

令和4年(2022年)

9.15

No.419

# 広報 あomorい



【特集】

9月は世界アルツハイマ=月間

認知症になっても安心して暮らせるまちへ

## 主な内容

|    |                     |    |                       |
|----|---------------------|----|-----------------------|
| 04 | 市からの重要NEWS          | 11 | ・ 9月24日～30日は結核予防週間    |
|    | ・ 新型コロナウイルスワクチンの    | 14 | 情報ひろば                 |
|    | 接種情報                | 16 | ・ 青森公立大学公開講座2022ねぶた学  |
| 06 | ・ 青森市ボランティアポイント制度表彰 | 20 | AOMORI STARTUP CENTER |
| 11 | 健康ナビ                |    | リニューアル1周年記念フォーラム      |

写真：こまきの縄文まつり（8月11日／縄文の学び舎・小牧野館）



9月は世界アルツハイマー月間

# 認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

青森市では、65歳以上の高齢者87,881人のうち、10,109人(令和4年3月末現在)が、認知症の症状があり、日常生活で自立するために何らかの支援を必要としています。

今後も高齢化の進展に伴い、認知症はますます身近な病気になってきます。認知症のかたについて理解し、認知症になっても安心して暮らせるまちについて一緒に考えてみませんか。

☎高齢者支援課 (☎017-734-5206)

## 認知症とは

認知症は、脳の病気等によって誰にでも起こり得ます。「老化現象」と思われがちですが、脳の細胞に異変が起きることで、脳の働きが悪くなる病気です。

色々な原因で脳の細胞の働きが悪くなり、様々な障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態が「認知症」です。脳の損傷部分や原因によって様々な疾患があり、そのため早期受診が大事です。それぞれの種類に応じたケアが必要です。



認知症の人が笑顔で過ごすために3つの「ない」が大切です。

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

## 早めの受診のメリット

- 進行を遅らせることができる  
認知症の種類により、早期の服薬等で進行を緩やかにすることが可能とされています。
- 行動・心理症状を抑えることができる  
妄想、不眠、攻撃的な言動、うつ状態などの行動・心理症状は、できないことを責めたり、怒ったりしないことや、認知症の状態に応じた関わり方、環境調整、適切な薬などで症状の改善が期待できます。
- 見通しをもって準備ができる  
本人と家族が心の準備ができ、今後の対応をすすめやすくなります。
- 早期治療で改善できる病気がある  
他の病気や薬の影響で認知症状がでる場合があります。適切な治療により改善するものがあります。

## 注意が必要な10の変化

- ① 何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
- ② よく知っている人の名前を覚えていない
- ③ 住所や電話番号を覚えていない
- ④ 計算やお金の勘定ができない
- ⑤ 周りの状況、物事の善悪などの理解や判断ができない
- ⑥ 日付「今日は何月何日か」がわからない
- ⑦ 場所の見当がつかず道に迷ったりする
- ⑧ 簡単な事柄や質問の意味がわからない
- ⑨ 普通に会話ができない(話が通じない)
- ⑩ 好きだったことをやらなくなった

出典：長谷川和夫著「認知症の知りたいことガイドブック」

このような症状があれば  
まずご相談を



青森市地域包括支援センター職員

### 認知症についての相談窓口

- ・お住いの地区を担当する地域包括支援センターへ
- ・高齢者支援課 (☎017-734-5206)  
浪岡振興部健康福祉課  
(☎0172-62-1134)

### 認知症の診療を 行っている医療機関

「青森市認知症ケアパス(ガイドブック)」(次頁参照)をご覧ください。上記相談窓口へお問合せください。

## ◆市の支援事業

応援者になろう

### 認知症サポーター養成講座



認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症についての基礎知識や対応の仕方などを学び、認知症の人やその家族を見守る応援者のことです。詳しくは、高齢者支援課（☎017-734-5206）へ。

5人以上の団体からの開催依頼で講師を派遣しています。

【内容】約90分の講習

認知症に関する基礎知識、認知症の人への対応の仕方など

ご登録ください

### もしもにそなえて ～ 事前登録とシール配布 ～

緊急連絡先等を事前に登録いただくと、そのかたの登録番号が記載された衣服や持ち物に貼り付けできる「みまもりシール」を配布しています。ご希望のかたは高齢者支援課（☎017-734-5326）へ。



参加しよう

### こころの縁側づくり事業

#### ●地域のつどい

高齢者のかたが住み慣れた地域で生きがいを持っていきいきと暮らせるよう、住民自らが運営する体操や茶話会等を行う交流の場づくりを各地区で進めています。詳しくは、高齢者支援課（☎017-734-5326）へ。

#### ●まちなかいきいきサロン

身近な場所で生きがいづくり等に取り組めるよう、気軽に立ち寄れるスーパー等の場所で、楽しく交流できる場「まちなかいきいきサロン」を開催しています。詳しい日程については、12ページをご覧ください。



ご利用ください

### 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域のかたなど、認知症について関心のあるかたはどなたでもご参加いただけます。交流や情報交換、相談などができる場です。地域包括支援センターへお問合せください。

ご活用ください

### 認知症ケアパス

認知症が疑われるときや、症状が進行し生活する上で様々な支援が必要なときに、認知症の状態に応じた医療や介護サービス、認知症の診断・治療に対応している医療機関一覧を掲載した「青森市認知症ケアパス」を作成しています。市ホームページに掲載していますので、ぜひご活用ください。



青森市ホームページ▶

## 認知症フォーラム ～認知症になっても安心して暮らせるまちへ～

【日 時】9月25日(日) 13:00～17:00

【場 所】男女共同参画プラザ「カダール」

【内 容】①AV多機能ホール 14:00～16:30 中野高広さん（中野脳神経外科・総合内科クリニック院長）による認知症についての基調講演のほか、認知機能低下を予測する実証実験の中間報告など

②研修室など 13:00～17:00 認知症カフェ体験、脳の健康チェック、ロコトレ&脳トレ体験、専門職による認知症相談、認知症に関するパネル展示など

【人 員】①100人（申込順）定員に達した場合は、お断りすることがあります。

【申込み】①は事前に高齢者支援課（☎017-734-5206）へ、②は事前申込不要

## 新型コロナウイルスワクチン接種情報



### ●12～17歳のかたの追加接種について

**対象者：**2回目接種後から5か月経過した12歳以上のかた

※12～15歳のかたがワクチンを接種するには、保護者の同意、接種時には原則として保護者の同伴が必要です。

**使用ワクチン：**ファイザー社ワクチン

※初回接種（1・2回目接種）にモデルナ社ワクチン、小児用ファイザー社ワクチンを使用した場合も接種可能

- ①集団接種・・・青森県総合健診センター  
右表をご確認ください。
- ②個別接種・・・実施医療機関や予約方法については市ホームページからご確認ください。

| 実施予定日    | 実施時間                | 予約受付期間                                   |
|----------|---------------------|--|
| 9月14日(水) | 13:00<br>}<br>15:30 | 各種接種日<br>2日前まで<br><br>※予約枠に空きがない場合があります。 |
| 9月16日(金) |                     |  |
| 9月20日(火) |                     |  |
| 9月29日(木) |                     |  |

※接種予定日及び使用ワクチンは、やむを得ない事情で変更になる場合があります。予めご了承ください。

### ●新型コロナワクチン接種証明書をコンビニで取得できるようになりました

全国の対応コンビニエンスストアで、新型コロナワクチン接種証明書（国内用・海外用）が取得できるようになりました。市内ではセブン-イレブンのみ対応可能です。

**利用できるかた**

- ①国内用：マイナンバーカードをお持ちのかた
- ②海外用：マイナンバーカードおよび旅券（パスポート）をお持ちのかたで、令和4年7月21日以降、自治体（窓口・郵送の申請方法は問いません）または新型コロナワクチン接種証明書アプリで海外用接種証明書の発行履歴があるかた

**利用可能時間：**毎日午前6時30分から午後11時（土・日曜日、祝日含む）

**費用：**一通当たり120円（全国统一料金）

※接種時の住民票地市町村が証明書を発行しますので、住民票異動を伴い、複数の市町村で接種した場合は、それぞれの市町村から証明書を取得する必要があります。

### ●小児ワクチン接種について

（令和4年8月26日時点の情報です）



小児ワクチン接種における集団接種については今後も実施する予定です。詳しい日程等につきましては、決まり次第お知らせします。

また、令和4年9月中旬より、5～11歳の小児に対する努力義務が適用となることが示されました。

#### 接種を受けることは強制ではありません

予防接種を受けるかたには、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、本人・家族の意志で接種を受けていただいています。受けるかたの同意なく、接種が行われることはありません。周りのかたなどに接種を強要したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることのないようお願いいたします。

#### ■接種予約は 専用コールセンターか市運営WEB予約ページから

新型コロナワクチン接種専用コールセンター（☎017-764-6539、017-752-0517）

受付時間 9:00～18:00（月～土）※祝日除く

F A X 017-718-2867（聴覚障害のあるかたのみご利用いただけます）

予約フォームはこちらから▶







## ◆大病院を受診する場合は紹介状をお持ちください

10月1日から、紹介状を持たずに大病院（県立中央病院・市民病院）を受診した場合の初診において徴収が義務付けられている選定療養費が増額されます（子ども医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成を受けているかとも徴収されます）。

