[illegible]

飲酒運転やめましょう ～大切な人が悲しみます～

飲酒運転は、重大な交通事故を引き起こす可能性が極めて高い危険な犯罪です。県民の皆様一人ひとりが、「飲酒運転は絶対しない、させない」ことを徹底し、飲酒運転の根絶を図りましょう。

飲酒運転には厳しい処分が!



無条件で……
35点 欠格期間3年
免許取消し



呼気中アルコール濃度
0.25mg/ℓ以上
25点 欠格期間2年
免許取消し

呼気中アルコール濃度
0.15mg/ℓ以上 0.25mg/ℓ未満
13点
免許停止 90日

※) 前歴及びその他の前科前歴がない場合
※) 欠格期間とは、運転免許を取り消された場合に、運転免許を受けることができない期間

広報

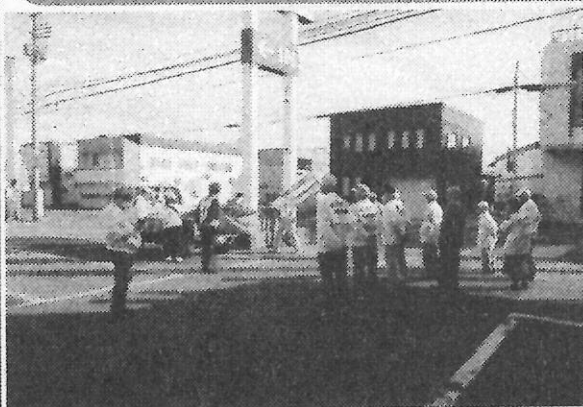
駅

前

作成者
駅前交番
巡查長
佐藤和哉

秋の交通安全運動に関わる 「チラシ配り」の実施

9月23日午前7時30分頃、青森交通安全協会旭町支部の皆様方と秋の交通安全運動に関わるチラシ配りを実施致しました。



住居集合地域における 熊出没時対応訓練

令和7年9月19日(金)午後1時30分から青森市役所柳川庁舎において熊出没の想定事案訓練を行い、各関係機関相互連絡体制や役割を再確認しました。



技能試験の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」「農耕用大型特殊免許」「農耕用牽引免許」の技能試験を次の期間休止いたします。

掲 示 板

R7.12.1(月) から R8.3.31(火) まで

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、令和8年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 **自己負担金 無料**

※健診項目以外の検査は有料となりますが、事前申込みにより同日受診できる場合があります。医療機関等により料金が異なりますので直接、医療機関等へお問い合わせください。

申込方法 以下の個別健診、集団検診のいずれかを選択

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歳以上の対象のかたへ

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。指定医療機関機関 (PDF)



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

申込みは、青森市国保医療年金課まで

電話 017-773-0181・017-773-0182

集団健診の予約

◆青森市ホームページから申込みする場合

「各種健診・がん検診等 Web 申込」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。

※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8年1月	8日(木)	9日(金)	14日(水)	19日(月)	26日(月)	31日(土)
令和8年2月	6日(金)	7日(土)	12日(木)	16日(月)	27日(金)	28日(土)
令和8年3月	3日(火)	5日(木)	7日(土)	9日(月)	15日(日)	

◎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。

裏面もご覧ください。

歯科健診（無料）

	対象者	検査項目	指定歯科医療機関一覧 の二次元コード
歯周疾患検診	今年度、20歳、30歳、40歳、50歳、 60歳、70歳になる市民 ※対象者には、5月末に受診者証を送付 しました。	問診・歯の検査など 	
後期高齢者 歯科口腔健診	後期高齢者医療制度加入者 ※対象者には案内を送付しています。 受診券は必要ありません。	問診・歯と口腔の 検査	

※指定歯科医療機関へ事前に予約が必要です。二次元コードから指定歯科医療機関が確認できます。

詳しくは 歯周疾患検診のこと…健康づくり推進課（電話 017-718-2918）

後期高齢者歯科口腔健診のこと…国保医療年金課（電話 017-773-0181・017-773-0182）まで

○健康診査を受診するための受診券の再交付など

健康診査の対象者には、受診券を送付しています。（30歳代は除く）

令和7年6月1日以降に国保に加入したかたは、申し出により受診券を発行いたします。また、年度途中で75歳に
なり誕生日以降に健康診査を受診する場合は、申し出により後期高齢者用の受診券を発行いたします。

