



# 鍵掛けを習慣にして自宅を守りましょう！

## ○青森県内の令和6年中の侵入窃盗発生状況

侵入窃盗 307件（前年比-224件）

うち住宅対象 87件（前年比+16件）

令和6年中は、令和5年より「侵入窃盗」の認知件数が減少しましたが、そのうち、「住宅対象」の侵入窃盗被害が16件増加し、その約7割が鍵を掛けていない状態での被害でした。

今年もまもなく本格的な夏期間がスタートしていきますが、暑さをしのぐために窓を開けるなどして、昼夜問わず自宅が無施錠の状態になることが予想されます。そのため、普段から防犯対策の徹底をお願いします。

## ○確認すべきポイント

- 1 在宅時や短時間の外出でも確実に鍵を掛ける。
- 2 外出前や就寝前は、玄関と全ての窓の施錠を確認する。
- 3 窓の外に侵入の足場となるような物は置かない。
- 4 盗まれるものはないと思っても、鍵を掛ける。



# 広報 駅前

6月号

青森警察署  
青森駅前交番  
谷川 竜介  
☎722-8431

## ネットトラブルを防止しよう！

### ○現状

SNSをきっかけとして、児童が性犯罪等に巻き込まれる事件が後を絶ちません。

令和6年中、SNSの利用により、全国で1,486人の児童が被害に遭っています。

### ○フィルタリング利用の推進

被害児童のうち、フィルタリング利用の有無が判明した801人中、89.9%がフィルタリングを利用していませんでした。

フィルタリングは、有害サイトへのアクセスを防ぐサービスです。18歳未満のお子さんにスマートフォン等を持たせる場合には、お子さんを犯罪から守るためにフィルタリングを設定しましょう。

## 横断歩道は歩行者優先！

### ○車を運転される皆さんへ

車両等は、横断歩道に接近する場合、

- ・ 近くに歩行者がいないか確認
- ・ 横断歩道付近に歩行者がいたら、その手前で停止できる速度に減速
- ・ 横断中、または、横断しようとしている歩行者がいる時は、手前で一時停止するようにしなければなりません。

※ これらのルールに違反すると「横断歩行者等妨害等」

の違反になりますのでご注意ください！

### ○歩行者の皆さんへ

横断歩道等を渡る際は、必ずしも車両が止まるとは限りませんので、車両の動きをよく見て、安全を確認してから横断しましょう！

## 警察官を騙った詐欺にご注意下さい！

近頃、警察官をかたり、SNSで警察手帳を見せて現金を要求する詐欺の手口が多発しています。被害に遭われた方々の多くは、「本当に逮捕されてしまうと思い指示に従った。」と話します。こういった詐欺は、被害者の心の隙につけ込む悪質な犯罪です。

ここで皆さんにお伝えしたいことは、

警察官がSNSを通じて警察手帳や逮捕状を提示して、現金を要求したりすることは絶対にありません！

ということです。

青森県警察では、青森県警察防犯アプリ「まもリン」を運用し、皆さんの身近で発生する事件や特殊詐欺の情報などを提供しています！下記は「まもリン」のQRコードです！



iOS

iPhoneの方は  
こちらから



Android

Androidの方は  
こちらから



1年に1度、5分だけお時間いただけませんか？

# 肺がん検診・結核健診巡回バス

自己負担金：無料  
予約不要

(喀痰検査は青森市国保以外の方は410円)

肺がん死の2人に1人は、たばこが原因とはいえません。

日時	令和7年7月8日(火)9:30~10:00
場所	市役所駅前庁舎前(中央古川通り側)
対象者	青森市に住民票のある40歳以上のかた (65歳以上のかたは、毎年度「結核健診」が義務付けられています。)
検査内容	胸部エックス線検査 (必要と認められたかたのみ喀痰検査)
持ち物	医療保険の資格情報が確認できるもの※

