

令和5年(2023年)

広報

7.15

No.439

あおもり

【特集】

青森ねぶた祭



- 主 07 市からの重要NEWS
な 10 青函ツインシティ写真コンテスト作品募集！
内 14 健康ナビ
容 15 イベントなどに「AED」を貸し出します
18 情報ひろば
みんなで行こう♪たのしい海のイベント
24 浅虫温泉花火大会・青森花火大会

写真：2022年 ねぶた大賞 青森菱友会
「龍王」 作：竹浪比呂央



【問合せ】青森ねぶた祭実行委員会

(青森観光コンベンション協会内)

☎ 017-723-7211、HP <https://www.nebuta.jp/>、

観光課 (☎ 017-734-5179)

プログラム

8月1日(火)

◎青森ねぶた祭前夜祭

◆ねぶたラッセランド (青い海公園 特設ステージ)

午後5時～

関係者紹介、ねぶた紹介、囃子演奏 など

8月2日(水)～3日(木)

◎青森ねぶた祭

午後7時～9時30分

ねぶた運行：子供ねぶた・担ぎねぶた、大型ねぶた運行

ねぶた運行日程

8月2日(水)～3日(木) 19:00～21:30

4日(金)～6日(日) 18:50～21:30・7日(月) 13:00～15:00

◆大型ねぶた

△…総合賞受賞時に出陣

| 題名 | 制作者 | 団体名 | 出陣日 | | | | | |
|-----------------|-------|-------------------|-----|----|----|----|----|----|
| | | | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 新田義貞伝説 龍神へ太刀を捧ぐ | 北村 蓮明 | 日立連合ねぶた委員会 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 雪山童子 | 諏訪 慎 | ねぶた愛好会 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ |
| 北の耀星「毘沙門天」 | 吉町 勇樹 | サンロード青森 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 桃太郎 | 北村 隆 | に組・日本風力開発グループ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 大日大聖不動明王 | 野村 昂史 | プロクレアねぶた実行プロジェクト | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 綱 館 | 北村 隆 | ヤマト運輸ねぶた実行委員会 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 三日月祈願 山中鹿之助 | 手塚 茂樹 | マルハニチロ俊武多会 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ |
| 釈迦降誕 | 北村 春一 | NTTグループねぶた | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 天狗と牛若丸 | 内山 龍星 | 青森市PTA連合会 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 田村磨 大獄丸を討つ | 内山 龍星 | 消防第二分団ねぶた会・アサヒビール | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ～主従の絆～ 牛若丸と弁慶 | 福士 裕朗 | 青森市役所ねぶた実行委員会 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 土蜘蛛 | 北村 麻子 | あおもり市民ねぶた実行委員会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 国性爺合戦 和藤内・甘輝の復興 | 立田 龍宝 | 公益社団法人 青森青年会議所 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 東北の雄 阿弔流為と鬼剣舞 | 立田 龍宝 | 東北電力ねぶた愛好会 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 日出処の天子 | 林 広海 | 日本通運ねぶた実行委員会 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 鎮西八郎為朝 | 塚本 利佳 | 青森山田学園 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 一寸法師 | 私たち一同 | 私たちのねぶた自主製作実行委員会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 牛頭天王 | 竹浪比呂央 | 青森葎友会 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ |
| 波切不動 | 大白 我鴻 | 県庁ねぶた実行委員会 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | — |
| 火雷神 菅原道真 | 北村 春一 | 青森県板金工業組合 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 三国志 誓 | 有賀 義弘 | 青森自衛隊ねぶた協賛会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 孔雀明王と役小角 | 北村 蓮明 | パナソニックねぶた会 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | △ |
| 強弓 島の為朝 | 竹浪比呂央 | JRねぶた実行プロジェクト | — | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

8月4日(金)～6日(日)

◎青森ねぶた祭

午後6時50分～9時30分
ねぶた運行：大太鼓（4・5日）、大型ねぶた運行

8月7日(月)

◎青森ねぶた祭

午後1時～3時
ねぶた運行：大型ねぶた運行

◎第69回青森花火大会

午後7時15分～

青い海公園・青い海公園西側・新中央埠頭

※詳しくは24ページ

◎ねぶた海上運行

午後6時55分～7時50分頃 青い海公園沖運行

2～6日までの運行の様子を動画配信サイト「YouTube」でライブ配信します。

詳しくは、ねぶたオフィシャルサイト（左記「次元コード」）をご覧ください。



- ◆大太鼓 (株)藤本建設 出世大太鼓 ((株)藤本建設) 4・5日
- ◆担ぎねぶた 砂鐵精錬 蟹田の鐵吹き (県立青森工業高等学校) 2・3日
- ◆子供ねぶた

| 団体名 | 題名 | 出陣日 | | 団体名 | 題名 | 出陣日 | |
|---------------|---------|-----|----|------------|---------|-----|----|
| | | 2日 | 3日 | | | 2日 | 3日 |
| 青森中央短期大学附属幼稚園 | 恵比寿大黒 | ○ | ○ | 西千刈町こども会 | 月兎と月兎 | ○ | ○ |
| 油川幼稚園ねぶた愛好会 | 勸進帳 | ○ | ○ | 石江江渡下町会 | 鍾馗と青面金剛 | ○ | ○ |
| 港町夕会ねぶた | 雷神 菅原道真 | ○ | ○ | 浦町地域子供ねぶた会 | 大江山 | ○ | — |
| 安田ねぶた会 | 羅生門 | ○ | — | | | | |

ねぶた運行コース

※終了時間前にねぶたが一巡した場合はその時点で終了

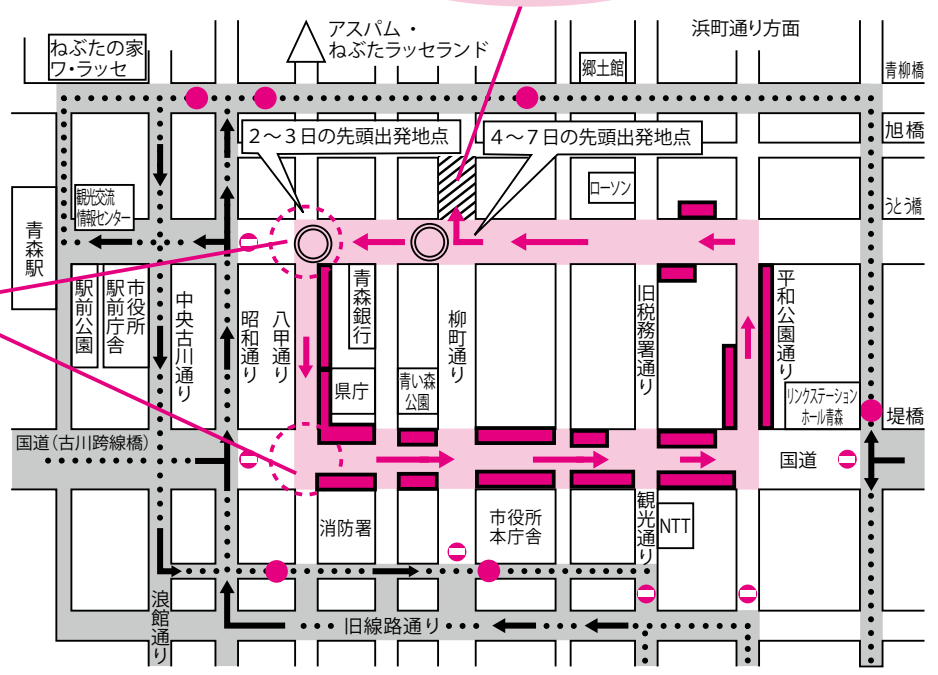
この場所は例年大変混みますので、ほかの場所での観覧をお願いします。

運行コースをチェックしてね♪



青森市観光イメージキャラクターねぶたん ©AOMORI/N・HCP

跳人集合場所



● 運行コース ● 有料観覧席 ● 車両迂回路 ● 解散エリア ● バス迂回路 ● 臨時バス停

※運行日は変更の場合あり。

| 団体名 / 運行日 |
|---|
| 浅虫ねぶた祭実行委員会…7月15日(土)・16日(日)、8月14日(月) |
| 北蚩沢町会子ども会、原別小学校父母と教師の会…7月16日(日) |
| 浜田小学校はまなす委員会…7月21日(金) |
| 北赤坂子供会…7月21日(金)・22日(土) |
| 野内小学校PTA(雨天時翌日)、合浦保育園、南福祉会、浦町地域子供ねぶた会…7月22日(土) |
| 筒井南町会夏まつり実行委員会、原別子供ねぶた愛好会、佃ふれあいねぶた運行委員会、赤坂町会ねぶた実行委員会…7月22日(土)・23日(日) |
| 花園町会ねぶた実行委員会…7月27日(木)・28日(金) |
| 荒川三区ねぶた灯籠(雨天時翌日)、緑ヶ丘ねぶた実行委員会(雨天時翌日)、江渡下ねぶた囃子会、若芽保育園、戸山中学校区学校運営協議会、西千刈町こども会…7月29日(土) |
| ほろがけ団地町会ねぶた実行委員会、杉の子ども会、松原子供ねぶた会、月見野町会子ども会、港町々会ねぶた、安田ねぶた会…7月29日(土)・30日(日) |

| 団体名 / 運行日 |
|--|
| 志田ねぶた愛好会、荒川二区町会ねぶた祭り実行委員会、油川幼稚園ねぶた愛好会、石江江渡下町会…7月30日(日) |
| 青森認定こども園…8月1日(火) |
| 浪打小学校PTAねぶた実行委員会…8月8日(火) |
| 本郷ネプタ幸寿会…8月10日(木)～12日(土) |
| 八ツ役町会ねぶた祭(雨天時翌日)…8月11日(金) |
| 北中野子ども会…8月11日(金)・12日(土) |
| 浜館ねぶた愛好会…8月12日(土) |
| 篠田町会、桜川団地町会子供育成部、大野小学校おやじの会…8月19日(土) |
| 幸畑ヒルズねぶた実行委員会…8月20日(日) |

地域ねぶた…町(内)会を基盤にした、子供の育成を目的とする運行団体が主に地域で運行するねぶたです。
(参考:「青森ねぶた誌 増補版」)

今年と昨年デビューねぶた師の紹介

令和4年デビュー

吉町 勇樹 (よしまち ゆうき) さん



▼制作団体
サンロード青森

▼ねぶた題名
北の耀星「毘沙門天」

▼師匠
千葉 作龍さん

▼今年の抱負・見てもらいたいところなど
毘沙門天の勇ましさ、刀に巻きついた倶利伽羅龍王を見てもらいたい。北の地から疫病退散と世界平和の願いを込めて。

令和5年デビュー

塚本 利佳 (つかもと りか) さん



▼制作団体
青森山田学園

▼ねぶた題名
鎮西八郎為朝

▼師匠
北村 隆さん

▼今年の抱負・見てもらいたいところなど
鷹の躍動感を見てほしい。ねぶた制作を楽しみたい。

令和5年デビュー

福士 裕朗 (ふくし ひろあき) さん



▼制作団体
青森市役所ねぶた実行委員会

▼ねぶた題名
～主従の絆～ 牛若丸と弁慶

▼師匠
三上 敦行さん
※五所川原立俊武多制作者

▼今年の抱負・見てもらいたいところなど
一昔前のねぶた制作と我生会らしさを求めて制作。懐かしいねぶたを感じてもらいたい。

令和5年デビュー

野村 昂史 (のむら たかし) さん



▼制作団体
プロクレアねぶた実行プロジェクト

▼ねぶた題名
大日大聖不動明王

▼師匠
竹浪 比呂央さん

▼今年の抱負・見てもらいたいところなど
いただいたチャンスに感謝をし、しっかり1台を作り上げたい。重みを感じさせる不動明王を作りたい。

祭 「2023ミスねぶた」 決定!

