広報むつ

みんながつながる・むつ市の総合情報誌

2025. 7

vol.133

特集 「DX」で暮らしを便利に
むつ市の未来

特集 「DX（デジタルトランスフォーメーション）」で暮らしを便利に むつ市の未来

情報化が加速する現代において、「DX（デジタルトランスフォーメーション）」という言葉を耳にする機会が増えました。これは単にデジタル技術を導入するだけでなく、私たちのまちのあり方、市民の皆様の暮らし、そして行政サービスそのものを根本から変革していく壮大な挑戦です。

DX（デジタルトランスフォーメーション）…DX（デジタルトランスフォーメーション）とは、デジタルで暮らしをもっと便利にしていくことを言います。
「市役所に行く」、「買い物に行く」、「病院を予約する」など、今まで出向いて行なっていたことが、スマートフォン等で簡単にできるようになりました。

AI（アーティフィシャル インテリジェンス）…人工知能が色んな情報を学習し判断する、人間の脳のようなものです。「今日の天気は？」と聞くとスマートフォンが教えてくれたり、沢山の患者さんのデータをAIに学習させて医療に役立てたり、私たちの生活や新しい発見の手助けをしてくれます。

LINE（ライン）…スマートフォンを使って、メッセージのやり取りをするアプリ（道具のようなもの）です。写真を送ったり、顔を見ながら通話するなど様々なサービスが利用できます。

デジタルで拓く 新しいむつ市役所のあり方

現在、60歳以上の方の3人に2人がスマートフォンを所持するようになった（※1）と言われており、デジタル化は特別なことではなくなりつつあります。

このことをふまえ、市ではオンライン申請の拡充や各種サービスのAIを活用した問い合わせ対応など、市民の皆様が「いつでも、どこでも、待たずに」行政サービスを受けられる環境の整備を進めています。

中でも、年齢層を問わず幅広く利用されているLINEで市役所と繋がることで、より手軽に情報を受け取ったり、各種手続きがスマートフォンで行なえます。

今年度は、4月にむつ市公式LINEを通じて早掛レイクサイドヒルキャンプ場の予約ができるようになり、6月には住民票、戸籍、所得課税証明書の請求ができるようになりました。

「スマートフォンが市役所に変わる」むつ市役所はそんな未来へと少しずつ変革し始めています。

（※1） 出典　NTTドコモ モバイル社会研究所「2024年シニア調査」（調査対象 全国60~84歳男女）

高齢者支援とデジタル格差解消

市では、すべての市民の皆様がデジタル技術の恩恵を受けられるよう、「誰一人取り残さない」ことを目指しています。「デジタル化は進むけれど、自分は取り残されてしまうのではないか」そう不安に感じる方もいらっしゃるかもしれません。

特に、高齢者の皆様が安心してデジタル社会に参加できるよう、市では初めてスマートフォンに触れる方から、もっと活用したい方まで、レベルに応じた無料のセミナーを定期的に開催しています。

基本的な操作方法から、LINEでの家族・友人とのコミュニケーション、オンラインでの買い物や防災情報の取得方法まで、専門の講師が丁寧にサポートしています。

市民の皆様からは、「孫とビデオ通話ができるようになった」「地域の情報がすぐ手に入るようになって世界が広がった」といった喜びの声が届いています。

スマートフォンの購入費の一部を補助

また、スマートフォンの導入をためらう要因の一つに、本体価格や通信費の負担があります。そこで、市では一定の条件を満たす65歳以上の市民の皆様を対象に、スマートフォンの購入費の一部を補助する制度を設けています。これにより、初期費用を抑え、より気軽にデジタルライフを始めていただけるよう支援しています。

デジタル技術が高齢者の皆様の生活の質を高め、孤独感を解消し、地域とのつながりを深めるための「架け橋」となることを目指しています。

ソフトバンク
スマホアドバイザー
古川 美春 氏

「高齢者向け無料スマホセミナー」

むつ市とソフトバンクが共同で実施する無料スマホセミナーは令和6年4月から毎月開催中。「初めてのスマートフォン体験」や「基本とLINE体験」、「基本とキャッシュレス体験」、「基本と防災」の4テーマで開催。1回でわからなくても日程が合えば何度参加してもOKの講座です！

7月のスマホセミナー開催予定

開催場所：むつ市立図書館集会室

スマートフォンを買ってみたけれど使い方がわからない方や電話のアプリしか使ったことがない。という方にピッタリの無料スマホセミナー。
「あ、私も…」と思い当たる方はぜひLINEの使い方を学んでみてはいかがでしょうか。

7/29（火）13:00~15:00	基本とLINE体験
7/30（水）10:00~12:00	基本とキャッシュレス体験
7/30（水）13:00~15:00	初めてのスマートフォン体験

募集人数は各回10名以内。7/22（火）までに電話でお申し込みください。
問　情報・DX戦略課　☎22-1111内線2141

「令和7年度むつ市スマホデビュー応援補助金」

マイナンバーカードを保有する65歳以上のむつ市民の方を対象に市内の「協力店舗」で初めてスマートフォンを購入した方へ最大3万2千円を市が補助します。（ガラケーからスマートフォンへの乗り換えは最大2万円）

「協力店舗」
ドコモむつ店、ソフトバンクむつ、auむつ、ケーズデンキ、ヤマダデンキ、マウスパートナー、トヨタカローラ八戸（UQ取扱）

むつ市公式 LINE とマイナンバーカードで
住民票・戸籍・所得課税証明書が請求できます！

証明書をLINEで請求する時はマイナンバーカードと署名用電子証明書の暗証番号（6桁～16桁）が必要です。

市役所に行けない人も安心！ LINEで証明書請求サービス開始

「妊娠中で体調が優れないのに、市役所に行くのは大変…」「仕事が忙しくて、時間に間に合わない…」そんなお悩みを抱えている方も多いのではないでしょうか。

市では、むつ市公式LINEを通じた住民票の写し、戸籍に関する証明書、所得課税証明書のオンライン請求サービスを開始しました。

市役所の窓口にお越しいただかなくても、これらの重要な証明書を、ご自身のスマートフォンから24時間いつでも自宅からでも手軽に請求できるようになりました。

むつ市公式 LINE で
キャンプ場の予約とオンライン決済も！

キャンプ場予約がLINEで完結！

むつ市公式LINEで、早掛レイクサイドヒルキャンプ場の予約と決済ができるようになりました！「予約のために電話する時間がない」「決済が面倒」といったお悩みを解決します。

24時間いつでも、ご自身のスマートフォンから空き状況を確認し、予約から決済までがLINEで完結。思い立ったらすぐに予約できるので、気軽にアウトドアを楽しめます。市内の自然を満喫できるキャンプ場を、ぜひLINEからご予約ください！

市役所に電話する前に LINE で確認！
頼れる AI チャットボットがあなたをサポート

チャットボットなら24時間いつでもあなたの疑問にお答えします

「こんな手続き、どうすればいいの？」そんな疑問はありませんか？むつ市公式LINEでは、AIチャットボットが24時間、様々なお問い合わせに対応します。手続き方法や窓口案内など、知りたい情報をいつでも手軽に確認可能。スマートフォン一つで、あなたの疑問や困りごとをサポートします。ぜひお気軽にご利用ください。

もしかしたら電話する前に知りたかったことが見つかるかもしれません。

欲しい情報だけを選んで受け取れる！
「受信設定」がとっても便利！

②欲しい情報を選択してください。

③回答提出前に再確認、「回答」を押して設定完了！

受信設定でスマートな毎日へ

むつ市公式LINEは、皆さんが欲しい情報だけを選んで受け取れる「受信設定」という便利な機能も。

例えば、「子育て・教育」イベント情報のみ」など、ご自身にぴったりのカテゴリを選んで登録するだけ。不要な情報に悩まされることなく、必要な情報だけが届くようになります。毎日たくさん届くメッセージの中から「どれが自分に関係あるの？」と探す手間も省けて、とってもスマート！

