

広報



あおもり

AOMORI City News

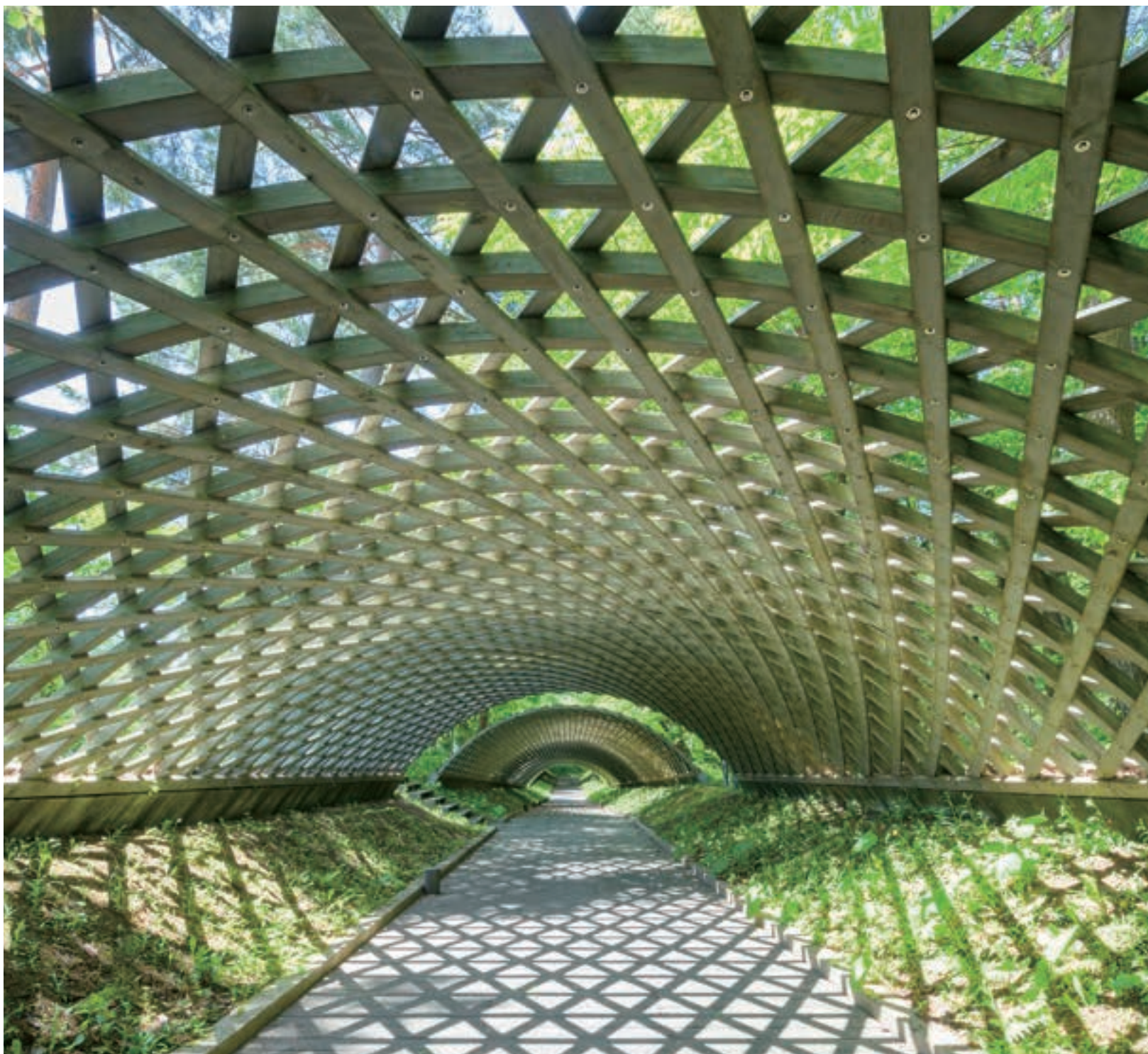
6

No.458

June

2024[令和6年]

青森でつらなるアート体験！アートフェス開催中



国際芸術センター青森の「四季のアーケード」

▶ CONTENTS 目次

2-3 特集1：地産地消 おいしい青森市

4 特集2：青森県内で現代アートをとことん楽しもう

5-6 ビジネス情報【Biz NAVI】：がんばり人応援

7-9 子育てひろば：こども誰でも通園制度（仮称）試行的事業を実施します

10-15 健康・医療ナビ：6月4日～10日は歯と口の健康週間

16-18 市からのお知らせ：ドア・ツー・ドアで便利に移動！ 浪岡AIデマンド交通をご利用ください

19-23 暮らしの情報：青森市の地元スポーツチームを応援しよう！

裏表紙 目指せ！ゼロカーボンシティAOMORI

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



あおもり産品とは？

陸奥湾や八甲田といった雄大な自然に囲まれた青森市には、ホタテやナマコ、マボヤ、トゲクリガニ、ガサエビ、マダイといった海の幸、リンゴや米、あおもりカシス、トマト、バサラコーン、さくらんぼ、ぶどうなどの山の幸、里の幸がたくさんあります。

それらは総称して「あおもり産品」と呼ばれています。今回は数あるあおもり産品の中から、3つの品目をピックアップしてご紹介します。

☎ あおもり産品販売促進協議会 (☎0172-26-6102)



山の幸

八甲田

八甲田牛

自然豊かな八甲田連峰が育む
稀少な「日本短角種」

ブナ・ミズナラなどの原生林が広がる標高約500メートルの八甲田牧場で、八甲田の清涼な水と空気に囲まれ、豊富な牧草を食べ、ストレスフリーで飼育される、青森市を代表するブランド牛です。

生産者コメント

赤いべご(牛)がめごくたまらない！

畜産業を始めて50年以上、特に大切に飼育しているのが八甲田牛。愛情を込めて育てると、優しい表情を見せてくれるのが可愛くてたまらない。これからも青森の特産として皆さんに愛されてほしいですね。

畜産農家 大柳 博 さん



青森特産
八甲田牛
HAKKODA BEEF
公式SNS始動！

詳しくはホームページをチェック！
取扱店舗もこちらからチェックできます！

旨味ジュワ～な赤身肉

八甲田山麓の大自然でのびのび育つ八甲田牛は、赤身が主体で自然の旨味がたっぷり。牛脂はクリーム色で牧草をたっぷり食べた証。見事な濃紅色の赤身肉は脂肪が少なくヘルシーで肉汁がジューシー。霜降り和牛とは明らかに異なるしっかりとした歯ごたえで、牛肉本来の味わいを堪能できるナチュラルビーフです。



質の高い青森の食

青森市の農水産物は優れたもの揃い。観光や出張で青森市にいらっしゃる皆さんもその美味しさに驚きます。その素晴らしさをもっと多くの人に知ってもらい、食べてもらうにはどうしたらいいか、そこで挑戦

したのがブランド力向上化です。それが功を奏して、関東の高級ホテルレストランなどでの青森フェアの開催も計画されており、これからも「あおもり産品」をどんどんPRしていきます。

青森市長 西秀記



ホタテ

青森市では、北国のほどよい寒冷気候と湾特有の静穏さが、ホタテ貝の生育に最も適した環境となっており、品質、味ともに優れたホタテが生産されています。陸奥湾のホタテは、うま味はもちろん、引き立つような甘みが特徴です。



バサラコーン

特別な栽培管理方法によって、一般的なトウモロコシに比べて2割ほど実が大きく、粒は綺麗に揃っており、その一粒一粒に強い甘みがあります。

おいしいゆで方のポイント

内側の薄皮を1～2枚だけ残した状態でゆでるのがおすすめです。ゆでた後も水分が飛びにくく、ジューシーな仕上がりになります。



八甲田牛、ホタテ、バサラコーン以外にも「幸」がたっぷり!

あおもり市産品旬カレンダー



市内産直施設をピックアップして紹介!



青森魚菜センター

古川1-11-16
☎017-777-1367

主な販売品目
鮮魚・水産物



アウガ新鮮市場

青森市新町1-3-7
☎017-718-0151

主な販売品目
鮮魚・水産物



ゆ〜さ市場 (道の駅浅虫温泉ゆ〜さ浅虫)

浅虫蛸谷341-19
☎017-737-5151

主な販売品目
野菜・果物・山菜・加工品・
花・水産物・民芸品



道の駅なみおか アップルヒル

浪岡女鹿沢野尻2-3
☎0172-62-1170

主な販売品目
野菜・果物・山菜・
加工品

※上記の産直施設以外にも市内には多数の産直施設があるほか、市内スーパーや小売店などでも産直コーナーが設置されており、青森市産の農水産物を購入できます。
※各産直施設などの販売品目のほか、営業時間、定休日は時期により変動がありますので、予めご了承ください。

知ってますか?

あおもり育ちの西洋野菜 aovege



ヨーロッパに似た青森市の冷涼な気候を活かして、生産者団体「aovege (アオベジ)」は青森の飲食店からのニーズに合った西洋野菜や伝統野菜を生産し、ブランド化して販売しています。



取扱野菜、取扱店舗などの情報はこちらから





現代美術を楽しめる青森県内の5つの美術館・アートセンターが連携する初のアートフェス「AOMORI GOKAN アートフェス 2024『つらなりのはらっぱ』」が、9月1日まで開催中です。県内の5館を巡り、アートの世界をとことん楽しんで、さまざまな青森の文化、歴史、自然を体感しに行こう。観覧料が割引になるパスポートや抽選でオリジナルグッズが当たるスタンプラリーシートが付いた便利でお得な「公式ガイドブック付き5館周遊チケット」(一般3,700円)をオンライン限定で販売中です。

問 AOMORI GOKAN アートフェス 2024
実行委員会事務局 ☎017-783-3000

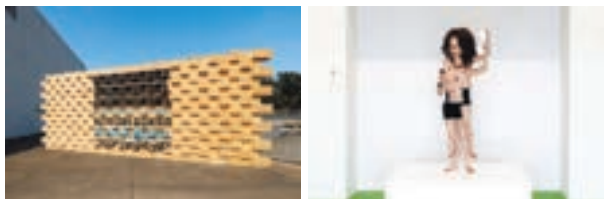


公式ガイドブックについてはこちら▶



青森県立美術館 「かさなりとまじわり」

前期：6/23(日)まで 後期：7/6(土)～9/29(日)



青木淳《つながりのはらっぱのための壁》2024年
井田大介《Synoptes》2023年

三内丸山遺跡に着想を得た同美術館の内外を行き来しながら、縄文から連なる長い時間で堆積してきた青森の文化芸術のエネルギーを引き出し、豊かな青い森の生態系のように展示空間を連鎖・循環させ、未来を切り拓く新しい活力を美術館全体に充満させる試みです。

青森公立大学 国際芸術センター青森[ACAC]

「currents/undercurrents ーいま、めくるめく流れは出会って」

前期：6/30(日)まで 後期：7/13(土)～9/29(日)



岩根愛《The Opening》2022年



青野文昭《ここにいないものたちのための群像 - 何処から来て何処へ行くのか - サイノカワラ 2016》2014-2016年

「current」と「undercurrent」をキーワードに、ある場所と関わり合い表現を紡ぎ出す国内外アーティスト、青森ゆかりの表現者らの作品が集い、前期と後期で異なる展覧会を行うことで、変化し続ける「いま」をこの場に取り込むことなどを試みます。

弘前れんが倉庫美術館

① 蜷川実花展 with EiM: 儚くも煌めく境界 Where Humanity Meets Nature

しらかみのぞきみこう

② 弘前エクステンジ#06「白神観見考」

9/1(日)まで ②は「HIROSAKI ORANDO」、「ギャラリーまんなか」でも開催



蜷川実花《Sanctuary of Blossoms》2024年 展示風景 撮影：小山田邦哉



狩野哲郎《あいまいな地図、明確なテリトリー》2024年 展示風景 Courtesy of the artist

蜷川実花展は、壮大なインスタレーションや、蜷川が弘前など全国で撮影した桜の写真などを紹介。白神観見考は、白神山地をテーマに4組のアーティストが作品展示やワークショップなどを実施します。

八戸市美術館 「エンジョイ! アートファーム!!」 9/1(日)まで



しばやまいぬ《版画下絵：タイトル未定》2024年



東方悠平《TENGUBUCKS Cafe in Hue - Coffee Float》2019年

同美術館のコンセプト「出会いと学びのアートファーム」を体現する企画。八戸を拠点とする絵画や版画、写真、ダンスなど多様なジャンルのアーティスト5人が、来館者と共に作品をつくったり交流したりするプロジェクトを展開していきます。

十和田市現代美術館 「野良になる」 11/17(日)まで



参考図版 丹羽海子《Metropolis Series: Good Egg Community》2022年 Courtesy the artist and Someday, New York 撮影：Daniel Terna



参考図版 基原啓子《それじゃわからない》2022年 ©Yoko Daihara, courtesy of Take Ninagawa, Tokyo.

近代が生み出した自律した主体としての「人間」を見直し、そこから排除された存在や思考に目を向けます。トランスジェンダー女性として生きるあり方を彫刻で表現する丹羽海子ら、多様な視点で自然を捉える若手作家4人の表現を紹介します。

【共通企画】 栗林隆「元気炉」 ■ 展示スケジュール



栗林隆《元気炉》2022年
《蚊帳の外》ドクメンタ15、ドイツ・カッセルより
Photo: Rai Shizuno

8/9(金)～11(日) 青森県立美術館
8/14(水)～15(木) 青森公立大学 国際芸術センター青森
8/18(日)～19(月)、21(水) 八戸市美術館
8/24(土)～25(日) 十和田市現代美術館
8/28(水)～9/1(日) 弘前れんが倉庫美術館

本アートフェス終盤の8月から最終日にかけて、栗林隆による《元気炉》が開催館5館を巡回します。この作品は、原子炉の形状を模し薬草の香りを帯びた蒸気を発生させるもので、内部に入ることができ、植物のエネルギーを感じられます。

国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

イベント

Maher Shalal Hash Baz(マヘル・シャラル・ハシュ・バズ) ライブ 「山の上の連絡船」

野外ライブを行います。楽器や音の出るものを持参すれば、演奏にご参加いただけます。

時 6/15(土) ※雨天決行 13:00～15:00

所 展示棟 野外ステージ



「見えない建築」ツアー

青森公立大学 国際芸術センター青森の建築を中心に市民ガイドがご案内します。

時 6/23(日) 10:30～11:30

所 展示棟 ギャラリーA入口



ワークショップ

是恒さくら 共同制作 刺繍カフェ 「大きな鯨の小さなかけら」

皆さんが作る刺繍やアップリケを、展示している大きなパッチワークの鯨に加えていきます。

時 6/8(土)・22(土)
13:00～16:00(所要時間30～60分)

所 展示棟 ラウンジ



是恒さくら《原画刺繍「ありふれたくじら」 Vol.5: 神を食べる・唐桑半島「祝いの着物」》2018

光岡幸一 ワークショップ 「徒然面構E情(ツレツレツラガマエツラツラ)」

敷地内の好きなところに、テープで顔を描いてもらいます。描き終わったらみんなでツアーをし、描かれた顔のことを考えていきましょう。

時 6/30(日) ※雨天決行
14:30～16:00

所 展示棟 野外ステージ



©光岡 幸一



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、さまざま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。



ACACは日本のトップクラスの施設 アーティストが青森と刺激し合う場にしたい

【**慶野 結香さん**】
(キュレーター／青森公立大学 国際芸術センター青森 主任学芸員)

国際芸術センター青森(ACAC)の学芸員。展覧会を企画したり、芸術家が滞在して創作活動する「アーティスト・イン・レジデンス」(AIR)の運営などに携わっています。

神奈川県出身。「高校時代は写真を撮ったりしていた」と元々、アートへの関心は高く、大学院時代に「**自分の作品をつくるより、いろいろなアーティストの作品で展覧会をつくり上げるのが面白い。創作の現場に近い環境にあこがれて**」キュレーターを志しました。

平成26年、秋田公立美術大学(秋田市)の助手に採用。2年半の在籍中、同大学の展覧会を

企画し、空き家を活用したAIR活動を手がけました。隣の青森県のACACも展覧会のたびに訪れ、関係者とも交流。「ACACは学芸員たちもアクティブで、とてもいいところだと思います。AIRの施設としては日本のトップクラス」と感じたといいます。平成29年1月から2年間、青年海外協力隊員として南太平洋のサモア国立博物館学芸員になり、平成31年4月、ACAC勤務が実現しました。以来、展覧会の企画・運営や、国内外から来県し滞在するアーティストの創作活動や県内各地での調査などをコーディネート。コロナ禍の時期も、アーティストと共にインターネッ

ト生配信でアートを発信しました。

9月1日まで、ACAC、青森県立美術館など県内5館連携による初の「AOMORI GOKAN アートフェス2024『つらなりのほらっば』」が開かれています。**ACACでは、慶野さんが担当する「currents／undercurrents—いま、めくるめく流れは出会って」＝前期:6/30(日)まで、後期:7/13(土)～9/29(日)＝が開催中。**仙台市在住の青野文昭、共に青森市出身の鈴木正治と沢田教一など、計11組の作品を展示。「青森にゆかりがあったり興味を持っていたり、それぞれが表現している土地や住む場所と青森との関係に非常にこだわって制作しています」と紹介します。

ACACは開館から23年目。**「これからの10年、20年に向けて、とがった企画をやっている場であり続けられたら。4月にはパフォーミング・アーツが専門の学芸員が加わったので、美術だけではなくジャンル横断的にもっといろいろなアーティストが青森と刺激し合う場所にしたいですね」**



ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

青森市産の農林水産品の販路開拓用 宣材写真の撮影を支援します～第1回～

販路拡大を目指す生産者などが市内で生産した農林水産品やそれらを加工した商品を、プロのカメラマンにきれいに撮影してもらい、商品パッケージへの活用などの販路開拓する際の支援を行います。詳しくは、ホームページをご確認ください。

時 6/17(月)～7/31(水)のうち半日(要相談) 所 生産現場やスタジオなど(要相談)

料 無料 ※特殊な撮影の場合は、申込者負担となる場合があります。

申 問 6/14(金)までに、あおもり産品支援課(☎0172-62-3002)、またはあおもり産品販売促進協議会ホームページよりお申込みください。



産直市などへの出店を応援します

市内で自ら生産した農林水産品やそれらを加工した商品を販売するためのイベントに出店する際の支援を行っています。詳しくは、お問合せください。

問 あおもり産品支援課(☎0172-26-6102)

＊あおもり産品出店用備品貸出支援事業

イベントで使用するテントや販売用テーブルなどを無償で貸し出します。**【支援対象者】**市内に居住する農林水産業者及び農林水産業者を中心とした団体で、次の要件を満たすかた

- ①市内で開催されるイベントに出店するかた
- ②市内で自ら生産した農林水産物などを販売するために出店するかた

＊あおもり産品出店支援補助金

出店料などの一部を支援します。

【補助対象者】備品貸出支援事業と同じ

【補助対象経費】市内で開催されるイベントの出店料などのうち2分の1以内の額(上限2万5千円)

＊あおもり産品販路開拓補助金

市産農林水産品を活用した商品などの販路開拓を支援します。

【補助対象者】市産の農林水産品またはその加工品の販路開拓に取り組む、市内に居住する農林水産業者及び市内に主たる事業所を有する中小企業者など

【補助対象経費】商談会などへの出展に係る旅費、出展料、小間装飾費などのうち2分の1以内の額(上限25万円)

令和6年度果樹経営支援対策事業 2次募集

優良品種への改植などを支援します。詳しくは、お問合せください。

◆補助事業メニュー

優良品目・品種への改植、新植、廃園

※改植・新植の場合、未収益期間中の育成経費も補助

対 青森市果樹産地構造改革計画で担い手とされた農業者

申 6/3(月)～28(金)に、あおもり産品支援課へ

問 あおもり産品支援課(☎0172-62-3002)



農地の集約化に向けた話合いに ご参加ください！

市と農業委員会では、今後10年の地域農業の発展に向け、皆さんと一緒に、関係機関(農地中間管理機構、JA、土地改良区など)と一体となって話合いを行い、将来の農地利用の姿を明確化した『地域計画』の作成を進めています。下記の日程で話合いを開催しますので、ぜひご参加ください。

《話合いの主な内容》

地域計画案・目標地図素案について

《参加対象者》

- 農業者(経営品目や規模、経験は不問)
- 農地を貸したいかた(リタイアをお考えのかた、非農家で農地をお持ちのかたなど)
- これから農業を職業にしたいと考えているかた

※ご自身の耕作地・所有地のある地域の話合いにご参加ください。

問 農業政策課(☎0172-62-1156)

月 日	開始時間	対象地域	会 場
6/20(木)	18:00	高田	高田教育福祉センター
6/21(金)	10:00	荒川	荒川市民センター
6/25(火)	10:00	後潟	北部地区農村環境改善センター
	14:00	奥内	
6/26(水)	10:00	油川	油川市民センター
6/27(木)	18:00	滝内・新城	西部市民センター
7/2(火)	14:00	筒井・横内	横内市民センター
7/3(水)	14:00	浜館	戸山市民センター
7/9(火)	14:00	原別	JA営農経済本部(旧東支店)
	16:00	東岳・野内	
7/10(水)	18:00	浪岡	浪岡庁舎
7/11(木)	14:00	大杉	浪岡大杉公民館
7/12(金)	14:00	大野	中央市民センター細越分館
7/16(火)	18:00	女鹿沢	浪岡女鹿沢公民館
7/17(水)	18:00	野沢	浪岡野沢公民館
7/18(木)	18:00	五郷	浪岡本郷公民館

農業委員会事務局からのお知らせ

＊6月は農地パトロール月間

農業委員会では、毎年6月を「農地パトロール月間」として市内の農地をパトロールし、遊休農地や農地の違反転用発生防止に取り組んでいます。

遊休農地は、所有者などに今後の利用意向調査を行い、農地再生のために必要なあっせんや利用関係の調整などを実施します。違反転用者には、是正に関する対応を行います。

農地パトロールの際には、農業委員・農地利用最適化推進委員などが調査に伺います。

＊農業者年金の現況届は6月中にご提出を

農業者年金受給者に、農業者年金基金から現況届を郵送しています。6/28(金)までに、忘れずに農業委員会事務局へ提出してください。※提出がない場合、年金が差止めとなる場合があります。

＊農地について必要な手続きを行いましょう

農地を耕作目的で売買や賃貸借などする場合は、事前に農業委員会の許可が必要です。また、農地を建物敷地などに転用する場合は、事前に県知事の許可(市街化区域の場合は農業委員会への届出)が必要です。

許可などを受けずに行うと農地法違反となり、3年以下の懲役または300万円以下の罰金が科せられ、さらに、転用の場合は原状回復命令などの措置がとられますので、事前に農業委員会へご相談ください。

問 青森地区：農業委員会事務局
農地パトロール月間・農業者年金について(☎017-761-4372)
農地について(☎017-761-4370)
浪岡地区：農業委員会事務局分室(☎0172-62-1148)

熱中症対策「クーリングシェルター」 「涼み処」協力店舗など募集

市民などの熱中症予防のため、暑さをしのぐためのクーリングシェルターや涼み処の開放にご協力いただける店舗や施設などを募集します。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

◆クーリングシェルター 熱中症特別警戒アラート発表時に開放(市と協定締結)

◆涼み処 7/1(月)～9/30(月)に開放

◆開放時間 各店舗などの営業時間内でご協力可能な時間(市ホームページで公表)

◆開設場所 適切な冷房設備などがあるところ

問 環境政策課(☎017-718-0286)

青森市障害者短期職場実習事業等助成金

障がいのあるかたの雇用促進を図るため、障がいのあるかたに対し短期職場実習を行う事業者へ、助成金を交付します。さらに、短期職場実習を行った事業者が、年度内に障がいのあるかたを雇用した場合、追加の助成金を交付します。

短期職場実習実施前に申請が必要となります。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

【障害者短期職場実習事業】

実習1日当たり3,000円(上限：最大10日間/人 30,000円)

【障害者雇用事業】

実習1日当たり2,000円(上限：最大10日間/人 20,000円)

※各事業とも1事業者につき3人まで。

※予算がなくなり次第募集を終了します。

対 市内に就業場所があり、障がいのあるかたを雇用していないか、法定雇用率未達成の事業者

問 経済政策課(☎017-734-2402)

自衛官など募集

募集種目	航空学生	一般曹候補生 (第2回)	自衛官候補生 (第2回)
応募資格	高卒(見込み) 海：23歳未満 空：24歳未満	18歳以上33歳未満	
受付期間	7/1(月)～9/5(木)	7/1(月)～9/3(火)	
試験日	9/16(月)	受付時にお知らせ	
試験会場	受付時にお知らせ	県観光物産館アスパム	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)

生産性向上支援訓練受講者募集

ポリテクセンター青森では県内企業の人材育成や生産性向上を支援するため、在職者のかたを対象にした生産性向上支援訓練を実施しています。

①SNSを活用した情報発信

時 7/10(水) 9:30～16:30 料 2,200円 備 申込期間 6/20(木)まで

②マーケティング志向の営業活動の分析と改善

時 7/24(水) 9:30～16:30 料 3,300円 備 申込期間 7/4(木)まで

所 ポリテクセンター

対 事業主から受講指示を受けた在職者のかた 人 各15人

申 各申込期間に、申込書(ホームページからダウンロード)を、
ポリテクセンター青森(☎ 017-777-1187)へ

問 ポリテクセンター青森(☎017-777-1186)



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。

情報、福祉・医療、販売、事務、サービスなど、多様な職種に対応した職業訓練となっていますので、再就職へ向けた職業能力の向上にお役立てください。

介護実務者研修科1

時 8/1(木)～8/1/31(金) 人 20人 備 申込期間 6/12(水)～7/12(金)

対 公共職業安定所に求職申込みを行い、
受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた

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



委託訓練
ホームページ

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。

職業訓練指導員試験事前講習(指導方法)

時 7/9(火)～12(金)各日18:00～21:00

対 在職者で職業訓練指導員試験を受験するかた 人 10人

料 1,000円 備 申込期間 6/3(月)～17(月)

申 問 申込期間に、青森高等技術専門校(☎017-738-5727)へ



在職者訓練
ホームページ

詳しくは
ホームページを
ご覧ください

グリーン・ブルーツーリズムに取り組む 農漁業者や関連事業者の活動を支援します

- ①農家民泊の実施に必要な許可手数料や施設整備、新しい体験メニューづくりに必要な設備設置費やPR経費など(補助率3分の2、上限30万円)
- ②既に活動に取り組んでいる農漁業者や関連事業者などが、農漁業体験などの受入環境向上のための設備設置や修繕を行い、活動をさらに広げるための経費(補助率3分の1、上限6万円)

対 市内に住所を有する農漁業者

農漁業者と連携して事業を行う関連事業者など

問 農業政策課(☎0172-62-1144)

相談会情報

労働委員会委員による 労働相談会

労働者と事業者との間に生じた労働問題の迅速かつ自主的な解決を促進するため、相談会を開催しています。

時 6/4(火) 13:30～15:30
6/16(日) 10:00～12:00
7/2(火) 13:30～15:30
7/21(日) 10:00～12:00
8/6(火) 13:30～15:30

所 青森県労働委員会
(東奥日報新町ビル4階)

申 問 事前に、青森県労働委員会
(☎017-734-9832)へ

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・紹介を行います。

時 6/28(金) 10:00～13:00

所 イトーヨーカドー青森店
正面玄関入口内

備 当日、直接会場へ

問 青森県福祉人材センター
(☎017-777-0012)



子育てひろば

open space for childcare

こども誰でも通園制度(仮称) 試行的事業を実施します

＊どんな制度なの？

保護者の就労要件を問わず、保育所などに通っていない0歳6か月～3歳未満のお子さんが時間単位で通園できる制度です。

こども同士で遊ばせたい、子育ての悩みを相談したい、こどもを預けてリフレッシュしたいときなどに利用できます。

◆**利用時間**:こども1人当たり月10時間が上限

◆**利用料金**:こども1人当たり1時間300円

(生活保護世帯や市民税非課税世帯などは、利用料金が減免されます)

◆**実施期間** 7/1(月)～R7.3/31(月)

＊どうやって利用するの？

①子育て支援課窓口で利用認定申込み(後日、利用認定通知を送ります)

②認定を受けたら、利用したい日時を決めて、施設に直接申込み(予約)

※初めて利用するときは、施設と利用前面談を行ってください。なお、施設によっては利用料金が掛かる場合がありますので、施設に確認してください。

③申込みをした日時に施設を利用

※当日キャンセルは、利用申込み(予約)分の時間を利用した扱いとなります。

所 利用可能な施設は、決まり次第、市ホームページでお知らせ(6月中旬頃を予定)

問 子育て支援課(☎017-734-5330)



6月は児童手当の支給月

児童手当(2～5月分)を6月13日(木)に支給します。

出生、転出、転入の際は、15日以内に手続きをしましょう。手続きが遅れると受給できない月が発生する場合があります。

※市外へ転出された場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なることがあります。

※公務員のかたは、所属庁からの支給となりますので、支給日が異なります。また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続きのほか、市役所での手続きも必要です。

※令和4年度から、現況届の提出が一部のかたを除き原則不要となりました。引き続き現況届の提出が必要となる受給者(公務員を除く)のかたには、5月31日に現況届を郵送します。内容を確認の上、忘れずに提出してください。

問 子育て支援課(☎017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

児童扶養手当受給に関する 重要なお知らせを郵送しています

児童扶養手当は、受給から5年などを経過した場合に減額されます。

ただし、就業をしているなど一定の要件に該当する場合、届出によりこれまでと変わらず手当を受給できます。

対象者に「児童扶養手当の受給に関する重要なお知らせ」を郵送しますので、内容をご確認の上、現況届提出の際に併せて届出してください。

※受付は、土・日、祝日を除く8月1日(木)～30日(金)です。

問 子育て支援課(☎017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)



ご覧ください！ 子どもの権利相談センター活動報告書

市では、いじめ、体罰など、子どもの権利侵害に関する相談を受け、その救済と権利の回復を図るための機関として、「子どもの権利相談センター」を設置しています。このたび、令和5年度の活動を報告書にまとめました。報告書は、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧いただけるほか、市ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

○活動報告書より抜粋

事例① 相談者【本人】／中学生／心身の悩み／面談

【相談内容】

自分の思っていることを伝える時に自信がない。

【子どもの権利相談センターから】

本人は、「家族と進路の話をするときに、いつもけんかになってしまう。けんかになるのが怖くて、気持ちを伝えられない。」と悩んでいました。調査相談専門員は本人の気持ちを受けとめ、心配事を一緒に整理しました。何度か面談を重ねていくうちに次第に本人に自信がついてきた様子でした。

ある日、本人は「センターに間に入ってもらいながら進路についての自分の気持ちを家族に伝えたい。」と希望したため、調査相談専門員同席のもと話し合いが行われました。事前に伝えたい思いを紙に書き出し、どう伝えるとけんかにならないのかを一緒に考えました。整理され、落ち着いて話すことができたため、けんかにならずに家族に気持ちを伝えることができました。

後日、本人から「家族から応援され、無事に進路が決定した。」との報告がありました。



＊子どもの権利侵害に関する相談は 子どもの権利相談センターへ

いじめ・体罰・友達や家族のことなど、18歳未満の子どもの権利侵害に関することであれば、どなたでも相談できます。悩んでいること、心配なこと、話してみませんか？ 秘密は守ります。



時 原則、月～金曜日 10:00～18:00(祝日、年末年始を除く)

相談しやすい方法でご相談ください

- 窓 口 駅前庁舎3階 子育て支援課内
- 電 話 0120-370-642
- F A X 017-763-5678
- メー ル ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp
- 手 紙 〒030-0801 新町一丁目3-7 子どもの権利相談センター宛

問 子育て支援課(☎017-734-5320)

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話を

あなたの周りに不自然な傷や打撲のあとがある、洋服や髪の毛がいつも汚れている、急にやせた、表情が乏しい、夜遅くまでひとりで遊んでいるなど、「虐待かも…」と思われる子どもがいたら、すぐにお電話ください。

問 あomorい親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

児童相談所(全国共通☎189)

低所得者の子育て世帯への加算(こども加算) の申請期間が間もなく終了します

「住民税均等割のみ課税世帯支援給付金(1世帯当たり10万円)」を受給した世帯で、申請により対象となるかたの申請期限は6/30(日)まで(当日消印有効)です。まだ申請していないかたは忘れずに申請してください。

詳しくは、本紙5月号(「市からのお知らせ」に掲載)をご覧ください。

※「支給のお知らせ」が送付される申請不要のかたには、「支給のお知らせ」に記載されている振込予定日に振り込みます。

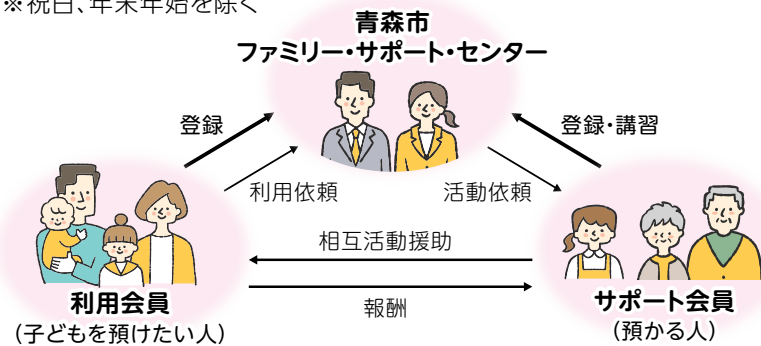
※「物価高騰対応重点支援給付金(1世帯当たり7万円)」を受給した世帯の申請期間は5/31(金)までです。

問 子育て支援課(☎017-718-1971/8:30～18:00 ※土・日、祝日を除く)

青森市ファミリー・サポート・センター

保育所などへの送迎、病児・病後児の預かりなど、概ね6か月～小学6年生の子どもを預けたい人(利用会員)と預かる人(サポート会員)のネットワークを作り、地域で子育てを支えあう会員組織です。保護者の就労に関わらず利用できます(事前の会員登録が必要)。詳しくは、お問合せください。

申 月～金曜日 8:30～17:00受付
※ 祝日、年末年始を除く



【サポート内容】

- 保育所などの開始前・終了後の預かり
- 保育所などの送迎
- 買い物など外出の際の預かり
- 病児・病後児の預かり など

＊ サポート会員を募集しています

サポート会員の登録には、センターが指定する講習の全日程の受講が必要です。講習会に参加して、サポート会員に登録し、サポート会員として活動できるかたを募集します。

※ サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます。
※ 送迎対応可能なサポート会員が特に不足しています。ぜひお申込みください。

サポート会員養成講習会 要予約

時 6/19(水)～21(金)・26(水)・28(金)(予定)
所 青森県総合福祉センター 入 20人(申込順) 料 無料
備 詳細についてはお問合せください。
申 6/14(金)までに、電話で申込み

問 青森市ファミリー・サポート・センター(☎0120-916-800)

