



あおもり

11

No.463
November
2024 [令和6年]

AOMORI City News

みんなで大会を盛り上げよう!

2026 AOMORI CITY

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

イラスト:豊川 茅さん(青森市出身/イラストレーター・デザイナー)

▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1: 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ2026
- 4 特集2: 熱すぎる!青森市のスポーツチームを応援しに行こう♪
- 5-6 ビジネス情報【Biz NAVI】:がんばり人応援「地元の人に愛されるチームに」
- 7-8 子育てひろば:小学生対象防災体験ゲーム YOU DO TO
- 9-12 健康・医療ナビ:11月14日(木)は世界糖尿病デー
- 13-18 市からのお知らせ:お知らせします! 青森市の財政状況
- 19-23 暮らしの情報:第12回 青森市産りんご大市開催!
- 裏表紙 11月20日は青森市子どもの権利の日・11月は児童虐待防止推進月間

青森市
LINE公式
アカウント



青森市
子育て支援アプリ
AOMOTTO
あおもっと
by 母子モ



令和8年に「国民スポーツ大会」と

令和8年に青森県で第80回国民スポーツ大会と第25回全国障害者スポーツ大会が開催されます。本市では、開会式、閉会式のほか、国民スポーツ大会は正式競技14競技、デモンストレーションスポーツ11競技、全国障害者スポーツ大会は正式競技4競技が行われます。

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市実行委員会事務局(国スポ・障スポ大会推進課内 ☎017-718-0268)

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
翔ける未来へ縄文の風に乗って



国民スポーツ大会(国スポ)

国民スポーツ大会(略称:国スポ)は、毎年都道府県持ち回りで開催される国内最大のスポーツの祭典です。令和6年から、国民体育大会から「国民スポーツ大会」へと名称が変わりました。正式競技は、競技得点の合計を競う都道府県対抗形式で行われ、天皇杯(男女総合優勝)と皇后杯(女子総合優勝)を巡る熱戦が繰り広げられます。競技得点の対象になる「正式競技」のほか、子どもから高齢のかたまで気軽に参加できるスポーツイベント「デモンストレーションスポーツ」(略称:デモスポ)などの競技を実施します。青森県での国スポ開催は、昭和52年(1977年)の第32回国民体育大会(あすなろ国体)以来、49年ぶりです。

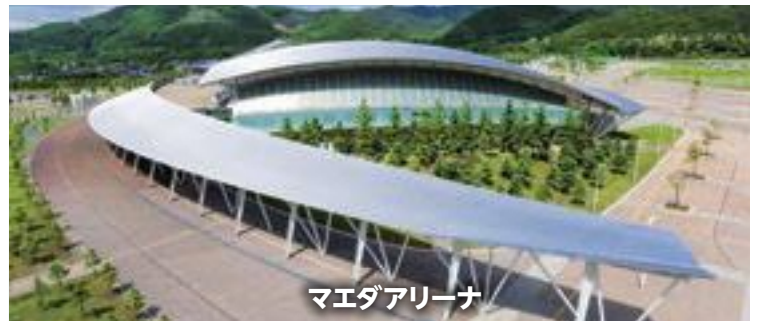


カクヒログローブアスレチックスタジアム

国スポ 令和8年 正式競技 10月10日(土)~10月20日(火)
会期前競技 令和8年 9月3日(木)スタート
総合開会式 令和8年 10月10日(土)
総合閉会式 令和8年 10月20日(火)

全国障害者スポーツ大会(障スポ)

全国障害者スポーツ大会(略称:障スポ)は、障がいのある選手が競技などを通じ、スポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がいのあるかたの社会参加を促進するために、毎年国民スポーツ大会終了後に同じ都道府県で開催される全国的な障がい者スポーツの祭典です。全国的な障がい者スポーツの大会としては昭和52年(1977年)の第13回全国身体障害者スポーツ大会以来49年ぶり、全国障害者スポーツ大会としては初めて青森県で開催されます。



マエダアリーナ

障スポ 令和8年 10月23日(金)~10月26日(月)
開会式 令和8年 10月23日(金)
閉会式 令和8年 10月26日(月)

競技の見どころ

Highlights of the competition



卓球

じん たくや
神 巧也さん

青森県競技力向上対策本部所属



Q. 卓球の魅力と試合の見どころは?

A. ボールのスピードと選手の迫力ある動きです。対戦相手と距離が近く、メンタル的な駆け引きも魅力です。ダイナミックなラリーだけでなく、サーブやレシーブ、その後の3球目攻撃などの速い段階で勝負がつくスピード感が見どころです。相手の予想を欺くサーブの回転、読みを外すレシーブ、積極的な攻撃にも注目です!

Q. 国スポに向けた意気込みを教えてください。

A. 故郷開催の国スポは特別な想いです!皆さんに卓球を通じて情熱や感動を届け、故郷でお世話になった人たちに恩返しができるとうれしいです。



ラグビーフットボール

くすみ けいと
楠美 圭斗さん

青森山田高等学校3年



Q. ラグビーフットボールの魅力と試合の見どころは?

A. 体格の大きさに関係なく、全ての選手が活躍できるポジションがあるところが魅力だと思います。自分のポジションのスタンドオフは司令塔なので、フォワードとバックスをどううまく使ってトライをとるかが見どころです。

Q. 国スポに向けた意気込みを教えてください。

A. 青森県で開催される国スポでは、青森県代表は結果を残さなければならないと思っています。青森県を代表するチームとなれるよう、日々練習を頑張っています。



アーチェリー(障スポ)

やまだ なこ
山田 奈瑚さん

弘前医療福祉大学4年



Q. アーチェリー(障スポ)の魅力と試合の見どころは?

A. トップ選手は30m先のソフトボールの大きさの的に当てるほどの精度で矢を射ることができます。試合では矢が真ん中に命中した瞬間や開放感が魅力です。屋外のスポーツのため、選手は的の上に取り付けられているフラッグ(旗)を見て、風の強さや方向を読んでシューティングします。障がいのレベルに応じて口にくわえて射るなど、その技術の高さが見どころです。

Q. 障スポに向けた意気込みを教えてください。

A. 令和5年の障スポ鹿児島大会では、私は30mリカーブ部門で日本記録で優勝しました。今後も更に練習を重ね、多くの試合に参加して実力を付け本番に臨みたいと考えています。

西秀記市長メッセージ

国スポ・障スポの準備が進んでいます!

令和8年に開催される「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」の準備が現在順調に進んでいます。青森市では、陸上競技や卓球をはじめ、県内で最も多くの競技が行われます。本県出身の選手たちをみんなで大いに応援しましょう!また大会開催に当たり、大会運営及び広報活動をお手伝いいただくボランティアスタッフや協賛企業も募集していますので、みんなで大会を盛り上げていきましょう!



「全国障害者スポーツ大会」が開催されます!

青森市の開催競技と会場

青森警察学校 射撃場
9 ライフル射撃(25m)

青森県営野球場
8 軟式野球

青森市特設 トライアスロン会場 (新中央埠頭)
14 トライアスロン

ダイシン ベースボール スタジアム
8 軟式野球

カクヒログループ スーパーアリーナ
7 卓球
4 卓球身知精 (サウンドテーブルテニス身を含む)

盛運輸アリーナ
5 ハンドボール
11 スポーツライミング (リード・ホルダー)

大進建設 スポーツ広場 ラグビー場
10 ラグビーフットボール(15人制)

新青森県総合運動公園 テニスコート
3 テニス
6 ソフトテニス

マエダアリーナ 50mプール
2 水泳 (競泳・水球・アーティスティックスイミング)
2 水泳身知

マエダアリーナ
4 バレーボール(6人制)
5 ハンドボール

カクヒログループ アスレチックスタジアム
1 陸上競技
1 陸上競技身知

新青森県総合運動公園 投てき・アーチェリー場
12 アーチェリー
3 アーチェリー身

東奥カントリークラブ
13 ゴルフ

青森カントリー倶楽部
13 ゴルフ

14 競技 国スポ 競技日程

- 1 陸上競技 10/15~19
- 2 水泳
 - 競泳 9/11~13
 - 水球 9/5~8
 - アーティスティックスイミング 9/3
 - オープンウォータースイミング 9/9
- 3 テニス 10/11~14
- 4 バレーボール
 - 6人制 10/11~14
 - ビーチバレーボール 9/3~6
- 5 ハンドボール 9/4~8
- 6 ソフトテニス 10/16~19
- 7 卓球 10/11~15
- 8 軟式野球 10/11~14
- 9 ライフル射撃(25m) 9/11~13
- 10 ラグビーフットボール(15人制) 10/15~16, 18~19
- 11 スポーツライミング(リード・ホルダー) 10/11~13
- 12 アーチェリー 10/5~7
- 13 ゴルフ 9/9~11
- 14 トライアスロン 9/13

4 競技 障スポ

※障スポの競技日程は未定です。

- 1 陸上競技 身知
- 2 水泳 身知
- 3 アーチェリー 身
- 4 卓球 身知精 (サウンドテーブルテニス身を含む)

身 — 身体障がい者が出場できる競技
知 — 知的障がい者が出場できる競技
精 — 精神障がい者が出場できる競技

11 競技 デモスポ 競技日程

- ウォークビンゴ 7/5
- カーリング 7/11
- ソフトバレーボール 7/4
- ターゲット・バードゴルフ 7/5
- ダンススポーツ 6/14
- ドッジボール 7/5
- 年齢別ソフトテニス 7/5
- 年齢別テニス 7/5
- ふれあいボウリング 7/5
- ユニバーサルホッケー 7/5
- ラージボール卓球 7/5

※競技日程が変更になる場合があります。

ボランティアスタッフ募集中

国スポの開催に向け、大会運営や広報活動をお手伝いいただくボランティアを募集しています。

運営ボランティア

- 競技会場での受付や案内
- 会場整理
- 弁当配布・回収
- ドリンクサービス
- おもてなし など

広報ボランティア

- SNSなどを活用した情報発信 (実行委員会SNSアカウントフォローなど)
- 大会PRイベントの運営補助 など

申込みはこちらから

協賛企業募集中

実行委員会では、企業・団体の皆さんから物品などの協賛を募集しています。大会の円滑な運営や心温まるおもてなしのため、ご協力をお願いします。

広報PR物品

- うちわ
- ボールペン
- ウェットティッシュ など

おもてなし用物品

- ふるまいドリンク
- 記念品
- 特産物 など

市民運動物品

- 花プランター
- ゴミ袋
- 軍手
- ミニタオル など

歓迎装飾物品

- 歓迎のぼり旗
- 横断幕 など

申込みはこちらから

あomorい 国スポ・障スポのSNSなどはこちらです

HP

X

Facebook

Instagram

熱すぎる! 青森市のスポーツチームを応援しに行こう!

目指せB1昇格!

青森ワッツ バスケットボール



運営広報担当へ聞く

これであなたも“ワッツ通”

Q1.ブースターって何?

バスケットボールのBリーグファンの呼称で、「ブーストする、応援する」の意味。つまり、ファンをブースターと呼んでいます。選手にとっては心強い存在で、「ブースターがいなければ自分たちは戦えない」と口をそろえて話しています。

Q2.今季の見どころ・観戦ポイントを教えて!

昨季B2アシスト王を獲得した池田祐一選手のドライブをはじめとする熱いプレーにご注目。ダンクや3ポイントシュートを決める選手も多くいます。今季のワッツは、分かりやすく言うと「いっぱい走っていっぱい攻める」チームです!

Q3.ルールを知らなくても、観て楽しめますか?

スピーディーな展開ですぐに攻守が切り替わるので、飽きずに観戦できると思います。青森ワッツのチアダンスチーム「ブルーリングス」も試合を盛り上げます! オリジナル応援ソングもあるので聴いてみてください。



青森ワッツ
オリジナル応援ソング

Q4.バスケットならではの観戦方法、楽しみ方を教えてください。

選手との距離が近く、迫力あるプレーを見ることができます。ホームゲームでは攻守それぞれに音楽を流すので、それに合わせて拍手や掛け声を出します。

デッチも盛り上げる!



青森ワッツ
公式マスコットキャラクター
フイッキー・デッチ

公式グッズで応援しよう!



スローガン
マフラータオル



・スローガンTシャツ
・選手着用Tシャツ



キッチンカーも出店しており、軽食から“ガッツリメニュー”まで楽しむことができます。飲食しながら観戦もできますよ。



皆さんの支えに感謝しています。皆さんも大切なチームの一員です! 3年連続プレーオフ出場、B1昇格に向けて、力を貸してください。ともに青い炎を燃やしましょう!

寺嶋 恭之介キャプテン

今季から
新本拠地

11月 青森市でのホーム戦を見に行こう!

🏀 ホーム第4節(シーズン第7節)
11/9(土)・10(日) 15:05 TIPOFF vs ベルテックス静岡
@カクヒログループスーパーアリーナ

🏀 ホーム第5節(シーズン第8節)
11/16(土)・17(日) 15:05 TIPOFF
vs 信州ブレイブウォリアーズ
@カクヒログループスーパーアリーナ

📍 青森スポーツクリエーション株式会社
(☎017-763-0551)



目指せJリーグ!

ラインメール青森 [サッカー] Rein Meer Aomori FC



運営広報担当へ聞く

これであなたも“ラインメール通”

Q1.サポーターって何?

特定のチームを支え、勝利のために行動する人たちです。ラインメールのサポーターは自主的に活動しています。ゴール裏に集まり「チャント」と呼ばれる応援歌を歌ったり、チーム名や選手の名前をコールしたり、横断幕を掲げたりと熱心に応援しています。

Q2.今季の見どころ・観戦ポイントを教えて!

11月はシーズン最終盤で、J3を目指すラインメールは勝つしかない状況。より攻撃的なサッカーが見られるはず! 今季得点多数のFWベッサ選手は注目の存在。今夏にJ3大宮から期限付きで移籍した若手のDF貫真郷選手にも期待が高まっています。

Q3.ルールを知らなくても、観て楽しめますか?

サッカーはなかなか点数が入らないイメージがありますが、守備や個人技などゴール以外の魅力もあります。一生懸命な選手の姿を生で見ることで、感じるものがあるはず! 勝っても負けても、面白かったと思ってもらえるサッカーを目指しています!

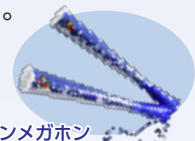
グルメも楽しめる!



Q4.サッカーならではの観戦方法、楽しみ方を教えてください。

サポーターの合図でコールや手拍子をしたり、推しの選手のユニフォーム(レンタルもあり)を着たりすると、より楽しめます。会場では野菜詰め放題などのイベントやハーフタイム抽選会も。試合後は選手によるお見送りがあり、一緒に写真を撮ることもできます。

公式グッズで応援しよう!



ツインメガホン



公式タオル
※デザインやサイズは、
シーズンによって変更
する場合があります。

会場には「スタブル」と呼ばれるスタジアムグルメがいっぱい。クレープやホットサンド、ホタテの串焼き、鱈ヶ沢名物チキンポーなど盛りだくさん。ビールを飲みながらの観戦もOKですよ!



今年1年取り組んできた成果を発揮して、結果も出したい! サポーターの皆さんの応援が力になりますので、リーグ戦最後の数試合、多くの皆さんの応援をお願いします!

山口 和樹キャプテン

シーズン
最終盤

🏆 11/3(日) 13:00キックオフ vs FCマルヤス岡崎
@新青森県総合運動公園球技場

ホーム最終戦!

🏆 11/17(日) 13:00キックオフ vs Honda FC
@新青森県総合運動公園球技場

📍 ラインメール青森フットボールクラブ
(☎017-729-0411)





がんばり人応援

健康、福祉、環境、教育、文化、スポーツ、防犯、防災、子育て、国際交流など、様々な分野で社会貢献的な活動をしている市民の方々を紹介します。

AomoLIVE 様々な分野の本市の第一人者をゲストに招き、市内大学生とトークする30分特別番組!

