

令和4年(2022年)

11.1

No.422

広報

# あおもり

【特集】

## 知ってる？ 青森市の財政状況



### 主な内容

- |    |                     |    |                    |
|----|---------------------|----|--------------------|
| 04 | 市からの重要NEWS          | 11 | ・歯周疾患検診を受けましょう     |
|    | ・オミクロン株対応ワクチン接種について | 13 | ・あおもり健康寿命延伸フェア2022 |
| 05 | ・令和4年度青森市はたちのつどい    | 15 | 情報ひろば              |
| 08 | ・市営住宅の入居者を募集        |    | ・「あおもり歴史トリビア」を読む会  |
| 10 | 健康ナビ                | 20 | 国際交流いんワ・ラッセ        |

写真：緊急消防援助隊北海道東北ブロック合同訓練(10月8日／新中央埠頭)

# 知ってる？青森市の財政状況

令和3年度決算を  
みてみよう！



おおお

実質収支額は  
過去最大に  
なりました！



歳入合計  
**1,440億8,299万円**

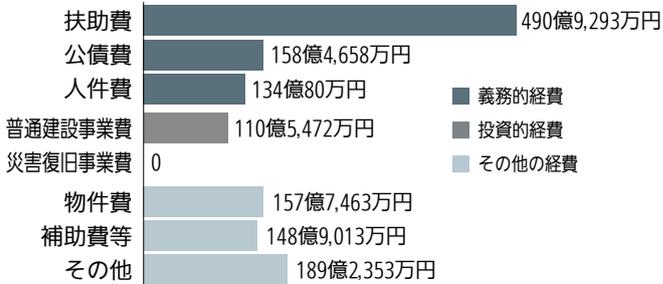
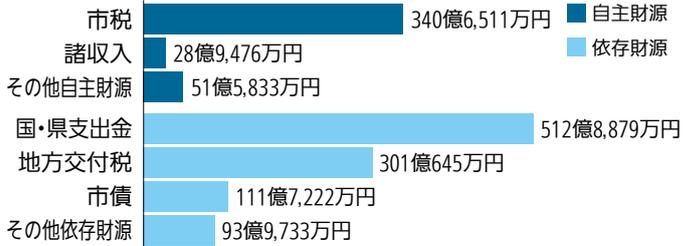
対前年度 10.6% 減

歳入歳出差引額から  
翌年度繰越財源  
2億2,758万円を除いた

実質収支額  
**48億7,209万円**

歳出合計  
**1,389億8,332万円**

対前年度 12.3% 減



一般会計



## 企業会計

会計名	区分	収入	支出
病院事業	収益的	125億4,274万円	117億7,139万円
	資本的	22億1,271万円	26億8,798万円
下水道事業	収益的	83億3,382万円	79億100万円
	資本的	55億2,348万円	86億1,443万円
農業集落排水事業	収益的	3億6,503万円	3億1,640万円
	資本的	1億3,743万円	2億6,367万円
水道事業	収益的	59億5,407万円	56億9,510万円
	資本的	6億9,435万円	42億178万円
自動車運送事業	収益的	21億975万円	23億3,485万円
	資本的	10億2,805万円	10億2,850万円

## 特別会計

会計名	歳入	歳出
競輪事業	236億4,807万円	232億7,595万円
国民健康保険事業	276億1,844万円	275億9,089万円
宅地造成事業	2億7,047万円	1億7,553万円
卸売市場事業	7億5,423万円	7億4,035万円
介護保険事業	309億887万円	305億3,194万円
母子父子寡婦福祉資金貸付金	1億6,009万円	3,580万円
後期高齢者医療	36億9,490万円	36億3,116万円
駐車場事業	2億5,917万円	2億3,682万円

※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。

問 財政課 (☎ 017-734-5187)



# 市民1人当たりに使われたお金 50万9,559円

高齢者や障がい者、子ども福祉など

民生費 23万4,760円

公園、道路、河川の整備など

土木費 6万6,145円

戸籍証明書発行などの窓口業務、選挙など

総務費 3万1,711円

学校教育や社会教育など

教育費 4万3,838円

保健、医療、コロナ感染防止対策、し尿処理など

衛生費 3万4,877円

商工業の振興、コロナ経済対策など

商工費 1万2,678円

市債(市の借入金)の返済

公債費 5万8,099円

消防、救急、農林水産業の振興、議会、雇用対策など

その他 2万7,452円



市民1人当たりに使われたお金を表すことができます！



※令和4年4月1日時点の人口272,752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。

財政のさらなる健全化に向け、我々は日々業務を遂行します！

病院事業会計と自動車運送事業会計では、資金不足が発生していますが、昨年度に比べ、割合が小さくなっています。

令和3年度も、指標上は、いずれも国の基準を下回り、問題はありませんでした。

下の表をご覧ください！

**財政指標を読み解く**

令和3年度決算を基に、財政指標を算定すると、財政の健全度をチェックできます。

(単位：%)

指標	内容	企業会計名		前年度	令和3年度	早期健全化基準	財政再生基準
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	11.25	20.00
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。			14.2	13.2	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。			89.3	82.3	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		11.7	2.1	経営健全化基準 20.0	
		下水道事業	資金不足なし	資金不足なし			
		農業集落排水事業	資金不足なし	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	8.9		

## 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）がピークである平成29年度の15.2%から2.0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22.0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2年度平均5.6%）と比べ依然高い水準にあり、都市間競争力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必要不可欠です。

市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

オミクロン株対応ワクチン接種について

●ワクチンの接種体制

- ①集団接種…ホテル青森、青森県総合健診センターにて実施します。下記日程をご確認ください。
- ②個別接種…市内98医療機関にて実施 ※医療機関によって予約方法が異なります

11月の集団接種予定日						
日	月	火	水	木	金	土
		1 健診センター ファイザー2価	2 健診センター ファイザー2価	3 ホテル青森 ファイザー2価	4	5
6	7 健診センター モデルナ2価	8	9 健診センター ファイザー2価	10 健診センター ファイザー2価	11	12
13 ホテル青森 ファイザー2価	14	15	16 健診センター ファイザー2価	17 健診センター ファイザー2価	18	19
20 健診センター ファイザー2価	21	22 健診センター ファイザー2価	23 ホテル青森 ファイザー2価	24 健診センター ファイザー2価	25	26
27	28 健診センター ファイザー2価	29 健診センター モデルナ2価	30 健診センター ファイザー2価			

※接種予定日及び使用ワクチンは、やむを得ない事情で変更になる場合があります。

■接種時に必要なもの

- ・接種券一体型予約票（あらかじめ記入の上お持ちください）
- ・本人確認書類（保険証、運転免許証等）
- ・お薬手帳（お持ちのかた）

■予約方法

- ①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
- ②WEB予約（青森市ワクチン予約ページ）



◀予約フォームはこちらから

11月は「いきいきシルバー交通安全強調月間」です。交通安全強調月間「です。交通事故を防ぐため、歩行者は運転者から発見されやすい明るい色の服と反射材を着用しましょう。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。

11月は「いきいきシルバー交通安全強調月間」

問福祉政策課  
☎017-734-5313

令和4年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯10万円）の申請期限は11月30日（水）です。受給手続がお済でないかたは期限内に申請してください。  
※臨時特別給付金（1世帯10万円）は、令和4年2月から支給開始している給付金です。受給済のかたへの再度の申請のお知らせではありません。

