

令和5年(2023年)

5.15

No.435

# 広報 あおもり

【特集】

**年間創業101件達成！  
あなたのビジネスを応援します！**

## 主な内容

- 04 市からの重要NEWS
  - ・ 6月4日(日)は青森市長選挙の投票日
- 05 子育て世帯を支援します
- 11 健康ナビ
  - ・ 5月31日は「世界禁煙デー」
  - 5月31日～6月6日は「禁煙週間」
- 12 健康に関するイベント・講座
- 15 情報ひろば
  - ・ モヤヒルズイベント情報！
- 19 第31回青森県障害者スポーツ大会
- 20 第10回ミスター跳人コンテスト  
参加者募集！



写真：防災パトロール出動式（4月10日／県観光物産館アスパム前広場）

# 年間創業101件達成！

## あなたのビジネスを応援します！

### 様々な経営課題の解決をサポート

【新】ビジネス支援課 (☎017-734-2378)

市では、地域企業の様々な経営課題にワンストップで対応するため、起業・創業に加え、経営改善、新事業展開など、一貫した事業者支援を行う

セミナーやワークショップなどのイベント、起業家コミュニティ形成に向けた交流会などの取組を実施しています。

OR STARTUP CENTER (あおもりスタートアップセンター)を運営しています。

経営相談窓口では、経営に関する豊富な知見を有するコーディネーターが常駐し、相談者が必要とする情報の提供や、起業家同士のネットワークづくりなどのきめ細かな対応を行っています。その結果、令和4年度の相談件数が2,599件と大幅に増加

したことに加え、創業件数がこれまでの年間最高値27件の約3.7倍となる101件と、取組の成果が着実に現れています。ご利用できるかたは、東青地域(青森市・平内町・外ヶ浜町・今別町・蓬田村)の事業者や創業希望者などです。起業・創業、経営改善、新事業展開などを考えているかたはぜひご相談ください。



あお☆スタ起業塾 令和5年1月28日「ビジネスアイデアの磨き上げ方」 講師：㈱KNOT WORLD河野有さん

## SUPPORT

- ・創業の手續について知りたい
- ・事業計画について意見が欲しい
- ・資金調達について知りたい
- ・商品設計を見直したい
- ・資金繰りを改善したい
- ・販路の拡大を図りたい
- ・新規事業を始めたい
- ・新商品・サービスを開発したい
- ・既存サービスにITを導入したい

令和5年度からはコーディネーターを増員し、3人体制となります。地域企業に寄り添って伴走でサポートします！



### 三上 恭子 さん(みかみ きょうこ)

国内スポーツメーカーなどで、デジタルマーケティングなどを担当。直近では、コロナ禍で美容関連の新規事業を支援し、オリジナルブランド立ち上げなど担当。マーケティングからコマース、CRMまでサポートを行う。

#### 【専門分野】

デジタルマーケティング、Eコマース、ソーシャルメディアマーケティング



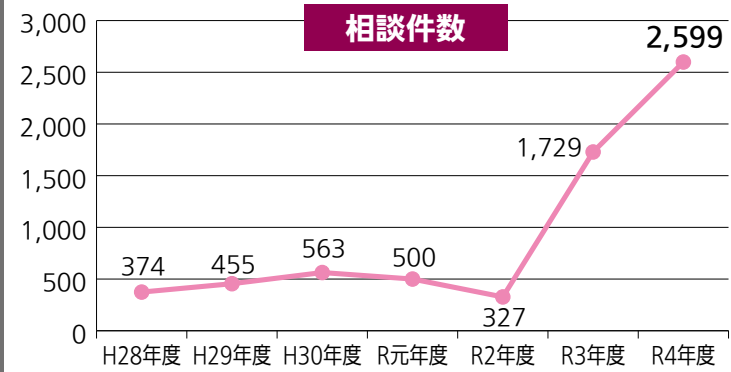
### 芝先 恵介 さん(しばさき けいすけ)

平成14年に米国最大の業務ソフト会社より独立し、ITベンチャーを創業。令和4年にはDXを推進する株式会社01STARTを創業。官公庁でのスタートアップ、中小企業アドバイザーも行う。

#### 【専門分野】

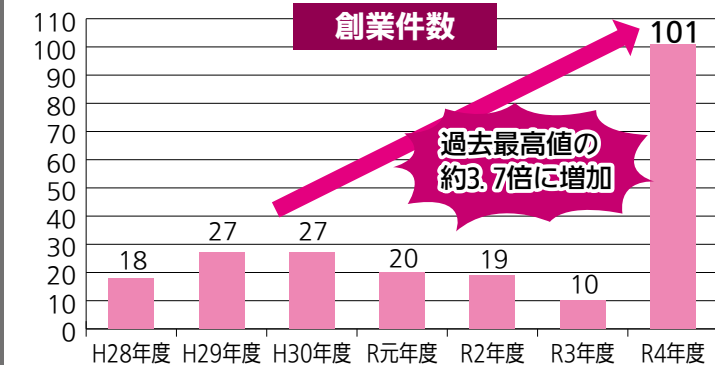
スタートアップ支援、UXデザイン、DX支援、アプリ開発、マーケティング、地方創生プロジェクト

# AOMORI STARTUP CENTER の実績



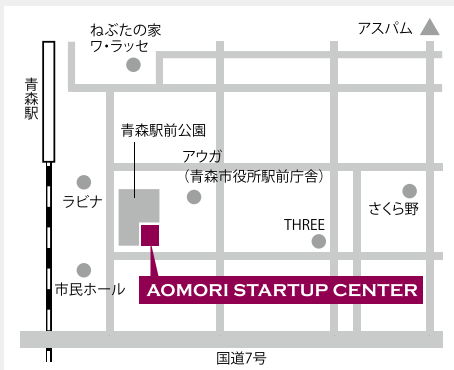
⇒ 相談件数が大幅に増加

Web相談等のデジタルツール活用やSNS等による積極的な情報発信



⇒ 過去最高値27件を大幅に更新

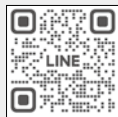
## AOMORI STARTUP CENTER あおもりスタートアップセンター



経営相談窓口  
〒030-0801  
青森市新町一丁目2-18  
青森商工会議所会館1階  
☎017-763-0037  
火～土曜日 10:00～19:00



相談予約フォーム [AOMORI STARTUP CENTER]  
docs.google.com



▲LINE公式アカウント



▲WEBSITE

# BUSINESS

起業・創業

経営改善

新事業展開

## コーディネーター紹介



植松 宏真 さん (うえまつ ひろまさ)

Webメディア編集長として、外国人編集部を立ち上げ、メディア規模をおよそ3年間で約10倍に成長させるとともに、官公庁・企業への訪日アドバイザーなどを行う。

【専門分野】

Webを通じた情報発信及びプロモーション、インバウンド (訪日) マーケティング

令和4年9月17日あお☆スタ起業塾 ビジネスプラン発表会

多種多様な夢の実現に向け、塾生6人が自らのビジネスプランを発表

# 6月4日(日)は青森市長選挙の投票日

※6月4日(日)の青森県知事選挙の詳細については  
本紙5月1日号をご覧ください

選挙管理委員会事務局 (☎017-734-5822)

<b>投票日</b>	6月4日(日) ※5月28日(日)告示
<b>投票時間</b>	7:00~20:00 ※一部を除く
<b>投票所</b>	市内108投票所



※障がいなどで投票の際にお手伝いが必要な場合は、投票所スタッフがお手伝いします。投票所に設置している呼出しブザーでスタッフをお呼びいただくか、事前に選挙管理委員会事務局までお問合せください。

## ●投票できるかた

- ▽年齢要件 平成17年6月5日以前に生まれたかた
- ▽住所要件 令和5年2月27日以前から引き続き青森市内に住んでいるかた ※転入・転出・転居した場合の投票の可否は、お問合せください。

## ●投票所入場券(選挙のお知らせ)

選挙人名簿に登録され、投票できるかたには、5月18日(木)頃までに投票所入場券を各世帯の有権者の代表者宛に郵送します。届かない場合や、記載内容に誤りがある場合などは、ご連絡ください。

