

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MUTSU

8

2020



むつ市総合アリーナ
を見学した青森ワツ
ツの下山選手。

特集

本格稼働に向けて

むつ市総合アリーナ

いよいよ最終段階

UD
FONT
by MORISAWA



青森ワッツ
下山大地選手（1989.8）
出身：青森県五所川原市
弘前高校・岩手大学卒業
ポジション：シューティングガード

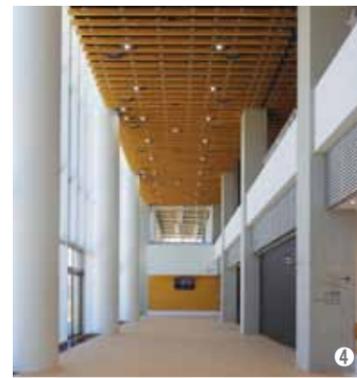


①総合アリーナを見学して下さった下山選手。充実した設備を目の当たりにし、「早く試合をしたい」と語った。②ロッカールームを撮影し、チームメイトに紹介してくれた下山選手。③ドリブルでコート感触を確かめる。

として公開されたアリーナは誰の目から見ても圧巻。コートの広さに1058人収容の観客席の充実も加わり、プレーする方も観覧する方も、訪れた方みんなが楽しめるアリーナとなっています。

そんなアリーナの完成を受け、プロバスケットボールBリーグ青森ワッツ所属の下山大地選手が見学に訪れてくれました。宮下市長と会談した下山選手は「想像以上です。県内でもトップクラスの設備が整っている、早くここで試合したい」と感想を話してくれました。

「自分は高校生や大学生の頃は全く無名の選手でした。でも自分を信じて一生懸命練習して、今プロ選手としてバスケットをさせてもらっています。みなさんも、何に対しても諦めず自分を信じて頑張ってください。こんなに素晴らしいアリーナができたんですから！」



④



⑤



⑥

④開放的なエントランス。入場の際は、新しい生活様式に配慮した利用をお願いしている。⑤アリーナとサブアリーナへ通じる通路。⑥本格的なボルダリング設備は県内初導入。新たなスポーツ普及への可能性も秘める。

アリーナには県内公共施設で初導入のボルダリング設備も完備。これまで体験することができなかったスポーツに触れることで、子ども達の新たな可能性が広がることも期待されます。小中学校の各種スポーツ

大会から市民のみならずのスポーツ、国スポ開催から本格稼働開始は9月から。引き続き新型コロナウイルス感染症対策に配慮し、新しい生活様式を守りながら新たな一歩を踏み出します。



本格稼働に向けて むつ市総合アリーナ

愛称 むつマエダアリーナ
いよいよ最終段階

メインアリーナ
有効スペース 47.5m×39.0m
観覧席 1058席（車いす8席含む）
バスケットボール2面、バレーボール2面
バドミントン10面、テニス2面、卓球12面



サブアリーナ



パウダーコーナー



ランニングコース



上空から



マルチエリア



授乳室



多目的室

7年。老朽化が進み使用の中止を余儀なくされた市民体育館に替わる市民のみならず市民体育館のスポーツの場が帰ってきました。昨年8月から建設を進めていたむつ市総合アリーナはウエルネスパークに隣接し、むつ下北のスポーツの拠点として核を担います。プロスポーツの開催も実現するアリーナは今後、スポーツを通じ、「交流」「憩い」の場としてむつ下北の健康と子ども達の未来を育てます。

アリーナ本体の建設は終了し、現在、9月の供用開始を目指して周辺施設や館内備品の整備が着々と進められています。

建物の引渡しを受け、関係者や報道陣に対し内覧会



正面の22本の柱の数は市内小中学校の数と同じ。スポーツを通じて子ども達が成長してほしいとの願いが込められている。

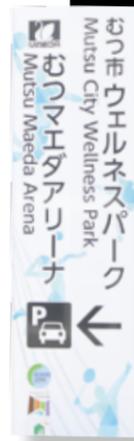
プロの迫力を間近に！
青森ワッツホーム開幕戦
むつマエダアリーナで開催

プロスポーツの開催も可能となったむつ市総合アリーナ「むつマエダアリーナ」に青森ワッツがやってきます。公式試合開催ということだけでなく、なんと今回はホーム開幕戦として熱いプレーを間近で見られます。みんなで青森ワッツを応援しよう！



ホーム開幕節
10月10日(土)
11日(日)
VS 仙台89ERS

青森ワッツ 検索





生活・経営に大きな影響があった
市内のみなさまへ



むつ市感染症対策
あんしん飲食店等認定制度

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた個人、事業者に向けた支援策は国・県でも用意されています。積極的に支援を受け、ご自身の生活・経営にお役立てください。

むつ市感染症対策あんしん飲食店等認定制度をご存じですか？
「うちのお店の予防対策はこれで良いのかな？」「このお店は感染予防しっかっているかしら？」
そんなみなさまの不安を解消すべく、感染症予防対策支援チームがお手伝いします。
予防対策がととのえば、お店もお客様も安心して利用することが可能です。

家賃支援給付金 条件に該当すれば、家賃の一部を6か月分もらえます

誰が	いくら	何を用意？	相談は？
家賃を支払っている 中小企業 個人事業者 など	法人 最大 600万円 個人事業者 最大 300万円	①賃貸借契約書等 ②直近3か月分の賃料支払を証明するもの ③本人確認書類 ④売上げ減少を証明する書類	家賃支援給付金 コールセンター 0120-653-930 (8:30～19:00)

医療法人や農業法人、NPO法人、社会福祉法人など、幅広く対象。5月～12月の間で、昨年同月に比べ売上げが半減した月がある。または、連続する3か月の合計が昨年同月に比べ30%減の方。

