

2026.4

vol.142



広報

みんなが  
つなぐ  
絆

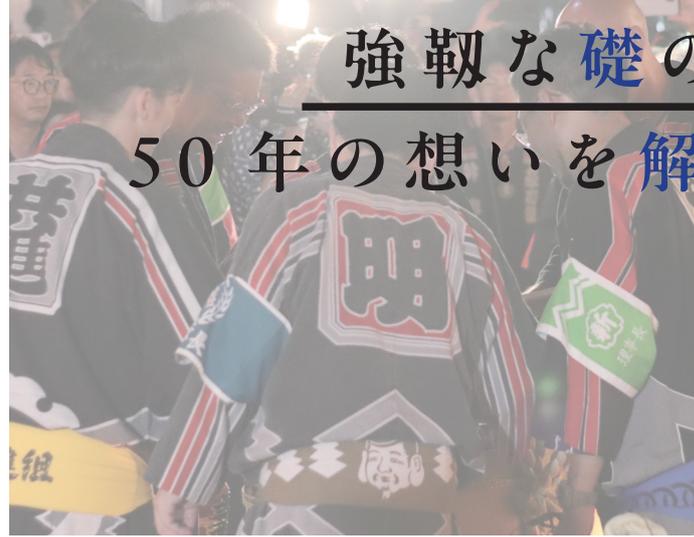
むつ市の  
絆



# 守り、拓き、躍り

強靱な礎の上に

50年の想いを解き放つ予算



UD FONT by MORISAWA

# 動き出す。

## 各世代への支援施策



1. むつ市の子育て世代支援パッケージ
2. むつ市の現役世代支援パッケージ
3. むつ市の高齢者世代支援パッケージ



### 育てやすさで応援!! 1. 子育て世代

令和8年度から!

#### ■ 保育料完全無償化

予算額9,976万円  
所得制限なし・第1子から対象

#### ■ 学校給食完全無償化

予算額24,557万円  
小中学生全員対象

**Pick UP!!!** 地元のおしごと体験「アウトオブキッズニア」について、4ページで詳しくご紹介しています!

18歳まで!

#### ■ 医療費完全無償化

予算額17,767万円  
所得制限なし

#### ■ 乳児等通園支援事業

予算額615万円  
月10時間まで利用可  
(乳児～未就学児)



### 働き盛りを全力応援! 2. 現役世代

#### ■ 産業・未来 予算額 1,071万円

「フード」を切り口に農林水産分野へスマート農業等の先端技術を導入する「しもきたハイテクフードバレー推進事業」構想のための調査研究を実施します。

#### ■ 活力・仕事 予算額 880万円 **Pick UP!!!**

企業誘致による雇用創出のため、企業立地需要の把握・適地選定調査を行ないます。  
→5ページで詳しくご紹介しています。



### 世代をこえて、暮らしを守ります!

国民健康保険税の引き下げを実施し、各世代の負担軽減を図ります。  
なお、高齢者世代に対しては、介護保険料の据え置きやスマホがなくても防災情報が届けられるよう、**Pick UP!!!**「防災情報電話・FAX 配信事業」(予算額68万円)を新たに実施します。→「防災情報電話・FAX 配信事業」については4ページで詳しくご紹介しています。

### ■ 暮らし ・ 家計

### 暮らしを全力で応援! 3. 高齢者世代

#### ■ 健康・外出支援 予算額 4,862万円

外出支援として、バス等の公共交通の無料乗車証をマイナンバーを所持している75歳以上の高齢者へ交付する「むつ市高齢者無料乗車証事業」を実施し、積極的な社会参加と健康増進へつなげます。

#### ■ 安心・安全 予算額 90万円

軽度・中等度難聴者の方を対象に、補聴器購入費助成を実施することで、外に目を向けるきっかけをつくり、交流を促進します。



# 守り、拓き、躍動する。

強靱な礎の上に  
50年の想いを解き放つ予算



予算のテーマは、「守り、拓き、躍動する。」強靱な礎の上に、50年の想いを解き放つ予算です。  
このテーマのもと、一般会計では405億円を計上しました。本号では、「子育て世代」「現役世代」「高齢者世代」それぞれの世代に区分した支援パッケージをご紹介しますとともに、次の4つのテーマ、「未来のむつを支える人」を想いやる予算、「防災・DXで今と未来の暮らしを守る予算」、「地域の産業を守りむつの魅力を切り拓く予算」、「いつまでも自分らしく躍動する生活を支える予算」に区分して新規事業をご紹介します。

令和8年度の当初予算は、現行のむつ市総合経営計画の最終年度として、これまで積み重ねてきた取組の成果を確かな形で達成させるとともに、「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」を成功へと導く、極めて重要な意味を持つ予算です。  
予算編成に当たっては、本大会の開催により行政資源の制約が一層厳しさを増すことが見込まれる中にあっても、前例や固定観念に捉われないこと、新たな発想の下で施策を展開するため、事務事業の徹底した見直しを行ないました。そして、守るべきものと改めるべきものを選択し、そこから生み出した資源を将来を見据えた投資として重点的に配分する予算編成としたところです。

### 3 地域の産業を守り むつの魅力を切り拓く予算



#### 産業用地整備に向けた適地選定調査事業

予算額 **880** 万円

市では、2032年に予定されている下北半島縦貫道路全線開通により立地環境の向上が見込まれることから、産業団地整備に向けた適地選定調査を行ない、企業誘致による雇用創出と定住促進を図ります。

企業立地需要の把握や候補地の総合評価を行ない、産業

団地開発構想を検討することで、新たな企業誘致と雇用創出を実現し、定住の促進と地域経済の活性化を図っていきます。

雇用を生み、若者が帰ってこられるまちへ。  
産業団地整備に向けた第一歩となる調査を実施します。

### 4 いつまでも自分らしく 躍動する生活を支える予算

#### MaaS 関連事業

予算額 **585** 万円

MaaS (Mobility as a Service) とは、電車やバス、タクシーなどをまとめて使いやすくして、車がなくても便利に移動できるようにする仕組みのことです。AI オンデマンド交通や共通配車アプリ、経路検索・サブスクなどの取り組みにより、利便性の高い移動環境を整備します。総務省の地域活性化起業人制度を活用し、移動サービスを一体的に提供する「むつMaaS」の構築に取り組んでいきます。



地域へ届ける新しい医療のかたち

#### 医療MaaS 関連事業

予算額 **37** 万円

ICT を活用し、遠隔診療機器を搭載した車両が自宅や地域拠点を訪問する「移動型オンライン診療」を導入し通院負担の軽減と医療アクセスの地域格差解消を図ります。通信設備と簡易な医療機能を備えたオンライン診療専用車両を導入。看護師とドライバーが同乗し、各地区を巡回しながら、車内で医師とつなぐ診療体制を構築します。



### 1 未来のむつを支える 人を想いやる予算



#### 仕事体験イベント

##### 「Out of KidZania in むつ(仮称)」開催予定

- 開催日 11月下旬(土日の2日間)
- 場 所 むつマエダアリーナ
- 監 修 KCJ GROUP 株式会社

#### 地元のおしごと体験事業

##### 「Out of KidZania in むつ」

予算額 **1,719** 万円

むつ市は高校卒業後に市外・県外へ進学・就職する若者が多く、流出に歯止めをかけるには「地域に住み続けたい」「地域で働きたい」という意識付けが重要となっていきます。

将来の住民となるこどもを対象に、地元企業の仕事体験イベントを開催し、地元で働くことを意識していくきっかけづくりをするとともに、地元企業の認知度向上を図ります。

対象は小学1年生～中学3年生！！  
参加企業はむつ市内の企業を中心に予定しています！



津波情報・避難情報など緊急を伴う行政情報を各家庭の固定電話やFAXへ配信します。  
令和8年度から本格的な運用を開始します！

### 2 防災・DXで今と 未来の暮らしを守る予算

#### ポータルアプリ導入事業

予算額 **1,327** 万円



市HP、公式LINE、アプリなど、情報の発信方法は現在複数運用されています。高齢者などに情報が届きにくい課題を解消するため、行政だけが使うのではなく、情報発信のワークショップやアプリの構築を実施し、地域のポータルとして活用していくアプリを目指します。

