




あおもり出前講座結果報告書

テーマ	防火対策の知識について	
利用団体	丸喜株式会社齋藤組	
開催日	令和7年4月5日(土)	
開催場所	丸喜株式会社齋藤組 本社1階 ショールーム内	
参加者数	25名	
職員派遣課	青森消防本部予防課	
講座内容	<p>○防火対策の知識について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主な火災原因について ・火事にならないために注意すること ・火事になった際の避難の仕方 ・住宅用火災警報器について ・消火器の使い方 	
質疑応答		回答
	無し	
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・知りたい情報を分かりやすく説明してもらい、とても勉強になった。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	介護保険制度の仕組み	
利用団体	生涯学習菫の会	
開催日	令和7年4月24日(木)	
開催場所	ほろがけ福祉館	
参加者数	25名	
職員派遣課	介護保険課	
講座内容	<p>配付したパンフレットにより、以下の内容を説明。</p> <p>①介護保険制度の概要及び保険料について ②介護認定について ③介護サービスについて</p>	
質疑応答	質問	回答
	住宅改修における上限額はどのようになっているのか。	介護保険の給付対象となる改修費用は20万円が上限となっており、その範囲内であれば1～3割の利用者負担で改修を行えます。
	認定から申請までどのくらいの期間を要するのか。	新規申請から認定までの手続きは原則として30日以内となっている。ただし、認定調査の日程調整がうまくいかない場合や、病院の受診が遅くなり主治医意見書の作成に日数がかかる場合はもう少し日数がかかる。
主な意見	なし	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	国際交流員異文化理解講座	
利用団体	生涯学習菫の会	
開催日	令和7年5月8日(木)	
開催場所	ほろがけ福祉館	
参加者数	21名	
職員派遣課	交流推進課	
講座内容	ベルギーの文化(食・観光地・地理・スポーツ・漫画)について	
質疑応答	質問	回答
	ベルギーでは大雪や地震、台風等自然災害が多いですか。	ベルギーでは自然災害はほとんどないです。雪は少し降りますが、青森ほど降らないので青森に来て驚きました。
	日本語はいつから何がきっかけで勉強しましたか。	16歳のとき、YouTubeで日本の80年代の音楽を好きになったのがきっかけで、日本語は大学で勉強しました。
	ベルギーはオランダ、フランス、ドイツに囲まれているが、ベルギー人はどのような気質ですか。	ドイツ人は厳しく、フランス人は自尊心が高く、オランダ人は活発だが、ベルギー人はおだやかな気質です。
	ベルギーの治安は良いですか。	ベルギーの治安は場所によって違います。首都であるブリュッセルは移民が多く、様々な人が集まるので一番治安が悪いです。スリにも注意が必要です。出身地であるゲントの治安は良いです。
	ベルギーの物価は高いですか。	ベルギーの物価は高いです。例えばマクドナルドはセットで2,000円もします。
	日本の道路はアスファルトが多いが、ベルギーは砂利が多いですか。	ベルギーは砂利が多いので、自転車事故が多いです。
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・ベルギーに行きたくくなりました。 ・講座を聞いて、ベルギーが近くなったような気がします。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	高齢者福祉サービス	
利用団体	万年青会	
開催日	令和7年5月9日(金)	
開催場所	油川市民センター3階 視聴覚室	
参加者数	21名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	・高齢者福祉サービス(介護保険サービス以外)の概要など	
質疑応答	質問	回答
	介護用品(紙おむつ)の支給枚数は？	紙おむつのタイプによって異なるが、パンツタイプであれば2か月で80枚、脇止めタイプであれば2か月で60枚、尿取りパッドは2か月で240枚などとなっている。
	エンディングノート(「わたしノート」)はどこでもらえるのか？	高齢者支援課等で配布している。 (その場で手持ちの1部を差し上げた)
	配食サービスは週何回までか？	週2回まで。
主な意見	特になし	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	介護保険制度の仕組み	
利用団体	佃地区社会福祉協議会	
開催日	令和7年5月17日(土)	
開催場所	ほろがけ福祉館	
参加者数	27名	
職員派遣課	介護保険課	
講座内容	配付したパンフレットにより、以下の内容を説明。 ①介護保険制度の概要及び保険料について ②介護認定について ③介護サービスについて	
質疑応答	質問	回答
	希望する介護保険施設へ入所申込をし満床だった場合、他の施設を仲介してもらえるものか。	市では施設入所の仲介は行っていないため、市でまとめている事業者一覧などをご覧いただき、利用者・ご家族から他の施設へ連絡を取っていただくこととなる。
	介護の申請から認定までどのくらい日数がかかるのか。	認定結果は原則として30日以内に出ることになるが、認定調査の日程調整がうまくいかない場合や、病院の受診が遅くなり主治医意見書の作成に日数を要する場合など、状況によってはもう少し認定期間が長くなることもある。
主な意見	なし	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	介護保険制度の仕組み	
利用団体	ほけんの窓口グループ株式会社	
開催日	令和7年5月22日(木)	
開催場所	青森市民ホール 会議室(5)	
参加者数	7名	
職員派遣課	介護保険課	
講座内容	配付したパンフレットにより、以下の内容を説明。 ①介護保険制度の概要及び保険料について ②介護認定について ③介護サービスについて	
質疑応答	質問	回答
	希望する介護保険施設へ入所申込をし、すぐに入所できなかった場合、どのように過ごすことになるか。	一案として、在宅で利用できるサービスを組み合わせて日常生活を送ることが考えられる。
	介護の申請から認定までどのくらい日数がかかるのか。	認定結果は原則として30日以内に出ることになるが、認定調査の日程調整がうまくいかない場合や、病院の受診が遅くなり主治医意見書の作成に日数を要する場合など、状況によってはもう少し認定期間が長くなることもある。
主な意見	出前講座を受講して、介護認定のことや介護サービスのことなど、介護保険制度について様々知ることができて大変参考になりました。いろいろと教えていただき、ありがとうございました。	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	ゲートキーパーについて	
利用団体	フリータイム	
開催日	令和7年5月26日(月)	
開催場所	アピオあおもり(小研修室2)	
