

令和3年(2021年)

7.1

No.390

広報

あおり



【特集】

みんなで減災

「避難情報」について知ろう！

主な内容

- | | |
|--|--|
| <p>04 市からの重要NEWS
・7月28日は「青森市平和の日」</p> <p>06 ・知っていますか?「ヘルプカード」</p> <p>09 ・不法投棄や屋外での焼却行為はやめましょう</p> <p>10 健康ナビ
・急病診療案内</p> | <p>11 ・7月は愛の血液助け合い運動月間</p> <p>13 ・おやこ食育セミナー</p> <p>14 情報ひろば
・緑と花をテーマとしたコンクール作品募集</p> <p>17 ・「あおり歴史トリビア」を読む会</p> <p>20 浅虫温泉セラピーデー</p> |
|--|--|

写真：(仮称)青森市アリーナの設計に関するワークショップ「みんなでつくるワークショップ」(5月30日/本庁舎1階ロビー)

「避難情報」について知ろう！

問危機管理課（☎017-734-5059）

市民の皆さんが情報の意味を直感的に理解し、適切な避難行動をとっていただけるよう、市が発令する避難情報や気象庁等からの防災気象情報を5段階の警戒レベルで表しています。

この度、災害対策基本法の改正に伴い、令和3年5月20日から水害・土砂災害の避難情報の発令方法が変更になっています。

警戒
レベル
4

避難指示で必ず避難

警戒
レベル
3

市が避難情報を発令

警戒レベル		新たな避難情報等		これまでの避難情報等	
5 災害発生又は切迫		緊急安全確保 避難所等へ移動することはせず、その場で命を守る行動をとることが必要	← 変更	これまでの避難情報等 災害発生情報 （発生を確認したときに発令） ・避難指示（緊急） ・避難勧告 避難準備・ 高齢者等避難開始 大雨・洪水・高潮注意報 （気象庁） 早期注意情報 （気象庁）	
警戒レベル4までに必ず避難！					
4 災害のおそれ高い		避難指示 危険な場所から全員避難が必要			← 変更
3 災害のおそれあり		高齢者等避難 避難に時間を要する高齢者等は避難し始めることが必要			← 変更
2 気象状況悪化		大雨・洪水・高潮注意報 （気象庁）			
1 今後気象状況悪化のおそれ		早期注意情報 （気象庁）			



避難情報は市メールマガジンにより確実に送信されますので、ぜひ登録してください。
避難のためには、正確で速やかに情報を得ることが先決です！

青森市メールマガジン

行政が指定した避難場所への立退き避難



- 自ら携行するもの
- ・マスク
 - ・消毒液
 - ・体温計
 - ・スリッパ 等

安全な親戚・知人宅への立退き避難



普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

安全なホテル・旅館への立退き避難



通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

屋内安全確保



ハザードマップで家屋倒壊等氾濫想定区域、浸水深、浸水継続時間を確認し、自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。

自然災害に
どのように行動
するか再確認が
必要です！

「ハザードマップ」って
どこにあるの？



各種ハザードマップをご活用ください

市では各災害に対応したハザードマップを作成しています。災害が起きる前に自宅や職場の災害リスクや避難所等を確認し、災害時に円滑な避難行動ができるように準備をしましょう。

日頃からの備え

- ◆危険なエリアを確認しましょう
- ◆我が家の防災メモや非常時持ち出しリストを活用しましょう
- ◆防災訓練に積極的に参加しましょう
- ◆洪水以外のハザードマップも確認しましょう



種類	問合せ・配布先
洪水ハザードマップ 土砂災害ハザードマップ	青森地区 公園河川課 ☎017-752-8345 危機管理課 ☎017-734-5059
	浪岡地区 浪岡振興部都市整備課 ☎0172-62-1145 浪岡振興部総務課 ☎0172-62-1111
津波ハザードマップ 浸水等実績マップ	危機管理課 ☎017-734-5059
ため池ハザードマップ	農地林務課 ☎0172-62-1196

※各種ハザードマップは市ホームページに掲載しているほか、市役所本庁舎・浪岡庁舎で配布しています。

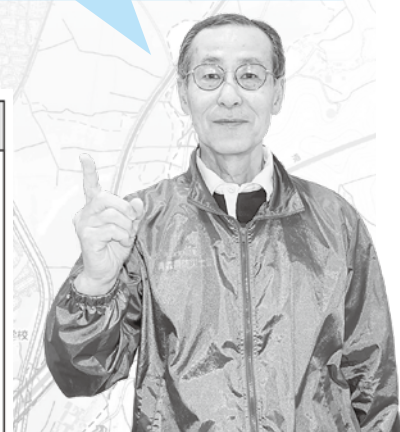
浸水深と避難行動

洪水が想定される場合は、**浸水想定区域外や避難場所、建物等の上層階など、安全な場所へ避難することが基本**ですが、外への避難が危険な場合には、自宅の2階などに避難して救助を待ちましょう。

2階以上が浸水する場所では、早期に安全な場所へ立退き避難をしましょう。ただし、浸水しない階がある場合は、状況を踏まえ屋内での安全確保をすることも考えてみましょう。

住んでいる地域が以前どのような災害があったか確認しておくことも必要です。また、ハザードマップを活用して、現在住んでいる地域がどのような状況にあるのかを確認しましょう。

浸水深の目安	緊急時の避難行動	基本的な避難行動
2階の屋根以上が浸水する程度 ～10.0m	2階以上が浸水する場所では、指定避難所や安全な場所へ早期に立退き避難！	避難場所への移動や、建築物等の上層階への移動など、浸水を避けて安全な場所へ立退く
2階まで浸水する程度 ～5.0m	ただし、浸水しない階がある場合は、状況を踏まえ屋内安全確保でも可	
1階が浸水する程度 ～3.0m		
大人の膝までつかる程度 ～0.5m	外への避難が危険な場合には自宅の2階などに避難	



青森県防災士会 青森支部長
三浦 一郎さん

7月28日は「青森市平和の日」

昭和20年7月28日、米軍爆撃機B29の攻撃により、青森市は一面焼け野原となり、千人を超えるとも言われる尊い命が犠牲となりました。

市では青森空襲があったという歴史的事実を継承し、「平和都市宣言」「非核・平和のまち宣言」に込められた平和への思いを伝えていくため、「青森市平和の日条例」を制定し、7月28日を「青森市平和の日」と定めています。

「平和とは何か」改めて考えてみませんか。

■ 図総務課 (☎017-734-5042)

●平和祈念式典

時 7月28日(水)午前11時
所 アウガ5階

AV多機能ホール

■ 備新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、戦没者の遺族関係者のみで執り行いますので、ご了承ください。

用し、羽を閉じたままの状態でお持ちください。

※千羽鶴の状態でも可

■ 折り鶴ボックス設置場所

市役所本庁舎1階ロビー、柳川庁舎正面玄関、駅前庁舎総合案内隣、浪岡庁舎正面玄関、市民図書館、中央市民センター

●平和の折り鶴募集

平和への願いを込めた折り鶴を募集します。いただいた折り鶴は、平和祈念式典で献上します。

■ 募集期間 7月1日(木)～15日(木)

■ 規格 15cm×15cm(市販の折り紙の大きさ)の紙を使

●青森空襲資料常設展示室

中央市民センター内にある「青森空襲資料常設展示室」では、戦争遺品、当時の生活用品などを常時展示しています。戦争関連資料の寄贈を希望されるかたはご連絡ください。

■ 中央市民センター

(☎017-734-0163)

◆市主催の関連イベント

イベント名	内容
市民図書館 図書の展示	時 7/2(金)～8/24(火) 所 図・戦争と平和のはなし(7階児童ライブラリー) ・平和について考えよう(6階入口)
市民図書館 歴史資料室所蔵資料の展示	時 7/2(金)～8/24(火) 図 女性と戦争・平和 - 銃後の暮らし
三内霊園内 「平和の鐘」打鐘式	時 7/28(水) 13:00～13:30 図 生活安心課 (☎017-734-5277)

◆その他の関連イベント

戦災犠牲者追悼・平和祈念の集い	時 所① 7/14(水) 13:00～ 青森港「青函連絡船戦災の碑」前 ② 7/28(水) 13:00～本庁舎「空襲・戦災都市 青森の碑」前 備 折り鶴各自持参※①②共通 図 青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
青森空襲展	時 所 7/25(日)～28(水) 10:00～17:00/中央市民センター 図 青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
第74回平和記念(観音)像供養大祭	時 7/28(水) 17:00～ 所 柳町通り(国道南側) 青森平和記念(観音)像前 図 青森平和記念像管理財団 (☎017-738-4711)
浪岡戦没者慰霊祭	時 所 8/16(月) 10:00～11:00/浪岡八幡宮(悠忠神社) 図 浪岡遺族会事務局 (☎0172-62-9011)



