

令和5年(2023年)

8.15

No.441

広報



あおもり



- 主 04 市からの重要NEWS
な 08 健康ナビ
内 09 認知症フォーラム
容 12 情報ひろば
16 火の玉探検—神秘体験—
16 あおもりウォークトライアル2023

写真：あさむしマルシェに出店したクリエイターの
ハンドメイド作品制作風景
(7月8日/「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫)

【特集】

～大切な命を守るために～

確認しよう！
日頃からの災害への備え

～大切な命を守るために～

確認しよう！ 日頃からの災害への備え

近年、毎年のように全国各地で災害が発生しています。

災害はいつ・どこで起きるか分かりません。いざというとき、自分と大切な人の命を守るため、日頃からの備えを確認しましょう。

圃危機管理課（☎017-734-5059）



【写真】令和4年8月の大雨による本市での被害



知っていますか？「防災の3助」

「防災の3助」とは「自助（自分・家族）」「共助（地域）」「公助（公的機関）」のことをいい、防災にはこの3つの連携が重要です。

自助

(自分・家族)

自分で自分の身を守るため、自宅での備えを日頃から行いましょう！

●家族で防災について話し合きましょう

災害時の家族との連絡方法や集合場所を決めておきましょう。また、避難経路や自宅周辺の避難場所も確認しておきましょう。



●防災用品を準備しましょう

「非常持ち出し品」や「非常備蓄品」を用意しましょう。非常持ち出し品は、男性15kg、女性10kgを目安にリュックサックに入れておきましょう。※リストは次ページへ



共助

(地域)

地域で協力しあい、住民同士で互いに助け合いましょう！

●自主防災組織を作りましょう

「自主防災組織」は、地域住民の皆さんが災害を乗り越えるため、日頃から自発的に防災活動を行うための組織です。現在、市内197の町(内)会が自主防災組織を結成し、活動しています。

市では、防災資機材の購入や防災訓練の開催、防災士資格取得に係る費用への補助金交付、防災講話・訓練への職員派遣など、自主防災組織の活動や結成に対する支援を行っています。

●防災訓練へ積極的に参加をしましょう

毎年9月1日の「防災の日」を中心に、市内各地で防災訓練が実施されています。地域の防災訓練に家族全員で積極的に参加し、消火訓練や避難訓練を経験しておきましょう。



公助

(公的機関)

市役所、消防、警察、自衛隊などが公的な支援を行います！

●被災者支援の取組

市では、小学校や市民センターなどをあらかじめ指定避難所に指定するとともに、日頃から水や食料をはじめ、発電機、段ボールベッド・パーティションなどの物資を備蓄することで、災害時における被災者の生活を支援します。



▲段ボールベッド・パーティションなど

●災害対策本部による災害対応

災害時には市役所本庁舎に災害対策本部を設置し、市民への防災情報の発信、被害状況の把握、避難所の開設など、迅速かつ的確な災害対応業務を実行することにより、被害の予防・軽減及び被災者への適切な支援を行います。



▲水や食料、発電機などの備蓄物資



非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

1年に一度は、足りないものや期限が切れているものがないかチェックしましょう。

非常持ち出し品リスト（避難するときに持ち出すもの）※いつでも持ち出せる場所に置きましょう。

- | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 |
| <input type="checkbox"/> 食料品
（カップめん、缶詰など） | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ など |

※乳児がいる家庭は、ミルク・オムツ・ほ乳びん など
ペットがいる家庭は、ペットフード・トイレシート・ケージ など



危機管理課 金田



知ってますか？在宅避難のこと

大規模災害が発生したときには、避難所に被災者が殺到し、混乱が予想されます。また、避難所生活では1人当たりのスペースが狭く、プライバシーの確保が難しいなど、環境変化により体調を崩すかたもいます。

在宅避難とは、災害時において自宅に倒壊や焼損、浸水、流出の危険性がなく、本人・同居人が無事であり、他人のサポートを必要としない場合に、そのまま自宅で生活を送る方法です。

避難所生活のストレスを考えると、住み慣れた自宅で避難生活を続けることも選択肢のひとつです。
在宅避難に備え、食料・簡易トイレなどの備蓄、家具の転倒防止などを行きましょう。

非常備蓄品リスト（自宅に備えておく）
最低3日分を用意しましょう。

- 飲料水（1人1日3リットルが目安）
- 食料品（ご飯（アルファ化米）、乾パン、ビスケット、チョコレートなど）
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- マッチ・ろうそく
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 携帯トイレ など

○簡単！「ローリングストック」

普段の生活の中で利用されている食品などを多めに買って置き、消費したらその分を補充することで、常に一定量の備蓄をしておきましょう。



「もしも」のとき、
すぐに使えるよう
にしましょう。



危機管理課 高橋



マイ・タイムラインを作ろう

マイ・タイムラインとは住民一人ひとりの自分自身の防災行動計画（タイムライン）です。

大雨や台風などの災害時に、自分自身がどのタイミングでどのように避難すればよいのかを時系列で決めておくことで、いざというときの避難に役立てましょう。

マイ・タイムラインの作成などについては、青森県のホームページをご参照ください。

青森県ホームページ▶



スマートフォン向け防災アプリ を利用した防災情報の提供

市では、必要な防災情報を提供するため、市ホームページ、市メールマガジン、ツイッター、フェイスブックのほか、スマートフォン向け防災アプリ「全国避難所ガイド」を活用した情報伝達を行っています。避難場所・避難所の確認や平時からの防災情報の確認にもご利用いただけますので、ぜひ本アプリをご活用ください。※端末で設定している言語に合わせ、情報が多言語で表示されます。（英語、中国語（繁体・簡体）、韓国語）

