



MUITSU

5
2022



AOMORI UNIVERSITY

MUTSUCAMPUS

青森大学
むつキャンパス

令和4年4月2日（土）、青森大学むつキャンパスの除幕の様子。この1日が50年後、100年後、むつ市の歴史が変わったきっかけだったと思えるようなそういう素晴らしい日となることを願っています。

特集 青森大学むつキャンパス開校

令和4年4月に開校した青森大学むつキャンパス。
むつ下北初の4年制大学に密着しました。



青森大学むつキャンパス

15名でスタートする青森大学むつキャンパス。経営や地域の課題、IT分野の人材を育てる3つの学部の学生たちが、むつ下北の人とかかわりながら、学生生活を送ります。

充実の授業とおしゃれな学生生活

青森大学のむつキャンパスではどのような学生生活が送られているのでしょうか。ある日の学生生活をご紹介します。



① オンライン授業の様子。システムは双方向になっているため、本校で学んでいるのと状況は変わらない。

②③ 川野さんが、おしゃれでかっこいい場所と話す下北文化会館2階のコミュニティラウンジ。一般の方も利用可能ですので、学生と市民とのコミュニティの場所となります。

つキャンパスに入学していたので、安心しました」

むつキャンパスの授業は1コマ90分。対面授業のほか、青森市にある本校と東京キャンパスとのオンライン授業も充実しており、地理的な不利はまったく感じられません。「オンライン授業のほかに、青森や東京キャンパスに行つて、学べることも青森大学にした決め手です」

川野さんの取材とは別の日に行われていたオンライン授業は「韓国語ⅠA」。むつキャンパスの学生にも質問が投げかけられるなど、双方向でやり取りができます。

リニューアルした下北文化会館に新しく開校した青森大学むつキャンパスに入学したピカピカの第一期生の川野さんはどのような学生生活を思い描くのでしょうか。

「今は正直なところ、やりたいことが多すぎて、色んな可能性を考えています。むつキャンパスの方からは『何かあったら、遠慮せずにいつでも相談して欲しい』と言ってもらっています。学校側も私たちに

リニューアルされた下北文化会館内に新たに開校した、むつ下北初の4年制大学、青森大学むつキャンパス。そこには学生の夢や希望だけではなく、むつ下北の夢や希望もたくさんつまっています。むつキャンパスではどのような授業が行なわれ、どのような学生生活が待っているのでしょうか。今月の広報むつは、青森大学むつキャンパスに密着し、学生たちの一日を取材してきました。

当日、快く取材に応じてくれたのは、総合経営学部 川野翔葵さん。初授業を終えて、まだまだ緊張しつつも、積極的に授業に向き合い、夢や希望にあふれる姿が印象的な川野さんに、青森大学むつキャンパスを選んだ理由を聞きました。

「入学するきっかけは高校の先生からの勧めです。元々、進学希望でしたが、ずっとむつ市に住み続けたいとも思っていたので、青森大学の資料を取り寄せて、先生や両親にも相談して、むつキャンパスに進学することにしました。家族も実家から通えることで、進学が決まって、とても喜んでくれました。今日

親身になってくれるので、安心感があります。

総合経営学部では地域のことを学ぶので、将来的には、それを活かして、むつ市内で働きたいと思っています」

むつキャンパスでは、教員はもちろん、スタッフのみなさんも常駐し、学生に親身になって、対応してくれます。

むつキャンパスがこの短時間で開校したのは、関係者のみなさん、特に青森大学のみなさんの思いや努力がそこにはありました。経済的事情や家庭の事情に関わらず進学ができるチャンスを与えて、



川野さんの授業の様子。大学の90分授業は大変ですが、集中して頑張っています。

「生まれ育つたむつ市が大好きです。川内では、新町新盛会に所属しています。お祭りの準備も川内であれば、ずっと携われるので、楽しみです」

入学してまもない川野さんですが、早くも同級生と楽しそうに談笑しています。

「中学生の時に所属していたバレーボール部の下北選抜チームで仲良くなった人が、偶然、むつ下北の人たちにも色々な可能性を増やしたい、そのような気持ちを持った人たちの熱い思いで青森大学むつキャンパスは開校までこぎつけました。

取材をとおして、むつ下北初の4年制大学ができたことは、「学生だけでなく、むつ下北にも間違いなく、大きな期待が持てる出来事である。青森大学むつキャンパスには無限の可能性がある」ということでした。ここで創造される未来は、むつ下北の将来を照らす太陽となってくれることでしょう。

むつ下北で育った気質を大切に

むつ市内の高校で長年、勤め上げ、むつ下北の人たちを良く知る、青森大学むつキャンパス 今井キャンパス長からお話を聞きました。

むつ下北の気質はとにかく、真面目で、真剣に物事に取組みます。学生たちもその気質を活かして、真面目に自主的に学生生活に取組み、卒業してからも青森大学に入学して良かったと思える学生生活を送ってほしいと思います。私たちも学生たちが受け身ではなく、自主的な学びに取組めるよう、精一杯サポートします。



青森大学むつキャンパス
キャンパス長 今井 啓之さん



2階 フィッシュボウルルーム



1階 サークル室



1階 エレベーターホール



1階 マルチルーム



1階 和室



2階 コミュニティラウンジ

下北文化会館 大リニューアル

むつ下北未来創生キャンパスの設置に伴い、下北文化会館センター棟がキャンパス棟としてリニューアルしました。リニューアルした下北文化会館では、下北産の木材をふんだんに使用しています。

1階には、和室、ヨガやダンス教室ができる鏡張りのサークル室、全室オンラインモニターが利用できるマルチルームなどがあります。

2階には、従来の大集会室、集会室のほか、以前プラネタリウムだった場所には各種講演や講義ができるフィッシュボウルルームができました。また、市民のみなさんと学生との共有スペースとしてスタイリッシュなコミュニティラウンジも設置しています（無料）。

リニューアルした下北文化会館は、市民のみなさまの利用も引き続き可能ですので、是非ご利用ください。

問い合わせ先 下北文化会館
☎ 22-8411

全館 wifi 完備でオンライン会議も可能となりました！

全館に wifi を完備して、今まで以上に便利になりました。サークル室、マルチルーム、集会室には、各部屋にモニターも設置し、オンライン会議も可能です。モニターは利用料金に含まれています。今までは月曜日が定休日でしたが、4月からは月曜日も営業しています。新しい文化会館を利用された方からは、綺麗で使いやすくなったと大好評です。

下北文化会館指定管理者
株式会社東栄堂 文化創造事業部 課長

工藤 道子 さん

下北文化会館 HP はこちらから



下北文化会館のリニューアルについては YOUTUBE62 ちゃんねるでも紹介しています。



YOUTUBE 62ちゃんねる 検索



- ① 入学式はむつキャンパス、青森大学の本学、東京キャンパスをオンラインでつないで、行われた。
- ② 入学式で新入生代表宣誓の大役を担った小向瑠菜さん（写真左）と双子の妹の瑠花さん
- ③ 記念式典では前文部科学省事務次官の藤原 誠氏の記念講演が行われた。
- ④ むつキャンパス新入学生
- ⑤ 特別招聘教授の辞令を受ける宮下市長



青森大学むつキャンパス第一期生 入学式・開校記念式典

希望を胸に下北出身の15人が入学



新入生代表宣誓
むつキャンパス
小向 瑠菜さん



祝辞を述べる
宮下市長

「憧れのキャンパスライフ、今までとは違う新たな生活への期待で心が躍ります。様々な人との出会いや新たな学びの発見、大学生活でしか得られない体験がとても待ち遠しく感じます。

地元むつ市に自由に学び、自由に成長できる素晴らしいむつキャンパスが誕生し、この地で貴重な時間を過ごせることを嬉しく思います。

ここにいる友とともに、自ら学び、考え、行動し、問題を解決していく能力を身につけ、自己形成に励み、鍛錬し続けることをここに誓います」

全キャンパスの新入生を代表して、むつキャンパスの小向瑠菜さんは、晴れやかな表情で、宣誓しました。

令和4年4月2日、青森大学入学式。この一日がむつ市の歴史が五十年、百年後から見て、変わつたきっかけだったと思えるような素晴らしい一日となることでしょう。

私たちに、2つのレールが必要だと思っています。

まずは、尽きることのない「情熱」。それは、私たちが前に進ませる原動力になります。今日に至るまで、多くの人の情熱により、むつキャンパスができました。

そして2つ目は「誠実」です。自分のことよりも他人のこと、真心をもって行動するということの大切さを、青森大学のみなさんと接して、常に感じていきます。

むつキャンパスはむつ下北未来創生キャンパスと名付けています。むつ下北の未来だけではなく、青森、そして世界の未来は、このキャンパスから創造され、生まれていくという意味を込めています。私たち一人一人の情熱と誠実という2つのレールで未開の地を拓き、新しい未来を、みんなで一緒に創造していきます。

