

令和6年(2024年)

3.1

No.454

広報



# あおもり



写真：あおもり雪灯りまつり  
(2月3日/ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場周辺)

主  
な  
内  
容

- 04 市からの重要NEWS  
駅前庁舎窓口のご利用案内
- 12 健康ナビ  
女性のための検診・健康相談
- 16 情報ひろば  
元気に冬を楽しもう♪モヤヒルズ情報
- 20 第36回棟方志功賞版画展  
入賞おめでとうございます!

【特集】

青森市

LINE 公式アカウント  
友だち募集中!

# 青森市

# LINE 公式アカウント 友だち募集中！

青森市LINE公式アカウントは、市政情報やイベント情報の中から、欲しい情報を選択して受信できるほか、行政手続きやごみの分別方法が検索できるチャットボット機能や、道路などの不具合や鳥獣の発見などを報告できる通報機能など、便利な機能を備えています。

ぜひご登録ください。

☎情報政策課 (☎017-734-5422)

## 友だち登録方法

### ●ホーム画面から登録

LINEのホーム画面  
▶「青森市」と入力して  
検索し、友だち追加



または、

### ●二次元コードから登録

右記二次元コードを  
読み取り、友だち追加



## 自分で選んだ情報だけ届く

市政情報、防災、イベントなどのカテゴリから受信を希望する情報を選択できます。なお、広く市民の皆さんに影響が及ぶ情報や危機事象などは、設定に関わらず、全ての友だち登録者へ情報を発信します。

### ●基本設定

- 市政情報  SNS動画情報  防災
- イベント  健康  福祉  感染症
- 暮らしのガイド (証明書・マイナンバー・住民異動・戸籍・税等)
- 農業  あおもり産品  ペット

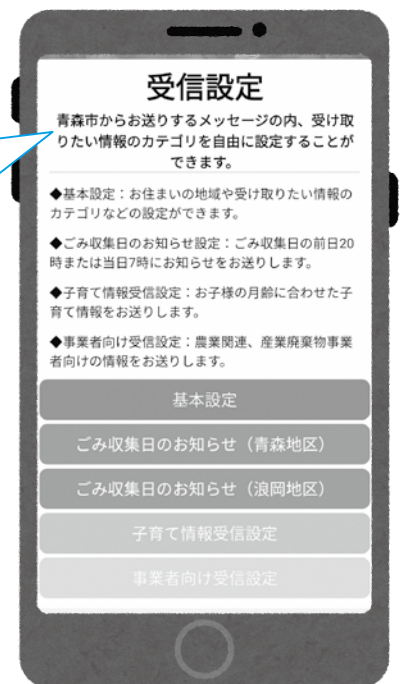
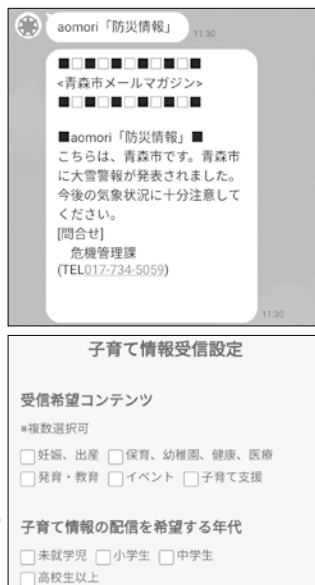
### ●ごみ収集日のお知らせ

清掃ごみNo. を選択 (青森地区)  
居住地域を選択 (浪岡地区)

### ●子育て情報受信設定

受信希望コンテンツや、お子さんの年代  
を選択

**欲しい情報を自分で選べる！**







## ごみの日を忘れない 分別方法に迷わない

ごみ収集日のお知らせ通知の受信を希望する時間を選択してください。

通知をオフにする場合は、「通知を受け取らない」を選択してアンケートの回答をしてください。

**必須**

前日20時  当日7時

通知を受け取らない

通知の受信を希望する清掃ごみNo.を選択してください。

**必須**

No.1  No.2  No.3  No.4

No.5  No.6  No.7  No.8

No.9  No.10  No.11

No.12

ごみ収集日のお知らせを受信設定すると、収集日の前日または当日に、通知を受け取ることができます。

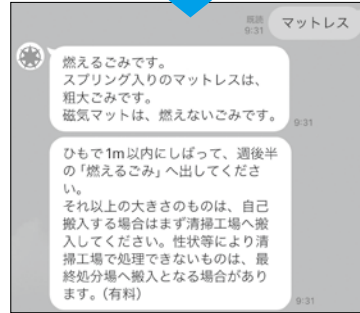
### ごみ収集日をお知らせ！

明日は40cm未満の燃えるごみの収集日です。きちんと分別して指定袋に入れて、決められた場所に出してください。

20:00



出し方がわからないごみの名前を入力するだけで、簡単に分別方法を調べることができます。



### 欲しい情報をサクサク検索！



## 選択するだけ簡単予約



各種健診・検診の申込みや、予約状況の確認、キャンセルができます。

### いつでもどこでもオンライン予約！



## その場ですぐ通報



道路や公園の不具合や鳥獣の発見などを写真や位置情報を添えて通報できます。

### 24時間いつでも通報！



## 災害に備えて



避難所やハザードマップなど、災害時に必要な情報を検索できます。

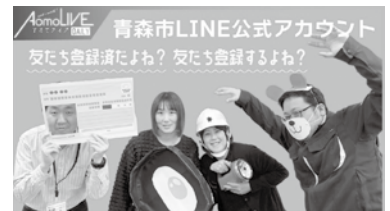
### 知りたい情報にすぐにアクセス！



## 便利な機能や情報がたくさん

LINE公式アカウントの紹介動画を公開中。ぜひご覧ください！

市公式YouTubeチャンネル▶



3月・4月は窓口が混み合います！

# 駅前庁舎窓口のご利用案内

3月・4月は引っ越しに伴う手続のため、窓口がたいへん混雑します。市では、待ち時間の軽減や有効活用のため、情報提供を行っています。お手続の際には、ぜひご利用ください。問市民課（☎017-734-5238）



## 引っ越しの手続は駅前庁舎・浪岡庁舎で！

引っ越しの手続をされるかたで、マイナンバーカードの住所変更、国民健康保険や児童手当などの手続があるかたは、駅前庁舎または浪岡庁舎をご利用ください。

問市民課（☎017-734-5241）

## 自動車でご来庁の際は…

駅前庁舎に自動車でご来庁の際は、アウガ駐車場のほか、青森駅前公園地下駐車場がご利用いただけます。検印で1時間無料となりますので、用件課の窓口にて駐車券をお持ちください。

問管財課（☎017-718-1907）

市民課にご来庁の際にご利用ください

## 市民課窓口混雑予想カレンダー

利用者の多い市民課（総合窓口）では、混雑状況を予想してお知らせしています。天候や手続の内容などで状況が変わる場合もありますが、ご来庁の際の参考にしてください。

市民課窓口混雑予想カレンダーは、市ホームページや窓口でご覧いただけます。

令和6年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
					★★★	
3	4	5	6	7	8	9
大安 閉庁日	★★	★★	★★	*		大安
10	11	12	13	14	15	16
	★★	★★	大安 ★★★	*	天敵日 ★★★	
17	18	19	20	21	22	23
閉庁日	★★★	大安 ★★★	春分の日 閉庁日	*	★★	
24	25	26	27	28	29	30
閉庁日 大安	★★★	★★	★★	*	★★	★★★
31	大安 ★★★※	★★	★★	*	★★	★★★