※県知事選挙の投票所入場券を兼ねていますが、市長選挙のみ投票できるかたには、別途、封書で郵送します。ご注意ください。

- ・1枚のはがきに、最大3人分の世帯員の入場券を印刷
- ・自身の氏名が記載された入場券を切り離して持参
- ・入場券がお手元にならない場合は、指定の投票所・期日前投票所で住所・氏名・生年月日をお申し出ください

## ●選挙公報の配布

5月31日(水)~6月2日(金)に有権者世帯全てに配布  
※期間が過ぎても配布されない場合はご連絡ください

## 期日前投票

5月29日(月)~6月3日(土) ※一部を除く

投票場所	投票時間
アウガ 6階会議室	8:30~20:00
市役所浪岡庁舎 2階中会議室	
西部市民センター 視聴覚・OA学習室	
イオン青森店 3階会議室	10:00~20:00
ユニバース・セラ東バイパスショッピングセンター2階	
青森中央学院大学 7号館フリースペース	5月31日(水)11:00~18:00
青森大学 6号館集いのスペース622教室	6月1日(木)11:00~18:00
青森公立大学 交流ホール	6月2日(金)10:30~18:30

## ●対象となるかた

投票日当日に仕事や学業、地域行事、冠婚葬祭などのため投票所へ行けない見込みのかた

## ●投票に必要なもの

投票所入場券の裏面の「期日前(不在者)投票宣誓書」に必要事項を記載の上、お持ちください。入場券がお手元にならない場合は、期日前投票所に備付けの宣誓書に記載の上、受付に提出してください。

## 不在者投票

5月29日(月)~6月3日(土) ※詳しくはお問合せください

区分	対象となるかた	投票場所
滞在先での投票	出張・旅行など、青森市以外の市町村に滞在しているかた	●滞在先の市町村の選挙管理委員会 事前に手続が必要です。全国市町村備付け、または市ホームページ掲載の不在者投票用紙の請求書を、青森市選挙管理委員会へ郵送または持参してください。
病院・施設での投票	県選挙管理委員会が指定する病院・施設などに入院(入所)しているかた	●入院(入所)している病院・施設内 病院や施設の長に申請が必要です。指定する病院・施設などの一覧は市ホームページから確認できます。
郵便による在宅での投票	重度の障がいなどにより、投票所での投票が困難なかた	●自宅など 「郵便等投票証明書」の交付を受けているかたに請求書を郵送しますので、5月31日(水)までに請求してください。 ※証明書交付申請は随時受付

## 子育て世帯を支援します

子育て支援課 (☎017-718-1971)  
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1113)

### 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

食費などの物価高騰に直面し、特に影響を受ける低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

#### ◆ひとり親世帯分

##### ●対象・支給額

- ①令和5年3月分の児童扶養手当受給者
- ②公的年金などの受給により、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていないかた  
※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回るかたに限る
- ③家計が急変し、収入が児童扶養手当受給世帯相当となったかた

児童一人当たり一律 **5万円**

##### ●支給手続・支給時期

- 対象①に該当するかた…**申請不要** (個別にお知らせを送付済)  
▶ **5月25日(木)**に児童扶養手当を受給している口座へ振込予定
- 対象②③に該当するかた…**申請が必要**  
▶ **6月1日(木)**から駅前庁舎3階会議室、浪岡庁舎1階健康福祉課の申請窓口で受付  
▶ 申請内容を確認し、6月下旬以降に支給予定
- ※提出書類など、詳細はお問合せください

#### ◆ひとり親世帯以外の子育て世帯分

##### ●対象・支給額

- ①青森市から「令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)」を受給したかた
- ②①のほか、令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児の場合、20歳未満)の養育者で、家計が急変し、収入が住民税非課税相当となったかた

児童一人当たり一律 **5万円**

##### ●支給手続・支給時期

- 対象①に該当するかた…**申請不要** (個別にお知らせを送付済)  
▶ **5月29日(月)**に「令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)」を受給した口座へ振込予定
- 対象②に該当するかた…**申請が必要**  
▶ **6月1日(木)**から駅前庁舎3階会議室、浪岡庁舎1階健康福祉課の申請窓口で受付  
▶ 申請内容を確認し、6月下旬以降に支給予定
- ※提出書類など、詳細はお問合せください

ご不明な点はお問合せください



子育て支援課 吉田(翼)

#### 令和5年度市・県民税の所得・課税証明書

- 融資制度や年金・扶養申請などに使用する「令和5年度市・県民税の所得・課税証明書」を6月12日(月)から交付します。※市・県民税(年税額)が給与から差し引かれるかた(本人分に限る)は、5月15日(金)から交付します。※3月16日以降に申告された分については証明書の反映が遅れることがあります。
- ▼交付場所 市民課、浪岡振興部納税支援課、浪岡振興部市民課、各支所、各情報コーナー
- ※土・第2日曜日は駅前庁舎市民課のみ(所得の申告を伴うかたは、証明書の交付を受けられません) ※証明書コンビニ交付サービスも利用可(各交付開始日の翌日から取得可) ※郵便での請求も可
- ▼交付手数料 各1通300円
- ▼申請に必要なもの 申請者の本人確認書類/本人以外(委任を受けた生計を一にしている親族を除く)は委任状 ※申請書・委任状は市ホームページに掲載

#### 問市民課

(☎017-734-2383)  
浪岡振興部納税支援課  
(☎0172-62-1186)

#### 個人住民税の特別徴収

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。

手続などは、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

所得税の源泉徴収と同じように、事業主(給与支払者)が毎月従業員(納税義務者)に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引き)、従業員に代わり納入する制度。

問東青地域県民局県税部納税管理課  
(☎017-734-9975)  
市民税課  
(☎017-734-5197)

## 令和5年度後期高齢者医療保険料についてのお知らせ

令和5年度の青森県後期高齢者医療保険料算定のもととなる保険料率は令和4年度と変更ありませんが、保険料の軽減措置については次のとおり変更となります。詳しくはお問合せください。

令和4年度		令和5年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合	世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等※の数-1)以下	7割	43万円+10万円×(給与所得者等※の数-1)以下	7割
43万円+(28.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等※の数-1)以下	5割	43万円+(29万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等※の数-1)以下	5割
43万円+(52万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等※の数-1)以下	2割	43万円+(53.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等※の数-1)以下	2割

※ 給与所得者等  
一定の給与所得と一定の公的年金等の支給を受けるかた  
◆一定の給与所得者 給与等収入金額が55万円を超えるかた  
◆一定の公的年金等の支給を受けるかた  
(65歳未満)公的年金等収入金額が60万円を超えるかた  
(65歳以上)公的年金等収入金額が125万円を超えるかた

問国保医療年金課 (☎017-734-5340)  
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)  
青森県後期高齢者医療広域連合  
(☎017-721-3821)

### 納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税などの納期限は、次のとおりです。忘れずに納めましょう。

※口座振替の場合は納期限が引き落とし日になります。

●5月31日(水)納期限

①軽自動車税(種別割)全期分  
②児童保育負担金(保育料)第2期(5月)分

③市営住宅使用料5月分

④市営住宅駐車場使用料5月分

⑤放課後児童会負担金5月分

●6月12日(月)納期限

⑥市・県民税(給与特別徴収分)5月分

問①・⑥納税支援課

(☎017-734-5209)

②子育て支援課

(☎017-734-5330)

③・④住宅まちづくり課

(☎017-734-5572)

⑤子育て支援課

(☎017-734-5348)



### 障害基礎年金の請求をお考えのかたへ

病気やケガで障がい者となった場合、国民年金に加入しているかた、60歳以上65歳未満のかたや労働者災害補償保険法の障害補償を受けているかたも、支給要件を満たすことで障害基礎年金を受給できる場合があります。お気軽にご相談ください。

問国保医療年金課

(☎017-734-5352)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1153)

青森年金事務所

(☎017-734-7495)

### 道路漏水などの情報提供を

晴天なのに道路面や水気のないところが濡れている場合は、水道水が漏水している可能性があります。発見したときはご連絡をお願いします。仕切弁しきりへんの破損などもご連絡ください。