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯10万円）

あおもり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」実施！

県では、「あおもり飲食店感染防止対策認証制度」の認証を受けた飲食店を対象に、飲食代1,000円1口から応募できる食事券が当たるキャンペーンを実施！  
なんと!!総額1億円が計14,000人に当たるビッグチャンスです。ぜひご応募ください！



◀「つなぐるあおもり」ホームページ

期間▶11月1日（火）～令和5年1月4日（水）

問あおもり安心飲食店応援キャンペーン事務局  
☎017-752-8310

※詳細は上記二次元コードからご確認ください。

交通安全フェア▼11月10日（木）と11日（金）の2日間、駅前庁舎1階駅前スクエアにおいて、交通安全フェアを実施します。青森県警察本部によるドライビングシミュレータ体験や、青森市交通安全母の会による反射材販売等を行いますので、ぜひお越しください。  
問午前10時～午後3時  
問生活安心課  
☎017-734-5258

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が変更になる場合は、「下水道事業受益者変更届」を提出する必要があります。詳細はお問合せください。  
問水道部営業課  
☎017-734-4281

上下水道課  
☎0172-62-1159

# 令和4年度青森市はたちのつどい(成人式)

圏文化学習活動推進課 (☎017-718-1376)

成人式は20歳を迎える成人を対象に、「はたちのつどい」と名称を変更し開催します。

ボン ヴォヤージュ  
テーマ **Bon Voyage!**

開催日時 令和5年1月8日(日) 11:00~

対象者 平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれのかた

会場 市内の20か所の会場で分散開催(各出身中学校での式典に参加するかたは当日履きを準備)

- 青森地区の中学校(市立)出身のかた → 各出身中学校
- 浪岡中学校出身のかた → 青森市中世の館
- 青森市立中学校出身以外のかたなど → アウガ5階AV多機能ホール



## 参加方法

参加には事前申込が必要です。下記二次元コードからお申込みください。なお、後日郵送される案内はがきに記載の二次元コードからも事前申込ができます。



◀事前申込はこちらから

## 式典内容

- ・各会場で実行委員会が、式典内容の詳細を検討しています。
- ・式典内容及び受付時間は市ホームページに掲載しますのでご確認ください。

### 【注意事項】

- ①運営の妨げとなる行為や迷惑行為は固く禁じ、係員の指示に従わない場合は、直ちに退場となります。
- ②飲酒されているかた、アルコール類をお持ちのかたは入場できません。
- ③会場には駐車場がありませんので、公共の交通機関等をご利用ください。
- ④当日、車いすでお越しのかたや介助が必要なかたは、事前に事務局(文化学習活動推進課 ☎017-718-1376)までご連絡ください。
- ⑤会場での密を防ぐため、参加対象のかた以外の入場はご遠慮ください。ただし、車いすや介助のための付添いはこの限りではありません。
- ⑥新型コロナウイルス感染症の状況により、開催内容が変更となる場合もあります。

「マイナポイント第2弾」のためのマイナンバーカード申請期限が  
**9月末から12月末までに延長** されました!



☎マイナンバーカードの申請・取得…市民課 (☎017-718-0440)

マイナポイントの申込み…情報政策課 (☎017-734-5167)

マイナポイント第2弾(申込期限:令和5年2月末)の対象となるマイナンバーカードの申請期限は、12月末に延長されました。まだお持ちでないかたはこの機会にご申請ください。

### ますます便利!マイナンバーカード!

- ▶コンビニエンスストア等で住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍、各種税証明書等が取得できます
- ▶新型コロナワクチン接種証明書の取得、オンラインでの確定申告、健康保険証や本人確認のための身分証明書として利用できます
- ▶令和6年度末までには、運転免許証としても利用できる予定です

※申請から交付まで一定期間が必要となります。また、期限間近は交付窓口の混雑が予想されますので、お早めの申請・取得をお願いします。

### マイナポイントについて

キャッシュレス決済事業者によっては、令和5年2月末よりも前にポイント申込期限等を定めている場合があります。詳細は、総務省の「マイナポイント事業ホームページ」からご確認ください。



◀マイナポイント事業ホームページ「対象となるキャッシュレス決済サービス検索」

# 11月は児童虐待防止推進月間

～「もしかして？」ためらわないで！189（いちやく）～

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」、「気くばり」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。

問あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2976）

## ◆体罰等によらない子育てを広げよう！

次のポイントを心掛けましょう

- 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・発達によってもできることできないことがあります
- 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

## ◆見落としていませんか？

子どものこんなサイン

表情が乏しい  
おどおどしている

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

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



## 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…

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（☎017-718-2976）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。

**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、障害年金を受けるとはどうしたらいいの？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。

■11月16日（水）～18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）

■問国保医療年金課

☎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4年1月から令和4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、大切に保管しなければなりません。

※10月以降に初めて保険料を納めたかたは、令和5年2月上旬に送付されます。

問青森年金事務所

☎017-734-7495

※音声案内2番を押し、再度2番を押してください

**令和5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

目・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／防災施設の整備／放任教地発生防止の廃園

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）

■問11月30日（水）までに、あおもり産品支援課（☎017-21-621300）へ



### 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。  
11月20日(水)・4日(金)・  
7日(月)午前9時～午後4  
時30分 ※2日は午後1時  
から、7日は午後3時まで  
所沢前庁舎1階駅前スクエア  
子育て支援課  
(☎017-734-5320)

### 令和4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  
民意調査を実施しています。  
このたび、令和4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(火)  
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。  
問広報広聴課  
(☎017-734-5107)

### 11月11日は 児童扶養手当の支給日

11月11日(金)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。  
▼転出入、対象児童に増減が  
生じた(出生、児童の施設  
入所等)、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  
きるようになった等の変更  
があったときは、速やかに  
届出しましょう。

### 令和4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、令和5 年1月振込分からの手当が 差し止めとなります。必ず ご提出ください。

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

### 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5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4年11月11日(金)まで  
に申請された場合は、免税証  
の交付日は令和5年3月1日  
(水)となります。令和4年11  
月14日(月)以降に申請された場  
合は、免税証の交付日は令和  
5年3月15日(水)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時まで受  
付)。詳細はお問合せください。  
問東青地域県民局県税課  
税第一課(新町二丁目4-  
30、☎017-734-9976)へ

### 不動産取得税の 軽減制度

不動産取得税は、家屋を新  
築・増改築したとき、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。詳細はお問合せくだ  
さい。

問東青地域県民局県税課  
第二課  
(☎017-734-9973)

### 市長コラム

## 小野寺あきひこの スゴロ!



給食費無償化開始。お子様ひとりあたり  
月5,000円～6,000円、年間約6万円の子  
育て世帯支援は大きな挑戦。6年前の市  
長就任時▲40億円だった財政赤字を縮  
減、令和3年度過去最高の50億円の黒字  
決算を実現し、財源を捻出してくれた市  
職員の努力と、市議会超党派の皆さまの  
ご賛同に心から感謝します。

10月5日、職場全体で子育てと仕事の  
両立を応援する「青森市育児取得応援宣  
言」のスタートを受け、交流推進課の川  
越大貴主事へお子様の誕生を祝う第一号  
の市長メッセージカードを進呈。すべての  
男性職員が2週間以上の育児休業取得  
を目指します。

