

2026.7

vol.145

む

広報

つ

特集「青森サーモン養殖」

脇野沢から全国へ

1日最大8000匹が

水揚げされるサーモン養殖場

特集

「青森サーモン養殖」

脇野沢から全国へ 水揚げ規模 1日最大8000匹の サーモン養殖

日本サーモンファーム（オカムラ食品工業）が展開している「青森サーモン」の養殖事業です。

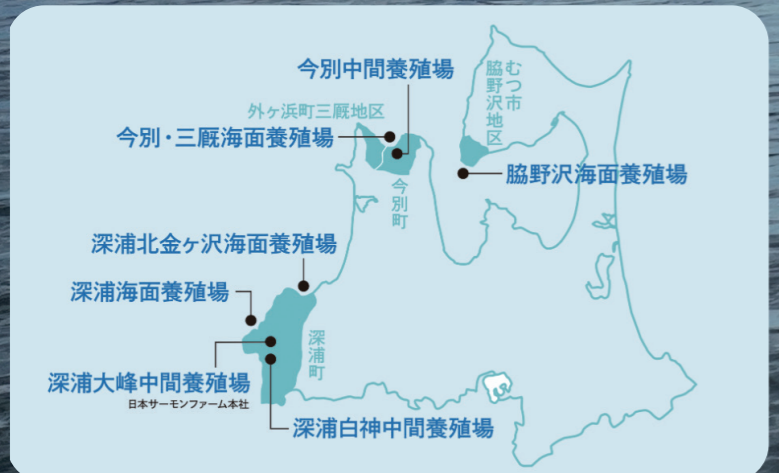
令和8年は、企業目標を水揚げ量年間4300トン。4年後には、年間1万2000トンの目標を掲げています。その水揚げ量の一角を担う拠点が脇野沢地区蛸田漁港内にあります。

脇野沢の養殖場は、水深が非常に深く、脇野沢単体での水揚げ量が最大4800トン規模のポテンシャルがあります。

「民間」「地域」「行政」の連携により、実現に至った脇野沢地区での青森サーモンの養殖では、「新たな地域ブランド創出」「脇野沢地区での雇用の創出（約10名）」「地域産業の成長」に大きく貢献しています。

むつ市は、約30年の歴史のある「海峡サーモン」に加え、新たに「青森サーモン」の養殖事業の成長により、全国有数の養殖サーモンの生産地となる可能性を秘めています。

日本サーモンファーム(株)養殖場



出典: 日本サーモンファーム(株)ホームページ



脇野沢沖に設置されている海面生け簀2基(1基あたり直径50メートル)

軌跡

令和4年、青森県、むつ市、脇野沢村漁業協同組合、そして養殖のプロである「日本サーモンファーム（オカムラ食品工業グループ）」が連携し、脇野沢蛸田漁港内の海面生け簀（直径50メートル）1基で、約1000尾のサーモン試験養殖が始まりました。

令和5年、脇野沢沖で育ったサーモンの初水揚げが行なわれました。サーモンの成長や品質が非常に良好であることが確認され、脇野沢の海がサーモン育成に最適であることが実証されました。

令和6年、試験養殖の成功を受け、「日本サーモンファーム（オカムラ食品工業グループ）」が准組合員として脇野沢村漁業協同組合に加入しました。最大4800トン規模の「区画漁業権」を取得し、地域と民間企業が一体となって養殖事業に取り組み体制が整いました。

令和7年、試験期間を終え、民間主導の事業として「本格水揚げ」が行なわれ、脇野沢の新たな特産ブランドとしての歴史がスタートしました。年間の全体水揚げ量3476トンにも大きく貢献しています。

令和8年、生け簀が1基から2基へと増設されました。6月1日からスタートした水揚げでは、体長約60センチ、重さ約3キロにまで育った「青森サーモン」が1日に最大8000匹も水揚げされ、全国各地へ届けられています。

青森サーモンの養殖は、日本国内で卵を孵化させるところからスタートします。生まれてからの約3か月間は、孵化場で約5グラムになるまで育てられます。その後、中間養殖場で約9か月間、体重600から800グラムの間魚になるまで、青森の山々から流れ出る清流でじっくりと成長させます。そして、いよいよ各海面養殖場へ移動します。脇野沢沖の冷たく激しい荒波に揉まれながら、直径50メートルの巨大な生け簀でのびのびと運動を重ね、半年ほどで約3キロの立派な姿へと成長を遂げます。

脇野沢沖で海面養殖を行なう最大の特徴は、海岸線からわずかな距離で一気に水深が深くなる海です。この特異な地形により、他の養殖場を圧倒する広大な養殖スペースの確保が可能となりました。将来的には、企業全体の2030年の目標（年間1万2000トン）のうち、約4割を脇野沢の養殖場が担える可能性があり、最大の養殖拠点となることが期待されています。

㈱オカムラ食品工業が語るむつ市への思い

むつ市と持続可能な水産業の発展と

地域の活性化を

目指していきます



㈱オカムラ食品工業
コーポレートコミュニケーション室

かわ はた
川畑 めいさん

オカムラ食品工業株式会社は、青森市に本社を置く、水産食品の養殖・加工・販売を手掛ける企業です。主力事業であるサーモン養殖では、青森県内の海域を活用し、「青森サーモン」の生産から加工、販売まで一貫して行なっています。また、国内市場に加え海外への輸出にも取り組み、青森発の水産ブランドを世界へ発信しています。

現在は脇野沢を主要な養殖拠点の一つとして、本格的な事業展開に向けた取組を進めています。地域のみなさまや関係機関と連携しながら、持続可能な水産業の発展と地域活性化に貢献してまいります。

当社では、海面養殖事業のさらなる拡大を見据え、安定した中間

種苗の生産体制の構築や、養殖したサーモンを効率的に水揚げ・加工・出荷するための環境整備が重要であると考えています。そのためには、生産拠点や関連施設の整備に加え、物流ネットワークや輸送インフラの充実など、事業を支える基盤づくりが欠かせません。

養殖業は地域の自然環境や港湾機能、人材などと深く関わる産業であり、地域との連携なくして成長は実現できません。今後、海面養殖事業を通じて雇用創出や地域経済の活性化に貢献していくためにも、むつ市には事業環境の整備やインフラ面での支援・協力をいただきながら、ともに地域産業の発展を目指していけることを期待しています。



クレーン車と人力を利用して水揚げを行なっています



水揚げ時には脇野沢蛸田漁港内にある生け簀へ青森サーモンを移動させます



今が旬「青森サーモン」



水揚げ後に行なわれるエラ切りの作業を地元雇用の方が行なっています

「青森サーモン」の

旨さの秘密

脇野沢で養殖される「青森サーモン」の旨さの秘密は、「厳しい自然環境」「絶妙な脂ののり」「圧倒的な鮮度」の3つにあります。

第1の秘密は、脇野沢特有の海。陸から一気に深くなる急深な地形のおかげで、サーモンが好む冷たく清らかな海水が保たれます。さらに津軽海峡から流れる激しい潮流に揉まれること

で、魚がしつかり運動し、身がギュッと引き締まります。

第2の秘密は、極上の味わい。この厳しい北の海原で育つことで、ただ脂っぽいだけでなく、上品でくどさのない「程よい脂ののり」が完成します。引き締まった身はプリプリとした心地よい食感を生み出し、噛むほどに濃厚な旨味が広がります。

第3の秘密は、国産ならではの抜群の鮮度管理です。水揚げ直後にその場で「活け締め」を行なうこと

で魚の劣化を防ぎ、近隣の工場へ直行。超急速凍結によって細胞を壊さず旨味を閉じ込めるため、解凍後もドリップが出ず、獲れたての美味しさを維持できます。

青森サーモンは、むつ市内のスーパーで購入することができます。今が旬の「青森サーモン」をぜひ一度、味わってみてください。



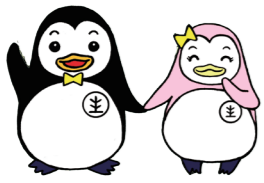
離職者等再就職訓練 「簿記・パソコン基礎科 2」

Word、Excel、パソコンに関する基礎知識・技能および経理業務、簿記に関する基礎知識・技能を習得する公共職業訓練を実施します。

- ▶いつ 9/9(水)～12/8(火)
- ▶どこで 青森アカウンティングスクール(むつ市金谷 1-17-14)
- ▶受講料 受講料無料
※ただし、テキスト代等の自己負担あり(合計40,000円程度)
- ▶対象
・公共職業安定所に就職申し込みを行っている方
・離職者等で職業に必要な技能および知識を習得しようとする方
- ▶定員 14名
- ▶申込方法
最寄りの公共職業安定所にて受講申込書に必要事項を記入し提出
- ▶申込期間 7/6(月)～8/26(水)正午

