

広報 あおもり



RINGO MUSUME

JONAGOLD TOKI OURIN SAIKA
 ジョナゴールド とき 王林 彩香



主な内容

- 04 市からの重要NEWS
 - ・犬の登録と狂犬病予防集合注射
- 06 新型コロナワクチン接種について
- 07 就学時健康診断
- 08 新型コロナウイルス感染症
生活困窮者自立支援金
- 10 健康ナビ
- 13 急病診療案内
- 15 情報ひろば
 - ・10月は「男女共同参画推進月間」
- 20 秋の火災予防運動
住宅防火 いのちを守る10のポイント

【特集】

**この街で挑戦する！
あなたのビジネスを応援します！**

写真：第15回かかしロード280

オープニングセレモニー（8月29日/国道280号線バイパス沿い）

この街で挑戦する！

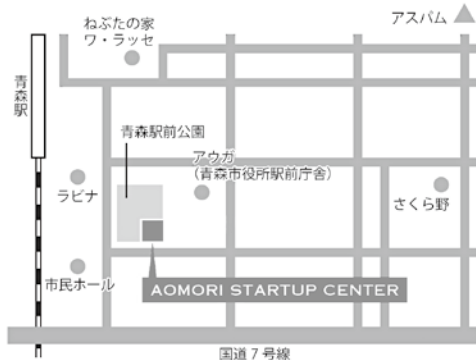
あなたのビジネスを応援します！

開新ビジネス支援課 (☎017-734-2378)

経営相談窓口がリニューアルオープン

これまで実施してきた起業・創業支援の相談対応業務と中小事業者支援の相談対応業務を統合し、一貫した事業者支援を行う「経営相談窓口」を、10月1日、「AOMORI STARTUP CENTER」にリニューアルオープンします。相談機能の一元化で、利用しやすい環境となり、支援人材間の連携強化へ。

地域企業の方々な経営課題に対し、全国的なネットワークも活用した一貫した支援を行います。利用対象は東青地域（青森市・平内町・外ヶ浜町・今別町・蓬田村）の事業者や創業希望者などです。利用料金は無料です。起業・創業、経営改善、新事業展開を考えているかたはぜひご相談ください。



経営相談窓口の基本情報
〒030-0815
青森市新町一丁目2-18
青森商工会議所会館1階
☎017-763-0037
火～土曜日 10:00～19:00



②カフェのような落ち着いた開放的なスペース③古川側エントランス個室としての利用も④カウンターはワークスペースにも最適



チーフコーディネーター

村上 雅章さん(むらかみ まさあき)
1961年福島県生まれ。大企業で新サービス立上げ、経営者として独立、事業拡大・譲渡まで経験した後、船井総研HDでデジタル化支援に取り組むなど、豊富な経験を生かして経営コンサルを行う。

【専門分野】

スタートアップ支援、デジタル化支援、教育、市場分析等のマーケティング

私たちがサポートします
経営の各専門分野のプロフェッショナルが支援人材となり様々な経営課題を解決に導きます。ぜひご相談ください。

「AOMORI STARTUP CENTER」 経営相談窓口 リニューアル記念フォーラム

講演 ローカルからビジネスを成長させるために

講師 竹井 智宏さん

トークセッション 地域企業を盛り上げるムーブメントづくり

参加者 青森市長 小野寺 晃彦

AOMORI STARTUP CENTERチーフコーディネーター 村上 雅章さん
株式会社MAKOTO 代表取締役 竹井 智宏さん

開催場所 青森商工会議所会館7階 研修室

10/1
(金)

14:00～15:30

東青地域の事業者・支援機関等

オンラインとオフラインのハイブリット方式での開催。

※新型コロナウイルス感染症の影響により会場参加者の制限を行う場合があります。



▲申込みは専用のフォームより随時受付

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、お問合せ先にご確認ください。



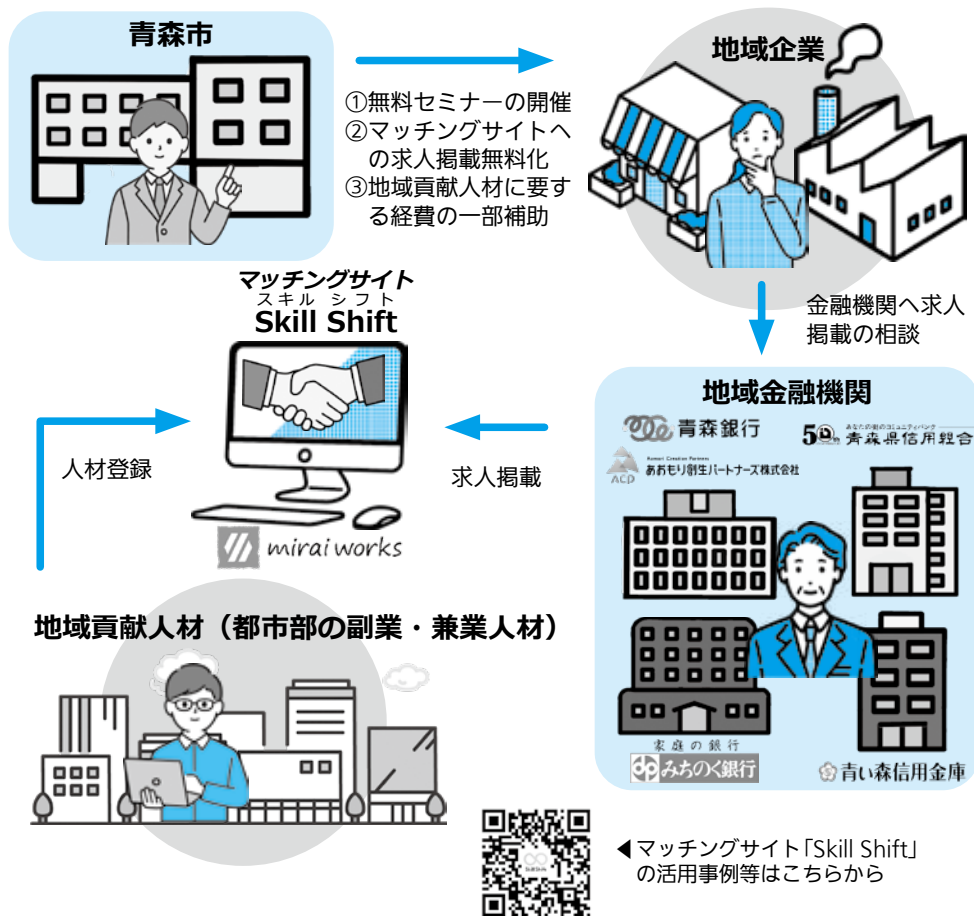
① 駅前公園側エントランス
② スからの眺め④空間を仕切ることで

新たな人材の活用で経営の悩みを解決!

大企業を中心とした副業・兼業の解禁、コロナ禍におけるリモートワークの普及をはじめとした働き方の多様化、そして地方で働きたいというニーズが高まっています。また地方では地域企業の経営課題の解決や、U・J・ターンの促進、関係人口の創出を目指した取組が求められています。そこで官民が相互に連携・協力しながら、優秀な外部人材を活用したい地域企業と、専門スキルを地域貢献に生かしたい都市部の副業・兼業人材とのマッチングを支援する「青森地域貢献人材活用プロジェクト」をスタートさせました。

各専門業務で活躍中の都市部人材が「副業」として地域企業で経営課題の解決の糸口を探り、地域企業は低コストで事業強化を図ります。

地域貢献人材と地域企業のマッチングフロー



コーディネーター
植松 宏真さん(うえまつ ひろまさ)
1987年広島県生まれ。Webメディア編集長として、外国人編集部を立ち上げ、メディア規模をおよそ3年間で約10倍に成長させるとともに、官公庁・企業への訪日アドバイザー等を行う。

【専門分野】
Webを通じた情報発信及びプロモーション、インバウンド(訪日)マーケティング



講師 竹井 智宏さん
1974年生まれ。㈱MAKOTO代表取締役。2011年7月に㈱MAKOTOを設立。東北の起業家・経営者の支援を開始。2017年Forbesより日本を元気にする88人に選出。

地域貢献人材の活用をもっと知りたい

専門領域で豊富な経験を積む。プロフェッショナルな人材が副業・兼業人材として高度な課題を解決しています。市ではこの地域貢献人材の活用方法や経営課題の解決事例について「経営課題解決セミナー」を開催します。