ねぶた祭の運行の先導を務めるほか、1年間、青森市とねぶた祭の魅力をPRしていきます。

ミスねぶたグランプリ ^{ゆきたのか} 幸田野花さん (写真中央)、
ミスねぶた ^{さくらばあかね} 櫻庭茜さん (同左)、^{きとりのこ} 佐藤里香さん (同右) ▶



祭 2023青森ねぶた祭写真コンテスト

2023青森ねぶた祭に関する写真を募集します。入賞作品は、ねぶたの家フ・ラッセに展示するほか、PRに使用します。詳しくは、お問合せください。

【応募締切】

8月28日(月) 必着

〒青森観光コンベンション協会

(☎017-723-7211、📧https://
www.nebuta.jp/)



2022 推薦/『眼光炯々』岫谷知樹さん
(青森市) ▶

祭 「青森ねぶた誌増補版 (ねぶた囃子DVD付)」発売中!



ねぶたの歴史がこの
一冊でわかる!



青森市観光イメージ
キャラクターセイラ
©NATUIDAIKU/TAITOSHA

初版から23年。日本各地の祭りに影響を与え、時代とともに発展・拡大する青森ねぶた祭を総合的に紹介しています。

【販売場所】

市内書店(成田本店、よしのや本間書店 ほか)、市内各施設(ねぶたの家フ・ラッセ、「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫、あおり北のまほろば歴史館、青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸、小牧野遺跡、道の駅「なみおか」アップルヒル、中世の館、浪岡交流センターあびねす)、AoMoLink赤坂

【価格】4,400円

〒観光課 (☎017-734-5179)

ねぶた運行の前に腹ごしらえ!



あおりねぶたマルシェ

あおり産品にこだわった料理や加工品、一次産品を「知って・食べて・買って」いただくイベント『あおりねぶたマルシェ』を今年も開催♪ねぶた祭期間終了後は、あおり産品のパネル展(8月8日(火)~31日(木)本庁舎1階ロビー)も実施!

📅8月2日(水)~6日(日) 17:00~

📍本庁舎屋外ピロティ・北のひろば

📍あおり産品販売促進協議会

(あおり産品支援課内、☎0172-26-6103)



飲食スペースがありますので、ぜひお越しください!

祭 第48回 ねぶた祭・北畠まつり こどもの絵画コンクール

「青森ねぶた」や「浪岡北畠まつり」を題材として、絵画作品を制作することを通じ、本市の子どもたちが郷土における伝統文化に親しみ、祭りに対する理解を深めることを目的として年1回開催しています。ふるってご応募ください!

【募集対象者】市内在住の小学生

【応募作品の要件】

①「青森ねぶた祭」または「浪岡北畠まつり」を主題としたもの

②祭りの様子がわかるよう、曳き手・囃子・観客なども描いたもの

③用紙：B3判または四つ切の画用紙

④画材：自由(水彩絵の具・パステル・カラーインクなど)

⑤「作品票」の貼り付け(作品中央下部に貼り付け)

【受付期間】

8月25日(金)~31日(木) 9:00~17:00

※在学する学校を通じて提出

【賞】特別賞(5点)、金賞、佳作

〒中央市民センター (☎017-734-0164)



● 跳人の参加方法・ルール

- ◎跳人衣装（正装）を着て、ねぶたの団体が出発する前までに跳人集合場所（新町柳町交差点海手）に集合し、待機しているねぶたの団体にお入りください。運行コース途中からの合流は、跳人の混雑状況によってはお断りする場合があります。
- ◎運行中の逆戻りはやめましょう。
- ◎参加したねぶたの団体がコースを一周した後は、速やかに解散しましょう。

● 交通規制

祭期間中は運行コースと周辺の交通規制を行います。

■ 交通規制の区域と時間

◎ねぶた運行コース

時 8月2日(水)～6日(日)

18:30頃～21:30頃

8月7日(月)

12:50頃～15:00頃

◎ねぶたラッセランド～コース周辺

時 8月2日(水)～6日(日)

18:00頃～21:50頃

8月7日(月)

12:00頃～15:30頃

問 青森観光コンベンション協会

(☎017-723-7211)

● 市営バスの臨時バス運行、迂回運行

青森ねぶた祭・花火大会期間中の交通規制に伴い、臨時便運行や迂回運行・臨時バス停の設置を行います。詳しくは、東西各営業所、青森駅前・NTT青森支店前発売所、市役所本庁舎・駅前庁舎、各市民センターなどに備付けの案内チラシでご確認ください。

※市営バスホームページにも掲載

問 東部営業所 (☎017-726-5443)

西部営業所 (☎017-788-2326)



● 臨時駐車場利用案内

■ 普通車専用駐車場

◎青森操車場跡地北側（1回1,000円）

時 8月2日(水)～7日(月)

11:00～23:00

◎サンロード青森（無料）

時 8月2日(水)～7日(月)

10:00～22:00

■ 大型バス専用駐車場

◎新中央埠頭（約100台／無料）

時 8月2日(水)～6日(日)

16:00～22:00

◎新田浄化センター（約100台／無料）

時 8月2日(水)～6日(日)

16:00～22:00

7日(月) 11:00～22:00

問 青森観光コンベンション協会

(☎017-723-7211)



● 青い森鉄道の臨時列車を運行

浅虫温泉花火大会や青森ねぶた祭などの開催に伴い、臨時列車が運行されます。詳しくはお問合せください。

問 青い森鉄道 (☎017-752-0330)

土・日、祝日を除く 9:00～17:30、

HP <https://aoimorirailway.com>

● サマーキャンプ場（臨時）の利用案内

トイレ・水道・ごみ箱・バイク駐輪場の設備を無料で利用できます。

（キャンプ場利用者の駐車場はキャンプ場の道路を挟んで東側）

時 8月1日(火)～8日(火)

所 フェリー埠頭向かい

備 8月8日(火)に閉鎖します。

問 申込不要

問 観光課 (☎017-734-5179)

● 迷惑行為は罰せられます（青森県迷惑行為等防止条例）

駅・公園・道路などの場において多人数でうろついたり、たむろしながら他人に対し「言い掛かりをつける」「すごむ」など、不安を覚えさせるような言動は罰せられます。（罰則：10万円以下の罰金または拘留若しくは科料）

問 青森警察署地域課

(☎017-723-0110)

マナーを守ってみんなが楽しいねぶた祭にしましょう！



ねぶたん

● 青森ねぶた祭観覧席 アルバイト募集

時 8月2日(水)～6日(日) 16:00～21:30頃

問 高校生以上で、期間中通しで勤務できるかた

備 日額8,000円支給。食事なし。

問 青森ねぶた祭実行委員会事務局（青森観光コンベンション協会内、

☎017-723-7211、HP <https://www.nebuta.jp/>）

掲載の内容は、6月19日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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。

7月30日(日)高田・柘形・合子沢財産区 8月6日(日)荒川・雲谷財産区 議会議員一般選挙



下記財産区の議会議員一般選挙を行います。財産区は、条例によって議会が設置され、財産または公の施設の管理及び処分についての決定を行っています。有権者の皆さん、忘れずに投票しましょう。
 選挙管理委員会事務局 (☎017-734-5822)

| | 高田・柘形・合子沢財産区 | 荒川・雲谷財産区 |
|---|---|--|
| 投票日 | 7月30日(日) 7:00~18:00 | 8月6日(日) 7:00~18:00 |
| 投票所 | 事前に郵送する入場券または市ホームページでご確認ください。 | |
| 期日前投票 | 投票日当日、所用のため投票できない見込みのかたは期日前投票ができます。 | |
| 期間 | 7月26日(水)~29日(土) 8:30~20:00 | 8月2日(水)~5日(土) 8:30~20:00 |
| 不在者投票 | 投票日当日、出張などで市内にいないかた、県選挙管理委員会が指定する病院・施設等に入院(入所)しているかた、身体に重度の障がいがあるため投票所へ行けないかたなどは不在者投票ができます。 | |
| 投票及び立候補できるかた (投票日までに各区域から転出、転居したかたを除く) | 【投票できるかた】 満18歳以上で選挙人名簿登録基準日となる令和5年7月24日の時点で、引き続き3か月以上高田・柘形・合子沢の区域に住民登録があり、居住しているかた 【立候補できるかた】 満25歳以上で上記【投票できるかた】の要件を満たすかた | 【投票できるかた】 満18歳以上で選挙人名簿登録基準日となる令和5年7月31日の時点で、引き続き3か月以上荒川・雲谷の区域に住民登録があり、居住しているかた |
| 投票所入場券 | 7月27日(木)までに郵送 | 8月3日(木)までに郵送 |
| 無投票の周知 | 立候補者数が選挙をすべき議員の数を超えない場合は投票を行わず、投票所入場券も発送しません。無投票の場合は、次のとおり掲示するほか、市ホームページに掲載してお知らせします。 | |
| 掲示日 | 7月26日(水)から | 8月2日(水)から |
| 掲示場所 | ・高田…高田教育福祉センター ・柘形…【大野選挙区】大野市民センター、【荒川・ハツ役選挙区】荒川市民センター、【高田選挙区】高田教育福祉センター、【野沢選挙区】野沢市民館 ・合子沢…中央市民センター合子沢分館 | ・荒川…荒川市民センター ・雲谷…中央市民センター雲谷分館 |

| 立候補を予定しているかた | | 高田・柘形・合子沢財産区 | | 荒川・雲谷財産区 | |
|--------------|-------------|--------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| | | 立候補予定者説明会 | 日 時 | 7月18日(火) 10:00~12:00 | 日 時 |
| | 立候補の届出(告示日) | 会 場 | 市役所柳川庁舎 2階臨時入札室 | 会 場 | 市役所柳川庁舎 2階臨時入札室 |
| | | 日 時 | 7月25日(火) 8:30~17:00 | 日 時 | 8月1日(火) 8:30~17:00 |
| | | 会 場 | 市役所柳川庁舎 2階臨時入札室 | | |