参加者数	10名	
職員派遣課	青森市保健所 保健予防課	
講座内容	青森市自殺予防ゲートキーパーについて	
質疑応答	質問	回答
	市が毎年開催しているゲートキーパー養成講座は、どんな人が参加されているのか	医療職、教育職、民生児童委員、主婦など、資格の有無問わず、様々な方々が参加している
	こころの相談窓口にはどのような相談が寄せられているのか	日常生活等で悩みや不安を抱えている方々からの相談が多い。例えば自身の体調の心配、家族関係や職場の人間関係の悩みなど、多種多様である。また、自殺の危機など相談内容から緊急性が高いと判断した場合は、訪問等の対応を行っている。
	知人の話だが、落ち込みが酷い様子だったため、知人に精神科受診を勧めたところ、「精神病と決めつけるな！」と怒らせてしまったことがあった。その時、どのような声かけが適切だったのか教えて欲しい	ケースバイケースではあるため、一概には言えないが、相談員として心がけていることは、焦って受診を勧めるのではなく、まずは本人の辛い気持ちを受け止めることを意識している。その中で、本人から体調についての不安や心配事などが聞かれたときは、受診の話題を出してみてもよいのでは。また、対応に困ったときはいつでも保健所に相談してほしい。相談は、匿名でも構わないし、相談があったことも外部に漏れることは無い。
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	県立中央病院と市民病院の統合について	
利用団体	青森保健生活協同組合 筒井支部	
開催日	令和7年6月10日(火)	
開催場所	青森市中央市民センター筒井分館 2F	
参加者数	18名	
職員派遣課	新病院整備推進課	
講座内容	①現在の統合についての進捗状況について ②統合するにあたっての問題	
質疑応答	質問	回答
	浜田地区はいつも交通渋滞が発生しているエリアであり、病院敷地への一般車両の出入口は今の段階から具体的に複数で検討すべきではないか。	昨年度、浜田地区の交通量調査を実施した結果を踏まえ、一般車両の出入口については1つとしたが、今後の設計などを通じ必要に応じて適切に対応していきたい。
	地域の医療機関との連携を強化するとのことだが、具体的にどの医療機関との連携を念頭に置いているのか。	昨年度設立した地域医療連携推進法人には、県立中央病院、県立つくしが丘病院、市民病院、浪岡病院が参画しているが、まずは地域の民間病院との勉強会などを通じて参画を呼び掛けることとしている。
	感染症病床が6床と設定されているが、これで大丈夫なのか。	基本計画に記載している感染症病床はあくまで、「第一種・第二種」という指定感染症に感染した患者へ対応するための病床であり、インフルエンザやコロナなどの感染症には一般病床等を活用し対応することとしている。
	県立中央病院と市民病院の統合ではあるが、両者だけで議論するのではなく、様々な意見を踏まえ検討していくことが大事ではないか。	これまでも医療従事者や青森市医師会、建築関係の専門家など様々な有識者から御意見をいただきながら検討を進めてきたものである。
院内保育所については、どちらの病院にも整備されているのか。また24時間保育に対応しているのか。	現在、県立中央病院には院内保育所が整備されており、希望があった場合には24時間保育に対応できるようになっていると伺っている。なお、市民病院には院内保育所は整備されていない。	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	受動喫煙防止対策、生活習慣病の予防	
利用団体	青森県森林組合連合会	
開催日	令和7年6月11日(水)	
開催場所	青森市はまなす会館	
参加者数	26名	
職員派遣課	健康づくり推進課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙防止対策 <ul style="list-style-type: none"> ・たばこが及ぼす健康影響 ・ニコチン依存症 ・電子たばこ、加熱式たばこについて ・禁煙のメリット ○生活習慣病予防 <ul style="list-style-type: none"> ・青森市民の生活習慣を振り返る ・青森県民の主要な死因の裏に隠れた動脈硬化について ・生活習慣改善のポイント ○熱中症予防 <ul style="list-style-type: none"> ・隠れ脱水症の見つけ方 ・熱中症の初期症状 	
質疑応答	質問	回答
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・今日聞いたことを無駄にしないよう、気をつけて生活していきたい。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	生活習慣病の予防及びフレイル対策	
利用団体	青森県網膜色素変性症患者の会	
開催日	令和7年6月15日(日)	
開催場所	青森市民ホール(リンクモア平安閣市民ホール)	
参加者数	8名	
職員派遣課	青森市保健所健康づくり推進課、高齢者支援課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のため、動脈硬化の危険因子(高血圧、高血糖、脂質異常症、飲酒、喫煙)とその予防方法である食事や運動、健康に配慮した飲酒、禁煙について説明を行った。 ・フレイル予防について、フレイルとは何か、フレイルの予防方法(食習慣、お口の健康、社会参加、運動)について説明した。 	
質疑応答	質問	回答
	健診でセンターで受ける肺がん検診と一般診療所で受ける肺がん検診の料金の違いについて(病院で肺がん検診を受けたらお金がかかった。)	後日回答予定(健康づくり推進課)
	運動の施設でおすすめの場所はあるか	市としては一か所の施設をおすすめとして紹介することはできない。いろんな施設があるので自分で行って合うかどうかを肌で感じてみるのが良いと思う。(高齢者支援課)
主な意見	勉強になった。また来年も頼みます。	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	権利擁護支援のための成年後見制度	
利用団体	浜田ニュータウン町会女性部	
開催日	令和7年6月24日(火)	
開催場所	浜田ニュータウン集会場	
参加者数	13名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	<p>○成年後見制度について</p> <p>・成年後見制度の利用例・成年後見人等の仕事について・成年後見制度について・手続きの流れ・申立てについて・成年後見人等の選任・後見事務等の報告・成年後見人等の報酬・後見等の終了・事例について説明。</p>	
質疑応答	質問	回答
	申立て費用は、自分自身で負担しなければならないのか。	基本的には本人負担。市長申立ての場合で本人に負担する財力がなければ負担はない。
	一人の後見人が夫婦の後見人になることができるのか。	利益相反にならなければなることもあるが、ふつうは別の後見人がつくことが多い。
