

令和4年(2022年)

11.15

No.423

広報 あおもり

50周年
青森合同青果株式会社

【特集】

お母さんの産後をサポート！



主な内容

04	市からの重要NEWS	12	・20歳から子宮頸がん検診
	・高齢者世帯等の屋根の雪下ろし費用を助成	13	・まちなかいきいきサロン
05	・マイナンバーカード出張申請受付	15	情報ひろば
11	・青森市職員採用試験案内	16	・冬期間の地域図書貸出しサービス
12	健康ナビ	20	第10回青森市産りんご大市

写真：青森市中央卸売市場開設50周年記念市場まつり(10月16日/青森市中央卸売市場)

お母さんの産後をサポート！

お母さんと赤ちゃんの笑顔のために
産後のサポートを行っています。



「育児を助けてくれる人がいない」「授乳がうまくできない」「お産と育児の疲れで体調が優れない」「助産師にゆっくり育児を教えてもらいたい」など、育児や体調に不安を感じていませんか？

青森市では、お母さんたちが安心して子育てができるよう、産後の体調管理や育児をサポートする産後ケア事業を実施しています。

☎あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2983）

利用できるかた

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、次のいずれかに当てはまるかた

- ・産後に心身の不調や育児不安などがあるかた
- ・その他特に支援が必要と認められるかた



内容と料金

	デイサービス型	訪問型
実施場所	ホテル青森カリッチモンドホテルから選べます	ご自宅
利用時間	11:00~15:00（4時間）	日中3時間程度
内容	助産師が、お母さんの体調に合わせてケアプログラムを作成し、ケアを行います ○ケアの内容 ・お母さんの体調チェック ・赤ちゃんの身長、体重等身体計測 ・育児サポートによる休養の機会の提供 ・乳房ケアや授乳のアドバイス ・沐浴やおむつ交換等の育児手技のアドバイス ・育児に関するお悩み相談 等	
利用回数	デイサービス型・訪問型あわせて3回まで利用可能	
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

当日の流れ

(生後3か月のお子さんの例)

①お母さんの体調チェック & ケアプログラムの作成

今日はどんなケアをしましょうか

②おむつ交換等のアドバイス

乳管の詰まりを解消しますね!

③乳房マッサージ等の乳房ケア

順調に体重が増えていますね♪

④身長・体重測定

⑤休養の機会の提供

助産師がお子さんをお預かりしている間にゆったり休息タイム♪

利用されたお母さんに感想を聞いてみました!

デイサービス型を利用

普段とは違うラグジュアリーな空間でケアをしてもらい、良い気分転換になりました♪
(生後3か月児のお母さん)

子どものお世話を任せることができてリフレッシュできました! 4時間があっという間でした。
(生後5か月児のお母さん)

訪問型を利用

実際に自宅で育児技術を教えてもらい、今後の育児にすぐ役立てられました!
(生後11か月児のお母さん)

インターネットで色々調べられて便利な反面、不安になることも多いので、直接気になっていることを聞くことができとても助かりました♪
(生後0か月児のお母さん)

利用までの流れ

利用申請

使用希望日の1週間前までに、あおり親子はぐくみプラザまたは浪岡振興部健康福祉課へ使用申請書をご提出ください。様式は窓口のほか、市ホームページからも入手できます。

お問合せ ▶ あおり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983)

郵送の場合 ▶ 〒030-0962 青森市佃二丁目19-13 青森市保健所あおり親子はぐくみプラザ
〒038-1392 青森市浪岡大字浪岡字稲村101-1 浪岡振興部健康福祉課
いずれかへご提出ください

面談等の実施

利用申請の際、保健師や助産師が、お母さんとお子さんの状況や利用希望日等についてお伺いします(郵送申請の場合は、電話等で対応)。



◀市ホームページ

利用決定日時・持ち物の案内

利用可能な方には、青森市産後ケア(デイサービス・訪問)事業利用決定通知書をお送りします。利用決定通知書に、日時・持ち物などについてご案内を同封します。

利用日当日

デイサービスの場合

ご案内に記載された持ち物を持参し、11時にホテルのフロントまでお越しください。フロントに担当助産師が待機しています。

訪問型の場合

担当する助産師が、ご案内した利用日時にご自宅を訪問します。

利用料金の支払い

利用した月の翌月に、1か月分の利用料金について、市から納入通知書が送付されます。通知書に記載された銀行等で利用料金をお支払いください。



高齢者世帯等の
雪に関する各種制度をご紹介します

高齢者世帯等の屋根の雪下ろし費用を助成します

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

助成対象 ※年齢は令和5年3月31日現在
原則として次の①～③の要件すべてに該当するかた

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

- ②市内に住所を有し、一戸建て住宅(自己所有)に居住
- ③同一建物の居住者全員が今年度の市民税非課税

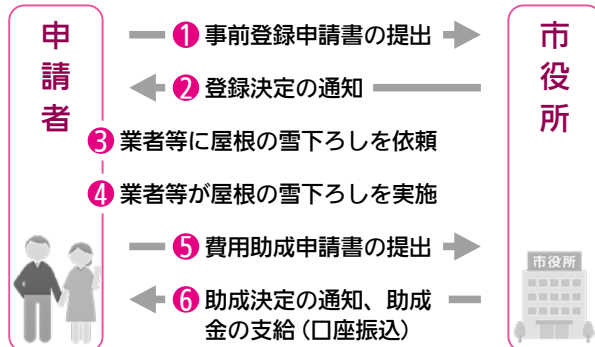
助成対象外 生活保護世帯/間口除雪の費用/個人のうち、親族が実施した屋根の雪下ろし費用/居住していない建物の屋根の雪下ろし費用(空き家、店舗)/車庫、物置のみの屋根の雪下ろし費用/登録決定日以前に実施した屋根の雪下ろし費用

豪雪のときは助成上限額や助成対象を拡充 (市が豪雪対策本部を設置した場合)

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



申請の流れ ※毎年度、事前登録が必要です。



事前登録 ① に必要なもの

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

費用助成申請 ⑤ に必要なもの

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

申請窓口 ・駅前庁舎4階 福祉政策課
・浪岡庁舎1階 健康福祉課

申請期間 11月14日(月)～令和5年3月31日(金)
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

詳細は、お問合せください。

問福祉政策課 (☎017-734-5313)
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134)

除雪ボランティア募集中!



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

ボランティアポイント制度 とは?