問 むつ高等技術専門学校 ☎ 24-1234

7月は“社会を明るくする運動” 強調月間・再犯防止啓発月間



更生ペンギンのホゴちゃんとサラちゃん

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための国民的な運動です。

“社会を明るくする運動”に参加しましょう。



問 むつ下北地区保護司会 ☎ 33-2575

福祉のお仕事を体験 してみませんか？

資格の有無・経験の有無にかかわらず、どなたでも参加できます。1日8時間以内、1人あたり最大10日まで体験することができます。体力に自信がない方は、午前のみなど、体験者のご要望に応じて日程調整します。

- ▶対象
・福祉(介護や保育)の仕事に興味のある方
・これから福祉の仕事への就職を考えている学生
※ボランティアや学校の単位取得のための実習とする場合は対象外
- ▶実施期間 令和9年3月末まで
- ▶申込期限 体験希望日の20日前まで
- ▶申込方法 専用フォーム
電話・FAXも可

問 青森県福祉人材センター ☎ 017-777-0012・FAX017-777-0015

中高年のための 再就職支援セミナー

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接等)について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを実施します。セミナー終了後、個別相談を受けることができます。当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

- ▶いつ・どこで
① 7/28(火) 13:30～15:30
青森市 リンクモア平安閣 会議室 1
② 7/29(水) 13:30～15:30
八戸市 友の会福祉会館 中ホール
③ 7/30(木) 13:30～15:30
弘前市 弘前市民会館 第1小会議室
- ▶対象 45歳以上
- ▶定員 各会場先着20名
- ▶申込方法 専用フォーム
電話・メール

問 ネクストキャリアセンターあおもり ☎ 017-723-6350
email: chuukounen@ims-hirosaki.com

募集 下北消防本部 消防職員募集



7月1日(水)より、消防本部、各消防署および消防分署で募集要項・応募書類を配付しています。郵送で請求する場合は、封筒表面に「受験申込請求書」と朱書きし、返信用封筒(角2封筒に140円切手を貼付、あて名を明記)を同封し、消防本部総務課に請求してください。採用予定人員等の詳細は、消防本部HPに7月1日から掲載しますので、ご確認ください。

- http://shimoko.e-shimokita.jp/syobo/
- ▶いつ 一次試験 9/20(日)
二次試験 10月下旬
- ▶どこで 消防本部・むつ消防署合同庁舎
- ▶募集職種 消防職
- ▶受験資格
平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方で、大学、短期大学、高等専門学校、高等学校を卒業または卒業見込みの方
- ▶申込方法 管轄の消防署、消防分署へ提出
- ▶申込期間 7/13(月)～8/14(金)
土日祝を除く8:30～17:15
※郵送の場合、8/14(金)の消印有効

問 〒035-0071 むつ市小川町2-14-1 消防本部総務課 ☎ 22-3819

戦傷病没者慰霊祭

先の大戦で祖国のために尊い命を捧げた軍艦「常盤」、駆逐艦「柳」および下北地区出身戦傷病没者等に対する慰霊祭を行ないます。

- ▶いつ 7/11(土) 9:30～
- ▶どこで 大湊上町 常楽寺
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 7/5(日)

問 大湊水交会事務局 幹事 武川 ☎ 080-1844-9533

トントウビレッジから イベント開催のお知らせ



- ▶ブルーベリー狩り体験
東通村特産のブルーベリーを収穫します。詳細はトントウビレッジHPをご確認ください。
- ▶いつ 7/22(水) 午前の部 9:30～11:00
午後の部 13:00～14:30
- ▶どこで ブルーベリー農園しもかわ(東通村大字目名字向野)
※現地集合・解散
- ▶料金 1,000円/名(カゴ1kgまで)
- ▶対象 小学生以上
※小学生未満は、保護者と同じ
摘み取りカゴを使用
- ▶定員 午前・午後 各50名
- ▶申込方法 ハガキまたはメールで申込み
- ▶申込期限 7/9(木)必着

問 〒039-4223 東通村大字小田野沢字見知川山1-809 トントウビレッジ ☎ 48-2777
email: event@tonttu-village.jp

写真展 手向けの花 -人から人への魂の花-

15年に渡り、恐山の夏の例大祭の時期に宇曾利湖の極楽浜で亡き人を想い手向けられた花を撮り続けた心象の記録・記憶の写真を展示します。

- ▶いつ 7/4(土)～7/20(月)
※7/9(木)の休館日を除く
- ▶どこで 図書館 展示ホール

問 手向けの花-人から人への魂の花プロジェクト ☎ 090-6456-9510

みちのく・ふるさと 貢献基金助成事業募集

- 新興企業、事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行なう県内の個人、NPO法人および企業等に対し、必要な費用を助成しています。※申請書はHPをご確認ください。
- https://www.michinoku-furusato.or.jp
- ▶助成金 必要費用の1/2以内
上限300万円
- ▶申込方法 7/1(水)～8/31(月)までにお申込みのうえ、9/30(水)までに申請書類を提出

問 みちのく・ふるさと貢献基金 ☎ 017-774-1179

むつ来さい館からの お知らせ

- ▶第9回 飲食楽祭
美味しい食べ物と飲み物で暑い夏のひとときを楽しみましょう。
ステージイベントも多数披露されます。
- ▶いつ 7/19(日) 11:00～
- ▶どこで むつ市イベント広場
- ▶フリーマーケット
不用品の整理に活用してみませんか。同日、館内で「むつおもちゃ病院」も9時から11時まで開設。ゴミ出張相談会はお休みです。
- ▶いつ 7/26(日) 9:00～14:00
※雨天中止
- ▶どこで むつ市イベント広場
- ▶出店料金 1区画(2m×3m)1,000円
※机、椅子は無料で貸し出します。
- ▶申込方法
むつ来さい館で所定の申込用紙に記入して申込み。電話での申込みも可能ですが、出店場所は選べません。
- ▶申込期間 7/1(水)～7/25(土)

問 むつ来さい館 ☎ 33-8191

航空自衛隊 大湊分屯基地 夏祭り

- 車両等展示、盆踊り、ネプタ囃子、なまはげ太鼓などの各種イベントを企画しています。どなたでも自由に来場できます。荒天時は、中止または入場を制限する場合があります。駐車場は、基地HPを確認するか誘導員にお尋ねください。
- ▶いつ 7/18(土) 16:30～20:30
一般開放(予定)
- ▶どこで 航空自衛隊 大湊分屯基地

問 航空自衛隊 第42警戒隊 総括班 ☎ 24-1191(内線203)

海上自衛隊大湊准曹会 七夕ふれあいパーティー

- 海上自衛隊の独身男性隊員とおしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしませんか。
- ▶いつ 7/19(日) 17:00～19:00
- ▶どこで プラザホテルむつ
- ▶参加費 3,000円(飲食費)
- ▶参加資格 20～50歳の独身女性
- ▶募集人数 約20名
- ▶申込方法 申込用紙は、海上自衛隊大湊地区隊HPからダウンロードするか、市役所市民連携課またはプラザホテルむつで入手できます。
(http://www.mod.go.jp/msdf/oominato/)
- ▶申込期限 7/13(月)必着

問 〒035-0093 むつ市大湊町4番1号 海上自衛隊大湊地区総監部 大湊准曹会事務局

暮らしの情報

2026 しもきたマルシェ開催

- しもきたマルシェは地産地消の推進を目的に開催され、今年で10年目！下北では、いちごの出荷がピークを迎えています。そこで、7月は「いちご祭り」を開催！渾身のいちごメニューが多数販売されます。今が旬！下北のおいしいいちごをぜひ味わってみてください。
- ▶いつ 7/12(日) 10:00～14:00
※雨天決行
- ▶どこで ミルク工房ボン・サーブ前広場