全国避難所ガイド▶



新型コロナウイルスワクチン 令和5年秋開始接種のお知らせ

- ◆実施期間 9月1日(金)～12月31日(日)
- ◆接種回数 1回
- ◆接種可能時期 前回接種から3か月経過後
- ◆対象者 初回接種(1・2回目)を完了した5歳以上のかた
- ◆接種券 ○利用していない接種券があるかた…お手元の接種券で接種が受けられます。
○紛失・破棄などで接種券がないかた…接種券の再発行申請が必要です。
○接種をしたため接種券がないかた…前回接種の時期にあわせて接種券を発送します。

◆予約・問合せ

青森市新型コロナウイルス接種専用コールセンター

☎017-764-6539
017-752-0517

WEB予約はこちら▶



接種券再発行申請方法

オンライン	右記二次元コードから申請	
コールセンター	月～土曜日(祝日を除く) 9:00～18:00	
保健所窓口	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～18:00	
郵送	〒030-0962 佃2丁目19-13 青森市保健所感染症対策課ワクチン接種チーム宛	
ファックス	017-718-2867	

前回接種時期	年齢区分	接種券発送予定日
令和5年5月以前	65歳以上	8月30日(水)
	55～64歳	9月6日(水)
	35～54歳	9月13日(水)
	5～34歳	9月20日(水)
令和5年6月	5歳以上	9月27日(水)

※再発行申請時の必要書類は、市ホームページで確認するか、コールセンターへお問合せください。
※接種可能時期などは国の方針に伴い変更する場合があります。

青森地区の粗大ごみの出し方

- 青森地区で粗大ごみを出す場合は、戸別収集を市に申し込むか、青森市清掃工場・青森市一般廃棄物最終処分場に自己搬入してください。
- 戸別収集を利用する場合は、事前の申込み・粗大ごみ収集手数料納付券の購入が必要です。納付券の取扱店は申込みの際にお知らせします。
- 【戸別収集の申込手順】**
- ①粗大ごみ受付センターに粗大ごみの品目や数を申し込む。
 - ②申込みの際に案内されたコンビニなどの取扱店で、納付券を必要枚数分購入する。
 - ③申込みをした粗大ごみに納付券を貼り、収集日当日の午前8時30分までに自宅前に出す。
- 問清掃管理課
☎017-718-1179
粗大ごみ受付センター
☎017-718-1184

第31回青森県民駅伝競走大会

青森市代表チームをみんなで応援しよう！

県内の市町村の代表チームが、「健脚でつなげ郷土の和と心」をスローガンに、青森の舞台上で熱戦を繰り広げます。

◆日時

9月3日(日) 12:00スタート

◆コース

アスパム前～
カクヒログループアスレチックスタジアム
(全9区間 計26.1Km)

◆問合せ先

地域スポーツ課
☎017-718-1431

皆さんの熱い声援を
よろしくお願ひします。

地域スポーツ課 石岡

通学路の時間規制にご注意を

一部の小・中学校周辺の通学路には、交通事故から子どもたちを守るため、時間規制で歩行者用となる道路があります。

時間規制で歩行者用となる道路では、特定の時間帯(登下校の時間帯)は通行許可証を持たない車両は通行できません。違反をすると違反点数(2点)及び反則金(普通車7,000円、原付5,000円)が課されます。



ドライバーの皆さんは、道路標識をしっかりと確認して、交通安全に努めましょう。

問生活安心課
☎017-734-5258

掲載の内容は、7月18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。

青森市職員採用試験案内

令和6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。受験資格など詳しくは、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8月14日(月)から配布するほか、市ホームページにも掲載します。

☎ 人事課 (017-734-5093)

◆試験職種・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

高等学校卒業程度

事務職 (障がい者含む) / 電気職 / 建築職 / 消防職
平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれのかた

企業等職務経験者

電気職 / 建築職
昭和59年4月2日～平成6年4月1日生まれのかた

医療職

獣医師 / 薬剤師 / 看護師 (専任教員含む) / 診療放射線技師 / 臨床検査技師
獣医師、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師: 昭和58年4月2日以降生まれのかた
看護師: 昭和53年4月2日以降生まれのかた
看護師 (専任教員): 昭和39年4月2日以降生まれのかた
それぞれの免許を有するかた (令和5年度に実施される国家試験の合格見込者を含む)

◆試験日など 試験日 9月24日(日)
試験会場 青森公立大学

◆受付期間 9月8日(金)まで
※6月18日実施の「青森市職員採用試験」と同じ試験職種の受験はできません。
※医療職は試験日などが異なりますので、受験案内などをご確認ください。



試験職種が追加となる場合がありますので、受験案内などをご確認ください。

令和5年度 新採用職員 塚本

青森市営バスの運転士を募集しています

現在、路線バスの運転業務に従事する会計年度任用運転士(パートタイム)を募集しています。

応募資格・労働条件・受付期間など詳しくは、交通部管理課・東部営業所・西部営業所まで配布している募集案内をご覧ください。ホームページにも掲載しています。

選考方法▽面接・実技試験による選考

申込方法▽申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、直接または郵送で〒039-3503 野内字菊川47-1 青森市交通部管理課へ

☎ 交通部管理課 (017-726-5451)

除雪作業時の安全対策普及啓発ワークショップ

除雪作業時の安全対策講習会や雪下ろし安全10箇条に関するワークショップを通じて市オリジナルの「除雪作業の

安全対策テキスト」を一緒に作成してみませんか?

