

# 広報 あおもり

【特集】

高齢者のみなさん

## いきいき生活 始めませんか？



### 主な内容

04	市からの重要NEWS	12	・年度始めの会食等の注意事項
	・市役所組織の一部が変わります	14	・定期予防接種のお知らせ
06	・学びを支える修学支援制度	15	情報ひろば
08	・ひとり親家庭のための自立支援給付金事業		・市民一掃きデー
10	・春の火災予防運動	16	・移動図書館「はまなす号」
11	健康ナビ	20	むつONEリレーウォーク参加者募集

今こそ！  
介護予防！

## 高齢者のみなさん

# いきいき生活 始めませんか？

本市の高齢者の介護等が必要になった原因第1位は「高齢による衰弱」、つまり「身体の衰え」です。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を避け自宅で過ごす時間が長くなることで、体力の低下を感じたり、気持ちが落ち込んでいるというかたもいるのではないのでしょうか。少しずつ暖かくなってきた今、いつまでも元気に生活するために、「いきいき生活」を始めませんか？

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)

### 生活を振り返ってみよう！

生活機能の低下にいち早く気づき、改善に向けた取組を行うため、基本チェックリストで生活機能を確認してみましょう。

【基本チェックリスト】 掲載している項目は一部（全25項目）です。詳細は市ホームページをご覧ください、お問合せください。

区分	質問事項	回答（いずれかに○をつける）	
運動	1 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか。	はい	★いいえ
	2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	はい	★いいえ
	3 15分くらい続けて歩いていますか。	はい	★いいえ
	4 この1年間に転んだことはありますか。	★はい	いいえ
	5 転倒に対する不安は大きいですか。	★はい	いいえ
外出	6 週に1回以上は外出していますか。	はい	★いいえ
栄養	7 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	★はい	いいえ
	8 身長 cm 体重 kg (BMI = ) ※BMI = 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 18.5未満該当		

以下に当てはまるかたは、次のページで予防方法を確認しましょう。

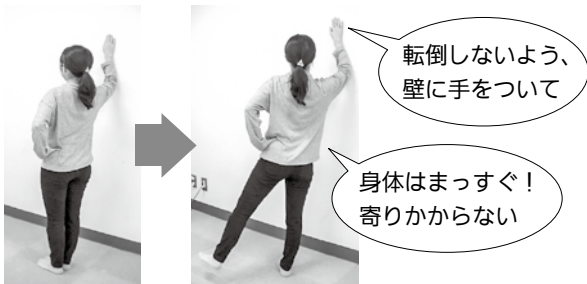
- 1～5の★マーク部分に○が3個以上ついている  
→ 普段の生活に必要な「運動機能が低下」しているかも… [次ページのAへ](#)
- 6の★マークに○がついている  
→ 外出の頻度が少なく、「閉じこもりがち」になっているかも… [次ページのBへ](#)
- 7の★マークに○がつき、8が18.5未満のかた  
→ 身体を動かすエネルギーや内臓・筋肉などをつくるたんぱく質などの栄養が不足している「低栄養」かも… [次ページのCへ](#)

当てはまらないかたも、定期的に基本チェックリストで確認しましょう。



## A 簡単体操で身体を動かそう！

◆足の外開き お尻の筋肉を鍛えることで歩行が安定します



お尻の筋肉を意識しながら足を真横に上げ下げして1回

毎日の生活の中で、無理なく楽しく運動を継続しましょう。

### 体操のコツ

- ・ゆっくり声に出して数える
- ・10回で1セット
- ・朝・昼・晩、各2セット以上を目安に
- ※痛みがある場合や体調が悪い場合は無理せず休みましょう。

このほかの体操もご紹介しています！  
詳しくはこちらから▶

青森市 自宅でできる体操



監修：青森県立保健大学 理学療法学科 助教 新岡大和

## B 感染対策をしながら交流しよう！

### 【活動事例】

#### ★本泉もみじ会

距離を保ちながら、楽しくロコモ予防体操を行っています。また、活動後は使用した椅子等の消毒もしっかりと行っています。



#### ★高田あったか広場

災害時に備えて、チラシでごみ入れやスリッパを作る方法等を学んでいます。また、開催場所を広い体育館に移し、換気を行いながら開催しています。



#### ★ふれあいサロン自由ヶ丘

地域包括支援センターの支援を受けながら、ロコモ予防体操に取り組んでいます。また、感染症対策のポイントを掲示する等、確認し合いながら、健康教室等も開催しています。



各地域で開催されている「こころの縁側づくり事業」への参加をご希望のかたは、

- ・高齢者支援課 (☎017-734-5326)
  - ・青森市社会福祉協議会 (☎017-723-1340)
- へお問合せください。

## C しっかり食べて栄養満点！

いきいきと元気に生活するためには、栄養をバランスよくとることが大切です。

●主食・主菜・副菜をそろえて1日3回

食事をとりましょう。

主食…米、パン、麺類

主菜…魚、肉、卵、大豆製品

副菜…野菜料理を1食に1皿以上



●食欲のないときは、ヨーグルトや果物など、食べられるものから食べてみましょう。

### 令和3年度から

#### 「まちなかいきいきサロン」が始まります！

市では、高齢者が身近な場所で生きがいくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパー等の場所で、体操やレクリエーションを通じて楽しく交流できる場づくりを行います。詳細は、本紙等でお知らせします。



イメージ写真

お知らせ

4月1日から  
市役所組織の  
一部が変わります

図人課 (☎017-734-5011)



青森市総合計画に掲げた本市の将来都市像「市民一人ひとりが挑戦する街」の実現に向け、市民の利便性向上及び災害時の体制強化、浪岡地域の一層の振興促進、リモートワーク人材や新規就農者の誘致に係る取組の具体化等を行うため、組織の見直しを行います。

★浪岡事務所を

「浪岡振興部」に改称

3月31日の浪岡地域自治区の設置期間満了に伴い、その後も引き続き浪岡地区の市民サービスを維持することも、地域の一層の振興を図るため、浪岡事務所を「浪岡振興部」に改称します。

を推進していくため、企画部企画調整課内に「新しい働き方推進室」を設置します。

★教育委員会事務局文化財課内に「世界遺産推進室」を設置

令和3年度の「北海道・東北の縄文遺跡群」の世界遺産登録を視野に、教育委員会事務局文化財課内に「世界遺産推進室」を設置します。

主な見直し内容

★水道部門と

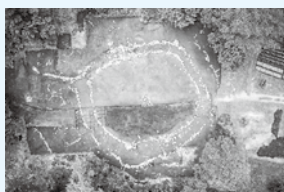
下水道部門の統合

窓口の集約による市民の利便性向上と災害時の体制強化を図るため、水道部門と下水道部門を統合します。

★企画部企画調整課内に

「新しい働き方推進室」を設置

コロナ禍においてリモートワーク等が普及するなど、新しい働き方を背景に地方移住への関心が高まっている状況を好機と捉え、リモート人材や新規就農者の誘致等の取組



○子育て支援課子ども未来チームと

青森市子どもの権利相談センター移転のお知らせ

子育て支援課子ども未来チーム・青森市子どもの権利相談センターは3月29日(月)に総合福祉センターから駅前庁舎3階へ移転します。電話番号に変更はありません。

図子育て支援課 (☎017-763-5678)

青森市子どもの権利相談センター (☎0120-370-642)

○下水道総務課移転のお知らせ

下水道総務課は3月29日(月)に駅前庁舎から水道部庁舎へ移転します。また、4月1日(木)から部・課名が水道部下水道管理課に変更となります。電話番号に変更はありません。

【移転先住所】 奥野一丁目2番1号

図下水道管理課 (☎017-718-1190)

市街化調整区域内のトラブル防止のためご相談を

市街化調整区域は、都市計画法により市街化を抑制する区域とされており、規模の大小にかかわらず開発行為及び建築行為(用途変更も含む)が大きく制限されています。法令に違反すると監督処分等を受けることとなりますので、該当する区域についての確認のほか、次に該当するかまたは、市役所本庁舎建築指導課まで事前にご相談ください。

○区域内での開発行為または建築行為(用途の変更、建物の取壊しも含む)の計画があるかた

○区域内の土地または建物を相続等により取得し、今後の利活用をお考えのかた

○区域内の土地または建物について、売買(競売物件も含む)や貸借をしようとしているかた

図建築指導課

(☎017-752-8295)



### 側溝の泥上げは 5月9日までにご協力を

市道の側溝から上げた泥を、5月10日(月)以降、順次回収します。ごみ収集場所付近に置かれた泥、段ボール等に入れられた泥は回収できない場合があります。泥は、町(内)会に配布している土のう袋などに入れ、道路脇の邪魔にならない所に置いてください。また、側溝蓋上げ機の貸出しを希望されるかたはお問合せください。

