

2026.1

vol.139

広報

む

つ

みんなが
つぎつぎと

むつ市の
絆を
つなぐ

込める想い

新しい年に





むつ市議会議長
富岡 幸夫

「峠」

世の中も人生も色々な道がある。市政について大きな山場を越えてきたと思っています。今後どのような峠があっても明るく夢に満ちた世界(むつ市)が広がるように気持ちを込めました。

むつ市長
山本 知也

「希」

閉校する小学校の最後の生徒たちの前向きな姿に改めて子どもたちはむつ市の希望だと感じた一年でした。むつ市に希望を創る、誰かの希望になるという想いを込めています。



令和8年新年あいさつ 新しい年に込める想い

明

けましておめでとうござい
ます。

日頃より市政へのご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。昨年は、本市にとって合併20年の記念すべき一年であり、また歩み続けるむつ市を体現するべく「変化」と「挑戦」の一年となりました。市民のみなが安心して暮らせるまちづくりの分野では、自動運転バスの実証運行事業が本格化するなど、人口減少や高齢化が進む中でも移動手段が確保できる取り組みとして、大きな一歩を踏み出しました。一方で、地震をはじめとする自然災害の頻発やクマによる被害など、市民生活に影響を及ぼす課題も相次ぎました。市としては迅速な情報提供と対応に努めるとともに、「自分と家族の命を守る行動」を共有し、行政・市民・地域が連携した安全・安心の体制づくりを進めています。こうした取り組みを通じ、備えの重要性や地域の支え合いの力を改めて実感した一年でもありました。

新

年明けましておめでとうござい
ます。

年頭に当たり、むつ市議会を代表いたします。謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

市民のみなさまにおかれましては、気持ちも新たに新春を健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと全国各地でクマが市街地へ出没し、自衛隊が出動する事態となりました。当市でも目撃情報1,000件を超え、怪我人が出る事態となり、市では危険なクマの捕獲を進めるとともに、緊急銃猟を可能にするマニュアルを定めたところがあります。また、青森県東方沖の地震やカムチャツカ半島付近を震源とする地震により、当市沿岸に津波警報等が発表される事案がありました。幸い津波による被害はありませんでしたが東方沖地震では建物等に被害が発生しました。

私たち市議会は、このむつ市で安全

教育分野では、子どもたちの学びの質向上をめざし、多様な学びの実現に向けた協議を重ねてきました。

一年を振り返る中で、「地域を支えるのは人のつながり」であることを再認識いたしました。ひとりではできないことも、誰かの助けがあれば前に進めることができます。いつも市政を支えてくださる市民のみながまの温かいご協力に、改めて深く感謝申し上げます。

令和8年は、「誰かの希望になる。」を胸に、これまで築き上げてきたむつ市のみなさまとのつながりを大切にし、いまを輝かせることで、新たな価値創造に挑む一年にしたいと考えております。また、中長期的な



歩みを止めることなく、新たなことに挑戦し続け、市民の安心安全を守るまちを目指します。

に安心して住み続けることができるよう国や県とともに取り組んで参りたいと考えております。

むつ市議会では、引き続き改革を進めておりまして、昨年の6月定例会で、必要最小限の議員数で最大の効果を上げるべく、次回のむつ市議会議員一般選挙から議員の定数を2名減じ、20人とする議案を可決しております。同じく6月定例会からむつ市議会YouTubeチャンネルの本格運用を開始いたしましたので是非一度ご覧頂きたいと思っております。



新しい取り組みに対し積極的に、本年もしっかりと着実な議会運営を行なってまいります。



むつ市議会公式YouTube
チャンネル



YouTube むつ市長の
62ちゃんねる

指針となる「むつ市総合経営計画(仮称)」の策定を迎え、人口減少や地域課題と向き合いながら、持続可能で魅力あるまちづくりを市民のみなさまとともに描いてまいります。

本年がみなさまにとって健やかで実り多い一年となりますよう、心より祈念申し上げます。



もしもの時、困らないために。 緊急情報の受信登録は お済みですか？

市公式SNS等で最新の災害情報を配信しています。
ご登録をお願いします。

LINE



青森県むつ市

YouTube



むつ市長の
62ちゃんねる

X



@mutsukoho

Facebook



むつ市

ホームページ



防災放送アプリ「コスモキャスト」



iOSの方



Androidの方

JCBAインターネット
サイマルラジオ



FMアジュール

✓ 携帯電話等の緊急情報を取得できる端末の
音量を平時よりも上げましょう。

✓ ラジオ受信機等を日頃生活する空間に配置
しましょう。



むつ市からのお知らせ ～ 被災した市民のみなさまへ ～

このたびの災害で被災された皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。
令和7年12月8日に発生した地震・津波により被災された方々に生活復旧支援のための情報をお知らせします。

【おもな生活復旧支援について】

●り災証明書等の交付申請について

災害による住家(居住のため使っている建物)の被害について、その事実を市が確認できる場合に、住家の被害程度について証明するものです。住家については、この判定により各種支援の内容が変わってきます。

💡 住まいが被害を受けた時は…

家の被害状況を写真に撮っておきましょう。

り災証明書を取得して支援を受ける際や損害保険を請求する際に役立ちます。

- ・建物全体(周囲4方向)撮る
- ・表札、住居表示のわかるものを撮る
- ・被害状況のわかるもの(被害箇所ごとに遠く・近くから1枚ずつ)撮る



●住まい

り災証明書をもとに補助される、災害救助法に基づく「住宅の応急修理制度」、「障害物の除去制度」また、大規模災害時における公営住宅等の一時使用などがあります。

●災害廃棄物の処分

個人利用・事業者ともに、クリーンセンターしもきたに持ち込む場合、り災証明書が必要です。ごみ集積所に出す場合、証明書は不要です。

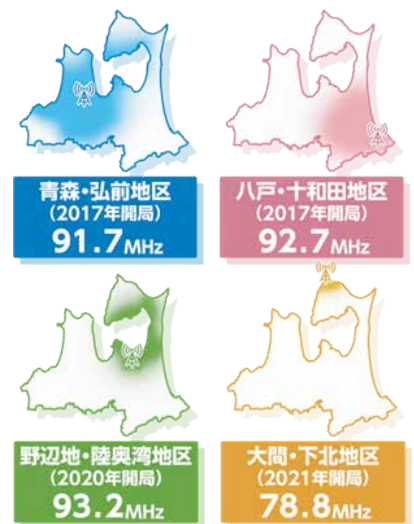
【お問合せ先】

- 受付時間 月曜日から金曜日 8時30分から17時15分
各担当課窓口(むつ市役所内) ☎0175-22-1111
川内庁舎 ☎0175-42-2111
大畑庁舎 ☎0175-34-2111
脇野沢庁舎 ☎0175-44-2111



RAB ラジオは AM から FM に切り替わります

青森県内 FM 局とカバーエリア



青森放送を含む全国の多くの民放 AM ラジオ局は 2028 年秋までに FM 局への転換を予定しています。災害時の命を守る情報の伝達やビルが林立して聴きづらい都市型難聴を解消する「放送ネットワーク強化」のためです。

RAB ラジオは 2026 年 1 月から AM ラジオ放送の運用を休止し、FM 放送とインターネットラジオ「radiko」を通じてラジオ番組を県内全域にお届けします。生放送番組「らじ丸にっち！」内で告知を行ない 13 時に運用を休止する予定です。詳しくは青森放送 HP をご覧ください。



