

令和5年(2023年)

10.1

No.444

広報



あおもり



主 な 内 容	04	市からの重要NEWS
	05	就学時健康診断
	10	健康ナビ 10月は骨髄バンク推進月間
	14	情報ひろば 10月は「男女共同参画推進月間」
	20	縄文の学び舎・小牧野館からのお知らせ

写真：第80回国民スポーツ大会開催決定記念セレモニー
(9月1日/本庁舎1階サードプレイス)

【特集】

秋の火災予防運動

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」



秋の火災予防運動

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

令和5年度全国統一防火標語

青森消防本部予防課 (☎017-775-0853)



これからの時季は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。今一度、火の元には十分注意しましょう！

令和4年中 火災の主な出火原因 (青森消防本部管内)

1位「たばこ」

・たばこを灰皿で消した後、灰皿の吸い殻をごみ箱に捨て、時間の経過とともに出火した。

・寝たばこをしているうちに火種が布団の上に落下、就寝後に煙たくなり目を覚ますと布団が燃えていた。

2位「ストーブ」

・使用中の石油ストーブの上に干していた洗濯物が落下し出火した。

・石油ストーブに給油する際、誤ってガソリンを給油したため、カートリッジタンクから漏れたガソリンに引火した。

3位「電気配線など」

・電気製品のコードが家具の下敷きになり、コード内部で半断線していたため発熱、出火した。

・電源タップの定格容量(使用可能な電気の量)を上回る状態で使用したため、発熱、出火した。

灰皿の吸い殻は溜め過ぎないようにし、水に浸すなど完全に消えてから捨てましょう。また、寝たばこは絶対にやめましょう。



消防本部予防課 赤田

ストーブの上や周りには燃えやすい物を置かないようにしましょう。また、ガソリンは専用容器に入れ、灯油とは分けて保管しましょう。



消防本部予防課 成田

コードに負荷のかかる使用方法はやめましょう。また、電気製品の使用電力を確認し、タップの定格容量を守りましょう。



消防本部予防課 川村



防火作品コンクール

◆展示会

消防本部管内の小学生が制作した消防活動に関する図画、火災予防を主題としたポスターの受賞作品を展示します。

日 時 10月1日(日)～31日(火)

場 所 本庁舎 1階ロビー

◆表彰式

防火作品コンクール金賞受賞者の表彰式を行います。表彰式終了後には、移動防火教室、煙体験、水消火器体験を行います。また、火災予防記念品も配布しますので、皆様のご来場をお待ちしています。

日 時 10月14日(土) 10:00～12:00

場 所 本庁舎 1階ロビー



防災パトロール出動式

秋の火災予防運動期間中、火災予防啓発のため防災パトロールを行います。出動式では、9台の消防車両がサイレンを吹鳴し出動します。

日 時 10月16日(月) 9:30～9:45

場 所 県観光物産館アスパム前広場



防災サバイバルキッズ 火災現場からの脱出

火事についての講話や、親子で話し合いながら実施する脱出ゲームを楽しみながら、火事に関する知識を深めましょう！

日 時 10月21日(土) 10:00～12:00

場 所 消防合同庁舎 4階体育室

対 象 消防本部管内(青森市、平内町、外ヶ浜町、今別町、蓬田村)の小学生

定 員 30人(申込順)

内 容 消防士による防災講話・防災体験(脱出ゲーム)、消防車見学、119番通報体験、心肺蘇生法体験 など

申込み 10月1日(日)～受付。詳しくは、青森消防ホームページをご確認ください。

問合せ 中央消防署 (☎017-775-0855)



防火指導

秋の火災予防運動期間中、活動服姿の消防職員が高齢者宅などを中心に訪問し、火災の発生や逃げ遅れを防ぐことを目的に、防火指導を行います。

皆様のご理解とご協力をお願いします。



10月は食品ロス削減月間 10月30日(月)は食品ロス削減の日

圏清掃管理課 (☎017-718-1179)

食品ロス※を削減しよう!

※食品ロス…本来食べられるにもかかわらず捨てられた食品。廃棄された未使用食品や食べ残しなど。

市の家庭系可燃ごみのうち、

22.6%が生ごみ(厨芥類)、

その約6割が食品ロス

「令和元年度青森県一般廃棄物組成分析調査結果(年間平均)」より

青森市 食品ロスを減らそう

検索



冷蔵庫一掃デー

食べ残し、食材の使い忘れを減らすため、10月30日は冷蔵庫の中身をチェックし、できるだけ冷蔵庫の中身を食べ切る「冷蔵庫一掃デー」を実施しよう!また、この日以外にも週に一度の「冷蔵庫一掃デー」で食品ロスを削減しましょう!

【特にこの2つをチェック】

- ☑賞味期限・消費期限が近い食べ物
- ☑肉・野菜・魚などの傷みややすい食べ物



「てまえどり」がおすすめ!

「てまえどり」とは、陳列棚の手前にある賞味期限や消費期限が近付いている商品を、進んで購入し廃棄になる商品を減らす取組です。食品ロスをグッと減らして未来をGOODにしてくれます!

使いきりレシピに悩んだら

消費者庁では、冷蔵庫に残った半端な野菜や、余ってしまったお料理などを使った、食材を無駄にしないレシピをインターネットで公開しています。



3010(さんまるいちまる)運動

宴会などにおける食品ロスを減らすため、最初の30分、最後の10分、みんなで食べる時間を設けましょう!

消費者庁 食品ロス削減レシピ

検索

10月は3R推進月間

ごみを減らすためにみんなで取り組みましょう。

■家庭でできる「3R」!

- ① Reduce(リデュース) ② Reuse(リユース) ③ Recycle(リサイクル)
- ① Reduce(リデュース) ② Reuse(リユース) ③ Recycle(リサイクル)
- ① Reduce(リデュース) ② Reuse(リユース) ③ Recycle(リサイクル)

圏清掃管理課

(☎017-718-1179)



▲市ホームページ

■家庭ごみの出し方分別辞典

空き地をお貸しください
市民雪寄せ場募集

住宅密集地の空き地を、地域住民の雪寄せ場として、無償で町(内)会にお貸しください。お借りした土地の令和6年度分固定資産税を減免(3分の1以内)します。

なお、町(内)会と使用貸借契約を結ぶ必要がありますが、地域の実情によっては契約できない場合もあります。手続の期限は11月30日(木)までです。詳しくは、お問合せください。

圏道路維持課

(☎017-752-8584)

浪岡振興部都市整備課

(☎0172-162-1168)

敷地や屋根の雪対策を支援します

市民や事業所などが、敷地や屋根に雪対策工事を新たにを行うために必要な資金を金融機関から借り入れた場合、その利子の全部または一部を市が負担します。対象となる工事は次のとおりです。詳しくは、お問合せください。

◆敷地にロードヒーティング、融雪槽、融雪機などを設置する工事

◆屋根に融雪設備を設置する工事

◆既存の屋根を無落雪の屋根に改修する工事

圏建築指導課

(☎017-752-8193)



むつ小川原地域・産業振興プロジェクト支援助成事業募集

対象事業 地域の活性化及び産業の育成・振興を図る事業
助成金 助成対象事業費の5分の4以内を助成
助成対象団体 県内の産業団体、地域団体など
応募期限 10月31日(火)まで(必着)

申請(公財)むつ小川原地域・産業振興財団 (☎017-773-6222、☎http://www.jomon.ne.jp/~mozaidan/)

就学時健康診断

来春小学校に入学するお子さんの健康診断を行います。実施時間など詳しくは、10月中旬に入学通知書と一緒に郵送する『健康診断のお知らせ』をご覧ください。

青森市に住民登録していないかた（外国人を含む）が、青森市立小学校への入学を希望する場合は、下記までご連絡ください。

【青森地区】

学務課 ・入学通知（☎017-718-1414）
 ・健康診断（☎017-718-1402）

【浪岡地区】

浪岡教育課（☎0172-62-3003）

■就学時健診日程【50音順】

学校名	実施日	学校名	実施日	学校名	実施日
油川小	11月30日	篠田小	11月15日	浪打小	11月15日
荒川小 ^①	11月7日	新城小	11月29日	浪岡北小 ^①	11月2日
泉川小	11月29日	新城中央小	11月15日	浪岡野沢小 ^①	11月2日
浦町小	11月7日	千刈小	11月22日	浪岡南小 ^①	11月2日
大野小	11月14日	高田小 ^②	11月7日	浪館小	11月8日
沖館小	11月7日	葭町小 ^③	11月1日	野内小 ^⑤	11月22日
合浦小 ^④	11月1日	佃小	11月29日	橋本小 ^⑥	11月1日
金沢小	11月6日	造道小	11月14日	浜田小	11月8日
北小	11月14日	筒井小	11月17日	浜館小	11月8日
甲田小	12月1日	筒井南小	11月17日	原別小 ^⑤	11月22日
幸畑小	11月24日	堤小	11月14日	古川小 ^⑦	11月8日
小柳小	11月10日	東陽小 ^⑤	11月22日	本郷小 ^①	11月2日
三内小	11月14日	戸山西小	11月15日	女鹿沢小 ^①	11月2日
三内西小	11月6日	長島小 ^⑧	11月8日	横内小	11月2日

