

令和6年(2024年)

2.15

No.453

広報



あおもり

【特集】

青森山田高等学校サッカー部
第102回全国高等学校サッカー選手権大会

優勝



写真：第102回全国高等学校サッカー選手権大会
青森山田高等学校サッカー部優勝パレード
(1月16日/新町通り)

- 主 04 市からの重要NEWS
- な 11 健康ナビ
- 内 13 情報ひろば
- 容 16 あおもり素材まるごとエコごはん エコごはんレシピ紹介



青森山田高等学校サッカー部 優勝

第102回全国高等学校サッカー選手権大会



優勝パレード





優勝セレモニー

市長特別賞授与



優勝パレード・優勝セレモニーの様子は下記二次元コードからご覧いただけます！



市公式YouTube▶

市長特別賞
総務課 ☎017-734-5042

：地域スポーツ課
☎017-718-1428

園優勝パレード・セレモニー
大いに盛り上がりました。
くさんの市民が詰めかけた会場は
ナーや、花束贈呈などを行い、た
の児童による選手への質問コー
また、古川小学校・千刈小学校
をたたえ、「市長特別賞」を授与
2冠という偉業を成し遂げたこと
プレミアと合わせて高校サッカー
パレード後のセレモニーでは、

1月16日、「第102回全国高等学校サッカー選手権大会」で優勝した青森山田高等学校サッカー部が、新町通りをパレードしました。パレードでは、古川小学校の児童が選手と手をつなぎエスコート。沿道には、「感動をありがとう」と書かれた旗を持つ市民が集まり、選手や監督、関係者を祝福しました。

自分たちはこの3年間だったり、(中学校含め)6年間、日本一を目指して、日々苦しい練習を乗り越えてきました。6年間の集大成で、最後はみんなであって2冠をとれたことを、とてもうれしく思います。パレードや(セレモニーでの)小学生からの質問など、とても楽しい時間をありがとうございました。



山本 虎 主将

今回、プレミアリーグ、そして全国高校サッカー選手権と2冠を達成することができました。今年は特に青森市出身の選手も数多く出場し、たくさんのかたに応援に来ていただいたことをうれしく思っております。来年度は3冠という目標に向けて、しっかりとがんばっていきます。



正木 昌宣 監督

**物価高騰対応重点支援
給付金の申請期間が
間もなく終了します**

物価高対策として、住民税非課税世帯に対し、1世帯当たり7万円を支給しています。申請がお済みでないかたは、**2月29日(木)までに申請**してください。

※**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、昨年12月下旬頃から確認などを送付しています。※受給済みかどうかについては、まずは通帳を記載してご確認ください。本給付金は「アオモリシリレンジキウフ」の名称で振り込まれています。

※詳しくは、本紙1月15日号をご覧ください。

問福祉政策課

(☎017-718-1124)

※午前8時30分～午後6時
(土・日、祝日を除く)



**青森市中小企業者等物価
高騰対策応援金追加交付
の申請はお済みですか**

エネルギー価格などの物価高騰の影響を受けている事業者を支援するため、応援金を支給しています。対象となる事業者で、まだ申請していないかたは申請手続をお忘れなく。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

◆**対象となる事業者**

令和6年1月15日時点で市内において事業を営んでおり、当該事業を継続していく意思がある中小企業者など(個人事業主を含む)
※一部対象外あり

◆**応援金の額**

1事業者当たり
法人5万円
個人事業主2万5千円
※申請は1事業者につき1
回限り

◆**申請期間**

2月29日(木)まで
※当日消印有効
問経済政策課

(☎017-718-1196)

**令和6年度版
「清掃ごよみ」家庭ごみ
の正しい出し方を配布**

分別方法を掲載していますので、よく読んで、正しくごみを出しましょう。

◆**青森地区**

令和6年度版「清掃ごよみ」を、2月26日(月)～3月11日(月)の期間に、全世帯へ配布します。

◆**浪岡地区**

令和6年度版「家庭ごみの正しい出し方」ポスターを、2月15日(木)～3月上旬の期間に、町内会などを通して全世帯に配布します。※家庭から出るごみを対象としているため、事業所や店舗などには配布しません。

問清掃管理課

(☎017-718-1179)

浪岡振興部市民課

(☎0172-62-1140)



20歳 になったら **国民年金** にご加入を

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入しなければなりません。加入者は次の3種類に分けられます。

●**第1号被保険者**

自営業者、農林漁業者、学生、無職のかたなどです。お住まいの国民年金担当窓口で加入手続が必要です。保険料は、加入者が直接納付します。

●**第2号被保険者**

会社などに勤め、厚生年金保険に加入しているかたです。加入手続は勤務先が行います。厚生年金保険料を納めることとなりますので、国民年金保険料の納付は不要です。

●**第3号被保険者**

第2号被保険者に扶養されている配偶者(妻または夫)です。加入手続は第2号被保険者の勤務先が行います。加入している厚生年金保険が、保険料などの国民年金に必要な費用を負担します。

◆**国民年金保険料の納付は**

口座振替をご利用ください

納め忘れがあると、老齢基礎年金だけではなく、障害基礎年金や遺族基礎年金なども受けられない場合があります。納め忘れを防ぐためにも、便利な口座振替をご利用ください。

◆**お困りのときはご相談を**

経済的な理由などで納めるのが困難なかたのため、保険料の一部または全額を免除する「免除制度」があります。50歳未満対象の「納付猶予制度」、学生対象の「学生納付特例制度」もありますので、お気軽にご相談ください。

問国保医療年金課 (☎017-734-5352)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)

