

2025. 3

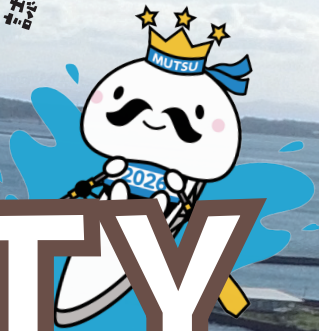
vol.129

む

広報

みんなが  
むつ市を  
笑顔で  
愛する。

むつ市の  
広報誌



# MUTSU CITY

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

2026



特集 はじまる、青の煌めき





**Q. バスケットボールをはじめたきっかけは何ですか？**  
 スポーツ少年団の入団案内が学校から届いて、バスケットボールとバレーボールで迷っていた時、母にバスケットボールを勧められたことがきっかけで始めました。

**Q. バスケットボールの魅力はどのようなところだと思いますか？**  
 10分間1クォーターを4回繰り返しますが、展開が早いので、最後までどうなるかわからない、というところが魅力的ですし、ルールを知らない人が観ても楽しんでもらえると思います。

**Q. 貢献したいです。これからはバスケットをはじめてみたいという子どもたちにアドバイスをお願いします。**  
 とにかくバスケットボールを楽しんでほしいので、やってみたいと思ったら先のことを考えず飛び込んでみて、自分の心に従う素直さを大事にしてほしいですね。プロの試合や強い選手を実際に見ると、も刺激になると思いますし、いふこともやってほしいです。



中村優花選手（三沢市出身）女子U17世界選手権日本代表に選出され、ベスト4に大きく貢献。あおもり国スポでは青森県の成年女子チームとして出場予定。大会開催624日前の記念イベントとして開催されたバスケットボールクリニックに指導者として来市



# はじまる、青の煌めき

## 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

国民スポーツ大会（旧国体）は、毎年都道府県持ち回りで開催される国内最大のスポーツの祭典です。

2026年開催の「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」は、1977年の第32回国民体育大会（あすなろ国体）、第13回全国身体障害者スポーツ大会以来、49年ぶりに青森県で開催されます。

今回の特集では、むつ市が開催地となっている競技の紹介のほかフェンシング、バスケットボールに出場予定の選手インタビュー、本大会開催までのスケジュールなどをご紹介します。

**Q. 「チーム青森」について教えてください。**

坪 自分と柏崎選手がむつ市出身で、柏崎選手は自分の一つ上の学年です。菅谷選手は千葉県出身ですが青森県のスポーツ専門員（※）へ着任したことがきっかけでチーム青森が結成されました。昨年10月に開催された「佐賀国スポ」と12月の「滋賀国スポ」に「滋賀国スポ」へ出場し、今はあおもり国スポ出場に向けてチーム一丸となって練習に励んでいるところなんです。

**Q. 菅谷選手が青森県でフェンシングをすることになったきっかけは何ですか？**

菅谷 実は大学卒業後は民間の企業に就職が決まっていたんです。就職したらフェンシングは続けられないかなと悩んでいた時に、青森県でスポーツ専門員の募集をしていることを知りました。「フェンシングを続けられる！」という気持ちと、高校時代の顧問が田名部高校出身という縁もあったことから、青森県でフェンシングを続けることを決意しました。青森県ではむつ市を拠点として活動していて、田名部高校の生徒さんを指導させてもらったり強化合宿に参加しています。

**Q. 「チーム青森」の今後の目標を教えてください。**

柏崎 この3人で本大会に臨めるように、まずは予選会の突破を目標に、一人ひとりの技をしっかりと磨き、本大会では3人で表彰台に上れたらと思っています。会場を沸かすプレーがチームの魅力だと思っているのでぜひ皆さんに応援していただきたいです。

**Q. 今フェンシングをしている子どもたちに一言お願いします。**

坪 フェンシングは、剣の精密さと身体の後敏な動きから繰り出す素早い技がすごくカッコいいスポーツです。知れば知るほど知識が増えて強くなるので、たくさん触れてみてほしいです。



▲左から菅谷優人選手（千葉県出身）、柏崎瑞仁選手（むつ市出身）、坪颯馬選手（むつ市出身）

※スポーツ専門員…青の煌めきあおもり国スポ・障スポでの活躍が期待できる選手や指導者で、県内選手の育成指導にあたっている



# 大会スケジュール

## リハーサル大会

2025.6.21 ~ 22  
ローイング  
「第51回東北高等学校ローイング選手権大会」

2025.9.13 ~ 15  
セーリング  
「高松宮妃記念杯第71回全日本実業団ヨット選手権大会」  
「第25回全日本セーリングスピリッツ級選手権大会」  
「2025年全日本セーリング選手権大会」

2025.11.21 ~ 23  
フェンシング  
「第78回全日本フェンシング選手権大会団体戦」

2026.5.30 ~ 31  
バスケットボール(知的障害)  
「第25回全国障害者スポーツ大会北海道・東北ブロック予選会」

## デモンストレーションスポーツ

2026.7.4  
フライングディスク

## 本大会

2026.9.4 ~ 7  
セーリング

2026.9.10 ~ 13  
ローイング

2026.10.10 ~ 13  
フェンシング

2026.10.15 ~ 18  
バスケットボール(成年女子)  
2026.10.24 ~ 25  
バスケットボール(知的障害)

その他開催競技の詳細はHPまで



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

2026  
翔ける未来へ縄文の風に乗って



はじまる、青の煌めき

## 国スポ セーリング 大平マリーナ



セーリングは帆に受けた風の力だけで滑走するヨット競技です。風向きや風力に合わせて海面に設置されたブイでコースが設定され、レースを行ないます。競技艇が一斉にスタートし順位を競うようすが見どころです。

## 国スポ ローイング むつ市大湊特設ローイング場(海上自衛隊大湊基地内)



ローイングは水上の直線コースでオールを使い順位を競うボート競技です。オールを1本使用する「スウィープ」、2本使用する「スカル」の2種目が行なわれます。チームワークと自然相手の様々な条件下でスピードを競います。

## 国スポ 障スポ バスケットボール むつマエダアリーナ

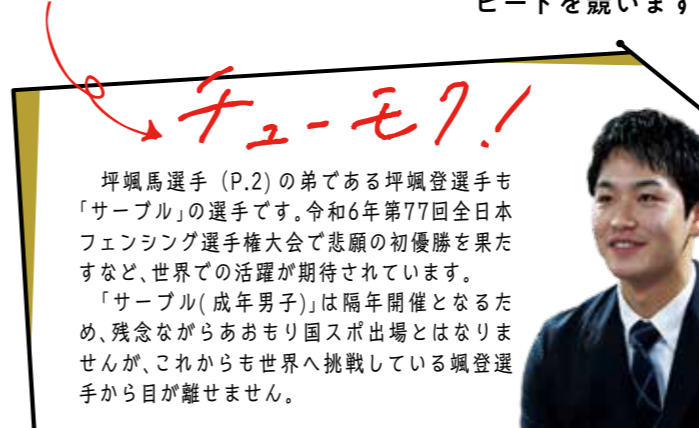


1チーム5人の選手が1クォーター10分の4クォーター制で試合をします。高得点のスリーポイントシュートやゴール下の迫力あるディフェンスがバスケットボールの魅力の一つです。10分ごとに試合が展開していくため、一瞬も見逃さないスピード感のあるスポーツとなっています。

## 国スポ フェンシング むつマエダアリーナ



中世ヨーロッパの騎士道から発達したと言われている剣技フェンシング。3種類の種目があり、唯一攻撃の優先権がなく、相手を早く突いた者勝ちなのが「エペ」、胴体のみが有効面の「フルーレ」、両腕と上半身が有効面の「サーブル」は斬る・突くという攻撃の動作が特徴の競技です。あおもり国スポでは「エペ(成年男子)」、「サーブル(成年女子)」、「フルーレ(成年男女・少年男女)」が開催されます。



