

2025. 5

vol.131



八戸学院大学  
むつ下北キャンパス



広報

# 特集 「なりたい」を叶えられるまち

—八戸学院大学むつ下北キャンパス 健康医療学部 看護学科 開校—



# 「なりたい」を 叶えられるまち

八戸学院大学

健康医療学部看護学科 開校

平成16年に田名部高校衛生看護科が閉科となって以来、下北地域は看護師養成施設の空白地区となっていました。そのため、むつ市からは、毎年20人以上が市外施設へ進学し、概ね半数は県外へ就職しています。また、市外進学後に地元へ戻って就職する割合が少ないことから、市内では看護師不足が顕著となっており、むつ総合病院では入院患者の受け入れを制限しなければならぬ事態が生じています。

その中で、八戸学院大学むつ下北キャンパスの開校は、看護師を目指す子どもたちが、生まれ育ったまちで学び、就職し、地域の医療を支えるという新たな仕組みを構築します。

今回の特集では、「なりたい」を叶えられるまちをテーマに、開校した八戸学院大学むつ下北キャンパスと学生を応援する取組をご紹介します。

## 入学金・学費(4年間) 全額貸与

一部事務組合下北医療センターでは、卒業後、看護師としてむつ総合病院に10年間勤務することで4年間の学費(約640万円)が返還免除となる修学資金制度を新たに創設しました。

これまでは、看護師を目指すには市外へ転出することが必須でしたが、市内に通えるキャンパスがあれば実家から通学ができるため、費用面において負担が大きく軽減されます。

また、八戸学院大学むつ下北キャンパスの開校は、現役の高校生だけではなく、Uターンを考えている社会人の再チャレンジを後押しすることにも繋がります。

地元での仕事先が見つからないなどの不安を感じることもなく、集中して看護師を目指すことができると同時に、看護師に「なりたい」をもっと自由に選択できる環境が整いました。



## 学びながら むつ総合病院で 現場を知る

八戸学院大学むつ下北キャンパスの学生は、土日や夏季休暇期間など、修学中でもむつ総合病院へ看護助手として勤務し、経験を積むと同時に収入を得ることができま

基本8時30分から17時15分(うち休憩60分)までの勤務ですが、勤務時間の短縮が可能のため、学業の妨げにならない範囲で、食事の配膳、車いすや入浴の介助、付き添いによる院内移動の補助などの業務に従事することができます。



八戸学院大学むつ下北キャンパス長 木村 緑 教授

八戸学院大学むつ下北キャンパスは、少人数のサテライトキャンパスというところを強みに、学生一人ひとり個別に関わりが持てるのが特徴だと感じています。

当校が開校したことにより、今まで地域に育ててもらった学生たちには、地域の特色を理解して健康をフィードバックできるような学びがあることを期待しています。

下北地区に特化した健康課題等を基礎演習とし、将来の就職を見据えたむつ総合病院での看護実習など、学生のうちから地域に出て経験を積んでもらいたいと考えています。



## Department of Nursing

少人数制の講義

充実した実習設備で看護の基礎を身につけ

病院実習で実力を伸ばす



この春、新入生として入学した3名に、新しいキャンパスへの想いや看護師を目指したきっかけ、社会人の新たなチャレンジなど、お話を伺いました。



↑いよいよ始まる学生生活に胸を躍らせる  
佐藤 優芽さん(写真左)、阿萬 未来さん(写真右)

### 生まれ育ったまちの大切な人たちへ、自分だけの「看護」

阿萬 八戸学院大学むつ下北キャンパスは、実家から通えるというところが一番の魅力です。また、卒業後に地元で就職することによって、大切な人や慣れ親しんだ地域の人たちの健康を守ることができるといふところも嬉しく思っています。

佐藤 私が看護師を目指したのは、自分の身近な人が病気になった時、声をかけて寄り添ってくれた看護師の方が忘れられず、私も看護師になりたい!と思ったことがきっかけです。けがや病気の治療はもちろん、心ま

阿萬 佐藤 就職まで整った環境の中、資格取得に向かって一生懸命頑張りたいです。

### むつ総合病院で2年間 准看護師として勤務

現場での経験があるからこそ学ぶことの大切さを感じる

社会人経験のある入学者は数人のみで、世代の違う学生生活は少し不安ですが、自分の知識や技術を磨くために頑張りたいです。

むつ総合病院に勤務しながらの通学で不安はありますが、現場で見えてきたこと、業務として経験したことを改めて詳細に学べることはとても利点だと感じています。

病棟では、私たちが気遣ってか、調子が悪くても隠す患者さんに出会うことがあるんです。病状や変化を隠してしまうと、回復してきても悪化する恐れがありますし、正直にお話ししてもらいたいのです。このような体験から、私は患者さんに気を遣わず何でも話してもらい、心を開いて信頼される看護師になりたいと思っています。

今後の目標としては、まず正看護師を目指して学び、その後医療に関わる様々な資格を取得したいと考えています。

## 女性のための専門相談(法律)

法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイザーします。

- ▶いつ 5/27(火)
- ▶どこで むつ市役所内
- ▶対象 女性
- ▶定員 3人(先着順)
- ▶申込方法 受付時間内(水曜日を除く9:00～16:00)に電話で申込  
5/22(木)まで受付
- 問 青森県男女共同参画センター相談室  
☎ 017-732-1022

## 防災士と一緒に生活防災プチ体験会

今月のテーマは「保冷剤が大活躍」。クーキなどの保冷剤、冷凍庫に沢山入っていませんか?実は保冷の他にも活用法があります。いざという時に役立つ保冷材の活用法をご紹介します。

- ▶いつ 5/18(日) 10:00～11:00
- ▶どこで field むつつたね (むつ市海老川町3-15)
- ▶定員 20名
- ▶申込方法 電話またはHPにて申込み
- 問 NPO法人青森県防災士会むつ支部(峯)  
<https://www.62-tane.com/221213seikatubousai/>  
☎ 090-4816-6251

## 見え方等のお悩みに関する相談教室

見えにくさからくる生活・学習面で困っていることへの対処方法、視覚支援グッズの紹介、学級での指導方法等。

- ▶いつ 5/22(木)、7/10(木)、9/25(木)、10/23(木)、11/27(木)※各回同時刻10:00～12:00、13:00～15:00
- ▶どこで むつ市教育研修センター
- ▶対象 本人、保護者、学校教員等
- ▶申込 事前に電話で「見え方の相談」とご予約ください。
- 問 ロービジョン相談支援センター(県立盲学校) ☎ 017-726-2239

## (仮称)小田野沢Ⅲ風力発電事業環境影響評価方法書

むつ市内地区および東通村小田野沢地区、砂子又地区周辺で、(株)ユーラスエナジーホールディングス(本社:東京)が計画している風力発電事業に関して、評価項目、調査予測評価手法を記載した「環境影響評価方法書」を以下のとおり縦覧し、説明会を行ないます。

### 縦覧および意見受付期間

- ▶いつ 5/14(水)～6/30(月)
- ▶どこで むつ市役所環境政策課

### 説明会

- ▶いつ 5/25(日) 13:00～14:00
- ▶どこで 奥内小学校多目的活動室(青森県むつ市大字奥内字中野40)

問 株式会社ユーラスエナジーホールディングス 〒100-0004 東京都千代田区大手町一丁目5番1号 大手町ファーストスクエアウエストタワー3階  
環境アセスメント担当(青木・桶田)  
☎ 03-5404-5337

## 宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が向いて県民の皆さまの声を聴き、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

- ▶対象 県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体等
- ▶募集期間 5/16(金)～5/30(金)
- ▶実施期間 7/14(月)～9/28(日)
- ▶応募方法 専用応募フォームから申込み
- 問 青森県総務部広報広聴課 ☎ 017-734-9138

## 水彩画「さらに一步展」作品展

地元の風景を愛する、私たちの1年の成果をご覧ください。特設コーナーでは「画材いろいろ」を開催します。お楽しみに。

- ▶いつ 5/16(金)～5/18(日) 9:00～17:00(最終日は15:00まで)
- ▶どこで むつ市立図書館 展示ホール
- ▶主催 水彩画ビギナーズサロン
- 問 サロン事務局(下山) ☎ 24-1198

欲しい情報だけ受け取れる

## むつ市公式LINEセグメント配信はじめました

まずはアンケートに答えよう!



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!!



イベント情報  
講座情報etc  
盛りだくさん!