青森年金事務所 (☎017-734-7495)

人間ドック・脳ドックを受けましょう！4月1日以降の受付を開始

一日人間ドック・脳ドック

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、一日人間ドックまたは脳ドック（いずれかを年度内1回）の検査料金の一部を助成しています。

令和6年度（令和6年4月1日（月）以降）の予約を3月1日（金）から受付します。この機会に、一日人間ドック・脳ドックを受診してみませんか。※令和5年度（令和6年3月31日（日）まで）の受診は随時受付しています。

所市が委託する医療機関など（お問合せください）

対青森市国民健康保険に加入している満18歳以上のかた、または後期高齢者医療制度に加入しているかたで、市税に未納のないかた

料検査料金の3割（上限11,000円）を自己負担

問電話または直接、国保医療年金課（☎017-773-0181）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）へ

市民病院脳ドック

市民病院では、脳血管障害などの脳疾患の早期発見・治療のため、脳ドックを実施しています。

時毎週月・木曜日 8:40～（祝日、年末年始を除く）
※受付から終了まで2時間程度

内問診、身長・体重・血圧測定、MRI・MRAによる画像診断 ※検査結果は2週間程度で郵送

対18歳以上のかた、各日5人（申込順）

料24,420円（青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は3割負担）※変更となる場合あり

問前月15日までに、電話または直接、市民病院（☎017-734-2171）へ

青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は、国保医療年金課（☎017-773-0181）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）へ

※いずれも土・日、祝日、年末年始を除く

問市民病院事務局（☎017-734-2171）

カセットボンベ・スプレー缶などによる火災に注意！



問消防本部予防課
（☎017-775-0853）

青森消防管内において、カセットボンベやスプレー缶などの取扱いに起因する火災が数件発生しています。火災が未然に防ぐため、カセットボンベやスプレー缶を取り扱う際は、次のことに注意しましょう。

- ストーブやコンロなど、火気を使用する物の近くや、高温になる場所に置かない。
- カセットコンロを使用する際はコンロ全体を覆うような大きな調理器具を使用しない。
- トーチバーナーを使用する際は、取扱説明書をよく読み、指定された専用容器を使用し、しっかり固定されているか確認するなど、正しく使用する。

軽自動車税（種別割）の届出は確実にしましょう

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在の軽自動車などの所有者に課税されます。取得・廃車・名義変更・住所変更などをするときには届出が必要で、軽自動車などの異動の届出は3月29日（金）までに済ませましょう。

課税対象の軽自動車など▼
原動機付自転車（電動キックボード、電動スクーターを含む）、小型特殊自動車、軽自動車、2輪の小型自動車
※軽自動車税（種別割）は、自動車税（種別割）とは異なり、年度の途中で廃車や名義変更をしても税金は戻りません。

※県外で軽自動車などの登録・変更をした場合は、本市からの課税を止める手続きが必要です。詳しくは、お問合せください。

小型特殊自動車の申告▼
小型特殊自動車は「農耕作業用のもの（農耕用トラクタ、スピードスプレーヤ、コンバイン、田植機など5種類）」と「その他のもの（ホイール・ロータなど）」に区分されておられ、税率も異なります。また、公道を走行しない車両でも申告が必要です。

区分	総排気量	届出窓口	
軽自動車（3輪以上）	660cc以下	軽自動車検査協会青森事務所 （☎050-3816-1831）	
2輪車	自動2輪	250cc超	青森運輸支局 （☎050-5540-2008）
	軽2輪	250cc以下	
原動機付自転車	125cc以下	市民税課（☎017-734-5191） 浪岡振興部納税支援課 （☎0172-62-1186）	
小型特殊自動車	—		

※普通・大型などの自動車は、県税である自動車税（種別割）が課税されます。届出窓口は青森運輸支局です。

軽自動車税（種別割）には身体障がい者などに係る減免制度があります。申請期間は納税通知書が届いてから納期限までです。

問市民税課
（☎017-734-5191）

納税通知書の発送▼5月上旬納期限▼5月31日（金）

写真撮影
無料

マイナンバーカード申請サポートいろいろあります！

◆商業施設などで…マイナンバーカードの出張申請サポートを行います。

日時	会場
2/16(金)	11:00~17:00 問屋町会館(青森総合卸センター)
2/17(土)・18(日)	10:00~18:00 ユニバース東青森店
2/20(火)	11:00~17:00 はまなす会館
2/20(火)・21(水)	9:30~16:30 青森県運転免許センター
2/22(木)	10:00~17:00 久栗坂町民会館
2/23(金)	10:00~18:00 さくら野百貨店青森本店
	11:00~17:00 油川市民センター
2/24(土)・25(日)	10:00~18:00 ラ・セラ東バイパスショッピングセンター
2/27(火)	11:00~17:00 はまなす会館
2/28(水)・29(木)	10:00~17:00 DCM三内店
3/1(金)	10:00~16:00 沖館市民センター
	10:00~16:00 高田教育福祉センター

【問合せ】申請サポート窓口コールセンター

☎0120-14-8170 (10:00~18:00 ※土・日、祝日を除く)

◆1人からでも…

ご指定の場所に出張します。

【出張予約申込み】

☎080-9180-4881

10:00~17:00

※土・日、祝日を除く

マイナンバーカード申請
サポート特設ページ▶



◆郵便局で…

青森中央郵便局、青森西郵便局で
受付しています。

【受付時間】

9:00~17:00

※土・日、祝日を除く

【問合せ】市民課

☎017-718-0440

戸籍証明書などの 広域交付が始まります

3月1日(金)から、本籍地
以外の市区町村の窓口でも、
戸籍証明書・除籍証明書など
を請求できるようになります。
証明書を請求できるかたは、
本人、配偶者、父母・祖父母
などの直系尊属、子・孫など
の直系卑属で、市区町村の窓
口で請求いただきます。

