

令和5年(2023年)

2.15

No.429

広報

あおもり



【特集】

「え?まだ?」

そろそろ、あなたも

マイナンバーカード!

主な内容

- 04 市からの重要NEWS
- 06 ・令和5年度版「清掃ごよみ」
「家庭ごみの正しい出し方」を配布
- 08 ・20歳になったら国民年金にご加入を
- 11 健康ナビ
・健康に関するイベント・講座
- 12 ・市民向け認知症講座
- 13 情報ひろば
・女性の参画で高まる地域防災力
- 15 ・国際交流員異文化理解講座
- 16 第18回学校図書館
読書感想文コンクール



森市匠の職人表



写真: 令和4年度青森市匠の職人表彰式(1月18日/本庁舎1階ロビー)

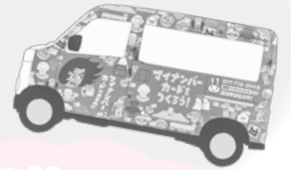
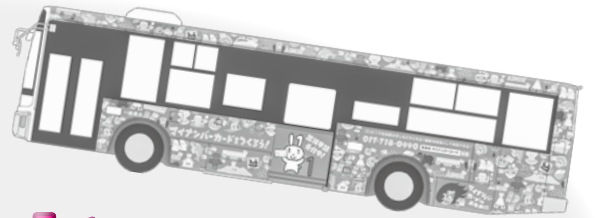
＼え？まだ？／

そろそろ、あなたも マイナンバーカード！



生活をより便利にするため、さまざまな場面での活用がはじまっているマイナンバーカード。国は令和4年度末までに、0歳からのほぼ全ての国民への普及を目指しています。

まだお持ちでないかたは、ぜひご申請ください！



ラッピングバス
ラッピングカー
市内走行中！

マイナンバーカード取得までの主な流れ

問市民課（☎017-718-0440）

カードの仕上がり早い
スマホでの申請がおすすめ
です☆



▶申請方法

スマートフォン



- ①スマホで顔写真を撮影
- ②スマホで交付申請書の二次元コードを読み取る
- ③申請書用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコン



- ①カメラで顔写真を撮影
- ②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

証明用写真機※



- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ②撮影用の料金を投入して、交付申請書の二次元コードをバーコードリーダーにかざす
- ③画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

※設置場所：市役所（駅前庁舎）ほか

郵便



- ①交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

【問合せ】

マイナンバー
フリーダイヤル
（☎0120-95-0178）

▼マイナンバー
カード総合サイト



受取予約

受取



駅前庁舎市民課マイナンバー臨時窓口にて受取
（交付手数料無料）

▶マイナンバーカードの受取方法

- ①交付通知書（ハガキ）が市民課から届く
- ②届いた交付通知書に必要事項を記入
- ③受取日時を予約
交付予約システム（<https://gyoseireserve.azurewebsites.net/aomori>）
マイナンバーカード交付予約受付センター（☎017-734-5316）
- ④本人が本人確認書類（運転免許証、パスポート等）を持参の上、来庁して受取（本人が来庁できない場合はご相談ください）



ますます便利に！マイナンバーカード

本人確認書類、健康保険証
として使える！

コンビニで住民票の
写しや戸籍証明書など
が取得できる！



市民課 猪股、佐々木、金子

オンラインで確定申告など
各種行政手続きができる！

新型コロナワクチン接種
証明書がスマートフォン
アプリで発行できる！

運転免許証との一体化も！
(2024年度末予定)

NEW!

2月6日からマイナポータルを通じてオンラインで
転出届を提出できるようになりました！

☎市民課 (☎017-734-5241)

このサービスを利用することで、青森市からの転出にあたり、住民異動窓口への来庁が原則不要になります。マイナポータルを通じて転出届を提出した後は、転入先の市区町村で転入届等の手続きが必要です。

利用できるかた…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、日本国内での引越しをするかた
※ご自身単身での引越し、ご自身と同一世帯員の引越し、ご自身以外の世帯員のかたの引越しに利用できます。

マイナンバーカードの申請はお早めに！

ラッピングカー 巡回申請サポート



約10人以上の申請希望者がいる事業所等
から事前申込があった場合は、ご希望の
場所で出張申請受付を行います！

下記日程の申請サポートでは
手ぶらでも申請可能！
ぜひご利用ください☆



☎市民課 (☎017-718-0440)

マイナンバーカードPRラッピングカーが、市内各地の施設等を巡回し、申請のお手伝いをします。

※国から送付された申請書ID付きの個人番号カード交付申請書をお持ちいただくと、手続きにかかる時間が短縮されます。

※申請後、約2か月程度で市役所から交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類をお持ちいただき、ご本人がご来庁の上、カードをお受け取りください。

3月4日(土)・5日(日) 出張申請受付！

職員が出向いて、マイナンバーカードの出張申請受付を行います。手続き完了後、約2か月程度でカードをご自宅へ郵送します。※青森市に住民票のあるかたで、必要書類全てをお持ちいただいた場合

時間：10：00～17：00

場所：イトーヨーカドー青森店1階催事スペース

持参：個人番号の通知カード・個人番号通知書+**本人確認書類（A1点またはB2点）**または、申請書ID付きの個人番号カード交付申請書+**本人確認書類（A2点またはA1点+B1点）**

▼本人確認書類

- A 運転免許証、パスポート等の顔写真付きの公的本人確認書類
- B 健康保険証、介護保険証、年金手帳、社員証、学生証、診察券（漢字氏名、生年月日が記載されているもの）等

