

令和5年(2023年)

11.15

No.447

広報



あおもり



写真：青森市役所本庁舎消防総合訓練
(10月18日／市役所本庁舎)

主 な 内 容	04	市からの重要NEWS 高齢者世帯などの屋根の雪下ろし費用を助成します
	12	健康ナビ 20歳から子宮頸がん検診～未来の自分のために～
	16	情報ひろば 国際交流員異文化理解講座
	20	第13回青森市環境フェア2023

【特集】

お知らせします！

青森市の財政状況

お知らせします！青森市の財政状況

令和4年度決算を
見てみよう！

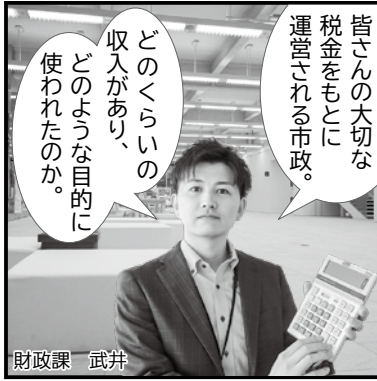
今年もこの季節が
やってきました！

本市の
令和4年度の決算が
まとまりました！



財政課 澁谷・今

決算の概要と
財政状況を
お知らせします！



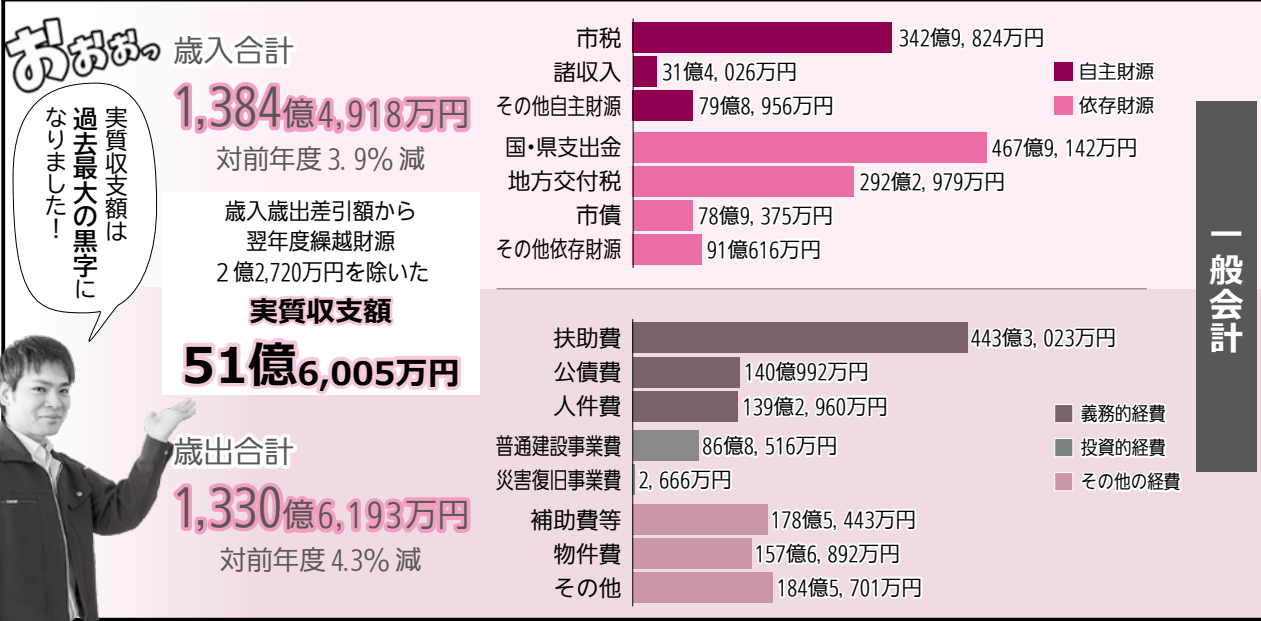
財政課 武井

どのくらいの
収入があり、
どのような目的に
使われたのか。

皆さんの大切な
税金をもとに
運営される市政。



財政課 工藤



一般会計

企業会計				特別会計		
会計名	区分	収入	支出	会計名	歳入	歳出
病院事業	収益的	116億9,703万円	117億1,160万円	競輪事業	339億1,832万円	336億1,388万円
	資本的	11億6,792万円	16億760万円	国民健康保険事業	266億4,235万円	266億1,838万円
水道事業	収益的	63億2,424万円	58億6,629万円	宅地造成事業	3億1,892万円	2億2,461万円
	資本的	7億9,777万円	28億7,964万円	卸売市場事業	8億6,538万円	8億5,909万円
自動車 運送事業	収益的	23億7,658万円	24億7,572万円	介護保険事業	312億95万円	307億7,919万円
	資本的	4億559万円	4億5,192万円	母子父子寡婦福祉資金貸付金	1億9,239万円	5,337万円
下水道事業	収益的	84億6,558万円	78億4,545万円	後期高齢者医療	38億9,977万円	38億5万円
	資本的	49億1,524万円	82億4,710万円	駐車場事業	2億7,325万円	2億4,218万円
農業集落 排水事業	収益的	3億7,301万円	3億2,656万円			
	資本的	1億3,152万円	2億5,994万円			

※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。

市民1人あたりに使われたお金 49万4,479円

※令和5年4月1日時点の人口269,095人で計算。
※端数処理の関係で各項目の計は「市民1人当りに使われたお金」と一致しません。

高齢者や障がい者、 子どもの福祉など	民生費	22万4,073円	公園、道路、河川の 整備など	土木費	5万2,660円
戸籍証明書発行などの 窓口業務、選挙など	総務費	3万4,657円	学校教育や 社会教育など	教育費	4万6,228円
保健、医療、コロナ 感染防止対策、 ごみ、し尿処理など	衛生費	3万8,825円	商工業の振興、 コロナ経済対策など	商工費	1万9,931円
市債(市の借入金) の返済	公債費	5万2,063円	消防、救急、農林水産 業の振興、議会、 雇用対策など	その他	2万6,042円



問 財政課 (☎ 017-734-5187)

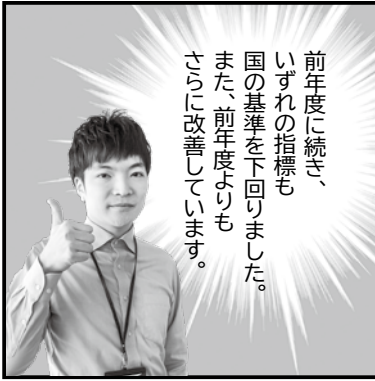
財政指標を読み解く

令和4年度決算を基に、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定による財政指標を算定しました。

これを見ると、財政の健全度をチェックできます。下の表をご覧ください！

前年度に続き、いずれの指標も国の基準を下回りました。また、前年度よりもさらに改善しています。

しかし！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おり、経営改善に向けた取組を強化していく必要があります。

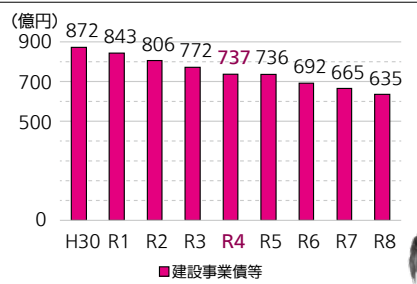


指標	内容	企業会計名	前年度	令和4年度	国の基準	
					早期健全化基準	財政再生基準
① 実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。		赤字なし	赤字なし	11.25%	20.00%
② 連結実質赤字比率	全会計の赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。		赤字なし	赤字なし	16.25%	30.00%
③ 実質公債費比率	市の標準的な年間収入に対する借金返済額の割合。比率が大きいほど借金返済に財政が圧迫されていることを示します。		13.2%	12.1%	25.0%	35.0%
④ 将来負担比率	市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。		82.3%	77.6%	350.0%	—
⑤ 資金不足比率	各公営企業の手持ちの資金など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	2.1%	0.5%	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	8.9%	7.9%		

