

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MUITSU

7
2021

特集

むつでリフレッシュ



釜臥山展望台



夜景だけでなく、昼の景色も是非、ご覧ください。遊歩道からは、標高878mの釜臥山頂上まで行くこともできます。



昨年、内装をリニューアルした釜臥山展望台。今年は七夕飾りなど、季節に応じた装飾を行います。

釜臥山展望台は標高 785m の位置にあり、北海道、太平洋、陸奥湾を抱く下北半島、むつ市街が眺望できます。その夜景はアゲハチョウが羽を広げて飛び立つように浮かび上がることから、光のアゲハチョウと称されています。釜臥山展望台から釜臥山の頂上までは遊歩道も設置されています。

所在地：むつ市大湊字釜臥山 1

定休日：11/4～6月上旬

開館時間

釜臥山展望台：8:30～21:30

釜臥山遊歩道：8:30～17:00

(遊歩道は16:30以降は入場不可)

問い合わせ先：0175-24-4790

新 新型コロナウィルスの感染拡大防止のため、市外への外出を自粛している方も多くいるのではないのでしょうか。今月の特集はむつ市内で家族や多くの友人と楽しめる屋外施設などを紹介します。

むつ市は、陸奥湾、平館海峡、津軽海峡に囲まれ、また、下北半島国定公園の広範囲にわたる部分が市内に多く存在し、豊かな自然の恵みを受けた地域となっており、その自然を楽しめる屋外施設も各地域に点在しています。

そんな自然いっぱい魅力あふれるむつ市内で、コロナ対策を行い、市内の屋外施設で楽しみながら心も体もリフレッシュし、あらためて、むつ市の良さを感じてみませんか。



※この熊は奥薬研修景公園レストハウス玄関前で待っています。

散歩やジョギングにおすすめ

金谷公園

むつ市を代表する公園で、ロング滑り台などの遊具も充実。親子で楽しめる公園です。

所在地：むつ市金谷一丁目



道の駅かわうち湖

道の駅かわうち湖では、地場産品などの販売のほか、ダムカレー（1,000円）、高原ざるそば（730円）や郷土料理のけいらん（450円）も食べられます。

所在地：むつ市川内町福浦山 314

定休日：毎週木曜日（営業期間は4/16～11月下旬）

問い合わせ先：0175-38-5108



かわうち・まりん・びーち

川内地区にある海水浴場です。散歩しながら、穏やかな陸奥湾や、天気が良ければ八甲田山や岩木山が見渡せます。

所在地：むつ市川内町砂浜地先



奥薬研修景公園レストハウス

総ヒバづくりの奥薬研修景公園レストハウスでは、温泉が楽しめるほか、大畑海峡サーモン丼（880円）、いかすみラーメン（850円）が食べられます。

所在地：むつ市大畑町赤滝山 1-3

定休日：12/29～1/3、11月～4月までの毎週火曜日

問い合わせ先：0175-34-2008



大畑中央公園

野球場、テニスコート、陸上競技場、プールといったスポーツ施設や木のすべり台など、遊具も整備されています。また、周辺は自然が豊かで散歩も楽しめます。

所在地：むつ市大畑町涌館 19-1

備考：公園北側のエリアフェンスを修繕中ですので、ご利用の際は近づかないようご注意ください。



野猿公苑

野猿公苑では、国の天然記念物の北限のサルを見ることができます。今年は赤ちゃんが6頭生まれました。歩いてすぐにある道の駅わきのさわには、焼き干しいわしなどの特産品が販売されています。

所在地：むつ市脇野沢七引 201-211

料金：大人 200円、こども 100円（小中高校生）

問い合わせ先：090-3364-0561（野猿公苑）

漁村広場

脇野沢のシンボルである鯛島や陸奥湾を一望できます。近くには小高い丘の上にある愛宕山公園もあり、四季折々の脇野沢を感じることができるスポットです。

所在地：むつ市脇野沢瀬野川目 280



散歩やジョギングする際に気をつけて欲しいこと

- 1 体調が優れない場合は、無理せず休みましょう。
- 2 近くに人がいる場合はマスクをつける、人と距離をとるなど、コロナ対策をしっかり行いましょう。
- 3 水分補給をしましょう。
- 4 準備運動を行いましょう。
- 5 熱中症に気をつけましょう。



準備運動もお忘れなく！

早掛レイクサイドヒルキャンプ場

むつ市街地からも近距離にあるキャンプ場。親子、友人と楽しめる施設です。



○料金情報など

所在地：むつ市大字田名部字小平館の内尻釜 45-18

営業期間：4/28～10/31

料金

- ・キャンプサイト(日帰り・1名につき) 110円
(午前9時～午後5時) ※中学生以下は無料
- ・キャンプサイト(宿泊・電源付) 2,300円
- ・キャンプサイト(宿泊・電源無) 1,730円
※電源付・電源無ともに利用時間は午後2時～翌日正午
- ・ケビンハウス宿泊(1棟、4名まで) 11,510円
(午後2時～翌日午前10時)
※1棟6名まで宿泊可。4名を超えて使用する場合、小学生以上1名追加につき、1,150円加算。
- ・その他、有料でバーベキューコンロ等の貸し出し有り。

問い合わせ先：0175-23-8686



早掛レイクサイドヒル大久場長

「越してください」
早掛レイクサイドヒルキャンプ場では、コンロ、テント(寝袋4枚付き)の貸し出しもしています。食材、網、炭など必要最小限の荷物だけを持ち、感染症対策を行いながら、キャンプしてみても良いでしょう。

市民の方々でもこの施設の存在を知らない方がいますが、一度来ていただくと大変喜んで利用していただいていますので、この施設を利用したことがない方はぜひ、お越しください」
市民の方々でもこの施設の存在を知らない方がいますが、一度来ていただくと大変喜んで利用していただいていますので、この施設を利用したことがない方はぜひ、お越しください」

屋

外での活動であることから、キャンプが注目されています。そこで、むつ市内のキャンプ場

2カ所を取材してみました。

早掛レイクサイドヒルキャンプ場は、自然が豊かな早掛沼公園の手前に位置し、長年、むつ市民に愛されている施設です。早掛レイクサイドヒルキャンプ場の大久場場に施設の魅力について、お話を聞きました。「もともと、このキャンプ場はコロナ禍の前からキャンプ好きな方からは人気の施設でした。自然も多く、日常の喧噪から離れて、心を休めるにはうってつけの場所です。近くには建物も少なく、夜は星がとても綺麗なんですよ。」

薬研野営場

知る人ぞ知る、薬研のキャンプ場。大自然に包まれて、リフレッシュしてみませんか。



○料金情報など

所在地：むつ市大畑町葉色山国有林 1164 林班

営業期間：4/29～11/3

料金

- ・大人(1名につき) 1泊 570円
- ・小中学生(1名につき) 1泊 340円
- ・日帰り利用者(1名につき) 230円
(午前9時～午後6時)

問い合わせ先：0175-34-3175



キャンプする際に気をつけて欲しいこと

- 1 出発前に検温などを行い、37.5度以上の熱がある場合は外出を控えましょう。
- 2 管理棟、トイレなど屋内施設では3密状態を避けましょう。
- 3 マスクを着用し、他人との距離を十分にとりましょう。
- 4 近隣に住んでいるメンバー同士で少人数で行いましょう。
- 5 食事は各々の食器にとりわけましょう。また、トングなどは共有しないでください。
- 6 飲酒する場合は、飛沫に気をつけ、長時間の飲酒は控えましょう。



家族や友人で過ごすもよし、一人キャンプで過ごすもよし、非日常的な雰囲気を感じたい方も、ぜひこのキャンプ場で、ゆっくりと心も体も休めてはいかがでしょうか。

一人キャンプも最近は流行しています。

薬 研野営場も以前からキャンプ好きな方から人気の施設です。約7ヘクタールの広々としたキャンプ場で、周囲には遊歩道も整備され、幻想的な薬研の自然を一杯体験することができます。近くには奥薬研レストハウスがあり、入浴したい場合は、レストハウスの内にある夫婦かつぱの湯(有料)を利用できます。



