

# あおもり 3

AOMORI City News

No.467  
March  
2025 [令和7年]



民生委員による地域の見守り活動の様子

## ▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1：3月・4月は窓口が大変混み合います
- 4 特集2：あなたのまちの民生委員・児童委員
- 5-6 ビジネス情報【Biz NAVI】：がんばり人応援「ボランティアで地域貢献」
- 7-8 子育てひろば：青森市子ども会議の委員を募集します
- 9-12 健康・医療ナビ：3月1日～8日は女性の健康週間
- 13-18 市からのお知らせ：物価高騰の影響を受ける市民の皆さんの暮らしを支援します
- 19-23 暮らしの情報：元気に冬を楽しもう！リンクステーションヒルズ雲谷 情報
- 裏表紙 令和6年度青森市匠の職人受賞者の紹介



# 3月・4月は窓口が大変混み合います

3月・4月は引っ越しに伴う手続のため、窓口が大変混み合います。市では、待ち時間の軽減や有効活用のため、様々なサービスを実施しています。お手続の際には、ぜひご利用ください。

問 市民課(☎017-734-5238)

転出届は

「引越しワンストップサービス」をご利用ください  
マイナポータルからオンラインで提出できます

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちのかたで、日本国内での引っ越しをするかたは、マイナポータルからオンラインで転出届の提出ができます(別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続が必要)。このサービスを利用すると、本市から転出するとき、本市の住民異動窓口へのご来庁が原則不要となります。

また、転入届及び転居届の手続の際には、同様にマイナポータルから来庁予定の連絡ができ、窓口での申請書類の記入が一部省略できます。詳しくは、市HPをご覧ください。

問 市民課(☎017-734-5241) ID1001592

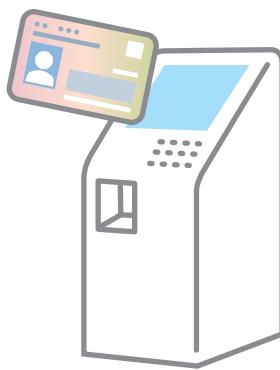


来庁が  
原則不要に!

## 証明書コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを使い、全国のコンビニエンスストアなどにある専用端末で、住民票の写し・戸籍証明書・各種税証明書(所得証明書、課税証明書、所得・課税証明書)が取得できるコンビニ交付サービスを実施しています。詳しくは、市HPをご覧ください。

ID1001568



## 引っ越しの手続は駅前庁舎・浪岡庁舎で!

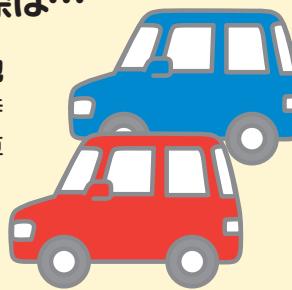
引っ越しの手続に伴い、マイナンバーカードの住所変更、国民健康保険や児童手当などの手続があるかたは、駅前庁舎または浪岡庁舎をご利用ください。

問 市民課(☎017-734-5241)

## 駅前庁舎に自動車でご来庁の際は…

アウガ駐車場のほか、青森駅前公園地下駐車場をご利用いただけます。検印で1時間無料となりますので、用件課の窓口に駐車券をお持ちください。

問 管財課(☎017-718-1907)



## 市民課窓口の順番待ち情報

4/1(火)は、1年で一番混雑が予想されます。市民課と国保医療年金課の順番待ちの人数などを、窓口や待合所などに設置しているモニター、パソコンやスマートフォンからも確認できます。



※イラストはイメージです

## 青森市役所 窓口混雑予想カレンダー

利用者の多い市民課(総合窓口)では、混雑状況を予想してお知らせしています。天候や手続の内容などで状況が変わる場合もありますが、ご来庁の際の参考にしてください。市民課窓口混雑予想カレンダーは、市HPや窓口でご覧になります。

ID1001602

### 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	閉庁日	3 大安 ★★★	4 ★	5	6 ★	7 ★
9	大安 ★★★	10 天赦日 ★★★	11	12 ★	13 ★	14 ★★
16	閉庁日 ★★★	17 ★★★	18 ★★	19 ★	20 春分の日 大安 ★★★	21 大安 ★★★
23	閉庁日 ★★★※	24 ★★★※	25 ★★	26 ★★	27 大安 ★★★	28 ★★
30		31 大安 ★★★※				29 ★★★

### 4月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★★★※	2 ★★★	3 ★★	4 ★★	5
6	大安 ★★★	7 ★★★	8 ★	9 ★★	10 ★	11 ★★
13	14 ★★	15 ★	16	17	18 大安 ★★	19
20	閉庁日 ★★	21 ★★	22 ★	23 ★	24 大安 ★★	25 ★
27	閉庁日 ★★★	28 ★★★	29 大安 昭和の日 閉庁日	30 ★★		26

★★★※ 特に混雑が予想されます

★★★ 大変混雑が予想されます

★★ 混雑が予想されます

★ やや混雑が予想されます

混雑しないと予想されます

閉庁日

カレンダーは、市民課窓口の過去の傾向を参考とした①～⑥番窓口の見込みです。天候や時間帯、手続の内容などにより混雑状況は大幅に変わることがありますので、ご了承ください。

土曜日・第2日曜日は、証明書の交付※・印鑑登録のみ手続できます(9:00～17:00)。

ただし、3/29(土)・30(日)、4/5(土)・6(日)は引っ越しに伴う各種手続の窓口を臨時に開設します。詳しくは、次ページをご覧ください。

※税金に未納があるかた、所得の申告を伴うかたなどは、税関係の証明書の交付を受けられません。システムメンテナンスのため、3/1(土)・15(土)、4/5(土)・6(日)・19(土)は、戸籍の広域交付は受けられません。

## 転出・転入・転居のかた

# 引っ越しに伴う各種手続の窓口を 土・日曜日も開設!

お取扱いできない業務が一部あります。  
詳しくは、各窓口へ事前にお問合せください。

3/29 土 30日

4/5 土 6日

8:30~18:00 受付



## 住民異動届・印鑑登録・各種証明書の発行

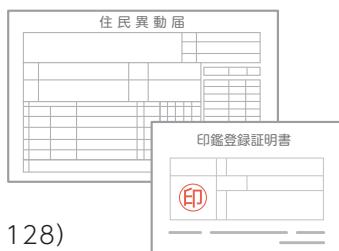
- ①住民異動届 転出届:転出しようとする日まで  
転入届:転入した日から14日以内  
転居届:転居した日から14日以内

※転出するかたは、青森市役所への来庁が原則不要となる「引っ越しワンストップサービス」のご利用が便利です。マイナポータルからログインしてご利用ください。

※詳しくは、市HPをご覧ください。

- ②印鑑登録  
③各種証明書の発行

問 市民課(駅前庁舎)  
①②は(☎017-734-5241)  
③は(☎017-734-5239)  
浪岡振興部市民課(☎0172-62-1128)



## 障がい者手帳

- ◎身体障害者手帳・愛護手帳(療育手帳)・精神障害者  
保健福祉手帳の住所変更手続

問 障がい者支援課(駅前庁舎)(☎017-734-5319)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)



## 介護保険

- ◎介護保険被保険者証の返還手続  
◎要介護・要支援認定の転入継続の手続

問 介護保険課(駅前庁舎)(☎017-734-2308)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)



## 小・中学校の転入学

- ◎住所から指定された学校への転入学、新入学の手続  
◎指定された学校を変更する手続

問 学務課(駅前庁舎)(☎017-718-1414)  
※上記窓口開設日は市民課へお問合せください。  
市民課(駅前庁舎)(☎017-734-5241)  
浪岡教育課(☎0172-62-3003)



## 水道の使用開始・終了手続

3/21(金)~4/4(金)の期間は、毎日8:30~18:00  
に電話受付と窓口を開設します。市水道事業HP  
からのお申込みも可能です。

※使用開始・終了の5営業日前までにお申込みください。

問 水道部営業課(水道部本庁舎)(☎017-734-4281)  
上下水道課(浪岡庁舎)(☎0172-62-1143)

ID1001865



## 「ページID」で市HPへ簡単にアクセス!

- ①記事中の回(数字7桁)を確認  
②市HPの「ページ番号検索」欄に入力・検索  
③記事に関連する市HPのコンテンツを表示  
します



## 国民健康保険・医療費助成・国民年金

- ①国民健康保険・後期高齢者医療保険の手続など  
②医療費助成の手続(子ども医療・ひとり親家庭等医療・重度心身障害者医療)  
③国民年金への加入手続

問 国保医療年金課(駅前庁舎)

- ①は(☎017-734-5493)  
(☎017-734-5343)  
(☎017-734-5340)  
②は(☎017-734-5345)  
③は(☎017-734-5352)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)



## 児童手当・児童扶養手当・保育所等入退所・放課後児童会

- ①児童手当・児童扶養手当の手続  
②保育所等入所・退所の手続  
③放課後児童会の入会・退会の手続

問 子育て支援課(駅前庁舎)

- ①は(☎017-734-5334)  
②は(☎017-734-5330)  
③は(☎017-734-5348)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)



## 転入時の予防接種予診票、妊婦健康診査受診票の交付

問 市民課(駅前庁舎)(☎017-734-5241)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



## 「清掃ごよみ」と「家庭ごみの正しい出し方」の配布

- ◎「清掃ごよみ」は駅前庁舎1階臨時窓口で、  
「家庭ごみの正しい出し方」は浪岡振興部  
市民課で配布。

問 清掃管理課(駅前庁舎)

- (☎017-718-1179/月~金曜日)  
浪岡振興部市民課  
(☎0172-62-1140/月~金曜日)



※イラストはイメージです

## 西秀記市長メッセージ

新生活のスタートを  
しっかりサポートします!

春の引っ越しシーズンに伴い、土・日曜日も転入・転出等の  
各種手続の窓口を開設します。  
市では、自治体DXを推進しており、市民課等窓口において  
「書かない窓口」や「キャッシュレス決済」などを  
導入し、手続を簡単に、そしてスムーズにできる  
サービスを提供しております。

今後も便利で快適な暮らしを実現する  
ため、デジタル技術を活用した市民サービ  
スの提供に努めてまいります。



# あなたのまちの民生委員・児童委員

青森市では、市内42地区で、民生委員・児童委員590人(定員)、主任児童委員68人(定員)が、各地区の「民生委員児童委員協議会」に所属して、地域の実情に合わせて幅広く活動し、福祉の現場を支えています。福祉に関することなどで困ったことや分からぬことがありますれば、お近くの民生委員・児童委員、主任児童委員にお気軽にご相談ください。地域の担当が分からぬ場合は、福祉政策課までお問合せください。

問 福祉政策課(☎017-734-5314)

## 現役の民生委員・児童委員のかたにお話を伺いました

● 民生委員になったきっかけ

● 自分の活動内容など



大野地区民児協会長  
民生委員・児童委員  
鳴谷 博光さん

定年退職時に転居する近所の民生委員のかたから打診がありました。そのかたは、義父が一人暮らしのときに見守りをしてもらったかたであり、また私の現職時の勤務地で大変お世話になったかたのご家族でもありました。

小学校・高齢者の見守り活動やフレイル予防活動、小・中学校及び地域包括支援センターとの連携活動をメインとしています。活動全般で接した方々が、各対応により笑顔になっていただけたことが明日の活動の力となっています。



浪岡地区民児協  
主任児童委員  
加藤 文子さん

子どものPTA活動や、中学校の評議員などをしていたことがきっかけで、町内会長と社会福祉協議会事務局から声を掛けられました。

記憶に残る出来事としては、家族関係の悩みで学校から帰れなくなった小学生自身が、相談しに来ました。話を聞いて落ち着かせ、家族へつなぎ、数日後、相談内容が解決した様子を確認できました。その後も陰ながら成長を見守っています。コロナ前に日々の活動として行っていた下校時の見守りを、春から再開予定です！皆さん、気軽に声をかけてください！

前任からの推薦で民生委員になり、経験はまだ浅いものの、保育士や、老健施設の相談員などの経験が役に立つ場合もあるので、やりがいも大きいです。日中は仕事があるため時間のやりくりが必要ですが、毎日犬の散歩をしながら地域を見守るという工夫をするなど、自分の「できる範囲でできる形で」無理なく地域の見守り活動を行っています。

子育てや仕事と並行して続けるのは大変なこともありますが、地域の様々な世代の方々に寄り添っていなければと思っています。



佃地区民児協  
民生委員・児童委員  
盛 絵梨子さん

夏休みに子どもとラジオ体操に通い、手伝うようになったことがきっかけで、町会長から民生委員にならないかと懇願されました。

仕事をしながらの活動は月に1度、高齢者宅を訪問し、「元気になりますか？詐欺にあっていませんか？」などの見守りです。子どもを連れて活動することもあります。

やりがいを感じたことは、高齢者の県外在住のご家族から、「定期的に見守ってもらって助かります！」と声を掛けられたことです。



東部地区民児協  
民生委員・児童委員  
柳谷 祐太さん

## Q.どんな活動をしているの？

### A.地域の見守りや相談・支援、地域福祉活動などを行っています。

「民生委員」は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱され、皆さんと同じ地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。また、全ての民生委員は児童福祉法によって「児童委員」も兼ねており、妊娠中の心配ごとや子育ての不安に関する様々な相談や支援を行うなど、地域住民の身近な相談相手となり、必要であれば福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関へつなぐ役割を果たしています。



#### 担当区域



- ・高齢者のいる世帯
- ・障がい者のいる世帯
- ・生活に困窮している世帯
- ・子どものいる世帯
- ・妊娠婦のいる世帯
- ・ひとり親世帯
- ・その他の世帯

#### 世帯状況把握

- ・虐待の早期発見、予防
- ・DV、いじめ、不登校など世帯の抱える問題の把握

#### 情報提供

- ・世帯が必要としているサービスについて情報提供

#### 相談・援助

- ・各種相談
- ・見守り支援
- ・福祉サービス利用支援(在宅福祉、生活費、子育て支援など)

#### 民生委員・児童委員

##### 児童委員

##### 地域担当民生委員

##### 主任児童委員

#### 連携・協力

#### 連携・協力

各担当区域で、高齢者や障がいがあるかたの福祉に関すること、子育てなどの不安に関する様々な相談・支援を行います。

地域の児童福祉に関する機関と連携を図り、区域担当の児童委員の活動をサポートします。

#### 関係機関

- ・市役所
- ・福祉事務所
- ・社会福祉協議会
- ・児童相談所
- ・保健所
- ・教育委員会
- ・学校
- ・保育所
- ・児童館
- ・医療機関 など



## Q.どんな人が民生委員・児童委員になっているの？

### A.地域の推薦を受け、厚生労働大臣の委嘱を受けたかたです。

その地域の実情をよく知り、福祉活動やボランティア活動などに理解と熱意があるなどの要件を満たすかが選任されます。また、委嘱を受けた民生委員・児童委員の身分などは以下のとおりです。

**身 分** 特別職の地方公務員(非常勤)

※相談内容など、知り得た情報については守秘義務があります。

**活動費** 活動するために必要な交通費や通信費が支給されます。

**任 期** 3年。再任も可能。

### 民生委員・児童委員、主任児童委員として活動をしてみませんか？

令和7年2月1日現在、市内42地区中、27地区で63人が欠員です(充足率90.4%)。「地域に貢献したい」「福祉活動に興味がある」かたは、ぜひ、福祉政策課へお問合せください。

#### 令和7年12月は全国一斉改選

現在活動している民生委員・児童委員の任期は3年(再任可)で、11月30日で委員全員が任期満了を迎えます。

今後、市内各地域から令和7年12月1日～令和10年11月30日の任期に活動できるかたを推薦していただき、選考の上決定します。



# 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、様々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。



## ボランティアで地域貢献

つしま あきほ  
**対馬 明帆さん** (青森市民生委員児童委員協議会 会長)

民生委員や児童委員とは、地域で困っている高齢者や障がい者、子どもたちなどが相談できる頼りになる存在で、必要に応じて役所や関係機関とつなげ、サポートが受けられるよう手助けを行うなど様々な支援活動を行います。

油川地区の対馬さんは、平成24年から民生委員・児童委員として活動し、同地区民生委員児童委員協議会の会長などを歴任。令和4年12月からは、青森市民生委員児童委員協議会の会長を務めています。現在77歳です。

対馬さんは、父親の転勤に伴い県内各地で暮らした後、県外で定年退職を迎えました。その後故郷である油川地区に戻りました。その翌年、東日本大震災が発生。「何かボランティアをやって地域に貢献したい。」と考えていたところ、地元の町会長から民



様々な分野の本市の第一人者をゲストに招き、市内大学生とトークする30分特別番組!