「大学生生活でしか得られない体験を」

「2つのレール」
市長から、心躍る若者たち



4月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

| | |
|-------|--------------------|
| 人口 | 54,364人 (- 464人) |
| むつ地区 | 43,571人 (- 404人) |
| 川内地区 | 3,415人 (- 29人) |
| 大畑地区 | 6,073人 (- 24人) |
| 脇野沢地区 | 1,305人 (- 7人) |
| 世帯数 | 28,571世帯 (- 122世帯) |
| | ()内は前月比 |

各種相談日程

法律相談(対面・予約制)

時 5/27(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 2154
予約受付は5/2(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 5/11(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 5/16(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 2154
行政についての各種相談を受けます。

行政相談

時 5/16(月) 9:00～12:00

場 大畑庁舎2階集客室

問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111
行政についての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

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

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

サギ被害を防止する電話機等の購入を支援します

高齢者を狙った詐欺被害や消費者トラブルを防止するために、「番号表示機能」や「通話録音機能」などの防犯機能を持つ電話機等の購入費用を助成します。

▶対象者

- ・市内在住の65歳以上の方
- ・令和4年4月1日～令和5年3月15日に購入した機器

▶定員 100名(先着順)

▶助成金額 購入費用の1/2、上限5,000円

▶申込方法

令和5年3月31日までに申請書および関連書類を窓口へ提出

問 産業雇用政策課 内線 2653

募集 花壇の春支度サポーター募集



春支度(種まき、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、マスクを持参してください。シャベルは貸出可能です。事前にお電話でお名前とご連絡先をお知らせ願います。

▶いつ ①5/30(月)②6/3(金)③6/7(火)いずれも10時開始

▶どこで

- ①下北駅前広場 (種まき)
- ②下北駅前広場 (花植え)
- ③水源池公園 (花植え)

▶申込方法・期間

電話にて6/6(月)まで受付

問 都市計画課景観担当 内線 2743

子どもたちの夢の実現を応援しています

子どもたちの文化・芸術・スポーツ活動を応援する「むつ市子ども夢育成基金」を設立し、子どもたちの活躍を支援しています。

▶補助要件

文化・芸術及びスポーツ大会で青森県大会を勝ち抜き、東北・全国大会へ出場する場合

▶補助内容

交通費、宿泊費、大会参加費等の総経費の2分の1を補助

▶対象

市内在住の小・中学生(個人・団体いずれも可)

問 教育委員会学校教育課 内線 3133

統計調査の実施と調査員の募集

▶今年度実施予定の統計調査

就業構造基本調査、住宅・土地統計準備調査、国民生活基礎調査、労働力調査

▶登録調査員募集

調査員は世帯や会社を訪問し調査の記入依頼や回収作業をしていただきます。事前に登録しておく、調査を実施する際に市から依頼することがあります。調査には報酬も支給されますので、ぜひご検討ください。

問 企画調整課 統計担当 ☎ 22-1111 内線 2316

募集 未利用の建物・土地を売ります・貸します

みなさまのアイデアやノウハウを活かして、市が保有する未利用財産(建物・土地)を利活用する提案を募集しています。応募にあたっては、事前相談が必要となります。詳しくはHPをご覧ください。

問 施設経営戦略課 内線 2186

春の狂犬病予防集合注射



市に登録のある犬の飼い主に案内ハガキを発送しています。

また、むつ地区の接種場所について、例年、日曜日に実施している「むつ運動公園」での接種は「むつ市役所駐車場」へ変更になりますのでご注意ください。

なお、下北管内の動物病院でも登録や注射を行うことができます。犬を飼育する場合、登録や所在地変更といった市への届出、狂犬病予防注射の接種は飼い主の義務ですのでご注意ください。

▶いつ 5/12(木)～27(金)

▶料金 (いずれも1頭あたり)

登録手数料 3,300円

注射料金 3,350円

問 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

労働保険の年度更新手続きはお早めに

労働保険の申告書の提出と保険料等の納付は6/1(水)から7/11(月)が期限です。

なお、申告手続きは窓口及び郵送によるほか、インターネットからの電子申請が便利で人との接触もなく安全です。また、納付についても口座振替の利用が便利で安全です。

問 青森労働局総務部労働保険徴収室 ☎ 017-734-4145

📄 <https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>

税 5/31(火)は軽自動車税(種別割)の納期限

5月上旬に軽自動車税(種別割)の納税通知書を送付しますので納期限までに納付してください。口座振替や納税貯蓄組合をご利用の方は納付の準備をお願いします。また、口座振替の方には軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)を対象の車種のみ6月中旬に送付します。

問 税務課納税管理担当 内線 2252

税 税務課 夜間・休日納付窓口

市では、毎月10日から15日までの平日および25日から末日までを納税週間として市税等の夜間・休日納付窓口を開設しています。仕事などで日中に金融機関等での納付が難しい方は、どうぞご活用ください。また、納税相談も随時行なっていますので、ご利用ください。※証明書の発行は行いません

▶いつ

5/10(火)～5/13(金)

5/25(水)～5/31(火)

(平日)17:15～19:00

(休日・祝日)10:00～15:00

▶どこで 本庁舎税務課

問 税務課収納担当 内線 2235

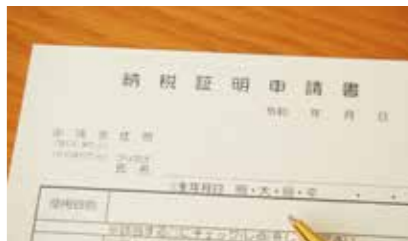
税 空き家補助金申請の要件を緩和しました

居住誘導区域内の既存住宅や空き地の購入等で、最大50万円の補助金が受けられます。交付申請の受付を開始していますので住宅購入等を検討中の方はお早めにご相談ください。

問 都市計画課 空き家・空き地担当 内線 2743

Information

税 県税の納税証明書の交付申請



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、県税の納税額又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。

▶申込方法・期間

本人確認書類(顔写真付きのものは1枚、ないものは2枚)及び1通につき手数料400円分の県証紙が必要です。なお、代理人申請の場合は委任状の提出をお願いします。

問 下北地域県民局県税部納税管理課 ☎ 0175-22-8581 内線 203

税 軽自動車税(種別割)減免申請申請期限は5/31(火)

身体障害者手帳等の交付を受けている方が軽自動車を使用する場合や、生計を一にする方が手帳の交付を受けている方の通院や通学等のために使用する場合には軽自動車税(種別割)が減免となる場合があります。

※自動車税(種別割)の減免申請は下北地域県民局県税部へお問い合わせください。

問 税務課市民税担当 内線 2215



いつもポケットにむつ市政
あなたのスマホにむつ市の情報をお届けします。





各種相談日程

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 市役所本庁舎産業雇用政策課内
問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353
消費者トラブルや悪質商法、多重債務の相談を受けます。

45歳未満の方の職業相談

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～17:00
場 市役所本庁舎内サテライトスポットむつ
問 ジョブカフェおむつサテライトスポットむつ ☎ 22-1146
求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行います。

創業相談ルーム(予約制)

時 5/6(金)・21(土) 10:00～16:00
場 むつ来さまい館 2階会議室
問 産業雇用政策課 ☎ 22-1111 内線 2651
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。

健康なんでも相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15
場 市役所本庁舎健康づくり推進課
問 健康づくり推進課 ☎ 22-1111 内線 2574
保健師や栄養士が相談を受けます。

心配ごと・結婚相談

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
心配ごと相談を受ける他、50歳以下独身者の出会いを斡旋します。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

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

ひとりひとりに合った情報をお届け
Yahoo! 防災速報

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします

就職活動のノウハウを知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン(完全予約制)でサポートします。お気軽にご相談ください。
※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

▶青森地区 平日9:00～16:00
ネクストキャリアセンターあおもり

▶弘前地区 平日9:00～16:00
キャリアスクール1・M・S

▶八戸地区 第2・4水曜日 13:00～16:00 友の会福祉会館

問 ネクストキャリアセンターあおもり ☎ 017-723-6350

創業・起業座談会 支援制度説明会開催

創業・起業に向けての専門家のワンポイントアドバイスや先輩起業家の体験談を聞ける座談会と、関係機関が支援制度の概要を紹介する説明会を開催します。

▶いつ 6/2(木) 16:30～18:30
▶どこで 下北文化会館 2階大集会室・ZOOM 参加可
▶申込締切 5/31(火)
問 青森県地域産業課 ☎ 017-734-9374

行政の仕事に対する苦情や意見を伺います

総務省はむつ市の行政相談委員として新たに1名の方を委嘱し、現在5名の方に行政相談委員として活動いただいています。市民のみならず毎日の暮らしの中で、行政の仕事について苦情や意見・要望などがあった時、身近な相談相手になるのが行政相談委員です。相談は無料で秘密は厳守いたしますので、お気軽にご利用ください。