## 暮らしの情報

## ⚠️ 昼間集中工事の実施に伴う大湊線の運休について

JR東日本盛岡支社では、保守作業等の効率化、働き方改革の実現を目的に、大湊線で列車の運休を伴う昼間集中工事を行ないます。工事期間中は列車の運休を伴うため、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。

- ▶いつ 5/27(火)～5/30(金) 6/3(火)～6/6(金) 計8日間

▶運休列車等 工事期間中は概ね8:00～15:00までの上下6本の列車を運休します。なお、運休となる列車の代行輸送は実施しません。

〈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(青い森鉄道線)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(青い森鉄道線)は運休
普通	13:00 発	14:02 着	

QRコードからJR東日本HPの運行情報・運休情報等について確認できますので、ご利用ください。

問 JR東日本お問い合わせセンター ☎ 050-2016-1600

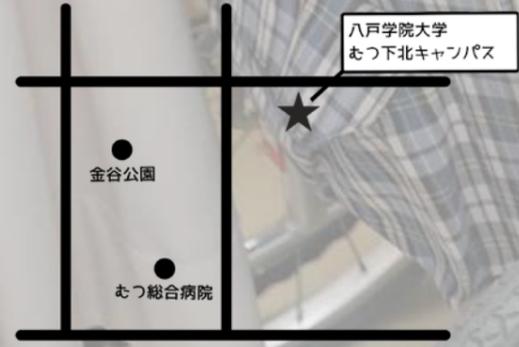
## 気の合う仲間と繋がりませんか? 連合婦人会へのお誘い

むつ地区と脇野沢地区からなるむつ市連合婦人会は、ボランティア、研修会、舞踊練習など、地域と関わる活動をしており、婦人体育まつりの開催やおしまこ流し踊りへの参加も予定しています。

問 むつ市連合婦人会(坪) ☎ 22-2440  
むつ市中央公民館 ☎ 24-1224



「なりたい」を叶えられるまち



## むつ総合病院で臨地実習を受け入れ

むつ下北キャンパス看護学生の臨地実習をむつ総合病院で受け入れます。むつ総合病院では、急性期から回復期までの完結型の医療を提供しており、現場の看護師の指導のもと、総合的かつ実践的な看護を学ぶことができます。また、臨地実習をととして在籍看護師との交流ができ、将来勤務する職場の風土に触れる機会にもなります。

## 週2回 八戸市の本学へバス運行

週2回の本学へのスクーリングについても、バスを運行することで、安全でスムーズな通学をサポートします。



令和7年4月4日 八戸学院大学 入学式の様子↑

# 取得できる資格

※所定の単位を取得したのちに得られるもの

看護師国家試験受験資格  
保健師国家試験受験資格 ※1  
養護教諭二種免許 ※1 ※2  
(※1の資格は保健師養成課程履修者のみ)  
(※2の資格は卒業後に個人で別途手続きが必要です)  
八戸学院大学ホームページより引用



むつ下北キャンパスの開校は、当院の看護師不足解消に大変期待が持てるものと思います。看護師の仕事は社会に貢献でき、需要が高い仕事だと思いますが、資格取得のためには、下北より遠方で学ばなければならず、ハードルの高さを感じていました。今年度はむつ下北キャンパスの入学者が11名と聞き、大変喜ばしく期待が膨らむばかりです。また、当院は認定看護師や助産師の資格取得のための授業料を負担するなど人材育成に力を入れておりますので、むつ下北キャンパスの看護学生のみならず、他校の看護学生もどんどん就職していただきたいと思っております。

**募集 援農ボランティア募集**

農家さんのお手伝いをしてみませんか？出荷作業や下処理作業、収穫作業等（ブルーベリー、いちご、にんにく、トマト、アピオスなど）。時間に少し余裕のある方、お勤めの方の休日等。農家で働きたい方のお試しにもどうぞ。詳細はHPをご覧ください。

<https://62en-no.jimdofree.com/>

- ▶いつ 日程は応相談
  - ▶どこで むつ市内、下北地域の農家の圃場(畑)
  - ▶対象 軽作業のできる方、農業・畑作業に関心のある方
  - ▶申込方法 HP お電話で随時
- ☎ むつ下北援農ボランティア事務局(峯)  
☎ 090-4816-6251

**募集 ボランティアむつの会 会員募集**



「学ぶ」「楽しむ」「奉仕する」を基本方針に活動する、青森県最古参(発足50年)のボランティア団体です。ボランティア活動を通じて地域に貢献し、己を磨き、人生を豊かに。活動することで、地域が変わります。そしてあなたが変わります。

- ▶年会費 1,200円
- ☎ ボランティアむつの会(渡部てつ)  
☎ 080-5576-1304

**教員採用・免許制度 説明会～教職への扉～**

幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の教員免許状をお持ちのみなさまへ。令和4年7月1日に免許更新制度が廃止となりました。教員免許の変更点について知りたい方、教員の仕事に興味がある方、一度足を運んでみませんか。

- ▶いつ 5/18(日) 説明会 10:00～10:40 個別相談会 10:40～11:40
  - ▶どこで 下北文化会館 マルチルーム1
  - ▶対象 教員免許状をお持ちの方
  - ▶申込期間 5/14(水)まで
  - ▶申込方法 QRコード または URL
- <https://forms.gle/cwpByb9KeWurj6eN6>  
☎ 下北教育事務所総務課 ☎ 22-1351

**2025 しもきたマルシェ 開催のお知らせ**



しもきたマルシェは「生産者と消費者の交流の場づくり」「地産地消の推進」を目的に5月～10月までの第2日曜日ボン・サーブ前広場で開催しています。下北の農林漁業者や飲食店が旬の魅力をお届け。5月の企画は「プロ農家が教える野菜苗植付講座」です。

- ▶いつ 5/11(日) 10:00～14:00
  - ▶どこで ミルク工房ボン・サーブ前広場
- ☎ しもきたマルシェの会事務局 ☎ 34-1315

**青森県盲ろう者向け通訳・介助員養成講座受講生募集**

盲ろう者概論、盲ろう者とのコミュニケーション方法(要約、音声、手書き文字、触手話、接近手話、指文字、ブリスト、情報機器等)、盲ろう者の移動介助方法、盲ろう者への通訳技術等を学ぶ。

- ▶いつ 6/15(日)～11/16(日) 10:00～15:00 隔週日曜日全12回、48時間
  - ▶どこで アピオあおもり 小研修室(青森市中央3丁目17-1)
  - ▶料金 テキスト代のみ自己負担(1,760円)
  - ▶対象 青森県在住者で盲ろう者福祉に理解と熱意があり、積極的に活動する意思のある方。(未受講の既登録通訳・介助員についても対象とする)
  - ▶定員 8名程度(申込多数の場合、受講者の選定の上、受講決定通知書を送付)
  - ▶申込方法 5/1(木)～5/23(金)までに市町村窓口、チラシ、HPから申込み。
- ☎ 青森県盲ろう者支援会 ☎ 0172-34-1850

**来さまい館からのお知らせ**

**ふれあいフェスタ&ハンドメイドマルシェ出店者募集**

ハンドメイドマルシェへの出店者を募集しています。自分で作った作品を出品し、イベントに参加してみませんか。

- ▶いつ 6/15(日) 10:00～15:00
- ▶どこで むつ市イベント広場
- ▶料金 出店料 1,000円
- ▶定員 20区画
- ▶申込方法 むつ来さまい館 HPをご確認ください。

**フリーマーケット**

5月から屋外で開催します。同日開催のむつおもちゃ病院定期開院(むつ来さまい館内にて9:00～11:00)、出張ゴミ相談会もぜひご利用ください。

- ▶いつ 5/25(日) 9:00～14:00
  - ▶どこで むつ市イベント広場
  - ▶料金 1区画(2m×3m) 1,000円 ※机、イスは無料で貸出します。
  - ▶申込方法 むつ来さまい館カウンターにて所定の申込用紙に記入して申込み。電話受付有、出店場所は選べません。
- ☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191  
<http://kasamaikan.info>

**ナラ枯れおよび松くい虫の被害予防について**

ナラ枯れや松くい虫の被害が県内で発生しています(ナラ枯れはむつ市でも被害あり)。被害拡大は農林水産業や自然景観などに大きな影響を与えるため、以下のご協力をお願いします。

- ①昆虫が活動する6～9月は、ナラや松を伐採しない。
  - ②被害木を市外へ移動させない。
  - ③枯れているナラや松を見かけたら下記問合せ先へ連絡する。
- ☎ むつ市農林畜産課林業担当  
内線 2624、2625  
下北農林水産事務所林業振興課 ☎ 23-6855  
下北地方森林組合 ☎ 22-1041

