

MUITSU

1
2021

特集 むつ市長・市議会議員対談

一步一步着実に。今年も市民一丸。

一歩ずつ
進モ〜！

ウシろをみないで
前をみて



今年は丑（うし）年。ムチュら
んどに遊びにきていた牛さん
を一枚。今年はずを向かず、
前をみて歩んでいきたいです
ね。

議会と行政のトップが伝える むつ市の現在地

大瀧次男 × 宮下宗一郎
むつ市議会議員長 × むつ市長



新春対談 今年も市民一丸。 一歩一歩を着実に。

と市民のみなさんもそう思っているのではないかと
思いますよ。我々議会側も、
さまざまな判断を遅くして
しまうと市民生活に大きな
影響をおよぼす恐れがある
と感じていた。市長と同じ
く危機感をもってお互いが
取り組めたことで、特別定
額給付金をはじめ、多くの
対策を県内だけでなく、全
国で考えても先行的に実施
できた。これは間違いあり
ません。

前が大きく変わったんです。
どうしていいのかわからな
いことも多いと思います。
ですけどね市長、私たちは
これまでいろいろな困難を
乗り越えてきました。宿泊・
飲食業だけではなく、すべ
ての業態がいろんな「知恵」
を出し合い、協力しながら
この難局を乗り越えなけれ
ばならないと思っています。

市長 先ほどのお話の中で「知
恵を出して」という言葉が
あったんですが、昨年はま
さにこういう状況下でもア
イデアを出し合い、市民主
体による新たな活動やイベ
ントがけっこう行われたん
ですよ。
我々行政としても、知恵
を絞って財源を見つけ出し
費用を大きく軽減する形で
ハード整備を進めており
ますが、まちづくりという
意味では昨年はいかがでし
たでしょうか？

市長 ありがとうございます。
しかし、街の状況を見ると、
宿泊業や飲食業はまだまだ
冷え込んでいっていると認識して
います。

市長 「13の緊急経済対策」「あ
んしん飲食店等認定制度」
あるいは「帰省自粛のお願
い」など、議長におっしゃっ
ていただいたとおり市民の
みなさまの生活、そして何
より命を優先しなければい
けないと考えて対応しまし
た。未曾有の状況、正直私
も判断に悩むことも多かつ
たのですが、今後も市民の
皆様に寄り添い、地域の経
済や産業の持続、そして、
発展のためさまざまな声に
耳を傾け、それらのニーズ
に対応した事業を講じてい
きたいと思っています。

議長 なんとと言っても待望のむ
つ市総合アリーナ（むつマ
エダアリーナ）の完成に
尽きますね。本当に素晴ら
しい施設ができたことをス
ポーツに関わる一人として
うれしく思います。むつバ
スケットボール協会の会長
をやっています、ミニバ
スケットボールの大会を市
外で開催せざるを得ず、子
供たちや保護者の方々に負
担をかけていたことを心苦
しく思っていたんです。利
用することはもちろんのこ
と、10月に開催されたプロ

議長 その通りですね。ビジネ
スで宿泊する人は多少来て
いるようですが、飲食を伴
う会合が急激に減少したこ
とで、宿泊と飲食の両方に
関係するホテル経営に携
わっている方々は大変苦勞
しています。新しい生活様
式に沿って対応していく必
要があり、冠婚葬祭のあり
方など、これまでの当たり

議長 先ほどのお話の中で「知
恵を出して」という言葉が
あったんですが、昨年はま
さにこういう状況下でもア
イデアを出し合い、市民主
体による新たな活動やイベ
ントがけっこう行われたん
ですよ。
我々行政としても、知恵
を絞って財源を見つけ出し
費用を大きく軽減する形で
ハード整備を進めており
ますが、まちづくりという
意味では昨年はいかがでし
たでしょうか？

議長 なんとと言っても待望のむ
つ市総合アリーナ（むつマ
エダアリーナ）の完成に
尽きますね。本当に素晴ら
しい施設ができたことをス
ポーツに関わる一人として
うれしく思います。むつバ
スケットボール協会の会長
をやっています、ミニバ
スケットボールの大会を市
外で開催せざるを得ず、子
供たちや保護者の方々に負
担をかけていたことを心苦
しく思っていたんです。利
用することはもちろんのこ
と、10月に開催されたプロ

感染症の不安から脱却

新型コロナウイルス感染症の対応から改めて認識した「より市民の目線に立った行政運営」
今年はさらにレベルアップしたむつ市として、邁進してまいります

議長 明けましておめでとうご
ざいます。
昨年を振り返りますと新
型コロナウイルス感染症対
策に追われる日々でしたけ
れども、議長をはじめ議会
のみなさまのご理解とご協
力のおかげで、本当にスピ
ード感を持って対応できた
と思っています。私たちの感
染症対策は三本柱（予防医
療対策・経済対策・学校保
育対策）を掲げて取り組ん
できましたが、議長のお考
えや周囲からの声について、
いかがでしたか？

議長 それはもう、全てにおい
てスピーディーに対応し、
大変評価しています。きつ



コロナ対策本部会議の様子。一丸となって臨んだ迅速な対応に高い評価を得る。

①感染症の危機に直面し重要視したのは「スピード感」。記者会見のYouTube生配信など、情報発信を刷新。②まさに車の両輪。行政と議会が手を取り合いむつ市を守る対策を進めた。③感染症対策と並行して進めた総合アリーナ建設。プロスポーツの魅力は、市民の希望の光。



一歩ずつ前へ、のなかでも

体調が悪いときの 相談先や流れを 知っておきましょう

発熱等の症状が現れたら

まずは、かかりつけ医に電話相談

もし、かかりつけ医が伝えた症状の対応ができない場合は、他の「診療・検査医療機関」をご案内することになっています。

おもな市内医療機関休診日

年末年始は、かかりつけの病院がお休みの場合もあります。発熱等の症状がある場合に受診されているかかりつけ医の休診日を一覧にしました。

医療機関	休診
ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック 前田内科医院	12/28 午後～ 1/3
千田医院 みちのくクリニック 脇野沢診療所 国民健康保険川内診療所	12/29～ 1/3
ちば小児科アレルギー科クリニック	12/29 午後～ 1/3
中央内科クリニック	12/29 午後～ 1/4
菊池医院 北村医院むつレディスクリニック 国民健康保険大畑診療所 田村胃腸科内科医院 ふじた脳神経クリニック 三上医院	12/30～ 1/3
どんぐりこどもクリニック 村中内科・診療内科医院	12/30 午後～ 1/3

掲載をご承諾いただいた医療機関をお知らせしています

むつ総合病院 12/29～ 1/3 休診
ただし、救急外来で対応いたします。

かかりつけ医が休診だったら

むつ保健所に相談してください。対応可能な医療機関におつなぎします。

むつ保健所
「受診・相談センター」 0175-31-1891

場合によっては複数回にわたりお電話をお願いすることもあります。感染拡大防止の観点から、ご理解いただきますようお願いいたします。



①感染対策を万全に開催した「にぎわいここから! あんしんオータムフェスタ」。これからの新しいイベントスタイルだ。②代官山公園 Park-PFI の取り組みでは、官民一体となって、アフターコロナを見据えたまちの賑わいつくりを模索した。③感染症に負けず、輝かしい未来に羽ばたくアゲハは、今年夜景サミット・名月サミットの舞台となる。



バスケットボールの試合の
ような一流のプレーを間近
で見ることもできるよう
になったことも子供たちに
とって本当に素晴らしいこ
と。スポーツや文化的なも
のに触れることは子供たち
の成長にとって大きな財産
となります。これが第一歩。
様々なアイデアで有効に活
用し、市民のみなさんの笑
顔があふれる催しがさらに

