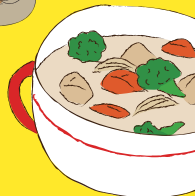
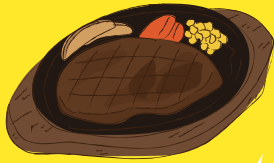
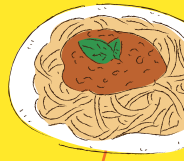


空気クリーン施設 &
青森のおいしい健康応援店の
ダブル認証店

第3版



空気も食事も へルシーな お店



SHIMOKITA



目次

contents

特別認証店とは 3

お店一覧 5

お店紹介 6

空気も食事もヘルシーなお店募集 19



空気も食事もヘルシーなお店について

「空気クリーン施設」と「青森のおいしい健康応援店」のダブル認証を受けた飲食店を、健康増進に積極的に取り組むお店として、下北地域県民局が『特別認証』しています。

① 空気クリーン施設 認証

店内禁煙の飲食店



② 青森のおいしい健康応援店 認証

健康に配慮した食事を提供する飲食店



2つの認証で 特別認証



【特別認証プレートが交付されます】
むつ高等技術専門学校と協力し、県産杉を使った認証プレートを作成しました。

ヘルシーな 下北をめざして



本冊子は、令和4年1月31日までに認証となり、冊子掲載に対し、承諾を得た店舗を紹介しています。

令和4年1月31日以降に認証となった店舗については、随時ホームページで更新していますので、下記URLも参照ください。



「空気も食事もヘルシーなお店」認証制度

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/mu-hoken/kuki-syokuji_nintei.html

空気も 食事も ヘルシーなお店一覧

- 1 青森県庁消費生活協同組合むつ店食堂 …… 06
- 2 食堂ぼわ〜る亭
- 3 ふるさと
- 4 洋食屋さん
プリモピアット …………… 07
- 5 いさりびハウス
- 6 下北文化珈琲店
- 7 麺屋 頂ー ITADAKIー … 08
- 8 地酒屋 武田屋
- 9 シーグルメドーム
- 10 スパゲティーハウス
あかさたな …………… 09
- 11 れすとらん むら
- 12 万ハラーメン下北店
- 13 万ハラーメン苦生店 …… 10
- 14 万ハラーメン中央店
- 15 レストラン クッチーナ
- 16 食事処なか川 …………… 11
- 17 駐車場食堂
- 18 Café de Ketty
- 19 美味小屋 蛸 …………… 12
- 20 La.Tela (ラ・テラ)
- 21 ハナマルラーメン …… 12
- 22 軽食喫茶ポピーズ …… 13
- 23 まんじゅうや
- 24 モスバーガーむつ店
- 25 居酒屋 伝ちゃん …… 14
- 26 活イカ備蓄センター
- 27 天手鼓舞
- 28 北の家族 …… 15
- 29 和風ダイニング
みつのや。
- 30 小麦幸房 町Pan
- 31 街道の茶屋きんぱ …… 16
- 32 奥薬研修景公園
レストハウス
- 33 いさりび食堂
- 34 すたみな厨房 町Ben …… 17
- 35 キッチンはなかど
- 36 食事処そうま
- 37 レスト&喫茶 No.1 …… 18
- 38 しらかわ食堂
- 39 中華そば・定食 駅前食堂

1 青森県庁消費生活協同組合むつ店食堂



営業時間 11:45 ~ 13:15

定休日 土、日、祝

駐車場 有

住所 むつ市中央 1-1-8 県むつ合同庁舎 2 階

電話番号 0175-22-2956

お店からひとこと

主に県職員さんが利用しますが、一般のお客様も大歓迎です。ぜひご来店ください。

2 食堂ぼわ〜る亭



営業時間 10:30 ~ 14:00

定休日 土、日、祝

駐車場 有

住所 むつ市中央 1-8-1 むつ市役所内

電話番号 0175-23-4772

お店からひとこと

むつ市共通商品券やムチュランカードがご利用できます。職員食堂も兼ねていますが、一般のお客様もぜひご来店ください。カレーや丼もの、麺類のほか、毎月第二・第三水曜日は、ヘルシーバランス弁当(約500kcal)も販売しています。お電話でのご予約も承っています。

3 ふるさと



営業時間 11:00 ~ 21:00

定休日 月(月に1回連休有)

駐車場 有

住所 むつ市昭和田 24-7

電話番号 0175-22-0763

お店からひとこと

お食事・お持ち帰り、どちらでもOK。メニューが豊富。静かな住宅街にあり、ゆっくりお食事ができます。昭和61年開店以来、皆様から親しまれている味をどうぞ!