岡道路維持課  
(☎017-761-4331)  
浪岡振興部都市整備課  
(☎0172-62-1168)

### 食品関係施設への衛生 指導などを行います

市保健所では、食品の安全を守るため、毎年度「青森市食品衛生監視指導計画」を策定し、食品関係施設への衛生指導や流通食品の検査等を実施しています。

計画は市ホームページや、市保健所生活衛生課、市役所各庁舎でご覧ください。

### 岡生活衛生課

(☎017-765-5293)

### はり・きゅう・マッサージ 施術受療券を交付

施術料を1回につき1千円助成する「令和3年度はり・きゅう・マッサージ施術受療券(助成券)」を交付します。対象▼市内に居住する70歳以上の前年度市民税非課税のかた

交付枚数▼4〜6月の申請は10枚。7月以降の申請は1月経過するごとに交付枚数が減ります(7月↓9枚、8月↓8枚、9月↓7枚、…、3月↓1枚)。

申請4月1日(木)から、身分証明書を持参の上、高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課へ

※4月8日(木)以降は、各支所・情報コーナーでも申請できます(受療券は後日郵送)。

### 岡高齢者支援課

(☎017-734-5326)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1134)

### 市民活動活性化事業補助金の対象事業を募集

市民活動団体が自ら行う地域課題の解決や地域の人材づくり活動を支援します。詳細は市ホームページをご覧ください。どうか、お問合せください。

対象団体▼市内に事務所があり、構成員が5人以上のNPO法人、ボランティア団体など(町会・町内会または政治、宗教、選挙活動等を目的とする団体は除く)。

対象事業▼地域課題の解決を図るための公益的な市民活動を活性化する取組として主に市内で行う事業

補助金額▼補助率2/3以内(限度額30万円)

募集期間▼4月1日(木)〜28日(水)

### 岡市民協働推進課

(☎017-734-5231)

ぜひ、ご利用ください!



### 道路・公園・水路に関する 相談、情報提供へのご協力を

道路・公園・水路に関する相談、情報提供は、スマートフォン、タブレット及びパソコンから手軽に投稿できるアプリ「まちレポあおもり」をご利用ください。また、電話受付も行っています。

- 道路に関するご相談や情報提供  
道路維持課 (☎017-761-4331)
- 公園に関するご相談や情報提供  
公園河川課 (☎017-752-8342)
- 水路に関するご相談や情報提供  
公園河川課 (☎017-752-8345)
- 浪岡での道路・公園・河川に関する相談や情報提供  
浪岡振興部都市整備課 (☎0172-62-1168)

### ★アプリダウンロードページへの アクセス方法

©App Store または Google Play で

FixMyStreet Japan

検索

### 三内中学校区地域学校協働本部が 文部科学大臣表彰を受賞しました

「三内中学校区地域学校協働本部(三内中学校・三内小学校・三内西小学校)」が、幅広い地域住民の参加による多様な活動内容や、地域住民を「ボランティアバンク」としてリスト化した円滑な運営体制を整備している点が評価され、令和2年度「地域学校協働活動」推進に係る文部科学大臣表彰を受賞しました。受賞おめでとうございます。

本市では、昨年度の「浦町中学校区地域学校協働本部」に続き、2年連続の受賞となりました。

小・中学校では様々な活動を予定していますので、地域学校協働活動に関心のあるかたは、最寄りの市立小・中学校または文化学習活動推進課までお問合せください。

岡文化学習活動推進課 (☎017-718-1376)



# 学びを支える修学支援制度

市や県には、様々な修学支援制度があります。応募資格や受付期間などが異なりますので、詳しくはお問合せください。

詳細はお問合せ  
ください。



## 令和3年度の募集を受け付けます

学務課  
仲原

### ◆青森市奨学生

経済的理由により、就学が困難な生徒及び学生に対して、奨学金を貸与します。

㊦保護者の住所が本市にある生徒・学生で、高等学校などに在学し、所得や成績で一定の要件を満たすかた ※在学する学校長の推薦が必要

【対象教育機関及び貸与月額等】

- ・高等学校等…月額16,000円
- ・大学・短大等…月額33,000円
- ・償還期間…15年以内（無利息）

㊦㊧4月5日(月)～5月31日(月)に、申請書に必要書類を添えて、学務課（☎017-718-1414）または浪岡教育課（☎0172-62-3003）へ  
※土・日、祝日を除く  
※申請書は学務課・浪岡教育課で配布

### ◆就学援助制度

小・中学校の児童・生徒の学用品費、新入学学用品費、給食費、修学旅行費、医療費（むし歯などの学校病に限る）などの一部の費用を援助します。

㊦市民税が非課税のかた／児童扶養手当を受けているかた／国民年金の保険料や国民健康保険税が減免されているかた／世帯の総収入額が少なく経済的にお困りのかた ※このほか、事故・災害・長期入院・失職・新型コロナウイルス感染症の影響による減収等の理由で経済的にお困りのかたなど

㊦在学する小・中学校へ（申請書は各小・中学校で配布）  
※在学学生は受付中、新入学生は入学後4月に受付  
㊦各小・中学校、学務課（☎017-718-1414）、または浪岡教育課（☎0172-62-3003）

## ■その他の修学支援制度

	制度名	内容	問合せ先
奨学金事業	青森市奨学金	保護者の住所が本市にあり、経済的理由により修学が困難な高校生などに対して奨学金を貸与します。	青森市教育委員会事務局学務課 ☎017-718-1414 青森市教育委員会事務局浪岡教育課 ☎0172-62-3003
	高等学校等奨学金	保護者の住所が青森県内にあり、学業、人物が優れているにも関わらず、経済的理由により修学が困難な高校生などに対して奨学金を貸与します。	青森県育英奨学会 (青森県教育庁教職員課内) ☎017-734-9879
	大学奨学金	保護者の住所が青森県内にあり、令和4年4月に大学入学見込みのかたで、学業、人物が優れているにも関わらず、経済的理由により修学が困難な大学生に対して奨学金を貸与します。（募集期間：令和3年12月上旬～令和4年3月下旬）	青森市福祉部子育て支援課 ☎017-734-5334 青森市浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113
修学資金等貸付	母子父子寡婦福祉資金	母子家庭・父子家庭・寡婦の方々に、お子さんが修学するための授業料、書籍代、通学費等、就学するための被服等の購入に必要な経費の貸付を行います。	青森市福祉部子育て支援課 ☎017-734-5334 青森市浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113
	教育支援資金	他の貸付制度の利用が困難な低所得者世帯の方々に、お子さんの入学または修学に必要な経費の貸付の相談を受け付け、条件の合うかたに貸付を行います。	青森市社会福祉協議会 ☎017-723-1340 青森市社会福祉協議会浪岡支部 ☎0172-62-9011
修学支援事業	高等学校等就学支援金	高等学校等に在学している生徒に対して、保護者等の所得要件等により、授業料に充てる高等学校等就学支援金を支給します。（返済不要）	●国公立の場合 青森県教育庁学校施設課 ☎017-734-9873
	高校生等奨学のための給付金	授業料以外の教育費の負担を軽減するため、一定の要件を満たす高校生等がいる世帯の保護者等に対して、給付金を給付します。（返済不要）	●私立の場合 青森県総務部総務学事課 ☎017-734-9869
	青森県私立高等学校等就学支援費補助金	私立高校等に在学する生徒が一定の所得区分世帯に該当する場合、高等学校等就学支援金に補助金を上乗せするほか、入学金に関する補助を行います。（返済不要）	青森県総務部総務学事課 ☎017-734-9869

### 法人市民税の減免申請

収益事業を行っていない、次のいずれかに該当する法人は、法人市民税が減免されます。4月30日(金)までに、法人市民税減免申請書、均等割申告書、決算書、その他関係資料を提出してください。

- 公益社団法人・公益財団法人
- 地方自治法第260条の2第1項の認可を受けた地縁による団体
- 特定非営利活動促進法第2条第2項に規定する法人

問市民税課

(☎017-734-5192)

### 事業主の皆さん 給与所得者異動届出書 の提出を忘れずに

市民税・県民税の特別徴収対象者として給与支払報告書を提出したあとで、退職・休職・転勤などの異動があった場合には「給与所得者異動届出書」の提出が必要です。4月1日までの異動分は4月15日(木)までに提出してください。

提出が遅れると、既にな

い従業員の税額が通知されたり、普通徴収に切替え後の納付回数が少なくなり、納税義務者(従業員)の一回当たりの負担が大きくなる場合がありますので、ご注意ください。

問市民税課

(☎017-734-5197)