2022 春、下北文化会館センター棟が むつ下北未来創生キャンパスに生まれ変わります

キャンパスを舞台に、「学び」による地域づくりを推進し、青森大学むつキャンパスを中心に、市民と学生、そして地域との交流により、むつ市の新しいミライが生まれることが期待されます。
☎企画調整課 内線 2310

新たな市民の学びの場



これまでの「文化交流の拠点機能」に、「学びの拠点」、「地域交流の拠点」機能が加わり、さまざまな学びの機会を創出します。



青森大学むつキャンパス開学



2022年4月、下北地域念願の4年制大学が開学します。下北の子どもたちが、地元で学ぶミライがすぐそこまで来ています。



大学連携の拠点



インターネットがむつ市と世界をつなぎ、国内外の学生間交流を育みます。青森明の星短期大学下北キャンパス、サテライトキャンパスを展開している弘前大学や青森中央学院大学、さらには東京大学やシンガポール国立大学との連携も期待されています。

金谷公園が変わる



オープンスペースとコミュニケーションが紡ぐ多様なまちづくりに取り組んでいます



学長からのメッセージ

青森大学はより良い学びを追求し続ける、学生が主役の大学です。そして、過去のイメージにとらわれず進化し続ける、「突った大学」でもあります。

むつキャンパスは、むつ下北の豊かな自然と文化の中で確かな教養を培い、今後の青森をつくり上げる若者を育成する礎となります。そこで生まれる学生一人一人の自主性や実践的能力は、日本で唯一無二の糧となることでしょう。

我々は学生全員が成長を実感でき、それぞれの夢に向かって歩むことができるよう応援します。自分を成長させたい、未来をとものに切り拓いていきたい学生は、是非、入学してください。主役の皆さんがワクワクと学ぶことができる環境を整備してお待ちしております。



青森大学むつキャンパス 新入生を募集します

募集学部

- ・総合経営学部
- ・社会学部
- ・ソフトウェア情報学部

定員 3学部合わせて20名程度

願書受付開始

- ・総合型選抜 9月～
- ・学校推薦型選抜 11月～
- ・共通テスト利用選抜 1月～
- ・一般選抜 1月～

※総合型・学校推薦型選抜には「むつ下北未来創生枠」があります。

新型コロナワクチン

64歳以下のみなさまは、

大規模接種で 早くて気軽で安全に！

8/28 (土)
~ 10/3 (日)

土日の
9:00 ~ 19:00


しもきた克雪ドームが
会場です！



市営大規模接種センター設置

むつ市は、現在順調に進んでいる65歳以上の高齢者への新型コロナワクチンの接種状況を鑑み、64歳以下のみなさまへの接種計画「市営の大規模接種センターの設置」を発表しました。

この計画により、希望する全市民が10月3日(日)までに接種可能になります。今回の計画は、むつ下北医師会、歯科医師会、薬剤師会、青森県看護協会下北支部をはじめ、さまざまな関係団体のみなさまのご理解とご協力により実現しています。今後実施される大規模接種に対し、市民のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

ここがポイント！ 

10/3 (日)までに
希望する全市民への
接種が完了

1日最大
5,000人
接種

予約不要

接種日時が記載された
接種券が届きます
(変更可)




むつ市長の
62ちゃんねる
大規模接種について
詳しくご説明しています！

接種券は
7月中旬
発送予定

お子さま連れでも安心！
託児所
開設

くわしくは、
これから配布される
ガイドブック
でお知らせします！

62ちゃんねる 検索 



ワクチンの接種状況がひと目でわかる！

むつ市
新型コロナウイルス
感染症

ワクチンメーター

市内での新型コロナワクチンの接種状況をわかりやすい円グラフでお伝えしています。市のホームページで最新の状況をご覧ください！



ワクチンメーターは
こちらから



※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。

Information

i 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

「後期高齢者医療被保険者証の更新」

7月下旬に8月から使用できる被保険者証を郵送します。新しい被保険者証の有効期限は令和5年7月31日までです。現在お使いの被保険者証は、7月31日が有効期限となっております。期限が切れたものについては、返還または破棄してください。

※昨年中の所得状況によって、8月から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。また、保険料の滞納等の理由により納付相談の必要な方については、有効期限および更新時期が異なる場合があります。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」

「限度額適用認定証」

現在認定証を利用して、8月以降も該当となる方には、7月下旬に8月から使用できる認定証を郵送します。新たに該当になる方には別途ご案内します。認定証は、医療機関の窓口で被保険者証と一緒に提示してください。

※昨年中の所得状況により、適用区分の変更や非該当となる場合があります。

☎ 国保年金課後期高齢者医療担当

内線 2444

i 司法書士に聞いてみよう！相続・登記・成年後見電話相談会

高齢者・障がい者のための成年後見のこと、登記・相続・遺言のことに関する電話相談会を行います。本人はもちろん、親族や養護者の方々の不安や相談にもお応えします。自分の相続のこと、家族の相続のこと、聞いておきたいことはありませんか？

▶いつ 7/17(土) 10:00～15:00

☎ 青森県司法書士会

(当日専用臨時番号) ☎ 017-752-0440

i 国民健康保険の保険証

保険証の有効期限について

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。

国民健康保険証の枝番記載について

現在、保険証の個人単位化のため新たに発行する保険証等には、番号の隣に個人を識別するための2桁の枝番を印字し交付しています。そのため、現在枝番が印字された保険証等を持っている方と印字されていない保険証等を持っている方が混在していますが、枝番の印字されていない保険証等も引き続きご利用できます。なお、本市の国民健康保険加入者全員に枝番印字済の国民健康保険証を交付するのは、令和3年8月の一斉更新時となります。

☎ 国保年金課国保担当

内線 2434

i 情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

令和2年度の情報公開制度の運用状況
(行政文書の開示の状況)

	件数	処理の状況					審査請求
		開示	部分開示	不開示	不存在	取下げ	
開示請求	34	23	10	0	0	1	0
開示の申し出	0	-	-	-	-	-	-

(保有個人情報の開示等の状況)

開示請求	処理の状況					訂正請求	利用停止	苦情相談	審査請求
	開示	一部開示	不開示	不存在	取下げ				
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0

☎ 総務課行政担当

内線 2113

i 国民年金免除申請忘れずに

保険料を未納のままにしていると万が一の事故や不幸にあったときなどに、障害年金、遺族年金が受けられない場合があります。また、将来年金を受給できる権利を手放してしまうことにもつながりますので、経済的な理由等から保険料を納付することが困難な場合にはお早めに免除申請することをお勧めします。免除申請が承認されると老齢基礎年金の受給資格期間に入りますが、一部免除の場合は、納付しなければ年金額および資格期間に反映されず「未納扱い」となり、年金が支給されない場合がありますので、忘れずに納付しましょう。

※本人・配偶者・世帯主の所得審査があります。

▶申請の対象期間

令和3年7月分から令和4年6月分は、7月1日(木)から受付開始。これ以前の免除申請も受け付けていますが、納期限から2年以内と決められていますので、ご注意ください。

▶継続申請該当者のみなさんへ

これまでに免除・納付猶予の継続申請をされた方で、令和3年6月分まで全額免除・納付猶予の承認を受けている方は、令和3年7月から1年間分の申請書の提出は必要ありません。

なお、継続申請の結果については、むつ年金事務所から送付されますが、却下された場合でも一部免除に該当する場合がありますので、市担当窓口で再度申請することをお勧めします。