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

～ボランティアをしたい人と、募集したい人をつなぐ～

青森市ボランティアセンター

本町四丁目1-3 青森市社会福祉協議会内

☎017-723-1340

青森市ボランティアセンター

検索



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

浪岡地区 高齢者世帯等 冬期除雪サービス

自宅玄関から公道までの除雪を援助します(利用者負担：1時間200円)。

問浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1134)

対象 65歳以上のかたのみの世帯(全員が当該年度の市民税非課税、浪岡地区に親族が居住していない)

申請窓口 浪岡庁舎1階 健康福祉課

申請締切 12月28日(水)まで

必要なもの 代筆の場合は申請者の印鑑(認印)



青森地区 ボランティアによる 雪処理支援

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

本支援は、ボランティアの申込み状況により対応できない場合があります。



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

マイナンバーカード 出張申請受付

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申込期限は、12月末です。この機会に申請を!

問所①11月26日(土)・27日

(日)午前10時~午後5時/

ラ・セラ東バイパスショッ

ピングセンター2階催事場

②12月3日(土)・4日(日)

午前10時~午後5時/イ

トーヨーカドー青森店1階

特設会場

③12月17日(土)・18日(日)

午前10時~午後5時/(株)

マエダガラモール店1階

特設会場

備持参▼個人番号の通知カ

ード・個人番号通知書+本人

確認書類(A1点またはB

2点)または申請書1D付

きの個人番号カード交付申

請書+本人確認書類(A2

点またはA1点+B1点)

※詳細は市ホームページを

ご確認ください。

※当日の顔写真撮影無料

※当日受付整理券配布

マイナンバーカード申請をされていないかたへ 申請書を送付します

11月~12月下旬、75歳未満のマイナンバーカードを申請されていないかたへ、地方公共団体情報システム機構から、二次元コード付き個人番号カード交付申請書が順次送付されます。郵送申請用封筒や交付申請のご案内パンフレット等が同封されていますので、ご自宅から簡単に申請できます。

マイナンバーカードは、証明書のコンビニ交付サービス・本人確認書類・健康保険証としても利用できます。

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申込み期限は、12月末となっております。お早めにご申請ください。

問マイナンバー総合フリーダイヤル
(地方公共団体情報システム機構)
(☎0120-95-0178 月~金曜日...午前
9時30分~午後8時 ※土・日曜日、祝
日は午後5時30分まで)



【本人確認書類】
A▼運転免許証、パスポート等の顔写真付きの公的本人確認書類
B▼健康保険証、介護保険証、年金手帳、社員証、学生証、診察券(漢字氏名、生年月日が記載されているもの)等

問市民課
(☎017-718-0440)

青森県最低賃金の改定

▼時間額 853円
(10月5日から適用)

青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

※製造業と小売業の一部には特定(産業別)最低賃金が定められています。

問青森労働局労働基準部賃金室
(☎017-734-4114)

新型コロナウイルスワクチン接種情報

●乳幼児接種（6か月～4歳）を開始しました

対象となるかたに、10月27日付で個別通知を送付しました。同封のお知らせ内容をご確認ください。

集団接種日程 会場：保健所（元気プラザ）

日程	1回目	2回目	予約締切日時
B日程	11月19日(土)	12月11日(日)	11月18日(金)12:00
C日程	12月3日(土)	12月24日(土)	12月2日(金)12:00

※3回目接種については2回目接種完了後に接種券を送付しますので、別途ご予約ください。

他のコロナワクチンと異なり、ワクチン接種を3回受けて初回接種が完了した扱いになります。

初回接種完了までには少なくとも11週間を要します。現段階での予防接種の実施期間（令和5年3月31日）までに初回接種を完了するためには、1回目の接種を令和5年1月15日までに受ける必要があります。

●オミクロン株対応ワクチン接種のお知らせ

接種間隔の短縮について…追加接種の接種間隔が下記のとおり変更となりました（国からの通知による）。

前回接種日から 5か月以上経過 → 3か月以上経過

接種券発送スケジュール		
前回の接種時期	接種券発送予定日	
令和4年8月10日以前	発送済	
令和4年8月	11日～20日	11月17日(木)
	21日～31日	11月28日(月)
令和4年9月	1日～10日	12月8日(木)
	11日～20日	12月16日(金)
	21日～31日	12月28日(水)

※お手元にある3回目以降の接種券はそのまま利用できます。

集団接種追加日程		
実施場所	実施日	予約開始日時
浪岡中央公民館	12月3日(土)	11月14日(月) 午前9:00～
	12月4日(日)	
ホテル青森	12月4日(日)	
青森県総合健診センター	12月18日(日)	11月16日(水) 午前9:00～

※日程等については、やむを得ない事情で変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

■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

FAX 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

青森市子ども会議フォーラム2022

「FOR CHILDREN ～子どもの未来に夢と希望を～」

日時 11月20日(日) 10:30～12:00

場所 青森市議会議場

※浦町小学校の駐車場をご利用ください

11月20日は「青森市子どもの権利の日」。

青森市子ども会議委員（小学校5年生～18歳まで）25人が中心となって、これまで活動してきた内容を踏まえ、青森市に対し意見提案等を行います。

今年度の活動テーマは「青森市の〇〇をはっしん！」です。友達やご家族みんなでおいで下さい。公式Instagramもぜひご覧ください。



◀アカウント名
@aomori.kodomokaigi



子育て支援課（☎017-734-5320）

冬期間、一部のごみ収集場所を休止します

青森地区では、冬期間、積雪でごみ収集車が通れないなどの理由により、一部のごみ収集場所を休止します。
休止する収集場所・期間は、町会の回覧などでお知らせします。対象となる地域の皆さんは、町会指定の別の収集場所をご利用ください。
問清掃管理課
（☎017-718-1179）

し尿のくみ取りはお早めに

毎年12月は、し尿のくみ取りが大変混み合います。早めにくみ取り業者へ申し込みましょう。
し尿のくみ取り業者は、12月29日(木)から令和5年1月3日(火)まで休業しますので、ご注意ください。
問清掃管理課
浪岡振興部市民課
（☎017-718-1179）
（☎017-2-62-1140）

令和4年度 青森市表彰

10月11日、「令和4年度青森市表彰」の表彰式がホテル青森で行われました。

青森市表彰は、市勢発展に功績のあった個人や団体を表彰するもので、今年度は68人・1団体が受賞されました。受賞された皆様、おめでとうございます。今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。
 市民協働推進課（☎017-734-2324）

