

秋の「安全・安心まちづくり旬間」のお知らせ

◆ 期間

10月11日（金）から10月20日（日）までの10日間

◆ 活動重点

1 子供と女性の犯罪被害防止

子供や女性を対象とする不審な声掛け、つきまとい行為などは、性犯罪等に発展するおそれの高い「脅威事犯（令和6年2月末までは前兆事案）」として、対応を強化しています。

皆さんの通報が事案の早期解決、被害の拡大防止に繋がります。脅威事犯情報がありましたら、最寄りの警察署までご連絡をお願いします。

2 特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止

青森県内の令和6年8月末現在の特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺被害は、認知件数、被害金額ともに前年より大幅に増加しており、危機的状況です。お金に関する電話やメールは一人で対応せず、必ず家族や知人、最寄りの警察署、交番、駐在所に相談してください。

3 鍵掛けの励行による窃盗被害防止

犯人は鍵のかかっていない建物や自転車、車を狙っています。短時間の外出や、夜間、在宅中でも必ず鍵を掛けるようにしましょう。

4 万引き防止

万引きで検挙された方の約半数が65歳以上の高齢者です。万引きは犯罪であり、「しない、させない、見逃さない」ための環境づくりも重要です。

広報 駅前

令和6年度
10月号

作成者
青森駅前交番
相馬 翼
☎722-8431



夕暮れ時・夜間の交通事故を防止しよう

これからの季節は、日没が早まり、夕暮れ時から夜間にかけて、交通事故が多発する傾向にあります。

○ 歩行者の皆様へのお願い

夕暮れ時・夜間に外出する時は、反射材用品の着用が効果的です。運転者からよく見えるよう、明るい色の服装と反射材用品の着用を心掛けましょう。

○ 自転車利用の皆様へのお願い

自転車に乗る際は、ヘルメットを着用し、夕暮れ時は、自分の存在をアピールするため、ライトの早め点灯と反射材の着用を心掛けましょう。

二人乗り、傘差し、携帯電話等を使用しながら自転車を利用するのは絶対にやめましょう。

○ ドライバーの皆様へのお願い

スピードを控えめにし、早めのライト点灯を心掛け、横断歩道では歩行者がいないか十分確認しましょう。

特殊詐欺の被害をなくそう

青森県内の令和6年8月末現在の
特殊詐欺発生状況（暫定値）

認知件数 56件
被害金額 約8,330万円

8月末までに認知した56件のうち、**39件**が架空料金請求詐欺でした。

架空料金請求詐欺とは、架空の名目を理由にお金をだまし取ることです。

携帯電話を使用しながらATMを操作している方や、コンビニで多額の電子マネーを購入しようとしている方を見かけたら、「詐欺の被害に遭っていませんか」等と声掛けをお願いします。

身に覚えのないお金の話は一人で対応せず、家族や知人、最寄りの警察署または交番・駐在所にご相談ください。

警察相談専用電話
#9110または017-735-9110



青森県警察特殊詐欺被害防止
キャラクター「詐欺かむくん」

2024年 青森けんみん公開講座

みんなで学ぼう糖尿病

～いま知ることによって未来が変わる・糖尿病性腎症～

令和6年10月26日（土）

時間：13:30-15:00（開場 12:00）

場所：ねぶたの家ワラッセ

ねぶたの家ワラッセ



入場無料です！
どなたでも参加いただけます。
定員：200名

プログラム

司会：青森県立中央病院 糖尿病センター長
小川 吉司

12:30～13:30 血糖測定・療養相談

13:30～14:00 クイズ『糖尿病豆知識』

14:00～14:45 講演 10年後に透析にならないための、しめじの「じ」の話
～あなたの腎機能はどれくらい？～

青森県立中央病院 循環器内科副部長 中田 真道

14:45～15:00 質問コーナー

糖尿病手帳を
持っている方は
手帳を持参してください

主催：青森県立中央病院・一般財団法人 青森県立中央病院協済会
後援：公益財団法人 青森県医師会・一般財団法人 青森市医師会・
青森県糖尿病協会、ノボ ノルディスク ファーマ（株）
ライフスキキャンジャパン（株）

青森県立中央病院

お問い合わせ：青森県立中央病院 糖尿病センター 017-726-8055
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社 017-773-0031



すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター
〒030-0862 青森市古川 3-7-14
TEL 017-776-8082
FAX 017-773-9551

講座レポート

災害にも役立つキャンプの知識 (6/30)

6月30日(日)講座「災害にも役立つキャンプの知識」が開催されました。講師は青森県オートキャンプ協会運営委員会委員長の出町淳司さんでした。本業は広告代理店の経営ですが、趣味のオートキャンプが高じてインストラクターの資格を取ったその道のプロ。豊富なキャンプの経験から得た知識や技能を災害時にも役立ててもらいたいという思いの詰まった講座でした。

前半は、座学として、「水タンク」「ポータブルガスコンロ」「新聞紙で米を炊けるかまど」「コット(簡易ベッド)」「着火剤の種類とその特徴」「ランタンやヘッドライトの使い方」など、あれば重宝するアウトドアグッズの紹介や、非常食=カップラーメンのイメージがあるが、栄養に偏りがあり、塩分も高く後で喉が渇いて貴重な水を飲むことになるので不適切、それよりもアルファ米に水を入れるだけで美味しく頂ける携行食がお勧めなど、衣・食・住をコンパクトに効率よく経験できるキャンプだからこそ、災害時にその経験が生かされるという講義でした。