主な意見	・大変わかりやすく、理解につながった。	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	・母と子の健康づくり ・小児救急について	
利用団体	NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも	
開催日	令和7年6月25日(水)	
開催場所	しあわせプラザ大会議室	
参加者数	29名(大人16名、子供13名)	
職員派遣課	あおもり親子はぐくみプラザ、警防課職員 計2名	
講座内容	<p>竹内主事 「事故予防について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもに起きやすい事故と、事故予防について説明した。 ・子どもの不慮の事故について、0歳では死亡原因の第4位、1歳～9歳では、第2位、10歳～14歳では第3位とすべての年代で上位となっている。 ・不慮の事故には、窒息、溺水、誤飲などがある。 <p>木村主幹 「小児救急について」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・異物による窒息時の対応について、背部叩打法、胸骨圧迫の実施方法を説明した。 ・発熱時の冷却箇所について、動脈に近い頸部、両脇の下、足の付け根を冷やす。 	
質疑応答	質問	回答
	胸骨圧迫の手技について、何歳位まで指で実施するのか？	新生児から1歳未満の乳幼児が目安。6歳未満の未就学児であれば、片手になる。
主な意見		
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	万太郎堰について	
利用団体	青森市立泉川小学校4学年	
開催日	令和7年7月2日(水)	
開催場所	青森市立泉川小学校	
参加者数	108名	
職員派遣課	市民図書館 歴史資料室	
講座内容	<p>泉川小学校の傍を流れる「万太郎堰」—児童はこの堰を素材に「調べ学習」をやってきた。そうした背景を踏まえ、万太郎堰、ひいては「万太郎」なる人物について、新しい史料調査の成果をもって児童に知見を語った。</p>	
質疑応答	質問	回答
	万太郎はどうやって青森にやってきたか(大坂の陣の落人伝説をふまえ)。	人目を忍んで歩いてきたのではないか。
	千富町の一本松はどうして「一本松」と呼ばれているのか。	周りに木がなく目立つからではないか。
主な意見	なし	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	市民協働によるまちづくり	
利用団体	丸喜株式会社齋藤組	
開催日	令和7年7月5日(土)	
開催場所	丸喜株式会社齋藤組 本社1階 ショールーム内	
参加者数	23名+オンライン2名(東京本社)	
職員派遣課	市民協働推進課	
講座内容	<p>○「市民協働によるまちづくり」を学ぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・協働の定義や地域課題について説明するとともに、地域コミュニティにおける町内会、まちづくり協議会のような市民協働組織についても、活動事例集等の具体例を挙げながら市の取組を説明。 	
質疑応答	質問	回答
	本社周辺で参加できるまちづくり協議会はあるのか。	まちづくり協議会は地区ごとに分かれており、本社周辺にはないが、一番近い場所に堤川西地区まちづくり協議会がある。
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・市民協働という意味をさらに理解することができた。 ・協働はお互いの強みを活かして役割分担をするということが印象に残った。 ・企業として、これからのまちづくりに協働していけるよう考え、行動していきたいと思う。 	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	「終活」について	
利用団体	中部第一地区社会福祉協議会	
開催日	令和7年7月10日(木)	
開催場所	造道福祉館	
参加者数	20名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・エンディングノート「わたしノート」について ・終活情報登録事業について 	
質疑応答	質問	回答
主な意見		
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	受動喫煙防止対策	
利用団体	明治安田生命 新青森営業所	
開催日	令和7年7月11日(金)	
開催場所	明治安田生命 青森中央ビル1Fセミナールーム	
参加者数	35名	
職員派遣課	健康づくり推進課	
講座内容	<p>○受動喫煙防止対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこが及ぼす健康影響 ・たばこの三大有害物質について ・改正健康増進法 ・イエローグリーンキャンペーンの取組 ・電子たばこ、加熱式たばこについて ・禁煙のメリット 	
質疑応答	質問	回答
	朝食を食べた後、たばこを吸うことで、便通が良い。禁煙すると便秘になるため、なかなか禁煙できない。	きちんと禁煙をしたうえで、便通の改善のために食生活等の改善や腸の動きをよくするために内服などを検討してはどうか。
主な意見	イエローグリーンキャンペーンの取組について、初めて知った。とても参考になった。	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	災害への備えについて、避難行動要支援者避難支援制度や個別避難計画について	
利用団体	青森県手をつなぐ育成会	
開催日	令和7年7月13日(日)	
開催場所	青森市ふれあいの館	
参加者数	23名	
職員派遣課	危機管理課、福祉政策課	
講座内容	<p>○災害への備えについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青森市の災害リスクやハザードマップの見方 ・災害情報の取得方法や災害に備えた備蓄品などについて説明 <p>○避難行動要支援者避難支援制度や個別避難計画について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・制度の概要や利用方法 ・被災状況によっては避難支援を受けることができない可能性があるため、普段から備えておくことについて説明 	
質疑応答	質問	回答
	通勤途中で災害に遭ったらどうすればいいか。	ハザードマップでリスクをあらかじめ確認しておくこと、また、洪水に備えて大きな川には近づかないルートを選ぶことを心がけるといいと思われる。
	施設に入居しているが、避難行動要支援者避難支援制度は対象外と今日説明があった。施設にいるときに災害に遭ったらどうすればいいか。	施設ごとに避難計画を策定してあるので、詳しくは施設の職員にお問い合わせを。
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時に逃げ遅れが無いように、施設入所者の情報も地域で共有してほしい。 ・八戸市では避難行動要支援者名簿に掲載を希望した者に救急医療情報キットを作成し配布している。青森市でも同様の物があればいいと思った。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	視覚障害者への支援	
