

じたく

じたく

**「あおもり防災ウィーク」
11月5日(火)～24(日)**



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

あおり
防災
チャレンジ

あおもり防災ウィーク
2024年11月5日(火)~24日(日)



青森県

Aomori Prefectural Government

**県民
みんなで！**

- ① 洪水・土砂災害や津波ハザードマップの確認
- ② 避難場所・避難経路・危険箇所の確認
- ③ 家族の緊急時連絡体制の確認
- ④ 備蓄物資の確認

詳しくは、
県庁ホームページ→

[illegible]

高齢者を交通事故から守ろう

日没が早くなり、帰宅時間帯と重なることから、夕暮れから夜間にかけて交通事故が多発する傾向にあり、なかでも高齢者の方の被害が多くなっています。

◎ 運転手の皆さんへ

- 1 早めのライト点灯
- 2 昼間より速度を抑える
- 3 ライトの上向きを活用する



◎ 歩行者の皆さんへ

- 1 横断歩道の利用、横断前の左右の安全確認をする
- 2 夜間は距離感覚がつかみにくいため、無理な横断はしない
- 3 夜間は明るい色の服装、反射材用品やライトを活用する

◎ 自転車利用の皆さんへ

- 1 ヘルメットを着用
 - 2 左右の安全確認
 - 3 夜間は必ずライトを点灯する
 - 4 車道は左側を走行
 - 5 携帯電話のながら運転の禁止
- (令和6年11月1日より道路交通法改正に伴う罰則強化)

広報



11月号

青森警察署

青森駅前交番
☎722-8431

ネットトラブルを防止しよう

令和5年中、全国でSNSがきっかけで犯罪被害にあった児童は1,665人でした。

- 児童ポルノ被害が最も多く592人でした。
- 不同意性交等、不同意わいせつ、略取誘拐などが増加傾向にあります。
- 小学生と中学生の被害が増加しています。

◎ 保護者の皆さんへのお願い

被害児童のうち、約9割がフィルタリングを利用していません。お子さんにとってインターネットが身近となっている今日では、保護者の方々が見守っていく必要があります。また、お子さんと一緒に家庭のルールを作るなどの取組みが大切です。

《技能試験一部休止のお知らせ》

運転免許センターでは各種技能試験を行っていますが、冬期間は積雪や路面凍結による事故の危険性があるため、

自動二輪免許 農耕用牽引免許
農耕用大型特殊免許

の技能試験を下記の期間休止いたします。

令和6年12月2日(月)～令和7年3月31日(月)まで

問合せ 青森県運転免許センター試験・教習所係

☎017-782-0081

指名手配被疑者検挙に御協力を！



【令和6年8月末現在】

手配写真によく似た人を見かけたといった情報など、どのような情報でも結構です。その際は、下記までご連絡の程よろしくお願いします。

(警察本部代表電話) 017-723-4211

緊急時は110番！

交通事故を防ごう！！

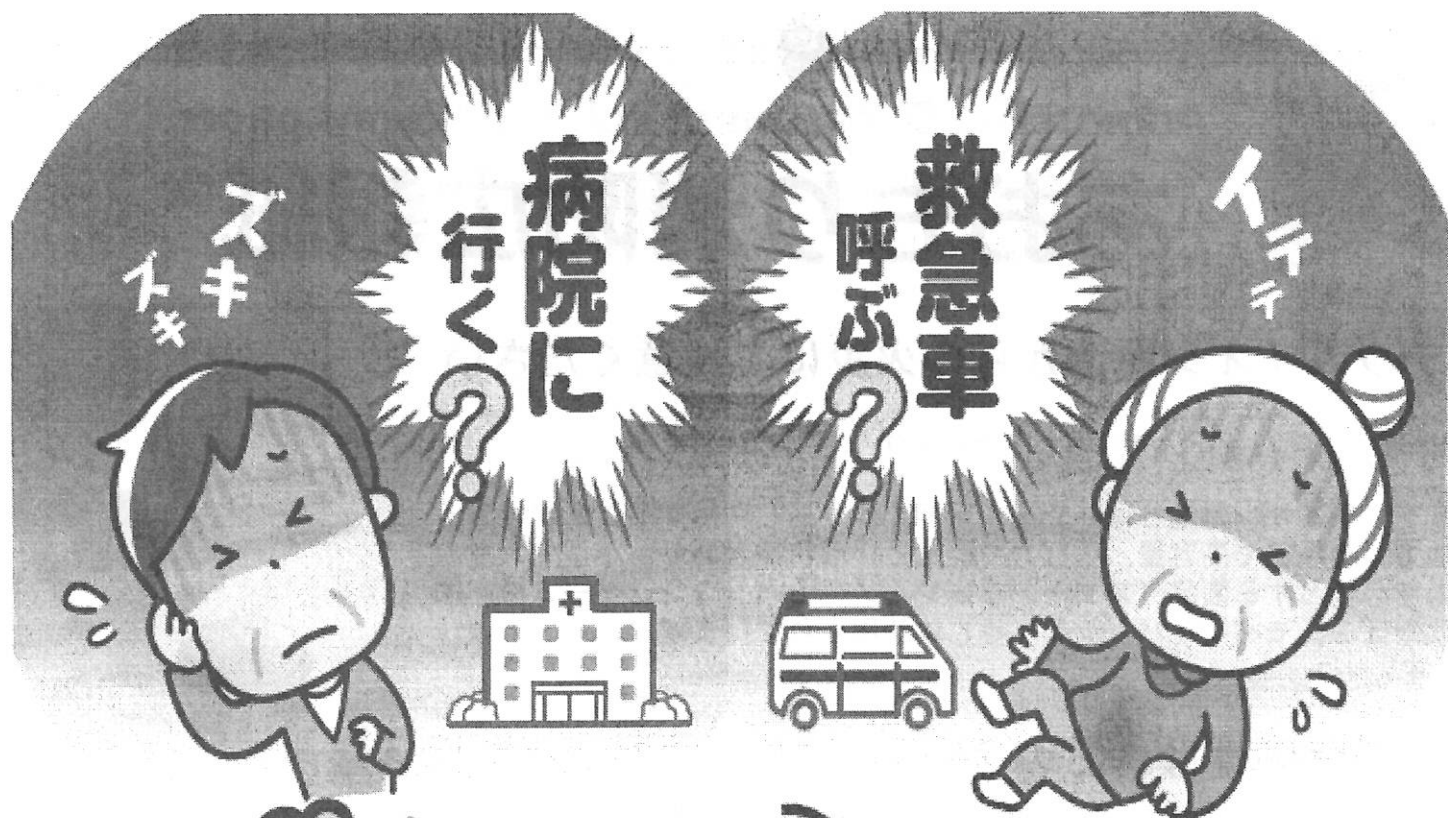
日没が早くなり、帰宅時間帯と重なることから、夕暮れから夜間にかけて交通事故が多発する傾向にあり、なかでも高齢者の方の被害が多くなっています。交通ルールを守り、交通事故を起こさない、交通事故に遭わないようにしましょう。

