

令和5年(2023年)

2.1

No.428

広報 あおもり

【特集】

今こそ！介護予防！

いきいき！元気な明日のために



主な内容

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|-----------------|
| 04 | 市からの重要NEWS | 12 | ・高齢者肺炎球菌予防接種 |
| | ・マイナンバーカードの申請はお早目に!!巡回申請サポートのご案内 | 14 | 情報ひろば |
| 05 | ・2月は児童手当の支給月 | 19 | ・野菜づくり基礎講座参加者募集 |
| 10 | 健康ナビ | 20 | 冬のイベント情報 |

写真：令和4年度青森市はたちのつどい（1月8日／男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール）

いきいき！元気な明日のために



高齢者支援課 三上、七尾

本市の高齢者の介護等が必要になった原因第1位は「高齢による衰弱」、つまり「身体の衰え」です。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を避け自宅で過ごす時間が長くなることで、体力の低下を感じたり、気持ちが落ち込んでいるというかたもいるのではないのでしょうか。いつまでも元気に生活するために、「いきいき生活」を始めてみませんか？

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)

生活を振り返ってみよう！

生活機能の低下にいち早く気づき、改善に向けた取組を行うため、基本チェックリストで生活機能を確認してみましょう。

基本チェックリスト

区分	質問事項		回答(いずれかに○をつける)	
外出	1	週に1回以上は外出していますか。	はい	★いいえ
	2	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか。	はい	★いいえ
運動	3	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	はい	★いいえ
	4	15分くらい続けて歩いていますか。	はい	★いいえ
	5	この1年間に転んだことはありますか。	★はい	いいえ
	6	転倒に対する不安は大きいですか。	★はい	いいえ
栄養	7	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	★はい	いいえ
	8	身長 cm 体重 kg(BMI =)※BMI = 体重÷身長(m)÷身長(m) 18.5未満該当		
口腔	9	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	★はい	いいえ
	10	お茶や汁物等でむせることがありますか。	★はい	いいえ
	11	口の渇きが気になりますか。	★はい	いいえ

以下に当てはまるかたは、次のページで予防方法を確認しましょう。

※掲載している項目は一部(全25項目)です。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

外出	1の★マークに○がついているかた… 外出の頻度が少なく 閉じこもりがち になっているかも!?	▶	次ページの A へ
運動	2～6の★マーク部分に○が <u>3個以上</u> ついているかた… 普段の生活に必要な 運動機能が低下 しているかも!?	▶	次ページの B へ
栄養	7の★マークに○がつき、8が18.5未満のかた… 身体を動かすエネルギーや内臓・筋肉などをつくるたんぱく質などの栄養が不足している 低栄養 かも!?	▶	次ページの C へ
口腔	9～11の★マーク部分に○が <u>2個以上</u> ついているかた… 食べたり飲みこんだりする 口の機能が低下 しているかも!?	▶	次ページの D へ

A まちなかいきいきサロンに立ち寄ってみませんか？



「まちなかいきいきサロン」は、スーパー等の、誰でもふらっと立ち寄れる場所で開催する高齢者の気軽なつどいの場です。※予約不要

▼イトーヨーカドー青森店 1階フードコート

時間…10:00～11:30
(受付10:00～)

日程・内容	
2/10(金)	今日から実践 バランス食講座
2/22(水)	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

時間…10:30～11:30
(受付10:00～)

日程・内容	
2/13(月)	初めての運動教室
2/27(月)	ちょっと寄り道、 みんなで体操！

※日程は変更となる場合があります。
※今後の日程は、決まり次第市ホームページ等でお知らせします。
※新型コロナウイルス感染症対策を行い実施しています。検温、マスクの着用、受付名簿の記入等にご協力ください。

▼アウガ 駅前庁舎1階 駅前スクエア

時間…11:00～12:00
(受付10:30～)

日程・内容	
2/9(木)	初めての運動教室
2/24(金)	脳トレでいきいき元気！


問合せ▶高齢者支援課 (☎017-734-5326)

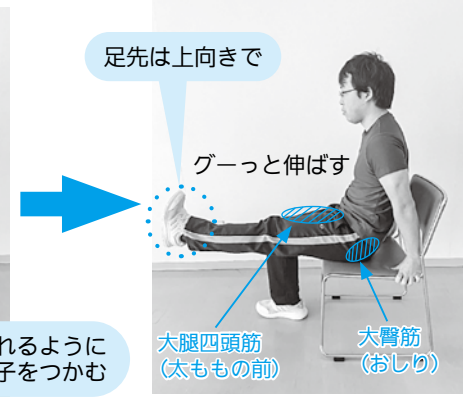
B 簡単体操で身体を動かそう！



- ポイント
- ★膝を高く上げます。
 - ★かかとで前の壁を押すようにしてみましょう。
 - ★つま先は手前に反らせましょう。

▼かかと押し出し…下肢全体を鍛える

- ①椅子に深く座り片足の膝を高く上げます。
 - ②かかとを前に押し出します。足先は床につけずに、再び膝を曲げて上げ、足を戻します。
- ※反対の足も行います。
10回を目安に。
※強化される筋肉をで表示しています。



監修：青森県立保健大学理学療法学科 講師 新岡大和

C しっかり食べて栄養満点！



▼食事で予防！バランスの良い食事を。

私たちが普段食べている食品は、「赤(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)」「黄(ご飯、パン、砂糖、油など)」「緑(野菜、果物など)」の3色の食品群に分けられます。毎食この3色食品群の食品をそろえて食べましょう。

健康で元気に過ごすためには適切な栄養摂取が大切です！



D お口の健康が全身の健康に！



▼パタカラ体操 やってみよう！

お口まわりの筋力アップ、誤嚥むせの防止に。

出典：青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課(青森県口腔保健支援センター)



マイナンバーカードの申請はお早目に!!

巡回申請サポートのご案内

圏市民課 (☎017-718-0440)

マイナンバーカードPRラッピングカーが、市内各地の市民センター等を巡回し、申請のお手伝いをします。ぜひご利用ください!

- ※手ぶらでも申請できますが、国から送付された申請書ID付きの個人番号カード交付申請書をお持ちいただくと、手続きにかかる時間が短縮されます。
- ※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、必要書類をお持ちいただき、ご本人がご予約の上来庁し、カードをお受け取りください。

2月1日(水)からマイナンバーカードPRラッピングバスも青森市内を運行するよ!



■申請対象者 初めてマイナンバーカードを作成されるかた

■巡回日程・場所 <時間9:30~17:00> ※当日の混雑状況によって、受付整理券配布

日程	場所
2月1日(水)	荒川市民センター
2月2日(木)	浪岡中央公民館
2月3日(金)	西部市民センター
2月4日(土)	中央市民センター
2月5日(日)	戸山市民センター
2月6日(月)	沖館市民センター
2月7日(火)	北部地区農村環境改善センター
2月8日(水)	横内市民センター
2月9日(木)	浪岡本郷公民館
2月10日(金)	浪岡野沢公民館
2月11日(土)	東部市民センター
2月12日(日)	油川市民センター
2月13日(月)	浪岡中央公民館
2月14日(火)	浪岡女鹿沢公民館

日程	場所
2月15日(水)	浪岡北中野公民館
2月16日(木)	北部地区農村環境改善センター
2月17日(金)	横内市民センター
2月18日(土)	荒川市民センター
2月19日(日)	ゆ〜さ浅虫
2月20日(月)	浪岡中央公民館
2月21日(火)	浪岡大杉公民館
2月22日(水)	東部市民センター
2月23日(木)	中央市民センター
2月24日(金)	中央市民センター
2月25日(土)	沖館市民センター
2月26日(日)	西部市民センター
2月27日(月)	西部市民センター
2月28日(火)	油川市民センター

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます! 圏国保医療年金課 (☎017-734-5493)

■申込方法

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/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/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(時間帯によって混み合っていることがあります) ※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。



▲マイナポータルはこちらから

■使用できる病院・薬局

下記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。



■ここが便利!