青森市の未来を支える子ども達のため  
に、これからも子育て支援に全力を尽く  
してまいります。

いよいよ八甲田に初冠雪を迎える季節  
の到来です。子ども達の温かな笑顔を守  
るための青森市の新たな取組をご紹介。

10月2日、おやこ食育セミナーへ。食  
育料理家のなぎさなお先生を講師に5  
歳から小学2年生の児童と保護者12組が  
参加。なぎさ先生考案のレシピ「青森ス  
ペシャル芋煮汁」「長芋入りピーマン肉  
詰め」などを一緒にクッキング。

10月3日、中核市で初となる小中学校



10月3日、小中学校給食費無償化開始。初日に  
当たり造道小学校2年1組で、さば味噌煮・い  
ももち汁など「おかわり」続出の給食を試食。

# 市営住宅の入居者を募集

■申込期間：11月1日(火)～15日(火) (土・日曜日、祝日を除く)  
 ■入居予定日：12月23日(金) ■入居者は公開抽選により決定  
 抽選予定日：12月10日(土) (申込者には、抽選会のご案内をはがきで通知)  
 団住宅まちづくり課 (☎017-734-5572)

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	隣/エレベーターの有無	参考月額使用料
① 市営住宅 小柳第一団地	小柳三・四丁目	1	2LDK (6畳、5.9畳、LDK)	6階/有	17,800円～35,600円
② 市営住宅 野木和第二団地	羽白字沢田	1	3LDK (8畳、6畳、6畳、LDK)	1階/無	18,600円～40,500円
③ 市営住宅 野木和第二団地	羽白字沢田	1	3DK (6畳、6畳、5畳、DK)	3階/無	16,200円～32,800円
④ 市営住宅 ベイタウン沖館	沖館一丁目	1	3DK (6畳、5.3畳、5畳、DK) ※メゾネット	3階/有	20,300円～45,000円
⑤ 市営住宅 ベイサイド柳川	柳川一丁目	2	3DK (6畳、6畳、5.5畳、DK)	1・4階/有	21,600円～45,700円
⑥ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	1	3K (6畳、4.5畳、3畳、K)	3階/無	9,100円～16,300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 ※②は、入居する世帯員が4人以上であるかた ▶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) のかた ▶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

※詳細は、下記連絡先へお問合せください。



## ■申込み・問合せ先

- ①～⑤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
- ⑥市営住宅指定管理者 (有) 皆成建設 (浪岡庁舎3階) ☎0172-62-1167

## 排水設備工事

### 配管工認定講習

令和5年1月19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8日(火)～30日(水)

(土・日曜日、祝日を除く)

に、申込書と必要書類を、  
 直接水道部総務課へ

※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

水道部総務課 (水道部本庁  
 舎2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)

閩水道部総務課

(☎017-734-4201)

## 「素敵な花だん表彰」 入賞者のお知らせ

今年もたくさんさんの自慢の花  
 だんをご応募いただき、あり  
 がとうございました。

## 令和4年度入賞者

緑花賞▼青森市立葭町小学校

PTA、上三上町町会、工  
 藤秀子さん、はまなす公園  
 花を愛する会、平岡児童公  
 園を守る会

## 優秀賞▼大野町会、上野健寿

会、幸畑団地西町会、浜田  
 ニュータウン西公園愛護  
 会、ロイヤル鳴滝町会「さ  
 くらのかい」

## 優良賞▼合浦西公園愛護会、

すみれ町会女性部会、荒川  
 二区八甲田長寿会、東片岡  
 町会、松森団地町会

## 奨励賞▼青森市立女鹿沢小学

校、幸畑阿部野町会、浪館  
 第五町会紅葉会花愛好会、  
 花園第二町会、山の手町会  
 努力賞▼青森市立金沢小学  
 校、沖蒔寿会、木村マキ子  
 さん、幸畑団地連合町会、  
 三内第一町会、徳長新生会

※順不同

閩公園河川課

(☎017-752-8334)



11月12日(土)～25日(金)

## 女性に対する暴力をなくす運動

閩人権男女共同参画課 (☎017-734-2296)

男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

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】

- 「願いをかたちにして～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(火)～10日(木)  
カダール 11月11日(金)～30日(水)

- パープル&オレンジW リボンねぶた  
時 所 11月1日(火)～30日(水) / 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16日(水) 12:00～12:40 / アウガ正面出入口前  
備 主 催 : 男女共同参画プラザ「カダール」

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青森、(有)ビックジャパンカースーパー、NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会

### あお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～金 9:00～17:00  
※上記時間外、土・日曜、祝日、年末年始は、国のコールセンターにつながります。

### 令和5年度青森市立 高等看護学院学生募集

願書受付▼12月12日(月)～23日(金)

試験日▼令和5年1月21日(土)

試験会場・募集人員▼青森市立高等看護学院 / 40人

立高等看護学院 / 40人

#### 応募資格▼

- ①高等学校を卒業(見込み)し、准看護師の資格を有する者(免許取得見込者)
- ②准看護師免許を取得後、3年以上の看護業務に従事しており、高等学校卒業程度の学力を有すると認められる者

青森市立高等看護学院

(☎017-776-7131)

### 各種相談

#### 11月の専門相談

##### ◆予約が不要な相談

- 閩市民なんでも相談室(駅前庁舎1階) ☎017-734-5249
- 人権相談 時 7日(月)・21日(月) 午前10時～午後3時
- 行政相談 時 4日(金)・10日(木)・17日(木)・24日(木) 午前

10時～午後3時

●司法書士相談 時 7日(月)・15日(火) 午前10時～午後2時

●不動産相談 時 10日(木)・17日(木)・24日(木)

午前10時～午後3時

●不動産鑑定士相談 時 22日(火) 午後1時～3時

●土地家屋調査士相談 時 7日(月) 午前10時～午後2時

●行政書士相談 時 11日(金)・18日(金)・25日(金) 午前10時～午後3時

◆予約が必要な相談

●法律相談 時 14日(月)・28日(月) 午後1時～3時

●5人(申込順) 日常生活安心課 ☎017-734-5250 へ電話

予約。14日分は1日から、28日分は15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

浪岡庁舎2階 小会議室

●人権相談・行政相談 時 17日(木) 午前9時～午後3時

閩浪岡振興部健康福祉課 ☎017-72-62-1113

#### 女性のための専門相談(こころ)

こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

時 11月24日(木) 午後1時～3時

所 アピオあおり

■2人(申込順)

備 相談内容をお知らせください。

申 閩 11月22日(火)まで(水曜日を除く午前9時～午後4時受付)に、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1102)へ

女性のための専門相談(法律)

法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

時 11月29日(火) 午後1時～3時

所 アピオあおり

■3人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

申 閩 11月24日(木)まで(水曜日を除く午前9時～午後4時受付)に、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1102)へ

#### 青森県ナースセンター

保健師、助産師、看護師、准看護師の再就業を支援する無料職業紹介所です。復職支援研修も各種行っていますので、お気軽にご利用ください。

所 青森県福祉プラザ 3階

閩 青森県看護協会 ナースセンター (☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

☎017-723-4580、

## 11月14日(月)は世界糖尿病デー 11月13日(日)～19日(土)は全国糖尿病週間

糖尿病(血管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

☎11月16日(水) ①健康教室…13:00～14:00  
②健康相談…14:00～15:00

☞元気プラザ

☞木村麻衣子先生(木村健一糖尿病・内分泌クリニック)による講話「細胞レベルでアンチエイジング!～糖尿病の予防と治療に大切なコト～」

☞入料①30人(申込順)②4組(申込順)/無料

☞申込①②いずれも11月9日(水)までに、電話で、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(☎017-718-1146)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