郵送や代理人による請求、
一部事項証明書や個人事項証
明書の請求はできませんので
ご注意ください。

なお、窓口にお越しになっ
たかたの本人確認のため、運
転免許証やマイナンバーカー
ド、パスポートなどの顔写真
付きの身分証明書の提示が必
要となります。

※戸籍情報連携システムのメ
ンテナンスなどによる稼働
停止時には交付できないこ
とがあります。

問市民課

☎017-734-5239

転出届はマイナポータル からオンラインで提出 できます

電子証明書が有効なマイナ
ポータルをお持ちのかた
で、日本国内での引っ越しを
するかたは、マイナポータル
からオンラインで転出届の提
出ができます(別途、転入先
市区町村の窓口で転入届など
の手続が必要)。

このサービスを利用する
と、本市から転出するとき、
住民異動窓口へのご来庁が原
則不要となります。

また、転入届及び転居届の
手続の際には、同様にマイナ
ポータルから来庁予定の連絡
ができます。

詳しくは、市ホームページ
をご確認ください。

問市民課

☎017-734-5241

林業退職金共済制度 (林退共)のお知らせ

林退共は昭和57年に発足し
た林業界で働くかたのために
国が作った退職金制度です。

○掛金は、税法上、法人では
損金、個人企業では必要経
費となります。

○掛金の一部が免除されます。

○雇用事業主が変わっても退
職金は企業間を通算して計
算されます。

事業主の皆さんへ

・労働日数に応じて掛金とな
る共済証書は適正に共済手
帳に貼付してください。

・共済手帳を持っている従事
者が林業界を引退するとき
は、忘れずに退職金を請求
するよう指導してください。

共済手帳をお持ちの皆さんへ

・事業所が変わるときは手帳を
忘れずに受け取りましょう。

・林業界から引退したら忘れず
に退職金を請求しましょう。

・以前に加入していたかたは、
請求したか確認しましょう。

詳しくは、お問合せください。

問(独)勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

☎03-6731-2889



▲林退共
ホームページ

知っていますか？「ヘルプカード」

障害がい者支援課（☎017-734-5319）



ヘルプカードとは、障がいなどがあり、自分から「困った」「手助けしてほしい」となかなか伝えられないかたが、あらかじめ配慮してほしいことなどを記入し、日常生活や緊急時、災害時などに周囲の人に手助けを求めたいときに提示することで、手助けを求めやすくするカードです。ヘルプカードは、「手助けがほしい人」と「手助けできる人」をつなぐカードです。

●障がいのある人が困っていたら…

聴覚障がいや内部障がいなど、外見からは障がいがあることが分かりにくい場合があります。『ヘルプカードを持っていて、何か困っているような人』を見かけたら、「何かお手伝いすることはありますか？」と声をかけましょう。皆さんのご理解とご配慮をお願いします。



ヘルプマーク

「ヘルプマーク」を身に付けたかたを見かけた場合は、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

●ヘルプカードの活用場面

緊急のとき

道に迷ったとき、パニックや発作、体調が悪くなったときは、短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードにはパニックや発作の際の対処法などを書いています。

災害のとき

災害が発生したとき、災害により避難行動が必要なときは、落ち着けるように、優しい言葉で具体的にゆっくり状況を伝えてください。安全確保を優先して連絡先に連絡をしてください。

西秀記の



コラム



1月7日、青森市はたちのつどい。今年度は、新型コロナ5類移行を受け、4年ぶりの一斉開催。学校生活を共にした仲間との再会を果たし、恩師を囲んでの記念撮影や思い出話に花を咲かせていました。2,261名の未来ある若者たちがそれぞれの思い描く輝かしい人生を歩むことを願っています。

1月16日、「青森県産ホタテを学校給食で食べて応援！」のため、堤小学校1年1組でホタテフライを試食。子どもたちが「家でも食べたい」と笑顔を見せていたのが印象的でした。これからも地産地消と食育を推進するとともに、県産ホタテの消費拡大により事業者を応援してまいります。

同日、第102回全国高等学校サッカー選手権大会で優勝した青森山田高等学校の選手の皆さんが新町通りをパレード。沿道からたくさんの歓声が上がりました。その後のセレモニーでは、多くの市民に感動と勇気を与えてくれたことに感謝の意を込めて市長特別賞を授与。2冠を達成した青森山田サッカー部の更なる飛躍を期待します。

今後も青森市の未来を担う若者が生き生きと活躍できるよう全力で応援してまいります。



1月16日 青森県産ホタテを学校給食で食べて応援！3月までに、市内の全小・中学校で県産ホタテを使った給食を月2回提供する予定です。

連載 共同経営・統合新病院整備に向けて（第5回）

第2回青森市統合新病院整備場所等検討会議の開催

12月22日に開催した「第2回青森市統合新病院整備場所等検討会議」についてご紹介します。本市のまちづくりなどの観点から、青森県と青森市による共同経営・統合新病院の整備に望ましい場所などについて、専門的かつ多角的なご意見をいただきました。主なご意見は以下のとおりです。

●まちづくり、通院アクセス

新しい統合病院を建てるに当たっては、中心に近いところに建てた方がより青森市が活性化するのではないか。

●災害関連

日本に住んでいる限りどこでも災害リスクはある。つまり、どこを選んでもリスクがゼロということはありません。リスクをしっかりとコントロールできることを目指して整備場所を選ぶべき。