【放送局】青森ケーブルテレビ 市民チャンネル
 【放送日】毎月最終土曜日 20:00~20:30
 【再放送】翌日~土曜日の7:00~、13:00~、21:30~

市公式YouTubeでも配信 →



「ラインメール青森」目指すはJ3昇格

地元の人に愛されるチームに

AomoLIVE
10/26(土)の
ゲスト

さかき よしき
榎 美樹さん (ラインメール青森FC代表取締役社長)

青森市をホームタウンとするJFL所属のサッカーチーム「ラインメール青森FC」のオーナー。チームの目標はJ3昇格。「選手、運営スタッフと一緒にJ3の景色を見てみたい。昇格すれば、Jリーグのチームが青森に試合に来るので、市民にサッカーの楽しさを更に知ってもらいたい。」と意気込みを語ります。

弘前市出身。高校時代にサッカークラブに入り、大学でも打ち込みました。サッカーが盛んな静岡県で就職し、企業チームの選手として活動。同県のサッカー層の厚さとレベルの高さに衝撃を受けたそうです。帰郷後に青森県体育協会の総務委員を務め、「サッカーを青森の人に知ってほしい。プ

ロの試合を見せたい。」という思いから、ヴェルディ川崎(当時)のトレーニングマッチを誘致するなど、県内でのサッカーの普及に尽力。東和電材株式会社の代表取締役社長の傍ら、平成12年からラインメールのオーナーを務めています。

J3昇格には「年間ホーム戦平均入場者数2,000人」が要件になっています。サッカー観戦の魅力を市民に伝えるため「一番はチームが勝ち続けること。子どもも楽しめる仕掛けなど、プラスアルファの魅力も必要。」と話します。地域に根ざしたチームをつくり、地域活性化を目指すことはJリーグの理念の一つ。「おらほ(私たち)のラインメール、として、地元の人に愛されるチームでありたい。」



ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

地方就職学生支援金制度 ～東京圏から青森市への 就職活動の交通費を支援します～

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆対象要件

大学の卒業年度において、東京都内に本部がある大学の東京圏内※のキャンパスに在学(原則4年以上)し東京圏内に継続して在住。当該大学を卒業予定で、卒業後に青森県内に所在する企業への就職が内定しており、青森市が移住先となるかた

※東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県のこと、ただし条件不利地域を除く

◆支給金額

令和6年6月1日以降の選考面接などに要した1回分の交通費の1/2(上限17,000円)

申問 12/28(土)までに、申請書と必要書類(交通費の領収書など)を、連携推進課(☎017-752-8751)へ ※事業予算に達し次第受付終了



〈広告〉

**60歳からの
助だち人生**

お仕事の一例や
会員さんの声は
こちら



シニア世代の皆様へ

**“ちょこっと仕事”で
もっと健康! もっと笑顔!!**

公益財団法人
青森市シルバー人材センター

青森市本町4丁目1-3
福祉増進センター2階 ☎017-773-3604

広告入り窓口用封筒の 無償提供者を募集

市の窓口で、来庁者が各種証明書などを持ち帰るために使用する、広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集します。

応募方法・封筒の規格など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

時 11/1(金)~15(金) 問 会計課(☎017-734-5606)

青森県最低賃金の改定

◆時間額 953円(10/5~)

青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

※製造業と小売業の一部には特定(産業別)最低賃金が定められています。

問 青森労働局労働基準部賃金室(☎017-734-4114)



自衛官など募集

募集種目	自衛官候補生(第3回)	一般曹候補生(第3回)
応募資格	18歳以上33歳未満	
受付期間	11/28(木)まで	
試験日	12/21(土)	12/8(日)
試験会場	青森駐屯地	

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

個人住民税の特別徴収

個人住民税の特別徴収制度は、事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引き)し、納入していただく制度です。

所得税の源泉徴収義務がある事業主のかたは、地方税法の規定により「個人住民税の特別徴収」を行うことが義務付けられています。

特別徴収の取組全般については下記問合せ先へ、手続などについては従業員の住所地市町村へお問合せください。

問 東青地域県民局県税部納税管理課(☎017-734-9975)
市民税課(☎017-734-5197)

第2回障がい者雇用促進セミナー

法定雇用率未達成から、障がい者の長期定着を実現させた企業の講師が、障がい者雇用を成功させるための秘訣をお伝えします!

◆第一部

基調講演 14:00~15:00

障がい者雇用90%の定着率企業が語る『障がい者雇用を成功させるためには』

講師:飯田和一さん(スターティアウィル株式会社 シニアアドバイザー)

◆第二部

セミナー講師と支援機関による企業向け個別相談会 15:00~16:00

(参加機関:ハローワーク青森、(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部、青森障害者職業センター、青森障害者就業・生活支援センターすこやか)

時 11/21(木) 14:00~16:00 所 青森商工会議所7階 研修室

対 障がい者の雇用や実習の受入れに関心のある企業のかたなど 人 30人

申 問 11/18(月)までに、経済政策課

(☎017-734-2402、✉keizai-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

青森高等技術専門校

令和6年度在職者訓練生募集

青森高等技術専門校では、在職者のかたのスキルアップを目的として、講習会を実施しています。



在職者訓練HP

第二種電気工事士技能試験事前講習(下期)

時 12/3(火)~6(金) 9:00~16:00

対 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

人 20人 料 2,200円

申 問 11/11(月)までに、青森高等技術専門校(☎017-738-5727)へ

青森高等技術専門校

令和6年度職業訓練生募集

青森高等技術専門校では、再就職を支援するため、離職者など向け職業訓練(ハロートレーニング)を実施しています。

多様な職種に対応した職業訓練ですので、再就職へ向けた職業能力の向上にお役立てください。



ハロートレーニング
急がば学べ

対 ハローワーク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

人 各20人

申 問 各申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



委託訓練HP

①簿記・経理応用科2

時 R7.1/9(木)~R7.7/8(火) 備 申込期間11/15(金)~12/18(水)

②パソコン基礎科4

時 R7.1/23(木)~R7.4/22(火) 備 申込期間11/25(月)~12/27(金)

《広告》

雪かきのお願いならシェアジョブ
回数券でカンタンに雪かきをお願いできます♪

シェアジョブサイトはこちら

駐車場の雪かき 玄関前の雪かき カーポートの雪下ろし

来店またはお電話でご相談ください TEL:0172-88-9150
青森県弘前市城東北 3-10-1 さくら野百貨店弘前店 3F シェアジョブ農家さん相談弘前支店

排水設備工事配管工認定講習会

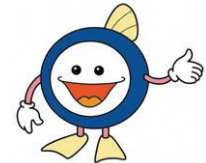
時 R7.1/23(木) 10:30~12:00 所 青森県労働福祉会館

料 7,000円(別途、振込手数料が必要)

備 詳しくは、青森県下水道協会ホームページをご覧ください。

申 11/5(火)~29(金)(土・日、祝日を除く)に、申込書(水道部総務課(水道部本庁舎2階)、上下水道課(浪岡庁舎1階)、(株)ソフトアカデミー あおもり(給排水センター)で配布)に所定の書類を添えて、水道部総務課へ

問 水道部総務課(☎017-734-4201)



介護フェスタ

介護福祉士と学生によるトークセッション、福祉O×クイズ・介護レクリエーション体験・紙芝居、パネル展示、ミニ講座、歯の健康と介護予防相談会や介護福祉機器・用品の体験・相談コーナーなど

時 11/9(土)・10(日) 10:00~16:00

所 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

問 弘前医療福祉大学短期大学部(☎0172-27-1001)



学校法人
弘前城東学園HP

福祉・保育の仕事一日移動相談

福祉・保育などの個別相談と青森県内の求人内容の閲覧・紹介

時 11/28(木) 10:00~13:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)



保育士就職面談会

時 12/6(金) 14:00~15:30

所 ハローワーク青森2階 会議室

備 参加事業所の求人一覧は、11月初旬にハローワーク青森で配布、青森労働局のホームページに掲載します。

問 ハローワーク青森職業紹介第二部門(☎017-776-1561 42#)

はじめての介護入門講習

時 12/24(火)~27(金) 9:30~17:00

所 県民福祉プラザ 内 介護現場で必要とされる基本的な知識

対 介護現場へ就労意欲のある県内在住のかた 人 50人

申 12/3(火)までに、

申込書(介護労働安定センターホームページ掲載)を、

〒030-0861 長島一丁目3-17 阿保歯科ビル4階

介護労働安定センター青森支部(☎017-777-4335)へ

問 介護労働安定センター青森支部(☎017-777-4331)



福祉のお仕事を体験してみませんか?

時 毎年度(1人当たり最大10日)

所 県内の高齢者、障がい者、保育分野などの社会福祉施設・事業所

対 福祉・介護・保育の仕事に関心のあるかた

申 体験希望日の20日前までに

申込書(県社会福祉協議会ホームページ掲載)を

〒030-0822 中央三丁目20-30 県民福祉プラザ内 青森県福祉人材センターへ

問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)



《広告》

エルムエコタウンPart.8 合同展示場
建てる前にリアルで体験!! 5棟一気に見比べできる住宅相談館

TEL:0172-88-9150

《広告》

○合同説明会を実施しております。
詳しくはお電話、WEBで ※1柱8万円~
11/30 14:00 12/14 14:00

[募じまい][永代供養]
海洋散骨社
祖霊社

全国唯一 病后除守護神
廣田神社

受付時間 8:30-16:30
[休務日 水曜日]
青森県青森市長島2丁目13-5
Tel. 017-776-7848

子育てひろば

open space for childcare

11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。

11/11(月)は、9・10月分の支給日です。転出入、対象児童に増減が生じた、受給資格がなくなった、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6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7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。

問 子育て支援課(☎017-734-5334)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

小学生対象防災体験ゲーム 要予約

YOU DO TO

～大切なひとのためにあなたが～

ショッピングセンターで火災に遭遇した際に、何を使って消火するか?どこに避難するか?などを消防士と一緒に遊びながら学ぶ、新イベントです。もしものために一緒に楽しく学んでみませんか?

詳しくは、青森消防ホームページ、青森消防公式Xをご覧ください。

時 12/22(日)10:00~12:00
所 サンロード青森1階 サンホールほか
対 小学生と保護者 20組(申込順)
申問 11/1(金)9:00~、
中央消防署(☎017-775-0855、
✉ chuo-shinsei@city.aomori.aomori.jp)へ



青森消防HP

青森消防公式X

イベント・講座

小・中学生サッカースクール 要予約

時 11/4(月)~R7.3/29(土)週2回・2時間程度 所 盛運輸サンドーム
対 小学生50人、中学生の女子50人 料 4,000円(スポーツ傷害保険を含む)
申 11/4(月)の開校式(盛運輸サンドーム、9:00~9:30受付)に、
申込書(青森市サッカー協会ホームページ掲載)・会費を持参
問 青森市サッカー協会事務局(☎017-744-0404)



中学生カーリングチャレンジカップ参加者募集 要予約

時 11/30(土)・12/1(日)9:00~16:00 所 オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)
対 市内中学校の生徒(保護者の承諾が必要) 備 参加人数により1日になる場合あり。
開催要項は青森市スポーツ少年団ホームページ、オカでんアリーナで配布。
申 11/15(金)までに、申込書を青森市スポーツ少年団
(☎017-762-6081、✉ aoshi_sposho@docomonet.jp)へ
問 青森市スポーツ少年団(☎017-739-6082)



出産前に学びたい!知っておきたい 夫婦で向き合う家事育児 ~家族がいつも笑顔でいるために大切なこと~ 要予約

“出産前にこそ”お互いの働き方や緊急時の対応を話し合うことが重要。お互いを尊重・協力し合うことの大切さを2人で学びましょう。

講師:新藤潤一さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン東北 青森県理事)

時 12/1(日)10:00~12:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 出産前の夫婦、家事・育児を一緒に考えたい夫婦、カップル 10組
申問 事前に、氏名・電話番号を、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
※Eメールは件名に「男性の家事育児」と記入

マタニティ講座 要予約

① 沐浴サロン講座

ママの心のサポートのお話、沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~など
時 11/17(日)10:00~12:00(9:30~9:50受付)
所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 16組(申込順)

② シミュレーション講座

妊娠疑似体験、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師:消防職員】など
時 11/26(火)10:00~12:00(9:30~9:50受付)
所 浪岡総合保健福祉センター 6組(申込順)

③ シミュレーション講座

妊娠疑似体験、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師:消防職員】など
時 11/27(水)10:00~12:00(9:30~9:50受付)
所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 16組(申込順)
備 動きやすい服装でお越しください。

対 本市に住民票がある妊婦と家族 備 母子健康手帳、筆記用具持参
申問 ①は11/11(月)~15(金)、③は11/18(月)~22(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ
②は11/18(月)~22(金)に、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ
オンラインマタニティ講座もあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

楽しく知ろう!じぶんのからだ・月経・こころのこと 要予約

大人になるって?月経って何?などの不安や疑問に専門の先生がやさしく答えてくれます。ナプキンに触ってみたい、実験もあります。

講師:新谷ますみさん(弘前大学教育学部 教育保健講座 教授)

時 11/16(土)11:00~12:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 小学3~6年生の女子 30人 備 保護者の見学可
申問 事前に、氏名・学年・電話番号を、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
※Eメールは件名に「じぶんのからだ」と記入

市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

 油川市民センター 11/9(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室	中央市民センター 11/10(日) 11:00~11:30 2階 茶華道室	
東部市民センター 11/10(日) 11:00~11:30 2階 和室(大)	横内市民センター 11/23(土) 10:30~11:00 1階 和室(小)	大野市民センター 11/24(日) 10:30~11:00 1階 和室(小)
戸山市民センター 11/24(日) 11:00~11:30 1階 和室(小)	古川市民センター 11/26(火) 10:30~11:00 1階 和風学習室(A)	西部市民センター 11/27(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1

対 3歳~小学3年生と保護者、古川市民センターのみ未就学児と保護者
問 市民図書館(☎017-776-2455)

ファミリー講座 きらきら塾 要予約

★忙しい家庭を応援!豚肉で時短料理

簡単!早い!うまい!な上に、栄養もたっぷり摂れる時短料理を学びます。
講師:奥村美穂さん(食育インストラクター) 協賛:(一社)青森県養豚協会
時 11/16(土)10:00~12:30 所 西部市民センター
対 小・中学生の保護者、子育てに関心のあるかた 20人(申込順)
申問 1週間前までに、申込みフォームまたは青森市子育てサポートセンター
(☎017-774-6537/火曜日10:00~13:00または留守電受付)へ



今月の
プラネタリウム投影
スケジュール

★ 星空の時間 (約50分)
「星の明るさが変わる...?」
時 毎週土曜日(23日を除く)
①11:00~ ②13:30~
毎週日曜日・祝日(17日を除く)
13:30~

★ プラネくと星空さんぽ
絵話「エチオピア王家の物語」(幼児向け/約40分)
時 毎週日曜日・祝日(17日を除く)11:00~

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)
所 問 中央市民センター(☎017-734-0164)

あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

親子(就学前)で楽しく過ごせる場です。妊婦さん
も利用できます。予約不要です。

【開設時間】8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

☎あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
(☎017-718-2975)



つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。

【開設時間】9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)
(年末年始を除く)

☎つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)
(☎017-721-4005)

楽しかったね



子育て講座

ふたごちゃん・みつごちゃんと一緒に遊ぼう

時 11/3(日) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びや保護者同士の情報交換
対 多胎児と保護者 人5組(当日先着順)

よちよち広場

時 11/9(土) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びや保護者同士の交流
対 0~1歳児の子どもと保護者

あつまれ!わんぱくこたち

時 11/11(月) 10:30~11:30
内 親子で運動遊びとふれあい遊び
対 1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者

おはなし広場

時 11/22(金) 10:30~11:30
内 絵本や紙芝居の読み聞かせ
対 0歳~就学前の子どもと保護者

パパと遊ぼう

時 11/24(日) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びやパパ同士の交流
対 0歳~就学前の子どもと保護者

幼稚園や保育園等の入園にむけて

時 11/26(火) 10:30~11:30 **要予約**
内 入園までの手続の流れなどの情報提供
対 未就園の子どもと保護者
人10組(申込順) 申 前日までに、あおもり親子はぐくみプラザへ

子育て講座 対0~3歳の乳幼児

赤ちゃん待ち合わせ

時 ①11/7(木) ②11/25(月) 10:30~11:15
対 ①生後1~4か月 ②生後5~11か月
内 0歳児の育児についての情報交換と交流の場

1歳児の親子あつまれ

時 11/12(火) 10:30~11:15
内 1歳児の育児についての情報交換と交流の場

転勤族おしゃべり&交流会

時 11/19(火) 10:30~11:15
内 青森に転入した親子の交流の場

わいわいふれあいあそび **要予約**

時 11/22(金) 10:30~11:30
内 親子でスキンシップを取りながら楽しい時間を過ごしましょう
講師:高橋多恵子さん(青森明の星短期大学准教授) 人10組(申込順)
申 11/1(金) 9:00~、「さんぽぽ」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。 対 概ね1歳~就学前まで

◆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

子どもの発達相談 **要予約**

お子さんの発達のこと、日頃気
になっていることを相談できます。

所 申 2日前までに、
あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ(申込順)

医師相談

時 11/20(水) 14:00~15:30
内 医師による個別相談
対 発達に心配のある子どもと保護者

楽しくあそぼ!

