

2025. 6

vol.132

むつ

広報

みんながっ

むつ市

つ

むつ市こどもの笑顔

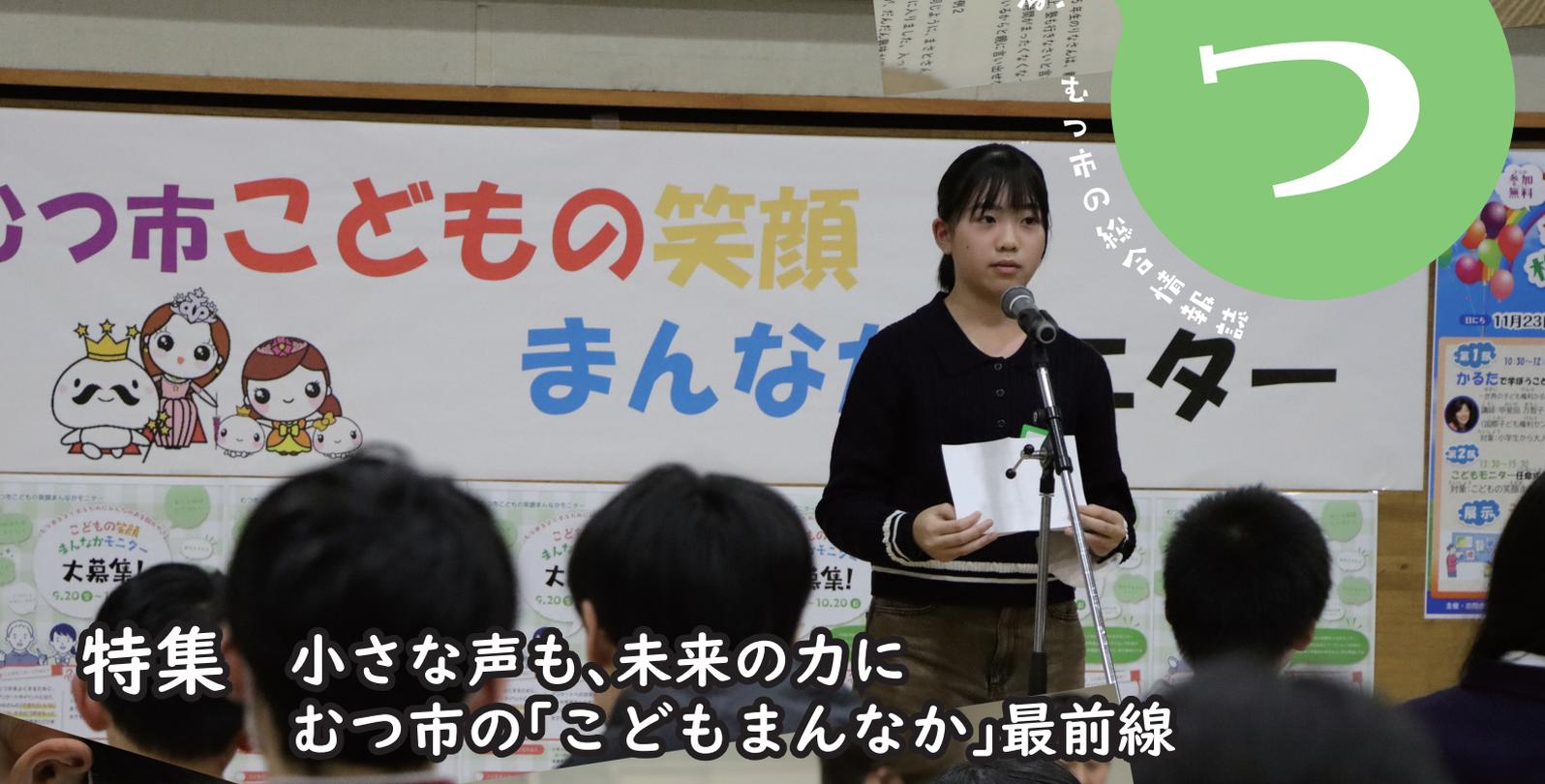
まんなか

こどもまんなか



特集

小さな声も、未来の力に
むつ市の「こどもまんなか」最前線



小さな声も、未来の力に むつ市の「こどもまんなか」最前線



こどもは、笑顔で地域に活気をもたらすとともに、未来のむつ市を支える大切な存在です。

しかしながら、近年、こどもの虐待や貧困、いじめ、不登校などが深刻な社会問題となっています。

こうした中、市では、令和6年3月に「こどもの笑顔まんなか条例」を制定しました。

こどもの大切な権利を保障しながら、すべてのこどもが安心して暮らすことができる、こどもをまんなかに据えたまちを目指して、妊娠から出産、子育て期までの切れ目のない子育て支援を展開し、充実に取り組んでいます。

その中で、市では、令和6年11月に市内の小学校4年生から高校3年生（18歳）を対象に「こどもの笑顔まんなかモニター（こどもモニター）」を41名任命しました。こどもモニターとは、こどもに関係する市の施策に、こどもならではの意見やアイデアを反映させる取組で、これまでワークショップやアンケートなどで貴重な声を届けてもらっています。

むつ市こどもの 笑顔まんなか モニター

子育ては、ひとりではできません。こどもの意見を尊重しながら、お父さんお母さんだけでなく、家族や地域全体で応援していくことが大切です。

今回の特集は、こどもモニターの取組を紹介するとともに、妊娠から子育て期までの各段階に合った市の支援サービスをまとめましたので、ご参考にいただければと思います。

活動報告

- 令和6年11月23日 活動1 ワークショップ・学習会
(むつ市こどもの権利の日イベント)
- 令和6年12月21日 活動2 こどもの権利 学習会
- 令和7年2月18日 活動3 Web アンケート
3月4日

活動スケジュール

- 令和7年6月中 活動4 Web アンケート
- 令和7年9月中 活動5 Web アンケート
- 令和7年11月中 感謝状・記念品の贈呈

活動 1

むつ市こどもの権利の日イベント ワークショップ・学習会

令和6年11月23日(土) 13:30～15:30

【グループワークのテーマ】
「いくつも習い事に通っているが、友達と遊びたいことを親に言い出せない小学5年生。あなたならどうする？」

自分と親は考えが違うと思うので、今のまま中学生になったらもっと疲れてしまって辛くなるので意思表示して断る。(12歳)

自分がその子だったら今自分がしていることがいくら辛いのかつたえる。(12歳)

活動 3

Web アンケート

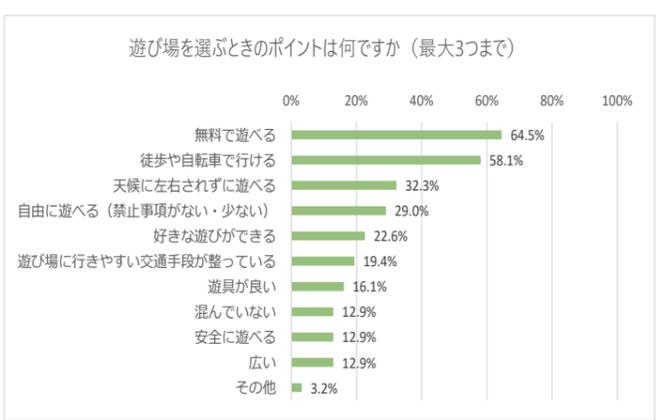
令和7年2月18日(火)～3月4日(火)

こどもモニター41人を対象にインターネットを通じて「遊び場」をテーマとしたアンケートを実施しました。

このアンケートでは、放課後・休日の過ごし方や遊び場に欲しい遊具など計15問に回答してもらいました。

遊び場に関する自由記述の設問では、広々とした空間、季節や天候に左右されない、年齢に関係なく、いろんな遊びができる、ゆっくりできるなど、多くの声が寄せられました。

今後の遊び場づくりには、こういったみなさんの声をふまえながら取り組んでいきたいと思ひます。



第1回こどもの笑顔まんなかモニターアンケート調査結果より抜粋



活動 2

こどもの権利 学習会

令和6年12月21日(土) 13:00～14:50

「子どもの権利条約」やその歴史、こどもの権利、権利侵害の事例などについても学びました。

参加したこどもたちからは、こどもの権利の多さへの驚きや、こどもたちのために生涯を捧げたユダヤ系ポーランド人の医師であり、「子どもの権利条約の父」とも呼ばれたヤヌシュ・コルチャック先生の活動に感銘したなどの声が寄せられました。