市債残高の推移

【目標】市債発行額の抑制による市債

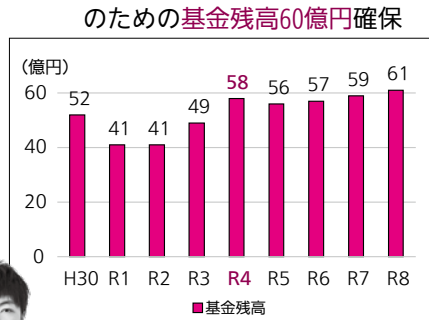
残高の縮減



借金(市債)は少しずつ減らし、更に102億円の縮減を目指します。

財政調整のための基金残高の推移

【目標】令和8年度末における財源調整のための基金残高60億円確保



貯金(基金)は少しずつ増やし、目標の60億円まであと2億円です。

市では、持続可能な財政運営のための指針として、令和元年10月に、「青森市財政プラン(2019~2023)」を策定し、毎年度、ローリング(見直し)を行っています。

青森市財政プラン 令和5年度ローリング版



青森市の財政運営 まとめ

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3.1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26.7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、昨今の物価高騰の影響は、市民生活はもちろんのこと、市の財政運営にも及んでいます。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、社会の変化に応じて、不断の事業見直しを進めていきます。

財政の更なる健全化に向け、我々は日々業務を遂行します！





高齢者世帯などの雪に関する各種制度をご紹介します。

高齢者世帯などの屋根の雪下ろし費用を助成します

助成額 屋根の雪下ろしにかかった費用の2分の1
(上限額1シーズン25,000円/上限額に達するまで申請可能)

助成対象 ※年齢は令和6年3月31日現在
原則として次の①～③の要件全てに該当するかた

- ① **該当する世帯**
- ・65歳以上のかたの世帯
 - ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)、愛護手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のかたの世帯
 - ・子どもが18歳以下の母子世帯

- ②市内に住所を有し、一戸建て住宅(自己所有)に居住
③同一建物の居住者全員が令和5年度住民税非課税

助成対象外

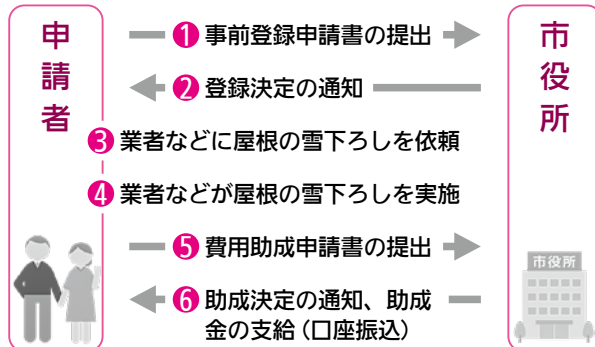
生活保護世帯/間口除雪の費用/個人のうち、親族が実施したもの/居住していない建物(空き家、店舗)/集合住宅(アパートなど)/車庫、物置のみ実施したもの/登録決定日以前に実施したもの

豪雪のときは助成上限額や助成対象を拡充 (市が豪雪対策本部を設置した場合)

- ・上記①～③に該当する世帯の助成上限額を5万円に引上げ
 - ・上記①②に該当する市民税課税世帯も対象とし、豪雪対策本部設置後に行った屋根の雪下ろし費用の4分の1(上限額1シーズン25,000円)を助成
- ※事前登録が必要です。
登録は豪雪対策本部の設置前から可能です。



申請の流れ ※毎年度、事前登録が必要です。



事前登録 ① に必要なもの

- ・事前登録申請書(市ホームページにも掲載)
- ・障害者手帳(お持ちのかた)
- ・申請者の印鑑(代筆の場合)

費用助成申請 ⑤ に必要なもの

- ・助成申請書(②登録決定の通知時に郵送)
- ・申請者本人の口座情報が分かるもの(通帳の写しなど)
- ・雪下ろしを行う前と後の写真
- ・領収書などの写し
- ・申請者の印鑑(代筆の場合)

申請窓口 ・駅前庁舎 4階福祉政策課

・浪岡庁舎 1階浪岡振興部健康福祉課

申請期間 11月13日(月)～令和6年3月29日(金)

※土・日、祝日、年末年始を除く

詳しくは、お問合せください。

問福祉政策課 (☎017-734-5313)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134)

除雪ボランティア募集中!



ひとり暮らしの高齢者や障がい者などにとって、除排雪や屋根の雪下ろしは、とても困難な作業です。青森の冬をみんなで乗り越えるためには、地域の力が必要です。除雪ボランティアにチャレンジしてみませんか?

ボランティアポイント制度 とは?

地域を支える新たな担い手の育成や確保のための制度で、対象事業のボランティア1時間につき1ポイントを進呈し、貯めたポイントを商品券やAOPASSポイント引換券と交換できます。高齢者世帯等の雪処理支援活動も対象となります。ボランティアの登録方法や募集地区など、詳しくは青森市ボランティアセンターまでお問合せください。

～ボランティアをしたい人と、募集したい人をつなぐ～

青森市ボランティアセンター

本町四丁目1-3 青森市社会福祉協議会内

☎017-723-1340

青森市ボランティアセンター

検索



🌐 <https://www.aomoricity-shakyo.or.jp/volunteer/>

掲載の内容は、10月19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。

浪岡地区 高齢者世帯等 冬期除雪サービス

自宅玄関から公道までの除雪を援助します（利用者負担：1時間200円）。
 浪岡振興部健康福祉課
 (☎0172-62-1134)

対象 65歳以上のかたのみの世帯（全員が当該年度の市民税非課税、浪岡地区に親族が居住していない）
 申請窓口 浪岡庁舎
 1階浪岡振興部健康福祉課
 申請締切 12月28日（木）まで
 必要なもの 代筆の場合は申請者の印鑑（認印）



青森地区 ボランティアによる 雪処理支援

間口除雪・屋根の雪下ろしの支援を行います。
 青森市社会福祉協議会 (☎017-723-1340)
 福祉政策課 (☎017-734-5313)

本支援は、ボランティアの申込み状況により対応できない場合があります。



要件	間口除雪 (福祉の雪対策事業)	屋根の雪下ろし (屋根の雪下ろし奉仕活動) ※積雪1mを超えた場合に実施
対象世帯 (いずれかに該当)	75歳以上のかたのみの世帯/身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)のかたのみの世帯/要介護3~5認定のかたのみの世帯	65歳以上のかたのみの世帯/身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)のかたのみの世帯/子どもが18歳未満の母子家庭
住居	一戸建て(借家可)	自己所有の一戸建て
収入	世帯全員が市民税非課税	低所得
親族	居住または隣接する町会に3親等以内の親族が居住していない	市内に親族が居住していない
相談先	居住の地区社会福祉協議会へ	地区担当の民生委員へ

毎年12月は、し尿のくみ取りが大変混み合います。早めにくみ取り業者へ申し込みましょう。
 し尿のくみ取り業者は、12月29日(金)から令和6年1月3日(水)まで休業しますので、ご注意ください。
 清掃管理課
 (☎017-718-1179)
 浪岡振興部市民課
 (☎0172-62-1140)

し尿のくみ取りは 早めに
 間消防本部予防課
 (☎017-775-0853)

ストーブの 取扱い注意点

- ・上方に洗濯物を干さない。
- ・周囲には、燃えやすいものを置かない。
- ・給油するときは、必ず消火する。
- ・カートリッジ式燃料タンクは、給油後キャップの締め付けを確実に行う。
- ・近くにスプレー缶を置かない。



12月4日(月)から 冬タイヤに変わります

東部営業所 (☎017-726-5443)、西部営業所 (☎017-788-2326)
 交通部管理課 (☎017-726-5453)

冬期間の利用客の増加や降雪などによる交通環境の変化に対応するため、冬タイヤで運行します。

【主な改正内容】

- ①青森駅西口駅前広場乗入れを継続します。
- ②岩渡線「つくしが丘病院前」停留所の乗降扱いをつくしが丘病院敷地内（病院入口）の停留所に変更します。（これまで使用していた道路上の停留所は廃止）

新しいタイヤは次のとおりお知らせします

- ・利用するバス停などの時刻表は、11月21日(火)から、東部・西部各営業所、青森駅前発売所、NTT青森支店前発売所のほか、市役所本庁舎、駅前庁舎、各市民センターなどに設置します。
- ※ポケット時刻表は、11月28日(火)から、東部・西部各営業所、乗車券各発売所で配布します。数に限りがあります。

