

令和5年(2023年)

11.1

No.446

広報



# あおもり



写真：「青森～室蘭」フェリー航路開設出港式  
(10月3日/青森フェリーターミナル 第4バース)

- 主 04 市からの重要NEWS  
な 11月は児童虐待防止推進月間  
な 10 健康ナビ  
内 11月14日(火)は世界糖尿病デー  
容 15 情報ひろば  
18 市民センターの講座  
20 令和5年度 緑と花をテーマとした作品コンクール  
青森市長賞受賞作品紹介！

【特集】

応援しよう！

青森ワッツ

ラインメール青森FC





# ラインメール青森FC

関地域スポーツ課 (☎017-718-1431)



がりました。



◆**地域での活動**  
地域貢献活動として、選手やスタッフが清掃活動や健康イベントに参加したり、小・中学校などを訪問し、子どもたちと交流しています。



現在、日本プロサッカーリーグ（Jリーグ）参入に向け、ホーム戦の観客動員数2千人を目指しています。サポーターの声は選手の力になります。ホーム戦残り3試合、会場で応援しよう！

ラインメール青森FCは、1995年に結成した、日本フットボールリーグ（JFL）所属のサッカークラブです。チーム名は、ドイツ語のrein（川清らかな）、meer（海）に由来し、「清んだ海」そして「青い森」という意味があります。

## ホームゲーム日程

| 日時              | 対戦チーム         | 会場            |
|-----------------|---------------|---------------|
| 10/29(日) 13:00~ | ヴェルスパ大分       | 弘前市運動公園陸上競技場  |
| 11/12(日) 13:00~ | ソニー仙台FC       | 新青森県総合運動公園球技場 |
| 未定              | 東京武蔵野ユナイテッドFC | 未定            |

※最新情報や、試合観戦チケットの購入、サポーターズクラブへの入会は、右記二次元コードからラインメール青森FC公式ホームページでご確認ください。

関ラインメール青森フットボールクラブ (☎017-729-0411)



詳しくはこちら▼



### ラインメール青森FCからのお知らせ

ラインメール青森FCでは、幼稚園・保育園を対象とした「出前!!わくわくサッカー教室」を開催しています。随時募集していますので、ぜひ一度お問合せください。詳しくは、ラインメール青森FC公式ホームページへ！

### 公式SNS

X (旧Twitter)  
ラインメール青森【公式】  
@reinmeer\_aomori

Facebook  
ラインメール青森FC

Instagram  
ラインメール青森FC【公式】  
@reinmeer\_aomori





応援しよう！



青森ワッツ



◆**會田圭佑キャプテンから一言**  
一戦一戦全力で戦い、目標であるB1昇格に向けて頑張ります！  
皆さん応援よろしくお願ひします！

◆**地域での活動**  
選手が小・中学校などを訪問し、子どもたちと交流しています。  
9月5日、佃中学校で池田祐一選手が職業講話を行いました。最後に行われたシュート対決では、プロの技で会場を盛り上げていました。



青森ワッツは、2012年に結成した、BリーグB2東地区所属のプロバスケットボールチームです。チーム名は、津軽弁で「とても熱い」を「わぁあつつ」、「力強く」や「スピーディに」を「わつつ、わつつど」「わつつり」ということに由来しています。  
昨シーズンは、東地区5位で初のプレーオフ進出を果たしました。10月に開幕した2023-24シーズンは、プレーオフ進出に加え、B1昇格を目指します。12月には青森市での初試合を予定しています。みんなで応援しよう！GO!GO!WATS!

ホームゲーム日程

| 日時                         | 対戦チーム        | 会場          |
|----------------------------|--------------|-------------|
| 10/28(土)・29(日) 15:00~      | 愛媛オレンジバイキングス | 八戸市東体育館     |
| 11/4(土) 15:00~・5(日) 13:00~ | アルティリー千葉     | むつマエダアリーナ   |
| 11/18(土)・19(日) 15:00~      | 滋賀レイクス       | 伊藤鉱業アリーナつがる |
| 12/2(土)・3(日) 15:00~        | 福島ファイヤーボンズ   | 青森県武道館      |
| 12/16(土)・17(日) 15:00~      | 新潟アルビレックスBB  | マエダアリーナ     |
| 12/20(水) 19:00~            | 山形ワイヴァンズ     | マエダアリーナ     |
| 1/6(土)・7(日) 15:00~         | 越谷アルファーズ     | 八戸市東体育館     |

※日程は変更となる場合があります。最新情報や、試合観戦チケットの購入、ブースタークラブへの入会は、右記二次元コードから青森ワッツ公式ホームページでご確認ください。

青森スポーツクリエイション株式会社 (☎017-763-0551)



公式SNS

**X** (旧Twitter)  
青森ワッツ【公式】  
@aomori\_wats

**f** Facebook  
青森ワッツ/  
aomori\_wat's

**o** Instagram  
青森ワッツ  
@aomoriwats\_official

# 11月は児童虐待防止推進月間

☎あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2976)

～あなたしか 気づいてないかも そのサイン～

子どもの生命が奪われるなどの重大な事件が後を絶ちません。子どもの安全を守るため、家庭や学校だけでなく、地域が一体となって子どもを見守りましょう。

日々のちょっとした「目くばり」、「気くばり」が子どもたちを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。皆さんも日頃から地域の子どもたちに目を向けることから始めてみてください。

令和2年4月から子どもへの体罰は法律で禁止されています。

## ◆体罰などによらない子育てを広げよう！

次のポイントを心掛けましょう。

- ①子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。
- ②「言うことを聞かない」にもいろいろあります。
- ③子どもの成長・発達によってもできることできないことがあります。
- ④子どもの状況に応じて、身の周りの環境を整えましょう。
- ⑤注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう。
- ⑥肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本になりましょう。
- ⑦良いこと、できることを具体的に褒めましょう。

## ◆見落としていませんか？子どものサイン

表情が乏しい  
おどおどしている

不自然な傷や  
打撲の跡がある

着衣や髪の毛が  
いつも汚れている

落ち着きがなく、  
乱暴になる  
親を避けようとする

夜遅くまで一人で  
遊んでいる



### こんなときはすぐにご相談ください

「虐待かも」と思われる子どもがいたら…  
子育てに悩む親がいたら…  
児童相談所(全国共通 ☎189) またはあおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2976)へ  
あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。  
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

## 子どもの権利相談センター

いじめ、体罰、友達や家族のことなど子どもの権利侵害に関することであれば、どなたでも相談できます。

悩んでいることや心配なことを話してみませんか？

窓 □ 駅前庁舎 3階子育て支援課内  
電話 ☎0120-370-642 (フリーダイヤル)  
※上記2つは、原則、月～金曜日(祝日を除く) 10:00～18:00  
FAX 017-763-5678  
手紙 〒030-0801 新町一丁目3-7  
子どもの権利相談センター宛  
Eメール ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp

11月20日は

## 青森市子どもの権利の日

子どもの権利に関するパネル展を開催します。子ども会議や子どもの権利相談センターに関する展示もあります。この機会に、子どもの権利を学びましょう！

11月1日(水) 13:00～16:30  
2日(木) 9:00～16:30  
6日(月) 9:00～16:00

所駅前庁舎 1階駅前スクエア  
☎子育て支援課 (☎017-734-5320)



## 11月10日は 児童扶養手当の支給日

市では、離婚や未婚、遺棄などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育している家庭に「児童扶養手当」を支給しています。  
11月10日(金)は、児童扶養手当の支給日です。※9・10月分の手当を支給します。  
▼転出入、対象児童に増減が生じた(出生、児童の施設入所など)、支給資格がなくなった(子を養育しなくなった、婚姻、異性との同居など)、公的年金を受給できるようになったなどの変更があったときは、速やかに届出しましょう。  
▼令和5年度の「児童扶養手当現況届」が未提出または書類不備のかたは、令和6年1月振込分からの手当が差し止めとなります。必ずご提出ください。

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

## 令和5年度 青森市はたちのつどい(成人式)開催のお知らせ

令和5年度青森市はたちのつどいは、新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行し、個人の自主性のもと社会活動が活発化してきたことを受け、中学校の同窓生だけでなく、高校の同窓生とも会えるよう、一斉開催とします。

詳しくは、本紙や市ホームページでお知らせしますのでご確認の上、ご参加ください。

☎青森会場：文化学習活動推進課 (☎017-718-1376)  
浪岡会場：浪岡教育課 (☎0172-62-3004)

市ホームページ▶



☎令和6年1月7日(日)

青森会場：午前開始予定

浪岡会場：午後開始予定

所青森会場：リンクステーションホール青森

浪岡会場：青森市中世の館

☎平成15年4月2日～平成16年4月1日  
生まれのかた



## 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配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

問人事課 (☎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

#### 大学卒業程度

#### 事務職(精神保健福祉士)

昭和58年4月2日以降に生まれたかた、精神保健福祉士免許を有するかた(令和5年度に実施される国家試験の合格見込者を含む)

#### 医療職

#### 診療放射線技師/臨床検査技師

昭和58年4月2日以降に生まれたかた、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 12月10日(日) ◆試験会場 本庁舎

### ◆受付期間 11月17日(金)まで

※今年度既に実施した「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。



令和5年度  
新採用職員 自取

令和6年度 青森市立  
高等看護学院学生募集  
願書受付▽12月11日(月)～  
22日(金)  
試験日▽令和6年1月20日  
(土)  
試験会場▽青森市立高等看護  
学院  
募集人員▽40人