西秀記の



コラム



6月17日、18日の2日間は東北絆まつり2023青森が開催され、風は強かったものの天気にも恵まれ、約29万人の人が集まってとても賑やかでした。

東北絆まつりは、「東北六魂祭」を受け継ぎ、東北の更なる復興とその先の未来に向けて前進するため、東北を代表する6つの祭りが一堂に集結し、今回の青森市開催で一巡しました。

今年の東北絆まつりは、4年ぶりに公道でパレードができて大変な盛り上がりでした。また、青い海公園のメイン会場では東北6祭りステージや、6市及び協賛社ブースなどが出店され、八甲田丸周辺では、グルメや青森県内各市町村のブースが、ねぶたの家 W・ラッセ西の広場では音楽イベントが開催されたほか、新町通りではグルメやクラフトのお店が並び、青森市全体が熱く賑わいました。

この2日間、6つの祭りが青森に集結し、東北は熱い絆でひとつになりました。

来年、東北絆まつりは仙台市で開催されます。これからも東北の勇気と元気を発信してまいります。



6月17日 東北絆まつり2023青森 出発式
6市の関係者の皆様と青森ねぶたの前で出発式を行い、総勢1,200人の出演者とパレードを行いました。

国保医療年金課と 市民課からのお知らせ

「国民健康保険 被保険者証」を郵送

国民健康保険に加入している69歳までのかたには、8月1日(火)から使用する被保険者証を7月下旬に郵送します。

「国民健康保険被保険者証 兼高齢受給者証」を郵送

国民健康保険に加入している70歳以上74歳までのかたには、8月1日(火)から使用する被保険者証と高齢受給者証が一体化した被保険者証兼高齢受給者証を7月下旬に郵送します。

「後期高齢者医療 被保険者証」を郵送

後期高齢者医療制度に加入しているかたには、8月1日(火)から使用する被保険者証を7月下旬に郵送します。

※国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証については、

令和4年中の所得状況などにより、8月1日(火)から医療機関窓口での自己負担割合が変更となる場合があります。

国民健康保険課

(☎017-734-5493)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1153)

後期高齢者医療被保険者の 振込口座の変更届出

後期高齢者医療被保険者のかたで、高額療養費などの給付申請の際に届出した振込口座に変更(解約など)があったときは、届出が必要となります。

申請に必要なもの▼後期高齢者医療被保険者証・対象者の口座情報が確認できるもの

国民健康保険課

(☎017-734-5343)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1153)

国民健康保険の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

| | |
|-----------------|--|
| 有効期限 | 7月31日(月)まで 8月以降も認定証が必要な場合は、 更新の手続きが必要 です。 |
| 認定証の交付を受けていないかた | 70歳未満のかた・70歳以上のかたのうち要件を満たすかたで、認定証の交付が必要な場合は申請してください。 ※要件など、詳しくは、お問合せください。 |
| 申請に必要なもの | 国民健康保険被保険者証・世帯主及び認定対象者のマイナンバーが確認できるもの |

マイナンバーカードの 保険証利用

マイナンバーカードを保険証として利用されているかたは、医療機関や薬局窓口での「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」「後期高齢者医療限度額適用認定証」の提示が不要に

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」 「後期高齢者医療限度額適用認定証」の更新

| | |
|-----------------|--|
| 認定証の交付を受けているかた | 引き続き認定されるかたには、新しい認定証を郵送します。 更新の手続きは不要 です。 |
| 認定証の交付を受けていないかた | 75歳未満のかた・75歳以上のかたのうち要件を満たすかたで、認定証の交付が必要な場合は申請してください。 ※要件など、詳しくは、お問合せください。 |
| 申請に必要なもの | 後期高齢者医療被保険者証・認定対象者のマイナンバーが確認できるもの |

マイナンバーカードの 受取などはお早めに

マイナポイントの申込期限は9月末となっています。令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請し、交付通知書(ハガキ)が届いているかたは、お早めにマイナンバーカードを受取、マイナポイントの申込みをしてください。

なお、マイナポイントの申込期限(9月末)間際には交付窓口の混雑が予想されますので、お早めのカード受け取りをお願いします。

※カードの受取は、原則ご本人の来庁が必要です。

※青森市マイナンバーカード交付予約センター(☎017-734-5316)または専用予約受付サイトから予約してください。

浪岡地区：市民課

(☎017-718-0440)

浪岡地区：浪岡振興部市民課

(☎0172-62-1128)



令和5年度国民健康保険税のお知らせ

令和5年度の国民健康保険税率は、これまでと変わりありませんが、左表のとおり後期高齢者支援金分については賦課限度額が引き上げられます。

また、低所得者に対する被保険者均等割額と世帯別平等割額の軽減判定基準が改定され、5割軽減及び2割軽減の対象世帯が拡充されます。

| 区分 | 令和4年度 | 令和5年度 |
|-----------|-------|-------|
| 基礎分 | 65万円 | 65万円 |
| 後期高齢者支援金分 | 20万円 | 22万円 |
| 介護分 | 17万円 | 17万円 |

さらに基礎分、後期高齢者支援金分及び介護分（40〜64歳のかたのみ）の3つの賦課区分のうち、介護分が県の方針に基づき2方式（所得割+

被保険者均等割）から3方式（所得割+被保険者均等割+世帯別平等割）となります。1世帯における介護分の課税対象人数が1人の場合は、税負担がこれまでと同様となり、2人以上の場合は、軽減が図られます。

| 区分 | | 令和4年度 (2方式) | 令和5年度 (3方式) |
|-----|--------------------|----------------|----------------|
| 介護分 | 所得割 | 2.74% | 2.74% |
| | 被保険者均等割 (1人あたり) | 13,800円 | 9,260円 |
| | 世帯別平等割 (1世帯あたり) | — | 4,540円 |

詳しくは、令和5年度国民健康保険税納税通知書と同封の、「国民税のあらまし」をご覧ください。

問 国保医療年金課

(☎017-734-5340)

浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1153)

パンフレット「いきいき健康づくりのために」の活用

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆様の日頃の健康管理にご活用いただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、被保険者証の送付時に同封しています。どうぞお役立てください。

問 青森県後期高齢者医療広域連合 (☎017-721-3821)

国民年金の電子申請

マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルから国民年金手続の電子申請ができます。スマートフォンから申請でき、申請結果も確認できます。

◆対象手続：①国民年金第1号被保険者加入の届出 ②

国民年金保険料免除・納付

猶予の申請 ③国民年金保

険料学生納付特例の申請

※詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税などの納期限は次のとおりです。忘れずに納めましょう。

※口座振替の場合は納期限が引き落とし日になります。

【7月31日(月)納期限】

①固定資産税 第2期分

②国民健康保険税(普通徴収分)第1期分

③後期高齢者医療保険料(普通徴収分)第1期分

④介護保険料(普通徴収分)第1期分

⑤児童保育負担金(保育料)第4期(7月)分

⑥市営住宅使用料7月分

⑦市営住宅駐車場使用料7月分

⑧下水道事業受益者負担金・分担金7月納期分

⑨放課後児童会負担金7月分

【8月10日(木)納期限】

⑩市・県民税(給与特別徴収

分)7月分

問 青森年金事務所

(☎017-734-7495)

※音声案内2番を押して、再度2番を押してください。

自動車税種別割の納付確認の電子化

登録自動車については、車検の際、国の継続検査窓口(運輸支局)での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できます。詳しくは、県庁ホームページをご覧ください。ただし、自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検されるかたは、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。

問 東青地域県民局県税部

(☎017-734-9970)

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、きれいな水により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、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。

問 水道部営業課
 (☎017-734-4281)
 上下水道課
 (☎0172-62-1159)

井戸水の水質検査を受けましょう

井戸水を安心して飲めるよう、年に1回は水質検査(有料)を受けましょう。

水質検査実施機関については、お問合せください。

また、水質検査で異常が認められた場合は、お知らせください。

問 生活衛生課
 (☎017-765-5208)
 浪岡振興部市民課
 (☎0172-62-1140)

道路漏水などの情報提供を

晴天なのに道路面や水気のないところが濡れている場合は、水道水が漏水している可能性があります。発見したときはご連絡をお願いします。仕切弁しまりべん筐かごの破損などもご連絡ください。

問 水道部施設課
 (☎017-77-4255)

農業用水路、ため池で水難事故にご注意を

大雨時や農業用水の使用時期は水量が増加し大変危険です。次のことに注意しましょう。

- ・水路、ため池に近づかない
- ・子どもを一人で行かせない
- ・遊んでいたら注意する
- ・所有または管理しているかたは口頭から安全点検を行う

問 農地林務課
 (☎0172-62-1196)

農地について必要な手続を行いましょ

農地を耕作目的で売買や賃貸などとする場合は、事前に農業委員会の許可が必要です。

また、農地を建物の敷地などに転用する場合は、事前に青森県知事の許可が必要です。(市街化区域内農地の場合は農業委員会への事前届出が必要)

許可などを受けずに行った場合は農地法違反となり、3

年以下の懲役または300万円以下の罰金が科せられます。さらに、転用の場合は原状回復命令などの措置がとられますのでご注意ください。

許可申請などは、事前に農業委員会へご相談ください。

問 農業委員会事務局
 (☎017-761-4370)
 事務局分室
 (☎0172-62-1148)

青函ツインシティ 写真コンテスト作品募集!

青函ツインシティの交流を深めるため、青森市の魅力を伝える作品を募集しています! グランプリ受賞者には両市の特産品詰め合わせ(1.5万円相当)が送られます。



募集テーマ

I love Twin City! (ツインシティが大好き!)