坪颯馬選手 (P.2) の弟である坪颯登選手も「サーブル」の選手です。令和6年第77回全日本フェンシング選手権大会で悲願の初優勝を果たすなど、世界での活躍が期待されています。「サーブル(成年男子)」は隔年開催となるため、残念ながらあおもり国スポ出場とはなりません。これから世界へ挑戦している颯登選手から目が離せません。

坪颯登選手

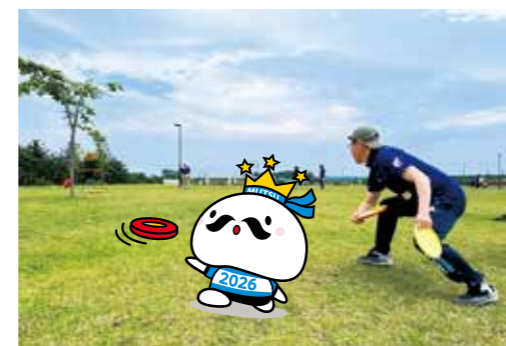
# 開催624日前記念イベント

開催624日前を記念したイベントが各地で行なわれ、1月24日には大会をPRする懸垂幕のお披露目と、協賛車両の贈呈式がむつ市役所で行なわれ、2月8日には中村優花選手によるバスケットボールクリニックがむつマエダアリーナで開催されました。クリニックでは、中村選手がプロ選手としての経験から、こどもたちに向けてしっかりと目標を立てて練習していくことや、取り組み姿勢の大切さが伝えられ、何度も一つの動作を丁寧に行なうという熱い指導が行なわれました。こどもたちは限られた時間の中で自分のものにしようとして一生懸命取り組んでいました。



## 国スポ フライングディスク しもきた克雪ドーム及びはらっぱる

デモスポ



3枚のディスクをできるだけ遠くに投げ距離を競う「ディスタンス」、専用のゴールに向かってディスクを投げ、18ホール中の合計投数を競う「ディスクゴルフ」の2種目を行ないます。力だけでなく、投げ方や風向きなどを意識しなければ綺麗に飛ばせない奥の深さや、綺麗に飛んだときの爽快感が競技の醍醐味で、ディスク1枚あれば誰でも楽しめるのも魅力です。

デモスポとは…健康づくりや体力の向上、世代間や地域間の交流の輪を広げることなどを目的とした競技で、こどもから高齢の方まで青森県在住の方が気軽に参加できます。※むつ市開催以外の競技や参加方法等の詳細は以下のQRコードまたはHP等でご確認ください



全39競技が紹介されています。ダウンロードはこちらから！

## Information

before



after



むつマエダアリーナ南側は、セーリング競技艇を係留するディンギーバース(艇置場)として整備が進められています。大会終了後はおおみなと臨海公園内で行なわれるイベントなどの臨時駐車場として活用されます。

【問】国スポ・障スポ推進課  
内線 2482



青の煌めきあおもり国スポ・障スポむつ市実行委員会では、企業・団体等の皆さまからの協賛を募集しています。

大会を盛り上げるとともに、スムーズな運営を目指し、全国から訪れる方々に心温まるおもてなしができるよう活動していきますので、皆さまのご協力・ご支援をお待ちしています。



青の煌めきあおもり国スポ・障スポむつ市実行委員会の特設HP、各SNSを開設しました！今後の競技情報やイベント情報等、国スポの最新情報を随時更新していきます。ぜひ、フォローよろしくお願いいたします！



令和6年度住民税均等割**非課税世帯**が対象

※灯油購入費助成金の対象世帯とは支給要件が異なります。



### 物価高騰対策給付金を支給します

▶支給額

- ・1世帯あたり3万円
- ・18歳以下の児童(平成18年4月2日以降生まれ)1人あたり2万円



◀令和6年度物価高騰対策給付金について

その他申請が必要な場合があります。詳細は市HPをご確認ください。

問 むつ市物価高騰対策給付金コールセンター

☎0120-601-756 受付時間 8:30～18:00

(令和7年5月30日まで、土日祝日を除く)

▶「支給のお知らせ」が届いた世帯

原則、手続きは必要ありません。

「支給のお知らせ」に記載されている口座へ振り込みます。

▶申請が必要な世帯

対象になると思われる世帯へ2月中旬に確認書または

申請書を送付しました。内容をご確認のうえ、

令和7年4月30日(水)までに申請してください。

※確認書に印刷されているQRコードを読み取り、オンラインで申請することができます。

## 物価高騰対策

令和6年度住民税均等割**非課税世帯**が対象

### 灯油購入費助成金を支給します



▶「支給のお知らせ」が届いた世帯

原則、手続きは必要ありません。

対象世帯へ2月中旬に「支給のお知らせ」を送付しました。

「支給のお知らせ」に記載されている口座へ振り込みます。

▶申請が必要な世帯

対象になると思われる世帯へ2月中旬に確認書および

申請書を送付しました。内容をご確認のうえ、

令和7年3月17日(月)までに確認書と申請書を提出してください。

▶支給額

1世帯あたり5,000円



◀福祉灯油購入費助成金について  
その他申請が必要な場合があります。  
市HPをご確認ください。

問 むつ市福祉灯油購入費助成金コールセンター

☎0120-122-583 受付時間 8:30～18:00

(令和7年3月31日まで、土日祝日を除く)

令和6年度住民税均等割**課税世帯**が対象

### 燃料券を支給します



▶対象世帯 ※下記の要件をすべて満たしていること

- ①令和7年1月1日時点で、むつ市に住民登録がある世帯
- ②灯油購入費助成金の対象となっていない世帯

▶配布方法

対象世帯へゆうパックで順次お届けします。

※宛て所不明等により配達できなかった場合、または郵便局がお届けした際に不在で燃料券を受け取れず、不在票に記載の郵便局での保管期限が経過した場合は、コールセンターまでお問合せください。

▶支給額

1世帯あたり5,000円(1,000円×5枚)



◀燃料券について  
使用方法、取扱店舗一覧は燃料券  
公式HPをご確認ください。

問 むつ市燃料券コールセンター

☎0120-001-621 受付時間 8:30～18:00

(令和7年5月30日まで、土日祝日を除く)



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



台風などの**悪天候時**でも  
アプリなら**音声で確認**  
できるから**緊急放送**を聞き  
逃すことが無くて安心です!

# むつ市防災放送アプリ

避難情報などの災害時の緊急情報を  
スマホアプリでお知らせするサービスが開始しました

緊急放送はマナーモードにしているでも  
自動で音声流れます。  
※一時的に音声を出したくない時は  
アプリの設定からログアウトしてくだ  
さい。通常放送はマナーモードで音声  
は流れません。

アプリを閉じていても津波などの  
Jアラートの緊急放送は自動でスマホ  
から音声流れます。

アプリの利用料は無料です。

### 特徴



受信した放送は過去10件分が録音  
されるため、後から聞き直すことが  
できます。

アプリでは音声メッセージの他、文書  
メッセージを受信することもできます。

旧有線放送設備と同じようにアプリ  
から町内会ごとの放送ができます。  
※利用希望調査により利用希望のあった町内会には  
操作説明会を行う予定です。

## 登録方法

Point 1 アプリのダウンロード

アプリストアで「コスモキャスト」と  
検索してアプリをダウンロード



上記QRコードを読み取ることで  
ダウンロードできます。

Point 2 郵便番号の登録

むつ市内の郵便番号を入力し、「検索」  
を押すと自動で住所が入力されるので  
「登録」を押して完了。



Point 3 緊急時に放送が入ります



お問い合わせは むつ市情報・DX戦略課 0175-22-1111 内線2141～2143  
〒035-8686 むつ市中央1-8-1



## 優良運転者を表彰します

むつ地区交通安全協会は、無事故・無違反の優良運転者を表彰します。受賞を希望する方は次の条件等をご確認のうえ申請してください。表彰は5月下旬に行なう予定です。

### 表彰の条件

- ① 10年以上無事故・無違反であること  
(表彰区分は10年から5年刻み)
- ② 申請時に当協会の会員であること
- ③ 会員でない方は、1年600円×有効期間分の会費が必要となります。