① 9月10日(日) 午前10時～12時

② 10月21日(土) 午前10時～12時

③ 11月11日(土) 午前10時～12時

所 柳川庁舎2階大会議室

人 30人 / 無料

①②③の全3回を通じてテキストの内容を検討するため、全回参加可能なかたを優先します。

☎ 甲 8月31日(木)までに、電話で、(株)まちづくりフォーラム (017-742-7600) へ

「戦没者遺児による 慰霊友好親善事業」参加者募集

戦没者の遺児を対象に、戦没された旧戦域を訪問しての慰霊追悼及び現地の方々の友好親善事業への参加者を募集しています。

料 一律10万円

☎ 青森県遺族連合会事務局 (017-722-4819)

青森市LPガス料金 高騰対策事業

LPガス料金の高騰の影響を受けている一般家庭の負担を軽減するため、LPガス販売事業者を通じて、LPガス料金の値引きを実施します。

◆値引きの対象者

市内で、「家庭用」としてLPガスを使用している世帯。LPガスを供給しているコミュニティーガス団地(簡易ガス)も対象です。

◆値引き額

一世帯当たり最大千円 ※各世帯一回限り

◆値引きの対象期間

令和5年8月分または9月分のいずれか(値引きの実施に当たり、検針票、請求書、web明細、領収証などに「市の支援により千円が値引きされています。」などの明示がされますので、ご確認ください。)

※LPガスを使用しているご家庭の皆さんの手続や申込みは不要です。

☎ 青森市経済政策課 (017-734-5227)

市の施設の指定管理者を募集します

問財政課 (☎017-734-5048)

市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

■募集要項の配布期間

8月25日(金)～9月29日(金)
(土・日曜日、祝日を除く)

※各担当課で配布、市ホームページ掲載

■申請書の受付期間

9月22日(金)～29日(金)

(土・日曜日、祝日を除く) ※各担当課で受付

■指定管理者を募集する施設と担当課

青森市三内霊園・青森市月見野霊園・青森市八甲田
霊園・青森市浪岡墓園

※4施設を一括して募集

▶生活安心課 (☎017-734-5277)

▶浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)

青森市幸畑墓苑

▶観光課 (☎017-734-5153)

青森市りんごセンター

▶あおもり産品支援課 (☎0172-62-3002)

青森市一般廃棄物最終処分場

▶清掃管理課 (☎017-718-1176)

青森市浅虫海づり公園

▶水産振興センター (☎017-754-2064)

※応募者の中から、市が設置する指定管理者選定評価委員会における審査を踏まえ、市長が候補者を決定し、議会の議決を経て正式に指定することとなります。

第1回障がい者雇用 促進セミナー

現在、民間企業における障がい者の法定雇用率は23%で、対象となる事業主の範囲は、従業員435人以上です。市では企業の障がい者雇用を支援するため、障がい者雇用促進セミナーを開催します。企業の多様な人材確保に役立つ内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

◆第1回「障がいの種類と職業適性」

時 8月23日(水)

午後1時30分～3時30分

所 青森商工会議所7階研修室

(新町一丁目2-18)

①特別支援学校関係者による障がいの種類や職業スキルなどの紹介

②ハローワーク青森による各種支援制度の紹介

③障がい者の雇用や実習の受入れに関心のある企業の代表者による

④入料30人(申込順)／無料

⑤申込 8月22日(火)までに経済

⑥政策課 (☎017-734-240)

⑦Eメール ☎keizaisisaku@city.

⑧aomori.aomori.jp <

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。

【8月31日(木)納期限】

①市・県民税(普通徴収分) 第2期分

②国民健康保険税(普通徴収分) 第2期分

③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第2期分

④介護保険料(普通徴収分) 第2期分

⑤児童保育負担金(保育料) 第5期(8月)分

⑥市営住宅使用料8月分

⑦市営住宅駐車場使用料8月分

⑧放課後児童会負担金8月分

⑨霊園管理料 全期分

【9月11日(月)納期限】

⑩市・県民税(給与特別徴収分) 8月分

⑪納税支援課 (☎017-734-5209)

⑫子育て支援課 (☎017-734-5330)

⑬住宅まちづくり課 (☎017-734-5208)

市税は便利な キャッシュレス納付で

ご自宅のパソコンやスマートフォンで、納付書に印字されている「地方税統一QRコード」や「バーコード」を読み取ることで、クレジットカードやスマートフォン決済アプリで市税を納付することができます。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。 ※納期限後に「地方税統一QRコード」を使用して納付し、督促手数料や延滞金が発生している場合は、後日、別途請求となります。



▲市ホームページ

問納税支援課

(☎017-734-5208)

(☎017-734-5572)
⑧子育て支援課 (☎017-734-5334)
⑨生活安心課 (☎017-734-5277)

町内会に 宝くじの助成金

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

○下十川町内会 クリーンボックス5基(令和5年7月)

岡市民協働推進課
(☎017-734-5231)



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 8月21日(月)～24日(木)・28日(月)～31日(木)
午後8時まで

・浪岡振興部納税支援課

☎0172-62-1141

時 8月28日(月)～31日(木)
午後8時まで

労働委員会委員による 労働相談会(無料)

時 9月5日(火)・24日(日)、10月3日(火)・29日(日)／火曜日開催は午後1時30分～3時30分、日曜日開催は午前10時～12時

所 申岡事前に、青森県労働委員会(新町二丁目2-11 東奥日報新ビル4階、☎017-734-19832)へ

女性のための専門相談 (法律)

時 9月12日(火)午後1時～3時

所 アピオあおもり

人 3人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

申 9月7日(木)まで(水曜日を除く午前9時～午後4時受付)に、県男女共同参画セ

ンター相談室(☎017-732-1022)へ

女性のための専門相談 (カウンセラー)

時 9月21日(木)午後1時～3時

所 アピオあおもり

人 2人(申込順)

備 申込時に相談内容をお知らせください。

申 9月19日(火)まで(水曜日を除く午前9時～午後4時受付)に、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022)へ

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。

時 9月7日(木)午後1時～3時

人 4人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

申 9月4日(月)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)へ



西秀記の



コラム



7月2日、第38回子どもの祭典開会式に参加しました。

この祭典は、浪岡地区で長年開催されてきた子どもたちが主役のビッグイベントです。運営に携わる地域の皆さんに加わり、浪岡中学校や浪岡高校の生徒の皆さんがボランティアとして協力し、地域ぐるみで祭りを盛り上げていました。

