

令和3年(2021年)

11.1

No.398

広報 あおもり



ちょっと皆さん、
いいですか？

【特集】

青森市の財政状況
です。

主な内容

- 04 市からの重要NEWS
 - ・青森市の魅力発信！
- 06 ・11月は児童虐待防止推進月間
- 08 ・市営住宅の入居者を募集
- 09 ・女性に対する暴力をなくす運動
- 10 健康ナビ
 - ・11月14日(日)は世界糖尿病デー
- 12 ・あおもり健康生活応援レシピ大募集
- 14 情報ひろば
 - ・「三内丸山、家族で縄文体験！」
- 20 令和3年度市営バスモニター募集！
11月はいきいきシルバー交通安全強調月間

写真：地域おこし協力隊

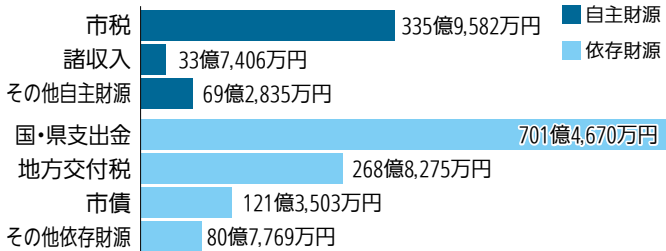
ちよっと皆さん、
いいですか？

青森市の財政状況

です。

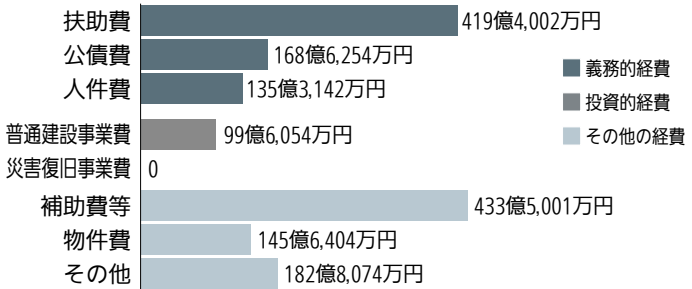
問 財政課 (☎ 017-734-5187)

青森市の令和2年度の 決算がまとまりました



一般会計

歳入合計
1,611億4,040万円
対前年度 22.7% 増



歳出合計
1,584億8,931万円
対前年度 23.6% 増

歳入歳出差引額
26億5,109万円のうち
13億円を基金に蓄え、
残りは補正予算の財源として
新型コロナウイルス対策などに
使っています。



企業会計

会計名	区分	収入	支出
病院事業	収益的	115億2,188万円	115億1,268万円
	資本的	18億6,828万円	22億3,483万円
下水道事業	収益的	84億4,319万円	87億609万円
	資本的	59億2,517万円	87億8,085万円
農業集落排水事業	収益的	4億5万円	3億8,434万円
	資本的	1億3,165万円	2億6,404万円
水道事業	収益的	59億7,628万円	57億4,669万円
	資本的	7億3,200万円	37億1,557万円
自動車運送事業	収益的	21億1,215万円	23億6,272万円
	資本的	5億7,938万円	5億7,911万円

特別会計

会計名	歳入	歳出
競輪事業	207億713万円	203億3,305万円
国民健康保険事業	273億7,004万円	273億146万円
宅地造成事業	7,316万円	5,940万円
卸売市場事業	10億3,437万円	10億2,303万円
介護保険事業	302億2,210万円	299億565万円
母子父子寡婦福祉資金貸付金	1億2,807万円	3,945万円
後期高齢者医療	37億1,394万円	36億4,826万円
駐車場事業	2億9,987万円	2億8,402万円

※収支不足額は、それぞれ消費税及び地方消費税資本的
収支調整額などの内部留保資金などで補てんしました。

市民1人当たりに使われたお金 57万3,532円

高齢者や障がい者、子ども福祉など 民生費 20万7,146円	公園、道路、河川の整備など 土木費 5万9,030円
コロナ特例給付金、窓口業務、選挙など 総務費 13万4,838円	学校教育や社会教育など 教育費 4万4,761円
保健、医療、コロナ感染防止対策、し尿処理など 衛生費 2万5,677円	商工業の振興、コロナ経済対策など 商工費 1万5,600円
市債(市の借入金)の返済 公債費 6万1,021円	消防、救急、農林水産業の振興、議会、雇用対策など その他 2万5,458円

各会計の決算額をみました。さらに、

何の目的に使われたのか、市民一人当たりで表してみます。

市民一人当たりでは、いくら使われたの？

一般会計の歳入を青森市の人口で割ると……!

※令和3年4月1日時点の人口276,339人で計算。
 ※端数処理の関係で各項目の計は「市民1人当たりに使われたお金」と一致しません。

今後、経営改善に向けた取組を強化していく必要があります!

病院事業会計と自動車運送事業会計において資金不足が発生しています。

しかし、

5つの財政指標による財政健全度のチェック

令和2年度決算を基に、法律に基づく財政指標の健全度をチェックしました。

いずれの指標とも国の基準を下回り、指標上の問題はあります。

令和2年度 主要な施策の成果及び予算の執行実績に関する報告書 青森市

問題なし!

ピッ

(単位: %)

指標	内容	企業会計名	前年度	令和2年度	早期健全化基準	財政再生基準
					11.25	20.00
① 実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。		赤字なし	赤字なし		
② 連結実質赤字比率	全会計の赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。		赤字なし	赤字なし	16.25	30.00
③ 実質公債費比率	市の標準的な年間収入に対する借金返済額の割合。比率が大きいほど借金返済に財政が圧迫されていることを示します。		15.0	14.2	25.0	35.0
④ 将来負担比率	市の標準的な年間収入に対する将来に負担が見込まれる負債の割合。比率が大きいほど将来財政を圧迫する可能性が高いことを示します。		93.6	89.3	350.0	—
⑤ 資金不足比率	各公営企業の手持ちの資金等の不足額が営業収益に占める割合。比率が大きいほど経営状況が悪化していることを示します。	病院事業	17.4	11.7	経営健全化基準 20.0	
		下水道事業	—	資金不足なし		
		農業集落排水事業	—	資金不足なし		
		水道事業	資金不足なし	資金不足なし		
		自動車運送事業	9.9	9.9		

青森市の財政運営にご理解とご協力を

実質公債費比率(借入金の返済額が収入に占める割合)がピークとなる平成29年度の15.2%から1.0ポイント減少するとともに、将来負担比率(将来負担する負債額が収入に占める割合)が同時期の104.3%から15.0ポイント減少するなど、青森市の財政は着実に健全化しています。

しかし、実質公債費比率は中核市平均(令和元年度平均6.1%)と比べ依然高い水準にあります。

新型コロナウイルスという百年に一度の感染症の影響による市税収入の落ち込みなど厳しい財政環境にあります。都市間競争の基盤となる持続可能な財政運営を行うためには、社会の変化に応じて、不断の事業見直しが不可欠です。市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

青森市の魅力発信!