【放送局】青森ケーブルテレビ 市民チャンネル

【放送日】毎月最終土曜日 20:00~20:30

【再放送】翌日~土曜日の7:00~、13:00~、21:30~

市公式YouTubeでも配信



AomoLIVE  
ゲスト



## ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

### 働きやすい職場づくりへの第一歩 最新のハラスメント事情と適切な対応について

まもなく新年度!新しい職場&人間関係…部下にどう接していくべきか、指導とハラスメントの境界線とは?パワハラやセクハラなど、現行の法令や代表的な裁判例を基に、基礎知識から対応方法、最新情報などを学ぶ講座です。

講師:原俊之さん(青森中央学院大学経営法学部 教授)

時 3/20(木) 10:30~12:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 管理職や職場のリーダー、市内で働いているかた 人 40人

申 間 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

※Eメールは件名に「ハラスメント」と記入



### わたしの頼れる仕事のパートナー「ChatGPT」 “作業時間かかりすぎ問題”をラクラク解決!

メール文面や企画案、資料づくり、広報など…悩む私たちに会話形式でアドバイスをくれる「ChatGPT」!質問するときのコツや意外な活用方法、注意点などを学ぶ初心者向け講座です、お気軽にご参加ください。

講師:野宮元気さん(デジタルハリウッドSTUDIO青森スタッフ/クリエイターチーム制作ディレクター)

時 3/22(土) 10:30~12:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 女性 人 40人

申 間 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

※Eメールは件名に「Chat GPT」と記入



### 青森春まつりの出店者を募集します!

3/24(月)~28(金)に、公園河川課で申請用紙を配布します。料金など出店に関する詳細は、申請用紙と一緒に配布するお知らせをご覧ください。

対 市内に住所のあるかた 人 合浦公園100店、野木和公園10店

備 1世帯1店に限る

申 4/2(水) 10:00~15:00に、申請用紙と申請者の住所が確認できるもの(住民票・運転免許証・マイナンバーカードなど)を持参し、合浦公園管理所へ

問 公園河川課(☎017-752-8342)



### 4/7(月)から防火管理講習の 申込受付を開始します

#### ①第1回 甲種・乙種防火管理新規講習

時 5/29(木)・30(金) 9:30~17:00 ※乙種は29日のみ

人 甲種・乙種の合計50人 備 申込締切5/2(金)まで

#### ②第2回 甲種・乙種防火管理新規講習

時 R8.2/19(木)・20(金) 9:30~17:00 ※乙種は19日のみ

人 甲種・乙種の合計50人 備 申込締切12/19(金)まで

#### ③第1回 甲種防火管理再講習

時 5/28(水) 13:00~15:15 人30人 備 申込締切5/2(金)まで

#### ④第2回 甲種防火管理再講習

時 R8.2/18(水) 13:00~15:15 人30人 備 申込締切12/19(金)まで

所 消防合同庁舎

対 青森消防本部管内の事業所が優先。管理・監督的な地位になる予定のないかたは、受講できない場合があります。

料 甲種・乙種防火管理新規講習4,180円、甲種防火管理再講習1,650円(予定)

申 各申込締切までに、

申込書(青森地域広域事務組合消防本部HP、青森地域防災協会HPに掲載)を、消防本部予防課(✉yobo-shinsei@city.aomori.aomori.jp)または、申込書と本人確認書類を持参の上、消防合同庁舎または浪岡消防署(いずれも9:30~17:00受付)へ

問 消防本部予防課(☎017-775-0853)

ID 1008455



消防本部HP

防災協会HP

## 個人住民税特別徴収は納期限内に納入を

給与所得者の個人住民税特別徴収は、事業主(特別徴収義務者)が従業員(給与所得者)の給与から個人住民税を天引きし、市へ納期限内に納入することとなっていますが、納期限までに納入しない事業主に対しては、市が督促や催告を行い、それでも納入しない場合には、財産の差押えを行います。

また、事業主が滞納した場合は、特別徴収の対象となっている従業員全員が納税証明書を取得できないという不利益を被ることになりますのでご注意ください。

問 納税支援課(☎017-734-5209)

## 産業廃棄物管理票(マニフェスト) 交付等状況報告書の提出

令和6年度に、市内事業場より発生した産業廃棄物の処理を委託した事業者は、市に産業廃棄物管理票(マニフェスト)交付等状況報告書の提出が必要です。また、産業廃棄物の排出量が1,000トン以上または特別管理産業廃棄物の排出量が50トン以上であった場合、令和7年度の産業廃棄物処理計画書の提出も必要となります。

詳しくは市HPをご覧ください。

◆対象期間 R6.4/1~R7.3/31

◆提出期限 6/30(月)

問 廃棄物対策課(☎017-718-1086) ID1004746



## 高年齢者雇用安定法のポイント

高年齢者が活躍できる環境整備が必要です。

・定年65歳未満の事業主は、①65歳までの定年引上げ、②定年制廃止、③65歳までの継続雇用制度導入のいずれかを講じる義務があります。※経過措置による継続雇用制度はR7.3月末で終了です。

・さらに、①70歳までの定年引上げ、②定年制廃止、③70歳までの継続雇用制度導入などのいずれかが努力義務です。

就業規則をご確認の上、必要に応じて就業規則の改定をお願いします。

問 青森労働局職業対策課(高齢者対策担当 ☎017-721-2003)

またはお近くのハローワーク



厚生労働省HP

## 自衛官など募集

募集種目	予備自衛官補(第1回)	
	一般	技能
応募資格	18歳以上52歳未満	18歳以上で、保有する技能に応じ53~55歳未満
受付期間	4/8(火)まで	
試験日	4/19(土)	
試験会場	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)

## 家庭裁判所調査官

少年非行や家庭に関する紛争を扱う家庭裁判所では、行動科学の専門的な知識や技法を持った家庭裁判所調査官が、非行少年の立ち直りや、家庭の問題解決のために、重要な役割を果たしています。

家庭裁判所調査官に興味があるかたは、裁判所HP(採用情報)をぜひご覧ください。

問 青森地方裁判所総務課庶務係(☎017-722-5421)



## 農業研修説明会を開催します

農業振興センターでは、将来の担い手農業者を育成するため、野菜や花きの栽培の基礎を学ぼうとする農業研修生を受け入れています。農業研修を受けたいかたは、本説明会にお越しください。

時 4/1(火) 13:30~ 所 農業振興センター研修室

内 農業研修の内容、日程、申込方法、注意事項などの説明

対 通所できる65歳以下で、就農を目指すかた、農業の基礎を学びたいかたなど

備 説明会から概ね1週間で研修の申込みを締め切りますので、研修を受けようとするかたで説明会に参加できない場合は、別途ご連絡ください。

問 農業振興センター(☎017-754-3596/土・日を除く8:30~17:00)

掲載の内容は、2月19日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## 保育のお仕事出張相談会Part2

◆個別相談 青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談

◆保育求人閲覧・紹介

県内の保育所・認定こども園など求人情報の閲覧・紹介

時 3/5(水) 10:00~13:00 所 ラ・セラ東バイパスショッピングセンター

対 保育所などで働くことに興味のあるかた

問 (福)青森県社会福祉協議会 青森県保育士・保育所支援センター

(☎017-718-2225)

## 働く女性のための相談会

仕事を続けたいけど育児との両立は大変、正社員にキャリアアップしたい!でも不安…

そんな不安や悩みを抱えている女性のために、キャリアカウンセラーなどの専門家が相談に応じます。お仕事に役立つミニセミナーも開催!あなたの「働く」を応援します!

時 3/22(土) 13:00~16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 仕事と育児などの両立にお悩みのかた、

キャリアアップをお考えのかたなど

備 3/22(土)まで、

二次元コードからメール相談も受け付けています。

問 人権男女共同参画課(☎017-734-2296)



## 労働委員会委員による労働相談会

青森県労働委員会では、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 3/4(火)・16(日)、4/3(木)・20(日)、5/13(火)・18(日)

火・木曜日は13:30~15:30、日曜日は10:00~12:00

所 青森県労働委員会 申問 事前に、青森県労働委員会(☎017-734-9832)へ

## シルバー人材センター新規入会説明会

令和7年度の新規入会希望者を対象に、説明会を実施しています。詳しくは、青森市シルバー人材センターHPをご覧ください。

対 本市に住所がある、原則60歳以上のかた



【青森地区…要電話予約】

時 毎週水曜日13:30~(祝日を除く) 備 途中参加不可

所 申問 シルバー人材センター青森本所

(しあわせプラザ2階 ☎017-773-3604)へ

【浪岡地区…随時受付】

時 月~金曜日の9:00~15:00(祝日を除く)

所 申問 シルバー人材センター浪岡支所

(総合保健福祉センター2階 ☎0172-62-9178)へ

## 青森高等技術専門校 職業訓練生募集

対 公共職業安定所に求職を申込み、公共職業安定所長の受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた

申問 各申込期限までに、

ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



①Webデザイン科

時 5/7(水)~11/6(木)(6か月) 人 20人 備 申込期間 3/17(月)~4/17(木)

②宅地建物取引士養成科(eラーニング)

時 5/16(金)~10/15(水)(5か月) 人 15人 備 申込期間 3/21(金)~4/22(火)

※本訓練は、訓練計画の変更及び都合により実施されないことがありますので、あらかじめご了承ください。

《広告》

### エルムエコタウンPart.8 合同展示場

進てる前にリアルで体験!! 5棟一気に入見比べできる住宅相談館



《広告》

### [墓じまい] [永代供養]



# 子育てひろば

open space for childcare

## 青森市子ども会議の委員を募集します

「青森市子ども会議」では、将来を担う子どもたちが、まちづくりなど市政について主体的に考え、イベントの企画や市長への提案を行っています。まちづくりに参加したい、仲間と協力して何かをやってみたいかたは、ぜひご参加ください。詳しい活動内容は、公式Instagramまたは市HPをチェック!



### ◆活動日・活動時間

4月以降、土・日を中心月に2回程度を予定(1回3時間程度)

### ◆活動場所

青森市役所会議室、総合福祉センターなど



### ◆対象

市内に在住または通勤・通学している、令和7年4月1日(火)現在で小学5年生以上18歳未満のかた(高校在学中は18歳以上でも可)

青森市子ども会議  
公式Instagram

### ◆募集人数

30人程度

### ◆備考

交通費支給 ※詳しくは、お問合せください。

### ☆子どもサポーターも募集します

子ども会議委員の話合いや活動の相談に乗ったり、助言しながら、子どもたちの主体的な力を引き出せるようにサポートします。

### ◆活動日・活動時間・活動場所

子ども会議委員と同じ

### ◆対象

市内に在住または通勤・通学している、18歳以上30歳未満のかた(高校生を除く)、子どもの意見や主体的な活動を尊重できるかた、子ども会議の活動に参加できるかた

### ◆募集人数

5人程度

### ◆備考

参加状況に応じて図書カードを進呈

申委員・サポーターとも、4/11(金)必着で、  
申込書(子育て支援課に備付け、市HPに掲載)に必要事項を記入の上、  
〒030-0801 新町一丁目3-7 青森市役所 子育て支援課へ  
問子育て支援課(017-734-5320) ID1003607

## 3月1日～7日は子ども予防接種週間

母子健康手帳を確認し、対象年齢内で受けていない予防接種は、接種間隔を守って受けましょう。4月から小学校に入学するお子さん(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)の、麻疹・風疹・第2期の接種期限は3/31(月)です。また、日本脳炎第2期は9歳以上13歳未満(平成19年4月1日以前に生まれたかたは20歳の誕生日の前日まで)、二種混合は11歳以上13歳未満が定期接種の対象年齢です。対象年齢や対象時期以外での接種は、任意接種(自己負担)となりますので、ご注意ください。

所青森市予防接種指定医療機関(予約が必要な場合あり)

備母子健康手帳、予防接種予診票(お持ちでないかたはお問合せください)持参

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)

## 3月11日は児童扶養手当の支給日

離婚や未婚、遺棄などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育している家庭に「児童扶養手当」を支給しています。

3/11(火)は、児童扶養手当の1・2月分の支給日です。転出入、対象児童に増減が生じた(出生、児童の施設入所など)、受給資格がなくなった(子を養育しなくなった、婚姻、異性との同居など)、公的年金を受給できるようになったなどの変更があったときは、速やかに届出しましょう。

令和6年度の「児童扶養手当現況届」が未提出または書類不備のかたは、令和7年1月振込分からの手当が差し止めとなっています。必ずご提出ください。

問子育て支援課(017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課(0172-62-1113)

## イベント・講座

### 小牧野遺跡 ひなまつりスタンプラリー

館内に設置された全てのチェックポイントを巡るとお菓子をプレゼント♪

時3/1(土)～3(月) 9:00～17:00

所縄文の学び舎・小牧野館

対高校生まで 備お菓子は無くなり次第終了

問縄文の学び舎・小牧野館(017-757-8665)



### 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するなどみんなで一緒に楽しみましょう。

時3/13(木) 10:00～12:00 所大野市民センター2階和室

対0歳～就学前の子どもと保護者 人7組

申3/12(水)までに、青森市子育てメイト連絡協議会(会長 林 090-2364-3771)へ

### オンラインマタニティ講座 要予約

①【沐浴編】沐浴

②【育児準備編】オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③【マタニティライフ編】早産予防、栄養

時3/17(月) ①10:00～10:30 ②10:45～11:15 ③11:30～12:00

対本市に住民票がある妊婦と家族、「Zoom」を利用できるかた 人各回5組(申込順)

申3/14(金)までに、氏名・電話番号・メールアドレス・出産予定日・受講したい講座を、

あおもり親子はぐくみプラザ(017-718-2984)へ

問あおもり親子はぐくみプラザ(017-718-2984) ID1003542

### ひなまつりおはなし会

絵本専門士(蛯名智子さん)とピアニスト(沼館千佳子さん)による絵本と音楽のひなまつりのおはなし会を開催します。

時3/2(日) 11:15～11:45 所市民図書館7階児童ライブラリー「おはなしのへや」

対3歳～小学校低学年と保護者 問市民図書館(017-776-2455)

### 市民図書館のおはなし会

#### ＊ ぴよぴよおはなし会

3/7  
(金)  
3/14  
(金)  
3/21  
(金)  
3/28  
(金)

時11:00～11:20

対概ね0～3歳の子どもと保護者

#### ＊ にこにこおはなし会

3/1  
(土)  
3/8  
(土)  
3/15  
(土)  
3/22  
(土)  
3/29  
(土)

時14:00～14:20

対概ね3歳～小学2年生の子どもと保護者

所市民図書館7階児童ライブラリー「おはなしのへや」

内絵本・紙芝居などの読み聞かせ 問市民図書館(017-776-2455)

### 市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

油川市民センター  
3/8(土)  
10:30～11:30  
3階 創作活動室

中央市民センター  
3/9(日)  
11:00～11:30  
2階 茶華道室

東部市民センター  
3/9(日)  
11:00～11:30  
2階 和室(大)

横内市民センター  
3/22(土)  
10:30～11:00  
1階 和室(小)

大野市民センター  
3/23(日)  
10:30～11:00  
1階 和室(小)

戸山市民センター  
3/23(日)  
11:00～11:30  
1階 和室(小)

西部市民センター  
3/26(水)  
14:00～14:15  
1階 和風学習室1

対3歳～小学3年生と保護者 問市民図書館(017-776-2455)

..・★・・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)  
土星の輪が消える!?  
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「にげだしたパンがし」(幼児向け/約40分)

時毎週日曜日・祝日(16日を除く)11:00～

料160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)  
所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】8:30~18:00(土・日・祝日も開館)  
問 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)  
(017-718-2975)



## つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。  
【開設時間】9:00~18:00(土・日・祝日は17:00まで)  
問 つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)  
(017-721-4005)



