

みんながつながる、むつ市の総合情報誌

広報むつ

MUITSU

11
2023

特集

歳を重ねても

元気でいよう

有能啓大 書

今月の広報むつの特集は、むつ市在住の歳を重ねても元気なみなさんにお話を伺いました。むつ市の「基礎」、これからもますます元気に活躍される方々です。元気に過ごす秘訣とは？意識していることとは？表紙の二枚橋地区の朝日とともにご覧ください。

特集 歳を重ねても 元気いふと

episode.1



濱田 蘭子さん



この道が自分のもののように思えて

「おはようございます」

午前6時30分、今日は快晴。国道279号線二枚橋バイパスの近くに住む濱田さん。今日もゴミを拾いながら、元気に木野部峠に向けて歩を進める。「別にたいしたことはないと思ってるんですが……」

きっかけは、「二枚橋バイパスが開通されたから、この道が自分のもののように思っていた」と柔らかな目元で答える。「しかも、立派な道路じゃない。ゴミで汚いのは恥ずかしいし」

午前7時00分、通勤の車がよく通る。

たばこの吸い殻、食べ終わった弁当のプラスチック容器や酒類の空き缶など多種多様なゴミをもれなく拾い、小気味よくそれを手持ちの袋に入れる。もちろん中身はどんどん増えていく。

「コロナがとも流行していた時はマスクを捨てる人が多かったなあ。あと、変わった、風変りなゴミと言えばライターとか。道路の縁石によくゴミが落ちてくるのよ」と対岸の縁石にうではあるし、道路横の急斜面を覗き込むと、そのエピソードの怖さが余計に増す。

午前8時になりそうなころ、木野部峠途中、ドライブインのあった北見台に着く。濱田さんが言った。

「もう少し下ってみてもいいですか。今日はそこまで行きたいです。普段は峠を降りたところまで行くけど、今日はそこまで。行けなかったところは次の日にその地点からスタートするから」

笑顔で話す姿はとてもエネルギーギッシュだった。そんな姿を見て質問してみたくなった。

「濱田さんのこの活動を支える秘訣は何ですか」
それに対して、間髪をいれずに答えてくれた。

「動くこと。木野部峠を歩くことなんて少ないし、楽しいじゃない。あと、やっぱり、この道が綺麗になるから」

マスク姿、背中越しではあったが、とても笑顔で答えてくれたんだらうと声のトーンで感じた。

午前8時過ぎ、濱田さんのご自宅に向かう。今日はここまで。太陽はどんどん上に昇り、いつ

ゴミが落ちてているのを見つけては、小走りで行かう。

天候にもよるが、一週間に2、3回のペースで、春、夏、そして秋にこの活動を続ける。「今年の夏は暑すぎてね、あまり出来なかつたの。最近はやく暑さも落ち着いてきたから、再開したのよ」
「間があいたら、ごみはやはり多かつたですか」

木野部峠で2袋目のゴミを整理する濱田さん。いつも峠の終わりまで、歩いてゴミ拾いをする。暑さも和らぎ、久しぶりの今回はゴミが多めだった。

「多かつたね。朝と昼でもゴミの量も変わるくらいだもん。昨日、散歩してゴミを拾ったとしても、一晩で増えることも多々あります。ほんとに多いんです」
ふと濱田さんが立ち止まり、山の斜面に視線を落とす。「このゴミが一番多くて、気になるのよ」
そこは、ハーモニー橋の橋脚元が見えるところ。普段、車で通る分には分からないが大量のゴミがあつた(左①)。



「急斜面だから、独りでは取りに行けないんだけど……」と少し悲しみを滲ませるように話していた。

「いつまでこの活動を続けていきたいですか」
「身体が「動く」まで続けたいね」と濱田さん。続けて、「ある夫婦の方が、ゴミ袋を持って散歩しているって聞いたの」——この活動が拡がってほしいですね——その時、転調した声から喜んでいられるようにも見えた。

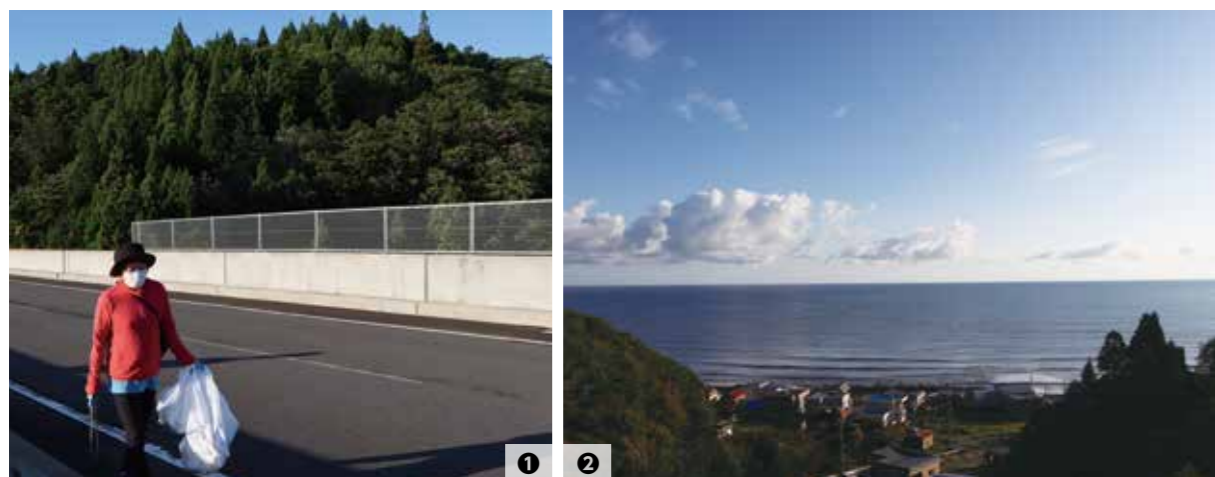
「冬は近くの歩道の雪投げね、峠までは行かないけど。道路端から飛んでくる雪って汚いじゃない」と、春夏秋冬、この道を綺麗にしたい思いを忘れず動き続ける。

無事に到着した濱田さんはこのあと3袋分のゴミを分別して、ゴミ収集車に預ける。
「今日はお疲れ様でした。大丈夫でした？」と優しい気遣い。この暖かい優しさが道路や二枚橋地区周辺の環境をいたわることに通じているのかもしれない。

今日もまた、元気に動いて、道路を歩いているのだろう。

「本当にありがとうございます」

- ① いさりび橋にて縁石に溜まったゴミを探す。
- ② 朝の津軽海峡。この日は波も朝日も穏やかであった。
- ③・④ 発泡スチロールの箱など大きいゴミもある。1日歩いただけでも3袋分のゴミ。



特集 歳を重ねても
元気でいふよ



episode.3

むつ市老人クラブ連合会 会長
かつひろ

布施 勝大さん



特集 歳を重ねても
元気でいふよ

episode.2

あさこ

小島 朝子さん



多くの団体、9つに所属している小島朝子さん。今回はその中でも川守町内会女性部について話を伺った。

「いまは25名在籍しているけど、20年前に私が立ち上げて、その当時は3名」と立ち上げるきっかけは地域のねぶた、伝統を守る、支えるという考えからだ。

「普通、婦人会という名前でもよいのだけれど、女性部という名前の方が、門戸が開けやすく入りやすいように、例えば、ベコも作るよってなつたときでも一緒に参加しやすいように」と優しく話す。そうしたこともあり、現在25名の元気な女性たちが在籍している。

「いろいろやってるけど、女性部の活動として、シャドーボックス(※)を作ったりして、秋の町内文化展に出したり、欲しい方もいて嬉しそうに笑顔で話す。

このシャドーボックスも20年前、町内に作品を作る方が広め、現在も毎週木曜日に集まって作品を生み出し続け、額内からあふれ出る繊細さに多くの人が感動している。

「地域の人間関係」も、大事にしてほしい。

布施会長は元先生で社会科が専門である。コロナ禍に現在の会長職に就任した。

「いま我々は先輩方のレールに乗っているだけで、かつ先輩方に活動を頑張ってもらっているんだ。新しい人が来ない」と話す。

「コロナ禍ということもあり、行きたいけど行けない人もいます。だから、老人クラブの支部や町内会の老人クラブと一緒に元気に「動」いて活動しているところを、若い地域の方々に見ってもらう。そうすることで門戸は開き、新しく一緒に活動しようと思う方が増えるんじゃないかなと思う」と布施会長。実際に支部同士で連絡を取り合っている独自のイベントであったり取組みを展開しているのだとか。