市長
増えることを期待していま
す。「まちづくりはひとつ
くり」と言われますが、子
供から大人までまちづくり
に参画する人が年々増えて
いることはむつ市にとって
非常に大きな力ですね。
おっしゃるとおり、まち
づくりを進める上で、ひと
づくりは重要なものと私も
考えています。ジオパーク

議長 今年(ぎゅう)つと
詰まった一年にしたいです
ね。「牛」ろを見ないで、
日々前を向いて進んでいく。
そのためには市民一丸と
なって、それぞれが明る
い一年とする努力が必要で
す。むつ市の市民力はすご
いと感じています。これほ
どの力があれば必ず素晴ら
しい一年になりますよ。

市長 今年の話に触れましたが、議
長は丑年となる令和3年、ど
ういう一年にしたいですか？

し、むつ市の魅力を発信し
たいと思っております。

市長

ありがとうございます。
「牛」と詰まった一年、
いいですね。本当にそう
ですね。これまで市民協働
のまちづくりをまさに一歩
一歩着実に進めてきたから
こそ、困難な一年であった
令和2年もむつ市民みんな
の力を結束し乗り越えるこ
とができました。丑年は「こ
れから発展する芽が出る」
年とも言われますので、市
制施行62周年を迎える今年
も「笑顔がややく希望のま
ちづくり」に向けた歩みを
さらに進めたいと思います。

活動をきっかけに、自分
たちが暮らすこの地域に誇
りを持ち、この街をもっと
と良くしようと考えてくれ
る人がこれまで以上に増
えていることを私も大変うれ
しく思っています。
むつ市総合アリーナ(む
つマエダアリーナ)ですが、
予想を上回る多くの人に利
用していただいている状況
が続いております。やはり
多くの人が待ち望んでいた
施設なんだと改めて感じま

した。今後も創意工夫し、
市民の皆様にも親しまれる
間をつくっていきたくと思
います。賑わいという意味
では、「にぎわいここから!
あんしんオータムフェスタ」
や「むつ市地産地消運動協
力店感謝祭」など、感染症
対策を講じた形で少しずつ
市民の皆様にも楽しんで
いただくイベントを再開して
おり、今年こそはやむなく延
期を決定した「夜景サミッ
ト・名月サミット」を開催

青森大学 むつ市へ キャンパス開設

令和4年度開学を目指す

新年号に嬉しいニュースです。

むつ下北初の4年制大学として青森大学(学校法人青森山田学園)様がむつ市にキャンパス開設を決定しました。複数の学部を設置、1学年20名程度とし令和4年度の開学を目指します。

この大学設置により、大学生と短大生合わせておよそ100名がむつ市で暮らし、学びを行うというむつ下北新時代が幕を開けます。また、地域としても大学生の学びと就職を応援する体制を整え、3大学(青森・これまで連携を図ってきた弘前・青森中央学院)1短大(青森明の星)が集積し、むつ市の未来を共に創る新しい学びのあり方を「むつ市モデル」として模索してまいります。



12月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	56,014人	(-89人)
むつ地区	44,701人	(-55人)
川内地区	3,595人	(-7人)
大畑地区	6,346人	(-19人)
脇野沢地区	1,372人	(-8人)
世帯数	28,940世帯	(-36世帯)
	()内は前月比	

各種相談日程

法律相談(予約制)

時 1/22 (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1/4(月) 9:00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 1/20 (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 1/18 (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 1/18 (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階相談室
 問 青森地方方法務局むつ支局 ☎ 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。

時 日時 場 場所 問 問合せ・申込先

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。

問 国保年金課国民健康保険担当 内線 2431
 問 国保年金課後期高齢者医療担当 内線 2445

後期高齢者医療保険医療費通知書をお送りします

確定申告の医療費控除に活用できる、自己負担額相当分が記載された医療費通知書(令和2年1月~12月までの診療分)を2月末頃にお送りします。ご理解とご協力をお願いします。

問 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

鳥獣による被害調査にご協力を

今後の鳥獣被害対策や保護管理に役立てるため、被害調査を実施します。今年度、農作物・人的・生活環境被害に遭われた方は、情報提供をお願いします。



▶対象地区 むつ地区
 ※大畑・川内・脇野沢地区は各地区で被害調査を実施します。
 ▶いつ 1/6(水)~22(金)
 ▶どこで 生産者支援課窓口
 問 生産者支援課畜産鳥獣担当 内線 2635

融雪溝・流雪溝を正しく利用しましょう

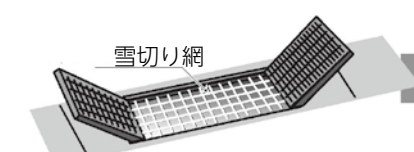
道路除雪により残った雪を投雪するための融雪溝・流雪溝は、沿道住民のご協力で、歩行時の安全に大変役立っています。しかし、誤った使用方法により、県内では重大な事故も発生しています。誤った使用方法によりフタ等が破損した場合には利用者の自己負担となる場合があります。必ず使用方法を守って使いましょう。

▶使用方法
 ・凍った投雪口はお湯で融かしてから開けましょう。



- ・雪以外のものは投入しないでください。
- ・細かく砕いてから捨てましょう。
- ・融雪溝・流雪溝の内側に凍りついた雪は必ずかき落としましょう。
- ・空き家等の前の歩道は、隣近所が協力して投雪するなどご協力をお願いします。

- ▶注意事項
- ・止水板のあるところに捨てると、水があふれて融雪溝が使えなくなります。
 - ・雪切り網は絶対に外さないでください。



- ・投雪口を開けやすくするためビニール袋や角材等を挟んでおくことや投雪口の開けっ放しは絶対にしないでください。



問 土木維持課 内線 2712 ~ 2716

重要文化財保存修理工事について

水源池公園他にある重要文化財旧大湊水源池水道施設について、保存修理工事を実施しています。12月から令和5年3月末までの間、沈澄池堰堤(赤い建物がある堰堤)を修理します。園路の立ち入り制限(太線)や、工事関係車両等の通行もありますので、ご注意ください。



問 生涯学習課 内線 3142

青森県内の道路情報を即座にメールでお知らせ

青森県が管理する道路で、異常気象、雪、災害による通行止めを配信希望エリア毎にメールでお知らせしています。

※工事による通行止めや通行止め解除情報はお知らせしていません。

問 青森県県土整備部道路課 ☎ 017-734-9656



令和3年むつ市成人式

延期となりました。
関係者の皆様には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

感染拡大防止のため、令和3年12月26日(日)の成人式を延期いたします。出席者、ご来賓の皆様へのご迷惑をお詫言います。当日は、事前にお返信をいただきます。欠席で返信された方や返信の無い方は入場できません。会場は、市役所本庁舎市民相談室(西側駐車場、裏の臨時駐車場の3か所)です。

▶日時 令和3年12月26日(日)午前10時開演
 ▶会場 下北文化会館大ホール
 ▶対象者 令和3年12月26日(日)生まれの方
 ※当日は、入場券を配布いたします。入場券がない方は、駐車場以外で、長時間車を停めることのないようご協力をお願いします。

問 生涯学習課 内線 3141 FAX 22-1488

工事による通行止めおよび迂回路

冬期間における通行の安全確保のため市道浜通線の一部で融雪溝整備工事を実施しています。狭あい道路のため、作業中は通行止めとなります。国道338号または中央公民館から大湊小学校へ抜ける海沿いの迂回路の通行をお願いします。