具体的な内容は準備ができ次第国から公表されます。

新しい生活様式対応推進応援金 コロナ対策に取り組む事業者がもらえます

誰が	いくら	何を用意？	相談は？
新しい生活様式に 取り組む 個人事業者 など	10万円	具体的な内容は県のホームページをご覧ください。	県商工政策課 017-734-9366

昨年同月に比べ売上げが20%以上減少した月があることと、適切な感染防止対策に取り組んでいることが条件。

各種支援を受けるためにはそれぞれ条件があります。詳細は、各問い合わせ先でご確認ください。

意識してをあたりに



「気をつけて」、「意識的に」、新型コロナウイルス感染症対策を頑張っているむつ市にお住まいのみなさま。感染予防へのご理解とご協力、ありがとうございます。感染症から自分と大切な人を守るため、これからは「意識していた」予防対策を「あたりまえ」のスタイルに変えましょう。

後も「今必要な対策」を推進します。
また、7月をもって各種むつ市の独自経済対策は申請等の期限を迎えます。「今できること」に焦点を当て進めてきた経済対策を今後さらに分析し、次のステップに進みます。
引き続き市民のみなさまの生活を守るため、迅速な対応に努めてまいります。



申請 飲食店 個人事業者 交通機関	ステップ1 市ホームページからダウンロードして申請してください。
現地確認 お店に 保健師が おじゃまします	ステップ2 危機突破プロジェクトチームから電話でご連絡し、日程調整をさせていただきます。
認定 認定証と ステッカーを お渡しします	ステップ3 店内にステッカーを貼っていただければ、お店もお客様も安心！



む

つ市が地域経済の活性化を念頭に置いて創設した独自の事業者支援の一つ「むつ市感染症対策あんしん飲食店等認定制度」は、飲食業を中心に各種事業者を対象に、現在161事業者から申請を受け付け、順次認定させていただいています。

緊急事態解除宣言後の新型コロナウイルス感染症の感染増加が懸念されるなか、事業者は「このような予防対策で良いのか」またお客様は「この店舗は予防対策が進んでいるのか」が気になる。事業者支援の一つとして、感染予防対策支援チームを有する市が認定させていただくことにより、双方の「あんしん」を確保し、市内経済活動の再開と発展を促していきます。
認定証の交付に訪れた先の事業者からは、切実な声が直接届いています。市民生活を守るため、市は今



7月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	56,095人 (-69人)
むつ地区	44,653人 (-40人)
川内地区	3,635人 (-7人)
大畑地区	6,407人 (-13人)
脇野沢地区	1,400人 (-9人)
世帯数	28,797世帯 (-69世帯)
	()内は前月比

各種相談日程

法律相談(予約制)

時 8/28(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8/3(月) 8:30開始。
1人30分、定員6名(先着順)

法テラス法律相談(予約制)

時 8/12(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 8/17(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。

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階相談室

問 青森地方務局むつ支局 ☎ 23-3202
家族間や近隣関係のこと、相続などの相談を受けます。

人権相談

時 8/6(木) 10:00～15:00

場 大畑庁舎地域集集室

問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111
家族間や近隣関係のこと、相続などの相談を受けます。

時 日時 場 場所 問 問合せ・申込先

むつ市の行政相談委員が表彰されました

行政相談員の鳥山聖子氏の長年にわたる活躍に対し、東北管区行政評価局長から表彰状が授与されました。同じく行政相談委員の若松通氏は青森行政監視行政相談センター所長から感謝状が贈呈されました。

行政相談員はみなさんが毎日の暮らしの中で行政が行う仕事についての苦情や意見・要望などがあったとき最も身近な相談相手として活動しています。相談は無料で秘密厳守ですので安心です。定例相談日は「各種相談日程」をご覧ください。

問 市民連携課広聴連携担当 内線 2155

移住支援金を支給します

むつ市に移住し就業・起業した方に移住支援金を支給します。

- ▶対象者 ①②③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年以上または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県庁HP(AomoriJob)に掲載している対象求人、平成31年4月1日以降に新規就業した方。または青森県の起業支援金の交付決定を受けた方。
 - ③移住支援金の交付を申請した日において、移住後3カ月以上1年以内であること。

※令和元年12月24日以前に転入した方は別途要件あり。

▶支給額

2人以上の世帯での移住	最大100万円
単身での移住	最大60万円
問 産業雇用政策課	内線 2652

県外ナンバーの変更手続きについて

新型コロナウイルス感染拡大を恐れ、県外ナンバーの車両に厳しい目が向けられているとの報道が全国各地であります。また、「他県ナンバーですが県内在住者です」といった車両用マグネットも販売されているようですが、車検証に記載されている「住所」や「使用の本拠の位置」に変更があった時は、道路運送車両法によりその変更手続きを行わなければならないとされています。

例えば、他県から単身赴任等で引越してきて住民票には異動がない場合でも、通勤に限らず買い物や観光をする等青森県内で主に使う(自動車の使用の本拠)のであれば変更登録(番号変更が伴います)の手続きが必要です。これを機に手続きをお忘れの方は申請していただくようお願いします。

問 東北運輸局青森運輸支局 ☎ 050-5540-2008

バス車内事故防止にご協力ください

走行中に席を離れると転倒など思わぬケガをする場合があります。バスを降りる際は停留所に着いて扉が開いてから席を立ってください。やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため立って利用する場合には吊革や握り棒にしっかりつかまってください。