問 市民連携広報聴連携担当 内線 2154

松くい虫およびナラ枯れ被害の予防について



松くい虫やナラ枯れ被害が県内でも発生しています。被害の拡大は農林水産業等に大きな影響を与えるため、2つのことにご協力ください。

①昆虫が活動する6～9月は、松やナラを伐採しない。
②枯れている松やナラを見かけたら下記問合せ先へ連絡する。

問 農林水産業振興課林業担当 内線 2621
下北地域県民局林業振興課 ☎ 23-6855
下北地方森林組合 ☎ 22-1041

還付金サギに注意

例年、ゴールデンウィーク前後において、還付金サギなどの不審電話が複数確認されています。還付金の受け取りのためにATMへ誘導することはありませんので、十分ご注意ください。判断に迷った場合は、むつ警察署(22-1321)、むつ市消費生活センター(22-1353)までご相談ください。

問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

山火事を防止しましょう

春は農作物や山菜取りなどで、野山へ出かける機会が多くなります。山火事の主な原因は、たき火、たばこのポイ捨てなど人為的なものです。火の取扱いに注意し、山火事を未然に防止しましょう。

問 農林水産業振興課 内線 2621

むつ市指名競争入札参加資格審査申請随時受付

令和4年度に行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・販売及び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随時受付しています。

▶申込期間 11/10(木)まで
※土・日・祝日を除く

▶提出書類 市HPから要項・様式をダウンロードし、必要な書類を取り揃えて提出してください。
提出方法は、郵送のみとなります。

▶資格の有効期限 審査の結果、資格を得た場合の有効期間は、令和5年3月31日までです。

問 財務部管財・施設経営課契約担当 内線 2174

令和4年度計量器(はかり)定期検査



計量法に基づき、商取引などに使用するはかりを2年に1度検査します。今年度は令和2年度に検査を受けた川内、大畑、脇野沢地区の方が対象です。前回検査を受けた方には案内ハガキを郵送します。新規開業された方など検査が必要か不明な場合はお問い合わせください。

▶いつ 5/9(月)～18(水)
▶料金 検査対象のはかりにより変動
▶対象 スーパー、商店、薬局、農家など

問 産業雇用政策課 内線 2653

5/31「世界禁煙デー」 5/31～6/6「禁煙週間」



タバコのリスクは分かっていても、禁煙が難しいと感じている方。自力で取り組む他にも、禁煙外来の利用やオンライン禁煙治療などさまざまな方法があります。むつ市でも、講座を通して禁煙チャレンジしたい方を応援します。興味のある方や講座をご希望の方は、ご連絡ください。

問 健康づくり推進課 内線 2574

ギャンブル等依存症問題摘発週間

5/14～5/20はギャンブル等依存症問題啓発週間です。「依存症」とは、アルコールや薬物、ギャンブルなどにのめり込み、やめたくてもやめられない状態です。依存症は、適切な治療や支援により回復が十分に可能です。身近な相談窓口や精神医療機関にご相談ください。

▶相談窓口 青森県精神保健福祉センター
「こころの電話」 ☎ 017-787-3957
むつ保健所 ☎ 31-1388
健康づくり推進課 ☎ 22-1111
※土日、祝日、年末年始を除く

問 健康づくり推進課 内線 2575

令和4年度むつ市移住支援金

むつ市への移住・就業等で最大100万円支給します。(世帯100万円、単身60万円)

▶対象 (①、②、③のいずれにも該当する方)
①移住直前の10年間のうち通算5年以上(かつ移住直前に連続して1年以上)、東京23区内または東京圏(条件不利地域を除く)に在住し、東京23区内に通勤していた方。
②対象者に関する要件「就業(一般)、就業(専門人材)、テレワーク、関係人口、起業」のうち、いずれかの要件を満たす方。
③むつ市へ移住し、移住支援金の交付を申請した日において、移住後3か月以上1年以内であること。

※制度の詳細はHPをご確認ください。
問 産業雇用政策課 内線 2652

太陽の恵み太陽光発電システム導入補助金



個人住宅に太陽光発電システムを導入する方に5万円を補助します。※補助金の交付決定後に設置工事に着手することが条件。交付決定前に工事に着手すると、交付を受けられませんので、ご注意ください。※詳細は、市HPをご覧ください。

▶定員 7名(先着順)
▶申込締切 令和5年1月27日(金)
問 エネルギー戦略課 内線 2342

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

ひとりひとりに合った情報をお届け
Yahoo! 防災速報

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

問 むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)



見え方等のお悩みに関する相談教室

見えにくさからくる生活・学習面で困っていることへの対処方法、視覚支援グッズの紹介、学級での指導方法等

▶いつ 5/26(木)・6/16(木)・7/7(木)・9/29(木)・11/17(木)
10:00~12:00 13:00~15:00
5回とも同じ時刻

▶どこで むつ市教育研修センター
▶対象 本人、保護者、学校教員等
▶申込方法・期間 事前に電話で「見え方の相談」とご予約ください。

問 ロービジョン相談支援センター ☎ 017-726-2239

夢の平成号でイルカウォッチング!



イルカウォッチングコースが始まります。今年度は乗船された方へオリジナルタオルのプレゼントあり。(数量限定)躍動感のある野生のイルカをぜひともお楽しみください。

▶いつ 5/7(土)~6/19(日)
▶どこで 脇野沢港発着
▶料金 大人 1,830円 小学生 910円
▶申込方法 感染症予防のための人数制限や天候不良により欠航する場合がありますので、事前に問い合わせください。

問【団体】観光戦略課 内線 2643
問【個人】シライイン(株) 脇野沢営業所 ☎ 44-2233

生産性向上支援訓練 受講生募集



ワープロソフトの実務活用

▶いつ 6/10(金) 9:30~16:30
▶対象 在職者の方
▶受講料 2,200円(税込)
▶どこで むつ下北観光物産館
▶申込期限 5/25(水)

業務に役立つ関数有効活用

▶いつ 6/14(火) 9:30~16:30
▶対象 在職者の方
▶受講料 2,200円(税込)
▶どこで むつ下北観光物産館
▶申込期限 5/27(金)

業務効率向上につながるデータ集計

▶いつ 6/15(水) 9:30~16:30
▶対象 在職者の方
▶受講料 2,200円(税込)
▶どこで むつ下北観光物産館
▶申込期限 5/27(金)

職場を活性化させる現場力養成研修

▶いつ 6/24(金) 9:30~16:30
▶対象 在職者の方
▶受講料 3,300円(税込)
▶どこで むつ来さまい館
▶申込期限 6/10(金)
※定員は各コース 15人
※申込書はHPからダウンロードできます。必要事項を記入の上、FAXでお送りください。

問ポリテクセンター青森 ☎ 017-777-1186/FAX017-777-1187
H <https://www.3jeed.go.jp/aomori/poly/>

令和4年度むつ市民大学 開講式記念講演

公開講座は市民の方はどなたでも受講できます。

▶いつ 5/17(火) 13:30~15:30
▶どこで 中央公民館 講堂
▶講師 むつ市長
受講登録することで修了することもできます

▶登録方法 電話にて随時受付
問中央公民館 ☎ 24-1224
川内公民館 ☎ 42-3113
大畑公民館 ☎ 34-2321
脇野沢公民館 ☎ 44-2110

第11回 SHIMOKATSU

下北文化会館を拠点に日々活動されるサークル団体の発表会です。コロナ禍においても一生懸命取り組んでいる各サークルを是非応援下さい。

▶いつ 2022.4/30(土) 13:00 開演
▶どこで 下北文化会館 大ホール
問 下北文化会館 ☎ 22-8411

ルディックウォーキング教室

無料でボールの貸出も行います。みんなで楽しく歩きませんか。

▶いつ 5/18(水) 9:00~11:30
▶どこで 大畑中央公園あさひな丘陵上競技場
▶料金 500円(傷害保険料)
▶対象 18歳以上
▶定員 20名程度

▶申込方法 5/11(水)までに電話申込
問 むつ市教育福祉振興会(プール受付) ☎ 34-6810

甲種防火管理新規講習会



消防法により、収容人員が10人以上となる特別養護老人ホーム、認知症グループホーム等や30人以上となる集会所、飲食店、店舗、旅館、ホテル等、または50人以上となる共同住宅、学校、工場、事務所等では「防火管理者」を必ず選任しなければなりません。

▶いつ 第1回 6/7(火)~8日(水)
第2回 7/5(火)~6日(水)
(いずれも 9:20~16:20 まで)

▶どこで むつ市中央公民館 講堂
▶受講資格 ・防火対象物の関係者で、管理的または監督的な地位にあって防火管理者の資格を有していない方
・消防機関が必要と認めた方
(選任義務がある防火対象物の関係者を優先します)

▶受講料 無料(別途教材費 3,500円)
▶申込期間 第1回 5/9(月)~20日(金)
第2回 6/13(月)~24日(金)
▶申込方法 最寄りの消防署および消防分署にある申込書で申込み
※定員に達した場合、受付締切