運転する際は

- 1 早めのライト点灯
- 2 昼間より抑えた速度
- 3 ライト上向き

を心がけましょう。





迷ったら  電話相談

7 1 1 9

しゃーぷ なな いち いち きゅう

ダイヤル回線、IP電話からは 017-718-0289

看護師等の専門家が



アドバイスします

相談無料 24時間 365日対応

令和6年

8/1 木
スタート!

<ご利用上の注意>この電話は、お問合わせした内容に基づき相談・助言を目的とし、ご利用者の参考としていただくもので、医療行為ではありません。また、通話料は、利用者の負担になります。



お子さん(15歳未満)の救急相談は #8000

〈青森県子ども医療でんわ相談〉 ☎ダイヤル回線、公衆電話からは 017-722-1152

相談時間 (平日)午後5時～翌朝5時 (土曜)午後1時～翌朝8時 (日曜)午前8時～翌朝8時



緊急時は迷わず
119番へ!



12月
号

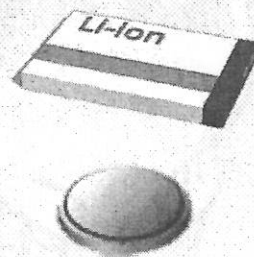
Aomori Fire Department Public relations paper

あおもり消防広報紙

リチウムイオン電池からの火災にご注意ください

リチウムイオン電池って何？

リチウムイオン電池とは、充電が可能で繰り返し利用することができる電池で、高電圧で高容量、高出力で軽量という特徴があり、小型で大量の電力を必要とする製品（スマートフォン、ノートパソコン、ゲーム機、加熱式たばこ、モバイルバッテリー等）に使用されています。



火災の危険性はあるの？

リチウムイオン電池は、過充電や過放電、使用方法を間違えると発熱、破裂、発火と火災の危険性が大きくなります。

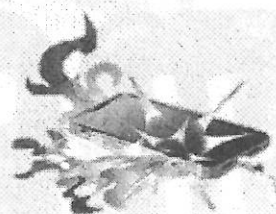
どんな火災が起きたの？

◆事例1

可燃ゴミに混ざって廃棄されたリチウムイオン電池が押し潰されたことで発火し他の可燃ゴミに着火し、火災となっています。

◆事例2

指定された充電器以外の充電器でリチウムイオン電池を充電したことにより、火災となっています。



リチウムイオン電池からの火災を防止するためには？

- ・直射日光の当たる場所、炎天下に駐車している車内など、高い温度になる場所に放置しない。
- ・ストーブ等の熱源のそばに放置しない。
- ・充電する際は指定された充電器、ACアダプターを使用する。
- ・高所からの落下など強い衝撃を与えたり、投げつけたり、変形させたりしない。
- ・膨張、異音、異臭など異常が生じたものは使用しない。
- ・回収方法をよく確認し、可燃ごみや不燃ごみなどに混ぜて廃棄するのは絶対にしない。
- ・購入する際は、「PSEマーク」が付いている製品にする。

※「PSEマーク」とは、電気製品が安全性を満たしていることを示すマークです。



青森地域広域事務組合

消防本部（長島二丁目）

消防署

□庶務課 017-775-0852

□中央消防署（長島二丁目）017-775-0855

□予防課 017-775-0853

□東消防署（栄町一丁目）017-741-0613

□警防課 017-775-0854

□浪岡消防署（浪岡字稲村）0172-62-3119

□通信指令課 017-775-0851

□平内消防署（平内町沼館）017-755-3119



青森消防【公式】X

回
覧

回 覧									

30歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ

受けましたか？今年度の健康診査

まだ受診されていないかたは、3月まで受診できます。

◆健診内容は問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査など

自己負担 無料!

申込み方法は2通りあります

①個別健診 事前に指定医療機関へ直接申込み、受診

指定医療機関一覧は、40歳以上の対象者に対しては4月～6月に送付済ですのでご確認ください。また、青森市ホームページからも確認できます。



青森市ホームページ

②集団健診 青森県総合健診センターで受診

◎電話で申込みする場合

申込電話番号：017-773-0181・017-773-0182

◎青森市ホームページから申込みする場合

「青森市各種健診・検診申込フォーム」からお申込みください。
各日程の空き状況が確認できます。



青森市各種健診・検診
申込フォーム

※申込期限は希望日の2週間前まで。定員になり次第締め切ります。

○青森県総合健診センター日程【健診当日の受付時間 8:30～9:30】

令和7年1月	15日(水)	18日(土)	22日(水)	27日(月)	30日(木)		
令和7年2月	1日(土)	3日(月)	9日(日)	10日(月)	14日(金)	19日(水)	27日(木)
令和7年3月	3日(月)	8日(土)	10日(月)	12日(水)			

★勤務先の健診を受けるかたへお願い★

40歳以上の国保加入者で勤務先の健康診断を受けるかたは、健診結果のコピーを市役所に提出していただきますと特定健診を受診したことになりますので、ぜひご協力ください。

◎がん検診等も受けましょう（肺がん、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症、後期高齢者歯科口腔健診など）。対象年齢と一部自己負担は、国保医療年金課までお問合せください。

◎人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成しています。対象者は、満18歳以上の国保加入者、または後期高齢者医療制度加入者で、市税の未納がないかたです。詳しくは国保医療年金課までお問合せください。

◎健診の結果、数値が異常値等のかたには訪問保健指導を行っています。対象のかたには個別に案内が届きます。

お問合せ・受診券の再交付などは 青森市国保医療年金課まで
電 話：017-773-0181・017-773-0182

回 覧											

見守り 新鮮情報

残りわずか？ 焦らせて購入させる ネット通販のわな



早く買わなくちゃ！

事例 1

タイムセールをしている
通販サイトを見つけた。

残り時間の**カウントダウン**を目にして
気持ちがあおられて**焦り**、約1万円の
衣類を購入した。しかし、**翌日** 同じ
サイトを見ると、**またタイムセール**を
していた。毎日しているなら慌てて買う
ことはなかった。
(60歳代)

