

令和4年(2022年)

6.15

No.413

広報

あおもり



【特集】

そろそろ、あなたも！

便利な マイナンバーカード！

主な内容

- | | | | |
|----|--------------------|----|------------------|
| 04 | 市からの重要NEWS | 11 | ・健康に関するイベント・講座 |
| | ・子育て世帯を支援します | 13 | ・マスク着用による熱中症にご用心 |
| 06 | ・子どもの権利相談センター活動報告書 | 15 | 情報ひろば |
| 08 | ・6月25日は無事故の日 | | ・あお☆スタ起業塾 |
| 11 | 健康ナビ | 20 | 林業遺産決定記念展 |

写真：青森市観光大使に就任！声優の三上枝織さん！

ますます便利に！マイナンバーカード

このカード1枚で、さまざまな使い道があります！

- ▶身分証明書、健康保険証として利用できます
- ▶コンビニで住民票の写しや印鑑登録証明書、戸籍証明書、所得課税証明書が取得できます
- ▶e-Taxでの確定申告など各種行政手続きがオンラインでできます
- ▶スマートフォンのアプリによるコロナワクチン接種証明書（電子版）の発行ができます
- ▶さらに、将来的には運転免許証との一体化も！（2024年度末予定）

マイナンバーカードの申請方法

▶カード取得までの主な流れ



スマートフォン

オススメ

- ①スマホで顔写真を撮影
- ②スマホで交付申請書の二次元コードを読み取る
- ③申請書用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

カードの仕上がりが早いスマホでの申請がおすすめです☆



証明用写真機※

- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ②撮影用の料金を投入して、交付申請書の二次元コードをバーコードリーダーにかざす
- ③画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

※設置場所：市役所（駅前庁舎）ほか

パソコン

- ①カメラで顔写真を撮影
- ②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

郵便

- ①交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

【問合せ】

マイナンバー
フリーダイヤル
(☎0120-95-0178)

▼マイナンバー
カード総合サイト



受取予約

受取



駅前庁舎市民課マイナンバー臨時窓口にて受取
(交付手数料無料)

▶マイナンバーカードの受取方法

- ①交付通知書（ハガキ）が市民課から届く
- ②届いた交付通知書に必要事項を記入
- ③受取日時を予約
交付予約システム（<https://gyoseireserve.azurewebsites.net/aomori>）
マイナンバーカード交付予約受付センター（☎017-734-5316）
- ④本人が本人確認書類（運転免許証、パスポート等）を持参の上、来庁して受取（本人が来庁できない場合はご相談ください）

そろそろ、
便利なマイナンバーカード！
あなたも！



生活をより便利にするため、さまざまな場面での活用がはじまっているマイナンバーカード。国は令和4年度末までに、0歳からのほぼ全ての国民への普及を目指しています。
まだお持ちでないかたは、ぜひご申請ください！

閩市民課（☎017-718-0440）

▶対象

市内に事務所または事業所を有する法人(民間・公的機関問わず)
市内の各種団体(職域団体、福祉施設、教育施設、町内会等)・グループ
※ただし、初めてマイナンバーカードを申請されるかたで、

申請日から2か月以内に青森市外に引越し予定がないかた

▶実施期間 令和4年7月1日から令和5年2月末まで

【事前申込制 訪問希望日の20日前締切】

訪問日時は申込団体の担当者と調整し決定します

▶申込希望者 おおむね10人以上から受付

▶出張申請受付サービスの流れ

①法人・団体・グループ内で申請希望者を募集

②市役所へ申込書を提出し日程調整

申請法人・団体・グループへ必要書類を事前配布

③指定会場に市職員が訪問し、申請受付(顔写真撮影無料)

④ご自宅でカードを受け取り

おおむね2か月後、完成したカードを申請者本人に郵送します。

※書類等がそろわなかった場合等は、市役所窓口で受け取りとなる場合があります。

※詳細は市ホームページまたは電話でご確認ください。

問市民課 (☎017-718-0440)

手続らくらく!!

【事前予約制】マイナンバーカード

出張申請受付サービス

市内に事務所または事業所を有する法人・団体・グループ等を対象に、市職員がご指定会場に訪問し、申請を受付けます。



▲商業施設でも出張申請を行っています
(5月14、15日 (株)マエダガラモール店)

マイナポイントをもらうための
マイナンバーカードの申請期限は
9月末まで!

▶登録に必要なもの

A①②④ B①②④ C①~⑤

①マイナンバーカード

②「利用者証明用電子証明書」の暗証番号(数字4桁)

③「券面事項入力補助用」の暗証番号(数字4桁)

④決済サービスIDとセキュリティーコード

⑤本人名義の金融機関の情報(金融機関名・支店・口座番号等)

▶開設時間

月~金曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後6時

土曜日、第2日曜日 午前9時~午後5時

問情報政策課 (☎017-734-5167)

▶マイナポイント支援窓口(駅前庁舎1階)でA~Cの手続が可能です

対象者・付与ポイント	申込み開始	申込み期限
A 新規マイナンバーカードを受け取ったかた マイナポイント(最大5,000円相当)	令和4年1月1日	
B 健康保険証利用申込みを行ったかた マイナポイント(最大7,500円相当)	令和4年6月30日	令和5年2月末
C 公金受取口座登録を行ったかた マイナポイント(最大7,500円相当)	※正午から受付	

※健康保険証利用申込み、公金受取口座登録はマイナポイント申込み開始前より支援窓口で手続が可能です。PCやスマートフォンでも手続が可能です。

マイナポイントがもらえる!

▶利用の申込方法は?

…ICカードリーダーを接続したパソコンやスマートフォンでマイナポータルから申込み

…セブン銀行のATM画面の「マイナンバーカードの手続き」から申込み

…駅前庁舎1階のマイナポイント支援窓口を設置している専用端末で申込み

※登録にはマイナンバーカードと設定した「暗証番号(数字4桁)」が必要です。

▶どこで利用できるの?

次のステッカーやポスターが貼ってある病院や薬局で利用できます。



厚生労働省のHPでも利用できる医療機関・薬局をご案内しています。利用できる医療機関・薬局は順次増えていきます。

HP https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



健康保険証として

利用できる!

マイナンバーカードが医療機関や薬局で健康保険証として利用できるようになりました。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込みが必要です。

※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

問国保医療年金課

(☎017-734-5343)



◀マイナポータルはこちら
スマホからでも申込み
できるよ!