問 消防本部予防課 ☎ 22-4196
問 むつ消防署 ☎ 22-1680
問 川内消防分署 ☎ 42-3215
問 脇野沢消防分署 ☎ 44-2020
問 大畑消防署 ☎ 34-2233
問 大湊消防署 ☎ 24-2091

令和4年度自衛官採用日程

自衛官候補生(第1回)
▶受付期間 4/1(金)~5/10(火)
▶試験日(web) 5/21(土)~5/23(月)
▶身体検査・口述試験 5/28(土)または6/4(土)

一般曹候補生
▶受付期間 5/10(火)まで
▶試験日 5/20(金)~5/21(土)

幹部候補生
▶受付期間 6/16(木)まで
▶試験日 6/25(土)

受験資格
▶自衛官候補生・一般曹候補生 18歳以上 33歳未満の者
▶幹部候補生 専門の大学(見込含) 20歳以上 30歳未満の者(薬剤科 20歳以上 28歳未満の者)
問 自衛隊青森地方協力本部 むつ地域事務所 ☎ 22-7484

第二種電気工事士技能試験事前講習(上期)

試験合格に必要な基礎的知識・技能を習得することができます。

▶いつ 6/22(水)・23(木)・27(月)・29(水)・30(木) 18:00~21:00
▶どこで むつ高等技術専門学校
▶受講料・定員 1,300円・10名
※指定するテキストは各自準備

▶対象 在職者で受験予定の方
▶申込方法 「受講申込書」を当校HPよりダウンロードし必要事項を記入の上、FAXでお申し込みください。
▶募集期間 5/27(金)~6/2(木)
問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234 FAX 24-1250

むつ総合病院令和4年度職員採用試験

▶採用職種・採用予定人数
助産師および看護師 20名程度
薬剤師 3名程度
臨床検査技師 3名程度
診療放射線技師 3名程度
理学療法士 1名程度
言語聴覚士 1名程度
作業療法士(メンタルヘルス科) 1名程度
臨床工学技士 2名程度
上級行政職(社会福祉士) 2名程度
保健師(社会人枠) 1名程度

▶試験内容 医療職:小論文および面接
行政職:筆記(1次) 小論文および面接(2次)

▶受験資格・申込方法 むつ総合病院HPでご確認ください。申込書類はHPからダウンロードするか窓口で交付します
▶申込期間 6/6(月)~6/30(木)
▶試験日 7/24(日) 9:00~
問 むつ総合病院総務課人事係 ☎ 22-2111 内線 3872

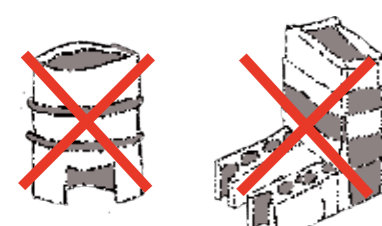
令和4年度集学サロン参加者募集

講座やレクリエーションを通して住民同士が交流することや、ボランティアの育成を目的に開催します。

▶いつ 6/15(水) 8/25(木) 11/2(水)
▶時間 10:30~14:00
▶どこで むつ市下北自然の家
▶対象 3回を通して参加可能な方
▶定員 20名
▶申込締切 5/27(金)
問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

野焼きは犯罪です

野焼き・・・空き地や川べりなどで適切な焼却施設を用いずに廃棄物を焼却すること



野焼きをした場合、
5年以下の懲役又は1,000万円(法人は3億円)以下の罰金に処されます。
農業などで出た雑草は土にすき込んで土壌改良に役立てましょう。

問 環境政策課 内線 2463

むつ市長の62チャンネル YouTube



いつもポケットにむつ市政
あなたのスマホにむつ市の情報をお届けします。





第15回青森県スポーツ・レクリエーション祭

ニューススポーツの一つ、フリスビー競技を2種目実施します。国民スポーツ大会のデモスポ競技として「フライングディスク」がむつ市で実施されるものです。種目はディスタンス(遠投)競技、ディスクゴルフ競技。

- ▶いつ 7/2(土)9:00～12:00
- ▶どこで しもきた克雪ドーム・はらっばる
- ▶申込方法 市民スポーツ課備え付けの所定用紙で6/1(水)までに申込み。当日参加可
- 問 青森県フライングディスク協会 ☎22-6912

「美しいお花を、より美しく」(いけばな教室)



お花の美しさを引き出すアレンジの方法について学びます。お花を活けるための花器(コーヒーコップやマグカップ)、タオル、新聞紙、はさみをお持ちの上ご参加下さい。お庭のお花をお持ちになれる方は、ぜひご持参ください。

- ▶いつ 5/15(日)11:00～12:00
- ▶どこで 中央公民館 和室
- ▶講師 木下悦子先生
- ▶定員 25名
- ▶申込締切 開催日3日前まで
- 問 ボランティアむつつの会 渡部てつ ☎080-5576-1304

はるのひのおはなし会



読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさんによるおはなし会です。

- ▶いつ 5/14(土)11:00～12:00
- ▶どこで 図書館視聴覚ホール
- 問 図書館 ☎28-3500

むつ市下北自然の家 春のイベント

ゴムてっぽう作りやアスレチックあそびをします。野外活動に適した服装でお越しください。

- ▶いつ 5/29(日)
- ▶どこで むつ市下北自然の家
- ▶参加料 小学生以上900円・幼児700円・3歳未満無料(食事なし)
- ▶対象 小学3年生以下は保護者同伴
- ▶定員 25人
- ▶申込方法・期限 電話のみ5/9(月)～19(木)17時まで
- 問 むつ市下北自然の家 ☎34-6151

募集 婦人(女性)学級募集

婦人学級では、地域の仲間が集まって、学級生自ら学習課題を決めて学習をしたり、料理、手芸等様々な活動を行っています。お気軽に気の合う仲間と婦人学級を作ってみませんか。

- ▶募集期間 随時募集
- 問 中央公民館 ☎0175-24-1224

ブックコート講習会

ブックコートしたい本を3冊持ってお越しください。

- ▶いつ 5/19(木)13:30～14:30
- ▶どこで 図書館集会所
- ▶定員 6名(定員に達し次第受付終了)
- ▶申込方法 5/6(金)～5/18(水)まで図書館カウンターまたは電話
- 問 図書館 ☎28-3500

令和4年度GW企画 写真展「芦崎調査の記録」の開催



「芦崎」という地点に見られる自然。30年の調査の記録です。

- ▶いつ 5/15(日)まで
- ▶どこで 北の防人大湊番館
- 問 生涯学習課 内線3142

募集 あしざき婦人学級生募集

あしざき婦人学級では、手芸(籠バック等)・郷土料理・健康教室等様々な学習を行なっています。また、外部講師の他、趣味を生かして学級生が講師を務める事もあり和やかな学習をしています。お気軽に入会してみませんか。

- ▶いつ 月2～3回水曜日
- ▶どこで むつ市中央公民館
- ▶年会費 3,000円
- 問 あしざき婦人学級長 二本柳 ☎090-5847-6190

むつ市下北自然の家 黒森山登山「春」

新鮮な空気を吸いに行きませんか。荒天時は、館内でノルディックウォーキング体験を行ないます。上履き(運動靴)をご持参ください。

- ▶いつ 5/21(土)
- ▶どこで むつ市下北自然の家
- ▶料金 900円
- ▶対象・定員 20歳以上・25人
- ▶申込方法・期限 電話のみ5/2(月)～12(木)17時まで
- 問 むつ市下北自然の家 ☎34-6151

むつ市老人クラブ「生きがいサークル」5月

▶老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎23-5800

| | | |
|---------|--------|--------|
| 手芸教室 | 10日(火) | 17日(火) |
| 囲碁・将棋教室 | 17日(火) | 24日(火) |
| 着付教室 | 18日(水) | |
| お花教室 | 19日(木) | |
| リメイク教室 | 9日(月) | 23日(月) |
| 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 | 12日(木) | 26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」(川守町) ☎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) |

カラオケ(13時～16時)、その他(10時～12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及び老人クラブ非会員は、老人憩の家また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

図書館 5月の日曜シネマ

- ▶いつ 5/8(日)13:00～
- ▶どこで 図書館視聴覚ホール
- ▶作品 『ばあばは、だいじょうぶ』(2018・日・98分)
- ▶監督 ジャッキー・ウー
- ▶内容 ちょっと気弱な小学生の翼は、どんなときでも励ましてくれるばあばが大好きだった。しかし、ばあばは最近「わずれてしまう病気(認知症)」にかかってしまう。そんなある日、ばあばが靴も履かずに家を出て行ってしまい…。※感染症の流行や悪天候によっては中止になる場合があります。
- 問 図書館 ☎28-3500