後半は、古川小学校校庭に移動し、実際にテントを設営して撤収する演習でした。参加者12人を3班に分け、ドーム型1つと四角錐型(通称インディアン型)2つの計3つを設営しました。収納袋から各パーツを取り出す際、撤収するときには困らないよう、スマホで写真を撮っておくとよい、ペグは張った紐の反対方向に45°の角度で打つとよいなど、助言を受けながら、班員は協力して、平面から立体を作り上げる作業にいい汗を流していました。まとめとして、出町講師は「いつまでもあると思うな金と国の補償と電気と水」と提唱し、自助・共助・公助のうち、自助が重要であるとして、「夏までに1回キャンプ場で過ごそう」と笑顔で訴えました。



協力してテントの設営をする参加者

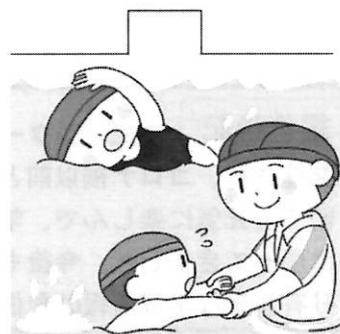
市民センターから

少年・少女水泳講座を担当してみて (7/22~26)

7月22日(月)~26日(金)の5日間少年・少女水泳講座が行われました。参加者は小学3年から6年生までの16名で、泳げない子と15m以上泳げる子の二つのクラスに分けて練習しました。私は泳げる子のクラスを担当し、25m~200mは泳げる子がほとんどだったので、フォームを直す練習と“チャレンジ大会”と称し、泳げる距離を延ばす練習をしました。

初日は私が種目と距離を決め、絶対に無理をせず、だめなら途中でやめてもいいからゆっくり泳いでと始めさせたのですが、その目標をクリアすると、次の日からは子どもたちの方から「今日はクロール300mやりたい!」とか「背泳ぎ100mやりたい!」と言うようになり、各々が日々、自分の泳げる距離をどんどん延ばし始めました。

最終日には、25mを泳げなかった子が50mも泳げるようになった例や、なんと600mや1000mも泳いでしまう子も出てくるなど、『子どもたちのチャレンジ精神と自分の目標をクリアする力はほんとに凄く無限大だなあ』と、とても感動する5日間でした。



高温多湿な夏は、ご用心!!

夏は細菌性食中毒が起りやすい季節です。特に、例年以上の猛暑が続いています。細菌の増殖には、栄養源、水分、温度などが必要です。そのため、細菌は、高温多湿な夏が大好きなのです。食中毒予防をテーマに、中央短期大学食物栄養学科 教授の清澤朋子さんを講師に、50歳代から70歳代の男女16名が参加して講座が開催されました。

細菌性食中毒予防の3つの原則

食中毒予防には3つの原則があります。

- ①細菌を食べ物につけない（清潔・洗浄）
- ②食べ物に付着した細菌を増やさない（迅速・冷却）
- ③食べ物や器具に付着した細菌をやっつける（加熱・殺菌）

細菌性食中毒の主な原因は「二次汚染」

加熱料理では肉や魚の菌は死んでしましますが、手や指、調理器具についた菌が、加熱しないで食べる食品につくと二次汚染になります。対策として、手や調理器具の洗浄と消毒が大切です。

参加者からは、「とても分かりやすく参考になった」「今の時期に良いテーマで勉強になった」等の感想が聞かれ、参加者の学習意欲を満足させる内容の講座となりました。

新鮮だから大丈夫！は間違いです

食中毒菌は目に見えないので、汚染に気づきません。生の肉をつかむ箸と、加熱後の食品をつかむ箸を必ず使い分けるとか、菌が付着した調理器具や手を洗ったとき、水に混ざって周囲に飛び散った程度の少量の菌からでも感染する恐れがあります。

6つのチェックポイント

①食品を買う時 ②家庭での保存 ③下準備 ④調理の時 ⑤食事の時 ⑥残った食品について、気をつけるポイントの丁寧な説明がありました。



熱心に話を聞く参加者

**お勧め講座・イベントのご案内! (11~12月)****健康食品と医薬品の違い**

～健康食品（機能性表示食品）で、
本当に効くの?～

開催日：11月21日（木）

対象：18歳以上

講師：青森大学 薬学部 教授 清水 保明

定員：30人

参加費：無料

準備物：筆記用具

**初めてでも大丈夫! バレエストレッチとエクササイズで姿勢を整えよう!**

開催日：12月8日（日）

対象：高校生以上

講師：万里バレエ・ミュージカル
ダンススタジオ 種市 万里子

定員：20人

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、汗拭きタオル、
ヨガマット(バスタオル)、内履き、
水分補給用飲料

**編集後記**

市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催され、コロナ禍以前と変わらない様子です。市民の皆様の明るく元気に楽しんで、学習活動に取り組む姿が市民センターに戻ってきました。今後も市民の皆様の学習活動を支援し、より有意義な学習情報の発信に努めてまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進室