4 洋食屋さんプリモピアット



営業時間 昼 11:00 ~ 14:30 / 夜 17:00 ~ 21:00

ラストオーダー 昼 14:00 / 夜 20:30

定休日 水、第2火曜日

駐車場 有

住所 むつ市海老川町 5-7

電話番号 0175-22-8567

お店からひとこと

お一人でもお子様連れでも気軽に入れる洋食屋さんです。平日はサラダ・ドリンク・デザート付のランチメニューもやっています。予約で、飲み放題プランやオードブルもやっています。

5 いさりびハウス



営業時間 10:30 ~ 15:00

10:30 ~ 14:00 (1月下旬~3月)

定休日 月(祝日は除く)、12/31、1/1

駐車場 有

住所 むつ市大畑町正津川戦敷 488-1

電話番号 0175-34-6388

お店からひとこと

下足天そば・うどんが当店 No1 の人気商品です。下足天単品でもご提供できます。

6 下北文化珈琲店



営業時間 11:00 ~ 16:00

ラストオーダー 15:30

定休日 月(月曜が祝日の場合は火曜)

駐車場 有

住所 むつ市金谷 1-10-1 下北文化会館内

電話番号 0175-31-1481

お店からひとこと

淹れたてこだわりの珈琲はおかわり自由! 何杯でもごゆっくりどうぞ。パスタやオムライス・スイーツなどを多彩にご用意! 館内のケータリングサービスも承ります。

7 麺屋 頂 - ITADAKI -



営業時間 昼 11:00 ~ 15:00 / 夜 17:00 ~ 21:00

ラストオーダー 昼 14:30 / 夜 20:30

定休日 水

駐車場 有

住所 むつ市新町 12-3

電話番号 0175-23-0007

お店からひとこと

魚介豚骨 W スープのラーメン頂。エビチリ、チャーハン、ホイコーローなど豊富なメニュー。お持ち帰りも出来ます。

8 地酒屋 武田屋



営業時間 17:30 ~ 23:00

ラストオーダー 22:30

定休日 日 (月曜が祝日の場合は休み)

駐車場 無

住所 むつ市柳町 1-1-7

電話番号 0175-23-7811

お店からひとこと

下北の素材を活かした手づくり料理。日本全国の地酒をそろえ、初心者でも楽しめる日本酒を自信をもってお勧めできます!!

9 シーグルメドーム



営業時間 12月~ 3月 不定期
4月~ 11月 9:00 ~ 15:00
(フェリーの運航状況により時間が変更になります。電話確認をお願いします。)

定休日 不定休

駐車場 有

住所 むつ市脇野沢本村 227

電話番号 0175-44-2029 (シーグルメドーム)
0175-44-3216 (民宿ドーム)

お店からひとこと

とれたての活貝(アワビ、ホタテ)を使った丼物や脇野沢産のイワシを使用した焼干ラーメンが人気です。ぜひご賞味ください。

10 スパゲティハウス あかさたな



営業時間 昼 11:00 ~ 14:30 / 夜 17:30 ~ 21:00
※準備中は電話は受け付けません

ラストオーダー 昼 14:00 / 夜 20:30

定休日 月、第1・3火曜日
(大型連休などの時期は変更有り)

駐車場 有

住所 むつ市金谷 1-14-45

電話番号 0175-22-0797

お店からひとこと

メニュー60種類のスパゲティ店! 塩味、みそ味、しょうゆ味、トマトソース味、ホワイトソース味まで、お客様のお好みでお選びください。

11 れすとらん むら



営業時間 11:00 ~ 14:00

ラストオーダー 13:30

定休日 不定休

駐車場 有

住所 東通村砂子又字沢内 5-34 (東通村役場内)

電話番号 0175-27-2111 (東通村役場代表)

お店からひとこと

ご当地グルメ「東通天然ヒラメ刺身重」をスタートしご好評をいただいておりますが、冬期間はご提供をお休みしますので4月以降ご連絡ください。日替わり定食、ラーメンなどもご賞味ください。