## ✿ 子育て講座

### よちよち広場

時 3/8(土) 10:30~11:30  
内 ふれあい遊びや保護者同士の交流  
対 0~1歳児の子どもと保護者

### おはなし広場

時 3/11(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

### ふたごちゃん・みつごちゃんと一緒に遊ぼう

時 3/16(日) 10:30~11:30  
内 ふれあい遊びや保護者同士の情報交換  
対 多胎児と保護者 人5組(当日先着順)

### あつまれ!わんぱくっこたち

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

### パパと遊ぼう

時 3/23(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



## 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 3/7(金)・17(月) 10:00~11:00  
内 集団あそび

時 3/17(月) 10:00~11:30  
内 相談専門員による個別相談

### はぐくみ相談

時 3/19(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

### 医師相談

時 3/12(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

## 3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  
8:30~18:00 (017-718-2975)

◆保健師などによる相談:月~金曜日(祝日を除く)  
8:30~18:00 (017-718-2983)

◆ 食育相談:3/18(火) 9:30~12:00

申問 食育相談のみ1週間前までに、  
あおもり親子はぐくみプラザ(017-718-2975)へ

### ハミガキ相談 要予約

内 仕上げみがきの仕方など  
備 歯ブラシ持参

### 食育相談 要予約

内 離乳食の進め方、妊娠中の食事など

### 〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談:3/6(木) 9:30~11:00

◆ ハミガキ相談・食育相談:3/6(木) 10:00~11:00

申問 前日までに、浪岡振興部健康福祉課(0172-62-1114)へ



## 助産師による心と体のケア相談 要予約

助産師が妊婦さん・産婦さんの心と体の不調、授乳に関する心配ごとの相談に応じます。

時 3/26(水)、4/2(水) 10:00~11:00  
所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住民票がある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん 人各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と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 対0~3歳の乳幼児

### 転勤族おしゃべり&交流会

時 3/7(金) 10:30~11:15  
内 青森に転入した親子の交流の場

### 赤ちゃん待ち合わせ

時 ①3/11(火) ②3/17(月)  
10:30~11:15  
対 ①生後1~4か月 ②生後5~11か月  
内 0歳児の育児についての情報交換と交流の場

### アラフォーのママあつまれ~

時 3/21(金) 10:30~11:30 要予約  
内 同年代のママ・妊婦さんとおしゃべりや情報交換をしましよう

人 7組(申込順)

申 3/1(土) 9:00~「さんぽぽ」へ

### 2歳児の親子あつまれ~

時 3/27(木) 10:30~11:15  
内 2歳児の育児についての情報交換と交流の場

### 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

## 令和7年度 子どもの居場所づくり・ 学習応援事業 参加者募集開始! 要予約

教員経験者などのスタッフが、学習応援や相談対応などを行うほか、仲間と出会い、交流の場となるようサポートします。見学もできます。詳しくは、お問合せください。

時 月~金曜日 16:30~19:30(利用する曜日と時間はスタッフと相談して決定)

所 中心市街地(申込時にお知らせ)

対 市内在住のひとり親家庭、生活保護受給世帯、就学援助受給世帯の中学生

人 40人(申込順) 料 無料(体験活動などは、一部自己負担あり)

申 3/3(月)~、申込書と同意書(担当課に備付け、市HP掲載)を、  
〒030-0801 新町一丁目3-7 青森市役所 子育て支援課  
または、〒038-1392 浪岡振興部健康福祉課へ

問 子育て支援課(017-734-5334)

## 親子で一緒にいらっしゃ~い ~アコール託児室開放デー!~ 第6弾

お茶をご用意してお待ちしています。気軽に情報交換しませんか♪

### ◆同時開催「親子で一緒に聴く絵本の読み聞かせ&ミモザの花束をつくろう」10:30~11:30

「ミモザの日」とも呼ばれている3/8(土)の国際女性デーにちなんで、風船でミモザの花束を作ります。国際女性デーについて学べる絵本の紹介も。

時 3/8(土) 奇数月第2土曜日開催 開放時間10:00~14:00

所 働く女性の家「アコール」託児室 対 子どもと保護者 人 8組(当日先着順)

問 働く女性の家「アコール」(017-723-1700)

## ペアレントメンターによる傾聴事業 要予約

発達障がいやその傾向のあるお子さんの子育てに難しさを感じるとき、先輩保護者が話を聞いてくれる活動です。一緒にお話ししてみませんか。

時 3/19(水) 10:00~11:00~

所 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室 人 各1組

申 3/11(火) までに、

青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(017-777-8201)へ

## 療育相談 要予約

小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

時 3/27(木) 13:00~ 所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 身体の発育・発達に心配のある乳幼児と保護者など 人 3組(申込順)

申 3/19(水) までに、

あおもり親子はぐくみプラザ(017-718-2983/土・日、祝日を除く)へ



## 3月1日～8日は女性の健康週間 女性のための検診・健康相談

生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、ライフステージに応じた健康づくりを行いましょう。

健康づくり推進課(☎017-743-6111)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

### ＊2年に1回は女性のためのがん検診を

#### ●子宮頸がん<20・30歳代がなりやすい> ★がん検診は20歳から

ヒトパピローマウイルスの感染が原因といわれています。性交渉で感染し、多くの場合は自然に消えますが、感染が長期間続くと前がん病変(異形成)を経て子宮頸がんを発症します。早期の子宮頸がんは自覚症状がほとんどありません。早期発見・治療により95%以上(※)が治ります。

#### ●乳がん<40～60歳代がなりやすい> ★がん検診は40歳から

女性がなりやすいがんの第1位で、年々増加しています。しかし、早期発見・治療で99%以上(※)が治ります。ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を心掛けましょう。

※出典:国立がん研究センターがん情報サービス 臨床進行度別子宮頸部・乳房の5年相対生存率

### ＊ 節目年齢で骨粗しょう症検診を受けましょう

加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などで骨の新陳代謝がアンバランスになり、骨量減少につながります。定期的に骨量を測定し、自身の骨量を知ることが骨粗しょう症予防につながります。市では、今年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性のかたへ骨粗しょう症検診を実施していますので、ぜひご利用ください。

### ＊ 市の検診は通年実施しています

#### ●集団検診

本紙掲載の「集団健診・検診の日程」をご覧いただき、健康づくり推進課(☎017-743-1745)へお問い合わせください。

#### ●個別検診

がん検診の指定医療機関は123か所。医療機関と受診日を相談し、「市のがん検診希望」と予約してください。

## 令和7年度の集団健診・検診の申込みは 4月1日(火)から

令和7年度の申込みは、4/1(火)8:30からです。申込方法は、市HP、市LINE公式アカウント、電話、FAX、はがき、窓口のいずれかです。日程など詳細は、市HPや本紙でお知らせします。

健康づくり推進課(☎017-718-2918)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

## HPV(子宮頸がん)ワクチンキャッチアップ接種 経過措置のお知らせ

令和6年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンを接種できなかつたかたのため、R4.4/1～R7.3月末までにHPVワクチンを1回以上接種したかたは、残りの回数をR8.3/31(火)まで公費(無料)で接種できることになりました。まだ1回も接種していないかたでも、R7.3/31(月)までに接種すると、残りの回数をR8.3/31(火)まで公費で接種できますので、お早めに指定医療機関にご予約ください。

青森市予防接種指定医療機関(要予約)  
対 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性  
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)

### ＊ R6.5月下旬から対象者に送付している、各検診の受診者証・無料クーポン券の有効期限は3/31(月)までです

期限が近づくと混み合いますので、早めに受診しましょう。詳しくは、市HPをご覧ください。

ID 1003229

### ＊ 女性の健康相談

思春期から更年期まで、健康・妊娠・避妊・不妊などの相談に保健師などが応じます。

時 月～金曜日(祝日を除く) 8:30～18:00

所問 健康づくり推進課(☎017-743-6111)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114 要予約)

### ＊ 20歳代から30歳代の女性の約5人に1人が「やせ」(BMI18.5未満)\*の状態になっています

「やせ」は、栄養不足の結果であり、骨粗しょう症や貧血など様々な健康障害のリスクを高めます。また、「やせ=低栄養」状態で妊娠した場合、低体重児の出産につながることもあり、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来糖尿病や高血圧など生活習慣病になるリスクが高くなるため、低栄養にならない食生活とともに、適切な体重管理を心掛けましょう。

※厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査より

BMI(体格指数)=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)

### ＊ 全国・青森市ともに、生活習慣病のリスクを高める量(1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上)を飲酒している女性の割合が増加傾向です。

#### 【女性特有の飲酒のリスク】

- ①急性アルコール中毒などのリスクが男性より高く、飲み過ぎには男性以上に注意が必要です。
- ②アルコールは乳がんのリスクを高める可能性があります。
- ③大量飲酒は骨密度を減少させ、骨粗しょう症や骨折の原因になります。
- ④妊娠中の女性が飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんに、体重の減少、脳の障がいなど、様々な悪影響が出てくる可能性があるため、妊娠中の飲酒は避けましょう。

#### 【アルコールウォッチ】

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。

### ＊ 女性のための禁煙相談 要予約

保健師による30分程度の個別相談です。

時 月～金曜日(祝日を除く) 8:30～18:00

所問 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



## 青森市医師会からのお知らせ Vol.8

### 「メタボになつたら試してほしいこと」

【寄稿】田澤 康明さん(たざわ生活習慣病クリニック 院長)

メタボリック症候群(メタボ)は生活習慣病の代表的な状態で、内臓脂肪蓄積により高血圧、脂質異常症、耐糖能異常などが引き起こされます。内臓脂肪を減らすこと、つまり体重を落とすことが根本的な治療になりますが、それを簡単にできる人はほとんどいません。それは今までの習慣を変える必要があるからです。新しい習慣を身に付けるには半年程かかりますので取り組むものは簡単でなければなりません。

#### そこで勧めたいのが「体重の記録」です。

毎朝パジャマを着たまま体重計に乗って記録してください。排尿後で朝食前がお勧めです。測って記録するだけですが、体重が「見える化」されることでいざれ行動も変わってきます。

体脂肪は簡単に増えたり減ったりしません。脂肪1kg分は7,200kcalもあり、歩くなら100kmに、食事なら4・5日分に相当します。日々の体重変動の多くは食事、塩分、水分によるものです。脂肪の変動は月単位でみていくものなので、記録が必要なのです。脂肪を減らすには毎日少しづつでもカロリーを削るしかないのです。

体重を記録する習慣は負担が少なく効果的です。メタボと言われた人だけではなく体重に悩む多くの人に取り組んでいただけたらと思います。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)



## 3月は自殺対策強化月間

～身边な人と声を掛け合うことから始めてみませんか～

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は悩みを抱えながらもSOSのサインを発している』といわれています。元気がない、眠れていななど、家族や身边な人に『いつもと違う様子』が見られたら、「どうしたの?」「眠れている?」と声を掛けることから始めてみませんか?

### ～わたしたちにできること～

- 気づき 家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける
- 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



問 保健予防課(☎017-765-5285／土・日、祝日、年末年始を除く)

## ストレスチェックしてみませんか ～こころの体温計～

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を、次の8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。



### ◆チェックメニュー

- ・本人モード
- ・家族モード
- ・赤ちゃんママモード
- ・ストレス対処タイプテスト
- ・アルコールチェック
- ・こころのエンジン
- ・大切な人を亡くされたあなたへ
- ・いじめのサイン



問 保健予防課(☎017-765-5285)

## 認知症情報連携ツール ～あおもり医療・介護手帳～

認知症のかたやその家族を含め、ご本人を支える医療・介護などの関係者の間で、治療や支援などに役立つ様々な情報を共有するための手帳です。手帳の内容は市HPでもご覧になれます。

对手帳利用を希望するかたで、手帳の説明を受け個人情報の活用などに同意し、本人や家族などが手帳を管理できるかた

料 無料

申 高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課窓口へ  
※月～金曜日(祝日を除く)8:30～18:00受付

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)  
ID 1002805



## 医師による不妊専門相談 要予約

時 3/19(水) 13:30～14:30 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料  
申 3/12(水)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

## 不妊治療費助成の申請期限は 3/31(月)です

市では、不妊治療(生殖補助医療)を受けているかたの経済的負担を軽減するため、R6.4月以降に治療を開始したかたの、保険診療の自己負担分の一部について助成を行っています。

R6.4月以降に治療を開始したかたの申請期限は、3/31(月)までです。期限を過ぎると助成できませんので、期限までに申請してください。申請に必要な書類など、詳しくは、市HPをご覧ください。

なお、青森県において、R6.7月から、保険診療の自己負担分の全額助成を行っています。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2987)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)  
ID 1003159

## 3月13日は世界腎臓デー ～大切な腎臓を守るためにCKD(慢性腎臓病)を予防しよう～

### ◆腎臓の働き

腎臓は腰の辺りに2個ある、そら豆のような形をした握り拳くらいの大きさの臓器で、老廃物を尿として体の外に出す、血圧を調整する、血液を作るホルモンを出す、骨を健康に保つなどの働きをしています。

### ◆CKD(慢性腎臓病)とは

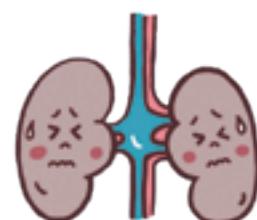
腎臓に障がいがある状態または働きが低下した状態が3か月以上続く病気で、発症・進展のリスクとして、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病との関連が指摘されています。

初期は自覚症状がほとんど無く、貧血、むくみなどの症状が現れた時には重症化している可能性があります。

患者数は、令和6年推計で約2千万人  
成人の5人に1人

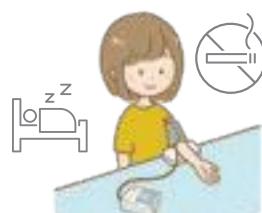
心筋梗塞や脳卒中など命に関わる  
病気の発症リスクが高まる

腎臓の働きの低下が進み腎不全に  
なると透析が必要になる場合も



### ◆CKD(慢性腎臓病)のリスクをチェックしよう

- 高齢者
- たばこを吸う
- 家族に腎臓病のかたがいる
- 糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病がある
- 健診などでタンパク尿が見つかったことがある



CKDの予防には禁煙、十分な睡眠といった生活習慣の改善、血圧管理、尿検査などが大切。CKDを予防・早期発見するため、家庭での血圧測定、定期的な健診受診など、できることから始めてみましょう!