AM 局	休止日
弘前局 (1215kHz)	1/18 (日)
野辺地局 (1062kHz)	1/25 (日)
青森局 (1233kHz)	2/1 (日)
深浦局 (1485kHz)	
八戸局 (1485kHz)	2/8 (日)
十和田局 (1485kHz)	

問 RAB 青森放送
☎ 017-752-8402 (問い合わせ専用)
※平日 11:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00

特産品フェア・わきのさわ朝市「真冬の鰯まつり」開催



脇野沢地区特産の真鰯をメインにした「真冬の鰯まつり」を今年も開催します。新鮮な真鰯の販売や鰯汁のふるまいのほか、焼き干しラーメン早食い選手権も開催しますので、たくさんみなさまのご来場をお待ちしております。詳細は市 HP をご覧ください。

▶いつ 1/10 (土) 10:00 ~ 14:00 (予定)
(鰯整理券配布 9:30 ~)

▶どこで むつ市脇野沢地域交流センター
問 鯛島塾むらおこし会議事務局
(脇野沢庁舎総合課管理 G 内)
☎ 44-2111 (内線 31)

第 33 回はしご酒ラリー in 田名部

田名部の飲み屋を 4 軒回って街を盛り上げましょう。豪華景品が当たる抽選付き。ぜひご参加ください。

▶いつ 2/7 (土) 18:00 ~
▶どこで 田名部地区飲食店街
※受付、抽選会場は田名部神社
▶チケット販売
＜前売販売 (1/27 (火))＞
4,000 円
＜通常販売 (1/28 (水) ~ 2/7 (土))＞
5,000 円

▶チケット販売場所 ミニストップむつ横迎町店、吉田ペーカリーもんぶらん、大湊吉田ペーカリー、(株)むつ保険センター、駅前食堂、グランドホテル、弁当だるま、はしご酒ラリー参加店
問 むつ商工会議所青年部事務局
☎ 22-2282

むつ市下北自然の家からのお知らせ

冬のイベント「雪あそび」

家族や仲間と冬の野外活動を楽しみませんか。荒天時は、館内での活動を予定しています。

詳しくは、自然の家 HP「お知らせ一覧」をご覧ください。

▶いつ 1/24 (土) 9:30 ~ 13:10
▶どこで むつ市下北自然の家
▶持ち物 上履き(運動靴)
▶料金 小学生以上 1,100 円、幼児 580 円、3 歳未満は無料 (ただし、食事提供なし)
※その他、ころころアイス代として 1 グループ 300 円
▶対象 小学校 3 年生以下のお子さまは保護者同伴必須
▶定員 先着 30 組
▶申込方法 電話、FAX、お問い合わせフォームから申込み
▶申込期間 1/6 (火) ~ 1/16 (金)
平日 9:00 ~ 17:00
※いずれの申込方法でも受付時間は同じ



里山ふれあいウォッチング「冬」

銀世界の自然の家周辺を眺めながら野山を散策しませんか。荒天時は、館内での活動を予定しています。詳しくは、自然の家 HP「お知らせ一覧」をご覧ください。

▶いつ 2/12 (木) 9:00 ~ 13:00
▶どこで むつ市下北自然の家
▶持ち物 上履き(運動靴)
▶料金 1,100 円
▶対象 18 歳以上
▶定員 先着 30 人
▶申込方法 電話、FAX、お問い合わせフォームから申込み
▶申込期間 1/21 (水) ~ 2/4 (水)
平日 9:00 ~ 17:00
※いずれの申込方法でも受付時間は同じ
問 むつ市下北自然の家
☎ 34-6151 FAX : 34-6152



令和 7 年青森県東方沖を震源とする地震により被災されたみなさまへ

被災者に係る税の減免等

被害を受けられた方々が今後納付すべき次の税については、被害の状況に応じ減免する等の措置を執ることとしております。

詳しくは、各担当までお問い合わせください。

【市税】市県民税、国民健康保険税、介護保険料、軽自動車税、固定資産税 (災害を受けた日以後に納期限が到来する税額が対象です。)

【県税】個人事業税、不動産取得税、自動車税(種別割)

問【市税】税務課 市民税担当 内線 2211 ~ 2217
固定資産税担当 内線 2222 ~ 2226

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

保険金等の請求

本災害に関する保険金等の請求には、地方自治体が交付する罹災証明書は原則必要ありません (保険商品によっては必要となる場合があります)。保険金等の請求にあたっては、ご加入の保険会社等にお問い合わせください。

問 東北財務局青森財務事務所理財課 ☎ 017-722-1463

住宅ローンなどの免除・減額

「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」に基づき、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。概要は一般社団法人東日本大震災・自然災害被災者債務整理ガイドライン運営機関 HP をご覧ください。

問 東北財務局青森財務事務所理財課 ☎ 017-722-1463



資源エネルギー庁のサイエンスショー in むつ来さまい館



エネルギーを知って、学べて、楽しめる、参加型のサイエンスショーです。ご家族でご参加ください。

▶いつ 1/11 (日) 13:00 ~ 14:00
▶どこで むつ来さまい館ホール B
▶定員 先着 150 名
▶申込方法 電話、メールで事前申込可。
※当日受付あり

問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191
e-mail : mtsukasamaikan@cap.ocn.ne.jp

むつ来さまい館からのお知らせ

年末年始の開館時間のお知らせ

年末年始は以下の通り開館します。12/31 (水)、1/1 (木・祝) は全館休館します。

12/29 (月)・12/30 (火) 9:30 ~ 17:30

1/2 (金)・1/3 (土) 9:00 ~ 18:00

※時間に変更になることがあります。

※ 2 階展示室は期間中休館

むつ来さまい館 冬まつり 2026

ジャグリングショーやサイエンスショー、もちつき大会のほか、キッチンカーやフード、キッズコーナーなど楽しいブースが盛りだくさん。学びと遊びがいっぱいの一日をご家族でお楽しみください。

▶いつ 1/11 (日) 10:00 ~ 15:00

▶どこで むつ来さまい館

フリーマーケット中止のお知らせ

1 月 ~ 3 月までのフリーマーケットは都合により中止します。

なお、おもちゃ病院は通常通り開院します (9:00 ~ 11:00 むつ来さまい館内)。

問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

イベント情報 講座情報 etc 盛りだくさん！ 暮らしの情報

むつ市公共交通情報 年末年始の運行状況



下北交通株式会社 (全路線)

12/31 (水)、1/2 (金) ~ 1/4 (日) は土日祝日ダイヤで運行。1/1 (木・祝) は全便運休。

問 下北交通株式会社むつ営業所
☎ 22-3221

ジェイアールバス東北株式会社 (下北線)

12/27 (土) ~ 12/31 (水)、1/2 (金) ~ 1/4 (日) は土日祝日ダイヤで運行。1/1 (木・祝) は全便運休。

問 ジェイアールバス東北お問合せ窓口
☎ 0570-000448

有限会社むつ車体工業 (市内循環バス muve)

12/31 (水) ~ 1/4 (日) は全便運休。

問 有限会社むつ車体工業バス事業部
☎ 31-0227

有限会社脇野沢交通 (九艘泊線、源藤城線)

12/29 (月) ~ 12/30 (火)、1/2 (金) は通常運行。12/31 (水) ~ 1/1 (木・祝) は全便運休。

問 有限会社脇野沢交通 ☎ 44-2888
津軽海峡フェリー株式会社 (大函丸)

12/31 (水) ~ 1/3 (土) は 1 日 1 往復の運航。大間は 8:10 発、函館は 16:00 発。

問 津軽海峡フェリー株式会社大間支店
☎ 37-3111

夜行高速バス「しもきた号」

上下線ともに当面の間運休。最新の情報は HP 等をご確認ください。

問 国際興業株式会社 ☎ 0570-048-985

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「ごちそうは誰に? (他 3 話)」

Access「アリから学ぶ / 情報の伝え方」

つくってたいけん工作教室

「UFO キャッチャーをつくろう!」
※開催日時等の詳細は当館 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

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

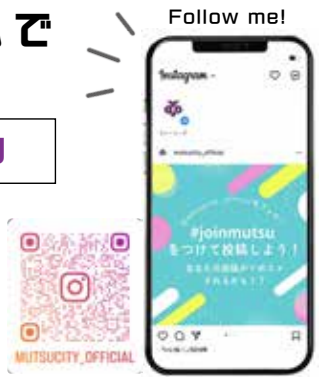
詳しくはこちらから →

むつ市 バナー広告

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!!



