

**社会福祉法人が提供する  
介護保険サービスの利用  
者負担額が軽減されます**

申請によって利用者負担額が軽減されます。対象となるサービスや事業所など、詳しくはお問合せください。

**◆対象者（次のすべての要件を満たすかた）**

世帯全員が市民税非課税／令和3年中の収入額が単身世帯で150万円、世帯員が1名増えるごとに50万円を加算した額以下／預貯金等の額が単身世帯で350万円、世帯員が1名増えるごとに100万円を加算した額以下／日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産がないこと／市民税課税者に扶養されていないこと／介護保険料を滞納していないこと

**◆軽減割合**

老齢福祉年金受給者▼2分の1  
生活保護受給者（居住費・滞在費のみ）▼全額  
それ以外のかた▼4分の1

**◆申請に必要なもの**

健康保険証／世帯全員の預金通帳（令和3年1月から直近までの記載があるもの。7月

末までに申請する場合は、令和2年1月から記載のあるもの）／前年中の収入額のお知らせのもの（年金振込通知書、給与明細、事業の収支表、仕送り額のわかるものなど）

介護保険課

☎017-734-5362



介護保険課 山口

**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時まで相談を受付。電話相談もできます。

●納税支援課（駅前庁舎）

☎017-734-5209

☎6月20日（月）～23日（木）

27日（月）～30日（木）

●浪岡振興部納税支援課

☎0172-62-1114

☎6月27日（月）～30日（木）

**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。

☎7月7日（木）午後1時～3時  
☎7月4日（月）までに、  
☎7月4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

■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。

**女性のための専門相談（メンソ）**

こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

☎7月21日（木）午後1時～3時  
☎アピオあおもり ■2人（申込順） 備相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎7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

**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。

☎7月12日（火）・26日（火） 午後1時～3時

☎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。

☎7月12日分は7月7日（木）まで、26日分は7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

**性的マイノリティ  
にいろいろ電話相談**

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】  
☎7月12日（水）（年末年始除く）  
午前9時～午後9時

**教育研修センター教育相談  
室フレンドリーダイヤル**

お子さんの学校全般に関する心配事や悩み事についてご相談ください。

電話相談 ☎017-743-3600

☎毎日9時～21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）

☎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

**労働委員会委員による  
労働相談会（無料）**

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題について青森県労働委員会委員が相談に応じます。

☎6月19日（日）午前10時30分～午後12時30分、7月5日（火）午後1時30分～3時30分  
☎7月21日（木）午前10時30分～午後12時30分、7月5日（火）午後1時30分～3時30分  
☎7月21日（木）午前10時30分～午後12時30分、7月5日（火）午後1時30分～3時30分  
☎7月21日（木）午前10時30分～午後12時30分、7月5日（火）午後1時30分～3時30分

**45歳以上のかたの転職・再就職をサポートします（無料）**

カウンセラーがマンツーマン（予約制）でサポートします。※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

☎7月12日（水）第2・4土曜日  
午前9時～午後4時  
☎7月12日（水）第2・4土曜日  
午前9時～午後4時

☎7月12日（水）第2・4土曜日  
午前9時～午後4時  
☎7月12日（水）第2・4土曜日  
午前9時～午後4時



# 健康ナビ

掲載の内容は、5月23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

ご利用ください♪

## 健康に関するイベント・講座

### ＊健康C&C(Check&Challenge) in サードフレイス

時 7月5日(火) 10:00~15:00  
所 本庁舎 1階ロビー  
因 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(Check&Challenge) in 西部市民センター

時 7月13日(水) 10:00~11:30  
所 西部市民センター 3階  
因 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、7月8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
6/21(火) 10:00~	すみれ会館	健康体操
6/24(金) 14:00~	東部市民センター	ストレッチ体操
7/4(月) 13:30~	県民福祉プラザ	ソフトバランスボール体操
7/11(月) 14:00~	ほろがけ福祉館	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 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 ① 7月5日 ② 7月12日 ③ 7月19日 ④ 7月26日の火曜日  
いずれも 10:00~11:15  
所 元気プラザ  
因 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、7月4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 7月14日(木) 10:00~11:30  
所 県民福祉プラザ 2階多目的室 2A  
因 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 7月8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)	① 7/13(水) ② 7/27(水) 10:30~11:30	① ストレッチと筋トレ 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)	① 7/11(月) ② 7/25(月) 10:30~11:30	① 初めての運動教室 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)	① 7/25(月) ② 7/29(金) 11:00~12:00	① 自分に合った体操を見つけよう ② 初めての運動教室

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)

いずれも  
マスクの着用を  
お願いします



まちなかいきいきサロン実行委員のみなさん