TEL 017-734-0164（内線 36）

中央市民センター担当：須藤、横内

見守り
新鮮情報

その申込み、 定期購入では ありませんか？

最終確認画面 チェックリスト

- 定期購入が条件になっていませんか？
- 継続期間や購入回数が決めていませんか？
- 支払い総額はいくらですか？
- 解約の際の連絡手段を確認しましたか？
- 「解約・返品できるか」「解約・返品できる場合の条件」など、返品特約や解約条件を確認しましたか？
- お届け予定日や利用規約の内容を確認しましたか？

- ☆申込み前に「最終確認画面」をスクロールして、最後まで確認しましょう。
- ☆注文直後に表示された「割引クーポン」等の利用時にも再度確認しましょう。
- ☆最終確認画面はスクリーンショットで保存しましょう。



最終画面を確認して!!

©Kurosaki Gen

ひとこと助言

画面を
スクリーンショット!



見守るくん

- 低価格を強調する広告を見て、1回だけもしくは単品のつもりで注文したら「定期購入」だったという相談が多く寄せられています。特にインターネット通販では、申込み前に必ず最終画面で上記を確認しましょう。
- 特定商取引法では、サイトの最終確認画面で、価格や申込みの解除等の重要事項を簡単に確認できる表示を義務付けています。これがなされていないなかったり、誤認するような表示の場合等は、申込みを取り消せる場合があります。
- 不安に思ったら、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第487号(2024年7月25日)発行：独立行政法人国民生活センター

相談先：青森市民消費生活センター（局番なしの188又は電話017-722-2326）
専門の消費生活相談員が対応します。

フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター
〒030-0813 青森市松原 1-6-15
TEL 017-734-0163
FAX 017-775-7048

講座レポート1

青森の近代史 ～青森歩兵第五連隊雪中行軍遭難事件～ 8/19

史実に基づいた視点から

青森歩兵第五連隊の八甲田山中での遭難事件は、小説や映画「八甲田山」でご存じの方も多いと思いますが、史実と異なる点もあるということです。雪中行軍に関する資料を様々調べている青森市八甲田山雪中行軍遭難資料館でボランティアガイドを務める加藤幹春さんを講師に高校生から70歳代の男女31名が参加して講座が開催されました。

山田少佐・神田大尉は、実名ではない

「八甲田山死の彷徨」の作者 新田次郎氏は、小説としては実名では扱いにくい点が多く、遺族のことを考えて実名にしなかったとしています。山口少佐を山田少佐、神成大尉を神田大尉としたということです。

【謎1】 雪中行軍隊の指揮官は 一体誰なのか

小説・映画では、大隊長の編成外参加が指揮権の乱れになったとしています。歩兵第五連隊第二大隊雪中行軍の訓練の際の組織編成について図解で詳しく解説し、大隊長の山口少佐は神成大尉に行軍指揮は命じたが、行軍隊の指揮・権限を委譲していないとし、行軍指揮官は山口少佐であるとお話されました。

雪中行軍遭難事件を様々な資料を基に新たな視点で解説して下さった、加藤さんのお話に参加者は興味深く耳を傾けていました。

【謎2】 山口少佐の死 拳銃自殺か・病死か・薬殺か

新田次郎氏は、山口少佐の死を劇的なシーンでということで、映画「八甲田山」では、少佐が責任をとる形で拳銃自殺となっています。また陸軍医学会誌には、心臓麻痺による突然死と有り病死説をとっています。山口少佐の担当主治医の記録によれば、顔色、呼吸、精神が正常な山口少佐に突然チアノーゼが見られ呼吸困難となり30分で死亡。処置されたクロロホルムによって弱っていた心臓が耐えきれずに突然麻痺したものでしょうとしています。クロロホルムの処置が山口少佐の死亡に関連した可能性があるとしています。



メモを取りながら講師の解説に耳を傾ける参加者

講座担当者のコーナー

こんな講座を開催しました！！



筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！

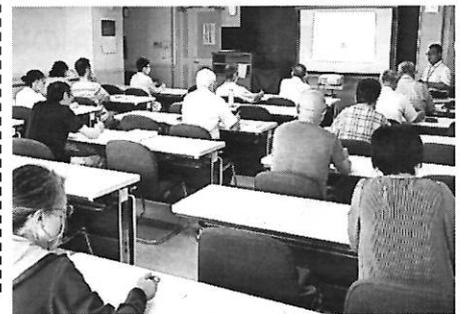
ハレノヒ BODY の戸塚 友美さんを講師に迎えて開催しました。

参加者はボールを使って、不調を感じている部分を気持ちよさそうにほぐしていました。

7月17日(水)に「失敗しない墓じまい」という講座を開催しました。募集申込の初日に定員が埋まるほど世情を反映した現代の課題に迫る講座でした。講師は、(株)やまと石材営業部の終活カウンセラー宮崎陽さんです。宮崎講師は、講義の前に「お墓じまいセミナー 今日これを覚えて帰ろう!」という講義内容の重要な5つのポイントが虫食い問題になっているレジュメを配付し、最後にその答えを確認するという学習課題を与えて参加者の興味、関心を高め、映像資料をスクリーンに映しながら、現場の生の声やお客様からの要望や苦情など過去に体験した貴重なお話も織り交ぜながらゆっくりと丁寧に「終活から墓じまいまで」を説明してくれました。