☎ 国保年金課国民年金担当 内線 2442

むつ市民の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。



**6月1日現在 人口・世帯数**

※住民基本台帳による

人口	55,203人	(- 69人)
むつ地区	44,118人	(- 38人)
川内地区	3,505人	(- 12人)
大畑地区	6,239人	(- 13人)
脇野沢地区	1,341人	(- 6人)
世帯数	28,751世帯	(- 29世帯)
	()内は前月比	

各種相談日程**法律相談(オンライン・予約制)**

時 7/21 (水) 12:40～

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 7/1 (木) 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 7/14 (水) 12:30～

場 市役所本庁舎市民相談室

問 法テラス青森 ☎ 050-3383-5552

収入・預金等が一定額以下の方は無料

1人 30分、定員 6名(先着順)

行政相談

時 7/19 (月) 9:00～12:00

場 市役所本庁舎市民相談室

問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2154

行政についての各種相談を受けます。

行政相談

時 7/19 (月) 10:00～15:00

場 大畑庁舎 2階集楽室

問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111

行政についての相談を受けます。

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 青森地方法務局むつ支局 ☎ 23-3202

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 問合先・申込先

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収入が前年に比べて3割以上減少と思われる世帯の方
- ・収入減少が見込まれる所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下
- ・前年の所得の合計額が1,000万円以下(国保税に限る)

問 税務課市民税担当 内線 2214

税 日中納付が困難な方へ夜間休日納税窓口を開設

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 7/12(月)～15(木)
7/25(日)～31(土)
(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 2236

i 夏期軽装期間のお知らせ

市では、夏季における事務効率の向上と、職員の健康増進及び省エネルギー対策の一環として、本年度も9/30(木)までの間、軽装での執務をしています。



問 総務課人事担当 内線 2115

税 8/2(月)は市税等の第2期納期限

6月に第8期目までの納付書をまとめて送付していますので、納期限までに納付してください。

▶第2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 青森県インターネット公売実施中

青森県では、インターネットオークションを利用して、県税滞納者から差し押さえした財産の売却を行う「インターネット公売」を実施しています。

詳しくは、地域県民局県税部までお問い合わせください。

問 下北地域県民局県税部納税管理課

☎ 22-8581 内線 210・211

i FDA青森・名古屋線が就航10周年を迎えます

フジドリームエアラインズ(FDA)の青森・名古屋線は、夏は4往復、冬は3往復で運航し、青森から名古屋を85分で結びます。名古屋空港からは名古屋市中心部・名古屋駅までの連絡バスが運行され、周辺地域へのアクセスにも便利です。10周年を迎えた青森・名古屋線を引き続きご利用くださるようよろしくお願いいたします。運航ダイヤ等については、FDAのHPをご覧ください。

H <https://www.fujidream.co.jp/>

問 青森県企画政策部交通政策課航空グループ

☎ 017-734-9153



とどく

プッシュ通知で

つながる

お伝えしたい情報を身近に

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



PCB 廃棄物の期限内の処分をお願いします

PCB 廃棄物は、期限内に処分することが義務付けられており、期限までに処分しなかった場合、法律により罰せられることがあります。PCB が使用された電気機器がないか確認し、発見された場合は、県への届出や処分をお願いします。

▶ PCB 廃棄物の処分期限

種類		処分期限
高濃度	変圧器・コンデンサー等	令和 4 年 3 月 31 日
PCB 廃棄物	安定器等	令和 5 年 3 月 31 日
	低濃度 PCB 廃棄物	令和 9 年 3 月 31 日

☎青森県環境保全課 ☎ 017-734-9584



募集 市有財産を活用する提案を募集します

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を活用する提案を募集します。

応募には、事前相談が必要です。詳しくは市 HP をご覧ください。

☎施設経営戦略課 内線 2186



木造住宅耐震化支援事業の実施

市では、「震災に強いまちづくり」を実現するため木造住宅の耐震化を支援します。

▶耐震診断

支援内容 耐震診断員の派遣
費用 所有者負担 1 万 1 千円から
申込期間 7/1 (木) ~ 11/30 (火)

▶耐震改修

支援内容 改修等の費用補助
補助上限額 100 万 4 千円
申込期間 7/1 (木) ~ 9/30 (木)

▶募集件数 各 1 名 (先着順)

☎住宅政策課住宅政策担当

内線 2764



令和 2 年度市内路線バスへの補助金の交付実績

むつ市には身近な公共交通機関である路線バスが走っていますが、十分に利用されていないのが実情です。赤字路線には国・県・市が経費の一部を補助していますが、利用者減少に歯止めが掛からなければ、路線が廃止される可能性もあります。生活に必要な路線を維持していくためには、みなさまに路線バスを利用していただくことが大切です。ご理解とご協力をお願いします。

補助路線数	国・県・市町村合計	うち、むつ市
9 路線	98,284 千円	14,138 千円

※補助金内訳は、市 HP をご覧ください。

☎ <http://www.city.mutsu.lg.jp/index.cfm/38,90687,60,723,html>

☎交通政策課 内線 2362



むつ市景観計画を策定しました

むつ市景観計画が策定され、令和 3 年 6 月 1 日から運用開始しました。全国に誇ることができる自然景観と、住民の皆様と作り出す賑わいを調和させ、むつ市ならではの景観の形成を目指します。

☎都市計画課景観担当 内線 2744



募集 金谷公園を活用する事業提案を募集します

金谷公園を中心とした周辺施設との一体的な「新しいまちづくり」を推進するため、Park-PFI のプレサウンディング (事前市場調査) として民間事業者の皆様からの事業提案を募集します。詳しくは市 HP 「Park-PFI 金谷公園」をご確認ください。

☎都市計画課公園担当 内線 2742



令和 4 年度 4 月採用むつ市職員募集

▶募集職種

行政 (上級・初級)、保健師、土木 (上級・初級)、建築 (上級・初級)、建築電気 (上級・初級)、障がい者枠、社会人枠、キャリアチャレンジ枠

▶採用予定人員 合計 11 名程度

※今回の試験は上級・保健師・社会人枠のみで、初級・障がい者枠、キャリアチャレンジ枠の募集は 8/13 (金) 頃に市 HP へ掲載予定です。

▶申込書類配付場所

本庁舎、各庁舎管理課、図書館、中央公民館 (市 HP からダウンロード可能)

▶申込締切 7/16 (金) まで

☎総務課人事担当 内線 2115



むつ市都市計画審議会委員募集

都市計画の決定および変更に関する事項の調査・審議を行います。

▶応募資格

市内在住の満 20 歳以上の方で平日開催の会議に出席できる方 (議員、公務員、すでに市の他の審議会等の委員に委嘱されている方を除く)

▶定員・任期 2 人・2 年間

▶応募方法

申込書に小論文「持続可能な住み良いまち」(800 字以内) を添えて、郵送、持参、メールのいずれかにより提出してください。

※申込書は市 HP、窓口及び各庁舎市民生活課で配布。

※申込書および小論文は返却しませんのでご了承ください。

▶募集期間

6/28 (月) ~ 7/30 (金) 17:00 必着

☎都市計画課都市計画担当 内線 2743

E toshikeikaku@city.mutsu.lg.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>

☎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 ジョパカフェあおもりサテライトスポットむつ ☎ 22-1146
 求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行います。

創業相談ルーム(予約制)

時 7/1(木)・15(木) 10:00～17:00
場 むつさまい館2階会議室
問 産業雇用政策課 ☎ 22-1111 内線 2653
 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

募集

プロボノチャレンジに参加してみませんか

仕事で身に付けたスキルを生かしたボランティア活動「プロボノ」の体験をしてみませんか。まずは、プロボノについて知る「あおもりプロボノセミナー」やチャレンジ内容を知る「プロボノチャレンジ説明会」にご参加ください。詳細は県庁HP「プロボノ」で検索。