忙しい毎日を、もっと快適に過ごすための強い味方です。ぜひこの機会に、ご自身の興味に合わせた情報を選んでみませんか？

①受信設定ボタンをタップするとアンケートの質問が始まります。

【LINE・スマホセミナーに関するお問合せ】
情報・DX戦略課　22-1111（内線 2141）

津軽塗とぎ出し体験 in 釜臥荘

▶**講師**　いとう漆工房　伊藤　安子　氏
▶**いつ**　7/18(金) 14:00～15:00
▶**どこで**　養護老人ホーム釜臥荘
▶**参加費**　スプーン(小) 1,800円
　スプーン(大) 2,000円
▶**対象**　むつ市在住の方
▶**定員**　20名程度
▶**申込方法**　電話(平日 9:00～17:00)
＊作品は講師が一旦持ち帰りツヤ付け後、1か月以内にご自宅に郵送します。
問 養護老人ホーム釜臥荘　☎ 23-4514

海洋地球研究船「みらい」および施設一般公開

「みらい」は令和7年度で運用を停止し、関根浜港で見られるのは最後の機会です。みなさまのご来場をお待ちしております。
▶**いつ**　7/20（日）10:00～15:30
▶**どこで**　JAMSTEC むつ研究所
問 JAMSTEC むつ研究所
　管理・研究支援課　☎ 25-3811

八戸学院大学むつ下北オープンキャンパス

▶**いつ**　7/26（土）10:00～12:00
　(受付 9:30～)
▶**どこで**　八戸学院大学むつ下北キャンパス
▶**対象**　看護学科への進学を検討している高校生、保護者、社会人
▶**申込方法**　メール、電話、QRコードから申込み
問 八戸学院大学 入試広報部広報課(志村・坂野・白井・高見)　☎ 0178-30-1700
email：nyuushi_kouhou@hachinohe-u.ac.jp

募集 フリーマーケット出店者募集

不用品の整理にフリーマーケットを活用してみませんか。出張ゴミ相談会、むつおもちゃ病院も同日開催します(9:00～11:00 むつ来さまい館内)。
▶**いつ**　7/27（日）9:00～14:00
▶**どこで**　むつ市イベント広場(雨天時中止)
▶**料金**　1区画（2m×3m）1,000円
※机、イスは無料で貸出しします。
▶**申込方法**　むつ来さまい館カウンターで受付（電話受付も可能ですが、出店区画は選べません）
▶**申込期間**　7/1（火）～7/26（土）
問 むつ来さまい館　☎ 33-8191

航空自衛隊 大湊分屯基地 夏祭り

車両などの展示、盆踊り、なまはげ太鼓などの各種イベントを企画しています。荒天時は、中止または入場を制限する場合があります。当日の駐車場は、基地HPの確認または誘導員にお尋ねください。
▶**いつ**　7/19（土）13:00～
　一般開放(予定)
▶**どこで**　航空自衛隊 大湊分屯基地
問 航空自衛隊 第42警戒隊 総括班
　☎ 24-1191（内線 203）

納涼イベント「ひと涼み」開催

県内の飲食店やクラフト作家約70店舗が出店。「弘前乃怪」による怪談イベントの前売り券販売中。
▶**いつ**　7/21（月・祝）10:00～15:00
▶**どこで**　下北文化会館
問 下北文化会館　☎ 22-8411

トントゥビレッジ「ブルーベリー狩り体験」

東通村特産のブルーベリーを収穫します。(人・カゴ／1kg)詳しくは、トントゥビレッジHPをご確認ください。
▶**いつ**　7/21（月）
　<午前の部> 9:30～11:00
　<午後の部> 13:00～14:30
▶**どこで**　東通村大字目名字向野 ブルーベリー農園しもかわ(現地集合・解散)
▶**参加費**　1,000円
▶**対象**　小学生以上 (小学生未満のお子さまが同行する場合、摘み取りカゴは保護者の方と一緒になります)
▶**定員**　各50名
▶**申込方法**　ハガキまたはメール
▶**申込締切**　7/7（月)必着
問 トントゥビレッジ 坂本・松本
　☎ 48-2777
email：event-tonttu@juko-net.co.jp

ナチュラルハンドメイド教室

卵・乳製品不使用の無添加パン、豆乳プリンを作ります。有機JAS・自然農法野菜市／自然食品販売もあります。
▶**いつ**　7/26（土）10:00～12:00
▶**どこで**　MOA下北センター
　(東北電力様向い)
▶**参加費**　600円
▶**申込締切**　7/18（金）17:00
問 MOAグリーンマーケット下北店
　☎ 22-0227

むつ科学技術館だより

シアター上映
トムとジェリーアニメコレクション「抜けない穴（他3話)」、access「ウシから学ぶ／栄養素の働き」

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
問 むつ科学技術館　☎ 25-2091

第30回 MOA自然農法圃場見学・交流会

有機JAS・自然農法圃場を見学し、直接生産者と交流したり、野菜の収穫体験をしてみませんか？
▶**いつ**　7/20（日）10:00～12:30
　(受付 9:30～)
▶**どこで**　はまなす生産組合
　(上北郡横浜町 民宿 菜の花館向い側奥)
▶**参加費**　一人500円
(収穫体験は、別途 袋1枚500円)
▶**申込締切**　7/14（月）
問 MOA自然農法はまなす会
　(MOA下北センター内)　☎ 22-2052

海上自衛隊大湊海曹会 七夕ふれあいパーティー

海上自衛隊の独身男性隊員とおしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしませんか。
▶**いつ**　7/19(土)17:00～19:00
▶**どこで**　プラザホテルむつ
▶**参加費**　3,000円(飲食費)
▶**参加資格**　20～50歳の独身女性
▶**募集人数**　約20名
▶**申込方法**　申込用紙を郵送またはメール、ショートメールで提出。申込用紙は、HP(http://www.mod.go.jp/msdf/oominato/)またはむつ市市民連携課、プラザホテルむつ(ロビー)にあります。
▶**申込締切**　7/14(月)必着
問 海上自衛隊大湊地区総監部
　大湊海曹会事務局
〒035-0093　むつ市大湊町4番1号

2025年7月「しもきたマルシェ」開催

「地産地消の推進」を目的に5月～10月までの第二日曜日、ボンサーブ前広場で開催しています。7月の企画は下北の旬の食材をお好みでトッピング、界隈で噂の「しもきたピザ」作り体験です。会場で皆様のお越しをお待ちしています(雨天決行)。
▶**いつ**　7/13（日）10:00～14:00
▶**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
　((株) A-berry内) 阿部　☎ 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

むつ市下北自然の家 夏のイベント

ファミリーキャンプ
自然の家でキャンプできる最後の機会です。(雨天時は館内活動)
▶**いつ**　7/19(土)14:30～7/20(日)13:00
　(1泊2日)
▶**どこで**　むつ市下北自然の家
▶**料金**　小学生以上3,740円、幼児2,530円、3歳未満440円(保険料のみ、食事提供なし)
上記のほか、1家族1,320円(テント、木炭、炊事器具など)
▶**対象**　家族(グループ)
▶**定員**　先着10家族
▶**申込方法**　メール、FAX、電話、お問い合わせフォーム
▶**申込期間**　6/30(月)～7/11(金)
　9:00～17:00(土日祝日を除く)

夏のイベント
小出川の源流から海までをくだり、全身がずぶぬれになるダイナミックなプログラム「雨の一粒ハイキング」を体験してみませんか。
▶**いつ**　7/26（土）8:50～13:40
▶**どこ**　むつ市下北自然の家
▶**参加費**　小学生以上1,100円、幼児480円(3歳未満は無料、食事提供なし)
▶**対象**　どなたでも(小学3年生以下のお子様1人につき、保護者の方1人参加必要)
▶**定員**　先着40人
▶**申込方法**　メール、FAX、電話、お問い合わせフォーム
▶**申込期間**　7/7（月）～7/18(金)
　9:00～17:00(土日祝日を除く)

冒険半島しもきた「夏」
海、山、川の活動や3泊4日のキャンプを体験してみませんか。詳細は、学校から配付されるチラシをご覧ください。
▶**いつ**　8/8(金)10:00～8/11(月)13:20
▶**どこで**　むつ市下北自然の家
▶**料金**　8,800円(食事代6,120円、シーツ代560円、教材等2,120円)
▶**対象**　小学校4年生～中学校3年生
▶**定員**　先着36人(男女各18人)
▶**申込方法**　メール、FAX、電話、お問い合わせフォーム
▶**申込期間**　6/30（月）～7/11(金)
　9:00～17:00(土日祝日を除く)
問 むつ市下北自然の家　☎ 34-6151