3月前半日程	場所
1日(水) 9:30~17:00	古川市民センター
2日(木) 10:00~17:00	幸畑福祉館
3日(金) 9:30~17:00	中央市民センター
4日(土) 9:30~17:00	健康の森花岡プラザ
5日(日) 9:30~17:00	戸山市民センター
6日(月) 10:00~17:00	ほろがけ福祉館
7日(火) 9:30~17:00	大野市民センター
8日(水) 9:30~17:00	油川市民センター
9日(木) 10:00~17:00	桜川福祉館
10日(金) 10:00~17:00	浜田福祉館
11日(土) 9:30~17:00	浪岡交流センターあびねす
12日(日) 10:00~17:00	佃福祉館
13日(月) 9:30~12:00	東岳コミュニティセンター
13日(月) 13:00~16:30	高田教育福祉センター
14日(火) 9:30~17:00	横内市民センター

※個人番号の通知カードをお持ちのかたは申請書ID付きの個人番号カード交付申請書も一緒にお持ちいただくと手続きにかかる時間が短縮されます/会場での写真撮影は無料です/ご案内時間を記載した受付整理券を配布します/混雑状況によって整理券の配布時間が早まる場合があります/整理券枚数が上限に達した場合は配布を終了します/詳細は市ホームページをご確認ください

匠の職人

— 青森市 —

— Master artisans —

1月18日、市役所1階ロビーで令和4年度青森市匠の職人表彰式が行われ、2人のかたが表彰されました。受賞おめでとうございます。

関経済政策課（☎017-734-5227）



今泉 裕さん
 (表具師/今泉呉泉堂表具内装店)
 〒030-0802 青森市本町五丁目8番21号
 ☎017-734-5035



蝦名 秀樹さん
 (西洋料理調理人/株式会社青い郷里)
 〒030-0961 青森市浪打一丁目1番21号
 ☎017-757-8085

17歳で初めてこの仕事に関わったという今泉さん。最初の就職先、守谷表具店で技術を磨き、20代の頃には一般人は出入りのできない葉山御用邸での襦の修復を務めました。

その際、宮内庁の担当課長から仕事ぶりを褒められ、この仕事で生きていくことを決心したそうです。

平成18年には青森県卓越技能者として県知事から表彰を受けたほか、令和元年度には全国表装作品展において青森県知事賞を受賞し、その技術は広く認められています。

今後の目標は後継者の育成と古くから受け継がれてきた伝統の技を守っていくこと、そして小中学校訪問やイベント参加等を通じて表具の魅力を伝えることだと話す今泉さん。

オリジナリティあふれる作品作りにも挑戦し、日本の素晴らしい文化を広めていきたいと意気込んでいます。

高校時代に「料理する」ことに興味を持ち、18歳から料理の道に進んだ蝦名さん。

静岡のホテル勤務時の上司から様々な技術を学び、研鑽を積んだ結果、「公邸料理人」としてアルゼンチンのブエノスアイレス市に赴任し国内外の政府要人や皇族、国内外企業の重役役員等への食事を提供する等、その技術が認められ、令和2年に青森県卓越技能者として県知事から表彰を受けました。

常に同じ味・状態を再現することに難しさを感じると話す一方で、一つの料理を仕上げるために食材・素材の状態を見極め、様々なアプローチで料理を組み立てることにやりがいを感じると話します。

今後の目標は「料理人の裾野を広げ、若い料理人に技術を伝えていきたい」と話す蝦名さん。

その技術が一人でも多くの料理人に伝えられることを期待しています。

「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る「青森市匠の職人表彰」。

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55人のかたが受賞され、今年度は2人のかたが受賞されています。

人間ドック・脳ドックを受けましょう！4月1日以降の受付を開始

一日人間ドック・脳ドック

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、一日人間ドックまたは脳ドック（いずれか年度に1回）の検査料金の一部を助成しています。

令和5年度（令和5年4月1日以降）の予約を3月1日（水）から受付します。この機会に、人間ドック・脳ドックを受診してみませんか。※令和4年度（令和5年3月31日まで）の受診は随時受付しています。

所市が委託する医療機関等（お問合せください）

対青森市国民健康保険に加入している満18歳以上のかた、または後期高齢者医療制度に加入しているかたで、市税に未納のないかた

料検査料金の3割（上限11,000円）を自己負担

間電話または直接、国保医療年金課（☎017-773-0181）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）へ

市民病院脳ドック

市民病院では、脳血管障害などの脳疾患の早期発見・治療のため、脳ドックを実施しています。

時毎週月・木曜日 8:40～（祝日・年末年始を除く）
※受付から終了まで2時間程度

対問診、身長・体重・血圧測定、MRI・MRAによる画像診断 ※検査結果は2週間程度で郵送

対対満18歳以上のかた、各日5人（申込順）

料24,420円（青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は3割負担）

間前月15日までに、電話または直接市民病院（☎017-734-2171）へ。青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は、国保医療年金課（☎017-773-0181）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）へ。※いずれも土・日曜日、祝日、年末年始を除く

