

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MUITSU

6
2020

新型コロナウイルス対策号



あなたに、
あんしんを
届けます。

マスク

5月、全市民に配付を決定したマスクを製造するアツギ(株)の工場にて。

UD
FONT
by MORISAWA

緊急事態宣言 解除

これからの生活

生活様式を新しく、次の段階へ

一部地域を除いて解除された緊急事態宣言。しかし、ウイルスの脅威が無く
なつたわけではありません。私たちは、今後どのようなことに注意して生活
するべきなのか。むつ市の基本的対処方針をお伝えします。

むつ市の基本的対処方針

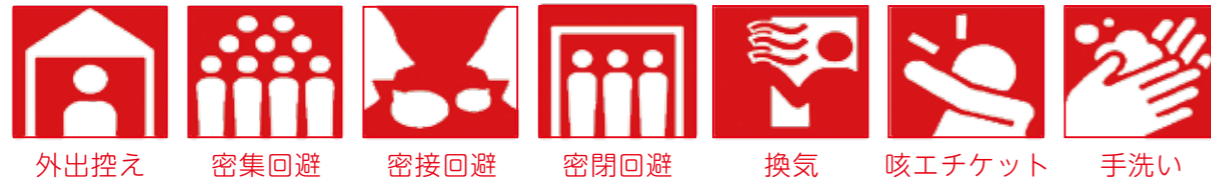
新型コロナウイルス感染症に
対する対応が長期間におよぶこ
とを前提として、緊急事態宣言
が解除される地域にあっても、
今後は持続的な対策が必要にな
ります。それは、人と人との距
離の確保、マスクの着用および
手洗いの「感染防止の3つの基
本」をはじめ、公共交通機関の
利用等の「移動に関する感染対
策」、「3つの密」の回避、テレ
ワーク・オンライン会議等「新
しい働き方」、これら全てを標
榜する「新しい生活様式」への転
換の実践です。

こうした取組みが、この閉塞
感を打破する「戦略」となり、感
染拡大リスクの低減と社会経済
活動の維持に貢献することで、
平和なむつ市を取り戻す第一歩
になると考えています。

むつ市議会第158回臨時会行政報告から

意識してをあたりまえに

国から示された「新しい生活様式」。
感染の防止、拡大の防止のため
一人ひとりが心掛けて、日常生活に取り入れていくことが求められます。



「今」を大切にしなければ

将来は語れない

むつ総合病院 新型感染症外来受診の流れ

院内感染防止のための緊急措置

むつ総合病院では、感染拡大を防止することを目的に、感染症を疑う方と一般の方を分けて診察、かつ十分な感染防御を行うため新型感染症外来を屋外に設置し運用を始めています。新型感染症外来受診の手順をご紹介します。

受診の目安

- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

まさか!?
コロナ?
まず帰国者・接触者相談センターに電話で連絡
0175-31-1891

感染の可能性が高い
(流行地に滞在、感染者との接触等)

帰国者・接触者外来へ
(むつ保健所が案内)

あわてずに
ご相談ください



感染の可能性は低い、
受診の必要あり

むつ総合病院へ
診察予約

平日 9:00 ~ 11:30
0175-22-2111

- ・完全予約制。翌日以降の平日の診察を予約
- ・小児 10:00 ~、成人 (高校生以上) 14:00 ~
- ・指定の時間、場所に自家用車で来院 (自家用車に乗ったまま診察の場合あり)
- ・PCR検査は医師の判断で実施

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本は「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」です。

今後の生活のなかでは、人との間隔はできるだけ2m (最低1m) 空けることや、外出時は症状がなくてもマスクを着用する、手洗いは30秒かけて石けんで丁寧に洗うなど、感染防止に対する強い意識を持つての生活が求められます。

新しい生活様式への転換

「ソーシャルディスタンス」の考え方

新型コロナウイルス感染症の報道が続くなか、ソーシャルディスタンスという言葉が聞くようになりました。ソーシャルディスタンスとは、公衆衛生学の用語で、ウイルスの感染拡大を防ぐため「人と人が物理的な距離を取る」ことを意味します。具体的には、日常生活で人と身体の距離を保ち、会話で飛沫がかからないようにしたり、手などが当たらないようにしたりすることなどです。感染のリスクは完全に否定できない現在、「人混みを避ける」「人との適切な距離を保つ」などのこの考え方は、改めてみなさまに継続してお願いします。

身体は遠く 心は近く

「市外」を「県外」へ

緊急事態宣言が解除されても「今日からすべてが元どおり」というわけにはいきません。ウイルスへの警戒を怠ることなく、少しずつ段階的に日常を取り戻すことが重要になります。広報むつ号外版でお願いした「市外への外出」と「市外からの流入」の自粛を「県外への外出」、「県外からの流入」へとしますが、少しずつ段階的に移行するようお願いいたします。

県外への旅行・県外からの来客は自粛

3つの子どもみらい支援

むつ市のうまい! 仕送り事業

市外で学ぶお子様をお持ちの保護者に

1.5万円分の特産品

「元気してる? 離れてるけど、もう少しの間一緒にがんばろう!」むつ市が誇る「うまい産品」を市外で学ぶ子どもたちに仕送りします。(7月~)

奨学生緊急支援事業

高校生・大学生に一定額の給付または新規貸し付け

36万円 最大万円 給付 または貸付

今年度のむつ市育英基金奨学生には、1年間の奨学金と同額を給付。さらに新規奨学生を募集します。(6月~)

子どもみらい応援事業

児童手当支給対象の子どもに一律

1万円上乗せ

国から「令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金」がプラスされますが、むつ市からもさらに1万円を上乗せして給付します。(令和2年4月受給者)

4つの全市民生活支援

スティホーム応援事業

むつ市指定 ごみ袋を **全世帯** に一律 **30** 枚配付

燃えるごみ袋をすべてのご家庭に配付します。(7月~)

マスク配布事業

アツギ(株)製の洗える布マスク **全市民** に配付

ストックの生地で作られた、何度も使える布マスクをすべてのご家庭にお届けします。(5月下旬)

プレミアム商品券事業

1万円で1万2千円の商品券 **12億** 円分 販売

20%もお得なプレミアム商品券でむつ市のお店を応援しよう! (7月販売予定)

水道料金減額

6月・7月検針分の基本料 **全世帯** 減額

水道契約ごとに基本料金を2か月間無料にします。(6月~)

