

2026.9

vol.147

む

広報

つ

みんなが
つなぐ
未来

もりの
未来
を
つなぐ

特集

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

49年ぶりの熱狂再び

いよいよ開幕



④選手へ、応援の気持ちを伝えるメッセージボードを市役所多目的ホール「まもーる」に設置しました。
⑤令和8年6月27日、国スポ開催100日目記念「おもてなしクリーン作戦」でセーリング競技会場となるむつ大平マリーナ周辺の清掃活動を行ないました。



①市内小学校の児童が応援フラッグを作成しました。
②参加記念品として配布する「ヒバコスター」をむつ高等技術専門校の生徒たちが製作し、むつ養護学校の生徒たちが袋づめをしました。
③田名部高校の生徒たちが市内幼稚園で青の煌めきダンス教室を開催しました。



青の煌めきあomorい国スポ・障スポ 支え、創り、迎える むつ市から全国へ、 熱い声援を届けよう！

前回青森県で開催した「あすなろ国体」から49年の時を経て、あの胸の高鳴りと感動が再びこのむつ市にやってきました！「青の煌めきあomorい国スポ・障スポ」がいよいよ開幕を迎え、全国各地の厳しい予選を勝ち抜いたトップアスリートたちが、ここのむつ市に集結します。

市内には色鮮やかな横断幕やのぼり旗がはためき、大会を迎え入れる準備は万全です。選手たちの汗と涙、そしてこれまで積み重ねてきた努力が結実する夢の舞台。その熱戦の地としてむつ市が選ばれたことは、私たち市民にとっても大きな誇りです。

大会を支えるのは、選手たちだけではありません。全国から訪れる選手団や観客を笑顔で迎えるボランティアのみなさん、地域の美化活動に取り組んできた市民のみなさん一人ひとりが、この大会の主役です。

競技会場周辺には、下北地域の魅力を存分に味わえる「おもてなしエリア」が開設されます。地元の特産品や名物グルメのふるまい、心温まる交流企画など、むつ市ならではの真ごころを込めたおもてなしで来場者を出迎えます。

アスリートたちが魅せる限界を超えた戦い、勝利の歓喜、そして敗戦の悔し涙、間近で体感する本物のスポーツの迫力は、こどもたちにとっても生涯忘れられない大きな財産となるはずです。

競技観戦はすべての会場で可能です。むつ市ゆかりの選手はもちろん、全国から集うすべての挑戦者たちへ、大きな拍手と温かいエールをお願いします。

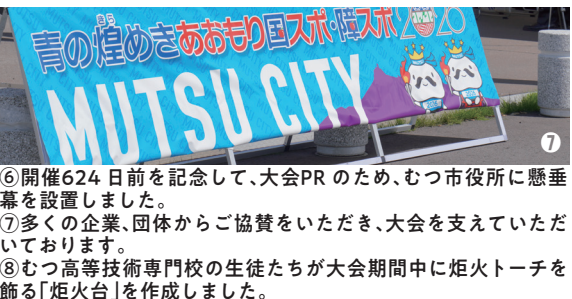
むつ市が一丸となって大会を盛り上げ、この歴史的な瞬間とともに楽しみ、最高の思い出を創り上げましょう！



出場選手インタビュー

むつ市を代表して「炬火集火式」に参加し、国スポへ出場する選手2人に国スポにかける想いを聞きました。

⑨様々なイベントに参加し、国スポ・障スポをPRしてきました。
⑩令和8年6月27日、「成功・安全祈願祭」を行ない、大会の成功と安全への祈りを集めた灯火から、「むつ市の炬火」が誕生しました。
⑪令和8年7月25日、三内丸山遺跡（青森市）で「青森県炬火式」が開催され、むつ市から大会へ出場する2名の選手が「むつ市の炬火」を届けました。



← 次のページへ

さかした
坂下サラ選手



ローイングとの出会い

小中学生時代は陸上の長距離種目に打ち込んでいましたが、高校進学にあたり「新しいことに挑戦したい」という思いが強くなりました。そこで、これまで培ってきた持久力を存分に活かせるローイング競技に興味を持ち、入部を決意しました。

ローイングの魅力

最初はオールの使い方がわからないゼロからのスタートでした。しかし、練

観戦の注目ポイント

初めて観戦する方にぜひ注目してほしいのが選手たちの「シンクロ率」です。特にクオドルプルは4人の漕手が全く同じ動きでオールを漕ぎ進めます。舵手を含む5人の息がピッタリと揃い、艇がグングンと

地元開催への想い

約50年に一度となる地元・青森県での国スポ開催。この特別な舞台に出場できることを心から誇りに思っています。引退した仲間や、惜しくも出場を逃した先輩の想いも胸に刻み、目指すは「入賞、そしてメダル獲得」です。生活を支えてくれた家族、熱心に指導してくださった先生やコーチ、そして応援してくれる地域のみなさんへの感謝を胸に、全力で大会に挑みます！

感謝と仲間の想いをオールに乗せて挑む

フェンシングとの出会い

中学生までは野球に打ち込んでいましたが、その頃から「自分の力で挑む個人競技に挑戦したい」という思いを抱いていました。そんなとき、兄や姉の影響もあって興味を持ち始めたのがフェンシングという競技でした。

フェンシングの魅力

始める前は「相手と突き合うシンプルで簡単な競技」というイメージがありました。しかし、実際に体験してみると、やればやるほど奥深さを

頼られる立場と周囲の支え

これまで最も苦労したのは、部長に就任したばかりの頃です。それまでは先輩方を頼り、ひたすら練習に没頭していました。自分がチームを引っ張る立場になり、はじめは戸惑いもありました。しかし、同級生や先生、コーチの支えがあったからこそ、自身自身の成長だけでなく、チーム全体の力を引き上げることができたと感じています。

地元開催の誇りを胸に 国スポで恩返し

観戦の注目ポイント

初めて観戦する方にぜひ注目してほしいのは、良い一突きが決まった瞬間や、僅差で勝利したときに選手から発せられる熱い「雄叫び」です。また、フェンシングは剣の動きだけでなく、繊細で素早い「足のフットワーク」も勝敗を分ける重要な要素ですので、ぜひ足元にも注目してみてください。

地元・青森県で開催される国スポという貴重な舞台に、選手として出場できることを心から誇りに思っています。これまで支えてくれた家族や友人、先生、コーチ、そしてOBの方々へ、自分のフェンシングを通じて恩返しができるよう、目標である「上位入賞」を目指して全力で戦います。会場での熱い声援がチーム青森の大きな力になりますので、大会当日はぜひ会場に足を運んでいただき、青森県代表への温かい応援をよろしくお願いします！



フェンシング 少年男子 フルレ 出場

のなか
野中健伍選手

観戦無料

その他開催競技の詳細はHPまで



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

2026
翔ける未来へ縄文の風に乗って



国スポ 障スポ 04・05 バスケットボール(成年女子・知的障がい)

会場：むつマエダアリーナ



1チーム5人の選手が1クォーター10分の4クォーター制で試合をします。高得点のスリーポイントシュートやゴール下の迫力あるディフェンスがバスケットボールの魅力の一つです。10分ごとに試合が展開していくため、一瞬も見逃さないスピード感のあるスポーツとなっています。