— 長年の功績に感謝をこめて —



青森市表彰受賞者（順不同・敬称略）

◆地方自治功勞…27人

秋村光男、木下靖、丸野達夫（以上市議会議員）／館山一弘、奥山茂、鳴海孝仁、山下勝（以上町会長）／齋藤豊治（行政連絡員）／柿崎ツナ、吉崎清司、齋藤昇一、稲葉俊広、鹿内蓮一（以上納税団体役員）／江戸則和、工藤淳一、高坂淳、熊谷良人、工藤清秀、奥崎義弘、木村常勝、蝦名松栄、溝江勇一、工藤正喜、山口富弘、横内一彦、奥瀬由幸（以上消防業務）／山上明（財産区議員）

◆教育・学術・体育等文化功勞…2人

辻井賢政、松井妙子（以上芸術文化振興）

◆公益・社会福祉功勞…35人

沼田英二、本間英昭、石澤キミエ、林洋子、山口美代、野呂睦子、木村恵智、對馬厚子、齋藤智恵子、山館幸江、我満テツ子、工藤信子、七戸曉子、木立洋

子、渡邊友子、清水純子、加藤節子、室津栄子、田中敬子、斉藤順香、大坂千春、石川由佳、古川健二（以上民生・児童委員）／塩原誓子（保護司）／小川あつ子、宮本清一（以上少年指導委員）／畑井俊一（学校薬剤師）／小川武裕、本田富彦（以上学校歯科医）／佐々木豊明、谷田次郎、富山月子、長島弘明、藤田猛志（以上急病センター派遣医）／佐藤春雄（衛生団体役員）

◆産業・経済功勞…1人

鈴木治（観光振興）

◆徳行功勞…3人

内山昌治、成田信幸（以上スキーパトロール）／山崎世里子（交通安全の推進）

◆その他…1団体

株式会社ヤマイシ（寄附）

市長コラム

小野寺あきひこの スコラム!



街路樹も赤や黄色へ染まり、青森の食材が美味しい季節となりました。

10月16日、青森市中央卸売市場開設50周年記念市場まつりへ。開門前からカレー用野菜詰め合わせセットのプレゼントに大行列。まぐろの解体・即売をはじめ、ホタテ釣り体験コーナー、八甲田牛の加工品販売に加え、多数出店したキッチンカーも大にぎわい。食欲の秋らしい活気溢れる市場となりました。



10月22日、「AOMORI COFFEE FESTIVAL 2022」会場。3年ぶりのマルシェ形式での開催に、過去最高の58店が出店。

10月18日、こども食育レッスン1・2・3♪ in 青森山田こども園へ。今年度で市内112の全保育園等で実施達成の見込み。園児たちは食品の働きについて学んだ後、野菜などをトッピングした「カップdeごはん」を調理。上手にできたよ、と園児の歓声があがりました。

10月22日は、AOMORI CONNECTION スタンプラリー。JRあおもり駅まつり、AOMORI COFFEE FESTIVAL 2022、秋のGrand Marcheの3つの会場でスタンプを集め景品をプレゼント。Nゲージ鉄道の模型走行や、コーヒーに合うパンや焼き菓子屋さん、クラフト体験などに沢山のお客様がおいでいただきました。

行楽の季節らしいにぎわいを取り戻しつつある青森市。秋の味覚に美味しい笑顔が溢れる1週間となりました。

後期高齢者医療制度
加入者のみなさんへ

◆新たに後期高齢者医療制度
に加入するかたへ

後期高齢者医療保険料は原則年金から天引き（特別徴収）されますが、年度途中で加入することになったかたの保険料は、天引き開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくこととなります。口座振替をご希望の場合は、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していたかたでも、改めて手続が必要になりますので、ご注意ください。

◆保険料は納期限内に納めましょう

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証（短期被保険者証）が交付される場合があります。

※納付書で納めているかたには、納め忘れがなく、納めに向く手間も省ける口座振替をお勧めします。口座振替への変更は、金融機関または市役所窓口（税務部納税支援課、浪岡振興部納税支援課、各支所等）で

※災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

随時受付しています。

■ 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

■ 広告入り窓口用封筒の
無償提供者を募集

市の窓口で、来庁者が各種証明書等を持ち帰るために使用する、広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集します。応募方法・封筒の規格など詳細は、市ホームページをご覧ください。

■ 募集期間

11月15日（火）～30日（水）

■ 問い合わせ

☎017-734-5606

11月30日（いいみらい）は
「年金の日」

年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算もできます。

また、マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルにログインし、「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」ボタンをクリックすることで、簡単に「ねんきんネット」にログインできます。ぜひご利用ください。



▲日本年金機構ホームページ
(ねんきんネット)



▲マイナポータル

☎0570-058-555

ねんきんネット(ナビダイヤル)



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

12月5日（月）から
冬タイヤに変わります

昨年度に引き続き、冬期間の利用客の増加や降雪等による交通環境の変化に対応するため、冬タイヤで運行します。

【主な改正内容】

- ①冬期間におけるバス利用の増加に対応するため増便
- ②冬期間におけるバス運行の定時性を図るため、積雪等を考慮した運行時間に変更

新しいダイヤは次のとおりお知らせします

・ご利用されるバス停などの時刻表は、11月22日（火）から、東部・西部各営業所、青森駅前発売所、NTT青森支店前発売所のほか、市役所本庁舎、駅前庁舎、各市民センター等に設置します。

※ポケット時刻表は、11月28日（月）から、東部・西部各営業所、乗車券各発売所で配布します。数に限りがあります。

時間が変わりますので、お間違いないようご注意ください！各バス停の通過予定時刻の詳細は、11月15日（火）9:00から、こちらでも確認できます。



◀Web時刻表
検索ページ



▶ポケット
時刻表

青森市男女共同参画推進表彰

閩人権男女共同参画課 (☎017-734-2296)

10月8日、青森市男女共同参画推進表彰式が行われました。受賞おめでとうございます。

受賞者

〈個人及び団体の部〉

パープルリボンまゆら

平成26年4月に設立。ジェンダー平等のもと、DVのない社会を目指し、「DV被害者支援としてのDV加害者プログラムの実施」、「DV被害者支援プログラムおよび相談の実施」、「デートDV防止教育およびDV理解講座の実施」の3つの柱を中心として、青森市と仙台市を拠点にDV被害者支援活動を行っている。

〈事業者の部〉

大泉開発株式会社

昭和35年1月に創業。従業員40人のうち7人が女性。(7月29日時点)

パワハラ・セクハラの防止に関する規定の整備や研修、社員の健康支援など、男女がともに働きやすい環境づくりに取り組んでいるほか、資格取得支援制度の活用による女性社員の国家資格取得(1級土木施工管理技士)、育児目的休暇の新設や子の看護・介護休暇を有給に改善するなど、女性活躍やワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取組を行っている。