#### 受験資格▽

①高等学校を卒業(見込み)し、准看護師の資格を有する者(免許取得見込者)

②准看護師免許を取得後、3年以上看護業務に従事しており、高等学校卒業程度の学力を有すると認められる者  
問青森市立高等看護学院  
(☎017-776-7131)

#### 放課後児童支援員を募集しています

保護者が日中不在となる家庭の小学生を対象に開設している放課後児童会で、遊びや生活の支援を行う「放課後児童支援員」及び「代用支援員」を募集しています(資格要件あり)。詳しくは、お問合せください。

※放課後児童支援員の代替として勤務(土曜日、長期休業日のみの勤務も可)  
放課後児童会開設時間▽  
月～金曜日 午後1時～6時30分(学校行事の関係で午後1時前に開設する場合があります)／長期休業日(春・夏・冬休み)の月～金曜日 午前8時～午後6時30分(早番・遅番あり)／土曜日 午前8時～午後6時(早番・遅番あり)  
賃金▽時給千円  
※勤務形態によっては、期末手当の支給あり  
問子育て支援課(☎017-734-5348)へ



マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

#### ◆申込方法

パソコン、スマートフォンから、マイナポータルでの事前登録が必要です。セブン銀行ATMや国保医療年金課などでも手続きができますので、ご利用ください。  
※登録にはマイナンバーカードと、設定した「暗証番号(数字4桁)」が必要です。



▲マイナポータル

#### ◆使用できる病院・薬局

厚生労働省のホームページで、ご案内しています。利用できる医療機関・薬局は順次増えています。

HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)

#### ◆ここが便利

・初めての医療機関などでも、特定健診情報や薬剤情報、診療情報が医師や薬剤師と共有でき、より適切な医療が受けられる(本人の同意が必要)。

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

・就職・転職・引っ越しをしても健康保険証としてずっと使える(医療保険者が変わる場合は、届出が必要)。

問国保医療年金課  
(☎017-734-5493)

#### 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を発行

令和5年1月から12月までの間に納めた国民年金保険料は、所得税や市・県民税を計算する際に、全額が社会保険料控除の適用となります。

11月に、日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告に必要ですので、大切に保管し忘れずに申告しましょう。

※10月以降に初めて保険料を納めたかたは、令和6年2月上旬に送付されます。

問青森年金事務所国民年金課  
(☎017-734-7495)

※音声案内2番を押し、再度2番を押してください。

## 令和5年第2回 「議員とカダる会（議会報告会・意見交換会）」

市議会では、議会報告や市民の皆さんと議員が自由に意見交換を行う「議員とカダる会（議会報告会・意見交換会）」を、テーマごとに開催します。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。



| テーマ          | 日時/場所/対象  |
|--------------|---|
| ①地球温暖化対策について | 11月2日(木) 18:00~20:00/<br>大野市民センター 大会議室/<br>市内在住のかた      |
| ②除排雪について     | 11月7日(火) 18:00~20:00/<br>東部市民センター 大会議室・視聴覚室/<br>市内在住のかた |

☎事前申込み不要、当日直接会場へ  
☎議会事務局議事調査課 (☎017-734-5743)

### 令和5年度青森市民 意識調査結果報告書

市では、市民の皆さんが、まちづくりや生活についてどのように考え、どのように行動しているかを把握し、施策・事業などを検討する基礎資料とすることを目的に、青森市民意識調査を実施して

います。

このたび、令和5年度の調査結果報告書がまとまりました。報告書は、11月1日（水）から市ホームページ、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧いただけます。

☎ 017-734-5107

### 新型コロナウイルス ワクチン集団接種情報

◆青森県総合健診センター  
【12歳以上】  
11月6日(月)・8日(水)・15日(水)

◆青森市保健所(元気プラザ)  
【①乳幼児(6か月〜4歳児)、②小児(5歳〜11歳)】  
11月12日(日) ①午前9時〜、②午前9時30分〜  
※予約受付は各接種日の3日前まで

☎ 017-764-6539、017-752-0517



▲WEB予約サイトはこちら

### 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。

○若宮町会 クリーンボックス4基 (令和5年9月)  
○下川原町内会 クリーンボックス2基 (令和5年9月)

○佃北町会 クリーンボックス2基、掲示板2台 (令和5年10月)

☎ 017-734-5231

### 11月は「いきいきシルバー 交通安全強調月間」

11月は「いきいきシルバー交通安全強調月間」です。この時期は日没が早く、夕暮れから夜間にかけて高齢者の交通事故が多発する傾向にあります。夜道を歩く際は、運転者から発見されやすい明るい色の服と反射材を着用するなど、交通事故防止に努めましょう。

また、運転者は歩行者、特に高齢者が多い場所では、減速・徐行するなど、思いやり運転に努めましょう。

ライトは早めに点灯し、夜間は対向車や先行車のいない場合は、上向きにしましょう。

☎ 017-734-5258

### 電力・ガス・食料品等価格 高騰重点支援給付金などの 申請期間が終了します

令和5年6月から、エネルギーや食料品などの物価高騰により負担が特に大きい住民税非課税世帯などに対する生活支援策として、給付金を支給しています。

申請期限▶11月30日(木)まで  
※受給は1回限りです。受給済みのかたへ再度支給するものではありません。

※対象になると思われる世帯には、6月中旬から確認書または申請書を送付しています。

※受給済みかどうかは、まずは通帳を記帳してご確認ください。本給付金は「アオモリシジュウテンシエンキ」または「アオモリシフトタンケイゲンシエ」の名称で振り込まれています。

※詳しくは、本紙6月15日号または市ホームページをご確認ください。

☎ 017-718-1124

☎ 017-734-5258 (土・日、祝日を除く)



### 鳥インフルエンザの発生防止にご協力を

◆鶏・あひる・うずら・きじなどを飼っているかたへ

鶏小屋は、防鳥ネットを設置して野鳥や小動物が入らないようにし、周囲を消石灰などで定期的に消毒しましょう。飼育管理には手指消毒の上、専用の衣服と靴を使用しましょう。鶏小屋のそばに車を取り入れるときはタイヤ周りを消毒しましょう。ねずみや害虫を駆除をしましょう。鶏が突然死亡するなど異常があったときは、すぐにご連絡ください。

問東青地域県民局地域農林水産部青森家畜保健衛生所  
(☎017-764-1744)

### ◆死亡した野鳥を見つけた場合

死亡した野鳥を処分する場合は、素手で触らずビニール袋に密封し、燃えるごみに出してください。野鳥の種類、羽数により検査が必要となりますので、ご相談ください。

問東青地域県民局地域農林水産部林業振興課  
(☎017-734-9966)

### 野生イノシシにおける豚熱検査にご協力を

野生イノシシの豚熱感染は、今年も岩手県などで確認されています。

県では野生イノシシにおける豚熱の浸潤状況を確認するため、捕獲及び死亡イノシシの豚熱検査を推進しています。死亡した野生イノシシを発見した場合は、豚熱の検査を行う場合がありますので、ご相談ください。

問東青地域県民局地域農林水産部農業普及振興室  
(☎017-734-9966)  
農業振興センター  
(☎017-754-3596)

### 市有地売却の一般競争入札

次の市有地を一般競争入札によって売却します。

入札・契約方法について記載した「入札案内書」を管財課で配布しているほか、市ホームページに掲載していますので、購入を希望するかたは必ず「入札案内書」をよく読んでからご参加ください。

※この入札に参加するには、事前に申込みが必要です。

時11月20日(月)午前10時

※入札開始10分前から受付  
所本庁舎急病センター棟  
2階入札室

### ◆売却物件

所在地番▽

奥内字平塚13番53

種目▽宅地

地積▽118・61㎡

問管財課(本庁舎)

(☎017-734-5228)

### 11月1日は計量記念日

### 11月は計量強調月間

取引・証明に用いるのはかりは、計量法の基準に適合したことを示す「検定証印」または「基準適合証印」が付されているものを使用するとともに、市が実施する定期検査を2年に1回受検する必要があります。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問生活安心課

(☎017-734-5250)



▲市ホームページ

## 西秀記の



## コラム



9月30日、青森市総合防災訓練を実施。北小学校を会場に、北部第2区・第3区連合町会及び北小学校の児童の皆さんによる各種体験訓練、ペット同行避難訓練や福祉避難所開設・移送訓練など、総勢約600人が参加し、実効性の高い訓練を行いました。市の防災体制を強化し、災害に備えます。

10月2日、青森地域防災協会様に来庁し、長年にわたる防火クラブへの助成や消防行事への参加、研修会の開催を継続して行うなどの功績が認められ、防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞したことを報告。住民の防災意識の普及啓発及び地域防災力の向上の貢献に感謝します。

10月3日、平和と防災を考え、受け継ぐ集いに参加。釜石市派遣中学生として任命した10名の生徒による体験報告があり、最後に会場の参加者全員で「平和と防災に貢献し、夢と志を持ち挑戦する未来の一員として生きてくこと」を宣言しました。平和や命の大切さについて大人も学ぶ集いとなりました。

災害はいつ起きるか分かりません。ハザードマップの確認や青森市メールマガジン(防災情報)の登録などご家族で日頃から災害への備えをお願いします。



9月30日 令和5年度青森市総合防災訓練。訓練を通じて防災意識の醸成に努め、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めてまいります。

## 市営住宅の入居者を募集

■申込期間：11月1日(水)～15日(水) (土・日、祝日を除く)