※マイナ保険証、資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、マイナポータルの資格情報画面、受診時点で有効な被保険者証のいずれか。



## おすすめの服装

- ◎無地のTシャツ、カットソー等
- ◎金具・プラスチックの付いていないインナー



## 避けた方がよい服装

- ◎タートルネックまたはハイネックの服
- ◎柄やロゴ、刺しゅうの入った服
- ◎ボタン・ファスナー付きの服

検診車内で脱ぐことも可能ですが、おすすめの服装を参考にご受診ください！



検診結果は1カ月程度でご自宅に送付されます。

## 【お問合せ】

青森市保健所 健康づくり推進課(元気プラザ内)  
TEL:017-718-2918



青森市「肺がん検診・結核健診」HPはこちら

# 令和7年度 肺がん検診・結核健診巡回バス日程表

巡回バスについては、事前のお申し込みは不要です。下記の月日・受付時間・場所に巡回バスが出向きます。

## 【青森地区】

月日	受付時間	場所	住所
5月9日 (金)	8:30 ~ 9:00	「道の駅」浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫 駐車場	浅虫
	9:30 ~ 10:00	久栗坂町民会館前	久栗坂
	10:30 ~ 11:00	東陽小学校地域・学校連携施設前	宮田
	11:30 ~ 12:00	ほろがけ福祉館前	小柳
	13:30 ~ 14:30	マエダストア虹ヶ丘店駐車場	虹ヶ丘
5月27日 (火)	8:30 ~ 9:30	大野市民センター前	大野
	10:00 ~ 11:00	シーナシーナ青森店 (正面付近)	浜田
	13:00 ~ 14:00	ハッピードラッグ佃店駐車場 (成田本店隣)	中佃
6月16日 (月)	8:30 ~ 9:00	岡造道町民会館前	岡造道
	9:30 ~ 10:00	中央市民センター中筒井分館	筒井
	10:30 ~ 11:30	ユニバース筒井店駐車場	筒井
	13:00 ~ 14:00	生協さくら館駐車場	桜川
6月30日 (月)	8:30 ~ 9:00	ユニバース青柳店駐車場	青柳
	9:30 ~ 10:00	市営奥野団地集会所前	奥野
	10:30 ~ 11:30	生協あじさい館駐車場	松原
	13:00 ~ 13:30	ソルハドラッグ青森港町店駐車場	港町
7月8日 (火)	8:30 ~ 9:00	中央市民センター石江分館	石江
	9:30 ~ 10:00	市役所駅前庁舎前(中央古川通り側)	新町
	10:30 ~ 11:30	柳川庁舎駐車場	柳川
	13:00 ~ 14:00	カブセンター西青森店駐車場	石江
7月23日 (水)	8:30 ~ 9:00	高田教育福祉センター前	高田
	9:30 ~ 10:00	片岡福祉館前	旭町
	10:30 ~ 11:30	サンロード青森 (西中央出入口付近)	緑
	13:00 ~ 14:00	マエダストア八重田店駐車場	造道
8月8日 (金)	8:30 ~ 9:00	正覚寺前	本町
	9:30 ~ 10:00	総合福祉センター (浦町保育園向かい側)	中央
	10:30 ~ 11:30	カブセンター大野店駐車場	大野
	13:00 ~ 14:00	三内丸山市民館前	三内
8月21日 (木)	8:30 ~ 9:00	出町町会集会所前	浪館前田
	9:30 ~ 10:30	生協あやめ館駐車場	三内
	11:00 ~ 11:30	滝内福祉館	石江
	13:00 ~ 14:00	古川市民センター前	古川