令和6年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	★★★※	★★	★★	★★	*	大安
7	8	9	10	11	12	13
	★★	*	*	大安	*	*
14	15	16	17	18	19	20
	*	*	大安	*	*	*
21	22	23	24	25	26	27
閉庁日	*	大安			★★	
28	29	30	1	2	3	4
閉庁日	昭和の日 閉庁日	★★★				

**注**

土曜日・第2日曜日は、証明書の交付※・印鑑登録のみ手続できます（9:00～17:00）。

ただし、3/30(土)・31(日)、4/6(土)・7(日)は引っ越しに伴う各種手続の窓口を臨時に開設します。詳しくは次ページをご覧ください。

※税金に未納があるかた、所得の申告を伴うかたなどは、税関係の証明書の交付を受けられません。

※システムメンテナンスのため、第1・3土曜日は、戸籍の広域交付は受けられません。

●カレンダーの見方…★の数が多くほど混雑が予想されます。  
「★★★※」は特に混雑が予想される日です。

## 市民課窓口の順番待ち情報

4月1日(月)は、1年で一番混雑が予想されます。市民課と国保医療年金課の順番待ちの人数などを、窓口や待合所などに設置しているモニター、パソコン及び携帯サイトでも確認できます。



青森市 順番待ち 検索

来庁が原則不要に！

## 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

問市民課（☎017-734-5241）

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちのかたで、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覧ください。

## 証明書コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを使い、全国のコンビニエンスストアなどにある専用端末で、住民票の写し・戸籍証明書・各種税証明書（所得証明書、課税証明書、所得・課税証明書）が取得できるコンビニ交付サービスを実施しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市からの重要NEWS  
健康ナビ  
情報ひろば

# 引っ越しに伴う各種手続の窓口を土・日曜日も開設！

開設  
日時

3/30 (土)・31 (日)、4/6 (土)・7 (日)  
8:30～18:00 受付

引っ越しに伴う各種手続の窓口を開設しますので、どうぞご利用ください。  
※お取扱いできない業務が一部あります。詳しくは各窓口へ事前にお問合せください。

## 住民異動届・印鑑登録・各種証明書の発行

### ①住民異動届

転出届：転出しようとする日まで

転入届：転入した日から14日以内

転居届：転居した日から14日以内

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

### ②印鑑登録

青森市 住所に関する届出

検索

### ③各種証明書の発行

問市民課（駅前庁舎） 浪岡振興部市民課

①②は☎017-734-5241 ☎0172-62-1128

③は☎017-734-5239

## 国民健康保険・医療費助成・国民年金

### ①国民健康保険・後期高齢者医療保険の手続など

②医療費助成の手続（子ども医療・ひとり親家庭等医療・重度心身障害者医療）

③国民年金への加入手続

問国保医療年金課（駅前庁舎） 浪岡振興部健康福祉課

①は☎017-734-5493 ☎0172-62-1153

☎017-734-5343

☎017-734-5340

②は☎017-734-5345

③は☎017-734-5352

## 戸籍に関する届出

◎これまで戸籍届出の際に添付が必要だった戸籍全部事項証明書は、3月1日（金）から添付が不要となります。詳しくは市ホームページをご確認ください。

問市民課（駅前庁舎） ☎017-734-5242

## 障がい者手帳

◎身体障害者手帳・愛護手帳（療育手帳）・精神障害者保健福祉手帳の住所変更手続

問障がい者支援課（駅前庁舎） ☎017-734-5319

浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113

## 介護保険

◎介護保険被保険者証の返還手続

◎要介護・要支援認定の転入継続の手続

問介護保険課（駅前庁舎） ☎017-734-2308

浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1134

## 小・中学校の転入学

・住所から指定された学校への転入学、新入学の手続

・指定された学校を変更する手続

◎青森地区の窓口

問市民課（駅前庁舎） ☎017-734-5241

※上記開設日以外は学務課へお問合せください。

学務課（駅前庁舎） ☎017-718-1414

◎浪岡地区の窓口

問浪岡教育課

☎0172-62-3003

## 児童手当・児童扶養手当・保育所等入退所・放課後児童会

①児童手当・児童扶養手当の手続

②保育所等入所・退所の手続

③放課後児童会の入会・退会の手続

問子育て支援課（駅前庁舎） 浪岡振興部健康福祉課

①は☎017-734-5334 ☎0172-62-1113

②は☎017-734-5330

③は☎017-734-5348

## 転入時の予防接種予診票、妊婦健康診査受診票の交付

問市民課（駅前庁舎） 浪岡振興部健康福祉課

☎017-734-5241

☎0172-62-1114

## 「清掃ごよみ」と「家庭ごみの正しい出し方」の配布

◎「清掃ごよみ」は駅前庁舎1階臨時窓口で、「家庭ごみの正しい出し方」は浪岡振興部市民課で配布します。

問清掃管理課（駅前庁舎）

☎017-718-1179（月～金曜日）

浪岡振興部市民課

☎0172-62-1140（月～金曜日）

## 水道の手続

◎水道の使用開始・終了

3月21日（木）～4月5日（金）の期間は、

毎日8:30～18:00に電話受付と窓口を開設します。

※使用開始・終了の5営業日前までは、市水道事業ホームページからのお申込みも可能です。

問水道部営業課（水道部本庁舎） ☎017-734-4281

上下水道課（浪岡庁舎） ☎0172-62-1143



# その引っ越しごみ、ちよつと待って！

岡清掃管理課 (☎017-718-1179)  
浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)



## 引っ越しなどで

### 大量のごみが出る場合は

- 一度にごみ収集場所に出さず、少量ずつ何回かに分けて指定のごみ袋に入れて出す。
- 必要な人に譲ったり、リサイクルショップを利用するなど再利用(リユース)する。
- 清掃施設に直接搬入する。
- 自分で搬入できないときは、日にちに十分な余裕をもって、収集運搬許可業者に収集を依頼する(有料)。



青森市環境保全シンボルキャラクター 地球の王子様「エコル」

## ごみの分別、搬入先などは

- 「清掃ごみ」(青森地区)、「家庭ごみの正しい出し方」(浪岡地区)をご覧ください。

## 守りましょう！「粗大ごみ」の出し方

### 浪岡地区

- 収集日 第3水曜日または第3木曜日(町内会によって異なります)
- 収集日当日の朝(午前8時まで)に出してください
- 収集できないものはステッカーを貼られ残されますので、お持ち帰りください

### 青森地区

- 3月の収集日 13日(水)・27日(水)
- 収集日の1週間前までに、粗大ごみ受付センター(☎017-718-1184)へ申込み
- 有料で戸別収集

## 自動車の引っ越し手続も忘れず！

自動車税種別割の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局などで住所の変更登録の手続が必要です。