#### 防災情報電話・FAX 配信事業

予算額 **68** 万円



スマートフォンをお持ちでない方や、お住まいの地域などによって防災行政無線からの情報取得が難しい市民のみなさまを念頭に、確実に防災情報を届けるため、各家庭の固定電話やFAXを活用した新たな情報を伝えるための体制を構築します。



## 募集 青森県立むつ高等技術専門学校 受講生募集

受講を希望する方は、当校 HP の受講申請フォームから申込みください。受講申請フォームは募集開始日 9:00 に掲載します。

### 低圧電気取扱特別教育

低圧の充電回路敷設、修理業務、低圧の回路のうち充電部分が露出している開閉器操作の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 5/11(月)～5/12(火) 8:30～16:30
- ▶どこで むつ高等技術専門学校
- ▶料金 2,800円程度(テキスト代等含む)
- ▶対象 在職者で低圧電気取扱に関する基礎知識を習得したい方
- ▶定員 15名
- ▶申込期間 4/7(火)～4/13(月)

### アーク溶接等の業務に係る特別教育

アーク溶接機を用いて行なう溶接および溶断の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 5/19(火)～5/21(木) 8:30～16:30
- ▶どこで むつ高等技術専門学校
- ▶料金 4,000円程度(テキスト代等含む)
- ▶対象 在職者でアーク溶接に関する基礎知識を習得したい方
- ▶定員 20名
- ▶申込期間 4/10(金)～4/21(火)

### ガス溶接技能講習

可燃性ガスおよび酸素を使用する溶接、溶断、加熱作業の業務を行なうための労働安全衛生法に基づく技能講習です。

- ▶いつ 5/27(水)～5/28(木) 8:30～16:30
- ▶どこで むつ高等技術専門学校
- ▶料金 3,000円程度(テキスト代等含む)
- ▶対象 在職者でガス溶接に関する基礎知識を習得したい方
- ▶定員 15名
- ▶申込期間 4/10(金)～4/30(木)

問 青森県立むつ高等技術専門学校  
在職者訓練担当 ☎ 24-1234

## 第 19 回下北検定

### 下北検定

- ▶いつ 5/17(日) 11:00～11:40
- ▶どこで むつ来さまい館ホール B
- ▶定員 50名(要事前申込み)
- ▶申込期間 5/1(金)
- ▶申込方法 電話または FAX で氏名・年齢・住所・電話番号・事前講習会の出席をお知らせください。申込みフォームまたは事前講習会でも申込みできます。

### 事前講習会

- ▶いつ 4/26(日) 13:00～15:00
  - ▶どこで むつ市立図書館あすなるホール
  - ▶定員 50名
  - ▶講師 坂本 謙二 氏  
※あおもり県民カレッジ単位認定講座
- 問 下北を知る会事務局  
沼田 ☎ 090-2363-6960  
FAX: 24-2749  
祐川 ☎ 080-1650-1764

## 募集 離職者等再就職訓練「簿記・パソコン基礎科 1」

Word、Excel、パソコンに関する基礎知識・技能および、経理業務、簿記に関する基礎知識・技能を習得する公共職業訓練です。

- ▶いつ 5/8(金)～8/7(金)
  - ▶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 ※ただしテキスト代等の自己負担あり(39,000円程度)
  - ▶対象  
・公共職業安定所に求職申込みを行っている方  
・離職者等で職業に必要な技能および知識を習得しようとする方
  - ▶定員 14名
  - ▶申込方法 最寄りの公共職業安定所で受講申込書に必要事項を記入し提出
  - ▶申込締切 4/22(水) 12:00 まで
- 問 青森県立むつ高等技術専門学校  
委託訓練事業担当 ☎ 24-1234

## 募集 家庭菜園してみませんか「市民ふれあい農園」の開設



野菜や草花の栽培を通じて土に親しみ、収穫の喜びと旬の幸を堪能できる家庭菜園を楽しんでみませんか。

- ▶いつ 5/1(金)～11/13(金)
  - ▶どこで むつ市宮後ふれあい牧場
  - ▶料金 2,300円 / 1区画
  - ▶対象 市内に住居のある方
  - ▶募集区画 50区画(1区画 30㎡)  
※原則1世帯1区画(先着順)
  - ▶申込方法 田名部畜産農業協同組合にある申込用紙に必要事項を記入または電話にて申込み
  - ▶申込締切 4/10(金)
- 問 田名部畜産農業協同組合 ☎ 22-4716

## 防災士と一緒に生活防災「家具の固定」

先日大きな地震がありました。もっと大きな地震がくる可能性もあります。あなたの家は、対策はできていますか。家具の固定方法や室内の各種対策を学びます。

- 実際に、自宅の家具を固定したい方は、事前にご連絡ください。
- ▶いつ 4/13(月) 15:00～17:00
  - ▶どこで field むつつのたね(海老川町 3-15)
  - ▶定員 15名
  - ▶申込方法 電話または HP から申込み
- 問 NPO 法人青森県防災士会むつ支部  
峯 ☎ 090-4816-6251

## 募集 早掛レイクサイドヒル キャンプ場無料開放

4/28(火)のオープン前に、ケビンハウス3棟・キャンプサイト10区画を無料開放します。

- ▶いつ 4/17(金)、4/18(土)、4/19(日)
  - ▶どこで 早掛レイクサイドヒルキャンプ場
  - ▶申込方法  
※1グループ1応募限り  
市公式LINE 下部の行政メニュー「キャンプ状予約」→「プレオープン抽選予約」から申込み。  
当選された方には4/10(金)に市公式LINEでご連絡します。
  - ▶申込締切 4/9(木)
- 問 むつ市早掛レイクサイドヒルキャンプ場  
☎ 23-8686

## むつ科学技術館だより

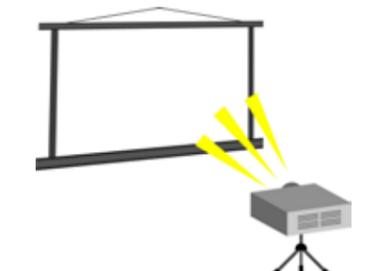
### シアター上映

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!」
- ▶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

## 映像器材を無料で貸し出します



映像器材(スクリーン、プロジェクター、ケーブル等)やDVD(日本昔話)等をお貸しします。老人クラブ、こども会、その他福祉活動団体であれば、無償で利用できます。ただし、パソコン等の機器は、団体でご準備ください。使用を希望する団体は、遠慮なくご連絡ください。

問 渡部てつ ☎ 080-5576-1304

## 募集 むつ来さまい館からのお知らせ

4月1日営業時間を変更します  
貸室ご利用時間も変更後の時間となりますので、ご予約の際は間違えのないようお願いいたします。  
<変更前> 9:00～21:00  
<変更後> 8:00～20:00

2階ミニギャラリー貸出中止のお知らせ  
改修工事のため、4月1日から1年間、むつ来さまい館2階ミニギャラリーは使用できません。ご利用のお客様にはご迷惑おかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。貸室についてのご相談は当館までお気軽にお問い合わせください。

フリーマーケット中止のお知らせ  
4月のフリーマーケットは都合により中止します。次回の開催は5月です。  
問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

## あさひな丘プール 4/16(木)オープン



4/26(日)は無料で開放しますので、たくさんのご利用お待ちしております。  
▶利用時間 9:00～20:00  
※4月・11月・毎週日曜日は16:00まで  
※毎週水曜日は休館  
問 大畑中央公園総合案内 ☎ 34-6810

## 水彩画サークル海 作品展示

静物画、風景画の作品を展示します。ぜひご覧ください。

- ▶いつ 4/18(土)～5/10(日) 9:00～17:00
  - ▶どこで みどりのさきもり館 多目的室
- 問 水彩画サークル海代表 高橋 ☎ 24-2751