林野火災の予防対策を強化します

火災予防条例が改正され、令和 8 年 1 月 1 日に施行されます。降水量が少なく乾燥注意報が発表されている時などに、林野火災注意報や林野火災警報が発令されることとなり、発令された場合は屋外での火の使用が制限されることとなります。発令された場合は消防本部 HP や SNS 等を通じて広報します。

また、たき火についても届出が必要となります。詳細は消防本部 HP をご確認ください。

☎ 下北消防本部予防課 ☎ 22-4196



税 不動産取得税(県税)について



不動産取得税は、土地や家屋を取得したときに一度だけ課税される県の税金です。納税通知書が届きましたら、金融機関やコンビニエンスストア、スマートフォンアプリなどで納めてください。なお、一定の要件を満たす場合は、税が軽減となる制度があります。

☎ 青森県下北県税事務所 課税課 ☎ 22-8581 (内線 208)

収入保険に加入しませんか

すべての農作物を対象に、自然災害や価格低下だけでなく、農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償します。詳しくは NOSAI 青森 HP をご覧ください。



また、加入時の保険料の一部は市から助成を受けられます。

▶加入できる方 青色申告を行なっている農業者(個人・法人)

▶補償内容 農産物の販売収入が、基準収入の 9 割を下回った場合に、下回った額の 9 割を上限として補償

☎ 青森県農業共済組合南部支所 収入保険課 ☎ 0176-22-8100

「相続登記申請義務化」・「自筆証書遺言書保管制度」説明会

▶いつ 1/22(木)
＜相続登記等の申請義務化について＞
14:00 ～ 14:50
＜自筆証書遺言書保管制度について＞
15:00 ～ 15:50

▶どこで 下北合同庁舎 3 階会議室 (むつ市金谷二丁目 6 番 15 号)

▶定員 16 名(先着順)

▶申込方法 青森地方法務局むつ支局窓口または電話で申込み

▶申込期間 1/5(月) 9:00 ～ ※定員に達し次第終了

☎ 青森地方法務局むつ支局 ☎ 23-3202 (音声案内 3 番)

女性のための無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。秘密厳守ですので、安心してご相談ください。

相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

▶いつ 2/28(土) 10:00 ～ 15:00
＜電話相談＞※通話料は自己負担

☎ 017-752-0440 (当日のみ)
＜面談相談＞先着 3 名(予約制)

2/16(月) 9:00 ～ 2/20(金) 17:00 に予約を受付ます。

※予約枠が埋まり次第第受付終了

☎ 〒 030-0861 青森市長島 3-5-16

青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

教育相談、学習支援



不登校で困っている方、進学やお子さんの教育等で悩んでいる方、通信制高校の学習の仕方等で困っている方、その他、教育や学習内容等で相談したい方はお電話ください。その後、相談内容により、専門の相談員が面談や学習支援等を行ないます。料金無料、秘密は厳守します。学習支援は要望に応じます。

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

青森地方法務局からのお知らせ

相続登記の申請はお済みですか
相続人は、不動産(土地・建物)を相続で取得したことを知った日から 3 年以内に、相続登記を法務局に申請する必要があります。また、遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合にも、遺産分割から 3 年以内に、登記をする必要があります。

※正当な理由がないのに相続登記をしない場合には、10 万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは、法務省 HP または最寄りの法務局(予約制の手続き案内を実施中)や登記の専門家である司法書士にご相談ください。



令和 8 年 4 月 1 日から、住所・名前の変更登記が義務化されます

令和 8 年 4 月 1 日から、これまで任意だった住所、氏名および会社・法人の名称の変更登記が法律上義務化されます。所有権の登記名義人は、住所、氏名および会社・法人の名称の変更の日から 2 年以内に、変更登記を法務局に申請する必要があります。また、令和 8 年 4 月 1 日より前に変更があった場合も令和 10 年 3 月 31 日までに変更登記をしていた必要があります。

※正当な理由がないのに住所等変更登記をしない場合には、5 万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは、法務省 HP または最寄りの法務局(予約制の手続き案内を実施中)や登記の専門家である司法書士にご相談ください。



自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

自筆証書遺言書を法務局に預けることができます。法務局が遺言書を大切に保管しますので、遺言書の紛失や誰かに改ざんされといった心配もありません。遺言書があれば自身の財産を確実にご家族等に託すことができ、相続をめぐるトラブルも未然に防止することができます。また、遺言者が亡くなった後に、ご自身が指定した方へ「法務局で遺言書を保管している」旨の通知を送付するサービスもありますので、誰からも遺言書の存在を気づいてもらえなかったという心配もありません。

詳しくは、法務省 HP または最寄りの法務局へお問い合わせください。

☎ 青森地方法務局登記部門 ☎ 017-776-6231 (音声案内 2 番)
青森地方法務局むつ支局 ☎ 23-3202



知って安心、お薬のお話し



病気やけがの治療に欠かせない「お薬」。ありがたいお薬ですが、使い方を間違えると重い症状に陥り、時には死に至ることも。薬を安心して使うためには、薬に関するリスク、正しい使いかたや保管方法を知ることがとても大事。お薬の専門家からお薬についての基本的な知識を学びます。

▶講師 七福薬局 大久保 正先生(薬学博士)

▶いつ 1/18(日) 10:30 ～ 12:00

▶どこで むつ市立図書館 視聴覚ホール

▶定員 30 名

▶申込方法 電話

▶申込締切 1/11(日)

☎ ボランティアむつの会 渡部 てつ ☎ 080-5576-1304

／ 今月のよもやま話は... ／



Samantha Chiu (チュー サマンサ)

令和 4 年 4 月に、アメリカのニューヨークという赤リンゴから青森という青りんごにきました!好きなことはライブ観戦で、最近では KPOP にはまっています。

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 ①1/22(木) 16:00～19:00
②1/31(土) 13:00～16:00

▶どこで 下北文化会館フィッシュボウルルーム

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 1/21(水) 16:00 ～ 19:00

▶どこで 下北文化会館 和室 1

防災士と一緒に生活防災「ポリ袋調理」

いざという時にも、普段でも、手軽にできるポリ袋調理をご紹介します。

▶いつ 1/11(日) 13:00 ～ 14:30

▶どこで 新町集会所 (むつ市新町 32-22)

▶定員 20 名

▶申込方法 電話または HP から申込み

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



第 4 回あおもリプライド ～未来へつなぐ民俗芸能～

民俗芸能団体の活動意欲向上と担い手確保のため、民俗芸能大会を開催します。民俗芸能団体 6 団体、芸能団体 1 団体が出演しますので、ぜひご覧ください。また、出演団体の活動や大会の様子等をテレビで放送します。詳細は県教育委員会 HP をご確認ください。



▶いつ 1/24(土) 14:00 ～ 17:30

▶どこで 下北文化会館 大ホール

☎ 青森県教育庁文化財保護課 ☎ 017-734-9920

国際交流員のよもやま話

年明け New Year

新年あけましておめでとうございます。Happy New Year! 今年の新年の抱負はなんですか? What are your new year's resolutions? アメリカだと新しい一年だから新しい自分でもあるという意味のことわざがあります! New year, new me. 去年、両親と香港に行った時はよく親戚に痩せたねと言われて、健康診断したらそれが本当だと分かったので、今年の抱負は食べる量を少し増やすことです。去年はミルクティーを飲みすぎていると思っていたので去年の抱負は糖分を減らすことだったのです。結果、減らすよりミルクティーをもっと飲んだ気がします! なので、去年の抱負は失敗しましたが今年こそ成功を見せます!