検討会議は一般傍聴席を設け開催し、会議の様子は資料と合わせて、市民病院のホームページで公開しています。

検討会議について詳しくはこちら▶



第2回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議の開催

12月23日に開催した「第2回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議」についてご紹介します。青森県と青森市による共同経営・統合新病院に係る基本構想・計画の策定に当たり、専門的かつ多角的なご意見をいただきました。主なご意見は以下のとおりです。

●統合新病院の病床機能・病床数など

現状、両病院の1日当たりの患者数は717人であり、750床を下回っている。今後、患者が増える可能性は低いので、750床でも患者の受入は可能と思われる。

●統合新病院の開院時期

目標の開院時期については、最近の病院整備事例で設計から開院まで最短で6年であることや、次期医療計画が令和12年3月までであることから、令和12年3月頃を目途としてはどうか。ただし、整備場所などによって、開院時期が若干遅れることを排除するものではないということをお願いしたい。

有識者会議は一般傍聴席を設け開催し、会議の様子は資料と合わせて、市民病院のホームページで公開しています。

有識者会議について詳しくはこちら▶



☎市民病院事務局 病院整備準備室 (☎017-753-0240)

青森市食品衛生監視指導計画(案)へのご意見を募集します

市では、令和6年度の食品製造・販売施設などへの監視指導計画である「令和6年度青森市食品衛生監視指導計画(案)」について、皆様のご意見を募集しています(個別回答は行いませんのでご了承ください)。

- 縦覧・意見募集期間…2月29日(木)まで
- 縦覧場所など…青森市保健所別館1階生活衛生課、本庁舎3階情報公開コーナー、駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース、柳川庁舎1階柳川情報コーナー、浪岡庁舎1階閲覧コーナーで縦覧できるほか、市ホームページに掲載します。
- 提出方法…氏名・住所または法人名・所在地を記入の上、郵送、FAXまたはEメールでご提出ください。
- 提出・問合せ先…
〒030-0962 佃二丁目19-13 生活衛生課
☎017-765-5293 ☎017-765-5283
✉seikatsu-eisei@city.aomori.aomori.jp

公民連携デスクでは提案を募集しています

市では本年度より連携推進課内に公民連携デスクを設置し、民間事業者の皆さんの有するアイデアやノウハウを活用し、市民サービスの向上や行政・地域課題の解決を図ることを目的として、取組を推進しています。

公民連携デスクでは、本市の課題解決につながるアイデアなどを事業者の皆さん

から自由にご提案いただくとともに、市が有している課題を示し、解決方法などのご提案を募るため、ポータルサイトに事例を掲載しています。現在、公募している課題は、左記二次元コードからご確認ください。

ご提案をお待ちしています。

☎017-761-4154

公民連携推進課



掲載の内容は、1月22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。

後期高齢者医療制度 加入者の皆さんへ

◆「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」を送付します

後期高齢者医療制度に加入しているかたで、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（令和4年8月1日～令和5年7月31日）の合算額が限度額（左表）を超えた場合、超えた額が支給されます（500円以下の場合対象外）。世帯内に後期高齢者医療制度に加入しているかたが複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

▼支給申請

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬、青森県後期高齢者医療広域連合

所得区分	自己負担限度額 (後期高齢者医療 +介護保険)
現役並み所得者Ⅲ ※1	212万円
現役並み所得者Ⅱ ※2	141万円
現役並み所得者Ⅰ ※3	67万円
一般Ⅰ 一般Ⅱ	56万円
低所得者Ⅱ※4	31万円
低所得者Ⅰ※5	19万円

- ※1…課税所得690万円以上
 - ※2…課税所得380万円以上690万円未満
 - ※3…課税所得145万円以上380万円未満
 - ※4…世帯全員が住民税非課税のかたのうち、世帯全員の各所得金額が0円のかた（公的年金の場合は収入が年額80万円以下）
 - ※5…世帯全員が住民税非課税のかたのうち、世帯全員の各所得金額が0円のかた（公的年金の場合は収入が年額80万円以下）
- 自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額

から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いたかたは申請してください。

▼申請に必要なもの

- ①支給申請書 ②支給申請のお知らせ ③後期高齢者医療被保険者証 ④介護保険被保険者証 ⑤個人番号（マイナンバー）が分かるもの ⑥申請者の本人確認書類 ⑦通帳など口座情報
- ※その他の書類が必要となる場合があります。

青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）
 浪岡振興部健康福祉課（☎017-734-5343）
 浪岡振興部健康福祉課（☎017-2162-1153）

もしもに備えて 事前登録とみまもりシール

市では、高齢者が自宅に帰れなくなり、保護された時などに備えた緊急連絡先などの事前登録と、「みまもりシール」の配布を行っています。在宅で生活する65歳以上の市民のかたであれば、どなたでも登録できます。申請は窓口で行い、ご家族や担当ケアマネジャーによる代行申請も可能です。ぜひ活用ください。

◆登録内容

- ①本人の基本情報（氏名・生年月日・住所・電話番号）
- ②緊急連絡先（氏名・住所・電話番号）

☎017-734-5326

浪岡振興部健康福祉課

☎017-2162-1134



青森市 00-00
高齢者支援課 三上

あおもり被害者支援 センター 被害者支援 活動員第13期生募集

あおもり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けたかたやそのご家族、ご遺族に各種支援を行う民間ボランティア団体です。現在、被害者支援活動員を募集しています。あなたも活動に参加してみませんか。詳しくは、お問合せください。

