

令和5年(2023年)

3.1

No.430

広報

あおもり



主な内容

- | | | | |
|----|-----------------|----|----------------|
| 04 | 市からの重要NEWS | 12 | ・女性のための検診・健康相談 |
| | ・駅前庁舎窓口のご利用案内 | 15 | ・子育て応援隊になりませんか |
| 06 | ・マイナンバーカードPR | 16 | 情報ひろば |
| | ラッピングカー巡回申請サポート | 18 | ・青森市民大学・青年教室 |
| 11 | 健康ナビ | 20 | モヤヒルズからのお知らせ |

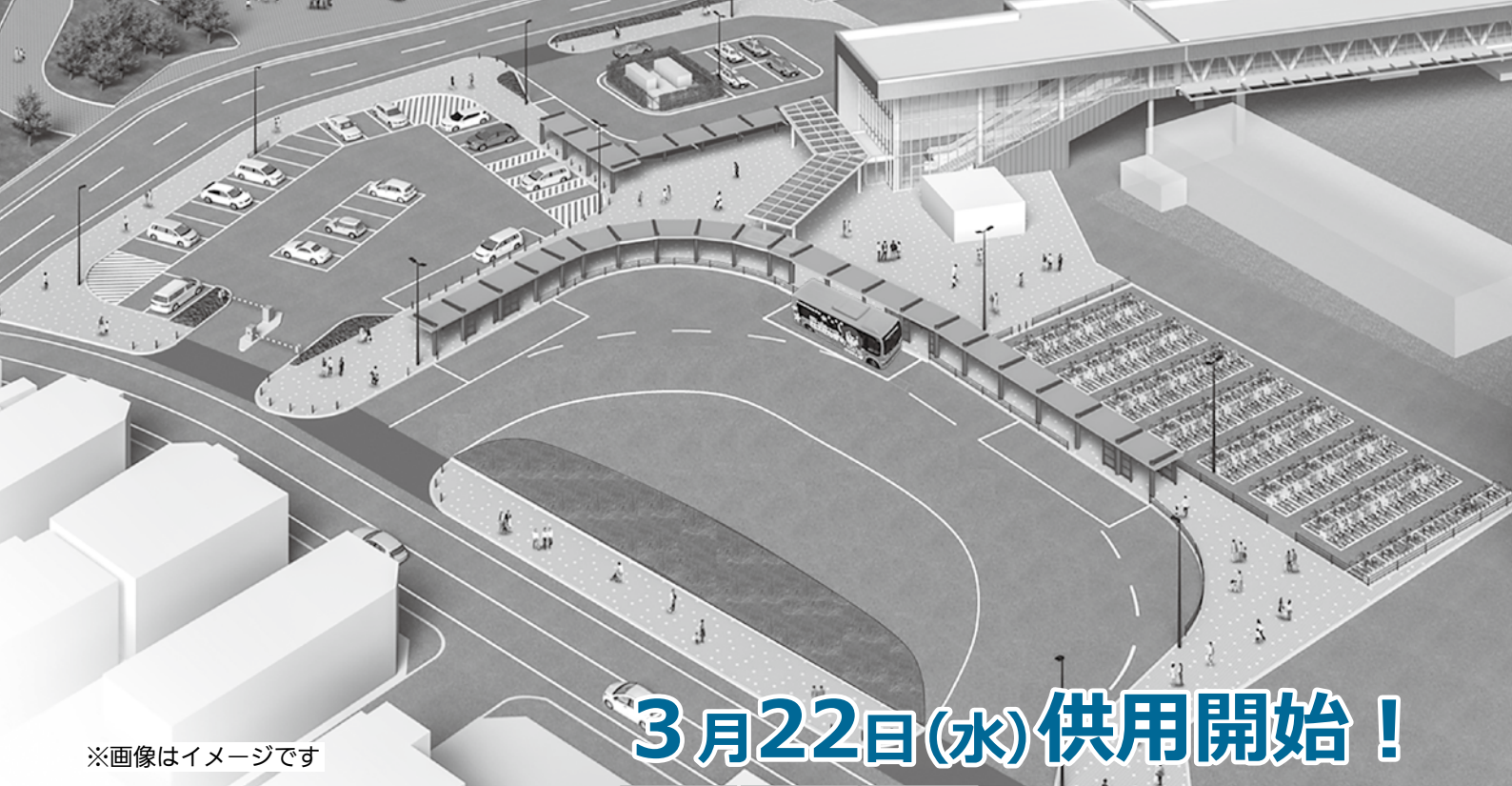
【特集】

3月22日(水) 供用開始！

青森駅

西口駅前広場

写真：青森市青森消防団初午祭まとい振り奉納（2月5日／廣田神社）



※画像はイメージです

3月22日(水)供用開始!

青森駅

問都市政策課 (☎017-752-8163)

西口駅前広場

令和3年9月から工事を進めてきた青森駅西口駅前広場が、3月22日(水)から供用を開始します。バス、タクシー乗り場や、自動車駐車場、バリアフリートイレが完備され、便利になった西口駅前広場を、ぜひご利用ください。

市営バス・市バス・ねぶたん号の乗り入れ開始



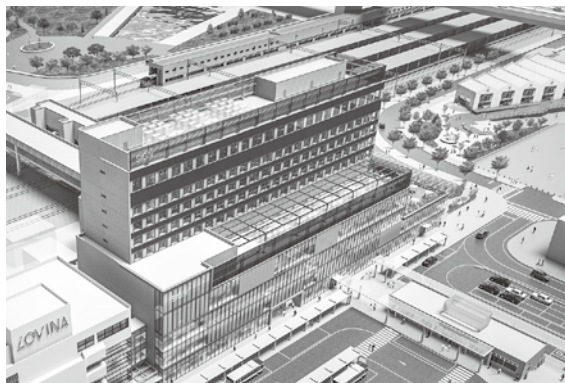
青森駅西口駅前広場の供用開始にあわせ、市営バスや市バス、ねぶたん号が西口駅前広場に乗り入れを開始します。詳しくは、広報あおもり等でお知らせします。



市営バス・市バス 問合せ先
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)
都市政策課 (☎017-752-7988)



ねぶたん号 問合せ先
都市政策課
(☎017-752-8124)