▲令和2年度平和祈念式典の様子

「青森市男女共同参画推進表彰」の推薦を募集

市内で男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる個人・団体・事業者を表彰する「令和3年度青森市男女共同参画推進表彰」の候補者の推薦を募集します。

詳細は市ホームページまたは課に備付けの募集要項をご覧ください。

●対象となる取組 男女共同参画の推進に向けた普及などに取り組んでいる個人及び団体やセクシャル・ハラメント防止・女性の採用拡大、活動領域拡大などに取り組んでいる事業者

■ 募集期間 7月1日(木)～7月30日(金) ※必着

■ 申請人権男女共同参画課 (☎017-734-2296)へ



**排水設備工事
責任技術者試験**

時10月20日(水)
午後2時～4時

所男女共同参画プラザ「カタール」研修室(アウガ5階)

料8千円(振込手数料別)

申廻7月1日(木)～30日(金)

(土・日曜日、祝日を除く)

に、申込書に所定の書類を添えて、直接、下水道管理課(奥野一丁目2-1、☎017-718-1191)へ

※申込書は、下水道管理課、上下水道課(浪岡庁舎1階)

榊ソフトウェアアカデミーあおもり(給排水センター)で配布。詳細は青森県下水道協会ホームページをご覧ください。

**吹付けアスベスト等
含有調査**

吹付け建材のアスベスト含有の有無に関する調査に対し、無料で調査員を派遣します。

※調査対象建築物には、規模や用途等の要件があります。

●**募集期間** 7月1日(木)～11月30日(火)(申込順)

11月30日(火)(申込順)

※予算の範囲内での実施となりますので、受付期間内であっても募集を締め切る場合があります。

申廻建築指導課(☎017-752-8274)へ

※募集案内等は、市ホームページをご覧ください。

**ブロック塀等
耐震改修支援事業**

対象 避難路沿道にある要件を満たすブロック塀等で、耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断されたもの

募集件数 6件

※募集期間内に定員を超えた場合は抽選

補助金額 補助対象工事に要する経費の3分の2以内かつ12万円以内の額

募集期間 7月1日(木)～30日(金)

※定員に満たなかった場合は、9月30日(木)まで申込順で受付

申廻建築指導課(☎017-752-8274)へ

※募集案内等は、市ホームページに掲載するほか、各支所・市民センターで配布

**木造住宅の
耐震診断・耐震改修**

●**木造住宅耐震診断**

対象 昭和56年5月31日以前に建築された住宅(その他要件有り)

募集戸数 3戸(抽選)

診断費用 自己負担1万1千円(延べ床面積200㎡を超える場合は増額負担有り)

●**木造住宅耐震改修工事**

対象 耐震診断の結果、補強が必要と診断された住宅(その他要件有り)

募集戸数 2戸(抽選)

補助金額 耐震改修工事費用または建替工事費用(設計料等を含む)の23%以内かつ10万4千円以内の額

募集期間 7月1日(木)～30日(金)

※定員に満たなかった場合は、11月30日(火)まで申込順で受付

申廻建築指導課(☎017-752-8274)へ

※募集案内等は、市ホームページに掲載するほか、各支所・市民センターで配布

市長コラム

**小野寺あきひこの
コラム!**



5月26日、嬉しいニュースが飛び込んできました。三内丸山遺跡・小牧野遺跡を含む「北海道・北東北の縄文遺跡群」がイコモスより世界遺産への登録の記載が適当であるとの勧告を受けました。

早速、小牧野遺跡の環状列石を前に、高田地区連合町会の高坂次男会長はじめ地元の方々や縄文の学び舎小牧野館スタッフの皆さんと「イコモス勧告結果を祝う会」を開催。オリジナルの横断幕を披露し小旗を振って勧告を祝いました。



6月1日小・中学校普通教室へのエアコン設置セレモニーにて、浦町小1年1組朽木胡桃さんへエアコンのリモコンを手渡しました。

5月29日、青森市立浪岡病院の落成式に出席。新病院は、病床数35床、バリアフリーな館内に加え新型コロナ対策としてのオンライン診療も実施。あわせて榊フィリップス・ジャパン堤浩幸社長と県立保健大学吉池信男副理事長の3者で「ヘルステックを核とした健康まちづくりプロジェクト推進に向けた連携協力協定」を締結。院内のあおもりヘルステックセンターを中心に産官学連携で健康づくりに取り組みます。

6月1日、小・中学校普通教室のエアコン稼働セレモニー。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、子ども達のマスク着用による熱中症対策として、全62小・中学校の普通教室・特別支援教室へ計848台を設置。代表して浦町小学校1年1組田中真大さんから元気なお礼の言葉を頂きました。

鬱々としたニュースが続く中、希望に満ちた皆さんの笑顔が梅雨空を吹き飛ばしてくれたような思いになりました。

骨髄ドナー普及啓発 助成事業助成金

骨髄ドナーのかたが骨髄等を提供しやすい環境づくりを進めるため、助成金を交付します。

【対象者】

ドナー▽①骨髄等の提供の完了を証明する書類の交付を受けていること②骨髄等の提供が行われた日において、市内に住所を有していること③ドナー休暇制度がないこと、または全部もしくは一部の期間のドナー休暇を取得していないこと

事業所▽市内に住所を有するドナーを雇用している県内の事業所で、骨髄ドナーに対してドナー休暇を付与していること

【助成金】

ドナー▽2万円×骨髄等の提供に要した通院または入院の日数（上限はドナー休暇取得日を除く7日間）

事業所▽1万円×ドナーが取得したドナー休暇の日数（上限7日間）

問保健予防課

☎017-765-5281

町会に宝くじの助成金

（二財自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。次の町会では、この宝くじの助成金を活用してコミュニティ活動に必要な備品を整備しました。

○**滝内町会** 町会用品保管庫

1基、刈払機1台、クリーンボックス1基、掲示板1台（令和3年6月）

○**小柳町会** 音響機器一式、

テーブル12台、椅子36脚、ノートパソコン1台（令和3年6月）

問市民協働推進課

☎017-734-5231

サマージャンボ7億円
（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）

サマージャンボミニ5千万円
（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月13日 2種類同時発売!

発売期間 7/13(火)～8/13(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

知っていますか？「ヘルプカード」

問障がい者支援課 ☎017-734-5319



ヘルプカードとは、障がいなどがあり、自分から「困った」「手助けしてほしい」となかなか伝えられないかたが、あらかじめ配慮してほしいことなどを記入し、日常生活や緊急時、災害時などに周囲の人に手助けを求めたいときに提示することで、手助けを求めやすくするカードです。ヘルプカードは、「手助けがほしい人」と「手助けできる人」をつなぐカードです。

●障がいのある人が困っていたら…

聴覚障がいや内部障がいなど、外見からは障がいがあることがわかりにくい場合があります。『ヘルプカードを持っていて、何か困っているような人』を見かけたら、「何かお手伝いをすることはありますか？」と声をかけましょう。皆さんのご理解とご配慮をお願いします。



ヘルプマーク



「ヘルプマーク」を身につけたかたを見かけた場合は、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

●ヘルプカードの活用場面

緊急のとき

道に迷ったとき、パニックや発作、体調が悪くなったときは、短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードにはパニックや発作の際の対処法などを書いています。

災害のとき

災害が発生したとき、災害により避難行動が必要なときは、落ち着けるように、優しい言葉で具体的にゆっくり状況を伝えてください。安全確保を優先して連絡先に連絡をしてください。

子ども医療費助成・ひとり親家庭等医療費助成

閩国保医療年金課 (☎017-734-5345)
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)

市では、「子ども医療費」「ひとり親家庭等医療費」助成として、対象者が医療機関などで受診した場合、保険診療に係る医療費のうち、自己負担分を助成しています。
助成を受けるには事前の申請が必要です。また、所得制限等の要件があります。

子ども医療費助成

【対象者】本市に住所があり、各種健康保険に加入している、0歳～中学校3年生の子ども

※青森市国民健康保険加入の0歳児は、保護者の所得制限がありません。



ひとり親家庭等医療費助成

【対象者】本市に住所があり、各種健康保険に加入している、

- ・ひとり親家庭の父または母及び子ども
- ・父母のどちらかが重度心身障がい者である家庭の障がい者ではない父または母及び子ども
- ・父母のいない子ども

※子どもは18歳までの未婚者に限る

現在、助成を受け、所得が基準内にあるかたには、新しい医療証または受給資格証を7月末までに郵送します。



7月9日は 児童扶養手当の支給日

7月9日(金)は、児童扶養手当の支給日です。※5・6月分の手当を支給します。
・転出や資格喪失等で、支給月が異なる場合があります。
・転出入、対象児童が増減が生じた、受給資格がなくなった(子を養育しなくなった)、婚姻、異性との同居等)、公的年金を受給できなくなった等の変更があった場合は、速やかに届出しましょう。
・令和2年度までの「児童扶養手当現況届」が未提出または書類不備のかたは、手当の支給が一時差止めとなっています。