都市部人材を活用した新たな経営課題解決法 経営課題解決セミナー

開催日時 10月12日(火) 14:00~15:00

会場 青森商工会議所会館7階研修室

備オンライン参加可。

セミナー前日まで応募フォームより参加受付。

▼申込みはこちらから



お知らせ

犬の登録と狂犬病予防集合注射 受付日程（10月）

■生活衛生課（☎017-765-5288）
浪岡振興部市民課（☎0172-62-1140）



生後91日以上の犬の登録（生涯1回）と狂犬病予防注射（年1回）は飼い主の義務です。忘れずに行いましょう。

料登録手数料：3千円
予防注射：3千300円

※集合注射で接種しない場合は、動物病院で接種してください（注射料金は病院によって異なります）。動物病院で接種する場合も、お知らせ（ハガキ）をお持ちください。

| 日 時 | 会 場 |
|-----------------------------|--------------------------|
| 6日（水） | 9:45~10:00 沖館市民センター |
| | 10:20~10:35 油川市民センター |
| | 10:55~11:15 西部市民センター |
| | 11:45~12:00 大野市民センター |
| 7日（木） | 10:00~10:15 花岡農村環境改善センター |
| | 10:25~10:40 吉野田農村センター |
| | 10:55~11:10 なごやかプラザ福田 |
| | 11:20~11:35 元J A青森本郷購買店 |
| | 11:45~12:00 浪岡庁舎正面玄関① |
| | 9:45~10:00 東部市民センター |
| | 10:20~10:35 戸山市民センター |
| | 10:50~11:05 幸畑中央公園 |
| | 11:15~11:30 横内市民センター |
| | 11:45~12:00 荒川市民センター |
| | 10日（日） |
| 9:40~9:55 出町温泉南側車庫 | |
| 10:15~10:40 青森市役所本庁舎 東側議事堂前 | |
| 11:00~11:15 佃 青森市保健所 | |
| 11:35~12:00 八重田浄化センター | |

※網掛けは旧浪岡町の区域、網掛けなしは旧青森市の区域です。
※2回以上実施の会場は①～②と表示。

今年度の予防注射は受けましたか？
必ず行いましょう！



生活衛生課 藤巻、五十嵐

散歩時のマナー

- 🐾 リードを短く持ちましょう。
- 🐾 とっさの行動に対応できるよう、犬をコントロールできる人が散歩させましょう。
- 🐾 散歩中にしたフンは、必ず持ち帰りましょう。

シャットアウト “わら焼き”

みんなで守る！ 澄んだ空気と暮らしの安心

稲わら焼きの煙は、生活に大きな悪影響を及ぼします。稲わらは焼かずに有効活用しましょう。

■農業政策課（☎0172-62-1176）

- ◆稲わら焼却防止活動…巡回パトロールを実施
- ◆稲わら活用相談窓口…10月29日（金）まで開設
- ◆稲わらふりーでん…生産者の協力により無料で稲わらを提供します。「稲わらふりーでん」の旗がある田んぼの稲わらをご自由にお持ちください。

※詳細は市役所各庁舎、各支所・市民センターに備付け、または市ホームページ掲載のマップをご覧ください。

- ◆稲わら収集ボランティア（小雨決行）
- 時所10月6日（水）9：30～12：00／高田地区の水田
- 内「稲わらふりーでん」に置く稲わらの収集（収集した稲わらは持ち帰りできます）
- 事前に農業政策課へ

野良猫への無責任なエサやりはやめましょう

かわいそうだからといって野良猫に無責任にエサを与えると、糞尿被害や野良猫の増加などによって周辺に迷惑がかり、結果として猫が悪者になってしまいます。

野良猫にエサを与えるときは、保護して室内飼育をしましょう。また、頭数が増えすぎないように、不妊去勢手術

をしましょう。責任が持てない場合は、エサやりはしないようにしましょう。

■生活衛生課
☎017-765-5288
生活衛生課分室
☎017-737-3551



新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

ワクチン接種の予約について

国によるワクチンの供給不足を受けて、市ではファイザー製ワクチンによる「個別接種」でのみ接種を実施しています。

なお、「集団接種」の予約受付は終了しました。予約がお済みでないかたは、接種券の封筒に同封している新型コロナウィルスワクチン接種実施医療機関へ確認の上、予約をお願いします。

なお、最新情報は市ホームページよりご確認ください。



▲実施医療機関一覧はこちら

ワクチン接種に関するお問合せは

青森市新型コロナワクチン接種専用コールセンター

☎017-764-6539、017-752-0517

【受付時間】9:00~18:00(月~土※祝日除く)

FAX 017-718-2867 (聴覚障害のあるかたのみご利用可)



※国内で接種できるワクチンには、ファイザー製・モデルナ製・アストラゼネカ製の3種類がありますが、2回の接種は同じ種類のワクチンで接種してください。

※新型コロナワクチンの接種前後に、原則として13日以上を空けてインフルエンザなど他の予防接種を行うこととなっていますのでご注意ください！

最新情報は市ホームページやフェイスブックなどのSNSでお知らせしています！



引き続き

若年層も感染予防対策を！



10代で新型コロナウイルスに感染した人数は国内では5万人を超えています。(日本小児科学会データベースより) ワクチン接種を受けることで感染の確率を減らし、重症化を防ぐなどの効果が期待できます。ワクチンが守るのは本人だけではありません。大切な人を守るためにもワクチン接種を受けましょう。

(出典：厚生労働省ホームページ)

※接種年齢制限は各医療機関で異なりますので、上記「実施医療機関一覧」を確認の上予約をお願いします。なお、12歳~15歳の新型コロナワクチン接種においては、予診票に保護者の署名が必要です。また、接種時は保護者の同伴をお願いします。

青森県の広域接種について

現在、青森県において、広域でのワクチン接種を実施しています。最新情報は県のホームページで確認ください。

農業用免税軽油の交付申請を受付

東青地域県民局県税部では、令和4年に使用する農業用免税軽油の免税証交付申請を受付しています。

令和3年11月12日(金)までに申請された場合は、免税証の交付日は令和4年3月1日(火)となります。令和3年11月15日(月)以降に申請された場合は、免税証の交付日は令和4年3月15日(火)以降となりますので、ご注意ください(午前8時30分~午後5時15分まで受付)。詳細はお問合せください。

甲 青森県地域県民局県税部課 税第一課(新町一丁目4-30、☎017-734-9976)へ

空き地をお貸しください 市民雪寄せ場募集

住宅密集地の空き地を、地域住民の雪寄せ場として、無償で町(内)会にお貸しください。お借りした土地の令和4年度分固定資産税を減免(3分の1以内)します。

なお、町(内)会と使用貸借契約を結ぶ必要がありますが、地域の実情によっては契約できない場合もあります。手続の期限は11月30日(火)までです。詳しくはお問合せください。

国道路維持課

☎017-752-8584

浪岡振興部都市整備課

☎0172-62-1168

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。

体調が悪いときは利用を控える/時間・場所を選び譲り合う/人と人との間を空ける(最低1m)/こまめな手洗いを

岡公園河川課

☎017-752-8342



母子父子寡婦福祉資金の貸付予約申請を受け付

母子父子寡婦福祉資金貸付のうち、お子さんの就学支度資金・修学資金・修業資金貸付の予約申請を受け付けます。貸付に当たっては、必要性や生活状況を伺うため、事前相談が必要で、予約の上、お早めにご相談ください。詳しくはお問合せください。

予約申請期間

10月1日(金)～令和4年3月31日(木)

対象者

令和4年4月に小・中学校(所得税が非課税の場合のみ)、高等学校、大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校に入学する子を扶養している母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦のかたなど

申請子育て支援課

(☎017-734-5334)
浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1113)
ひとり親家庭等就業・自立支援センター
(☎017-734-5817)

母子生活支援施設「青森市立すみれ寮」

すみれ寮は、18歳未満の子どもを養育している母子家庭や、事情があり離婚できない家庭の母親が、生活上の様々な問題で子どもの養育を十分にできない場合に、母子で入所し、就労・生活・子育てなどの支援を受けながら自立するための施設です。入所の相談など、詳しくはお問合せください。

子育て支援課 (☎017-734-5334)

ひとり親家庭等就業・自立支援センター (☎017-734-5817)