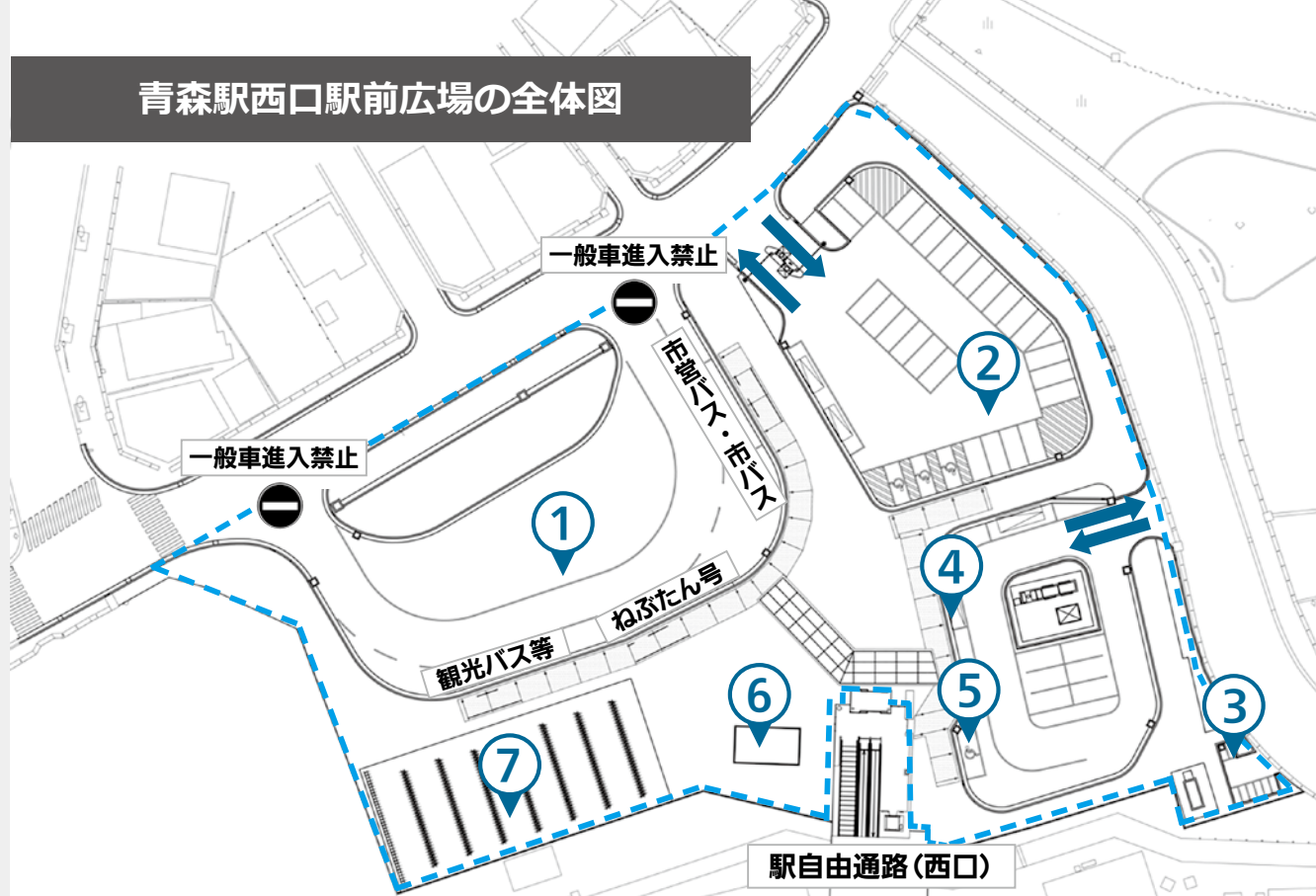


駅ビル内自由通路の整備を進めます

令和5年度は引き続き、青森駅東口跡地を活用した駅ビル1階を通る駅ビル内自由通路の工事を行います。



青森駅西口駅前広場の全体図



① バス乗り場

「駅西口」バス停として、路線バスが運行します。

◆青森市営バス・市バス（3/22～）

◆ねぶたん号（4/1～）

市営バス

乗り入れ便を

平日20便から**65便に増加!**



市バス

孫内線、岡町線の発着地とします。



ねぶたん号

発着地を東口バス乗り場から

「**駅西口**」へ**変更**します。



② 自動車駐車場

最初の30分までは
駐車料無料!

乗り降り専用の接車スペース2台分、バリアフリーの駐車3台分、一般の駐車25台分の

計30台分のスペースです。

駅への送迎にご利用いただけます。

③ 自動二輪車駐車場

8台分の自動二輪車が駐車できます。

※原動機付自転車は、こちらへ駐輪してください。

④ タクシー乗り場

タクシー専用の乗降場3台分のスペースをご利用いただけます。

⑤ バリアフリーの乗り降り専用接車スペース

車椅子のかた等の駅への送迎にご利用いただけます。

⑥ バリアフリースイロ

車椅子のかたも入れる広さで、手すりも備え付けてあります。また、おむつ替えシート、ベビーチェアがあり、お子さま連れのかたも安心してご利用いただけます。



⑦ 自転車駐輪場

493台分の自転車が駐輪できます。

※自転車ラックに駐輪してください。



3月・4月は窓口が混み合います！

駅前庁舎窓口のご利用案内

3月・4月は引っ越しに伴う手続のため、窓口がたいへん混雑します。
市では、待ち時間の軽減や有効活用のため、情報提供を行っています。
お手続の際には、ぜひご利用ください。問市民課（☎017-734-5238）



引っ越しの手続は駅前庁舎・浪岡庁舎で！

引っ越しの手続をされるかたで、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）

自動車でご来庁の際は…

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がご利用いただけます。検印で1時間無料となりますので、用件課の窓口で駐車券をお持ちください。

問管財課（☎017-718-1907）

市民課にご来庁の際にご利用ください

市民課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、市ホームページや窓口でご覧いただけます。

令和5年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1 大安 ★★★	2 ★	3 ★★	4
5 閉庁日	6 ★★★	7 大安 ★★★	8 ★	9 ★★	10 ★★	11
12	13 大安 ★★★	14 ★★	15 ★	16 ★	17 ★★★★	18
19 大安 閉庁日	20 ★★★★	21 天敵日 春分の日 閉庁日	22 ★★★★	23 ★★★★	24 ★★★★	25 大安 ★★★★
26 ★	27 ★★★★	28 ★★★	29 ★★★	30 ★★★★	31 大安 ★★★★	1

令和5年 4月						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 ★★★
2	3 ★★★★	4 ★★	5 ★★	6 大安 ★★★★	7 ★	8
9	10 ★★	11 ★	12 大安 ★★★★	13 ★	14 ★★	15
16 閉庁日	17 ★★	18 大安 ★★★★	19 ★★	20 ★	21 ★★	22 大安 ★★★★
23 閉庁日	24 ★★★★	25 ★★	26 ★★	27 ★★	28 大安 ★★★★	29 昭和の日 ★★★★
30 閉庁日						



注
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、3/25(土)・26(日)、4/1(土)・2(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。

●カレンダーの見方…★の数が多いほど混雑が予想されます。
「★★★★」は特に混雑が予想される日です。

市民課窓口の順番待ち情報

4月1日(土)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等を、窓口や待合所等に設置しているモニター、パソコン及び携帯サイトでも確認できます。



青森市 順番待ち 検索

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等にある専用端末で、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、市ホームページをご覧ください。

来庁が
原則不要に！

マイナポータルからオンラインで
転出届を提出できるようになりました

問市民課（☎017-734-5241）

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等の手続が必要です）。

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るようになりました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

引っ越しに伴う各種手続の窓口を土・日曜日も開設!

開設
日時

3/25 (土)・26 (日)、4/1 (土)・2 (日)
8:30~18:00 受付

引っ越しに伴う各種手続の窓口を開設しますので、どうぞご利用ください。
※お取り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。

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

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

②印鑑登録

③各種証明書の発行

閩市民課 (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



青森市 住所に関する届出

検索

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

閩障がい者支援課 (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

閩介護保険課 (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

◎青森地区の窓口

閩市民課 (駅前庁舎) ☎017-734-5241

※上記開設日以外は学務課へお問合せください。

教育委員会事務局学務課 ☎017-718-1414

◎浪岡地区の窓口

閩教育委員会事務局浪岡教育課

☎0172-62-3003

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等

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

閩国保医療年金課 (駅前庁舎) 浪岡振興部健康福祉課

①は☎017-734-5493

☎0172-62-1153

☎017-734-5343

☎017-734-5340

②は☎017-734-5345

③は☎017-734-5352

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

閩子育て支援課 (駅前庁舎) 浪岡振興部健康福祉課

①は☎017-734-5334

☎0172-62-1113

②は☎017-734-5330

③は☎017-734-5348

転入時の予防接種予診票、妊婦健康診査受診票の交付

閩市民課 (駅前庁舎)

浪岡振興部健康福祉課

☎017-734-5241

☎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します。

閩清掃管理課 (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)

水道の手続

◎水道の使用開始・終了

3月22日(水)~4月3日(月)の期間は、

毎日8:30~18:00に電話受付と窓口を開設します。

閩水道部営業課 ☎017-734-4281

上下水道課 ☎0172-62-1143

マイナンバーカードPR ラッピングカー 巡回申請サポート

問市民課 (☎017-718-0440)



お近くの
施設へ!

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。手ぶらでも申請できますので、ぜひご利用ください!

※国から送付された二次元コード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、ご本人がご予約の上来庁し、カードをお受け取りください。

●巡回日程・場所 ※当日の混雑状況によって受付整理券配布

3月後半日程		場 所
15日(水)	9:30~17:00	南北後潟館
16日(木)		西部市民センター
17日(金)		自由ヶ丘町民会館
18日(土)		中央市民センター
19日(日)		リンクモア平安閣市民ホール
20日(月)		久栗坂町民会館
21日(火)		「道の駅」浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫
22日(水)		西大野会館
23日(木)		野内町民会館
24日(金)		荒川市民センター
25日(土)		浪岡交流センターあびねす
26日(日)		盛運輸サンドーム
27日(月)		中央市民センター
28日(火)		
29日(水)	10:00~17:00	幸畑福祉館
30日(木)		ほろがけ福祉館
31日(金)	9:30~17:00	古川市民センター

お近くの商業施設等でも マイナンバーカードの申請や手続きをサポートします!