問 青森県バス協会 ☎ 017-739-0571

※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。

募集 市営住宅入居者募集

- 緑町団地 2戸 家賃1万6,300円～3万2,600円
- 金谷団地 1戸 家賃8,500円～1万5,300円
- 川内榎木団地 1戸 家賃1万9,000円～3万7,400円
- ▶申込期間 8/3(月)～17(月) ※土日祝除く
- 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

- 中央団地1戸・山田団地1戸・金谷団地5戸
- ▶募集期間 8/3(月)～7(金)
- ▶入居予定日 10/1(木)
- 問 青森県県営住宅指定管理者(東洋建物管理むつ営業所) ☎ 23-4884

目の見え方で気になることはありませんか？

- ▶いつ 9/3(木) 10/1(木) 11/5(木)
- ▶どこで むつ市教育研修センター
- ▶どんな 見えにくさへの対処、見え方に配慮した育児方法、便利グッズの紹介、学級における指導方法等(要事前予約)
- 問 ロービジョン相談支援センター(県立盲学校) ☎ 017-726-2239

女性の権利110番 無料電話法律相談

長時間労働、パワハラなどの労働問題、離婚、DVなど女性およびLGBTの権利に関する無料電話法律相談です。
▶いつ 8/28(金) 12:00～18:00
問 青森県弁護士会事務局(相談専用) ☎ 017-763-4670

年金相談は事前予約が便利です

むつ年金事務所では、ご自身の年金請求手続きや年金額に関してのご相談、ご家族が亡くなられた際の手続き等について、待ち時間なく手続きできるよう事前予約をお願いしています。前々日までに予約の上、ご利用ください。※基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
問 日本年金機構(予約受付専用電話) ☎ 0570-05-4890

税 個人事業税(県税)

個人事業税は不動産所得および事業所得を基に課税されます。対象者には8月と11月に納税通知書を送付します。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課税課 ☎ 22-8581 内線 208

電力契約の際はサギ被害に注意を

電力小売の全面自由化により、さまざまな小売電気事業者から供給を受けることが可能になりましたが、代理店と偽った営業行為や説明が不十分な営業行為などの相談が寄せられています。契約する際は、契約先・契約条件などを確認するようにしましょう。
問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

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。

8/31(月)は市税等の第3期納期限

▶第3期納期限の市税等
市県民税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料
問 税務課納税管理担当 内線 2252

税 日中納付が困難な方へ 休日夜間納税窓口を開設

毎月中旬・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。
▶いつ 8/11(火)～14(金) 8/25(火)～31(月) (平日) 17:15～19:00 (休日) 10:00～15:00
▶どこで 本庁舎税務課
問 税務課収納担当 内線 2232

国民健康保険の有効期限は7月末まで

8月からの保険証は、7月中旬から保険証記載の住所へ簡易書留で郵送します。なお、有効期限の短い保険証(短期証)は税務課窓口で交付します。7月中旬に長期不在等で保険証を受け取ることができない方は、お早めにご相談ください。

限度額認定証の更新について

限度額認定証の有効期限は7/31までです。8月以降も限度額認定証を使用する方は担当窓口または各庁舎で更新の手続きをお願いします。なお、70歳以上で現役並所得Ⅲおよび一般所得の方は、保険証兼高齢受給者証を提示することで限度額までの支払いとなりますので申請の必要はありません。
問 国保年金課国保担当 内線 2434

広報むつが変わりました

MUTSU × Catalog Pocket (カタログポケット)

無料アプリ Catalog Pocket をダウンロードすると、携帯電話に広報むつをお届け。むつ市の情報を最適な形で読むことができます。マイコンテンツに登録すると、毎月発行日にプッシュ通知で届く広報むつ。全国どこにいてもご覧になれますので、ぜひご家族ご親戚に教えてあげてください！

多言語情報発信 10言語に対応するUI/UX提供
日本語・英語・韓国語・中国語(繁体字・簡体字)・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語で情報発信ができます。

PUSH通知 最新の情報発信
お気に入り登録しておけば、発行した際、スマホの画面にPUSH通知できるため、情報をもれなく届けることができます。

読み上げモード 文章を音声で
読み上げができるため、障害者差別解消法の合理的配慮ができるほか、幅広い世代サービス向上を図れます。

Google play Available on the App Store

広報 MUTSU 8

-みんながつながるむつ市の総合情報誌-

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

市役所本庁舎 ☎ 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



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 ジョブカフェおかりテラスポットむつ ☎ 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 8/5(水)・20(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

令和2年度 自衛官等採用案内

一般曹候補生(18歳以上 33歳未満)

▶受付期間 7/1(水)～9/10(木)
▶試験期日 1次 9/19(土)
2次 10/12(月)

自衛官候補生(18歳以上 33歳未満)

▶受付期間 年間を通じて受付
▶試験期日 9/17(木)

航空学生(海) 18歳以上 23歳未満 (空) 18歳以上 21歳未満

▶受付期間 7/1(水)～9/10(木)
▶試験期日 1次 9/22(祝・火)
2次 10/17(土)～22(木)
3次(海) 11/20(金)～12/16(水)
3次(空) 11/14(土)～12/17(木)

防衛大学校学生(18歳以上 21歳未満)

▶受付期間 推薦 9/5(土)～11(金)
総合選抜 9/5(土)～11(金)
一般 7/1(水)～10/22(木)
▶試験期日 推薦 9/26(土)～27(日)
総合選抜 1次 9/26(土)
2次 10/31(土)～11/1(日)
一般 11/7(土)～8(日)

防衛医科大学校医学科学生

▶資格 18歳以上 21歳未満の者
▶受付期間 7/1(水)～10/7(水)
▶試験期日 1次 10/24(土)～25(日)
2次 12/9(水)～11(金)

