

令和4年(2022年)

5.15

No.411

広報 あおもり

【特集】

あなたのまちの 民生委員・児童委員



主な内容

04	市からの重要NEWS	12	・健康に関するイベント・講座
	・青森市プレミアム付商品券のご案内	15	情報ひろば
06	・青森市職員採用試験案内		・モヤヒルズスポーツイベント参加者大募集
09	・金婚を迎えるご夫婦を顕彰します	16	・第3回市民一掃きデーに参加しませんか？
11	健康ナビ	20	2022あおもりウォーターフェア

写真：アップルヒル遊具リニューアルオープン(4月9日/道の駅「なみおか」アップルヒル)

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員に なりたいときは？

地域福祉や民生委員活動に関心があり、地域の役に立ちたいとお考えのかたは、福祉政策課へぜひご連絡ください。

任期と報酬は？

任期は3年で報酬はありません。
(活動費が定額支給されます。)

民生委員・児童委員のマーク

「民生委員」の「み」の文字と、「児童委員」を示す双葉に、幸せの四葉のクローバー、平和の鳩を組み合わせて、愛情と奉仕を表しています。

民生委員・児童委員のマーク▶



こんなとき、 民生委員・児童委員にご相談を

どこに相談すればいいかわからない悩みや、近所で気になることなど、お気軽にご相談ください。

例えば…

- 高齢者世帯で、何かあったらどうしよう
- 生活に困っている
- 子育てに不安がある
- 子どもの学校生活に不安がある など

秘密は厳守します

民生委員・児童委員には、民生委員法第15条により、守秘義務が定められています。個人情報や相談内容など、プライバシーに関することを他に漏らすことはありませんので、安心してご相談ください。

皆さんは、お住まいの地域に民生委員・児童委員と呼ばれる方々がいるのをご存じですか。民生委員・児童委員は、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っており、市役所や児童相談所などの関係機関とつなぐパイプ役を務めています。子どもから高齢者まで幅広い方々の困りごとに対して解決の手助けをしています。今回は、そんな地域福祉の現場を支えている民生委員・児童委員についてご紹介します。

福祉政策課 (☎017-734-5314)

横内地区民生委員 児童委員協議会会長 工藤さん



私は、町会の役員をしていたこともあり、町会長さんの推薦を受けて、民生委員・児童委員になりました。今年で21年目です。

普段の活動は、高齢者世帯の見守り、声掛けや地域イベントのお手伝いをしています。

初めの頃は、分からないことも多く、日々勉強でしたが、敬老会などのイベントに参加していくうちに、町会以外のかたからも「がんばって」と声をかけられるようになり、うれしく思っています。

見守りの活動の中では、一人暮らしの高齢者の姿がなくなり、関係機関や親族へつないだ結果、無事を確認できてホッとしたことがあります。苦労す

る面もありますが、頑張ってきたと思う瞬間です。

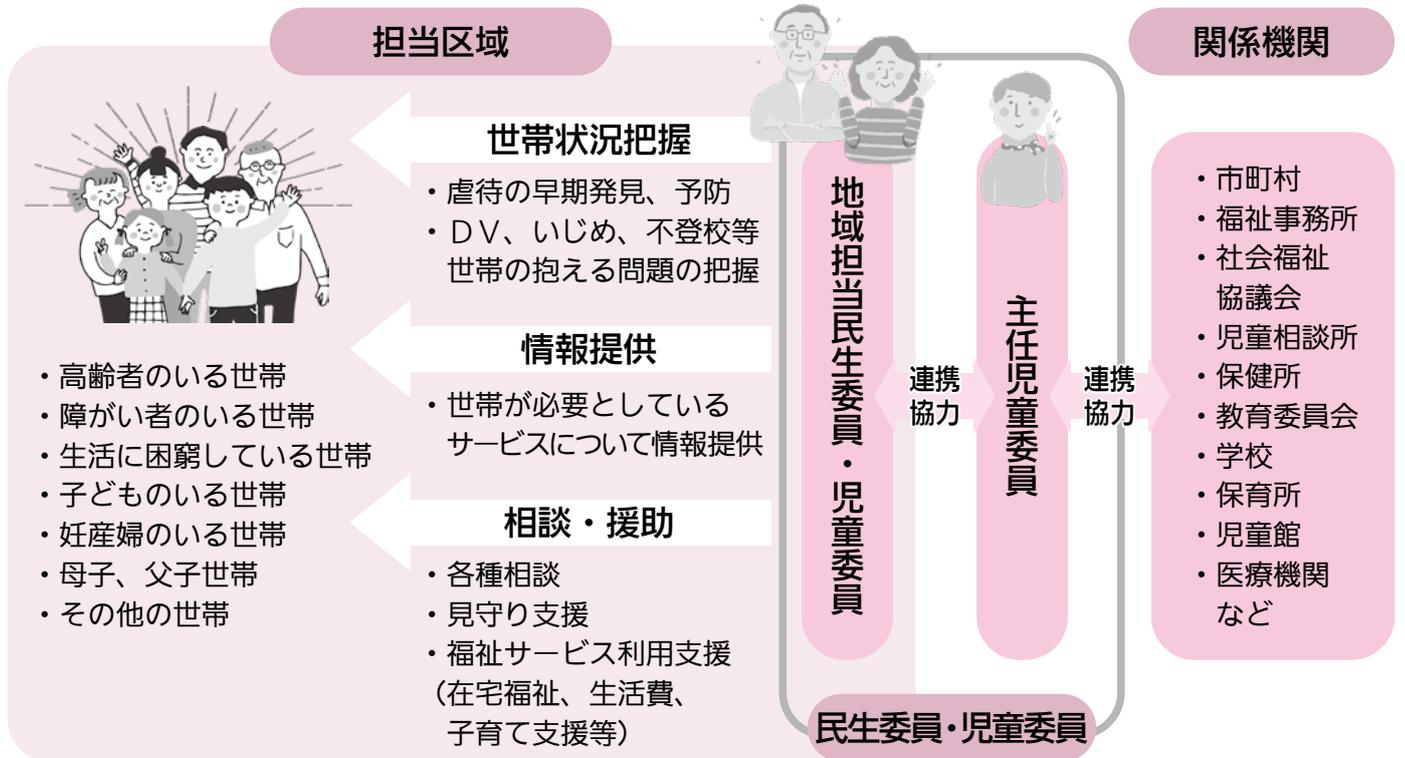
これからも、見守りが必要な世帯への声掛けはもちろん、登下校の子どもの見守りにも力を入れていきます。みなさん、困りごとがありましたら、気兼ねなく、私たち民生委員に相談してください。