飲食店家賃補助

飲食店を営むみなさまの店舗家賃 **3** か月分 給付 (上限30万円) **申請**

お店の家賃の8割分を給付します。賃貸借契約書と営業許可証の写しが必要です。(6月中旬~)

宿泊業支援

市内宿泊業者の固定資産税 **8** 割相当 給付 **申請**

宿泊業者の令和2年度固定資産税の8割分を給付します。令和2年度分の完納後、給付します。(6月中旬~)

非正規雇用労働者支援

収入が激減した非正規雇用者に **5** 万円 給付 **申請**

パートやアルバイト従業員の雇用を守るため、3人分を上限に1人あたり5万円を事業主に給付します。(6月中旬~)

衛生管理応援事業

感染予防対策支援チームが事業所に **衛生支援** **募集**

お客様(=市民のみなさま)の安全・安心を守るため、市保健師を中心としたチームがお店の衛生面をサポートします。(5月~)

中小企業小口資金特別枠

利子・信用保証料を市が **全額負担** **申請**

融資限度額 300万円までの特別枠を設けました。中小企業、個人事業者問わず利用できます。(4月~)

緊急支援給付金



消費減少の影響が直撃した飲食業を中心に

30 万円 一律 給付

飲食店・宿泊業・タクシー
製造・食品卸、小売・理美容業
を営むみなさま

市民や観光客などの消費活動が支えとなる飲食店や小売、理美容業などを営むみなさまを緊急支援します。

むつ市ホームページからダウンロードできる申請書に、営業許可証等のコピーと通帳またはキャッシュカード等のコピーを添付するだけで申請できます。

6つの事業者支援

市内経済を緊急支援

むつ市独自

13

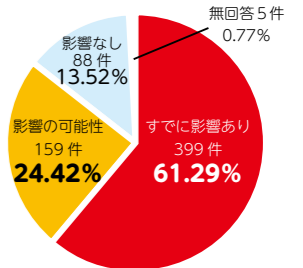
の緊急経済対策

さまざまな制約により影響が生じたむつ市の経済・市民の生活に、今、できる限りの支援をスピード感を持って講じます。

新型コロナウイルスを乗り越えるための

市内事業者緊急アンケート

新型コロナウイルス感染症による経営への影響について、市内の事業者に対し緊急アンケートを実施。「すでに影響が出ている」あるいは「これから影響が出る可能性がある」と回答した事業者は全体の約9割にのぼった。



市民生活の回復が急務

緊急事態宣言の全国拡大を受け、大型連休の行楽・帰省シーズンにもかかわらず外出自粛に徹した日本。むつ市は、市民のみなさまのご理解とご協力を得て現在感染者は発生していません。しかし、この「我慢の時間」が、経済活動と市民生活に大きな影響を及ぼしています。市は、この経済危機の突破を目指し13の緊急経済対策を実施します。

史上空前規模の予算再編

景気・経済、それはみなさまの生活と命に直結する重大な課題です。市民の生活と暮らしを守る不撤退の決意で編成を急いだ対策予算は11億円となりました。少ない収入、切り詰めた支出の中から、まさに空ぞうきんを絞る思いで臨んだこの対策は、何よりも「今困っている市民のみなさまにお届けしたい」という強い思いを込めています。

今をなくして将来は語れない

市内各団体から多くの要望が届けられています。涙を流して訴えた方も、市内事業者のアンケートでも大変な状況は明らかとなり

ました。まずは事業者支援。明日の経営も難しいという声に「今を大切にしなければ将来は語れない」という強い思いを抱いています。さらに子どもたちのみらい支援。休校のため家で過ごした子どもたちの心身を心配されるご家庭や、収入の減少により子育てに不安を感じたご家庭も多いと思います。そして、むつ市の全市民のために。国から新しい生活様式の実践例が示され、生活スタイルが変わろうとしています。「変化の時」に生じる多くの負担を軽減させるため、全市民生活支援を用意しました。

経済対策の疑問にお答えいたします!

13の緊急経済対策のお問い合わせ窓口として、期間限定で市役所内にコールセンターを開設しました。(~6月30日)

むつ市感染症危機突破プロジェクトチーム **0175-22-1111**
コールセンター **2640・2642・2643**

すべての経済対策は、令和2年5~7月中にみなさまにお届けします。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

特別定額給付金の申請が始まっています

7/31まで

4月30日から市内全世帯に順次発送した特別定額給付金の申請書は、すべてのご家庭にお届けしました。新型コロナウイルス感染症感染防止の観点から、なるべく「郵送」または「オンライン」での申請をお願いしている今回の申請。あらためて、申請書の書き方を解説します。

申請のポイントはここ
みなさまが書くのは **5** か所だけ

- 申請日
- 世帯主氏名
- 電話番号
- 受取方法
- 口座番号

1. 申請日を記入
郵送する日を書いてください

申請日	令和 2年 5月25日
令和2年4月27日時点の 住民票所在市区町村	むつ 市長殿

2. 世帯主の氏名を記入
今回申請書をお届けした宛名です

(フリガナ)	氏名
ムツ タロウ	
署名(又は記名押印)	陸奥 太郎

3. 電話番号を記入
世帯主の電話番号を書いてください
(携帯電話番号も可)

現住所	むつ市中央1-1-1
日中に連絡可能な電話番号	0175(22)1111

4. 受取方法を記入
受け取る方は「A」にチェックです

○ 受取方法 (希望する受取方法(下記のA又はB)にチェック)

A 指定の金融機関口座(世帯主(申請・申請・受給者)の名義である場合(この場合、当該口座の確認について、水道基本料減額等については別途確認が必要です。))

B 希望する口座 水道料引落口座

5. 振込先の口座番号等を記入
金融機関名またはゆうちょ銀行のどちらかに書いてください

金融機関名(ゆうちょ銀行を除く)	支店名	口座番号	(フリガナ) 口座名義
ゆうちょ銀行	通帳記号	通帳番号	(フリガナ) 口座名義
陸奥太郎	11110	11111111	ムツ タロウ
陸奥太郎			ムツ タロウ

あとは添付書類を貼ってポストへ!