「活動的だなと思う老人クラブがあつて、人数は10名弱で少ないし、交通の便が悪く、連合老人クラブの会議に出席できなくても大丈夫かとそのクラブの皆が心配していたんですが、踊りが好きで好きで活動していて、芸能発表会でも披露する。会議の出席とかよりもそういう活動をしているうちに、みんなの活動的で元気な姿を見て、人もおのずと集まってくる

「楽しいですよ。お茶を飲むだけでもいい。その日活動が難しくたってお茶を飲むだけという何気ないきっかけでコミュニケーションが取れるし、それが災害時とか大事な場面で生きてくると思う」

多くの団体に参加している小島さんだからこそ、広い視野を町内会にも生かそうとする意識だ。

「いま現在、うちには50代の方もいるので、上手に各年代一緒にやってコミュニケーションを取りながら支え合っていきたいと思っています」

続けて、「過去を振り返れば、いろいろ大変なこともありましたが、全部いまは良い思い出で、楽しかったですよ」と回想しながらおだやかな笑みを浮かべ答える姿が印象的だった。

小島さんが今後意識していきたいことは何ですか

「まずは自分を含め「動」きたい。コロナ禍で町内の住民の活動が停滞した。外に出ることがおつくる

「個人的にやりたいことがあるんだけどね。書道をやりたいの。」

「そうだね。職場の人間関係も大事だと思う。でも、地域の人間関係も大事にしてほしいな」と語った。

「自分が歳だと理由にする前に、できるところから、「動」いてみることを。」

「楽しいですよ。お茶を飲むだけでもいい。その日活動が難しくたってお茶を飲むだけという何気ないきっかけでコミュニケーションが取れるし、それが災害時とか大事な場面で生きてくると思う」

多くの団体に参加している小島さんだからこそ、広い視野を町内会にも生かそうとする意識だ。

「いま現在、うちには50代の方もいるので、上手に各年代一緒にやってコミュニケーションを取りながら支え合っていきたいと思っています」

続けて、「過去を振り返れば、いろいろ大変なこともありましたが、全部いまは良い思い出で、楽しかったですよ」と回想しながらおだやかな笑みを浮かべ答える姿が印象的だった。

小島さんが今後意識していきたいことは何ですか

「まずは自分を含め「動」きたい。コロナ禍で町内の住民の活動が停滞した。外に出ることがおつくる

「楽しいですよ。お茶を飲むだけでもいい。その日活動が難しくたってお茶を飲むだけという何気ないきっかけでコミュニケーションが取れるし、それが災害時とか大事な場面で生きてくると思う」

多くの団体に参加している小島さんだからこそ、広い視野を町内会にも生かそうとする意識だ。

「いま現在、うちには50代の方もいるので、上手に各年代一緒にやってコミュニケーションを取りながら支え合っていきたいと思っています」

続けて、「過去を振り返れば、いろいろ大変なこともありましたが、全部いまは良い思い出で、楽しかったですよ」と回想しながらおだやかな笑みを浮かべ答える姿が印象的だった。

小島さんが今後意識していきたいことは何ですか

「まずは自分を含め「動」きたい。コロナ禍で町内の住民の活動が停滞した。外に出ることがおつくる

「楽しいですよ。お茶を飲むだけでもいい。その日活動が難しくたってお茶を飲むだけという何気ないきっかけでコミュニケーションが取れるし、それが災害時とか大事な場面で生きてくると思う」

多くの団体に参加している小島さんだからこそ、広い視野を町内会にも生かそうとする意識だ。

「いま現在、うちには50代の方もいるので、上手に各年代一緒にやってコミュニケーションを取りながら支え合っていきたいと思っています」

続けて、「過去を振り返れば、いろいろ大変なこともありましたが、全部いまは良い思い出で、楽しかったですよ」と回想しながらおだやかな笑みを浮かべ答える姿が印象的だった。

小島さんが今後意識していきたいことは何ですか

「まずは自分を含め「動」きたい。コロナ禍で町内の住民の活動が停滞した。外に出ることがおつくる

「楽しいですよ。お茶を飲むだけでもいい。その日活動が難しくたってお茶を飲むだけという何気ないきっかけでコミュニケーションが取れるし、それが災害時とか大事な場面で生きてくると思う」

多くの団体に参加している小島さんだからこそ、広い視野を町内会にも生かそうとする意識だ。

「いま現在、うちには50代の方もいるので、上手に各年代一緒にやってコミュニケーションを取りながら支え合っていきたいと思っています」

続けて、「過去を振り返れば、いろいろ大変なこともありましたが、全部いまは良い思い出で、楽しかったですよ」と回想しながらおだやかな笑みを浮かべ答える姿が印象的だった。

小島さんが今後意識していきたいことは何ですか

「まずは自分を含め「動」きたい。コロナ禍で町内の住民の活動が停滞した。外に出ることがおつくる

「楽しいですよ。お茶を飲むだけでもいい。その日活動が難しくたってお茶を飲むだけという何気ないきっかけでコミュニケーションが取れるし、それが災害時とか大事な場面で生きてくると思う」

多くの団体に参加している小島さんだからこそ、広い視野を町内会にも生かそうとする意識だ。

「いま現在、うちには50代の方もいるので、上手に各年代一緒にやってコミュニケーションを取りながら支え合っていきたいと思っています」

続けて、「過去を振り返れば、いろいろ大変なこともありましたが、全部いまは良い思い出で、楽しかったですよ」と回想しながらおだやかな笑みを浮かべ答える姿が印象的だった。

小島さんが今後意識していきたいことは何ですか

「まずは自分を含め「動」きたい。コロナ禍で町内の住民の活動が停滞した。外に出ることがおつくる

「楽しいですよ。お茶を飲むだけでもいい。その日活動が難しくたってお茶を飲むだけという何気ないきっかけでコミュニケーションが取れるし、それが災害時とか大事な場面で生きてくると思う」

多くの団体に参加している小島さんだからこそ、広い視野を町内会にも生かそうとする意識だ。

「いま現在、うちには50代の方もいるので、上手に各年代一緒にやってコミュニケーションを取りながら支え合っていきたいと思っています」

続けて、「過去を振り返れば、いろいろ大変なこともありましたが、全部いまは良い思い出で、楽しかったですよ」と回想しながらおだやかな笑みを浮かべ答える姿が印象的だった。

小島さんが今後意識していきたいことは何ですか

「まずは自分を含め「動」きたい。コロナ禍で町内の住民の活動が停滞した。外に出ることがおつくる

- ①むつ市老人スポーツ大会で競技を暖かく見守る会長
- ②・③ 10月5日に開催された芸能発表会では、元気な高齢者がそれぞれ練習の成果を発表。会長いわくこういった関係性が大事



※シャドーボックス…幾重にも切り絵を貼り合わせ、立体感を生み出す手芸のひとつ

①・②川守町内会女性部の皆さんの作品。細部にわたって丁寧に切るため、とても繊細

心が落ち着きそうではないかと、80歳でもお着物を着て、踊りのお稽古をしている方もいるから、歳って関係ないなあ」と明るく話す小島さん、とても前向きだった。



Information

10月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人口	52,951人	(-49人)
むつ地区	42,669人	(-27人)
川内地区	3,236人	(-11人)
大畑地区	5,794人	(-10人)
脇野沢地区	1,252人	(-1人)
世帯数	28,391世帯	(+10世帯)
	()内は前月比	

各種相談日程

法律相談(オンライン)

時 11/24(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11/1(水) 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 11/8(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 11/20(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 11/20(月) 9:00～12:00
場 大畑庁舎2階集集室
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 青森地方法務局むつ支局 ☎ 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** 問合先・申込先

令和6年度なかよし会の入会について

- ▶いつ** 11/20(月)～12/25(月) 8:30～17:15 ※土日・祝日を除く
- ▶どこで** 市役所子ども家庭課窓口 各分庁舎保育担当課窓口
- ▶対象** 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。新1年生については、入学通知書には同封しませんのでご注意ください。
- ▶申込方法** 申し込みには、申請書等が必要で、詳しくは市HPをご覧ください。
- 問** 子ども家庭課保育G 内線 2524

保育園・認定こども園(保育) 令和6年4月新規入園受付

- ▶いつ** 12/1(金)～12/22(金) 8:30～17:15 ※土日・祝日を除く
- ▶どこで** 市役所子ども家庭課窓口 各分庁舎保育担当課窓口
- ▶申込方法** 申し込みには、申請書等が必要で、詳しくは市HPをご覧ください。
- 問** 子ども家庭課保育G 内線 2525

ごみの分別変更なし

ご家庭からでるごみの処理を行ってきたアックス・グリーンが役目を終え、令和6年4月には新しいごみ処理施設が稼働を始めます。新しい施設の稼働に伴うごみ分別について変更はありません。引き続き、分別の徹底にご協力ください。
問 環境政策課 内線 2462