取組の展望(担当者の声)

これまでのワークショップや学習会、WEBアンケートでは、大人目線では気づくことのできないこどもならではの意見やアイデアを多く頂いています。

また、今後もWEBアンケートの実施を予定しているため、こどもたちの生の声が聞けることを楽しみにしています。

少しでもこどもたちの声を市の施策に反映していけるよう、関係機関と調整しながら取り組んでいきますので、こどもモニターのたくさんの声で、みんなが笑顔になれるむつ市を一緒に考えていきましょう。

子どもショートステイ事業
(市内は令和7年8月開始予定)

突然の用事や育児疲れなどの際に、6泊7日以内の範囲で宿泊を伴って子どもを預けることができます。
☎ 子育て支援課



子ども誰でも通園事業
(令和7年10月開始予定)

6か月から満3歳未満の保育園などに通っていない子どもが月10時間まで通園できます。
☎ こども家庭課



新生児誕生祝い「ヒバの積み木」贈呈事業

令和7年4月1日から令和8年3月31日までに生まれたお子さんに「ヒバの積み木」を贈呈します。
☎ 子育て支援課



新規事業

ハローベビー教室

育児体験や妊娠・産後生活の過ごし方などをお話します。妊娠6、7か月の対象の方へご案内をお届けします。
☎ 子育て支援課



↑ハローベビー教室の様子

妊婦支援給付金

妊娠届出時に5万円、妊娠32週以降に胎児1人につき5万円をそれぞれ給付します。
☎ 子育て支援課

不妊治療費等の助成

保険適用となる生殖補助医療を受けた際の先進医療費、交通費の一部を助成します。
☎ 子育て支援課

産婦・新生児訪問

保健師や助産師が訪問して、赤ちゃんやお母さんの様子をお伺いしたり、赤ちゃんの計測、育児相談などをします。
☎ 子育て支援課

**妊娠
出産**

新生児聴覚検査費の助成

新生児聴覚検査にかかる費用の一部を助成します。
☎ 子育て支援課

どこに？
どう相談すればいいか
分からない...

困ったら



☎0175-22-2244

相談をお受けし、制度の担当窓口をご案内します。

むつ市子育てガイドブック

子育てに関する情報を掲載しています。



相談



むつ市こども家庭センター

専門の相談員(保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士・看護師など)が妊娠から出産・子育てまでの相談をお受けしています。
☎ 子育て支援課

産婦人科・小児科・助産師オンライン相談

スマホなどから産婦人科医、小児科医、助産師に気軽に相談できます。



WEB相談の会員登録に必要な合言葉は、子育て支援課にお問合せください。

産婦人科
オンライン

小児科
オンライン

LINEはこちら ↓ WEBはこちら ↓



産後ケア事業

産後1年未満の母子を対象に、母子の生活面のアドバイスや育児に関する支援・相談を助産師などが訪問してサポートをします。
☎ 子育て支援課

ひとり親家庭は、児童扶養手当や医療費助成、福祉資金の貸付、**障がいをお持ちのお子さん**がいる家庭は、特別児童扶養手当や障害児通所サービスなどが受けられることがありますので、お問合せください。
☎ にっこりっこ(こどもみらい部)

☎市代表22-1111 子育て支援課、こども家庭課、感染症予防課

子育て

産婦健康診査の助成

産後1か月のお母さんの健康診査にかかる費用を助成します。
☎ 子育て支援課

予防接種費用の助成

定期予防接種のほか、任意の予防接種にかかる費用を助成します。
☎ 感染症予防課

こんにちは赤ちゃん訪問

生後2~4か月のお子さんのいるご家庭に赤ちゃん訪問員が訪問し、体重計測や子育てに関する相談、地域の子育て支援に関する情報提供をします。
☎ 子育て支援課



↑離乳食教室の様子

離乳食教室

離乳食のすすめ方や歯のお手入れなどのお話をします。お話の後は個別相談の時間があります。
☎ 子育て支援課

乳幼児健診

10か月児、1歳6か月児、2歳児、3歳児の集団健診があります。対象の方にはご案内をお届けします。
☎ 子育て支援課

ファミリーサポートセンター

「子育ての援助を受けたい人(おねがい会員)」と「子育ての援助を行ないたい人(まかせて会員)」を会員として登録してもらい、互いに子育てを支え合う活動をしています。
☎ むつ市ファミリー・サポート・センター
☎24-0605

育児支援サービス

家事や育児の手伝いをします。
☎ むつ市シルバー人材センター
☎22-2223
☎23-5884
ニチイライフ ☎0178-24-2924
むつ・下北地区「コープくらしのたすけあいの会」
☎0120-30-1521

一時預かり

家庭での保育ができない場合、一時的に市内保育施設に預けることができます。
☎ こども家庭課

病児保育

生後6か月から小学校3年生のお子さんが病気の時、家庭で看ることができない場合にお子さんをお預かりします。
☎ おひさまルーム
☎31-0209

放課後児童健全育成事業(なかよし会)

放課後などに学校で専門の支援員が遊びや生活の場を提供します。
☎ こども家庭課

i 防災士と一緒に
避難所運営ゲーム体験

いざという時、避難所がどんなふうに運営されるのか、カードを使って図上で模擬体験をしてみませんか？2時間程度で体験できます。町会や自主防災会の他、4人以上の任意のグループでお申込みいただくと、ご希望の会場で実施致します。実施日時等はお問合せください。

☎ NPO法人青森県防災士会むつ支部(杉沢)
☎ 090-3648-4851

i むつ工業高等学校
同窓会定期総会・集い

▶いつ 7/5(土) 17:00～新卒者激励会
18:00～20:30 総会・集い

▶どこで むつブランドホテル

▶会費 総会後の集いに参加される方は
6,000円 新卒者・女性は4,000円

▶申込方法 電話・FAX、e-mail
参加する方は事前申込みが必要です。
氏名、住所、電話番号を事務局にお知らせください。

e-mail: mutsu_dousoukai@yahoo.co.jp

▶申込締切 6/27(金) 厳守

☎ むつ工業高校同窓会事務局

☎ 24-2164

FAX: 29-2893



i 生き物を探そう！「川内
渓谷自然観察会」

川内川沿いの遊歩道を歩きながら昆虫や小動物の痕跡を探す「川内川渓谷自然観察会」を開催します。自然の中を歩きながら、一緒に生き物の観察をしてみませんか？

▶いつ 7/13(日) 10:00～12:00

▶どこで 9:50 川内庁舎集合

▶講師 弘前大学農学生命科学部

教授 中村 剛之 氏

▶定員 20名(雨天決行)

▶申込方法 電話・窓口・FAX・メール
申込フォーム

▶申込期限 7/7(月)まで

☎ 市民連携課 内線 2156

i あそび塾 Vol.8 「多肉寄
せ植えワークショップ」

今回は多肉植物の寄せ植えワークショップです。桜の木をくりぬいて作った鉢に、エケベリア、セダムなどお好みの多肉植物をえらんで寄せ植えします。

▶いつ 6/1(日) ①11:00 ②13:30

▶どこで 下北文化会館 マルチルーム7

▶料金 1,800円

▶定員 各10名

▶申込方法 下北文化会館公式LINE、電話

☎ 下北文化会館 ☎ 22-8411

i フォトクラブ「下北」写真展

フォトクラブ「下北」第19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 6/20(金)～22(日)

9:00～17:00(最終日は16:00まで)

▶どこで 図書館 展示ホール

☎ フォトクラブ「下北」渡辺 ☎ 29-2348

i 初夏の野鳥を観察
しませんか



大曲休耕田で初夏の野鳥を観察しましょう。早朝の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シ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。初心者の方大歓迎です。

▶いつ 7/6(日)6:00～8:00(雨天中止)

▶どこで 第三田名部小学校体育館横駐

車場(集合場所)

▶持ち物 長靴(あれば双眼鏡)

▶申込方法 お電話または直接集合場所へ

☎ 下北野鳥の会事務局 ☎ 090-7798-6994

☎ 下北野鳥の会事務局 ☎ 090-7798-6994

☎ 090-7798-6994

☎ 090-7798-6994



i 英語ゲームDAY

一緒に英語でゲームしませんか？2日にわたり様々なゲームで英語を実習しましょう！

▶いつ ①6/14(土) 11:00～17:00
(高校生、中級～上級レベル)
②6/15(日) 13:00～16:00
(小中学生、初級～中級レベル)