子育て世帯を支援します

子育て支援課 (☎017-734-5334)

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

低所得の子育て世帯への支援のため、原油価格・物価高騰等緊急対策として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4年4月分の児童扶養手当受給者のかた
- ②公的年金等を受給していることにより、令和4年4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家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給しているかたと同じ水準となっているかた

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）
▶6月23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**
▶7月1日(金)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、7月下旬以降に支給予定

※提出書類等、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令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で令和4年度住民税（均等割）が非課税のかた
- ②令和4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、以下のいずれかに該当するかた
※令和4年4月以降令和5年2月末までに出生した新生児も対象となります
- 令和4年度住民税（均等割）が非課税のかた
- 令和4年1月1日以降家計が急変し、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）
▶6月30日(木)に児童手当（または特別児童扶養手当）を受給している口座へ振込予定
※公務員のかたは、対象①に該当する場合も申請が必要です
- 対象②に該当するかた…**申請が必要**
▶7月1日(金)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、7月下旬以降に支給予定

※ひとり親世帯分の対象となった児童は、支給の対象外です
※提出書類等、詳細はお問合せください

新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金

～申請期限を8月31日まで延長します～

生活福祉課 (受付専用 ☎017-718-0248)

総合支援資金の貸付の終了等により、生活に困窮する世帯に対して支給する「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」について、申請受付期間が令和4年8月31日(水)まで延長となります。

●対象・支給額（月額）

- 総合支援資金の貸付（県社会福祉協議会実施）を終了した世帯（令和4年8月末までに貸付を終了する世帯を含む）
- 上記に該当し、以下の全ての要件を満たしている世帯 ※生活保護受給世帯を除く
 - 【収入】①市民税均等割非課税額の1/12+②住宅扶助基準額を超えないこと（持ち家世帯も対象）
 - 【資産】預貯金が①の6倍以下（ただし100万円以下）
 - 【求職等】ハローワークでの相談や応募・面接等、または生活保護の申請（求職等の要件が緩和されています。詳細はお問合せください。）

単身世帯：6万円 2人世帯：8万円 3人以上世帯：10万円

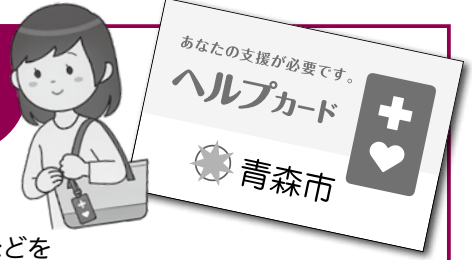
●支給期間

申請月から3か月間（最大2回、申請受付は令和4年8月末まで）



知っていますか？「ヘルプカード」

障害がい者支援課 (☎017-734-5319)



ヘルプカードとは、障がいなどがあり、自分から「困った」「手助けしてほしい」となかなか伝えられないかたが、あらかじめ配慮してほしいことなどを記入し、日常生活や緊急時、災害時などに周囲の人に手助けを求めたいときに提示することで、手助けを求めやすくするカードです。ヘルプカードは、「手助けがほしい人」と「手助けできる人」をつなぐカードです。

●障がいのある人が困っていたら…

聴覚障がいや内部障がいなど、外見からは障がいがあることがわかりにくい場合があります。『ヘルプカードを持っていて、何か困っているような人』を見かけたら、「何かお手伝いをすることはありますか？」と声をかけましょう。皆さんのご理解とご配慮をお願いします。



ヘルプマーク

「ヘルプマーク」を身につけたかたを見かけた場合は、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

●ヘルプカードの活用場面

緊急のとき

道に迷ったとき、パニックや発作、体調が悪くなったときは、短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードにはパニックや発作の際の対処法などを書いています。

災害のとき

災害が発生したとき、災害により避難行動が必要なときは、落ち着けるように、優しい言葉で具体的にゆっくり状況を伝えてください。安全確保を優先して連絡先に連絡をしてください。

放課後児童支援員を募集しています
保護者が日中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、遊びや生活の支援を行う「放課後児童支援員」及び「代用支援員※」を募集しています。詳細はお問合せください。※放課後児童支援員が休んだときに代替として勤務（土曜日、学校休業日のみの勤務も可）
放課後児童会開設時間
▽月～金 午後1時～午後6時30分（学校行事の関係で

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話を
あなたの周りに、不自然な傷や打撲のあとがある、洋服や髪の毛がいつも汚れている、急にやせた、表情が乏しい、夜遅くまでひとりりで遊んでいるなど、「虐待かも…」と思われる子どもがいたら、すぐにお電話ください。
☎あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2976)
または児童相談所（全国共通 ☎189）へ

長年にわたり、人権擁護委員として人権擁護と人権思想の普及に貢献した功績により、次のかたが表彰されました。おめでとございます。
法務省人権擁護局長表彰
▽高松 隆
全国人権擁護委員連合会長表彰
▽田中 昌子
仙台法務局長表彰
▽工藤 美智子
青森地方法務局長表彰
▽塩原 誓子
青森地方法務局人権擁護課
(☎017-776-9024)

人権擁護委員の表彰について
午後1時前に開設する場合あり／長期休業日（春・夏・冬休み）の月～金 午前8時～午後6時30分（早番・遅番あり）／土曜日 午前8時～午後6時（早番・遅番あり）
賃金▽時給980円 ※勤務形態によっては、期末手当の支給あり
申問子育て支援課
(☎017-734-5348)

ご覧ください!

子どもの権利相談センター活動報告書

岡子育て支援課 (☎017-734-5320)

子どもの権利相談センター

窓電 ☎ 駅前庁舎3階 子育て支援課内
☎0120-370-642
(フリーダイヤル)
FAX 017-763-5678
受付時間 原則、月～金曜日(祝日除く)
10:00～18:00
手紙 〒030-0801 新町一丁目3-7
子どもの権利相談センター宛
メール ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp

市では、いじめ、体罰など、子どもの権利侵害に関する相談を受け、その救済と権利の回復を図るための機関として、「子どもの権利相談センター」を設置しています。
このたび、令和3年度の活動を報告書にまとめました。報告書は市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧いただけるほか、市ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

事例1 相談者【母親】 中学生 子育ての悩み



母親

中学2年生の息子が交友関係で悩んでいて、学校への行き渋りも見られる。私たちの話を聞いてほしい。

はじめに、母親と調査相談専門員で面談をしました。母親は学校に行きたがらない本人へどのように声をかけてあげればいいのか悩んでいました。そこで、本人が安心できる声掛けについて一緒に考え、調査相談専門員が子ども役となり、何度もシミュレーションを重ねました。

次に、本人との面談を実施しました。本人からは「クラスに仲の良い友人がいない。」と不安な気持ちが語られました。そこで、図に書き出すなどして本人を取り巻いている交友関係を一緒に整理をしました。すると同じクラスに特別仲の良い友人はいないが、気軽に話せる友人が何人もいたり、他のクラスには、休日に出かけるほど仲が良く本人が学校を休んだりすると連絡をくれる友人がいることも分かりました。本人からは「友人と遊ぶと嫌なことも忘れられる。受験に向かって、勉強をがんばっていきたい。」と進学に対する意欲も語られました。

しばらくすると母親からセンターに「子どもが無理せずに学校に通っている。交友関係の幅も広がり友人と出かけることも増えた。」との報告があり、母親の不安も和らいだようでした。



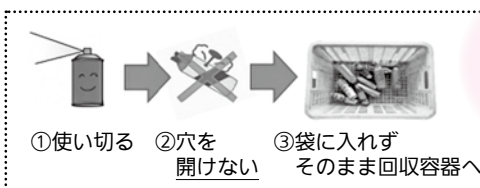
エアゾール缶(スプレー缶)等は「中身を使い切って穴を開けずに」捨てましょう

中身が残っていたり、風通しの悪いところでエアゾール缶(スプレー缶)・カセットボンベの穴開け作業を行うと、火災などの危険が伴うため、青森市でエアゾール缶(スプレー缶)・カセットボンベをごみとして出す場合、「中身を使い切り、穴を開けずに、燃えないごみの日に回収容器へ入れる」こととしています。

穴開けは不要ですが、中身が残ったままごみに出すと、ごみ収集車やごみ処理施設での火災の原因となるため、必ず中身を使い切り、空の状態ですべて捨ててください。

岡清掃管理課 (☎017-718-1179)

浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)



穴を開けてしまった場合でも、他の燃えないごみに混ぜずに、回収容器へ入れてください。

子どもの居場所づくり
学習支援事業
参加者募集中!