問水道部施設課

(☎017-777-4255)

### 下水道・農業集落排水施設への接続はお早めに

下水道や農業集落排水施設は、排水を浄化し、きれいな水にのみがえらせる重要な働きをしています。

また、皆さんに利用していただいてはじめてその効果を発揮します。

下水道や農業集落排水施設が整備された地域のかたは、早めの接続をお願いします。

※接続工事の際は、条例に定められた「青森市指定排水設備工事業者」をご利用ください。また、工事着前に申請が必要です。

※接続工事資金を金融機関から無利子で借りることができ、融資あっせん制度があります。

※接続後は水道の使用水量に基づき、下水道使用料または農業集落排水施設使用料を納めていただきます。

問水道部営業課

(☎017-734-4281)

上下水道課

(☎0172-62-1159)

掲載の内容は、4月17日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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。

# 青森市職員採用試験案内

令和6年4月1日付け（一部令和5年10月1日付け）採用予定の青森市職員の採用試験を次のとおり実施します。受験資格など詳細は受験案内をご確認ください。

受験案内・受験申込書は、人事課、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどで配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

☎ 人事課 (017-734-5093)

## ◆採用職種・受験資格 下記のほか、受験案内に定める要件を満たすかた

### 大学卒業程度

事務職（障がい者含む）／事務職（社会福祉士／精神保健福祉士）／電気職／機械職／土木職／建築職／化学職／消防職

平成6年4月2日～平成14年4月1日生まれのかた

※事務職（社会福祉士／精神保健福祉士）は、昭和58年4月2日以降に生まれたかた（令和5年度に実施される国家試験などの合格見込者を含む）

### 企業など職務経験者

事務職／電気職／機械職／土木職／建築職／化学職

事務職：平成元年4月2日～平成6年4月1日生まれのかた  
その他：昭和59年4月2日～平成6年4月1日生まれのかた

### 医療職

獣医師／保健師／診療放射線技師／臨床検査技師／臨床工学技士

それぞれの免許を有する昭和58年4月2日以降生まれのかた（令和5年度に実施される国家試験などの合格見込者を含む）

受験資格などの詳細は、受験案内をご確認ください。



令和5年度 新採用職員 浅利・蝦名

- ◆試験日 6月18日(日)
  - ◆試験会場 青森公立大学、東京都内
  - ◆受付期間 6月2日(金)まで
- ※任期付職員（情報職）も募集しています。

満70歳以上の皆さんに「いき・粋乗車証」を交付

市営バスなどを低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋乗車証」（有効期限なし）を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日（前日が土・日、祝日のときはその前日）からできます。手続にはご本人がお越しください。いき・粋乗車証のサービスをAOPASS（アオパス）でご利用いただくには、市営バス発売所などでの手続が必要です。詳しくはお問合せください。

- ◆手続に持参するもの
  - ① 本人確認ができるもの（健康保険証など）
  - ② 顔写真1枚（無帽、背景なし、縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内）
  - ③ 交付手数料1千円（介護保険料段階1～3のかたは無料）

問い合わせ・粋乗車証について  
高齢者支援課  
☎ 017-734-5326  
浪岡振興部健康福祉課  
☎ 0172-62-1134

## 新型コロナウイルスワクチン接種情報

5月8日から、初回接種（1・2回目）を完了したかたのうち、高齢者のかた（65歳以上）、基礎疾患をお持ちのかた（5～64歳）、医療機関や高齢者施設などで従事されるかたを対象に接種を実施しています。

### ★令和5年春開始接種の大規模集団接種について

日程…①5月28日(日)②6月4日(日) 各日9:30～  
接種場所…ホテル青森  
接種人数…2,520人  
予約受付…①5月25日(木)まで②6月1日(木)まで

※令和5年春開始接種については、前回接種から3か月経過後に順次接種券を送付します。なお、接種券がお手元にあるかたはそちらをご使用ください。  
※64歳以下の接種券をお持ちでないかたは、接種券の発行申請が必要となります。

### ■問合せ先はこちら

青森市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター

☎ 017-764-6539  
017-752-0517

WEB予約はこちら▶



AOPASSについて  
東部営業所  
☎ 017-726-5443

解体工事などを行う際は事前の届出を  
建設リサイクル法では、特定建設資材（木材・コンクリート・アスファルト）を使用し、次のいずれかに該当する工事を行う場合、発注者（自主施工主を含む）に工事

着手7日前までの届出を義務付けていますので、忘れずに届出をしましょう。

- ◆延床面積80平方メートル以上の解体工事
- ◆延床面積500平方メートル以上の新築・増築工事
- ◆請負代金1億円以上の建築物のリフォーム工事など
- ◆請負代金500万円以上の土木工事など

問 建築指導課  
☎ 017-752-8193

## 市営住宅の入居者を募集

- 申込期間：5月15日(月)～26日(金)(土・日曜日を除く)
- 入居予定日：7月7日(金) ■入居者は公開抽選により決定
- 抽選予定日：6月24日(土)(抽選会のご案内をはがきで通知)

團住宅まちづくり課 (☎017-734-5572)

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数/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	6	3LDK(6.7畳、6.5畳、5.8畳、LDK)	1・3・4・7・8階/有	24,400円～48,800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 特定公共賃貸住宅 三内団地	三内字沢部	2	3LDK(6畳、6畳、6畳、LDK)	4・5階/有	62,000円
④ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K)	1・2階/無	7,400円～16,300円
⑤ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	1	3DK(8畳、6畳、6畳、DK)	長屋(2階建)/無	18,700円～36,800円
⑥ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	1	4DK(8畳、6畳、6畳、4.5畳、DK)	長屋(2階建)/無	20,200円～39,700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※①と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※③は、世帯の月額所得が158,000円～259,000円(ただし、災害、不良住宅の撤去その他特別の事情がある場合は487,000円)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

### ■申込み・問合せ先

- ①～③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
- ④～⑥市営住宅指定管理者 (有)皆成建設(浪岡庁舎3階) ☎0172-62-1167

## 随時入居者を募集しています

右記団地は、随時申込を受け付けています。この他にも、随時申込みを受け付けている団地もありますので、詳細はお問合せください。

### ■問合せ先

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

団地名	住所	参考月額使用料
市営住宅 幸畑第三団地	幸畑五丁目	7,700円～16,800円
市営住宅 幸畑第四団地	幸畑四丁目	9,700円～26,200円
市営住宅 幸畑第五団地	幸畑五丁目	12,600円～29,300円
市営住宅 野木和第三団地	羽白字沢田	14,100円～37,600円
市営住宅 戸山団地	蛭沢三丁目	14,100円～41,600円

マイナンバーカードの受取はお早めに

マイナンバーカード交付通知書(ハガキ)が届きましたら、お早めにご予約の上、マイナンバーカードを受取にお越しください。なお、交付通知記載の受取期限を過ぎても一定期間保管していただけますので、お問合せください。ただし、申請から今まで青森市から転出したことがないかたに限りです。

※令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請したかたは、マイナンバー第2弾の対象となります。(マイナポイント申込期限は9月末)

※カードの受取は、原則ご本人の来庁が必要です。

※青森市マイナンバーカード交付予約センター(☎017-734-5316)または専用予約受付サイトから予約してください。

問青森地区：市民課

(☎017-718-0440)

浪岡地区：浪岡振興部市民課(☎017-72-11128)



## 2023 体験ボランティア募集

気軽に楽しくボランティアに参加しよう！

高齢者施設・障がい者施設・児童施設利用者のサポートなどを行うボランティア活動を体験しませんか。学生にはポイント制度があります。

※学生ポイント：1回の活動で1ポイント／2月までの期間中、5ポイント貯めると図書カードと引換えができます。

青森市ボランティアセンターホームページ (<http://www.aomocity-shakyo.or.jp/volunteer/>) から登録・申込み  
青森市ボランティアセンター (青森市社会福祉協議会内、☎017-723-1340)

