

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

# MUITSU

10

2022

特集 大学生のいるまち



今月の特集は、「大学生のいるまち」。何年前までこのまちには存在しなかった「大学生」がむつ市にもたらす大きな効果と、明るい未来の可能性を取材しました。表紙は、青森大学むつキャンパスにある「フィッシュボウルルーム」にて、社会学部のみなさんと。

入学から半年が経ちました！

## 特集 大学生のいるまち



日々の大学生活を楽しそうに語る小向さん。



①現在は少数のキャンパス内も4年後には100名ほどの学生が往来する予定だ。②仲間と一緒に参加する祭りは、これまで経験してきたむつ市の祭りとは一味違う。③快適なラウンジスペースでの休憩や学習も、楽しい学生生活の光景のひとつ。

小向「自分から進んで『これやってみよう』が増えました。むつキャンパスでは、地元で活躍するいろんな団体の方々と交流する機会も多く、将来はそういう人たちと一緒に仕事するのが目標です」

もしむつキャンパスが無かったら、今頃どうしてましたか？

小向「私は県外の大学に行っていたと思いますが、結局は県外に行っていたと思いますね」

坂本「自分は元々地元での就職を希望していたという気持ちがあった、ここだとむつ市の事をたくさん学べると聞き、卒業した後に何らかの形でまちに恩返しできると思って大学生になることを決めました。授業では、市内の人口がものすごい勢いで減少していることを学びました」

望していました。でも、むつに大学ができるなんて聞いて、近くにチャンスがあるならと進学を決めたんです。地元に行きたいという思いは強かったので、キャンパスの創設が大学生になるきっかけでした」

社会学部では、地域を学び地域の課題を解決する能力を養う授業がたくさんあります。今回お話を聞いた3名も口をそろえて「地域への貢献、恩返し」について話します。

特に今年に入り、むつ市のさまざまな団体や大人たちが、大学生のみなさんを巻き込んだ取り組みを実施し始めました。それは、これまで地域から流出していた「若者」がほんの一部ではありますが、地元に残ったという「喜び」と「未来への期待」の現れです。学生のみなさん自体は、この時代の潮流をどのよ



私たち、むつ市で大学生やっています！

「創成コア特講Ⅰ」という授業で市長の講義を受けたむつキャンパスの学生たち。市長をはじめむつ下北のさまざまな「生」の声を聞けるのも、むつキャンパスの魅力だ。

今年3月までは「高校生」だった同じまちで、今は「大学生」として暮らす青森大学の学生さんたちに、地元で学ぶ素晴らしさをお聞きしました。

小向「学生のみなさんにぜひ参加してほしいというお願いがたくさんあるので、できる限り参加したいです。こんなに若者の力を頼っていたら、若者の力は地方創生について勉強してみようと思っています」

川嶋「大人の人間とかかわる機会が増えたので、話し方や考え方が高校生の時とは全く変わったなと思います」

坂本「時間に余裕ができました。大学は授業と授業の間に空き時間があったりしますから、そこで新しく自分のやりたいことを始めることができます。最近運動を始めました」

みなさんにお聞きします。昨年高校生だった自分と今の自分。一番の違いは何ですか？

坂本「時間に余裕ができました。大学は授業と授業の間に空き時間があったりしますから、そこで新しく自分のやりたいことを始めることができます。最近運動を始めました」



社会学部  
小向瑠菜さん 坂本翔琉さん 川嶋真実さん  
「いつもどんなキャンパスライフを送っているの？」にお答えいただきました。ありがとうございます！

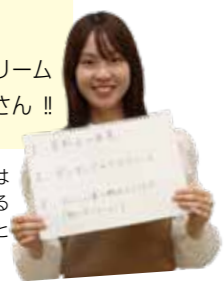
若者目線で地域を盛り上げろ！！  
私が選ぶ、むつ下北の

### いいとこ123

「むつ市は何もないまちだよ!?」なんて大人になっていませんか？地域の人には慣れ親しんだモノでも、若者の視点で見ると魅力あふれるコト、モノ、味がたくさん！むつ市に暮らす大学生に、このまちの魅力をお聞きしました！

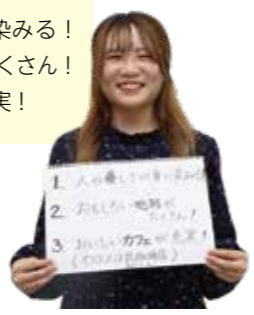
- 1 釜臥山の夜景
- 2 ポンサープのソフトクリーム
- 3 おいしい食べ物がたくさん！！

秋のアゲハ夜景は必見！今年は「夜景予報士」なる方が観られる可能性を毎日予測しているとか？



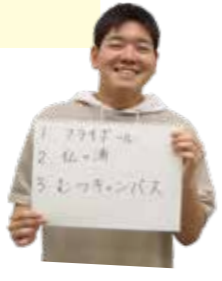
- 1 人の優しさが身に染みる！
- 2 おもしろい地形がたくさん！
- 3 おいしいカフェが充実！

ジオパークでもあるむつ下北は、変わった地形がたくさんですね。小向さんオススメは、芦崎湾の砂嘴の形！



- 1 フライボール
- 2 仏ヶ浦
- 3 むつキャンパス

なんとと言ってもむつつのメジャースイーツ「フライボール」！あなたは砂糖あり派？なし派？最後にむつキャンパスをランクインさせた坂本さんナイスです！



# CAMPUS LIFE



むつ市新型移動図書館車「ブックラン♪」お披露目式をサポート



北部海岸での清掃活動！ジオ活、まずはクリーン活動から



しもきた Summer Water Festival にて。子どもたちとズブ濡れに！



大湊ネプタは、これまで参加したことのない人も伝統に触れることができました。



なんと今年のミスおしまこにはむつキャンパスの小向 瑠花さんの姿が！

若さあふれる彼らは、地域にとって大きな期待となり、「未来」を象徴する存在になっています。市内の各種イベントや地域活動への誘いがたくさん続いたこの上半期がその証。大学生たちの活動の一部をご紹介します。これからも地域で活躍する学生たちに、多くの応援をお願いします！

特集 大学生のいるまち  
子どもたちに希望を  
大人たちに安心を  
若者がもつ力は、無限大。

下北の良さ、人の良さを感じました  
ソフトウェア情報学部 山本 奏真  
地域の課題をもっと知りたい  
総合経営学部 川野 翔実



積極的にボランティアにも参加する学生たち。その活動は、地域にも良い刺激を与える。



## オープンキャンパス開催！

11/3(木) 10:00~13:00

大学説明や模擬講義など「大学生」を体験できるイベントを準備しています。新しいむつキャンパスでキャンパスライフを体験しよう！みなさまのご参加をお待ちしています！

キャンパスライフってすばらしい！

個別相談会 随時受付中 お気軽に！

詳細は大学HPから

青森大学むつキャンパス  
TEL 0175-31-0044  
mail mutsu-shimokita@aomori-u.ac.jp

### むつ市に若者が留まる意義は大きい

朝の時間。青森大学に向かう学生たちの姿を見ます。これまでは遠いまちになかった光景がまたひとつ増えました。この光景を、喜びの気持ちで眺めている人は少なくないはず。市企画政策部企画調整課の小林主任主査は言います。「青森明の星短大や青森大学ができるまでは、進学を望む子どもたちは、18歳になり高校を卒業すると全員が市外へ出なければなりません。大学の開校は、こういった課題について大きな解決策となり

ました。若者の地域定着が叶うということ。そのことにより、若い人たちが若い人の目線で地域にイノベーションを起こしてくれる。そして、新しい技術も開いてくれるかもしれないという期待があります。市としては、一昨年、今年と貴重な1大学1短大が誕生したことで、地域として全面的に大学生の成長を応援し、そして、地域と学ぶ学校となっていたのだと思います」



市企画政策部企画調整課 大学連携担当 小林主任主査

地域とともに学生が学び、学生の成長と一緒に地域も成長していきます。そういった地域の在り方や学びを「むつ市モデル」として、これからの新しい大学をそこで学ぶ子供たちと一緒に作り上げていきたい。私たちは、学生たちが通学する朝の光景に、数年後むつ市で学んだ学生たちが新しいむつ市を作っていく景色を重ねています。

「最近の若い子たちは、非常に一生懸命。生まれたまちを大切に思っているし『できれば地元に残って、地元のために』という子が多いと思います」  
今井さんに、むつ市に大学がある意義を聞きます。  
「大学がある地域の子供は、家から通うことができ、ある意味大学進学は普通です。でもむつ下北の子は、これまで進学し一人暮らしをしたから、当然お金がたかさんかかります。これまでもそれが理由で進学をあきらめた生徒はたくさんいました。『家から通うことができるようになった』これこそ大きな意義でしょう」  
大学生がまちに暮らすことで生まれる効果は何でしょうか？  
「まず大学生の彼らにとっては、生活の質に違いが出ますよね。遠く離れた地で学ぶみなさんは、炊事洗濯すべて自分でやらなければなりません。それも大切な経験だけれども、地元で学べるということはそれが少しは軽減され、他のことに力を注ぐことができるんです。そして、本人以外にも効果は出ます。それは子ども。身近に大学生のお兄さんやお姉さんがいる環境、それ