## 11月10日(木)～16日(水)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。

☎国保健康予防課(☎017-765-5285)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

### ※AA青森グループをご存知ですか?

飲酒をやめたいという思いを抱えたかたの当事者団体で、定期的なミーティングを通して飲酒問題からの回復を目指しています。ご家族からの相談にも応じていますので、詳しくはお問合せください。

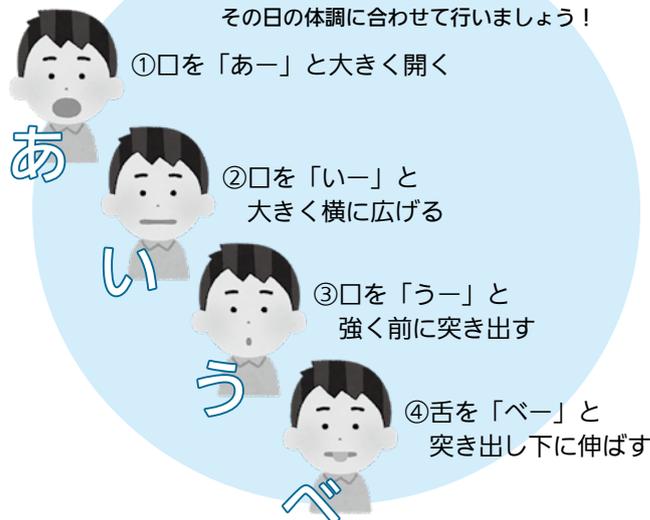
☎AA東北セントラルオフィス(☎022-276-5210)  
月・水・金曜日(祝日を除く)13:00～16:00

## あいうべ体操でフレイル予防!

「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。早期発見・早期治療のためには、定期的な健康チェックが不可欠です。また、適切な栄養摂取や、体を動かすこと、お口の健康も重要となります。口の中の機能が衰えると、食欲が落ちたり低栄養の原因になるなど、様々な影響を及ぼします。日頃からお口の健康を守ることでフレイル予防に努めましょう。※後期高齢者健康診査、後期高齢者歯科口腔健診については、市ホームページでご確認ください。☎国保医療年金課(☎017-718-1146)

### お口の周りの筋力をアップ!あいうべ体操

①～④の1セットを、1日30セットを目標にその日の体調に合わせて行いましょう!



## すこしおチャレンジ

自分の塩分摂取量を測定し、「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指しましょう。地域の仲間や家族など、3人以上のグループで12月31日(土)までにお申込みください(優秀グループには表彰あり)。

料(備)無料/申込後に測定キットを各グループへ配布  
☎国保青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)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があります。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが存在しますので、次の点に注意して感染予防に努めましょう。

### 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。

☎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）

## 歯周疾患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。対象年齢のかたは、今年度限り無料で歯周疾患検診を受診できます。この機会に検診を受け、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

☎指定歯科医療機関（要予約）

☎青森市民で令和5年4月1日までに40・50・60・70歳になるかた ※対象者には5月末に受診者証・無料利用券を送付済

☎無料（年度内に1回）※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

☎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！



## 在宅訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者等を対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

☎無料（年度内1回）※治療が必要な場合の治療費は自己負担

☎事前、高齢者支援課（☎017-734-5326）または浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）へ

### 【対象となるかた】

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

## 今冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の 同時流行に更なる注意が必要です

☎感染症対策課  
（☎017-765-5282）

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、症状が重症化する場合があります。令和2年度から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ありませんでしたが、両方の感染症の同時流行が懸念されていますので、感染予防に努めましょう。

### 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、乾燥しやすい場合では、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。
- ◆外出を控え、自宅で休養をとりましょう。
- ◆感染拡大予防のため、マスク装着時は「せきエチケット」を心掛けましょう。

### 発熱等の症状があるときは…

- ◆かかりつけ医がある場合：かかりつけ医等に、電話で相談
- ◆かかりつけ医がない場合：青森市受診相談コールセンターまたは県コールセンターへ電話で相談



## 11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  
8：30～18：00（予約不要）（☎017-718-2975）  
保健師等による相談…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  
11/10(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①浪岡総合保健福祉センター  
11/10(木)（要予約）  
9：30～10：30

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

②あおもり親子はぐくみプラザ※食育相談のみ  
11/14(月)（要予約）  
9：30～12：00  
【対象】①②いずれも妊産婦と子育て中のかた

【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…前日までに、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ電話予約



## 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5年1月31日に市ホームページで公開します♪

★募集テーマ…「秋、冬の味覚で元気に！あったか代謝アップレシピ」

★条件…テーマに沿った単品メニューで、野菜を使い素材の味を活かしていること

★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・専門学校生徒・学生

【応募・問合せ先】11月1日(火)～30日(水)に、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、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（件名「あおもり健康生活応援レシピ」）で、〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課（☎017-718-2942、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ ※郵送の場合11月30日必着



## マタニティ講座

問あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）

## ①沐浴サロン講座（元気プラザ）

時11月20日(日) 10：00～12：00（9：30～受付）

因沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、パパとママのトーク&amp;トーク など

## ②シミュレーション講座（元気プラザ）

時11月30日(水) 10：00～12：00（9：30～受付）

因もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】、妊婦さんってこんな感じ（妊娠疑似体験） など

## ③シミュレーション講座（浪岡）

時11月26日(土) 10：00～12：00（9：30～受付）

因もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】、妊婦さんってこんな感じ（妊娠疑似体験） など

①～③いずれも

所①②あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）、③浪岡総合保健福祉センター

因因欄本市に住民票がある妊婦とそのご家族/①②各12組（申込順）、③8組（申込順）/母子健康手帳、筆記用具持参

申①は11月14日(月)～18日(金)に、②は11月21日(月)～25日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ。③は11月21日(月)～25日(金)に、電話で、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ。 ※いずれも祝日を除く

## オンライン講座

## ①沐浴編

時11月16日(水) 10：00～10：30

因沐浴

## ②育児準備編

時11月16日(水) 10：45～11：15

因オムツ交換、抱っここの仕方、新生児の特徴

## ③マタニティライフ編

時11月16日(水) 11：30～12：00

因早産予防、栄養

①～③いずれも

因因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）/各5組（申込順）

申11月15日(火)までに、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、電話またはEメールで、あおもり親子はぐくみプラザ（✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ



## 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」11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〕 8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
あつまれ! わんぱくっこたち ~体をいっぱい動かして親子でリフレッシュ~	11/10(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
よちよち広場 ~えがお みつけた~	11/12(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	11/15(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
パパと遊ぼう ~ノリノリすき~	11/27(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者

※いずれも5組(申込順)

### ▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「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	11/7(月) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「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集団あそびや相談専門員による個別相談	11/9(水)・24(木) 10:00~11:30 1歳~概ね3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	11/16(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

### ★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕 9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)

イベント	日時・備考
1歳児のママあつまれ~	11/7(月) 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)	11/11(金) 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)	11/15(火)…1~4か月、 11/24(木)…5~11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・初めてご利用するかた同士(妊婦さんも)楽しく交流しましょう)	11/18(金) 13:30~14:15 5組(申込順)
簡単なハンドメイドしてみませんか♡ (毛糸でクリスマスオーナメント作りをしましょう)	11/23(水) 10:30~11:30 4組(申込順)

所駅前庁舎2階

対0歳~3歳の乳幼児

申問イベントの申込みは、

11月1日(火) 9:00から

電話で、つどいの広場「さんぽぽ」

(☎017-721-4005) へ

お気軽にご参加ください♪



## あおもり健康寿命延伸フェア2022

~「わたしのからだは大丈夫?」思った今がはじめどき!~

日時: 11月20日(日) 11:00~15:30

場所: サンロード青森 サンホール

クイズや健康チェックなど楽しく参加するだけで健康教養が身につきます。皆様のご来場をお待ちしています!