初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報、診療情報が医師や薬剤師と共有でき、より適切な医療が受けられる! ※本人の同意が必要です

マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・診療情報・医療費通知情報が確認できる!

マイナポータルでの医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がカンタンにできる!

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される! ※一部対象外のかたがいます

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える! ※医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です

厚生労働省のHP(上記二次元コード)でも利用できる医療機関・薬局をご確認いただけます!

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

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への支援のため、子育て世帯生活支援特別給付金を支給しています。対象となるかたは手続をお忘れなく。 ※児童扶養手当受給者等、申請不要のかたには既に支給済みです。

- 支給額…児童1人あたり**5万円**
- 申請期限…**2月28日(火)** ※郵送の場合、当日消印有効
- 申請窓口…駅前庁舎3階会議室、浪岡庁舎1階健康福祉課

	対 象
ひとり親世帯分	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ※児童扶養手当の支給制限限度額を下回るかたに限る ●新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給しているかたと同じ水準になっているかた
ひとり親世帯以外の世帯分	<ul style="list-style-type: none"> ●令和4年4月分の児童手当の受給者で、令和4年度住民税均等割が非課税の公務員のかた ●令和4年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児の場合は20歳未満）の養育者で、①②③のいずれかを満たすかた <ul style="list-style-type: none"> ①新生児を養育するかた（公務員）…令和5年2月28日までに出生した児童の養育者で、令和4年度住民税均等割が非課税の公務員のかた ②高校生等を養育するかた…令和4年度住民税均等割が非課税のかた ③家計急変したかた…新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が令和4年度住民税均等割が非課税のかたと同じ水準になっているかた

2月は児童手当の支給月

児童手当（10～1月分）を2月13日(金)に支給します。

5月末に「児童手当・特例給付現況届の提出について」のお知らせが届いたかたで、現況届が未提出または書類不備のかたは一時差止めとなります。

出生、転出、転入の際は、15日以内に手続をしましょう。手続が遅れると受給できない月が発生する場合があります。

※市外へ転出された場合や受給者に変更になった場合には、支給日が異なる場合があります。

※公務員のかたは、所属庁からの支給となりますので、支給日が異なります。また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続の他、市役所での手続も必要です。

子育て支援課

☎017-734-5334

浪岡振興部健康福祉課

☎0172-62-1113

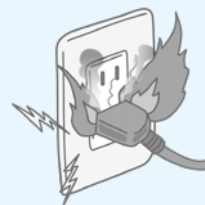
電気火災にご注意ください！

消防本部予防課 (☎017-775-0853)

私たちの暮らしに欠かせない電気も、使い方を誤ると火災につながります。電気火災を防ぐために、次のことに気をつけましょう。

半断線…コードの下敷き、折れ、ひびきに注意！

コード内部で断線し発熱、出火する恐れがあります。コードが家具の下敷きになっていたり、無理に張られた状態にないか確認しましょう。また、プラグを抜く時はコードを引っ張らず、プラグ本体を持って抜きましょう。



トラッキング…コンセント周りのほこりや湿気に注意！

プラグにホコリや水分が付着することで通電し発熱、出火する恐れがあります。乾いた布などで掃除しましょう。また、プラグに水などがかからないようにしましょう。

接触部過熱…コンセントのゆるみやプラグのぐらつきに注意！

コンセントや配線の接続部がゆるむと、金属の接触不良により抵抗が増え発熱し出火する恐れがあります。コンセントはしっかりと差し、プラグが変形していたり、差し込んででもグラグラする場合は使用しないようにしましょう。

あなたは大丈夫!?

自分の運転をチェックしましょう!



閻生活安心課 (☎017-734-5258)

日頃の運転で危険を感じたことはありませんか。次のことに注意して思いやりのある運転を心掛けましょう。

- 信号機のない横断歩道…横断歩道が近くなったら減速し、歩行者がいる場合は一時停止
- 雪道運転…雪道はすべりやすく危険です。スピードを控えて、十分な車間距離をとり、「急」ブレーキ、「急」ハンドル、「急」加速は危険なのでやめましょう。

自分の運転に不安を感じるかたは、次の項目をチェックしてみましょう。該当するかたは、安全確認不足、身体機能の低下が考えられますので、注意して運転しましょう。

- 障害物をさけるために急ハンドルをすることがある
- 右左折の合図を直前に出すことがある
- 運転中に標識が読み取りにくいときがある

※運転自己診断チェック表を市ホームページに掲載していますので、下記二次元コードからご覧ください。



- 青森県警察では、運転に不安を感じている運転者や家族のかたのために「運転適性相談窓口」を設置しています。専用の安全運転相談ダイヤル「#8080 (シャープハレバレ)」もご利用ください。

令和5年度

青森県交通災害共済 2月1日から予約加入受付開始

閻生活安心課 (☎017-734-5258)、浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)

「1日1円」でおなじみ、青森県交通災害共済は、日本国内で起きた交通事故を対象に、見舞金等をお支払いする共済制度です。

共済期間	4月1日～翌年3月31日（4月以降の加入は、加入日時から）
会費	年間350円（1人1口）
予約加入受付期間	2月1日～3月31日（土・日曜日、祝日を除く）
受付場所	駅前庁舎（1階臨時窓口・4階生活安心課）／ 浪岡庁舎（1階浪岡振興部市民課）／各支所・情報コーナー ※町(内)会や学校、事業所等で加入のとりまとめ（団体加入）をしている場合があります。団体加入の有無は、所属する団体にご確認ください。



●見舞金等の請求方法

交通事故によりケガ等をした場合は見舞金等を請求できます。請求には治療期間のわかる診断書または柔道整復師の施術証明書のほか、交通事故証明書が必要となります。

交通事故証明書は、警察に届出をして交通事故と扱われた場合に自動車安全運転センターに申請することで、交付を受けられます。同乗者や相手方のいない自損事故、自転車、自動二輪車等の転倒なども必ず速やかに届けましょう。

●自転車保険にも加入しましょう!

交通災害共済は、損害賠償には対応していません。自転車による交通事故で加害者となった場合、高額な賠償金を請求されることがありますので、万が一に備え、自転車保険にも加入しましょう。自転車保険の加入は、自転車安全整備店や各保険会社等へお問合せください。

令和5年度市民税・県民税の申告を受付

令和5年度市民税・県民税の申告を、2月16日(木)から3月15日(水)まで(土・日、祝日除く)、次の会場で受付します。期限内の申告をお願いします。

また、出張申告受付会場も開設しています。詳細は、広報あおもり1月15日号をご覧ください。市民税課へお問合せください。

※受付期間中は、駐車場の混雑が予想されます。ご来庁の際は、可能な限り公共交通機関のご利用をお願いします。

※郵送での申告も受付しておりますので、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、郵送での申告書の提出にご協力をお願いします。

市民税・県民税申告受付会場

■青森地区のかた

時8:30~18:00(受付は17:00まで)

所アウガ6階申告受付会場

■浪岡地区のかた

時9:30~15:30(受付は15:00まで)

※地区ごとに日時指定

(広報あおもり1月15日号・市ホームページ参照)

所浪岡庁舎2階中会議室

岡市民税課(☎017-734-5193)



確定申告書の作成・送信は

国税庁ホームページをご利用ください

国税庁ホームページから、スマートフォンやパソコンで所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを使用してオンラインで提出ができます。新型コロナウイルス等の感染防止の観点からも、ぜひ、ご自宅からのe-Tax(電子申告)による確定申告をご利用ください。

岡青森税務署(☎017-776-4241)

※音声案内で「2」を選択してください

マイナンバー制度に係る県税手続

社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号制度が導入され、社会保障・税・災害対策の3分野でマイナンバー(個人番号)が利用されています。県税手続においては、次の2点にご協力をお願いします。

- ①個人番号及び法人番号の記載欄のある税務関係書類(申告書等)への番号の記載
- ②個人番号を記載した申告書等を提出する際の本人確認(番号確認+身元確認)

《本人確認書類の例》

- ア マイナンバーカード(個人番号カード)【番号確認+身元確認】
 - イ 通知カード【番号確認】(※)+運転免許証、パスポート等【身元確認】
- (※)通知カードの記載事項が住民票の記載事項と一致している場合のみ。一致していない場合、住民票の写し等(個人番号が記載されたもの)

詳細は県庁ホームページ

(☎https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003_23mynumber.html)をご覧ください。



▲県庁ホームページ

岡東青地域県民局県税部(☎017-734-9970)

市長コラム

小野寺あきひこのスコラム!