### 4月6日～15日は 春の全国交通安全運動

4月6日(火)から15日(木)までの10日間、「春の全国交通安全運動」が実施されます。

新入学児童などを交通事故から守るため、子どもを見かけたときや、子どもの通行量が多い学校や公園周辺などでは、徐行運転・一時停止をするなどの思いやりのある運転を心がけましょう。

また、4月10日(土)は交通事故死ゼロを目指す日です。

運転者だけでなく、歩行者、自転車利用者も交通ルールを守り交通事故防止に努めましょう。

問生活安心課

(☎017-734-5258)

### あおもりアーツカウンシル文化芸術創造活動助成金対象事業を募集

市民・団体が、市内で行う文化芸術活動に助成します。要件など詳しくは、募集要項をご覧ください。

事業の実施期間▼令和3年4月～令和4年2月

助成限度額▼20万円

募集期間▼4月1日(木)～5月31日(月)

募集要項▼あおもりアーツカウンシルホームページに掲載のほか、文化学習活動推進課、各支所・市民センター、浪岡中央公民館、中世の館、リンクステーションホール青森、リンクモア平安閣市民ホール、協同組合タツケン美術展示館などに備付け

問あおもりアーツカウンシル事務局

(☎017-773-7304)



### 市長コラム

## 小野寺あきひこの スクラム!



臨時休校や行事の縮小など、これまで経験したことのない変化を乗り越えてこられた多くの卒業生を見送りました。

3月6日は、あおもりコンピュータ・カレッジ卒業式へ。地域社会の将来を担うICTのスペシャリストに成長した43人が2年間学んだ学び舎から旅立ちました。デジタルネイティブ世代である強みと、コンカレで学んだ知識・技術を生かした今後の活躍に期待しています。



3月6日、あおもりコンピュータ・カレッジ卒業式。希望に満ち溢れた卒業生の姿に頼もしさを感じました。

3月13日は、青森公立大学学位授与式。4年間にわたり、地域が抱える様々な課題をフィールドワークを通して体験しながら学んでこられた295人がネットを駆使した企業研究や、オンラインでの面接を駆使して、厳しさを増した就職活動を戦い抜き、新しい社会へと飛び立ちました。

同日、青森高等看護学院卒業証書授与式。夜間の授業・医療現場等での実習と仕事や家庭との両立を図りながら3年間学んできた26人が、巣立っていきました。新型コロナウイルス感染症への警戒が続く中だからこそ、市民の安心を支える看護師として第一線で活躍されることを期待しています。

これからも、激動の時代を乗り越え、未来へ羽ばたく皆さんを後押しします。

# ひとり親家庭のための 自立支援給付金事業

母子家庭の母、父子家庭の父などの就業を支援します。お気軽にご相談ください。  
 子育て支援課 (☎017-734-5334)

## 自立支援教育訓練給付金事業

雇用保険の教育訓練給付制度対象講座の受講経費の一部を支給します。

**対象者** 市内に住所を有し、次の要件の全てを満たすかた ▶児童扶養手当を受給しているか、同様の所得水準にあること ▶講座の受講が、適職に就くために必要であると認められること

**支給額** ①雇用保険制度による教育訓練給付金の受給資格がないかた…修了後に対象講座の経費の60% (年額上限20万円。ただし、1万2千円を超えない場合は支給されません) ②雇用保険制度による教育訓練給付金の受給資格があるかた…修了後に①の額から雇用保険制度による教育訓練給付金の額を差し引いた額

**申込み** 随時受付  
 ※講座申込前の申請が必要

## 高等職業訓練促進給付金等事業

正看護師資格取得のための養成機関で修業中、生活の負担軽減のため、訓練促進給付金等を支給します。

**対象者** 市内に住所を有し、次の要件の全てを満たすかた ▶児童扶養手当を受給しているか、同様の所得水準にあること ▶養成機関で2年以上のカリキュラムを修業し、資格の取得が見込まれること ▶就業または育児と修業の両立が困難と認められること

**支給期間** 修業全期間 (上限4年)  
 ※就業または育児と修業の両立が困難である期間に限る。

**支給額** ▶訓練促進給付金…月額10万円 (市民税課税世帯は月額7万500円) ※修業期間の最後の1年間は月額14万円 (市民税課税世帯は月額11万500円) ▶訓練修了支援給付金…修了後に5万円 (市民税課税世帯は2万5千円) ※修業全期間で就業または育児と修業の両立が困難である場合に限る。

**申込み** 随時受付  
 ※申請月分から対象

## 高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金事業

高等学校卒業程度認定試験合格のための講座 (通信制講座含む) の受講経費の一部を支給します。ひとり親家庭の児童 (給付金請求時で20歳未満) も対象となります。

**対象者** 市内に住所を有し、次の要件の全てを満たすかた ▶児童扶養手当を受給しているか、同様の所得水準にあること ▶高卒認定試験合格が、適職に就くために必要と認められること

**支給額** ▶受講修了時給付金…修了後に対象講座の経費の40% (上限10万円。ただし、4千円を超えない場合は支給されません) ▶合格時給付金…受講修了時給付金を受給したかたが受講修了日から2年以内に高卒認定試験の全科目に合格した場合、対象講座の経費の20% (上限は受講修了時給付金と合格時給付金の合計で15万円)

**申込み** 随時受付  
 ※講座申込前の申請が必要

事前にご相談ください



子育て支援課  
 上伊南

### 注意!

いずれの事業も…

- ・過去に同様の給付金の支給を受けたことがある場合、市税及び母子父子寡婦福祉資金償還金に滞納がある場合は対象となりません。
- ・事前の相談が必要です。
- ・予算の範囲内での実施となるため、要件を満たしていても支給の対象とならない場合があります。

### 助産制度

生活保護世帯や市民税非課税世帯など、経済的理由によって医療機関で出産できない妊産婦を対象に、指定病院での出産費用を助成する制度です。要件など詳しくはお問合せください。

子育て支援課

(☎017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1113)

### 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、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)



### カラス被害を防ごう

カラス被害を防ぐため、ご協力をお願いします。

- ごみの出し方を工夫する  
生ごみは格好のエサ。生ごみを減らし、収集時間を守ってごみを出しましょう。
- 給餌しない カラスが増える原因です。ほかの鳥への給餌もやめましょう。
- 巢を撤去する カラスの繁殖期は3〜7月。管理する樹木などを点検し、産卵前に巢を撤去しましょう。
- 威嚇行動に注意 ひなを守るため近くを通る人を威嚇します。巣立ちに失敗した場合などは、威嚇行動が長期間続くことがあります。その際はご連絡ください。
- 追払い機器の貸出し カラスの追払い機器（LEDライト、音響機器）を無料で貸し出しています。詳しくは、ご連絡ください。

#### 環境政策課

浪岡振興部市民課  
☎017-718-0293  
☎0172-62-1140

### 猫の適正飼養 ガイドラインを策定

猫は、家族の一員として大切に飼養しているかたがいる一方で、放し飼いやノラ猫への責任のないエサやりが原因で地域の快適な生活環境が損なわれ、住民間のトラブルに発展してしまうこともあります。

市では、猫を飼っているかただけではなく、猫を飼っていないかたにも、猫に対する理解を深めていただき、共に快適な生活環境で安心して暮らすことができるよう「猫の適正飼養ガイドライン」を策定しました。

詳しくは市ホームページをご覧ください。  
☎生活衛生課  
☎017-737-3551



### 各種相談

#### 4月の専門相談

法律相談は予約が必要です。

- 所岡市民なんでも相談室（駅前庁舎1階）☎017-734-5249
- 人権相談 ☎5日（月）・19日（月）午前10時〜午後3時
- 行政相談 ☎1日（木）・8日（木）・15日（木）・22日（木）・30日（金）午前10時〜午後3時
- 司法書士相談 ☎5日（月）・13日（火）午前10時〜午後2時
- 不動産相談 ☎1日（木）・8日（木）・15日（木）・22日（木）午前10時〜午後3時
- 不動産鑑定士相談 ☎27日（火）午後1時〜3時
- 土地家屋調査士相談 ☎5日（月）午前10時〜午後2時
- 行政書士相談 ☎9日（金）・16日（金）・23日（金）午前10時〜午後3時
- 法律相談【要予約】 ☎12日（月）・26日（月）午後1時〜3時 ▲各5人（申込順）
- 申事前生活安心課 ☎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 ☎1日（木）・15日（木）午前9時〜午後3時 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