事例 2

ドライブレコーダーを買おう
と思い**ネット検索**して

いたところ、安値で販売している**サイト**
を見つけた。「**残りわずか**」と**表示**
されていたため**急いで注文**し、代金を
振り込んだ。しかし、2週間経っても商品
が届かず、メールを送っても返信がない。
(60歳代)

ひとこと助言

慌てさせる
手口かも



見守るくん

- ネット通販の利用時に、タイムセールのカウントダウンや「残りわずか」等と表示され、慌てて購入してしまうことがあります。
- これは、消費者を焦らせて購入に誘導している手口の可能性があります。このような手法があることを知り、惑わされないように注意しましょう。
- ネット通販利用時には、必ず商品・サービス内容、支払総額、取引条件、解約条件、事業者の所在地や電話番号等をよく確認して購入しましょう。
- 困ったときは、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489号（2024年8月22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。

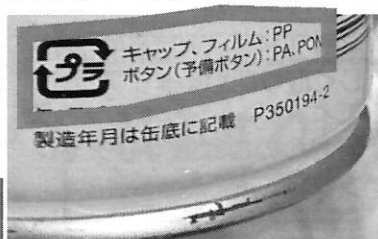
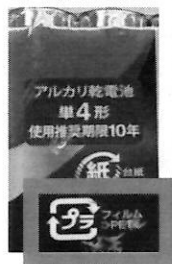
申請町(内)会
405 町(内)会中 172 町(内)会
(9月25日時点)

資源の有効利用と自然環境保護のため、再生紙を利用しています。

注意**事故の危険性がある異物が混入しています！！**

令和5年1月から12月までの期間に、「その他のプラスチック」として収集された物の中に、「エアゾール缶（カセットボンベ）」「電池」「包丁」などが混入していました。

資源ごみや燃えるごみの中に混入することで、収集する作業員のけがや、周りの可燃物に燃え広がり、甚大な火災になる危険性がありますので、適正な分別について御協力をお願いします。



乾電池やエアゾール缶に書いてある



は、キャップやフィルムのことだよ。

乾電池本体は絶縁して、エアゾール缶は

必ず使い切って、燃えないごみに出してね。

令和5年 合計	エアゾール 缶	ライター	電池	包丁	カミソリ等	ハサミ カッター	ピーラー スライサー	電球	検査 キット
	2,414 缶	540 本	898 本	21 本	1,575 本	167 本	187 本	93 個	50 本

**充電して使用する小型家電は適切に捨てましょう！**

ご家庭で不要となった携帯電話、加熱式タバコ、モバイルバッテリーなどの「充電して使用する小型家電」は、販売店等での回収や、市民センター等に設置している小型家電回収ボックスに出してください。

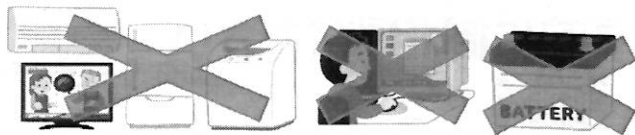
小型充電式電池が内蔵されており、発火の恐れがあるため燃えないごみでは収集しませんのでご注意ください。

小型家電回収ボックス

ご家庭で使用したほとんどの小型家電が回収対象です。出すときは袋や箱に入れずに出してください。

**回収できないもの**

特定家電(テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機・乾燥機)、ブラウン管型のパソコンディスプレイ(CRT モニター)、車やバイクの鉛バッテリー、仕事や事業活動に伴うもの、鏡や鍋など小型家電以外のもの

**青森市小型家電回収ボックス設置場所**

設置場所名	所在地
中央市民センター	青森市松原 1 丁目 6-15
西部市民センター	青森市新城平岡 163-22
東部市民センター	青森市原別 3 丁目 8-1
横内市民センター	青森市横内亀井 28-2
戸山市民センター	青森市蛸沢 4 丁目 1-4
古川市民センター	青森市古川 3 丁目 7-14
沖館市民センター	青森市沖館 1 丁目 1-11
油川市民センター	青森市羽白池上 197-1
荒川市民センター	青森市荒川柴田 129-1
東岳コミュニティセンター	青森市宮田玉水 181
北部地区農村環境改善センター	青森市奥内宮田 41-3
市役所 本庁舎	青森市中央 1 丁目 22-5
市役所 駅前庁舎	青森市新町 1 丁目 3-7
市役所 柳川庁舎	青森市柳川 2 丁目 1-1
市役所 浪岡庁舎	青森市浪岡稲村 101-1
浪岡中央公民館	青森市浪岡稲村 101-1

※持込時間は各施設の開館から閉館時刻まで。

**エコルのあとかき**

単 3 電池などの使い捨ての電池は、両端をセロハンテープなどで覆って絶縁し、透明な袋に入れて、燃えないごみの日にオレンジの回収容器に入れて出してね♪



ごみの分別方法は、インターネットでもご覧いただけます。

青森市 ごみの分別

検索

食品ロス※を削減しよう！

※食品ロス・・・本来食べられるのにもかかわらず捨てられた食品。廃棄された未使用食品や食べ残しなど。

日本の食品ロス量は、**約472万トン！**
国民1人1日あたり、おにぎり約1個分の食品ロスを出しています。

農林水産省「日本の食品ロスの状況(令和4年度推計値)」より



▲食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」

どうすれば食品ロスを減らすことができるかな？



▲ 青森市ホームページ



青森市 食品ロスを減らそう

検索

①基本は3つの「きる」

青森市清掃工場におけるごみの組成分析(令和5年度)では、可燃ごみに、水分が**50.1%**も含まれていました。水分を減らすことは、ごみの減量化に加え、収集車の燃費向上や清掃工場の効率的な焼却につながります。そこで家庭でできる3つの「きる」を実践しましょう！

♪ 食材は使い「きる」

- ・捨てる部分が少なくなるよう、食材はムダなく使いましょう。
- ・買い物前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な分だけ買いましょう。
- ・買い物メモを作ってから出かけましょう。



♪ 料理は食べ「きる」

- ・作りすぎず、家族の適量に合わせて作りましょう。
- ・作り置き料理は、毎日食べて、食べきりましょう。
- ・料理が残ったら、冷凍保存やレンジ等の工夫をしましょう。