問 健康づくり推進課(☎017-718-2912)

掲載の内容は、2月19日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## 連載 共同経営・統合新病院整備に向けて(第11回)

### 共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議の開催

2月2日に開催した「第8回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議」についてご紹介します。青森県と青森市による共同経営・統合新病院に係る基本計画の策定に当たり、専門的かつ多角的なご意見をいただきました。主なご意見は以下のとおりです。

- ・外来患者数が多いと、医師をはじめ外来スタッフの負荷が大きくなるので、将来的には外来患者数を絞った方が、様々な面で病院の機能を活かせるのではないか。
- ・ドクターヘリについては、小型のヘリコプターだけではなく、災害ヘリや自衛隊のヘリにも対応できるようにしていただきたい。公園部分がそのまま残るということがあるので、災害時にそこを使うことも考えてよいのではないか。
- ・青森県では、太平洋側で起こる地震のほかに、青森市の直下で起こる地震と日本海側で起こる地震の3つの地震による被害を想定している。これらのケースによって災害拠点病院としての対応が変わると思われることから、3つとも漏らさず対応できるようにお願いする。
- ・地域との共生に配慮した施設整備を方針として掲げており、周囲との調和した施設づくりは大事。今後、配置計画が具体化していくプロセスの中で、周辺住民や浜田中央公園の利用者の声がどれだけ反映できるのか、どこからは無理なのか、丁寧に扱っていただきたい。

有識者会議は一般傍聴席を設け開催し、会議の様子は資料と合わせて、市民病院HPで公開しています。

問 新病院整備推進課(☎017-753-0240)

ID 1003297



## あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか?  
申問健康づくり推進課(☎017-718-2912、✉017-718-2942)

### ※ 西部地区

#### 体力づくり講座 要予約

時 3/12(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 前日までに、☎へ

### ※ 中央地区リーダー企画

#### ロコトレ講座 要予約

時 3/13(木)10:00~11:30  
所 県民福祉プラザ2階 多目的室2A  
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 3/3(月)~12(水)に、☎へ

### ※ 健康づくり リーダーと歩く!

毎月第2・第4金曜日は  
ウォーキングの日にしよう!  
時 3/14(金)・28(金)10:00~11:00  
所 カクヒログループスーパーアリーナ  
2階 ランニングコース  
料 施設使用料:一般190円、65歳以上  
100円(70歳以上は無料) ※別途手  
続が必要)  
備 内履き・飲み物・汗拭きタオル持参、  
動きやすい服装で、当日、直接会場へ  
問 あおもり健康づくりリーダー  
(渋谷 ☎090-4633-7465)



### ※ 三内・西滝地区

#### 体力づくり講座 要予約

時 3/19(水)10:30~11:45  
所 滝内福祉館  
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 30人(申込順) 料無料  
備 汗拭きタオル・飲み物持参、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、☎へ

### ※ 中央地区

#### 体力づくり講座 要予約

時 3/27(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 前日までに、☎へ



### ※ リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①4/1(火) ②4/8(火)  
③4/15(火) ④4/22(火)  
10:00~11:15【2つまで選択可】  
所 元気プラザ  
内 ①~③椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操  
④寝て行う筋力トレーニングなど  
人 ①~③40人(申込順)  
④30人(申込順)  
料 無料  
備 公共交通機関でお越しください。  
④はヨガマットまたはバスタオル持参  
申 3/31(月)までに、☎へ



## スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
<b>市民室内プール ☎017-743-3440</b>		
●各申込開始日~3/24(月)の9:30~19:00に、料金持参で直接来館(申込順) ※申込開始日は12:00~受付 ※年齢はいずれも初日時点		
●毎月第3月曜日は休館、その他、各教室の休みはお問合せください。		
初級水中運動教室(月) 申 3/12(水)~	4/7~6/2の月曜日(全7回) 10:00~11:00	対 18歳以上 人 40人 料3,500円
中級水中運動教室(金) 申 3/12(水)~	4/11~6/20の金曜日(全9回) 10:00~11:00	対 18歳以上 人 40人 料4,500円
水中フィットネス(木) 申 3/12(水)~	4/10~5/29の木曜日(全8回) 10:00~11:00	対 18歳以上 人 50人 料5,600円
一般水泳教室(火) 申 3/13(木)~	4/8~5/27の火曜日(全8回) 10:00~12:00	対 18歳以上 人 30人 料4,000円
一般水泳教室(土) 申 3/13(木)~	4/12~7/5の土曜日(全11回) 18:30~20:30	対 15歳以上 人 20人 料5,500円
初級中級水泳教室(月) 申 3/13(木)~	4/7~6/2の月曜日(全7回) 13:00~15:00	対 18歳以上 人 30人 料3,500円
初級中級水泳教室(火) 申 3/13(木)~	4/8~7/8の火曜日(全10回) 13:00~15:00	対 18歳以上 人 30人 料5,000円
初級中級水泳教室(金) 申 3/13(木)~	4/11~6/20の金曜日(全9回) 13:00~15:00	対 18歳以上 人 40人 料4,500円
初心者水泳教室(月) 申 3/13(木)~	4/7~7/7の月曜日(全11回) 15:30~17:30	対 18歳以上で4泳法のいずれか25m泳げないかた 人 30人 料5,500円
小学生水泳教室(木) 申 3/11(火)~	4/10~7/10の木曜日(全14回) 15:30~17:30	対 小学1~6年生 人 40人 料7,000円
小学生水泳教室(金) 申 3/11(火)~	4/11~7/11の金曜日(全14回) 18:30~20:30	対 小学1~6年生 人 25人 料7,000円
小学生水泳教室I(土) 申 3/11(火)~	4/12~7/12の土曜日(全13回) 13:00~15:00	対 小学1~6年生 人 25人 料6,500円
小学生水泳教室II(土) 申 3/11(火)~	4/12~7/12の土曜日(全13回) 15:30~17:30	対 小学1~6年生 人 40人 料6,500円
ベビー水泳教室(水) 申 3/11(火)~	4/9~5/28の水曜日(全8回) 10:30~11:30	対 1~2歳 人 10組 料6,600円
幼児水泳教室(水) 申 3/11(火)~	4/9~7/9の水曜日(全14回) 15:30~16:30	対 3~6歳(未就学児) 人 40人 料5,040円
幼児水泳教室(金) 申 3/11(火)~	4/11~7/11の金曜日(全14回) 15:30~16:30	対 3~6歳(未就学児) 人 40人 料5,040円
プロ競泳選手に教わる 水泳教室(日) 申 3/13(木)~	4/27~7/6の日曜日(全7回) 15:30~17:00	対 15歳以上 人 15人 料7,000円
身体障がい者教室 (運動・水泳)(土) 申 3/12(水)~	4/12~7/12の土曜日(全13回) 10:00~11:00	対 中学生以上の身体障がいのあるかたで 自立歩行可能なかた(付き添い可) 人 10人 料4,680円
知的障がい児者 水泳教室(土) 申 3/12(水)~	4/12~7/12の土曜日(全13回) 11:00~12:00	対 小学生以上の知的障がいのあるかたと 20歳以上の付き添いのかた 人 10組 料4,680円



## 献血ほぞ協力くばさゆ

血液は長期保存ができないため、年間を通じて安定的に確保する必要があります。輸血が必要な患者さんを支えるため、「助け合いの気持ち」で献血にご協力をお願いします。

献血は、常設の献血ルームや、企業・学校・ショッピングセンターなどを巡回している献血バスでもできます。

また、献血Web会員サービス「ラブラッド」では、お近くの献血ルームなど献血会場(一部を除く)のWeb予約が可能です。詳しくは、青森県赤十字血液センターHPをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター(☎017-741-1512)



## 市民無料健康講座「かだれ健康塾」

「脳も身体も若々しく保つには!!」

~いつまでも健康に過ごすための生活習慣の秘訣~

講師:柄木悦子さん(健康管理士上級指導員)

時 3/9(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 料無料

備 当日、直接会場へ

問 青森県健康管理士会(会長 神 ☎017-781-9559)



## はじめてのスクエアダンス無料講習会 要予約

8人一組で軽快な音楽に合わせて踊りながら隊形の変化を楽しむ、世界共通のウォーキングダンスです。子どもから大人まで大歓迎♪一緒に踊つてみませんか。

時 ①4/8・15・22(火) 19:00~21:00 ②4/10・17・24(木) 10:00~12:00

所 ①中央市民センター ②リンクモア平安閣市民ホール4階

料 無料 備 歩きやすい内履き・飲み物持参

問 事前に、青森ゆララスクエアダンスクラブ(柴田 ☎080-5556-5708)へ

## 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!

料 無料 申込 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場所	内 容
3/26(水)10:00~	横内市民センター	ストレッチボール、健康チェック
3/28(金)14:00~	東部市民センター	ストレッチ、健康チェック

## 世界自閉症啓発デー 発達障がい啓発週間in青森

問 障がい者支援課(☎017-734-2317)

4/2は「世界自閉症啓発デー」、4/2~8は「発達障がい啓発週間」です。

「世界自閉症啓発デー」は、自閉症のことを知るための日として国連が定めた国際デーです。青色のものを身に着けて、自閉症をはじめとする発達障がいへの理解を深め、みんなが暮らしあう社会を作りましょう。



### ✿ ブルーライトアップ

時 4/2(水)~8(火) 所 県観光物産館「アスパム」

### ✿ WordイラストレーターKonomiさんの作品展示 普及啓発パネル・メッセージボードの展示

時 3/28(金)~4/5(土) 所 県庁北棟1階ロビー(5日のみ県民福祉プラザ内)

### ✿ キャラバン隊による体験コーナー

時 4/5(土)9:30~10:00、12:00~12:30 所 県民福祉プラザ4階 大研修室

### ✿ オンライン配信による講演会

時 4/5(土) ①10:00~11:00 ②11:10~12:00

内 ①「発達障害 青年・成人期の支援」

講師:田中尚樹さん(青森県立保健大学健康科学部社会福祉学科講師)

②「ペアレントメンターさんの子育て体験談」

講師:青森県ペアレントメンター(青森県自閉症協会会員)

備 県民福祉プラザ4階 中研修室にて視聴可

申 事前に、申込フォームから申込み

### ✿ ペアレントメンターによる傾聴

時 4/5(土) ①13:00~ ②14:00~ 所 県民福祉プラザ4階 小研修室

人 各1組(申込順)

申 3/28(金)までに、申込フォームから申込み、または

青森県発達障がい者支援センターステップ(☎017-777-8201)へ



## 急 病 診 療 案 内

問 保健予防課  
(本庁舎☎017-734-5770)

### 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 (月・水・金は21:00まで)

5/3~5、12/29~1/3 (受付は21:30まで)

◆夜間・在宅当番医など(初期救急・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

✿ あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289)  
【毎日】24時間

✿ こども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#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

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

## 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、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 備 当日、直接会場へ(30分前~受付)※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。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))	①3/5(水) ②3/19(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)	①3/7(金) ②3/25(火) 10:30~11:30	①元気に体力づくり ②体力測定
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)	①3/10(月) ②3/24(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!
アウガ (①1階 駅前スクエア) (②5階 AV多機能ホール)	①3/10(月) ②3/18(火) 11:00~12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②リズムにのって楽しく動こう
サンロード青森 (1階 サンホール)	①3/11(火) ②3/25(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②レッツロコトレ!
シーナシーナ青森店 (1階 フードコート)	①3/12(水) ②3/26(水) 10:30~11:30	①口コトレと脳トレ ②初めての運動教室

## 糖尿病オープンセミナー2025

～のばそう健康寿命 正しい知識で糖尿病を治療する～

①健康相談、血糖・血圧測定など

②公開講座

【特別講演】「糖尿病の大敵『肥満』の克服!～短命県返上に向けて～」

講師:柳町幸さん(弘前大学大学院医学研究科 准教授)

【ADESメンバーによる糖尿病教室】

人生100年時代 健康長寿のための食事と運動

1.「元気で長生きするための食事の基本」

講師:工藤慶子さん(医療法人芙蓉会 村上病院 栄養科)

2.「100歳でも元気な体を作る!!」

講師:西村司さん(青森県立中央病院 健康推進室)

時 3/16(日) ①11:30~12:45 ②13:00~15:00

所 リンクステーションホール青森 5階 人 200人 料 無料

問 青森糖尿病療養指導研究会

(☎017-763-5411／月・火・木・金11:00~15:00)



### 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
3/2(日)	てつや歯科クリニック	017-765-3655	桜川八丁目
3/9(日)	Koji Dental Clinic	017-741-2100	花園一丁目
3/16(日)	奥瀬歯科医院	017-722-4703	新町一丁目
3/20(木)	やまうち歯科医院	017-729-0788	大野前田
3/23(日)	田村歯科医院	017-782-6351	千刈二丁目
3/30(日)	ヤマダ歯科矯正歯科クリニック	017-739-1112	浜田玉川

・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

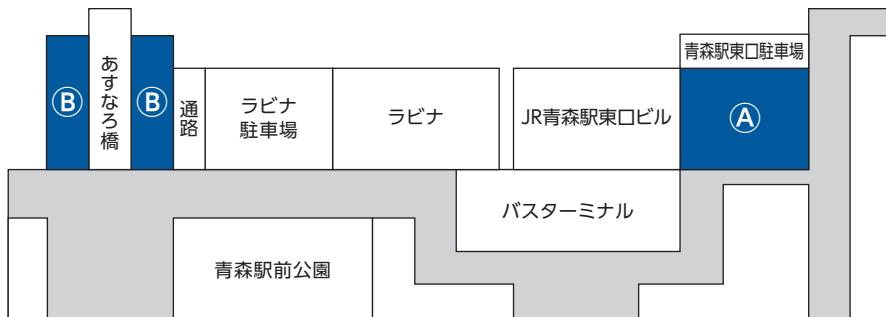
Hot news of daily life



## 青森駅前自転車等駐車場は 4/1(火)から利用再開します

冬期間閉鎖中の青森駅前自転車等駐車場(Ⓐ青森駅東口北側 Ⓑあすなろ橋東側下)の利用を4/1(火)から再開します。

青森駅東口周辺は、自転車や原動機付自転車の放置禁止区域です。当駐車(輪)場(無料)をご利用ください。



### ◆放置禁止区域に放置された自転車などは撤去します

放置禁止区域に3時間以上、または駐車(輪)場内に4週間以上(冬期間閉鎖中も含む)継続して駐車している自転車などは、放置状態とみなし、条例に基づき撤去します。

撤去した自転車などは、翌日までに持ち主が受け取りに来た場合は無料で返還します。

3日目以降に返還の際は、自転車2,040円、原動機付自転車3,060円の撤去保管料の納付が必要です。

なお、盗難届が出されている自転車などは、盗難品として警察を通して無料で返還します。盗難にあった場合は、速やかに盗難届を出しましょう。

問 生活安心課(☎017-734-5258)

## 市営霊園の管理事務所を 4/1(火)から開所します

冬期間閉所中の三内・月見野・八甲田霊園の各管理事務所を4/1(火)から開所します。なお、管理事務所の受付時間は8:30~16:00までとなります。

### ◆霊園・墓園への埋葬

埋葬の前に各管理事務所(浪岡墓園は浪岡振興部市民課)に「霊園(埋葬場所または一般墓地)使用許可証」と「埋・火葬許可証(火葬執行済の押印があるもの)」を提出してください。

### ◆春彼岸期間中のトイレの利用は管理事務所へ

春彼岸の期間中(3/17(月)~23(日))は霊園内のトイレ・水道は利用できませんが、管理事務所のトイレは利用できます。

問 生活安心課(☎017-734-5277)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

## 「タクシー・移送サービス利用券」 または「自家用車給油券」を交付

重度の障がいがあるかたに4/1(火)から交付します。

時 4/1(火)~(土・日・祝日を除く) 8:30~18:00

### 所

・障がい者支援課

※4/1(火)・2(水)の8:30~18:00と4/3(木)~8(火)の8:30~17:00は駅前庁舎1階 駅前スクエア

・浪岡振興部健康福祉課

対 身体障害者手帳1級、愛護手帳(療育手帳)Aまたは精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかをお持ちで、在宅のかた

### 申

【持参するもの】

①身体障害者手帳、愛護手帳(療育手帳)、または精神障害者保健福祉手帳

②車検証(自家用車給油券の場合)

※電子車検証の場合は併せて自動車検査証記録事項をご持参ください。

問 障がい者支援課(☎017-734-5319)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

3/20(木)

## 春のお彼岸は市営バスのご利用を

### ◆臨時便運行案内

運行経路	系統番号	発時刻
東部営業所～県病前～提橋～古川(④のりば)～西滝～中三内～ <b>三内霊園</b>	R	8:00(古川通過8:29)
		青森駅 12:20(古川通過12:28) 15:10(古川通過15:18)
青森駅(⑥のりば)～古川(④のりば)～西滝～中三内～ <b>内霊園</b>	A1 【青森駅行き】	8:20 9:00
		C10 【東部営業所行き】 14:30
青森駅(③のりば)～(新町経由)～堤橋～合浦公園前～明星高校前～ <b>月見野霊園</b>	G23	青森駅 9:40
		月見野霊園 11:20
青森駅(⑥のりば)～古川(③のりば)～南旭町～大野十文字～上野山辺～流通団地西側臨時停留所～ <b>八甲田霊園</b>	M	青森駅 8:55 12:40
		A1 八甲田霊園 10:40 14:20

※三内霊園はつくしが丘・岩渡線の定期便で三内温泉前、三内霊園南口での乗降ができます。詳しくは、交通部HPをご覧ください

問 東部営業所(☎017-726-5443)

西部営業所(☎017-788-2326)

ID 1008282



## 4/1(火)から夏ダイヤに変わります

### 【時刻表の配布】

#### ◆3/18(火)から

- ・停留所の時刻表 東部・西部各営業所、乗車券各発売所、各市民センターなどで配布
- ・市営バスHP WEB時刻表、ポケット時刻表が確認できます

#### ◆3/25(火)から

- ・ポケット時刻表

東部・西部各営業所、乗車券各発売所で配布(数に限りがあります)



WEB時刻表

ID 1002326

### 【主な改正内容】

①総合体育館を経由する浜田地区の運行便を増便します。

- ・運行便数 平日・土・日・祝日ともに往復18便(総合体育館・シーナシーナ青森経由スケート場行き)

②「浪館中央循環線」を令和5年度までの総合体育館を経由しない運行ルートに変更します。

詳しくは、3/18(火)以降、市営バスHPでお知らせします。



市営バスHP

問 東部営業所(☎017-726-5443)