木造住宅・ブロック塀等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・ブロック塀等の耐震化を支援します。
- ①木造住宅耐震診断：耐震診断員の派遣
 - ②ブロック塀等の耐震改修・除却：補助金の交付
- ▶料金** ①木造住宅耐震診断 〈所有者負担額〉11,000円から
 ②ブロック塀等の耐震改修・除却 〈補助上限額〉120,000円
- ▶対象** 対象となる住宅・ブロック塀等や申請書類はお問い合わせいただくか、HPをご覧ください。
- ▶募集件数** ①1件、②3件(先着順)
- ▶締切** ①・②ともに11/30日(木)まで
- 問** 住宅政策課整備担当 内線 2762

市からのお知らせ

ムチュ☆らんど 11月

- ▶11月の休館日** 11/7(火)、11/14(火)、11/21(火) 11/28(火)
- ▶利用時間** 9:30～16:30
- ▶ムチュ☆らんど イベントのお知らせ**
 - ・いつ 11/8(水) 10:00～11:00
 - ・どこで ムチュ☆らんど
 - ・内容 「大型絵本読み聞かせ」

しかけ紙芝居や大型絵本の読み聞かせをします。みなさんぜひ遊びにきてください。
- ▶ご利用の皆様にお願ひです**

ご利用の際は、保護者(同伴者)の靴下の着用をご協力下さい。館内での飲食は水分補給を除きお控えください。詳しくはHPをご確認ください。

問 ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

補助関係

令和6年度母子父子寡婦福祉資金予約貸付について



- 青森県では、令和6年4月に高等学校や大学等に進学を希望する母子家庭、父子家庭、寡婦の方々にお子さんの修学経費の予約貸付の受付を行います。
- ▶対象** 母子家庭の母が扶養する児童、父子家庭の父が扶養する児童、父母のいない児童または寡婦が扶養する子 ※他の奨学金の貸与を受ける方、金融機関の融資を受ける方は原則対象となりませんが、当該資金貸付限度額と他の奨学金借入額との差額については貸付可能ですので、ご相談下さい。
- ▶貸付対象資金** 就学支度資金 修学資金、修業資金
- ▶申請方法・期間** 令和5年11月1日(水)～令和6年2月16日(金) 下北地域県民局地域健康福祉部に必要書類を提出してください。申請書類は下北地域県民局地域健康福祉部、むつ市子育て支援課、各庁舎市民生活課にあります。
問 下北地域県民局健康福祉部福祉子ども総室 ☎ 22-2296

後期高齢者医療制度 保険料支払いは口座振替を



後期高齢者医療制度に加入された方の保険料は特別徴収(年金から天引き)されるまでの間は、納付書での支払いとなります。納め忘れのない口座振替による納付をご利用ください。これまで国民健康保険税等を口座振替で納付していた方でも、改めて申請が必要になりますのでご注意ください。口座振替への変更は金融機関または市役所で随時受け付けしています。
問 国保年金課後期高齢者医療担当 内線 2445

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が送付されます

1/1～10/2までの間に社会保険料(国民年金保険料)を納付された方には、日本年金機構より10月下旬～11月上旬にかけて順次送付される予定です。電子版については、10月中旬～10月下旬にかけて電子送付予定です。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、控除証明書または領収証書の添付が必要ですので、大切に保管してください。国民年金保険料は、所得税や住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。
問 ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル) ☎ 0570-003-004

税金・保険料

11/30(木)は市税等の第6期納期限

- ▶第6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

税務課 夜間・休日納付窓口

お仕事などで日中金融機関等での納付が難しい方のために、夜間・休日に収納窓口を開設しています。来月の開設日時は以下のとおりですので、どうぞご利用ください。※証明書の発行は行いません

- ▶いつ** 11/10(金) 11/13(月)～11/15(水) 11/25(土)～11/30(木) 平日 17:15～19:00 休日・祝日 10:00～15:00
- ▶どこで** 本庁舎税務課 **問** 税務課収納担当 内線 2234

税 免税軽油を使用するにあたっての注意事項

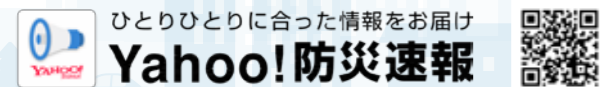
免税軽油を使用するにあたり、下記の行為は禁止されています。

- ①免税証の持ち主以外が免税証を使用すること
- ②県民局の承認を得ずに免税軽油を他人に譲渡すること
- ③使用者証に記載のない機械に使用すること

詳細については、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課税課 ☎ 22-8581 内線 208

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



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

問 https://anshin.city.mutsu.lg.jp/mailend.php

問 むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)



各種相談日程

教育相談(予約制)

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～18:00
場 教育研修センター
問 相談専用電話(16:00まで) ☎ 22-0974
問 学校教育課(16:00以降) ☎ 22-1111 内線 3132
中学生までの教育に関する相談を受けます。

消費生活相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15
場 市役所本庁舎産業雇用政策課内
問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353
消費者トラブルや悪質商法、多重債務の相談を受けます。

45歳未満の方の職業相談

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～17:00
場 市役所本庁舎内サテライトスポットむつ
問 ジョカフェあ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 11/2(木)・16(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。

もの忘れ・認知症相談

時 11/27(月) 13:00～15:00
場 高齢者福祉課地域包括支援センター
問 高齢者福祉課 ☎ 22-1111 内線 2557
専門職が相談を受けます。

心配ごと相談

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
心配ごとについて、お話を聴きします。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

看護のお仕事移動相談を開催しています

看護職の相談員がハローワークに出向いて、看護職のみなさまのお仕事探しをサポートしています。また、月曜日から金曜日まで随時、相談を受付しています。

▶いつ 令和5年11/8(水)12/13(水)
令和6年1/10(水)2/14(水)
3/13(水)

いずれも 13:00～16:00

▶どこで ハローワークむつ

▶対象 看護職・看護職の求人・看護職を目指す人

▶申込方法 予約不要で随時受付中

問 青森県看護協会ナースセンター(担当:豊木、島谷) ☎ 017-723-4580

知らない間にサギに負担しているかも

「火災保険を使って住宅を修理しないか」と持ちかける業者に関する相談が、県内で増加しています。自然損耗や経年劣化による損傷は、保険金支払いの対象外です。災害によるものと偽って請求するとサギに該当する可能性があります。勧誘を受けても相手にしないようにしましょう。

問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

鳥獣による被害調査にご協力を

今年度、農作物・人的・環境被害に遭われた方は、情報提供くださいますようお願いいたします。大畑・川内・脇野沢地区は、各地区で調査を実施します。

▶いつ 12/1(金)～12/22(金)

▶どこで 農林畜産業振興課窓口

▶調査方法 被害調査へ記入

問 農林畜産業振興課 内線 2627

お知らせ

必ずチェック最低賃金使用者も労働者も

青森県の最低賃金が、令和5年10月7日から「時間額 898円」に改定されています。(改定前から45円の引上げ)最低賃金は、パートなどを含め、働く全ての労働者に適用されるものです。今一度、従業員またはご自分の賃金について、ご確認をお願いします。

問 青森労働局 ☎ 017-734-4114

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお話し、必要に応じて、弁護士等に引継ぎを行ないます。一人で悩まず、ご相談ください。

▶受付時間 月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～12:00、13:00～16:30

問 東北財務局青森財務事務所 理財課 ☎ 017-774-6488 (相談専用電話)

令和5年! 4年ぶりに年末は第九を歌おう♪

むつ下北第九の会は、横手フィルハーモニー管弦楽団のご協力をいただき第九演奏会を開催します。それに伴い、現在合唱団員を募集しています。昔歌った事がある方はもう一度、初めての方は皆さんと一緒に第九に挑戦してみませんか?