問 しもきたマルシェ会事務局 ☎ 34-1315

下北文化会館 納涼イベント「ひと涼み」



- クーリングシェルターとして開放中の下北文化会館で開催します。県内の飲食店やクラフト作家80店舗以上が出店。大ホールでは、稲川淳二の怪談GP2025 優勝Dr.マキダシと弘前乃怪 鶴乃大助による怪談イベントも。詳細は下北文化会館Instagramをご確認ください。(@shimokita_bunka_kaikan)
- ▶いつ 7/20(月・祝) 10:00～15:00
- ▶どこで 下北文化会館

問 下北文化会館 ☎ 22-8411

むつ科学技術館だより

- ▶シアター上映
「うらしま太郎 / マッチ売りの少女 / ジャックと豆の木」
マンガ偉人物語「野口英世 / レントゲン」
つくってたいけん工作教室
「ちょうちんカップをつくろう！」
- ▶たのしい実験教室
「超低温の世界を調べよう」
「真空の世界を調べよう」
- ▶どこで むつ科学技術館
※開催日時等の詳細は当館HPをご確認ください。

問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

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

小・中学生のための調理体験

夏休み中の小学生とその保護者または中学生のグループを対象にむつ市防災食育センターの給食調理員が講師となり、カラフルタコライスを作ります。

- ▶いつ ① 8/6(木) 9:30～12:00
② 8/7(金) 9:30～12:00
- ▶どこで むつ市総合福祉センター
ふれあいかん 栄養指導室
- ▶料金 550円/名(材料費、保険料)
※8/3(月)以降のキャンセルは参加費を負担していただきます
- ▶対象 市内の小学校に通う児童とその保護者または中学生のグループ
※3～6名のグループでお申込みください
- ▶定員 各日4グループ程度
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期間 7/13(月)～7/17(金)
9:00～17:00 ※土日祝除く
- 問 一般財団法人むつ市教育福祉振興会事務局 ☎ 34-5566

第28回 まさかりレガッタ



今年のまさかりレガッタは、青の煌めきあおもり国スポローイング競技記念大会となっております。詳細は新聞折込チラシ、まさかりレガッタHPをご覧ください。
(<https://axmra.jimdofree.com/>)

大会運営をお手伝いして下さるボランティアスタッフを随時募集中です。

- ▶いつ 7/26(日)
※雨天決行
- ▶どこで 新田名部川ローイングコース
- 問 むつ市ローイング協会まさかりレガッタ実行委員会 ☎ 080-8200-0172

こどもの居場所「まるっと。」

いつでもまるっと。

平日の放課後に自由に立ち寄れるこどもの居場所です。宿題や遊び、お友達や見守りスタッフとのおしゃべりなど、思い思いの過ごし方ができます。安心して気軽に過ごせる環境を提供しています。

- ▶いつ 月～金 17:00～19:00
※祝日、休園日を除く
- ▶どこで よしのこども園
- ▶対象・定員 小中学生・10名程度
- ▶その他 初回のみ、利用開始前にご連絡をお願いします。

小学生まるっと。

- 栄養たっぷりの食事や学習支援、遊びを通して安心して過ごせる居場所です。地域の高校生ボランティアとともに、こどもたちが楽しく交流できる場となっています。カルピスが出る蛇口やソフトクリームの提供など、こどもたちが楽しめる工夫も取り入れています。
- ▶いつ 毎週土曜日 12:30～14:30
※一部休止日あり
 - ▶どこで よしのこども園
 - ▶対象・定員 小学生・15名程度
 - ▶申込方法 電話 ※事前予約制

中学生 MARUTTO。

- 放課後の居場所として学習や交流の機会を提供しています。オンラインで大学生ボランティアによる学習支援も受けられます。落ち着いた環境の中で、それぞれのペースで過ごせる場です。
- ▶いつ 月2回程度(水曜日)
15:30～17:30
 - ▶どこで よしのこども園
 - ▶対象・定員 中学生・10名程度
 - ▶申込方法 電話 ※事前予約制
 - 問 よしのこども園 ☎ 22-4015



よしのこども園HP



「まるっと。」Instagram

子育て・健康

集まれちびっ子、夢ひろば

こども達の感性を育てることを目的に大型紙芝居、読み聞かせ、バルーンアートのパフォーマンスでこども達に夢をお届けします。来場者全員に千本引きをお楽しみいただくとともにお子様にはバルーンアートをプレゼント。

- ▶いつ 7/26(日) 10:00～12:00
- ▶どこで 海老川コミュニティセンター
- ▶対象 市内在住の小中学生まで
- ▶定員 50名
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 7/21(火)
- ▶その他 小学3年生以下は保護者同伴
- ボランティア募集中
- イベントのお手伝いをしていただける方を募集中。こども達の活動の見守りや配布物の準備等、3時間ほどの軽微な作業です。
- ▶募集人数 5～7名
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期限 7/21(火)
- 問 ボランティアむつつ会 渡部てつ ☎ 080-5576-1304

健やか協力隊員養成研修

- 健康への意識を高めつつQOL 健診で使用する測定機器の取扱いを学ぶ研修です。
- ▶いつ 9/1(火) 9:30～12:35
 - ▶どこで 下北文化会館 展示ホール
 - ▶対象 健康づくりや健康測定を学びたい方、QOL 健診等の測定のお手伝いをお考えの方
 - ▶定員 30名
 - ▶申込期限 8/17(月)
 - 問 青森県医師会 健やか力推進センター ☎ 017-763-5590

防災士と一緒に家具の固定をしてみましょう

昨年、大きな地震がありました。もっと大きな地震がくる可能性もあります。あなたの家は対策できていますか。家具の固定方法や室内の各種対策を学びます。

- ▶いつ 7/11(土) 18:30～19:30
- ▶どこで 古川町内会集会所
(海老川町 29-18)
- ▶申込方法 電話・HP



問 NPO 法人青森県防災士会むつ支部 ☎ 090-4816-6251

あさひな丘プール 着衣水泳教室

日本赤十字社青森県支部水上安全奉仕団委員長の指導のもと、水害時の対処法や避難のポイントを学びます。着衣状態での水泳の難しさ、命を守るための対応などこどもから大人まで学べる内容です。

- ▶いつ 7/26(日) 16:00～17:30
- ▶どこで 大畑中央公園 あさひな丘プール
- ▶料金 500円(傷害保険料込)
- ▶対象 小学生以上
※小学3年生以下は保護者同伴
- ▶定員 10組 20名程度
- ▶申込方法 電話
- ▶申込期間 7/5(日)～7/19(日)
- 問 大畑中央公園総合案内(あさひな丘プール受付) ☎ 34-6810

7/21(火)～7/31(金) 夏の交通安全県民運動

- 【運動重点】
- ①歩行者の安全確保と安全運転意識の向上
 - ②自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの理解・遵守
 - ③飲酒運転の根絶と妨害運転等の防止

むつ地区交通安全協会では、地域から悲惨な交通事故を無くすための様々な活動を行っています。

- ▶会費 年間600円
- ▶協賛金 一口5,000円から
- ▶受付 平日9:00～16:00 および免許更新時間
- 問 むつ地区交通安全協会(むつ警察署内) ☎ 23-6742

就労・生活支援ネットワーク 10周年記念大会

むつ下北地区等の障がい者永年勤続者や雇用企業、福祉事業所を表彰します。各事業所による「はたらく・くらす・たのしむ」体験や販売、事業所紹介を開催等、地域の絆を深める温かいイベントです。みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

- ▶いつ 7/25(土) 10:00～12:40
- ▶どこで プラザホテルむつ
- ▶申込方法 電話またはHP
- 問 むつ養護学校 ☎ 26-2210

法務局からのお知らせ

「相続登記申請義務化」・「自筆証書遺言書保管制度」説明会を開催します。

- ▶いつ 7/28(火)
14:00～14:50 相続登記申請義務化
15:00～15:50 自筆証書遺言書保管制度
- ▶どこで 下北合同庁舎 3階会議室
(むつ市金谷二丁目6番15号)
- ▶定員 16名(先着順)
- ▶申込方法 青森地方法務局むつ支局へ電話または窓口
- ▶申込期間 7/1(水) 9:00 から定員に達するまで
- 問 青森地方法務局むつ支局 ☎ 23-3202 (音声案内3番)