ガチ中華! 料理教室

中国人の国際交流員と一緒にガチ中華を作ってみましょう! 料理初心者も大歓迎です!

▶料理 ・冰糖银耳糖水 (白きくらげの甘味スープ)
・凉拌藕片(レンコンの和え物)

▶いつ 1/17(土) 14:00～16:00

▶どこで 中央公民館 調理実習室

▶定員 9 組(1 組 1 ～ 2 人)

▶参加費 700 円/人

▶申込締切 1/14(水) 16:00

中国語コーナー

中国の風習や文化などをテーマにして基礎中国語と実用中国語をお教えます! 一起说中文吧~

(一緒に中国語を話しましょう)

▶いつ ①1/12(月・祝) 14:00～17:00
②1/28(水) 16:00～19:00

▶どこで 下北文化会館 マルチルーム 7

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

**むつ市老人クラブ
「生きがいサークル」1月**



▶老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎ 23-5800

手芸教室	6日(火)	20日(火)
囲碁・将棋教室	6日(火)	20日(火)
着付教室	7日(水)	21日(水)
お花教室	15日(木)	
リメイク教室	休み	
カラオケ教室	19日(月)	26日(月)
踊り教室	14日(水)	28日(水)
ダンス教室	14日(水)	28日(水)
お茶教室	8日(木)	29日(木)
歌セラヴィ	休み	

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	5日(月)	19日(月)
着付教室	13日(火)	27日(火)
カラオケ教室	8日(木)	22日(木)
シニア歌唱	休み	

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	18日(日)
-----------	--------

(13時～16時)

- ▶**料金** お花と手芸は材料費が若干かかります
- ▶**対象** むつ市内の各老人クラブ会員
- ▶**申込方法・期間** 初めて参加される方や老人クラブ非会員は、事務局にご連絡ください。
- ☎ むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

**むつ市子育てメイト会
ふれあい広場**

子育て中の悩みを少しでも軽くし、交流できる場を提供する活動をしています。

- ▶**いつ**
＜越膳昌子さんの「絵本読み聞かせ」＞
1/19(月) 10:00～10:45
＜親子リンパケア＞
1/26(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
e-mail: honbu@npo-hiroba.org

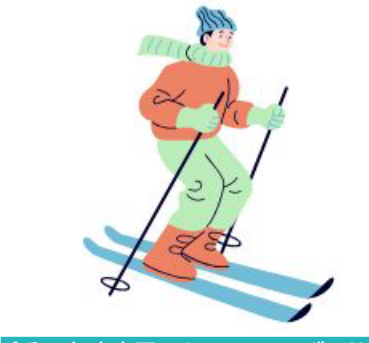
**ボルダー体験会
ステップアップ講習会**



令和7年度第2回むつ市ボルダー体験会ステップアップ講習会を開催します。スタートクラス、ビギナークラスに分かれ、自分に合うレベルを受講することができます。詳細は市HPをご覧ください。お問い合わせください。

- ▶**いつ** 1/25(日)
開会式9:30～、閉会式11:55～
- ▶**どこで** むつマエダアリーナ
ボルダリング室
- ▶**料金** 500円(シューズレンタル代は別途個人負担)
- ▶**対象** 小学4年生以上
- ▶**定員** 各クラス10名程度
- ▶**申込方法**
QRコードから申込み
- ▶**申込締切** 1/21(水)
- ☎ むつ山岳会 松谷 ☎ 090-6451-6433

**むつ市スポーツ協会
からのお知らせ**



令和7年度市民スキー・スノーボード教室

- 詳細は、当協会HPをご覧ください。
- ＜教室種目＞
スキー・スノーボード
(各種目: 初心者・初級・中級)
- ▶**いつ** 1/10(土) 13:00～15:00、
1/11(日) 10:00～15:00
※1/11(日)参加の方は、昼食を準備してください。
- ▶**どこで** むつ市釜臥山スキー場
- ▶**対象** 18歳以上のむつ市民
- ▶**定員** 各コース20名
- ▶**申込方法** 電話、FAX、メールで申込み
- ▶**申込締切** 1/7(水) 17:00

第65回むつ市民体育大会スキー競技会

- 詳細は、当協会HPをご覧ください。
- ＜競技種目＞
釜臥山技術選手権
※クロスカントリー競技・リレー競技は行ないません。
- ▶**いつ** 2/1(日) 9:30～
- ▶**どこで** むつ市釜臥山スキー場
- ▶**対象** むつ市民(市内学校・クラブ・事業所等に所属する者は可)
- ▶**申込方法** 電話、FAX、メールで申込み
- ▶**申込締切** 1/20(火) 17:00
- ☎ むつ市スポーツ協会事務局
☎ 31-0715 FAX: 31-0716
e-mail: mutsutaikyo@yahoo.co.jp

**第5回 地域で支える
福祉研修会**

- サポートが必要なこどもの成長と行動を理解し、より良い関わり方ができるように「思春期に使えるペアレント・トレーニング(入門編)」を開催します。
- ▶**講師** 公認心理師 山田 まり子 氏
- ▶**いつ** 2/14(土)
14:30～16:00
- ▶**どこで** むつ市立図書館 視聴覚ホール
- ▶**対象** 保護者、支援者、
児童福祉に関心のある方
- ▶**定員** 60名(先着順)
- ▶**申込方法** 電話
- ☎ こども発達支援センターりりい ☎ 33-2370

**食生活改善推進員
「おさかな料理教室」**

- 楽しみながら、ご家族で「旬のおさかな」について学びましょう！
- ▶**講師** 下北名産センター 島野 徹 氏
- ▶**いつ** 1/24(土) 10:00～13:00頃
(受付9:45～)
- ▶**どこで** 大畑ふれあいかん
- ▶**持ち物**
・エプロン
・三角巾
・手ふきタオル
・お子さま用内履き
- ▶**対象** 小学生以上のお子さまとその家族
- ▶**定員** 16名(4～8家族)
- ▶**申込方法** 電話または申込みフォームから申込み
- ▶**申込締切** 1/14(水)
- ☎ 食生活改善推進員会事務局
(むつ市健康づくり推進課内) 内線 2575

**第4回
まさかりエルゴ開催**

- ローイングエルゴメーターによるタイムを競います。団体戦、個人戦(年齢別)あり、初心者大歓迎。申込方法等の詳細はHPをご確認ください。
- ▶**いつ** 2/21(土)
- ▶**どこで** むつマエダアリーナ
- ▶**申込締切** 1/12(月・祝)
- ☎ むつ市ローイング協会
まさかりレガッタ実行委員会
e-mail: masakarijimukyoku@yahoo.co.jp

**後期高齢者医療保険医療
費通知書をお送りします**

医療費の自己負担額相当分が記載された11か月分の医療費通知書(令和7年1月～11月分)を2月中旬にお送りします。また、12月分の医療費通知書は3月中旬にお送りします。