▲横内地区 ほのぼの交流会
一人暮らしの方々と一緒にケーキ作り

あなたのまちのト

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について



大杉地区民生委員
児童委員協議会会長
伊藤さん



私は、町内会長さんからの推薦を受け、民生委員・児童委員の活動を始めてから17年経ちます。

日頃の活動は、定期的に地域を回り、高齢者世帯への訪問や見守りをしています。

小学校の夏祭りでは、地区の民生委員と協力し合って民生委員のブースを作り、子どもにスポーツゲームを楽しんでもらいながら、保護者へは民生委員の活動をPRしました。委員一丸となってイベントを成功させたことはとても良い思い出です。

また、身寄りのない高齢者の

かたをケアマネージャーさんと連携を取りながら、施設入所へつないだこともあります。今でも元気で、「ここは良いところだ」と喜んでいる姿を見ると、励みになります。

民生委員の活動は、民生委員の仲間同士で活動に取り組んだり、講習会に参加したりと学ぶことがたくさんあります。民生委員に興味のあるかた、私たちと一緒に活動しませんか。

6月1日(水)から
販売開始

青森市プレミアム付商品券のご案内

長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、依然として厳しい状況にある地域経済の回復と地元事業者の支援に向け、市民の生活を応援し市内の消費喚起に繋げるため、「青森市プレミアム付商品券」を販売します。

販売価格：1セット **15,000円分の商品券を10,000円で販売**（プレミアム率50%）

購入対象者：4月1日に本市の住民基本台帳に記録されている全市民1人1セット購入可

券種：1セット1,000円券×15枚（全店共通券10枚、地元応援券5枚）

▼全店共通券(赤色) 全ての利用登録店舗で利用可

▼地元応援券(青色) 市内に本店がある事業者の利用登録店舗で利用可



新登場!!

商品券の購入方法・販売期間・販売所

▶購入方法

- 5月下旬に青森市から全世帯（4月1日時点での世帯構成）へ購入引換券を郵送（世帯主宛）
- 商品券販売所へ下記を持参し商品券を購入
 - 青森市プレミアム付商品券購入引換券
 - 商品券販売所で購入されるかたの氏名・住所が確認できる書類
（免許証、健康保険証及び学生証などの身分証明書、公共料金等の請求書など）



▶販売期間・販売所

販売期間：6月1日(水)～7月31日(日)

●販売所：市内全ての郵便局とサンロード青森内簡易郵便局及び桜川簡易郵便局、青森県民生協市内11店舗、青森日商連、イオン青森店、イトーヨーカドー青森店、さくら野百貨店青森本店、サンロード青森、問屋町交流ストア、中三青森サテライト店、日専連ホールディングス、マエダ ガーラモール店、マエダストア 虹ヶ丘店、マックスバリュ（幸畑店・浪打店・浜田店）、ユニバース ラ・セラ東バイパスショッピングセンター、ゆ〜さ浅虫、アップルヒル、あびねす

商品券の利用期間・利用店舗

利用期間：6月1日(水)～8月31日(水)

●利用店舗：商品券が利用できる店舗は、『全店共通券のみ利用できる店舗』と『全店共通券と地元応援券が利用できる店舗』の2種類の店舗があります。詳細は商品券ご購入時にお渡しする利用店舗チラシまたは下記ホームページにてご確認ください。また、のぼり旗・ポスター・ステッカー・スイングPOP（掲示物）の色でも確認できます。

▼赤色の掲示物

『全店共通券のみ利用できる店舗』

▼赤色と青色の2色刷りの掲示物

『全店共通券と地元応援券が利用できる店舗』

問合せ

青森市プレミアム付商品券事業実行委員会事務局
（青森商工会議所内）

〒030-8515 青森市新町一丁目2番18号

☎017-752-1433 ☎017-752-1434

（9：00～17：00 ※土・日、祝日除く）

青森市プレミアム付商品券専用ホームページ

<https://aomori-premium.jp>



青森市プレミアム付商品券▶
専用ホームページ

働きやすい服装で勤務します！

アオモリ・スマート・スタイル！

青森市ではこれまで、クールビズを毎年6月～9月の間、スーツの上着とネクタイの着用を必要としない、いわゆるノーネクタイの服装として実施してきました。今年度からは、「アオモリ・スマート・スタイル」と題して、5月9日から上着を着用しない、ノーネクタイ等働きやすい服装を通年で実施します。新しい働き方の一つとして、服装から自由かつ柔軟な発想の創出につなげ、市民サービスの一層の向上に努めます！



令和4年度 新採用職員

問人課 (☎017-734-5093)

令和4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4年度市・県民税の所得・課税証明書」を6月10日(金)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(本人分に限り)は、5月13日(金)から交付します。※3月16日以降に申告された方については、証明書への反映が遅れることがあります。

▼交付場所 市民課、浪岡振興部市民課、各支所、各情報コーナー

※土・第一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 各一通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

(☎017-734-2333)
浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1186)

障害基礎年金の請求についてご相談ください

病気やケガで障がい者となった場合、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)

軽自動車税(種別割)の減免申請は5月31日(火)まで

令和4年度軽自動車税(種別割)納税通知書を5月9日に発送しました。身体等に障がいのあるかたのために軽自動車等を使用する

場合、申請によって軽自動車税(種別割)が減免されます。5月31日(火)までに駅前庁舎市民課または浪岡庁舎納税支援課に申請してください。

対象となる障がいの等級

◆身体障害者手帳、戦傷病者手帳：障がい名によって対象となる等級が異なりますのでお問合せください。

◆療育(愛護)手帳「A」または精神障害者保健福祉手帳の等級「1級」のかた。ただし、生計を同じくするかた、または常時介護者が運転する場合に限ります。

申請に必要なもの

- ①身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳または精神障害者保健福祉手帳
- ②運転するかたの運転免許証
- ③軽自動車税(種別割)納税通知書
- ④車検証
- ⑤申請者の個人番号(マイナンバー)カードまたはマイナンバー通知カード
- ⑥窓口に来るかたの身分証明書

問市民課課

(☎017-734-5192)

納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税等の納期限は、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日が引き落とし日になります。

【5月31日(火)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10日(金)納期限】
- ⑥市・県民税(給与特別徴収)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)



青森市職員採用試験案内

令和5年4月1日付け（一部令和4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。受験資格等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。

☎ 017-734-5093

受験資格等の詳細は、受験案内をご確認ください。



令和4年度 新採用職員 阿保・福士

◆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）／電気職／機械職／土木職／建築職／化学職／消防職
平成5年4月2日～平成13年4月1日生まれのかた

企業等職務経験者

事務職／電気職／機械職／土木職／建築職／化学職
事務職：昭和63年4月2日～平成5年4月1日生まれのかた
その他：昭和58年4月2日～平成5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／理学療法士
それぞれの免許を有する昭和57年4月2日以降生まれのかた
（令和4年度に実施される国家試験等の合格見込者を含む）