すぐに変更登録ができない場合は、市役所の窓口に備付けの専用チラシなどにより地域民局県税部に連絡いただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。また、県税・市町村税インフォメーションからも、届出をすることができますので、4月上旬までにご連絡をお願いします。

詳しくは、お問合せください。  
岡青地域民局県税課

第二課  
(☎017-734-9974)



▲県税・市町村税インフォメーション

## スポーツ安全保険にご加入を

スポーツ安全保険はスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動など4人以上の団体を対象とした保険です。保険の詳しい内容、資料の請求は、(公財)スポーツ安全協会のホームページをご覧ください。

◆保険期間 令和6年4月1日(月)午前0時〜令和7年3月31日(月)午後12時

岡公益財団法人 スポーツ安全協会  
(☎03-5510-0033)

## 新市民美術展示館の使用予約申込受付開始

春にJR青森駅東口ビル4階に移設する新市民美術展示館の使用予約申込みを受付しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

岡青森市民美術展示館  
(☎017-773-1770)



▲市ホームページ

## 青森地域広域事務組合消防本部 公式X(旧Twitter)アカウント

2月1日から、青森消防本部はX(旧Twitter)アカウントの運用を開始しました！このアカウントでは、青森消防本部が実施するイベントの情報や防火防災に関する啓発情報、活動内容などを発信していきます！

※災害情報は投稿しませんのでご了承ください。

青森地域広域事務組合  
消防本部公式アカウント  
@Aomori\_FD



フォロー  
お願いします！



あおしょうくん

岡消防本部予防課 (☎017-775-0853)

# 3月20日(水) 春のお彼岸は 市営バスのご利用を

☎東部営業所 (☎017-726-5443)  
☎西部営業所 (☎017-788-2326)

## 【臨時便運行案内】

	運行経路	系統番号	発時刻
三内 霊園	東部営業所～県病前～堤橋～古川(④のりば) ～西滝～中三内～三内霊園	R	東部営業所 8:00(古川通過8:31) 12:40(古川通過13:11)
			青森駅 15:10(古川通過15:18)
	青森駅(⑥のりば)～古川(④のりば)～ 西滝～中三内～三内霊園	A1 【青森駅行き】	8:20
		C10 【東部営業所行き】	9:50 14:30
月見野 霊園	青森駅(③のりば)～(新町経由)～堤橋～ 合浦公園前～明の星高校前～月見野霊園	G23	青森駅 9:30
		B1	月見野霊園 11:20
八甲田 霊園	青森駅(⑥のりば)～古川(③のりば)～ 南旭町～大野十文字～上野山辺～流通団地 西側臨時停留所～八甲田霊園	M	青森駅 9:00 12:40
		A1	八甲田霊園 10:40 14:20

※三内霊園はつくしが丘・岩渡線の定期便で三内温泉前、三内霊園南口での乗降ができます。  
(詳しくは交通部ホームページをご覧ください。)

### 新型コロナウイルス ワクチン接種情報

全てのかたが無料で接種できる期間、接種証明書アプリの運用とコンビニでの接種証明書の発行サービスは、3月31日(日)までとなります。接種予約は医療機関へ直接連絡してください。

4月1日(月)以降は、65歳以上のかたと、60～64歳で対象となるかた(心臓、腎臓、呼吸器に障がいがあるかたなど)には、秋冬に定期接種が実施される予定です。

☎青森市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター

※3月29日(金)で終了  
☎017-764-6539、  
017-752-0517



▲最新情報はこちら  
(市ホームページ)

## 西秀記の



### コラム



1月17日、18日は国内ポートセールスへ。令和6年の青森港へのクルーズ船寄港回数は、過去最多となった令和5年の35回を上回る見込み。令和7年には開港400年を迎える青森港へのますますの寄港を各船社にお願いしました。船旅で訪れた方々が青森の食や文化を満喫されるとともに、地域経済へ波及効果もたらされることを期待します。

1月20日、青森・ソウル線運航再開記念セミナーへ出席。新型コロナウイルスの影響で運休していた青森-ソウル線(週3便)の運航が3年10か月ぶりに再開。本市へのインバウンド(訪日客)を更に増加させるため、青森市でなければ体験できない観光資源を発信してまいります。

2月1日、都内で開催した青森市企業立地セミナーへ出席し、本市への立地を検討している企業へトップセールス。誘致企業である(株)GENZの板垣生代表取締役から「青森」進出の経緯をお話いただき、私からは、本市の強みである交通アクセスや支援制度などをアピールしました。

これからも更に誘致企業や観光客を呼び込むため、北の玄関口青森市の魅力をPRしてまいります。



2月1日 青森市企業立地セミナー  
誘致企業や関係企業の皆さんの間で交流が図られるとともに、本市での継続的な事業発展に繋がることができればと考えています。

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
3/3(日)	9:00~16:30 青森県運転免許センター
3/5(火)	10:00~17:00 はまなす会館
3/5(火)・6(水)	10:00~17:00 野内町民会館
3/7(木)・8(金)	10:00~17:00 油川市民センター
3/8(金)	10:00~17:00 青森県民生協コスモス館
3/9(土)・10(日)	10:00~18:00 ベニーマート観光通店
3/12(火)	10:00~17:00 油川市民センター
3/12(火)・13(水)	9:30~16:30 青森県運転免許センター
3/14(木)・15(金)	10:00~15:00 自由ヶ丘町民会館
3/15(金)	10:00~17:00 ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター

【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

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  
いる放課後児童会や、遊びや  
生活の支援を行う「放課後児  
童支援員」と「代用支援員」  
を募集しています。  
詳しくは、お問合せください。  
☎017-734-5348

放課後児童支援員を  
募集しています



▲市ホームページ

☎017-734-5193

閩市民税課

令和6年度市民税・県民税  
の申告は、3月15日(金)まで  
特設会場を設けて受付してい  
ます。  
3月18日(月)以降に申告す  
ると、税額や保険料などへの  
反映、税の証明書などの発行  
が遅くなる場合があります。  
※会場や日時などの詳細は、本  
紙1月15日号または市ホーム  
ページをご覧ください。

市民税・県民税の申告  
は3月15日(金)まで

奨学金返還  
サポート  
青森県

## あおり若者定着 奨学金返還支援制度

大学などを卒業した若者が、6年間青森県内に住み、サ  
ポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を県と企業とで  
支援する制度です。

※若者・企業ともに事前登録(無料)が必要です。

### ●対象者

- ・大学・短大などの卒業生で、採用時に35歳未満のかた
- ・青森県内で正規雇用されていないかた
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者  
※県外にお住まいのかたが、年度中途に就職する場合も対象  
となります。

### ●対象企業など(サポート企業)

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企  
業(法人、団体、個人事業主)

閩青森県地域活力振興課(☎017-734-9174)

詳しくはこちら  
(あおり奨学金サポートサイト)▶



## 電話リレーサービスを 知っていますか？

電話リレーサービスとは、きこえない人と、  
きこえる人との会話を通訳オペレータが通訳す  
ることにより、24時間365日、電話ができるサー  
ビスです。緊急通報機関への連絡もできます。