▶いつ 12/24(日) 14:00 開演予定

▶どこで 下北文化会館大ホール

※加入にかかる詳細は下記へご連絡ください。

問 むつ下北第九の会事務局 高島 ☎ 090-5352-0354

募集・採用・講習会

社会人向け高校入試説明会

入学試験説明、校内見学(希望者)
▶いつ 11/21(火) 18:00～18:45
▶どこで 田名部高等学校
▶対象 高卒資格を得たい社会人
▶申込方法・期間 11/17(金)までに電話で申込み
問 田名部高校定時制 木村・飯田 ☎ 22-1184

未利用の建物・土地を売ります・貸します

みなさまのアイデアやノウハウを活用して、市が保有する未利用財産の利活用の提案を募集しています。応募にあたっては、事前相談が必要となりますので、詳しくHP「むつ市有財産利活用民間提案制度」をご覧ください。
問 管財・施設経営課施設経営担当 内線 2186

むつ市地方創生SDGs推進団体を募集します

むつ市地方創生SDGs推進協議会では、SDGsの推進を中心に地方創生を実現すること、また、地域住民へわかりやすくSDGsを発信することを目的に、SDGsの取組を実施する事業所または団体を「むつ市地方創生SDGs推進団体」として認定します。申請書様式等については下記HPからご覧ください。

▶締切 12/31(日)まで
▶対象 SDGsの取組を実施する事業所や学校等の団体

問 むつ市地方創生SDGs推進協議会事務局 ☎ 22-2282

住生活総合調査の実施

12/1、全国で住生活総合調査が行われます。この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得ることを目的としています。今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から一部を選び、全国で約10.8万世帯が対象となっています。対象世帯には11月下旬から郵送により調査票が配布されますので、オンラインまたは郵送による回答へのご協力をお願いします。調査に伴い、フリーダイヤルを下記の期間開設します。
▶設置期間 11/21(火)～12/28(木)
▶受付期間 火～木 10:00～18:00(日・月曜日を除く)

問 令和5年住生活総合調査事務局 ☎ 0120-169-037

青森県民手帳むつ市特別版の発売



2024年版青森県民手帳むつ市特別版を数量限定で発売します。事前予約も受け付けますので、お問い合わせください。

<販売色> 全5色
まぐろブラック、青池ブルー、奥入瀬グリーン、あんずオレンジ、りんごレッド
▶どこで 本庁舎企画調整課、各分庁舎
▶料金 1冊 700円(税込)
▶発売時期 11月上旬

問 むつ市統計協会事務局(企画調整課統計担当) 内線 2316・2317

高齢者・障がい者の方の除雪を支援します

冬期間、自力での除雪作業が困難な方を対象に日常生活に必要な範囲の除雪支援を行います。

▶除雪支援の範囲
玄関から直近の公道までの通路確保
灯油タンクやガスボンベ周辺
換気・採光用の窓周辺
※上記以外の敷地内の除雪や屋根の雪下ろしは対象外となります。

▶利用時間 1日1時間まで

▶料金 6:00～8:00・18:00～22:00 300円/30分

8:00～18:00 200円/30分

▶対象 65歳以上の高齢者のみの世帯
身体障害者手帳1級・2級の方のみの世帯

▶申込方法 各庁舎窓口で配布する申請書でお申込みください(代理申込み可能)

問 高齢者福祉課介護保険・高齢者支援担当 内線 2566

地域をもっと幸せに! あなたの声を聞かせてください

地域の生活をより良くするため、「令和5年度地域幸福度(Well-Being)測定アンケート」を行なっています。このアンケートは市のデジタル施策の参考とし、あなたのご意見を活かさせていただきまします。一緒に地域の未来をより良いものにしましょう。ご協力をお願いします。回答はQRコードを読み取るか、市役所担当窓口および各庁舎窓口 図書館にも備え付けてあります。

▶回答期間 12/10(日)

問 情報・DX戦略課 内線 2141

青森県立美術館 映画上映会 「世界に誇る日本のアニメ」

日本が世界に誇る劇場用長編アニメの厳選映画4本を上映します。

▶いつ

- 11/18(土) 10:00～西遊記
13:00～太陽の王子ホルスの大冒険
- 11/19(日) 10:00～長靴をはいた猫
13:00～銀河鉄道の夜

▶どこで 青森県立美術館 シアター
※各種料金等の詳細は HP をご覧ください。



☎ 青森県立美術館 ☎ 017-783-5243
https://www.aomori-museum.jp/schedule/12341/

第2回むつ下北未来創生キャンパス祭開催

青森大学、青森明の星短期大学、弘前大学、青森中央学院大学の合同大学祭を開催いたします。大学生によるステージ発表をはじめ、ジョナゴールドさんによるミニライブや豪華景品抽選会のほか様々な企画をご用意しておりますので、ぜひ会場へお越しください。

▶いつ 10/29(日) 9:00～15:00

▶どこで 下北文化会館

☎ 企画調整課 内線 2353

蕎麦打ち体験教室 受講生募集

蕎麦打ちを体験してみませんか

▶いつ 12/6(水) 10:00～12:00

▶どこで 大畑公民館集会所

▶料金 材料費実費

▶定員 15名(定員になり次第締切)

☎ 大畑公民館 ☎ 34-2321

令和5年度 むつ市民大学公開講座

テーマ 「音楽によって健康寿命を延ばそう」

▶いつ 11/16(木) 13:30～15:30

▶どこで 中央公民館 講堂

▶講師 音楽療法士 山口 薫 氏

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

川内公民館 ☎ 42-3113

大畑公民館 ☎ 34-2321

脇野沢公民館 ☎ 44-2110

常念寺雅楽演奏会開催



浄土宗青森教区雅楽会が三管(笙・箏・龍笛)、三鼓(鞀鼓・太鼓・鉦鼓)などの楽器を用い、越天楽や舞楽「陵王」などを演奏します。

▶いつ 11/23(木) 17:00 開演

▶どこで 常念寺会館(田名部町4-8)

▶料金 500円

☎ 常念寺 ☎ 22-1891

障がい福祉サービス等 展示会のお知らせ



障がいをお持ちの方やそのご家族、障がいがあるのではないかとご心配な方など、障がい福祉サービスや関連する制度について知っていただくため、障がい福祉サービス事業所や相談先の紹介などの展示会を行います。どなたでもどうぞお気軽にお越しください。

▶いつ 11/13(月)～11/17(金)

8:30～17:15(最終日は12:00まで)

▶どこで 本庁舎開放エリア(ATM側)

☎ 障がい福祉課 内線 2593

第19回 MOA 自然農法はまなす会収穫感謝祭

～あなたの「美味しい」で未来が変わる～
有機 JAS・自然農法野菜販売・自然食品販売。お抹茶コーナーもあります(一席250円)

▶いつ 11/19(日) 10:00～13:00

▶どこで MOA 下北センター

(東北電力様向い)

☎ MOA 自然農法はまなす会 MOA 下北センター内 ☎ 22-2052



令和6年新年祝賀会

市民のみなさまとともに新年を祝い、市のさらなる発展を願うため、新年祝賀会を開催します。

▶いつ 令和6年1月4日(木)

18:00～19:30

▶どこで むつブランドホテル

▶参加費 7,000円

▶定員 350名(1事業所3名まで)

▶申込締切 12/1(金)

☎ むつ商工会議所総務課 ☎ 22-2281
市民連携課 内線 2153

先輩起業家のお話&創業希望者交流会



「先輩起業家のお話を聞きたい」「創業希望者同士で交流したい」そのような方向けのイベントを開催します。

▶いつ 11/18(土) 13:30～15:00

12/9(土) 13:30～15:00

両日受付 13:00～

▶どこで まさかりプラザ会議室

▶対象 創業を考えている方、創業して間もない方(女性限定)

▶定員 各回15名

▶申込締切 第一弾 11/13(月)まで

第二弾 12/4(月)まで

☎ 株式会社 I・M・S ☎ 0172-32-5801

自筆証書遺言書保管制度について



遺言者が作成した自筆証書遺言書について法務局が預かり、保管する制度です。遺言者から保管申請があれば、法務局が遺言書の方式に不備がないかを確認し、紙で50年、磁気データで150年保管します。法務局で保管することにより、遺言書の紛失や改ざんの危険性もありません。また、遺言者が希望すれば、遺言者が亡くなった後、遺言者があらかじめ指定した方に「法務局で遺言書を保管している」旨を通知しますので、遺言書の存在に気づかないといった心配もありません。遺言を検討されている方は、是非この制度をご利用ください。

☎ 青森地方方法務局むつ支局(担当:楳引) ☎ 23-3202 (音声案内3番)

令和5年度全国学力・学習状況調査の結果

全国の小学6年生と中学3年生を対象に実施した全国学力・学習状況調査の結果をお知らせします。

▶調査日・調査対象 4/18(火)

小学校6年生 市内12校373名

中学校3年生 市内9校400名

▶調査内容

- 1 教科に関する調査
小学校6年生 国語、算数
中学校3年生 国語、数学、英語
- 2 生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査(アンケート調査)

▶教科に関する調査結果

小学校6年生

全国平均、県平均を下回り、特に算数に落ち込みが見られる。

中学校3年生

全国平均、県平均を下回り、特に数学、英語に落ち込みが見られる。

☎ 学校教育課 内線 3137

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」11月

▶老人憩の家 緑寿荘(新町) ☎ 23-5800

手芸教室	7日(火)	21日(火)
囲碁・将棋教室	7日(火)	21日(火)
着付教室	1日(水)	15日(水)
お花教室	お休み	
リメイク教室	13日(月)	27日(月)
カラオケ教室	13日(月)	27日(月)
踊り教室	8日(水)	22日(水)
ダンス教室	8日(水)	22日(水)
お茶教室	9日(木)	30日(木)
歌セラヴィ	6日(月)	