期 間 3月31日(金)まで

時 間 原則、10:00~17:00 ※会場によっては受付時間が異なりますので、事前にご確認ください

持ち物 二次元コード付き交付申請書 ※手ぶらでお越しいただいても申請できます

マイナンバーカードの申請サポート

- 申請用紙、封筒などの配布
- 申請書の書き方などのサポート
- 申請用顔写真の撮影(無料)

申請サポート会場

サポート会場情報はコチラから!

問合せ先

出張申請サポート窓口コールセンター
☎050-3538-4428(9:00~17:00)



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、事業主が従業員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になっていますが、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くなりますのでご注意ください。

問納税支援課

☎017-734-5209

車検時の軽自動車納税 証明書の提示が原則不要に

令和5年1月から「軽JNKSS」の運用が始まり、紙の納税証明書の提示が原則不要となりました。

納付方法によっては確認に3週間ほどかかる場合があります。納付後すぐ車検を受ける場合は、金融機関等の窓口

4月1日から し尿のくみ取り料金が改定されます

4月1日から、し尿のくみ取り料金が改定されます。改定後の料金(消費税込み)は、青森地区が、180ℓまで1,861円、180ℓを超えた加算分が1ℓ当たり10.34円となり、浪岡地区が、180ℓまで1,678円、180ℓを超えた加算分が1ℓ当たり9.32円となります。皆さまにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問清掃管理課 (☎017-718-1179)

問納税支援課
☎017-734-5208



▲詳細はこちら
(地方税共同機構ホームページ)

でお支払いいただき、納税通知書に添付されている納税証明書をご提示ください。



保健師 増尾

申請はお済みですか？ 出産・子育て応援給付金

出産・子育てを応援するための給付金を支給しています。遡及支給対象者で申請がまだお済みでない場合は、期限までに申請してください。

●遡及支給対象者と支給額：

①子どもの誕生日が令和4年4月1日～12月31日のかた (10万円)

※双子の場合は15万円

②令和5年1月1日時点で妊娠中（妊娠届出済）のかた (5万円)

●申請方法：対象となるかたへ申請書等を郵送していただきます。申請書とアンケートに必要事項をご記入の上、同封の返信用封筒で返送してください。

●申請期限：令和5年3月31日（金）※当日消印有効

問 あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）
☎017-718-2987

3月10日は 児童扶養手当の支給日

市では、離婚や未婚、遺棄等により、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月10日（金）は、児童扶養手当の支給日です。※1・2月分の手当を支給します。

●転出入、対象児童に増減が生じた（出生、児童の施設入所等）、受給資格がなくなった（子を養育しなくなった）、婚姻、異性との同居等）、公的年金を受給できなくなった等の変更があったときは、速やかに届出しましょう。

●令和4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5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

3月1日～7日は 春の建築物防災週間

地震や火災から尊い人命や財産を守るために、防災への備えを再確認しましょう。

●市民の皆さんは：自宅やブロック塀の耐震性を確認しましょう。

※道路に面するブロック塀を適切に維持管理し、歩行者の安全を確保しましょう。

●大規模店舗・ホテル・旅館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。

●建築基準法に基づく定期報告：一定規模以上で、多数のかたが利用する建築物の所有者は、建築物や建築設備・防火設備の安全性などの状況を定期的に調査し、その結果を市に報告しなければなりません。忘れずに報告してください。

問 建築指導課
☎017-752-8274

シルバー人材センター に入会してみませんか

令和5年度の新規入会希望者を対象に、シルバー人材センター新規入会説明会を実施しています。

問 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】

問 毎週水曜日午後1時30分～
（祝日を除く）※途中参加不可

問 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、☎017-73-3604）へ

【浪岡地区】

問 時 月～金曜日の午前9時～午後3時（祝日を除く）
問 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

新型コロナワクチン接種はお済みですか？

接種券は、接種が可能となる時期に合わせて発送しています。お手元に接種券があるかたは、接種について検討をお願いします。

なお、オミクロン株対応2価ワクチンの接種は1人1回に限られます。すでにオミクロン株対応2価ワクチンを接種したかたへの接種券の送付はありません。

■予約方法

①青森市新型コロナワクチン接種専用コールセンター
☎017-764-6539、017-752-0517

②WEB予約はこちらから▶



令和4年度 青森市文化賞・スポーツ賞



去る1月24日、ホテル青森で「青森市文化賞・スポーツ賞」表彰式が執り行われました。

文化・スポーツ部門の大会等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。受賞された皆さま、おめでとうございます。

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)

◆文化奨励賞

国内で優れた評価を受けた23名7団体が受賞

齋藤優衣、武内乃香 (以上歌唱) / 青森県立青森高等学校音楽部、青森市立沖館中学校合唱部 (以上合唱) / 開坂望生 (ピアノ) / 青森県立青森中央高等学校演劇部 (演劇) / 工藤璃子、小林陽都、須藤理美、種市柊莉、橋本愛花、山内佑真 (以上バレエ) / 青森県立青森北高等学校芸術部華道部門 (華道) / 鎌田愛莉、鎌田泰輔、工藤紗月、工藤七華、古村日和、齋藤大河、齋藤莉里愛、奈良ひより、奈良智哉、成田花菜 (以上書道) / 工藤知里 (将棋) / 南川竜輝 (写真) / 川崎晃平、古川采 (以上語学) / 青森県立青森南高等学校放送部 (放送) / 青森県立青森南高等学校「おももちもち」チーム、東奥学園高等学校福祉科 (以上社会科学)

◆文化指導者賞

全国規模の大会、コンクール等において最高賞相当の評価を受けたかたの指導者2名が受賞

伊藤豊扇 (華道) / 川崎陽子 (社会科学)

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4名が受賞

田中博男 (陸上) / 神晋、鈴木真弥 (以上空手) / 奈良岡功大 (バドミントン)

◆スポーツ奨励賞

国内で優秀な成績を収めた88名24団体が受賞

山口光、ワンビルルーシードウータ、古川瑛梨奈、工藤末菜、南川竜輝、宮川佳己、吉田知樹、奥崎竜世、竹内大斗 (以上陸上) / 有馬和、佐藤蔵之助、木戸康博、木戸崇文、佐藤晴風、神昊、伊藤れな、葛西舞瑠々、成田皇大、松下心優、村上雷起、船橋希空、鹿内睦月、坂本朔也、蒔苗小明、蒔苗幹大、松下詩優、蒔苗小幸、蒔苗禅大、鹿内茜、岡部心愛、川村柊貴、高谷直子、出町さくら、須藤魁士、

須藤雄大、猪股永汰、物江吏稀、中野茜里 (以上空手) / 菅原海斗、田中陽樹、青森山田高等学校バドミントン部、小笠原末結、小林優花、石川心菜、清瀬璃子、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、石沢太一、川崎航生、浅野真央、東谷悠妃、大釜心蘭、磯野瑠南 (以上バドミントン) / 成田宗士楼、相馬あい、野澤有真、森山遥月、青森ヤクルトスイミングスクールA、青森ヤクルトスイミングスクールB、成田宗玄、木村竜太、赤坂昌俊 (以上水泳) / 三浦龍拳、高田ここな、細川翔榮、森琥士郎、濱田龍我 (以上レスリング) / フィロシーク青森、エスポワール、aomori、AOMORI、青森CA (以上カーリング) / 高橋京香、相内春花、相内美希 (以上空道) / 青森大学新体操部、青森大学新体操部NEO、岩淵緒久斗、吉田和真、遠藤那央斗、田中涼介、田窪莉久、青森山田高等学校男子新体操部、葛西麗音 (以上新体操) / 大津結香 (体操) / 青森中央学院大学ボウリング部男子 (ボウリング) / 美坂穂香、青森山田高等学校ボクシング部、秋元啓介、伊藤優希、樋川心、鎌田樹瑛流、佐々木大斗、長谷川音々 (以上ボクシング) / 青森山田高等学校サッカー部、青森山田中学校サッカー部 (以上サッカー) / 蛭沢愛菜、青森大学女子卓球部、藤田優翔 (以上卓球) / 青森山田リトルシニア (野球) / 岡山裕弥 (相撲) / 青森県立青森工業高等学校男子ヨット部、青森県立青森工業高等学校女子ヨット部、中林空大 (以上ヨット) / 室谷榎音 (自転車) / 鹿原海星 (柔道) / 青森明の星A、青森明の星B (以上ゲートボール) / 福田椿 (トランポリン) / 寺山輝昭 (ポッチャ) / 青森スポーツクラブwandaji (バレーボール)