## 【青森地区】

月日	受付時間	場所	住所
9月5日 (金)	8:30 ~ 9:00	浪館福祉館前	浪館前田
	9:30 ~ 10:30	ユニバース大野店駐車場	西大野
	11:00 ~ 11:30	マックスバリュ幸畑店駐車場	幸畑
	13:00 ~ 13:30	マエダストア問屋町店	問屋町
	14:00 ~ 14:30	小柳第三団地集会所前	小柳
9月16日 (火)	9:00 ~ 9:30	メガドラッグ石江店駐車場	石江
	10:00 ~ 11:00	久須志福祉館前	久須志
	11:30 ~ 12:00	旭町市民館前(旭町通り)	金沢
10月6日 (月)	13:30 ~ 14:30	ユニバース沖館店駐車場	沖館
	8:30 ~ 9:00	北部地区農村環境改善センター前	奥内
	9:15 ~ 9:45	西田沢公民館前	西田沢
	10:00 ~ 10:30	生協はまなす館駐車場	羽白
10月21日 (火)	11:00 ~ 11:30	中央市民センター鶴ヶ坂分館前	鶴ヶ坂
	13:00 ~ 14:00	生協コスモス館駐車場	富田
	8:00 ~ 8:30	原別支所前	平新田
	9:00 ~ 10:00	ユニバース東バイパス店駐車場	八重田
10月21日 (火)	10:30 ~ 11:30	生協ひまわり館駐車場	浜館
	13:00 ~ 13:30	戸山市民センター駐車場	駒込
	14:00 ~ 14:30	横内市民センター駐車場	横内

## 【浪岡地区】

月日	受付時間	場所	住所
9月1日 (月)	8:15 ~ 8:35	大釈迦駅前会館前	大釈迦
	8:45 ~ 9:05	徳長農村センター前	徳才子
	9:25 ~ 9:45	五本松農村センター前	五本松
	10:00 ~ 10:30	サンデー浪岡店駐車場	女鹿沢
9月2日 (火)	10:40 ~ 11:10	青森農協浪岡支店前	浪岡
	8:15 ~ 8:35	下石川ふれあいセンター前	下石川
	8:50 ~ 9:10	吉野田農村センター前	吉野田
	9:25 ~ 9:45	野沢公民館前	樽沢
9月3日 (水)	10:00 ~ 11:00	健康の森 花岡プラザ駐車場	女鹿沢
	8:15 ~ 8:35	杉高児童館前	高屋敷
	8:50 ~ 9:20	TRIAL GO 浪岡店駐車場	浪岡
	9:35 ~ 10:05	浪岡庁舎駐車場	浪岡
	10:15 ~ 10:45	いとく浪岡店駐車場	女鹿沢
11:05 ~ 11:25	本郷公民館前	本郷	

### 【問合せ】 ●健康づくり推進課(元気プラザ)

健康推進チーム TEL 017-718-2918

### ●健康福祉課(浪岡庁舎)

健康推進チーム TEL 0172-62-1114

### ●対象者

40歳以上で、青森市に住民票があるかまたは年度内1回、受診可。(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。)

### ●持ち物

医療保険の資格情報が確認できるもの※1

※1 マイナ保険証、資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、受診時点で有効な健康保険証、マイナポータル資格情報画面

### ●料金

無料(喀痰検査410円:必要と認められたかたのみ実施)

70歳以上のかた(誕生日翌月から健診が無料となります。1日生まれの方は誕生日から無料)、青森市国保加入のかた、後期高齢者医療制度加入のかた、生活保護受給者、市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)のかた※2は、喀痰検査も無料となります。

※2 市民税非課税世帯のかたは、受診前にお問合せください。

### ●検診結果

1か月程度で、ご自宅へお送りします。

# 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

### フラっと挨拶

中央市民センター館長を務めます阿部です。

さて、2025年は60年に一度訪れる「乙巳（きのとみ）」の年です。これまで努力を重ねてきたこと、また、今年新しく始めたことも素晴らしい花を咲かせることができる年とされ、変化と成長を繰り返しながら柔軟に発展していく、努力がしっかり報われる、新たなスタートに適している、そういう年なのだそうです。