ひとり親家庭や生活保護・

就学援助を受給している家庭の中学生を対象に、教員経験者等のスタッフが、学習支援や相談対応などを行うほか、仲間と出会い、交流の場となるようサポートします。
毎月(金曜日) 午後4時30分

17時30分(利用する曜日と時間はスタッフとの相談により決定)
所 中心市街地(申込時にお知らせ)

対 市内在住のひとり親家庭等、生活保護受給世帯、就学援助受給世帯の中学生(定員40人に達した場合、募集を終了)
料 無料
申 岡子育て支援課 (☎017-734-5334)へ

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。

市有地売却の 一般競争入札

次の市有地を建物解体撤去条件付一般競争入札によって売却します。

所在地番	地目等	地積 延床面積
大字新城字平岡259番28 大字新城字平岡259番64 (建物付土地)	宅地	計3878.17㎡
	建物	計1278.46㎡

※入札・契約方法について記載した「入札案内書」を観光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。購入を希望されるかたはお問合せください。
入札日時 6月29日(水)午後1時30分から(受付午後1時から)
入札場所 市役所本庁舎急病センター棟2階入札室
問観光課
 (☎017-734-5179)

市営霊園・墓園区画を 提供しています

三内・月見野・八甲田霊園、浪岡墓園の返還された墓地区画を申込順に随時提供しています。

募集要領は、生活安心課、浪岡振興部市民課、三内・月見野・八甲田の各霊園管理事務所で配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。希望する墓地区画の現地をご確認の上、お申込みください。
◆ 申込要件
 ① 本市に住所または本籍があること
 ② 同一世帯のかたが市営霊園・墓園を使用していないこと
 ③ 埋葬する遺骨があること
 ※申込みは1世帯1区画限り

◆ 申込期間
 11月18日(金)まで受付
申込順で決定
◆ 申込方法
 埋葬する遺骨があることを証明する書類(埋・火葬許可証等)の写しと申込書(市民でないかたは、本籍が記載された世帯全員の住民票を添付)を、持参または郵

送で〒030-0801 新町一丁目3-7 青森市役所生活安心課へ

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から郵送による申込みにご協力ください。
問生活安心課
 (☎017-734-5277)
 浪岡振興部市民課
 (☎0172-62-1140)

青森市生産者 6次産業化支援事業

市では農林水産物を活用した新商品の開発等を実践する農林水産業者等を支援します。
補助対象経費 機械・施設の整備費、新商品開発に必要な原材料及び消耗品費、フェア等への参加に要する経費、専門家等からの指導に要する謝金及び旅費などのうち4分の1以内の額(上限25万円)

補助対象者 令和4年度の『青森県農山漁村女性起業育成事業』実施者
問 あおもり産品支援課
 (☎0172-26-6102)

市長コラム

小野寺あきひこの スコラム!



季節も春から初夏へ。新年度に起動するプロジェクトを次々と「はっしん!」しています。

5月16日、「SDGsパートナーシップ協定」締結式。(株)青森テレビ小山内悟社長と協定書に署名。SDGs(持続可能な開発目標)に関する報道機関との協定締結は県内市町村ではじめて。青森市民憲章にうたう『青い空、青い海、青い森』を守ります。



5月24日、「Aomo LIVE特別番組」生放送。青森市公式YouTubeチャンネルでもご覧いただけます。

5月21日、第1回青森市子ども会議へ。新メンバー12名を迎え委員・サポーター31名で活動開始。今年度は「青森市の〇〇をはっしん!」をテーマに、川崎市や豊田市の子ども団体とのオンライン交流、Instagramでの情報発信に取り組みとのこと。11月20日の子ども会議フォーラムでの発表にも期待。

5月24日、青森市観光大使の委嘱状交付式。青森県出身の声優として活躍されている三上枝織さんが観光大使に就任。6月から青森ケーブルテレビで放送開始の本市の新しい広報番組「Aomo LIVE(アオモライブ)」にも出演いただきます。「Aomo LIVE」は、毎週月～金曜日のお昼12時20分から放送です。

挑戦を続ける青森市。先陣を切り、新たな可能性へ踏み出します。

スポーツ指導員資格取得助成金を支給します

日本スポーツ協会及び日本障がい者スポーツ協会公認スポーツ指導員の資格取得を目指すかたに、取得に係る科目受講料相当額の助成金を支給します。

① 次の条件をいずれも満たすかた

申請時に本市に在住するかた／幼稚園、小学校、中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学及び高等専門学校教員ではないかた／地域のスポーツクラブ等で指導に当たっているかた／取得後、各協会に指導者として登録する意思のあるかた／取得後、市の要請に応じ、スポーツ振興事業等に協力できるかた／職業スポーツ従事者でないかた

※助成対象となる受講料は、本年度中に申込みをしたものに限られます。詳細はお問合せください。

② ① 9月30日(金)までに、地域スポーツ課 (☎017-718-1431) へ

不要な毛布をお譲りください

不要となったシングルサイズの毛布を申し受け、災害時の避難所開設用として備蓄しています。

毛布をご寄附いただけるかたは、本庁舎2階危機管理課または浪岡庁舎2階浪岡振興部総務課へお持ちください。

(受付日時 平日 午前8時30分～午後5時)

※毛布は、使用済みのものやクリーニングしていないものでもかまいません。

③ ④ 危機管理課

(☎017-734-5059)

宅内の水道管漏水調査にご協力を

4月から12月にかけて水道部から委託を受けた調査員(「漏水調査員」の腕章着用)が漏水調査を行います。調査箇所は道路に埋設されている水道管から各家庭の敷地メーターまでです。調査は宅地の中に入って行いますのでご協力をお願いします。

⑤ ⑥ 水道部施設課

(☎017-777-4255)

青森市グリーン・ブルーツーリズム活動支援事業

グリーン・ブルーツーリズムに取り組み農漁業者や関連事業者の活動を支援します。

⑦ 対象者：市内に住所を有する農漁業者等、または農漁業者等と連携して事業を行う関連事業者等

⑧ 補助対象経費例：

⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① 既に活動に取り組んでいる農漁業者や関連事業者等が、農漁業体験等の受入環境向上のための設備設置や修繕を行い、活動をさらに広げるための経費(補助率3分の1、上限6万円)

② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



公園を利用する場合の注意点

犬などのペットと散歩をされるかたはフンの始末など、他の利用者が不快な思いをしないようにマナーを守りましょう。

公園を利用する際は、新型コロナウイルスの感染拡大防

止のため、次の点にご注意ください。

◆体調が悪いときは利用を控える／時間・場所を選び、譲り合う／人と人との間を空ける(最低1m)／こまめな手洗いを

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



★横断歩道は歩行者優先

横断歩道では、横断する、または横断しようとする歩行者がいる場合、車両等は一時停止しなければいけません。

これは、マナーではなく、ルールです！

横断歩行者はハンド&サンクス(合図とお礼)を！



む じこ 6月25日は 無事故の日

市では、6月25日を「青森市民交通安全行動の日」と定めています。自分自身を交通事故から守るため、また、大切な人を交通事故の被害者や加害者にしないためにも、家族や地域ぐるみで交通ルールの遵守と交通マナーの徹底を心掛け、交通安全に努めましょう。