7月11日は、第73回「社会を明るくする運動」学校連携事業で古川中学校へ。参加した中学生の皆さんにとって、罪を犯した人の社会における様々な「生きづらさ」に寄り添うとき、自分はどうか接していけばよいのかを考える機会になったと思います。

7月19日は、青森学童軟式野球倶楽部「青森ストロングス」が青森県ジュニア学童野球選手権2022において優勝したことを報告に来庁。8月に淡路島で開催される全国大会では、これまでの練習の成果とチームワークを存分に発揮するようにと激励しました。

未来ある子どもたちを地域で大切に守り育てる心や絆が、しっかりと受け継がれていることは、「市民力」と「民間力」が結集された取組の成果であると実感しました。



7月2日 第38回子どもの祭典開会式
浪岡南小学校の子どもたちと一緒にテープカットを行いました。



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、精神保健福祉士などが応じます。

電話や来所による相談のほか、月1回、精神科医による相談も実施しています。日程・予約方法などは、保健予防課までお問合せください。

◆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、保健師が応じます。
- ・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



認知症フォーラム

～認知症になっても安心して暮らせるまちへ～

時 9月16日（土）12：00～16：30

所 男女共同参画プラザ「カダール」

内 ①AV多機能ホール 14：00～16：00

藤本俊一さん（脳神経外科・内科藤本クリニック院長）による認知症についての講演のほか、認知症本人（青森県認知症ピアサポーター）から自分の経験や思いを伝えるメッセージ、チームオレンジの活動紹介

②研修室など 12：30～14：00

ロコトレ&脳トレ体験、専門職による認知症相談など（パネル展示や動画上映は12：00～16：30）

入 ①120人（申込順）

申 ①は8月21日（月）から、氏名・電話番号を、電話またはEメールで、高齢者支援課（☎017-734-5206、☒koreisha-shien@city.aomori.aomori.jp）へ



在宅要介護者訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

対 次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

料 無料（年度内1回）※治療が必要な場合の治療費は自己負担

申 事前に、電話で、高齢者支援課（☎017-734-5326）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）へ



9月の助産師による心と体のケア相談

時 9月4日（月）・29日（金）

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

入 料 各日①・②ともに1組（申込順）／無料

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、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



健康常識のウソ・ホント60問に挑戦!!

時 9月3日（日）13：00～15：00

所 青森県総合社会教育センター 2階第6研修室

内 体の仕組みや働きを知り、正しい健康知識を学んで、病気の予防や健康管理に役立ててみませんか？

入 料 15人（申込順）／無料

備 筆記用具持参

問 青森県健康管理士会会長 神（☎017-781-9559）



▲講師の神一男さん（健康管理士上級指導員）

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 9月8日(金) 10:00~15:00 (受付14:30まで)
所 駅前庁舎 1階駅前スクエア
内 入料 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 (申込順) / 無料



健康相談内容
健康相談…保健師による個別相談
栄養相談…管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

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

＊あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

①リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 所 ①9月5日②9月12日③9月19日④9月26日の火曜日
いずれも10:00~11:15/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
入 料 各25人 (申込順) / 無料
備 公共交通機関でお越しください。
申 ①~④から2つまで選択し、9月4日(月)までに、
電話または直接、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

②中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 9月14日(木) 10:00~11:30
所 県民福祉プラザ 2階多目的室2A
内 入料 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
備 スポーツタオル (運動に使用)、飲み物、内履き持
参。動きやすい服装で、お越しください。
申 8月10日(木)~9月11日(月)に、電話または直接、
健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

③三内・西滝地区体力づくり講座

時 9月20日(水) 10:00~11:15
所 三内丸山市民館 (三内丸山186)
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
入 料 40人程度 (申込順) / 無料
備 タオル、飲み物持参。動きやすい服装で、公共交通機
関でお越しください。
申 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 西部市民センター

時 9月13日(水) 10:00~11:30
所 西部市民センター 3階
内 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操
②血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック、健
康相談 (予約優先)
入 料 各30人 (申込順) / 無料
備 タオル、内履き、飲み物持参。公共交通機関でお越し
ください。
申 ①②両方またはどちらかを選択し、9月11日(月)ま
でに電話または直接、健康づくり推進課
(☎017-718-2912) へ

＊まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り
組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなど
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)	①9/5(火) ②9/26(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)	①9/5(火) ②9/21(木) 11:00~12:00	①頭と体とお口の元気教 室 ②お気軽運動教室
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)	①9/11(月) ②9/25(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!
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①9/13(水) ②9/27(水) 10:30~11:30	①ロコトレ&脳トレ ②初めての運動教室
浪岡老人福祉センター (機能訓練室)	①9/13(水) ②9/27(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 申 無料 / 予約不要、当日直接会場へ
問 高齢者支援課 (☎017-734-5326)

＊地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
8/23(水) 10:00~	横内市民センター	バランスボール
9/19(火) 13:30~	青森保健生協本部	ストレッチ
9/27(水) 10:30~	相馬町市民館	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。
申 事前に、電話で、青森保健生活協同組合
(☎017-762-5888) へ

掲載の内容は、7月18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(9/16~10/15の日程)

申込み・健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276
 問合せ先 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

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	9/16(土)・22(金)・29(金)、 10/6(金)・10(火)・14(土)女性のみ 午前の部8:30~9:30 午後の部12:30~13:30
油川市民センター ※内履き持参	9/20(水) 午前の部9:00~10:00 午後の部12:30~13:30
西部市民センター	9/26(火) 午前の部9:00~10:00 午後の部12:30~13:30

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
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	※2
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	
	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(9月の日程) 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
9/4(月)	8:15~8:35	大釈迦駅前会館
	8:45~9:05	徳長農村センター前
	9:25~9:45	五本松農村センター前
	10:00~10:30	浪岡庁舎駐車場
9/5(火)	10:40~11:10	青森農協浪岡支店前
	8:15~8:35	下石川ふれあいセンター前
	8:50~9:10	吉野田農村センター前
	9:25~9:45	野沢公民館前
9/6(水)	10:00~10:30	サンデー浪岡店駐車場
	10:45~11:15	スーパー佐藤長浪岡店駐車場
	8:15~8:35	杉高児童館前
	8:50~9:20	道の駅なみおかアップルヒル駐車場
	9:35~10:05	ダイナム青森浪岡店駐車場
	10:15~10:45	いとく浪岡店駐車場
	11:05~11:25	本郷公民館前