申問11月15日(火)までに、電話で、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)へ

※ステージ・ブースは申込されたかた優先でご案内しますが、当日参加も可能です。

### ステージプログラム 13:00~15:20

- 市長開会挨拶
- 表彰式…あおもりわがまち魅力再発見川柳2022市町村賞(青森市)表彰、あおもりウオークトライアル2022表彰(ウオークトライアル賞)
- クイズと実践 de 健康チャレンジ  
ラインメール青森の選手と一緒にみんなの健康体操 with Jリーグ、ミニ食育レッスン、ヘルスリテラシークイズでPON!、新型コロナナ感染予防のウソ?ホント?、体まるごとエクスサイズ、縄文から学ぶ健康初耳学 ほか

### 健康チェック&チャレンジコーナー 11:00~15:30

ベジチェック、血管年齢測定、歯科相談・口腔がん検診、簡易口コモテスト、骨密度測定、認知機能チェック、肺がん検診 ほか

### 見える化・展示コーナー 11:00~15:30

乳がん啓発、がん予防・検診啓発、市町村別&業種別健康データの見える化、減塩タペストリー ほか

※マスクの着用をお願いします。体調不良のかたは来場をお控えください。

ラインメールの選手もくるよ!



## 「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



## 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 [HP](http://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(木)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	石江ミナトヤ歯科医院	017-781-5888	富田一丁目
▼11月6日(日)			
内科系	村上内科胃腸科医院	017-741-1215	栄町二丁目
歯科	桜庭歯科医院	017-739-7575	青葉二丁目
▼11月13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	江良歯科	017-722-8828	中央一丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼11月20日(日)			
内科系	木村文祥内科クリニック	017-782-6812	三内沢部
歯科	むらた歯科医院	017-741-8880	岡造道二丁目
▼11月23日(水)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	藤川歯科医院	017-722-7819	橋本二丁目
▼11月27日(日)			
内科系	ひでかず胃腸科内科	017-762-1600	大野前田
歯科	東ミナトヤ歯科医院	017-718-0453	浜館見取



## 血管いきいき講座

☑保健師・栄養士による講話、健康チェック & チャレンジ（血圧計、血管年齢計等）

☑血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族のかた/各25人（申込順）

☑マスクの着用をお願いします

☑お問い合わせは前日（土・日、祝日除く）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

心疾患・脳血管疾患の要因となる高血圧や糖尿病。血圧や血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化につながります。生活習慣病予防のため、高血圧や糖尿病のしくみ、減塩のコツについて保健師、栄養士がわかりやすくお伝えします。※健診結果をお持ちのかたには、健診結果から血管の変化をわかりやすく説明します。

※いずれも30分前から受付

開催日	時間	会場
11月18日(金)	10:30～12:30	元気プラザ
11月25日(金)	9:30～11:30	荒川市民センター
11月28日(月)	10:30～12:30	古川市民センター

甲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10月3日時点の情報をもとに作成しています。

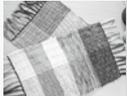


# 情報ひろば

Information Plaza

**!** 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。

## 講座

講座名	日時・場所・内容	対象・人員	料金・備考	申込み・問合せ
「あおり歴史トリビア」を読む会【テーマ】定時制分校のあゆみ一県立工業高校後潟分校を中心に	11/16(水) ①14:00~②18:30~ ※①②同内容/市民図書館 8階会議室2/講師:工藤大輔(歴史資料室長)	各回20人	-	11/1(火)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
ふれあい農園加工体験講座「新そば打ち」	11/19(土) 10:00~12:00/ふれあい農園/今年とれたての市内産のそば粉を使って作ります	4組(抽選) ※1組3人まで	1組1,500円	11/10(木)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1組1枚)に、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 青森市ふれあい農園「新そば打ち」(☎017-761-3082)へ
ひろみちお兄さんの ①親子体操普及員養成講座 ②親子体操教室	①11/19(土) 9:00~17:15、11/20(日) 9:00~15:00/青森中央学院大学 ②11/20(日) 9:45~10:45/青森中央学院大学 体育館(3号館)  ◀①の申込みはこちら  ▶②の申込みはこちら	①親子体操の普及に意欲のあるかた50人 ②県内在住の3歳~未就学児と保護者70組	①5,000円 ②1組1,000円(保険料込み)	①②いずれも、11/4(金)までに、申込書(健やか力推進センターホームページよりダウンロード)を、郵送・FAX・Eメールで、または左記二次元コードより申込み。〒030-0801 新町二丁目8-21 青森県医師会館6階 青森県医師会健やか力推進センター(☎017-763-5590、☎017-763-5591、✉sukoyaka-kensyu2@lily.ocn.ne.jp)へ
ワークショップ「藍染布でつくる裂織のミニセンター」 	11/23(水) 10:00~11:30、13:00~14:30/あおり北のまほろば歴史館/藍染布と草木染布を使い、卓上織機で織ります。講師:村上あさ子さん(テキスタイルスタジオ村上 青森県指定津軽裂織伝統工芸士)	各回6人	3,000円	11/4(金)9:00から、電話で、あおり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ 
パソコン教室	11/26、12/24、R5.1/28の土曜日 各日13:00~15:00/青森市総合福祉センター3階(青森市ふれあいの館)/知的障がいのあるパソコン初心者のかた対象の講座	各回4人	当日会場まで通うことが可能なかたに限る。付き添いのかたの同席は可能。	11/18(金)までに電話で、青森市ふれあいの館(大橋、☎017-777-1778 9:00~17:00)へ
明るい職場・家庭とメンタルヘルス~ストレスとコミュニケーションを考える~	12/1(木) 13:30~15:30/男女共同参画プラザ「カダール」研修室/メンタルヘルスの基礎知識、ストレスへの対処方法を学び、よりよいコミュニケーションを獲得し、より楽しい職場・家庭生活のために皆さんと考えてみましょう	30人	-	事前に、氏名・電話番号を、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
ファミリー講座きらきら塾(子育て講座)	12/2(金) 10:00~12:00/中央市民センター 中会議室①/「がんばり過ぎない子育て~思いを聞いてもらってスッキリ~」講師:沼田久美さん(NPO法人子育て応援隊ココネットあおり代表理事)	小・中学生の保護者や家族、子育てに関心のあるかた	電話は火曜日10:00~13:00または留守電受付	1週間前までに、電話・FAXまたはEメールで、青森市子育てサポートセンター(☎☎017-774-6537、✉aomorishisaposen@arion.ocn.ne.jp)へ
障害者・シニアの方にiPadを教える人財育成講座 	12/2~R5.2/24の毎週金曜日(12/30、1/6、2/10除く) 18:30~20:30/アピオあおり/講師:高森三樹さん(あおりIT活用サポートセンター理事)	10人程度	講座期間中はiPadを貸出します	11/27(日)までに、電話・Eメールまたはホームページより申込み。NPO法人あおりIT活用サポートセンター(高森、☎090-9742-6430、✉info@hpstyling.com、☎http://w3a.in)へ
青森市国際交流員異文化理解講座「台湾おさんぽ~実は温泉天国!台湾の温泉を巡ろう」	12/4(日) ①10:00~11:30(9:30~受付)/青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 大ホール②13:30~14:30/オンライン配信「Zoom」/台湾の人気温泉郷をはじめ、日本にもない世界的に珍しい温泉地などをご紹介します!講師:ウ・ヨンシン(青森市国際交流員)※①②同内容	①20人程度(抽選)	①筆記用具持参②事前にインターネット環境の確保が必要。(通信費自己負担)	①②いずれも11/25(金)までに、下記二次元コードより申込み。  申込みはこちら▶ 交流推進課(☎017-734-5235)