利用団体	青森市視覚障害者の会	
開催日	令和7年7月22日(火)	
開催場所	青森市ふれあいの館 大会議室	
参加者数	15名	
職員派遣課	障がい者支援課	
講座内容	<p>○障害福祉サービスにおける同行援護及び移動支援(外出介護サービス)について、それぞれ、利用対象者、利用手続き、サービス内容を説明。</p> <p>【概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同行援護については、視覚情報を提供するサービスである ・同行援護の利用に当たっては、アセスメント項目に該当する者が対象となる ・外出介護サービスは、各障がい者手帳等に該当するが同行援護の要件に該当しない者、障がいのある児童が対象となる など <p>○青森市視覚障害者の会 会長から、自らの経験を踏まえた同行援護の利用に関する事例紹介があった。</p>	
質疑応答	質問	回答
	これらのサービスは通勤に利用することができるのか。	国の考え方に基づき、通勤などの長期的な経済活動に係る外出は利用対象外となっている。
	今後、同行援護を利用する場合は、どのようにすればよいのか。	まずは、相談支援事業所を通じての利用がスムーズであるので検討してほしい。(事業所一覧について、後日、情報提供。)
同行援護を提供している事業所を教えてください。	6月時点では9事業所となっている。(事業所一覧について、後日、情報提供。)	
主な意見	<p>参加者からは、制度上は原則として公共交通機関を利用した支援であるものの、地域によっては公共交通機関の利用が不便であり外出にタクシーを利用せざるを得ない場合もある。このため、サービス提供事業所が許可を得た上で運転を行うといった移動支援を実施できれば、利用者の利便性向上が期待できるとの意見があった。</p>	
写真		

あおり出前講座結果報告書

テーマ	生活習慣病の予防について	
利用団体	木蓮の会	
開催日	令和7年7月24日(木)	
開催場所	アウガ5階 カダール	
参加者数	10名	
職員派遣課	健康づくり推進課	
講座内容	<p>パワーポイントを使用し、生活習慣病の予防と栄養について講義。 保健師講話では「家庭血圧の測り方」「生活習慣病予防の技」「自宅でできる運動のやり方」に要点を絞り、血圧測定の正しい方法で説明し、体操を実施。栄養士講話では「おトクを手に入れる食事術」と題して、だしの活用や減塩のコツとして素材のうま味を活かした調味料の紹介等を説明。</p>	
質疑応答	質問	回答
	なし	
主な意見	<p>講義中は、うなずき、同意あり、皆一生懸命講義に耳を傾けていた。 体操の実技は、とても楽しそうに体を動かしていた。</p>	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	高齢者福祉サービス	
利用団体	南部中央地区社会福祉協議会	
開催日	令和7年8月4日(月)	
開催場所	浜田福祉館	
参加者数	35名	
職員派遣課	福祉部高齢支援課	
講座内容	高齢者福祉サービス	
質疑応答	質問	回答
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・要介護の段階が上がると、サービスの利用料が高くなるので、どうかしてほしい。 ・介護保険料も高くなってきているので、どうかしてほしい。 <p>⇒(高齢者支援課)ご意見があったことについて、介護保険課に申し伝えます。</p>	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	避難行動要支援者避難支援制度について	
利用団体	相談支援事業所西圏域会議	
開催日	令和7年8月19日(火)	
開催場所	油川市民センター 3階 研修講習室	
参加者数	18名	
職員派遣課	福祉政策課	
講座内容	避難行動要支援者避難支援制度の概要について説明	
質疑応答	質問	回答
	障害者手帳が無くとも制度の利用は可能か	同意確認書兼個別計画を提出していただければ可能。
	制度を案内して、すぐに同意確認書兼個別計画を書いてもらう必要があるのか	同意確認書兼個別計画を市に提出するタイミングは任意となっている。
	医療的ケア児への制度案内はしているのか	年1回親子はぐくみプラザの保健師の実態調査の際に案内している。
	避難支援者が見つけられない場合でも個別計画の提出は可能、となっているが、避難支援者が無い場合は支援が遅れるということか	避難支援者がいない場合でも、町会や民生委員などの地域の避難支援等関係者から避難支援を受けることは可能。ただ、避難行動要支援者の住居の地理的要因によっては、避難支援者を決めている場合とそうでない場合で支援までの時間に違いが出ることはあり得る。
個別計画作成にあたって、避難支援者となつていただく方の同意は必要か	個別計画記載の内容は町会や民生委員等の地域の避難支援等関係者に共有される。避難支援者となつていただく方の個人情報も同様に共有されるため、そのことについて同意を得る必要がある。	
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・個別計画に避難行動要支援者の具体的な状況を記載する欄があるが、例えばADLといった欄もあればいいと思った。 ・講座の中で障がい者区分の個別計画作成率がよくないとの話があった。加算は必要だが、相談者とサービス内容等を考える話し合いの中で個別計画と一緒に作る仕組みがあれば作成件数は増えると思う。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	食中毒の予防について	
利用団体	本町地区民生委員・児童委員協議会	
開催日	令和7年8月25日(月)	
開催場所	しあわせプラザ3F 大会議室	
参加者数	16名	
職員派遣課	生活衛生課	
講座内容	<p>○食中毒の予防について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全国及び青森市の食中毒発生状況 ・主な食中毒と予防法 ・家庭でできる食中毒予防のポイント ・衛生的な手洗い方法 	
質疑応答	質問	回答
	無し	
主な意見		
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	新城地区の歴史について	
利用団体	青森市立新城中学校	
開催日	令和7年8月26日(火)	
開催場所	青森市立新城中学校	
参加者数	381名	
職員派遣課	市民図書館 歴史資料室	
講座内容	<p>はじめに—歴史を研究する「手段」</p> <p>1 金峰神社と見道寺</p> <p>2 戸門・久須志神社</p> <p>3 路傍の石碑</p> <p>おわりに—石碑は地域の歴史を刻む一張羅</p>	
質疑応答	質問	回答
主な意見		
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	青森開港400年の歴史について	
利用団体	褒懸町会	
開催日	令和7年9月8日(月)	
開催場所	ほろがけ福祉館	