募集 体感するジオパーク「春」～川内渓谷ウォーキング～



川内エリアを散策し、ジオサイトを体感します。野外活動に適した服装でお越しください。

- ▶いつ 6/1(水)
- ▶どこで 川内渓谷～大滝休憩所
- ▶料金 900円・入浴希望者は、別途380円(入浴料)
- ▶対象・定員 20歳以上・25人
- ▶申込方法・期限 電話のみ5/10(火)～24(火)17時まで
- 問 むつ市下北自然の家 ☎34-6151

海上自衛隊大湊地方隊創設70周年記念ロゴマーク募集

令和5年9月に創設70周年を迎える海上自衛隊大湊地方隊のロゴマークを一般公募で募集しています。大湊地方隊の70周年がイメージできること及び親しみやすいデザインであることを求めています。採用されたロゴマークは令和5年4月から1年間、大湊地方隊70周年ロゴマークとして、記念グッズやイベントロゴデザインとして幅広く使用します。

- ▶応募方法・資格 郵送またはメールにて受付
応募資格は、日本国内在住の個人、法人、グループおよび未成年者は、保護者の同意を得たうえで応募可能です。

▶応募締切 5/31(火)まで(必着)

▶結果発表 結果は7/1(金)に採用者に連絡するほか、大湊地方隊HPおよびTwitterで公表します。採用者には後日、大湊地方総監部で感謝状と記念品を贈呈させていただきます。

応募要領の詳細は大湊地方隊HPを確認をお願いします。

問 大湊地方総監部管理部総務課広報推進室 ☎0175-24-1111 内線2304

募集 新移動図書館車の愛称を募集

今年6月から運行をスタートする予定の新しい移動図書館車の愛称を募集しています。愛称を考えて図書館にある応募箱へ入れてください

- ▶締切 5/15(日)
- 問 図書館 ☎28-3500

むつ市長の62チャンネル

いつもポケットにむつ市政
あなたのスマホにむつ市の情報をお届けします。

とどく プッシュ通知で つながる お伝えたい情報を身近に がひとつに すべての情報のプラットフォームに

むつ市公式LINE 友だち募集中

MALTA ジャズカルテット(3/25 延期公演)

3/25 に予定していたジャズライブの延期公演が決定しました。

出演者等、詳しくはむつ来さい館 HP をご覧ください。

- ▶いつ 6/10(金) 19:00 開演
- ▶どこで むつ来さい館
- ▶料金

一般(予約あり) 2,500 円
 高校生以下(予約あり) 2,000 円
 ※当日は 500 円増

- ▶申込方法・期間
- 5/1 から申し込み受付開始
- メールまたは電話にて予約受付します。
- 問 むつ来さい館 ☎ 0175-33-8191
- E mutsukasamaikan@cap.ocn.ne.jp

フリーマーケット



5月よりフリーマーケットを再開いたします。むつのおもちゃ病院の定期開院(来さい館内にて 9:00~11:00) も再開しますのでどうぞご利用ください

- ▶いつ 5/22(日) 9:00 ~ 14:00
- ▶どこで むつ市イベント広場
- ▶参加料 1区画(2m × 3m) ¥1,000 円
- ▶申込方法・期間
- 5/1 から申し込み受付開始
- むつ来さい館カウンターにて申込書に記入してください。
- 電話申込み可能
- 問 むつ来さい館 ☎ 0175-33-8191

なぎさプラスゾリステン

三井住友海上文化財団の助成により開催するコンサートです

- ▶いつ 5/22(日) 13:00 開場 13:30 開演
- ▶どこで 下北文化会館
- ▶内容
- 金管 5 重奏と打楽器によるアンサンブル
- ▶主催 むつ市 下北文化会館
- 青森県 (公財)三井住友文化財団
- ▶前売料金 高校生以下 800 円
- 一般 1,500 円
- ▶申込方法
- チケット販売場所 下北文化会館
- WEB サイト GETTIIS
- ※オンライン予約あり
- https://www.gettiis.jp
- 問 下北文化会館 ☎ 22-8411

むつ ONEリレーウォーク参加者募集

陸奥湾を囲む 3つの半島をコースで繋ぎ、それぞれのコースの観光資源(景観、温泉、自然、食)を楽しみながら沿岸市町村をリレーする陸奥湾 1 周のウォーキングイベントを開催します。

| 募集コース | 総歩行距離 | 宿泊場所 | 参加料 |
|---------|--------|-----------|---------|
| 津軽半島コース | 約 15km | ホテル竜飛 | 22,000~ |
| 下北半島コース | 約 15km | むつグランドホテル | 27,000~ |
| 夏泊半島コース | 約 22km | まかど観光ホテル | 22,000~ |

- ▶いつ 6/25(土) ~ 26(日)
- ▶定員 各コース 20 名
- ▶申込方法・申込期間
- 6/1(水)まで FAX またはメールで受け付けています。
- 参加申込書、参加条件等注意事項の詳細は HP をご覧ください。
- 問 むつ湾広域連携協議会 (青森市観光課内) ☎ 017-734-5179
- E yoyaku@nissenren-travel.jp

来さい館 5月教室

むつ来さい館会議室を会場に、毎月多様な教室を開催しています。

- | 5月の教室一覧 | |
|----------------|--------------|
| 初心者のクラフトテープバッグ | プリザーブドフラワー |
| セルフレインパケア | ハンドメイドアクセサリー |
| ステンドグラス風アート | 刺繍 |
- ▶どこで かさい館 1.2 階会議室
 - ▶対象 むつ市在住の方
 - ▶営業時間 11:00~18:00
 - ▶定休日 水曜日
 - 問 むつまちづくり椿 ☎ 0175-34-9716
 - FAX 0175-34-9762

むつ科学技術館だより

- ▶シアター上映
- 世界絵本箱シリーズ「怪獣たちのいるところ(他 2 話)」「清酒のルーツ復活」
- ▶つくって体験工作教室
- 「オリジナルポシェットをつくろう」
- ▶たのしい実験教室
- 「超低温の世界を調べよう」
- 「ドライアイスの不思議を調べよう」
- ※詳細は HP をご覧ください。
- 問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

水彩画「さらに一歩」作品展

- 水彩で爽やかな風景画を描きたい!と始めた前回の作品展から一年、メンバーの画力の進歩をご興味ください。
- 今回の特設コーナーは「水彩トリビア」
- ▶いつ 5/19(木) ~ 22(日) 9:00 ~ 17:00 (最終日は 15:00 まで)
- ▶どこで 図書館展示ホール
- ▶主催 水彩画ビギナーズサロン
- 問 サロン事務局 下山 ☎ 24-1198

令和 4 年度市民ハイキング参加者募集

自然に親しみながら、体力・健康促進しませんか。

- ▶いつ 5/28(土) 8:30~15:00
- ※ 8:30 むつ市役所正面玄関前集合
- ▶どこで 吹越鳥帽子(横浜)登山道入り口から山頂までの 2.5km 往復
- ▶対象 むつ市在住で成人の方
- ▶定員 20 名
- ▶申込方法・期間
- 4/25(月) ~ 5/12(木)までにハガキに住所・氏名・生年月日・電話番号を記入してお申込みください。
- ハガキ一枚につき 2 名まで申込可
- 問 〒035-8686 むつ市中央一丁目 8 番 1 号 むつ市体育協会事務局 内線 2475

あおもり県民カレッジ・まさかり校友会

- あおもり県民カレッジは、誰でも入学できる生涯学習の学園です。まさかり校友会は、県民カレッジの下北地区の連携機関として、仲間と一緒に生涯学習を楽しむ団体で、下北の名所巡りや体験学習、各種講座への参加、会報の発行など会員相互の親睦を深めながら楽しんでいます。
- 問 まさかり校友会 会長 祐川省治 ☎ 24-4578

下北文化会館 新作シネマ上映会

GW は地元で映画!リニューアルされた下北文化会館に遊びに来てください。

- 5/3(火)
- 15:30 ドラえもん「のび太の宇宙小戦争」
- 18:10 劇場版呪術廻戦
- 5/4(水)
- 9:30 ドラえもん「のび太の宇宙小戦争」
- 12:05 いのちの停車場
- 14:45 劇場版呪術廻戦
- 17:15 99.9the movie
- ▶どこで 下北文化会館
- ▶前売料金
- 中学生以下 800 円
- 大・高校生 1,100 円
- 一般 1,300 円
- 60歳以上 1,100 円
- 問 下北文化会館 ☎ 22-8411

トントゥビレッジ「料理教室」

- 下北の食材を使用したお弁当作り(ミートボール・炊き込みご飯・鶏肉のカレー焼き・ほうれん草のツナ和えなど)
- ※作ったお弁当は試食せずお持ち帰りとなります。
- ▶いつ 6/8(水) 10:00 ~ 13:00
- ▶どこで 東通村保健福祉センター 野花菖蒲の里
- ▶講師: 管理栄養士 野呂 浩子 氏
- ▶対象 中学生以上
- ▶定員・参加費 10 名・300 円
- ▶申込方法 ハガキ・メール
- ▶申込期間 5/24(火) 必着
- ※詳しくは HP をご覧ください。
- 問 トントゥビレッジ ☎ 48-2777
- E culture@tonntu-village.jp

