つ

みんながつかうもの

むつ市の
総合情報誌

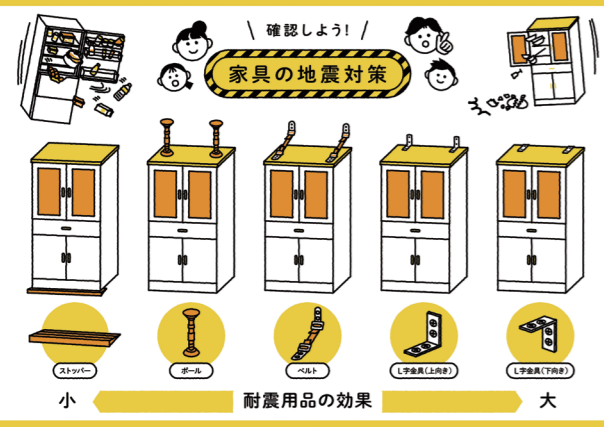
そのとき、
命を守れるか



安全をがっちり確保 家具固定 防災士会推薦!

地震時のケガの多くは、家具の転倒や落下が原因です。大きな家具を固定していない場合、生命に直結します。突っ張り棒などで「まず1か所」から対策を。「自分ごと」として受け止め、あらかじめ対策することが重要です。

防災士会では学校へ授業や講演等で出向いた際、児童・生徒に配布したりと家具の固定を積極的に推奨しています。「下敷きになる」を抑止するだけでなく、「避難路の確保」にも十分な効果があります。



グッズは100円均一などで購入可能
手軽に安価に安全、安心を確保!



災害は、いつ発生するか分からない

むつ市では震度5強を記録した12月8日発生の青森県東方沖地震から半年足らずの4月20日に三陸沖地震が発生。最大震度が階上町の震度5強、当市では震度4。被害は少ないように見えますが、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表。いつ大地震、そして津波が押し寄せるとは分かりません。

そんな状況下で、みなさまとみなさまの大切な家族を守るため、今号では青森県防災士会むつ支部のご協力のもと、改めて「日頃の備え」をみなさまにお伝えします。4ページから5ページにかけて、もしものときに役立つフロームも掲載しています。

「地震・津波」、「洪水」、「土砂災害」を中心にお伝えしていますが、その他の災害にも共通する話題になっています。

「もしも」が発生してしまったとき、「命を守る」一助となる内容です。ぜひ、ご一読ください。



みんなとつながる 連絡先カード

防災士会推薦!

連絡先カードは、自助・共助を支える魔法のカード。自助の側面としては、自分の健康情報や避難先を記録し、迅速な避難行動を可能にします。また、家族との共有にも◎共助の側面としては、地域で連絡先カードを持参することで、支援が必要な人を迅速に把握することができます。連絡先カードの例を示しました。「氏名」、「生年月日」、「緊急連絡先」、「血液型」を記載したカードだけでも、何かがあった際に活躍します。切り取って使ってみてはいかがでしょうか。



普段からの地域の助け合いによって、災害時の被害を減らそうとする「むつ市避難行動要支援者支援制度」があります。名簿に登録し、本人の同意にもとづいて近所の方や身近な地域の人たちと共有し、日ごろの見守りや災害時の避難支援を行なう「共助」の仕組みです。「むつ市避難行動要支援者支援制度」については、福祉政策課までお問い合わせください。

キリトリ



わたしの連絡先カード

氏名	電話番号	まず避難する場所
住所	血液型	自宅以外の避難先
生年月日	緊急連絡先(家族の名前: 続柄:)	その他(持病・常備薬・ペット情報など)
	緊急連絡先(家族の名前: 続柄:)	

みんなとの絆が命を守る 自主防災組織

災害への備えは、一人では限界があります。「自分たちの地域は、自分たちで守る」。この共助の意識を形にするのが「自主防災組織」です。現在、市内では43の組織が活動中ですが、まだ未結成の地域のみなさまは、ぜひ結成のご検討をお願いします。災害は待ってくれません。いざという時、隣近所で声を掛け合い、誰が逃げ遅れていないかを確認できる。そんな「顔の見える防災」を、あなたの町内会から始めてみませんか?



CHECK! 自主防災組織への支援があります。

- 資機材給付 組織結成時に防災資機材を給付(結成後1回のみ:10~30万円)
- 活動助成 地域の防災活動で使用する物品を給付(年1回:3万円まで)
- 資格取得支援 防災士の資格取得にかかる経費を助成(組織につき:4万円まで)



今年7月には、むつ市では初開催となる「防災士養成講座」が予定されています! 多様な災害が頻発している今。みなさん、ぜひ防災士の資格を取得しませんか。

平時に確認

その想定が命を守る 津波避難シミュレーション

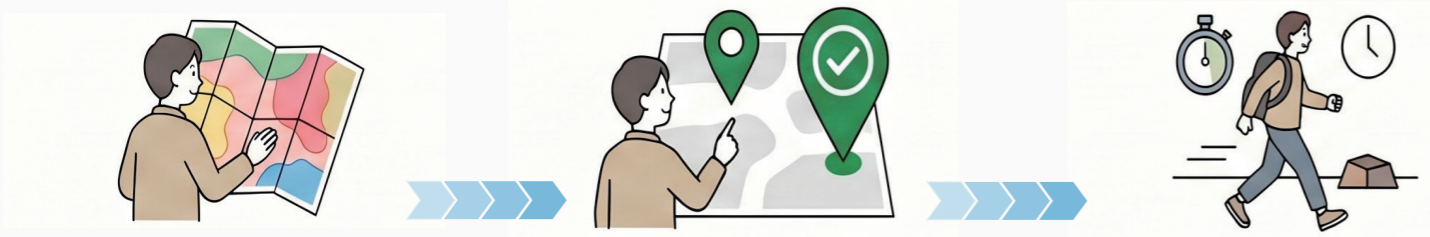


みなさまの尊い命を守るため、ぜひやっていただきたい、「津波避難シミュレーション」

「避難＝指定避難所へ行くこと」と難しく考える必要はありません。

最も重要なのは「一刻も早く浸水想定区域から外へ出ること」です。

まずは「命を守るための避難」として浸水区域外の「避難目標地点」をあらかじめ決めておき、その地点を目指して避難することを最優先としてください。



①自分の場所の「色」を確認！
防災マップで自宅や学校が、
浸水想定区域内にあるか確認
しましょう。

②「避難目標地点」を決める
浸水想定区域の外にある安全な
場所をあらかじめゴールに設定
します。

③「逃げる経路」を実際に歩く
避難経路を歩き、道の状況や
安全に逃げ切れるかを確認し
ましょう。

前ページでもあったけど…
「避難場所」と「避難所」って何が違うの？

指定緊急避難場所とは

切迫した災害の危険から命を守るために緊急避難をする場所で、
むつ市内の学校のグラウンドや公園などを指定緊急避難場所に指定しています。

指定避難所とは

自宅等が被害を受け、被災後の生活ができない住民などが一定期間滞り・生活する施設で、
開設する際は、建物の被害状況や災害の種別に応じて開設をします。

あなたの指定緊急避難場所 ▶



あなたの指定避難所 ▶



Q 避難指示が出たら、
すぐに指定避難所へ行くべき？

A いいえ。災害の初期段階では、
指定避難所はまだ開設途中。
被害によっては、その避難所が
使えないことも。
「避難目標地点」や
「指定緊急避難場所」へ
避難をしてください！

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



WARNING

平時に確認

start!! お住まいの地区には、どんな災害がありますか？

ハザードマップ見てみましょう。
家がある場所は色ついてますか？

はい いいえ

避難先 決まっていますか？
「避難場所」と「指定避難所」
実は違います。

自宅が周りより低く、
崖のそばに位置していますか？

はい いいえ

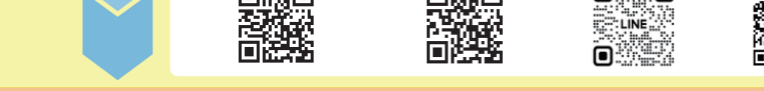
指定緊急避難場所 指定避難所

ハザードマップ確認
むつ市防災マップ

リアルタイム情報集めてますか？

はい いいえ

避難指示出ますか？ ラジオもグッド！
気象庁防災情報 首相官邸公式X 県公式LINE 市公式LINE



ここでは、発災前後に押さえて欲しい点だけ、
フローチャートで確認できます！
「自らの命は自らが守る」



防災情報なら、
むつ市公式LINE

トーク画面の下、
「防災情報」タブを
押しましょう。
「キキクル」や気象
情報に関する情報
などを手に入れる
ことができます！！
CHECK!