# 暮らしの情報

## 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 4/14(火)～4/17(金) 4/21(火)～4/23(木) 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

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

LINE  
むつ市公式 LINE  
友だち募集中

**i** 春の全国交通安全運動  
4/6(月)～4/15(水)



新学期が始まります。住宅地の道路では急な飛び出しに注意し、こどもを交通事故から守りましょう。

**<運動重点>**

- ①通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保
- ②「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- 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

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様々な活動を行っています。みなさまのご支援とご協力をお願いします。

- ▶**会費** 年間 600 円
- ▶**協賛金** 1 口 5,000 円から  
※免許更新時および平日 (9:00～16:00) に受付。

☎ むつ地区交通安全協会 ☎ 23-6742

**i** 令和8年青森県春の火災  
予防運動実施



「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」を統一防火標語とし、県下一斉に春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。市民のみならず、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 4/13(月)～4/19(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

**税** 自動車税種別割等の  
減免について

身体障害者手帳等の交付を受けている方またはその方と生計を一にする方が、手帳の交付を受けている方の通院や通学等のために自動車を使用している場合には、自動車税種別割等が減免となる場合があります。

詳細はお問い合わせください。

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

**i** 労働審判制度は  
20周年を迎えました

労働審判制度は、平成 18 年 4 月に開始され、令和 8 年 4 月に制度開始 20 周年を迎えました。この制度は、解雇や給料の不払など個々の労働者と事業主の間の労働関係のトラブル(労働事件)を解決するための制度です。

今後は、インターネットを利用した申立てや事件記録の電子化等、国民の皆さんが利用しやすい制度を目指して取り組んでまいります。

☎ 青森地方裁判所総務課庶務係 ☎ 017-722-5421

**募集** 県営住宅入居者募集

令和 8 年 6 月 1 日(月)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 2 戸
- ・昭和団地 4 戸
- ・金谷団地 1 戸

▶**申込期間** 4/1(水)～4/10(金) (土日を除く)

☎ トーリン・トラストイン共同管理者 ☎ 22-6333

**i** 令和 8 年度 協会けんぽ  
青森支部保険料率

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部は、主に県内の中小企業にお勤めの従業員とご家族が加入する健康保険です。令和 8 年 3 月(4 月納付分)以降の健康保険料率および介護保険料率は下記のとおりです。また、令和 8 年 4 月(5 月納付分)から子ども・子育て支援金が開始されます。

- <青森支部健康保険料率> 9.85% (現行 9.85%)
- <全国共通 介護保険料率> 1.62% (現行 1.59%)
- <子ども・子育て支援金率> 全国共通 0.23%

☎ 全国健康保険協会(協会けんぽ) ☎ 017-721-2799

**i** 引っ越したら、自動車の  
住所変更をお忘れなく

住所が変更となった場合には、自動車の住所も変更する必要があります。また、他県のナンバープレートをお使いの場合には、ナンバープレートの変更も必要となりますので、申請手続きをお忘れのないようお願いします。

▶**受付時間** 8:45～11:45、13:00～16:00

▶**申請方法** 各種登録手続きに必要な書類等は、青森運輸支局 HP または自動車検査登録総合ポータルサイトをご確認ください。



▲青森運輸支局 HP ▲自動車検査登録総合ポータルサイト

☎ 東北運輸局青森運輸支局 ☎ 050-5540-2008

**i** 遺言・相続  
無料法律相談会

▶いつ 4/13(月)～4/17(金)

▶どこで 最寄の地域の法律事務所

▶**予約方法** 電話 ※遺言相談希望とお話ください。

▶**受付期間** 4/6(月)～4/10(金) 平日 9:00～17:00

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

☎ 青森県弁護士会事務局 ☎ 017-777-7285

**i** 看護のお仕事  
移動相談 開催



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 4/8(水)、5/13(水)、6/10(水)、7/8(水)、8/12(水)、9/9(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 ☎ 017-723-4580

**募集** みちのく・ふるさと  
貢献基金助成事業募集

青森県の自然、地域・生活文化・歴史・風土などの地域資源を活用・創造する活動や、医療福祉・環境に関連する活動を行なう個人、団体、NPO 法人、企業等に対し必要な費用を助成します。

▶**助成額** 100 万円(上限)

▶**申込方法** 申請書(みちのく・ふるさと貢献基金 HP に掲載)を提出

▶**申込期間** 4/1(水)～6/30(火) ※申請には、事前エントリーが必要で(4/1(水)～5/31(日))。

☎ みちのく・ふるさと貢献基金 ☎ 017-774-1179

**i** 「みどり認定」を受けると、  
税制優遇等支援が受けられます

みどりの食料システム法に基づき、土づくりと化学肥料・化学農薬の使用低減などに取り組む農業者を「みどり認定」しています。認定を受けると、設備投資の税制優遇や国庫補助事業の採択優遇などのメリットがあります。

申請やお問い合わせは、青森県下北農林水産事務所に



☎ 〒035-0073 むつ市中央一丁目1番8号 むつ合同庁舎新館3階

下北農林水産事務所 (農業普及振興室・林業振興課)

email: sh-nosui@pref.aomori.lg.jp ☎ 22-2685

**むつ下北地区雇用対策協議会  
2026 新入社員セミナー**



接客マナー、電話応対などのセミナーを開催します。

▶いつ 4/17(金) 13:30～16:30

▶どこで はねやホテル

▶**講師** NEXT-STAGE 代表 大高 智佳子 氏

▶**対象** 今春就職予定者・就職希望者、入社 2 年未満の下北地区内企業の従業員

▶**定員** 先着 30 名

☎ むつ下北地区雇用対策協議会 (むつ商工会議所内) ☎ 22-2282

**募集** 令和 9 年 歌会始  
詠進歌募集

詠進要領や注意事項など、詳しくは宮内庁 HP をご確認ください。



▶**お題** 「旅」 ※歌に詠む場合は「旅」の文字が詠み込まれていれば、「旅愁」のような熟語にしても、差し支えありません。

▶**申込締切** 9/30(水) ※当日消印有効

☎ 宮内庁式部職儀式第二係 ☎ 03-3213-1111 (内線 3393、3394)

**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。

**家族との温泉旅行**

年末年始の時、半月ほど帰国し、その間、家族と二泊三日の温泉旅行に行ってきました。祖父母や叔父叔母なども含めた 15 人の旅で、とても賑やかでした。

日本の温泉の形とは違い、今回予約したのは四階建ての民宿の部屋で、客室ごとに専用温泉が付いています。各階にはリビングルームも整備しており、お茶を飲んだり、麻雀をしたり、カラオケをしたりすることができます。また、食材と炭を用意すれば、機械を借りて外の空き地でバーベキューをすることもできます。ちなみに、村の中なので、値段はそんなに高くはないです。

遊びとして、ネットで見たゲームもやってみました。祖父が 0.1～100 元の現金を用意してテーブルに置き、私たち若い世代が順番に樹脂で作られた伸びる手でお金を取るやってみました。取れたお金は自分のものになります。結局、意外と一番年下の小学生双子兄弟が最も強かったです。旅行とはいえ、ほとんどの時間は室内でリラックスしていただけでしたが、久々の家族タイムで楽しかったです。



**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 ①4/4(土) 13:00～16:00 ②4/13(月) 16:00～19:00

▶どこで 下北文化会館マルチルーム1

**中国語コーナー**

中国の風習や文化などをテーマにして基礎中国語と実用中国語をお教えます! 一起说中文吧~ (一緒に中国語を話しましょう)

▶いつ ①4/6(月) 16:00～19:00 ②4/19(日) 14:00～17:00

▶どこで ①下北文化会館マルチルーム7 ②下北文化会館マルチルーム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 ①4/5(日) 13:00～17:00 ②4/15(水) 16:00～19:00

▶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

接種を希望する受託医療機関に電話でご予約ください。

定期接種 (A 類)