◆青森市民交通安全行動の日の集い

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



納税支援課 永澤

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。

【6月30日(木)納期限】

- ①市・県民税(普通徴収分) 第1期分
- ②児童保育負担金(保育料) 第3期(6月)分
- ③市営住宅使用料6月分
- ④市営住宅駐車場使用料6月分
- ⑤放課後児童会負担金6月分
- 【7月11日(月)納期限】
- ⑥市・県民税(給与特別徴収分)6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)

国民年金保険料の納付が困難な方へ

令和4年7月分から令和5年6月分までの国民年金保険料の免除申請と納付猶予申請を、7月1日(金)から受付します。

☑申請免除制度：学生以外で所得が低いなどの経済的理由や、失業などの理由で保険料の納付が困難な方
 納付猶予制度：50歳未満のかたで、失業・無職などの理由で保険料の納付が困難な方

備免除・猶予期間は、公的年金の受給資格期間として算入されますが、保険料を全額納付した場合に比べ受け取る年金額が少なくなり、10年以内に追納できます。

申請に必要なもの▼個人番号がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)または国民年金保険料納付案内書 ※本人以外が申請する場合：免許証などの本人確認書類

※失業が理由の場合：雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票

浪岡振興部健康福祉課

※支所では受付できません。
 問岡国保医療年金課
 (☎017-734-5352)

浪岡振興部健康福祉課
 (☎017-72-62-1153)
 青森年金事務所
 (☎017-734-7495)へ

「児童扶養手当の受給に関する重要なお知らせ」を郵送しています

児童扶養手当は、受給から5年等を経過した場合に減額されます。ただし、一定の要件に該当する場合、届出によりこれまでと変わらず手当を受給できます。

対象者に「児童扶養手当の受給に関する重要なお知らせ」を郵送していますので、内容をご確認の上、現況届の提出の際に併せて届出してください。

※受付は、土・日、祝日を除く8月1日(月)から31日(水)までです。

問子育て支援課
 (☎017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課
 (☎017-72-62-1113)

在宅要介護者に紙おむつを支給します

在宅で生活している要介護3(常時失禁)・4・5で、常時紙おむつを必要とする対象要件を全て満たすかたに、申請により、紙おむつを支給しています。

対象要件▼市県民非課税(前年度で、介護保険料に滞納のないこと)／病院や施設に入院(入所)していないこと

※支給決定したかたが一時的に入院した場合は、そのまま支給対象となります。

問高齢者支援課

(☎017-734-5326)
 浪岡振興部健康福祉課
 (☎017-72-62-1134)

自動車税種別割の納期限は6月30日(木)です

県では、4月1日現在の自動車の所有者に、自動車税の納税通知書を郵送しています。忘れずに、納めてください。

問東青地域県民局県税部
 (☎017-734-9974)

介護保険施設に入所した際の食費等が軽減されます

介護保険施設に入所(ショートステイ含む)した場合の食費や居住費が軽減されます

◆特定入所者介護(介護予防)サービス費負担限度額認定

介護保険施設に入所する場合やショートステイを利用する場合、申請により食費・居住費の自己負担額が軽減されます。

対象者▼生活保護受給者／本人及び世帯全員が市県民非課税のかた※一定額を超える預貯金等(単身500～1千万円、夫婦世帯1千500～2千万円)がある場合や世帯分離をしている配偶者が市県民課税の場合には対象外。

申請に必要なもの

▼預金通帳(申請日の直近2か月前までの記載のあるもの)、有価証券(証券会社や銀行の口座残高がわかるもの)、借入書(借入金や住宅ローンなどの負債がある場合)

※配偶者のいるかたは、本人と配偶者双方の通帳等が必要です。

問介護保険課
 (☎017-734-5362)

**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、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（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 所アピオあおもり ■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 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。

■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**

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】

■毎週火曜日（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 毎月金曜日午前9時～午後4時30分（火・木曜日）

■来室相談 毎月金曜日午前9時～午後4時30分（火・木曜日）

■来室相談 毎月金曜日午前9時～午後4時30分（火・木曜日）

■来室相談 毎月金曜日午前9時～午後4時30分（火・木曜日）

■来室相談 毎月金曜日午前9時～午後4時30分（火・木曜日）

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

■所 青森県労働委員会（新町二丁目2-11 東奥日報新町ビル4階） ☎017-734-9832へ

■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。

■毎月金、第2・4土曜日 午前9時～午後4時

■所 ネットキャリアセンターあおもり（青森県観光物産館アスパム7階）

■所 ネットキャリアセンターあおもり（☎017-723-6350、☎chukouunen@ims-hirosaki.com）へ



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

内 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

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、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 ①7月5日②7月12日③7月19日④7月26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、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

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/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)	①7/13(水) ②7/27(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)	①7/11(月) ②7/25(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)	①7/25(月) ②7/29(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 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



あおもり健康づくりサポーター育成研修会受講者募集！

市では、市民の健康寿命延伸に向け、自ら健康づくりを実践しながら、家族や友だち、ご近所の方々など、周りの人にも健康づくりの輪を広めていく「あおもり健康づくりサポーター」を育成する研修会を開催します。自分と、身近な人のために、健康について実践を通して学びませんか？

時 7月6日(水)

所 男女共同参画プラザ「カダール」 AV多機能ホール
 図 18歳以上の市内在住・在勤・在学のかたで、健康づくりに関心があり、育成研修会に参加できるかた

入 料 30人(申込順)／無料

申 込 6月30日(木)までに健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

※研修中はマスクの着用をお願いします

午前の部 9:30~12:00	
①心の健康づくり講座 人と人のつながりの中で健康をつくろう！	講師：保健所保健師 精神保健福祉士
②栄養講座 カラダは食べた物でできている！プラス1皿の健康メニュー	講師：食生活改善推進員会 保健所 管理栄養士 備考：希望されるかたにはみそ汁の塩分測定あり(当日持参)
午後の部 13:00~15:00	
③運動講座 始めよう！プラス10分の健康づくり	講師：近藤文俊さん(NPO法人青森県健康・体力づくり協会理事長) 備考：タオル・飲料水持参。運動できる服装でお越しください。

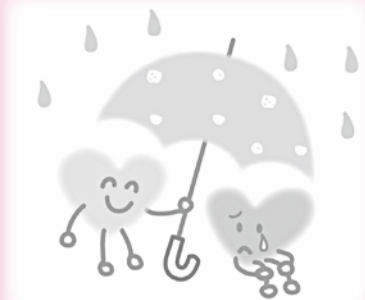


◀栄養講座の様子



▶運動講座の様子▶

ご利用ください「こころの相談窓口・こころの体温計」



ひとりで悩まず、まずはご相談ください！

こころの相談窓口

電話番号が
変更になりました！

☎017-718-3434

8:30~18:00

(土・日、祝日、年末年始を除く)

1分でできるストレスチェックを
してみませんか？

こころの体温計

こちらをチェック▶



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

料無料(通信費自己負担)

図保健予防課(☎017-765-5285)



第29回あおもりいのちの電話相談員養成講座

『あおもりいのちの電話』は、ひとり悩む人々に耳を傾け、自殺予防の電話相談ボランティアの活動を1995年開局以来続けています。コロナ禍に配慮し、オンラインでも受講できる公開講座を実施中！日頃から人の話を聴く技術を身につけたいと感じているかたなど、この機会に受講してみませんか？