ひとり親家庭等のかたを対象に、母子・父子自立支援員が生活や就業等の相談に応じます。詳細は市ホームページをご覧ください。☎午前8時30分〜午後6時（土・日曜日、祝日・年末年始除く） 所子育て支援課内（駅前庁舎2階） ☎ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎017-734-5817、☎kateishien@city.aomori.aomori.jp

### 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、心配なこと、話してみませんか？秘密は守ります。☎原則、月〜金曜日午前10時〜午後6時 所申問 ☎030-0801 新町一丁目3-7 子どもの権利相談センター ☎0120-337016 42 ☎017-763-5678、

☎ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp  
【遺言の口】  
無料法律相談会  
遺言や相続に関する相談に弁護士が応じます。  
☎4月12日（月）〜16日（金）  
※予約受付後、日程調整  
所最寄の地域の法律事務所  
申問 4月1日（木）〜9日（金）（土・日曜日を除く）午前9時〜午後5時に、青森県弁護士会事務局 ☎017-777-7285へ要予約

### 市税などの平日夜間及び休日納付相談

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  
☎4月14日（水）・15日（木）・19日（月）〜22日（木）・26日（月）・27日（火）午後8時まで  
・ 浪岡振興部納税支援課  
☎0172-62-1141

● 休日納付相談（駅前庁舎のみ）  
☎4月10日（土）・11日（日）午前9時30分〜午後5時

## 春の火災予防運動 4月12日(月)～18日(日)

12日(月) 9:30～	防災パトロール出動式(アスパム前広場)
13日(火)～16日(金) 10:00～17:00 ※16日は16:00まで	火災予防キャンペーン(サンロード青森) ※記念品配布

諸般の事情により、中止となる場合があります。中止の際は消防本部ホームページ  
(<https://www.city.aomori.aomori.jp/kouiki/syoubou/top.html>)に掲載します。

消防本部予防課 (☎017-775-0853)

火災から大切な命をまもるために住宅用火災警報器を設置しよう!



青森消防マスコットキャラクター あおしろうくん

### 青森市スマート農業 チャレンジ事業を募集

スマート農業機器を導入し、実証実験に取り組む農業者を支援します。詳細は、農業政策課へお問合せください。

**対象要件**▼スマート農業機器を購入し、①省力化に関する取組/②収量・品質の向上に関する取組/③経費の削減に関する取組のいずれか1つ以上に取り組むこと  
**補助金額**▼補助率1/2以内(限度額200万円) ※一人・一団体につき1回限り  
**申請期間**▼4月1日(木)～30日(金)

農政策課  
(☎0172-62-1156)

### 農作業標準労賃等表を配布しています

農作業を依頼するときの賃金などの目安となる「令和3年度農作業標準労賃等表」を配布しています。

実際の労賃は、地域の諸事情などを考慮し、お互いに話し合いをして決めましょう。

配布場所▼農業委員会事務局

(柳川庁舎2階)、事務局分室(浪岡庁舎3階)、市内の農協本・支店、土地改良区 ※市ホームページにも掲載

農政策課  
(☎017-761-4372)  
事務局分室  
(☎0172-62-1148)

### 地域花いっぱいまちづくり 事業活動団体を募集

花植えや花だん管理などを行う団体を募集します。

①募集する活動  
街路樹(木)や公園・緑地等の花だんへの花植えと管理  
②活動団体に対する市の支援  
花苗の支給、花だんづくりの講師派遣など

申請期間▼4月12日(月)までに申請書(市ホームページに掲載のほか、窓口で交付)に必要事項を記入し、公園河川課(本庁舎)または浪岡振興部都市整備課へ  
公園河川課  
(☎017-751-8334)



## 青森市営霊園・墓園(一般墓地区画及び合葬墓)の申込受付

生活安心課 (☎017-734-5277)、浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)

市では、4か所の霊園及び墓園(三内霊園・月見野霊園・八甲田霊園・浪岡墓園)を設置しています。

### ○一般墓地区画の申込受付

八甲田霊園の新規区画の使用許可申請は通年で受け付けています。

このほか、返還された区画の再提供は年1回受け付けし、申込みがなかった区画は、随時提供を行います。

申込期間等、詳細が決まり次第、本紙でお知らせします。

### ○月見野霊園合葬墓の申込受付

多くの方々の遺骨を合同で埋葬する月見野霊園合葬墓では、現在遺骨をお持ちのかた、または既に墓地に埋蔵されているなど遺骨を改葬するかたの利用申込を通年で受け付けています。

申込資格など詳しくは、生活安心課、浪岡振興部市民課、各支所などに備付けの合葬墓利用案内等または市ホームページをご覧ください。

### 月見野霊園合葬墓生前予約の申込み

○生前予約(本市に住所がある満70歳以上のかたが対象)の申込受付は、12月以降に行う予定です。

○市営霊園・墓園の使用許可を受けているかたが生前予約を申し込む場合、11月30日(火)までに返還手続が必要です。

○申込者多数の場合は抽選となります。

○ご遺族のかたの申込みは通年で受け付けています。あらかじめご家族などに合葬墓への埋葬をお願いすることで、生前予約の必要はありません。



## 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19:00～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。
- ・病状や年齢によって診療できない場合があります。受診の際は事前に電話でお問合せください。
- ・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
▼4月4日(日)			
内科系	高内科小児科医院	017-741-8181	蛭沢三丁目
歯科	小林歯科クリニック	017-739-9963	青葉一丁目
▼4月11日(日)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	今歯科医院	017-777-2146	旭町一丁目
▼4月18日(日)			
内科系	斉藤内科小児科医院	017-777-3818	青柳二丁目
歯科	米澤デンタルクリニック	017-729-1234	浪館泉川

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼4月25日(日)			
内科系	虹ヶ丘内科クリニック	017-765-1177	虹ヶ丘一丁目
歯科	あさだ歯科医院	017-744-2908	浜館四丁目
▼4月29日(木)			
内科系	まちだ内科クリニック	017-788-6688	羽白沢田
歯科	たかや歯科クリニック	017-729-8110	浜田二丁目



### 「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」としています。診察の結果、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。また、併せてインフルエンザ検査が必要と判断された場合も、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）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために

## 年度始めの会食等の注意事項

☎感染症対策課 (☎017-718-2852)

年度始めは、歓迎会などのシーズンです。「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」をしましょう。また、進学・転勤等で移動等があった場合は、移動後2週間程度は健康観察を行いましょう。

- ・会食はなるべく「少人数」で
- ・ガイドラインを遵守している飲食店を選ぶ
- ・体調が悪いときは参加しない
- ・席の配置は正面・真横はなるべく避ける
- ・会話をするときには必ずマスクを着用する

- ・短時間での開催にし、深酒やはしご酒などは控える
  - ・コップなどは使い回さない
- ※対策が確保できない場合は、飲食を伴わない開催を検討しましょう。



### 健康C & C (Check & Challenge) in 西部市民センター

☎ 4月14日(水) 10:00~12:00 / 西部市民センター  
☎ 血管年齢・握力測定などの健康・体力チェック (要予約)、生活習慣病予防の健康相談 (予約優先)  
☎ 無料 / マスクの着用をお願いします。  
☎ 4月13日(火)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

～ 一人で悩まず相談してみませんか? ～

☎ 4月15日(木) 13:30~14:30  
☎ あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)  
☎ 2組 (申込順)  
☎ 4月8日(木)までに電話であおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983) へ



### あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

★南部地区健康づくりリーダーウォーキング  
☎ 4月21日(水) 9:30~11:30 / 大進建設スポーツ広場 (青森市スポーツ広場) 管理事務所前集合  
☎ 健康ウォーキング (小雨決行)  
☎ 15人 (申込順) / 100円 (保険料等)  
☎ 傘、飲み物、汗拭きタオル持参。マスクの着用をお願いします。  
☎ 4月16日(金)までに健康づくり推進課 (☎017-718-2942) へ



### 手話・点字・手話通訳者養成講座

①手話教室  
☎ 5月18日~3月の火曜日 10:00~12:00  
☎ 入門課程 (全18回)、基礎課程 (全23回)  
☎ 30人 (抽選) / 3,300円 (テキスト代)

②点字教室  
☎ 5月15日~10月の土曜日 13:00~15:00 (全12回)  
☎ 30人 (抽選) / 660円 (テキスト代)

③手話通訳者養成研修事業【手話通訳 I】  
☎ 5月11日~9月の火曜日 10:00~14:00  
※時間変更の場合あり  
☎ 16人 (抽選) / 4,950円 (テキスト代)  
☎ 4月20日(火)、②は4月24日(土)必着で、往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望の教室名・テキストの有無を記入し、〒030-0822 中央三丁目16-1 総合福祉センター (☎017-722-4517) へ。③は4月20日(火)までに、申込書 (総合福祉センター・障がい者支援課に備付け) を総合福祉センターへ ※テキストをお持ちのかたはテキスト代が不要になりますので、詳細はお問合せください。



### 4月の助産師による心と体のケア相談

☎ 4月7日(水)、4月30日(金)  
いずれも①10:00~②11:00~  
☎ あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)  
☎ 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や相談に、助産師が応じます (要予約)  
☎ 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  
☎ 各日①1組 (申込順) ②1組 (申込順)  
☎ 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  
☎ 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

この機会に、ぜひ学んでみませんか?