むつキャンパスのみなさんに聞きました！

これがむつキャンパスの **イトコロ！**

後輩諸君よ 大きたまえ

これから進路を考える中小高校生のみなさん！大学のことは現役大学生に聞け！ということで、むつキャンパスのイトコロを答えていただきました。進路選びの参考にどうぞ！！

みんな同じ学び舎を目指して集まったメンバーだから、のびのびと授業に望めるし、授業中の発言も楽しい！

地元にいながらにいながらから大学生活を送るって最高！

人数が少数で「みんな何かをやる」ことが多くて、全員で活動している実感が持てる。

こそ『あ、私も大学に行ってみたい』という気持ちにさせてくれる。今まで小中学生は、兄弟以外の大学生なんて身近で見たことなかったでしょう」  
子どもたちに希望を与え、大人たちには若者がこのまちに暮らしてくれているという安心を与える存在。今井さんは最後に、若者たちへの激励の言葉をこう伝えてくださいました。  
「自分の頭でものを考える人間になってほしいです。いっぱい外に出て人と交わる。せっかく地元で大学生になり、地域の大人たちがイベントや学ぶ機会を仕掛けてきてくれていきます。地元のいいところを自分で感じ、知って、伝えていける大人になってほしいと思います」



県立田名部高等学校の教員、教頭、校長と通算17年にわたりむつ市の高校生たちに接してきた。今年3月の田名部高校の退職を機に現職。むつ市の若者の可能性を後押しするとともに「大学生に数学を教えてみたい」という自身の夢も胸にする。



### 9月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	54,216人 (+ 58人)
むつ地区	43,563人 (+ 96人)
川内地区	3,365人 (- 8人)
大畑地区	5,998人 (- 27人)
脇野沢地区	1,290人 (- 3人)
世帯数	28,686世帯 (+ 95世帯)
	( )内は前月比

### 各種相談日程

#### 法律相談(対面・予約制)

時 10/28(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10/3(月) 9:00開始。  
1人30分、定員7名(先着順)

#### 法テラス法律相談(予約制)

時 10/12(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 10/19(水) 10:00～13:00  
場 マエダ本店一階  
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 10/13(木) 10:00～15:00  
場 大畑庁舎 2階集客室  
問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111

#### 人権相談

時 祝日を除く月・水・金曜日 10:00～17:00  
場 下北合同庁舎 2階人権相談室  
問 青森地方務局むつ支局 ☎ 23-3202  
日常生活での悩み事や人権に関する相談を受けます。  
電話相談は 0570-003-110 (みんなの人権 110番)へ

時 日時 場 場所 問 問合せ・申込先

### 下北国有林の森林計画に関する住民懇談会開催

令和6年4月から5年間の「下北国有林の森林計画」の策定にあたり地域住民のみなさまから森林づくり等に関するご意見をお伺いし、森林計画に反映させることを目的としています。

▶いつ 11/8(火) 13:30～15:30  
▶どこで むつ来さまい館  
▶定員 30名  
▶申込締切 10/14(金)まで  
問 下北森林管理署 ☎ 050-3160-5885

### 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。  
※証明書の発行は行いません  
▶いつ 10/11(火)～10/14(金) 10/25(火)～10/31(月) (平日) 17:15～19:00 (休日) 10:00～15:00  
▶どこで 本庁舎税務課  
問 財務課収納担当 内線 2235

### 老人ホーム入居権に関する不審電話に注意



実在する企業名などを名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」などと持ち掛ける不審な電話がかかってきても相手にせず、すぐに電話を切ってください。さまざまな口実で金銭を要求されてもお金を払わないようにしましょう。  
問 むつ市消費者センター ☎ 22-1353

### 10/31(月)は市税等の第5期納期限

▶第5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

### 宝くじの助成金でまちを元気に



自治総合センターでは宝くじの受託事業収入によりコミュニティ助成事業を実施しています。  
このたび、栄町町内会がリヤカー、テント等を助成金によって購入し、活発なコミュニティ活動の促進につなげています。  
問 市民連携課 内線 2154

### 募集 都市公園の変更素案に対する意見を募集

むつ総合病院新病棟建設に伴い、金谷公園の区域の変更を予定しています。このことについて都市計画の変更素案に対する意見を募集します。  
素案の閲覧および意見書の提出方法は、市HPをご覧ください。素案は本庁舎都市計画課窓口でもご覧いただけます。  
▶提出先  
〒035-8686  
むつ市中央一丁目8番1号  
都市整備部都市計画課 都市計画係  
▶申込期間 9/27(火)～10/11(火)  
問 都市計画課 内線 2744

### 下水道排水設備工事補助金のご案内

令和2年4月1日以降に下水道供用開始となった区域で、ご自宅の排水設備を下水道へ切替する方を対象に工事費の一部を補助します。

▶補助内容  
工事費の2分の1(上限15万円)  
先着順(補助金予算には限りがあります)  
問 上下水道局下水道課 ☎ 28-3233

### 浄化槽設置設備事業費補助金のご案内

下水道区域外で、くみ取りトイレや、トイレの汚水のみを処理する単独浄化槽から、家庭の排水すべてを処理する合併浄化槽への切替工事をする方を対象に工事費を助成します。

▶補助内容  
5人槽：352,000円  
7人槽：441,000円  
10人槽：588,000円(上限額)  
先着順(補助金予算には限りがあります)  
問 上下水道局下水道課 ☎ 28-3233

### 募集 むつ小川原地域・産業復興プロジェクト支援助成企業募集

むつ小川原地域・産業復興財団では、県内の地域団体等が実施する地域活性化や産業育成・振興のためのプロジェクト活動等の事業に対して、必要な資金の助成を行なっています。現在、令和5年度対象事業について募集中です。応募の際は、同財団に直接お申し込みください。なお、応募様式は同財団および市HPに掲載しています。  
▶応募締切 10/31(月)  
▶助成金額 助成対象経費の4/5以内  
問 財務課資金企画室 内線 2327

### 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(以下全てに該当する方)  
・主たる生計維持者の令和4年の収入が令和3年に比べて3割以上減少すると見込まれる世帯の方  
・収入減少が見込まれる所得以外の令和3年の所得の合計額が400万円以下  
・令和3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

### 法人の確定申告がインターネットでできます



青森県では、eLTAXを利用したインターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告受付を行なっています。  
詳細は、eLTAX HPをご覧ください。  
問 下北地域県民局県税課 課税課 ☎ 22-8581(内線 208)  
H <https://www.eltax.lta.go.jp/>

### 粗大ゴミの回収は予約制です

粗大ゴミの回収日は月1回です。予約の締め切りは回収日の前の週の金曜日までです。  
電話で予約をお願いします。  
問 環境政策課廃棄物対策グループ 内線 2461～2464

# Information

### i 昼間集中工事の実施に伴う大湊線の運休について

JR大湊線では、保守作業等の効率化や作業環境の改善による働き方改革の実現を目的に、列車の運休を伴う昼間集中工事を行います。

ご利用のお客さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶実施期間  
11/7(月)～11/9(水)の計3日間

▶運休列車(上り)

列車種別	大湊駅	野辺地駅	備考
快速しもきた	10:22 発	11:13 着	野辺地～八戸間は運休
快速しもきた	11:48 発	12:39 着	
普通	14:13 発	15:14 着	

(下り)

列車種別	野辺地駅	大湊駅	備考
普通	08:06 発	09:08 着	
快速しもきた	10:22 発	11:13 着	八戸～野辺地間は運休
普通	13:00 発	14:02 着	

※運休となる列車の代行輸送はしません。  
問 JR東日本盛岡支社総務部企画室地域連携推進 G ☎ 019-625-4019

### i むつ市プレミアム付き商品券使用は10/31(月)まで

6月から7月にかけて販売した、むつ市プレミアム付飲食券の使用期限は10/31(月)です。期限を過ぎると使用できなくなります。ご注意ください。取扱店舗は公式HP (<https://mutsu-premium.com/>)で確認できます。  
問 むつ商工会議所 ☎ 22-2282

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。



### 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 ジョブカフェあおも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 10/6(木)・20(木) 10:00～16:00  
場 むつ来さまい館 2階会議室  
問 産業雇用政策課 ☎ 22-1111 内線 2651  
創業・起業などについての相談を受けます。

#### 生活困窮者自立支援相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15  
場 市役所本庁舎生活福祉課  
問 生活福祉課 ☎ 22-1111 内線 2542  
生活維持・仕事探し・将来のことなど相談員が相談を受けます。

#### 健康なんでも相談

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

#### 心配ごと・結婚相談

時 毎週月曜日 10:00～15:00  
場 社会福祉協議会(市役所本庁舎内)  
問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 22-2731  
心配ごと相談を受ける他、50歳以下独身者の出会いを斡旋します。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