任期付職員

公認心理師・臨床心理士
いずれかの資格を有する昭和57年4月2日以降生まれのかた

- ◆試験日等 試験日 6月19日（日）
試験会場 青森公立大学、東京都内
- ◆受付期間 6月3日（金）まで

松くい虫被害・ナラ枯れ被害の予防

松くい虫被害、ナラ枯れ被害は樹木が枯れる伝染病で、昆虫が媒介する線虫や菌によって発生します。県内でも発生が確認されていることから、早期発見・早期駆除のため、次のことに注意しましょう。

- ①被害を媒介する昆虫は、伐採時に発生する臭いに集まります。昆虫の活動期（6～9月）には、マツとナラ類を伐採しないようにしましょう。やむを得ない伐採の計画は事前にご相談を。
- ②マツやナラの丸太・苗木を被害地域から持ち込むと、被害を呼び込む可能性があります。県内の未被害地域産を利用しましょう。ナラ苗木は県外産を利用してもかまいませんが、マツ苗木は県外産（北海道産を除く）を利用しないこと。
- ③葉が黄色に変色したり、枯れたマツやナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。庭木や街路樹、山林などで枯れている、または枯

令和4年度後期高齢者医療保険料についてのお知らせ

青森県後期高齢者医療保険料率は2年ごとに見直しを行っています。令和4年度の保険料率は、団塊の世代が75歳になり始めることによる医療費の増加や現役世代人口の減少が見込まれるため、一部引き上げられることとなりました。被保険者の皆さまにはご負担をおかけしますが、ご理解をお願いします。

■均等割額の軽減措置

令和3年度		令和4年度	
均等割額	44,400円	均等割額	44,400円（変更なし）
所得割率	8.30%	所得割率	8.80%（+0.5%）
賦課限度額	64万円	賦課限度額	66万円（+2万円）

■保険料の計算式

$$\begin{matrix} \text{均等割額 (44,400円)} \\ \text{(被保険者全員が納める額)} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額 (※)} \\ \text{(所得に応じて納める額)} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{年間保険料} \\ \text{(100円未満は切り捨て)} \\ \text{賦課限度額66万円} \end{matrix}$$

(※) 前年の所得－基礎控除額 (43万円) × 所得割率 (8.80%)
世帯の所得が低い等には軽減措置があります。

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)

れかかったマツやナラ類を見つけたときは、お知らせください。
問青森県地域振興局林業振興課
(☎017-734-9962)



掲載の内容は、**4月18日時点**の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

2022 体験ボランティア募集

体験ボランティアホームページが新しくなりました！
高齢者施設・障がい者施設・児童施設利用者のサポート等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。
[甲]青森市ボランティアセンターホームページ (<http://www.aomori-city-shakyo.or.jp/volunteer/>) から登録・申込み
[問]青森市ボランティアセンター (青森市社会福祉協議会内、☎017-723-1134)へ

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AOPASS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
- ・介護予防体操教室のお手伝い
- ・障がい者との交流活動
- ・高齢者世帯等の間口除雪
- ・親子での遊びの場や子育て相談のお手伝い

※申込時点の状況により希望の活動が無い場合があります。

[甲]青森市ボランティアセンター

ター(青森市社会福祉協議会内、☎017-723-1134)へ

[問]福祉政策課
(☎017-734-5313)

満70歳以上の皆さんに「いき・粋乗車証」を交付

市営バス等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。

◆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]高齢者支援課
(☎017-734-5326)

浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1134)

市長コラム

小野寺あきひこの スコラム!



翌日17日は、2022年あおもり桜マラソン。県内初の日本陸連公認フルマラソンが、ようやく実現。サプライズゲストとして、福士加代子さんも出走していただき、1,148人のランナーが、桜の名所、野木和公園や合浦公園を結ぶコースを爽やかに駆け抜けました。

4月21日、(仮称)青森市アリーナ及び青い森セントラルパーク等整備運営事業建設工事安全祈願祭へ。最大5,000名収容のメインアリーナや、県内最大のキッズルーム、スポーツクラブやカフェ&ベーカリーの令和6年7月供用開始へ向け工事開始。平成10年の操車場跡地取得以来24年間、凍結されていたプロジェクトがいよいよ動き出します。

春は「はじまり」の季節。青森市の街づくりも着実に前に進んでいきます。

満開の桜の中、新たなスタートを駆け出した話題をご紹介します。

4月16日、大進建設スポーツ広場テニスコートリニューアルオープンセレモニーへ。令和8年開催の国民スポーツ大会に向けて、日本スポーツ振興センタースポーツ振興くじ(toto)助成金の支援をいただき、全12面の人工芝を張替え。市テニス協会・市ソフトテニス連盟の小中学生の皆さんが新しいコートで試し打ちを行いました。



4月21日、(仮称)青森市アリーナ等安全祈願祭。設計者の代表として世界的建築家の隈研吾さんも御出席いただきました。

市営住宅の入居者を募集

■申込期間：5月16日(月)～27日(金) (土・日曜日を除く)
 ■入居予定日：7月8日(金) ■入居者は公開抽選により決定
 抽選予定日：6月25日(土) (申込者には、抽選会のご案内をはがきで通知)
 団地住宅まちづくり課 (☎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	2	2DK (5.8畳、5.7畳、DK)	5・8階/有	16,000円～32,100円
② 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・6～8階/有	24,400円～48,800円
③ 市営住宅幸畑第二団地	幸畑五丁目	1	2LDK (6畳、6畳、LDK)	1階(平屋建)	23,100円～45,400円
④ 市営住宅合浦団地	港町三丁目	2	3DK (6畳、6畳、4.5畳、DK)	5階/有	21,200円～41,700円
⑤ 市営住宅三内団地(シルバーハウジング)	三内字沢部	1	2DK (6畳、6畳、DK)	2階/有	18,500円～36,500円
⑥ 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
⑦ 市営住宅奥野団地	奥野一丁目	1	3DK (7畳、6畳、6畳、DK)	3階/無	23,300円～45,800円

■申込資格

▶持家がなく、住宅に困っているか▶同居する親族があるか ※②は、入居する世帯員が4人以上であるか ※⑤は、一人で生活できる65歳以上のかた、または、全員、もしくは夫婦どちらかが65歳以上、または、法令に定める障がいがあるか▶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。▶市税を滞納していないか※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