## 地域福祉サポーターを募集します

市では、高齢者支援や雪処理支援などのボランティア活動をされるかた (地域福祉サ

ポーター) を募集しています。

地域福祉サポーターは、市内に居住または通勤、通学している満18歳以上のかた (高校生を除く) が登録できます。

また、地域福祉サポーターの活動は、青森市ボランティアポイント制度の対象となります。この制度は、ボランティア活動1時間につき1ポイント (1日最大2ポイント) が付与され、ポイントをためることで商品券やAOP ASSの交通ポイントと交換できます。

### 交換は10ポイントから

地域福祉サポーターの登録方法や、青森市ボランティアポイント制度の詳細については、お問合せください。

### 【主な活動内容】

高齢者の給食会や茶話会のお手伝い・高齢者世帯などの間口除雪 など  
※申込時点の状況により希望の活動がない場合があります。

青森市ボランティアセンター (青森市社会福祉協議会内、☎017-723-1340) へ  
福祉政策課  
(☎017-734-5313)

## 省エネアイデアの募集

市では地球温暖化対策のため、国が推進する国民運動「COOL CHOICE (賢い選択)」に賛同し、省エネに効果的な行動を推進しています。そこで、皆さんが取り組んでいる、または、これから取り組もうとしている脱炭素につながる行動やアイデアを募集します。良いアイデアは、市ホームページやツイッターで紹介しします。

### 申込のいずれかで申込み

①青森市電子申請システム ※左記二次元コードより  
②住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・FAX番号・省エネアイデアを、はがき・FAXで、〒030-0801 環境政策課 (☎017-718-1083) へ  
環境政策課 (☎017-718-286)



▲電子申請システムはこちらから



環境政策課 山内

## 青森市宮野球場のネーミングライツ・スポンサー決定！

### 愛称は「ダイシンベースボールスタジアム」に！

青森市宮野球場の5月8日以降のネーミングライツ・スポンサーが株式会社大進建設に決定しました。

愛称は、引き続き「ダイシンベースボールスタジアム」になります。

○ネーミングライツ・スポンサー 会社名：株式会社大進建設

○契約内容 ネーミングライツ料 600万円 (年額150万円)  
契約期間 令和5年5月8日～令和9年5月7日 (4年間)

☎地域スポーツ課 (☎017-718-1428)

## 金婚を迎えるご夫婦を顕彰します

☎金婚夫婦 (昭和48年12月31日までに結婚または入籍したご夫婦)

### ●青森地区

☎6月1日(木)までに、最寄りの民生委員にお知らせください。

☎青森市社会福祉協議会 (☎017-723-1340)、青森市老人クラブ連合会 (☎017-723-7285)

### ●浪岡地区

☎☎6月15日(木)までに、浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134) へ

各種相談

市税などの平日夜間

納付相談

市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付に関する相談を受付。電話相談もできます。

●平日夜間納付相談

・納税支援課（駅前庁舎）

☎017-734-5209

☎5月18日(木)・22日(月)～25日(木)・29日(月)～31日(水)午後8時まで

・浪岡振興部納税支援課

☎0172-62-1114

☎5月26日(金)・29日(月)～31日(水)午後8時まで

新型コロナウイルス感染症により市税などのお支払いが困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少したなどの事情により、市税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料のお支払いが納期限までに困難な場合は、ご相談ください。

■納税支援課

☎017-734-5209

浪岡振興部納税支援課

☎0172-62-1114

ひとり親家庭などの

無料法律相談

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

☎6月1日(木)午後1時～3時  
☎5月29日(月)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎017-734-5817へ

■4人(申込順)  
■相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

女性のための専門相談

(法律)

☎6月13日(火)午後1時～3時  
所アピオあおもり

■3人(申込順)

■相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎6月8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(☎017-732-1022)へ

女性のための専門相談

(メンタル)

☎6月15日(木)午後1時～3時  
所アピオあおもり

■2人(申込順)

■相談内容をお知らせください。



☎6月13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(☎017-732-1022)へ

女性・男性の悩み相談

カダール相談室

自分自身の生き方や家庭・職場での人間関係、配偶者やパートナーからの暴力の悩みなど、ひとりで悩まずにご相談ください。

☎女性：月～土曜日 午前9時～午後6時(第2水曜日、年末年始除く)／男性：毎週土曜日 午前9時～午後6時(年末年始除く)

※いずれも来所相談は要予約  
所カダール(男女共同参画プラザ) ☎017-776-8858

青森市DV相談

支援センター

ドメスティック・バイオレンス(DV)は、重大な人権侵害です。配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。ひとりで悩まず、まずはお電話を。

☎017-734-5318【専用】  
☎月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

■来所相談は要予約。  
原則、女性が対象です。

性的マイノリティ

にじいろ電話相談

自分のこと、パートナーのこと、家族や友人との関係、学校や職場のことなど、性的マイノリティ(性的少数者)に関する悩み全般に、専門の相談員が応じます。ご家族や友人、学校・職場のかたもどうぞ。

☎017-776-8803【専用】

☎毎週火曜日(年末年始除く) 午前9時～午後9時

遺言・相続・成年後見制度利用などに関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします。

☎5月31日(水)午後1時30分～3時30分  
所男女共同参画プラザカダール 研修室(アウガ5階)

放課後児童支援員を募集しています

☎子育て支援課(☎017-734-5348)

保護者が共働きなどのため、日中常に不在となる家庭の小学生を対象に開設している放課後児童会で、子どもたちに遊びや生活の支援を行う「放課後児童支援員」、「代用支援員」を募集しています。

放課後児童支援員、代用支援員の応募は随時受付していますので、ぜひお申込みください。

応募資格など、詳しくはこちらからご確認ください。



■当日直接会場へ  
☎コスモス成年後見サポートセンター青森県支部(☎017-742-1128)

教育研修センター教育相談

室フレンドリーダイヤル

教育相談室では、幼児・児童・生徒に関する悩みに、電話や面接などで応じます。

☎電話相談 ☎017-743-3600

☎毎日午前9時～午後9時 来室相談

☎月～金曜日午前9時～午後4時30分(火・木曜日は午後9時まで)

所教育相談室(栄町一丁目、教育研修センター4階)  
メール相談 ☎friendly\_dial@city.aomori.aomori.jp

# 健康ナビ

掲載の内容は、4月17日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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。

FOR YOUR HEALTH

5月31日は「世界禁煙デー」 健康づくり推進課 健康寿命対策室 ☎017-718-2912

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

協会けんぽ青森支部加入の  
40代・50代女性の  
約**5人に1人**が喫煙※2  
国保の働き盛り女性  
(40歳～64歳)の喫煙率は  
全国の**1.3倍**高い!※3

## ✳️青森市の喫煙率の現状は？

協会けんぽ青森支部の健診データによると、業種別の喫煙率では、運輸業・郵便業・鉱業・採石業・砂利採取業、建設業において、約2人に1人が喫煙している状況にあります。※1

また、青森市は全国と比べて、女性の喫煙率が高い傾向にあります。喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞になるリスクを高めるほか、女性の場合は、骨粗しょう症などのリスクを高めます。

喫煙率上位の業種は  
約**2人に1人**が喫煙



健康づくり推進課 成田

出典：全国健康保険協会（協会けんぽ）青森支部提供 令和2年度健診データ（35歳～74歳の協会けんぽ青森支部加入者の健診結果）より  
※1：青森市に住所を有する協会けんぽ青森支部加入事業所に勤務する加入者を集計 ※2：青森市に住所を有する加入者を集計  
※3：令和2年度 青森市国保特定健康診査データ

## ✳️加熱式たばこなら安全と思っていませんか？

お仕事など  
忙しいかたには  
こちらがオススメ!

卒煙サポート動画公開中!

いつでもどこでも  
卒煙サポート  
ミニッツ講座動画を  
動画共有サイト  
「YouTube」から  
ご覧いただけます!

コンビニなどで手軽に購入できる加熱式たばこ。喫煙者の20%以上が使用しており、中でも、20～30代の喫煙者では男性で約40%、女性で約50%が使用しています。

出典：国立がん研究センターがん情報サービスホームページより

加熱式たばこは、紙巻たばこと比較して、有害物質が少ないと思われがちですが、発がん性物質、多くの有害物質が含まれており、健康を害するリスクが減少するわけではありません。



禁煙すると…  
20分後：  
血圧と脈拍が正常値  
数日後：  
嗅覚と味覚が改善

私たちが  
サポートします!