時間が変わりますので、お間違いないようご注意ください！
 各バス停の通過予定時刻の詳細は、11月21日(火)8:00から、こちらでも確認できます。



◀Web時刻表 検索ページ

ポケット▶ 時刻表



ACPって知っていますか？

岡高齢者支援課 (☎017-734-5206)

ACP
人生会議

「ACP (アドバンス・ケア・プランニング)」とは…

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取組のことで、「人生会議」(愛称)と呼びます。

※11月30日(木)は人生会議の日

厚生労働省では、11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。この機会に、もしものときのことを考えてみませんか。



※青森市版エンディングノート「わたしノート」

これからの人生をより良く、豊かに、充実して生きるために、元気なうちから必要な備えを行ってみませんか。

話し合いや考えの整理にも活用できる、青森市版エンディングノート「わたしノート」を配付(1人1部)していますので、希望するかたは窓口までお越しください。

【配付場所・配付時間】

高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課

いずれも月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

8:30～18:00

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターでも配付しています。配付時間などはお問合せください。

民生委員・児童委員、 主任児童委員を募集

民生委員・児童委員、主任児童委員は、地域住民と同じ立場から生活や福祉全般に関する相談や、見守り活動を行い、子どもから高齢者まで幅広い方々の困りごとに対して、行政機関などへつなぐパイプ役を務めています。一部、欠員の区域があり、活動してくれるかたを募集しています。福祉活動に興味のあるかたは、ぜひお問合せください。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

岡福祉政策課

(☎017-734-5314)

浪岡地区交通安全 母の会会員を募集

浪岡地区交通安全母の会は、子どもたちの見守りや高齢者世帯訪問、街頭活動(ドライバーなどへの交通安全啓発用品の配布)など、「交通死亡事故ゼロ」を目標に、子どもや高齢者が犠牲になる交通事故の防止に向けた取組を進めています。

浪岡地区在住の母親を対象に新規会員を募集していますので、申込方法や活動内容などについては、お問合せください。

岡浪岡地区交通安全母の会

(浪岡振興部市民課内、

☎0172-62-1140)

市営霊園管理事務所 閉所します

三内・月見野・八甲田霊園の各管理事務所を、12月1日(金)から令和6年3月31日(日)まで閉所します。

この期間中に埋葬するかたは、生活安心課に「霊園使用許可証」と「埋・火葬許可証」を提出してから埋葬してください。

なお、閉所期間中は、三内霊園「愛犬の墓」への納骨はできませんので、開所までお待ちください。

※浪岡墓園への埋葬手続は、

浪岡振興部市民課で受付

岡生活安心課

(☎017-734-5277)

浪岡振興部市民課

(☎0172-62-1140)

冬期間、一部のごみ 収集場所を休止します

青森地区では、冬期間、積雪でごみ収集車が通れないなどの理由により、一部のごみ収集場所を休止します。

休止する収集場所・期間は、町会の回覧などでお知らせします。対象となる地域の皆さんは、町会指定の別の収集場所をご利用ください。

岡清掃管理課

(☎017-718-1179)

新型コロナウイルス ワクチン集団接種情報

◆青森県総合健診センター

【12歳以上】

時11月21日(火)・22日(水)・

27日(月)・29日(水)

※予約受付は各接種日の3日前まで

申岡青森市新型コロナウイルス

ン接種専用コールセンター

(☎017-764-6539、017-

752-0517)へ



▲WEB予約
サイトは
こちら

掲載の内容は、10月19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。

青森市子ども会議フォーラム2023

「FOR CHILDREN ～とどけ!市(まち)に私たちの声!～」

日時 11月19日(日) 10:30～12:00

場所 青森市議会議場

※浦町小学校の駐車場をご利用ください。

11月20日(月)は「青森市子どもの権利の日」。
青森市子ども会議委員(小学5年生～18歳)25人が
中心となって、これまで活動してきた内容を踏まえ、
青森市に対し意見提案などを行います。
今年度の活動テーマは「もっと魅力あふれる青森市
に!」です。友達やご家族みんなでおいでください。

公式Instagramも
ぜひご覧ください!



公式Instagram
@aomori.kodomokaigi



子育て支援課 (☎017-734-5320)

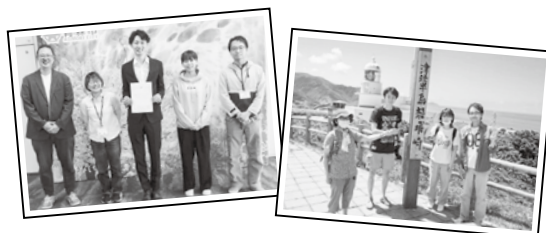
地域おこし協力隊 活動報告会

日時 11月24日(金) 15:00～17:00

場所 本庁舎 1階ロビー

本市に移住し、地域振興のために活動している地
域おこし協力隊の活動報告会を初開催!

活動に関するパネル展示のほか、現役隊員の活動
報告、退任後本市に定住した先輩隊員の暮らしの様
子などを発表します。ぜひご来場ください!



国連携推進課 (☎017-752-8751)

都市計画変更の 説明会・公聴会

都市計画の変更に当たり、
変更素案に関する説明会と、
意見をお聴きする公聴会を開
催します。

◆案件

- ・青森都市計画(第一種市街
地再開発事業)の決定
- ・青森都市計画(高度利用地
区)の変更

※案件は変更することがあり
ます。

◆説明会

時11月22日(水)午後6時～
時11月22日(水)午後6時～
所青森市福祉増進センター
しあわせプラザ 2階研修室
申当日、直接会場へ

◆公聴会

時12月25日(月)午後1時30分～
時12月25日(月)午後1時30分～
所柳川庁舎 2階会議室
申公述を希望する場合は、
12月11日(月)までに、都市
政策課へ公述申出書の提出
が必要です。
※公述の申出がない場合は中
止し、市ホームページと公
告でお知らせします。

国都市政策課
(☎017-752-7977)

西秀記の



コラム



10月21日 イオンリテール(株)中四国カンパニー「青森県フェア」
今年も味・品質ともに素晴らしい浪岡りんごを皆さん
にお届けすることができました。

10月21日、イオンリテール(株)中四国カンパニー「青森県
フェア」のため広島市へ。ミスねぶたグランプリの幸田野花
さんと浪岡りんごや加工品などをPRし、大盛況の中、多く
のかたにご購入いただきました。市内の生産者や事業者の皆
さんを応援するため、今後も全力でトップセールスを続けて
まいります。

10月22日は、青森圏域スマート農業フェアへ。スマート農
業機械の実演はあいにくの雨で中止となりましたが、農機具
メーカーなどによる展示の見学や、スマート農業チャレンジ
事業利用者4名からの導入成果報告を聞き、農業生産性の向
上に、一層、期待が高まりました。

同日、AOMORI COFFEE FESTIVAL2023参加のためねぶ
たの家ワ・ラッセ西の広場へ。8年目となる今年は、県内外
から過去最多の約90店が出店。行列を避けるためのファスト
パス導入やコーヒー豆のセレクトショップ初出店などの新し
い試みもあり、1万6,000人が来場しました。

これからも生産者や事業者の皆さんが丹精込めて作った青
森市産品の魅力を発信していきます。

写真撮影
無料

マイナンバーカード申請サポートいろいろあります！

◆商業施設などで…

マイナンバーカードの出張申請サポートを行います。

日時	会場
① 11/14(火)・15(水)	ベニーマート観光通店
② 11/16(木)・17(金)	荒川市民センター
③ 11/18(土)・19(日)	イオン青森店
④ 11/21(火)・22(水)	カブセンター西青森店
⑤ 11/23(木)	さくら野百貨店青森本店
⑥ 11/25(土)・26(日)	ドリームタウンLi(アリー)
⑦ 11/28(火)・29(水)	ラ・セラ東バイパスショッピングセンター
⑧ 11/30(木)・12/1(金)	ユニバース東青森店
⑨ 12/6(水)・7(木)	カブセンター大野店
⑩ 12/8(金)・9(土)	青森県民生協コスモス館
⑪ 12/10(日)	さくら野百貨店青森本店
⑫ 12/13(水)・14(木)	西部市民センター