防衛医科大学校看護学科学生

▶資格 18歳以上 21歳未満の者
▶受付期間 7/1(水)～10/1(木)
▶試験期日 1次 10/17(土)
2次 11/28(土)～29(日)

※詳しくはお問い合わせください。
問 自衛隊青森地方協力本部むつ地域事務所 ☎ 24-7484

令和3年4月採用 むつ商工会議所職員募集

▶採用予定人員 若干名
▶対象 高卒(見込みも含む)以上、令和3年3月31日現在で満25歳以下の方
▶受付期間 8/17(月)～10/16(金)
※申込方法等、詳細はお問い合わせください。
問 むつ商工会議所総務課 ☎ 22-2281

青森県警察官B(高卒)採用試験

▶試験日 一次試験 9/27(日)
▶試験会場 青森市、八戸市、弘前市
▶受験資格 昭和63年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方。(大学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を除く)
※詳細は7/10(公告予定日)以降に試験案内(申込書)を入手してご確認ください。
問 むつ警察署 ☎ 22-1321

令和2年度 入国警備官募集

▶受付期間 7/21(火)9:00～30(木)
問 仙台出入国在留管理局 ☎ 022-256-6076
H <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

パートタイマーさんにも退職金を

中退共の退職金制度は、短時間労働者の方のための特例掛金月額も用意されています。また国による掛金助成や税法上の優遇も受けられます。
問 中小企業退職金共済事業本部 ☎ 03-6907-1234

中高年(45歳以上)のための再就職支援セミナー

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接等)について、中高年に特化した内容のセミナーを実施します。
※当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。
▶いつ・どこで 8/24(月) 弘前市総合学習センター
8/31(月) 県民福祉プラザ(青森市)
9/7(月) 友の会福祉会館(八戸市)(13:30～15:30 セミナー)
(16:00～17:00 個別相談)
問 ネクストキャリアセンターあおもり ☎ 017-723-6350

下北消防本部 消防職員募集

▶募集職種 上級・初級消防職
※採用予定人員等は、募集要項・ホームページでご確認ください。
▶試験日 一次試験 10/18(日)
二次試験 11月下旬予定
▶試験会場 消防本部・むつ消防署合同庁舎
▶受験資格 平成2年4月2日から平成15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
▶申込書類配布場所 8/1(土)より消防本部・各消防署で配布。郵送請求の場合は封筒表面に「受験申込請求書」と朱書きし、返信用封筒(角2封筒に120円切手を貼付、宛名を明記)を同封。
▶申込期間 8/24(月)～9/7(月)
※平日 8:30～17:15
郵送は 9/7(月)消印有効
問 〒035-0071 むつ市小川町2-14-1 下北地域広域事務組合消防本部総務課 ☎ 22-3819
H <http://shimoko.e-shimokita.jp/syobo/>

指定管理者公募説明会

令和3年度からの指定管理者を公募するための説明会を開催します。欠席された場合、応募資格がありません。なお、指定管理者は応募者の中から候補者を選定し、市議会の議決を経て指定されます。
むつ市心身障害者ふれあいの家
▶いつ 8/7(金) 14:00～
▶どこで むつ市心身障害者ふれあいの家
問 障がい福祉課 内線 2594
むつ来さまい館・むつ下北観光物産館・むつ市イベント広場
▶いつ 8/7(金) 13:30～
▶どこで 市役所第4会議室
問 産業雇用政策課 内線 2652
むつ市興業研修景公園・むつ市営業研習 泉露天風呂
▶いつ 8/3(月) 10:00～
▶どこで 大畑庁舎2階集集室
問 観光戦略課 内線 2642
脇野沢瀬野・滝山・源藤城牧野・瀬野・滝山・源藤城畜舎、むつ市わきのさわ 鯛島の館、脇野沢体験農園、リフレッシュセンター鶴の里
▶いつ 8/7(金) 14:00～
▶どこで 脇野沢地域交流センター会議室
問 生産者支援課 内線 2634
問 観光戦略課 内線 2642
むつ市海と森ふれあい体験館
▶いつ 8/5(水) 11:00～
▶どこで 市役所第3会議室
問 生涯学習課 内線 3141

食中毒にご用心! ~危険な香りの夏~

「食中毒予防3原則」を徹底して暑い夏を乗り切りましょう。
・菌をつけない(しっかり手洗い)
・増やさない(生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ)
・やっつける(食材の中心までよく加熱)
問 むつ保健所 ☎ 31-1388

パブリックコメントを実施します

むつ市では、みどりのまちづくりアクションプラン「金谷公園ストック効果の拡大～もっと使い倒そう～(案)」および「彩発見。早掛沼公園「市民による市民のための桜公園」(案)」策定のため、パブリックコメントを実施します。計画の内容や意見提出方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。
▶意見募集期間 7/27(月)～8/25(火)
問 都市計画課 内線 2742

募集 密室解消!! 公園・広場を活用してみませんか?