①浪岡南小、浪岡北小、女鹿沢小、浪岡野沢小、本郷小は浪岡中央公民館で合同実施

②合浦小、葭町小、橋本小は、合浦小学校で合同実施

③古川小、長島小は、長島小学校で合同実施

④荒川小、高田小は、高田小学校で合同実施

⑤原別小、野内小、東陽小は、原別小学校で合同実施

10月は児童手当の支給月

児童手当（6〜9月分）を10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、所属庁での手続のほか、市役所での手続も必要です。

子育て支援課

浪岡振興部健康福祉課
 (☎017-734-5334)
 浪岡振興部健康福祉課
 (☎0172-62-1113)

母子父子寡婦福祉資金の貸付予約申請を受付

母子父子寡婦福祉資金貸付のうち、お子さんの就学支度資金・修学資金・修業資金貸付の予約申請を受け付けます。貸付に当たっては、必要性や生活状況を伺うため、事前相談が必要です。予約の上、お早めにご相談ください。詳しくは、お問合せください。

◆予約申請期間

10月2日（月）〜令和6年3月29日（金）

◆対象者

令和6年4月に小・中学校（所得税が非課税の場合のみ）、高等学校、大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校に入学する子を扶養している母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦のかたなど

子育て支援課

浪岡振興部健康福祉課
 (☎017-734-5334)
 浪岡振興部健康福祉課
 (☎0172-62-1113)
 ひとり親家庭等就業・自立支援センター
 (☎017-734-5817)

新型コロナウイルスワクチン集団接種情報

9月20日から、初回接種を完了した生後6か月以上のかたを対象に令和5年秋開始接種を実施しています。

◆集団接種（実施予定）

・青森県総合健診センター
 【12歳以上】
 10月11日（水）

・青森市保健所（元気プラザ）
 【乳幼児（6か月〜4歳児）、小児（5歳〜11歳）】
 10月22日（日）

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



最新情報（市ホームページ）▶



◀WEB予約サイトはこちら

※予約受付は各接種日の3日前までとなります。
 ※本市に転入後、接種券が本市から発行されていないかたは、接種券の発行申請が必要です。

青森市総合体育館と青森市スポーツ会館の ネーミングライツ・スポンサーを募集

青森市総合体育館（令和6年7月供用開始）と青森市スポーツ会館について、スポーツ振興や企業の地域貢献など、施設の良い環境を安定的に提供するとともに、地域の活性化に資するため、施設に愛称を付けることができる権利（ネーミングライツ）を取得するスポンサーを募集します。

募集要項などは、募集開始時に市ホームページに掲載します。

- ◆募集期間 10月2日（月）～11月2日（木）
- ◆申込み先 〒030-0801 新町一丁目3-7 地域スポーツ課

青森市総合体育館（建設中）

- ◆希望するネーミングライツ料
年額1,000万円以上（初年度は施設供用開始分から）
- ◆契約期間
令和6年4月1日～
5年以上（最長15年間）
- ◆問合せ
地域スポーツ課
（☎017-718-1879）



青森市スポーツ会館

- ◆希望するネーミングライツ料
年額200万円以上
- ◆契約期間
令和6年4月1日～
3年以上（上限なし）
- ◆問合せ
地域スポーツ課
（☎017-718-1428）



青森市スポーツ推進 委員を派遣します

青森市スポーツ推進委員は、子ども教室などでのスポーツ・レクリエーション活動や高齢者団体の軽スポーツ・大会の軽易な支援など、市民の皆さんの運動のきっかけづくりや健康づくり、体力向上の取組を支援していきます。

「子どもたちと楽しく遊べるような運動を教えてほしい」「町内会の集まりで軽い運動を行ってみたい」「スポーツ指導をしてくれる人が見付からない」といったお悩みをお持ちのかたはお気軽にご相談ください。

制度についての詳細や、派遣可能なスポーツについては市ホームページをご確認ください。

☎017-718-1431
問地域スポーツ課



▲市ホームページ

第31回青森県民駅伝競走大会

市代表チームへの応援ありがとうございました！

9月3日に市内で行われた第31回青森県民駅伝競走大会で、青森市チームは総合2位（市の部2位）でした。チームの皆さん、残暑の厳しい中、本当にお疲れ様でした！



◆出場選手

- 1区 工藤 優唯さん（青森山田高校）★区間賞
 - 2区 山口 和桐さん（三内西小学校）★区間賞
 - 3区 三上 結菜さん（金沢小学校）
 - 4区 福井 陽仁さん（青森山田高校）
 - 5区 斉藤 琉空さん（浦町中学校）
 - 6区 立花 來星々さん（青森山田高校）
 - 7区 千葉 大翔さん（青森山田高校）
 - 8区 澤田 日桜乃さん（浦町中学校）
 - 9区 柿崎 大篤さん（新城中学校）★区間賞
- 監督 奈良岡 慎哉さん

問地域スポーツ課（☎017-718-1431）

青森市総合体育館の 貸切使用の事前予約

令和6年7月に供用開始する青森市総合体育館の貸切使用の事前予約受付のうち、区分③の受付を開始します。

貸切使用を予定している団体は、所定の申込書を受付期間内に提出してください。

※申込書はカクヒログループスタジアムで配布、または青森市総合体育館ホームページよりダウンロード
問カクヒログループスタジアム
（☎017-743-3361）へ

区分	受付期間	内定時期
①全国規模以上のスポーツ大会・行事、公的な行事、興行 など	随時受付中	
②全県規模以上のスポーツ大会・行事 など		
③全市規模以上のスポーツ大会・行事 など	10月1日（日）～31日（火）	11月下旬
④上記に該当しないスポーツ大会・行事、クラブ活動 など	令和6年1月4日（木）～31日（水）	令和6年2月下旬

犬の登録と狂犬病予防 集合注射受付日程(10月)

岡生活衛生課 (☎017-765-5288)
浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)



日 時	会 場
11日(水)	9:45~10:00 沖館市民センター
	10:20~10:35 油川市民センター
	10:55~11:15 西部市民センター
	11:45~12:00 大野市民センター
12日(木)	9:45~10:00 東部市民センター
	10:20~10:35 戸山市民センター
	10:50~11:05 幸畑中央公園
	11:15~11:30 横内市民センター
	11:45~12:00 荒川市民センター
15日(日)	9:30~9:50 花岡農村環境改善センター
	10:05~10:25 吉野田農村センター
	10:40~11:00 なごやかプラザ福田
	11:15~11:35 本郷公民館
	11:45~12:30 浪岡庁舎 正面玄関
	9:40~9:55 出町温泉 南側車庫
	10:15~10:40 本庁舎東側 議事堂前
	11:00~11:25 八重田浄化センター
	11:45~12:00 青森市保健所(佃)

※ 網掛けは旧浪岡町の区域、
網掛けなしは旧青森市の区域です。

● 散歩時のマナー

生後91日以上の子犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回)は飼い主の義務です。忘れずに行いましょう。

※登録手数料:3千円、予防注射:3千300円

※集合注射で接種しない場合は、動物病院で接種してください(注射料金は病院によって異なります)。動物病院で接種する場合も、お知らせ(はがき)をお持ちください。

リードを短く持ちましょう。／とっさの行動に対応できるように、犬をコントロールできる人が散歩させましょう。／散歩中にしたふんは、必ず持ち帰りましょう。／おしっこにも配慮しましょう。

青森空港発着予約型 乗合タクシー運行開始

10月1日(日)から青森空港と観光地や主要駅を結ぶ予約型乗合タクシーの運行が開始します。

◆サービス概要

事前に定められた運行時刻、運行路線、運賃で、予約があった場合に運行する予約型乗合タクシーです。
(前日午後5時までにWE BまたはFAXで予約)

◆運行路線

- ・三内丸山遺跡・新青森駅行き
- ・五所川原駅・立佞武多の館行き

- ・弘前駅・弘前公園行き

※運行時刻、運賃などについては空港発着予約型乗合タクシーホームページからご確認ください。(HP: <http://www.hokuseikotsu.co.jp/airport-shared/>)
(☎0172-88-7757)



西秀記の



コラム



8月24日、新採用職員6名と和やかな雰囲気でのランチミーティングを初開催。参加した職員から「市長と直接話す貴重な機会だった」「市長の思いを知ることができてよかった」などの感想が寄せられ、良い刺激を受けました。政策の実現に力を貸してくれる職員とのコミュニケーションを活発化し、風通しの良い組織風土の醸成や職員の志気の高揚につながることを期待しています。

8月29日、第1回青森市しごと創造会議を開催。私の重点政策の一つに位置付けた取組が遂に始動しました。本会議は、産学官が共に創る「共創」による今後の新しい産業振興の具体的な戦略などについて検討・共有し、地域経済の活性化や市民所得の向上を図るものです。今年度は4回の開催を予定し、1年を目途に「(仮称)青森市しごと創造戦略」を取りまとめ、産学官の各分野での具体的な取組につなげていきます。