▶ **セミナー** 7/2(金) 18:30～20:00

▶ **説明会** ① 7/16(金) 18:30～20:00
 ② 7/17(土) 10:00～11:30

※いずれもオンライン参加可。説明会は①または②

▶ **どこで** セミナー アスパム
 説明会 アピオあおもり

▶ **定員** 30名

▶ **申込方法**

申込みフォーム(QRコードで)



▶ **申込期間**

セミナー 6/29(火)、説明会 7/13(火)

問 青森県県民生活文化課NPO担当

☎ 017-734-9208



保育のお仕事 出張相談会 Part1



青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談や県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介をします。

▶ **いつ** 7/2(金) 10:00～13:00

▶ **どこで** マエダ本店1階休憩スペース

問 社会福祉法人青森県社会福祉協議会
 青森県保育士・保育所支援センター

☎ 017-718-2225



税金の還付金をATMで受け取ることはできません



市職員をかたり「税金の戻りがある」などと、ATMへ誘導する還付金サギの被害が後を絶ちません。取引先銀行の担当者になりすました者から連絡が来るケースもあります。相手が市職員を名乗っても、「税金の還付、ATM、携帯電話」の言葉が出たらサギです。すぐに電話を切ってください。

問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

募集

はまゆり学園を管理する団体を公募します

下北地域広域行政事務組合では、令和4年度からの「はまゆり学園を管理する「指定管理者」を公募します。

指定管理を希望する法人、その他の団体(法人格の有無を問いません)は、次の日程で説明会を開催しますのでご出席ください。なお、この説明会を欠席された場合には、応募資格がありませんのでご注意ください。

指定管理者は、応募者の中から候補者を選定し、下北地域広域行政事務組合議会の議決を経て指定されます。

▶ **公募する施設** はまゆり学園

▶ **説明会日時** 7/8(木) 10:30～

▶ **説明会会場** むつ市役所第2会議室

問 下北地域広域行政事務組合総務課

☎ 28-2101



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

i パブリックコメント (意見募集)を実施します

市では、「むつ市過疎地域持続的発展計画(案)」について、パブリックコメントを実施しています。

▶意見募集期間 6/25(金)～7/9(金)
※計画の内容や意見提出方法など詳しくは市HPをご覧ください。

☎企画調整課企画担当 内線 2352

i 「下北ジオパークこども研究室」を開催します

小学生のみなさんを対象に、地球科学を楽しく学べる「下北ジオパークこども研究室」を開催します。河川を再現する模型「エムリバー」を使って川で起こる災害について考えてみましょう。

▶いつ 7/4(日) 14:00～15:00

▶どこで むつ来さまい館2階
(下北ジオパークビジターセンター)

▶対象 小学生

▶定員 10名

▶申込方法

電話・下北ジオパーク推進協議会HPで受付

☎ジオパーク推進課 内線 2814

i 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(通話料はかかります)。

▶いつ 7/3(土) 10:00～18:00

▶対象 患者、ご家族、または相続人

▶電話相談の番号

022-224-1490 / 022-224-1491

☎B型肝炎被害対策東北弁護士団事務局
(小野寺友宏法律事務所内)

☎ 0120-76-0152

募集 自慢の地域ネタを募集します

下北の地域資源をジオパークで活用するため、その原案となる自慢の地域ネタを募集します。「地層が見える場所」「生物が特殊な場所」「歴史ある場所」などの地域の自慢をお待ちしています。詳細は下北ジオパーク推進協議会ホームページをご覧ください。

▶募集締切 9/30(木)



☎ <http://shimokita-geopark.com/>

☎ジオパーク推進課 内線 2812

募集 むつサテライトキャンパス 教養講座

「中堅社員」の力がつなぐ企業の未来、街の未来。個と組織の未来へのモチベーションをつなぎ、力強いリ・スタートを切る「共育・共創」による活性化を探り、一緒に考えます。

いつ	どんな
7/14(水)	WIN・WINの輪をつなぐ!
7/21(水)	力が湧き出る動力を考える!

※いずれも 18:30～20:00

▶どこで

むつ来さまい館イベントホールB

▶講師

青森中央学院大学
キャリアアドバイザー 向中野 光秀氏

▶定員 30名(先着)

▶申込締切 7/13(火)

☎市民連携課広聴連携担当 内線 2153

募集 働く一歩を踏み出す! むつ出張相談のご案内

長期に職業に就けずに悩んでいる方や学校中退者、進路未決定での学校卒業生などを対象に、就職に向けた支援をしています。(予約制、相談・講座無料)

むつ出張相談

むつ市役所庁舎ジョブカフェあおもり
サテライトスポットむつ内

▶いつ 毎週木曜日(祝日除く)

▶対象 15歳～49歳までの若者

▶申込方法 前日までに予約

☎あおもり若者サポートステーション
☎ 017-775-5301

募集 令和4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

▶業務内容

地域商工業の総合的な改善・発達、および地域振興に資する業務

▶応募資格

- ・短大・大卒(見込みも含む)以上、令和4年3月31日現在で満25歳以下の方
- ・簿記3級以上の資格取得者、または採用後1年以内に取得可能な方
- ・普通自動車運転免許取得者

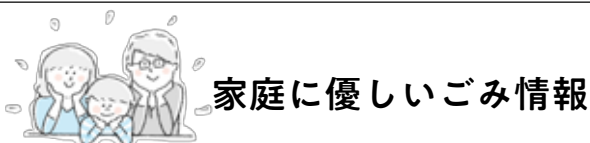
▶申込受付期間 7/1(木)～9/17(金)

▶試験日程

- ①一次試験(筆記) 10/10(日)
- ②二次試験(面接) 11/7(日)

※申込方法等、詳細はお問い合わせください。

☎むつ商工会議所総務課 ☎ 22-2281



家庭に優しいごみ情報 むつ市ごみ収集アプリ

<https://mutsu.trashcollect.itcwork.co.jp>

☎むつ市環境政策課 ☎ 22-1111 (内線 2464)

※むつ市月間ごみ総排出量は市ホームページに掲載しています



ごみ収集日前日と当日に
スマホに通知が来りし
分別方法もこれ一つで解決!





排水設備工事責任技術者試験

青森県下水道協会では、排水設備工事責任技術者試験を実施します。

▶いつ 10/20(水) 14:00～

▶料金 8,000円(振込手数料除く)

▶どこで

青森市、弘前市、八戸市、五所川原市

▶受験資格等

詳しくは「青森県下水道協会HP」でご確認ください。

▶申込期間 7/1(木)～30(金)

問 上下水道局下水道課 内線 4351

令和3年度 むつ市民大学公開講座

テーマ「海と生きる」

▶いつ 7/8(木) 13:30～15:30

▶どこで 中央公民館 講堂

▶講師 下北ジオパーク推進協議会

顧問 渡邊 修一 氏

問 中央公民館 ☎ 24-1224

あさひな丘プール 夏休み期間中毎日営業



7/15(木)～8/29(日)は毎日営業します。営業時間は毎週日曜のみ16:00まで、それ以外は20:00までです。

▶臨時休館日 8/30(月)～9/6(月)

プール水の交換および特別清掃のため休館します。野球場、庭球場、陸上競技場は利用可能です。

問 大畑中央公園プール担当 ☎ 34-6810

給食の献立を 作ってみよう



夏休み中の小学生とその保護者を対象に、大畑学校給食センターの給食調理員が講師となり、給食の人気メニューを作る料理教室を開催します。

▶いつ 8/3(火)または8/11(水)

▶どこで

むつ市総合福祉センターふれあいかん

▶対象 小学4年生以上の児童と保護者

※3～4名のグループで申し込み

▶参加費 320円(材料費)

▶定員 6グループ程度

▶募集期間 7/12(月)～16(金)

電話のみ受付 9:00～16:00

問 むつ市教育福祉振興会 ☎ 34-5566

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

7/22(木) 弘前市総合学習センター

7/27(火) リンクモア平安閣(青森市)