▲右から「パープルリボンまゆら」の共同代表 田中昌子さん、松山佳子さん、小野寺市長、「大泉開発(株)」執行役員(総務部長) 安田美那子さん

青森市生活困窮者支援臨時給付金(一世帯1万円)

◆支給対象世帯：令和4年10月1日以降も継続して市内に住所を有し、令和4年度市・県民税非課税世帯で、生活保護を受給していない次のいずれかに該当する世帯

- ① 満65歳以上のかたのみの世帯
- ② 身体障害者手帳、愛護手帳(療育手帳)または精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかたがいる世帯または要介護認定者がいる世帯
- ③ 満18歳以下の児童を父母の一方または児童の親族が養育している世帯で児童扶養手当またはひとり親家庭等医療費受給資格者がいる世帯

※令和4年10月1日から継続して1か月を超えて福祉施設等に入所または病院等に入院しているかたのみの世帯は対象外です。

※令和3年中の収入が未申告のかたについて、次の場合は支給対象となる場合があります。▼非課税となる収入額のかた/非課税の収入(障害年金、遺族年金など)

のみのかた

◆支給額：一世帯当たり1万円

◆申請書の交付・申請方法

原則、郵送により申請

※窓口でも申請可能

◆市から郵送された申請書を郵送で申請する場合

① 申請者名義の預貯金通帳等の写し(名義・口座番号が確認できるもの)
※あらかじめ記載されている口座で受け取り希望の場合
は不要

◆窓口申請で必要なもの
① 申請者の身分が確認できるものの写し(運転免許証、マイナンバーカード等)

② 申請者名義の預貯金通帳等の写し(名義・口座番号が確認できるもの)

◆窓口開設期間・時間
12月16日(金)まで(土・日、祝日除く)午前8時半～午後6時

◆窓口開設場所
駅前庁舎3階 会議室
浪岡庁舎1階 健康福祉課
閩福祉政策課

☎017-718-1112(4)
浪岡振興部健康福祉課
☎017-2162-1117(4)

下水道未整備地域等の合併処理浄化槽設置を補助

単独処理浄化槽や汲み取り便所から合併処理浄化槽への転換設置を行う場合、その費用の一部を補助します。

◆対象区域

下水道や農業集落排水施設が整備されていない区域
※事前に対象区域かどうかお問合せください。

補助限度額

- ・5人槽：35万2千円
(指定区域42万円)
- ・6～7人槽：44万1千円
(指定区域52万5千円)
- ・8～10人槽：58万8千円
(指定区域70万円)

指定区域：北部地区(西田沢字沖津より以北)、野内地区の一部、滝沢地区、築木館地区、上野地区、大柳辺地区、岡町地区、戸門地区、鶴ヶ坂地区、王余魚沢地区、細野地区、下十川地区
※着工前に申請が必要です。
※補助基数には限りがあります。
閩廃棄物対策課
☎017-718-1116(2)

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

岡国保医療年金課 (☎017-734-5343)
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)



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。

※口座振替の場合は納期限日引き落とし日になります。

【11月30日(水) 納期限】

- ①市・県民税(普通徴収分) 第4期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第5期分

- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第5期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第5期分

- ⑤児童保育負担金(保育料) 第8期(11月)分
- ⑥市営住宅使用料11月分

- ⑦市営住宅駐車場使用料11月分
- ⑧放課後児童会負担金11月分

- ⑨市・県民税(給与特別徴収分) 11月分
- ⑩納税支援課

- ⑪子育て支援課
- ⑫子育て支援課

- ⑬子育て支援課
- ⑭子育て支援課

●交通事故等の治療における届出について

交通事故や第三者の行為によるケガ、食中毒の場合など、国民健康保険または後期高齢者医療制度で治療を受けたときは、市への届出が必要です。加害者と示談をする前に、速やかに届出をしてください。

▽届出に必要なもの

第三者行為による傷病届(用紙は窓口で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています)、交通事故証明書、保険証

※ケースによって、その他の書類が必要となる場合があります。ります。

●ジェネリック医薬品を上手に活用してみよう

薬代の負担軽減と医療費抑制につながるジェネリック医

薬品の利用促進に、ジェネリック医薬品希望カード等をぜひご利用ください。

▽ジェネリック医薬品とは

医療機関で処方される薬は、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)の2種類に分けられます。

ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が過ぎたあと、新薬と同じ有効成分で作られた薬のことです。そのため、開発にかかる時間や費用が少なく済むため、低コストで販売されます。

ジェネリック医薬品の品質・有効性・安全性は、新薬とほぼ同等であると厚生労働省により認められています。

▽ジェネリック医薬品を希望するときの伝え方

ジェネリック医薬品希望カードを診察券、処方せんに

お薬手帳と一緒に提示するか、ジェネリック医薬品希望シールをお薬手帳に貼ってください。

病状や治療内容によって、薬を変更しないことが望ましい場合もありますので、利用については医師、薬剤師にご相談ください。

●柔道整復の施術を受ける際は、負傷の原因を正確に伝えましょう

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

▽医療保険が適用となる場合
医師や柔道整復師に、外傷性が明らかな原因による骨折や脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉ばなれ等)と診断されて

施術を受けた場合、
※骨折及び脱臼については、応急手当は保険適用となります。それ以後の施術は医師の同意があれば保険適用となります。

▽医療保険が適用とならない場合

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

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

掲載の内容は、10月17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。

◆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
電気職／機械職／化学職
平成5年4月2日～平成13年4月1日生まれのかた
- 高等学校卒業程度
電気職／機械職
平成13年4月2日～平成17年4月1日生まれのかた
- 企業等職務経験者
電気職／機械職／化学職
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
管理栄養士
管理栄養士免許を有する昭和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の合格見込者を含む)



令和4年度 新採用職員 中平

- ◆試験日等 試験日 12月11日(日)
試験会場 青森市役所本庁舎
- ◆受付期間 11月24日(木)まで

青森市職員採用試験案内

令和5年4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ます。

問 人事課 (☎017-734-5093)

11月25日～12月1日は 犯罪被害者週間

あなたやあなたの大切な人も含め、誰もががある日突然犯罪に遭い、犯罪被害者となる可能性があります。

身近に犯罪の被害に遭われたかたがいたら、まずは自分から勇気を出して寄り添い、皆で支え合える社会をつくっていきましょう。

問 生活安心課 (☎017-734-5250)

暖房器具の取扱いに 注意しましょう！

- 暖房器具の上方や周囲には、洗濯物などの燃えやすいものを置かない。
 - ストーブに給油するときには、必ず消火する。
 - カートリッジ式燃料タンクは、給油後キャップの締め付けを確実に行う。
 - 暖房器具の近くにスプレー缶を置かない。
- 問 消防本部予防課 (☎017-775-0853)