▶申請期間 4/1(火)～4/25(金)  
平日 9:00～16:00

▶申請場所 むつ地区交通安全協会  
(むつ警察署内)

▶手続きに必要なもの  
運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明書他申請手数料(1,000円)

☎ むつ地区交通安全協会 ☎ 23-6742

## 「夜景のアゲハ」俳句・短歌入選作品表彰式開催



釜臥山の眼下に羽ばたく「光のアゲハチョウ」が、「世界夜景遺産」に認定された事を記念し、募集した俳句と短歌。3部門(小学生の部/中学生の部/高校生・一般の部)の入選作品表彰式を開催します。なお入選作品は期間中、同館にて展示します。素晴らしい作品の数々をぜひご鑑賞ください。

▶いつ 3/9(日) 10:00～11:30

▶どこで むつ市立図書館・集会所

▶作品展示 3/9(日)～3/15(土)  
展示ホール

☎ ボランティアむつの会(渡部てつ) ☎ 080-5576-1304

## 2025年度国家公務員「国税専門官採用試験」

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。

### ▶受験資格

1. 平成7年4月2日から平成16年4月1日生まれの者
2. 平成16年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

(1) 大学(短大を除く。)を卒業した者及び令和8年3月までに大学を卒業する見込みの者

(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

### ▶受験申込受付期間

2/20(木)～3/24(月)

▶受験申込方法 受験申込みはインターネット申込みとする

国家公務員試験採用情報 NAVI

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

▶第1次試験日 5/25(日)

☎ 仙台国税局人事第二課試験研修係

☎ 022-263-1111 内線 3236

人事院東北事務局 ☎ 022-221-2022

## 国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、国家公務員採用試験を実施します。

【一般職試験(大卒程度)】

▶インターネット申込受付期間  
2/20(木)～3/24(月)(受信有効)

▶第1次試験日 6/1(日)

【一般職試験(高卒者)】

▶インターネット申込受付期間  
6/13(金)～6/25(水)(受信有効)

▶第1次試験日 9/7(日)

※詳細は国家公務員試験採用情報 NAVI または下記へご連絡ください。

☎ 人事院東北事務局第二課試験係

☎ 022-221-2022

## 初心者のための無料スマホセミナー

「スマホ持ってんだけど電話しか使ったことない」「LINE使ってみたいけど不安」「スマホに乗り換えてみたいけどどうしたらいいかわからない」これらは参加者のみなさまからいただく声です。思い当たる方、共感した方、一度ご参加してみませんか?

いつ	どこで	内容
3/12(水) 13:30～15:30	むつ来さまい館	はじめてのスマートフォン体験
3/13(木) 10:00～12:00	むつ来さまい館	はじめてのスマートフォン体験
3/13(木) 13:30～15:30	むつ来さまい館	基本とLINE体験

▶定員 10名(参加者が5名未満の場合は中止することがあります)

▶申込期間 開催10日前まで

☎ 情報・DX戦略課 内線 2141

## 芦崎湾の潮干狩り中止のお知らせ

令和7年度開催予定の芦崎湾の潮干狩りは、アサリ漁場整備のため中止となります。

☎ 芦崎湾潮干狩り実行委員会

(むつ市漁業協同組合) ☎ 24-1261

## 自動車税種別割の住所変更について

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の自動車の所有者に納めていただく税金です。納税通知書は原則、車検証の住所にお送りします。住所が変わったときには、運輸支局で住所の変更登録が必要ですが、すぐに変更登録の手続きができない場合は下記までお問合せください。

☎ 下北地域県民局県税部納税管理課

☎ 22-8581 (内線 210、211)

## 海上自衛隊大湊海曹会 HARU ふれあいパーティー開催



海上自衛隊の独身男性隊員とおしゃべりを楽しみながら楽しい時間を過ごしませんか。

▶いつ 3/22(土) 18:00～20:00

▶どこで プラザホテルむつ

▶参加費 3,000円(飲食費)

▶対象 20歳から50歳までの独身女性

▶募集人数 約20名

▶申込方法 自己紹介に使用するプロフィール表を作成するため、お名前、年齢、職業、連絡先等が必要になります。

海上自衛隊大湊地方隊 HP(<http://www.mod.go.jp/msdf/oominato/>) もしくは、むつ市役所市民連携課、プラザホテルむつ(ロビー)にある申込用紙に記入し、郵便ポストへ投函かメール、ショートメールにてお申込みください。

▶申込締切 3/13(木) 必着。個人情報につきましては、本パーティーの準備および実施のみに使用いたします。

☎ 海上自衛隊大湊地方総監部

大湊海曹会事務局

〒035-0093 むつ市大湊町4番1号

## むつ科学技術館だより

### シアター上映

・世界絵本箱シリーズ

「ハロルドまほうのくにへ(他2話)」

・IMAX ワールド

「南極大陸 / もう一つの大自然」

### つくってたいけん工作教室

「紙コップ飛行機をつくろう!」

※詳細は当館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

## 第14回「SHIMOKATSU」開催

下北文化会館を拠点に活動されているサークル団体の発表会です。ダンスやバンド演奏などバラエティ豊かなステージをご覧ください。

▶いつ 3/2(日) 10:00 (9:45開場)

▶どこで 下北文化会館 大ホール

☎ 下北文化会館 ☎ 22-8411

## 下北文化会館「あそび塾」開催

### 自然素材で作るミモザリース

早春の花「ミモザ」でリース製作。

▶いつ 3/16(日) 13:30

▶料金 3,800円

世界にひとつだけのブナコを作ろう! [体験ミニプラン]

▶いつ 3/30(日) ① 12:45 ② 14:00

▶料金 3,600円

▶申込方法 各イベント

電話、文化会館公式LINE

☎ 下北文化会館 ☎ 22-8411

## 下北文化会館吹奏楽コンサート開催



### シモジュニありがとうコンサート

▶いつ 3/23(日) 13:30 (13:00開場)

▶どこで 下北文化会館 大ホール

### MUTSU ☆ KATSU CONCERT VOL.1

▶いつ 3/30(日) 10:00 (9:30開場)

▶どこで 下北文化会館 大ホール

☎ 下北文化会館 ☎ 22-8411

# 暮らしの情報

## 来さまい館からのお知らせ

### フリーマーケット

▶いつ 3/23(日) 9:00～14:00

▶どこで むつ来さまい館内

▶料金 1区画(2m×2m) 1,000円

※机、イスは無料で貸出します。

▶申込方法 3/1(土)からカウンターにて受付開始。(開催日前日まで)電話受付も可能ですが、出店区画は選べません。

### 特別清掃による休館のお知らせ

下記の日程で休館となります。ご利用の際はご注意ください。

【むつ来さまい館】

3/20(木・祝) 終日休館

【下北観光物産館まさかりプラザ】

3/7(金) 15:00 閉館

### 下北郷土芸能公演会

下北に古くから伝わる郷土芸能の保存団体による公演を行ないます。

▶いつ 開演時間 16:00

3/8(土) 出演:老部敬神会(東通村)

3/9(日) 出演:小川町義勇組

▶どこで むつ来さまい館内

☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191

<http://kasamaikan.info>

## 来さまい館3月教室

### 3月の教室一覧

セルフリンパケア	刺繍
曼茶羅デコ	平安のみやび・かな書道
タティングレース	プリザーブドフラワー
初心者のクラフトテープバック	

▶どこで 来さまい館 1.2階会議室

☎ むつまちづくり椿 ☎ 34-9761

FAX/34-9762

※店舗臨時休業中(2月末頃再開予定)

※電話対応は平日 9:00～16:30

## 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



## むつ市長の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。



**むつ市老人クラブ  
「生きがいサークル」3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)	
リメイク教室	10日(月)	24日(月)
カラオケ教室	10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	6日(木)	13日(木)
歌セラヴィ	6日(木)	