西部営業所(☎017-788-2326)

交通部管理課(☎017-726-5453)



## 春の建築物防災週間 3/1(土)～3/7(金)

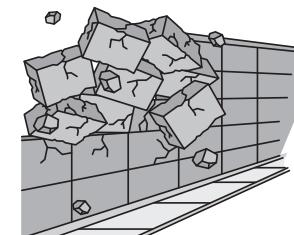
地震や火災から尊い人命や財産を守るために、この機会に、自宅やブロック塀などの耐震性を確認し、防災への備えを再確認しましょう。

ブロック塀などの点検項目について解説したパンフレットを市HPに掲載しているほか、建築指導課でも配布しています。

また、大規模店舗・ホテルなどの施設管理者は、耐震診断や耐震改修、避難経路の確保などを行い、施設利用者の安全確保に努めましょう。

問 建築指導課(☎017-752-8274)

ID 1002175



## 物価高騰の影響を受ける 市民の皆さんの暮らしを支援します

青森市では、生活に欠かすことのできない食料品や灯油などの値上がりの状況を踏まえ、国の交付金なども活用し、独自の物価高騰対応への支援を行うこととしました。

支援の内容や手続の方法などは下記をご覧ください。

「令和6年度青森市物価高騰支援給付金(1世帯当たり3万円)」については、本紙2月号または市HPをご覧ください。 ID 1008152

### 支援1

### 令和6年度青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金

問 福祉政策課(☎017-718-1124) ID 1008475

#### ◆支給対象世帯

基準日(令和6年12月13日)に本市に住民登録があるかたの世帯で、令和6年度住民税において、

- ・世帯全員が住民税均等割のみ課税の世帯 または
- ・住民税均等割のみが課税されているかたと住民税非課税のかたのみで構成されている世帯

※「住民税が課税されている者に扶養されている親族等」のみからなる世帯の場合は対象外となります。

◆支給額 1世帯当たり3万円(1世帯につき1回限り)

◆支給時期 3月上旬以降順次

◆申請期限 令和7年7月31日(木)(当日消印有効)

#### ◆申請手続の方法など

(1) 令和6年1月から3月まで実施した「令和5年度青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金」(10万円)または令和6年7月から10月まで実施した「令和6年度均等割のみ課税化給付金」(10万円)を受給した世帯など一定の要件に当てはまる世帯

**原則、手続不要**⇒本給付金の支給口座と振込日などを記載した「支給のお知らせ」を送付します。

(2) 世帯全員のかたが令和6年1月1日以前から青森市に住民登録がある住民税均等割のみ課税世帯で、(1)以外の世帯

**確認書の提出が必要**⇒対象となる可能性が高い世帯に「確認書」を送付しますので、記載内容を確認し、同封の返信用封筒で返送してください。

(3) (1) (2)以外の住民税均等割のみ課税世帯

**申請書の提出が必要**⇒「申請書」に必要事項を記入し、確認書類を添付の上、提出してください。

※他市区町村からの転入者や住民税が未申告のかたがいる世帯などについては、要件に該当するか不明なため、「申請書」を送付します。

### 支援2

### 令和6年度青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金(こども加算)

問 子育て支援課(☎017-718-1971) ID 1008070

#### ◆支給対象者

基準日(令和6年12月13日)に本市に住民登録があり、18歳以下の児童が同一世帯に属する、下記に該当する世帯の世帯主

- ・「令和6年度青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金(1世帯当たり3万円)」を受給する世帯

※「令和6年度青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金(1世帯当たり3万円)」の詳細は、上記の「令和6年度青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金」をご確認ください。

※対象児童のみの単身世帯は支給対象外となります。

※「令和6年度青森市物価高騰支援給付金(1世帯当たり3万円)」または「令和6年度青森市ひとり親世帯支援給付金(児童1人当たり3万円)」の支給対象世帯は対象外となります。

◆支給額 対象児童1人当たり2万円

◆申請手続の方法 原則、手続不要

※令和6年12月14日から令和7年7月31日までに生まれた新生児や、別世帯だが扶養している児童(單身で寮で生活している児童など)も対象となります。別途申請が必要です。詳しくは、市HPをご覧ください。



◆支給時期 手続不要のかたは3月上旬以降順次

※申請手続が必要となるかたは申請書などが市に到着してから3週間程度(書類に不備などがある場合は遅くなります。)

◆申請期限 令和7年7月31日(木)(当日消印有効)

### 支援3

### 令和6年度青森市 福祉灯油購入費助成金

問 福祉政策課(☎017-718-1124) ID 1008484

#### ◆支給対象世帯

下記のいずれかの給付金を令和7年3月31日(月)までに申請(当日消印有効)し、受給対象となった世帯

- ・令和6年度青森市物価高騰支援給付金(1世帯当たり3万円)
- ・令和6年度青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金(1世帯当たり3万円)

(以下、これらを「3万円の給付金」と言います。)

◆支給額 1世帯当たり1万円(1世帯につき1回限り)

◆支給時期 2月下旬以降順次

#### ◆申請手続の方法など

3万円の給付金を受給した口座に自動で振り込みますので、「令和6年度青森市福祉灯油購入費助成金」については手続不要です。

#### ◆支給までの流れ

① 3万円の給付金の申請

② 3万円の給付金の支給決定

③ 3万円の給付金を受給した口座に手続不要で自動振込

### 支援4

### 令和6年度青森市 ひとり親世帯支援給付金

問 子育て支援課(☎017-718-1971) ID 1008075

#### ◆支給対象者

基準日(令和6年12月13日)時点で青森市から児童扶養手当を受給しているかた(全部支給停止者を除く)

※「令和6年度青森市物価高騰支援給付金(1世帯当たり3万円)」または「令和6年度青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金(1世帯当たり3万円)」の支給対象世帯は対象外となります。



◆支給額 対象児童1人当たり3万円

◆申請手続の方法 原則、手続不要

※令和6年12月14日から令和7年7月31日までに生まれた新生児については、令和7年7月31日(木)までに児童扶養手当の額改定請求をし、認定を受けたかたが対象となります。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆支給時期 手続不要のかたは3月上旬を予定

## 支援5 令和6年度青森市子ども食堂等物価高騰対策支援金

問 子育て支援課(☎017-734-5320)

物価高騰の影響を受けている子ども食堂などの運営団体に対し、支援金を交付します。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆支給額 1団体あたり5万円

◆支給対象 市内で子ども食堂または青森こども宅食おすそわけ便の活動を実施し、令和6年4月1日以後、子ども食堂などの活動実績がある団体

◆申請手続の方法

3/14(金)までに、申請書類を子育て支援課へ



## 支援6 全市民対象 令和7年度青森市地球温暖化対策実行計画推進事業補助金

問 環境政策課(☎017-718-0286) ID1008434

エネルギー価格の高騰による家計負担への影響の軽減や温室効果ガス排出量の削減を目的に、省エネ家電などへの買換えや太陽光発電設備などの導入費用をサポートします。補助金の補助対象要件や提出書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

◆補助対象・補助金額

補助対象	台数	補助金額(千円未満切り捨て)
省エネ家電など	各1台まで	補助対象経費(購入に要する経費)の1/4 【上限3万円】
太陽光発電設備・蓄電池	自家消費型太陽光発電設備	1基まで 補助対象出力 1kW当たり7万円 【上限35万円】
	家庭用蓄電池(定置型)	1台まで 補助対象経費(購入及び設置工事に要する経費)の1/3 【上限40万円】
電気自動車など充電設備	自家用電気自動車など充電設備	1台まで 補助対象経費(購入及び設置工事に要する経費)の1/4 【上限5万円】

※補助金の交付対象は、R7.12/31(水)までに購入し、設置を完了するものです。

※補助対象の購入または設置工事(契約を含む)は、交付決定後に行ってください。交付決定前に購入または設置工事をしたものは補助対象外です。

◆補助対象者

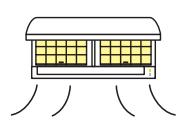
市内に住所を有し居住しているかた、市税に未納がないかたなど

◆申請書類受付期間 4/1(火)～11/28(金)

※予算がなくなり次第終了します。予算の執行状況は市HPでお知らせします。

◆補助金交付までの流れ

①【申請者】申請書類提出(郵送または窓口)



②【市】交付決定通知送付

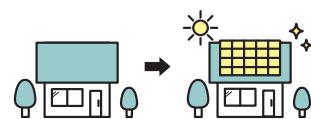
③【申請者】購入・設置工事

④【申請者】(購入・設置工事完了後)完了実績報告書提出

⑤【市】交付額確定通知送付

⑥【申請者】請求書類提出

⑦【市】補助金交付(口座振込)



## 青森市ふるさと応援寄附制度 【豪雪災害支援ページを開設】

令和7年豪雪災害により甚大な被害が発生しました。豪雪災害への対応のため、災害支援のご寄附を3/31(月)まで受付しています。皆さんからの温かいご支援を賜りますよう、よろしくお願いします。

- ・災害支援のため、お礼の品はお送りしていません。
- ・青森市にお住まいのかたも寄附することができます。

詳しくは市HPをご覧ください。

問 寄附金に関するご質問:市民協働推進課(☎017-734-2324)

豪雪災害に関するご質問:危機管理課(☎017-734-5059)

ID1008454

## 令和6年度青森市文化賞・スポーツ賞

2月3日、「青森市文化賞・スポーツ賞」表彰式を執り行いました。文化・スポーツ部門の大会などで優れた評価を受けたかたや、優秀な成績を収めたかた、またその指導者に対し、その功績をたたえ贈られるものです。受賞された皆さん、おめでとうございます。

問 文化賞:文化学習活動推進課

(☎017-718-1432)

スポーツ賞:地域スポーツ課

(☎017-718-1428)



### 青森市文化賞受賞者(順不同/敬称略)

#### ◆文化賞

国際規模の大会、コンクールなどで優秀な成績を収めた4名が受賞  
水野琴音(ヴァイオリン)／小田篤弥(絵画)／梶原杏心、伊藤さくら(以上バレエ)

#### ◆文化奨励賞

国内で優れた評価を受けた26名4団体が受賞

棟方悠月(短歌)／開坂望生(ピアノ)／青森県立青森西高等学校吹奏楽部(吹奏楽部)／青森県立青森中央高等学校演劇部(演劇)／梶原李心、我満実生、坂本苺日奏、須藤沙也佳、須藤理美、高田稜京、武田晏、種市柊莉、能澤慈乃、能澤祐善、三浦菜々美、守谷友希、山田ちゅ菜、山内佑真、横田玲奈(以上バレエ)／工藤紗月、齋藤大河、奈良智哉、奈良ひより(以上書道)／中島颯汰(写真)／能澤大輔(工芸)／大村陸駆(自然科学)、東北六県将棋大会青森県チーム(将棋)／青森県立青森南高等学校放送部、橘川純佳(以上放送)／小向ひなた(朗読)

### 青森市スポーツ賞受賞者(順不同/敬称略)

#### ◆スポーツ賞

国際規模の大会で優秀な成績を収めた5名1団体が受賞

奈良岡功大(バドミントン)／蝦名たまえ、須藤雄大、NPO法人日本空手松涛連盟青森県本部濤和館、高谷直子、茂木悠真(以上空手)

#### ◆スポーツ奨励賞

国内で優秀な成績を収めた106名20団体が受賞

笹森比呂子、片沼誠二、佐々木美幸、阿部良男、櫻田公平、岩崎穂耶、中島颯汰、相馬笑瑛、浜谷梨緒、ワンブイルーシードゥータ、野呂あかり、山本悠悟、ジェームスカルリ、青森山田高等学校陸上競技部女子(以上陸上)／田上幹太、青森市立浪岡中学校男子バドミントン部、青森山田中学校女子バドミントン部、青森山田中学校男子バドミントン部、小林佳依、横内美音、小山涼風、徳永結妃、平本梨々菜、青森山田高等学校女子バドミントン部、青森山田高等学校男子バドミントン部(以上バドミントン)／成田蓮、鈴木爽太、工藤壱太、加藤有人、鈴木啓太、成田宗士楼、福士桜和、肥後充友仁、中林春空、長内盛起、木戸咲翔、安保勇志、石澤兵丞、船橋悠心、豊嶋優斗、村上里久、佐々木建琉、青森ヤクルトスイミングスクール、野澤有真(以上水泳)／相内美希、相内春花、相内健太、相内結衣、織田颯介、柴田英弦(以上空道)／木村承太郎、木村香心、中田康介、金澤潤、笹木薰、中川覚、高木奏來、肴倉来幸、佐藤龍之介、秋元アリンダ、清藤祐花、棟方日菜汰、樋川大竜、青森山田高等学校ボクシング部(以上ボクシング)／千葉琉夏、須藤魁士、須藤碧己、岡本拳、須藤佑心、佐藤日鞠、神山綾斗、木戸康博、木戸崇文、鎌田愛希斗、廣瀬尊、工藤叶夢、蒔苗小果、蒔苗小明、鹿内睦月、蒔苗小英(以上空手)／鎌田隆希、浅田心穂(以上レスリング)／ARCADIA、吉本暁篤、青森CA、船木有沙、佐藤航英、阿部悠人、川村知也、鈴木凜、相澤天(以上カーリング)／青森大学新体操部、葛西麗音、矢島優聖、青森山田高等学校男子新体操部(以上新体操)／木村真也(ボウリング)／青森山田中学校サッカー部、青森山田高等学校サッカー部セカンド(以上サッカー)／成田一惺、金原花鈴(以上卓球)／青森山田リトルシニア、青森山田高等学校野球部(以上野球)／阿部由暉、阿保ナナ、青森山田高等学校アーチェリー部(以上アーチェリー)／相馬三都、伊藤理恵(バウンドテニス)／室谷榎音、柳沢早希、柳沢誉華(以上自転車競技)／寺山輝昭、花田章夫(以上ボッチャ)／阿保和久、青森スポーツクラブWandaji(以上バレーボール)／青森5普連、枋木司、高瀬瑠璃、渡邊美桜(以上バイアスロン)／浪岡ユニカール愛好会(ユニカール)／内村隆志、神秀行、中村眞知子、北谷希世子、田中千鶴子(以上ラージボール卓球)／斎藤基(スポーツチャンバラ)／納谷敏夫(グラウンド・ゴルフ)

## 「共同経営・統合新病院に係る基本計画(案)」へのご意見を募集しています

本計画は、青森県と青森市の共同経営による統合新病院の基本的な考え方や取組などについて整理したものです。

◆縦覧・意見募集期間 3/19(水)まで

◆提出・問合せ先 市民病院事務局新病院整備推進課

〒030-0822 中央三丁目20-12 青森県警察本部交通管制センター2階

☎017-753-0240 FAX 017-734-7578

◆縦覧場所など ※縦覧は閉庁・休館日を除く

市民病院事務局新病院整備推進課／市民病院3階事務局総務課／本庁舎1階ロビー・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／市HPに掲載

◆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かた
- 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意見募集要項に利害関係を有する個人・団体など

◆提出方法

氏名・住所(住所が市外のかたは、「意見を提出できるかた」のいずれに該当するか)を記入の上、新病院整備推進課へ

①Eメール

市HPの「市民参加の広場(わたしの意見提案制度)」から送信

②郵送 ③FAX ④直接持参



### ◆基本計画(案)の内容

「共同経営・統合新病院に係る基本計画(案)」は、全体計画、施設整備計画、部門計画など、下記の内容で構成されています。それらの内容の詳細は、左記縦覧場所でご覧になれるほか、市HPでもご覧になれます。

### 共同経営・統合新病院に係る基本計画(案)

#### 第1章 全体計画

基本方針、施設整備方針、診療機能、病床数・病棟構成など

#### 第2章 施設整備計画

整備候補地の概要、敷地利用計画、建築計画、整備スケジュールなど

#### 第3章 部門計画

#### 第4章 その他の計画

情報システム整備計画、医療機器整備計画、物流管理計画、業務委託計画

#### 第5章 経営形態

#### 第6章 財務計画

概算事業費、整備費・運営費費用負担割合など

## 市民説明会の開催

基本計画(案)に関するご意見を伺うために、市民説明会を開催します。事前申込みは不要ですので、当日、直接会場へお越しください。

時 3/15(土)14:00~15:30 所 県民福祉プラザ4階 大研修室



## 「(仮称)青森市犯罪被害者等支援条例骨子案」に対する意見募集の結果

条例骨子案について、11/28から1か月間、市民の皆さんのご意見を募集した結果、ご意見はありませんでした。市ではこれを基に条例案を作成し、市議会定例会の議案として、審議をいただく予定です。