📢 通年、自己負担なしで接種できます。ぜひ接種をご検討ください。

	対象	お知らせ時期
日本脳炎第1期	3歳から	3歳のお誕生日の翌月
日本脳炎第2期	令和8年度小学4年生	4月に個別でお知らせ 
麻疹風しん第2期	令和8年度年長児	
二種混合ワクチン	令和8年度小学6年生	
子宮頸がんワクチン	令和8年度小学6年生の女子	
RSウイルスワクチン	妊娠28週から37週に至るまでの妊婦	母子健康手帳交付時

おたふくかぜワクチン

対象	費用	接種期間
1歳児、年長児	各年齢2,000円を助成 ※医療機関で定める接種料金から2,000円を引いた額を医療機関窓口でお支払い。	通年

高齢者用肺炎球菌ワクチン



令和8年4月から新しいワクチンに切り替わります。切り替わることで、自己負担額が4,000円に変更されていますので、既にお知らせが届いている65歳の方はご注意ください。

対象	費用	接種期間	お知らせ時期
接種日において、むつ市に住民登録がある ① 65歳の方 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。	4,000円 ※生活保護受給者は無料	65歳のお誕生日の前日から66歳のお誕生日の前日まで	① 65歳のお誕生日の翌月 ② 個別にお知らせしないため、感染症予防課にお問い合わせください。

带状疱疹ワクチン

	対象	費用	接種期間	お知らせ時期
定期	接種日において、むつ市に住民登録があり、これまで一度も带状疱疹ワクチン費用助成を受けたことがない ①今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳 ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいにより身体障害者手帳1級をお持ちの方	・生ワクチン(1回接種) 4,000円 ・不活化ワクチン(2回接種) 1回10,000円×2回分 ※生活保護受給者は無料	令和8年4月1日から令和9年3月31日まで	① 4月 ② 個別にお知らせしないため、感染症予防課にお問い合わせください。
任意	接種日においてむつ市に住民登録があり、これまで一度も带状疱疹ワクチン費用助成を受けたことがない50歳以上の方 ※定期接種の带状疱疹ワクチン対象の方は対象外です。	・不活化ワクチン(2回接種) 接種1回につき10,000円×2回分を助成 ※医療機関で定める接種料金から10,000円を引いた額を医療機関窓口でお支払い。	令和9年3月31日まで	

# 予防接種のご案内

みなさまの健康を守るため、様々な予防接種の助成を行っています。  
ご自身やご家族が対象になっていないか、ご確認ください。



募集 認定こども園こすもす幼稚園 まめっ子サロン参加者募集

たんぽぽ組と一緒に幼稚園での生活を体験する未就園児親子教室です。

- ▶いつ 月1回水曜日 9:00～11:00  
4/22(水)、5/27(水)、6/24(水)、7/22(水)、8/26(水)、9/30(水)、10/21(水)、11/25(水)、12/16(水)、1/27(水)、2/24(水)、3/17(水)
- ▶どこで 認定こども園こすもす幼稚園
- ▶対象 未就園児とその保護者
- ▶申込方法 電話
- ☎ 認定こども園こすもす幼稚園 ☎ 34-5255

むつ市老人クラブ「生きがいサークル」4月

▶老人憩の家「福寿荘」(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	13日(月)	27日(月)
カラオケ教室	13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	9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	17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

子育てエンジョイ会 参加者募集

親子で季節の製作や活動、講師の方をお招きした読み聞かせやバルーンアート講座等を行ないます。おうちの方同士の交流を楽しんだり、幼稚園の先生へ子育て相談をしたりと、お子さまだけではなく、おうちの方も楽しめる場を提供しています。楽しく活動して友だちの輪を広げましょう。ご都合の良い回のみでの参加でも大丈夫です。

- ▶いつ 初回5/16(土) 10:00～11:30  
毎月1回程度土曜日(年12回程度)
- ▶どこで むつひまわり幼稚園
- ▶対象 幼稚園や保育園に入園していないお子様
- ▶申込方法 電話
- ☎ 認定こども園むつひまわり幼稚園 ☎ 22-1530 FAX: 22-1572

みんなで楽しく「介護予防運動」

幸せな老後に、欠かせないのは健康。健康に欠かせないのは運動。運動をしないと、体力はどんどん低下します。市内5会場で「介護予防運動」を実施中です。お近くの会場へお出掛けください。ご参加をお待ちしております。

会場	いつ
海老川コミュニティセンター	毎週月曜日
大畑ふれあいかん	毎週火曜日
海老川コミュニティセンター	毎週水曜日
福寿荘	毎週木曜日
福寿荘	毎週土曜日

※いずれも 10:00～11:30

- ▶持ち物 フェイスタオル
- ▶講師 スポーツリーダー & 介護福祉士 鳴海 洋子
- ▶料金 1,200円(年会費)
- ▶定員 各30名
- ▶申込方法 電話
- ▶申込締切 4/14(火)
- ☎ シニアサポートむつ 鳴海 ☎ 080-3323-7403

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

「元気☆はつらつ運動教室」参加者募集

月1回1時間の運動教室です。年齢を重ねても元気に暮らしていけるように、運動習慣を身につけませんか。今年度は新しいコースを追加しました。

コース	いつ	定員
マエダアリーナ	初回5/8(金) 月1回金曜日	10:30～ 40人
むつ来さい館	初回5/13(水) 月1回水曜日	14:00～ 20人
中央公民館	初回5/15(金) 月1回金曜日	10:30～ 15人
脇野沢地域交流センター	初回5/19(火) 月1回火曜日	10:30～ 10人
川内公民館	初回5/19(火) 月1回火曜日	14:00～ 15人
下北文化会館	初回5/22(金) 月1回金曜日	14:00～ 40人
ふれあいかん	初回5/26(火) 月1回火曜日	14:00～ 30人

- ▶対象 65歳以上  
※医師から運動制限の指示がある方はご遠慮ください。
- ▶申込方法 電話または窓口  
※複数のコースに申込みはできません。
- ☎ 介護保険課地域包括支援センター 内線 2559

むつ市子育てメイト会 ふれあい広場

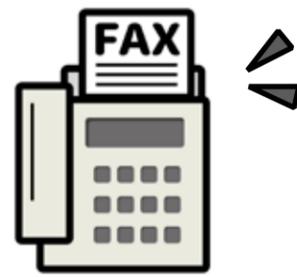
子育て中の悩みを少しでも軽くし、交流できる場を提供する活動をしています。

- ▶いつ <風船と遊ぼう>  
4/20(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

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  
掲載料金  
15,000円(1か月)  
165,000円(1年間)  
※まとめてお申込みの場合  
むつ市HP バナー広告

広報むつに有料広告を掲載しませんか?  
**掲載広告募集中!!**  
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

# 自宅の固定電話やFAXで災害情報を受け取れるようになります



## ▶受信申込みができる方

### ●携帯電話をお持ちでない方

※携帯電話をお持ちの方は防災かまふせメール、市公式LINE・SNS等をご活用ください。携帯電話の操作が不安な方は担当課までご連絡ください。

### ●防災行政無線による放送が届かない、聞こえにくい地域にお住まいの方

## ▶申込方法

申込用紙を切り取り、防災安全課に直接提出・郵送・FAXで申込みください。

電話でも受付しています(平日 8:30～17:15)。

☎ 防災安全課 内線 2135 FAX: 22-9116

----- ここを切り取り、申込みください -----

## むつ市防災情報電話・FAX配信サービス申込書

令和 年 月 日

むつ市長 あて

下記の通り、配信サービスの登録について、注意事項等に同意のうえ、申し込みます。

申請区分	<input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 変更 <input type="checkbox"/> 解除
申込者氏名	(フリガナ)
自宅住所	〒 ー ー むつ市
配信種別	電話 ・ FAX
登録する電話番号 (またはFAX番号)	ー ー
代理記入者	(フリガナ) 氏名 (申込者本人との関係: ) 連絡先 ー ー