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

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

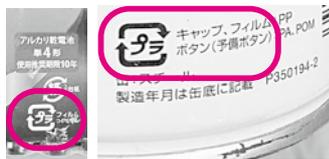
団地名	住所	参考月額使用料
市営住宅幸畑第三団地	幸畑五丁目	7,700円～16,800円
市営住宅幸畑第四団地	幸畑四丁目	10,100円～27,200円
市営住宅幸畑第五団地	幸畑五丁目	12,600円～29,300円
市営住宅野木和第三団地	羽白字沢田	14,100円～37,600円
市営住宅戸山団地	蛭沢三丁目	14,100円～41,900円

事故の危険性があります！ 適正な分別を

団地清掃管理課 (☎017-718-1179)

令和3年度中に「その他のプラスチック」として収集された物の中に、「エアゾール缶(カセットボンベ)」「電池」「包丁」などが混入していました。

これらが資源ごみや可燃ごみの中に混入することで、収集や選別をする作業員のけがや、周りの可燃物に着火し、甚大な火災になる危険性があります。適正に分別して、ごみを出してください。



乾電池やエアゾール缶にあるプラマークは、キャップやフィルムのことです。乾電池は絶縁して、エアゾール缶は使い切って、それぞれ燃えないごみに出してください。

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」

令和3年度合計	エアゾール缶	ライター	電池	包丁	カミソリ等	ハサミカッター	ピーラースライサー	電球
	2,488缶	621本	1,257本	35本	2,307本	145本	128本	72本

水道メーターの取替えのお知らせ

6月から10月にかけて、委託業者が敷地内に入り、今年度中に有効期限（8年）を迎える水道メーターを交換します。対象区域のご家庭には、チラシ等で日程をお知らせしますので、ご協力をお願いします。

水道部給排水課

☎017-774-1234

井戸水の水質検査を受けましょう

井戸水を安心して飲めるよう、年に1回は水質検査（有料）を受けましょう。

水質検査実施機関については、お問合せください。

また、水質検査で異常が認められた場合は、お知らせください。

閩生活衛生課

☎017-765-5288

浪岡振興部市民課

☎0172-62-1140

解体工事等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㎡以上の解体工事

◆延床面積500㎡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等

◆請負代金500万円以上の土木工事等

閩建築指導課

☎017-752-8193

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、きれいな水によ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いるため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、工事着手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。

閩水道部営業課

☎017-734-4281

上下水道課

☎0172-62-1159

道路漏水等の情報提供を

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。仕切弁しきりべんの破損などもご連絡ください。

閩水道部施設課

☎017-777-4255

はかり（質量計）の定期検査

取引または証明上の計量に使用するはかり（質量計）の定期検査を実施します。

【検査対象】ひょう量が1トン以下の非自動はかり、分銅、おもり

閩（一社）青森県計量協会 ☎017-729-1703

日程	時間	会場
5/16(月)	10:00~15:00	青森農協中央南支店
5/17(火)	10:00~15:00	高田教育福祉センター
5/18(水)	10:00~15:00	荒川市民センター
5/19(木)	10:00~15:00	中央市民センター細越分館
5/20(金)	10:00~15:00	大野市民センター
5/25(水)	10:00~11:30	女鹿沢公民館
	13:00~14:30	大杉公民館
5/26(木)・27(金)	10:00~15:00	青森市役所浪岡庁舎
5/30(月)	10:00~15:00	青森市水道部庁舎（南側車庫）
5/31(火)	9:00~11:00	中央卸売市場12番通路
6/1(水)	10:00~15:00	横内市民センター
7/25(月)・26(火)	10:00~15:00	長島小学校
7/27(水)・28(木)	10:00~15:00	浦町小学校
7/29(金)	10:00~12:00	浪館小学校

※12:00~13:00の間は除く

金婚を迎えるご夫婦を顕彰します

☎金婚夫婦（昭和47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(水)までに、最寄りの民生委員にお知らせください。

閩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

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

青森市議会議員
一般選挙の投票日

私たちが日常生活に直接結びつく、市政を担う代表者を選ぶ大切な選挙です。棄権しないようにしましょう。

◆投票日 10月30日(日)
◆告示日 10月23日(日)

選挙管理委員会事務局
(☎017-734-5822)

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。

手続等は、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。

青森市地域県民局県税納税管理課 (☎017-734-9997)
5) 市民税課 (☎017-734-5197)

各種相談

市税等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行っています。午後8時まで相談を受け、電話相談もできます。

●納税支援課(駅前庁舎)
☎017-734-5209

☎5月18日(水)・19日(木)・23日(月)・26日(木)・30日(月)・31日(火)

●浪岡振興部納税支援課
☎017-72-62-1141

☎5月26日(木)・27日(金)・30日(月)・31日(火)

新型コロナウイルス感染症の影響により市税等のお支払いが困難なかたへ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少した等の事情により、市税・国民健康保険料・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

(☎017-72-62-1141)

ひとり親家庭等の
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2日(木)午後1時~3時
☎5月30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(こころ)

こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。
☎6月16日(木)午後1時~3時
☎アピオあおもり

●2人(申込順)

相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。
☎6月14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

女性のための専門相談(法律)

法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

☎5月24日(火)、6月14日(火)午後1時~3時
☎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。
☎5月24日分は5月19日(木)まで、6月14日分は6月9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・男性の悩み相談
カテゴリー相談室

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、ひとりで悩まず相談ください。
時女性：第2水曜日(祝日に当たる時はその翌日)を除く、月~土曜日 午前9時~午後6時/男性：毎週土曜日 午前9時~午後6時

※いずれも面談相談は要予約
☎カテゴリー(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。

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・年末年始除く)午前8時30分~午後5時
備来所相談は要予約。原則、女性が対象です。

遺言・相続・成年後見制度
利用等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25日(水)午後1時30分~3時30分

所男女共同参画プラザカテゴリー研修室(アウガ5階)
☎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)

消費税インボイス説明会

☎6月17日(金)午後2時~3時
所青森税務署1階共用会議室/30人

☎6月10日(金)までに、青森税務署法人課税第一部門(☎017-776-4241)へ
※音声案内「2」を選択



健康ナビ

掲載の内容は、4月18日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

FOR YOUR HEALTH

① 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、受診の際はマスクの着用をお願いします。せき等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	6/19(日)・22(水)・23(木)、7/1(金)女性のみ・6(水)・9(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	6/25(土)午前のみ 午前の部 7:00～8:30

健康診査

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 (本市に住民票があるかたが対象)

がん検診など	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	午前の部
胃がん検診※3	50歳★以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	
前立腺がん検診	50歳★の男性	510円	1,020円	
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歳になられるかた	1,320円	1,320円	午前の部

☆…R 4. 4. 1～R 5. 3. 31に誕生日を迎える年齢

★…R 4. 4. 2～R 5. 4. 1に誕生日を迎える年齢

※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3年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和4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