間市民病院事務局（☎017-734-2171）

青森市プレミアム付商品券の販売・利用期限

青森市プレミアム付商品券の販売期限は、2月19日（日）です。購入をご検討のかたは、お早目にご購入ください。

また、利用期限は、2月28日（火）です。使い忘れのないようご注意ください。

なお、利用期限を過ぎた商品券は無効となり払い戻しはできません。

間青森市プレミアム付商品券事業実行委員会事務局
（☎017-752-14333）

消防団に宝くじの助成金

（一財）自治総合センターでは、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。

次の団体では、宝くじ助成金を活用して地域防災活動に必要な備品を整備しました。

▼青森市消防団：消防団員の救助用半長靴

間消防本部警防課
（☎017-775-0854）

「(仮称)青森市下水道事業経営戦略(素案)」へのご意見を募集します

地方公営企業法を段階的に適用し財政状況・経営成績の明確化を図ったことや近年の下水道事業を取り巻く環境変化などを踏まえ、将来にわたって安定的に事業を継続していくための中長期的な経営の基本計画として平成29年2月に策定した「青森市下水道事業経営戦略」の改定をするものです。



▲八重田浄化センター

●提出・問合せ先

〒030-0841
青森市奥野一丁目2番1号
青森市企業局水道部総務課
(水道部本庁舎2階)

☎017-734-4201
F017-774-4913
※持参は閉庁日を除く

●計画素案の縦覧場所等

2月15日（水）から3月14日（火）まで、
水道部本庁舎2階総務課、
市役所本庁舎1階ロビー、
市役所本庁舎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、
市ホームページでご覧いただけます。
※縦覧は閉庁・休館日を除く。

長年にわたり市政発展に寄与されたことを称え
「青森市議会名誉議員」の称号を贈呈



昨年12月26日の令和4年第4回青森市議会定例会本会議で、議員として30年以上にわたって市政の発展に寄与された、前市議会議員の奥谷進氏、藤原浩平氏、渋谷勲氏に対し、「青森市議会名誉議員の称号を贈る決議」が、全会一致で可決され、奈良岡議長から称号記と名誉議員章が授与されました。

岡議会事務局総務課
(☎017-734-5741)

藤原 浩平さん (写真左)

平成2年3月に市議会議員に初当選以来、令和4年11月まで連続8期32年有余にわたり議員を勤める。委員長職を務める等長年にわたり活躍。

●受章について一言

初当選から32年余り、市政の発展を念頭に、よいことには賛成、駄目なものには反対、正すべきは正す、この立場で議員活動を続けてまいりました。今後は微力ではございますが、市民の暮らしを守るために努力してまいりたいと思っています。今までお世話になりました市民の皆様方に心からお礼を申し上げます。

奥谷 進さん (写真中央)

平成2年3月市議会議員に初当選以来、令和4年11月まで連続8期32年有余にわたり議員を勤める。議長職を務める等長年にわたり活躍。

●受章について一言

名誉議員の称号をいただきましたことは私にとりまして身に余る光栄であります。これまで8期にわたって、市の発展を念頭に市議会議員として活動してまいりました。今後は、一市民として微力ながら市政発展のため精進してまいりたいと考えています。長い間、御支援、御支持をいただきました市民の皆様、衷心よりお礼を申し上げます。

渋谷 勲さん (写真右)

平成2年3月に市議会議員に初当選以来、令和4年11月まで8期32年有余にわたり議員を勤める。議長職を務める等長年にわたり活躍。

●受章について一言

平成2年の初当選以来、様々な経験をさせていただき、3代にわたる市長の下で議員活動をさせていただきました。その経験があったからこそ、32年間、市議会議員として市政に携わることができたと思っております。栄えある名誉議員の称号をいただき、心から感謝を申し上げます。

令和5年度版
「清掃ごよみ」家庭ごみの正しい出し方を配布

分別方法を掲載していますので、よく読んで、正しくごみを出しましょう。

◆青森地区

令和5年度版「清掃ごよみ」を、2月17日(金)から3月3日(金)までの期間に、全世帯に配布します。

◆浪岡地区

令和5年度版「家庭ごみの正しい出し方」ポスターを、2月15日(水)から3月上旬までの期間に、町内会などを通して全世帯に配布します。

※家庭から出るごみを対象としていたため、事業所や店舗などには配布しません。

岡清掃管理課

(☎017-718-1179)
浪岡振興部市民課
(☎017-2-62-1140)



小さな掛金・大きな補償
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、ボランティア、地域活動などの社会教育活動(4人以上の団体)を対象とした保険です。詳細は、スポーツ安全協会ホームページ(☎http://www.sportsanzen.org)をご覧ください。

- ◆対象となる事故…団体活動中、往復中の事故など
※自動車事故による傷害保険は適用、賠償責任保険は適用外
- ◆補償内容…傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
- ◆加入受付期間…3月1日~令和6年3月30日
※令和5年度からWEBでの加入のみ
- ◆保険期間…4月1日0:00から令和6年3月31日24:00まで
- ◆掛金…一人年額800円~11,000円
※年齢、活動内容により異なります

岡スポーツ安全協会青森県支部
(青森県スポーツ協会内、☎017-718-1136)



乗るなら確認!