各種相談

- 市税など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受付。電話相談もできます。
- 平日夜間納付相談
・納税支援課(駅前庁舎)
(☎017-734-5209)
- 時11月15日(火)～17日(木)・21日(月)・24日(木)・28日(月)～30日(水)午後8時まで
・浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1141)
- 時11月25日(金)・28日(月)～30日(水)午後8時まで

- 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12月1日(木)午後1時～3時
所 甲府11月28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)
- 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。

教育研修センター教育相談室 フレンドリーダイヤル

教育相談室では、幼児・児童・生徒に関する悩みに、電話

や面接などで応じます。

電話相談 ☎017-743-3600
時毎日午前9時～午後9時
来室相談 毎月～金曜日午前9時～午後4時30分(火・木曜日午後9時まで) 問 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

秋の「地域花いっぱい」

参加団体の皆さん、ご協力ありがとうございました。

問 公園河川課 (☎017-752-8334)

◆参加団体

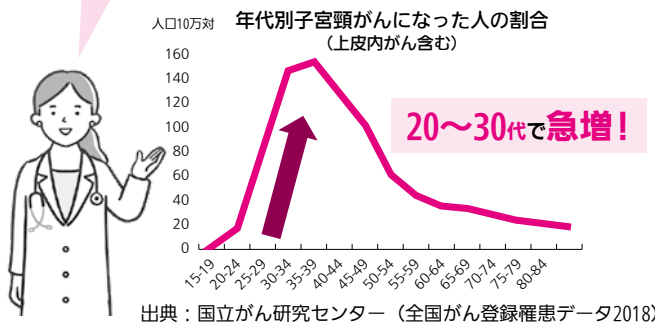
安田第二ほからか会／スーパードーム青森東店／こども園あおもりよつば／すみれ町会女性部会／筒井町会花愛好会／寝懸団地町会／はまなす公園花を愛する会／山田町会寿楽クラブ／大野町会／幸畑福祉館花壇愛好会／幸畑団地連合町会／幸畑団地西町会／平岡児童公園を守る会／沖范寿会／NPOあおもり／な／花園第一町会虹の会／山の手町会／大野前田町会／合浦西公園愛護会／三内丸山町会／長島町会／ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」／公園をきれいにする彩花の会／御園町町会／徳長新生会／昭和通り振興会／蓬田村子ども育成連絡協議会(蓬田村)／外ヶ浜増川婦人会(外ヶ浜町)



20歳から子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～

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

子宮頸がんは、20～30歳代から急増し、ヒトパピローマウイルスの感染が原因と言われています。性交渉で感染し多くの場合は自然に消えますが、ごく一部のかたは感染が持続し、子宮頸がんを発症します。



2年に1回、子宮頸がん検診！

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

※対象者、自己負担金、集団検診の詳細は14ページの「集団健診・検診」、個別検診の詳細は電話または市ホームページでご確認ください。

市ホームページはこちら▶



多胎妊婦さんのための交流会

時 12月1日(木) 10:00～11:30

所 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

対 多胎妊婦さんとご家族

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 11月17日(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2983) へ



医師による不妊専門相談

時 11月30日(水) 13:30～14:30

所 対象者には別途お知らせします / 2組 (申込順)

申 11月22日(火)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984) へ



12月の助産師による 心と体のケア相談

時 12月1日(木)・28日(水)

各日 ①10:00～②11:00～

所 あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

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)

対 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

内 各日①・②ともに1組 (申込順)

備 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

申 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



こころの相談窓口 こころの体温計

ひとりりで悩まず、
まずご相談ください！ **こころの相談窓口**

☎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**



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)

健康予防課 (☎017-765-5285)



▲こちらをチェック

掲載の内容は、10月17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。

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



市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

※健康C&C (Check&Challenge)

健康C&C (Check&Challenge) in 駅前スクエア

時11月24日(木) 10:00~15:30

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

申間前日までに、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12月14日(水) 10:00~11:30

所西部市民センター 3階

内①②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

申間①②両方またはどちらかを選択し、

12月9日(金)までに、

健康づくり推進課

(☎017-718-2912)へ



※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11月25日(金) 10:00~11:30

所ドリームプラザ自由ヶ丘

内①寝た姿勢で行う体操 など/15人(申込順)

備ヨガマットや大きめのバスタオル持参。公共交通機関でお越しください。

申間前日までに、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①12月6日②12月13日③12月20日④12月27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

内備25人(申込順)/公共交通機関でお越しください

申間①~④から選択し(2つまで可)、12月5日(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時12月8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。

申間12月2日(金)までに、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
11/25(金) 14:00~	東部市民センター	ソフトバランスボール
12/12(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
申間事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

寒い時こそ
体を動かして
健康になろう!



まちなかいきいきサロンスタッフのみなさん

※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 ショッピングセンター (1階 フードコート)	①12/12(月) ②12/19(月) 10:30~11:30	①初めての運動教室 ②脳トレと レクリエーション
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①12/14(水) ②12/27(火) 11:00~12:00	①初めての運動教室 ②脳トレでいきいき元気!
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	12/14(水) 10:30~11:30	ロコトレ&脳トレ

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

集団健診・検診(12/16～1/15の日程)

申込み・問合せ先 健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276
浪岡振興部健康福祉課 〒038-1392 浪岡字稲村101-1 ☎0172-62-1114 ☎0172-62-0023

感染症の発生状況により、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	12/16(金)・19(月)、1/6(金)・14(土) 午前の部 8:30～9:30 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 ※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	偶数年齢 の女性	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、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。



血管いきいき講座

※いずれも30分前から受付

開催日	時間	会場
12月5日(月)	10:30～12:30	大野市民センター
12月8日(木)		幸畑福祉館
12月13日(火)	10:00～12:00	中央市民センター
12月15日(木)	10:30～12:30	油川市民センター
12月16日(金)		元気プラザ

心疾患・脳血管疾患の要因となる高血圧や糖尿病。血圧や血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化につながります。生活習慣病予防のため、高血圧や糖尿病のしくみ、減塩のコツについて保健師、栄養士がわかりやすくお伝えします。

☑保健師・栄養士による講話、健康チェック&チャレンジ(血圧計、血管年齢計等)

☑血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族のかた
☑各25人(申込順)／マスクの着用をお願いします
☑お問い合わせも前日(土・日、祝日除く)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

健診結果から血管の変化をわかりやすく説明しますのでお持ちください。



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10月17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。

「道の駅」浅虫温泉

ゆ～さ浅虫

からのお知らせ

園「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫
(☎017-737-5151)