▶どこで 下北文化会館 ①和室1&2
②展示ホール

▶申込締切 6/10(火) 16:00まで

▶申込方法 市民連携課までお電話

☎ 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2157

i ナチュラルハンドメイド
教室

こんにやく作りませんか？親子の参加大歓迎！こんにやく作り・ロウカット玄米おにぎり作りのほか、自然食品販売、有機JAS・自然農法野菜市もあります！

▶いつ 6/21(土) 10:00～12:00

▶どこで MOA 下北センター(東北電力
様向かい)

▶参加費 700円

▶申込期限 6/9(月)17:00まで

☎ MOA グリーンマーケット下北店

☎ 22-0227

i 田名部高校吹奏楽委員会
定期演奏会開催

毎年多くの市民の方にご来場いただき、今年は56回目を迎えます。クラシック音楽や幅広い世代になじみのあるポップス曲などお楽しみいただける内容となっています。地域の方に活動の成果を発表する貴重な機会となりますので、みなさま是非ご来場ください。

▶いつ 6/2(月) 17:00～19:00

▶どこで 下北文化会館 大ホール

☎ 青森県立田名部高等学校 ☎ 22-1184

i 2025 しもきたマルシェ
開催のお知らせ

[地産地消の推進]を目的に5月～10月までの第二日曜日、ポンサー前広場で開催しています[しもきたマルシェ]です。6月の企画は下北のいちごはこれからが旬！いちごメニュー大集合！！[いちご祭り！！]です。雨天決行！お待ちしております。

▶いつ 6/8(日) 10:00～14:00

▶どこで ミルク工房ポン・サーブ前広場

☎ しもきたマルシェの会事務局

☎ 34-1315

i 労働相談・女性の権利
ホットライン

労働相談ホットライン
働くことに関する無料の電話相談を実施します。予約も不要です。

▶いつ 6/10(火)15:00～18:00

女性の権利ホットライン

労働問題、DVなど女性およびLGBTQに詳しい弁護士が、対処や法律知識を無料の電話相談で適切にアドバイスします。

▶いつ 6/25(水)10:00～16:00

☎ 青森県弁護士会事務局

☎ 017-777-7285

i ウェンズデーコーラス
第55回記念演奏会開催

県内の合唱団有志の皆さんと[Requiem Pacis]平和のレクイエムを演奏します。混声合唱や男声合唱の重厚なハーモニー、青森市在住のバリトン成田卓弥氏の素晴らしい歌声もお聴きいただけます。入場は無料です。どうぞお越しください。

▶いつ 6/29(日) 開演 14:00～

▶どこで プラザホテルむつ

☎ 高島 ☎ 090-5352-0354

i むつ市社会福祉協議会
ふれあいバスの旅

日帰り南部町へのバス旅行です。お住まいの地区に応じて、二日間の実施となります。行程表および貸切バス乗車場所については、社会福祉協議会ホームページでご確認ください。

▶いつ 7/1(火)市内にお住まいの方
7/4(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、東八甲田ローズカントリー、道の駅しちのへ他

※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

▶料金 5,000円(昼食代、入園料含)

▶定員 各日先着 70名

▶申込期限 5/29(木)～6/6(金)へお電話または店頭でお申込みください。

※土日を除く 9:00～17:00

☎ むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

☎ 三八五観光備むつ支店 ☎ 22-1188

i むつ科学技術館だより

●シアター上映 ディズニーソフト「Donald Duck(全8話)」、access「シカから学ぶ/森林の保護」

●つくってたいけん工作教室 「UFO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」、「真空の世界を調べよう」

※詳細は当館HPをご確認ください。

▶どこで むつ科学技術館

☎ むつ科学技術館 ☎ 25-2091

i 来さい館6月教室

セルフリンパケア、刺繍、初心者のクラフトテープバック、かな書道、タティグレース、曼荼羅(まんだら)デコ

▶どこで 来さい館 2階会議室

▶営業時間 9:00～17:00

▶定休日 土日祝(不定休有)

☎ むつまちづくり椿 ☎ 34-9761

～リフレッシュの旅～

3月下旬から4月中旬まで、半月間くらい帰国してきました。帰国期間は毎日忙しかったです。家族と温泉旅行したり、高校、大学と大学院の友達と会ったり、前の職場の友人と遊んだりして、落ち着く日はむしろ少ないほうでした。エピソードとして、元同僚とは民宿を予約して夜に麻雀をし、翌朝に早起きして登山し、晩ご飯に地元料理の鶏肉を食べる、という完璧な計画でしたが、結局その夜は麻雀にハマってしまって朝2時まで続きました。翌日は昼まで寝ました。登山計画が破綻したので、夜7時まで麻雀をし、晩ご飯は計画通りに食べようという話になりましたが、結局夜10時までやってしまい、お店が閉まっていた。麻雀が生活リズムに支障を来すことをしみじみと痛感しました。私は友達と遊ぶことが大好きなので、むつに来て寂しく感じることは正直ありません。この半月間に色々な町へ行ったり来たりして疲れてはいますが、友達と遊べてリフレッシュできて最高でした。

ガチ中華料理教室！

▶いつ 6/7(日) 10:30～12:30

▶どこで 中央公民館

▶参加費 700円/人

▶申込期限 6/4(水) 16:00まで

なんでも英会話 Let's English～

▶いつ ①6/4(水) 16:00～19:00

②6/28(土) 13:00～17:00

▶どこで 下北文化会館 和室1

中国語コーナー

中国の風習や文化など中国語と実用中国語をお教えします！一起说中文吧～

▶いつ ①6/16(月) 16:00～19:00

②6/22(日) 16:00～19:00

▶どこで 下北文化会館 ①マルチルーム1

②マルチルーム4

LGBTQ+ 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 ①6/8(日) 13:00～16:00

②6/18(水) 16:00～19:00

▶どこで 下北文化会館 ①マルチルーム1

②マルチルーム4

Let'sGo ビジネス

海外のビジネスシーンで使える英語を教えます！

▶いつ ①6/23(月) 17:30～18:30

▶どこで 下北文化会館 マルチルーム4

☎ 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2157

i 来さい館からの
お知らせ

ふれあいフェスタ&ハンドメイドマルシェ出店者募集

ハンドメイド作品の販売のほか、ワークショップや飲食ブースもご用意します。

▶いつ 6/15(日) 10:00～15:00

小雨決行、悪天候時 6/29(日)へ延期

▶どこで むつ市イベント広場

フリーマーケット

毎月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定期開院(来さい館2階ギャラリーにて(9:00～11:00)、出張ゴミ相談会もぜひご利用ください。

▶いつ 6/22(日) 9:00～14:00

▶どこで むつ市イベント広場

▶料金 1区画(2m×3m) 1,000円

※机、イスは無料で貸出します。

▶申込方法 所定の申込用紙に記入して申込み。電話受付有、出店場所は選べません。

特別清掃による休館のお知らせ

施設特別清掃により下記の日程で終日休館となります。

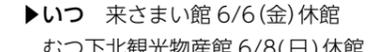
▶いつ 来さい館 6/6(金)休館

むつ下北観光物産館 6/8(日)休館

☎ むつ来さい館 ☎ 33-8191

http://kasamaikan.info

i トントゥビレッジ
イベントのお知らせ



多肉植物教室を開催します。講師の多肉屋ぼん 澤谷 歩氏をお招きし、寄せ植えを行ないます。

▶いつ 6/22(日) 10:00～11:00

▶どこで トントゥビレッジ 多目的ルーム

▶対象 中学生以上 10名

▶料金 300円

▶申込方法 ハガキまたはメール

▶申込期限 6/10(火) 必着

☎ トントゥビレッジ ☎ 48-2777

〒039-4223 青森県下北郡東通村大字小田

野沢字見知川山 1-809 「トントゥビレッジ」

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

ボルダー体験会 ステップアップ講習会

スタートクラス、ビギナークラス、ミドルクラスに分かれていて、自分に合ったレベルを受講することが出来ます。

- ▶いつ 7/6(日)
- ▶どこで むつマエダアリーナ ボルダリング室
- ▶料金 500円
- ▶対象 小学5年生以上
- ▶申込期間 詳細は市HPをご覧ください。



バスケットボール クリニック

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ本大会を来年に控え、プロバスケットボール選手をお迎えし、バスケットボールクリニックを開催します。一般の方の観覧もできますので、ぜひ会場へお越しください。