※①②④⑦～⑩⑫は10:00～17:00、③⑤⑥⑪は10:00～18:00

【問合せ】申請サポート窓口コールセンター

☎0120-14-8170 (10:00～18:00※土・日、祝日を除く)

◆郵便局で…

青森中央郵便局、青森西郵便局で受付しています。

【受付時間】

9:00～17:00

※土・日、祝日を除く

◆1人からでも…

ご指定の場所に出張します。

【出張予約申込み】

☎080-9180-4881

10:00～17:00

※土・日、祝日を除く

マイナンバーカード
申請サポート特設ページ▼



災害時の避難所等の 指定内容を 更新しました

災害時の指定緊急避難場所について、次のとおり更新しました。

- 市営住宅合浦団地 (港町三丁目11-5) …新規指定
- みちのく銀行研修会館 (合浦二丁目5-5) …指定取消し

☎017-734-5059



☎0570-058155

日本年金機構
ホームページ
(ねんきんネット)▶



◀マイナポータル

11月30日(いいみらい)は「年金の日」
年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。
「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算もできます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。
また、マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルにログインし、「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」ボタンをクリックすることで、簡単に「ねんきんネット」にログインできます。ぜひご利用ください。

市有地売却の一般競争入札

旧孫内小学校跡地を一般競争入札によって売却します。

入札・契約方法について記載した「入札案内書」を教育委員会事務局総務課で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。購入を希望するかたはお問合せください。

入札日時…12月11日(月) 14:00～

※13:30から受付

入札場所…柳川庁舎 2階会議室

売却物件…2筆合わせて、現状有姿での売却

所在地番	種目	地積
孫内字山科17番24	雑種地	7,389㎡
孫内字山科17番183	原野	485㎡

最低売却価格…2,650,000円(税抜)

☎017-718-1369

排水設備工事配管工 認定講習会

令和6年1月25日(木)午前10時30分

所リンクステーションホール 青森(青森市文化会館)

料7千円(別途、振込手数料が必要)

甲 11月30日(木)までに申込書(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)で配布)に

所定の書類を添えて、直接水道部総務課(☎017-734-4201)へ

※詳しくは、青森県下水道協会ホームページをご覧ください。

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、市ホームページをご覧ください。

◆募集期間

11月15日(水)～30日(木)

☎017-734-5606

令和5年度 青森市表彰

10月11日、「令和5年度青森市表彰」の表彰式をホテル青森で行いました。

本表彰は、市勢発展に功績のあった個人や団体を表彰するもので、今年度は63人が受賞されました。受賞された皆さん、おめでとうございます。今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

〒017-734-2324 市民協働推進課

— 長年の功績に感謝を込めて —



青森市表彰受賞者（順不同・敬称略）

◆地方自治功勞…37人

里村誠悦（市議会議員）／有馬忠昭、石井勇、太田孝、齋藤晴彦、伊藤芳男（以上町（内）会長）／岩淵久男、森内詔一、猪股忠幸、江利山正春、工藤照造、渡辺光成（以上納税団体役員）／齋藤大、小野寺敏明、大村正明、秋田弘、浅利力雄、柴田武英、木立宏、齋藤武秀、鎌田文彦、間山久治、成田修一、澤谷昌代司、千葉均、山本英博、福田光春、石川正寿、小笠原浩一、横内紀彦、柿崎聡、水木陽一、櫻田雅之、奈良岡寿広、新谷規将（以上消防業務）／中畑眞利子、齋藤列子（以上統計業務）

◆教育・学術・体育等文化功勞…5人

倉内由理子（伊藤豊扇）、三上高男、石村和子（水木紅車）（以上芸術文化振興）／千田晶子、小山内世喜子（以上社会教育振興）

◆公益・社会福祉功勞…16人

森山榮樹（社会福祉）／相馬よし子、小林早智子、木村京子（以上民生・児童委員）／山田啓子、穴水由利子（以上保護司）／千葉信夫、品川尚子（以上少年指導委員）／柳谷公光子、山谷榮子（以上少年補導協力員）／若井浩、長内幸一（以上学校歯科医）／桜田純人、小山内秀二、小堀和子（以上急病センター派遣医）／照井一生（衛生団体役員）

◆産業・経済功勞…4人

小倉尚裕、雪田廣志、佐藤宣勝、工藤修一（以上産業振興）

◆徳行功勞…1人

奈良貴徳（スキーパトロール）

青森市男女共同参画推進表彰

10月15日、青森市男女共同参画推進表彰式を、男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホールで行いました。

本表彰は、市の男女共同参画社会の推進に貢献しているかたを表彰し、広く市民の皆さんへ紹介することで、男女共同参画に関する取組を推進するものです。受賞おめでとうございます。

〒017-734-2296 人権男女共同参画課

受賞者（敬称略）

〈個人及び団体の部〉 鹿内文子

男女共同参画を目的とした活動団体の立ち上げに数多く携わり、ネットワークA・LやNPO法人ウィメンズネット青森では代表を務めました。講座や研修会などの実施、DV被害者のための相談や様々な手続に際しての同行支援など、長きにわたって青森市における男女共同参画の推進に貢献しました。



▲鹿内文子さん

〈事業者の部〉 株式会社 西田組

昭和47年1月に設立。従業員132人のうち17人が女性（7月31日時点）。

ハラスメント防止に関する社内規定の整備や相談窓口の設置、社員の健康支援など、男女がともに働きやすい環境づくりに取り組んでいるほか、男性中心だった重機オペレーターやダンプ運転手への積極的な女性登用、スキル向上やキャリアアップのための資格取得費用補助、育児休業制度の積極的な活用促進など、女性活躍やワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取組を行っています。



▲常務取締役 前田憲秀さん

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

岡国保医療年金課 (☎017-734-5343)
 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)

●交通事故などの治療における届出について

交通事故や第三者の行為によるケガ、食中毒など、国民健康保険または後期高齢者医療制度で治療を受けたときは、加害者と示談をする前に、市への届出が必要です。
 ▽届出に必要なもの
 第三者行為による傷病届(用紙は窓口で配布、市ホームページに掲載)、交通事故証明書、保険証 など

●ジェネリック医薬品を上手に活用してみよう

医療費の負担軽減につながります。ぜひご活用ください。
 ▽ジェネリック医薬品とは
 新薬の特許期間が過ぎた後、新薬と同じ有効成分で作られた薬です。開発にかかる時間や費用が少なく済むため、低コストで販売されます。
 ジェネリック医薬品を希望する場合は、ジェネリック希望カードを診察券、処方せんなどと一緒に提示するか、ジェネリック医薬品希望シールをお薬

加入の皆さんへ

手帳に貼ってください。

病状などにより、薬を変更しないことが望ましい場合もあります。利用については医師、薬剤師にご相談ください。

▽お薬代負担軽減のご案内

医療機関で処方される薬をジェネリック医薬品に切り替えると薬代が安くなる可能性のあるかたへ、「お薬代負担軽減のご案内」を送付し、どのくらい負担軽減につながるかをお知らせします。

●リフィル処方箋をご存じですか？

リフィル処方箋とは症状が安定しているかたに対して、医師が処方可能と判断し医学的に適切とした期間について、最大3回まで繰り返し利用できる処方箋です。再診を受けずに薬を受け取ることができるので、通院にかかる負担を軽減することができます。
 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は対象外となります。利用については医師にご相談ください。

●柔道整復の施術を受ける際は、負傷の原因を正確に伝えましょう

整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受けるとき、医師や柔道整復師の診断または判断により、医療保険が適用となる場合とならない場合があります。

▽適用となる場合

外傷性が明らかでない原因による骨折や脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉ばなれなど)と診断されて施術を受けた場合

※骨折及び脱臼は、応急手当は保険適用、それ以後の施術は医師の同意があれば保険適用となります。

▽適用とならない場合

- ・単なる肩こりや筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

※保険医療機関(病院、診療所など)と同じ時期に同じ負傷名の治療を受けているときは、保険給付の対象になりません。ただし、医療機関より相談・指示を受けた場合は保険適用となります。



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。※口座振替の場合、納期限が引き落とし日

【11月30日(木)納期限】

- ①市・県民税(普通徴収分) 第4期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第5期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第5期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第5期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 第8期(11月)分

- ⑥市営住宅使用料11月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料11月分
- ⑧放課後児童会負担金11月分
- 【12月11日(月)納期限】
- ⑨市・県民税(給与特別徴収) 11月分