中央市民センターとしても、地域づくりの活動拠点・学習拠点として、皆様がこれまでの活動をステップアップさせる、「やってみたい」と思ったことにチャレンジできる、「新しい何か」と出会える、そうした活動の場、学びの場を提供できるよう、職員スタッフ一丸となって取り組んでまいりますので、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

朗報！！各部屋へのエアコン設置が完了しました。とは言え、今年も猛暑が予想されますので、引き続き熱中症対策にご協力をお願いいたします。



【昭和44年10月1日開館】

### 講座レポート

## 心安らぐ写経と法話 ～心穏やかに自分と向き合う～ 5/30

写経講座は10年ほど前から正覚寺住職の楠美知剛さんを講師に迎え開催している人気講座で、今回は50代から90代の男女19人が参加して行われました。

### 写経を通して自分と向き合う時間に

はじめに、心を静めて丁寧に書くことを通しながら自分と向き合う時間を過ごして下さいとお話がありました。

### 般若心経を書く

参加者は、般若心経が薄く書かれている写経用紙を使って、筆ペンで直接文字をなぞり始めました。写経の時間は50分ほどで、その間、無言で熱心に取り組んでいました。書き上げた写経は、持ち帰ってもいいし、机の上に置いていけば寺の供養塔におさめるとのことでした。

### 仏教とは？

続いての法話では、仏教の広がりや歴史などに触れながら、仏教は「仏に成るための教え」ということを、分かりやすく、丁寧に話しました。

### 仏教は生きる支え

また、私たちの生活や心の悩みについて仏教はどのような役割を果たしてくれるのかということ、ある農家さんの実話や東日本大震災で家族と家を失った女性からの質問など、具体的な事例をあげて話しました。「極楽を信じる人生 何かが違う」という言葉を紹介し、極楽浄土で待っている人と、どういう再会をしたいかを考える人生は、この世での行動が違ってくるとのことでした。

### 心が落ち着く写経

参加者からは、自分自身のことを考える時間になった、心静かな時間になったなどの感想が聞かれました。



【無心に写経に取り組む参加者】



## お役かめの講座のご案内！ (8~9月)

講座名 **ボウリングゲームでいきいき元気！**  
～ゲーム機を使った新しいレクリエーション～

開催日時 8月8日(金) 10:00~11:30

対象 65歳以上

人数 20人

受講料 無料

講師 青森市老人クラブ連合会若手委員会

委員長 蔦谷 博光

副委員長 山上 秀夫



講座名 **幻想的でうっとり☆**

手づくりひょうたんランプづくり

開催日時 9月3日・10日・17日(水)