▶期間 11/25(水)~3/26(金)
 日曜日を除く 8:00 ~ 17:30
 問 都市計画課市街地整備担当 内線 2748

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。

むつ市公共交通情報 年末年始の運行状況

▶北北交通
 12/31(木)、1/2(土)~1/3(日)は日・祝日ダイヤで1/1(金)は時間を間引いて運行

問 北北交通むつ営業所 ☎ 22-3221

▶ジェイアールバス東北株式会社
 12/31(木)、1/2(土)~1/3(日)は土・日・祝日の運行し、1/1(金)は全便運休

問 ジェイアールバス東北大湊営業所 ☎ 24-2146

▶川内交通バス
 12/31(木)は平常運行
 1/1(金)~1/3(日)は全便運休

問 むつ車体工業バス事業部 ☎ 31-0227

▶脇野沢交通
 12/31(木)~1/3(日)は休日ダイヤでの運行

問 脇野沢交通 ☎ 44-2888

▶津軽海峡フェリー(大間~函館航路)
 12/31(木)~1/3(日)は1日1往復の運航

問 津軽海峡フェリー大間支店 ☎ 37-3111

▶シライン
 通常運行

問 シライン ☎ 017-722-4545

▶夜行高速バス「しもきた号」
 新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、上下線ともに当面の間運休

問 国際興業 ☎ 0570-048-985

衣類の無料回収中止

市役所各庁舎で行っていた衣類の無料回収は、新型コロナウイルスによる影響のため現在回収を中止しています。再開するまでは、可燃ごみとして、ごみ集積所に出してください。

問 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2454

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。

LINE とどく つながる がひとつに

プッシュ通知で お伝えしたい情報を身近に 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



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 1/6(水)・21(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 問合せ・申込先

人権相談ダイヤル

人権擁護委員はあなたの街の相談パートナーです。いじめ、虐待、プライバシー侵害等々でお困りな方は、ひとりで悩まずご相談ください。
(秘密厳守・相談無料 平日 8:30～17:15)
みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110
子どもの人権 110番 ☎ 0120-007-110
女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810
問 市民連携課広聴連携担当 内線 2155

全国一斉B型肝炎訴訟無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護士団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います。(通話料はかかりません)
▶いつ 1/23(土)10:00～18:00
▶対象 B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)
▶電話相談の番号 022-721-3072～3073
問 B型肝炎被害対策東北弁護士事務所 ☎ 0120-76-0152

石綿関連疾病に罹った方への補償・救済のお知らせ

石綿を吸い込む事による呼吸器系疾病の潜伏期間は30年以上と非常に長いことが特長です。石綿を吸ったことが原因で呼吸器系疾病があると認定された方には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害者救済制度から各種給付を受けることができます。仕事で石綿を取扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫等の呼吸器系疾病にかかった方もしくは亡くなられた方がおられましたら、ご相談ください。
問 青森労働局 ☎ 017-734-4115
問 むつ労働基準監督署 ☎ 22-3136

市役所本庁舎の停電について

市役所本庁舎の電源工事を実施するため、本庁舎が停電します。停電中は、電話回線が1回線のみとなり、本庁舎の電話につながりにくくなりますのでご了承ください。
▶工事期間 1/9(土)～11(月) ※終日停電の予定
問 管財課庁舎車両管理担当 内線 2166

青森県司法書士会 相続登記・遺言相談センター

▶相談の予約受付 ☎ 0120-760-230
▶受付時間 平日 10:00～16:00
▶相談場所 県内各司法書士の事務所
▶相談料 無料(原則50分前後) ※具体的な手続きが必要になる場合、別途費用がかかります。
問 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

『+』ではじまる電話番号は国際電話です

電話番号の前に+がつく着信は国際電話です。電話に出ると外国語の自動音声流れたり、無言のまま切れることがあります。折り返し電話をかけてしまうと高額な通話料が発生します。サギに利用される可能性も高いので、覚えのない番号からの電話には出ないようにしてください。



問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

景観まちづくりに関する事業アイデアを検討しています

宇田運動広場をご存じですか。八幡坂の下にあり、釜臥山や自衛隊艦艇を間近に望むことができる、知る人ぞ知る眺望スポットです。市では、宇田運動広場のリニューアルなど既存の景観を活かしたまちづくりの計画作成を進めています。詳しくは市HPをご覧ください。



問 都市計画課景観担当 内線 2743

募集 景観計画素案に対する意見募集

地域の個性を活かした賑わいのある良好な景観を形成していくことを目的として、景観計画の作成を進めています。計画策定の参考とするため、計画素案に対するご意見や、未来に残していきたい建造物や樹木のご提案を募集しています。詳細は市HPをご覧ください。
▶いつ 1/29(金)まで
問 都市計画課景観担当 内線 2741

パブリックコメント(意見募集)を実施します

広く市民のみなさまの考えを反映させるため、ご意見を募集します。計画内容や意見提出方法など詳しくは市HPをご覧ください。
むつ市耐震改修促進計画の改定
▶募集期間 1/12(火)～2/10(水)
問 まちづくり推進課住宅政策担当 内線 2762

令和3年度償却資産申告期限は2/1(月)

固定資産税は、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。市内で事業を営んでる事業主の方は、申告書の提出をお願いします。また、令和2年2月から事業収入が一定程度減少した中小事業者等に軽減措置があります。詳しくはHPをご覧ください。
問 税務課固定資産税担当 内線 2223

税 コロナウイルスの影響による国保税・介護保険料減免

減免には申請が必要ですが、感染予防・拡大防止のため郵送でのやりとりになります。まずは電話でご相談ください。
▶減免の対象となる方
・主たる生計維持者の令和2年の収入が令和元年に比べて3割以上減少した世帯の方
・収入減少した所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下
・令和元年の所得の合計額が1,000万円以下
問 税務課市民税担当 内線 2212

税 納税作品入賞者のみなさんおめでとうございます

青森県納税貯蓄組合連合会主催
▶作文の部
佳 作 藤田 悠月さん(一田小2年)
奨励賞 中村 ルナさん(脇野沢小6年)
奨励賞 坂本 奈緒さん(田名部中2年)
▶習字の部
銀 賞 作田 誓愛さん(川内小2年)
銀 賞 渡邊 月愛さん(川内小3年)
奨励賞 松谷 謙さん(二田小1年)
奨励賞 吉村 捺月さん(大平小6年)
奨励賞 野中 彩葉さん(大畑中3年)
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。(証明書の発行は行いません)
▶いつ 1/12(火)～17(日) 1/25(月)～29(金) (平日) 17:15～19:00 (休日) 10:00～15:00
▶どこで 税務課
問 税務課収納担当 内線 2232

税 2/1(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
問 税務課納税管理担当 内線 2252

税 農耕作業用トレーラーの軽自動車登録

小型特殊自動車の農耕トラクタでけん引する農耕作業用トレーラーの公道走行が可能になりました。構造要件や保安基準を満たす必要があります。これに伴い、軽自動車税(種別割)の課税対象になりましたので、窓口にて軽自動車登録の申告をお願いします。
問 税務課市民税担当 内線 2214

税 不動産取得税(県税)

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。一定の要件を満たす住宅や住宅用土地を取得したときには、申告すると不動産取得税が軽減される場合があります。
問 下北地域県民局県税部課税課 ☎ 22-8581 内線 208

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)



むつ市民の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。





45歳以上対象シニア向け合同企業説明会

シニア雇用に積極的な企業が会社概要を説明します。ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースなどさまざまにご相談ができます。

