

令和5年(2023年)

9.1

No.442

広報



# あおもり



- 主 04 市からの重要NEWS  
な 10 健康ナビ  
内 14 情報ひろば  
容 17 中央市民センターのイベント  
20 第13回全国小・中学生ねぶた下絵コンクール

写真：夏の工芸学校  
(7月23日/あおもり北のまほろば歴史館)

【特集】  
9月はがん征服月間

安心を 明日につなぐ がん検診

# 9月はがん征圧月間

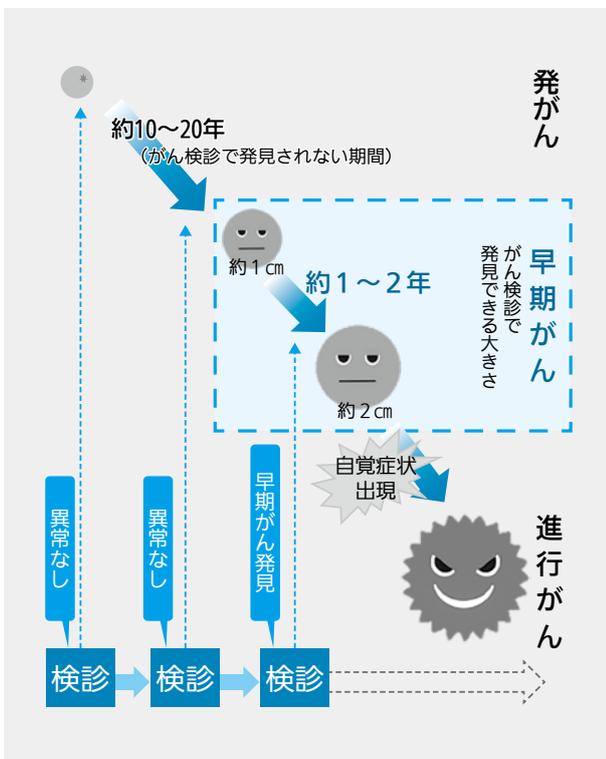
# 安心を 明日につなぐ がん検診

公益財団法人日本対がん協会 2023年度がん征圧スローガン

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)

多くのがんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。がん検診は、無症状の段階での早期発見に、非常に有効です。症状がない今こそ、がん検診を受けるチャンスです。

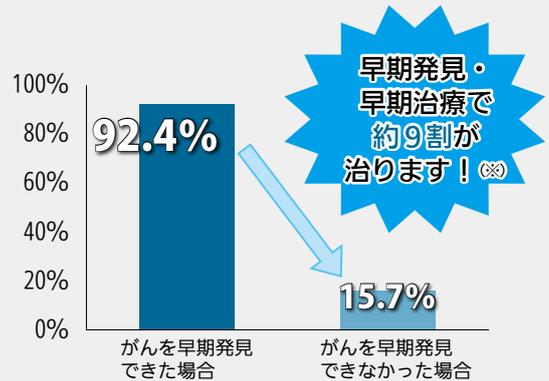


早期がんを発見できるのは、たった1~2年です。早期発見のため、定期的な受診が大切です。

健康づくり推進課 枋木



## 全がんの5年相対生存率



※ここでいう「治る」とは、診断時から5年相対生存率です。相対生存率とは、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた生存率です。  
参考：国立がん研究センター がん情報サービス

▶ 市のがん検診について分かりやすく紹介する動画を公開中!