対 ことばの遅れなどの発達に心配
のある子ども(1歳~概ね3歳)と
保護者

時 11/7(木)・18(月) 10:00~11:00
内 集団あそび

時 11/18(月) 10:00~11:30
内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 11/13(水) 10:00~11:30
内 言語聴覚士による個別相談
対 吃音などことばの心配がある子ど
も(概ね3歳~就学前)と保護者

時 11/28(木) 10:00~11:30
内 相談専門員による個別相談
対 集団生活の困りごとや心配があ
る子ども(概ね3歳~就学前)と保
護者

ペアレントメンターによる傾聴事業 **要予約**

発達障がいやその傾向のあるお子さんの子育てに難しさを感じる時、
先輩保護者がじっくりと話を聞いてくれる活動です。ペアレントメンターさ
んと一緒にお話してみませんか。

時 11/20(水) 10:00~、11:00~
所 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室 人各1組
申 11/12(火)までに、
青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

療育相談 **要予約**

小児科医による診察・相談、保健・栄養相談です。
時 11/28(木) 13:00~ 所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
対 身体の発育・発達に心配のある乳幼児と保護者など 人3組(申込順)
申 11/21(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ

親子で一緒にいらっしゃ〜い 〜アコール託児室開放デー!〜 第4弾

用具を使った体操や、リズムに合わせた運動などで一緒に体を動かし、
リフレッシュしながら親子の絆を深めましょう

おしゃべりタイムにはお茶もご用意しています。気軽に情報交換しませ
んか♪昼食を持参すれば、託児室で食べることもできます。

講師:山上美智子さん(公益社団法人日本3B体操協会 公認指導士)
【同時開催】「親子でニコニコ3B体操」10:30~11:30

時 11/9(土) 10:00~14:00(おしゃべりタイム11:30~12:30)
所 働く女性の家「アコール」1階託児室 対 子どもと保護者 人8組(当日先着順)
申 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

青森市子育てひろば **要予約**

親子で楽しむ絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊びなど、子育てを
応援と一緒に遊みましょう。

時 ①11/12(火) ②11/27(水) 10:00~11:30
所 ①東部市民センター ②横内市民センター 対 未就学児と保護者 人10組20人程度
申 ①は11/11(月)まで ②は11/26(火) までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

多胎妊婦さんのための交流会 **要予約**

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

時 12/3(火) 10:00~11:30 所 あおもり親子はぐくみプラザ
対 多胎妊娠中のかたと家族
申 11/19(火)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ

11月の子育て相談

〈あおもり親子はぐくみプラザ〉

◆保育士による相談:毎日
8:30~18:00 ☎017-718-2975
◆保健師などによる相談:月~金曜日(祝日を除く)
8:30~18:00 ☎017-718-2983
◆食育相談:11/15(金) 9:30~12:00
申 食育相談のみ1週間前までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談:11/7(木) 9:30~11:00
◆ハミガキ相談・食育相談:11/7(木) 10:00~11:00
申 前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

ハミガキ相談 **要予約**

内 仕上げみがきの仕方など
備 歯ブラシ持参

食育相談 **要予約**

内 離乳食の進め方、妊娠中
の食事など

助産師による心と体のケア相談 **要予約**

助産師が妊婦さん・産婦さんの心と体の不調、授乳に関する心配ごと
などの相談に応じます。

時 11/20(水)、12/2(月) 10:00~、11:00~ 所 あおもり親子はぐくみプラザ
対 本市に住民票がある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん
人 各回1組(申込順)
備 母子健康手帳、乳房相談のかたはバスタオルとフェイスタオル持参
申 希望日前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ



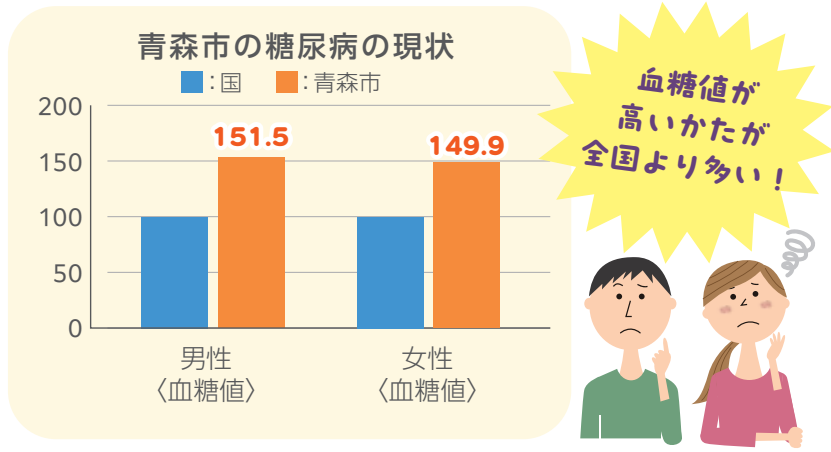
健康・医療ナビ

Health and Medical Care

11月14日(木)は世界糖尿病デー

11/11(月)～17(日)は全国糖尿病週間

糖尿病は自覚症状が無いまま進行し、知らぬ間に全身に様々な合併症を引き起こすこともあります。年に1回は健康診断を受診し結果に応じて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。



※国を基準(100)として異常があった項目を計上(令和5年度国保特定健診データより)

「糖尿病を予防しよう」動画を公開中!

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中です。

「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。

青森市保健部公式チャンネル

健康づくり推進課(☎017-718-2912)

世界糖尿病デー啓発イベント

時 11/14(木) 11:00～18:00 所 サンロード青森 1階サンホール
 問(公社)青森県医師会(☎017-723-1911)

- ◆青森県がん・生活習慣病対策課
時 11:00～18:00 内 糖尿病予防啓発手ぬぐい配布
- ◆青森県糖尿病対策推進会議
時 13:00～17:00 内 栄養相談コーナー、野菜摂取量測定、血圧測定、血管年齢測定
- ◆青森県糖尿病協会
時 15:00～18:00
内 みんなでつなぐブルーサークル、光るブルーリング・資料配布

11月8日(金)は“いい歯の日”

＊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。

- 所 指定歯科医療機関
- 対 青森市民で、R7.4/1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
- 料 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
- 備 指定歯科医療機関(要事前予約)へ直接ご予約ください。
- 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)



＊フッ素塗布を受けましょう

定期的にフッ素塗布し、子どもの頃から歯の健康を守りましょう。

- 対 1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児
- 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)

＊歯科口腔健診を受けてお口の健康を守りましょう

お口の健康は全身の健康につながります。

- 対 後期高齢者医療制度加入者
- 問 国保医療年金課(☎017-718-1146)

あおもり健康生活応援レシピ大募集

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R7.1/31(金)に市ホームページで公開します♪



- テーマ 秋冬野菜でおいしさアップ! 季節を味わう健康レシピ
- 応募内容 テーマに沿い、野菜を使った素材の味を活かした自作レシピ
- 申 11/1(金)～30(土)に、応募フォームまたは申込書(元気プラザ・市民センターなどに備付け、市ホームページ掲載)を、〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課 (genki-plaza@city.aomori.aomori.jp/件名「あおもり健康生活応援レシピ」)へ
- 問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

あおもりQOL健診フェア



時 11/9(土) 12:00～16:00
 所 サンロード青森 1階サンホール 料 無料
 問 健康づくり推進課(☎017-718-2912)

簡易型QOL健診、ステージ、ブースなど体験・参加するだけで、楽しく健康教養が身に付きます。皆様のご来場をお待ちしています!

- ◆自分の体を“知る” QOL健診(簡易型)
時 12:00～15:30
内 血圧、体組成、推定野菜摂取量、結果説明 ほか
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ◆参加して楽しく“学ぶ”ステージプログラム
時 12:30～15:30
内 体操、健康教養ステージ、健康づくりに関するクイズ、あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! ほか
- ◆体験ブース
時 12:30～16:00
内 血糖値測定・糖尿病療養相談、がん予防・検診啓発、健康づくりに関する展示、肺がん検診(*)ほか ※40歳以上の青森市民が対象、保険証持参。



青森市医師会からのお知らせ Vol.4

「食事と糖尿病について」

【寄稿】 柿崎 雄介さん(かきざき糖尿病内科クリニック 院長)



日本人は欧米人と比べ糖尿病になりやすい人種です。遺伝的に膵臓からインスリンを分泌する力が弱いからです。ですが、戦前まで糖尿病は「ぜいたく病」と呼ばれ、ごく一部の人の病気でした(ちなみに日本人最初の糖尿病は平安時代の貴族、藤原道長だったと言われています。今年のNHK大河ドラマ「光る君へ」で柄本佑さんが演じています)。

戦後になると、生活習慣の変化、特に食生活が欧米化し肥満が増えたことで糖尿病はこの50年間で40倍に増えました。遺伝的背景(家族歴)に環境因子(肥満)が加わると、糖尿病の発症リスクが高まります。血のつながった家族に糖尿病のかたがいて、かつ、体重が20歳の頃と比べて10kg以上増えたことがあるかたは要注意です。食生活の改善は、血糖値を良くするばかりでなく、肥満の是正にも重要です。

食事のポイントはたくさんありますが、今回はその中で効果的な1つをお伝えします。それは「間食をやめること」です。お菓子や果物などを食事の合間に摂取すると、そのつど膵臓がインスリンを分泌しなければならず、膵臓が疲弊してしまいます。結果、血糖値が上がります。果物は軽く片手に乗るくらいの量を「食後のデザートとして」摂りましょう。お菓子はとりあえず、週1～2回までなら「OK」、といたします。間食の摂り方を変えるだけで、糖尿病のクスリが減る人もたくさんおられます。ぜひ試してみてください!

(このコラムで、「糖尿病」とは2型糖尿病を指します)。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

集団健診・検診(12月の日程)

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	12/2(月)・4(水)午前のみ・8(日)・9(月)・17(火)・23(月) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
西部市民センター	12/11(水) 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	12/7(土) ※骨粗しょう症検診あり 〈午前の部〉7:00~8:30 〈午後の部〉12:00~13:00

健康診査(R6.4.1~R7.3.31に次の年齢になるかた)

健診	対象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30~39歳の青森市国保加入者		

がん検診など(R6.4.2~R7.4.1に次の年齢になるかた)

◆対象 本市に住民票のあるかた

健診・検診名	対象	自己負担金		受付時間
		青森市国保加入者	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料*1	無料*1	午前の部*2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
胃がん検診*3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	午後の部
乳がん検診	40~59歳	1,020円	1,430円	
	60歳以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診*5	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部

- ※1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)
- ※2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付
- ※3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者1,620円、その他3,250円)。また、令和5年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和6年度の市の胃がん検診は受診できません。
- ※4 奇数年齢でも昨年度未受診のかたは、受診できます。
- ※5 青森県総合健診センターのみで実施。
- ★上記(※3含む)以外の検診・対象外のかたの検診については任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては、医療機関または青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へお問合せください。

申込方法

申込締切は希望日の2週間前です。ただし、定員に達した場合など、早期に締め切る場合がありますので、ご了承ください。

- ◆市ホームページ 各種健診・検診申込みフォーム
- ◆市LINE公式アカウント 友だち登録し、「手続・便利」タブを選択 → 「健診・検診申込」から申込み
- ◆電話 下記申込先へ
- ◆窓口 健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所
- ◆はがき・FAX 住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、下記申込先へ

申込み・問合せ先



健康づくり推進課
〒030-0962 佃二丁目19-13
☎017-743-1745 ㊟017-743-6276

浪岡振興部健康福祉課
〒038-1392 浪岡字稲村101-1
☎0172-62-1114 ㊟0172-62-0023

◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。
◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、生活保護受給者・市民税非課税世帯*のかたは、検診が無料になります。
※市民税非課税世帯のかたは、事前にお申し出ください。

個別健診・検診は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

◆市民税非課税世帯のかたは、次のいずれかの提示により検診が無料となります(高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかたは不要)

- ①青森市健康増進事業無料受診券* 申請には申請書のほかに身分証明書の写しが必要です。
- ②介護保険料額決定通知書(令和6年度)
- ③介護保険料納入通知書(令和6年度)
- ④介護保険負担限度額認定証(令和7年7月31日の有効期限)



※…事前の交付申請が必要となりますので、がん検診などの受診前に必要書類を問合せ先まで提出し、無料受診券の交付を受けてください。申請書の設置場所は、お問合せください。

11月の第3水曜日は「世界COPDデー」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく病気です。代表的な症状は、息切れ、咳、痰です。**最大の原因は喫煙**であり、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します(出典:一般社団法人日本呼吸器学会HP)。

COPDの重症化を防ぐためには?

COPDになると、肺の機能は健常の老化よりも急速に低下していくことが多いので、**早期に診断して適切な治療を受けることが重要です。**

治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。COPDについて、詳しい内容を知りたいかたは、厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクトホームページをご覧ください。



一緒に禁煙を考えてみませんか?

禁煙相談では、**肺年齢を測定することもできます!**
※病気の診断はできません。

- ◆禁煙相談
時 8:30~18:00(土・日、祝日を除く) 所 健康づくり推進課(元気プラザ)
申 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課健康寿命対策室へ

☎健康づくり推進課(☎017-718-2912)

市民無料健康講座 「かだれ健康塾」 要予約

「老衰と看取りを考える」
講師:神一男さん (県健康管理士会会長)
時 11/10(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
人 20人(申込順) 料 無料
申 11/9(土)までに、青森県健康管理士会(☎017-781-9559)へ

三内・西滝地区健康フェア

時 11/10(日) 10:30~15:00
所 滝内福祉館
内 健康講話(がんの予防、認知症)、健康料理の試食、コグニサイズ体験、笑いヨガ、健康チェック 料 無料
問 健康づくり推進(☎017-718-2942)

2024ミニ身に健康イベント

時 11/17(日) 10:00~15:00
所 サンロード青森 1階サンホール 料 無料
問 (一社)青森市薬剤師会事務局(☎017-742-8859)

医師による健康教室/健康相談 要予約

知っておきたいリウマチのお薬のお話
講師:金澤洋さん(青森県立中央病院リウマチ膠原病内科部長)
時 11/16(土)
健康教室 13:00~14:00
健康相談 14:00~15:00
所 元気プラザ
人 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料 無料
申 11/8(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア 要予約

時 11/26(火) 10:00~15:00(14:30受付終了)
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
内 血管年齢測定や握力などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)
人 50人 料 無料
申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

医師による不妊専門相談 要予約

時 11/20(水) 14:00~15:00
所 対象者に別途お知らせ 入 2組(申込順) 料 無料
申 11/13(水)までに、あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか?
申 健康づくり推進課(☎017-718-2912、017-718-2942、017-718-2918)

健康づくりリーダーと歩く!

毎月第2・4金曜日は
ウォーキングの日にしよう!
時 ①11/8(金) ②11/22(金)
10:00~11:00
所 カクヒログループスーパーアリーナ
2階 ランニングコース
料 【施設使用料】一般190円、65歳以上100
円(70歳以上は無料 ※別途手続が必要)
備 内履き・飲み物・汗拭きタオル持参、動きやす
い服装でウォームアップしてお越しください。
問 あおもり健康づくりリーダー
(渋谷 ☎090-4633-7465)

西部地区 体づくり講座 要予約

時 11/13(水) 10:00~11:30
所 西部市民センター3階
内 椅子に座ってできる筋力トレーニ
ング・健康体操、健康相談(予約優先)
入 40人(申込順) 料 無料
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。
申 前日までに、☎☎へ

中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 11/14(木) 10:00~11:30
所 中央市民センター
内 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
入 20人(申込順) 料 無料
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。
申 11/1(金)~13(水)に、☎☎へ

三内・西滝地区 体づくり講座 要予約

時 11/20(水) 10:30~11:45
所 滝内福祉館
内 椅子に座って行う筋力トレーニ
ング・ストレッチなど
入 40人(申込順) 料 無料
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。
申 前日までに、☎☎へ

老若男女 要予約 誰でも作れる料理教室 ~お手軽時短レシピで健康に!~

[とうもろこしの炊き込みご飯・
ヘルシーハンバーグ・マリネ・スープ]
カット野菜などを活用し、誰でも簡単・
手軽に野菜をとれるメニューです。
時 11/21(木)
10:00~13:00(9:30~受付)
所 アピオあおもり 1階調理実習室
入 16人(申込順) 料 700円
備 エプロン・三角巾・箸・飲み物持参
申 11/12(火)までに、☎☎へ

自由ヶ丘 いきいき健康講座 要予約

時 11/22(金) 10:00~11:30
所 ドリームプラザ自由ヶ丘
内 健康チェック、体操など
入 15人 料 無料
備 公共交通機関でお越しください。
申 11/21(木)までに、☎☎へ

中央地区 体づくり講座 要予約

時 11/28(木) 10:00~11:30
所 中央市民センター 小ホール
内 寝て行う筋力トレーニング・ストレッチなど
入 20人(申込順) 料 無料
備 内履き・ヨガマットまたは大きめの
バスタオル・飲み物持参、動きやす
い服装でお越しください。
申 11/1(金)~27(水)に、☎☎へ

リーダーと運動しよう! 体づくり講座 要予約

時 ①12/3(火) ②12/10(火)
③12/17(火) ④12/24(火)
10:00~11:15【2つまで選択可】
所 元気プラザ
内 ①~③椅子に座って筋力トレーニ
ング・健康体操 ④寝て行う筋力トレー
ニングなど
入 ①~③40人(申込順) ④30人(申込順)
料 無料
備 公共交通機関でお越しください。④は
ヨガマットまたはバスタオル持参。
申 12/2(月)までに、☎☎へ



三内まちかど かんたん健康チェック

時 12/6(金) 10:00~12:00
所 ユニバース三内店 くつろぎコーナ
内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定
料 無料
備 お買い物の際に、気軽にお立ち寄り
ください。
問 健康づくり推進課 ☎☎

沖館地区栄養教室 要予約 「バランス食で健康づくり!」

カロリー、塩分控えめでも大満
足のバランスメニューをみんなで
楽しく作りましょう♪
時 12/11(水)10:00~13:00(~9:50受付)
所 沖館市民センター 2階調理実習室
入 20人(申込順) 料 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん持参
申 12/2(月)までに、☎☎へ

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
カーリング実技指導 申 11/7(木)まで(申込順)	11/12(火) 13:00~15:00	対 小学4年生以上 入 10人 料 個人利用料
カーリング実技指導 申 11/1(金)~12/5(木)(申込順)	12/10(火) 13:00~15:00	対 小学4年生以上 入 10人 料 個人利用料
中高齢者運動塾 申 受付中	金曜日 10:00~12:00(月3回)	対 介護認定を受けていない 50~70代のかた 料 1,500円
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106 申 HP・電話で受付中		
スポーツ体験教室	11/22(金) 16:30~18:00	対 5歳~小学生 入 15人 料 600円
小学生野球教室	11/7(木)・21(木) 16:50~19:00	対 小学2~6年生 入 20人 料 1回500円
幼稚園サッカー教室	11/9(土) 9:00~11:30	対 4~5歳児 入 20人 料 1回500円