市ではソーシャルディスタンスのもと、屋外オープンスペースである公園・駅前広場などをコロナ禍における支援事業として無料で使用できます。みなさんが公園や広場を使ってやってみたいことを都市計画課までお知らせください。
問 都市計画課都市計画・みどりと景観担当 内線 2742

募集 金谷公園内杉林伐採跡地の事業提案について

金谷公園内の倒木危険のため杉林を伐採した跡地について「こども・子育て支援機能」と「利便性」の向上を図るための事業提案を募集します。
▶募集締切 8/25(火)
詳細は市HPをご確認ください。
問 都市計画課都市計画・みどりと景観担当 内線 2742



春夏秋冬

俳句

里山やさんざめく木々若葉光
夫の荷に潜みをりたり山の蟻
汗かきし薬屋にねたる紙風船
ひと枝の揺れにはじまる花吹雪
千年の杉の下より梅雨を見る
世界遺産天井絵図の杜若
指染めておもちや作りし杜若

篠塚 マサ
寺岡 洋子
雪田 一石
竹本とし子
佐藤 功子
石澤 弘子
菊池 美枝

川柳

この土地で自然に生きて明日がある
人情に触れて笑顔の落ちる空
今になり過去の普通を懐かしむ
ゴミだって生まれ変わる夢がある

瀧尻 善英
吉村 看伍
石倉 岳人
織田 澄香

短歌

渓谷のかたへの祖父の句碑に佇ちしばし聞き入る大滝の音
クロバーの花の香りの懐かしきねこ車押し畑へと急ぐ
学校も店も施設も公園も間隔とってコロナ対策
去年植えし菓子胡桃の木の本ともわが背丈ほど育ちてをりぬ
松木 和寿
皆川 妙子
矢越 朝子

募集 通学路見守り隊募集

見守り隊ベストを貸し出しますので、散歩やお買い物の時間を活かし、登下校時の子どもたちの安全を守るお手伝いをしてみませんか。

▶**申込方法** 窓口で随時受付中
▶**対象** 19歳以上の方
☎ 福祉政策課 内線 2513

募集 むつ市下北自然の家「応援隊員」募集中

ボランティア活動の一環として、主催事業での活動補助や周辺コースの点検等の協力をしていただける「応援隊員」を募集しています。高校生以上の方ならどなたでも応募できます。

☎ むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

募集 ボランティア会員募集中

「学ぶ・楽しむ・奉仕する」を活動理念とする県内最古参(発足46年)のボランティア団体です。高齢者施設の慰問活動等を行っています。一緒に活動したい方、「この指、止まれ!」

☎ ボランティアむつのはな 渡部 ☎ 080-5576-1304

募集 下北英会話クラブ 会員募集

アメリカ人の先生が教えます。見学の方はいつでもどうぞ。年齢不問・初心者大歓迎。

▶**いつ** 毎月2回(水曜日 18:00~)
▶**どこで** 中央公民館
▶**月会費** 1,000円
☎ 下北英会話クラブ 濱谷 ☎ 24-1142

むつ市老人クラブ「生きがいサークル」8月

▶**老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎ 23-5800**

お花教室	6日(木)	20日(木)
手芸教室	4日(火)	18日(火)
踊り教室	12日(水)	26日(水)
お茶教室	6日(木)	27日(木)
習字教室	11日(火)	
コーラス教室	3日(月)	24日(月)
ダンス教室	12日(水)	26日(水)
カラオケ教室	3日(月)	24日(月)
囲碁・将棋教室	4日(火)	18日(火)
着付教室	5日(水)	19日(水)

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	3日(月)	17日(月)
着付教室	11日(火)	25日(火)
カラオケ教室	27日(木)	

カラオケ(13時~16時)、その他(10時~12時)
☎ むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

市民スポーツ教室開催

運動不足解消や健康増進に。

種目	いつ	どこで
ソフトバレー	水曜 19:00~21:00	むつマエダアリーナ
バドミントン(ラケット必要)	水曜 19:00~21:00	むつマエダアリーナ
ペタンク	火曜 10:00~12:00 13:00~15:00	(午前)シルバーアリーナむつ (午後)大畑かもめコート
テニス	水曜 19:00~21:00	しもきた克雪ドーム

※期間は8/18(火)~9/29(火)
▶**準備物** 上履き
▶**対象** 市内在住の成人の方
▶**定員** 各種目 20名程度
▶**申込期間** 7/27(月)~
☎ むつ市体育協会事務局 (市民スポーツ課内) 内線 2474

募集 介護予防運動再開 受講無料・定員40名

※実施3日前までに事前申込
コロナ感染予防のため休んでいた介護予防運動を再開しました。みなさんのご参加をお待ちしています。

むつ来さい館
毎週火曜日 10:00~12:00
大畑公民館(2階)
毎週木曜日 10:00~12:00
中央公民館
毎週土曜日 10:00~12:00
☎ りんどうの会 菊池 ☎ 090-1494-5544

初心者向け 農作業研修会



第1回はトマトの定植に係わる作業を行います。農業で働くことに興味・関心のある方はぜひご参加ください。

▶**いつ** 8/6(木) 10:00~12:00
※第2回9月、第3回10月予定
▶**どこで** 蝦名園芸ほ場ビニールハウス (むつ市田名部赤川ノ内並木)
▶**定員** 各回20名
▶**申込締切** 8/4(火)
☎ 下北地域県民局農業普及振興室 ☎ 22-2685

第27回浮島丸出港 哀悼集会

犠牲者への献花を主とします。
▶**いつ** 8/22(土) 13:30~14:00
▶**どこで** 中央公民館駐車場
☎ 浮島丸下北の会 ☎ 080-1674-2087

令和2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。今年度は全5講座を予定しています。受講登録をして修了することもできます。

登録者を対象(川内・大畑・脇野沢)にバスを運行します。
▶**いつ** 9/17(木) 13:30~15:30
▶**どこで** 中央公民館講堂
▶**講師** むつ市長
☎ 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

認知症サポーター養成講座

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

いつ	どこで	定員	申込先
8/18(火) 14:00~15:30	下北文化会館	20人	市高齢者福祉課 内線 2556
9/15(火) 10:00~11:30	福寿荘	15人	包括みちのく 23-7930
10/29(木) 10:00~11:30	大畑公民館	20人	包括桜木 23-3560
11/17(火) 15:00~16:30	下北文化会館	20人	市高齢者福祉課 内線 2556
12/17(木) 10:00~11:30	中央公民館	15人	包括みちのく 23-7930
1/28(木) 10:00~11:30	むつ来さい館	20人	包括桜木 23-3560
2/26(金) 10:00~11:30	むつ来さい館	20人	包括桜木 23-3560
3/4(木) 10:00~11:30	中央公民館	15人	包括みちのく 23-7930