参加者数	35名	
職員派遣課	市民図書館歴史資料室	
講座内容	<p>青森開港400年の歴史について はじめに—「青森開港400年」ってなんだろう 1 新田開発と「青森」 2 「津軽氏vs南部氏」史観と青森湊 3 地名「青森」の由来 4 「青森開港の恩人」を誤解する おわりに—初代青森市長工藤卓爾と青森開港</p> <p>※いずれも配付資料のダイジェスト版</p>	
質疑応答	質問	回答
	目にしたことはないが、青森開港の事蹟を記した石碑があるとのことだが…。	初めて聞きました。今度探してみます。
主な意見		
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	ご利用ください市営バス	
利用団体	松森団地町会	
開催日	令和7年9月11日(木)	
開催場所	恵比須屋会館	
参加者数	28名	
職員派遣課	企業局交通部管理課	
講座内容	青森市営バスの概要及び高齢者乗車サービスの説明、バスロケーションシステム等の時刻表サービスの紹介。	
質疑応答	質問	回答
	市営バスで普通のSuicaは使用可能か。	可能。ただし高齢者の乗車サービスを行うにはAOPASSへの登録が必要。
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・ディスプレイを用いてわかりやすい説明だった。 ・来年100周年であることなどをはじめて知り、話を聞けて良い機会になった。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	青森市の歴史	
利用団体	青森県手話通訳問題研究会青森班	
開催日	令和7年9月18日(木)	
開催場所	青森市総合福祉センター 1F 視聴覚室	
参加者数	9名	
職員派遣課	市民図書館 歴史資料室	
講座内容	<p>はじめに—「青森開港400年」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.新田開発と「青森」 2.「みなとまち」青森は何をする 3.地名「青森」の由来とその場所 4.江戸時代の町名を考える—どうして新町が「繁華街」になったのか <p>おわりに—日本史のなかの江戸時代 地域のなかの江戸時代</p>	
質疑応答	質問	回答
	江戸時代の地名がなぜなくなったのか	昭和43年の地番変更が大きな原因のひとつになると思うが、これらの地名の使用を止めた理由はわからない。
	地名「青森」はアイヌ語に由来するとの説もあるがどう考えるか。	アイヌ語地名については慎重になるべきだと思われる。私自身は江戸時代の記録に残っているものを尊重したい。
主な意見		
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	介護保険制度の仕組み	
利用団体	浜館地区社会福祉協議会	
開催日	令和7年9月22日(月)	
開催場所	自由ヶ丘町民会館	
参加者数	14名	
職員派遣課	介護保険課	
講座内容	配付したパンフレットにより、以下の内容を説明。 ①介護保険制度の概要及び保険料について ②介護認定について ③介護サービスについて	
質疑応答	質問	回答
	要介護認定の申請に必要な主治医意見書の作成手数料は、本人負担となるのか。	主治医意見書の作成手数料は市が負担することとなるので本人負担はありません。
主な意見	要介護認定の申請をしても非該当となる場合があるようだが、高い保険料を払っているのににもかかわらず、介護サービスを受けたいときに受けられないという状況にならないよう、利用者目線での仕組みを考えてほしい。	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	防火対策の知識	
利用団体	コープあおもり 青森地域 家計とくらし委員会	
開催日	令和7年9月25日(木)	
開催場所	県民生協アカシア館2F	
参加者数	20名	
職員派遣課	青森消防本部予防課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・火災の危険性について ・火災原因について ・火災発生時の行動について ・安全対策について ・住宅用火災警報器の点検方法と消火器の使い方 	
質疑応答		回答
	住宅用火災警報器はいつ交換したほうがいいですか。	設置から10年での交換を推奨します。
主な意見	<p>火事になった時の通報、対処の方法等も説明があり、また、煙の怖さ等も映像で見れて、リアルにわかりました。 住宅用火災警報器の点検や、電化製品コードの状態等、帰ってから見直す必要を教えられました。</p>	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	高齢者向け施設について	
利用団体	青森県教育厚生会退職互助部東青支部	
開催日	令和7年9月25日(木)	
開催場所	青森県教育会館2階会議室	
参加者数	47名	
職員派遣課	福祉部介護保険課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・介護サービスを利用するための介護認定の流れ ・どのような高齢者向け施設があるのか ・介護サービスの説明(居宅サービス、施設サービスなど) 	
質疑応答	質問	回答
	有料老人ホームの施設数、入居費用について	青森市内の施設は9月現在で111施設。民間が経営している施設であるため、市では入居に係る費用を詳細には把握していないが、施設によって大小異なる。
	市内のグループホームの施設数について	9月現在60事業所。
主な意見	高齢者施設の概要がわかり、とても勉強になったとの意見がありました。	
写真		

あおり出前講座結果報告書

テーマ	知っておきたい！終活支援	
利用団体	特定非営利活動法人 ライフサポート青森	
開催日	令和7年9月30日(火)	
開催場所	アウガ5階 男女共同参画プラザ 研修室	
参加者数	14名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・青森市版エンディングノート「わたしノート」の記入説明 ・終活情報登録に関する説明 ・その他、認知症フォーラムに関する案内 	
質疑応答	質問	回答
	なし	
主な意見	なし	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	家族で守る！災害時の備えと心構え	
利用団体	NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも	
開催日	令和7年10月8日(水)	
開催場所	しあわせプラザ 研修室	
参加者数	20名	
職員派遣課	こども未来部あおもり親子はぐくみプラザ 総務部危機管理課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・地震、水害、津波それぞれの避難方法 ・災害時の子どもの心のケアと安心感を与える方法 ・災害時に必要な家族間の連絡手段と役割分担 ・雪国ならではの災害対策と準備方法 	
質疑応答	質問	回答