母子健康手帳交付窓口のお知らせ

妊娠が分かり、医療機関から「妊娠届出書」が発行されたら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。
あおもり親子はぐくみプラザでは、新たに6月から第1・3土曜日に、交付窓口を開設します。



時 月～金曜日 8:30～18:00、第1・3土曜日 8:30～12:00(あおもり親子はぐくみプラザのみ) ※ 祝日、年末年始を除く
備 妊娠届出書、妊婦連絡票、マイナンバー確認書類、受取口座の通帳など(出産応援給付金申請書類)持参
所 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

マタニティ講座 要予約

① お口のケアと食育講座

歯とお口のケア[講師/歯科医師]、授乳姿勢、妊娠期からの食事など

② シミュレーション講座

早産予防の重要ポイント、妊婦疑似体験、赤ちゃんの応急手当など

③ ウェルカムベビー! 講座

ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ、オムツ交換&抱っこ体験など

時 ①6/15(土) 13:30～15:30 ②6/25(火) 10:00～12:00
③7/3(水) 10:00～12:00 ※ 開始30～10分前受付

所 ①③あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) ②浪岡総合保健福祉センター

対 本市に住民票がある妊婦とご家族

人 ①③16組(申込順)、②6組(申込順)

備 母子健康手帳、筆記用具

申 問 ①6/10(月)～14(金)、③6/24(月)～28(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ
②6/17(月)～21(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
詳細や申込みはこちら→



イベント・講座

第39回子どもの祭典

ショータイム、あおぞら迷路、大型遊具、模擬店など、子ども達が楽しめるイベントが盛りだくさんです。

時 7/7(日) 9:00～14:00 所 浪岡総合公園

料 500円(参加券) ※ 6/17(月)まで、浪岡地区の児童館、子ども会、母親クラブ、中央公民館で販売

問 浪岡中央児童館(☎0172-62-3035)



市民センターおはなし会

主催：青森市読書団体連絡会



油川市民センター
6/8(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室

中央市民センター
6/9(日)
11:00～11:30
2階 茶華道室

東部市民センター
6/9(日)
11:00～11:30
2階 和室(大)

西部市民センター
6/26(水)
14:00～14:15
1階 和風学習室1

横内市民センター
6/22(土)
10:30～11:00
1階 和室(小)

大野市民センター
6/23(日)
10:30～11:00
1階 和室(小)

戸山市民センター
6/23(日)
11:00～11:30
1階 和室(小)

古川市民センター
6/25(火)
10:30～11:00
1階 和風学習室(A)

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

ファミリー講座 うとう塾・きらきら塾

＊ うとう塾「子どもの可能性を広げる早期支援」 要予約

発達に心配のある子どもの持つ力の可能性を広げるために、必要な支援や環境調整を学びます。

講師：増田貴人さん(弘前大学教育学部附属特別支援教育センター長)

時 6/6(木) 10:00～12:00 所 西部市民センター 学習室3

＊ きらきら塾「今日からできる おうち性教育」 要予約

「性教育」を難しいものと捉えずに、日常生活の中でさりげなく子どもに伝える方法、性について話しやすい親子関係づくりを考えます。

講師：古川久子さん(my.josan-in PEANUT 助産師 思春期保健相談士)

時 6/11(火) 10:00～12:00 所 西部市民センター 学習室3

＊ きらきら塾「子どものおこづかい いつから、いくらから？」 要予約

キャッシュレス時代の今、子どもにいつから、どのようにおこづかいをあげたらよいかを学びます。

講師：小笠原智佳子さん(FP mama friends おこづかいセミナー 講師)

時 7/2(火) 10:00～12:00 所 荒川市民センター会議室A

対 うとう塾は、発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた
きらきら塾は、小・中学生の保護者、子育てに関心のあるかた

人 30人

申 問 1週間前までに、申込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)



申込フォーム

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)
「太陽の通り道」

時 毎週土曜日

①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(16日を除く)
13:30～

★ プラネくんと星空さんぽ

絵話「石となった巨人アトラス」(幼児向け/約40分)

時 毎週日曜日・祝日(16日を除く) 11:00～

所 中央市民センター 5階

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

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】毎日(年末年始を除く)8:30~18:00

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

遊びに来て
みませんか?



つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳)で楽しく過ごせる場です。

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

申 問 つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)
(☎017-721-4005)

遊びに来て
みませんか?



子育て講座

予約不要で参加できます。

よちよち広場

時 6/8(土) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びや保護者交流
対 0歳~1歳の子どもと保護者

おはなし広場

時 6/18(火) 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

あつまれ! わんぱくっこたち

時 6/21(金) 10:30~11:30
内 親子で運動遊びとふれあい遊び
対 1歳半~概ね3歳の子どもと保護者

パパと遊ぼう

時 6/23(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

幼稚園や保育園などの入園に向けて 要予約

内 入園の手続の流れなどを情報提供します。
時 6/28(金) 10:30~11:30 対 未就園の子どもと保護者 人 10組(申込順)
申 前日までに、電話または直接、あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」へ

子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のことで、日頃気
になっていることを相談できます。

所 申 問 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)

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 6/10(月)・26(水) 10:00~11:00
内 集団あそび

時 6/26(水) 10:00~11:30
内 集団あそびと相談専門員による個
別相談

はぐくみ相談

時 6/12(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 6/17(月) 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

医師相談

時 6/19(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

6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(年末年始を除く)
8:30~18:00 ☎017-718-2975
- ◆保健師などによる相談: 毎日(祝日を除く)
8:30~18:00 ☎017-718-2983
- ◆ハミガキ相談: 6/14(金)9:30~12:00
内 仕上げみがきの仕方など 備 歯ブラシ持参

申 問 ハミガキ相談のみ
一週間前までに、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: 6/6(木) 9:30~11:00

申 問 前日までに、浪岡振興部健康
福祉課(☎0172-62-1114)へ

6月の助産師による心と体のケア相談 要予約

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。

時 6/3(月)・19(水) 各日①10:00~ ②11:00~
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
人 各日①・②ともに1組(申込順)
備 母子健康手帳、乳房相談のかたは
バスタオル及びフェイスタオル持参
申 問 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



子育て講座

予約不要で参加できます。 対 0~3歳の乳幼児

初めてのさんぽぽ

時 6/4(火) 10:30~11:15
内 プレママプレパパ・初めて利用する
かた同士楽しく交流しましょう。
※妊婦さんのさんぽぽ見学会も同時に開催

転勤族おしゃべり&交流会

時 6/12(水) 10:30~11:15
内 本市に転入した
親子の交流の場



赤ちゃん待ち合わせ

内 0歳児の育児についての情報交換と
交流♪ ※各日10:30~11:15開催
時 6/7(金) 対 生後1~4か月
時 6/27(木) 対 生後5~11か月

夏まで待てない~ねぶた祭り~

内 ねぶたの衣装や楽器に 要予約
触れ合いながら、金魚
ねぶたを作りましょう。
時 6/29(土) 10:30~11:15
人 10組(申込順)
申 6/1(土)9:00~、電話で「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

手続などでご来庁の際に、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

フッ素塗布を受けましょう

本市の3歳児のむし歯のある割合は、全国と比べて高く
なっています。むし歯を予防するために、定期的にフッ素
塗布し、歯科医に歯の状態を確認してもらいましょう。



所 指定歯科医療機関
対 本市に住民票がある1歳6か月~3歳の誕生日までの幼児 料 無料(最大4回)
備 母子健康手帳、フッ素塗布受診票持参 ※フッ素塗布受診票は1歳6か月児健康診
査の際に交付しています。転入したかたなどは、お問合せください。
問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983 / 土・日、祝日を除く)

イベント・講座

青森市子育てひろば 要予約

絵本の読み聞かせや手遊び・ふ
れあい遊びなどで青森市子育て
応援隊と一緒に遊びましょう。
時 6/11(火) 10:00~11:30
所 戸山市民センター 2階和室
対 未就学児とその保護者
人 10組20人程度 料 無料
申 問 6/10(月)までに、あおもり親子
はぐくみプラザプレイルーム
(☎017-718-2975)へ

おおの子育て広場 要予約

絵本の読み聞かせや手遊びな
どで遊んだり、お母さん同士や子
育てメイトと交流しましょう。
時 6/6(木) 10:00~12:00
所 大野市民センター 2階和室
対 未就学児とその保護者
人 7組 料 無料
申 問 前日までに、青森市子育てメイト
連絡協議会(会長 林洋子
☎090-2364-3771)へ

レスリング体験教室 要予約



時 ①6/9(日) ②6/11(火)
③6/13(木) ④6/16(日)
①④10:00~12:00
②③18:00~20:00
所 スポーツ会館 レスリング場
対 5歳~中学生 人 10人 料 無料
備 上履き持参、金具などのない動きや
すい服装でお越しください。
申 問 事前に、青森市レスリング協会
(広瀬 ☎090-4790-1241、
aomoriclubjr-wrestling@
yahoo.ne.jp)へ

小学生ソフトテニス講習会



時 夏季:10/31(木)まで
冬季:11/6(水)~R7.3/24(月)
所 夏季:大進建設スポーツ広場
冬季:青森市総合体育館
対 市内在住の小学生20人(申込順)
料 1回500円
備 ソフトテニスラケット、テニスシュー
ズ持参(ラケットは貸出し可)、動きや
すい服装でお越しください。詳しく
は、ホームページをご覧ください。
申 問 事前に、申込書(ホームページ掲
載)を青森市ソフトテニス連盟(鹿内
☎090-4316-7170)へ ※随時受付

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



6月4日～10日は歯と口の健康週間 ～歯をみせて笑える今を未来にも～

◆8020(はちまるにいまる)運動

いつまでもおいしく食べ続けるため、日々の手入れで元気な歯を保つことが大切です。

厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。生涯を通じた歯の健康づくりで健康寿命を延ばしましょう。

かかりつけ歯科医をもとう!

かかりつけ歯科医とは、歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽な相談に応じるなど、皆さんの歯と口の健康づくりを応援してくれる歯医者さんのことです。皆さんもかかりつけ歯科医をもって歯と口の健康づくりを実践していきましょう。

歯を丈夫に保つためのワンポイントアドバイス

- 間食を少なめに、食べたらずぐ歯磨きをするなどの習慣を心掛ける
- 正しい磨き方を習慣づける(歯ブラシを軽くあて、細かく動かして、歯の1本1本を丁寧に磨く)
- 定期的に歯の検診を受ける



歯周疾患検診を受けましょう

歯と口の健康を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。対象のかたは、この機会にぜひ歯周疾患検診を受けましょう。

所 指定歯科医療機関(要事前予約)

対 今年度40・50・60・70歳になる市民のかた
※対象者へ受診者証・無料利用券を
5月末から順次送付予定

料 無料(年度内1回)
※治療に必要な検査や治療の
費用は自己負担



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)

後期高齢者歯科口腔健診のご案内

歯と口の健康は全身の健康につながります。対象のかたは、この機会にぜひ歯科口腔健診を受けましょう。



所 指定歯科医療機関(要事前予約)

対 後期高齢者医療被保険者

料 無料(年度内1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

申 指定歯科医療機関へ事前予約の上、
後期高齢者医療被保険者証を持参し受診してください。

問 国保医療年金課(☎017-773-0181)

あおもり健康生活応援レシピ

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイデアを広く共有するため、“あおもり健康生活応援レシピ”を募集します。

応募いただいたレシピは8月31日(土)(やさいの日)に市ホームページで公開します。自慢のレシピをぜひご応募ください。



テーマ:野菜も一緒につると!涼しくなれる夏の麺レシピ

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レシピ

※自作のものに限る

時 6/1(土)～30(日)

申 レシピ・工夫した点・メニューの出来上がり写真または画像データなどを、市ホームページの申込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)で、〒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)

熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

～日常生活での注意事項～

- 行動、住まい、衣服を工夫し、暑さを避ける
- のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する
- 暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日や厳しい暑さが続く日に注意する
- 暑さに備えた体づくりをする(詳しくは、本紙5月号をチェック)
- 熱中症の発生にはその日の体調が影響するので、体力や体調を考慮する

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

熱中症対策にエアコンの試運転を!

お家の中での熱中症を防止するため、夏本番のシーズンを迎える前に、ご家庭で早期にエアコンの試運転を行いましょう!

エアコンの異常に気付いたら使用を中止し、お買い上げの販売店またはメーカーにご相談ください。

問 環境政策課(☎017-718-0286)



「医療安全相談窓口」をご利用ください

青森市医療安全支援センターでは、市民の皆さんからの医療に関する相談に対応しています。

【相談内容】

- 近くの医療機関が知りたい
- 医療機関での診療に関して疑問や不安がある
- 医療機関の対応や接遇が気になる
- 医療のことでどこに相談したらよいか分からない

相談内容に応じて、適切な部署または機関をご紹介します。

※次の内容でのご相談はご遠慮願います。

◆医療機関と患者の紛争の仲介や調停 ◆治療内容などの適否及び過失の判断 ◆医療機関の評価及び有する設備

時 8:30～18:00

※土・日、祝日、年末年始は休み

申 問 電話、FAX、郵送、Eメールのいずれかで、青森市保健所保健予防課医療安全支援センター(☎017-765-5281、☎017-718-5645、〒030-0962 佃二丁目19-13、☎hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp)へ

集団健診・検診（7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	7/6(土)・9(火) 女性のみ・21(日)・24(水) 午前のみ・26(金)〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
浪岡総合保健福祉センター	7/27(土)〈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・検診名	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	偶数年齢の女性※4	510円	午後の部
乳がん検診	40～59歳		1,020円	
	60歳以上		無料	
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



各種健診・検診
申込み



青森市
公式LINE

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※1
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)※2
③介護保険料納入通知書(令和6年度)※2
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)

- ※1…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。
※2…今年度の通知書などが届くまでの間は前年度の通知書などにより確認します。

肺がん検診・結核健診の巡回バス（7月の日程）

(65歳以上のかたは、毎年度結核健診が義務づけられています)

検診日	受付時間	場 所
7/1(月)	8:30 ～ 9:00	中央市民センター石江分館
	9:30 ～ 10:00	市役所駅前庁舎前(中央古川通り側)
	10:30 ～ 11:30	柳川庁舎駐車場
	13:00 ～ 14:00	カブセンター西青森店駐車場
7/16(火)	8:30 ～ 9:00	ユニバース青柳店駐車場
	9:30 ～ 10:00	市営奥野団地集会所前
	10:30 ～ 11:30	生協あじさい館駐車場
	13:00 ～ 13:30	ツルハドラッグ青森港町店駐車場
7/29(月)	8:30 ～ 9:00	高田教育福祉センター前
	9:30 ～ 10:00	片岡福祉館前
	10:30 ～ 11:30	サンロード青森 西中央出入口付近
	13:00 ～ 14:00	マエダストア八重田店駐車場

- 対 40歳以上(令和6年4月2日～令和7年4月1日に誕生日を迎える年齢)のかた
料 無料 ※必要と認められたかたは、喀痰検査が追加
(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)
申 予約不要、健康保険被保険者証持参で、当日直接会場へ
問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)



市ホームページ

協会けんぽ加入者（被扶養者）のかたへ「特定健診のお知らせ」

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者(被扶養者)で、今年度40歳～74歳になる市民のかたの特定健診は、市の各種がん検診とあわせて受診ができます。1年に1度受診し、健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。

申《集団健診・検診で受診》青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へ直接申込み。
※市のがん検診とあわせて受診する場合は、市へがん検診申込み後、青森県総合健診センターへ特定健診を申込みください。

《個別健診・検診で受診》指定医療機関へ直接お申込みください。

問 健診・検診について

健康づくり推進課(☎017-743-1745)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

受診券について

協会けんぽ青森支部(☎017-721-2723)

がん検診などの受診者証・無料クーポン券を送付します

各種がん検診などの受診者証・無料クーポン券を、対象者へ5月末から順次送付します。有効期限は**いずれも令和7年3月31日(月)**です。

◆対象 令和6年4月2日～令和7年4月1日に、以下の年齢に達するかた

◎受診者証

- ①ABC胃がんリスク検診(1,320円) 40歳になるかた
②大腸がん検診・歯周疾患検診(無料) 40歳になるかた
③子宮頸がん検診(無料) 30歳になる女性

◎無料クーポン券

- ①子宮頸がん検診 21歳になる女性
②乳がん検診 41歳になる女性

※無料クーポン券が届く前に対象の検診を受診した場合は、受診料(自己負担金)を払戻します。払戻し対象者には9月末までに案内を送付します(人間ドック・職場検診・任意検診・保険診療などは対象となりません)。

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)

HIV検査を受けてみませんか

6月1日(土)～7日(金)はHIV(エイズウイルス)検査普及週間です。検査は匿名で受けることができ、市ホームページからも予約できます。また、HIV即日検査及び希望者には性感染症(性器クラミジア、梅毒)とB型肝炎、C型肝炎検査を匿名実施ができます。

時 原則月2回 13:00～14:00受付

所 青森市保健所(元気プラザ)別館1階

人 10人程度(要予約) 料 無料

申 事前に、市ホームページまたは

感染症対策課エイズ相談専用電話(☎017-765-5295)へ

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

日本脳炎予防接種のお知らせ

平成19年4月1日以前に生まれたかたで、日本脳炎予防接種を4回(1期1回目・1期2回目・1期追加・2期)終了していない場合は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種できます。母子健康手帳を確認し、残りの回数を接種しましょう。

接種間隔や対象年齢は予防接種法により定められています。法令で定められた予防接種の受け方でない場合(接種間隔が足りない、対象年齢ではないなど)は有料となります。

所 青森市予防接種指定医療機関

※予約が必要な場合がありますので、事前に確認してください。

備 母子健康手帳、予診票持参 ※平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満で、予診票をお持ちでないかたは医療機関備付けをお使いください。

問 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)