これからも「みんなで未来を育てるまち」を創り上げていくため、職員の皆さんと一緒に取り組んでまいります。



8月29日 第1回青森市しごと創造会議開催。
21名の委員及び2名のオブザーバーそれぞれの立場から地域経済活性化などに関する様々な意見をいただきました。

通知書等送付用封筒に掲載する有料広告を募集します

令和6年度に使用する①「霊園管理料納入通知書等送付用封筒」②固定資産税、軽自動車税（種別割）及び市・県民税の「納税通知書等送付用封筒」に掲載する有料広告を募集します。

「広告掲載申込書」に広告の見本などを添えて、10月2日（月）～31日（火）に、①は生活安心課へ、②は納税支援課へお申込みください。応募多数の場合は抽選により決定します。

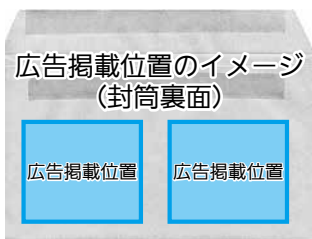
※「広告掲載申込書」は各担当課窓口で配布するほか、市ホームページにも掲載しています。

☎①生活安心課（☎017-734-5277）、②納税支援課（☎017-734-5222）

■掲載枠と掲載料など

①「霊園管理料納入通知書等送付用封筒」

掲載枠	規格 (縦×横)	掲載料 (1枠当たり)	印刷予定枚数
2枠	6cm×7cm	94,000円	約30,000枚



②「納税通知書等送付用封筒」

種類	掲載枠	規格 (縦×横)	掲載料 (1枠当たり)	印刷予定枚数
固定資産税用	2枠	6cm×7cm	110,000円	約133,000通
軽自動車税 (種別割)用	2枠	6cm×7cm	70,000円	約95,000通
市・県民税用	2枠	6cm×7cm	56,000円	約80,000通

※掲載料には、広告デザインや版下作成に要する費用は含みません。
※広告の色は、封筒の印刷に使用する色（単色）と同色です。
※印刷予定枚数と発送枚数は、一致するものとは限りません。

青森市病院運営審議会 委員を募集

青森市市民病院と青森市立浪岡病院の運営に関する重要事項を審議していただく委員を募集します。

◆応募資格

①本市に住所がある18歳以上のかた

②月々金曜日で開催する会議に出席できるかた

③保健衛生について優れた識見を有するかた

④本市の他の附属機関などの委員になっていないかた

⑤次のいずれにも該当しないかた（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）

◆募集委員数 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 会議1回につき8千700円

◆選考方法 書類審査（選考結果は11月下旬頃に応募者全員に通知）

◆応募方法 10月31日（火）必着で、履歴書と小論文「青森市市民病院・浪岡病院に求める医療（800字程度・任

意様式）」を郵送またはEメールで、〒030-0821 勝田一丁目14-20 市民病院事務局総務課（byoin-somu@city.aomori.aomori.jp）、または〒038-11311 浪岡大字浪岡字平野180 浪岡病院事務局へ

低濃度PCBを使用した電気機器は 処分期限までの処分が必要です

☎廃棄物対策課
(☎017-718-1086)

低濃度のポリ塩化ビフェニル（PCB）廃棄物は、保管している事業者が処分期限の令和9年3月31日までに処分することが法律などにより義務付けられています。事業所や倉庫などにPCBを使用したコンデンサーなどがなく点検し、発見した場合はお問合せください。

PCBを使用した機器を期限までに処分しない場合、譲り渡したまたは譲り受けた場合は、3年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはその両方が科せられる場合があります。PCBの有無については、電気機器の銘板情報を確認し、メーカーにお問合せください。

低濃度PCBを使用した機器の例

低圧コンデンサー
(平成2年以前製造)



高圧コンデンサー
(平成2年以前製造)



変圧器
(平成5年以前製造)



低圧コンデンサーは、工作機械や揚水ポンプ、業務用冷凍・冷蔵庫、業務用エアコンなどのモーターで稼働する電気機器の力率を改善する目的で壁面や配電盤などに取り付けられています。高圧コンデンサーや変圧器は、キュービクルや電気室・機械室などに設置されています。

☎市民病院事務局総務課
(☎017-734-2171)

意様式」を郵送またはEメールで、〒030-0821 勝田一丁目14-20 市民病院事務局総務課（byoin-somu@city.aomori.aomori.jp）、または〒038-11311 浪岡大字浪岡字平野180 浪岡病院事務局へ

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月20日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/20(水)～10/20(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

シャットアウト“わら焼き” みんなで守る！ 澄んだ空気と暮らしの安心

稲わら焼きの煙は、生活に大きな悪影響を及ぼします。稲わらは焼かず有効活用しましょう。

☎農業政策課 (☎0172-62-1176)

- ◆稲わら焼却防止活動…巡回パトロールを実施
- ◆稲わら活用相談窓口…10月31日(火)まで開設
- ◆稲わらふりーでん…生産者の協力により無料で稲わらを提供します。「稲わらふりーでん」の旗がある田んぼの稲わらをご自由にお持ちください。※詳しくは、市役所各庁舎、各支所・市民センターに備付け、または市ホームページ掲載のマップをご覧ください。
- ◆稲わら収集ボランティア(小雨決行)…**時**10月4日(水)9:30~12:00/**高田地区の水田**
内「稲わらふりーでん」に置く稲わらの収集(収集した稲わらは持ち帰りできます)
申事前に電話で、農業政策課へ



農業政策課 松岡

農業委員・農地利用 最適化推進委員を募集

農業委員19人・農地利用最適化推進委員19人を募集します。

募集要項(応募申込書など)は、市ホームページからダウンロード、または、農業委員会事務局・市内のJA青森本支店などで配布しています。

◆主な職務

- ・農業委員：農地の権利などに係る許可などの審議、農地利用最適化推進委員と連携した農地パトロールなど現場活動 など
- ・農地利用最適化推進委員：担当区域での担い手への農地集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入促進などの現場活動 など

◆任期 令和6年4月～令和9年3月(3年間)

◆募集期間 10月2日(月)～11月1日(水)

◆応募方法 ①農業関係団体、農業者などからの推薦

②自ら応募

☎農業委員会事務局

(☎017-761-4372)

農業委員会事務局分室

(☎0172-62-1148)

各種相談

10月の市民相談

◆予約が不要な相談

所 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階) ☎017-734-5249

● 一般相談(市民なんでも相談室) 毎月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時15分～午後6時30分 ※来庁または電話で受付

● 人権相談 時2日(月)・16日(月) 午前10時～午後3時

● 行政相談 時5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 午前10時～午後3時

● 司法書士相談 時2日(月)・10日(火) 午前10時～午後2時

● 不動産相談 時5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 午前10時～午後3時

● 不動産鑑定士相談 時24日(火) 午後1時～3時

● 土地家屋調査士相談 時2日(月) 午前10時～午後2時

● 行政書士相談 時13日(金)・20日(金)・27日(金) 午前10時～午後3時

● 予約が必要な相談

● 法律相談 時10日(火)・23日(月) 午後1時～3時

● 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 時5日(木)・19日(木) 午前9時～午後3時 浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113

(月) 午後1時～3時 各5人(申込順) ☎生活安心課 ☎017-734-5250へ電話予約。10日分は2日から、23日分は11日から受付(午前8時30分) ※相談は1回まで(二人20分間)

消費税込インボイス説明会

時10月17日(火)、11月17日(金)、12月25日(月) 各日①午前10時～②午後1時30分

所 青森第二合同庁舎 1階共用会議室/30人

申 開催日の2日前(土・日、祝日を除く)までに、青森税務署法人課税第一部門(☎017-776-4294)へ

暮らしの困りごと相談所

各種行政機関や弁護士などが、年金・相続・多重債務などの様々な相談に応じます。

時10月17日(火) 午前10時30分～午後3時

所 アウガ5階AV多機能ホール

青森県不動産鑑定士協会

一般開放講演会

空き家や家の相続に関する講演会を開催します。

時10月19日(木) 午後1時30分～3時30分

所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階 交流学習室1・2

☎「どうする空き家?考えよう、お家のこと」講師：大川誠さん(株式会社大川地建 代表取締役、不動産コンサルタント(プログラマスタ))

備 予約不要

所 (公社)青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

10月1日から7日は公証週間

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

公証事務に関する相談は無料です。お気軽にご相談ください。

所 青森公証人合同役場

(☎017-776-8273)

10月は乳がん月間～乳がん検診を受けてください～

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

乳がんは女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見・早期治療で99%以上が治ります。

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス乳がん臨床進行度別5年相対生存率)

★ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣) ～乳がん早期発見のための4つのポイント～



動画で分かりやすく紹介していますので、ぜひご覧ください！

◀青森市保健部公式チャンネル

健康づくり推進課 中島

★市の乳がん検診

【自己負担金】

- ・40歳～59歳の女性 (マンモグラフィ検査2方向：青森市国保加入者1,020円、その他1,430円)
- ・60歳以上の女性 (マンモグラフィ検査1方向：青森市国保加入者無料、その他410円)

エフエム青森公開録音イベント

青森&八戸 ピンクリボンプロジェクト2023

10月15日(日) サンロード青森サンホールで公開録音！詳しくは、情報ひろば15ページでご確認ください！

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

☎感染症対策課 (☎017-718-2852)、

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

☎時所11月1日(水)～12月31日(日) (年末は各医療機関の診療日まで) / 指定医療機関 (要予約)