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	6日(月)	20日(月)
着付教室	14日(火)	28日(火)
カラオケ教室	9日(木)	
シニア歌唱	10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若干かかります

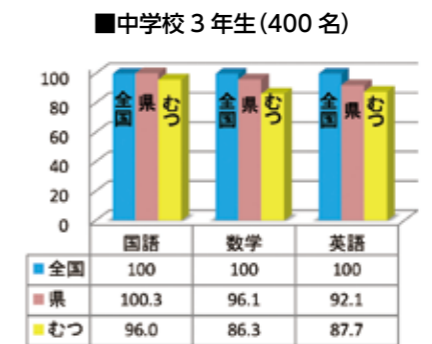
▶対象 むつ市内の各老人クラブ会員

▶申込方法・期間

初めて参加される方及び老人クラブ非会員は、老人憩の家または事務局にご連絡ください

☎ むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

全国の平均正答率を「100」とした到達率



フリーマーケット (冬季)のお知らせ

毎月第四日曜日に開催しているフリーマーケットは、冬季間むつ来さまい館内にて開催します。11月は修繕工事のためお休みし、12月より再開します。

※むつおもちゃ病院定期開院(9:00～11:00、来さまい館会議室)は休まず開催します。

▶いつ 11/26(日)フリーマーケット休み
12/24(日)開催分

12/1より参加申込み受付開始

▶料金 1区画(2m×3m) 1,000円

☎ むつ来さまい館 ☎ 0175-33-8191

事業承継の準備はできていますか

後継者がおらず、廃業・譲渡を考えている方。後継者のいない会社を引き受けて事業を拡大したい方。具体的にどのように承継すればよいかわからない方。さまざまな事業承継を県と関係機関が全力でサポートします。まずはお気軽にご相談ください。

☎ 青森県事業承継・引継ぎ支援センター ☎ 017-723-1040

HP: https://www.21aomori.or.jp/jigyoushoukei

今年度から新たな「むつ市学校教育プラン」に取り組んでいます。

【推進目標】
郷土を愛し、高い志を持って主体的に未来を切り拓く人づくり

【推進の柱】
学力の向上と個性・可能性の伸長
ICTを活用した教育活動の充実

▶子どもたちの学力向上に向けて - 教育委員会の主な取組 -

<むつ市総合学力調査>

小学校4～6年生・中学生で実施

<人員配置による支援>

小中一貫教育非常勤講師、スクールサポーター、スクールサポートスタッフ、外国語指導助手の配置

<タブレット端末の配付>

市内小中学生全員に配付

<HPの開設>

市内小・中学校の紹介や学習支援サイト、公募事業等を掲載

<デジタル教材の導入>

デジタル教材・デジタル教科書の導入
※調査の詳細は、市HPまたは教育委員会HPをご覧ください。



まさかりトレッキングクラブ 11月の登山・トレッキング日程

黒森山、不動の滝登山

黒森山登山後に不動の滝へ行きます。その後さらに川下り崖登りなどのアクティブ登山です。

- ▶いつ 11/25(土) 荒天時中止
- ▶集合場所・時間 むつ市下北自然の家 9:00
- ▶定員 12名
- ▶持物 飲料、昼食、行動食、長靴、手袋、雨具、着替え
- ▶服装 野外活動に適した服装、登山靴
- ▶行程表 市役所のATM前の掲示板からお持ちください。
- ▶申込締切 11/28(火)まで

片崎山登山(東通村)

東通村の片崎山(300m)登山です。標高は低いです。3km歩いた先の山頂からの太平洋、眼下には日本一の砂丘を見てください。

- ▶いつ 11/4(土) ※荒天時中止
- ▶集合場所・時間 東通村野牛レストハウス 9:30
- ▶定員 10名
- ▶参加費 無料 現地まで各自の自家用車移動になります。
- ▶持物 昼食、飲料水、行動食、雨具、着替え、風呂道具
- ▶服装 野外活動に適した服装、登山靴が長靴
- ▶行程表 市役所のATM前の掲示板からお持ちください。
- ▶申込締切 11/2(木)まで

屏風山ヒュッテ清掃登山

釜臥山北側に位置する屏風山ヒュッテの清掃登山です。利用の感謝を込めて行ないます。

- ▶いつ 11/18(土) ※荒天時中止
- ▶集合場所・時間 むつ市役所コンビニ裏側 7:55
- ▶定員 10名
- ▶持物 昼食、飲料水、行動食、雑巾、掃除用の水 500ml
- ▶服装 野外活動に適した服装、登山靴が長靴、スパッツ、ストック
- ▶行程表 市役所のATM前の掲示板からお持ちください。
- ▶申込締切 11/14(火)まで

☎ まさかりトレッキングクラブ 奥島 申込はショートメールまたは携帯メールで ☎ 090-6453-1433 (奥島) e-mail : s3cpiumgva9f371k62ub@docomo.ne.jp

スポーツ・アウトドア

グラウンド・ゴルフ 初心者向け教室開催

グラウンド・ゴルフは、11月から屋内のドームに移動してプレーしております。初心者にもやさしい人工芝生です。ので、トライしてみませんか?毎週月・水・金の午前中、練習会を開催しています。見学にもお出かけください。

- ▶いつ 11/13(月)、15(水)、17(金) 9:00~11:30
- ▶どこで 克雪ドーム
- ▶講師 むつグラウンド・ゴルフ協会普及指導員 用具・資料等は当協会準備します。
- ☎ ☎ 090-8047-1591 (川原田)

ユニバーサル野球 IN むつ

年齢・性別・障がいの有無に関わらず、誰もが同じスタートラインで楽しめるスポーツです。重症心身障がい児者「輪いどの会」と地域の皆さんがチームを組み熱い戦いを繰り広げます。是非ご観戦ください。

- ▶いつ 11/26(日) 10:45~15:30
- ▶どこで むつマエダアリーナ(サブアリーナ)
- ☎ 一般社団法人りあん 畑中 himawari701@ypost.plala.jp

募集 2023-2024 青森ワッツ公式戦 むつ大会運営ボランティアの募集

今シーズンむつ市で開催予定の青森ワッツ公式戦のボランティアを募集します。興味のある方は、市協会に名前の登録をお願いします。公式戦が近づいたら、協会よりご案内を差し上げ、協力可能か改めてお聞きします。

- ▶活動内容 入場者のチケット対応、会場の案内、会場の設営や復元等可能な範囲、時間でのご協力をお願いします。
- ▶対象 高校生以上(競技経験不要)
- ▶申込方法 むつ市バスケットボール協会HPの"お問合せ"ページから、メッセージに「ワッツボランティア 希望」と記入して送信してください。 QRコードからアクセス
- ☎ むつ市バスケットボール協会HP"お問合せ"

第3回 青森県県民公開講座

- ①「心臓病を悪化させない食事のコツ」
- ②「心臓病のお薬との付き合い方」
- ③個別相談会(希望者のみ)
- ▶いつ 11/14(火) 15:00~16:00
- ▶どこで ①弘前大学医学部コミュニケーションセンター ② ZOOMにて配信
- ▶対象 青森県民
- ▶定員 会場100名 ZOOM100名
- ▶申込方法 HP、電話およびメール 右のQRコード内登録フォームから
- ▶募集期間 9/6(水)~11/7(火)
- ☎ 弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎ 0172-39-5459 mail noushincen@hirosaki-u.ac.jp

来さまい館 11月教室

11月の教室一覧	
セルフリンパケア	刺繍
タティングレース	片付けマインド
ラインストーンデコ	プリザーブドフラワー
はじめての写経	スタンドグラス風アート

- ▶どこで かさまい館 1.2階会議室
- ▶営業時間 11:00~18:00
- ▶定休日 水曜日
- ☎ むつまちづくり椿 ☎ 34-9761 FAX34-9762

むつ市子育てメイト会 「ふれあい広場」

子育て期には0才児の時からいろいろな世代の人とふれあう事が大切と考え、どのお子さんもお豊かに育てたいという願いをもって「ふれあい広場」の活動をしています。お父様、お母様、おばあさま、おじいさまと一緒にお気軽においでください。

- ▶いつ 11/13(月)「風船とあそぼう」 11/27(月)「絵本読み聞かせ」 12/11(月)「親子リンパケア」 12/25(月)「クリスマス会」 全日程 10:00~10:45
- ▶どこで ムチュ☆らんど
- ▶対象 乳・幼児と保護者
- ☎ むつ市子育てメイト会 ☎ 23-7844 e-mail : houbu@npo-hiroba.org