きこえない人からの着信のときには、その人  
の電話リレー番号(050から始まる番号)が着信  
番号として表示されます。

詳しくは、下記二次元コードより、電話リレー  
サービス特設ページをご確認ください。

閩障がい者支援課(☎017-734-5327)



▲特設ページ



# 青森市子ども会議の 委員を募集します



子育て支援課 (☎017-734-5320)

「青森市子ども会議」では、将来を担う子どもたちが、まちづくりなどについて主体的に考え、イベントの企画や市長への提案を行っています。

まちづくりに参加したい、仲間と協力して何かをやってみたいかたは、ぜひご参加ください。

いろいろなスポットを調査しています。  
詳しくは公式Instagramをチェック！

青森市子ども会議公式Instagram▶  
アカウント名@aomori.kodomokaigi



**活動日・活動時間** 4月以降、土・日曜日を中心に月2回程度を予定（1回3時間程度）

**活動場所** 青森市役所本庁舎、総合福祉センターなど

**対象** 市内に在住または通勤・通学している、令和6年4月1日(月)現在で小学校5年生以上18歳未満のかた（高校在学中は18歳以上でも可）

**募集人数** 30人程度

**備考** 交通費支給 ※詳しくは、お問合せください。



## ▶ 子どもサポーター募集！

子ども会議委員の話合いや活動の相談に乗ったり、助言しながら、主体的な力を引き出せるよう子どもたちをサポートします。

**活動日・時間・場所** 子ども会議委員と同じ

- 対象**
- ・市内に在住または通勤・通学している、18歳以上30歳未満のかた（高校生を除く）
  - ・子どもの意見や主体的な活動を尊重できるかた
  - ・子ども会議の活動に参加できるかた

**募集人数** 5人程度

### 応募方法

委員・サポーターとも、4月12日(金)必着で、申込書に必要な事項を記入の上、郵送、または直接、子育て支援課へ

※申込書は、子育て支援課で配布しているほか、市ホームページに掲載

### 応募先

〒030-0801 新町一丁目3-7  
青森市役所子育て支援課

青森市子ども会議公式キャラクター  
けんりはかせ



### 3月11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。  
3月11日(月)は、児童扶養手当の支給日です。※1・2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っています。必ずご提出ください。

子育て支援課  
☎017-734-5334  
浪岡振興部健康福祉課  
☎0172-11113

### 子どもの居場所づくり 学習応援事業 参加者募集中！

ひとり親家庭や生活保護・就学援助を受給している家庭の中学生を対象に、教員経験者などのスタッフが、学習応援や相談対応などを行うほか、仲間と出会い、交流の場となるようサポートします。  
毎月～金曜日 午後4時30分～7時30分（利用する曜日と時間はスタッフとの相談により決定）  
所中心市街地（申込時にお知らせ）

市内在住のひとり親家庭など、生活保護受給世帯、就学援助受給世帯の中学生（定員40人に達した場合、募集を終了）  
料無料  
申込書と同意書（子育て支援課・浪岡振興部健康福祉課備付け、市ホームページ掲載）を、郵送または直接、子育て支援課または浪岡振興部健康福祉課へ  
子育て支援課  
☎017-734-5334

# 市営住宅の入居者を募集

■申込期間：3月1日(金)～14日(木) (土・日曜日を除く)

■入居予定日：5月20日(月) ■入居者は公開抽選により決定

抽選予定日：4月27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	2	2DK (5.8畳、5.7畳、DK)	1・7階/有	15,900円～31,900円
② 市営住宅小柳第一団地	小柳三・四丁目	1	2DK (5.8畳、5.7畳、DK) ※事故住宅	5階/有	15,900円～31,900円
③ 市営住宅小柳第三団地	けやき二丁目	1	3DK (6.5畳、6畳、4.5畳、DK)	6階/有	15,100円～31,100円
④ 市営住宅幸畑第二団地	幸畑五丁目	3	2LDK (6畳、6畳、LDK)	平屋建/無	22,700円～44,500円
⑤ 市営住宅桜川第一団地	桜川三丁目	1	3K (6畳、4.5畳、3畳、K)	4階/無	7,500円～15,000円
⑥ 市営住宅 ベイタウン沖館	沖館一丁目	1	2LDK (6畳、6畳、LDK)	3階/有	18,800円～36,900円
⑦ 市営住宅奥野団地	奥野一丁目	1	3DK (7畳、6畳、6畳、DK)	4階/無	23,300円～45,800円
⑧ 市営住宅はままち団地	本町三丁目	1	2LDK (6畳、6畳、LDK)	3階/有	19,700円～38,900円
⑨ 市営住宅赤川団地	浪岡字平野	2	3K (6畳、4.5畳、3畳、K)	3階/無	9,100円～16,300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 ※⑤は一人で生活できる60歳以上のかた、生活保護受給者や障がい者、DV被害者などは、単身世帯での申込みも可能 ▶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 ※⑤は114,000円以下もしくは139,000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 ※②は説明事項があります。詳しくは、下記連絡先へお問合せください。

## ■申込み・問合せ先

①～⑧市営住宅指定管理者 協同組合タッケン(駅前庁舎3階) ☎017-734-2381

⑨市営住宅指定管理者 (有) 皆成建設(浪岡庁舎3階) ☎0172-62-1167

## 春の建築物防災週間

3月1日(金)～7日(木)は「春の建築物防災週間」です。

地震や火災から尊い人命や財産を守るために、この週間を機会に防災への備えを再確認しましょう。

なお、期間中は、大規模店舗・ホテルなどを対象に防災査察を実施します。

●市民の皆さんは…自宅やブロッコ塀の耐震性を確認しましょう。※道路に面するブロッコ塀などを適切に維持管理し、歩行者の安全を確保しましょう。

●大規模店舗・ホテルなどの施設管理者は…耐震診断や耐震改修、避難経路の確保などを行い、施設利用者の安全確保に努めましょう。

●建築基準法に基づく定期報告  
…一定規模以上の建築物の所有者は、建築物や建築設備・防火設備などの状況を定期的に調査、報告しなければなりません。

団建築指導課

(☎017-752-8274)

## シルバー人材センター 新規入会説明会

令和6年度の新規入会希望者を対象に、説明会を実施しています。詳しくは、シルバー人材センターホームページをご覧ください。

団本市に住所がある、原則60歳以上のかた

### 【青森地区】

毎月水曜日午後1時30分～(祝日を除く)

※電話予約が必要です。

※途中参加不可

所申団シルバー人材センター  
青森本所(しあわせプラザ  
2階、☎017-73-3604)へ

### 【浪岡地区】

毎月金曜日の午前9時～午後3時(祝日を除く)