☎対①接種時に満65歳以上のかた、②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能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

☎料備1,270円 (自己負担金) ※生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、下記の**確認書類を医療機関へ持参すると無料**となります (確認書類がない場合は、自己負担金が発生します。) / 健康保険証、身体障害者手帳 (②の場合) を持参

▼生活保護受給者…生活保護を受給していることが分かる書類

▼市民税非課税世帯 (①～⑤のいずれか1つ) …①令和5年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収 (本徴収) 開始通知書 (保険料段階が第1～3段階が対象) ②令和5年度介護保険料納入通知書 (保険料段階が第1～3段階が対象) ③介護保険負担限度額認定証④後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証⑤自己負担金が無料となる予診票 (事前の申請が必要) ※③④は有効期限が令和6年7月31日(水)までのもの

■上記①～④の確認書類を医療機関へ持参できない場合の手続

【申請方法】**郵送申請**▶「高齢者インフルエンザ予防接種予診票交付申請書兼自己負担金免除 (無料) 申出書」を、申請場所に郵送。1週間程度で予診票を送付します。

※申請期限：12月19日(火) 当日消印有効

来所申請▶即日発行※8:30～17:00 (土・日、祝日を除く)

※申請期限：12月28日(木)

【申請場所】感染症対策課 (元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課 (浪岡庁舎)

【申請書設置場所】感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎・駅前庁舎 (国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)・柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植及び末梢血幹細胞移植は、白血病などの治療が困難な血液疾患に対する有効な治療法です。白血球移植は、骨髄や末梢血幹細胞を提供していただける希望者の善意があって、初めて成り立つものです。移植を待つ患者さんのため、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、一人でも多くのかたにドナー登録いただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは日本骨髄バンクホームページをご覧ください。☎(公財)日本骨髄バンク (☎03-5280-1789)

市では、骨髄など提供時にドナー休暇を利用することができないドナーやドナー休暇を付与した事業所に対して、「骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金」を交付しています。☎保健予防課 (☎017-765-5281)



▲パンフレット

◀パンフレットの
内容はこちらから

認知症の人を抱える家族のつどいin青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

時10月15日(日) 13:00~15:00

所料しあわせプラザ/無料

申当日直接会場へ(途中参加・退室自由)

申(公社)認知症の人と家族の会青森県支部

(鷹架、☎090-2982-1650)

医師による講演会 こども・思春期の糖尿病教室

時10月28日(土) 13:30~15:30/元気プラザ2階

内(人)料備①13:30~14:40...増田光男先生(医療法人芙蓉会村上病院外来医長)による講話②14:50~15:30...保護者交流会/20組/無料/託児利用可(5人程度)

申10月20日(金)までに、氏名・年齢・電話番号・託児の希望及び保護者交流会の参加希望の有無を、電話またはFAXで、あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983、F017-718-2951)へ

認知症サポーター養成講座

時10月17日(火) 14:00~15:30

所しあわせプラザ 大会議室

内認知症の基礎知識などを学びながら、認知症のかたやご家族を見守る応援者を養成する講座です。

内(人)料認知症について学びたいかた30人程度/無料

申前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

10月の子育て相談などの日程

内(人)料妊産婦と子育て中のかた/無料

子育て相談

- ◆あお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(年末年始を除く) 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)
- 保健師などによる相談...月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
10/5(木) 9:30~11:00(前日までに電話で、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ)

青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

青森市ファミリー・サポート・センターは、子どもを預けたいかた(利用会員)と預かるかた(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんなで子育てを支え合う会員組織です。講習会に参加して、サポート会員に登録し、活動できるかたを募集します。

時10月19日(木)・20日(金)・23日(月)・24日(火)・31日(火) ※詳しくはお問合せください。

所(人)青森市総合福祉センター/20人(申込順)

料(備)無料/サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます。

申10月13日(金)までに、電話で、青森市ファミリー・サポート・センター(フリーダイヤル☎0120-916-800)へ

医師による 不妊専門相談

時10月26日(木) 13:15~14:00

所対象者には別途お知らせします



内(人)料2組(申込順)/無料

申10月19日(木)までに、電話で、

あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

イベント・講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
健康C&C(Check & Challenge) in駅前スクエア  	10/12(木) 10:00~15:00 (14:30受付終了)/駅前庁舎1階駅前スクエア/血管年齢測定や握力などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)	50人/無料	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 ①三内・西滝地区健康フェア ②三内・西滝地区体力づくり講座	①②いずれも三内丸山市民館で開催 ①10/15(日) 9:30~15:00/健康講座(「笑いヨガ」「歌って健康」)、健康メニューの試食(50食限定)、健康チェック ②10/18(水) 10:00~11:15/椅子に座って行うストレッチなど	②40人(申込順)/無料/動きやすい服装、飲み物、バスタオル(①)、汗拭きタオル(②)持参。駐車場に限りがあります。	①は当日直接会場へ。②は前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)



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」10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。☎無料

★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
①あつまれ! わんぱくこたち ~親子で運動遊びとふれあい遊び~	10/12(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
②よちよち広場 ~ふれあい遊びや保護者同士の交流~	10/14(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
③ふたごちゃんみつごちゃんと 一緒にあそぼう ~ふれあい遊びや保護者同士の情報交換~	10/15(日) 10:00~11:00	多胎児と保護者
④おはなし広場 ~絵本や紙芝居の読み聞かせ~	10/17(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
⑤パパと遊ぼう ~ふれあい遊びやパパ同士の交流~	10/22(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
⑥幼稚園や保育園等の入園にむけて ~入園までの手続の流れなどについて情報提供~	10/25(水) 10:00~11:00	未就園の子どもと保護者
⑦栄養士による食育講座 ~親子で食育レッスン~	11/1(水) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者

※①②④~⑦は7組(申込順)、③は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構音・吃音などことば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	10/11(水)・16(月) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことばなど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	10/11(水)・26(木) 10:00~11:30 概ね1歳~3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	10/18(水) 14:00~15:30

※いずれも2日前までに要予約

☎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
①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)	10/6(金)・30(月) 10:30~11:15
②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)	10/11(水) 10:30~11:15
③妊婦さんのさんぽぽ見学会(プレママパパ・初めてご利用するか・妊婦さん楽しく交流しましょう)	10/15(日) 10:30~11:15
④英語であそぼう!(親子でハロウィンパーティーを楽しみましょう)	10/19(木) 10:30~11:15 12組(申込順) 講師:白取美穂さん(ラボ子ども英語教室)
⑤西日本出身ママあつまれ~(西日本出身の親子の交流の場)	10/24(火) 10:30~11:15



所駅前庁舎2階

対①は生後1~11か月、②~⑤は0歳~3歳の乳幼児

申④は10月1日(日)9:00から電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ



マタニティ講座

☎あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

①お口のケアと食育講座

時10月21日(土) 13:30~15:30 (13:00~受付)

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア【講師:歯科医師】ほか

②ウェルカムベビー! 講座

時10月31日(火) 10:00~12:00 (9:30~受付)

所浪岡総合保健福祉センター

因沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~ ほか

①②いずれも

対本市に住民票がある妊婦とご家族

入料①12組(申込順)②6組(申込順)/無料

備母子健康手帳、筆記用具持参

申①は10月16日(月)~20日(金)に電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ ②は10月23日(月)~27日(金)に電話で、浪岡振興部健康福祉課へ

オンライン講座

①沐浴編 時10月11日(水) 10:00~10:30

因沐浴

②育児準備編 時10月11日(水) 10:45~11:15

因オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③マタニティライフ編 時10月11日(水) 11:30~12:00

因早産予防、栄養

①~③いずれも

対入料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/各5組(申込順)/無料

申10月10日(火)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(☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

「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 <https://www.qq.pref.aomori.jp>

子どもの病気やケガに関するご相談は…

◎こども医療でんわ相談 ☎#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
▼10月1日(日)			
内科系	三戸内科胃腸科	017-781-6011	浪館前田四丁目
歯科	長内歯科医院	017-722-3760	古川一丁目
▼10月8日(日)			
内科系	りょう内科クリニック	017-761-2326	富田三丁目
歯科	はなその歯科クリニック	017-762-7651	花園二丁目
	スマイルの歯科クリニック	017-783-3988	沖館四丁目
▼10月9日(月)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	よしかわ歯科医院	017-728-2530	筒井八ツ橋
	江良歯科	017-722-8828	中央一丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼10月15日(日)			
内科系	よこの循環器呼吸器内科医院	017-761-1188	石江江渡
歯科	桜田歯科医院	017-738-7511	野尻今田
▼10月22日(日)			
内科系	和田クリニック内科・胃腸科	017-775-1300	橋本二丁目
歯科	後藤歯科医院	017-781-3130	篠田一丁目
▼10月29日(日)			
内科系	あきやま胃腸科内科クリニック	017-743-1199	松森二丁目
歯科	鈴木歯科医院	017-781-0032	篠田二丁目



10月は、「こころの相談窓口」の受付時間を延長しています!