ダンス、歌セラヴィ(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」(川内町) ☎ 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	21日(金)	

カラオケ(13時～16時)、その他(10時～12時)

▶「年輪会館」(川内地区) ☎ 42-2002

まちなかサロン川内	2日(日)	16日(日)
-----------	-------	--------

(13時～16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 初めに参加される方や老人クラブ非会員は、事務局にご連絡ください。  
☎ むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

**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ないます。(通話料がかかります)

▶いつ 3/15(土) 10:00～18:00  
▶対象 B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合、相続人)  
▶電話相談番号 ☎ 022-224-5061 ☎ 022-224-5062  
※予約不要、直接お電話ください。  
☎ B型肝炎被害対策東北弁護団事務局(小野寺友宏法律事務所内) ☎ 0120-76-0152

**みんなで「モルック」  
楽しみませんか**



こどもから高齢者まで楽しめるレクリエーションスポーツです。

▶いつ 4月から毎週月曜日 14:00～16:00 (事前申込が必要)  
▶どこで シルバーアリーナ (むつ市新町32番36号)  
▶持ち物 タオル、水分補給できるもの  
▶講師 白川氏  
▶申込締切 3/25(火)  
☎ モルックむつ ☎ 090-4635-5922

**セルフヒーリングで  
心と体をリフレッシュ**



自分の体と心のケアを怠ると身体が悲鳴をあげ、自然治癒力が低下し、やがてさまざまな病気の発症原因となります。リフレッシュするために、自宅でできる「セルフヒーリング」の方法を一緒に学びましょう。

▶いつ 3/16(日) 11:00～12:00  
▶どこで むつ市立図書館・集会所  
▶講師 ヒーリングルーム・カモミール(青森市)渡辺 由紀氏  
▶定員 20名  
▶申込締切 3/10(月)  
☎ ボランティアむつの会(渡部てつ) ☎ 080-5576-1304

子育て世帯の方  
健康に興味のある方  
耳より情報多数!  
**子育て・健康**

**むつ市子育てメイト  
「ふれあい広場」**

ご家族やお母さんたちに、子育て中の疲れや悩みを軽減したり、人との輪を作るきっかけにしてほし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。

▶いつ 3/10(月) パネルシアター  
3/24(月) 風船と遊ぼう  
10:00～10:45  
▶どこで ムチュ☆らんど  
▶対象 乳・幼児と保護者  
☎ 事務局 ☎ FAX/23-7844 ☎ 090-9630-6204 (小川)  
e-mail: honbu@npo-hiroba.org

**リバイバルダンス練習会**

懐かしい昭和の歌謡曲であの頃のようにジルバ、ルンバ、マンボを踊りましょう。

▶いつ ① 3/9(日)② 3/24(月) 14:00～16:00  
▶どこで 下北文化会館  
①サークル室1.2 ②リハーサル室2  
▶持ち物 タオル、飲み物、シューズまたは厚手の靴下  
▶対象 友達作りと健康促進をしたい方  
▶参加費 1回500円  
☎ むつ市社交業組合(瀬川) ☎ 090-3362-5981

**入門太極拳体験会**

みなさんも一緒に太極拳を楽しんでみませんか。運動できる服装で底が薄いシューズをお持ちください。

▶いつ 3/20(木・祝) 13:00～14:30  
▶どこで 下北文化会館 リハーサル室2  
☎ むつ市武術太極拳事務局(川村) ☎ 24-2497

**スポーツ安全保険の  
加入について**



スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などの団体活動における事故を補償する保険です。詳細やお申込みは協会HPをご確認ください。

☎ 公益財団法人スポーツ安全協会 ☎ 0570-087109



**Spring Poetry ～春の詩～**

“Lines Written in Early Spring” by William Wordsworth, an excerpt:  
I heard a thousand blended notes/ While in a grove I sate reclined/ In that sweet mood when pleasant thoughts/ Bring sad thoughts to the mind.  
To her fair works did Nature link/ The human soul that through me ran;/ And much it grieved my heart to think/ What man has made of man.  
ウィリアム・ワーズワースの「早春に綴った」という詩を一部訳しました。  
千の奏でる音を聴いていた / 木立の間に横たわりながら / あの心地よい雰囲気の中で / 楽しい想いが / 哀しい想いを誘った時。  
自然は自分が作ったものに結びつけた / 私の中に流れる魂を、 / だから思うと心が痛む / 人間が人間を何にしてしまったのかを。  
大学時代はもちろん日本語を勉強したのですが、実は二重専攻の double major で英文学も勉強していました。日本の詩は季語が必ずあって、季節の一瞬を言葉化にする一方、アメリカの poetry は季節に限らず何かを何かにととえて、言葉で描きます。春になったので、アメリカの文学の中で春の咲いた自然をロマンにしたポエムをひとつみなさんに紹介します。

**LGBTQIA+ 勉強会**

▶いつ 3/8(土) 13:00～16:00  
3/27(木) 16:00～19:00  
▶どこで 下北文化会館 マルチルーム④  
**なんでも英会話**  
▶いつ 3/9(日) 13:00～17:00  
3/28(金) 16:00～19:00  
▶どこで 下北文化会館 和室①

**中国語コーナー**

中国語に興味お持ちですか? 中国文化についてもっと知りたいと思いませんか? 中国の風習や文化などをテーマにして基礎中国語と実用中国語をお教えます! 一起说中文吧~  
▶いつ 3/10(月) 16:00～19:00  
3/23(日) 14:00～17:00  
▶どこで 下北文化会館 マルチルーム④

※いずれも参加費無料・申込不要・出入り自由

**防災士と一緒に避難所運営  
ゲーム(HUG)を体験しよう**



いざという時、近くの避難所はどんなふうになるのでしょうか? カードをつかって、図上で模擬体験をしてみましょう。今回は、むつ市新町地区で開催します。

▶いつ 3/23(日) 13:00～15:00  
▶どこで 新町集会所(新町15-3)  
▶定員 20名  
▶申込方法 電話またはHPにて申込み  
☎ NPO法人青森県防災士会むつ支部(大見) https://www.62-tane.com/221213seikatubousai/ ☎ 090-1931-3531



☎ 市民連携課国際交流担当 内線 2157



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**

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/mailemail.php  
☎ むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)





**募集** **パブリックコメントの実施について**

各種パブリックコメントを実施します。計画の内容や意見提出方法など詳しくは市HPをご覧ください。



**下北地域公共交通計画(素案)**

下北地域公共交通総合連携協議会(事務局:むつ市)では、下北地域における公共交通を取り巻く環境や課題等を整理し、持続可能な公共交通体系の維持・存続に向けた体制の構築および活用に向けた基本方針等を設定し、その達成に向けた施策等を実施していくため、素案を取りまとめました。

▶意見募集期間 2/17(月)～3/3(月)

☎ 交通政策課 内線 2352

**第2次むつ市ののちを支えるこころの健康づくり計画(素案)**

市では、第2次むつ市ののちを支えるこころの健康づくり計画(素案)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 3/3(月)～3/17(月)

☎ 健康づくり推進課 内線 2570

**市税等口座振替推進キャンペーン実施中**



市県民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税、介護保険料の口座振替を新規申込された方へエコバッグを贈呈しています。(郵送、金融機関での申込みは対象外)エコバッグがなくなり次第終了です。

▶実施期間 3/31(月)まで

▶どこで 税務課、各庁舎税務担当

▶持ち物 本人確認書類、金融機関届出印、キャッシュカード(ない場合は通帳)、納税通知書

☎ 税務課納税管理担当

内線 2251～2253

**募集** **地域学校協働活動推進員(コーディネーター)募集**

令和7年度地域学校協働活動推進事業において、地域学校協働活動及びこども教室(学習・スポーツ・体験活動等)の企画・運営・調整、学校・地域・保護者等との連絡調整を行なう推進員(コーディネーター)を募集しています。