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

●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、医療機関に予約してください(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)。

肺がん検診・結核健診の巡回バス日程

☎健康づくり推進課(☎017-718-2918)

検診日	受付時間	場所
6/23(木)	8:30～9:00	高田教育福祉センター前
	9:30～10:00	出町町会集会所前
	10:30～11:30	生協あやめ館駐車場
	13:00～13:30	滝内福祉館前
7/4(月)	10:00～11:00	サンロード青森西中央出入口付近
	13:00～14:00	マエダストア八重田店駐車場

☒本市に住民票がある40歳以上のかた(65歳以上のかたは毎年度結核健診が義務付けられています)

☒無料※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)

☒事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ

ご利用ください♪

健康に関するイベント・講座

いずれもマスクの着用
をお願いします



※健康C&C(チェック&チャレンジ) in 駅前スクエア

時 5月30日(月) 10:00~15:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

内 ①血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、【明治安田生命との連携協定】野菜の摂取状況がわかるベジチェックコーナー、健康相談(予約優先)/50人(申込順)

健康相談内容
健康相談…保健師による個別相談
栄養相談…管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

申 前日までに電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

※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8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等の健康・体力チェック、健康相談(予約優先)/各25人(申込順)

備 公共交通機関でお越しください

申 ①②両方またはどちらかを選択し、6月3日(金)までに電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

※地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
5/17(火) 10:00~	すみれ会館	健康チェック、健康体操
5/26(木) 10:00~	県民福祉プラザ	ソフトバランスボール
5/27(金) 14:00~	東部市民センター	セラバンド

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 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)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7日②6月14日③6月21日④6月28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

備 各25人(申込順)/公共交通機関でお越しください
申 ①~④から1つ選択し、6月6日(月)までに、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9日(木) 10:00~11:30

所 県民福祉プラザ2階多目的室2A

内 ①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)

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 6月3日(金)までに、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づ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等で、体操やレクリエーションを行います。予約なしでどなたでも参加できますのでぜひお越しください♪

【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
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①6/10(金) ②6/22(水) 10:30~11:30	①ロコトレと脳トレ 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)	①6/13(月) ②6/27(月) 10:30~11:30	①初めての運動教室 ②楽しく笑って脳トレ!
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	6/3(金) 11:00~12:00	初めての運動教室
アウガ (アウガ 5階 AV多機能ホール)	6/14(火) 11:00~12:00	ニュースポーツ(モルック)で遊ぼう

料 備 無料/検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします
申 高齢者支援課(☎017-734-5326)



健康づくりのための保健指導をしています 国保医療年金課(☎017-773-0183)

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等を対象に、食生活や運動等の改善点を一緒に考え、健康面のアドバイスをするため、看護師や栄養士等の訪問保健指導員が電話またはご自宅への訪問で保健指導をしています。対象となるかたには、あらかじめハガキ等でお知らせし、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。※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、電話または訪問による保健指導となります。



子育て応援隊になりませんか

身近な地域で子育ての支援活動を行うボランティア「子育て応援隊」を募集します。

◆主な活動内容

「あそびにおいでよ！青森市子育てひろば」や地域子育て支援センター、認可保育所、認定こども園、あおもり親子はぐくみプラザでの子育て親子との交流、応援隊による「子育てひろば」への参加など

◆対象となるかた

子育ての経験と知識をお持ちで活動力のあるかた、心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のあるかた、研修会に参加できるかた

◆任期

応援隊証交付日～令和5年3月31日

※応援隊証交付時、『青森市子育て応援隊』活動マニュアルに基づいて概要の説明を受けた後から、応援隊として活動できます。

☎随時、あおもり親子はぐくみプラザ備付けの申込用紙に必要事項を記入し、直接または郵送で、〒030-0962 佃二丁目19-13（元気プラザ内）あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）へ
※土・日、祝日も開館（8：30～18：00）



「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
- ・治療内容等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



多胎妊婦さんのための交流会

☎6月7日（火）14：00～15：30

☎あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

☎多胎妊娠中のかた同士の交流や情報交換、保健師や助産師、先輩多胎ママからのアドバイス等

☎備多胎妊婦さんご家族/母子健康手帳、筆記用具持参
☎☎5月31日（火）までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2983）へ



あおもり市民健康ウォーク



☎6月12日（日）10：00～（9：00～9：30受付）

☎ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場（スタート・ゴール地点）

☎A健脚コース（約10km）

Bゆったりコース（約6km）

Cファミリーコース（約3km）

☎200円（保険料等含む、小学生以下無料）

☎☎6月3日（金）までに、郵送またはFAXで、住所・氏名・年齢・電話番号・コース名を記入し、〒030-0801 新町二丁目7-16 日専連しんまちプラザ内青森ウォーキングクラブ（工藤、☎090-7079-8058、☎017-777-2700）へ



6月の助産師による心と体のケア相談

☎6月2日（木）・29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、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



健康のため思い思いのコースを歩いてみませんか



産後ケア（デイサービス・訪問）事業のご案内

圏あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984)

産後1年未満のお母さんが安心して育児をし、子どもが健やかに成長できるよう、母子への心身のケアや育児等の支援を行う「産後ケア(デイサービス・訪問)事業」を実施しています。 ※詳しくは市ホームページでご確認ください

【対象】青森市に住民票がある出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、次の1または2に当てはまるかた
1…産後に心身の不調や育児不安などがあるかた 2…その他特に支援が必要と認められるかた

	デイサービス型	訪問型
実施場所	市内ホテル(ホテル青森、リッチモンドホテル青森)の客室	ご自宅
利用時間	11:00~15:00までの4時間	日中3時間程度
内容	助産師が、ママの体調や希望に合わせてケアプログラムを作成し、ケアを行います。 ケア内容…お母さんの体調チェック、乳房ケアや授乳のアドバイス、赤ちゃんの身長・体重等身体測定、沐浴やおむつ交換等の育児手技のアドバイス、育児サポートによる休養の機会の提供、育児に関するお悩み相談 等	
利用回数	出産後1年未満の間に、デイサービス型・訪問型あわせて3回まで利用可	
料金	課税世帯…1回3,500円 市民税非課税世帯・生活保護世帯…1回1,750円	課税世帯…1回1,000円 市民税非課税世帯・生活保護世帯…1回500円

圏利用希望日の1週間前までに、利用申請書(市ホームページからダウンロード可)を直接または郵送で、〒030-0962 佃二丁目19-13 あおもり親子はぐくみプラザ、または浪岡振興部健康福祉課窓口へ



5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日~6月6日は「禁煙週間」

圏健康づくり推進課 健康寿命対策室 (☎017-718-2912)

市では

- ・喫煙率上位の業種の**2人に1人**が喫煙
- ・40代女性の約**5人に1人**が喫煙

※働き盛り女性(40歳~64歳)の喫煙率は
全国の**1.36倍**高い!