	<p>小さい子どもがたくさんいると親一人では逃げる ことができない。自宅にいてもいいか。</p>	<p>避難指示の対象範囲でないなど、安全な場所であれば必ずしも避難しなくてもいい場合がある。避難する場合は、自分一人でもできることも限りがあることから、共助の言葉があるように、町会の防災訓練に参加する等近隣の方と日頃からコミュニケーションをとるようにすることをお勧めしている。</p> <p>また、個人情報の提供に同意いただくことが前提となるが、乳幼児といった避難のときに手助けがいる方については、避難行動要支援者避難支援制度において、地域の方に認識していただくというものもあるため、必要に応じて活用を検討いただきたい。</p>
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・知りたい情報を分かりやすく説明してもらい、とても勉強になった。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	知っておきたい！終活支援	
利用団体	消費生活大学院グループ	
開催日	令和7年10月8日(水)	
開催場所	青森市総合福祉センター 1階視聴覚室	
参加者数	10名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ○青森市版エンディングノート「わたしノート」 <ul style="list-style-type: none"> ・エンディングノートの書き方について説明 ・終活に関して重要な箇所についてはさらに口頭で説明を添える ○終活情報登録 <ul style="list-style-type: none"> ・事業の説明 ○その他 <ul style="list-style-type: none"> ・10/11(土)認知症フォーラム開催チラシの案内及び説明 	
質疑応答	質問	回答
	なし	
主な意見		
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	青森市の道路の除排雪について	
利用団体	褒懸町会	
開催日	令和7年10月10日(金)	
開催場所	ほろがけ福祉館	
参加者数	13名	
職員派遣課	道路維持課	
講座内容	道路の除排雪について住民が注意することや行政の対策・対応について	
質疑応答	質問	回答
	昨年度の豪雪により除排雪作業が遅れた経験を踏まえ、今年度の除排雪事業実施計画にはどのような改善策や取組が盛り込まれるのか。	短期間に集中した降雪等に対応可能な除排雪の作業方法や体制について検討している。
	午前中にパトロールしている職員がその場から除排雪業者へ指令を出すことはできないのか。(指令まで時間がかかりすぎではないか。)	パトロール会議を行うことで、市内全体の状況を把握したうえで、指令を発出することとしている。
	昨年度は、いつまでたっても交差点部の雪盛りの除雪がされていない箇所があった。歩道の除雪はしていないのか。	当該箇所は幹線であり、幹線は除雪と排雪を分けて実施している。通行上支障がある場合は、排雪作業を行うほか、必要に応じて小型除雪機による除雪や人力除雪を行っている。
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・集中的な降雪の際は、日中除雪も視野に入れて対応するべき。 ・高齢者が多い町会なので、流雪溝を整備してほしい。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	生活習慣病の予防	
利用団体	公益社団法人青森法人会 経理研究会	
開催日	令和7年10月21日(火)	
開催場所	青森県食糧会館	
参加者数	15名	
職員派遣課	健康づくり推進課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病とは ・平均寿命と健康寿命 ・職場でできる生活習慣病対策 ・がん対策、認知症対策との共通点 ・血圧測定、血管年齢測定、推定野菜摂取量の計測 	
質疑応答	質問	回答
	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病対策をすると血管年齢は若くなるのか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧や脂質異常、高血糖によって動脈硬化が進むので、それらの対策をすると血管年齢は若くなるはず。 しかし、本日使用した血管年齢計は医療機器ではないので、「指先の冷え」といった状況によっても結果は左右されるものである。
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・健康チェックもあってよかった。 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	いきいき暮らすために～認知症について～	
利用団体	青森市役所退職者の会	
開催日	令和7年10月23日(木)	
開催場所	リンクステーションホール青森 3階小会議室	
参加者数	25名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	認知症とは 認知症の経過 認知症かな?と思ったら 認知症があってもよりよい状態で暮らす 青森市の事業紹介(認知症関連) 認知症の予防について ロコモ予防について	
質疑応答	質問	回答
	認知症の特効薬はないのか？ 認知症についてはかかりつけ医に相談すればいいのか？	認知症を「治す」薬はないが、妄想・不眠などの行動・心理症状をやわらげたりアルツハイマー型認知症の進行を遅らせることが期待できる薬があります。 かかりつけ医や認知症専門医、地域包括支援センターや高齢者支援課にお気軽にお問い合わせください。医療機関については本日配布する「認知症ケアパス」に記載されているので参考にしてください。
主な意見		
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	雪対策	
利用団体	上三上町町会女性部会	
開催日	令和7年10月25日(土)	
開催場所	久須志福祉館	
参加者数	13名	
職員派遣課	道路維持課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・道路の除排雪について ・住民が注意することや行政の対策・対応について 	
質疑応答	質問	回答
	浪館通り(県道)の歩道部分(融雪あり)と市道との境に段差が生じ、車が入れない状態だったので段差が生じないようにしてほしい。どこに連絡すればよいのか。	まずは市に連絡いただきたい。市から除排雪事業者及び必要に応じて県と情報を共有しながら、対応する。
	昨冬は除雪作業で、家の前に雪を置いていかれ、作業が不十分なケースがあった。	具体的な場所を確認のうえ、除雪事業者と共有し、今年度の除雪作業で対応するよう努める。何かあれば、市まで連絡いただきたい。
	バス停付近が雪で山盛りになっていて、乗り降りする際に危険な状態であった。また、バス停に除雪用具があれば暇な時に雪かきできるので用意して欲しい。	バス担当の交通部と連携を図りながら、除雪作業に取り組んでいく。バス停への除雪用具設置についても交通部に情報提供させていただく。