みんなで楽しく小物づくり



- みんなで小物づくり(パッチワーク)を楽しみましょう。初心者の方にはサポートがつきますので、心配せずにご参加ください。
- ▶いつ 11/19(日) 10:30~12:00
- ▶どこで 海老川コミュニティセンター
- ▶講師 パッチワークグループ(菊池 禮子)
- ▶定員 30名
- ▶料金 材料費500円(裁縫用具持参)
- ▶申込締切 11/13(月)まで
- ☎ ボランティアむつの会 渡部てつ ☎ 080-5576-1304

おやこ料理教室

- ▶いつ 12/2(土) 10:00~12:00
- ▶どこで 中央公民館
- ▶申込締切 11/20(月)まで
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- ☎ むつ食生活改善推進員会 ☎ 080-6046-5391

むつ市下北自然の家 伝統体験そば打ち

- 上履き、エプロン、三角巾、そばを入れる容器をご持参ください。
- ▶いつ ①11/17(金)、②18(土)、③19(日)
- ▶どこで むつ市下北自然の家
- ▶料金 ①2,600円(材料費含む) ②③小学生以上1100円、幼児880円 3歳未満100円(食事提供なし)
- ※18、19日は上記のほか1グループ1,500円(材料費)
- ▶対象 ①20歳以上、②③家族やグループ(一人での参加は原則不可) お子様だけの参加は小学4年生以上
- ▶定員 ①16人、②③先着6グループ(1グループ2~4人程度)
- ▶申込方法・期間 HP、FAX、電話にて 10/30(月)~11/9(木)まで 17時まで
- ☎ むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

べこもち教室受講生募集

- ▶いつ 令和6年1月17日(水) 令和6年2月21日(水) 10:00~12:00
- ▶どこで 大畑公民館集会所
- ▶料金 材料費実費
- ▶定員 15名(定員になり次第締切)
- ☎ 大畑公民館 ☎ 34-2321

【図書館】 読書週間スタンプラリー

- 10/27(金)~11/9(木)の「読書週間」に合わせ、スタンプラリーを開催します。本を借りて1日1つスタンプをゲットしてください!ステキな記念品をご用意してお待ちしています!
- ▶いつ 10/27(金)~11/30(木)
- ▶どこで 図書館(本館のみ)
- ☎ 図書館 ☎ 28-3500

むつ科学技術館だより

- シアター上映 まんが偉人物語「エジソン/メンデル」 Discoveryチャンネル「イヌ」
- つくってたいけん工作教室 「オリジナルキーホルダーをつくらう!」
- 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

「おうちヨガ」で運動不足を解消

- 忙しい方の運動不足は、「おうちヨガ」で解消しましょう。その基本を、3回シリーズ(無料)でご紹介します。
- ▶いつ 11/1(水)11/15(水)11/29(水) いずれも10:00~11:00
- ▶どこで 海老川コミュニティセンター
- ▶講師 ヨガインストラクター鳴海洋子
- ▶定員 20名(事前申込み必須)
- ▶持物 フェイスタオル、水分、ヨガマット(バスタオルでも可)
- ▶申込締切 10/30(月)まで
- ☎ ヨガサロンなるみ ☎ 080-3323-7403 (鳴海)

令和5年度 青森県介護福祉士会「公開講座」



人と人が支え合う大切さを伝え、認知症になっても安心して暮らせる社会づくりにつなげることを目的に製作された映画「オレンジ・ランプ」を上映します。もしも認知症になったら…身近な人が認知症になったら…映画を通し、一緒に考えてみませんか?

- ▶いつ 11/25(土) 13:00~16:30 受付12:30~
- ▶どこで むつ来さまい館
- ▶定員 100名
- ▶申込方法 11/15(水)までに上記QRコード(Google フォーム)より申込
- ☎ 青森県介護福祉士会事務局 ☎ 017-731-2006

生活防災! プチ体験会

- 今月のテーマは「非常持ち出し袋に何をいれますか?」災害から難を逃れるために避難しなければならぬ時に備えて、非常持ち出し袋を準備しておくことは大切です。ではどんな物を備えておけばいいでしょう。お母さんの持ち出し袋、お子様の持ち出し袋、持ち寄っているいろいろなアイデアを交換してみませんか。
- ▶いつ 11/11(土) 10:00~11:00
- ▶どこで fieldむつつたね(海老川町3-15)
- ▶申込み方法 電話またはHPから登録 https://www.62-tan.com /221213seikatubousai/
- ☎ 合同会社むつつたね 峯(防災士) ☎ 090-4816-6251



健康・子育て応援コーナー

※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 & 春夏秋冬

ここでほっと一息つきませんか？



果物の季節到来！ 11月は青森県の食育月間
～毎日くだもの200gで健康ライフ～

千花おねさん (むつ市管理栄養士)

くだもの摂取に関する研究では、くだものを200g～300g摂取すると、特に総死亡、心疾患・脳血管疾患のリスク低下と強い関連があることが示されています。

くだものには、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノール・カロテノイドなど栄養素が盛りだくさん！
市内スーパー果物売り場には、ステッカーが掲示されているので、探してみてください。

むつ市ホームページには、くだもの栄養や量の目安を掲載しております



●食育研修会を開催します

- ▶テーマ 「おいしい食育～魚のススメ～」
▶講師 青森中央短期大学食物栄養学科 辻村 明子 氏
▶いつ 12/3 (日) 13:30～15:00 (受付 13:00～)
▶どこで 下北文化会館 大集会室
▶定員 60名
▶締切 11/22 (水) まで
▶申込 いずれかの方法でお申し込みください。

①むつ市健康づくり推進課へ電話 0175-22-1111 (内線 2571)



②右のQRコードから

※保健協力員による骨密度測定もあります。
※健幸アップ事業参加者にはポイントが付与されます。

11月の献血受付日程

Table with 3 columns: Date, Location, Time. Entry: 7日(火) 日本年金機構むつ年金事務所 15:30～16:30

※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 2582

11月の夜間在宅当番医 診療時間 19:00～22:00

Table with 3 columns: Date, Clinic Name, Phone Number. Entries include 3日(金) 中村眼科クリニック, 5日(日) 中央内科クリニック, etc.

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。

11月の夜間お薬電話相談 受付時間 18:00～22:00

Table with 3 columns: Date, Pharmacy Name, Phone Number. Entries include 3日(金) ベイ薬局緑ヶ丘店, 5日(日) 川内調剤薬局, etc.

問 休日お薬電話相談事務局 (沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

サマンサのよもやま話 SISTER CITY



姉妹都市

What's up? Winter is around the corner. 秋の頃に会津若松市に行く機会がありました。いただいた日本酒が美味しかったです。初めて食べた割烹料理も美味しくて、新しい味でした。外国の「和」への印象は忍者、侍、と芸者が多いと思うので初めに思い浮かぶのは京都ですけど、会津若松市で本物の芸者が見られたことにビックリしました。鶴ヶ城や会津武家屋敷を視察して、改めて日本に長い歴史があると実感しました。Have you been to Aizuwakamatsu before? 街の雰囲気は京都と違う感じの昔の良さがありました。京都はキレイで、新しいものを古き良き時代のものの形に作っている一方、会津若松市は歴史あるものをそのままキレイにキープしている印象でした。どちらにも日本の昔と現在の調和が感じられました。むつ市との姉妹都市関係も来年40周年を迎えることを知って、両市のお互いを尊重する気持ちからある交流が素敵だと思いました。そして、来年の一月にあるアメリカのポートエンジェルズとの姉妹都市交流にも同じ思いがあればいいと思います。

第24回 国際ワインテイスティング [Blind Wine Tasting]

「ジオ」と「ワイン」の繋がりを探りましょう！ 様々な国のワイン(下北ワイン、高級ワインなど)の説明カードを呼んで、味見して、どのワインなのか予想していただきます。最も正解数の多かった人には賞品があります。軽食も用意します。
▶いつ: 11/18(土) 18:00～20:00
▶どこで: むつ市海と森ふれあい体験館
▶参加費 1名 3,500円
▶定員 25名
▶申込締切 11/10(金)
送迎バスあり(むつ市役所 17:15 発)
※参加費は申込時に企画調整課窓口にてお支払いください。
※申込締切後に参加できなくなった場合の返金はできません。

LGBTQIA+勉強会

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 ① 11/12(日) 13:00～16:00
② 11/28(火) 16:00～19:00
▶どこで ①下北文化会館マルチルーム4
②下北文化会館マルチルーム7
※上記の時間で部屋を開放しているので好きな時間に来てください

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！
▶いつ: ① 11/11(土) 15:00～18:00
② 11/14(火) 17:00～19:00
▶どこで: まさかりプラザ 和室
問 企画調整課国際交流担当 内線 2352