新たに着任した地域おこし協力隊員をご紹介します
 企画調整課 新しい働き方推進室 (☎017-752-8751)



近 恵美子
 氏 名 所 職
 前 任 職 任
 前 着 任
 令和3年10月1日~

青森市の魅力はなんといっても、自然が豊かで食べ物美味しいところー青森に住み始めてから、私の一日は、八甲田に「おはよう」と言ってみます。

毎年2回は青森市を訪れていて、新型コロナウイルス感染症が流行する前から移住の相談をしていました。

隊員として、まずは自分がワーケーションを全力で楽しみ、「青森市の自然を満喫しながら仕事もできる」ことを、広く情報発信していけたらと思っています。

障害年金相談コーナーを開設します

社会保険労務士による障害年金相談を行います。障害年金制度について知りたい、障害年金を受けるにはどうしたらいいのかなど、この機会に相談してみませんか。どうぞお気軽にお越しください。

時11月10日(水)~12日(金)
 午前10時~午後4時

所障がい者支援課相談室
 (駅前庁舎1階)

☎017-734-5352

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を発行

令和3年1月から令和3年12月までの間に納めた国民年金保険料は、所得税や市・県民税を計算する際に、全額が社会保険料控除の適用となります。

11月に、日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申

告に必要ですので、大切に保管し忘れずに申告しましょう。
 ※10月以降に初めて保険料を納めた場合は、令和4年2月上旬に送付されます。

☎017-734-7495

第2回障がい者雇用促進セミナー

全ての事業主には法定雇用率以上の障がい者を雇用する義務があります。現在の民間企業の法定雇用率は2.3%で、対象となる事業主の範囲は、従業員435人以上です。

市では企業の障がい者雇用を支援するため、障がい者雇用促進セミナーを開催します。企業の多様な人材確保に役立つ内容となっていますので、ぜひご参加ください。

時11月10日(水)
 午後1時30分~3時30分

所オンライン会議方式
 ※オンラインを利用できない

かたはサテライト会場(青森商工会議所1階)をご利用ください

☎①雇用準備から雇用定着までのステップ解説

②業務の切り出し(職務創出)についての説明と支援制度の紹介

③障がい特性による課題に配慮した職場環境の整備に活用できる助成金制度の紹介

対障がい者の雇用や実習受入れに関心のある企業のかた
 ①80人(申込順)※うち、サテライト会場は20人まで

料無料

備オンライン会議に入室するためのID等は、セミナーの前日までにご連絡します

申和11月8日(月)までに経済政策課(☎017-734-2402、✉keizai-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

青森県最低賃金の改定

▼時間額 822円
 (10月6日から適用)
 青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

※製造業と小売業の一部には特定(産業別)最低賃金が定められています。

☎017-734-4114



令和4年度果樹経営支援 対策事業 1次募集

優良品種への改植等を支援する果樹経営支援対策事業の申込みを受付します。補助額、補助率、採択基準など詳しくはお問合せください。

補助事業メニュー▶優良品種・

品種への改植／新植／小規模園地整備／用水・かん水施設の整備／条件不利園地の廃園／防災施設の整備

対象者▶青森市果樹産地構造

改革計画で担い手とされた農業者（廃園は市内在住の農業者）

申請11月30日（火）までに、あ
おもり産品支援課（☎01
72-62-3002）へ

遊休農地を 解消しよう！

遊休農地（耕作されない農地）が発生すると、病害虫等により、農業生産や生活環境などへ支障が生じます。

遊休農地解消のため所有者等に、「利用意向調査書」を送付しますので、記載の期限までにご提出ください。

農業者委員会事務局

（☎017-761-4372）

農業委員会事務局分室

（☎017-72-62-1148）

11月1日は計量記念日 11月は計量強調月間

取引・証明に用いるはかりは、計量法の基準に適合したことを示す「検定証印」または「基準適合証印」が付されているものを使用するとともに、市が実施する定期検査を2年に1回受検する必要があります。

暮らし安心課

（☎017-734-5250）



▲市ホームページ

不動産取得税の 軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得等で一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくはお問合せください。

第二課

（☎017-734-9973）

青森市地域県民局県税課

自賠責保険・自賠責共 済は切れていませんか

自賠責保険・共済は、全ての車、バイク1台ごとに加わが義務付けられています。

自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですので、有効期限切れにご注意ください。

送・監査部門
（☎017-739-1502）

市長コラム

小野寺あきひこの スコラム!



この日は、「青森セブンの海の森づくり活動」の一環として、あおもり駅前ビーチでの海岸清掃にも参加。環境保護活動を行うセブン-イレブン記念財団と、特定非営利活動法人あおもりみなとクラブ、青森市が三者協定。力を合わせて青森の海や森を守ります。清掃活動の後は、魚の観察・放流、アマモの種子選別と種蒔きも行われました。

ビーチクリーンで汗をかいた後は、新青森県総合運動公園での明治安田生命「Jリーグウォーキング in AOMORIへ」Jリーグ選手OBの武田修宏さんをゲストに迎え、青森市と「健康増進に関する連携協定」を結ぶ明治安田生命保険相互会社の梅野勝義青森支社長と、参加者約200名の皆さんのスタートを見送りました。

秋晴れの中、市内外のたくさんの団体と連携した活動で、参加者の皆さんの清々しい笑顔に触れることができました。

季節はすっかり秋めき、八甲田は錦秋に染まります。澄み渡る秋空の下で久しぶりのイベントが続きました。

10月10日、第57回青森市民体育祭が開催され、総合開会式へ出席。参加選手を代表して神山TTC所属福土心菜さん（堤小5年）が選手宣誓。感染防止のため様々な対策を講じ、開催にご尽力いただいたスポーツネット青森の船越秀彦代表、青森市卓球協会の吉川源悟会長をはじめ関係者の皆さまに感謝。



10月10日、青森市民体育祭総合開会式では神山TTC所属の福土心菜さん（堤小5年）が選手宣誓。

お知らせ

11月は
児童虐待防止推進月間

「189(いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から」

子どもの生命が奪われるなどの重大な事件が後を絶ちません。

子どもの安全を守るため、家庭や学校だけでなく、地域が一体となって子どもを見守りましょう。

日々のちょっとした「目くばり」、「気づき」が子どもたちを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

皆さんも日頃から地域の子どもたちに目を向けることから始めてみてください。

令和2年4月から子どもへの体罰は法律で禁止されています。

☎あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)

◆体罰等によらない

子育てを広げよう!

次のポイントを

心がけましょう

- ①子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- ②「言うことを聞かない」にもいろいろあります
- ③子どもの成長・発達によっても異なることがあります
- ④子どもの状況に応じて、身の周りの環境を整えましょう
- ⑤注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう
- ⑥肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に
- ⑦良いこと、できることを具体的に褒めましょう

こんなときはすぐにご相談ください

「虐待かも」と思われる子どもがいたら…
子育てに悩む親がいたら…
ご自身が妊娠・出産や子育てに悩んだら…
児童相談所(全国共通☎189)または
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ
あなたの1本のお電話で救われる子どもたちがいます。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

◆見落としていませんか?
子どものこんなサイン

不自然な傷や打撲のあとがある
着衣や髪の毛がいつも汚れている

表情が乏しい
おどおどしている

落ち着きがなく、
乱暴になる
親を避けようとする
夜遅くまで一人で遊んでいる



子どもの権利に関する
パネル展を開催!