♪ 生ごみは水気を「きる」

- ・野菜や果物などは皮を剥いてから洗うなど、できるだけ水がかからないようにしましょう。
- ・三角コーナーや水切りネットを使い、生ごみの水気をきりましょう。
- ・野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出しましょう。



②冷蔵庫一掃デーを実践しよう

冷蔵庫の整理と、残した食材を使い切る**週1回**の「**冷蔵庫一掃デー**」で、食材の「使い忘れ」や「食べ忘れ」をなくしましょう。特に確認したいのがこの2つです。

- ☑ 賞味期限・消費期限が近い食べ物 ☑ 肉・野菜・魚などの傷みやすい食べ物

脱！
使い忘れ
食べ忘れ



③おいしく楽しく食べきろう！エコごはん！

消費者庁では、冷蔵庫に残った半端な野菜や、余ってしまったお料理などを使った、食材を無駄にしないレシピをインターネットで公開しています。参考にしてみてください。



▲消費者庁
食品ロス削減
レシピ

消費者庁 食品ロス削減レシピ

検索

**11月の
予告**

「あおり素材まるごとエコごはん」を開催予定！

料理研究家の きじまりゅうた氏 をお招きし、エコなレシピをご紹介します♪

開催日時

11月30日(土) 10:30～

場所

サンロード青森 1Fサンホール

※詳細は清掃管理課までお問い合わせください。

④ やってみよう！食品ロスダイアリー

食品ロスダイアリーとは、家庭で捨てた未使用の食品や食べ残しを記録する日記です。普段、ご自身がどのくらい食べ物を捨てているか把握することで、その後食品ロスの発生を抑制する効果があります。



◀7日間でチャレンジ
食品ロスダイアリー（環境省）



環境省 食品ロスダイアリー

🔍 検索

令和5年度実施した方からの感想

1 日単位で食品ロスの量を計算してみたことで、普段自分がどれだけ食べ物を無駄にできてしまっているかを数値で実感できたことが良かったです。



イラストもいっぱい、楽しく取り組めるダイアリーだよ♪
皆さんのご家庭でもチャレンジしてみてね★



⑤ 生ごみ処理機（器）にチャレンジ

さらに生ごみを減らすには、生ごみ処理機（器）を使う方法もあります。

① 生ごみコンポスト容器



庭や畑に設置して、生ごみを入れて土をかぶせ、微生物の力によって生ごみを分解し、堆肥にするもの。
※市の購入助成あり（右記参照）

② 段ボールコンポスト容器



段ボール箱の中に基材（「ピートモス」と「もみがらくん炭」）を入れて、微生物の力によって生ごみを分解し、堆肥にするもの。

③ 電気式生ごみ処理機



電力で、生ごみを減量させるもの。熱で水分を飛ばす乾燥式と、微生物の力で分解するバイオ式がある。
※市の購入助成、青森市ごみ問題対策市民会議の貸出制度あり（右記参照）

希望の方は事前に、事務局（清掃管理課、☎017-718-1179）へお問合せください。

■ 生ごみ処理機等購入助成金

募集中

○ 対象商品

生ごみコンポスト容器、電気式生ごみ処理機、発酵促進剤等の消耗品

○ 助成額

購入額の1/2 上限3,000円

○ 申請の注意点

購入する前に、申請が必要です。

■ 電気式（乾燥式）生ごみ処理機貸出

○ 貸出期間 3か月以内

○ 貸出条件等

電気代は使用者の負担となるほか、窓口に電気式（乾燥式）生ごみ処理機を取りに来れる方。



町(内)会長の皆様へ

ごみ収集場所の新設・移転等は事前に御相談ください



ごみ収集場所の新設・移転・廃止の際には、関係する住民等と合意した上で、必ず、設置（廃止）前に右記担当課へ御相談ください。

設置前に御連絡がない場合は、ごみを収集することができません。

なお、狭い道路沿いへの設置については、収集時の安全が確保できない場合は、お断りする場合があります。御了承ください。

相談先（担当課）

青森地区：清掃管理課
（☎017-718-1179）
浪岡地区：浪岡市民課
（☎0172-62-1140）

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

令和6年度

～わらしさかえって盛りあがれ！～

中央市民センターまつり 盛大に開催

10月5日(土)

10月6日(日)

オープニングセレモニーで まつり スタート

10月5日(土)、6日(日)の両日、中央市民センターまつりが開催されました。オープニングセレモニーでは、臼井睦子中央市民センターまつり実行委員長、阿部崇中央市民センター館長の挨拶に続き、青森シルバーコーラスによる素敵な歌声がスキップホールに響き渡り、華やかにまつりがスタートしました。

素敵な笑顔が溢れ、生き生きして楽しそう

今年のセンターまつりは、芸能発表や作品展示の

他、フリーマーケットや飲食店・キッチンカー、キッズ広場、おばけやしき、クイズラリー、ワークショップ等の新たな内容も盛りだくさんのまつりになりました。

また、1～3 階を一望できる吹き抜けの場所にテーブルを設けた飲食スペースで、センターまつりを眺めながら、同時に食事を楽しむことができました。

プログラムがびっしり組まれ、多くの市民の皆さんが集い、学び合い、触れ合う場となった市民センターまつりでした。多くの催しの中から、一部だけになりますが紹介します。

オープニングセレモニーから

シルバーコーラスの皆さん

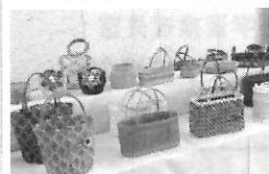


挨拶する
臼井実行委員長と阿部館長

芸能発表から



作品展示から



賑わったセンターまつり



天気にも恵まれ、多くの市民の皆さんが訪れ、屋外での取組も大いに賑わいを見せていました。

高齢化が進む今、相続に関わるトラブルを耳にするようになりました。一般的な家庭でも相続の様々な問題が起きていることから、ほけんの窓口グループ株式会社 LTV 推進部 担当部長の江藤太一さんを講師に 60 代、70 代の男女 27 人が参加して「わかりやすい相続セミナー」が開催されました。

「分け方」で困る、「税金」で困る（よくある相談）

よくあるこの相談には①遺産分割対策（遺された家族がいつまでも仲良く暮らせるための対策）、②相続税対策（相続税の負担を減らすための対策）、③納税資金対策（納税用の資金を準備するための対策）の 3 つの対策があるとのことでした。