▲乳がん検診

▲胃がん検診

▲子宮頸がん検診

▲肺がん検診

▲大腸がん検診

青森市民のみなさまへ 市のがん検診

青森市保健所 健康づくり推進課

青森市の 肺がん検診

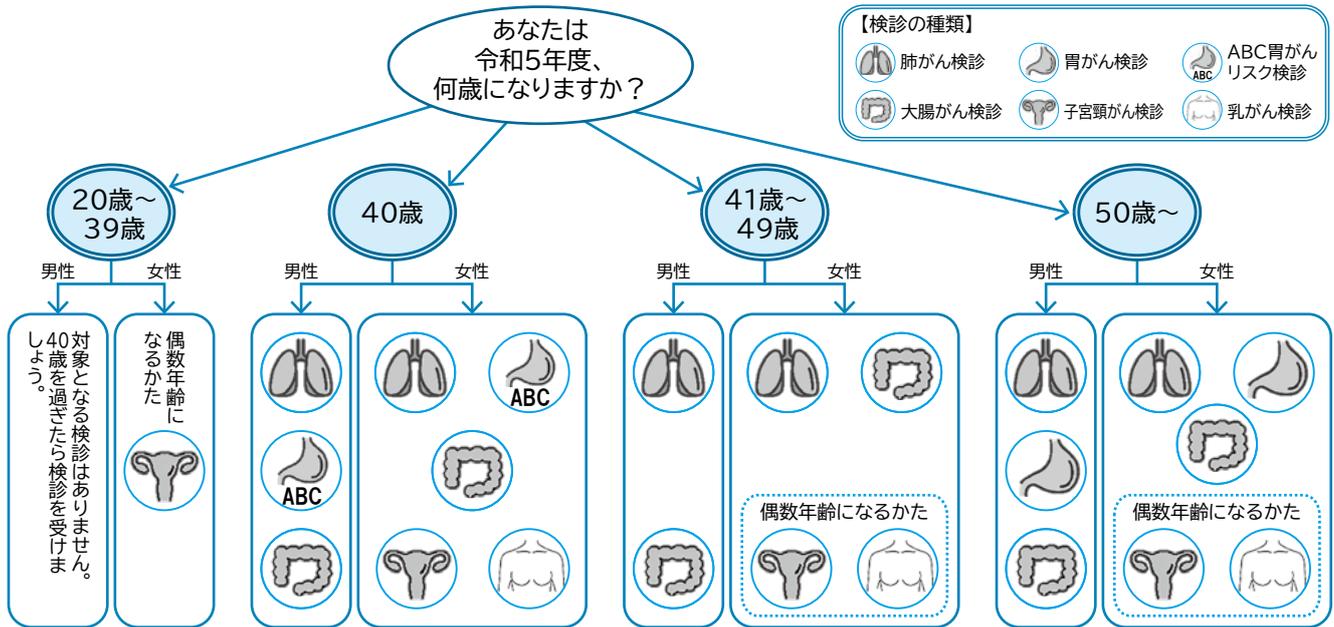
青森市の太陽がん検診

青森市健康づくり推進課

青森市保健部公式チャンネルで確認してね♪

# ▶ がんになりやすい年代に合わせて受けてほしい検診

がんになりやすい年代に合わせて市の検診はあります。下のフロー図で、受けられる検診をチェックしてみてください。



検診の種類	対象者	検査項目	検診間隔	自己負担金		
				青森市国保加入者	左記以外	
肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査	1年に1回	無料	無料	
胃がん検診	50歳以上 (奇数年齢)	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	1年に1回	510円	1,020円	
	50歳以上 (偶数年齢)	選択制 胃部エックス線検査 (バリウム検査) 胃内視鏡検査 (胃カメラ検査)	1年に1回 2年に1回	510円 1,620円	1,020円 3,250円	
ABC胃がん リスク検診	40歳	血液検査 (ヘリコバクター・ピロリ抗体 検査とペプシノゲン検査)	—	1,320円	1,320円	
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査(2日法)	1年に1回	無料	510円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (偶数年齢)	子宮頸部細胞検査	2年に1回	510円	1,020円	
乳がん検診	40歳以上の女性 (偶数年齢)	40~59歳	マンモグラフィ(2方向)	2年に1回	1,020円	1,430円
		60歳以上	マンモグラフィ(1方向)	2年に1回	無料	410円

## 市のがん検診の受け方

市ホームページからの  
申込みはこちらから▶



指定医療機関の確認は  
こちらから▶



### ステップ1 「選ぶ」

「集団検診」か  
「個別検診」の  
どちらを受診  
するか選ぶ。

### ステップ2 「予約する」

**集団検診**…受診日・会場を決め申込み  
(締切りは2週間前。定員あり)  
電話、はがき、FAX、窓口、  
市ホームページで予約する。  
**個別検診**…指定医療機関へ直接電話  
「市のがん検診を受診したい」と  
予約する。

### ステップ3 「受診する」

健康保険証、自己負担金、受診  
票(集団検診のみ。5日前頃に  
郵送)、高齢受給者証・無料  
クーポン券などを持参。  
※令和5年度の無料クーポン・無料  
受診者証は、5月末に対象者へ郵  
送済。

# 9月20日(水)~26日(火)は 動物愛護週間

動物愛護週間は、広く国民の間に動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めてもらうために、法律で定められています。ペットや身近にいる動物について考えてみましょう。

問生活衛生課 (☎017-737-3551)

## 犬による咬傷事故が多発しています

咬傷事故(犬に咬まれる事故)の原因には、放し飼いやリードを付けない散歩があります。また、犬をつないでいても、来訪者が犬に触ろうとしたり、犬に気づかずに接近したりして咬まれるケースもあります。いずれも、ちょっとした油断や配慮不足によるものです。

被害者が子どもや高齢者の場合は、死亡事故などの重大事故につながることもありますので、十分に注意を払ってください。

## 野良猫への無責任な餌やりはやめましょう

野良猫に無責任に餌を与え続けると、他の猫も集まり、繁殖して頭数が増え、ふん尿被害などで周辺地域に迷惑がかかることがあります。

野良猫に餌を与えるかたは、不妊去勢手術を行い、これ以上頭数が増えないようにしてください。また、猫を保護し、室内飼育に努めましょう。

## 犬のお散歩マナーを守りましょう

犬の散歩時はリードを付け、絶対に放さないでください。

ふん害防止のため、犬を散歩させる際にはふんを処理するための用具などを携帯し、排出したふんは必ず持ち帰りましょう。

## 犬猫の新しい飼い主になりませんか

保健所では、保護した犬や猫の譲渡を希望するかたを募集しているほか、犬猫を譲りたいかたと新たに飼いたいかたをマッチングする譲渡支援を行っています。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

市ホームページ▶



## 動物愛護フェスティバル2023

新時代をペットと共に歩もう

9月23日(土)・24日(日)

犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験 など

所問青森県動物愛護センター (☎017-726-6100)

### マイナンバーカードの受取はお早めに

マイナンバーカード交付通知書(はがき)が届いているかたは、お早めにご予約の上、カードを受取にお越しください。なお、交付通知書記載の受取期限を過ぎても一定期間保管していますので、お問合せください。(申請から今まで市から転出したことがないかたに限りです。)

※令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請したかたは、マイナポイント第2弾の対象です。マイナポイント申込期限は9月末です。期限間際は混雑が予想されますのでお早めにカードをお受け取りください。※カードの受取は、原則ご本人の来庁が必要です。

※青森市マイナンバーカード交付予約センター (☎017-734-5316) または専用予約受付サイトから予約してください。

問青森地区：市民課

(☎017-718-0440)

浪岡地区：浪岡振興部市民課

(☎0172-62-1128)

### 9月11日は 児童扶養手当の支給日

市では、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。

9月11日(月)は、児童扶養手当の支給日です。※7・8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5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6年1月振込分からの手当が差し止めとなります。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)

### 新型コロナウイルス ワクチン秋開始接種の お知らせ

初回接種（1・2回目）を完了した5歳以上のかたを対象に「令和5年秋開始接種」を実施します。

国の方針に伴い、実施開始日が9月1日から9月20日へ変更となりました。本紙8月15日号に掲載した接種券発送予定日も変更となります。変更後の接種券発送予定日は決まり次第お知らせします。

対象者や接種券などについて詳しくは本紙8月15日号や、市ホームページをご覧ください。

ワクチン接種は強制ではありません。ご本人の意思に基づいて接種を判断するようお願いいたします。

岡青森市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター  
☎017-764-6539、017-752-0517



▲最新情報は  
こちら

### 重度心身障害者 医療費助成

心身に重度の障がいがあるかたが、医療機関などを受診した際の保険診療に係る医療費の自己負担分を助成します（所得制限などの要件あり）。申請方法など詳しくはお問合せください。