18:00~20:00

対象 18歳以上

人数 15人

受講料 3,500円

講師 灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人



# 中央市民センター「市民スクール」で学びましょう！ 7月～12月予定

番号	講座・イベント等名	開催日	番号	講座・イベント等名	開催日
1	ココロとカラダを整えるヨガ	7/4,11	35	季節の歌を歌いましょう	10/16
2	賢い年金生活～公的年金の解説と上手な受け取り方～	7/5	36	近年の異常気象と温暖化	10/17
3	初心者でも簡単に操作できます！大人のドローン教室	7/16	37	「エネルギーミックス」って何？～地球にも生活にもやさしいエコの話～	10/20
4	筋力が落ちていませんか？筋力を維持するためのトレーニング	7/19	38	急な災害に備えよう！～日ごろからの防災意識～	10/21
5	ねぶた祭りに備えよう！ねぶた衣装の着付け方教室	7/19	39	中村先生の楽しいエアロビクス&リラクゼーションストレッチ教室	10/21,28
6	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	7/22,29	40	「はじめてでも大丈夫！バレエストレッチとエクササイズで姿勢を整えよう！」	10/26
7	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ	7/24,31	41	郷土の文豪たちと文芸のこみち(講義)(フィールドワーク)	10/29,11/5
8	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！	7/26	42	相続講座はじめの1歩～相続の基本を学ぼう～	11/1
9	青森市の弥生～室町時代	7/28	43	版画教室～オリジナルのポストカードを作ろう！～	11/1,8,15,22
10	ボウリングゲームでいきいき元気！	8/8	44	家庭でできるソフト整体	11/4
11	ホタテの貝殻でかわいいアロマキャンドルを作ってみよう！	8/9	45	高齢者が注意すべき感染症とその予防	11/6
12	オリジナルデザインで自分だけのプレートハーバリウムを作ろう！	8/9	46	ココロとカラダを整えるヨガ	11/7,14
13	写真映えるデコリ方教えます！雑貨をデコるデコパージュ教室	8/10	47	シニア向けスマホ教室～スケジュールと健康管理編～	11/13,20
14	手づくりコスメ教室！キラキラ光る香水づくり	8/10	48	国土開発と青森県の遺跡～こんなところを掘りました～	11/18
15	知っておきたい相続の話～“争族”にならないために～	8/23	49	大切な人にしてあげたいアロマハンドマッサージ	11/20
16	酸素と健康の話～生活習慣病と酸素の関係～	8/25	50	お得なふるさと納税	11/25
17	フラワースタンプで巾着を素敵にアレンジ！	8/26	51	インターネットトラブルにご用心～事例と対策～	11/26
18	青森の近代文学	8/27	52	暮らしの税教室「確定申告についてのお話」～確定申告の基本について分かりやすく～	11/27
19	詐欺の手口と対処法～その電話、実は詐欺かも？～	8/27	53	認知症サポーター養成講座	11/29
20	エコって家計にもやさしいの！暮らしに役立つミニエコ講座	8/28	54	冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」	12/1
21	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	8/30	55	国道の雪対策と除雪	12/2
22	急なアクシデントに備えて～リスクと保険の基本の話～	8/30	56	椅子に座って簡単ヨガ！～自宅でもできる椅子ヨガ教室～	12/3
23	津軽に伝わる鬼の伝説	9/1	57	青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇～	12/5
24	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	9/2	58	様々な音楽を聴きながら音楽社会学の世界を知ろう	12/8
25	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	9/3,10,17	59	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ	12/9,16
26	歌を歌って仲間づくり！～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	9/4	60	使いすぎにご注意！～クレジットカードやリボ払いのトラブル～	12/10
27	和の伝統文化体験～1本のひもが作りあげる「飾り結び」～	9/6	61	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12/13
28	お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室	9/9	62	水引アクセサリ教室～縁起のいいアクセサリでご縁もGET！～	12/13
29	初心者さん大歓迎！ピラティスで体幹を鍛えよう！	9/13	63	高額医療費について	12/13
30	今から始める終活～一人になったときに備えるエンディングノート～	9/18	64	防災気象情報の上手な利用～大雪と気象情報～	12/18
31	今話題の韓国美容について学ぼう！	9/20	65	クリスマスにぴったり！櫛を使ったリースづくり	12/20
32	太極拳で冬場の健康維持～柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう！	10/9,16,23,30	66	消しゴムスタンプでオリジナルクリスマスカードを作ろう	12/20
33	むくみで悩んでいませんか？～むくみの仕組みと体をほぐす簡単ストレッチ～	10/14	67	初めてでもきれいにできます～晴れやかな新年を迎える生け花～	12/26
34	漢方教室「葛根湯を作ってみよう」	10/15			



今年も学びがいのある講座をたくさん設けました。多くの方々の受講をお待ちしています。なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講希望の際は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認又は、中央市民センターにお問い合わせくださるようお願いいたします。

## 編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、奈良原です。今年も「市民センターだより」を通して、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様の学びをしっかりと支援してまいります。

## 〈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)  
 中央市民センター担当：須藤、横内

町会の皆様へ

## 水道管理設工事についてのお知らせ

青森市企業局水道部

日頃より、水道事業の運営に格別のご理解とご協力を賜りありがとうございます。  
この度、水道部では右図工事箇所におきまして、水道管老朽化に伴い新たな水道管を布設する工事を行うこととなりました。