観光産業チャレンジ サポート事業費補助金

青森県観光戦略に掲げる目標値達成に向けた取組を推進するため、観光事業者の課題解決や更なる収益力向上に向けたチャレンジおよび新規参入を「観光産業チャレンジサポート事業費補助金」により支援することとし、事業者を公募します。

- ▶申込方法 メール、郵送、持参
- ▶申込期限 7/10(金) 17:00
※土日祝日を除く
- 問 〒030-8570 青森市長島1-1-1
青森県観光交流推進部観光政策課
観光地域づくり推進グループ ☎ 017-734-9400

国際交流員のよもやま話



Samantha Chiu

(チュー サマンサ)

令和4年4月に、アメリカのニューヨークという青りんごから青森という青りんごに来ました！好きなことはライブ観戦で、最近ではKPOPにはまっています。

Goodbye

Hear ye! Hear ye! Know all men by these presents; that I, Samantha, do hereby tender my resignation as CIR at Mutsu City Hall. むつ市の国際交流員を辞めることになりました。2022年の春に来日した夜は雨でした。むつ市に到着した週に水源池公園の桜を見に連れて行ってもらった時も、雨で桜は落ちていました。留学時代も含めて、人生に一度も乾いた桜を見たことないです(笑) I am convinced that dry sakuras are a myth.

There was a severe adjustment period. アメリカではこどもが18歳で成人したら実家から離れるのですが、それが昔だったら仕事だったりしていましたが、今だとちょうど大学に入る年齢なので、みんなは、だいたい州から離れて寮に入ります。大学時代は実家から通っていましたが、家離れは同級生より遅かったのです。なので、日本での生活は慣れるまで相当な時間がかかりました。



But Mutsu was nice in its own way. ニューヨークは超高層ビルで空が見えないので、初めてむつ市に着いた時、空って広いんだ～と感動しました。実家は大学時代にニューヨークの郊外に引越したので、一応、森の隣に住んでいますけど、むつ市に初めて着いた時は山と森と海に囲まれ空気がキレイだと思いました。むつ市で見ていたあの空は、これからもずっと私の頭上に広がっていると思います。

問 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

動物駆逐用煙火消費 保安教育講習会

野生鳥獣による被害対策のために使用する動物駆逐用煙火等は、年1回の保安教育講習の受講が火薬取締法で定められています。受講された方には、受講証明書が発行されます。

▶いつ 7/9(木)
午前の部 10:00～11:00(予定)
午後の部 13:30～14:30(予定)

▶どこで むつ市役所本庁舎 大会議室 B
▶申込方法 電話(住所、氏名、生年月日、職業、連絡先をお知らせください)

▶申込期限 7/3(金)
問 農林畜産課畜産・鳥獣担当
内線 2626、2627

児童扶養手当・特別児童 扶養手当

2つの制度について、必要な書類は申請される方により異なりますので、まずは窓口にてご相談ください。

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

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

問 こども家庭課 内線 2515～2516

わきのさわ 「真夏のかさまい夕市」



今年も打ち上げ花火を実施します。焼干しラーメン、脇野沢沖で養殖されたサーモン(特集に掲載の青森サーモン)の販売など、脇野沢のうまいものが勢揃いします。みなさまのお越しをお待ちしています。

▶いつ 7/18(土) 15:00～20:00
▶どこで 脇野沢村漁業協同組合荷捌場
問 脇野沢庁舎総合課 ☎ 44-2111(内線 60)

後期高齢者医療保険料 改定

令和8年度から、「子ども・子育て支援金制度」が創設され、保険料に子ども・子育て支援金分が追加されます。また、医療費分の保険料額も改定されます。

【後期高齢者医療保険料の税率】
●子ども・子育て支援金分(新規)
所得割 0.20%
均等割 1,300円
●医療分
所得割 9.00%
均等割 50,500円
均等割額は、世帯の所得に応じた軽減措置があります。

ご自身の保険料額は、7月上旬に郵送される保険料額決定通知書をご確認ください。
問 国保年金課後期高齢者医療担当 内線 2444
青森県後期高齢者医療広域連合
☎ 017-721-3821(音声案内1番)

国民年金保険料 免除申請忘れずに

保険料を未納のままにしていると、将来の老齢基礎年金や万一の時の障害基礎年金、遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。経済的な理由等から納付が困難な場合には、免除申請をお勧めします。所得審査により免除申請が承認されると、免除期間も老齢基礎年金の受給資格期間に入ります。一部免除の場合は、納付しなければ年金額および資格期間に反映されず「未納扱い」となります。忘れずに納付しましょう。

◆申請の対象期間
令和8年度分(令和8年7月から令和9年6月)の申請は、市窓口やマイナポータルで7月1日(水)から受付開始です。

◆継続申請該当者の方へ
令和8年6月分まで全額免除・納付猶予で、継続申請されている方は申請不要です。なお、継続申請の結果、却下でも一部免除に該当する場合がありますので、再度申請されることをお勧めします。
問 国保年金課国民年金担当 内線 2443

市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

▶いつ 7/24(金)～7/31(金)
平日 17:15～19:00
土日 10:00～15:00
※証明書の発行は行ないません
▶どこで 本庁舎税務課
問 税務課収納担当 内線 2231～2236

税金や補助金情報は 市からの お知らせ

税 市税の減免制度

税金の納付が困難になった方のために減免制度があります。
<減免の対象となる理由>
・特別な事情で所得が著しく減少したとき
・医療費が激増したとき
・災害などにより財産を失ったとき など
納税が困難になった場合は、納税通知書が届き次第、市税務課または各庁舎総合課までご相談ください。
※借入の返済等により納税が困難になった場合は減免の対象として認められません。
問 税務課市民税担当 内線 2211～2218

税 7/31(金)は 市税等の納期限です

5月から6月にかけて納付書をまとめて送付していますので、納期限までに納付してください。
7/31(金)が納期限の市税等
▶固定資産税(第2期)
▶国民健康保険税(第2期)
▶介護保険料(第2期)
問 税務課納税管理担当 内線 2254

私道等の整備費用を むつ市が補助します



市民のみなさまの生活環境向上を図るために町内会が実施する私道等の整備(舗装工事、側溝整備等)の工事費を補助する『私道等整備補助金事業』を令和9年度も実施します。補助の内容など、詳しくは市HPをご覧ください。

▶補助内容 工事費の約9割
▶対象 町内会
▶申請期間 6/29(月)～8/28(金)



問 土木維持課 内線 2714

グラウンドゴルフ教室

グラウンドゴルフのルールやプレーを楽しく学べます。

▶いつ 7/8(水)、7/22(水)、8/5(水)、8/26(水)すべて9:00～12:00

▶どこで 大畑中央公園 あさひな丘
陸上競技場

▶料金 各回 550円
▶定員 各回 20名程度
▶申込方法 電話
▶申込期限 各開催日の3日前まで
問 大畑中央公園総合案内
(あさひな丘プール受付) ☎ 34-6810

むつ市老人クラブ 「生きがいサークル」7月

▶老人憩の家「福寿荘」(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 2日(木) 16日(木)
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 2日(木) 16日(木)
歌セラヴィ 23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 6日(月) 27日(月)
着付教室 14日(火) 28日(火)
カラオケ教室 9日(木) 23日(木)
シニア歌唱 17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 5日(日) 19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。
問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

むつ市子育てメイト会 ふれあい広場



子育て中の悩みを少しでも軽くし、交流できる場を提供する活動をしています。キッズパークでの活動は申込不要です。

▶子育て講座「子どもとの関わり方のコツ」
▶講師 青森県スクールカウンセラー 山田 まり子 氏
▶いつ 7/6(月) 10:00～11:00

▶どこで 下北文化会館
▶申込方法 電話またはメール
▶その他 託児あり(定員8名)

▶ふうせん魚つりとおしまご盆踊り
▶いつ 7/13(月) 10:00～10:45
▶どこで キッズパーク
▶対象 0歳～小学3年生とその家族
▶うちわ作りとおしまご盆踊り
▶いつ 7/27(月) 10:00～10:45
▶どこで キッズパーク
▶対象 0歳～小学3年生とその家族
問 小川 ☎ 090-9630-6204
email: honbu@npo-hiroba.org