不安な気持ちやつらい気持ちを抱えているかたは、ひとりで悩まずにご相談ください。

★こころの相談窓口 ☎017-718-3434
月～金曜日（祝日、年末年始除く）8:30～18:00

延長日時

10月1・8・15・22・29日の日曜日16:00～21:00
10月6・13・20・27日の金曜日8:30～21:00

圏保健予防課（☎017-765-5285）



！ 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。

10月は「男女共同参画推進月間」 閏男女共同参画プラザ「カダール」 (☎017-776-8800)

青森市は、全ての人互いに個人としての人権を尊重し喜びも責任も分かち合い、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向け、平成8年10月22日に「男女共同参画都市」を宣言、平成30年4月には『青森市男女共同参画推進条例』を施行しました。10月は推進月間として多彩なイベントを開催します。

イベント名	日時/場所/人員	内容
(1) 青森市男女共同参画推進月間記念イベント	10/15(日) 15:00~16:30/ カダールAV多機能ホール/ 250人	①セレモニー「男女共同参画都市青森宣言」 ②青森市男女共同参画推進表彰 表彰式 ③「王林 HAPPY トークショー」
(2) ピンクリボンキャンペーン	10/3(火)~29(日)/ カダール、アコール館内	ピンクリボンねぶた、100人で作ったピンクリボンキルト展示など
(3) 魅力発掘！わたしらしく輝く表現力・発信力アップセミナー	10/7(土) 10:00~12:00/ カダールAV多機能ホール/ 女性30人	講師：丹野拓子さん(心と外見の美容家) 自己表現の方法や自己肯定感を高め、その人らしく輝く生き方について学ぶセミナー
(4) カダール映画ざんまいの日2023	10/19(木) /カダールAV多機能ホール/各回150人	カダール選りすぐりの5作品をリバイバル上映①10:00~11:45『ぼけますから、よろしくをお願いします。』②13:00~15:10『デザートフラワー』③15:30~17:10『裸足のギボン』④18:00~18:40『カラコエの花』⑤19:00~20:40『亀も空を飛ぶ』
(5) カダールなんでも座談会(予約不要 聴くだけでもOK)	10/20(金) 10:00~11:30/ カダール企画ワーク室2/6人	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?」などの悩みや疑問について気軽に話しましょう。
(6) もっと知りたいクレジットカード 自分に合った安心活用術とは	10/28(土) 13:30~15:30/ カダール研修室/50人	講師：菌克己さん(クレカカウンセラー)、青森市消費生活センター クレジットカードの基礎知識、用途に合ったカード選びに加え、トラブルを未然に防ぐための最新情報を提供
(7) 併催事業 「男女共同参画関連図書展示」	10/12(木)~30(月)/ 市民図書館	テーマ…「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」に合わせて選んだ本の数々を図書館の一角に展示

(1)(3)(4)(6)は要申込み…事前に、(1)(3)(6)は氏名・電話番号を、(4)は氏名・電話番号・観たい映画の番号(複数可)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」(☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールの場合件名に(1)は「10/15トークショー」、(3)は「表現力」、(6)は「クレカ」と記入

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
K-POP ダンス教室 ①幼児コース ②小学生コース	10月~毎週土曜日・日曜日(5週目はお休み) ①13:30~14:30②14:45~15:45/市民室内プール/ビジター(会員以外)は2,200円 ※1回目は無料	①4~6歳 ②小学生 各コース10人	入会金2,200円、 週一回4,500円、 週二回7,000円	事前に、電話で、市民室内プール(☎017-743-3440)へ
アコール階段ギャラリー 知っておきたいジェンダー展~世界の女性、日本の女性、わたしの身体~	10/4(水)~29(日)各日9:00~18:00※10/8(日)は休館日/働く女性の家「アコール」/女性の健康(PMS・更年期)と、世界や日本の女性がおかれている現状についての展示	-	-	働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)
森博(しんぱく)秋まつり りんご西洋館	10/7(土)・8(日)各日9:00~16:00/森林博物館/りんごのお菓子や雑貨の販売・飲食の出店	-	森林博物館の駐車場のほか、臨時駐車場もあり	森林博物館(☎017-766-7800)
①雲谷新そばまつり ②そば打ち体験会	いずれもモヤヒルズで開催①10/7(土)~9(月)各日10:00~無くなり次第終了/モヤヒルズで収穫したそば粉を使ったざるそば各日限定120食②10/14(土)・15(日)・21(土)・22(日)各日10:00~、11:30~、13:30~/新そばを使ってそば打ち体験を開催♪出来上がったお蕎麦はざるそばにして食します。	②各回8組	②2,500円	②は10/2(月)から電話で、モヤヒルズ(☎017-764-1110)へ
松原町会第40回文化祭	10/7(土) 10:00~16:00、10/8(日) 10:00~15:00/中央市民センター2階講堂/地域住民が制作した芸術作品及び地域の保育園などの作品展示、新鮮朝市の開催や段ボール迷路など	-	-	松原町会(新岡、☎090-3753-2019)

☑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、9月4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
青森公立大学 青森まるっとよいどころ祭り	10/7(土)・8(日) 各日10:00~15:00/青森公立大学/県内の特産品販売やPRイベントを青公大30周年を記念して大学祭と併催。	—	—	青森公立大学地域連携センター (☎017-764-1589)
合浦亭 秋のお茶会 協力: 遠州流茶道青森支部	10/7(土) 11:00~15:00、10/8(日) 10:00~15:00、10/9(月) 10:00~13:00/合浦亭(合浦公園内)/茶道文化の基本的な礼儀作法を体験※1席40分程度	各日40人 (当日先着順)	500円(菓子代) /混雑時はお待ちいただく場合があります。	リンクステーションホール青森 (☎017-773-7300)
パンとコーヒー祭り ゆ〜さ浅虫クラフト縁日	10/8(日) 10:00~16:00、10/9(月) 9:00~15:00/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫/県内の美味しいパンやコーヒーのお店が出店!クラフト雑貨の販売やイベントが盛りだくさん♪	—	—	「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)
スポーツの日 市民との交流会	10/9(月) 10:00~11:45/カクヒログループスタジアム1階主競技場/ユニカールとカローリングの違いを体験してみませんか?	—	内履き・飲み物持参	地域スポーツ課 (☎017-718-1431)
福祉に関する講演会 「動物のこについてもっと知ろう〜さがせばみつける地域・社会福祉とのつながり〜」	10/9(月) 10:00~12:00/県民福祉プラザ4階「県民ホール」/動物に対して間違った「定番」で接していませんか?正しい知識を学びましょう。セラピー犬によるパフォーマンス、ふれあい体験あり 講師: 保木千春さん(青森県愛玩動物協会代表)	150人	1人500円(当日会場で支払)	事前に、必要事項を、電話・FAX・直接または県民福祉プラザホームページより、県民福祉プラザ (☎017-777-9191、☒017-777-0013、☒http://fukushiplaza.jp/)へ
あおもり マスコットキャラ 秋の体育祭	10/9(月) ①11:30~12:00②13:30~14:00/ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場/県内のキャラがかけっこや玉入れなどの競技を繰り広げます。撮影タイムあり			ねぶたの家ワ・ラッセ (☎017-752-1311)
第11回「未来あおもりの街」 コンクール作品展・表彰式	10/14(土)・15(日)各日9:00~17:00※15日は14:00終了/県観光物産館アスパム2階エネルギー館ギャラリー/15日14:00~表彰式	—	—	未来をかたちに実行委員会事務局 (☎017-729-1857)
第18回 西部市民センターまつり	10/14(土)・15(日) 各日9:30~16:00※15日は15:00まで/西部市民センター/14日…肺がん検診、ちびっこ出店、15日…芸能発表ほか	—	—	西部市民センター (☎017-788-2491)
青森公立大学 学生企画「浅虫のWA」	①Asamusi Festival…10/14(土) 10:00~16:35/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫駐車場、4階会議室/公立大学の7サークル、浅虫町会の「夢の会」と「軽音楽部」がパフォーマンス披露。浅虫風芋煮会やキッチンカーも♪②浅虫の和…10/29(日) 10:00~15:00/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫駐車場/桜風書道教室による書道パフォーマンスや棒パン体験、お茶会など	—	②抹茶ミルク350円、 久慈良餅150円、 おしるこ200円、 ワッフル300円	青森公立大学経営学科 藤沼研究室 (☎017-764-1658、✉asamusinowa@gmail.com)
樹木医と巡る合浦公園	10/14(土) 13:30~15:00/合浦公園※雨天時屋内/樹木医が樹木の生態などを解説	15人	—	10/11(水)までに、氏名・電話番号を、直接、公園河川課 (☎017-752-8334)へ
市場のプロが教える お魚さばき方教室	①10/14(土) ②11/11(土) 各日14:00~16:30※①②同内容/青森魚菜センター本店	6人程度	1,500円	①は10/7(土)まで、②は11/4(土)までに、住所・氏名・電話番号・参加希望日を、電話で、青森魚菜センター本店 (☎017-777-1367)へ
第46回あおもりマルシェ	10/15(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)
エフエム青森公開録音イベント 青森&八戸ピンクリボンプロジェクト2023	10/15(日) 11:00~15:00/サンロード青森サンホール/トークショー&ライブ(司会: 里村好美さん(FM青森アナウンサー)、ライブゲスト: シノンさん、ライスボールさん)、乳房モデル触診体験、川嶋啓明先生(市民病院副院長)などによるラジオ診察室 ほか	—	—	青森ピンクリボンプロジェクト事務局(片岡、☎090-2029-5077)
自然森林教室 白神山地世界自然遺産登録 30周年記念「紅葉の白神を 探訪」	10/21(土) 8:00森林博物館出発(バス利用)~17:00帰着予定 ※7:30~受付/森林インストラクターの案内で紅葉の十二湖を散策	市内在住の18歳以上 40人(抽選)	5,000円/歩きやすい靴、昼食、飲み物、雨具、筆記用具持参	10/13(金)必着で、参加者の住所・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
エコごはん料理教室	10/21(土)①10:00~12:30②14:00~16:30/西部市民センター/できるだけ生ごみを発生させない「エコごはん」にチャレンジ♪	小学生以下は保護者同伴/ ①②各12人	エプロン、三角巾、ふきん持参	10/2(月)から、電話または直接、清掃管理課 (☎017-718-1179)へ