【申請受講申込書（あおもり被害者支援センターホームページ掲載）に必要事項を記入し、3月29日（金）までに、郵送、FAXまたは直接、〒030-0822 中央三丁目20-30 公益社団法人あおもり被害者支援センター（☎017-718-2008、☎017-718-2009）へ



満70歳以上の皆さんに 「いき・粋乗車証」を交付

市営バスなどを低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋乗車証」（有効期限なし）を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日（前日が土・日、祝日のときはその前日）からできます。手続きにはご本人がお越しください。いき・粋乗車証のサービスをAOPASSでご利用いただくには、市営バス発売所などでの手続きが必要です。詳しくは、お問合せください。

☎017-734-5326

浪岡振興部健康福祉課

☎0172-62-1134

AOPASSについては…

市営バス東部営業所

☎017-726-5443



市民税・県民税の
申告を受け

令和6年度市民税・県民税の申告を、2月16日(金)から3月15日(金)まで(土・日、祝日を除く)、次の会場で受付します。期間内の申告をお願いいたします。

■市民税・県民税申告受付会場
【青森地区のかた】
所アウガ6階申告受付会場
時午前8時30分～午後6時
(受付は午後5時まで)

【浪岡地区のかた】
所浪岡庁舎2階中会議室
時午前9時30分～午後3時30分
(受付は午後3時まで)

※地区ごとに口時指定(本紙1月15日号または市ホームページ参照)
区市民税課
(☎017-734-5193)



▲市ホームページ



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。

※口座振替の場合、納期限が引き落とし日

【2月29日(木)納期限】

①国民健康保険税(普通徴収分) 第8期分

②後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第8期分

③介護保険料(普通徴収分) 第8期分

④児童保育負担金(保育料) 第11期(2月)分

⑤市営住宅使用料2月分

⑥市営住宅駐車場使用料2月分

⑦放課後児童会負担金2月分

【3月11日(月)納期限】

⑧市・県民税(給与特別徴収分) 2月分

区①～③、⑧納税支援課
(☎017-734-5209)

④子育て支援課
(☎017-734-5330)

⑤・⑥住宅まわづくり課
(☎017-734-5572)

⑦子育て支援課
(☎017-734-5348)

市税などの納付は
便利な口座振替で

口座振替は一度お申込みいただければ、ご指定の口座から市税などを自動的に振替納付する便利で簡単な制度です。申込みは、県内の主な金融機関で行えます。ぜひご利用ください。

区納税支援課

(☎017-734-5220)

子育て世帯給付金の
申請期限のお知らせ

低所得の子育て世帯に対し、児童1人当たり5万円の「子育て世帯生活支援特別給付金」「ひとり親世帯等臨時特別給付金」を支給しています。

まだ申請していないかたは、**2月29日(木)まで**に申請してください。

※各給付金の対象者など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※児童扶養手当受給者など、申請不要のかたには既に支給済みです。

区子育て支援課

(☎017-718-1971)

各種相談

所得税確定申告の無料相談所

電話での相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

時2月16日(金)～3月15日(金) 午後1時～4時 ※土・日、祝日を除く

区各日6人 ※要予約

所区事前に電話で、青森県税理士会館(☎017-773-6797)へ

税理士記念日の無料税務相談所

税に関する相談に税理士が応じます。

時2月22日(木)午前10時～12時、午後1時～3時

所駅前庁舎 1階市民なんでも相談室

区8人 ※要予約

所区事前に電話で、青森県税理士会館(☎017-773-6797)へ

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。

時3月6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

ル一研修室
申当日直接会場へ(予約不要)
区コスモス成年後見サポートセンター(青森県支部)
(☎017-742-1128)

女性のための女性司法書士
による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題など法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

時3月2日(土)午前10時～午後4時

電話相談：予約不要

☎017-752-0440(当日のみ)の専用電話

WEB相談(ZOOM)を使用

：予約制(3枠) 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

区青森県司法書士会
(☎017-776-8398)

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3月7日(木)午後1時～3時

区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。

所区3月4日(月)までに、電話で、ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)へ

健康ナビ

掲載の内容は、1月22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。

FOR YOUR HEALTH

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

料無料



※地域健康教室

開催日時	場所	内容
2/16(金) 14:00~	東部市民センター	ソフトバランスボール
2/20(火) 10:00~	すみれ会館	健康体操
2/28(水) 10:00~	横内市民センター	ストレッチ体操

備人数を制限する場合があります。

☎事前、電話で、青森保健生活協同組合（☎017-762-5888）へ

※まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう、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。予約なしでどなたでも参加できますのでぜひお越しください♪

【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
アウガ (駅前庁舎 ①1階駅前スクエア、②5階AV多機能ホール)	①3/1(金) ②3/12(火) 11:00~12:00	①お気軽運動教室 ②eスポーツに挑戦!
生協コスモス館 (イートインスペース)	①3/5(火) ②3/26(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 (体力測定)
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)	①3/11(月) ②3/25(月) 10:30~11:30	①運動で、心も体も リフレッシュ! ②ちょっと寄り道、 みんなで体操!
浪岡老人福祉センター (多機能室(大広間))	①3/13(水) ②3/27(水) 10:00~11:00	①楽しく体と頭の体操 ②初めての運動教室
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①3/13(水) ②3/27(水) 10:30~11:30	①ロコトレ&脳トレ ②初めての運動教室