応募方法

問 8月31日(木)まで

下記応募フォームに必要事項(氏名、ペンネーム、住所、電話番号、Eメールアドレス、年齢、作品タイトル、撮影場所、撮影年月、思い出のエピソード)と写真データを提出。

一人3点まで応募可能。

[応募フォーム]

URL : <https://form.run/@seikan-photo-1676251671>

問 青森・函館ツインシティ推進協議会事務局
 (連携推進課内、☎017-761-4154) へ



▲応募フォーム

掲載の内容は、6月19日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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。

市営住宅の 入居者を募集

- 申込期間：7月18日(火)～31日(月)(土・日曜日を除く)
- 入居予定日：9月8日(金)
- 入居者抽選予定日：8月26日(土)(抽選会のご案内をはがきで通知)

| 団地名 | 住所 | 募集戸数 | 住戸タイプ | 階/エレベーターの有無 | 参考月額使用料 |
|-----------------------|---------|------|----------------------------|-------------|-----------------|
| ① 市営住宅小柳第一団地 | 小柳三・四丁目 | 3 | 2DK(5.8畳、5.7畳、DK) | 4・5階/有 | 15,900円～31,900円 |
| ② 市営住宅小柳第一団地 | 小柳三・四丁目 | 1 | 2DK(5.8畳、5.7畳、DK) ※事故住宅 | 5階/有 | 15,900円～31,900円 |
| ③ 市営住宅小柳第一団地 | 小柳三・四丁目 | 2 | 2LDK(6畳、5.9畳、LDK) | 1・7階/有 | 17,700円～35,500円 |
| ④ 市営住宅小柳第一団地 | 小柳三・四丁目 | 1 | 3LDK(6.7畳、6.5畳、5.8畳、LDK) | 3階/有 | 24,200円～48,500円 |
| ⑤ 市営住宅桜川第一団地 | 桜川三丁目 | 1 | 3K(6畳、4.5畳、3畳、K) | 1階/無 | 7,500円～15,000円 |
| ⑥ 市営住宅合浦団地(シルバーハウジング) | 港町三丁目 | 1 | 2DK(6畳、6畳、DK) | 3階/有 | 16,900円～33,300円 |
| ⑦ 市営住宅赤川団地(E棟) | 浪岡字平野 | 3 | 3K(6畳、4.5畳、3畳、K) | 1～3階/無 | 9,100円～16,300円 |
| ⑧ 市営住宅赤川団地(G棟) | 浪岡字平野 | 1 | 3K(6畳、4.5畳、3畳、K) | 1階/無 | 7,400円～13,300円 |
| ⑨ 市営住宅福田団地 | 浪岡福田 | 1 | 3DK(8畳、6畳、6畳、DK) | 長屋2階/無 | 18,700円～36,800円 |

■申込資格 ▶持家がなく、住宅に困っているかた ▶同居する親族があるかた ※④は入居する世帯員が4人以上のかた⑤は一人で生活できる60歳以上のかた、生活保護受給者や障がい者、DV被害者などは、単身世帯での申込みも可能⑥は一人で生活できる65歳以上のかた、または全員もしくは夫婦どちらかが65歳以上、または法令に定める障がいがあるかた ▶世帯の月額所得が158,000円以下 ただし、高齢者・障がい者世帯・子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は214,000円以下 ▶市税を滞納していないかた※分割納付は可の場合あり ▶暴力団員でないこと など
※②は説明事項がありますので、詳しくは、お問合せください。

■申込み・問合せ先

- ①～⑥市営住宅指定管理者 協同組合タッケン(駅前庁舎3階) ☎017-734-2381
- ⑦～⑨市営住宅指定管理者 (有)皆成建設 (浪岡庁舎3階) ☎0172-62-1167

夏の交通安全県民運動 7月21日～31日

これからの時期は、外出の機会の増加や暑さによる気の緩みが原因の交通事故が多くなります。
いつもの道ほど気をつけましょう！

運動の重点

- ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保と安全運転意識の向上
- ②自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ③全ての座席のシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
- ④飲酒運転の根絶と妨害運転等の防止



◆自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。
4月から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されています。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることが重要です。自分の命を守るため、ヘルメットを着用しましょう。

圏生活安心課 (☎017-734-5258)

マイバッグを持ち歩こう！
レジ袋の素材であるプラスチックは、便利な反面、海洋汚染・地球温暖化などの問題があります。私たち自身がプラスチックの過剰な使用を抑制し、ライフスタイルを見直すことが求められます。
マイバッグを持ち歩き、レジ袋をみんなで減らしましょう！
圏清掃管理課
(☎017-718-1179)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3千万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

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
7月4日(火)の2種類同時発売!

発売期間 7/4(火)～8/4(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

浪岡振興部市民課
(☎0172-62-1140)

青森市総合体育館建設工事に関する工事車両への試乗体験を開催

問地域スポーツ課 (☎017-718-1879)

市民の健康づくりとスポーツ振興、交流人口の拡大及び防災を目的とする拠点として、青森市総合体育館及び青い森セントラルパークの整備を進めています。(供用開始は令和6年7月を予定)

青森市総合体育館への興味や関心を深めるとともに、市民に親しまれる施設となるよう、小学生を対象とした建設工事車両への試乗体験や建設現場見学を開催します。

- ◆実施日時 8月26日(土) 10:00~12:00、13:30~15:30 (各1回)
- ◆会場 青森市総合体育館及び青い森セントラルパーク建設現場(青い森セントラルパーク)
- ◆応募資格 市内在学・在住の小学生
- ◆募集人数 各回いずれも10人程度(※抽選結果は8月上旬に通知)
- ◆応募期間 7月15日(土)~28日(金) 17:00必着
- ◆応募方法 申込フォームまたは往復はがきに、①参加希望時間、②氏名、③年齢(学年)、④住所、⑤学校名、⑥当日付添う保護者氏名、⑦保護者の電話番号、⑧保護者のEメールアドレスを記載し応募してください。
- ◆申込先 〒030-0801 青森市新町一丁目1-14 損保ジャパン青森ビル4階 青森ひと創りサポート株式会社
- ◆その他 謝金・交通費・昼食などの支給はありません。



▲申込フォーム

「青森市民図書館協議会」委員を募集

市民図書館の運営や図書館奉仕について、意見・提案をいただく委員を募集します。

応募資格 本市に住所がある18歳以上(高校生を除く)のかた/本市の他の附属機関の委員、国・地方公共団体の常勤職員、議員、公共的団体の職員、政党の役員・職員、その他政治団体の関係者でないかた/図書館運営に見識と関心のあるかた

募集委員 2人

任期 委嘱の日(10月1日予定)から2年間

会議の開催 年2回程度

報酬 会議1回の出席につき8千700円

選考 書類審査(結果は9月中旬に応募者全員に通知)

申請 8月14日(月)必着で、履歴書と主な活動履歴、「市民図書館の運営に関する私の考え」(800字程度/任意様式)を郵送、Eメールまたは直接、市民図書館(〒030-0801 新町一丁目3-7 ☎017-776-124

55、✉toshokan@city.aomori.aomori.jp) <aomori.aomori.jp>

青森市スポーツボランティアを募集します

市内でのスポーツ大会やスポーツイベントなどのお手伝いをしていただけるかたを募集しています。

対満18歳以上のかた(18歳未満であっても保護者の同意があれば登録できます)

甲問地域スポーツ課 (☎017-718-1431、✉chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp) <aomori.aomori.jp>



地域スポーツ課 三國

市税などの納付は 便利な口座振替で

口座振替は一度お申込みいただければ、ご指定の口座から市税などを自動的に振替納付する便利な制度です。ぜひご利用ください。

問納税支援課 (☎017-734-5220)

市税の督促手数料と延滞金のお知らせ

市税の督促手数料や延滞金は、納期限を過ぎてから納付した場合に、本税額や経過した日数に応じて加算されます。

また、令和5年4月から固定資産税と軽自動車税(種別割)の納付書に印字されている「地方税統一QRコード」を使用し、納期限が過ぎてから金融機関窓口やクレジットカードなどで納付した場合には、本税額分のみ納付となるため、督促手数料や延滞金が増加された場合は、後日、別途請求となります。

市税は地域を支える貴重な財源です、納期限内に忘れずに納めましょう。

問納税支援課 (☎017-734-5209)



納税支援課 木浪

2023海の事故 ゼロキャンペーン

7月16日(日)～31日(月)は海の事故ゼロキャンペーン期間です。

- ①小型船舶の事故防止(発航前点検・見張りの徹底)
- ②大型船舶の事故防止(見張りの徹底・船舶間コミュニケーションの促進)
- ③ライフジャケットの常時着用・自己救命策の確保を徹底しましょう

離岸流に注意！目指せ海の事故ゼロへ！

海水浴シーズンには海の事故が増加傾向にあるため、青森海上保安部では、海の事故防止啓発活動を行っています。海水浴をするときは、監視員のいる決められた海水浴場や遊泳期間を守りましょう。遊泳場所によっては沖合に流される離岸流があるので、十分に注意してください。青森海上保安部交通課
(☎017-734-2422)

各種相談

新型コロナウイルス感染症により市税などのお支払が困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少したなどの事情により、市税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料のお支払が納期限までに困難な場合は、ご相談ください。

国納税支援課

(☎017-734-5209)
浪岡振興部納税支援課
(☎017-72-62-1141)

ひとり親家庭などの

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。
■8月3日(木)午後1時～3時
■所申間7月31日(月)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター
(☎017-734-5817)へ4人(申込順)
■相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

女性・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、ひとりで悩まずに相談ください。
■女性：月～土曜日 午前9時～午後6時(第2水曜日、年末年始を除く)／男性：毎週土曜日 午前9時～午後6時(年末年始を除く)
※いずれも来所相談は要予約
■男女共同参画プラザ「カダール」☎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】
■月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時
■来所相談は要予約
■原則、女性が対象

性的マイノリティ

にじいろ電話相談

自分のこと、パートナーのこと、家族や友人との関係、学校

や職場のことなど、性的マイノリティ(性的少数者)に関する悩み全般に、専門の相談員が応じます。ご家族や友人、学校・職場のかたもどうぞ。
☎017-776-8803【専用】
■毎週火曜日(年末年始を除く) 午前9時～午後9時

少年相談の日

学校、友人、非行問題、しつけや親子関係などの相談を直接、面談を応じます。臨床心理士も相談を担当します。本人・ご家族・学校のご利用をお待ちしています。
■7月28日(金)午前9時～午後4時
■要予約
■所申教育研修センター3階(栄町一丁目、☎017-744-5770)

ひまわりほっと法律相談会

—中小企業を弁護士が応援します—

中小企業に関する全国一斉無料電話相談会を開催します。
☎017-763-4670
■7月20日(木) 午後1時～3時
■事前予約不要
■青森弁護士会
(☎017-777-7285)

様々な事情で暮らしに

お困りのかたの相談窓口

経済的に困窮し、暮らしに困りのかた(生活保護受給者を除く)の自立に向けた支援を行っています。お気軽にご相談ください。

●自立相談支援事業

相談に応じて支援計画を作成し、関係機関と連携しながら、生活の安定や就労促進などの支援を行います。

●住居確保給付金の支給

離職や自営業の廃業または休業などに伴う収入の減少により、経済的に困窮し、住宅の喪失やそのおそれのあるかたに、家賃相当分の住居確保給付金を支給します。※その他要件あり
■月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時
■青森市社会福祉協議会(☎017-723-1340、☎a-shakyo@mars.plata.or.jp)