講座

講座名	日時/場所/内容	対象/人員	料金/備考	申込み/問合せ
青森公立大学公開講座2023 ねぶた学	ねぶた師の系譜を考える～千葉一門～ 各日18:30～20:30①10/5(木)阿南透さん(江戸川大学教授)②10/26(木)吉町勇樹さん(ねぶた師)③11/2(木)林広海さん(ねぶた師)④11/16(木)立田龍宝さん(ねぶた師)⑤11/30(木)内山龍星さん(ねぶた師)／男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール ⑥研究報告会12/9(土)13:00～16:00／新町キューブ／竹浪比呂央さん(第7代ねぶた名人)の講演ほか	高校生以上 各回70人	詳しくは公立大学ホームページ公開講座ページでご確認ください。	①は10/2(月)まで、②は10/19(木)まで、③は10/26(木)まで、④は11/9(木)まで、⑤は11/22(水)まで、⑥は12/1(金)までに、氏名(ふりがな)・電話番号・住所・希望する回を、FAXまたはEメールで、青森公立大学地域連携センター公開講座係(☎017-764-1589、[E]017-764-1593、[FAX]kouza2023@b.nebuta.ac.jp)へ
子育て講座 「ペアレントトレーニング～親子の関わり方のヒントを見つけよう!」	10/7・21、11/11・25、12/9の土曜日 各日10:00～12:00(初回のみ9:45～) ／勤労青少年ホーム／発達に心配のあるお子さん(4歳～小学校中学年)の保護者を対象に、子どもの行動に適した対応を学ぶ	6人 ※初めて受講されるかたで全日程受講可能なかた	講師：工藤摩世さん(相談支援事業所あおば相談支援専門員)	事前に、電話・FAXまたはEメールで、青森市子育てサポートセンター(☎[E]017-774-6537、[FAX]aomori-shi-saposen@arion.ocn.ne.jp)へ ※電話は火曜日10:00～13:00または留守電受付
聴覚障がい者等を対象としたデジタル技術活用講座	10/18・25、11/1・15・22の水曜日 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)	聴覚障がいのあるかたまたは聴覚障がいのあるかたを支援しているかた10人程度	-	10/14(土)までに、電話またはEメールで、NPO法人あおもりIT活用サポートセンター(高森、☎090-9742-6430、[E]info@hpstyling.com)、またはFAXで、県ろうあ協会([E]017-728-2273)へ
「あおもり歴史トリビア」を読む会【テーマ】藩政時代の青森町の寺子屋教育	10/18(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	-	10/2(月)から、歴史資料室(☎017-732-5271 祝日を除く月～金曜日9:00～17:00受付)へ
青森市国際交流員 異文化理解講座 ①青森開催 ②浪岡開催	講師：ベンジャミン・バルガス ①10/21(土)10:00～11:00／中央市民センター3階中会議室(1)／青森にしながら楽しめるアメリカ旅行に参加してみませんか？地元で人気のレストランなどを紹介♪ ②11/7(火)13:30～15:30／浪岡庁舎2階大会議室／外国人がビックリする皆さんの当たり前前日常を、アメリカ人の講師から学んでみませんか？	各20人	筆記用具持参 ①の申込みはこちら▼ 	①は10/18(水)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、[E]kouryuusuishin@city.aomori.aomori.jp)へ ②は事前に、氏名・住所・電話番号を、電話・Eメールまたは直接、地域づくり振興課(☎0172-62-1147、[E]n-chiiki@city.aomori.aomori.jp)へ
デジカメ講座	10/29(日)10:00～12:00／森林博物館／青森県の自然を中心に撮影している成田徹さんにデジタルカメラをうまく活用する方法を学ぶ	20人(抽選)	デジタルカメラ(スマートフォン可)、筆記用具持参	10/16(月)必着で、このイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、往復はがき(1枚2人まで)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、[E]info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ
ふれあい農園加工体験講座	10/29(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)	1,200円	10/19(木)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1人1枚)に、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「郷土料理」(☎017-761-3082)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




関市民図書館
(☎017-776-2455)

日時	場所	対象
10/8(日)11:00～11:30	中央市民センター 2階茶華道室	
10/8(日)11:00～11:30	東部市民センター 2階和室(大)	
10/14(土)10:30～11:30	油川市民センター 3階創作活動室	
10/20(金)15:15～15:30	西部市民センター 1階和風学習室1	3歳～小学3年生と保護者
10/22(日)10:30～11:00	大野市民センター 1階和室(小)	
10/22(日)11:00～11:30	戸山市民センター 1階和室(小)	
10/28(土)10:30～11:00	横内市民センター 1階和室(小)	
10/24(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

青森競輪日程(10月前半) 関青森競輪場(☎017-787-2020)

松戸ナイター(FI)場外	2日(月)～4日(水)	弥彦(FI)場外	6日(金)～8日(日)
福井(FI)場外		青森モーニング(FII)	8日(日)～10日(火)
大宮(FI)場外	3日(火)～5日(木)	施設整備 in 小田原(GIII)場外	12日(木)～15日(日)
玉野ナイター(FI)場外	5日(木)～7日(土)	青森ナイター(FI)	12日(木)～14日(土)
熊本記念 in 久留米(GIII)場外	6日(金)～9日(月)	和歌山(FI)場外	14日(土)～16日(月)

競輪は適度楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。



モーニングは10時開場!

青森競輪場
イメージキャラクター 葵 萌輪

市からの重要NEWS
健康ナビ
情報ひろば

☑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、9月4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

第2回
AOMORI CONNECTION
スタンプラリー



10/21(土)・22(日)、青森駅周辺の秋イベントを繋ぐスタンプラリーを開催♪スタンプを集めて景品をゲットしよう！※景品が無くなり次第終了
 ①イベント開催日に各イベント会場・施設に設置するスタンプラリー用紙を入手…JRあおもり駅まつり(青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸)、秋のGrand Marché(県観光物産館アスパム)、AOMORI COFFEE FESTIVAL 2023(ねぶたの家ワ・ラッセ)
 ②3か所すべてのイベント会場・施設を巡り、スタンプ押印。すべてのスタンプを押印したかたにはねぶたの家ワ・ラッセの景品交換会場で景品をプレゼント！(10:00~16:00)
 関東日本旅客鉄道(株)盛岡支社 (☎019-625-6775)

野球肘検診の実施について

野球肘(離断性骨軟骨炎)の早期発見・早期治療のため、下記の日程で野球肘検診を実施します。検診の詳細及び申込用紙は、青森県スポーツドクターの会のHP(☎https://www.aomori-spdr.com/)でご確認ください。
 所☑対☒11/25(土)・26(日)各日9:30~17:00/荒川市民センター/小・中学生各日200人
 備検査結果を記録するため、弘前大学出版販売の『野球肘検診手帳』495円(書店や弘前大学生協ホームページで購入可)をお持ちください。
 申☒11/8(水)までに、チームごとにとりまとめた上FAXまたはEメールで、青森県スポーツドクターの会野球肘検診部会青森市担当(県立中央病院、☎017-726-8111、☎017-726-1885、✉hideki73@med.pref.aomori.jp)へ

生産性向上支援訓練
受講者募集



◀詳しくはこちら

所☑10/20(金)②11/7(火)~8(水)③11/8(水)④11/14(火) 各日9:30~16:30
 所☒①③④ポリテクセンター青森②問屋町会館/①ピボットテーブルを活用したデータ分析②リーダーシップ能力向上研修③情報漏えいを防ぐための情報セキュリティ対策研修④中小企業ができるSDGsの取り組み
 対☒人料事業主から受講指示を受けた在職者のかた/各15人/①③2,200円②5,500円④3,300円
 申☒①は10/4(水)まで、②は10/20(金)まで、③は10/23(月)まで、④は10/26(木)までに、申込書(ホームページからダウンロード)をFAXで、ポリテクセンター青森(☎017-777-1186、☎017-777-1187、☎https://www3.jeed.go.jp/aomori/poly/)へ