確定申告で医療費控除を申告する際は、11か月分の医療費通知書と12月分の医療機関発行の領収書をご利用ください。なお、1年分の医療費情報は、2月9日(月)からマイナポータルでも取得可能となる予定です。

☎ 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

**こどもの定期予防接種
はお済みですか**

今年度春に定期予防接種(麻しん風しん第2期、日本脳炎第2期、二種混合、子宮頸がん)のお知らせを個別送付しています。まだ接種がお済みでない方は、早めの接種をお勧めします。

各予防接種には公費で受けられる期間が定められており、期間を過ぎると自己負担となりますので計画的に接種を進めましょう。

その他の予防接種についても、接種状況の確認やご相談を承っていますので、お気軽にお問い合わせください。

▶**申込方法** 受託医療機関に予約

☎ 感染症予防課 内線 2583

保育のお仕事出張相談会

- ＜個別相談＞
青森県保育士・保育所支援センター職員(保育士等)による個別相談を行ないます。
- ＜保育求人閲覧・紹介＞
青森県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介ご希望に応じて施設見学・体験の日程調整を行ないます。
- ▶**いつ** 3/13(金) 11:00～14:00
- ▶**どこで** むつ来さまい館2階 会議室
※自然災害等のため開催を延期・中止する場合がありますので、来場前に青森県保育士人材バンクHPをご確認ください。
- ☎ 社会福祉法人青森県社会福祉協議会
青森県保育士・保育所支援センター ☎ 017-718-2225
e-mail: hoiku@aosyakyo.or.jp

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

**インフルエンザに
注意しましょう**



インフルエンザの流行時期となりました。手洗い・うがい・マスク着用・換気などの基本的な感染対策を行ない、感染予防に努めましょう。予防接種をご希望の方は早めの接種をお勧めします。接種助成は、令和8年1月31日までです。

☎ 感染症予防課 内線 2584

**高齢者の
定期带状疱疹予防接種**



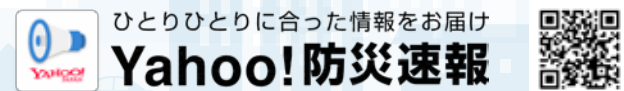
今年度の定期带状疱疹予防接種は令和8年3月31日までが接種対象期間です。65歳以上の対象の方には7月に個別通知を送付しました。接種は生ワクチンと不活化ワクチンから選択できます。ただし、不活化ワクチンを選ばれる方は、2回目を公費で受けるためには、1回目を1月末までに接種していただく必要があります。期間内に計画的な接種をお願いします。

また、対象となるのは今年度限りであり、5年後は対象外となりますのでご注意ください。

- ▶**対象**
・今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上の方
・60～64歳で免疫機能障害により身体障害者手帳1級に該当する方
- ▶**申込方法** 受託医療機関に予約
- ☎ 感染症予防課 内線 2583

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



むつ市暮らし応援商品券を

お届けします!!

一人につき
5千円分の商品券
(千円券×5枚)

対象 令和7年12月1日時点でむつ市に住民登録がある方

送付方法 ゆうパック(個人あて) ※2月中旬まで順次配送

※不在の場合はご不在連絡票が投函されますので、再配達の手続きをお願いします。
※再配達期間終了後は、市役所本庁舎特設ブースにてお受け取りができます。

取扱店舗 商品券に同封するチラシをご確認ください。

なお、取扱店舗は順次更新されます。HPまたは店頭ポスターでご確認ください。

取扱店舗へ登録を希望する方

HPで登録方法をご確認もしくはむつ商工会議所企画・振興課(☎22-2282)にお問い合わせください(登録は1/30(金)締切)。

直接 商品券の受け取りを希望する方

配達前でも、事前に商品券コールセンターに電話でお申込みいただくと直接指定郵便局(※1)で受け取ることができます。

(※1) お住まいの地域によって、むつ郵便局、陸奥川内郵便局、大畑郵便局のいずれかとなります。



使用期限：令和8年3月31日(火)

☎ 商品券コールセンター
☎ 0120-755-010



クレジットカード 不正利用されていませんか

年末年始は出費がかさみ、クレジットカードの請求も高額になりがちです。利用明細を確認し、覚えのない請求があった場合、カード会社へ不正利用の申出とカードを無効化する手続きが必要です。不正利用の調査は、届出日より過去60日以内の場合が多く、それ以前は対象となりませんのでご注意ください。

☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353



2/2(月)は 市税等の第8期納期限

＜第8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

☎ 税務課納税管理担当 内線 2254



市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

▶いつ 1/13(火)～1/15(木)、
1/25(日)～1/31(土)

＜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



パブリックコメントの 実施について

「むつ市新型インフルエンザ等対策行動計画(改定案)」に対するご意見を募集します。計画の内容や意見提出方法など詳しくは市HPをご覧ください。

▶募集期間 1/8(木)～2/6(金)

☎ 感染症予防課 内線 2580



むつ市景観まちづくりアクション プランパブリックコメント

大規模な太陽光発電施設の立地について、景観保全に関する市の方針となるアクションプラン案についてパブリックコメントを実施します。詳細は市HPをご覧ください。

▶募集期間 12/25(木)～1/26(月)

☎ 都市計画課みどりと景観担当 内線 2745



2/2(月)は令和8年度 償却資産申告期限

固定資産税は土地・家屋のほかに、事業に用いる資産についても償却資産として課税されます。市内で事業用資産を所有している事業主の方は、申告書の提出をお願いします。

☎ 税務課固定資産税担当

内線 2224、2225



宝くじの助成金で まちを元気に



自治総合センターでは宝くじの受託事業収入によりコミュニティ助成事業を実施しています。

このたび、曙町町内会が除雪機、エアコン等を助成金によって購入し、活発なコミュニティ活動の促進につなげています。

☎ 市民連携課 内線 2152



年末年始のごみ回収日について

家庭ごみ回収の年内最終日は、もえるごみの回収が月・木曜日の地区は12/29(月)、火・金曜日の地区は12/30(火)です。年始めは1/5(月)から通常どおり回収します。

☎ 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2462



むつ市指名競争入札参加資格 審査申請中間受付

令和8年度に行なわれる建設工事の請負、測量・建設コンサルタント業務、物品の製造・販売、役務の提供等に関する指名競争入札参加資格審査申請を受付します。審査の結果、資格を得た場合の有効期間は、令和9年3月31日までです。なお、定期審査の中間年にあたりますので、令和7年度に申請された方は今回申請する必要はありません。

▶受付期間 1/6(火)～1/30(金)

※土日祝を除く

▶申込方法 要項、様式(市HPに掲載)を確認し、郵送または契約課窓口へ提出。なお、受理書等の交付については、書類確認後にご連絡します。

☎ 契約課契約担当 内線 2172～2175



令和7年度 むつ市民大学 閉講式記念講演

海と生きる「まさかり」の大地、下北ジオパーク。最新研究の話題も交え、新しい下北ジオパークについてご紹介します。

▶テーマ 下北をつくる大地
～最新研究も織りまぜながら～

▶講師 むつ市ジオパーク推進員 朝日 啓泰 氏

▶いつ 1/22(木)
＜記念講演＞ 13:30～14:50
＜閉講式＞ 15:00～15:15

▶どこで 中央公民館 講堂

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224



国保・後期高齢者医療の方 が事故等にあったとき

交通事故やけんかなど、第三者行為による負傷で健康保険を使い治療を受けたときは「第三者行為による傷病届」を提出してください。自損事故や業務中の事故で労災が適用されない場合も提出が必要です。