放課後児童支援員を 募集しています

保護者が共働きなどのため、日中不在となる家庭の小学生を対象に開設している放

閩子育て支援課
(☎017-734-5334)
浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1113)

青森市生産者 6次産業化支援事業

市では農林水産物を活用した新商品の開発等を実践する農林水産業者等を支援します。
補助対象経費 商品加工業者への委託料や加工に必要な機械・簡易施設の購入、専門家から指導を受けるための費用(指導料)、開発商品の商談会出展料などのうち4分の1以内の額(上限25万円※ただし対象経費によって上限額が異なる場合があります)

補助対象者 令和3年度の青森県「地域の6次産業化」スタートアップ支援事業及び青森県農山漁村女性起業成・経営発展支援事業実施者

閩あおもり産品支援課
(☎0172-26-6102)

昨年、「赤菊芋
フライドちっぷす」
を開発しました♪



Willow'sファーム 立柳直子さん

令和3年度国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納税(入)通知書等を送付します

7月13日(火)に、納税(入)通知書等を送付します。年度内に納付方法が変更となるかたには、納税(入)通知書と特別徴収開始通知書の両方が送付されます。

○新型コロナウイルス感染症の影響を受けたかたへ

新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者の事業収入等の減少等が見込まれる世帯は申請によって減免を受けられる場合があります。

○納付が困難なときはご相談を

失業、倒産、災害など特別な事情によって納付が困難なときはご相談ください。申請によって減免を受けられる場合があります。

○福島第一原子力発電所事故により青森市に転入されたかたへ

申請によって減免を受けられる場合があります。※令和2年度に減免を受けたかた

で、引き続き減免の要件に該当する場合であっても、改めて申請が必要です。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での申請を推奨しています。詳しい要件や必要書類については市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

国民健康保険税については、原則、納期限の過ぎた期別の税額は減免対象から除かれるため、お早めに申請してください。なお、災害、疾病等のやむを得ない理由がある認められる場合には、納期限の過ぎた期別の税額も減免対象となります。対象とありますが、ご相談ください。

○臨時相談窓口を開設します

7月14日(水)～8月2日(月)午前8時30分～午後6時(土・日曜日、祝日を除く)

所 7月14日(水)～30日(金)

アウガ6階会議室

8月2日(月)駅前庁舎1階

国民健康保険課8番窓口

国民健康保険年金課

(☎017-734-5340)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1153)

令和3年度介護保険料納入通知書等を送付します

7月6日(火)に、介護保険第1号被保険者(65歳以上)の令和3年度介護保険料納入通知書等を送付します。内容をご確認ください。

○介護保険料の納付を忘れずに

介護保険制度は、高齢化が進むなか、介護の負担を社会全体で支え合うための制度です。

特別な事情がなく介護保険料を滞納すると、将来介護が必要となったときに、保険の給付が制限され、介護サービス利用時の負担が大きくなります。

納入通知書で納めるかたは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。

○介護保険料の減免制度

経済的理由などで生計維持が困難なかたや新型コロナウイルスにより世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負ったかた・事業収入等の減少が見込まれるかたは、申請によって介護保険料

の減免を受けられる場合があります。

減免の対象となるのは、納期限を迎える前の保険料です。減免の要件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

郵便が届きましたらご確認ください。



介護保険課 寺山

○臨時相談窓口を開設します

7月8日(木)～21日(水)午前8時30分～午後6時(土・日曜日を除く)

所 アウガ6階会議室

国民健康保険課

(☎017-734-5365)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1134)



新型コロナウイルス感染症の影響により市税等のお支払いが困難なかたへ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少した等の事情により、市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料のお支払いが納期限までに困難な場合は、ご相談ください。

国民健康保険課

(☎017-734-5209)

浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

公園を利用する場合の

注意点

公園を利用する際は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、次の点にご注意ください。

- ①体調が悪いときは利用を控える
 - ②時間・場所を選び、譲り合う
 - ③人と人との間を空ける(最低1m)
 - ④こまめな手洗いをする
- 国民健康保険課
(☎017-752-8342)

不法投棄や屋外での焼却行為はやめましょう

ごみの不法投棄は、環境汚染にもつながる重大な犯罪です。また、屋外でのごみの焼却行為も原則禁止されています。

いずれも5年以下の懲役、若しくは1千万円以下の罰金（法人の場合は3億円以下）、またはその両方が科せられる場合があります。

ごみは、市のルールに従って適切に処理しましょう。

また、私有地は所有者等のかたに管理責任があります。不法投棄をされないように、定期的に見回りを行うなど適切な管理をしましょう。

岡廃棄物対策課

(☎017-723-5371)



下水道未整備地域等の合併処理浄化槽設置を補助

下水道や農業集落排水施設が整備されていない地域での、単独処理浄化槽やくみ取り便所から合併処理浄化槽への転換設置等の費用の一部を補助します。詳しくはお問合せください。

補助限度額

・5人槽：35万2千円

（※指定区域42万円）

・6〜7人槽：44万1千円

（※指定区域52万5千円）

・8〜10人槽：58万8千円

（※指定区域70万円）

岡廃棄物対策課

(☎017-718-1086)



廃棄物対策課 小山内

各種相談

7月の専門相談

◆予約が不要な相談

所岡市民なんでも相談室（駅前庁舎1階）
☎017-734-5249

●人権相談 時5日(月)・19日(月) 午前10時〜午後3時

●行政相談 時1日(木)・8日(木)・15日(木)・29日(木) 午前10時〜午後3時

●司法書士相談 時5日(月)・13日(火) 午前10時〜午後2時

●不動産相談 時1日(木)・8日(木)・15日(木) 午前10時〜午後3時

●不動産鑑定士相談 時27日(火) 午後1時〜3時

●土地家屋調査士相談 時5日(月) 午前10時〜午後2時

●行政書士相談 時9日(金)・16日(金) 午前10時〜午後3時

◆予約が必要な相談

●法律相談 時12日(月)・26日(月) 午後1時〜3時 各5人(申込順) 甲生活安心課 ☎017-734-5250へ電話予約。12日分は1日から、26日分は13日から受付(午前8時30分〜) ※相談は1回まで

浪岡地区の相談

所浪岡総合保健福祉センター

●人権相談・行政相談 時1日(木)・15日(木) 午前9時〜午後3時

所浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1113)

市税などの平日夜間納付相談

市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付に関する相談を受付。電話相談もできます。

●平日夜間納付相談

・納税支援課（駅前庁舎）
(☎017-734-5209)

時7月14日(水)・15日(木)・19日(月)・20日(火)・26日(月)・29日(木) 午後8時まで

・浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1114)

時7月27日(火)〜30日(金)

遺言・相続・成年後見制度利用等に関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお答えします。

時7月7日(水) 午後1時30分〜3時30分

所男女共同参画プラザガダール 研修室(アウガ5階)

申当日直接会場へ(マスクの着用をお願いします)

岡コスモス成年後見サポートセンター 青森県支部
(☎017-742-1128)

定例労働相談会

労働者・事業主が無料で受けられる労働相談会。

時7月18日(日) 午前10時30分〜午後0時30分、8月3日(火) 午後1時30分〜3時30分

所青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)