7/28(水) 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

【青森県委託事業】 あおもり副業・兼業情報サイト

副業・兼業の求人情報を提供し、県内企業の人材確保と副業・兼業を希望する方の就労を支援するサイトです。

求人情報の掲載を希望する事業所の方

求人情報を掲載希望の事業所の方は同サイトから登録をしてください。(掲載無料)掲載についてサポートを行なっていますので、お気軽にご相談ください。

副業・兼業を希望している方

副業・兼業を希望する方は、同サイトにアクセスし、直接各求人情報に記載されている採用担当者にお問い合わせください。〔「あおもりサイドジョブセンター」のHPを見た旨お伝えください。〕

H <https://www.aomori-fukugyou.com>

問 あおもりサイドジョブセンター

☎ 080-1515-1501

コンセント周りの掃除も お願いします



年間をととして使用する電気製品(テレビ、冷蔵庫、エアコンなど)のプラグも時々外して掃除をお願いします。長い間にコンセントとプラグの隙間に付着したほこりが湿気を吸収して、わずかな電気が流れているうちに炭化し発火した例(トラッキング現象)が報告されています。

問 東北電気保安協会むつ事業所

☎ 22-4698

むつ市民の62ちゃんねる



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。

Information

募集 毎月恒例 フリーマーケット



- ▶いつ 7/25(日)9:00~14:00
- ▶どこで むつ市イベント広場
- ▶出店申込 7/1~受付開始(電話申込可)
- ▶出店料 1区画 1,000円
(机椅子無料貸出)
- ※おもちゃ病院定期開院(9:00~11:00)
- ※出張ごみ相談ブースあり
- 問 むつ来さまい館 ☎ 33-8191

海軍戦傷病没者慰霊祭

- 大湊水交會では、軍艦「常磐」駆逐艦「柳」および下北地区出身戦傷病没者等に対する慰霊祭を行います。
- ▶いつ 7/17(土)11:00~11:45
 - ▶どこで 常楽寺(大湊上町)
 - 問 大湊水交會慰霊祭事務局 星 ☎ 28-3377

むつ科学技術館だより

- シアター上映
「アリとキリギリス(全8話)」
「イルカ」
- つくってたいけん工作
「毛糸のミニほうきをつくろう！」
- 理科実験・観察
「超低温の世界を調べよう」
「真空の世界を調べよう」
※詳細はHPをご覧ください。
- 問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

山里亮太の140青森公演



- 南海キャンディーズ山里亮太のトークライブ。自身のツイートを振り返りながら、その140字では収まりきらなかった出来事を善意と悪意を織り交ぜながら事実と真実を一人で喋り尽くす大人気ライブ。
- ▶いつ 7/31(土)
開演 18:00 (開場 17:30)
 - ▶どこで 下北文化会館大ホール
 - ▶料金 前売 4,000円 / 当日 4,500円
※未就学児入場不可
 - ▶チケット取扱い場所 下北文化会館
 - 問 下北文化会館 ☎ 22-8411

英語で ネイチャーウォーク

- 自然の中で国際交流しませんか？川内川溪谷遊歩道を歩きながら英語を教えたりします。大滝休憩所から滝見台を經由して、ハッ橋まで往復します！コースは約2kmです。マスク、タオル、帽子等を持ってきてください。
- ▶いつ(When) 7/10(土) 13:00~15:00
 - ▶集合場所(Where) 大滝休憩所
 - ▶定員(Capacity) 8人
 - ▶参加費(Free) 無料
 - ▶予約(Reservation) 7/8(木)まで
 - 問 企画調整課国際交流担当 内線 2313

市民スポーツ教室開催

種目	いつ	どこで
ソフトバレー	毎週水曜 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)	毎週水曜 19:00~21:00	むつマエダアリーナ
ペタンク	毎週火曜 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

- ※ソフトバレー・バドミントン
7/21(水)~9/1(水) 8/18(水) 休み
ペタンク
7/20(火)~8/31(火) 8/17(火) 休み
- ▶準備物 内履き
 - ▶対象 市内在住の成人の方
 - ▶定員 各種目 20名程度
 - ▶申込期間 6/28(月)~電話・体育協会HPから受付開始
 - 問 むつ市体育協会事務局
(市民スポーツ課内) 内線 2474

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」7月

- ▶老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎ 23-5800
- | | | |
|---------|--------|--------|
| 手芸教室 | 6日(火) | 20日(火) |
| 囲碁・将棋教室 | 6日(火) | 20日(火) |
| 着付教室 | 7日(水) | 21日(水) |
| お花教室 | 1日(木) | 15日(木) |
| コーラス教室 | 12日(月) | 26日(月) |
| カラオケ教室 | 12日(月) | 26日(月) |
| 踊り教室 | 14日(水) | 28日(水) |
| ダンス教室 | 14日(水) | 28日(水) |
| お茶教室 | 8日(木) | 15日(木) |
| 習字教室 | 13日(火) | |
- 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 | 5日(月) | 26日(月) |
| 着付教室 | 13日(火) | 27日(火) |
| カラオケ教室 | 8日(木) | 22日(木) |
- カラオケ(13時~16時)、その他(10時~12時)
- 問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

家庭に優しいごみ情報 むつ市ごみ収集アプリ

https://mutsu.trashcollect.itcwork.co.jp
問 むつ市環境政策課 ☎ 22-1111 (内線 2464)

※むつ市月間ごみ総排出量は市ホームページに掲載しています



ごみ収集日前日と当日に
スマホに通知が来りし
分別方法もこれ一つで解決!



**来さまい館 7月教室**

むつ来さまい館 2階会議室を会場に、毎月多彩な教室を開催しています。

7月の教室一覧	
ハンドメイドアクセサリー	スタンドグラス風アート
パッチワーク	ハーバリウム
セルフリンパケア	刺繍
プリザーブドフラワー	むつの学べる母親学級

※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
 問 田名部まちづくり 椿 ☎ 34-9761

**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が英語の絵本の読み聞かせをします。

▶いつ 7/7(水) 15:30～16:00

▶どこで 図書館 おはなしのへや

問 企画調整課国際交流担当 内線 2313

**むつ市下北自然の家 夏のイベント**

家族でいかだを作って海に出よう。いかだを操縦できる方を4人から6人含むご家族またはグループでお申込みください。

▶いつ 7/24(土)または7/25(日)

▶どこで むつ市下北自然の家

▶料金 小学生以上 800円・幼児 650円
 3歳未満無料(食事なし)

▶対象 家族またはグループ

▶定員 30名程度 6人～8人乗り4艇

▶申込方法・期間

電話のみ 7/5(月)～16(金)

問 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

**高田大岳登山**

八甲田連峰の高田大岳(1,559m)に谷地温泉からの登山です。下山後は温泉でサッパリと！

▶いつ 7/3(土) (荒天時中止)

▶集合場所 谷地温泉 9:00

▶定員 10名

▶参加費 無料(入浴代各自)

▶行程表 市役所 ATM 前掲示板で配付

▶申込締切 7/1(木)

※入浴(任意) むつ着 19:00 予定

問 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)

**トントウの宇宙開発展**

各種縮尺模型展示(実験棟きぼう、H2A ロケット、はやぶさ ほか)・宇宙開発パネル展示・かさ袋ロケット工作キットプレゼント(小学生以下対象)・バルーンフォトスポット

※開催期間中の土日祝日は工作コーナーを設置します。

詳しくは7/11(日)の新聞折込みチラシ、トントウビレッジHPをご覧ください。

▶いつ 7/17(土)～8/9(月)

▶どこで トントウビレッジ

問 トントウビレッジ ☎ 48-2777

**下北文化会館センター棟 改修工事**

下北文化会館の一部を青森大学むつキャンパスへと改修する工事のため下記の期間センター棟及び東側駐車場の利用ができません。ご不便をお掛けします。

▶いつ 7/1(木)～3/31(木)

問 下北文化会館 ☎ 22-8411

募集

小学生リアル野球盤大会 参加チーム募集!