●むつ市ゆかりの出場選手(2名)

	バスケットボール(知的障がい)	
	相内 光翔 選手	
	バスケットボール(知的障がい)：	
	相内 光翔 選手	あいの らいと 選手
	坪 寧々 選手	つば ね々 選手

Pick up



国スポ応援スタンプラリー開催

成年女子バスケ競技日に会場周辺でスタンプラリーウォーキングを実施します。
スタンプラリー達成者には国スポ関連グッズを配布します。



国スポ 03 フェンシング

会場：むつマエダアリーナ

中世ヨーロッパの騎士道から発達したと言われている剣技フェンシング。3種類の種目があり、唯一攻撃の優先権がなく、相手を早く突いた者勝ちなのが「エペ」、胴体のみが有効面の「フルーレ」、上半身が有効面の「サーブル」は斬る・突くという攻撃の動作が特徴の競技です。

あおもり国スポでは「エペ(成年男子)」、「サーブル(成年女子)」、「フルーレ(成年男女・少年男女)」が開催されます。



●むつ市ゆかりの出場選手(8名)

	【成年男子】	
	フルーレ/エペ：	つば 坪 選手
		そうま 颯馬 選手
		すがや 優斗 選手
		はやし 祥蓮 選手
	【少年男子】	
	フルーレ：	のなか 健伍 選手
	【少年女子】	
	フルーレ：	はたなか 咲陽 選手
		にいやま 幸華 選手
	【成年女子】	
	フルーレ/サーブル：	さとう 希枝 選手
		よこおか 奈子 選手

フェンシング
(少年女子 フルーレ)
はたなか 咲陽 選手

国スポ 01 セーリング

会場：大平マリーナ



セーリングは帆に受けた風の力だけで滑走するヨット競技です。風向きや風力に合わせて海面に設置されたブイでコースが設定され、レースを行ないます。競技艇が一斉にスタートし順位を競う様子が見どころです。

●むつ市ゆかりの出場選手(4名)

【成年男子】	
470級：	こはま 暖士 選手
【成年女子】	
セーリングスピリッツ級：	おおひさ 千由希 選手
	似内 祐佳 選手
ILCA6級：	あおやま 紫音 選手



セーリング(470級)
こはま 暖士 選手

国スポ 02 ローイング

会場：むつ市大湊特設ローイング場
(海上自衛隊大湊基地内)



ローイングは水上の直線コースでオールを使い順位を競うボート競技です。オールを1本使用する「スウィープ」、2本使用する「スカル」の2種目が行なわれます。チームワークと自然相手の様々な条件下でスピードを競います。

ローイング
(舵手付フォドルプル)
こんどう 一樹 選手



●むつ市ゆかりの出場選手(18名)

【成年男子】		【成年女子】	
舵手付フォア：	たかだ 耕太朗 選手	舵手付フォドルプル：	くどう 美優 選手
	さき 佐々木 心 選手		いしやま まどか 選手
	さかい 龍馬 選手		石山 円花 選手
	酒井 龍馬 選手		なかむら 結依 選手
ダブルスカル：	みなみざわ 慧海 選手	ダブルスカル：	中村 結依 選手
シングルスカル：	なかじま 凱 選手		
【少年男子】		【少年女子】	
舵手付フォドルプル：	こんどう 一樹 選手	舵手付フォドルプル：	さかい ちひろ 選手
	かわはら 透馬 選手		さかした サラ 選手
	やまざき 匡史 選手		やなべ 未優 選手
	湯沢 惺太 選手		おさない りん 選手
			あざり 空夢 選手
			浅利 結芽 選手

はじまる、青の煌めき

大会スケジュール

●セーリング
2026年 9月4日(金)
9月7日(月)

●ローイング
2026年 9月10日(木)
9月13日(日)

●フェンシング
2026年 10月10日(土)
10月13日(火)

●バスケットボール
(成年女子)
2026年 10月15日(木)
10月18日(日)

●バスケットボール
(知的障がい)
2026年 10月24日(土)
10月25日(日)

むつ高等技術専門学校 受講生募集のお知らせ

高所作業車特別教育

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

- ▶いつ 10/14(水)、10/15(木)
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)
- ▶対象 在職者で「作業床の高さ 10 m 未満の高所作業車運転業務」に係る特別教育を受講したい方
- ▶定員 20 名
- ▶申込方法 当校 HP 内専用フォーム
- ▶申込期間 8/25(火)～9/14(月)

木材加工用機械作業主任者技能講習

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

- ▶いつ 11/4(水)、11/5(木)
8:00～17:00
- ▶どこで むつ高等技術専門学校
- ▶料金 4,600円程度(テキスト代等含む)
- ▶対象 満 18 歳以上で、木材加工用機械による作業に 3 年以上従事した経験を有する方
- ▶定員 20 名
- ▶申込方法 当校 HP 内専用フォーム
- ▶申込期間 9/16(水)～10/9(金)
- 問 むつ高等技術専門学校 在職者訓練担当 ☎ 24-1234

救命講習会



9月9日は「救急の日」です。消防署では心肺蘇生法と AED の使用方法を学べる救命講習会を開催します。この機会に人の命を救う知識・技術を身につけてみませんか。

- ▶いつ 9/6(日) 9:30～12:30
- ▶どこで むつ消防署合同庁舎 3 階大会議室
- ▶対象 中学生以上の市内在住者
- ▶定員 20 名
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 9/5(土)
- 問 むつ消防署救急係 ☎ 22-1680 (内線 241)

むつ来さまい館 フリーマーケット

不用品の整理に活用してみませんか。同日開催の「むつおもちゃ病院」定期開院(むつ来さまい館内にて 9:00～11:00)もぜひご利用ください。今回は、出張ごみ相談ブースはお休みです。

- ▶いつ 9/27(日) 9:00～14:00
※雨天中止
- ▶どこで むつ市イベント広場
- ▶出店料金 1 区画(2 m×3 m) 1,000 円
※机、椅子は無料で貸し出します。
- ▶申込方法 むつ来さまい館で所定の申込用紙に記入して申込み。電話での申込も可能ですが、出店場所は選べません。
- ▶申込期間 9/1(火)～9/26(土)
- 問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

9/21(月)～9/30(水) 秋の全国交通安全運動

▶運動の重点

- ①歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ②夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

▶加入・協賛のお願い

むつ地区交通安全協会は、地域から悲惨な交通事故を無くすための様々な活動を行なっています。ご支援ご協力をお願いします。

- ▶会費 年間 600 円
- ▶協賛金 一口 5,000 円から
- ▶受付 平日 9:00～16:00 および免許更新時間
- 問 むつ地区交通安全協会(むつ警察署内) ☎ 23-6742

働く準備から始めたい方へ

一定期間仕事に就けず、なかなか一歩を踏み出せない方へ。専門スタッフが個別に相談をお受けし、就職に向けサポートします。「自分にできる仕事がわからない」「動いていない期間が長くなってしまった」など。お気軽にご連絡ください。

- ▶いつ 第 1、第 3 木曜日(祝日除く)
- ▶どこで むつ市役所本庁舎ジョブカフェ
あおもりサテライトスポット むつ内
- ▶対象 15 歳～49 歳の方
またはそのご家族
- ▶申込方法 電話