※欄にレ点を入れてください。

### 【注意事項等】

- ①配信する情報はむつ市が発令する津波、洪水、土砂災害等の自然災害による避難情報、国が発信する国民保護情報及び市長が必要と認める緊急情報です。
- ②申込内容登録後に、確認のためテスト配信します。なお、テスト配信は申込書受付から概ね10日以内に行います。
- ③登録や受信時の費用は無料です。
- ④災害による電話回線の混雑状況等により、配信の遅延や不達となる場合があります。
- ⑤災害時の緊急情報のため、昼夜を問わず配信されます。(配信元の電話番号: 0570-095-999)
- ⑥本サービスを利用することによって、直接的、間接的または結果的に利用者が損害を被った場合でも、むつ市は責任を負いません。
- ⑦システム障害等によりメンテナンスを行なう必要が発生した場合、利用者に事前に通知することなくサービスを中断することがあります。
- ⑧登録した電話番号に配信できない場合等には、登録を取り消すことがあります。
- ⑨電話を聞き終わったら「#」を押してください。電話に出なかった場合は、再度配信します。
- ⑩留守番電話には正確に録音することができません。また、留守番電話に切り替わり、確認のための「#」が押されなかった場合は、再度配信を行います。
- ⑪ご登録いただいた電話番号等は、本サービスの目的以外に利用いたしません。

## LINEで高齢者無料乗車証を表示できるようになりました

これまで、むつ市住民パスポートアプリ「むちゅば」で高齢者無料乗車証(AGEHA)をスマホ上で表示できるサービスを提供していましたが、利用者のみなさまの利便性を高めるため、3月1日から市公式LINEで同様の表示サービスを提供しています。

市公式LINEでの表示方法がわからないなどお困りの場合はお手伝いしますので、マイナンバーカードをお持ちのうえ、交通政策課または各分庁舎のAGEHA申請窓口までお越しください。なお、むつ市住民パスポートアプリ「むちゅば」は令和8年3月31日でサービスを終了し、アプリの使用ができなくなりますので、ご注意ください。

### ▶表示方法

- ①市公式LINEを友だち追加する。
- ②トーク画面下部の行政メニューから「高齢者無料乗車証 AGEHA」を選択。
- ③「利用申請をする(75歳以上)」を選択し、案内に沿って質問に回答。
- ④本人確認(マイナンバーカードを使用)をし、登録完了。

☎【LINEへの移行に関するサポート】  
交通政策課 内線 2351  
【むちゅばに関すること】  
情報・DX戦略課 内線 2141



## 募集 令和8年度むつ市立図書館ボランティア募集

詳しくは館内掲示や図書館HPをご覧ください。

※活動開始前に事前研修会があります。

- ▶どこで 図書館本館
- ▶対象 高校生以上の市内在住、市内へ通勤・通学している方
- ▶定員 10名程度
- ▶申込方法 指定用紙に記入のうえ、提出
- ▶申込期間 4/12(日)～5/6(水・振休)
- ☎ むつ市立図書館 ☎ 28-3500

## 4月から各種手当の支給額が変更されます

各手当の基本額は、全国消費者物価指数の物価変動率に応じて変更されます。

### ①児童扶養手当

	支給区分	3月分まで	4月分から
本体額	全部支給	46,690円	48,050円
	一部支給	46,680円～11,010円	48,040円～11,340円
第2子以降加算額	全部支給	11,030円	11,350円
	一部支給	11,020円～5,520円	11,340円～5,680円

### ②特別児童扶養手当

	支給区分	3月分まで	4月分から
1級		56,800円	58,450円
2級		37,830円	37,830円

### ③特別障害者手当等

手当の種類	3月分まで	4月分から
特別障害者手当	29,590円	30,450円
障害児福祉手当	16,100円	16,560円
福祉手当(経過措置分)	16,100円	16,560円

☎ ①②こども家庭課 内線 2516  
③総合福祉課 内線 2594

## 募集 市営住宅入居者募集

住宅・団地名	戸数	概算家賃
田名部まちなか住宅(むつ地区) ※2人以上世帯向け1戸・3人以上世帯向け1戸	2戸	14,400円～38,000円
川内楯木団地(川内地区) ※2人以上世帯向け	6戸	15,600円～37,700円
第一初見団地(川内地区) ※2人以上世帯向け	1戸	14,700円～28,900円
外山団地(大畑地区) ※2人以上世帯向け	3戸	11,800円～23,100円
桂沢団地(脇野沢地区) ※2人以上世帯向け	4戸	9,000円～19,000円

### ▶申込期間

4/6(月)～4/15(水)※土日祝は除く  
☎ 住宅政策課市営住宅担当 内線 2764

# 税金や補助金情報は はこちら！ 市からののお知らせ

## 令和8年度も高校生の通学費を支援します

下北地区の高校へ公共交通機関またはスクールバスを利用して通学する学生の通学費を支援します。

申請方法等の詳細は市HPをご覧ください。



### ▶対象条件

- ①保護者がむつ市に住所を有し、生徒が下北地区の高校に進学していること
- ②生活保護法の規定による保護を受けていないこと

### ▶支援内容

- ①通学に使用する定期券購入費用の1/2に相当する額
- ②スクールバスの運送に要する契約額の1/2に相当する額  
※スクールバス利用人数や運行にかかる経費の増減等によって生徒一人当たりの料金が変わるため、前年度の料金と同等になるとは限りませんのでご注意ください。

☎ 市民連携課未来創生担当 内線 2155、2156

## 特別障害者手当等のご案内

支給要件等、詳細は、総合福祉課までお問い合わせください。

### 特別障害者手当

20歳以上で心身に重度の障がいがあり、日常生活において常時特別な介護を必要とする在宅の方に支給します。

### 障害児福祉手当

20歳未満で心身に重度の障がいがあり、日常生活において常時介護を必要とする在宅の方に支給します。

☎ 総合福祉課障がい福祉担当 内線 2594



**i 固定資産評価額等の  
縦覧および閲覧について**

令和8年度の固定資産評価額等について、「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧および「固定資産課税台帳」の閲覧を行います。

▶いつ  
＜縦覧＞ 4/1(水)～6/1(月)  
＜閲覧＞ 通年 ※土日祝を除く  
※令和8年度から固定資産税・都市計画税の納付回数・納付月の変更に伴い、第1納期限が1ヶ月早くなります。そのため、縦覧期間もこれまでより1ヶ月短くなりますので、あらかじめご了承ください。

▶どこで  
税務課、各分庁舎 管理課・総合課  
▶持ち物  
身分を確認できるもの(個人番号カード・運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード・健康保険証など)  
▶料金 閲覧は1枚につき250円  
※縦覧期間中は無料  
▶対象 市内に固定資産を所有する方  
☎ 税務課固定資産税担当 内線 2226

**⚠ 大手電話通信会社を  
名乗る不審電話に注意**



「2時間後に電話が使えなくなる」などの説明を行ない、オペレーターに誘導する不審電話が確認されています。大手電話通信会社が電話を停止することに関して、個人に自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することはありません。怪しいと感じたら、すぐに電話をさりましょう。  
☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

**i 令和7年度窓口サービス  
アンケート結果公表**



引き続き市民サービスの向上に努めてまいります。

▶実施期間 1/13(火)～1/23(金)  
▶実施場所 むつ市役所各庁舎、中央公民館、むつ市立図書館  
▶回収数 364件  
▶指標 「満足」および「やや満足」の割合  
▶実績値 93.3%(年度目標:94.0%)

(単位:%)

	満足	やや満足	普通	やや不満	不満	無回答
あいさつ	89.3	3.3	7.1	0.0	0.0	0.3
説明・対応	89.6	4.4	5.5	0.0	0.0	0.5
言葉づかい・態度	89.8	4.1	4.7	0.0	0.0	1.4
身だしなみ	89.8	4.4	5.2	0.0	0.0	0.5
待ち時間	86.5	5.5	6.3	0.0	0.0	1.6
案内や書類のわかりやすさ	87.6	5.2	6.0	0.0	0.3	0.8