健康づくり推進課 佐藤、大宮

＼こちらをチェック!／



健康づくり推進課 小堀、大宮、今

## ✳️禁煙支援 一緒に禁煙を考えてみませんか？

### ・禁煙相談

毎月～金曜日（祝日除く）8：30～18：00

所健康づくり推進課（元気プラザ）

用1週間前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

### ・出張禁煙相談会

ご要望に応じて、保健師が企業へ訪問し、禁煙相談、健康講座などを行い、禁煙をサポートします。

用希望日の1か月前までに、

健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

## 青森県受動喫煙防止条例が施行されました

青森県では受動喫煙を防ぐために県民や事業者、学校などの施設が取り組むべきことを定め、県民の皆さんの健康の保持増進につなげることを目的として制定した条例が令和5年3月24日から施行となっています。

詳しくは青森県庁ホームページ

受動喫煙防止条例 検索



ご利用ください♪

## 健康に関するイベント・講座



### ＊健康C&C(チェック&チャレンジ) in 西部市民センター

時 6月14日(水) 10:00~11:30

所 西部市民センター 3階

内 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操  
②血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)

人 料各30人(申込順)/無料

備 タオル、内履き、飲み物持参。公共交通機関でお越しください。

申 問①②両方またはどちらかを選択し、6月12日(月)までに電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

### ＊あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

#### ①リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 ①6月6日②6月13日③6月20日④6月27日の火曜日  
いずれも10:00~11:15

所 元気プラザ

内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

人 料各25人(申込順)/無料

備 公共交通機関でお越しください

申 問①~④から2つまで選択し、6月5日(月)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

#### ②中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 6月1日(木) 10:00~11:30

所 県民福祉プラザ4階多目的室4B

内 健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動

人 料20人(申込順)/無料

備 タオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装で、お越しください。

申 問5月26日(金)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

#### ③三内・西滝地区体力づくり講座

時 6月21日(水) 10:00~11:15

所 三内丸山市民館(三内丸山186)

内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど

人 料40人程度(申込順)/無料

備 タオル、飲み物持参。動きやすい服装で、公共交通機関でお越しください。

申 問前日までに電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

### ＊まちなかいきいきサロン

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などで、体操やレクリエーションを行います!

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
生協コスモス館 (イトインスペース)	①6/6(火) ②6/22(木) 10:30~11:30	①いつまでも元気に歩ける体づくり ②初めての運動教室
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート)	①6/12(月) ②6/26(月) 10:30~11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなので体操!
アウガ (アウガ 5階 AV多機能ホール)	6/13(火) 11:00~12:00	eスポーツに挑戦!
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	6/27(火) 11:00~12:00	お気軽運動教室
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	6/14(水) 10:30~11:30	ロコトレ&脳トレ
浪岡老人福祉センター (機能訓練室)	①6/14(水) ②6/28(水) 10:30~11:30	①学ぼう!フレイル予防 ②初めての運動教室

料 申 無料/予約不要、当日直接会場へ

問 高齢者支援課(☎017-734-5326)

どなたでも参加できます  
ぜひお越しください♪

まちなかいきいきサロン  
inイトーヨーカドー  
実行委員会のみなさん



### ＊地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
5/23(火) 13:30~	安田分館	健康体操
5/24(水) 10:00~	横内市民センター	ストレッチ体操
5/26(金) 14:00~	東部市民センター	ストレッチ体操
6/5(月) 13:30~	中部クリニック	健康体操、体力測定
6/20(火) 13:30~	青森保健生協本部	自重負荷トレーニング
6/21(水) 14:00~	浜田福祉館	健康体操

料 無 料

備 人数を制限する場合がありますので、ご了承ください

申 問事前に、電話で、青森保健生活協同組合

(☎017-762-5888)へ

## 「医療安全相談窓口」をご利用ください

青森市医療安全支援センターでは、市民の皆さんからの医療に関する相談に対応するため、医療相談窓口を設置しています。

- 受付時間…月～金曜日 8:30～18:00 (祝日、年末年始を除く)
  - 受付場所…青森市保健所 保健予防課
  - 相談内容…近くの医療機関が知りたい、医療機関での診療に関して疑問や不安がある、医療機関の対応や接遇が気になる、医療のことでどこに相談したらよいかわからないなど
- ※内容に応じて適切な部署や機関を紹介します  
※次の内容でのご相談はご遠慮ください  
医療機関と患者の紛争の仲介や調停／治療内容などの適否及び過失の判断／医療機関の評価及び有する設備など

●相談・問合せ先  
青森市保健所保健予防課医療安全支援センター  
〒030-0962 佃二丁目19-13  
☎017-765-5281、☎017-718-5645  
✉hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp

## 健康づくりのための訪問保健指導をしています

青森市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者のかたで、健康診査を受けたかたなどを対象に、食生活や運動などの改善点を一緒に考え、健康面のアドバイスをするため、看護師や管理栄養士などの訪問保健指導員がご自宅への訪問または電話で保健指導をしています。対象となるかたには、あらかじめハガキなどでお知らせし、電話でご連絡させていただきますので、ぜひご利用ください。

☎国保医療年金課 (☎017-718-1146・017-773-0183)

## 6月の助産師による心と体のケア相談

- ☎6月5日(月)・28日(水)  
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、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(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①・②ともに1組(申込順)
- ☎母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参
- ☎☎希望日の前日までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ

## つつが虫病にご注意を

つつが虫病は、ウイルスを保有するツツガムシ(ダニの一種)に刺されることで感染します。5～14日の潜伏期の後に、全身倦怠感、食欲不振とともに頭痛、悪寒、発熱などの症状が現れます。人から人には感染しません。ツツガムシは、山林、河川敷などに広く分布しています。行楽などで山や草むらなどに入るときは次のことに注意しましょう。

- 長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さないようにする。
  - シャツやズボンの裾は外に出さない。
  - 草の上に直接座ったり、寝転んだりしない。
  - 帰宅後は速やかに入浴し、体をよく洗う。
  - 衣服は速やかに洗濯をする。
  - ダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらいましょう。
- ☎感染症対策課(☎017-765-5282)

## 医師による健康教室・健康相談

- ☎6月21日(水)  
健康教室13:00～14:00 健康相談14:00～15:00
- ☎元気プラザ
- ☎「お口から健康  
歯周病とフレイルと全身疾患との関わり」  
講師：山本 明義先生(やまもと歯科 院長)
- ☎健康教室は30人(申込順)、健康相談は4組(申込順)
- ☎無料
- ☎☎6月14日(水)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

## 分べん料改定のお知らせ

青森市民病院では、令和5年10月1日以降に出産されるかたの分べん料を下記のとおり改定します。

区分	改定後 (単胎分べん)	改定前 (単胎分べん)
診療日の8:00～17:00	150,000円	110,000円
診療日の6:00～8:00 及び17:00～22:00	195,000円	143,000円
診療日の22:00～翌日の 6:00、土・日、祝日	225,000円	165,000円

なお、多胎分べんの場合は、料金は異なります。  
また、出産には、上記分べん料のほか、入院料、検査・薬剤料、新生児管理保育料などが発生します。

☎市民病院事務局総務課(☎017-734-2171)



# 集団健診・検診(6/16～7/15の日程)

**申込み・問合せ先** 健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276  
 浪岡振興部健康福祉課 〒038-1392 浪岡字稲村101-1 ☎0172-62-1114 ☎0172-62-0023

感染症などの発生状況により、集団健診・検診、各医療機関における個別健診・検診については、実施を見合わせる場合や人数を制限する場合がありますのでご了承ください。また、受診の際は状況に応じて、マスクの着用をお願いします。せきなどの風邪症状や体調不良があるかたは受診をお控えください。

## 実施場所・日程

実施場所	実施日/受付時間
青森県総合健診センター	6/18(日)・19(月)・29(木)、7/4(火)女性のみ・8(土) 午前の部 8:30～9:30 午後の部 12:30～13:30
浪岡総合保健福祉センター	6/24(土)午前のみ、7/8(土) 午前の部 7:00～8:30 午後の部 12:00～13:00