添付書類: 本人確認(免許証や保険証の写し) + 口座確認(通帳やカードの写し)

10万円給付を装った特殊サギに注意!
市役所職員が携帯電話・メールでATMに誘導することはありません

もらえる

全市民
10万円



返信用封筒は切手不要です。申請書と確認書類を2点添付し、ポストに投函してください。

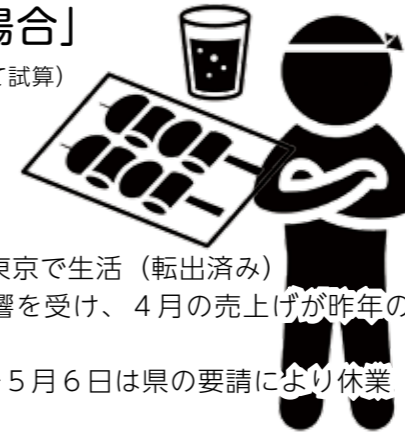
添付資料の誤りが多数
現在みなさまからの申請を全力で受付・確認し、最短での振込み作業を行なっています。しかし、残念ながら添付資料の不備が多数見られます。添付書類は、世帯主本人を確認する免許証等と振込先を確認するための通帳等のコピーの2点です。

その人は本当に世帯員?
申請書には、あらかじめ4月27日現在登録の世帯主と世帯員の氏名を印字していますが、「世帯員」と「同居のご家族」を混同し、氏名を追加記載して申請される方が多く見られます。基準日現在むつ市にお住まいの方には、登録している世帯

別にみなさまがすぐに申請できる内容にして申請書をお届けしています。ご注意ください。
必ず給付されます
「いつももらえるのか」みなさまが大変気になることだと思えます。適正な申請を受付後2週間程度で必ず給付されますので、落ち着いてお待ちください。

「個人事業主の場合」

(標準的なモデルケースとして試算)



- ・飲食店を夫婦で経営
- ・店舗家賃5万円
- ・大学生の子どもが1人東京で生活(転出済み)
- ・緊急事態宣言などの影響を受け、4月の売上げが昨年と同じ時期の50%減
- ・大型連休の4月29日～5月6日は県の要請により休業

「事業主」として受けられる給付等

・持続化給付金 個人事業	100万円(国)
・休業補償協力金 個人事業	20万円(県)
・緊急支援給付金	30万円(市)
・飲食店家賃補助 5万円×80%×3月	12万円(市)
・水道基本料減額 店舗分1,700円×2月	3,400円(市)

「個人」として受けられる給付等

・特別定額給付金 10万円×2人	20万円(国)
・マスク配付事業 マスク2枚	760円(市)
・ステイホーム応援事業 ごみ袋30枚	1,170円(市)
・水道基本料減額 自宅分1,700円×2月	3,400円(市)
・「むつ市のうまい!」仕送り事業	1万5,000円(市)

合計 **184万3,730円**
(相当)

支援策を知ってほしい
ご夫婦で飲食店を営む個人事業主の世帯と仮定し試算してみると、184万円相当の支援を受けられる可能性があることが判りました。これでも、今の状況を打開する完全な支援とは言い切れませんが、しかし、さまざまな支援策は間違いなく存在します。今回は、個人経営の飲食店で検証しましたが、業種、業態、家族構成によって、他にもさまざまな支援策が用意されています。今後も広報むつは「今求められる、市民のみなさまにお届けすべき情報」をお伝えします。

臨時特別給付金 国	住居確保給付金 国	休業補償協力金 県	持続化給付金 国	特別定額給付金 国	むつ市13の緊急経済対策
--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------

「子育て世帯」 令和2年4月分に 児童手当1万上乗せ	「住居を失うおそれ」 原則3か月 家賃相当額(上限有)	「休業要請に協力」 法人30万円 個人20万円	「売上げ半減」 法人200万円 個人100万円	「全市民」 1人10万円	「事業者等」 前ページで紹介した緊急経済対策
----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------	---------------------------

検証

国や県やむつ市から給付される経済支援
さまざまな支援策が毎日のように報道されているけれど、イマイチよくわからない。いったい自分はどんな支援を受けられるのか...
ここでは、個人事業主が現在受けられる支援策をむつ市で飲食店を営む方で検証してみます。

むつ市感染症
危機突破プロジェクトチーム
コールセンター
0175-22-1111
内線 2640・2642・2643



5月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	56,227人 (-17人)
むつ地区	44,725人 (+2人)
川内地区	3,651人 (-4人)
大畑地区	6,441人 (-10人)
脇野沢地区	1,410人 (-5人)
世帯数	28,853世帯 (+75世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

- 法律相談(予約制)
- 法テラス法律相談(予約制)
- 行政相談

当面の間、中止しています。
問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2154

人権相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15

場 電話相談のみ

問 みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110
家族間や近隣関係などの相談を受けます。

時 日時 場 場所 問 問合せ・申込先

むつ市月間ごみ総排出量

目指せごみ減量 資源回収にご協力を！
令和2年3月分 市環境政策課調べ

	3月の値	前年同月	前年同月比
総排出量	1,866 t	1,834 t	+32 t
資源回収量	152 t	160 t	-8 t
資源回収割合	8.1 %	8.7 %	-0.6 %
市民1人1日の排出量	1,070 g	1,035 g	+35 g

【参考】H30 1人1日あたりの排出量
全国平均 918g/日 青森県平均 1,002g/日

募集 警察官 A (大卒) 採用試験

- ▶受付締切 6/19(金)
- ▶1次試験 7/12(日)
- ▶試験会場 青森市、八戸市、弘前市、さいたま市
- ▶対象 昭和63年4月2日以降に生まれた方のうち、大学を卒業した方または令和3年3月31日までに大学卒業見込みの方
- 問 むつ警察署 ☎ 22-1321

募集 国家公務員「税務職員採用試験(高卒)」

- ▶受験資格
 - ・4/1(水)において高校卒業後3年を経過していない者および令和3年3月までに高校を卒業する見込みの者
 - ・人事院が上記に準ずると認める者
- ▶申込方法 インターネット申し込み
- ▶受付期間 6/22(月)～7/1(水)
- ▶試験日 9/6(日)
- 問 人事院東北事務局 ☎ 022-221-2022
- U http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html

看護のお仕事移動相談

- 青森県看護協会ナースセンターでは、看護職の相談員がむつ市に出向いてみなさまのお仕事探しをサポートします。
- ▶いつ 6/10・7/8・8/12・9/9
各水曜日 13:00～16:00
※平日も随時、相談を受付しています。
 - ▶どこで ハローワークむつ
 - ▶対象 看護職の求職・求人・看護職を目指す方
 - 問 青森県看護協会ナースセンター担当 ☎ 017-723-7523