☎ 国保年金課

国民健康保険担当 内線 2434

後期高齢者医療担当 内線 2445



第56回むつ市かきぞめ大会 作品展覧会

かきぞめ大会で出品いただいた児童・生徒全員の作品を展示します。

▶いつ 1/17(土)～1/25(日)

9:00～17:00

▶どこで 中央公民館

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224



季節の自然観察学習会 第3回 冬の自然観察

川内川に渡来する天然記念物のオオワシやオジロワシのほか、冬の野鳥を観察しませんか。

▶いつ 1/18(日) 10:00～12:00
(受付 9:30～)

▶どこで 川内川周辺
(スパウッド観光ホテル駐車場 集合)

▶講師 下北野鳥の会

▶定員 20名程度

▶申込方法

電話または生涯学習課窓口にて申込み

▶申込締切 1/17(土)

☎ 生涯学習課 ☎ 31-1188



高齢者向け 無料スマホセミナー

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

	いつ	内容
①	1/27(火) 13:00～15:00	スマホの基本とLINE
②	1/28(水) 10:00～12:00	
③	1/28(水) 13:00～15:00	LINEとオンライン診療

▶どこで むつ市立図書館

▶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

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!!



税金や補助金情報は
こちら!

市からの お知らせ



令和8年度むつ市役所 会計年度任用職員募集

市では令和8年4月任用の会計年度任用職員を募集します。4月に任用されなかった場合でも、欠員補充により年度途中に任用される場合があります。詳しくは募集要項をご確認ください。

▶主な職種 事務補助員、施設管理員、自動車運転手、看護師等

▶申込方法 市指定の履歴書および必要書類を担当まで持参または郵送

▶申込期限 令和8年1月13日(火)(当日必着)までに応募された方を4月任用の選考対象とします。

☎ 総務課人事担当 内線 2117



令和8年度 介護認定調査員募集



申請者の自宅や入所先の施設を訪問し、体の状態など日頃の状況を調査し、調査票を作成する調査員を募集します。

▶募集人数 若干名

▶面接日 2月中旬予定

▶申込方法 指定の履歴書を郵送または介護保険課窓口へ提出(指定の履歴書は介護保険課で配布または市HPからダウンロード)

▶申込締切 1/23(金)(当日必着)

☎ 介護保険課介護認定担当 内線 2551

＼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!



春

夏

秋

冬

俳句

短歌

川柳

俳句

短歌

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 ジョカフェあもりサテライトスポット むつ ☎ 22-1146

求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行ないます。

創業相談ルーム(予約制)

時 1/20(火) 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 1/26(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、お話を聴きます。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

葉の落ちし雑木林は静もれり大寒の日差し雪がきらめく

正月を一人で過ごす古き友今年こそはと訪ふて語らん

時雨るるや濡れて白壁灰色に

なにげなき感謝のことば小春かな

薬研道ライトに浮かぶ狐の尾

祝ぎ事の夜道を過る赤ぎつね

皆川 甲

妙子 榮子

石澤 弘子

菊池 美枝

宮浦 雅子

萬年 和子

吉村 看伍

瀧尻 善英

永倉 みつ

川原田 俊一

松木 和寿

葛西 美保子

青空に真っ赤な薔薇の咲き残る熊のニュースも未だに多し

コロナ明け元に戻ると思いきやコロナ禍のまま日々過ぎてゆく

芭蕉忌やみちのく詠みし師も逝きて

句碑の文字なぞりし古刹芭蕉の忌

弁解の焦り玉虫色になる

真実を玉虫色にコーディネート

15

MUTSU

2026. 1

1

11 月 30 日現在

人口・世帯数

※住民基本台帳による

人 口 50,589 人 (－ 57 人)

む つ 地 区 41,108 人 (－ 32 人)

川 内 地 区 2,942 人 (－ 3 人)

大 畑 地 区 5,386 人 (－ 19 人)

脇野沢地区 1,153 人 (－ 4 人)

世 帯 数 27,960 世帯 (－ 6 世帯)

()内は前月比

各 種 相 談 日 程

法律相談

時 1/23(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 1/5(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 1/14(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 1/19(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

行政について各種相談を受けます。

人権相談

時 祝日を除く月・水・金曜日 10:00 ～ 17:00

ただし、年末年始(12/29(月) ～ 1/3(土)を除く)

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

1 月の献血受付日程

11 日(日) ユニバース むつ柳町店 10:45 ～ 12:00
13:30 ～ 16:30

12 日(月) ケーズデンキ むつ店 9:30 ～ 12:00
13:30 ～ 16:00

17 日(土) ユニバース むつ旭町店 10:45 ～ 12:00
13:30 ～ 16:30

18 日(日) 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。

1 月の夜間在宅当番医

診 療 時 間 19:00 ～ 22:00

1 日(木) 三 上 医 院 ☎ 22-1011

2 日(金) ふじた脳神経クリニック ☎ 24-5557

3 日(土) 中村眼科クリニック ☎ 22-2512

4 日(日) 中央内科クリニック ☎ 28-4550

11 日(日) 村中内科・心療内科医院 ☎ 23-0120

12 日(月) ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック ☎ 23-0033

18 日(日) ちば小児科アレルギー科クリニック ☎ 33-8001

25 日(日) 柳谷泌尿器科皮膚科クリニック ☎ 24-2055

問 病院案内(下北消防本部内) ☎ 23-3999

※年齢や症状等により対応できない医療機関がありますので、受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

1 月の休日お薬電話相談

診 療 時 間 18:00 ～ 22:00

1 日(木) 沖 舘 薬 局 新 町 店 ☎ 080-5849-9536

4 日(日) アイン薬局東通村店 ☎ 0175-28-5270

11 日(日) 沖 舘 薬 局 新 町 店 ☎ 080-5849-9536

12 日(月) お き 薬 局 ☎ 090-3122-9183

18 日(日) レ モ ン 薬 局 ☎ 080-5748-8699

25 日(日) み さ と 調 剤 薬 局 ☎ 080-2823-2769

問 休日お薬電話相談事務局 (沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570

過去の防災・減災知恵袋も市 HP で確認できます→

15

MUTSU

2026. 1

1

みんなのひろば

「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。このほかの新着図書は『図書館だより』(毎月上旬発行・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。)

鳥たちが彩る日本史

大橋 弘一／著 (山と溪谷社)

江戸のおもしろおもちゃ絵「ものづくし」帖

田辺 昌子／著 (東京美術)

辞書にないけどよく使う手話単語 & フレーズ 392

鈴木 隆子／著 (池田書店)

文芸史上最も好まれたホトトギスと清少納言、平安京を騒がせた怪鳥・トラツグミと源頼政、江戸のベストセラー作家・滝沢馬琴の心を癒した謎の鳥…。野鳥の専門家が、歴史上の人物を取り上げながら、野鳥の魅力を紹介します。

江戸から明治期にかけてこどもを中心に親しまれた浮世絵「おもちゃ絵」。そのなかでも、同じテーマの様々な絵柄が所狭しと描かれる「ものづくし絵」に着目し、バラエティに富んだ作品を紹介する。

辞書によって書いてあることが違ったり、人によって表現が違ったりする手話。手話通訳士が、ニュースや日常会話での「使える言い回し」をイラストで紹介する。「日本手話」「日本語対応手話」両方の例文も掲載。

【1 月の休館日】
12/28(日) ～ 1/4(日)は年末年始(図書整理・施設保全日含む)、
1/22(木)は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.76