検診日	受付時間	場所
9/11(月)	8:30~9:00	浪館福祉館前
	9:30~10:30	ユニバース大野店駐車場
	11:00~11:30	マックスバリュ幸畑店駐車場
	13:00~13:30	小柳第三団地集会所前
9/25(月)	9:00~9:30	メガドラッグ石江店駐車場
	10:00~11:00	久須志福祉館前
	11:30~12:00	旭町市民館前(旭町通り)
	13:30~14:30	ユニバース沖館店駐車場

！ 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。



火の玉探検

—神秘体験—

とき
8月26日(土) 22:00~27日(日) 2:00
 青森県立自然ふれあいセンター集合 (21:00~受付)
 ※雨天時中止の場合あり (前日の雨も考慮する場合あり)

梵珠山に登り、見えた人にはご利益があると伝えられている伝説の「火の玉」の出現を待ちます！

所 対 県民の森 梵珠山 / 小学生以上

料 1人2,000円(保険料・記念品代など)

※小学生は1,000円

備 登山に適した服装で、懐中電灯、雨具、1人用シート持参

申 8月18日(金)までに、電話またはFAXで、青森市浪岡観光協会事務局(青森市浪岡商工会内、☎0172-62-2511、☎0172-62-2512 月~金曜日受付)へ

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
第44回あおもりマルシェ	8/20(日) 9:00~14:00 / わくわく広場(スポーツ公園内) / 県内の若手農家が丹精込めて作った新鮮な野菜や果物のほか、加工品や工芸品などの販売を行う産直市	—	—	あおもりマルシェ実行委員会 (☎080-9631-3773)
国スポ大会正式競技！ ゴルフははじめの一步 「安全、やさしい、楽しい」 スナッグゴルフ教室	8/21(月) 10:00~11:30 / 新総合運動公園 多目的運動場 / ゴルフを経験したことのないお子さんでも楽しく体験でき、基本を学ぶことができます♪詳しくはホームページ(☎ https://www.tga.gr.jp/aomori/)をチェック！講師：藤子サナエプロ、雪田悦子プロ	小・中学生 20人	500円(保険料含む) / 帽子、タオル、飲み物持参(用具は無料で貸出し)	8/19(土)までに、申込書(青森県ゴルフ連盟ホームページからダウンロード)に、参加者の住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を、電話・FAXまたはEメールで、青森県ゴルフ連盟(☎017-718-8335、☎017-718-1028、✉ aomori@tga.gr.jp)へ
見て、聴いて、実践！農業 振興センター農場見学会	8/25(金)①9:30集合②13:30集合、8/27(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。	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※10月まで毎月実施予定	農業振興センター (☎017-754-3596)
ニコニコ通り商店会夏ねぶた祭りと音楽祭 ※同時開催商店会祭り	8/26(土) 14:00~16:00 / 青森駅前公園、ニコニコ通り商店街 / オリジナルねぶた運行やジャズ演奏などのほか、商店会祭り(グッズ販売やワークショップを予定)も開催！	—	商店会祭りは10:00~16:00	ニコニコ通り商店会 (工藤、☎090-3128-6622)
①あさむしマルシェ ②あさむし音頭まつり	①8/26(土) 17:00~20:00(夜マルシェ)、8/27(日) 10:00~15:00 / 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫市場前駐車場 / イベントでしか味わえない飲食店が多数出店！手軽にテイクアウトできます♪②8/27(日) 17:30~19:30 / 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫駐車場 / 三味線と歌の生演奏にのせて浅虫で踊りましょう！お楽しみ抽選会もあり♪	—	① 雨天決行、強風の場合は中止	浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上、☎080-9014-9169)
青森市 青森消防団 新町パレード	8/27(日) 10:15~ / 新町通り(大和証券青森支店前~野村証券青森支店前) / 消防団員約600人、消防団車両20台が参集。伝統技能のまとい振り、はしご乗りなど新町通りを行進します。※雨天は中止の場合あり	—	—	消防本部警防課 (☎017-775-0854)
しんまちふれあい広場	8/27(日) 11:00~14:30(小雨決行) / 新町通り(八甲通り交差点~柳町通り交差点) ※交通規制あり / よさこい演奏やねぶた囃子が披露されるほか、飲食店ブースの出店などイベントが盛りだくさん！	—	—	しんまちふれあい広場実行委員会 (新町商店街振興組合内、☎017-775-4134)