なお、現在助成を受け、障がいの程度及び所得が基準内のかたには、新しい受給者証又は決定通知書を9月末までに郵送します。

#### ◆助成対象者

身体障害者手帳1級、2級及び3級（3級は心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の機能障がいに限る）、愛護（療育）手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちのかた  
※65歳以上のかたはその他の要件があります。

岡国保医療年金課  
☎017-734-5345  
浪岡振興部健康福祉課  
☎017-2162-1153

### アメリカシロヒトリは 早めの防除を

アメリカシロヒトリの幼虫は、6月下旬頃と8月下旬頃に多く発生し、樹木を食害します。街路樹や公園の樹木に発生を確認した場合は、ご連絡ください。防除方法など詳しくは、本紙6月1日号または市ホームページをご覧ください。

岡公園河川課  
☎017-752-8342

### 令和5年住宅・土地統計 調査にご協力を

総務省統計局では、住生活に関する基礎資料を得るため「住宅・土地統計調査」を実施します。

回答方法は、インターネットのほか、調査票の郵送または調査員へ提出する方法を選択できます。

調査対象世帯には、調査員証を携帯した調査員が、9月末までに伺いますので、ご協力をお願いします。

岡企画調整課  
☎017-763-5244

### 包括外部監査結果に 対する改善措置を公表

外部の専門家（公認会計士）による令和4年度包括外部監査「地球環境対策と一般廃棄物処理に係る財務事務の執行について」の結果に対する改善措置を、市役所各庁舎、各支所・市民センターなど（市ホームページにも掲載）で公表しています。

岡監査委員事務局  
☎017-761-4382

### 国民年金保険料が 一部免除されたかたへ

保険料の一部免除制度は「一部納付が必要な保険料」を納付しないと、免除期間ではなく「未納期間」となります。手続をした期間を無駄にしないために「一部納付が必要な保険料」の納付をお願いします。

岡青森年金事務所国民年金課  
☎017-734-7495・音声案内2番を押して、再度2番を押してください



### 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？

窓 ☐ 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）  
※上記2つは、原則、月～金曜日（祝日を除く）10:00～18:00  
FAX 017-763-5678  
手紙 〒030-0801 新町一丁目3-7  
子どもの権利相談センター宛  
Eメール ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp



### 教育研修センター教育相談室 フレンドリーダイヤル

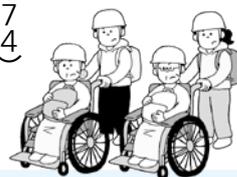
教育相談室では、幼児・児童・生徒に関する悩みに、電話や面接などで応じます。

電話相談 ☎017-743-3600  
毎日9:00～21:00  
来室相談 教育相談室  
（栄町一丁目、教育研修センター4階）  
月～金曜日9:00～16:30  
（火・木曜日は21:00まで）  
メール相談 friendly\_dial@city.aomori.aomori.jp

# お一人での避難が困難なかたへ

## 避難行動要支援者避難支援制度

閩福祉政策課 (☎017-734-5314)  
 浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1174)



市では、災害が発生した場合などに、自ら避難することが困難で、何らかの支援が必要なかた（避難行動要支援者）の名簿を作成し、本人の同意を得て、町（内）会、民生委員、消防団などの避難支援等関係者へ事前に情報を提供し、災害発生時の情報伝達や安否確認などに役立てています。

災害時の避難支援を希望し、個人情報提供に同意されるかたは、青森市避難行動要支援者同意確認書兼個別計画の提出をお願いします。  
 ※情報提供の同意を強制するものではありません。

### ◆受付窓口

福祉政策課（駅前庁舎4階）  
 浪岡振興部健康福祉課  
 （浪岡庁舎1階）

**◆対象者** 市内に居住する在宅者で、次のいずれかに該当するかた（既に提出しているかたは必要ありません）

対象区分	
高齢者等	・満75歳以上のかただけで構成される世帯のかた ※満75歳以上のかたと他の対象区分に該当するかたで構成される世帯のかたも該当 ・要介護認定3～5のかた
障がい者	・1級～3級の身体障害者手帳をお持ちのかた ・愛護（療育）手帳をお持ちのかた ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた
難病患者	難病患者で避難に支援が必要なかた
その他	傷病者、乳幼児、妊産婦、外国人など



▲市ホームページ  
 （個別計画の提出方法詳細、ダウンロードはこちらから）

### ～ 避難支援者の登録にご協力ください ～

避難支援者とは、避難行動要支援者を日頃から見守り、災害発生時に避難情報を伝えたり、一緒に避難するなどの支援を行うかたです。

近隣の避難行動要支援者から避難支援者として個別計画への登録をお願いされた場合は、ご協力をお願いします。

令和5年度

# 青森市総合防災訓練

閩危機管理課 (☎017-734-5059)

実施日時	場所
9月30日(土) 8:30~12:00	北小学校

今年度の青森市総合防災訓練は、大規模地震・津波を想定し実施します。

### ★訓練の実施内容

- 町会などの地域住民参加型の避難訓練、避難所開設・運営訓練
- 大規模地震・津波を想定した関係機関との共同訓練
- 災害広報訓練 など

### ★災害広報訓練にご理解を

訓練当日は、青森市メールマガジンを活用した災害広報を行います。あくまでも訓練として配信するものですので、お間違いのないようお願いいたします。



災害広報訓練によるメールマガジンの配信

時 9月30日(土) 8:30頃

宛 青森市メールマガジン(防災情報)登録者全員



危機管理課 大宮

### 青森市メールマガジン 『防災情報』

災害に対する警戒情報や、避難所の開設など防災に関する情報をお知らせします。

<https://www.city.aomori.aomori.jp/mailmagazine-riyou.html>

スマートフォンのかたはこちら▼



それ以外のかたはこちら▼





# 秋の建築物防災週間

8月30日(水)ー9月5日(火)

閩建築指導課 (☎017-752-8274)

地震や火災から尊い人命や財産を守るために、この週間に機会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などを適切に維持管理し、歩行者の安全を確保しましょう。ブロック塀の点検項目を解説したパンフレットを市ホームページに掲載のほか、建築指導課でも配布しています。