12 万ハラーメン下北店



営業時間 11:00 ~ 22:00

ラストオーダー 21:30

定休日 無

駐車場 有

住所 むつ市下北町 2-31

電話番号 0175-22-4133

お店からひとこと

広い空間でこだわりのラーメンをお楽しみください。ラーメン類、中華惣菜も楽しめるお店です。ボックス席もありプライベート空間でお召上がりいただけます。

13 万八ラーメン苦生店



営業時間 11:00 ~ 22:00

定休日 無

駐車場 有

住所 むつ市金曲 1-2-2

電話番号 0175-23-3910

お店からひとこと

定番ラーメンから万八オリジナルラーメンをはじめ、多数のメニューを取り揃えております。皆さまのご来店をお待ちしております。

14 万八ラーメン中央店



営業時間 11:00 ~ 22:00

定休日 無

駐車場 有

住所 むつ市十二林 6-2

電話番号 0175-22-8778

お店からひとこと

強火で炒めた野菜がおいしいみそラーメン、ニラレバラーメン。単品ラーメンに小ライスをサービス。その他チャーハンや餃子、セットメニューが人気。お持ち帰りもできます。

15 レストラン クッチーナ



営業時間 10:30 ~ 19:30

定休日 無

駐車場 有

住所 むつ市小川町 2-4-8 マエダ本店 2階

電話番号 0175-22-8333 (マエダ本店代表)

お店からひとこと

手づくりこだわった料理の味をお楽しみください。鉄板メニューをメインに、大人から子どもまで気軽に楽しめるお店です。人気のオムライス、ハンバーグ等もごございます。

16 食事処なか川



営業時間 昼 10:30 ~ 15:00 / 夜 17:00 ~ 19:00

ラストオーダー 昼 14:30 / 夜 18:30

定休日 月 (祝日は不定休)

駐車場 有

住所 むつ市小川町 2-21-11

電話番号 0175-22-3798

お店からひとこと

恐山観光の際にはぜひお立ち寄りください。みそ貝焼き定食をはじめ、おいしいお料理で皆様のご来店をお待ちしております。

17 駐車場食堂



営業時間 昼 11:30 ~ 14:00 / 夜 17:30 ~ 20:00

定休日 不定休

駐車場 有

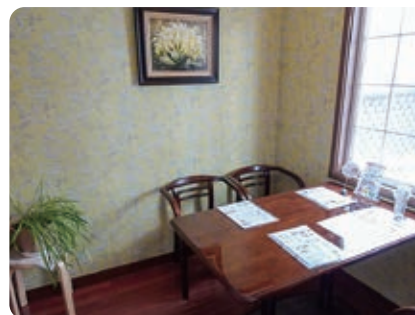
住所 むつ市小川町 2-3-10

電話番号 0175-22-2674

お店からひとこと

みそ貝焼き定食、焼魚定食など定食20種類。当店オリジナルのカニみそラーメン、みそカレーバター牛乳ラーメン、肉ねぎラーメン、ぜひお試しください。

18 Cafè de Ketty



営業時間 10:00 ~ 21:00

定休日 無

駐車場 有

住所 むつ市小川町 2-19-46

電話番号 0175-23-6633

お店からひとこと

しっかりご飯からアレンジコーヒー、スイーツも豊富なカフェ。豚肉のトマトソース煮込みやキーマカレー、焼きたてパンのサンドイッチの他キャラメルミルクティーなどのドリンクも豊富。

19 美味小屋 蛮



営業時間 月 10:00~15:00/他 10:00~20:00
(営業時間内でも品切れによる閉店あり)

定休日 火

駐車場 有

住所 むつ市大湊新町 16-2

電話番号 0175-29-3347

お店からひとこと

当店の“アランドロン”は、チーズをハンバーグで包んだオリジナル商品で、カレーとの相性も抜群の自信作です。店内には油絵や版画などを展示し、落ち着いた雰囲気となっております。

20 La.Tela (ラ・テラ)



営業時間 昼 11:30 ~ 14:00 / 夜 17:30 ~ 21:00
第2・4木曜日はディナーのみ

定休日 水

駐車場 有

住所 むつ市仲町 20-1

電話番号 0175-22-1776

お店からひとこと

料理を通じて、一人でも多くのお客様に、「幸せ」と「感動」を提供いたします。

21 ハナマルラーメン



営業時間 11:00 ~ 14:00

定休日 不定休

駐車場 有

住所 佐井村大字佐井字大佐井 112 津軽海峡文化館アルサス内

電話番号 0175-38-4214

お店からひとこと

津軽海峡文化館アルサス2Fにある小さなラーメン屋です。バリエーションあふれるラーメンをお楽しみください。

22 軽食喫茶ポピーズ



営業時間 11:00 ~ 14:00

定休日 不定休

駐車場 有

住所 佐井村大字佐井字大佐井 112 津軽海峡文化館アルサス内

電話番号 0175-38-4214

お店からひとこと

創業1976年。本格コーヒーをお楽しみいただけます。また、雄大な北海道を眺めながら飲むコーヒーは格別です。

23 まんじゅうや



営業時間 11:00 ~ 14:00

定休日 無

駐車場 有

住所 佐井村大字佐井字大佐井 112 津軽海峡文化館アルサス内

電話番号 0175-38-4212

お店からひとこと

海を眺めながらの店内で地元産の刺身を使った海鮮丼や定食、めん類もございますのでご家族連れもお待ちしております。

24 モスバーガーむつ店



営業時間 8:00 ~ 23:00
店内ご飲食 8:00 ~ 20:00
(感染症予防のため)