### 第二種電気工事士技能試験事前講習(下期)

試験合格に必要な基礎的知識・技能を習得することができます。

▶いつ 11/14(月)・15(火)・17(木)・21(月)・28(月) 18:00～21:00  
▶どこで むつ高等技術専門学校  
▶料金 1,300円 ※指定するテキストは各自準備(1,320円)

▶対象 在職者で第二種電気工事士技能試験の受験を予定している方

▶定員 10名  
▶申込方法・期間 「受講申込書」を当校HPよりダウンロードし、11/1(火)までにFAXで申し込みください。

問 むつ高等技術専門学校在職者訓練担当 ☎ 24-1234

### おしごとマッチングフェスタ



求職者の皆さんが自信を持ち納得して就職に臨むことができる「おしごとマッチングフェスタ」を開催します。

▶いつ 10/31(月) 10:30～15:00  
▶どこで プラザホテルむつ  
▶対象 一般求職者  
▶申込 前日までお申込ができます。  
問 ジョブカフェあおもり ☎ 017-731-1311

### 看護のお仕事移動相談開催



無料職業紹介事業として看護職の相談員がむつ市に外向いて、看護職のみなさまのお仕事探しをサポートします。また、当ナースセンターでは月曜日から金曜日まで随時、相談を受付しています。

▶いつ 10/12(水)・11/9(水)・12/14(水)・R5年1/11(水)・2/8(水)・3/8(水) 13:00～16:00

▶どこで ハローワークむつ  
▶対象 看護職者・看護職の求人・看護職を目指す人  
▶申込 予約不要で随時受け付けています。  
問 青森県看護協会事業課(ナースセンター担当:島谷) ☎ 017-723-7523

### いじめ防止講演会 ~家庭の教育力を高めよう~

むつ市青少年健全育成推進員協議会では、11月の「子ども・若者育成支援強調月間」に関する事業の一環として、「いじめ防止」や「家庭の教育力」についての講演会を開催します。入場無料、事前申込不要です。お気軽にご参加ください。

▶いつ 10/15(土) 13:00～14:40  
▶どこで むつ来さまい館  
▶講師 青森県スクールカウンセラー 佐々木 順子 様  
問 福祉政策課 内線 2513

### 令和4年青森県秋の火災予防運動実施

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』この時期は空気が乾燥し、風が強く、火災が発生しやすい時期となります。市民の皆様には、火の取り扱いに十分注意するようお願いいたします。これに伴い防火パレード・防ぎよ訓練等の実施時にサイレンを鳴らしますので、ご注意ください。

▶期間 10/17(月)～23(日)  
問 むつ消防署 ☎ 22-1680  
川内消防分署 ☎ 42-3215  
脇野沢消防分署 ☎ 44-2020  
大畑消防分署 ☎ 34-2233  
大湊消防分署 ☎ 24-2091

### むつ市合同企業説明会

下北地区最大級の求職活動イベントとして、むつ市合同企業説明会を開催します。参加企業の一覧は市HPをご確認ください。

▶内容 ・企業相談ブース(35社) ・企業資料(パンフレット等)の掲示・配布  
▶いつ 10/3(月) 午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～15:30  
▶どこで プラザホテル一階 プラザホール  
▶対象 求職活動中の方  
問 産業雇用政策課 内線 2652

### ゾーン30プラス整備イメージについて



通学路における安全向上など、昭和町地区においてゾーン30プラスの整備を進めています。令和4年度では田名部中学校前の歩道改良、苫生小学校裏通りの一部舗装の打ち替えを行います。また、令和5年度の予定として、苫生小学校裏通りにおいて車輛の通過スピード低減のため車道幅員を狭め緑色のカラー舗装を歩道側に行い、小学校への横断部にはスムーズ横断歩道を設置することとしています。詳しくは、市HP「ゾーン30プラス」をご覧ください。  
問 都市計画課 内線 2744

### 会社やお店の後継者は決まっていますか?



事業の引継ぎには5年から10年かかるかとされており、後継者がいないと廃業を余儀なくされることもあります。会社やお店、従業員、地域の未来のため、うまくバトンをつなぐ準備を今から始めましょう。まずはお気軽にご相談ください。  
問 青森県事業継承・引継ぎ支援センター ☎ 017-723-1040

### 困ったら一人で悩まず行政相談

10/17(月)～23(日)の行政相談週間にちなみ、特設行政相談所を開設します。予約は不要です。お気軽にご相談ください。

問 むつ地区 ▶いつ 10/19(水) 10:00～13:00 ▶どこで マエダ本店1階  
問 川内地区 ▶いつ 10/21(金) 10:00～15:00 ▶どこで 川内庁舎談話室  
問 脇野沢地区 ▶いつ 10/17(月) 10:00～14:00 ▶どこで 脇野沢庁舎相談室  
大畑地区は奇数月の第3月曜日に大畑庁舎にて行政相談を実施しています。  
問 市民連携課 内線 2154  
川内庁舎管理課 42-2111  
脇野沢庁舎管理課 44-2111

### 電話リレーサービスをご存じですか?

聴覚障害者や発話に困難がある方と聞こえる人の電話を、手話やチャットと音声で通訳することにより、即時双方向につながることのできるサービスです。普段の会話や仕事上での電話、警察や病院などへの緊急通報など、さまざまな場面で電話することができます。利用には専用アプリが必要です。詳しくは、二次元コードから確認いただくか、お気軽にご相談ください。

▶利用登録についてのお問い合わせ  
問 電話リレーサービスカスタマーセンター ☎ 03-6275-0912 FAX03-6275-0913  
H <http://nfrs.or.jp>  
問 障がい福祉課 内線 2592～2596 FAX22-5044

## YAHOO! JAPAN 防災速報

災害から命を守るヤフーの防災アプリで災害時むつ市から情報が届く

ひとりひとりに合った情報をお届け Yahoo!防災速報

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



### 「下北ジオ検定ジュニア」を開催します

中学校3年生までの児童・生徒のみなさんを対象に、下北の大地についての知識を問う検定「下北ジオ検定ジュニア」を開催します。

- ▶いつ 12/10(土) 13:30～16:00
- ▶どこで むつ来さまい館
- ▶対象 中学校3年生までの児童・生徒
- ▶定員 50名
- ▶申込方法・期間  
電話または下北ジオパーク推進協議会HPにて10/31(月)まで受付
- ☎ ジオパーク推進課 内線 2814

### 健康料理教室一覧

#### 生涯骨太クッキング

- ▶いつ 10/5(水)10:00～13:00
- ▶定員 10名
- ▶持物 エプロン、三角巾、マスク
- ▶申込締切 10/1(土)

#### 公民館での発酵食品を使った試食提供

- お気軽にお越しください。
- ▶いつ 10/18(月) 11/19(土)
  - ▶提供時間 11:30～12:30
  - ▶定員 各回 30食限定

#### 男性のための料理教室

- ▶いつ 10/29(日)10:00～13:00
- ▶定員 10名
- ▶持物 エプロン、三角巾、マスク
- ▶申込締切 10/21(金)

#### 災害時のための料理教室

- ▶いつ 11/7(月)10:00～13:00
  - ▶定員 10名
  - ▶持物 エプロン、三角巾、マスク
  - ▶申込締切 10/29(土)
- ※場所はすべて中央公民館で行います。

☎ むつ食生活改善推進委員会 090-1935-2890

### 募集 下北創業塾第11期生募集

創業・起業に係る知識を習得できる創業塾を開講します。修了生は所定の要件を満たすことで、登録免許税の軽減や融資条件緩和等の支援措置を受けられます。

- ▶いつ 10/29(土)、11/12(土)、11/19(土)、11/23(水)、12/3(土) いずれも 13:00～15:30
- ▶どこで むつ来さまい館 2階会議室
- ▶申込  
電話・窓口・メール・FAXでの申込み
- ☎ 産業雇用政策課 内線 2651 FAX22-1373
- ✉ mt-sangyo@city.mutsu.lg.jp

### 「下北ジオパーク子ども研究室」を開催します



地球科学を楽しく学べる「下北ジオパーク 子ども研究室」を開催します。プラスチック粘土を使った化石のレプリカ作りにチャレンジしてみませんか。

- ▶いつ 10/9(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  
電話または下北ジオパーク推進協議会HPにて受付
- ☎ ジオパーク推進課 内線 2814

### むつサテライトキャンパス ジオパーク講座

「温帯多雪域の樹木の季節対応」 地球温暖化に伴い、温帯多雪域の樹木がどのように変化するのかお話しします。

- ▶講師 弘前大学大学農学生命科学部 教授 石田 清 氏
- ▶いつ 10/11(火) 18:00～19:30
- ▶どこで まさかりプラザ 会議室
- ▶申込期間 10/7(金)
- ☎ 企画調整課 内線 2353
- ✉ mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp

### むつサテライトキャンパスX あおもり県民カレッジキャンパス講座

- ①「グリーンスムーズーで健康生活」
- ②「笑う！動く！チャレンジ！頭も身体も百まで元気～!!」
- ③「終活よもやま話し」
- ④「下北の神社と太平洋航路」