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: 11/11(土) 11:00～11:30
▶どこで: むつ市立図書館

Walking Talking

ドームの中を一緒にお話をしながら散歩しましょう！ 申込不要。施設内利用料金は110円かかります。屋内シューズを持ってきてください。
▶いつ: ① 11/10(金) 13:30～14:30
② 11/15(水) 13:30～14:30
▶どこで: 克雪ドーム、集合: 正面玄関

春夏秋冬

俳句 短歌

一日に一羽の小さき鶴折りて三百十八個今日の思ひを
灰色の青鷺一羽飛びゆけり真昼明るき川田を低く
果外ナンバー町に賑はふお盆かな
朝の目を弾く野面の白露かな
練香も牛馬も忘れ墓参り
年忌法要延びしを詫びる墓参りかな

川原田 永倉 土佐 萬年 葛西
俊一 みつ 白園 和子 榮子 秀子

川柳 俳句 短歌

帰省子を涙で送り仰ぐ空一面の蜻蛉に心和めり
送り火を平和であれと焚きあげてうからも元気に過ごせよう
赤飯も上手に炊けて敬老日
敬老日かすかに憎悪すれ違ふ
マイカーに同情されるガソリン高
性分を叩き直されても頑固

波邊 漆館 高橋 工藤
寂隆 灯火 玲子 千紗子
千葉 瀬川
鈴子 文子



※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。

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。

現在の広報むつは、2014年11月10日号(平成26年)に刷新され、10年目を迎えます。これを記念し、広報むつロゴマークの見直しを行います。「ひらがな」が良い/スタイリッシュが良い/かわいらしいが良い/とさまざまな声をいただきました。いままでのロゴも含め、今まで以上に愛される広報を目指して…市民の皆さま、これだと思えるものに投票してください/投票結果は広報むつ1月号(12月25日発行)、各種SNS等で発表いたします。



エントリー No.1

「タイトルのシンボルとも言える『釜臥山』、『アゲハ(夜蝶)』を盛り込んだデザイン



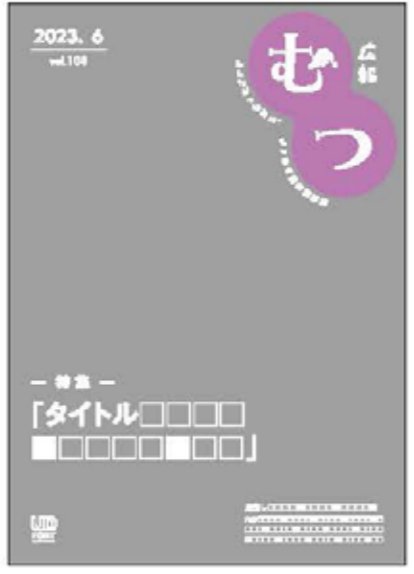
エントリー No.2

山海の恵みが豊富なむつ市。「むつ」・「山(Mountain)」・「海・海産(Marine)」・「みんながつながる」の頭文字「M」を基調に見やすさ重視のデザイン



エントリー No.3

「笑顔かがやく希望のまち」のキャッチコピーより、特に子供の笑顔をイメージしたデザイン



エントリー No.4

むつ市の地形をワンポイントに、「みんな(の輪)がつながる(運なる)」をイメージしたデザイン

Koho Mutsu Logo Award
広報むつロゴワード 2023

広報むつ新ロゴを決める 市民投票を実施します!

あなたが決める。「推し」のロゴ。



エントリー No.5

いまのままがいい

投票方法

投票資格 市内に居住または通勤・通学する人、むつ市が好きな人

投票期間 令和5年12月1日(金)まで

投票場所 『むつ市役所正面玄関』及び『各庁舎 特設投票箱』
QRコードから投票可能です

投票は一人一回までです

広報むつ新ロゴマーク投票用紙

番号を記入したら、投票箱へ投函!!

MUTSU NEXT...

No.

※投票は一人一回までです

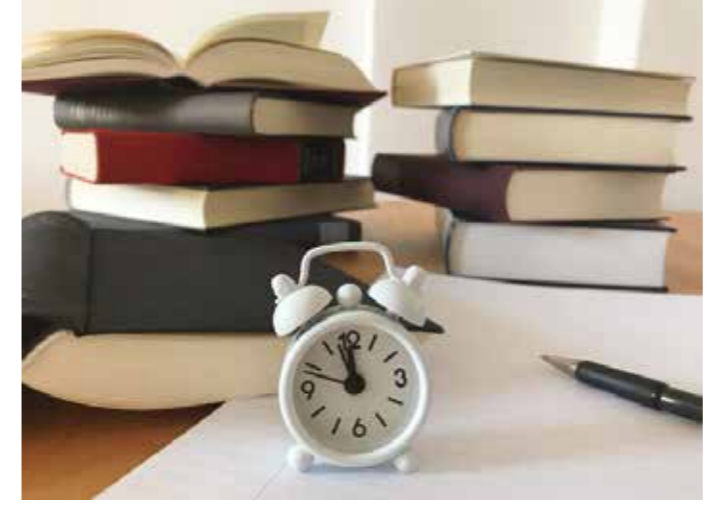
むつ市企画政策部 市民連携課広報グループ 内線 2155 ~ 2157

みんながつながるむつ市の総合情報誌

生涯学習課お知らせコーナー

- 「令和5年度 大湊小学校子ども教室・活動発表展」
これまでの活動および児童の作品を展示、紹介します。
▶いつ 11/16(木) ~ 26(日) 10:00 ~ 18:00 ※21日は休館日
▶どこで 北の防人大湊式番館 多目的ホール
- 地域講座 なるほどカフェ特別版「芸術鑑賞・油絵展」
むつ市在住の油絵画家 梶原菜穂氏の作品展です。
▶いつ 11/2(木) ~ 12(日) 10:00 ~ 18:00 ※7日は休館日
▶どこで 北の防人大湊・式番館 多目的ホール
- 式番館ミニ企画展 さまざまなコレクション part7
11月のテーマは「秋といえば芸術文化」です。12/3(日)、レコードの日になんで蓄音機やLP盤などを展示します。
▶いつ 11/1(水)から11/30(木)まで
▶どこで 北の防人大湊 式番館 交流スペース
- 第52回むつ市民文化祭
市内の文化団体が、日頃の活動の成果を発表します。
▶展示部門 11/3(金・祝) ~ 5(日)
▶演舞部門 11/3(金・祝) ~ 5(日) 11/11(土) 11/12(日)
▶どこで 下北文化会館
問 むつ市教育委員会生涯学習課 ☎31-1188

※今月からムチュ☆らんどのお知らせはinformationページに移動しました。



図書館のススメ

新刊ピックアップ

『線状降水帯 -ゲリラ豪雨からJPCZまで豪雨豪雪の謎-』
小林 文明/著 (成山堂書店)

『音声ガイドで聴く名画』
佐藤 晃子/監修、大塚 明夫/ガイド (サンクチュアリ出版)

『ラウリ・クースクを探して』
宮内 悠介/著 (朝日新聞出版)

まずはこれを知っておかない」という名画・全64作品に音声ガイドが! QRコードをスマホで読み込めば、声優・大塚明夫さんの声によるガイドを聴きながらじっくり作品を楽しむことができます。まるで本の中がそのまま美術館になるようなステキ体験をぜひ!

1977年、エストニアに生まれたラウリ・クースク。コンピュータ・プログラミングの稀有な才能があった彼は、ソ連のサイバネティクス研究所で活躍することを目指す。だがソ連は崩壊し…。歴史に翻弄された一人の人物を描き出す、かけがえない物語。

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。

11月の休館日
11/9(木)・24(金)は施設点検・図書整理のため休館です。
集会施設(会議室・集会室・視聴覚ホール・展示ホール)の空調設備工事に伴い令和6年1月31日(水)まで利用を休止しています。
毎月第2日曜日の「日曜シネマ」も令和6年1月までお休みです。
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
問 図書館 ☎28-3500 <https://www.city.mutsu.lg.jp>

防災 減災 知恵袋

Vol.50 ~ 11月9日は「119番の日」です! ~

一刻一秒を争う消火活動や救急・救助活動の始動のために119番通報は重要なものです。
あなたも119番通報する場面に遭遇するかもしれません。消防隊や救急隊が一秒でも早く現場に到着するために、落ち着いて119番通報できるよう、正しい通報のポイントを確認しましょう。



~ How to 119番通報 ~

- 次のような情報を伺いますので、落ち着いて対応をしましょう。
- <火事の場合>
- ・火事ですか? 救急ですか? → 火事です
 - ・住所は? 近くの目標物は? 何階ですか? → ○○付近です、など
 - ・何が燃えているか? 逃げ遅れはないか? → 小屋が燃えています、など
 - ・通報者(電話をかけた方)の氏名、電話番号
- <救急の場合>
- ・火事ですか? 救急ですか? → 救急です
 - ・住所は? 近くの目標物は? 何階ですか? → ○○付近です、など
 - ・誰がどうしたのか? → 人が倒れています、事故です、など
 - ・通報者(電話をかけた方)の氏名、電話番号