11月20日は「青森市子どもの権利の日」です。この機会に、子どもの権利を学びましょう。

時11月11日(木)・12日(金)

午前9時〜午後4時30分

所 駅前庁舎1階駅前スクエア

園 子育て支援課

(☎017-734-5320)

11月11日は

児童扶養手当の支給日

11月11日(木)は、児童扶養手当の支給日です。※9・10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、対象児童に増減が生じた、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3年度の「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りますので、忘れずに提出してください。

園 子育て支援課

(☎017-734-5333)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1113)

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

園 公園河川課

(☎017-752-8342)

感染拡大防止にご協力ください。



「(仮称)青森市都市計画マスタープラン(素案)」へのご意見を募集します

縦覧・意見募集期間 11月1日(月)～11月30日(火)

詳しくは、縦覧場所備付けの意見募集要領または市ホームページをご覧ください。



●意見を提出できるかた

次のいずれかに該当するかた

- ①市内に住所を有するかた
- ②市内に事務所等を有する個人・団体等
- ③市内の事務所等に勤務するかた
- ④市内の学校に在学するかた
- ⑤意見募集案に利害関係を有する個人・団体等

●ご意見の提出方法

任意様式に、氏名・住所を記入の上、郵送、FAX、直接持参で提出していただくか、市ホームページのトップページ左側にある「市民参加の広場(わたしの意見提案制度)」からお送りください。なお、住所が市外のかたは、左記「意見を提出できるかた」の②～⑤のいずれかに該当するかも記入・選択してください。

※お寄せいただいたご意見は、内容を検討し、意見の概要とそれに対する市の考え方を公表します。個別に回答はしませんのでご了承ください。

概要	提出・問合せ先	計画(素案)の縦覧場所等
都市計画法に基づく「市町村の都市計画に関する基本的な方針」として策定するもので、土地利用・都市施設等の整備方針などを示す、都市計画の総合的な指針としての役割を担うものです。	〒030-8555 青森市役所 都市政策課 (本庁舎3階) ☎017-752-7977 ☎017-752-9011 ※持参は閉庁日を除く	本庁舎3階都市政策課、本庁舎1階ロビー、本庁舎3階情報公開コーナー、駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース、柳川庁舎1階柳川情報コーナー、浪岡庁舎1階縦覧コーナー、各支所・市民センター、東岳コミュニティセンター、高田教育福祉センター、浪岡中央公民館、市ホームページでご覧いただけます。 ※縦覧は閉庁・休館日を除く

都市計画の変更案に関する説明会の開催

都市計画の変更にあたり、変更案に関する説明会と、意見をお聴きする公聴会を開催します。

■説明会

時所青森地区▶11月9日(火)

午後6時～/柳川庁舎2階

大会議室 浪岡地区▶11月

12日(金)午後6時～/浪岡

庁舎2階大会議室

時所青森地区▶11月9日(火)

午後6時～/柳川庁舎2階

大会議室 浪岡地区▶11月

12日(金)午後6時～/浪岡

庁舎2階大会議室

時所青森地区▶11月9日(火)

午後6時～/柳川庁舎2階

大会議室 浪岡地区▶11月

12日(金)午後6時～/浪岡

庁舎2階大会議室

時所青森地区▶11月9日(火)

午後6時～/柳川庁舎2階

大会議室 浪岡地区▶11月

12日(金)午後6時～/浪岡

庁舎2階大会議室

時所青森地区▶11月9日(火)

午後6時～/柳川庁舎2階

大会議室 浪岡地区▶11月

12日(金)午後6時～/浪岡

庁舎2階大会議室

時所青森地区▶11月9日(火)

午後6時～/柳川庁舎2階

大会議室 浪岡地区▶11月

12日(金)午後6時～/浪岡

庁舎2階大会議室

び公告でお知らせ

青森市都市計画区域の整備、開発及び保全の方針に関する

町会、地区、公民館、自治会、

町内会、町民会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

令和3年度青森市民意識調査結果報告書

市では、市民の皆さんが、

まちづくりや生活についてど

のように考え、どのように行

動しているかを把握し、施

策・事業などを検討する基礎

資料とすることを目的に、青

森市民意識調査を実施してい

ます。

このたび、令和3年度の調

査結果報告書がまとまりまし

た。報告書は、11月1日(月)

から市ホームページ、市役所

各庁舎、各支所・市民セン

ターなどでご覧いただけます。

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

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)

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

下水道事業受益者の変更手続について

下水道事業受益者負担金・分担金を納付しているかた

で、土地売買などによって納

付者を変更する場合は、「下

水道事業受益者変更届」を提

出してください。

町民会連合会、町民会連

合会、町民会連合会、町民

会連合会、町民会連合会、

町民会連合会、町民会連

市営住宅の入居者を募集

- 申込期間：11月1日(月)～15日(月) (土・日曜日、祝日を除く)
- 入居予定日：12月24日(金)
- 入居者は公開抽選により決定
抽選予定日：12月11日(土) (申込者には、抽選会のご案内をはがきで通知)

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数/エレベーターの有無	参考月額使用料
① 市営住宅 三内団地	三内字沢部	1	2LDK (6畳、6畳、LDK)	4階/有	21,000円～41,200円
② 市営住宅 はままち団地	本町三丁目	1	2LDK (6畳、6畳、LDK)	2階/有	19,900円～39,200円
③ 市営住宅はままち団地 シルバーハウジング	本町三丁目	1	2DK (6畳、6畳、DK)	4階/有	15,300円～30,000円
④ 特定公共賃貸住宅 三内団地	三内字沢部	2	3LDK (6畳、6畳、6畳、LDK)	4・5階/有	62,000円

■申込資格

- ▶持家がなく、住宅に困っているかた
- ▶同居する親族があるかた
※③は、次のいずれかに該当するかた
(一人で生活できる65歳以上のかた・全員、もしくは夫婦どちらかが65歳以上のかた・法令に定める障がいがあるかた)
- ▶世帯の月額所得が158,000円以下ただし、高齢者・障がい者・子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は214,000円以下※④は、月額所得が158,000円以上259,000円以下、ただし、災害・不良住宅の撤去・その他の特別な事情がある場合は259,000円超え487,000円以下
- ▶市税を滞納していないかた
※分割納付は可の場合あり
- ▶暴力団員でないこと など

■申込み・問合せ先

※必要書類等、事前にお問合せください。
①～④市営住宅指定管理者
協同組合タッケン(駅前庁舎3階)
(☎017-734-2381)

幸畑・野木和・戸山地区の市営住宅 申込み受付中!