お気軽にご相談ください

子育て支援課 上伊南

就学時健康診断



■就学時健診日程【50音順】

| 学校名 | 実施日 | 学校名 | 実施日 | 学校名 | 実施日 |
|------------------|--------|------------------|--------|--------------------|--------|
| 油川小 | 11月18日 | 新城小 | 11月24日 | 浪岡北小 [Ⓐ] | 11月26日 |
| 荒川小 [Ⓓ] | 11月26日 | 新城中央小 | 11月10日 | 浪岡野沢小 [Ⓐ] | 11月26日 |
| 泉川小 | 11月5日 | 千刈小 | 11月10日 | 浪岡南小 [Ⓐ] | 11月26日 |
| 浦町小 | 11月5日 | 大栄小 [Ⓐ] | 11月26日 | 浪館小 | 11月26日 |
| 大野小 | 11月25日 | 高田小 [Ⓓ] | 11月26日 | 野内小 [Ⓔ] | 11月11日 |
| 沖館小 | 11月19日 | 葭町小 [Ⓔ] | 11月30日 | 橋本小 [Ⓔ] | 11月30日 |
| 合浦小 [Ⓔ] | 11月30日 | 佃小 | 11月24日 | 浜田小 | 11月10日 |
| 金沢小 | 11月29日 | 造道小 | 11月18日 | 浜館小 | 11月10日 |
| 北小 | 11月12日 | 筒井小 | 11月9日 | 原別小 [Ⓔ] | 11月11日 |
| 甲田小 | 11月12日 | 筒井南小 | 11月12日 | 古川小 [Ⓒ] | 11月9日 |
| 幸畑小 | 11月19日 | 堤小 | 11月30日 | 本郷小 [Ⓐ] | 11月26日 |
| 小柳小 | 11月10日 | 東陽小 [Ⓔ] | 11月11日 | 女鹿沢小 [Ⓐ] | 11月26日 |
| 三内小 | 11月9日 | 戸山西小 | 11月17日 | 横内小 | 11月5日 |
| 三内西小 | 11月2日 | 長島小 [Ⓒ] | 11月9日 | | |
| 篠田小 | 11月5日 | 浪打小 | 11月17日 | | |

Ⓐ浪岡南、浪岡北、女鹿沢、浪岡野沢、本郷、大栄は浪岡南小学校で合同実施。

Ⓒ古川、長島は、長島小学校で合同実施。

Ⓓ荒川、高田は、高田小学校で合同実施。

Ⓔ合浦、葭町、橋本は、葭町小学校で合同実施。

Ⓔ原別、野内、東陽は、原別小学校で合同実施。

【青森地区】

学務課 ・ 入学通知 (☎017-718-1414)
・ 健康診断 (☎017-718-1402)

【浪岡地区】

浪岡教育課 (☎0172-62-3003)

子どもの権利相談センター

いじめ、体罰、友達や家族のことなど子どもの権利侵害に関するものであれば、どなたでも相談できます。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 □ 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



▲市ホームページ

新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金

☎生活福祉一課（受付専用 ☎017-718-0248）

総合支援資金の再貸付の終了などにより、生活に困窮する世帯に対して支給する「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」について、**申請受付期間が11月30日（火）まで延長となりました。**

詳細はお問合せください。

●対象・支給額（月額）

- 総合支援資金の再貸付（県社会福祉協議会実施）を終了した世帯（11月末までに再貸付を終了する世帯を含む）
- 再貸付が不承認となった世帯
- 再貸付の相談をしたが申込みに至らなかった世帯

上記のいずれかに該当し、以下の全ての要件を満たしている世帯 ※生活保護受給世帯を除く

【収入】①市民税均等割非課税額の1/12+②住宅扶助基準額（持ち家世帯も対象）

【資産】預貯金が①の6倍以下（ただし100万円以下）

【求職等】ハローワークでの相談や応募・面接等、または生活保護の申請

単身世帯：6万円 2人世帯：8万円 3人以上世帯：10万円

●支給期間

申請月から3か月間（申請受付は11月末まで）



納税貯蓄組合の募集

納税貯蓄組合は、個人または法人が一定の地域や職域を単位として任意に組織できる組合で、市税の納期内納付を主な目的としています。
納税貯蓄組合への加入、または新規組合の設立を希望するかたはお問合せください。
☎納税支援課
☎017-734-5222

後期高齢者医療制度 加入者のみなさんへ

◆保険料が年金から天引き（特別徴収）されているかたへ
天引きされる保険料額は月によって変動します。
4月・6月・8月▽年金振込時に前年度2月と同額を天引き（仮徴収）
10月・12月・2月▽残りの保険料額を分割して天引き（本徴収）



※天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書をご確認ください。

◆新たに後期高齢者医療制度に加入するかたへ

後期高齢者医療保険料は原則年金から天引き（特別徴収）されますが、年度途中で加入することになったかたの保険料は、天引き開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくこととなります。口座振替をご希望の場合は、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していたかたでも、改めて手続が必要になりますので、ご注意ください。

◆保険料は納期限内に納めましょう

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証（短期被保険者証）が交付される場合があります。
※納付書で納めているかたには、納め忘れがなく、納めに出向く手問も省ける口座振替をお勧めします。口座振替への変更は、金融機関または市役所窓口（税務部納税支

援課、浪岡振興部納税支援課、各支所等）で随時受付しています。
※災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合、保険料の減免等が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

☎浪岡振興部健康福祉課
☎017-734-5340

☎浪岡振興部健康福祉課
☎0172-62-1153

☎青森県後期高齢者医療広域連合
☎017-721-3821

天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書をご確認ください。



国保医療年金課 甲地

各種相談

10月の専門相談

◆予約が不要な相談

所内市民なんでも相談室(駅前庁舎1階) ☎017-734-5249

●人権相談 10月4日(月)・18日(月) 午前10時～午後3時

●行政相談 10月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午前10時～午後3時

●司法書士相談 10月4日(月)・12日(火) 午前10時～午後2時

●不動産相談 10月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午前10時～午後3時

●不動産鑑定士相談 10月26日(火) 午後1時～3時

●土地家屋調査士相談 10月4日(月) 午前10時～午後2時

●行政書士相談 10月8日(金)・15日(金)・22日(金) 午前10時～午後3時

◆予約が必要な相談

●法律相談 10月11日(月)・25日(月) 午後1時～3時

●5人(申込順) 生活安心課 ☎017-734-5250へ電話予約。11日は1日から、25日は12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

浪岡総合保健福祉センター

●人権相談・行政相談 10月7日(木)・21日(木) 午前9時～午後3時

浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113

オールあおもり

進学相談フェア

高校1・2年生や保護者を対象とした進学相談フェアを開催。県内の大学等から気になる話を直接聞いてみませんか。

10月26日(火) 午後2時～6時

所内青森産業会館

所内青森県総務部総務学事課 ☎017-734-9869

「法定相続情報証明制度」で相続手続きが簡単・便利

「法定相続情報証明制度」は戸籍簿本などの書類を基に、法務局が「法定相続情報一覧図の写し」を無料で交付するものです。

一度作成すれば相続登記はもちろん、預貯金の払戻し、相続税の申告及び年金手続などの相続手続に戸籍簿本等を持参する必要がなくなり、とても便利です。

必要書類など、詳しくはお近くの法務局にお問合せください。

所内青森法務局登記部門 ☎017-776-9041

10月1日から7日は公証週間

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場において、国の公務である公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

公証事務に関する相談は無料です。お気軽にご相談ください。

所内青森公証人合同役場 ☎017-776-8273

労働委員会委員による労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題について青森県労働委員会委員が相談に応じます。

10月5日(火) 午後1時30分～午後3時30分、10月24日(日) 午前10時30分～午後12時30分、11月2日(火) 午後1時30分～午後3時30分、11月21日(日) 午前10時30分～午後12時30分

所内青森県労働委員会(新町二丁目2-11 東奥日報新町ビル4階) ☎017-734-9832

通知書等送付用封筒に掲載する有料広告を募集します

令和4年度に使用する①「霊園管理料納入通知書等送付用封筒」②固定資産税、軽自動車税(種別割)及び市・県民税の「納税通知書等送付用封筒」に掲載する有料広告を募集します。

「広告掲載申込書」に広告の見本等を添えて、10月1日(金)～29日(金)に、①については生活安心課へ、②については納税支援課へお申込みください。応募多数の場合は抽選により決定します。

※「広告掲載申込書」は各担当課窓口で配布するほか、市ホームページにも掲載しています。

問①生活安心課(☎017-734-5277)、②納税支援課(☎017-734-5222)

■掲載枠と掲載料等

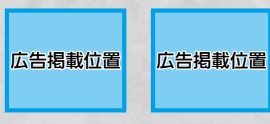
①「霊園管理料納入通知書等送付用封筒」

| 掲載枠 | 規格(縦×横) | 掲載料(1枠当たり) | 印刷予定枚数 |
|-----|---------|------------|----------|
| 2枠 | 6cm×7cm | 94,000円 | 約30,000枚 |