これは、軽度な症状はかかりつけ医、手術や入院など高度な医療が必要な場合は大病院と、役割分担することで適切な医療を速やかに提供することを目的に導入されたものです。

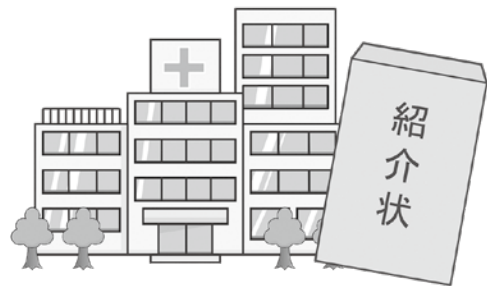
救急車で搬送されるなどして入院した場合や、災害や交通事故による救急搬送の場合など、除外されるケースもありますので、詳しくは各病院へお問合せください。

市民病院事務局総務課（☎017-734-2171）、保健予防課（☎017-734-5770）

| 市民病院の場合  |   | 改定前                    | 改定後                    |
|----------|---|------------------------|------------------------|
| 非紹介患者初診料 | 紹介状なしで市民病院に来院された患者さんの初診(※)に対する加算料                             | 医科 5,500円<br>歯科 3,300円 | 医科 7,700円<br>歯科 5,500円 |
| 再診加算料    | 市民病院の医師が他の医療機関を紹介後、紹介した病気やケガについて、患者さんが自らの希望により市民病院を受診した場合の加算料 | 医科 2,750円<br>歯科 1,650円 | 医科 3,300円<br>歯科 2,090円 |

### ※初診とは

- ・市民病院で初めて受診する場合
- ・すでに市民病院で受診しているが、他の診療科を初めて受診する場合（例えば、すでに外科を受診しているが、眼科を初めて受診する場合）
- ・受診していた病気等が治癒した後、新たな病気等について受診する場合



窓口負担については、  
広報あおもり9月1日号  
10ページをご確認ください。



国保医療年金課 奥崎

**後期高齢者のかたの窓口負担配慮措置**

窓口負担が2割となるかたについて、令和4年10月1日から3年間（令和7年9月30日まで）は、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3千円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。

配慮措置の適用で払い戻しとなるかたは、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻しをされます。高額療養費の口座登録をされていないかたについては、事前に青森県後期高齢者医療広域連合から9月以降口座登録の申請書を郵送します。

国保医療年金課  
窓口負担について  
☎017-734-5493  
配慮措置について  
☎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

### 【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1か月の医療費全体額が50,000円の場合  
※外来の医療費のみ。入院は対象外。

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 窓口自己負担1割のとき ①             | 5,000円  |
| 窓口自己負担2割のとき ②             | 10,000円 |
| 負担増 ③ (②-①)               | 5,000円  |
| 窓口負担増の上限3,000円 (③-3,000円) | 2,000円  |
| 払い戻し                      | 2,000円  |

1か月5,000円の負担増を3,000円に抑制するための差額を払い戻します。

### 令和4年度青森市ボランティアポイント制度表彰受賞者

- ◆青森市ボランティアMVP…1人  
福士 真紀子
- ◆青森市ボランティア新人賞…3人  
坪谷久義 (高齢者支援・介護予防) / 柿谷竹子、柏谷眞佐子 (雪対策支援)
- ◆青森市ボランティア顕彰…10人  
工藤知久子、齋藤智恵子、阿部春枝子、小山静子 (高齢者支援・介護予防) / 櫛引朝子、山本光子 (子育て支援) / 山崎尚子、西塚芳秀、福士佳夫、手塚千香子 (雪対策支援)



#### ●ボランティア活動の一例



▲こころの縁側づくりでの活動



▲子育てに関する相談  
対応支援活動



▲屋根の雪下ろし奉仕活動

**青森市 ボランティアポイント制度表彰**

8月23日、青森市ボランティアポイント制度の表彰式が行われました。  
本表彰は、高齢者支援や障がい者支援、子育て支援、雪対策支援など地域福祉に関するボランティア活動を積極的に行ったかたを表彰し、ボランティア活動に対する意識向上及び地域福祉の活性化を推進するものです。受賞者の皆さん、おめでとうございます！

☎福祉政策課 (☎017-734-5313)

## 青森ワッツを応援しよう!

BE THE CHANGE Aomori Wat's 2022-23

B2リーグ2022-23シーズンが  
いよいよ開幕!

下山大地キャプテンがチームを率い、  
「BE THE CHANGE」のスローガンのもと、勝利に向かって突き進む青森ワッツを応援しよう! GO! GO! WAT'S!  
☎地域スポーツ課 (☎017-718-1431)

### ホームゲーム開幕戦

10月1日(土) 18:00 TIP OFF  
10月2日(日) 14:00 TIP OFF  
VS アルティリー千葉  
会場: マエダアリーナ

※チケット情報・ブースタークラブ入会等詳細は、ホームページをご覧ください。  
☎青森スポーツクリエーション株式会社  
(☎017-763-0551、HP<https://aomori-wats.jp/>)

#### ■ホームゲーム 前半日程

| TIP OFF         | 対戦チーム      | 会場            |
|-----------------|------------|---------------|
| 10/1 (土) 18:00  | アルティリー千葉   | マエダアリーナ (青森市) |
| 10/2 (日) 14:00  |            |               |
| 10/26 (水) 19:00 | アースフレンズ東京Z | マエダアリーナ (青森市) |
| 11/5 (土) 18:00  | 西宮ストークス    | マエダアリーナ (青森市) |
| 11/6 (日) 14:00  |            |               |
| 11/26 (土) 18:00 | 越谷アルファーズ   | むつマエダアリーナ     |
| 11/27 (日) 14:00 |            |               |
| 12/3 (土) 18:00  | バンビシャス奈良   | 青森県武道館        |
| 12/4 (日) 14:00  |            |               |
| 12/17 (土) 18:00 | 福島ファイヤーボンズ | 五所川原市民体育館     |
| 12/18 (日) 14:00 |            |               |
| 12/30 (金) 13:00 | 佐賀バルナーズ    | 八戸市東体育館       |
| 12/31 (土) 13:00 |            |               |



掲載の内容は、**8月22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。

## 市税等のお知らせ

### ◆市税等の納期限

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。

#### 【9月30日(金)納期限】

- ① 固定資産税 第3期分
  - ② 国民健康保険税(普通徴収分)第3期分
  - ③ 後期高齢者医療保険料(普通徴収分)第3期分
  - ④ 介護保険料(普通徴収分)第3期分
  - ⑤ 児童保育負担金(保育料)第6期(9月)分
  - ⑥ 市営住宅使用料9月分
  - ⑦ 市営住宅駐車場使用料9月分
  - ⑧ 放課後児童委員会負担金9月分
- 【10月11日(火)納期限】
- ⑨ 市・県民税(給与特別徴収分)9月分
- 問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)

## 市有地売却の一般競争入札

### 一般競争入札

次の市有地を一般競争入札によって売却します。

| 所在地番  | 区分 | 種目    | 地積<br>延床面積 |
|---|----|-------|------------|
| 原別五丁目1番2、<br>1番12、<br>24番、<br>331番<br>※建物付き | 土地 | 宅地    | 計1,808.82㎡ |
|   |    | 旧消防庁舎 | 約431.05㎡   |
|   | 建物 | 旧油庫   | 約5.54㎡     |

※建物が不要である場合は購入者による解体・撤去が必要です。

※入札方法・契約方法について記載した「入札案内書」を管財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 10月17日(月)午前10時30分  
※入札30分前より受付  
入札場所 市役所本庁舎急病センター棟2階 入札室

### 問管財課

(☎ 017-734-5228)

### 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

「家計急変世帯」、「令和3年度住民税均等割非課税世帯」、「令和4年度住民税均等割非課税世帯」のいずれかに該当する世帯に対し、1世帯当たり10万円を支給いたします。

「家計急変世帯」と「令和3年度住民税均等割非課税世帯」の申請期限は、**9月30日(金)**です。申請がお済でないかたは、申請期限内に申請してください。

※「令和4年度住民税均等割非課税世帯」に該当すると思われる世帯に対し、7月中旬に市から送付した確認書の返送期限は**10月14日(金)**です。該当する世帯のかたは、返送期限内に返送をお願いします。

問 青森市コールセンター(☎ 017-761-4111、月～金 午前8時30分～午後6時※祝日除く)

## 市長コラム

### 小野寺あきひこのコラム!



虫の鳴き声とともに、季節は夏から秋へ。子ども達が大活躍するイベントが続きました。

8月11日、世界遺産登録1周年記念イベント「こまきの縄文まつり」へ。高田小学校獅子踊りクラブの皆さんが開会を祝う伝統の舞を披露。勾玉ブレスレットやお花のサンキャッチャーなど人気のワークショップや火起こし体験など、大人も子どもも笑顔で溢れました。