ゆ～さ浅虫スタッフ

＊営業時間変更のお知らせ＊

12月1日(木)～令和5年3月31日(金)は、下記の営業時間となります。
また、展望浴場のお得で便利な回数利用券を販売していますので、ぜひご利用ください♪ ※ゆ～さ市場(9:00～17:30)は変更ありません。

- 【1階】お土産コーナー…9:00～18:00
ソフト・ジェラート…9:00～17:30
- 【2階】休憩所・展示コーナー…9:00～18:00
- 【3階】キッズコーナー…9:00～17:00
- 【4階】会議室…9:00～20:30
- 【5階】展望浴場…7:00～21:00(最終受付20:30)



あさむしマルシェ

飲食店が多数出店！お店でしか味わえない商品を手軽にテイクアウト！※天候により中止の場合あり

とき：11月27日(日) 10:00～14:00

ところ：ゆ～さ市場前駐車場



中世の館で芸術の秋に触れてみませんか？

所 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。

アフタヌーン・コンサート V.プロジェクトライブ！

時 11月19日(土) 14:00～15:30

料 200円 ※高校生以下無料

備 休憩時の飲み物提供は中止

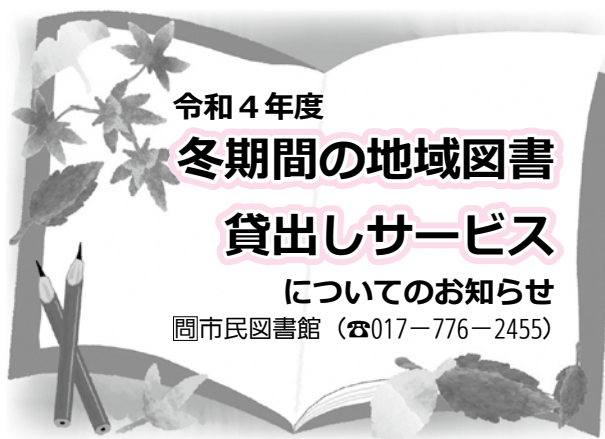


やさしい手工芸展 裂織と陶芸などの展示・販売

時 12月2日(金)～4日(日)

9:00～16:00





令和4年度
冬期間の地域図書
貸出しサービス
についてのお知らせ
岡市民図書館 (☎017-776-2455)

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

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

①移動図書館「はまなす号」の冬期間巡回日程

巡回場所	巡回時間	12月	1月	2月	3月
生協つくだ店 駐車場	13:00～ 14:00	6日(火) 20日(火)	17日(火) 31日(火)	14日(火) 28日(火)	14日(火)
生協コスモス館 駐車場	10:30～ 11:30	7日(水) 21日(水)	4日(水) 18日(水)	1日(水) 15日(水)	1日(水) 15日(水)
合浦デイサービス センター前	13:00～ 13:50	8日(木) 22日(木)	5日(木) 19日(木)	2日(木) 16日(木)	2日(木) 16日(木)
市営住宅小柳第一団地 E棟北側駐車場	14:10～ 15:00				
盛運輸サンドーム 駐車場	13:00～ 13:50	9日(金) 23日(金)	6日(金) 20日(金)	3日(金) 17日(金)	3日(金) 17日(金)
ニューライフ芙蓉前 駐車場	14:10～ 15:00				

また、冬期間は表②の施設でも図書の貸出しを行います。ご利用ください。



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

②冬期間に図書を貸し出しする施設【期間】12月1日(木)～令和5年2月28日(火)

場所/問合せ	利用日時
幸畑福祉館 (☎017-738-3328)	10:00～17:00 ※休館…火曜、12月28日(水)～令和5年1月4日(水)
奥内児童館 (☎017-754-2117)	9:00～18:00(土曜のみ8:00開館) ※休館…日曜・祝日、12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

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
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
小学生体操教室 (跳び箱・鉄棒・マット)	12/24(土)・25(日) 9:30～11:45	小学2～6年生30人	3,000円	12/1(木)～ ※申込順
●盛運輸サンドーム ☎017-729-3106				
小学生野球教室	R5.1/5(木)・6(金) 10:00～12:00	小学2～6年生30人	1,000円	12/1(木)～ ※申込順
●市民室内プール ☎017-743-3440 (年齢はいずれも初日時点の年齢) ※2/20(月)は休館日				
水中運動教室(月)	R5.1/23～3/6の月曜日(全6回)10:00～11:00	各18歳以上20人	2,460円	11/24(木)～30(水) 9:30～19:00来館 受付のみ
水中運動教室(金)	R5.1/20～3/10の金曜日(全8回)10:00～11:00		3,280円	
水中フィットネス(木)	R5.1/12～3/9の木曜日(全8回)10:00～12:00	18歳以上50人	4,560円	【抽選結果】 12/1(木)9:30～ プール玄関入口に掲 示、ホームページに 掲載
一般水泳教室(火)	R5.1/17～3/7の火曜日(全8回)10:00～12:00	18歳以上25人	4,000円	
一般水泳教室(土)	R5.1/14～3/11の土曜日(全8回)18:30～20:30	15歳以上25人	4,000円	【当選者入金】 12/1(木)～7(水) 9:30～19:00 料金持参の上申込み
中高年水泳教室(火)	R5.1/17～3/7の火曜日(全8回)13:00～15:00	50歳以上25人	4,000円	
中高年水泳教室(金)	R5.1/20～3/10の金曜日(全8回)13:00～15:00		4,000円	
初心者水泳教室(月)	R5.1/23～3/6の月曜日(全6回) 15:30～17:30	18歳以上で4泳法のい ずれか25m泳げないか た20人	3,000円	【当選者入金】 12/1(木)～7(水) 9:30～19:00 料金持参の上申込み
幼児水泳教室(水)	R5.1/18～3/8の水曜日(全8回)15:30～16:30	3～6歳(未就学児)30人	2,880円	
小学生水泳教室(火)	R5.1/17～3/7の火曜日(全8回)15:30～17:30	各小学生25人	4,000円	12/7(水)19:00ま でに連絡のないか た、料金未納のかた はキャンセルとなり ます。
小学生水泳教室(木)	R5.1/19～3/9の木曜日(全7回)15:30～17:30		3,500円	
小学生水泳教室(金)	R5.1/20～3/10の金曜日(全8回)18:30～20:30	4,000円		
小学生水泳教室Ⅰ(土)	R5.1/21～3/11の土曜日(全7回)13:00～15:00	3,500円		
小学生水泳教室Ⅱ(土)	R5.1/21～3/11の土曜日(全7回)15:30～17:30	小学生40人	3,500円	