青森市国保医療年金課までお問合せください。

★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。

ご存じですか？ フレイルのこと

フレイルとは、加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが期待できます。



★ フレイルを予防するには…

「意識して栄養をとる」「体を動かす」「人と話して、たくさん笑う」ことが大切です。

栄養をとるためにもお口の健康は大切です。歯科健診でお口の状態をチェックしましょう。

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

交通安全フェア

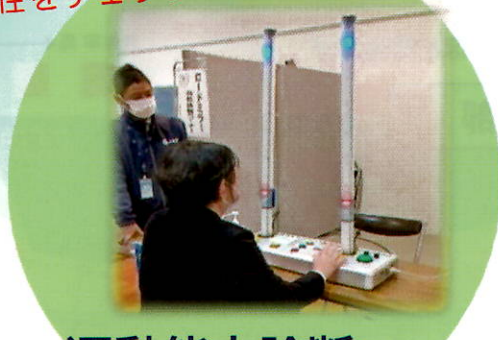
日時 12月11日(木)・12日(金)

10:00~14:30

場所 青森市役所 駅前庁舎
1階 駅前スクエア



流れ落ちる光をつかんで
俊敏性をチェックしよう!



運動能力診断
クイックキャッチ体験

運転に影響する視野に
異常がないか検査できるよ



視野診断機体験

「自転車ながらスマホ」や
「無灯火運転」などの危険性を
VRを使って疑似体験!



自転車危険運転
体験VR



交通事故写真
パネル展示



反射材のプレゼントも
あります。ぜひ来てね!

主催：青森市／青森市交通安全対策協議会（問合せ 青森市市民部 生活安心課 Tel.017-734-5258）
協力団体：青森県警察、青森県、(株)ムジコ・クリエイト 青森モータースクール、あいおいニッセイ同和損害保険(株)、
一般社団法人日本自動車連盟(JAF)



あいおいニッセイ同和損保は、地域の安全・安心の実現に向け、『青森市』とともに取り組んでいます

青森市とあいおいニッセイ同和損保は、地域の安全・安心の実現に向けた連携協定を締結しています

走行データを活用した「テレマティクス交通安全マップ」のご紹介

本マップは地域の交通安全に貢献することを目的としており、“SDGs”の取組みにも繋がります。

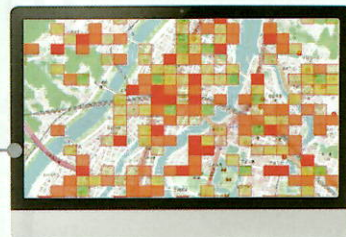
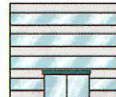
【産業と技術革新の基礎をつくろう】【住み続けられるまちづくりを】

通信機能付き車載器搭載の自動車

車載器から走行データを取得^(注)

保険会社が走行データを集約

テレマティクス交通安全マップ



「急減速発生率」に基づく危険箇所候補を地図に表示

(注) データはプライバシー保護のため、統計化した上で個人が特定・識別できないように適切に加工しています。

※画面はイメージです。

お住まいの地域の交通安全マップをご確認ください

■ 急減速発生率の高いエリアほど赤に近い色で表現しています。

■ 枠内に表示されている数字は急減速発生率の順位で、数字が小さいほど発生率が高いエリアとなります。

発生率 高 ← → 発生率 低



あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP

〒150-8488 東京都渋谷区恵比寿1-28-1
TEL:03-5424-0101 (大代表)
<https://www.aioinissaydowa.co.jp/>

※急減速発生率等は当社基準に基づくものであり、その正確性等を網羅的に保証するものではありません。また、当社の許可なく本チラシの一部、または、全部を複製・転載することを禁止します。

● ご相談・お申込先

青森支店 地域戦略室
〒030-0812 青森市堤町1-3-1
TEL050-3460-1436
担当：長谷川・金田



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6年度募金実績額 31,559,993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 10,939,772 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) 8,344,772 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1,640名（R7.9.1現在）、
経費は1人1回あたり450円です。
令和6年度は、のべ16,451人の参加がありました。

この事業により、ひとり暮らしの方の安否確認、孤独感の解消、また
地域でのコミュニケーション作りが図られており、皆さん次回をとて
も心待ちにしています。

② ひとり暮らし高齢者の料理教室に 117,000 円

③ 敬老会に 2,280,000 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 479,000 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 290,000 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 3,280,228 円

- ① 地区社協活動に 3,235,228 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 16,729,993 円

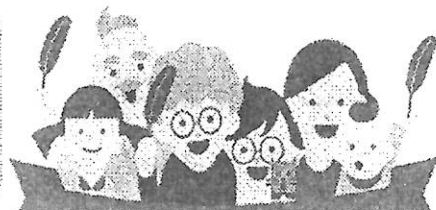
社会福祉施設や団体が行う事業への配分や災害見舞金等に充てられています。

～令和6年度 青森市の災害見舞金支給状況～
家屋の全損5件(50,000円)、半損2件(10,000円)、
死亡弔慰金 2件(10,000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