※88名24団体のうち、1名は本人希望により氏名非公表

◆スポーツ指導者賞

全国規模の大会において優秀な成績を収めたかたの指導者3名が受賞

五戸正春 (空手) / 柴田翔平 (新体操) / 山本真寛 (自転車)

第3回障がい者雇用促進セミナー

現在の民間企業の法定雇用率は2.3%で、今後雇用率の引き上げが予定されています。また、対象となる事業主の範囲は、従業員43.5人以上となっています。

市では、企業の障がい者雇用を促進するためのセミナーを開催します。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

◆第3回「障がい者雇用が担うSDGs」

時3月24日(金)

午後2時～4時

所青森商工会議所7階 研修室

内①基調講演「テレワークが変

える障がい者雇用」障がい

者雇用が担うSDGs」

講師：倉持利恵さん(株式会社

sasokka代表取締役)

②支援制度の紹介

入料30人(申込順)／無料

申開3月22日(水)まで

経済政策課(☎017-734-12

402) keizai-seisaku@

city.aomori.aomori.jp) <

青森県弁護士会 オンライン講演会

時3月18日(土)午後2時～4時

内「岐路に立つ平和主義―危

機の時代と日本国憲法―

講師：水島朝穂さん

(早稲田大学法学学術院教

授・憲法学)

※「Zoom」を利用したオ

ンライン開催

料無料

申開青森県弁護士会(☎017-

771-7285、HP [http://](http://www.ao-ben.jp/)

www.ao-ben.jp/) <

女性のための 無料法律相談(電話)

相続・成年後見・借金問題

等法律に関するお悩みを抱え

た女性のために無料で相談に

応じます。

※当日のみの専用(臨時)電話

(☎017-752-0440)

時3月4日(土)

午前10時～午後4時

開青森県司法書士会

(☎017-776-8398)

罰せられます！
低濃度PCBを使用した電気機器は
期限までに処分しましょう
 問廃棄物対策課(☎017-718-1086)

低濃度のポリ塩化ビフェニル(PCB)廃棄物は、保管している事業者が処分期限の令和9年3月31日までに処分することが法律等で義務付けられています。

事業所や倉庫などでPCBを使用したコンデンサー等が設置・保管されていないか点検し、発見した場合はお問合せください。

◆PCBを使用した機器の確認方法等は、右記の二次元コードからご確認ください。



市ホームページ▲

市長コラム

小野寺あきひこの スコラ!



厳しい寒さは続きますが、街を色鮮やかに彩ったこの話題からご紹介します。

2月1日、マイナンバーカード出張申請PRバス・PRカー出発式。青森市出身のイラストレーター豊川茅さんデザインの、暖かな朱色のラッピングバス・ラッピングカーがお披露目。出張申請サポートサービスの実施などに活用します。申請率は令和5年1月末で67.8%。この機会にぜひご申請を。



2月1日、マイナンバーカード出張申請PRバス・PRカー出発式。豊川茅さんらしいポップで色鮮やかなラッピングバス・ラッピングカーが市内を走行します。

2月2日は、東京都渋谷区のSHIBUYA QWSで開催のジャパンスタートアップセレクションへ。つくば市の五十嵐立青市長、経団連スタートアップ委員会の齊藤昇様、(一社)スタートアップエコシステム協会の藤本あゆみ様とセッション。青森市の起業件数が1月まで79件(過去最高27件)と大幅増の要因等をご紹介します。

2月3日は、市内小・中学校長の研修講座の一環として青森市の教育行政について講演。本市が全国に先駆けて実施してきた1人1台端末の配備、校務のICT化、エアコンや洋式トイレの整備、学校給食費無償化や食育チャレンジなど、ひと創りに重点を置いてきたことを力説。

教育や創業など、青森市にみなぎるエネルギーが春に一齐に花開くよう、全力で務めます。

市営住宅等の入居者を募集

- 申込期間：3月1日(水)～14日(火) (土・日曜日を除く)
- 入居予定日：5月10日(水)
- 入居者抽選予定日：4月22日(土) (抽選会のご案内をはがきで通知)

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階/エレベーターの有無	参考月額使用料
① 野木和第二団地	羽白字沢田	1	3LDK (8畳、6畳、6畳、LDK)	1階/無	18,600円～40,500円
② 野木和第二団地	羽白字沢田	1	3DK (6畳、6畳、5畳、DK)	3階/無	16,200円～32,800円
③ ベイタウン沖館	沖館一丁目	1	3DK (6畳、5.3畳、5畳、DK) ※メゾネット	3階/有	20,300円～45,000円
④ 赤川団地	浪岡字平野	1	3K (6畳、4.5畳、3畳、K)	3階/無	9,100円～16,300円
⑤ 福田団地	浪岡福田	1	3DK (8畳、6畳、6畳、DK)	長屋(2階建)/無	19,000円～37,300円
⑥ 福田団地	浪岡福田	1	4DK (8畳、6畳、6畳、4.5畳、DK)	長屋(2階建)/無	20,400円～40,200円

■申込資格 ▶持家がなく、住宅に困っているか▶同居する親族があるか※①は入居する世帯員が4人以上のか▶世帯の月額所得が158,000円以下。ただし、高齢者世帯・障がい者世帯・子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は214,000円以下。▶市税を滞納していないか※分割納付は可の場合あり▶暴力団員でないこと など

■申込み・問合せ先

- ①～③市営住宅指定管理者 協同組合タツケン (駅前庁舎3階) ☎017-734-2381
- ④～⑥市営住宅指定管理者 (有)皆成建設 (浪岡庁舎3階) ☎0172-62-1167

各種相談

3月の専門相談

◆予約が不要な相談

- 所 岡市民なんでも相談室(駅前庁舎1階) ☎017-734-5249
- 人権相談 時6日(月)・20日(月) 午前10時～午後3時
- 行政相談 時2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木) 午前10時～午後3時
- 司法書士相談 時6日(月)・14日(火) 午前10時～午後2時
- 不動産相談 時2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木) 午前10時～午後3時
- 不動産鑑定士相談 時28日(火) 午後1時～3時
- 土地家屋調査士相談 時6日(月) 午前10時～午後2時
- 行政書士相談 時10日(金)・17日(金)・24日(金) 午前10時～午後3時
- ◆予約が必要な相談
- 法律相談 時13日(月)・27日(月) 午後1時～3時
- 5人(申込順) 申生活安心課 ☎017-734-5250へ電話予約。13日分は1日から、27日分は14日から受付(午前8時30分) ※相談は1回まで(1人20分間)

浪岡地区の相談

- 所 浪岡庁舎2階 小会議室
- 人権相談・行政相談 時2日(木)・16日(木) 午前9時～午後3時
- 所 浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113

市税などの平日夜間・休日納付相談

- 市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付に関する相談を受付。電話相談もできます。
- 平日夜間納付相談
- 納税支援課(駅前庁舎) ☎017-734-5209
- 時3月15日(水)・16日(木)・22日(水)・23日(木)・27日(月)～30日(木) 午後8時まで
- 浪岡振興部納税支援課 ☎0172-62-1114
- 時3月28日(火)～31日(金) 午後8時まで
- 休日納付相談
- 納税支援課(駅前庁舎) ☎017-734-5209
- 時3月25日(土)・26日(日) 午前9時30分～午後5時



納税支援課 高坂

消費税インボイス説明会

- 時3月17日(金)
- 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

女性のための専門相談(法律)

- 時3月14日(火) 午後1時～3時
- 所 アピオあおもり
- 人3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。
- 申 開3月9日(木)まで(水曜日を除く午前9時～午後4時受付)に、県男女共同参画センター相談室 ☎017-732-1102へ

女性のための専門相談(こころ)

- 時3月16日(木) 午後1時～3時
- 所 アピオあおもり
- 人2人(申込順)
- 備 相談内容をお知らせください。
- 申 開3月14日(火)まで(水曜日を除く午前9時～午後4時受付)に、県男女共同参画センター相談室 ☎017-732-1102へ

健康ナビ

掲載の内容は、2月6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

「青森市急病センター」は、 「地域外来・検査センター」として診療・検査しています

「青森市急病センター」は、発熱や咳、倦怠感等の症状など、新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療・検査する「地域外来・検査センター」としています。大規模流行などにより混雑が予想される場合には、重症化リスクの高いかたのみを診療する受診制限を実施することがあります。