出典:令和元年度 青森市国保特定健康診査データ・全国健康保険協会青森支部提供データ

協会けんぽの健康診査受診者データによると、業種別の喫煙率では、運送業、郵便業、建設業、鉱業、採石業、砂利採取業が約2人に1人!職場の受動喫煙対策や、やめたいと思っているかたが禁煙に取り組みやすくするため、禁煙講座や相談等を活用してみませんか?

加熱式たばこにも有害物質は含まれており、相談も増えています。相談及び健康教育は無料です!



健康づくり推進課 大宮

※禁煙支援

~やめたいときが やめどきです!~

・禁煙相談

圏月~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)

圏1週間前までに、健康づくり推進課

健康寿命対策室へ

・出張またはオンラインの禁煙講座

ご要望に応じて、禁煙にチャレンジしたい複数名のグループや企業の皆さん向けに禁煙をサポートします

圏希望日の1か月前までに、健康づくり推進課

健康寿命対策室へ

たばこに含まれる「ニコチン」の、脳をだます作用は強力。自力でやめられなくてもいいんです。私たちがサポートします!



健康づくり推進課 正木、今

※あおもりスモークフリー・アクション2022

参加事業者募集!

5月31日(火)~6月6日(月)に、禁煙や受動喫煙防止を呼びかけるポスター掲示などを行います。令和3年度には、市内コンビニエンスストアに一日敷地内禁煙を呼びかけ、多数店舗にご協力いただきました。詳しくはお問合せください。

保健部チャンネルで卒煙サポート動画公開中!

動画共有サイト「YouTube」から、気軽に動画をご覧ください。今後も動画をアップ予定。要チェック!

青森市 卒煙 ミニッツ講座 検索

こちらをチェック!▶



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18日時点の情報をもとに作成しています。



Information Plaza

情報ひろば

! イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

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！

日時	会場
5/24(火) 10:00~11:00	東部市民センター
5/24(火) 14:00~15:00	荒川市民センター
5/25(水) 10:00~11:00	西部市民センター
5/25(水) 15:00~16:00	浪岡中央公民館
5/26(木) 10:00~11:00	沖館市民センター
5/26(木) 15:00~16:00	中央市民センター

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、F 017-718-1187) へ

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！



清掃管理課 鈴木、増田

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(発酵促進剤等の消耗品のみ)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。

甲 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/必ず、**購入前**の申請が必要

甲 事前に、申込書(清掃管理課・各支所およ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うえ郵送または直接、〒030-0801 青森市役所駅前庁舎 清掃管理課 (☎017-718-1179) へ

モヤヒルズ

スポーツイベント参加者大募集!

所 甲モヤヒルズ (☎017-764-1110)



★小学生マラソン大会

甲 6月5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~
 甲 料 1・2年生…1.5km、3~6年生…2.0km ※レースは男女混走/1人1,000円(保険料含む)
 甲 6月2日(木)までに電話で、モヤヒルズへ

★モヤヒルズマウンテンバイク大会

甲 6月12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~

甲 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年の部、4~6年の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

甲 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

甲 備 甲部門ごとに上位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10日(金)までに電話で、モヤヒルズへ

※いずれのイベントも当日、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

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
不思議な花倶楽部 押花アート作品展	5/29(日)まで 9:00~19:00/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫/好きな花を探しながら、ゆっくりご鑑賞ください	—	—	「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)
福祉・保育の仕事 一日移動相談	5/18(水) 10:00~13:00/イトーヨーカドー青森店 正面玄関入口/福祉・保育等の個別相談及び県内の求人内容の閲覧・紹介	—	—	青森県福祉人材センター (☎017-777-0012)
花季 さつき盆栽展示会	6/6(月) 9:00~17:00、6/7(火) 9:00~16:00/東部市民センター1階ロビー、小会議室	—	—	東部市民センター (☎017-736-6255)
アフタヌーン・コンサート	6/18(土) 14:00~15:30/中世の館/マリンパ&ピアノコンサート 出演:対馬文子さん(マリンパ)、大屋和香さん(ピアノ)	—	200円(高校生以下無料)/新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力をお願いします。なお、休憩時の飲み物提供は中止します。	中世の館 (☎0172-62-1020)
第12回 陸奥湾の海と山をつなぐ 植樹祭2022	6/19(日) 10:00~12:00 ※浅虫海づり公園駐車場に9:00集合。バスにて現地移動/平内町茂浦 国有林「社会貢献の森」/広葉樹を植樹し、1時間程度海のゴミ拾いの参加希望も受付	150人	—	6/16(木)までに、電話または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
カダール映画の日2022 vol.2 『ペアテの贈りもの』 『パパ、ママをぶたないで!』 無料上映会	6/23(木) ①10:00~12:00②13:30~15:30③18:00~20:00/男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール/男女共同参画週間によって、日本国憲法の草案に「男女平等」を盛り込んだペアテ・シロタ・ゴードンの功績をたたえるドキュメンタリー(2004年/92分/日本)と父親から母親への暴力に心を痛めた子どもの実話に基づいたアニメーション(2009年/20分/ノルウェー)の2本を上映	—	—	事前に、氏名・電話番号・希望時間の番号を、電話・FAX・Eメールで、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

国際交流員異文化理解講座

国際交流推進課 (☎017-734-5235)

ずっと知りたかった!
アメリカの偉大な女性について学んでいこう!

☎ 5月28日(土) 10:00~11:30

所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 大ホール

入 20人(抽選)/筆記用具持参

☎ 5月25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で、
交流推進課 (✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

申込みはこちら▶



アメリカ人でもあまり知らないあの
人から、アメリカ人なら誰でも
知っているあの女性まで、偉大な
アメリカ人女性の人生や功績について
学んでみませんか?



青森市国際交流員 ベンジャミン・バルガス

第3回 市民一掃きデーに 参加しませんか?