災害発生直前

高齢者等避難
レベル3

高齢の方、体が不自由な方

逃げましょう！
お近くの安全な場所や
お住まいの親戚やご友人宅に避難しましょう！

お近くの安全な場所に、
お住まいの親戚やご友人宅がある。

ない場合 指定緊急避難場所もしくは、指定避難所

安否をみなさんに伝えましょう。
家族・親戚へ連絡しましょう！

被災地同士はつながりにくい。メールは繋がりやすい。
171に電話して「災害用伝言ダイヤル」を使うのも手。

協力者を見つけて備えましょう！

非常時には、共助が大事。いのちのつながりです。



避難指示・緊急安全確保
レベル4

設備メンテナンスのため 大湊線の列車が運休

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

混声合唱団ウェンズデー コーラス定期演奏会

多彩な合唱とゲスト出演による華やかなステージをお届けします。重厚で美しいハーモニーをぜひお楽しみください。

▶いつ 6/13(土)開演 15:00

▶どこで プラザホテルむつ

▶内容

- 第1部 クラス合唱「旅立ちの日に」ほか
- 第2部 男声合唱団「響」賛助出演「君をのせて」ほか
- 第3部 ソプラノ独唱(間口友美さん)
- 第4部 「サウンド・オブ・ミュージック」より名曲集

問 高島 ☎ 090-5352-0354

むつ総合病院 「入院セット」レンタル開始

入院の際に必要な寝巻き・タオル類・日用品・紙おむつ類等を、洗濯付の日額定額制レンタルにてご利用いただけます。また、万が一、事情により入院費の支払いが遅延した場合、信用保証会社に一時的に立替払いしてもらえる入院保証サービス付きですので、入院準備や補充の手間や支払い等の心労・心配も軽減できます。詳細は、むつ総合病院HPにてご確認ください。

▶いつ 6/1(月)から

▶どこで むつ総合病院 院内受付ブース(病棟エレベーターホール付近)

問 むつ総合病院管財・施設経営課用度調達室
☎ 22-2111 内線 3282

募集 県営住宅入居者募集

令和8年8月1日(土)入居開始(予定)

- ◆中央団地 2戸
- ◆昭和団地 4戸
- ◆山田団地 2戸
- ◆金谷団地 1戸

※単身での入居が可能な募集住戸はありません。

※募集住戸が変更になる場合もございますので、各団地の住戸情報、詳細につきましてはお電話にてお問い合わせください。

▶申込期間 6/1(月)～6/10(水)
※土日除く

問 トーリン・トラストイン共同管理者
☎ 22-6333

募集 援農ボランティア募集

農家さんのお手伝いをしてみませんか？出荷作業や下処理作業、収穫作業等(ブルーベリー、いちご、にんにく、トマト、アピオスなど)。時間に少し余裕のある方、休日に体を動かしたい方。農作業を勉強したい方、農家で働きたい方のお試しにもどうぞ。

▶いつ 相談に応じます

▶どこで 市内、下北地域の農家の圃場(畑)

▶対象 軽作業のできる方、農業・畑作業に関心のある方

▶申込方法 HPまたは電話

▶申込期限 随時

問 むつ下北援農ボランティア事務局
☎ 090-4816-6251



フォトクラブ「下北」 写真展

フォトクラブ「下北」第20回写真展を開催します。どうぞお気軽にご鑑賞ください。

▶いつ 6/19(金)～6/21(日)
図書館開館時間と同じ
※最終日は16:00まで

▶どこで むつ市立図書館 展示ホール
問 フォトクラブ下北 渡辺 ☎ 29-2348

ナチュラルハンドメイド教室 「キムチ作り」教室開催

自然素材の米麹、塩、果物などを使ってキムチを作ってみませんか。親子での参加大歓迎！！

▶いつ 6/13(土) 10:00～11:30

▶どこで MOA下北センター
(東北電力様向かい)

▶料金 1,000円

▶持ち物 エプロン、三角巾

▶申込方法 電話

▶申込期限 6/5(金) 17時

問 MOAグリーンマーケット下北店
八戸 ☎ 22-0227

甲種防火管理新規講習 受講者募集

収容人員が10名以上の特別養護老人ホーム等、30名以上の集会所、飲食店、店舗及び宿泊施設等並びに50名以上の共同住宅、学校、工場及び事務所等では、消防法により「防火管理者」の選任義務があり、その資格取得講習を開催します。

▶いつ ①6/16(火)、6/17(水)の2日間
②6/18(木)、6/19(金)の2日間
いずれも9:20～16:20

▶どこで むつ市中央公民館 講堂

▶教材費 4,500円

▶受講資格

- ・防火対象物において管理的又は監督的な地位にあって、防火管理者資格を有していない方
- ・消防機関が必要と認めた方
(選任義務がある防火対象物関係者を優先)

▶定員 各回45名

※定員に達した場合、受付終了

▶申込方法 管轄の消防署または消防分署で受付

▶申込期間 5/25(月)～6/5(金)

問 消防本部予防課 ☎ 22-4196
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

むつ来さまい館からの お知らせ

ふれあいフェスタ&ハンドメイドマルシェ
手作りの小物やアクセサリ、お菓子などの出店が並びます。お気に入りのひとつを見つけてみませんか。ダンスやバンド演奏などのステージや飲食コーナーもありますよ。

▶いつ 6/21(日) 10:00～15:00

▶どこで むつ市イベント広場

フリーマーケット

毎年恒例のフリーマーケットです。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 6/28(日) 9:00～14:00

▶どこで むつ市イベント広場

▶出店料金

1区画(2m×3m) 1,000円
※机、椅子は無料で貸し出します。

▶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。電話での申込みもできますが、出店場所は選べません。

▶申込期間 6/1(月)～6/27(土)

問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191



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

「ちょうちんカップをつくろう！」

たのしい実験教室

「超低温の世界を調べよう」

「真空の世界を調べよう」

▶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。

問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

募集 6/1(月)新規高卒予定者の 求人受理開始！

早期の求人申込みが、より良い人材の確保につながります。

令和9年3月新規高等学校卒業者の地元定着のため、早期の求人申込みをお願いいたします。

問 ハローワークむつ学卒係 ☎ 22-1331

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。

多肉植物教室

容器に多肉植物の寄せ植えを行ないます。

▶講師 日本フラワーデザイナー協会
講師 澤田 幾子氏

▶いつ 6/21(日)①9:45～10:45
②11:00～12:00

▶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 6/11(木)必着

問 〒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

ふれあいバスの旅 南部町さくらんぼ狩り



社会福祉協議会が毎年実施している日帰りバス旅行のご案内です。お住まいの地区に応じて、2日間の実施となります。行程表およびバス乗車場所については、社会福祉協議会HPをご確認ください。
(<https://mutsushakyo.jp/>)

▶いつ

①7/1(水)
市内にお住まいの方

②7/3(金)
旧むつ地区(川内・大畑・脇野沢地区を除く)にお住まいの方

▶どこで 名川さくらんぼ狩り、南部町
チェリウス、道の駅さんのへ ほか

※参加人数により行程が変更となる場合があります。

▶対象 市内在住65歳以上の方

▶定員 各日先着70名

▶料金 6,000円(昼食代、入園料含)

▶申込方法 三八五観光(株)むつ支店へ
来店または電話

▶申込期間 5/29(金)～6/5(金)

受付時間は土日を除く9:00～17:00

問 三八五観光(株)むつ支店 ☎ 22-1188

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に5月～10月までの第2日曜日ボン・サーブ前広場で開催しています。6月は県内のクラフト系出展者が大集合！「手作りマルシェ&しもきたピザ作り体験」です。世界にひとつだけのクラフトを作ってみませんか？

▶いつ 6/14(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
問 しもきたマルシェ会事務局 ☎ 34-1315

初夏の野鳥を 観察しませんか



第三田名部小学校周辺の大曲休耕田で初夏の野鳥を観察しましょう。早朝の休耕田でさえずるオオヨシキリやコヨシキリ、ホオアカなどの小鳥類。運が良ければオオジギのディスプレイフライトや特殊鳥類のオオセッカが見られるかもしれません。

▶いつ 7/5(日) 6:00～8:00
※雨天中止

▶どこで 大曲休耕田
集合場所：第三田名部小学校体育館横駐車場

▶持ち物 長靴、双眼鏡
※双眼鏡はお持ちの方のみ

▶申込方法 お電話または直接集合場所へ
問 下北野鳥の会事務局 今

☎ 090-7798-6994

6/30(火) 自動車税の納期限

自動車税の納付はお早めに。

▶納税方法

- ・金融機関、コンビニエンスストア
- ・県税事務所の窓口
- ・スマートフォンアプリ
(電子マネー、クレジットカード、インターネットバンキング)