☎ 高齢者福祉課地域包括支援センター 内線 2556

募集 令和2年度 むつ市民大学ゼミナール

銅版画「銅版画の基本を学ぶ」

▶**いつ** 9/1・8・15・29
※いずれも火曜日 13:30~15:30
▶**どこで** 中央公民館焼物室
▶**講師** 菊池 時男氏
▶**準備するもの** 筆記用具、スケッチブック(下書き用紙)
▶**料金・定員** 600円(4回分)・8名
▶**申込期間** 8/3(月)~電話でのみ受付

IT「ワード中級」

▶**いつ** 9/2・9・16・23・30
※いずれも水曜日 13:30~15:30
▶**どこで** 中央公民館 IT ルーム
▶**講師** 猿谷 修平氏
▶**準備するもの** 筆記用具
▶**定員** 6名
▶**申込期間** 8/3(月)~電話でのみ受付

料理「旬の野菜料理」



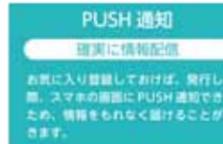
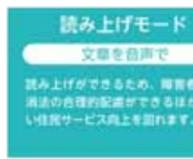
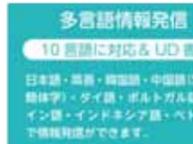
▶**いつ** 9/2・9・23・30
※いずれも水曜日 10:00~12:30
▶**どこで** 中央公民館調理実習室
▶**講師** 野菜料理研究家 斉藤 とま江氏
▶**準備するもの** 筆記用具、三角巾
▶**料金・定員** 2,000円(4回分)・8名
▶**申込期間** 8/3(月)~電話でのみ受付

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

広報むつが変わりました



無料アプリ Catalog Pocket をダウンロードすると、携帯電話に広報むつをお届け。むつ市の情報を最適な形で読むことができます。マイコンテンツに登録すると、毎月発行日にプッシュ通知で届く広報むつ。全国どこにいてもご覧いただけますので、ぜひご家族ご親戚に教えてあげてください!



- みんながつながるむつ市の総合情報誌 -

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)

☎ 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157





健康・子育て 応援コーナー

コラム

むつ市国際交流推進員*レイチェルと"アンジェラ"のよもやま話をお伝えします。

今日の食事 What Do I Eat Today?

8月4日は栄養の日 8月31日は野菜の日です

1日に食べてほしい野菜の量は知っていますか？
成人の1日の摂取目標は350g以上とされていますが、青森県民(20歳以上)の摂取量は50g足りていません。
野菜に含まれるビタミン、カリウム、食物繊維は体の調子を整え、生活習慣病の予防になります。
栄養の日や野菜の日をきっかけに野菜料理+1品増やしてみませんか？

目標量	350g
県(H28)	300g



野菜の魅力

- 抗酸化ビタミン**
風邪やガン、動脈硬化などの予防や美肌、筋力アップにもつながります。
- 食物繊維**
血糖の上昇を緩やかにし、腸内環境を整えたり食べ過ぎを防いだりします。
- カリウム**
血圧の上昇を防ぎ、心疾患や脳血管疾患などを予防します。

野菜の上手な食べ方

- ・生野菜で調理の手間を少なく
- ・加熱調理でかさを減らす
- ・みそ汁やスープを具たくさんに
- ・外食では定食を選ぶ
- ・常備菜を作っておく
- ・野菜から食べる

必要な人に必要な支援を

ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金が国から支給されます。

▶給付金の種類は2つ

- ①基本給付
児童扶養手当を受給しているひとり親世帯等の方への給付
 - ②追加給付
新型コロナウイルス感染症の影響による家計急変者への給付
- 受給方法や申請期間が決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。

☎ 子ども家庭課 内線 2516



ムチュ☆らんど 8月のイベント



9:30 ~ 16:30
休館：土日祝
使用料：無料

新型コロナウイルス感染症対策のため、8月のイベントはありません。また、現在平日のみの開館としています。ご迷惑をお掛けしますがご理解の程よろしくをお願いします。

☎ ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

8月の献血受付日程

健康マイレージ
むつ☆ポイント

3日(月)	大魚(株)むつ総合卸売市場 マルハンむつ店	10:45 ~ 12:00 13:30 ~ 16:00
4日(火)	青森県むつ合同庁舎	9:30 ~ 11:30
16日(日)	ユニバースむつ旭町店	10:45 ~ 12:00 13:30 ~ 16:30
18日(火)	東北電力むつ営業所 マルチステーションむつ/タムラ石油赤川	11:00 ~ 12:00 14:00 ~ 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。

☎ 予防・医療課献血担当 内線 2584

8月の夜間在宅当番医

診療時間
19:00 ~ 22:00

2日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135
9日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
10日(月)	三上医院	☎ 22-1011
16日(日)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
23日(日)	中央内科クリニック	☎ 28-4550
30日(日)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120

※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。

☎ 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

8月の夜間お薬電話相談

受付時間
18:00 ~ 22:00

2日(日)	おき薬局	☎ 090-3369-5051
9日(日)	みさと調剤薬局	☎ 080-2823-2769
10日(月)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
16日(日)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536
23日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
30日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200

☎ 休日お薬電話相談事務局
(沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

“Meal planning” is a phrase that seems to be popular recently. Some people don't do it at all, and some people plan their meals for the entire week. I like cooking, but I don't consider myself very good at planning meals.