団地名	住所	参考月額使用料
市営住宅 幸畑第三団地	幸畑五丁目	7,700円～16,800円
市営住宅 幸畑第四団地	幸畑四丁目	10,100円～27,200円
市営住宅 幸畑第五団地	幸畑五丁目	12,600円～29,300円
市営住宅 野木和第三団地	羽白字沢田	14,100円～37,600円
市営住宅 戸山団地	蛭沢三丁目	14,100円～41,900円

このほかにも、随時申込みを受け付けしている団地もありますので、詳しくはお問合せください。

団住宅まちづくり課 (☎017-734-5572)



下水道管理課
(☎017-718-1191)

※詳細は青森県下水道協会ホームページをご覧ください。
申込書の配布場所
下水道管理課(水道庁舎1階)、上下水道課(浪岡庁舎1階)、株ソフトアカデミーあおもり(給排水センター)

令和4年1月20日(木)
午前10時30分
所リンクステーションホール青森
料7千円(別途、振込手数料が必要)
申11月9日(火)～30日(火)
(土・日曜日、祝日を除く)
に、申込書と必要書類を、直接下水道管理課へ

排水設備工事配管工 認定講習会

掲載の内容は、10月12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。

11月12日(金)～25日(木)

女性に対する暴力をなくす運動

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

国ではこれを受け、毎年11月12日～25日を、「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間としています。「配偶者やパートナー等、お互いにとってよりよい関係」とは何かを考えてみませんか。

【関連イベント】

- 「願いをかたちに
～パープルリボン・フレンドシップキルト」
大きなパープルリボンキルトとツリーを展示
時所アコール 11月1日(月)～8日(月)
カダール 11月9日(火)～29日(月)

- パープル&オレンジW リボンねぶた

時所11月1日(月)～29日(月)／カダール インナーパーク

- パープルリボンキャンペーン

パンフレット・チラシ・ティッシュなどを配布

時所11月12日(金) 12:00～12:40／アウガ正面出入口前

主催：NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会

共催：青森警察署、青森県女性相談所、青森県男女共同参画センター、国際ソロプチミスト、(有)ビックジャパンカースーパー

あおもり性暴力被害者支援センター

レイプや強制わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害にあわれたかたやそのご家族などからの相談を受け、必要な支援をコーディネートします。

また、ボランティア支援活動員を募集しています。活動に関心のあるかたは、(公社)あおもり被害者支援センター(☎017-718-2085)へお問合せください。

りんごの花ホットライン(性暴力被害専用相談電話)

☎017-777-8349 (秘密は守ります)

【受付日時】月・水曜日 10:00～21:00
火・木・金曜日10:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

- ◆11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 1日(月)・15日(月) 午前10時～午後3時
- 行政相談 時 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木) 午前10時～午後3時
- 司法書士相談 時 1日(月)・9日(火) 午前10時～午後2時
- 不動産相談 時 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木) 午前10時～午後3時
- 不動産鑑定士相談 時 24日(水) 午後1時～3時
- 土地家屋調査士相談 時 1日(月) 午前10時～午後2時
- 行政書士相談 時 12日(金)・19日(金)・26日(金) 午前10時～午後3時
- ◆予約が必要な相談
- 法律相談 時 8日(月)・22日(月) 午後1時～3時 各5人(申込順) 申生活安心課 ☎017-734-5250へ電話予約。8日分は1日から、22日分は9日から受付(午前8時30分～) ※相談は1回まで

各種相談

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 4日(木)・18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 11月15日(月)～18日(木)・24日(水)・25日(木)・29日(月)・30日(火) 午後8時まで
- 所 浪岡振興部納税支援課 ☎0172-62-1114
- 時 11月25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火) 午後8時まで

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

国保医療年金課 本間

医療機関・薬局などでマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。

利用には、マイナンバーカードの取得後、パソコンやスマートフォンからマイナポータルを通じて手続きする必要があります。

市では、手続きを行うための端末を駅前庁舎1階の国保医療年金課に設置しています。ぜひ、ご活用ください。

○ご準備いただくもの…申込者のマイナンバーカード、数字4桁の暗証番号

なお、利用は必要機器(顔認証カードリーダー等)が導入されている医療機関・薬局等に限られますのでご注意ください。

※申込方法及び利用可能な医療機関等についてはホームページ(HP) https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html をご覧ください。

所 マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)
国保医療年金課(☎017-734-5493)

11月14日(日)は世界糖尿病デー

11月8日(月)～14日(日)は全国糖尿病週間

糖尿病(血液中に糖があふれた状態)は、痛みなどの自覚症状が出にくく、知らず知らずのうちに血管が傷つき、全身に様々な合併症を起こします。日頃から、早期発見のために健診を受けるなど予防を心掛けましょう。

●医師による健康教室・健康相談

時11月17日(水) ①健康教室…13:00～14:00
②健康相談…14:00～15:00

所 沖館市民センター

因 柿崎雄介さん(かきざき糖尿病内科クリニック)

による講話「糖尿病と食事の話」

人 ①30人(申込順) ②4組(申込順)

料 無料

申 ①②いずれも11月10日(水)までに、
健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



適切な治療を受け、重症化を予防することも大切です!

健康づくり推進課 佐藤

●糖尿病重症化予防の保健指導をしています
青森市医師会とともに「青森市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、糖尿病重症化予防のために市と医療機関が連携して保健指導を行っています。対象となるかたへ、ご案内を送付します。

【保健指導・相談の問合せ】

健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

国保医療年金課 (☎017-734-5343)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



歯周疾患検診を受けましょう



11月8日は「いい歯の日」!
お口の健康は全身の健康にも影響します。この機会にぜひ検診を受けましょう!

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去等の適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。歯周疾患検診で、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

所 指定歯科医療機関(要予約)

因 青森市民で今年度(令和4年4月1日までに)40・50・60・70歳になるかた

※対象者には6月に無料受診者証・無料利用券を送付済

料 無料(年度内に1回) ※治療の費用は自己負担

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)



11月10日(水)～16日(火)はアルコール関連問題啓発週間

11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。アルコール依存症は誰でもなる可能性があります。この機会に、ご自身やご家族のお酒の飲み方について考えてみませんか。アルコールの問題でお悩みがあれば、抱えこまず、ご相談ください。

問 保健予防課

(☎017-765-5285)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1114)



ペアレントメンターによる傾聴

発達障がいの子を育てた経験のある親が、ペアレントメンターとして、話をじっくりとかがいます。日頃の悩みや不安を語ってみませんか。

時 11月17日(水) ①10:00～、②11:00～

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)

因 発達障がいもしくはその疑いのある子どもの保護者

人 各日2組

申 ①11月9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

急病診療案内

圏保健予防課（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。

■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）

夜間在宅当番医など
※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
▼11月3日(水)			
内科系	まちだ内科クリニック	017-788-6688	羽白沢田
歯科	工藤歯科医院	017-776-7756	長島四丁目
▼11月7日(日)			
内科系	ひでかず胃腸科内科	017-762-1600	大野前田
歯科	石江ミナトヤ歯科医院	017-781-5888	富田一丁目
▼11月14日(日)			
内科系	斉藤内科小児科医院	017-777-3818	青柳二丁目
歯科	桜庭歯科医院	017-739-7575	青葉二丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼11月21日(日)			
内科系	村林内科クリニック	017-782-0505	沖館四丁目
歯科	江良歯科	017-722-8828	中央一丁目
▼11月23日(火)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	石江歯科クリニック	017-766-1515	石江江渡
▼11月28日(日)			
内科系	駒井胃腸科内科	017-765-1500	浜館四丁目
歯科	むらた歯科医院	017-741-8880	岡造道二丁目