終活とは、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動で、生きているうちに不安を取り除く前向きな活動であり、その不安解消の1つが「墓じまい」である。「墓じまい=墓を壊す」という暗いイメージがあるが、新しい供養先を探すことが重要で、その意味からすると新しい「墓はじまり」とポジティブに捉えるべきであるなど、とても新鮮で、実際の費用や手続きについての説明もとても参考になりました。本日の講義のまとめとして5つのポイントを確認しました。

- ①終活の目的は生きているうちに不安を取り除き、残された時間を安心して暮らすため。(前向きな活動)
- ②元気なうちにやる!(不慮の事故や寝たきりになる前に)
- ③まずは親族としっかりとお話をする。(トラブルの3割が親族)
- ④ひとりで悩まず業者に相談する。 ⑤永代供養とは管理者が自分に代わって供養を行ってくれるお墓のこと。



真剣に傾聴し、メモする参加者

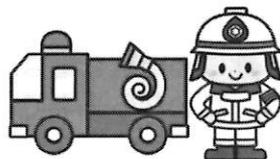
最後に質問に丁寧に答えて講座は終了しました。参加者の帰路に向かう足取りは軽く、心の整理が付いたように感じました。



お勧め講座・イベントのご案内! (10~11月)

きいて・みて・さわって
・体験できる消防教室

開催日: 10月19日(土)
10:00~12:00
講師: 中央消防署職員
会場: 消防本部(県庁向かい)
定員: 30人(小学生以上)
※小学生は保護者同伴
参加費: 無料
準備物: なし



※通信指令室や消防訓練の様子を見学できるよ。

運動嫌い集まれ!
モルックで遊ぼう♪

開催日: 11月19日(火)、25日(月)
10:00~12:00
講師: 健康運動士 棟方 由美子
会場: 1階 和室
定員: 30人(一般)
参加費: 無料
準備物: 運動しやすい服装、
水分補給用飲料



※体も頭も使って健康に。

編集後記 市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催され、コロナ禍以前と変わらない様子です。市民の皆様の明るく元気に楽しんで、学習活動に取り組む姿が市民センターに戻ってきました。今後も市民の皆様の学習活動を支援し、より有意義な学習情報の発信に努めてまいります。

〈取材・編集〉
青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線36)
古川市民センター担当: 田中、奈良原



健 健康でいきいきと暮らし続けられる地域づくりを支えます



子 生きづらさを抱える子ども・若者とその家族を支えます

支える人も 支える募金



災 災害ボランティア活動・防災・減災活動を支えます



誰 誰をも受け入れ、誰もが参加できる地域づくりを支えます



生 生活に困難を抱える人たちを支えます

共同募金はあらかじめ使いみちを決めてから行う募金運動です。
つながりをたやさない社会づくりのために、
今年もご協力をお願いいたします。

赤い羽根共同募金



スマホからも募金できます♪



令和6年度募金目標額 200,330,000円

内訳 赤い羽根共同募金 目標額 **181,330,000円** 歳末たすけあい 目標額 **15,000,000円**
 NHK歳末たすけあい寄付金 目標額 **4,000,000円**



助成計画額 205,497,000円

※目標額との差額5,167,000円は、前年度繰越金(助成の辞退による戻入等)を充当します。



●**県内の40市町村の社会福祉事業等へ**
 (サロン活動・福祉教育・世代間交流など)
114,007,000円

●**災害等準備金など**
 (火災等発災時の見舞金贈呈、大規模災害に備えるための積立など)
6,800,000円

●**歳末たすけあい事業へ**
 (年末年始時期の福祉活動や支援が必要な方への見舞金贈呈など)
18,000,000円

●**県内34の社会福祉施設・NPO法人へ**
 (保育所・障がい者の就労支援施設の備品整備など)
9,380,000円



●**児童養護施設等入所児への就学・就職支度事業へ**
 (就学・就職する児童への支援)
1,000,000円

●**県域で活動する15の福祉団体へ**
 (障がい当事者やその家族の支援団体の事業など)
10,270,000円

●**募金活動の経費や管理費等**
 (運動のための活動費、管理運営費等)
35,540,000円

●**多様化する生活課題に即応する助成へ**
 (喫緊の福祉課題に対応する取り組み)
4,000,000円

●**テーマ型募金助成へ**
 (参加団体が掲げる福祉課題解決・改善の事業)
6,500,000円

共同募金の使いみち



多様化する生活課題に即応する助成
ちょうじゃこども食堂



40市町村の社会福祉事業への助成
地域ふれあい交流会開催事業

小中学生を対象に、「食べる」を通して地域のさまざまな世代が交流できる場所づくりを目的としたこども食堂を毎月開催しています。学習支援やものづくりなど、いろいろな体験の機会も提供しています。