写真はイメージです



ボードゲームをモチーフに、脇野沢総合運動場にリアルサイズの「野球盤」を再現!小学生を対象とした野球トーナメント大会を開催します!

▶いつ 8/28(土)雨天順延

▶どこで 脇野沢総合運動場

▶参加費 1チーム 1,000円

▶対象 市内小学校 4年生から6年生

▶定員 1チーム4～5名(成人代表者1名、選手3～4名)8チームまで

▶申込方法・期間

市HPから申込書をダウンロードし、7/30(金)までに郵送、FAX、メールで申込み(必着)

※応募多数の場合抽選

問 脇野沢庁舎市民生活課 ☎ 44-2111

募集

令和4年の歌会始のお題及び詠進歌の詠進要領

宮内庁ホームページに令和4年の歌会始のお題及び詠進要領を掲載しています。令和4年歌会始のお題は「窓」と定められました。お題は「窓」ですが、歌に詠む場合は「窓」の文字が詠み込まれていればよく、「窓辺」、「車窓」、「同窓」ような熟語にしても差し支えありません。

詠進要領や注意事項など詳しくは宮内庁ホームページをご確認ください。

問 宮内庁式部職儀式第二係

☎ 03-3213-1111 F 03-3282-1404

H <http://www.kunaicho.go.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)



※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。

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。

Hiker`s Paradise Shimokita!

There`s nothing I love more about Japan than its amazing mountains. Usually I leave Aomori-ken once or twice a month to climb the country`s various peaks, but since the corona pandemic began, I have spent a lot of time hiking in Shimokita. The nature in Shimokita is amazing, but unfortunately a lot of the facilities are in disrepair. My dream for the future is that Shimokita can become the hiker`s paradise it deserves to be!

登山家の私は、コロナ禍で県外の山へ行けません。その代わりに下北の自然の中で登山やハイキング、キャンプを楽しんでいます。相変わらず、下北に魅せられています。空気が美味しいし、地形が驚くほど素晴らしいし、ここで見られる生き物は他では見られません。

でも最近気になったことがあります。現在、残念ながら下北のアウトドア施設は荒れ果ててしまっています。故障をしたり、藪があつたりする場所が多くなっています。とてももったいないと思います。

コロナ禍で、世界中の人々がアウトドア生活の楽しさを発見していると思います。コンサートやスポーツ観戦の代わりに森でハイキングを試したり、ホテルに泊まれないのでキャンプを体験したりする人が多いと思います。コロナの後にもその魅力を

忘れないので、これからアウトドア施設はさらに使用されると思います。

私は登山のおかげで日本の有名な自然観光地に行ったことがあります。上高地、尾瀬、屋久島、もちろん素敵な場所だけど、下北はもっと素敵だと思います！こんなに小さい半島に非常に多様な環境があります。この奇岩や砂丘、火山や屏風岩、生い茂る森が詰まった地域は、夢にも見ないほど空想の世界みたいです！私の将来の夢は、世界中の皆さんが縦走やキャンプ、登山で下北のまるごとが大好きになることです！

それには、お金や時間などの壁がありますが、皆の協力でアウトドア・パラダイスを作れると思います。私は心からそれを願っています！

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。(悪天候の場合は中止となります。)

▶いつ

7/15(木) 14:00 ~ 15:00

水源地公園 13:30 安渡館前集合

7/28(水) 14:00 ~ 15:00

運動公園 13:30 駐車場集合

▶参加料 無料

問 企画調整課国際交流担当 内線 2313

春 夏 秋 冬

-俳句-

ホーリンワン目指す一打や若葉風

白ぐつの出番ないかなコロナ禍で

吾子の指ほどの竹の子届く夕

軒菖蒲村に嗣子なき家の増ゆ

川原田俊一

太田 正信

寺岡 洋子

土佐 白園

-川柳-

感動を声に出さない甲子園

この辺で生きた証の釘を抜く

大仏の細き眼差し梅雨の闇

歩く背の夫とは知らず五月闇

兄弟も縁も老いたり忘れ霜

吉村 看伍

瀧尻 善英

井手上省子

中村 悦子

小谷 清菜

-短歌-

土手に生ふ蕨を見附けひと握り収穫ありて帰路の弾めり
やはらかき初夏の風うく尻屋崎身ごもる馬の腹うごきたる
若木 幸子
井手上省子

-短歌-

さみどりの若葉の薫る峽ゆけば炎立つごと山つつじ咲く
コロナウイルスの終息願う千羽鶴天井に吊す郵のわが駅
佐藤 和子
立花 恵子



レイチェルのよもやま話

Rachel's Yo Mo Ya Ma Story



令和3年度ゲートキーパー養成講座

コロナ禍で自殺対策のために個人でできること
～相手に話してもらおうコツ、相手の話を聴くコツ～

悩んでいる人への声かけのコツ、相手に話してもらおうコツ、話の聴き方を学び、ゲートキーパーの役割を知り「つなげる」「つなぐ」を学びましょう。

▶いつ 7/31(土) 13:30～15:00

▶どこで むつ来さまい館

▶定員 50名

▶申込方法 電話で申し込み

▶申込締切 7/27(火)

問 健康づくり推進課

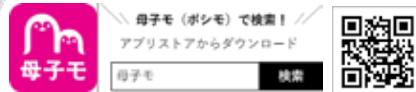
内線 2573



オンライン相談してみませんか？

出産、子育て等についての相談が自宅から「ビデオ通話」でできます。

- ・感染の心配がいない
 - ・ご自宅でリラックスして相談できる
 - ・ビデオ通話だから電話より伝えやすい
- 「むつ市子育て支援アプリ」をご利用いただければ面倒な登録など一切ありません。



問 子育て支援課

内線 3714

児童扶養手当・特別児童扶養手当のご存じですか？

児童扶養手当

父母の離婚や父(母)の死亡等により父(母)と生計をともにできない(または父(母)に重い障害がある)児童の母(父)(または母(父)に代わって児童を養育している人)に支給されます。

問 子ども家庭課

内線 2516

特別児童扶養手当

精神または身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童を監護している父(母)、もしくは父母に代わって児童を養育している人で、県が認定した人に手当が支給されます。

問 子育て支援課

内線 3714

7月の献血受付日程

健康マイレージ
むつ☆ポイント

2日(水)	国民健康保険大畑診療所	14:30～16:30
3日(木)	かぎもとタクシー(信用金庫の日)	9:30～12:00 13:30～16:00
24日(木)	むつ消防署 むつ総合病院	10:45～12:00 13:30～16:30

※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 2584

7月の夜間在宅当番医

診療時間
19:00～22:00

6日(日)	中央内科クリニック	☎ 28-4550
13日(日)	村中内科・心療内科医院	☎ 23-0120
20日(日)	ほそかわ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 23-0033
27日(日)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001

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。

7月の夜間お薬電話相談

受付時間
18:00～22:00

6日(日)	ベイ薬局緑が丘店	☎ 31-1115
13日(日)	七福薬局むつ	☎ 34-9490
20日(日)	おき薬局	☎ 090-3369-5051
27日(日)	みさと調剤薬局	☎ 080-2823-2769

問 休日お薬電話相談事務局

(沖舘薬局新町店内) ☎ 33-9570

ムチュ☆らんど7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)

▶ **利用時間**(各時間帯、20人程度の人数制限があります)