※随時受付

所申団シルバー人材センター  
浪岡支所(総合保健福祉センター2階、☎0172-62-9178)へ

### 市税などの口座振替でご利用可能な金融機関を拡充します

4月1日(月)から、みずほ銀行の全国の支店で、市税などの口座振替が可能となります。振替口座の変更や新規申込みを希望する場合は手続きが必要です。

#### ◆手続に必要なもの

- ・納税(納入) 通知書
- ・預貯金通帳
- ・通帳印

#### ◆申込先

みずほ銀行の各支店  
 国税支援助課  
 ☎017-734-5220

### 国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

国民年金保険料の口座振替には、月々50円割引される早割制度や、現金での納付よりも割引額が多い6か月前納、1年前納、2年前納の制度があります。

#### ぜひご利用ください。

※3月1日(金)から、年度途中での口座振替による前納の手続が可能となります。

※支所では受付していません。  
 岡国保医療年金課  
 ☎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

※音声案内2番を押して、再度2番を押してください

### 個人住民税特別徴収は納期限内に納入を

給与所得者の個人住民税特別徴収は、事業主(特別徴収義務者)が従業員(給与所得者)の給与から個人住民税を天引きし、市へ納期限内に納入することとなります。納期限までに納入しない事業主に対しては、市が督促や催告を行い、それでも納入しない場合には、財産の差押えを行います。

また、事業主が滞納した場合は、特別徴収の対象となっている従業員全員が納税証明書を取得できないという不利益を被ることもありますのでご注意ください。

国税支援助課  
 ☎017-734-5209

### 戦没者遺族相談員

戦没者のご遺族の福祉の増進を図るため、戦没者遺族相談員を設置しています。

相談員が戦没者のご遺族の様々な相談に応じ、必要な指導・助言を行いますのでお気軽にご相談ください。

#### ◆青森市の戦没者遺族相談員

氏名▽内藤 規矩子  
 住所▽けやき一丁目26-18  
 電話▽017-726-5017  
 岡福祉政策課  
 ☎017-734-5314

### 各種相談

#### 3月の市民相談

##### ◆予約が不要な相談

所岡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

### 市税などの平日夜間・休日納付相談

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

・納税支援助課(駅前庁舎)  
 ☎017-734-5209

3月13日(水)・14日(木)・18日(月)・21日(木)・25日(月)・28日(木) 午後8時まで  
 浪岡振興部納税支援助課  
 ☎0172-62-1114

3月26日(火)・29日(金) 午後8時まで

#### ●休日納付相談

・納税支援助課(駅前庁舎)  
 ☎017-734-5209

3月23日(土)・24日(日) 午前9時30分～午後5時

#### 労働委員会委員による労働相談会(無料)

3月5日(火)・17日(日)、4月2日(火)・21日(日)、5月7日(火)・19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

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





3月1日～8日は女性の健康週間

## 女性のための検診・健康相談

健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)

### ◆2年に1回は女性のためのがん検診を

**子宮頸がん〈20・30歳代がなりやすい〉★がん検診は20歳から**  
ヒトパピローマウイルスの感染が原因といわれています。性交渉で感染し、多くの場合は自然に消えますが、感染が長期間続くと前がん病変（異形成）を経て子宮頸がんを発症します。早期の子宮頸がんは自覚症状がほとんどありません。早期発見・治療により95%以上※が治ります。

### ◆乳がん〈40～60歳代がなりやすい〉★がん検診は40歳から

女性になりやすいがんの第1位で、年々増加しています。しかし、早期発見・治療で99%以上※が治ります。ブレスト・ Awareness（乳房を意識する生活習慣）を心掛けましょう。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス臨床進行度別子宮頸部・乳房の5年相対生存率

### ◆女性の健康相談

思春期から更年期まで、健康・妊娠・避妊・不妊などの相談に保健師などが応じます。電話相談にも応じます。

時間 月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

健康づくり推進課 (☎017-743-6111)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114 要予約)

### ◆女性のための禁煙相談

保健師による30分程度の個別相談です。（要予約）

時間 月～金曜日（祝日を除く）8：30～18：00

場所 月希望日の一週間前までに、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、ライフステージに応じた健康づくりを行いましょう。



健康づくり推進課 中島

### ◆市の検診は通年実施しています

**集団検診**…本紙毎月15日号掲載（2月15日号は掲載なし）の「集団健診・検診の日程」をご覧ください。健康づくり推進課 (☎017-743-1745) へお問合せください。

**個別検診**…がん検診の指定医療機関は129か所。医療機関へ直接、「市のがん検診希望」と予約してください。



市の検診の詳細はこちらから▶

昨年5月末に対象者に送付している、各検診の受診者証・無料クーポン券の有効期限は、**令和6年3月31日**までです。期限が近づくと混み合いますので、お早めに受診しましょう。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



## 特定健康診査・特定保健指導を利用しましょう

### ◆特定健康診査の利用期限は3月末まで！

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

### ◆特定保健指導の利用券が届いたら、ぜひご利用を！

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

令和5年度の特定保健指導のご利用は、令和6年3月末までとなっています。青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

時間 月保医療年金課 (☎017-734-5343)

健康づくり推進課 (☎017-718-2941)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



## 3月1日～7日は子ども予防接種週間

母子健康手帳を確認し、対象年齢内で受けていない予防接種は、接種間隔を守って受けましょう。

4月から小学校に入学するお子さん（平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ）の、麻しん風しん第2期の接種期限は令和6年3月31日（日）です（医療機関の診療曜日・時間にご注意ください）。

また、日本脳炎第2期は9歳以上13歳未満（平成19年4月1日以前に生まれたかたは20歳の誕生日の前日まで）、二種混合は11歳以上13歳未満が定期接種の対象年齢です。対象年齢や対象時期以外での接種は、任意接種（自己負担）となりますので、ご注意ください。

場所 青森市予防接種指定医療機関（予約が必要な場合あり）

備 母子健康手帳、予防接種予診票（お持ちでないかたはお問合せください）持参

時間 あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



## 3月は自殺対策強化月間 ～身近な人と声をかけあうことから始めてみませんか～

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』といわれています。元気がない、眠れていないなど、家族や身近な人に『いつもと違う様子』が見られたら、「どうしたの?」「眠れている?」と声をかけることから始めてみませんか?

### あなたにもできること

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ひとりで悩まず、ご相談ください。

こころの相談窓口  
青森市保健所 保健予防課

☎017-718-3434

月～金曜日(祝日、年末年始除く)  
8:30～18:00



保健予防課 精神保健福祉士



## 糖尿病オープンセミナー2024

のぼそう健康寿命 正しい知識で糖尿病を治療する

時 3月17日(日) ①11:30～12:45 ②13:00～15:10

所 リンクステーションホール青森 5階

因 ①健康相談、血糖・血圧測定など

②公開講座

第1部【特別講演】「一病息災 糖尿病とうまく付き合うために」講師：藤田征弘さん(弘前大学大学院医学研究科内分泌代謝内科学講座教授)

第2部【青森糖尿病療養指導研究会メンバーによる糖尿病教室】

①クイズで学ぶ糖尿病…講師：井上和子さん(青森市民病院糖尿病看護特定認定看護師)

②“劇団みつを”による糖尿病愛の劇場…講師：青森糖尿病療養指導研究会メンバー

③運動コーナー…講師：西村司さん(青森県立中央病院臨床検査部・健康推進室健康運動指導士)