「自賠責」をお忘れなく



自賠責保険(共済)は、原動機付自転車(原付)を含むすべての車に加入が義務付けられており、加害者の賠償責任を担保することで被害者の基本的な対人賠償を補償する制度です。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いの仕組みなどを十分に理解することが大切です。

自賠責保険(共済)なしで運行することは法令違反ですので、有効期限切れやステッカーの貼替え忘れにもご注意ください。

岡東北運輸局青森運輸支局
輸送・監査部門(☎017-739-1502)

掲載の内容は、1月20日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・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。

納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税等の納期限は、次のとおりです。忘れずに納めましょう。

- ◆2月28日(火)納期限
 - ①国民健康保険税(普通徴収分) 第8期分
 - ②後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第8期分
 - ③介護保険料(普通徴収分) 第8期分
 - ④児童保育負担金(保育料) 第11期(2月)分
 - ⑤市営住宅使用料2月分
 - ⑥市営住宅駐車場使用料2月分
 - ⑦放課後児童会負担金2月分
 - ◆3月10日(金)納期限
 - ⑧市・県民税(給与特別徴収分) 2月分
- 問①②③、⑧納税支援課
(☎017-734-5209)
- ④子育て支援課
(☎017-734-5330)
- ⑤・⑥住宅まちづくり課
(☎017-734-5572)
- ⑦子育て支援課
(☎017-734-5348)

市税などの納付を
お願いします

市では、市税等を期限までに納めていないかたに対して、督促状・催告書の送付や電話など、様々な方法で納付をお願いしています。それでも納付していただけない場合には、財産を調査した上で「差押え」を行うことがあります。

また、市税等を滞納すると、一部の行政サービスが制限されることがあります。市税等は地域を支える貴重な財源です。納期内に忘れずに納めましょう。

問納税支援課
(☎017-734-5209)

市税などの納付は便利
な口座振替で

口座振替は一度お申込みいただければ、ご指定の口座から市税等を自動的に振替納付する便利で簡単な制度です。ぜひご利用ください。

問納税支援課
(☎017-734-5220)

市民税・県民税の
申告を受付

令和5年度市民税・県民税の申告を、2月16日(木)から3月15日(水)まで(土・日、祝日を除く)、次の会場で受付します。期限内の申告をお願いします。

■市民税・県民税申告受付会場

【青森地区のかた】
所アウガ6階申告受付会場
時午前8時30分～午後6時
(受付は午後5時まで)

【浪岡地区のかた】

所浪岡庁舎2階中会議室
時午前9時30分～午後3時30分
(受付は午後3時まで)

※地区ごとに日時指定(広報
あおもり1月15日号・市
ホームページ参照)

問市民税課

(☎017-734-5193)



市長コラム

小野寺あきひこの
スコラム!



企業誘致・移住促進のため、「挑戦を誇る街」青森市の魅力をPRしました。

1月20日、東京国際フォーラムでの青森市企業立地セミナーへ出席し、都内企業へ本市の支援制度をトップセールス。誘致企業であるアイペット損害保険株式会社の安田敦子社長、経済ジャーナリストで作家の渋谷和宏様にもご出席いただき、通勤時間の短さや本市の交通至便についてアピールいただきました。



1月21日、ふるさと祭り東京2023青森ナイト。昨年の青森ねぶた祭で実際に出陣した大型ねぶたが、大迫力の運行。

1月21日は、ふるさと祭り東京2023青森ナイトへ。北村春一先生制作の大型ねぶたや、本市観光大使のBLUE TOKYO、青森出身のダンサーが躍動。青森市VR観光動画の視聴体験コーナーも設置し、4月開催のあおもり桜マラソン、6月の東北絆まつり、8月の青森ねぶた祭と続く青森へぜひおいでくださいと、東京ドーム一杯の来場者の皆様へPRしました。

1月22日は、東京都の移住・交流情報ガーデンで青森県東青地域移住フェア。座談会では、青森市の地域おこし協力隊員の磯野咲さんと平井瑛悟さん、今別町の地域プロジェクトマネージャー周布祐馬さんが圏域全体の魅力をPR。更なる移住者誘致に向け取り組み続けます。

この3日間が、青森市をさらに盛り上げる契機に繋がることを期待します。

20歳になったら 国民年金にご加入を

国民保医療年金課 (☎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)



日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入しなければなりません。加入者は次の3種類に分けられます。

第1号被保険者

自営業者、農林漁業者、学生、無職のかたなどです。お住まいの国民年金担当窓口で加入手続が必要です。保険料は、加入者が直接納付します。

第2号被保険者

会社などに勤め、厚生年金保険に加入しているかたです。加入手続は勤務先が行います。

います。厚生年金保険料を納めることとなりますので、国民年金保険料の納付は不要です。

第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者(妻または夫)です。加入手続は第2号被保険者の勤務先が行います。加入している厚生年金保険が、保険料などの国民年金に必要な費用を負担します。

国民年金保険料の納付は 口座振替をご利用ください

納め忘れがあると、老齢基礎年金だけでなく、障害基礎年金や遺族基礎年金なども受けられない場合があります。納め忘れを防ぐためにも、便利な口座振替をご利用ください。

お困りのときはご相談を

経済的な理由などで納めるのが困難なかたのため、保険料の一部または全額を免除する「免除制度」があります。50歳未満対象の「納付猶予制度」、学生対象の「学生納付特例制度」もありますので、お気軽にご相談ください。

東北電力から 節電・省エネ のお願い

東北電力 各種お問合せ (☎0570-550-220)

※受付時間：月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00



東北電力キャラクター
「マカブウ」

今冬は全国的に電力需給が厳しい見通しとなっております。

東北電力では供給力の確保に向け、最大限取り組んでおりますが、地域の皆さまにおかれましても、無理のない範囲での節電にご協力をいただきたくお願いいたします。

省エネ・節電手法等については、以下の二次元コードよりご確認ください。

省エネ・節電手法のご紹介



◀個人の
お客さま向け



◀法人の
お客さま向け

子どもの権利相談センター

いじめ、体罰、友達や家族のことなど子どもの権利侵害に関することであれば、どなたでも相談できます。

悩んでいることや心配なことを話してみませんか? 秘密は守ります。相談しやすい方法でご相談ください。

窓口 駅前庁舎3階 子育て支援課内
 電話 ☎0120-370-642(フリーダイヤル)