☎当日直接会場へ

☎高齢者支援課（☎017-734-5326）



※あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

☎①3月5日②3月12日③3月19日④3月26日の火曜日いずれも10:00~11:15

☎元気プラザ

☎椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

☎備各35人(申込順)/公共交通機関でお越しください。

☎☎3月4日(月)までに、①~④から2つまで選択し、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

中央地区リーダー企画ロコトレ講座

☎3月14日(木) 10:00~11:30

☎県民福祉プラザ2階多目的室2A

☎☎健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動/20人(申込順)

☎備スポーツタオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

☎☎2月13日(火)~3月13日(水)に、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

三内・西滝地区体力づくり講座

☎3月27日(水) 10:00~11:15

☎三内丸山市民館(三内丸山186)

☎☎椅子に座って行う筋力トレーニング及びストレッチなど/40人程度(申込順)

☎備汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。

☎☎前日までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

※体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge) in 西部市民センター

☎3月13日(水) 10:00~11:30

☎西部市民センター 3階

☎☎①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)/各40人(申込順)

☎備汗拭きタオル、飲み物、内履き持参。公共交通機関でお越しください。

☎☎3月11日(月)までに、①②両方またはどちらかを選択し、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



マタニティ講座

沐浴サロン講座

時 3月6日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 因 沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~など/本市に住民票がある妊婦とご家族

人 料 12組(申込順)/無料

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 問 2月26日(月)~3月1日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



おおの子育て広場

時 3月7日(木) 10:00~12:00

所 大野市民センター 2階和室

因 絵本の読み聞かせや手遊びうた、お母さん同士や子育てメイトとの交流などみんなで一緒に楽しみましょう。

対 人 料 0歳~就学前のお子さんとその保護者/7組/無料

申 問 事前に、電話で、青森市子育てメイト連絡協議会(林洋子(会長)、☎090-2364-3771)へ



医師による不妊専門相談

時 3月13日(水) 14:00~15:00

所 対象者には別途お知らせします。

人 料 2組(申込順)/無料

申 問 3月6日(水)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



多胎妊婦さんのための交流会

時 3月18日(月) 10:00~11:30

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

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

対 多胎妊娠中のかたとご家族

料 備 無料/母子健康手帳、筆記用具持参

申 問 3月4日(月)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



高齢者肺炎球菌予防接種

対象者には、昨年4月末にお知らせを郵送しています。**令和6年度からは、対象者が基本的に65歳のかたとなりますので、接種を希望されるかたは、この機会に接種することをおすすめします。**

料 2,190円(自己負担金) ※生活保護受給者・市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)のかたは無料。非課税世帯のかたは、接種前に申請すると無料の予診票を交付します。接種後の払戻しはできませんので、ご注意ください。※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問 感染症対策課(☎017-718-2852)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



各種がん検診等の受診者証・無料クーポン券などをご利用ください

対象者には、昨年5月末にお知らせを郵送しています。今年度対象のかたの**有効期限は令和6年3月末**です。

①受診者証

★大腸がん検診、歯周疾患検診、ABC胃がんリスク検診…40歳のかた

★子宮頸がん検診…30歳の女性のかた

②無料クーポン券

★子宮頸がん検診…21歳の女性のかた

★乳がん検診…41歳の女性のかた

③歯周疾患検診無料利用券

歯周疾患検診…50、60、70歳のかた

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



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

時 3月2日(土) 13:00~14:00

因 同じ悩みを抱える家族が集い、不安や悩みを共有

対 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

時 3月2日(土) 14:00~17:00

因 あおも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

対 不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱えるかたやご家族など

①②いずれも

所 料 総合福祉センター/無料

申 問 2月28日(水)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

申請記載のものは申込順(一部除く) ほかは当日直接会場へ
料記載のないものは無料
※掲載の内容は1月22日時点の情報をもとに作成しています。



情報ひろば

Information Plaza

! 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。

冬芽観察会～入門編～ 菟珠山の樹木を冬芽で見分けよう～

時 3月9日(土)

9:50県立自然ふれあいセンター正面玄関前集合→12:00終了予定

因 乗田利一さん(津軽植物の会)と春待つ冬芽に会いに行こう!
備 飲み物・雨具・ループ・長靴・筆記用具持参。スノーシュー
またはかんじき持参。
※かんじきの無料貸出あり

申 3月4日(月)までに、住所・氏名・年齢・
電話番号・この観察会名を、はがき・FAX・
Eメールで、〒038-0012 柳川二丁目4-
37 森林博物館 (☎017-766-7800、☎017-
766-7803、✉info@aomori-shi.shinrin
hakubutsukan.jp) へ
※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。

2024防災カフェ「震災から13年、地域の力で復旧・復興を、そして未来を」

時 3月10日(日) 13:00~16:00

所 青森県総合社会教育センター 大研修室

因 東日本大震災から13年。被災者たちが集まり新しいまちづくりに取
り組んだ経験談を聞くことで、地域防災のヒントをいただきます。ま
た、県内で地域防災力を高めるために取り組んでいる女性達の事例発表
もあります。講師…工藤真弓さん(宮城県南三陸町かもめの虹色会議代
表/上山八幡宮禰宜) ほか/60人

申 3月5日(火)までに、電話・FAX・Eメールで、一般社団法人男女共同
参画地域みらいねっと(小山内、☎090-8789-2724、☎017-736-
3645、✉g.mirainet@gmail.com) へ



小牧野遺跡 ひなまつり スタンプラリー

小牧野遺跡PRキャラクター「こまっくー」

縄文の学び舎・小牧野館に設置されたすべてのチェッ
クポイントをめぐるとお菓子がもらえるよ!