- ▶いつ 6/28(土)9:30～
- ▶どこで むつマエダアリーナ
- ▶対象 下北管内中学生



福祉・保育の仕事一日移動相談 & ミニ就職相談会

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います。

- ▶いつ 6/23(月)13:00～15:00 (開場 12:45)
- ▶どこで むつ来さまい館 イベントホールB
- ▶申込方法 申込不要、直接会場へお越しください。(電話予約可)

歯のなんでも 無料健康相談

むつ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ないます。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からお越しください。

- ▶いつ 6/7(土)13:30～15:30
- ▶どこで 下北文化会館 大会集室

リバイバルダンス練習会

- 懐かしい昭和のマンボを踊りましょう。
- ▶いつ ① 6/16(月)、② 6/22(日) 14:00～16:00
- ▶どこで 下北文化会館 ①リハーサル室2 ②サークル室1.2
- ▶持ち物 タオル、飲み物、シューズまたは厚手の靴下
- ▶対象 友達作りと健康促進をしたい方
- ▶参加費 1回500円

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。フライングディスク種目等、障がい者用アキュラシー他、フラパール、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。

- ▶いつ 6/7(土)
- ▶どこで しもきた克雪ドーム
- ▶持ち物 運動靴、動きやすい服装

3B体操地域交流会

3Bの輪を未来につなげよう！3B体操は用具を使って誰でもできる楽しい体操です。さあ！3B体操を一緒に！

- ▶いつ 6/28(土)10:00～11:30
- ▶どこで 中央公民館
- ▶持ち物 運動靴、飲み物

第33回青森県民駅伝選手選考記録会のお知らせ

9月7日(日)に青森市で開催される青森県民駅伝競走大会へ市民のみなさまから広く選手を募集します。

- 〈種目〉
- ・高校以上男子 5,000m
- ・中学又は35歳以上の男子 3,000m
- ※35歳以上は、平成3年4月1日以前に生まれた男性が対象
- ・小学男子 1,000m
- ・中学以上女子 3,000m
- ・小学女子 1,000m
- 〈参加資格等〉
- 詳細はむつ市HPをご覧ください。
- ▶いつ 6/14(土)
- ▶どこで 決定次第、市HPへ掲載します。
- ▶申込方法 当日会場で受付



子育て・健康

むつ市子育てメイト会 ふれあい広場

子育て中の悩みを少しでも軽くし、交流できる場を提供する活動をしています。

- ▶いつ
- ①親子リンパケア：6/9(月)10:00～10:45 親子のスキンシップとリフレッシュ効果のリンパケア(申込不要)
- ②リフレッシュヨガ：6/16(月)9:45～11:00 お母さん、おばあちゃんのためのやさしいヨガ(記児付き、6/12(木)申込締切)
- ③新聞あそび6/23(月)10:00～10:45 楽しい新聞あそびを行ないます。
- ▶どこで ①・③キッズパーク ②下北文化会館
- ▶対象 0歳～小学校3年生とその家族

キッズチアダンス 体験会

ダンスが得意ではないお子さんでも取り組みやすい内容です。お子さんの運動不足解消にも最適です。

- ▶いつ 6/28(土)14:15～15:00
- ▶どこで 下北文化会館 サークル室1
- ▶対象 幼児(年長)～小学低学年(女子)
- ▶定員 5名※付添は1名様まで
- ▶申込方法 メールでお申込み
- ▶申込締切 6/25(水)まで

☎ 小川 e-mail: j18ck-2top@ezweb.ne.jp

第1回家族介護教室

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。第1回は介護技術「体位交換・おむつ交換のコツ」です。介護用ベッドを直接、見て、触ってみる体験も出来ますので、是非ご参加ください。

- ▶いつ 6/27(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)

☎ むつ市地域包括支援センターみちのく 23-7930

自動車税納期限・県税の納税証明書交付申請について

- 6/30(月)は自動車税種別割の納期限です。納付はお早めに。
- ▶納付方法
 - ・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)

- ※詳しくは「地方税お支払サイト」をご覧ください。
- ☎ 22-8581 (内線 210・211)
- 官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込み等のため、県税の納税額または未納額がない証明書が必要な方に、県税の納税証明書を交付しています。郵送による交付申請も可能です。詳しくはお問合せください。
- ▶申込方法 交付申請の際には、本人確認書類(顔写真付きのものは1枚、ないものは2枚)および1通につき手数料400円分の県証紙が必要です。代理人申請の場合は委任状の提出をお願いします。 ☎ 22-8581(内線 203)

原子力規制委員会 行政職員募集

- ・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
- ※詳しくは、原子力規制委員会ホームページへ
- ▶募集職種 原子力検査官 原子力防災専門官 他
- ▶募集期間 6/30(月)まで

☎ 原子力規制庁人事課採用担当 ☎ 03-3581-3352 (代表)

募集 県営住宅入居者募集

令和7年8月1日(金)入居予定
中央団地1戸、昭和団地1戸、山田団地2戸、金谷団地1戸
※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、詳細についてはお電話にてお問合せください。

▶申込期間 6/2(月)～6/10(火) 土日除く

☎ トーリン・トラストイン共同管理者 ☎ 22-6333

⚠ 屋間集中工事の実施に伴う大湊線の運休について

JR東日本盛岡社では、保守作業等の効率化、働き方改革の実現を目的に、大湊線で列車の運休を伴う屋間集中工事を行ないます。工事期間中は列車の運休を伴うため、ご利用のお客さま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。

- ▶いつ 5/27(火)～5/30(金) 6/3(火)～6/6(金) 計8日間
- ▶運休列車等 工事期間中は概ね8:00～15:00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)は運休
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)は運休
普通	13:00 発	14:02 着	

QRコードからJR東日本HPの運行情報・運休情報等について確認できますので、ご利用ください。

☎ JR東日本お問い合わせセンター ☎ 050-2016-1600

むつ市の気象・火災・防犯情報のことなら
防災かまふせメール

☎ https://anshin.city.mutsu.lg.jp/mailend.php

☎ むつ市総務部防災安全課 ☎ 23-1111 (内線 2134)

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	どこで	内容
6/24(火) 13:00～15:00	図書館	スマホの基本とLINE
6/25(水) 10:00～12:00	図書館	スマホの基本とキャッシュレス
6/25(水) 13:00～15:00	図書館	スマホの基本と防災

▶定員 10名(参加者が5名未満の場合
は中止することがあります)
▶申込期間 開催10日前まで
☎ 情報・DX戦略課 内線2141

市営住宅入居者募集

- ◆田名部まちなか住宅(むつ地区) 1戸
<家賃> 10,600円～20,800円(単身世帯用)
- ◆緑町団地(むつ地区) 2戸
<家賃> 13,100円～32,000円
(2人以上世帯用)
- ◆川内楡木団地(川内地区) 2戸
<家賃> 13,400円～38,100円
- ▶申込期限 6/6(金)～6/16(月)
- ☎ 住宅政策課市営住宅担当 内線2764

東海第二発電所見学会 参加者募集のお知らせ

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により詳しく知っていただくため令和7年9月に「東海第二発電所」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、市公式ホームページをご覧ください。

☎ エネルギー戦略課 内線2343

花咲か大作戦春の陣

今年の春たくさんのお花を咲かせてくれた桜の木にお礼肥(おれいごえ)をします。動きやすい服装で軍手を持参してお越しください。

▶いつ 5/31(土)
10:00～(雨天中止)
▶どこで 早掛沼公園
▶申込方法 電話または申込フォーム
☎ 都市計画課みどりと景観担当 内線2745

花壇へお花を植えませんか?



水源池公園と下北駅前広場にある花壇の花植えを予定しています。お子様の参加も大歓迎です。当日は汚れても良い服装で、軍手を持参してください。シャベルは貸出します。事前にお電話またはフォームでお名前とご連絡先をお知らせ願います。

▶いつ ①6/3(火)、②6/6(金)いずれも10:00～
▶どこで ①水源池公園 ②下北駅前広場
▶申込方法 電話または申込フォーム
☎ 都市計画課みどりと景観担当 内線2745

6月の行政相談は 川内地区でも実施します

川内地区では6月と10月の年2回、行政相談を実施しています。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。

▶いつ 6/13(金) 13:00～15:00
▶どこで 川内庁舎談話室
☎ 川内庁舎管理課 42-2111

税金や補助金情報は
こちら!