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・バスは高齢者が多く利用するため、バス停付近は雪盛りなどが無いよう除排雪は特にお願いしたい。 	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	あおもり製品の販売促進について ～りんごやカシスなどの販売支援活動や地産地消の推進に向けた取り組み～	
利用団体	青森県立青森中央高等学校 1学年	
開催日	令和7年10月30日(木)	
開催場所	青森県立青森中央高等学校	
参加者数	89名	
職員派遣課	あおもり産品支援課	
講座内容	<p>○あおもり製品の販売促進について 基本的には、資料をもとに説明 主な説明項目及び内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ①データで見る青森市の農業・・・青森市の農業者の現状を説明 ②りんごについて・・・りんごの生産の状況について説明 ③あおもりカシスとはについて・・・あおもりカシスの現状を説明 ④販売促進に力を入れているあおもり産品・・・ 市が販売促進に注力している農産品等を説明 ⑤あおもり産品の販売促進・・・市が実施している販促活動を紹介 ⑥地産地消の取組・・・市が実施する地産地消の取組を紹介 	
質疑応答	質問	回答
	なし	
主な意見		
写真		


あおり出前講座結果報告書

テーマ	商店街の活性化について	
利用団体	青森県立青森中央高等学校 1学年	
開催日	令和7年10月30日(木)	
開催場所	青森県立青森中央高等学校	
参加者数	65名	
職員派遣課	経済政策課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ○青森市の概要 ○青森市内の商店街の数、名称及び場所 ○商店街の現状と課題 ○個性と魅力ある商店街形成のための主な取組 ○青森市の商店街への主な取組 ○商店街活動支援事業助成金 ○商店街空き店舗等リノベーション支援事業補助金 ○商業ベンチャー支援事業 ○各商店街の取組 ○その他商店街に関連する取組 	
質疑応答	質問	回答
	なし	
主な意見		
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	青森の観光誘客	
利用団体	青森県立青森中央高等学校 1学年	
開催日	令和7年10月30日(木)	
開催場所	青森県立青森中央高等学校	
参加者数	1回目:42名、2回目:38名	
職員派遣課	交流推進課	
講座内容	<p>○青森市の観光誘客 交流推進課で実施している誘客のための各事業について説明。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青森市総合観光ガイドブック ・青森市観光交流情報センター管理運営事業 ・あおもり観光情報センター管理運営事業 ・東北六市連携事業 ・アドベンチャーツーリズム事業 ・青森市イベント情報集約サイト ・MICE誘致開催支援事業 ・外国人観光客誘客促進事業 ・青森空港振興国際化事業 ・青森港国際化推進事業 	
質疑応答	質問	回答
	青森港に寄港するクルーズ船は何人くらい乗ってきますか。	クルーズ船の大きさも大小ありますが、ダイヤモンドプリンセスなどの大きい船だと2,000人以上のお客さんが乗ってきます。また、乗組員の方々もいるため、それを含めると3,000人～4,000人くらいの規模になります。
	「AOMORI外国語ガイド塾」に参加している方はどんな方が多いですか。	年齢や職業、ガイド経験のある方・ない方まで様々な方が参加されています。
	外国人観光客と接する際に気を付けることはありますか。	食べものや宗教など様々な文化の違いがあるので、その点は気を付けたほうが良いと思います。
主な意見	-	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	社会教育事業の概要	
利用団体	青森県立青森中央高等学校 1学年	
開催日	令和7年10月30日(木)	
開催場所	青森県立青森中央高等学校	
参加者数	35名	
職員派遣課	教育委員会事務局 文化学習活動推進課	
講座内容	<p>○子どもたちの豊かな学びと育ちを支える社会教育事業 スライド資料及び配付資料を使い、グループワークを交えながら進行了た。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社会教育って何だろう？ ・社会教育を進めるための青森市の仕組み ・青森市の「地域学校協働活動」と「学校運営協議会」の取組 ・ミニワークショップで深めよう～青森中央高校生の「強み」を生かすために～ ・社会教育担当者の役割と「やりがい」 	
質疑応答	質問	回答
主な意見		
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	青森市の文化芸術行政について	
利用団体	青森県立青森中央高等学校 1学年	
開催日	令和7年10月30日(木)	
開催場所	青森県立青森中央高等学校	
参加者数	31名	
職員派遣課	文化学習活動推進課	
講座内容	<p>○青森市の文化芸術行政について、資料をもとに説明 主な説明項目及び内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・令和7年度の主な取組 <ul style="list-style-type: none"> ①棟方志功没後50年記念展「青森の子 世界のムナカタ」 ②没後50年記念 棟方志功サミットin青森 ・(一財)青森市文化観光振興財団について:文化施設の指定管理者 ・文化芸術活動への支援:負担金・補助金支出事業等 ・棟方志功賞版画展:主に小中学生を対象とした版画公募展の開催 ・京都芸術大学との包括連携協定:小・中学校でのワークショップの開催 ・AOMORI NEBUCO FESTIVAL 2024 ・棟方志功記念館の利活用 	
質疑応答	質問	回答
	なし	
主な意見		
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	生活保護制度について	
利用団体	青森市東青森地域包括支援センター	
開催日	令和7年11月11日(火)	
開催場所	小柳小学校地域連携プラザ 地域連携スペース	
参加者数	19名	
職員派遣課	生活福祉一課、二課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・生活保護の概要、現状、申請手続きのフロー ・生活保護の決定の仕方、保護の種類 ・生活保護を受けるための要件、義務 等について説明 	
質疑応答	質問	回答
	生活保護の相談窓口には申請予定者本人が行かなくてはいけないのか。	相談窓口に来ることができるのであれば、本人にいらしてほしいが、親族が代わりに相談や申請にきてもよい。
	保護の種類の中に「医療扶助」とあるが、どのようなものか。	保険適用となる病院代やお薬代を本人に代わって直接医療機関に支払うもの。 処方箋は原則ジェネリック医薬品を申し出てくださいよう説明している。