②「納税通知書等送付用封筒」

| 種類 | 掲載枠 | 規格(縦×横) | 掲載料(1枠当たり) | 印刷予定枚数 |
|-------------|-----|---------|------------|-----------|
| 固定資産税用 | 2枠 | 6cm×7cm | 110,000円 | 約133,000通 |
| 軽自動車税(種別割)用 | 2枠 | 6cm×7cm | 70,000円 | 約95,000通 |
| 市・県民税用 | 2枠 | 6cm×7cm | 56,000円 | 約80,000通 |

広告掲載位置のイメージ(封筒裏面)



※掲載料には、広告デザインや版下作成に要する費用は含みません。
 ※広告の色は、封筒の印刷に使用する色(単色)と同色です。
 ※印刷予定枚数と発送枚数は、一致するものとは限りません。

10月は乳がん月間～市の乳がん検診を受けてください～

★乳がんになるのは40歳～60歳代がピーク

乳がんは女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見・早期治療で99%以上が治ります。(出典：国立がん研究センターがん情報サービス乳がん臨床進行度別5年相対生存率)

★40歳を超えたら2年に1回乳がん検診

市では2年に1回、乳がん検診(マンモグラフィ)を実施しています。対象のかたは、ぜひご利用ください。
【対象者】本市に住民票があり、40歳以上で偶数年齢のかた(令和4年4月1日時点)。昨年度受診していない場合も対象となります。詳しくはお問合せください。

【自己負担金】

- ・40歳～59歳(2方向撮影:青森市国保加入者1,020円、その他1,430円)
- ・60歳以上(1方向撮影:青森市国保加入者無料、その他410円)

問健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



詳しくは、市ホームページで内容をご確認ください

～あおもいウォークトライアル2021～

みんなであつなごう! 地球一周4万kmチャレンジ

今年は何周できるかな?

【期間】10月1日(金)～11月30日(火)

問青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内、☎017-718-2912)

1 参加用紙をゲット!

元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センター等で配布



2 チャレンジ券(参加用紙の裏)に毎日の歩数を記録

歩くだけでなく、筋力トレーニング・柔軟体操も10分=1000歩として毎日の歩数に換算できます!

3 チャレンジ券を提出し応募

チャレンジ期間終了後みなさんの歩数を集計し、市ホームページやフェイスブックで発表します!

4 抽選で賞品が当たる!

必要ポイントに達しチャレンジ券を提出したかたの中から、抽選であおもり産品や健康づくりグッズをプレゼント!
※12月17日(金) 応募締切

応募方法

- ①応募ボックスに投函:元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置
- ②郵送:〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ
- ③Eメール:市ホームページから参加用紙をダウンロードし、健康づくり推進課(☒kenkou-walk@city.aomori.aomori.jp)へ



10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植及び末梢血幹細胞移植は、白血病等の難治性血液疾患に対する有効な治療法です。移植は、骨髄や末梢血幹細胞を提供していただける希望者の善意があって、初めて成り立つものであり、このコロナ禍の下では骨髄等提供希望者(ドナー)の登録がますます重要となります。一人でも多くのかたにドナー登録いただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問(公財)日本骨髄バンク(☎03-5280-1789、🌐https://www.jmdp.or.jp)

※市では令和2年4月1日から、骨髄等提供時にドナー休暇を利用することができないドナーやドナー休暇を付与した事業所に対して、「骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金」を交付しています。



▶パンフレット

▲パンフレットの内容はこちら





高齢者インフルエンザ予防接種を11月1日～12月31日に実施

所指定医療機関（要予約）

対①接種時に満65歳以上のかた

②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾患により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

料1,260円（自己負担金）

※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、確認書類（生活保護受給者…受給者証等、市民税非課税世帯のかた…令和3年度介護保険料額決定通知書等）を医療機関へ提示すると無料になります。市民税非課税世帯で確認書類がないかたは、自己負担金が無料となる予診票交付の事前申請が必要です。

備健康保険証、身体障害者手帳（②の場合）、コロナワクチン接種済証を持参

問感染症対策課（☎017-718-2852）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



医師による健康教室・健康相談

時10月20日（水）健康教室13:00～14:00、健康相談14:00～15:00

所西部市民センター

対阿部和弘さん（阿部レディースクリニック院長）による講話「更年期」

対健康教室は40人（申込順）・健康相談は4組（申込順）
料無料

問10月13日（水）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ



あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

＊三内・西滝地区体カづくり講座

時10月20日（水）10:30～11:45

所滝内福祉館

対椅子に座ってできる運動

対料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
でお越しください

問10月19日（火）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



三内丸山アリーナ 健康教室

中高年から衰えてくる下半身の筋肉を鍛え、無理のない有酸素運動で生活習慣病の予防や、身体機能の低下を予防しましょう。運動で身体的・精神的な機能の維持・改善をしましょう！

時10月7日・14日・21日・28日の木曜日

いずれも16:00～18:00

対講師：相馬かほる先生（ジャズダンス・ソフトエアロビクスインストラクター）

対各回30人（申込順）

料1回200円（保険料込）

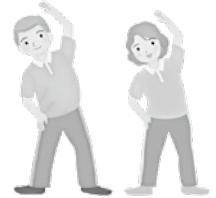
備汗ふきタオル・上履き持参、運動しやすい服装でお越しください

所問事前に、電話またはFAXで、

三内丸山アリーナ

（☎017-761-4771、

☎017-761-4781）へ



10/11（月）～17（日）は精神保健福祉普及運動週間

精神保健福祉普及運動は、精神障がい者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上のため、毎年、全国的に実施されています。

こころの健康の不調は誰にでも起こりうる問題ですが、周囲からはわかりにくいという特徴があります。自身や周囲の大切なかたのこころの健康について考えてみませんか。

問保健予防課（☎017-765-5285）

ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。



保健予防課 精神保健福祉士

《精神保健福祉相談》

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたやご家族などからの相談に精神保健福祉士等が応じます。精神科医による相談もあります（要予約）。

●相談窓口

①青森市保健所保健予防課 ☎017-765-5285

②浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1114

※②では、保健師が相談に応じます。精神保健福祉士による相談は毎月第2水曜日

（14:00～16:00）に実施（要予約）

●受付日時 月～金曜日（祝日を除く）

8:30～18:00

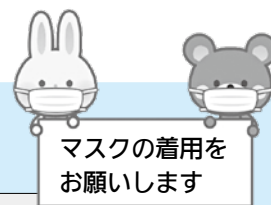
健康C&C (Check & Challenge) in 駅前スクエア

時 10月14日(木) 10:00~15:00

所 駅前庁舎 1階駅前スクエア

内 血管年齢測定や体組成測定等の健康・体力チェック (要予約)、健康相談 (予約優先)

申 10月12日(火)までに、健康づくり推進課 (☎017-718-2942) へ



| 健康相談内容 |
|---|
| 健康相談…保健師による個別相談 |
| 栄養相談…管理栄養士による個別相談 |
| 糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談 |

介護現場っておもしろい ふくしを学ぼう！体験講習会

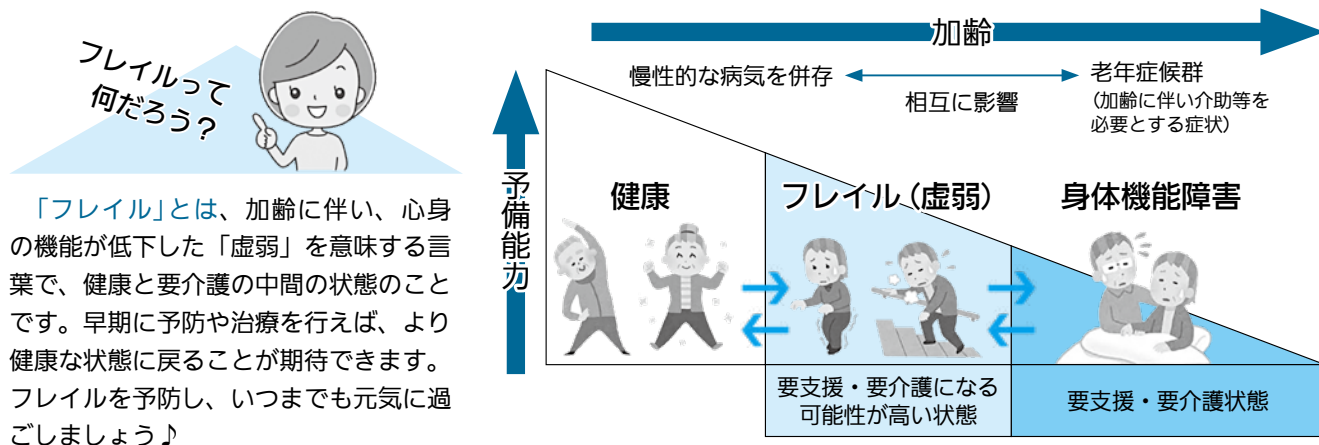
資格はあるが活用できていない、介護現場で働いたことがない、再度介護現場で働きたいかたなどを対象に講習会を無料で開催！希望者は福祉施設での職場体験ができます。