大畑庁舎上下水道料金収納窓口の営業時間変更

大畑庁舎移転に伴い、上下水道料金収納窓口の営業時間が平日 9:00～16:45 となります。
問 むつ市水道お客さまセンター (上下水道局内) ☎ 31-1132

知的障害者巡回相談

- 愛護手帳(療育手帳)の新規申請や再判定の受け付けをしています。
- ▶いつ 手続きが整い次第
 - ▶どこで 下北文化会館
 - ▶対象 県内に住所を有する方で18歳以上の知的障害をお持ちの方(要予約)
 - 問 障がい福祉課 内線 2593

図書館の特別貸し出し

- 図書館本館では6/15(月)～22(月)まで蔵書点検のための休館となるため、貸し出し冊数を増やし、貸し出し期間を延長する特別貸し出しを行います。
- ▶期間 6/8(月)～14(日)
 - ▶貸出冊数 図書1人10冊、雑誌1人6冊 ビデオ等1人4点まで
 - ▶貸出期間 全資料24日間
 - 問 図書館 ☎ 28-3500

労働相談ホットライン 無料電話相談実施

- ▶いつ 6/10(水) 15:00～18:00
- ▶相談専用電話 ☎ 017-763-4670
- 問 青森県弁護士会事務局 ☎ 017-777-7285

※新型コロナウイルスの今後の状況により、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。

児童手当の現況届(更新手続き)

- 届出用紙を5月末に送付します。新型コロナウイルス感染症対策として返信用封筒(切手不要)を同封します。郵送での提出にご協力ください。
- ▶提出期限 6/30(火)必着
 - ▶提出窓口(平日 8:30～17:00) 子ども家庭課・各庁舎市民生活課
 - ※子ども家庭課では6/27(土)・28(日) 8:30～12:00も受付します。
 - ※ミニストップむつ市役所店内設置の投函箱でも受付可能です。
 - 問 子ども家庭課 内線 2515

募集 市営住宅入居者募集

- 緑町団地 3戸
家賃 1万3,000円～3万6,900円
- 川内楯木団地 1戸
家賃 1万8,800円～3万7,000円
- ▶申込期間 6/10(水)～23(火)
 - ※土日除く
 - 問 まちづくり推進課住宅政策担当 内線 2757

募集 県営住宅入居者募集

- ▶募集する団地
 - 中央団地 2戸
 - 山田団地 1戸
 - 金谷団地 6戸
- ▶申込期間 6/1(月)～10(水)
- ※土日除く
- ▶入居予定日 8/1(土)
- 電話 0175-23-4884
- 問 青森県営住宅等指定管理者 東洋建物管理むつ営業所 ☎ 23-4884

税 証明書(所得証明書・課税証明書) 発行時間を延長します

- 6月は課税証明書や所得証明書を勤務先などへ提出する方が多いため、証明書発行に関する受付時間を延長します。
- ▶延長する時間(平日のみ)
 - ・6/10(水)～24(水) 18:30まで
 - ・6/25(木)～30(火) 19:00まで
 - ▶どこで 税務課
 - 問 税務課市民税担当 内線 2214

市・県民税の税額が年度途中で変更になる方がいます

むつ税務署で4/17(金)以降に申告した方は、市・県民税の課税額が変更になる場合がありますのでご注意ください。
※確定申告に関する問合せはむつ税務署 ☎ 22-3294
問 税務課市民税担当 内線 2214

税 6/30(火)は自動車税種別割の納期限

- ▶支払方法
 - ・下北地域県民局県税部窓口
 - ・金融機関、コンビニエンスストア
 - ・クレジットカード納付(Yahoo! 金支払い)サイトから手続き)
- 県税の徴収の猶予について
新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの方は徴収の猶予を受ける制度があります。
- 問 下北地域県民局県税部納税管理課 ☎ 22-8581 内線 210

税 住宅の改修・新築による固定資産税の減額

- 住宅の省エネ改修、バリアフリー改修、サービス付き高齢者住宅、耐震改修を行った場合、固定資産税が減額となる場合があります。
- 問 税務課固定資産税担当 内線 2225

Information

「お知らせ」「募集」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

6/30(火)は市税等の第1期納期限

- 納税通知書、納付書を6月中旬に発送します。一括納付または第1期分のいずれかを選び、納期限までに各納付窓口で納付してください。口座振替や納税貯蓄組合、スマホアプリによる納付もできます。
- ▶口座振替の申込方法 税務課・各庁舎管理課、市内金融機関へ通帳、印鑑、納税通知書を持参
 - ▶第1期納期限 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

日中納付が困難な方へ休日夜間納税窓口を開設

- 月末に休日・夜間納付窓口を開設しています。納税相談もできます。
※納税証明書の発行はしていません。
- ▶いつ 6/25(木)～30(火) (平日) 17:15～19:00 (休日) 8:30～17:15
 - ▶どこで 税務課
 - 問 税務課収納担当 内線 2232

税 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、窓口または各庁舎管理課へご相談ください。
- ▶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
 - ・医療費が激増した
 - ・災害などで財産を失った
 - 問 税務課市民税担当 内線 2214

- Mutsu Love Project -

便利です！

むつ市ごみ収集アプリ

お住まいの地区のごみ収集日が一目でわかります。

ごみ収集日を通知でお知らせします。

民生部環境政策課 ☎0175-22-1111 (内線 2463)

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)



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 ジョカエおむりサテライトスポット ☎ 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 6/5(金)・18(木) 10:00～17:00
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 2652
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

MUTSU 6 有料広告募集中
下1段 24,000円 (縦5.2cm×横18.1cm)
下1段の1/2 12,000円 (縦5.2cm×横9.0cm)
問 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