時 7月23日(土)まで毎週土曜日14:00~16:00/弘前市社会福祉センター ※オンライン配信「Zoom」で視聴可
 図 毎回内容が異なりますので、詳しくはホームページでご確認いただくか、お問合せください。

図 次のいずれかに該当するかた…あおもりいのちの電話の相談ボランティアになることを希望するかた/相談活動、福祉や医療などの援助活動に関わっているかた、または目指しているかた/傾聴に基づいた対話を学びたいかた
 料無料 ※通信費は自己負担

申 込 事前に、電話・Eメールまたはホームページで、あおもりいのちの電話事務局(☎0172-38-4343 月~金 13:00~17:00、✉aomori@inochi-a.net、🌐http://www.inochi-a.net)へ

身体障がい者の巡回診査 (整形外科)

新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたや、再認定が必要なかた、障がい程度や等級の変更が予想されるかた、義肢・装具等の補装具の交付・再交付または修理を必要とするかたなどの診察を行います。

☎7月8日(金)受付9:00~10:00 診察9:30~12:00
 所しあわせプラザ ※浪岡区域のかたは、7月7日(木) 平川市会場でも受診可。

☎身体障害者手帳(お持ちでないかたは健康保険証)持参 ※当日の診察のみでは判定が困難な場合があります。 ※新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたで、かかりつけの病院がある場合はレントゲン写真や紹介状など、病名・治療の状況や身体状況がわかる書類をお持ちください。

※脳血管障害(脳出血、脳梗塞等)による障がいの診察は、発症から3か月以上経過しているかたが対象です。 ※補装具については、基準外交付が必要な場合など複雑な診断を要するもの(電動車いす、座位保持装置、特例補装具、骨格構造義肢等の複雑な処方をする義肢・装具、オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの新規処方等)は診査対象となりません。

☎☎7月1日(金)までに、氏名・生年月日・電話番号を電話またはFAXで、障がい者支援課(☎017-734-5319、☎017-734-5329)、浪岡事務所健康福祉課(☎0172-62-1113、☎0172-62-0023)へ

- ・マスクを着用の上ご来場ください。
- ・当日、発熱や風邪症状がある場合は来場を控えてください。
- ・会場での体温測定で37.0度を超える場合は受診できない場合があります。

協会けんぽ加入者(被扶養者)のかたへ「特定健診」のお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者(被扶養者)で、今年度40歳~74歳になる青森市民のかたの特定健診は、青森市の各種がん検診とあわせて受診ができます。1年に1度受診し、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。受診券についてのお問合せは、協会けんぽ青森支部(☎017-721-2723)へ。特定健診、市のがん検診受診には、予約申込みが必要です。

《集団健診・検診で受診》青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へ直接申込み

※市のがん検診とあわせて受診する場合は、青森市へがん検診申込み後、青森県総合健診センターへ特定健診を申込みください。

《個別健診・検診で受診》指定医療機関へ直接申込み

☎健康づくり推進課(☎017-743-1745)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

ハンセン病を正しく理解しましょう

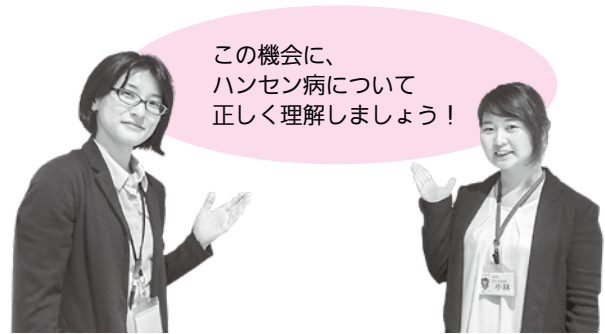
6月22日(水)は、厚生労働省が定めた「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。

ハンセン病患者や元患者の方々は、人権を大きく制限・制約され、長い間、多くの偏見と差別に苦しんでまいりました。その事実を厳粛に受け止め、ハンセン病について一人ひとりが正しい知識と理解を持ち、偏見と差別をなくし、温かく迎え入れる社会を実現しましょう。

☎障がい者支援課(☎017-734-2317)

ハンセン病は・・・

- ・遺伝する病気ではありません。
- ・感染力のきわめて弱い細菌による病気です。
- ・有効な治療薬により完治します。
- ・治癒したあとに残る変化は後遺症にすぎません。
- ・回復したかたに接触しても感染することはありません。
- ・今日の日本では、感染源になるものはほとんどありません。



この機会に、ハンセン病について正しく理解しましょう！

障がい者支援課スタッフ



これからの季節、熱がこもるマスク！ マスク着用による熱中症にご用心！！

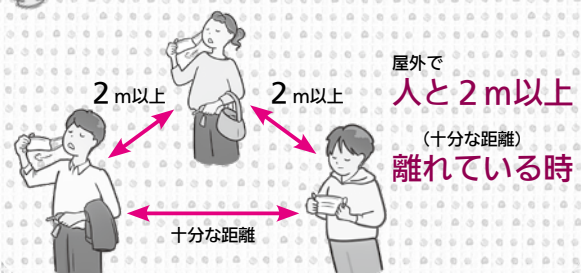
☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)

マスク熱中症を防ぐため、マスク着用時は暑さを避け、激しい運動は避けましょう。特に子どもや高齢者は注意が必要です。

のどが渇いていなくても、こまめに水分(経口補水液がおすすめ)を補給しましょう。

ウイルス感染対策は忘れずに！

check 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう





集団健診・検診(7/16～8/15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	7/21(木)午前のみ・23(土)、8/2(火)・3(水)・12(金) 午前の部 8:30～9:30 午後の部 12:30～13:30
油川市民センター ※内履き持参	8/12(金) 午前の部 9:00～10:00 午後の部 12:30～13:30

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)

		青森市 国保加入者	左記以外	
		無料※1	無料※1	
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

☆…R4.4.1～R5.3.31に誕生日を迎える年齢

★…R4.4.2～R5.4.1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

問健康づくり推進課(☎017-718-2918)

検診日	受付時間	場 所
7/19 (火)	9:00～9:30	岡造道町民会館前
	10:00～10:30	中央市民センター中筒井分館
	11:00～12:00	ユニバース筒井店駐車場
	13:30～14:00	古川市民センター前

検診日	受付時間	場 所
8/2 (火)	8:30～9:00	正覚寺前
	9:30～10:30	マエダガーラモール駐車場
	11:00～11:30	中央市民センター鶴ヶ坂分館前
	13:00～14:00	三内丸山市民館前



☑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



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5月23日時点の情報をもとに作成しています。



情報ひろば

Information Plaza

! 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。



▲詳しくはこちら



全6回のセミナーとワークショップで、皆さんのビジネスアイデアの具体化を目指す「あお☆スタ起業塾」を開催。一緒に受講する仲間とともに起業を目指すチャンス♪先輩起業家による講義もあります！ぜひご参加ください！

【参加対象】 起業に関心があるかた／具体的な起業のアイデアがあるかた／相談できる起業の先輩や仲間をつくりたいかた／社内で新規事業開発を担当されるかた

【スケジュール】 13:00~15:00 ※第3回のみ10:00~12:00

第1回7/9(土)…カンファレンス/第2回7/23(土)…ビジネスアイデアの抽出
 第3回8/6(土)…ターゲットの見つけ方/第4回8/20(土)…マーケティング戦略
 第5回9/3(土)…資金調達の方法/第6回9/17(土)…プレゼンテーション