【11月分】

- ①④、⑨納税支援課 (☎017-734-5209)
- ⑤子育て支援課 (☎017-734-5330)
- ⑥・⑦住宅まちづくり課 (☎017-734-5572)
- ⑧子育て支援課 (☎017-734-5348)

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増築したとき、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。

一定の要件に該当する場合に、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくは、お問合せください。

第二課

(☎017-734-9973)

青森県弁護士会

憲法講演会

時12月2日(土)午後3時~5時
 所日赤ビル 5階大会議室
 内容「Aは民主主義を変質させるかーデジタル化時代の憲法論ー」講師 山本龍彦さん(慶應義塾大学大学院法務研究科教授)／無料

参加(要事前申込み)も可。詳しくは、青森県弁護士会ホームページでご確認ください。
 備オンライン配信「Zoom」

参加(要事前申込み)も可。詳しくは、青森県弁護士会ホームページでご確認ください。

(☎017-77-7285)

令和5年「住生活総合調査」にご協力
 12月1日(金)、全国で、国土交通省による住生活総合調査が行われます。
 この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要な、基礎資料を得ることを目的としています。
 今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から一部を選び対象としています。
 対象世帯には11月下旬から郵送で調査票が配布されるので、ご協力をお願いします。
 令和5年住生活総合調査事

秋の「地域花いっぱいまちづくり事業」活動団体の紹介

活動団体の皆さん、ご協力ありがとうございます。

◆活動団体※順不同
 こども園あおもりよつば／幸畑阿部野町会／山田町町会寿楽クラブ／安田第二ほがらか会／沖蒔寿会／すみれ町会女性部会／寝懸団地町会(寝懸団地フラワーサークル)／はまなす公園花を愛する会／ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」／長島町会／山の手町会／筒井町会花愛好会／大野町会／三内丸山町会／NPOあおもり～な／曙町会／大野前田町会／浪館第五町会紅葉会花愛好会／幸畑団地連合町会／幸畑団地西町会／幸畑福祉館花壇愛好会／公園をきれいにする彩花の会／合浦西公園愛護会／スーパードーム青森東店／昭和通り振興会／徳長新生会／平岡児童公園を守る会／外ヶ浜増川婦人会(外ヶ浜町) 園公園河川課 (☎017-752-8334)

令和5年「住生活総合調査」にご協力

12月1日(金)、全国で、国土交通省による住生活総合調査が行われます。

下水道事業受益者の変更手続

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を変更する場合は、「下水道事業受益者変更届」を提出してください。
 園水道部営業課

☎017-734-4281
 上下水道課
 ☎0172-62-1159

11月25日から12月1日は 犯罪被害者週間

あなたやあなたの大切な人も含め、誰もが突然犯罪に遭い、犯罪被害者となる可能性があります。身近に犯罪の被害に遭われたかたがいたら、自分から勇気を出して寄り添い、皆で支え合える社会を作っていきますよう。
 園生活安心課
 ☎017-734-5250



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギョウとちゃん」

各種相談

B型肝炎訴訟

無料電話相談会

「B型肝炎訴訟」とは、幼少時の集団予防接種によりB型肝炎に感染したと認められる患者に対し、給付金などが支払われる制度です。給付を受けるためには、国を相手に訴訟をして、国と和解などをする必要があります。

B型肝炎被害対策東北弁護団が、電話相談を行います。ぜひご相談ください。
 ☎022-266-3025、3026
 11月18日(土)午前10時～午後6時

園B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)
 園B型肝炎被害対策東北弁護団事務局(小野寺友宏法律事務所内) ☎0120-76-0152

ひとり親家庭などの 無料法律相談

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。
 12月7日(木)午後1時～3時

4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。
 所申園12月4日(月)までに、電話で、ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)へ

女性のための専門相談 (法律)

(法律)

12月26日(火)午後1時～3時
 所アピオあおもり
 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。
 申園12月21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 (こころ)

(こころ)

12月21日(木)午後1時～3時
 所アピオあおもり
 2人(申込順)

備申込時に相談内容をお知らせください。
 申園12月19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

看護のお仕事就業相談

看護の仕事で輝きませんか！
 青森県ナースセンターは、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。
 園月々金曜日(祝日を除く)午前9時～12時、午後1時～4時
 所園公益社団法人青森県看護協会 青森県ナースセンター
 ☎017-723-4580、✉aomori@nurse-center.net



▲青森県ナースセンターホームページ





20歳から子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2918)
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

子宮頸がんは、20～30歳代から急増します。ヒトパピローマウイルスの感染が原因といわれ、一度でも性交渉の経験があれば、誰でも感染している可能性があります。

20歳を過ぎたら、2年に1回、子宮頸がん検診！

子宮頸がんは、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見でき、早期治療に繋がります。市では、20歳以上偶数年齢のかたに子宮頸がん検診を実施しています。ぜひご利用ください。

※対象者、自己負担金、集団検診の詳細は15ページの「集団健診・検診」、個別検診の詳細は電話または下記の市ホームページでご確認ください。

青森市の子宮頸がん検診

青森市健康づくり推進課



市の子宮頸がんの検診の詳細については、動画でもご確認ください。

◀青森市保健部公式チャンネル



市ホームページ▶



高齢者インフルエンザ予防接種

☎12月31日(日)まで(年末は各医療機関の診療日まで)／指定医療機関(要予約)

☎A接種時に満65歳以上のかた、B接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

☎1,270円(自己負担金)※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、**確認書類を医療機関へ持参すると無料**となります。／健康保険証、身体障害者手帳(Bの場合)を持参 ※詳しくは、10月1日号をご確認ください。

☎感染症対策課 (☎017-718-2852)
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



フッ素塗布を受けましょう

本市の3歳児のむし歯のある割合は、全国と比べて高くなっています。むし歯を予防するために、定期的にフッ素塗布し、歯科医に歯の状態を確認してもらうことが有効です。対象となるかたは、ぜひご利用ください。

☎**対料**指定歯科医療機関／本市に住民票がある1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児でフッ素(フッ化物)塗布を希望するかた／無料(最大4回)

☎母子健康手帳、フッ素塗布受診票持参 ※フッ素塗布受診票は1歳6か月健康診査の際に交付しています。青森市へ転入されたかたなどは、お問合せください。

☎あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983)



そだちとまなびの支援センター (青森聾学校)の発達相談のご案内

「そだちとまなびの支援センター」では、下記の内容で発達相談を行っています。

相談内容

- ★きこえやことばに関すること心身の発達に関すること
- ★家庭生活・養育に関すること★学校・保育園・幼稚園生活に関すること★学業・進路に関すること

☎月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:30～16:30
☎そだちとまなびの支援センター(安田字稲森125-1 県立青森聾学校内)

☎乳幼児(0～5歳)とその養育にかかわるかた、小中高生とその保護者、学級担任、18歳以上の本人

☎事前、電話またはFAXで、そだちとまなびの支援センター(☎・E017-766-1834)へ



在宅要介護者訪問歯科健康診査

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

☎次のいずれかに該当するかた

- 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

☎**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、電話で、高齢者支援課(☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！ 国保医療年金課（☎017-718-1146）

フレイルって何だろう？

「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。「まだ、介護は必要ないが足腰に不安がある」、「食事の量が少なくなった」など、年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。「フレイル」になる原因は、大きく分けて「生活習慣病など疾患の重症化によるもの」と「加齢に伴う心身の変化」の2つです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

食事で予防 低栄養に注意！バランスの良い食事を

私たちが普段食べている食品は、「赤（肉、魚、卵、大豆、牛乳など）」「黄（ご飯、パン、めん類、砂糖、油など）」「緑（野菜、果物など）」の3色の食品群に分けられます。

普段の食事に、この3色食品群の食品をそろえて食べましょう。



市では、後期高齢者健康診査の結果などから、BMI(体格指数)が20未満のかた、または1年間に体重が3kg以上減少したBMI(体格指数)25未満のかたへ栄養相談のご案内をお送りしています。案内が届きましたら、ぜひご利用ください。