認知症かな？と気になったら、迷わず相談～認知症ケアパス～

認知症は、誰でもかかる可能性がある脳の病気ですが、種類によっては早期発見・早期治療で進行を遅らせることができます。気になったら迷わず相談し、ためらわず受診しましょう。認知症に関する相談は、市の窓口（高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課）やお住まいの地域を担当している地域包括支援センター、担当のケアマネジャーへご相談ください。

市では認知症への早期対応に活用できるよう、相談窓口や認知症診療に関する医療機関などを掲載した冊子「青森市認知症ケアパス」を配布しています。

☎高齢者支援課（☎017-734-5206）

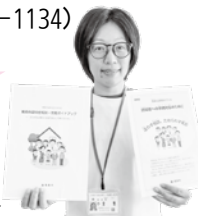
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）

▼市ホームページ



「認知症ケアパス」は市ホームページからもご覧いただけます。

健康福祉課 小倉



特定健康診査・特定保健指導を利用しましょう

◆特定健康診査を利用しましょう

40歳から74歳までの青森市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています。（受診券は4月末に送付済）

◆特定保健指導の利用券が届いたら、ぜひご利用を！

受診の結果、生活習慣病の予防と改善が期待できるかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。個人の生活スタイルに合わせて、保健師や管理栄養士が生活改善のためのサポートをします。

青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

☎国保医療年金課（☎017-734-5343）

健康づくり推進課（☎017-718-2941）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



医師による健康教室・健康相談

☎8月9日(水)

健康教室13:00～14:00 健康相談14:00～15:00

☎浪岡総合保健福祉センター

☎「膝と腰さえ治れば17歳！～目指そう120歳～」

講師：大竹進先生（大竹整形外科院長）

☎健康教室は40人（申込順）、健康相談は4組（申込順）

☎無料

☎8月2日(水)までに、電話で、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）へ



認知症サポーター養成講座 in 浪岡

認知症に関する基礎知識、対応方法などについて学びながら、認知症のかたやそのご家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成します。

☎7月29日(土) 10:00～11:30 / 浪岡中央公民館

☎対50人 / 認知症について学びたいかた

☎料申無料 / 予約不要、当日直接会場へ

☎浪岡地域包括支援センター浪岡（☎0172-69-1117）



熱中症にご用心！

熱中症を疑ったときには、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しましょう。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

☎健康づくり推進課（☎017-718-2942）

◆熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り
症状が進むと…頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感



◆熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、体（首の周り、脇の下、足の付け根など）を冷やす。水分・塩分、経口補水液を補給する。

△自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、すぐに救急車を呼びましょう。



健康づくり推進課 小鹿

7月28日は「日本肝炎デー」 肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝臓は、肝炎ウイルスに感染しても自覚症状に乏しいことから、感染に気がつきにくく、適切な治療を行わないまま放置すると慢性化し、肝硬変や肝がんといったより重篤な病態に進行するおそれがあります。早期に適切な治療を行うために、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

☑市内の指定医療機関 ※市ホームページをご覧ください。
☑感染症対策課へお問合せください。

☑料過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民のかた／無料

☑事前に指定医療機関へお申込みください。

☑感染症対策課（☎017-765-5282）

O-157などの腸管出血性 大腸菌感染症にご注意を

O-157などの腸管出血性大腸菌による感染症は、夏季に多く発生します。多くの場合、3～8日の潜伏期間後、水のような便で症状が始まり、激しい腹痛と血便が見られます。重症な合併症を起こすおそれもありますので、次のことに注意して感染を防ぎましょう。

☑感染症について…感染症対策課（☎017-765-5282）
☑食中毒について…生活衛生課（☎017-765-5293）

- 帰宅時、調理前、食事前、用便後などには、石けんを使ってしっかりと手洗いをする。
 - 食肉は中心部まで十分加熱する。
 - 生肉に触れる箸と食べる箸は別にする。
 - まな板やふきんは使用のたびにしっかりと洗い、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。
- ※消毒には「逆性せっけん」「消毒用エタノール」「塩素系漂白剤」を使用する。
または80℃以上の熱湯に10分以上つけおきする。



イベントなどに「AED」を 貸し出します

市内で行われるスポーツなどのイベントなどに、AED（自動体外式除細動器）を無料で貸し出します。参加者の安全と安心のために、ぜひご利用ください。要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- ◆貸出期間…貸出日から最長7日間
- ◆受付期間…貸出希望日の1か月前から7日前まで

☑☑保健予防課（☎017-765-5281）
☑浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1174）

知っていますか？あなたの骨密度

骨粗しょう症は、骨量が少なくなって骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなる状態で、特に女性に多いといわれています。骨粗しょう症検診で自分の骨密度を確認し、予防や治療につなげましょう。

☑DXA法による骨密度測定

☑令和5年4月2日から令和6年4月1日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性のかた

☑510円（自己負担金）

☑備青森県総合健診センター（集団検診）でのみ実施

☑各種健診・検診申込フォーム▶

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



オンラインマタニティ講座

- ①沐浴編 ☑8月3日(木) 10:00～10:30
☑沐浴
- ②育児準備編 ☑8月3日(木) 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 ☑8月3日(木) 11:30～12:00
☑早産予防、栄養

①～③いずれも

☑人料本市に住民票がある妊婦とご家族。「Zoom」を利用できるかた。／各5組（申込順）／無料

☑☑8月2日(水)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、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

8月の助産師による 心と体のケア相談

☑8月9日(水)・30日(水) 各日①10:00～②11:00～

☑☑あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

☑☑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）。

☑☑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

☑人料各日①・②ともに1組（申込順）／無料

☑☑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

☑☑希望日の前日までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984 土・日、祝日を除く）へ



ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座



| 講座名 | 日時/場所/内容 | 人員/料金/備考 | 申込み/問合せ |
|---|---|---|--|
| あおり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! 体力づくり講座」 | ①8/1②8/8③8/15④8/22の火曜日 各日10:00~11:15/元氣プラザ/椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操 | 各25人/無料/公共交通機関でお願いします。 | ①~④から2つまで選択し、7/31(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ |
| 体力づくり講座・健康C&C (Check&Challenge) in 西部市民センター | 8/2(水) 10:00~11:30/西部市民センター 3階/①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック(予約優先) | 各30人/無料/タオル、飲み物、内履き持参。公共交通機関で、お願いします。 | ①②両方またはどちらかを選択し、前日までに、電話または直接、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 | 8/9(水) 10:00~15:00(14:30受付終了)/駅前スクエア(駅前庁舎1階)/血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先) | 50人/無料 青森市 明治安田生命 | 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」 | 8/10(木) 10:00~11:30/県民福祉プラザ 2階多目的室2A/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)/無料/スポーツタオル(運動に使用します。)、飲み物、内履き持参。動きやすい服装で、お願いします。 | 7/18(火)~8/4(金)に、電話または直接、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 |
|---------------|------------------|----------------------|
| 7/18(火)14:00~ | 東部市民センター | ソフトバランスボール |
| 7/19(水)13:30~ | 小柳小学校 地域連携プラザ | セラバンド、 ソフトバランスボール |
| 7/24(月)13:30~ | 小柳小学校 地域連携プラザ | セラバンド、 ソフトバランスボール |
| 7/26(水)10:00~ | 横内市民センター | ストレッチポール |
| 7/28(金)13:30~ | 小柳小学校 地域連携プラザ | セラバンド、 ソフトバランスボール |
| 7/31(月)13:30~ | 小柳小学校 地域連携プラザ | セラバンド、 ソフトバランスボール |
| 8/22(火)13:30~ | 青森保健生活協本部 | ソフトバランスボール |

料無料

備人数を制限する場合があります。

☎事前、電話で、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、日常生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなどで、体操やレクリエーションを行います!

【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 |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 生協コスモス館 (イトインスペース) | ①8/1(火) ②8/29(火) 10:30~11:30 | ①いつまでも元気に歩ける体づくり ②初めての運動教室 |
| アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア) | ①8/8(火) ②8/22(火) 11:00~12:00 | ①頭と体とお口の健康教室 ②お気軽運動教室 |
| イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート) | ①8/9(水) ②8/23(水) 10:30~11:30 | ①今日から実践! バランス食講座 ②初めての運動教室 |
| ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート) | ①8/21(月) ②8/28(月) 10:30~11:30 | ①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操! |
| 浪岡老人福祉センター (機能訓練室) | ①8/9(水) ②8/23(水) 10:00~11:00 | ①たのしくロコモ体操 ②初めての運動教室 |

料☎無料/予約不要、当日直接会場へ

☎高齢者支援課(☎017-734-5326)

フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

☎国保医療年金課(☎017-718-1146)

フレイルとは…加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。早期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが期待できます!



知っていますか? 市の取組

※②③は対象者にご案内を送付しています。

- ①後期高齢者健康診査で、フレイルチェックを実施
- ②後期高齢者健康診査の結果などから、低栄養や生活習慣病などに対する支援が必要なかたへの健康相談や保健指導を実施
- ③過去数年間、後期高齢者健康診査や医療機関を未受診、介護サービスを未利用のかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介

国保医療年金課 中山

掲載の内容は、6月19日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・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(8/16~9/15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

感染症などの発生状況により、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、受診の際は状況に応じて、マスクの着用をお願いします。せきなど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 | 8/16(水)・26(土)・30(水)、9/6(水)・13(水) 午前の部 8:30~9:30 午後の部 12:30~13:30 |
| 後潟漁業協同組合 | 9/9(土)午前のみ 午前の部 8:00~8:30 |
| 浪岡総合保健福祉センター | 8/19(土)午前のみ 午前の部 7:00~8:30 |

健康診査 (R5.4.1~R6.3.31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など | | |
| 若年健康診査 | 30~39歳の青森市国保加入者 | | |

がん検診など (R5.4.2~R6.4.1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 | |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上 | 偶数年齢の女性 | 510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4年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和5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

★上記(※3含む)以外の検診・対象外のかたの検診については、任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては医療機関または青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へお問合せください。

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…上記申込み先へ
- 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)。



肺がん検診・結核健診の巡回バス(8月の日程) [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 |
|--------|-------------|--------------------|
| 8/2(水) | 8:30~9:00 | 正覚寺前 |
| | 9:30~10:00 | 総合福祉センター南口 保育園向かい側 |
| | 10:30~11:30 | カプセンター大野店駐車場 |
| | 13:00~14:00 | 三内丸山市民館前 |

| 検診日 | 受付時間 | 場所 |
|---------|-------------|---------------|
| 8/28(月) | 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 |