「ひと創り」に力を入れる未来の青森市を支える特徴ある行事が続きました。

1月8日、令和4年度青森市はたちのつどい(成人式)。20歳の船出を地域でお祝いするため昨年同様出身中学校など20か所で開催。2,345名のはたちを迎える皆さんへ向けてサプライズで東北楽天ゴールデンイーグルスの銀次選手、元りんご娘のジョナゴールドさんからお祝いのメッセージもいただきました。



1月8日、令和4年度青森市はたちのつどい。アウガ会場では樋川美鈴さん、小形怜さんがはたちを迎える方々を代表して「誓いの言葉」。

1月10日、令和4年度第3回あおもりICT活用教材開発コンテスト表彰式。最優秀賞の野内小・藤盛孝浩先生、北中・一町田尚人先生はじめ、10名の先生方がプレゼン。マット運動を撮影したり、地域の歴史や産業をテーマにブックレットを作成したりと、普段の授業に無理なくICTがとり入れられている事に感心。

1月11日は、ダンスを通じたひと創りセミナーへ参加。EXILE TETSUYAさん、㈱AK companyの荒川栄さん、㈱LTGのAKIKOさんをお招きし、TETSUYAさん監修のダンスを新城・東・戸山中学校の生徒が発表。TETSUYAさんご自身が感激されていました。

卯年の新年にふさわしい躍動的なイベントが象徴するように、今年も青森市は新たなチャレンジに邁進します。

青森市スポーツ推進審議会委員を募集

スポーツ振興に関する重要事項について調査審議いただく委員を募集します。

- 応募資格** 本市に住所があり、月～金曜日開催の会議に出席できる満18歳以上(令和5年4月1日時点)のかたで、スポーツに関する学識経験(大学教授、有資格者、活動歴、競技歴等)のあるかた/次のいずれにも該当しないかた(本市のほかの附属機関の委員/国・地方公共団体の議員または常勤職員/政党の役員・職員、その他政治団体の関係者)
- 募集人数** 1人
- 任期** 委嘱の日から2年間
- 会議の開催** 年2回程度
- 報酬** 日額8,700円
- 選考** 書類審査(結果は4月下旬までに通知)
- 応募方法** 提出書類①応募様式に(市ホームページに掲載のほか、地域スポーツ課、市体育施設に設置、任意作成可)住所、氏名(ふりがな)、年齢(生年月日)、性別、電話番号、職業、スポーツに関する主な経歴等、応募動機を記入②「第80回国民スポーツ大会開催に向けた機運醸成」をテーマとした提言、意見等(800字程度の小論文)
※提出は郵送、Eメールまたは持参
※2月28日(火)必着
- 申込先**
〒030-0801 青森市役所経済部地域スポーツ課
- 問合せ** 地域スポーツ課(☎017-718-1428、[✉chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp](mailto:chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp))

青森市総合計画審議会委員を募集

本市のまちづくりの最上位指針である青森市総合計画(後期基本計画)[令和6年度～令和10年度]の策定について審議し、結果を市長に答申いただく「青森市総合計画審議会委員」を募集します。

- 応募資格** 本市に住所があり、月～金曜日開催の会議に出席できる満18歳以上(令和5年4月1日時点)のかたで、次のいずれにも該当しないかた(本市のほかの附属機関の委員/国・地方公共団体の議員または常勤職員/政党の役員・職員、その他政治団体の関係者/青森市総合計画審議会の公募委員に就任したことのあるかた)
- 募集人数** 若干名
- 任期** 委嘱の日(4月を予定)から後期基本計画の答申(10月見込み)まで
- 会議の開催** 審議会内に設ける分科会を含め、6回程度開催予定
- 報酬** 日額8,700円
- 選考** 書類審査(結果は3月中に通知)
- 応募方法** 提出書類①履歴書(任意様式/住所、氏名(ふりがな)、年齢(生年月日)、性別、電話番号、職業、主な経歴、応募動機)②論文[市民一人ひとりが挑戦(チャレンジ)すべきこと](任意様式/400字程度)
※提出は郵送、Eメールまたは持参
※2月24日(金)必着
- 申込先**
〒030-8555 青森市役所企画部企画調整課
- 問合せ** 企画調整課(☎017-734-5168、[✉kikakuchousei@city.aomori.aomori.jp](mailto:kikakuchousei@city.aomori.aomori.jp))

各種相談

2月の専門相談

◆予約が不要な相談

- 所岡市民なんでも相談室(駅前庁舎1階) ☎017-734-5249
- 人権相談** ① 6日(月)・20日(月) 午前10時～午後3時
- 行政相談** ② 2日(木)・9日(木)・16日(木)・24日(金) 午前10時～午後3時
- 司法書士相談** ③ 6日(月)・14日(火) 午前10時～午後2時
- 不動産相談** ④ 2日(木)・9日(木)・16日(木) 午前10時～午後3時
- 不動産鑑定士相談** ⑤ 28日(火) 午後1時～3時
- 土地家屋調査士相談** ⑥ 6日(月) 午前10時～午後2時
- 行政書士相談** ⑦ 10日(金)・17日(金)・24日(金) 午前10時～午後3時
- ◆**予約が必要な相談**
- 法律相談** ⑧ 13日(月)・27日(月) 午後1時～3時
- 5人(申込順)** ⑨ 生活安心課 ☎017-734-5250へ電話予約。13日分は1日から、27日分は14日から受付(午前8時30分～) ※相談は1回まで(1人20分間)

浪岡地区の相談

- 所浪岡庁舎2階 小会議室
- 人権相談・行政相談** ⑩ 2日(木)・16日(木) 午前9時～午後3時
- 所浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-11113

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
- ⑪ 2月13日(月)～16日(木)・20日(月)・21日(火)・27日(月)・28日(火) 午後8時まで
- ・浪岡振興部納税支援課 ☎0172-11114
- ⑫ 2月22日(水)・24日(金)・27日(月)・28日(火) 午後8時まで

カダールなんでも座談会

- ⑬ 2月17日(金) 午前10時～11時30分 ※偶数月の第三金曜日、同時間に開催。
- 所カダール(男女共同参画プラザ) 企画ワーク室2
- ⑭ その日に集まったメンバーで「これって私だけ?こんな時どうしてる?」等の悩みや疑問について気軽に話してみま

青森市プレミアム付商品券の販売は2月19日(日)まで

青森市プレミアム付商品券の販売期限は、2月19日(日)です。購入をご検討のかたは、お早目にご購入ください。また、利用期限は2月28日(火)です。使い忘れのないようご注意ください。
※利用期限を過ぎた商品券は無効となり払戻しはできません。

青森市プレミアム付商品券事業実行委員会事務局
(☎017-752-1433)

赤十字活動にご協力を

日本赤十字社は、国内外での災害、感染症に対する救護・救援活動をはじめ、地域の社会福祉や青少年の健全育成などの支援活動を行っています。

これらの活動は、毎年皆さんから寄せられる善意の活動資金によって支えられています。活動資金の募集に当たって

は、各地域の協力者が皆さんのご家庭に伺います。皆さんの赤十字活動へのご理解と協力をお願いします。

困窮福祉政策課

(☎017-734-5314)

浪岡振興部健康福祉課

(☎017-2-62-1174)

農業振興センターの農耕作業員を募集予定

農業振興センターでは、農耕作業員の募集に向けて、説明会を実施します。詳細は、お問合せください。

日時▼2月15日(水)午後2時から

募集職種▼①農耕作業員(車両運転あり) ②農耕作業員(車両運転なし) ③繁忙期のみの作業員

給料▼時給860円

所屬農業振興センター

四戸橋字機部243-319

(☎017-754-3596)