国保医療年金課 中山

運動で予防 座ったままできる体操で身体を動かそう！



- ①つま先を上に向け、膝を伸ばした状態で足を上げます。
- ②上げた足をそのまま外側に動かします。
- ③①の状態に戻します。
- ④足を下ろします。

これを10回程度繰り返し、逆の足も同様に行います。

その日の体調に合わせてやってみましょう。

監修：青森県立保健大学 理学療法学科講師 新岡大和

おおの子育て広場

時12月7日(木) 10:00~12:00

所大野市民センター 2階和室

☎絵本の読み聞かせや手遊びうた、お母さん同士や子育てメイトとの交流などみんなで一緒に楽しみましょう。

☎☎0歳~就学前のお子さんとその保護者/7組

料無料

☎☎事前に、電話で、青森市子育てメイト連絡協議会(林洋子さん(会長)、☎017-723-8619)へ

医師による健康教室・健康相談

時所12月20日(水) 健康教室13:00~14:00

健康相談14:00~15:00/元気プラザ

☎「知っておきたい市販薬・サプリメントの知識」

講師：中堀一弥さん(青森市薬剤師会常務理事)

☎健康教室は60人(申込順)、健康相談は4組(申込順)

料無料

☎☎12月13日(水)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

12月の助産師による心と体のケア相談



時12月6日(水)・27日(水) 各日①10:00~②11:00~

所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

☎料各日①・②ともに1組(申込順)/無料

備母子健康手帳、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 土・日、祝日を除く)へ

マタニティ講座

シミュレーション講座

時11月29日(水) 10:00~12:00(受付9:30~)

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎☎もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師：消防職員】など/本市に住民票がある妊婦とご家族

☎料12組(申込順)/無料

備母子健康手帳、筆記用具持参

☎☎11月20日(月)~24日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984 祝日を除く)へ

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

※地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
11/24(金)13:30~	小柳小学校 地域連携スペース	セラバンド、 バランスボール
11/24(金)14:00~	東部市民センター	セラバンド

料(備)無料/人数を制限する場合があります。

申(問)事前に、電話で、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

どなたでも参加できます
ぜひお越しください♪



まちなかいききサロン
in イトーヨーカドー
実行委員会の皆さん

※まちなかいききサロン

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、日常生活の中で気軽に立ち寄れるスーパードなどで、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)	12/5(火) 10:30~11:30	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)	①12/11(月) ②12/18(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、 みんなで体操!
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①12/12(火) ②12/26(火) 11:00~12:00	①フレイル予防でいき いき元気! ②お気軽運動教室
浪岡老人福祉センター (多機能室(大広間))	12/13(水) 10:00~11:00	楽しく体と頭の体操
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	12/13(水) 10:30~11:30	ロコトレ&脳トレ

料(申)無料/当日直接会場へ

申(問)高齢者支援課(☎017-734-5326)

その他イベント・講座はこちら

イベント・講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「リーダーと運動しよう! 体 力づくり講座」	①12/5②12/12③12/19④12/26の火曜日 各日10:00~11:15/元気プラザ/椅子 に座って筋力トレーニング及び健康体操	各30人(申込順)/無料/公共交 通機関でお越しください。	①~④から2つまで選択し、 12/4(月)までに、電話また は直接、健康づくり推進課 (☎017-718-2912)へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「冬を健康に乗り切るための チェック&ウォーキング」	12/6(水)13:30~16:00/盛運輸サン ドーム会議室/健康ウォーキング、ミニ 健康講座など	15人(申込順)/110円(施設使用 料)/内履き、汗拭きタオル、飲 み物持参。※70歳以上のかたは身 分証を持参ください。(施設使用 料110円が無料になります。)	前日までに、電話または直 接、健康づくり推進課(☎ 017-718-2942)へ
あおり健康づくりリーダーと知覚動考(ともかく うごこう)! 体験! 「奇跡の鎌田式ウォーキン グ」	12/8(金)、R6.1/15(月)、R6.2/ 9(金)各日10:00~11:00、R6.3/ 6(水)13:00~14:00/元気プラザ2 階/速歩き(幅広歩行・ピッチ歩行)・ 遅歩き	無料/動きやすい服装、汗拭きタ オル、飲み物・内履き持参	各開催日の前日(土・日、祝 日の場合はその前日)まで に、電話または直接、健康づ くり推進課(☎017-718- 2942)へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「中央地区リーダー企画ロコ トレ講座」	12/14(木)10:00~11:30/県民福祉フ ラザ2階多目的室2A/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	20人(申込順)/無料/スポーツ 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。	11/17(金)~12/13(水)に、電 話または直接、健康づくり推 進課(☎017-718-2912)へ
体力づくり講座・健康C&C (Check&Challenge)in 西 部市民センター	12/15(金)10:00~11:30/西部市民セ ンター3階/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(予 約優先)	各40人(申込順)/無料/タ オル、飲み物、内履き持参、公共交 通機関でお越しください。	①②両方またはどちらかを選 択し、12/12(火)までに、電 話または直接、健康づくり推 進課(☎017-718-2912)へ
あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「三内・西滝地区体力づくり 講座」	12/20(水)10:00~11:15/三内丸山市 民館(三内丸山186)/椅子に座って行う 筋力トレーニング・ストレッチなど	40人程度(申込順)/無料/タ オル、飲み物持参。動きやすい服 装、公共交通機関でお越しくださ い。	前日までに、電話または直 接、健康づくり推進課(☎017 -718-2912)へ

掲載の内容は、10月19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。

集団健診・検診(12/16～1/15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。咳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	12/18(月)・21(木)、1/5(金)・13(土)・15(月) 午前の部 8:30～9:30 午後の部 12:30～13:30

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等		
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	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。

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)。

ご利用ください「こころの相談窓口・こころの体温計」

料問無料/保健予防課(☎017-765-5285)

こころの相談窓口



ひとりで悩まず、まずはご相談ください。
☎017-718-3434(専用ダイヤル)
8:30～18:00
(土・日、祝日、年末年始を除く)

こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。

※チェックメニュー

本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェック、こころのエンジン、大切な人を亡くされたあなたへ、いじめのサイン

☎https://fishbowlindex.jp/aomori/



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。

もうすぐ
12月!

クリスマスリース作りにチャレンジ!

クリスマスリースづくり体験

ドライフラワーを使ったクリスマス用のリースづくり。完成品は持ち帰りできます♪

時 11月25日(土) 10:00~12:00

所 蔓工房 (浪岡本郷)

入料 5人程度/1,200円

申 11月22日(水)までに、電話で、東青地域
G・B・T推進協議会(蔓工房 鎌田、☎
080-1804-6444)へ

公園からの贈り物でつくる

ナチュラル・リース講座

市内の公園にある素材で簡単なクリスマスリースを作ろう!

時 12月2日(土) 13:30~15:00

所 合浦公園管理事務所会議室

対 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)

入料 10組20人/500円

申 11月30日(木)までに、電話で、パークメンテ青い森
グループ(☎017-741-6634 土・日、祝日を除く)へ

国際交流員異文化理解講座

日本とアメリカでどう違う?

アメリカ人みたいにインターネットを使ってみよう!!

時 12月2日(土) 10:00~11:30

所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸多目的ホール、大ホール

入 20人程度/筆記用具持参

申 11月29日(水)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、電話・
Eメールまたは右記二次元コードより、交流推進課(☎017-
734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

アメリカの若者がよく使うサイトや
そこで使われる俗語(スラング)、画
像で会話する「ミーム」を学んで新
しい世界に踏み込んでみよう♪



▲申込みは
こちら

青森市国際交流員 ベンジャミン・バルガス

第2回 あおもり文化とアート展

「かわいい×かわいい」

時 11月22日(水)~26日(日) 各日10:00~20:00 ※最終入場時間19:30

所 リンクモア平安閣市民ホール1階展示ギャラリー

対 青森市の所蔵する棟方末華さん・山内ゆり子さん・濱田英一さんの美術作品を展示
園(一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7304)