下北消防本部ホームページ
<http://shimoko.e-shimokita.jp/syobo/33/#kaji>

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



10/7 Sat 夜彩る ライトアップフェス

かわうち・まりん・びーちライトアップフェス 2023

10/7 (土)、むつ市海と森ふれあい体験館周辺を会場に、かわうち・まりん・びーちライトアップフェス 2023 が開催されました。

本イベントは、人々がかわうちまりんびーちに集い、喜びを分かち合い、大きなつながりの和となることを目的に昨年開催されたイベントで、2回目の今年は、体験、飲食ブース、ステージイベントまで、さらにレベルアップしたイベントとなりました。

まりん・びーちを照らす、ペットボトルキャンドルはまさに圧巻。訪れた方も川内の夜を楽しんでいました。



10/16 Mon ごみ処理施設 愛称は「まさかーる」

クリーンセンターしもきた愛称決定

下北地域広域行政事務組合では、令和6年4月稼働予定の『クリーンセンターしもきた』の愛称を下北地域に住む小学生を対象に募集しました。

結果、小学校16校から248点の応募があり、厳正な審査の結果、大平小学校5年生の村上優太さんの「まさかーる」に決定しました。村上さんは下北半島の形の「まさかり」と3R(リデュース・リユース・リサイクル)を伝えたいと思ひ組み合わせ考えたとのこと。



10/7 Sat 当市初開催 集う若手経営者

日本商工会議所青年部東北ブロック大会青森むつ下北大会

10/6(金)～10/8(日)までの3日間、日本商工会議所青年部東北ブロック大会が開催されました。当市での開催は初めてで、「#CHANCE」～むつ市の魅力の彩北体験～を大会テーマに、オンライン参加の方々も含めて1,000人以上の方が参加されました。

べこもち作り体験や、海上自衛隊大湊基地の見学等、むつ市の魅力を知るための分科会の開催等、様々なプログラムを通じて、会員相互が交流と研鑽を重ね、地域社会の発展に寄与するための機会となるよう盛大に行なわれました。



10/14-15 Sat・Sun むつ市の魅力満載！賑わい最高潮！

Mutsu Glamorous Festival 2023

10/14(土)10/15(日)の二日間に渡り、にぎわい向上イベント推進事業の集大成、MutsuGlamorousFestival2023がしもきた克雪ドームを会場に開催されました。

昨年度に引き続き、初代大湊自衛隊グルメマネージャーのかざりさんや王林さんも参加！また、今年度は第1回むつ市チーム対抗大運動会が行なわれ、会場の賑わいは最高潮に。

その他ステージイベントや、グルメブース、各団体の展示など、盛りだくさんの内容となりました。



9/25 Mon 気づいたことは、人は宝

脇野沢小学校景観学習まちなか発表会

9/25(月)、脇野沢小学校の全児童によるまちなか発表会がわきのさわ地域交流センターで行なわれました。昨年に引き続き行われた景観学習教室では海班と山班に分かれて実際に街を歩き、気になった景観を共有して学びを深めました。海班はみんなでストリートギャラリーを修復した経験から「景観は育てることができる」ことを学び、街の景観を守る地域の方をインタビューした山班は「まちを育てるのは人」であることに気づいたと発表していました。地域の人々と一緒に取り組む姿勢に感動を覚えました。大変お疲れさまでした。



9/28 Thu 観光振興促進へ 連携協定締結

むつ市・JAF 観光振興に関する連携協定締結式

9/28(木)、当市と日本自動車連盟(JAF)青森支部が観光振興に関する連携協定を結びました。

観光誘客には、自動車は欠かすことのできない重要な交通手段です。当市と日本自動車連盟とが連携し、相互の資源を有効活用することで、観光客誘致等を図ることを目的としています。今後、日本自動車連盟HP内の観光情報サイトに、当市の特産品や観光スポット等が掲載され、全国に向けてPRを図ります。



9/25 Mon ピアノ連弾 全国大会入賞

ピティナ・ピアノコンペティション全国大会入賞

9/25(月)、田名部高等学校2年生の山崎悠陽さん・遥陽さん兄弟が、ピティナ・ピアノコンペティション全国大会入賞を山本市長へ報告しました。県予選、東北予選と勝ち上がり、3年連続の全国大会出場となった今年、ついにベスト11賞を受賞され、喜びもひとしおです。

将来は音楽に関わる仕事をしたいと話すお兄さんの悠陽さん、弟の遥陽さんは教育に関わる仕事をしたいと話されていました。山崎兄弟の挑戦は続きます。これからも頑張ってください！



9/26 Tue ベビーホタテ 販路拡大へ

首都圏大手スーパー「ベイシア」全店舗で販売

首都圏を中心に全国130店舗を展開する大手スーパー「ベイシア」が、陸奥湾産ベビーホタテの取り扱いを始めました。

中国の日本産海産物輸入禁止措置の影響を受けている海産物の販路拡大を目的に、9/10(日)に群馬県前橋市で行なったむつつまフェアをきっかけに取り引きが決定しました。

むつ市のうまいが全国の食卓に並ぶことになり、大変嬉しいニュースとなりました。

♪ むちゅっこ ♪ Happy Birthday 11月生まれ



くすの あおい
葛野 碧くん
R4.11.11 生 (大湊新町)



きくち こと
菊池 絃ちゃん
R4.11.29 生 (南町)



かわむら いと
川村 依都ちゃん
R3.11.4 生 (緑ヶ丘)



あべ かほ
阿部 加歩ちゃん
R3.11.16 生 (荒川町)



しんぐう ゆずほ
新宮 柚羽ちゃん
R2.11.4 生 (金曲)



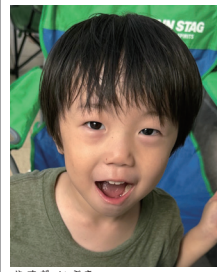
わたなべ いくか
渡辺 育花ちゃん
R2.11.5 生 (大湊新町)



たかすぎ くうご
高杉 空吾くん
R2.11.10 生 (柳町)



ハッピーバースデー!
おめでとう!!
なのじゃー



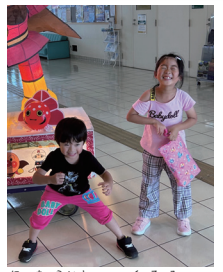
やずだ いさぎ
保田 一颯くん
R2.11.14 生 (仲町)



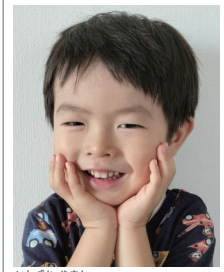
さいとう ふうま
斉藤 楓馬くん
R2.11.27 生 (田名部上道)



なかい さよ
中居 咲代ちゃん
R2.11.27 生 (柳町)



にった らいと くるみ
新田 来翔くん・来瑠実ちゃん
R1.11.2・H29.11.3 生 (金曲)



いしづか やまと
石塚 和くん
R1.11.29 生 (新町)



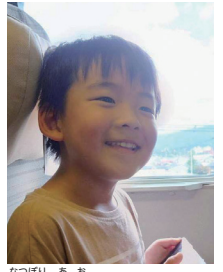
たむら とうま
田村 透麻くん
H30.11.2 生 (松森町)



ゆがみ せいら
湯上 蒼瑠くん
H30.11.2 生 (文京町)



たなか せいり
田中 誠柳ちゃん
H30.11.25 生 (緑町)



なつぼり あお
夏堀 蒼央くん
H30.11.26 生 (南町)



たてわき れい
舘脇 礼くん
H29.11.10 生 (緑ヶ丘)



かくもと かなた
角本 奏太くん
H29.11.13 生 (緑ヶ丘)



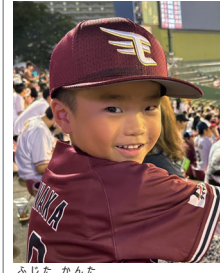
やまもと りつた
山本 りつ太くん
H29.11.24 生 (下北町)



ふなき ましひさ
船木 秀弥くん
H29.11.26 生 (金谷)



しみず れいか
清水 麗禾ちゃん
H29.11.29 生 (緑ヶ丘)



ふじた かなた
藤田 歓太くん
H29.11.30 生 (小川町)

12月生まれのお子さんの写真募集!
10/25 ~ 11/2

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

〈対象〉12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
10/25 から 11/2 (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!!
 Mチユランより