「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。

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

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

※自由ヶ丘いきいき健康講座

時11月26日(金) 10:00～11:30

所自由ヶ丘町民会館

内容体操・レクダンス・食育講話等

人数15人（申込順）/無料

備汗拭きタオル、飲み物、筆記用具持参

申込11月25日(木)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



医師による不妊専門相談

時11月10日(水) 13:30～14:30

所対象者には別途お知らせします

人数2組（申込順）

申込11月4日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ

（☎017-718-2984）へ



ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱等の症状が見られます。

多くは数日で回復しますが、抵抗力が落ちている人や乳幼児、高齢者等は、脱水等により重症化する場合もあります。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが存在していますので、次の点に注意して感染を防ぎましょう。



感染性胃腸炎を予防するために

- 食事の前やトイレの後は、必ず手を洗いましょう。
- 下痢やおう吐等の症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしてはいけません。
- 患者の便やおう吐物は適切に処理しましょう。
- ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効です。加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（85～90℃で90秒以上）して食べましょう。



また、調理器具等は使用後に洗浄、消毒しましょう。

胃感染症について…感染症対策課（☎017-765-5282）

食中毒について…生活衛生課（☎017-765-5293）

今冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方に注意しましょう！

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。突然の高熱（38℃以上）や体のだるさに加えて、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどがみられます。高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、肺炎や脳炎などを合併し、症状が重症化する場合があります。昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の影響もあり、全国的にインフルエンザの流行はなく、青森市においても同様でした。今シーズンは、両方の感染症の発生状況に注意し、感染予防に努めましょう。

胃感染症対策課（☎017-765-5282）

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を 予防するために

- 流水・せっけんによる手洗いを行いましょう。
- 室内の喚起をすること、乾燥しやすい場合は、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 多人数では集まらないようにする、または、集まる場合は十分に距離をとりましょう。
- 日頃から、バランスのよい食事、十分な休養をとりましょう。

発熱等の症状があるときは…

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ていますので、区別するには検査が必要となります。

- かかりつけ医がある場合：かかりつけ医等に、直接電話して相談しましょう。
- かかりつけ医がない場合：県コールセンターへ電話し、発熱患者等を診察する医療機関の紹介を受けるか、青森市地域外来へ、直接受診しましょう。
- 外出を控え、自宅で休養をとりましょう。
- 感染を広げないために、マスクを着用するなど「せきエチケット」を心掛けましょう。

あおもり健康生活応援レシピ大募集

食から健康づくりを目指し、食に関する知識やアイデアを広く共有するため、みなさん自慢の「あおもり健康生活応援レシピ」を大募集！

応募いただいたレシピは令和4年1月31日に市ホームページで公開します♪

健康づくり推進課 鈴木

★募集テーマ…「旬の野菜で寒い冬を乗り越える！
体ほかほか野菜レシピ」

★条件…単品メニューで、野菜が使われていること

★対象…市民または市内で活動する団体、給食を提供している施設、調理・栄養関係の高校・大学・専門学校の生徒・学生

【応募・問合せ先】11月30日（火）必着で、申込書（元気プラザ、市民センター等に備付け、または市ホームページからダウンロード）にレシピと工夫した点などを記入し、任意でメニューの出来上がり写真または画像データを添え、郵送またはEメールで、健康づくり推進課（〒030-0962 佃二丁目19-13、☎017-718-2942、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ



！ 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。

男の生き方塾企画委員
プロデュース

Part2 家族再発見「三内丸山、家族で縄文体験！」

～縄文時代の生活と今、トーク&縄文土偶づくりに挑戦しよう～



時 11月27日(土) 13:30~15:30 13:00現地集合

所 三内丸山遺跡センター 入り口前

内 講師：(一社)三内丸山応援隊 隊員

対 入料 保護者と子どもまたは孫のペア10組/1,000円程度

申 事前、電話・FAX・Eメールまたは直接、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「家族再発見」と記入

「あおもり歴史トリビア」を読む会 青森市内石碑めぐりーその②ムラの石碑



▲青森市合併記念碑(高田・熊野宮)



▲講座の様子

時 11月17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)

対 各15人

申 11月1日(月)から、歴史資料室(☎017-732-5271 ※祝日を除く月~金曜日、9:00~17:00 受付)へ

国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

所 国際芸術センター青森(☎017-764-5200、✉acac-1@acac-aomori.jp)

★アーティスト・イン・レジデンスプログラム2021「インヴィジブル・コネクションズ」★

村上美樹(アーティスト)によるレクチャーパフォーマンス

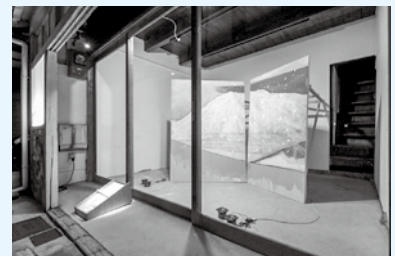
公開ハートル

時 10月31日(日) 14:30~(約1時間)

※終了後にトークを実施予定

レクチャーパフォーマンス

時 11月6日(土) 14:30~(約1時間)



▲「あなたの目を通して故郷を見る」(2021) 撮影：前谷開

青森で様々な山に登り大自然と人工物の関係を考えています。今回はその成果発表です。

村上美樹さん

いずれも

所 国際芸術センター青森(ACAC) 展示棟

備 期間中、イベント情報は随時追加の予定です。最新情報は「国際芸術センター青森」のホームページ等でご確認いただくか、直接お問合せください。

申 事前、電話・Eメールまたは右記二次元コードより申込み

▲申込みはこちら



☑記載のものは申込順（一部除く） ☒記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、10月12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。

三内丸山アリーナ屋外 テニスコート冬期間閉鎖

11月中旬から4月中旬まで屋外テニスコートを閉鎖します。積雪状況により閉鎖期間が変わりますので、詳細はお問合せください。屋内多目的ホールは引き続き利用できます。
 ☑西部工業団地多目的施設（三内丸山アリーナ、☎017-761-4771）

サンタが家にやってくる

各家庭からお預かりしたプレゼントをサンタクロースになってお届け！

☑12月24日（金）

①プレゼント預かり（中央市民センター受付）…14:00～18:00

②各家庭へ配達…19:00～21:00

☑申込み多数の場合抽選。チャリティとして1,000円の寄付をお願いしています。※昨年はいただいた寄付金をルドルフ基金へ寄付しています

☑11月30日（火）までに、青森ZEROライオンズクラブホームページ（☎http://zero-lc.com/）へ

☑青森ZEROライオンズクラブ（鹿内、☎090-5236-7798）



令和3年度 第2回上映会 アピオシアター

☑12月7日（火）10:00～16:00

①午前の部 10:00～11:30

②午後の部 14:00～16:00

☑アピオあおもり2階イベントホール
 ☑DVD上映①『ばあばは、だいじょうぶ』、②『ジュディ 虹の彼方に』

☑各回20人／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。

☑事前に、電話・FAXまたはEメールで、青森県男女共同参画センター 情報ライブラリー（☎017-732-1024、☎017-732-1073、✉apiolib@apio.pref.aomori.jp）へ