「散歩」山内ゆり子【エッチング・アクリル】1990▶



☑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19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
あさむしマルシェ	11/26(日) 10:00~14:00/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫ゆ〜さ市場前駐車場/イベントでしか味わえない飲食店が多数出店!手軽にテイクアウトもできます♪	—	天候により中止の場合あり	浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上、☎080-9014-9169)
令和5年度第2回上映会 アピオシアター	12/3(日) ①午前の部10:00~11:50「PLAN 75」…「生きる」という究極のテーマを全世界に問かける衝撃作②午後の部13:30~15:20「セイント・フランシス」…何をやってても中途半端でさえない日々を送る女性が、子守りの仕事を通して自分の人生に向き合う。/アピオあおもり2階イベントホール	各回50人	—	事前に、電話・FAX・Eメールで、青森県男女共同参画センター情報ライブラリー(☎017-732-1024、☒017-732-1073、✉apiolib@apio.pref.aomori.jp)へ
「カラフル」の著者 森絵都さんがやってくる! 令和5年度子どもの読書活動推進大会	12/3(日) 13:00~16:00/①青森県総合社会教育センター②オンライン配信「Zoom」/森絵都さん(作家)の講演及び「大切なあなたに薦める青春の一冊」表彰式を行います。	①180人 ②50人 申込みはこちら▶		12/1(金)までに、住所・氏名・年齢・連絡先・参加方法を、FAX・Eメールまたは左記二次元コードより、青森県教育庁生涯学習課(☎017-734-9889、☒017-734-8272、✉E-SHOGAI@pref.aomori.lg.jp)へ
保育士就職面談会	12/8(金) 14:00~15:30/ハローワーク青森2階会議室/参加事業所の求人一覧についてはハローワーク青森で配布するほか、青森労働局のホームページに掲載します。	—	—	ハローワーク青森職業紹介第二部門(☎017-776-1561 42#)  詳しくはこちら▶
親子でセンサープログラミング体験 in アスパム ~とうほくプロコン2023 応援ワークショップ~	12/10(日) 13:00~17:00/県観光物産館アスパム5階白鳥/農家の皆さんの仕事を便利にするグッズをIchigoJam(イチゴジャム)とセンサーで作ってみよう!プログラミングの基礎を学んだ後、明るさや温度センサーを使ったプログラムを作成します。 ※IchigoJamは初心者向けプログラミング言語BASICを現代風に復活させた子ども用コンピュータです。	小学3年生~中学生と保護者16組(子ども・保護者各1人) ※子どものみの参加不可	—	11/15(水)~12/3(日)に、下記二次元コードより申込み/さくらインターネット株式会社(松田、☎050-5306-5725)  ◀申込みはこちら
第五回県民福祉プラザ新春将棋まつり ①将棋大会 ②親子で学ぶ将棋入門教室	①R6. 1/6(土) 10:00~(9:30受付)/県民福祉プラザ/有段Aクラス(四段以上・希望者)、有段Bクラス(初段・二段・三段)、無段Cクラス(三級以上)、初級Dクラス(四級以下の女性・小中高生)※各クラス3位まで入賞。参加賞あり。 ②R6. 1/6(土) 13:00~/県民福祉プラザ/講師:奈良岡実師範(青森県将棋連盟)	①県内在住または県出身の将棋初心者~上級者 ②将棋を覚えたいご家族	①女性・高校生以下500円、その他1,000円/無段クラス優勝者には初段位免状贈呈	②は12/27(水)までに、電話で、青森県将棋連盟へ申込み/青森県将棋連盟(☎017-775-7744)

お知らせ・募集案内

「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫営業時間変更のお知らせ	12/1(金)~R6. 3/31(日)は下記の営業時間となります。※ゆ〜さ市場(9:00~17:30)は変更なし 1階お土産コーナー 9:00~18:00/ソフト・ジェラート 9:00~17:30/2階休憩・展示コーナー 9:00~18:00/3階キッズコーナー 9:00~17:00/4階会議室 9:00~20:30/5階展望浴場 7:00~21:00(最終受付20:30) ☑「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)
市民センター年末年始プール休業のお知らせ	保守点検のため、下記の期間休業となります。 *古川市民センター(☎017-776-8082)…12/4(月)~R6. 1/3(水) *西部市民センター(☎017-788-2491)…12/18(月)~R6. 1/3(水)
青森ZEROライオンズクラブ「サンタが家にやってくる!？」	各家庭からお預かりしたプレゼントをサンタクロースがお届けします♪(申込多数の場合抽選) ①プレゼントの預かり(中央市民センター受付)…12/24(日) 14:00~18:00②各家庭へお届け…12/24(日) 19:00~21:00 ※チャリティーとして1,000円の寄付をお願いします。 ☑11/30(木)までに、左記二次元コードより申込み/鹿内(☎090-5236-7798)
あおもりコンピュータ・カレッジ令和6年4月入学生推薦入試(二次募集)願書受付中!	あおもりコンピュータ・カレッジは、抜群の国家試験合格率と高い就職率を誇る、市内唯一の公的な情報処理技能者養成施設です。詳しくはホームページをご確認ください。 入試区分…学校推薦・自己推薦/受付期間…12/8(金)まで/試験日…12/9(土) 9:30~/試験科目…適性検査、面接 ※自己推薦は自己推薦書を提出(高校卒業(見込みを含む)以上のかた対象) ※オープンキャンパス(12/2(土) 9:45~)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(☎017-739-1311、✉staff@acc.ac.jp)



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
「サタデートリビア」を読む会【テーマ】青森「開港」とその年代をめぐってーその②	11/25(土) 10:00~ / 市民図書館 8階会議室2 / 過去に開催した『青森歴史トリビア』を読む会からテーマを厳選して講義 講師: 工藤大輔(歴史資料室長)	20人	-	11/15(水)から、電話で、歴史資料室(☎017-732-5271 祝日を除く月~金曜日9:00~17:00受付)へ
親子・次世代育成すくすくスキンシップ事業(子育て支援者対象)	12/2(土) 14:00~16:00 / アピオあおもり大研修室 / その子らしさに寄り添う支援とは~一人一人の違いを個性として認め、その子らしさをみんなで応援し合えるためには~ 講師: 木村泰子さん	保育士などの子育て支援関係者及び子育て支援に興味のあるかた / 50人	無料託児(0~6歳児)あり※事前申込5人	事前に、電話・FAXまたはEメールで、青森県子ども家庭支援センター(☎017-732-1011 水曜日以外9:00~17:00、☎017-732-1073、✉kodomo-ouen@apio.pref.aomori.jp)へ
普及の為の吟詠発表会~楽しもう! 詩吟とのふれあい~	12/3(日) 12:00~16:00 / 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール / 青森岳風会による発表や一般の入場者との詩吟の体験講座 講師: 木村克己さん(岳鵬)	-	-	青森岳風会事務局(木村、☎017-787-0680)
令和5年度障害者のためのiPad・iPhone入門講習会	12/9(土)・10(日) 各日10:00~12:00、13:00~15:00 ※2日連続受講可 / ねむのき会館2階パソコン室	15歳以上の障がいのあるかたとそのご家族、障害者施設職員 / 8人	iPadは貸出しあり(iPhoneの場合は持参)	12/3(日)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・iPad、iPhoneのどちらかを選択・参加日時を、電話・FAX・Eメールまたは直接、青森県身体障害者福祉センターねむのき会館(☎017-738-5033、☎017-738-0745、✉nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp)へ



ねぶたの家ワ・ラッセに展示中の
ねぶたを制作者本人が解説!