- 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。

▶ **利用上のお願い**

- ・むつ保健所管内において新型コロナウイルス感染症が連続して確認されています。子どもたちの安全面を考慮し、同居する家族や、頻りに交流のある親族等がPCR検査等の検査対象となった場合においては、検査結果が判明するまで、また、健康観察の指示のある間は、ご利用をお控えください。
- ・感染拡大地域を往来された方は、ご利用をお控えください。
- ・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、ご利用をお控えください。
- ・入館時に体温測定、手指消毒、住所・氏名・連絡先の記入にご協力ください。
- ・保護者(同伴者)の方は、必ずマスクの着用をお願いします。
- ・館内では、水分補給以外の飲食はできません。

問 ムチュ☆らんど

☎ 23-6305

「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



おしゃべりな人見知り
山本 ゆり/著
(扶桑社)



ぼくのあいぼうはカモノハシ
ミチャエル・エングレー/作
はたさわ ゆうこ/訳
(徳間書店)



文系も理系もハマる数学クイズ100
横山 明日希/著
(青春出版社)

大人気料理ブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」のコラムニストによるエッセイ集。エッセイにちなんだおいしいレシピも掲載。特になんの事件もない何気ない日常の話をこれでもかと詰め込んだ一冊。

ドイツに住むルフスは、オーストラリアに単身赴任中のお父さんと離れて暮らしている。そんなルフスは言葉をしゃべるカモノハシ・シドニーと出会い、シドニーが故郷のオーストラリアに帰るのを手伝うことになる。男の子とカモノハシの冒険物語。

大人気の「数学お兄さん」が出題！数学力ゼロの文系もハマる数学クイズが満載。「数学クイズ」だからこそ、他にはないスッキリ爽快感があります。ふだん使わない脳を刺激されて、解けば解くほど思考センスが磨かれる一冊。

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。



7月の休館日 7/15 (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>

防災 減災 知恵袋

Vol.25 家具の置き方、工夫していますか！

地震が発生したときに、倒れてきた家具で下敷きになって亡くなったり、大けがをしてしまう可能性があります。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、家具の転倒防止対策をしましょう。



～家具をチェックしてみよう～

- 家具が転倒しないように、L型金具や突っ張り棒などで家具を固定しましょう。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。家具を置く場合も、なるべく背の低い家具にしましょう。
- もし家具が倒れたときにドアや避難経路をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- 台の上に乗せたテレビやパソコンが、地震の揺れで落ちてくる可能性があります。ゴムシートなどですべり止め対策をしたり、枕の近くに置かないよう気をつけましょう。

※避難の時のために、手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

むつ市 HP 「防災・減災知恵袋」

<http://www.city.mutsu.lg.jp/index.cfm/19,0,27,974.html>

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





地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

ほっとジオなひとときを

— 海峡サーモン だし入り茶漬け —

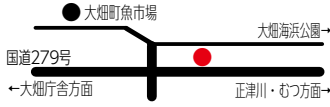


津軽海峡の荒波で育った海峡サーモンの贅沢なお茶漬け

低水温かつ潮の流れが速い津軽海峡。そこで養殖された海峡サーモンは、養殖とは思えないほどの弾力とほどよい脂のうま味が特徴です。

今月の「ジオなひととき」は、海峡サーモンとだしのうま味をぎゅっと凝縮した、常温保存できる「海峡サーモン だし入り茶漬け」をご紹介します。

株式会社 北彩屋
むつ市大畑町上野 152-2
☎ 0175-31-1868
〈営〉8:00～17:00
〈休〉1～4 月 土日
5～7 月 土
8～12 月 日



奥崎 大輔 さん



海峡サーモン だし入り茶漬け 432円(税込)

熱々のご飯に熱々のお湯をかけて、かき込む!

「職場内で海峡サーモンをどうやって食べているか聞いてみるとお茶漬けで食べている人が多かったことから、美味しいお茶漬けを我々だけではなく、みなさんにも食べてもらおうと思ったことが商品開発の経緯です。おすすめの食べ方は熱々ご飯の上のだし入り茶漬けを乗せ、その上に熱いお湯をかけて、一気にかき込んでください」と話すのは北彩屋の奥崎大輔さん。

このお茶漬けは海峡サーモンを新鮮なうちに加工し、青森うまれの「できるだし」のだし汁に、きざみ昆布をトッピングしています。また、添加物を一切使用しておらず、素材本来の旨味が詰まった本格茶漬けです。

今年の海峡サーモン祭りは中止となりましたが、海峡サーモンの切り身やお刺身さく、ギフトセットなどはオンラインショップでも販売中です。そちらもぜひご確認ください。

お茶漬けは北彩屋のほか、市内のお土産店などでも購入することができます。ジオの恵みが詰まった本格的なお茶漬け、是非、召し上がってみてください。

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。

大湊Sora空っ! 万能たれが新発売

大湊Sora空っ! 普及会では、ご家庭でもSora空っ!を楽しんで欲しいとの思いから、航空自衛隊第42警戒群直伝のレシピを忠実に再現した「万能たれ」を開発し、6月より販売開始しました。商品開発にご協力いただいた上北農産加工株式会社によると「青森県産のすりおろしニンニクとリンゴを使用した醤油ベースのたれは、甘みがあってさっぱりした味に仕上がっています。隠し味は魚がしニンニクオイルです」とのこと。

万能たれは、県内のスーパー、道の駅、お土産店でもお買い求めいただけます。ご家庭でお試しになった後は提供店舗にお越しいただき、プロが作るSora空っ!をお楽しみください!



この1本で手料理が
お店の味に!

大湊Sora空っ!アテンダント
前田 茜さん

We ♥ じえいたいグルメ

万能たれの使い方

万能たれは、鳥の唐揚げにはもちろんのこと、野菜炒めやパスタの味付けなどにもピッタリな万能調味料。自分だけのSora空っ!やオリジナル料理をつくってみてはいかが?



「万能たれ」300グラム
参考小売価格 ¥540(税込)



ナシゴレン



パスタ

万能たれを使った調理例



5/21 Fri **市内飲食店をランチで支援**
むつエール飯 2021 テイクアウト販売開始

新型コロナウイルス感染症拡大の長期化により大きな影響を受けている飲食店を支援するため、市役所開放エリアを会場に市内飲食店によるお弁当のテイクアウト販売を開始しています。

5月から11月末まで、市内のさまざまな飲食店が入れ替わりでお弁当を販売中です。

7月は週3回程度販売の予定。夜とは違った顔を見せる飲食店のランチを楽しんでみてはいかがでしょうか。



5/15 Sat **65歳以上のワクチン接種始まる**
新型コロナウイルス感染症ワクチン接種開始

むつ市内に住む65歳以上の高齢者を対象とした新型コロナウイルス感染症ワクチン接種が開始しました。

むつ市ではむつ総合病院をはじめとする21の医療機関での「個別接種」とむつマエダアリーナなどの特設会場で接種する「集団接種」による2つの方式で、7月末までに希望者全員が接種完了できるような体制で進めています。