農業振興センター 安田

青森市食品衛生監視指導計画(案)へのご意見を募集します

市では、令和5年度の食品製造・販売施設等への監視指導計画である「令和5年度青森市食品衛生監視指導計画(案)」について、皆さんのご意見を募集します。(個別回答は行いませんのでご了承ください。)

縦覧場所：2月1日(水)から青森市保健所生活衛生課、本庁舎3階情報公開コーナー、駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース、柳川庁舎1階柳川情報コーナー、浪岡庁舎1階閲覧コーナーで縦覧できるほか、市ホームページに掲載

募集期間

2月1日(水)～28日(火)

●提出方法：住所・氏名または所在地・法人名を記入し、郵送・FAX・Eメールのいずれかで、〒030-0096 2 佃二丁目19-13 青森市保健所生活衛生課(☎017-765-5293、F017-765-5283、✉seikatsueisei@city.aomori.aomori.jp)へ

せんか

■備6人/直接会場へ
困力カダール(男女共同参画プラザ) ☎017-776-8800

女性・男性の悩み相談

カダール相談室

自分自身の生き方や家庭・職場での人間関係、配偶者やパートナーからの暴力の悩みなど、ひとりで悩まずにご相談ください。
時女性：第2水曜日(祝日に当たる時はその翌日)を除く、月～土曜日 午前9時～午後6時/男性：毎週土曜日 午前9時～午後6時

※いずれも面談相談は要予約

所屬カダール(男女共同参画プラザ)

☎017-776-8858

青森市DV相談支援センター

ドメスティック・バイオレンス(DV)は、重大な人権侵害です。配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。ひとりで悩まず、まずはお電話を。

☎017-734-5318【専用】
時月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時
備来所相談は要予約。
原則、女性が対象です。

人材獲得力向上セミナー

市内に事業所を有する企業の経営者や採用担当者などを対象に、人材獲得力向上についてのセミナーを開催。ぜひご参加ください。

開3月10日(金)午後1時30分～3時30分

所男女共同参画プラザカダール研修室(駅前庁舎5階)

因講師▼小澤明人さん(リッチピクチャーズ(株))

入30人(申込順)

申開2月24日(金)午後5時まで

に、氏名・会社(団体)名・部署名・電話番号・Eメールアドレスを、FAX・Eメール

で、経済政策課(☎017-734-2403、F017-734-5126、✉keizai-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

「相続登記はお済みですか」月間無料相談会

相続登記や法定相続情報証明制度等の相談に司法書士が応じます。
開2月1日(水)～28日(火)
※土・日曜日、祝日を除く
所県内各司法書士事務所
※事前に各事務所へ予約
困青森県司法書士会
(☎017-776-8800)



妊婦さん のための講座・交流会

多胎妊婦さんのための 交流会

時 3月2日(木) 10:00~11:30

所 元気プラザ

因 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

因 多胎妊婦さんご家族

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 2月16日(木)までに、

あおもり親子はぐくみ

プラザ(☎017-718-2983)へ

あおもり親子はぐくみプラザ 岩館



オンラインマタニティ 講座



時 2月15日(水)

① 沐浴編 10:00~10:30...沐浴

② 育児準備編 10:45~11:15...オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③ マタニティライフ編 11:30~12:00...早産予防、栄養

因 本市に住民票がある妊婦とご家族。パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担)

因 各5組(申込順)

申 ①②③いずれも前日までに、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、電話またはEメールで、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984、✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ



2月の子育て相談等の日程

子育て相談 因 妊産婦と子育て中のかた

◆ あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

保育士による相談...毎日

8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)

保健師等による相談...月~金曜日(祝日除く)

8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)

◆ 浪岡総合保健福祉センター

2/2(木) 9:00~10:30(前日までに電話予約)

ハミガキ相談(歯ブラシ持参)
仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

あおもり親子はぐくみプラザ

2/13(月)(要予約)

9:30~12:00

【対象】

妊産婦と子育て中のかた

【申込み・問合せ】

・ あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

…1週間前までに電話予約

・ 浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ電話予約



医師による不妊専門相談

時 2月16日(木) 13:15~14:00

所 対象者には別途お知らせします

因 2組(申込順)

申 2月9日(木)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



医師による健康教室・健康相談

時 2月15日(水)

健康教室 13:00~14:00

健康相談 14:00~15:00

所 中央市民センター

因 「腰痛教室~おうちで簡単腰痛予防~」

講師: 岸谷正樹先生(岸谷整形外科クリニック院長)

因 健康教室は30人(申込順)、健康相談は4組(申込順)

料 無料

備 マスクの着用をお願いします

申 2月8日(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

掲載の内容は、1月10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。



あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」2月のイベント案内

※ご利用の際は電話予約が必要になります。詳しくはお問合せください。

★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕 8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

講座(電話予約)	開催日時	対象
あつまれ! わんぱくこたち ~体をいっぱい動かして親子でリフレッシュ~	2/9(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
よちよち広場 ~えがお みーつけた~	2/11(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	2/21(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
パパと遊ぼう ~パパだいすき~	2/26(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
ふたごちゃんみつごちゃんと一緒に遊ぼう	2/28(火) 10:00~11:00	多胎児と保護者

※いずれも5組(申込順)

▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	2/6(月) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことば等の発達に心配のあるお子さんと保護者を対象とした集団あそびや相談専門員による個別相談	2/8(水)・22(水) 10:00~11:30 1歳~概ね3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	2/15(水) 13:30~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申園あおもり親子はぐくみプラザ

(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975) へ

★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕 9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)

イベント	日時・備考
赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての情報交換と交流の場)	2/6(月)…1~4か月、 2/14(火)…5~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組(申込順)
アラフォーのママあつまれ~ (同世代のママと一緒にしゃべりや育児情報の交換をして楽しい時間を過ごしましょう)	2/10(金) 10:00~11:30 7組(申込順) ※男女共同参画プラザ「カダール」研修室で開催
転勤族のママあつまれ~ (青森に転入された親子の交流の場)	2/24(金) 10:30~11:15 7組(申込順)
初めてのさんぽぽ (プレママレパパ・初めてご利用するかた・妊婦さん楽しく交流しましょう)	2/25(土) 10:30~11:15 5組(申込順)



お気軽にご参加ください!

所駅前庁舎2階

対0歳~3歳の乳幼児

申園イベントの申込みは、2月1日(水)9:00から電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005) へ

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駅前スクエア

時 2月10日(金) 10:00~15:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

内 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)

込 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

申園前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942) へ

※あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 2月9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。

申園 2月6日(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912) へ

いずれもマスクの着用をお願いします





お口のケアを忘れずに！無料歯周疾患検診は3月31日まで



口はウイルス等の侵入口。マスクの下に隠れているお口のケアを忘れていませんか？

歯周病は全身の健康にも深く関係し、大人が歯を失う原因の第1位です。歯周病予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去等の適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。

歯周疾患検診で、自分の歯とお口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

所指定歯科医療機関（要予約）

対本市に住民票があり、令和5年4月1日時点で40・50・60・70歳のかた

※対象者には令和4年5月末に受診者証・無料利用券を送付しています。

料無料（年度内1回）※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

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

こちらを
チェック！



健康づくり推進課 中島



高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種は、高齢者の肺炎の原因のうち最も多い肺炎球菌の感染を予防し、重症化を防ぎます。対象者は年度ごとに決められており、令和4年度の対象者には令和4年4月末にお知らせと予診票を郵送しています。接種期限は3月31日（金）までとなっていますので、希望するかたは期限内に予防接種を受けましょう。

令和4年度 接種対象者

過去に一度も高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、令和4年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になるかた（令和4年4月2日～令和5年4月1日に誕生日を迎える年齢）

※60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾患により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかたも対象

料2,190円（自己負担金）※生活保護受給者・市民税非課税世帯（世帯全員が非課税）のかたは無料。ただし接種前に申請が必要です。接種後の払戻しはできませんので、ご注意ください。