支える人も支える募金

地域の子ども
居場所も
支える人



地域の
防災対策も
支える人



誰もが
参加できる
場づくりも
支える人



日々の生活に
困っている方も
支える人



いきいきと暮らし
続けられる地域も
支える人



スマホからも、
募金できます！



あなたの町の困りごとの解決のために、奮闘している人たちがいます。

誰かのために真剣に向き合っている人たちがいます。

集まった募金は、そんな彼らの活動をはじめとした、
地域をより良くする取り組みに使われています。

赤い羽根共同募金



令和7年度募金目標額 201,820,000円

内訳 赤い羽根共同募金 目標額 182,820,000円 歳末たすけあい 目標額 15,000,000円
NHK歳末たすけあい寄付金 目標額 4,000,000円



助成計画額 207,187,456円

※目標額との差額は、令和3年度災害等準備金残額(5,367,456円)を充当します。



●県内の40市町村の社会福祉事業等へ

(サロン活動・福祉教育・世代間交流など)

115,730,000円

●災害等準備金など

(火災等発災時の見舞金贈呈、大規模災害に備えるための積立など)

6,800,000円

●歳末たすけあい事業へ

(年末年始時期の福祉活動や支援が必要な方への見舞金贈呈など)

18,000,000円

●県内の社会福祉施設・NPO法人へ

(保育所・障がい者の就労支援施設の備品整備など)

9,190,000円

●児童養護施設等入所児への就学・就職支度事業へ

(就学・就職する児童への支援)

1,000,000円

●県域で活動する15の福祉団体へ

(障がい当事者やその家族の支援団体の事業など)

10,410,000円

●募金活動の経費や管理費等

(運動のための活動費、管理運営費等)

35,557,456円

●多様化する生活課題に即応する助成へ

(喫緊の福祉課題に対応する取り組み)

4,000,000円

●テーマ型募金助成へ

(参加団体が掲げる福祉課題解決・改善の事業)

6,500,000円



共同募金の使いみち



「見つける夏にしよう」—— 中学生が学ぶ“支え合いの心”(十和田市)

中学生が高齢者や園児との交流、講話などを通じ、支え合いや助け合いの大切さを体感。「自分にもできること」を考えるきっかけとなりました。



外出困難な障がい者の社会参加を応援！(蓬田村)

外出の機会に限られる在宅の障がいのある方が、ボランティア団体の支援で青森市と中泊町で買い物などを体験。「日頃できない体験ができて楽しかった」「仲間とつながれた」との声が寄せられ、社会参加への意欲につながりました。

税制上の優遇措置

※確定申告の際には、共同募金会の発行する領収書が必要です。

法人の寄付

全額損金算入になります。

個人の寄付

所得税

「所得控除」または「税額控除」を受けることができます。

住民税

個人住民税の税額控除を受けることができます。

社会福祉法人

青森県共同募金会

青森市中央3丁目20-30

電話(017)722-2169

赤い羽根あおもり |

検索

<https://akaihane-aomori.or.jp/>

詳しくはコチラへ

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7年度

みんなの「やってみたい」がここにある！ 10月4日（土）5日（日）
中央市民センターまつり 盛大に開催

オープニングセレモニーで まつり スタート

中央市民センターまつりが10月4日（土）、5日（日）の両日、開催されました。オープニングセレモニーでは、嶋山俊英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代理、松島綾子主幹の代読による挨拶がありました。恒例のスキップホールに響き渡る青森シルバーコーラスの素敵な歌声で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

今年も芸能発表や作品展示、棒パン、木登り体験、キッチンカー、きつぱ広場、クイズラリー、ワークショップ、灯籠づくり、ドローンやミニセグウェイの科学体験、昔遊び体験等、盛りだくさんの内容で実施されました。



挨拶する嶋山実行委員長と松島主幹

芸能発表から



オープニングセレモニーで歌うシルバーコーラスの皆さん

作品展示から



たくさんの「やってみたい」で、賑わったセンターまつり



2日間で約2700人の市民の皆さんが訪れたセンターまつり。運営に携わるスタッフの活気ある動きがまつりを盛り上げていました。お出でになった市民の皆さんの笑顔が溢れるセンターまつりでした。