**トントウビレッジ イベントのお知らせ**

**トントウ春のスタンプラリー&工作**

・スタンプラリーでお菓子をゲット!  
・オリジナルエコバッグを作ろう!工作コーナー

▶いつ 4/26(土)～5/6(火) 9:30～16:30 ※4/28(月)休館日を除く

▶どこで トントウビレッジ

▶対象 小学生以下  
※なくなり次第終了となります

**トントウのスプリングフェスタ～2025～**

・キミとアイドルプリキュア♪ステージショー(午前・午後 各1回公演)

・集まれ!キッチンカー(有料)

・工作コーナー(小学生以下・なくなり次第終了)

・ふわふわコーナー(小学生以下)

・キッズコーナー(未就学児限定)

・来館プレゼント(小学生以下・なくなり次第終了)内容に変更がある場合があります。

▶いつ 5/11(日) 9:30～15:00

▶どこで トントウビレッジ

**親子べこもち教室**

・車模様のべこもち作り

▶講師 りらくくす mama 東通代表 氣仙 米子氏

▶いつ 5/25(日) 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 小学生以上の親子

▶定員 10組

▶申込方法 ハガキまたはメール 5/13(火)必着

詳しくはトントウビレッジHPをご覧ください。  
<https://www.tonttu-village.jp/>

☎ トントウビレッジ ☎ 48-2777  
〒039-4223 青森県下北郡東通村大字小田野沢字見知川山1-809「トントウビレッジ」  
e-mail: event-tonttu@juko-net.co.jp

**Let's go ビジネス**

海外のビジネスシーンにおけるマナーや誰でも使える英語を教えます!

▶いつ 5/21(水) 17:30～18:30

▶どこで 下北文化会館 マルチルーム4

☎ 市民連携課国際交流担当 内線 2157



**Nostalgia** “Big Clock,” by Li-Young Lee; an excerpt.

When the big clock at the train station stopped,/ the leaves kept falling,/ the trains kept running,/ my mother's hair kept growing longer and blacker,/ and my father's body kept filling up with time. People went on crossing borders,/ buying tickets in one time zone and setting foot in another./ Crossing thresholds: sleep to waking and back,/ waiting room to moving train and back,/ war zone to safe zone and back. Crossing between gain and loss:/ learning new words for the world and the things in it./ Forgetting old words for the heart and the things in it./ And collecting words in a different language/ for those three primary colors:/ staying, leaving, and returning.

最近では子供の時のゲームにハマっているの、懐かしさをテーマにしたリー・リヨンの「大きな時計」という詩を一部訳しました。駅の大きな時計が止まってしまった時、/ 落ち葉は舞い続けていた / 電車は走り続けていた / 母の髪は黒く伸び続けていた / そして、父の身体は時間に満ち続けていた。人は境界線を越え続けていた / ある時間帯に切符を買って、違う時間帯に足を踏んだ。 / 門をくぐり続けて / 眠りから目覚めへの往復をした / 待合室から列車への往復をした / 戦場から安全地帯への往復をした。利と損の交差をして / 世界とそこにあるものために新しい言葉を学んだ / 心とそこにあるものために古い言葉を忘れた。 / そして、別言語にある言葉を集めて / その三つの原色のために / 停まって、去って、戻って。



- |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>LGBTQIA+ 勉強会</b><br/>We are a safe space.</p> <p>▶いつ 5/17(土) 13:00～16:00<br/>5/29(木) 16:00～19:00</p> <p>▶どこで 下北文化会館 マルチルーム7</p> <p><b>なんでも英会話</b><br/>Let's English~</p> <p>▶いつ 5/18(日) 13:00～17:00<br/>5/30(金) 16:00～19:00</p> <p>▶どこで 下北文化会館 和室1</p> | <p><b>中国語コーナー</b><br/>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!</p> <p>一起说中文吧~</p> <p>▶いつ 5/17(土) 14:00～17:00<br/>5/26(月) 16:00～19:00</p> <p>▶どこで 下北文化会館 マルチルーム4</p> | <p><b>五色端午——知って作って「安」</b><br/>端午安康~ 中国と日本の端午のお祝い方が全く違うことを知っていましたか? 文化講座に参加し、ミサンガなどを作ってゲームをして、中国風の端午を楽しもう!</p> <p>▶いつ 5/31(土) 13:30～15:30</p> <p>▶どこで 下北文化会館 和室1 &amp; 2</p> <p>▶定員 30人</p> <p>▶申込締切 5/28(水) 16:00 まで</p> <p>▶申込方法 下記へお電話ください</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- ※いずれも参加費無料・出入り自由 ☎ 市民連携課国際交流担当 ☎ 22-1111 内線 2157

**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**

**むつ市高齢者無料乗車証 (AGEHA) の使用方法の変更について**

【これからの使用方法】・・・令和6年3月から

①署名欄に利用者本人の名前を記入

②マイナンバーカードの表面を(顔写真のある面)を原寸大でカラーコピーする。

③マイナンバーカードの写しを AGEHA (専用ケース) に入れる。

④路線バス等の乗降時に運転手に提示する。

※注意事項: マイナンバーカードの裏面(個人番号が記載された面)は絶対にコピーしないでください。 ☎ 交通政策課 内線 2351、2352

# 高齢者用肺炎球菌ワクチン接種費用助成のお知らせ



対象者の方には65歳の誕生日の翌月にお知らせを送付します。市の助成を受けての接種は、65歳の1年間のみとなります。詳しくは同封の書類をご確認ください。

**▶自己負担額 3,000円**  
(ただし生活保護世帯は無料)

**肺炎球菌感染症とは**…肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。

この菌は、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。日本人の約3～5%の高齢者では鼻や喉の奥に菌が常在しているとされます。これらの菌が何らかのきっかけで進展することで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。※厚生労働省HPより引用

☎ 感染症予防課 内線 2581

## むつ市保健協力員と一緒に健康づくり



むつ市保健協力員は市民の健康づくりを推進するため、町内会での健康教室、ウォーキング、健診（検診）の受診勧奨やサポート、研修会への参加など、楽しく活動を行っています。市民のみなさまも保健協力員の実施する教室やウォーキングにぜひご参加ください。町内の保健協力員についてはHPでご確認ください。

☎ 健康づくり推進課 内線 2574

## ノルディックウォーキング

無料でポールの貸出も行ないます。みんなで楽しく歩きませんか？

▶いつ 5/21(水) 9:00～11:30

▶どこで 大畑中央公園内  
あさひな丘陵陸上競技場

▶参加費 550円(傷害保険料)

▶対象 18歳以上

▶定員 20名程度

▶申込期間 5/14(水)まで電話申込み

☎ 大畑中央公園総合案内 ☎ 34-6810

## むつ市老人クラブ「生きがいサークル」5月



▶老人憩の家「福寿荘」(新町) ☎ 23-5800

手芸教室	20日(火)
囲碁・将棋教室	13日(火) 20日(火)
着付教室	7日(水) 21日(水)
お花教室	1日(木) 15日(木)
リメイク教室	12日(月) 26日(月)
カラオケ教室	12日(月) 26日(月)
踊り教室	14日(水) 28日(水)
ダンス教室	14日(水) 28日(水)
お茶教室	1日(木) 15日(木)
歌セラヴィ	29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	19日(月)
着付教室	13日(火) 27日(火)
カラオケ教室	8日(木) 22日(木)
シニア歌唱	16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	4日(日) 18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 初めて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

## みんなで楽しく 介護予防運動

幸せなシニア・ライフに、欠かせないのは健康。運動をしないと、体力はどんどん低下します。みんなで一緒に鍛えましょう！市内三会場で「介護予防運動」を実施中です。みなさんのご参加をお待ちしております。

毎週月曜日	毎週木曜日	第1・3土曜日
10:00～12:00		
海老川コミュニティセンター	福寿荘	福寿荘

▶講師 介護福祉士 & スポーツリーダー 鳴海 洋子氏

▶料金 年会費 1,200円

▶定員 30名(要・事前申込)

▶持ち物 飲料水・フェイスタオル

▶申込方法 5/12(月)締切

☎ シニアサポートむつ(鳴海) ☎ 080-3323-7403

## 認知症の人と家族の会 むつをつどい開催

▶いつ 6/7(土) 13:30～15:00

▶どこで 下北文化会館 マルチルーム1

▶対象 認知症の方やご家族、友人、認知症に関わる仕事をしている方など

▶申込方法 当日会場で受付します

☎ 認知症の人と家族の会青森県支部(石戸) ☎ 0178-35-0930

## グラウンドゴルフ教室

新しいこと始めてみませんか？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 5月～6月の第2・第4水曜日 9:00～12:00