手話教室、手話通訳者養成研修事業の講師



「アイラブユー」の手話です



## あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」4月のイベント案内



※ご利用の際は電話予約が必要になります。詳しくはお問合せください。

### ★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕 8:30～17:30(土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
パパと遊ぼう ～ひびき だいすき!～	4/18(日) 10:00～11:00	0歳～就学前の 子どもと保護者
よちよち広場 ～えがお みつけた～	4/24(土) 10:00～11:00	0歳～1歳児の 子どもと保護者

### ▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
ことば等の発達に心配のある子どもと保護者の「楽しくあ・そ・ぼ!」 (集団遊び、相談専門員による個別相談)	4/14(水)・20(火) 10:00～11:40 1歳～概ね3歳未満
集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがある子どもと保護者の「はぐくみ相談」(相談専門員による個別相談)	4/19(月) 9:30～11:30 概ね3歳～就学前
医師による子どものことば等の発達に関する相談	4/21(水) 13:30～15:30

※いずれも2日前までに要予約

申問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

～元気プラザへお越しの際は、託児をご利用できます～

手続などでお越しの際に、無料で(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。

時 8:30～18:00(月～金曜日)

対 満1歳から就学前まで



### ★つどいの広場「さんぽぽ」

〔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 (初めてご利用のかた同士 楽しく交流しましょう)	4/16(金) 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)	4/19(月) 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)	・4/13(火) 1～4か月 ・4/21(水) 5～8か月 ・4/27(火) 9～11か月 いずれも10:30～11:15 各5組(申込順)
わらべうたと手遊び (わらべうたを唄いながら親子で 楽しくふれあいましょ)	4/23(金) 10:30～11:00 5組(申込順)

所 対 駅前庁舎2階 / 0歳～3歳の乳幼児  
申 問 イベントの申込みは4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。

時 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～18:00

4月は土曜日、第1・2日曜日 9:00～17:00

対 概ね1歳から就学前まで



## 4月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおも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(予約不要)(☎017-718-2975)  
保健師による相談…月～金曜日(祝日除く) 8:30～18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター  
4/8(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) ◆あおもり親子はぐくみプラザ  
仕上げみがきの仕方など 4/12(月)(要予約)

ふれあい遊び、絵本 9:30～12:00  
赤ちゃんとのぎざづくり 【対象】子育て中のかた

### 【申込み・問合せ】

- ・あおも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(☎0172-62-1114)



## マタニティ講座

### ①ウェルカムベビー!講座

時 4月18日(日) 10:00～12:00(受付9:30～)

因 なるほど!赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ!、ウキウキふれあい遊び、赤ちゃんと家族のホッとリラックスタイム(絵本の読み聞かせ)、わくわくメッセージづくり、ちょっと教えて助産師相談

### ②お口のケアと食育講座

時 4月28日(水) 13:30～15:30(受付13:00～)

因 ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア(講師:歯科医師)、いいこといっぱい!母乳育児、手作り減塩スープの試食、ちょっと教えて助産師相談

所 ①あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

対 入本市に住民票があるかた①②各12組(申込順)

備 ①②母子健康手帳、筆記用具持参

申 問 ①は4月12日(月)～16日(金)、②は4月19日(月)～23日(金)に電話であおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984) へ



## 定期予防接種のお知らせ

定期予防接種は、感染症にかかりやすい年齢などをもとに接種期間が決められています。特に、赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。遅らせずに、予定どおり受けましょう。里帰り出産等の理由により、市の指定医療機関で接種できない場合は、市外の医療機関で受けられる制度がありますので、希望の場合は必ず事前にお問合せください。

※受診する際は、母子健康手帳、予診票（お持ちでないかたはお問合せください）を持参してください。

問合おもり親子はぐみプラザ（☎017-718-2986）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

### ●青森市の定期予防接種一覧（詳細は市ホームページでご確認ください）

種類	対象年齢
ヒブ（Hib）感染症※1	生後2か月～5歳の誕生日の前日
小児用肺炎球菌感染症※1	生後2か月～5歳の誕生日の前日
B型肝炎	1歳の誕生日の前日まで
ロタウイルス感染症※2	1価 出生6週0日後～24週0日後 5価 出生6週0日後～32週0日後
四種混合	生後3か月～7歳6か月になる前日
二種混合	11歳～13歳の誕生日の前日
BCG	1歳の誕生日の前日まで
麻疹・風しん混合（MR）	1歳～2歳の誕生日の前日 小学校就学前の1年間（4/1～翌3/31）
水痘	1歳～3歳の誕生日の前日

種類	対象年齢
日本脳炎※3	生後6か月～7歳6か月になる前日
	9歳～13歳の誕生日の前日
<b>特例対象者</b>	
・平成13年4月2日～平成19年4月1日生まれで、4回の接種が終了していないかたは、20歳の誕生日の前日まで接種可能です。	
・平成20年4月2日～平成21年10月1日生まれで、第1期に未接種分があるかたは、第2期の期間中に第1期未接種分を接種可能です。	
ヒトパピローマウイルス（HPV）感染症※4	2価 小学6年生～高校1年生相当の女子（令和3年度の対象は平成17年4月2日～平成22年4月1日生まれ） 4価

※1 ヒブ感染症及び小児用肺炎球菌感染症は、開始月例（年齢）や接種間隔によって接種回数が異なります。

※2 ロタウイルス感染症は、令和2年10月1日から定期予防接種になりました。（令和2年8月1日以降に生まれたお子さんが対象）

※3 令和3年度はワクチンの出荷量調整により、供給が安定するまでの間、1期初回（1回目・2回目）の接種及び定期接種として受けられる年齢の上限が近づいているかたを優先します。詳細は厚生労働省ホームページをご確認ください。

※4 対象者が希望する場合は定期接種として無料で接種することができます。詳細は厚生労働省ホームページをご確認ください。



## 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（要予約）も定期的実施しています。

ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

### ◆受付日時

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8：30～18：00

### ◆相談窓口

・保健予防課（☎017-765-5285）

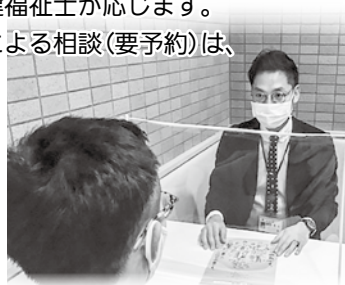
※精神保健福祉士が応じます

・浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

※保健師、精神保健福祉士が応じます。

精神保健福祉士による相談（要予約）は、

毎月第2水曜日  
（14：00～16：00）  
に実施。



## 4/2は「世界自閉症啓発デー」 4/2～8は「発達障害啓発週間」

「世界自閉症啓発デー」は、自閉症のことを知るための日として国連が定めた国際デーです。青森市でも啓発デーシンボルカラーの青色でアスパムがライトアップされるなど、世界各地でイベントが行われます。青色のものを身に付けて、自閉症をはじめとする発達障がいの方々を応援するとともに、発達障がいを知り、その行動や態度の意味を理解して、みんなが暮らしやすい社会を作っていきましょう。

問障がい者支援課（☎017-734-5319）

◎発達障がいとは…脳の発達の仕方の違いによる生まれつきの障がいです。親のしつけ方や育て方、教育の問題によって起こるものではありません。

◎特徴…人との関わりや、気持ちや感情を伝えることが苦手で、好きなことなどにこだわったり、音や光などの感覚が過敏でつらかったりします。その一方で、「純粹」、「まじめ」、「正義感が強い」、「得意なこと集中力が高い」など、いいところをたくさん持っています。

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3月8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。

### お知らせ

#### 「あおり歴史トリビア」を読む会

「スペイン・インフルエンザと青森  
 —その4 軍隊での流行」

時 4月21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)

込 各15人

申 4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

#### 初心者向け菊づくり講習会

時 4月17日(土) 13:30~15:00

所 柳川庁舎 2階講堂

内 大輪菊の手入れ法など/20人

申 4月14日(水)までに、公園河川  
 課 (☎017-752-8334)へ

#### 2021年度 韓国語・韓国料理 講座受講生募集

クラス	日時
入門	第2・4火曜日15:30~17:00
初級	第2・4火曜日18:10~19:30
中級	第1・3火曜日15:30~17:00
会話	第1・3火曜日19:00~20:20
韓国料理①	6月18日(金)16:00~18:00
韓国料理②	10月22日(金)16:00~18:00

所 青森韓国学院 (長島三丁目)

込 10~30人(10人未満の場合は中止)

料 入門クラス各回500円

初中級・会話クラス各回1,000円

韓国料理講座各回1,000円

申 問い合わせも 4月5日(月)~10日  
 (土)に、電話・FAX・Eメールで、  
 青森韓国学院 (☎017-776-  
 3317、☎017-777-9938、✉  
 kimyoungsoon2020@gmail.  
 com)へ

#### 市民一掃きデー

ごみ拾いをして気持ちの良い朝にし  
 ませんか?ラインメール青森FCの  
 皆さんや、青森市環境保全シンボル  
 キャラクター「エコルくん」も参加  
 します!