※詳細は、市HPをご覧ください。

▶いつ 令和7年4月～令和8年3月

▶対象 概ね20歳以上  
心身ともに健康な方

▶定員 若干名

▶申込方法 市HPから登録申込書をダウンロードし、3/24(月)17:00までに教育委員会生涯学習課へ提出

☎ 生涯学習課 31-1188

**募集** **協働活動リーダー・サポーター等募集**

地域住民等と学校との間の情報の共有や、こども教室を含む地域学校協働活動における児童・生徒の活動を支援する、協働活動リーダー・サポーター等を募集しています。

※詳細は、市HPをご覧ください。

▶いつ 令和7年4月～令和8年2月までの活動日

▶対象 概ね20歳以上  
心身ともに健康な方

▶申込方法 市HPから登録申込書をダウンロードし、3/24(月)17:00までに教育委員会生涯学習課へ提出

☎ 生涯学習課 31-1188

**税** **市税納付・相談 夜間・休日窓口開設**

▶いつ 3/10(月)～3/14(金)  
3/25(火)～3/31(月)  
平日 17:15～19:00  
休日・祝日 10:00～15:00

▶どこで 税務課

※証明書の発行は行ないません。

☎ 税務課収納担当 内線 2236

**募集** **令和7年度図書館奉仕員を募集します**

▶勤務場所 むつ市立図書館  
▶勤務時間 6時間/日  
(土日祝の勤務あり、シフト制)

▶募集人員 若干名

▶募集要項 2/25(火)より配布  
(HPからダウンロード可)

▶選考方法 1次:小論文  
2次:面接

▶申込方法 指定の履歴書、小論文を図書館へ提出

▶申込締切 3/15(土) ※消印有効

☎ 図書館 28-3500

**修学資金貸与者募集**

医療従事者確保のため、将来むつ総合病院での勤務を希望する方を対象に、修学に必要な資金を貸与します。

▶募集職種・人数  
①看護師・助産師  
②臨床工学技士  
③薬剤師 ①②③合計20名程度

▶貸与額 月額5万円または10万円

▶申込方法 申込書類はむつ総合病院のHPからダウンロード、またはむつ総合病院総務課で配布。

▶募集期間 4/1(火)～5/1(木)

☎ むつ総合病院総務課人事係 22-2111(内線3872)

**「〇〇ペイで返金します」に注意!**

ネットショッピングで注文した商品が届かず、販売業者から「在庫がなく決済アプリで返金する」と言われ指示に従ってスマホを操作したところ、返金されるはずが送金してしまっていたという手口が確認されています。「〇〇ペイで返金する」と言われたらサギを疑ってください。

☎ むつ市消費生活センター

☎ 22-1353

**i** **高額医療・介護合算制度申請のお知らせ**

医療と介護の両方のサービスを利用した世帯で、令和5年8月1日から令和6年7月31日までの1年間に支払った自己負担額の合計が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます(限度額は所得の区分により決定)。対象者にはお知らせしますが転入転出等によりお知らせできない場合があります。同様の制度は社会保険や共済組合にもありますので各健康保険へお問合せください。

☎ 国保年金課  
国民健康保険担当 内線 2434  
後期高齢者医療保険担当 内線 2444

**i** **福祉タクシーの利用助成の申請期限は3/31まで**

ストレッチャーを使用しなければ移動することが困難な高齢者や身体障害者の方が、ストレッチャー付きの福祉タクシーなどを利用して医療機関に通院した場合に、利用料金の一部を助成する「福祉タクシー利用助成事業」の申請期限は3/31(月)までです。

※年度末の利用など、3/31(月)までの申請が難しい場合は、4/4(金)までにご相談ください。

☎ 総合福祉課高齢者福祉担当 内線 2567

**i** **引っ越しシーズン到来! ごみは適正に捨てましょう**

引っ越しや家の清掃で生じたごみが多く出される時期となります。ごみは適正な方法で廃棄しましょう。特に「テレビ」や「冷蔵庫(小型のものも含む)」は「家電リサイクル法対象品」として処分する必要があります。家電製品のごみの捨て方については、事前に確認のうえ、適正な方法で処分してください。ごみの捨て方など詳細は市HPをご確認ください。

☎ 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2461～2464

**i** **マイナ保険証の利用が困難な方へ**

マイナ保険証をお持ちの方で、高齢や障がいのためマイナ保険証での受診が困難で介護者や施設職員に保険証を預ける必要がある方は、申請により資格確認書が交付されます。紙の保険証の有効期限が残っている場合は、あらかじめ申請しておくことで、有効期限が切れる前に資格確認書が交付されるようになります。マイナ保険証をお持ちでない方は、自動で資格確認書が交付されますので申請は不要です。詳しくはお問合せください。

☎ 国保年金課  
国民健康保険担当 内線 2432  
後期高齢者医療保険担当 内線 2445

**i** **高校生の通学費補助申請は3/31まで**

令和6年度期間中(令和6年4月1日～令和7年3月31日)が有効期間となる定期券の通学費補助申請は、令和7年3月31日までの受付となります(消印有効)。受付期限までに申請いただけない場合、補助対象外となりますのでご了承ください。

※申請できる定期券は令和6年4月1日以降に購入したバスおよび鉄道の定期券に限り。上記期間内の定期券であれば、さかのぼっての申請も可能ですが、定期券の写しが必要です。

※年度をまたぐ定期券を利用される場合は、期間満了をまたぎ令和7年3月31日までに申請してください。31日までの金額を日割りで計算し、補助金額を決定いたします。

※令和7年4月1日以降は、令和6年度期間分の定期券は申請できません。令和6年度期間分の定期券については、必ず令和7年3月31日までに申請してください。

※申請に必要な書類等の情報は、HPをご覧ください。

☎ 市民連携課未来創生担当 内線 2155、2156

税金や補助金情報は [こちら!](#)

**市からのお知らせ**

**i** **マイナポータルから転出の手続きができます**

むつ市外への転出はマイナポータルを通じてオンラインで手続き可能です。電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方がご利用いただけます。詳細はデジタル庁HPをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出の手続きをした後は、別途転入先市区町村の窓口で転入の手続きが必要です。

☎ 市民課窓口サービス担当 内線 2411、2412

**i** **お引越しシーズンの転入・転出・転居受付**

市民課では3/21(金)～4/4(金)の間、窓口を延長し休日も異動届の受付をします。転入届は転入日以降、転居届は転居日以降に手続きできます。※期間中は窓口の混雑が予想されます。マイナンバーカードをお持ちの方は住民票等、一部の証明書がコンビニ交付サービスで通常窓口より100円お得に取得できますので、ぜひご利用ください。

▶受付時間 平日 8:30～18:30  
休日 8:30～17:15

☎ 市民課窓口サービス担当 内線 2411、2412

**i** **むつ都市計画公園・下水道の変更について**

むつ都市計画公園およびむつ都市計画下水道の変更について3月に案を公表し、2週間の縦覧を行なう予定です。また、縦覧の期間中、案に対する意見を提出することが可能です。詳細は市HPまたはX(旧Twitter)「むつ都市計画」をご確認ください。

☎ 都市計画課都市計画担当 内線 2741、2742

**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**

Follow me! / **むつ市公式 Instagram はじめました**

詳細はこちら! [mutsucity\\_official](#)

Follow me! **Instagramでつながろう!**

**#joinmutsu**

むつ市をフォロー&ハッシュタグをつけてむつ市の魅力を投稿しよう!!