定休日 無

駐車場 有

住所 むつ市小川町 1-8-28

電話番号 0175-22-2638

お店からひとこと

心もお腹も大満足のニッポンのバーガー。お飲み物おひとつからお気軽にどうぞ。無料のWi-Fi、コンセントのご利用もOK。緑あふれる店内でごゆっくりお楽しみ下さいませ。

25 居酒屋 伝ちゃん



営業時間 17:00 ~ 23:00

ラストオーダー 22:00

定休日 第1・2木曜日

駐車場 有

住所 むつ市大湊新町 20-31

電話番号 0175-24-3729

お店からひとこと

秘密の県民SHOWにでました。国産の炭火焼き鳥、青森県産の馬刺し、自家製のタレで、馬ユッケ、本場のキムチなど。お気軽にどうぞ！

26 活イカ備蓄センター



営業時間 9:00 ~ 17:00

定休日 水・木

駐車場 有

住所 風間浦村大字下風呂字下風呂 127

電話番号 0175-36-2112

お店からひとこと

旬の食材でおもてなし。風間浦村の特産品や水産加工品の販売も行っておりますので、ぜひお立ち寄りください。

27 天手鼓舞



営業時間 17:30 ~ 22:00 (火~日)
11:30 ~ 14:30 (土・日・祝)

ラストオーダー 21:30 / 14:00

定休日 月 (月曜が祝日の場合は翌日)

駐車場 有

住所 むつ市新町 1-26

電話番号 0175-33-0282

お店からひとこと

本格的関西風お好み焼きが食べられるお店です。まず一度食べていただけたら美味しさはわかります。

28 北の家族



営業時間 平日 11:00 ~ 15:00 / 17:00 ~ 20:00
土日 11:00 ~ 20:00

定休日 火

駐車場 有

住所 むつ市大湊新町 35-45

電話番号 0175-29-3313

お店からひとこと

ラーメン・セットメニューがおすすめ！

29 和風ダイニング みつのや。



営業時間 昼 11:00 ~ 14:00 / 夜 17:00 ~ 22:00

定休日 水

駐車場 有

住所 むつ市上川町 2-39 1F

電話番号 0175-23-2115

お店からひとこと

ダシにこだわってます。昼は定食屋、夜は居酒屋。落ち着いたゆっくり呑みたいお客様大歓迎！

30 小麦幸房 町Pan



営業時間 9:30 ~ 18:00 (なくなり次第閉店)

定休日 水

駐車場 有

住所 むつ市山田町 22-25 バッティングセンター内

電話番号 0175-31-9567

お店からひとこと

パンの他、ソフトクリームやシェイク等も販売しております。皆様の御来店をスタッフ一同心よりお待ちしております。

31 街道の茶屋きんば



営業時間 昼 11:00 ~ 14:00 / 夜 17:00 ~ 20:00

ラストオーダー 20:00

定休日 水

駐車場 有

住所 むつ市大畑町松ノ木 157-1

電話番号 0175-34-4009

お店からひとこと

寿司、天ぷら、うな重、麺類も充実しております。平日のランチも好評です。ご来店お待ちしております。

32 奥薬研修景公園 レストハウス



営業時間 4・9・10月 9:00 ~ 17:00

5 ~ 8月 9:00 ~ 18:00

11 ~ 3月 10:00 ~ 17:00

ラストオーダー 15:00

定休日 11月~4月 火、年末年始

駐車場 有

住所 むつ市大畑町赤滝山 1-3

電話番号 0175-34-2008

お店からひとこと

奥薬研修景公園レストハウスは、総ヒバづくりの建物が目印の隠れ家的スポットです。施設内は休憩所として無料で利用でき、夫婦かつぱの湯(有料)やレストラン、土産コーナーがございます。

33 いさりび食堂



営業時間 11:00 ~ 15:00

定休日 火・土

駐車場 有

住所 むつ市大畑町兎沢 17-20

電話番号 0175-34-5303

お店からひとこと

桜ロードが楽しめる国道沿いにあるラーメン屋です。辛口系のラーメンもおすすめ! 期間限定で生うに丼、まぐろ丼、海峡サーモン丼も提供しています。是非気軽にお立ち寄りください!