サマンサのよもやま話 Summertime

I hope everyone' s staying hydrated in this summer heat. 皆さん、暑い中水分補給を忘れずに気をつけてください～ 日本のアオハル青春を思うと、言葉から春を連想しますけど個人的に夏が一番アオハルしていました。大阪に留学していた頃、初めて長時間家と家族から離れて、バカになって、お酒の味を知って、たくさんの思い出を作りました。夏から始まった留学時代は夏で終わったので、夏は甘酸っぱい感じもします。Summer is a bittersweet time for me.
　アメリカの学年度は夏の始まりで終わって、夏の終わり頃に新しい学年度が始まるので、卒業時期は特に夏のお別れが多かったです。30代になって、次は人生の夏を迎えるという意味の「朱夏」という単語を学んだときは夏休み中にお散歩しながら、日本の季語は素敵だなと思った一方、強いて言えば、私の夏は少し切ない味がするので、これからの30代も切なくなるかなと、心配しています（笑)。今の自分は10年前留学していた時の自分とは違うのと同じように、あの夏留学していた近所も変わっていっています。

▲散歩した時の写真

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**　①7/8（火)16:00～19:00
　②7/27（日)13:00～17:00
▶**どこで**　下北文化会館　和室1

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**　7/25（金)17:30～18:30
▶**どこで**　下北文化会館　マルチルーム4

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します！
一起说中文吧~
▶**いつ**　①7/5（土)14:00～17:00
　②7/18（金)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**　①7/7（月)16:00～19:00
　②7/26（土)13:00～16:00
▶**どこで**　下北文化会館　①マルチルーム4
　②マルチルーム7

参加費無料・申込不要・出入り自由
問 市民連携課国際交流担当 ☎ 22-1111 内線 2157

※各イベントは天候等の影響により、延期・中止する場合があります。最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

夏の交通安全県民運動

7/21（月）～7/31（木）は夏の交通安全県民運動実施期間です。
交通安全意識の向上を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けましょう。
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なっています。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：一口 5,000 円から
▶**受付**　免許更新時および平日
　(9:00 ～ 16:00)

問 むつ地区交通安全協会(むつ警察署内)
☎ 23-6742

中小企業に関する法律相談

中小企業に関する無料電話相談を実施します。

▶**いつ**　7/23(水)13:00 ～ 15:00
▶**相談方法**　電話相談(予約不要)
＜相談用＞☎ 017-763-4670

問 青森県弁護士会事務局
☎ 017-777-7285

就労・生活支援ネットワーク大会

むつ下北地区等に居住する障がい者の方の永年勤続者や雇用している企業を表彰します。ワークショップ「はたらく」「くらす」「たのしむ」の体験や販売もあります。懇親会も開催しますので、みなさまのご参加をお待ちしています。

▶**いつ**　7/26（土）10:00 ～ 14:45
▶**どこで**　プラザホテルむつ
▶**料金**　懇親会に参加する場合、
大人１名 6,000 円(飲み放題 120 分間)
こども１名 3,000 円(お子様ランチ対応)
▶**申込方法**　電話またはむつ養護学校 HP
▶**申込締切**　7/4（金）

問 むつ養護学校　☎ 26-2210

土砂災害の危険度がリアルタイムでわかる

県では、土砂災害の危険度をリアルタイムで確認できる「青森県土砂災害警戒情報システム」を運用しております。大雨の際など、お住まいの地域の危険度の確認にご活用ください。

問 青森県下北県土整備事務所
　河川砂防施設課　☎ 22-1231

(仮称)冷水峠風力発電事業環境影響評価書縦覧

むつ市中野沢地区周辺で、株式会社ユーラスエナジーホールディングス(本社：東京)が計画している風力発電事業に関して、環境影響評価の調査、予測及び評価の結果をとりまとめた「環境影響評価書」を縦覧します。

▶**いつ**
＜縦覧期間＞ 6/20(金)～7/22(火)
＜意見受付期間＞ 6/20(金)～7/22(火)
▶**どこで**　環境政策課

問 株式会社ユーラスエナジーホールディングス　環境アセスメント担当(桶田)
☎ 03-5404-5337

募集 田名部・大湊地区提灯設置ご協賛のお願い

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

大湊提灯設置
(7月中旬～8/3（日))
旧マエダストア大湊店付近～大湊近川稲荷神社区間に仮設の台を設置し提灯を設置。
※提灯は電柱にぶら下げません。

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

問 田名部・大湊提灯設置事業実行委員会事務局
むつ商工会議所 企画・振興課 ☎ 22-2282

教育相談・学習支援

不登校やお子さんの進学など教育で悩んでいる方、通信制高校の学習の仕方に関するお悩み、その他学習内容等で相談したい方は下記までお電話ください。
相談内容により、専門の相談員が面談や秘密厳守のうえ　学習支援等行ないます。学習支援は要望に応じます。

問 白鳥の会(青森県退職校長会下北支部)
　佐々木　☎ 090-4550-0628

募集 農ある暮らし倶楽部参加者募集

自分で育てた野菜をいただく暮らしをしてみませんか。みんなの畑で、枝豆・ナス・ピーマン・大根・カブなどを育てます。各家庭では、プランターで、スプラウト・葉物・ミニトマトなどを育てます。月１回、農家さんの指導あり。入部は随時受付しています。
詳しくは HP をご確認ください。

▶**どこで**　むつ市斗南岡(畑の場所)
▶**料金**　3,000 円/農家さんの指導日１回
▶**対象**
農作業と LINE ができる方
▶**定員**　10 家族程度
▶**申込方法**　電話または HP

問 農のある暮らし倶楽部事務局（峯）
☎ 090-4816-6251

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための国民的な運動です。「社会を明るくする運動」に参加しましょう。
詳しくは QR コードからご確認ください。

問 むつ下北地区保護司会
☎ 42-3511

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「eLTAX: 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、eLTAX の HP 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）

排水設備工事責任技術者試験のご案内

▶**いつ**　10/15（水）14:00 ～ 16:00
▶**どこで**　青森市、弘前市、八戸市、五所川原市の４会場より選択
▶**料金**　8,000 円(振込手数料除く)
▶**申込期間**　7/1（火）～ 7/31（木）
(土日祝日を除く)

受験資格など、詳しくは青森県下水道協会 HP をご確認ください。
http://www.aomori-pswa.jp/

問 上下水道局下水道課
☎ 28-3233

募集 下北消防本部消防職員募集

上級消防職、初級消防職を募集します。

▶**いつ**　＜一次試験＞　9/21（日）
＜二次試験＞ 10 月下旬
▶**どこで**　消防本部・むつ消防署合同庁舎
▶**対象**　平成２年４月２日から平成２０年４月１日までに生まれた方で、大学、短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みの方。
▶**申込期間**　7/14（月）～ 8/15（金）
8:30 ～ 17:15(土日祝日を除く)
※郵送は 8/15（金）消印有効

募集要項など、詳しくは HP をご確認ください。
http://shimoko.e-shimokita.jp/syobo/

問 下北地域広域行政事務組合消防本部
　総務課　☎ 22-3819

募集 シニアのあなたの熱い声原稿募集

「むつ市の未来、青森県のこれから」について、前向きな声（夢・希望・提案）をお寄せください。優秀６（むっつ）作品には、後日開催する発表会で賞状と賞品を贈呈します。シニアの情熱で、地域を変えよう、未来を語ろう。

▶**申込方法**　熱い声を原稿用紙２枚程度にまとめ郵送または FAX で提出
＜提出先＞
〒 035-0031
むつ市柳町 4-4-43
ボランティアむつの会
0175-31-0244（FAX）

▶**申込締切**　7/31（木）

問 渡部てつ　☎ 080-5576-1304

防災士と一緒に生活防災プチ体験会

今月のテーマは「体を冷やす工夫」。これからの季節、熱中症も心配です。身のまわりのもので、効果的に体を冷やす工夫をあれこれご紹介します。

▶**いつ**　7/10（木）10:00 ～ 11:00
▶**どこで**　東通村保健福祉センター
福祉工房
▶**定員**　20 名
▶**申込方法**　電話または HP