我が家に相続税はかかる？かからない？

相続税がかかるのは、100 件の事例があれば、10 件くらいということで、対策するか、しないかで大きく変わるということでした。

思い通りに遺産を残すために

その人の思いを残すには遺言書にすることということで、自筆証書遺言、公正証書遺言の解説がありました。

「相続対策には、生命保険」が有効と言われる理由

①生命保険金は、受取人固有の財産 ②生命保険には、相続税の非課税枠がある ③商品によっては増やして遺すことができる ④請求すれば、速やかに現金が支給される の 4 つのメリットが紹介されました。

参加者の皆さんは、切実な問題なので真剣に説明を聞いていました。また国家資格を持った専門家に個別に相談することが大事だというお話もありました。



講師の説明に熱心に耳を傾ける参加者

講座担当者のコーナー

幻想的でうっとい☆手づくりひょうたんランプづくり 9/10、17、24



灯匠亜理子主宰の工藤 勇人さんを講師に迎え、オリジナルのひょうたんランプを作成する講座を開催しました。

受講者は先生のアドバイスを受けながら、それぞれ素敵なランプを作りました。

受講者が製作したランプは、中央市民センターまつりでも展示され、多くの来場者を魅了していました。



お勧め講座・イベントのご案内！（1～2月）

アドバンスド コーヒーマイスター直伝！ ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室

開催日：1月27日（月）

対象：18歳以上

講師：Café des Gitanes 今井 徹

会場：2階 料理室

定員：20人

参加費：1,500円

準備物：エプロン、筆記用具

※ 申込方法については、広報あおもり 12月号をご覧ください



フィットネスで冬の運動不足を解消しよう！

開催日：2月14日、21日（金）

対象：18歳以上

講師：AFAA インストラクター 和島 知己

会場：4階 小ホール

定員：20人

参加費：無料

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

※ 申込方法については、広報あおもり 1月号をご覧ください



編集後記

第3号では、市民センターまつりの様子を一面で紹介しました。芸能発表や展示された作品はレベルが高く、学びの質の高さを感じます。取材を通して、学び続けることがいかに大切かを感じました。市民の皆様の学びの様子を今後とも様々な形で情報発信していきたいと思います

〈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）

中央市民センター担当：須藤、横内

家族と！友達と！
出かけよう！

10:00・12:00

ステージ

認知症に関する
講演・パネルディスカッションとピアサポーター
からメッセージをお伝えします。

みんなで学ぼう！体験しよう！

認知症

にんちしょう

みんなもみんなも

13:00・15:30

シニア
ボウリング
ゲーム大会

事前予約必要

11/23^土
10:00～
15:30

ねぶたの家 ワ・ラッセ
イベントホール・交流学习室

10:00・15:00

ブースナー

認知症を学べる＆相談できる！
遊べるコンテンツも大集合！

10:00・15:00

認知症予防
クイズラリー

クイズに答えて景品ゲット！

みんなで考える認知症

みんなて 学ぼう! 体験しよう!

認知症 になっちゃうもん

13:00・15:30
シニア
ボウリング
ゲーム大会



ステージイベント

テーマ

みんなで学ぶ、 みんなで支える認知症

認知症予防や早期受診・早期対応の重要性に関する講演やゲームがもたらす認知症への効果についてのパネルディスカッションのほか、県内のピアサポーターからメッセージをお伝えします。

10:00・11:15 講演・パネルディスカッション
11:30・12:00 ピアサポーターによるメッセージ

10:00・15:00

認知症予防 クイズラリー

日本薬科大学監修の認知症予防クイズにチャレンジ!会場内にあるクイズに5問答えて景品をゲット!(先着400名様)
会場内を回りながら、認知症を勉強してみましょう。

10:00・15:00

ブース コーナー

認知症を学べる
&相談できる!
遊べるコンテンツ
も大集合!

事前予約不要



大塚製薬/Meiji 健康に関する勉強会

「栄養」や「水分補給」の観点から正しい健康の知識をお伝えします!お土産付きです!

※タイムスケジュールは後日HPでお知らせします。



VR認知症体験

複数の認知症の症状を本人目線で体験することができます。認知症がある方たちの世界を体験してみましょう。



市町村の取組紹介

県内各市町村の認知症に関する主な取組を紹介します。認知症に関するパンフレットもありますのでご自由にご覧ください。



ゲーム体験

人気のゲーム「太鼓の達人」、「ぶよぶよ e スポーツ」を体験!みんなで楽しもう!



若年性認知症総合支援センター 認知症患者医療センター(県立つくしが丘病院) 相談コーナー

「家族が認知症かも?」「日常生活や介護方法の工夫を知りたい!」「今の仕事続けられるかな?」など認知症に関する相談を介護や福祉の専門家がお伺いします。



認知症チェック 40名限定

認知機能のチェックとトレーニングができる「脳体力トレーナー(CogEvo®)」を体験できます。

※都合により内容が変更になる可能性があります。予めご了承ください。

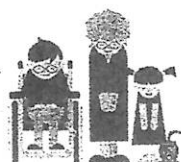
お問い合わせ先:青森県健康医療福祉部高齢福祉保険課
TEL:017-734-9296





昨年度は、赤い羽根共同募金にご協力いただき
ありがとうございました
今年度も10月1日～12月31日まで
募金を受け付けております!!

令和5年度募金実績額
30,271,560円



皆様からお寄せいただいた大切な募金は、
皆様の地域で有効に活用されております

1 高齢者の福祉向上のために 9,803,228 円

① ひとり暮らし高齢者給食サービス
(ひとり暮らし高齢者給食会) 7,588,228 円

事業の概要…

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。

登録人数は1,669名（R6.9.1現在）、
経費は1人1回あたり450円です。
令和5年度は、のべ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
ただいておりましたが、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。

② ひとり暮らし高齢者の料理教室に 117,000 円

③ 敬老会に 1,900,000 円

④ 老人クラブの育成に 198,000 円

2 障がい児・者の福祉向上のために 131,000 円

① 障がい児・者団体の育成に 104,000 円

② 家族会の育成に 27,000 円

3 児童・青少年・母子の福祉向上のために 477,000 円

- | | |
|-----------------|-----------|
| ① 子ども会の育成に | 45,000 円 |
| ② 子どものイベントの開催に | 27,000 円 |
| ③ ボランティア推進校の活動に | 288,000 円 |
| ④ 母子家庭の交流会に | 90,000 円 |
| ⑤ 子育て支援活動に | 27,000 円 |