自衛官など募集

☑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(月)現在

募集種目/概要	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
陸上自衛隊高等工学校 生徒(①推薦・②一般) 専門技術者を養成(高等学校卒業資格取得可)	中卒(見込み含む)17歳未満の男子	①10/1(日)~12/1(金) ②10/1(日)~R6.1/5(金)	①R6.1/6(土)~8(月) ※いずれか1日 ②R6.1/13(土)	推薦:仙台駐屯地 一般:青森駐屯地
自衛官候補生(第4回) 2年または3年の任期制隊員	18歳以上33歳未満 ※32歳のかたは採用予定月の末日現在33歳に達していないかた	12/1(金)まで	12月中旬	青森駐屯地

市民大学公開講座 ※申込方法は19ページを参照

開催場所	講座名	開催日時	対象/人員
中央市民センター(☎017-734-0164)	知って下さい。障がいについて	11/8(水) 10:00~11:30	18歳以上16人
	商店街の活性化について	11/8(水) 10:00~11:30	18歳以上32人
	暮らしを支える税と財政	11/9(木) 10:00~11:30	18歳以上20人
東部市民センター(☎017-736-6255)	墓じまいと永代供養	11/9(木) 13:30~15:00	18歳以上5人
	眠れないのはここらのSOS	11/9(木) 10:00~11:30	18歳以上5人
大野市民センター(☎017-739-6228)	青森の観光情報あれこれ	11/14(火) 10:00~11:30	18歳以上の女性5人
	横内市民センター(☎017-738-8723)	青森市の文化財について	11/10(金) 10:00~11:30
油川市民センター(☎017-788-1201)	ストレスと上手につき合う方法	11/10(金) 10:00~11:30	18歳以上10人
荒川市民センター(☎017-739-2343)	シルバー世代の栄養学~低栄養になっていませんか?~(講義)	11/14(火) 10:00~11:30	18歳以上20人
沖館市民センター(☎017-761-4161)	日ごろからの防災意識	11/10(金) 10:00~11:30	18歳以上10人
西部市民センター(☎017-788-2491)	商店街の活性化について	11/10(金) 10:00~11:30	18歳以上15人
北部地区農村環境改善センター(☎017-754-2244)	カラーリング	11/2(木) 10:00~11:30	18歳以上5人

《広告》

60歳からの 助だち人生

※青森労働局委託事業:高齢者活躍人材確保育成事業
(公益社団法人青森県シルバー人材センター連合会)

わたしの 働き方改革

お仕事の一例や
会員さんの声はこちらから

公益財団法人 青森市シルバー人材センター

青森市本町4丁目1-3
福祉増進センター(しあわせプラザ)内

☎017-773-3604

市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(申込順※一部抽選) / 少数中止 / 対象: 市内在住のかた
 / 受講キャンセルは開始1週間前まで / 〰️は子ども・親子が参加できる講座
 / 申込方法★については19ページ参照

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
中央市民センター ☎017-734-0164				
シニア向けスマートフォン教室	11/1~15の水曜日13:30~15:30	18歳以上30人	無料	
あおりり産品について学ぼう!	11/2(木) 10:00~11:30	18歳以上30人	無料	
版画で作る年賀状~あおりりから新年のごあいさつ~※11/18除く	11/4~12/9の土曜日10:00~12:00	18歳以上12人	700円	
介護予防運動教室 ~要介護にならないために~	11/6~20の月曜日10:00~12:00	18歳以上30人	無料	
暮らしを支える税と財政	11/7(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料	
暮らしの中の血流改善講座	11/17(金) 10:00~11:00	18歳以上30人	無料	
縄文時代の墓と祭祀	11/17(金) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料	
知っておきたい終活の話~幸せな遺言・相続について~	11/18(土) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料	
アロマでめぐりを整える~セルフハンド・フットマッサージ~	11/21・28の火曜日10:00~12:00	18歳以上20人	1,000円	
インターネットのトラブルに気をつけて!	11/21(火) 13:30~15:00	18歳以上30人	無料	
こぎん刺し~縫わずにできるがまぐちを作ってみよう~	11/23(木) 13:00~15:00	中学生以上15人	1,000円	★
♻️将棋道場「はじめての子ども将棋教室」	11/4~25の土曜日10:00~12:00	小学生20人	無料	
♻️フローリスト「『光るハーバリウム』を作ろう」	11/4(土) 10:00~12:00	3~6年生15人	1,000円	
♻️ゾエティスジャパン「ペットについて考えよう」	11/5(日) 10:00~11:30	4~6年生20人	無料	
♻️ロボットプログラミング「-光る・鳴る・動く-」	11/5(日) 13:00~15:00	1~3年生8人	無料	
♻️キッズダンス「オールドスクールヒップホップを楽しもう!」	11/5・12の日曜日13:00~15:00	小学生20人	無料	
♻️パティシエ「『フルーツサンド』『秋の味覚の茶巾』を作ろう」	11/11(土) 10:00~12:00	3~6年生12人	600円	
♻️国際交流「ベン先生と一緒に【感謝祭】を体験しよう!!」	11/18(土) 10:00~12:00	小学生20人	無料	
♻️津軽こぎんざし「伝統芸能こぎんざしで『冬の模様のくるみボタン』を作ろう!」	11/23(木) 10:00~12:00	4~6年生15人※保護者同伴で3年生も可	500円	
♻️クッキング「『クリームシチュー』『ホットドッグ』を作ろう」	11/25(土) 10:00~12:00	3~6年生12人	700円	
♻️英語「国際交流員と学ぶ『キッズ英語』」	11/26(日) 10:00~12:00	3~6年生20人	無料	
西部市民センター ☎017-788-2491				
塩谷先生の「うたごえ&ミニレクリエーション」	11/7~28の火曜日13:00~15:00	30人	無料	10/8(日)9:00~来館
♻️親子で歌って音あそび~11月のおうた~	11/9・16の木曜日10:00~11:00	1~4歳と保護者10組	無料	★
♻️ハマるDIY ミニチュア雑貨クリスマスBOXを作ろう	11/12(日) 10:00~12:00	小学生以上15人	1,300円	10/8(日)10:00~料金持参で来館
東部市民センター ☎017-736-6255				
初心者シニアスマホ教室~基礎と応用~	11/15・22の水曜日10:00~12:00	60歳以上10人	無料	10/25(水)9:00~来館・電話
♻️東部キッズスクール「わくわく英会話ウィンタースクール」	11/4~18の土曜日10:00~11:30	小学生20人	無料	10/13(金)9:00~来館・電話
大野市民センター ☎017-739-6228				
更年期障害について(女性)	11/2(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
ヨガでゆったり、心と体を鍛えよう	11/7~28の火曜日13:00~15:00	18歳以上10人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
【地域力アップ講座】フレイル予防~TVゲームでeスポーツ~	11/16(木) 13:30~15:00	18歳以上20人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
風呂敷包みで粋なおもてなし	11/20(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723				
料理教室「打ち豆ごはん他3品」	10/14(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	1,500円	10/2(月)10:00~電話・来館
手芸教室 こぎんのクリスマスリース(額入り)※こぎん針100円	10/17~31の火曜日10:00~12:00	18歳以上15人	1,500円	10/3(火)10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	10/23(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	10/6(金)10:00~電話・来館
青森の近代文学第3弾「太宰治から三浦哲郎と題して」	10/26(木) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/12(木)10:00~電話・来館
♻️ハロウィンに生花のアレンジメントはいかがですか?	10/28(土) 10:00~12:00	小学生以上20人	1,500円	10/13(金)10:00~電話・来館
戸山市民センター ☎017-743-0720				
お魚のパワーをいただく料理教室	10/22(日) 10:00~12:00	18歳以上12人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
ネット被害防止講座	10/27(金) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	10/1(日)13:00~電話・来館
初心者向け!英会話教室part2~トラブル編~	10/31・11/7の火曜日10:00~12:00	18歳以上15人	無料	10/8(日)13:00~電話・来館
室内ペタンクを体験してみよう	11/11~12/2の土曜日10:00~12:00	高校生以上20人	無料	10/14(土)9:00~電話・来館
♻️親子で音楽コミュニケーション	10/29(日) 10:00~12:00	未就学児と保護者10組	無料	10/8(日)9:00~電話・来館
油川市民センター ☎017-788-1201				
はじめてのストレッチ&ロコモ ※11/3除く	10/20~11/17の金曜日14:00~16:00	18歳以上15人	無料	10/2(月)9:00~電話・来館
塩谷先生のうたごえ講座	10/30(月) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/3(火)9:00~電話・来館
紅茶の淹れ方を極めてティータイムを楽しもう	11/1(水) 10:00~12:00	18歳以上12人	1,200円	10/4(水)9:00~電話・来館

団記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、9月4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。