市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

## イベント

イベント名	日時・場所・内容	対象・人員	料金・備考	申込み・問合せ
アコール階段ギャラリー オリジナル・バッグの会展 示会「裂織・こぎん・アイ ディア小物」	11/2(水)~27(日) 各日9:00~21:00※ 11/13(日)は休館日/働く女性の家「アコ ール」	-	-	働く女性の家「アコール」 (☎017-723-1700)
市民センターのおはなし会 主催：青森市読書団体連絡会	11/12(土) 10:30~11:30/油川市民セン ター 3階創作活動室	3歳~小学3 年生と保護者	-	市民図書館 (☎017-776-2455)
	11/13(日) 11:00~11:30/東部市民セン ター 2階和室			
	11/18(金) 15:15~15:30/西部市民セン ター 和風学習室1			
	11/27(日) 9:20~10:20/中央市民セン ター 2階茶華道室			
	11/27(日) 11:00~11:30/大野市民セン ター 1階和室(小)			
	11/27(日) 11:00~11:30/戸山市民セン ター 1階和室(小)			
津軽海峡交流圏 「大農林水産祭」 主催：大農林水産祭実行委員会	11/12(土)・13(日) 各日10:00~16:00/青 森産業会館/県産農林水産物、加工品等の販 売、県産木材建築コンテストの投票や相談 会、津軽海峡ブランド商品の紹介、北海道南 地区や青森県東青地区の逸品販売 など	-	-	大農林水産祭実行委員会 (☎017-739-1811)
うららマルシェ	11/15(火)~18(金) 各日10:00~14:00/駅 前庁舎1階駅前スクエア/障がい者就労支援 事業所の皆さんが、ひとつひとつ丁寧に作っ たお菓子や小物などを販売	-	-	障がい者支援課 (☎017-734-2317)
福祉・保育の仕事一日移動 相談	11/18(金)、12/8(木) 各日10:00~13:00 /イトーヨーカドー青森店 正面玄関入口内 /福祉・保育等の個別相談及び青森県内の求 人内容閲覧・紹介	-	-	青森県福祉人材センター (☎017-777-0012)
ソフトボール教室	①11/27(日)②R5.1/8(日)③R5.2/4 (土)④R5.2/26(日) ①②④9:00~12:00 ③13:00~16:00 ※各日30分前より受付/ 盛運輸サンドーム/ボール、バットの貸し出 しあり	小・中学生	2,400円(全 4回分。ス ポーツ保険 料込み)/グ ローブ、飲 み物持参	事前に、電話またはEメールで、 青森市ソフトボール協会(福井、 ☎090-4045-0102 17:00~ 20:00、✉aomoricity.softball. assoc@gmail.com)へ

## 国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

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



▲ヴァネッサ・エンリケス  
《Fluctuations VI》、2020

### アーティスト・イン・レジデンス・プログラム 2022 “Making Things”

今年度は国外からヴァネッサ・エンリケス、リモート参加でネイタン・デイコン=ファータード、国内から橋本晶子、前田耕平、吉田真也がACACで滞在制作。アーティストたちによる展覧会やワークショップなどを開催。※イベントの詳細はホームページでご確認ください。  
時所12月14日(水)まで 10:00~17:00/展示棟ギャラリーA、ギャラリーB

### 関連イベント

#### 鈴木ヒラク(ゲスト審査員)と参加アーティストによるトーク

青森での滞在や作品についてのお話をお届けします

時所11月20日(日) 14:30~17:15/ACAC展示棟ラウンジ

## 自衛官等募集

自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 (☎017-783-2995)

※年齢は令和5年4月1日現在

募集種目/概要	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
陸上自衛隊高等工学校生徒(推薦・一般) 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歳未満の男子	推薦:12/2(金)まで 一般:R5.1/6(金)まで	推薦:R5.1/5(木)~7(土) 一般:R5.1/14(土)	推薦:仙台駐屯地 一般:青森駐屯地

☑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3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・募集案内

**野球肘検診の実施について**  
 野球肘(離断性骨軟骨炎)の早期発見・早期治療のため、下記の日程で野球肘検診を実施します。検診の詳細及び申込み用紙は、青森県スポーツドクターの会のHP(☎http://www.aomori-spdr.com/)でご確認ください。  
 時間☑11/26(土)・27(日) 各日9:00~17:00/新青森県総合運動公園陸上競技場 会議室/小・中学生  
 人数☑各日150人/検査結果を記録するため、弘前大学出版会販売の『野球検診手帳』495円(書店や弘前大学生協ホームページで購入可)を持参してください。  
 費用☑11/11(金)までに、チームごとにとりまとめの上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)へ申込み/青森県スポーツドクターの会事務局(☎0172-39-5083)

**ギビング・ツリー in Aomori**  
 小さなプレゼントが つなぐ 温まるクリスマス  
 プレゼントに欲しいものを書いたオーナメント募集!(小学4年生まで100人)  
 アメリカでは、クリスマスにデパートやスーパーにギビング・ツリーが飾られ、子どもたちは欲しいものを書いたオーナメントをつるし、おとなはそっと木の下にプレゼントを置きます。顔も知らない2人の心をつなぐギビング・ツリーです。ひとり親や兄弟姉妹が多いなど、様々な事情がある皆さん、ぜひご応募ください。  
 ＊プレゼントの申込方法…①Jinzai-Japanホームページより申込み→②その後欲しいものを書いたオーナメントをJinzai-Japan宛に郵送(11/30(水)消印有効)＊プレゼントお渡し…12/24(土)11:00~17:00/アピオあおもり＊プレゼントをしたいかた…12/1(木)~2(金)にサンロード青森サンホールでツリーに下げたオーナメントを確認するほか、12/3(土)以降はプレゼントの受け渡し方法も含めホームページでご確認いただけます。☑NPO法人 日本人財発掘育成協会(☎080-8015-8596 10:00~16:00、☎https://www.jinzai-japan.com)



**青森高等技術専門学校 第二種電気工事士技能試験事前講習(下期)**  
 時間☑12/6(火)~9(金) 9:00~16:00  
 対象☑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  
 人数☑20人/2,200円  
 申込☑11/14(月)までに、青森高等技術専門学校(☎017-738-5727)へ



**青森高等技術専門学校 令和4年度 職業訓練生 募集**  
 時間☑パソコン基礎科5…R5.1/17(火)~R5.4/14(金)  
 対象☑公共職業安定所に求職申込みを行い、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた  
 人数☑15人  
 申込☑11/8(火)~12/22(木)に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 音声案内42#)へ



**あおもりコンピュータ・カレッジ**  
**令和5年4月入学生推薦入試(二次募集)願書受付中!**

【入試区分】学校推薦・自己推薦  
 【出願期間】12月9日(金)まで  
 【試験日】12月10日(土)9:30~  
 【試験科目】適性検査、面接

コンカレのホームページはこちら!