☑記載のものは申込順（一部除く） ☒記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、10月17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
油彩魚拓倶楽部 青森作品展	R5. 1/20(金)まで9:00~18:00/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫/会員が自ら作成する色鮮やかなカラー魚拓作品展です。ぜひお越しください。	—	—	「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)
県立美術館映画上映会 「熱狂の時代劇〜35ミリフィルムで蘇る時代劇スターの競演〜」	12/3(土) 10:00~11:26…「銭形平次捕物控からくり屋敷」、13:00~15:12…「大江戸五人男」、12/4(日) 10:00~11:48…「旗本退屈男」、13:00~15:31…「赤穂浪士」/県立美術館シアター ※全席指定	 ▲申込みはこちら	1日券800円※別途券手数料330円。事前購入のみ。	事前に、左記二次元コードまたは電話で、カンフェティ(☎0120-240-540 祝日を除く月~金曜日 10:00~18:00)へ/県立美術館(☎017-783-5243)
令和4年度 第2回上映会 アピオシアター 	12/11(日) ①午前の部10:00~11:50「女たちの都」…日本一の衰退都市と言われる町で暮らすウツボ屋の女房・弓枝(大竹しのぶ)が、愛する町の活性化のために女性達での町おこしに奔走する②午後の部13:30~15:30「スキャンダル」…TVのニュースキャスターグレッチェン(ニコール・キッドマン)が、アメリカTV業界の大物をセクハラ行為で提訴。スキャンダラスなニュースにメディア界は激震が走る。/アピオあおもり 2階イベントホール	各回30人	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。	事前に、電話・FAX・Eメールで、青森県男女共同参画センター情報ライブラリー(☎017-732-1024、☒017-732-1073、✉apiolib@apio.pref.aomori.jp)へ
青森ZEROライオンズクラブ 「サンタが家にやってくる!？」	12/24(土) ①プレゼントの預かり(中央市民センター受付)…14:00~18:00②各家庭へお届け…19:00~21:00/各家庭からお預かりしたプレゼントをサンタクロースがお届けします♪※申込み多数の場合抽選	—	チャリティとして1,000円の寄付をお願いします	11/30(水)までに、下記二次元コードより申込み。/鹿内(☎090-5236-7798)  申込みはこちら▶
第四回県民福祉プラザ 新春将棋まつり ①将棋大会 ②親子で学ぶ将棋入門教室	①R5. 1/7(土) 10:00~(9:30受付)/県民福祉プラザ/有段Aクラス(四段以上・希望者)、有段Bクラス(初段・二段・三段)、無段Cクラス(三級以上)、初級Dクラス(四級以下の女性・小中高生)※各クラス3位まで入賞。参加賞あり。②R5. 1/7(土) 13:00~15:00/県民福祉プラザ/講師:奈良岡実師範(青森県将棋連盟)	①将棋初心者から上級者まで②将棋を覚えたいご家族	①女性・高校生以下500円、その他1,000円/無段クラス優勝者には初段位免状贈呈。	②は12/27(火)までに、電話で、青森県将棋連盟へ申込み。/青森県将棋連盟(☎017-775-7744)
「あお映えスポットファンミー」に参加してみませんか?  6151さん(フォトグラファー)	R5. 1/21(土) 9:30~16:30 ※天候などにより変更となる場合があります/青森市内各所/青森市の魅力的なフォトスポットを「あお映えスポット」として発信する取組を進めています。インフルエンサー(フォトグラファーの6151さん)と一緒に「あお映えスポット」を巡り、SNS上で情報発信を行う「あお映えスポットファンミー」(フォトスポットの撮影会)に参加してみませんか?当日の予定や詳細は右記二次元コードよりご確認ください。	20人 ※応募者多数抽選 詳しくはこちら▶	昼食付き 	12/12(月)12:00までに、下記二次元コードより申込み/あお映えスポットファンミー開催事務局株式会社インサイト(☎017-731-2661) 夏季に開催したときの様子を市のFacebook「NIPPONここだけ青森市」で紹介しています▶ 

もうすぐ12月! **クリスマスリース**を作ってみよう♪



クリスマスリース
づくり体験

ドライフラワーを使ってクリスマス用のリースを作ります。リースは持ち帰り。

時 11月26日(土) 10:00~12:00
所 蔓工房(浪岡本郷)
入料 5人程度/1,200円
申問 11月23日(水)までに、電話で、東青地域G・B・T推進協議会(蔓工房 鎌田、☎080-1804-6444)へ

ナチュラル・リース講座

市内の公園にある素材で簡単なクリスマスリースを作ろう!

時 12月3日(土) 13:30~15:00
所 合浦公園管理事務所 会議室
対 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
入料 10組20人/500円
申問 12月1日(木)までに、電話で、パークメンテ青い森グループ(☎017-741-6634 土・日曜、祝日除く)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
青森県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター 市民講座 「認知症について知ろう」	12/2(金)18:00~19:00/Web会議システム「Cisco Webex」を利用したオンライン講座※専用アプリをダウンロード /講師:加藤猛雄さん(認知症看護認定看護師)	-	申込時にWeb会議システム「Cisco Webex」の設定方法についてご案内します	11/22(火)までに、電話で、青森県立つくしが丘病院 医療連携室(津川、☎017-787-2121月~金曜日9:00~16:30)へ

チャレンジ! パソコン講座

所 間 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

A30	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。	12/15(木) 10:00~15:00(昼休みあり)
A31	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。	12/22(木)・23(金) 10:00~12:00

文字入力のできるかた向けの講座(応用)

A32	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。	12/16(金) 10:00~15:00(昼休みあり)
A33	プログラミングにふれてみよう	キャラクターの動作等を指示し、ゲーム感覚でプログラムの概念を学ぶ。プログラミング入門ソフト「スクラッチ」を用いて、プログラミング学習を体験。	12/17(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A34	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。	12/24(土) 10:00~15:00(昼休みあり)

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

往復はがき(1講座に1枚)の往信用の裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入し、中央市民センターへ(11/22(火)必着)※抽選結果は11/29(火)以降に通知。

備 考 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

あおもり素材 まるごとごはん

ゲストの
料理研究家
本田ようーさん



無駄なく食材を使い切り生ごみを減らす、家庭にも環境にもやさしい「エコごはん」を提案。料理研究家の本田ようーさんを迎え、青森の身近な食材をまるごと使ったレシピをご紹介します!ぜひお越しください!

12月3日(土) ①12:30~②14:30~

※イベント時間は変更になる場合があります

所 間 サンロード青森 1階サンホール
場 所 青森市ごみ問題対策市民会議事務局
(清掃管理課内、☎017-718-1179)



アオモライブ Aomo LIVE

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

再放送①17:50~②22:00~

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!