今後始まる現役世代への接種に向けて結束してコロナウイルスに立ち向かっていきましょう。

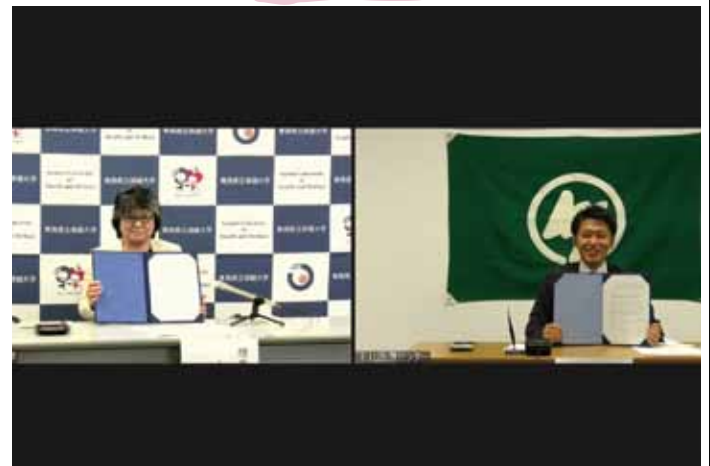


6/1 Tue **専用病棟で地域に安心を**
新型感染症センター完成

新型コロナウイルス感染症患者への対応が可能な新型感染症センターがむつ総合病院の敷地内に完成しました。

新型感染症センターでは、中等症までの患者に対応できる施設で、患者と家族がガラス越しに面会できる面談室も整備されています。

むつ下北圏域に4床しか無かった新型コロナウイルス感染症対応病棟が大幅に改善し、さらに県内では初となる専用の感染症センターは、市民のみなさまの安心を担います。



5/25 Tue **「地元で働きたい」を支援**
青森県立保健大学との地域定着枠の取組に関する連携協定締結式

青森県立保健大学と一部事務組合下北医療センターが、地域定着枠（キャリア形成支援枠）の取り組みに関する連携協定を締結しました。

保健大学の学生がむつ下北で将来働きたいと希望する場合、在学中から大学、医療機関から支援を受けられる取り組みで、今年度から実施されるものです。

地域の子どもたちが保健大学に進学したあと、地元で働ける仕組みを用意して医療の充実を図っていきます。



6月15日 Tue 8月28日開始、10月3日完了 大規模接種会場に関する記者会見

むつ下北医師会、むつ下北歯科医師会、むつ下北薬剤師会、むつ総合病院、青森県看護協会下北支部と連携し、12歳～64歳の希望する下北地域を対象とした新型コロナウイルスワクチンの大規模接種センターに関する記者会見を行いました。8月28日を皮切りに、毎週土日、1日あたり5千人に接種し、10月3日には2回の接種が完了する計画で、接種券にあらかじめ接種日時を明記して発送する予定です。1日も早い下北地域の安心を願います。



6月4日 Fri 眼下に広がるアゲハの夜景 釜臥山展望台オープン

6月4日、むつ市釜臥山展望台が今期の営業を開始しました。天気の良い日には、むつ市の街並みと陸奥湾を一望できます。また、羽を広げるアゲハチョウのような美しい夜景を楽しむこともできます。昨年10月には展望台の改修工事も終え、車椅子での眺望も可能となった釜臥山展望台。「映え」の1枚をぜひ撮りに来てくださいね。

「憶えることが多くて大変だけど、やりがいのある仕事です」
仕事への充実感を話してくれたのは、この春からむつ総合病院に採用された3人の薬剤師。3人は田名部高校を卒業後、青森大学、東北医科薬科大学で6年間の大学生活を経て地元むつ市で働く道を選びました。



この人 むつちゅ星

むつ市とともに輝く
「この人」をご紹介します。

薬剤師として春から
むつ総合病院へ勤務

竹内啓太郎さん(25)
(田名部高校・青森大学卒)

野口日向子さん(24)
(田名部高校・青森大学卒)

山上裕也さん(26)
(田名部高校・東北医科薬科大学卒)

と話すのは、竹内さん。
青森大学薬学部時代には3ヶ月間の実務実習でも、むつ総合病院での実習を経験しました。

「学生時代は紙の上での知識。現場では流動的に考えなければならぬことも多くて、より高度な知識と技術が必要だと感じました。」

今は、自分の生まれ育ったむつ市で薬剤師として地域のみなさんの役に立ちたいという思いです。

高校卒業後、一度は地元を離れ学んだ経験を生かしたいとむつ市へ戻ってくれた薬剤師の山上さん、竹内さん、野口さんから今頑張ってる学生たちへエールをもらったような気がします。

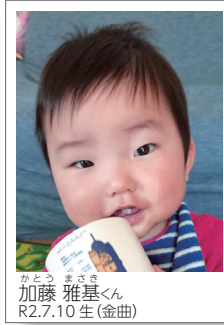
♪ むちゅっこ ♪ Happy Birthday 7月生まれ



ふじた こなつ
藤田 小夏ちゃん
R2.7.2 生(新町)



はたなか あつき
畑中 杏月ちゃん
R2.7.10 生(大畑町水木沢)



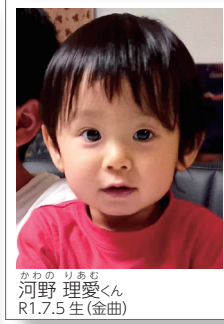
かとう まさき
加藤 雅基くん
R2.7.10 生(金曲)



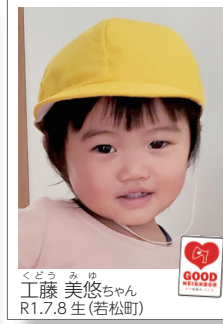
もり ゆうな
森 優音ちゃん
R2.7.15 生(荒川町)



かわの ちなり
川野 ちなりちゃん
R1.7.1 生(並川町)



かわの りあむ
河野 理愛くん
R1.7.5 生(金曲)



くどう みゆう
工藤 美悠ちゃん
R1.7.8 生(若松町)

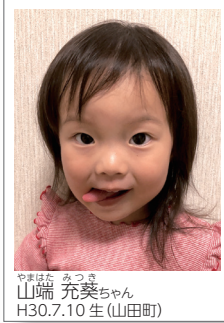
ロゴマークは市ホームページで！
※送っていただいた写真にロゴ等がない場合はこちらでスタンプします。



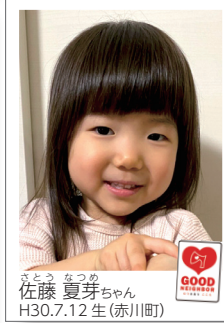
むつ市 グッドネイバー 検索



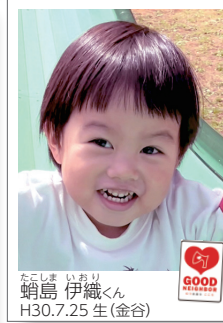
かくもと こなつ
角本 瑚夏ちゃん
R1.7.20 生(緑ヶ丘)



やまはた みつき
山端 充葵ちゃん
H30.7.10 生(山田町)



さとう なつめ
佐藤 夏芽ちゃん
H30.7.12 生(赤川町)



たこしま いおり
蛸島 伊織くん
H30.7.25 生(金谷)



すずき つばさ 颯くん
鈴木 翼ちゃん・颯くん
H30.7.25 生・R2.7.14 (吾生町)



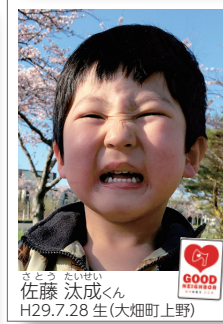
めいどう めい
清藤 芽ちゃん
H30.7.29 生(松山町)



いしとや はな
石戸谷 花桜ちゃん
H29.7.10 生(大畑町孫次郎間)



とみおか さほ
富岡 咲穂ちゃん
H29.7.19 生(川内町川内)



さとう たいせい
佐藤 汰成くん
H29.7.28 生(大畑町上野)



みのべ なぎさ
美濃部 夏凧ちゃん
H28.7.13 生(川内町楳木)



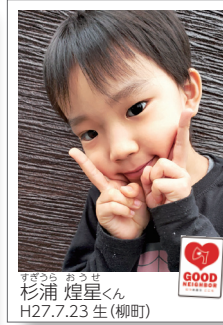
おうま ひゅうが
近江 彪雅くん
H28.7.17 生(文京町)



ほそま かんた
細間 敢太くん
H27.7.9 生(金谷)



さとう つゆぎ
佐藤 柚希ちゃん
H27.7.13 生(大畑町観音堂)



すぎらふ てるせい
杉浦 煌星くん
H27.7.23 生(柳町)



ゆみ あいり
弓 愛梨ちゃん
H27.7.30 生(金曲)

8月生まれのお子さんの写真募集！
6/25 ~ 7/5

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〉8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6/25から7/5(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