時 ①10月29日(金)…最新介護ロボットと高齢者疑似体験、②11月9日(火)…これなら覚えられる！介護技術のコツ「移動・移乗」 いずれも10:00~12:00
所 県民福祉プラザ3階 介護実習室
内 各回20人
申 開催日の5日前までに、青森県福祉人材センター (☎017-777-0012) へ

仕事と介護の両立支援講座 無理せず自分らしくできる介護のヒント

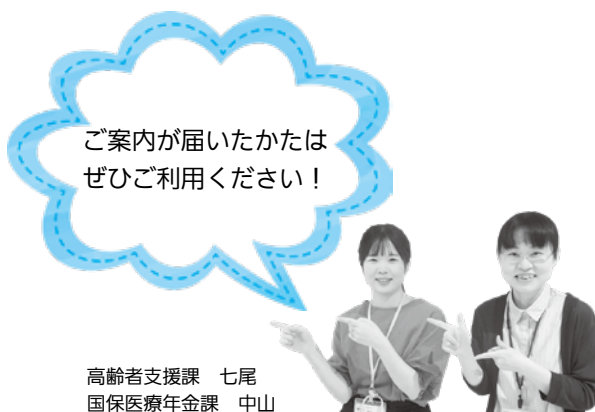
時 10月29日(金) 18:00~20:00
内 講師：大山由紀子さん (主任介護支援専門員)
内 15人(申込順)
料 無料
備 筆記用具持参
所 申 10月1日(金)12:00から、住所・氏名・年代・電話番号を、電話・FAXで、働く女性の家「アコール」 (☎・FAX 017-723-1700) へ

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)



知っていますか？ 市の取組をご紹介します

- ①後期高齢者健康診査で、フレイルチェックを実施
 - ②後期高齢者健康診査の結果等から、低栄養や生活習慣病等に対する支援が必要なかたへの健康相談や保健指導を実施
 - ③数年間、後期高齢者健康診査や医療機関を未受診、介護サービスを未利用のかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介
- ※②③は対象者にご案内を送付しています。



「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）

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 [HPhttp://www.qq.pref.aomori.jp](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。

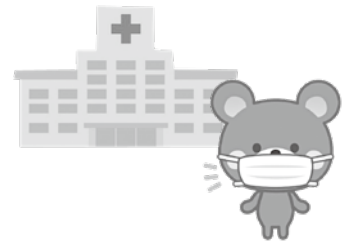
■休日在宅当番医（内科系 9：00～13：00／歯科 9：00～12：00）

・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。



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

| 診療科目 | 医院名 | 電話番号 | 所在地 |
|------------|---------------|--------------|---------|
| ▼10月3日(日) | | | |
| 内科系 | よこの循環器呼吸器内科医院 | 017-761-1188 | 石江江渡 |
| 歯科 | カタヤ歯科医院 | 017-743-6464 | 合浦一丁目 |
| ▼10月10日(日) | | | |
| 内科系 | 田代内科医院 | 017-781-7044 | 篠田二丁目 |
| 歯科 | 秋元歯科医院 | 017-766-7000 | 浪館前田四丁目 |
| ▼10月17日(日) | | | |
| 内科系 | 高内科小児科医院 | 017-741-8181 | 蛭沢三丁目 |
| 歯科 | てつや歯科クリニック | 017-765-3655 | 桜川八丁目 |

| 診療科目 | 医院名 | 電話番号 | 所在地 |
|------------|-------------|--------------|---------|
| ▼10月24日(日) | | | |
| 内科系 | 平井内科医院 | 017-774-3355 | 松原三丁目 |
| 歯科 | よしかわ歯科医院 | 017-728-2530 | 筒井八ツ橋 |
| ▼10月31日(日) | | | |
| 内科系 | 三戸内科胃腸科 | 017-781-6011 | 浪館前田四丁目 |
| 歯科 | はなぞの歯科クリニック | 017-762-7651 | 花園二丁目 |

医師による不妊専門相談

☎10月28日(木) 13：30～14：30

☎対象者には別途お知らせします

☎2組（申込順）

☎10月21日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ

☎(☎017-718-2984)へ

認知症の人を抱える家族のつどい in 青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場です。

☎10月17日(日) 13：00～15：00／しあわせプラザ

☎無料／当日直接会場へ（途中参加・退室自由）

☎(公社)認知症の人と家族の会青森県支部

☎(鷹架、☎090-2982-1650)



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 10月20日(水) 10:00~10:30/沐浴

②オンライン講座2 育児準備編

時 10月20日(水) 10:45~11:15

内 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 10月20日(水) 11:30~12:00/早産予防、栄養

①~③いずれも、

内 本市に住民票がある妊婦とそのご家族

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

内 各5組(申込順)

申 10月19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、あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984、✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ



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子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談 | 10/13(水)・27(水) 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子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談 | 10/12(火) 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 | 10/20(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)

内 総合福祉センター

(佃二丁目 元気プラザ内、

☎017-718-2975)へ

開催場所は「総合福祉センター」です。あおり親子はぐくみプラザとはお間違えなく!

つどいの広場「さんぽぽ」
10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 |
|--|--|
| 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) | ・10/7(木) 1~4か月 ・10/23(土) 5~8か月 ・10/26(火) 9~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組(申込順) |
| 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) | 10/16(土) 10:30~11:15 5組(申込順) |
| 英語であそぼう! (親子でハロウィンを楽しみましょう) | 10/22(金) 10:30~11:15 7組(申込順) 講師:白取美穂さん(ラボ子ども英語教室) |
| 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) | 10/29(金) 10:30~11:15 7組(申込順) |

所 駅前庁舎2階/0歳~3歳の乳幼児

申 10月1日(金)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~

手続などでご来庁の際に、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。

時 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

内 概ね1歳から就学前まで

10月の
子育て健康相談等の日程

子育て相談 内 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
保育士による相談…毎日(年末年始除く)
8:30~18:00(電話予約)(☎017-718-2975)
保健師による相談…月~金曜日(祝日除く)
8:30~18:00(電話予約)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
10/7(木)9:00~10:30(前日までに電話予約)

ハミガキ相談(歯ブラシ持参)
仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など
総合福祉センター(中央三丁目)
10/18(月)(要予約)
9:30~12:00
【対象】
妊産婦と子育て中のかた

【申込み・問合せ】

- ・あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) …1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ電話予約



お気軽にお越しください!
お待ちしております!

あおり親子はぐくみプラザスタッフ

申請記載のものは申込順(一部除く) ほかは当日直接会場へ
 料記載のないものは無料
 ※掲載の内容は9月6日時点の情報をもとに作成しています。



Information Plaza

情報ひろば

！ 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。

10月は「男女共同参画推進月間」

青森市は、全ての人々が個人としての人権を尊重し喜びも責任も分かち合い、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向け、平成8年10月22日に「男女共同参画都市」を宣言、平成30年4月には『青森市男女共同参画推進条例』を施行しました。10月は推進月間として多彩なイベントを開催します。(新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合もあります)
 男女共同参画プラザ「カダール」 ☎017-776-8800



トークショーゲストの
 バービーさん(フォーリンラブ)▶

| イベント名 | 日時・場所 | 内容 |
|--|--|--|
| 記念イベント | 10/17(日) 13:15~15:15 所カダールA V多機能ホール | ①セレモニー「男女共同参画都市」青森宣言 ②青森市男女共同参画推進表彰式 ③バービー(フォーリンラブ)トークショー「わたしが描く ワタシらしい未来」 ゲスト:バービーさん(フォーリンラブ) |
| LGBTQについて考えよう 映画「カランコエの花」をみて | 10/23(土) ①10:30~11:20 ②13:30~15:30 所カダールA V多機能ホール/研修室 | LGBTQが抱える問題を当事者ではなく周囲の人々の目線から描いた短編作品。レインボー・リール東京~東京国際レズビアン&ゲイ映画祭~グランプリ受賞。主演:今田美桜(2016年/39分) ①無料映画上映 ②無料映画上映+映画について自由にトーク |
| 国連が定めた国際ガールズ・デー(10月11日)を記念しての特別展示 | 10/1(金)~29(金) 所カダール/アコール | 女の子の権利やエンパワーメントの促進を広く国際社会に呼びかける日を記念した特別展示 |
| ピンクリボンキャンペーン | 10/1(金)~29(金) 所カダール/インナーパークアコール | ピンクリボンねぶた展示、100人で作ったピンクリボンキルト展示など |
| 併催事業 「男女共同参画関連図書展示」 | 10/14(木)~25(月) 所市民図書館 | テーマ:「女だから、男だから、ではなく、私だから。」に合わせて選んだ本の数々を図書館の一角に展示 |
| じゃらんじゃらん「クラフトcafé」~ピンクリボンについてもっと知ろう~ | 10/9(土)①10:30~12:00②13:30~15:00 (caféは15:30まで出入り自由) | ピンクリボンスタンプをプリントしたオリジナルマスクづくりに挑戦! ピンクリボン関連資料展示ほか ☎料各5人/400円(材料費・お土産付き) 2枚目以降1枚300円 |
| 「自分らしくワーク・ライフ・バランスをはじめよう」青森大学生と一緒に考える学習会 | 10/12(火) 13:30~15:30 所研修室 | 世代を超えてワーク・ライフ・バランスについて意見交換をしながら楽しく学びましょう。 ☎40人(当日先着順) |