教室名	開催日時	対象/人員/料金
市民室内プール ☎017-743-3440		
●各申込開始日~12/20(金)の9:30~19:00に、料金持参で申込み(申込順) ※申込開始日は12:00~受付 ※年齢はいずれも初日時点 ●1人1教室の申込みですが、人数に空きがある場合11/26(火)12:00~複数申込可 ●毎月第3月曜日は休館(休館日が祝日の場合は第3火曜日が休館)、祝日は教室が休み		
初級水中運動教室(月) 申 11/20(水)~	R7.1/6~3/10の月曜日(全6回) 10:00~11:00	対 18歳以上 入 20人 料 3,000円
中級水中運動教室(金) 申 11/20(水)~	R7.1/10~3/14の金曜日(全10回) 10:00~11:00	対 18歳以上 入 20人 料 5,000円
水中フィットネス(木) 申 11/20(水)~	R7.1/9~3/13の木曜日(全5回) 10:00~12:00	対 18歳以上 入 50人 料 3,500円
一般水泳教室(火) 申 11/21(木)~	R7.1/7~3/11の火曜日(全9回) 10:00~12:00	対 18歳以上 入 30人 料 4,500円
一般水泳教室(土) 申 11/21(木)~	R7.1/4~3/15の土曜日(全11回) 18:30~20:30	対 15歳以上 入 25人 料 5,500円
初級中級水泳教室(月) 申 11/21(木)~	R7.1/6~3/10の月曜日(全6回) 13:00~15:00	対 18歳以上 入 30人 料 3,000円
初級中級水泳教室(火) 申 11/21(木)~	R7.1/7~3/11の火曜日(全9回) 13:00~15:00	対 18歳以上 入 30人 料 4,500円
初級中級水泳教室(金) 申 11/21(木)~	R7.1/10~3/14の金曜日(全10回) 13:00~15:00	対 18歳以上 入 25人 料 5,000円
初心者水泳教室(月) 申 11/21(木)~	R7.1/6~3/10の月曜日(全6回) 15:30~17:30	対 18歳以上で4泳法のい ずれか25m泳げないかた 入 20人 料 3,000円
小学生水泳教室(火) 申 11/19(火)~	R7.1/7~3/11の火曜日(全9回) 15:30~17:30	対 小学生 入 25人 料 4,500円
小学生水泳教室(木) 申 11/19(火)~	R7.1/9~3/13の木曜日(全10回) 15:30~17:30	対 小学生 入 25人 料 5,000円
小学生水泳教室(金) 申 11/19(火)~	R7.1/10~3/14の金曜日(全10回) 18:30~20:30	対 小学生 入 25人 料 5,000円
小学生水泳教室I(土) 申 11/19(火)~	R7.1/4~3/15の土曜日(全11回) 13:00~15:00	対 小学生 入 25人 料 5,500円
小学生水泳教室II(土) 申 11/19(火)~	R7.1/4~3/15の土曜日(全11回) 15:30~17:30	対 小学生 入 40人 料 5,500円
幼児水泳教室(水) 申 11/19(火)~	R7.1/8~3/12の水曜日(全10回) 15:30~16:30	対 3~6歳の未就学児 入 40人 料 3,600円
幼児水泳教室(金) 申 11/19(火)~	R7.1/10~3/14の金曜日(全10回) 15:30~16:30	対 3~6歳の未就学児 入 40人 料 3,600円

地域健康教室 要予約

青森保健生活協同組合では、健康長寿のため、健康教室を開催しています。
料 無料 申 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場 所	内 容
11/19(火)10:00~	すみれ会館	健康チェック、健康体操
11/27(水)10:00~	横内市民センター	健康チェック、健康体操

まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ(30分前～受付)※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。 固 高齢者支援課(☎017-734-5326)

実施場所	開催日時	内 容
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①11/6(水) ②11/20(水) 10:00～11:00	①転ばない身体(からだ)作り ②楽しく体を動かそう!
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①11/8(金) ②11/26(火) 10:30～11:30	①元気に体力づくり ②まちなかハッスル元気体操
アウガ (1階 駅前スクエア)	①11/8(金) ②11/21(木) 11:00～12:00	①ずっと元気で体操(いたいぞう!) ②姿勢を意識した正しいからだづくり
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)	①11/11(月) ②11/25(月) 10:30～11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①11/12(火) ②11/19(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②+10分の運動でロコモ予防
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①11/13(水) ②11/27(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②運動プログラム

ギャンブル依存症セミナー&相談会 in 青森

講師:千石利広さん(藤代健生病院副院長)、
田中紀子さん(公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会代表)
時 11/3(日) セミナー12:30～15:00 当事者会・相談会15:00～17:00
所 県民福祉プラザ 固 相談会はギャンブルの問題でお困りの家族 料 無料
固 相談会は事前に、全国ギャンブル依存症家族の会青森
(遠藤 ☎090-3755-2781、固 gdfam.aomori@gmail.com)へ

血管いきいき講座 要予約

時 ①12/3(火) 10:30～12:30
②12/6(金) 10:00～12:00
③12/12(木) 10:30～12:30
(30分前～受付)
所 ①大野市民センター
②浪岡総合保健福祉センター
③荒川市民センター
固 保健師・栄養士による講話、健康チェック(血圧計、血管年齢計など)
対 血圧や糖尿病に関心のあるかた 料 無料
固 開催日前日までに①③は、健康づくり推進課(☎017-718-2942)、②は浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

青森保健生活協同組合 第28回 健康まつり ～未来へつなげよう、いのち・健康・平和～

時 11/10(日) 10:00～14:30(9:30～受付)
所 青森産業会館
固 健康チェック、模擬店・産直、新城中学校吹奏楽演奏、浜田小学校ねぶた囃子演奏、ちびっこコーナーなど
料 300円(小学生以下は無料)
固 青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)

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、1～2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。

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

- 食事の前やトイレの後は、流水と液体せっけんによる手洗いをする。
- 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ない。
- 患者の便やおう吐物は適切に処理する。
- 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、調理器具などは使用後に洗浄、消毒する。

固 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)

季節性インフルエンザや 新型コロナウイルス感染症に注意しましょう

インフルエンザは、突然の発熱(38度以上)や体のだるさ、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどが見られ、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があります。新型コロナウイルス感染症と症状が似ているので、鑑別診断が必要になります。早めに医療機関へ相談しましょう。

※ 発熱などの症状があるときは…

- かかりつけ医など身近な医療機関を受診する。
- 受診先に悩む場合は、厚生労働省が運用する「医療情報ネット(ナビイ)」で調べることができます。
- 病院に行った方がいいか判断に迷ったときは、「あおもり救急電話相談(☎#7119または☎017-718-0289)」でアドバイスを受けられます。
- 夜間の子どもの救急時は、「青森県子ども医療でんわ相談(☎#8000または☎017-722-1152)」で、受診の目安や家庭での看護の仕方などアドバイスを受けられます。

※ 新型コロナウイルス感染症による罹患後症状(後遺症)があるときは…

- かかりつけや症状に応じた医療機関、「コロナ罹患後症状対応医療機関」を受診しましょう。



コロナ罹患後症状対応医療機関(県HP)

高齢者新型コロナワクチン接種は10月から実施しています。詳しくは、市ホームページまたは本紙9月号をご覧ください。

高齢者インフルエンザ予防接種は11月から実施しています。詳しくは、市ホームページまたは本紙10月号をご覧ください。

固 感染症対策課(☎017-765-5282)

急病診療案内

固 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)
- ◎ 医療情報ネット



青森市急病センター(☎017-773-6477)

曜日によって診療科目・診療時間が異なります。内科は水曜、小児科は月曜、外科は月・水・金曜が休診となります。休診日に応急処置を希望されるかたは、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的軽いかたはでき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。救急医療を必要とする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。

◆ 診療科目・診療日

	月	火	水	木	金	土	日
内科	○	○	休	○	○	○	○
小児科	休	○	○	○	○	○	○
外科	休	○	休	○	休	○	○

◆ 診療時間 ※ 予約不要

月・水・金	19:00～21:00 (受付は20:30まで)
火・木・土・日	19:00～22:00 (受付は21:30まで)
5/3～5、年末年始	

※5/3～5、12/29～1/3は内科・小児科・外科を診療

◆ 夜間在宅当番医など(初期救急・症状の軽い患者に対応)

- ・内科(毎日)／救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください
- ・小児科(月曜)／青森市民病院(※診察代のほかに選定療養費(7,700円)がかかります) ※診察は月曜日19:00～22:00(受付は21:30まで)

※ あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289) 【毎日】24時間

※ こども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#8000 または ☎017-722-1152) 【月～金】18:00～翌朝8:00 【土】13:00～翌朝8:00 【日・祝】8:00～翌朝8:00

※ 夜間のお薬相談(☎090-5849-4348) 【毎日】19:00～23:00

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、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
- ◆ 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。

時間帯	月～土	日、祝日
日中(日・祝日の歯科は9:00～12:00)	医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)	休日救急歯科
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)	
19:00～22:00 (月・水・金は21:00まで)	青森市急病センター (曜日によって診療科目が異なります)	

■ 休日救急歯科(9:00～12:00) (事前に電話で要予約)

診療日	医院名	電話番号	所在地
11/3(日)	ダイヤ歯科クリニック	017-739-6874	大野山下
11/4(月)	ミント歯科クリニック	017-739-9755	東大野一丁目
11/10(日)	スマイルの歯科クリニック	017-783-3988	沖館四丁目
11/17(日)	よしかわ歯科医院	017-728-2530	筒井ハッ橋
11/23(土)	いちかわ歯科クリニック	017-761-1107	里見一丁目
11/24(日)	藤川歯科医院	017-722-7819	橋本二丁目

・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。

市からのお知らせ

Hot news of daily life

お知らせします!青森市の財政状況

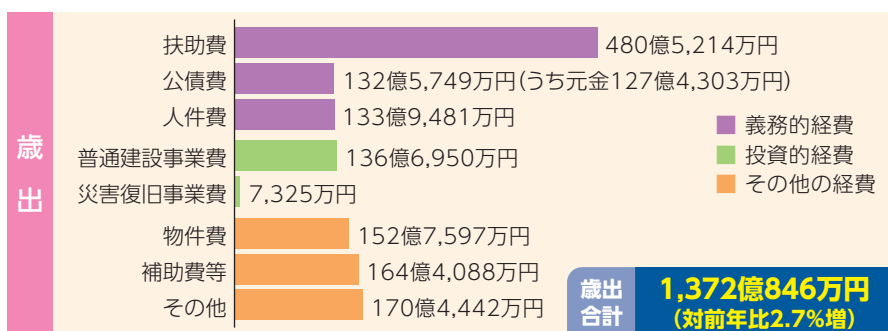
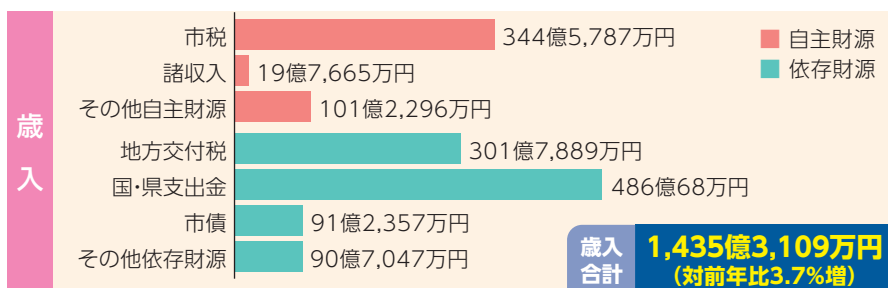
令和5年度決算の概要

皆さんの大切な税金をもとに運営される市政。どのくらいの収入があり、どのような目的に使われたのか。決算の概要と財政状況をお知らせします。

☎ 財政課 (☎017-734-5187)

一般会計

福祉、教育、環境、消防、道路など、市の基本的な行政サービスを行う会計です。



歳入歳出差引額から翌年度繰越財源 2億7,605万円を除いた **実質収支額 60億4,658万円**

特別会計

市が特定の事業を行う場合、その事業で得られる収入を財源として支出するため、一般会計とは別に経理を行う会計です。

会計名	歳入	歳出
競輪事業	312億4,279万円	311億8,888万円
国民健康保険事業	263億2,529万円	262億4,187万円
宅地造成事業	9,433万円	9,433万円
卸売市場事業	7億9,327万円	7億8,081万円
介護保険事業	315億3,375万円	313億9,447万円
母子父子寡婦福祉資金貸付金	2億135万円	8,416万円
後期高齢者医療	40億5,184万円	39億5,902万円
駐車場事業	2億4,588万円	2億2,916万円

企業会計

地方公営企業法の適用を受けて、民間企業と同じように、事業収益で経営している会計です。

会計名	区分	収入	支出
病院事業	収益的	114億666万円	118億9,451万円
	資本的	10億2,728万円	14億8,752万円
水道事業	収益的	62億6,632万円	55億8,577万円
	資本的	7億8,838万円	31億5,850万円
自動車運送事業	収益的	21億4,495万円	23億4,458万円
	資本的	4億2,569万円	4億7,232万円
下水道事業	収益的	90億5,949万円	76億1,627万円
	資本的	48億8,411万円	89億818万円
農業集落排水事業	収益的	3億6,719万円	3億880万円
	資本的	1億1,920万円	2億5,853万円

※収支不足額は、それぞれ消費税及び地方消費税資本的収支調整額などの内部留保資金などで補てんしました。

市民1人当たりの歳出(一般会計)

市民1人当たりに使われたお金		51万7,625円
民生費	高齢者や障がい者、子どもの福祉など	24万741円
土木費	公園、道路、河川の整備、除排雪など	4万6,649円
総務費	戸籍証明書発行などの窓口業務、選挙など	3万9,877円
教育費	学校教育や社会教育など	6万7,303円
衛生費	保健、医療、ごみ、し尿処理など	3万5,060円
商工費	商工業の振興、物価高騰対策としての事業者支援など	1万1,556円
公債費	市債(市の借入金)の返済	5万14円
その他	消防、救急、農林水産業の振興、議会、雇用対策など	2万6,424円

※令和6年4月1日時点の人口265,073人で計算。

※端数処理の関係で各項目の計は「市民1人当たりに使われたお金」と一致しません。

財政の健全化に関する財政指標

令和5年度決算を基に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定による財政指標を算定しました。いずれの指標とも国の基準を下回り、指標上の問題はありません。しかし、病院事業会計と自動車運送事業会計において資金不足が発生しており、経営改善に向けた取組を強化していく必要があります。

指標	内容	前年度	令和5年度	国の基準	
				早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。	赤字なし	赤字なし	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	全会計の赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。	赤字なし	赤字なし	16.25%	30.00%
実質公債費比率	市の標準的な年間収入に対する借入金返済額の割合。比率が大きいほど借入金返済に財政が圧迫されていることを示します。	12.1%	11.3%	25.0%	35.0%
将来負担比率	市の標準的な年間収入に対する将来に負担が見込まれる負債の割合。比率が大きいほど将来財政を圧迫する可能性が高いことを示します。	77.6%	79.7%	350.0%	—
資金不足比率	各公営企業の手持ちの資金などの不足額が営業収益に占める割合。比率が大きいほど経営状況が悪化していることを示します。	病院事業	0.5%	3.7%	経営健全化基準 20.0%
		水道事業	資金不足なし	資金不足なし	
		自動車運送事業	7.9%	6.9%	
		下水道事業	資金不足なし	資金不足なし	
		農業集落排水事業	資金不足なし	資金不足なし	

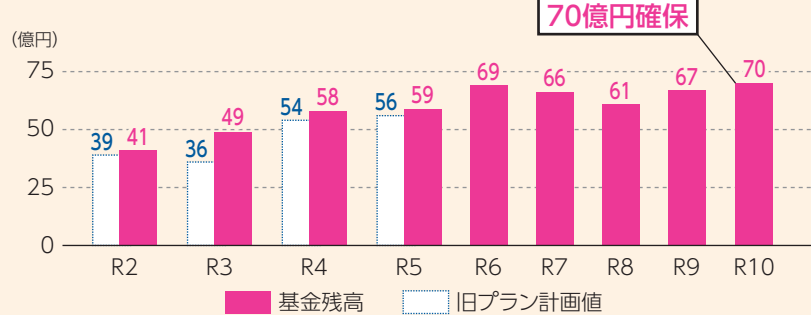
New! 「青森市財政プラン(2024~2028)」を策定

持続可能な財政運営を行っていくための指針として、令和6年度から令和10年度までの5年間を計画期間とした「青森市財政プラン(2024~2028)」を10月に策定しました。