## 大規模店舗・ホテルなどの施設管理者は…

必要に応じて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

一定規模以上の建築物の所有者は、建築物や建築設備・防火設備などの状況を定期的に調査、報告しなければなりません。忘れずに報告しましょう。



# 屋外広告物適正化旬間

9月1日(金)ー10日(日)

閩建築営繕課 (☎017-752-8964)

期間中、パトロールや違反広告物の除去を実施します。

## 屋外広告物を設置する際のルールを守りましょう

無秩序な広告物の設置で、景観を損ねたり、危害をもたらしたりしないよう、ルールを守り、美しい街並みを維持しましょう。

## 屋外広告物の設置には許可が必要です

一定期間以上継続して屋外で公衆に向けて表示されるものは、屋外広告物に該当します。一定の表示面積を超える屋外広告物は、条例に基づく許可申請が必要です。屋外広告物を表示できる基準は、設置する地域や広告物の種類で異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 安全点検をしましょう

屋外広告物が落下する事故が全国的に発生しています。広告物の設置者・管理者は定期的に安全点検をしましょう。

## 西秀記の



## コラム



今年の青森ねぶた祭は4年ぶりの通常開催となりました。

8月1日、安全祈願祭の後、開会式が行われ、竹浪比呂央さんが第7代ねぶた名人を授与されました。続く前夜祭では、23台の大型ねぶたが披露され、囃子コンテストなどで祭りムードを盛り上げました。

8月2日から青森ねぶた祭本番。迫力あるねぶたが練り歩き、活気あるお囃子が鳴り響く中、跳人が歓喜乱舞する姿に、沿道からは溢れんばかりの拍手喝采。青森市にコロナ禍前の祭りの熱気が戻ってきたと感じました。

市役所本庁舎前で開催されたあおもりねぶたマルシェでは、市内で生産された農水産物を使用した商品の販売やステージイベントが行われ、多くのかたで賑いました。

8月6日、表彰式。ねぶた大賞は、青森菱友会の『牛頭天王』。最優秀制作者賞は、このねぶたを制作した竹浪比呂央さんが受賞し、名人授与に花を添えました。

青森ねぶた祭が青森市民共有のかけがえのない財産として、後世へ継承していくとともに、青森ねぶた祭の更なる飛躍に向け、取り組んでいきます。



8月5日 青森市役所ねぶた実行委員会へ出陣。市長として参加した初めての青森ねぶた祭は、多くの方々に祭りの素晴らしさと感動を与えられるような運行になりました。

# 市営住宅の入居者を募集

■申込期間：9月1日(金)～14日(木) (土・日曜日を除く)

■入居予定日：11月6日(月) ■入居者は公開抽選により決定

抽選予定日：10月21日(土) (申込者には、抽選会のご案内をはがきで通知)

団地住宅まちづくり課 (☎017-734-5572)

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 市営住宅小柳第一団地	小柳三・四丁目	2	2LDK(6畳、5.9畳、LDK)	2・9階/有	17,700円～35,500円
② 市営住宅小柳第一団地	小柳三・四丁目	4	3LDK(6.7畳、6.5畳、5.8畳、LDK)	1・3・4・7階/有	24,200円～48,500円
③ 市営住宅小柳第二団地	小柳五丁目	1	3DK(7.5畳、6畳、4.5畳、DK)	1階/無	12,200円～27,200円
④ 市営住宅小柳第三団地	けやき二丁目	4	3DK(6.5畳、6畳、4.5畳、DK)	1・2・6・9階/有	15,100円～31,100円
⑤ 市営住宅幸畑第二団地	幸畑五丁目	2	2LDK(6畳、6畳、LDK)	1階(平屋建)	22,700円～44,500円
⑥ 市営住宅桜川第二団地	桜川五丁目	1	2K(6畳、6畳、K)	3階/無	8,200円～16,000円
⑦ 市営住宅野木和第二団地	羽白字沢田	1	3LDK(8畳、6畳、6畳、LDK)	1階/無	18,600円～40,500円
⑧ 市営住宅合浦団地	港町三丁目	1	3DK(6畳、6畳、4.5畳、DK)	6階/有	21,000円～41,300円
⑨ 市営住宅合浦団地(シルバーハウジング)	港町三丁目	1	2DK(6畳、6畳、DK)	2階/有	16,900円～33,300円
⑩ 市営住宅三内団地(シルバーハウジング)	三内字沢部	1	2DK(6畳、6畳、DK)	1階/有	18,400円～36,200円
⑪ 特定公共賃貸住宅三内団地	三内字沢部	2	3LDK(6畳、6畳、6畳、LDK)	4・5階/有	62,000円

## ■申込資格

▶持家がなく、住宅に困っているかた ▶同居する親族があるかた ※②、⑦は、入居する世帯員が4人以上であるかた ※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 ※⑨、⑩は一人で生活できる65歳以上のかた、または、全員もしくは夫婦どちらかが65歳以上または法令に定める障がいがあるかた(単身世帯での申込みも可能) ▶世帯の月額所得が158,000円以下。ただし、高齢者・障がい者・子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は214,000円以下 ※⑥は基準額が異なります(114,000円以下もしくは139,000円以下)。 ※⑪は、世帯の月額所得が158,000～259,000円(ただし、災害、不良住宅の撤去その他特別の事情がある場合は487,000円)のかた ▶市税を滞納していないかた ※分割納付は可の場合あり ▶暴力団員でないこと など

※詳しくは、下記連絡先へお問合せください。

## ■申込み・問合せ先

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

## 事故の危険性があります！適正な分別を

令和4年に、「その他のプラスチック」として収集された物の中に、「エアゾール缶(カセットボンベ)」「電池」「包丁」などが混入していました(右表参照)。これらが資源ごみなどの中に混入することで、作業員のけがや、周りの可燃物に燃え広がり、甚大な火災になる危険があります。適正な分別をお願いします。

団地清掃管理課 (☎017-718-1179)

令和4年	
エアゾール缶	2,449缶
ライター	632本
電池	1,335本
包丁	23本
カミソリなど	2,113本
ハサミ・カッター	157本
ピーラー・スライサー	120本
電球	85本