八甲田&雪中行軍の史跡巡り紅葉バス

【運行日】10月14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・20日(水)
 【停留所】ねぶたの家ワ・ラッセ前(8:00発)~雪中行軍遭難記念像~田代湿原~睡蓮沼~地獄沼~酸ヶ湯温泉(昼休憩・日帰入浴も可)~城ヶ倉大橋~八甲田山雪中行軍遭難資料館~ねぶたの家ワ・ラッセ(15:35到着予定)
 ※道路の混雑状況により、降車・散策ができない場合があります。
 料中学生以上4,000円、小学生以下2,000円(事前要予約)
 申請運行日の2日前までに有限会社光洋タクシー ☎017-739-5522、☎017-739-9414へ

お知らせ

松原町会第38回文化祭

時10月9日(土)～10日(日)
10:00～16:00

所中央市民センター

内地域住民が制作した作品及び地域
保育園・幼稚園・小・中学生の作
品、堤小学校児童200人によるね
ぶた絵灯ろう作品の展示

問松原町会

(新岡、☎090-3753-2019)

男の生き方塾委員プロデュース企画

Part1 自分・地域再発見「人生の主人公
はあなた!100年ライフを楽しむ方法」

～ライフシフターの話から、これか
らの生き方のヒントを探ろう～

時10月24日(日) 13:30～15:30

所男女共同参画プラザ「カダール」

対男女どなたでも

問男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ※Eメールは
件名に「自分・地域再発見」と記入

東北ESD/SDGsフォーラム2021 みちのくSDGs in あおもり

時10月17日(日) 13:00～15:45

内ESD/SDGsの概要を青森視点から
学ぶ。青森県内のESD/SDGsの
取組を紹介。

対ESD/SDGsに関心のある教職員、企
業、NPO法人、行政職員、一般のかた
内300人(オンライン参加)

問東北地方ESD活動支援センター
(☎022-393-9615、☎022-290-7181、✉info@tohoku-esd-center.jp)へ

詳しくはこちらから▶



国際交流員異文化理解講座

なるほど台湾～交通?通貨?言葉?

次回の台湾旅行を一足先に準備～

台湾の交通機関、通貨、天気など、
旅行する前に知っておいて欲しいこ
とをご紹介!旅行に役立つ簡単な台
湾華語会話も♪

時10月24日(日) 10:00～11:30

※9:30から受付

所青函連絡船メモリアルシップ八甲
田丸 多目的ホール(大)

内備20人(抽選)/筆記用具持参

問10月15日(金)までに、住所・氏
名・年齢・電話番号を、電話また
はEメールで、交流推進課(☎
017-734-5235、✉kouryuu-
suishin@city.aomori.aomori.
jp)へ

樹木医と巡る合浦公園

時10月16日(土) 13:30～15:00

所合浦公園(雨天の場合は屋内)

内合浦公園内の樹木の生態等を解説
内15人

問10月13日(水)までに、住所・氏名・
電話番号をパークメンテ青い森グ
ループ(☎017-741-6634)へ
問公園河川課(☎017-752-8334)

「あおもり歴史トリビア」を読む会

「青森市内石碑めぐり

— その①中心市街地」

時10月20日(水) ①14:00 ②18:30

※①②同内容

所市民図書館8階会議室2

内講師:工藤大輔(歴史資料室長)

内各15人

問10月1日(金)から、歴史資料室
(☎017-732-5271 ※月～金曜
日、9:00～17:00受付)へ

おはなし会のお知らせ

＊市民センターのおはなし会

| 日時 | 会場 |
|-------------------------|----------|
| 10/9(土) 10:30～11:30 | 油川市民センター |
| 10/24(日) 10:20～10:50 | 中央市民センター |

対3歳～小学3年生

と保護者

問青森市民図書館

(☎017-776-2455)



世界遺産で学ぼう! 「こまきの縄文アカデミア3」

時10月24日(日) 9:40～15:00

(9:30集合)

所小牧野の森・どんぐりの家、小牧
野遺跡

内縄文土面制作、こまきのフライン
グディスクゲームなど、縄文時代
や小牧野遺跡を通じた体験学習。
ランチ付。

対内小学3～6年生と保護者8組
24人以内(抽選)※ホームペー
ジ・SNS・マスメディアの取材
等に協力できるかた。

備新型コロナウイルス感染症拡大
防止のため、当日は検温等体調の
確認をします。

問10月13日(水)までに、Eメー
ルに小学生の氏名(ふりがな)・学
校名・学年・住所・保護者氏名・
電話番号を記入し、縄文の学び
舎・小牧野館(☎017-757-
8665、✉info@komakinosite.
jp)へ ※1組3人まで応募可能



小牧野遺跡PRキャラクター
「こまっくー」



自衛官等募集 問自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

| 募集種目 | 応募資格 | 受付期間 | 試験日 | 試験会場 |
|---|---|-----------------|----------|----------------|
| 医科・歯科幹部 免許取得者を幹部採用 | 医師免許または歯科医師免許取得者 | 10/29(金)まで | 11/19(金) | 防衛省本 省市ヶ谷庁舎 |
| 貸費学生(技術) 大学及び大学院で、医・歯・理・工学を専攻し、 卒業後自衛隊で勤務する者に防衛省が学資金を貸与 | 大学の理学部・工学部の3、4年次または大 学院(専門職大学院を除く)修士課程在学 (正規の修年年限を終る年の4月1日現在 26歳未満、大学院修士課程在学者は28歳未満) | 10/1(金)～1/14(金) | 1/29(土) | 仙台駐屯地 |

☑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、9月6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。

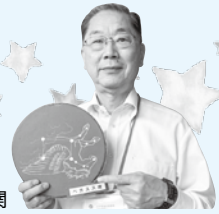
10月のプラネタリウム

※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）

☎中央市民センター（☎017-734-0164）

マスクの着用を
 お願いします



中央市民センター 関

| | |
|------------------|-------------------------|
| 星空の時間 | 土曜日 ①11:00 ②13:30 |
| 10月の星座 (約30分) | 日曜日・祝日 13:30 (17日除く) |

| | |
|---|-------------------------|
| ★プラネくと星空さんぽ 絵話「牧神パーンのものがたり」 (幼児向け・約30分) | 日曜日・祝日 11:00 (17日除く) |
|---|-------------------------|

ゆ～さ浅虫

イベント情報

☎「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫
 (☎017-737-5151)

★浅虫はなまる趣味の会

☎10月2日(土)～30日(土) 9:00～19:00
 所「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫
 3階美術展示ギャラリー
 因手作りの手芸作品を展示

★沖揚平野菜販売会

☎10月3日(日) 9:00～なくなり次第終了
 所「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 ゆ～さ市場
 因新鮮な高原野菜の販売会※収穫状況により変
 更の場合あり

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(申込順) |
|------------------------------|---|---------------------|-------|----------|
| ●みちぎんドリームスタジアム ☎017-765-6200 | | | | |
| 弓道実技指導 | 10/21～11/11の火・木・土曜日①14:00～16:00 ②19:00～21:00※土曜日は①のみ | 18歳以上の経験者 各回5人 | 個人使用料 | 10/3(日)～ |
| ●大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525 | | | | |
| ラグビー教室 | 10/23(土)10:00～12:00 | 幼児(3歳から)～中学生 40人 | 無料 | 10/3(日)～ |

～大進建設スポーツ広場テニスコート利用休止のお知らせ～ ☎大進建設スポーツ広場(☎017-764-5525)