※小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

☎ 総務課行革担当 内線 2114

**税 市税納付・相談  
夜間・休日窓口開設**

▶いつ 4/24(金)～4/30(木)  
＜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

**⚠ 山火事を防止しましょう**



4月1日から6月10日は山火事防止運動強調期間です。令和8年度全国山火事予防運動統一標語は「山火事を起こすも防ぐも私たち」です。

春は野山に出かける機会が多くなります。山火事の主な原因は、たばこのポイ捨てなど人為的なものです。火の取扱いに注意し、山火事を未然に防止しましょう。

また、むつ市内の森林または森林の周囲1kmの範囲内にある土地で、造林のための地ごしらえや焼畑などの「火入れ」を行なう場合は、市への許可申請が必要です。

☎ 農林畜産課林業担当 内線 2624、2625

**i むつマエダアリーナの  
ネーミングライツ契約更新**



この度、前田商事株式会社から契約更新の申出があり合意したことから、令和8年4月からの3年間も引き続きこの愛称を継続することになりました。

☎ 施設経営課施設経営担当 内線 2186

**i 北の防人大湊ボランティア  
ガイド養成講座**

水源池公園内にある重要文化財を中心とした各施設や、公園内を散策しながら案内や学習を行なうボランティアガイドの養成講座を実施します。歴史や石垣が好きな人、自然が好きな人、話すのが好きな人など、講座を受講して活動してみませんか。

いつ	集合場所	内容
4/18(土) 9:30～12:00	みどりのさきもり館	ガイダンス
4/25(土) 10:00～12:00	水源池公園	旧大湊水源池水道施設について
5/16(土) 10:30～12:00	みどりのさきもり館 北洋館	北洋館研修
5/21(木) 9:00～12:00	大湊消防署	普通救命講習(3時間)

▶どこで 水源池公園、みどりのさきもり館 ほか  
▶対象 講座に参加でき、ボランティアとして登録・活動してみたい方  
▶定員 10名  
▶申込方法 電話  
▶申込締切 4/17(金)  
※受付 8:30～17:00(土日を除く)  
☎ 生涯学習課 ☎ 31-1188

**i 緑の募金運動「みんなで  
むつ市を緑豊かな街に」**



令和7年度「緑の募金運動」は、506,105円の募金が集まりました。今年も「緑の募金運動」を行ないますので、みなさまのご支援、ご協力をお願いします。また、緑化推進委員会では、募金の交付金をもとに、町内会、学校等の緑化事業に助成を行なっています。植樹などの緑化活動を行ないたい団体がありましたら、お問い合わせください。

☎ むつ市緑化推進委員会事務局(農林畜産課内) 内線 2625

**募集 柏崎刈羽原子力発電所  
見学会 参加者募集**

原子燃料サイクルと日本のエネルギー政策について市民のみなさまに、より詳しく知っていただくための見学会を実施する予定です。見学会の詳細は市HPまたは担当課までお問い合わせください。※実施は国の令和8年度予算成立後に決定します。

▶いつ 6/24(水)～6/26(金)  
▶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  
※応募多数の場合は抽選により決定  
▶申込方法  
①申込書を郵送、メールまたは各庁舎窓口に直接提出  
※申込書は各庁舎窓口に設置するほか、郵送での取り寄せも可能です。  
②市HPの申込フォームから申込み  
▶申込期限 4/10(金) 17:15 必着  
☎ エネルギー戦略課 内線 2343

**⚠ 4月は20歳未満飲酒  
防止強調月間**

成年年齢は18歳に引き下げられましたが、20歳未満の者の飲酒は、本人にとって身体的、精神的に大きなリスクがあるだけでなく、事件や事故にも繋がりがりやすいことから、「二十歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」により禁止されています。

4月は、入学や就職の歓迎会などでお酒を勧められる機会が多い時期です。雰囲気にならされず、勧められてもしっかりと断りましょう。また、周りの大人も20歳未満の人にお酒を勧めないようにしましょう。

☎ 健康づくり推進課 内線 2573



**i 一夜限りの  
桜ライトアップ開催**



年に一度、一夜限りのライトアップイベントとして、昼間とはまったく趣の異なる幻想的な空間を提供します。抽選会も開催します。みなさまのご来場をお待ちしています。

▶いつ 4/25(土) 17:00～  
▶どこで 協野沢庁舎駐車場  
☎ 綱島塾むらおこし会議事務局(協野沢庁舎総合課管理担当内) 内線 31

**i ブルーライトアップを  
実施します**



4月2日は世界自閉症啓発デー、4月2日～4月8日は発達障害啓発週間です。自閉症をはじめとする発達障がいに関する理解を深めていただくことを目的に、全国的に行なわれるブルーライトアップを市内でも実施します。

▶いつ 4/2(木)～4/8(水) 18:00～21:00  
▶どこで むつマエダアリーナ、北の防人 海望館、大橋  
☎ 総合福祉課障がい福祉担当 内線 2597

**YAHOO! JAPAN 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



**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  
はじめました

まずはアンケートに答えよう! ☑

「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。)



「哺乳類の食事事典」  
南正人、福江佑子  
ほか/著  
ちなきのこ/イラスト  
(山と溪谷社)



「いつものごはんが10倍おいしい! パズ農家が教えるお野菜ときめきトリセツ」  
安井ファーム/著  
(KADOKAWA)



「どうだいの光」  
山下ますみ/作  
ささきみお/絵  
(新日本出版社)

季節に合わせて食事メニューを考えるツキノワグマ、植物を乾燥させ保存食を作るエゾナキウサギ、火を使うことで食事メニューが増加したヒト…。日本に生息する哺乳類約40種の食事を、イラストとともに紹介する。

指定野菜とは、「食卓に欠かせない」と国が認めた野菜のこと。ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、大根、玉ねぎなど、指定野菜15種の選び方・長持ち保存・切り方・栄養素・レシピを紹介する。

わたしは灯台。戦争中、外国の飛行機によって壊されたわたしは、ある夜、岩場に向かう船を見かけて…。本州最北東端の尻屋崎に残る、空襲で壊れた灯台にあらわれた怪火の話から生まれた、やわらかな絵と言葉の絵本。

過去の防災・減災知恵袋も市HPで確認できます→



## 図書館からのお知らせコーナー

### ●4月の日曜シネマ

作品：君の隣をたべたい 劇場アニメ  
監督・脚本：牛嶋 新一郎(2018年製作/108分/日本)  
原作：住野 よる  
声：高杉 真由、Lynn ほか  
内容：高校生の「僕」はクラスの人気者・桜良の日記を持ったことで、桜良から隣に病気で余命いくばくもないことを告げられる。最期の日まで精一杯人生を楽しもうとする桜良に振り回されながら、「僕」の心は少しずつ変化していく。住野よるのベストセラー小説を長編アニメとして映画化した作品。

▶いつ 4/12(日) 13:00～  
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール  
▶定員 99席 ※満席の場合立ち見となる場合もございます。

### ●集会施設利用申請書提出は、オンラインからでもOK!

図書館の集会施設(集会室・会議室・視聴覚ホール・展示ホール)の利用申請書の提出はオンラインからも可能です。ぜひご活用ください。



#### <ご利用方法>

- ①受付期間中に、お電話で仮予約をしてください。
- ②仮予約後、施設を利用する日の1週間前までに、図書館HP「使用申請専用フォーム」から必要事項を入力の上、送信してください。  
※利用する集会施設によって申請フォームが異なります。ご注意ください。
- ③使用許可の通知メールが届きます。  
※使用許可書は施設ご利用の当日にお渡しします。

### 【4月の休館日】

4/9(木)、4/23(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  
問 図書館 ☎ 28-3500