## 申込方法

希望日の2週間前までに、次の方法でお申込みください。ただし、予約状況によって締め切る場合があります。

- 電話…上記申込み先へ
- 窓口…健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所
- はがき・FAX…住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、上記申込み先へ

- 市ホームページ…  
各種健診・検診  
申込みフォーム



◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。  
 ◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、検診が無料になります。

**個別健診・検診**は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

## 健康診査(R5.4.1～R6.3.31に下記の年齢になるかた)

健診・検診名	対象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30～39歳の青森市国保加入者		

## がん検診など(R5.4.2～R6.4.1に下記の年齢になるかた)※本市に住民票のあるかたが対象

健診・検診名	対象	自己負担金		受付時間	
		青森市国保加入者	左記以外		
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料※1	無料※1	午前の部 ※2	
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円		
胃がん検診※3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部	
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	午後の部	
乳がん検診	40～59歳	偶数年齢の女性	1,020円		1,430円
	60歳以上		無料		410円
骨粗しょう症検診※4	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部	
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部	

※1…必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)

※2…青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付

※3…集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者は1,620円、加入者以外のかたは3,250円)。また、令和4年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和5年度の市の胃がん検診は受診できません。

※4…青森県総合健診センターのみで実施

★上記(※3含む)以外の検診・対象外のかたの検診については、任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては医療機関または青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へお問合せください。

## 肺がん検診・結核健診の巡回バス(6月の日程) ㊟事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ

検診日	受付時間	場所
6/1(木)	9:30～10:00	市役所駅前庁舎前(中央古川通り側)
	10:30～11:30	柳川庁舎駐車場
	13:00～14:00	カブセンター西青森店駐車場

検診日	受付時間	場所
6/19(月)	8:30～9:00	出町町会集会所前
	9:30～10:30	生協あやめ館駐車場
	11:00～11:30	中央市民センター石江分館
	13:00～13:30	古川市民センター前



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4月17日時点の情報をもとに作成しています。



Information Plaza

# 情報ひろば

! イベントなどは中止・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。

## 段ボールコンポスト 講習会に参加してみませんか?

簡単・手軽に生ごみの減量に取り組むことができ、さらに生ごみを安全・安心な「堆肥」にリサイクルすることができる『段ボールコンポスト』の講習会を今年も開催!

生ごみが堆肥に変わっていく様子を観察してみませんか?  
ぜひご参加ください!

対 市内在住で、できた堆肥を各自で活用できるかた/各回10人程度

甲 開催日の3日前までに、住所・氏名・電話番号・希望の日程(第2希望まで)を、電話・郵送またはFAXで、〒030-0801 青森市役所駅前庁舎 清掃管理課(☎017-718-1179、☒017-718-1187)へ

日時	会場
5/29(月) 10:00~11:00	荒川市民センター
5/29(月) 14:00~15:00	東部市民センター
5/30(火) 10:00~11:00	中央市民センター
5/30(火) 14:00~15:00	沖館市民センター
6/1(木) 10:00~11:00	西部市民センター
6/1(木) 15:00~16:00	浪岡中央公民館



清掃管理課 八木橋

## 生ごみ処理機購入費の一部を助成します

市では、生ごみの減量を図るため、生ごみ処理機(いわゆる「コンポスト容器」を含む)を購入されるかたに購入費の一部(発酵促進剤などの消耗品のみ)の購入も対象)を助成しています。購入を検討している容器が助成の対象になるかどうか迷った場合は、**清掃管理課**までお気軽にお問合せください。

因 生ごみ処理機(助成件数25件) 購入額の2分の1(上限3千円)助成

対 市内在住で市税に未納額がなく(分割納付でも可)、容器を良好な状態で使用し、堆肥を各自で活用できるかた  
 備 必ず、**購入前**の申請が必要

甲 事前、申込書(清掃管理課・各支所及び情報コーナーに備付け、または、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、郵送または直接、〒030-0801 青森市役所駅前庁舎 清掃管理課(☎017-718-1179)へ

## ゆ〜さ浅虫 イベント情報

因「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

MENU

### RingRing おさがり会

着る期間が短い子供服を無償で提供していただき、その時期に必要な洋服を格安で販売!

### あさむし 月末マルシェ

浅虫の飲食店などが多数出店!

時 5月20日(土) 10:00~13:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 3階キッズコーナー前

時 5月28日(日) 10:00~15:00

所 ゆ〜さ市場前駐車場

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
岩木山百景 石澤暁夫 — 300枚を目指して —	5/21(日)まで9:00~19:00/浪岡交流センターあびねす	—	—	浪岡交流センターあびねす (☎0172-88-6363)
中央卸売市場 「水産の朝市！」開催	5/20(土) 7:00~9:00/中央卸売市場 水産棟仲卸売場/新鮮な水産物の即売!とれたて・おいしい旬のお魚などがたくさん♪名物「鮭の潮汁(三平汁)振る舞い」もお楽しみに!(数量限定)ぜひお越しください。	—	体調の悪いかたはご来場をお控えください	中央卸売市場管理課 (☎017-738-1101)
カダール映画の日2023 Vol.2 『国際市場で逢いましょう』 無料上映会 	6/22(木)①10:00~12:10②13:30~15:40 ③18:30~20:40/男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール/釜山の国際市場を主舞台に、激動の時代を家族のために生きた一人の男の生涯を描いた大河ドラマ。韓国で1,410万人超の動員を記録。(2014年/127分/韓国)	150人	—	事前に、氏名・電話番号・①~③のいずれかを選択し、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
市民センターのおはなし会 主催:青森市読書団体連絡会	5/23(火) 10:30~11:00/古川市民センター 1階和風学習室(A) 5/27(土) 10:30~11:00/横内市民センター 1階和室(小) 5/28(日) 10:30~11:00/大野市民センター 1階和室(小) 5/28(日) 11:00~11:30/戸山市民センター 1階和室(小)	3歳~小学3年生と保護者	—	市民図書館 (☎017-776-2455)
フォークダンス 無料体験教室	5/24・31の水曜日 昼の部10:00~12:00 夜の部19:00~21:00/中央市民センター3階練習室※5/24昼のみ4階小ホール/老若男女が楽しめる世界各地の民族舞踊を体験!ぜひご参加ください。	—	運動用の内履き、汗拭きタオル、飲み物持参	青森市フォークダンス協会事務局 (蝦名、☎080-1808-0307)
アフタヌーン・コンサート	5/27(土) 14:00~15:30/中世の館/『高橋卓雄ギター1本弾き語り!』出演:高橋卓雄さん※休憩時の飲み物提供は中止します	—	大人300円、高校生以下無料	中世の館 (☎0172-62-1020)
パソコン教室 	①5/27②6/24③7/22の土曜日 各日13:00~15:00/青森市総合福祉センター2階(青森市ふれあいの館)/知的障がいなどがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかたを対象とした初心者向けパソコン教室	各回6人	付添いのかたの同席は可能	①は5/19(金)まで、②は6/16(金)まで、③は7/14(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
国スポ大会正式競技! ゴルフはじめの一步 「安全、やさしい、楽しい」 スナッグゴルフ教室	5/30(火) 19:00~20:30/マエダアリーナサブアリーナ/ゴルフを経験したことのないお子さんでも楽しく体験でき、基本を学ぶことができます♪講師:藤子サナエプロ、雪田悦子プロ ※用具は無料で貸出し	小・中学生 20人	500円(保険料含む)/内履き、タオル、飲み物持参	5/26(金)までに、参加者の氏名・年齢(学年)・電話番号を、電話・FAXまたはEメールで、青森県ゴルフ連盟(☎017-718-8335、☎017-718-1028、✉aomori@tga.gr.jp)へ
初心者向けバラ栽培相談会	6/2(金)・3(土)各日10:30~15:30/サンロード青森 西口駐車場	—	—	青森ばら会(八島、☎080-4519-8590)
第19回青森ユートリーの会 文化講演会 ヴァイオリンの調べ 白鳥俊治トリオコンサート	6/3(土) 14:30~16:00(開場13:45)/男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール/白鳥俊治(ヴァイオリン)、丹代沙希(ピアノ)、寺山知宏(チェロ)のトリオコンサート。演目:愛の挨拶、情熱大陸 ほか	150人程度	—	5/19(金)までに、住所・氏名・電話番号・入場整理券希望枚数を、電話またはFAXで、NPO法人青森ユートリーの会(☎017-752-1385、☎017-752-1386)へ
「食育の日」学校給食体験会 	6/16(金) 9:00~11:35(8:30~受付)/小学校給食センター(三内丸山393-261)/施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(予定献立:ごはん、牛乳、ほたてのみそ汁、県産照り焼きハンバーグ、県産きんぴらごぼう、果肉入りりんごゼリー)※食物アレルギーのあるかたは申込時にお問合せください。6/6(火)以降のキャンセルは料金をお支払いいただくこととなります。	20人	260円(試食材料費) ※体調不良のかたは参加できません	5/22(月)~31(水)に、住所・氏名・年齢・連絡先を、申込書(市ホームページ掲載)または任意の様式に記入し、FAX・Eメールで、(株)ジーエスエフ(☎017-782-3765、☎017-766-7203、✉shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ



Ⓔ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、4月17日時点の情報をもとに、作成しています。イベントなどは中止・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。

**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
第13回陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭2023	6/18(日) 10:00~12:00※「浅虫海づり公園」駐車場に9:00集合後、バスで現地移動/平内町内童子 国有林「社会貢献の森」/陸奥湾の保全のため「むつ湾週間」にあわせて、広葉樹の植樹祭を実施	150人	-	6/13(火)までに、電話・FAXで、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会事務局 (☎017-743-8314、☎017-772-9824) へ
第21回白神山地ブナ植樹フェスタ in 赤石川	6/25(日) 9:00~13:00※本庁舎駐車場西側に7:00集合後、マイクロバスで送迎/鯉ヶ沢町黒森地区白神自然学校遊々の森にてブナの植樹	150人	一般3,850円、小学生以下3,300円(苗木代・バス代・保険代・昼食代含む)	6/21(水)までに、電話・FAXで、白神山地ブナ植樹フェスタ in 赤石川実行委員会事務局(石澤、☎017-723-2567) へ

**モヤヒルズ イベント情報!** 所 園モヤヒルズ (☎017-764-1110)

**モヤヒルズ  
マウンテンバイク大会**

時 6月11日(日) ※雨天中止あり

受付(会場本部テント)…9:00~10:00、競技開始…10:30~

因①ミニクロスカントリー競技…男女混走、学年ごと6部門

小学1・2年生…ショートコース1周/小学3・4年生…ロングコース1周/小学5・6年生…ロングコース2周

②親子リレー競技…男女混走、1~3年生の部、4~6年生の2部門

小学1~3年生…ショートコース2周/小学4~6年生…ロングコース2周/それぞれの保護者…ロングコース3周

※ショートコース約300m、ロングコース約400m

料①1人500円②1組1,000円 ※マウンテンバイク・ヘルメットは無料貸出

備Ⓔ部門ごとに上位3位まで表彰状と副賞あり。参加者全員に記録票を配布。/6月9日(金)までに電話で、モヤヒルズへ

※当日、申込書に必要事項を記入・押印の上、参加料を添えて受付へ提出



**そば打ち  
体験会**

時 5月28日(日)、6月4日(日)

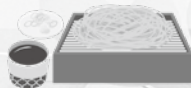
①10:00~②11:30~③13:30~

因そば粉からそば打ちを体験。出来上がったそばを「ざるそば」にして試食。抹茶そばも可能。

料各回8組(1組4人程度)/1組2,200円

備エプロン、タオル持参

申5月21日(日)9:00から電話で、モヤヒルズへ



**モヤヒルズ  
森林ヨガ体験**



ヨガインストラクター  
菅原結子さん

時 6月3日(土)・7日(日)

各日10:45~1時間程度 ※雨天時は室内

因モヤヒルズ場内で森林ヨガ体験。

料各回15人/1人1,200円

備ヨガマット持参(有料レンタルあり)。動きやすい服装でお越しください。

申5月21日(日)9:00から電話で、モヤヒルズへ

**青森競輪日程 (5月後半)** 園青森競輪場 (☎017-787-2020)

本場開催は6/5(月)から!

宇都宮記念 (GⅢ) 場外	18日(木)~21日(日)
広島 in 玉野 (FⅠ) 場外	18日(木)~20日(土)
武雄ナイター (FⅠ) 場外	18日(木)~20日(土)
名古屋 (FⅠ) 場外	22日(月)~24日(水)
福井 (FⅠ) 場外	22日(月)~24日(水)
高知 (FⅠ) 場外	23日(火)~25日(木)

函館ナイター (FⅠ) 場外	23日(火)~25日(木)
西武園 (FⅠ) 場外	25日(木)~27日(土)
久米米ナイター (FⅠ) 場外	26日(金)~28日(日)
【富山】全プロ記念競輪 (FⅡ) 場外	27日(土)・28日(日)
大宮 (FⅠ) 場外	31日(水)~6月2日(金)

競輪は適度に楽しみましょう。  
 車券の購入は20歳になってから。

車券発売状況についてはお問合せください。





# 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
ファミリー講座 ①うとう塾 (発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた対象) ②きらきら塾 (小・中学生の保護者や家族、子育てに関心のあるかた対象)	いずれも中央市民センター中会議室1で開催①6/3(土)14:00~16:00/「早期発見・早期支援~子どもの発達障がい今できること~」講師:栗林理人さん(弘前大学医学部心理支援科学科教授)②6/23(金)10:00~12:00/「成年年齢引き下げのアレコレ~新成人になる前に知っておこうお金の話~」講師:菅原伊佐雄さん(青森県金融広報委員会金融広報アドバイザー)、青森県消費生活センター職員	①② 各30人	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
初心者向け菊づくり講習会	6/10(土)13:30~15:00/柳川庁舎2階大会議室/大輪菊の基本的な育て方、手入れ方法など 講師:青森菊花研究会	10人	—	6/7(水)までに、氏名・電話番号を直接、公園河川課(☎017-752-8334)へ
介護労働講習 (実務者研修を含む) 詳しくはこちら▶ 	6/15(木)~11/22(水)各日10:00~16:30/はまなす会館/雇用保険受給者(ハローワークから受講指示を受けたかた)対象の講座	38人	無料(テキスト代、保険料は自己負担)	6/2(金)までに直接、ハローワーク青森へ/介護労働安定センター青森支部(☎017-777-4331)
令和5年度第1回 おはなし・読み聞かせ講習会 	6/16・30、7/7の金曜日各日10:00~12:00/市民図書館8階 会議室2/グループやボランティア活動、保育所(園)・幼稚園・児童館・学校などで子どもにおはなしや読み聞かせをしたいかた、現在活動されているかたを対象に、おはなし(ストーリーテリング)の仕方や、絵本・紙芝居の読み聞かせ方についての講義、実演・実習など	市内在住で、全日程に参加可能なかた(再受講可)/20人(申込み多数の場合抽選)	お子さんの同席はご遠慮ください ※県民カレッジ認定講座	5/15(月)~31(水)に、申込用紙(市民図書館・各市民センター・浪岡中央公民館で配布、市ホームページからダウンロード)を、郵送・FAXまたは直接、〒030-0801 新町一丁目3-7 市民図書館読書支援サービスチーム(☎017-776-2455、☒017-776-2400、☒https://www.library.city.aomori.aomori.jp/acl/index.html)へ ※郵送の場合5/31(水)必着
デジ編集奉仕員 養成講習会	6/26(月)・27(火)各日10:00~16:00/青森県視覚障害者情報センター/市内在住でパソコンを所有し、月2回程度センターで活動できるかたを対象に、パソコンで視覚障害者用の音声図書を編集する奉仕員を養成する講習会	4人程度	—	5/31(水)までに、青森県視覚障害者情報センター(☎017-782-7799)へ

