

青森年金事務所からのお知らせ

〒青森年金事務所 (☎017-734-7495)

●国民年金保険料の前納制度

国民年金保険料をまとめて現金納付すると、保険料が割引されます。

2年分前納…14,830円の割引 / 1年分前納…3,520円の割引 / 6か月分前納…810円の割引

※お問合せの際は、音声案内2番を押して、再度2番を押してください。

●年金委員制度

日本年金機構では年金委員を募集しています。年金委員は、厚生労働大臣の委嘱により、会社や地域において公的年金制度の啓発・相談・助言などの活動を行う民間協力員です。詳しくはお問合せください。

※お問合せの際は、音声案内5番を押してください。

青森市シャトル・ルートバス 「ねぶたん号」の令和5年度運行

〒青森観光バス(株) (☎017-739-9384)
都市政策課 (☎017-752-8124)

青森市シャトル・ルートバス「ねぶたん号」は、発着地を青森駅東口から西口駅前広場に変更し、さらに森林博物館前や新町通りを経由するルートで運行します。

4月～9月 1日17便 運行

10月～3月 1日9便 運行



運行ダイヤ等は、市ホームページ、または観光情報センターや市役所各庁舎、各支所・市民センター、青森駅自由通路内に設置されているねぶたん号の看板等に備付けの時刻表をご覧ください。

松くい虫被害 ナラ枯れ被害の予防

県内でも発生が確認されている松くい虫被害やナラ枯れ被害を予防するため、次のことに注意しましょう。

●6～9月はマツやナラ類を伐採しない

被害を媒介する昆虫は、伐採時に発生する臭いに集まります。昆虫の活動期(6～9月)にはマツやナラ類を伐採しないようにしましょう。やむを得ない伐採計画は事前にご相談を。

●被害を呼び込まない

マツの丸太・苗木、ナラ類の丸太は、被害地域から持ち込まずに、県内の未被害地産を利用しましょう。

●早期発見・早期駆除

葉が黄色に変色したり枯れたマツやナラ類を、早い段階で取り除くことが大切です。

※庭木や街路樹、山林などで、枯れている、または枯れかかったマツやナラ類を見つけたときは、お知らせください。

〒青森青地城東民局林業振興課

(☎017-734-9962)

各種相談

「不動産鑑定評価の日」に係る不動産無料相談会

時4月17日(月)午後1時30分～3時30分

所駅前庁舎1階 駅前スクエア 内不動産鑑定士による土地の評価価格や取引等に関する無料相談会。当日直接会場へ。

備相談員4人(予定)
〒(公社)青森県不動産鑑定士協会

☎017-752-0840

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5月11日(木)午後1時～3時 所申間5月8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

人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。

女性・男性の悩み相談

カダール相談室

自分自身の生き方や家庭・職場での人間関係、配偶者やパートナーからの暴力の悩みなど、ひとりで悩まずにご相談ください。

時女性：月～土曜日 午前9

時午後6時(第2水曜日、年末年始除く) / 男性：毎週土曜日 午前9時～午後6時(年末年始除く)

※いずれも来所相談は要予約
所カダール(男女共同参画プラザ) ☎017-776-8858

青森市DV相談 支援センター

ドメスティック・バイオレンス(DV)は、重大な人権侵害です。配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。ひとりで悩まず、まずはお電話を。

☎017-734-5318【専用】
時月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時

備来所相談は要予約。
原則、女性が対象です。

性的マイノリティ

にじいろ電話相談

自分のこと、パートナーのこと、家族や友人との関係、学校や職場のことなど、性的マイノリティ(性的少数者)に関する悩み全般に、専門の相談員が応じます。ご家族や友人、学校・職場のかたもどうぞ。

☎017-776-8803【専用】
時毎週火曜日(年末年始除く)
午前9時～午後9時

健康ナビ

掲載の内容は、3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

健康診査受診券を発送

40歳以上の青森市国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療被保険者のかたに、1年に1回無料で受けられる健康診査の受診券を4月20日(木)～26日(水)までにお手元に届くように郵送します。3～5月に国民健康保険に加入届を出されたかた、または後期高齢者医療に異動されたかたの受診券は、届出の翌月末に発送しますので、到着後受診してください。

〒国保医療年金課 (☎017-773-0181)

そだちとまなびの支援センター(青森聾学校)の発達相談のご案内

「そだちとまなびの支援センター」では、下記の内容で発達相談を行っています。

相談内容

- ★きこえやことばに関すること
- ★心身の発達に関すること
- ★家庭生活・養育に関すること
- ★学校・保育園・幼稚園生活に関すること
- ★学業・進路に関すること

時間 月～金曜日 9:30～16:30

場所 所 所だちとまなびの支援センター(安田字稲森125-1 県立青森聾学校内)

対象 乳幼児(0～5歳)とその養育にかかわるかた、小中高生とその保護者、学級担任、18歳以上の本人

申込 事前、電話またはFAXで、そだちとまなびの支援センター(☎・F017-766-1834)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。

時間 4月23日(日) 13:00～15:00

場所 しあわせプラザ

料 無料

申込 当日直接会場へ(途中参加・退室自由)

申込 団(公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架、☎090-2982-1650)

「無料低額診療事業」利用者の調剤費を助成

「無料低額診療事業」は、経済的理由で支払いが困難なかたの医療費の一部負担金を減免する制度です。市では、市内に住所を有し、市内の診療施設でこの制度を利用するかたが、市内の青森市薬剤師会会員の薬局で調剤処方された調剤費の全部または一部を助成します。下記の病院・診療所で無料低額診療事業を実施していますので、まずは各施設へ直接ご相談ください。

※調剤費は保険適用のものに限り、他の公約制度を受けることができる分は除く。初診の日から6か月以内。

実施場所	電話番号
あおもり協立病院	017-762-5500
生協さくら病院	017-738-2101
協立クリニック	017-762-5511
中部クリニック	017-777-6206
安方クリニック	017-732-3955
津軽医院	0172-62-3101

申込 団福祉政策課(☎017-734-5313)

医師による健康教室・健康相談



時間 5月17日(水)

健康教室13:00～14:00 健康相談14:00～15:00

場所 所 西部市民センター

申込 団「アダリマギの方必見!～脳卒中の予防についてお話ししましょう♪～」講師:中野高広先生(中野脳神経外科・総合内科クリニック院長)

申込 団健康教室は60人(申込順)、健康相談は4組(申込順) 料 無料

申込 団 5月10日(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