春夏秋冬

俳句

春愁や闘ふものは内にあり
花ぐもり心もくもるコロナ菌
降り立てば淡雪残る滑走路
命日や早起きをして墓参り
冬晴の空を斜めに鳥の声

工藤千紗子 川口 巖 杉山 畝女 川村 丈夫 太田 正信 菅蒲川 充江

川柳

駆け引きをすれば帳尻ずれてくる
どの歯から列れ話を切りだそう
目に涙片手に百日の花を抱く
中国の咳が世界の熱を上げ

杉本 一道 山田すき手風 石倉 岳人 織田 澄香 立花 恵子 山田 悦子 相馬佐和子 高橋かほる

正しく理解しよう ギャンブル等依存症

自分は大丈夫と過信し、病気に気づきにくい... 借金やこころの問題、人間関係など問題が複雑多様化する特徴があります。

問 全国ギャンブル依存症家族の会青森 児玉 ☎ 090-4023-7342

H https://gdfam.org/

募集 新病棟建設に係る基本構想・基本計画策定委員会の委員募集

むつ総合病院の新病棟建設について必要な調査・審議を行う委員会の委員を募集します。

- ▶公募委員 3名(全委員20名程度)
▶任期 7月から令和3年3月まで(予定)
▶応募資格(要件を全て満たす方)
・むつ市に住所を有する18歳以上の方
・平日開催の委員会に出席できる方
・国または地方公共団体の議員もしくは常勤の公務員ではない方

- ▶委員会の予定 5回程度
▶報酬 報酬および交通費支給
▶応募方法 住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、職業を明記し、「今後のむつ下北地域の医療について思うこと」をテーマにご意見(800～1,200字程度)を記載(様式自由)
▶応募締切 6/26(金)
▶選考方法 書類選考
※結果は応募者全員に通知します。

問 〒035-8601 むつ市小川町一丁目2番8号 むつ総合病院事務局病院施設整備室 ☎ 22-2111 FAX 22-4439 E soumu@hospital-mutsu.or.jp

募集 青森県原子力モニター

県が行う原子力広聴広報活動に対するご意見やご要望を把握するモニターを募集しています。

- ▶活動内容
・施設見学や意見交換会への参加
・アンケート調査等
※参加者には、謝礼品が贈呈されます。見学会等の旅費は県が負担します。
▶募集対象者
原子力に関心があり、協力が得られる県内在住の20歳以上の方(6名)
※応募多数の場合、過去にモニターを経験していない方を優先します。
▶モニター期間 2年間
▶応募方法
氏名・郵便番号・住所・職業・性別・生年月日・電話番号を明記し、郵送・FAX・電子メールで応募するか、市エネルギー戦略課までお越しください。
▶応募締切 6/8(月)
問 エネルギー戦略課 内線 2342 E energy@city.mutsu.lg.jp

住宅地図調査実施中

(株)ゼンリンでは2020年10月版むつ市住宅地図作成のため、現地調査を実施しています。調査員はユニフォームや腕章を着用し、社員証または調査員証を携行していますのでご理解のほどお願いします。
▶調査時期 5月下旬～6月下旬頃まで
▶調査時間 日中のみ
▶確認内容
個人宅代表者名・事業所名・住所を表札・看板にて確認もしくは居住者への聞き込み確認。その他、地形・建物形状・交通情報等。
問 ゼンリン青森営業所 担当 藤井・小澤 ☎ 017-777-6261

労働安全衛生法に基づく安全衛生教育

むつ高等技術専門学校が実施する在職者向け教育です。詳しくはお問合せください。

- ローラーの運転業務に係る特別教育
▶いつ 7/6(月)～7(火) 8:30～15:30
▶受講料 約3,900円(テキスト代含む)
▶募集期間 6/5(金)～17(水)
小型車両系建設機械特別教育
▶いつ 7/8(水)～9(木) 8:30～16:30
▶受講料 約5,100円(テキスト代含む)
▶募集期間 6/5(金)～22(月)
丸のこ等・刈払機・振動工具取扱員作業教育
▶いつ 7/16(木)～17(金) 8:30～16:30
▶受講料 約6,400円(テキスト代含む)
▶募集期間 6/16(火)～30(火)
問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用しています

むつ市には大湊港に所在する防衛施設の立地に伴い、特定防衛施設周辺整備調整交付金が交付されています。この交付金は、港湾等の防衛施設の設置、運用による周辺地域に対する生活環境等に及ぼす影響を考慮し、特定防衛施設関連市町村に対し、生活環境の改善等に活用できるものとして、国から交付されるものです。
昨年度は次のように活用されました。

Table with 2 columns: 事業名, 金額. Lists various infrastructure projects and their funding amounts.

問 財務課資金企画室 内線 2326

募集 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(仕事の探し方・応募書類の作成・面接対策など)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(予約制)でサポートします。

※当職業相談は雇用保険受給者資格者の求職活動として認められます。
青森地区 ネクストキャリアセンターあおもり 平日第2・4土曜日 9:00～16:00
弘前地区 キャリアスクールI・M・S 平日 9:00～16:00
八戸地区 友の会福祉会館 月3回水曜日 13:00～16:00
問 ネクストキャリアセンターあおもり ☎ 017-723-6350 E chuukounen@ims-hirosaki.com

私道等の整備費用を補助します(令和3年度分)

公道と同様の機能を果たしている私道・市道等について町内会等が行う舗装工事や側溝等の排水施設工事などに対して、工事費の9割を助成します。
※審査の結果、不採択となる場合もあります。

- ▶募集期間 6/5(金)～8/7(金)
▶補助対象の要件
・延長20m、幅員4m以上の私道・市道等の整備
・5戸以上の方が利用している
・私道を整備する場合、土地の所有者の同意を得ている
・市が定めている要件にあてはまる

▶補助金の交付先 町内会
詳しくはお問合せください。
問 土木維持課 内線 2712

広報むつが変わりました
MUTSU x Catalog Pocket (カダログポケット)
多言語情報発信 10言語に対応しUIも多言語
読み上げモード 文書を音声で
Android App on Google play
Available on the App Store

健康・子育て 応援コーナー

みんなのひろば
健康や防災知識、グルメなど美味しく楽しくお得な情報をお伝えします。

生活リズムとバランスを整えて「免疫力」をアップ

新型コロナウイルス感染予防の対策と同時に、免疫を高めウイルスに負けないからだづくりも大切です。生活の「リズム」と「バランス」を整え、みんなで免疫力アップの生活を心がけていきましょう。

