

令和7年8月

スマホで
回覧を!! →



安方町会ホームページ

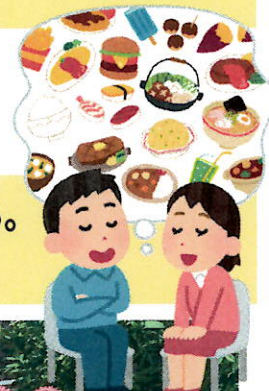
2週間ほど続く30℃近い

出典：気象庁ホームページ(2025.8.20 現在)

安方の人も物忘れする?!

**筋力と同じで、脳も使わなければ衰えます。
脳は使って鍛えましょう！**

- 朝、何を食べたか、先週どこに行ったかなど、過去の経験を思い出してみる。
- 簡単な計算をしたり、新聞や本を声に出して読んでみる。



安方の花壇（撮影 R7年8月19日）



安方の街路樹・姫リンゴ（撮影 R7年8月18日）

[illegible]

警察事務(高卒程度)を募集します！

警察官B(高卒・短大卒)採用試験及び警察事務採用試験を行います。

受験職種		採用予定人員	受験資格
警察官B	男性	未定	平成5年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者。ただし、学校教育法による大学(短期大学を除く。以下「大学」という。)を卒業した者又は令和8年3月31日までに大学卒業見込みの者(人事委員会が同等の資格があると認める者を含む。)を除く
	女性	未定	
警察事務		未定	平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者

警察官B(男性)のみ警視庁又は神奈川県警察官を第二希望として受験することができます。

受付期間 警察官B 7月7日(月)～8月27日(水)
警察事務 8月1日(金)～8月22日(金)

第一次試験 9月28日(日)

試験場所 警察官B 青森市、八戸市、弘前市、さいたま市
警察事務 青森市、八戸市、弘前市

広報
駅前

8月号

青森警察署
青森駅前交番
小形 海星
☎722-8431



横断歩道は歩行者優先

昨年8月にJAFが実施した信号機のない横断歩道での歩行者横断時における車の一時停止状況全国調査によると青森県内に信号機のない横断歩道における車両の一時停止率は59.9%(前年比+12.5%)でした。

全国平均を上回ったものの、いまだ4割の車両が停止していない状況です。

車両の運転者は、「横断歩道は歩行者優先」の意識を持ち、安全運転を心がけましょう。

思いやり・ゆすり合いの気持ちを持って
安全に運転しましょう

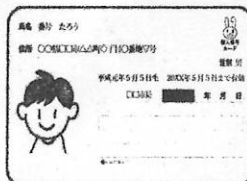


マイナ免許証の取扱いが始まりました

マイナンバーカードに免許情報を記録し、運転免許として利用できるようになりました。

運転免許センター・八戸・弘前・むつ運転免許試験場で手続きが可能です。(警察署では手続きができません)

マイナ免許証の保有者は、マイナンバーカードの署名用電子証明書(6～16桁の署名用電子証明所暗証番号)を警察に申出することなどにより、次のサービスを受けられるようになります。



自転車盗の被害多発

青森駅前付近駐輪場で自転車が盗まれる被害が多発しています。

自転車を駐輪場に駐車する際は必ず施錠することを心掛けましょう。

また、二重ロックをすることで、盗まれるリスクをかなり減らすことができます。

自分の自転車は自分で守りましょう！！



施錠の徹底

はじめよう！



介護予防



いつまでも元気にいきいきと生活するためには、元気なうちから運動などを取り入れ、介護予防に取り組むことが大切です。「もう年だから」「面倒だから」といって頭や身体を使わない生活が続くと、「認知症」や「転倒・骨折」のリスクが高くなります。日々の生活を少し工夫することで介護予防につながることはたくさんあります。チェックリストの結果を参考に、できることからはじめてみませんか。

① 足腰編「足腰を鍛えて転倒予防！」

「老いは足からやってくる」といわれます。年齢に関係なく、運動習慣を身につけ実践することで、筋力や体力が向上し、転倒予防につながります。毎日の生活の中で、無理なく楽しく運動を継続しましょう！



- ストレッチなど軽い運動を生活の中に取り入れましょう。
- 運動後はもちろん、運動中にもこまめに水分補給しましょう。

※持病がある場合、無理に体を動かすことで悪化するおそれがありますので、医師等の指示に従ってください。



② 栄養編「バランスよく食べて、栄養満点！」

生き生きと元気に生活するためには、栄養をバランスよくとることが大切です。会食の機会をつくるなど、食べる楽しみをみつけましょう！



- 食事は1日3回とりましょう。
- 楽しく食べると食欲も元気もわいてきます。



こんなことをやってみましょう！



- 家族や友達との食事を楽しみましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて1日3回食事をとりましょう。
[主食] ごはん(米)、パン、麺類 [主菜] 魚、肉、卵、大豆製品
[副菜] 野菜料理を1食に1皿以上
- 食欲のないときには食べられる物からとってみましょう。