8月11日、「農業振興センター施設開放デー」。後潟児童館太鼓クラブのみなさんのたくましく迫力ある演奏で開幕しました。

同日、農業振興センター施設開放デーに参加。恒例の野菜の収穫、詰め放題や藍染体験など、来場者約300名に青森市産の農産物の魅力を広くPR。あおもりマルシェ実行委員会様や浜の味普及会様にも出店していただき感謝。あいにくの雨で「ひまわり迷路」が倒れてしまったので、来年のお楽しみに。

8月20日、あおもり灯台愛称募集プロジェクト命名式へ。昨年7月、青森市出身のデザイナー豊川茅さんにより可愛いデザインに生まれ変わったあおもり灯台。応募総数62点の中から古川小学校5年、木立理仁さんが「あすぴい」という愛称をつけてくれました。

小牧野遺跡も、あおもりの農産物も、青森港もみんな青森市の宝。次世代にしっかりと引き継いでまいります。



満70歳以上の皆さんに  
「いき・粋乗車証」を交付

市営バス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。手続き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1,000円(介護保険料段階1～3のかたは無料)

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

秋の全国交通安全運動 9月21日～30日

岡生活安心課(☎017-734-5258)

運動の重点

- 1 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
- 3 自転車の交通ルール遵守の徹底

◆反射材で、大切な人を交通事故から守りましょう

反射材は身に付けると、車のライトに反射して、運転者が気づきやすくなります。

自分自身や大切な人を交通事故から守るため、家族や地域ぐるみで反射材用品を着用しましょう。

◆早めのライト点灯を！

日没が早まる時期です。交通事故を未然に防ぐため、早め点灯を心掛けましょう。

【点灯目安時刻】

|        |       |
|--------|-------|
| 9月     | 16:30 |
| 10月    | 15:30 |
| 11・12月 | 15:00 |

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」



交通安全教育指導員 鶴谷

介護慰労金を支給します

要介護状態のかたを在宅で日常的に介護している家族を対象に、申請によって介護慰労金を支給します。

◆対象 ①～③全てに該当するかたを日常的に介護している家族(市民税非課税世帯で、市税に滞納がないかた※分割納付は可の場合あり)

- ①在宅で生活し、市民税非課税世帯で介護保険料に滞納がないかた
- ②10月1日以前の1年間において、市内に住所を有し、要介護3～5若しくは要介護2で認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ以上に該当するかた
- ③10月1日以前の1年間において、介護保険サービス(デイサービス、ホームヘルプサービス、訪問入浴サービスなどの在宅サービスや、特別養護老人ホーム、グループホームなどの入所サービス)を利用してないかた※年間7日以内のショートステイ利用は除く

◆支給額(年間)

○要介護4～5に該当するか

たを介護している家族  
：10万円

○要介護2～3に該当するかたを介護している家族または要介護2～3と4～5の期間が混在しているかたを介護している家族  
：2万円

申請10月3日(月)～31日(月)に、介護保険被保険者証、通帳(介護しているかたの名義のもの)、納税証明書(または申請時、税情報確認同意書に記入)を持参の上、高齢者支援課(☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ

宅地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のメーターまでです。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。

岡水道部施設課  
(☎017-777-4255)

下水道・農業集落排水施設への接続はお早めに

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

また、皆さんに利用していただいてはじめてその効果を発揮します。

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

※接続工事の際は、条例に定められた「青森市指定排水設備工事業者」をご利用ください。また、工事着工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る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。

岡水道部営業課  
(☎017-734-4281)  
上下水道課  
(☎017-722-1159)



### 農業者年金に 加入しましょう

農業者年金は、国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する60歳未満(国民年金の任意加入者は65歳未満)のかたは誰でも加入できます。

#### ●農業者年金の特徴

- ①保険料とその運用益により年金額が決まる積立方式(確定拠出型)
  - ②保険料月額1万円(一定要件有)から6万7千円まで自由に選択。全額社会保険料控除の対象。
  - ③終身年金で80歳までの死亡一時金あり。
  - ④認定農業者など一定要件を満たした場合は、国から補助があります。
- 詳細は、農業委員会事務局またはお近くのJAへお問合せください。

農業委員会事務局  
(☎017-761-4372)  
農業委員会事務局分室  
(☎0172-62-1148)

### 9月23日は 手話言語の国際デー

「手話言語の国際デー」は2017年12月19日に国連総会で決議されました。決議文では、手話言語が音声言語と同等であることを認め、ろうあ者の人権が完全に保証されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進するとされています。

市でも、令和2年4月に「青森市手話言語の普及及び多様な意思疎通の促進に関する条例」を施行し、手話が言語であることの普及に努めています。

#### ●障がい者支援課

(☎017-734-5327)

### 各霊園に秋彼岸の 臨時バスを運行

三内・月見野・八甲田の各霊園に臨時バスを運行します。

#### ◆運行日 9月23日(金)

詳細は、市営バスホームページか、東部営業所・西部営業所・青森駅前発売所・NTT青森支店前発売所で配布して

いる時刻表をご覧ください。  
東部営業所  
(☎017-726-5443)

西部営業所

(☎017-788-2326)



### 敷地や屋根の雪対策を 支援します

市民や事業所などが、新たに敷地や屋根に雪対策工事を行うために必要な資金を金融機関から借りる際に、市が利子の全部または一部を負担します。対象となる工事は次のとおりです。詳細はお問合せください。

- ◆敷地に融雪機やロードヒーティング等を設置する工事
- ◆屋根に融雪設備を設置する工事

◆既存の屋根を無落雪の屋根に改修する工事

申請建築指導課 (☎017-752-8193)、浪岡振興部都市整備課 (☎0172-62-1116) へ

### 手軽にケータイショップ でマイナンバーカード

全国の携帯電話ショップでマイナンバーカードの申請サポートを行っています！写真撮影等のサポートを実施し、マイナンバーカードの交付申請書やスマホをお持ちでないかたでも申請が可能です(全て無料)。

■実施期間：令和5年3月下旬まで

■市内の実施店舗：NTTドコモ、KDDI、ソフトバンク、UQスポット、ワイモバイルショップ

■受付内容：二次元コード付きマイナンバーカード交付申請書を持参したかたへのサポートのほか、手ぶらでも、携帯電話契約がなくても誰でも申請が可能です。申請後、約2か月以内に市役所から交付通知書(はがき)が届きますので、必要書類を持ってご本人が、ご来庁の上カードをお受け取りください。※詳細は市ホームページでご確認ください。

●市民課  
(☎017-718-0440)

### 町会に宝くじの助成金

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。次の町会では、この宝くじの助成金を活用してコミュニティ活動に必要な備品を整備しました。

○筒井町会 クリーンボックス4基(令和4年7月)

○東町町内会 クリーンボックス2基(令和4年7月)

●市民協働推進課  
(☎017-734-5231)

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**9月21日(水)2種類同時発売!**

発売期間 9/21(水)~10/21(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

9月24日(土)～10月1日(土)は

# 環境衛生週間

9月24日「清掃の日」から10月1日「浄化槽の日」までは、環境衛生週間です。

この機会にごみの減量化やリサイクルの推進、清掃の徹底を心掛け、みんなできれいな住みよいまちにしましょう。

☎清掃管理課 (☎017-718-1179)

浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)

## 9月24日(土)は 清掃の日

たばこの吸い殻や空き缶などのポイ捨ては絶対にやめましょう。何気ないポイ捨てが多くの人を不快にさせ、迷惑になります。ごみは持ち帰るか、きちんとごみ箱へ入れましょう！「清掃ごよみ」(青森地区)、「家庭ごみの正しい出し方」(浪岡地区)でごみの分別や出し方を確認し、ルールを守りましょう。

●失くしてしまったら…

「清掃ごよみ」は、駅前庁舎3階清掃管理課の窓口、「家庭ごみの正しい出し方」は、浪岡庁舎市民課の窓口で随時お渡ししています。



清掃管理課 佐藤

## 9月25日(日)は 秋の大掃除の日

日常の掃除で行き届かない場所を重点的に掃除し、ねずみや衛生害虫(ハエ・蚊・ゴキブリなど)の発生防止を心掛けましょう。

○大量のごみは

- ・少量ずつ数回に分け、計画的にごみ収集場所に出す
- ・分別して清掃施設に自己搬入
- ・一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼する(有料)

○リユースを心掛けましょう

必要なたに譲ったり、リサイクルショップを利用するなど、ごみの減量に努めましょう。

## 10月1日(土)は 浄化槽の日

浄化槽は…

①市の登録業者による定期的な保守点検、及び清掃許可業者による年1回以上の清掃を行いましょう。

☎廃棄物対策課 (☎017-718-1162)

浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)

②使用開始後3か月を経過した日から5か月以内に、またその後は1年ごとに、指定検査機関の法定検査を受けなければなりません。

☎指定検査機関：青森県浄化槽検査センター

(☎017-726-9500)