圏地域外来（青森市急病センター） ☎017-773-6477 受付時間19:00～21:30（診療終了22:00）※予約不要

急病診療案内

圏保健予防課（本庁舎、☎017-734-5770）

救急医療施設の確認は…◎救急病院紹介 消防本部 ☎017-722-2211

◎あおもり医療情報ネットワーク <http://www.qq.pref.aomori.jp>

子どもの病気やケガに関するご相談は…

◎こども救急電話相談 ☎#8000 または ☎017-722-1152

※月～金曜18:00～翌朝8:00、土曜13:00～翌朝8:00、日曜・祝日8:00～翌朝8:00

夜間のお薬相談は…

◎夜間お薬相談 ☎090-5849-4348 ※毎日19:00～23:00



▲あおもり
医療情報
ネットワーク

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、在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。右表を確認し、ご利用ください。

○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。

■休日在宅当番医（内科系 9:00～13:00/歯科 9:00～12:00）

・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。

・症状や年齢によって診療できない場合があります。受診の際は事前に電話でお問合せください。

・休日救急歯科を受診する際は、事前に電話で予約をしてから受診してください。

夜間（18:00～翌朝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

日曜日・祝日の日中（9:00～13:00）

休日在宅当番医・休日救急歯科
（歯科は12:00まで）※下表をご覧ください

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼3月5日(日)			
内科系	わたなべ内科クリニック	017-764-0833	奥野三丁目
歯科	奥瀬歯科医院	017-722-4703	新町一丁目
▼3月12日(日)			
内科系	りょう内科クリニック	017-761-2326	富田三丁目
歯科	田村歯科医院	017-782-6351	千刈二丁目
▼3月19日(日)			
内科系	村林内科クリニック	017-782-0505	沖館四丁目
歯科	フラワー歯科医院	017-723-8898	緑三丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼3月21日(火)			
内科系	まちだ内科クリニック	017-788-6688	羽白沢田
歯科	ヤマダ歯科矯正歯科クリニック	017-739-1112	浜田玉川
▼3月26日(日)			
内科系	駒井胃腸科内科	017-765-1500	浜館四丁目
歯科	JUN Dental Clinic	017-773-6680	奥野二丁目





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

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）

◆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子宮頸がんを発症します。感染早期には自覚症状がほとんどなく、発症まで数年～数十年かかります。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

女性に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

◆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等が応じます。電話相談にも応じます。

時所 問月～金曜日（祝日を除く）

健康づくり推進課（☎017-743-6111 8:30～18:00）、
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114 8:30～18:00
要予約）

◆女性のための禁煙相談

保健師による30分程度の個別相談です。（要予約）

時月～金曜日（祝日を除く）8:30～18:00

所申 問希望日の一週間前までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

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 鈴木

◆市の検診は通年実施しています

集団検診…本紙毎月15日号掲載（2月15日号は掲載なし）の「集団健診・検診の日程」をご覧ください。健康づくり推進課（☎017-743-1745）へお問合せください。

個別検診…がん検診の指定医療機関は130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。



市の検診の詳細はこちらから▶

令和4年5月下旬より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、**令和5年3月31日(金)**までです。期限が近づくと混み合いますので、お早めに受診しましょう。詳細は、市ホームページをご確認ください。



特定健康診査・特定保健指導 を利用しましょう

◆特定健康診査の利用期限は3月末まで！

40歳から74歳までの青森市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています（受診券は4月末に送付済）。

◆特定保健指導の利用券が届いたら、ぜひご利用を！

受診の結果、生活習慣病の予防と改善が期待できるかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。個人の生活スタイルに合わせて、保健師や管理栄養士が生活改善のためのサポートをします。

令和4年度の特定保健指導のご利用は、令和5年3月末までとなっています。この機会にぜひ、生活習慣病の予防・改善に取り組みましょう。

青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

問国保医療年金課（☎017-734-5343）

健康づくり推進課（☎017-718-2941）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）



不育症検査費用を助成します

保険適用を見据え先進医療として実施される不育症検査を対象に、当該検査に要する費用の一部を助成します。

◆対象者…本市に住み票があり、次のいずれにも該当するかた→2回以上の流産・死産の既往があるかた／令和4年12月1日以降に承認された先進医療実施医療機関※で対象検査を受けたかた

◆対象となる不育症検査…先進医療として行われる次の不育症検査※→流死産検体をういた遺伝子検査（次世代シーケンサーを用いた流死産絨毛・胎児組織染色体検査）

※は随時変更となりますので、最新情報は厚生労働省ホームページでご確認ください

◆助成額…1回の検査につき検査費用の7割相当額（上限6万円）

備 申請書兼請求書・受検証明書・領収書の原本・通帳のコピー等持参

申 問 3月31日(金)までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2987）へ ★令和5年3月中に検査を受けたかたの申請期限は令和5年4月末日まで



3月は自殺対策強化月間 ～まずは声をかけあ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、悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』といわれています。元気がない、眠れていないなど、家族や身近な人に『いつもと違う様子』が見られたら、「どうしたの?」「眠れている?」と声をかけることから始めてみませんか?

あなたにもできること

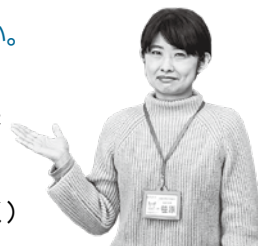
- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ひとりで悩まず、ご相談ください。

こころの相談窓口
青森市保健所 保健予防課

☎017-718-3434

月～金曜日(祝日、年末年始除く)
8:30～18:00



保健予防課 笹原



特定不妊治療費の助成申請は3月31日までです!

指定医療機関で、令和4年3月31日以前に特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を開始し、年度をまたがって令和4年度中に治療を終了する夫婦(事実婚含む)に対し、治療費の一部を助成します。※保険適用外で治療された場合に限る

詳細は市ホームページをご確認ください。

申請期限▶ 3月31日(金)まで

助成額▶ 1回の治療につき治療内容に応じて、上限30万円または10万円(男性不妊治療も同様)

助成回数▶ 1回(ただし、これまでに受けた助成回数が上限に達している場合は対象外)

備申請書・受診等証明書・領収書の原本等持参

☎ 甲 岡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) へ



認知症情報連携ツール

～あおもり医療・介護手帳～

「あおもり医療・介護手帳」は認知症のかたやその家族を含め、ご本人を支える医療・介護等の関係者の間で、治療や支援等に役立つ様々な情報を共有するための手帳です。利用を希望するかたは高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課窓口までお越しください。(月～金曜日 8:30～18:00)

交付対象者…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等に同意し、ご本人やその家族等が手帳管理できるかた

※手帳の内容は市ホームページでもご確認ください
☎ 岡高齢者支援課 (☎017-734-5206)



糖尿病オープンセミナー2023

のぼそう健康寿命 正しい知識で糖尿病を治療する

☎ 時 所 3月19日(日) 13:00～14:30

※オンライン配信「Zoom」での視聴または視聴会場(リンクステーションホール青森 5階大会議室/50人)もあり。どちらも事前登録が必要。

☎ 第1部【特別講演】「元気で長生きのための生活～糖尿病と共に～」講師: 富山月子さん(内科おひさまクリニック院長)

第2部【糖尿病教室】「～健康長寿のための食事と運動～」

①食事について…講師: 浜田紗希さん(管理栄養士日本糖尿病療養指導士)、②運動について…講師: 西村司さん(青森県立中央病院臨床検査部・健康推進室運動指導士)

☎ 料 無 料 (会場以外での視聴にかかるデータ通信料は利用者負担)

☎ 申 事 前 に、右記二次元コードから申込み

☎ 青森糖尿病療養指導研究会事務局 (☎017-763-5411 月・火・木・金曜日 9:00～16:00)



ひきこもり家族交流会 子ども・若者支援相談会のお知らせ

①ひきこもり家族交流会

☎ 時 3月18日(土) 13:00～14:00

☎ 同 じ 悩 み を 抱 え る 家 族 が 集 い 不 安 や 悩 み を 共 有

☎ ひきこもり問題を抱えるご家族

②子ども・若者支援相談会

☎ 時 3月18日(土) 14:00～17:00

☎ あおもり若者サポートステーション、ひきこもりの家族の会による専用ブースでの情報提供、精神保健福祉士等によるアドバイス、関係機関の紹介

☎ 不登校、ひきこもり、ニート等に関する問題を抱えるご本人やご家族等

①②いずれも

☎ 所 料 福 祉 増 進 セ ン タ ー (しあわせプラザ) / 無 料

☎ 甲 岡 3月14日(火)までに、子ども・若者支援地域協議会事務局(障がい者支援課内、☎017-734-5319) へ



あおもり親子はぐくみプラザプレイルームの講座・発達相談 つどいの広場「さんぽぽ」3月のイベント案内

※ご利用の際は電話予約が必要になります。詳しくはお問合せください。

★あおもり親子はぐくみプラザ

〔プレイルーム開館時間〕 8:30~18:00 (土・日、祝日も開館)