- ▶講師陣  
①野菜ソムリエ上級プロ 一戸 昭彦 氏  
②介護予防指導士 中村 真由美 氏  
③上級終活カウンセラー・公認心理師 高松 隆 氏  
④あおもりかいどう会議 事務局長 阿部 一能 氏
- ▶いつ  
① 11/4(金) 10:30～12:00  
② 11/4(金) 13:30～15:00  
③ 11/9(水) 10:30～12:00  
④ 11/9(水) 13:30～15:00
- ▶どこで 中央公民館 講堂
- ▶定員 各 40名程度
- ▶申込方法  
各講座とも開催の前日までに申し込ください
- ☎ 企画調整課 内線 2353
- ✉ mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp

### 令和4年度 むつ市民大学ゼミナール

- ▶テーマ 運動「ストレッチ」
- ▶講師 ウェルネスパーク インストラクター
- ▶いつ 11/22(火)・11/29(火) 12/5(月)・12/13(火)・12/20(火) 全5回 13:30～15:30
- ▶どこで 中央公民館 講堂
- ▶定員 15人(申込多数の場合抽選)
- ▶準備するもの タオル
- ▶申込期間 10/3(月)～14(金)
- ☎ 中央公民館 24-1224

### むつサテライトキャンパス 法律講座

「法律の視点で読み解く現代社会」 社会の変化を切り口に、普段あまり意識されることのない、私たちの感覚とはちょっとズレた法律の「当たり前」に目を向けてみる、法律入門講座です。

- ① AI と社会
  - ② キャッシュレスと社会
  - ③ グローバル化と社会
- 詳しくはHPをご覧ください。
- ▶講師陣 青森中央学院大学 講師 柚原 愛子 氏
  - ▶いつ  
① 10/13(木) 13:20～14:50  
② 10/13(木) 15:00～16:30  
③ 10/27(木) 15:00～16:30
  - ▶どこで  
① ② 下北文化会館 マルチルーム7  
③ 下北文化会館 マルチルーム1
  - ▶申込 10/12(水)
  - ☎ 企画調整課 内線 2353
  - ✉ mt-kikaku@city.mutsu.lg.jp

### 令和5年度むつ市民大学 送迎バスについて

来年度、公開講座の送迎バスの運行を検討しております。令和5年度の市民大学公開講座において、大畑公民館、川内公民館、脇野沢公民館、むつ市役所、それぞれから中央公民館への送迎バスを運行した場合、利用を希望する方は中央公民館へお知らせください。利用希望者多数の場合、送迎バスの運行をします。

☎ 中央公民館 24-1224

### むつ市民大学公開講座 in 青森大学むつキャンパス



- 新型コロナウイルスワクチンの有効性と安全性
- ▶講師 青森大学薬学部薬学科 教授 清水 保明 氏
- ▶いつ 10/20(木) 13:30～15:30
- ▶どこで 青森大学むつキャンパス (オンラインで開催)
- ▶対象 8月末時点での市民大学受講登録者
- ▶定員 60名
- ▶申込方法  
対象者は申込不要。対象者以外の方で受講を希望される方は10/13(木)までに中央公民館にお問い合わせください。
- ☎ 中央公民館 24-1224

### 放送大学青森学習センター公開講演会

最近広く注目される「北前船」をめぐる諸問題について再考しつつ、江戸時代の海運の意義について考えます。(入場無料・当日受付)

- ▶いつ 10/29(土) 13:30～15:00
- ▶どこで 下北文化会館 大集会室
- ▶講師 青森大学客員教授 石山 晃子氏
- ▶演題 「近世の廻船～北前船をめぐる諸問題と盛岡藩領における廻船の建造動向～」
- ☎ 生涯学習課 内線 3143

### 人生100年時代を生きる ライフシフトフォーラム

40代、50代の会社員、公務員の皆さん、定年退職後の社会・地域での生き方を考えてみませんか？

「実践！50歳からのライフシフト術」の著者・大野誠一さんによる講演と、津軽海峡マゴロ女子会の吉田ゆかりさん(むつ市在住)出演のパネルディスカッションを開催します。

- ▶いつ 11/6(日) 13:30～16:00
- ▶どこで ねぶたの家「ワ・ラッセ」2階ホール (オンライン参加可)
- ▶定員 会場 50名 オンライン 50名
- ▶申込  
10/27(木)まで、QRコードから詳細は、県庁HP「人財きらめく青森県」で検索



☎ 青森県地域活力振興課 017-734-9133



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。





### 図書館 集会施設の利用休止

図書館システム更新作業のため、10月・11月は集会施設の利用を休止いたします。  
☎ 図書館 ☎ 28-3500

### トントウビレッジ 「東通そば打ち教室」

▶講師 さらしなの会 竹林 鶴子 氏  
▶いつ 10/16(日)10:00～12:00 (試食はせずお持ち帰りとなります。)  
▶どこで トントウビレッジ[ワークショップ]  
▶参加費 200円  
▶対象 中学生以上の方  
▶定員 10名  
▶申込 ハガキまたはメール 10/6(木)必着  
☎トントウビレッジ ☎ 0175-48-2777  
※詳しくはHPをご覧ください。  
〒039-4223 青森県下北郡東通村大字小田野沢字見知川山 1-809  
E culture@tonttu-village.jp

### トントウビレッジ 「しめ飾り教室」

▶講師 ローズミルフィ青森 横内恵美子 氏  
▶いつ 11/6(日) 午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:30～15:30  
▶どこで トントウビレッジ[多目的ルーム]  
▶参加費 300円  
▶対象 中学生以上の方  
▶定員 午前・午後 各10名  
▶申込 ハガキまたはメール 10/25(火)必着  
☎トントウビレッジ ☎ 0175-48-2777  
※詳しくはHPをご覧ください。  
〒039-4223 青森県下北郡東通村大字小田野沢字見知川山 1-809  
E culture@tonttu-village.jp

### 体感するジオパーク「秋」～川内溪谷ウォーキング～



▶いつ 10/20(木)  
▶どこで 大海駐車場～セキレイ橋～アジサイ橋  
▶料金 900円  
▶対象 20歳以上  
▶定員 25名  
▶申込方法・期間 電話のみ・9/28(水)～10/12(水) 17時まで  
☎むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

### 第46回大畑公民館 まつり開催

大畑公民館で活動しているサークルや団体、公民館教室の成果を発表する「大畑公民館まつり」を開催します。  
▶いつ 10/22(土)9:00～17:00 10/23(日)9:00～15:00  
▶どこで 大畑体育館・大畑公民館  
☎大畑公民館 ☎ 34-2321

### 北の防人大湊ジュニア ガイドツアー開催

大湊小学校6年生の児童が、北の防人大湊を案内します。子どもたちの案内で、秋の気配が感じられる北の防人大湊を散策しませんか？  
▶いつ 10/5(水)10:00～11:30 小雨決行 雨天の場合は翌6日(木)  
▶どこで 北の防人大湊(水源池公園、北洋館) 集合場所は北の防人大湊安渡館 9:45までに現地集合  
▶定員 15名(先着)  
▶申込期間 9/26(月)～10/3(月)  
☎生涯学習課 内線 3142

### 第53回下北美術展 (高校・一般の部) 展覧会

むつ・下北地域の高校生、一般の方から募集した絵画、写真、書道の作品を展示する第53回下北美術展を開催いたします。  
▶いつ 10/4(火)～10(月・祝) 9:00～17:00  
▶どこで 中央公民館  
☎中央公民館 ☎ 24-1224

### むつ市下北自然の家 イベント

**大人の冒険ハイキング**  
▶いつ 10/15(土)  
▶どこで むつ市下北自然の家  
▶料金 900円  
▶対象 20歳以上  
▶定員 25名  
▶申込期間 9/26(月)～10/6(木)17時まで

**黒森山登山「秋」**  
▶いつ 10/29(土)  
▶どこで むつ市下北自然の家  
▶料金 900円  
▶対象 20歳以上  
▶定員 25名  
▶申込期間 10/10(月)～20(木)17時まで

**親子で釣り体験**  
▶いつ 11/5(土)  
▶どこで むつ市下北自然の家・ちぎり浜  
▶料金 1,500円  
▶対象 小学生以上 ※1人での参加不可 ※お子様だけの参加不可(保護者同伴)  
▶定員 10グループ程度(1グループ2～4人程度)  
▶申込期間 10/17(月)～27(木)17時まで

**健康づくり「秋」**  
▶いつ 11/10(木)  
▶どこで むつ市下北自然の家  
▶料金 900円  
▶対象 20歳以上  
▶定員 25名  
▶申込期間 10/19(水)～11/2(水)17時まで ※各イベントの申込は電話でお申込みください。  
☎むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