ものまねライブ



- ものまね帝王 Mr. シャチホコをはじめ、英明、ななみなな、響乃じゅん子が出演します。豊富なレパートリーと抜群の歌唱力によるステージ、感動と笑いを地元むつ市で是非堪能ください。
- ▶いつ 6/18(土) 14:00 開演
- ▶どこで 下北文化会館 大ホール
- ▶前売券
- 1 階席 5,000 円 2 階席 4,000 円 (当日各 500 円増し)
- ▶対象 全席指定 (未就学児入場不可)
- ▶申込方法
- チケット販売場所 下北文化会館
- WEB サイト GETTIIS
- 問 下北文化会館 ☎ 22-8411

トントゥビレッジ プリザーブドフラワー教室

- プリザーブドフラワーを使用した春色のトピアリーを制作します。
- ▶いつ 5/22(日)
- 午前 10:00 ~ 12:00
- 午後 13:30 ~ 15:30
- ▶どこで トントゥビレッジ
- ▶講師 日本フラワーデザイン協会 澤田 幾子 氏
- ▶対象 中学生以上
- ▶定員 午前・午後ともに各 10 名
- ▶参加費 300 円
- ▶申込方法 ハガキ・メール
- ▶申込期間 5/10(火) 必着
- ※詳しくは HP をご覧ください。
- 問 トントゥビレッジ ☎ 48-2777
- E culture@tonntu-village.jp

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/mailsend.php

問 むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)

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

ひとりひとりに合った情報をお届け
Yahoo! 防災速報

※各イベントは天候や感染症の影響により、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。

座右の銘“My Life Motto”

皆さん、座右の銘がありますか？
私の座右の銘は「The summit is halfway. 頂上は中間点。」です。
意味を説明します。例えば、きつい登り道の前にそびえている頂上はゴールと思っているのでしょうか？それは違います。頂上に着いたら、帰り道もありますよ。頂上はゴールと考えて、登り道で力をすべて出せば、帰り道では事故の可能性が高くなります。実は、下山時に80%の登山事故が発生すると言われています。しかし「頂上は中間点」と覚えれば、きつと無事に下山できますよ。私の考えは、頂上に着いても、無事に帰れなければ、その山を制覇したと言えないと思います。

私は、この座右の銘は登山に適用されるだけではなく、日常生活にも適用されると思います。仕事を終わらせるために、力を使い切ってはけませんね！その座右の銘によって、過労を避け、バランスの大事さを忘れないでと自分に言い聞かせます。皆さん、山でも、仕事でも、バランスを崩さないように気を付けましょう！

Walking Talking

一緒にお話しをしながら散歩しましょう！申込不要です。参加の際、マスクの着用をお願いします。

- ▶いつ 5/18(水) 14:00～15:00
早掛沼公園 集合：駐車場
- 5/26(木) 14:00～15:00
水源地公園 集合：安渡館の前

天候や感染症の影響により、中止する場合があります。市HPで情報を確認してください。

カフェ言GO! 多言語会 Cafe GenGO! Language Exchange

お互いに英語も日本語も学びませんか？楽しい教材、コーヒー、おやつなどを用意します。初心者でも誰でも大歓迎です！

Let's learn English and Japanese from each other!! Study materials, coffee and snacks provided. All ages and levels welcome!

- ▶いつ(When) 5/10(火) 18:00～19:00
- ▶どこで(Where) まさかりプラザ和室
- ▶定員(Capacity) 12人
- ▶参加費(Fee) 100円
- ▶予約(Reservation) 5/9(月)

ムチュリーディング

図書館でレイチェルが英語の絵本の読み聞かせをします！

- ▶いつ 5/11(水) 15:30～16:00
- ▶どこで 図書館

☎企画調整課国際交流担当 内線 2313

英語でネイチャー・ウォーク

奥薬研の自然の中で国際交流しませんか？英語を話したり、足湯でリフレッシュしたりしましょう！コースは約3kmです。マスク、タオル、帽子等を持ってきてください。

- ▶いつ 5/28(土) 13:30～15:00
- ▶どこで 奥薬研レストハウス集合
- ▶定員 10人
- ▶参加費 無料
- ▶予約 5/24(火)まで

☎企画調整課国際交流担当 内線 2352



コラム & 春夏秋冬

こちらでほっと一息つきませんか？

春 夏 秋 冬

—俳句— —短歌—

幼な児の声あげ喜喜と走れるを幸せと見て元氣もらひぬ
雲一つ逝きたる犬の形して動くともせず端午の節句
ご近所の人に雪掻き助けられ
テトラポットに黒き海鵜の四・五羽かな
いつも句は絶句なるやも知れず雪
熱燗かそれともビールか夜の日に
干しもちの角かけ残り二月来ぬ
水底に魚影うごめき水温む

葛西 秀子
甲 榮子
篠塚 マサ
山田 トシ
菅川 充江
太田 正信
雪田 一石
杉山 敏女

—川柳— —俳句— —短歌—

「ウクライナ救助要請」記事越しに四月入隊の弟を見る
大雪に枝の折れたる煙辛夷 白緑の花芽あまた抱きぬ
水温む漬物樽も底をつき
気がつけば色づき初むる君子蘭
師の容体いかにばかりかや二月果つ
向かい風悲喜こもごもの世を生きる
干からびた心に流す苦い酒

竹山 勝
立花 恵子
渡部 せい子
菊池 美枝
石澤 弘子
山田 すきま風
杉本 一 道

ニュースポーツ体験 DAY



3世代がニュースポーツを体験し、笑顔で交流します。今年も「元気アップ体操」の笑顔体験からスタート。

- ▶いつ 6/11(土) 9:00～12:00
- ▶どんな ディスクゲッター、ディスクゴルフ、ドッチビー、クップ、モルックなどの北欧のスマートスポーツを体験ください。
- ▶どこで しもきた克雪ドーム
- ▶対象 障がいのある方もボランティアが支援します。
- ▶その他 上履き、汗拭きタオル持参 傷害保険各自加入
- ▶申込方法 当日受付

☎むつ・下北地区レクリエーション協会 ☎090-4043-8893

パークゴルフへの誘い

ミニミニゴルフです。子どもから年配の方まで、簡単に誰でもすぐできます。手ぶらで気軽においでください。

- ▶どこで 東通村石持パークゴルフ場

☎むつ・下北パークゴルフ愛好会 菊末産業内 ☎22-4208

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 5月～7月の第2、第4水曜日 9:00～12:00
- ▶どこで 大畑中央公園 あさひな丘陵上競技場
- ▶定員 20名
- ▶申込方法 各月の開催日 10日前までに電話申込

☎むつ市教育福祉振興会(プール受付) ☎34-6810

桑畑山登山(東通村)

下北半島東端の尻屋崎に位置する桑畑山(400m)と低山ですが、高山植物が見られます。

- ▶いつ 5/14(土) 荒天時中止
- ▶集合場所・時間 尻屋崎ゲート右手トイレ施設駐車場 集合時間 9:00
- むつ市役所コンビニ裏側 集合時間 8:00
- むつ市には 16:00 到着予定

- ▶募集人数 10名
- ▶参加費 無料(入浴代各自) 現地まで各自家用車移動になります。
- ▶服装 野外活動に適した服装、登山靴など
- ▶持物 昼食、行動食、飲料、着替え、風呂道具
- ▶行程表 市役所 ATM 前掲示板で配付
- ▶下山後 野花菖蒲の里 官台山温泉に入浴します(任意)
- ▶申込方法・締切 電話またはショートメールにて 5/9(月)まで受付

☎まさかりトレッキングクラブ 奥島 ☎090-6453-1433 (ショートメール可)

東岳登山(青森市)

青森市東岳(651m)花の百名山へのトレッキング登山です。

- ▶いつ 5/8(日) 荒天時中止
- ▶集合場所 むつ市役所コンビニ裏側付近 7:00
- ▶現地集合 ゆーさ浅虫道の駅青森側駐車場 8:50
- ▶募集人数 12名 (現地まで個人、友人、グループで家用車にて参加できる方)
- ▶下山後 温泉入浴(任意) むつ市には 18:00 到着予定
- ▶参加費 無料(入浴代各自) 保険は各自
- ▶服装 野外活動に適した服装、登山靴
- ▶持物 昼食、飲料、着替え、風呂道具
- ▶行程表 市役所 ATM 前掲示板で配付
- ▶申込方法・締切 電話またはショートメールにて 5/2(月)まで受付

☎まさかりトレッキングクラブ 奥島 ☎090-6453-1433 (ショートメール可)

Information

募集 子育て支援みるきールーム 参加者募集

幼稚園でお友だちと一緒に遊びませんか？大湊カトリック幼稚園では今年度も、みるきールームを開設します。ボールプールやモンテッソーリ教具等で自由に楽しく遊びましょう。月に一度の身長体重計測や教育相談も行います。お気軽にお問い合わせ下さい。