乾電池やエアゾール缶にあるプラマークは、キャップやフィルムのことです。乾電池は絶縁して、エアゾール缶は使い切って、それぞれ燃えないごみに出してください。

青森市環境保全キャラクター  
地球の王子様「エコル」と妖精「ハナ」



## 小型充電式電池の適正排出を

収集車や処理施設での火災の原因となるため、リチウムイオン電池などの小型充電式電池の適正排出をお願いします。

団地清掃管理課 (☎017-718-1179)

### 小型充電式電池が使用されている製品例

モバイルバッテリー、デジタルカメラ、電子タバコ、携帯ゲーム機、コードレス掃除機、電気シェーバーなど



- ① 機器から取り外す
- ② 端子部分をテープで覆って絶縁する



### ③ 家電販売店などの回収協力店へ

回収協力店はJBRCホームページをご覧ください。



電池を取り外せないもの、リサイクルマークがないものは「使用済み小型家電回収ボックス」へ。



## 農業委員・農地利用最適化推進委員 募集説明会

農業委員19人・農地利用最適化推進委員19人を募集します。募集要項は、市ホームページに掲載するほか、農業委員会事務局（柳川庁舎3階）・農業委員会事務局分室（浪岡庁舎3階）などで配布しています。

- ◆任 期 令和6年4月～令和9年3月の3年間
- ◆募集期間 10月2日(月)～11月1日(水)
- ◆説明会 直接会場へお越しください。

日時	場所
9月6日(水)18:00～	荒川市民センター
9月7日(木)18:00～	北部地区農村環境改善センター
9月8日(金)14:00～	西部市民センター
9月8日(金)18:00～	東部市民センター
9月11日(月)18:00～	浪岡中央公民館

問農業委員会事務局 (☎017-761-4372)

農業委員会事務局分室 (☎0172-62-1148)

## 青森市環境保全活動団体表彰の 推薦を募集

令和5年度青森市環境保全活動団体表彰の推薦を募集します。対象は、市内において環境保全活動を概ね3年以上継続的に行う団体(事業所、町(内)会、学校など)です。

自薦・他薦は問いません。ぜひご応募ください。応募方法など詳しくは、市ホームページまたは課に備付けの募集要項をご覧ください。

### ◆対象となる活動

地域清掃や河川・海岸清掃活動／植林、緑のカーテン利用、再生可能エネルギーの率先導入／集団回収やリユース・リサイクルなどの推進／その他地球温暖化対策の促進、環境保全の取組の促進に資する活動

### ◆募集期間

9月1日(金)～29日(金)必着

問環境政策課 (☎017-718-0286)



青森市環境保全キャラクター  
地球の王子様「エコル」

青森市中小企業者等  
物価高騰対策応援金の  
申請はお済みですか

エネルギーや食料品などの

物価高騰の影響を受けている事業者を支援するため、応援金を支給しています。対象となる事業者で、まだ申請をされていないかたは申請手続をお忘れなく。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

### ◆申請期間

9月29日(金)まで

※当日消印有効

問経済政策課

(☎017-718-1196)

## 各種相談

### 9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 問4日(月)・19日(火)午前10時～午後3時

●法律相談 問11日(月)・25日(月)午後1時～3時

●行政相談 問7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)午前10時～午後3時

●司法書士相談 問4日(月)・12日(火)午前10時～午後2時

●不動産相談 問7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)午前10時～午後3時

●不動産鑑定士相談 問26日(火)午後1時～3時

●土地家屋調査士相談 問4日(月)午前10時～午後2時

●行政書士相談 問8日(金)・15日(金)・22日(金)午前10時～午後3時

◆予約が必要な相談

●法律相談 問11日(月)・25日(月)午後1時～3時

●5人(申込順) 問生活安心課 ☎017-734-5250へ電話予約。11日分は1日から、25日分は12日から受付(午前8時30分～) ※相談は1回まで(二人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

問7日(木)・21日(木)午前9時～午後3時

問浪岡振興部健康福祉課 ☎0172-62-1113

市税などの平日夜間納付相談

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

問9月14日(木)・19日(火)～21日(木)・25日(月)～28日(木)午後8時まで

・浪岡振興部納税支援課 ☎0172-62-1114-1

問9月26日(火)～29日(金)午後8時まで

暮らしのこころ

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。

問9月11日(月)～15日(金)所在地の法律事務所

因多重債務や離婚など、生活やこころの悩みに関する法律相談

申問9月1日(金)～8日(金)(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)に青森県弁護士会事務局(☎017-777-1728)へ

## 9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です

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」と言われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、ご自身や身近なかたのこころの健康に関心を持ちましょう。

☎保健予防課 (☎017-765-5285)

～自殺予防のためにわたしたちにできること～  
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

### 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)



◆自殺予防週間パネル展を実施！ 9月9日(土)～18日(月) / アウガ1階エントランススペース



### 療育相談

☎9月28日(木) 13:00～

☎あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

☎小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

☎身体の発育・発達に心配のある乳幼児などと保護者

☎入料 3組(申込順) / 無料

☎☎9月21日(木)までに、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



### 9月の子育て相談などの日程

☎☎料 妊産婦と子育て中のかた / 無料

#### 子育て相談

◆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(年末年始を除く)

8:30～18:00(予約不要)(☎017-718-2975)

☎保健師などによる相談…月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

8:30～18:00(予約不要)(☎017-718-2983)

◆浪岡総合保健福祉センター

9/7(木) 9:30～11:00(前日までに電話で、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ)



### 医師による不妊専門相談

☎9月27日(水) 14:00～15:00

☎対象者には別途お知らせします。

☎入料 2組(申込順) / 無料

☎☎9月20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

#### 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

#### 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

◆あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

9/11(月) 9:30～12:00

※食育相談のみ

1週間前までに電話予約

◆浪岡総合保健福祉センター(☎0172-62-1114)

9/7(木) 10:00～11:00

前日までに電話予約

## オンラインマタニティ講座

①沐浴編 ☎9月13日(水) 10:00～10:30

☎沐浴

②育児準備編 ☎9月13日(水) 10:45～11:15

☎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 ☎9月13日(水) 11:30～12:00

☎早産予防、栄養

①～③いずれも

☎☎入料 本市に住民票がある妊婦とそこご家族。「Zoom」を利用できるかた。 / 各5組(申込順) / 無料

☎☎9月12日(火)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、Eメールで、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984、☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