時①11月26日(日)、②12月24日(日)

各日13:45~14:45 (13:15~開場)

※当日12:45~整理券配布

所ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学习室1

因①北村春一さん(ねぶた師) ②諏訪慎さん(ねぶた師)

入料60人/大人620円、高校生460円、小中学生260円

※ワ・ラッセ友の会会員・市内小中学生は無料

問ねぶたの家ワ・ラッセ (☎017-752-1311)

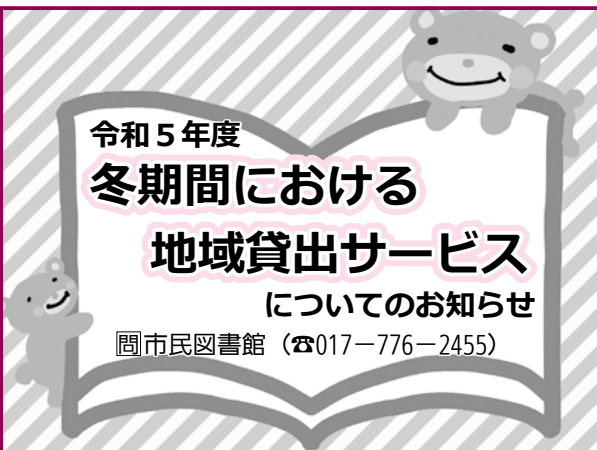


チャレンジ! パソコン講座 所 問中央市民センター (☎017-734-0164) 〒030-0813 松原一丁目6-15

番号	講座名	内容	開催日時
Word&Excel&PowerPoint操作が初めてのかた向けの講座			
A29	Excelの基礎を覚えよう	初めてExcelを操作されるかたの基本となる操作(データ入力&修正/列・行の操作など)を学習	12/9(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A30	PowerPointをはじめてみよう	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	12/16(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A31	住所録活用を楽しもう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名などを作成する方法を学習	12/23(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A32	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習	12/14(木)・15(金) 10:00~12:00
A33	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用して簡単なチラシや壁新聞などを作成	12/22(金) 10:00~15:00(昼休みあり)

対入料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(11/22(水)必着)※抽選結果は11/29(水)以降に通知
 備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

囲記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ 囲記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、10月19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。



積雪で駐車場の確保などが難しくなるため、12月以降は「はまなす号」の巡回場所を表①のとおりとします。

- ★貸出冊数…1人5冊まで(市民図書館・市民センターなどの貸出しとあわせて10冊まで)
- ★利用者カード…市民図書館・市民センターなどと共通
- ★本の返却…次の巡回日までに返却または市民図書館・市民センターなど・ブックポスト(駅前庁舎1階・本庁舎・浪岡駅)へ

①移動図書館「はまなす号」の冬期間巡回日程

巡回場所	巡回時間	12月	1月	2月	3月
生協つくだ店駐車場	13:00～14:00	5日(火) 19日(火)	16日(火) 30日(火)	13日(火) 27日(火)	12日(火)
生協コスモス館駐車場	10:30～11:30	6日(水) 20日(水)	17日(水) 31日(水)	14日(水) 28日(水)	13日(水)
市営住宅小柳第一団地E棟北側駐車場	13:00～14:00	7日(木) 21日(木)	4日(木) 18日(木)	1日(木) 15日(木) 29日(木)	14日(木)
盛運輸サンドーム駐車場	13:00～13:50	8日(金) 22日(金)	5日(金) 19日(金)	2日(金) 16日(金)	1日(金) 15日(金)
ニューライフ芙蓉前駐車場	14:10～15:00				

また、冬期間は表②の施設でも図書の貸出しを行います。ご利用ください。

- ✳1人10冊まで(利用者カード不要)
- ✳貸出期間は2週間(休館日の場合はその翌日まで)
- ✳本の返却は借りた施設へ(ブックポストや図書館・市民センターでは返却できません)

②冬期間に図書を貸し出しする施設【期間】12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

場所/問合せ	利用日時
幸畑福祉館 (☎017-738-3328)	10:00～17:00 ※休館…火曜、12月28日(木)～令和6年1月4日(木)
奥内児童館 (☎017-754-2117)	9:00～18:00(土曜のみ8:00開館) ※休館…日曜・祝日、12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

はまなす会館の教室 所申岡11月16日(木)から電話ではまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)

教室名・コース	開催日時	人員	料金
社交ダンス			
初級ラテン	12/5～R6.3/26の火曜日 10:30～12:00(全15回)※12/26、1/2を除く	20人	12,000円
初級スタンダード	12/7～R6.3/28の木曜日 10:30～12:00(全15回)※12/28、1/4を除く	20人	12,000円
入門・初級	12/5～R6.3/26の火曜日 18:30～20:00(全15回)※12/26、1/2を除く	20人	12,000円
初級・中級	12/2～R6.3/30の土曜日 10:30～12:00(全15回)※12/9・30、1/6を除く	20人	12,000円
中級	12/7～R6.3/28の木曜日 14:00～15:30(全15回)※12/28、1/4を除く	20人	12,000円

スポーツ教室 申込みは各会場への来館のみ ★詳しく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				
カーリング実技指導	12/12(火) 13:00～15:00	小学4年生以上10人	個人使用料	11/17(金)～12/7(木)
●盛運輸サンドーム ☎017-729-3106				
サッカー教室	12/27(水)・28(木) 16:00～18:00	4～6歳40人	1,000円	11/15(水)～

青森競輪日程 (11月後半) 岡青森競輪場 (☎017-787-2020)

施設設備 in 大垣 (GⅢ) 場外	16日(木)～19日(日)	いわき (FⅠ) 場外	24日(金)～26日(日)
【小倉】競輪祭 (GⅠ) ナイター場外	21日(火)～26日(日)	佐世保 (FⅠ) 場外	
松戸 (FⅠ) 場外		競輪は適度楽しみましょう。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。	
高知 (FⅠ) 場外	21日(火)～23日(木)		



青森競輪場 イメージキャラクター 葵 萌輪

第13回 青森市環境フェア 2023

みんなで取り組むまちづくり 未来を開くSDGs

とき：**12/10(日)** ところ：ねぶたの家ワ・ラッセ

イベントホール (10:30~14:00)

青森市環境保全活動団体表彰式及び受賞団体事例発表／むつ湾を守るポスターコンクール表彰式／小学生によるSDGs活動発表 など

みる・つくる・体験コーナー (11:00~15:00)

★1 階交流学習室

段ボールで工作体験／むつわんかるたで遊ぼう／海ごみゼロねぶた／エコルといっしょに、はいチーズ／気候変動に関するクイズ など

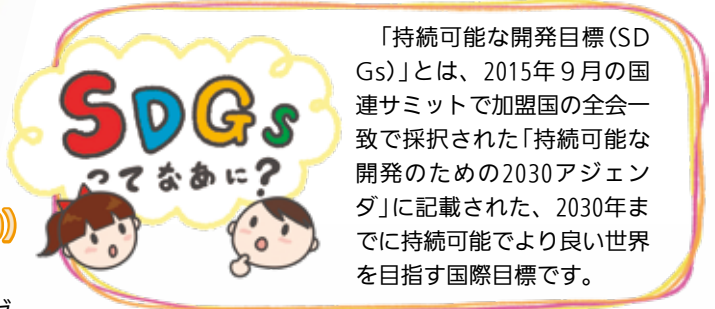
★2 階多目的室

気候変動がもたらす影響をVR体験／エコドライブシミュレーター／おどろ木づくり／県産木材を使った住宅の紹介／省エネ設備・機器やリサイクル事業などの紹介／むつ湾の絵コンクール参加作品の展示 など

ほかにもエコな生活のヒントや景品の当たるクイズラリーなど盛りだくさん♪ぜひご来場ください!!イベント詳細については、

[青森市環境フェア 検索](#)

問環境政策課 (☎017-718-0286)



「持続可能な開発目標(SDGs)」とは、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。

デコ活

くらしの中のエコろがけ



青森市環境保全シンボルキャラクター地球の王子様「エコル」と妖精「ハナ」

採れたてのおいしい青森市産のりんご(贈答用など)を各種取りそろえて販売します!この機会にぜひ青森市のおいしいりんごを大切なかたへ贈ってみませんか? 問あおもり産品支援課 (☎0172-62-3002)

11月22日(水)・23日(木)

各日9:00~16:00

所青森産業会館

贈答用のりんごを全国一律送料1,000円(沖縄は送料2,000円/1家族3ケースまで)で発送できます!



第11回
青森市産
りんご大市



あおもり素材 まるごと🌍ごはん

12/2(土)

①12:30~②14:30~
サンロード青森1階サンホール

料理研究家きじまりゅうたさん



無駄なく食材を使い切り生ごみを減らす、家庭にも環境にもやさしいエコごはんを提案!料理研究家のきじまりゅうたさんをゲストに迎え、青森の身近な食材をまるごと使ったレシピを紹介します! 問青森市ごみ問題対策市民会議事務局(清掃管理課内、☎017-718-1179)



広報あおもり
 令和5年11月15日号 No.447 発行日/毎月1日・15日
 編集・発行/青森市企画部広報広聴課 (☎017-734-5106)
 ホームページ http://www.city.aomori.aomori.jp/
 VEGETABLE OIL INK
 広報あおもりは環境に配慮した植物油墨を使用しています

■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 浪岡大字浪岡字龍村101-1