問感染症対策課（☎017-718-2852）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



精神保健福祉相談

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや家族などからの相談に、精神保健福祉士等が応じます。電話や来所による相談のほか、精神科医による相談（要予約）も定期的実施しています。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

◆受付時間

月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

◆相談窓口

- ・保健予防課（☎017-765-5285）
※精神保健福祉士が応じます
- ・浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）
※保健師、精神保健福祉士が応じます

精神保健福祉士による相談（要予約）は、毎月第2水曜日（14：00～16：00）に実施



骨髄ドナー登録説明員を募集しています

ドナー登録のサポートをする「骨髄ドナー登録説明員」を募集しています。一人でも多くのかたに骨髄・末梢血幹細胞移植に関する正しい知識を持っていただき、ドナー登録に繋がる活動をしてみませんか？

主な活動内容…献血会場等で行われる骨髄ドナー登録会での、ドナー登録の説明や登録手続の実施
 対象…18歳以上で月2～3回以上活動可能なかた
 活動費…1日あたり2,000円及び交通費実費支給
 認定までの流れ…座学研修1回、実地研修1回以上を受講後、公益財団法人日本骨髄バンクから骨髄ドナー登録説明員として認定されます

問あおもり骨髄ドナー登録募る会（佐藤、☎090-5832-3531）

「青森市急病センター」は、 「地域外来・検査センター」として診療・検査しています

「青森市急病センター」は、発熱や咳、倦怠感等の症状など、新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療・検査する「地域外来・検査センター」としています。大規模流行などにより混雑が予想される場合には、重症化リスクの高いかたのみを診療する受診制限を実施することがあります。

圏地域外来（青森市急病センター） ☎017-773-6477 受付時間19:00～21:30（診療終了22:00）※予約不要

急病診療案内

圏保健予防課（本庁舎、☎017-734-5770）

救急医療施設の確認は…◎救急病院紹介 消防本部 ☎017-722-2211

◎あおもり医療情報ネットワーク <http://www.qq.pref.aomori.jp>

子どもの病気やケガに関するご相談は…

◎こども救急電話相談 ☎#8000 または ☎017-722-1152

※月～金曜18:00～翌朝8:00、土曜13:00～翌朝8:00、日曜・祝日8:00～翌朝8:00

夜間のお薬相談は…

◎夜間お薬相談 ☎090-5849-4348 ※毎日19:00～23:00



▲あおもり
医療情報
ネットワーク

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて初期救急医療施設をご利用ください

○夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。右表を確認し、ご利用ください。

○浪岡地区では、市立浪岡病院（☎0172-62-3111）が急病患者を受け付けています。

※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

■休日在宅当番医（内科系 9:00～13:00/歯科 9:00～12:00）

- ・当番医は変更となる場合があります。受診の際は救急病院紹介（消防本部、☎017-722-2211）へご確認ください。
- ・症状や年齢によって診療できない場合があります。受診の際は事前に電話でお問合せください。
- ・休日救急歯科を受診する際は、事前に電話で予約をしてから受診してください。

夜間（18:00～翌朝8:00）
夜間在宅当番医など ※救急病院紹介（消防本部）へ問合せ
日曜日・祝日の日中（9:00～13:00）
休日在宅当番医・休日救急歯科 （歯科は12:00まで）※下表をご覧ください

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼2月5日(日)			
内科系	成田祥耕クリニック	017-743-6511	中佃一丁目
歯科	たきさわ歯科クリニック	017-787-1515	油川浪岸
▼2月11日(土)			
内科系	まちだ内科クリニック	017-788-6688	羽白沢田
歯科	カタヤ歯科医院	017-743-6464	合浦一丁目
	牧歯科医院	017-775-8881	古川一丁目
▼2月12日(日)			
内科系	川口内科	017-762-5252	東大野一丁目
歯科	とやま歯科医院	017-762-7275	蛭沢三丁目
	かきざき歯科クリニック	017-787-3210	新城平岡

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼2月19日(日)			
内科系	木村文祥内科クリニック	017-782-6812	三内沢部
歯科	とき歯科	017-736-1515	原別五丁目
▼2月23日(木)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	佐々木歯科医院	017-777-1087	久須志一丁目
▼2月26日(日)			
内科系	福士内科胃腸科医院	017-777-8363	緑一丁目
歯科	ミドリデンタルクリニック	017-777-3232	緑二丁目



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。

「版画の街・あおもり」街中が版画ギャラリー

- 期間・会場**
- 2/1(水)～28(火) 中心商店街各店舗
 - 2/10(金)～23(木) 中央・東部・戸山市民センター
 - 2/11(土)～23(木) 油川・西部市民センター、中世の館
 - 3/1(水)～31(金) 新町アートパネル(32か所)

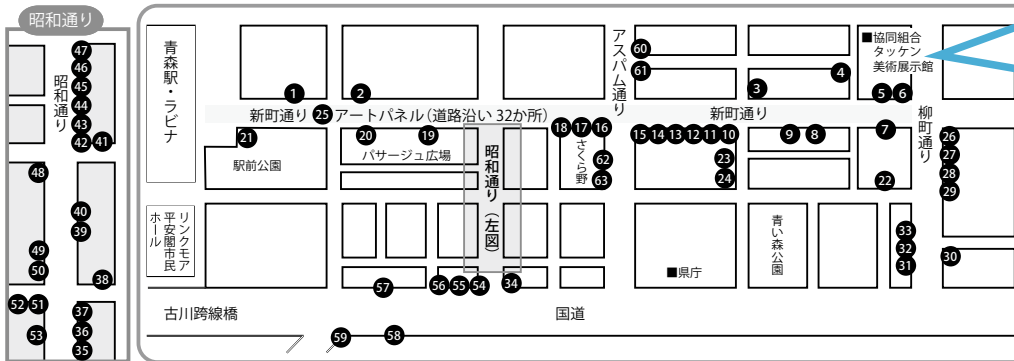
小学生の版画作品を各店舗に展示！



実行委員会スタッフ

「第35回棟方志功賞版画展」に応募された児童が制作した版画作品を、中心商店街の各店舗・新町アートパネルや市民センターなどに展示します。
問 実行委員会事務局（青森市文化観光振興財団内、☎017-773-7304）

第35回 棟方志功賞版画展
 時 2/4(土)～6(月)
 10:00～17:00
 ※初日のみ12:00～
 所 協同組合タッケン美術展示館
 因 市内小・中学校、高校、特別支援学校の児童・生徒の入賞作品を展示



新町商店街振興組合			柳町商店街振興組合			昭和通り振興会			国道古川振興会																																																																												
1 お食事処おさない	15 みちのく銀行 青森支店	26 中三青森サテライト店	34 青森銀行 古川支店	48 フクシスポーツ	56 青い森信用金庫 古川支店	2 電器屋I KO	16 成田本店 新町店	27 レスタウランテ グラナダ	35 津軽海鮮いなせ	49 修理工房さとう	57 青森まちなか温泉	3 野村證券 青森支店	17 さくら野百貨店 青森本店	28 津軽塗 恵比須屋	36 おおはし珈琲	50 渡辺時計店	58 おはぎや	4 赤い林檎	18 甘精堂本店	29 ラブリーミュージックスタジオ	37 True	51 Photo Studio FARUSU	59 天狗造花店	5 日専連ホールディングス	19 パサーージュ広場	30 七輪焼肉・ホルモン 新世界	38 ヘア&ブライダルアミューズ	52 青森古川一郵便局	6 青森中央学院大学サテライトキャンパス	20 おきな屋 新町店	31 五代目 蕎麦処 柿崎	39 イクロス	53 味の札幌 大西	アスパム通り振興会	7 喫茶クレオパトラ	21 大黒寿司	32 千ーちんだ	40 ボン美容室	54 海さんざりや〜まんまる	60 REGAL SHOES	8 文明堂補聴器	22 下新町駐車場	33 こうさかや精肉	41 ナンデモヤ	55 セブイレブ 青森古川一丁目店	61 カレーパーラーいしげ	9 秋田銀行 青森支店	23 東奥日報社		42 フルフィリングストレッチ		62 プティックあしや	10 青森銀行 新町支店	24 日本原燃		43 ヘアクラブ クララ		63 ヤクルト新町センター	11 リケン洋食器店	25 アートパネル(32か所)		44 エパメール			12 ファッション・イン 甲州屋			45 シルクロード				13 赤とんぼ			46 cut shop schön				14 SMBC日興証券 青森支店			47 やきとり直			