講座 (電話予約)	開催日時	対象
あつまれ! わんぱくっこたち ~体をいっぱい動かして親子でリフレッシュ~	3/9 (木) 10:00~11:00	1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者
よちよち広場 ~えがお みつけた~	3/11 (土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の子どもと保護者
おはなし広場 ~おはなし でてこい~	3/21 (火) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者
パパと遊ぼう ~パパだいすき~	3/26 (日) 10:00~11:00	0歳~就学前の子どもと保護者

※いずれも5組(申込順)

▼子どもの発達相談

相談内容	開催日時・対象
◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや就学に向けての心配ごとがあるお子さんと保護者を対象とした相談専門員による個別相談	3/6 (月) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことば等の発達に心配のあるお子さんと保護者を対象とした集団あそびや相談専門員による個別相談	3/8 (水)・22 (水) 10:00~11:30 1歳~概ね3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談	3/8 (水) 13:30~15:30

※いずれも2日前までに要予約

申園あおもり親子はぐくみプラザ

(佃二丁目 元気プラザ内、☎017-718-2975) へ

★つどいの広場「さんぽぽ」

〔開館時間〕 9:00~18:00 (土・日、祝日は17:00まで)

イベント	日時・備考
転勤族のママあつまれ~ (青森に転入された親子の交流の場)	3/7 (火) 10:30~11:15 7組 (申込順)
赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての情報交換と交流の場)	3/14 (火) … 1~4か月、 3/20 (月) … 5~11か月 いずれも10:30~11:15 各5組 (申込順)
ママのためのリフレッシュヨガ (体をほぐして心身共にリフレッシュしましょう)	3/16 (木) 10:30~11:30 1~11か月の保護者10組 (申込順)
初めてのさんぽぽ (プレママプレパパ・初めてご利用するかた・妊婦さん楽しく交流しましょう)	3/17 (金) 10:30~11:15 5組 (申込順)
関東出身のママあつまれ~ (関東出身の親子の交流の場)	3/22 (水) 10:30~11:15 5組 (申込順)

所駅前庁舎2階

☎0歳~3歳の乳幼児

☎園イベントの申込みは、

3月1日(水) 9:00から

電話で、

つどいの広場「さんぽぽ」

(☎017-721-4005) へ

お気軽に
ご参加ください!



さんぽぽスタッフ



マタニティ講座

園あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984)

沐浴サロン講座

園 3月15日(水) 10:00~12:00 (9:30~受付)

所 あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

園 ママの心のサポートのお話、沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~、

パパとママのトーク&トーク、ちょっと教えて助産師相談 ほか

☎ 入 備本市に住民票がある妊婦とそのご家族/12組 (申込順)/母子健康手帳、筆記用具持参

園 3月6日(月)~10日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザへ



オンライン講座

①沐浴編 園内 3月29日(水) 10:00~10:30/沐浴

②育児準備編 園 3月29日(水) 10:45~11:15

園 オムツ交換、抱っこ仕方、
新生児の特徴

③マタニティライブ編 園 3月29日(水) 11:30~12:00

園 早産予防、栄養

①~③いずれも

☎ 入 本市に住民票がある妊婦とそのご家族。パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担)/各5組(申込順)

園 前日までに、氏名・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講座を、電話またはEメールで、あおもり親子はぐくみプラザ (☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp) へ

子育て応援隊になりませんか

身近な地域で子育ての支援活動を行うボランティア「令和5年度の青森市子育て応援隊」を募集します。

◆主な活動内容

「あそびにおいでよ！青森市子育てひろば」や地域子育て支援センター、認可保育所(園)等、あおもり親子はぐくみプラザでの子育て親子との交流、応援隊による「子育てひろば」への参加 など

◆対象となるかた

- ・子育ての経験と知識をお持ちで活動力のあるかた
- ・心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のあるかた
- ・研修会に参加できるかた

◆任期

令和5年4月(応援隊証交付日)～令和6年3月31日
※応援隊証交付時、『青森市子育て応援隊』活動マニュアルに基づいて概要の説明を受けた後から、応援隊として活動できます。

申込みは
随時受付中!

◆申込み

申込用紙(あおもり親子はぐくみプラザに備付け)に必要な事項を記入し、直接または郵送で、〒030-0962 佃二丁目19-13(元気プラザ内)あおもり親子はぐくみプラザへ



☎あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)
※土・日、祝日も開館(8:30~18:00)

3月の子育て相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
保育士による相談…毎日(年末年始除く)
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2975)
保健師等による相談…月~金曜日(祝日、年末年始除く)
8:30~18:00(予約不要)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
3/2(木) 9:00~10:30(前日までに電話予約)

ハミガキ相談(歯ブラシ持参)
仕上げみがきの仕方、親子ふれあい遊び、絵本など

①浪岡総合保健福祉センター
3/2(木)(要予約)
9:30~10:30

食育相談

離乳食の進めかた、妊娠中の食事、親子ふれあい遊び、絵本など

②あおもり親子はぐくみプラザ※食育相談のみ
3/13(月)(要予約)
9:30~12:00

【対象】①②いずれも妊産婦と子育て中のかた

【申込み・問合せ】

- ・あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)
…1週間前までに電話予約
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ電話予約

医師による不妊専門相談

☎3月15日(水) 13:30~14:30

☎対象者には別途お知らせします

☎2組(申込順)

☎☎3月8日(水)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



忘れていたものはありませんか?

3月1日~7日は **子ども予防接種週間**



お子さんの予防接種で忘れていたものはありませんか?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28年4月2日~平成29年4月1日生まれ)の、麻疹風しん第2期の接種期限は令和5年3月31日(金)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日までに生まれたかたは20歳の誕生日の前日まで)、二種混合は11歳以上13歳未満が定期予防接種の対象年齢です。

対象年齢や対象時期を過ぎた場合、任意接種(自己負担)となりますので、ご注意ください。

☎青森市予防接種指定医療機関(予約が必要な場合あり)

☎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

☎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)



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。



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
小牧野遺跡 ひなまつりスタンプラリー 	3/1(水)~5(日) 各日9:00~17:00/縄文の学び舎・小牧野館/館内に設置されたすべてのチェックポイントをめぐると、お菓子和世界遺産登録一周年を記念して製作した「世界遺産小牧野遺跡オリジナルボールペン」(1人1本)をプレゼント♪	高校生まで	お菓子・ボールペンは無くなり次第終了	縄文の学び舎・小牧野館 (☎017-757-8665)
アコール階段ギャラリー パネル展 「2011. 3. 11 ~未来に備える~あの日の記憶」	3/4(土)~30(木) 9:00~21:00 ※3/12(日)は休館日/働く女性の家「アコール」/出展者:くらら&澤田サタ	—	—	働く女性の家「アコール」 (☎017-723-1700)
「うららマルシェ」開催	3/7(火)~10(金) 各日10:00~14:00/駅前庁舎1階駅前スクエア/市内にある障がい者就労支援事業所の皆さんが、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。	—	—	障がい者支援課 (☎017-734-2317)
合同企業説明会	3/8(水) 12:50~16:00/ホテル青森3階「孔雀の間」/令和6年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生及び大学等3年以内既卒者を対象とした県内外の企業等(約40社)の人事担当者による企業説明会	—	マスクの着用をお願いします	ジョブカフェあおもり (☎017-731-1311)
あおもりコンピュータ・カレッジ オープンキャンパス開催!	3/11(土) 9:45~12:20/あおもりコンピュータ・カレッジ/体験学習(ゲームプログラミング)、校内見学、募集要項説明、eスポーツ体験(希望者)ほか ※2/27(月)~3/23(木) 10:00~16:00(土・日曜日、祝日を除く)に進学相談会を開催中! 詳細はホームページでご確認ください。	 ホームページはこちら	—	事前に、あおもりコンピュータ・カレッジ(☎017-739-1311、✉staff@acc.ac.jp、🌐http://www.acc.ac.jp)へ。※ホームページからの申込み可。
市民センターのおはなし会 主催:青森市読書団体連絡会	3/11(土) 10:30~11:30/油川市民センター 3階創作活動室 3/12(日) 11:00~11:30/東部市民センター 2階和室 3/17(金) 15:15~15:30/西部市民センター 和風学習室1 3/26(日) 9:20~10:20/中央市民センター 2階茶華道室 3/26(日) 11:00~11:30/大野市民センター 1階和室(小) 3/26(日) 11:00~11:30/戸山市民センター 1階和室(小)	3歳~小学3年生と保護者	—	市民図書館(☎017-776-2455)
令和4年度 第3回上映会 アピオシアター	3/12(日) ①午前の部10:00~12:00「老後の資金がありません!」…節約がモットーの主婦・後藤篤子(天海祐希)が、家族の金銭問題に振り回されながらも奮闘する。②午後の部13:30~15:30「ピリブ」…ルース・ギンズバーグ(フェリシティ・ジョーンズ)は努力を重ね、弁護士資格を取得するが、女性という理由で雇ってくれる法律事務所はなく…/アピオあおもり 2階イベントホール	各回50人	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。	事前に、電話・FAX・Eメールで、青森県男女共同参画センター情報ライブラリー(☎017-732-1024、☎017-732-1073、✉apiolib@apio.pref.aomori.jp)へ