高齢者の介護予防や仲間づくりを目的として「ほのぼの交流会」を開催しています。3B体操やレクリエーションをとおして楽しく交流しています。

税制上の優遇措置

※確定申告の際には、共同募金会の発行する領収書が必要です。

法人の寄付	全額損金算入になります。	
個人の寄付	所得税	「所得控除」または「税額控除」を受けることができます。
	住民税	個人住民税の税額控除を受けることができます。

社会福祉法人
青森県共同募金会
 青森市中央3丁目20-30
電話(017)722-2169

赤い羽根あおもり | 検索

<https://akaihane-aomori.or.jp/>
 詳しくはコチラへ

Autumn コネクトフェス

2024
10/19 (SAT) - 20 (SUN)

あおもり鉄道まつり

鉄道用品やNゲージの展示会に加え、レールスターや軌陸車など保守用車への乗車体験や、普段見ることができない鉄道設備の見学、鉄道古物等の販売会など、鉄道要素が溢れるおまつりを開催!

日時 10/19 (土) 10:00-16:00
10/20 (日) 10:00-15:00

会場 ①青函連絡船メモリアルシップ 八甲田丸
②ねぶたの家 ワ・ラッセ西の広場



アスパムグランマルシェ

創造とコトが溢れる空間「machikotoba (マチコトバ)」に集うクリエイターが感謝を込めて開催する半期に一度のポップアップマーケット! 県内各地から手づくりクラフト、ワークショップやフードなど様々なショップが集まります。

日時 10/18 (金) ~ 20 (日) 10:00-15:00

会場 青森県観光物産館アスパム
1階・2階・屋外特設会場



あおもり縄文ステーションじよもじよも "縄文体感" イベント

三内丸山遺跡の出土品に触れる体験会やクイズラリー開催! 遺跡マスコットキャラクター「さんまる」や「むーもん」たちの記念撮影会もあるよ!

日時 10/19 (土) ~ 20 (日) 10:00-17:00

会場 あおもり縄文ステーションじよもじよも



出前! エキュート&グランスタ東京 in 青森

東京駅で人気の「エキュート」「グランスタ東京」のお菓子やパンを青森で限定販売! 新幹線荷物輸送サービス「はこびん」にて出来上がったばかりの商品もお届けいたします!

日時 10/19 (土) ~ 20 (日) 11:00-18:00

会場 青森駅自由通路 2F
※青森駅自由通路の利活用に向けた社会実験として行います。



5箇所のイベント会場・施設でスタンプをあつめよう!

AOMORI CONNECTION

開催日時

10/19 (土) ~ 20 (日)
10:00-16:00

秋のスタンプラリー

すべてのスタンプを集めたら景品プレゼント!

- あおもり縄文ステーションじよもじよも 4F JOMON映像コーナー付近
- 協同組合タッケン美術展示館 4F カウンター付近
- 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 2F 受付付近
- 青森県観光物産館アスパム 1F ATM付近
- ねぶたの家 ワ・ラッセ 1F チケット売り場付近

※開催日時等が変更または中止となる場合があります。景品が無くなり次第スタンプラリーは終了となります。掲載内容は 2024年 10月現在の情報です。写真・イラストはすべてイメージです。

青森市共同募金委員会

運動期間:10月1日▶12月31日



今年度も皆様のご協力、よろしく申し上げます。

皆様よりいただいたあたたかい募金

令和5年度募金実績

30,271,560円 となりました。ありがとうございました。



戸別募金	法人募金	職域募金	学校募金	一般募金	街頭募金
世帯を対象にした募金	企業を対象とした募金	お店で働く職員を対象にした募金	保育園・小学校・中学校・高校の生徒を対象に福祉教育を目的とした募金	老人クラブ・社会福祉施設・自動販売機等での募金	街で歩いている方を対象として運動をPRする募金
26,238,776円	110,000円	2,530,935円	415,895円	758,007円	217,947円

※青森市内でさまざまな種類の募金活動が展開されております。ご協力いただける範囲での募金をお願いいたします。
 ※令和6年度募金配分内訳については、中面をご覧ください。



皆様のあたたかい気持ちで、地域にたくさんの笑顔が広がっています。今後も、赤い羽根共同募金を通じて、地域住民が安心して暮らすことができる福祉のまちづくりの推進を目指して、ご理解とご協力をお願いいたします。



ひとり暮らし高齢者給食サービス事業
会食の様様
高田地区社会福祉協議会



令和5年度
福祉フェスティバル開催の様様
浪岡地区社会福祉協議会



ボランティア推進校による
海岸清掃活動の様様
青森市立油川中学校

赤い羽根共同募金Q & A

Q 赤い羽根共同募金って何？
A 赤い羽根共同募金は昭和22年から始まり、今年で第78回目を迎える歴史ある運動です。共同募金は、私たちの住む地域で行政の制度・サービスでは支えられない地域福祉活動の財源となっております。赤い羽根共同募金運動はじぶんの町をよりよくするために行われる運動です。

Q なぜ目安額が決められているの？
A 赤い羽根共同募金運動は地域福祉活動にどのくらいの財源が必要であるかというのを募金運動が始まる前に使いみちを決める「計画募金」で行われるため、目安額を決めております。これはあくまでも目安なので募金額はお気持ちでお願いします。