第2回家族介護教室 「高齢者の栄養」

在宅栄養士が、高齢者の身体の変化に合わせた低栄養を防ぐ食事や、毎日の食事づくりの工夫を紹介します。フレイル予防についての説明や飲食物を飲み込みやすくする「とろみ付けの体験」も行います。食事に関するお悩みのある方、ぜひご参加ください。

▶いつ 7/10(金) 10:00～11:30
▶どこで 下北文化会館
マルチルーム2、3
▶定員 20名(先着順)
▶申込方法 専用フォーム
問 むつ市地域包括支援センターみちのく ☎ 23-7930

モルック体験教室

「モルック」と呼ばれる木の棒を投げ、数字が書かれた木の棒を倒して点を取る競技です。年齢や健康状態、障がいの有無に関わらず、老若男女が同じフィールドで楽しめます。申込み、詳細は市HPをご覧ください。

▶いつ 7/26(日) 9:00～12:00
▶どこで 眞心堂ウェルネスパーク
しもきた克雪ドーム
▶持ち物 上履き
問 むつ下北地区レクリエーション協会
白川 ☎・FAX 22-6912
Email: thomas09papa@yahoo.co.jp

片崎山・桑畑山登山

東通村の片崎山(300m)、桑畑山(400m)登山です。標高は低いですが、山頂からの太平洋を見てみませんか。

▶《共通事項》
▶服装 野外活動に適した服装、長靴または登山靴
▶持ち物 昼食、飲料水、行動食、雨具(お持ちの方)ストック
▶定員 各10名
▶申込方法 メールまたは電話
▶その他 保険は各自でご加入ください。

▶片崎山登山
▶いつ 7/19(日) 9:30～14:00
※9:30集合、荒天時中止
▶どこで (集合場所)野牛川レストハウス前駐車場
▶申込期限 7/15(水)
▶桑畑山登山
▶いつ 8/1(土) 9:00～14:00
※9:00集合、荒天時中止
▶どこで (集合場所)尻屋崎灯台ゲート
右手のトイレ施設駐車場
▶申込期限 7/30(木)
問 まさかりトレッキングクラブ 奥島 ☎ 090-6453-1433
email: s3cpiumgva9f371k62ub@docomo.ne.jp

むつ市ホームページにバナー広告を掲載しませんか?
バナー広告募集
全ページに広告を実装
掲載料金
15,000円(1か月)
165,000円(1年間)
※まとめてお申込みの場合
むつ市HP バナー広告

広報むつに有料広告を掲載しませんか?
掲載広告募集中!!
掲載料金(1回)※ページ下部に掲載
たて5.2cm×よこ18.1cm以内:30,000円
たて5.2cm×よこ9.0cm以内:15,000円

むつサテライト キャンパス教養講座

ウェルビーイングは「心と体が健康で、幸せを感じ、人生に満足している状態」を指します。長く生きることが当たり前になってきた今日において、元気で幸せな老後を送るために、ウェルビーイングの秘訣を学べる講座を開催します。

▶**テーマ** 今からできるウェルビーイングの秘訣

▶**講師** 青森中央学院大学 経営法学部 榮田 育子 氏

▶**いつ** 7/25(土) 10:00～11:30

▶**どこで** 下北文化会館マルチルーム2・3

▶**定員** 20名

▶**申込方法** 専用フォーム

▶**申込期限** 7/22(水)

☎ 市民連携課未来創生担当 内線 2156



大畑公民館ゼミナール 「津軽金山焼 陶芸教室」

講師の指導による陶芸作品制作です。作品は大畑公民館まつりで展示後、返却します。

▶**いつ** 7/23(木) 8:00～18:00

▶**どこで** 津軽金山焼さちゅうばち窯 (五所川原市)

▶**料金** 粘土 2,200円

※別途、作品送料 300円程度

▶**定員** 16名

▶**申込方法** 電話

▶**申込期限** 定員になり次第、受付終了

☎ 大畑公民館 34-2321

保健協力員と一緒に 健康測定会

健康測定会に参加しませんか。参加ご希望の方は直接会場にお越しください。

▶**いつ** 7/30(木) 10:00

▶**どこで** 海老川コミュニティセンター

▶**内容** 骨密度測定、ベジチェック等

☎ 二田小ブロック保健協力員 竹内

090-2790-0315

QRコード決済を利用 した新たな手口

税金や各種サービスの未払いをかたて、○○PayなどQRコード決済アプリの「送る・受け取る」機能を利用して、不正に送金させようとする手口が確認されています。自分でスマホ操作をして送金してしまうと補償の対象外となるため、心当たりのない請求や督促メールが来たら削除するようにしてください。

☎ むつ市消費生活センター 22-1353

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	内容
①	7/28(火) 10:00～12:00	はじめてのスマートフォン
②	7/29(水) 13:30～15:30	スマホの基本とLINE

▶**どこで** むつ市立図書館

▶**定員** 15名(参加者が5名未満の場合は中止することがあります)

▶**申込締切** 7/17(金)

☎ 情報・DX戦略課 内線 2141

排水設備工事責任 技術者試験

受験資格や申込方法等、詳細は青森県下水道協会HPをご覧ください。

(<http://www.aomori-pswa.jp/>)

▶**試験日時** 10/21(水) 14:00

▶**どこで** 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市の4会場より選択

▶**受験料** 8,000円

▶**申込期間** 7/1(水)～7/31(金)

※土日祝日を除く

☎ 上下水道局下水道課 28-3233

こころの健康づくり講演会



職場や家庭、対人関係など、忙しい毎日の中で頑張りすぎていませんか。自分を大切に、こころを整えるヒントを見つけてみましょう。

みなさまのご参加をお待ちしております。

▶**テーマ** 頑張りすぎないこころの整え方

▶**講師** 青森県公認心理師・臨床心理士協会公認心理師 中嶋 聡子 氏

▶**いつ** 7/25(土) 13:00～14:30(予定)

▶**どこで** むつ市立図書館 視聴覚ホール

▶**対象** むつ市民

▶**定員** 50名程度

▶**申込期限** 7/16(木)

▶**申込方法** 専用フォームまたは電話

☎ 健康づくり推進課 内線 2572

高齢者用杖 投薬カレンダー配布



一般社団法人公済会様から寄贈していただいた高齢者用杖・投薬カレンダーを市役所窓口にて配布しています。いずれも一人一度限りの配布で在庫が無くなり次第、終了します。

▶**どこで** 福祉政策課および分庁舎窓口

▶**対象** 市内在住の65歳以上の在宅高齢者<高齢者用杖>歩行に障がいのある方<投薬カレンダー>認知症などにより服薬管理が困難な方

☎ 福祉政策課高齢者福祉担当 内線 2568

令和9年二十歳の集い メッセージ披露者募集

「令和9年むつ市二十歳の集い」で家族等へ感謝や激励のメッセージを披露いただける方を募集します。家族や先生、友人などあなたを支えてくれた方、二十歳を迎えた方へ、想いを伝えてみませんか。※原則、応募者本人に披露いただきます。※メッセージの披露は1名あたり3分程度を予定しています。

▶**いつ** 令和9年1月10日(日)

▶**どこで** 下北文化会館 大ホール

▶**定員** 若干名(応募多数の場合は選考)

▶**対象** 二十歳の方またはその家族や友人、恩師など関わりのある方

▶**申込方法** 専用フォーム

▶**申込期限** 9/30(水)



▶**その他** 10月末までにメッセージ本文を担当課へメール送信していただきます。

☎ 生涯学習課二十歳の集い担当

31-1188

市直営スポーツ施設の オンライン予約開始



川内体育館・大畑体育館・ふれあいスポーツパークの予約申請と使用料のお支払いが、令和8年6月よりむつ市公式LINEからオンラインでできるようになりました。詳細は、市HPをご覧ください。



川内体育館
大畑体育館



ふれあいスポーツパーク

☎ 市民スポーツ課 内線 2472、2473

「宮本常一が写した昭和 の下北」展

全国各地を旅した民俗学者の宮本常一は、下北を10回訪れて多くの写真を残しました。その中の脇野沢の写真を中心とした企画展を開催します。

また、会期の終盤にはミニ講演会と交流座談会も行ないます。いずれも申し込み不要ですのでお気軽にお越しください。



第1回地域特集展「脇野沢」

宮本常一 Photo Project in 下北実行委員会 2026 企画展「あるくみるきく」旅する巨人「宮本常一が写した昭和の下北」

▶**いつ** 7/24(金)～8/2(日)