▶どこで 大畑中央公園内  
あさひな丘陵陸上競技場

▶参加費 都度 550円

▶対象 18歳以上

▶定員 20名程度

▶申込期間 各月の開催日10日前まで電話申込み

☎ 大畑中央公園総合案内 ☎ 34-6810

## パークゴルフ 初心者教室

ひとつのクラブとボールを用い、3コース27ホールを回り、いかに少ない打数でボールを27個のカップに入れられるか競うゲームです。年齢制限がなく、体に負担の少ない「三世代スポーツ」とも言われます。心地よい芝の感触を味わいながら、約5千歩のウォーキングも楽しめます。用具貸出有り。

▶いつ 5/18(日)、5/25(日) 9:30～11:00

▶どこで 東通村石持パークゴルフ場

▶申込期間 5/15(木)

☎ むつ下北パークゴルフ愛好会(津田) ☎ 080-2809-2352

## 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 ①5/11(日)、②5/25(日)、③5/26(月)14:00～16:00

▶どこで 下北文化会館

①②サークル室1.2 ③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

## むつ市子育てメイト会 ふれあい広場

子育て中のお母さんや、ご家族たちに、子育ての疲れや悩みを軽減し、人との輪を作るきっかけにしてほしいという願いで、主に月曜日に活動しています。

▶いつ

5/12(月) 産後ダンス：産後の身体回復と赤ちゃんとの絆づくりに有効です。抱っこ紐と飲み物、汗拭きタオル持参、裸足で行ないます。動きやすい服装(スカートは×です)。

5/26(月) 越膳さんの絵本読み聞かせ

▶どこで キッズパーク

▶対象 0歳～小学校3年生とその家族

☎ 小川 ☎ 23-7844

email:honbu@npo-hiroba.org

## 第33回青森県障がい者スポーツ大会参加者募集



▶競技種目 陸上、フライングディスク、アーチェリー、ソフトボール、卓球、バレーボール、ボッチャ、ボウリング、水泳

▶いつ 8/31(日)～9/28(日)

▶申込期間 新青森県総合運動公園ほか

▶料金 ボウリングのみゲーム代と貸シューズ代が必要です。

▶対象 12歳以上で身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

▶申込期間 5/7(水)～6/13(金)

☎ 青森県障がい者スポーツ大会実行委員会事務局 ☎ 017-738-5033 FAX017-738-0745



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

### 子育てエンジョイ会 参加者募集

認定こども園むつひまわり幼稚園では、親子で季節の製作や活動、読み聞かせやバルーンアート講座を行ないます。楽しく活動して友だちの輪を広げましょう！おうちの方も楽しめる場を提供しています。

▶いつ (初回) 5/17(土) 10:00～11:30

都合のいい回のみ参加も可能です。 ※毎月1回程度、土曜日(年10回程度)

▶どこで むつひまわり幼稚園

▶対象 幼稚園や保育園に入園していないお子様

▶申込方法 お電話にて受付

☎ 認定こども園むつひまわり幼稚園 ☎ 22-1530/FAX22-1572

### 星美幼稚園子育て支援サークル にここ・キッズ参加者募集

就園前のお子さんを対象としたサークルです。親子で作ったり、遊んだり、歌ったり、体を動かしたり…ミニ幼稚園のような楽しいサークルです。一緒に親子でリフレッシュしませんか。

毎回出られなくてもOK！年度の途中からの参加も可能です。お母さん同士で交流を深めたい方もどうぞお気軽にご参加ください。

▶いつ 5月から3月までの平日と土曜日(年18回程度を予定)

(初回) 5/10(土) 10:00～11:30

▶どこで 幼保連携型認定こども園星美幼稚園

▶対象 2～3歳頃の就園前のお子さん(2歳前でも可。お問合せください)

▶申込期間 4/14(月)から受付開始。お電話にて受付。

☎ 幼保連携型認定こども園星美幼稚園(清川・上山) ☎ 22-2223

欲しい情報だけ受け取れる / むつ市公式LINE セグメント配信 はじめました

まずはアンケートに 答えよう！

Instagramでつながろう！ #joinmutsu

むつ市をフォロー＆ハッシュタグを付けてむつ市の魅力を投稿しよう！！

## SMS (ショートメッセージ)通知サービス

市では郵送DX (デジタルによる郵送料・用紙の削減)の一環として、これまで文書で行ってきた業務の一部を※SMS (ショートメッセージ)により行ないます。  
**対象事業：母子保健・子育て支援事業等 (子育て支援課)**

今後、子育て支援課の事業から始め、業務効率化などを検証して対象事業を広げていくことを検討しています。

なお、市から送信するSMSについては「0175221111」(ソフトバンクは「243056」)の番号から送信します。上記の番号以外から市役所を名乗るSMSを受信した場合、安易にメッセージを開いたりURLをクリックしたりせず、むつ市消費生活センター (☎ 22-1353)へご相談ください。  
※SMS (ショートメッセージサービス)とは、携帯電話やスマートフォンを使って短いメッセージを送受信するためのサービスです。送受信の方法は電話番号を使用し、ビジネスや自動通知などにも広く利用されています。



## 防災放送アプリ「コスモキャスト」をご利用ください！

災害時の緊急情報をスマホアプリの音声でお知らせするサービスを開始しました。利用の仕方はアプリをダウンロードして郵便番号を登録するだけ！  
緊急時にはアプリを閉じていても自動でスマホから緊急情報が流れます。ぜひ「コスモキャスト」をダウンロードして災害に備えましょう。



防災放送アプリ「コスモキャスト」ダウンロードは  
←こちらから

☎ 情報・DX戦略課 内線 2141

## 解約するまで続く通販の定期購入契約に注意



1回限りと思って注文したところ、「最低購入回数の指定がない」、「いつでも解約できる定期購入だった」というトラブルが増えていきます。「2回目以降の商品発送時期」や「金額の記載」など、契約内容をよく確認した上で注文確定するようにしましょう。

☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

## 春の狂犬病予防集注射を実施します



市に登録のある犬の飼い主に案内ハガキを発送します。下北管内の動物病院でも登録や注射を行なうことができます。飼い犬の登録や所在地変更等の市への届出、狂犬病予防注射の接種は飼い主の義務ですのでご注意ください。

▶いつ 5/13(火)～5/28(水)

▶料金 登録手数料 3,300円、  
注射料金 3,650円(いずれも1頭あたり)

☎ 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

## 税 軽自動車税(種別割)減免申請・納期限は6/2(月)

身体等に一定の等級以上の障がいのある方が使用する(ご家族が運転する場合を含む)自家用の軽自動車等で、一定の条件に該当するときは、申請により軽自動車税(種別割)の減免を受けることができます。※自動車税(種別割)の減免申請は下北県税務所へお問合せください。

5月上旬に軽自動車税(種別割)の納税通知書を送付しますので、納期限までに納付してください。口座振替をご利用の方は、自動振替となります。

▶どこで むつ市役所税務課および分庁舎管理課・総合課

▶申込期間 6/2(月)まで

☎ 税務課市民税担当 内線 2212～2217

## 募集 通学路等見守り隊・こどもの見守り安全講習会参加者募集



### 通学路見守り隊募集

見守り隊ベストを無料で貸し出します。散歩やお買い物の時間を活かし、登下校時の子ども達の安全を守るお手伝いをしてみませんか。

▶いつ 随時

▶どこで 総合福祉課窓口

▶対象 19歳以上の個人・団体

▶申込方法 市のHPまたは窓口で配布する申請書に必要事項を記載

### こどもの見守り安全講習会参加者募集

子ども達が安全に安心して暮らすことのできる地域づくりの一環として、講習会を開催します。

【第1部】臨床心理士…心の発達段階に応じた防犯・交通安全について

【第2部】むつ警察署交通課…通学する子ども達を安全に誘導するために

▶いつ 6/7(土) 13:30～15:30

▶どこで むつ警察署免許センター

▶対象 保護者、通学路等見守り隊として活動している方、通学路等見守り隊に興味がある方

▶定員 50名

▶申込方法 5/23(金) までに電話、申込フォームにて申込み

☎ 総合福祉課福祉政策担当 内線 2513

## 募集 「ふらっと」集いの場で開催しませんか

市長が、みなさまの集いの場に出向き、市民の声をお聞きする「ふらっと」の実施団体を募集します。

▶募集内容 テーマや開催方法は、相談の上決定いたします。

▶対象 むつ市内在住、または通勤・通学する方や活動・事業を営まれる方など、概ね10人程度で構成される団体等

▶応募方法

下記QRコードからの申込み、または電話等で受付いたします。

☎ 市民連携課 内線 2151

## 高齢者向け 無料スマホセミナー

スマホを購入したけれど操作方法がわからないという方にぴったりのセミナーです。

いつ	どこで	内容
5/27(火) 13:00～15:00	図書館	スマホの基本とLINE
5/28(水) 10:00～12:00	図書館	スマホの基本とキャッシュレス
5/28(水) 13:00～15:00	図書館	スマホの基本と防災