免疫力をアップしましょう

免疫力を高めるためのポイント

- ①生活リズムを整える
- ②バランスのよい食事
- ③適度な運動
- ④十分な睡眠
- ⑤「笑顔」のある生活を

「一汁三菜」の食事で栄養バランスを整えましょう

1日のどこかで取り入れましょう

乳製品 果物

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です

子育て支援アプリはじめます

妊娠から出産、子育てまでをフルサポートする子育てアプリです。

- ▶ 配信開始予定 6月
- ▶ 利用料 無料
- ▶ 機能

予防接種の管理
最適な接種日を自動で表示。接種予定日が近づくとプッシュ通知でお知らせします。

地域の育児情報の入手
イベントや育児・生活情報が届きます。また、子育て施設等を簡単に検索できます。

子どもの成長を記録
妊娠中の記録をすることで医師監修のメッセージが表示され自分の現状を把握できます。また、出産後の子どもの身長・体重のグラフ管理や、日々の出来事を写真やコメント付きで記録できます。記録した内容は家族間での共有も可能です。



6月の献血受付日程

日	受付時間	健康マイレージ むつ☆ポイント
3日(水)	マエダストア 川内店 9:30～11:30 むつ市役所 島野沢庁舎 13:30～16:00	
4日(木)	むつ市役所 本庁舎 9:30～12:00 かぎもと タクシー 13:30～16:00	
26日(金)	さとちょうむつ地区 中央店 9:30～12:00 むつ 総合病院 13:30～16:00	

※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・医療課献血担当 内線 2584

6月の夜間在宅当番医

日	診療時間	診察時間
7日(日)	たなか泌尿器科クリニック ☎ 28-2660	19:00～22:00
14日(日)	みどりが丘整形外科クリニック ☎ 23-2321	
21日(日)	みちのくクリニック ☎ 23-1171	
28日(日)	さとう眼科クリニック ☎ 23-9165	

※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。

問 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

ムチュ☆らんど 6月のイベント



新型コロナウイルス感染症対策のため、6月のイベントはありません。ご迷惑をお掛けしますがご理解の程よろしくお願い致します。

問 ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

6月の夜間お薬電話相談

日	受付時間
7日(日)	しんまち薬局 ☎ 090-2361-9387
14日(日)	レモン薬局 ☎ 080-5748-8699
21日(日)	公済会薬局 ☎ 0120-88-4721
28日(日)	おき薬局 ☎ 090-3369-5051

問 休日お薬電話相談事務局
(沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

プレゼントがもらえる!!

むつ☆Walker チームチャレンジ上位入賞チームの声

さまざまなミッションをクリアしていくことで、楽しく成果を実感しながら運動習慣を身につけられるアプリ「むつ☆Walker」！3～5人のチームで平均歩数を競う「第2回チームチャレンジ」が2月に開催され、33チームが参加し上位10チームに地場産品等の景品が贈られました。

順位	チーム名	通算平均歩数
第1位	ウエルネス	30,011歩
第2位	宇田磨会	28,050歩
第3位	びーしゃらあ	24,896歩
第4位	まげらいね!	22,427歩
第5位	IWGP	20,081歩
第6位	HIMAYO	15,850歩
第7位	チーム3F	13,734歩
第8位	ふなこっしー	13,584歩
第9位	チームbad	12,973歩
第10位	じおたろう2	12,932歩

第1位 ウエルネス
「チーム全員で取れた1位なのでとても嬉しいです！次回も頑張ります！」

第2位 宇田磨会（友人と参加）
「バッジを獲得できてよかったです。次回も楽しくウォーキングしながらバッジを獲得できるように頑張ります！」

今後も開催しますのでご案内できる時期をお楽しみに
問 健康づくり推進課 内線 2576

食はからだを整える！
栄養士考案のヘルシー弁当レシピをご紹介します

健康食堂

にんじんのポン酢漬け

材料(お弁当4人分)

にんじん	9.0g
ポン酢しょうゆ	2.0cc
白いりごま	少々

1人分栄養価 10kcal 塩分0.3g

-作り方-

- ①にんじんは皮をむき、せん切りに。
- ②沸騰したお湯ににんじんを入れ、柔らかくなるまで茹でたら水気を切る。
- ③ポン酢で和えて、ごまをふったら完成!
- ④これまた簡単!ポン酢が効いて減塩の一品。ぜひお試しください。

むつ市健康づくり推進課では、カロリー抑えめなのに大満足なお弁当のレシピを紹介しています。バランスの良い食事のために、メニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。また、市内にヘルシーバランス弁当を製造、販売していただいているお店があります。健康づくりの一つにお役立てください。

むつ市ヘルシーバランス弁当 検索

「新刊図書」「日曜シネマ」などの図書館の情報をお届けします。

図書館のススメ

5/16(土)から図書館を再開していますが5月中は貸出・返却のみ利用可能です。新聞や雑誌の閲覧、長時間の滞在はできませんが6月以降は段階的にサービスを戻していく予定です。

新刊ピックアップ

<p>誘拐屋のエチケット 横関 大/著(講談社)</p>	<p>どんなんの前でもあがらない話し方 ラジオD!女のに、あがり症!? 藤生 けんたろう/著(秀和システム)</p>	<p>高すぎ?安すぎ!?モノのねたん事典 大澤 裕司/著 死後くん/絵(ポプラ社)</p>
----------------------------------	--	---

「誘拐されて、人生一発逆転しませんか?」腕利きの誘拐屋・田村は、新人誘拐屋の根本とコンビを組むことになる。「無口なベテラン」と「涙もろくてお人好しの新人」の誘拐屋。淡々と仕事を全うしたい田村の抵抗もなくなり、いつの間にか二人は関係のないトラブルに巻き込まれていく。『ルパンの娘』の作者による最新刊。

あがつちゃって、人の輪に溶け込めない。苦手意識が出て、いまいこうまく話せない。そんな人に向けて書かれた一冊。あがり症を克服し、今ではラジオD」を務める著者が自分の体験談を交えながら、度胸も経験も不要のテクニックを大事なポイントを添えてご紹介。

身の回りには様々な「モノ」の値段にまつわる面白知識を、気軽に楽しめる雑学読み物。「宇宙服は10億円、そのうち9億円は生命維持装置」、動物園のライオンとキリン、どっちが高価?」など、知れば思わず誰かに話したくなる、とっておきの雑学が満載。

6月の休館日 6/15(月)～22(月) 蔵書点検期間
開館時間 火曜～金曜 9:00～19:00 土・日・月・祝日 9:00～17:00
問 市立図書館 ☎ 28-3500 <https://www.city.mutsu.lg.jp>