①記載のものは申込順（一部除く） ②記載のないものは無料
 ※掲載の内容は、2月6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。

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
令和4年度 あおもりアーツカウンシル 事業報告会	3/18(土) 13:30~/リンクステーション ホール青森 2階展示室/今年度の文化芸術 創造活動助成事業などの報告発表	-	-	あおもりアーツカウンシル事務局 (☎017-773-7304)
ゆへさ市場20周年祭 「彼岸の市」	3/18(土)~21(火) 9:00~17:30/「道の 駅」浅虫温泉ゆへさ浅虫/切花や彼岸団子の 販売のほか、お買い得商品を販売	-	-	「道の駅」浅虫温泉ゆへさ浅虫 (☎017-737-5151)
青森県就職ガイダンス	地元就職を希望する2024年3月新規大学等卒 業予定者(既卒3年以内含む)向け就職イベ ント。県内企業約30社による企業説明あり。 ①会場開催(入退場自由)…3/22(水) 13:00 ~16:10/ホテル青森②オンライン配信 「Zoom」での開催…3/14(火)・17(金)・24 (金)、7/13(木)・14(金) 10:00~17:20	-	②通信費 自己負担	②は前日までに、左記二次元コード より申込み/青森県雇用対策協 議会 (☎017-734-1311)

申込みは
こちら▶



講座

講座名	日時・場所・内容	対象・人員	料金・備考	申込み・問合せ
「あおもり歴史トリビア」を 読む会【テーマ】地名「『青 森』発祥の地」の成立一作ら れた歴史事実	3/15(水) ①14:00~②18:30~ ※① ②同内容/市民図書館 8階会議室2/ 講師:工藤大輔(歴史資料室長)	各回20人	-	3/1(水)から、歴史資料室(☎ 017-732-5271 ※月~金曜日 9:00~17:00受付)へ
バラの年間の 管理・手入れ 講座	3/19(日) 13:30~15:30/柳川庁舎 2階大会議室/バラに必要な管理・手入 れのスケジュールを年間のカレンダーに まとめてわかりやすく解説します。 講師:青森ばら会	20人	-	3/1(水)~17(金)までに、氏 名・住所・電話番号を直接、青 森ばら会(八島、☎080-4519- 8590)へ

青森競輪日程(3月前半) 園青森競輪場(☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

取手(FI)場外	1日(水)~3日(金)	松山記念ナイター(GIII)場外	9日(木)~12日(日)
久留米ナイター(FI)場外	1日(水)~3日(金)	平塚(FI)場外	11日(土)~13日(月)
玉野ナイター(FI)場外	4日(土)~6日(月)	福井(FI)場外※	12日(日)~14日(火)
大垣記念(GIII)場外	4日(土)~7日(火)	いわき平ナイター(FI)場外※	13日(月)~15日(水)
小田原(FI)場外	5日(日)~7日(火)	佐世保(FI)場外※	14日(火)~16日(木)
大宮(FI)場外	8日(水)~10日(金)	立川(FI)場外※	15日(水)~17日(金)
名古屋(FI)場外	9日(木)~11日(土)	高松(FI)場外※	15日(水)~17日(金)

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。

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 明輪



中央市民センターのイベント

所園中央市民センター(☎017-734-0164) ※第3日曜日、年末年始は休館

◆こどもの映写会

時 3月12日(日) 9:30~10:45(開場9:00~)

内 ディズニーより「ふしぎの国のアリス」

料 25人(当日先着順)/無料

◆おとなの映写会

時 3月24日(金) 10:00~11:40(開場9:30~)

内 「黒水仙」…イギリスから

ヒマラヤに赴任した尼僧たち
の葛藤を切れ味鋭く描いた
作品。美しいカラー映像が
圧巻の傑作。(1946年作品・
吹替版)

料 50人(当日先着順)/無料

いずれの
イベントも
マスクの着用を
お願いします



◆3月のプラネタリウム

料 160円(中学生以下無料/障がい者手帳提示80円)

星空の時間	土曜日 ①11:00 ②13:30
お昼の長さはなぜ変わる?	日曜日・祝日 13:30 (19日除く)

プラネくと星空さんぽ 絵話「ななつのほし」 (幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (19日除く)
---	-------------------------

《広告》



ご葬儀は短い間に様々なことを
決めなければなりません。お葬式の内
容や費用について事前に相談しておく
ことで、ご遺族の負担を減らすことが
できます。ぜひご相談ください。

ご相談は月~金曜日の9~17時まで
生活協同組合コープあおもり葬祭センター
0120-16-1812までどうぞ

《広告》

株ジャノメ青森支店入園入学応援フェア
ご来店いただいたお客様にもれなく、
ソーイングセットとミシン点検出張無料券を
プレゼント致します。また、2日間限りの
ミシン特別価格もご用意しており、洋裁教室の
生徒さんが作成した作品も飾っておりますので、
お気軽にご来店お待ちしております。

日時: 3月4日(土)・5日(日) 10:00~16:00
場所: ジャノメ青森支店内(千刈1-21-22)
電話: 017-761-1661

青森市民大学・青年教室 令和5年度新入生募集!

★青森市民大学

☎中央市民センター (☎017-734-0164)

青森市民大学って?…青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、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、地域社会をとりまく問題・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。

単位取得の方法は?…4月の新入生入学式から翌年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話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、その希望をもとに決めています。入学や進級に試験はありません。

☎10:00~12:00 ※東部校のみ13:30~15:30

☎月2回程度(年間16回)開講・修学年限4年

☎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



学級名称	開催場所	曜日	募集人員
中央校	中央市民センター	木	45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	10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

★青年教室(開催場所:中央市民センター)

青年教室って?…知的な障がいや聴覚に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・運動などの講座を開催します。また、受講をサポートするボランティアも募集します。

※はまなす青年教室(知的な障がいのあるかた対象)

対象・募集人員

①市内在住で18歳以上の知的な障がいのあるかた約40人

②①のかたをサポートするボランティア約20人

開講期間(回数)・時間

5月から令和6年3月までの日曜日に月1~2回開講(全15回) 10:00~12:00

※みちのく青年教室(聴覚に障がいのあるかた対象)

対象・募集人員

①市内在住で18歳以上の聴覚に障がいのあるかた約40人

②①のかたと交流したいかた約20人

開講期間(回数)・時間

5月から9月までの火曜日に月1回開講(全5回) 19:00~21:00

申込方法

- 申込用紙…必要事項を記入し、各市民センターか勤労青少年ホーム(サンピア)へ
- 往復はがき・FAX(コンビニ等不可)・Eメール…氏名(ふりがな)・年齢(令和5年4月1日現在)・性別・郵便番号と住所・電話番号・返信先FAX番号(FAX申込の場合のみ)・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

※申込み用紙は各市民センターと勤労青少年ホームに備付け。

※各青年教室は①②の別を記入。

※障がいによって1人で受講が困難なかたは、同伴者の氏名・続柄・年齢・性別も記入。

※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。

【締切日】3月15日(水)必着

★受講(入学)決定のお知らせは、青森市民大学は3月28日(火)、青年教室は3月24日(金)から順次通知。申込者多数時は抽選、少数時は中止の場合あり。結果発表日が過ぎても通知が届かない場合は必ずご連絡ください。

仲間と一緒に楽しく
学んでみませんか?