※当説明会は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

▶対象者 45歳以上の就職活動中の方

▶いつ・どこで

八戸会場(ユートリー 多目的大ホールB) 1/26(火) 13:00～16:00

弘前会場(七口 弘前市民文化交流館ホール) 1/28(木) 13:00～16:00

▶参加企業 各会場 15社程度

☎ ネクストキャリアセンターあおもり ☎ 017-723-6350

募集 放送大学4月生募集

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。放送大学青森学習センターむつ校(市立図書館内)では、放送大学生以外の利用も可能ですのでご利用ください。

▶募集締切 3/16(火)

☎ 放送大学青森学習センター ☎ 017-738-0500

募集 学生募集「配管科」(令和3年度生)

建築配管施工時に必要な各種配管材料の取扱および加工方法や各種溶接に関する知識・技能を習得し、関連職種への再就職を目指す公共職業訓練です。

▶いつ 4/7(水)～1年間

▶料金・定員 無料・20名 ※テキスト代等は自己負担7万円程度

▶申込期間 1/4(月)～2/10(水)

☎ むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

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(応募書類・面接など)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。

いつ	どこで	会場名
1/19(火)	弘前市	弘前総合学習センター4F第4研修室
1/22(金)	青森市	県民福祉プラザ4F多目的室4B
1/29(金)	八戸市	友の会福祉会館2F第1会議室

▶セミナー 13:30～15:30

▶個別相談 16:00～17:00

※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。

▶参加申込 電話で申し込みしてください。

☎ ネクストキャリアセンターあおもり ☎ 017-723-6350

福祉のお仕事へようこそ!

青森県福祉人材センター・バンクでは、福祉のお仕事の職業紹介を無料で行っています。電話やWebによる就職相談、ネットで簡単に求職登録ができます。

☎ 青森県福祉人材センター ☎ 017-777-0012

募集 離職者等再就職訓練 I T 応用科②

パソコンの取扱い、Word、Excel、PowerPointに関する知識・技能を習得する公共職業訓練です。

▶いつ 2/26(金)～5/25(火)

▶どこで 青森アカウンティングスクール(むつ市金谷)

▶料金・定員 無料・15名 ※テキスト代自己負担15,000円程度

▶対象

・公共職業安定所に求職申し込みを行っている方

・離職者等で職業に必要な技能および知識を習得しようとする方

▶募集期間 1/12(火)～2/5(金)

☎ むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

募集 子どもたちのために働きますか



採用は書類選考および面接により決定し、通知します。

▶募集職種

- ・小中一貫教育非常勤講師
- ・スクールサポーター
- ・自立支援相談員

▶応募方法

窓口で配付する指定の履歴書および採用希望調査票を提出

▶募集締切 1/29(金)

事業内容の説明会を開催します

▶説明職種

スクールサポーター・自立支援相談員

▶いつ 1/13(水)

▶どこで

本庁舎大会議室 10:00～
教育研修センター 18:30～

☎ 学校教育課 内線 3133

働き方改革に伴う個別訪問説明募集

むつ労働基準監督署では、働き方改革の一環として、個別に事業場を訪問して、年次有給休暇の年5日取得義務化、残業時間の上限規制等労働基準法等の改正について説明を行なっています。事業主のみなさまのご連絡をお待ちしています。

☎ むつ労働基準監督署 ☎ 22-3136

募集 むつ市役所令和3年度会計年度任用職員募集

4月任用の会計年度任用職員(事務補助員等)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。

▶募集職種

事務補助員、調理員、技能員、施設管理人等

▶応募方法

市指定の履歴書に必要事項を明記。1/22(金)までに応募された方を4月任用の選考対象とします。(郵送の場合は当日消印有効)

☎ 総務課人事担当 内線 2118

募集 令和3年度電話交換員募集

▶勤務場所 市役所本庁舎電話交換室

▶勤務時間 1日6時間(3交替制)

A 8:30～10:40、11:30～15:20

B 8:30～11:30、14:15～17:15

C 10:30～14:25、15:10～17:15

▶募集人数 若干名

▶申込締切 1/15(金)※消印有効

▶申込方法

指定の履歴書に必要事項を記入し提出HPから書類をダウンロードできます

☎ 管財課庁舎車両管理担当 内線 2166

募集 令和3年度窓口サービス専門員募集

▶勤務場所 本庁舎市民課

▶勤務時間 6時間/日(交替勤務あり)

▶募集人員 1名

▶申込方法

12/25(金)から配布する指定の履歴書を市民課へ提出

▶申込期間

1/6(水)～29(金)※消印有効

☎ 市民課 内線 2412

募集 「脇野沢への手紙」

今年度は脇野沢たらまつりに替え、脇野沢への思い(思い出など)を綴ったメッセージを募集し、抽選で特産品をプレゼントします。

A賞 タラー一本(5名様)

B賞 ホタテ3kg(10名様)ほか

※漁の状況により変更あり。メッセージは市のHPなどで紹介します。

▶申込方法

メッセージを100字ほどにまとめ、住所、氏名、電話番号、ペンネームを添え、「脇野沢への手紙」と題名をつけて応募してください。(はがき、封書、FAX、メール可。お一人様1通限り)

▶申込締切 1/15(金)

▶申込先

〒039-5331 むつ市脇野沢渡向107-1 鯛島塾むらおこし会議事務局

☎ 脇野沢庁舎管理課 ☎ 44-2111 FAX 44-2115

✉ ws-kanri@city.mutsu.lg.jp

募集 むつ市指名競争入札参加資格審査申請定期受付

令和3・4年度に行われる①建設工事の請負、②測量・建設コンサルタント業務、③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け付けします。

今回は定期審査年のため、現在資格を有する方もすべて新たに申請する必要があります。

▶受付期間 1/4(月)～29(金)

※土日祝日を除く。

▶提出書類

市HPで要項・様式を確認し提出してください。なお、提出は郵送とします。

▶資格の有効期間 2年間

令和3年4月1日～令和5年3月31日

☎ 管財課契約担当 内線 2172～2175

アンケートにご協力をお願いします

6自治体を中心に運営しているしもきたTABIあしすとでは、観光を通じて下北地域の活性化に取り組んでいます。住民のみなさまにも喜ばれる観光事業に取り組むため、「観光に対する住民意識調査」(アンケート)を実施しています。魅力ある下北地域づくりのため、ぜひご意見をお聞かせください!

▶アンケート実施期間

12/1(火)～3/15(月)

▶アンケート実施URL

QRコードを読み取るかHPから回答をお願いします。



☎ https://forms.gle/mdL84wAKEHqJdpt6

☎ しもきたTABIあしすと ☎ 31-1270

募集 蜜蜂の飼育には届出が必要となりました

養蜂振興法の改正により、蜜蜂飼育届の提出が必要となりました。所定の様式に必要な事項を記載し、1/29(金)までに県民局畜産担当課に提出してください。飼育届出用紙は県のHPでダウンロードできるほか、県民局畜産担当課で配布します。



☎ 下北地域県民局農林水産部畜産課

☎ 22-8581 内線 242

ごみの収集 年末年始

12/31(木)～1/3(日)

お休み

です

アックス・グリーンも同じ期間お休みです。ご理解とご協力をお願いします。

むつ市月間ごみ総排出量	10月の値	前年同月	(前年同月比)
総排出量	1,920 t	1,970 t	(-50t)
資源回収量	141 t	150 t	(-9t)
資源回収割合	7.3 %	7.6 %	(-0.3ポイント)
市民1人1日の排出量	1,104 g	1,116 g	(-12g)