市からの お知らせ

住宅関係支援事業の 実施

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
- ▶補助額等 ①11,000円～(所有者負担額)、②117万2,000円(補助上限)、③24万円(補助上限)
▶募集件数 ①、②、③各1件
▶申込期限 ①6/9(月)～11/28(金)、②6/9(月)～9/30(火)、③6/9(月)～11/28(金)
☎ 住宅政策課 内線2762

フィッシング詐欺に注意



「〇〇宅配 再配達のご連絡」など宅配事業者を騙るメールや、SMSを送信しパスワードやID、暗証番号などの個人情報を探る手口が増えています。身に覚えのないメールやSMSは相手にせず無視するようにしましょう。

☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

後期高齢者健診を受診 しましょう

後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。

〈健康診査〉問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、医師診察等各地域の会場で実施する集団健診と、指定医療機関へ健診日を自分で予約し、受診する個別健診があります。詳しくは「けんしんナビ」をご覧ください。

▶費用 がん検診等別途費用がかかる場合があります。
▶申込方法 健診受付専用コールセンター(0120-489-624)へお申込みください。
☎ 国保年金課 内線2445

健やか協力隊員 養成研修

健康づくりや健康測定を学びたい方、QOL健診等の測定のお手伝いをお考えの方

▶いつ 7/4(金) 9:10～14:00
▶どこで 下北文化会館 大集会室
▶申込期限 6/20(金)(定員50名)
☎ 青森県医師会健やか力推進センター ☎ 017-763-5590

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。

▶いつ 6月～10月(8月を除く)
毎週木曜日 10:30～(1時間程度)
▶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
▶参加料 月額3,000円(傷害保険料込)
▶定員 10名程度
▶申込期間 5/25(日)から定員に達するまで
▶申込方法 電話予約後、申込書類と参加料を大畑中央公園あさひな丘プール窓口までお持ちください。
☎ 大畑中央公園総合案内 ☎ 34-6810

認知症サポーター 養成講座を開催します

認知症について、正しい知識を学び、認知症の人やその家族を地域で応援する「認知症サポーター」を養成する講座です。受講者には「認知症サポーター」の証となるオレンジリングをお渡しします。

▶いつ 7/9(水)13:30～15:00
▶どこで むつ市役所第4会議室
▶定員 25名(定員になり次第受付終了)
▶申込方法 開催日前日までに地域包括支援センターへお電話でお申込ください。
☎ 地域包括支援センター(介護保険課) 内線2558・2559

グラウンド・ゴルフ 初心者向け教室

グラウンド・ゴルフは体に負担も少なく、覚えやすいスポーツで高齢者にも人気です。参加してみませんか?見学もできます。用具は当協会が準備します。

▶いつ 6/16(月)、6/18(水)、6/20(金)
▶どこで ウェルネスはらつぽる
▶講師 むつグラウンド・ゴルフ協会 普及指導員
☎ 川原田 ☎ 090-8047-1591

第18回青森県スポーツ ・レクリエーション祭

県内各地で31種目開催され、むつ市では2026年開催の国民スポーツ大会デモスポ競技「フライングディスク」競技、ディスタンス(遠投)とディスクゴルフの2種目を年齢・性別・障がい者別で実施します。

▶いつ 7/5(土) 当日参加可能
▶どこで 眞心堂ウェルネスパークしもきた雪雲ドーム、ウェルネスはらつぽる
▶持ち物 運動靴
▶申込方法 6/7(土)までに参加申し込み用紙を下記窓口へ提出
☎ 青森県フライングディスク協会 白川 ☎・FAX: 22-6912
e-mail: thomas09papa@yahoo.co.jp

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	3日(火)
囲碁・将棋教室	3日(火)、17日(火)
着付教室	3日(火)、17日(火)
お花教室	4日(水)、18日(水)
リメイク教室	5日(木)、19日(木)
カラオケ教室	9日(月)、23日(月)
踊り教室	11日(水)、25日(水)
ダンス教室	11日(水)、25日(水)
お茶教室	5日(木)、19日(木)

ダンス(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」(川内町) ☎ 29-1800

日舞教室	2日(月)、16日(月)
着付教室	10日(火)、24日(火)
カラオケ教室	12日(木)、26日(木)
シニア歌唱	20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	1日(日)、15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

介護予防講演会～音楽の チカラで認知症予防～

認知症への理解を深めるため、65歳以上の方を対象に認知症予防についてのお話や、実際に音楽を楽しみながら脳の機能を活性化させる内容の講演会です。

【講師】NPO法人青森音楽療法研究会 理事長 佐々木 純子 氏

【準備するもの】タオル1本 飲み物

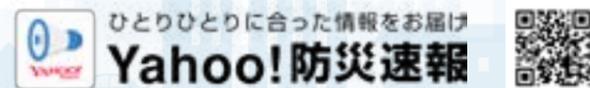
▶いつ

- ①むつ来さまい館(定員30名)
6/25(水) 10:00～11:30
- ②下北文化会館(定員30名)
6/26(木) 14:00～15:30
- ③大畑公民館(定員15名)
6/25(水) 13:30～15:00
- ④脇野沢地域交流センター(定員15名)
6/26(木) 10:00～11:30

▶申込方法 お電話または窓口で
☎ 地域包括支援センター 内線2559

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



むつ市ホームページにバナー広告を掲載しませんか?

バナー広告募集

全ページに広告を実装

詳しくはこちらから→

むつ市 バナー広告

欲しい情報だけ受け取れる

むつ市公式LINE セグメント配信 はじめました

まずはアンケートに
答えよう!

戸籍の振り仮名制度が始まります

令和7年5月に法律が改正され、令和8年5月以降戸籍に氏名の振り仮名が記載されます。むつ市に本籍がある方へ戸籍に記載する予定の振り仮名の通知が令和7年7月頃に発送されます。通知の振り仮名が正しい場合は、届出は不要です。違う場合はマイナポータルを通じてオンラインでも届出が可能です。戸籍の振り仮名制度について、詳しくは法務省のホームページをご覧ください。



問 市民課 (内線 2422)
問 法務省民事局

身体障がい者巡回診査 更生相談

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はご相談ください。

▶いつ 6/30(月) 受付 9:00 ~ 10:00

▶どこで むつ市役所大会議室 A

▶申込方法 6/20(金)までにお電話で予約 ※予約なしの方は診査できませんのでご注意ください。

問 総合福祉課 内線 2593

知的障がい者巡回相談のお知らせ

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。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が対象となります。実施日のおおむね1か月前までに、総合福祉課窓口での手続と予約が必要となります。

実施月	日程
6月	26日(木)、27日(金)
9月	11日(木)、12日(金)
11月	20日(木)、21日(金)

▶どこで 下北文化会館

問 総合福祉課 内線 2594

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
むつ来さい館等管理運営事業	3,000万円
むつ市妊婦健診委託事業	1,000万円
むつ市スクールサポーター配置事業	3,338万円
むつ市小中一貫教育推進期前準備事業	1,565万円
むつ市外国語指導助手配置事業	1,500万円
むつ市インフルエンザ予防接種費用助成事業	3,266万円
むつ市小中学校維持運営事業(燃料)	3,114万円

問 財政課財務グループ 内線 2326

リチウム蓄電池の適正排出にご協力を

モバイルバッテリー、加熱式たばこ、スマートフォンなどに含まれるリチウム蓄電池による火災事故が全国で多発しています。電池を取り外し、有害ごみとして排出してください。もし、取り外しが困難な場合は、小型家電リサイクルBOXのご利用をお願いします。

問 環境政策課廃棄物担当 内線 2462

むつ運動公園陸上競技場改修工事のお知らせ

むつ運動公園陸上競技場では、令和7年6月中旬～10月上旬(予定)までの間、第2種公認更新工事を行ないます。工事期間中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。※その他の施設(野球場、庭球場、スポーツ広場)は利用できます。

問 市民スポーツ課 内線 2471

ホタテ養殖残渣堆肥を無償配布します



川内町漁協が製造するホタテ養殖残渣堆肥を予約制で配布します。自然豊かな陸奥湾の栄養を含んだ堆肥「ホタテKZ II」を是非ご活用ください。利用者からはカボチャ・トマト・アスパラに向いていると感想があります。注意事項をお守りいただける方への配布とさせていただきます。

▶どこで むつ市川内町地区堆肥センター(むつ市川内町家ノ上103-2)