FAX 017-763-5678

受付時間 原則、月～金曜日
 (祝日、年末年始を除く)
 10:00～18:00

手紙 〒030-0801 新町一丁目3-7
 子どもの権利相談センター宛

メール ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp



市ホームページ▶

後期高齢者医療制度加入者のみなさんへ

◆「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」の送付について

後期高齢者医療制度に加入しているかたで、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（令和3年8月1日～令和4年7月31日）の合算額が限度額（左表）を超えた場合、超えた額が支給されます（500円以下の場合対象外）。世帯内に後期高齢者医療制度に加入しているかたが複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

▼支給申請について

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬、青

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得者Ⅲ ※1	212万円
現役並み所得者Ⅱ ※2	141万円
現役並み所得者Ⅰ ※3	67万円
一般 ※4	56万円
低所得者Ⅱ ※5	31万円
低所得者Ⅰ ※6	19万円

- ※1…課税所得690万円以上
 - ※2…課税所得380万円以上690万円未満
 - ※3…課税所得145万円以上380万円未満
 - ※4…住民税課税世帯
 - ※5…世帯全員が住民税非課税のかた
 - ※6…世帯全員が住民税非課税のかたのうち、世帯全員の各所得金額が0円のかた（公的年金の場合は収入が年額80万円以下）
- 自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いたかたは申請してください。

▼申請に必要なもの

- ① 支給申請書
 - ② 支給申請のお知らせ
 - ③ 後期高齢者医療被保険者証
 - ④ 介護保険被保険者証
 - ⑤ 個人番号（マイナンバー）がわかるもの
 - ⑥ 申請者の本人確認書類
 - ⑦ 通帳等口座情報がわかるもの
- ※その他の書類が必要となる場合があります。

◆「お薬代負担軽減のご案内」について

医療機関で処方されるお薬をジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可

「国保の医療費のお知らせ」の送付について

国民健康保険に加入されている世帯へ、医療費に対する認識と理解を深めていただくことを目的に、世帯全員の受診された医療機関等やかかった医療費を記載した「国保の医療費のお知らせ」を偶数月の月末に送付しています。

令和4年11月、令和4年12月受診分を記載した令和5年2月発送分については、2月末頃までに送付します。

なお、所得税等の医療費控除に「国保の医療費のお知らせ」を添付して使用できますが、申告の開始時期までにお届けできないため、添付する医療費通知に記載されていない分は、申告の際に使用する「医療費控除の明細書」に記載してご対応ください。

浪岡振興部健康福祉課
 (☎0172-62-1153)

浪岡振興部健康福祉課
 (☎0173-5343)

浪岡振興部健康福祉課
 (☎0172-62-1153)

満70歳以上の皆さんに「いき・粹乗車証」を交付

市営バス等を低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粹乗車証」（有効期限なし）を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日（前日が土・日、祝日のときはその前日）からできます。手続きにはご本人がお越しください。いき・粹乗車証のサービスをAOPASSでご利用いただくには、市営バス発売所等での手続きが必要です。詳細はお問合せください。

<手続きに持参するもの>

- ① 本人確認ができるもの（健康保険証など）
- ② 顔写真1枚（無帽、背景なし、縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内）
- ③ 交付手数料1,000円（介護保険料段階1～3のかたは無料）

問 高齢者支援課 (☎017-734-5326)

浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134)

AOPASSについては…

市営バス東部営業所 (☎017-726-5443)



放課後児童支援員を募集しています

保護者が日中不在となる家庭の小学生を対象に開設している放課後児童会で、遊びや生活の支援を行う「放課後児童支援員」を募集しています。詳細はお問合せください。

問 子育て支援課
 (☎017-734-5348) へ

軽自動車税(種別割)の届出は確実にしましょう

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の軽自動車等の所有者に課税されます。取得・廃車・名義変更・住所変更等をするときには届出が必要です。軽自動車等の異動の届出は3月31日(金)までに済ませましょう。

課税対象の軽自動車等

原動機付自転車(電動キックボード、電動スクーターを含む)、軽自動車、小型特殊自動車、2輪の小型自動車

※軽自動車税(種別割)は、自動車税(種別割)とは異なる

軽自動車等の種類と異動に関する届出窓口

区分	総排気量	届出窓口
軽自動車(3輪以上)	660cc以下	軽自動車検査協会 青森事務所 (☎050-3816-1831)
2輪車	自動2輪 250cc超	青森運輸支局 (☎050-5540-2008)
	軽2輪 250cc以下	
原動機付自転車	125cc以下	市民税課 (☎017-734-5192)
小型特殊自動車	—	浪岡振興部納税支援課 (☎0172-62-1186)

※普通・大型などの自動車は、県税である自動車税(種別割)が課税されます。届出窓口は青森運輸支局です。

なり、年度の途中に廃車や名義変更をしても税金は戻りません。

※県外で軽自動車・2輪車などの登録・変更をした場合は、本市からの課税を止める手続が必要です。詳細は、市民税課へお問合せください。

納税通知書の発送▼5月中旬
納期限▼5月31日(水)