- 問 あおもり若者サポートステーション ☎ 017-775-5301

共に学ぼう手話教室

手話で初歩的な日常会話ができるようになることを目指した学習会です。手話に興味がある方は、ぜひ、この機会に聞こえない人たちの言葉『手話』の世界を体験してみませんか。

- ▶いつ 9/9～11/4 までの毎週水曜日
※9/23(水・祝)を除く
※全 8 回、各回 19 時～21 時
- ▶どこで 下北文化会館 マルチルーム 1
- ▶定員 15 名程度
- ▶申込方法 電話、メール、LINE
氏名・住所・連絡先
をお知らせください
- 問 青森県手話通訳問題研究会むつ班 ☎ 070-1364-0203
E-mail: mutsuhana.ao@gmail.com



「見る・知る・再発見」 地元企業見学会

企業見学を通じて、地元企業への理解と愛着を深めます。国内で初めての使用済燃料貯蔵施設の概要を学ぶ貴重な機会となります。未来のエネルギーを支える現場を、一緒に訪ねてみませんか。

- ▶いつ 9/24(木) 10:00～12:00
出発 9:30、帰着 12:30
いずれも市役所正面玄関前
- ▶どこで リサイクル燃料貯蔵株式会社
- ▶定員 30 名
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 9/10(木)
- ▶その他 見学の際、運転免許証またはマイナンバーカードのコピーの提出が必要です
- 問 ボランティアむつの会 渡部 ☎ 080-5576-1304

むつ科学技術館だより

シアター上映

うらしま太郎、マッチ売りの少女、ジャックと豆の木、マンガ偉人物語「野口英世 / レントゲン」

つくってたいけん工作教室

・おさかなサンキャッチャーをつくろう！

たのしい実験教室

- ・超低温の世界を調べよう
- ・振動について調べよう

- ▶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

第 55 回 むつ市民文化祭

市内の文化団体が、日頃の活動の成果を展示部門、舞台部門に分かれて発表します。

- ▶いつ 10/31(土)～11/1(日)
11/7(土)～11/8(日)

▶どこで 下北文化会館
＜展示部門＞

催物	開催日	場所
書道展	10/31(土) 10 時～17 時	展示ホール
水墨画展		展示ホール
表装展		展示ホール
下北の風展		展示ホール
文芸展(短歌)	11/1(日) 10 時～16 時	マルチルーム 4
文芸展(俳句)		マルチルーム 7
盆栽展		マルチルーム 2・3
華道展	11/1(日) 10 時～16 時	マルチルーム 6
お茶会		和室

＜舞台部門＞(場所: 大ホール)

催物	開催日時
日本舞踊のひとつき	10/31(土) 13:00～14:30
コーラスのしらべ	11/1(日) 10:00～12:00
民謡・歌謡・ハワイアンフラの共演	11/1(日) 15:00～18:00
尺八のしらべ	11/7(土) 11:00～12:00
唄と踊りの共演	11/7(土) 14:00～17:00
華扇会のひとつき	11/8(日) 13:00～15:00

- 問 むつ市文化団体協議会 会長 高島 ☎ 090-5352-0354

わくわく デジ★とも あそべる展 2026

こどもから大人まで楽しめる体験型イベント。スマホ解体チャレンジや YouTuber 体験を初開催。最新のデジタル技術を体験してみませんか。

- ▶いつ 9/5(土) 10:00～17:00
9/6(日) 10:00～15:00

- ▶どこで 青森公立大学 2 階交流ホール
3 階 3 1 1 講義室

- 問 青森県総合政策部 DX 推進課 産業・しごと DX グループ ☎ 017-734-9418

シニアドライバー 安全運転講習会

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

- ▶いつ 9/23(水・祝) 10:00～12:00
- ▶どこで 下北自動車学校
- ▶対象 65 歳以上の運転者
- ▶定員 15 名
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 9/16(水)
- 問 下北自動車学校 ☎ 22-3736

ナチュラルハンドメイド教室 「みそ作り」教室開催

無添加素材でみそを作ってみませんか。日本の味をこだわり素材でハンドメイド。

- ▶いつ 9/11(金) 10:00～11:30
- ▶どこで MOA 下北センター
(東北電力様向かい)

- ▶料金 1,700 円
- ▶定員 8 名
- ▶持ち物 エプロン、三角巾
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 9/7(月) 17:00
- 問 MOA 商事東北販売(旧グリーンマーケット下北店)八戸 ☎ 22-0227

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開催され今年で 10 年目。秋といえば、食欲の、芸術の、そして音楽の秋です。そこで 9 月は、下北のミュージシャンが大集合、毎年大好評の「ライブマルシェ」を開催。みんなで下北の秋を楽しみましょう。

- ▶いつ 9/13(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

イベント情報 講座情報 etc 盛りだくさん！

暮らしの情報

第 2 回むつにぐフェス！

「肉」をテーマに飲食・クラフトが 20 店舗以上集合。大間牛・下北牛・東通牛が当たる数量限定ガラポンも開催。豪華景品が狙える参加型イベントや抽選会の他、ダンスや音楽のステージもあります。

- ▶いつ 9/26(土) 11:00～16:00

- ▶どこで 金谷公園
- 問 むつにぐフェス！実行委員会
E-mail: mutsu29fes@gmail.com



秋のふれあい茶会

お茶とともに、心と秋のひとつきを楽しみませんか。

- ▶いつ 10/4(日) 10:00～14:30
- ▶どこで 下北文化会館 1 階和室
- ▶参加費 800 円(当日券もあります)
※御茶点で体験 200 円

- 問 表千家茶道会代表 工藤 ☎ 24-3124

第 25 回 下北地区教職員美術展

むつ下北地区教職員の絵画、写真、書道、工芸、手芸などの作品展です。

- ▶いつ 9/25(金)～9/27(日)
9:00～17:00
※9/25(金)は 11:00 から
9/27(日)は 16:00 まで

- ▶どこで むつ市立図書館 展示ホール
- 問 下北地区教職員美術展事務局 菊池 ☎ 34-5952

重要なお知らせ

市指定ごみ袋の 臨時措置を

解除します！

- 問 むつ市環境政策課 ☎ 22-1111 内線 2464

解除日 10月19日(月)

市の指定ごみ袋を使用してください



取扱店



市指定ごみ袋の「もえるごみ大サイズ」は、9 月中旬から指定ごみ袋の取扱い店舗で通常どおり購入できる見込みです。

♡ むつ市保健協力員と 清掃ウォーキング

新田名部川土手のごみ拾いをしながら
ウォーキングしませんか。小雨決行。

- ▶いつ 10/7(水) 9:30 集合
- ▶どこで 苫生町集会所集合
- ▶持ち物 デレキ(火ばさみ)、軍手、レジ袋
- 問 三小・苫生小ブロック保健協力員
浜中 ☎ 090-4310-8213

⚠ 食中毒にご用心 ～家庭の食中毒予防～

「食中毒」は、毎日食べている家庭の食
事でも発生しています。食中毒予防の3
原則「つけない」「ふやさない」「やっ
つける」を守り、家庭から食中毒をなくし
ましょう。