【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

とどく つながる がひとつに

プッシュ通知で お伝えしたい情報を身近に 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

LINE

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

来さまい館冬まつり

エネルギーのひろば、クイズラリーなど学びと遊びが満載の一日です。

▶いつ 1/10(日) 10:00～15:00

▶どこで むつ来さまい館

▶料金 無料

☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191

📧 mutsukasamaikan@cap.ocn.ne.jp

冬休み体験館開催中

松ぼっくり工作、キラキラデコ、ガラスのぬりえ、ハーバリウムストラップ、スイーツデコ体験など、たくさんのメニューを用意しています。

ものづくりを通して冬休みの思い出を手作りませんか。

▶期間 1/10(日)まで

▶どこで むつ来さまい館

▶料金 体験によって異なります。

☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191

レイチェル&アンジェラ ムチュリーディング

むつ市国際交流推進員のレイチェルとアンジェラが英語の絵本の読み聞かせをします。

▶いつ 1/6(水) 15:30～16:00

▶どこで 図書館集会室前通路

☎ 企画調整課国際交流担当 内線 2314



むつ科学技術館だより

年末年始のお知らせ

12/28(月)～1/4(月)は休館します。
新年は1/5(火)から開館します。

シアター上映

「ウォルトディズニーの名作アニメ集、赤ずきんちゃん(全8話)」「IMAXワールドグレート・ノース/北極に生きる」

つくってたいけん工作教室

「風船電話をつくらう！」

☎ むつ科学技術館 ☎ 25-2091

田名部高校・大湊高校 写真部美術部合同作品展

学校、部活の垣根を越えて合同作品展を開催します。

写真や絵画、イラストなど高校生たちの力作をご覧ください。



▶いつ 1/8(金)～22(金)

▶どこで むつ来さまい館

☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191

第51回むつ市かきぞめ 大会作品展覧会開催

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ので、ぜひ、ご来館ください。

▶展覧会

1/16(土)～24(日) 9:00～17:00

▶どこで 中央公民館

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

図書館 1月の日曜シネマ

毎月第2日曜日に開催しています。
新型コロナウイルス対策にご協力ください。

▶いつ 1/10(日) 14:00～

▶どこで 図書館視聴覚ホール

▶作品 ベイブ

(日本語吹替版・1995・米・92分)

▶監督 クリス・ヌーナン

▶内容

収穫祭の商品として農場主アーサーにもらった子ブタのベイブ。牧羊犬の母犬フライは、寂しがるベイブを自分の子供たちと同じように可愛がってくれる。ちょっとしたきっかけからアーサーはベイブに羊の見張りをさせようと思いつき、ベイブは羊たちをお願いすることで牧羊犬の代わりを見事に果たす。するとアーサーは牧羊犬コンテストにベイブを出場させようとするが・・・。

☎ 図書館 ☎ 28-3500

明るい選挙啓発ポスター コンクール入賞作品展

市内小学生の作品も数多く入賞していますので、ぜひご覧ください。

▶いつ 1/13(水)～17(日)

▶どこで 図書館展示ホール

☎ 選挙管理委員会事務局 内線 3313

「デコパージュ・小物づくり」 一緒にいかが

未経験の方でも、ご心配なくご参加ください。



▶いつ 1/17(日) 11:00～12:00

▶どこで むつ市立図書館

▶講師 山口敬子さん・丸山昇子さん

▶受講料 材料費自己負担

▶定員 先着 30名

▶申込締切 1/12(火) 事前申込み

☎ ボランティアむつの会 菊池 ☎ 090-1494-5544

Cafe GenGO! Language Exchange

お互いに英語も日本語も学びませんか？
1時間の勉強会の後で食事をしながら交流しましょう。初心者でも誰でも大歓迎です。マスク着用をお願いします。
Let's learn English and Japanese from each other! Study for an hour, and then meet and eat afterwards! All ages and levels welcome.



▶いつ 1/27(水) 18:00～20:00

▶どこで ディスカバリーカフェ

▶定員 6人

▶参加費 無料(食事は自己負担)

▶参加予約 1/22(金)

☎ 企画調整課国際交流担当 内線 2314

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

お花教室	7日(木)	21日(木)
手芸教室	5日(火)	19日(火)
踊り教室	13日(水)	27日(水)
お茶教室	14日(木)	28日(木)
習字教室	8日(金)	
ダンス教室	13日(水)	27日(水)
カラオケ教室	18日(月)	25日(月)
囲碁・将棋教室	5日(火)	19日(火)
着付教室	6日(水)	20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	4日(月)	18日(月)
着付教室	12日(火)	26日(火)
カラオケ教室	14日(木)	28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

来さまい館 1月教室

むつ来さまい館会議室を会場に、毎月多彩な教室を開催しています。

1月の教室一覧	
ハーバリウム	セルフリンパケア
ハンドメイドアクセサリー	刺繍
スタンディンググラス風アート	子どもに伝える性教育

※日程や時間など詳しくはお問い合わせください。

営業時間 11:00～18:00 定休日 水曜日

☎ 田名部まちづくり 椿 ☎ 34-9761

明るく、楽しい介護予防 運動講習会

プロのスポーツインストラクターが指導する明るく、楽しい介護予防運動でいい汗をかきましょう。

▶いつ 1/26(火) 10:00～12:00

▶どこで むつ来さまい館

▶講師 スポーツインストラクター

黒田 英知 氏

▶参加費・定員 無料・40名

▶申込締切 1/23(土)



☎ りんどうの会 菊池 ☎ 090-1494-5544

募集 ウェルネスフットボー ルスクール生徒募集

習いごとのデビューにサッカーを始めませんか？女の子も大歓迎です!! 無料体験、見学受付中です。お気軽にお問い合わせください。



▶いつ 毎週火曜日 17:30～18:30

▶どこで 克雪ドーム

▶対象 年中～小学2年生

(対象外でも相談可)

☎ むつ市ウェルネスパーク ☎ 28-4341

季節の自然観察会 第4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。(要事前申込)



▶いつ 1/17(日) 10:00～12:00

▶集合場所 スパウッド観光ホテル駐車場

▶講師 下北野鳥の会

▶定員 20名程度

☎ 生涯学習課 内線 3143

傾聴講座を開催

豊かな人間関係を築くために一緒に学びましょう、聴く(傾聴)ことの大切さ!

▶いつ 2/2(火) 10:00～12:00

▶どこで むつ来さまい館

▶講師 スポーツインストラクター

黒田 英知 氏

▶参加費・定員 無料・40名

▶申込締切 1/30(土)

☎ ボランティアむつの会 菊池 ☎ 090-1494-5544

令和2年度市民スキー スノーボード教室

▶教室種目

スキー(初心者・初級・中級)

スノーボード(初心者・初級・中級)

▶いつ 1/16(土) 13:00～15:00
17(日) 10:00～15:00

▶集合場所

むつ市釜臥山スキー場センターハウス

▶料金・対象 無料・むつ市民

▶定員 各コース 20名

▶申込方法 電話またはHP

▶申込期間 1/12(火) 17:00 締切

☎ むつ市体育協会事務局 内線 2474

📧 http://mutsu-taikyo.jp/

不動の滝 スノーシュートレッキング

厳冬の小赤川不動の滝を見に行きませんか？雪上をスノーシューを履いて歩いて行きます。(むつ市下北自然の家近くの北側を流れる川)

▶いつ 1/9(土) 7:55 集合

※集合場所は行程表をご確認ください。

▶定員・参加費 20名・500円(昼食代)

▶持ち物 飲料・行動食、上履き(運動靴)

▶行程表 市役所 ATM 前の掲示板で配布

▶申込締切 1/3(日)

☎ 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)