■入居予定日：12月25日(月) ■入居者は公開抽選により決定

抽選予定日：12月9日(土) (申込者には、抽選会のご案内をはがきで通知)

団住宅まちづくり課 (☎017-734-5572)

| 団地名                       | 住所      | 募集戸数 | 住戸タイプ                       | 隣/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 | 1    | 2DK (5.8畳、5.7畳、DK)<br>※事故住宅 | 5階/有        | 15,900円～31,900円 |
| ② 市営住宅小柳第三団地              | けやき二丁目  | 1    | 3DK (6.5畳、6畳、4.5畳、DK)       | 2階/有        | 15,100円～31,100円 |
| ③ 市営住宅幸畑第二団地              | 幸畑五丁目   | 3    | 2LDK (6畳、6畳、LDK)            | 1階(平屋建)     | 22,700円～44,500円 |
| ④ 市営住宅<br>ベイトOWN沖館        | 沖館一丁目   | 2    | 3DK (6畳、6畳、7畳、DK)           | 5・6階/有      | 22,800円～44,800円 |
| ⑤ 市営住宅<br>ベイサイド柳川         | 柳川一丁目   | 1    | 3DK (6畳、6畳、5.5畳、DK)         | 5階/有        | 21,500円～42,300円 |
| ⑥ 市営住宅合浦団地<br>(シルバーハウジング) | 港町三丁目   | 1    | 2DK (6畳、6畳、DK)              | 1階/有        | 16,900円～33,300円 |
| ⑦ 市営住宅赤川団地                | 浪岡字平野   | 5    | 3K (6畳、4.5畳、3畳、K)           | 1～3階/無      | 7,400円～16,300円  |
| ⑧ 市営住宅福田団地                | 浪岡福田    | 2    | 3DK (8畳、6畳、6畳、DK)           | 長屋2階建       | 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 ※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 (単身世帯での申込みも可能)
- ▶世帯の月額所得が158,000円以下、ただし、高齢者・障がい者・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 ▶暴力団員でないかた など

※①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 協同組合タツケン (駅前庁舎3階) ☎017-734-2381
- ⑦・⑧市営住宅指定管理者 (有) 皆成建設 (浪岡庁舎3階) ☎0172-62-1167

11月12日(日)～25日(土)

## 女性に対する暴力をなくす運動

関人権男女共同参画課 (☎017-734-2296)

男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。国ではこれを受け、毎年11月12日～25日を、「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間としています。

「配偶者やパートナーなど、お互いにとってよりよい関係」とは何かを考えてみませんか。

### 【関連イベント】

#### ●「願いをかたちに

～パープルリボン・フレンドシップキルト」

大きなパープルリボンキルトとツリーを展示

時所11月2日(木)～8日(水) /

アコール 正面ロビー

11月9日(木)～29日(水) /

カダール インナーパーク

#### ●パープル&オレンジW リボンねぶた

時所10月30日(月)～11月29日(水) / カダール インナーパーク

#### ●パープルリボンキャンペーン

パンフレット・チラシ・ティッシュなどを配布

時所11月13日(月) 12:00～12:40 / アウガ正面出入口前

備主催：男女共同参画プラザ「カダール」

共催：青森警察署、青森県女性相談所、青森県男女共同参画センター、国際ソロプチミスト青森、(有)ビックジャパンカースーパー、NPO法人ウィメンズネットあおもり、NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会

### あおもり性暴力被害者支援センター

不同意性交等や不同意わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害に遭われたかたやそのご家族などからの相談を受け、必要な支援をコーディネートします。

また、ボランティア支援活動員を募集しています。活動に関心のあるかたは、(公社)あおもり被害者支援センター(☎017-718-2085)へお問合せください。

りんごの花ホットライン (性暴力被害専用相談電話)

☎017-777-8349 (秘密は守ります)

【受付日時】月～金曜日 9:00～17:00

※上記時間外、土・日、祝日、年末年始は、国のコールセンターにつながります。



## 青森地方方法務局からの お知らせ

◆令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます  
相続によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から（遺産分割の場合は、遺産分割が成立した日から）、3年以内に登記の申請が必要になります。  
より簡単に申請ができるよう、相続人申告登記の制度が新たに設けられますので、詳しくは、法務省ホームページを確認するか、お問合せください。

青森地方方法務局登記部門  
(☎017-776-6231 音声案内2番)

### ◆法務局の自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

法務局では、作成した自筆証書遺言書の保管申請があれば、方式に不備がないか確認し、大切に保管します。  
法務局に預けることで、遺言書の紛失や改ざんの危険もなく、財産を確実にご家族などに託すことができます。  
また、希望すれば、遺言者

が亡くなった後、指定したかたに、遺言書を保管している旨の通知を送付します。  
詳しくは、法務省ホームページを確認するか、お問合せください。

青森地方方法務局供託課  
(☎017-776-9031)

### ●法務省ホームページ



## 各種相談

### 11月の市民相談

#### ◆予約が不要な相談

- 市民相談 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 ④6日（月）・20日（月）午前10時～午後3時
- 行政相談 ④2日（木）・9日（木）・16日（木）・24日（金）・30日（木）午前10時～午後3時
- 司法書士相談 ④6日（月）・14日（火）午前10時～午後2時

#### ●不動産相談 ④2日（木）・9日（木）・16日（木）午前10時～午後3時

#### ●不動産鑑定士相談 ④28日（火）午後1時～3時

#### ●土地家屋調査士相談 ④6日（月）午前10時～午後2時

#### ●行政書士相談 ④10日（金）・17日（金）・24日（金）午前10時～午後3時

#### ◆予約が必要な相談

- 法律相談 ④13日（月）・27日（月）午後1時～3時 ④各5人（申込順） 申事前電話で、生活安心課（☎017-734-5250）へ。13日分は1日から、27日分は14日から受付（午前8時30分～）※相談は1回まで（一人20分間）

### 浪岡地区の相談

#### 浪岡庁舎 2階小会議室

- 人権相談・行政相談 ④2日（木）・16日（木）午前9時～午後3時 ④浪岡振興部健康福祉課☎017-2162-1113

### 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
- ④11月15日（水）・16日（木）・20日（月）・21日（火）・27日（月）～

#### 30日（木）午後8時まで

浪岡振興部納税支援課  
☎017-2162-1114

④11月27日（月）～30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）

④11月7日（火）・19日（日）、12月12日（火）・17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

所申問事前に電話で、青森県労働委員会（新町二丁目2-11 東奥日報新ビル4階）☎017-734-9832へ

### 障害年金相談コーナー

社会保険労務士による障害年金相談を行います。制度について知りたい、障害年金を受けるにはどうしたらいいの？など、相談してみませんか。  
④11月14日（火）～16日（木）午前10時～午後4時  
所駅前庁舎 1階障がい者支援課相談室

### 国保医療療養年金課

☎017-734-5352

### 司法書士に聞いてみよう！

相続・登記・成年後見相談会  
ご本人はもちろん、ご親族や養護者の方々の不安やご相談にも司法書士がお応えします。

④11月11日（土）午前10時～午後3時

電話：予約不要 ☎017-751-0440（当日のみ専用番号）

WEB・面談：要予約「青森県司法書士会」ホームページの専用予約フォームより受付

所 民間公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート青森支部 ☎017-775-1205

### 遺言・相続・成年後見制度利用等に関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします。  
④11月22日（水）午後1時30分～3時30分

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

申当日直接会場へ（予約不要）  
④ コスモス成年後見サポートセンター 青森県支部 ☎017-742-1128

### 借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況などを伺い、必要に応じて弁護士などに引継ぎます（秘密厳守）。  
☎017-774-6488【専用】

④ 毎月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～12時、午後1時～4時30分

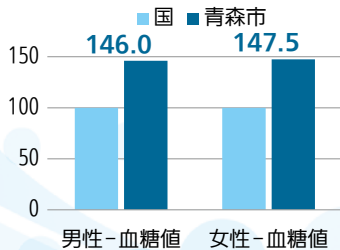
所 東北財務局青森財務事務所 理財課 ☎017-722-1463

## 11月14日(火)は世界糖尿病デー 11月12日(日)~18日(土)は全国糖尿病週間

糖尿病(血管に糖があふれた状態)は、痛みなどの自覚症状が出にくく、気付かないうちに血管が傷つき、全身に様々な合併症を起こします。年に1回は健診を受診し、健診結果に応じ病院で適切な治療を受け、糖尿病の発症・重症化を予防しましょう。

☎健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

### ＊青森市の糖尿病の現状



※国を基準(100)とする。  
(令和4年度国保特定健診データより)

血糖値が高かたが全国よりこんなに多い!



健康づくり推進課 佐藤

### ＊「糖尿病を予防しよう」動画を公開!

糖尿病の予防をテーマとした短時間で手軽にご覧いただける動画を公開しました。

「何ともないと思っている今」が糖尿病予防のチャンス。健康診断・医療機関の定期受診と併せて、ぜひお役立てください。

検索 青森市保健部公式チャンネル

青森市保健部公式チャンネルで検索!