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

わくわくホリデーウォーキング

むつ市イベント広場から代官山公園をコースとするウォーキングイベントを開催します。スタート地点で、ベジチェック(野菜摂取量測定)、血管年齢測定、骨密度測定を行ないます。コースを歩いてミッションを達成すると、プチ癒しグッズが当たるチャンス(抽選)があります。代官山公園で「ひだまり」が開催され、同会場で回復体操セミナーを開催します。詳細は、市HP、むつ市健康づくり推進課インスタグラムでご確認ください。

▶いつ 6/7(日)
【ウォーキング受付および健康測定】
▶受付時間 9:30～12:30
▶どこで むつ市イベント広場
▶申込方法 受付時間内に会場へお越しください。

【やさしく整える回復体操セミナー】
▶時間 ①10:30～10:50
②11:30～11:50
▶どこで 代官山公園
※雨天時は、むつ来さいい館で健康測定および回復体操セミナーを開催します。

▶定員 各回15名(先着順)
▶申込方法 開始前に会場にお越しください。



☎健康づくり推進課 内線 2574

むつ市保健協力員と一緒に健康教室

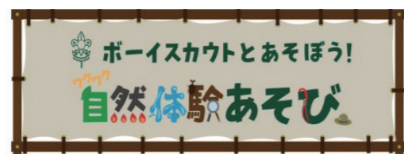
健康教室に参加しませんか。
▶いつ 6/12(金) 受付時間 10:00～10:30
▶どこで 禄寿荘
▶内容 健康チェック(骨密度測定、ベジチェック 他)、結果説明
▶定員 25名
▶申込方法 電話
☎三小・苫生小ブロック保健協力員 浜中 ☎090-4310-8213

グラウンド・ゴルフ 初心者向け教室

釜臥山を望む緑の広場でプレーを楽しみませんか?グラウンド・ゴルフは、誰でも覚えやすく、初心者にもホールインワンのチャンスがあります。まずはためしてみましよう。

▶いつ 6/15(月)、17日(水)、19日(金) 9:00～11:30
▶どこで ウェルネスはらっぱる
▶用具・資料 当協会でご用意いたします
▶講師 むつグラウンド・ゴルフ協会普及指導員
☎むつグラウンド・ゴルフ協会 川原田 ☎090-8047-1591

ボーイスカウトとあそぼう「自然体験あそび」



新緑の中、ボーイスカウトと一緒に宇曾利山湖周辺のいろいろな生き物や草花などを手に取り、自然観察を通して、生き物の面白さや自然の大切さを知る体験です。どんな発見があるのかな?わくわくするよ!

▶いつ 6/28(日) 8:30～13:00
▶どこで 宇曾利山湖周辺
集合場所: 恐山手前の宇曾利山湖ハイキングコース入口県営駐車場
▶対象 年長から小学4年生まで
▶定員 10名
▶料金 こども1名につき300円(傷害保険料含む)
▶持ち物 長靴、帽子、軍手、飲み物
▶申込方法 お電話またはショートメール
☎ボーイスカウト

川島 ☎090-3364-8281
新山 ☎090-2882-2457



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

ニュースポーツ体験DAY

老若男女ニュースポーツで笑顔に!3世代交流しましょう。国スポ種目のフライングディスク(障がい者用含)他、ラダーゲッター、モルック、健康スポレク種目、昔あそび等が体験できます。障がいのある方はボランティアが支援します。ボランティアも募集しております。

▶いつ 6/13(土) 9:00～12:00
▶どこで 眞心堂ウェルネスパーク、しもきた克雪ドーム
▶持ち物 上履き、汗ふきタオル
▶申込方法 下記へ ※当日受付可
☎むつ・下北地区レクリエーション協会、青森県フライングディスク協会 白川 ☎・FAX: 22-6912
email: thomas09papa@yahoo.co.jp

黒森山登山道整備登山

閉館になった下北自然の家・黒森山の整備登山を一緒にしてみませんか。
▶いつ 6/13(土) 9:00～15:00 ※荒天時中止
▶どこで (旧)下北自然の家 9:00 集合
▶服装 野外活動に適した服装、長靴または登山靴
▶持ち物 昼食、飲料、行動食、雨具、枝切りハサミ
▶定員 10名
▶申込方法 メールまたは電話
▶申込締切 6/5(金)
▶その他 保険は各自でご加入ください。
☎まさかりトレッキングクラブ 奥島 ☎090-6453-1433
email: s3cpiumgva9f371k62ub@docomo.ne.jp

募集 むつ総合病院職員募集

むつ総合病院職員の採用試験を実施します。申込書類はむつ総合病院HPからダウンロードするか、窓口で交付します。詳細は、HPをご確認ください。

▶採用職種 看護師、薬剤師等
▶受付期限 5/25(月)～6/15(月)
▶試験日 7/11(土)
▶どこで むつ総合病院
☎むつ総合病院総務課人事担当 ☎22-1111 内線 3221

募集 田名部・大湊地区提灯設置ご協賛のお願い

大湊ネブタおよび田名部まつりにおける提灯設置にかかり、広くご協賛を募り実施したいと考えております。詳しくは、むつ商工会議所HPをご確認ください。

大湊提灯設置 7/10(金)～8/9(日)
旧マエダストア大湊店付近～大湊近川稲荷神社間などに仮設の台を設置し提灯を設置。
※提灯は電柱にぶら下げません。

田名部提灯設置 7/18(土)から順次～8/20(木)
新町・小川町・柳町・横町・田名部町・本町区間の電柱に提灯を設置。



☎田名部・大湊地区提灯設置事業部事務局 むつ商工会議所企画・振興課 ☎22-2282

募集 国家公務員「税務職員採用試験」(高卒程度)

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

▶受験資格
1. 令和8年4月1日において高校又は中等教育学校を卒業後3年を経過していない者及び令和9年3月までに高校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
2. 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者
▶受付期間 6/12(金)～6/24(水)
▶第一次試験日 9/6(日)
▶申込方法 インターネット
国家公務員試験採用情報 NAVI (https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html)
☎仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎022-263-1111 内線 3236
人事院東北事務局 ☎022-221-2022

募集 法務局職員の募集(社会人採用)

法務局では、社会人経験をいかして働きたい方を募集しています。これまでの経験で培ったスキルを法務局で発揮してみませんか?応募資格等の詳細はお問い合わせください。
▶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
☎青森地方法務局総務課人事係 ☎017-776-9017

情報 教員免許状保有者研修会(下北地区)～教職への扉～

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みなさまへ。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 6/14(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
▶申込方法 専用フォーム
▶申込期限 6/9(火)
☎下北教育事務所 ☎22-1351



募集 原子力規制委員会 行政職員募集

詳細は原子力規制委員会HPをご確認ください。
▶募集期間 6/30(火)
▶募集職種 原子力検査官、原子力防災専門官 他

▶求める人材
・原子力施設の運転、保全、検査、設計等に専門性がある方
・放射性廃棄物管理・処分に関与する専門性がある方
・火災、防災、放射線、土木、建築等に専門性がある方 他
☎原子力規制庁人事課採用担当 ☎03-3581-3352 (代表)



Samantha Chiu (チュー サマンサ)
令和4年4月に、アメリカのニューヨークという青りんごから青森という好きなことはライブ観戦で、最近ではKPOPにはまっています。

Summertime records

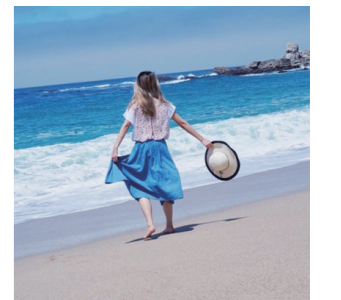
This is a public service announcement reminding you to drink water. 水分補給を忘れずにお取りくださいというお知らせです。アメリカの夏は日本の蒸し暑さみたいではなくて、乾燥した暑さです。日本の湿度ほど高くはないですが、焼き肉がグリルプレートで油をとばしてジュージューと言っているような肌が太陽に焼かれている感じです。ニューヨークは特に地面から地下鉄の熱風が上がっている、かつ超高層ビルが狭く並んでいて日陰は多いですが、風の通りが良くありません。アメリカの学年は5月末に終わるので8月末までの夏休みは思い出が沢山です。小学生の頃は近所のアイス屋にイタリアンジェラートを買いに行って、溶けないうちに帰るかを弟と一緒に競っていました。中学生の頃は隣家の家族と一緒にウォーターパークに行って、びしょ濡れで遊んでいました。高校生の時は初めてバイトして、初めて大人なしでsubway(地下鉄)に乗って、同級生と一緒にManhattanの町をぶらぶらしました。大学生の頃は大学がバラバラになっていた友達と一緒に海に行ったり、公園で遊んだり、ごはん行ったり、ホームBBQしたりしました。

端午・ドラゴンボートレースGO!