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」

子どもたちの環境を大切にする心を育む
良い機会です。ぜひご家族揃ってご参加
ください。

☎ 6月4日(土) 9:00~1時間程度
(サンセットビーチあさむし集合)
※雨天中止

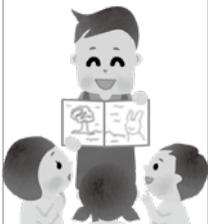
所 サンセットビーチあさむし・海づり
公園付近

備 清掃用具一式は当日貸し出します。
参加者全員にりんごジュースをプレゼ
ント!参加の際には各自マスクの着用
をお願いします。

☎ 清掃管理課 (☎017-718-1179)

☑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、4月18日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

 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
令和4年度 「消費生活大学講座」	①5/25(水)…「考えよう！大人になるとできること、気を付けること」 講師：米山眞梨子さん(消費者庁) ②6/15(水)…「自身を見つめ直すきっかけは身近な整理から」 講師：佐藤さちよさん(一般社団法人生前整理普及協会) ③7/27(水)…「青森の有機農業を考える」 講師：佐藤拓郎さん(株式会社アグリグリーンハート) ④8/24(水)…「PETボトルリサイクルの現状と今後の課題点」 講師：秋野卓也さん(PETボトルリサイクル推進協議会) ⑤9/21(水)…「わたしたちができる防災」 講師：岩本ヤヨエさん(WOMEN'S VISION) ⑥10/26(水)…「私たちにできる温暖化対策は何か？」 講師：金森有子さん(国立環境研究所) いずれも13:00~15:00/県民福祉プラザ4階県民ホール/消費者として安全で安心な生活をおくるため、多彩な講師を招いて講座を開催	200人	5回以上受講した場合、修了証と消費者トラブル対策本『くらしの豆知識』を進呈。※県民カレッジ認定講座	事前に電話で、青森県消費生活センター業務部教育啓発課 ☎017-722-3348)へ
パソコン講習会	5/28、6/25、7/23の土曜日 いずれも13:00~15:00/青森市ふれあいの館(青森市総合福祉センター2階)	知的障がいのあるパソコン初心者のかた/各回4人	当日会場まで通うことが可能なかたに限る。付き添いのかたの同席は可能。	5/25(水)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
ベビーアロママッサージママパパ&ベビーのタッチでなかよし	6/5(日) ①10:30~12:00②13:30~15:00 ※①②同内容/働く女性の家「アコール」	生後2か月~ハイハイする前の赤ちゃんとお母さん/各回5組	500円(オイル実費当日持参)/大判バスタオル1枚、赤ちゃんの必需品、水分補給のための飲み物	5/16(月)9:00から電話または直接、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)へ
健康ボウリング教室	①6/9~7/14の木曜日(全6回) ②6/15~7/20の水曜日(全6回) 10:30~13:00、14:00~16:30のいずれかを選択/ラウンドワン青森店(浜田三丁目)/健康につながる講義を交えながらのボウリング	48人	2,000円(ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料等含む)	6/1(水)までに電話で、日本ボウリング場協会(堀川、☎070-1270-6928)へ
令和4年度 第1回おはなし・読み聞かせ講習会	6/17(金)・29(水)、7/15(金) 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・学校等で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・実習等	市内在住で、全日程に参加可能なかた(再受講可)/10人	お子さんの同席をご遠慮ください ※県民カレッジ認定講座	5/15(日)~31(火)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)を持参・FAXまたは郵送で、〒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(火)必着
パパのための 朗読・読み聞かせ講座 ~プロの手ほどきを受けて、パパもおうちの読み聞かせ隊長になる!~	6/24(金) 19:00~20:30/男女共同参画プラザ「カダール」小会議室	パパとこれからパパになる予定のかた/10人		事前に、氏名・電話番号を、電話・FAX・Eメールまたは直接、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※メールの場合は件名に「パパ講座」と記入

第30回青森県障害者スポーツ大会

障害がい者支援課 (☎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
8/28(日)	新青森県総合運動公園陸上競技場…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
9/3(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
9/4(日)	盛運輸サンドーム…ソフトボール
9/4(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
9/10(土)	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
9/25(日)	アオモリボウル…ボウリング

☑️ 対料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17日(金)までに、直接またはFAXで、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。

募集案内

青森高等技術専門学校 令和4年度職業訓練生募集  ハロートレーニング 急がば学べ	時間①簿記・経理応用科1…7/27(水)～1/26(木)、②パソコン応用科2…8/1(月)～1/31(火) 対公共職業安定所に求職申込みを行い、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた 各20人 申込①は5/24(火)～7/8(金)、②は5/27(金)～7/12(火)に、 ハローワーク青森 (☎017-776-1561 音声案内42#) へ 詳しくはこちら▶ 
青森高等技術専門学校 「JW CAD基本講習 (上期)」受講者募集	時間6/28(火)・29(水) 9:00～16:00 対対料在職者（自営含む）でパソコン操作のできるかた/20人/1,000円 所申込①6/6(月)までに、青森高等技術専門学校 (☎017-738-5727) へ 詳しくはこちら▶ 
生産性向上支援訓練受講生募集	時間①後輩に伝える知識・ノウハウの整理法…6/29(水) 9:30～16:30、②今日から取り組む情報セキュリティ対策…7/4(月) 9:30～16:30、③プレゼンソフトの業務活用…7/5(火) 9:30～16:30 対対料在職者 ※①は概ね45歳以上/各15人/①3,300円、②③2,200円 所申込①は6/15(水)まで、②③は6/16(木)までに、申込書（ホームページからダウンロード）をFAXで、ポリテクセンター青森 (☎017-777-1186、☎017-777-1187、☎https://www3.jeed.go.jp/aomori/poly/) へ

チャレンジ！ パソコン講座

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

番号	講座名	内容	開催日時
パソコンを初めて操作するかた向けの講座（基礎）			
A01	パソコンはじめての一步	マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習	6/9(木)・10(金) 10:00～12:00
Word・Excel・PowerPoint操作が初めてのかた向けの講座			
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	6/4(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	6/23(木)・24(金) 10:00～12:00
A04	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	6/25(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）			
A05	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・はがき宛名等を作成する方法を学習	6/18(土) 10:00～15:00(昼休みあり)

対対料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

申込往復はがき（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（5/23(月)必着）※抽選結果は5/30(月)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

☑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18日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・
 変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

ファミリー講座

☑☑ 1週間前までに、青森市子育てサポートセンター（☎・☒017-774-6537、✉aamorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp 電話は火曜日10:00~13:00または留守電受付）へ

きらきら塾(子育て講座)

☑小・中学生の保護者や家族、子育てに関心のあるかた

★親の思いは子どもに伝わっていますか？

～親子のコミュニケーション～

☑ 5月27日(金) 10:00~12:00

☑ 中央市民センター 大会議室

☑ 講師…沼宮内享美さん(ゴードンメゾッドインストラクター)

★ドキッ!登校しぶり～親ができることって～

☑ 6月10日(金) 10:00~12:00

☑ 中央市民センター 中会議室①

☑ 講師…渡部靖之さん(元北斗高校校長)

お気軽にご参加ください



講師の沼宮内さん

うとう塾(うとう家庭教育学級)