健康づくり推進課 小林

### ＊糖尿病重症化予防の保健指導を実施しています

青森市国民健康保険被保険者のかたで対象となるかたにご案内を送付しています。

## 11月10日(金)~16日(木)はアルコール関連問題啓発週間

11月10日から16日までは「アルコール関連問題啓発週間」です。アルコール依存症は誰でもなる可能性があります。この機会に、ご自身やご家族のお酒の飲み方について考えてみませんか。アルコールの問題でお悩みがあれば、抱えこまず、ご相談ください。

☎保健予防課 (☎017-765-5285)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

### ＊AA青森グループをご存知ですか?

飲酒をやめたいという思いを抱えたかたの当事者団体で、定期的なミーティングを通して飲酒問題からの回復を目指しています。ご家族からの相談にも応じていますので、詳しくは、下記までお問合せください。

☎AA東北セントラルオフィス (☎022-276-5210)  
月・水・金曜日(祝日を除く) 13:00~16:00

## ひきこもり家族交流会 子ども・若者支援相談会のお知らせ

### ①ひきこもり家族交流会

☎11月25日(土) 13:00~14:00

☎同じ悩みを抱える家族が集い、不安や悩みを共有

☎ひきこもり問題を抱えるご家族

### ②子ども・若者支援相談会

☎11月25日(土) 14:00~17:00

☎あおり若者サポートステーション、ひきこもりの家族の会による専用ブースでの情報提供、精神保健福祉士などによるアドバイス、関係機関の紹介

☎不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱えるご本人やご家族など

### ①②いずれも

☎無料しあわせプラザ/無料

☎11月21日(火)までに、電話で、子ども・若者支援地域協議会事務局(障がい者支援課内、☎017-734-5319)へ

## 歯周疾患検診を受けましょう

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去などの適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。対象年齢のかたは、今年度限り無料で歯周疾患検診を受診できます。この機会に検診を受け、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

11月8日は「いい歯の日」! お口の健康は全身の健康にも影響します。この機会にぜひ検診を受けましょう!

☎指定歯科医療機関(要予約)

☎青森市民で令和6年4月1日までに40・50・60・70歳になるかた ※対象者には5月末に受診者証・無料利用券を送付済

☎無料(年度内に1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



## 季節性インフルエンザに注意をしましょう

☎感染症対策課  
(☎017-765-5282)

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。突然の高熱(38℃以上)や体のだるさに加えて、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどが見られます。高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、症状が重症化する場合もあります。1年を通して発生している新型コロナウイルス感染症と症状が似ていますので、これには、鑑別診断が必要になります。早めに医療機関へ相談し、基本的な感染対策を徹底しながら、予防に努めましょう。

### 熱などの症状があるときは…

- ◆かかりつけ医がある場合：かかりつけ医などに、電話で相談
- ◆かかりつけ医がない場合：青森市受診・相談コールセンター(☎017-764-6499)へ電話で相談

### 季節性インフルエンザを予防するために

- ◆流水・せっけんによる手洗いを行いましょ。
- ◆室内の換気をするこ、乾燥しやすい場合は、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょ。
- ◆多人数では集まらないようにする、または、集まる場合は十分に距離をとりましょ。
- ◆日頃から、バランスのよい食事、十分な休養をとりましょ。
- ◆外出を控え、自宅で休養をとりましょ。
- ◆感染拡大予防のため、マスク装着などの「せきエチケット」を心掛けましょ。

## ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱などの症状が見られます。多くは数日で回復しますが、抵抗力が落ちている人や乳幼児、高齢者などは、脱水などにより重症化する場合があります。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが存在しますので、次の点に注意して感染予防に努めましょ。

### 感染性胃腸炎を予防するために

- 食事の前やトイレの後、流水と液体せっけんによる手洗いをましょ。
- 下痢やおう吐などの症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしてはいけません。
- 患者の便やおう吐物は適切に処理ましょ。
- ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効です。加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(85~90℃で90秒以上)して食べましょ。また、調理器具などは使用後に洗浄、消毒ましょ。

☎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)

## 市民公開講座

時11月12日(日) 13:00~14:00

所アートホテル青森 3階陸奥

☑講演1「多汗症」講師：棟方貴子さん(むなかた皮膚科スキンケアクリニック院長)

講演2「かゆい、かゆい皮膚のアレルギーの話」講師：原田研さん(青森県立中央病院皮膚科部長)

料☎無料/長島皮膚科クリニック(☎017-776-1112)



食から健康づくりを目指し、食に関する知識やアイデアを広く共有するため、皆さん自慢の「あおもり健康生活応援レシピ」を大募集！応募いただいたレシピは令和6年1月31日(水)に市ホームページで公開します♪ ※なお、応募レシピは自作のものに限ります。

★募集テーマ…「カラダの芯から温まる！ぽかぽかスープレシピ」

★条件…テーマに沿った単品メニューである。素材の味を活かし、野菜が使われている。

★対象…市民または市内で活動する団体、給食を提供している施設、調理・栄養関係の高校・大学・専門学校の生徒・学生

【応募・問合せ先】11月1日(水)~30日(木)に、申込書(元気プラザ、市民センターなどに備付け、または市ホームページからダウンロード)にレシピと工夫した点などを記入し、メニューの出来上がり写真または画像データを添え、郵送またはEメール(件名「あおもり健康生活応援レシピ」)で、〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課(☎017-718-2942、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ ※郵送の場合11月30日必着





## 認知症サポーター養成講座

時11月30日(木) 13:30~15:00

所ラ・セラ東バイパスショッピングセンター 2階催事場

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。

対人料認知症について学びたいかた20人程度/無料

申開前日までに、地域包括支援センターみちのく

(☎017-765-0892)へ



## 認知症サポーターステップアップ講座~チームオレンジを知ろう~

時11月17日(金) 13:30~15:45

所中央市民センター 研修室(1)

内認知症の知識や対応方法、認知症本人のことを知るための講義やワークなどを通し、認知症の人や家族への支援を考えます。

対人料ボランティア活動に興味があり、認知症の学びを深めたい認知症サポーターのかた20人程度/無料

申開前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ



## 11月の子育て相談などの日程

対料妊産婦と子育て中のかた/無料

### 子育て相談

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 保育士による相談…毎日(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 11/9(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)

### ハミガキ相談(歯ブラシ持参)

仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

### 食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) 11/13(月) 9:30~12:00 ※食育相談のみ ※一週間前までに電話予約
- ◆浪岡総合保健福祉センター(☎0172-62-1114) 11/9(木) 10:00~11:00 前日までに電話予約



## 血管いきいき講座

| 開催日       | 時間                       | 会場       |
|-----------|--------------------------|----------|
| 12月5日(火)  | 10:30~12:00<br>(受付10:00) | 大野市民センター |
| 12月7日(木)  |                          | 荒川市民センター |
| 12月11日(月) | 10:30                    | 中央市民センター |
| 12月12日(火) |                          | 古川市民センター |

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

対料血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族/無料

申開各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



## 親子・次世代育成すくすくスキンシップ事業

時11月25日(土) 10:30~11:30(10:10~受付)

所アピオあおもり 大研修室

内「みよう!つくろう!あそぼう!おやこで楽しむ人形劇」(講師:人形劇屋たくたく堂)人形劇観劇と人形づくりワークショップ

対0~6歳児までの子どもと保護者、子育て支援に興味のあるかた

対人料50人(申込順)/無料

申開電話で、アピオあおもり(☎017-732-1011)へ



## 医師による不妊専門相談

時11月29日(水) 14:00~15:00

所対象者には別途お知らせします。

対人料2組(申込順)/無料

申開11月22日(水)までに、電話で、

あおも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                                       |
|-----------------------------------|--|-----------------------------|---|
| 椅子に座ってできる健康体操教室                   | 11/18(土) 10:30~11:30/ふれあいの館(総合福祉センター2階)/身体障がいがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかたを対象とした健康体操教室 | 15人(申込順)/無料                 | 11/14(火)までに、電話または直接、ふれあいの館(大橋、☎017-777-1778)へ |
| あおもり健康づくりリーダーと運動しよう「自由ヶ丘いきいき健康講座」 | 11/24(金) 10:00~11:30/ドリームプラザ自由ヶ丘/健康チェック、体操など                                     | 15人(申込順)/無料/公共交通機関でお越しください。 | 11/22(水)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ  |





## 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」11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                 |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| あつまれ! わんぱくっこたち<br>~親子で運動遊びとふれあい遊び~ | 11/9(木)<br>10:00~11:00  | 1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者 |
| よちよち広場<br>~ふれあい遊びや保護者同士の交流~        | 11/11(土)<br>10:00~11:00 | 0歳~1歳児の子どもと保護者     |
| おはなし広場<br>~絵本や紙芝居の読み聞かせ~           | 11/21(火)<br>10:00~11:00 | 0歳~就学前の子どもと保護者     |
| パパと遊ぼう<br>~ふれあい遊びやパパ同士の交流~         | 11/26(日)<br>10:00~11:00 | 0歳~就学前の子どもと保護者     |

※いずれも7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」<br>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 | 11/8(水)・13(月)<br>10:00~11:30<br>概ね3歳~就学前 |
| ◆「楽しくあ・そ・ぼ!」<br>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      | 11/8(水)・22(水)<br>10:00~11:30<br>概ね1歳~3歳  |
| ◆「医師相談」<br>医師によるお子さんの発達に関する相談                                       | 11/15(水)<br>14:00~15:30                  |