市民センターおはなし会

日時	会場
11/13（土） 10:30～11:30	油川市民センター
11/28（日） 10:20～10:50	中央市民センター

☑3歳～小学校3年生と保護者
 ☑市民図書館
 （☎017-776-2455）

アフタヌーン・コンサート

☑11月27日（土）14:00～15:30

☑津軽カタリストによるドラマリーディング：「浪岡バサラ文学賞作品」から

☑200円（高校生以下無料）

☑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。

企画展「青い森のキコリ写真展」

本県の森林・林業に興味を持つきっかけづくりとして、現場で活躍する林業技術者を撮った写真展を開催

☑11月2日（火）～12月19日（日）

☑観覧料：一般250円、高校・大学生130円、中学生以下と70歳以上は無料

☑森林博物館（☎017-766-7800）

介護フェスタ

☑11月6日（土）・7日（日）

10:00～16:00

☑マエダガーラモール

1階特設会場

☑介護のことを知って、もっと理解を深めてみませんか？若手介護福祉士によるトークショーや介護福祉がよくなるパネル展示、介護福祉機器・用品の体験コーナー、来場者参加型O×クイズなど

☑弘前医療福祉大学短期大学部
 （☎0172-27-1001）

アコール階段ギャラリー

みんなの人権～“人権”について考えてみよう展～

☑11月3日（水）～29日（月）

9:00～21:00

※14日（日）は休館日

☑所働働く女性の家「アコール」

（☎017-723-1700）

野球肘検診の実施

野球肘（離断性骨軟骨炎）の早期発見・早期治療のため、下記の日程で検診を実施します。詳細及び申込用紙は「青森県スポーツドクターの会」のホームページでご確認ください。

☑12月4日（土）・5日（日）

9:30～

☑荒川市民センター

☑小・中学生／各日150人

☑検診結果を記録するため、弘前大学出版会販売の『野球肘検診手帳』（書店や弘前大学生協ホームページで購入可。385円）を持参してください。

☑11月19日（金）までに、チームごとに取りまとめの上FAXで、所属団体を通じて野球肘検診部会青森市担当（☎017-726-1885）へ

☑青森県スポーツドクターの会事務局
 （☎0172-39-5083）



◀詳しくはこちら

青森高等技術専門学校 受講者募集

★第二種電気工事士技能試験事前講習（下期）

☑12月2日（木）・3日（金）・9日（木）・10日（金）9:00～16:00

☑在職者で第二種電気工事士下期技能試験を受験するかた／20人

☑2,200円

☑11月9日（火）までに、青森高等技術専門学校（☎017-738-5727）へ



詳しくはこちら▶

ふれあい農園加工体験講座 「新そば打ち」

時11月20日(土) 10:00~12:00
 因今年とれたての市内産のそば粉を
 使って作ります
 込4組(1組3人まで)
 料1組1,500円
 所申11月11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
 「新そば打ち」
 (☎017-761-3082)へ



元気なかつちゃの味自慢・ うで自慢講座

時11月18日(木) 10:00~12:00
 所アピオあおもり 調理実習室
 因青森市産のんにくを使った料理の
 実習
 込料15人/1,000円
 備エプロン、三角巾持参。料理は持
 ち帰りとなります。
 申11月10日(水)までに、東青の
 味加工産直ネットワーク(清水、
 ☎090-9744-3601)へ

サークル体験講座

誰でもすぐ親しめる朗読・吟詠講座
 ~マスクをつけても聞こえる発声~
 時11月27日(土) 13:00~15:00
 所働く女性の家「アコール」会議室
 込講師:千葉悦子(悦岳)さん(清
 泉吟サークル代表) 俳句・近代
 詩・漢詩・和歌などを腹式呼吸で
 発声。心身のストレッチ。/10人
 備筆記用具持参
 申事前に電話または直接、働く
 女性の家「アコール」(☎017-
 723-1700)へ

青森高等技術専門学校 職業訓練生募集

時因A…簿記・企業会計科②
 令和4年1月11日(火)~7月8日(金)
 B…パソコン事務科④
 令和4年1月17日(月)~4月15日(金)
 因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/A・B各20人
 申Aは12月10日(金)まで、Bは
 12月15日(水)までに、ハローワー
 ク青森(☎017-776-1561 音声
 案内42#)へ



詳しくはこちら▶

あおもりコンピュータ・カレッジ 令和4年4月入学生募集!

あおもりコンピュータ・カレッジ
 は、市内唯一の公的な情報処理技術
 者養成施設です。令和2年度に
 「esports クリエイト専攻」を県内
 初導入し、世界的に話題のeスポー
 ツに携わる「ひと創り」に取り組ん
 でいます。コンカレで学び、ICT
 のスペシャリストを目指そう!

令和4年4月入学推薦入試
 (第二次募集)願書受付開始!
 【入試区分】…学校推薦・自己推薦
 【受付期間】…11月5日(金)
 ~12月10日(金)

【試験日】…12月11日(土)
 【試験科目】…適性検査、面接
 問あおもりコンピュータ・カレッジ
 (荒川字柴田129、☎017-739-
 1311、✉staff@acc.ac.jp、HP
<http://www.acc.ac.jp>)

資料請求は、電話・Eメール・
 ホームページで受付!



◀ホームページは
 こちら

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(HP<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				
チャレンジ!カーリング	11/21(日) 13:00~15:00	小学4年生以上10人	500円	11/3(水)~14(日)
●盛運輸サンドーム ☎017-729-3106				
小学生サッカー教室	12/11(土)・18(土) 17:00~19:00	小学2~6年生40人	1,000円	11/10(水)~

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
陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般・推薦) 専門技術者を養成(高等学校卒業資格取得可)	中卒(見込み含む) 17歳未満男子	一般:11/1(月)~令和4年1/14(金) 推薦:11/1(月)~12/3(金)	一般:令和4年1/22(土) 推薦:令和4年1/8(土) ~11(火)	一般:青森駐屯地 推薦:仙台駐屯地

青森競輪日程(11月前半) 問青森競輪場(☎017-787-2020)

大宮(FI)場外	2日(火)~4日(木)	富山(FI)場外※	7日(日)~9日(火)
いわき平(FI)ナイター場外※	3日(水)~5日(金)	宇都宮(FI)場外	8日(月)~10日(水)
伊東温泉(FI)場外	5日(金)~7日(日)	広島(FI)場外	11日(木)~13日(土)
四日市記念(GIII)ナイター場外	6日(土)~9日(火)	小松島(FI)場外	14日(日)~16日(火)

※は安方前売SCでのみ発売

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 萌輪

☑記載のものは申込順（一部除く） ☒記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、10月12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。

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①11月24日(水)…これなら覚ええられる！介護技術のコツ「排泄介助」、②12月10日(金)…これから介護現場に入職するみなさんへ「仕事の魅力や資格について」
 いずれも10:00~12:00
 所 県民福祉プラザ3階 介護実習室
 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

「介護基本技術講習」受講生募集

介護のキホンを学んで

就職活動に活かそう

☑時12月14日(火)~17日(金)
 10:00~17:00
 所 青森県総合社会教育センター
 内 介護現場へ就労意欲のある県内のかたで、4日間(22.5時間)の講習に全て参加できるかた/40人
 申 11月24日(水)までに、介護労働安定センター青森支部 (☎017-777-4331) へ