▶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

## 募集 国勢調査の調査員を募集します

令和7年10月1日付けで国勢調査が実施されます。国勢調査は、5年に一度行なわれる、国の基幹統計調査です。市では、調査の実施に伴い、責任を持って調査事務を遂行できる調査員を募集します。調査には報酬も支払われます。

▶調査員の仕事

・調査区内を巡回し名簿を作成  
・世帯に調査票を配布、回収

▶申込方法 企画課窓口または電話にて受付

▶申込期間 5/23(金)まで

☎ 企画課 内線 2316

## 青森県交通災害共済の加入について

青森県交通災害共済は下記のケースも支給となります。万一の交通事故に備え、加入をご検討ください。

### 対象となる交通事故による災害例

- ・自転車の運転中に転倒し負傷した場合
  - ・バスが急ブレーキをかけたことにより転倒し負傷した場合
  - ・走行中の車両から落下した積載物が歩行者に当たり負傷した場合
- ▶どこで 市環境政策課、川内・大畑庁舎市民生活課、脇野沢庁舎総合課
- ▶料金 一般加入1人 350円  
学童団体1人 300円

☎ 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

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>

☎ むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)



## 募集 令和8年度4月採用むつ市職員募集日程A

- ▶募集職種 上級行政、保健師、栄養士、上級技術職(土木・建築・建築電気・建築設備・建築設備・電気)、学芸員、キャリアチャレンジ枠、有資格者枠(技術系)
- ▶申込方法 5/1(木)より本庁舎等で受験申込書類を配布し、5/23(金)17:00まで受付します。(市HPからもダウンロード可能)

募集職種は変更となる場合があります。詳しくは5月に公開する市HPをご覧ください。  
☎ 総務課人事担当 内線 2115

## 募集 令和8年「むつ市二十歳の集い」実行委員募集



令和8年「むつ市二十歳の集い」を開催するにあたり、運営・イベント企画を行なう実行委員会の委員を募集します。第1部となる式典の運営や、第2部のイベント企画およびホールにて開催する企画等へ協力いただける方。

(詳細は市HPをご覧ください)令和8年「むつ市二十歳の集い」は下記の通りで開催します。事前のお知らせはありませんので、市内・市外に関わらず参加希望の方は当日直接会場へお越しください。

▶いつ 令和8年1月11日(日)  
「成人の日」の前日開催

▶どこで 下北文化会館 大ホール

▶対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた方

▶委員の応募条件 対象者で、当日(リハーサルを含む)に必ず出席できる方

▶申込方法 必要事項(氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・職業)を、市HP応募入力フォームからお申込み

☎ 生涯学習課 31-1188/FAX24-1912

## 地域包括支援センターの変更について



令和7年4月1日(火)から、むつ地区(東部)および大畑地区の高齢者の相談窓口がむつ市地域包括支援センター桜木からむつ市地域包括支援センター社協へ変更となりました。介護・福祉・医療などについて、生活上の困りごとや悩みがある方はご相談ください。

- ▶名称 むつ市地域包括支援センター社協(社会福祉法人むつ市社会福祉協議会)
- ▶住所 むつ市中央一丁目8番1号(むつ市社会福祉協議会内)

☎ 33-2355

【担当地区】

むつ地区(東部)	本町、田名部町、柳町、新町、横迎町、上川町、小川町、栗山町、女館、宮ノ後、尻釜、松山、赤坂、土手内、斗南岡、最花、品ノ木、酪農、岩釜、松山町、若生町、金曲、大曲、一里小屋、南名古平、清平、名古平、南関根、北関根、高梨、水川目、美付、浜関根、出戸、川代、鳥沢、新田川目、大室平、金谷沢、神山、二又、今泉、石蔵平、奥内、浜奥内、近川、中野沢、中野沢開拓
大畑地区	全域

☎ 地域包括支援センター 内線 2556

## 令和7・8年度指名競争入札参加資格審査申請随時受付

令和7年度に行なわれる①建設工事の請負、②測量・建設コンサルタント業務、③物品の製造・販売、役務の提供に関する指名競争入札参加資格審査申請を随時受け付けします。

- ▶受付期間 11/7(金)まで ※土・日・祝日を除く
- ▶提出書類 市HPで要項、様式を確認し提出してください。
- ▶資格の有効期間 審査の結果、資格を得た場合の有効期間は、令和9年3月31日までです。

☎ 契約課 内線 2172～2175



## サギ被害を防止する電話機の購入を支援します



高齢者を狙った詐欺被害や消費者トラブルを防止するために、「番号表示機能」や「通話録音機能」などの防犯機能を持つ電話機の購入費用を助成します。

- ▶助成金額 購入費用の1/2 上限5,000円
- ▶助成期間 令和8年3月31日(火)まで
- ▶対象 市内在住の65歳以上の方
- ▶申込方法 申請書および関連書類を窓口へ提出

☎ 市民連携課 内線 2152

## ダンボールコンポストで生ごみを減量しよう



ダンボールコンポストとは、ダンボール箱を利用した生ごみ処理容器です。その仕組みは、土壌改良材の中に入れた生ごみが分解され堆肥となるものです。今なら必要な基材(ピートモスと燐炭)を環境政策課にて配布しますので、ぜひお試しください。

☎ 環境政策課廃棄物担当 内線 2462

## 野焼きは法律で禁止されています

野焼きは山火事等の災害発生の原因や周辺住民とのトラブル、有害物質の発生原因になります。違法な野焼きは絶対にやめましょう。違反者には5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこの両方が科せられます。

☎ 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2462

## 令和7年度むつ市民大学ゼミナール

版画「銅版画でポストカードをつくろう」なかなかつくる機会のない銅版画に挑戦します。プラスチック板で手軽にできる版画も制作します。

- ▶講師 菊池 時男氏
- ▶いつ 5/28、6/4、6/11、6/18、6/25 毎回水曜日(全5回) 13:30～15:30 ※6/11のみ13:00～15:00
- ▶どこで 中央公民館 焼物室
- ▶料金 500円(材料費5回分)
- ▶定員 8人
- ▶申込期間 4/25(金)～5/9(金) 定員以上の場合、抽選となります。

かな書道「かな文字の基本と実用書の応用」好きな言葉をきれいな和紙に書きましよう。仕上げに色紙に貼って飾ります。

- ▶講師 浅利 冴子氏
- ▶持ち物 筆記用具、ぶん鎮、かな文字用の墨、墨をすれるすずり
- ▶いつ 6/17、6/24、7/1、7/8、7/15 毎回火曜日(全5回) 10:00～12:00
- ▶どこで 中央公民館 第1会議室
- ▶料金 2,000円(5回分)
- ▶定員 13人
- ▶申込期間 5/2(金)～5/16(金) 定員以上の場合、抽選となります。

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

## 令和7年度むつ市民大学公開講座開講式記念講演

- ▶テーマ 外からの視点で見たむつむつの未来を切り拓くために
- ▶講師 むつ市副市長 齋藤 友彦氏 どなたでもご参加いただけます。当日直接会場へお越しください。講演前に開講式を行ないます。
- ▶いつ 5/22(木)13:30～15:15
- ▶どこで 中央公民館 講堂

☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

## 事業系ごみはごみ集積所へは排出できません

事業系ごみとは、会社や飲食店などの事業活動に伴って発生するごみのことです。家庭から出る一般ごみとは異なります。事業系ごみは量の多少に関わらず事業者が責任を持って適正に処理してください。違反すると事業主の場合、5年以下の懲役もしくは3億円以下の罰金、またはこの両方が科されます。