Q なぜ家庭や職場、学校でも募金活動をしているの？
A さまざまな機会を通していつでも募金ができるよう呼びかけをしています。それは住んでいる地域の福祉に関心をもっていただき、福祉サービスが豊かに行われ、暮らしやすい福祉の充実した地域にしていくためです。ご理解とご協力をお願いします。

Q 実際にどのような活動に使われているの？
A 大きく分けると青森市内では高齢者や、障がい児・者、児童・青少年・母子家庭そして、地域福祉向上のために使われています。



青森市共同募金委員会

〒030-0802
 青森市本町4丁目1-3
 青森市福祉増進センター内
 TEL 017-723-1340
 FAX 017-777-0458



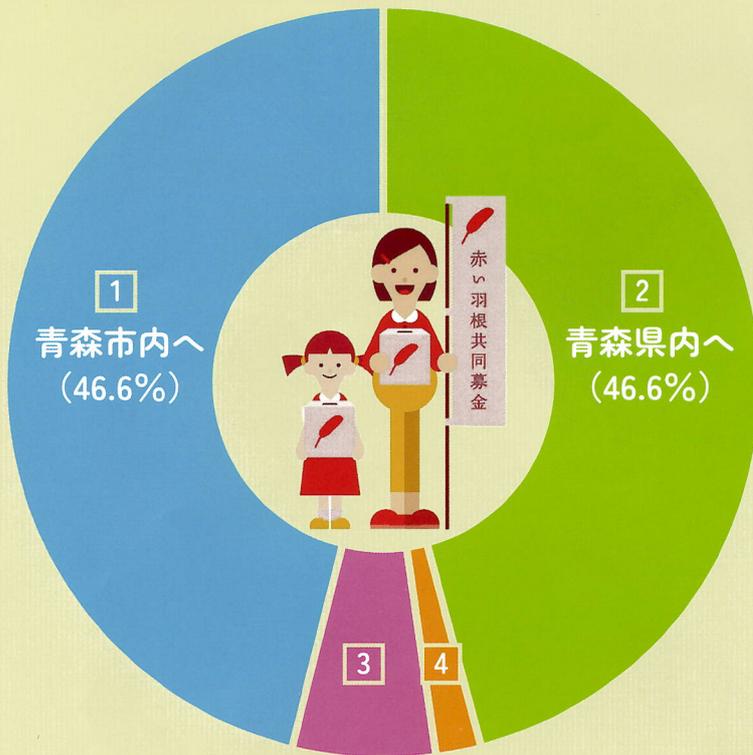
青森市浪岡地区共同募金委員会

〒038-1311
 青森市浪岡大字浪岡字稲村274
 青森市浪岡総合保健福祉センター内
 TEL 0172-62-9011
 FAX 0172-62-9015



令和6年度に配分されます

30,271,560円の 使いみち



3

青森市内の募金活動費に
1,916,560円 (6.3%)
チラシ等の作成費、通信運搬費など

4

青森市内の災害に遭われた方や遺族の方へ
145,000円 (0.5%)
災害見舞金・災害弔慰金

家屋の全損	(11件)	110,000円
家屋の半損	(3件)	15,000円
死亡弔慰金	(4件)	20,000円

令和5年度は上記のとおり支給されています。

青森市社会福祉協議会を通し

14,110,000円

高齢者の福祉向上のために

9,803,228円

●ひとり暮らし高齢者給食サービス事業に
7,588,228円

(ひとり暮らし高齢者給食会)

市内の70歳以上のひとり暮らしの方(希望者)を対象に、地区社協を単位として、月1回給食会を行っています。令和5年度は、延べ17,055人の参加がありました。長期化したコロナ禍の影響により集合型での会食が困難だった為、集合場所での弁当配布や登録高齢者宅への配達等、地域による高齢者の安否確認のご協力をいただいておりますが、集合型での会食を再開する地区も徐々に増え、従来の様な地域福祉活動が活性化しつつあります。

●ひとり暮らし高齢者の料理教室に 117,000円

ひとり暮らし高齢者の仲間づくりを目的に、参加者で楽しみながら調理し、食事をしながら親睦を深めるために配分されます。

●敬老会に 1,900,000円

地域の住民皆で対象の高齢者の長寿を祝い、感謝の気持ちを表すことを目的に開催される敬老会事業へ配分されます。

●老人クラブの育成に 198,000円

高齢者の仲間づくりや生きがいづくりのために結成された老人クラブの芸能大会やスポーツ大会等の行事開催を支援し、クラブ参加者増と活動の活性化を図るために配分されます。

障がい児・者の福祉向上のために

131,000円

●障がい児・者団体の育成に 104,000円

集いやレクリエーション、研修会事業実施等のために配分されます。

●家族会の育成に 27,000円

語り合いや各種学習会を行い正しい知識と理解を深めること、参加者の親睦を図ること、地域精神保健の向上を図るために配分されます。

地域福祉活動を応援します。～誰

対象

配分(助成)額及び助成率

申請した次の年に地域福祉活動の推進を目指した事業を実施予定であり、赤い羽根共同募金に積極的に協力しているボランティア団体・グループ(自治会・町会)・社会福祉施設

1団体につき30万円以内(物品・備品購入の場合は15万円)
※配分(助成)額は総事業費の75%以下



て青森市内に配分されます。

00円 (46.6%)