問 NPO 法人青森県防災士会むつ支部(峯)
☎ 090-4816-6251

戦傷病没者慰霊祭

先の大戦で祖国のために尊い命を捧げた軍艦「常盤」、駆逐艦「柳」および下北地区出身戦傷病没者等に対する慰霊祭を行ないます。

▶**いつ**　7/12（土）9:30 ～
▶**どこで**　大湊上町 常楽寺
▶**申込方法**　電話
▶**申込締切**　7/6（日）

問 大湊水交会事務局 副会長兼幹事長 星
☎ 090-6041-5802

朗読・読み聞かせボランティア養成講座

発声や絵本の基礎知識など楽しく学べる無料の講座です。初心者の方でも気軽にご参加ください。

▶**いつ**　7/31(木)、8/28(木)、9/25(木)、10/30(木)、11/27(木) 各回 18:00 ～
▶**どこで**　下北文化会館
▶**定員**　15 名
▶**申込方法**　住所・氏名・電話番号をメールまたは、QR コードから申込み

問 チーム紬　☎ 090-3750-5292
email：bookroom555@gmail.com

第８回 飲食楽祭

美味しい食べ物と飲み物で暑い夏のひとときを楽しみましょう。
ステージイベント（フラ、キッズダンス、祭り囃子など）も多数披露されます。

▶**いつ**　7/20（日）11:00 ～ 20:00
▶**どこで**　むつ市イベント広場

問 むつ市料理飲食店組合
　むつ来さまい館　☎ 33-8191

みちのく・ふるさと貢献基金助成事業募集

新興企業、事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行なう県内の個人、ＮＰＯ法人および企業等に対し、必要な費用を助成しています。※申請書は HP をご確認ください。
http://www.michinoku-furusato.or.jp

▶**助成金**　必要費用の 1/2 以内
上限 300 万円
▶**申込方法**　8/31（日）までにエントリーの上、9/30（火）までに申請書類を提出

問 みちのく・ふるさと貢献基金
☎ 017-774-1179

※各イベントは天候等の影響により、延期・中止する場合があります。最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

第２回家族介護教室

薬剤師が、高齢者と薬の上手な付き合い方についてお話しします。日頃の薬に関する疑問や悩み、この機会に解決しませんか。相談がある方はお薬手帳をご持参のうえ、ご参加ください。

▶**いつ**　7/25（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**　QR コードより申込み

問 むつ市地域包括支援センターみちのく　☎ 23-7930

後期高齢者歯科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歯科健診を実施しています。歯・入れ歯、口の中・飲み込みの状態をチェックします。

・あわさ歯科医院　・山中歯科医院
・小田川歯科医院　・渡辺歯科医院
・上條歯科医院　・脇野沢診療所
・上條ファミリー歯科
・熊谷歯科医院
・高瀬歯科医院
・たかはし歯科医院
・田中歯科クリニック
・畑中歯科医院
・ますだ歯科医院
・みどりがおか歯科クリニック

▶**申込方法**　対象の歯科医院の窓口またはお電話で申込み

問 国保年金課　内線 2445

むつ市老人クラブ「生きがいサークル」7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	10 日（木）	24 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）	23 日（水）
ダンス教室	9 日（水）	23 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）	
着付教室	8 日（火）	22 日（火）
カラオケ教室	10 日（木）	24 日（木）
シニア歌唱	18 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

児童扶養手当・特別児童扶養手当

必要な書類は申請される方により異なりますので、まずは窓口へご相談ください。

児童扶養手当

父母の離婚や死亡等により父（母）と生計をともにできない（または父（母）に重い障害がある）児童の母（父）（または母（父）に代わって児童を養育している人）に支給されます。

特別児童扶養手当

精神または身体に中度以上の障害を有する 20 歳未満の児童を監護している父（母）、もしくは父母に代わって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。

問 こども家庭課　内線 2515 ～ 2516

ノルディックウォーキング教室

日本ノルディック協会インストラクターの指導のもと行ないます。無料でポールも貸出します。

▶**いつ**　7/16（水）8:30 ～ 11:30

▶**どこで**　大畑中央公園～大畑町二枚橋方面

▶**料金**　700 円（傷害保険料）

▶**対象**　18 歳以上

▶**定員**　20 名程度

▶**申込期間**　6/25（水）～ 7/9（水）

問 大畑中央公園総合案内（あさひな丘プール受付）　☎ 34-6810

モルックを楽しみませんか

こどもから高齢者まで楽しめるスポーツです。家族連れでの参加大歓迎です。

▶**いつ**　毎週月曜日（祝日を除く）14:00 ～ 16:00

▶**どこで**　シルバーアリーナ

▶**講師**　白川　直人 氏

▶**持ち物**　タオル・飲み物

問 モルックむつ 担当 二本柳　☎ 090-5847-6190

どなたでも体組成が測定できます

市内４カ所にある体組成計で、靴を履いたままどなたでも体組成（筋肉量、推定骨量、基礎代謝量など）が測定できます。測定時のお声がけは不要で、結果はレシート用紙に印刷されます。ぜひご自身の健康づくりにお役立てください。

※ペースメーカーなど体内に電子機器の入っている方は利用できません。

▶**どこで**

・市役所本庁舎・川内庁舎・大畑庁舎（土日祝・年末年始を除く 8:30 ～ 17:15）
・中央公民館（年末年始を除く 9:00 ～ 17:15）

問 健康づくり推進課　内線 2574

スポーツ体験教室

スポーツ体験教室を実施します。申込方法など、詳しくは市 HP をご確認ください。

モルック体験

「モルック」と呼ばれる木の棒を投げ、数字が書かれた木の棒を倒して点を取る競技です。

▶**いつ**　7/27（日）9:00 ～ 12:00

▶**どこで**　眞心堂ウェルネスパーク しもきた克雪ドーム

フライングディスク体験

第 80 回国民スポーツ大会デモンストレーション種目のフライングディスクを体験しましょう。ディスタンス、ディスクゴルフ、障がい者種目も実施します。

▶**いつ**　8/3（日）9:00 ～ 12:00

▶**どこで**　眞心堂ウェルネスパーク しもきた克雪ドーム

問 市民スポーツ課　内線 2473

市民スポーツ教室開催

種目	いつ / どこで
バドミントン・ソフトバレーボール	7/16（水）～ 8/27（水）19:00 ～ 21:00 毎週水曜日（計６回）
	むつマエダアリーナ
ペタンク	7/15（火）～ 8/26（火）① 10:00 ～ 12:00 ② 13:00 ～ 15:00 毎週火曜日
	①シルバーアリーナむつ ②大畑かもめコート
テニス	8/20（水）～ 10/1（水）19:00 ～ 21:00 毎週水曜日（計６回）
	しもきた克雪ドーム

▶**対象**　むつ市内在住の成人の方

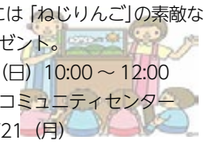
▶**定員**　各 20 名程度

▶**申込方法**　電話にて受付

問 むつ市スポーツ協会事務局☎ 31-0715

集まれちびっ子、夢ひろば

読み聞かせ団体、大型紙芝居、昔遊び団体のパフォーマンスで、こども達に夢をお届けします。来場者全員に千本引き（無料）、お子さんには「ねじりんご」の素敵なバルーンをプレゼント。



▶**いつ**　7/27（日）10:00 ～ 12:00

▶**どこ**　海老川コミュニティセンター

▶**申込締切**　7/21（月）

ボランティア募集中

9:00 ～ 12:00（3 時間）の軽微な作業です。ご支援をお願いします。

▶**定員**　５～７名

▶**申込締切**　7/21（月）

問 渡部てつ　☎ 080-5576-1304

不妊治療費等の助成

不妊に悩み治療を受けている方に対し、不妊治療費等の一部を助成します。詳しくは市 HP をご確認ください。

▶**対象**　次の１～３すべてに該当する方

1. 夫婦または夫婦の一方がむつ市に住所を有し、居住の実態がある方
2. 夫婦ともに市税等の滞納がない方
3. 他の都道府県および市町村から、同一の治療について同様の助成金等を受け取っていないこと