※軽自動車税(種別割)には身体障がい者等に係る減免制度があります。申請期間が納税通知書が届いてから納期限までです。

市民税課
(☎017-734-5191)

各種相談

ひとり親家庭等の無料法律相談

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

時 3月2日(水)午後1時～3時
所 申問 2月27日(月)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎017-734-5817へ

4人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

所得税確定申告の無料相談所

時 2月16日(木)～3月15日(水)
午後1時～4時(土・日、祝日除く)

各日6人※要予約

所 申問事前に青森県税理士会館
(中央一丁目13-3、☎017-73-6797)へ

労働委員会委員による労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題について青森県労働委員会委員が相談に応じます。

時 2月19日(日)午前10時～12時、3月7日(火)午後1時30分～3時30分、3月19日(日)午前10時～12時

所 申問青森県労働委員会(新町二丁目2-11 東奥日報新町ビル4階 ☎017-734-9832)へ

消費税インボイス説明会

時 2月21日(火)、3月3日(金)・17日(金)

各日①午前10時～②午後1時30分 ※②は免税事業者向け
所 アピオあおもり 大研修室 1/60人

申 開催日の2日前(土・日、祝日除く)までに、青森税務署法人課税第一部門(☎017-776-4294)へ
※詳細は国税庁ホームページをご覧ください。

税理士記念日の無料税務相談所

税に関する相談に税理士が応じます。

時 2月22日(水)
午前9時～12時

所 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)

6人※要予約

申 問事前に青森県税理士会館(☎017-73-6797)へ

暮らしとつながりの無料法律相談会

自殺対策の一環として無料法律相談会を実施します。

時 3月1日(水)～7日(火)
所在地の法律事務所

困 多重債務や離婚等、生活やこころの悩みに関する法律相談

申 問 2月20日(月)～24日(金)(土・日、祝日除く)午前9時～午後5時)に青森県弁護士会事務局(☎017-777-285)へ

「解決の糸口を見つけに行こう!」無料相談会

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、一緒に解決の糸口を見つけます。

時 3月4日(土)

午前10時～午後4時
困 多重債務問題、遺産相続、不動産売買、公共料金の滞納、DV・離婚問題など

所 申問事前に信用生協青森事務所(☎0120-1102-143)へ※要予約



健康ナビ

掲載の内容は、1月20日時点の情報をもとに作成しています。イベント等は中止・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。

FOR YOUR HEALTH

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座



いずれも
マスクの着用を
お願いします

※地域健康教室

開催日時	場所	内容
2/21(火)10:00~	すみれ会館	セラバンド体操
2/22(水)10:30~	相馬町市民館	
2/24(金)10:00~	横内市民センター	ストレッチ体操
3/22(水)10:30~	相馬町市民館	セラバンド体操
3/28(火)13:30~	青森保健生協本部	

料無料

備人数を制限する場合がありますので、ご了承ください
申事前、電話で、青森保健生活協同組合（☎017-762-5888）へ

※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、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパー等で、体操やレクリエーションを行います。予約なしでどなたでも参加できますのでぜひお越しください♪

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①3/2(木) ②3/6(月) 11:00~12:00	①初めての運動教室 ②フレイル予防で いきいき元気!
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①3/10(金) ②3/22(水) 10:30~11:30	①ロコトレ&脳トレ ②初めての運動教室
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)	①3/13(月) ②3/27(月) 10:30~11:30	①初めての運動教室 ②脳トレと レクリエーション

料無料

備検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします
申高齢者支援課（☎017-734-5326）

一緒に楽しく
運動しましょう。
ぜひご参加ください!



三内・西滝地区 健康づくりリーダー

※あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時①3月7日②3月14日③3月28日の火曜日いずれも
10:00~11:15

所元気プラザ

内椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

内備各25人(申込順)/公共交通機関でお越しください

申3月6日(月)までに、①~③から2つまで選択し、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時3月9日(木) 10:00~11:30

所県民福祉プラザ2階多目的室4B

内健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動/20人(申込順)

備タオル、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月3日(金)までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

三内・西滝地区体力づくり講座

時3月15日(水) 10:00~11:15

所三内丸山市民館(三内丸山186)

内椅子に座って行う筋力トレーニング及びストレッチ等/40人程度(申込順)

備動きやすい服装。タオル、飲み物持参。公共交通機関でお越しください。

申前日までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

※体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge) in 西部市民センター

時3月8日(水) 10:00~11:30

所西部市民センター 3階

内①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、健康相談(予約優先)/各25人(申込順)

備内履き、タオル、飲み物持参。公共交通機関でお越しください。

申3月3日(金)までに、①②両方またはどちらかを選択し、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



3月の助産師による 心と体のケア相談

時 3月6日(月)・20日(月)各日①10:00~②11:00~
 所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
 内 妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(要予約)
 対 本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん
 人 備 各日①・②ともに1組(申込順)/母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参
 申 問 希望日の前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984 土・日、祝日を除く)へ



認知症の人を抱える家族の つどい in 青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。
 時 2月19日(日) 13:00~15:00
 所 しあわせプラザ
 料 申 無料/当日直接会場へ(途中参加・退室自由)
 問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架、☎090-2982-1650)



こころの相談窓口 こころの体温計



ひとりで悩まず、まずはご相談ください!