防災 減災 知恵袋

Vol.12 土砂災害の前兆現象を知ろう

例年降水量が増える6月は土砂災害に注意。土砂災害は一瞬で多くの人命や財産を奪う恐ろしい災害です。近所に危険な場所がないか確認すること、土砂災害の前兆現象を覚えておくことが重要です。土砂災害は3種類あり、それぞれ前兆現象が異なります。雨が強い日には右の表を参考にして、前兆現象が見られた際は直ちに安全な場所に避難するようにしましょう。

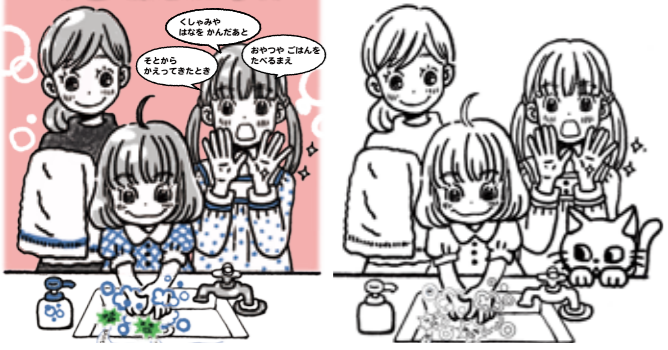
問 防災安全課 内線 2134

内閣府ホームページ
「土砂災害に備える」より



がけ崩れ	土石流	地すべり
斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然崩れ落ちる現象です。崩れ始めてから、崩れ落ちるまでの時間がごく短く、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、人命を奪うことの多い災害です。	山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象です。時速20～40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまします。	斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象です。移動する土壌の量が大きい場合、甚大な被害を及ぼします。
・がけにひび割れができる ・小石がバラバラと落ちてくる ・がけから水が湧き出る ・湧き水が濁る ・地鳴りがする	・山鳴りがする ・腐った土の匂いがする ・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる ・立木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる	・地面がひび割れたり陥没したりする ・樹木が傾く ・がけや斜面から水が噴き出す ・井戸や沢の水が濁る ・地鳴り ・山鳴りがする ・亀裂や段差が発生する

せっけんでよ〜く てをあらおう!!



5/25 Mon 川本姉妹と一緒に学ぼう! 手の洗い方

漫画家 羽海野チカ描きおろしチラシ配布

「ハチミツとクローバー」や「3月のライオン」の作者として知られる漫画家 羽海野チカさんの描きおろしデザインのチラシを今回の広報むつと一緒に配布させていただきました。

羽海野さんは私たちの健康と安全のために日々新型コロナウイルスと戦っている医療従事者の方々のために何かできないかと考え、漫画「3月のライオン」に登場するキャラクターたちのイラストを用いた啓発チラシを2次利用を可能とし、無償で提供されています。



5/11 Mon Tシャツの売上全額を市に寄附

麺屋鈴チャリティーTシャツ販売

「微力ですが、少しでもむつ市の力になればと思います」と寄附の申し出をしていただいたのは、大湊 Sora 空っ! の提供店舗である「麺屋鈴」

むつ市での新型コロナウイルス感染症対策に役立てて欲しいと売上全てをむつ市に寄附する形でチャリティーTシャツの販売を店頭で始めました。

チャリティーTシャツは1着3,500円で、もれなくムチュビエステッカーとマスクと一緒に付いてきます。



5/5 Tue むつ市から6つのおねがい

保健衛生巡回協力要請

むつ市内のスーパーやお店が一律の基準で新型コロナウイルスに立ち向かうための取り組みとして市の保健師による保健衛生巡回協力要請を始めました。

大きく分けて10項目の取り組みをお願いし、適切に衛生管理を実施していただいている店舗には、認定証としてムチュビエプレートと6つのおねがいポスターを差し上げます。安心して買い物をしていただける環境を目指し、今後はさまざまな業種に広げた保健衛生を要請していきます。



4/24 Fri 大湊地方総監部が地産地消を支援

むつ市のうまいは日本一! 推進協定締結式

むつ市と海上自衛隊大湊地方総監部が「むつ市のうまいは日本一!」推進協定を締結しました。

海上自衛隊では毎月29日を「食育の日」と定め、以前からもむつ市産の食材を使った給食を隊員へ提供し、地元食材の良さをPRに協力いただいています。新型コロナウイルスの影響による外食自粛の動きが広がる中、今回の協定締結により、むつ市のうまい農水産物の消費拡大をさらに後押しし、地元生産者の方々に支援する新たな連携が生まれました。

春の褒章として社会奉仕活動に長年従事し、顕著な実績を上げた方々に贈られる緑綬褒章に選ばれたボランティアむつ市の会のみなさん。会長の渡部てつさんはこう言います。

「緑綬褒章を受賞するということを伝えられたとき、信じられないという気持ちでした。45年前に会が設立され、よくぞ今日まで会を繋いでくれたという思い。先輩たちに感謝しています」

同会は1975年、当時の民生委員を中心に発足した県内で一番歴史のあるボランティア団体です。

「私たちの会で一番経歴が長い方は40年くらい。他にも30数年携わってくださっている方も多数います。そんな先輩方から聞くと、無償でご高齢の方の家の窓ふきや草取り、網戸張り、他には一人暮



この人 むつちゆ星

「この人」をご紹介します。ボランティアむつ市の会 会長 渡部てつさん

むつ市とともに輝く

ので、先輩方は大変苦労されたと思いますね」

活動の幅も広く大変苦労された時代もある中、これまで続けてこれたのはなぜでしょうか。

「今の主な活動にも繋がるんですが、介護施設などの慰問に行っているんです。ボール遊びや体操をしたり川柳をしたり。入所者のみなさんの気持ちが喜んでくれるのがすごくわかるんです。その笑顔を見ると、自分たちにも充実感が湧くんですよ。私にとってその時間は青春です」