☎ 環境政策課廃棄物担当 内線 2462

## 5月の行政相談は脇野沢地区でも実施します

脇野沢地区では5月と10月の年2回、行政相談を実施しています。予約は不要ですので、お気軽にご相談ください。

- ▶いつ 5/15(木) 10:00～14:00
- ▶どこで 脇野沢庁舎相談室

☎ 脇野沢庁舎総合課 ☎ 44-2111

## 行政の仕事に関する苦情や意見を伺います

市では、現在5名の方に行政相談委員として活動していただいています。市民のみなさまが毎日の暮らしの中で、行政の仕事について苦情や意見・要望などがあつた時、身近な相談相手になるのが行政相談委員です。相談は無料で秘密は厳守いたしますので、お気軽にご利用ください。

☎ 市民連携課広聴連携担当 内線 2152

## 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、詳しくはHP「むつ市有財産利活用民間提案制度」をご覧ください。

☎ 施設経営課施設経営担当 内線 2186

## 募集 全国戦没者追悼式参列者募集

全国戦没者追悼式に青森県遺族代表として参列を希望する方を募集します

- ▶いつ 8/14(木)～8/15(金) 1泊2日 ※式典参列は8/15(金)
- ▶どこで 日本武道館
- ▶料金 集合地(解散地)の新幹線停車駅から東京駅までのJR往復費用と宿泊費の一部について国費による助成がありますが、その他の費用は自己負担となります。

▶対象 軍人軍属及び準軍属のほか、外地で非命に倒れた方、内地における戦災死没者等の遺族で、青森県に住民登録があり、現に居住している方。

- ▶定員 40名程度
- ▶申込期間 5/19(月)～6/20(金)

☎ 総合福祉課福祉政策担当 内線 5922

## 空き家等利活用推進事業の実施



市では、空き家等の利活用について支援します。

- ▶料金 (補助上限) 30万円
- ▶対象 支援事業の対象や申請書類などはお問合せいただくか、市HPをご覧ください。
- ▶募集件数 3件(先着順)
- ▶申込期間 5/12(月)から12/26(金)

☎ 住宅政策課住宅政策担当 内線 2762

## むつ市経営相談会を開催します

市では、市内の小規模事業者や中小企業の方々の経営に関する様々な悩みに対し、専門家がアドバイスする「経営相談会」を開催いたします。申込み下記のQRコードからお願いします。

- ▶いつ 6/25、8/20、10/22、12/24、2/25 ※いずれも水曜日

☎ 商工労政課 内線 2653

## 税 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

- ▶いつ 5/12(月)～15(木) 5/25(日)～31(土) 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



## 令和7年度計量器(はかり)定期検査

計量法に基づき、商取引などに使用するはかりを2年に1度検査します。今年度は令和5年度に検査を受けた旧むつ地区の方が対象です。前回検査を受けた方には案内ハガキを郵送します。新規開業された方など検査が必要が不明な場合はお問い合わせください。

- ▶いつ 5/19(月)～5/23(金)
- ▶どこで 検査対象のはかりにより変動
- ▶対象 スーパー、商店、薬局、運送業、農家など

☎ 商工労政課 内線 2653

## 下水道排水設備工事費補助金のご案内

供用開始3年以内(令和5年4月1日以降に下水道供用開始)の区域の方で、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。(新築、アパート等は対象となりません)詳細は市HPをご確認ください。

- ▶補助内容 工事費の2分の1(ただし上限は30万円) 撤去工事の一部12万円を上限
- ▶定員 先着順

☎ 上下水道局下水道課 ☎ 28-3233

## 浄化槽設備整備費補助金のご案内

くみ取りトイレや、トイレの汚水のみを処理する単独処理浄化槽から、家庭の排水すべてを処理する合併処理浄化槽への切替工事をする方を対象に工事費を補助します。詳細は市HPをご確認ください。

- ▶設置費用 5人槽39万円、7人槽47万4千円、10人槽66万円
- ▶撤去費用 単独処理浄化槽12万円、くみ取り便槽9万円
- ▶宅内配管 30万円 ※補助額はいずれも上限額
- ▶対象 令和6年度より公共下水道等の供用を開始していない全区域が補助対象となりました。
- ▶定員 先着順

☎ 上下水道局下水道課 ☎ 28-3233



「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



『マイトガイは死なず 小林旭 回顧録』 小林 旭著(文藝春秋)

『ぼくたちは ChatGPT をどう使うか 14歳から考えるAI時代の学び』 東大カルベ・ディエム/著、西岡 孝誠/監修 (三笠書房)

『全国駅そば大百科』 旅鉄 BOOKS 編集部 / 編 (イカロス出版)

石原裕次郎、美空ひばり、高倉健らとの華麗なる交遊、輝き続ける名曲・名演の舞台裏、芸能界への直言。小林旭が、破天荒な秘話の数々を明かす。日活黄金時代の貴重なスチール写真も収録。むつ市出身の映画監督・川島雄三作品に起用されたエピソードも記載されています。

読書感想文の高速フィードバック、英文を作ってもらってシャドーイング…。東大に合格している人たちがどのようにChatGPTを活用していたのか取材し、「いい使い方・ダメな使い方」を生徒と先生の会話形式で解説。

王道からご当地メニューまで、全国にある駅そばを一挙紹介。エリア別、駅ごとに掲載し、探しやすい構成で、鉄道と駅の歴史背景などから旨い駅そばの理由に迫る。野辺地駅をはじめとした、青森県内の駅そばも紹介されています。(データ:2025年1月現在)

HPではその他の新着だよりを掲載しています。



**【5月の休館日】**  
5/8(木)、5/22(木)は図書整理等のため休館します。  
**【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  
☎ 図書館 ☎ 28-3500

## 図書館からのお知らせコーナー

●**むつ市立図書館 5月の日曜シネマ**  
作品：駅までの道をおしえて  
脚色・監督：橋本 直樹(2019年/125分/日本)  
原作：伊集院 静  
出演：新津 ちせ、笈田 ヨシほか  
内容：8歳のサヤカは、愛犬ルーの帰りを今も待っている。そんなサヤカと、幼い息子を亡くした経験を持つセ老人が出会い、互いに抱えた“命の喪失感”を2人の絆で温かい想い出に変えていく。撮影期間1年半。少女の成長を描く。  
▶いつ 5/11(日) 13:00～  
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール  
●**はるのひのおはなし会を開催します**  
読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」のみなさまによる季節のおはなし会です。楽しいおはなしがたくさん!ご家族みなさまでぜひ遊びにきてください。  
▶いつ 5/17(土) 11:00～12:00  
▶どこで むつ市立図書館 集会室  
●**蔵書点検等の休館にともない貸出期間を延長します**  
図書館本館は蔵書点検等で6/1(日)～6/7(土)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** 5/18(日)～5/31(土)  
▶**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)  
※特別貸出は本館のみで行ないます。分館での貸出は通常どおりです。 ☎ 図書館 ☎ 28-3500

## 移動図書館車「ブックラン♪」運行スタートします!

今年は5/7(水)から運行開始します!  
例年巡回している各地区の公民館や川内庁舎、近川集会所に加え、昨年からはむつ来さまい館、大曲コミュニティセンター、下北文化会館、キッズパーク「ムチュ☆らんど」にも巡回しています。各ステーションの運行日程表は、各施設に掲示するほか、むつ市立図書館のホームページにも掲載します。どうぞお気軽にご利用ください。  
▶いつ 5/7(水)～12/2(火)  
※各ステーションへ2週間に1度巡回します



# 防災 減災 知恵袋

## Vol.68 カセットコンロ・ボンベ、交換していますか?

お鍋などお食事を便利に楽しめるカセットコンロやカセットボンベ。日常使いに加え、災害時などいざという時にも役立つ物ですが、実は使用期限があることをご存じでしょうか?これらの製品にはガス漏れを防ぐためゴム部品が使用されており、使用頻度に関わらず、経年劣化していきますので、注意が必要です。期限切れのものを使用すると、最悪の場合火災などの事故を起こす可能性があります。カセットコンロやカセットボンベをお持ちの方は、今一度お手元の製品をご確認ください。



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 2134

市役所本庁舎 ☎ 0175-22-1111 川内庁舎 ☎ 0175-42-2111 大畑庁舎 ☎ 0175-34-2111 脇野沢庁舎 ☎ 0175-44-2111

**教育相談(予約制)**  
☎ 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**  
☎ 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**  
☎ 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、職業適性診断を行ないます。

**創業相談ルーム(予約制)**  
☎ 5/15(木) 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  
※日時が変更となる場合があります  
詳細は市HPをご確認ください。  
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**  
☎ 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**  
☎ 5/26(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**  
☎ 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。