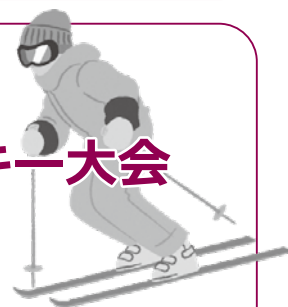
時 3月1日(金)~3日(日)

各日9:00~17:00

因 備 高校生まで/お菓子は無くなり次第終了

所 縄文の学び舎・小牧野館 (☎017-757-8665)

青森市長杯 モヤヒルズスキー大会 参加者募集!



時 3月3日(日) 受付10:00~、開会式11:30~

因 種目…ジャイアントスラローム競技(GS)

料 大人(中学生以上)2,000円、子ども(小学生)1,500円
※フェスティバルチケット、シーズン券持参者は
1,000円

申 3/2(土)17:00までに、ヒルズクラブ1階フロン
トで申込み

所 モヤヒルズ (☎017-764-1110)

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
あさむしマルシェ	2/25(日) 11:00~15:00/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫3階エレベーター前/テイクアウトもできる飲食店が出店。お気軽にお越しください♪	—	12月~3月は屋内開催のみとなります。	浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上、☎080-9014-9169)
令和5年度 福祉・保育・医療のしごと相談フェスタ 仲間を誘って行こう! 	3/2(土) 13:00~16:00※受付12:30~/ウェディングプラザアラスカ地下1階サファイア/福祉・保育・医療の仕事に興味のあるかたや就活中の学生を対象に、求人事業所の担当者と求人内容などについての個別相談会を行います。介護現場の魅力ややりがいをお伝えするトークセッションもあります。	—	来場プレゼントあり※当日参加可	事前に、電話またはホームページより、青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)へ ホームページはこちら▶ 
大人のための朗読会 「被災地を思う朗読会 —ともに 思いを寄せて—」	3/10(日) 14:30~16:00/市民図書館8階会議室2/言葉のちから・声のあかりプロジェクトチームによる朗読	中学生以上 25人	—	2/15(木)~3/8(金)12:00までに、電話で、市民図書館(☎017-776-2455)へ
カダール映画の日2023 Vol.6 『サンドラの週末』 無料上映会	3/14(木) ①10:00~11:40②13:30~15:10③18:30~20:10/男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール/突然解雇を言い渡されたサンドラ。月曜日の投票で、同僚の過半数がボーナスを諦めてサンドラを選べば仕事が続けられることになり、週末に同僚たちを説得して回る…。(2014年/95分/ベルギー、フランス、イタリア)	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
アフタヌーン・コンサート	3/23(土) 14:00~15:30/中世の館/『ピアノ&津軽三味線コンサート with 二胡』出演:今井洋美さん(ピアノ)、佐藤晶さん(津軽三味線)、夢弦-MUGEN-(二胡)、前田コリ子さん、玉田芳子さん	—	大人300円、高校生以下無料	中世の館(☎0172-62-1020)

スポーツ教室 申込みは会場への来館のみ ★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	3/5(火) 13:00~15:00	小学4年生以上10人	個人使用料	2/15(木)~29(木)

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

階層別	講座名	開催日時	人員/料金	締切
①	新入社員研修 ~基本マナーとビジネスコミュニケーションの徹底トレーニング~	3/26(火)・27(水) 9:30~16:30	15人 17,000円	3/1(金)
②	図解で簡単に理解できる! 決算書の読み方・活かし方 ~決算書の数字を使って分析してみよう! 読み解きの総まとめ編~	3/19(火) 18:30~20:30	15人 2,700円	3/12(火)
③	【新規講座】風通しの良い職場を目指せ! 職場内でのトラブルを回避する話術 ~相手のことを思いやりつつ自己主張するためのコミュニケーションスキルが身につく~	3/7(木) 18:30~20:30	15人 2,700円	2/29(木)
④	【新規講座】自社の強みを磨き上げろ! 「価格競争」から「クオリティリーダーシップ」へ ~企業が創造する固有の価値を磨き上げることで競争優位性を確立しよう~ ※オンライン併用開催	3/5(火) 13:30~15:30	20人	3/1(金)

所問屋町会館

①~③1階会議室、④2階大会議室
 申切日までに、問屋町ビジネススクールホームページの申込みフォームから申込み。またはFAXで、申込書(協同組合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




《広告》

まごころ コープ
 葬儀の内容や費用について事前に相談しておくことで、ご遺族の負担を減らすことができます。
 ぜひお気軽に、ご相談ください。
 生活協同組合コープあおもり
 コープ葬祭センター
 お問い合わせ 月~金曜日の9:00~17:00まで
 フリーダイヤル 0120-16-1812

掲載のものは申込順（一部除く）ほかは当日直接会場へ 掲載のないものは無料
 ※掲載の内容は、1月22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

講座名	日時/場所/内容	対象/人員	料金/備考	申込み/問合せ
令和5年度青森市人権セミナー 【テーマ】インターネットにおける人権侵害～安心してインターネットを利用するために～	2/9(金)9:00～29(木)24:00/青森市公式YouTubeにて期間限定配信/第一部(30分程度)【テーマ】インターネットにおける人権侵害の実態 講師:石原友信さん(違法・有害情報相談センター長)、第二部(15分程度)【テーマ】もし、インターネットで人権侵害を受けてしまったら?ー青森県ver.ー 講師:青森県警察本部サイバー犯罪対策課職員	 ▲詳しくはこちら	視聴後は動画の概要欄にあるURLからアンケートにご協力をお願いします。	人権男女共同参画課 (☎017-734-2296)
中世の館 歴史教室 Vol.23 ー 近代浪岡地区の地方制度の変遷	3/2(土)14:00～15:30/中世の館ホール	180人	ー	中世の館 (☎0172-62-1020)
自分の思いを伝える! アサーティブ・コミュニケーション	3/16(土)13:00～15:00/働く女性の家「アコール」3階会議室/自分も相手も尊重しながら思いや考えを率直に伝えるコミュニケーション方法を学ぶ	コミュニケーションに悩んでいるかた、コミュニケーション力をアップさせたいかた	Eメールの場合は件名に「アサーティブ講座」と記入	事前に、氏名・電話番号を、電話・Eメールで、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ ※当日参加可