所AOMORI STARTUP CENTER (青森商工会議所会館1階)

☎甲20人程度/事前に、右記二次元コードより申込み

☎青森商工会議所 中小企業振興部経営支援課 (☎017-734-1311)

申込みはこちら▶



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
令和4年度「福祉・保育・医療のしごと 合同相談会」	6/25(土) 13:30~16:30(受付12:45~) / 新町キューブグランパレ 1階ホール / 福祉・医療の仕事に興味のあるかた・就職を希望しているかたを対象に個別相談を実施。その他介護ロボットコーナー等もあり。	-	オンライン配信「Zoom」での視聴も可能(通信費自己負担)	6/17(金)までに、電話またはホームページで、青森県福祉人材センター(☎017-777-0012、http://www.aosyakyoo.or.jp)へ
にんにくの収穫体験	6/25(土) 10:30~12:00 / 清水ファーム(駒込字月見野469-1) / にんにくの収穫作業	30人程度	1,000円(にんにく5株お土産付)	6/21(火)までに電話で、東青地域G・B・T推進協議会(清水ファーム、☎090-9744-3601)へ
むつ湾フォーラム	6/25(土) 13:30~15:30 / 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホールほか / 基調講演…上田康治さん(環境省 地域脱炭素推進総括官)、東中学校や青森工業高等学校他による活動報告、むつ湾かるたで遊ぼう!(13:30~16:00)、シーカヤック体験会(10:00~12:00、13:00~14:00)など。	100人	協力:青森市地球温暖化防止活動推進センター、NPO法人あおもりみなとクラブ / 協賛:みちのくコカ・コーラボトリング(株)	環境政策課(☎017-718-0286)
サークル体験講座「畳のヘリとメッシュで作る夏バック」	6/29、7/6の水曜日 9:30~12:30 ※2回連続講座 / 働く女性の家「アコール」 / 講師:大谷真知子さん(おしゃれな手芸サークル代表)	10人	3,500円(材料費) / 裁縫道具、ものさし、筆記用具持参	6/15(水) 9:00から、氏名・電話番号を電話で、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)へ
第22回 細越ホテルまつり	7/1(金)~3(日) 19:00~21:00 ※小雨決行。ホテルの見頃は20:00前後 / 旧柴山小学校~細越ホテルの里 / ホテル観賞、野菜直売など	-	駐車場に限りがあります。開催時間以外は、安全・防犯のため入場できません。	水士里ネット青森中部事務局(☎017-739-6414 月~金 9:00~17:00)
第4回 市民一掃きデー	7/2(土) 9:00~1時間程度 ※雨天中止 / 柳川庁舎駐車場集合 / 公園や道路に捨てられている空き缶などを拾う「市民一掃きデー」を実施!ぜひご家族揃ってご参加ください!	-	参加者全員にりんごジュースをプレゼント!	清掃管理課(☎017-718-1179)
第10回ホテル湖ウォーク	7/3(日) ※雨天決行 / ファミリーコース6.3km(10:00集合)、健康コース10.5km(9:30集合)、アスリートコース21.0km(8:00集合)、チャレンジコース31.5km(6:00集合) ノルディック・ウォーキングポールの利用は自由	-	1,000円(12歳以下無料。温泉入浴料、振舞鍋、保険料等を含む) / 昼食・入浴用具持参	6/28(火)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・コース名を、郵送またはFAXで、〒039-3501 浅虫蛸谷341-19 浅虫温泉観光協会 第10回ホテル湖ウォーク係(☎017-752-3250、017-752-3111)へ



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
ふれあい農園加工体験講座 「楽しいパンづくり」	6/26(日) 10:00~12:00/ふれあい農園/バターロール生地を使ったパン作り	4組(1組3人まで)	1組1,500円	6/17(金)必着で、住所・氏名・電話番号を往復はがき(1組1枚)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「楽しいパンづくり」(☎017-761-3082)へ
夏の花だんづくり講習会	7/2(土) 13:30~15:30/柳川庁舎2階大会議室/草花の切戻しなど花だんの管理方法 講師:緑花相談員	20人	—	6/16(木)~28(火)に、氏名・電話番号を電話で、公園河川課(☎017-752-8334)へ
ファミリー講座	いずれも中央市民センターで開催 ①きらきら塾(子育て講座)…7/7(木) 10:00~12:00/「悩んで当たり前、大切な進路~親子で考える子どもの進路~」講師:秋元美香子さん、滝口小百合さん(ともに親楽アドバイザー)、②うとう塾(うとう家庭教育学級)…7/15(金) 10:00~12:00/「作業療法士さんに聞く~できた!を増やそう~」講師:秋元真樹子さん(一般社団法人青森県作業療法士会青森県立あすなろ療育福祉センター作業療法士)	①小中学生の保護者や家族、子育てに関心のあるかた②発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた	—	1週間前までに、電話・FAX・Eメールで、青森市子育てサポートセンター(☎・☎017-774-6537、✉aamorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp)へ ※電話の場合は火曜日10:00~13:00または留守電受付
夏休み多肉植物寄せ植え講座 	7/9(土) 13:30~15:00/合浦公園管理所会議室/可愛い多肉植物を寄せ植えします 講師:緑花相談員	小学3年~6年生と保護者/10組20人	500円(材料費)	6/16(木)~7/5(火)に、氏名・電話番号を電話で、パークメンテ青い森グループ(☎017-741-6634 土・日、祝除く9:00~17:00)へ
もっと早く知りたかった! 実務で使えるパソコン時短ワザ! 2日連続講座	①Excelエクセル…7/14(木) 18:30~20:30、②Wordワード、PowerPointパワーポイントなど…7/15(金) 18:30~20:30/男女共同参画プラザ「カダール」研修室/ショートカットキーなど時短ワザを学び、実務での作業効率アップを目指しましょう! 講師:一戸耕太さん(NPO法人 あおもりIT活用サポートセンター)	仕事でワード・エクセルを使用している女性15人	筆記用具、ワードとエクセルが使用できるパソコン持参	事前に、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 ※Eメールの場合は件名に「パソコン」と記入
生きづらさに寄り添うための傾聴力アップ講座(全2回)~同日開催 法律基礎講座&DV基礎講座~	①7/15(金) 10:00~16:00、②7/21(木) 10:00~16:00 いずれも途中休憩あり/男女共同参画プラザ「カダール」研修室/多様化・複合化する悩みを抱える人に適切な支援を行うために傾聴の考え方と実践的スキルを学ぶ。法律やDVについての最新情報も提供。 講師:藤林正雄さん(MHSV藤林事務所)、法テラス青森ほか	30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 ※Eメールの場合は件名に「傾聴講座」と記入
県立学校生涯学習講座 「視覚障害者への支援と点字入門」	7/30(土) 9:00~16:00/県立盲学校/午前…点字入門、午後…視覚障害者への支援	小学生以上20人(小学生は保護者同伴)	—	6/20(月)~7/1(金)に、氏名・性別・年齢・住所・電話番号・これまでの受講歴の有無を、電話またはEメールで、県立盲学校(☎017-726-2239 8:30~16:30、✉aamoripref-sb@asn.ed.jp)へ ※中止・延期の場合は申込時の電話へ連絡

MARCHE **あさむしマルシェ開催**

☎ 6月26日(日) 10:00~14:00



☎「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫
市場前駐車場
☎飲食店が多数出店! テイクアウト
のみの販売となります。
☎雨天決行。ただし台風など危険性が
高い場合は中止の可能性あり
☎「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫
(☎017-737-5151)