▶**対象経費**

①保険適用となる生殖補助医療と併用して行なった先進不妊治療に要した本人負担額（限度額 50,000 円（1 回の治療につき 1 回を限度））

②市外の医療機関で生殖補助医療を実施した際の交通費（通院 1 回につき 5,000 円（1 回の治療につき 5 回を限度））

※①②ともに令和７年４月１日以降に治療計画書を作成したものに限る

▶**申込期限**　治療が終了した日の翌日から１年以内

問 子育て支援課　内線 3712

子育て世帯の方
健康に興味のある方
耳より情報多数！

子育て・健康

第 27 回 まさかりレガッタ開催

詳細は新聞折込チラシ、まさかりレガッタＨＰをご覧ください。

ボランティアスタッフ随時募集中。

▶**いつ**　7/27（日）（雨天決行）

▶**どこで**　新田名部川ボートコース

問 むつ市ローイング協会まさかりレガッタ実行委員会　☎ 080-8200-0172

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	内容
7/7（月）10:00 ～ 10:45	ヨーヨー作りとおしまこ盆踊り
7/28（月）10:00 ～ 10:45	うちわ作りとおしまこ盆踊り

▶**どこで**　キッズパーク

▶**対象**　０歳～小学校３年生とその家族

問 小川　☎ 090-9630-6204
email :honbu@npo-hiroba.org

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**　7/9（水）、7/23（水）、8/6（水）、8/27（水）　※全て 9:00 ～ 12:00

▶**どこで**　大畑中央公園あさひな丘陸上競技場

▶**料金**　各回 550 円

▶**定員**　各回 20 名程度

▶**申込方法**　開催の１週間前までに電話

問 大畑中央公園総合案内（あさひな丘プール受付）　☎ 34-6810

むつ市高齢者無料乗車証（AGEHA）の使用方法の変更について

【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

※各イベントは天候等の影響により、延期・中止する場合があります。　最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

路線バスを利用しましょう

市には、身近な公共交通機関として路線バスが走っていますが、十分に利用されていないのが実情です。
赤字路線には、国・県・市町村が令和６年度に約１億 900 万円を補助していますが、路線バスの経営状況は非常に厳しく、利用者の減少に歯止めがかからなければ、路線が廃止される可能性もあります。
生活に必要な路線を維持していくためには、みなさまに路線バスを利用していただくことがとても大切です。
みなさまのご理解とご協力をお願いします。補助実績はQRコードからご確認ください。

問 交通政策課　内線 2352

「警察官がLINEで連絡」はサギです

警察を名乗り「あなたの口座が犯罪に使われた」などと理由をつけてLINEのビデオ通話へ誘導後、偽の警察手帳を見せて信用させ、捜査名目で金銭を振り込ませる手口が増えています。警察官がLINEで連絡をしたり、警察手帳の画像を送ることはありません。怪しいと思ったら、最寄りの警察署へ相談しましょう。

問 むつ市消費生活センター　☎ 22-1353

ごみの減量化にご協力を

ごみの減量化3Rはご存じですか。
ごみの減量化で地球環境の保護、処理コストの削減が図れます。
これからの未来のため、ごみの減量化に取り組みましょう。
・Reduce(リデュース) マイバック・ボトルを利用し、ごみになるものを減らす
・Reuse(リユース) 再利用を意識する
・Recycle(リサイクル) 資源ごみを分別する

問 環境政策課廃棄物担当　内線 2462

むつ市文化財収蔵庫 期間限定公開

常時公開していないむつ市文化財収蔵庫を開館し、現在は非公開としている国の重要文化財「青森県二枚橋２遺跡出土品」を３日間限定で公開します。

▶**いつ**　7/18（金）～7/20（日）
※7/19は午前のみ
<午前> 10:00～10:45
<午後> 13:30～14:15
▶**どこで**　むつ市文化財収蔵庫
▶**申込方法**　見学希望日時を電話
▶**申込期限**　7/11（金）

昭和100年史・懐かしの昭和レトロ

公開期間中、地域学校協働活動事業として地域講座を開講します。
懐かしい品を見ながら歴史を振り返ります。
青森県二枚橋２遺跡出土品の見学もします。
▶**いつ**　7/19（土）13:30～15:00
▶**場所**　むつ市文化財収蔵庫
▶**定員**　10名
▶**申込方法**　電話
▶**申込期限**　7/11（金）

問 生涯学習課　☎ 31-1188

情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

令和６年度の情報公開制度及び個人情報保護制度の運用状況をお知らせします。
※当該年度中に開示決定等を行なったものの件数です。

情報公開制度の運用状況

(行政文書の開示の状況)

開示請求・開示の申出の別	件数	処理の状況					審査請求
		開示	部分開示	不開示	不存在	取下げ	
開示請求	80	50	22	1	2	5	1
開示の申出	0	−	−	−	−	−	0

個人情報保護制度の運用状況

(保有個人情報の開示等の状況)

開示請求	処理の状況					訂正	利用停止	苦情相談	審査請求
	開示	部分開示	不開示	不存在	取下げ				
4	4	−	−	−	−	0	0	0	0

問 総務課行政担当　内線 2112

募集 令和７年度むつ市家庭児童相談員募集

子育て支援課の業務を行なう家庭児童相談員を募集します。応募資格は問いません。
▶**募集人数**　１名
▶**面接日**　7/18（金）
▶**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)
▶**申込期間**　6/25（水）～7/11（金）
(郵送の場合は、締切日必着)

問 子育て支援課　内線 2527

むつサテライトキャンパス公開講座

受講をご希望の方は、電話・窓口・FAX・メール・申込フォームでお申込みください。

人材不足を救え！地域に必要な労働政策とは

労働経済論の視点から、地域経済に必要な労働政策を考察します。
▶**講師**
青森中央学院大学経営法学部
講師　畠山　光史　氏
▶**いつ**　7/19（土）9:30～12:00
▶**どこで**　下北文化会館マルチルーム２・３
▶**申込締切**　7/16（水）

どう考える？夫婦別姓の良いこと悪いこと

夫婦別姓に関するモヤモヤを憲法学の視点から解説します。
▶**講師**
青森中央学院大学
経営法学部講師　村山　美樹　氏
▶**いつ**　8/9（土）14:00～17:10
▶**どこで**　下北文化会館マルチルーム５・６
▶**申込締切**　8/5（火）

食べて健康！食育講座

身近な食材の機能とそれらを活かした調理方法等について紹介します。試食もご用意しています。
※本講座はむつ市民大学の単位認定講座です。
▶**講師**
弘前大学名誉教授　加藤　陽治　氏
弘前大学准教授　前多　隼人　氏
料理研究家　坂本　謙二　氏
▶**いつ**
※全て14：00～16：00
①7/25（金）食材：鶏肉
②8/22（金）食材：高野豆腐
③9/26（金）食材：イモ類
④10/17（金）食材：豆類、青菜類
▶**どこで**
①④海老川コミュニティセンター集会室
②③来さまい館イベントホールB
▶**申込締切**　7/22（火）

問 市民連携課　内線 2156
email：renkei@city.mutsu.lg.jp

廃油リサイクルにご協力ください

ご家庭から出た食用廃油を本庁舎や各庁舎で回収しています。回収された廃油は、主にペンキなどの塗料や飼料として再利用されます。
詳しくはQRコードからご確認ください。

問 環境政策課廃棄物対策担当　内線 2462

税 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

▶**いつ**　7/10(木)、7/11(金)、7/14(月)、7/15(火)、7/25(金)～7/31(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

問 税務課収納担当　内線 2231～2236

税 ご存じですか「市税の減免制度」

税金の納付が困難になった方のために減免制度があります。
納税が困難になった場合は、納税通知書が届き次第、市税務課または各庁舎管理課(総合課)までご相談ください。
※借入の返済等により納税が困難になった場合は減免の対象として認められません。
<減免の対象となる理由>
・特別な事情で所得が著しく減少したとき
・医療費が激増したとき
・災害などにより財産を失ったとき　など