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

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

問 青森県下北保健所 生活衛生課
☎ 31-1388

♡ 歯周病検診を受けましょう

歯周病検診の対象となる方へ、7月上旬
に圧着はがき形式の受診券を送付しまし
た。歯周病は、自覚症状が少ないまま進
行し、歯を失う原因となるだけでなく、
全身の健康にも影響を及ぼすことがあり
ます。お口の健康を守るため、この機会
に歯周病検診を受けましょう。なお、転
入などにより対象年齢で受診券が届いて
いない方は、お問い合わせください。

- ▶いつ(受診期間) 令和9年3月31日まで
- ▶どこで はがきに記載の指定歯科医療機関
- ▶対象 今年度中に20歳、30歳、40歳、45歳、
50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の
誕生日を迎える市民
- ▶受診方法 指定歯科医療機関に電話予約
- 問 むつ市健康づくり推進課健康増進担当
内線 2574

🏃 ナイターリーグ バレーボール大会

むつ市バレーボール協会では、第53回
木村杯争奪ナイターリーグバレーボール
大会を開催します。詳細は、むつ市バレー
ボール協会HPに掲載の開催要項をご
覧ください。(http://mtvolleykyokai.
web.fc2.com/)

- ▶いつ 10/27(火)～2/23(火)
- ▶場所 大平中学校
- ▶参加料 1チーム10,000円
- ▶申込方法 FAXまたはメール
- ▶申込期限 9/25(金) 16:00
- 問 むつ市バレーボール協会
E-mail: mvakoho@yahoo.co.jp

🏃 あそびの日2026 ニュースポーツ体験DAY

「楽しさは、人を動かす力」をテーマに開催
します。

- ▶いつ 10/4(日) 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
レクなど、3世代で交流
- ▶持ち物 上履き、汗拭きタオル
- ▶申込方法 ※当日参加可
FAXまたはメール
氏名、年齢、連絡先をお知らせください
- ▶申込期限 9/29(火)
- 問 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

🏃 グラウンドゴルフ教室



- グラウンドゴルフのルールやプレーを楽
しく学べます。
- ▶いつ 9/9(水)、9/23(水・祝)、10/14(水)、
10/28(水) いずれも9:00～12:00
 - ▶どこで 大畑中央公園 あさひな丘陵上競技場
 - ▶料金 1回につき550円
 - ▶定員 各20名程度
 - ▶申込方法 電話
 - ▶申込期限 各開催日の3日前
 - 問 大畑中央公園総合案内
(あさひな丘プール受付) ☎ 34-6810

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

📍 お弁当無償配布 「パントリーまるっと。」

地域の飲食店に作っていただいたお弁当
を無償で提供する事業です。たまには家
事をひと休みしてリフレッシュしません
か。お気軽にご利用ください。

- ▶いつ 令和9年1月28日(木)までの毎週
火曜日と木曜日の17:00～18:00
※祝日、12/29、12/31を除く
- ▶対象 ひとり親家庭を中心とした
子育て世帯
- ▶申込方法 電話
- 問 よしのこども園 ☎ 22-4015

😊 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 <パネルシアター>
9/7(月) 10:00～10:45
<アンパンマン体操>
9/28(月) 10:00～10:45
- ▶どこで キッズパーク
- ▶対象 0歳～小学3年生とその家族
- 問 むつ市子育てメイト会 小川
☎ 090-9630-6204
E-mail: honbu@npo-hiroba.org

👨👩👧 第3回家族介護教室 「認知症ケア」

家族介護に必要な認知症の基礎知識やケ
アのコツを紹介します。約5分で認知
機能をチェックできる「認知機能セルフ
チェッカーVR」体験や日常生活の中で
実践できる認知症予防についてもお伝え
します。

- ▶いつ 9/11(金) 10:00～11:30
- ▶どこで 下北文化会館
マルチルーム2、3
- ▶定員 20名(先着順)
- ▶申込方法 専用フォーム
- 問 むつ市地域包括支援センターみちのく
☎ 23-7930

📍 下北県土整備事務所 からのお知らせ

土砂災害警戒情報メール通知サービス
お住まいの市町村で土砂災害警戒情報以上が
発表された場合に、携帯電話やパソコン
にメールでお知らせします。避難準備や
早めの自主避難にご活用ください。QR
コードを読み取り、登録画



面からメールアドレスの登
録をお願いします。
携帯電話で河川水位や雨量を確認
国・県・気象庁が観測している雨量・河
川水位・ダム情報等を河川砂防情報提供
システムで確認できます。大



雨・洪水時の早めの情報収集、
避難準備にご活用ください。
水辺サポーター
青森県では河川・海岸で清掃や草刈りを行
なう団体に対し、ごみ袋、軍手の支給や
集積されたごみの処理等の支援を行なっ
ています。詳細は青森県庁HPにアクセス
し「水辺サポーター」と検索ください。

水質事故に注意
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下北県土
整備事務所河川砂防施設課や消防までご
連絡ください。

※流出対策に要した費用については、原
因者の負担となります。

問 青森県下北県土整備事務所河川砂防
施設課 ☎ 22-1231

📍 インターネット で法人の確定申告

青森県では、地方税共同機構が運営する
地方税ポータルシステム(通称「eTAX:
エルタックス」)を利用して、インター
ネットによる法人県民税・法人事業税・
特別法人事業税の申告受付を行なってい
ます。詳細は、eTAXHPをご覧ください。

問 青森県下北県税事務所課税課
☎ 22-8581 (内線 207)

📍 司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。相続・登記・
遺言・成年後見・多重債務・裁判所提出
書類作成等日常生活での困りごとや法律
上の悩みについて司法書士が面談での無
料相談に応じますので、お気軽にご相談
ください。ご相談は当日先着順です。

- ▶いつ 10/3(土) 10:00～15:00
- ▶どこで 下北文化会館 集会室
- 問 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

📍 青森地方裁判所からの お知らせ

10月1日から、青森地方裁判所弘前支
部および青森地方裁判所八戸支部の不動
産執行事件、債権執行事件、財産開示事件、
情報取得事件については、青森地方裁判
所本庁で取り扱うことになりました。

●すでに弘前支部および八戸支部に申立
てをされている事件

10月1日からすべて青森地方裁判所
本庁で取り扱います。

●新たに申立てをされる場合

10月1日から青森地方裁判所本庁で
受付します。(郵送可)

問 青森地方裁判所民事部執行係
☎ 017-722-5625

📍 アイヌの方々からの ご相談をお受けします

公益財団法人 人権教育啓発推進セン
ターでは、厚生労働省生活相談充実事業
により、アイヌの方々の悩みをお受け
するフリーダイヤルを開設しています。
嫌がらせ、差別など何でもご相談くだ
さい。相談無料、匿名可、秘密は厳守
します。

▶受付時間 月～金 9:00～17:00
※祝日、12/29～1/3を除く

▶相談専用電話
アイヌの方々のための専用
フリーダイヤル ☎ 0120-771-208

📍暮らしとこころの 無料法律相談会

9月10日から「自殺予防週間」です。多
重債務、労働問題、離婚、DV、生活困窮、
いじめ等、生活や心の悩みに関する法律
相談をお受けします。

- ▶いつ 9/7(月)～9/11(金)
- ▶どこで 最寄の法律事務所
- ▶相談方法 予約受付後、地域の担当弁
護士からご連絡を差し上げ、日程調整
のうえ、担当弁護士の法律事務所にて
相談を行ないます。