【財政目標の設定】

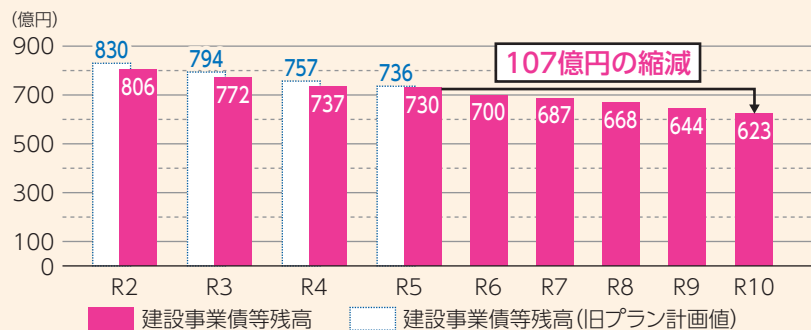
本市の財政状況を踏まえて、財政運営を安定的に行うための目標を設定しました。

目標① 令和10年度末における財源調整のための基金残高70億円の確保



目標② 市債発行額の抑制による市債残高の縮減

市債残高の推移(※臨時財政対策債を除く)



※基金残高及び市債残高ともにR2~5までの目標を達成しました。

まとめ

実質公債費比率(借入金の返済額が収入に占める割合)がピークである平成29年度の15.2%から3.9ポイント減少するとともに、将来負担比率(将来負担する負債額が収入に占める割合)が同時期の104.3%から24.6ポイント減少するなど、青森市の財政は着実に健全化しています。本市の将来都市像「みんなで未来を育てるまちに」の実現に向けて、持続可能で健全な財政運営を行うために、社会情勢の変化などを的確に捉え、不断の事業見直しを進めていきます。

高齢者世帯などの屋根の雪下ろし費用を助成します

助成額 屋根の雪下ろしにかかった費用の2分の1
(上限額1シーズン25,000円/上限額に達するまで申請可能)

助成対象 ※年齢は令和7年3月31日現在
原則として次の①～③の要件全てに該当するかた

- ①いずれかの要件に該当する世帯
 - ・65歳以上のかたの世帯
 - ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)、愛護手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のかたの世帯
 - ・子どもが18歳以下の母子世帯
- ②市内に住所を有し、一戸建て住宅(自己所有)に居住
- ③同一建物の居住者全員が令和6年度住民税非課税

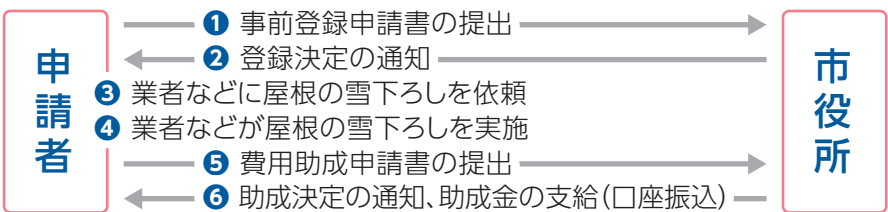
助成対象外

生活保護世帯/間口除雪の費用/個人のうち、親族が実施したもの/居住していない建物(空き家、店舗)/集合住宅(アパートなど)/車庫、物置のみ実施したもの/登録日以前に実施したもの

**豪雪のときは助成上限額や助成対象を拡充
(市が豪雪対策本部を設置した場合)**

- ・上記①～③に該当する世帯の助成上限額を5万円に引上げ
 - ・上記①②に該当する住民税課税世帯も対象とし、豪雪対策本部設置後に行った屋根の雪下ろし費用の4分の1(上限額1シーズン25,000円)を助成
- ※事前登録が必要(豪雪対策本部の設置前から可能)

申請の流れ ※毎年度、事前登録が必要



事前登録 ①に必要なもの

- ・事前登録申請書(市ホームページにも掲載)
- ・障害者手帳(お持ちのかた)
- ・申請者の印鑑(代筆の場合)

費用助成申請 ⑤に必要なもの

- ・助成申請書(②登録決定の通知時に郵送)
- ・申請者本人の口座情報が分かるもの(通帳の写しなど)
- ・雪下ろしを行う前と後の写真
- ・領収書などの写し
- ・申請者の印鑑(代筆の場合)

申請窓口 ・駅前庁舎4階 福祉政策課

・浪岡庁舎1階 浪岡振興部健康福祉課

申請期間 11/1(金)～R7.3/31(月)

※土・日、祝日、年末年始を除く

☎福祉政策課(☎017-734-5313)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)



浪岡地区 高齢者世帯等 冬期除雪サービス

自宅玄関から公道までの除雪を援助します(利用者負担:1時間200円)。

☎浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

対象 65歳以上のかたのみの世帯(全員が当該年度の住民税非課税、浪岡地区に親族が居住していない)

申請窓口 浪岡庁舎1階
浪岡振興部健康福祉課

申請締切 12/27(金)まで

必要なもの 代筆の場合は申請者の印鑑(認印)

青森地区 ボランティアによる雪処理支援

間口除雪・屋根の雪下ろしの支援を行います。



本支援は、ボランティアの申込状況により対応できない場合があります。

☎青森市社会福祉協議会(☎017-723-1340)、福祉政策課(☎017-734-5313)

要件	間口除雪(福祉の雪対策事業)	屋根の雪下ろし(屋根の雪下ろし奉仕活動) ※積雪1mを超えた場合に実施
対象世帯(いずれかに該当)	・75歳以上のかたのみの世帯 ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)のかたのみの世帯 ・要介護3～5認定のかたのみの世帯	・65歳以上のかたのみの世帯 ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)のかたのみの世帯 ・子どもが18歳未満の母子家庭
住居	一戸建て(借家可)	自己所有の一戸建て
収入	世帯全員が住民税非課税	低所得
親族	居住または隣接する町会に3親等以内の親族が居住していない	市内に親族が居住していない
相談先	居住の地区社会福祉協議会へ	地区担当の民生委員へ

12月1日(日)から冬ダイヤに変わります

【主な改正内容】

- ①荒川方面(青森朝日放送)から中央大橋経由の野木和団地行きを新設
- ②青森公立大学線の一部をモヤヒルズまで延伸

◆新しいダイヤは次のとおりお知らせします

▶11/19(火)～

- ・各バス停の通過時刻は、市営バスホームページで確認できます。
- ・利用するバス停などの時刻表は、東部・西部各営業所、青森駅前発売所、NTT青森支店発売所のほか、市役所本庁舎、駅前庁舎、各市民センターなどで配布します。

▶11/25(月)～

ポケット時刻表を東部・西部各営業所、乗車券各発売所で配布します。数に限りがあります。

☎東部営業所(☎017-726-5443)
西部営業所(☎017-788-2326)
交通部管理課(☎017-726-5453)



WEB時刻表検索ページ



ポケット時刻表確認ページ

市営霊園管理事務所を閉所します

三内・月見野・八甲田霊園の各管理事務所を、12/1(日)～R7.3/31(月)まで閉所します。

この期間中に埋葬するかたは、生活安心課(駅前庁舎4階)に「霊園使用許可証」と「埋・火葬許可証」を提出してから埋葬してください。

なお、閉所期間中は、三内霊園「愛犬の墓」への納骨はできませんので、開所までお待ちください。

※浪岡墓園への埋葬手続は、浪岡振興部市民課で通年受付しています。

☎生活安心課(☎017-734-5277)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

県民みんなで「防災チャレンジ」!

県では、11/5(火)津波防災の日～24(日)までの期間を「あおもり防災ウィーク」として、県全体で訓練などを実施します。この期間に、ご家庭や職場などで、訓練や防災に関する取組にチャレンジしてみましょ。

【防災チャレンジの例】

- ・11/15(金)9:00に、県下一斉で行う「シェイクアウト訓練」(頭などを落下物から守る)にチャレンジ
- ・いざというときの備蓄品の確認にチャレンジ

「防災チャレンジ」専用サイトでは、防災チャレンジへの参加登録ができます。

☎青森県防災危機管理課(☎017-734-9180)



県HP

11月30日(いいみらい)は「年金の日」!!

年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算もできます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

また、マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルにログインし、「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」ボタンをクリックすることで、簡単に「ねんきんネット」にログインできます。ぜひご利用ください。

☎「ねんきんネット」(ナビダイヤル)
(☎0570-058-555)



日本年金機構HP(ねんきんネット)



マイナポータル

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

●交通事故などの治療における届出

交通事故や第三者の行為によるケガ、食中毒など、国民健康保険または後期高齢者医療制度で治療を受けたときは、市への届出が必要です。

▼届出に必要なもの

第三者行為による傷病届(担当課で配布、市ホームページに掲載)、交通事故証明書、保険証 など

●ジェネリック医薬品を上手に活用してみましょう

医療費の負担軽減につながります。ぜひご活用ください。

▼ジェネリック医薬品とは

新薬の特許期間が過ぎた後、新薬と同じ有効成分で作られた薬です。開発にかかる時間や費用が少なく済むため、低コストで販売されます。ジェネリック医薬品を希望する場合は、ジェネリック希望カードを診察券などと一緒に提示するか、ジェネリック医薬品希望シールをお薬手帳に貼ってください。病状などにより、薬を変更しないことが望ましい場合もあります。利用については医師、薬剤師にご相談ください。

▼お薬代負担軽減の案内

医療機関で処方される薬をジェネリック医薬品に切り替えると薬代が安くなる可能性のあるかたへ、「お薬代負担軽減のご案内」を送付し、どのくらい負担軽減につながるかをお知らせします。

●リフィル処方せんをご存じですか?

リフィル処方せんとは症状が安定しているかたに対して、医師が処方可能と判断し医学的に適切とした期間について、最大3回まで繰り返し利用できる処方せんです。再診を受けずに薬を受け取ることができるので、通院負担を軽減できます。

投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は対象外となります。利用については医師にご相談ください。

●柔道整復の施術を受ける際は、負傷の原因を正確に伝えましょう

整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受けるとき、医師や柔道整復師の診断または判断により、医療保険が適用となる場合とならない場合があります。

▼適用となる場合

外傷性が明らかな原因による骨折や脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉ばなれなど)と診断されて施術を受けた場合

※骨折及び脱臼は、応急手当は保険適用、それ以後の施術は医師の同意があれば保険適用となります。

▼適用とならない場合

- ・単なる肩こりや筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

※保険医療機関(病院、診療所など)と同じ時期に同じ負傷名の治療を受けているときは、保険給付の対象になりません。ただし、医療機関より相談・指示を受けた場合は保険適用となります。

☎ 国保医療年金課 (☎017-734-5343)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)

青森県後期高齢者医療広域連合 (☎017-721-3821)



鳥インフルエンザの発生防止にご協力を

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。渡りが始まる秋から北へ帰る春にかけては、本病発生の警戒が必要となる時期です。次のことに注意してください。

◆鶏、あひる、うずら、きじなどを飼っているかたへ

- ・渡り鳥や野鳥、ねずみなどの野生動物との接触を避けるため、野外での放し飼いはやめましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。
- ・飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
- ・世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入口で入念に消毒しましょう。
- ・家さんに異状が見られた場合は、すぐに連絡してください。

☎ 西北地域県民局地域農林水産部つがる広域家畜保健衛生所 (☎0173-42-2276)

◆死亡した野鳥を見つけたかたへ

- ・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、燃えるゴミに出してください。
- ・野鳥の種類、羽数によっては検査が必要となりますので、詳しくはご相談ください。

☎ 東青地域県民局地域農林水産部林業振興課 (☎017-734-9962)

令和7年度 青森市立高等看護学院学生募集

高等看護学院で配布している募集要項または市ホームページをご覧ください。

【願書受付】12/9(月)~20(金) 【試験日】R7.1/18(土)

【試験会場】青森市立高等看護学院 【募集人員】40人 【受験料】5,000円

【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

☎ 青森市立高等看護学院 (☎017-776-7131)

青森市廃棄物減量等推進審議会委員を募集

ごみの減量化やリサイクルの促進など、今後の市の清掃行政のあり方について、市民の視点に立ったご意見・ご提言をいただける委員を募集します。

◆応募資格

- ・青森市民で(令和6年12月13日現在)18歳以上のかた
- ・本市の他の附属機関の委員、国・地方公共団体の常勤職員、議員、公共的団体などの職員、政党の役員・職員、その他政治団体の関係者でないかた
- ・月~金曜日の日中に開催予定の会議に出席できるかた

◆募集人数 1人

◆任期 委嘱の日から2年間

◆会議の開催 年2回程度

◆報酬 審議会1回当たり8,700円(交通費などの支給なし)

☎ 12/13(金)必着で、応募用紙(市ホームページに掲載)と「青森市におけるごみの減量化及びリサイクルの促進」(任意様式/800字程度)、ごみの減量化などに関する活動履歴(任意様式)を、郵送または直接、〒030-0801 新町一丁目3-7 清掃管理課 (☎017-718-1179)へ

12月2日(月)から現行の健康保険証は発行されなくなります

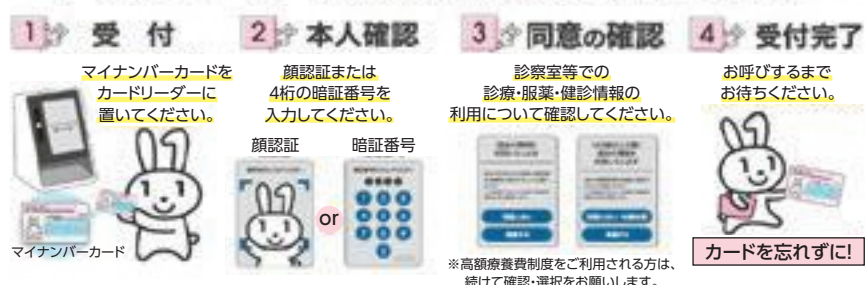
※12月2日時点で有効な健康保険証は、最大1年間使用することができます。

医療機関などを受診の際は
マイナンバーカード
をご利用ください



ぜひ、1度使ってみませんか?

マイナンバーカード健康保険証の利用の流れ



12月2日(月)時点で発行済みの現行保険証は、有効期限が到来するまで引き続き使用できます。ただし、有効期限内であっても、転職や引っ越しなどで加入している保険者が変わった場合、使用できなくなります。

※青森市国民健康保険、青森県後期高齢者医療制度では、被保険者証は最長で令和7年7月31日(木)まで使用できます。

◆12月2日からの医療機関などでの資格確認

【マイナ保険証の利用登録をしているかた】

マイナ保険証が基本となりますが、現行保険証の有効期限が到来するまでや、転職・転居などにより、加入している保険者が変わるまでは、引き続き現行保険証も使用することができます。

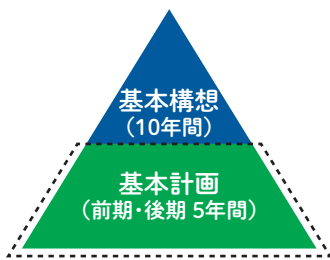
【マイナ保険証の利用登録をしていないかた】

現行保険証の有効期限が到来したかたや、転職・転居などにより、加入している保険者が変わり、現行の保険証が無効になるかたは、当面の間、申請をしなくても交付される資格確認書を使用することになります。

☎ 国保:国保医療年金課 (☎017-734-5493)、浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)、後期高齢者医療:青森県後期高齢者医療広域連合 (☎017-721-3821)

「青森市総合計画 前期基本計画」を策定

青森市総合計画 基本構想に掲げた将来都市像『みんなで 未来を育てるまちに』の実現に向け、具体的な取組を示した前期基本計画(2024-2028)を策定しましたので、市民の皆さんと一緒に新たなまちづくりに取り組んでいきます。



仕事をつくる

豊かで活気ある暮らしを創ります



人をまもり・そだてる

健康で優しい暮らしを創ります



まちをデザインする

安全で快適な暮らしを創ります



「わたしの意見提案制度」による意見募集結果及び前期基本計画の縦覧

8/1~31までご意見を募集しました。寄せられたご意見の概要とそれに対する市の考え方、策定した前期基本計画は市ホームページに掲載しているほか、11/30(土)まで、企画調整課(本庁舎2階)、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧になれます。
※閉庁日・休館日を除く



企画調整課(☎017-734-5168)

人事行政の運営などの状況を公表します

情報の透明化・共有化を目的に、職員数や職員の給与など、市の人事行政の運営などの状況を公表しています。紙面の都合上、抜粋して掲載していますが、全項目は閲覧場所のほか、市ホームページでご覧になれます。

人事課(☎017-734-5093)

1 職員数(総職員数)

区分	条約定数	R5.4.1		R6.4.1		比較		R5.4.1	R6.4.1	比較	
		a	b	a	b	b-a	c	d	d-c		
市長事務部局	市民病院を除く事務部局	1,318	1,240	(54)	1,251	(41)	11	(△13)	779	790	11
	市民病院	705	588	(2)	575	(2)	△13	(0)	218	211	△7
議会事務部局		22	16	(0)	17	(0)	1	(0)	3	3	0
教育委員会	事務部局	188	165	(2)	165	(1)	0	(△1)	75	72	△3
	学校	126	99	(2)	99	(0)	0	(△2)	42	46	4
選挙管理委員会事務部局		11	7	(0)	7	(0)	0	(0)	1	1	0
監査委員事務部局		9	8	(0)	8	(0)	0	(0)	0	0	0
農業委員会事務部局		19	13	(2)	12	(2)	△1	(0)	6	6	0
公営企業	水道事業	275	238	(9)	235	(8)	△3	(△1)	42	39	△3
	自動車運送事業	154	102	(5)	95	(10)	△7	(5)	91	95	4
計		2,827	2,476	(76)	2,464	(64)	△12	(△12)	1,257	1,263	6