4 地域福祉の向上のために 3,698,772 円

- | | |
|----------------|-------------|
| ① 地区社協活動に | 3,653,772 円 |
| ② 民生委員児童委員の活動に | 45,000 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様々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 など

地域の困りごとが解決され、住民同士の交流の輪が広がるなど、大きな成果を上げています。

5 市内及び県内の施設・団体へ 16,161,560 円

社会福祉施設や団体が行う事業への配分や災害見舞金等に充てられています。

～令和5年度 青森市の災害見舞金支給状況～
家屋の全損11件(110,000円)、半損3件(15,000円)、
死亡弔慰金 4件(20,000円)

**今年度も赤い羽根共同募金に
ご協力をお願いします**

～町に愛を。胸に羽根を。～
青森市共同募金委員会

【事務局】〒030-0802 青森市本町4丁目1-3
TEL017-723-1340 FAX017-777-0458





太陽の子

学校
HP



青森市立古川小学校

Tel 776-8005



読書のすすめ

校長 工藤 あゆみ

校庭の樹木が色づき、朝夕は肌寒く感じるようになりました。日没も早くなり、秋の深まりを感じます。秋は、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…と、心を豊かにする活動を楽しむ季節として例えられますが、「読書の秋」もその一つです。

では、読書することは、どうして「心を豊かにする」ことにつながるのでしょうか。みなさんもお存じのように、人は経験したことから多くのことを学びますが、実際に経験できることには限りがあります。でも、読書することを通して、見たこともない世界を知ったり、いろいろな人生を経験したりすることができます。登場人物になりきって世界を旅したり、探偵になって事件を解決したり、勇気を出して悪い人と戦ったり、ときどきわくわくしながら、物語を読み進めた経験があるでしょう。また、本を読むことで、新しい知識にふれたり、まだ習っていない言葉を学んだりすることもできます。そして、読書の時間は、想像力を膨らませる楽しいひとときです。文章を読んで、登場人物の喜びや悲しみなどの気持ちを想像したり、「こんなふうに考えることができたなら素敵だな」とか「自分はそうは思わないな」とか「登場人物に負けないようにがんばろう」などと、自分なりの思いや考えをもつことがあるでしょう。このように読書を通して、様々なことを感じる心が豊かにすることにつながるのです。

さて、10月27日～11月9日は読書週間です。学校では、これまで朝読書や読み聞かせを続けてきました。11月には図書委員会が中心となった企画も予定しています。こうした活動を通して、子どもたちが本に興味をもち、進んで本に親しむ「読書習慣」を身に付けてほしいと思っています。



図書ボランティアによる新しい本の紹介

秋の夜長、たまにはテレビやスマホを消して、ご家族で読書しながらゆったりとした時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。ひょっとしたら、子どもたちが自分の人生に影響を与えるような1冊に出会うきっかけになるかもしれません。

暗くなる前に帰宅を！

日暮れが早くなりました。

校外生活の目安として、11月からは帰宅時刻を17:00とし、暗くなる前に帰宅するよう指導していきます。夕暮れの交通事故が増える時期ですので、早めの帰宅、反射材の利用など、交通事故に遭わないよう、家庭でもお声がけください。また、地域の方においては、ながら見守りにご協力ください。



自動応答メッセージの対応開始

11月5日より、17:00以降の電話は、自動応答メッセージに切り替わるようになります。これは、市内全小学校で試行されるものです。欠席連絡はマチコミで、緊急時は下記まで連絡ください。

自動応答対応時間 17:00～7:30
緊急連絡先(学校携帯)

070-5597-8985

秋の記録会

晴天の下「秋の記録会」が行われました。この日のために、休み時間等でマラソンに励み、準備をしてきました。どの学年も、その成果を発揮し、最後まで走り切ることができました。中には思い通りの結果が出せず、とても悔しそうにしている児童も見られましたが、他学年を応援する等気持ちを切り替えていました。その中で、来年への決意を新たにしていました。当日、応援に来ていただいたたくさんの保護者の皆様、どうもありがとうございました。



「あおもりボランティアDAY」

今年も、児童の一体感や成就感を醸成し、人や地域のための実践が自分を高めることや可能性を広げることにつながると実感させることを目的に、11月15日(金)に「あおもりボランティアDAY」

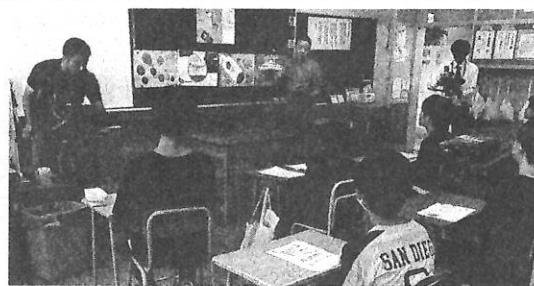


が行われます。古川小学校では、これから子どもたちが行う活動を話し合って決定し、実行する予定です。この活動を通して、子どもたちが自己肯定感や自己有用感を高め、夢や志をもち挑戦できる持続可能な社会の担い手へと育ててくれることを願っています。

しんまち未来商店街プロジェクト「発表編」

6年生が取り組んでいる「しんまち未来商店街プロジェクト」も3回目となり、いよいよ商品開発の発表となりました。授業当日は講師の嶋中さん、金浜さん、甲州屋社長の内藤さんが来校、加えてATV、ACCTと放送局も取材に来ていて、いつもより緊張感がありました。授業が始まり、それぞれが考えた商品が発表されました。「津軽塗の小銭入れ」「りんごまるごとパフェ」「金運アップルサイダー」等々どれもユニークで、これまでの学習がよく生かされた素晴らしい商品ばかりでした。その後、講師の方々より質疑応答が行われ、商品開発の意図や、実際に商品化するためにさらに付け加えると良いこと等、より専門的な内容で、どの児童も真剣に聞いたり質問に答えたりしていました。今後はいよいよ商品の試作へと進みます。2つのグループでそれぞれに実際に試作品を1品ずつつくり、商品化が可能