「青森市犯罪被害者等支援条例案骨子」は、市HPに掲載しているほか、3/3(月)~4/2(水)に生活安心課、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧になれます。

問 生活安心課(☎017-734-5250)

## 都市計画の変更案の公聴会

長期未着手の組合施行による大野南土地区画整理事業については、地権者の皆さんへの意向確認調査の結果などを踏まえ、「大野南土地区画整理事業の廃止」と、関連する「大野南地区計画の変更」に係る、都市計画の手続を行うこととしましたので、都市計画の変更素案に関する意見をお聴きする公聴会を開催します。

◆案件

- ・青森都市計画土地区画整理事業の変更(市決定)
- ・青森都市計画地区計画の変更(市決定)

時 3/26(水)14:00~ 所 柳川庁舎2階 会議室

申 公述を希望する場合は、3/21(金)までに、都市政策課へ公述申出書の提出が必要です。※公述の申出がない場合は開催を中止し、市HPと公告にてお知らせします。

問 都市政策課(☎017-752-7977)



## 住宅における電気火災に注意

私たちの暮らしに欠かせない電気も、使い方を誤ると火災につながってしまいます。電気火災を未然に防ぐために、以下のこと気につけましょう。

### ◆半断線(コードの下敷き、折れ、ひっぱりに注意!)

電気コード内部で断線し発熱、出火するおそれがあります。コードが家具の下敷きになっていたり、無理に張られた状態にないか確認しましょう。また、プラグを抜く時はコードを引っ張らずプラグ本体を持って抜きましょう。

### ◆コードを束ねて使用で過熱

コードの放熱が妨げられ出火するおそれがあります。束ねて使用するはやめましょう。

### ◆トラッキング(コンセント周りのホコリや湿気に注意!)

プラグにホコリや水分が付着することで通電し発熱、出火するおそれがあります。乾いた布などで掃除しましょう。また、プラグに水などがかからないようにしましょう。

### ◆過電流(たこ足配線はやめて定格容量を守りましょう!)

電源タップには定格容量(使っていい電気の量)が決められています。つないだ電気機器の消費電力の合計が定格容量を上回る状態で使うと、発熱し出火するおそれがあります。電源タップの定格容量及び電気機器の使用電力を確認しましょう。

### ◆接触部過熱(コンセントのゆるみやプラグのぐらつきに注意!)

コンセントや配線の接続部がゆるむと、金属の接触不良により抵抗が増え発熱し出火するおそれがあります。コンセントはしっかりと差し、プラグが変形していたり、差し込んでグラグラする場合は使用しないようにしましょう。

### ◆リチウムイオン電池

ストーブの近くなど高い温度になる場所に放置したり、落下などで強い衝撃が加わると出火するおそれがあります。膨張、異音、異臭など異常が生じたものは使用しないようにしましょう。また、「PSEマーク」がついている製品を使用し、処分の際にはごみと一緒に捨てないでください。

問 消防本部予防課(☎017-775-0853)

## 退任人権擁護委員への法務大臣感謝状の贈呈



1/30に人権擁護委員を退任された小林政英さんに法務大臣感謝状が贈されました。

小林さんは平成22年から15年間、青森地区の人権擁護委員を務め、地域住民の人権擁護と人権尊重の普及・高揚に尽力されました。

問 青森地方法務局人権擁護課  
(☎017-776-9024)

## 市営住宅の入居者を募集

◆申込期間 3/3(月)～14(金)

◆抽選予定日 4/26(土)(申込者には、抽選会のご案内をはがきで通知)

◆入居予定日 5/16(金)

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数 エレベータの有無	参考月額使用料
<b>青森地区</b>					
① 市営住宅 小柳第一団地	小柳三・四丁目	2	2DK(5.8畳、5.7畳、DK)	1・4階 有	15,800～31,800円
② 市営住宅 小柳第一団地	小柳三・四丁目	1	2DK(5.8畳、5.7畳、DK) ※事故住宅	5階 有	15,800～31,800円
③ 市営住宅 小柳第二団地	小柳五丁目	1	3LDK(6畳、6畳、4.5畳、LDK)	1階 無	14,500～28,600円
④ 市営住宅 小柳第三団地	けやき二丁目	1	3DK(6.5畳、6畳、4.5畳、DK)	2階 有	15,100～31,100円
⑤ 市営住宅 幸畠第二団地	幸畠五丁目	4	2LDK(6畳、6畳、LDK)	平屋建 無	22,400～44,100円
⑥ 市営住宅 桜川第一団地	桜川三丁目	1	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	4階 無	7,500～15,000円
⑦ 市営住宅 千草団地	桜川八丁目	1	3DK(7.5畳、6畳、4.5畳、DK)	4階 無	12,000～23,600円
⑧ 市営住宅 奥野団地	奥野一丁目	1	3DK(7畳、6畳、6畳、DK)	4階 無	23,300～45,800円
⑨ 市営住宅 ペイタウン沖館	沖館一丁目	1	2LDK(6畳、6畳、LDK)	1階 有	18,700～36,700円
⑩ 市営住宅 はままち団地	本町三丁目	1	2LDK(6畳、6畳、LDK)	3階 有	19,600～38,700円
<b>浪岡地区</b>					
⑪ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	2・3階 無	7,400～13,300円
⑫ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	1	3DK(8畳、6畳、6畳、DK)	長屋2階建 無	18,500～36,400円

### ◆申込資格

- ▶現に住宅に困窮していることが明らかなかた  
(原則として居住可能な持家があるかたは申込できません)
- ▶同居する親族があるかた  
※③は入居する世帯員が4人以上  
※⑥は一人で生活できる60歳以上のかた、生活保護受給者や障がい者、DV被害者などは、単身世帯での申込みも可能。
- ▶月額所得が15万8千円以下(高齢者世帯・障害者世帯・子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は21万4千円以下)  
※⑥、⑪は11万4千円以下もしくは13万9千円以下
- ▶市税を滞納していないかた ※分割納付は可の場合あり
- ▶暴力団員でないかたなど  
※②は説明事項があります。詳しくは、申込先へお問合せください。

### ◆申込み・問合せ(申込期間中に下記申込先へ申込書を提出)

青森地区: 市営住宅指定管理者協同組合タッケン  
(駅前庁舎3階 ☎017-734-2381)

浪岡地区: 市営住宅指定管理者(有)皆成建設  
(浪岡庁舎3階 ☎0172-62-1167)



## 特定廃家電や廃タイヤは適正に処分しましょう

ごみの不法投棄は廃棄物の処理及び清掃に関する法律により禁止され、違反した場合は懲役もしくは罰金、またはその両方が科せられる場合があります。

特定廃家電(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・乾燥機、エアコン)や廃タイヤは、市では処理できませんので、適正に処分してください。

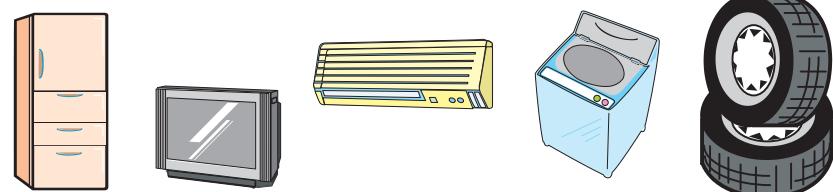
### ◆特定廃家電

家電販売店などの小売業者に引取りを依頼するか、「清掃ごよみ(青森地区)」、「家庭ごみの正しい出し方(浪岡地区)」の処分方法を確認し、処分してください。

### ◆廃タイヤ

各自で販売店などの取扱業者に引取りを依頼し、処分してください。

問 廃棄物対策課(☎017-718-1164)



## 自動車の引っ越し手続も忘れない

自動車税種別割の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局などにおいて住所の変更登録の手続が必要となります。

すぐに変更登録ができない場合は、市役所の窓口に備付けの専用チラシなどにより地域県民局県税部にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県庁HP県税・市町村税インフォメーションの中の「自動車税種別割住所変更届」からも、自動車税種別割の住所変更の届出をすることができます。

事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。詳しくは、お問合せください。

問 東青地域県民局県税部課税第三課(☎017-734-9974)



## 自動車・オートバイのお手続はお早めに

例年、3月中旬から3月末は自動車の検査や登録の手続が集中し、窓口や駐車場が大変込み合います。

自動車などの移転登録(名義変更)、抹消登録などの登録手続は、お早めにお済ませください。

また、各種の登録手続に必要な書類などの案内は、青森運輸支局HP、または自動車検査登録総合ポータルサイトに掲載していますのでご利用ください。

### ◆受付時間

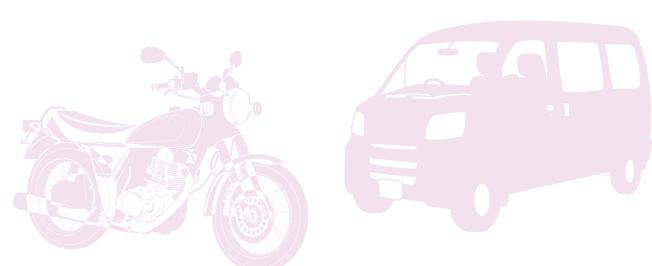
8:45～11:45、13:00～16:00まで

問 青森運輸支局 自動車手続きヘルプデスク(☎050-5540-2008)



青森運輸支局  
HP

自動車検査登録  
総合ポータルサイト



## 令和7年度学生納付特例申請を受付

学生納付特例制度は、所得が一定額(128万円)以下で、保険料を納めることが困難な20歳以上の学生の保険料の納付を猶予する制度です。猶予期間は、年金の受給資格期間に含まれますが、年金の受給額には反映されません。令和7年度の申請は4/1(火)から受付します。

現在制度を利用しているかたには、4月以降随時、日本年金機構から継続申請のはがきが郵送されるので、継続を希望するかたは返送してください。

新たに申請するかたは、次のとおり申請してください。

### 【申請に必要なもの】

基礎年金番号が分かること(基礎年金番号通知書・年金手帳など)またはマイナンバーが分かること、学生であることを証明できるもの(学生証や在学証明書など)

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)

## 雪解け時期の水難事故にご注意を

春は雪解け水で農業用水路やため池の水量が増加し大変危険です。次のことについて注意しましょう。

- ・水路、ため池に近づかない
- ・子どもを一人で行かせない
- ・遊んでいたら注意する
- ・所有または管理しているかたは日頃から安全点検を行う

問 農地林務課(☎0172-62-1196)



## スポーツ安全保険にご加入を

スポーツ安全保険はスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動など4人以上の団体を対象とした保険です。保険の詳しい内容、資料の請求は、(公財)スポーツ安全協会HPをご覧ください。

### 【保険期間】

4/1(火)0:00～R8.3/31(火)12:00

問 公益財団法人 スポーツ安全協会(☎03-5510-0033)



## 文字表示電話サービス「ヨメテル」が開始されました!

電話で相手先の声が聞こえにくいことがある人が使う電話アプリです。通話相手の声をリアルタイムで文字にすることで、電話でのコミュニケーションをスムーズにします。24時間、365日、利用が可能で、緊急通報機関への連絡もできます。本サービスの利用には登録が必要です。詳しくは、「ヨメテル」HPをご覧ください。

問 障がい者支援課

(☎017-734-5327)

## 市税などの納期限

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

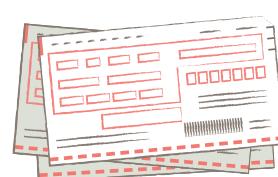
### ◆3/31(月)納期限

- ①国民健康保険税  
(普通徴収分) 第9期分
- ②後期高齢者医療保険料  
(普通徴収分) 第9期分
- ③介護保険料  
(普通徴収分) 第9期分
- ④児童保育負担金(保育料)  
第12期(3月)分
- ⑤市営住宅使用料 3月分
- ⑥市営住宅駐車場使用料 3月分
- ⑦放課後児童会負担金 3月分

### ◆4/10(木)納期限

- ⑧市・県民税(給与特別徴収分)  
3月分

問 ①～④⑦⑧納税支援課(☎017-734-5209)  
⑤⑥住宅まちづくり課(☎017-734-5572)



## 青森市納付お知らせセンターからの納付案内

青森市納付お知らせセンターでは、市税などの未納について、督促状の発送後も納付の確認ができない場合に、専門のオペレーターが電話による納付案内を行っています。

なお、当センターから、ATMの操作をお願いすることや、還付金のご案内をすることはございませんので、当センターを装った振り込め詐欺と思われる不審電話があった場合にはご連絡ください。

問 納税支援課(☎017-734-5209)



## お困りごと相談窓口 無料

### 3月の市民相談

#### 予約不要

所 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)・17(月) 10:00～15:00

##### ●行政相談

時 6(木)・13(木)・21(金)・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)・27(木)  
10:00～15:00

##### ●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 ①10(月)、②24(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  
①は3(月)から、②は11(火)から受付(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 3/6(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)

## 市税などの

### 平日夜間及び休日納付相談

#### 平日夜間納付相談

##### 【青森地区】

時 3/13(木)・17(月)・18(火)・

24(月)～27(木)・31(月) 20:00まで

所 納税支援課(駅前庁舎)(☎017-734-5209)

##### 【浪岡地区】

時 3/26(水)～28(金)・31(月) 20:00まで

所 納税支援課(浪岡振興部)(☎0172-62-1141)

#### 休日納付相談

##### 【青森地区のみ】

時 3/22(土)・23(日) 9:30～17:00

所 納税支援課(駅前庁舎)(☎017-734-5209)

## 暮らしこころの

### 無料法律相談会 要予約

多 重債務、労働問題、離婚、DV、

いじめなど、生活やこころの悩みに  
関する法律相談です。

時 3/3(月)～7(金) 所 最寄りの地域の法律事務所

問 2/21(金)～28(金)に、青森県弁護士会事務局(☎017-777-7285)／土・日、

祝日を除く9:00～17:00)へ ※「暮らしこころの相談希望」とお話しください。



# 暮らしの情報

Living Information



## おさがり会&みんなの遊び場開催

着る期間がとても短い子ども服を無償で提供していただき、その時期に必要な洋服を格安で販売します。また、段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時開催♪ぜひお越しください。

時 3/23(日)11:00~15:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ~さ浅虫 3階エレベーター前

問 「道の駅」浅虫温泉ゆ~さ浅虫(☎017-737-5151)



## あさむしマルシェ

テイクアウトもできる飲食店が出店。お気軽にお越しください♪

時 3/30(日)10:00~14:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ~さ浅虫 3階エレベーター前

問 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上 ☎080-9014-9169)



## 「道の駅」浅虫温泉ゆ~さ浅虫 営業時間変更のお知らせ

4/1(火)~11/30(日)は、下記の営業時間に変更になります。

- ◆1階お土産コーナー 9:00~19:00
- ◆ソフト・ジェラート 9:00~17:30
- ◆2階休憩所・展示コーナー 9:00~19:00
- ◆3階キッズコーナー・授乳室 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)

※別館ゆ~さ市場の営業時間(9:00~17:30)は変更なし



3/31  
(月)

### \* 決算棚卸(営業時間変更)のお知らせ

決算棚卸のため1階お土産コーナーは9:00~12:00の営業となります。

※5階展望浴場、別館ゆ~さ市場などその他の施設は通常どおりの営業となります。

問 「道の駅」浅虫温泉ゆ~さ浅虫(☎017-737-5151)

## 八甲田山雪中行軍遭難資料館 未公開資料展示会

通常の展示に加え、期間限定で未公開資料を展示します。ぜひ、ご来場ください。

時 3/15(土)~23(日)9:00~16:30 所 八甲田山雪中行軍遭難資料館

料 一般270円、高校生・大学生140円、70才以上・中学生以下無料

問 青森市八甲田山雪中行軍遭難資料館(☎017-728-7063)



## 元気に冬を楽しもう! リンクステーションヒルズ雲谷 情報

問 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)(☎017-764-1110)

### ウィンターフェスティバル!

スキー・スノーボード、家族で楽しめる雪上ゲームや大抽選会で一日楽しめるウィンターフェスティバルを開催!フェスティバルチケットは、リフト1日券(当日9:00~17:00)と抽選券などが付いてお得です♪

時 3/2(日)9:00~17:00

所 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)

料 【前売券】一般1,800円、小学生以下・60歳以上1,300円

【当日券】一般2,300円、小学生以下・60歳以上1,800円

備 前売り券はサンロード青森・リンクステーションヒルズ雲谷(チケット売り場、ヒルズクラブ1階フロント)で販売



### 春スキーをお得に楽しもう♪

リフト料金の春スキー割引を行います!今シーズンもあとわずか!  
※ゲレンデコンディションなどにより営業期間が変更になる場合があります。

時 3/3(月)~31(月)

土・日、祝日料金	1日券	半日券
大人	3,060円	2,040円
小学生以下・60歳以上・障がいのあるかた	2,550円	1,530円

最大でこんなにお得!  
↓  
1日券 1,020円割引  
半日券 510円割引

春スキー(3/3~31)	1日券	半日券
大人	2,040円	1,530円
小学生以下・60歳以上・障がいのあるかた	1,530円	1,020円

### 4月休業期間のお知らせ

スキー場の営業終了後4/1(火)~26(土)の間、グリーンシーズンに向けての準備・整備点検などのため全施設を休業します。詳しくはリンクステーションヒルズ雲谷HPをご確認ください。

※スキー場は3/31(月)終了予定ですが、状況により早期終了の場合があります。



## 幸畠墓苑 解説ボランティア・ガイド募集!

資料館に来場されたお客様に幸畠墓苑や雪中行軍遭難事件について解説するガイドを募集しています。ガイドする内容や史実については、勉強会を行っていますので、詳しくないかたでも一から勉強できます。4月から研修を始め、勉強会や先輩ガイドへの随行を経てからガイドデビューとなります。雪中行軍遭難史実に少しでも興味のあるかたは、お気軽にご応募ください。

対 65歳くらいまでの健康なかた

申 3/1(土)~31(月)に、

青森市八甲田山雪中行軍遭難資料館(☎017-728-7063/9:00~16:00受付)へ

## 青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

### 青森ワツ(バスケットボール)



新リーグ「Bワン」まで ホーム残り9試合  
残り 13:13人

青森ワツは2026-27シーズンから始まる新シーズン「B LEAGUE ONE」初年度参入を目指しています。参入には、残りホーム9試合で13,113人(1試合平均1,457人)の入場者数が必要です。青森市開催は残り5試合!皆さん、ぜひ会場へ足を運んでください!