☎ 日時 場 場所 問 問合先・申込先

**3月31日現在 人口・世帯数**  
※住民基本台帳による

人 口	50,959人 (-454人)
むつ地区	41,288人 (-374人)
川内地区	3,007人 (-17人)
大畑地区	5,477人 (-54人)
脇野沢地区	1,187人 (-9人)

**世帯数 27,876世帯 (-145世帯)**  
( )内は前月比

## 各種相談日程

**法律相談(オンライン)**  
☎ 5/23(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5/1(木)9:00開始。  
1人30分、定員7名(先着順)

**法テラス法律相談(予約制)**  
☎ 5/14(水) 12:30～  
**場** 市役所本庁舎市民相談室  
**問** 法テラス青森 ☎ 050-3383-5552  
収入・預金等が一定額以下の方は無料  
1人30分、定員6名(先着順)

**行政相談**  
☎ 5/19(月) 9:00～12:00  
**場** 市役所本庁舎市民相談室  
**問** 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2152  
行政についての各種相談を受けます。

**人権相談**  
☎ 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



春 夏 秋 冬

慎ましく東京土産と孫二人夫の遺影に線香手向くと  
松の木も笹の繁みも刈り去られ開墾の名残り古き杭立つ  
参道は樹齢百年杉の花  
足跡の深き護岸路窓の猫  
産土の森のざわめき春きざす  
朝日さす湯気たゆたふと畑の春

相馬 佐和子  
樋口 縫子  
萬年 和子  
土佐 白園  
渡部 せい子  
高橋 武子

寂しさも厳しさもあり春を待つ三回忌近き三月に入る  
冬の庭搔いてもかいても積もる雪思ひ出すのは夫の姿  
異国より大ケース引き春の旅  
雪山に女人の形や山笑ふ  
風という仲間があつて揚がる風  
治るまで剥がれぬ湿布その効き目

瀬川 文子  
千葉 鈴子  
菊池 美枝  
石澤 弘子  
山田すきま風  
波邊 寂隆

**5月の献血受付日程**

5日(月)	ユニバースむつ柳町店	10:45～12:00 13:30～16:30
6日(火)	ユニバースむつ旭町店	9:30～12:00 13:30～16:00
21日(水)	働木村鉄工所	10:45～12:00
21日(水)	むつ消防署	13:30～15:00
21日(水)	ローソンむつ柳町一丁目店	15:30～16:30

☎ 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。

**5月の夜間在宅当番医** 診療時間 19:00～22:00

3日(土)	柳谷ひ原器科皮膚科クリニック	☎ 24-2055
4日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎ 23-2321
5日(月)	むつ女性クリニック	☎ 24-3151
6日(火)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
11日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
18日(日)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
25日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656

☎ 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。

**5月の休日お薬電話相談** 診療時間 18:00～22:00

3日(土)	アイン薬局東通村店	☎ 28-5270
4日(日)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536
5日(月)	おき薬局	☎ 090-3122-9183
6日(火)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
11日(日)	みさと調剤薬局	☎ 080-2823-2769
18日(日)	いそは薬局	☎ 080-1851-5773
25日(日)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536

☎ 休日お薬電話相談事務局 (沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570

## カセットコンロ・カセットボンベの注意点

- カセットコンロの買い換え目安は約10年  
カセットコンロには製造年月の表示シールが貼ってあります。古いカセットコンロ(約10年が目安)を使用している場合、ガス漏れなどの事故が発生する危険性があります。製造年月日を確認して新しいカセットコンロへの買い換えを検討してください。
- カセットボンベは約7年が使用期限の目安  
安心して使用するためにも、製造年月日から約7年を目安に使い切ってください。カセットボンベの製造年月日は缶底の数字で確認できます。
- ローリングストックでの備蓄が推奨されている  
いざという時に、「古くて使えない」「使い方が分からない」ということがないように、日常使いをしながら、備えましょう。



青の煌めきあおもり国スポ・障スポむつ市ボランティア募集開始!

2026年開催の青の煌めきあおもり国スポ\*1・障スポ\*2に向けて、大会のお手伝いをさせていただきボランティアを募集しています! ボランティアに参加していただく皆様には選手・監督の受付、お弁当の配布、ふるまいの提供等のサポートをしていただきます。大会が成功するために皆様のお力が必要です!! 49年ぶりに青森県で開催される国スポを市民一体となって盛り上げていくため、ぜひ皆様ご協力をお願いします!

\*1 国スポとは国民スポーツ大会の略称(旧国体)  
\*2 障スポとは全国障害者スポーツ大会の略称

応募要件

平成26年4月1日以前に生まれた方(令和8年4月1日時点で12歳以上)で、以下のいずれかに該当すること。

- (1)本市に在住、通勤、通学している個人
- (2)本市に活動拠点を有する団体
- (3)上記以外に、実行委員会が必要と認めた個人及び団体

募集人数 200人程度

応募方法

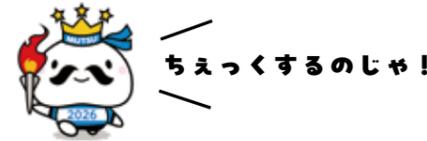
下記QRコードを読み取りHPボランティア募集ページ内の様式をダウンロードし事務局まで提出もしくは応募フォームから申込



ボランティア応募は  
←こちらから



▲SAGA2024 ボランティアの様子



国スポの情報はここから!

Instagram X Facebook 公式HP



【お問合せ先】 国スポ・障スポ推進課(内2481)

5月31日は世界禁煙デー  
5月31日~6月6日は禁煙週間



加熱式たばこは無害?

従来の紙巻きたばこだけでなく、全国的に加熱式たばこが普及しています。

<加熱式たばこの特徴>

- ・ニコチンが含まれるため依存性がある
- ・発がん性物質が含まれる
- ・煙が見えにくく、においもわずかである
- ・受動喫煙が生じやすい...など



紙巻きたばこと同様に健康への影響があります。

COPD 慢性閉塞性肺疾患って?

気管支の炎症や肺胞の破壊により肺の機能が低下してしまう生活習慣病の1つです。

原因の90%が喫煙習慣といわれています。

<COPDの症状>

- ・息切れしやすい
- ・1日に何度も咳が出る
- ・黄色や粘り気のある痰が出る...など



重症化すると酸素吸入が必要になるほど生活に支障をきたすこともあります。

※思い当たる症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



「世界禁煙デー」をきっかけに、たばこ健康について考えてみましょう。

市では禁煙についてのご相談を受け付けています。

問 健康づくり推進課 内線 2572

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29 昭和の日	30	1 ! 保育施設等入園 申込み必切 (6月入園)	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 文 3歳児健診	10
11	12	13	14 文 ハローベビー教室	15 文 おはなしのじかん (10:00~10:30) 文 2歳児健診	16	17
18	19	20 III 特定健診・がん 検診 文 1歳6か月児健診	21 III 特定健診・がん 検診	22 コ 特定健診・がん 検診 大 みんなであそぼう (10:00~10:30) 大 離乳食教室 赤ちゃん相談	23 コ 特定健診・がん 検診	24
25 文 特定健診・がん 検診	26 文 特定健診・がん 検診 III 離乳食教室 赤ちゃん相談	27 文 10か月児健診	28 文 ハローベビー教室	29 大 つくってみよう (10:00~10:30) 文 離乳食教室 赤ちゃん相談	30	31

あなたのまちの町内会

vol.1 山田町A町内会

町内会を紹介します!

山田町A町内会では5月の春祭り、8月のねぶた祭り、10月には遠足等の行事、各種学習会など1年を通して多くの活動を行っています。

さらに、自主防災研修、子ども・高齢者の見守り活動など地域を守る活動を積極的に行っています。



▲春祭り



▲ねぶた運行



▲ほのぼの昼食会



▲遠足

町内会長からひとこと!



子ども達も若い人達も参加できる行事を実施し、多くの世代が楽しめる町内会にしたいと考えています。町内会への入会、お待ちしております!