料 ①無料/青森糖尿病療養指導研究会事務局(☎017-763-5411 月・火・木・金11:00～15:00)



## 風しんワクチン接種費用を助成しています

風しんの抗体検査の結果、抗体価が低かったかたを対象に、接種した風しんワクチンの費用を助成します。

令和5年度に接種したワクチン費用の助成は、令和6年3月29日(金)が申請期限です。

対 本市に住民登録があり、①②のいずれかに該当するかた

①「青森市風しん抗体検査」において抗体価が低いと判定された妊娠を希望する女性及び配偶者などの同居者

②妊婦健診の風しん抗体検査において抗体価が低いと判定された妊娠を希望する女性

※過去に助成を受けたかたは対象となりません。

助成額：風しんまたは麻しん風しん混合(MR)ワクチン接種費用：上限9,000円

問 あおもり親子はぐぐみプラザ(☎017-718-2986)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



## 3月の助産師による心と体のケア相談

時 3月13日(水)・21日(木)

各日①10:00～②11:00～

所 あおもり親子はぐぐみプラザ(元気プラザ内)

因 妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(要予約)。

対 本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

料 各日①・②ともに1組(申込順)/無料

備 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

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



## 市民無料健康講座「かだれ健康塾」

時 3月10日(日) 13:00～15:00

所 青森県総合社会教育センター 2階第6研修室

因 生活習慣病予防の「腎活」～小さいのに驚きの働き者、腎臓!～(あなたの腎臓は元気ですか?)・健康呼吸法 講師：宮崎静子さん(健康管理士上級指導員)

料 15人(申込順)/無料

問 青森県健康管理士会会長 神(☎017-781-9559)



# 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」3月のイベント案内

料無料

## ★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よちよち広場 ~ふれあい遊びや保護者同士の交流~	3/9(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の 子どもと保護者
②あつまれ! わんぱくっ こたち ~親子で運動遊びとふれあい遊び~	3/14(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概 ね3歳の子とも と保護者
③おはなし広場 ~絵本や紙芝居の読み聞かせ~	3/19(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者
④パパと遊ぼう ~ふれあい遊びやパパ同士の交流~	3/24(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者

## ▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「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	3/8(金)・27(水) 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	3/13(水) 14:00~15:30
◆「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	3/26(火) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前

※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
①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)	3/5(火) 10:30~11:15
②2歳児のママあつまれ~ (2歳児の育児についての情報交換と交流の場)	3/8(金) 10:30~11:15
③ママのためのリフレッシュヨガ (体をほぐして楽しみましょう) 講師:伊藤愛さん (ヨガインストラクター)	3/11(月) 10:30~11:15 10組(申込順) ※男女共同参画プラザ「カ ダール」研修室で開催
④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)	3/12(火)…1~4か月、 3/18(月)…5~11か月 いずれも10:30~11:15

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

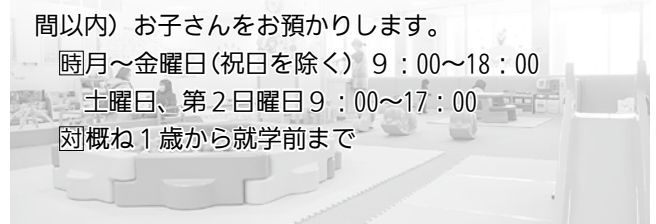
~駅前庁舎ご来庁の際は、託児をご利用できます~

手続などご来庁の際に、予約不要・無料で(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。

時 間 毎月~金曜日(祝日を除く) 9:00~18:00

土曜日、第2日曜日 9:00~17:00

対 概ね1歳から就学前まで



## オンラインマタニティ講座

- ①沐浴編 時 内 3月11日(月) 10:00~10:30 / 沐浴
- ②育児準備編 時 3月11日(月) 10:45~11:15  
内 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 3月11日(月) 11:30~12:00  
内 早産予防、栄養

①~③いずれも  
対 人 料 本市に住民票がある妊婦とそこご家族。「Zoom」  
を利用できるかた / 各5組(申込順) / 無料  
申 問 3月8日(金)までに、Eメールで、  
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、  
あおもり親子はぐくみプラザ  
(☎017-718-2984、  
✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ



## 3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  
3/7(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)  
3/19(火) 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)  
3/7(木) 10:00~11:00  
前日までに電話予約



4月から

「地域外来・検査センター（新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療・検査）」は、「急病センター（比較的軽度な急病患者への応急処置）」へ移行します

## 4月からは診療日が、火・木・土・日曜となります。

休診日（月・水・金曜）に応急処置を希望されるかたは、夜間在宅当番医（毎月1日号に掲載）をご利用になるか、比較的症状が軽いかたは出来る限り日中の診療時間内にかかりつけ医などで受診いただきますようお願いいたします。救急医療を必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療施設の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

### ◎青森市急病センター

◆診療科目 内科・小児科・外科

◆診療日 火・木・土・日曜 5月3日～5日、12月29日～1月3日

〒青森市急病センター（☎017-773-6477 診療時間19:00～22:00※予約不要）



## 急病診療案内

〒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。

時間帯	月～土曜日	日曜日、祝日
日中 （日曜・祝日は 13:00まで）	医療機関 （診療時間は診 療所に直接ご確 認ください。）	休日在宅当番医 （歯科は12:00 まで）
18:00～8:00	夜間在宅当番医など（救急病院紹介 （消防本部）へ問合せ）	

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼3月3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	若井歯科医院	017-741-1470	小柳三丁目
▼3月10日(日)			
内科系	村林内科クリニック	017-782-0505	沖館四丁目
歯科	堀内歯科医院	017-734-1707	中央一丁目
▼3月17日(日)			
内科系	まちだ内科クリニック	017-788-6688	羽白沢田
歯科	カタヤ歯科医院	017-743-6464	合浦一丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼3月20日(水)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	かきざき歯科クリニック	017-787-3210	新城平岡
▼3月24日(日)			
内科系	村上内科胃腸科医院	017-741-1215	栄町二丁目
歯科	とき歯科	017-736-1515	原別五丁目
▼3月31日(日)			
内科系	ゆきた内科クリニック	017-775-6650	松原一丁目
歯科	JUN Dental Clinic	017-773-6680	奥野二丁目



！ 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。

元気に冬を楽しもう♪

## モヤヒルズ情報

〒モヤヒルズ (☎017-764-1110)

### 3月3日(日)開催! ウインターフェスティバル!

スキー・スノーボード、家族で楽しめる雪上ゲームや大抽選会で一日楽しめるウインターフェスティバルを開催！フェスティバルチケットは、リフト1日券(当日9:00~17:00)と抽選券などがついてお得です♪

料前売り券…一般:1,800円、小学生以下・60歳以上:1,300円

当日券…一般:2,300円、小学生以下・60歳以上:1,800円

※前売り券はサンロード青森・モヤヒルズ(チケット売り場、ヒルズクラブ1階フロント)で販売

春スキーを  
お得に楽しもう♪

3月4日(月)~31日(日)、リフト料金の春スキー割引を行います！今シーズンもあとわずか！ぜひお越しください♪※ゲレンデコンディションなどにより営業期間が変更になる場合があります。