つきましては、下記のとおり工事を実施いたしますので皆様のご理解とご協力をお願い致します。

工事中は、出来るだけ車輛や歩行者の通行に支障が生じないように工事を進めます。  
また作業機械における騒音や振動により、地域住民の皆様にご迷惑をおかけすることも予想されますが重ねてご協力をお願いいたします。

なお、工事等についてお気づきの点がございましたら、下記までご連絡願います。

1 工事名	新町一丁目・安方二丁目（善知鳥神社西側）地区配水管更新工事
2 施工業者	有限会社 小笠原水道 TEL017-736-4015
現場代理人	吉田 益穂 携帯090-2024-7004
3 工期	令和7年5月27日 ～ 令和7年10月31日まで
※（実質工事期間）	（令和7年7月上旬 ～ 令和7年9月下旬まで）
4 作業時間	8:30 - 17:00（工事の進捗により多少前後することがあります）
5 工事箇所	右図参照
6 発注者	青森市企業局水道部上水道整備課 整備チーム TEL 777-4258

※実質工事期間：工事着工からアスファルト舗装を終えるまでとなります

# 【工事箇所】



地域の皆様へ

## プール学習見守りボランティア募集

日頃は、学校支援事業にご理解、ご協力頂き、ありがとうございます。

さて、プール学習のボランティアを、下記の日程でお手伝い頂ける方を募集しています。子ども達がより安全に学習できるよう、一人でも多くのお手伝いをお願いします。

お忙しいと思いますが、ご協力頂ける方は、下の申込用紙に記入のうえ、古川小学校に提出をお願いします。

日時 ① 6月 6日(金)10:20~12時 1.2年	⑨ 7月 15日(火)13:20~15時 3.4年
② 6月 9日(月)10:20~12時 3.4年	⑩ 8月 27日(水)10:20~12時 1.2年
③ 6月 13日(金)13:20~15時 5.6年	⑪ 8月 27日(水)13:20~15時 5.6年
④ 6月 26日(木)10:20~12時 1.2年	⑫ 9月 4日(木) 10:20~12時 3.4年
⑤ 6月 26日(木)13:20~15時 5.6年	⑬ 9月 8日(月)10:20~12時 5.6年
⑥ 7月 3日(木)13:20~15時 3.4年	⑭ 9月 9日(水)10:20~12時 1.2年
⑦ 7月 9日(水)10:20~12時 1.2年	⑮ 9月 19日(金)10:20~12時 3.4年
⑧ 7月 9日(水)13:20~15時 5.6年	

集合場所 古川市民センター2階エレベーター前にお越し下さい。

活動内容 プール学習中、プールサイドで児童の安全を見守ります。  
 プール学習終了後、着替えや片付けが遅れている児童を補助します。  
 更衣室内ロッカー等に忘れ物がないか、確認して終了になります。

その他 プール内は暑く、湿度も高いです。脱水や熱中症予防の為、水分補給の準備を各自でお願いします。また、タオルの持参や温度調整しやすい服装をおすすめします。

※ お問い合わせは、古川小学校(776-8005)または推進員上見(09051855154)までお願いします。

-----キ リ ト リ-----

### プール学習ボランティアに協力します

協力者氏名 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

初めて参加される方は、保険に加入しますので、住所と連絡先の記入をお願いします。

①6/6	②6/9	③6/13	④6/26 午前	⑤6/2 午後	⑥7/3	⑦7/9 午前	⑧7/9 午後
⑨7/15	⑩8/27 午前	⑪8/27 午後	⑫9/4	⑬9/8	⑭9/9	⑮9/19	

お手伝い頂ける日に○をつけて下さい。一人でも多くのお手伝いが必要です。人数が偏った場合は、こちらで調整し、お知らせ致します。

教頭先生→手紙 BOX