みなさん、普段の食事はどうしていますか？自分で料理を作りますか？外食ですか？お弁当を買うことが多いですか？みなさんそれぞれ忙しいので、自分で食事を作るのは多くの人にとって難しいことだと思います。

私は元々料理が好きでした。小さい頃から台所で手伝って、大学に入って一人暮らしを始めてからは、ほとんど自炊していました。その理由は、シンプルに料理することが楽しいからです。料理には、色んな作業が必要です。野菜を切ったり、肉を焼いたり、スパイスをかけたり、それぞれの材料が一つの料理になることはとても理論的なプロセスです。美味しい料理ができたときは、達成感を感じます。

社会人であっても、学生であっても、多くの人は毎日とても忙しいと思います。そのため、「便利さの文化」が発展したのは無理もないことではないでしょうか。特に日本では、どこに行ってもすぐに美味しい食べ物を買うことができます。日本のコンビニの便利さは世界中で有名で、日本中いたるところにあり、いつも多様なおにぎりやお弁当や冷凍食品があります。そして、日本の多くの外食店は安くて早いし、学校や仕事の帰りに、つい寄っていきたい気持ちは分かります。

日本ではこんなに簡単に美味しくくて安い食事を買うことができるのに、なぜ私はまだ自炊することの方が多いいと思いますか？それは、私は料理するのが好きだからです。もう一つは、私は料理する時間の余裕があります。私は一人暮らしで、仕事が終わったらあまり多くのことをしませんので、自由時間が多いです。ゆっくりスーパーで買い物ができますし、帰ったら好きな時間に好きなように自分のためだけに色々な料理を作れます。私にとって、料理をするのは苦労ではありません。このように、ある意味で自炊できるのは贅沢なことだと思います。私は料理を趣味としていますが、きつ

と多くの人にとって、料理はもう一つの仕事です。「仕事」として見ない人がいるかもしれませんが、料理は時間とエネルギーがかかりますので、その余裕がある人だけができることだと思います。なので、一日中仕事、家事、子育てなどで忙しい人には、食事に関して手取り早い方法で済んでもいいと思います。食事は楽しむべきものだと思いますので、どんな風に食事しても、栄養だけに気を付けながらどんどん食べましょう。

では最後に、料理好きな私にとって、一ヶ月に一回にやっている料理教室の仕事が一番楽しいと思います！興味があれば、今まで作った料理の写真を私とレイチェルのフェイスブックに載せています。ぜひこちらをチェックしてください！

Walking Talking

イベントをリニューアルしました！
むつ市内で一緒にお話をしながら散歩しましょう。
申込不要です。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用と十分な距離を取るようお願いいたします。
※悪天候中止

- ▶いつ
8/ 5 (水) 14:00 ~ 15:00 運動公園
※児童公園の前 14:00 集合
- 8/19 (水) 14:00 ~ 15:00 金谷公園
※噴水の前 14:00 集合

☎ 企画調整課国際交流担当 内線 2314



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5月分 市環境政策課調べ
	5月の値 前年同月 (前年同月比)
総排出量	1,978 t 2,075 t (-97t)
資源回収量	161 t 172 t (-11t)
資源回収割合	8.1% 8.3% (-0.2%)
市民1人1日の排出量	1,136 g 1,172 g (-36g)
【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

MUTSU みんながつながるむつ市の総合情報誌

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)

☎ 市民連携課広報グループ ☎ 22-1111 内線 2157

むつ市が誇る「自衛隊グルメ」。大湊海自カレー、大湊海軍コロッケ、大湊Sora空っ!の魅力やお得情報を紹介します。

We ♥ じえいたいグルメ

— 万八ら—めん下北店 —



しらぬいカレー
1,300円(税込)

「護衛艦しらぬいカレー」をまだ食べてない方は必見!! 護衛艦しらぬいは昨年3月に海上自衛隊大湊基地に35年ぶりに新造船として配備された護衛艦。今月の広報むつはそんな護衛艦しらぬいカレーのレシピを伝授してもらったばかりの万八らーめん下北店を取材してきました。

「護衛艦しらぬいカレー」はオム野菜カレーでルーの中には肉が一切入っていないんですよ。野菜をベースにしたペーストルーを伸ばして作って、サイドに唐揚げがあるくらいなので脂っこくなくて女性には食べやすいんじゃないかと思えます」

万八らーめん下北店
むつ市下北町 2-31
☎ 0175-22-4133
〈営〉11:00～22:00 (L.O.21:30)
〈定休日〉無休



しらぬい艦長お墨付きのカレーをぜひ!!

今年はジオパークに認定されてから4年目! 下北ジオパークの再認定に向けて改めてジオパークの魅力を感じてみませんか。

ほっとジオなひとときを

— 下北ジオパーク推進協議会 顧問 奈良正義さん —



地球の謎を地層から解き明かす
楽しく学べるのがジオパーク!

地球の変遷を地層から読み解く 下北ジオパーク推進協議会顧問の奈良正義さんは現役時代、高校教諭として教壇に立ちながらも、休日には欠かさず下北の山々を現地調査の観点で隅々まで歩いたという経歴の持ち主。

「ジオパークを学ぶだけでは楽しくないですね。だからジオパークに関する食を楽しむのもいいと思うんです。でも実は、食ひとつ取っても、例えば寒い北国では、食べ物を保存するための工夫が多く残されている。これは生きることに立ち向かっているための知恵なんですよ。」



(写真左) 地域資源を将来に渡って保全するため、各サイトでのモニタリングを実施している。

(写真右) 北部海岸ジオサイトで見つけた石について説明をする奈良顧問。12万年前の歴史が現代に解き明かされる。

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

ごま味噌 焼きごぼう

材料(お弁当4人分)	
ごぼう	80g
にんじん	40g
みそ	小さじ2
白すりごま	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

1人分栄養価 55kcal 塩分 0.4g

-作り方-

- ①ごぼう・にんじんを太めのせん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、ごぼうとにんじんを焼き色がつくまでじっくり焼く。
- ③調味料を加えて和え、なじませる。
- ④ごぼうと味噌の相性バツグン。ヘルシーおつまみとしてもイケますよ!