※いずれも2日前までに要予約

申問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   |
|--|---|
| ①1歳児のママあつまれ~<br>(1歳児の育児についての情報交換と交流の場) | 11/6(月) 10:30~11:15                                   |
| ②転勤族のママあつまれ~<br>(青森に転入された親子の交流の場)      | 11/10(金) 10:30~11:15                                  |
| ③赤ちゃん待ち合わせ<br>(0歳児の育児についての情報交換と交流の場)   | 11/14(火)…1~4か月、<br>11/24(金)…5~11か月<br>いずれも10:30~11:15 |
| ④親子で簡単なクリスマスのおもちゃ作りをしてみませんか?           | 11/16(木) 10:30~11:00<br>7組(申込順)                       |
| ⑤絵本交流会<br>「野菜や食べ物の絵本②」                 | 11/30(木) 11:00~12:00<br>講師:チーム紬~つむぎ~                  |



所駅前庁舎2階  
対0歳~3歳の乳幼児  
申問④は11月1日(水)9:00から電話で、つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ



## マタニティ講座

問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沐浴サロン講座

時11月19日(日)10:00~12:00(9:30~受付)  
所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)  
因沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~など

### ②シミュレーション講座

時11月28日(火)10:00~12:00(9:30~受付)  
所浪岡総合保健福祉センター  
因もしもに備えて赤ちゃんの応急手当など【講師:消防職員】

### 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  
問①は11月13日(月)~17日(金)に電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ ②は11月20日(月)~24日(金)(祝日を除く)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11月15日(水)10:00~10:30  
因沐浴  
②育児準備編 時11月15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11月15日(水)11:30~12:00  
因早産予防、栄養

### ①~③いずれも

対☎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  
問11月14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。

〒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

〒017-734-5770 保健予防課(本庁舎)

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 [HP](https://www.qq.pref.aomori.jp)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   |
|------------|------------|--------------|-------|
| ▼11月3日(金)  |            |              |       |
| 内科系        | おきつ内科      | 017-757-8787 | 古川二丁目 |
| 歯科         | 東ミナトヤ歯科医院  | 017-718-0453 | 浜館見取  |
| ▼11月5日(日)  |            |              |       |
| 内科系        | 斉藤内科小児科医院  | 017-777-3818 | 青柳二丁目 |
| 歯科         | ダイヤ歯科クリニック | 017-739-6874 | 大野山下  |
| ▼11月12日(日) |            |              |       |
| 内科系        | ひでかず胃腸科内科  | 017-762-1600 | 大野前田  |
| 歯科         | まつもと歯科医院   | 017-741-6480 | 中佃一丁目 |

| 診療科目       | 医院名         | 電話番号         | 所在地    |
|------------|-------------|--------------|--------|
| ▼11月19日(日) |             |              |        |
| 内科系        | 虹ヶ丘内科クリニック  | 017-765-1177 | 虹ヶ丘一丁目 |
| 歯科         | ミント歯科クリニック  | 017-739-9755 | 東大野一丁目 |
| ▼11月23日(木) |             |              |        |
| 内科系        | おきつ内科       | 017-757-8787 | 古川二丁目  |
| 歯科         | 阿部歯科医院      | 017-741-6266 | 栄町二丁目  |
| ▼11月26日(日) |             |              |        |
| 内科系        | 成田祥耕クリニック   | 017-743-6511 | 中佃一丁目  |
| 歯科         | いちかわ歯科クリニック | 017-761-1107 | 里見一丁目  |



## 多胎妊婦さんのための交流会

時12月5日(火) 10:00~11:30

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

内多胎妊娠中のかた同士の交流や情報交換、保健師や助産師、先輩多胎ママからのアドバイスなど

対多胎妊娠中のかたとそのご家族

料備無料/母子健康手帳、筆記用具持参

申11月21日(火)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



## 療育相談

時11月30日(木) 13:00~

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

内小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

対身体の発育・発達に心配のある乳幼児などと保護者

入料3組(申込順)/無料

申11月22日(水)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



用記載のものは申込順(一部除く) ほかは当日直接会場へ  
 用記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は10月4日時点の情報をもとに作成しています。



# Information Plaza

# 情報ひろば

**!** イベントなどは中止・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。

## 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   |
|--|---|--|---------------------------------|---|
| アーティスト・イン・レジデンスプログラム2023 "starquakes"  | 10/28(土)~12/17(日) 各日10:00~18:00<br>※会期中無休/国際芸術センター青森(ACAC)展示棟ギャラリーA・B/公募により選出されたアーティストが青森で滞在制作を行い、その成果を展覧会などで発表。イベント情報もホームページで随時更新中!  |    | ▲入江早耶『百葉偶像ダスト』2020-2021年        | 国際芸術センター青森 (☎017-764-5200)<br><br>ホームページはこちら▶  |
| アコル階段ギャラリーパネル展「加害者にも被害者にもならない! 知っておこうDVのこと」  | 11/3(金)~29(水) 各日9:00~18:00※11/12(日)は休館日/働く女性の家「アコル」/DVやデートDVの現状、児童虐待についても展示。DVチェックや相談先なども紹介。  | -  | -                               | 働く女性の家「アコル」(☎017-723-1700)  |
| 第5回 あおもりこども民俗フェス!  | 11/11(土) 9:00~16:00/あおもり北のまほろは歴史館/手踊りなどのこども民俗芸能発表会・体験コーナー・飲食店など。「令和5年度青森市PTA研究大会」併催   |    | -                               | あおもり北のまほろは歴史館(☎017-763-5519)  |
| 我が母校の桜写真展 ~旧浅虫小学校~   | 11/11(土)~12/24(日) 各日9:00~19:00※12月は18:00まで/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫2階エレベーター前/2022年に植栽100周年を迎えた旧浅虫小学校の桜を思い出と一緒に振り返りながら楽しめる写真展  | -  | -                               | 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)   |
| 119番の日 消防本部指令管制室一般公開   | 11/11(土)・12(日) 各日①10:00~11:00 ②13:30~14:30/青森消防合同庁舎/指令管制室見学、119番通報体験  | 各回20人程度(当日先着順)   | 体調が優れないかたはお断りする場合があります。         | 消防本部通信指令課(☎017-775-0851)  |
| 第14回津軽海峡交流圏「大農林水産祭」  | 11/11(土)・12(日) 各日10:00~16:00/青森産業会館/県産農林水産物、加工品などの販売やご当地グルメ・郷土料理などの実演販売コーナー、ステージアトラクション、北海道南地区や青森県東青地区の逸品の販売など  | -  | -                               | 大農林水産祭実行委員会(☎017-739-1811)  |
| 介護フェスタ   | 11/11(土)・12(日) 各日10:00~16:00/ラ・セラ東バイパスショッピングセンター1階イベントホール/若手介護福祉士&介護学生によるトークセッションや、介護福祉機器・用品の体験コーナーなど   | -  | -                               | 弘前医療福祉大学短期大学部(☎0172-27-1001)  |
| うららマルシェ  | 11/14(火)~17(金) 各日10:00~14:00/駅前庁舎1階駅前スクエア/障がい者就労支援事業所の皆さんが、丁寧に作ったお菓子や小物などを販売♪   |  | -                               | 障がい者支援課(☎017-734-2317)  |
| 市場開放デー  | 11/18(土) 7:00~9:00/中央卸売市場/①水産物・青果・花きの即売②マグロの解体&即売(7:10~)③サメの解体&即売(7:10~)④野菜詰め放題にチャレンジ!!(8:00~※整理券配布7:30~)⑤鮭の三平汁の振る舞い(8:00~数量限定)⑥J A常陸(石焼き芋)販売   | ④100人(当日先着順)   | ④100円                           | 中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)  |
| 県立美術館映画上映会「世界に誇る日本のアニメ」  | ①11/18(土)②11/19(日) ※30分前から入場受付/県立美術館シアター/①10:00~西遊記、13:00~太陽の王子ホルスの大冒険、②10:00~長靴をはいた猫、13:00~銀河鉄道の夜※全席指定 事前購入のみ 詳しくはこちら▶  | -  | 1日券(一般1,300円、高校生以下800円)※各種手数料込み | 事前に、電話または左記二次元コードより、カンフェティ(☎0120-240-540)へ/青森県立美術館(☎017-783-5243)   |
| 浪岡公民館まつり   | ①11/19(日) 9:00~15:00/浪岡中央公民館/浪岡展覧会、ステージ発表、花嵐桜組演舞、陸上自衛隊~装備品展示・制服試着体験など、②11/26(日) 10:00~12:30/中世の館/ステージ発表会(浪岡文化協会)  | -  | -                               | 浪岡中央公民館(☎0172-62-9041)  |
| 福祉・保育の仕事 一日移動相談  | 11/28(火)、12/18(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)  |