中国の端午節の「ドラゴンボート」で遊ぼう! 龍をイメージした紙帽子やお面を手作りして、チーム分けで陸上ドラゴンボートレースを楽しもう~!
▶いつ 6/20(土) 14:00～16:00
▶どこで 海老川コミュニティセンター集會室
▶定員 30名
▶申込締切 6/17(水) 16:00

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 ①6/6(土) 14:00～17:00
②6/16(火) 16:00～19:00
▶どこで 下北文化会館 マルチルーム4
※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

いつもポケットにむつ市政 @mayormutsu62channel

YOUTUBE

むつ市長の62ちゃんねる

Please like and subscribe!

遊漁券なしの採捕は密漁です



むつ地区の陸奥湾沿岸で波の子などの貝類を無断で採捕することは密漁となり、罰則が科せられます。

採捕する場合は、むつ市漁協で販売している遊漁券の購入をお願いします。

なお、6月1日から7月31日までは資源管理のため貝類採捕禁止期間となります。

▶料金 1,100円(採捕申告日のみ有効)

☎ むつ市漁業協同組合 ☎ 24-1261

ごみ集積所に事業系ごみの排出はできません

事業系ごみとは、飲食店のほかコンビニやデパートなどの商店、ホテルやレジャー施設、工場や会社のオフィスなど、の事業活動に伴って発生するごみのことです。事業系ごみは量の多少に関わらず事業者責任で適正に処理するものです。ごみ集積所への排出は絶対にやめましょう。

☎ 環境政策課廃棄物担当 内線 2462

募集 敦賀発電所見学会

原子燃料サイクル並びに使用済燃料中間貯蔵事業について市民の皆様へ、より詳しく知っていただくための見学会を実施します。詳細は担当課までお問い合わせいただくか、市公式HPをご覧ください。

▶いつ 9/16(水)から9/18(金)までの2泊3日

▶対象 市内在住の18歳以上の方 ※徒歩移動が多くなるため、自力歩行できる方に限ります。

▶定員 10名程度(応募多数の場合、抽選)

▶申込方法 ①申込書を郵送、メール、各庁舎窓口にて直接提出

※申込書は各庁舎窓口を設置する他、郵送での取り寄せも可能です。

②専用フォーム

▶申込期限 6/5(金)必着

☎ エネルギー戦略課 内線 2343

税 保険税(料)に加算される「子ども・子育て支援金制度」

子ども・子育て支援金制度とは、全ての世代や企業が支援金を拠出し合い、子育て政策の拡充に充てるもので、児童手当の拡充や妊婦のための支援給付などさまざまな施策に活用されます。その財源として、みなさまの加入する医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療保険、被用者保険など)の保険税(料)に子ども・子育て支援金分が追加されることになります。

【国民健康保険に加入の場合】

国保税の算定においては、これまでの基礎課税額(医療分)・後期高齢者支援金分・介護納付金分の保険税に、新たに「子ども・子育て支援金分」を加えて賦課・徴収することになります。

【むつ市国民健康保険税の税率】

▶子ども・子育て支援納付金分の税率(新規) 所得割 0.40% 均等割 1,000円 平等割 1,300円

18歳以上均等割(※) 68円 (※)18歳未満の均等割の軽減分を補てんするために18歳以上の被保険者に加算するもの

▶基礎課税額(医療分)の税率(変更) 所得割 8.01%→7.51% 均等割 21,700円→20,700円 平等割 34,900円→31,600円

※いずれも令和8年度分の国保税から適用されます。

ご自身の世帯の課税額等については、6月中旬にお届けする納税通知書をご覧ください。

☎ 税務課市民税担当 内線 2211~2218

募集 公共交通再編計画策定のパブリックコメントを実施

市では、市内の公共交通を取り巻く現況や課題を整理し、効果的かつ効率的な公共交通体系への見直しを図るとともに、移り変わる環境の変化に対応できる持続性の高い公共交通ネットワークの構築に向けた「むつ市公共交通再編計画(案)(計画期間：令和8~11年度)」の策定にあたり、パブリックコメントを実施しております。詳しくは市HPをご覧ください。

▶募集期間 5/20(水)~6/19(金)

☎ 交通政策課 内線 2352

税金や補助金情報は こちら!

市からののお知らせ

税 市県民税の納期限が変わります

令和8年度から、市県民税の納付回数が4回(6月・8月・10月・12月)になります。国民健康保険税、介護保険料の納付回数に変更はありません。詳しくは市HPをご覧ください。

納税通知書、納付書は6月中旬から配達されます。一括納付または第1期分のいずれかの納付書で納期限までに納めてください。市県民税、国民健康保険税、介護保険料の第1期納期限は6月30日(火)です。

口座振替やコンビニ、スマホ決済アプリ等による納付もできます。

※口座振替ご利用中の方は、納付回数変更による再手続きの必要はありません。

▶口座振替の申込方法 税務課、各庁舎総合課または市内金融機関へキャッシュカード(通帳)・印鑑・納税通知書を持参



☎ 税務課納税管理担当 内線 2254

税 住宅の改修・新築による固定資産税の減額

住宅の耐震改修、バリアフリー改修、省エネ改修、サービス付き高齢者向け住宅の新築について、一定の要件を満たす場合、申請により固定資産税が減額となります。詳しくは市HPでご確認ください。

☎ 税務課固定資産税担当 内線 2225

税 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設



▶いつ 6/25(木)~6/30(火) 平日17:15~19:00 土日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

歯のなんでも無料健康相談

むつ市下北歯科医師会では「歯と口の健康週間」に合わせて、歯の無料健康相談・無料歯科健診・無料フッ素塗布を行います。歯について気になることがある方はぜひこの機会をご利用ください。

無料フッ素塗布を希望の方は事前に歯みがきをしてきてください。

▶いつ 6/6(土) 13:30~15:30

▶どこで 下北文化会館大集会室

☎ むつ市下北歯科医師会 ☎ 22-8200

むつ市老人クラブ「生きがいサークル」6月

▶老人憩の家「緑寿荘」(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)	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。

☎ 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。申込不要ですので、直接会場にお越しください。

▶いつ

<親子リンパケア>

6/8(月) 10:00~10:45

<産後ダンス>

6/22(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

第1回家族介護教室「移乗・おむつ交換のコツ」

在宅介護の心身の負担軽減を目的とし、介護に関する知識と技術をお伝えする教室を年4回開催します。介護用ベッドを実際に見て、触れる体験もご用意していますので、ぜひご参加ください。全4回ですが、1回だけの参加も可能です。

▶いつ 6/12(金) 10:00~11:30

▶どこで 下北文化会館

マルチルーム2、3

▶申込方法 専用フォーム

☎ むつ市地域包括支援センターみちのく ☎ 23-7930

福祉・保育のしごと 就職相談会 in むつ

福祉分野の仕事に興味がある方、就職を希望する方を対象に、福祉の仕事や求人内容について情報提供をしています。また、事業所の担当職員と個別相談を行ないますので、ご来場をお待ちしています。電話予約も可能です。

▶いつ 6/28(日) 13:00~15:00

▶どこで むつ来さまい館 イベントホールB

☎ 青森県福祉人材センター ☎ 017-777-0012 内線 239

女性限定水泳教室

あさひな丘プールでは、女性のための女性だけの水泳教室を開催します。個々のレベルに合わせたレッスンを行います。詳細はHPをご覧ください。

(http://kyoushin.org/sports/)

▶いつ 6月から10月まで(8月を除く) 毎週木曜日、10:30~11:30

▶どこで 大畑中央公園あさひな丘プール

▶対象 18歳以上の女性

▶定員 10名程度

▶料金 月額3,000円(傷害保険料含む)

▶申込方法 電話予約後に申込書類に参加料を添えてあさひな丘プールへ持参

▶申込期間 5/25(月)から定員に達するまで

☎ 大畑中央公園総合案内

あさひな丘プール受付 ☎ 34-6810

認知機能をVRでセルフチェックしませんか?



市では令和8年度よりVR機械で認知機能をチェックすることができる「認知機能セルフチェッカー」を導入しました。今の自分の認知機能を定期的に知ることが認知症予防に繋がります。予約不要、5分で結果が出ます。お気軽にお越しください。原則、予約不要ですが出張チェックにより窓口に機器がない場合がありますのでご了承ください。

▶いつ 月~金(祝日・年末年始除く) 9:00~17:00

▶どこで 市役所介護保険課窓口

☎ 介護保険課地域包括支援センター

内線 2558

広報むつに有料広告を掲載しませんか?