▶配布期間 6/2(月)からなくなり次第終了

▶申込方法 事前にお問い合わせください

<注意>

- ①入れ物(袋、バケツ等)、スコップはご持参ください。
- ②堆肥分析書を確認のうえ各自の責任で活用ください。
- ③小さな貝殻等が含まれる場合があります。
- ④転売等の営利目的の利用はご遠慮ください。
- ⑤立入禁止の場所には絶対に立ち入らないでください。
- ⑥お持ち帰りや、お引き渡し後のトラブル等については、当組合では責任を負いかねますので、お気をつけください。

問 川内町漁業協同組合 ☎ 42-3210

第十二回特別弔慰金の請求を受付中です

戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。令和7年4月1日時点で、恩給法による公務扶助料等の年金給付を受ける方がいない場合に、ご遺族の代表お一人に支給されます。本庁舎、各分庁舎窓口でお問合せください。

▶申込期間 令和7年4/1(火)～令和10年3/31(金)

問 総合福祉課 内線 5922・5923

税 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

▶いつ 6/10(火)～13(金)、6/25(水)～30(月)(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

問 税務課収納担当 内線 2231～2236

税 6/30(月)は市税等の令和7年度第1期納期限

納税通知書、納付書は6月中旬に配達され、20日頃までには届く予定です。一括納付または第1期分のいずれかを選び、納期限までに納付してください。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。

▶口座振替の申込方法 税務課、各庁舎管理課・総合課、市内金融機関へキャッシュカード(通帳)、届出印、納税通知書を持参

▶第1期納期限の市税等 市県民税、固定資産税、国民健康保険税、介護保険料

問 税務課納税管理担当 内線 2252

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。

問 税務課固定資産税担当 内線 2225

私道等の整備費用を市が補助します

市民の皆様の生活環境向上を図るために町内会が実施する私道等の整備(舗装工事、側溝整備等)の工事費を補助する、私道等整備補助金事業を令和8年度も実施予定です。補助の内容など、詳しくは市HPをご覧ください。

▶補助内容 工事費の約9割

▶申込期間 6/2(月)～8/8(金)

問 土木維持課管理グループ 内線 2714

後期高齢者医療保険加入者のみなさまへ

後期高齢者医療保険に加入するみなさまには、マイナ保険証の有無に関わらず、申請無しで令和8年7月末まで使える資格確認書をお届けします。(現在お持ちの保険証や資格確認書の有効期限が切れる前に、7月末までにお届けします。)マイナ保険証での受付が難しい方でも、資格確認書で医療を受けられます。

問 国保年金課 内線 2444

国民健康保険からのお知らせ

【保険証等の有効期限は7月末まで】マイナ保険証の利用登録がお済みの方には「資格情報のお知らせ」、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方には8月からの「資格確認書」を7月中に住所地へ簡易書留で郵送します。

【マイナ保険証の登録状況について】ご自身の登録状況がわからないときは、マイナポータルか医療機関等で確認できます。

問 国保年金課国保担当 内線 2431～2435

募集 保育所等に対応する医療的ケア看護師募集

普通自動車運転免許および以下いずれかの資格がある方
助産師、保健師、看護師、准看護師

▶募集人数 若干名

▶勤務時間 3時間程度

▶申込方法 履歴書(市HPからダウンロード、または窓口で配布)、資格を証明するものの写しを窓口へ提出

▶申込期間 6/25(水)締切※消印有効

問 子育て支援課 内線 3715

空き缶は資源ごみへ

空き缶は軽く水洗いし、市指定の資源ごみ袋に入れて捨てましょう。持続可能な未来のために、身近なごみ捨てから意識をもち取り組みましょう。*汚れてしまったものはもえないごみで捨ててください。

問 環境政策課廃棄物担当 内線 2462

令和7年度 むつ市民大学ゼミナール

むつ市民大学公開講座 第2講

「仏さまもびっくり!? 下北・津軽・南部のお盆行事」

▶講師 青森県立郷土館 増田公寧氏

▶いつ 6/26(木) 13:30～15:15

▶どこで 中央公民館 講堂

青森県立郷土館 旅する博物館

カラフルな盆飾りや墓地での花火など、県内のお盆行事を紹介するパネル展です。

▶いつ 6/26(木)～7/2(水)

9:00～17:00

▶どこで 中央公民館 展示ホール

問 中央公民館 ☎ 24-1224

令和7年度むつ市民大学 登録者募集

むつ市民大学では、令和7年度の受講登録者を募集しています。

市民大学の受講登録をして、規定の単位を取得すると修了証が授与されます。

※受講登録者以外の方でも、施設見学以外の公開講座、ゼミナールを受講することができます。(施設見学は登録者のみ参加可能です)

▶申込期間 随時受付

▶申込方法 中央公民館へお問合せください。

問 中央公民館 ☎ 24-1224

大畑公民館ゼミナール

【陶芸教室】

講師の指導による陶芸作品制作

▶いつ 6/26(木)8:30～14:00

7/24(木)8:30～14:00

▶どこで むつ市陶芸センター(川内地区)

【ジオパーク探訪】

ジオパークガイドと共に探訪しませんか

▶いつ ①7/10(木)8:30～14:30

②8/21(木)8:30～14:30

▶どこで ①津鼻崎・願掛岩・大間崎・ちぎり浜等 ②北部海岸・尻屋崎・ヒバの埋没林等

▶定員 15名 定員になり次第締切

※お電話でお申込ください。

問 大畑公民館 ☎ 34-2321

むつ市高齢者無料乗車証(AGEHA)の使用法の変更について

【これからの使用方法】・・・令和6年3月から



①署名欄に利用者本人の名前を記入



②マイナンバーカードの表面を(顔写真のある面)を原寸大でカラーコピーする。



③マイナンバーカードの写しをAGEHA(専用ケース)に入れる。



④路線バス等の乗降時に運転手に提示する。

※注意事項:マイナンバーカードの裏面(個人番号が記載された面)は絶対にコピーしないでください。 問 交通政策課 内線 2351、2352

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

「新刊図書」などの図書館の情報をお届けします。

図書館のスズメ 新刊ピックアップ



『八甲田山新たな真実』伊藤 薫 / 著(山と溪谷社)



『鉄道「幻」巡礼』笹田 昌宏 / 著 (イカロス出版)



『宿帳が語る昭和100年 温泉で素顔を見せたあの人』山崎 まゆみ / 著 (潮出版者)

新たに発見された、捜索隊の佐藤中尉の書簡と、これまであまり注目されなかった「倉石手記」を軸に、青森の歩兵第5連隊と弘前の歩兵31連隊の行動を比較させながら、八甲田山遭難の全体像を描く。

ヒグマが棲む森に伸びる幻の運炭鉄道、夢の島を縦断するはずだった幻の貨物線、一度も列車は発着しなかった幻のホーム、晩年は幽霊列車となった幻のSLホテル…。鉄道の「幻」の姿を追い求めて、全国を巡礼した記録。大間線の記載もあります。

西城秀樹、志村けん、松田優作、樹木希林…。温泉宿の主人や女将たちだけが垣間見た、今も日本人の心に生き続ける昭和を彩ったスターの素顔を伝える。

HPではその他の新着だよりを掲載しています。



【6月の休館日】
6/1(日)から6/7(土)は蔵書点検のため、6/26(木)は施設点検のため休館します。
※5/18(日)から5/31(土)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、ご厚意で隣接する(株)青工様、下北建設業協会様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

図書館からのお知らせコーナー

●むつ市立図書館 6月の日曜シネマ

作品：しあわせの隠れ場所
監督：ジョン・リー・ハンコック(2009年/128分/アメリカ/吹替)
原作：マイケル・ルイス
出演：サンドラ・ブロック、クイントン・アロンほか
内容：ホームレス同然のマイケル・オアと裕福なリー・アン・テューイ。住む世界の違う二人が出会い、マイケルはどん底の生活からアメフトのスーパースターへ。波乱に富んだ人生を歩むマイケルと家族の絆を描いた、愛と感動の物語。
※「みんなでシネマ」上映会
▶いつ 6/8(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月いっぱいまで締め切ります

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める上映会)」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。

●「川島雄三の日活時代」を開催します

むつ市が誇る映画監督「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。
(上映スケジュール)
6/13(金) 17:00 「愛のお荷物」(1955年/110分)
6/14(土) 10:00 「風船」(1956年/110分)
6/14(土) 13:00 「洲崎パラダイス赤信号」(1956年/81分)
6/15(日) 10:00 「わが町」(1956年/98分)
6/15(日) 13:00 「幕末太陽傳」(1957年/110分)