甲記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ 乙記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、7月18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
健康ボウリング教室 	①8/29～10/3の火曜日②8/30～10/4の水曜日③8/31～10/5の木曜日④9/1～10/6の金曜日 各全6回※時間は10:30～13:00と14:00～16:30のいずれかを選択/ラウンドワン青森店/健康につながる講義を交えながらのボウリング	48人	2,000円(ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料など含む)	8/21(月)までに、ラウンドワン青森店(堀川、☎070-1270-6928)へ
カダール映画の日2023 Vol.3『父と暮せば』 無料上映会	8/31(木) ①10:00～11:45②13:30～15:15③18:30～20:15/男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール/広島原爆を背景に描く心温まる父と娘の物語(2004年/99分/日本)	各回150人	-	事前に、氏名・電話番号・①～③のいずれかを選択し、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
やさしい手工芸展	9/1(金)～3(日) 各日9:00～16:00※最終日は15:00まで/中世の館エントランス、第一研修室/裂織と陶芸、木工などの手工芸品の展示・販売 ※出店希望者は電話で事前申込み(テーブル1台につき500円)	-	-	中世の館(☎0172-62-1020)
青森県きのこ会認定鑑定委員会による野生きのこ鑑定会	9/2～10/31の毎週火・土曜日各日10:00～12:00※火曜日が休館日にあたる場合は翌日水曜日/森林博物館/青森市産の「ナラタケ、ムキタケ、クリタケ及びハタケシメジを除く野生きのこ類」は国から出されている出荷制限指示が現在も継続しています。	-	-	森林博物館(☎017-766-7800)
目の見えない方、見えにくい方のための福祉展	9/3(日) 10:00～15:00/ウエディングプラザ・アラスカ 地階サファイア/生活を支える便利グッズ・様々な用具の展示や紹介、視覚障害に関する生活・福祉相談の受付	視覚障害をお持ちのかたやそのご家族、福祉関係者など	-	青森県視覚障害者情報センター(☎017-782-7799)
2023ドッグパーティ in モヤヒルズ	9/3(日) 10:00～16:00※雨天の場合は9/10(日)に順延/モヤヒルズ/しつけ教室、アジリティ大会、仮装大会、プレゼント抽選会、ペット用品の特売 など		-	モヤヒルズ(☎017-764-1110)
令和5年度障害者就職面接会	9/4(月) 13:00～15:30(12:30～受付)/ホテル青森3階孔雀の間/企業と障がい者のマッチングを進め障害者雇用の促進を図ることを目的として、就職面接会を開催	障害者手帳をお持ちで仕事を探しているかた	企業20社参加予定	8/21(月)までに、電話または直接、ハローワーク青森 専門援助部門(☎017-776-1561 43#)へ
棟方志功生誕120年記念「石碑巡りウォーク」  申込みはこちら▶	9/5(火) 10:00～12:00※小雨決行、雨天中止/合浦公園(正面東屋前)集合・解散/記念碑を巡り、平和公園からの帰りはウォーキングかバス利用(バス代は自己負担) 主催:渋谷清光さん(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員) 協力:FUNWALK青森	50人程度	500円/飲み物、パス代、雨具持参	8/25(金)までに、氏名・住所・電話・生年月日を、FAX・Eメールまたは左記二次元コードで、FUNWALK青森(☒017-752-6704、✉walk1212.yoyaku@gmail.com)へ/渋谷(☎090-4633-7465)
舞台演劇「お休み処めいどイン」	9/8(金) 18:30開演、9/9(土) 14:00、18:30開演/中世の館/ここは「この世」と「あの世」の境目「お休み処めいどイン」あつ、二人連れが来た…	-	大人1,000円、小・中・高校生500円(当日200円増)	中世の館(☎0172-62-1020)

問屋町ビジネススクール 企業の組織力の強化や、中核人材の育成・確保に役立つテーマ別講座

講座名	開催日時	人員/料金
① 階層別 【新規講座】中途採用者即戦力化セミナー ～ビジネスマナーや求められる役割を再確認し、戦力化・定着化を図る～	9/28(木) 13:30～17:30	15人 4,800円
② 会計 【新規講座】ココだけ押さえれば大丈夫!簿記の知識がなくても決算書が見れるようになる～会社の数字を読み解く能力を高めてビジネスパーソンとして成長しよう～ ※オンライン併用開催	9/21(木) 13:30～16:30	15人 3,800円
③ 自己啓発 【新規講座】伝わらないのは相手のせいではなく自分のせい!話が伝わらない人と伝える人の決定的な差 ～上司への報告、プレゼン、部下への指示がびっくりするほどスムーズに～	9/7(木) 18:30～20:30	15人 2,700円
④ 共催 【新規講座】信頼関係を築ける!組織活性化のための相談技法 ※ポリテクセンター青森と共催	9/12(火) 9:30～16:30	15人 3,300円
⑤ 講演会 【無料特別講演会】自社の強みを明確化!上手な値上げで利益確保セミナー ※オンライン併用開催	9/8(金) 13:30～15:30	20人

所問屋町会館 1階会議室 ※⑤は2階大会議室
 甲問①～③は開催日1週間前まで、④は8月25日(金)まで、⑤は9月4日(月)までに、ホームページ(HP<https://business-school.tonyamachi.com>)の申込みフォームから申込み。またはFAXで、申込書(青森総合卸センター、各市民センターなどに備付け。ホームページにも掲載)を、協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711、☒017-738-7323)へ



▲詳しくはこちら

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
障害者支援のためのICTサポーター育成講座 詳しくはこちら▶ 	8/31~10/12の木曜日(全7回) 各日10:00~12:00/アピオあおもり小研修室3/障がい者へスマホなどのデジタル機器の活用方法を教えたいかたを対象とした講座	10人程度	受講者のスマートフォンを使用	8/26(土)までに、電話・Eメールまたは左記二次元コードより、NPO法人あおもりIT活用サポートセンター(高森、☎090-9742-6430、✉info@hpsstyling.com)へ
アジサイせん定講習会 	9/1(金)10:00~11:30(雨天決行)/県病前遊歩道緑地あずま屋/講師:緑花相談員 ※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。	25人	手袋、せん定ばさみ、飲み物持参	8/28(月)必着で、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、はがきで、〒030-8555 公園河川課(☎017-752-8334)へ
ファミリー講座 ①うとう塾 「悩んでいるのはひとりじゃないよ!~我が家の子育て体験談~」 ②きらきら塾 「親の思い、子どもに届いていますか?~コミュニケーションを学ぶ意味~」	①9/9(土)13:30~15:30/中央市民センター中会議室①/講師:先輩パパ・ママ野村ファミリー ②9/14(木)10:00~12:00/中央市民センター中会議室②/講師:沼田久美さん(NPO法人子育て応援隊ココネットあおもり代表理事)	①発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた②小・中学生の保護者や家族、子育てに関心のあるかた 各30人	電話は火曜日10:00~13:00または留守電受付	1週間前までに、電話・FAXまたはEメールで、青森市子育てサポートセンター(☎・☎017-774-6537、✉aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp)へ
浪岡細野山の家窯焼きピザ作り体験 	9/14(木)9:00~13:00/浪岡細野山の家/ピザの生地から作り、お好みの具材をトッピングして、石窯で焼き上げてオリジナルピザを作ります。	12人	1,000円/エプロン、三角巾、お好みの具材(トッピング用)持参	8/21(月)~31(木)に、電話で、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ
団体スキルアップ講座2023 「人が集まる!魅力が伝わる!チラシのつくりかた」	9/21(木)13:30~15:30/男女共同参画プラザ「カダール」研修室/講師:奈良玲央奈さん(㈱協同 コミュニケーションデザイングループ所属プランナー・クリエイティブディレクター)	カダール登録団体や市内でグループ・団体で活動しているかた40人	Eメールは件名に「団体スキルアップ」と記入	事前に、団体名・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
青森市国際交流員異文化理解講座 Let's Cooking! アメリカ独特の朝ご飯「Breakfast Burrito」に挑戦しよう! 	9/23(土)10:00~12:00/沖館市民センター調理実習室/元タメキシコ料理だった「Burrito(ブリトー)」のアメリカバージョン?卵焼きやソーセージがトルティーヤに包まれている美味しいfusion(融合)料理を作ってみましょう! 講師:ベンジャミン・バルガス	小学3~6年生12人	500円程度/エプロン、三角巾、内履き持参  ◀申込みはこちら	9/8(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、電話・Eメールまたは左記二次元コードより、交流推進課(☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