※自己推薦は自己推薦書を提出(高校卒業(見込みを含む)以上のかたが対象)  
 ※オープンキャンパス(広報あおもり10月15日号19ページ参照)への参加で推薦入試受験料(10,000円)が免除

☑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、☎http://www.acc.ac.jp)

**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)
●盛運輸サンドーム ☎017-729-3106				
小学生サッカー教室	12/24(土)・25(日) 17:00~19:00	小学2~6年生40人	1,000円	11/10(木)~

**青森競輪日程(11月前半)** ☑青森競輪場(☎017-787-2020) ※は安方前売SCでのみ発売

小田原(FI)場外	2日(水)~4日(金)	高松(FI)場外※	10日(木)~12日(土)
四日市ナイター(FI)場外※	2日(水)~4日(金)	静岡(FI)場外	11日(金)~13日(日)
防府記念(GIII)場外	3日(木)~6日(日)	大垣(FI)場外	14日(月)~16日(水)
取手(FI)場外	6日(日)~8日(火)	広島(FI)場外	15日(火)~17日(木)
四日市記念ナイター(GIII)場外	10日(木)~13日(日)	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

## 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				
楽しく仲間づくり健康づくりレクダンス【後期】	11/18~12/2の金曜日13:00~15:00	18歳以上10人	無料	11/10(木)9:00~来館・電話
健康的な体を保ちながら ~①「相続」と②「保険」を考えよう~	①11/21(月)②11/22(火) 10:00~11:30	18歳以上10人	無料	11/7(月)9:00~来館・電話
「シニア向けスマートフォン教室」~活用コース・ インターネットとアプリを学ぶ~	11/25(金) 10:00~12:00	60歳以上10人	無料	11/11(金)9:00~来館・電話
シリーズ「千葉伸子先生のクッキング」~⑤ブルー ベリーのチーズケーキ作り~	12/3(土) 10:00~13:00	18歳以上の女性 12人	1,300円	11/19(土)9:00~料金持 参で来館
こころと身体の健康講座	12/7(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/16(水)9:00~来館・電話
東部キッズスクール「X'masバルーンアート教室」	12/10・17の土曜日10:00~12:00	小・中学生16人	500円	11/12(土)9:00~料金持参で来館
東部キッズスクール キャスリーン&キラ先生の 「わくわく英会話⑦」	12/11(日) 10:00~11:30	小学生20人	無料	11/19(土)9:00~来館・電話
●大野市民センター ☎017-739-6228				
しめ飾りで作るお正月リース	12/1(木) 10:00~12:00	18歳以上15人	1,500円	11/1(火)9:00~電話・来館
飾り結びを学びましょう	12/15(木) 10:00~12:00	18歳以上15人	600円	11/1(火)9:00~電話・来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
手芸教室「こぎんでサコッシュ作り」(中級者向け)	11/15~29の火曜日10:00~12:00	18歳以上15人	1,500円	11/1(火)10:00~電話・来館
料理教室「銀杏と貝柱のごはん、お吸い物他1品」	11/19(土) 10:00~13:00	18歳以上9人	1,000円	11/4(金)10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	11/21(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/7(月)10:00~電話・来館
漬物教室「聖護院大根の千枚漬け」	11/26(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	600円	11/11(金)10:00~電話・来館
お菓子作り教室「パンプキンタルト」	11/27(日) 10:00~13:00	18歳以上12人	2,000円	11/14(月)10:00~電話・来館
昔語りで心を豊かに	12/9(金) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	11/24(木)10:00~電話・来館
漬物教室「さけとキャベツの漬け物」	12/10(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	800円	11/25(金)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③】不調改善!美姿勢体操!!	11/24(木) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	11/1(火)10:00~電話・来館
膠原病とは何か!?を知り、健康づくりを目指す講座	12/1(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/10(木)10:00~電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
【地域力アップ講座】新型コロナウイルス感染症とその感 染予防-感染力の強いオミクロン株もしっかり予防-	11/28(月) 13:00~15:00	18歳以上20人	無料	11/1(火)9:00~電話・来館
クリスマスの手作りディナー	12/7(水) 10:00~13:00	18歳以上13人	2,000円	11/2(水)9:00~電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
知っておきたい相続税と確定申告	12/9(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/10(木)10:00~電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
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~	11/15(火) 10:00~11:30	6か月~3歳と 保護者15組30人	無料	11/2(水)9:00~電話・来館
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	11/25(金) 13:00~14:30	18歳以上20人	無料	11/11(金)9:00~電話・来館
手作りスイーツ教室~かぼちゃプリン~	11/26(土) 10:00~12:00	中学生以上12人	1,300円	11/14(月)9:00~電話・来館
伝統を結ぶ水引教室~慶事~	12/3(土) 10:00~12:00	中学生以上15人	600円	11/17(木)9:00~電話・来館
食命人が教える 手作りみそ&郷土料理~冬~	12/10(土) 10:00~13:00	中学生以上12人	1,000円	11/25(金)9:00~電話・来館
わら細工教室~手作りのお正月飾り~	12/11(日) 10:00~12:00	中学生以上20人	500円	11/28(月)9:00~電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
県産洋なしでタルトづくり	11/19(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	2,000円	11/2(水)9:00~電話・来館
●西部市民センター ☎017-788-2491				
親子で作ろう!クリスマスケーキ	12/24(土) 10:00~13:00	小学生と保護者8組	2,600円	11/5(土)10:00~料金持参で来館
正月花で華やかな新年を迎えよう	12/27(火) 10:00~12:00	18歳以上10人	2,000円	11/6(日)10:00~料金持参で来館
●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
自律神経を整える「リフレッシュヨガ」※お子さん連れ可	11/17・24の木曜日10:00~12:00	18歳以上の女性12人	無料	11/1(火)9:00~電話・来館
社会保障とこれからの生命保険	11/27(日) 10:00~12:00	50歳以上20人	無料	11/1(火)9:00~電話・来館
やさしい体操~身体のしくみを知って動かそう~	11/30~12/14の水曜日10:00~12:00	18歳以上12人	無料	11/1(火)9:00~電話・来館
梅ちゃん先生のお正月料理「鱈づくし」	12/3(土) 10:00~13:00	18歳以上12人 (抽選)	1,000円	11/1(火)~3(木)9:00~電話・来 館、11/5(土)9:00~抽選結果揭示
大浦為信の油川城攻略	12/9(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	11/10(木)9:00~電話・来館