「新刊図書」などの図書館の情報をお届けします。

# 図書館のススム 新刊ピックアップ



『日本ご当地おかず大全』  
菅原 佳己/著  
(辰巳出版)



『イラスト図解 知っているようで知らない物価のしくみ』  
斎藤 太郎/監修  
木下 智博/監修  
(池田書店)



『音楽隊に「敬礼っ!!!」』  
樋口 孝博/著  
(音楽之友社)

ユニークでどこか懐かしい、もちろんおいしい、全国各地の“ご当地おかず”が大集合！練り物、漬物、レトルト食品、調味料など、地元民の食卓をにぎわす、その土地ならではの逸品400点超を紹介する。

物価とは何か？消費者物価指数ってどういうもの？最近、物価上昇率が2%を超えたのはどうして？物価にまつわる素朴な疑問を、図やイラストを交えてていねいにわかりやすく解説する。

自衛隊音楽隊の隊長（指揮者）としてさまざまな経験をしてきた著者が、退官後に音楽隊の真の姿をまとめる。防衛省の守秘義務に抵触しない範囲で、隊員でなければ知りえない数々のエピソードを紹介する。

HPではその他の新着だよりを掲載しています。



**【3月の休館日】**  
3/13(木)は図書整理等のため休館します。  
**【臨時休館のお知らせ】**  
3/24(月)～3/30(日)は図書システム更新作業のため、本館・分館すべて臨時休館いたします。なお、集会施設エリアは開放いたします。  
**【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。どうぞご利用ください。  
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 [H https://www.city.mutsu.lg.jp](https://www.city.mutsu.lg.jp)

## 図書館からのお知らせコーナー

●**むつ市立図書館 3月の日曜シネマ**  
作品：星に語りて  
監督：松本 勲(2019年/116分/日本)  
出演：要田 禎子、螢 雪次朗ほか  
内容：2011年3月11日、東日本大震災。各地の障害のある人の安否確認を進める中で、個人情報保護を理由に情報が開示されないという障壁があった。全国障害者ネットワークは、人権と人命救助との狭間で手立てを模索していく。障害者の状況と支援者の活動を描く劇映画。  
▶いつ 3/9(日) 13:00～  
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール  
●**臨時休館にともない特別貸出を実施します**  
図書館システム更新作業のため、3/24(月)～3/30(日)の7日間休館します。休館に合わせ貸出期間を延長する「特別貸出」を行ないますのでご利用ください。  
▶特別貸出期間 3/10(月)～3/23(日)  
▶内容 通常15日間の貸出を22日間に延長  
※貸出点数は変わりません(図書10冊/雑誌6冊/視聴覚資料4点まで)  
問 図書館 ☎ 28-3500

## むつ市下北自然の家からのお知らせコーナー

●**むつ市下北自然の家 里山ふれあいウォッチング「春」**  
芽吹きだした花や木々を探しながら野山を散策しませんか。  
▶いつ 4/10(木) 9:00～13:10  
▶どこで むつ市下北自然の家  
▶料金 1,100円  
▶対象 18歳以上  
▶定員 先着30人  
▶申込方法 メール、FAX、電話、お問合わせフォームにて  
▶申込期間 3/19(水)～4/2(水) 平日9:00～17:00  
問 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151



## 春 夏 秋 冬

－俳句－  
身に余るものを背負ひて年新た  
凍て路に隠せぬ頼る杖  
電器屋の初荷になびくのぼり旗  
－短歌－  
遅き春待ち焦がれおし幼き日嬉しきスカート赤いゴムまり  
けんめいに教室の窓ふく中学生新入生を迎へる準備か  
井手上 省子  
葛西 秀子

佐藤 功子  
輪島 順子  
加藤 孝子  
井戸 房枝

## 川柳

－俳句－  
やさしさという最強の武器を持つ  
誘惑に弱い五時から男です  
－短歌－  
姫辛夷は雪も寒さも味方にし銀の花芽を日日ふくらます  
檜扇は盛りの紅の衣をぬぎドライフラワーにも深き体  
満身に山の初日を寿げり  
災ひの年も過ぎゆき注連飾

瀧尻 善英  
波邊 寂隆  
高橋 玲子  
工藤 千紗子  
中村 芽子  
立花 恵子

## 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 むつ市役所本庁舎市民連携課内  
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 ジョブカフェあか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 3/6(木)・21(金) 10:00～16:00  
場 むつ来さまい館 2階会議室  
問 商工労政課 ☎ 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。

## もの忘れ・認知症相談

時 3/24(月) 13:00～15:00  
場 介護保険課地域包括支援センター  
問 介護保険課 ☎ 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、お話をお聴きします。

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

## 2月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による  
人 口 51,495人 (-111人)  
むつ地区 41,725人 (-80人)  
川内地区 3,031人 (-13人)  
大畑地区 5,542人 (-17人)  
脇野沢地区 1,197人 (-1人)  
世帯数 28,030世帯 (-41世帯)  
( )内は前月比

## 各種相談日程

**法律相談(オンライン)**  
時 3/28(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 2152  
予約受付は3/3(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 3/12(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 3/17(月) 9:00～12:00  
場 市役所本庁舎市民相談室  
問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2152  
行政についての各種相談を受けます。

**行政相談(大畑地区)**  
時 3/17(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

## 3月の献血受付日程

14日(金)	むつ市役所本庁舎	10:45～12:00 13:30～16:30
15日(土)	ユニバースむつ旭町店	9:30～12:00 13:30～16:00
16日(日)	ケーズデンキむつ店	9:30～12:00 13:30～16:00

問 感染症予防課献血担当 内線 2584  
※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。

## 3月の夜間在宅当番医

2日(日)	千田 医院	☎ 22-2639
9日(日)	角田 整形外科 医院	☎ 22-7945
16日(日)	菊池 医院	☎ 24-1276
20日(木)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135
23日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
30日(日)	三上 医院	☎ 22-1011

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。

## 3月の休日お薬電話相談

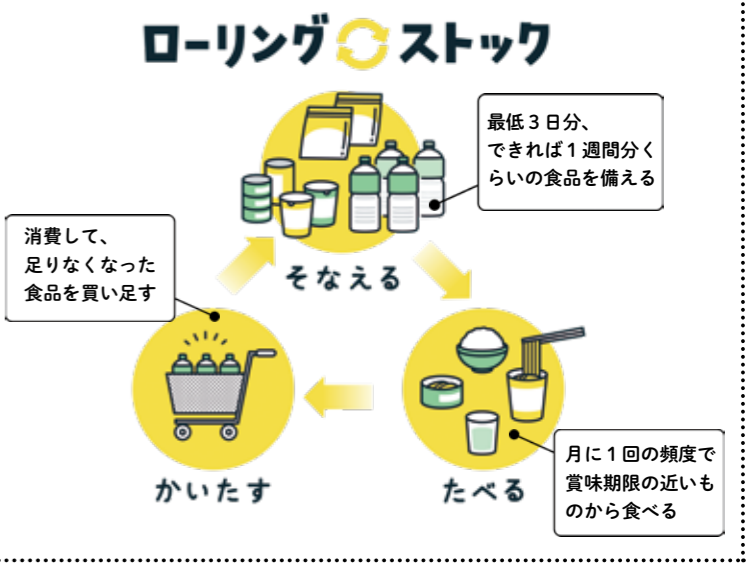
2日(日)	佐々木 薬局	☎ 22-1646
9日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎ 31-1115
16日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
20日(木)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536
23日(日)	公済会 薬局	☎ 0120-88-4721
30日(日)	公済会 薬局	☎ 0120-88-4721

問 休日お薬電話相談事務局  
(沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

## 防災 減災 知恵袋

### Vol.66 家庭備蓄、していますか？

大規模災害発生時は、支援物資がすぐに届かない場合や、近くのスーパーやコンビニに人が殺到して商品が品切れになり、食料等を調達できない場合があります。  
このため、最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。  
食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費していき、食べたらその分を買い足すだけです。  
備える→食べる→買い足すことを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。ぜひ、各家庭でも日常生活に取り入れてみましょう。  
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 2137





華やかな衣装に化粧、歌と舞と演技で観客を魅了する歌舞伎。下北には様々な郷土芸能が守り継がれていますが、今回は全国でも珍しい漁村歌舞伎である佐井村の「福浦の歌舞伎」取材しました。

福浦の歌舞伎とは

明治時代、上方からやってきた中村菊五郎、菊松夫妻が佐井村矢越地区の漁師たちに歌舞伎を伝えたことがきっかけで、その後福浦地区の漁師たちにも伝えられました。2年の月日をかけて伝授されたという福浦の歌舞伎。戦争や出稼ぎで一時は途絶えそうになるも、伝統を絶やさないため「福浦芸能保存会」が発足され、大切に受け継がれてきました。福浦の歌舞伎は県無形民俗文化財に指定されています。