そう教えてくれた渡部さんの笑顔が文字通り青春を物語っています。

46年目の活動を迎えたボランティアむつ市の会のみなさんは一緒に活動してくれるあなたの一歩を待っています。



5/11 Mon むつ市民全員へマスク配付を

アツギマスクでコロナ感染ゼロセレモニー

アツギ東北(株)むつ事業所(坪根祥嗣所長)が、「洗える布マスク」の完成報告に訪れました。

マスクが品薄となっている中、「何かで役に立てないかとストックの生地を使ったマスクを製造することにした」と製造に至った思いを教えてくださいました。

マスクが欠かせない世の中へと変わってしまった今日、繰り返し使えるマスクは重宝します。このマスクはむつ市が買い取り全市民へ配付されます。



5/7 Thr 明るい話題を届けたい

うちで踊ろう feat むつ市内の子どもたち

「明るい話題を届けたい」とさまざまな活動を行なっている「Discovery むつ Project」が企画したYouTube動画「うちで踊ろう feat. ムチュラン&ムチュリー×下北ジュニアウインドオーケストラ×STREET DANCE JACKBOX×CLOUD」が注目を集めています。

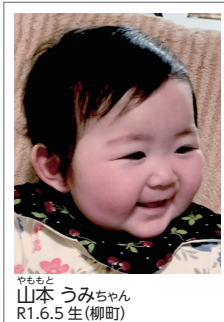
「大会や発表の場が失われた中、活動する場を何とか提供してあげたかった」と話す Discovery むつ Project の竹内崇高さんからはムチュビエのデザインも考案していただきました。

むちゅっこ Happy Birthday

6月生まれ



いせだ さき
伊勢田 彩葵ちゃん
R1.6.3 生 (柳町)



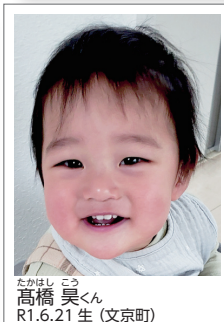
やまもと
山本 うみちゃん
R1.6.5 生 (柳町)



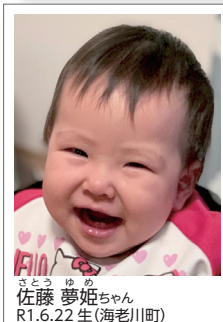
ともしり じゅんすけ
友利 丞助くん
R1.6.14 生 (昭和町)



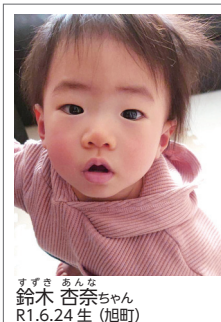
いしがら
石亀 ひよちゃん
R1.6.16 生 (文京町)



たかはし
高橋 昊くん
R1.6.21 生 (文京町)



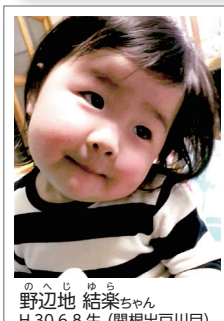
さとう ゆめ
佐藤 夢姫ちゃん
R1.6.22 生 (海老川町)



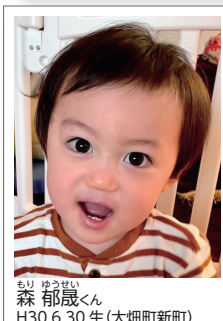
すずき あんな
鈴木 杏奈ちゃん
R1.6.24 生 (旭町)



さとう りつき
佐藤 利咲ちゃん
R1.6.26 生 (柳町)



のへし けいし
野辺地 結菜ちゃん
H 30.6.8 生 (関根出戸川目)



もり りょう
森 郁晟くん
H30.6.30 生 (大畑町新町)



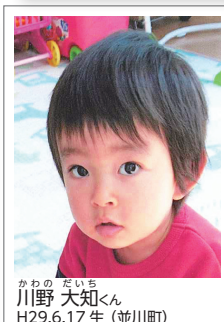
とみさわ りょう
富澤 煌くん
H29.6.5 生 (並川町)



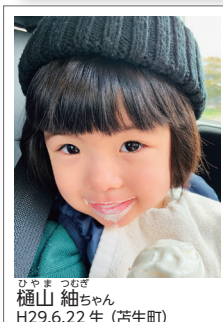
おうちり かなと
大厨 奏和くん
H29.6.11 生 (柳町)



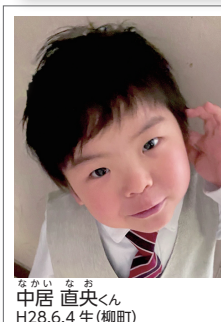
とみおか まさたか
富岡 奏太くん
H29.6.13 生 (金谷)



かわの だいち
川野 大知くん
H29.6.17 生 (並川町)



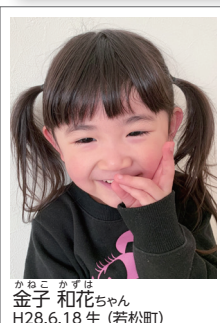
ひやま つねひこ
樋山 紬ちゃん
H29.6.22 生 (若生町)



なかい なお
中居 直央くん
H28.6.4 生 (柳町)



とみおか かつひろ
富岡 旺介くん
H28.6.16 生 (仲町)



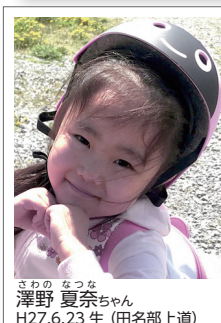
かねこ かずは
金子 和花ちゃん
H28.6.18 生 (若松町)



にしや ゆい
西谷 優希空くん
H28.6.20 生 (南町)



やぶぢ みなみ
保田 南瀬ちゃん
H27.6.5 生 (仲町)



さわの なつな
澤野 夏奈ちゃん
H27.6.23 生 (田名部上道)



すがわ りつき
須川 怜咲ちゃん
H26.6.14 生 (文京町)

7月生まれのお子さんの写真募集!
5/25 ~ 6/2

お誕生日の記念に写真を掲載してみませんか?
「むつ」にちなんで、6つの誕生日を迎えるまでの
お子さんの写真を募集します。どしどしご応募ください!

〈対 象〉7月生まれで、6歳までの市内在住の子
〈掲載内容〉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5/25 から 6/2 (必着)までに、郵送またはEメールでご応募ください。Eメールで応募の際は、件名に「むちゅっこ」とご記入ください。なお、受信漏れの無いよう電話でEメール送信したことをお伝え願います。
※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。



みなさんへ
今月は22名ぴったりの
応募ありがとうなのじゃー
来月の締切日はわしの誕生日、6月2日!
たくさんのむちゅっこの
応募を待ってるのじゃー
ムチュランより