### 来さまい館 10月教室

むつ来さまい館1・2階会議室を会場に、毎月多彩な教室を開催しています。  
**10月の教室一覧**  
ラインストーンデコ セルフリンパケア  
刺繍 子育てしゃべり場カフェ  
ピースステッチクリスタ 羊毛フェルト  
プリザーブドフラワー ステンドグラス風アート  
☎むつまちづくり 椿 ☎ 34-9761

### フリーマーケット

▶いつ 10/23(日)9:00～14:00  
▶どこで むつ市イベント広場  
▶出店申込 10/1(土)～受付開始(電話申込可)  
▶参加料 1区画1,000円  
※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  
☎むつ来さまい館 ☎ 33-8191

### 宝くじ文化公演 「ミュージカル北斎マンガ」



「北斎漫画」「富嶽三十六景」などの作品で世界に名を轟かせ、ジャポニズム文化を巻き起こすなど世界で最も注目された浮世絵師 葛飾北斎の生涯をわらび座ミュージカルで堪能いただけます。この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金になっています。  
▶主催 むつ市・むつ市教育委員会、(一財)自治総合センター  
▶いつ 1/22(日)  
▶どこで 下北文化会館 大ホール  
▶前売券 1階一般2,000円 高校生以下1,000円 2階一般1,000円 高校生以下500円 ※当日券は500円増し  
※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください  
▶申込 10/2(日)14:00より開始  
☎下北文化会館 ☎ 22-8411

### むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」 10月

▶老人憩の家「福寿荘」(新町) ☎ 23-5800  

手芸教室	4日(火)	18日(火)
囲碁・将棋教室	4日(火)	18日(火)
着付教室	5日(水)	19日(水)
お花教室	6日(木)	20日(木)
リメイク教室	24日(月)	
カラオケ教室	3日(月)	24日(月)
踊り教室	12日(水)	26日(水)
ダンス教室	12日(水)	26日(水)
お茶教室	13日(木)	27日(木)

ダンス(13時～15時)、カラオケ、囲碁・将棋(13時～16時)、その他(10時～12時)

### 老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎ 29-1800

日舞教室	3日(月)	17日(月)
着付教室	11日(火)	25日(火)
カラオケ教室	13日(木)	27日(木)
シニア歌唱	7日(金)	

カラオケ(13時～16時)、その他(10時～12時)  
▶料金 お花と手芸は材料費がかかります。  
▶対象 むつ市内各老人クラブ会員 初めて参加される方、老人クラブ非会員の方は事務局にご連絡ください。  
☎むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

### ハロウィンパーティー 2022in むつ来さまい館



仮装パレードが3年ぶりに復活します。そのほか、「おばけやしき」や、ゲームをクリアしておかしをもらう「トランク・オア・トリート」、ハロウィングッズづくりなどハロウィンを楽しむ企画盛りだくさんです。(要事前申込)  
▶いつ 10/10(月)10:00～15:00  
▶どこで むつ来さまい館、イベント広場  
▶参加料 おばけやしき こども一人200円 トランク・オア・トリート こども200円 仮装パレード ひとり100円  
▶申込 9/26(月)～10/6(木) むつ来さまい館HPから申込できます  
☎むつ来さまい館 ☎ 33-8191

### ふれあい福祉展

市内の福祉施設、福祉団体等の紹介、利用者の作品展示・販売を行います。入場者にはおそば1人1杯無料サービス(限定500食)もあります。市民のみなさまのご来場をお待ちしています。  
▶いつ 10/22(土)10:00～15:00  
▶どこで プラザホテルむつ  
☎むつ市社会福祉協議会地域福祉課 ☎ 33-3023

### ふれあいバスの旅

住民同士のつながり作りを目的とした日帰りバス旅行。地区に応じて2回の開催とします。(状況次第で他地区の旅行日を案内する場合あり) スケジュールおよびバス停車場所については、HPまたはお電話でご確認ください。  
▶いつ 10/26(水)川内・大畑・脇野沢 10/28(金)田名部・大湊  
▶どこで 中野もみじ山、弘前市  
▶料金 3,000円  
▶対象 市内在住の65歳以上の方  
▶定員 各日先着70名  
▶申込期間 10/3(月)～10/7(金)に電話にて申込み  
☎むつ市社会福祉協議会地域福祉課 ☎ 33-3023

### むつ科学技術館だより

◆シアター上映 イソップ物語「粉屋とロバ(他3話)」偉人たちの夢 地動説を唱えた近代科学の父「ガリレオ・ガリレイ」  
◆つくってたいけん工作教室 「バリバリボイスチェンジャーをつくろう!」  
◆たのしい実験教室 「超低温の世界を調べよう」「光の不思議を調べよう」  
※詳細につきましては当館のHPをご覧ください。  
▶どこで むつ科学技術館  
☎むつ科学技術館 ☎ 25-2091

## 秋の宇曾利山湖一周トレッキング



閉山前壺場恐山の宇曾利山湖一周トレッキングになります。冬ごもり前の湖を自然観察しながらゆっくり歩きます。

- ▶いつ 10/23(日)9:00～14:00 予定 ※荒天時中止
- ▶集合場所・時間 壺場恐山食堂前 8:50
- ▶定員 20名(定員になり次第締切)
- ▶参加費 500円(入山料として)
- ▶持ち物 昼食、飲料水、行動食、長靴(沢、水辺を歩くので)雨具(合羽、傘)風呂道具(下山後に温泉入浴します) ※入浴は任意です
- ▶行程表 市役所 ATM 前掲示板で配付
- ▶申込 10/17(月)まで
- 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)

## 国際交流オクトーバーフェスト in 代官山公園

ドイツビールの試飲会です！外国人と一緒に海外のビールを試飲してみませんか！生ビールとおつまみも用意します。飲み放題！

- ▶いつ 10/14(金)17:30～20:30
- ▶どこで 代官山公園グランピングトレーラー
- ▶参加料・定員 1人3,500円・12名
- ▶申込期間：10/11(火)まで
- ※申込受付期間以降のキャンセルは、参加費をいただきます。
- 問 企画調整課国際交流担当 内線 2352

## 健康登山 東北百名山 縫道石山に行こう！

東北百名山 縫道石山をむつ山岳会のガイドとサポートのもと安全を第一に楽しく歩きましょう！

- ▶いつ 10/16(日) 集合 7:30 解散 16:00 (予定)
- ▶集合場所 マエダストア大湊バイパス店
- ▶参加費 300円
- ※集合場所から登山口までの乗合を希望の方は更に500円頂戴します。
- ▶定員 20名(健康な10代～70歳)
- ※登山が初めての方は事前面談する場合があります
- ▶申込方法・期間 マエダサービスカウンターに備え付けの申込用紙に所定事項を記入し、お申込ください。申込締切 10/9(日)
- ※定員になり次第、受付終了
- ※道路通行止め等で場所の変更がある場合がございます。
- 問 (株)マエダ 岩瀬 ☎0120-8333-49

## 釜臥山登山

下北半島最高峰の釜臥山(878m)への登山です。

- ▶いつ 10/10(日) ※荒天時中止
- ▶集合場所・時間 スキー場入口のトイレ施設にある 駐車場着 7:50
- ▶定員 12名
- ▶参加費 無料(現地集合、現地解散です)
- ▶持ち物 昼食、飲料水、行動食、雨具、防寒着、着替
- ▶服装 野外活動に適した服装、登山靴
- ▶行程表 市役所 ATM 前掲示板で配付
- ▶申込締切 10/5(水)まで
- 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)

## 初心者大歓迎 秋季ナイターテニス教室

むつテニス協会では、ナイターテニス教室(硬式)を開催します。レベルアップを目指したい方、基本から学びたい方、貸出用ラケットもありますので、初めての方も大歓迎です。

- ▶いつ 11/1(火)～12/20(火) 毎週火曜 19:00～21:00 (全8回)
- ▶どこで しもきた克雪ドーム 3面
- ▶料金 一般2,000円 協会員1,500円 中学・高校生1,000円 ※1回毎の参加の方400円
- ▶定員 約30名
- ▶申込期間 10/28(金)まで
- 問 むつテニス協会 祐川 ☎080-6006-6820

## あそびの日 ニュースポーツ体験 DAY

3世代が交流し自分にあったニュースポーツを体験しよう。



- ▶いつ 10/8(土)9:30～12:00
- ▶どんな フライングディスク、インディアカ、クラブ、ラダーゲッター、ペタンク、ミニテニス、健康スポレク、むかし遊びなど
- ▶どこで しもきた克雪ドーム
- ▶その他 上履き、汗拭きタオル持参
- ▶申込 当日受付
- 問 むつ・下北地区レクリエーション協会 ☎22-6912 (FAX 兼用)
- E tohmas09papa@yahoo.co.jp

## ウェルネスパークヨガ



身体がかたい方、初めての方も気軽にお越しください。

- ① 9:30～10:15 目覚めの朝ヨガ 自律神経を整えスッキリ
- ② 10:45～11:30 パワーヨガ 筋力アップ&脂肪燃焼
- ③ 13:00～13:45 リラックスヨガ セルフマッサージ、コリをほぐす
- ▶いつ 10/4(火)・10(月・祝)・25(火)、29(土)
- ▶どこで ウェルネスパーク フロント横会議室
- ▶料金 1レッスン1000円(マット貸出あり 更衣室・シャワー使用可能、小学生半額、中高生は大人料金)
- ▶申込方法 電話・ネット予約
- 問 ウェルネスパーク ☎28-4341 または公式ライン@629cqntc