9:00～17:00

▶**どこで** 脇野沢地域交流センター

ミニ講演会

▶**テーマ** 宮本常一と菅真澄が見た脇野沢

▶**講師** 太田原 潤 氏

▶**いつ** 8/1(土) 13:00～13:30

※講演会終了後、交流座談会開催

▶**どこで** 脇野沢地域交流センター

☎ 生涯学習課

31-1188

情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況

令和7年度の情報公開制度および個人情報保護制度の運用状況をお知らせします。※当該年度中に開示決定等を行なったものの件数です。

●情報公開制度の運用状況 (行政文書の開示状況)

開示請求の別	件数	処理の状況					審査請求
		開示	部分開示	不開示	不存在	取下げ	
開示請求	126	61	49	-	8	8	1
開示の申出	0	-	-	-	-	-	0

●個人情報保護制度の運用状況 (保有個人情報の開示等の状況)

開示請求	処理の状況					訂正請求	利用停止	苦情相談	審査請求
	開示	部分開示	不開示	不存在	取下げ				
3	2	-	-	-	1	0	0	0	0

☎ 総務課行政担当

内線 2113

むつ市中小企業被災 資産復旧補助金

市では、令和7年12月8日に発生した青森県東方沖地震により被災した中小企業者に対し、建物・設備復旧の支援のため、補助金を設置しています。詳細は、市HPをご確認ください。

▶対象

青森県東方沖地震により被災した中小企業者

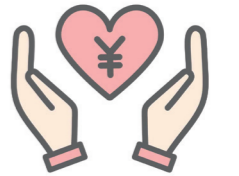
▶**申請期限** 7/31(金)



☎ 商工労政課

内線 2650～2654

むつ市青森県東方沖 地震住家被災見舞金



市では、令和7年12月8日に発生した青森県東方沖地震により、住家被害に遭われた方に対し、災害見舞金を支給するための申請受付を行なっております。詳細は市HPをご確認ください。

▶対象

※①～③すべての条件を満たす方

①令和7年12月の青森県東方沖地震発生時に、むつ市に居住し、かつ、住民基本台帳に登録されている方

②現に居住する住家に被害を受けた世帯主

③罹災証明書の交付を受けた方

▶**申請方法** 窓口、郵送

▶**申請期限** 7/31(金)

※郵送の場合消印有効



☎ 福祉政策課

内線 2513

YOUTUBE

いつもポケットにむつ市政
@mayormutsu62channel

むつ市長の62ちゃんねる

Please like and subscribe!

Follow me!

#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!!

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

詳細はこちら!

mutsucity_official

「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

過去1年間のうちに出版され、当館で受け入れた本を紹介いたします。このほかの新着図書は「図書館だより」(毎月月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。(「図書館だより」は、市HPからもご覧いただけます。)



「AIとデジタルで思い出を永久保存する本」 AIビジネス研究会/著 (宝島社)

「子どもと海あそび 親子で楽しく知る海と生き物の本」 茂木 みかほ/著 (グラフィック社)

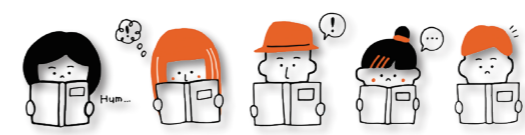
「縄文時代を知るための110問題 改訂版」 勅使河原 彰/著 (新泉社)

昔の紙焼き・デジカメ写真をAIで修復、思い出の映像のデジタル化、カセット・音楽CD・レコードを最高音質で残す方法…。家族や自分の思い出が詰まったアナログデータを、どのようにデジタル化し保存するか徹底解説する。

子どもと海に行こう! はじめての磯・砂浜でも楽しくあそべるよう、生物の探し方や観察の方法を紹介。自由研究のヒントも掲載する。親子で知っておきたい環境問題や安全対策も網羅。

縄文時代研究はいつ始まったか、縄文集落が最初に発掘された遺跡はどこか、縄文土器は何に使われたか…。縄文時代の疑問点、もう少し深く知りたい論点を、一問一答形式で答える。沖縄の土器編年などを加えた改訂版。

問 図書館 ☎ 28-3500



図書館からのお知らせコーナー

●7月の日曜シネマ
作品：リスペクト
監督：リーズル・トミー (2021年/145分/アメリカ/吹替)
出演：ジェニファー・ハドソン、フォレスト・ウィテカーほか
内容：少女のころから抜群の歌唱力で天才と称され、煌びやかなショービズ界の華となったアレサ・フランクリン。しかしその裏に隠されていたのは、尊敬する父、愛する夫からの束縛や裏切りだった。“ソウルの女王”と呼ばれたアレサの半生を描いた音楽エンターテインメント作品。
▶いつ 7/12(日) 13:00～
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

●今年の夏もクーリングシネマをご活用ください
涼みどころとなる図書館で、映画もお楽しみいただける「クーリングシネマ」を開催する予定です。詳しい上映スケジュールは、7月上旬頃に図書館のホームページや館内掲示などでお知らせします。予約不要・無料でご参加いただけますので、どうぞお気軽にご利用ください。
※7月・8月の視聴覚ホール利用申請の受付は、6月末日までで締切りとさせていただきます。他の施設(集会室・会議室・展示ホール)の使用受付は通常どおりです。
▶いつ 7/19(日)～8/23(日)
※休館日・団体の施設利用日を除く
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール

【7月の休館日】
7月9日(木)、7月23日(木) 施設点検・図書整理のため休館です。

【駐車場のご案内】
土、日、祝日に限り、隣接する(株)青工様、下北建設業協会様のご厚意で両社の駐車場が利用可能です。どうぞご利用ください。

5月31日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人 口	49,737人 (-102人)
むつ地区	40,475人 (-70人)
川内地区	2,858人 (-9人)
大畑地区	5,281人 (-20人)
脇野沢地区	1,123人 (-3人)
世帯数	27,684世帯 (-44世帯)

()内は前月比

各種相談日程

法律相談(オンライン)
時 7/24(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 2151
予約受付は7/1(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 7/8(水) 13:30～
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4名(先着順)

多重債務相談(予約制)
相談実施日 12日前まで予約受付。
時 毎月第3水曜日 10:00～16:00
場 市役所本庁舎市民相談室
問 消費者信用生活協同組合 青森事務所 ☎ 0120-102-143

行政相談
時 7/21(火) 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 2151
行政について各種相談を受けます。

人権相談
時 祝日を除く月・水・金 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

春 夏 秋 冬

カート引きゆらりゆらりと集まりへ友に会へるを楽しみに行く
葛西 秀子
大久保 正
加藤 孝子
川端恵美子
工藤千紗子
高橋 玲子
初夏の風校歌の山に彩増して
子等集ひ八十八夜の更けるまで
春耕や女人の振ふ鉄の音
朝日射す雲海流れ谷に落つ

川柳

タンポポが庭一面に咲きほこり外は春風木の葉が揺れる
喜寿迎えふと立ち止まり振り返る喜怒哀楽の足跡つづく
坂本 つぎ
母のない子猿五月の風掴む
誕生日も忌日もありて五月来る
吉村 善英
ひとすじの義を貫いた仁王立ち
ひとすじが大河を指す心意気
瀧尻 善英

千葉 鈴子
佐藤 功子
輪島 順子
吉村 善英

時 日時 場 場所 問 問合先・申込先

7月の献血受付日程

2日(木)	むつ市役所本庁舎	10:45～12:00 13:30～16:30
3日(金)	むつ市役所川内庁舎	9:30～11:30
3日(金)	むつ総合病院	13:30～16:30
4日(土)	ケーズデンキむつ店	9:00～12:00 13:30～15:30
28日(火)	下北交通(株)むつ営業所	10:45～12:00

問 健康づくり推進課献血担当 内線 2581
※日程は変更となる場合があります。最新の献血日程は、市HPをご覧ください。

7月の夜間在宅当番医

5日(日)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
12日(日)	三上医院	☎ 22-1011
19日(日)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512
20日(月)	中央内科クリニック	☎ 28-4550
26日(日)	むつハートクリニック	☎ 31-1533