第60回むつ市民体育大会 大会スキー競技



開催要項、参加申込書は、むつ市体育協会HPからダウンロードできます。

▶いつ 2/7(日) 8:30～

▶どこで

釜臥山スキー場、釜臥山林間コース

▶対象 むつ市民

▶競技種目

クロスカントリー・リレー・大回転

▶申込締切 1/20(水) 17:00 締切

☎ むつ市体育協会事務局 内線 2474

📧 http://mutsu-taikyo.jp/



健康・子育て 応援コーナー

健康づくりをサポートする ヘルシーバランス弁当



ヘルシーバランス弁当は市栄養士考案のレシピを「ぼわ～る亭」「おふくろ弁当」「大湊ベーカリー」「スーパーちふね」の4店舗で販売しています。

11月より新作2種類が加わり、全部で21種類となりました。

新作はどちらも「高タンパク」かつ「野菜1日の摂取量(350g) 1/3以上とることができます！」

お弁当には栄養情報付きレシピも配付されます。

ワンコイン (500円) でエネルギー 500kcal、食塩 2.5g 以下、野菜たっぷりの手作りお弁当を健康づくりの一環として活用してみてください。

問 健康づくり推進課 内線 2571

【人気メニューぎゅっと詰め込みました弁当パート2】



【ウェルビン(ヘルシー)ビビンバ】



販売店	販売日	お問合せ先
ぼわ～る亭	第2・4水曜日	☎ 23-4772
おふくろ弁当	第2・4木曜日	☎ 22-0230
大湊ベーカリー	第3金曜日	☎ 24-1128
スーパーちふね	不定期(月末1回程度)	☎ 44-2705

※お店の都合により販売日の変更や中止の場合もあります。

なかよし会の申込みについて (令和3年度)

対象児童は、保護者の就労・疾病等により放課後に家庭での適切な保護・育成を受けられない小学校就学児童(低学年優先)です。

- ▶どこで
むつ地区 全ての小学校
川内地区 川内小学校
大畑地区 大畑小学校、正津川小学校

- ▶対象 小学1年生～6年生
- ▶申込締切 1/29(金)

問 子ども家庭課保育担当 内線 2523



年末年始のお願いと
体調不良時の相談先について
お伝えしています。

MUTSU

号外版
全ご家庭に
配布しました。

号外
Vol.4



「年末年始の帰省・往來は極力お控えいただけませんか?」「いま、熱があるとき、相談するところはどこ?」など、新型コロナウイルス感染症に関するお願いと情報をお伝えしています。12月中に市内全戸に配布しています。ご確認くださいませよう願いたします。

問 予防・医療課

本は最高の友達 “A book is a man`s best friend.”

According to my father, one of my first words was “book.” when I was little, my parents read to me for hours every day. Thanks to them, to them, reading is one of my greatest pleasures. Now I love to share books with my friends, family, and students

読書は、私の人生にとって楽しみの一つです。赤ん坊のころに、最初にしゃべった言葉の一つは「本」でした。毎日、親は絵本5～6冊ぐらゐを読み聞かせました。小学生時代も、毎晩寝る前に私と弟に「リング物語」や「ナルニア国物語」のような本を読み聞かせてもらいました。家族と車で旅行した時、私と弟はお返しに運転している親に読み聞かせました。現在、住んでいる風間浦村からむつ市役所まで通勤しているとき、オーディオブック(声優が朗読したもの)を聞いています。それで一人で運転している時も朗読を楽しめます。外国語を学んでいる皆さんに、絵本をお勧めします。赤ん坊のころに、フランス語がペラペラな母親はフランス語絵本も私に読み聞かせてくれました。言葉が分からなかった時も絵で話を理解しました。新しい単語や正しい発音を簡単に覚えました。10代で日本語の勉強を始めた時、子供向け絵本で読解を練習しました。妹のChelseaもむつ市を訪ねた時、

私は市役所で仕事をしながら、彼女はむつ市立図書館で絵本を読んで知らない単語をノートに書いて時間を過ごしました。昼休みに市役所の食堂で私は妹が書いた単語の意味を教えました。上記のポイントを念頭に置いて、去年私とアンジェラが「むちゅりーディング」というイベントを開始しました。毎月第1水曜日むつ市立図書館で私たちは英語の絵本5～6冊を読み聞かせます。私たちの小さい頃から好きな絵本や色々の面白いイラストが詰まっている新書を集まった人達に楽しく読んであげます。時間があれば、幼児や小学生だけではなく、英語や外国活動に興味を持っている皆さんも、大歓迎です！
Everyone, let`s read together!

Walking Talking

むつ市内で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、マスクの着用と十分な距離を取ることをお願いします。

- ▶いつ
1/13(水) 14:00～15:00
ウェルネスパーク 14:00 集合
- ※ドーム内を散歩します。その際、施設利用料 110円と屋内シューズが必要です。

問 企画調整課国際交流担当 内線 2314



レイチェルのよもやま話 Rachel's Yo Mo Ya Ma Story

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。

春夏秋冬

－俳句－

過疎村の農家二軒の田刈かな

冬の雨ワイパーはじく白いつぶ

難易度の高き数独夜の長し

懐かしき竹の行李や冬立つ日

－短歌－

冷えゆるみ誘はる陽さしの道端に小さきたんぽぽほっこり咲けり
冷えしきる朝にわづかの雪被りほのと灯れる葉牡丹二つ
皆川 妙子
川原田俊一

川原田俊一

太田 正信

萬年 和子

篠塚 マサ

矢越 朝子

－川柳－

危惧される三波が不気味朝の冷え

防護服ホワイトハウス闊歩する

診察を待つ間の黙や冬に入る

のろろと軽トラで来る焼き芋屋

－短歌－

トマトから零れし種の芽を出せりその苗窓辺に育て始めん
猫のハナ年老いてなほ傍らに来て抱っこ抱っこ両手をかざす
瀬川 文子
千葉 鈴子

渡邊 寂隆

漆館 灯火

菊池 嘉任

戸川美重子

小谷 清菜

1月の夜間在宅当番医

診療時間	19:00～22:00
1日(金) みどりが丘整形クリニック ☎ 23-2321	
2日(土) みちのくクリニック ☎ 23-1171	
3日(日) さとう眼科クリニック ☎ 23-9165	
10日(日) 北村医院 むつレディスクリニック ☎ 22-2135	
11日(月) 田村胃腸科内科医院 ☎ 22-3101	
17日(日) 千田医院 ☎ 22-2639	
24日(日) 中央レディスクリニック ☎ 24-3151	
31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。

1月の夜間お薬電話相談

受付時間	18:00～22:00
1日(金) 横迎町調剤薬局 ☎ 22-0118	
3日(日) 公済会薬局 ☎ 0120-88-4721	
10日(日) しんまち薬局 ☎ 090-2361-9387	
11日(月) レモン薬局 ☎ 080-5748-8699	
17日(日) 公済会薬局 ☎ 0120-88-4721	
24日(日) おき薬局 ☎ 090-3369-5051	
31日(日) 松木調剤薬局 ☎ 22-4920	

問 休日お薬電話相談事務局
(沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

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

— 安渡館カフェテリア憩 -ikoi- —



大湊 Sora 空っ! (彩空)
¥740 円 / 個 (税込)
※ 1 日 10 食 限定

大湊海自カレー (護衛艦はまざり)
¥1,200 円 (税込) ※ 1 日 限定 20 食
提供日 毎日 (火曜日を除く)

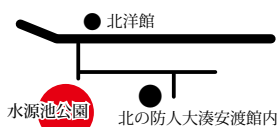
人気 No.1 デザート!
ムチュランティラミス
¥520 円 (税込)

