

健康、福祉、環境、教育、文化、スポーツ、防犯、防災、子育て、国際交流など、様々な分野で社会貢献的な活動をしている方々を紹介します。



社会参加は健康づくりの第一歩

やまや えいこ
山谷 詠子さん(青森市食生活改善推進員会長)

ピンク色のTシャツとエプロンが目印。話しやすい「食改さん」が丁寧に教えてくれる料理教室は、いつもにぎやかで笑顔が絶えません。

「料理ができない、したくない人も大歓迎。ここに来て一緒に食べてくれるだけでいいんです。」

最大の目的は「社会参加」で、料理はあくまでもきっかけ、と言います。一日中家にいて消費カロリーが少ないのに、食べる量も飲酒量も多い。そんな生活が続くと糖尿病などの病気リスクが高まります。「だから私たちは、一日一回玄関を出て、太陽の光を浴びましょう」と呼び掛けています。行ける範囲で買い物に出掛ける、家の周りを散歩する。それだけで全然違います。性別や年齢に関係なく交流し、おなかも心も満たせる料理教室は健康づくりに最適ですよ。」

平成21年に食生活改善推進員になり、約10年

料理教室で食事してみませんか

前から市の推進員の会長を務めています。会長就任時に推進員の知名度の低さにショックを受けて以来、ほぼ毎日活動を続け、市内を奔走してきました。料理教室は、昼食を兼ねて各市民センターなどで開いているほか、日中忙しい現役世代向けに夜も開催しています。老人ホームでは健康講話を行い、町内会の集まりで料理を提供することもあります。

心配なのは、年齢とともに体力と気力が衰える「フレイル(虚弱)」。「家にばかりいてはだめ、とか、そんなものを食べてはいけません、とか、否定ばかりだと嫌になりますよね。私たちはそうではなく、できたことを重視します。健康のために一歩踏み出せば、それが成功体験になり、また外に出ようという気持ちになれます。活動した後は、ゆっくり休むことも忘れずに。」

地域おこし協力隊通信 vol.6

こいずみ ひろみち
こんにちは。青森市地域おこし協力隊員の小泉弘道です

9/1から、新たに外国語ガイド隊員として着任しました。これまで、海外旅行保険に関するアシスタンスサービス部門で、世界各地の旅行者を支える業務に携わってきました。青森市は、優れた自然環境、質の高い食文化、独自の伝統文化、そして豊かな歴史を有しており、訪れるたびに新しい発見がある、無限の可能性を秘めた新しいデスティネーションとして注目を集めています。これまでの経験を生かし、外国人観光客の皆さんに青森の魅力を分かりやすく伝えられるよう、精いっぱい取り組んでいきます。皆さん、どうぞよろしくお願いします。



県内初となる地域通訳案内士の育成研修で、企画・運営をサポートしながら、私自身も受講しガイドの知識やスキルを磨いています。

- 出身 宮城県仙台市
- 好きな食べ物 アイスcream
- 好きな場所 地中海
- 移住理由 地域経済の活性化に貢献

☎ 連携推進課(☎017-752-8751)

広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集

市の窓口で、来庁者が各種証明書などを持ち帰るために使用する広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集します。

応募方法・封筒の規格など、詳しくは、募集期間に市HPをご覧ください。

【募集期間】11/2(月)～16(月) ☎ 会計課(☎017-734-5606)

自衛官など募集

募集種目	2等陸・海・空士(第3回)	一般曹候補生(第3回)
応募資格	18歳以上33歳未満	
受付期間	受付は年間を通じて行っています	11/20(金)まで
試験日	受付時にお知らせします	
試験会場	Webによる	

※そのほかの募集種目は、お問合せください。

☎ 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

青森市×日本女性財団「女性活躍」を福利厚生で終わらせない。
経営者・管理職のための女性活躍戦略セミナー

女性の健康課題は、人材定着・生産性・組織力にも関わる経営課題です。

対馬ルリ子氏(産婦人科医／(一財)日本女性財団 代表理事)、田中正子氏(女性経営者)、佐藤正則氏(メンタルトレーナー)が、それぞれの視点から、女性の力を企業の成長につなげる組織づくりを考えます。

時 11/28(土)13:30～15:30 所 AOMORI STARTUP CENTER

対 経営者・管理職、女性活躍に関心のある男性や企業担当者など 人40人

申 11/13(金)までに、

Well-being推進プロジェクトHPの申込みフォームから申込み

☎ (一財)日本女性財団(佐々木 ☎090-2366-3605)



HP

仕事に生かせる!DXスキルアップ講座

業務の効率化から組織のDXまでを学べるオンライン講座の受講生を募集しています。基礎から学べるコースもありますので、初心者のかたでも受講期間中に自分のペースで学べます。お気軽にお申込みください!



時 11/2(月)～R9.1/31(日) 対 県内就業者

人 200人 申 講座特設サイトから申込み(先着順)

☎ 県DX推進課(☎017-734-9418)



特設サイト

「総務×AIの最前線を2時間で学ぶ！」 地域企業の業務効率化を集中サポートセミナー開催！

AIを活用した総務業務の効率化の手法を紹介!実践事例を交えながら、AI活用の進め方と最初の一步を解説します。「総務業務を効率化したいが何から始めればいいのかわからない」、「管理部門の業務を見直したい」、「AIを活用した総務業務の効率化の手法が知りたい」といったお悩みの地域企業は、ぜひご参加ください。

◆こんなかたにおすすめ!