掲載の内容は、8月7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。



## 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」9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。☎無料

### ★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)	日時	対象
よちよち広場 (ふれあい遊びや保護者の交流)	9/9(土) 10:00~11:00	0歳~1歳児の 子どもと保護者
あつまれ! わんぱくっこたち (親子で運動遊びとふれあい遊 び)	9/14(木) 10:00~11:00	1歳6か月~概 ね3歳の子ど もと保護者
おはなし広場 (絵本や紙芝居の読み聞かせ)	9/19(火) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者
パパと遊ぼう (ふれあい遊びやパパの交流)	9/24(日) 10:00~11:00	0歳~就学前の 子どもと保護者

※いずれも7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」 集団生活での困りや構音・吃音などこ とばに心配の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	9/13(水)・15(金) 10:00~11:30 概ね3歳~就学前
◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことばの遅れなど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	9/13(水)・27(水) 10:00~11:30 概ね1歳~3歳
◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する個別 相談	9/20(水) 14:00~15:30

※いずれも2日前までに要予約

☎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
入園準備あれこれ講座 (幼稚園・保育園の入園手続などの情 報提供)	9/4(月) 10:30~11:30 15組(申込順) ※男女共同参画プラザ「カ ダール」研修室で開催
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)	9/7(木)…生後1~4か月 9/19(火)…生後5~11か月 いずれも10:30~11:15 各10組(申込順)
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)	9/12(火) 10:30~11:15 10組(申込順)
おいでよ!双子ちゃん、みつご ちゃん (双子、三つ子の育児についての情報 交換と交流の場)	9/15(金) 10:30~11:15 10組(申込順)
20代のママあつまれ~ (同年代のママと交流の場)	9/25(月) 10:30~11:15 10組(申込順)
絵本交流会「野菜や食べ物の 絵本①」 講師:チーム紬~つむぎ~	9/28(木) 11:00~12:00 (申込不要)

☎駅前庁舎 2階  
☎0歳~3歳の乳幼児と保護者  
☎9月1日(金) 9:00から、  
電話で、  
つどいの広場「さんぽぽ」  
(☎017-721-4005)へ



## ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
体験 「鎌田式ウォーキング」	9/12(火)・26日(火)、10/9(月)・ 23日(月) 10:30~11:30(雨天中 止)/青森県総合社会教育センター 「屋外ウォーキングコース」(県立図 書館奥にある屋外コース)/速歩き・ 遅歩き・幅広歩行・ピッチ歩行	無料/動きやすい服装、汗 拭きタオル、飲み物持参。 スポーツ保険加入なし。	当日直接会場へ ※都合の良い日のみの参加可能 あおもり健康づくりリーダー・全 日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員 渋谷(☎090-4633 -7465)
あおもり健康づくりリー ダーと運動しよう 「自由ヶ丘いきいき健康 講座」	9/22(金) 10:00~11:30/ドリー ムプラザ自由ヶ丘/健康チェック、 体操など	15人/無料/公共交通機関 でお越しください。	9/21(木)までに、電話または直 接、健康づくり推進課(☎017- 718-2912)へ
あおもり健康づくりリー ダー企画 「もっと知ろう!合浦公 園」一隅から隅まで探検 &散策してみませんか?~	10/5(木) 10:00~12:00(受付 9:45~)/合浦公園東屋前(合浦二 丁目16)集合/各石碑を見ながらの ウォーキング(小雨決行)	30人/100円(保険料など) /傘、飲み物、汗拭きタ オル持参	9/28(木)までに、電話または直 接、健康づくり推進課(☎017- 718-2942)へ



認知症への理解を深めよう！

## 9月は世界アルツハイマー月間

☎高齢者支援課 (☎017-734-5206)

「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取組を行っています。

認知症は誰もがなりえる、とても身近な病気です。対応方法などによって、認知症の症状を落ち着かせたり、進行を緩やかにしたりするとも言われており、認知症に対する正しい理解を深めていくことがとても大切です。

### <参加しよう 市の認知症イベント>

- 9月6日(水)・7日(木)「認知症パネル展 in 駅前スクエア」

駅前庁舎 1階駅前スクエア

- 9月16日(土)「認知症フォーラム」

男女共同参画プラザ「カダール」12:00~16:30

認知症専門医の講演、認知症本人から自分の経験や思いを伝えるメッセージ、チームオレンジの活動紹介、脳の健康チェック、ロコトレ&脳トレ体験、認知症相談など

※申込み方法など、詳しくは8月15日号をご覧ください。



認知症になっても  
安心して暮らせる  
まちについて、  
一緒に考えてみませんか

高齢者支援課 佐藤

### 市の支援事業

#### ★認知症を知ろう 認知症サポーター養成講座

認知症についての基礎知識や対応の仕方などを学び、認知症の人やその家族を見守る応援者を増やします。5人以上の参加者(団体)の申込みにより講師を派遣します。

※詳しくは、高齢者支援課(☎017-734-5206)または地域包括支援センターへ

#### ★共に活動しよう チームオレンジ

チームオレンジとは、認知症サポーターがステップアップ講座を受講し、認知症の人と家族の希望を聞き、できることから活動をしていくボランティアチームです。



### 簡易型QOL健診で健康チェックしてみましょう！

☎10月3日(火) 9:30~12:00

所 柳川庁舎 2階大会議室

☑簡易型QOL健診(問診、血圧、ベジチェック、体組成測定、立ち上がりテスト)・結果説明、健康教養講義  
【講師：中路重之さん(弘前大学大学院医学研究科特任教授)、植村望さん(弘前大学大学院医学研究科QOL推進医学講座助教)】