時 4月10日(土) 9:30~

※1時間程度/雨天中止

所 合浦公園

備 参加者全員にりんごジュースをプ  
 レゼント。清掃用具一式は当日貸  
 し出します。

問 清掃管理課 (☎017-718-1179)



清掃管理課 阿部

#### 中世の館 休館のお知らせ

収蔵資料のガスくん蒸を実施するた  
 め、下記の期間休館します。

時 5月14日(金)~17日(月)

問 中世の館 (☎0172-62-1020)

#### 青い森ネイチャーガイド協会 ボランティアガイド募集

内 主に八甲田ロープウェイ山頂駅で  
 6~10月の期間、ガイドを行う

対 65歳までの健康な方

申 4月1日(木)~30日(金)に、  
 電話・FAX・はがきで、〒030-  
 0943 幸畑阿部野163-4 青森  
 市八甲田山雪中行軍遭難資料館内  
 青い森ネイチャーガイド協会 (☎  
 080-3338-1585、☎017-728-  
 7063)へ

#### アフタヌーン・コンサート

時 4月17日(土) 14:00~

内 マリンバ&ピアノ Spring Concert

料 200円(高校生以下無料)

所 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。

#### 100日前記念イベント in 青森市 ~東京2020大会PR展示~

4月14日(水)で東京2020大会まであ  
 と100日!100日前を記念して、東京  
 2020大会に関連したPR展示を開催し  
 ます!ぜひご来場ください。

※マスク着用、三密回避などの新型  
 コロナウイルス感染症対策にご協  
 力ください。

時 4月12日(月)~25日(日)

所 市役所駅前庁舎 1階駅前スクエア

内 東京2020公式アートポスター・  
 タジキスタン有力選手パネル・ホ  
 スタウン交流パネル・オンライ  
 ンワークショップで制作した灯ろ  
 うの展示、東京2020大会関連動画  
 上映、東京2020フォトコーナー  
 (14~16日のみ)など

問 地域スポーツ課

(☎017-718-1895)

#### アコール階段ギャラリー 「渡辺路子けしごむはんこ展」

時 4月4日(日)~28日(水)

9:00~21:00 ※11日(日)休館

内 けしごむはんこ画作品を展示

所 働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700)



# 移動図書館「はまなす号」巡回日程



いよいよ  
4月6日(火)  
から!  
お楽しみに!

問市民図書館 (☎017-776-2455、🌐<https://www.library.city.aomori.aomori.jp/acl/index.html>)

貸出冊数…1人5冊まで(市民図書館・市民センター等の貸出しとあわせて10冊まで)

利用者カード…市民図書館や市民センター等と共通

本の返却…次の巡回日に移動図書館「はまなす号」へ(市民図書館、ブックポスト、市民センター等でも返却受付)

駐車場所	駐車時間	4月	5月	6月	7月
浅虫温泉駅前	11:00~11:40			1日(火)	
野内小学校	13:00~13:40	6日(火)		13日(火)	
青森県磯野公舎駐車場	14:00~14:40	18日(火)		15日(火)	
東青森ステーション ショッピングセンター駐車場	15:00~15:50 (4月は17:00まで)	20日(火)		27日(火)	
生協つくだ 駅前	16:10~17:00 (5月開始)			29日(火)	
高田教育福祉 センター	11:00~11:40				
金沢小学校	13:00~13:50	7日(水)		2日(水)	
ユニパー 大野店駐車場	14:10~15:00	21日(水)	19日(水)	16日(水)	
出町町会集会所 駐車場	15:20~15:50			30日(水)	
生協あやめ 駅前	16:10~17:00				
合浦デイサービス センター	11:00~11:40				
東陽小学校	12:50~13:40	8日(木)	6日(木)	3日(木)	1日(木)
自由ヶ丘町民 会館前広場	14:00~14:50	22日(木)	20日(木)	17日(木)	15日(木)
小柳小学校	15:10~15:50				29日(木)
生協あじさい 駅前	16:10~17:00				
盛運輸サード 盛運	11:00~11:40				
すみれ遊 園地	13:00~13:40	9日(金)	7日(金)	4日(金)	2日(金)
ニューライ フ	14:00~14:40	23日(金)	21日(金)	18日(金)	16日(金)
県営住宅幸畑 C棟	15:00~15:50				30日(金)
南奥野市民館 前	16:10~17:00				

駐車場所	駐車時間	4月	5月	6月	7月
生協コスモス 館	11:00~11:40				
北小学校	13:00~13:50	13日(火)	11日(火)	8日(火)	6日(火)
海の見える 街	14:10~14:40	27日(火)	25日(火)	22日(火)	20日(火)
油川小学校	15:10~15:50				
生協はまなす 館	16:10~17:00				
県営住宅南桜川 3号棟南側	11:00~11:40				
原別小学校	12:50~13:50		13日(木)	10日(木)	8日(木)
本泉市民館前	14:10~14:40	15日(木)	27日(木)	24日(木)	
市営住宅小柳第1 団地E棟北側	15:00~15:50				
生協ひまわり 館	16:10~17:00				
イオンタウン浪 岡	10:40~11:20				
三内西小学校※	12:50~13:50	16日(金)	14日(金)	11日(金)	9日(金)
鶴亀温泉 北側	14:10~14:40	30日(金)	28日(金)	25日(金)	
県営住宅平和台 集会所前	15:00~15:50				
ケースデンキ青森 南側調整池	16:10~17:00				

※4月16日(金)のみ三内西小学校は  
沖館川多目的遊水地  
(リバーランドおきだて)  
に駐車場所が変更となります。



市民図書館 工藤

## 甲種防火管理新規講習・乙種防火管理講習

時【第1回】5月18日(火)・19日(水)

【第2回】5月20日(木)・21日(金)

9:30~17:00 ※乙種は18日のみ

所入料消防合同庁舎/各回50人/3,850円(テキスト代)

備青森消防管内の事業所等を優先

甲4月19日(月)~23日(金)に、申請書に必要事項を記入し、  
Eメールまたは直接、消防合同庁舎または浪岡消防署へ  
※申請書は青森消防本部・青森地域防災協会ホームページからダウンロードできます。Eメールの場合、受講希望日を必ず記載してください。

問消防本部予防課 (☎017-775-0853、✉shobo-yobo@city.aomori.aomori.jp)

## 企画展「成田徹・木村圭希二人展」 ～フォト&植物画の世界～

時4月17日(土)~5月16日(日)

因青森県の自然を写真と細密画で紹介しま  
す。写真は成田徹さん(青森自然誌研究会  
理事)の全国紙に掲載された作品を中心に  
展示。細密画は木村圭希さん(日本園芸協  
会ポタニカルアーティストの会会員)が植  
物を一つ一つ丁寧に描いた作品を展示。

料一般250円、高校・大学生130円、中学生  
以下・70歳以上無料

所問森林博物館 (☎017-766-7800)



☑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、3月8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

### 青森高等技術専門学校 委託訓練生募集

- ☑☑A…介護実務者研修科①  
 5月10日(月)～11月9日(火)  
 B…パソコン事務科①  
 5月24日(月)～8月23日(月)  
 C…販売士養成実践科  
 (企業実習付き)  
 5月17日(月)～9月16日(木)  
 D…IT活用実務科①  
 5月31日(月)～7月30日(金)  
 E…宅地建物取引士養成科  
 (eラーニング)  
 5月11日(火)～10月8日(金)
- ☑☑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・D20人、B・C・E15人  
 ☑☑Aは4月13日(火)、Bは4月  
 26日(月)、Cは4月14日(水)、  
 Dは5月7日(金)、Eは4月14  
 日(水)までに、ハローワーク青  
 森(☎017-776-1561 音声案内  
 42#)へ