## 講座

| 講座名   | 日時/場所/内容  | 対象/人員                         | 料金/備考                 | 申込み/問合せ   |
|---|---|-------------------------------|-----------------------|---|
| 「あおり歴史トリビア」を読む会【テーマ】幕末の村落と面改(つらあらため)帳   | 11/15(水) ①14:00~②18:30 ※<br>①②同内容/市民図書館 8階会議室<br>2/講師:工藤大輔(歴史資料室長)  | 各回20人                         | -                     | 11/1(水)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   |
| 国際理解講座<br>「世界をのぞいてみよう!<br>インドネシア・ミャンマー」   | 11/17(金) 13:00~16:00/県観光物産館アスパム4階十和田/外国人が暮らしやすい地域づくりのため、異なる民族・文化・生活について学ぶ国際理解講座を開催!                         | 80人                           |                       | 11/10(金)までに、FAXまたは左記二次元コードより、(公社)青森県観光国際交流機構(☎017-735-2221、☒017-735-2067)へ<br>◀申込みはこちら                      |
| しあわせな恋愛のために、<br>お互いを守ろう<br>   | 11/18(土) 13:30~15:00/男女共同参画プラザ「カダール」研修室/講師:松山佳子さん(パープルリボンまゆら)   | 10~20代のかた、デートDVについて興味のあるかた30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      |
| 親子で考える思いやり~映画と絵本の旅に出よう~<br>(異年齢交流! Let's start together)                        | 11/19(日) 13:00~15:30(12:30~受付)/アピオあおりイベントホール/文部科学省選定:アジア太平洋子ども会議・イン福岡25周年記念映画「空飛ぶ金魚と世界の秘密」を鑑賞し、絵本を読んで語らいます。 | 小学生以上100人※親子での参加歓迎            | -                     | 事前に、下記二次元コードより、学生団体レスタ(坂本、☎090-5355-5030)へ<br><br>申込みはこちら▶  |
| ワークショップ「藍染布でつくる製織のミニセンター」<br>   | 11/23(木) 10:00~11:30、13:30~15:00/あおり北のまほろば歴史館/講師:青森県指定津軽製織伝統工芸士 村上あさ子さん(テキスタイルスタジオ村上)                       | 各回6人                          | 3,000円                | 11/2(木)12:00から、電話で、あおり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ   |
| 国際交流員異文化理解講座<br>Let's Cooking! アメリカ独特デザートダブル!<br>「ピーナツバタークッキー」や「シリアルバー」を作りましょう! | 11/23(木) 10:00~12:00/古川市民センター家庭科室/小学生でも作れる!アメリカならではのスイーツ作りにみんなで挑戦してみませんか?<br>講師:ベンジャミン・バルガス<br>申込みはこちら▶     | 小学生12人<br>                    | 500円程度/エプロン・三角巾・内履き持参 | 11/12(日)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、✉kouryuusuishin@city.aomori.aomori.jp)へ |
| あおスタ<br>セミナー<br><br>講師の荻野さん▶  | 11/28(火) 18:00~19:30/AOMORI STARTUP CENTER/「41歳のお母さん社長が、若かりし頃の自分に伝えたいこと」講師:荻野みどりさん(㈱ブラウンシュガー1ST代表取締役)       | 起業について興味があるかた30人              | -                     | 11/24(金)までに、右記二次元コードより、青森商工会議所(☎017-734-1311)へ<br>  |

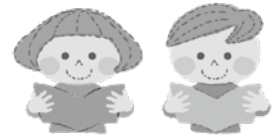
## スポーツ教室

申込みは各会場への来館のみ ★詳しく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)      |
|------------------------------|----------------------|------------|-------|---------------|
| ●みちぎんドリームスタジアム ☎017-765-6200 |                      |            |       |               |
| カーリング実技指導                    | 11/21(火) 13:00~15:00 | 小学4年生以上10人 | 個人使用料 | 11/1(水)~16(木) |

## 市民センターのおはなし会

主催:青森市読書団体連絡会

図書館  
(☎017-776-2455)

| 日時                   | 場所                  | 対象           |
|----------------------|---------------------|--------------|
| 11/11(土) 10:30~11:30 | 油川市民センター 3階創作活動室    | 3歳~小学3年生と保護者 |
| 11/12(日) 11:00~11:30 | 中央市民センター 2階茶華道室     |              |
| 11/12(日) 11:00~11:30 | 東部市民センター 2階和室(大)    |              |
| 11/17(金) 15:15~15:30 | 西部市民センター 1階和風学習室1   |              |
| 11/25(土) 10:30~11:00 | 横内市民センター 1階和室(小)    |              |
| 11/26(日) 10:30~11:00 | 大野市民センター 1階和室(小)    |              |
| 11/26(日) 11:00~11:30 | 戸山市民センター 1階和室(小)    |              |
| 11/28(火) 10:30~11:00 | 古川市民センター 1階和風学習室(A) |              |

## 青森競輪日程(11月前半) 青森競輪場(☎017-787-2020)

|                   |             |                      |               |
|-------------------|-------------|----------------------|---------------|
| 防府記念 in 玉野(GⅢ) 場外 | 2日(木)~5日(日) | 四日市記念ナイター(GⅢ) 場外     | 9日(木)~12日(日)  |
| 青森ガールズ(FⅡ)        | 3日(金)~5日(日) | 京王閣(FⅠ) 場外           | 10日(金)~12日(日) |
| 静岡ナイター(FⅠ) 場外     | 3日(金)~5日(日) | 福井(FⅠ) 場外            | 13日(月)~15日(水) |
| 豊橋(FⅠ) 場外         | 6日(月)~8日(水) | いわき平ナイター(FⅠ) 場外      | 14日(火)~16日(木) |
| 小松島(FⅠ) 場外        |             | 静岡(FⅠ) 場外            |               |
| 前橋(FⅠ) 場外         | 7日(火)~9日(木) | 車券発売状況についてはお問合せください。 |               |

青森競輪場  
イメージキャラクター 葵 萌輪

競輪は適度に行きましょう。車券の購入は20歳になってから。



☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☒記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、10月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

ギビング・ツリー in Aomori  
 小さなプレゼントがたなぐ心  
 温まるクリスマス



▲詳しくはこちら

欲しいプレゼントを書いたオーナメント募集！(小学4年生まで100人)アメリカでは、クリスマスにデパートやスーパーに「ギビング・ツリー」が飾られ、子どもたちが欲しいものを書いたオーナメントをつるし、道ゆく大人はそっと木の下にプレゼントを置いていく習慣があります。顔も知らない2人の心をプレゼントがたなぐギビング・ツリーです。ひとり親や兄弟姉妹が多いなど、様々な事情がある皆さん、ぜひご応募ください。  
 ＊プレゼントを受けたいかた…①11/1(水)からJinzai-Japanホームページより申込み②Eメールを受け取り後、欲しいものを書いたオーナメントをJinzai-Japan宛に郵送(11/24(金)必着) ＊プレゼントを渡したいかた…11/29(水)～30(木)にサンロード青森サンホールに展示するギビング・ツリーでオーナメントを確認するほか、12/1(金)以降はプレゼントの受け渡し方法も含めホームページでご確認いただけます。☑NPO法人日本人財発掘育成協会(☎080-8015-8596 祝日を除く月～金曜日10:00～16:00)

中学生カーリングチャレンジ  
 カップ参加者募集！

「カーリングの街」を目指した事業の一環として、中学生を対象のカーリング大会を実施！  
 ☑11/25(土)・26(日) 各日9:00～17:00※参加人数によりどちらか1日になる場合あり  
 ☒所☒みちぎんドリームスタジアム/市内の中学生※保護者の承諾を得たかた  
 ☑☒11/13(月)までに、申込書(青森市スポーツ協会(盛運輸サンドーム内)・みちぎんドリームスタジアムに備付け)を、FAXまたは直接、(一財)青森市スポーツ協会(☎☒017-762-6081)へ  
 ※開催要項は青森市スポーツ協会にて配布

青森高等技術専門学校  
 第二種電気工事士技能試験事前講習(下期)

☑12/5(火)～8(金) 各日9:00～16:00  
 ☒在職者で第二種電気工事士下期技能試験を受験するかた  
 ☒☑20人/2,200円  
 ☒☑11/13(月)までに、青森高等技術専門学校(☎017-738-5727)へ

詳しくはこちら▶



青森高等技術専門学校  
 令和5年度  
 職業訓練生  
 募集



詳しくはこちら▶

☑☒①パソコン応用科3…R6.1/11(木)～7/10(水)、②簿記・経理応用科3…R6.1/17(水)～7/16(火)、③パソコン基礎科4…R6.1/23(火)～4/22(月)  
 ☒☒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/①15人、②③各20人  
 ☑☒①は10/27(金)～12/13(水)に、②は11/1(水)～12/19(火)に、③は11/10(金)～12/27(水)に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 音声案内42#)へ

## 中央市民センターのイベント

☑☒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

☑11月12日(日) 10:00～10:30(開場9:40～)  
 ☒幼児・児童向け16mm映画より「くまのおいしゃさん」  
 ☒50人(当日先着順)

### ◆おとなの映写会

☑11月24日(金) 10:00～11:56(開場9:30～)  
 ☒「ゾラの生涯」…フランスの文豪エミール・ゾラの伝記を基に、貧乏暮らしを抜け出して大作家の道を進み社会主義への関心を深めていくなど、実話をドラマ化したアメリカ映画(1937年作品・吹替版)  
 ☒50人(当日先着順)

### ◆11月のプラネタリウム

☑160円(中学生以下無料/障害者手帳提示80円)

|   |  |
|---|--|
| 星空の時間<br>隠されるベテルギウス<br>(約50分)                 | 土曜日①11:00 ②13:30<br>日曜日・祝日 13:30<br>(19日を除く) |
| プラネくと星空さんぽ<br>絵話「天馬ベガスとベレロフォン」<br>(幼児向け・約40分) | 日曜日・祝日 11:00<br>(19日を除く)                     |