公開講座 在宅介護のきほん

いざというとき役に立つ

自宅での介護について

☑時11月17日(水)・25日(木) ※希望日を選択 13:30~16:00
 所 ㈱ジョブメイト 浪打本社
 内 車いすの介助、オムツ交換、コロナ禍での消毒・掃除のポイントなど
 対 介護に関心・興味のあるかた
 各10人
 申 ㈱ジョブメイト青森支店(☎017-775-2008 9:00~17:00、
 ☒info@jobmate.co.jp) へ

障がい者・シニアのかたに iPadを教える人財育成講座

視覚・聴覚障害のあるかたやシニアのかたでも活用できるiPadの操作方法を覚え、身近にいる人の生活や趣味をより充実したものになるようお手伝いしませんか？

☑時11月30日~令和4年2月15日の
 毎週火曜日 18:30~20:30
 ※12月28日、1月4日を除く
 所 ㈱アピオあおもり/15人
 備 期間中iPadを無料で貸与可能
 申 11月26日(金)までに、
 あおもりIT活用
 サポートセンター
 (高森、☎090-9742-6430) へ



市民無料公開健康講座

☑時11月7日(日) 13:00~15:00
 所 青森県総合社会教育センター
 内 「食を楽しむ体の仕組み」講師：
 西田充子さん(上級健康管理士)、
 「正しく知ろう薬の知識」講師：
 金澤正明さん(上級健康管理士)
 申 青森県健康管理士会
 (神、☎017-781-9559)

ファミリー講座

★うとう塾(うとう家庭教育学級)

☑時11月26日(金) 10:00~12:00
 所 中央市民センター 大会議室
 内 講座…「悩んでいるのはひとりじゃないよ！~わたしの子育て体験談~」講師…蝦名佐恵子さん、
 沢田竜志さん
 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、青森市子育てサポートセンター (☎・☒017-774-6537、
 ☒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



中央市民センターのイベント

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



いずれのイベントもマスクの着用をお願いします

◆こどもの映写会

☑時11月28日(日) 10:00~10:30
 内 「トムとジェリー」より「楽しいボーリング・こ
 こまでおいで・ワルツの王様」
 各25人(当日先着順)

◆11月のプラネタリウム

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
11月の星座 (約30分)	日曜日・祝日 13:30 (21日除く)
プラネくんと星空さんぽ 絵話「ペルセウスの冒険」 (幼児向け・約30分)	日曜日・祝日 11:00 (21日除く)

◆おとなの映写会

☑時11月26日(金) 10:00~12:02
 内 「陽のあたる場所」 貧しい階級から上流社会へ…愛と欲望の間で苦悩する男が陥った闇を描くサスペンス(1951年 吹替版)
 各25人(抽選)
 申 11/7(日)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 ※11/15(月)から結果通知

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				
いい汗を流そう!バドミントン教室	11/13・20・27の土曜日 10:00~12:00	小学生以上16人 (小学生は保護者同伴)	900円	11/3(水)9:00~電話・来館
シニア向け!スマートフォン教室	11/17・24の水曜日 10:00~12:00	60歳以上10人	無料	11/10(水)9:00~電話・来館
思いやりの心は空手で学ぶ『極真空手入門教室』	11/17・24、12/1の水曜日 19:00~20:00	小学生5人 (保護者同伴)	無料	11/6(土)9:00~電話・来館
郷土芸能で健康づくり『津軽笑っせ・楽しい民謡教室』	11/18・25の木曜日 16:00~17:30	小学生以上5人 (小学生は保護者同伴)	無料	11/6(土)9:00~電話・来館
郷土芸能で体力づくり 『石川流津軽笑っせ二代目津軽手踊り教室』	11/18・25、12/2の木曜日 19:00~21:00	10人(中学生以下は 保護者同伴)	無料	11/5(金)9:00~電話・来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
漬物教室「マス漬け」	11/19(金) 10:00~13:00	18歳以上12人	800円	11/1(月)10:00~電話・来館
お菓子作り教室「パンプキンタルト」	11/28(日) 10:00~13:00	18歳以上12人	2,000円	11/15(月)10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	11/29(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/16(火)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】漬物教室「イカとキャベツの漬け物」	12/11(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	800円	11/25(木)10:00~電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
草木染め体験~紅花~シルクオーガンジーストール	11/30(火) 10:00~12:00	18歳以上10人	1,500円	11/1(月)9:00~電話・来館
ワンランク上のお正月料理	12/7(火) 10:00~13:00	18歳以上13人	2,000円	11/5(金)9:00~電話・来館
しめ飾りを作ってみよう	12/25(土) 10:00~12:00	小学生以上10人	700円	11/19(金)9:00~電話・来館
お正月のフラワーアレンジメント	12/28(火) 10:00~12:00	18歳以上20人	3,000円	11/26(金)9:00~電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
立田龍宝さんと作る金魚ねぶた	11/13・20の土曜日 13:00~17:00	小学生以上30人	1,500円	11/2(火)10:00~電話・来館
ソフトエアロビクスと健康講座	11/20~12/25の土曜日 10:00~11:30	中学生以上50人	無料	11/6(土)9:00~来館受付 9:30~抽選
最近の葬儀事情	11/23(火) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	11/11(木)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】墓じまいのお話(亡き人とむらう)	11/29(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/8(月)10:00~電話・来館
大人の着衣泳	12/6(月) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	11/15(月)10:00~電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
カラダすっきり筋膜リリース	11/10~24の水曜日 19:00~ 20:00(10日のみ21:00まで)	高校生以上15人	無料	11/2(火)9:00~電話・来館
カラダがよろこぶ薬膳教室~冬~	11/19(金) 10:00~12:00	18歳以上12人	2,000円	11/4(木)9:00~電話・来館
身近なお花でフラワーアレンジ~冬~	11/20(土) 10:00~12:00	中学生以上12人	1,500円	11/5(金)9:00~電話・来館
ダンスでフィットネス!~ZUMBA®&パレエストレッチ~	12/4~25の土曜日 19:00~21:00	中学生以上30人	無料	11/25(木)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~	12/7(火) 10:00~12:00	3歳以下の子どもと 保護者15組30人	無料	11/1(月)9:00~電話・来館
今日は俺が作るぜ!男の料理教室(冬)	12/11(土) 10:00~13:00	高校生以上の男性12人	1,000円	11/26(金)9:00~電話・来館
わら細工教室~手作りのお正月飾り~	12/12(日) 10:00~12:00	中学生以上20人	500円	11/29(月)9:00~電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
アロマでリラックスナイト~おやすみブレンドで心地よい眠りを~	11/13(土) 10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	11/2(火)9:00~電話・来館
世界にひとつだけのクリスマスリース	11/20(土) 10:00~12:00	中学生以上12人	2,000円	11/2(火)9:00~電話・来館
防災講座「あなたの番です」~避難は他人事?次はあなたの番かも~	11/29(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/4(木)9:00~電話・来館
ペンさん教えて!アメリカ文化~なるほどアメリカ~	12/4(土) 10:00~12:00	小学生以上30人	無料	11/4(木)9:00~電話・来館
●西部市民センター ☎017-788-2491				
一緒に作ろう!チョコレートクリスマスケーキ	12/23(木)・24(金) 10:00~13:00	小学生と保護者各8組	2,500円	11/6(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				
男性のための体操教室「今から始めてみませんか」	11/24(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/2(火)9:00~電話・来館
けん玉で遊ぼう!「楽しいパフォーマンス&集中力 とバランスアップ!」	11/27(土) 10:00~12:00	5歳~小学生と 保護者30人	無料	11/2(火)9:00~電話・来館
いつでも、どこでも、すぐできる「ツボ押し」	12/1(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/2(火)9:00~電話・来館
定年前に知っておきたい豆知識「年金、雇用保険、健康保険…」	12/5(日) 10:00~12:00	50歳以上20人	無料	11/15(月)9:00~電話・来館
梅ちゃん先生のお正月料理「茶碗蒸し、けの汁ほか」	12/11(土) 10:00~13:00	18歳以上16人	1,000円	11/15(月)9:00~電話・来館
青森市内石碑めぐり~油川・後瀧地区を中心に	12/17(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/15(月)9:00~電話・来館