所岡青森県労働委員会事務局
(☎017-734-9832)へ

子どもの権利相談センター

いじめ、体罰など子どもの権利侵害に関する相談に応じます。悩んでいることや心配なことを話してみませんか？秘密は守ります。相談しやすい方法でご相談ください。

窓 口 駅前庁舎3階 子育て支援課内
電 話 ☎0120-370-642 (フリーダイヤル) FAX 017-763-5678

受付時間 原則、月〜金曜日 10:00〜18:00

手 紙 〒030-0801 新町一丁目3-7
子どもの権利相談センター宛

メー ル ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp





急病診療案内

☎保健予防課（本庁舎、☎017-734-5770）

救急医療施設の確認は…◎救急病院紹介 消防本部 ☎017-722-2211

◎あおもり医療情報ネットワーク ☎http://www.qq.pref.aomori.jp

子どもの病気やケガに関するご相談は…

◎こども救急電話相談 ☎#8000 または ☎017-722-1152

※月～金曜18:00～翌朝8:00、土曜13:00～翌朝8:00、日曜・祝日8:00～翌朝8:00

夜間のお薬相談は…

◎夜間お薬相談 ☎090-5849-4348 ※毎日19:00～23:00



▲あおもり
医療情報
ネットワーク

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて初期救急医療施設をご利用ください

○夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。右表を確認し、ご利用ください。

○浪岡地区では、市立浪岡病院（☎0172-62-3111）が急病患者を受け付けています。

※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

夜間（18:00～翌朝8:00）

夜間在宅当番医
※救急病院紹介（消防本部）へ問合せ

日曜日・祝日の日中（9:00～13:00）

休日在宅当番医・休日救急歯科
（歯科は12:00まで）※下表をご覧ください

■休日在宅当番医（内科系 9:00～13:00／歯科 9:00～12:00）

- ・当番医は変更となる場合があります。受診の際は救急病院紹介（消防本部、☎017-722-2211）へご確認ください。
- ・症状や年齢によって診療できない場合があります。受診の際はお問合せください。
- ・休日救急歯科を受診する際は、事前に電話で予約をしてから受診してください。

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼7月4日(日)			
内科系	高屋医院	017-776-2881	長島三丁目
歯科	桜川歯科医院	017-743-6881	桜川三丁目
▼7月11日(日)			
内科系	おきだてハートクリニック	017-761-1132	沖館三丁目
歯科	長内歯科医院	017-722-3760	古川一丁目
▼7月18日(日)			
内科系	南内科循環器科医院	017-741-1616	岡造道一丁目
歯科	小笠原歯科医院	017-734-7841	松原三丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼7月22日(木)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	熊谷歯科医院	017-734-0686	堤町二丁目
歯科	青葉歯科医院	017-782-1378	里見一丁目
▼7月23日(金)			
内科系	あきやま胃腸科内科クリニック	017-743-1199	松森二丁目
歯科	東青森駅前まがら歯科	017-741-1180	南佃一丁目
歯科	後藤歯科医院	017-781-3130	篠田一丁目
▼7月25日(日)			
内科系	木村文祥内科クリニック	017-782-6812	三内沢部
歯科	西巻デンタルオフィス青森	017-721-6166	長島一丁目

「青森市急病センター」は、「地域外来」として診療しています

「青森市急病センター」は、発熱や咳、倦怠感等の症状など、新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療する「地域外来」としてしています。診断の結果、医師が新型コロナウイルス感染症の検査（PCR検査）が必要と判断した場合は、翌日、「検査センター」で検査を受けていただきます。

☎地域外来（青森市急病センター）（☎017-773-6477 19:00～22:00 ※予約不要）





子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「楽しくあ・そ・ぼ！」 ことば等の発達に心配のあるおさんと保護者を対象とした集団遊びや相談専門員による個別相談	7/14(水)・19(月) 10:00～11:40 1歳～3歳未満
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがあるおさんと保護者を対象とした相談専門員に個別相談	7/12(月) 10:00～11:30 概ね3歳～就学前
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	7/21(水) 13:30～15:30

※いずれも2日前までに要予約

所 総合福祉センター（中央三丁目16-1）
申 園 あおもり親子はぐくみプラザ
（佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975）へ

7月の『子ども発達相談』は、「総合福祉センター」で開催します。あおもり親子はぐくみプラザではありませんので、お間違えのないよう、ご注意ください。



あおもり親子はぐくみプラザ 保育士



つどいの広場「さんぽぽ」 7月のイベント案内

〔開館時間〕 9:00～17:30（土・日、祝日は16:30まで）

イベント	日時・備考
初めてのさんぽぽ (プレママ・プレパパ初めてご利用のかた同士楽しく交流しましょう)	7/17(土) 10:30～11:15 5組 (申込順)
転勤族のママあつまれ～ (青森に転入された親子の交流の場)	7/28(水) 10:30～11:15 7組 (申込順)
赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての情報交換と交流の場)	・7/8(木) 1～4か月 ・7/14(水) 5～8か月 ・7/20(火) 9～11か月 いずれも10:30～11:15 各5組 (申込順)
アラフォーのママあつまれ～ (同世代のママと一緒におしゃべりや育児情報の交換をして楽しい時間を過ごしましょう)	7/24(土) 10:00～11:30 7組 (申込順) ※カダール研修室(アウガ5階)にて開催

所 駅前庁舎 2階 / 0歳～3歳の乳幼児
申 園 イベントの申込みは7月1日(木) 9:00から電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ

～駅前庁舎ご来庁の際は、
託児をご利用できます～

手続などご来庁の際に、予約不要・無料で
(原則1時間以内) お子さんをお預かりします。
月～金曜日(祝日を除く) 9:00～18:00
土曜日、第2日曜日 9:00～17:00
概ね1歳から就学前まで



7月は愛の血液助け合い運動月間 ～ ふみ出そう 未来をつくる 献血に ～

血液は長期保存ができないため、年間を通じ安定的に確保する必要があります。輸血が必要な患者さんを支えるためには、「助け合いの気持ち」が大切です。特に、若い世代の皆さん、この機会にぜひ献血にご協力をお願いします！

●献血ルーム

日本赤十字社青森県支部 4階 (長島一丁目)

【成分献血】 9:30～11:50 / 13:45～16:20

【全血献血】 9:30～12:30 / 13:45～17:00

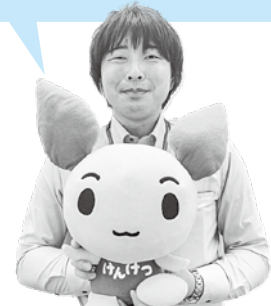
県赤十字血液センター (☎017-741-1512、

<https://www.bs.jrc.or.jp/th/aomori/index.html>)



▲「献血バス」巡回予定はこちらからご確認ください

献血は不要不急の外出には当たりません。多くみなさんのご協力をお願いします。



青森県赤十字血液センター 長谷川さん



県赤十字血液センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、徹底した対策を行い、安全な献血会場の運営に取り組んでいます。また、献血ルームでは、「ご予約による献血」をお願いしています。詳しくはホームページをご覧ください。

献血推進キャラクター「ご当地けんけつちゃん」



7月の助産師による心と体のケア相談



時 7月7日(水)・20日(火)

いずれも①10:00~②11:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 妊婦さん・産婦さんの心や体の不調や、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(要予約)

対 本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

人 各日①1組(申込順) ②1組(申込順)

備 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオルおよびフェイスタオル持参

申 希望の日時を前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



ペアレントメンターによる傾聴

発達障がいのある子どもを育てた経験のある親が、ペアレントメンターとして、話をじっくりと聴いてくれます。日頃の悩みや不安を話ってみませんか。発達障がいもしくはその疑いのある子どもの保護者が対象です。

時 ①7月21日(水) ②9月15日(水)

いずれも10:00~、11:00~

所 青森県発達障害者支援センター「ステップ」(県民福祉プラザ3階) / 各日2組

申 ①は7月13日(火)、②は9月7日(火)までに青森県発達障害者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ



医師による不妊専門相談

~一人で悩まず、相談してみませんか~

時 7月21日(水) 13:30~14:30

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

人 2組(申込順)

申 7月14日(水)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



オンラインマタニティ講座



①オンライン講座1 沐浴編

時 7月21日(水) 10:00~10:30

因 沐浴

②オンライン講座2 育児準備編

時 7月21日(水) 10:45~11:15

因 オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③オンライン講座3 マタニティライフ編

時 7月21日(水) 11:30~12:00

因 早産予防、栄養

①~③いずれも、

対 本市に住民票がある妊婦さんとご家族のかた。

パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」の利用できるかた(データ通信料は利用者負担)。

人 各5組(申込順)

申 7月20日(火)までに、電話またはEメールで、氏名、電話番号、Eメールアドレス、出産予定日、受講希望講座を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984、☒hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ



療育相談



時 7月29日(木) 13:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

対 身体の発育・発達に心配のある乳幼児等と保護者

申 7月21日(水)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



蚊が媒介する感染症にご注意を



ジカウイルス感染症やデング熱などは、病原体を持つ蚊に刺されることによって起こる感染症です。国内では、ヒトスジシマカが媒介する可能性がありますので、蚊に刺されないよう注意しましょう。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

○蚊の多い場所では、長袖・長ズボンを着用し、サンダル履きは避ける

○虫よけ剤を使用する

○蚊の発生を減らすため、周辺環境の水たまりを除去する(植木鉢の受け皿、バケツ、古タイヤ、雨水マス、雨よけのブルーシートなど)