## ノルディックウォーキング教室

日本ノルディック協会インストラクターの指導のもと、大畑中央公園からむつ市下北自然の家までロングウォークを行います。昼食付の活動で、無料でボールの貸出も行います。

- ▶いつ 10/19(水)9:00～13:30
- ▶どこで 大畑中央公園～むつ市下北自然の家
- ▶料金 1,000円(傷害保険料、昼食代)
- ▶対象・定員 18歳以上・20名
- ▶申込締切 10/11(火)
- 問 大畑中央公園総合案内 ☎34-6810 (あさひな丘プール受付)

## マエダ杯第35回むつ市ソフトバレーボール大会

- ▶いつ 11/13(日) 開場 8:00 開会式 9:10
- ▶どこで むつ市マエダアリーナサブコート
- ▶種目 ①トリムの部 ②レディースの部
- ▶対象 むつ下北地域在住の方、または同地域内に活動しているチーム
- ▶参加料 1チーム2,000円(当日受付にてお支払いください)
- ▶主催 むつ下北ソフトバレーボール協会
- ▶共催 (株)マエダ
- ▶申込期限 10/30(日)
- 問 事務局 向井聖子 ☎090-7338-1102
- E showtai911@yahoo.co.jp

## 募集 ウルトラキッズチアーズメンバー募集

青森市に拠点を構える大人気チームむつ市に初上陸、チアダンスと一緒に踊ってくれる小学生の女の子を大募集。お気軽に無料体験会、見学のお問い合わせください。

- 問 ウルトラキッズチアーズ 小川 ☎090-9535-1093
- E miki.ogawa0624@gmail.com

## 募集 県営住宅入居者募集

令和4年12月1日(日)入居予定

- ▶中央団地 1戸
- ▶昭和団地 1戸
- ▶金谷団地 4戸
- ※募集団地が変更になる場合がございますので、各団地の住戸情報、詳細につきましてはお電話にてお問い合わせください。
- ▶申込 10/3(月)～7(金)
- 問 青森県県営住宅等指定管理者 東洋建物管理むつ営業所 ☎23-4884

## 第29回カメラクラブ 悠々 写真展



退職教職員の写真展です。お気軽にお問い合わせください。

- ▶いつ 10/13(木)～16(日) 10:00～17:00(最終日は16時まで)
- ▶どこで むつ来さまい館 展示ホールA
- 問 カメラクラブ悠々 竹園 ☎29-1861

## スポーツテスト測定会 無料開催致します

急歩 or+ シャトルラン、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの6種目の測定で自身の体力評価を知り、運動のモチベーションを上げてみませんか。

- ▶いつ 10/10(月)9:30～11:30 10/12(水)17:30～20:30
- ▶どこで 克雪ドーム
- ▶対象 20～64歳 参加費無料
- ▶持ち物 うち履き、飲み物、タオル
- 問 むつ市ウェルネスパーク ☎28-4341

## グランドゴルフ教室

グラウンドゴルフのルールやプレーを楽しく学べます！

- ▶いつ 10/12(水)・26(水) 9:00～12:00
- ▶どこで 大畑中央公園 あさひな丘陸上競技場
- ▶定員 20名
- ▶申込方法・期間 開催日10日前までに電話申込
- 問 むつ市教育福祉振興会(プール受付) ☎34-6810





### あおり性暴力被害者支援センター



レイプや強制わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

◆「リンゴの花ホットライン」

☎ 017-777-8349 (やさしく)

※専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

受付時間：9:00～17:00

(土・日・祝日・年末年始は国のコールセンターに繋がります。)

☎ 017-734-9228

公益社団法人あおり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しております。活動に関心のある方は、直接お問い合わせください。

☎ 017-718-2085

### こころの健康づくり普及啓発事業(参加費無料) ～こころの健康について考えてみませんか？～

テーマ：膝と腰さえ治れば17歳！

～心と体の健康づくりに「かぼちゃプロジェクト」進行中～

講師：大竹進 氏

(青森いのちのネットワーク会長、大竹整形外科院長)

日時：10月19日(水) 13:30～15:30

対象：どなたでも

場所：下北文化会館 2階 大集会室

定員：50名

申込み締切：10月12日(水)

☎健康づくり推進課 0175-22-1111 (内線 2575)

✉ kenkoudukuri@city.mutsu.lg.jp

右のQRコードからメールを作成できます。

氏名、フリガナ、電話番号、住所を

ご記入の上、送信してください。



### がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン

自分自身やあなたを必要とする人のためにもがん検診を受診しに行きませんか？

令和4年10月1日(土)～10月31日(月)

検診会場では、新型コロナウイルス感染症対策を実施しております。

※3密を防ぐために、受付時間をこちらで指定させていただきます。

受付時間前のはり込みはできませんので、受付時間の厳守にご協力ください。

※会場への入場の際には、体温測定を実施しています。 ☎健康づくり推進課 ☎0175-22-1111 (内線 2574～2578)



### 10月の献血受付日程

3日(月)	県立むつ高等技術専門学校	10:45～11:45
5日(水)	ケーズデンキむつ店 下北交通(株)むつ営業所 マルチステーションむつSS	9:30～11:30 13:30～14:15 15:00～16:30

※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。

☎ 予防医療・感染症対策課献血担当 内線 2584

### 10月の夜間在宅当番医

2日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎24-5557
9日(日)	三上医院	☎22-1011
10日(月)	中村眼科クリニック	☎22-2512
16日(日)	中央内科クリニック	☎28-4550
23日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎24-5656
30日(日)	ほそかわ耳鼻科咽喉科クリニック	☎23-0033

☎ 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。

### 10月の夜間お薬電話相談

2日(日)	みさと調剤薬局	☎080-2823-2769
9日(日)	天馬調剤薬局	☎29-0220
10日(月)	佐々木薬局	☎22-1646
16日(日)	川内調剤薬局	☎31-2200
23日(日)	たなぶ調剤薬局	☎090-7337-7838
30日(日)	公済会薬局	☎0120-88-4721

☎ 休日お薬電話相談事務局

(沖館薬局新町店内) ☎33-9570

## 日本二百名山 FINISH!

皆さん、重要なお知らせがあります！とうとう、日本二百名山を制覇しました！いつも応援してくれて、ありがとうございます！

2019年11月16日に、私は二百名山の中で最初に登った白神岳を降りた時、「私は35歳になる前に二百名山を制覇しよう」という目標を立てました。その後、2年間ほとんど全ての登山することができませんでした。足を引っ張ったコロナ禍に負けずに、2022年8月10日、35歳の誕生日5日前に、二百名山の最後の毛勝山を登って下りました！ギリギリセーフですよ！

二百座目の毛勝山を登った時、他に誰もいなかったのが貸切状態でした。山頂に着いたら、2時間ほどこの3年間を振り返り、日本酒や赤飯でお祝いパーティを開きました。私にゆっくり山の環境を享受する機会を与えてくれました。とても特別な気持ちでした。

私は二百名山を制覇した時から「次、何をチャレンジしますか？」という質問をよく聞かれます。答えはもちろん、日本三百名山へ続けます！40歳になる前に制覇ができるかな…!

### レッツ国際交流!

ムチュリーディング 図書館で英語の絵本の読み聞かせをします！

▶いつ：10/5(水) 15:30～16:00

▶どこで：図書館

### Trunk or Treat! トランク・オア・トリート!

Join us for Halloween this year at Kasamaikan! 詳細は来さい館HPをご覧ください！

▶いつ：10/10(月) 10:00～15:00

レイチェルのよもやま話  
日本二百名山 FINISH!



最初の二百名山、2019年11月 最後の二百名山、2022年8月

### LGBTQIA+ 英会話

LGBTQIA+のコミュニティーに関する英会話をしましょう。当事者の方々の心や社会的な環境をもっと知って、お互いを分かり合い、皆の生きやすい世界にしましょう。気軽にご参加ください！

We are a safe space.

▶いつ：10/18(火) 18:00～19:00

▶どこで：下北文化会館2階、フィッシュボウルルーム

※参加費無料・申込不要

### Walking Talking

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

いつ：10/12(水) 14:00～15:00

どこで：下北文化会館、集合：駐車場

いつ：10/19(水) 14:00～15:00

どこで：水源池公園、集合：安渡館の前 ※天候や感染症の影響により、中止になる場合があります。むつ市HPで情報を確認してください。

### カフェ言GO!多言語会

Cafe GenGO!Language Exchange

お互いに英語も日本語も学びませんか？楽しい教材、コーヒー、おやつなどを用意します。初心者でも誰でも大歓迎です！Let's learn English and Japanese from each other!! Study materials, coffee and snacks provided. All ages and levels welcome!