③ お口編「お口元気で体も元気！」

「食べる・飲み込む」「話す」「表情をつくる」など、お口の役割は様々です。
お口の健康を守り、全身の健康づくりを目指しましょう！



- お口をよく動かすことを心がけ、お口の健康を保ちましょう。
- 歯科検診を受け、正しいお口のケア習慣を身につけましょう。



こんなことをやってみましょう！

- お口をよく使う習慣を生活の中に取り入れましょう。
 - ・頬をよく動かしてうがいをしたり、歯ブラシで舌の掃除をする。
 - ・外に出て人と話す、カラオケ等を楽しむ。



④ 外出編「外に出て、生活を活発に！」

外出の機会が減ると活動量が少なくなり、足腰が弱ったり、人との交流も減ってしまいます。
生活リズムが乱れて、快適な睡眠が取れなくなってしまうことにもなります。
外出の機会を作って、メリハリある活動的な生活を心がけましょう！



- 毎日同じ時刻に起床し、食事リズムを整えましょう。
- 小さな用事でもいいので、外出機会を作りましょう。



⑤ 物忘れ編「脳を使って、能力アップ！」

筋力と同じで、脳も使わなければ衰えます。脳は使って鍛えましょう！



- 日常生活の中で、いろいろなことにチャレンジしましょう。
- ウォーキングなどの適度な運動をこころがけましょう。

こんなことをやってみましょう！

- 下記のようなことを行い、脳を積極的に使いましょう！
 - ・朝、何を食べたか、先週どこに行ったかなど、過去の経験を思い出してみる。
 - ・簡単な計算をしたり、新聞や本を声に出して読んでみる。



青森市

青森市役所 高齢者支援課 介護予防・生活支援チーム TEL：017-734-5326
浪岡事務所 健康福祉課 介護保険チーム TEL：0172-62-1134

試してみよう!!

介護予防・基本チェックリスト(生活機能の確認)

1 自分の生活を振り返ってみましょう!



基本チェックリストとは…

【目 的】

生活機能の低下にいち早く気づき、改善に向けた取組につなぐためのものです。

【対 象 者】

65歳以上のかた

【チェック方法】

基本チェックリストの回答欄の「はい」「いいえ」のいずれかに「○印」をつけて下さい。
(質問事項12については、計算結果をメモしておいて下さい。)

質 問 事 項	回 答 ※ いずれかに○をつけて下さい。	
1 バスや電車で1人で外出していますか。	はい	いいえ
2 日用品の買物をしていますか。	はい	いいえ
3 預貯金の出し入れをしていますか。	はい	いいえ
4 友人の家を訪ねていますか。	はい	いいえ
5 家族や友人の相談にのっていますか。	はい	いいえ
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	はい	いいえ
7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	はい	いいえ
8 15分位続けて歩いていますか。	はい	いいえ
9 この1年間に転んだことがありますか。	はい	いいえ
10 転倒に対する不安は大きいですか。	はい	いいえ
11 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	いいえ
12 身長 cm 体重 kg (BMI=) ※ BMI=体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 18.5未満該当		
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい	いいえ
14 お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい	いいえ
15 口の渇きが気になりますか。	はい	いいえ
16 週に1回以上は外出していますか。	はい	いいえ
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい	いいえ
18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。	はい	いいえ
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	はい	いいえ
20 今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい	いいえ
21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ
22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	はい	いいえ
23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。	はい	いいえ
24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。	はい	いいえ

①生活機能全般

②運動

③栄養

④口腔

⑤外出

⑥もの忘れ

⑦こころの健康





基本チェックリストの 結果を見よう！

緑色の枠

① 問1から問20で色付きに
10個以上○印がついたかた

【生活機能全般】が低下している可能性
があります。

② 問6から問10で色付きに
3個以上○印がついたかた

普段の生活に必要な【運動機能】が低下し
ている可能性があります。

③ 問11の色付きに○印が付き、
問12が18.5未満のかた

体重減少が見られる方やBMI(肥満度を示す体
格指数《標準値は22.0》)が18.5未満の方は
【低栄養】の可能性ががあります。

④ 問13から問15で色付きに
2個以上○印がついたかた

食べたり飲み込んだりする【口の機能】が
低下している可能性があります。

⑤ 問16の色付きに○印がついているかた

外出の頻度が少なく【閉じこもりがち】に
なっている可能性があります。

⑥ 問18から問20で色付きに
1個以上○印がついているかた

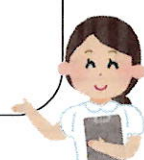
【もの忘れ】が進行する可能性があり
ます。

⑦ 問21から問25で色付きに
2個以上○印がついているかた

気力が低下するなど【こころの健康】に
不調をきたしている可能性があります。

★上記の①から⑦のうち一つでも該当された方は、市または地域包括
支援センター職員が、介護予防のためのアドバイスをしますので、
お気軽にお問い合わせください。

★該当しない方も、定期的に基本チェックリストで生活機能を確認して
みましょう。



古川市民センター まつり

令和7年(2025)

9/27(土)・28(日)

●10時～15時まで

抽選会 9/28(日)
芸能発表終了後

●10時～15時まで

芸能発表

9/28(日) ●10時開始
◇体育館

〈参加サークル〉

カラオケひまわり (カラオケ)