福祉・保育・医療のしごと相談フェスタ

時 3月4日(土) 13:30～16:30(受付12:40～)
 所 東奥日報新町ビルNew'sホール催事場D(3階)
 因 福祉・保育・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。その他介護職員によるトークセッションや福祉機器・介護ロボット展示コーナー等あり。
 問 2月24日(金)までに、電話または左記二次元コードで、青森県福祉人材センター(☎017-777-0012、HP<http://www.aosyakyo.or.jp>)へ

▲申込みはこちら





☑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、1月10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
中村和彦写真展	1/28(土)～3/25(土) 各日9:00～18:00 浅虫・平内の自然、青森のお祭り等の写真展 ※2/1～2は施設保守点検のため休館	—	—	「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 (☎017-737-5151)
ペタンク競技 初心者無料体験会	2月～3月の毎週火・木・土曜日10:00～12:00/みちぎんドリームスタジアム/実技指導を通してペタンク競技の面白さを体験	5人	—	各月の1日～5日頃までに、青森市ペタンク協会事務局(阿部、☎017-741-8068)へ
アコール階段ギャラリーパネル展「STOP DV～これってDV?～」	2/4(土)～23(木) 各日9:00～21:00 ※2/12(日)は休館日/働く女性の家「アコール」/DVに関する情報と曖昧なDV行動についてアンケートで確認	—	—	働く女性の家「アコール」 (☎017-723-1700)
企画展「青い森のキコリ写真展」	2/4(土)～3/12(日)/森林博物館/本県の森林・林業の魅力発信と興味を持つきっかけづくりを目的に、現場で活躍する林業技術者の写真展を開催※中学生以下と70歳以上無料		一般250円、 高校・大学生130円	森林博物館 (☎017-766-7800)
子どもの権利トークイベント 	2/11(土) 10:00～12:00/駅前庁舎1階駅前スクエア/ふしぎに思う生活のきまりなど、身近なことをテーマに楽しく話し合っ「子どもの権利」について考えましょう。気軽にご参加ください。また、公式インスタグラム【KODOMO.KAIGI】でライブ配信も♪	小学生～高校生20人程度	申込みが定員以下の場合、当日参加可能	2/9(木)までに、参加者の氏名・年齢(学年)・電話番号を、電話・FAX・Eメールで、子育て支援課(☎017-734-5320、☒017-763-5678、☒kosodate-shien@city.aomori.aomori.jp)へ
うららマルシェ	2/14(火)～17(金) 各日10:00～14:00/駅前庁舎1階駅前スクエア/障がい者就労支援事業所の皆さんが、ひとつひとつ丁寧に作ったお菓子や小物などを販売	—	—	障がい者支援課 (☎017-734-2317) 
冬のA-Paradise ～ぼくらの創作体験カフェ～	2/18(土)11:30～17:00、2/19(日)10:00～17:00/駅前庁舎1階駅前スクエア/「こざん刺し」「消しゴムはんこ」「切り絵」などの創作体験ができる手づくりカフェイベント。飲食・アート作家の出店あり。	—	—	あおもりアーツカウンシル事務局 (☎017-773-7304)
アレコホール定期演奏会 2023「冬の夜を彩るハーブとソプラノの調べ」	2/19(日)18:00開演(17:30開場)/県立美術館アレコホール/アレコホールに初めて響く、色彩豊かなハーブの音色と歌声。ともにフランスで学んだ奏者が、雪景色に浮かぶ麗月のもと、きらきらとした幻想の世界をお届けします。※全席指定。事前購入のみ。	—	一般2,000円、 高校生以下1,000円	事前に、カンフェティWEBまたは電話で、カンフェティ (☎0120-240-540)へ /県立美術館 (☎017-783-5243)  詳しくはこちら▶
アフタヌーン・コンサート	2/25(土) 14:00～15:30/中世の館/津軽カトリストによるドラマリーディング 演目…浪岡バサラ文学賞作品から※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)
カダール映画の日2022 Vol.6『トークバック沈黙を破る女たち』 無料上映会  Copyright 2013 TALK BACK. All Rights Reserved.	3/1(水)①10:00～12:00②13:30～15:30③18:00～20:00/男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール/舞台はサンフランシスコ。沈黙を強いられてきた女性たちがそれぞれの人生を芝居にしていく。どん底を生き抜いてきた女たちが描く、現実とファンタジーの世界。芝居を通して自分に向き合い、社会に挑戦する8人の女たちに光をあてた、群像ドキュメンタリー。(2013年/日本/119分) ※3月8日の国際女性デーに寄せて上映	150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
中世の館 歴史教室	3/4(土) 14:00～15:30/中世の館/阿部公宣さん(浪岡八幡宮宮司)の講話※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。	—	—	中世の館 (☎0172-62-1020)



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
「あおり歴史トリビア」を読む会【テーマ】石碑建立の事情あれこれ	2/15(水) ①14:00~②18:30~ ※①②同内容/市民図書館 8階会議室2/ 講師:工藤大輔(歴史資料室長)	各回20人	—	2/1(水)から、歴史資料室(☎017-732-5271)月~金曜日9:00~17:00受付)へ
ふれあい農園加工体験講座「郷土料理」	2/19(日) 10:00~12:00/ ふれあい農園/みんなで作ってみよう! 「けの汁」ほか	12人(抽選)	1,000円	2/9(木)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1人1枚)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「郷土料理」(☎017-761-3082)へ
パソコン教室 	2/25、3/18の土曜日 各日13:00~15:00/青森市総合福祉センター2階(青森市ふれあいの館)	知的障がいのあるパソコン初心者のかた/各回4人	当日会場まで通うことが可能なかたに限る。付き添いのかたの同席は可能。	2/22(水)までに電話で、青森市ふれあいの館(大橋、☎017-777-1778 9:00~17:00)へ
食を通して知ろう! タジキスタン文化理解講座  申込みはこちら▶	2/26(日) 10:00~13:00/アピオあおり調理実習室/東京2020を契機に始まった本市とタジキスタンのホストタウン交流。この機会にタジキスタン(中央アジア)の文化に触れてみませんか? 講師:ネマトフ・バトワールさん	20人(抽選)	エプロン・三角巾持参	2/15(水)までに左記二次元コードより申込み/交流推進課(☎017-734-5235)
青森市国際交流員異文化理解講座「なるほど台湾~台湾のIT事情を見てみよう!」	3/2(木) 14:00~15:00/オンライン配信「Zoom」による講座/人口の7割以上がスマホを持つ?年齢を問わず全員SNSアカウントを所有?小学校からプログラミングの授業?台湾のIT事情について簡単にご紹介いたします。 講師:ウ・ヨンシン(青森市国際交流員)	20人程度	事前にインターネット環境の確保が必要(通信費自己負担)	2/22(水)までに、下記二次元コードより申込み  申込みはこちら▶ 交流推進課(☎017-734-5235)
青森県日本語パートナー養成講座  申込みはこちら▶	3/4・11・18の土曜日13:00~16:00/青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸/異文化コミュニケーションについて学びます。外国人と話すためのポイントについて学び、実際に話してみます。この講座を修了したかたは、日本語パートナーとして登録されます。	全3回を受講できるかた	—	事前に、左記二次元コードより申込み。または氏名・電話番号をEメールで、(公社)青森県観光国際交流機構(☎017-735-2221、✉aoni_project@koku-sai-koryu.jp)へ
サークル体験講座フラワーアレンジメントサークルあおり「手作り仏花で仏壇を華やかに」	3/11(土) 10:30~12:00/働く女性の家「アコール」会議室/講師:小林聖子さん(フラワーアレンジメントサークルあおり代表)	10人	3,000円(材料費)/アルコール入りティッシュ、作品(15cm×15cm×15cm)持ち帰り用の袋	2/1(水)12:00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

モヤヒルズ

からのお知らせ

所 青森モヤヒルズ (☎017-764-1110、HP <http://www.moyahills.jp/>)



当日受付!