#### 今後のホームゲーム日程

##### 第24節 vs熊本ヴォルターズ

時3/1(土)・2(日) 15:05 TIPOFF 所八戸市東体育馆

##### 第25節 vsバンビシャス奈良

時3/8(土)・9(日) 15:05 TIPOFF 所青森県武道館

##### 第28節 vs富山グラウジーズ

時3/26(水) 19:05 TIPOFF 所カクヒログループスーパーアリーナ

##### 第30節 vsアルティーリ千葉

時4/5(土)・6(日) 15:05 TIPOFF 所カクヒログループスーパーアリーナ

##### 第32節(シーズン最終戦) vs福島ファイヤーボンズ

時4/19(土)・20(日) 15:05 TIPOFF 所カクヒログループスーパーアリーナ

「B LEAGUE ONE」に初年度参入するためには平均入場者数 **1,500人** 以上が必要です!応援に来てくださいる皆さんのが選手の力となり、後押しとなります。残りのシーズンともに戦いましょう!!



チームの情報はこちらから



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)

#### 新シーズン開幕!

ラインメール青森FCが所属するアマチュア最高峰リーグ(JFL)が3月から開幕します。

ホーム開幕戦は4/6(日)“東北ダービー”となる「いわてグルージャ盛岡」戦となります。

昨季までJリーグで戦っていたチームですが、臆することなく戦ってほしい!!



Jリーグ昇格には、1試合平均入場者数が **2,000人** に達していることが必要です!シーズンを通して皆さんのアツい応援が必要です。会場で一緒に戦ってください!!



ラインメール青森フットボールクラブ  
(017-729-0411)

地域スポーツ課(017-718-1431)

### 青森県軟式野球連盟青森支部 公認審判員・アナウンス・記録員募集

4月開催予定の全日本少年軟式野球大会青森支部予選会などで、公認審判員・アナウンス・記録員をしていただけるかたを募集しています。経験者またはやってみたいかた大歓迎♪「女性審判員」や「女子チーム(学童・少年)」も募集しています!

申込・連絡先・希望する内容(公認審判員・アナウンス・記録員を選択)を、

青森県軟式野球連盟青森支部審判部事務局

(asbbmayama@gmail.com)へ

青森県軟式野球連盟青森支部審判部事務局(050-5277-4372)

## オンラインセミナー「性的マイノリティの現在(いま)」【全4回】 第1回「性的マイノリティと<ことば>」

誰もが大切にされる「これからの社会」に向けて、性的マイノリティに関する歴史や課題を学びます。今回のテーマは「LGBTQ」「SOGI」など最近よく耳にする<ことば>。YouTubeで期間中何度でも視聴できます。

講師:永易至文さん(NPO法人パープルハンズ事務局長)

時3/17(月)~31(月) 約1時間

問男女共同参画プラザ「カダール」

(017-776-8800)

YouTubeチャンネル

青森市男女共同参画プラザ「カダール」▶



## アコール映画鑑賞会「梅切らぬバカ」要予約

地域コミュニティとの不和や偏見といった問題を取り入れながらも、親子の絆と深い愛を描くヒューマンドラマ。高齢の母親と自閉症を抱える息子が社会の中で生きていく様を、温かく忠実に描いている。

主演:加賀まりこ、塚地武雅(2021年/日本/77分)

時3/17(月) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00

所働く女性の家「アコール」会議室 人各回30人

申間3/1(土)9:00~、氏名・電話番号、希望時間(①または②)を、  
働く女性の家「アコール」

(017-723-1700、acor-kouza@kadar-acor.jp)へ

※Eメールは件名に「映画」と記載

## 女性のためのお金の増やしかた講座 要予約

20年後の自分のために、資産形成の基礎知識について学びます。「資産形成とは?」「どう始めたらしいの?」など、疑問を解消しましょう。

講師:増野勇希さん・荒関玲子さん

(明治安田生命保険相互会社 青森支社

青森観光通営業所 所長・青森中央営業所 総務課長)

時3/22(土)10:00~11:30 所働く女性の家「アコール」会議室

対テーマに興味のある女性 人20人

申間氏名・電話番号を、働く女性の家「アコール」

(017-723-1700、acor-kouza@kadar-acor.jp)へ

※Eメールは件名に「3/22講座」と記入

## アコール階段ギャラリー

### 「国際女性デーに考える

### 『女性が輝く未来』

### ～女性の社会進出と健康編～

3/8(土)は「国際女性デー」です。女性の社会進出と健康課題を踏まえ、生理や更年期などの女性特有の悩みを先進的な技術で解決する「フェムテック」と「フェムケア」についてのパネルを展示します。

時3/7(金)~27(木)

9:00~18:00 ※3/9(日)休館

所働く女性の家「アコール」

階段壁面・1階ロビー

問働く女性の家「アコール」

(017-723-1700)

## 中世の館歴史教室 Vol.27

今年度の歴史教室の締めくくりとして「浪岡城のふしげ」と題し、浪岡城跡の遺物から浪岡城に関する疑問点を探る歴史教室

講師:木村浩一さん

時3/8(土)14:00~15:30

所中世の館ホール 人200人

問中世の館(0172-62-1020)

## あおもり 要予約

### 歴史トリビアを読む会

【テーマ】昭和20年豪雪と戦争

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時3/19(水) ※①②同内容

①14:00~15:00 ②18:30~19:30

所市民図書館 8階会議室2

人各回20人

申間3/3(月)~、歴史資料室

(017-732-5271/土・日を除く  
9:00~17:00受付)へ

## うららマルシェ

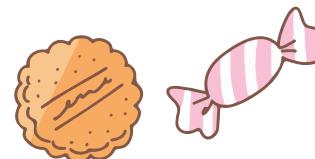
市内にある障がい者就労支援事業所の皆さん、ひとつひとつ丁寧に作ったお菓子や小物などを取り揃え、皆さんのお越しをお待ちしています。

時3/4(火)~7(金)10:00~14:00

所駅前庁舎1階 駅前スクエア

問障がい者支援課

(017-734-2317)



## アフタヌーン・コンサート

『葛西 悟・愛子 &

Friends Concert』

出演:葛西悟さん(トロンボーン)、  
葛西愛子さん(サクソフォン)ほか

時3/22(土)14:00~15:30

所中世の館ホール 人396人

料300円、高校生以下無料

問中世の館(0172-62-1020)

## 第37回棟方志功賞版画展 入賞者

今回は小・中学校、特別支援学校から2,154点の応募があり、審査の結果、入賞・入選あわせて292点の作品が選ばれました。その中から棟方志功賞受賞の3作品をご紹介します。

問「版画の街・あおもり」実行委員会事務局  
(一財)青森市文化観光振興財団内 ☎017-773-7304)

### 棟方志功賞



北小学校 1年  
**佐々木 洋星さん**  
作品名『にげるな!かまきり』

休みじかんに虫とりをしていたら、かまきりを見つけました。にげられないように、そっと近づいて、かまきりをつかまえることができました。うれしかったです。



浦町小学校 3年  
**北澤 岬來さん**  
作品名『つれたよ大きな魚』

家族で魚つりをしたことが楽しかったので、はん画にしました。思っていたより大きい魚で、そのときの顔をほるところと、魚をほるのがむずかしかったです。さい後までていねいにほりました。



浪館小学校 5年  
**金澤 杏奈さん**  
作品名『いざ!連合音楽会!』

連合音楽会で、けんばんハーモニカをふいているところを版画にしました。がん張っている様子が見ている人に伝わるよう自らのまわりを目立たせるようにほることをがん張りました。自分でも上手にできたと思った作品なので、うれしかったです。

### 初心者歓迎♪ 青森ねぶた囃子講習会

講師:青森ねぶた正調囃子保存会

時 3/1(土)19:00~20:30  
所 ねぶたの家ワ・ラッセ1階交流学習室  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
備 手振り鉦・太鼓のバチは貸出し可  
問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)



### バラの年間の管理・ 手入れ講座 要予約

雪国でのバラの栽培・管理方法についての座学による解説

講師:青森ばら会

時 3/16(日)13:30~15:30  
所 柳川庁舎2階大会議室 人 30人  
申問 3/3(月)~12(水)に、  
氏名・住所・電話番号を、青森ばら会  
(八島 ☎080-4519-8590)へ



### 春のバラせん定・ 管理講習会 要予約

春に行うバラのせん定・管理方法などについて解説

講師:青森ばら会

時 4/5(土)13:30~15:00  
所 平和公園バラ園  
備 手袋、せん定ばさみ持参。申込後の連絡はありませんので、当日直接集合場所へ  
申問 3/3(月)~24(月)までに、  
氏名・電話番号を  
公園河川課(☎017-752-8334)へ

## 令和6年度 青森市内8小学校と 米国メイン州との第7回小学生版画作品交流展

市内8小学校(造道、浪打、小柳、戸山西、堤、三内、三内西、沖館)児童の作品112枚、メイン州の小学生の作品124枚を展示します。

時 3/8(土)・9(日)  
10:00~16:00(9日は15:00まで)  
所 協同組合タッケン美術展示館  
問 青森モーニングロータリークラブ  
(☎017-775-1821)



### はまなす会館の教室 要予約

申問 3/3(月)~、はまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)  
各教室の休みはお問合せください。

教室名	開催日時	人員	料金
初級ラテン	4/8~7/29の火曜日 10:30~12:00(全15回)	20人	12,000円
初級スタンダード	4/10~7/24の木曜日 10:30~12:00(全15回)	20人	12,000円
中級	4/10~7/24の木曜日 14:00~15:30(全15回)	20人	12,000円
初級・中級	4/5~7/26の土曜日 10:30~12:00(全15回)	20人	12,000円
ベリーダンス(初心者)	4/7~7/28の月曜日 19:30~21:00(全15回)	10人	5回の月 月額5,000円 4回の月 月額4,000円
ベリーダンス(経験者)	4/1~7/29の火曜日 19:30~21:00(全16回)	10人	5回の月 月額5,000円 4回の月 月額4,000円
ベリーダンス (シニア向け)	4/3~7/24の木曜日 13:00~14:00(全16回)	10人	月額3,200円
ヨガ教室	4/4~7/25の金曜日 11:00~12:00(全17回)	10人	月額3,200円
実用書道	4/2~7/30の水曜日 10:00~12:00(全18回)	12人	月額3,000円 (4か月分一括払いも可)
ペン習字	4/2~7/30の水曜日 10:00~12:00(全18回)	12人	月額3,000円 テキスト代1,000円 (4か月分一括払いも可)
フラダンス	4/9~7/23の水曜日 11:00~12:30(全12回)	10人	月額3,300円
フラワーアレンジメント	4/8~7/29の火曜日 11:00~13:00(全15回)	各10人	1回3,300円
	4/10~7/31の木曜日 18:00~20:00(全16回)		
モダン生け花	4/8・22、5/13・27、 6/10・24、7/8・22(火) 11:00~12:30(全8回)	各10人	1回2,800円
	4/10・24、5/8・22、 6/12・26、7/10・24(木) 18:00~19:30(全8回)		
プリザーブドフラワー	4/15、5/20、 6/17、7/15(火) 11:00~13:00(全4回)	各10人	1回4,300円
	4/17、5/15、 6/19、7/17(木) 18:00~20:00(全4回)		
季節を彩る フラワーアレンジメント	4/12・26、5/10・24、 6/14・28、7/12・26(土) 10:00~12:00(全8回)	10人	1回3,300円
季節を彩る プリザーブドフラワー	4/26、5/24、 6/28、7/26(土) 10:00~12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操	4/4~7/25の金曜日 10:00~12:00(全16回)	10人	月額2,500円
団碁教室 入門クラス	4/5~7/26の土曜日 10:00~11:00(全14回)	10人	月額5,000円 (中学生以下4,000円)
団碁教室 一般クラス	4/5~7/26の土曜日 10:00~11:00(全14回)	10人	月額7,000円 (中学生以下6,000円)
モラ手芸教室	4/1~7/15の第1・3火曜日 (5月は第2・4火曜日) 10:00~12:00(全8回)	10人	月額4,000円 (材料費別)

## 終活・社会貢献セミナー 要予約

第1部「次世代につなぐ。赤十字活動について」

講師:日本赤十字社青森県支部

第2部「相続・遺言講座」

講師:青森県司法書士会

第3部「個別相談会」

青森県司法書士会による遺言・

相続相談(希望者のみ、要事前申込み)

時 3/22(土)

・セミナー10:00~12:00

・個別相談会12:30~14:00

所 ホテル青森4階「錦鶴の間」 人40人(申込順)

備 昼食を準備します。

申込 3/7(金)までに、二次元コードから申込み、または  
日本赤十字社青森県支部(017-722-2011)へ



## 令和7年度 青森市民大学の 新入生募集

### ◆青森市民大学って?

青森市民大学は、年齢・性別を問わず、学びたいかたが参加できる大学です。自己を高める学習に加え、地域社会を取り巻く問題・課題やその解決方法について自らが学び、学習の過程やその活動の成果を地域社会に活かしていくことを主な目的としています。

### ◆どんなことを学習するの?

学習機会は年間16回(講座開催時期は、概ね5~12月。月2回程度)。青森市の事業に関連する講座、青森の文化・伝統・歴史の講座、実生活に即した講座、趣味的講座、まちづくり・地域社会講座、学生が考える講座のほか、学級会や、合同事業として合同講演会を行います。

また、全センター合同で、入学式・卒業式を行います。入学や進級に試験はありません。

4月の新入生入学式から始まり翌年2月の卒業式まで、上記講座や合同事業、他学級の聴講制度などを受講することで、1講座1単位となり、進級及び卒業に必要な単位数は10単位となります。

また、大学・大学院は学級制で、各学級では、選出された学級長を中心に学生が協力し合い運営しています。

なお、年間の講座内容の一部は、学級ごとに翌年度の希望講座を選んでいただき、その希望を基に決めています。

・学習時間 10:00~12:00(東部校のみ13:30~15:30)

・修学年限 4年

・対象 市内在住のかた(寿大学、女性大学を以前卒業されたかたを除く)  
※再入学はできません

### ・募集人員

学級名称	場所	曜日	募集人数
中央校	中央市民センター	水	30人
沖館校	沖館市民センター	金	15人
西部校	西部市民センター	金	15人
東部校	東部市民センター	木	15人
大野校	大野市民センター	木	10人
横内校	横内市民センター	金	20人
戸山校	戸山市民センター	水	25人
北部校	北部地区農村環境改善センター	木	20人
油川校	油川市民センター	金	15人
荒川校	荒川市民センター	火	20人

・申込締切日 3/21(金)必着

・結果発表日 3/28(金)から順次通知

問中央市民センター(017-734-0164)

《広告》

### 法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間／平日午前9時から午後5時  
相談料／30分 5,500円(税込)  
※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

① 悩みがある…  
② 017-777-7285へ電話  
③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能  
④ ③以外の場合→弁護士を紹介します！

お申込・お問合せは：青森県弁護士会まで(TEL.017-777-7285)

今すぐあなたの助けになりたい

相談方法

当日相談もできます

## セラピー犬講習会のお知らせ 要予約

セラピー犬活動は、犬のもつ温もりや優しさに触れていただくボランティア活動です。

活動の基礎知識を学んだ後、個々に愛犬との訓練を段階的に行います。実際の活動現場を見学する機会もあります。最終回には認定試験を実施し、合格したかたは、当チームに入会してセラピー活動の一員として活躍していただきます。

あなたと愛犬が地域の笑顔につなぐ懸け橋に。一緒に活動してみませんか?