☑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、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。

募集案内

JICA海外協力隊2022春募集！	☑1952年7月2日～2003年1月2日に生まれた日本国籍のかた ☑6/30(木)までに、JICAのホームページ（☒http://www.jica.go.jp/volunteer/）より申込み ☑JICA海外協力隊募集事務局（☎045-410-8922、✉contact@jocv.info）
浅虫海浜公園大清掃 ボランティア募集のお知らせ	参加者にはお茶と「浅虫温泉の素」をプレゼント♪ ☑所 7/2(土) 10:00～ サンセットビーチあさむし管理棟前集合／浅虫海浜公園周辺 ☑悪天候の場合、7/9(土)に延期となりますのでお問合せください。 ☑(一社)浅虫温泉観光協会（☎017-752-3250）
野生きのこサンプリング採取に ご協力いただけるかたの募集 	本市に自生する野生きのこのうち、放射性セシウム検出が基準値以下となり出荷制限が解除されたきのこ (ナラタケ、ムキタケ、クリタケ、ハタケシメジ)の安全性確認のため、県と連携してサンプリングを継続し ています。日頃きのこ採りをされていて、きのこの種類を見分けることができ、今年度のサンプリ ング採取にご協力いただけるかたを募集します。採取方法、謝礼(報償)、応募方法など詳細についてはお問 合せください。 ☑1～3組(1組2人以上)計6人程度 ※初めてのかたのみ後日浪岡庁舎で面接を予定 ☑7/5(火)まで。詳細はお問合せください。 ☑農地林務課（☎0172-62-1146）
青森プロボノチャレンジ 参加者募集	あなたが仕事で身に付けたスキルを活かして、ボランティア活動をしてみませんか？まずはプロボノセ ミナー(説明会)にご参加を♪ ☑7/9(土)10:00～12:00、7/13(水)18:30～20:30 ※いずれかを選択 ☑県観光物産館アスパム6階岩木 ☑各回20人程度／オンライン配信「Zoom」でも参加可(通信費自己負担) ☑7/6(水)までに、ホームページの申込みフォームより申込み ☑県環境生活部県民生活文化課（☎017-734-9208、✉npo@pref.aomori.lg.jp）  ▲申込みはこちら
生産性向上支援訓練 受講生募集	☑所 7/26(火)9:30～16:30／ポリテクセンター青森 視聴覚室 ☑「RPAを活用した業務効率化・コスト削減」講師：安野元人さん(産業能率大学兼任講師) ☑入料 在職者(事業主も可)／15人／3,300円 ☑7/12(火)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
花だんコンクール参加者募集 ～自慢の花だん写真展～	愛情込めて育てた花だんの写真を募集します！ ☑7/25(月)までに、申込書(公園河川課に備付けまたは市ホームページよりダウンロード)と応募写真 を、公園河川課(☎017-752-8334)へ
「第58回青森市民文化祭」 の展示作品募集	10月に開催される「市民文化祭」で展示する作品を募集します♪ ☑洋画(油彩画、水彩画等)…20号以内／日本画・版画・水墨画…30号以内／書道…額寸170cm×85cmを超 えないもの、縦・横自由、軸物は不可／写真…全紙(半切・全倍も可)／その他の分野作品については、事務 局へ確認 ※1人1点 料2,000円(青森市文化団体協議会会員は除く) ☑7/1(金)～29(金)に、電話またはEメールで、青森市文化団体協議会事務局(☎017-735-8385 火～ 金10:00～15:00、✉ao.shi.bunkyou@rouge.plala.or.jp)へ
青森高等技術専門学校 令和4年度職業訓練生募集 	☑①ファイナンシャルプランナー養成科(eラーニング)…8/22(月)～R5.1/20(金)、②簿記・経理応用 科2(託児付)…8/23(火)～R5.2/22(水) ☑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 ☑①②各20人 ☑①は6/16(木)～8/1(月)に、②は6/17(金)～8/2(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

第1回 あおもり文化とアート展 【山内ゆり子】夏の予感～1980Pop'n roll～

時 6月29日(水)～7月3日(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

☑ 美術家山内ゆり子が1980年代に制作した市の所蔵する版画を展示

☑ (一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7304)

山内ゆり子「女7」▶





勤労者プールオープン!



☎中央市民センター (☎017-734-0163)

時 7月2日(土)～8月31日(水) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30
※7月17日(日)、8月21日(日)は休場。貸切等で使用不可になる場合あり。

料 3歳～小学生30円、中学生50円、高校生80円、一般・大学生130円

※3歳未満・70歳以上・障がい者手帳持参のかたは無料

備 水泳帽を必ず着用。おむつ(水遊び用も)着用の乳幼児は利用不可。

当日体調が悪い場合は来場を控えてください。



はまなす会館の教室 所申☎6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
ベリーダンス (初心者)	7/4～9/26の月曜日19:30～21:00 (全11回)	10人	800円/回
ベリーダンス (経験者向け)	7/5～9/27の火曜日19:30～21:00 (全12回)	10人	800円/回
ベリーダンス (シニア向け)	7/7～9/22の木曜日13:00～14:00 (全11回)	10人	800円/回
実用書道・ペン習字 (いずれか選択)	7/6～9/28の水曜日10:00～12:00 (全12回)	12人	書道8,250円/12回 ペン習字9,250円/12回
ヨガ教室	7/6～9/28の水曜日10:00～11:30 (全12回) 7/7～9/29の木曜日10:00～11:30 (全12回)	各女性 10人	3,000円/月
フラワーアレンジメント	7/5～9/27の火曜日11:00～13:00 (全12回) 7/7～9/29の木曜日18:00～20:00 (全12回)	各10人	3,300円/回
モダン生け花	7/5～9/20の隔週火曜日11:00～12:30(全6回) 7/7～9/22の隔週木曜日18:30～19:30(全6回)	各10人	2,800円/回
プリザーブドフラワー	7/12、8/23、9/13の火曜日11:00～13:00(全3回) 7/14、8/25、9/15の木曜日18:00～20:00(全3回)	各10人	4,300円/回
「月2回の花あそび」(①フラワーアレンジ、②プリザーブドフラワーから選択)	7/9・23、8/6・27、9/10・24の土曜日 10:00～12:00(全6回)	10人	①3,300円/回 ②3,500円/回
3B体操	7/1～9/30の金曜日10:00～12:00 (全12回)	10人	2,500円/月
囲碁教室 入門クラス	7/2～9/24の土曜日10:00～11:00 (全12回)	10人	4,000円/月 (中学生以下3,000円/月)
囲碁教室 一般クラス	7/2～9/24の土曜日10:00～12:00 (全12回)	10人	6,000円/月 (中学生以下5,000円/月)
ピラティス 夜間クラス	7/6～9/28の水曜日19:00～20:00 (全12回)	10人	6,000円/月
シニア向けパソコン・タブレット教室	7/5～8/23の火曜日16:30～17:30 (全7回) 7/5～8/23の火曜日17:30～18:30 (全7回)	5人 5人	3,500円/月 3,500円/月
パソコンプログラミング教室 初級 ※全日程に参加可能なかた	7/19～8/30の火曜日14:45～16:15 (全6回) ※8/2を除く	5人	9,900円/6回

防火管理講習

☎消防本部予防課 (☎017-775-0853)

時 第2回(甲種・乙種) 8月25日(木)・26日(金) 9:30～17:00

※乙種は25日のみ

所 入料消防合同庁舎/100人/3,850円(テキスト代)

備 青森消防管内の事業所等を優先し、1事業所等につき1人まで。



詳しくは
ホームページを
ご確認ください!