市民センターのおはなし会
主催:青森市読書団体連絡会
岡市民図書館
(☎017-776-2455)

日時	場所	対象
8/22(火)10:30~11:00	古川市民センター 1階和風学習室(A)	未就学児と保護者
8/26(土)10:30~11:00	横内市民センター 1階和室(小)	3歳~小学3年生と保護者
8/27(日)10:30~11:00	大野市民センター 1階和室(小)	
8/27(日)11:00~11:30	戸山市民センター 1階和室(小)	
8/27(日)11:00~11:30	中央市民センター 2階茶華道室	

令和5年度 県立保健大学公開講座

【テーマ】「青森新時代のヒューマンケア」

所 県立保健大学講堂(変更となる場合は県立保健大学ホームページでお知らせ)/各回300人

申 各回開催日の7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、右記二次元コードより、青森県立保健大学 キャリア開発・研究推進課(☎017-765-4085)へ



申込みはこちら▶

回	開催日時	内容	申込期限
第1回	9/10(日) 13:00~15:30	テーマ「こころのケアと共生社会」 ◆地域で支えるこころの健康 - うつ・自殺予防について - 大山博史 教授 ◆発達障害の私の困りごと「周りの困りごと」 田中尚樹 講師	9/3(日)
第2回	10/22(日) 13:00~15:30	テーマ「Let's study 健やか生活」 ◆暮らし・生活の中にエクササイズを取り入れてみよう 漆畑俊哉 准教授 ◆からだの仕組みを理解して健康づくりのコツを知る 羽場俊広 助教	10/15(日)
第3回	11/3(金) 13:00~15:30	テーマ「青森の食と伝統から考える健康問題」 ◆跳人(ハネト)のケガ予防に繋がる私の研究 篠原博 教授 ◆カシスとリンゴが秘める機能性~植物性エストロゲン作用に着目して~ 七島直樹 教授	10/27(金)

Ⓔ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、7月18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。

お知らせ・募集案内

あおもり北のまほろば歴史館 臨時休館のお知らせ	あおもり北のまほろば歴史館は、電気設備の交換のため9/5(火)臨時休館となります。当日天候などにより休館日が延期になる場合がありますので、市ホームページでご確認ください。 文化遺産課 (☎017-718-1392)
ねぶたの家ワ・ラッセ 展示大型ねぶた絵入替 リニューアルオープン!	「ねぶたの家ワ・ラッセ」は8/11(金)に展示している大型ねぶたを、青森ねぶた祭2023に出陣し見事賞を獲得したねぶたに絵入れ替えし、リニューアルオープン!ぜひお越しください! ねぶたの家ワ・ラッセ (☎017-752-1311)
第5回市民一掃きデー 参加者募集!	子どもたちの環境を大切にすることを育む良い機会です。ぜひご家族揃ってご参加ください。 時所9/2(土)9:00から1時間程度 ※雨天中止/野木和公園 こどもの国横駐車場集合 備清掃用具一式は当日貸し出します。参加者全員にりんごジュースをプレゼント! ※体調の悪いかたは参加をお控えください。 園清掃管理課 (☎017-718-1179)
青森高等技術専門学校 令和5年度 職業訓練生募集	時①Webプログラミング科【IT資格】…10/25(水)~R6.4/24(水)、②パソコン基礎科3(育児等短時間・託児付)…11/1(水)~R6.2/29(木) ③公共職業安定所に求職申込みを行い、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた/①20人②15人 ④①は8/18(金)~10/4(水)に、②は8/25(金)~10/11(水)に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 音声案内42#)へ 詳しくはこちら▶ 
あお映えスポット フォトラリー &コンテスト	青森市ならではの自然、文化、食に触れることのできる魅力的なフォトスポット「あお映えスポット」のフォトラリー&コンテストを10/15(日)まで開催しています。審査員・プレゼンターにはインフルエンサーの近藤あやさん、KEIさん、6151さんが参加!詳しくはあお映えスポットフォトラリー&コンテストホームページでご確認ください。株式会社インサイト(☎017-731-2661) 【応募方法】インスタグラムにて公式アカウントをフォローし、夏・秋のあお映えスポット13か所のうち2か所以上と、投稿者のおすすめフォトスポット1か所を指定のハッシュタグを入れて投稿