時 4~12月の第2・4日曜日 10:00~12:00 所県動物愛護センター

対 7歳未満の犬と65歳未満の飼い主 人15組

備 ケージ持参。狂犬病のワクチンと5種以上の混合ワクチンの接種及び、避妊去勢が必要。

申込 3/30(日)までに、北東北搜索犬チームHPの申込みフォーム、二次元コードから申込み、または、北東北搜索犬チーム(0172-62-7213)へ



## 令和7年度 青年教室の 受講生・ボランティア募集

### ◆青年教室って?

知的障がいや聴覚障がいのあるかたを対象に、実生活の中で役立つ知識や教養の講座、楽しく参加できる趣味や健康・運動の講座などを開催します。

### ✿ はまなす青年教室(知的障がいのあるかた対象)

#### ・対象／募集人員

- ① 市内在住で18歳以上の知的障がいのあるかた／30人
- ② ①のかたをサポートするボランティア／20人

#### ・開講期間(回数)・時間

5月~R8.3月までの日曜日に月1~2回開講(全15回)  
10:00~12:00まで

### ✿ みちのく青年教室(聴覚障がいのあるかた対象)

#### ・対象／募集人員

- ① 市内在住で18歳以上の聴覚障がいのあるかた／40人
- ② ①のかたと交流したいかた／20人

#### ・開講期間(回数)・時間

5月~9月までの火曜日に月1回開講(全5回)  
19:00~21:00まで

#### ・開催場所 中央市民センター

#### ・申込締切日 3/17(月)必着

#### ・結果発表日 3/24(月)から順次通知

### ◆申込方法(青森市民大学・青年教室 共通)

#### ・申込用紙(各市民センター・勤労青少年ホーム(サンピア)に備付け)

必要事項を記入し、各市民センターまたは勤労青少年ホーム(サンピア)へ

#### ・往復はがき・FAX(コンビニなど不可)・Eメール

氏名(ふりがな)・年齢(R7.4/1現在)・性別(市民大学のみ)・住所・電話番号・返信先FAX番号(FAX申込みの場合のみ)・希望する学級(第二希望まで)または教室名を記入し、

〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター

(017-775-7048、center-koza@city.aomori.aomori.jp)へ

※Eメールの場合は、件名に「青森市民大学申込」または「青年教室申込」と記入

#### ・注意事項

結果発表日を過ぎても通知が届かない場合は必ずご連絡ください。

《広告》

# 島津亜矢

## 歌怪獣襲来ツアー2025

5/27(火)リンクステーションホール青森(青森市文化会館)

開演)1回目14:30 / 2回目18:30 (料金)7,500円 (全席指定・税込)  
※開場は30分前  
チケットぴあ(セブンイレブン) Pコード 288-222、ローソンチケット Lコード 22968  
成田本店しんまち店2階 017-723-2431㈹  
サンロード青森(ブレイカイト) 017-722-8117  
リンクステーションホール青森(青森市文化会館) 017-773-7300

好評発売中!

お問い合わせ・車イス席受付 トラスト企画クリエート  
011-261-9991 (平日10時~17時)

QR code

《広告》

### 法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間／平日午前9時から午後5時  
相談料／30分 5,500円(税込)  
※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

① 悩みがある…  
② 017-777-7285へ電話  
③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能  
④ ③以外の場合→弁護士を紹介します！

お申込・お問合せは：青森県弁護士会まで(TEL.017-777-7285)

今すぐあなたの助けになりたい

相談方法

当日相談もできます

## 開館40周年あとの祭り 「スプリングハーモニカコンサートin青森」

ハーモニカの奥深い世界を楽しめる特別企画です。

県内のハーモニカ愛好者が一堂に集まり演奏を披露する県内最大級のハーモニカコンサートです。県内各地から参加する演奏者の、ソロ演奏・デュオ・グループ演奏・ハーモニカアンサンブルなどをお楽しみください。入場無料、どなたでも気軽にご来場ください。

時 4/6(日)13:00~15:00(12:30~開場) 所 東部市民センター1階 体育館

人 200人 備 内履き持参、公共交通機関でお越しください。

問 東部市民センター(☎017-736-6255)

## あおもりアーツカウンシル事業報告会

令和6年度の文化芸術創造活動助成事業などの報告を行います。どなたでもお気軽にご来場ください。

時 3/20(木)14:00~ 所 リンクステーションホール青森 2階展示室

問 あおもりアーツカウンシル事務局(☎017-773-7304)

## おとの映写会

「怒りの葡萄」…アメリカのドラマ映画。資本主義の不条理な社会に流されながら生きていく、一組の家族の愛と民衆の強さを描いた作品。(1940年・字幕)

時 3/21(金)  
10:00~12:09(9:30~開場)  
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

ポケットモンスター®  
「かえってきたマサラタウン」  
(英語版・日本語字幕)

時 3/9(日)  
10:00~10:30(9:50~開場)  
所 中央市民センター 4階 小ホール  
対 幼児~小学生  
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)



## 青森大学オープンカレッジ「市民大学講座」要予約

多彩な講師を迎えて、時代に即した教養と健康づくりに役立つ講座を開講します。

時 4/25、5/9・23、6/6・20、7/4・18、8/29、9/5・19、10/10・24、11/7・21、12/5の金曜日(全15回) 10:00~11:40

所 アウガ5階研修室・AV多機能ホール 人 50人 料 15,000円

問 3/28(金)までに、青森大学オープンカレッジ(☎017-738-2001)へ

## 青森競輪日程(3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い合わせください。※1は青森前売SCのみ発売

名古屋記念(GⅢ)場外	1日(土)~4日(火)
平塚(FI)場外	1日(土)~3日(月)
久留米ナイター(FI)場外	1日(土)~3日(月)
玉野記念(GⅢ)場外	6日(木)~9日(日)
静岡ナイター(FI)場外	7日(金)~9日(日)
松阪(FI)場外	9日(日)~11日(火)
取手(FI)場外	10日(月)~12日(水)
【万博協賛】大垣記念(GⅢ)場外	13日(木)~16日(日)
大宮(FI)場外	13日(木)~15日(土)
四日市記念ナイター(GⅢ)場外	13日(木)~16日(日)
宇都宮(FI)場外※1	17日(月)~19日(水)
向日町in松阪(FI)場外※1	17日(月)~19日(水)
高松(FI)場外※1	17日(月)~19日(水)
いわき平ナイター(FI)場外※1	18日(火)~20日(木)
【伊東温泉】ウィナーズカップ(GⅡ)場外	20日(木)~23日(日)
豊橋(FI)場外	21日(金)~23日(日)
別府(FI)場外	24日(月)~26日(水)
四日市ナイター(FI)場外	24日(月)~26日(水)
防府(FI)場外	25日(火)~27日(木)
【前橋】施設整備協賛(GⅢ)場外	27日(木)~30日(日)
松戸ナイター(FI)場外	27日(木)~29日(土)



青森競輪場  
イメージキャラクター  
葵 萌輪

所問 青森競輪場(☎017-787-2020)

## 市民農園の利用者を募集!

時 利用期間は、5月~11月です。 申込方法・受付期間など詳しくは、各農園に直接お問い合わせください。※いずれも申込順

農園名(場所)	区画数	一区画の面積/料金	申込み・問合せ/備考
ファミリー農園 エアポートサイド (大谷字山ノ内)	60区画	36m <sup>2</sup> /6,500円~7,000円 (2区画以上は5,000円×区画数)	電話またはFAXで、農園主(阿部 ☎090-7567-1775、㈹017-739-2750)へ ※契約者に紫黒米1kgまたはもち米3kgプレゼント
青森市 ふれあい農園 (四戸橋字磯部)	100区画(個人)	33m <sup>2</sup> /3,370円	4/1(火)から、FAX、郵送、または直接、青森市ふれあい農園(☎017-761-3082、㈹017-761-3083)へ ※申込用紙は、3/17(月)からふれあい農園、駅前庁舎1階総合案内、市民図書館、各支所・市民センター、農業政策課、浪岡中央公民館、JA青森市内各支店に設置
	10区画(団体)	100m <sup>2</sup> /10,190円	
	4区画 (車椅子利用者区画)	3m <sup>2</sup> /無料	
高齢者健康農園 (雲谷字山吹)	360区画	33m <sup>2</sup> /2,500円 ※希望者へ種いも、大根種、肥料を別途3,500円で販売	4/4(金)から、料金持参の上、直接、青森市シルバー人材センター(しあわせプラザ内、9:00~16:00、☎017-773-3604)へ ※市内在住のおおむね65歳以上に限る
馬屋尻農園 (馬屋尻字小金沢)	22区画	90m <sup>2</sup> /7,000円 ※1/2区画:4,000円	電話で、代表(永山 ☎090-3982-8526)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  
料金の記載のないものは無料

西部市民センター ☎017-788-2491	ミニ体験 バレエで遊ぼう ~お花や小鳥になろう~ 時 4/9・16・23(水)16:00~17:00 対 4歳~小学生まで 人 10人 申 3/31(月)までに電話・来館	戸山市民センター ☎017-743-0720	古川市民センター ☎017-776-8082
呼吸で変わる いきいき太極拳(初級編) 時 4/7・14・21(月)10:00~12:00 対 18歳以上 人 30人 申 3/31(月)までに電話・来館	シニア・スマホ無料相談会 時 3/17(月)10:00~12:00 対 60歳以上 人 10人 申 3/10(月)9:30~来館・電話	肩こり腰痛解決! 水木ボディワーク 時 4/2・9・16(水)10:00~12:00 対 18歳以上 人 15人 申 3/8(土)10:00~電話・来館	プールで楽しく 健康づくり・水曜日 時 4/2・9・16・23・30、 5/7・14・21・28(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 人 25人(抽選) 料 1,800円
ミニ体験 バレエ&ストレッチ・ リフレッシュストレッチ 時 4/9・16・23(水)15:00~16:00 対 18歳以上 人 12人 申 3/31(月)までに電話・来館	東部市民センター ☎017-736-6255	かけっこで 反射神経を鍛えよう 時 4/19(土)・27(日) 10:00~12:00 対 小学生 人 20人 申 3/14(金)10:00~電話・来館	一般水泳教室・木曜日 時 4/3・10・17・24、 5/1・8・15・22・29(木) 10:00~12:00 対 18歳以上 人 50人(抽選) 料 3,600円
ボディメイクストレッチ& ヨガ・身体のバランス整えよう! 時 4/10・17・24(木)10:00~12:00 対 18歳以上 人 30人 申 3/31(月)までに電話・来館	東部キッズ体操スクール 時 5月~7月の日曜日(月3回) 15:00~16:00 対 5歳~小学3年生 人 20人 料 月1,000円 申 3/23(日)9:00~来館・電話	集中水泳教室・金曜日 時 4/11・18・25、 5/2・9・16・23・30(金) 13:30~14:30 対 18歳以上(25m以上泳げるかた) 人 10人(抽選) 料 4,000円	

## 令和6年度青森市匠の職人受賞者の紹介

2月10日、本庁舎1階ロビーで

令和6年度青森市匠の職人表彰式が行われ、広告美術工の楠美耕作さんが表彰されました。  
受賞おめでとうございます。

### 人表彰式



#### 楠美 耕作さん

(広告美術工／有限会社アイワデザイン)

20歳からこの仕事に関わってきた楠美さん。初めは県外への興味から東京で就職。現場作業や鉄骨の溶接などの基本を学びながら経験を重ね、27歳で青森市に戻りました。

30歳までに様々な資格を取得することを目標に、仕事を通して関わった多くの先輩方から技能を学んで研さんを積んだ結果、平成18年に29歳で国家検定である技能検定の1級広告美術仕上げ技能士の資格と屋外広告士の資格を取得。さらに平成21年には、1級技能士のみに参加が認められ、熟練技能者が技能の日本一を競い合う場である技能グランプリに出場し、見事金賞を受賞しました。

お客様の要望を聞き現地調査を行うところから完成した看板を設置するまで、その工程は多岐にわたり、なかなか効率的にできないところにこの仕事の難しさを感じる一方、よりよい看板にするための技術の追求と手間を惜しまず、丁寧な制作を心掛けていると話します。

様々な設備や知識が変化していく中でも、それらを有効に使い、クオリティを高めていきたいと話す匠の技の追及はまだまだ続きます。

#### 「青森市匠の職人表彰」とは

卓越した技能を有し、現役で活躍され、後進の育成や生産性の向上に寄与し、他の技能者の模範とされるかたに贈られます。

広く社会一般に技能尊重の気風を浸透させ、技能者の地位及び技能水準の向上を図り、本市の産業の発展につなげることを目的に、平成19年度に創設しました。昨年度までに58人のかたが受賞されています。

問 経済政策課(☎017-734-5227) ID1004135



## 地域おこし協力隊 新隊員の紹介!

R6.12/1から「小林康二」隊員が新たに地域おこし協力隊員として着任しました。ターン移住者の小林さんは浪岡地区の移住定住サポート隊員として、移住体験施設の管理運営や情報発信など移住者誘致に関する活動をしています。

問 浪岡振興部総務課(☎0172-62-1126)

小林 康二 隊員

青森市浪岡の良さを  
ドローンやカメラで撮影・発信し、1人でも多くのかたへ  
浪岡地区を知っていただけるように頑張ります。  
皆さん、どうぞよろしくお願ひします!

小林隊員の活動は  
インスタグラムで  
ご覧になれます!



## 国際交流 りん ワ・ラッセ

ベルギー・台湾・韓国の国際交流員による文化体験イベント!ゲーム、ワークショップ、ミニ異文化理解講座などを企画しています。ぜひ、各國の文化に触れてみてください。

時 3/20(木) 11:00~15:00  
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学習室  
備 当日、直接会場へ  
問 交流推進課(☎017-734-5235)

ベルギー



マリローランス・ダーズ

ベルギーの人気ゲームで遊んで、オランダ語の挨拶を知ろう!ベルギーの文化に触れながら、一緒に素敵な思い出を作りましょう~。

台湾



陳璟(チン ケイ)

一緒に墨と筆で、旧正月の風習の1つ、福を招く春聯(しゅんれん)を書き、ミニ天燈(てんとう/ランタン)を作りましょう!

韓国



ペ・ジュヨン

「トゥホ(投壺遊び)・ハンボク(韓服)・ヤッカ(薬菓)」を通して韓国の伝統文化体験をぜひ楽しんでください!

令和7年3月号 No.467

【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 浪岡大字浪岡字稻村101-1



【人口と世帯数 令和7年2月1日現在】

男性 122,770人 (-238) 世帯数 135,988世帯 (-197)  
女性 140,292人 (-212)  
合計 263,062人 (-450)

※住民基本台帳調べ／( )内は前月との増減

次号4月号の配布日は、3月27日(木)~31日(月)です。