問 病院案内(下北消防本部内) ☎ 23-3999
※年齢や症状等により対応できない医療機関がありますので、受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

7月の休日お薬電話相談

5日(日)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838
12日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
19日(日)	ベイ薬局緑ヶ丘店	☎ 31-1115
20日(月)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
26日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721

問 休日お薬電話相談事務局 (川内調剤薬局) ☎ 31-2200

防災 減災 知恵袋

Vol.82 ～8月26日は火山防災の日～



火山について知り、備えるきっかけに

令和5年6月に「活動火山対策特別措置法」が一部改正され、国民のみならず広く活火山対策についての関心と理解を深めるため、8月26日を「火山防災の日」とすることが定められました。

8月26日は、明治44年に日本で最初の火山観測所が浅間山に設置され観測が始まった日です。

気象庁：「火山防災の日」特設サイト
https://www.data.jma.go.jp/vois/data/filing/kazanbosai/



青森県内の活火山

火山名	最近の噴火
恐山	不明 ※
岩木山	西暦 1863年
八甲田山	15～17世紀
十和田	西暦 915年

※恐山は古くから火山活動を続けている地域ですが、噴火した正確な時期は明らかになっていません。堆積物から確認できる最新の噴火は、約2万年前に発生した水蒸気噴火(鬼石テフラ)とされており、現在は噴火につながるような火山活動は報告されていません。



※恐山を上空から撮影

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 2133

協賛いただいた企業、協賛品紹介 第3弾!



杉山建設工業 株式会社 様

パズル付き定規
上下どちらでも使用できる
使い勝手の良い定規!パズル
付きで、こどもから大人
まで楽しめる工夫が詰まっ
ているアイテム!

有限会社 北栄電工 様

のぼり旗・のぼり旗設置
「のぼり旗」は、ムチュランと
アップリート君がコラボした
にぎやかなデザイン。設置に
もご協力いただきました。

倉庫貸出
大会運営に必要な
物品保管場所
としてご協力
いただいています!

有限会社 十字堂 様

むつマエダアリーナ階段装飾
大きなムチュランが階段
いっぱいに登場!来場者を
明るく出迎えながら、国ス
ポ・障スポの舞台を彩る華
やかな階段装飾!

下北建設業協会 様

のぼり旗 ドルフィンバナー
「のぼり旗」は国スポ・障スポ
やむつ市開催競技ムチュラン
に加え、「ドルフィンバナー」
は風に強い構造が特徴!

**田村商事株式会社 様
株式会社タムラ 様**

ウエットティッシュ
手元があれば非常に便利な
衛生グッズ!大会本番でも
選手達の衛生管理に大活躍
してくれること間違い
なし!

**株式会社ユーラスエナジー
ホールディングス 様**

不織布トートバッグ
折りたたんでコンパクトに
なるため、持ち運びに便
利!大容量で収納力もあり、
さまざまな場面で普段使い
しやすいアイテム!

有限会社 斗南丘牧場 様

飲むヨーグルト
大会期間中の来場者へのふる
まいや上位入賞者への副
賞としてご用意いただきま
す!むつ市の魅力発信につ
ながる温かいご支援です!

**株式会社 グリーンパワー
インベストメント 様**

バス待合所の柱巻き広告
7種類にわたるバリエーション
豊かなデザイン!下北駅を
訪れる方々を温かく迎えな
がら、駅前空間を鮮やかに
彩ってくれる装飾!

青の焔のちのちあももり国スポ・障スポ
翔ける未来へ縄文の風に乗って
2026 MUTSU Vol.15

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入しているみなさまへ 現在お持ちの資格確認書の有効期限は7月31日まで

国民健康保険の方へ

- マイナ保険証をお持ちでない方
「資格確認書」を7月中に簡易書留で
世帯主宛てに郵送します。
- マイナ保険証をお持ちの方
「資格情報のお知らせ」を7月中に普通
郵便で世帯主宛てに郵送します。

※マイナ保険証は8月以降も引き続き
利用できます。

▶マイナ保険証の有無や郵便事情により、ご家族の分が
別日に届く場合があります。

▶7月中旬に自宅に誰もいないなど、受け取ることができ
ない方は、住所地以外にも郵送できますので、お早めに
ご相談ください。

後期高齢者医療保険の方へ

84歳以下の方
85歳以上の方

マイナ保険証を持っている
はい いいえ

マイナ保険証を一定回数
以上利用している(※)
はい いいえ

「資格情報のお知らせ」
を郵送します

「資格確認書」
を郵送します

※「令和7年5月から令和8年4月までの1年間に6回以上利用」
「令和8年2月から令和8年4月までの直近3か月間に1回以
上利用」の両方を満たす方は「はい」となります。

▶年齢やマイナ保険証のご利用状況等に応じて、8月からの「資格確認書」
または「資格情報のお知らせ」を7月中に普通郵便でお送りします。

▶マイナ保険証をお持ちの方で資格確認書が届いた場合は、マイナ保険証と
資格確認書のどちらもご利用いただけます。

▶住所をご自宅に置いたまま施設入所した場合や長期入院中の場合等、
7月中に住所地に誰もいない場合は、希望により住所地以外や代理人
へも郵送できますのでお早めにご相談ください。

お問合せ ◆ 国保年金課国保担当 内線2431～2435 ◆ 国保年金課後期高齢者医療担当 内線2445

ご協賛いただいた物品や協賛金は、国スポ・障スポPRに 有効に活用させていただいております!!

国スポ・障スポ都道府県応援フラッグ作製開始!

全国から訪れる選手・監督に最高のパフォーマンスを発
揮していただくため、市内の小中学生が各都道府県を応援
するフラッグを作っています!
大会では、各会場に応援メッセージが詰まったフラッグ
を掲示します!
来月号からは作製の様子も掲載しますので、どうぞお楽
しみに!



イベント情報や各競技のお知らせを随時発信
しています。ぜひ、フォローしてください!



株式会社 柴田組 様

フィルムバック
全面に国スポ仕様ムチュラン
が施されたフィルムバック!
大会本番は、記念品等を
ぎゅっと詰めて、みな
さまを温かくお迎えし
ます!!

下北環境保全 株式会社 様

協賛金
大会運営を支えてくださる
協賛金をいただきました!
いただいた協賛金は今後、
来場者へのふるまいや、選
手への参加記念品等のおも
てなし等に活用させてい
だきます!

**株式会社 アックス
エンジニアリング 様**

カバー付き付箋
国スポデザインの付箋は、普段
使いでも記念品としても大活躍!
※

横断幕
会場周辺を青色に染める
装飾で、大会を更に盛り
上げます! ※写真はイメージです

有限会社 千葉塗装 様

横断幕
下北橋を国スポ・障スポ仕
様に彩る、横断幕!市の中
心部が国スポのブルーに染
まり、大会ムードを演出し
つつ、本番では全国から集
う選手・監督を温かく
迎えます!