# 防災 減災 知恵袋

Vol.79 ～ 新生活スタート! 春の防災チェック ～

4月は進学・就職・転勤などで生活環境が大きく変わる季節です。「もしも」の時に落ち着いて行動できるよう新生活のスタートにあわせて防災対策を見直しましょう。

### ハザードマップを確認

自宅周辺や通勤・通学路の災害リスクを把握しておきましょう。ハザードマップは各自治体のHP等に掲載されています。

むつ市防災マップ↓↓



### 避難経路を歩いてみよう

避難経路となる道路や、学校、職場内を実際に歩いてみるのが大切です。この時、避難の支障となる物がないか、併せてチェックしましょう。「ドアが重い」「ここに段差がある」「もう一本別の道があった」といった気づきは、落ち着いた避難行動につながります。



### 家具の配置と固定を見直そう

引っ越しや模様替えをした際は、家具の転倒防止対策をするチャンスです。特に寝室や出入り口付近には、背の高い家具を置かないようにしましょう。置く場合は、L型金具や突っ張り棒などでしっかりと固定してください。「寝ている場所に家具が倒れてこないか」を確認するだけで、安全性は大きく変わります。

### 春 夏 秋 冬

薬局にコーヒーの実熟したる雪景色にも紅燃ゆる  
春早き三春の町を訪ぬればせせらぎに合は二羽のおしどり

襖戸の開け閉めきしむ雪の嵩  
えんぶりや子らの跳躍見事なり  
春早しミニスカートの闊歩する  
早春の色ほんのりと卓の菓子

川端恵美子  
駒谷 容子  
井手上省子  
中村 悦子

大久保 正  
甲 榮子

### 川柳

病魔との対峙精進念入りに  
やり残し探しに戻る過去の道

晩学の俳句づくりの受験めく  
除雪車の去りし道路の底光り

焦るより全てを委ね祈りつつ心の声に耳を澄ませる  
りんごのオブジェの駅前ポストへと旅人として絵はがき託す

皆川 幸子  
立花 恵子  
竹本とし子  
寺岡 洋子  
渡邊 寂隆  
山田すきま風

### 4月の献血受付日程

4日(土) マエダストア 苫生店	10:45～12:00 13:30～16:30
5日(日) ユニバースむつ旭町店	9:00～12:00 13:30～15:30
16日(木) 青森県むつ合同庁舎	9:30～11:30
16日(木) むつ商工会議所	13:00～14:20
16日(木) 下北交通(株)むつ営業所	15:00～16:00

問 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。

### 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 ジョブカフェおむつ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 4/22(水) 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 2652  
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 4/14(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 4/27(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

### 4月の夜間在宅当番医

5日(日) 中村眼科クリニック	☎ 22-2512
12日(日) 中央内科クリニック	☎ 28-4550
19日(日) 村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120
26日(日) ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033
29日(水) ちほ小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001

問 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。

### 2月28日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	50,371人	(-77人)
むつ地区	40,964人	(-48人)
川内地区	2,911人	(-5人)
大畑地区	5,357人	(-23人)
脇野沢地区	1,139人	(-1人)
世帯数	27,855世帯	(-22世帯)

( )内は前月比

## 各種相談日程

### 法律相談(オンライン)

時 4/24(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 2153  
予約受付は4/1(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 4/8(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

### 行政相談

時 4/20(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 2153  
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 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

### 人権相談(大畑地区)

時 4/2(木) 9:00～12:00  
場 大畑庁舎2階 楽集室  
問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111  
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

### 4月の休日お薬電話相談

5日(日) しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
12日(日) レモン薬局	☎ 080-5748-8699
19日(日) 公済会薬局	☎ 0120-88-4721
26日(日) 松木調剤薬局	☎ 22-4920
29日(水) おき薬局	☎ 090-3746-9270

問 休日お薬電話相談事務局  
(沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570



# ついに、青の煌めきあおもり国スポ・障スポ開幕!

今年はいよいよ、青の煌めきあおもり国スポ・障スポが開催されます! 今回は、各競技の開催日程をご紹介します。

大会スケジュール	
障スポリハ大会	5/30(土) - 5/31(日) <b>バスケットボール(知的障害)</b> ♀むつマエダアリーナ
デモスポ	7/4(土) <b>フライングディスク</b> ♀しもきた克雪ドーム、ウェルネスはらっばる
国スポ 会期前 I	9/4(金) - 9/7(月) <b>セーリング</b> ♀大平マリーナ
	9/10(木) - 9/13(日) <b>ローイング</b> ♀むつ市大湊特設ローイング場
国スポ 本会期	10/10(土) - 10/13(火) <b>フェンシング</b> ♀むつマエダアリーナ
	10/15(木) - 10/18(日) <b>バスケットボール(成年女子)</b> ♀むつマエダアリーナ
障スポ	10/24(土) - 10/25(日) <b>バスケットボール(知的障害)</b> ♀むつマエダアリーナ

### フライングディスク デモスポ参加者を募集します

**いつ** 7/4(土) 9:30 ~  
**定員** 100名(先着順)  
**申込期間** 5/1(金) ~ 6/5(金)  
**申込方法** 青森県フライングディスク協会に参加申込書を郵送(持参)またはメールで提出。詳細は二次元コードからご確認ください。

**デモスポ(=デモンストレーションスポーツ)とは?**  
健康づくりや体力の向上、世代間や地域間の交流の輪を広げることなどを目的とした青森県在住であれば、こどもからご高齢の方まで気軽に参加できる競技です。

来月号は障スポリハ大会の  
お知らせがあるぞい!  
来月号も楽しみじゃ!

## あおもり米子育て応援事業

青森県では、県内の子育て世帯を県産米で応援しています。申請がお済みでない方は、お早めに申請をお願いします。

- 対象児童** 令和8年3月31日時点で18歳以下の県内在住のこども
- 申請者** 申請日時点で県内在住の対象児童の保護者など
- 支給品** 対象児童1人あたり  
県産米に使える電子クーポン10,000円分 または  
お米券(全国共通)8,800円分
- 申請締切** 令和8年4月30日(木)  
※申請期間間際は混雑が想定されます
- 申請方法** 専用HPから電子申請または郵送申請



問 あおもり米子育て応援事業事務局コールセンター ☎0120-119-666

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 ! がん検診・特定健診 予約受付開始	2	3	4
5 ! イースター (10:00~12:00)	6	7	8	9 ! おはなしのじかん (10:00~10:30)	10	11
12	13	14 市 3歳児健診	15	16 ! みんなであそぼう (10:00~10:30)	17 市 1歳6か月児健診	18
19	20	21	22 市 2歳児健診	23 ! つくってみよう (10:00~10:30) ! 離乳食教室 ! 赤ちゃん相談	24	25 ! おたのしみかい (10:00~10:30)
26	27	28 市 10か月児健診	29 昭和の日	30	1	2

## あなたのまちの町内会 vol.10 新町町内会(むつ地区)

新町町内会では、茶話やかサロンにて消防士や防災士の方を招いて講座を行っており、緊急通報の仕方や避難所運営についてゲーム形式で学ぶなど、実践的な知識を身に付けています。ペタンク大会では、入賞者には景品が用意され、年代を問わず楽しみながらみんなで汗を流しています。日々の活動をとおして、町内会の結束を深めています。

### 主な活動内容

- 春 町内環境整備、通学路見守り活動
  - 夏 熊野神社例大祭、ペタンク大会
  - 秋 ほのぼの昼食会
- 他、月に一度茶話やかサロン、2年に一度町内会日帰り旅行、防災訓練等を実施しています。



▲熊野神社清掃作業 ▲ペタンク大会 ▲消防士による講座 ▲防災士による避難所運営ゲーム

### 町内会長からひとこと!

みなさんに楽しく取り組んでいただけるような活動を実施していきたいと考えています。若い世代のみなさんにも気軽に町内会活動へ参加していただくと嬉しいです。

### 町内会加入について



市公式HP 町内会加入フォーム

問 市民連携課 内線 2153

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 市: 市役所本庁舎 イ: イベントなどの予定

● 子育て ○ 健康

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! →





**2/26** **高校生が描く防災の未来**  
Thu 下北 BOUSAI ネットワーク 市長表敬

下北 BOUSAI ネットワークで活動する大湊高校の生徒達が市長を表敬訪問しました。下北 BOUSAI ネットワークは、下北地域の5つの高校が連携し、防災教育や地域の防災意識向上に取り組んでいる団体です。訪問では、生徒10名が防災士試験に合格し資格を取得したことや、兵庫県等が主催する「ぼうさい甲子園」高校の部において、全国3位相当となる「奨励賞」を受賞したことを報告しました。生徒達は日頃から、東日本大震災被災地研修や防災ゲームの開発、避難所体験会など多彩な活動を展開しており、市の総合防災訓練にも参加し防災啓発に貢献しています。