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

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。

「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

新刊ピックアップ



わたしの知らないスゴ本は、きっとあなたが読んでいる。Dain / 著 (技術評論社)
進化する里山資本主義 瀬谷 浩介 / 監修 (ジャパントタイムズ出版)
もりのかばんやさん ぶくざわ ゆみこ / 作・絵 (学研)

人生は短く、読む本は多い。「運命の一冊」をモノにする方法とは? 「本を探さな、人を探せ」 「本屋は出会い系、図書館は見合い系」 「本棚を無限にする方法」などなど。かつてない本の味わい方を名著の数々と共に伝える、日本最高峰の書評プロガー初の書籍。

8月の休館日 8/27(木)
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 H <https://www.city.mutsu.lg.jp>

知っておきたい!

防災 減災 知恵袋

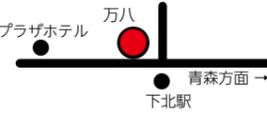
Vol.14 防災マップを確認して災害に備えよう

最新の災害対策情報をみなさんにお知らせし、安全に避難することができるようにするため、3つの防災マップを作成しました。被害を最小限に抑えるためには、「自らの命は自ら守る」という「自助」、「自らの地域は自ら守る」という「共助」が非常に重要です。日頃からの備えとして、危険箇所、避難場所、避難経路の確認、災害への心構え、地域の防災活動の取組にご活用ください。

マイハザードマップをつくりましょう
指定された避難所以外でも、安全であれば親戚や友人宅も避難先となり得ます。親戚や友人、町内会や自主防災組織等で地域の実情を確認し合いながら、その地域にあったオリジナルのマイハザードマップを作っていきます。

避難所における感染症対策の準備を!
避難所が開設された際は、感染症への対策も重要です。災害時の備えとして、食料品や衣類等の非常時持ち出し品に加え、マスク、消毒液、体温計、スリッパ、ゴミ袋等も事前に準備しておきましょう。

☎ 防災安全課 内線 2134



♪ むちゅっこ ♪
 Happy Birthday
 8月生まれ



にゅうい はな
 乳井 花奈ちゃん
 R1.8.7 生 (緑町)



ふくし めいこ
 富士 芽唯子ちゃん
 R1.8.10 生 (中央)



おかべ えな
 岡部 永奈ちゃん
 R1.8.16 生 (田名部土手内)



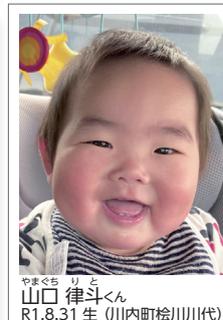
みくに なお
 三國 奈桜ちゃん
 R1.8.19 生 (若生町)



やました はやと
 山下 隼斗くん
 R1.8.20 生 (海老川町)



おくの あかり
 奥野 朱理ちゃん
 R1.8.29 生 (宇田町)



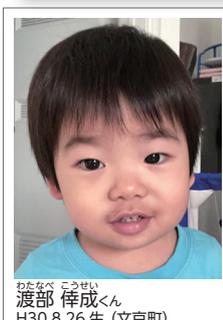
やまぐち りと
 山口 律斗くん
 R1.8.31 生 (川内町桜川川代)



みわ いっさ
 三輪 一颯くん
 H30.8.1 生 (仲町)



えびな れいひ
 蛭名 玲碧くん
 H30.8.8 生 (上川町)



わたなべ しょうせい
 渡部 祥成くん
 H30.8.26 生 (文京町)



おひさ かほ
 大久 夏穂ちゃん
 H30.8.27 生 (大平町)



はしもと みゆ
 橋本 実夢ちゃん
 H30.8.29 生 (金谷)



すずきの あい
 鈴木 叶愛ちゃん
 H29.8.12 生 (赤川町)



やちのへ るる
 八戸 琉成くん
 H29.8.16 生 (横迎町)



たくし しゆかず
 澤岨 秀和くん
 H29.8.24 生 (海老川町)



さいとうの あ
 齋藤 叶愛ちゃん
 H29.8.31 生 (横迎町)



かとう しや
 加藤 史也くん・明咲ちゃん
 H28.8.26 生・H26.8.1 生 (栗山町)



なすの あかね
 那須 緋音ちゃん
 H27.8.2 生 (仲町)



かみこくら るか
 上小倉 瑠海くん
 H27.8.6 生 (川内町桜川稲沢)



ふなはし ゆいと
 船橋 唯人くん
 H27.8.7 生 (大湊新町)



くどう かいと
 工藤 快斗くん
 H26.8.20 生 (緑ヶ丘)



あずま しょうあ
 東 将碧くん
 H26.8.25 生 (大畑町上野)

9月生まれの
 お子さんの写真
 募集中!
 7/27 ~8/4

(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 2157
 Eメールアドレス
 info@city.mutsu.lg.jp

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〉9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7/27から8/4(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。メール受信後、返信します。数日経っても返信がない場合、不具合等で受信していない可能性があるため広報グループまで電話でお問い合わせください。
 ※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。



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