- ▶いつ 毎月1～3回。年間20程度。
 - ▶対象 0～3歳の保育園、幼稚園に通園していないお子さん。
- 詳しくはFB大湊カトリック幼稚園で検索。
☎学校法人東北カトリック学園大湊カトリック幼稚園 ☎24-1720

手話を楽しみながら学びましょう

聞こえない人たちの「ことば」である手話を楽しみながら学んでみませんか。初心者の方でも、丁寧に教えますので、お気軽にお申し込みください。なお、受講には申込みが必要です。氏名、住所、電話番号をお知らせの上、お申し込みください。

- ▶時間 14:00～15:30 (受付：13:30から)
 - ▶どこで 下北文化会館マルチルーム 2
 - ▶定員 20名程度(先着順となります)
 - ▶日程 5/21・6/4・6/18・6/25・7/2 7/16・7/23・7/30の各土曜日
- ☎むつろうあ協会事務局 山本 FAX34-5264
手話サークルほほえみ事務局 大桃 ☎23-8701
青森県手話通訳問題研究会むつ班事務局 E mutsuhan.ao@gmail.com

健幸アップポイント2022

「いつでも」「だれでも」「どこでも」できる健幸づくりをはじめませんか？

株式会社タニタヘルスリンクとむつ市は、スマートフォンアプリを使用した健康づくりを連携して、取り組むことになりました。歩数計アプリに毎日の歩いた歩数を記録したり、市内に設置されたアプリに連携した体組成計で測定することで、普段は見ることでできない自分の体の状態をスマートフォンで確認することができます。また、設定された目標を達成するとポイントを獲得することができ、獲得したポイントは、事業期間終了後に地域共通商品券と交換することができます。

健幸アップポイントの仕組み

対象：18才以上のむつ市に住民登録のある人 1,000人まで

募集期間：4/1（金）～10/31（月）

事業期間：7/1（金）～12/31（土）

参加費：無料

スマートフォンの活用

スマートフォン向け歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」と健康管理ポータルサイト「からだカルテ」を使って健康づくりに取り組むことができます。また、「体組成計」「血圧計」での測定により、普段、見ることでできない自分の体の状態をスマートフォンで確認できます。

ポイントプログラム

歩数や計測回数などの健康行動に応じてポイントが付与されます。ポイント付与のタイミングは様々で、「〇〇歩以上歩いた場合」、「体組成計で測定した」などが設定されており、目標を達成することでポイントを獲得することができます。獲得ポイントは、事業期間終了後に地域共通商品券と交換することができます。



問 健康づくり推進課 内線 2575

申込みはこちらのQRコードから可能です。



| | |
|---------------|-----------------------|
| 4～5月 | 参加申込 |
| 5～6月 | 説明会の開催日時を郵送などで案内します。 |
| 7月 | ・アプリ運用開始 ・ポイント獲得期間 |
| 12月 | ポイント獲得期間終了 |
| 令和5年 1月～2月 | ポイント交換 |



5月の献血受付日程

| 日 | 受付場所 | 健康マイレージ むつ☆ポイント |
|--------|----------------|----------------------------|
| 14日(土) | ファミリーマートさとう中央店 | 9:30～12:00 13:30～16:00 |
| 22日(日) | ユニバースむつ旭町店 | 10:45～12:00 13:30～16:30 |
| 23日(月) | (株)木村鉄工所 | 9:30～11:45 |

※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。

問 予防医療・感染症対策課献血担当 内線 2582

5月の夜間在宅当番医

| 日 | 診療時間 | 電話番号 |
|--------|----------------|-----------|
| 1日(日) | みどりが丘整形外科クリニック | ☎ 23-2321 |
| 3日(火) | みちのくクリニック | ☎ 23-1171 |
| 4日(水) | さとう眼科クリニック | ☎ 23-9165 |
| 5日(木) | どんぐりこどもクリニック | ☎ 24-5656 |
| 8日(日) | 千田 医院 | ☎ 22-2639 |
| 15日(日) | 田村胃腸科内科クリニック | ☎ 22-3101 |
| 22日(日) | 中央レディースクリニック | ☎ 24-3151 |
| 29日(日) | 角田整形外科医院 | ☎ 22-7945 |

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。

5月の夜間お薬電話相談

| 日 | 受付時間 | 電話番号 |
|--------|----------|-----------------|
| 1日(日) | レモン薬局 | ☎ 080-5748-8699 |
| 3日(火) | 沖館薬局新町店 | ☎ 080-5849-9536 |
| 4日(水) | バイ薬局緑ヶ丘店 | ☎ 31-1115 |
| 5日(木) | 七福薬局むつ | ☎ 34-9490 |
| 8日(日) | おき薬局 | ☎ 090-3369-5051 |
| 15日(日) | みさと調剤薬局 | ☎ 080-2823-2769 |
| 22日(日) | 天馬調剤薬局 | ☎ 29-0220 |
| 29日(日) | 佐々木薬局 | ☎ 22-1646 |

問 休日お薬電話相談事務局

(沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

掲載記事の詳細は、担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。

ムチュ☆らんど5月



9:30～16:30
休館：火曜日
使用料：無料

▶休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日)・年末年始

5月の休館日 10(火)・17(火)・24(火)・31(火)
臨時休館日 6(金)

▶利用時間 ※各時間帯 30人程度の人数制限があります。

- ① 9:30～11:30
- ② 12:00～14:00
- ③ 14:30～16:30

詳しくはHPをご確認ください。

問 ムチュ☆らんど ☎ 23-6305



防災 減災 知恵袋

Vol.32 ハザードマップを作成してみよう

みなさんの住む地域で災害時に役立つものや、危険なものを書き込んだ地図が「マイハザードマップ」です。まち歩きをしながら地域の危ない場所や役立つ場所を確認し、地域にあったオリジナルの「マイハザードマップ」を作成しましょう。また、安全であれば親戚宅や友人宅も避難先となり得るので、地域に頼れる親戚や友人がいる場合、避難しても大丈夫かどうか、防災マップを確認し、避難について相談してみましょう。

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 2135



【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



生き抜くためのごはんの作り方
河出書房新社/編集
(河出書房新社)

第一線で活躍する料理研究家たちによる、中学生が生き抜くためのレシピをエッセイとともに紹介。「食欲がないとき」「不安なとき」「深夜の勉強のおとも」など、さまざまな悩みを解決するためのキッカケを提示する一冊。



ふたりのえびす
高森 美由紀/著
(フレーベル館)

八戸市の郷土芸能「えびす舞」のえびす舞の踊り手に披露された太一。クラスではおちゃらけキャラを演じているがその心は複雑。女子から人気の高い優希とふたりでえびす舞の練習をするなかで、最後にふたりがつかんだものは？



非認知能力を伸ばす絵本ガイド 180
寺島 千香/著
(秀和システム)

夢中になれる絵本との出会いが子どもの「生きる力」を育てる。「忍耐力」「自信」「思いやり」など、9つの非認知能力を伸ばす180の絵本をセレクト。親子で絵本を楽しみながら子どもの非認知能力を育むのに適する絵本を紹介。

ホームページではその他の新着だよりを掲載しています。



5月の休館日
5/12(木)、5/26(木) 施設点検・図書整理日のため休館
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。

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

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

<避難ルートのチェックポイント>

- ・川や水路、側溝など、大雨の際に危険な箇所はないか？
- ・坂道や階段など、歩きにくい箇所はないか？
- ・街灯などはあるか？(夜間での避難を想定してみましょう)
- ・自宅から避難先までの時間はどの程度か？
- ・古いブロック塀など、倒壊の危険がある箇所はないか？
- ・指定された避難場所以外でも、近所の公園など避難途中で逃げ込めそうな場所はあるか





3/29 Tue M-ロジ発進！トラック発表会

～コロナに負けるな！下北半島！
大盤振る舞い！第25回冬まつり～

公益社団法人下北物産協会（中新 鐵男会長）は、3月29日（火）に下北地域の特産品を首都圏に直接配送する「むつ市のうまいM-ロジトラック」の発表会を行いました。発表会では、下北のお土産やお菓子などの振る舞い、柳町共進組の祭囃子

披露が行われ、多くの方がお祝いしました。トラックには、下北特産品のタイ、ホタテ、アワビが描かれていて、むつ下北地域のPRとなっています。むつ市のうまいが首都圏の人にもますます身近になっています。



3/23 Wed むつ BPO センター開設

株式会社エスプールグローバル開設記念セレモニー

誘致企業として立地協定を締結した株式会社エスプールグローバル（浦上 壮平代表取締役社長）がむつ市役所内に新規事業所（むつ BPO センター）を開設したことを記念してセレモニーを開催しました。同社では、開設に伴って、むつ下北地方から37人を新たに雇用し、マイナポイントに関する業務、コロナワクチン予約に関する業務や納付金に係るコールセンター業務などの請け負いを予定しており、今後の雇用拡大も期待されます。