町内会加入について



市公式HP



町内会加入フォーム

【お問合せ先】 市民連携課(内2152)



**4/1** **新たな観光地域づくりを**  
Tue 一般社団法人しもきたツーリズム合併記念式典

一般社団法人しもきた TABI あしすとは、公益社団法人下北物産協会、むつ下北コンベンション誘致推進協議会、川内町観光協会、脇野沢地区観光協会、東通村観光協会と合併し、「一般社団法人しもきたツーリズム」として、新たなスタートを切りました。

長年にわたり観光・物産振興を牽引してきた各団体と志をひとつにし、それぞれの力を集結することで、本州最北端に位置する下北半島の豊かな自然や文化といった観光資源を最大限に活用し、観光地域づくりを大きく前進させていきます。



**4/3** **ユニバーサル野球大会優勝報告**  
Thu ウルトラ・ユニバーサル野球大会 inYOKOHAMA

3月1日～2日の日程で開催されたウルトラ・ユニバーサル野球大会に、東北代表チームのメンバーとしてむつ市在住の3名が参加し、見事に優勝しました。

ウルトラ・ユニバーサル野球とは、体が不自由でも目や指先のわずかな動きでパソコンを操り、両翼5mの球場を使って遠隔操作で行なう野球の試合のことで、試合当日は全国から9チーム60名以上のエントリーがあり、家族らの声援を受けながら熱戦が繰り広げられました。

**3/27** **災害時のトイレ不足解消へ**  
Thu 自治体トイレカー災害時相互派遣に関する協定締結式

市では、災害時のトイレ不足解消のために、移動式トイレ「トイレカー」を導入しました。この度、トイレカーを所有する自治体同士が災害発生時に相互派遣できるよう、全国9市の市長等が参加してオンライン締結式を行ないました。

締結式後は、トイレカーの運用開始に先立ち、市民のみなさまへお披露目式を開催し、5台あるトイレカーそれぞれのラッピングやトイレの内部を見学していただきました。今後は、災害時だけでなく、市内のイベントなどにも登場予定ですので、見つけたときはぜひご利用ください。



**4/3** **ヒバの積み木を贈呈しました**  
Thu 新生児誕生祝い「ヒバの積み木」贈呈事業

4月1日から始まったヒバの積み木贈呈事業の第1号として、市長から新生児のお父さんに積み木が贈呈されました。

市では、この事業をとおして、木とふれあい、木に学び、木と生きる「木育(もくいく)」の一環として、木とふれあうことで森林を守り続ける大切さを育んでいきたいと考えます。

対象者は令和7年4月1日以降に生まれたお子さまとなり、出生届を提出された際に子育て支援課で受け取ることが出来ます。

**3/21** **大船渡の林野火災 64名が活動**  
Fri 緊急消防援助隊帰庁報告

2月26日に発生した岩手県大船渡市の大規模林野火災。平成以降最大の林野火災に下北消防本部も緊急消防援助隊として、延べ64名が現地で行ないました。

火災発生当日から3月19日までの22日間の活動は、過去最長の派遣期間となりました。

現地では警戒活動、消火活動や残火処理などの任務にあたり、一日でも早い鎮火に向けて活動を行なってきました。

林野火災が全国で多発しています。市民一人一人があらためて火の取り扱いについて、十分注意して生活しましょう。



**3/24** **新編後も変わらぬ地域との絆**  
Mon 海上自衛隊大湊地区隊新編行事

海上自衛隊の組織改編により海上自衛隊大湊地方隊が横須賀地方隊と統合となり、大湊地区隊として新編されました。

この日、大湊地区隊新編行事が執り行なわれ、隊員や関係者約340名が参加しました。

近藤奈津枝地区総監は「北の護りという任務と責務は一切変わらない。また、地域の理解と支援をなくして任務は完遂できない。今後も地域との関わりを積極的に行なっていきたい」と語りました。

むつ市はこれからも自衛隊のみなさまと共に歩み続けます。

**3/15** **一緒にバレーを楽しもう！**  
Sat 下北 Project バレーボール教室

パワフルカナの愛称で親しまれていた元日本代表でウイングスパイカーの大山加奈さんと、リオデジャネイロ五輪日本代表リベロの佐藤あり紗さんを講師として、下北管内の小中高生を対象にバレーボール教室を開催しました。

小中学生対象の午前の部では、バレーボールを使った基本の動きやタオルを使ったスパイクの姿勢について、高校生を対象にした午後の部では、日本代表の練習でも採用されている2個のボールを使用したミニゲームなどを行ないました。

お二人の分かりやすく優しい説明に、参加者のみなさんも笑顔が溢れ、楽しいバレーボール教室となりました。



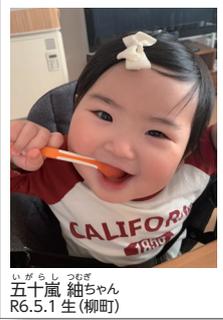
**3/22** **さらば学び舎 新たな旅立ち**  
Sat 正津川小学校最後の卒業証書授与式

令和6年度で閉校となる正津川小学校で、最後の卒業式が行なわれました。

全校生徒8名という少人数だからこそできる、町内会の方々とともに行なった学校行事など、地域とともに学び、地域とともに成長したことも達。

春からは大畑中学校、在校生の5名は大畑小学校での学校生活となります。こども達はこれまで築いてきた正津川小学校での学びを胸に新しい道を進んでいきます。

# Happy Birthday 5月生まれ



いごらし つむぎ  
五十嵐 紬ちゃん  
R6.5.1 生(柳町)



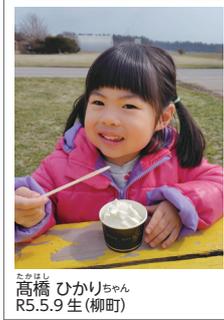
しまじま あい  
嶋島 藍くん  
R6.5.8 生(大曲)



たかすぎ りくちゅう  
高杉 陸中くん  
R6.5.9 生(柳町)



こじま いちば  
小島 依千芭ちゃん  
R6.5.28 生(横迎町)



たかはし ひかり  
高橋 ひかりちゃん  
R5.5.9 生(柳町)



ふじい こうが  
藤井 虹芽くん  
R5.5.19 生(山田町)



みなみや あまね  
南谷 天音くん  
R5.5.20 生(金曲)

応募してくれた子は全員掲載するぞい!人数が多すぎて写真が小さくなったらごめんない!!なのじゃー!



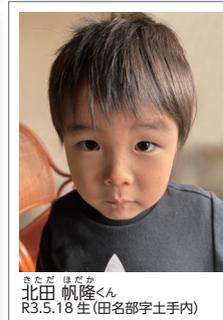
なりた し  
成田 詩くん  
R5.5.29 生(山田町)



くずの りな  
葛野 瑠菜ちゃん  
R3.5.12 生(大湊新町)



きくち みやび  
菊池 雅ちゃん  
R3.5.15 生(金谷)



きただ ほんだか  
北田 帆隆くん  
R3.5.18 生(田名部宇土内)



おかもと あかり  
岡本 明利ちゃん  
R3.5.25 生(田名部宇二)



ふるかご めい  
古籠 芽依ちゃん  
R3.5.27 生(金曲)



すぎさわ によう  
杉沢 仁陽くん  
R2.5.7 生(文京町)



ささき しゅうたろう  
佐々木 朱太郎くん  
R2.5.11 生(旭町)



あいない ふうさ  
相内 風紗ちゃん  
R2.5.20 生(新町)



ふじい りゅう  
藤井 璃央くん  
R2.5.29 生(松森町)



はまだ みお  
濱田 海桜ちゃん  
R1.5.5 生(栗山町)



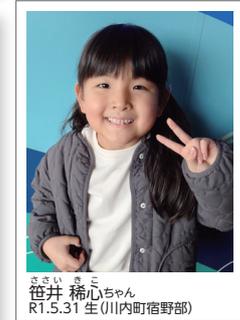
すずき あおと  
鈴木 碧斗くん  
R1.5.6 生(赤川町)



おおもり かなみ  
大森 奏美ちゃん  
R1.5.15 生(仲町)



やまもと かいと  
山本 海澄くん  
R1.5.18 生(大曲)



ささい きみこ  
笹井 稀心ちゃん  
R1.5.31 生(川内町宿野部)

6月生まれのお子さんの写真募集中!  
4/25 ~ 5/2

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〉6月生まれで、6歳までの市内在住の子  
〈掲載内容〉こどもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)  
〈応募方法〉こどもの写真1枚(プリント・データのどちらかに)、こどもの氏名(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  
4/25から5/2(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。

(応募フォーム QR コード)



みなさんへ  
応募してくれたむちゅっこは全員掲載されるぞい!  
こどもたちの笑顔は本当にむつ市の宝!  
これからもむつ市の宝をどんどん紹介していくから楽しみに待ってね!なのじゃー!  
ムチュランより