問 図書館 ☎ 28-3500

防災 減災 知恵袋

Vol.69 土砂災害から身を守る3つのポイント ～6月は土砂災害防止月間です～

土砂災害は大雨や地震などにより発生する自然災害の一つで、雨が多くなる6月から秋頃にかけて多く発生し、地域に甚大な被害をもたらします。また、日本は豊かな自然環境を有する一方で、土砂災害の起こりやすい傾斜が急な山地が多く、梅雨や台風のシーズンには特に注意が必要です。

土砂災害から身を守るために、私たち一人ひとりが日頃から備えておくことが重要です。この記事では土砂災害から身を守る3つのポイントを紹介いたします。

問 防災安全課 内線 2134



① 防災マップの活用
お住まいの地域や、よく行くお店などの土砂災害のリスクを把握するために、防災マップを活用しましょう。また、万が一に備え、指定避難所や指定緊急避難場所を事前に確認しておき、避難ルートも把握しておきましょう。

② 気象情報の確認
雨が降り出した際には、最新の気象情報を確認することが重要です。気象庁のホームページ、テレビやラジオなどで、今後の降雨予報や「土砂災害警戒情報」が発表されていないか確認しましょう。

③ 警戒レベル4になったらすぐに避難!
お住まいの地域に土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当情報)が発表されたら自治体からの避難指示発令に留意してください。特に、河川の近くや山間部にお住まいの方は、避難指示が発令されていなくてもキキクル(危険度分布)や河川の水位情報等を活用し、自ら避難行動をとるよう心掛けてください。また、隣近所や周囲の方々と情報を共有し、ともに声を掛け合い、早めに安全な場所に避難しましょう。



→市HP「むつ市防災マップ」

4月30日現在 人口・世帯数

人	口	50,962人	(+3人)
むつ地区		41,309人	(+21人)
川内地区		2,998人	(-9人)
大畑地区		5,475人	(-2人)
脇野沢地区		1,180人	(-7人)
世帯数		27,953世帯	(+77世帯)
		()内は前月比	

各種相談日程

法律相談(対面)
時 6/27(金) 12:30～
場 市役所本庁舎市民相談室
問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2152
予約受付は6/2(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 6/11(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)

行政相談
時 6/16(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 2152
行政についての各種相談を受けます。

人権相談
6月1日(日)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。

【むつ地区】6/8(日) 市立図書館 会議室
【川内地区】6/4(水) 川内庁舎1階談話室
【大畑地区】6/5(木) 大畑庁舎2階集集室
【脇野沢地区】6/5(木) 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 2153

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

春 夏 秋 冬

慎ましく東京土産と孫二人夫の遺影に線香手向くと
数多なる脇芽は紅の木瓜棘に刺されて枝切り落とす
月遅れの菖蒲湯に入りひとつづつ季節の行事思ひ入りぬ

山火事の飛び火を煽る春疾風
新しき望遠鏡や春の鳥
鳥帰る昨日あんなに鳴いてたに
夜の庭を灯すがごとく白つつじ

皆川 妙子
若木 幸子
矢越 朝子
宮浦 雅子
三國 紀子
萬年 和子
寺岡 洋子

川柳

春本番足どり軽き一年生心わくわくちよっぴり大人
勝つために手段選ばぬ人の増えわれらの暮らし揺らぎ始める

霊山に女人の形や山笑ふ
山林に火の手はぐや春嵐
貼りたての値引きシールや暮遅し

レモネードきみの甘さが欲しくなり
甘くない世間の水に馴染めない

坂本 つぎ
佐藤 和子
石澤 弘子
菊池 嘉任
戸川美重子
瀧尻 善英
吉村 看伍

6月の献血受付日程

19日(木)	JA十和田おいらせむつ支店	10:45～12:00
19日(木)	ケーズデンキむつ店	14:00～16:30

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、むつ市ホームページをご覧ください。

6月の夜間在宅当番医

1日(日)	千田 医院	☎ 22-2639
8日(日)	角田 整形外科 医院	☎ 22-7945
15日(日)	菊池 医院	☎ 24-1276
22日(日)	北村医院 むつレディスクリニック	☎ 22-2135
29日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557

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。

6月の休日お薬電話相談

1日(日)	七福薬局 むつ	☎ 34-9490
8日(日)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
15日(日)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838
22日(日)	おき薬局	☎ 090-3746-9270
29日(日)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838

問 休日お薬電話相談事務局
(沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570

国スポリハーサル大会特集！ 第一弾はローイング競技！

6月21日(土)、22日(日)青の煌めきあおもり国スポローイング競技のリハーサル大会が、むつ市大湊特設ローイング場(海上自衛隊大湊基地内)にて開催されます！

この大会は、正式名称「令和7年度東北ローイング選手権大会兼第51回東北高等学校ローイング選手権大会」といい、東北地方の各県の予選を勝ち上がってきた選手たちによって熱戦が繰り広げられます。
ぜひ会場へ足を運んで選手たちを応援してください。

青森県立むつ工業高校 ローイング部キャプテンの倉本選手にインタビュー！

Q. ローイング競技の魅力は？
A. ローイングの魅力は水上でのスピード感や爽快感です。中でも複数人で漕ぐ種目は一人一人のチームワークが大切であり、何度も何度も練習を重ねるため、実戦でのトップスピードは見ていても迫力を感じられると思います。

Q. 個人的な今後の目標は？
A. 青森県の高校総体のダブルスカル種目で優勝してインターハイに出場することです。

Q. ローイング競技を始めたきっかけは？
A. 高校一年生の時に部活動勧誘で、全国大会に出場している先輩の姿を見て、自分もこのような選手になりたい！と思い競技を始めました。

Q. 国スポローイング競技がむつ市で開催されることについて
A. 国スポがむつ市で開催されることによって、ローイングという競技がもっともっとむつ市に広まって青森県全体の競技力の向上に繋がってほしいと思っています。



あなたのまちの町内会

vol.2 奥内町内会

奥内町内会は歌舞伎保存会や敬神会、婦人会などの団体が中心となり、伝統芸能である「奥内歌舞伎」や年4回の祭事を行うなど、地域の伝統を受け継いでいます。また、4月から9月にかけて月に一度早朝清掃を実施しており、会員同士、協力し合い地域のために活動しています。



▲無形民俗文化財「奥内歌舞伎」2025年新春公演の様子

町内会加入について



市公式 HP 町内会加入フォーム

町内会長からひとこと！

活動に協力的な会員が多く、助けられています。会員同士の交流が盛んな町内会です。歌舞伎公演は入場無料です。見に来てください！

市民連携課 内線 2152

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

市内在住の生後満6ヶ月から小学3年生まで

実施施設

- 毎週月曜日から土曜日※祝日除く
- ・むつ市病児預かり室「おひさまルーム」(むつ市中央2丁目30-2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。

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
※免除は6月～翌年5月までが有効期限となりますので期間が過ぎたら改めて申請が必要です



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します。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物を持参し利用します。

※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。

こども家庭課 内線 2525

第1回 わくわくホリデーウォーキング

いつ:6/8(日)9:30~11:30(小雨決行)
どこ:水源池公園 みどりのさきもり館
申込方法:事前申込不要

スタートは時間内いつでもOK! ウォーキングの後は地元コーヒー・お茶で休憩できます!ミニ抽選・こども用くじのほか希望者は運動セミナー、健康測定(ベジチェック等)が体験できます。(ウォーキングが雨天中止の場合でも運動セミナー、健康測定等は行ないます)



健康づくり推進課 内線 2572

日	月	火	水	木	金	土
1	2 公 特定健診がん検診	3 文 3歳児健診	4 大 特定健診がん検診	5 川 10か月児健診 1歳6か月児健診 2歳児健診 おはなしのじかん(10:00~10:30)	6 文 特定健診がん検診	7
8 ！ 第1回わくわくホリデーウォーキング(水源池公園)	9	10	11 文 2歳児健診	12 川 夜間婦人がん検診 10か月児健診 1歳6か月児健診 2歳児健診 みんなであそぼう(10:00~10:30)	13	14
15	16	17 文 1歳6か月児健診	18	19 文 特定健診がん検診	20	21
22	23	24 文 10か月児健診	25 公 特定健診がん検診 離乳食教室 赤ちゃん相談	26 大 つくってみよう(10:00~10:30)	27	28
29	30 文 特定健診がん検診	1	2	3	4	5

文:下北文化会館 来:来さまい館 川:川内庁舎 大:ふれあい館 脇:脇野沢庁舎 ム:ムチュ☆らんど
公:中央公民館 コ:大曲コミュニティセンター !:イベントなどの予定