☑発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた

★発達障がいってなあに?～子どもとの関わり方～

☑ 5月26日(木) 10:00~12:00

☑ 中央市民センター 研修室②

☑ 講師…町田徳子さん(県発達障害者支援センター「ステップ」所長)

★教育支援室って知っていますか？

～学びの場を楽しいものに～

☑ 6月3日(金) 10:00~12:00

☑ 中央市民センター 大会議室

☑ 講師…久慈木代奈さん(教育委員会事務局指導課)

問屋町ビジネススクール

	講座名	開催日時	人員/料金
営業	『営業初心者戦力化セミナー』 トップ営業が実践している名刺交換のテクニック	5/25(水) 18:00~20:00	15人 4,300円
	【新規講座】ちょっとした工夫で他社と差がつく!成功率がぐんと伸びたオンライン商談のコツ~コロナ禍をビジネスチャンスに!地方の中小企業こそオンライン商談で勝ち抜け~	6/21(火) 18:30~20:30	15人 2,700円
総務	【新規講座】問題が起こってからではもう遅い!事例で学ぶ職場のハラスメント対策~パワハラ防止法義務化!中小企業の取るべき具体的な対応策と発生時の対応~	6/16(木) 13:30~15:30	15人 2,700円
自己啓発	仕事のデキを一変させる!ごちゃごちゃ頭の整理術 ~たった1枚の紙に書き出すだけで頭の中がスッキリして行動できる~	5/19(木) 18:30~20:30	15人 2,700円
	【新規講座】話下手だと思っている方におススメ!話のプロが教える会話が弾む コツ~コミュニケーションがうまく取れるとビジネスの効率が飛躍的にアップします~	6/23(木) 18:30~20:30	15人 2,700円
特別	「売り方」でお悩みの方に!ちいさな会社の販売戦略を設計する専門家による経営相談会(第9期)~競争の激しい業界なのに...相談会に参加した地元「青森」のあの企業の売上が240%アップ!~	5/26(木) 13:00~16:00 7/21(木) 13:00~16:00 9/22(木) 13:00~16:00 11/10(木) 13:00~16:00	4人 48,000円
共催	【新規講座】より輝きを増すために!ベテラン社員能力向上研修 ※ポリテクセンター青森と共催	6/7(火) 9:30~16:30 6/8(水) 9:30~16:30	15人 5,500円

☑☑問屋町会館 1階会議室/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

☑☑各開催日1週間前までに、ホームページ(☒http://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、各市民センター等に備付け。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

スポーツ教室

申込みは各会場への来館のみ ★詳細はスポーツネット青森ホームページ(☒http://miz-ss.com/sportsnet-aomori/top/)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み(申込順)
●みちぎんドリームスタジアム ☎017-765-6200				
初心者のためのバウンドテニス教室	6/10~7/8の金曜日(全5回) 19:00~21:00	18歳以上25人	2,000円	5/17(火)~

青森競輪日程(5月後半) ☑青森競輪場(☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

青森モーニング(FⅡ)	17日(火)~19日(木)	岐阜(FⅠ)場外	24日(火)~26日(木)
大垣(FⅠ)場外	18日(水)~20日(金)	大宮(FⅠ)場外	25日(水)~27日(金)
宇都宮記念(GⅢ)場外	19日(木)~22日(日)	青森ナイター(FⅠ)	28日(土)~30日(月)
福井(FⅠ)場外	22日(日)~24日(火)	【佐世保】全プロ記念競輪(FⅡ)場外	28日(土)~29日(日)
青森ミッドナイト(FⅡ)	23日(月)~25日(水)		
久留米ナイター(FⅠ)場外※	23日(月)~25日(水)		

ミッドナイトは一般入場は行っておりません。
 車券発売状況についてはお問合せください。

競輪は適度に楽しみましょう。
 車券の購入は20歳になってから。

青森競輪場
 イメージキャラクター 葵 萌輪

モーニングは10時開場!





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
▶ 返却用箱

2022 あおもりウォーターフェア

入場無料

青森水道部総務課 (☎017-734-4201)

6月4日(土) 9:30~16:30 / 会場 市役所本庁舎 (北のひろば ほか)

※天候により内容が一部変更となる場合があります。また、混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関でのご来場をお願いします。

来場者参加型 企画

しずくちゃん杯ウォーターサバゲー



青森市水道キャラクター
「しずくちゃん」

早押し!ウォータークイズ王決定
戦、ペットボトルオリジナルラ
ベル作成体験、消火器型水鉄砲を
使ったストラックアウトなど

給水車や
巨大恐竜ウォーターミストも!

ステージ

ウォーターマジックショー

サプライズクリエイター
/マジシャンJUNYA



その他コーナー

水道のお仕事体験
コーナー、災害対策
コーナー、水道事業
関係企業コーナー、
園児絵画展示コー
ナーなど

【広告】

★★KUMON オンラインセミナー開催のご案内★★ KUMON
~これからの子どもたちに求められる英語力&幼少期から育む英語力~
講師は、NHK『基礎英語』などで講師を務められた佐藤久美子教授です!
日時:6月18日(土) 10:00~11:00 実施形態:Zoomを使用したオンライン配信
定員:先着1500名/お申込み期間・締切:4/25~6/10
お申込み方法:右記2次元バーコードを読み取り、直接ご入力ください。 ⇒

講師:佐藤 久美子 先生 玉川大学大学院教育学研究科 名誉教授。
主に幼児から小中学校生を対象とした英語教育の指導法、教材開発を行う。
2012年よりNHK Eテレ「えいごであそぼ」「えいごであそぼ with Orton」総合指導

青森県の公公式教室の開設候補地(くもんの先生)については ⇒




【広告】

福田こうへい 特別割引優待券
コンサートツアー 2022

5/25(水) リンクステーションホール青森
(青森市文化会館)

当日特別優待席料金(指定席・税込)

13:00 開演 **2,500円**

●会場の当日券売場にて本券と引換に指定席券をお買い求めください。
●規定数を超えた際は席種の変更をお願いする場合がございます。●会場の定数を超え
た際は入場をお断りする場合がございます。●本券1枚で6名様まで有効です。●未就学
児入場不可。●車椅子席は割引対象外。●必ずマスクを着用ください。
●当日37.5度以上の発熱がある方はご入場頂けません。●会場へのお問
い合せはご遠慮ください。 広報

【ご利用案内(音声ガイド)】 トラスト企画 011-272-7778



モヤヒルズ
春のイベント
Spring

そば打ち体験会

時 5月29日(日) ①10:00~、
②11:30~、③13:30~
内容 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。
人数 各回5組(1組4人程度、申込順)
料 1組2,200円
備 エプロン、タオル持参
申込 5月15日(日) 9:00から電話で、
モヤヒルズ(☎017-764-1110)へ