問 税務課市民税担当　内線 2211～2215

税 7/31（木）は市税等の第２期納期限

６月に第8期までの納付書をまとめて送付していますので、納期限までに納付してください。
<第２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

むつ市民大学公開講座

どなたでもご参加いただけます。
当日直接会場へお越しください。
▶**テーマ**
進化する特殊詐欺　心当たりがあったら注意！～あなたを狙う特殊詐欺とは～
▶**講師**　青森県消費生活センター
▶**いつ**　7/10(木) 13:30～15:15
▶**どこで**　中央公民館　講堂

問 中央公民館　☎ 24-1224

高齢者用杖・投薬カレンダーを配布します

一般社団法人公済会より寄贈された高齢者用杖・投薬カレンダーを配布しています。
※いずれも一人一度きりの配布
※在庫が無くなり次第、終了です
▶**どこで**　総合福祉課および分庁舎窓口
▶**対象**　市内在住の65歳以上の在宅高齢者
<高齢者用杖>歩行に障がいのある方
<投薬カレンダー>認知症などにより、服薬管理が困難な方

問 総合福祉課高齢者福祉 担当　内線 2568

国民年金保険料免除申請 忘れずに

保険料を未納のままにしていると、将来の老齢基礎年金や万一の時の障害基礎年金を受け取ることができなくなります。
納付が困難な場合には、免除申請をお勧めします。
承認されると年金の受給資格期間に含まれますが、一部免除の場合は、納付しなければ反映されません。
▶**対象**　令和７年度分
(令和７年７月から令和８年６月)
▶**申込方法**　市窓口やマイナポータルでの電子申請(7/1（火）から受付開始)
※継続申請該当者の方へ
令和７年６月分まで全額免除・納付猶予で、継続申請されている方は申請不要です。
なお、継続申請の結果、却下でも一部免除に該当する場合もありますので、再度申請することをお勧めします。

問 国保年金課国民年金担当　内線 2443

税金や補助金情報はこちら！

市からのお知らせ

募集 令和８年二十歳の集い メッセージ披露者募集

令和８年むつ市二十歳の集いで家族などへ感謝や激励のメッセージを披露いただける方を募集します。家族や先生、友人などあなたを支えてくれた方、二十歳を迎えた方へ、想いを伝えてみませんか。
※原則、応募者本人に披露いただきます。
※メッセージの披露は１人あたり３分程度を予定しています。
▶**いつ**　令和8年1月11日(日)
▶**どこで**　下北文化会館　大ホール
▶**定員**　若干名(応募多数の場合は選考)
▶**対象**　二十歳の方またはその家族や友人、恩師など関わりのある方
▶**申込方法**
QRコードまたは市HP専用フォームへ９月末までに申込み。
10月末までにメッセージ本文を担当課までメール送信。

問 生涯学習課二十歳の集い担当　☎ 31-1188

募集 敦賀発電所見学会参加者募集

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の見学会を実施します。詳しくは市HPをご覧ください。
▶**いつ**　9/24（水）～9/26（金）
▶**対象**　市内在住の18歳以上の方
※徒歩移動が多いため、自力歩行できる方に限ります。
▶**定員**　15名程度
(応募多数の場合は抽選)
▶**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
②市HPの申込フォームから申込み
▶**申込期限**　7/3（木）必着

問 エネルギー戦略課　内線 2343

※各イベントは天候等の影響により、延期・中止する場合があります。
最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

「新刊図書」などの図書館の情報をお届けします。

図書館のススメ

新刊ピックアップ

過去１年間のうちに出版され、当館で受け入れした本を紹介します。
市 HP ではその他の新着だよりを掲載しています。

『樹木医がおしえる 木のすごい仕組み』
瀬尾 一樹／著
(ベレ出版)

「木」を一つ一つ丹念に観察すると、声を出さず動くこともしないからこその生きざまが見えてくる。木が自分を支える構造、木の姿から読みとれること、年輪からわかることなど、豊富な写真とともに木の仕組みを詳しく解説する。

『実はおもしろい古典のはなし 「古典の授業？寝てたよ！」というあなたに読んでほしい』
谷頭 和希／著
三宅 香帆／著
(笠間書院)

本当にひどい作品「東海道中膝栗毛」、登場人物全員がやばい「源氏物語」…。三宅香帆と谷頭和希が、平安文学から江戸文芸まで、教科書に載っている古典を語り尽くす。「古典は苦手だった」という方でも、おもしろさや魅力を再発見することができるはず。

『ケンケンからキミをまもる！ 海あそびのやくそく』
佐藤 繁一／監修
奏山 わさび／絵
(汐文社)

海で遠くに流されてしまったらどうする？ 海あそびで何が危険なのか、事故の事例を紹介しながら、守るべきポイントと対処法をやさしく伝える。大人にやってほしい水難事故防止対策も収録。

図書館からのお知らせコーナー

●むつ市立図書館　７月の日曜シネマ
作品：52 ヘルツのクジラたち
監督：成島 出(2024 年 /136 分 / 日本)
原作：町田 そのこ
出演：杉咲 花、志尊 淳ほか
内容：傷を抱え、東京から海辺の街の一軒家に移り住んだ貴瑚は、虐待され声を出せなくなった「ムシ」と呼ばれる少年を見過ごすことが出来ず、一緒に暮らし始める。切なる想いの先に、胸を揺さぶる希望の光を届けてくれる、愛の物語。本屋大賞受賞作品、待望の実写化。
▶**いつ**　7/13(日) 13:00 ～
▶**どこで**　図書館本館　視聴覚ホール

●【予告】今年の夏もクーリングシネマ開催します！
ご好評いただいています「クーリングシネマ(涼しい図書館の中で楽しむ映画上映会)」を開催する予定です。予約不要・無料でご参加いただけますので、どうぞお気軽にご利用ください。
このため７月・８月の視聴覚ホール使用申請の受付は、６月末日で締切りいたします。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)の使用受付は通常どおりです。
▶**いつ**　7/19（土）～ 8/31（日）
▶**どこで**　図書館本館　視聴覚ホール

【７月の休館日】
通常第 1･3 木曜日は休館日となりますが、7/10（木）、7/24（木）はクーリングシェルターのため展示ホールやラウンジを休憩スペースとして開放します。
※閲覧エリアは図書整理・施設点検等のため立入や資料の貸出はできません。
【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

～非常用持ち出し袋の注意点～

Vol.70　非常用持ち出し袋を準備しよう！

「非常用持ち出し袋」は、地震などの災害発生時に迅速に避難するための必須アイテムです。万が一の事態に備えて、自宅に常備しておくことで、家族の安全を守る大きな助けとなります。

しかし非常用持ち出し袋はただ用意するだけでは不十分です。使用する際に役立つように、内容物の選定や管理を行ない、常に最適な状態を保つことが必要です。右に非常用持ち出し袋を準備する際の注意すべきポイントを３つ紹介します。これらの注意点を確認し、いざという時のために備えておきましょう。

←過去の防災・減災知恵袋も市 HP で確認できます。

問 防災安全課 内線 2134

１．定期的な見直し

非常用持ち出し袋に入れたものは、時間が経つと劣化する可能性があります。定期的に中身を確認し、消費期限が近い食品や古くなった水を交換することが重要です。ここで「ローリングストック」の考え方を取り入れると良いでしょう。ローリングストックとは普段の食事に非常食や水を組み込み、消費した分を補充していく方法です。この方法で食品の新鮮さも保ち、非常用持ち出し袋の中身を自動的に更新することができます。

２．重さと持ち運びのしやすさ

避難所に持ち運ぶことを考慮して、持ち運べる重さに収めましょう。一般的に成人では７～10kg が目安とされていますが、体力や年齢、健康状態によって適切な重さは異なるため、自分で持ち運べる重さに調整することが大切です。また、持ち運びやすいようにストラップやハンドルがしっかりしたものを選ぶと良いです。