▶申込方法 電話「暮らしとこころの相談
希望」とお話しください。

▶申込期間 8/31(月)～9/4(金)
9:00～17:00

問 青森県弁護士会事務局
☎ 017-777-7285

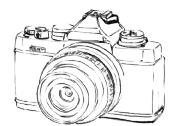
募集 あおもりの農山漁村 フォトコンテスト

青森県の農林水産業を営む人々の豊か
な表情や伝統的な文化・行事、四季を
通じた農山漁村の風景などを写真で募
集します。たくさんのご応募お待ちしております。

- ▶申込方法 HP(https://www.aodoren.or.jp/
mizujunkanhozen-gakkai/) から
ダウンロードした応募票に必要事項を
記入のうえ、作品に添付し郵送または
メール
- ▶申込期限 10/30(金)



問 ー農山漁村ー 水循環保全学会
(事務局: 青森県土地改良事業団体連合会
水利整備部 岩淵、貴田)
〒030-0802 青森市本町二丁目6-19
E-mail: kikaku-photo@aodoren.or.jp
☎ 017-723-2404



むつ総合病院職員募集

募集職種

- 行政職
 - ・初級、上級行政職
 - ・電気主任技術者
 - ・診療情報管理士
 - ・精神保健福祉士
- 専門職
 - ・看護師、助産師
 - ・薬剤師
 - ・臨床検査技師（細胞検査士に限る）

申込方法

むつ総合病院 HP から受験申込書類をダウンロードのうえ、印刷し、お申し込みください。

申込期間

8/26(水)～9/11(金)必着
窓口での受付は 8:15～17:00



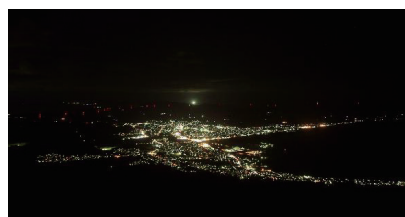
問 むつ総合病院総務課人事担当
☎ 22-2111 内線 3221

税金や補助金情報は
こちら！

市からの お知らせ



キャンプ場に泊まって 光のアゲハを見に行こう



世界夜景遺産に認定されたむつ市の夜景「光のアゲハチョウ」を見に、釜臥山展望台まで、キャンプサイト宿泊利用者を対象に無料送迎バスでご案内します。

▶いつ 9/19(土)～9/23(水・祝)
18:30～20:00

▶どこで 早掛レイクサイドヒルキャンプ場

▶対象 期間中にキャンプサイトを宿泊利用される方

▶定員 各回 30 名
※定員になり次第、受付終了
※未成年者は保護者同伴

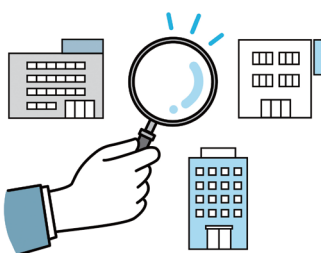
▶申込方法 電話

▶その他
・キャンプ場の予約は市公式 LINE「行政メニュー」→「施設予約」から予約可能
・サイトチェックインは 18 時までにご案内ください。

問 早掛レイクサイドヒルキャンプ場
☎ 23-8686 (9:00～16:00)

募集

市ホームページに企業 情報を掲載しませんか



市では、高校生・大学生をはじめとする若者の就職活動支援を目的として、市内事業者の企業情報を市ホームページへ掲載しています。掲載企業は随時募集しておりますので、お気軽にお問い合わせください。ご連絡いただいた企業へ入力フォーマットをお送りします。

問 商工労政課 内線 2651



むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」9月

▶老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎ 23-5800		
手芸教室	1 日(火)	15 日(火)
囲碁・将棋教室	1 日(火)	15 日(火)
着付教室	2 日(水)	16 日(水)
お花教室	3 日(木)	17 日(木)
リメイク教室	14 日(月)	28 日(月)
カラオケ教室	14 日(月)	28 日(月)
踊り教室	9 日(水)	30 日(水)
ダンス教室	9 日(水)	30 日(水)
お茶教室	3 日(木)	17 日(木)
歌セラヴィ	3 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	7 日(月)	28 日(月)
着付教室	8 日(火)	
カラオケ教室	10 日(木)	24 日(木)
シニア歌唱	11 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	6 日(日)	20 日(日)
-----------	--------	---------

(13 時～16 時)

▶料金 お花と手芸は材料費が若干かかります

▶対象 むつ市内の各老人クラブ会員

▶申込方法・期間
初めて参加される方や老人クラブ非会員は、事務局にご連絡ください。

問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023



第 24 回青森県障がい者 技能競技大会

障がいのある方が日頃培った職業技能を競う大会です。優秀者は全国大会へ出場することができます。ご参加、観覧お待ちしております。詳細は、青森支部 HP をご確認ください。

▶いつ ① 10/28(水)② 11/3(火・祝)
いずれも 9:30～13:00

▶どこで

(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部(青森職業能力開発促進センター)、ホテル青森(喫茶サービス競技のみ)

▶種目

①オフィスアシスタント、パソコンデータ入力、喫茶サービス、写真撮影
②ワード・プロセッサ、表計算、DTP、写真撮影、データベース、ビルフリーニング

▶申込方法 郵送、FAX、インターネット

▶申込期限 9/11(金)



▲参加申込



▲詳細

問 (独)高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部 ☎ 017-721-2125



介護助手講習



初心者の方向けの講習です。介護業界は今人手不足で困っています。介護のお仕事は無資格者でも働ける短時間のお仕事もたくさんあります。介護を学んでお手強いスタッフとして就労を目指ませんか。申込書は市役所各庁舎や公民館、図書館、ハローワーク等に設置。

▶いつ 座学のみ、または座学+実習のいずれかを選んでください。

<座学> 10/22(木)、10/23(金)

<実習> 10/29(木)、10/30(金)

▶どこで むつ来さまい館

▶定員 20 名

▶申込方法 郵送、FAX、電話

▶申込期限 10/1(木)

問 公益財団法人介護労働安定センター 青森支部 ☎ 017-777-4331
FAX: 017-777-4335

国際交流員のよもやま話

／ 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。

日中同形異義語

みなさん、「偽中国語」という言葉を聞いたことがありますか。これは日本の SNS での流行りで、日本語の文章からひらがなやカタカナを取り除き、漢字だけを並べることで、一見中国語のように見せるということです。例えば、「我明日東京行」「何時帰宅予定」のふうに、漢字だけ書けば、中国人もなんとなく分かるかもしれません。

しかし、同じ漢字を使っても、中国語の意味と日本語の意味が全く違う場合もあります。言語学では、「同形異義語」と呼ばれています。例えば、同じ「愛人」でも、中国語では配偶者という意味で、「老婆」は中国語では奥さんという意味です。また、「娘」は中国語では母親という意味で、日常生活でよく使われる「大丈夫」は中国語では立派な男という意味となります。

その中で、私が一番好きなのは「勉強」です。日本語では学ぶという意味ですが、中国語では無理をする、またはしびしびという意味になります。そこで、学生の頃はよく友達と「確かにいやいやながら無理に勉強しているもんね」と冗談で言っていました。