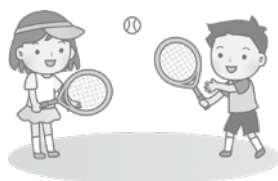
### 青森市と米国メイン州との小 学生版画交流作品展の記録集 を刊行しました！

2018年～2020年に  
 開いた作品展の  
 記録集を  
 刊行しました。  
 中央市民センター、  
 市民図書館、  
 県立図書館、リンクステーション  
 ホール青森、リンクモア平安閣市民  
 ホール、協同組合タッケン美術展示  
 館でご覧いただけます。  
 ☑☑青森モーニングロータリークラブ  
 (新岡、☎090-3753-2019)



### 三内丸山アリーナ 屋外テニスコートオープン

4月20日(火)オープン！  
 屋内多目的ホールも各種スポーツ・  
 サークル活動の場として、ぜひご利  
 用ください♪  
 ☑☑三内丸山アリーナ(☎017-761-  
 4771)



### リバーランドおきだて 貸出申請について

テニスコート、多目的グラウンド、  
 陸上競技場、ゲートボール場の貸出  
 しを行っています。

#### 【貸出期間】

5月1日(土)～10月31日(日)  
 ☑☑希望日の前月20日までに、申  
 込書(市ホームページからダウン  
 ロード)を、FAXまたは直接、  
 地域スポーツ課(☎017-718-  
 1428、☒017-718-0337)へ

### 子ども空手体験会

- ☑☑4月10日(土) ①10:00～11:00  
 ②11:30～12:30  
 ☑☑アピオあおもり2階大研修室1  
 ☑☑講師…鳴海沖人さん(新極真会  
 青森支部長)  
 ☑☑①4歳以上の未就学児、②小学  
 生 ※令和3年4月時点の学年  
 ☑☑15人  
 ☑☑事前に氏名・希望クラス・学年  
 を、Eメールで、新極真会青森支  
 部(鳴海、☎080-6007-4798、  
 ☒aomori\_narumi@yahoo.  
 co.jp)へ

## 総合福祉センター 令和3年度 さわやか趣味講座

講座名	人員	受付日時	講座日程			
			回数	曜日	時間	期間
1 和紙ちぎり絵	18人	4月12日(月) 9:30～12:00	10	月	13:00～15:00	5～11月
2 華道	16人		10	火	13:30～15:00	5～12月
3 川柳	18人		10	木	13:00～15:00	5～11月
4 絵画	18人		10	木	13:00～15:00	
5 民謡(おどり)	15人		10	木	10:00～11:30	
6 健康体操(松)	20人		10	金	10:00～11:30	
7 書道	24人		10	金	13:00～15:00	
8 ヨガ(A)	20人	4月14日(水) 9:30～12:00	10	月	13:30～15:00	5～11月
9 健康体操(竹)	20人		10	水	10:00～11:30	5～10月
10 短歌	18人		10	水	13:00～15:00	5～11月
11 七宝焼	16人		10	木	10:00～12:00	
12 レザークラフト	16人		10	木	10:00～12:00	
13 版画	16人		10	土	10:00～12:00	
14 園芸	16人		10	土	13:00～15:00	5～10月
15 新舞踊	15人		10	水	13:00～15:00	5～10月
16 太極拳	25人		10	水	13:30～15:00	5～11月
17 俳句	18人		10	木	13:00～15:00	5～12月
18 ヨガ(B)	20人	10	木	13:30～15:00	5～11月	
19 陶芸(松)	14人	9	火	10:00～12:00	8～11月	
20 陶芸(竹)	14人	9	木	13:30～15:30		
21 陶芸(梅)	14人	9	金	10:00～12:00		

◆対象…市内在住の60歳以上の  
 かた

◆料金…無料(講座により、自  
 己負担あり)

#### 【申込方法】

各受付日時に、直接、総合福  
 祉センターへ来館

#### 【問合せ】

総合福祉センター  
 中央三丁目16-1  
 (☎017-722-4517)

※申込みは1人1講座まで(申込  
 者多数の場合抽選)。受講決定  
 は後日郵送で通知。

※代理人による申込みも可能(受  
 講者本人の住所・氏名・生年月  
 日・電話番号等を必ず記入)。

※松・竹・梅およびA・Bは、技  
 術や経験年数等を区別するもの  
 ではありません。

※日程等は変更となる場合があり  
 ます。

## 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
●横内市民センター ☎017-738-8723				
らくらくスマホ教室	4/19(月)～21(水) 10:00～12:30	18歳以上12人	無料	4/1(木)9:00～電話・来館
青森市内(本町周辺)お寺の歴史を訪ねて	4/22(木) 9:30～12:30	18歳以上10人	無料	4/5(月)9:00～電話・来館
お菓子作り教室「バスク風チーズケーキ」	4/25(日) 10:00～13:00	18歳以上12人	2,000円	4/12(月)9:00～電話・来館
アーティフィシャルフラワー～母の日アレンジ～	5/8(土) 10:00～12:00	中学生以上15人	1,500円	4/20(火)9:00～電話・来館
太極拳でリラックス～ストレス解消、体のバランスを整えよう!～	5/11～6/1の火曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	4/21(水)9:00～電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
ペン字講座～くせ字を正して美しい文字を書く～	5/11～6/22の火曜日 10:00～12:00	18歳以上20人	1,000円	4/13(火)10:00～電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
カラダがよるこぶ薬膳教室～春～	4/16(金) 10:00～12:00	18歳以上16人	2,000円	4/2(金)9:00～電話・来館
郷土セミナー 家々を訪れる名も無き神々～疫病と疫神～	4/29(木) 10:00～12:00	中学生以上30人	無料	4/15(木)9:00～電話・来館
シナプソロジー®&エアロビクス教室～脳とカラダの有酸素運動～	5/6～27の木曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	4/21(水)9:00～電話・来館
クラフトテープでハンドメイド～カゴバッグ～	5/10～31の月曜日 10:00～12:00	18歳以上15人	2,000円	4/22(木)9:00～電話・来館
身近なお花でフラワーアレンジ～春～	5/15(土) 10:00～12:00	中学生以上12人	1,500円	4/26(月)9:00～電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
整理収納アドバイザーに学ぶ整理術～体験型お片づけ講座～	4/17(土)・24(土) 10:00～12:00	18歳以上18人	無料	4/1(木)9:00～電話・来館
●西部市民センター ☎017-788-2491				
スイーツデコ～カラフルキャンディポット作り～	5/4(火) 10:00～12:00	小学生以上15人	500円	4/3(土)10:00～料金持参で来館
楽しい切り絵 step up講座	5/10～24の月曜日 10:00～12:00	18歳以上10人	500円	4/10(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				
今こそラジオ体操!正しく学んで健康増進!	5/10(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	4/15(木)9:00～電話・来館
認知症「自分のため、家族のために知っていてほしいこと」	5/14(金) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	4/15(木)9:00～電話・来館

## 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

時 4月25日(日) 10:00～10:41

因 幼児・児童向け16mm映画より

「がんばれスイミー」「おじやる丸の交通安全」

料 無料

### ◆4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
4月の星空 (約30分)	日曜日・祝日 13:30 (18日除く)
プラネくと星空さんぽ	日曜日・祝日 11:00
絵話「うそつきカラス」 (幼児向け・約30分)	(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★

### ◆おとなの映写会

時 4月23日(金) 10:00～11:28

因 「名犬ラッシー～家路～」ラッシーシリーズ映画の第一弾。ラッシーが売り渡された侯爵家の別荘から主人のもとへ帰る…(1943年・字幕版)

入 料 25人(抽選)/無料

申 4/7(水)必着で、申込用紙(中央市民センター備付けまたは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 ※4/14(水)から結果通知

## 青森市少年少女発明クラブ員募集!

時 5月9日(日)～令和4年3月6日(日)の

原則第2・4日曜日(25回程度)

9:00～12:00 ※開講式…4月25日(日)

所 中央市民センター

因 基礎教室…小学3・4年生/30人

応用教室…小学5年生～中学2年生/30人

料 年会費5,000円

申 4月11日(日)10:00～11:00に、年会費と筆記用具を持参し、

中央市民センター3階集会室へ

☎青森市少年少女発明クラブ事務局 (☎017-774-0032)



創造力を活かしたものづくりを行う、「青森市少年少女発明クラブ員」を募集します!