３．家族全員への周知

置き場所や中身について、家族全員が把握しておくことが非常に重要です。特にこどもや高齢者は、自分で取り出せるかどうか確認しておくと安心です。

春夏秋冬

－短歌－

夏の太陽に追はれて入りし檜葉林はフェトンチッドの涼風ぞ吹く　大久保　正
早朝の窓に聞くのは散歩らし小声のおしゃべりくしゃみの一つ　葛西　秀子
釜臥に青き袋浮く立夏かな　竹本とし子
健やかな余生を願ふ菖蒲の湯　相馬　禮子
華やかに桜は咲きて吾れ卒寿　工藤千紗子
畑仕事終へて褥の芽天ぷらに　中村　悦子

－俳句－

人生の課題と向き合い真っ直ぐに心は柔らか足踏みしつつ　皆川　幸子
代官山公園に立つ高野槙は木肌ぬくとき三百歳なり　立花　恵子
山路来て覚める眠気や青葉燃ゆ　駒谷　容子
生け簀には海峡サーモン夏来る　川端恵美子
納得は飲み込む前によく噛んで　山田すきま風
二本目の酒が胸襟こじあける　杉本　一道

－川柳－

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 ｼｮﾌﾞｶﾌｪあおもりｻﾃﾗｲﾄｽﾎﾟｯﾄむつ　☎ 22-1146
求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行ないます。

創業相談ルーム(予約制)

時 7/17（木）10:00 ～ 16:00
場 むつ来さまい館 2 階会議室
問 商工労政課　☎ 22-1111 内線 2653
※日時が変更となる場合があります
詳細は市 HP をご確認ください。
創業・起業などについての相談を受けます。

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 7/28(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

5 月 31 日現在　人口・世帯数

※住民基本台帳による

人　口	50,886 人	（－ 76 人）
むつ地区	41,263 人	（－ 46 人）
川内地区	2,981 人	（－ 17 人）
大畑地区	5,465 人	（－ 10 人）
脇野沢地区	1,177 人	（－ 3 人）
世帯数	27,921 世帯	（－ 32 世帯）

（　）内は前月比

各種相談日程

法律相談(オンライン)

時 7/25（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 7/1（火）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 7/9（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 7/22(火）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。

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

人権相談

時 祝日を除く月・水・金曜日　10:00 ～ 17:00
場 下北合同庁舎 2 階　人権相談室
問 青森地方法務局むつ支局　☎ 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

7月の献血受付日程

4日(金)	むつ市役所川内庁舎	9:30～11:30
	むつ総合病院	13:30～16:30
5日(土)	ケーズデンキむつ店	9:30～12:00 13:30～16:00

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。

7月の夜間在宅当番医

診療時間 19:00～22:00

6日(日)	三上医院	☎ 22-1011
13日(日)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
20日(日)	中央内科クリニック	☎ 28-4550
21日(月)	村中内科･心療内科医院	☎ 23-0120
27日(日)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033

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。

7月の休日お薬電話相談

診療時間 18:00～22:00

6日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
13日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎ 31-1115
20日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
21日(月)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
27日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721

問 休日お薬電話相談事務局
(沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570

※各イベントは天候等の影響により、延期・中止する場合があります。　最新の情報は各主催者へお問い合わせください。

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
第 80 回国民スポーツ大会
第 25 回全国障害者スポーツ大会

誰でも国スポ選手になれる！？　デモンストレーションスポーツ特集！

デモンストレーションスポーツとは県内在住の方であれば誰でも気軽に参加できる国スポのスポーツプログラムで、地域の特色に応じたスポーツが行なわれています。
むつ市ではフライングディスク競技（ディスタンス、ディスクゴルフ）が眞心堂ウェルネスパーク及びウェルネスはらっぱるにて開催されます！
来年の本大会開催に先駆けて今年は、
・令和７年7 月5 日(土)：スポーツレクリエーション祭　にてフライングディスク競技
・令和7 年8 月3 日(日)：フライングディスク体験教室
が開催されます！

青森県フライングディスク協会会長　白川直人氏にインタビュー！

Q. むつ市で開催されるディスクゴルフ、ディスタンスとは

ディスクゴルフは、コースにセットされたゴールに向かってフライングディスクを投げ、何投で入ったかを競うゲームで、ティー・スロー ※1における遠投力、アプローチ※２ やパッティング※３ におけるディスクコントロールなど総合的なスローイング技術が要求される奥行きのあるゲームです。また、ディスタンスはディスクゴルフの遠投技術を駆使する競技です。

デモスポ本大会では1分３０秒以内に3回スローして、そのうちの最長距離を競います。

Q. むつ市におけるフライングディスクの歴史と魅力

青森県フライングディスク協会は２０００年に青森県立下北少年自然の家で開催された講習会後に設立されました。２００７年に全国スポーツ・レクリエーション祭にてディスクゴルフ競技とアルティメット競技の２種目がむつ市で開催されました。「いつでも・どこでも・誰でも」楽しめるもので、柔らかいディスクを使って行なうドッジボール形式のゲーム「ドッヂビー」も人気です。

ディスタンス競技

ディスクゴルフ競技

※1各スタート地点からゴールになるべく近づけるために全力での１スロー目のこと　※2 ゴールに近づけるスロー　※3 ゴールを狙うスロー

問 国スポ・障スポ推進課 内線 2482

戸籍に氏名の振り仮名が記載されます

令和７年５月に戸籍法が改正され、戸籍に氏名の振り仮名が記載されることになりました。

令和７年５月２６日以降、本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定の氏名の振り仮名に関する通知はがきが順次発送されます。通知の発送時期は本籍地の市区町村によって異なり、**むつ市に本籍がある方へは令和7 年7 月に順次発送する予定です。**（※令和７年５月２６日時点の情報が通知に記載されます。）

通知はがきが届いたら

はがきに記載された振り仮名が正しいときは**届出不要！**
令和８年５月２６日以降に通知はがきに記載された氏名の振り仮名がそのまま戸籍に記載されます。

はがきに記載された振り仮名に誤りがある場合はマイナポータルから**オンラインでも届出可能！**
その他、窓口や郵送でも届出可能です。

詳しくはこちらから！

法務省ホームページ　市ホームページ

お問合せ先

法務省コールセンター：０５７０－０５－０３１０
むつ市戸籍の振り仮名に関するコールセンター：令和７年７月開設予定
※電話番号は通知はがきに記載されるほか、開設され次第HP に掲載します

7月　子育て・健康カレンダー

後期高齢者医療保険・国民健康保険に加入している方
現在のお持ちの保険証は7月31日が利用期限です

後期高齢者医療保険に加入している方

マイナ保険証の有無に関わらず、すべての方に８月からの「資格確認書」を７月中に普通郵便でお送りします。
マイナ保険証をお持ちの方は、マイナ保険証と資格確認書のどちらもお使いいただけます。

※住所をご自宅に置いたまま施設入所した場合や長期入院中の場合等、７月中に住所地に誰もいない場合は、希望により住所地以外や代理人へも郵送できますのでお早めにご相談ください。

問 後期高齢医療担当　内線2445

国民健康保険に加入している方

マイナンバーカードをお持ちで利用登録申請がお済みの方
「資格情報のお知らせ」を７月中に簡易書留でお送りします。マイナ保険証は８月以降も引き続きお使いいただけます。

マイナンバーカードをお持ちでない方・マイナ保険証の利用登録がお済みでない方
８月からの「資格確認書」を７月中に簡易書留でお送りします。

※マイナ保険証の利用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。
※７月中旬に自宅に誰もいないなど、資格確認書等を受け取ることができない方は、希望により住所地以外にも郵送できますのでお早めにご相談ください。

問 国保担当　内線2431～2435

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3 脇 特定健診・がん検診 ム おはなしのじかん（10:00～10:30）	4 大 特定健診・がん検診 文 3歳児健診	5
6	7	8 文 特定健診・がん検診	9	10 ム みんなであそぼう（10:00～10:30） 文 2歳児健診	11	12
13	14 文 特定健診・がん検診	15 文 1歳6か月児健診	16	17 文 特定健診・がん検診 ム つくってみよう（10:00～10:30）	18	19 大 特定健診・がん検診
20	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28	29 文 10か月児健診	30 文 離乳食教室 赤ちゃん相談	31 文 夜間婦人がん検診	1	2