か検証してみます。顧客の心をぐっと捉えるような商品になればと思います。



◆◆◆ 11月の行事予定 ◆◆◆

11月 1日(金) 就学時健康診断
3時間授業(給食あり12:30下校)
11月 3日(日) 文化の日
11月 4日(月) 振替休日
11月 5日(火) 児童集会
11月 7日(木) 午前授業(職員研修のため)
体育集会
11月 8日(金) クラブ(最終)
11月 9日(土) 親子料理教室
11月11日(月) 国語スキルテスト 委員会
11月12日(火) 6年小中交流会 音楽集会
11月13日(水) 1年こども園との交流
11月14日(木) 体育集会 ALT来校
11月15日(金) あおもりボランティアDAY

11月18日(月) 5時間授業(委員会・クラブなし)
11月19日(火) 全校集会
11月21日(木) スクールカウンセラー来校
体育集会
特別非常勤講師来校
11月23日(土) 勤労感謝の日
11月25日(月) 引落日① 算数スキルテスト
6年古中夢講座参加(13:00~)
5時間授業(委員会・クラブなし)
11月26日(火) 児童集会
11月28日(木) ALT来校
体育集会



地域の皆様各位

令和6年 10月 吉日

青森市立古川小学校

地域学校協働活動推進員 上見 愛沙

参観日後の児童見守り募集

日頃は、学校支援ボランティア活動にご協力頂き、ありがとうございます。

この度、参観日後に子ども達の見守りをして下さる方を募集いたします。

もしご都合がつく方がいらっしゃいましたら、ぜひ、ご協力の程よろしく
お願いします。

日時 12月 6日(金) 14:35～ 1時間程度

場所 古川小学校 図書室

内容 参観日が終わって、保護者が懇談会中、宿題や読書してい
る子ども達をを見守ります。

ご協力頂ける方は、下記の申込用紙に記入の上、古川小学校まで持参、また
は FAX(017-776-8014)、または TEL(017-776-8005)に連絡をお願いします。

-----きりとり-----

参観日後の見守りにお手伝いします

参加者氏名 _____

住所 _____

電話番号 _____

令和6年10月吉日

地域の皆様へ

青森市立古川小学校
校長 工藤 あゆみ

自動応答メッセージによる電話対応の試験運用開始について

秋涼の候、皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校教育活動に御理解、御協力をいただき感謝申し上げます。

今般、青森市教育委員会では、青森市小・中学校働き方改革推進委員会を設置し、教職員が意欲をもって職務に取り組み、子どもと向き合う時間を確保できるよう、教職員の働き方改革の取組を推進しております。本取組の一環として、既に県立学校等で実施している、夜間、休日等における自動応答メッセージによる電話対応につきまして、下記により青森市内全ての小・中学校において実施することとなりました。本校の試験運用開始日は令和6年11月5日（火）を予定しております。

ついては、運用開始に先立ち試験運用を行った上で運用を開始してまいりますので、御理解と御協力をお願いいたします。

記

1 夜間、休日等の電話対応について

自動応答メッセージの後に通話が終了します。

2 夜間、休日等の緊急時の連絡先について

児童生徒の生命や安全に関わる重大な事件・事故等で緊急の対応が必要な場合には、速やかに、警察【110番】や消防【119番】、児童相談所【189番】等、公的関係機関へ御連絡ください。

3 自動応答メッセージによる電話対応の時間帯（学校に電話がつかない時間帯）

（1）平日 17:00～7:30

（2）長期休業中 17:00～7:30

- ・土、日、祝日、年末年始休業、振替休業、学校閉庁日等は自動応答メッセージによる電話対応となります。但し、休日等に授業や学校行事等がある場合は、平日に準ずることとします。
- ・学校行事等により、自動応答メッセージによる電話対応の時間帯を変更する場合は、事前にお知らせします。

青森市立古川小学校

【担当】教頭・長谷部 義幸

【電話】017-776-8005

令和6年10月吉日

古川小学校学区内町会様

青森市立古川小学校
PTA 副会長 猪股 聡哉
PTA 副会長 住吉 翔大
PTA 副会長 奈良 憲児

『古小まつり』へのご協力について《御礼》

拝啓

秋色いよいよ深まり、皆様にはご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃は、PTA 活動にご理解・ご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

さて、過日9月28日（土）に開催いたしました『古小まつり』につきまして、お陰様で天候にも恵まれ、事故なく無事に開催することができました。

今年度は前年度の4年ぶりに手さぐりで再開した古小まつりをふまえて、新しい試みにも取り組みました。前年度から「午後もやってほしい」という子どもたちの声に応えるために、古川市民センターご協力のもと昼食をとれるようにいたしました。

多くの諸先輩方からのアドバイスを頂くことができ、古小まつりの実施目的を『児童が友達や家族と一緒に楽しみ、思い出に残るような経験をしてもらうこと』とし、各種催しを準備することができました。

地域の皆様におかれましても、古川市民センターまつりや古小まつりにご協力をしていただいたことで、祭り当日は子ども達のはじける笑顔を見ることができました。執行部一同も、無事に実施できたことを安堵しております。

これもひとえに、フリーマーケットへの物品の協賛、PTA 協賛金、地域の方々の個人協賛金、当日の先生方や保護者・地域住民の皆様のお手伝いのご協力の賜物であり、重ねて感謝申し上げます。

なお、今回の『古小まつり』の収益70,750円につきましては、100周年記念式典への寄付に使うことを検討しております。

今後につきましても、引き続き、古川小学校 PTA の活動への地域の皆様のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

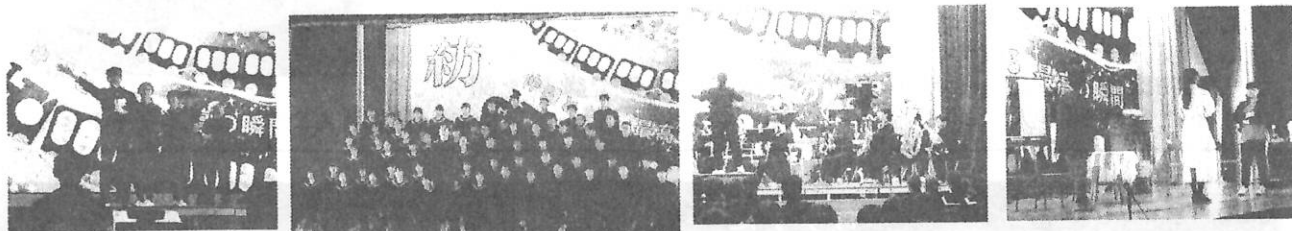
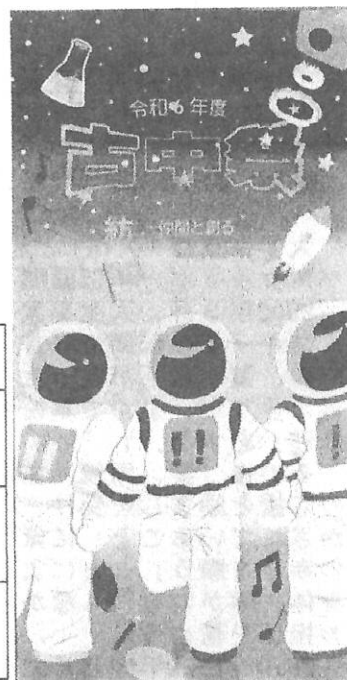