試行錯誤の一年だったと2020年を振り返るのは安渡館カフェテリア憩 -ikoi- 店の神真知子さん。「コロナで、今まで誰も経験したことのない事態になりました。三密を避けて営業する必要が生じましたが、飲食店としては窓を開放するのは夏場は衛生面の問題もありましたし、冬は寒いということもあります。お客様からのご要望も取り入れながら、自分たちで何ができるのか考えて、本当に試行錯誤しながらという感じでした。」

対策あしん飲食店等制度の認定を受けて営業しています。また、最近では GoToEat キャンペーンやおもろい食事券の対象店舗として登録するなど感染症対策をしながら前進しています。取材したこの日も次々と見えたいグルメを求めらるお客様が訪れていました。「じえいたいグルメはやっぱり市外から来たお客様が注文することが多いです。でも晴れの日には地元のお客様も多くいらっしやるんですよ」

安渡館カフェテリア憩 -ikoi-

むつ市桜木町 3-1
☎ 0175-29-3103
〈営〉 11:00 ~ 18:00
17:00 (LO)
〈定休日〉 火曜日



神 真知子さん

大村 隆司さん

自分たちの生まれた「下北」を学んで知って、愛する下北へ。下北ジオパーク情報をご紹介します。

ほっとジオなひとときを

— 下北ジオパーク学習・活動発表会 —



今年で4回目の開催。「調べる、まとめる、伝える」。子ども達のアイデアの詰まった発表に、来場者も真剣に聞き入る。

下北のすばらしさを子ども達の郷土愛を育てる。12月5日(土)プラザホテルむつを会場に第4回下北ジオパーク学習・活動発表会が開催され、下北地域内の各学校や団体がジオパークを活用した学習や活動の成果を発表しました。ステージ発表には下北管内7校の児童・生徒と下北ジオパークサポーターの会が参加し、それぞれの学びや課題研究、取組などを紹介。自分たちが住む地域の「どこが」「何が」「すごいのか」「どうして」そうになっているのかなど、海や大地の成り立ちから、その結果作りあげられた文化や食に至るまでさまざまな目線で

学習した発表となりました。中高生になるにつれ、英語での紹介や国連の持続可能な開発のための国際目標 SDGs へ言及するなど、よりグローバルな視点に。来場者には、各学校や団体の発表を通じて、下北地域内で行われているジオパークを活用したさまざまな学習や取組を知るとともに、地域の魅力やジオパーク活動の楽しさを感じていただけたと思います。また、学習成果物展示では、管内18校の児童・生徒が制作したポスターや壁新聞、作品などの展示を行いました。

下北ジオパークポスター展

令和3年 1/9(土)~17(日)
むつ来さまい館

発表会で展示されたポスターと壁新聞をむつ来さまい館で発表会の模様とともに再展示します。ぜひ子ども達の学習の成果を見に来てください!



大平小発表メンバー

頑張りました!

安全面を考慮しながらも利用規制を少しずつ緩和しています

ムチュ☆らんど 1月



9:30 ~ 16:30
休館：火曜日
使用料：無料

新型コロナウイルス感染症予防対策と、利用者の皆様の安全面を考慮し現在の利用時間は、引き続き次のとおりとなります。

▶ 休館日 火曜日 (火曜日が祝日の場合は翌日) 年末年始 (12月29日~1月3日)

▶ 利用時間 (各時間帯、人数制限はありません)

- ① 9:30 ~ 11:00
- ② 11:30 ~ 13:00
- ③ 13:30 ~ 15:00
- ④ 15:30 ~ 16:30

※各回終了後、消毒作業等のため入館できません。

▶ 利用上のごお願い

- ・37.5℃以上の発熱や風邪症状が有る方や下痢など体調の悪い方はご遠慮ください。
 - ・受付時の体温測定、住所・氏名・連絡先の記入をご協力ください。
 - ・水分補給以外の飲食はご遠慮ください。
 - ・保護者(同伴者)の方は、必ずマスクの着用をお願いします。
- ※なお、新型コロナウイルスの感染症拡大や市内で患者が発生したなどの状況によっては、変更となる場合もあります。 ※子育てメイトの活動は2月まで中止となります。

ご利用者の皆様には、ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎ ムチュ☆らんど

☎ 23-6305

知っておきたい!

防災 減災 知恵袋

Vol.19 自主防災組織の活動事例



このような活動を繰り返し行うことで、災害時に落ち着いて行動でき、自分の命、家族の命を守ることに繋がります。お住まいの地域で自主防災組織が無ければ、自主防災組織の結成についても検討しながら、地域住民のみならずと協力して日頃からの防災活動が心がけましょう。

自主防災組織とは?

地域住民が自発的に連帯して防災活動を行う任意団体のことをいいます。

万が一の災害発生時に活かされる平常時の活動、たとえば地域住民への防災意識の普及や要配慮

者の情報確認など、このような活動を地域で円滑に行うために、自主防災組織が注目されています。是非とも自主防災組織を結成し、災害時に落ち着いて行動できるよう地域住民と協力しながら日頃からの防災活動を心がけましょう。

市では、結成された団体に対し、日頃の防災活動や訓練に役立つ資機材を貸付するなどの支援をしています。結成方法や資機材貸付のご相談などお気軽にお問い合わせください。

自主防災組織は、発生した際に円滑な避難行動等ができるよう日頃からの防災活動を行なっています。今回は新女館町内会、女館高台町内会の両町内会、女館高台町内会の両町内会、女館高台町内会を中心に町内の危険箇所の点検や、消防職員を講師に消火器の使用法や心肺蘇生法の習得等、日頃から住民の皆様の防災意識を高める活動を行なっています。10月には、会長宅の敷地の一部に、災害時に誰でも利用できる避難場所を整備し、避難場所表示看板を自主的に設置し、災害時に積極的に避難できるように取り組みも行なっています。

市では、結成された団体に対し、日頃の防災活動や訓練に役立つ資機材を貸付するなどの支援をしています。結成方法や資機材貸付のご相談などお気軽にお問い合わせください。

☎ 防災安全課

内線 2134

「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



ご利益別仏像おまいり入門
松島 龍成/監修 (ナツメ社)

with you
濱野 京子/著 (くもん出版)

困ったときのおへやあそび
近藤 理恵/著 (かもがわ出版)

「金運アップなら大黒天」「仕事運なら帝釈天」など、願いに応じた仏像を参拝できるように、ご利益別の構成で仏像を紹介。仏像の名称、姿、どんなご利益があるのか。見て、知って、癒される。あなたに必要な仏さまが見つかる一冊。

高校受験を控えている中学三年生の悠人は、優秀な兄や両親との確執の中で自分の存在意義を見出せなくなっていた。ランニングの途中で出会った、母親の介護に携わる「ヤングケアラー」の少女・朱音に惹かれていく悠人は、彼女の力になりたいと考えるようになるが……。

雨の日、病気など、子どもと大人が室内で過ごすときの遊び・工作・変身・ごはんのアイデア 33 を紹介。コロナで増えたおうち時間にもぴったりな、普段の遊びや暮らしにひと手間加えるおとなのネタ帳。おうち時間の楽しさ再発見!