東部キッズシアター 所 東部市民センター (☎017-736-6255)

マスクの着用を
お願いします

時 11月20日(土) 10:00~11:30 ※毎月第3土曜日開催

因 名作童話大全集「にんぎょひめ、ゆきおんな」、おしりたんてい2「第4~6話」

料 無料



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、10月12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	ジョシユア先生の楽しい英会話教室	12/3(金) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	2	日本の財政、青森の経済情勢について考えよう	12/7(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	3	和の伝統文化体験〜本の紐で優雅な飾り結び・花結び〜	12/11(土) 10:00~12:00	中学生以上15人	600円
	4	要介護にならないために〜ロコモ予防でいきいきエンジョイ!〜	12/14(火) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	5	暮らしの税教室「医療費や保険と税のお話」	12/14(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	6	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座	12/16(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	2,000円
	7	歌を歌って仲間づくり!〜『唱歌・合唱』や『歌謡曲』〜	12/17(金) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料
	8	親子でもOK!自分だけのツリーでクリスマスを迎えよう!!	12/18(土) 10:00~12:00	小学生以上15人	1,700円
	9	楽しく学ぶ 縄文時代の食文化	12/21(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料
	10	お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室	12/23(木) 10:00~13:00	18歳以上12人	1,500円
大野市民センター	11	初めてでもきれいにできます〜晴れやかな新年を迎える生け花〜	12/25(土) 10:00~12:00	18歳以上20人	2,500円
	12	プリザーブドフラワーでXmasの飾りを作ろう	12/7(火) 13:00~15:00	18歳以上15人	2,000円
	13	しめ飾りで作るお正月リース	12/23(木) 13:00~15:00	18歳以上15人	1,500円
	14	バドミントン教室!	12/1~22の水曜日19:00~21:00	18歳以上20人	1,200円
戸山市民センター	15	不器用さんでもできちゃう!簡単可愛い「キャラ弁」作り	12/5(日) 10:00~12:00	18歳以上12人	1,000円
	16	ドライフラワーと木の実で作る「額の花束」	12/8(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	1,500円
西部市民センター	17	自己免疫力を高めよう!自宅でできる筋トレ&ストレッチ	12/7~21の火曜日10:00~12:00	50歳以上30人	無料
	18	親子で歌って音あそび〜冬〜	12/9・16の木曜日10:00~11:00	1~4歳の子どもと保護者10組	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「寒くても元気になれる食事のお話を聞こう!&『おかあさんと一緒に作る 揚げずにできるふわふわかぼちゃドーナツ』	12/4(土) 10:00~12:00	3~6年生と保護者12組	ひとり500円
2	ヒップホップダンス「はじける小学生ダンサーをめざそう!」	12/4~25の土曜日14:00~16:00	1~6年生20人	無料
3	フローリスト「お花で飾るクリスマス『ホワイトフレームアレンジ』	12/11(土) 14:00~16:00	3~6年生15人	1,000円
4	羊毛フェルト「羊毛でチクチク作ろう!『わたしのオリジナルクリスマスオーナメント』	12/12(日) 10:00~12:00	3~6年生10人	500円
5	パティシエ「デコレーションを楽しむ『オリジナルクリスマスケーキ』	12/24(金) 9:00~12:00	3~6年生12人	1,200円
6	お助けホームワーク「大学生といっしょに!今年の宿題 今年のうちに!」(A)(B)	12/24(金)・27(月)・28(火) 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
7	環境みなおし隊☆「アースレンジャーとエコな生活を考える&『リサイクル材でキャンドル作り』	12/25(土) 10:00~12:00	1~6年生30人	無料
8	伝承遊び「津軽の伝統こま『ざぐりこままわし』と『昔遊び』を覚えて楽しいお正月を迎えよう!」	12/26(日) 13:00~14:30	1~6年生20人	無料

[申込方法] 11/15(月)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。※11/22(月)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



小・中学生

サッカースクール



一緒に楽しく
サッカー
始めませんか?

時11月6日(土)~令和4年3月26日(土)

※週1~2日程度。初回の11月6日9:00~受付

所盛運輸サンドーム

対料男子…小学生 女子…小学生・中学生/4,000円(スポーツ傷害保険込み)

申11月6日(土)に申込書(ホームページに掲載)・会費を持参

問青森市サッカー協会事務局 ☎017-744-0404、HP<http://fa-aomori.sub.jp>



コーチのみなさん

令和3年度

市営バスモニター募集!

活動内容

市営バスを利用したときの評価について、毎週1回以上、所定の様式でレポートを作成し、翌月5日までにまとめて提出していただきます。

募集人員

25人程度

☆任期…12月1日(水)～令和4年2月28日(月)

☆謝礼…任期終了後、交通系ICカード「AOPASS」へ市営バスの運賃支払いに利用可能な10,000円相当分のポイントを進呈します。

※「AOPASS」はサービス開始(令和4年春予定)後に各自でご用意ください。

☆選考…お住まいの地域・利用路線・利用回数などを考慮の上選考します。

(選考結果は11月30日(火)までに通知)

応募資格

本市在住の満15歳以上で、週3日以上市営バスを利用しているかた
※交通部職員及び同居の家族は応募できません。

応募・問合せ

11月12日(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレス・主な利用区間と目的(通勤・通学・買い物・通院・その他)・平均週間利用日数・市営バスについて日頃感じていること(400～800字程度)を、郵送・Eメールまたは直接、〒039-3503 野内字菊川47-1 青森市交通部管理課 (☎017-726-5459、✉kotsu-kanri@city.aomori.aomori.jp) へ



ご存知ですか?

11月
は
いきいきシルバー
交通安全強調月間

生活安心課 (☎017-734-5258)

この時期は日没が早く、夕暮れから夜間にかけて高齢者の交通事故が多発する傾向があります。夜道を歩く際は、運転者から発見されやすい明るい色の服や反射材を着用するなど、交通事故防止に努めましょう! また、運転者は、歩行者(特に高齢者)が多い場所では減速・徐行するなど、思いやり運転に努めましょう。ライトは早めに点灯し、夜間は対向車や先行車のいない場合は上向きにしましょう。



交通安全教育指導員 田代

高齢者自らが交通ルールを正しく理解することが大事です。日頃から交通安全を心掛け、交通事故防止に努めましょう!



反射材

は車のライトを反射して、運転者に歩行者などの存在を気付かせる効果があります! 上手に活用して交通事故から身を守りましょう。