## 問屋町ビジネススクール

講座名	開催日時	人員/料金
営業【新規講座】実例から学ぶ!顧客から信頼され選ばれる営業担当者になろう ~「営業がうまくいかない...」から脱却!信頼される営業担当者は何が違うのか~	6/29(木) 18:30~20:30	15人 2,700円
総務【新規講座】そのやり方はもう古い!令和の時代の採用手法で定着率改善~採用手法を変えるだけで定着率の悪さも解決できるようになります~ ※オンライン併用開催	6/22(木) 13:30~15:30	15人 2,700円
自己啓発 ガラリと印象が変わる!ワンランクアップするビジネスマナー研修【挨拶、名刺交換編】~第一印象を決める挨拶や名刺交換のマナーをしっかり身につけよう~	5/11(木) 13:30~15:30	15人 2,700円
社内での意思疎通をスムーズに!書いて伝えるコミュニケーションの重要ポイント~上司を一発で納得させる!誰でも身につくわかりやすい資料作りのコツ~	5/25(木) 18:30~20:30	15人 2,700円
【新規講座】チームの雰囲気ガラッと変わる!個性心理学®を活用したチーム運営術~チームマネジメントに悩むかた必見!個性心理学®でチームのパフォーマンスが驚くほど向上する~	6/13(火) 18:30~20:30	15人 4,000円
共催 新任管理者研修 ※中小企業大学校仙台校と共催	5/30(火) 9:30~16:30 5/31(水) 9:30~16:30 6/1(木) 9:00~16:00	30人 29,000円
【新規講座】従業員が幸せなら企業の業績も上がる!従業員満足度向上研修 ※ポリテクセンター青森と共催	6/27(火) 9:30~16:30	15人 3,300円

所問屋町会館1階会議室

内企業の組織力の強化や、中核人材の育成・確保に役立つテーマ別講座

甲 問各開催日1週間前までに、ホームページ(☒https://business-school.tonyamachi.com)の申込みフォームから申込み。またはFAXで、申込書(青森総合卸センター、各市民センターなどに備付け。ホームページにも掲載)を、協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711、☒017-738-7323)へ



☑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、4月17日時点の情報をもとに、作成しています。イベントなどは中止・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。

# 第31回青森県障害者スポーツ大会

☎017-734-5319  
 浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113

開催日	開催場所/競技
8/27(日)	新青森県総合運動公園陸上競技場…開会式、陸上 新青森県総合運動公園陸上補助競技場 …フライングディスク
9/2(土)	新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場 …アーチェリー
9/3(日)	盛運輸サンドーム…ソフトボール
9/10(日)	青森県身体障害者福祉センターねむのき会館体育館 …ボッチャ
9/17(日)	アオモリボウル…ボウリング
10/8(日)	新青森県総合運動公園室内プール…水泳 新青森県総合運動公園サブアリーナ…卓球 新青森県総合運動公園メインアリーナ…バレーボール

☑12歳以上の身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた(障がいの内容により出場できる種目に制限あり)※満10~11歳で上記に該当するかたも陸上競技の一部に出場できます。詳しくはお問合せください。

☑無料 ※ボウリングのみ1,100円

☑6月16日(金)までに、FAXまたは直接、申込用紙(障がい者支援課・浪岡振興部健康福祉課に備付け、市ホームページに掲載)を障がい者支援課 (☎017-734-5329) または浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-0023) へ ※申込み時、上記の手帳を持参 (FAXの場合、氏名が記載されているページも一緒に送信) してください。

## チャレンジ! パソコン講座

所 岡中央市民センター ☎017-734-0164 〒030-0813 松原一丁目6-15

番号	講座名	内 容	開 催 日 時
<b>パソコンを初めて操作するかた向けの講座(基礎)</b>			
A01	パソコンはじめの一步	マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習	6/8(木)・9(金) 10:00~12:00
<b>Word&amp;Excel&amp;PowerPoint操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A02	Excel関数&データ活用術	Excelで簡単な関数などを加えて表を作成し、データ活用なども学習	6/10(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A03	Wordの表機能を覚えよう	Wordの基本的な操作(表作成)を活用して簡単なチラシなどを作成	6/22(木)・23(金) 10:00~12:00
A04	PowerPointをはじめしてみよう	初めてPowerPointを操作されるかたの基本的な操作を中心に学習し、簡単なスライドを作成	6/24(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A05	Excel文書を作成しよう(応用編)	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、さらに関数を加えた万年カレンダーを作成	6/17(土) 10:00~15:00(昼休みあり)



☑入料18歳以上/各10人(いずれも抽選※申込者少数時中止あり)/各1,500円  
 ☑往復はがき(1講座に1枚)の往信用の裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入し、中央市民センターへ(5/22(月)必着)  
 ※抽選結果は5/29(月)以降に通知  
 ☑OSはWindows10、ソフトはoffice 2019を使用。共催: NPO法人IT支援ネットあおもり

## スポーツ教室 申込みは会場への来館のみ ★詳細は指定管理者ホームページ (☎http://sports-aomori.jp/)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み(申込順)
●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
初心者のためのバウンドテニス教室	6/9~7/7の金曜日(全5回) 19:00~21:00	18歳以上25人	2,000円	5/16(火)~

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※1柱17万円~

# 海洋散骨

全国唯一 病后除霊神  
 廣田神社  
 www.hirotajinja.or.jp



青森県青森市長島2丁目13-5 ☎017-776-7848

## 中世の館 臨時休館のお知らせ



中世の館は、収蔵資料のくん蒸作業のため、6/16(金)~19(月)の間臨時休館となります。  
 岡中世の館  
 (☎0172-62-1020)

# 東北絆まつり2023青森 会場マップ

# 絆東北 まつり 青森

TOHOKU KIZUNA FESTIVAL 2023

多彩な東北が、  
熱い絆で  
ひとつになる。

2023年  
6/17(土)  
18(日)



青森ねぶた祭 // 秋田竿燈まつり  
盛岡さんさ踊り // 山形花笠まつり  
仙台七夕まつり // 福島わらじまつり

東北絆まつり実行委員会事務局 (観光課内)  
☎017-734-2314 / 017-734-5609

ホームページは  
こちら▶



- パレード会場(青い森公園前・国道7号～橋本交差点先・国道4号)**  
6/17(土) 17:00～19:10(出発式16:50)  
6/18(日) 12:30～14:40(出発式12:20)
- メイン会場(青い海公園)**  
6/17(土) 10:00～20:00、6/18(日) 10:00～16:30
- グルメ&県内市町村会場(八甲田丸周辺)**  
6/17(土) 10:00～17:00、6/18(日) 10:00～16:30
- 関連イベント会場 HOMETOWN MUSIC LIFE 2023(ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場)**  
6/17(土)・18(日) 各日11:00～16:00
- 同時開催イベント しんまち「大縁日」通り(新町通り 協働社前交差点～柳町交差点)**  
6/17(土) 12:00～18:00(予定)、6/18(日) 10:00～16:00(予定)

## 第10回 ミスター

# 跳人

観覧自由  
コンテスト  
参加者募集!

時 6月10日(土) 13:30～  
所 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

**参加資格** 男性(国籍、年齢は不問)で、跳人衣装を持っているかた。  
※テレビ出演やワ・ラッセのイベントなどに協力していた  
だけかたに限る

**募集定員** 20人

**審査方法** 「ねぶた祭と跳人に愛着を持ち、跳人が似合う男性」をポイントに審査

**賞** ミスター跳人グランプリ1人、ミスター跳人2人を決定

**お申込み** 6月4日(日)17:00までに、申込用紙(ワ・ラッセホームページから  
ダウンロード)に必要な事項を記入の上、ワ・ラッセへ

「跳人が最も似合う男」  
「ミスター跳人」の称号をゲットして  
ねぶた祭を盛り上げよう!!



VEGETABLE  
OIL INK

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

青森市役所 ☎017-734-1111・☎0172-62-1111 (夜間) / FAX 017-734-6865  
本庁舎 〒030-8555 中央一丁目22-5  
駅前庁舎 〒030-0801 新町一丁目3-7  
柳川庁舎 〒038-8505 柳川二丁目1-1  
浪岡庁舎 〒038-1392 浪岡大字浪岡字権村101-1