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・どこで

① 9/9(水) 16:00～19:00
下北文化会館 マルチルーム 7
② 9/17(木) 16:00～19:00
下北文化会館 マルチルーム 7

※申込不要・出入り自由

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！料理初心者も大歓迎です！

▶料理 干しナツメを使ったお菓子

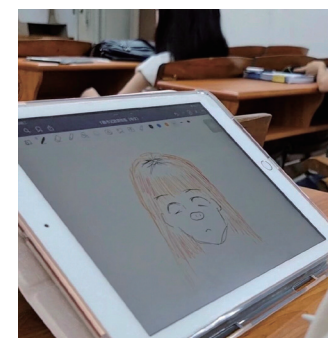
▶いつ 9/5(土) 14:00～15:30

▶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

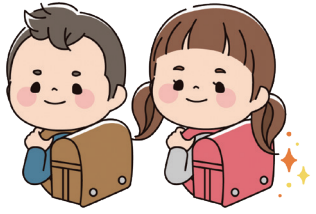
▶申込期限 9/2(水) 16:00



▲友達が授業中に書いた私

問 市民連携課国際交流担当
☎ 22-1111 内線 2157

令和9年度新入学児童の保護者の方へ



就学時健康診断

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

- ▶いつ 10月下旬～11月中旬
- ▶どこで 入学予定校(実施通知書に記載)
- ▶対象 令和9年4月に小学校へ入学するお子さん

就学援助制度

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

問 教育委員会事務局総務課 内線 3116

下北半島縦貫道路建設現場見学会

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

- ▶いつ 9/23(水・祝) 9:40～12:00
- ▶どこで 下北半島縦貫道路(横浜北バイパス)
- 集合場所：むつ市役所
- ▶募集人員 10名(先着順)
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 9/8(火)

問 企画課 内線 2312

募集 登録調査員募集

統計調査員を希望する方を事前に登録する「登録調査員」を募集しています。統計調査員は世帯や事業所を訪問して調査票の記入依頼や回収作業などを行なう仕事です。ご登録いただくと、統計調査を実施する際に市からお声がけをすることがあります。報酬も支払われますので、ぜひご検討ください。

問 企画課統計担当 内線 2316、2317

募集 親子ふれあい読書アドバイザー研修・読み聞かせ研修



1冊の絵本から広がる世界「絵本で遊んでみませんか?」をテーマに、青森大学の秋田敏博先生を講師に迎えて読み聞かせの大切さについてお伝えする研修会です。これから読み聞かせを始めたい方、スキルアップしたい方、お気軽にお申し込みください。

- ▶いつ 10/31(土) 13:00～
- ▶どこで 図書館本館 集会室
- ▶対象 読み聞かせに興味のある方
- ▶募集人員 20名
- ▶申込方法 窓口・電話・メール
- ▶申込期限 10/23(金)
- 問 むつ下北地区読書団体連絡協議会(事務局：図書館) ☎ 28-3500 E-mail: mt-toshokan@city.mutsu.lg.jp

税 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

- ▶いつ 9/25(金)～9/30(水) 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
- 問 税務課収納担当 内線 2231～2236

市公式LINEでゴミ関連メニュー配信中

ゴミ分類辞典やゴミの日通知など機能満載。クリーンセンターしもきた(まさかー)への搬入予約や粗大ゴミ戸別回収予約もLINEからできます。

なお、これに伴いスマホアプリ版のむつ市ゴミ収集アプリは9月30日をもって終了します。

問 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2463



ごみの減量化を心がけましょう

ごみの減量化にはリデュース(ごみになるものを減らす)、リユース(再利用を意識する)、リサイクル(資源ごみを分別して再使用する)ことが大切です。マイバックやマイボトルの活用、ペットボトルなど資源になるものは資源ごみで廃棄するなど、日常生活で必ず生じるごみも工夫次第で減らすことができます。持続可能な未来に向けて、ごみの減量化を意識しましょう。

問 環境政策課廃棄物担当 内線 2462

税 9/30(水)は市税等の納期限です

- 納期限までに忘れずに納付しましょう。9/30(水)が納期限の市税等
- ▶ 固定資産税(第3期)
- ▶ 国民健康保険税(第4期)
- ▶ 介護保険料(第4期)
- 問 税務課納税管理担当 内線 2254

電源立地地域対策交付金 様々な形で活用されています

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

事業名	交付実績額
健康推進事業	1億円
健康診査委託事業	2,000万円
予防接種助成事業	3,996万円
子ども医療費給付事業	5,000万円
一般廃棄物収集運搬等事業	2億4,800万円
ウェルネスパーク等管理運営事業	2億5,000万円
学校給食・環境整備提供事業	5,000万円
小中学校維持運営事業	5,000万円
社会教育施設運営事業(中央公民館、図書館)	5,471万円
下水道施設等維持運営事業	2,200万円
消防活動提供事業	4億1,000万円
むつ総合病院運営事業	3億8,000万円
地域振興基金造成事業	3億5,000万円
合 計	20億2,467万円

問 財政課財務担当 内線 2327

犬猫供養祭

円通寺のご協力により犬猫供養祭を開催します。一般の方の参拝も受け付けていますのでお気軽にお越しください。なお、納骨は受け付けていませんのでご注意ください。お車でお越しの方は、犬猫供養塔裏の空き地(廃線跡地)に駐車してください。

- ▶いつ 9/29(火) 10:00(雨天決行)
- ▶どこで 円通寺「犬猫供養塔」前
- 問 公益社団法人青森県獣医師会下北支部 ☎ 080-3326-6858

むつ市民大学

運動ゼミナール

ノルディックウォーキングは、膝や腰への負担を減らしながら、全身の筋肉を効率よく使って誰でも体力づくりができます。

- ▶テーマ 「正しく歩いて健康になろう」
- ▶講師 全日本ノルディックウォーク連盟認定指導員 江利山 元気 氏
- ▶いつ 10/2(金) 13:30～15:30
- ▶どこで 中央公民館 講堂
- ▶定員 20名(申込多数の場合、抽選)
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期間 9/1(火)～9/11(金)

美術ゼミナール

好きなものをカードに描いて、自宅に飾ったり、ご友人に贈ったりしてみませんか。色鉛筆で手軽に始められます。

- ▶テーマ 「水彩画・色鉛筆画で楽しい年賀状とクリスマスカードづくり」
- ▶講師 山本 陽子 氏
- ▶いつ 10/20(火)～11/24(火) 祝日を除く毎週火曜日 10:00～12:00
- ▶どこで 中央公民館 第1会議室
- ▶定員 12名(申込多数の場合、抽選)
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期間 9/1(火)～9/11(金)

施設見学

東通村の遺跡で出土した土器や石器、中世から伝承されている民俗・風習の資料について説明いただきます。

- ▶テーマ 施設見学「東通村歴史民俗資料館」
- ▶いつ 11/12(木) 10:30～12:00
- ▶どこで 東通村歴史民俗資料館
- ▶対象 9月30日までに市民大学の受講登録をしている方
- ▶定員 20名(申込多数の場合、抽選)
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期間 9/1(火)～10/9(金)
- ▶その他 市民大学受講登録後にお申し込みください。バスで送迎します。
- 問 中央公民館 ☎ 24-1224