こころの相談窓口

☎017-718-3434

8:30~18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

1分でできるストレスチェックを
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

料 無料(通信費自己負担)

問 保健予防課(☎017-765-5285)



▲こちらをチェック



市民向け認知症講座 ~認知症の治療・対応・家族支援~

認知症は誰でもなりうる脳の病気等によっておこります。認知症の治療や対応方法、また、認知症のかたを支える家族の想い等を学び、認知症の理解を深める講座です。

時 3月4日(土) 13:30~15:45(13:00~受付)

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

内 ①「認知症の検査と治療~事例を通して~」

講師：藤田和香子さん(青森県立つくしが丘病院
認知症看護認定看護師)

②「認知症のかたを支える家族の想いと家庭での対応について」

講師：鷹架剛さん(認知症の人と家族の会 青森県
支部世話人)

対 認知症について学びたいかた、認知症の人の家族や支援者

人 料 50人/無料

申 問 前日までに、氏名・電話番号を、電話または直接、
高齢者支援課(☎017-734-5206)へ



各種がん検診等の受診者証・無料クーポン券等の有効期限は3月31日まで

昨年5月下旬、対象となるかたへ市の各種検診の受診者証・無料クーポン券等を送付しています。今年度対象のかたの**有効期限は令和5年3月末**です。有効期限を過ぎた場合はご利用できませんので、対象の検診を受けていないかたは、忘れずにご利用ください。

対象者…令和4年4月2日~令和5年4月1日に、右記の年齢に到達するかた

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

①受診者証

- ★大腸がん検診、歯周疾患検診、
ABC胃がんリスク検診…40歳のかた
- ★子宮頸がん検診…30歳の女性のかた

②無料クーポン券

- ★子宮頸がん検診…21歳の女性のかた
- ★乳がん検診…41歳の女性のかた

③歯周疾患検診無料利用券

歯周疾患検診…50、60、70歳のかた

※①~③いずれも紛失した場合はお問合せください。

甲記載のものは申込順(一部除く) ほかは当日直接会場へ
 料記載のないものは無料
 ※掲載の内容は1月20日時点の情報をもとに作成しています。



Information Plaza

情報ひろば

! イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。



女性防災リーダー育成プログラム2023

女性の参画で高まる地域防災力 受講生募集!



時 4月16日(日)~2024年3月の全8日間(約36時間)

詳しくはこちら▶



所 アピオあおもりなど市内会場

※6月2~3日の被災地視察は宮城県石巻市、南三陸町などを予定

因 ジェンダー視点を取り入れた防災・減災の研修会ほか 講師等: 山崎結子さん

(外ヶ浜町長)、浅野幸子さん(減災と男女共同参画研修推進センター共同代表)ほか

囚 女性25人(1団体からの申込みは5人まで) ※定員を超えた場合は次に該当するかたを優先...全講座参加可能なかた、講座での学びを実践する活動拠点があるかた、地域団体やNPO団体等からの推薦を受けているかた

囚 防災・減災に関心のあるかた、自主防災組織や町(内)会、PTAなど地域で活躍しているかた、防災士の資格を持っているが何をして良いかわからないかた、地域などでこれから活動を始めたいと考えているかた

料 10,000円(学生は5,000円) ※資料代、被災地視察旅費、宿泊費等含む

備 無料託児(2歳~小学2年生)あり

甲 3月10日(金)までに、受講申込書(ホームページ(HP<https://w-drc.aomori-mirainet.com>)

よりダウンロード)を、FAX・Eメールまたは郵送で、〒030-0841 奥野二丁目1-18-505

一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと研修担当(工藤、☎090-2020-7550、☎017-736-3645、

✉k.mirainet@gmail.com)へ

こちらから直接の申込みも可▶



2023 防災 カラエ

防災・減災・復興をジェンダー視点で考える~青森県8月豪雨災害を経験して~

時 3月5日(日) 13:00~15:30

所 青森県総合社会教育センター 大会議室 ※オンライン配信「Zoom」での視聴も可

囚 囚 料 2022年8月の青森県内における豪雨災害。避難所開設の状況を紹介しながら、これからの災害時の「公助」「共助」、そして地域防災のあり方についてジェンダーの観点から検証します。パネリスト...山崎結子さん(外ヶ浜町長)、中村智行さん(青森中央学院大学 経営法学部准教授)/50人/無料 ※オンライン配信の場合は通信費自己負担

甲 2月28日(火)までに、電話・FAX・Eメールで、一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと(工藤、☎090-2020-7550、☎017-736-3645、✉k.mirainet@gmail.com)へ



青森競輪日程(2月後半)

所 青森競輪場(☎017-787-2020)

【伊東温泉】施設整備等協賛競輪(GⅢ)場外	16日(木)~19日(日)
熊本 in 久留米(FⅠ)場外	18日(土)~20日(月)
玉野(FⅠ)場外	20日(月)~22日(水)

競輪は適度に楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。

京王閣ナイター(FⅠ)場外	21日(火)~23日(木)
【高知】全日本選抜(GⅠ)場外	23日(木)~26日(日)
別府(FⅠ)場外	24日(金)~26日(日)

車券発売状況についてはお問合せください。

青森競輪場
イメージキャラクター
葵 萌輪



モヤヒルズ からのお知らせ

所 岡モヤヒルズ (☎017-764-1110、🌐http://www.moyahills.jp/)

青森市長杯モヤヒルズ スキー大会参加者募集!

ボーダースナイト開催!

通常のナイター営業終了後にスノーボーダーのみを対象とした深夜営業を行います!ぜひお越しください!