★雪と子どものスペシャルイベント

日 2月12日(日) 10:00~12:00

小学生以下のお子さんを対象としたゲーム大会などを開催!
参加無料でお菓子や景品をたくさんゲットしよう!
詳細はホームページでご確認ください。

★お得な「ケビン宿泊パック」のご紹介

手ぶらでスキー・スノーボードをエンジョイ♪
ケビン1泊1室(4人まで)11,190円
★日曜・祝日含む平日パック...リフト半日券【午前・午後・ナイト】&レンタル代【スキー・スノーボード】がそれぞれ4人分が無料
★土曜・祝前日パック...リフト半日券【午前・午後・ナイト】&レンタル代【スキー・スノーボード】がそれぞれ4人分が50%オフ!

期間: 3月31日(金)まで

※リフト券とレンタルは各4人分で宿泊する日もしくは翌日に利用可。今年からレンタル品にウェアも追加。レンタルには手袋や帽子等の小物は含まれません。ケビン宿泊パックのリフト券は4人分までとなります。

☑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、1月10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。



市民図書館からのお知らせ

☎市民図書館 ☎017-776-2455

◆令和5年度 ライブラリーフレンズ会員募集

子どもたちへの読み聞かせなどのボランティア活動をしたいかたを募集します。下記の日程で活動の様子を公開しますので、ぜひ見学にお越しください。

【対象】図書館活動に関心があり、市内在住の18歳以上で、ライブラリーフレンズ総会（3月8日（水）13：00～14：30）に参加できるかた

★活動公開日程

○児童サービス部会（おはなし会）

☎毎週土曜日 14：00～14：30

☎市民図書館7階児童ライブラリー「おはなしのへや」前

■申込方法…2月1日（水）～17日（金）に、申込書を市民図書館8階カウンターに持参またはFAX（☎017-776-2400）・郵送（2月17日（金）必着）で申込み

■郵送先…〒030-0801 新町一丁目3-7
 青森市民図書館 読書支援サービスチーム

※申込書は市民図書館、各市民センター、浪岡中央公民館に設置のほか、市民図書館ホームページにも掲載



◆青森市読書団体連絡会によるおはなし会

☎3歳～小学3年生と保護者

日 時	場 所
2/12（日） 11：00～11：30	東部市民センター 2階和室
2/17（金） 15：15～15：30	西部市民センター 和風学習室1
2/18（土） 10：30～11：30	油川市民センター 3階創作活動室

日 時	場 所
2/26（日） 9：20～10：20	中央市民センター 2階茶華道室
11：00～11：30	大野市民センター 1階和室（小）
11：00～11：30	戸山市民センター 1階和室（小）

お知らせ・募集案内

放送大学2023年度
4月入学生募集

放送大学は、BS放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学で、どなたでも入学できます。様々な世代・職業のかたが、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学んでいます。出願期間は3/14（火）まで。
 資料請求などお気軽にお問合せください。
 青森放送大学青森学習センター ☎0172-38-0500、☎https://www.ouj.ac.jp）へ

詳しくはこちら▶



あおりコンピュータ・カレッジ
入学生募集！



ホームページはこちら

＊令和5年4月入学一般入試（第3次募集）願書受付開始！
 入試区分…一般/受付期間…2/27（月）～3/23（木）/試験日…3/24（金）9：30～/受験資格…高校卒業（見込みを含む）以上のかた/人員…60人/試験科目…学科試験、適性検査、面接
 ※詳しくはホームページまたは直接お問合せください。無料でパンフレット・募集要項を送付します。
 ＊2/4（土）進学相談会開催！
 カレッジ概要や入試の説明、施設見学を実施予定。9：00～12：00のご都合の良い時間にお越しください。
 ☎☎〒030-1111 荒川字柴田129 あおりコンピュータ・カレッジ ☎017-739-1311、☎staff@acc.ac.jp、☎http://www.acc.ac.jp

再就職・転職・スキルアップ
を応援します！
職業訓練を受けませんか？



◀「高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部」のホームページで確認できます

職業訓練によるスキルアップを通じて、早期就職を実現するために国が支援する制度です。訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと訓練施設が積極的に就職支援を行います。
 ☎☎①Office・デザインソフト習得科（託児・短時間）…3/6（月）～9/5（火）②登録販売者養成・パソコン科（短時間）…3/10（金）～8/9（水）③やさしい医療事務とパソコン科（短時間）…3/14（火）～7/13（木）④Webプログラミングデザイン科（短時間）…3/15（水）～6/14（水）
 ☎☎①STUDIO-A（新町二丁目8-12）、②③④専修学校青森ビジネス専門学校/①15人、②③④各10人
 ☎☎無料（テキスト代等は自己負担）
 ☎☎①は2/8（水）まで、②は2/13（月）まで、③は2/15（水）まで、④は2/16（木）までに、ハローワーク青森 ☎017-776-1561 音声案内#42）へ

市民センターの講座

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

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
●大野市民センター ☎017-739-6228				
いやしの仏像の切り絵を学ぼう	3/4・11の土曜日13:00~15:00	18歳以上15人	500円	2/1(水)9:00~電話・来館
●横内市民センター ☎017-738-8723				
料理教室「県産食材を使った健康料理」	2/18(土) 10:00~13:00	18歳以上9人	800円	2/3(金)10:00~電話・来館
~ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ~	2/27(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	2/13(月)10:00~電話・来館
●油川市民センター ☎017-788-1201				
塩谷先生の歌声&脳トレゲームで仲間づくり	2/17(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	2/1(水)9:00~電話・来館
塩谷先生の歌声&ミニレクで仲間づくり	2/24(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	2/2(木)9:00~電話・来館
はじめてのスマホ体験	2/27~3/13の月曜日10:00~12:00	60歳以上10人	無料	2/3(金)9:00~電話・来館
笑って楽しく、頭と体を動かそう!	3/9(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	2/9(木)9:00~電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
ヨガでフレッシュ~めざせ! ストレス解消&免疫力アップ~	2/17~3/17の金曜日18:30~20:00	18歳以上30人	無料	2/3(金)10:00~電話・来館
桃の花を楽しむ	3/3(金) 14:00~16:00	18歳以上10人	2,300円	2/8(水)10:00~電話・来館
春を迎えるための土づくり	3/9(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	2/10(金)10:00~電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
菜園講座 知って! 作ろう! 青森の伝統野菜	2/15(水) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	2/1(水)9:00~電話・来館
菜園講座 土づくりの基本を知ろう!	2/22(水) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	2/1(水)9:00~電話・来館
●沖館市民センター ☎017-761-4161				
手軽で華やかなパーティー料理	2/25(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	1,800円	2/2(木)9:00~電話・来館

中央市民センターのイベント

所 閩中央市民センター (☎017-734-0164) ※第3日曜日、年末年始は休館

◆こどもの映写会

時 2月26日(日) 10:00~10:30 (開場9:30~)

内 幼児・児童向け16ミリ映画より「エジソン物語」
「ディズニーの豆蔵武勇伝」

入料25人(当日先着順) / 無料

◆おとなの映写会

時 2月24日(金) 10:00~11:42
(開場9:30~)

内 「オズの魔法使い」...魔法の国オズに迷い込んだ少女の冒険を、ミュージカル仕立てで描いたファンタジー(1939年作品・字幕版)

入料50人(当日先着順) / 無料

◆2月のプラネタリウム

料160円(中学生以下無料/障がい者手帳提示80円)

星空の時間	土曜日 ①11:00 ②13:30
きよしちょう?レチクル?	日曜日・祝日 13:30 (約50分) (19日除く)

プラネくんと星空さんぽ 絵話「りょうしオリオンとアルデミス」(幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (19日除く)
--	-------------------------

いずれのイベントもマスクの着用をお願いします



自衛官等募集 閩自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 (☎017-783-2995)