情報ひろば

Information Plaza

市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

！ イベントなどは中止・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。

みんなで行こう♪

たのしい海のイベント

※各イベントの詳細は、主催団体にお問合せください。



＊青森港「海の日」図画コンクール展示会

時 7月15日(土)～31日(月)
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
内 小学生の全作品を展示
問 青森港振興協会 (交流推進課内、☎017-734-5415)

＊青森安湯みなとまつり2023

時 7月21日(金) 17:00～21:00
22日(土) 10:00～21:00
23日(日) 10:00～20:00
所 青い海公園

＊アスパム開催イベント

問 (公社) 青森県観光国際交流機構 (☎017-735-5311)
アスパムグランマルシェ
時 7月15日(土)～17日(月) 10:00～15:00
アスパム夏祭り

内 花火、青森音楽祭、ジャパン・ブルース・フェスティバル など
問 安湯みなとまつり実行委員会 (☎017-734-1311)



▲詳しくはこちら

＊八甲田丸港フェスタ

時 7月16日(日)・17日(月)
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸、あおもり駅前ビーチ
内 青森港内体験航海、シーカヤック体験、ホタテ釣り体験、キッチンカー出店、Mr.防波堤コンテスト など
問 NPO法人あおもりみなとクラブ (☎017-735-8150)

＊開館40周年を迎える浅虫水族館のイベント

時 内 7月22日(土)～…おらほのめんこちゃん水槽リニューアル、新イルカパフォーマンス／8月30日(水)まで…4と0のつく日は体験イベント※8月14日(月)はなし／7月22日(土)～8月20日(日)…いるかのぼり掲揚／7月16日(日)…磯の生き物観察
問 浅虫水族館 (☎017-752-3377)

アップルヒル



周年祭

とき 7月22日(土)・23日(日)
各日 9:00～15:00

詳しくはアップルヒルホームページをチェック!

Check



道の駅「なみおか」アップルヒルスタッフ

| | |
|----------------------------|---|
| 7月22日(土) 「家族で遊ぼうDAY」 | 輪投げや射的、紙飛行機大会などのイベントが盛りだくさん♪豪華景品も用意しています! |
| 7月23日(日) 「スペシャルステージDAY」 | 地元アーティストやよさこいチームによるスペシャルステージをお楽しみください♪AOMORI花嵐桜組 ほか |

所 問道の駅「なみおか」アップルヒル (☎0172-62-1170)

真夏の



体験

とき 7月23日(日)～8月20日(日)

午前の部 10:00～12:00
午後の部 13:00～15:00






低温熟成施設内の雪体験室で、かまくらや雪だるまと写真を撮ろう♪

所 問浪岡交流センターあびねす (☎0172-88-6363)



☑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、6月19日時点の情報をもとに、作成しています。イベントなどは中止・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 |
|---|--|--|--------------------|---|
| 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫で「笑い文字」作品展示 | 8/26(土)まで 9:00~19:00/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫2階/道の駅を利用されるかたが1日1日を大切に笑顔で過ごしてもらえるように願いをこめた作品です♪ | - | - | 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151) |
| marché la yanagimachi (マルシェ・ラ・ヤナギマチ) | 7/26、8/9・23・30、9/6・13・20・27の水曜日各日17:00~20:00/柳町通り西側歩道/産直やクラフト雑貨、飲食テイクアウトなど、柳町通り歩道を会場としたマルシェが開催中！開催状況や出店者情報は柳町商店街インスタグラムでチェック♪ |  | - | 柳町商店街振興組合 (☎017-722-2750) |
| ①県立郷土館 県民福祉プラザ連携展 「絵はがきで見る昔の青森」 ②関連特別講演 「絵はがきと青森の風景」 | ①7/15(土)~8/31(木)各日9:00~17:00 ※第3月曜日の休館日を除く/県民福祉プラザ1階エントランス/県立郷土館所蔵の県内の名勝地や街並みなどを写した戦前の写真絵はがきを地域ごとに展示。現在の様子を書いた写真も展示しますのでお楽しみください。 ②8/5(土)13:30~15:00(13:00~受付)/県民福祉プラザ4階大研修室/絵はがきの歴史や県内各地の風景を題材にした写真絵はがきを紹介します。講師：滝本敦さん(県立郷土館学芸課主任学芸主査) | - | - | ②は事前に、電話または下記二次元コードより、県民福祉プラザ管理室 (☎017-777-9191) へ  申込みはこちら▶ |
| ブルーベリー収穫体験  | 7/15(土)~8月上旬 各日10:00~15:00 /ともちゃんの農園(奥内平塚531) | 各日20人 | 1,000円/持ち帰り分は量り売り | 希望日の前日までに、氏名・電話番号を、電話で、東青地域G・B・T推進協議会(小田島、☎090-1060-0783)へ |
| ブラックベリー&ラズベリー収穫体験  | 7月中旬~8月末 各日9:00~16:30/三内縄文ベリーランド(三内沢部315-13向かい) | - | 大人1,200円、子ども700円 | 事前に、氏名・電話番号を、電話で、東青地域G・B・T推進協議会(樋口、☎017-781-5593)へ |
| 第15回さわる絵本展 | 7/21(金)~24(月)各日10:00~16:00/市民図書館7階ロビー/ボランティアが手作りした点字が付いた布製の「さわる絵本」を展示 | - | - | 市民図書館 (☎017-776-2455) |
| 見て、聴いて、実践！農業振興センター農場見学会 | 7/21(金)①9:30集合②13:30集合、7/23(日)9:30集合※いずれも2時間程度/農業振興センター 事務所前集合/農場を巡り、様々な野菜・花きの植え方や管理の仕方などを解説します。家庭菜園のお悩み解決！雨天時はハウス内のみ見学となります。 ※10月まで毎月実施予定 | 野菜や花き栽培に興味のあるかた、家庭菜園に取り組んでいるかたなど | 動きやすい服装、長靴、帽子などを着用 | 農業振興センター (☎017-754-3596) |
| アフタヌーン・コンサート | 7/22(土)14:00~15:30/中世の館/『浪岡女声コーラスSummer Concert』出演：浪岡女声コーラス、成田卓弥さん(指揮)、出町ひろみさん(ピアノ)※休憩時の飲み物提供は中止します | - | 大人300円、高校生以下無料 | 中世の館 (☎0172-62-1020) |
| 風のはこんだおはなし会 主催：青森市読書団体連絡会  | 7/22(土)10:30~11:15/横内市民センター 1階和室(小) 7/23(日)10:30~11:00/大野市民センター 1階和室(小) 7/23(日)11:00~11:45/戸山市民センター 2階和室(大) 7/29(土)10:30~11:45/古川市民センター 1階和風学習室(A) | 3歳~小学3年生と保護者 | - | 市民図書館 (☎017-776-2455) |

海開き情報

油川駅より徒歩
約10分程度！

注意事項

「油川ふるさと海岸」「合浦海水浴場」
いずれも海水浴場内でのバーベキューや飲酒の禁止

★油川ふるさと海岸海水浴場オープン！

時 7月22日(土)~8月14日(月) 9:00~16:00
 問油川連合町会 (葛西、☎080-3724-4495)

★合浦海水浴場オープン！

時 7月22日(土)~8月23日(水) 9:00~16:30
 問青森市文化観光振興財団 (☎017-773-7305)

※「サンセットビーチあさむし」の海開き情報は本紙7月1日号に掲載

| 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 |
|---|---|---------------|--------------------------------------|--|
| あおもり フラワー フェスティバル2023 | 7/22(土) 10:00~17:00、23(日) 10:00~14:00/県観光物産館アスパム1階イベントホール/①花の共進会の展示...7/22~23(23は12:00まで)②フラワーアレンジメント教室...7/22 11:00~12:00③青森県の花に関するクイズラリー...7/22 13:30~15:00④模擬セリ...7/23 13:00~14:00 | ②15組 | ②500円 | ②は事前に電話で、青森県農産園芸課(☎017-734-9481)へ |
| 森林博物館のイベント ①森(しん)博(ぱく)夏まつり「あおもり古書市」 ②夏休み特別企画「昆虫標本と写真展」 ③企画展「森林博物館・なつかしの木造校舎」水彩画展 | いずれも森林博物館で開催①7/22(土)・23(日)各日9:00~16:00/古本・紙雑貨の販売・ワークショップ、飲食、古物の出店もあり♪②7/29(土)~8/20(日)各日9:00~17:00/県内と世界のクワガタムシ、カブトムシ、蝶などの標本と写真を展示③7/29(土)~9/24(日)各日9:00~17:00/青森営林局出身の画家、田村まさよさんの水彩画展 | - | ②③一般250円、高・大学生130円、中学生以下と70歳以上は無料 | 森林博物館(☎017-766-7800) |
| あおもり北のまほろば歴史館8周年記念イベント~夏の工芸学校~ | 7/22(土)・23(日)各日9:00~16:00/あおもり北のまほろば歴史館/クラフト販売、飲食、ワークショップなど | - | - | あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519) |
| 東部市民センターのイベント ①鉄道模型クラブ公開運転会 ②東部市民センター夏まつり | いずれも東部市民センターで開催①7/22(土)・23(日)各日10:00~16:00②7/29(土)10:00~18:00/青森工業高校ねぶた囃子、よさこい演奏、県警察音楽隊、原別保育園演奏、お化け屋敷、ドローンゲーム、津軽民謡などステージイベント、盆踊り、露店大集合! | - | ステージイベント(大正琴・3B・レクダンスなど)は14:00~ | 東部市民センター(☎017-736-6255) |
| モヤヒルズ プログラミング教室 | 7/29(土)・30(日)、8/11(金)・12(土)・19(土)・20(日)各日10:00~12:00、13:00~15:00/モヤヒルズ/レゴブロックを組み立て、タブレット端末からロボットへプログラムを送信し動かします。楽しく簡単にプログラミングを学ぶことができます♪ブロックで遊べるキッズコーナーも設置! | 小学生/ 各回6人 | 2,000円 | 7/15(土)から、電話で、モヤヒルズ(☎017-764-1110)へ |
| 県産食材で親子クッキング | 7/23(日)10:00~13:00/アピオあおもり調理室/青森県調理師会の親子料理教室(鰯のポワレ ポン酢のエマルジョンソースなど)講師:斎藤祐治さん(ル・グランクール料理長) | 中学生以下と 保護者 | 1組1,600円/ エプロン/ 内履き、タッ パー持参 | 7/18(火)までに、電話またはFAXで、青森県調理師会事務局(☎017-739-7337、☎017-739-1800)へ |
| 青森公立大学 国際芸術センター青森(ACAC) 「見えない建築」ツアー開催 | 7/23(日)10:30~※約1時間/国際芸術センター青森展示棟ギャラリーA入口集合/建築家・安藤忠雄さんにより八甲田山麓の雄大な自然のなかに設計された「見えない建築」を一緒に巡ってみませんか? | 10人程度 | - | 国際芸術センター青森(☎017-764-5200) |
| 八甲田ロープウェー山頂のゴードラインのガイドを体験してみませんか? | ①7/23(日)②9/3(日)各日9:00~12:30※8:50までに集合/八甲田ロープウェー山麓駅前集合/青い森ネイチャーガイドと一緒に八甲田ゴードラインを散策し、ガイド体験してみませんか! | 20人 | - | ①は7/20(木)まで、②は8/31(木)までに、氏名・年齢・住所・電話番号・参加日を、はがきまたはFAXで、〒030-0943 幸畑字阿部野163-4 八甲田山雪中行軍遭難資料館内(☎080-3338-1585、☎017-728-7063)へ |
| 浪館通り商店会 夏祭り | 7/27(木)17:00~20:00/中央タクシー社員駐車場(千富町二丁目)/縁日コーナーやキッチンカー、その他多くの出店あり | - | - | 浪館通り商店会(奥田、☎017-766-1967) |