場 所 広報広聴課 (☎017-734-5106)

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!



☑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、10月17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。

男女共同参画プラザ「カダール」からのお知らせ

団体登録してみませんか？



事前に団体登録(要件あり)をすると無料で利用できる施設があります。ぜひご利用ください。

＜無料施設＞（アウガ5・6階）

企画ワーク室…収容人数12人

小会議室…収容人数24人

和室…収容人数12人

多目的室…収容人数 椅子席24人

ワークステーション

※印刷機、裁断機等の設置あり

カダール託児室をご利用ください



☑ 時 毎日9:00～21:30※休館日を除く

☑ 対 1歳6か月～就学前の幼児

☑ 囚 1日7人（予約制）

☑ 料 1時間620円（1日3時間まで）

☑ 申 2日前までに、男女共同参画プラザ「カダール」へ



詳細はホームページをご覧ください。直接お問合せください。

☑ 所 男女共同参画プラザ「カダール」

☑ 電 017-776-8800、☑ 網 http://www.kadar-acor.jp/

お知らせ

三内丸山アリーナ屋外テニスコート冬期間閉鎖	11月中旬から4月中旬まで屋外テニスコートを閉鎖します。積雪状況により閉鎖期間が変わりますので、詳細はお問合せください。なお、屋内多目的ホールは引き続き利用できます。 ☑ 西部工業団地多目的施設(三内丸山アリーナ、☑ 017-761-4771)
市民センター年末年始プール休業のお知らせ	保守点検のため、下記の期間休業します。 *古川市民センター(☑ 017-776-8082)…12/5(月)～R.5.1/3(火) *西部市民センター(☑ 017-788-2491)…12/19(月)～R.5.1/3(火)

はまなす会館の教室 ☑ 所 男女共同参画プラザ「カダール」11月16日(水)から電話ではまなす会館(☑ 017-738-4821)へ(申込順)

教室名・コース	開催日時	人員	料金
社交ダンス			
初級ラテン	12/6～3/28の火曜日 10:30～12:00(全15回)※1/3、3/21を除く	20人	12,000円
初級スタンダード	12/1～3/30の木曜日 10:30～12:00(全15回)※12/29、1/5、2/23を除く	20人	12,000円
初級A	12/3～3/25の土曜日 10:30～12:00(全15回)※12/17・31を除く	20人	12,000円
初級B	12/6～3/28の火曜日 18:30～20:00(全15回)※1/3、3/21を除く	20人	12,000円
中級	12/1～3/30の木曜日 18:30～20:00(全15回)※12/29、1/5、2/23を除く	20人	12,000円
硬式テニス教室			
初級	12/6～3/21の火曜日 10:00～12:00(全12回) ※12/27、1/3・31、2/28を除く	20人	10,800円
中級	12/2～3/24の金曜日 19:00～21:00(全14回)※12/30、3/10・17を除く	20人	16,800円

青森競輪日程 (11月後半) ☑ 所 青森競輪場 (☑ 017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

【富山】施設整備等協賛競輪(GⅢ) 場外	17日(木)～20日(日)	小田原(FⅠ) 場外	25日(金)～27日(日)
いわき平ナイター(FⅠ) 場外※	17日(木)～19日(土)	和歌山(FⅠ) 場外※	25日(金)～27日(日)
西武園(FⅠ) 場外	19日(土)～21日(月)	大宮(FⅠ) 場外※	28日(月)～30日(水)
取手(FⅠ) 場外	22日(火)～24日(木)	熊本 在久留米(FⅠ) 場外※	29日(火)～12月1日(木)
【小倉】競輪祭(GⅠ) ナイター 場外	22日(火)～27日(日)	いわき平ナイター(FⅠ) 場外※	30日(水)～12月2日(金)
福井(FⅠ) 場外※	22日(火)～24日(木)		

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 明輪



青森本場は、11月28日(月)～12月11日(日)にシステム改修のため休館しますのでご注意ください。

第12回 青森市環境フェア 2022

広げよう！SDGs青森の環

☎環境政策課 (☎017-718-0286)

時 12月11日(日)
所 ねぶたの家ワ・ラッセ

イベントホール (10:30~15:00)

開会セレモニー/青森市環境保全活動団体表彰式及び受彰団体事例発表/小学生によるSDGs活動発表/SDGs関連DVD上映

活動紹介 (11:00~15:00)

住まいのエコ活の紹介/SDGsってなんだろう/エコ製品の紹介/省エネ設備・省エネ機器の紹介/むつ湾の絵コンクール参加作品の展示/むつ湾広域連携の取組の紹介/水素自動車の展示と試乗

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

イベント詳細については、[青森市環境フェア 検索](#)



とは？

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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」

体験 (11:00~15:00)

むつ湾かるたであそぼう/オリジナルエコバッグを作ろう/おどろ木を作ろう/新聞紙やチラシを使った工作/エコドライブシミュレーター(大人のみ) ほか

※ご来場の際はマスクの着用と手指消毒をお願いします。熱のあるかた、体調のすぐれないかたは来場をご遠慮ください。

採れたてのおいしい青森市産のりんご(贈答用など)を各種取りそろえて販売します! 贈答用のりんごを全国一律送料800円(沖縄は送料2,000円/1家族3ヶ-
スまで)で発送できます。この機会にぜひ青森市のおいしいりんごを大切なかたへ送ってみませんか? 青森市産りんご支援課(☎0172-62-3002)

時 11月22日(火)~23日(水) 各日10:00~14:00
所 青森産業会館



市場開放デー

普段は一般のかたへの販売を行っていない卸売市場を開放! 市場の雰囲気を楽しみながら、お買い物してみませんか? 水産・青果・花きの即売やJA直売も! ぜひお越しください!
☎中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)

時 11月19日(土) 7:00~9:00
所 中央卸売市場



生産者のライブ配信によるインターネット販売も同時開催!



当日のライブ配信は下記二次元コードから!



新鮮な魚や果物などがたくさん!



フラワーアレンジメント教室も!



※ご来場の際はマスクの着用をお願いします。発熱など風邪の症状があるかた、体調のすぐれないかたは、ご来場をお控えください。



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

青森市役所 ☎017-734-1111・☎0172-62-1111 (夜間) / FAX 017-734-6865
本庁舎 〒030-8555 中央一丁目22-5 駅前庁舎 〒030-0801 新町一丁目3-7 柳川庁舎 〒038-8505 柳川二丁目1-1 浪岡庁舎 〒038-1392 浪岡大字浪岡字権村101-1