### 各種相談コーナー

#### 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。

時10月6日(木)午後1時～3時

所 申岡10月3日(月)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター

ター ☎017-734-5817へ

人 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(こころ)

こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

時 10月20日(木)午後1時～3時

所 アピオあおもり

人 2人(申込順)

備 相談内容をお知らせください。

申 岡10月18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。

時 10月11日(火)・25日(火)

午後1時～3時

所 アピオあおもり

人 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 岡10月11日分は10月6日(木)まで、10月25日分は10月20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

#### 「土地月間」に係る 不動産無料相談会

土地の評価・取引などに関する相談に不動産鑑定士が応じます。

時 10月5日(水)午後1時30分～3時30分

所 駅前庁舎1階駅前スクエア 浪岡不動産鑑定士協会

(☎017-752-0840)

#### 法の日司法書士無料法律 電話相談会

10月1日は法の日です。法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じます。

☎017-752-0440【専用】

時 10月1日(土)午前10時～午後3時

困 相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成等 具体的な手続が必要となる場合は別途費用がかかります。

☎青森県司法書士会(☎017-776-8398)



# 健康ナビ

掲載の内容は、8月22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



### 青森市ファミリー・サポート・センターを利用しませんか

青森市ファミリー・サポート・センターは、概ね6か月から小学6年生までの子どもを預けたい人(利用会員)と預かる人(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんなで子育てを支えあう会員組織です。利用会員は保護者の就労に関わらず登録できます。お気軽にご利用ください！(利用には事前の会員登録が必要です)

#### 【サポート内容】

- ・保育所等の開始前・終了後の預かりや送迎
- ・買い物など外出時の預かり
- ・病児・病後児の預かり など

☎青森市ファミリー・サポート・センター  
(☎0120-916-800 (フリーダイヤル))  
月～金曜日受付 8:30～17:00  
※祝日・年末年始除く)へ



### 食生活改善推進員養成講座

☎所①10月3日(月)、②10月14日(金)、③10月21日(金)、④11月1日(火)、⑤11月17日(木) いずれも10:00～15:00/アピオあおもり

☎内調理実習・健康づくりに関する講義(バランスの良い食事等)・運動の実践 等

☎対☎全日程に参加でき、講座修了後は推進員としてボランティア活動ができるかた/20人(申込順)

☎☎事前に、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

興味のあるかたはぜひご参加ください！



▲前回(令和2年)の様子

食生活改善推進員



### マタニティ講座

#### ウェルカムベビー！講座

☎時10月2日(日) 10:00～12:00(9:30～受付)

☎所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎内なるほど！赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ！、ちょっと教えて助産師相談 ほか

☎対☎備本市に住民票がある妊婦とそのご家族/各12組(申込順)/母子健康手帳、筆記用具持参

☎☎9月26日(月)～30日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



### 家族対象研修会 in 青森市

発達障がいのある(あるいはその心配がある)お子さんのご家族を対象とした研修です。

☎時10月6日(木) 10:00～12:00(受付9:30～)

☎所県民福祉プラザ3階 3C

☎内不安との向き合い方、対処法

☎☎9月22日(木)までに、青森県発達障害者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

9月24日～30日は

## 結核予防週間

☎感染症対策課(☎017-765-5282)

早期発見・早期治療のためにも結核健診を受けましょう！

結核は全国で年間約14,000人が発病し、約2,000人が亡くなる重大な感染症です。本市でも毎年20人前後が発病しています。

- ・風邪に似た症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう
- ・お子さんは、1歳の誕生日の前日までにBCG予防接種を受けましょう
- ・睡眠・運動・食事などに気を配り、規則正しい生活をしましょう
- ・タバコは免疫力を低下させますので、禁煙しましょう
- ・毎年、健康診断(胸部エックス線検査)を受け、早期発見に努めましょう

※65歳以上のかたは、毎年の結核健診が義務付けられています。集団健診の日程については、13ページをご覧ください。

結核は昔の病気ではありません！  
65歳以上の患者が増えており、結核患者の約7割が高齢者です。

結核と闘うシールぼうやとたすけアインコ



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



## ＊あおもい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！自由ヶ丘いきいき健康講座

時 9月30日(金) 10:00~11:30  
 所 自由ヶ丘ドリームプラザ  
 内 筋力トレーニング・体操・食育講話 など  
 人 備 15人(申込順) / 公共交通機関でお越しください  
 申 問 9月29日(木)までに電話で、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

### リーダーと運動しよう！体力づくり講座

時 ①10月4日②10月11日③10月18日④10月25日の火曜日  
 各日 10:00~11:15  
 所 元気プラザ  
 内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操  
 人 備 25人(申込順) / 公共交通機関でお越しください  
 申 問 10月3日(月)までに、①~④から1つ選択し、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

## ＊健康C&C (Check&Challenge) in 駅前スクエア

時 10月6日(木) 10:00~15:00  
 所 駅前庁舎 1階 駅前スクエア  
 内 人 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 問 前日までに、健康づくり推進課 (☎017-718-2942) へ

## ＊地域健康教室

| 開催日時              | 場 所      | 内 容     |
|-------------------|----------|---------|
| 9/20(火)<br>10:00~ | すみれ会館    | セラバンド体操 |
| 9/21(水)<br>13:30~ | 奥野団地集会所  | ストレッチ体操 |
| 9/21(水)<br>14:00~ | 東部市民センター | ストレッチ体操 |
| 9/30(金)<br>14:00~ | 東部市民センター | セラバンド体操 |

料 無料  
 備 人数を制限する場合がありますので、ご了承ください  
 申 問 事前に、青森保健生活協同組合 (☎017-762-5888) 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                                |
|--|---------------------------------------|-----------------------------------|
| ラ・セラ東バイパス<br>ショッピングセンター<br>(1階 フードコート) | ①10/3(月)<br>②10/24(月)<br>10:30~11:30  | ①初めての運動教室<br>②自分に合った体操を見つけよう      |
| アウガ<br>(駅前庁舎 1階<br>駅前スクエア)             | ①10/3(月)<br>②10/28(金)<br>11:00~12:00  | ①初めての運動教室<br>②脳トレでいきいき元気!         |
| イトーヨーカドー<br>青森店<br>(1階 フードコート)         | ①10/12(水)<br>②10/26(水)<br>10:30~11:30 | ①チャレンジ!<br>ストレッチと筋トレ<br>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 問 高齢者支援課 (☎017-734-5326)

## あなたも健康づくりリーダーになりませんか? ～あおもい健康づくりリーダー育成ゼミ開講!～



「あおもい健康づくりリーダー」の育成ゼミを開講します。あなたも健康づくりリーダーになって、地域で健康づくりのボランティア活動をしてみませんか。

時 ①④⑦10:00~12:00、②③⑥18:30~20:30、⑤10:00~16:00、⑧9:30~12:30  
 所 対 入 料 アピオあおもい ほか / 全8回のプログラム中、4回以上受講可能なかた (⑤は必須)、地域での健康づくり活動に興味があるかた / 30人(申込順) / 無料  
 申 問 9月28日(水)までに、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

プログラムの詳細は市ホームページでチェック!

| 開催日 / 主なテーマ          |                          |
|----------------------|--------------------------|
| ①10/4(火) / 健康づくり概論ほか | ⑤11/5(土) / 健康データを読み解く演習  |
| ②10/14(金) / 生活習慣病    | ⑥11/14(月) / 喫煙・歯周病       |
| ③10/25(火) / がんの予防    | ⑦11/21(月) / 食生活・心の健康     |
| ④10/31(月) / 運動実践     | ⑧12/3(土) / コミュニケーション・修了式 |



健康づくりリーダー



掲載の内容は、8月22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。

# 集団健診・検診(10/16～11/15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 | 10/17(月)・25(火)・31(月)、<br>11/1(火)・7(月)・12(土)・15(火)<br>午前の部8:30～9:30 午後の部12:30～13:30 |
| 荒川市民センター    | 11/2(水) 午前の部8:30～9:30 午後の部12:30～13:30  |
| 古川市民センター    | 11/4(金) 午前の部8:00～9:00 午後の部12:30～13:30  |
| 大野市民センター    | 11/11(金) 午前の部9:00～10:00 午後の部12:30～13:30  |

## 健康診査(R4.4.1～R5.3.31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(R4.4.2～R5.4.1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<br>※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       |
| 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       |

※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

【申事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ】

| 検診日      | 受付時間        | 場所                  |
|----------|-------------|---------------------|
| 10/8(土)  | 10:00～11:00 | 油川市民センター(センターまつり内)※ |
| 10/19(水) | 8:30～9:00   | 北部地区農村環境改善センター前     |
|          | 9:15～9:45   | 西田沢公民館前             |
|          | 10:30～11:00 | 生協はまなす館駐車場          |
|          | 11:30～12:00 | 中央市民センター相野分館前       |
|          | 13:30～14:30 | カブセンター大野店駐車場        |

| 検診日      | 受付時間        | 場所            |
|----------|-------------|---------------|
| 10/27(木) | 8:30～9:00   | ユニバース青柳店駐車場   |
|          | 9:30～10:00  | 市営奥野団地集会所前    |
|          | 10:30～11:30 | 生協あじさい館駐車場    |
|          | 13:00～13:30 | 合浦デイサービスセンター前 |