掲載広告 募集中!!

詳しくは、むつ市公式HP 有料広告で検索!!

掲載料金(1回)※ページ下部に掲載
 たて5.2cm×よこ18.1cm以内:30,000円
 たて5.2cm×よこ9.0cm以内:15,000円

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!

Instagram: @mutsu_official

#joinmutsuをつけて投稿しよう! あなたの投稿がリポストされるかも!

MUTSUCITY_OFFICIAL

むつ市民大学「話し方」ゼミナール
※あおもり県民カレッジ共催講座

「声」の出し方とバリエーションを変化させ、印象を確認します。相手にわかりやすい言葉選び、文章の組み立て方を学び、好感につながる自分の良さを生かした伝え方を練習します。

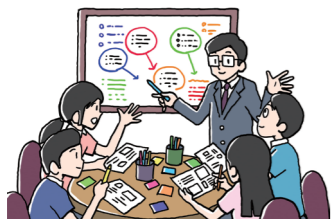
- ▶**テーマ** 好感を持たれる伝え方
～声の印象から言葉選びまで～
- ▶**講師** キャリアコンサルタント 吉町 友美氏
- ▶**いつ** 7/2(木) 13:30～15:30
- ▶**どこで** 中央公民館 3階 第1会議室
- ▶**定員** 16名※定員以上の場合、抽選
- ▶**申込方法** 電話・FAX(講座名・氏名・ツガナ・住所・電話番号を記入)
- ▶**申込期間** 5/27(水)～6/8(月)
- ☎ 中央公民館 ☎ 24-1224, FAX24-1912

大畑公民館ゼミナール
「ジオパーク探訪」

海と生きる「まさかり」の大地をジオパークガイドと共に探訪しませんか。

- ▶**いつ・どこで**
①釜臥山展望台、水源池公園 等
6/25(木) 8:30～15:30
②野平高原、川内ダム 等
8/4(火) 8:30～15:30
- ▶**定員** 各16名
- ▶**申込方法** 電話
- ▶**申込期限** 定員になり次第、受付終了
- ☎ 大畑公民館 ☎ 34-2321

募集 観光地域づくり戦略の検討メンバーを募集



むつ市の未来を描く「観光地域づくり戦略(仮称)」策定に向けた検討メンバーを募集します。月1回程度のワークショップと一緒に語り合いませんか？専門知識は不要です。むつ市が大好きな方、まちづくりに興味がある方のご応募をお待ちしています！申込方法などの詳細は市HPをご確認ください。

- ▶**対象** 市内在住・在勤・在学中、むつ市の観光振興に関心がある方
- ▶**定員** 2～3名
- ▶**申込期限** 6/17(水)
- ☎ 観光・シティプロモーション課 内線 2612

むつ市民大学公開講座
※あおもり県民カレッジ共催講座

第2講
健康の三要素「睡眠・栄養・運動」を毎日しっかりとるために、簡単な体操を行い、病気や転倒を予防する方法を学びます。どなたでもご参加いただけます。当日直接会場へお越しください。

- ▶**テーマ** 健康寿命を楽しく延ばす！
日課にするナガラ体操、自分を知るジワジワ体操
- ▶**講師** 介護予防士・レクリエーション 介護士 中村 真由美氏
- ▶**いつ** 6/24(水) 13:30～15:15
- ▶**どこで** 中央公民館 講堂
- ☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

第3講

普段飲んでいるお菓子の一般的な効果効果、副作用などについて学びます。高血圧、脂質代謝異常、糖尿病の治療薬についても触れます。どなたでもご参加いただけます。当日直接会場へお越しください。

- ▶**テーマ** 自分が飲んでいる菓子の基礎講座～生活習慣病 編～
- ▶**講師** 薬剤師 NPO法人HAP 女性の健康サポーター 町屋 宗邦氏
- ▶**いつ** 7/9(木) 13:30～15:15
- ▶**どこで** 中央公民館 講堂
- ☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

住宅耐震化支援事業の実施について

市では、木造住宅・ブロック塀等の耐震化について支援します。詳細は市HPをご確認ください。

- ①木造住宅耐震診断：耐震診断員の派遣
- ②木造住宅耐震改修：補助金の交付
- ③ブロック塀等の耐震改修・除却：補助金の交付
- ▶**補助金額等**
①木造住宅耐震診断 1万4千円～(所有者負担額)
②木造住宅耐震改修 117万2千円(補助上限額)
③ブロック塀等の耐震改修・除却 24万円(補助上限額)
- ▶**募集件数**
①、②、③各1件(先着順)
- ▶**申込期間**
①6/8(月)～11/30(月)
②6/8(月)～9/30(水)
③6/8(月)～11/30(月)
- ☎ 住宅政策課住宅政策担当 内線 2761

募集 市営住宅入居者募集



- 令和8年8月1日入居開始(予定)
- ◆田名部まちなか住宅(むつ地区) 1戸(単身世帯向け)
<家賃> 10,600円～20,800円
- ◆田名部まちなか住宅(むつ地区) 1戸(3人以上世帯向け)
<家賃> 19,300円～38,000円
- ◆外山団地(大畑地区) 1戸(2人以上世帯向け)
<家賃> 11,800円～23,100円
- ▶**申込期間** 6/8(月)～6/18(木) ※土日除く
- ☎ 住宅政策課市営住宅担当 内線 2765

第33回 大畑海峡サーモン祭り

海峡サーモンの鮮魚・加工品の即売会に加え、サーモンレースやタモすくい等のイベント、チケット購入者へのくじもありますので、みなさまどうぞご来場ください。ご予約および詳細は、HPをご覧ください。

- ▶**いつ** 6/14(日) 8:30～13:30
- ▶**どこで** 大畑町魚市場
- ☎ 大畑海峡サーモン祭り実行委員会 (市大畑庁舎総合課内) ☎ 34-2111

むつ市文化財収蔵庫 期間限定公開

文化財への理解を深めていただくため、通常は公開していない収蔵庫の文化財を特別公開します。

- ▶**いつ** 6/20(土) ①13:30～15:00 ②17:30～19:00
6/21(日) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
- ▶**どこで** むつ市文化財収蔵庫
- ▶**定員** 各回15名
- ▶**申込方法** 電話
- ▶**申込期限** 6/18(木) ※定員になり次第、受付終了
- ☎ 生涯学習課 ☎ 31-1188 ※公開日当日の連絡先(文化財収蔵庫) ☎ 31-0117

特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用しています

むつ市には大湊港に所在する防衛施設の立地に伴い、特定防衛施設周辺整備調整交付金が交付されています。この交付金は港湾等の防衛施設の設備、運用による周辺地域に対する生活環境等に及ぼす影響を考慮し、特定防衛施設関連市町村に対し、生活環境の改善等に活用できるものとして、国から交付されるものです。昨年度は次のように活用されました。

事業名	充当額
むつ市妊婦健診委託事業	1,000万円
むつ市インフルエンザ予防接種費用助成事業	3,400万円
むつ市スクールサポーター配置事業	2,500万円
むつ市小中一貫教育非常勤講師配置事業	865万円
むつ市外国語指導助手配置事業	1,048万円
むつ市小中学校維持運営事業(燃料)	3,504万円

- ☎ 財政課財務担当 内線 2327

電気の契約は慎重に

大手電力会社と勘違いしたり、料金が安くなると勧誘され、別の会社へ乗り換えたりしたことによるトラブルが多くなっています。電気の契約をする際は、事業者名や料金プランなどの契約内容をしっかり確認し、十分に納得してから契約しましょう。

- ☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

募集 “ふらっと”をみなさまの集いの場で開催しませんか

市長が、みなさまの集いの場に出向き、市民の声をお聞かせる“ふらっと”の実施団体を募集します。

- ▶**対象** 市内にお住まいの方、または市内へ通勤・通学している方、あるいは市内で活動・事業を行なっている団体などで、概ね10人程度の参加が見込まれる団体等
- ▶**募集内容** テーマや開催方法は、相談のうえ決定いたします
- ▶**応募方法** 専用フォームまたは電話

- ☎ 市民連携課 内線 2151～2154

身体障がい者 巡回診査・更生相談

身体障がいにかかる巡回診査・更生相談を実施します。

- ▶**いつ** 7/6(月) 受付9:00～10:00
- ▶**どこで** 市役所本庁舎 大会議室B
- ▶**対象**
・肢体不自由の障がいがあり、身体障害者手帳の交付をお考えの方
・肢体不自由の障がい程度や等級が変わったと思われる方
・義肢・装具等の交付または修理を必要とする方
- ▶**申込方法** 電話
- ▶**申込期限** 6/26(金)
- ※予約をしていない方は診査できませんのでご注意ください。
- ☎ 障がい福祉課 内線 2596

知的障がい者巡回相談

青森県障がい者相談センターの職員が愛護手帳(療育手帳)の新規申請や再判定にかかる相談・判定を行なう知的障がい者巡回相談について、以下の日程で実施します。時間は実施日より異なりますので、予約時にご確認ください。

実施月	日程
6月	25日(木)、26日(金)
9月	17日(木)、18日(金)
11月	12日(木)、13日(金)

- ▶**どこで** 下北文化会館
- ▶**対象** 県内に住所を有する方で18歳以上の知的障がいをお持ちの方
- ▶**申込方法** 障がい福祉課窓口で申込み
- ▶**申込期限** 実施日のおおむね1か月前まで
- ☎ 障がい福祉課 内線 2593～2598

地域を学ぶ・街なか探訪!