多胎妊婦や多胎家庭の育児・家事のお手伝いをはじめます

産前産後で育児等の負担が多い多胎妊婦、多胎家庭をサポート者が訪問し、育児や家事、外出の際の介助を行います。

因 病院受診や買い物等の外出の際の支援、日常の育児・家事の介助(対象期間内に100時間まで) ※サポーターだけでお子さんのお世話をすることや留守宅で家事等を行うことはできません。詳しくは市ホームページをご覧ください。

対 多胎妊婦、多胎家庭(多胎のお子さんの3歳の誕生日の前日まで)

申 利用申請書(市ホームページからダウンロード可)を、あおもり親子はぐくみプラザまたは浪岡振興部健康福祉課へ。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2987)

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

①自由ヶ丘いきいき健康講座

時 7月9日(金) 10:00~11:30
 所 自由ヶ丘町民会館
 内 健康チェック、体操・筋力トレーニング等
 入料 15人(申込順)/無料
 備 タオル・飲み物・筆記用具持参、マスク着用
 申 7月8日(木)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

②青森市スポーツ広場ウォーキング

時 7月19日(月) 9:30~11:30
 所 青森市スポーツ広場(管理事務所前集合)
 内 健康ウォーキング/雨天の場合は中止(小雨決行)
 入料 15人(申込順)/100円(保険料等)
 備 タオル・飲み物・傘持参、マスク着用
 申 7月12日(月)までに健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

③三内・西滝地区体カづくり講座

時 7月21日(水) 10:30~11:45
 所 滝内福祉館
 内 椅子に座ってできる運動、立ち上がりテスト、握力測定
 入料 20人(申込順)/無料
 備 タオル・飲み物持参、運動しやすい服装、マスク着用
 申 7月20日(火)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

おやこ食育セミナー

小学校給食センターで食のことを学びませんか!
 時 ①7月24日(土) ②25日(日) ①②同内容
 10:00~12:30※9:30から受付
 所 小学校給食センター(三内丸山)
 内 食育体験、給食試食※食物アレルギーのあるかたは事前にお問合せください。
 対 小学生と保護者/各日30人(申込順)
 料 260円(試食材料費)
 ※7月14日(水)以降のキャンセル(当日の体調不良等も含む)は食材発注済みのため料金をいただきます。
 備 児童の内履き・はし(保護者用はあり)、筆記用具・飲み物持参
 申 7月1日(木)~12日(月)までに、住所、保護者氏名、児童氏名・学校名・学年・組、電話番号、希望日(いずれか1日)を申込書(市ホームページ掲載)または任意の様式に記入し、(株)ジーエスエフ(☎017-782-3765、F017-766-7203、✉shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ



フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

国保医療年金課(☎017-773-0182)



「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。「まだ、介護は必要ないが足腰に不安がある」、「外出の機会が減った」、「食事の量が少なくなった」など、年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。「フレイル」になる原因は、大きく分けて「生活習慣病など疾患の重症化によるもの」と「加齢に伴う心身の変化」の2つです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

食事で予防 低栄養に注意! バランスの良い食事を。

私たちが普段食べている食品は、「赤(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)」「黄(ご飯、パン、芋、砂糖、油など)」「緑(野菜、果物など)」の3色の食品群に分けられます。毎食この3色食品群の食品をそろえて食べましょう。

健康で元気に過ごすためには適切な栄養摂取が大切です。



国保医療年金課 逢坂、中山

運動で予防 座ったままできる体操で身体を動かそう!



①つま先を上に向け、膝を伸ばした状態で足を上げます
 ②上げた足をそのまま外側に動かします
 ③①の状態に戻します
 ④足をおろします
 これを10回程度繰り返し、逆の足も同様に行います。
 監修: 青森県立保健大学 理学療法学科講師 新岡大和



！ イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

みんなで行こう♪ たのしい海のイベント

※各イベントの詳細は、主催団体にお問合せください。

青森駅前干潟完成イベント

時 7/22(木)～25(日)
所 青森港人工海浜（青森駅前干潟）
因 「おいしい青森の海の幸」の紹介、乗っちゃえ！シーカヤック&ミニボート体験
問 NPO法人あおもりみなとクラブ（☎017-735-8150）

アスパム machicotoba 週末マルシェ

時 7/17(土)・18(日) 10:00～15:00
所 県観光物産館アスパム 2階 machicotoba
因 週ごとのテーマに合わせ、クラフト作家の作品販売や、県内で人気のカフェが出店。クラフト作家によるワークショップも開催。
問 県観光物産館アスパム（☎017-735-5311）

青森港「海の日」図画コンクール展示会

時 7/12(月)～30日(金)
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
因 小学生の全作品を展示
問 青森港振興協会（交流推進課内、☎017-734-5415）



浅虫にも行こう！

あさむし水族館イベント

時 因これが本当の「いただきます」食育その3～ホタテ編～（8/22(日)まで）、イルカパフォーマンス新バージョン開始（7/17(土)から）
所 問 浅虫水族館（☎017-752-3377）

海 BIRTH

テイクアウトマーケット開催予定！

この夏安潟の地に、ふんばるアオモリ「海 BIRTH テイクアウトマーケット」supported by 青森エール飯を7月中旬に開店予定！
ただいま出店者を募集中！
問 青森商工会議所青年部（☎017-734-1311）



詳しくは、ホームページをチェック▶

モヤヒルズ親と子のふれあい キャンプ 体験会

キャンプ初心者の家族を対象としたキャンプ体験会！
時 7月17日(土)～18日(日) 13:00集合～翌12:00解散 ※小雨決行
所 モヤヒルズ オートキャンプ場
入料 10組/大人(中学生以上)4,000円、小学生2,500円、幼児1,500円※3歳以下無料
備 各種用具の無料レンタルあり。人数分のお米（1人1合）と着替え、洗面用具、バスタオル等を持参。
申 問 7月3日(土)9:00から、モヤヒルズ（☎017-764-1110）へ



緑と花をテーマとしたコンクール作品募集

因 ①図画・ポスター②標語
対 市内小・中学生（①②）、15歳以上のかた（②のみ）
備 応募作品の中から各賞を決定し、入賞作品を展示
申 問 小・中学生の応募は学校で取りまとめ。15歳以上のかたは、8月31日(火)消印有効で、はがきまたは申込用紙（課備付け）に標語と住所・氏名・電話番号を記入し、〒030-8555 青森市役所公園河川課（☎017-752-8334）へ

緑と花を大切にする心や花いっぱいのみちづくりを表現した作品を募集します！

公園河川課 成田

☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☑記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、6月7日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・
 変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