グラウンド・ゴルフを体験してみませんか

適度な運動となり手軽に始められるグラウンド・ゴルフの体験会を開催♪お近くの会場へ手ぶらでお越しください。また、体験会とは別に、市内数か所で別のクラブも練習していますので、お気軽にお声掛けください。

| 担当クラブ | 体験場所 | 日時 | 雨天時 | 連絡先 |
|--------|---------------|---------|---------|--------------------|
| 油川とまと | 野木和公園ふるさとの森付近 | 7/19(水) | 8/3(木) | 川崎(☎080-1834-9972) |
| ほがらか会 | 総合運動公園 三角広場 | | 8/1(火) | 金子(☎090-2028-5200) |
| とやま | 戸山団地 緑地公園 | 7/22(土) | 7/24(月) | 納谷(☎090-7939-0564) |
| A S友の会 | 浦町小学校脇 中央西公園 | 7/24(月) | 8/7(月) | 鳴海(☎090-3129-8343) |

※いずれも9:00~



聞記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ 聞記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、6月19日時点の情報をもとに、作成しています。イベントなどは中止・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 |
|---|--|-------------------------------------|--|---|
| 福祉・保育の仕事一日移動相談 | 7/28(金)、8/28(月) 各日10:00~13:00 /イトーヨーカドー青森店 正面玄関入口内 /福祉・保育など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 (☎017-777-0012) |
| 映画 『チョコレートドーナツ』 鑑賞会& ワールドカフェ | 7/29(土) 13:00~16:00/男女共同参画プ ラザ「カダール」AV多機能ホール、研修室/ 実話をもとにしたゲイカップルとダウン症児 の物語(2012年/アメリカ/97分)を通して、 誰もが自分らしく生きることができる社会に ついて考えます。 | 50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 |
| 親子ものづくり教室 「こんちゅうLABO」 | 7/29(土) ①午前の部10:00~12:00②午後 の部13:30~15:30/県民福祉プラザ5階県 民サロン/県立郷土館学芸員の太田さんのお 話を聞きながら、夏休みにぴったりな作品 を作ります。①標本づくり②図鑑づくり | 6歳~小学生 と保護者各回 12組 | 1人500円 (保護者は 無料) | 事前に右記二次元コード より申込み/ 県民福祉プラザ (☎017-777-9191 9:00~17:00) |
| 樹木医と歩く植物観察会 | 7/30(日) 9:50野木和公園駐車場集合~ 12:00終了予定/野木和公園/楠恭子さん (樹木医)を講師に、野木和公園の樹木を観察 ※申込後の連絡はありませんので、当日直接 集合場所へお越しください。 | - | 飲み物、雨 具、筆記用 具持参 | 7/24(月)までに、この観察会名・ 住所・氏名・年齢・電話番号を、はが き・FAXまたはEメールで、〒038- 0012 柳川二丁目4-37 森林博 物館 (☎017-766-7800、☎017- 766-7803、✉info@aomori-shi. shinrinhakubutsukan.jp)へ |
| 第3回 浅虫温泉 セラピーデイ | 8/5(土)・6(日) 各日9:00~16:00/サン セットビーチあさむし/体を使って心をほ ぐす、2日間のセラピーデイを開催!のんび り自然と戯れる時間を過ごしませんか? SUP、シーカヤック、SUP Yoga、ビーチ Yoga、バナナボート、海の上SUMO | - | 各アクティビ ティ3,000円 ※SUPのみ当 日受付可 | 事前に、電話または下記二次元 コードより、 4-Ride (☎017-718-8557 水・木曜日除く 9:00~17:00)へ |
| 短期子ども水泳教室 | 8/7(月)・8(火)・10(木) 各日10:00~ 12:00/市民室内プール/詳しくはお問合せ ください。 | 50人 | 2,200円 | 7/15(土)~21(金)に直接、市民室 内プール (☎017-743-3440)へ |
| バスツアー自然森林教室世界 自然遺産登録30周年記念 「暗門の滝探訪」 | 8/11(金) 8:00森林博物館出発~17:00帰 着予定 ※7:30~受付/森林インストラク ターの案内で世界遺産白神山地、暗門の滝を 散策 | 18歳以上の市 内在住山歩き 経験者40人 (抽選) | 4,000円/ 山歩きに適 した靴、昼 食、飲み物、 雨具、筆記 用具持参 | 7/27(木)必着で、住所・氏名・年 齢・電話番号を、往復はがき(1枚 2人まで)で、〒038-0012 柳川 二丁目4-37 森林博物館 (☎017 -766-7800)へ |
| 中世の館 サマーコンサート | 8/11(金) 14:00~15:30/中世の館/『青 森吹奏楽団によるコンサート~夏の一時を音 楽で~』出演:青森吹奏楽団※休憩時の飲み 物提供は中止します | - | 大人300円、 高校生以下 無料 | 中世の館 (☎0172-62-1020) |
| 花だん見学会 | 8/21(月) 9:00柳川庁舎集合~15:00終了 予定/「自慢の花だん写真展」参加花だん(約 10か所)をバスで見学 | 20人 (抽選) | - | 7/31(月)消印有効で、住所・氏 名・電話番号を、往復はがき(1枚 1人)で、〒030-8555 公園河川 課 (☎017-752-8334)へ |

チャレンジ! パソコン講座

所 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 |
|--------------------|------------------------|--|-------------------------------|
| 操作が初めての方向けの講座 | | | |
| A11 | 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 | 8/18(金) 10:00~15:00(昼休みあり) |
| A12 | 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 | 8/24(木)・25(金) 10:00~12:00 |
| A13 | Scratchで簡単ゲーム作り | プログラミング入門ソフト「スクラッチ」の基本操作を学び、簡単なゲーム づくり体験を通してプログラミングの楽しさにふれる | 8/26(土) 10:00~15:00(昼休みあり) |
| 文字入力のできる方向けの講座(応用) | | | |
| A14 | Excel文書を作成しよう (応用編) | Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、さらに関数を加 えた万年カレンダーを作成 | 8/19(土) 10:00~15:00(昼休みあり) |

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

聞 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(7/24(月)必着) ※抽選結果は7/31(月)以降に通知

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



講座

| 講座名 | 日時/場所/内容 | 対象/人員 | 料金/備考 | 申込み/問合せ |
|---|--|---------------------------|-------------------------|--|
| ふれあい農園加工体験講座 藍染め体験 | 8/1(火)~9/30(土)各日10:00~15:00 ※1時間程度/ふれあい農園 | 各日6人 | ハンカチ600円、 バンダナ1,000円 | 希望日の一週間前までに、電話で、ふれあい農園(☎017-761-3082)へ |
| 令和5年度 障害者のためのパソコン講習会 初級・良くわかるWordとExcelの基礎講習会 | いずれもねむのき会館で開催 前期…8/9(水)・20(日)、9/6(水)・17(日)、10/11(水)・22(日) 後期…12/17(日)、R.1/17(水)・28(日)、R.6.2/14(水)・25(日)、R.6.3/6(水)各日10:00~15:00 | 障がいのあるかた、ご家族、障がい者施設職員各日8人 | 前期のみ、後期のみまたは曜日ごとの受講も可能 | 8/2(水)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、✉nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp)へ |
| プチ起業塾2023 (2日間) | いずれも男女共同参画プラザ「カダール」研修室で開催 8/18(金)①10:00~12:00「自分の強みを再発見!」②13:00~15:00活躍中の女性先輩トーク「起業への第一歩!今の私に至るまで」(公開講座)9/8(金)10:00~16:00③「ここがポイント!事業計画&宣伝方法」④「起業する人必見!必要な申請や届出について学ぼう」/楽しく情報や意見交換をしながら必要な考えやスキルを学びます。 | 女性20人 | 4回参加可能なかた優先 | 事前に、氏名・電話番号を、電話・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、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ |
| パパのための絵本読み聞かせ講座~親子でつむぐしあわせ時間~ | 8/19(土)13:30~15:30/男女共同参画プラザ「カダール」研修室/プロが読み聞かせのコツをわかりやすく解説。おススメ絵本の紹介もあり!パパの出番を増やして子育てを楽しみましょう! | パパやこれからパパになるかた20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 |
| — 介護現場っておもしろい — ふくしを学ぼう!体験講習会 | 8/22(火)9:30~12:00/県民福祉プラザ3階 多目的室3B/「無理なく安全に、介護現場で役立つ介護技術の基本~移乗介助・ベッド上での起居動作の介助を学ぼう~」 | 介護現場に未就労のかたなど20人 | 就職に関する個別相談会もあり | 開催日の5日前までに、電話で、青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)へ |
| サークル体験講座 「アンジェロ先生と英語で楽しく話そう」 | 8/28(月)17:00~18:00/働く女性の家「アコール」託児室/ゲームや歌を歌いながら英語で楽しく遊ぼう!講師:エチエバリア・アンジェロさん(キッズ英会話講師) | 3~12歳(小学6年生)と保護者15組 | Eメールの場合は件名に「英会話」と記入 | 事前に、氏名・電話番号を、電話またはEメールで、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ |

浪岡細野山の家

親子で楽しむ 窯焼きピザ作り

体験講座


とき **8月5日(土)** 9:00~13:00

☑ピザ生地から全て自分たちで作り、お好みの具材をトッピングして、石窯でこんがり香ばしく焼き上げます。

☑**入料**小学生~高校生と保護者8組/ピザ1枚1,000円(1組2枚まで)

☑エプロン、三角巾、お好みの具材(トッピング用)持参

☑**申込**7月17日(月)~25日(火)に、電話で、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ



令和5年度 県立保健大学大学院公開ゼミ

【テーマ】「ライフサポートを科学する」

☑**入備**各回20人/今年度は、対面講義のみの開催

☑**申込**各回開催日の14日前までに、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業(高校)・電話番号・Eメールアドレス・参加を希望する回を、FAXまたは右記二次元コードより、〒030-8505 浜館字間瀬58-1 青森県立保健大学 キャリア開発・研究推進課(☎017-765-4085、☎017-765-2021)へ

申込みはこちら▼



| 回 | 開催日時 | 内容 | 場所 | 申込期限 |
|-----|---------------------|---|-----------------|----------|
| 第1回 | 8/17(木) 10:30~12:00 | 「高齢期の栄養について」 講師:清水亮准教授 | 県立保健大学 臨床栄養学実習室 | 8/3(木) |
| | 8/17(木) 13:00~13:50 | 研究室ツアー 乗鞍敏夫准教授 | 県立保健大学 | |
| 第2回 | 8/17(木) 14:00~15:30 | 「予測とタイミングのコントロール」 講師:岩月宏泰教授 | 県立保健大学 B308 | |
| 第3回 | 12/2(土) 10:30~12:00 | 「増える脂肪/弱まる骨とうまく付き合う方法とは?」 講師:李相潤教授 | 県立保健大学 B303 | 11/17(金) |
| | 12/2(土) 13:00~13:50 | 研究室ツアー 李相潤教授 | 県立保健大学 | |
| 第4回 | 12/2(土) 14:00~15:30 | 「歴史の中で障害当事者が向き合ったこと~地域社会での普通の暮らしを求めて」 講師:高阪悌雄教授 | 県立保健大学 B110 | |

国記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ 国記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、6月19日時点の情報をもとに、作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

募集案内・お知らせ

| | |
|--|---|
| <p>転職・再就職・スキルアップを応援！職業訓練を受けませんか</p> | <p>厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講。訓練期間中から修了後まで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。 時間 8月開講Webデザイン・パンナー制作科(短時間) …8/21(月)～R6. 2/20(火) 10:10～16:50 所入料 ソフトキャンパス青森校/15人/無料(テキスト代などは自己負担) 申込 7/21(金)までに、ハローワーク青森 (☎017-776-1561) へ 詳しくは「高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部」のホームページをチェック▶ </p> |
| <p>「令和5年度あおもりの農山漁村フォトコンテスト」作品募集！</p>  | <p>青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事・四季を通じた農山漁村の風景などの写真を募集！ 申込 10/31(火)までに、応募票(ホームページからダウンロード)に必要な事項を記入の上作品に添付し、郵送またはEメールで、〒030-0802 本町二丁目6-19 環境公共学会(県土地改良事業団体連合会(事務局)、☎017-723-2401、✉kikaku-photo@aodoren.or.jp、🌐https://www.aodoren.or.jp/kankyokoukyo-gakkai/) へ</p> |
| <p>あおもりわがまち魅力再発見川柳 募集！</p>   <p>◀申込みはこちら</p> | <p>青森県内に住ままたは県内にお勤めの成人対象で、市町村賞(青森市)1作品とその他応募作品の中から5作品を選定。入賞者には第一生命様より賞品を贈呈！(市町村賞(青森市)への応募は、青森市おすすめワード「ねぶた」「りんご」「長生き」を含んだ川柳に限る) 申込 9/8(金)までに、左記二次元コードより申込み、または応募用紙(健康づくり推進課窓口に備付け)に必要な事項を記入の上郵送で、〒030-0822 中央一丁目22-8 日進青森ビル8階 第一生命保険㈱青森支社『ジモサラ担当窓口』(☎017-734-3191) へ ※入選作の発表は雅号(ペンネーム)で行い、個人名などは一切公表しません。ただし、性別・年齢・お住まいの都道府県名を公表する場合があります。なお、応募作品の著作権(著作権法第27条及び第28条に定める権利を含む)、その他の一切の権利を応募をもって第一生命保険㈱・青森県に譲渡すること、ならびに応募作品に関して著作者人格権を一切行使しないことを承諾の上ご応募ください。 ※事情により、予告なく内容の変更や中止の場合があります。 ※第一生命保険㈱・青森県は、応募作品を「あおもりわがまち魅力再発見川柳」の運営(募集・発表)に使用します。 ※入選作品を2024年1月全国発表予定の“2023年サラ川全国優秀100句”と一緒にPRさせていただきます。また、入選作品は“2023年サラ川全国優秀100句”の選考対象になります。</p> |
| <p>おもてなし クリーンキャンペーン</p> | <p>青森を訪れる皆さんを気持ち良くおもてなし、「青森へ来て良かった、また来てみたい」と感じていただけるよう、あおもり駅前ビーチ周辺の清掃活動を行う「おもてなしクリーンキャンペーン」を開催します。子どもたちの環境を大切に作る心を育む良い機会です。参加者全員にりんごジュースをプレゼント♪ぜひご家族揃ってご参加ください！ 時間 7/29(土) 9:00～1時間程度 ※雨天中止/ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場集合 申込 清掃管理課 (☎017-718-1179)</p> |
| <p>外来生物から国立公園を守る</p>  <p>詳しくはこちら▶</p> | <p>十和田八幡平国立公園では、特定外来生物のオオハングソウの生育が広がり、在来種への影響が心配されています。公園周辺だけでなく、住宅地や道路脇などにも生育する植物です。身近に生えているのを見かけたら、駆除や拡散の防止にご協力をお願いします。植物の特徴や駆除の方法については左記二次元コードよりご確認ください。🌐十和田八幡平国立公園管理事務所 (☎0176-75-2728)</p> |

夏休みこどもの映写会

| 会場・問合せ | 日時 | 人員 | 上映作品 |
|-------------------------------|---------------------|-----|------------------------------|
| 戸山市民センター(☎017-743-0720) | 7/23(日) 10:00～11:00 | 30人 | ばけくらべ/がんばれスイミー |
| 北部地区農村環境改善センター(☎017-754-2244) | 7/26(水) 10:00～11:00 | 40人 | 長靴をはいた猫 |
| 油川市民センター(☎017-788-1201) | 7/28(金) 10:30～11:30 | 60人 | 幸福の王子/楽しいムーミン一家 5話 ニョロニョロの秘密 |
| 中央市民センター(☎017-734-0164) | 7/30(日) 10:00～10:30 | 50人 | ポケットモンスター®「ポケモン きみにきめた！」 |
| 荒川市民センター(☎017-739-2343) | 8/8(火) 14:30～15:30 | 72人 | すて猫トラちゃん/アミーゴ『友だち』 |
| 西部市民センター(☎017-788-2491) | 8/21(月) 13:30～14:30 | 40人 | 動物オリンピック/幽霊屋敷 |
| 中央市民センター(☎017-734-0164) | 8/27(日) 10:00～10:30 | 50人 | 双子の星 |

青森競輪日程(7月後半) 青森競輪場(☎017-787-2020)

| | | | |
|------------------|---------------|-----------------|----------------|
| 高松(F I) 場外 | 15日(土)～17日(月) | 青森ガールズ(F I) | 24日(月)～26日(水) |
| SNF(G II) 函館場外 | | 名古屋記念(G III) 場外 | 27日(木)～30日(日) |
| 青森ミッドナイト(F II) | 19日(水)～21日(金) | 佐世保(F I) 場外 | 27日(木)～29日(土) |
| 防府 in 玉野(F I) 場外 | 20日(木)～22日(土) | 前橋ナイター(F I) 場外 | 28日(金)～30日(日) |
| 平塚ナイター(F I) 場外 | 21日(金)～23日(日) | 青森モーニング(F II) | 30日(日)～8月1日(火) |
| 福井記念(G III) 場外 | 22日(土)～25日(火) | 小田原(F I) 場外 | 31日(月)～8月2日(水) |

ミッドナイトは一般入場は行っていません。
 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

モーニングは10時開場！



第73回

浅虫温泉花火大会

7/30 日

14:00 入場開始
18:50 開会
19:30 打ち上げ開始
※悪天候時は8月11日(金)に延期
所 浅虫海浜公園

◎有料観覧席

- ・前売り販売(1席1人1,800円)
web、浅虫観光案内所の窓口で販売
- ・当日販売(1席1人2,000円)

◎駐車場

浅虫海浜公園(駐車料金…普通車2,000円、マイクロバス4,000円、大型バス6,000円、バイク1,000円)
園(一社)浅虫温泉観光協会
(☎017-752-3250、☎017-752-3111)

▼web販売はこちら



テント村も開催!

15:00~21:00

所「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 ゆ〜さ市場前駐車場
◎「焼きそば」、「唐揚げ」、「焼き鳥」など、飲食店が多数出店!
園「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

第69回

青森花火大会

8/7 月

19:15~
※悪天候時は8月8日(火)に延期
所 青い海公園・青い海公園西側・新中央埠頭

◎有料観覧席は、大会ホームページなどで発売中
(有料観覧席：S席5,500円、A席4,500円、B席4,000円)
ご購入の際はホームページで注意事項をご確認ください。
園 青森花火大会実行委員会 (東奥日報社事業部内、
☎017-718-1135、☎http://aomorihanabitaikai.jp/)

小牧野遺跡

世界遺産登録2周年記念! 「こまきの縄文まつり」

7月30日(日) 10:00~15:00

所 縄文の学び舎・小牧野館
内 クラフト作家などによる縄文や自然をテーマにした体験、カフェコーナー、青森南高校生徒によるミニチュア土器作り体験など
料 無料
申 予約不要、当日直接会場へ
園 縄文の学び舎・小牧野館 (☎017-757-8665)

《広告》

8月期 受講生募集!!

早期就職に職業訓練!!

電気設備技術科
(企業実習付き 6か月コース)
訓練期間 ▶ 8月1日~ 令和6年1月19日

募集期間 ▶ 7/20(木)まで
選考日 ▶ 7/25(火)

- 訓練時間 / 9:35~15:45
- 受講料 / 無料(テキスト代等は実費)
- 応募方法 / 最寄りのハローワーク窓口

ポリテクセンター青森
訓練課受講者係(青森市中央3-20-2) TEL.017-722-1771(直)



楽しいイベント
盛りだくさん!
みんな遊びに来てね♪



小牧野遺跡PRキャラクター
「こまっくー」