地域学校協働活動事業として第3回地域講座を開講します。街歩きをしながら、歴史を振り返り「過去」と「現在」の変容を確かめます。

- ▶**いつ** 6/19(金) 9:30～14:30
- ▶**どこで** 大湊地区および田名部地区 ※集合場所：市役所本庁舎 正面玄関
- ▶**料金** 800円(昼食代)
- ▶**定員** 15名
- ▶**申込方法** 電話
- ▶**申込期限** 6/18(木) 定員になり次第、受付終了
- ☎ 生涯学習課 ☎ 31-1188

スマホ教室講師 派遣サービス

「スマホをもっと使いこなしたい」そんな団体様へ。出張スマホ教室を開催しませんか？講師が伺い、基本操作やアプリの使い方など操作のコツを教えます！無料でむつ市内全域対応。地域の集まりでのスキルアップにぜひご活用ください。

- ▶**対象** 5～20名
- ▶**申込締切** 開催希望日の1か月前
- ☎ 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	6/26(金) 10:00～12:00	はじめてのスマートフォン
②	6/26(金) 13:30～15:30	スマホの基本とLINE

- ▶**どこで** むつ市立図書館
- ▶**定員** 15名(参加者が5名未満の場合は中止することがあります)
- ▶**申込締切** 6/16(火)
- ☎ 情報・DX戦略課 内線 2141

スポGOMI大会 in むつ市 参加団体募集



青の煌めきあおもり国スポ・障スポの成功を祈念し、こどもから大人まで誰もが楽しく参加できる『スポGOMI大会』をむつ市で開催します！スポーツとごみ拾いを融合した社会貢献スポーツに参加してみませんか？詳細は市HPをご覧ください。

- ▶**いつ** 7/20(月・祝)
- ▶**どこで** 集合場所：むつ運動公園陸上競技場
- ▶**対象** こどもから大人まで(家族や友人、職場の仲間と参加してください)
- ▶**定員** 30チーム (1チーム3名)
- ▶**申込方法** 専用フォーム
- ▶**申込期間** 6/8(月)正午～7/10(金) ※応募者多数の場合、期限前に締め切る場合があります。
- ☎ 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2462

「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。)



「子どもの防犯・防災で知りたいことが全部のってる本」 国崎 信江/監修, あらい びろよ/マンガ・イラスト, 主婦の友社/編(主婦の友社)



「自転車の交通ルールがわかる本」 コンデックス情報研究所/編著(成美堂出版)



「薬草活用図鑑 暮らしに活かしてからだを守る」 山下 智道/著(山と溪谷社)

子どもを犯罪や災害から守るには、親も子どもも事前に知識を学び、いざという時に適切な行動ができるようにすることが大事。子どもの防犯・防災について親が知っておくべきことを、マンガやイラストを交えて解説します。

2026年4月1日より、自転車の運転であっても交通ルールを守らずに青切符を切られると、反則金を納付しなければならない。新たに導入される青切符制度と自転車の交通ルールをわかりやすく解説する。

オオバコ、ドクダミ、キンモクセイ、ハマナス…。身近な植物40種を取り上げ、特徴や仲間、文化史、薬効成分・主成分、禁忌などを掲載するとともに、薬酒・薬草茶・薬湯などの活用法を紹介。

図書館からのお知らせコーナー

●6月の日曜シネマ 作品: Good Dreams (グッドドリームス) 監督: 井上 竜太(2024年/95分/日本) 出演: 渡辺 隆二郎、松田 有咲ほか 内容: 生まれも育ちも亀戸の隆二郎、通称りゅうちゃん、売れない中年の役者バカだが人情に厚く、地元住民に愛されている。ある日、中華料理店の大将の親戚リンちゃんが弱視だと知り、手助けをしているうちに2人の距離が縮まり…。願いを叶えるために奔走する姿を描いた、心温まるヒューマンドラマ。

▶いつ 6/14(日) 13:00～ ▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

●7月・8月の「視聴覚ホール」使用受付は6月いっぱい締め切ります 図書館では、毎年ご好評いただいています「クーリングシネマ(涼みながら映画を楽しむ上映会)」を、本館「視聴覚ホール」で開催する予定です。このため、7月・8月の視聴覚ホール使用受付は6月末日まで締め切りとさせていただきます。あらかじめご了承ください。 ※他の施設(集会室・会議室・展示ホール)は通常どおり使用受付いたします。

●「川島雄三映画上映会」を開催します むつ市出身の映画監督「川島雄三」の命日(6月11日)「雄三忌」にちなみ、川島雄三監督作品の映画上映会を開催します。今でも色褪せない、川島雄三作品の魅力を味わってみませんか?ぜひお気軽にご来場ください。

■上映作品:「風船」(1956年/110分) ▶いつ 6/14(日) 10:00～ ▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

【6月の休館日】 6/1(月)～6/7(日)は蔵書点検のため、6/25(木)は施設点検のため休館です。5/18(月)～5/31(日)は蔵書点検による休館前の長期特別貸出を実施します。どうぞご利用ください。

【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。

問 図書館 ☎ 28-3500

防災 減災 知恵袋

Vol.81 ～津波避難、「車」のリスクを知っていますか?渋滞は「命の道」をふさぎます～

■車避難が招く「最悪のシナリオ」

東日本大震災では、車で避難しようとした多くの方が渋滞に巻き込まれ、車ごと津波の被害に遭いました。避難時は誰もが焦っています。もし、避難路で事故が起き、道がふさがれてしまったらどうなるでしょうか?その事故車両の後ろに並んでいる全ての車が、逃げ道を失い、津波に巻き込まれてしまうのです。

■あなたの「徒歩」が、誰かの「命」を救います

高齢の方、障がいをお持ちの方など、「車でなければ避難できない方」がいらっしゃいます。元氣な方が車を使わず、徒歩で避難することは、ご自身の命を渋滞リスクから守るだけでなく、「真に車が必要な方」のために道を空け、地域の命を守る「共助」の行動でもあります。「自分だけは大丈夫」「車の方が速い」という思い込みを捨て、日頃から歩いて避難できる場所を確認しておきましょう。



東日本大震災時の様子。津波が迫る中、避難車両による渋滞が発生している状況。

〈提供元:東北地方整備局震災伝承館〉

問 防災安全課 内線 2134



過去の防災・減災知恵袋も市HPで確認できます→

4月30日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	49,839人	(-47人)
むつ地区	40,545人	(+1人)
川内地区	2,867人	(-21人)
大畑地区	5,301人	(-20人)
脇野沢地区	1,126人	(-7人)
世帯数	27,728世帯	(+54世帯)
	()内は前月比	

各種相談日程

法律相談(対面)

時 6/26(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 2151 予約受付は6/1(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 6/10(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 6/15(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

●6月1日(月)は人権擁護委員の日

市内4地区で特設人権相談所を開設します。(予約不要・秘密厳守) 【むつ地区】6/6(土) 下北文化会館 相談室2 【川内地区】6/4(木) 川内庁舎1階談話室 【大畑地区】6/4(木) 大畑庁舎2階集客室 【脇野沢地区】6/3(水) 脇野沢庁舎相談室 <開設時間>各会場10:00～15:00 ※大畑地区のみ9:00～12:00 問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2151

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 ジョブカフェおほ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、職業適性診断を行います。

創業相談ルーム(予約制)

時 6/18(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 6/9(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 6/22(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。認知機能チェックもできます。