	親から土地(売却が難しい場所にある宅地や山林・原野)を相続したが、生活保護を受けられるのか。	有休資産は活用(売却)するよう指導することとなるが、売却しなければ保護が受けられないということではない。
主な意見	・直接説明を受け、質疑応答をすることで何となくでしわからなかったことがよく理解できた。	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	知っておきたい終活支援(わたしノートの書き方)	
利用団体	終活を考える会	
開催日	令和7年11月17日(月)	
開催場所	青森県医療事業協同組合 1F かたりべの部屋	
参加者数	13名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ○青森市版エンディングノート「わたしノート」書き方及び各項目や関連制度等の説明 ○終活情報登録事業の説明 ○その他 終活に関する質疑応答 	
質疑応答	質問	回答
	<p>家族がおらず一人の場合、エンディングノートはどこに置いておけば見てもらえるのか。また、死後のことは誰が整理してくれるのか。</p>	<p>玄関横や冷蔵庫など、目につきやすい場所に置いたほうが警察や消防、ケアマネジャーなどが発見しやすいのでは。</p> <p>また、死後の整理は、生前にNPOなどで展開する死後事務委任の契約していれば、それらの関係者が死後の事務処理を行うが、そうでなければ生活保護の担当課が死後処理をおこなう。</p> <p>なお、参考として、国では現在、高齢者に対する身元保証や死後事務に関する事業を検討しているところ。</p>
主な意見		
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	筒井の歴史	
利用団体	筒井町会	
開催日	令和7年12月4日(木)	
開催場所	中央市民センター中筒井分館	
参加者数	22名	
職員派遣課	市民図書館歴史資料室	
講座内容	<p>全体テーマ「筒井で探す歴史トリビア」</p> <p>1.青森市内に残る明治時代の校歌 2.バス停の名前と戦争 3.東北本線と筒井地区 4.筒井地区の歴史を「語りつぐ」</p>	
質疑応答	質問	回答
	だ志ゑ一之碑に関して、ダシエーという名前の由来について書かれた資料はあるか？	これまで見た資料の中にはなかった。
主な意見	<ul style="list-style-type: none"> ・筒井小学校の木造校舎時代について ・ダシエー号の子孫について 	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	フレイル予防でいきいき元気！	
利用団体	公益社団法人日本オストミー協会青森県支部	
開催日	令和7年12月7日(日)	
開催場所	アウガ5階 男女共同参画プラザ 研修室	
参加者数	12名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	<p>○フレイル予防について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイルとは、進行する要因 ・フレイルの予防方法(食習慣、お口の健康、社会参加、難聴、運動) ・認知症とは、認知症の予防 	
質疑応答	質問	回答
	めまいについてのお話はなかったが、あまり話題に出ないのか。	めまいについては、今回のフレイルの講話としては出していない。疾病の医学的な話になるので、例えば保健所主催の医師による健康相談の講話などでめまいのタイトルの際に受講されるとよい。
主な意見	特になし。ロコトレ運動は参加しない方もおられたため紹介程度に行ったが、自宅で一人でやるのが難しい話をするとおなずく方が数人おられたため、このような集会等で集まった際に行っていたきたいことを伝えた。	
写真		


あおもり出前講座結果報告書

テーマ	いにしえ青森	
利用団体	南部地区第八区連合町会	
開催日	令和8年2月13日(金)	
開催場所	あじ菜	
参加者数	21名	
職員派遣課	教育委員会事務局文化遺産課	
講座内容	〇いにしえ青森ー青森市指定文化財について 文化財の種類及び青森市指定文化財について説明。	
質疑応答	質問	回答
	なし	
主な意見	なし	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	フレイル予防でいきいき元気！	
利用団体	木蓮の会	
開催日	令和8年2月19日(木)	
開催場所	アウガ5階 男女共同参画プラザ 小会議室	
参加者数	7名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	<p>○フレイル予防について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイルとは ・フレイルセルフチェック ・フレイルの予防方法(食習慣、お口の健康、社会参加、難聴、運動) ・難聴セルフチェック ・運動の実践(ストレッチ、筋トレ、コグニサイズ) 	
質疑応答	質問	回答
	無	
主な意見	<p>鍛えている筋肉を意識して運動することが大切であることを伝えながら行くと、皆さん頷きながら真剣に運動をしていただけた。雪やコロナがあっても、家でできるよう運動の動画があるといいという意見があった。雪で外出することが大変で欠席になった方もいた。</p>	
写真		

あおもり出前講座結果報告書

テーマ	介護予防(ロコモ予防体操)	
利用団体	コープあおもり青森地域浪館こ〜ぷ委員会	
開催日	令和8年3月9日(月)	
開催場所	久須志福祉館	
参加者数	14名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモ・フレイルの概要説明 ・栄養指導(低栄養、たんぱく質) ・運動指導(ストレッチ、筋トレ、コグニサイズ) ・高齢者つどいの場の紹介(ロコトレ団体、縁側サロン、まちなかいきいきサロン) 	
質疑応答	質問	回答
	<p>本日教わった体操は毎日行ってよいか。</p> <p>自宅付近でロコモ予防の運動ができる場所はないか。</p>	<p>高齢者の運動量の目安を説明しながら、毎日行ってよいことを伝えた。</p> <p>運動をメインに行っているつどいの場(縁側サロン)を紹介。(青森市社会福祉協議会の支え合い推進員につなぎ、次回推進員と一緒に参加予定)</p>
主な意見	<p>楽しかった。</p> <p>自宅ではなかなか続かないので、大勢でできたことがよかった。</p> <p>自宅で夫と一緒にやってみようと思った。</p> <p>運動は大切だと思っていたが、本日の講話で改めて大切さがわかった。</p>	
写真		

あおり出前講座結果報告書

テーマ	知っておきたい！終活支援	
利用団体	青森保健生活協同組合 沖館支部	
開催日	令和8年3月30日(月)	
開催場所	沖館市民センター	
参加者数	12名	
職員派遣課	高齢者支援課	
講座内容	○エンディングノート「わたしノート」の書き方について ○青森市終活情報登録事業について	
質疑応答	質問	回答
	なし	
主な意見	・終活に関する実例を交えた説明で、とても分かりやすく参考になった。	
写真		