こちらでご覧になれます

- 【閲覧場所】
- 本庁舎3階 情報公開コーナー
 - 駅前庁舎1階
 - 柳川・東岳・高田情報コーナー
 - 浪岡振興部総務課
 - 市民図書館
 - 各支所・各市民センター
 - 浪岡中央公民館

(注1) ()内は、再任用短時間勤務職員数(外数)です。
(注2) 会計年度任用職員の職員数は、フルタイム会計年度任用職員及びパートタイム会計年度任用職員の総数です。

2 職員の人事評価の状況

項目	区分	能力評価	業績評価
評価期間		R4.10/1~R5.9/30 (R5.4/1~R6.3/31)	R5.4/1~R6.3/31
評価基準日		R5.8/1 (R5.12/1)	R6.2/1
対象者		すべての一般職の職員	すべての一般職の職員 (会計年度任用職員を除く)
実施者数		2,470人	2,418人

(注1) ()内はフルタイム会計年度任用職員の評価期間などです。
(注2) パートタイム会計年度任用職員は含まれていません。

3 職員の給与の状況

(1) 平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況

R5.4/1現在

一般行政職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
315,213円	382,696円	42.4歳

(注1) 平均給与月額は、給料月額、扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当などを含みます。
(注2) 再任用短時間勤務職員及びフルタイム会計年度任用職員は含まれません。

(2) 期末・勤勉手当の支給割合(令和5年度)

区分	期末手当	勤勉手当
年度計	2.45月分 (1.375月分)	1.95月分 (0.925月分)
前年度比	+0.05月分 (+0.025月分)	+0.05月分 (+0.025月分)

フルタイム会計年度任用職員の期末手当支給割合は、年度計2.00月分です(勤勉手当なし)。
(注) ()内は、再任用職員に係る支給割合です。

(3) 特別職の報酬などの状況

R5.4/1現在

区分	給料・議員報酬月額	期末手当
市長	1,000,000円	(令和5年度支給割合) 6月期 1.625月分 12月期 1.675月分
副市長	788,000円	計 3,300月分 (前年度比 +0.05月分)
議長	658,000円	
副議長	603,000円	
議員	580,000円	

4 職員の休暇・休業の取得状況

(1) 一般職員の年次有給休暇

区分	内容
付与日数(1年間)	20日以内
繰越限度日数(1年間)	20日以内
平均取得日数(令和5年度実績)	15.0日

(注) 平均取得日数は、令和5年度中に育児休業、休職または停職期間のある職員及び中途採用、中途退職、派遣期間のある職員は含まれません。

(2) 育児休業などの取得状況

(単位:人)

区分	令和5年度の取得者数			令和5年度中に新たに育児休業が取得可能となった職員数			
	育児休業取得者数	部分休業取得者数	育児短時間勤務者数	育児休業対象者数	うち育児休業取得者数	うち部分休業取得者数	うち育児短時間勤務者数
男性職員	21	1	0	28	18	0	0
女性職員	29	7	0	29	29	0	0
計	50	8	0	57	47	0	0
	24	41	1				

(注1) 育児休業…子が3歳に達する日まで休業することができます。
部分休業…子が小学校就学の始期に達する前日まで、1日を通じて2時間以内で休業することができます。
育児短時間勤務…子が小学校就学の始期に達する前日まで、条例などで定める短時間勤務形態での勤務となります。
(注2) 上段は令和5年度に新たに取得した者の数、下段は令和4年度以前から引き続き取得している者の数

5 職員の研修の状況

研修実績(令和5年度)

研修名	人数	
	必修研修	人数
主事級職員研修	524	
チームリーダー等職員研修	175	
課長等職員研修	173	
再任用職員研修	16	
会計年度任用職員研修	64	
接遇研修	54	
会計庶務事務等研修、公金取扱事務等研修	60	
その他の研修(資格取得研修など)	349	
自己啓発研修	14	
派遣研修	66	
計	1,495	

*会計年度任用職員研修には、パートタイム会計年度任用職員を含みます。

令和6年度青森市表彰

10月11日、「令和6年度青森市表彰」の表彰式を、ホテル青森で行いました。

本表彰は、市勢発展に功績のあった個人や団体を表彰するもので、今年度は62人2団体が受賞されました。

受賞された皆さん、おめでとうございます。今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。



◆受賞者(順不同・敬称略)

【地方自治功勞…44人】 笹木英徹、北田政友、石戸尚、松本勝義、葛西隆吉、加藤恒雄、和田恵、大平利成(町会長)／野呂智子(行政連絡員)／長尾良宣(納税団体役員)／柳谷恵美子、福土信幸、白坂高志、小田切康平、倉内初美、高村春夫、木立満昌、渡辺忍、澤田新次、永井亘、櫻田伸二、川村俊司、若林誠、新山智裕、鹿内友行、豊川美紀男、工藤昇、佐藤優、玉熊敏久、岩本映芳、土岐光一、工藤正治、石井聡子、秋村啓子、田畑央美、山田欣也、工藤聡、古川崇、木村拓道、佐藤千加子、對馬奈保子(消防団員)／阿部眞理子(統計調査員)／阿部文博、佐藤鐘明(財産区議員)

【教育・学術・体育等文化功勞…3人】 小野壽子(小野寿子)、宮崎佳子(芸術文化振興)／阿保秀三(体育振興)

【公益・社会福祉功勞…13人】 今井百合子(民生・児童委員、保護司)／笹木英徹、鎌田しさ子、工藤留美子、木村愛幸、小野ひとみ、田口眞理子、木村きぬ子(民生・児童委員)／二子あき子、登坂定敏(少年指導委員)／小島友子(少年補導協力員)／三浦一廣、北川隆史(学校歯科医)

【徳行功勞…2人、1団体】 高井秀子、對馬倫一(スキーパトロール)／青森市消防団第一分団協力会(消防団活動支援)

【その他…1人、1団体】 医療法人 三良会(寄附)

※個人1人は、ご本人の意思により氏名は非公表としています。

☎市民協働推進課(☎017-734-2324)

青森市男女共同参画推進表彰

10月12日、青森市男女共同参画推進表彰式を、男女共同参画プラザ「カダール」で行いました。

本表彰は、市の男女共同参画社会の推進に貢献しているかたを表彰し、広く市民の皆さんへ紹介することで、男女共同参画に関する取組を推進するものです。受賞おめでとうございます。

◆受賞者(敬称略)

〈個人及び団体の部〉千田晶子

「青森市男女共同参画社会づくりをすすめる会(現:NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会)」の設立・運営に携わった後、副理事長・理事長を歴任、現在は顧問として活動しています。男女共同参画に関する講座やイベントの実施など、男女共同参画意識の普及啓発に精力的に取り組み、長年にわたり青森市の男女共同参画の推進に貢献しました。

〈事業者の部〉佐川急便株式会社 青森営業所

昭和51年6月に青森営業所設置。従業員132人のうち28人が女性(7月31日時点)。e-ラーニングなどの活用によるハラスメント教育の実施や、従業員への健康支援など、男女がともに働きやすい環境づくりに取り組んでいるほか、性別に関わらず働けるよう従業員が配属希望などを申告できる制度の実施、男性の育児休業の取得促進、育児短時間勤務の申請の推奨など、女性活躍やワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取組を行っています。

☎人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

秋の「地域花いっぱいまちづくり事業」活動団体の紹介

参加団体の皆さん、ご協力ありがとうございます。

幸畑阿部野町会／山田町町会寿楽クラブ／大野前田町会／こども園あおもりよつば／スーパードーム青森東店／大野町会／平岡児童公園を守る会／すみれ町会女性部会／NPOあおもり～な／安田第二ほからか会／袋懸団地町会(袋懸団地町会フラワーサークル)／筒井町会花愛好会／公園をきれいにする彩花の会／山の手町会／曙町会／幸畑福祉館花壇愛好会／幸畑団地西町会／幸畑団地連合町会／長島町会／沖沓寿会／三内丸山町会／はまなす公園花を愛する会／ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」／合浦西公園愛護会／昭和通り振興会／外ヶ浜増川婦人会

☎公園河川課(☎017-752-8334)

モヤヒルズの愛称が「リンクステーションヒルズ雲谷」に決定!



モヤヒルズのネーミングライツ・スポンサーが「株式会社リンクステーション」に決定しました。愛称は、「リンクステーションヒルズ雲谷」です。

◆契約内容

- ・ネーミングライツ料 2,465万円(年額510万円)
- ・契約期間 10/1～R11.9/30(5年間)

☎観光課(☎017-734-5153)

令和6年 第2回

「議員とカダる会(議会報告・意見交換会)」

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」を開催します。

◆テーマ「高齢者福祉について」

時 11/5(火) 18:00～20:00 所 西部市民センター2階 学習室2

◆テーマ「バスについて」

時 11/6(水) 15:00～17:00 所 沖館市民センター2階 中会議室A・B

☎議会事務局議事調査課(☎017-734-5743)

市営住宅の入居者を募集

◆申込期間 11/1(金)～15(金)

◆抽選予定日 12/7(土)(申込者には、抽選会のご案内をはがきで通知)

◆入居予定日 12/23(月)

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数 エレベーター有無	参考月額使用料
青森地区					
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)	5・8階有	15,800～31,800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	15,800～31,800円
③ 市営住宅 小柳第一団地	小柳三・四丁目	1	2LDK(6畳、5.9畳、LDK)	9階有	17,600～35,300円
④ 市営住宅 小柳第二団地	小柳五丁目	1	3LDK(6畳、6畳、4.5畳、LDK)	1階無	14,500～28,600円
⑤ 市営住宅 幸畑第二団地	幸畑五丁目	4	2LDK(6畳、6畳、LDK)	平屋建無	22,400～44,100円
⑥ 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) ※改良住宅	4階無	7,500～15,000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	23,300～45,800円
⑧ 市営住宅 ベイサイド柳川	柳川一丁目	3	3DK(6畳、6畳、5.5畳、DK)	2・7・9階有	21,400～45,400円
⑨ 市営住宅 ベイタウン沖館	沖館一丁目	1	3DK(7畳、6畳、6畳、DK)	5階有	20,100～44,600円
⑩ 市営住宅三内団地(シルバーハウジング)	三内字沢部	1	2DK(6畳、6畳、DK)	3階有	18,300～36,000円
⑪ 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	19,600～38,700円
浪岡地区					
⑫ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K)	2・3階無	7,400～16,300円
⑬ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	1	4DK(8畳、6畳、6畳、4.5畳、DK)	長屋2階建無	20,000～39,200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
 - ※④は入居する世帯員が4人以上
 - ※⑥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。
 - ※⑩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害があるかた(単身世帯での申込みも可能)
- ▶月額所得が15万8千円以下(高齢者世帯・障害者世帯・子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は21万4千円以下)
 - ※⑥⑩は11万4千円以下もしくは13万9千円以下
- ▶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、申込先へお問合せください。

◆申込み・問合せ(申込期間中に下記申込先へ申込書を提出)

青森地区: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)

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



都市再生整備計画に係る 事後評価原案の公表と意見募集

国の交付金を活用した事業実施に当たり策定した都市再生整備計画について、事業成果などを検証するために、事後評価原案の公表と意見募集を実施します。

【公表場所】

都市政策課、市ホームページに掲載
時 11/1(金)～15(金) 8:30～17:00
問 都市政策課(☎017-752-8163)

都市計画変更案の説明会

青森県汚水処理施設整備構想(第5次)の策定を受けて見直しする、青森市公共下水道の排水区域について、都市計画の変更素案に関する説明会を開催します。

◆青森都市計画下水道の変更(市決定)

時 11/19(火) 18:00～
所 青森市福祉増進センター2階 研修室

◆浪岡都市計画下水道の変更(市決定)

時 11/21(木) 18:00～
所 浪岡庁舎2階 大会議室

備 両会場ともに、当日、直接会場へ
問 都市政策課(☎017-752-7977)

青森市雪対策基本計画を 策定しました

計画の策定に当たって、7/1～31に、ご意見を募集しました。

策定した計画や、寄せられたご意見の概要とそれに対する市の考え方は、11/1(金)に市ホームページに掲載するほか、11/1(金)～12/2(月)に道路維持課雪対策室(本庁舎3階)、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧になれます。

問 道路維持課雪対策室
(☎017-752-8584)

令和6年度青森市民 意識調査結果報告書

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6年度の調査報告書がまとまりました。報告書は、11/1(金)～、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になれます。
問 広報広聴課(☎017-734-5107)

ごみの搬入先を変更します

青森市清掃工場の施設点検のため、11/9(土)のごみの自己搬入は一般廃棄物最終処分場へお願いします。

料 家庭系ごみは無料(青森市清掃工場
で処理できない大きさの粗大ごみなどは10kgまでごとに110円)、事業系ごみは10kgまでごとに110円

問 青森市清掃工場
(☎017-757-8840)
青森市一般廃棄物最終処分場
(☎017-787-2108)



11月は「いきいきシルバー 交通安全強調月間」

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用品を着用するなど、交通事故防止に努めましょう。

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。また、夜間の対向車や先行車のいない状況ではハイビームを活用しましょう。

問 生活安心課(☎017-734-5258)

青森県おもいやり駐車場制度 (パーキング・パーミッド制度)

障がい者や妊産婦、高齢者のかたなど駐車に関する配慮が必要なかたに、県が「利用証」を交付することで、駐車スペースの適正利用を推進する制度がスタートしました。皆さんの制度への理解と協力をお願いします。

申 利用者証の申請と協力施設の登録は、青森県おもいやり駐車場サポートセンター(☎017-752-7343、
☎017-752-7344)へ
問 県 障がい福祉課(☎017-734-9307)

野生イノシシにおける 豚熱検査にご協力を

- ・ 県南地域において、8月以降、野生イノシシの豚熱感染が確認されています。
- ・ 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、捕獲と死亡イノシシの豚熱検査を実施しています。
- ・ 死亡した野生イノシシを発見した場合はご連絡ください。

問 西北地域県民局地域農林水産部
つがる広域家畜保健衛生所
(☎0173-42-2276)



市税などの納期限

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

◆12月2日(月)納期限

- ①市・県民税(普通徴収分) 第4期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第5期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第5期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第5期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 第8期(11月)分
- ⑥市営住宅使用料 11月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 11月分
- ⑧放課後児童会負担金 11月分

◆12月10日(火)納期限

- ⑨市・県民税(給与特別徴収分) 11月分
- 問 ①～⑤⑧⑨納税支援課
(☎017-734-5209)
⑥⑦住宅まちづくり課
(☎017-734-5572)

お困りごと相談窓口 無料

11月の市民相談



予約不要

所 問 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
時 月～金曜日(祝日を除く)
8:15～18:30※来庁または電話で受付

【特別・専門相談】※各相談10人程度

●人権相談

時 5(火)・18(月) 10:00～15:00

●行政相談

時 7(木)・14(木)・21(木)・28(木)
10:00～15:00

●司法書士相談

時 12(火) 10:00～14:00

●不動産相談

時 7(木)・14(木)・21(木)・28(木)
10:00～15:00

●行政書士相談

時 8(金)・15(金)・22(金)
10:00～15:00

要予約

●法律相談

時 ①11(月)、②25(月) 13:00～15:00

人 各5人(申込順)

申 事前に、生活安心課(☎017-734-5250)へ

①は1(金)から、②は12(火)から受付(8:30～)

※相談は、1回まで(1人20分間)

浪岡地区

人権相談・行政相談

時 11/7(木)・21(木) 9:00～15:00

所 浪岡総合保健福祉センター

問 浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1113)

市税などの

平日夜間納付相談

【青森地区】

時 11/18(月)～21(木)・

25(月)～28(木) 20:00まで

所 問 納税支援課(駅前庁舎)
(☎017-734-5209)

【浪岡地区】

時 11/26(火)～29(金) 20:00まで

所 問 浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1141)

ひとり親家庭などの

無料法律相談 要予約

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

時 12/5(木) 13:00～15:00

所 子育て支援課

人 4人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

申 問 12/2(月)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター
(☎017-734-5817)へ

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。

女性のための

専門相談 要予約

◆法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

時 ①11/12(火) ②11/26(火)

13:00～15:00

所 アピオあおもり 人 3人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

申 問 ①は11/7(木)までに、②は11/21(木)までに、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022/水曜日を除く9:00～16:00)へ

◆こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

時 11/21(木) 13:00～15:00

所 アピオあおもり 人 2人(申込順)

備 相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

申 問 11/19(火)までに、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022/水曜日を除く9:00～16:00)へ

年金事務所職員による

障害年金相談 要予約

障害年金制度や障害年金の請求について、相談に応じます。

時 11/12(火)～14(木)

13:00～、14:00～、15:00～

所 国保医療年金課11番窓口

(駅前庁舎1階)

人 各1人(申込順)

申 問 11/7(木)までに、国保医療年金課(☎017-734-5352)へ

社会保険労務士による

障害年金相談コーナー

「障害年金制度とは?」「障害年金を受けるとは?」など、この機会に相談してみませんか。

時 11/26(火)～28(木) 10:00～16:00

所 障がい者支援課相談室(駅前庁舎1階)

問 国保医療年金課(☎017-734-5352)

司法書士に聞いてみよう! 要予約

相続・登記・成年後見相談会

～高齢者・障がい者のための成年

後見のこと、登記・相続・遺言のこと～

本人、親族や養護者の不安や相談に司法書士がお応えします。

電話:017-752-0440

(当日のみ専用電話)

面談・WEB:要予約(各3枠/申込順)

「青森県司法書士会」ウェブサイト専用予約フォームより受付

時 11/9(土) 10:00～15:00

備 相談は無料ですが手続が必要になる場合には、別途費用がかかりますので司法書士にご確認ください。

問 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)

時 11/27(水) 13:30～15:30

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

問 コスモス成年後見サポートセンター青森県支部(☎017-742-1128)

暮らしの情報

Living Information

第12回 青森市産りんご大市開催!