今では台本がありますが、当時は口伝で受け継いできたといえます。また、台本では標準語でも台詞回しは訛りが入る複雑さと、演出の楽器としてガンガン(一斗缶)を使用するという面白い特徴もあります。全国的には農村歌舞伎が一般的ですが、福浦地区は漁師が演じる漁村歌舞伎。福浦芸能保存会の会長である田中均さんはこの漁村歌舞伎が特に珍しいものとは思っていなかったそうです。

「たまたま漁業を営んでいる地域で、娯楽がなかった時代ということもあり、地域に根付いた。以前は結婚式やお祭り、新任の先生の歓迎会など様々な場面で歌舞伎が上演されていて、学校を卒業した男子はみんな保存会に入らなければならなかったし、地域として歌舞伎をやることは“当たり前”だと思っていた。」

その地域にとっては当たり前のことでも、他の地域から見れば珍しいものとなり、そういった発見や気づきは地域の魅力、そして地域の誇りへとつながります。

心境の変化

地域の「当たり前」であった歌舞伎ですが、田中さんは歌舞伎をやり始めた頃と現在とで心境の変化があったそうです。

「歌舞伎を始めた当時は嫌で嫌で、10年くらい離れたこともあったけれど、せっかく伝わったものだから守っていかなければならないと思った。歌舞伎をやればやっぱり気持ちが良いというのがわかってきて、よし、やろう!という気持ちになった。」

伝統を継承すること

伝統を受け継ぐことの前に立ちはだかるのは担い手の減少です。現在は人数が少ないことで演じられなくなった演目もあるそうです。そうした中、最近では他地域の芸能保存会との交流や、公募による地域外からの参加者などもあり、なんと北海道や神奈川県の方も演者として参加しているそうです。

「本当のところを言えば、現状はとても大変で厳しい。けれどそういった交流を通して新しい人が入ることで、毎回同じ内容ではなく、その時々のおもしろいところがある。」

歌舞伎の上演中、地域の方の「頑張せよ」という声援や、演者同士でのアドリブなど、会場が笑いに包まれる場面もあり、一気に一体感が増します。

「せっかく伝わってきて地域に根付いたものだから、大切にしたい。一緒にやってくれる人がいるから、伝統がずっと受け継がれていく。」

伝統を途絶えさせないために、新しいことを取り入れながら、毎回違った魅せ方をする福浦の歌舞伎。地域に春を告げるこの公演から今後も目が離せません。



▲福浦芸能保存会 会長 田中 均さん



▲福浦の歌舞伎の様子



3月は自殺対策強化月間です

こころの悩みを抱えている時、生きづらさを感じた時は、ひとりで抱えず「こころの体温計」でストレスチェックをしたり、各種相談窓口へ相談したりしましょう。

1分でできるストレスチェックこころの体温計

簡単な質問に答えることで、こころの健康についてチェックできます！6つのチェックメニューからお選びいただけます。

【チェックメニュー】 本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェックモード、いじめのサイン

※ご利用に当たっての利用料は無料です。(通信料は自己負担となります)



よりよいのホットライン

どんな人の、どんな悩みでも

☎ 0120-279-338

受付時間：毎日24時間



NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンクSNS相談(LINE)

「生きづらびっと」では、SNSによる自殺防止相談を行ない、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行ないます。



☎ 健康づくり推進課 内線 2573

日	月	火	水	木	金	土
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1
2	3 保育施設等入園申込み必切(4月入園)	4 文 3歳児健診	5	6 文 2歳児健診	7	8
9	10	11 文 1歳6か月児健診	12	13 文 6歳児健診 (10:00~10:30)	14 文 10か月児健診	15
16	17	18	19 文 離乳食教室・赤ちゃん相談	20 春分の日 文 みんなであそぼう (10:00~10:30)	21	22
23	24	25	26	27 文 6歳児健診 (10:00~10:30)	28	29
30	31 文 児童手当(制度改正分)申請必切					

文：下北文化会館 来：来さまい館 川：川内庁舎 大：ふれあいかん 脇：脇野沢庁舎 ム：ムチュ☆らんど 公：中央公民館

むつ市での“きぎょう”を後押しします！



ハチス 蓮パン工房 むつ市小川町2丁目1-1

営業時間等は第2、第4木曜日の12時から17時まで、変更することもあるのでInstagram等もご確認ください。



中川礼子さん Instagram

ここが Point !

関乃井酒造の酒粕酵母をはじめ夏秋イチゴ酵母など自家製天然酵母を使ったパンとベーグルのお店です

~創業 topic ~

創業してみたい！まずはどうしたら？

▶むつ市創業相談ルームにご相談ください

第1・3木曜日開設中！お申込みはお電話でも OK TEL 0175-22-1111(内線 2653) 商工労政課まで



市内で操業中の企業や新規創業者の業務内容・魅力を紹介します！ 創業者インタビュー

パン屋を創業、「蓮パン工房」中川礼子さんをご紹介！あおり女性創業サポーターズ「あおりフルール」としても活躍される他「酵母の魔法せっけん」の開発と、幅広く活動されています。

Q. 創業した経緯や理由を教えてください

もともとパン作りが好きで、イギリス生活中に大好きになったベーグルのお店をむつでできないかと思ったことから、ベーグルがあるパン屋を創業しました。

Q. 創業相談ルームにて印象に残ったアドバイスや出来事を教えてください

より具体的な数字で、仕入れや単価、一日何人のお客さんが入れば黒字化できるかなど丁寧にお話していただいたことです。

Q. パン作りの他にも、あおりフルール等、様々な活動に取り組まれている理由をお教えてください。

地元の良さをたくさんの方に伝えたいと思っています。特に一度青森を離れた方にもふるさとの良さを再認識してもらい、また帰ってきたいと思うきっかけになればいいなと思い取り組んでいます。



むつ市の創業支援は公式HPを





**2/1** 雪を楽しむ 大型雪上滑り台  
Sat スノー×ライトフェス 2025in川内

冬のかわうち・まりん・びーちが今年も明るく照らされました。  
2月の恒例イベントとなったNPO法人シェルフォレスト川内主催のスノー×ライトフェス。今年も多くの方で賑わいを見せていました。  
昨年雪不足のため実施できなかった雪の巨大滑り台や、今年新設された雪玉シューティングなどの雪遊びチャレンジコースでは、子どもたちが笑顔で楽しんでいました。  
毎年進化しているスノー×ライトフェス。来年度の開催も楽しみです！



**2/9** 伝統つなぐ子ども達 堂々の披露  
Sun 第40回下北地区子ども会郷土芸能発表会

第40回を迎える伝統ある郷土芸能発表会。今年度は、つぎあげ三番叟（奥内歌舞伎保存会）、八幡山祭り囃子（本町あさひな子ども会）、稲荷丸祭囃子（稲荷丸祭囃子保存会：大間町）、子ども神楽（長後子ども会：佐井村）、座敷信夫（砂子又子ども会：東通村）、下風呂若宮稲荷神社祭り囃子（下風呂地区郷土芸能保存会：風間浦村）が披露され、子ども達は練習の成果を見事に発揮し、会場から大きな拍手が沸き起こりました。  
伝統の担い手達のこれからの活躍が大いに期待されます。



**2/1** 国防の担い手 夢への一歩  
Sat 令和7年自衛隊新入隊予定者激励会

令和7年4月から、自衛隊に入隊する予定の方々の激励会がプラザホテルむつを会場に行なわれました。  
近藤奈津枝総監から、「自衛隊は大きな変革の時を迎えている。みなさんはその中核を担う方々。なにごとにも前向きに勇気を持って進んで欲しい」と挨拶があり、入隊予定者は真剣な眼差しで聞き入っていました。  
新入隊予定者代表の白濱拓真さんは「災害派遣や国際情勢が緊迫化している中、国防に従事する自衛隊員の姿に憧れをもった。私たちは国民のために尽くす自衛官になることを誓う」と力強く決意を誓いました。