3/22 Tue 株式会社タニタヘルスリンク×むつ市

健康づくり推進のための連携に関する協定締結式

株式会社タニタヘルスリンク（土志田 敬祐代表取締役社長）とむつ市は健康寿命の延伸を図り、「笑顔かがやく希望のまちづくり」を実現することを目的に健康づくり推進のための連携に関する協定を締結しました。協定では、健康づくりの意識啓発、健康増進活動に関するWEB・システム構築に関する連携・協力などが締結されました。コロナ禍で自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足になっています。みなさんも健康づくりに取り組みましょう。

リニューアルした下北文化会館。青森大学むつキャンパスだけではなく、たくさんの方々がリニールアルしています。今月の広報むつでは、文化会館に熱い思いを持って、維持管理を行っている長津亜紀江部長にお話を聞きました。

「今までの会議室利用とは異なる新たな活用シーンが生まれるかも！と感じています。まずは私たちスタッフやワタクワクをふくらませ、たくさんの方の新しいご提案ができるよう心掛けたいと思います。新しい文化を発信する拠点にしたいです」

おすすめのお部屋について「フィッシュボウルルームというお部屋が完成し



この人 ★
むつちゆ星 ぼし

むつ市とともに輝く「この人」をご紹介。

株式会社東京堂
文化創造事業部長
長津 亜紀江 さん

ました。以前プラネタリウムとして利用していた、丸い室内を活かした円形の会議室です。すでに使ってみたくて、お客様が様々な用途での利用を思い浮かべていらっしやいます」

地域を盛り上げていくために青森大学の学生との交流も考えています。

「大学生のサークル活動も生まれると嬉しいですね。文化会館で現在活動している下北ジュニアウインドオーケストラとの交流など、文化をキーワードにむつ市という街がひとつになれたらと思っています」

地域のため、今日も長津さんは、下北文化会館を輝かせ



4/1 Fri 新たな路線バス実証運行開始

新規路線バス muve（ムーヴェイ）、実証運行開始

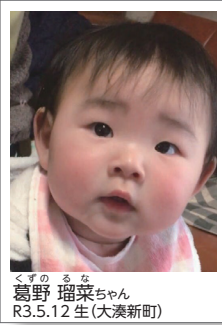
下北駅前を起終点とする、市役所、ウェルネルパーク、むつ総合病院などを循環する新規路線バス muve の運行が4月1日からスタートしました。muve は定員31人の小型バスで、むつ車体工業（齋藤 憲一社長）が運行します。所要時間は約40分で1日10便、運行します。75歳以上でマイナンバーカードをお持ちの市民の方であれば、むつ市高齢者無料乗車証 AGEHA（アゲハ）で無料で利用できます（要事前申込）。



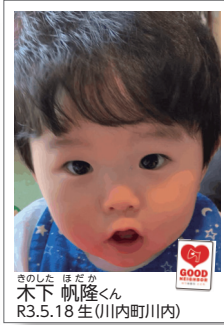
3/26 Sat とどけ、支援の想い

むつロータリー・田高インターアクト募金活動

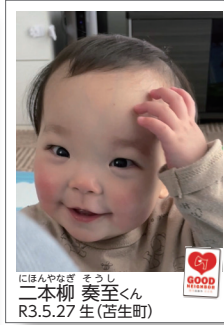
激化するウクライナ情勢を受け、むつロータリークラブと田名部高校インターアクトクラブが新型コロナワクチン集団接種会場（むつグランドホテル）で人道支援募金活動を行いました。集まった支援金は総額79,760円。参加した舘脇蓮さん（1年・写真右）は、「自分たちが今何ができるかと考えて参加しました。現地で食料などの支援につながればうれしいです」と話しました。世界平和へ向けた支援の想いが、むつ市からも確実に届くことを願います。



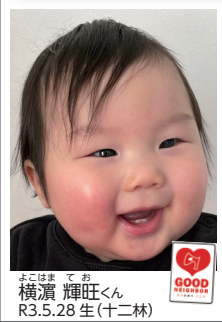
くすの りな
葛野 瑠菜ちゃん
R3.5.12 生(大湊新町)



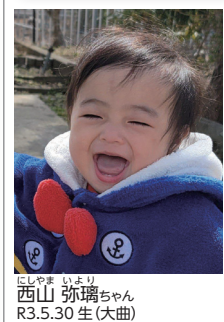
きのした ひなた
木下 帆隆くん
R3.5.18 生(川内町川内)



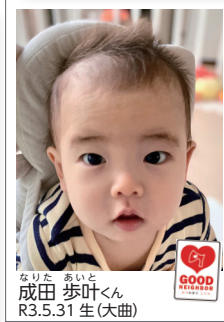
にほんやゆき そうし
二本柳 奏至くん
R3.5.27 生(吉生町)



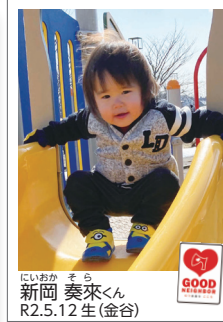
よこはま てお
横濱 輝旺くん
R3.5.28 生(十二林)



にしやま いより
西山 弥瑠ちゃん
R3.5.30 生(大曲)



なりた あいと
成田 歩叶くん
R3.5.31 生(大曲)



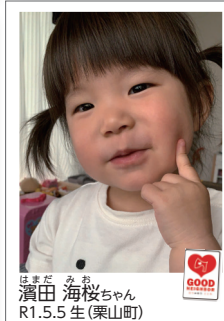
にいおか そら
新岡 奏来くん
R2.5.12 生(金谷)



えびな みさき
蛭名 心碧ちゃん
R2.5.12 生(上川町)



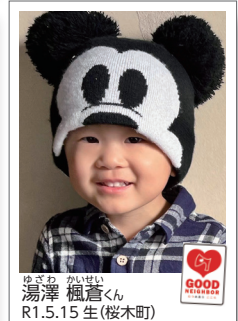
くらた みさき
倉田 夢葉ちゃん
R2.5.24 生(柳町)



はまだ みさき
濱田 海桜ちゃん
R1.5.5 生(栗山町)



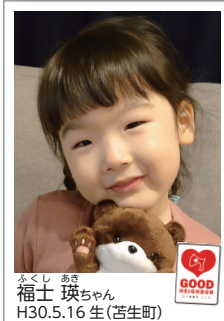
おおもり かなみ
大森 奏美ちゃん
R1.5.15 生(仲町)



にしだ かずき
湯澤 楓蒼くん
R1.5.15 生(桜木町)



なかの りな
中野 朱梨ちゃん
H30.5.9 生(関根川代)



ふくし あき
福土 瑛ちゃん
H30.5.16 生(吉生町)



わたべ ひなの
渡部 白菜乃ちゃん
H30.5.19 生(新町)



やまもと はると
山本 悠翔くん
H30.5.20 生(大平町)



なりた さく
成田 朔くん
H30.5.28 生(昭和町)



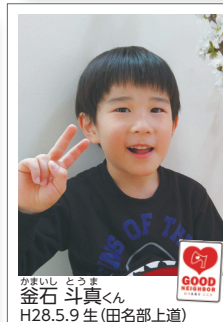
つぼた けんじん
坪田 謙伸くん
H29.5.9 生(海老川町)



やまぐち こほる
山口 小遥ちゃん
H29.5.10 生(文京町)



フォーリー アリアちゃん
H28.5.7 生(横迎町)



かみいし どうま
金石 斗真くん
H28.5.9 生(田名部上道)



うがみ はる
湯上 晴琉くん
H28.5.27 生(文京町)

むちゅっこ Happy Birthday 5月生まれ

ロゴマークは
市ホームページで！
※送っていただいた写真にロゴ等が
ない場合はこちらでスタンプします。



むつ市 グッドネイバー 検索

6月生まれのお子さんの写真
募集中!
4/25 ~ 5/9

(問い合わせ・応募先)
市民連携課広報グループ
〒035-8686 中央一丁目8番1号
0175-22-1111 内線 2156
https://logoform.jp/form/
WZfv/87561

来月号も、Good Neighbor 写真を募集します！
「グッドネイバー」のロゴマークを用いるか、「赤色」のもの
を身に着けた写真をご応募ください！

〈対象〉6月生まれで、6歳までの市内在住の子
(掲載内容)子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)
(応募方法)子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、子どもの氏名(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4/25から5/9(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。
※応募多数の場合は 抽選で22名まで 掲載させていただきます。



(応募フォーム QR コード)



みなさんへ
せっかくご応募してくれ
たのに、広報むつに掲載さ
れなかったみなさん、本当
にごめんなさい(涙)
みなさんのステキな笑顔
はむつ市のHPにある「今月
のむちゅっこ」に掲載してい
ます。ぜひご覧ください!
なのじゃー!!
ムチュランより