放任果樹伐採補助金 事前相談



人の生活圏にクマを誘引する樹木を伐採する費用の助成を予定しているため、事前相談を受け付けします。補助金の申請開始は10月中旬を予定しています。

- ▶いつ 9/1(火)から
- ▶必要なもの 位置図、現況写真、伐採経費の見積書、印鑑(認印可)

問 農林畜産課鳥獣対策担当 内線 2626、2627

高齢者向け 無料スマホセミナー

スマホを購入したけれど操作方法がわからないという方にぴったりのセミナーです。

	いつ	内容
①	9/29(火) 13:30～15:30	はじめてのスマートフォン
②	9/30(水) 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)
- ▶申込期限 9/18(金)
- ▶予約専用ダイヤル 050-1724-8186
- 問 情報・DX戦略課 内線 2141

脇野沢橋の通行制限

脇野沢橋の点検を行なった結果、一部に鉄筋の腐食が確認されたため、通行の安全が確保できるまで当面の間、バリケード設置による片側通行となります。道路利用者のみなさまには大変御迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 土木維持課企画整備担当 内線 2711

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

Follow me! / むつ市公式 Instagram はじめました

詳細はこちら! mutscity_official

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!!

いよいよ今秋に開幕する『青の煌めきあおもり国スポ・障スポ』本大会。
全国から集まる選手や来場者を温かく迎える、市内の歓迎装飾をご紹介します！



お土産広場【横断幕】

下北駅を出ると、最初に目にする横断幕。会場へ導く「青の煌めき」の目印はこの先も続きます。
協賛：山内土木株式会社様



中央交差点【歓迎装飾看板】

多くの方が行き交う交差点の中央に飾られた青い看板には各種目の日程が大きく掲げられています。
設置：青森県



克雪ドーム入口付近【横断幕】

競技会場のある、おおみなと臨海公園に掲げられた横断幕が選手や来場者を歓迎します。
協賛：株式会社木村鉄工所様



むつ総合病院前歩道橋【横断幕】

設置：青森県



下北駅【柱巻き装飾】

むつ市の玄関口となる駅を彩り、訪れる人々を温かく迎えてくれます。
協賛：株式会社グリーンパワーインベストメント様



下北橋【横断幕】

橋を彩る横断幕が、会場までの道のりを華やかに演出します。
協賛：有限会社千葉塗装様



克雪ドーム付近【横断幕】

競技会場近くに掲げられた横断幕が、開催への機運を高めます。
協賛：株式会社アックスエンジニアリング様



金曲二丁目歩道橋【横断幕】

設置：青森県

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
翔ける未来へ縄文の風に乗って

2026 MUTSU Vol.17

青の煌めき
むつ市を彩る装飾

こちらでの紹介のほかにも市内各所で多くの装飾が大会を盛り上げています。ぜひ探してみてください！

自分も家族も周りの人も

大切にしようこころの健康づくり

～9月10日から16日は自殺予防週間です～



9月10日の「世界自殺予防デー」にちなみ、毎年9月10日から16日までの一週間は自殺予防週間と定められています。ひとりで悩まずに、信頼できる家族や友人、専門の相談機関などに相談してみませんか。

“こころの体温計”試してみませんか

こころの健康状態をチェックすることができます。自己診断をするもので医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず心配なことが続く場合は、早めに専門家にご相談ください。利用料は無料です。(通信料は自己負担)



ひとりじゃないよ。@青森県

青森県では、LINEでの相談窓口をご案内しています。対象者：中学生、高校生、大学生等の概ね40歳未満の若者



こころといのちの相談先

厚生労働省では、電話やSNSでの相談窓口をご案内しています。こころの相談のある方は、ご活用ください。電話：0120-279-338(無料) SNSでの相談をご希望の方は「まもろうよこころSNS」で検索



【お問合せ】健康づくり推進課 内線2572

9月 子育てカレンダー



1日(火) 3歳児健診(市役所本庁舎)

2日(水) おはなしのじかん 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)

9日(水) みんなであそぼう 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)
離乳食教室(川内庁舎)
赤ちゃん相談(川内庁舎)

16日(水) つくってみよう 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)

17日(木) 2歳児健診(市役所本庁舎)

18日(金) 1歳6か月児健診(市役所本庁舎)

25日(金) 10か月児健診(市役所本庁舎)

29日(火) 離乳食教室(市役所本庁舎)
赤ちゃん相談(市役所本庁舎)

30日(水) 離乳食教室(大畑ふれあいかん)
赤ちゃん相談(大畑ふれあいかん)



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→

9月は「認知症月間」です

むつ市では、9月を中心に認知症の普及啓発に取り組んでおり、今年度も様々なイベントを行ないます。

認知症フォーラム

若年性アルツハイマー型認知症の本人とその家族の実話を基に描いた映画「オレンジ・ランプ」の上映、認知機能セルフチェッカー体験会、若年性認知症総合支援センターの方の講話を行ないます。

▶いつ 10/24(土)13:30～16:00

▶どこで むつ市立図書館 視聴覚ホール

※お申込については、次月号にて掲載します。

認知症当事者の方による作品展示

▶いつ 9/1(火)～9/30(水)

▶どこで むつ市役所地域包括支援センター(本庁舎介護保険課)

オレンジライトアップ

認知症支援カラーのオレンジ色にライトアップします。

▶いつ 9/18(金)～9/25(金) 18:00～21:00

▶どこで 北の防人大湊 海望館
むつマエダアリーナ
大橋



認知症に関する相談窓口

認知症や介護のことでお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。



【お問合せ】地域包括支援センター 内線2558

9月 健康カレンダー



16日(水) がん検診(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
骨密度検診(市役所本庁舎)

17日(木) がん検診(脇野沢地域交流センター)
特定健診(脇野沢地域交流センター)

18日(金) がん検診(中央公民館)
特定健診(中央公民館)

24日(木) がん検診(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
骨密度検診(市役所本庁舎)

25日(金) がん検診(大畑ふれあいかん)
特定健診(大畑ふれあいかん)



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！





7/28 新時代かぼちゃ先行販売会が開催

Tue 「むつ市のうまい！は日本一」新時代かぼちゃ先行販売会

マエダ本店で「新時代かぼちゃ先行販売会」を開催しました。この新時代かぼちゃは、アマモと米ぬかを使った改良土壌で丁寧に栽培された、とても良質なかぼちゃです。

販売会では、生産者が栽培した新鮮な野菜・果物の重さ当てクイズを実施し、正解に最も近い方に野菜をプレゼントするといった企画や、新時代かぼちゃを使ったスープと蒸しかぼちゃの無料試食も行なわれ、多くの方々に喜ばれました。

ワンランク上の逸品を通じて、むつ市の農業の魅力を発信する貴重な機会となりました。



7/26 仲間と挑む真夏のレガッタ

Sun 第28回まさかりレガッタ

むつ市の夏の風物詩「第28回まさかりレガッタ」が、新田名部川ローイングコースで開催されました。職場や地域、学校などさまざまな仲間で結成されたチームが、水面を力強く漕ぎ抜け、会場には大きな歓声と笑顔があふれました。競技を通じて生まれる交流や仲間との絆、そして地域一体となって大会を支えるボランティアや関係者の力が、まさかりレガッタを支える大きな魅力です。真夏の青空の下、水しぶきを上げながらゴールを目指す選手たちの姿は、多くの来場者に爽やかな感動を届けてくれました。