停電情報アプリ・チャット機能の活用

東北電力ネットワークでは、東北6県と新潟県における地域ごとの停電軒数や停電理由、復旧見込み時間を確認することができる停電情報通知アプリを運用しています。停電関連の情報を受け取りたい地域をあらかじめ登録することで、その地域での停電・復旧情報をプッシュ通知で受け取ることができます。停電への備えとしてご活用ください。

また、電線が切れている、電気が点かないなどの緊急時には、24時間365日対応のチャット機能が便利です。写真や位置情報を送信することが可能で、直接オペレーターとチャットでやりとりすることができます。停電もしくは電気設備に関するお問い合わせはチャット機能をご活用ください。

過去の防災・減災知恵袋も市 HP で確認できます→

問 停電・緊急について ☎ 0120-175-366

問 電気設備について ☎ 0120-175-377

※電気の契約に関するお問い合わせは受付できません。

問 防災安全課 内線 2134

15

MUTSU

2026. 1

1

みんなのひろば

「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。このほかの新着図書は『図書館だより』(毎月上旬発行・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。)

鳥たちが彩る日本史

大橋 弘一／著 (山と溪谷社)

江戸のおもしろおもちゃ絵「ものづくし」帖

田辺 昌子／著 (東京美術)

辞書にないけどよく使う手話単語 & フレーズ 392

鈴木 隆子／著 (池田書店)

文芸史上最も好まれたホトトギスと清少納言、平安京を騒がせた怪鳥・トラツグミと源頼政、江戸のベストセラー作家・滝沢馬琴の心を癒した謎の鳥…。野鳥の専門家が、歴史上の人物を取り上げながら、野鳥の魅力を紹介します。

江戸から明治期にかけてこどもを中心に親しまれた浮世絵「おもちゃ絵」。そのなかでも、同じテーマの様々な絵柄が所狭しと描かれる「ものづくし絵」に着目し、バラエティに富んだ作品を紹介する。

辞書によって書いてあることが違ったり、人によって表現が違ったりする手話。手話通訳士が、ニュースや日常会話での「使える言い回し」をイラストで紹介する。「日本手話」「日本語対応手話」両方の例文も掲載。

【1 月の休館日】
12/28(日) ～ 1/4(日)は年末年始(図書整理・施設保全日含む)、
1/22(木)は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.76

停電情報アプリ・チャット機能の活用

東北電力ネットワークでは、東北6県と新潟県における地域ごとの停電軒数や停電理由、復旧見込み時間を確認することができる停電情報通知アプリを運用しています。停電関連の情報を受け取りたい地域をあらかじめ登録することで、その地域での停電・復旧情報をプッシュ通知で受け取ることができます。停電への備えとしてご活用ください。

また、電線が切れている、電気が点かないなどの緊急時には、24時間365日対応のチャット機能が便利です。写真や位置情報を送信することが可能で、直接オペレーターとチャットでやりとりすることができます。停電もしくは電気設備に関するお問い合わせはチャット機能をご活用ください。

過去の防災・減災知恵袋も市 HP で確認できます→

問 停電・緊急について ☎ 0120-175-366

問 電気設備について ☎ 0120-175-377

※電気の契約に関するお問い合わせは受付できません。

問 防災安全課 内線 2134

15

MUTSU

2026. 1

1

検診のご予約はお済みですか？

個別検診は、集団検診と同じ料金でがん検診を受けることができます。今年度の検診は令和 8 年 3 月までです。今年度まだがん検診を受診していない方はぜひご利用ください。

1 受診するがん検診・医療機関を選ぶ

がん検診	受診できる医療機関
胃がん、大腸がん、肺がん	・ 八戸西健診プラザ
乳がん	・ むつ総合病院 ・ 八戸西健診プラザ
子宮頸がん	・ むつ総合病院 ・ 北村医院 ・ むつ女性クリニック ・ 八戸西健診プラザ

※乳がん・子宮頸がん検診は 2 年に 1 回受診できます。過去の受診歴がわからない方は健康づくり推進課までお問い合わせください。

2 予約専用サイト「AITEI」で申込みをする



3 市から受診券が届く

予約完了後、1 週間から 10 日程でご自宅に書類が届きます。

4 医療機関へ電話で予約をする

5 予約した医療機関で検診を受ける

検診の結果は、約 1 カ月後に郵送されます。

問 健康づくり推進課検診担当 内線 2577、2578、2579

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元旦	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15 文 2歳児健診 △ おはなしのじかん (10:00～10:30)	16	17
18	19 毎月19日は食育の日	20 文 3歳児健診	21 大 離乳食教室 赤ちゃん相談	22 文 1歳6か月児健診 △ みんなであそぼう (10:00～10:30)	23	24 大 おたのしみかい (10:00～11:00)
25	26	27 文 10か月児健診	28 文 離乳食教室 赤ちゃん相談	29 大 つくってみよう (10:00～10:30)	30	31

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：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



青森県小児科
オンライン診療



協賛いただいた企業、協賛品紹介 第 1 弾！

多くの企業、団体からのご協力で、大会運営や広報活動などが支えられています！

今回は今年度協賛いただいたもののうち、イベントなどで配布を行なっているものをご紹介します！

協賛はまだ募集しておりますので、地域一帯となり大会を盛り上げるためお力添えをお願いします！

協賛について
詳細はこちら▶



有限会社 真心堂 様



▲ハンドクラッカー
窓から見えるムチュランがとってもカワイイ！
フリフリ振ってカタカタ鳴らして会場を盛り上げる応援グッズ！

株式会社 熊谷建設工業 様



▲フェイスタオル
吸水性に優れたタオルはあらゆるアクティブな場面で大活躍！
熊谷建設工業様のオリジナルキャラクター「くまのすけ」3 兄弟がプリントされていてとても可愛らしい！

協同印刷工業 株式会社 様



◀うちわ
サイズが大と小で 2 種類あるので大人も子どももお揃いで夏に大活躍！



▲横断幕(展示・持ち運び用)
提示用は本庁舎入口を彩り、持ち運び用はイベントブースの装飾や記念撮影等、様々な場所で活躍！

あなたの
まちの

町

内

会

vol.7 曙町町内会

曙町町内会は、昭和 19 年に発足し、県立田名部高等学校に隣接する地域にあります。むつ総合病院に近く、通学や通院の利便性が高く、恵まれた立地です。

アパートが多く、新しい会員も増えていることから、住民同士のコミュニケーションを大切に、こどもから高齢者まで誰もが利用できるよう集会所を開放するなど、交流の場や機会づくりに取り組んでいます。



▲五穀豊穡の感謝祭



▲感謝祭開催後の歓談



▲秋の大掃除



▲猛暑日に集会所をクーリングシェルターとして開放(エアコン完備)

主な 活動 内容

春	町内の神社例祭、大掃除
夏	集会所クーリングシェルター (7 月下旬～8 月下旬)
秋	五穀豊穡の感謝祭、大掃除
冬	新年の神社参拝

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 2152

町内会長からひとこと！

令和 7 年 7 月に熱中症アラートが発令された際、集会所をクーリングシェルターとして開放しました。

今夏は大人の利用が中心でしたが、来夏はこどもたち、猛暑による体調不良の方などたくさんの方に利用いただきたいと思います。



12/3 台湾派遣に向け結団式開催

Wed 中学生海外派遣事業結団式

令和7年度中学生海外派遣事業の結団式が開催されました。今年度は、これまで実施してきたジュニア大使派遣事業に代わり、台湾を訪問し、高雄市立陽明国民中学と市内9中学校との姉妹校提携に臨む新たな取り組みとして実施されます。