※市民センターまつりが中止の場合、バス巡回はありませんのでご了承ください





# 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。

### 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   |
|--|--|---|--|---|
| marché la yanagimachi<br>(マルシェ・ラ・ヤナギマチ)  | 毎週水曜日17:00~21:00※11月頃まで開催予定/柳町通り/産直やクラフト・飲食テイクアウト・棒パンなど、柳町通り歩道がマルシェに！スタンプラリーも同時開催♪500円以上お買い上げでスタンプ1個、6個たまると柳町商店街店舗で300円券として利用可能。   | <br>YANAGIMACHI.ADMORI | ◀詳細はこちら  | 柳町商店街振興組合<br>(☎017-722-2750)                                  |
| アフタヌーン・コンサート   | 9/17(土) 14:00~15:30/中世の館/V.プロジェクトライブ!※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。  | -   | 200円(高校生以下無料)                                    | 中世の館 (☎0172-62-1020)  |
| 消防ふれあい広場   | 9/17(土) 10:00~15:00※雨天などにより中止の場合あり/サンロード青森東一駐車場/はしご車搭乗体験(抽選13:00~)、水消火器放水体験、地震体験など   | -   | -  | 消防本部予防課<br>(☎017-775-0853)                                    |
| アコールフェスタ<br>~アコールは50周年~  | 9/17(土)・18(日) 10:00~15:00/働く女性の家「アコール」全館/作品展示、作品販売、リサイクルショップ、チャリティー販売、親子簡単クッキング教室、健康相談など   | -   | -  | 働く女性の家「アコール」<br>(☎017-723-1700)                               |
| アレコホール特別演奏会<br>5台ピアノコンサート<br>「10hands Vol. 2」<br> | 9/18(日)・19(月) 開場18:00開演18:30/県立美術館アレコホール/5人のピアニストと5台のピアノが奏でる圧巻のパフォーマンス。県内中高生10人と演奏する『ポレロ』をはじめ、更にスケールと深みを増した世界をお届け。19日はライブ配信(視聴券1,500円)あり。  | <br>▲申込はこちら          | 一般3,000円、高校生以下2,000円(事前購入のみ)                     | 県立美術館 (☎017-783-5243)<br>※チケットの購入やライブ配信の詳細等は左記二次元コードからご確認ください |
| 第41回 あおもりマルシェ  | 9/18(日)・19(月) 9:00~14:00/わくわく広場(スポーツ公園内)/県内の若手農家が丹精込めて作った新鮮な野菜や果物のほか、加工品や工芸品などの販売を行う産直市  | -   | -  | あおもりマルシェ実行委員会<br>(☎080-9631-3773)                             |
| 高冷地で「とうもろこし」の収穫体験  | 9/23(金) 10:00~12:00/中村農園(荒川寒水沢156-1)/未就学児は無料   | 20人   | 1,500円(お土産付き)/手袋・長靴・雨具(雨天時)持参                    | 9/22(木)までに、東青地域G・B・T推進協議会(平井、☎090-2368-3824)へ                 |
| むつ湾感謝祭2022   | 9/23(金)①ねぶたの家ワ・ラッセイベントホール13:00~15:30…むつ湾の絵コンクール表彰式、「むつ湾のアマモを守ろう」上映ほか②ねぶたの家ワ・ラッセ多目的室10:00~15:00…むつ湾かるたで遊ぼうなど③西の広場10:00~14:00…むつ湾の恵み物産展、ネコ車バーベキュー④あおもり駅前ビーチ10:00~14:00…シーカヤック体験、ヒラメ稚魚放流(いずれも当日先着順)ほか                     | -   | マスクの着用や手指の消毒などにご協力ください。                          | むつ湾感謝祭2022実行委員会事務局(NPO法人青森県環境パートナーシップセンター、☎017-721-2480)      |
| 雲谷高原コスモス&よさこいソーランまつり   | いずれもモヤヒルズで開催/①9/23(金)~25(日)…コスモス迷路、ワークショップ体験、ふわふわ遊具など②9/23(金)~24(土)…フリーマーケット、ふくろうや小動物とのふれあい体験③9/25(日)…よさこいソーランまつり、豪華景品が当たる抽選会④9/23(金)…木登り体験会(10:00~15:00)、チェーンソーアート実演会(10:00~15:30)※コスモス写真コンテスト作品募集!10/4(火)までに直接モヤヒルズへ | -   | 23・25日に花苗を、24日にコスモスの変わり種をプレゼント♪(10:00~各当日先着100人) | モヤヒルズ<br>(☎017-764-1110)                                      |



④記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ⑤記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、8月22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。

**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   |
|---|---|--|---|---|
| にんにくの植え付け体験                                     | 9/25(日) 10:30~12:00/清水ファーム<br>(駒込字月見野469-1)   | 30人程度  | 1,000円<br>(お土産付)  | 9/22(木)までに、東青地域G・B・T推進協議会(清水ファーム、☎090-9744-3601)へ   |
| 市民センターのおはなし会<br>主催：青森市読書団体連絡会<br>※9月後半開催分       | 9/25(日) 9:20~10:20/中央市民センター 2階茶華道室  | 3歳~小学3年生と保護者   | -   | 市民図書館<br>(☎017-776-2455)  |
|   | 9/25(日) 11:00~11:30/大野市民センター 1階和室(小)  |  |   |   |
|   | 9/25(日) 11:00~11:30/戸山市民センター 1階和室(小)  |  |   |   |
| 福祉・保育の仕事一日移動相談                                  | 9/28(水)、10/28(金) 各日10:00~13:00<br>/イトーヨーカドー青森店 正面玄関入口内<br>/福祉・保育等の個別相談及び青森県内の求人内容閲覧・紹介  | -  | -   | 青森県福祉人材センター<br>(☎017-777-0012)  |
| 第7回 市民一掃きデー                                     | 10/1(土) 9:00~1時間程度※雨天中止/<br>青森市スポーツ公園 わくわく広場/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<br>(☎017-718-1179)  |
| あぶらかわ音楽祭~野木和公園野外コンサート~                          | 10/2(日) 9:30~16:30/野木和公園 ふるさとの森/第1部9:30~(子ども音楽祭:合唱、ダンスなど)第2部11:30~(町民音楽祭:カラオケなど)第3部13:30~(Aフェス:吹奏楽、ジャズ演奏など)   | -  | -   | あぶらかわ音楽祭実行委員会(事務局、☎017-788-9516)  |
| 子ども空手体験会  | 10/2(日) ①10:00~11:00②11:30~12:30<br>/アビオあおもり2階大研修室1/未経験者対象で、礼儀や型など楽しく体験!<br>講師:鳴海沖人さん(空手道鳴海道場)  | ①4歳以上の未就学児<br>②小学生   | -   | 事前に、氏名・希望クラス・学年を、電話・Eメールで、空手道鳴海道場(鳴海、☎080-6007-4798、✉aomori_narumi@yahoo.co.jp)へ                                    |
| 第33回MOA美術館青森児童作品展                               | 10/1(土)・2(日) 9:30~15:00/青森県立美術館コミュニティギャラリー  | -  | -   | MOA美術館青森児童作品展実行委員会(☎017-774-2531)   |
| 2022年度東北ブロック・ユネスコ活動研究会青森大会                      | 10/8(土) 13:00~17:10 受付11:30~/ウェディングプラザ アラスカ/ユネスコ世界文化遺産に昨年7月に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」の価値についての講演、また北東北3県の小中学生・自治体職員による現地についての研究と総合学習での学びの事例発表やディスカッションを実施                   | <br>▲申込はこちら | 2,500円(資料代)/動画共有サイトYouTubeによる無料配信あり   | 9/30(金)までに、Eメールまたは左記二次元コードより、(一社)青森県ユネスコ協会(内山、☎・☎017-722-4472、✉aomori_unesco@voice.ocn.ne.jp)へ ※申込後無料配信のURLをお知らせします |
| 「青森」400年の歩みと世界遺産小牧野遺跡を訪ねるあおもり歴史トリビア・縄文遺跡ツアー2022 | 10/14(金) 9:00~12:30/小牧野遺跡 ほか/誕生から400年を迎える「青森」の歩みと、小牧野遺跡の価値を多くのかたに知っていただくための町歩きと遺跡見学会を開催   | 20人(申込多数の場合抽選)   | -   | 9/27(火)必着で、申込者全員分(1組2人まで)の①氏名(ふりがな)②郵便番号・住所③代表者の電話番号を記入の上、往復はがきで、新町一丁目3-7 市民図書館歴史資料室(☎017-732-5271)へ                |
| 青森県外国人相談ワンストップ相談会                               | 10/16(日) 13:00~16:00/県観光物産館アスパム5階「白鳥」「夏泊」/「在留資格」「賃金不払い」「離婚後の親権問題」「年金」「教育」など、外国人のかたが困っていることについて専門機関が無料で相談に応じます。通訳が必要なかたにも対応可能(英語・中国語・タガログ語・ベトナム語 ※その他言語についてはお問合せください)。 | 県内に住む外国籍のかた・関係する日本人のかた   | <br>▲申込はこちら | 10/8(土)までに、左記二次元コードより申込み。公益財団法人青森県国際交流協会「青森県外国人相談窓口」(☎017-718-5147 火~土曜日 10:00~17:00)                               |





アオモライブ  
**Aomo LIVE**

県内初! 昼の帯番組として毎日生放送で市の情報をお届けしています♪青森ケーブルテレビと動画配信サイト「YouTube」による新たな青森市の広報番組がここに!  
 青森ケーブルテレビ 市民チャンネルにて

**毎週月~金曜日 生放送!**  
**12:20~12:35**

番組で紹介した動画は、青森市公式「YouTube」チャンネルでも公開しています!チャンネル登録をお願いします♪

こちらをチェック!