体調の悪いかたは  
 ご参加をお控えください



## 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)       | 廃油でエコせっけんを作ろう                      | 12/13(水) 10:00～11:30 | 18歳以上18人   |
|                               | 家庭でできるソフト整体                        |                      | 18歳以上12人   |
|                               | 青森県の文化・伝統・歴史～青森県の活火山～              | 12/14(木) 10:00～11:30 | 18歳以上20人   |
|                               | ペット(犬・猫)とのむきあい方                    |                      | 18歳以上35人   |
| 東部市民センター(☎017-736-6255)       | 認知症に関する基礎知識                        | 12/21(木) 10:00～11:30 | 18歳以上35人   |
| 大野市民センター(☎017-739-6228)       | 裁判員裁判制度について                        | 12/14(木) 13:30～15:00 | 18歳以上5人    |
| 横内市民センター(☎017-738-8723)       | うつ病・睡眠障害と太陽光線の関係                   | 12/12(火) 10:00～11:30 | 18歳以上の女性5人 |
|                               | 忍び寄る危険な不整脈(心房細動)                   | 12/1(金) 10:00～11:30  | 18歳以上15人   |
| 戸山市民センター(☎017-743-0720)       | 認知症に関する基礎知識                        | 12/15(金) 10:00～11:30 | 18歳以上15人   |
| 荒川市民センター(☎017-739-2343)       | 暮らしの税情報～高齢者と税(年金と税)～               | 12/6(水) 10:00～11:30  | 18歳以上5人    |
| 沖館市民センター(☎017-761-4161)       | 社会学について～都市(まち)のつくりかた～              | 12/12(火) 10:00～11:30 | 18歳以上20人   |
|                               | 家庭でできるトレーニング                       | 12/8(金) 10:00～11:30  | 18歳以上10人   |
| 北部地区農村環境改善センター(☎017-754-2244) | 知って得する食品表示                         | 12/22(金) 10:00～11:30 | 18歳以上10人   |
|                               | 終活を始めてみませんか?<br>～エンディングノートを書いてみよう～ | 12/7(木) 10:00～11:30  | 18歳以上5人    |
|                               | 大人のためのお金と生活の知恵                     | 12/21(木) 10:00～11:30 | 18歳以上5人    |

# 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  |
|---|--|----------------------|------------|---|
| <b>中央市民センター ☎017-734-0164</b>               |  |                      |            |   |
| 暮らしの税教室「医療費や保険と税のお話」                        | 12/1(金) 13:30~15:00                                    | 18歳以上30人             | 無料         |   |
| 和の伝統文化体験～祝い飾り・お年玉包み折形水引教室～                  | 12/2(土) 13:00~15:00                                    | 中学生以上15人             | 600円       |   |
| マシュー先生の楽しい英会話教室                             | 12/5~19の火曜日10:00~12:00                                 | 18歳以上30人             | 無料         |   |
| 環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう                        | 12/6(水) 10:00~12:00                                    | 18歳以上20人             | 無料         |   |
| 歌を歌って仲間づくり!～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～                  | 12/7(木) 10:00~12:00                                    | 18歳以上30人             | 無料         |   |
| 健康な食事ってどんなもの?                               | 12/11(月) 10:00~11:30                                   | 18歳以上30人             | 無料         |   |
| 日本の財政・青森の経済情勢について考えよう                       | 12/14(木) 13:30~15:00                                   | 18歳以上30人             | 無料         |   |
| 造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座                       | 12/15(金) 10:00~12:00                                   | 18歳以上20人             | 2,000円     |   |
| 特殊詐欺に気をつけて!～最近起こっている手口について～                 | 12/15(金) 13:30~15:00                                   | 18歳以上30人             | 無料         |   |
| 今から始める資産形成!～つみたてNISAやiDeCoについて学ぼう～          | 12/16(土) 13:30~15:30                                   | 18歳以上30人             | 無料         |   |
| 初めてでもきれいにできます～晴れやかな新年を迎える生け花～               | 12/25(月) 10:00~12:00                                   | 18歳以上20人             | 2,500円     |   |
| 🐼 クラフト教室「粘土でにぎにぎ『クリスマスキャンドル』を作ろう」Aコース・Bコース  | 12/2(土) Aコース10:00~11:30、Bコース13:00~14:30                | 小学生各15人              | 600円       |   |
| 🐼 キッズヨガ「今のうちに身に付けたいキッズヨガ」                   | 12/3・10の日曜日10:00~12:00                                 | 小学生20人               | 無料         | ★   |
| 🐼 サイエンス「天然色素で染め物体験『自分だけのハンカチ作り』」            | 12/3(日) 13:00~15:00                                    | 小学生30人               | 無料         |   |
| 🐼 ロボットプログラミング「—光る・鳴る・動く—」                   | 12/3(日) 13:00~15:00                                    | 小学1~3年生8人            | 無料         |   |
| 🐼 クッキング「ふわふわ美味しい『お好み焼き』を作ろう」                | 12/9(土) 10:00~12:00                                    | 小学3~6年生12人           | 700円       |   |
| 🐼 フローリスト「クリスマスのハーブムーンリース」                   | 12/9(土) 13:00~15:00                                    | 小学3~6年生15人           | 1,000円     |   |
| 🐼 スポーツチャンバラ「スポーツチャンバラで勝負をしよう!」              | 12/10(日) 13:00~15:00                                   | 小学生と保護者15組           | 無料         |   |
| 🐼 パティシエ「カップでパイ包み、ケーキをデコレーション」               | 12/16(土) 10:00~12:00                                   | 小学3~6年生12人           | 600円       |   |
| 🐼 自分だけのクリスマスツリーでクリスマスを迎えよう!!                | 12/23(土) 10:00~11:30                                   | 小学生以上30人             | 1,700円     |   |
| 🐼 国際交流「ベン先生と『アメリカのクリスマスパーティー』」              | 12/23(土) 10:00~12:00                                   | 小学生20人               | 無料         |   |
| 🐼 スポーツ鬼ごっこ「進化した本気の遊び『スポーツ鬼ごっこ』」             | 12/23(土) 13:00~15:00                                   | 小学生20人               | 無料         |   |
| 🐼 宿題サポート「大学生といっしょに!宿題はラクラク!」                | 12/26(火)~28(木) 10:00~12:00                             | 小学生20人               | 無料         |   |
| 🐼 歴史教室「楽しく作ろう ミニチュア縄文土器&土偶」                 | 12/26(火) 13:00~14:30                                   | 小学生20人               | 無料         |   |
| 🐼 国際交流「台湾の『日正月』の文化を体験!」                     | 12/27(水) 13:00~15:00                                   | 小学3~6年生20人           | 無料         |   |
| <b>西部市民センター ☎017-788-2491</b>               |  |                      |            |   |
| 楽しい石碑の見方～新城・石江地区の石碑～                        | 12/1(金) 10:00~12:00                                    | 18歳以上30人             | 無料         | 11/1(水)9:00~来館  |
| パッ!とできる簡単優しいトレーニング                          | 12/4・11の月曜日10:00~12:00                                 | 50歳以上30人             | 無料         | 11/1(水)9:00~来館  |
| 🐼 ①一般水泳教室3期 ※2/23除く全10回<br>②小学生水泳教室3期 ※全10回 | ①1/12~3/22(金) 13:00~15:00<br>②1/11~3/14(木) 16:00~18:00 | ①18歳以上20人<br>②小学生20人 | 4,500円(抽選) | 11/1(水)10:00~30(木)19:00来館、12/1(金)9:30抽選、10:00結果発表       |
| 🐼 青森の冬に負けない!!楽しい身体づくり運動                     | 12/16・23の土曜日10:00~12:00                                | 小学1~3年生10人           | 無料         | ★   |
| 🐼 親子で作ろう!クリスマスケーキ                           | 12/24(日) 10:00~13:00                                   | 小学生と保護者12組           | 2,800円     | 11/5(日)10:00~料金持参で来館                                    |
| <b>東部市民センター ☎017-736-6255</b>               |  |                      |            |   |
| シリーズ歌声教室「季節の歌を明るく元気に歌いましょう」                 | 11/27(月) 10:00~12:00                                   | 18歳以上15人             | 無料         | 11/6(月)9:00~来館・電話                                       |
| 青森市宮田地区の中世遺跡～発掘調査成果から見た暮らし～                 | 11/29(水) 10:00~12:00                                   | 18歳以上20人             | 無料         | 11/8(水)9:00~来館・電話                                       |
| 千葉先生の「華やかなクリスマスケーキ作り」                       | 12/8(金) 10:00~13:00                                    | 18歳以上の女性12人          | 1,700円     | 11/17(金)9:00~料金持参で来館                                    |
| 初心者のにこにこ教室～基礎と応用～                           | 12/13・20の水曜日10:00~12:00                                | 60歳以上10人             | 無料         | 11/22(水)9:00~来館・電話                                      |
| 🐼 東部キッズスクール「Xmasパルーンアート教室」                  | 12/16・23の土曜日10:00~12:00                                | 小学生16人               | 500円       | 11/24(金)9:00~料金持参で来館                                    |
| <b>大野市民センター ☎017-739-6228</b>               |  |                      |            |   |
| 介護予防運動～要介護にならないために～                         | 12/5~26の火曜日13:00~15:00                                 | 18歳以上10人             | 無料         | 11/1(水)9:00~電話・来館                                       |
| クリスマスを彩る素敵なフラワーリース                          | 12/7(木) 10:00~12:00                                    | 18歳以上10人             | 2,000円     | 11/1(水)9:00~電話・来館                                       |
| <b>横内市民センター ☎017-738-8723</b>               |  |                      |            |   |
| 初めてのスマホ教室                                   | 11/14(火)・15(水) 13:30~15:30                             | 18歳以上12人             | 無料         | 11/1(水)10:00~電話・来館                                      |
| ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ                           | 11/20(月) 10:00~12:00                                   | 18歳以上15人             | 無料         | 11/6(月)10:00~電話・来館                                      |
| 絵手紙でクリスマスカードや年賀状を送ろう                        | 11/21・28の火曜日13:00~15:00                                | 18歳以上12人             | 1,000円     | 11/7(火)10:00~電話・来館                                      |
| 漬け物教室「聖護院大根の千枚漬け」                           | 11/24(金) 10:00~13:00                                   | 18歳以上12人(抽選)         | 700円       | 11/8(水)10:00~11(土)20:00電話・来館、11/12(日)13:00~抽選、当選者へ電話連絡  |
| お菓子作り教室「簡単ケーキサレ」                            | 11/26(日) 10:00~13:00                                   | 18歳以上12人             | 2,500円     | 11/11(土)10:00~電話・来館                                     |
| 千代紙で作るクリスマスツリー・和紙で作る鶴のお正月飾り                 | 11/27(月) 13:00~16:00                                   | 18歳以上15人             | 500円       | 11/13(月)10:00~電話・来館                                     |
| 漬け物教室「ますとキャベツの漬物」                           | 12/9(土) 10:00~13:00                                    | 18歳以上12人(抽選)         | 900円       | 11/22(水)10:00~25(土)20:00電話・来館、11/26(日)13:00~抽選、当選者へ電話連絡 |