34 すたみな厨房 町 Ben



営業時間 10:30 ~ 17:00 (無くなり次第閉店)

定休日 水

駐車場 有

住所 むつ市山田町 22-25 バッティングセンター内

電話番号 0175-31-0566

お店からひとこと

お弁当の他、ハットグ等も販売しております。皆様の御来店をスタッフ一同心よりお待ちしております。

35 キッチンはなかど



営業時間 昼 11:00 ~ 14:00 / 夜 17:00 ~ 21:00

定休日 火

駐車場 有

住所 むつ市緑町 18-56

電話番号 0175-22-0044

お店からひとこと

アットホームなお店です。じっくり煮込んだビーフシチュー・牛タンシチューを是非お召し上がりください。

36 食事処そうま



営業時間 昼 11:00 ~ 14:00 / 夜 17:00 ~ 19:00

定休日 日

駐車場 有

住所 むつ市金谷2丁目 11-22

電話番号 0175-22-4599

お店からひとこと

日替わり定食、からあげ定食、その他セットメニューがおすすめです。ランチタイムはコーヒー、ジュースが付きです。土曜日限定メニューのとりめしをぜひお試しください。

37 レスト&喫茶 No.1



営業時間 11:30 ~ 21:00

ラストオーダー 20:00

定休日 日

駐車場 有

住所 むつ市緑町 16-5

電話番号 0175-22-0746

お店からひとこと

貴方へのやすらぎの第一歩

38 しらかわ食堂



営業時間 昼 11:00 ~ 15:00

夜 17:30 ~ 19:00 (宴会 21:30)

ラストオーダー 昼 14:30 / 夜 19:00

定休日 日

駐車場 有

住所 むつ市小川町 2-6-6

電話番号 0175-22-1813

お店からひとこと

牛バラセットをはじめ、ボリュームがあるメニューをそろえております。宴会のご予約も承っております。新型コロナ対策を徹底して営業中です。どうぞ安心してご来店くださいませ。

39 中華そば・定食 駅前食堂



営業時間 昼 11:00 ~ 15:00 / 夜 17:30 ~ 20:00

ラストオーダー 昼 14:30 / 夜 19:30

定休日 木

駐車場 有

住所 むつ市下北町 5-45

電話番号 0175-22-0860

お店からひとこと

下北駅のすぐ目の前にあります。自衛隊グルメや絶品の中華そばや定食が楽しめます。ぜひお越しください。

募集！ 空気も食事も ヘルシーなお店

「空気クリーン施設」と「青森の
おいしい健康応援店」のダブル
認証で、「空気も食事もヘルシー
なお店」。まずは、1つの認証か
ら始めませんか。



空気クリーン施設

認証条件 ①、②の両方が該当すると認証

- ① 店内全面禁煙が表示されている
(お客様が来店時に確認できることが望ましい)
- ② 灰皿が置かれていない

青森のおいしい 健康応援店

認証条件

- ①~⑧の1つでも該当すると認証



エネルギー控えめメニュー

- ① 注文により、主食量を減らすことができる
- ② エネルギー控えめの調味料を選択できる
- ③ 揚げない工夫がされている

塩分控えめメニュー

- ④ 汁物の塩分濃度が0.8%以下
- ⑤ 注文により、薄味調理ができる
- ⑥ 減塩タイプの調味料の選択ができる

野菜たっぷりメニュー

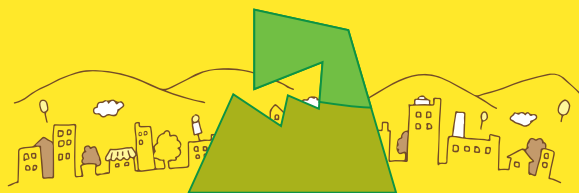
- ⑦ 一食120g以上の野菜を使用している
- ⑧ 単品で80g以上の野菜を使用している

認証までの手順

- ① 申請用紙を送付又はFAXしますので、むつ保健所へご連絡ください。
- ② 記入した申請書をむつ保健所へ送付 (FAX可) してください。
- ③ 保健所職員が内容確認に伺います。

※認証を受けた飲食店は、保健所のホームページに掲載されます。

SHIMOKITA



下北地域県民局地域健康福祉部保健総室(むつ保健所)

〒035-0073 むつ市中央1丁目3-33

TEL 0175-31-1388 FAX 0175-31-1667

令和4年1月作成