掲載のものは申込順（一部除く）ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、10月3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	かんきょう講座～私たちの暮らしと地球温暖化～	12/6(火) 10:00～11:30	18歳以上30人	無料
	2	新型コロナウイルス感染症とその感染予防	12/6(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	3	暮らしの税教室「医療費や保険と税のお話」	12/8(木) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	4	和の伝統文化体験～紅白の和紙で作る祝い飾り・お年玉包み折型・水引教室～	12/10(土) 13:00～15:00	中学生以上15人	600円
	5	特殊詐欺に気をつけて！～最近起こっている手口について～	12/12(月) 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～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12/15(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	2,000円
	7	親子でもOK！自分だけのクリスマスツリーでクリスマスを迎えよう！！	12/17(土) 13:00～15:00	小学生以上15人	1,700円
	8	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～	12/26(月) 10:00～12:00	18歳以上20人	2,500円
大野市民センター	9	健康体操&楽しく歌おう	12/20(火) 13:00～15:00	18歳以上20人	無料
戸山市民センター	10	バドミントン教室	12/7～28の水曜日 19:00～21:00	18歳以上20人	1,200円
西部市民センター	11	親子で歌って音あそび♪～クリスマス～	12/1・8の木曜日 10:00～11:00	1～4歳と保護者10組	無料
	12	免疫力アップ！ストレッチ&エクササイズ	12/6～20の火曜日 10:00～12:00	50歳以上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	クラフト教室「ねんどみたいなロウで作る『クリスマスケーキのキャンドル』」	12/3(土) 13:00～15:00	1～6年生30人	600円
2	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』」	12/4(日) 10:00～12:00	3～6年生10人	500円
3	国際交流【ものづくり】「国際交流員ベン先生と一緒に『クリスマスブーツとツリーを作ろう！』」	12/4(日) 13:00～15:00	3～6年生15人	無料
4	クッキング「ホームパーティーを華やかに『見た目もすてきなクリスマスケーキ作り』」	12/10(土) 10:00～12:00	3～6年生15人	600円
5	ねぶた製作教室「『ねぶた師・龍宝先生に技術を学ぶ 本格的な金魚ねぶた』」	12/10(土)・11(日) 13:00～15:00	1～6年生20人 ※1・2年生は保護者同伴	1,500円
6	ロボットプログラミング「センサーを利用して自動運転に挑戦しよう！」	12/10(土) 13:00～15:00	4～6年生9人	無料
7	環境みなおし隊☆「アースレンジャーと一緒にエコな生活を考えよう！『森の香りがすてきなおどろ木を作ろう』」	12/17(土) 10:00～11:30	1～6年生30人	500円
8	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(土) 10:00～13:00	3～6年生12人	1,200円
9	伝承遊び「津軽の伝統こま『ずぐりこままわし』と『昔遊び』を覚えて楽しいお正月を迎えよう！」	12/26(月) 13:00～14:30	1～6年生20人	無料
10	宿題サポート教室「大学生といっしょに！さっさとすませて楽しいお正月」	12/26(月)～28(水) 10:00～12:00	1～6年生20人	無料

[申込方法] 11/15(火)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(火)から結果通知

- 申込用紙（市民スクールのみ/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

## 中央市民センターのイベント

所 浪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 11月27日(日) 10:00～10:40(開場9:30)

因 幼児・児童向け16ミリ映画より「鬼の子とゆきうさぎ」  
「セロひきのゴーシュ」

入 料 25人(当日先着順)/無料

### ◆おとなの映写会

時 11月25日(金) 10:00～11:58(開場9:30)

因 「毒薬と老嬢」…ハロウィンの日、主人公が偶然に死体を発見することから始まるアメリカのブラック・コメディ物語(1944年/字幕版)

入 料 50人(当日先着順)/無料

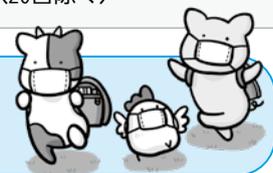
### ◆11月のプラネタリウム

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 火星観望期(約50分)	土曜日 ①11:00 ②13:30
	日曜日・祝日 13:30 (20日除く)

プラネくんと星空さんぽ 絵話「エチオピア王家のもの がたり」(幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (20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





**国際交流 ワ・ラッセ**

**とき: 11/23(水)10:30~15:00**  
**ところ: わぶたの家ワ・ラッセ 多目的室1.2**

アメリカの国際交流員ベンさんと台湾の国際交流員ウさんによるイベント♪  
講座や各国のゲーム、食文化を体験しよう!  
国際交流推進課 (☎017-734-5235)



**アメリカのゲーム**  
アメリカで人気のゲームを体験して、アメリカのキッズになりきってみよう!

**台湾夜市ゲーム**  
ビン釣り? マージャービンゴ?  
夜市ならではの定番ゲームで台湾旅行気分を味わってみませんか♪

**ミニ異文化理解講座**  
母国の情報をたっぷりお届け♪  
台湾編...13:30~14:00  
アメリカ編...14:15~14:45

**試食コーナー**  
国際交流員が味わってもらいたい故郷の味! 11:00~なくなり次第終了



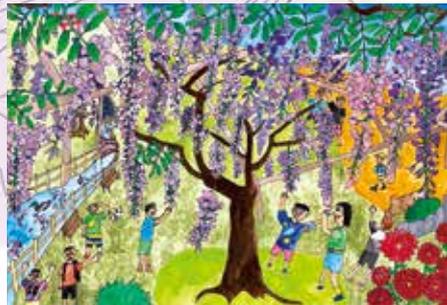
観光スポット写真展や  
関連書籍の展示も!

令和4年度

**緑と花**をテーマとした作品コンクール  
青森市長賞 受賞作品紹介!

緑と花を大切にする心や花いっぱいのまちづくりを表現した作品を募集し、応募作品の中からこちらの方々が受賞されました。おめでとうございます!

岡公園河川課 (☎017-752-8334)



◀ 図画・ポスター (小学校) の部  
造道小学校6年 澤田謙心さん  
「きれいに咲いた藤の花」

▶ 図画・ポスター (中学校) の部  
沖館中学校3年 佐藤希歩さん  
「緑豊かな街とともに」



▼ 標語の部 北小学校1年 花田来夢さん

「いつまでも たいせつにしたい はないっぱいのおおもりし」

《広告》

くらしとおがねのセミナー 今こそ始めたい!

**人生100年時代の資産形成術**

**11.23(水) 13:30~15:15** (祝) (開場13:00) ウェディングプラザ アラスカ 「ダイヤモンドの間」青森市新町1-11-22

第1部 **iDeCoとつみたてNISA 改正と受け取り方** ~公的年金も含めて~  
井戸美枝氏 (CFP®認定者(ファイナンシャルプランナー)、社会保険労務士)

第2部 **iDeCoとつみたてNISAの出口戦略**  
中野晴啓氏 (セゾン投信株式会社代表取締役会長CEO)

第3部 **講師2名によるトークセッション**

申込方法 **メール・FAX**  
「セミナー参加希望」氏名(ふりがな)、電話番号を記入の上、お申込みください。  
FAX 017-731-1300

先着順 定員 200名 参加料 無料

申込制

青森県金融広報委員会 日本FP協会 青森支部

**緑と花をテーマとした作品コンクール 入賞作品及び自慢の花だんの写真の展示**

緑と花をテーマとした作品コンクールの小・中学校の入賞作品と、素敵な花だん表彰に参加した花だんの写真を展示!

**とき: 11/23(水)~12/5(月)**  
**と き: 9:00~21:00(最終日は15:00まで)**  
**ところ: リンクモア平安閣市民ホール1階ギャラリー**

《広告》

**法律相談は弁護士会へ**

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

**受付時間/平日午前9時から午後5時**  
**相談料/30分 5,000円(税別)**  
※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある...
- ② 017-777-7285へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

**お申込・お問合せは: 青森県弁護士会まで (TEL.017-777-7285)**

当日相談も  
できます



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