☑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、10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   |
|--|----------------------------|------------------------|--------|--|
| <b>戸山市民センター ☎017-743-0720</b>  |                            |                        |        |  |
| 初心者向け！英会話教室part3～ショッピング編   | 11/21・28の火曜日10:00～12:00    | 18歳以上15人               | 無料     | 11/4(土)9:00～電話・来館  |
| アーティシャルフラワーでお正月飾りを作ろう  | 11/30(木) 10:00～12:00       | 18歳以上8人                | 2,000円 | 11/5(日)9:00～電話・来館  |
| 郷土料理教室～おこわと漬物と草餅～  | 12/5(火) 10:00～13:00        | 18歳以上12人               | 1,000円 | 11/11(土)13:00～電話・来館  |
| <b>油川市民センター ☎017-788-1201</b>  |                            |                        |        |  |
| 税務署が教える贈与税のお話  | 11/22(水) 10:00～12:00       | 18歳以上20人               | 無料     | 11/1(水)9:00～電話・来館  |
| 【地域力アップ講座】はじめてのスマホ体験   | 11/27～12/11の月曜日10:00～12:00 | 60歳以上10人               | 無料     | 11/2(木)9:00～電話・来館  |
| クリスマスを手作りディナーで迎えよう   | 12/6(水) 10:00～13:00        | 18歳以上13人               | 2,000円 | 11/6(月)9:00～電話・来館  |
|  お正月飾り「熊手」と「しめ飾り」を作ろう                 | 12/9(土) 10:00～12:00        | 小学生以上10人<br>※小学生は保護者同伴 | 800円   | 11/9(木)9:00～電話・来館  |
| <b>古川市民センター ☎017-776-8082</b>  |                            |                        |        |  |
| 自分の身体年齢は若いかな？  | 11/21(火) 10:00～12:00       | 18歳以上15人               | 無料     | 11/7(火)10:00～電話・来館   |
| 自分にやさしく笑って鍛えてマナフィット！   | 11/25～12/23の土曜日10:00～12:00 | 中学生以上30人<br>(抽選)       | 無料     | 11/18(土)9:00～9:30<br>来館、9:30～抽選                                      |
| 初めてのスマホ操作からネット被害防止   | 11/28(火) 10:00～12:00       | 60歳以上15人<br>(抽選)       | 無料     | 11/2(木)～9(木)来館、<br>11/10(金)10:00～公開抽選、<br>11/16(木)9:00～17:00電話・来館で確認 |
| 一度は体験～プールに服を着たまま入る～  | 12/5(火) 10:00～12:00        | 18歳以上10人               | 無料     | 11/16(木)10:00～電話・来館  |
| <b>荒川市民センター ☎017-739-2343</b>  |                            |                        |        |  |
| 雪と氷の文化史～津軽地方の製氷と氷雪利用～  | 11/21(火) 13:30～15:30       | 18歳以上30人               | 無料     | 11/7(火)9:00～電話・来館  |
| からだスッキリ！リフレッシュヨガ   | 11/24(金) 13:30～15:00       | 18歳以上20人               | 無料     | 11/10(金)9:00～電話・来館   |
| 食命人が教える！冬レシピ   | 11/26(日) 10:00～13:00       | 中学生以上12人               | 1,000円 | 11/10(金)9:00～電話・来館   |
| 梅ちゃん先生のお料理教室～お正月料理～  | 12/2(土) 10:00～13:00        | 中学生以上12人               | 1,000円 | 11/17(金)9:00～電話・来館   |
| わら細工教室～手作りのお正月飾り～  | 12/10(日) 10:00～12:00       | 中学生以上20人               | 500円   | 11/24(金)9:00～電話・来館   |
|  アタマとカラダを使って遊ぼう！<br>～キッズシナプソロジー®教室～ | 11/18(土) 14:00～15:30       | 5歳～小学3年生<br>30人        | 無料     | 11/2(木)9:00～電話・来館  |
|  梅ちゃん先生のお料理教室～親子でお肉料理～              | 11/23(木) 10:00～13:00       | 小学生と保護者6組12人           | 無料     | 11/8(水)9:00～電話・来館  |
| <b>沖館市民センター ☎017-761-4161</b>  |                            |                        |        |  |
| 羊毛でちくちく作るサンタさん   | 11/12(日) 9:30～12:00        | 中学生以上10人               | 1,000円 | 11/2(木)9:00～電話・来館  |
| 要注意！最近起こっている詐欺の手口  | 11/17(金) 10:00～12:00       | 18歳以上20人               | 無料     | 11/2(木)9:00～電話・来館  |
| おうちで楽しむクリスマスファミリーパーティー料理   | 11/25(土) 10:00～13:00       | 18歳以上12人               | 1,500円 | 11/6(月)9:00～電話・来館  |
| <b>北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244</b>  |                            |                        |        |  |
| 体が硬い人向けストレッチ「三つのアプローチ」   | 12/6・13の水曜日10:00～12:00     | 18歳以上12人               | 無料     | 11/1(水)9:00～電話・来館  |
| 定時制分校のあゆみ  | 12/8(金) 10:00～12:00        | 18歳以上25人               | 無料     | 11/1(水)9:00～電話・来館  |
| 聴く旅「マレーシア&中国」  | 12/11(月) 10:00～12:00       | 18歳以上20人               | 無料     | 11/1(水)9:00～電話・来館  |
| お肉の料理教室～おもてなし編～  | 12/16(土) 10:00～13:00       | 18歳以上12人<br>(抽選)       | 無料     | 11/13(月)～15(水)9:00～<br>電話・来館 11/17(金)9:00<br>～開催場所へ結果掲示              |

**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] 11/15(水)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。※11/22(水)から結果通知

- 申込用紙（各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市ホームページ掲載）
- 往復はがき（1講座1枚）
- FAX（コンビニなど不可）
- 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)

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※一往 7万円～

# 海洋散骨

全国唯一 病厄除守護神  
**廣田神社**  
www.hirotajinja.or.jp



青森県青森市長島2丁目13-5 Tel. 017-776-7848

令和5年度

# 緑と花をテーマとした作品コンクール

## 青森市長賞受賞作品紹介!

緑と花を大切にしたい心や花いっぱいのもちづくりを表現した作品を募集し、応募作品の中からこちらの方々が受賞されました。おめでとうございます!  
園公園河川課 (☎017-752-8334)



◀ 図画・ポスター (中学校) の部  
筒井中学校 2年 藤川真緒さん  
「平和公園」



▶ 図画・ポスター (小学校) の部  
沖館小学校 4年 成田青葉さん  
「ヘチマとわたし」



「青い森 じーじになっても まもりたい」

▲ 標語の部

新城小学校 2年 今悠真さん

## 緑と花をテーマとした作品コンクール

### 入賞作品及び自慢の花だんの写真の展示

緑と花をテーマとした作品コンクールの小・中学校の入賞作品 (図画、ポスター、標語) と、素敵なたん表彰に参加した花だんの写真を展示!

11月28日(火)~12月11日(月)

と き: 各日 9:00~21:00 (最終日は15:00まで)

と ころ: リンクモア平安閣市民ホール 1階ギャラリー

《広告》

**12月期 受講生募集!!**

**早期就職に職業訓練!!** **電気エンジニア科** (6か月コース)

募集期間▶11/10(金)まで  
選考日▶11/15(水)

訓練期間▶12月1日~令和6年5月31日

- 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/ハローワーク窓口

ポリテクセンター青森 TEL.017-722-1771

《広告》

**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, ビルトイン食器洗い乾燥機, 蓄電池システム, ポータブル蓄電池, 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 青森オフィス 青森市港町2丁目14-4

フリーダイヤル 0120-86-5964

《広告》

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** 017-762-6755 生活クラブ 青森 月~金 9:00-17:00

生活クラブ 協賛 welcome-seikatsuclub.coop

《広告》

## 法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

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

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

当日相談もできます

次号11月15日号の配布日は、11月13日(月)~15日(水)です。

人口と世帯数 令和5年10月1日現在 ※住民基本台帳調べ/( )内は前月との増減  
男性125,196人(-134) 女性142,999人(-132) 合計268,195人(-266) 世帯数136,722世帯(-98)