クーポン券を利用して風しんの抗体検査・予防接種を受けよう

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかったかたに対し、令和元年～2年度に風しんの抗体検査及び予防接種の無料クーポン券を送付しています。

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんに障がいがかかることがあります。ぜひクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

なお、令和元年～2年度に送付したクーポン券の有効期限は令和4年3月となっていますが、有効期限が3年間延長され、令和7年2月末まで使用できます。クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、本人確認書類を持参の上、問合せ先へお越しくください。

所 全国の実施医療機関など ※厚生労働省または市ホームページをご覧ください。

対 本市に住民登録がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性
※抗体検査の結果、十分な量の抗体がないかたが予防接種の対象となります。

備 抗体検査は事業所健診や特定健診の際に受けることが可能

※勤務先・医療機関などへお問合せください。

申 問 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)



ハンセン病を正しく理解しましょう

6月22日(土)は、「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。ハンセン病の患者や元患者の方々は、人権を大きく制限・制約され、多くの偏見と差別に苦しんできました。ハンセン病について正しい知識と理解を持ち、偏見と差別をなくし、温かく迎え入れる社会を実現しましょう。

ハンセン病は

- 遺伝する病気ではありません。
- 感染力のきわめて弱い細菌による病気です。
- 有効な治療薬により完治します。
- 治癒したあとに残る変化は後遺症にすぎません。
- 回復したかたに接触しても感染することはありません。
- 今日の日本では、感染源になるものはほとんどありません。

問 障がい者支援課(☎017-734-2317)

身体障がい者の巡回診査(整形外科)

新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたや、再認定が必要なかた、障がい程度や等級の変更が予想されるかた、義肢・装具などの補装具の交付・再交付または修理を必要とするかたなどの診察を行います。

※当日の診察のみでは判定が困難な場合があります。

※新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたで、かかりつけの病院がある場合はレントゲン写真や紹介状など、病名・治療の状況や身体状況が分かる書類をお持ちください。

※脳血管障がい(脳出血、脳梗塞など)による障がいの診察は、発症から3か月以上経過しているかたが対象です。

※補装具については、基準外交付が必要な場合など複雑な診断を要するもの(電動車いす、座位保持装置、特例補装具、骨格構造義肢などの複雑な処方をする義肢・装具、オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの新規処方など)は診査対象となりません。

● マスクを着用のうえご来場ください。

● 当日、発熱や風邪症状がある場合は来場を控えてください。

時 7/5(金) 受付9:00～10:00、診察9:30～12:00

所 しあわせプラザ

備 身体障害者手帳(お持ちでないかたは健康保険証)持参

申 問 6/28(金)までに、氏名・生年月日・電話番号を、
障がい者支援課(☎017-734-5319、☎017-734-5329)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113、☎0172-62-0023)へ

見え方などのお悩みに関する相談教室 ～見え方で気になることはありませんか?～

見えにくさからくる生活・学習面での困りごとへの対処方法、視覚支援グッズの紹介や学級での指導方法などについて相談できます。



時 電話受付で日時を決定

所 青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター

対 本人、保護者、学校教員など 料 無料

備 相談の内容は一切漏らしませんのでご安心ください。

申 問 事前に、青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター

(☎017-726-2239/土・日、祝日を除く9:00～16:00)へ

あおもりウオークトライアル2024 協賛企業大募集!

ウォーキングをとおして体力づくりにチャレンジするイベントに応募した市民のかたへ抽選で進呈する賞品をご提供いただける協賛企業・事業者を募集します。協賛いただいた企業・事業者は「あおもりウオークトライアル2024協賛店」としてリーフレットやホームページなどでご紹介します。詳しくは、お問合せください。

申 問 7/1(月)までに、申込書(市ホームページ掲載)に必要事項を記入の上、

青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内 ☎017-718-2912、

☎017-743-6276、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

医師による不妊専門相談

時 6/27(木) 13:15～14:00

所 対象者には別途お知らせします

人 2組(申込順) 料 無料

申 問 6/20(木)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



《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中

※1柱8万円～

[募 じ ま い][永代供養]

海洋散骨
永代供養



全国唯一 病厄除守護神
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



広報あおもり

広告
募集

詳しくは、
市ホームページを
ご確認ください

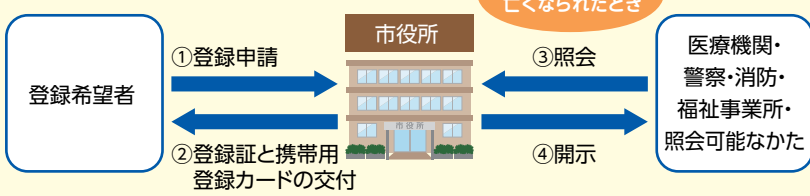


“もしも”に備えた終活情報登録の受付を6月1日から開始します

病気や事故などで意思表示できなくなったときや、お亡くなりになったときに備え、あらかじめご本人が希望する情報を市に登録することで、医療機関や警察、ご本人が指定したご家族などからの照会に対し、ご本人に代わり市が登録情報をお伝えすることができます。

- ◆対象 市内に住所を有する65歳以上のかた
- ◆申請できるかた 本人(障がいや認知症などで明らかに申請できない場合、成年後見人またはご親族)
- ◆登録できる情報 ※項目は選択できます。
 - ①緊急連絡先 ②本籍 ③かかりつけ医やアレルギーなど
 - ④リビングウィル(延命治療意思など)の保管場所
 - ⑤エンディングノートの保管場所 ⑥生命保険・預貯金など
 - ⑦臓器提供の意思 ⑧葬儀や遺品整理の生前契約先
 - ⑨お墓の所在地 ⑩遺言書の保管場所 ⑪本人の自由登録事項

【登録から開示までの流れ】



申請は窓口で行います。身分証明書や緊急連絡先となるかたの同意書が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

料 無料 問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

もしもにそなえて 事前登録とシール配布

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

◆登録内容

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



問 高齢者支援課(☎017-734-5326)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

イベント・講座

超高齢社会を生き抜くための低栄養対策



高齢の患者さんなど、様々な理由で食事をとることが困難なかたがいますが、症状の改善には適切な栄養ケアが欠かせません。臨床現場での実践を中心に、在宅における栄養ケアの工夫などを紹介します。講師：嶋津さゆりさん(管理栄養士)

時 6/8(土) 14:00~16:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ イベントホール
対 医療・介護従事者や関心のあるかた
人 100人 料 無料 申 不要
問 青森慈恵会病院(丹藤・藤林 ☎017-782-1201)

食生活改善推進員 要予約 養成講座

地域において食からの健康づくりに取り組む「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。



時 6/20(木)、7/4(木)・18(木)・25(木)、8/2(金) 10:00~15:00
所 アピオあおもり※8/2のみ元気プラザ
対 原則全日程に参加でき、講座修了後は食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動ができるかた
人 20人 料 無料
申 問 6/13(木)までに、市ホームページ、または健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



認知症の人とともに歩む家族のつどい

認知症の人の介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。お話を聞くだけの参加も可能です。

時 6/16(日) 13:00~15:00
所 しあわせプラザ
対 認知症の人の介護者など
料 無料
備 途中参加・退室自由
申 当日、直接会場へ
問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)

認知症カフェに参加してみませんか



認知症の人やご家族、地域のかたたちが気軽に集まりおしゃべりを楽しんだり、学んだりできる場です。専門職への相談もできます。

市内11か所の各青森市地域包括支援センターで開催しています。開催場所や日時はそれぞれ異なりますので、詳しくは、各地域包括支援センターへお問合せください。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)



第2回 おひとりさまの終活セミナー

終活に必要なポイントやSOLOの事業内容を説明します。第2回目は、高齢になって人の手助けが必要になったときのために、介護や老人ホームの話をしします。

時 6/7(金) 14:00~15:00(開場13:30)
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学習室(1)
料 無料
申 当日、直接会場へ
問 NPO法人SOLO(高島 ☎017-735-0330)へ

6月15日は「世界高齢者虐待啓発デー」

6月15日は「世界高齢者虐待啓発デー」なくそう! 防ごう!! 「高齢者虐待」

高齢者虐待は年々増加し、社会問題になっています。

虐待の早期発見には身近にいるかたの「気づき」が大切です。早めの通報や、相談窓口への相談が事態の深刻化を防ぎます。



「高齢者虐待とは」

65歳以上の高齢者のお世話をしている家族や親族など、または、老人福祉施設や居宅サービス事業などの業務に従事する者が、高齢者の心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うこと

このような行為は 高齢者虐待にあたります

- ◆身体的虐待 殴る、蹴る、無理矢理食事を口に入れる、ベッドに縛り付けて拘束する など
- ◆介護・世話の放棄・放任(ネグレクト) 入浴させない、水分や食事を十分に与えず脱水や栄養失調状態にする など
- ◆心理的虐待 怒鳴る、ののしる、威圧的な態度、無視 など
- ◆性的虐待 排泄の失敗に対する罰として下半身を裸にして放置する など
- ◆経済的虐待 生活費を渡さない、使わせない、預貯金などを本人の意思に反して使用する など

高齢者虐待に気付いたら

高齢者虐待を受けたと思われる高齢者を発見したかたは、高齢者本人の生命または身体に重大な危険が生じている場合、速やかに通報する義務があります。

ささいなことでも早期に相談や連絡があれば、虐待の深刻化を防ぐことにつながります。「あれっ!おかしいな…」と思ったら、市や地域包括支援センターへご相談ください。

高齢者虐待に関する相談・連絡先

- 高齢者支援課(☎017-734-5206)
- 介護保険課(☎017-734-5257) ※養介護施設従事者などの場合
- 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)
- 青森市地域包括支援センター

健康に関するイベント・講座

市民無料健康講座
「かだれ健康塾」

「今、あらためて認知症を考えよう! ~MCI(軽度認知障害)とは?~」
加齢では説明のつかない記憶力の低下とは...もしかして!?生活習慣の見直しなどで予防できる方法などを解説します。
講師:金澤正明さん(健康管理士統括指導員、認知症キャラバン・メイト)
時 6/2(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 15人(当日先着順)
料 無料
問 青森県健康管理士会(会長 神 017-781-9559)

生活習慣病予防教室 要予約
~健康への第一歩を踏み出そう~

県病の医師・看護師・健康運動指導士・管理栄養士が健康づくりをお手伝い。体力測定・運動指導・生活習慣改善のお話(医師)・食事のお話(管理栄養士)など。
時 7/2(火)・16(火)【全2回】18:00~20:00
所 青森県立中央病院
対 高校生以上(医師から運動制限されているかたを除く)
人 20人 料 無料
申 7/1(月)12:00までに、青森県立中央病院経営企画室(017-726-8402/土・日、祝日を除く10:00~17:00)へ

医師による 要予約
健康教室・健康相談

「子宮のがんのお話
子宮頸がんと子宮体がんについて」
講師:石原佳奈さん(青森県立中央病院 産科副部長)
時 6/20(木)
健康教室 13:00~14:00
健康相談 14:00~15:00
所 アピオあおもり
人 健康教室 60人(申込順)
健康相談 4人(申込順)
料 無料
申 6/13(木)までに、健康づくり推進課(017-718-2942)へ

健康づくりのための
訪問保健指導をしています

食生活や運動などの改善点を一緒に考え健康面のアドバイスを
するため、看護師や管理栄養士などの訪問保健指導員がご自宅への訪問または電話で保健指導をします。対象者には、あらかじめはがきと電話でご連絡しますので、ぜひご利用ください。
対 青森市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者のかたで、健康診査を受けたかたなど
問 国保医療年金課(017-718-1146、017-773-0183)

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

中央地区リーダー企画
ロコトレ講座 要予約
時 6/13(木)10:00~11:30
所 県民福祉プラザ2階 多目的室2A
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
人 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 6/3(月)~12(水)に、健康づくり推進課(017-718-2912)へ

一緒に続けよう! 要予約
中央地区体力づくり講座
時 6/27(木)10:00~11:30
所 中央市民センター
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
人 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 6/3(月)~26(水)に、健康づくり推進課(017-718-2912)へ

西部地区体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge) 要予約
時 6/12(水)10:00~11:30
所 西部市民センター 3階
内 ①椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操
②血管年齢や握力測定などの健康チェック
③健康相談(予約優先)
人 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 6/11(火)までに、健康づくり推進課(017-718-2912)へ

三内・西滝地区
体力づくり講座 要予約
時 6/19(水)10:00~11:15
所 三内丸山市民館
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
人 40人(申込順) 料 無料
備 汗拭きタオル、飲み物、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、健康づくり推進課(017-718-2942)へ

リーダーと運動しよう!
体力づくり講座 要予約
時 ①7/2(火) ②7/9(火) ③7/16(火) ④7/23(火)【2回まで選択】10:00~11:15
所 元気プラザ
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操
人 各40人(申込順) 料 無料
備 公共交通機関でお越しください。
申 7/1(月)までに、①~④から2つまで選択し、健康づくり推進課(017-718-2912)へ

東青森駅経由コース
ウォーキング 要予約
時 7/8(月)9:30~12:00
所 中筒井分館集合
内 健康チェック・ウォーキング ※雨天時は、館内で体操
人 15人(申込順)
料 100円(保険料など)
申 7/1(月)までに、健康づくり推進課(017-718-2942)へ

三内まちかど
かんたん健康チェック
時 6/28(金)10:00~12:00
所 ユニバース三内店
内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定
料 無料
備 お買い物の際にお立ち寄りください。
問 健康づくり推進課(017-718-2942)

まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう、日常生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなどの場所で、体操やレクリエーションを行います。ぜひお越しください♪
料 無料
申 当日、直接会場へ(開始時間30分前から受付)
問 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>)	①6/5(水) ②6/19(水) 10:00~11:00	①元気に体と頭の体操 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)	①6/7(金) ②6/25(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
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)	①6/10(月) ②6/24(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 (①1階 サンホール、 ②2階 催事ホール)	①6/11(火) ②6/18(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
イトーヨーカドー青森店 (1階 フードコート)	①6/12(水) ②6/26(水) 10:30~11:30	①ロコトレ&脳トレ ②初めての運動教室
アウガ (駅前庁舎 ①1階 駅前スクエア、 ②5階 AV多機能ホール)	①6/13(木) ②6/26(水) 11:00~12:00	①運動嫌いでも大丈夫! リズムにのって楽しく動こう ②ずっと元気で い体操(いたいぞう!)

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に、地域で健康教室を開催しています。どなたでもご参加できます! お気軽にお越しください。

開催日時	場 所	内 容
6/18(火) 10:00~	すみれ会館	健康チェック・健康体操
6/19(水) 14:00~	東部市民センター	健康チェック・セラバンド
6/28(金) 14:00~		

料 無料
申 事前に、青森保健生活協同組合(017-762-5888)へ



イベント・講座・お知らせ

スポーツ教室 要予約 地域スポーツ課(☎017-718-1428)

教室名／申込み	開催日時	対象／人員／料金
◆盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
スポーツ体験教室 受付中	6/7(金)、7/5(金) 16:00～18:00	対5歳～小学生 人15人 料600円
小学生野球教室 受付中	6/20(木) 17:00～19:00	対小学2～6年生 人20人 料500円

健康ボウリング教室 要予約

健康につながる講義を交えながら、ボウリングを楽しもう!