青森競輪日程 (2月後半) 青森競輪場 (☎017-787-2020)

高松記念 (GⅢ) 場外	17日(土)～20日(火)	松山ナイター (FⅠ) 場外	23日(金)～25日(日)
豊橋 (FⅠ) 場外	17日(土)～19日(月)	岐阜 (FⅠ) 場外	25日(日)～27日(火)
前橋ナイター (FⅠ) 場外	18日(日)～20日(火)	西武園 (FⅠ) 場外	26日(月)～28日(水)
小田原 (FⅠ) 場外	21日(水)～23日(金)	玉野記念 (GⅢ) 場外	29日(木)～3月3日(日)
奈良記念 (GⅢ) 場外	22日(木)～25日(日)		

競輪は適度に楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。

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



チャレンジ! パソコン講座 所 青森中央市民センター (☎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操作が初めてのかた向けの講座			
A45	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	3/7(木)・8(金) 10:00～12:00
A46	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	3/9(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A47	ペイントをはじめてみよう	Windows/パソコンに標準搭載されているペイント【Microsoft Paint】の初歩的な使い方を学習	3/16(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A48	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習	3/21(木)・22(金) 10:00～12:00
A49	PowerPointステップアップ講座	発表ソフトPowerPointを使ったスライド編集、デザイン改良、効果音や動画取込み、アニメーション・画面切替効果など機能の活用を学ぶ	3/23(土) 10:00～15:00(昼休みあり)

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 [永代供養] [墓じまい] ※1柱 8万円～

海洋散骨 | 祖霊社

全国唯一 唯一の宗廟 廣田神社
受付時間8:30-16:30 [休祭日 水曜日]
青森県青森市長島2丁目13-5 TEL 017-776-7848

対人料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

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(2月22日(木)必着)※抽選結果は2月29日(木)以降に通知

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

あおもり素材
まるごと  ゴはん

エコごはん
レシピ紹介

令和5年12月2日にサンロード青森で開催した「あおもり素材まるごとエコごはん」。ゲストの料理研究家きじまりゅうたさんが考案したエコごはんレシピを紹介。ぜひご家庭で実践し、食品ロスを削減しましょう！
圃清掃管理課 (☎017-718-1179)

料理研究家
きじまりゅうたさん

材料4人分
調理時間15分

カレーソパ・ポアホ

- ★ソーセージ4本 ★にんにく2片 ★ごぼう50g
- ★パセリ2枝分 ★バゲット50g(10cm程度) ★卵1個
- ★オリーブオイル小さじ2 ★カレー粉小さじ1
- ★A…野菜ジュース100ml、水400ml、塩小さじ1/3

- ①にんにくは2～3mmの薄切りに、ソーセージは斜め4等分に切る。ごぼうは縦半分にして2mm幅の斜め薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、香りが立ってきたら、ごぼうとソーセージを加える。
- ③カレー粉を入れて馴染んだらAを注ぎ、煮立ってからさらに3分煮る。
- ④パセリは葉を摘み取って、枝を小口切りにし鍋に入れる。
- ⑤ちぎったバゲットを入れて混ぜ、パセリの葉を入れ、溶き卵を流し入れる。箸先で軽くほぐし、卵が固まるまで煮たら器に盛る。



豚肉のりんご漬け生姜焼き

材料4人分
調理時間15分

- ★豚切り落とし200g ★玉ねぎ1/2個 ★塩適量
- ★りんご1/2個 ★生姜2片 ★サラダ油小さじ1/2
- ★A…醤油小さじ1.5 みりん小さじ1/2

- ①りんごの1/6の量を3mm幅の細切りにする。
- ②残りのりんごと生姜をすりおろし、豚肉と混ぜておく。
- ③玉ねぎは1cm幅のくしがたに切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを入れて塩を振り、サッと炒めて取り出す。
- ⑤空いたフライパンに、豚肉をつけ汁ごとに入れて炒める。火が通ったらAを加えて煮絡める。
- ⑥玉ねぎを戻し入れ、汁気がなくなったら器に盛り、細切りりんごをのせる。



皮ごと大根とりんごの浅漬け

材料
2人分

- ★りんごの皮1/4個分 ★大根200g
- ★塩小さじ1/2
- ★A…醤油小さじ1、砂糖小さじ2、酢小さじ1

- ①大根は皮ごと3mm幅のいちょう切りにして袋に入れ、塩を絡めて15分ほど置く。
- ②りんごの皮は3mm幅の細切りにする。
- ③大根の水気を袋から絞り出し、袋にりんごとAを入れて30分以上漬ける。



令和5年度
青森市内8小学校と米国メイン州との
小学生版画交流作品展



▲造道小学校の版画

時 3月2日(土) 10:00～16:00、3日(日) 10:00～15:00
所 協同組合タッケン美術展示館 2～3階
内 市内8小学校(造道、浪打、小柳、戸山西、堤、三内、三内西、沖館)
児童の作品131枚、メイン州の小学生の作品100枚を展示
問 青森モーニングロータリークラブ (新岡、☎090-3753-2019)