☎広報広聴課 (☎017-734-5106)



## 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   |
|--|---|------------------------------|---|---|
| 健康ボウリング教室<br> | ①10/4～11/8の火曜日②10/5～11/9の水曜日③10/6～11/17の木曜日④10/7～11/11の金曜日 各全6回※時間は10:30～13:00と14:00～16:30のいずれかを選択/ラウンドワン青森店/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)                       | 9/26(月)までに、日本プロボウリング協会(堀川、☎070-1270-6928)へ  |
| 令和4年度 東青地区初めて手話を学ぶ方のための体験講座  | 10/4～25の火・金曜日18:30～20:00/青森市ふれあいの館 大会議室(総合福祉センター2階)   | 満16歳以上のかた<br>20人             | 申込みの際は件名に「東青地区 手話講習会」と記入                            | 9/21(水)必着で、住所・氏名(ふりがな)・年齢・連絡先を、はがき・FAXで、〒030-0944 筒井字八ツ橋76-9 青森県聴覚障害者情報センター(☎017-728-2920、F017-728-2921)へ                     |
| 青森市国際交流員<br>異文化理解講座<br>「目で学ぼう! アメリカの音楽を聴いてみよう!」  | 10/8(土) 10:00～11:30/青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 大ホール/ブルースやジャズ、ディスコなどの曲を聴き、有名なミュージシャンの逸話を知ってアメリカの音楽に対する知識を広げてみませんか?  | 20人<br>(抽選)                  | 筆記用具持参  | 9/30(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、電話・Eメールで、交流推進課(☎017-734-5235、✉kouyuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ                                |
| 令和4年度<br>視覚障害者パソコン講習会  | 10/8(土)・9(日) 各日10:00～12:00、13:00～15:00/ねむのき会館2階パソコン室/パソコンが初めてまたは少し触ったことがある初心者で会場まで通うことが可能なかたを対象にパソコン講習会を開催します   | 各時間帯2人※申込状況により午前・午後の受講も可     | ノートパソコンの持ち込み・付き添いの同席可能                              | 10/1(土)までに、電話で、青森県身体障害者福祉センターねむのき会館(☎017-738-5033 9:00～16:45)へ  |
| 子育て講座「ペアレントトレーニング～親子の関わり方のヒントを見つけよう!」  | 10/8・29、11/12・26、12/10の土曜日各日10:00～12:00(初回のみ9:45～)/勤労青少年ホーム/発達に心配のあるお子さん(発達のかたより遅れのある4歳～小学校中学年)の保護者を対象に、子どもの行動に適した対応を学ぶ 講師:工藤摩世さん(相談支援事業所あおば 相談支援専門員) | 6人<br>※初めて受講されるかたで全日程受講可能なかた | —   | 事前に、電話・FAXまたはEメールで、青森市子育てサポートセンター(☎・F017-774-6537、✉aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp)へ<br>※電話は火曜日10:00～13:00または留守電受付          |
| 三内丸山遺跡センター岡田所長に聞く<br>魅力ゆたかな縄文の暮らし～自分らしく生きるヒントを発掘しよう!～  | 10/22(土) 13:30～15:30/男女共同参画プラザ「カダール」研修室/世界遺産登録に尽力した岡田所長に縄文の暮らしの魅力を聞き、今を生きる私たちの「ゆたかさ」とは何かを考えます 講師:岡田康博さん(三内丸山遺跡センター所長)                                 | 40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、F017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ                        |
| 甲・乙種防火管理新規講習<br>及び<br>甲種防火管理再講習  | いずれも消防合同庁舎で開催①甲・乙種防火管理新規講習…11/17(木)・18(金) 9:30～17:00※乙種は17日のみ②甲種防火管理再講習…11/16(水) 13:00～15:30 ※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                       | ①②<br>各100人                  | ①3,850円②1,540円/青森消防管内(青森市・今別町・外ヶ浜町・平内町・蓬田村)の事業所等を優先 | 10/11(火)～14(金) 9:00～17:00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。/消防本部予防課(☎017-775-0853) |

## 青森公立大学公開講座2022

# ねぶた学

| 回 | 開催日      | 申込締切     | 演題   | 講師                         |
|---|----------|----------|--|----------------------------|
| ① | 9/28(水)  | 9/21(水)  |  | 今泉清保さん(ATVアナウンサー)          |
| ② | 10/13(木) | 10/6(木)  |  | 伊藤一郎さん(青森ケーブルテレビ・ACTV)     |
| ③ | 10/20(木) | 10/13(木) | メディアからみるねぶた祭   | 佐々木てるさん(青森公立大学教授、ゲストスピーカー) |
| ④ | 11/10(木) | 11/3(木)  |  | 八巻朱音さん(読売新聞記者)             |
| ⑤ | 11/24(木) | 11/17(木) |  | 玉田成彦さん(元RAB報道記者)           |
| ⑥ | 12/3(土)  | 11/24(木) | 【調査報告会】司会:今泉清保さん<br>講演…造形芸術としてのねぶた【講師:竹浪比呂央さん(ねぶた師)】<br>報告…2022年度研究プロジェクトについて【佐々木てるさん】<br>学生調査報告…富山県・北海道の調査から「行燈祭と造形美」 |                            |



時①～⑤は18:30～20:30(開場18:15)、⑥は13:00～16:30(開場12:30)

所①～⑤男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール、⑥ねぶたの家ワ・ラッセ イベントホール

対人高校生以上/各回70人

申込 申込締切日までに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望する回を記入し、FAX・Eメールで、青森公立大学 地域連携センター公開講座係(☎017-764-1589、F017-764-1593、✉kouza2022@b.nebuta.ac.jp)へ  
※申込みのかたに受講の可否をFAXまたはEメールで返信します



☑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、8月22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。

## お知らせ・募集案内

|  |   |
|--|---|
| 市民図書館 休館のお知らせ                          | 蔵書点検のため、10/1(土)～12(水)は休館となります。<br><b>休館中の返却について</b> →★図書・雑誌…ブックポスト（アウガ1階新町通り駅側、本庁舎エントランスホール、あびねす）、各市民センター、浪岡中央公民館図書室、移動図書館へ★CD・ビデオ・DVD…各市民センター、浪岡中央公民館図書室、移動図書館へ<br>市民図書館 (☎017-776-2455)   |
| パサージュ広場で開業してみませんか?                     | 応募資格…創業5年未満で、将来独立開業を考えているかた ※選考委員による審査の上選考<br>募集店舗・募集期間…①パサージュ広場内C-2棟(7.4坪)／9/15(木)～10/17(月)<br>②パサージュ広場内C-3棟(5.9坪)／随時受付<br>青森商工会議所 地域づくり課 (☎017-734-1311)  |
| 第15回あおもり産木材活用建築コンテスト作品募集               | 良質な県産材を活用した建築物を広く県民の皆さんに知っていただくとともに、県産材の地産地消や林業・建築産業の活性化を目的とした「あおもり産木材活用建築コンテスト」の作品を募集しています。県産材を使用して新築またはリフォームされた県内の住宅・施設などを対象とし、専門家による審査やイベントでの一般投票で各賞を決定・表彰します。また、すべての応募作品を掲載したガイドブックにより、青森県産材の建築の魅力を発信します。詳細は県ホームページでご確認ください。<br>青森県農林水産部林政課 (☎017-734-9517) へ |
| 青い森林業アカデミー 令和5年度研修生募集中                 | 昨年4月にスタートした「青い森林業アカデミー」について県では、第3期目となる令和5年度研修生を募集中！地域林業の担い手となる若手現場技術者の育成を目的に、林業への就職希望者を対象とした研修内容で、1年間で森林・林業の基礎知識や現場作業に必要な幅広い知識、林業作業に必要な資格を取得可能。<br>青森県青い森林業アカデミー (☎017-763-4022) へ  |
| 青森高等技術専門学校 「第二種電気工事士学科試験事前講習(下期)」受講生募集 | 10/18(火)～21(金) 9:00～16:00<br>申込料在職者で第二種電気工事士下期筆記試験を受験するかた／24人／2,200円<br>10/26(月)までに、青森高等技術専門学校 (☎017-738-5727) へ  |