スポーツ教室 申込みは各会場への来館のみ ★詳細はスポーツネット青森ホームページ(☎http://miz-ss.com/sportsnet-aomori/top/)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
親子卓球ふれあいマッチ	8/8(日) 9:00~17:00	小・中学生と保護者30組	1,600円 子一人追加毎800円	7/5(月)~※申込順
親子卓球教室	7/26(月)~30(金) 18:30~20:30	小学生と保護者10組20人	2,000円 子一人追加毎1,000円	
バスケットボール教室	7/24(土)・25(日) 10:00~12:00	小学4~6年生30人	1,000円	
走り方教室(①②選択)	①7/29(木)②7/30(金) 10:00~12:00	小学生各30人	各1,000円	
ヘキサスロン(MIZUNOオリジナルの遊びプログラム)	7/18(日) 10:00~12:00	小学生20人	1,000円	
市民体育祭 体力測定 “あなたの体力年齢は?”	7/23(金) 13:30~17:00	—	無料	7/5(月)9:00~20:00 電話可。当日16:30まで 受付可。
市民体育祭プログラム親子 ヘキサスロン(MIZUNOオリジナルの遊びプログラム)	7/23(金) 9:30~11:30	小学生と保護者15組30人	無料	7/5(月)~※申込順
●みちぎんドリームスタジアム ☎017-765-6200				
小学生サッカー教室	7/28(水)~30(金) 10:00~12:00(全3回)	小学2~6年生50人	1,500円	7/5(月)~※申込順
チャレンジ!カーリング	8/8(日) 13:00~15:00	小学4年生以上10人	500円	
●盛運輸サンドーム ☎017-729-3106				
小学生野球教室	7/30(金)・31(土) 10:00~12:00	小学2~6年生30人	1,000円	7/5(月)~28(水) ※申込順
●市民室内プール ☎017-743-3440 (年齢はいずれも初日時点の年齢)				
水中運動教室(月)	8/30~12/6の月曜日(全12回) 10:00~11:00	各18歳以上20人	4,920円	7/24(土)~27(火) 9:00~19:30 【抽選結果】 7/29(木)9:00~ プール玄関入口に掲 示、ホームページに 掲載 【参加者入金】 7/29(木)~31(土) 9:00~19:30 料金持参の上、申込 み 7/31(土)19:30まで に連絡のないかた、 料金未納のかたは キャンセルとなり ます。
水中運動教室(金)	9/3~12/10の金曜日(全15回) 10:00~11:00		6,150円	
水中フィットネス(木)	8/26~12/9の木曜日(全15回) 10:00~11:00		6,150円	
一般水泳教室(火)	8/24~12/7の火曜日(全14回) 10:00~11:00	5,040円		
一般水泳教室(水)	8/25~12/8の水曜日(全15回) 10:00~11:00	18歳以上で4泳法25m 完泳できるかた20人	5,400円	
一般水泳教室(土)	9/4~12/11の土曜日(全14回) 18:30~19:30	15歳以上20人	5,040円	
中高年水泳教室(月)	8/30~12/6の月曜日(全12回) 13:00~14:00	50歳以上20人	4,320円	
中高年水泳教室(火)	8/24~12/7の火曜日(全14回) 13:00~14:00		5,040円	
中高年水泳教室(金)	8/27~12/3の金曜日(全15回) 13:00~14:00		5,400円	
初心者水泳教室(月)	8/30~12/6の月曜日(全12回) 15:30~16:30	18歳以上で4泳法のいずれか 25m泳げないかた20人	4,320円	
小学生水泳教室(火)	8/24~12/7の火曜日(全14回) 16:30~17:30	各小学生20人	5,040円	
小学生水泳教室(木)	8/26~12/9の木曜日(全15回) 16:30~17:30		5,400円	
小学生水泳教室(金)	8/27~12/3の金曜日(全15回) 18:30~19:30		5,400円	
小学生水泳教室Ⅰ(土)	9/4~12/11の土曜日(全15回) 13:00~14:00		5,400円	
小学生水泳教室Ⅱ(土)	9/4~12/11の土曜日(全15回) 15:30~16:30		5,400円	
幼児水泳教室(水)	8/25~12/8の水曜日(全15回) 15:30~16:30	3~6歳(未就学児)20人	5,400円	
幼児水泳教室(金)	8/27~12/3の金曜日(全15回) 15:30~16:30		5,400円	
身体障がい者教室 (運動・水泳)(土)	9/4~11/6の土曜日(全10回) 10:00~11:00	中学生以上の身体障がい者で自 歩行可能なかた10人(付添い可)	3,600円	
知的障がい児者水泳教室(土)	9/4~11/6の土曜日(全10回) 11:00~12:00	小学生以上の知的障がい者と 20歳以上の付添いのかた10組	3,600円	

旬のカシスを収穫してみよう♪

★カシス収穫体験

時 7月18日(日)
10:00~12:00
☑30人
料500円(1人500g程度)
所 申園 7月3日(土)9:00
から、モヤヒルズ
(☎017-764-1110)へ



黒房すぐり(カシス)は
ビタミンCが豊富です!



★旬のカシスの収穫とジャムづくり

時 7月10日(土)・11日(日)
9:00~15:00(所要時間2時間程度)
☑各日20組(1組3人まで)
料 1組1,000円
所 申園ふれあい農園(☎017-761-3082)



夏休み多肉植物寄せ植え講座

時 7月17日(土) 13:30~15:00
 所 合浦公園管理事務所会議室
 対 小学3~6年生と保護者
 入料 10組20人/1人500円(材料費)
 申 7月13日(火)までに、電話で、
 パークメンテ青い森グループ合浦
 公園管理事務所 (☎017-741-
 6634 9:00~17:00 土・日除
 く) へ



ファミリー講座

★うとう塾(うとう家庭教育学級)

時 7月16日(金) 10:00~12:00
 所 中央市民センター
 内 講座…「困った子ではなく、困っ
 ている子?~親の悩みによりそっ
 て~」 講師…小笠原美知子さん
 (スクールカウンセラー)
 対 発達に心配のあるお子さんの保護
 者、関心のあるかた
 申 1週間前までに、電話・FAX・E
 メールで、青森市子育てサポート
 センター (☎・F017-774-6537、
 ✉aomorishi-saposen@arion.
 ocn.ne.jp 電話は火曜日10:00
 ~13:00または留守電受付) へ

この機会に
是非ご参加ください!



講師の小笠原美知子さん

アフタヌーン・コンサート

時 7月24日(土) 14:00~
 内 高橋卓雄ギター1本弾き語り!
 料 200円(高校生以下無料)
 所 岡中世の館 (☎0172-62-1020)
 ※ご来場の際は、検温・マスク着
 用・手指の消毒などにご協力をお
 願いします。なお、休憩時の飲み
 物提供は中止します。



青森高等技術専門学校 令和3年度 職業訓練生募集

時 内 A…介護実務者研修科②
 9月6日(月)~3月4日(金)
 B…ファイナンシャルプランナ
 ー養成科②(eラーニング)
 9月13日(月)~1月12日(水)
 対 公共職業安定所に求職申込みを
 行い、受講指示・推薦・支援指示
 を受けたかた
 内 A20人、B15人
 申 内 Aは7月7日(水)~8月18日
 (水)、Bは7月9日(金)~8月
 20日(金)に、ハローワーク青森
 (☎017-776-1561 音声案内42
 番) へ



詳しくは
こちらから
ご確認ください!

大学生と学ぼう! 畑から考える日本の食文化

栄養学科で学ぶ大学生が中心となり
 計画・運営する、親子を対象とした
 食育イベントです!

《日時・内容》

- ★7月11日(日) 10:00~14:00
畑作業&郷土料理を調べてポス
ターを作ろう!
 - ★8月5日(木) 10:00~14:00
野菜は採れるかな?足りないもの
は買いに行こう!
 - ★8月6日(金) 10:00~14:00
郷土料理をつくって食べて、まと
め発表をしよう!
 - ★9月19日(日) 10:00~12:00
収穫できなかった野菜はどうなっ
たかな?
 - ★10月3日(日) 10:00~12:00
畑を元の形に戻そう!感謝を込め
てきれいにしよう!
- 所 アピオあおもり、浜田小学校近く
の畑 など
 対 内 3歳~小学6年生の子どもと
 保護者/12組
 料 親子1組2,000円(苗・食材費)
 申 事前、氏名(子どもと保護
 者)・年齢(子ども)・電話番号・
 参加可能日を、Eメールで、チー
 ム 絆~つむぎ~(千代谷、☎
 090-3750-5292、✉bookroom
 555@gmail.com) へ

アコール階段ギャラリー

M. KAKIZAKI 色えんぴつ画展
 時 7月1日(木)~31日(土)
 9:00~21:00 ※11日(日)休館
 所 働く女性の家「アコール」
 (☎017-723-1700)

自衛官等募集

自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 (☎017-783-2995) ※年齢は令和4年4月1日現在の年齢

募集種目	航空学生	一般曹候補生(第2回)	自衛官候補生
	海上・航空自衛隊機のパイロットを養成	基幹要員である曹を養成	2年または3年の任期制隊員
応募資格(※)	高卒(見込み含む) 海…23歳未満の者/空…21歳未満の者	18歳以上33歳未満の者 (採用予定月の末日現在33歳に達していない者)	18歳以上33歳未満の者 (32歳のかたは、お問合せください)
受付期間	7月1日(木)~9月9日(木)	7月1日(木)~9月6日(月)	9月6日(月)まで
試験日	9月20日(月)	9月17日(金)~19日(日)	女子…10月1日(金) 男子…10月2日(土)・3日(日)
試験会場	第2合同庁舎	17日:第2合同庁舎 18日・19日:県観光物産館アスパム	青森駐屯地

☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☒記載のないものは無料
※掲載の内容は、6月7日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・
変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

お知らせ

「あおもり歴史トリビア」を読む会

「大正時代の青森県物産陳列場
～廃止後の再建問題」
☑7月21日(水) ①14:00 ②18:30
※①②同内容
☑所市民図書館8階会議室2
☑講師：工藤大輔(歴史資料室長)
☑各15人
☑申☑7月1日(木)から歴史資料室
(☎017-732-5271 ※月～金曜
日、9:00～17:00受付)へ

風のはこんだおはなし会

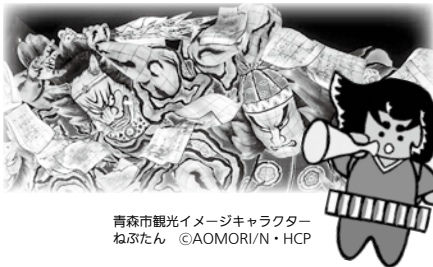
日時	会場
7/10(土) 10:30～11:30	油川市民センター
7/25(日) 10:20～11:20	中央市民センター