7月子育てカレンダー

- 2日(木) おはなしのじかん 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)
- 7日(火) 3歳児健診(市役所本庁舎)
- 9日(木) みんなであそぼう 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)
- 16日(木) つくってみよう 10:00～10:30(ムチュ☆らんど)
2歳児健診(市役所本庁舎)
- 24日(金) 1歳6か月児健診(市役所本庁舎)
- 26日(日) おたのしみ会 10:00～11:00(ムチュ☆らんど)
- 28日(火) 10か月児健診(市役所本庁舎)
- 30日(木) 離乳食教室(市役所本庁舎)
赤ちゃん相談(市役所本庁舎)

7月健康カレンダー

- 3日(金) がん検診(大畑ふれあいかん)
特定健診(大畑ふれあいかん)
骨密度検診(大畑ふれあいかん)
- 4日(土) がん検診(脇野沢地域交流センター)
特定健診(脇野沢地域交流センター)
- 5日(日) がん検診(脇野沢地域交流センター)
特定健診(脇野沢地域交流センター)
- 8日(水) がん検診(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
- 13日(月) がん検診(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
- 23日(木) がん検診(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
- 30日(木) 夜間婦人検診・骨密度検診(市役所本庁舎)
- 31日(金) がん検診(市役所本庁舎)
特定健診(市役所本庁舎)
骨密度検診(市役所本庁舎)

子育て・健康づくりに
役立つ各種予定、アプリ
のダウンロードはこちらから→





5/31 Sun 障スポへ向けてリハ大会開催
青の煌めきあおもり障スポリハ大会

青の煌めきあおもり障スポリハ大会・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」が開催され、秋田県が男女ともに優勝しました。本リハ大会は、北海道・東北地域の強豪チームが集う中で行なわれました。障害者スポーツは、障がいのある人もない人も相互の交流と理解を深める重要な機会です。この大会を通じて、競技レベルの確認や運営体制の検証、さらには障害者スポーツの普及啓発が進められ、本大会の成功に向けた大きな弾みとなるとともに、インクルーシブなスポーツ文化の推進を象徴する大会となりました。



5/31 Sun 光のアゲハチョウが舞う夜景
釜臥山展望台 オープンイベント

釜臥山展望台は、むつ市が誇る世界的な夜景スポットです。ここから眺める夜景は「光のアゲハチョウ」と呼ばれ、世界夜景遺産に認定されています。昼間の素晴らしい景観はもちろん、夜間の光景は全国、そして世界に認められた特別な風景です。また、人気漫画「SHAMAN KING」のキャラクターを夜景観光大使に任命するなど、若い世代から世界中のファンまで、多くの人々にむつ市の魅力を発信する観光の目玉として期待されています。世界に認められた夜景を活かしながら、むつ市ならではの魅力を国内外へ発信していきます。



5/22 Fri 川内の漁場を守る植樹祭
2026 漁師の森植樹祭(植樹)

川内町漁業協同組合主催の「2026 漁師の森植樹祭」が開催されました。ブナとミズナラの苗木300本を植樹し、将来の豊かな漁場環境を守るために行なわれた植樹祭は今年で6回目、かつ現在地での最後の開催となる意義深いイベントとなりました。むつ市川内地区は、江戸時代からナマコやホタテの産地として知られ、現在でも多くの魚介類が育つ漁場です。広大な森が生み出す栄養が、川を通じて海に流れ込み、水産資源を育みます。地域の水産業と森林保全が一体となった、むつ市の未来への投資です。



5/21 Thu 全国大会で活躍した小学生選手
須川選手・宮原選手市長表敬訪問

ソフトテニスの全国大会に出場した大平小学校4年の須川叶萌選手(右)と弘前市立城東小学校4年の宮原灯花選手(左)が、市長を表敬訪問しました。両選手は、3月に千葉県で開催された「第25回全国小学生ソフトテニス大会」に出場し、予選を1位で通過。決勝トーナメントでは、ベスト16に入る好成績を収めました。昨年10月に開催された青森県予選会で優勝し、全国大会への切符を手にした両選手。全国の強豪選手との対戦で得た経験を今後の成長につなげ、さらなる活躍が期待されます。



6/14 Sun 今年も盛況！大畑海峡サーモン祭り
第33回大畑海峡サーモン祭り

むつ市の誇る「大畑海峡サーモン」を全国に発信するイベントが今年も大畑魚市場を会場に開催されました。本市の誇る海峡サーモンを、つかみどり、一本釣り、サーモンレース、タモすくいなど多彩な体験で楽しむことができ、鮮魚即売会では新鮮なサーモンや水産加工品を販売。下北の特産品やグルメが集まる出店コーナーも大人気です。会場は多くの来場者でにぎわい、大畑海峡サーモンの魅力と地域の活力を感じられる一日となりました。



6/6 Sat むつ市婦人体育まつり開催
第48回むつ市婦人体育まつり

むつマエダアリーナで「第48回むつ市婦人体育まつり」が開催されました。市内の婦人会や福祉施設の参加者が、体育ゲームや応援合戦、踊りなど工夫を凝らした競技を通じて親睦を深めました。本行事は、市民が体育レクリエーションにより協調性と自主的精神を養い、連帯意識を深め、明るい社会の建設を目指すことを目的としています。地域の福祉施設からの参加者も招待され、共に競技に参加しながら心に残る楽しい時間を過ごしました。



5/25 Mon クマ対策の実地訓練
令和8年度第1回クマ被害対策会議

令和8年度第1回クマ被害対策会議が開催されました。会議では、クマによる被害防止と安全対策の強化を図るため、人の生活圏に大型鳥獣が出没した際に、安全を確保した上で捕獲する「緊急銃猟制度」の実地訓練などを実施しました。SNSやデジタル防災行政無線等を活用し、迅速な情報発信を行ない、関係機関と連携しながら、クマによる被害の未然防止と適切な対応に努めていきます。



5/24 Sun ジオパークを守る清掃活動
中野沢海岸清掃

下北ジオパークサポーターの会が主催する「中野沢海岸清掃」が開催されました。中野沢段丘崖地質サイトの海岸環境を守るため、多くの団体が一堂に集い、清掃活動を実施。令和6年の開始以来、約3トンのごみを回収するなど、継続的な保全活動を展開しています。この活動は、地域の大切な資産を守り、未来へその価値を伝える象徴的な取り組みとして、全国の持続可能な地域づくりの事例として紹介されています。

むちゅっこ Happy Birthday

7月生まれ

応募してくれた子は
全員掲載するぞい!
人数が多くて
写真が小さくなったら
ごめんなさい!!なのじゃー!



まつもと だいあ
松本 大愛くん
R7.7.24 生(川内町)



おくむら じん
奥村 忍くん
R7.7.11 生(昭和町)



すぎやま しおん
杉山 史恩くん
R7.7.9 生(緑町)



ほたなか ほし
畑中 映七ちゃん
R6.7.29 生(柳町)



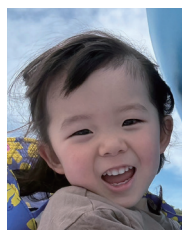
ちげん 楓ちゃん
千引 楓ちゃん
R6.7.16 生(大畑町)



やた はると
矢田 悠翔くん
R6.7.13 生(桜木町)



よしだ りりり
吉田 陽莉ちゃん
R6.7.10 生(新町)



くさか あり
工藤 陽莉ちゃん
R5.7.22 生(海老川町)



きくち 留衣くん
菊池 留衣くん
R5.7.13 生(柳町)



おがわ あおい
小川 碧唯ちゃん
R5.7.10 生(柳町)



あざや あゆみ
東谷 青葉ちゃん
R5.7.6 生(新町)



てまもと まな
手間本 真奈ちゃん
R5.7.5 生(文京町)



なかむら ふたば
中村 双葉ちゃん
R5.7.1 生(栗山町)



こじま ゆかり
小島 優空ちゃん
R4.7.20 生(川守町)



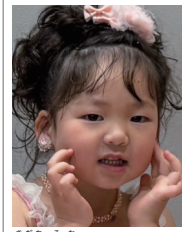
まつさき
松浦 とあちゃん
R4.7.12 生(山田町)



みなた いと
南谷 依采ちゃん
R4.7.9 生(金谷)



みやま めい
三上 恵依ちゃん
R4.7.7 生(美里町)



きだもと まな
木立 月葉ちゃん
R4.7.1 生(金谷)



きくち 美良ちゃん
菊池 美良ちゃん
R3.7.9 生(柳町)



いしかわ ひつる
石川 汐夏ちゃん
R3.7.5 生(関根)



さきま あんな
相馬 杏奈ちゃん
R2.7.29 生(昭和町)



もり ゆづる
森 優音ちゃん
R2.7.15 生(並川町)



たけのり ちか
竹林 空良くん
R2.7.14 生(大曲)



かとう 雅基くん
加藤 雅基くん
R2.7.10 生(金曲)



さいとう 勇斗
齊藤 勇斗くん
R2.7.8 生(山田町)



ふじた こまつ
藤田 小夏ちゃん
R2.7.2 生(小川町)



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
楽しみに待っててね!なの
じゃー!

ムチュランより

8月生まれの
お子さんの写真
募集中!
6/25 ~ 7/2

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〉8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6/25から7/2(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。

〈問い合わせ・応募先〉
市長公室広報グループ
〒035-8686 中央一丁目8番1号
0175-22-1111 内線 1118

応募フォーム
QRコード