時 ①7/2～8/6の火曜日
②7/3～8/7の水曜日
③7/4～8/8の木曜日
④7/5～8/9の金曜日
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 6/24(月)までに、ラウンドワン青
森店(堀川 ☎070-1270-6928)へ



「乳がんサバイバーの
ためのヨガ」 要予約

体の深部のストレッチをする陰
ヨガで、自分の身体と向き合いま
しょう。講師は、全米ヨガアライ
ンスRYT200時間取得の乳がん
サバイバーです。
※治療中のかたは、医師の許可を
もらってください。

時 6/15(土) 14:00～15:00
所 アピオあおもり1階和室
対 乳がんサバイバーの女性
人 4人程度
料 500円
申 6/13(木)までに、茶話会face
(佐々木 ☎017-739-1331、
face2018cafe@gmail.com)へ

ヨガ教室 要予約

講師:七尾歩弓さん
時 6/21(金) 11:00～12:00
所 浪岡細野山の家
人 15人 料 1,500円
申 6/8(土)～14(金)に、浪岡細野
山の家(☎0172-62-3129)へ

ターゲット・バードゴルフ
体験会 要予約



ターゲット・バードゴルフとは、羽根
つき専用ボールを、傘を逆さまにし
たようなホールに入れる競技です。
時 6/22(土)・23(日) 10:00～14:00
所 県総合運動公園内展望台広場
料 無料
申 事前に、希望日時を、
青森市ターゲット・バードゴルフ協会
(菊池 ☎090-7796-0184)へ

第2回
地域とリハビリつながりフェス
～「おうちで暮らす」を叶えたい～



福祉領域の様々な職種の関係
者がブースを設置し、障がいのある
かたが快適な在宅生活を送るた
めに役立つ地域サービスの紹介や
体験、各種相談を実施します。
時 6/23(日) 11:00～16:00
所 本庁舎1階ロビー
対 障がい者・障がい児とご家族、
福祉関係者
料 無料
問 地域リハの可能性を考える会
AWARENESS
(三上 ☎080-3328-0325)

健診結果説明会・
特定保健指導のご案内

健診結果の見方や健康につい
ての相談に、保健師が個別の相談
に応じます。生活習慣病の予防と
改善のため、ぜひご利用ください。
時 6/28(金)、7/23(火)、8/21(水)
9:00～11:30(20分程度)
所 元氣プラザ
対 40～74歳の青森市国民健康保険
加入者で今年度の特定健康診査を
受けたかた
料 無料
申 前日までに、健康づくり推進課
(☎017-718-2941)へ

青森市自殺予防 要予約
ゲートキーパー養成講座
(初級編)

身近な人に元気がないときの声
の掛け方や、話の聴き方のコツを
学ぶ講座です。
講師:保健師・精神保健福祉士
時 ①7/28(日)、②8/24(土)
13:30～16:00
所 しあわせプラザ 3階 大会議室
対 市内在住のかた
人 各60人(申込順) 料 無料
申 ①7/12(金)、②8/9(金)までに、
氏名・年齢・住所・電話番号を
保健予防課(☎017-765-5285、
017-718-5645)へ

※日程・会場については
変更になる可能性が
あります。



急病診療案内

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)』へ移行しました。

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、比較的症状が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。

◆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	○	○

※5/3～5、12/29～1/3は内科・小児科・外科を診療

◆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	

◆夜間在宅当番医など(一次救急・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))

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

✳ こども医療でんわ相談 (☎#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

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



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
6/2(日)	つくだ歯科クリニック	017-742-9148	南佃二丁目
6/9(日)	たきや歯科医院	017-742-0939	花園二丁目
6/16(日)	神田歯科医院	017-782-8359	浪館前田四丁目
6/23(日)	ミナトヤ歯科医院	017-723-3077	桂木四丁目
6/30(日)	小林歯科クリニック	017-739-9963	青葉一丁目

・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



国民年金保険料の納付が困難な方へ

令和6年7月分から令和7年6月分までの国民年金保険料の免除申請と納付猶予申請を受付します。※免除・猶予期間は、公的年金の受給資格期間として算入されますが、保険料を全額納付した場合に比べ受け取る年金額が少なくなりますのでご注意ください(10年以内に追納可能)。

●申請に必要なもの

個人番号が分かるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)または国民年金保険料納付案内書

※本人以外が申請する場合…マイナンバーカード、免許証などの本人確認書類

※失業が理由の場合…雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票または雇用保険被保険者資格喪失確認書

※支所では受付できません。

●対象

申請免除制度 学生以外で所得が低いなどの経済的理由や、失業などの理由で保険料の納付が困難な方

納付猶予制度 50歳未満の方で、失業・無職などの理由で保険料の納付が困難な方

問 国保医療年金課(☎017-734-5352)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

青森年金事務所(☎017-734-7495)

ドア・ツー・ドアで便利に移動！
浪岡AIデマンド交通を
ご利用ください

浪岡地区では、事前予約により利用者の要望に応じてドア・ツー・ドアで車両を運行する浪岡AIデマンド交通「のりAI」を運行しています。

【運行日時】 月～土曜日 8:00～17:00 ※日曜日は休み

【運行区域】 浪岡地区内全域

✳ 予約方法

●ご利用になる前日までに、電話または予約アドレスまたは申込フォームから予約してください。

●ご予約の際は、①利用されるかたの氏名 ②利用日時 ③乗車人数 ④乗車場所 ⑤降車場所をお知らせください。

(予約アドレスからの予約の際は、①～⑤のほか、電話番号とメールアドレスも入力)

●ご利用の7日前から予約ができます。

●受付時間 8:00～17:00 ※日曜日は休み

◆電話番号 050-3097-3026

◆予約アドレス

<https://weborder2.dennokotsu.jp/form/namioka>

◆予約フォーム 右の二次元コードより



予約フォーム

✳ 料金(1人1回片道料金)

●1人利用400円

●2人利用300円

●3人以上で利用200円

※以下に該当するかたの利用料金

●いき・粋乗車証をお持ちのかたは100円

●小学生以下、障がい者手帳をお持ちのかたは無料

●浪岡病院利用者は病院が無料券を発行

✳ 支払方法

●現金のほか、クレジットカード、QR(PayPayなど)、電子マネー(WAONなど)でお支払いできます。

ご利用の際のお願い

▶帰りもご利用になる場合は、行きの予約とは別にご予約が必要です。行きの予約の際に帰りの分も一緒に予約してください。

▶目的地が2か所ある場合は、2か所分の予約が必要となります。(料金も2か所分が発生します。)

問 浪岡振興部総務課(☎0172-62-1115)

国民健康保険加入者の一部負担金の免除

国民健康保険加入者が、災害や事業の休廃止、失業などにより、一時的に生活が困窮し、医療機関で支払う窓口負担(一部負担金)の支払が困難になった場合、一部負担金の減免または徴収を猶予する制度があります。事前に申請が必要となりますので、詳しくは、お問合せください。

問 国保医療年金課(☎017-734-5343)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

骨髄ドナーのかたへ助成金を交付します

市では、骨髄ドナーのかたが骨髄などを提供しやすい環境づくりを進めるため、助成金を交付しています。詳しくは、保健予防課までお問合せください。

【対象者】

◆ドナー(次の要件を全て満たすかた)

- ①骨髄などの提供の完了を証明する書類の交付を受けていること
- ②骨髄などの提供が行われた日において、市内に住所を有していること
- ③本助成金と同様の助成金などの交付を他に受けていないこと
- ④ドナー休暇制度がないこと、または全部もしくは一部の期間のドナー休暇を取得していないこと

◆事業所(次の要件を全て満たす事業所)

- ①市内に住所を有するドナーを雇用している県内の事業所で、骨髄ドナーに対しドナー休暇を付与していること
- ②本助成金と同様の助成金などの交付を他に受けていないこと

【助成額】

◆ドナー

2万円×骨髄などの提供に要した通院または入院の日数(上限はドナー休暇取得日を除く7日間)

◆事業所

1万円×ドナーが取得したドナー休暇の日数(上限7日間)

問 保健予防課(☎017-765-5281)

アメリカシロヒトリは早めの防除を

アメリカシロヒトリ(蛾の幼虫)は、ほとんどの樹木を食害することから、各家庭または地域で連携し、一斉防除すると効果的です。

庭木をよく観察し、枝先が白いクモの巣状になって、葉が白く枯れているような状況を見つけたら、早めに取り除きましょう。また、街路樹や公園の樹木にその様子を見つけた場合はご連絡ください。

●アメリカシロヒトリの特徴

- ①6月下旬頃と8月下旬頃に幼虫(毛虫)が発生します。
- ②幼虫(毛虫)は、最初は淡黄色で白いクモの巣状の中に群生し、その後、灰黒色で長く長い毛におおわれ、最大約3cmになり、庭木全体に加害します。

●防除方法

- ①クモの巣状の枝先を切り取り、踏みつぶすなどして駆除する。
- ②巣から出ている場合は、捕殺するか、殺虫剤を散布する(成長すると薬剤の効果が低くなります)。
- ③日頃から込み合った庭木の枝や、大きくなりすぎた庭木を剪定し、風通しを良くする。

●防除に使用する殺虫剤

使用の際は、説明書をよく読んで、取扱いに注意しましょう。

トレボン乳剤/トアロー水和剤CT/スミチオン乳剤など

※「展着剤(薬剤が葉や虫に付きやすくなる効果があります)」を薬剤に混ぜて使用するとより効果的です。

問 公園河川課(☎017-752-8342)

私道の寄附と整備補助

「私道の寄附」

幅員、延長、沿線の戸数など一定の要件を満たす道路について、市への寄附を受け付けています。

「私道などの整備補助」

町(内)会や地域住民の団体などが、一定の要件を満たす私道などを整備(舗装や側溝敷設、交通安全施設の設置)する場合、工事費の7割以内を補助します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 道路維持課(☎017-752-8556)

浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1168)

6月25日は無事故の日

市では、6月25日を「青森市民交通安全行動の日」と定めています。
自分自身を交通事故から守るため、また、大切な人を交通事故の被害者や加害者にしないためにも、家族や地域ぐるみで交通ルールの遵守と交通マナーの徹底を心掛け、交通安全に努めましょう。

＊青森市民交通安全行動の日の集い

時 11:00～11:50 所 青森駅前公園

内 式典終了後、11:30頃から青森駅前公園周辺で反射材をプレゼント！パトカー＆白バイ展示のほか、ゆるキャラ（ねぶたん他）とのふれあいもできます。



ハンド&サンクス（渡る合図とありがとう）で安全横断

横断歩道では、横断者がいるときまたは横断しようとする人がいる場合、車両などは必ず一時停止しなければなりません。歩行者は「手を上げる」「手を差し出す」などで横断する意思表示をし、止まった車に感謝の気持ちを伝える「ハンド&サンクス」を心掛けましょう。

問 生活安心課（☎017-734-5258）

交通ルールを守りましょう

＊シートベルト・チャイルドシートを着用しましょう

シートベルトは、交通事故に遭った場合の被害を大幅に軽減することができます。自動車に乗るときは後部座席を含むすべての座席で、シートベルトを着用しましょう。また、6歳未満の幼児を乗せて運転するときはチャイルドシートを使用させましょう。

＊踏切事故を防止しましょう

踏切前では必ず一時停止して左右の安全と前方を確かめてから渡りましょう。また、自動車が動けない、歩行者が渡り切れないなどの場面を見かけたら、ためらわずに非常ボタンを押し、踏切事故を防止しましょう。

問 生活安心課（☎017-734-5258）

敷地や屋根の雪対策を支援します

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

- ◆敷地にロードヒーティング、融雪槽、融雪機などを設置する工事
- ◆屋根に融雪設備を設置する工事
- ◆既存の屋根を無落雪の屋根に改修する工事

問 建築指導課（☎017-752-8193）

下水道事業受益者の変更手続

下水道事業受益者負担金・分担金を納付しているかたで、土地売買などによって納付者を変更する場合は、「下水道事業受益者変更届」を提出してください。

問 営業課（☎017-734-4281）、上下水道課（☎0172-62-1159）

6月2日～8日は危険物安全週間

＊ガソリン携行缶 5つのポイント

- ①ガソリンは気温が-40℃でも気化し小さな火源でも引火し爆発的に燃焼する物質です。
- ②保管場所には燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- ③危険物の保管容器は、消防法令適合品を使用してください。
（ガソリンは金属容器、灯油はプラスチック容器または金属容器の製品が市販されています。それぞれ、専用容器に収納して保管しましょう。）
- ④容器は必ず密栓し、直射日光のあたらない風通しの良い場所に保管しましょう。
- ⑤空気調整ネジをゆっくり開けて、内圧を抜いてからキャップを開けるようにしましょう。



問 消防本部予防課（☎017-775-0853）

解体工事などを行う際は事前の届出を

建設リサイクル法では、特定建設資材（木材・コンクリート・アスファルト）を使用し、次のいずれかに該当する工事を行う場合、発注者に工事着手7日前までの届出を義務付けています。忘れずに届出をしましょう。

- ◆延床面積80平方メートル以上の解体工事
- ◆延床面積500平方メートル以上の新築・増築工事
- ◆請負代金1億円以上の建築物の修繕工事など
- ◆請負代金500万円以上の土木工事など

問 建築指導課（☎017-752-8193）

猫の不妊去勢手術費補助事業

市では、飼い主のいない猫を増やさないために、不妊・去勢手術費の一部を補助します。補助金額の上限はオス1頭につき6,000円、メス1頭につき9,000円で、手術実施前に申請が必要です。詳しくは、担当課までお問合せください。

問 生活衛生課（☎017-737-3551）

青森市犬・猫等一時預かりボランティア事業

市では、保護した動物の新しい飼い主が見つかるまでの間、自宅で犬猫などのお世話をしてくれるボランティアを募集しています。飼育に必要な物品は市から貸し出します。ぜひ、お問合せください。

問 生活衛生課（☎017-737-3551）

「青森市空家等対策計画（第2期）（素案）」及び「青森市空家等の適切な管理に関する条例の一部を改正する条例骨子案」への意見を募集します

「青森市空家等対策計画（第2期）」は、令和5年12月に改正された「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づき、適切に管理されていない空家などへの対策を実施し、市民の安全で快適な居住環境を維持するため策定するものです。また同法改正に伴い「青森市空家等の適切な管理に関する条例」の一部改正も行います。

●縦覧場所など

6月17日（月）から
駅前庁舎3階住宅まちづくり課、本庁舎1階ロビー、本庁舎3階情報公開コーナー、駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース、柳川庁舎1階柳川情報コーナー、浪岡庁舎1階閲覧コーナー、各支所・市民センター、東岳コミュニティセンター、高田教育福祉センター、浪岡中央公民館及び市ホームページでご覧いただけます。
※縦覧は閉庁・休館日を除く

●意見を提出できるかた

次のいずれかに該当するかた

- ①市内に住所を有するかた
- ②市内に事務所などを有する個人・団体など
- ③市内の事務所などに勤務するかた
- ④市内の学校に在学するかた
- ⑤意見募集事案に利害関係を有する個人・団体など

●ご意見の提出方法

7月16日（火）までに氏名・住所を記入の上、郵送、FAX、直接持参で提出していただくか、市ホームページの「青森市電子申請サービスの応募フォーム」からお送りください。なお、住所が青森市外のかたは、前記「意見を提出できるかた」の②～⑤のいずれに該当するかも記入・選択してください。※持参は閉庁日を除く

●提出先

〒030-0801 青森市新町一丁目3-7

青森市役所住宅まちづくり課（駅前庁舎3階）（☎017-734-5568）

※お寄せいただいたご意見は、内容を検討し、意見の概要とそれに対する市の考え方を公表します。個別に回答はしませんのでご了承ください。

問 住宅まちづくり課（☎017-734-2385）

納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税などの納期限は次のとおりです。
※口座振替の場合、納期限が引き落とし日

◆7月1日(月)納期限

- ①市・県民税(普通徴収分) 第1期分
- ②児童保育負担金(保育料) 第3期(6月)分
- ③市営住宅使用料 6月分
- ④市営住宅駐車場使用料 6月分
- ⑤放課後児童会負担金 6月分

◆7月10日(水)納期限

- ⑥市・県民税(給与特別徴収分) 6月分

 ①②⑤⑥納税支援課
(☎017-734-5209)
③④住宅まちづくり課
(☎017-734-5572)

自動車税種別割の納期限は7月1日(月)です

県では、4月1日現在の自動車の所有者に、自動車税種別割の納税通知書を郵送しています。今年度は6月4日(火)に納税通知書を発送する予定です。忘れずに納めましょう。

 東青地域県民局県税部
(☎017-734-9974)



国勢調査の試験調査にご協力をお願いします

総務省統計局では、国勢調査の試験調査を行います。

6月上旬から、調査対象となった世帯へ調査員(調査員証を携帯)が調査票の記入のお願いに訪問しますので、ご協力をお願いします。

回答方法は、調査票を郵送または調査員へ提出するほか、インターネットでも回答できます。

なお、ご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用されることはありません。

◆対象となる地域

南佃二丁目、合浦一丁目、花園二丁目、勝田一丁目、桂木四丁目、篠田一丁目、羽白字池上、油川字中道の各地域の一部

 企画調整課
(☎017-763-5244)



「あおもり出前講座」利用団体募集

職員が皆さんのところへ伺い、市の施策や事業などについて分かりやすくご説明します。

 開催日は相談の上、決定
9:00~12:00、または13:00~21:00の時間帯のうちの2時間以内

 利用団体でご準備ください。
 対 5人以上で参加できる団体・グループ
 申 希望日の3週間前までに開催申込書を広報広聴課へご提出ください。
(開催募集案内は市役所各庁舎、各市民センターなどで縦覧可能。市ホームページにも掲載。)

 広報広聴課(☎017-734-5107)

6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員は人権を守ることや大切さを伝える活動をするため、法務大臣から委嘱された民間ボランティアです。

人権擁護委員法が昭和24年6月1日に施行されたことにちなみ、毎年6月1日は「人権擁護委員の日」となっています。

青森市では19名の人権擁護委員が人権に関する様々な活動に取り組んでいます!

 人権男女共同参画課
(☎017-734-2296)

●人権擁護委員の日特別展示

人権に関する展示を実施します。ぜひお立ち寄りください。
 時 6/3(月) 9:30~15:00
 所 駅前庁舎1階エントランス

●「特設人権相談所」開設

人権に関する困りごとについて、人権擁護委員が相談に応じます。お気軽にご相談ください!
 時 6/3(月) 10:00~15:00
 所 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)

人権擁護委員の表彰

長年にわたり、人権擁護委員として人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献した功績により、次のかたが表彰されました。おめでとうございます。

法務省人権擁護局長表彰

今井 百合子さん

全国人権擁護委員連合会長表彰

木村 伸一さん

長谷川 満春さん

青森地方法務局長表彰

阿部 哲さん

 青森地方法務局人権擁護課
(☎017-776-9024)

便利なマイナンバーカードの申請方法をご利用ください!

◆郵便局で…

対応可能な郵便局が6月3日から11局となりました。

 時 9:00~17:00(土・日、祝日を除く)
※予約不要

 所 中央郵便局、西郵便局、千富郵便局、佃郵便局、幸畑郵便局、野内郵便局、浜田郵便局、浪館郵便局、油川郵便局、造道郵便局、浪岡郵便局

◆1人からでも…

ご指定の場所に出張します。

 時 10:00~17:00(土・日、祝日を除く)
※予約申込は9:00~17:00(土・日、祝日を除く)

 申  問 市民課(☎017-718-0440)へ

井戸水の水質検査を受けましょう

井戸水を安心して飲めるよう、年に1回は水質検査(有料)を受けましょう。

水質検査実施機関については、お問合せください。

また、水質検査で異常が認められた場合は、お知らせください。

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

道路漏水などの情報提供を

晴天なのに道路に水がたまっていたり、ふだんは水気のないところが濡れている場合は、水道水が漏水している可能性があります。発見したときはご連絡をお願いします。また、仕切弁筐の破損なども併せてご連絡ください。

 水道部施設課(☎017-777-4255)

お困りごと相談窓口

6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、年末年始を除く)
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 3(月)・4(火)・17(月)
10:00~15:00

●行政相談

 時 6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
10:00~15:00

●司法書士相談

 時 3(月)・11(火)
10:00~14:00

●不動産相談

 時 6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
10:00~15:00

●不動産鑑定士相談

 時 25(火) 13:00~15:00

●土地家屋調査士相談

 時 3(月) 10:00~14:00

●行政書士相談

 時 14(金)・21(金)・28(金)
10:00~15:00

要予約

●法律相談

 時 10(月)・24(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

10日分は3日から、24日分は11日から予約受付(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 6/6(木)・20(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)

借金に関する相談窓口

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

☎017-774-6488【相談専用】

 時 月~金曜日(祝日、年末年始除く)
8:30~12:00、13:00~16:30

 問 東北財務局青森財務事務所理財課
(☎017-722-1463)

電気式生ごみ処理機を貸し出しています!