☑3歳～小学校低学年と保護者
☑青森市民図書館
(☎017-776-2455)



ねぶた灯ろう絵付け体験教室

あなたが描いたねぶた絵が
ベイエリアを彩る!!
ベイエリア周辺に設置するねぶた灯
ろうに絵付けしませんか?
☑7月22日(木) 10:00～15:00
9:50集合
☑所ねぶたの家ワ・ラッセ 2階多目
的室
☑小・中学生、高校生(保護者も可)
☑20人
☑備昼食持参。絵の具がついても良い
服装でお越しください。ご来場の
際は、検温・マスク着用・手指の消
毒などにご協力をお願いします。
☑申☑7月16日(金)までに、住所・
氏名・年齢・電話番号を、電話・
FAXまたはEメールで、観光課
(☎017-734-5153、☒017-
734-5188、☒kanko@city.
aomori.aomori.jp)へ



青森市観光イメージキャラクター
ねぶたん ©AOMORI/N・HCP

実験ガールズ2021

～大学生の「センセイ」と
いっしょに理科実験を楽しもう!～
☑8月1日(日) 13:00～15:00
☑所カダール研修室
☑①トンボ玉をつくろう
②針金モーターをつくろう
※全員2つの実験を体験できます
☑☑小学生の女子/20人
☑申☑事前に、住所・氏名・学年・年
齢・電話番号を、電話・FAX・E
メールまたは直接、カダール(☎
017-776-8800、☒017-776-
8828、☒kadar-kouza@kadar-
acor.jp)へ
※Eメールの場合は、件名に「実験
ガールズ」と記入

夏休み子どもイベント 体験してみよう! 刑事模擬裁判

☑7月28日(水)
10:20～11:50(受付10:00～)
☑☑小学5・6年生9人(保護者同
伴可)
☑申☑7月12日(月)9:00から電話
で、青森地方裁判所総務課(☎
017-722-5421)へ



中央市民センター のイベント

☑中央市民センター(☎017-734-0164)
※第3日曜日、年末年始は休館

◆こどもの映写会

☑7月25日(日) 10:00～10:30
☑日本のおばけ話シリーズ
「のっぺらぼう」「絵からとびだしたねこ」
☑25人(当日先着順)

◆おとなの映写会

☑7月30日(金) 10:00～11:50
☑「さびしんぼう」…『転校生』『時をかける少女』
に続く大林宣彦監督の尾道三部作の第3作。
監督が故郷・尾道を背景に映像化したちょっ
ぴり切ない恋物語。(1985年・邦画)
☑25人(抽選)

☑申☑7/7(水)必着で、申込用紙(中央市民センター備付け
及び市ホームページ掲載)、往復はがき、FAX、Eメール
(件名「おとなの映写会申込」)に必要事項(①住所
(郵便番号) ②氏名(ふりがな) ③電話番号)を記入
の上、〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民セン
ター(☒017-775-7048、☒center-koza@city.
aomori.aomori.jp)へ ※7/14(水)から結果通知

青森競輪日程(7月前半) ☑青森競輪場(☎017-787-2020)

小松島記念(GⅢ) 場外	1日(木)～4日(日)
小倉ナイター(FⅠ) 場外※	1日(木)～3日(土)
青森ナイター(FⅠ)	3日(土)～5日(月)
名古屋(FⅠ) 場外	5日(月)～7日(水)
福井記念(GⅢ) 場外	8日(木)～11日(日)
佐世保ナイター(FⅠ) 場外	8日(木)～10日(土)

※は安方前売SCでのみ発売

立川(FⅠ) 場外※	8日(木)～10日(土)
青森モーニング(FⅡ)	11日(日)～13日(火)
玉野ナイター(FⅠ) 場外※	11日(日)～13日(火)
富山(FⅠ) 場外	12日(月)～14日(水)
和歌山(FⅠ) 場外※	13日(火)～15日(木)

競輪は適度に楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。
車券発売状況についてはお問合せください。

モーニングは
10:00開場!



青森競輪場
イメージキャラクター
葵 萌輪

市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(申込順※一部抽選)/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
●東部市民センター ☎017-736-6255				
夏休み出前講座 カプセルはんこを作ってみよう!	8/12(木) 9:30~11:30	小学生15人	無料	7/1(木)9:00~電話・来館
●大野市民センター ☎017-739-6228				
【地域力アップ講座】親子でエコチャレンジ♪ アクリル羊毛でエコたわしを作ろう	7/25(日) 10:00~12:00	小学生以下と保護者 10組20人	800円	7/1(木)9:00~電話・来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
こぎんで可愛い巾着を作ろう	7/13~27の火曜日 10:00~12:00	18歳以上15人	1,200円	7/1(木)10:00~電話・来館
みんなで楽しくニュースポーツ ~ラダーゲッターって何?そして脳トレ~	7/19(月) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	7/2(金)10:00~電話・来館
浴衣の着付け教室(着方、着せ方)	7/21(水) 18:30~20:30	18歳以上の女性10人	無料	7/4(日)10:00~電話・来館
写経を体験してみませんか?	7/23(金) 10:00~12:00	中学生以上20人	無料	7/3(土)10:00~電話・来館
環境講座「夏休みの宿題はカプセルトイで はんこ作り」	7/25(日) 10:00~12:00	小学生20人	無料	7/5(月)10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	7/26(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	7/6(火)10:00~電話・来館
歴史講座「津軽為信の外ヶ浜築城構想と 横内在番衆」	7/28(水) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	7/8(木)10:00~電話・来館
夏休みエネルギー教室 「ねこカーライトを走らせよう」	8/1(日) 10:00~12:00	小学3~6年生14人 (保護者同伴可)	無料	7/15(木)10:00~電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
【地域力アップ講座】金魚ねぶたを作ろう	7/27(火)~29(木) 10:00~12:00	小学生以上10人	無料	7/1(木)9:00~電話・来館
盆踊りをマスターしよう!	8/16(月)・17(火)・19(木) 10:00~12:00	中学生以上20人	無料	7/15(木)9:00~電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082 ※プール無料講座はいずれか1講座のみ申込可				
昔の遊びはおもしろい!(けん玉)	7/24~8/28の土曜日 10:00~11:00	小学生以上10人	無料	7/6(火)10:00~電話・来館
少年・少女水泳講座	7/26(月)~30(金) 10:00~12:00	小学3~6年生30人 (抽選)	800円	7/10(土)9:00来館受付 9:30から抽選
短期水泳教室	8/2(月)・5(木)・12(木)・16(月)・ 19(木)・23(月) 10:00~12:00	18歳以上40人 (抽選)	3,000円	7/17(土)9:00来館受付 9:30から抽選
男性限定水泳講座※	8/3~17の火曜日 10:00~12:00	18歳以上の男性5人	無料	
高齢者のための水中ウォーキング※	8/4~18の水曜日 10:00~12:00	65歳以上10人	無料	7/23(金)9:00来館受付 9:30から抽選
高齢者のための水中筋力アップ※	8/6~20の金曜日 10:00~12:00	65歳以上10人	無料	
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
今日は俺が作るぜ!男の料理教室(夏)	7/10(土) 10:00~13:00	高校生以上の男性12人	1,000円	7/1(木)9:00~電話・来館
身近なお花でフラワーアレンジ~夏~	7/24(土) 10:00~12:00	中学生以上12人	1,500円	7/8(木)9:00~電話・来館
夏休み子ども工作教室	7/31(土) 10:00~12:00	小学生12人	1,000円	7/15(木)9:00~電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
青森はたてキャラバン隊《料理教室》	7/17(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	500円	7/1(木)9:00~電話・来館
浴衣の着方・着せ方	7/24(土) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	7/1(木)9:00~電話・来館
国連職員として勤務して ~世界とのつながりを知る~	7/25(日) 10:00~12:00	中学生以上30人	無料	7/2(金)9:00~電話・来館
めざせ理系女子!実験ガールズ	7/30(金) 10:00~12:00	小学生女子20人	無料	7/2(金)9:00~電話・来館
けん玉で集中力をきたえよう	7/31(土) 13:30~15:00	小学生以上20人	無料	7/2(金)9:00~電話・来館
●西部市民センター ☎017-788-2491				
簡単ホットケーキミックスのおやつパン	8/21(土) 10:00~13:00	小学生12人	500円	7/4(日)10:00~料金持参で来館
●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
認知症予防「心と香りの作用を知り、 自分好みの香りをつくろう」	7/20(火) 10:00~12:00	18歳以上16人	200円	7/1(木)9:00~電話・来館
わくわくしごとたいけん「森林のはたらきを知り、 木材を使ってティッシュボックスづくり」	7/25(日) 10:00~12:00	小学生と保護者 10組20人	無料	7/1(木)9:00~電話・来館
津軽の民間信仰第4弾「岩木さん信仰」	7/28(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	7/1(木)9:00~電話・来館
親子で学ぶ!スポーツをする子のための 食育&簡単なお肉の料理教室	8/1(日) 10:00~13:00	小~中学生と保護者 16人	無料	7/15(木)9:00~電話・来館
聞こう!歌おう!昭和の歌 ~たいぞう&ikukoの生演奏~	8/6(金) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	7/15(木)9:00~電話・来館