消防本部予防課 工藤

☎7月4日(月)～8日(金) 9:30～17:00に、申込書と本人確認書類を、消防合同庁舎または浪岡消防署へ持参またはEメール(☒shoboyobo@city.aomori.aomori.jp)で申込み。※申込書は青森消防本部・青森地域防災協会ホームページからダウンロードできます

《広告》

★KUMON 読み聞かせ&お仕事セミナー開催のご案内★ KUMON
～読み聞かせの効果&絵本の効果が10倍変わる絵本の読み聞かせ方法～
日時:6月27日(月)10:30～12:00

場所:県民福祉プラザ 多目的室4A

定員:先着12名 お申込み期間・締切:6/10～6/24 正午

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。



心を育てる絵本講師@ますのみさ

元小学校の先生、幼児教室講師。子育て中の母として、多くの子ども達と関わってきた教師としての経験を交えながら、絵本の魅力&恩恵をお伝えします。

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



掲載のものには申込順（一部除く）ほかは当日直接会場へ 掲載のないものは無料
 ※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。

アフタヌーン・コンサート

時 7月23日(土) 14:00~15:30
 因 高橋卓雄さんによるギター一本弾き語り！
 料 200円 ※高校生以下無料
 所 問中世の館 (☎0172-62-1020)
 ※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。



▲高橋卓雄さん

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』 対面営業で威力を発揮する相手の本音を引き出す方法	7/20(水) 18:00~20:00	15人 4,300円
	初心者でも安心！会計・経理の基礎講座 ～導入編 会計・経理の勉強を始める前に、苦手意識と決別しよう～	7/14(木)・19(火)・21(木) 18:30~20:30	15人 6,900円
会計	初心者でも安心！会計・経理の基礎講座 ～実践編 仕訳・元帳・試算表はどうつながっているの？その手で試算表を作成してみよう～	8/18(木)・23(火)・25(木) 18:30~20:30	15人 6,900円
	ミスなくモレなくできる！総務担当者が知っておくべき行政への届出・手続き ～従業員の入退職や税務申告など多岐にわたる総務の届出・手続きのポイントをわかりやすく解説～	7/28(木) 13:30~15:30	15人 2,700円
自己啓発	【新規講座】仕事ができる人はここが違う！すぐに実践できるミスを減らすメモの取り方～的確な仕事を行うメモの取り方を身につけて上司に信頼される部下になろう～	8/30(火) 18:30~20:30	15人 2,700円
共催	商業簿記3級取得講座 ※青森中央経理専門学校と共催	7/27~11/16の毎週水曜日 ※8/3・17を除く 18:30~20:30	10人 18,000円

所 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
 申 各開催日1週間前までに、ホームページ (HP<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、E017-738-7323) へ

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操作が初めてのかた向けの講座			
A06	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作 (文字の装飾・レイアウトなど) を学習し、簡単な日誌やカレンダー等を作成	7/9(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A07	Wordの基礎を覚えよう	文字の装飾やレイアウト等の基本を学びながら簡単なお案内文書を作成	7/14(木)・15(金) 10:00~12:00
文字入力のできるかた向けの講座 (応用)			
A08	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作 (表作成・画像挿入など) を活用して簡単なチラシやテンプレートを作成	7/22(金) 10:00~15:00(昼休みあり)
A09	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理し、Wordや画像編集ソフトで編集・活用方法を学ぶ ※デジカメ一式・スマホ持参 (デジカメの貸出あり/申込時に希望の有無を明記)	7/23(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A10	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	7/28(木)・29(金) 10:00~12:00

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
 申 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 (6/22(水)必着) ※抽選結果は6/29(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

青森競輪日程 (6月後半) 問青森競輪場 (☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

【岸和田】高松宮記念杯 (G I)	16日(木)~19日(日)	函館ナイター (F I) 場外	22日(水)~24日(金)
青森ガールズ (F II)	17日(金)~19日(日)	青森ナイター (F I)	25日(土)~27日(月)
いわき平S級 (F I) 場外※	17日(金)~19日(日)	久留米記念 (G III) 場外	25日(土)~28日(火)
伊東温泉S級 (F I) 場外※	20日(月)~22日(水)	立川S級 (F I) 場外※	25日(土)~27日(月)
福井S級 (F I) 場外	22日(水)~24日(金)	小松島記念 (G III) 場外	30日(木)~7月3日(日)

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。青森競輪場 イメージキャラクター 葵 萌輪



企画展

「森林博物館40周年・林業遺産決定記念展」

〒017-766-7800 青森市森林博物館

6月18日(土)～9月25日(日) 9:00～17:00

所 森林博物館

因 青森森林局と沖館周辺地域の歴史に関するパネル展示

料 一般250円、高・大学生130円、中学生以下と70歳以上は無料

林業遺産に認定!

シダ観察会～入門編～

7月9日(土) 9:50青森市森の広場(新城)集合12:00終了予定

因 備講師: 乗田利一さん(津軽植物の会) / ルーベ、飲料、雨具、筆記用具持参

7月4日(月)までに、この観察会名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、はがき・FAXまたはEメールで、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館 (F017-766-7803、Einfo@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp) へ

※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へお越しください。

あおもいウォークトライアル2022 協賛企業・事業所募集!

〒017-718-2912 青森市健康寿命延伸会議事務局 (健康づくり推進課内)

ウォーキングを通じて、賞品の獲得やコロナ禍で低下した体力を取り戻すチャレンジイベント「あおもいウォークトライアル2022(9/1(木)～10/31(月))」。応募した市民に抽選で進呈する賞品をご提供いただける協賛企業・事業所を募集します! 協賛いただいた企業・事業所は「あおもいウォークトライアル2022 協賛店」としてチラシやホームページ等でご紹介します。詳細はお問合せください。

申込み方法 7月1日(金)までに、申込書(市ホームページ掲載)に必要な事項を記入し、電話・FAX・Eメールまたは直接、青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内、〒017-718-2912、F017-743-6276、Egenki-plaza@city.aomori.aomori.jp) へ



▲表彰式の様子

【広告】

ノースグラフィックオート **高価買取!!** 車・除雪機・農機具、買い取ります!

無料出張買取 受付センター 0120-777-787

【受付時間】9:00～20:00/土日祝OK
青森県公安委員会許可 第201010032640号
〒030-0944 青森市大字筒井字八ツ橋73-8

【広告】

アフラックでは介護保険等を販売いただける代理店を募集しています!

法人・個人代理店を募集中
委託契約にて介護保険等のご案内、販売をいただくお仕事となります
まずはお電話にてお問い合わせください **TEL: 017-777-0963**

アフラック青森支社 担当: 横田・直井
〒030-0802 青森市本町1-2-15
青森本町第一生命ビルディング9階

※ご提供いただいた個人情報は、当社代理店制度に関するご案内のために利用いたします。

広報 あおもい 令和4年6月15日号 No.413 発行日/毎月1日・15日 編集・発行/青森市企画部広報課 (〒017-734-5106) ホームページ http://www.city.aomori.aomori.jp/

VEGETABLE SIL INK 広報あおもい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 (浪岡) / FAX 017-734-6855
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