式典には派遣生徒10名が出席し、市長からは、姉妹校交流の歴史や今回の派遣に託された役割が紹介されるとともに、国や文化の違いを越えて積極的に交流し、国際的な視野を広げてほしいとのエールが送られました。学校交流やホームステイを通じて多くを学び、世界とつながるむつ市の一員として大きく成長することが期待されます。



12/3 かまふせライオンズが大健闘

Wed かまふせライオンズ市長表敬訪問

第23回東北学童軟式野球新人大会で活躍した「かまふせライオンズ」が、青森県大会準優勝および東北大会第3位の成績を報告するため、市長を表敬訪問しました。当日は、大会結果の報告に続き、選手達が大会を振り返り、今後の抱負を語りました。

市長からは、新人チームでありながら高いチーム力を発揮したことや、日頃から努力を重ねてきた選手たちの姿勢を称える言葉が贈られました。また、監督・コーチや保護者の支えに感謝が述べられるとともに、将来プロやトップリーグで活躍する選手がこの中から生まれることへの期待を込めた激励の言葉が贈られました。



11/15 下北地区吹奏楽連盟創立60周年

Sat 青森県下北地区吹奏楽連盟創立60周年記念式典

昭和40年から活動してきた青森県下北地区吹奏楽連盟が、創立60周年を迎え、その記念式典が盛大に開催されました。

式典では、会長の式辞をはじめ、長年にわたり連盟の活動を支えてきた団体や個人に対する感謝状の贈呈、指導者への功労賞表彰が行われました。

また、下北地区高校生選抜チームや下北吹奏楽団による記念演奏が披露され、60年の歩みを祝うにふさわしい華やかな音色が会場に響き渡りました。

祝賀会では、思い出を語り合いながら演奏を楽しみ、連盟の歴史と絆を改めて感じるひとときとなりました。



11/12 若い技術者による地域貢献

Wed 青森県立むつ高等技術専門学校感謝状贈呈式

大畑町薬研にある元祖かつばの湯で、青森県立むつ高等技術専門学校への感謝状贈呈式が行なわれました。これは、同校の生徒の皆さんが、下北産のヒバを使用し、元祖かつばの湯の通路と板塀の修繕に取り組んだことへの感謝を表すものです。

生徒が日頃学んできた知識と技術を生かし、教育の一環として地域に貢献する取り組みで、確かな技術力と真摯な姿勢が高く評価されました。当日は、齋藤副市長から代表生徒へ感謝状が贈呈され、生徒からは今回の取り組みに対する感想が述べられました。

今回の取り組みにより、施設はより安全で快適な空間となり、今後も多くの利用者に親しまれることが期待されています。



12/8 JOC 全国大会出場を報告

Mon JOC ジュニアオリンピックカップ全国大会出場報告

青森県選抜選手として JOC ジュニアオリンピックカップ全国大会への出場が決まった北上七海選手（田名部中学校3年）が、市長を表敬訪問しました。全国大会に向けた抱負が語られ、市長からも激励の言葉が贈られました。

北上選手は小学3年生からバレーボールを始め、キャプテンとして所属するチームを支えるなど着実に経験を積んできました。中学では地域クラブでも活動し、これまで培った技術と精神力を糧に県選抜入りを果たし、全国の舞台に挑みます。



12/6 学び広がる下北ジオ発表会

Sat 第8回下北ジオパーク学習・活動発表会

今年で8回目を迎える下北ジオパークの学習・活動発表会が開催されました。本発表会は、地域学習や総合学習、住民活動の成果を共有し、交流を深めることを目的として開催され、下北地域から6団体がステージ発表を行ないました。小学校、高校、大学、読み聞かせグループなど多様な主体が参加し、下北ジオパークを題材とした学習成果や地域の魅力を発信しました。また、会場後方では児童・生徒らが制作したポスターや新聞など、11団体の成果物展示も行なわれ、来場者は多角的に学びに触れました。



12/2 障スポ「ボッチャ」で金メダル

Tue 第24回全国障害者スポーツ大会ボッチャ競技優勝報告

滋賀県で開催された、第24回全国障害者スポーツ大会「わたしは輝く障スポ2025」のボッチャ競技において、青森県代表として出場した二本柳 旺選手が、見事金メダルを獲得しました。

市長への優勝報告会では、大会結果の報告や競技の特徴について説明があり、ボッチャが相手の動きを読み、数手先を見据えて投球する高度な戦略性を持つ競技であることが紹介されました。市長からは、その功績を称えるとともに今後のさらなる活躍を期待する激励の言葉が贈られました。



11/24 いのちの道路 13.8km 開通

Mon 下北半島縦貫道路ウォーキングイベント

3月14日(土)に仮称・むつ奥内ICからむつ東通ICまでの5.3Kmと、横浜吹越ICから仮称・横浜ICまでの8.5Kmの計13.8Kmの開通が決まった下北半島縦貫道路むつ南バイパス会場で、ウォーキングイベントが開催されました。むつ南バイパス会場では、地域内外から多くの参加者が集い、普段は歩くことのできない道路を往復約2Kmを歩きました。整備の進む道路を体感し、道路整備への理解を深めるとともに、地域の魅力に触れる一日となりました。

2026. 1

報



vol.139

編集・発行 むつ市総務部市長公室広報グループ

〒035-8686 青森県むつ市中央一丁目8番1号

TEL0175-22-1111

mutsubocho@gmail.com

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

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



むちゅこ Happy Birthday 1月生まれ



柳澤 暖乃ちゃん
R7.1.6 生(大畑町上野)



古村 織羽ちゃん
R7.1.7 生(海老川町)



柳澤 柚風ちゃん
R7.1.15 生(大畑町湊村)



乳井 梨桜ちゃん
R7.1.16 生(金曲)



佐藤 千華くん
R7.1.16 生(大畑町関根橋)



佐々木 朔くん
R6.1.17 生(昭和町)



向中野 凱士くん
R6.1.22 生(吾生町)

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!



外崎 翠ちゃん
R6.1.31 生(金曲)



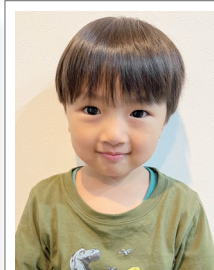
三國 星奈ちゃん
R5.1.2 生(吾生町)



渡部 真白ちゃん
R5.1.25 生(海老川町)



久保 桜士郎くん
R5.1.31 生(緑ヶ丘)



吉田 颯汰くん
R4.1.5 生(新町)



藤川 修有くん
R4.1.7 生(並川町)



相馬 琰奈ちゃん
R4.1.7 生(下北町)



金城 朱莉ちゃん
R4.1.16 生(仲町)



澤田 莉音ちゃん
R4.1.25 生(南町)



吉田 海翔くん・芽生ちゃん
R3.1.12・R5.1.23 生(新町)



哥 唯斗くん・春斗くん
R5.1.1・R3.1.29 生(赤川町)



久保 結菜ちゃん
R2.1.7 生(金曲)



深浦 紗奈ちゃん
R2.1.9 生(金曲)



木村 映紫くん
R2.1.26 生(大湊新町)



伏見 琳ちゃん
R2.1.30 生(仲町)

2月生まれの
お子さんの写真
募集中!
12/25 ~ 1/2

(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

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〉2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
12/25 から 1/2 (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こ
は全員掲載されるぞい!
こどもたちの笑顔は本当に
むつ市の宝!
これからもむつ市の宝を
どんどん紹介していくから
楽しみに待ってね!なの
じゃー!
ムチュランより