7/18 真夏のかさまい夕市へようこそ

Sat わきのさわ・真夏のかさまい夕市

脇野沢地域の産業振興とにぎわい創出を目的とした「わきのさわ・真夏のかさまい夕市」が、今年で5回目の開催となりました。

脇野沢沖で養殖されたサーモンが販売され、焼干しラーメン早食い大会、早食いトライアスロン大会、ミニ抽選会・大抽選会、蛭子山祭り拍子披露など、多彩なイベントが繰り広げられました。

メンソーレ川端歌謡ショーも開催され、フィナーレには夜空に彩る花火で夜を彩りました。今年も脇野沢の魅力が存分に発揮されたイベントとなりました。



7/17 ヒバの香りで国スポをおもてなし

Fri 青の煌めきあおもり国スポヒバコースター引渡式

青の煌めきあおもり国スポ・障スポの成功を願い、青森県立むつ高等技術専門校の生徒たちが製作し、青森県立むつ養護学校の生徒たちが丁寧に袋詰めした、ヒバの香りが心地よいコースターの引渡式が行なわれました。両校が連携して心を込めて完成させたコースターです。

大会参加者に贈られるこのコースターには、本市を訪れる多くの選手や関係者への「おもてなしの心」が込められています。ヒバのやさしい香りとともに、むつ市での思い出が心に残る、素晴らしい大会となることが期待されます。



8/9 勇壮な大湊ネブタ運行

Sun 令和8年度大湊ネブタ合同運行

141年の歴史を誇る大湊ネブタの合同運行が開催され、市内外から訪れた多くの観客が勇壮な武者絵と力強い囃子に魅了されました。明治20年に始まったとされる大湊ネブタは、地域を代表する夏の伝統行事として受け継がれ、今年も町内会や団体が丹精込めて制作した個性豊かなネブタが大湊のまちを練り歩きました。

運行では、色鮮やかに照らし出されたネブタが夜の街を幻想的に彩り、沿道からは大きな拍手や歓声が送られました。



8/5 高雄市と夜市で深める交流

Wed 台湾高雄市政府訪問団来市

台湾・高雄市訪問団を歓迎する交流会が、田名部夜市で開催されました。約700個の提灯が彩る会場では、台湾グルメをはじめとした屋台などを楽しみながら、日本の祭り文化を体感していただきました。

また、むつ市に古くから伝わる「おしまこ流し踊り」にも参加し、市民とともに踊りの輪を囲んで交流を深めました。伝統文化を通じて笑顔が広がり、言葉や国境を越えて心を通わせるひとときとなりました。



7/24 統合校開校へ体験入学開催

Fri 中学生体験入学(制服初披露)

下北地区統合校「青森県立むつ大湊高等学校」の中学生体験入学が開催され、多くの中学生が新しい学校の特色に触れました。体験入学では、開校に向けて完成した新制服が初めて披露され、生徒モデルによる紹介を通して、統合校の新たなイメージを参加者へ発信しました。参加した中学生にとって、統合校での学びや学校生活を具体的に思い描く機会となり、開校に向けた期待が高まる一日となりました。



7/20 スポ GOMI 大会できれいなまちを

Mon スポ GOMI 大会 in むつ市

むつ市で初めて、「スポGOMI大会」が開催されました。この大会は、ごみ拾いとスポーツを融合させた競技で、約140名が参加し、大盛況のうちに終了しました。

1チーム3名で、指定された清掃エリアを75分間で清掃し、拾ったごみの量と種類でポイントを競うユニークな大会です。本大会は、国スポ・障スポの開催に合わせた、市民のごみに対する意識啓発と、きれいなまちづくりの機運醸成を目的として実施されました。

2026. 9

な

むつ

vol.147

編集・発行 むつ市総務部市長公室広報グループ

〒035-8686 青森県むつ市中央一丁目8番1号

TEL0175-22-1111

mutsubocho@gmail.com

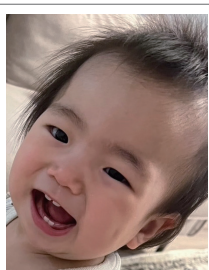
https://www.city.mutsu.lg.jp

https://www.facebook.com/mutsu.city

UD FONT
by MORISAWA



なげうち ちほる
竹内 千晴ちゃん
R7.9.29 生(小川町)



すぎもと きっか
杉本 稀風ちゃん
R7.9.22 生(金曲)



おおかわ りょうた
大川 稜太くん
R7.9.14 生(金曲)

むちゅっこ Happy Birthday

9月生まれ

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



やまぐち りょうま
山口 梧美くん
R7.9.10 生(新町)



かきざわ りとら
柿崎 龍琥くん
R6.9.27 生(海老川町)



かわむら あさと
川村 晃士くん
R6.9.21 生(苦生町)



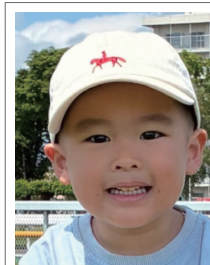
やまぐち りょうま
品木 想愛くん
R6.9.10 生(小川町)



さかくち つむぎ
坂倉 紬ちゃん
R5.9.30 生(並川町)



きくち ゆい
菊池 結葵ちゃん
R5.9.29 生(大湊新町)



はたやま かいり
畑山 海璃くん
R5.9.29 生(大湊新町)



はしもと りな
橋本 菜奈ちゃん
R5.9.15 生(若松町)



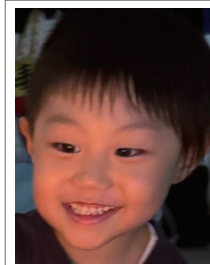
いとう あおい
伊藤 碧くん
R5.9.13 生(城ヶ沢)



はまの りょうま
濱野 耀介くん
R5.9.13 生(文京町)



こはま
小濱 このはちゃん
R4.9.28 生(田名部上道)



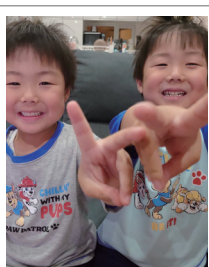
はやし りく
林 響くん
R3.9.29 生(文京町)



もり いげん
毛馬内 紘成くん
R3.9.8 生(大畑町新町)



にしむら しんげ
西村 心絆くん
R3.9.8 生(緑町)



はら りょうま
世森 瑠くん・遙くん
R3.9.2 生(大畑町本町)



ささき わか
佐々木 笑来くん
R2.9.21 生(金曲)



はまだ
浜田 リおんちゃん
R2.9.5 生(美里町)



かみや こ
神谷 恵心ちゃん
R2.9.2 生(城ヶ沢)

10月生まれのお子さんの写真
募集中!
8/25 ~ 9/2

お誕生日の記念に写真を掲載してみませんか?
「むつ」にちなんで、6つの誕生日を迎えるまでの
お子さんの写真を募集します。どしどしご応募ください!

〈対象〉10月生まれで、6歳までの市内在住の子
〈掲載内容〉こどもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)
〈応募方法〉こどもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、こどもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・保護者氏名・電話番号を記入したものを添えて
8/25から9/2(必着)までに、郵送または応募フォームからご応募
ください。

(応募フォーム QR コード)



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