▶いつ：10/4(火) 18:00～19:00

▶どこで：まさかりプラザ、和室

▶定員：12人

▶参加費：100円

▶予約：10/3(月)まで

☎ 企画調整課国際交流担当 内線 2352

## 春夏秋冬

～俳句～

頂上まであと半分や山清水  
 菖蒲湯で子か菖蒲で遊びおり  
 冬の店帰りとぼとぼ冬の夜  
 解禁の固き水よりアユをつる  
 露地裏の住めば都や盆用意  
 独り居の大き箱菓子盆支度

～短歌～

胸中に塞ぐ思ひのありたれど煙の電話にすべて明るむ  
 弟と訪ねる紅葉亡き母の古里の川紅に黄に  
 川原田 俊一  
 雪田 一石  
 太田 正信  
 菖蒲川 充江  
 三國 紀子  
 篠塚 マサ  
 相馬 佐和子  
 甲 榮子

～川柳～

貸したはず借りた覚えの無いアナタ  
 サラリ嘘ついてトラブル回避する  
 番犬のうつろなる目や油照り  
 胸躍る津軽衆にはねぶたかな  
 新仏父母の流灯寄り添ひて  
 大鍋に湯を滾らせて朝採りの獄きみ句ふ道の駅なり

瀧尻 善英  
 吉村 看伍  
 戸川 美重子  
 菊池 嘉任  
 高橋 武子  
 立花 恵子  
 竹山 勝

## ほっと ジオなひとときを



### 下北郷土芸能公演（佐井村）

佐井村は、まさかきで例えられる下北半島の刃の部分に位置し、下北半島国定公園をはじめ、仏ヶ浦や願掛岩、縫道石山などの豊富な観光資源があります。

その佐井村の矢越地区には、北前船の交流による上方の文化が残っており、京の歌舞伎役者から伝わった漁村歌舞伎が現在も伝統芸能として伝えられています。

漁師によって伝承されてきた歌舞伎は、毎年3月の春祭りに合わせて上演され、地区に春を呼ぶ歌舞伎とも言われています。

10月の下北郷土芸能公演では、矢越芸能保存会が三番叟と矢越の歌舞伎を御披露いたします。



三番叟の一場面



歌舞伎「白浪五人男～稲瀬川勢揃いの場」の一場面

### 一 矢 越 芸 能 保 存 会

演目 / 三番叟、歌舞伎

日時 / 10月22日(土) 午後5時から

会場 / むつ来さまい館

矢越芸能保存会は平成12年に発足し、歌舞伎や手踊りなどの多様な伝統芸能を継承しています。矢越の歌舞伎は、昭和20年代後半に一度途絶えてしまいましたが、昭和52年に復活し、青年団や若者会へ継承されました。その後、後継者不足により再び消滅の危機にさらされましたが、地域の方の努力により、現在まで受け継がれています。

会長の川畑勲夫さんは「春祭りなどが中止になったことで、活動が全くできなかった。今回の公演で3年ぶりに歌舞伎を上演できることを、会員はうれしく思っている。みなさんに楽しんでもらえるよう頑張りたい」と意気込みを語ってくれました。

度重なる存続の危機を乗り越えて、しっかりと受け継がれている伝統芸能。全国でも珍しい漁村歌舞伎を、是非、ご覧ください。

## ふるさと通信

Vol. 4



さん 餐カフェ

むつ市上川町 2-39

TEL 0175-34-9433

むつブランドホテル1

国道279号

むつバイパス

←早掛・大畑方面



販売サイト

### 下北産にこだわったワンちゃんの無添加食品

餐カフェでは、無添加でワンちゃんの体に優しいものばかりを使ったペットフードを昨年開発し、むつ市のふるさと納税返礼品として登録しています。開発の経緯を餐カフェ 光野恵美子さんに聞きました。

「私もワンちゃん（名前：ソフィ）を飼っていて、ソフィに下北産の美味しいお魚、野菜を食べてもらいたいと考え、ペットフードを開発しました。友人にもおすす分けしたところ、好評で、商品化してはどうかとの声があり、それならば、全国のワンちゃんに食べてもらいたいと考え、商品化することになりました。大間のマグロをはじめとした、下北産のお魚、野菜を是非、全国のワンちゃんにも食べて欲しいです」

### ワンちゃんケーキもおススメです！

餐カフェでは、ペットフードだけではなく、サツマイモ、ジャガイモ、カボチャなどをベースに鶏肉、野菜などをスポンジに見立てて、生クリームはヨーグルトを使ったワンちゃんケーキを販売しています（要予約）。

「ワンちゃんケーキの問い合わせも徐々に増えてきています。一つ一つ、愛情込めて、手作りしています。肉類が好きだとか魚が好きだとかそれぞれのワンちゃんの好みにも対応していますので、まずは相談してみてください」



ふるさと納税返礼品「無添加ペットフード」の一例。写真は、大間マグロのジャーキー、キューブ、ボイルが入っています。



ワンちゃんケーキ。ワンちゃんのお誕生日やご褒美にいかがでしょうか。

### ふるさと納税返礼品提供事業者大募集！

ふるさと納税の返礼品として市の特産品・地場産品を全国に提供したい事業者さんを大募集中です。詳細はむつ市ふるさと納税推進室(内線2614)までお問い合わせください。

## ムチュ☆らんど10月



9:30～16:30  
休館：火曜日  
使用料：無料

▶休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日)・年末年始

10月の休館日 4・11・18・25

▶利用時間 ※各時間帯30人程度の人数制限があります。

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



▶下記に該当する方はご利用をお控えください。

- ・お子様、ご同伴の方ともに発熱、のどの痛み、咳、鼻水、下痢などのかぜ症状のある体調の悪い方(発熱がない場合でも、いつもとくらべて体調が思わしくない方)
- ・通われている幼稚園・保育園・小学校において、新型コロナウイルスの感染が発生し、自宅待機等の指示が出ている場合

▶ご利用のみなさまにお願いです。

- ・入館時の体温測定と手指消毒、氏名、連絡先のご記入をお願いします。
- ・館内では、保護者(同伴者)の方は、マスク、靴下、の着用をお願いします。

・館内での飲食は、水分補給を除きお控えください。

※なお、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、変更となる場合もあります。

詳しくはホームページをご確認ください。 ☎ムチュ☆らんど

☎23-6305

## 防災 減災 知恵袋

### Vol.37 防災マップを確認して災害に備えよう

市では、最新の災害対策情報を市民の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、「土砂災害」、「洪水」、「津波」、「避難所」の防災マップを作成しています。

災害による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御活用ください。

過去の防災・減災知恵袋も市HPで確認できます。

☎防災安全課 内線2135



## 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」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



「スマートシティ3.0」 KPMG コンサルティング/監修、日本経済新聞出版/編(日経BP日本経済新聞出版)



「私は自衛官 九つの彼女たちの物語」 杉山 隆男/著(扶桑社)



「ねずみくんはカメラマン」 なかえ よしを/作、上野 紀子/絵(ポプラ社)

市でも7月に産官学11団体からなる推進協議会が設立され動き始めたスマートシティへの道。先端技術の活用により、住民の生活利便性や幸福度を向上させるスマートシティのあるべき姿を、先進企業や自治体の事例をふんだんに交えて解説する。

全自衛官のうち約8%しかいない女性自衛官(2021年)。“なぜ自衛隊に入ったのか”“そこで何を目標しているのか”“任務を果たす中でどんな家庭を作り、どう子育てをしているのか”—9人の幹部女性自衛官に取材を重ねたルポルタージュ。

仲間たちと写真撮影。でもうまく全員おさまりません。そこで「自分の自慢で大切なもの」だけ写すことに。ぞうさんは鼻、ライオンさんはたてがみ。さて、ねずみくんは何を写す? 1974年・スタートから愛され続ける「ねずみくん」の絵本シリーズ最新刊。

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。

### 10月の休館日

10/13(木)・10/27(木)は施設点検・図書整理のため休館です。

### 駐車場のご案内

土・日・祝日に限り、隣接する(株)青工様、下北建設業協会様のご厚意で両社の駐車場が利用可能です。

開館時間 火曜～金曜 9:00～19:00 土・日・月・祝日 9:00～17:00

☎図書館 ☎28-3500

🌐https://www.city.mutsu.lg.jp



- 土砂災害防災マップ  
土砂災害が発生し得る場所の情報を掲載



- 洪水防災マップ  
洪水が発生し得る場所の情報を掲載



- 津波防災マップ  
津波による浸水が想定される場所の情報を掲載



- 避難所防災マップ  
避難所や避難場所の情報を掲載



### 9/10 わきのさわに”にぎわい”を!

9/10 (土) わきのさわ・かさまい夕市

9/10(土)に脇野沢地区において、わきのさわ・かさまい夕市が行われました。夕市では、脇野沢地区観光協会や脇野沢村漁協などが出店し、焼き干しラーメンや焼きホタテなどの地元産品を販売しました。夜には、花火も行われ、脇野沢に20数年ぶりに花火が打ち上げられました。