## はまなす会館の教室 所申 9月16日(金)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) ※10/10を除く   | 10/3～12/26の月曜日19:30～21:00(全12回)  | 10人  | 800円/回                          |
| ベリーダンス(経験者向け)   | 10/4～12/27の火曜日19:30～21:00(全13回)  | 10人  | 800円/回                          |
| ベリーダンス(シニア向け) ※11/3を除く  | 10/6～12/22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) ※11/23を除く                                     | 10/5～12/21の水曜日10:00～12:00(全11回)  | 12人  | 書道9,000円/11回<br>ペン習字10,000円/11回 |
| ヨガ教室 ※①は11/23を除く  | ①10/5～12/28の水曜日10:00～11:30(全12回)<br>②10/6～12/22の木曜日10:00～11:30(全12回)             | 各10人 | 3,000円/月                        |
| フラワーアレンジメント ※②は11/3を除く  | ①10/4～12/27の火曜日11:00～13:00(全13回)<br>②10/6～12/22の木曜日18:00～20:00(全11回)             | 各10人 | 3,300円/回                        |
| モダン生け花  | 10/4～12/27の隔週火曜日11:00～12:30(全7回)<br>10/6・20、11/10・17、12/1・15の木曜日18:30～19:30(全6回) | 各10人 | 2,800円/回                        |
| プリザーブドフラワー  | 10/11、11/8、12/13の火曜日11:00～13:00(全3回)<br>10/13、11/10、12/8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)                           | 10/8・22、11/12・26、12/10・24の土曜日10:00～12:00(全6回)                                    | 10人  | ①3,300円/回<br>②3,500円/回          |
| 3B体操  | 10/7～12/23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  | 10/1～12/24の土曜日10:00～11:00(全13回)  | 10人  | 4,000円/月<br>(中学生以下3,000円/月)     |
| 囲碁教室 一般クラス  | 10/1～12/24の土曜日10:00～12:00(全13回)  | 10人  | 6,000円/月<br>(中学生以下5,000円/月)     |
| モラ手芸教室  | 10/4～11/29の隔週火曜日10:00～12:00(全5回)   | 10人  | 4,000円/月 ※材料費別                  |
| ホームページ制作入門 ※全日程に参加可能なかた   | 11/15～12/20の火曜日14:30～16:00(全6回)  | 4人   | 9,900円/6回                       |
| パソコンプログラミング教室(中級) ※全日程に参加可能なかた ※パソコンプログラミング教室(初級)を受講していないかたも申込可 | 10/4～12/20の火曜日16:30～18:00(全12回)  | 4人   | 6,600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                                  | 10/4～11/8の火曜日14:30～16:00(全6回)  | 4人   | 9,900円/6回                       |

## 市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(申込順・一部抽選)/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

申込み開始日が9/15以降の講座について掲載しています

| 講座名                               | 開催日時                       | 対象/人員        | 料金     | 申込方法   |
|-----------------------------------|----------------------------|--------------|--------|--|
| ●東部市民センター ☎017-736-6255           |                            |              |        |  |
| 地元の盆踊り「原級音頭」でコミュニティづくり【後期】        | 10/5・12の水曜日10:00~12:00     | 18歳以上20人     | 無料     | 9/21(水)9:00~来館・電話                              |
| ●横内市民センター ☎017-738-8723           |                            |              |        |  |
| あおもり●街てく 歴史と文化コース                 | 9/30(金) 10:30~12:30        | 18歳以上10人     | 無料     | 9/16(金)10:00~電話・来館                             |
| 【地域力アップ講座】横内地区のふしぎ発見!~幸畑墓苑と八甲田神社~ | 10/1(土) 9:30~12:00         | 18歳以上15人     | 270円   | 9/17(土)10:00~電話・来館                             |
| ●古川市民センター ☎017-776-8082           |                            |              |        |  |
| 【地域力アップ講座】住んでみたい街 ーその2ー           | 10/8(土) 10:00~12:00        | 中学生以上20人     | 無料     | 9/22(木)10:00~電話・来館                             |
| 実用書道~毛筆で年賀状を書こう~(11/1除く)          | 10/11~11/15の火曜日10:00~12:00 | 18歳以上20人     | 1,500円 | 9/20(火)10:00~電話・来館                             |
| ●荒川市民センター ☎017-739-2343           |                            |              |        |  |
| 食命人が教える 免疫力アップレシピ                 | 9/29(木) 10:00~13:00        | 18歳以上12人     | 800円   | 9/15(木)9:00~電話・来館                              |
| からだスッキリ!リフレッシュヨガ                  | 9/30(金) 13:00~14:30        | 18歳以上20人     | 無料     | 9/16(金)9:00~電話・来館                              |
| 津軽の手仕事 こぎん刺し教室                    | 10/11~11/1の火曜日13:00~15:00  | 18歳以上15人     | 1,500円 | 9/27(火)9:00~電話・来館                              |
| ●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244     |                            |              |        |  |
| シニア向け「スマホ基本操作」                    | 10/18・25の火曜日10:00~12:00    | 50歳以上10人     | 無料     | 9/15(木)9:00~電話・来館                              |
| JA青森奥内地区女性部の「かぼちゃ餅づくり」            | 10/22(土) 13:00~16:00       | 中学生以上12人(抽選) | 500円   | 9/15(木)~17(土)の9:00~電話・来館<br>9/20(火)9:00~抽選結果揭示 |

## チャレンジ! パソコン講座

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

| 番号                                  | 講座名               | 内容   | 開催日時                           |
|-------------------------------------|-------------------|--|--------------------------------|
| <b>パソコンを初めて操作するかた向けの講座(基礎)</b>      |                   |  |                                |
| A20                                 | パソコンはじめの一步        | マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習   | 10/13(木)・14(金)<br>10:00~12:00  |
| <b>Word&amp;Excel操作が初めてのかた向けの講座</b> |                   |  |                                |
| A21                                 | 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  | 10/15(土)<br>10:00~15:00(昼休みあり) |
| A22                                 | 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   | 10/27(木)・28(金)<br>10:00~12:00  |
| <b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>          |                   |  |                                |
| A23                                 | 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   | 10/21(金)<br>10:00~15:00(昼休みあり) |
| A24                                 | 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(デジカメのみ貸出あり/申込時に希望の有無を明記) | 10/22(土)<br>10:00~15:00(昼休みあり) |

※入料18歳以上/各10人(いずれも抽選※申込者少数時中止あり)/各1,500円

※往復はがき(1講座に1枚)の往信用の裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入し、中央市民センターへ(9/22(木)必着) ※抽選結果は9/29(木)以降に通知。

※OSはWindows10、ソフトはoffice 2019を使用。共催:NPO法人IT支援ネットあおもり

## スポーツ教室

申込みは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)        |
|---|-------------------------------------|-----------------------|-------|-----------------|
| ●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361            |                                     |                       |       |                 |
| 市民体育祭プログラム体力測定“あなたの体力年齢は?”              | 10/10(月) 13:30~17:00<br>(受付16:30まで) | 年齢により測定できない種目あり       | 無料    | 9/16(金)~        |
| 市民体育祭プログラム親子ヘキサスロン(MIZUNOオリジナルの遊びプログラム) | 10/10(月) 9:30~11:30                 | 小学生とその保護者<br>15組30人程度 | 無料    | 9/16(金)~        |
| ●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200            |                                     |                       |       |                 |
| チャレンジ!カーリング                             | 10/2(日) 13:00~15:00                 | 小学4年生以上10人            | 500円  | 9/17(土)~28(水)   |
| カーリング実技指導                               | 10/11(火) 13:00~15:00                | 小学4年生以上10人            | 個人使用料 | 9/17(土)~10/6(木) |



《広告》

### 女性行政書士による 第2回「相続・終活」無料相談会

第1回は9月に八戸市で開催。多くの方のご要望にお応えするため、青森市でも開催します。相続や終活に特化した女性行政書士が無料で相談に応じます。

日時: 10/11(火)  
場所: アピオあおもり2階  
小研修室3

完全予約制  
予約先: 代表行政書士 工藤昌栄  
電話: 090-1213-5804



④記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ⑤記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、8月22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。