「老後ひとり難民」という言葉を聞いたことがありますか？

老後に頼れる人がいなく、厳しい現実と向き合うことを余儀なくされる高齢者を「老後ひとり難民」と呼びます。「おひとり様」は、今では特別ではなくて、老後の本流です。これからの人生をよりよく健康で、豊かに生きるために元気なうちから必要な備えができるようにと、「今から始める終活」講座が、終活カウンセラー協会 認定終活講師の吹田頼信さんを講師に、60代から70代の男女19人が参加して開催されました。

ひとり暮らしの高齢者の増加

吹田さんは、「おひとり様」に関わる様々な課題をお話しました。配偶者との死別や生涯独身などの生活スタイルによって、ひとり暮らしをする高齢者が増えてきています。独居の方がなくなったときに、家族や友人などの連絡先が分らないと、葬儀、納骨をどうするか等課題が発生します。

エンディングノートの活用

青森市でも終活支援として、エンディングノートを配布しています。最後まで自分らしく生き、死後の希望を伝えるために、エンディングノートの重要性はとても高いということでした。また、「終活情報登録」制度は、もしもの時のためにあらかじめ本人が希望する情報を青森市に登録できるというものです。

元気なうちから必要な備えを行う

終活に関わる生前整理や遺言、相続・資産整理、葬儀・お墓、介護・医療等について様々な具体例を挙げてのお話がありました。

参加者からは、元気なうちから早めの準備が大事ななあという感想が聞かれました。

本日の講座の内容が老後の安心感と充実につながると感じました。



熱心に耳を傾ける参加者

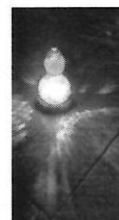
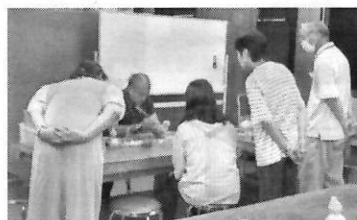
講座担当者のコーナー

こんな講座を開催しました！ 幻想的で うっとり☆手づくりひょうたんランプづくり

灯匠亜理子の工藤勇人さんを講師に迎えて開催しました。

参加者は講師の指導のもと、ひょうたんに丁寧に模様をつけ、素敵な作品が完成しました。

受講者の作品の仕上げをして
いる工藤講師と観察する受講者



受講者の作った
ひょうたんランプ



お勧め講座・イベントのご案内！ (1～2月)

～ 失敗しない墓じまい ～

開催日：令和8年1月20日（火）

対象：18歳以上

講師：(株)やまと石材

会場：3階 研修室②

定員：30人

参加費：無料

準備物：筆記用具、水分補給用飲料



～ 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：令和8年2月1日（日）

対象：18歳以上

講師：Cafe des Gitanes 今井 徹

会場：2階 料理室

定員：20人

参加費：1,200円

準備物：エプロン、筆記用具、水分補給用飲料



編集後記

第3号では、学習成果の発表の場となる市民センターまつりの様子を一面で紹介しました。芸能発表をする生き生きとした顔やレベルの高い展示作品等は、これまでの学びが十分に発揮されたものとなっていました。今後も市民の皆様の学習活動等の様子を発信していきたいと思ひます。

〈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

見守り 新鮮情報

見守りと気づきの ポイント

<居室・居宅の様子>

- 不審な契約書や請求書、宅配業者からの不在通知などはないか
- 不審な健康食品、魚介類などはないか
- 新品の布団など、同じような商品が大量にないか
- 屋根や外壁などに不審な工事の形跡がみられないか
- 複数社から配達された新聞や景品類はないか
- 居室が不自然に散らかっていないか
- 不審な業者が出入りしている形跡はないか

<本人の言動や態度など>

- 不審な電話やメールのやり取りなどはないか
- お金に困っている様子はないか
- 預金通帳などに不審な出金の記録はないか
- 何を買ったか覚えていないなど、判断能力に不安はないか
- 元気がないなど困った様子はないか

「見守り」と「気づき」で 高齢者の被害を防ごう

ひとこと
助言



見守るくん

- 困ったとき、心配なときは、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)。家族や地域包括支援センターの職員など周囲の方からでも相談できます。
- 「知らない電話には出ない」「その場で契約せず家族や周囲に相談する」など対応策も伝えましょう。地域の見守り活動や留守番電話機能なども活用しましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第521号(2025年9月18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。

令和7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27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。

今年度は古小まつり再開から3年目をふまえて、新しい試みにも取り組みました。前年度から「もっとイベントを増やしてほしい」という子どもたちの声に応えるために、外部業者の『萬屋』を参入しました。

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63,848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