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
古川市民センター ☎017-776-8082				
“新そば”打ち体験講座	10/24(火) 9:30~13:30	18歳以上18人	1,500円	10/3(火)10:00~電話・来館
鉢花講座②(パンジー)	10/25(水) 10:00~12:00	18歳以上15人	1,000円	10/4(水)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】 ところを整え写経②	11/8(水) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/18(水)10:00~電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343				
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	10/20(金) 13:30~15:00	18歳以上20人	無料	10/4(水)9:00~電話・来館
今日は俺が作るぜ!男の料理教室~秋~	10/22(日) 10:00~13:00	中学生以上の男性12人	1,000円	10/6(金)9:00~電話・来館
県産羊毛でハンドメイド~ポーチ~	10/26(木) 10:00~13:00	18歳以上16人	600円	10/10(火)9:00~電話・来館
手作りスイーツ教室~フルーツロール~	11/4(土) 10:00~12:00	中学生以上16人	1,800円	10/20(金)9:00~電話・来館
心はずかに自分と向き合う~写経と心にひびくお話~	11/11(土) 14:00~16:00	中学生以上20人	無料	10/26(木)9:00~電話・来館
リバイバルミュージックでフィットネス~エアロ&ストレッチ~	11/11(土) 18:00~20:00	中学生以上30人	無料	10/25(水)9:00~電話・来館
キッズシナプソロジー®教室	10/21(土) 14:00~15:30	5歳~小学3年生30人	無料	10/6(金)9:00~電話・来館
ママ&ベビー・キッズフィットネス ~親子で楽しく運動しよう!~	11/14(火) 10:00~12:00	6か月~3歳と 保護者15組30人	無料	10/31(火)9:00~電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161				
背骨コンディショニング®	10/12~11/9の木曜日10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/2(月)9:00~電話・来館
レクリエーションスポーツで楽しもう~ラダーゲッターほか~	10/19~11/2の木曜日10:00~12:00	18歳以上20人	無料	10/3(火)9:00~電話・来館
秋のスイーツづくり~県産かぼちゃでチーズケーキほか1品~	11/3(金) 10:00~13:00	18歳以上12人	2,000円	10/4(水)9:00~電話・来館
北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
やさしい体操~ロコモ&フレイルの予防~	10/25~11/8の水曜日10:00~12:00	18歳以上12人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
大人のマナーと所作~話し方・動作~	11/10(金) 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	10/1(日)9:00~電話・来館
北部ものづくり伝笑会の笹餅づくり	11/16(木) 10:00~12:00	18歳以上12人 (抽選)	500円	10/11(水)~13(金)9:00~電話・来館 10/17(火)9:00~結果揭示
こぎん刺しでインテリアにもできるしめ縄づくり!	11/24・12/1の金曜日10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	10/1(日)9:00~電話・来館
J A青森奥内地区女性部のかぼちゃ餅づくり	11/27(月) 10:00~13:00	18歳以上12人 (抽選)	500円	10/11(水)~13(金)9:00~電話・来館 10/17(火)9:00~結果揭示

申込方法欄が★の講座及び17ページ「市民大学公開講座」は下記の方法でお申込みください

[申込方法] 10/16(月)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。※10/23(月)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(コンビニなど不可) ●Eメール(件名「(講座名)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講座名
⑦学校名(小・中学生のみ) ⑧FAX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)

中央市民センターのイベント

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

◆こどもの映写会

時 10月29日(日) 10:00~10:30(開場9:40~)
内 ポケットモンスター®「トゲピーはだれのもの?」
(英語版・日本語字幕)
料 50人(当日先着順)/無料

◆おとなの映写会

時 10月27日(金) 10:00~11:58(開場9:30~)
内 「わが谷は緑なりき」…アメリカの人間ドラマ映画。19世紀末のイギリス・ウェールズ地方のある炭坑町を舞台に、善意と誠実さを貫いて生きる人間の姿と魂を描いた作品(1941年作品・吹替版)
料 50人(当日先着順)/無料

◆10月のプラネタリウム

料 160円(中学生以下無料/障害者手帳提示80円)

星空の時間	土曜日①11:00 ②13:30
月食が起ころワケ(約50分)	日曜日・祝日 13:30 (1・15日を除く)
プラネくんと星空さんぽ 絵話「牧羊パーンのものがたり」 (幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (1・15日を除く)



体調の悪いかたはご参加をお控えください

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※一社 7万円~

海洋散骨

全国唯一 病后除霊神
廣田神社
www.hirotajinja.or.jp
〒030-0813 (青森市 本町1-1)
青森県青森市長島2丁目13-5 ☎017-776-7848

縄文の学び舎・小牧野館からのお知らせ

縄文の学び舎・小牧野館 (☎017-757-8665)

御縄印

～ストーンサークル巡礼～

実施期間 10月1日(日)～11月15日(水)

世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産に属する遺跡の中からストーンサークルを主体とする4つの遺跡を巡り、「御縄印」を集めて「御縄印帳」に貼り、景品をもらおう♪詳しくは、小牧野遺跡ホームページをチェック!

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

ホーム
ページを
チェック!



小牧野遺跡PR
キャラクター
「こまっくー」



ミニチュア土器づくりや土偶マグネットづくりなどが体験できるよ!



小牧野遺跡で学ぼう!

縄文 オリエンテーリング

とき 10月15日(日) 11:00～12:00
ところ 小牧野の森・どんぐりの家集合

遺跡周辺の豊かな自然の中で楽しみながら学ぶ、縄文オリエンテーリング。家族や仲間とチームを組んで、小牧野遺跡の森に隠されたチェックポイントを探し、植物名やクイズを当てて、縄文博士になろう!

参加者全員に記念品あり。上位チームには賞品を進呈♪



①1チーム2～4人 24人程度

②10月7日(土)までに、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはEメールで、縄文の学び舎・小牧野館 (✉info@komakinosite.jp)へ

こまきの縄文ワークショップ

とき 10月15日(日) 10:00～12:00
ところ 小牧野遺跡及び小牧野の森・どんぐりの家

アオモライブ

市広報番組「AomoLIVE」、リスタート



▲公式YouTube

青森市公式YouTubeチャンネルでは、広報番組「AomoLIVE」をはじめとする様々な動画を月～金曜日毎日更新しています。☎広報広聴課 (☎017-734-5106)

防災・イベント…最新情報は市公式SNSで



▲公式Facebook (フェイスブック)

▼公式Instagram (インスタグラム)



▲公式X ※旧Twitter (エックス)

AomoLIVE
10月6日(金)放送開始!
毎週金曜日のお昼は…
AomoLIVE REGULAR
(アオモライブ レギュラー)

放送日 毎週金曜日 12:20～12:35
再放送 放送日の17:50～、22:00～
放送局 ・青森ケーブルテレビ 市民チャンネル
・青森市公式YouTube
毎週異なるパーソナリティと市政情報をお届けする15分生放送!

《広告》

AomoLIVE
9月30日(土)初回放送!
毎月最終土曜日は…
AomoLIVE SPECIAL
(アオモライブ スペシャル)

放送日 毎月最終土曜日 20:00～20:30
再放送 翌日曜日～土曜日の7:00～、13:00～、21:30～
放送局 ・青森ケーブルテレビ 市民チャンネル
・青森市公式YouTube
様々な分野の本市の第一人者をゲストに招き、市内大学生とトークする30分特別番組!

《広告》

AomoLIVE
月～木曜日は
AomoLIVE DAILY
(アオモライブ デイリー)
として毎日動画投稿中!

月～木曜日は
AomoLIVE DAILY
(アオモライブ デイリー)
として毎日動画投稿中!

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》

福田こうへい 特別割引優待券
コンサートツアー 2023
10/18(水) リンクステーションホール青森
(青森市文化会館)
当日特別優待席料金(指定席・税込)
13:00開演 **2,500円**
●会場の当日券売場にて本券と引換に指定席券をお買い求めください。
●規定数を超えた際は席種の変更をお願いする場合がございます。●会場の定数を超える際は入場をお断りする場合がございます。●本券1枚で6名様まで有効です。
●未就学児入場不可。●車椅子席は割引対象外。●会場へのお問い合わせはご遠慮ください。
【ご利用案内(音声ガイダンス)】トラスト企画 011-272-7778

《広告》

eライフ リース
初期費用 ナシ 無料修理 動産保険付 無償譲渡
リースで賢く、スマートライフ 電化ははじめませんか?
東北電力推薦 エアコン 機器だけリース の場合
月額 **1,358円** 税込 寒冷地仕様 10年リース 6畳タイプ
リース対象機種 エコキュート IHクッキングヒーター エアコン レンジフード ヒールイン食器洗い乾燥機 蓄電池システム
ポータブル充電機 太陽光発電パワーコンディショナー 太陽光発電システム ソーラーカーポート EV充電器 V2H
株式会社 Eライフ・パートナーズ フリーダイヤル 0120-86-5964 青森オフィス 青森市港町2丁目14-4

生活クラブ
おいしさと安心をお届けする
宅配生協です。
無添加 国産 減農薬 遺伝子組み換え不使用
サステイナブルなひと、お申し込みはコチラから!
生活クラブ 青森 月～金 9:00-17:00
017-762-6755 (生活クラブ) 検索 welcome-seikatsclub.coop

次号10月15日号の配布日は、10月12日(木)～14日(土)です。

人口と世帯数 令和5年9月1日現在 ※住民基本台帳調べ()内は前月との増減
男性125,330人(-144) 女性143,131人(-107) 合計268,461人(-251) 世帯数136,820世帯(-83)