4/27 Sun 国スポおもてなし530作戦
青の煌めきあおもり国スポ開催530日前記念

国スポ開催まで530日(ゴミゼロ)の節目に合わせ、「おもてなしの心」でキレイなむつ市をPRするため、国スポおもてなし530作戦が開催されました。

2026年青の煌めきあおもり国スポでは、むつマエダアリーナ及び大平マリーナが、フェンシング、バスケットボール成年女子、セーリングの競技会場となるため、「おおみなと臨海公園」周辺の清掃を行ないました。

当日は、400名を超える参加者の見守り中、完成したセーリング競技艇置場(ディンギーバース)のお披露目も行なわれました。



4/25 Fri リベンジを果たした満開の桜
早掛沼公園桜満開宣言

この日、早掛沼公園のピンク一色となった桜の下で、山本市長から桜満開が宣言されました。

昨年は多くの花芽が鳥に食べられたことで、むつ市の桜は例年の1割程度しか花を咲かせることができませんでした。桜満開プロジェクトでは専門家のアドバイスのもと、施肥と剪定など、花芽を増やし守る対策を行ないました。その結果、桜が元気になる、今年は見事な花を咲かせてくれました。

来年もすばらしい満開の桜が見られるようにしっかりと対策を行なっていきますので、ぜひ早掛沼公園へお越しいただき、桜を楽しんでください。



4/23 Wed ミャンマー地震の救援金贈呈
下北BOUSAIネットワークによる救援金贈呈式

県立高等学校5校(田名部、大湊、むつ工、大間、むつ養)が合同で防災教育の普及と拡大に取り組んでいるプロジェクトである下北BOUSAIネットワークは、ミャンマーで発生した地震により被災された方々を支援するため、4月12日、13日に市内のスーパー3カ所で募金活動を行ないました。

この日は、大湊高等学校の生徒5名が来庁し、日本赤十字社青森県支部むつ市地区長の山本市長に、募金活動で集めた救援金を贈呈しました。集まった救援金は日本赤十字社へ贈られます。被災地の支援に役立てていただき、一日も早い復興をお祈り申し上げます。



4/21 Mon 夢の平成号ラストクルーズへ
夢の平成号出発式

むつ市観光遊覧船「夢の平成号」が、今年は4月21日から10月13日まで運航されます。

脇野沢港から仏ヶ浦を結ぶ通常航路は、鯛島や焼山崎の景色を楽しむことができます。6月中旬まではイルカウォッチングコース、7月下旬からは貝崎周遊・鯛島上陸コースも運航します。

「夢の平成号」は、平成元年から30年以上という長い年月を多くのみなさまの夢を乗せて運航してきましたが、残念ながら今年で最後を迎えることになりました。残りわずかな期間ですが、ぜひご利用ください。



5/2 Fri 東北大学大学院農学研究科との連携
むつ市と東北大学大学院農学研究科との協定締結式

5月2日、むつ市と東北大学大学院農学研究科との連携と協力に関する協定締結式が行なわれました。今後、むつ市における第一次産業の課題解決にむけて、調査研究を行ない、持続可能な地域産業モデルの構築を目指します。

同日、この連携協定を記念して、東北大学大学院農学研究科の教授4名から、自身の研究と第一次産業に関連するテーマで講演会が開催され、多くの生産者や事業者が参加しました。



4/29 Tue 伝統の駅伝、濡れた襷に熱き想い
第77回憲法記念下北駅伝競走大会

日本国憲法発布を祝し、昭和23年5月5日に第1回下北駅伝競走大会が開催されてから、今年で第77回目を迎えた憲法駅伝。今年はいにくの天候となりましたが、しもきた克雪ドーム周辺を会場に熱い戦いが繰り広げられました。

中学生の部には5チーム、一般及び高校の部では13チームが出場し、優勝はそれぞれ、MUTSUKATSU陸上クラブAと下北広域消防となりました。出場したみなさんお疲れ様でした。



4/25 Fri 市内の死亡事故ゼロ300日達成
むつ市交通死亡事故皆無300日間達成功労表彰伝達

むつ市は、令和6年6月13日、市内において交通死亡事故が発生して以来、関係機関が協力して効果的な安全対策を実施した結果、以降死亡事故の発生が無く、令和7年4月10日をもって交通死亡事故皆無記録300日間を達成しました。むつ市交通問題対策協議会会長の山本市長と、むつ市交通安全みんなの会連合会会長の山道氏に感謝状と表彰状が贈呈されました。今後も記録が続くように安全運転を心がけましょう。

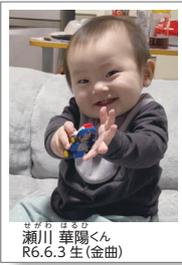


4/25 Fri 大好評のポテトチップス再び
むつ市加工用じゃがいも産地化支援事業

昨年度、「むつ市のうまい!の新たな挑戦」として、加工用じゃがいも栽培費用の一部を助成する事業を行ないました。ポテトチップスに加工して販売した4万個の商品は、2ヶ月で売り切れとなり大変高評価をいただきました。

今年は栽培規模の拡大を狙い、必要な経費の一部を助成することで生産者を支援し、加工用じゃがいもの産地化を目指します。今年のポテトチップスもお楽しみに!

むちゅっこ Happy Birthday 6月生まれ



せがわ かりや
瀬川 華陽くん
R6.6.3生(金曲)



たていし こゑ
立石 琥愛くん
R6.6.5生(栗山町)



かわはち ねこ
川端 音ちゃん
R6.6.5生(大畑町)



みやした りつた
宮下 律太くん
R6.6.10生(金曲)



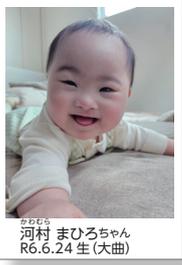
かなざわ たまき
金澤 珠木ちゃん
R6.6.13生(古生町)



ながお かほい
長尾 香衣くん
R6.6.19生(昭和町)



くらた まり
倉田 茉莉ちゃん
R6.6.23生(新町)



かむら まひろ
河村 まひろちゃん
R6.6.24生(大曲)



やまもと つばき
山本 紬葵ちゃん
R6.6.28生(金谷)



ないとう 豊
内藤 豊くん
R5.6.2生(金曲)



つぐみ なつくる
津口 夏来くん
R5.6.9生(下北町)



むらた しらく
村田 汐楽ちゃん
R5.6.10生(松原町)



さいとう あさひ
齊藤 旭くん
R5.6.16生(小川町)



なかむら りお
中村 莉緒ちゃん
R5.6.17生(横迎町)



よこうち ゆな
横内 結凪ちゃん
R5.6.17生(緑町)



のの ゆうく
能登 優空ちゃん
R5.6.19生(海老川町)



みやした ゆうおう
宮下 優桜ちゃん
R5.6.21生(川守町)



かとう まりあ
加藤 舞莉杏ちゃん
R5.6.24生(海老川町)



しんた くるあ
新田 来空くん
R5.6.24生(金曲)



かみなが たいち
神長 大智くん
R3.6.5生(文京町)



ふじた たいあい
藤田 大愛くん
R3.6.6生(金曲)



かねはし なずな
金橋 なずなちゃん
R3.6.8生(海老川町)



あいま ことば
相馬 琴葉ちゃん・鈴華ちゃん
R3.6.9・R6.6.25生(山田町)



あさの むすな
朝野 睦菜くん
R3.6.13生(中央)



のみや ももゆめ
野宮 萌夢ちゃん
R2.6.9生(緑町)



こいずみ けいせい
小泉 結生くん
R2.6.15生(松山町)



なかじま のぞみ
中島 望葵ちゃん
R2.6.29生(小川町)



やまもと うみ
山本 うみちゃん
R1.6.5生(柳町)



まつもと ゆめね
松本 夢妮ちゃん・暖真くん
R1.6.22・R3.6.11生(川内町)



すずき あんな
鈴木 杏奈ちゃん
R1.6.24生(仲町)



くらた そうく
倉田 奏空くん
R1.6.25生(横迎町)



はら ゆうな
原 優凪くん
R1.6.25生(昭和町)



あずま たくま
東田 拓真くん
R1.6.27生(奥内)



くの いろは
久乃 彩乃ちゃん
R1.6.30生(南町)

7月生まれのお子さんの写真募集中!
5/26 ~ 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
5/26 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。

(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