テニスコートの人工芝張替工事のため、10月18日(月)から利用を休止します。

(令和3年度の利用は終了となり、リニューアルオープンは令和4年春の予定です。)

青森競輪日程(10月前半) ☎青森競輪場(☎017-787-2020)

| | |
|----------------|--------------|
| 奈良(F I) 場外 | 1日(金)～3日(日) |
| 岐阜(F I) 場外 | 4日(月)～6日(水) |
| 函館(F I) ナイター場外 | 4日(月)～6日(水) |
| 福井(F I) 場外※ | 5日(火)～7日(木) |
| 熊本記念(G III) 場外 | 7日(木)～10日(日) |

※は安方前売SCでのみ発売

| | |
|------------------|---------------|
| 青森ナイター(F I) | 9日(土)～11日(月) |
| 防府(F I) 場外※ | 9日(土)～11日(月) |
| 小松島(F I) 場外※ | 12日(火)～14日(木) |
| 前橋(G III) ナイター場外 | 14日(木)～17日(日) |

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。



青森競輪場
 イメージキャラクター
 葵 明輪

ふれあい農園加工体験講座「豆腐づくり」

県産大豆「おすす」を
 使ってつくります♪



☎10月24日(日) 9:30～12:30

☎料4組(1組3人まで) / 1組1,000円

☎申☎10月14日(木)必着で

往復はがき(1組1枚)に、住所・氏名・電話番号を記入し、

〒030-1261 四戸橋字磯部243-342

ふれあい農園(☎017-761-3082)へ



市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(申込順) / 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 | | | | |
| うつ病予防とこころの健康づくり | 10/27(水) 10:00~12:00 | 18歳以上15人 | 無料 | 10/6(水) 9:00~電話・来館 |
| ● 横内市民センター ☎017-738-8723 | | | | |
| 【地域力アップ講座】筋膜炎リリース ヨガの要素を取り入れて | 10/14~28の木曜日 10:00~12:00 | 18歳以上10人 | 無料 | 10/1(金)10:00~電話・来館 |
| 料理教室「親子で作る野菜たっぷりメニュー」 | 10/16(土) 10:00~13:00 | 小学生とその保護者6組 | 1組1,000円 | 10/2(土)10:00~電話・来館 |
| 【地域力アップ講座】らくらくスマホ教室 | 10/18(月)・19(火) 9:30~12:00 | 18歳以上12人 | 無料 | 10/4(月)10:00~電話・来館 |
| ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ | 10/25(月) 10:00~12:00 | 18歳以上15人 | 無料 | 10/5(火)10:00~電話・来館 |
| ● 戸山市民センター ☎017-743-0720 | | | | |
| 【地域力アップ講座】加齢によるフレイルを予防しよう | 10/15(金) 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 10/1(金) 9:00~電話・来館 |
| 【地域力アップ講座】介護保険制度の仕組みを学ぶ | 10/22(金) 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 10/1(金) 9:00~電話・来館 |
| ● 油川市民センター ☎017-788-1201 | | | | |
| 草木染め体験~マリーゴールド~綿の風呂敷 | 10/27(水) 10:00~12:00 | 18歳以上10人 | 1,000円 | 10/1(金) 9:00~電話・来館 |
| シニア向けスマートフォン教室応用編 | 11/18~12/2の木曜日 10:00~12:00 | 50歳以上10人 | 無料 | 10/18(月) 9:00~電話・来館 |
| ● 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(秋) | 10/30(土) 10:00~13:00 | 高校生以上の男性12人 | 1,000円 | 10/18(月) 9:00~電話・来館 |
| ママ&ベビー・キッズフィットネス ~産後のボディリカバリー~ | 11/1(月) 10:00~12:00 | 6か月~3歳の子どもの その保護者15組30人 | 無料 | 10/19(火) 9:00~電話・来館 |
| 心しずかに自分と向き合う~写経と心にひびくお話~ | 11/6(土) 10:00~12:00 | 中学生以上20人 | 無料 | 10/20(水) 9:00~電話・来館 |
| ● 沖館市民センター ☎017-761-4161 | | | | |
| 心静かに・・・写経を学ぶ | 10/14~28の木曜日 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 100円 | 10/1(金) 9:00~電話・来館 |
| 赤ちゃんママの楽しい時間 ~赤ちゃんとのスキンシップ&ママのリラックスtime~ | 10/14(木)・21(木) 10:00~12:00 | 1歳までの赤ちゃんと その保護者10組20人 | 無料 | 10/1(金) 9:00~電話・来館 |
| 秋のおいしい煮物と洋中 | 10/15(金) 10:00~13:00 | 18歳以上16人 | 1,000円 | 10/4(月) 9:00~電話・来館 |
| 木版画で作る年賀状づくり | 11/5~12/3の金曜日 9:30~12:00 | 18歳以上10人 | 1,000円 | 10/4(月) 9:00~電話・来館 |
| ● 西部市民センター ☎017-788-2491 | | | | |
| 貼り絵と切り絵のコラージュアート | 11/6~20の土曜日 10:00~12:00 | 中学生以上10人 | 500円 | 10/2(土)10:00~料金持参で来館 |
| 楽しい押し花小物作り | 11/23(火) 10:00~12:00 | 18歳以上10人 | 1,000円 | 10/3(日)10:00~料金持参で来館 |
| 手作りアロマ雑貨~バスケットキャンドル~ | 11/27(土) 10:00~12:00 | 中学生以上10人 | 1,000円 | 10/9(土)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 | | | | |
| J A 青森奥内地区女性部から学ぶ「かぼちゃ餅」 | 10/23(土) 10:00~13:00 | 18歳以上12人 | 500円 | 10/1(金) 9:00~電話・来館 |
| 中世の外浜と西浜、安藤氏と城館について | 10/27(水) 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 10/1(金) 9:00~電話・来館 |
| 聴く旅「台湾の魅力」 | 11/1(月) 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 10/1(金) 9:00~電話・来館 |
| ここから知りたい! 確定申告 | 11/10(水) 10:00~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 10/15(金) 9:00~電話・来館 |
| 初心者向け社交ダンス | 11/12(金)・19(金) 10:00~12:00 | 18歳以上10人 | 無料 | 10/15(金) 9:00~電話・来館 |
| 奥内清岸寺拝観と寺院の歴史 | 11/17(水) 9:30~12:00 | 18歳以上20人 | 無料 | 10/15(金) 9:00~電話・来館 |

中央市民センターの映写会

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

◆ こどもの映写会

- 時 10月24日(日) 10:00~10:36
- 因 幼児・児童向け16mm映画より
「しあわせの王子」「森のいえ」
- 込 25人 (当日先着順)
- 料 無料

いずれも
マスクの着用を
お願いします

◆ おとなの映写会

- 時 10月22日(金) 10:00~11:45
- 因 「山河遥かなり」…ナチスによる戦争孤児が
アメリカ兵に拾われ、明るく生まれ変わる様
を描いたヒューマンドラマ (1949年吹替版)
- 込 料 25人 (事前申込制) / 無料
- 申 10/7(木)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
※10/14(木)から結果通知

東部キッズシアター

所 岡東部市民センター (☎017-736-6255)

- 時 10月16日(土) 10:00~12:00
- ※毎月第3土曜日開催
- 因 日本のおばけ話シリーズ「のっぺらぼう」
なかよしおばけシリーズ「お化けのパ
ティー」、「お化けの地下室たんけん」
- 料 無料