※年齢は令和6年4月1日現在

募集種目/概要	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
①技術海上幹部②技術航空幹部 ③技術海曹④技術空曹 資格免許・専攻学科に応ずる専門分野に従事	①②45歳未満の大卒で2年以上の業務経験者 ③④20歳以上で国家資格を保有する者	3月上旬~5月中旬	6月中旬	①横須賀基地 ②目黒基地 ③八戸航空基地 ④府中基地

青森競輪日程 (2月前半) 閩青森競輪場 (☎017-787-2020)

岐阜 (F I) 場外	1日(水)~3日(金)	静岡記念 (G III) 場外	9日(木)~12日(日)
奈良記念 (G III) 場外	2日(木)~5日(日)	岸和田 (F I) 場外	9日(木)~11日(土)
松山ナイター (F I) 場外	2日(木)~4日(土)	前橋ナイター (F I) 場外	10日(金)~12日(日)
宇都宮 (F I) 場外	5日(日)~7日(火)	立川 (F I) 場外	13日(月)~15日(水)
豊橋 (F I) 場外	6日(月)~8日(水)	小松島 (F I) 場外	13日(月)~15日(水)
いわき平ナイター (F I) 場外	7日(火)~9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 萌輪



掲載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、1月10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。

市民スクール 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

開催場所	番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
中央市民センター	1	幻想的であつとり☆手づくりひょうたんランプづくり	3/2～16の木曜日18:00～20:00	18歳以上15人	3,500円
	2	お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室～春の香りを食卓に～	3/3(金) 10:00～13:00	18歳以上20人	1,500円
	3	エミリアノ先生の楽しい英会話教室	3/6～20の月曜日10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	4	暮らしの税教室「財産の相続に関する税のお話」～課税対象額や相続税の計算、控除について～	3/23(木) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料
西部市民センター	5	親子で歌って音あそび♪～ひな祭り～	3/2・9の木曜日10:00～11:00	1～4歳と保護者10組	無料

【申込方法】 2/15(水)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。※2/22(水)から結果通知

●申込用紙(各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市ホームページ掲載)

●往復はがき(1講座1枚) ●FAX(コンビニ等不可) ●Eメール(件名「市民スクール申込」)

【必要事項】 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④性別 ⑤電話番号 ⑥講座番号・講座名

⑦FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)

【申込み先】 〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター ☎017-775-7048、✉center-koza@city.aomori.aomori.jp

【問合せ先】 中央市民センター (☎017-734-0164)

野菜づくり基礎講座

参加者募集

※昼の部・夜の部同内容

昼の部…10:00～12:00、夜の部…19:00～21:00

開催日	講座内容
3/14(火)	野菜の基本、土づくりの基礎
3/15(水)	面積・肥料計算、トマト、パレシヨ、カボチャ
3/16(木)	ナス、ピーマン、ネギ
3/17(金)	スイートコーン、サヤインゲン、スイカ、キウ
3/20(月)	イチゴ、鉢花、ハーブの栽培・利用
3/22(水)	病害虫防除、農薬の使い方



野菜づくりの基礎知識をはじめ、各種野菜や花などの栽培方法を農業振興センター職員が解説します。

所 荒川市民センター

対 野菜や花などの栽培の基礎を身に付けたいかたで、全6回に参加可能なかた

人 昼の部・夜の部各30人程度(抽選)

申 2月20日(月)消印有効で、住所・氏名・電話番号・参加希望時間(昼の部・夜の部)を記入し、往復はがき(1人1枚)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-319 農業振興センター「野菜づくり基礎講座」係 (☎017-754-3596) へ

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

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み
●みちぎんドリームスタジアム ☎017-765-6200				
チャレンジ! カーリング	2/26(日) 13:00～15:00	小学4年生以上10人	500円	2/2(木)～21(火)
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
卓球指導者講習会	3/12(日) 10:00～12:00	20人	無料	2/15(水)～※申込順
障がい者レクリエーション(ニュースポーツ体験)	3/25(土) 10:00～12:00 ※時間内参加自由	障がいのあるかた ※ご家族も参加可	無料	—

《広告》

家政婦さんとして働きませんか?

WワークOK! 無資格OK! 短時間OK! 定年後OK!

- 好きな時間に、短時間だけの人も
- しっかり働き、稼ぎたい人も

30分だけ ゴミ捨て 賃金1,300円(目安)	2時間だけ 調理と掃除 賃金2,400円(目安)	15時間程度 夜間の見守り介護 賃金9,700円(目安)	24時間泊込 入院や在宅の介護 賃金12,000円(目安)
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

●他にも、こんなお仕事があります
掃除、洗濯、調理、ゴミ捨て、買い物代行、外出介助
雪かき、入院付添、在宅介護、ベビーシッター など

男性も登録歓迎!

ジョブメイト家政婦紹介所青森 TEL.017-773-1232
〒030-0862 青森市古川2-15-7 JMG古川ビル1階

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※1柱|7万円～

海洋散骨

全国唯一 病后除守護神

廣田神社
www.hirotajinja.or.jp
017-776-7848

青森県青森市長島2丁目13-5 Ⅱ.017-776-7848

あおもりの冬を
楽しもう♪

冬のイベント情報

開催中



A.W.W.OFFICIAL

あおもり雪灯りまつり

今年6月に開催される「東北絆まつり2023青森」をモチーフとした会場となっており、雪灯りが訪れる人を優しく迎えます。

時 2 / 3 (金) ~ 5 (日) 17:00~21:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場
観覧料 (☎017-734-5179)

あおもり冬のワンダーランド フォトコンテスト

2 / 12 (日) まで「あおもり冬のワンダーランド」をテーマとしたフォトコンテストを開催中！詳しくは、市ホームページまたは広報あおもり12月1日号裏表紙でご確認ください♪
観覧料 (☎017-734-5179)

ザ・もつけ祭り&冬花火

ふんどし姿のもつけ達による雪上綱引きに興奮！
冬の花火でフィナーレ♪

時 2 / 11 (土) 17:30~19:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場
観覧料 青森観光コンベンション協会 (☎017-723-7211)

鮮度抜群の
魚介や野菜が
いっぱい♪



中泊町キャラクターイカリん

なかどまりイカ米~きてけフェア

中泊町の特産品販売、浜ゆでタコ即売会、イカリん釣りゲーム (有料、各日10:30~) など

時 2 / 11 (土)・12 (日) 10:00~15:00
所 県観光物産館アスパム
観覧料 中泊町水産商工観光課 (☎0173-57-2111)

第45回青森冬まつり

雪の大型すべり台が目玉の青森の冬恒例イベント。棒パンなど家族で楽しめるイベントが盛りだくさん♪

時 2 / 11 (土)・12 (日) 9:00~15:00
所 青い海公園
観覧料 青森観光コンベンション協会 (☎017-723-7211)



詳しくは
ホームページを
チェック！

観光課 蝦名、白鳥

《広告》

法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 017-777-7285へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します！

当日相談も
できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会まで (TEL.017-777-7285)

《広告》

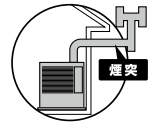
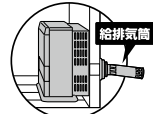
リコール対象の暖房機を 設置・収納されていませんか？

一酸化炭素が室内に漏れ出し
死亡事故に至るおそれ
があります

National ナショナル FF式石油暖房機



対象製品には屋外に
給排気筒 または
煙突 があります



対象製品(現物)をお引取りの際は

50,000円 1台あたり
をお支払いいたします

対象製品の品番はパナソニックホームページでご確認願います

0120-872-773

【受付時間】9:00~17:00(土、日、祝日、弊社休日を除く)

パナソニック株式会社(旧社名:松下電器産業株式会社) FF市場対策本部

次号2月15日号の配布日は、
2月13日(月)~15日(水)です。

人口と世帯数 令和5年1月1日現在 ※住民基本台帳調べ()内は前月との増減
男性126,768人(-98) 女性144,776人(-191) 合計271,544人(-289) 世帯数137,074世帯(-150)