土・日曜日、祝日料金	1日券	半日券
大人	3,060円	2,040円
小学生以下・60歳以上 障がいのあるかた	2,550円	1,530円

最大で  
こんなにお得！ ↓  
1日券 1,020円割引  
半日券 510円割引

春スキー(3/4~31)	1日券	半日券
大人	2,040円	1,530円
小学生以下・60歳以上 障がいのあるかた	1,530円	1,020円

## 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
柏倉 啓 写真展 ~八甲田・奥入瀬の風景~	5/7(火)まで各日9:00~18:00(3月)、 9:00~19:00(4月)/「道の駅」浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫2階ギャラリー	-	期間ごとに写真 の入替えあり	「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)
アコール階段ギャラリー 「国際女性デーに考える『女性 性が輝く未来』~女性の政治 参画編~」	3/5(火)~29(金)各日9:00~18:00※3/10 (日)は休館日/働く女性の家「アコール」/国 際女性デーが制定されて50年。日本・青森の女 性の政治参画の現状について展示します。	-	-	働く女性の家「アコール」 (☎017-723-1700)
青森市所蔵作品展 第3回あおもり文化とアート 展「棟方末華」春の憧憬	3/6(水)~10(日)各日10:00~20:00※最 終入場時間19:30/リンクモア平安閣市民 ホール1階展示ギャラリー/青森市の所蔵す る版画家棟方末華の作品を展示		- ◀棟方末華 「弘前城の桜」	(一財)青森市文化観光振興財 団(☎017-773-7304)
「みなとまち・あおもり誕生 400年」歴史セミナー/ 400年記念ロゴマーク発表・ 表彰式開催	3/17(日) 15:00~16:30/ねぶたの家ワ・ ラッセイベントホール/「港町青森の誕生」 と題して港町青森の歴史を講演(講師:工藤 大輔(歴史資料室長))。市内の小中学生を対象 に募集したロゴマークの発表と表彰式も同時 開催。		- ◀申込みは こちら	3/11(月)までに、氏名・住 所・電話番号を、電話・FAXま たは左記二次元コードより、 青森商工会議所地域振興部産 業創造課(☎017-734-1311、 ☎017-775-3567)へ
福祉・保育の仕事 一日移動相談	3/18(月) 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)
おさがり会 プレーパーク開催♪	3/24(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/着る期 間がとても短い子供服を無償で提供してい ただき、その時期に必要な洋服を格安で販売。 また、段ボールにお絵かきや空き箱を使った 工作などができるプレーパークも開催!	-	-	「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

☑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、2月5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
終活セミナー	3/8(金) 14:00~15:00 (開場13:30~) / ねぶたの家ワ・ラッセ1階交流学習室(1) / おひとりさま、高齢者のかたへ向けて、NPO法人SOLOの事業内容説明と終活について事例・ポイントを紹介	-	-	NPO法人SOLO (高島、☎017-735-0330)
初心者歓迎♪ 青森ねぶた囃子講習会	3/10(日)・23(土) 各日19:00~20:30 / ねぶたの家ワ・ラッセ1階交流学習室 / 講師: 青森ねぶた正調囃子保存会 ※手振り鉦・太鼓のバチは貸出可	小学生以上 ※小学生は保護者同伴	-	ねぶたの家ワ・ラッセ (☎017-752-1311)
バラの年間の管理・手入れ講座	3/17(日) 13:30~15:30 / 柳川庁舎2階大会議室 / つるバラの手入れ・育て方について解説します。講師: 青森ばら会	30人	-	3/1(金)~15(金)までに、氏名・住所・電話番号を直接、青森ばら会(八島、☎080-4519-8590)へ
あおもり歴史トリビアを読む会【テーマ】近世青森の学芸	3/21(木) 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	※開講の曜日が普段と異なります。	3/1(金)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
青森大学オープンカレッジ「市民大学講座」(全15回)	4/26~6/21、8/30~12/6の隔週金曜日、7/12・26の金曜日 各日10:00~11:40 ※1回90分(途中10分休憩あり) / 男女共同参画プラザ「カダール」研修室・AV多機能ホール、青森商工会議所会議室 / 多彩な講師を迎え、時代に即した教養と健康づくりに役立つ講座を開講	50人	15,000円	3/22(金)までに、電話で、青森大学オープンカレッジ(☎017-738-2001)へ
令和6年度防火管理講習	いずれも消防合同庁舎で開催 ①甲・乙種…各日9:30~16:30 【第一回】5/29(水)・30(木) 【第二回】R7. 2/19(水)・20(木) ※乙種は初日のみ ②甲種再講習…各日13:00~15:30 【第一回】5/28(火) 【第二回】R7. 2/18(火)	青森消防管内(青森市、今別町、外ヶ浜町、平内町、蓬田村)の事業所などを優先 / ①②各回50人	①4,070円 ②1,650円	各第一回は4/1(月)~5/3(金)、各第二回は4/1(月)~12/20(金)に、申込書(青森消防本部ホームページからダウンロード)に必要事項を記入の上、消防合同庁舎または浪岡消防署へ持参またはEメール(☒yobo-shinsei@city.aomori.aomori.jp)で申込み / 消防本部予防課(☎017-775-0853)

お知らせ・募集案内

「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 営業時間変更のお知らせ	4/1(月)~11/30(土)は、下記の営業時間になります。 1階お土産コーナー…9:00~19:00、ソフト・ジェラート…9:00~17:30、2階休憩・展示コーナー…9:00~19:00、3階キッズコーナー…9:00~17:00、4階会議室…9:00~20:30、5階展望浴場…7:00~21:00(最終受付20:30) ※ゆ〜さ市場の営業時間(9:00~17:30)は変更なし ☒「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)
幸畑墓苑 解説ボランティア・ガイド 募集!	資料館に来場されたお客様に幸畑墓苑や雪中行軍遭難事件について解説するガイドを募集しています。ガイドする内容や史実については、勉強会を行っていますので、詳しくないかたでも一から勉強できます。4月から研修をはじめ、勉強会や先輩ガイドへの随行を経てからガイドデビューとなります。雪中行軍遭難史実に少しでも興味のあるかたは、お気軽にお申込みください。一緒に楽しみながら勉強してみませんか? ☒65歳位までの健康なかた ☒4月3/1(金)~31(日)に、電話または直接、青森市八甲田山雪中行軍遭難資料館(☎017-728-7063 9:00~16:00受付)へ
青森公立大学 科目等履修生・聴講生募集	春学期(4月~9月中旬)の科目等履修生(授業科目を学び単位取得を目指す)と聴講生(聴講のみ)を募集しています。詳しくは、青森公立大学へ直接お問合せください。 ☒青森公立大学(☎017-764-1555)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7年4月1日(火)現在

募集種目	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
予備自衛官補(一般・技能)	一般…18歳以上52歳未満、技能…18歳以上保有する技能(詳しくはお問合せください。)により53~55歳未満	4/11(木)まで	4/13(土)	★
自衛官候補生(陸・海・空)	18歳以上33歳未満	随時	★	青森駐屯地