時 2月25日(土) 21:00~24:00

料 前売券1,800円(当日券2,300円)※シーズン券を持
参のかたは無料 [前売券販売場所]モヤヒルズ、
サンロード青森サービスカウンター

種目…ジャイアントスラローム競技(GS)

時 3月5日(日)

受付10:00~、開会式11:30~
料 大人(中学生以上)2,000円、子供(小学生)1,500円 ※フェスティバルチケット、シーズン券持参者は1,000円
申 3月4日(土)17:00までに、ヒルズクラブ1階フロントへ

お知らせ・募集案内

春一番お楽しみキャンペーン に応募しよう!!	3/1(水)~30(木)に、「道の駅」ゆ〜さ浅虫 お土産コーナー・市場でのご利用料金3,000円以上のレシートで、抽選で10人に「ゆ〜さ浅虫詰め合わせセット」が当たります!※応募用紙は各レジに備付け 岡「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)
生涯学習活動団体・サークル や指導者の情報を募集	お互いに教え学び合う環境づくりのため、団体・サークルや指導者の情報を募集しています。それぞれの情報は、市ホームページでご確認ください。詳細についてはお問合せください。 岡文化学習活動推進課 (☎017-718-1376)



詳しくはこちら▶

イベント

イベント名	日時・場所・内容	対象・人員	料金・備考	申込み・問合せ
大人のための朗読会 「被災地を思う朗読会 〜3.11東日本大震災に 思いを寄せて〜」	3/4(土) 14:30~16:00/市民図書館8階 会議室2/言葉のちから・声のあかりプロ ジェクトチームによる朗読	中学生以上 15人	—	2/15(水)~3/3(金)12:00まで に、市民図書館 (☎017-776- 2455) へ
アフタヌーン・コンサート	3/18(土) 14:00~15:30/中世の館/「ピ アノ&津軽三味線コンサート with 二胡」出演 …佐藤晶さん(津軽三味線)、今井洋美さん (ピアノ)、ゲスト出演…近藤美鈴さん・高屋 博子さん(二胡演奏者) ※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に ご協力をお願いします。なお、休憩時の飲み 物提供は中止します。	—	200円 (高校生以下 無料)	中世の館 (☎0172-62-1020)

チャレンジ! パソコン講座

所 岡中央市民センター (☎017-734-0164) 〒030-0813 松原一丁目6-15

番号	講座名	内 容	開 催 日 時
Word&Excel操作が初めてのかた向けの講座			
A45	Wordの基礎を覚えよう	文字の装飾やレイアウト等の基本を学びながら簡単なご案内文書を作成	3/9(木)・10(金) 10:00~12:00
A46	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、簡単な日誌やカレンダー等を作成	3/11(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A47	住所録活用を楽しもう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名等を作成する方法を学習	3/18(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A48	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習	3/23(木)・24(金) 10:00~12:00
A49	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理し、Wordや画像編集ソフトで編集・活用方法を学ぶ。※デジカメ一式・スマホ持参(デジカメのみ貸出あり。申込時に希望の有無を明記)	3/25(土) 10:00~15:00(昼休みあり)

対 入 料 18歳以上/各10人(いずれも抽選※申込者少数時中止あり)/各1,500円

往 復 は が き (1講座に1枚)の往信用の裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入し、中央市民センターへ(2/22(水)必着)※抽選結果は3/1(水)以降に通知。

備 0SはWindows10、ソフトはoffice 2019を使用。共催:NP0法人IT支援ネットあおもり

①記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ②記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、1月20日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・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。

国際交流員異文化理解講座

社会問題を描写する番組「What Would You Do ?」
 を見てアメリカの社会問題を勉強しよう！

2008年から続く、一般のアメリカ人がある
 状況に対してどう反応するかを観察するテ
 レビ番組「What Would You Do ?
 (あなただったらどうする?)」
 を見て、英語を学びながら
 アメリカの社会問題への
 理解を深めよう！



青森市国際交流員 ベンジャミン・バルガス



③ 3月4日(土) 10:00~11:30
 ④ 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
 大ホール
 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

冬芽観察会～入門編

～梵珠山の樹木を冬芽で見分けよう～

① 3月11日(土)
 ② 9:50県立自然ふれあいセンター正面玄関前
 集合→12:00終了予定
 ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

スポーツ教室

申込みは会場への来館のみ ★詳細はスポーツネット青森ホームページ(<http://miz-ss.com/sportsnet-aomori/top/>)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み(申込順)
●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
カーリング実技指導	3/14(火) 13:00~15:00	小学4年生以上10人	個人使用料	2/16(木)~3/9(木)

自分で作ってみよう！味噌づくり体験

ふれあい農園加工体験講座「味噌づくり」

① 3月4日(土)・5日(日) 各日10:00~12:00

② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



《広告》

青森県立保健大学

暮らし・生活に役立つ教室動画を無料配信中

日々の暮らしや生活に役立つ「ヒント」として、色々なテーマの講話と
 気軽に行える方法の紹介を行っています。

園芸・農作業をいかした運動
 知らぬ間に立ち方が変わるとは？ など随時更新

アクセス方法: 大学HPのバナー (<https://www.auhw.ac.jp/>) もしくは [こちら](#)

【問合せ】青森県立保健大学 研究代表: 漆畑俊哉
 ☎ 017-765-2090 (直通)

この取り組みは学内プロジェクト型研究(ヘルスプロモーション戦略研究・開発プログラム)の一環で実施しています。