採れたてのおいしい市産りんご(贈答用など)を各種取り揃えて販売します! 贈答用のりんごを全国一律、送料900円(沖縄など離島は送料2,000円/1家族3ケースまで)で発送できます。この機会にぜひ青森市のおいしいりんごを大切なかたへ贈りませんか?

時 11/23(土)・24(日) 9:00~16:00 所 青森産業会館
 問 あおもり林檎販売促進協議会事務局
 (あおもり産品支援課 ☎0172-62-3002)

「緑と花をテーマとした作品コンクール」市長賞受賞作品紹介



◆ 図画・ポスター(小学校)の部
 「紫陽花の散歩道」
 木村 月乃さん(筒井小6年)



◆ 図画・ポスター(中学校)の部
 「豊かな緑で安らぎを」
 秋元 結月さん(沖館中1年)

◆ 標語の部

「わたしがうえたマリーゴールドのオレンジきいろのはなたちはげんきをくれるパワーフラワー」
 えびな ゆずき さん(北小1年)

✿ 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を展示

小・中学校の入賞作品(図画・ポスター、標語)と、素敵な花だん表彰に参加した花だんの写真を展示します。

時 11/26(火)~12/9(月)
 9:00~21:00(初日は13:00~、最終日は~15:00)
 所 リンクモア平安閣市民ホール 1階ギャラリー



問 公園河川課(☎017-752-8334)

青森所蔵作品展 第2回 あおもり文化とアート展「モノクロの神様&仏様~Monochrome Gods&Buddhas~」

本市が所蔵する棟方末華の美術作品を展示します。

時 11/20(水)~24(日)
 10:00~20:00(最終入場19:30)
 所 リンクモア平安閣市民ホール 1階展示ギャラリー
 問 (一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7304)



冬期間における地域貸出サービス

①移動図書館「はまなす号」の冬期間巡回日程

積雪で駐車場の確保などが難しくなるため、12月以降は「はまなす号」の巡回場所を次のとおりとします。

- ◆貸出冊数 1人5冊まで(市民図書館・市民センターなどの貸出しとあわせて10冊まで)
- ◆利用者カード 市民図書館・市民センターなどと共通
- ◆本の返却 次の巡回日までに返却または市民図書館・市民センターなど・ブックポスト(駅前庁舎1階・本庁舎・浪岡駅)へ

巡回場所	巡回時間	12月	1月	2月	3月
生協つくだ店駐車場	13:00~14:00	3(火) 17(火)	7(火) 21(火)	4(火) 18(火)	4(火) 18(火)
生協コスモス館駐車場	10:30~11:30	4(水) 18(水)	8(水) 22(水)	5(水) 19(水)	5(水) 19(水)
ツルハドラッグ 青森港町店駐車場	13:00~13:50	5(木) 19(木)	9(木) 23(木)	6(木) 20(木)	6(木)
市営住宅小柳第一団地 E棟北側駐車場	14:10~15:00				
盛運輸サンドーム 駐車場	13:00~13:50	6(金) 20(金)	10(金) 24(金)	7(金) 21(金)	7(金) 21(金)
ニューライフ芙蓉前 駐車場	14:10~15:00				

②冬期間に図書を貸出しする施設【期間】12/1(日)~R7.2/28(金)

冬期間は次の施設でも図書の貸出しを行います。
 ※1人10冊まで(利用者カード不要)
 ※本の返却は借りた施設へ(ブックポスト・図書館・市民センターでは返却できません)

場所/問合せ	利用日時
幸畑福祉館 (☎017-738-3328)	10:00~17:00 ※休館…火曜、12/28(土)~R7.1/4(土)
奥内児童館 (☎017-754-2117)	9:00~18:00(土曜は8:00~) ※休館…日曜、祝日、12/29(日)~R7.1/3(金)

問 市民図書館(☎017-776-2455)

第3回 本の市「はなかり市」

県出身作家や県内外の本屋を含む23組の出店者が、絵本、漫画、小説、詩集、人文書などの古書のほか、新刊、出店者が制作した本などを販売します。



時 11/9(土) 10:00~16:00
 所 日本基督教団青森松原教会
 備 敷地内に駐車場20台程度あり
 問 はなかり市実行委員会「はなかり市」X
 (石村 ☎090-3642-6860)

消防本部 指令管制室公開

消防車や救急車に出動指令をする消防本部指令管制室を大公開!119番通報の体験ができます。



時 11/9(土)・10(日)
 10:00~11:00、13:30~14:30
 所 青森消防合同庁舎3階 各20人程度
 備 駐車場はありません。有料駐車場をご利用ください。
 問 消防本部通信指令課(☎017-775-0851)

市場開放デー

水産物・青果・花きの即売、JA直売、マグロの解体・即売(水産棟仲卸売場の各実施店舗)、お魚のつみれ汁の振る舞い(8:00~数量限定)



時 11/16(土) 7:00~9:00
 所 中央卸売市場
 問 中央卸売市場管理課
 (☎017-738-1101)

愛・Eyeライブラリー

見え方で困っているかたを支援し、視覚障がい教育への理解を深めていただくための学校紹介などの展示、点字・盲導犬などの体験、教育・就学などの相談会を開催します。

時 11/16(土) 10:00~15:00
 所 サンロード青森 1階サンホール
 問 青森県立盲学校 ロービジョン相談センター(☎017-726-2239)

逸品つまみ食い・ちょい飲みお店回りツアー

店主こだわり・お勧めの逸品をつまみ食い、ちょい飲みできるツアー。

時 11/21(木) 16:45~19:00
 所 新町商店街振興組合(和田ビル2階)集合
 料 3,500円 各20人
 申 問 11/5(火)~8(金)に、
 青森市新町商店街振興組合
 (☎017-775-4134)へ

あおもり歴史トリビアを読む会

テーマ:青森飛行場で 要予約
 定期航空便開始

講師:工藤大輔(歴史資料室長)
 時 11/20(水) ※①②同内容
 ①14:00~15:00 ②18:30~19:30
 所 市民図書館 8階会議室2 各20人
 申 問 11/1(金)~、歴史資料室
 (☎017-732-5271/土・日、祝日を
 除く9:00~17:00)へ

八甲田山雪中行軍遭難資料館 設備修繕に伴う休館

時 11/13(水)~15(金)
 問 八甲田山雪中行軍遭難資料館
 (☎017-728-7063)

市場のプロが教える お魚さばき方教室 要予約

時 11/16(土) 14:00~16:30
所 青森魚菜センター
人 6人程度(抽選) 料 1,500円
備 エプロン持参、当選者のみ電話連絡
申 11/9(土)までに、
氏名・年齢・電話番号を、
青森魚菜センター
(☎017-777-1368、
✉aomorigoyasai@ec7.
technowave.ne.jp)へ
問 青森魚菜センター(☎017-777-1367)



旬の野菜収穫体験 要予約

時 ①11/15(金) ②11/22(金)
14:00~15:30
所 小泉農園(幸畑)
人 10人 料 1組1,000円
備 ハウスまたは露地の野菜収穫となり
ます。軍手・長靴・飲み物持参、農作
業ができる服装でお越しください。
申 ①は11/11(月)まで、②は11/18
(月)までに、氏名・電話番号を、
東青地域G・B・T推進協議会
(小泉 ☎080-3196-4960)へ

花岡プラザまつり

キッチンカー、フリーマーケット、ア
イロンビーズ・缶バッジ作り
時 11/17(日) 10:00~16:00
所 花岡プラザ・花岡公園
問 健康の森花岡プラザ
(☎0172-55-6363)



花岡公園アグリフードと 星空キャンプ・サウナフェス 要予約

県内の旬の農産物や、加工品な
どの販売、星空キャンプや軽トラ
サウナカーなどが楽しめます。
◆前夜祭 11/16(土) 17:00~
時 11/17(日) 10:00~16:00
所 花岡公園、花岡公園キャンプ場
備 16日15:00~キャンプ設営可
申 事前に、キャンプは、花岡プラザ
(☎0172-55-6363)へ
サウナは、UNITED AOMORI
(✉unitedaomori37@gmail.com)へ
問 AOMORI Farm's Crew
(由利 ☎090-5838-0786)

ふれあい農園加工体験講座 新そば打ち 要予約

時 11/23(土) 10:00~12:00
所 ふれあい農園
人 4組(1組3人まで) 料 1組1,500円
申 11/13(水)必着で、住所・氏名・電話
番号を、往復はがき(1組1枚)で、
〒030-1261 四戸橋字磯部243-342
ふれあい農園「新そば打ち」へ
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

男性の料理講座 要予約

「和食レストランあじ菜統括料理長から学ぶ!
~魚のさばき方と絶品肉じゃがの極意~」
講師:田澤竜也さん(株式会社精養
軒 管理部長兼営業企画室室長)
時 11/30(土) 10:00~13:00
所 働く女性の家「アコール」料理室
対 男性 人 9人(抽選) 料 1,000円
申 11/22(金)までに、氏名・電話番
号を、働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700、
✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「男性の料理」と記入

青森県弁護士会憲法講演会

「憲法の平和主義は今
-集团的自衛権、反撃能力をどう考えるか-」
講師:長谷部恭男さん(早稲田大学
法学大学院 大学院法務研究科教授、
東京大学名誉教授・憲法学)
時 11/16(土) 14:00~16:00
所 日赤ビル5階大会議室
備 オンラインでの参加は、
青森県弁護士会ホーム
ページから
問 青森県弁護士会(☎017-777-7285)



エコごはん料理教室 要予約

青森の身近な食材をまるごと使っ
て、できるだけ生ごみを発生させな
い、家庭にも環境にもやさしくおい
しい「エコごはん」にチャレンジ!
時 11/23(土)
10:00~12:30、13:30~16:00
所 西部市民センター2階 調理実習室
人 各12人(小学生以下保護者同伴)
備 エプロン、三角巾、ふきん持参
申 11/19(火)までに、
清掃管理課(☎017-718-1179、
☎017-718-1187)へ

青森農協女性部と一緒に!

親子de作ろう 米粉のクレープ 要予約

お菓子作りに興味のあるかた、
親子でお菓子作りをしたいかた、
女性部に興味があるかた大歓迎!
時 12/7(土)
10:00~12:00、13:30~15:30
所 アピオ青森 調理実習室
対 小学生以上の子どもと保護者(1組3人まで)
人 各回10組 料 1組500円
備 エプロン、三角巾持参
申 11/25(月)までに、青森農協営農販
売部 女性部担当(☎017-726-2211、
☎017-726-2657)へ

サークル体験講座

「つるし飾り」 要予約

いろいろな願いが込
められた布製の細工小
物を作成し、つるし飾りを作ります。
講師:大谷真知子さん(おしゃれな
手芸サークル主宰)
時 12/10(火)・24(火)、R7.1/14(火)
9:30~12:30【全3回】
所 働く女性の家「アコール」3階 会議室
人 10人(抽選) 料 3,800円
備 洋裁道具、ハサミ、定規、目打ち、毛
糸針、ボンド持参
申 11/14(木)までに、氏名・電話番
号を、働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700/9:00~受付、
✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「サークル体験」と記入



乳がんサバイバーの

ためのヨガ 要予約

講師:全米ヨガアライアンスRYT
200取得がんサバイバー
時 12/7(土) 14:00~15:00
所 荒川市民センター 1階和室
対 乳がんサバイバーの女性 料 500円
備 治療中のかたは医師の許可をもらっ
てください。
申 前日までに、茶話会face
(佐々木 ☎017-739-1331、
✉face2018cafe@gmail.com)へ

国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座 11/15(金)までに 要予約

「ベルギーコミックの素晴らしい世界へ」

ベルギー出身の国際交流員マリさんと、全世代を魅了
するベルギーコミックについて学んでみましょう。
時 11/23(土) 10:00~12:00
所 八甲田丸 多目的ホール(大) 人 小学生以上



韓国異文化理解講座 11/15(金)までに 要予約

「韓国の冬のおやつ ホットクを作ろう!」

作るの超簡単、食べる時は紙コップで!?甘くて香ばし
い「ホットク」の魅力にハマってみよう!
時 12/1(日) 10:00~12:00 所 沖館市民センター 調理実習室
対 小学3~6年生(親子参加可) 人 8人程度(抽選) 料 400円程度



台湾異文化理解ワークショップ 11/22(金)までに 要予約

「墨でクリスマスツリーをかいてみよう」

台湾の水墨画と日本画の違いを学びながら、墨で絵を
描いてみましょう。
時 12/7(土) 10:00~12:00 所 沖館市民センター 創作陶芸室
対 小学5年生以上 人 10人(抽選) 料 200円程度



申 各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、各申込みフォームまたは
交流推進課(☎017-734-5235、
✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

国際理解講座

11/24(日)までに 要予約

「世界をのぞいてみよう~モンゴル・カンボジア~」

時 11/30(土) 13:00~16:00
所 県観光物産館アスパム 4階「十和田」 人 80人
申 氏名・メール・電話番号を、申込みフォームまたは
(公社)青森県観光国際交流機構(☎017-735-2067)へ
問 交流推進課(☎017-734-5235)



美容やK-POP、トレンドだけじゃない 「もっと知りたいディープな韓国!」

価値観やジェンダー観、ワーク・ライフ・バランス、働き方など、ディープ
な韓国を知ること、自分らしい生き方を考えるきっかけにしませんか?

講師:裴珠英(国際交流員)

時 12/7(土) 14:00~15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 30人
申 事前に、氏名・電話番号・年代を、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
※Eメールは件名に「韓国講座」と記入

カラフルリボンイベント2024 ~アウェアネスリボンに込められた意味を知ろう~

時 11/16(土) 10:00~16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」

色によって様々な意味をもつ「アウェアネスリボン」。景品がもらえるカ
ラフルリボンラリー、ワークショップなどで、リボンの色に込められた意味
を楽しく学んでみませんか。飲食ブースもあります!

◆ストレッチ教室 要予約

時 10:10~、13:00~ 人 各15人

◆筋膜リリース教室 要予約

時 11:00~12:00 人 8人 備 ヨガマット持参

申 各教室は事前に、氏名・電話番号・教室名と時間を、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
※Eメールは件名に「体操教室」と記入



がん患者さんのための運動教室&がんサロン

時 11/30(土)①13:00~14:00 ②14:15~15:45 所 青森県立中央病院 3階研修室
内 ①運動教室/がん治療を受けるために体力をつけたいかた、治療が一段落し、
体力の回復を図りたいかたのための教室
②がんサロン/がん患者さんや家族が自由に語り合い、体験を共有できる場
※どちらか一方の参加も可能
対 がん患者さんや家族(①は主治医から運動制限を受けていないかた、介助なし
で日常生活ができるかた) 人 ①15人
申 11/27(水)までに、青森県立中央病院 がん相談支援センター
(☎017-726-8435/土・日、祝日を除く8:30~16:30)へ

おさがり会・みんなの遊び場

着る期間がとても短い子ども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します。段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時開催。

時 11/17(日) 11:00~15:00
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 本館3階エレベーター前
問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

あさむしマルシェ

ここでしか味わえない飲食店も出店します♪

時 11/24(日) 11:00~15:00
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 本館3階エレベーター前
問 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ (井上 ☎080-9014-9169)

「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 営業時間変更のお知らせ

- 1階お土産コーナー/9:00~18:00
●ソフト・ジェラート/9:00~17:30
●2階休憩・展示コーナー/9:00~18:00
●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)
●別館ゆ〜さ市場/9:00~17:30 (変更なし)
時 12/1(日)~R7.3/31(月)
問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

ドライフラワーで クリスマスリースと 正月飾りづくり

時 11/23(土) 10:00~12:00
所 蔓工房(浪岡大字本郷)
人 7人 料 1,500円
備 45リットル程度のゴミ袋1枚持参
問 11/15(金)までに、氏名・電話番号を、東青地域G・B・T推進協議会(鎌田 ☎080-1804-6444)へ

公園からの贈り物でつくる ナチュラル・リース講座

市内の公園にある素材で簡単なクリスマスリースを作ろう!
時 11/30(土) 13:30~15:00
所 合浦公園管理事務所会議室
人 10組20人 料 500円
問 11/1(金)~27(水)に、パークメンテ 青い森グループ(☎017-741-6634 /土・日、祝日を除く)へ

クリスマスリース作り

講師:森林博物館スタッフ
時 12/1(日) 10:00~12:00
所 森林博物館
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
人 12人(抽選) 料 1,000円
問 11/18(月)必着で、往復はがき(1枚2人まで)に、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館(〒038-0012 柳川二丁目4-37、☎017-766-7800)へ ※付添いのかたは「付添い」と記入

子どもの文化事業 いけばな草月流

「子どものための いけばな無料体験教室」

時 11/23(土) 13:00~15:00
所 アウガ 5階研修室
対 幼児~小学生(親子で参加可能)
人 20人
問 事前に草月会青森県支部(支部長 赤平 ☎090-2996-8802)へ