また、同日は、バイクの愛好家が集まる「下北半島ライダーズミーティング」も行なわれ、脇野沢地区のにぎわいに地域の方も喜んでいました。

### 9/9-10 川内地区に灯を!

9/9-10 (金・土) かわうち・まりんびーち・ライトアップフェス2022

9/9(金)、9/10(土)にかわうちまりんびーちにおいて、「かわうち・まりんびーち・ライトアップフェス2022」が開催されました。このイベントは、川内地区のにぎわい創出を目的に地元の有志でつくる「Rebornかわうち実行委員会」(石澤早苗委員長)が主催しました。ビーチのライトアップ、川内中学校、エビナ保育園などによる、地域の子どもの演奏や漁協や川内町商工会青年部などによる飲食ブースも出店され、多くの人でにぎわいを見せました。

8/18~20 Thu~Sat

## 3年ぶりのお神輿渡御、山車の運行、流し踊り披露

田名部祭り開催

8月18日から8月20日の3日間、田名部祭りが開催され、3年ぶりに田名部祭りにおけるお神輿渡御、山車の運行、おしまご流し踊りが行われました。

山車の運行では、各町内の運行のほか、規模は縮小されましたが、五町引きも行われ、参加者はもちろんですが、沿道で観覧する方も感無量の様子でした。

流し踊りは、8月19日に行なわれ、5団体とミスおしまごが参加し、3年ぶりの披露に誰もが魅了されました。

夏も終わりを迎え、むつ市も10月には紅葉の時期となります。今月の広報むつでは、紅葉を見ながら、美味しい食事も召し上がれる道の駅かわうち湖で活躍する仲良し三人組の榎引さん、田中さん、尾関さんにお話を聞きました。田中さん「川内の紅葉の時期は10月中旬から11月上旬頃までです。十和田湖の紅葉に負けない素敵な景色を魅せてくれます。おススメの紅葉スポットは下戸ヶ淵橋から大滝までの間



この人 むつちゆ星 ぼし

### 道の駅かわうち湖

榎引 千亜紀 さん(写真右)  
田中 真紀 さん(写真中)  
尾関 砂緒里 さん(写真左)

です。川内川渓谷遊歩道を是非散策してみてください!

調理を担当する榎引さんからは「道の駅では、やまめの唐揚げが「高原ざるそば」、ダムカレー(土・日・祝日限定10食)、郷土料理のけいらんが人気です」そして、道の駅かわうち湖には、川内地区で育った主に40代、50代の方が懐かしむベストウイーンナーも食すことができます。お土産品も販売しており、チャーハンや卵焼き、野菜炒めなどに使用できる行者ニンニクの醤油漬が人気です。

尾関さん「家族や友人と一緒に紅葉を見ながら、道の駅でご飯を食べて、ゆったりとした時間を楽しんでください」

暑さも落ち着いた秋には、栗研溪流と川内川の紅葉巡り、また、道の駅わきのさわと道の駅かわうち湖の道の駅巡りを楽しんでみませんか。



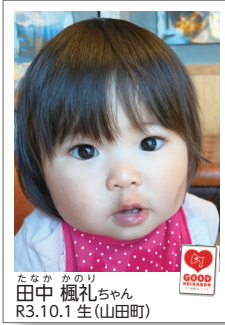
8/27-28 (土・日) PARK DAIKANYAMA で自然と遊びつくす 森騒 Vol.1.0

8/27(土)、28(日)にPARK DAIKANYAMAにおいて、株式会社インターウェア主催の五感で森と過ごすイベント「森騒」(森騒とは、森林に風がそよいだ時に聴えてくる森のさえずりとざわめきを現す造語です。)が開催されました。イベントでは、ヒバの魅力を知ってもらおうと、ヒバを使った製作体験、ヒバサウナカーのほか、市内飲食店の「むつ市のうまい」も提供され、大人から子どもまでたくさんの人たちに楽しんでいただきました。



8/20 (土) 下北の海の幸をまるごと味わう 浜焼き OPEN!

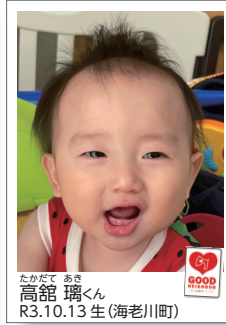
ホタテやイカなど、下北の新鮮な海の幸をバーベキュー感覚で楽しめる「浜焼き」(企画:一般社団法人しもきたTABIあしすと)が下北名産センターにオープンしました。ホタテやイカのほかに、男爵いも、ニンニクなどが付く3~5千円の食材セットと、場所代1千円で利用できます。営業は10月10日までの土、日曜、祝日限定。時間は午前10時~午後3時まで(最終受付は2時まで)となっています。お問い合わせは、下北名産浜焼き屋(☎22-3231)までお願いします。



たなか のり  
田中 楓礼ちゃん  
R3.10.1 生(山田町)



あげじ とき  
上路 都綺ちゃん  
R3.10.4 生(小川町)



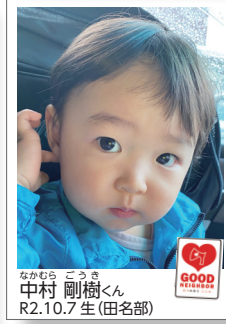
たかだて あき  
高舘 璃くん  
R3.10.13 生(海老川町)



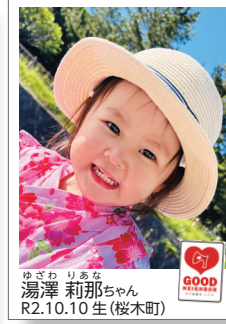
くどう はく  
工藤 羽城ちゃん  
R3.10.14 生(城ヶ沢梨子)



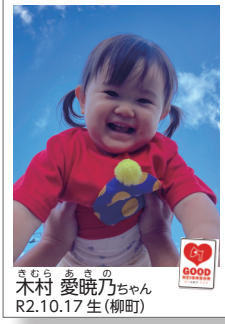
ささき こうじ  
笹森 康伽くん  
R2.10.4 生(大湊新町)



なかむら ごうし  
中村 剛樹くん  
R2.10.7 生(田名部)



ゆざわ りあな  
湯澤 莉那ちゃん  
R2.10.10 生(桜木町)



きむら あおき  
木村 愛帆乃ちゃん  
R2.10.17 生(柳町)



あいずま りょう  
東 怜君くん  
R2.10.21 生(大畑町上野)



ほしもと いぶき  
橋本 一颯くん  
R1.10.2 生(緑町)



くどう りん  
工藤 琴音ちゃん  
R1.10.14 生(旭町)



しまだ りん  
嶋田 鈴ちゃん  
R1.10.20 生(下北町)



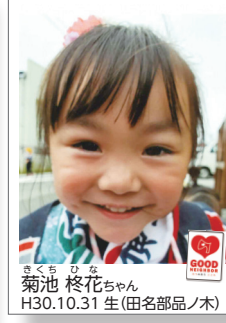
ふじた ゆい  
藤田 悠愛ちゃん  
H30.10.13 生(金曲)



きむら しょうた  
木村 朔くん  
H30.10.18 生(大畑町免沢)



うえはら りん  
上原 鈴ちゃん  
H30.10.24 生(旭町)



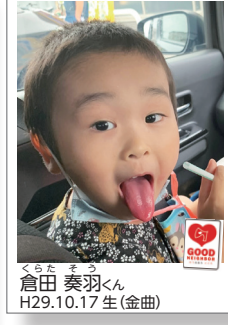
きくち ひなた  
菊池 柊花ちゃん  
H30.10.31 生(田名部品ノ木)



ふくだ なつき  
福田 奈月ちゃん  
H29.10.5 生(並川町)



かわむら あゆむ  
川村 歩叶くん  
H29.10.8 生(金曲)



くらた そうや  
倉田 奏羽くん  
H29.10.17 生(金曲)



たけやし しずく  
竹林 紫月ちゃん  
H28.10.14 生(山田町)



さわだ りょうじろう  
澤田 昊志郎くん  
H28.10.25 生(下北町)



すどう いおり  
須藤 伊菜ちゃん・伊嶋ちゃん  
R2.10.17・H28.10.29 生(柳町)

# ♪ むちゅっこ ♪ Happy Birthday 10月生まれ

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



むつ市 グッドネイバー 検索

11月生まれのお子さんの写真募集!  
 9/26 ~ 10/3

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」の身に着けた写真をご応募ください!



〈対象〉11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9/26から10/3(必着)までに、郵送または応募フォームからご応募ください。  
 ※応募多数の場合は 抽選で22名まで 掲載させていただきます。



(応募フォームQRコード)

みなさんへ  
 せっかくご応募してくれたのに、広報むつに掲載されなかったみなさん、本当にごめん(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

(問い合わせ・応募先)  
 市民連携課広報グループ  
 〒035-8686 中央一丁目8番1号  
 0175-22-1111 内線 2156  
<https://logoform.jp/form/WZfV/149312>