東部市民センター 白取

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、9月6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 | 初めてでも安心! エアロビクス&ストレッチで運動習慣づくり | 11/4~25の木曜日 10:00~12:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 2 | 太極拳で冬場の健康維持~柔軟なカラダを作ってケガ予防~ | 11/4~25の木曜日 13:30~15:30 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 3 | 自然エネルギー先進地・青森を目指して | 11/5(金) 13:30~15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 4 | 版画で作る年賀状~あおもりから新年のごあいさつ~ | 11/6~12/4の土曜日 10:00~12:00 | 18歳以上12人 | 700円 |
| | 5 | リンパドレナージュで自分の体をリフレッシュ! | 11/9(火) 10:00~12:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 6 | 実際にあった相談事例と解決結果に学ぶ~消費者トラブル~ | 11/9(火) 13:30~15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 7 | 介護保険で利用できるサービス | 11/10(水) 13:30~15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 8 | 知っておきたい終活の話~幸せな遺言・相続について~ | 11/13(土) 13:30~15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 9 | かんきょう講座~家庭ですぐできる節電・省エネについて~ | 11/22(月) 10:00~11:30 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 10 | こぎん刺しで自分だけの印鑑ケースを作ってみよう! | 11/23(火) 13:00~15:00 | 中学生以上15人 | 1,000円 |
| | 11 | いまだからこそ聞きたい税と財務のお話 | 11/24(水) 13:30~15:00 | 18歳以上30人 | 無料 |
| | 12 | ふるさとの歩みを明日へつなごう~青森市の歴史~ | 11/30(火) 10:00~11:30 | 18歳以上30人 | 無料 |
| 東部市民センター | 13 | 社交ダンス! ~基本のステップを学んでみよう~ | 11/2~30の火曜日 13:30~15:30 | 18歳以上10人 | 無料 |
| | 14 | ヨガ教室~心も体もリセットしよう~ | 11/3~24の水曜日 19:00~21:00 | 18歳以上20人 | 無料 |
| | 15 | 懐かしのメロディーと一緒に歌ってみませんか♪ | 11/5(金) 10:00~12:00 | 18歳以上10人 | 無料 |
| 大野市民センター | 16 | 伝統楊式太極拳で心身ともに健康を! | 11/4~25の木曜日 13:00~15:00 | 18歳以上10人 | 無料 |
| | 17 | 忙しい毎日を元気に過ごす~アロマでパワーチャージ~ | 11/16(火) 13:00~15:00 | 18歳以上6人 | 1,000円 |
| | 18 | 青函連絡船の歴史について | 11/19(金) 13:00~15:00 | 18歳以上15人 | 無料 |
| | 19 | 姿勢改善「からだパー®」エクササイズ! | 11/2~16の火曜日 10:00~12:00 | 18歳以上15人 | 無料 |
| 戸山市民センター | 20 | 足から元気! 今からロコモ対策! 大人の「足育」健康講座 | 11/10(水) 13:00~15:00 | 18歳以上15人 | 無料 |
| | 21 | こどもの「足育」健康講座~元気な体作りは足裏から~ | 11/27(土) 10:00~12:00 | 未就学児とその保護者15組 | 無料 |
| 西部市民センター | 22 | 初心者のためのリラックスヨガ | 11/1~15の月曜日 10:00~12:00 | 18歳以上の女性10人 | 無料 |
| | 23 | 塩谷先生のうたごえ&ミニレク | 11/10~24の水曜日 13:00~15:00 | どなたでも30人 | 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 | 親子クッキング「お肉のおいしさ再発見! 『韓国風ステーキ丼と簡単サムゲタン』」 | 11/6(土) 10:00~12:00 | 3~6年生とその保護者12組 | 無料 |
| 2 | スポーツ鬼ごっこ「戦術で勝利をつかめ! 進化した本気の『スポーツ鬼ごっこ』」 | 11/6(土) 10:00~12:00 | 1~6年生20人 | 無料 |
| 3 | 将棋道場「粘り強く考える力を身につける『はじめての子ども将棋教室』」 | 11/6~27の土曜日13:00~15:00 | 1~6年生20人 | 無料 |
| 4 | 国際交流【ゲーム】「国際交流員ベン先生と楽しむ『英語も学べるトランプゲーム』」 | 11/7(日) 13:00~15:00 | 4~6年生8人 | 無料 |
| 5 | ロボットプログラミング「『歌う・光る』ロボットのブザーで音楽を作ろう!」 | 11/13(土) 13:00~15:00 | 4~6年生9人 | 無料 |
| 6 | 羊毛フェルト「羊毛でチクチク作ろう! 『コロんとかわいいパンダちゃん』」 | 11/14(日) 10:00~12:00 | 3~6年生10人 | 500円 |
| 7 | 音楽と遊ぼう「音楽好きな子集まれ! 『友達作って一緒にゲームや楽器演奏』」 | 11/14(日) 13:00~15:00 | 3~6年生30人 | 無料 |
| 8 | クッキング「寒さに負けない『あつあつクリームシチューとホットドックを作ろう!』」 | 11/20(土) 10:00~12:00 | 3~6年生12人 | 600円 |
| 9 | 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』」 | 11/20(土) 13:00~15:00 | 1~6年生20人 | 無料 |
| 10 | 津軽こぎんざし「大人っぽいのにかわいい伝統手芸こぎんざしで作る『くるみボタンのヘアゴム』」 | 11/23(火) 10:00~12:00 | 3~6年生15人 (3年生保護者同伴) | 500円 |
| 11 | パティシエ「~冬~『クリスマスをひきたてるアイシングクッキーを作ろう!』」 | 11/27(土) 10:00~12:00 | 1~6年生20人 | 600円 |
| 12 | 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!」 | 11/27(土) 13:00~15:00 | 1~6年生15人 | 無料 |
| 13 | 造形教室「新感覚第2弾! ふわふわのロウをこねて『個性いっぱいクリスマス飾りを作ろう!』」 | 11/28(日) 10:00~12:00 | 1~6年生30人 | 600円 |
| 14 | 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』」 | 11/28, 12/5(日) 10:00~12:00 | 3~6年生20人 | 無料 |

【申込方法】 10/15(金)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。※10/22(金)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(コンビニ等不可) ●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 ⑦学校名(キッズスクールのみ) ⑧FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)

【申込み先】 〒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

【問合せ先】 中央市民センター ☎017-734-0164

イベントは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報はお問合せください。

秋の火災予防運動 10月18日(月)~24日(日)

消防本部予防課 (☎017-775-0853)

火災予防運動プレイベント 場所：イトーヨーカドー青森店

| 日時 | 行事 |
|---|--|
| 10/9(土) 9:00~15:00 | 住宅用火災警報器設置相談コーナー ※警報器の設置場所や取付方法について相談を受けます。 |
| 10/9(土) 9:00~21:00 ・10(日) 9:00~15:00 | 防火作品コンクール入賞作品展示 |
| 10/10(日) 11:00~ | 防火作品コンクール表彰式 |

※火災予防啓発品などの記念品を配布します(数量限定)

火災予防運動イベント 場所：アスパム前

| 日時 | 行事 |
|----------------|------------|
| 10/18(月) 9:30~ | 防災パトロール出動式 |

[2021年度全国統一防火標語]



おうち時間
家族で点検
火の始末

青森消防マスコットあおしょうくん

住宅防火

いのちを守る10のポイント

4

つの習慣

- 1 寝たばこは絶対しない、させない**
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない**
- 3 こんろを使うときは火のそばを離れない**
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く**

6

つの対策

- 1 火災の発生を防ぐために、こんろ等は安全装置の付いた機器を使用する**
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する**
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、衣類やカーテン等は、防火品を使用する**
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく**
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく**
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問等により、地域ぐるみの防火対策を行う**

《広告》

農協・漁協・森林組合・厚生連病院・経済連 等にお勤めだった方は

「特例一時金」をうけとれます!

令和2年6月15日から令和3年3月15日まで
に54万3千人の方に2,339億円の一時金※3
※2をお支払いしました!

しかし、住所が未登録の方は一時金を受け取るためのお手続き書類をお送りすることができていません!

お問い合わせください
フリーダイヤル
0120-199-155
受付時間:9時~17時(土・日・祝日を除く)

農林年金 農林漁業団体職員共済組合
農林年金(住所登録センター)
東京都台東区秋葉原2-3

詳しくは「農林年金」で検索! 農林年金

kanrichoshu@norin-nenkin.or.jp

ツイッター @norin_nenkin で検索

《広告》

サンフェローズあおもり
燦 fellows 青森
サービス付き高齢者向け住宅

内覧会開催 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。

〔内覧会日程〕10/2(土)3(日)10(日)11(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。

お申込は電話かHPからお願いします
マイペース、マイブレイス。
燦 fellows 青森
サンフェローズあおもり
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

※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。

次号10月15日号の配布日は、
10月11日(月)~13日(水)です。

人口と世帯数 令和3年9月1日現在 ※住民基本台帳調べ()内は前月との増減
男性128,633人(-114) 女性147,370人(-109) 合計276,003人(-223) 世帯数137,523世帯(-60)

広報あおもり
令和3年10月1日号 No.396 発行日/毎月1日・15日
編集・発行/青森市企画部広報課 (☎017-734-5106)
ホームページ http://www.city.aomori.aomori.jp/

VEGETABLE SIL INK
広報あおもりは環境に配慮した植物由来のインクを使用しています

青森市役所 ☎017-734-1111・☎0172-62-1111 (夜間) / FAX 017-734-6865
本庁舎 〒030-8555 中央一丁目22-5
駅前庁舎 〒030-0801 新町一丁目3-7
柳川庁舎 〒038-8505 柳川二丁目1-1
浪岡庁舎 〒038-1392 浪岡大字浪岡字箱村101-1