青森市ごみ問題対策市民会議では、電気式生ごみ処理機(乾燥式)を原則3か月以内で無料貸出しています。台数に限りがあるため、お待ちいただく場合があります。貸出要件など詳しくは、お問合せください。

 清掃管理課(☎017-718-1179)

市税などの平日夜間納付相談

[青森地区]

 時 6/17(月)~20(木)・24(月)~27(木)
20:00まで

 所 問 納税支援課(駅前庁舎)
(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

 時 6/25(火)~28(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

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

 時 7/4(木) 13:00~15:00

 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。

 所 申 問 7/1(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

青森市DV相談支援センター

ドメスティック・バイオレンス(DV)は、重大な人権侵害です。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。ひとりで悩まず、まずはお電話を。

☎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

 備 来所相談は要予約

 対 原則、女性が対象

性的マイノリティにじいろ電話相談

自分のこと、パートナーのこと、家族や友人との関係、学校や職場のことなど、性的マイノリティ(性的少数者)に関する悩み全般に、専門の相談員が応じます。ご家族や友人、学校・職場のかたもどうぞ。

☎017-776-8803【相談専用】

青森市男女共同参画プラザ「カダール」

 時 毎週火曜日(年末年始除く)
9:00~21:00

暮らしの情報

Living Information



青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

青森ワッツ (バスケットボール)

今シーズンもたくさんのご声援ありがとうございました。
チームとして、2年連続プレーオフ進出を果たし、クォーターファイナル初勝利を挙げることができました。様々な困難に直面した2023-24シーズンでしたが、皆さんの応援が糧となり乗り越えることができました。
来シーズンも皆さんの期待に応え、シーズン優勝へ向けて突き進んでいきます!今後もアツい青炎(せいえん)をよろしくお願いします!



GAME2・GAME3は青森港旅客船ターミナルビルにて、パブリックビューイングを開催しました!



問 青森スポーツクリエイション株式会社 (☎017-763-0551)

ラインメール青森 (サッカー)

6月はカクスタ2連戦! @カクヒロブルーアスレチックスタジアム

⚽6/9(日) vsソニー仙台FC⚽ 13:00 キックオフ

株式会社オカムラ食品工業とのマッチデー! オカムラ食品工業様の商品が当たる豪華抽選会を開催します! ホタテつかみ取り! 浜焼き販売など水産イベントが盛りだくさんとなっています。

⚽6/22(土) vsヴェルスパ大分⚽ 13:00キックオフ

株式会社アクトとのマッチデー! ゆるキャラ大集合イベントを開催します! ほかにも陸上自衛隊第9音楽隊オープニングショーやスタジアムグルメも多数出店予定! 青森市観光大使GMUミニライブも開催して盛り上がること間違いなし! スタジアムで皆さんのお越しをお待ちしています!!



問 ラインメール青森フットボールクラブ (☎017-729-0411)

問 地域スポーツ課 (☎017-718-1431)

モヤヒルズカップ 要予約 マウンテンバイク大会 参加者大募集!

①ミニクロスカントリー競技【男女混走、学年ごと6部門】

- 小学1・2年生…ショートコース1周 ●小学3・4年生…ロングコース1周
- 小学5・6年生…ロングコース2周

②親子リレー競技【男女混走、学年ごと2部門】

- 小学1～3年生…ショートコース2周 ●小学4～6年生…ロングコース2周
- それぞれの保護者…ロングコース3周

※ショートコース約300m、ロングコース約400m

時 6/23(日) ※雨天中止あり 受付(会場本部テント)9:00～10:00、競技開始10:30～

所 モヤヒルズ 対 小学生とその保護者

料 ①1人500円 ②1組1,000円 ※マウンテンバイク・ヘルメットは無料貸出あり

備 部門ごとに上位3位まで表彰状と副賞あり。参加者全員に記録票を配布。

申 問 6/22(土)までに、モヤヒルズ (☎017-764-1110)へ

あさむしマルシェ・おさがり会開催

ここでしか味わえない飲食店が出店します。RingRingおさがり会・みんなの遊び場RUNRUNも同時開催します。皆さんぜひお越しください!

時 6/30(日) 10:00～15:00

※おさがり会は11:00～
荒天の場合中止

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫ゆ～さ市場前駐車場、3階エレベーター前

問 あさむしマルシェ:浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ (井上 ☎080-9014-9169)、おさがり会:「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 (☎017-737-5151)

ゆ～さ浅虫営業時間変更(臨時)のお知らせ

6月6日(木)レジシステム変更作業のため、1階お土産コーナーと別館市場は12:00までの営業となります。

【各フロアの営業時間】

○1階お土産コーナー・別館市場 9:00～12:00

○2階休憩所 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)

ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

問 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 (☎017-737-5151)

青森公立大学公開講座2024

大学院公開セミナー 要予約

①高齢者就業の現状と地域への影響～生涯現役社会に向けて【大矢奈美研究科長・教授】

時 7/4(木) 19:00～20:30 備 申込締切 7/1(月)

②地域課題解決に向けた多職種協働入門【藤沼司教授】

時 7/9(火) 19:00～20:30 備 申込締切 7/5(金)

③イノベーションとマーケティングプラットフォーム・リーダーシップ概念の起源と要点【生田泰亮准教授】

時 7/11(木) 19:00～20:30 備 申込締切 7/8(月)

④「年収の壁」と非正規雇用【木立力教授】

時 7/16(火) 19:00～20:30 備 申込締切 7/12(金)

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 高校生以上(内容は大学卒業程度を想定) 人 各35人

申 申込締切日までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・希望回を、青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1593、✉kouza2024@mat.nebuta.ac.jp)へ。受講の可否は電話またはEメールでご連絡します。

問 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)

2024年度第1回 要予約

青森公立大学オープンキャンパス

学部紹介、学科紹介・模擬講義、キャンパスツアー、入試制度説明、学納金・奨学金制度説明、在学生からのメッセージ、サークル紹介、個別相談会、学食体験 ※無料送迎バス運行予定 詳しくは、ホームページをご覧ください。

時 7/20(土) 10:30～15:30 所 青森公立大学

対 高校生、保護者、高校教員など ※保護者は2人まで

申 6/24(月)～7/12(金)に、公式ホームページの申込フォームへ

問 青森公立大学教務学事グループ入試・就職チーム

(☎017-764-1555)



令和6年 あおもりコンピュータ・カレッジ オープンキャンパス開催! 要予約

①最新設備の見学と体験(VR・eスポーツほか)②体験実習(3DCG、ゲームプログラミング、PCで作曲など)③学生募集要項の説明 ほか ※体験実習は開催日により異なります(詳しくは、ホームページをご覧ください)。

【参加特典】①推薦入試受験料(1万円)免除 ②奨学金事前申込み ③青森駅前からの無料送迎(事前申込み) 学生募集要項などの資料請求も電話、Eメール、ホームページで受け付けています。

時 6/15(土)、7/6(土)、8/17(土)、9/14(土)、11/9(土)、12/7(土) 各日9:45～12:20

所 あおもりコンピュータ・カレッジ

申 問 事前に、二次元コードまたは、あおもりコンピュータ・カレッジ

(☎017-739-1311、✉staff@acc.ac.jp)へ



あおもり未来ミーティング

皆さんがお住まいの地域に市長などがお伺いし、地域の声を直接お聴きします。

※ 中部第4区連合町会

時 6/27(木) 18:00～19:30

所 男女共同参画プラザ 5階研修室

※ 青森市浪岡町内会連合会

時 7/5(金) 18:00～19:30

所 浪岡中央公民館 3階会議室(1)～(3)

対 対象地域内にお住まいのかた
※対象地域は、市ホームページをご覧ください。
申 当日、直接会場へ
問 広報広聴課
(☎017-734-5107)

【みなとまち・あおもり誕生400年記念事業】 にっぽん丸船内見学会参加者募集 要予約

クルーズ船の旅行をお考えの皆さんへ、船会社のご協力により船内見学会を開催します。

時 8/5(月) 13:30～14:30

所 商船三井クルーズ(株)「にっぽん丸」船内

対 小学生以上、8階まで階段を利用でき団体行動が可能なかた

※未成年者のみの申込みは不可 人 20人

申 6/28(金)必着で、氏名・住所・性別・年齢・生年月日(西暦)・電話番号を記入し、交流推進課クルーズ船内見学会係(〒030-0801新町一丁目3-7)へ

※1通で3人まで(応募ははがきのみ。当選者の発表は通知をもって代えさせていただきます。) 問 交流推進課(☎017-734-5415)



イベント・講座

あおもり北のまほろば歴史館

ワークショップ 要予約

「季節の草木染糸で刺す麻のコースター作り」

"赤〜いリンゴ"の摘果染め糸など、お好きな色を選べます。

講師:工藤夕子さん(「三つ豆」代表、青森県伝統工芸士)

時 6/16(日) ①10:00〜11:30 ②13:00〜14:30 人 各回8人(申込順)

料 1,980円 ※企画展「こざん刺し-受け継がれる技と心-」もご見学できます。

申 6/15(土)まで



あおもり北のまほろば歴史館

9周年記念イベント〜夏の工芸学校〜

クラフト販売、飲食、ワークショップなど

時 6/22(土)・23(日) 9:00〜16:00

申問

あおもり北のまほろば歴史館
(☎017-763-5519)へ

花だんコンクール参加者募集
〜自慢の花だん写真展〜

愛情込めて育てた花だんの写真を募集します。

申 6/3(月)〜7/22(月)

応募写真に参加申込書(公園河川課に備付け、市ホームページ掲載)を添えて申込み

素敵な花だんの
つくり方講座 要予約

コンテナを活用した花だんや地植えの花だん作りのための、植物やコンテナの選び方、土づくり、デザインなどを解説します。

講師:緑花相談員

時 6/16(日) 13:30〜15:00

所 柳川庁舎 2階大会議室

人 25人

申 6/3(月)〜13(木)

初心者向け
菊づくり講習会 要予約

大輪菊の苗の育て方、鉢上げ後の管理、手入れ方法など

講師:青森菊花研究会

時 6/8(土) 13:30〜15:00

所 柳川庁舎 2階大会議室

人 10人 申 6/6(木)まで

花をきれいに
長く楽しむための
栽培管理講座 要予約

草花の植栽後の花がら摘みや切り戻しの仕方など、花の鑑賞期間を長くする管理のコツを解説します。

講師:緑花相談員

時 7/6(土) 13:30〜15:30

所 合浦公園管理事務所会議室

人 20人 申 6/17(月)〜28(金)

申問 公園河川課(☎017-752-8334)へ

にんにく収穫体験 要予約

にんにく5株のお土産つきです。農作業ができる格好でお越しください。

時 ①6/16(日) ②6/23(日) 各日10:30〜12:00

所 清水ファーム 人 30人程度 料 1,000円

申問 ①は6/15(土)まで、②は6/22(土)までに、氏名・電話番号を、東青地域G・B・T推進協議会(清水 ☎090-9744-3601)へ

農家の庭のバラ鑑賞とリースづくり 要予約

ちょうど見頃を迎える様々な品種のバラを庭で鑑賞し、工房でドライフラワーを使ってリースづくりをします。

時 6/8(土) 10:00〜12:00 所 蔓工房

人 7人 料 1,200円/作ったリースは持ち帰り

申問 6/6(木)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



ふれあい農園加工体験講座楽しいパンづくり 要予約

バターロール生地を使ったパンづくり体験講座です。

時 6/22(土) 10:00〜12:00 所 ふれあい農園

人 4組(1組4人まで) 料 1組2,000円

申 6/12(水)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1組1枚)で、ふれあい農園「楽しいパンづくり」(〒030-1261 四戸橋字磯部243-342)へ

問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

薬草ハーブ観察会 要予約

薬草園・ハーブ園の観察・寄せ植え体験

時 7/5(金) 13:30〜15:30 所 農業振興センター 人 20人(抽選) 料 500円(材料費)

申 6/12(水)消印有効で、住所・氏名・電話番号・本庁舎発着送迎バス利用の有無を、往復はがき(1人1枚)で、農業振興センター(〒030-1261 四戸橋字磯部243-319)へ

問 農業振興センター(☎017-754-3596)

森林博物館

七夕植物観察会 要予約

講師:木村啓さん
(津軽植物の会会長)

時 7/7(日) 9:50〜12:00

所 森林博物館

備 飲み物、雨具、筆記用具持参

申 7/1(月)まで

シダ植物観察会 要予約

講師:乗田利一さん
(津軽植物の会)

時 7/6(土) 9:50〜12:00

所 森の広場

備 飲み物、雨具、筆記用具、ルーペ持参

申 7/1(月)まで

樹木医と歩く観察会 要予約

月見野森林公園の樹木を観察します。

講師:楠恭子さん(樹木医)

時 6/22(土) 9:50〜12:00

所 月見野森林公園

備 飲み物、雨具、筆記用具持参

申 6/17(月)まで

申 参加したい観察会・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、はがきまたはFAXまたはEメールで申込み
※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へお越しください。

明治建築で楽しむ

「森博夏まつり」

「あおもり古書市」を開催。古本・紙雑誌の販売・ワークショップ、飲食、古物の出店もあります。

時 6/22(土)・23(日) 9:00〜16:00

コーヒー教室 要予約

〜明治建築と珈琲夏物語〜

ペーパードリップによるアイスコーヒーの基礎を学びます。

講師:今井徹さん(アドバンスド・コーヒーマイスター)

時 6/30(日)

①10:00〜12:00 ②13:30〜15:30

対 18歳以上 人 各20人(抽選)

料 1,500円(館内を観覧する場合は別途観覧料が必要)

備 筆記用具、エプロン(または汚れても良い服装)持参

申 6/17(月)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号・希望の時間(午前・午後・どちらでも可)を、往復はがき(2人まで)で申込み

申問 森林博物館(〒038-0012 柳川二丁目4-37 ☎017-766-7800

☎ 017-766-7803 ㊚ info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ

浅虫海洋生物学教育研究センター創立百周年記念行事

浅虫海洋生物学教育研究センターは東北帝国大学理学部附属浅虫臨海実験所を前身とする東北大学の教育研究施設です。今年7月に創立百周年を迎えるに当たり、皆さんとセンターの歴史を振り返り、施設案内、講演会、資料展示(青森県立郷土館との共催)を実施します。詳しくは、センターのホームページをご覧ください。

時 ①施設案内・資料展示 6/8(土)〜19(水) ②講演会・資料展示 6/15(土) 10:00〜17:00(講演会は13:00〜17:00)

所 ①浅虫海洋生物学教育研究センター ②「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫

問 浅虫海洋生物学教育研究センター(☎017-752-3388)

令和6年度 第1回上映会アピオシアター

①『685km、陽子の旅』40代独身のフリーター陽子は、断絶していた父の訃報を受け取る。父の葬儀に向かうため、従兄と弘前へ向かうが…

②『ステージ・マザー』急逝した息子が遺したゲイバーの経営再建に奮闘する母親を描くハートフルコメディ

時 6/15(土) ①10:00〜11:50 ②13:30〜15:10

所 アピオあおもり2階イベントホール 人 各100人(当日先着順)

問 青森県男女共同参画センター情報ライブラリー(☎017-732-1024)

イベント・講座

アコール階段ギャラリー

「内閣府男女共同参画週間ポスター展」

平成13年度から令和6年度までの男女共同参画週間ポスターとキャッチフレーズを展示します。

時 6/2(日)～29(土) 9:00～18:00
※6/9(日)休館
所 間 働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700)

中世の館歴史教室 Vol.24

テーマ「中世の里なみおか 要予約
物語・初級編～地域の祭りと歴史」

前半は地域の祭りや歴史についての講演、後半は展示室などの自由見学。

時 6/6(木) 9:30～11:00
所 中世の館 人 100人 料 200円
申 間 事前に中世の館(☎0172-62-1020、☎0172-62-1021)へ

花季さつき展示会

青森さつき愛好会が丁寧に育てた、花季さつきの展示会です。

時 6/8(土)・9(日) 10:00～17:00
※9(日)は15:00まで
所 荒川市民センター 会議室A
間 青森さつき愛好会
(澤田 ☎017-736-6817)

陸上自衛隊

第9師団創立62周年・青森駐屯地開庁73周年記念行事

①時 6/8(土) 13:40～14:20
所 新町通り 内 市中パレード(部隊、車両、航空機などのパレード)
②時 6/9(日) 9:00～15:00
所 青森駐屯地 内 各種イベント(記念式典、訓練展示、高機動車試乗、子供広場、装備品展示、音楽演奏など)
詳しくは、第9師団のホームページをご覧ください。
間 陸上自衛隊第9師団司令部総務課
(☎017-781-0161 内線6051)

第43回 青い風むんつけらの会
手造り文化展(即売会)