スポーツ教室 申込みは会場への来館のみ ★詳細は指定管理者ホームページ(☎http://sports-aomori.jp/)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み(申込順)
●大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525				
テニスクリニック(全10回) ※9/12・19の火曜日除く	8/22~9/29の火・金曜日10:00~12:00 予備日…10/3~17の火・金曜日	18歳以上の硬式テニス経験者40人	5,000円	8/10(木)~

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
Word&Excelの操作が初めてのかた向けの講座			
A15	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、簡単な日誌やカレンダーなどを作成	9/9(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A16	Wordの基礎を覚えよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本を学びながら簡単なご案内文書を作成	9/14(木)・15(金) 10:00~12:00
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A17	Excel関数ステップアップ(I F編)	Excel関数を学ぶ上で重要なIF系関数を学習し、関数の活用について理解を深める	9/16(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A18	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用して簡単なチラシや壁新聞などを作成	9/22(金) 10:00~15:00(昼休みあり)

④①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

④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(8/22(火)必着)※抽選結果は8/29(火)以降に通知

④OSはWindows10、ソフトはoffice 2019を使用。共催:NPO法人IT支援ネットあおもり

青森競輪日程(8月後半) 園青森競輪場(☎017-787-2020)

宇都宮(F I) 場外	15日(火)~17日(木)	岸和田(F I) 場外	25日(金)~27日(日)
別府(F I) 場外		青森モーニング(F II)	26日(土)~28日(月)
オールスター(G I)	15日(火)~20日(日)	松戸記念ナイター(G III) 場外	26日(土)~29日(火)
西武園ナイター場外		前橋(F I) 場外	28日(月)~30日(水)
前橋(F I) 場外	18日(金)~20日(日)	高知(F I) 場外	
豊橋(F I) 場外		京都向日町記念(G III) 場外	31日(木)~9月3日(日)
青森モーニング(F II)	19日(土)~21日(月)	富山(F I) 場外	31日(木)~9月2日(土)
小松島(F I) 場外	21日(月)~23日(水)		
大垣(F I) 場外	23日(水)~25日(金)		

車券発売状況についてはお問合せください。

モーニングは10時開場!



青森競輪場
イメージキャラクター 葵 萌輪

時日時 所場所 内内容 対対象 人人員 料料金 備備考

あomorウオークトライアル2023

開催期間

8月21日(月)～10月20日(金)

今年は2つの方法があります！
お好きな方法で
健康づくりにチャレンジ！

健康づくり推進課 今

ステップ1 参加方法を決めよう！

参加用紙でエントリー

参加用紙をゲットしよう！参加用紙は元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置。市ホームページからのダウンロードも可能です。

アプリでエントリー

トライアル開始日に「SPORY」アプリをダウンロード！



アンドロイド版はこちら
iPhone版はこちら



ステップ2 2か月間運動に取り組んで記録しよう！

毎日のウォーキングや運動の取組を参加用紙に記録！

さらに、おすすめウォーキングコースを用紙に記入するとボーナスポイントあり！

毎日の取組の記録をアプリのポイントで確認！

アプリを毎日活用することで、ボーナスポイントあり！



ステップ3 応募しよう！応募期間10月10日(火)～27日(金)

- ①応募ボックスへ投函：元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置
- ②郵送：〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ
- ③Eメール：市ホームページから参加用紙をダウンロードし、健康づくり推進課 (☎kenkou-walk@city.aomori.aomori.jp) へ

アプリ内のリンクから応募フォームに必要事項を入力し送信

健康と賞品を
手に入れよう！



今年
はスポーツ観戦
チケットも
当たる！

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

《広告》

早期再就職のために学ぼう!
就職率92.1%以上(令和3年度実績)
受講料無料
高い就職率
初心者でも大丈夫!!
☎017-722-1771
受講生募集・施設見学
お気軽にお問合せください
ポリテクセンター青森

《広告》

暮らしに役立つおかね講演会 人生100年代を豊かに!
2023
9/13(水)
新町キューブ
3F会議室
〒030-0801
青森市新町2-6-25
参加無料 定員30名
共催 知るぽると 日本FP協会 青森支部
日本FP協会 東北ブロック事務所 (平日10:00～17:00)
☎0120-874-251 ←お申込はこちら→

《広告》

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人でお悩みに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会を行います。

9/15(金) 深浦町 岩崎社会文化会館	9/23(土) 弘前市民文化交流館 ヒロロスクエア
9/16(土) つがる市生涯学習交流センター(松の館)	9/24(日) ねぶたの家 W・ラッセ
9/17(日) 五所川原市民学習情報センター	10/1(日) 八戸市 ユートリー
9/22(金) 三沢市公会堂	

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～3,600万円
※年齢に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

完全予約制 ☎0120-013-621
(ご予約受付時間) 平日9:00～18:00
個別相談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

無料電話相談も 同時受付中！お気軽にお電話ください

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所
弁護士 齋藤亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00
☎TEL 03-5363-6333 ☎E-mail: info@precious-law.jp
☎FAX 03-5363-6334 ☎http://precious-law.jp/

《広告》

ご存じですか? **障害年金** 初回無料相談実施中

障害年金とは?

ケガや病気が原因で、仕事や生活に支障のある方が受給できる国の実施している社会保障(公的年金)の一つです。
※障害年金は、原則20歳～64歳までの方が請求できる年金です。

- 受給要件は?
- いくらもらえるの?
- 働いているけど大丈夫?
- 発達障害は対象になる? など

不安から安心、苦悩から希望へ
青森障害年金サポート
☎017-763-5720 平日 9:00～17:00
(みぞえ社労士オフィス) 青森市飛鳥字塩越43-1 青森障害年金サポート 検索

特定社会保険労務士 溝江 隆仁



VEGETABLE OIL INK
広報あomor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 017-734-6855
本庁舎 〒030-8555 中央一丁目22-5
駅前庁舎 〒030-0801 新町一丁目3-7
柳川庁舎 〒038-8505 柳川二丁目1-1
浪岡庁舎 〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1