団記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、2月6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。

市民センターの講座 申込みは各開催場所へ(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

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
● 東部市民センター ☎017-736-6255				
シニアのスマホ教室～基礎と応用～	3/15・22の水曜日10:00～12:00	60歳以上10人	無料	3/3(金)9:00～来館・電話
● 横内市民センター ☎017-738-8723				
春は3B体操から始めよう!	4/12～26の水曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	3/29(水)10:00～電話・来館
● 油川市民センター ☎017-788-1201				
頭を使って楽しくフィットネス! ～エアロビクス&ストレッチ教室～	3/23(木)10:00～12:00	18歳以上20人	無料	3/1(水)9:00～電話・来館
● 古川市民センター ☎017-776-8082				
プールで楽しく健康づくり・月曜日	4/3～5/22の月曜日10:00～12:00	18歳以上20人(抽選)	2,000円	3/2(木)～9(木)に来館受付。3/10(金)10:00～公開抽選。抽選終了後～3/17(金)の9:00～17:00に料金持参で申込み。 ※1人1講座のみ
プールで楽しく健康づくり・水曜日(5/3除く)	4/5～5/24の水曜日10:00～12:00	18歳以上20人(抽選)	1,750円	
一般水泳教室・木曜日(5/4除く)	4/6～6/1の木曜日10:00～12:00	18歳以上40人(抽選)	4,000円	
集中水泳教室・金曜日(5/5除く) ※25m以上泳げるかた	4/7～6/2の金曜日13:30～14:30	18歳以上10人(抽選)	4,000円	
● 荒川市民センター ☎017-739-2343				
ママ&ベビー・キッズフィットネス ～親子で楽しく運動しよう!～	4/4(火)10:00～12:00	3歳以下と保護者15組30人	無料	3/20(月)9:00～電話・来館
● 西部市民センター ☎017-788-2491				
自由に作る3D切り絵	4/7～21の金曜日10:00～12:00	18歳以上15人	500円	3/4(土)10:00～料金持参で来館
アクアフィットネス	5/9～7/11の火曜日13:00～15:00	18歳以上25人(抽選)	4,500円	3/1(水)～31(金)の10:00～来館受付。4/1(土)10:00～結果発表。発表後～4/5(水)19:00に料金持参で申込み。
小学生水泳教室	5/11～7/13の木曜日16:00～18:00	小学生20人(抽選)	4,500円	
一般水泳教室	5/12～7/14の金曜日13:00～15:00	18歳以上20人(抽選)	4,500円	

市民スクール 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

開催場所	番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
西部市民センター	1	写真の構図を学んで、魅力的な鯉のぼり写真を撮ろう!	4/18・25の火曜日10:00～12:00	18歳以上5人	無料

[申込方法] 3/15(水)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。※3/22(水)から結果通知

● 申込用紙(各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市ホームページ掲載)

● 往復はがき(1講座1枚) ● FAX(コンビニ等不可) ● Eメール(件名「市民スクール申込」)

[必要事項] ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④性別 ⑤電話番号 ⑥講座番号・講座名
⑦FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)

[申込み先] 〒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

[問合せ先] 中央市民センター (☎017-734-0164)

自衛官等募集 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 (☎017-783-2995)

※年齢は令和6年4月1日現在

募集種目/概要	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
一般曹候補生(第1回) 基幹要員である曹を養成	18歳以上33歳未満※32歳のかたは、採用予定月の末日現在33歳に達していない者	3月1日(水)～5月9日(火)	5月20日(土)	青森駐屯地

《広告》

介護の仕事にチャレンジする方に! 就労応援キャンペーン中!

4月開講 **介護職員初任者研修** **受講生募集!** 定員:10名

下記条件で **受講料 0円** (※有記どちらかで受講料0円)

●(株)ジョブメイトへの求職者登録
●(有)青森介護サービス、もしくは
●(株)ビリーブケアサポートへの登録・稼働

条件なし **受講料 29,800円**

まずはお電話ください。面談の上、受講の流れになります。

人材紹介なら **(株)ジョブメイト** TEL.017-775-2008
〒030-0862 青森市古川2-15-7 JMG古川ビル1階

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※1柱|7万円～

海洋散骨

全国唯一 病冠除守廣神

廣田神社
www.hirotajinja.or.jp
受付時間:9時～18時 (休日はお休み)

青森県青森市長島2丁目13-5 Ⅱ.017-776-7848



元気に冬を楽しもう♪ モヤヒルズ

からのお知らせ
☎モヤヒルズ (☎017-764-1110)

3月6日(月)～31日(金)

まで、リフト料金の
春スキー割引を行います！
今シーズンもあとなわずか！
ぜひお越しください♪

※ゲレンデコンディション等により営業
期間が変更になる場合があります。

土・日曜日、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(3/6～31)	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

春スキーを
お得に楽しもう♪



同時開催!

青森市長杯モヤヒルズスキー大会

小学生から大人まで参加できるジャイアントスラローム競技大会も同時開催！(申込締切は3月4日(土)17:00まで) 詳細はモヤヒルズホームページ (HP <http://www.moyahills.jp/>) でご確認ください。

3月5日(日)開催! 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)と抽選券などがついてお得です♪
料前売り券…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
※前売り券はサンロード青森・モヤヒルズ(チケット売り場、ヒルズクラブ1階フロント)で販売



▲「おじいちゃん除雪隊」
三内小学校5年 尾ヶ瀬結椛さん

令和4年度 青森市8校と米国メイン州との 小学生版画交流作品展

☎ 3月4日(土) 10:00~16:00、5日(日) 10:00~15:00
所協同組合タッケン美術展示館 2~3階
☎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136枚、メイン州の小学生の作品106枚を展示
☎青森モーニングロータリークラブ(新岡、☎090-3753-2019)

第3回 あおもり文化とアート展

【棟方末華・織田重信】上見れば空、下見れば街

☎(一財)青森市文化観光振興財団 (☎017-773-7304)



▲織田重信「夕ばえ新宿」

☎ 3月8日(水)~12日(日) 10:00~20:00
※最終入場時間19:30

所リンクモア平安閣市民ホール 1階展示ギャラリー
☎青森市の所蔵する版画家の棟方末華さんと油彩画家の織田重信さんの作品を展示

医療事務オープニング募集!!

★ソラスト新体制につきスタッフ増員!仲間と共に成長◎入社日相談OK

研修・フォロー体制充実 無資格未経験OK 土日祝休 主婦(夫)歓迎/扶養内も可

【勤務地】青森市民病院 青森市勝田1丁目14-20/青森駅・バス15分 ★車通勤OK ★研修順次開始中

【契約】月給145,500円~160,000円 (月~金 8:00~17:00(休憩60分)) ※早番・選考勤務有

【業務】受付・案内、データ入力、お会計対応など ★職種多数!配属はご希望や適性を考慮します◎

【資格】学歴不問、未経験・無資格OK、PCで文字入力できる方 【休日】土日祝、年末年始、有給休暇、産・育・介護休暇 【夏】夏季休暇

【待遇】交通費支給(公共交通機関)全額、車通勤/ガソリン代規定/駐車場代補助あり、昇給、残業手当、社保完備、制服貸与、資格取得支援、社内研修、試用期間のみ月(同待遇) ※(契約入社1年後、正社員に変更)リ/11年毎に更新あり

【応募】お電話又は右記二次元コードより応募ください。★履歴書不要!人柄重視の採用◎

◎医療事務関連業務代行サービス業・東証プライム上場 ◎面接は基本1回のみWEB・ビデオ録画・電話面接実施中!

【索】索ラスト 青森オフィス Tel. 03-4216-4482 求人情報・ご応募はコチラから



【索】索ラスト 青森オフィス

求人情報・ご応募は
コチラから

〒030-0801 新町一丁目3-7

〒038-8505 柳川二丁目1-1

〒038-1392 浪岡大字浪岡字楢村101-1

〒017-734-1111 (浪岡) / FAX 017-734-8685

次号3月15日号の配布日は、
3月13日(月)~15日(水)です。

人口と世帯数 令和5年2月1日現在 ※住民基本台帳調べ()内は前月との増減
男性126,569人(-199) 女性144,563人(-213) 合計271,132人(-412) 世帯数136,886世帯(-188)