## 問屋町ビジネススクール

|      | 講座名   | 開催日時  | 人員/料金                           |
|------|---|---|---------------------------------|
| 階層別  | 若手従業員仕事力向上セミナー<br>～若手従業員のスキルやモチベーションの向上を図り、戦力化・定着化に結び付ける～                   | 10/18(火) 9:30～16:30                                       | 15人<br>6,900円                   |
| 営業   | 『営業初心者戦力化セミナー』<br>初心者でもできる商談を成功させる3つのポイント                                   | 11/9(水) 18:00～20:00                                       | 15人<br>4,300円                   |
| 総務   | 「何となく」から「自信を持って」できるへ！基礎から学ぶ年末調整研修<br>～わかりやすい資料と解説が大好評！実践的な演習で年末調整の理解が深まる～   | 11/24(木)・29(火)<br>18:30～20:30                             | 15人<br>4,800円                   |
| 自己啓発 | 【新規講座】パターンで身につける！上司への「報・連・相」<br>～上司にどのタイミングでどうやって報連相をすればいいのか迷っていませんか？～      | 10/13(木) 18:30～20:30                                      | 15人<br>2,700円                   |
|      | 仕事のデキを一変させる！伝わる資料のつくり方<br>～上司を一発で納得させる！誰でも身につくわかりやすい資料作りのコツ～                | 10/20(木) 18:30～20:30                                      | 15人<br>2,700円                   |
|      | 【新規講座】頼られる上司を目指せ！「相談」対応スキル向上セミナー～自己流の相談対応から一歩前進し、部下のモチベーションやパフォーマンスを向上させよう～ | 11/22(火) 18:30～20:30                                      | 15人<br>2,700円                   |
| 共催   | 社員のストレスと限界サインを早期発見！職場のメンタルヘルス対策<br>～メンタルヘルス対策で社員が病まない！辞めない組織に改革しよう～         | 12/8(木) 18:30～20:30                                       | 15人<br>2,700円                   |
|      | 【新規講座】中小企業ができるSDGsの取り組み ※ポリテクセンター青森と共催<br>新任管理者研修 ※中小企業大学校仙台校と共催            | 10/19(水) 9:30～16:30<br>11/16(水)・17(木)・18(金)<br>9:30～16:30 | 15人<br>3,300円<br>15人<br>29,000円 |

⑥所内問屋町会館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  
 ⑦⑧⑨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

## 第58回 青森市民文化祭

⑩青森市民文化祭実行委員会  
 (☎017-735-8385 火～金曜日10:00～15:00)

市民の皆さんが主役となって、日頃の文化活動の成果を発表します。ぜひお越しください。

### ■リンクステーションホール青森(文化会館)会場

| 部門     | 種目                  | 日時                                 | 開場    |
|--------|---------------------|------------------------------------|-------|
| 演<br>技 | 市民オーケストラ(有料)        | 9/18(日) 14:00～                     | 13:00 |
|        | 日本舞踊                | 10/2(日) 12:30～                     | 12:00 |
|        | 合唱                  | 10/9(日) 13:00～                     | 12:30 |
|        | 青森市小学校連合音楽会         | 10/13(木) 12:30～<br>10/14(金) 12:30～ | 12:00 |
|        | 青森市中学校文化連盟<br>音楽発表会 | 10/27(木) 10:00～                    | 9:30  |
|        | 青森市中学校文化連盟<br>演劇発表会 | 11/5(土) 10:00～<br>11/6(日) 10:00～   | 9:30  |
|        | 洋舞踊                 | 11/13(日) 14:00～                    | 13:30 |
| 文<br>芸 | 俳句                  | 11/5(土) 13:00～                     | 12:00 |
|        | 川柳                  | 11/6(日) 11:00～                     | 9:00  |
|        | 短歌                  | 11/19(土) 10:00～                    | 9:30  |
| 茶<br>道 | 茶道(三流合同茶会)          | 10/2(日) 10:00～15:00                |       |
|        | 煎茶道(二流合同茶会)         | 10/23(日) 10:00～16:00               |       |

### ■リンクモア平安閣市民ホール(市民ホール)会場

| 部門     | 種目                | 日時              | 開場    |
|--------|-------------------|-----------------|-------|
| 演<br>技 | 民謡・マジック合同公演       | 9/25(日) 12:00～  | 11:00 |
|        | 音楽コンサート           | 10/8(土) 14:00～  | 13:00 |
|        | 大正琴               | 10/9(日) 13:00～  | 12:30 |
|        | 能楽・邦楽 二部門合同公演(能楽) | 10/10(月) 10:30～ | 10:00 |
|        | 能楽・邦楽 二部門合同公演(邦楽) | 10/10(月) 13:30～ | 13:00 |
|        | 吟剣詩舞・日本民謡合同公演     | 10/23(日) 12:30～ | 12:00 |
|        | マンドリン             | 11/6(日) 13:30～  | 13:00 |
|        | ジュニアオーケストラ        | 11/20(日) 14:00～ | 13:30 |
|        | 吹奏楽               | 11/27(日) 14:00～ | 13:00 |

### ■協同組合タッケン美術展示館(市民美術展示館)会場

| 部門     | 種目                                       | 日時   |
|--------|--|--|
| 展<br>示 | 写真・人形・魚拓・こぎん刺し・版画・<br>水墨画・洋画 など          | 10/14(金)～16(日)<br>10:00～17:00<br>※最終日15:00まで |
|        | 服飾・文芸色紙・ちぎり絵・華道・書道<br>(華道は22日(土)・23日(日)) | 10/21(金)～23(日)<br>10:00～17:00<br>※最終日15:00まで |

## 青森競輪日程(9月後半) ⑪青森競輪場(☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

|                    |               |                |                 |
|--------------------|---------------|----------------|-----------------|
| 【名古屋】共同通信社杯(GⅡ) 場外 | 16日(金)～19日(月) | 平塚ナイター(FⅠ) 場外※ | 25日(日)～27日(火)   |
| 前橋S級(FⅠ) 場外        | 17日(土)～19日(月) | 広島S級(FⅠ) 場外    | 27日(火)～29日(木)   |
| 小松島S級(FⅠ) 場外       | 20日(火)～22日(木) | 立川S級(FⅠ) 場外    | 28日(水)～30日(金)   |
| 川崎ナイター(FⅠ) 場外※     | 20日(火)～22日(木) | 函館ナイター(FⅠ) 場外※ | 28日(水)～30日(金)   |
| 弥彦S級(FⅠ) 場外        | 22日(木)～24日(土) | 青森モーニング7(FⅡ)   | 29日(木)～10月1日(土) |
| 青森モーニング7ガールズ(FⅡ)   | 24日(土)～26日(月) |                |                 |
| 京都向日町記念(GⅢ) 場外     | 24日(土)～27日(火) |                |                 |

競輪は適度を楽しみましょう。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。

モーニングは  
10時開場!



青森競輪場  
イメージキャラクター  
葵 萌輪



# AOMORI STARTUP CENTER

圏新ビジネス支援課  
(☎017-734-2378)

## リニューアル1周年記念フォーラム

時 10月6日(木) 15:00~17:00

所 青森商工会議所会館 7階研修室

①基調講演…講師：岡本祥治さん(株式会社みらいワークス代表取締役社長)②事例発表…重野由佳さん(appcycle株式会社代表取締役CEO)、山本浩平さん(ヤマモト食品株式会社代表取締役社長)、中村公一さん(株式会社クロックアップ代表取締役社長)③トークセッション…青森市長、岡本祥治さん、事例発表者

事前、右記二次元コードより申込み

申込はこちら▶



# 御縄印



小牧野遺跡PRキャラクター「こまっくー」

～ストーンサークル巡礼～

実施期間 9月23日(金)~11月15日(火)

世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産のうち環状列石(ストーンサークル)を主体とする4つの遺跡(ガイダンス施設含む)を巡り、「御縄印(見学記念札)」を集めてみませんか? 4つの遺跡の「御縄印」を集めたかたには、記念品を贈呈♪詳しくは、小牧野遺跡ホームページをチェック!

★御縄印(見学記念札) 配布場所…縄文の学び舎・小牧野館、大森勝山遺跡(弘前市)、大湯環状列石(鹿角市)、伊勢堂岱遺跡(北秋田市)の各ガイダンス施設

★御縄印帳(冊子) 配布場所…縄文の学び舎・小牧野館

圏縄文の学び舎・小牧野館 (☎017-757-8665)



▲ホームページはこちら

# あさむしマルシェ



とき 9月24日(土)~25日(日)

10:00~15:00

ところ 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫ゆ〜さ市場駐車場

圏浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上、☎080-9014-9169)

9/24には、クリエイターワークショップとのコラボ企画! インターネット販売サイトCreema登録ハンドメイド・クラフトクリエイター8組が全国各地から「あさむしマルシェ」に1日限定出店します!

ぜひお越しください!



地域おこし協力隊 磯野



専門高校等の学びの祭典 第32回全国産業教育フェア青森大会

入場無料

大会マスコット「さんまる」

# さんフェア青森2022

響かせよう産業の音色 ~縄文の風吹く青森で~

とき 10月15日(土)~16日(日)

全国及び県内の専門高校等の生徒による作品展示・体験コーナー・物販・各種コンテストのほか、地元企業・大学等のブース出展やタレントの王林さんとのトークイベントなどイベント盛りだくさん!



王林

りんご娘

所 マエダアリーナ(メイン会場)ほか5会場  
備新型コロナウイルス感染症の影響により、入場に制限がかかる場合があります。

感染症対策のため、受付で氏名等を記入していただきますのでご協力をお願いします。

圏第32回全国産業教育フェア青森大会事務局本部 (☎017-734-9122、🌐https://sanfair2022.asn.ed.jp)