**2/8~9** 元気はつらつ 釜臥賑わう  
Sat~Sun かまふせスノーフェス 2025

NPO法人むつ市スポーツ協会が主催する「かまふせスノーフェス」が今年も盛大に開催されました。  
渡部三郎さん、森信之さん（むつ市出身）や福沢好さん（風間浦村出身）など豪華な講師陣によるスキークリニックやスキークロス・スノーボードクロス大会等、イベント目白押しの充実した内容となりました。  
2日間の日程で行なわれ、両日とも晴天に恵まれ、スキーヤー・スノーボーダーには絶好のコンディションとなり、多くの方が楽しんでいました。



**1/25** 見え切り 貫禄の演技  
Sat 第27回奥内歌舞伎新春公演

第27回奥内歌舞伎新春公演が奥内小学校で行なわれました。  
会場には地区住民や歌舞伎ファンなど約150人が来場し、声援を送っていました。  
恒例のこども歌舞伎「白浪五人男」や「忠臣蔵五段目」、婦人会による「田植踊り」や「餅つき踊り」など、様々な演目が披露され、来場者を楽しませていました。  
保存会の井田昌則会長は「子どもたちの演技は大変素晴らしかった。これからも地域の伝統を繋いでいきたい」と話していました。



**1/31** こどものストレス軽減の一助  
Fri 災害時における支援協力に関する協定締結式

このたび、市となかよし会の運営会社であるシダックス大新東ヒューマンサービス株式会社様との間で、災害時における支援協力に関する協定を締結しました。  
協定は、災害時に避難所が開設されている小学校なかよし会を開放し、遊び場や備品等を自由に使用させることで、こどもの健全な育成を支援することを目的としています。  
災害時でも子ども達の笑顔が見られるよう、これからも様々な取り組みを進めていきます。



**1/24** 貴重な文化財を運び出せ！  
Fri 第71回文化財防火デー

昭和24年1月26日、奈良県の法隆寺金堂での火災により、貴重な壁画が焼損したことをきっかけに、国は毎年1月26日を文化財防火デーと定め、全国的に文化財防火運動を展開しています。  
防火デーにさきがけ、むつ市大湊上町にある常楽寺において、火災防ぎょ訓練が実施されました。  
大湊消防署とむつ消防団第6分団・第7分団の方々が、常楽寺に安置されている県重宝「如来立像」の模擬像を外へ運び出すと、見学に訪れていた大湊カトリック幼稚園の園児達からは大きな拍手が起きました。



**1/27** 全国に誇る地域の力で世界へ  
Mon 2024年度日本ジオパーク再認定審査結果報告会

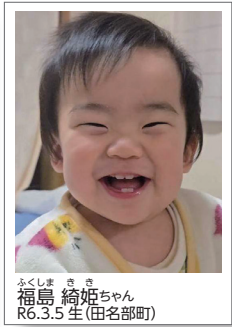
下北ジオパークがジオパーク再認定となりました。  
前回の再認定から4年が経ち、さらに活動が展開されている下北ジオパーク。この日、再認定審査の結果が発表され、会長の山本市長が「再認定となりました。」と報告すると、会場に訪れた関係者からは大きな拍手と安堵の音が聞かれました。  
行政だけでなく、地域の活動が前回よりもさらに発展していたと評価されました。この勢いを持続させ、次はユネスコ世界ジオパークの認定に向けて歩みを進めていきます。



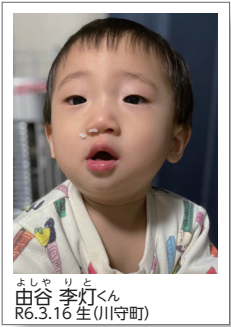
# ♪ むちゅっこ ♪ Happy Birthday 3月生まれ



みなほし りゅう  
船橋 李羽ちゃん  
R6.3.4 生(並川町)



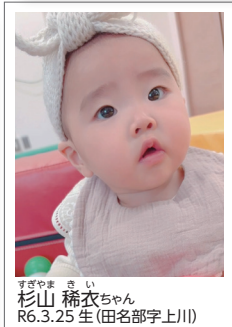
かくしま きき  
福島 綺姫ちゃん  
R6.3.5 生(田名部町)



よしや りん  
由谷 李灯くん  
R6.3.16 生(川守町)



わたなべ ののか  
渡部 乃々華ちゃん  
R6.3.19 生(新町)



すぎやま きき  
杉山 綺衣ちゃん  
R6.3.25 生(田名部字上川)



きむら さあ  
木村 咲来ちゃん  
R5.3.4 生(大平町)



やまもと みく  
山本 湊ちゃん  
R5.3.10 生(昭和町)



やまだ りと  
山田 梨登ちゃん  
R5.3.12 生(柳町)



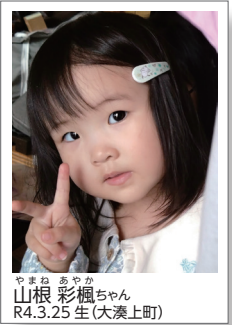
のへじ ふうま  
野辺地 楓磨くん  
R5.3.28 生(関根字出戸川目)



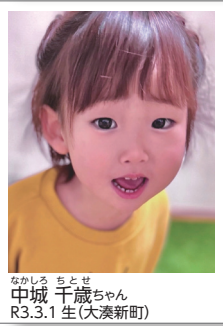
いわぶち ゆりか  
岩淵 結梨花ちゃん  
R4.3.9 生(大畑町兔沢)



かくもと まなと  
角本 真都くん  
R4.3.25 生(緑ヶ丘)



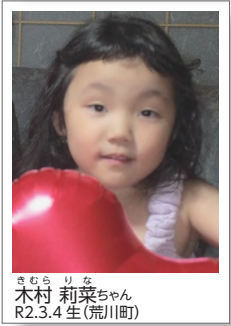
やまね あやか  
山根 彩楓ちゃん  
R4.3.25 生(大湊上町)



なかしま ちとせ  
中城 千歳ちゃん  
R3.3.1 生(大湊新町)



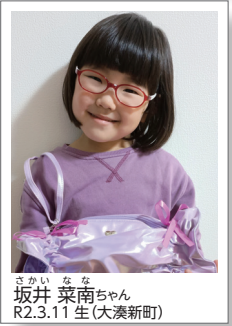
いしやま たかし  
石戸谷 岳くん  
R3.3.7 生(田名部字女館)



きむら りな  
木村 莉菜ちゃん  
R2.3.4 生(荒川町)



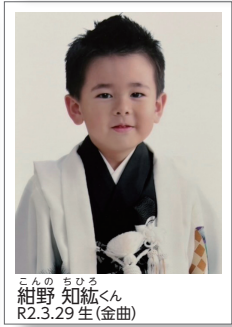
こじま ふくたろう  
小島 福太郎くん  
R2.3.11 生(上川町)



さかい なな  
坂井 菜南ちゃん  
R2.3.11 生(大湊新町)



きむら めい  
木村 芽生ちゃん  
R2.3.18 生(大畑町兔沢)



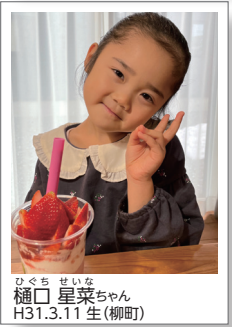
このの ちひる  
純野 知純くん  
R2.3.29 生(金曲)



さわだ なぎ  
澤田 凪ちゃん  
H31.3.5 生(仲町)



せんば りかと  
仙庭 稜都くん  
H31.3.10 生(柳町)



ひぐち せいな  
樋口 星菜ちゃん  
H31.3.11 生(柳町)

4月生まれのお子さんの写真  
募集中!  
2/25 ~ 3/5

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〉4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 2/25 から 3/5 (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、本当にごめんない(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