★は受付時にお知らせします。

青森競輪日程(3月前半) ☒青森競輪場(☎017-787-2020)

大宮(FI)場外	1日(金)~3日(日)	福井(FI)場外	11日(月)~13日(水)
いわき平ナイター(FI)場外		岐阜(FI)場外	12日(火)~14日(木)
松山記念(GIII)場外	7日(木)~10日(日)	防府in玉野(FI)場外	13日(水)~15日(金)
立川(FI)場外	8日(金)~10日(日)	伊東温泉記念ナイター(GIII)場外	14日(木)~17日(日)
四日市ナイター(FI)場外	9日(土)~11日(月)		

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 明輪





# 【青森市民大学】【青年教室】 令和6年度新入生募集！

## ★青森市民大学

☎中央市民センター（☎017-734-0164）

青森市民大学って？…青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたいかたが参加できる大学です。自己を高める学習に加え、地域社会をとりまく問題・課題やその解決方法について自らが学び、学習の過程やその活動の成果を地域社会に活かしていくことを主な目的としています。

どんなことを学習するの？…学習機会は年間16回（講座開催時期は、概ね5～12月。月2回程度。）青森市の事業に関する講座、青森の文化・伝統・歴史の講座、実生活に即した講座、趣味的講座、まちづくり・地域社会講座、学生が考える講座のほか、学級会や合同事業として合同講演会を行います。また、全センター合同で、入学式・卒業式を行います。

単位取得の方法は？…4月の新入生入学式から翌年2月の卒業式まで、上記講座や合同事業、他学級の聴講制度などを受講することで、1講座1単位となり、進級及び卒業に必要な単位数は10単位となります。また、大学・大学院は学級制で、各学級では選出された学級長を中心に学生が話し合い運営しています。なお、年間の講座内容の一部は、学級ごとに翌年度の希望講座を選んでいただき、その希望をもとに決めています。入学や進級に試験はありません。

☎10：00～12：00 ※東部校のみ13：30～15：30

☎月2回程度（年間16回）開講・修学年限4年

☎市内在住のかた（寿大学、女性大学

を以前卒業されたかたを除く）

※再入学はできません



学級名称	開催場所	曜日	募集人員
中央校	中央市民センター	水	45人
沖館校	沖館市民センター	金	15人
西部校	西部市民センター	金	15人
東部校	東部市民センター	木	15人
大野校	大野市民センター	木	10人
横内校	横内市民センター	金	20人
戸山校	戸山市民センター	水	25人
北部校	北部地区農村環境改善センター	木	20人
油川校	油川市民センター	金	15人
荒川校	荒川市民センター	火	20人

## ★青年教室（開催場所：中央市民センター）

青年教室って？…知的な障がいや聴覚に障がいのあるかたを対象に、実生活の中で役立つ知識や教養の講座、楽しく参加できる趣味や健康・運動などの講座を開催します。また、受講をサポートするボランティアも募集します。

### ※はまなす青年教室（知的な障がいのあるかた対象）

対象・募集人員

①市内在住で18歳以上の知的な障がいのあるかた約40人

②①のかたをサポートするボランティア約20人

開講期間（回数）・時間

5月から令和7年3月までの日曜日に月1～2回開講（全15回）10：00～12：00

### ※みちのく青年教室（聴覚に障がいのあるかた対象）

対象・募集人員

①市内在住で18歳以上の聴覚に障がいのあるかた約40人

②①のかたと交流したいかた約20人

開講期間（回数）・時間

5月から9月までの火曜日に月1回開講（全5回）19：00～21：00

## 申込方法

- 申込用紙…必要事項を記入し、各市民センターまたは勤労青少年ホーム（サンピア）へ
- 往復はがき・FAX（コンビニなど不可）・Eメール…氏名（ふりがな）・年齢（令和6年4月1日現在）・性別（市民大学のみ）・郵便番号と住所・電話番号・返信先FAX番号（FAX申込の場合のみ）・希望する学級（第二希望まで）または教室名を記入し、〒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）へ

※申込み用紙は各市民センターと勤労青少年ホームに備付け。

※各青年教室は①②の別を記入。

※障がいによって1人で受講が困難なかたは、同伴者の氏名・続柄・年齢も記入。

※Eメールの場合は件名に「青森市民大学申込」または「青年教室申込」と記入。

【締切日】3月15日（金）必着

★受講（入学）決定のお知らせは、青森市民大学は3月28日（木）、青年教室は3月22日（金）から順次通知。申込者多数時は抽選、少数時は中止の場合あり。結果発表日が過ぎても通知が届かない場合は必ずご連絡ください。

仲間と一緒に楽しく  
学んでみませんか？







# 第36回 棟方志功賞版画展

## おめでとうございます!



◀「じてんしゃ のれた」



対馬嵩心さん(浜館小1年)

はじめは、おとうさんにじてん車をおしてもらいました。とちゅうで、おとうさんが「はなすよ。」といました。ぼくは、一人でじてん車にのっていました。「やったあ」とおもいました。

「頭から 食ってしまうぞ!」▶

ぼくは、おにの役をやった学習発表会が一番心にのこったので、はん画にしました。自分のセリフを強く言っているように顔をほるところと、アフロのかみの毛をほるのが一番むずかしかったです。



松田桜乃介さん(三内小3年)



◀「友だちとお祭りで チョコバナナを食べた」

お祭りに友達と行って、出店のチョコバナナを食べているところを版画にしました。自分の顔や友達顔をよく見て、そばかすなど細かいところまで表現しました。自分でも納得できる作品になったので、うれしかったです。



木村瑠成さん(高田小5年)

### 国際交流 ワ・ラッセ

試食やミニ講座もあるよ。みんな遊びに来てね!

とき: **3/20(水) 11:00~15:00**  
ところ: **ねぶたの家ワ・ラッセ1階交流学习室(1)**

アメリカの国際交流員ベンさんとALTによるイベント♪今年もアメリカの人気ゲームをたくさん遊んじゃおう!!  
☎交流推進課 (☎017-734-5235)

青森市国際交流員  
ベンジャミン・バルガス

《広告》

ゆるふわ着方できものデビュー  
楽に着られる着方教室

**2024年度春期生徒募集!**

3月29日~青森県内各地で随時開講!

詳細や問い合わせ等はQRコード又は  
(株)咲久紗 0120-393-002 まで!

WEB検索の場合は

《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

サステナブルなひと、  
**生活クラブ**

お申し込みはコチラから!  
017-762-6755 生活クラブ 青森  
月~金 9:00-17:00  
(生活クラブ) 検索 welcome-seikatsuclub.coop

《広告》

青森市中央  
あんべいい身体をつくる  
パーソナルジム

**ANBEE GYM**

当てはまったら体験へ!

- 健康に復せたい
- 筋肉をつけたい
- 筋トレ初心者
- 姿勢が悪い
- 運動が続かない

代表: 奈良岡文嗣  
VALX認定トレーナー

HPから申込  
見たで体験無料

青森市中央1丁目2-9 1階南側店舗 ☎ 7:00-22:00 不定休 完全予約制