児童・青少年・母子の福祉向上のために
477,000円

●子ども会の育成に 45,000円

子ども会活動における小・中学校リーダーの養成研修を行い、青少年の質の向上と会員相互の親睦を図るとともに、ボランティア精神を養成するために配分されます。

●子どものイベント開催に 27,000円

各種アトラクションを通じてふれあいと交流を深め、次世代の青少年の育成と地域の活性化を図るために配分されます。

●ボランティア推進校の活動に 288,000円

小・中・高等・養護学校の児童・生徒を対象に社会福祉への関心や理解を深めるとともに、地域での体験活動を通して思いやりの心を育み、お互いに連携し、たすけあう心を養うために配分されます。

●母子家庭の交流会に 90,000円

母子家庭・寡婦の仲間づくりや情報交換の場をつくるため、ふれあい交流会や講習会等の事業開催のために配分されます。

●子育て支援活動に 27,000円

乳幼児を持つ親子を対象とした子育て講座や地域住民との交流等子育て支援事業のために配分されます。

地域福祉の向上のために
3,698,772円

●地区社協活動に 3,653,772円

「地区社協(地区社会福祉協議会)」とは...
町会が複数集まって組織された団体で、地域の特色を生かしたさまざまな福祉活動を展開しています。

代表的な地区社協活動

- 敬老会開催 ●高齢者見守り活動 ●環境美化活動
- こころの縁側づくり ●子ども健全育成
- 防災訓練 ●福祉研修会 など

●民生委員児童委員の活動に 45,000円

民生委員児童委員として様々な相談に応じ、安心して暮らせる地域社会づくりを目指し各部会の研修会を実施するために配分されます。

2

青森県共同募金会を通じて青森県内の
施設・団体へ配分の一部として

14,100,000円 (46.6%)

地域福祉活動のために

- 青森県チェアスキー協会
チェアスキー教室

社会福祉団体事業に

- 社会福祉法人青森県社会福祉協議会
「みんなの居場所」の開催!バックアップ事業ほか
- 青森県民生委員児童委員協議会
民生委員児童委員活動状況調査報告事業
- 青森県里親連合会
家族交流会ほか
- 青森県社会福祉法人経営者協議会
小規模社会福祉法人の連携・協働等の推進事業
- 青森県知的障害者福祉協会
令和6年度青森県知的障害者福祉協法人権倫理委員会研修会ほか
- 青森県知的障害児サポート協会
チャレンジ・オン2024
- 公益社団法人青森県老人福祉協会
介護記録研修会ほか
- 公益財団法人青森県老人クラブ連合会
老人クラブ地域支え合い事業ほか
- 一般社団法人青森県保育連合会
給食・食育研修会ほか
- 公益財団法人青森県母子寡婦福祉連合会
親子勉強会ほか
- 一般社団法人青森県手をつなぐ育成会
利用者保護者、育成会会員等を対象とした障害基礎年金勉強会ほか

地域活動支援センター(Ⅲ型)備品整備等に

- しらかば共同作業所 ●WaiWaiはうすコスモス
- ワークあかり ●フレンドワークぼんじゅ

保育施設の機器・備品整備に

- 幼保連携型認定こども園 いしえこども園
- 佃保育園 ●認定こども園 しらゆり保育園

障がい児・者等福祉施設の機器・備品整備に

- 就労継続支援B型事業所
やましろ作業所

青森県内の市町村社会福祉協議会の重点配分の一部として

八戸市社協 六戸町社協 弘前市社協
鱒ヶ沢町社協

が安心して暮らせる福祉のまちづくり～

申請募集期間

4月上旬～
5月末

配分(助成)対象費用

備品等購入費、その他運営費(人件費、飲食費は原則として対象外)
【例】町会の除雪活動のための除雪機購入、防災備品の整備、子供会の備品購入等



じぶんの町を良くするしくみ。

すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター
〒030-0862 青森市古川 3-7-14
TEL 017-776-8082
FAX 017-773-9551

講座レポート

災害にも役立つキャンプの知識 (6/30)

6月30日(日)講座「災害にも役立つキャンプの知識」が開催されました。講師は青森県オートキャンプ協会運営委員会委員長の出町淳司さんでした。本業は広告代理店の経営ですが、趣味のオートキャンプが高じてインストラクターの資格を取ったその道のプロ。豊富なキャンプの経験から得た知識や技能を災害時にも役立ててもらいたいという思いの詰まった講座でした。

前半は、座学として、「水タンク」「ポータブルガスコンロ」「新聞紙で米を炊けるかまど」「コット(簡易ベッド)」「着火剤の種類とその特徴」「ランタンやヘッドライトの使い方」など、あれば重宝するアウトドアグッズの紹介や、非常食=カップラーメンのイメージがあるが、栄養に偏りがあり、塩分も高く後で喉が渇いて貴重な水を飲むことになるので不適切、それよりもアルファ米に水を入れるだけで美味しく頂ける携行食がお勧めなど、衣・食・住をコンパクトに効率よく経験できるキャンプだからこそ、災害時にその経験が生かされるという講義でした。