コスモス会 (カラオケ)

懐メロを唄ぶ会 (カラオケ)

Sounds Of Joy (ゴスペル)

太極拳ひまわり (太極拳)

古川リズムクラブ (レクダンス)

中央旭町千鳥会 (踊り)

虹の会 (踊り)

〈特別ゲスト〉

Shino's ベリーダンス (ベリーダンス)

青森大学三味線部「あおしやみ」(三味線)

青森市消防第二分団 (まとい)

ねぶた囃子 (古川小学校・児童有志)

作品展示

9/27(土) ◇1階
28(日)

〈参加サークル〉

実用書道同好会

リフォーム仲間

パッチワークサークル「山小屋」

絵手紙サークル「彩星会」

ペーパークラフト

さわる絵本展

体験コーナー

9/27(土) 〈1階 和室〉

★ 茶道クラブ

9/28(日) 〈1階 和室〉

★ 青森投扇興の会

誰でも手軽に楽しめる

★ スポーツウエルネス吹矢

9/27(土)・28(日)

両日とも ●9時30分～12時

●13時～15時30分

※15時30分以降は休みとなります。

プール無料開放

まつり食堂

9/27(土)・28(日) 11時～14時
古小2階



売り切れ
ゴメン!!

〈一例〉ラーメン、おにぎり、いなり、玉こんにゃく、
大学いも、コーヒーなど

調理・販売/古川市民センター協力会

前売食券 発売!

●期間/令和7年8月1日～9月5日迄
●場所/当センター事務室

※体育館での食事は禁止されています。

キッチンカーがやってくる!

からあげ・フライドポテト ●9月27日(土)・28日(日) 10時～

古川市民センターまつり ご協賛募集中!

●まつり運営のため、町会、サークル、個人、企業からのご協賛を募っています。ご協力をお願い致します。

■協賛金/一口 1,000円～ (何口でもOKです)

■抽選会の景品の協賛 (企業の商品や新品物)

※お問い合わせ (当センター事務室 TEL 776-8082)

古小まつり

9/27(土) ●10時30分～14時

『まつり食堂』
9月27日(土曜日) メニュー一覧

	品 名	価格 (税込)	備 考
①	ラーメン	¥400	前売りあり
②	焼きそば	¥300	
③	フランクフルト	¥150	
④	おにぎり(さけ)	¥150	
⑤	おにぎり(ツナマヨ)	¥150	
⑥	いなり(3個入)	¥180	
⑦	串だんご(あんこ)	¥180	
⑧	串だんご(しょうゆ)	¥180	
⑨	大学いも	¥150	
⑩	玉こんにゃく	¥100	
⑪	ワッフル	¥100	
⑫	もちっこ(3個入り)	¥50	
⑬	コーヒー	¥150	
⑭	茶道体験	¥300	

※ ペットボトル緑茶 当日売りあります。

キッチンカーも来るよ！

前売り販売期間 8月1日～9月5日
9時～17時

販売場所 古川市民センター1階事務室

『まつり食堂』
9月28日(日曜日) メニュー一覧

	品 名	価格 (税込)	備 考
①	ラーメン	¥400	前売りあり
②	とん汁	¥300	
③	おにぎり(さけ)	¥150	
④	おにぎり(昆布)	¥150	
⑤	いなり(3個入)	¥180	
⑥	串だんご(あんこ)	¥180	
⑦	串だんご(しょうゆ)	¥180	
⑧	大学いも	¥150	
⑨	玉こんにゃく	¥100	
⑩	ワッフル	¥100	
⑪	もちっこ(3個入り)	¥50	
⑫	コーヒー	¥150	

※ ペットボトル緑茶 当日売りあります。

キッチンカーも来るよ！

前売り販売期間 8月1日～9月5日
9時～17時

販売場所 古川市民センター1階事務室

古小まつり「フリーマーケット」開催

不用品のご寄付を お願い致します。

古小まつり【9/27(土)】でフリーマーケットを開催いたしますが、販売する商品が不足しています。ご自宅に不用品がありましたら、ぜひご寄付下さい。子ども達の為のPTA費用として使わせていただきます。ご協力をお願いします。



●募集期間 9月19日(金)まで

●受付場所①学校→児童玄関ホール回収コーナーにお持ち下さい。
(平日のみ18:00まで)

●受付場所②古川市民センター→1階事務室

できるだけ未使用、箱入りの物等をお願い致します。

☆学用品等 古小ジャージ スキー用品 筆記用具ほか学用品
(中古でかまいません)

☆食器 ☆タオル類 ☆カバーリング用品

☆枕カバー、ふとんカバー、タオルケット 等

☆衣類……未使用のもの。(できればサイズ明記)

☆食品……インスタント食品(コーヒー、レトルトなど)、調味料等
※食品は消費期限の確認をお願いします

☆日用品……せっけん、洗剤類、台所用品等

☆雑貨……ぬいぐるみ(洗濯済のもの)、本、文具、おもちゃ、バッグ等

※書籍(本)等のご遠慮させていただきます

古小まつり フリーマーケット担当