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

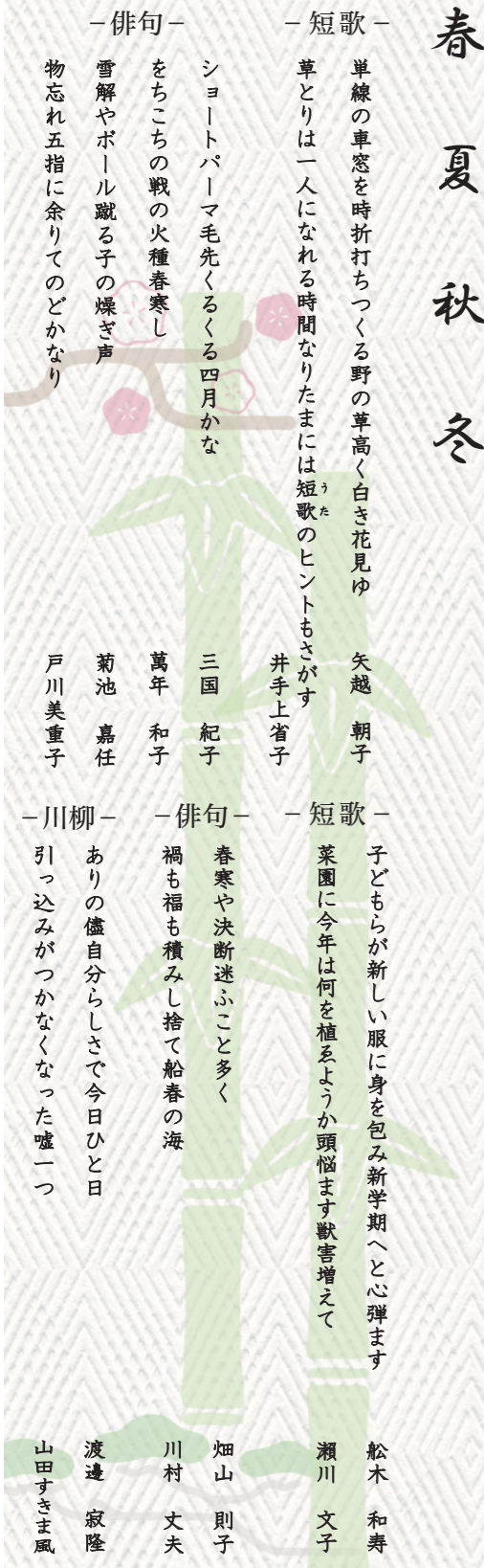
雪解やボール蹴る子の燥ぎ声 物忘れ五指に余りてのどかなり

戸川美重子 菊池 嘉任 萬年 和子 三国 紀子 井手上省子 矢越 朝子

川柳

引っ込みがつかなくなった嘘一つ ありの儘自分らしさで今日ひとり

山田すきま風 渡邊 寂隆 川村 丈夫 畑山 則子 瀬川 文子 松本 和寿



6月の献血受付日程

18日(木)	JA十和田おいらせむつ支店	10:45～12:00
18日(木)	ケーズデンキむつ店	14:00～16:30

問 健康づくり推進課献血担当 内線 2581 ※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。

6月の夜間在宅当番医

7日(日)	千田 医院	☎ 22-2639
14日(日)	角田 整形外科 医院	☎ 22-7945
21日(日)	菊池 医院	☎ 24-1276
28日(日)	北村 医院	☎ 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。

6月の休日お薬電話相談

7日(日)	沖館 薬局 新町店	☎ 080-5849-9536
14日(日)	七福 薬局 むつ	☎ 34-9490
21日(日)	たなぶ 調剤 薬局	☎ 090-7337-7838
28日(日)	おき 薬局	☎ 090-3746-9270

問 休日お薬電話相談事務局 (川内調剤薬局) ☎ 31-2200

炬火イベント開催のお知らせ



大会成功および安全を祈願する安全祈願祭、「炬火イベント」を6月27日(土)に開催します。

安全祈願祭で使用した火は、『むつ市の炬火』として採火します。

翌月の7月25日(土)は、三内丸山遺跡で「県炬火集火式」が行なわれます。県内40市町村で採火された火を各市町村の代表者が一つに集め、10月の本大会に向けた「青森県の炬火」を誕生させる重要なイベントです。

当日は、各市町村から選出された選手代表者がステージに登壇し、炬火に込めた想いを発表します。

クライマックスには、すべての市町村の火が一つとなり、集火により会場は最高潮を迎えることでしょう。

また、8月9日(日)にむつ市の炬火イベントを締めくくる分火イベントを大湊ネプタ合同運行最終日に合わせて開催します。

分火イベントには、国スポオリジナルのネプタも登場予定です。

およそ50年に一度の特別な機会です。会場に広がる熱気や迫力は、その場でこそ味わえるものです。

このかけがえのない瞬間を、ぜひ多くの皆さまと分かち合いたいと考えております。ご家族やご友人とお誘い合わせのうえ、ぜひ会場へお越しください。

トーチ※には青いガラスが用いられ、燃え上がる炎の煌めきが透けて見えることで、【青の煌めきあもり国スポ・障スポ】を視覚的に表現したデザインとなっています。さらに中央部には、津軽塗やこぎん刺しをはじめとする青森を代表する伝統工芸品10種類のデザインが施されており、見る角度によって異なる表情が楽しめます。

トーチと炬火受皿を、むつマエダアリーナエントランスホールに6月22日(月)まで展示していますので、お近くにお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

炬火イベントの詳細につきましては、決まり次第ホームページ等でお知らせします。

※トーチとは…炬火を選び、灯し続けるための「たいまつ」のこと。



実際の展示の様子

青の煌めきあもり国スポ・障スポ
翔ける未来へ縄文の風に乗って

2026 MUTSU Vol.14



100日前記多清掃活動を実施します！

来たる国スポ・障スポに向け、昨年に引き続き、本年も清掃活動を実施します。

開催期間中は、県内外から多くの来訪者が見込まれることから、皆様とともに地域の環境を整え、誇りをもって迎えられるよう準備をしたいと思っております。

清掃活動終了後には、参加していただいた皆様に感謝の気持ちを込めて国スポ・障スポグッズの配布を予定しています。

参加申込みは下記の二次元コードからお願います。

なお、申込者多数の場合は受付期間中であっても締め切らせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

※当日は、動きやすく汚れても差し支えない服装でご参加ください。

軍手、ごみ袋、デレキ等は実行委員会にてご用意いたしますが、数に限りがありますので必要に応じて各自ご準備ください。

2026MUTSU 国スポ ボランティア募集中！

- ◎会場案内準備・受付
 - ◎広報活動
 - ◎おもてなし
 - ◎弁当配布など
- ご希望の活動をお選びいただけます。



無料ドリンクコーナー



弁当配布

持参、郵送またはFAXでお申し込みください。
※18歳未満の方は、保護者の同意が必要となります。



ボランティアの申込みはこちらから

病児保育事業のご案内

☎こども家庭課 内線2523



病児保育事業とは

病気の児童を一時的に預かることで、保護者の子育てと就労の両立を支援し、児童の健全な育成に寄与することを目的とする事業です。

対象のお子様

市内に住所を有する生後満6か月から小学校3年生までのお子様

利用手順

- 事前登録・面談**
利用するお子様を登録します。事前面談を実施することがあります。
- 受診**
かかりつけの医療機関を受診し、医師からの利用許可として「むつ市病児保育事業利用連絡票」を記入してもらいます。
- 予約**
仮予約申請フォームから仮予約申請を行いません。施設から利用に関する連絡があります。
- 利用**
予約が確定したら、各施設が指定する持ち物を持参し利用します。

利用料

1日あたり **2,200円**

※生活保護世帯・市町村民税が非課税の世帯は、免除申請を行うことで利用料が免除されます。

実施施設

下記の施設にて、毎週月曜日から土曜日に実施しています。(日曜日・祝日・年末年始を除く)

- むつ市病児預かり室「おひさまルーム」
午前8時から午後6時まで
- 星美幼稚園病児保育室「ひだまり」
午前8時30分から午後4時まで
※別途200円で給食の利用が可能です。

注意事項

1回の申請につき最長7日間、1日の定員は3名です。先に利用している児童の病状等によりお預かりできない場合があります。



【病児保育事業について】 【事前登録・仮予約フォーム】

6月子育てカレンダー

- 5日(金) **3歳児健診**(市役所本庁舎)
- 10日(水) **2歳児健診**(市役所本庁舎)
- 11日(木) **おはなしのじかん** 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)
- 16日(火) **1歳6か月児健診**(市役所本庁舎)
- 18日(木) **みんなであそぼう** 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)
- 25日(木) **つくってみよう** 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)
離乳食教室(北下文化会館)
赤ちゃん相談(北下文化会館)
- 26日(金) **10か月児健診**(市役所本庁舎)