後半は、古川小学校校庭に移動し、実際にテントを設営して撤収する演習でした。参加者12人を3班に分け、ドーム型1つと四角錐型(通称インディアン型)2つの計3つを設営しました。収納袋から各パーツを取り出す際、撤収するときに困らないよう、スマホで写真を撮っておくとよい、ペグは張った紐の反対方向に45°の角度で打つとよいなど、助言を受けながら、班員は協力して、平面から立体を作り上げる作業にいい汗を流していました。まとめとして、出町講師は「いつまでもあると思うな金と国の補償と電気と水」と提唱し、自助・共助・公助のうち、自助が重要であるとして、「夏までに1回キャンプ場で過ごそう」と笑顔で訴えました。



協力してテントの設営をする参加者

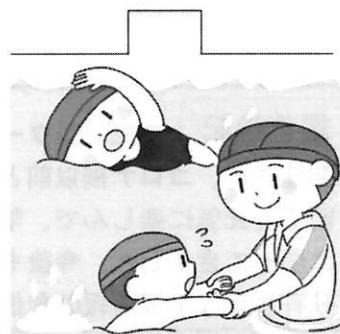
市民センターから

少年・少女水泳講座を担当してみても (7/22~26)

7月22日(月)~26日(金)の5日間少年・少女水泳講座が行われました。参加者は小学3年から6年生までの16名で、泳げない子と15m以上泳げる子の二つのクラスに分けて練習しました。私は泳げる子のクラスを担当し、25m~200mは泳げる子がほとんどだったので、フォームを直す練習と“チャレンジ大会”と称し、泳げる距離を延ばす練習をしました。

初日は私が種目と距離を決め、絶対に無理をせず、だめなら途中でやめてもいいからゆっくり泳いでと始めさせたのですが、その目標をクリアすると、次の日からは子どもたちの方から「今日はクロール300mやりたい!」とか「背泳ぎ100mやりたい!」と言うようになり、各々が日々、自分の泳げる距離をどんどん延ばし始めました。

最終日には、25mを泳げなかった子が50mも泳げるようになった例や、なんと600mや1000mも泳いでしまう子も出てくるなど、『子どもたちのチャレンジ精神と自分の目標をクリアする力はほんとに凄く無限大だなあ』と、とても感動する5日間でした。



高温多湿な夏は、ご用心!!

夏は細菌性食中毒が起りやすい季節です。特に、例年以上の猛暑が続いています。細菌の増殖には、栄養源、水分、温度などが必要です。そのため、細菌は、高温多湿な夏が大好きなのです。食中毒予防をテーマに、中央短期大学食物栄養学科 教授の清澤朋子さんを講師に、50歳代から70歳代の男女16名が参加して講座が開催されました。

細菌性食中毒予防の3つの原則

食中毒予防には3つの原則があります。

- ①細菌を食べ物につけない（清潔・洗浄）
- ②食べ物に付着した細菌を増やさない（迅速・冷却）
- ③食べ物や器具に付着した細菌をやっつける（加熱・殺菌）

細菌性食中毒の主な原因は「二次汚染」

加熱料理では肉や魚の菌は死んでしましますが、手や指、調理器具についた菌が、加熱しないで食べる食品につくと二次汚染になります。対策として、手や調理器具の洗浄と消毒が大切です。

参加者からは、「とても分かりやすく参考になった」「今の時期に良いテーマで勉強になった」等の感想が聞かれ、参加者の学習意欲を満足させる内容の講座となりました。

新鮮だから大丈夫!は間違いです

食中毒菌は目に見えないので、汚染に気づきません。生の肉をつかむ箸と、加熱後の食品をつかむ箸を必ず使い分けるとか、菌が付着した調理器具や手を洗ったとき、水に混ざって周囲に飛び散った程度の少量の菌からでも感染する恐れがあります。

6つのチェックポイント

①食品を買う時 ②家庭での保存 ③下準備 ④調理の時 ⑤食事の時 ⑥残った食品について、気をつけるポイントの丁寧な説明がありました。



熱心に話を聞く参加者

**お勧め講座・イベントのご案内! (11~12月)****健康食品と医薬品の違い**

～健康食品（機能性表示食品）で、
本当に効くの?～

開催日：11月21日（木）

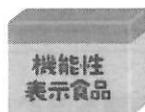
対象：18歳以上

講師：青森大学 薬学部 教授 清水 保明

定員：30人

参加費：無料

準備物：筆記用具

**初めてでも大丈夫!バレエストレッチとエクササイズで姿勢を整えよう!**

開催日：12月8日（日）

対象：高校生以上

講師：万里バレエ・ミュージカル
ダンススタジオ 種市 万里子

定員：20人

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、汗拭きタオル、
ヨガマット(バスタオル)、内履き、
水分補給用飲料

**編集後記**

市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催され、コロナ禍以前と変わらない様子です。市民の皆様の明るく元気に楽しんで、学習活動に取り組む姿が市民センターに戻ってきました。今後も市民の皆様の学習活動を支援し、より有意義な学習情報の発信に努めてまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進室

TEL 017-734-0164 (内線 36)

中央市民センター担当：須藤、横内