掲載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、6月7日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

市民スクール 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

開催場所	番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
中央市民センター	1	暮らしの税教室「株や配当、利子と税のお話」	8/24(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	2	リンパドレナーージュで自分の体をリフレッシュ!	8/30(月) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	3	青森の近代文学	8/30(月) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	4	新型コロナウイルス感染症とその感染予防	8/31(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
東部市民センター	5	夏休み! 簡単エクササイズ! ~一緒に脳も活性化~	7/28~8/18の水曜日13:30~15:30	中学生以上20人	無料
	6	初心者歓迎! ~バドミントン教室~	8/10~31の火曜日19:00~21:00	高校生以上15人	1,200円
	7	けん玉で集中力を身につけよう!	8/17(火)・18(水) 13:00~14:00	小学生10人	無料
大野市民センター	8	けん玉で遊ぼう	8/10(火) 13:30~15:00	小学生と保護者14人	無料
	9	エコ石鹸を作ってみよう	8/12(木) 13:00~15:00	18歳以上20人	無料
戸山市民センター	10	夏休みエネルギー出前教室	7/30(金) 13:00~15:00	小学3~6年生10人 (保護者同伴可)	無料

キッズスクール 開催場所: 中央市民センター 対象: 市内在住の小学生 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
1	3色パステルアート「親子で楽しく! 2週続きで作る『涼し気アートのコーティングフレーム製作』」	8/1・8の日曜日 13:00~15:00	3~6年生と保護者 6組	1人 500円
2	お助けホームワーク「大学生といっしょに! 夏休みの宿題やっちゃおう! ニガテ無くしちゃおう!」(A)(B)	8/2(月)~5(木) A: 9:00~10:00 B: 10:00~12:00	A: 1~3年生30人 B: 4~6年生30人	無料
3	スポーツ鬼ごっこ「戦術で勝利をつかめ! 進化した本気の遊び『スポーツ鬼ごっこ』」	8/7(土) 10:00~12:00	1~6年生20人	無料
4	親子レクリエーション「夏休み! お祭り騒ぎで楽しもう! 『ゲームいっぱいレクリエーションひろば』」	8/8(日) 13:00~15:00	1~6年生と保護者 20組	1人 100円
5	パティシエ「夏休みスペシャル! 『とっておきのハンバーガーランチ作ろう!』」	8/10(火) 10:00~12:00	3~6年生12人	600円
6	電気エネルギー教室「プロが教える電気のひみつ『電気工作チャレンジ作品のおみやげ付き』」	8/10(火) 13:00~15:00	3~6年生20人	無料
7	明治食育セミナー「パワー! ひとくちの力 進んで運動、しっかり食べよう! 『明治ミルク教室』」	8/19(木) 11:00~12:00	1~6年生30人	無料
8	けん玉教室「けん玉で集中力を身につけよう!」	8/19(木)・20(金) 13:00~14:00	1~6年生15人	無料
9	そろばん教室「夏休みから始める『珠算式脳トレ暗算トレーニング入門』」(A)(B)	8/20(金) 10:00~11:30 A: 10:00~11:00 B: 11:00~12:00	1~6年生 A/B各8人	無料
10	スポーツチャンバラ「勇者大募集! スポーツチャンバラで勝負をしよう!」	8/21(土) 13:00~15:00	1~6年生15人	無料
11	英語「国際交流員ジョシュア先生と学ぶ『2週続きで身につけるキッズ英語』」	8/22・29の日曜日 10:00~12:00	3~6年生20人	無料
12	合気道「心を育て体力をつける! 『じっくり取り組むこども合気道』」	8/22~9/12の日曜日 14:00~16:00	4~6年生15人	無料
13	パティシエ「見た目豪華! 暑い夏に美味しい『フルーツパフェ』を作ろう!」	8/28(土) 10:00~12:00	3~6年生12人	600円
14	エクササイズ「ダンス de 遊ぼう! 『楽しく全身運動! チャレンジリズムダンス』」	8/28(土) 13:00~15:00	1~6年生20人	無料
15	サイエンス「化学は楽しい! 『味もいろいろ カラフルアイスクリームを作ってみよう!』」	8/29(日) 13:00~15:00	1~6年生30人	無料

[申込方法] 7/15(木)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。※7/22(木)から結果通知

●申込用紙(キッズスクールはなし/各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市ホームページ掲載)

●往復はがき(1講座1枚) ●FAX ●Eメール(件名「〇〇スクール申込」)

[必要事項] ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④性別 ⑤電話番号

⑥講座番号・講座名(キッズスクール9は(A)(B)も記入) ⑦学校名(キッズスクールのみ)

[申込み先] 〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター E:017-775-7048、F:center-koza@city.aomori.aomori.jp

[問合せ先] 中央市民センター (☎017-734-0164)

◆7月のプラネタリウム※第3日曜日、年末年始は休館

料160円(中学生以下無料/障がい者手帳提示80円)

星空の時間	土曜日 ①11:00 ②13:30
7月の星座 (約30分)	日曜日・祝日 13:30 (18日除く)
プラネくと星空さんぽ 絵話「たなばたものがたり」 (幼児向け・約30分)	日曜日・祝日 11:00 (18日除く)



いずれのイベント
もマスクの着用を
お願いします



中央市民センター 関

浅虫 セラピーデー 温泉

【日時】 7月22日(木)・23日(金)
9:30~17:00

カラダを使ってココロを
ほぐすセラピーデーで、
のんびり自然と戯れる
時間を過ごしませんか？

初心者でも安心!

浅虫の自然に触れて♪

海のアクティビティ (要予約)

陸のアクティビティ (要予約)

内容	対象	体験料
ウインドサーフィン	中学生以上	1人2,000円
SUP (スタンドアップパドルボート)		
シーカヤック(1人乗り)		
SUP Yoga (サップヨガ)		
ヨット(1人乗り)	小学生以上	1組3,000円
ビーチYoga		
タンデムカヤック(2人乗り)		
バナナボート		
遊覧船ヨット(10人乗り)		1人3,000円

内容	対象	体験料
森林浴ウォーク	小学生以上	1,000円
ハープテント(薬効成分が含まれたスチームテント)	中学生以上	2,000円
馬車&えさやり体験	小学生以上	1,000円

所サンセットビーチあさむし内

備 全身が濡れてもよく動きやすい服装、かかとが固定できるタイプのサンダル
やマリンシューズを着用。ウェットスーツ・マリンシューズはレンタルもあり
ます(数に限りあり)。

申 園事前に、4-Ride (☎017-718-8557 水曜日を除く10:00~17:00)へ

※SUPのみ当日可

問交流推進課 (☎017-734-5175)

FDA
青森
名古屋線



日頃からご利用いただき誠にありがとうございます。
FDA名古屋線・神戸線を引き続きよろしくお願いいたします。

運航ダイヤや運賃の詳細は、
右記URLをご覧ください。

<https://www.fujidream.co.jp/>

FDA公式



【広告】

サンフェローズあおもり
燦 fellows 青森 7月1日(木)
サービス付き高齢者向け住宅 オープン



完成内覧会開催

オープンを記念して下記日程にて内覧会を行います。
みなさまのご来訪を心よりお待ちしております。

〔完成内覧会日程〕 7/9(金) 10(土) 11(日) 8/15(日) 16(月)

新型コロナウイルス感染対策のため完全予約制にてご案内いたします。10時より、一組様およそ30分ほどのご案内です。



※開催日以外でも、ご用命があればご見学やご相談は別途対応いたしますので、
お気軽にお問合せください。

【お申込は電話かHPからお願いします】
マイベース、マイプレイス。

燦 fellows 青森
サービス付き高齢者向け住宅

〒038-0002 青森県青森市沖庭4丁目7番16号
TEL 017-752-8030 FAX 017-752-6533

詳しくはホームページで



次号7月15日号の配布日は、
7月12日(月)~14日(水)です。

人口と世帯数 令和3年6月1日現在 ※住民基本台帳調べ()内は前月との増減
男性128,908人(-90) 女性147,651人(-134) 合計276,559人(-224) 世帯数137,605世帯(+6)