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。



1月の休館日 1/1(金) ~ 1/4(月)・28(木)

開館時間 火曜~金曜 9:00 ~ 19:00 土・日・月・祝日 9:00 ~ 17:00
☎ 市立図書館 ☎ 28-3500 <https://www.city.mutsu.lg.jp>

**12/9 いよいよ5万食!**

Wed 大湊海自カレー5万食達成記念セレモニー

平成29年6月からむつ市内での提供が始まった大湊海自カレーが、提供開始からこれまでの約3年半で5万食達成したことを記念し、安渡館で記念セレモニーが行われました。

「1年で1万食を目指していましたが、目標を上回るペースでみなさんに召し上がってもらっています。6万2千食、10万食と伸ばしていきたい」と大湊海自カレー普及会の宮本会長が意気込みを語っていました。

各店個性的な味わいのカレーをぜひご賞味ください。

**12/6 子供から大人までゴールを目指して挑戦**

Sun 第一回むつ市長杯ボルダリングコンペ開催

下北地域で唯一ボルダリング競技を行うことができる「むつマエダアリーナ」のオープンを記念し、初となるボルダリング競技会を県山岳連盟が開催しました。これまで体験する機会がなかったスポーツライミング競技の普及、健康増進を目的とした本大会は、保育園児から60代の方まで参加し、4つのカテゴリーに分かれて、それぞれ1時間の中での完登数を競いました。さらに上のレベルで活躍するスポーツライミング選手が出てくることが期待されます。

**11/21 こどもたちの安心安全な学校生活のために**

Sun 青森グリーンさんより携帯用消毒スプレー寄贈

子どもたちの安心・安全のために使ってほしいと株式会社青森グリーンさんより、市内22の全小中学校の児童生徒に携帯用消毒スプレーを寄贈していただきました。持ち運びに便利なサイズで、ムチュビエとGood Neighbor Projectのロゴマーク入りです。今年は実施できませんでしたが、同社では毎年プロサッカーチーム鹿島アントラーズの選手によるサッカー教室を開催するなど、地域の子どもたちのための取組を積極的に行なっていただいています。

**10/19 地域の学び舎の思い出をいつまでも**

Mon 宿野部地区会有志で壁画を復元

生徒の減少により平成19年度をもって133年の歴史を閉じた旧宿野部小学校。国道沿いのブロック塀には平成13年に在籍していた生徒達によって描かれた「サルカ二合戦」と「浦島太郎」の壁画が残っており、長年通行する人々の目を楽しませていました。しかし、年月の経過により、色あせが目立っていたことから、地区会の有志の手によって色の塗り直し作業が行われました。今回の復元にあたって「永遠に心に刻む我が母校」のメッセージが新たに書き込まれました。

文部科学省の今年度の「生涯スポーツ優良団体」にむつ市バレーボール協会が表彰され、去る11月26日、元野辺地高校校長で同協会会長の山本隆悦さんが市役所を訪れ、このことを市長へ報告してくださいました。

「大湊高校に赴任していた当時の先輩方から、「協会活動は職場できちんと仕事をし、周囲の人から信頼される人間でなくてはいけない。信頼のおける人間でなくては協力してもらえない」と教わってきました。

今回受賞できたのはバレーボールの普及活動もそうですが、協会にこれまで関わってくれた関係者が地域の方々に認められたという思いです」

受賞はこれまでの先輩方の指導や、私的な時間を提供して大会運営や審判を務めてくれる関係者の功績だと話す山本さんに今後の抱負を伺いました。

「ここ2、3年で20代の会員が11人も増えました。少子化で部活動の統廃合によってバレーだけでなくさまざまな競技人口が減りつつある中ですが、こうした若手の会員を中心に明るい兆しも感じています。

生涯スポーツとして市民のみなさんに楽しんでもらえるような協会運営にしていきたいですね」

むつ市バレーボール協会では一緒に活動してくれる方を募集しています。



この人
むつちゆ星

むつ市とともに輝く
「この人」をご紹介します。

文部科学省生涯スポーツ優良団体として表彰
むつ市バレーボール協会 会長
やまもと りゅうえつ
山本 隆悦 さん

**12/7 保健師が妊娠・出産・育児のお悩みに寄り添います**

Mon オータムマタニティフェスタを開催

妊婦さんやパパになる方などを対象に、妊娠・出産についての相談や育児体験ができるイベントを下北文化会館で実施しました。市では「家族と子どもたちの笑顔かがやく 希望のまち むつ市」をめざして、今年4月1日に子育て世代包括支援センターと子ども家庭総合支援拠点として『～Smile Kids Office～にっこりっこ』を開設しております。妊娠中の不安や産後の悩み、子どもの発達についての相談などがありましたら、お気軽にご相談ください。

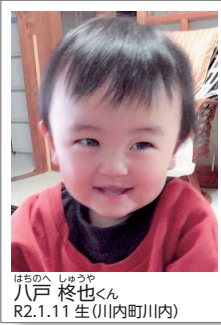
**11/28 “ベンチャーマインド”をもつ人材を地域で育成**

Sat 「自分の「idea」で夢を掴むための講座」開催

“ベンチャーマインド”をもつ地域創生人材を育成し、起業への意欲を促進させるため、むつ下北未来創造協議会の皆さんが講演会を開催されました。“社会や環境がよくなって、そしておもしろい”をテーマとした未来をつくるSDGsマガジン「ソトコト」の編集長である指出一正さんから「ローカルベンチャーのつくり方～私達はSHIMOKITAでワクワクを見つける～」と題したご講演の後、宮下市長も登場し、地方の可能性についてトークセッションが行われました。



くぼ けいな
久保 結奈ちゃん
R2.1.7 生(金曲)



ほちのへん しゅうや
八戸 終也くん
R2.1.11 生(川内町川内)



ほりさき ゆの
堀切 結心ちゃん
R2.1.23 生(海老川町)



こした ひなた
越田 陽向ちゃん
R2.01.28 生(山田町)



つしま ゆいか
對馬 唯花ちゃん
R2.1.28 生(田名部町)



むぎさわ りひと
表沢 理仁くん
R2.1.28 生(柳町)



さとう あいり
佐藤 愛莉ちゃん
H31.1.3 生(昭和町)

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



なかにし かもん
中西 花門くん
H31.1.4 生(横迎町)



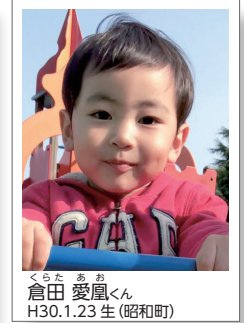
あかさか ましゅ樹
赤坂 良獅樹くん
H31.1.24 生(大畑町本町)



とみおか ゆうご
富岡 夕悟くん
H31.1.26 生(仲町)



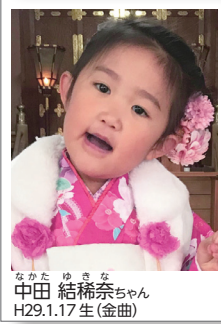
ささだ ゆまと
笹田 悠樹斗くん
H30.1.11 生(十二林)



くらた あお
倉田 愛鳳くん
H30.1.23 生(昭和町)



はしちと みなと
橋本 湊ちゃん
H29.1.17 生(横迎町)



なかた ゆきな
中田 結希奈ちゃん
H29.1.17 生(金曲)



うえはら だん
上原 暖くん
H29.1.21 生(旭町)



こが なると
古賀 凧翔くん
H29.1.27 生(若松町)



かんばやし そうご
神林 蒼護くん
H28.1.6 生(緑町)



たいよく
大福 こはるちゃん・こゆきちゃん
H28.1.13 生(横迎町)



こいずみ ゆな
小泉 結七ちゃん
H27.1.7 生(松山町)



かんき かぐら
神吉 芳良ちゃん
H27.1.8 (新町)



こどう ゆうが
工藤 悠河くん
H27.1.14 生(若松町)



ひらた つき
平田 月希ちゃん
H27.1.16 生(中央)

2月生まれのお子さんの写真
募集中!
12/25 ~ 1/7

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」のものを身につけた写真をご応募ください！

〈対象〉2月生まれで、6歳までの市内在住の子
〈掲載内容〉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12/25から1/7(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。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