**2/23** **思い出と感謝を胸に閉館**  
Mon むつ市下北自然の家閉館に伴う感謝の集い

むつ市下北自然の家において、46年の歴史に幕を閉じる最後のイベント「そば打ち体験」が行なわれました。粉をこね、のばし、切る工程を通じて、世代を超えた交流が生まれ、笑顔があふれる時間となりました。その後、「閉館に伴う感謝の集い」が行なわれ、山本市長から工藤所長へ花束が贈呈されました。昭和55年に青森県立下北少年自然の家として開設され、平成20年にむつ市へ移管後も、下北の豊かな自然に包まれた体験活動の拠点として多くの方々から愛されてきました。ここで育まれた思い出は、未来へと受け継がれていきます。



**2/18** **若者雇用創出へ官民連携実る**  
Wed CROSS QUAD 第1号案件発表

むつ来さまい館で、昨年8月に誕生したむつ市産学官金インキュベーションプラットフォーム(愛称:CROSS QUAD)の第1号案件発表が行なわれました。株式会社東京堂と東京電力ホールディングス株式会社の間で株主間契約が合意され、システム関連の合併会社設立が正式に公表されました。この取り組みは、起業支援・企業育成・人材育成・雇用創出を一体的に推進することを目的に、むつ市、むつ商工会議所、青森みちのく銀行、青森大学が連携したものです。人材が集積することで、持続可能な地域発展への貢献が期待されます。



**2/18** **あおもり国スポ協賛に感謝**  
Wed 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ協賛感謝状贈呈式

むつ市役所本庁舎応接室で「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ協賛感謝状贈呈式」を開催しました。本贈呈式は、「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」に協賛いただいた有限会社斗南丘牧場に対し、感謝の意を表することを目的としたものです。同社からは、大会来場者へのふるまい品としてプロテオグリカンのむヨーグルト800本、また大会上位入賞者への副賞として季節のむヨーグルト3本入り100セットのご協賛をいただきました。全国から多くの選手や関係者が訪れる本大会において、むつ市の魅力を発信する貴重なご支援となります。



**3/14** **下北半島縦貫道路の一部が開通**  
Sat 下北半島縦貫道路「むつ南バイパス」及び「横浜南バイパス・横浜北バイパス一部」開通式典

高規格道路・下北半島縦貫道路「むつ南バイパス」及び「横浜南バイパス・横浜北バイパス一部」の開通式典が開催されました。当日は加藤国土交通大臣政務官や津島内閣府副大臣、宮下青森県知事をはじめ100名以上の来賓が参列されました。記念式典に続き、テープカットと通り初めが行なわれ、2区間の同時供用開始を盛大に祝いました。この開通により、下北半島の利便性・安全性のさらなる向上が期待されます。



**2/28** **交通死亡事故皆無624日達成**  
Sat 第50回交通安全作品コンクール表彰式

「第50回交通安全作品コンクール表彰式」が開催されました。本コンクールは、市内の小中学生を対象に交通安全意識の高揚を図ることを目的に毎年実施しており、今回は記念すべき第50回として一般の部を新設し、記念特別賞も追加されました。当日は、むつ市の交通死亡事故皆無624日達成日にあたり、来賓とともにくす玉開披による記念セレモニーも行なわれ、参加者全員で祝意を共有しました。この取り組みを通じて、地域全体の交通事故防止を目指します。



**2/22** **文芸で伝える郷土への誇り**  
Sun 「下北ジオパーク」文芸作品コンクール表彰式

むつ市立図書館で「下北ジオパーク」文芸作品コンクール表彰式が開催されました。この事業は、ボランティアむつの会が主催し、下北ジオパーク夢実現プログラム補助金を活用して実施されたものです。下北ジオパークを題材に俳句・短歌・川柳の3分野で作品を募集しました。表彰式では各部門の入選者に表彰を行ない、受賞者との記念撮影もありました。郷土への関心と愛着を深める素晴らしい取り組みとなりました。



**2/21** **小児医療を学ぶ講演会開催**  
Sat こどもの健康講演会(長期の治療を要するこどもの病気)

こどもの健康講演会が開催されました。こどもの病気や健康への理解と支援を広げることを目的に、昨年度に続き2年目の実施となりました。第1部では、東京都にある「おかの小児科」の小林院長から「小児医療を考える～こどもたちの笑顔のために、行動への一歩」と題した講演をいただき、第2部では朗読劇「ぼくはレモネード屋さん」を上演。病気と闘う勇気や支え合うことの大切さを、市内のこどもたちが心を込めて演じました。



たちばな りつか  
立花 陽菜ちゃん  
R7.4.2生(大平町)



さいとう けんじ  
齊藤 誠くん  
R7.4.2生(小川町)

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!



# むちゅっこ Happy Birthday

4月生まれ



さかい りつか  
坂井 奏和ちゃん  
R7.4.8生(活生町)



もりかわ りつか  
森川 莉菜ちゃん  
R7.4.23生(大平町)



わたなべ りつか  
渡邊 莉希くん  
R7.4.23生(金曲)



くしはら りつか  
櫛引 玖音くん  
R7.4.23生(活生町)



さかもと りつか  
坂本 心輝くん  
R6.4.12生(活生町)



ちの ちほる  
千葉 心暖ちゃん  
R5.4.12生(海老川町)



わたなべ りつか  
渡部 愛央音くん  
R5.4.13生(昭和町)



さいとう りつか  
沢田 優叶ちゃん  
R5.4.14生(大湊浜町)



にしむら りつか  
畑中 結翔くん  
R5.4.17生(田名部字前田)



わたなべ りつか  
渡部 桜衣ちゃん・蒼桜くん  
R5.4.23生・R2.4.30生(文京町)



たかはし りつか  
高橋 那くん  
R5.4.24生(柳町)



かみ りつか  
坂上 彰くん  
R5.4.25生(大湊浜町)



いもと りつか  
近江 結愛ちゃん  
R5.4.29生(金曲)



やましただ りつか  
杉山 莉子ちゃん  
R4.4.4生(金谷)



いわた りつか  
富岡 日奈乃ちゃん  
R4.4.5生(仲町)



わたなべ りつか  
渡部 心乃晴ちゃん  
R4.4.12生(新町)



きくち りつか  
木立 連煌くん  
R4.4.17生(松山町)



やまむら りつか  
木村 心乃花ちゃん  
R4.4.23生(南町)



たかはし りつか  
竹山 陽翔くん  
R4.4.27生(赤川町)



やまもと りつか  
山本 結仁くん  
R3.4.1生(緑町)



いわた りつか  
須田 桜右くん  
R3.4.7生(田名部字土手内)



さいとう りつか  
越善 琴葉ちゃん  
R3.4.23生(金曲)



いわた りつか  
笠井 軸くん  
R3.4.26生(文京町)



えだ りつか  
福土 枝菜ちゃん  
R3.4.30生(活生町)



いわた りつか  
黒沢 芽生ちゃん  
R2.4.11生(横町)



いわた りつか  
工藤 そらちゃん  
R2.4.13生(山田町)



いわた りつか  
田中 鞠葵ちゃん  
R2.4.28生(緑町)



いわた りつか  
田澤 希唯くん  
R2.4.28生(中央)

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!  
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



5月生まれのお子さんの写真募集!  
3/25 ~ 4/2

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〉5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 3/25 から 4/2 (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。

〈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

応募フォーム  
QRコード