木工品やこぎん刺し、藍染め、アクセサリーなど工芸品の即売会です。皆さんお気軽にお越しください。

時 6/14(金)～16(日)
10:00～17:00(予定)
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫
3階エレベーター前
間 むんつけらの会
(神野 ☎090-2792-7495)

「水産の朝市!」開催

新鮮な水産物の一般販売! 恒例の「振る舞い(数量限定8:00～)」もお楽しみに♪今回はトゲクリガニのカニ汁を予定しています。

時 6/15(土) 7:00～9:00
所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場
間 中央卸売市場管理課
(☎017-738-1101)

第1回あおもり文化とアート展

「道行く人々～People on the Road～」

市が所蔵する関野準一郎の版画作品を展示します。

時 6/26(水)～30(日)
10:00～20:00(最終入場時間19:30)
所 リンクモア平安閣市民ホール
(青森市民ホール)1階 展示ギャラリー
間 (一財)青森市文化観光振興財団
(☎017-773-7304)

中学校の教科書を見てみませんか

4年に1回の改訂により、来年度から新くなる教科書の見本を展示します。※展示期間後は令和7年2月28日(金)まで常設展示します。

時 法定展示期間:6/14(金)～7/3(水)
9:00～16:00 ※土・日、祝日を除く
所 間 教育研修センター
(☎017-743-4900)

「食育の日」学校給食体験会 要予約

施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(予定献立:ごはん、牛乳、県産ほたてのみそ汁、県産ごぼう入りつくねハンバーグ、県産切り干し大根の炒め物、果肉入りりんごゼリー)
※食物アレルギーのあるかたは、申込時にお問合せください。

時 6/19(水) 9:00～11:35(8:30～受付)
所 小学校給食センター
人 30人(申込順) 料 301円(試食材料費)
※体調不良のかたは参加できません。
※6/11(火)以降のキャンセルは料金をお支払いいただくことになります。
申 6/3(月)～10(日)(月)に、住所・氏名・年齢・連絡先を申込書(市ホームページ掲載)または任意の様式に記入し、(株)ジーエスエフ(☎017-766-7203、☎shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ
間 (株)ジーエスエフ(☎017-782-3765)

あおもり歴史トリビアを読む会

テーマ「藩政時代に青森を訪れた人々」
講師:工藤大輔(歴史資料室長)
時 6/19(水) ①14:00～15:00、
②18:30～19:30 ※①②同内容
所 市民図書館 8階会議室2 人 各回20人
申 間 6/3(月)～、歴史資料室(☎017-732-5271/月～金9:00～17:00受付)へ

第8回 アップルヒルラベンダーまつり

ラベンダーの香り漂う中、ウォークラリー、写真コンテスト、ラベンダー狩り体験などの各種催し物が楽しめます。

時 6/22(土)～23(日)
所 間 道の駅なみおか アップルヒル
(☎0172-62-1170)

消防団合同観閲式

消防団員約1,000人、消防団車両約70台が参集。伝統技能のまとい振り、はしご乗りなどを行います。地域で活躍する消防団員の勇姿をぜひご覧ください。

※雨天時は中止の場合あり
時 6/23(日) 8:00～
所 合浦公園多目的広場
間 消防本部警防課(☎017-775-0854)



ベンさんの最後の講座!

要予約



アメリカの大統領の面白い話!

一般のアメリカ人も知らないアメリカの歴代大統領の成功や失敗などの面白い話を聞いてみませんか?

時 6/22(土) 10:00～12:00
所 八甲田丸 多目的ホール(大)
人 20人程度



申 間 6/14(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、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



Let's Cooking!

要予約



アメリカの人気の祭りお菓子を作ろう!

アメリカの祭りでしか食べられない甘じょっぱいポップコーン「Kettle Corn」と、カリカリふわふわの揚げ物「Funnel Cake」を作ってみませんか?

時 6/30(日) 10:00～12:00
所 冲館市民センター 2階調理実習室
対 小学3～6年生
人 12人
料 500円程度



第22回白神山地ブナ植樹フェスタin赤石川 要予約

鱈ヶ沢黒森地区白神自然学校遊々の森にてブナの植樹を行います。※本庁舎駐車場西側に7:00集合後、マイクロバスで送迎

時 6/23(日) 9:00～13:00
所 鱈ヶ沢黒森地区白神自然学校遊々の森 人 150人(申込順)
料 一般3,850円、中学生以下3,300円(苗木代・バス代・保険代・昼食代を含む)
申 間 6/20(木)までに、白神山地ブナ植樹フェスタin赤石川実行委員会事務局(石澤 ☎☎017-723-2567)へ

第24回 細越ホタルまつり

ホタル観賞、野菜直売など
時 6/28(金)～30(日) 19:00～21:00
※ホタルの見頃は20:00前後
所 旧栄山小学校～細越ホタルの里
備 開催時間以外は、安全・防犯のため入場できません。
間 水土里ネット青森中部事務局
(☎017-739-6414/月～金9:00～17:00)

第12回
ホタル湖ウォーク 要予約

●ファミリーコース 集合10:00
ホタル湖3周(6.3km)
●健康コース 集合9:30
ホタル湖5周(10.5km)
●アスリートコース 集合8:00
ホタル湖10周(21.0km)
●チャレンジコース 集合6:00
ホタル湖15周(31.5km)
集合場所:ホタル湖左岸管理棟前
駐車場:ホタル湖左岸入口駐車場
時 7/7(日) 6:00～ ※雨天決行
料 1,000円(12歳以下無料)完歩証・温泉入浴料・振舞鍋・管理費・保険料を含む
備 昼食・入浴用具持参、ノルディック・ウォーキングボールの利用は自由
申 6/30(日)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・コース名を、浅虫温泉観光協会 第12回ホタル湖ウォーク係(〒039-3501浅虫蛭谷70、☎017-752-3111)へ
間 (一社)浅虫温泉観光協会
(☎017-752-3250)

八甲田ゴードラインの 要予約
ガイド体験してみませんか!

青い森ネイチャーガイドと一緒に八甲田ゴードラインを散策してみませんか♪

時 ①6/30(日)、②7/13(土)、
③8/22(木)、④9/8(日)
9:00～12:30(8:30～8:50集合)
所 八甲田ロープウェー山麓駅前集合
人 20人(申込順)
申 ①6/26(水)、②7/9(火)、③8/19(月)、
④9/4(水)までに、氏名・年齢・住所・電話番号・参加日を、青い森ネイチャーガイド協会(〒030-0943幸畑字阿部野163-4 八甲田雪中行軍遭難資料館内、☎017-728-7063、☎aomoringk@gmail.com)へ
間 青い森ネイチャーガイド協会
(☎080-3338-1585)

第11回「八甲田山の日」
記念山開き登山大会 要予約

登山の楽しみと自然保護の大切さを広めるため、登山大会を開催します。初めてのかたも大歓迎。

●Aコース 酸ヶ湯→仙人岱→八甲田大岳→毛無岱→酸ヶ湯
●Bコース 酸ヶ湯→毛無岱→八甲田大岳→仙人岱→酸ヶ湯
●Cコース 酸ヶ湯→仙人岱→小岳→仙人岱→酸ヶ湯
時 7/7(日) 7:45～8:15集合
8:15開会式
所 酸ヶ湯インフォメーションセンター前(酸ヶ湯公共駐車場)
料 200円(傷害保険料を含む)
申 6/26(水)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを、Eメールまたは往復はがきで、実行委員会事務局(〒030-0919はまなす二丁目11-15、☎mirai@kb4.so-net.ne.jp)へ
間 実行委員会事務局
(成田 ☎017-726-2050)

ご注意ください!
城ヶ倉溪流歩道は閉鎖
しています!

城ヶ倉溪流歩道は平成12年の事故発生以来、閉鎖していますので、絶対に立ち入らないでください。
間 観光課(☎017-734-5153)

イベント・講座

カダールなんでも座談会

その日に集まったメンバーで「これって私だけ?こんな時どうしてる?」など、悩みや疑問について気軽に話してみませんか。聴くだけでもOKです!

時 6/21(金) 10:00~11:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2

人 6人 申 当日、直接会場へ

問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

カダール映画の日2024

「昼下りの情事」 要予約

オードリー・ヘプバーン&ゲイリー・クーパー主演。ユーモアたっぷりなロマンティックコメディの永遠の傑作!

時 6/22(土) 10:00~12:15

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 人 150人

申 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

「世界で輝いた女性たち 要予約

今を生きる私たち」(全3回)

世界の第一線で活躍した女性たちの知られざる人生を映像で学び、今私たちがどう生きるかを考えます。

①「オードリー・ヘプバーン

~人道主義の国際派俳優~」

②「ココ・シャネル

~女性解放とファッション革命~」

③「変わる世界 変える女性

~人権問題に立ち向かう彼女たちの勇気~」

※全回参加するかた優先

※③は映像資料を監修した国広陽子さんの講義があります。

※各回とも、同日の午前に関連映画の上映会を開催します。

時 ①6/22(土) 13:30~16:00

②7/20(土) 13:30~16:00

③8/25(日) 13:30~16:30

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

チャレンジ!パソコン講座

番号	講座名	内容	日時
Word&PowerPoint操作が初めてのかた向けの講座(基礎)			
A06	Wordの基礎を覚えよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本を学びながら簡単なご案内文書を作成。	7/18(木)・19(金)【全2回】10:00~12:00
A07	PowerPointをはじめてみよう	初めてPowerPointを操作されるかたの基本的な操作を中心に学習し、簡単なスライドを作成。	7/27(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)			
A08	Excel文書を作成しよう(応用編)	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、さらに関数を加えた万年カレンダーを作成。	7/20(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A09	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習。	7/25(木)・26(金)【全2回】10:00~12:00

所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

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(6/17(月)必着) ※抽選結果は6/24(月)以降に通知

アフタヌーン・コンサート

中世の館

『木庭袋靖子 箏コンサート』

[出演]木庭袋靖子さん、木庭袋社中の皆さん、弘前中央高校箏曲部の皆さん

時 6/22(土) 14:00~15:30

所 中世の館ホール

料 300円、高校生以下無料

問 中世の館(☎0172-62-1020)

おとなの映写会

「心の旅路」

アメリカの恋愛映画。記憶喪失になった男性と、彼の境遇に同情する親切的踊り子の恋物語を描いた作品(1942年作品・吹替版)

時 6/28(金)

10:00~12:05(開場9:30~)

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

問 中央市民センター

(☎017-734-0164)

こどもの映写会

おしりたんていシリーズ

「ププツとかいけつ!おしりたんていとうじょう!」「ププツちいさなしよちょうのだいピンチ!？」

時 6/30(日)

10:00~10:40(開場9:50~)

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

問 中央市民センター

(☎017-734-0164)

雪中行軍遭難事件の史蹟探索

参加者募集!! 要予約

資料館を観覧した後、雪中行軍遭難記念像のある馬立場までマイクロバスに乗車して史蹟を回ります。ボランティアガイドの解説も予定。

時 7/6(土)・7(日) ※小雨決行
10:30~13:00

所 八甲田山雪中行軍遭難資料館

人 18人

料 一般270円、大学生・高校生140円(70歳以上と中学生以下は無料)
※資料館の観覧料・保険料を含む

備 昼食持参

申 問 6/5(水)~30(日)に、八甲田山雪中行軍遭難資料館(☎017-728-7063/9:00~18:00)へ

青森競輪日程(6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は一般入場は行っていません。

青森モーニング(FII)	1日(土)~3日(月)
前橋記念(GIII)場外	1日(土)~4日(火)
京都向日町(FI)場外	1日(土)~3日(月)
玉野ナイター(FI) 場外	3日(月)~5日(水)
大垣(FI)場外	5日(水)~7日(金)
【奈良】万博協賛(GIII)場外	6日(木)~9日(日)
函館(GIII)ナイター場外	6日(木)~9日(日)
大宮(FI)ナイター場外	8日(土)~10日(月)
青森ミッドナイト(FII) ※1	10日(月)~12日(水)
【岸和田】高松宮記念杯(GI)場外	11日(火)~16日(日)
四日市ナイター(FI)場外	11日(火)~13日(木)
弥彦(FI)場外	14日(金)~16日(日)
青森ナイター(FI)	19日(水)~21日(金)
福井(FI)場外	19日(水)~21日(金)
高松(FI)場外	20日(木)~22日(土)
久留米記念(GIII)場外	22日(土)~25日(火)
京王閣ナイター(FI)場外	22日(土)~24日(月)
小田原(FI)場外	24日(月)~26日(水)
青森モーニング(FII)	26日(水)~28日(金)
小松島(FI)場外	26日(水)~28日(金)
小倉ナイター(FI)場外	26日(水)~28日(金)
取手記念(GIII)場外	27日(木)~30日(日)
いわき平(FI)場外	29日(土)~7月1日(月)
高松(FI)場外	30日(日)~7月2日(火)

問 青森競輪場(☎017-787-2020)

JICA 海外協力隊募集!「人生なんてきっかけひとつ」

独立行政法人国際協力機構(JICA)は、青森市で「JICA 海外協力隊2024年春募集説明会」を開催します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

時 6/8(土) 14:00~16:00

所 スタートアップセンター青森 1階フューチャーセンター

問 (公社)青年海外協力協会 JOCA 東北(☎0223-36-9851)



市場のプロが教える

お魚さばき方教室 要予約

時 ①6/29(土)、②7/27(土)

各日14:00~16:30

所 青森魚菜センター

人 6人程度(先着順) 料 1,500円

申 問 6/10(月)より受付開始で、
①6/22(土)、②7/20(土)までに、
氏名・電話番号・参加希望日を、
青森魚菜センター
(☎017-777-1367)へ

男性の料理講座 要予約

「キッチンびじょんのシェフが教える! ふわとろ卵のオムライスづくり」

うわさのオムライスでおなじみのキッチンびじょんのシェフが教える、ふわふわとろとろ卵の絶品オムライスを作ります。持ち物はお問合せください。

時 7/7(日) 10:00~13:00

所 働く女性の家「アコール」2階 料理室

人 男性9人(抽選) 料 1,000円

申 問 6/22(土)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
※受付は9時から

やさしいハネト学 要予約

着付け&ミスター跳人による跳ね方講座!ハネト初心者大歓迎。詳細はホームページまで。

時 7/6(土) 10:00 対 幼児~大人

所 ねぶたの家ワ・ラッセ交流学習室

料 無料

申 問 事前に、ねぶたの家ワ・ラッセ
(☎017-752-1311)へ

令和6年度

障がい者パソコン講習会

受講生募集 要予約

初めてのかた・学び直したいかた・資格取得を目指したいかたもOK!

時 6/16(日)・30(日)、7/7(日)・21(日)、
8/4(日)・18(日)

10:00~15:00(昼休みあり)

所 ねむのき会館

対 障がい者のかた・ご家族・障がい者施設職員

人 8人(多数の場合は抽選)

申 問 6/13(木)までに、青森県身体障がい者福祉センターねむのき会館
(☎017-738-5033、☎017-738-0745、㊟nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp/火曜日休館)へ

パソコン教室 要予約

カレンダー、ポストカードの作成など初心者向けのパソコン教室



時 ①6/1(土)、②7/6(土)

13:00~15:00

所 青森市総合福祉センター2階

(青森市ふれあいの館)