6月健康カレンダー

- 3日(水) **がん検診**(中央公民館)
特定健診(中央公民館)
- 11日(木) **骨密度健診**(脇野沢地域交流センター)
夜間婦人検診・骨密度検診(川内庁舎)
- 12日(金) **がん検診**(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
- 13日(土) **がん検診**(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
- 16日(火) **がん検診**(大畑ふれあいかん)
特定健診(大畑ふれあいかん)
- 19日(金) **がん検診**(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
- 24日(水) **がん検診**(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
- 25日(木) **がん検診**(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)

▶いつ 6月27日(土) 10:00～11:30
▶どこで おおみなと臨海公園
(真心堂ウェルネスパーク・むつマエダアリーナ周辺)
▶申込期限 6月17日(火)

清掃活動参加
申込みはこちらから

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！

- むつ市国スポHP
- X(旧Twitter)
- Instagram
- Facebook

子育て・健康づくりに役立つ各種予定、アプリのダウンロードはこちらから→

- 乳幼児健診 年間予定
- ムチュ☆らんど 年間予定
- 子育て支援アプリ 母子モ
- 青森県小児科 オンライン診療
- 健康づくり推進課 Instagram



4/29 憲法駅伝、ちびっこから大人まで
Wed 第78回憲法記念 下北駅伝競走大会

眞心堂ウェルネスパーク周辺で「第78回憲法記念下北駅伝競走大会」が開催されました。むつ市陸上競技協会主催の同大会は、1部(高校・一般)15チーム、2部(中学校)5チームが参加し、熱い戦いを繰り広げました。

今年の特徴は、青の煌めきあおもり国スポ・障スポ開催記念として、初めて「ちびっこマラソン」を実施。小学生を対象に3部門を開催し、こどもたちの元気な走りが会場を盛り上げました。さらに、補欠登録者による「友好レース」も新たに企画。多くの選手に出場機会を提供し、より多くの方々が大会を楽しむことができました。



4/25 春の夜を彩る桜ライトアップ
Sat 一夜限りの桜ライトアップ

脇野沢地区の地域活性化を目的とした「一夜限りの桜ライトアップ」が、今年で3年目を迎えました。オープニングセレモニーでは、毎年恒例になっている桜の花びらや餅、お菓子撒きが行なわれました。

今年は、来場者を対象に豪華景品が当たる抽選会や、庁舎前にある7本の桜ライトアップに合わせた花火打ち上げも初めて実施され、光と音の競演が春の脇野沢の夜を幻想的に彩りました。飲食ブースやステージイベントも充実しており、来場者数は年々増加しています。来年の開催にも、ぜひご期待ください。



4/19 災害時の避難場所確保へ
Sun 災害時における避難場所としての施設利用に関する協定締結式

むつ市はユラスエネルギーホールディングス及びユラステクニカルサービスと「災害時における避難場所としての施設利用に関する協定」を締結しました。

本協定により、災害発生時に両社が管理するむつ管理棟の一部を、避難場所として利用させていただくことができるようになります。同施設は津波や洪水、土砂災害の危険性が低い立地にあり、屋内避難が可能となることで、市民のみなさまの安全確保がより強化されます。

昨年度の地震対応経験を踏まえ、避難先の選択肢を増やし、市の防災力向上を図ります。



4/16 早掛沼公園で美化ボランティア
Thu 令和8年度ボランティア塗装事業

下北塗装組合によるボランティア塗装が、今年は早掛沼公園で行なわれました。この取組は、地域貢献の一環として、公共施設を対象に、無償で塗装作業を行なうもので、平成19年から毎年実施されています。

これまで、大湊中学校野球場やむつ職業能力開発校、各地の公園など、市内の多くの施設で実施されてきました。市民の皆様がより快適に公共施設を利用できるようご協力いただいております。今回は桜まつりを前に、東屋やベンチなどの塗装を行ない、来場者を迎える準備の支援をしていただきました。



5/10 むつ市消防団定期観閲式を開催
Sun 令和8年むつ市消防団観閲式

むつ市消防団の令和8年定期観閲式が、21年ぶりに市街地で開催されました。

第一会場(マエダ本店前通り)では、部隊整列から始まり、分列行進、まとい振り、はしご乗り、放水演習など、消防団の多彩な技能を、第二会場(下北文化会館)では表彰式やアトラクション、講評などが行なわれました。

本観閲式は、消防団員の訓練成果を披露し、地域の防災意識を高める重要な機会となっています。



5/2 春季選手権大会に下北の剣士集結
Sat 第72回むつ下北地区春季剣道選手権大会

田名部中学校で「第72回むつ下北地区春季剣道選手権大会」が開催されました。本大会には、50名を超える参加があり、小学校から中学校まで、地域の若き剣士たちが熱戦を繰り広げました。むつ下北地区の剣道の技術向上と選手育成を目的とした本大会は、地域スポーツの振興に大きな役割を果たしています。また、第80回国民スポーツ大会剣道競技への選手選考の場としても位置付けられており、今後の活躍が期待されます。



4/23 園児も参加した種芋植え付け
Thu むつ市加工用じゃがいも産地化支援事業「種芋植え付け始め」

下北カンブリア農場の栽培畑で、今年も種芋の植え付け始めが行なわれました。今年の作業には、来賓の方々のほか、近川保育園の園児も参加してくれました。

むつ市では、加工用じゃがいもの産地化を目指し、栽培費用の一部を補助することで、農家の皆様を支援しています。

むつ市の新たな特産品として、地域産業の活性化につながることを期待されます。



4/19 むつ市の春を彩る桜まつり
Sun 2026むつ桜まつり 開会式

市内を代表する桜の名所・水源池公園と早掛沼公園を会場に、「むつ桜まつり」が4月19日から5月6日まで開催されました。開会式では、水源池公園で大湊響連會によるネブタ囃子の披露、早掛沼公園でりんご娘によるスペシャルライブが行なわれ、会場を華やかに彩りました。

期間中は、さまざまなイベントが実施され、多くの来場者が自然とふれあいながら、ゆったりとした時間を過ごしました。

むちゅっこ Happy Birthday 6月生まれ



ほなな 陽光ちゃん
R7.6.24 生(大畑町新町)



いし 水妃ちゃん
R7.6.17 生(松森町)



ほなな 優くん
R6.6.29 生(下北町)



ほなな まひろちゃん
R6.6.24 生(大曲)



ほなな 香衣くん
R6.6.19 生(昭和町)



みやた りこた
宮下 律太くん
R6.6.10 生(金曲)



たていし こあ
立石 琥愛くん
R6.6.5 (若松町)

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!なのじゃー!



まぐち ゆづき
菊池 優月くん
R6.6.5 生(大湊上町)



こうどろ 希りちゃん・琉晟くん
工藤 希利ちゃん・琉晟くん
R5.6.29 生・R3.6.11 生(海老川町)



かとう まりあ
加藤 舞莉杏ちゃん
R5.6.24 生(海老川町)



にった こあ
新田 来空くん
R5.6.24 生(金曲)



こじま ゆあ
小島 優桜ちゃん
R5.6.21 生(川守町)



ながち りあ
中村 莉緒ちゃん
R5.6.17 生(横迎町)



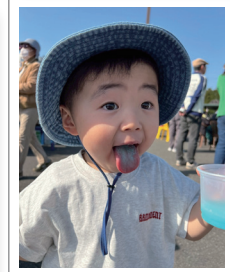
さいとう まさひ
齊藤 旭くん
R5.6.16 生(小川町)



しみず 湊斗くん
清水 湊斗くん
R5.6.11 生(若松町)



ないとう 壘くん
内藤 壘くん
R5.6.2 生(緑町)



たなか くるが
田中 琥雅くん
R4.6.15 生(大湊新町)



うめだ ひなの
梅田 陽菜乃ちゃん
R3.6.23 生(宇田町)



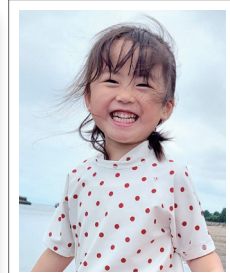
まつもと はるま
松本 暖真くん
R3.6.11 生(川内町)



よじた 大愛くん
藤田 大愛くん
R3.6.6 生(金曲)



かまた なお
鎌田 菜央ちゃん
R2.6.30 生(金谷)



なかしま のあ
中島 望葵ちゃん
R2.6.29 生(小川町)

7月生まれの
お子さんの写真
募集中!
5/25 ~ 6/2

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〉7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
5/25 から 6/2 (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。



みなさまへ

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

ムチュランより

(応募フォーム QR コード)