企業の総務部門、経理部門、情報部門の担当者、そのほか興味のあるかたなど

◆プログラム

- ①総務業務のこれまでとこれから
- ②AI時代の業務変革とは
- ③総務×AI活用の最新事例
- ④取り組みやすいツールのご紹介
- ⑤明日から始める総務DX

時 11/19(木) 13:30~15:30

所 青森総合卸センター 問屋町会館 1階会議室 ※オンライン視聴も可

申 二次元コードから申込み(当日まで申込み可能)

問 デロイトトーマツsmooth(株)

(土井、奈良 ☎080-3527-1005/080-7972-8780、

✉aomori-dx@tohmatu.co.jp) ID 1011080



青色申告特別控除の見直し (令和8年度税制改正)

令和8年度税制改正により、令和9年分確定申告以降、青色申告されている個人事業主などのかたの青色申告特別控除の見直しが行われます。

令和9年分以降の確定申告で青色申告特別控除(75万円または65万円)を適用するためには、e-Taxの利用や複式簿記による記帳などが必要となりますので、お早めの準備をお願いします。

◆主な改正事項

- 複式簿記による青色申告特別控除(75万円または65万円)の適用は、e-Taxでの申告が要件となります。
- 簡易簿記による青色申告特別控除(10万円)の適用は、前々年の収入金額が1,000万円以下のかたなどに限定されます。

詳細は、二次元コードからご確認ください。

問 市民税課(☎017-734-5193)



リーフレット1



リーフレット2



リーフレット3

個人住民税の特別徴収の推進

所得税の源泉徴収義務がある事業主のかたは、地方税法の規定により、「個人住民税の特別徴収」を行うことが義務付けられています。

特別徴収の取組全般については下記へ、手続などについては従業員の住所地の市町村へお問合せください。

◆個人住民税の特別徴収制度とは

事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引きし)、納入していただく制度です。

問 県中央県税事務所 納税管理課(☎017-734-9975/12:00~13:00を除く)

訓練見学説明会・体験会 参加者募集

ポリテクセンター青森は、ものづくり業界で就職を目指す職業訓練施設です。

◆訓練見学説明会

時 11/11(水) 9:30~12:00(9:00~受付)

11/24(火) 13:30~16:00(13:00~受付)

人 各回20人

見学説明会
予約ページ▶



◆訓練体験会

時 11/11(水) 13:30~16:00(13:00~受付)

- 内 ①住宅リノベーション科
②電気エンジニア科/電気設備技術科
③デジタルものづくり科(機械系)

人 各コース10人

訓練体験会
予約ページ▶



所 ポリテクセンター青森

対 ものづくり業界(住宅・電気・機械)への就職に興味があるかた

備 雇用保険受給中のかたは、雇用保険受給資格者証を持参

申 問 開催前日までに予約ページまたはポリテクセンター青森(☎017-722-1771)へ



公式X

転職・再就職・スキルアップを応援! 職業訓練を受けませんか

厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講します。

◆OA実務活用科(短時間)

時 12/4(金)~R9.3/3(水) 9:00~14:50

所 (株)ソフトアカデミーあおもり 人 15人 備 申込期限11/10(火)

◆はじめての簿記基礎科

時 12/17(木)~R9.4/16(金) 9:10~15:50

所 専修学校青森ビジネス専門学校 人 10人

備 申込期限11/24(火)

料 無料(テキスト代などは自己負担)

申 問 各申込期限までに、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ 詳しくはこちら



あおもりコンピュータ・カレッジ オープンキャンパス

ICTのスペシャリスト育成と地元就職に大変有利なカレッジです。

時 11/7(土)、12/5(土) 9:45~12:20 所 あおもりコンピュータ・カレッジ

内 最新設備体験(VR、eスポーツなど)、体験実習など

対 高校生、既卒のかた歓迎

備 参加特典がありますので、詳細はHPをご覧ください。

申 問 あおもりコンピュータ・カレッジ

(☎017-739-1311、✉staff@acc.ac.jp、🌐http://www.acc.ac.jp)

入学生募集中! ※推薦・総合選抜入試

◆出願期間 12/11(金)まで ◆選考試験 12/12(土)9:30~



詳細はこちら

排水設備工事配管工認定講習会

時 R9.1/21(木) 10:30~12:10 所 リンクステーションホール青森

料 7,000円(別途、振込手数料が必要)

備 詳しくは、青森県下水道協会HPをご覧ください

申 11/4(水)~30(月) 8:30~17:00/土・日、祝日を除く

【申込書類配付場所】水道部総務課(水道部庁舎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)

【申込場所】水道部総務課へ

問 水道部総務課(☎017-734-4201)



低濃度PCB廃棄物の処理期限が 迫っています!

低濃度のポリ塩化ビフェニル(PCB)廃棄物は、保管している事業者が処分期限のR9.3/31(水)までに処分することが法律により義務付けられています。事業所や倉庫などでPCBを使用したコンデンサーなどが設置、保管されていないか点検し、発見した場合は適正に処分を行ってください。

◆低濃度PCBを使用した機器の判別方法

電気機器の銘板情報などから製造年を確認し、メーカーに問い合わせるか、採油可能な機器はPCB濃度を測定してください。

低圧コンデンサー
(平成2年以前製造のもの)



電力用コンデンサー
(平成2年以前製造のもの)



変圧器
(平成5年以前製造のもの)



◆低濃度PCB廃棄物の濃度分析・処理に係る助成金制度

国は中小企業(個人事業主を含む)に対する助成金を創設しました。詳しくは、(公財)産業廃棄物処理事業振興財団(☎0120-427442)へお問合せください。

問 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1086)