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、3月8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	和の伝統文化体験～母の日にもOK!和紙ブーケ作り～	5/8(土) 10:00～12:00	18歳以上15人	1,000円
	2	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	5/11(火) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	3	暮らしの税教室「家族と税のお話」	5/13(木) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	4	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!～	5/20(木) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	5	定年退職後の生活設計	5/22(土) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
大野市民センター	6	筆ペンで書く季節のあいさつ	5/11～25の火曜日13:30～15:30	18歳以上10人	800円
戸山市民センター	7	大人の体操教室～バランスを整えて転倒予防!～	4/28(水) 10:00～12:00	60歳以上15人	無料
	8	ステップアップ!卓球教室	5/7～28の金曜日18:30～20:30	中学生以上15人	無料
	9	スマホ教室～操作に自信がつくインターネット初級講座～	5/7(金)・14(金) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料
西部市民センター	10	押し花で作るカーネーションの花束	5/1(土) 10:00～12:00	小学生以上15人	100円
	11	室内で楽しむカーリング ユニカール体験教室	5/8～22の土曜日10:00～12:00	18歳以上20人	無料
	12	フラダンスにふれてみましょう	5/13～27の木曜日18:00～20:00	18歳以上20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	ダンス&ウォーク「みんなで踊ろう♪『K-POPカバーダンス』」	5/8～29の土曜日10:00～12:00	1～6年生20人	無料
2	クッキング「おしゃれランチをどうぞ!『チョコバナナのフレンチトースト』&『タピオカミルクティー』」	5/8(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	600円
3	フローリスト「生花で作る『母の日に贈るリアルフラワーアレンジメント』」	5/9(日) 13:00～14:00	1～6年生20人	700円
4	そろばん教室「そろばんで脳トレ『珠算式暗算トレーニング入門』」	5/15(土) ①14:00～15:00 ②15:00～16:00	1～6年生①②各8人	無料
5	パティシエ「デコレーションを楽しむ『かわいいフルーツカップケーキ作り!』」	5/22(土) 10:00～12:00	3～6年生12人	600円

【申込方法】 4/15(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。※4/22(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4については希望コース) ⑦学校名(キッズスクールのみ)

【申込先】 〒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

## 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
●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
初心者のための弓道教室	5/7～6/9の水・金曜日(全10回)19:00～21:00	18歳以上10人	3,800円	4/5(月)～ ※申込順
アーチェリー実技指導	毎月2回土曜日18:00～20:00	小学5年生以上10人	個人使用料	当日 ※申込順
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
中高年運動塾	4/8～11/25の木曜日(月4回)10:00～12:00	介護認定を受けていない60～70代20人	月2,000円	4/5(月)～ ※随時
走り方教室	5/5(水) 10:00～12:00	小学生30人	1,000円	4/15(木)～ ※申込順
テニス教室【初心者対象プログラム】	5/14～6/22の火・金曜日(全10回)10:00～12:00	18歳以上30人	4,000円	4/15(木)～ ※申込順
ヘキサスロン(MIZUNOオリジナルの遊びプログラム)	5/16(日) 10:00～12:00	小学生20人	1,000円	4/15(木)～ ※申込順

## 青森競輪日程(4月前半) 青森競輪場(☎017-787-2020)

福井(FI) 場外	1日(木)～3日(土)
大宮(FI) 場外※	2日(金)～4日(日)
四日市ナイター(GIII) 場外	3日(土)～6日(火)
伊東温泉(FI) 場外	4日(日)～6日(火)
佐世保(FI) 場外※	5日(月)～7日(水)
前橋(FI) 場外	7日(水)～9日(金)
川崎記念ナイター(GIII) 場外	8日(木)～11日(日)
豊橋(FI) 場外(1日目)※	9日(金)
豊橋(FI) 場外(2・3日目)	10日(土)・11日(日)
宇都宮(FI) 場外※	12日(月)～14日(水)
奈良(FI) 場外※	12日(月)～14日(水)

※は安方前売SCでのみ発売  
車券発売状況についてはお問合せください。

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。

青森競輪場  
イメージキャラクター  
葵 萌輪



《広告》

**福祉施設様向け食材販売**

★スタンダードな オススメ

**ふるさとメニュー**

1日3食 ¥480(税別)

★プラス1品!

**いこいメニュー**

1日3食 ¥600(税別)

詳しい内容につきましては、お気軽にお問合せ下さい。

**JFC ジャパンフード株式会社**  
社員食堂・寮運営管理も承っております!!

青森県上北郡おいらせ町上久保 63-14  
TEL: 0176-27-6602  
URL: http://www.jfc-tc.com

- 調理師・販売スタッフ派遣
- 厨房設備の提供
- 献立付食材セット販売

# むつONE!ルーウォーク 開催! 参加者募集開始!



陸奥湾を囲む3つの半島をコースでつなぎ、それぞれのコースの観光資源(景観、温泉、自然、食)を楽しみながら沿岸市町村をリレーする陸奥湾一周のウォーキングイベントを開催!参加料等の詳細はホームページでご確認ください。



▲詳細はこちら

【主催】むつ湾広域連携協議会(観光課内)

📅 6月12日(土)・13日(日)

**募集コース** ※1泊2日、全コース八甲田丸8:50スタート

コース名	募集人数	総歩行距離
①津軽半島コース	21人	約22km
②下北半島コース	21人	約18km
③夏泊半島コース	21人	約23km

※申込多数の場合は抽選となります。参加料は受付確定後に徴収いたします。  
※状況により、コース内容の変更や中止の可能性がありますので、ご了承ください。  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、申込みは青森県内在住者のかたに限りま

- ①津軽半島コース：蓬田村「玉松台」や今別町「高野崎」など、大自然を感じるウォーキングコースに、日本で唯一、総延長388.2mの外ヶ浜町「階段国道339号線」等を巡る津軽半島沿岸コース
- ②下北半島コース：国定公園下北半島の玄関口である横浜町「道の駅よこはま菜の花プラザ」から、実在した海軍大湊要港部庁舎をイメージした、むつ市「北の防人大湊安渡館」等を巡る下北半島沿岸コース
- ③夏泊半島コース：陸奥湾全体を一望する景観の名所、平内町「夏泊半島 大島」を經由し、江戸時代に南部領と津軽領の境界として築かれた歴史を感じる名所、野辺地町「藩境塚」等を巡る夏泊半島沿岸コース

📞 4月12日(月)～5月12日(水)までに電話で、(株)協同(☎017-777-4193)へ

## 青森市観光交流サポーター募集

☎交流推進課 (☎017-734-5235、☎017-734-5146、  
✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)

青森市観光交流サポーターに登録し、市内で行われる観光や国際交流に関するイベントなどで活躍していただけるかた(個人または団体)を募集します。※言語は問いません

- 活動内容**
- ★通訳サポーター：通訳や翻訳を行う活動
  - ★交流サポーター：観光客のおもてなしやイベントへの協力等を行う活動

**登録要件** サポーターとして活動する意欲のあるかた、18歳以上のかた(保護者の同意があれば18歳未満でも登録可)、サポーター対象の研修会等に参加できるかた

**備考** 謝礼等の報酬や交通費は支給しません。活動中の事故に備え、市が「ボランティア活動保険」に加入します。

**申込方法** 申請書(市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入の上、電話・FAXまたはEメールで、交流推進課へ



## 浅虫を楽しむ



浅虫の4月のイベント情報



ゆへさ浅虫スタッフ

春の浅虫に  
行ってみよう♪

## フォトクラブAOMORI

青森県内の様々なフォトスポットを紹介する写真がお楽しみいただけます♪  
📅 4月2日(金)～30日(金) 9:00～19:00  
※30日は15:00終了  
📍所「道の駅」浅虫温泉ゆへさ浅虫  
(☎017-737-5151)

## 浅虫温泉早朝ウォーク

地元の人と一緒に、浅虫の自然の中を歩きませんか。

📅 4月1日(木)～10月31日(日)  
5:30～6:30

📍所 青い森鉄道「浅虫温泉駅」前集合  
📍因 ホテル湖(浅虫ダム)、浅虫森林公園内をめぐる4コースから選択  
📍備 雨天中止(小雨でも中止)  
📞 浅虫温泉観光協会 (☎017-752-3250)



## 浅虫海浜公園大清掃 ボランティア募集!

参加者には「浅虫温泉の素(「浅虫の湯」入浴剤)」を差し上げます。

📅 4月18日(日) 10:00～  
※サンセットビーチあさむし管理棟前集合  
📍所 浅虫海浜公園周辺  
📍備 悪天候時は4月25日(日)に延期となります。  
📞 浅虫温泉観光協会 (☎017-752-3250)