対 知的障がいなどがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかた

人 7人

申 問 ①6/1(土)正午まで、②7/5(金)17:00までに、青森市ふれあいの館
(☎017-777-1778)へ

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 初めてでも大丈夫！中村先生の すっきりエアロビクス &リラクゼーションストレッチ 時 7/2(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申★ 太極拳でリラックス～ストレスを 解消してカラダのバランスを整えよう！～ 時 7/4・11・18・25(木) 13:30～15:30 対 18歳以上 人 30人 申★ 今から始める資産形成 ～運用方法やリスクについて～ 時 7/6(土) 13:30～15:00 対 18歳以上 人 30人 申★ ココロとカラダを整えるヨガ 時 7/10・17(水) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申★ 色々なジャンルの音楽を聴きながら 音楽社会学の世界を知ろう 時 7/10(水) 13:30～15:00 対 18歳以上 人 30人 申★ 情報発信力アップ！主要なSNSの 特徴や活用方法、注意点を学ぼう！ 時 7/13(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 申★ こぎん刺し教室～くるみボタンで かわいいこぎん金魚を作ってみよう～ 時 7/15(月) 13:00～15:00 対 中学生以上 人 15人 料1,000円 申★ アタマとカラダを同時に使って、楽し く脳を活性化！シナプソロジー® 時 7/16・23(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 申★ 親子でもOK！ 正しいねぶた衣装の着付け教室 時 7/20(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 15人 申★ やさしい骨理論 ～健康な骨はどうやってできる？～ 時 7/30(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 申★ 防災気象情報の上手な利用 時 7/31(水) 10:00～11:30 対 18歳以上 人 30人 申★ ♥国際交流『ベン先生との最終回！ 今まで一番楽しかったゲームを もう一度遊ぼう！』 時 7/6(土) 10:00～12:00 対 小学生 人 20人 申★ ♥キッズダンス「一緒に踊ろう！ K-POP GirlsグループDANCE」 時 7/6・13・20・27(土) 11:30～12:30 対 小学生 人 20人 申★ ♥サイエンス「すぐにできるアイスクリーム の秘密『いろいろな味のアイス』を作ろう！」 時 7/7(日) 13:00～15:00 対 小学生 人 30人 申★ ♥フーリスト「ウッドプレートの Summerアレンジメント」 時 7/13(土) 13:00～15:00 対 小学3～6年生 人 15人 料1,000円 申★ ♥津軽こぎんざし「伝統芸能こぎん ざしで『金魚』を作ろう！」 時 7/15(月) 10:00～12:00 対 小学4～6年生(保護者同伴の場合3年生 も可) 人 15人 料500円 申★ ♥絵画教室「プロに教わる!図画作品 をランクアップさせる絵画のテクニック」 時 7/22(月)・23(火) 10:00～12:00 対 小学3～6年生 人 20人 申★ ♥キッズ金融 「お金の一生・お金のヒミツ」 時 7/22(月) 13:00～15:00 対 小学生 人 20人 申★	♥そろばん教室「楽しく集中力を身に 付けよう!『そろばん入門教室』」(A)® 時 7/24(水) ⑩10:00～11:00 ⑪11:00～12:00 対 小学生 人 各10人 申★ ♥電気エネルギー教室「電気はどこ からくるの!?プロが教える電気のみみつ」 時 7/24(水) 13:00～15:00 対 小学3～6年生 人 30人 申★ ♥書道「目指せ入賞!こども書道教室」(A)® 時 7/26(金) ⑩10:00～12:00 ⑪13:00～15:00 対 ⑩小学3・4年生 ⑪小学5・6年生 人 各10人 申★ ♥キッズアート 「けずって楽しめるスクラッチアート」 時 7/27(土) 13:00～15:00 対 小学生 人 20人 料100円 申★ ♥親子でもOK! 貝殻とシーグラス で素敵なフォトフレームを作ろう! 時 7/27(土) 10:00～11:30 対 小学生以上 人 30人 料1,200円 申★ ♥環境みなおし隊☆ 「陸奥湾カルタ遊び&芳香剤作り」 時 7/29(月) 10:00～12:00 対 小学生 人 20人 申★ ♥明治食育セミナー「発見!チョコレートの ひみつ+牛乳のパーチャル工場見学」 時 7/30(火) 10:00～11:30 対 小学生と保護者 人 20組40人 申★ ♥けん玉教室「伝統の遊び『けん玉』 で集中力を身につけよう!」 時 7/30・8/6(火) 13:00～14:00 対 小学生 人 20人 申★ ♥ヤクルト食育セミナー 「オンライン工場見学&おなか元気教室」 時 7/31(水) 10:00～11:30 対 小学生 人 20人 申★ 西部市民センター ☎017-788-2491 心と呼吸を整える写経 時 7/2・9・16(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 料100円 申 6/9(日) 10:00～料金持参で来館 はじめてみよう!夜のフラダンス 時 7/4・11・18(木) 18:00～20:00 対 18歳以上女性 人 15人 申 6/9(日) 9:00～来館 ♥子ども英語教室 ～買い物ゲームをしよう 時 7/22(月)・24(水)・26(金) 10:00～12:00 対 小学1～3年生 人 20人 申★ ♥明治食育 発見!チョコレートのひみつ 時 7/25(木) 10:00～11:00 対 小学生と保護者 人 20組 申★ 東部市民センター ☎017-736-6255 読書団体スイートポテトの ～七夕おはなし会～ 時 7/7(日) 11:00～12:00 人 20人 申 6/23(日) 9:00～来館・電話 季節を歌う③ 白岩先生の「うたごえ教室」 時 7/8(月) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 15人 申 6/17(月) 9:00～来館・電話 幸子さんの餅シリーズ①「笹餅づくり」 時 7/10(水) 14:00～16:00 対 18歳以上 人 12人(抽選) 料500円 申 6/19(水) 9:00～料金持参で来館 定員を超えた場合10:00抽選 野菜を食べよう!食生活改善推進委員 会の「バランス料理」(地域力アップ講座) 時 7/13(土) 10:00～12:30 対 18歳以上 人 12人 料800円 申 6/22(土) 9:00～料金持参で来館	初心者のシニアスマホ教室② 時 7/16(火)・17(水) 10:00～12:00 対 60歳以上 人 10人 申 7/2(火) 9:00～来館・電話 ロコモ体操で介護予防 時 7/16・23(火) 14:00～15:30 対 60歳以上 人 15人 申 6/26(水) 9:00～来館・電話 暮らしの中の「あおもり監」 時 7/19(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申 6/28(金) 9:00～来館・電話 ♥東部キッズスクール 「わくわく英会話スクール」前期 時 7/6・13・20(土) 10:00～11:30 対 小学1～3年生 人 20人 申 6/15(土) 9:00～来館・電話 ♥青森工業高校ねぶた部の 「金魚ねぶたのテーブルランプ作り」 時 7/20(土) 10:00～13:00 対 小学生以上 ※3年以下保護者同伴 人 16人 料1,000円 申 6/29(土) 9:00～料金持参で来館 大野市民センター ☎017-739-6228 ソフト整体で身体のゆがみを治そう 時 7/2・9・16(火) 13:00～15:00 対 18歳以上 人 10人 申 6/1(土) 9:00～電話・来館 初心者さん大集合 ～3B体操で毎日若々しく～ 時 7/4・11・18・25(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 15人 申 6/1(土) 9:00～電話・来館 色々な飾り結びを学びましょう 時 7/8(月) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 料600円 申 6/4(火) 9:00～電話・来館 横内市民センター ☎017-738-8723 ロコモ予防体操と脳トレ (南地域包括支援センター編) 時 6/17(月) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 15人 申 6/3(月) 10:00～電話・来館 絵手紙教室～梅雨の晴れ間に～ 時 6/19・26(水) 13:00～15:00 対 18歳以上 人 10人 料1,000円 申 6/5(水) 10:00～電話・来館 草木染体験(ベニバナ)シルクストール、 ピンクの薄手エコバッグの2点 時 6/23(日) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 12人(抽選) 料2,000円 申 6/9(日) 10:00～15(土) 20:00 電話・来館 ※6/17(月) 13:00 抽選、当選者にのみ電話連絡 ♥出前!ワラッセ工房 「ミニ金魚ねぶた作り」 時 7/6(土) 10:00～12:00 対 小学生以上 人 20人 料1,200円 申 6/22(土) 10:00～電話・来館 戸山市民センター ☎017-743-0720 【地域力アップ講座】やっておきたい終活 ～家の片づけ・ごみ問題～ 時 6/26(水) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申 6/1(土) 10:00～電話・来館 初心者さんもできる リフレッシュヨガ 時 7/1・8・22・29(月) 13:00～15:00 対 18歳以上 人 15人 申 6/9(日) 10:00～電話・来館 ♥キッズ講座 「遊びから学べる実験教室」 時 7/20(土) 10:00～12:00 対 小学3～6年生 人 12人 申 6/15(土) 10:00～電話・来館	油川市民センター ☎017-788-1201 はじめてのヨガ 時 6/27、7/4・11(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 15人 申 6/3(月) 9:00～電話・来館 【地域力アップ講座】 外国人との日本語コミュニケーション 時 7/6(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 申 6/6(木) 9:00～電話・来館 【地域力アップ講座】 青森県における満州開拓史 時 7/13(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 申 6/13(木) 9:00～電話・来館 古川市民センター ☎017-776-8082 自分の交通安全能力を知ろう! 時 6/21(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申 6/4(火) 10:00～電話・来館 一次救命処置 ～AEDを使って実践体験～ 時 6/23(日) 12:00～15:00 対 18歳以上 人 20人 申 6/5(水) 10:00～電話・来館 マナフィットで!体も!頭も!活性化! 時 6/29、7/6・13・20・27(土) 10:00～ 12:00 対 中学生以上 人 30人(抽選) 申 6/15(土) 9:00～9:30来館、9:30抽選 シニア向けスマホ初歩講座・カメラ編 時 7/9・23(火) 10:00～12:00 対 65歳以上 人 10人(抽選) 申 6/17(月)～24日(月)来館受付 ♥【地域力アップ講座】 災害にも役立つキャンプの知識 時 6/30(日) 10:00～12:00 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 人 20人 申 6/14(金) 10:00～電話・来館 荒川市民センター ☎017-739-2343 わら細工教室～なべしき～ 時 6/15(土) 10:00～12:00 対 中学生以上 人 20人 料500円 申 6/3(月) 9:00～電話・来館 エアロビクスで脂肪燃焼 ～初心者向けエアロビクス教室～ 時 6/20(木) 19:00～21:00 対 高校生以上 人 30人 申 6/5(水) 9:00～電話・来館 手作りスイーツ教室～焼きドーナツ～ 時 6/22(土) 10:00～12:00 対 中学生以上 人 16人(抽選) 料1,800円 申 6/7(金)～9(日) 電話・来館 気軽に楽しむ椅子ヨガ 時 6/25(火) 14:00～15:00 対 18歳以上 人 20人 申 6/10(月) 9:00～電話・来館 草木染教室～マリーゴールド～ 時 6/27(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 16人 料500円 申 6/13(木) 9:00～電話・来館 癒しのヨガ教室 時 6/28(金) 19:00～20:30 対 高校生以上 人 20人 申 6/14(金) 9:00～電話・来館 食命人のパン作り教室～夏～ 時 6/30(日) 9:30～13:00 対 中学生以上 人 8人(抽選) 料800円 申 6/14(金)～17(月) 電話・来館 ATVの“わっち!”でおなじみ 渡辺先生の男の料理教室～夏～ 時 7/6(土) 10:00～13:00 対 中学生以上の男性 人 12人 料1,000円 申 6/20(木) 9:00～電話・来館	青森のローカルごはん～あかい いなりずしときゅうりの佃煮～ 時 7/11(木) 10:00～13:00 対 18歳以上 人 16人(抽選) 料800円 申 6/24(月)～26(水) 電話・来館 江戸時代の案内人が記した 恐山地獄巡り 時 7/12(金) 13:30～15:30 対 18歳以上 人 30人 申 6/24(月) 9:00～電話・来館 ♥ママ&ベビー・キッズフィットネス ～親子で楽しく運動しよう!～ 時 6/18(火) 10:00～12:00 対 3歳以下の乳幼児と保護者 人 15組30人 申 6/4(火) 9:00～電話・来館 ♥ファミリーフィットネス ～家族で楽しく運動しよう!～ 時 6/23(日) 10:00～12:00 対 3歳以上の子どもとその家族 人 20組60人 申 6/10(月) 9:00～電話・来館 沖館市民センター ☎017-761-4161 シニアのスマホ初心者向け教室 時 6/18・25・7/2(火) 10:00～12:00 対 50歳以上 人 10人(抽選) 申 6/4(火)～11(火) 電話・来館 6/12(水) 10:00～抽選 実技も交えて葬祭マナーを復習しよう! 時 6/24(月) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 15人 申 6/6(木) 9:00～電話・来館 ♥助産師さんによる ママフィット&ベビーピクス 時 6/13・20・27・7/4・11(木) 10:00～12:00 対 1歳までの 乳児と保護者 人 10組20人 申 6/3(月) 9:00～電話・来館 ♥【地域力アップ講座】東西オイル ターミナル油槽所見学～石油基 地ってどんなところだろう～ 時 6/22(土) 10:00～12:00 対 小学生以上(小学生保護者同伴) 人 20人 申 6/5(水) 9:00～電話・来館 北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244 終活「墓じまいのあれこれ」 時 7/1(月) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申 6/1(土) 9:00～電話・来館 たいぞう&ikukoの生演奏 「聞こう!歌おう!昭和の歌」 時 7/5(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 申 6/1(土) 9:00～電話・来館 終活「自分はどうしたい!葬のあり方」 時 7/11(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申 6/1(土) 9:00～電話・来館 「見る・触れる」 地元の縄文文化を学ぼう! 時 7/16(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 25人(抽選) 申 6/5(水)～12(水) 電話・来館 青森県食肉組合コラボ企画 『青森県産のお肉で料理』 時 7/31(水) 10:00～13:00 対 18歳以上 人 12人(抽選) 申 6/10(月)～17(月) 電話・来館 ♥夏休み木工教室 「県産木材を使って作ろう!」 時 7/20(土) 10:00～12:00 対 小学生と保護者 人 15組30人 申 6/10(月) 9:00～電話・来館
---	--	--	---	---

【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】 6/17(月)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。 ※6/24(月)から結果通知

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

【必要事項】 ①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④性別 ⑤電話番号 ⑥講座名 ⑦学校名 ⑧FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)

【申込み先】〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター 講座担当宛 国017-775-7048 ㊟center-koza@city.aomori.aomori.jp

【問合せ先】中央市民センター(☎017-734-0164)

目指せ!ゼロカーボンシティAOMORI 青森市の地球温暖化対策を考える ワークショップ

市では3月25日に、2050年までに二酸化炭素などの温室効果ガス排出量を実質ゼロにすることを旨とする「ゼロカーボンシティ宣言」をしました。市の現状や課題などについて情報共有し、「ゼロカーボンシティAOMORI」を達成するための取組を話し合う場として、事業者や一般公募の市民などによるワークショップを開催します。



時 6/22(土) 13:15~16:00

所 本庁舎3階 フリースペース 対 市内在住のかた 人 6人 料 無料

申 問 6/12(水)までに、氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号を、FAX・Eメールまたは直接、環境政策課(☎017-718-0286、📠017-718-1083、✉kankyo-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ(応募者多数の場合は抽選)

カクヒログループスーパーアリーナ 一般内覧会

予約不要

7月1日(月)にオープンするカクヒログループスーパーアリーナを自由に見学できる内覧会を開催します。

メインアリーナやサブアリーナのほか、ネット遊具や滑り台などの大型遊具を常設したキッズルーム、ダンスや会議などでの利用を想定した多目的室など、使用される前の施設をぜひご覧ください。

※当日は混雑が予想されますので、可能な限り公共交通機関をご利用ください。

時 6/23(日) 9:00~17:00

所 カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)

問 指定管理者 青森ひと創りサポート株式会社(☎017-762-7105)

青森市民体育館を無料開放します

市民体育館は昭和52年の開館以来、さまざまなスポーツの大会・イベントなどが行われ、長きにわたり市民の皆さんにご利用いただきましたが、施設の老朽化に伴い、6/30(日)をもって閉館することとなりました。

閉館に当たり個人利用を無料とします。また、寄せ書きの展示コーナーも設けていますので、ぜひお立ち寄りください。

時 6/24(月)~30(日) 備 貸切又はチーム使用がある場合を除く

問 青森市民体育館(☎017-743-3361)

むつ湾週間 6月1日(土)~6月21日(金)

むつ湾週間では、例年、企業・学校・町(内)会・市民団体など多くの市民の皆さんにご協力いただき、海・川・里山の清掃や植樹などが行われています。

こうした陸奥湾を守る活動に取り組む団体に対し、「むつわん」ロゴ入り軍手やごみ袋の配布、「むつ湾週間」のぼりの貸出しを行っていますので、お気軽にお問合せください。



時 6/1(土)~21(金) 問 環境政策課(☎017-718-0286)

第14回 陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭2024

海から山までみんなで守ろう! 陸奥湾の保全のため「むつ湾週間」にあわせて、広葉樹の植樹祭を実施します。

※「浅虫海づり公園」駐車場に9:00集合後、バスで送迎

時 6/16(日) 10:00~12:00

所 平内町内童子 国有林「社会貢献の森」 人 150人(先着順)

申 問 6/14(金)までに、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会事務局(☎017-743-8314、📠017-772-9824)へ

2024 むつ湾フォーラム in 蓬田村

私たちの宝物「陸奥湾」は半島に囲まれた閉鎖性の強い水域で、一旦汚染すればその回復はとても難しいと言われています。そんな陸奥湾を、豊かで美しい海として守り続けるために、陸奥湾沿岸市町村一体となって保全活動に取り組んでいきます。

入場無料ですので、ぜひお越しください♪

内 GMUミニライブ、基調講演、活動報告など

時 6/29(土) 13:30~15:30 所 蓬田村ふるさと総合センター 人 80人程度

問 環境政策課(☎017-718-0286)

浅虫海浜公園大清掃ボランティア募集

浅虫海浜公園の清掃ボランティアに参加してみませんか。

※参加者には「浅虫温泉の素」を差し上げます。

時 7/6(土) 10:00~11:00

※強風・悪天候の場合は翌日に延期となりますので、お問合せください。

所 浅虫海浜公園周辺(管理棟前集合)

問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

油川ふるさと海岸海水浴場清掃活動の参加募集

油川ふるさと海岸海水浴場の清掃活動をしていただけるボランティアを募集します!

時 7/6(土) 9:00~11:00

所 油川ふるさと海岸海水浴場 油川駅より徒歩10分

問 油川連合町会(葛西 ☎080-3724-4495)

市民一掃きデーに参加しませんか

青森市ごみ問題対策市民会議では、明るくきれいな住みよいまちづくりを進めるため、公園や道路に捨てられているごみを拾う「市民一掃きデー」を行っています。

子どもの環境を大切に作る心を育む良い機会です。ぜひ、ご家族そろってご参加ください。

※清掃用具一式は当日貸し出します。

※参加者全員にりんごジュースをプレゼント!

時 6/1(土) 9:00~1時間程度 ※雨天中止

所 サンセットビーチ浅虫・海づり公園

問 清掃管理課(☎017-718-1179)



青森地域広域事務組合消防本部 X公式アカウント



どんどん情報を発信していきますので、フォローよろしくお願いします。
※災害情報は投稿しませんのでご了承ください。

問 消防本部予防課(☎017-775-0853)

青森消防本部X公式アカウントでは

●青森消防本部が実施するイベントなどの情報

●防火防災に関する啓発情報

●青森消防本部の活動内容など を発信しています!

(過去:訓練情報、定期救命講習、春の防災パトロール出動式など)



令和6年6月号 No.458

【編集・発行】青森市企画部広報広聴課

☎017-734-5106 🌐 <https://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5月1日現在】

男性 123,931人(+327) 世帯数 136,686世帯(+627)

女性 141,587人(+118)

合計 265,518人(+445)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号7月号の配布日は、6月25日(火)~29日(土)です。