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　！：イベントなどの予定

● 子育て ○ 健康

子育てに役立つ各種予定、アプリのダウンロードはこちらから！！ →
乳幼児健診 年間予定　ムチュ☆らんど 年間予定　子育て支援アプリ 母子モ

6/7 Sat 挑戦の舞台下北、仲間と掴む最高の瞬間

第76回下北地方中学校体育大会夏季大会

今年で76回目を迎える下北地方中学校体育大会夏季大会が、晴れ渡る空の下で盛大に開催されました。

今年度の競技は、「陸上競技」「野球」「バスケットボール」「バレーボール」「ソフトテニス」「ソフトボール」「柔道」「剣道」「卓球」「水泳」「バドミントン」の11種目となっており、日頃の練習で培った技術をぶつけ合い、県大会への切符を掴むべく一生懸命戦っていました。今年の県大会は7月20日、21日に弘前市を主会場に開催されます。

それぞれの夢に向かって努力するひたむきな姿は観客に多くの感動を与えてくれました。

6/6 Fri 舞い降りた光のアゲハチョウ

むつ市釜臥山展望台オープン記念イベント

この日、釜臥山展望台がオープンし、午後7時から開催された記念イベントには多くのかたが集まり、世界夜景遺産認定記念事業の紹介や展望台オープン宣言をご覧いただきました。終了後は、展望台の色々な角度から、来場者の皆さんがファーストナイトビューイングを楽しんでいました。

釜臥山展望台から見えるむつ市の「光のアゲハチョウ」は、昨年世界夜景遺産に認定された大変美しい夜景です。展望台は11月3日まで開設しておりますので、ぜひ釜臥山展望台まで足を運んでいただき、ご自身の目でむつ市の夜景を楽しんでみてはいかがでしょうか。

5/28 Wed 国際大会で快挙！南川選手が準優勝

極真空手むつ道場南川選手むつ市長表敬訪問

4月26日に開催された2025国際親善空手道選手権大会で、極真空手むつ道場に所属する高校3年生の南川星花（きらり）選手が15歳から17歳までの50キロ以下女子の部で見事準優勝に輝きました。

この日、成果の報告とともに、今後も様々な大会で結果を残したいと、さらなる飛躍を誓った南川選手。組み手披露の場面では、準優勝を勝ち取った迫力の空手の技を披露してくれました。ミットを蹴る音が会場に響き渡ると、その凄まじさに驚きの声が上がり、南川選手の鍛え抜かれた実力を肌で感じる瞬間となりました。

5/17 Sat 受け継ぐ使命、振り上げる纏

令和7年度定期観閲式

令和7年度の定期観閲式が、しもきた克雪ドーム周辺で開催されました。分列行進では、消防団員のきびきびとした行進に加え、「柳町ひまわり保育園幼年消防クラブ」と「よしのこども園幼年消防クラブ」のこども達が参加し、小さな纏を元気いっぱいに振りながら、とても上手に行進していました。ドーム内では、纏振り演技やこども達のアトラクションが行なわれ、会場からは温かい拍手が送られました。

令和7年度の全国統一防火標語は「急ぐ日も足止め火を止め準備よし」です。皆さんもこの標語を心に留め、普段から防火意識を高めていきましょう。

6/15 Sun 今年も大盛況、大畑海峡サーモン

第32回大畑海峡サーモン祭り

大畑町魚市場周辺で、今年32回目となる大畑海峡サーモン祭りが開催されました。

鮮魚即売会はもちろん、「サーモンレース」「タモすくい」「つかみどり」「一本釣り」は今年も大賑わいとなっており、こども達が大きいサーモンを狙ってイベントを楽しんでいました。他にも、鮮魚即売やサーモンガチャ、飲食店の出店もあり、祭りは大いに盛り上がっていました。脂の乗った美味しい旬のサーモンをぜひ味わってみてください。

6/14 Sat わきのさわ朝市の開催

令和7年度第1回わきのさわ朝市

令和7年度最初の「わきのさわ朝市」が、脇野沢村漁業協同組合荷捌場で開催されました。

会場では、地域の団体等による鮮魚や野菜、総菜などが販売されておりました。午前9時から開催された朝市でしたが、たくさんのお客さんであっという間に完売していました。

脇野沢には、鯛島だけではなく、愛宕山公園や野猿公苑など他にも色々な観光スポットがあります。「わきのさわ朝市」で買い物をした後はぜひお立ち寄りください。

6/6 Fri カリフォルニア州立大学との協定締結

カリフォルニア州立大学イーストベイ校とのオンライン会談

この日、AGAP（Aomori Global Advance Project）に初参加するカリフォルニア州立大学イーストベイ校との協定締結と会談が行なわれました。

AGAPでは、来日学生が様々な地域活動を体験し、地域コミュニティと交流することで地域の文化や価値観への理解を深めます。帰国後の地域産業振興も目的に活動しておりますので、来日学生を街で見かけたときは積極的に交流してみてはいかがでしょうか。

5/30 Fri 地域経済と雇用の創出を目指す

バイオマス発電事業に関する協定締結式

むつ市は、クリーンウッドエナジー株式会社、工藤林業株式会社、中部電力株式会社、株式会社エネグリと、バイオマス発電事業に関する協定を締結しました。

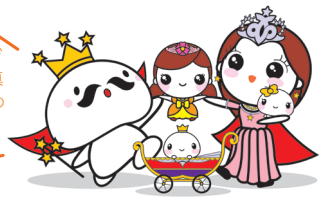
これにより、協定締結者が相互に協力し、再生可能エネルギーのひとつであるバイオマス発電事業を進めることになります。通常、山に放置される林地残材等を燃料として利用し、林業、運送業などの地域への経済効果を生み、運転や保守業務などによる雇用の創出も見込まれることになります。

2025. 7 広報むつ vol.133

♪むちゅっこ♪ Happy Birthday

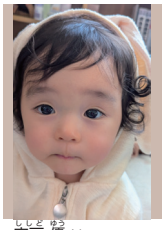
7月生まれ

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!



中村 公くん
R6.7.7 生(柳町)

吉田 陽莉ちゃん
R6.7.10 生(新町)


宍戸 優くん
R6.7.12 生(柳町)

千引 楓ちゃん
R6.7.16 生(大畑町上野)

大野 龍律くん
R6.7.23 生(旭町)

杉山 紘ちゃん
R6.7.26 生(田名部高田)

畑中 映七ちゃん
R6.7.29 生(柳町)

和田 夏樹くん
R6.7.31 生(宇田町)

中村 双葉ちゃん
R5.7.1 生(栗山町)

東谷 青葉ちゃん
R5.7.6 生(新町)

小川 碧唯ちゃん
R5.7.10 生(柳町)

菊池 留衣くん
R5.7.13 生(柳町)

工藤 陽莉ちゃん
R5.7.22 生(海老川町)

木立 月菜ちゃん
R4.7.1 生(金谷)

佐々木 栄奈ちゃん
R4.7.8 生(上川町)

松浦 叶采ちゃん
R4.7.12 生(山田町)

宮下 優空ちゃん
R4.7.20 生(川守町)

石川 汐夏ちゃん
R3.7.5 生(北関根)

菊池 美良ちゃん
R3.7.9 生(柳町)

東田 結真ちゃん
R3.7.26 生(奥内)

藤田 小夏ちゃん
R2.7.2 生(小川町)

森 優音ちゃん
R2.7.15 生(並川町)

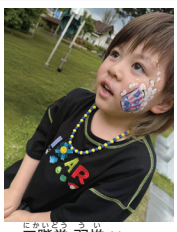
河野 理愛くん
R1.7.5 生(金曲)

工藤 美悠ちゃん
R1.7.8 生(若松町)

似内 瑠莉花ちゃん
R1.7.12 生(山田町)

金田 大誠くん
R1.7.19 生(大畑町兎沢)

三浦 一泰くん
R1.7.25 生(文京町)


二階堂 羽惟くん
R1.7.27 生(桜木町)

津川 舟多くん
R1.7.30 生(川内町休所)

8月生まれのお子さんの写真募集中! 6/25～7/2

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〉8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6/25から7/2（必着)までに、郵送または応募フォームからご応募ください。

(応募フォーム QR コード)

〈問合わせ・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

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

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
mutsukoho@gmail.com
https://www.city.mutsu.lg.jp
https://www.facebook.com/mutsu.city

UD FONT by MORISAWA