古中祭 ～ 紡 仲間と創る 最高の瞬間 ～

10月12日(土)～13日(日)に古中祭が開催されました。当日は、ご多忙のところ多くの来賓、地域の皆様、そして保護者の皆様に来校していただき、ありがとうございました。

参加された方々から、生徒たちの発表に向かう姿勢や表現力等について賞賛していただく声をたくさんお聞きすることができました。子どもたちも普段の学校生活の集大成として、自分の思いをしっかりと表現することができたようです。

合唱コンクール結果	金 賞	銀 賞	銅 賞
1 学年	2 組 旅立ちの時～Asian Dream Song～	1 組 心の瞳	3 組 あさがお
2 学年	2 組 明日の空にはばたけるつばさを	3 組 手紙	1 組 虹
3 学年	3 組 夢みたものは	1 組 Y E L L	2 組 茜色の約束



フッ化物洗口が始まりました(希望者対象)

青森市では、児童生徒のむし歯予防及び健康意識の向上を図るため、市立小・中学校の小学校1年生から中学校3年生までの児童生徒の希望者に対し、学校における集団フッ化物洗口を実施することとしました。

これを受け、本校では10月2日(水)より毎週水曜日に生徒玄関において、希望した生徒を対象に実施しています。フッ化物洗口の効果が現れるまでには数年かかるといわれていますが、この取り組みを通じて生徒が自分の歯を大切にす意識が高まることを期待しています。



第2回 古川サミット 開催

10月1日に古川中、千刈小、古川小(小学生は3～6年)をオンラインでつなぎ、古川サミットを実施しました。日頃、子どもたちがSDGsの視点から古川地区を見つめ、調べたことや考えたことについてお互いに発表し、意見交換を行っていました。小学校と中学校が同じテーマのもと、系統性をもって学習に取り組むことにより、自分たちが住む古川地区を誇りに思い、大切にしていこうとする気持ちが育ってくれることを願っています。

「命の授業」～腰塚勇人氏～ お知らせ

11月25日(月)に、腰塚勇人氏をお招きし、「命の授業」講演会を実施します。当日は、千刈小、古川小の6年生も参加します。

貴重なお話を聞くことができる機会ですので、保護者や地域の方々にもご案内させていただきます。会場の関係で皆様の参加は30名程度とさせていただきます。

(予定数に達した場合早めに申し込みを締め切ることがありますのでご理解ください)

保護者・地域の方々用 参加申し込み

QRコードを読み込み、フォームから申し込みをお願いします。

11月15日〆切



こしづか はやと 腰塚 勇人 氏 プロフィール

(1965年神奈川県生まれ 元・中学校体育教師)

大学卒業後「天職」と思えた中学校の体育教師になり、学級担任、バスケットボール部顧問として「熱血指導」の日々を送る。

2002年3月、人生を大きく変える事故が起こる。

スキーでの転倒で「首の骨」を折り、奇跡的に命は取り止めたものの、首から下がまったく動かなくなる。当時、医師からは「一生寝たきりか、よくて車椅子」の宣告を受け、あまりの絶望に「自殺未遂」をする。

その後、妻、両親、主治医、看護師、生徒たち、職場の同僚などの応援と励ましを受け、「自分の命があらゆるものに助けられ、生かされていること」に気づき、「笑顔」と「感謝」と「周りの人々の幸せを願う」ことにより、奇跡的な回復力を発揮する。そして、身体に障がいを残しながらも、4か月で現場に復帰し、中学3年生の担任を務める。

2010年に22年間務めた教員を退職し、現在は「命の授業」の講演家として、自らの経験を元に「命の尊さ」「生きていることの素晴らしさ」「ドリー夢メーカーの大切さ」、「命の喜ぶ生き方」を、全国の学校、そして一般の方々に伝える活動をしている。今まで全国から2150講演を超える依頼があり、開始から12年で講演を聞いてくださった方は50万人を超える。



(腰塚勇人オフィシャルサイトより)

行事予定 ～ 11月 ～

- 11月1日(金) 再引落日・学年常任委員会組織会
3年進路説明会
3年学年PTA例会
- 2日(土) 東青中学校文化連盟演劇発表会
～リンクステーション青森～
(本校発表: 11:05～)
- 3日(日) 文化の日(祝日)
- 4日(月) 振替休日
- 5日(火) 3年模擬テスト
- 7日(木) 食に関する指導(1年)
SC来校
- 8日(金) 3年期末テスト
全校常任委員会組織会
- 12日(火) 学区小学校との交流会
- 13日(水) 東青地区中学校教育研究会領域別研究集会
(生徒15:30まで外出禁止)
- 15日(金) 市内小中学校ボランティアデー
- 16日(土) 数学検定
- 17日(日) テスト前活動休止期間
- 19日(火) アパレル職業講話(1,2年生)

- 20日(水) 青森市子どもの権利の日
1,2年期末テスト
獣医師職業講話(1,2年生)
- 21日(木) SC来校
- 23日(土) 勤労感謝の日
- 25日(月) 「命の授業」～腰塚勇人氏～
受付 12:40～ 講演 13:00～
引落日・職員会議
- 26日(火) 全校三者面談(～29日)
- 27日(水) 図書ボランティア
- 28日(木) SC来校

赤い羽根共同募金のお知らせ

11月上旬に、本校において「赤い羽根共同募金」を行うことにしました。今年度は、市内各小・中学校で集めた募金を、各校の代表が集まって青森市社会福祉協議会へ贈呈することになっています。趣旨をご理解いただき、各家庭でもご協力をお願いいたします。



11月5日より、市内中学校では平日の電話が18:00～7:30まで留守番電話対応に変わります。