やさしい手工芸展-裂織体験-

裂織と陶芸、木工などの手工芸品の展示・販売。裂織体験あり。出店希望者募集!
時 11/27(水)~29(金) 9:00~16:00(※29日は15:00まで)
所 中世の館
備 裂織体験:15cm300円~ 出店:テーブル1台につき500円
問 裂織体験と出店の希望者は、事前に、中世の館(☎0172-62-1020)へ

こぎん刺し体験教室

講師:工藤夕子さん(青森県伝統工芸士)
時 11/30(土) 10:00~12:00
所 浪岡細野山の家
内 青森の草木染め糸で作るこぎん刺しコースター
人 10人(申込順) 料 1,000円
問 11/19(火)~22(金)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

青森ZERO ライオンズクラブ

「サンタが家にやってくる!」 各家庭からお預かりしたプレゼントをサンタクロースがお届けします。
◆プレゼントのお預かり
時 12/24(火) 14:00~18:00
所 中央市民センター
◆各家庭へのお届け
時 12/24(火) 19:00~21:00
料 チャリティーとして1,000円の寄付をお願いします。
備 申込多数の場合は抽選
申 11/30(土)までに、ホームページから申込み
問 青森ZERO ライオンズクラブ(鹿内 ☎090-5236-7798)

ギビング・ツリー-in Aomori ~小さなプレゼントがつながる 心温まるクリスマス~

欲しいプレゼントを書いたオーナメント募集!
アメリカでは、クリスマスにデパートや銀行に「ギビング・ツリー」が飾られ、プレゼントをもらえない子どもたちが欲しいものを書いたオーナメントを吊します。道ゆく人が木の根元にプレゼントを置いて行く素敵な習慣です。

対 小学4年生まで 人 100人
申 ●プレゼントを受けたいかた
①Jinzai-Japanホームページから申込み
②Eメール受取後、欲しいものを書いたオーナメントをJinzai-Japan宛に郵送【11/18(月)必着】
●プレゼントをしたいかた
11/21(木)・22(金)にサンロード青森サンホールでオーナメントを確認するか、11/23(土)以降、Jinzai-Japanホームページをご覧ください。
問 NPO法人日本人財発掘育成協会(☎080-8015-8596 /土・日、祝日を除く 10:00~16:00)

はまなす会館の教室 要予約

申 11/1(金)からはまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順) 各教室の休みはお問合せください。

Table with 4 columns: 教室名, 開催日時, 人員, 料金. Rows include: 社交ダンス初級ラテン, 社交ダンス初級スタンダード, 社交ダンス中級, 社交ダンス初級・中級, 硬式テニス教室(中級コース), ベリーダンス(初心者), ベリーダンス(経験者), ベリーダンス(シニア向け), ヨガ教室, 実用書道, ペン習字, フラワーアレンジメント, モダン生け花, プリザーブドフラワー, 季節を彩るフラワーアレンジメント, 季節を彩るプリザーブドフラワー, 3B体操, 囲碁教室 入門クラス, 囲碁教室 一般クラス.

青森ねぶた囃子講習会



時 11/17(日)・23(土) 19:00~20:30
所 ねぶたの家ワ・ラッセ1階 交流学習室
備 手振り鉦・太鼓のバチは貸出し 当日、直接会場へ

やさしいねぶた学

ワ・ラッセに展示中のねぶたを解説!
講師:我生会
時 11/24(日) 予定 13:45~14:45(13:15~開場)
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学習室1
人 60人
料 大人620円、高校生460円、小・中学生260円 ※ワ・ラッセ友の会 会員・市内小中学生は無料
備 当日12:45~整理券配布

問 ねぶたの家 ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

市民センター年末年始 プール休業のお知らせ

- ◆古川市民センター
時 12/2(月)~R7.1/3(金)
所 古川市民センター
(☎017-776-8082)
- ◆西部市民センター
時 12/16(月)~R7.1/3(金)
所 西部市民センター
(☎017-788-2491)

戸山市民センターまつり

芸能発表や作品展示など利用サークルが日頃の練習の成果を披露します。
時 11/2(土) 9:30~15:00
所 戸山市民センター
(☎017-743-0720)

横内市民センターまつり

芸能発表・利用者サークルの成果発表、作品展示、棒パン、焼き鳥など販売、バザー
時 11/3(日) 9:30~15:00
所 横内市民センター
(☎017-738-8723)

第47回 浪岡公民館まつり

浪岡地域の団体による作品展示や地場産品販売を行います。子ども会による意見体験発表や健康フェア、陸上自衛隊の装備品展示、搜索犬による搜索活動実演も!
時 11/16(土)・17(日) 9:00~15:00
所 浪岡中央公民館(☎0172-62-9041)

健康ボウリング教室 要予約

時 ①11/26~R7.1/14の火曜日
②11/27~R7.1/15の水曜日
③11/28~R7.1/16の木曜日
④11/29~R7.1/17の金曜日
※12/24(火)~R7.1/4(土)を除く
10:30~13:00、14:00~16:30
のいずれかを選択
所 ラウンドワン青森店
人 48人(申込順)
料 1,000円(ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料など含む)
申 11/18(月)までに、ラウンドワン青森店(堀川 ☎070-1270-6928)へ

チャレンジ!パソコン講座 要予約

番号	講座名	内容	日時
Word&Excel操作が初めてのかた向けの講座			
A30	Wordの表機能を覚えよう	Wordの基本的な操作(表作成)を活用して簡単なチラシなどを作成	12/12(木)・13(金) (全2回)10:00~12:00
A31	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	12/14(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)			
A32	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用して簡単なチラシや壁新聞などを作成	12/20(金)10:00~15:00 (昼休みあり)
A33	Excel関数ステップアップ 時間管理編	出勤簿などの作成を通して、日付・時間についての様々な関数を体験し、使い方を学ぶ	12/21(土)10:00~15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 人 各15人(いずれも抽選、申込者少数時中止あり) 料 各1,500円
備 OSはWindows10、ソフトはoffice2019を使用。共催:NPO法人IT支援ネットあおもり
申 往復はがき(1講座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・氏名を記入の上、中央市民センターへ(11/15(金)必着) ※抽選結果は11/22(金)以降に通知
所 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

16ミリ映写機 操作技術講習会 要予約

子ども会・保育所・地域などの上映会で活躍してみませんか。修了者は映写機・フィルムなどの貸出しを受けられるようになります。
時 11/19(火) 9:00~16:00
所 中央市民センター3階 集会室
内 操作技術習得のための講義・実技
対 18歳以上 人 20人(申込順)
申 11/11(月)までに、中央市民センター(☎017-734-0164/9:00~17:00)へ

おとなの映写会

「汚名」…米国の諜報員と、彼に協力して潜入スパイとなった素人女性を描く、アメリカのスパイ映画。(1946年・字幕)
時 11/22(金)
10:00~11:41(9:30~開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
人 50人(当日先着順) 備 内履き持参
所 中央市民センター
(☎017-734-0164)

こどもの映写会

トムとジェリー「インディアンごっこ」「強敵あらわる」「土曜の夜は」
時 11/24(日)
10:00~10:30(9:50~開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
対 幼児~小学校低学年
人 50人(当日先着順) 備 内履き持参
所 中央市民センター
(☎017-734-0164)

アフタヌーン・コンサート

「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)前田ユリ子さん、玉田芳子さん
時 11/30(土) 14:00~15:30
しおり&ヤスユキ 爆笑トークショー
出演:麻生しおりさん(RABラジオ「麻生しおりの土曜はキュン」パーソナリティ)、今靖行さん(相撲史研究家)
時 11/4(月) 14:00~15:00
所 中世の館ホール 人 396人
料 300円、高校生以下無料
所 中世の館(☎0172-62-1020)

青森大学公開講座 「忍者サミット 伊賀忍者×甲賀忍者×早道之者」

忍者研究の第一人者・三重大学教授による基調講演、弘前藩の忍者を研究する本学研究者と各地で忍術教室を主宰する忍術研究者による講演とパネルディスカッションを行います。
時 11/17(日) 13:00~15:30 所 青森県総合社会教育センター 大研修室
所 青森大学付属総合研究所(☎017-738-2001)



青森競輪日程(11月)

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。※1は青森前売SCのみ発売。

防府記念(GIII) 場外	1日(金)~4日(月)
名古屋(FI) 場外	1日(金)~3日(日)
佐世保ナイター(FI) 場外	1日(金)~3日(日)
青森モーニング(FII)	4日(月)~6日(水)
弥彦(FI) 場外	5日(火)~7日(木)
岸和田(FI) 場外	5日(火)~7日(木)
武雄(FI) 場外	5日(火)~7日(木)
四日市(GIII) ナイター 場外	7日(木)~10日(日)
広島in玉野(FI) 場外	8日(金)~10日(日)
平塚(FI) 場外	8日(金)~11日(月)
熊本(FI) 場外	8日(金)~10日(日)
和歌山(FI) 場外	11日(月)~13日(水)
取手(FI) 場外	12日(火)~14日(木)
【松阪】施設整備協賛(GIII) 場外	14日(木)~17日(日)
奈良ナイター(FI) 場外	14日(木)~16日(土)
大宮(FI) 場外	19日(火)~21日(木)
別府(FI) 場外	19日(火)~21日(木)
【小倉】競輪祭(GI) 場外	19日(火)~24日(日)
伊東温泉(FI) 場外	22日(金)~24日(日)
玉野(FI) 場外	22日(金)~24日(日)
静岡(FI) 場外※1	28日(木)~30日(土)
大垣記念(GIII) 場外	30日(土)~12月3日(火)
いわき平ナイター(FI) 場外	30日(土)~12月2日(月)

モーニングは10時開場!



青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

所 青森競輪場(☎017-787-2020)

青森市民大学 公開講座 要予約

申込方法:23ページ下部参照
料 無料

中央市民センター ☎017-734-0164

楽しくけん玉 笑顔で健康!
~ロコモ予防を目的としたけん玉のススメ~
時 12/11(水) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

シルバー世代の栄養学
~低栄養になっていませんか?~(講義)
時 12/11(水) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

防災気象情報の上手な利用
時 12/12(木) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 20人 申★

お得なふるさと納税
時 12/12(木) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 20人 申★

東部市民センター ☎017-736-6255

暮らしの税情報
~高齢者と税(年金と税)~
時 12/12(木) 13:30~15:00
対 18歳以上 人 5人 申★

大野市民センター ☎017-739-6228

歌い継ぎたい、美しい日本のうた
時 12/12(木) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

横内市民センター ☎017-738-8723

「ねぶた祭り」の起源を探る
時 12/6(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

今日から実践!免疫力のお話と
免疫力を上げる簡単ツボ療法
時 12/20(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

荒川市民センター ☎017-739-2343

検察・刑務所・保護観察所の
業務について
時 12/10(火) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

沖館市民センター ☎017-761-4161

家庭でできるソフト整体
(頭痛・肩こり・腰痛・むざ痛)
時 12/13(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

西部市民センター ☎017-788-2491

レクリエーションで生活を楽しく!
時 12/13(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

スマホ教室
「オンラインサービスの利用方法」
時 12/19(木) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

市民センターの講座

申込場所:各開催場所(申込順 ※一部抽選)/少数中止/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:★マークについてはページ 下部参照/料金の記載のないものは無料

中央市民センター ☎017-734-0164
椅子に座って簡単ヨガ!
時12/3(火)10:00~12:00
対18歳以上 20人 申★

●フローリスト
「クリスマスのキャンドルリース」
時12/14(土)13:00~15:00
対小学3~6年生 15人
料1,000円 申★

初心者のシニアスマホ教室⑤
時12/17(火)・18(水)10:00~12:00
対60歳以上 10人
申12/3(火)9:00~来館・電話

油川市民センター ☎017-788-1201
クリスマスのごちそう料理
時12/3(火)10:00~13:00
対18歳以上 12人 料2,000円
申11/6(水)9:00~電話・来館

青森のローカルごはん
~ごま赤飯~
時12/12(木)10:00~12:00
対18歳以上 16人(抽選)
料800円 申11/27(水)~29(金)に
電話・来館、定員を超えた場合は抽選

【申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください(応募者多数の場合は抽選)】

【申込方法】11/15(金)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(金)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)



Eメール

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!

時 11/1(金)・5(火)～7(木) 9:00～16:30
※初日は13:00～、最終日は～16:00
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
問 子育て支援課(☎017-734-5320)



青森市子ども会議フォーラム2024 「FOR CHILDREN ～子どもの声を実現へ～」



青森市子ども会議委員(小学5年生～18歳)30人が中心となって、これまで活動してきた内容を踏まえ、青森市に対し意見提案などを行います。今年度の活動テーマは「進化し続ける青森市」です。友達や家族みなさんでお越しください。

時 11/16(土)10:30～12:00
所 青森市議会議場
備 浦町小学校の駐車場をご利用ください。
問 子育て支援課(☎017-734-5320)

公式Instagramもぜひご覧ください!
【@aomori.kodomokaigi】



子どもの権利相談センター 18歳未満の子どもの権利侵害について、どなたでも相談できます。

☎0120-370-642 ④ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp

時 原則、月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 10:00～18:00 所 駅前庁舎3階 子育て支援課内



11月は児童虐待防止推進月間 ～189(いちやく) 気づいてあげてそのサイン～

子どもの安全を守るために、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っていくことが大切です。日々の「目くばり」、「気くばり」が子どもたちを守り、子育てに悩む保護者を支援する大きな一歩となります。皆さんも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。

◆子どものこんなサインを見落としていませんか?

- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 着衣や髪の毛がいつも汚れている
- 表情が乏しい、おどおどしている
- 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 など

あなたの電話で救われる子どもがいます。児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。秘密は守られます。

児童相談所(全国共通☎189)、あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2976)

ヤングケアラーをご存じですか?

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者のことです。責任や負担の重さにより、子どもの心身の健康や教育などに影響が出てしまうことがあります。

家庭内の問題であることから表面化しにくく、当事者が自覚していないなどが課題として挙げられます。

子どもが気軽に相談しやすい環境を作り、子どもの行動や表情の変化などに気づき、支援につなぐことが重要です。

一人で抱えこまず、困ったことや悩んでいることがあれば、周りの人やあおり親子はぐくみプラザに相談してください。

周囲のかたで、ヤングケアラーかもしれないという子どもに気付いた際には、お知らせください。

あおり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

11月25日は女性に対する暴力撤廃国際日

11/12(火)～25(月)は「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。「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」展示
カダール・アコールの登録団体などの方々と一緒に制作した、大きなパープルリボンキルトとツリーを展示

時 11/1(金)～8(金) 所 アコール 正面ロビー
時 11/12(火)～30(土) 所 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」展示
時 11/1(金)～30(土) 所 カダール インナーパーク

🎀パープルリボンキャンペーン
啓発活動として、パンフレット・チラシ・ティッシュなどを配布
時 11/18(月)12:00～12:30 所 アウガ 正面出入口前

問 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)



令和6年度青森市人権セミナー 女性への支援はどう変わる?～女性支援の現状と課題～

【第一部】県子どもみらい課職員による現状説明、佐藤恵子さん(NPO 法人ウィメンズネット青森理事長)による基調講演

【第二部】女性支援に関わる各機関の活動紹介と意見交換

時 11/18(月)13:30～15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
対 女性支援に関わるかた、関心のあるかた 人 100人程度

申問 11/11(月)までに、氏名・電話番号・所属を、申込フォームまたは人権男女共同参画課(☎017-734-2296、☎017-734-5765、④jinken-danjo@city.aomori.aomori.jp)へ



あおり性暴力被害者支援センター りんごの花ホットライン(性暴力被害専用相談電話)

性犯罪・性暴力の被害に遭われたかたやその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。

☎017-777-8349 または ☎#8891

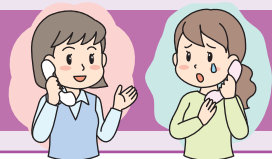
時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00
※上記受付時間以外は国のコールセンターにつながります。

※公益社団法人あおり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。

問 (公社)あおり被害者支援センター(☎017-718-2085)

青森市DV相談支援センター 配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。

☎017-734-5318(相談専用) 時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:00 所 原則、女性



アコール階段ギャラリー パネル展「知って行動しよう!～DVと児童虐待をなくすためにできること～」

DVや児童虐待についての資料を展示し、相談先も紹介します。DV・児童虐待撲滅の願いを込めて、オリジナルのパープル・オレンジWリボンを作成しツリーに飾りましょう!

時 11/1(金)～29(金) 9:00～18:00 ※11/10(日)休館
所 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

令和6年11月号 No.463

【編集・発行】青森市企画部広報広聴課
☎017-734-5106 ④https://www.city.aomori.aomori.jp

【発行日】毎月1日

青森市役所 ☎017-734-1111・☎0172-62-1111(浪岡)

・本庁舎 ☎030-8555 中央一丁目22-5 ・柳川庁舎 ☎038-8505 柳川二丁目1-1
・駅前庁舎 ☎030-0801 新町一丁目3-7 ・浪岡庁舎 ☎038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1



【人口と世帯数 令和6年10月1日現在】

男性 123,406人(-110) 世帯数 136,472世帯(-79)
女性 140,915人(-162)
合計 264,321人(-272)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号12月号の配布日は、11月25日(月)～29日(金)です。