☎料 20人/無料

☎問 9月15日(金)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



### あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ開講！

市では、働き盛り世代の健康増進に向けて、職場の健康づくり活動を推進する「あおもり職域健康づくりリーダー」を育成します。

☎10月3日(火) 9:30~16:30

所 柳川庁舎 2階大会議室

☑医師による講話、簡易型QOL健診 など

☑市内の企業・事業所に勤務し、次のいずれかに該当するかた

- ・職場の健康づくりを担当しているかた
- ・職場での健康づくり活動ができるかた

☎料 25人/無料

☎問 9月15日(金)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



### 麻しん(はしか)にご注意を！

麻しん(はしか)が、国内で海外渡航歴のあるかたや、その接触者からの感染が確認され、厚生労働省では、注意を呼び掛けています。

☎感染症対策課(☎017-765-5282)

厚生労働省ホームページ▶



## 「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 [HPhttps://www.qq.pref.aomori.jp](https://www.qq.pref.aomori.jp)

子どもの病気やケガに関するご相談は…

◎こども医療でんわ相談 ☎#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
▼9月3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	さとう歯科	017-774-3223	久須志三丁目
▼9月10日(日)			
内科系	おきだてハートクリニック	017-761-1132	沖館三丁目
歯科	こん歯科口腔外科クリニック	017-764-0071	西大野一丁目
▼9月17日(日)			
内科系	たく内科クリニック	017-752-1192	大野山下
歯科	村田歯科医院	017-743-1600	栄町一丁目
歯科	むらかみ歯科クリニック	017-777-8244	金沢三丁目
▼9月18日(月)			
内科系	おきつ内科	017-757-8787	古川二丁目
歯科	あさだ歯科医院	017-744-2908	浜館四丁目
歯科	たかや歯科クリニック	017-729-8110	浜田二丁目

診療科目	医院名	電話番号	所在地
▼9月23日(土)			
内科系	まちだ内科クリニック	017-788-6688	羽白沢田
歯科	おさり歯科サンロードクリニック	017-732-1822	緑三丁目
歯科	今歯科医院	017-777-2146	旭町一丁目
▼9月24日(日)			
内科系	村林内科クリニック	017-782-0505	沖館四丁目
歯科	桜川歯科医院	017-743-6881	桜川三丁目
歯科	工藤歯科医院	017-776-7756	長島四丁目





！ イベントなどは中止・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。


**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
青森県及び青森県発達障害者支援センター「ステップ」主催公開講座	9/2(土) 14:00~16:00(13:00~受付)/オンライン配信「Zoom」による開催/「協調運動の不器用さと早期発見・介入について~満足度の高い生活を目指して・不器用さに対する作業療法士の介入~」 講師:秋元真樹子さん・小枝周平さん(青森県作業療法士会)	100人	-	青森県発達障害者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)
中国語(初級・中級) 秋期講座	9/9~11/18の毎週土曜日 各日13:30~15:20(初級)、15:30~16:40(中級)/県立図書館・県総合社会教育センター/詳しくは「青森中国語の会」ホームページをチェック!	20人	3,000円(テキスト代別途)	事前に、青森中国語の会事務局(佐藤、☎090-7070-4059)へ
①「サタデートリビア」を読む会【テーマ】青森「開港」とその時代をめぐってーその① ②「あおもり歴史トリビア」を読む会【テーマ】箱館開港と青森町	いずれも市民図書館 8階会議室2で開催。講師は工藤大輔(歴史資料室長) ①9/16(土) 10:00~ /過去に開催した「『青森歴史トリビア』を読む会」からテーマを厳選して講義 ②9/20(水) 14:00~、18:30~ ※各回同内容	①②各回20人	-	①は9/5(火)から、②は9/1(金)から、電話で、歴史資料室(☎017-732-5271 祝日を除く月~金曜日9:00~17:00受付)へ
パソコン教室 	①9/23②10/21③11/25の土曜日 各日13:00~15:00/青森市総合福祉センター2階(青森市ふれあいの館)/知的障がいなどがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかたを対象とした初心者向けパソコン教室	各回6人	付添いのかたの同席は可能	①は9/15(金)まで、②は10/13(金)まで、③は11/17(金)までに電話で、青森市ふれあいの館(大橋、☎017-777-1778 9:00~17:00)へ
秋の花だんづくり講習会	9/23(土) 13:30~15:00/柳川庁舎2階講堂/種子・球根から育てる花について、令和5年度素敵な花だん表彰優秀花だんの紹介	25人	-	9/1(金)~20(水)に、電話または直接、公園河川課(☎017-752-8334)へ
ふれあい農園加工体験講座 さつまいも収穫とスイーツポテトづくり 	9/24(日) 10:00~12:00/ふれあい農園/さつまいもを使ったスイーツを作ります。	4組(1組3人まで)	1組2,000円	9/14(木)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1組1枚)に、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 青森市ふれあい農園「さつまいも収穫とスイーツポテトづくり」(☎017-761-3082)へ
浪岡細野山の家 燻製作り体験講座	9/26(火) 9:30~12:00/浪岡細野山の家/家庭で簡単にできる燻製の方法を学びます。	10人	1,000円/エプロン・三角巾・マスク・軍手・燻製にしたい材料1品(1口サイズ)持参	9月4日(月)~11日(月)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ
初めての登山入門 ~基礎を学んで山に出かけよう~ 	9/30(土) 9:00~14:30/座学...森林博物館、実習...眺望山/講師:村松栄一さん(県立自然ふれあいセンター館長) ※実施要綱は返信はがきで送付	18歳以上で自家用車などで眺望山へ移動可能なかた20人(抽選)	500円/登山に適した服装、昼食持参	9/18(月)必着で、このイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、往復はがき(1枚2人まで)に、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館(☎017-766-7800)へ
私を守るスマホ術 ~持つ前に知っておきたい安心機能と、ルール作り~	10/14(土) 13:00~15:00/働く女性の家「アコール」3階会議室/クイズや動画を見てスマートフォンを安全に使用するための知識を身につけます。	小学校低学年 女兒と保護者 10組	筆記用具、内履き(お子さん用)持参	事前に、氏名・電話番号を、電話・Eメールで、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールの場合は件名に「スマホ術」と記入
上級救命講習会	10/15(日) 9:00~18:00/消防合同庁舎4階体育室/心肺蘇生法(新生児~成人)、AEDの使用法 など	20人	-	9/11(月)9:00から、電話で、消防本部警防課(☎017-775-0854)へ

☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☒記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、8月7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。

 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
モヤヒルズ森林ヨガ体験	9/2(土)・6(水) 各日10:30~1時間程度※雨天時は室内/モヤヒルズ/講師:菅原結子さん(ヨガインストラクター)動きやすい服装でお越しください。	各回15人	1,200円/ヨガマット持参(有料レンタルあり)	事前に、電話で、モヤヒルズ(☎017-764-1110)へ
A-Paradise2023 ~つながりめぐる青い森~	9/2(土)12:00~19:00、9/3(日)10:00~17:00/青い森公園野外ステージ/音楽・ダンスなどのステージとアート系ワークショップを楽しむ参加型イベント	-	-	あおもりアーツカウンシル事務局(☎017-773-7304)
令和5年度第24回あおもりシニアフェスティバル 総合開会式・文化イベント	9/3(日)総合開会式11:00~12:00、文化イベント10:00~16:00/県民福祉プラザ/青森県警察音楽隊による講演・演奏(青森シニアカレッジ公開講座併催)、eスポーツ体験コーナー、福祉施設物販(菓子、野菜など)、キッチンカーコーナー、スタンプラリー など	-	-	青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311) 詳しくはこちら▶ 
第33回青森県民文化祭 オープニングフェスティバル テーマ「時は流れ 縄文のまほろばは永遠に」	9/3(日)13:00~15:00※12:30開場/リンクステーションホール青森/第1部式典、第2部県民によるパフォーマンス公演「悠久の時間が流れて…」	-	詳しくは、県ホームページでご確認ください。	青森県民文化祭オープニングフェスティバル幹事会(青森市文化団体協議会内、☎017-735-8385)
ヨガ教室	9/7~12/14の木曜日 各日19:00~20:00※11/23除く(1回でも可)/県民福祉プラザ5階県民サロン/動きやすい服装でお越しください。講師:七尾歩弓さん(ヨガインストラクター)	健康増進・生きがいづくりに興味のあるかた各回12人	1,000円/タオル、飲み物、ヨガマット持参(貸出あり)	事前に、氏名・住所・電話番号・受講日を、郵送・FAXまたは直接、〒030-0822 中央三丁目20-30 県民福祉プラザ管理室(☎017-777-9191、☎017-777-0013)へ
AOMORI楽市楽座	9/8(金)17:00~21:00、9/9(土)10:00~21:00/善知鳥神社/今年はAOMORI楽市楽座×新町商店街ビアガーデンの異空間プロジェクト!本殿では善知鳥神社伝統の雅楽などを披露、境内ではワークショップも開催♪	-	-	青森市新町商店街振興組合(☎017-775-4134)
夕焼け星空 ロープウェー	9/9(土)~30(土)各日9:00~上り最終便19:00下り最終便19:20※天候により連休の場合あり/八甲田ロープウェー(株)	-	中学生以上2,000円、小学生700円※未就学児は無料	八甲田ロープウェー(株)(☎017-738-0343)
消防ふれあい広場	9/9(土)10:00~15:00※雨・災害などにより中止の場合あり/サンロード青森東-1駐車場/はしご車搭乗体験(抽選13:00~)、9/9「救急の日」にちなんだ救急隊員体験あり、水消火器放水・消防車両乗車体験 など	-	-	月~金曜日…消防本部予防課(☎017-775-0853) 土・日曜日…消防本部通信指令課(☎017-775-0851)
青森商工会議所女性会 チャリティーバザー	9/9(土)10:00~16:00/駅前庁舎1階駅前スクエア/売上の一部は社会福祉活動団体などに寄付します。	-	-	青森商工会議所女性会事務局(☎017-734-1311)
浪岡北畠秋まつり“火おこし”	9/9(土)10:00~19:00※雨天時は翌日に延期/花岡公園多目的広場/屋久島世界自然遺産登録30周年記念【特別公演】屋久島太鼓披露(雨天時は浪岡交流センターあびねすで開催)、音楽イベント、ミニ花火ショー など	-	-	浪岡北畠まつり実行委員会事務局(青森市浪岡商工会内、☎0172-62-2511)
Ring Ring おさがり会	9/9(土)10:30~13:00/「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 3階キッズコーナー前/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。	-	-	「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)
あぶらかわ音楽祭 ~野木和公園 野外コンサート~	9/10(日)10:00~17:00/野木和公園 ふるさとの森/第1部10:00~子供音楽祭(合唱、ダンスなど)、第2部11:30~町民音楽祭(カラオケなど)、第3部13:30~Aフェス(吹奏楽、プロ・アマジャズ演奏など)	-	油川市民センターからシャトルバスあり(30分おき)※飲食店の出店あり	あぶらかわ音楽祭実行委員会(葛西、☎080-3724-4495)
青森市民交響楽団 第62回定期演奏会	9/10(日)14:00~※13:00開場/リンクステーションホール青森大ホール/指揮:小泉智彦さん ドヴォルジャークスラヴ舞曲作品46より第1番・第2番・第8番 ほか ※小学生は無料	-	前売券1,000円(大学生以下500円)、当日券1,200円(大学生以下600円)	(一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7300)
うららマルシェ	9/12(火)~15(金)各日10:00~14:00/駅前庁舎1階駅前スクエア/障がい者就労支援事業所の皆さんが、丁寧に作ったお菓子や小物などを販売♪	-	-	障がい者支援課(☎017-734-2317)



☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☒記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、8月7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。

## 市民センターのおはなし会

主催：青森市読書団体連絡会



図書館  
 ☎017-776-2455

日時	場所	対象	
9/9(土) 10:30~11:30	油川市民センター 3階創作活動室	3歳~小学3年生と保護者	
9/10(日) 11:00~11:30	東部市民センター 2階和室(大)		
9/10(日) 11:00~11:30	中央市民センター 2階茶華道室		
9/15(金) 15:15~15:30	西部市民センター 1階和風学習室1		
9/23(土) 10:30~11:00	横内市民センター 1階和室(小)		
9/24(日) 10:30~11:00	大野市民センター 1階和室(小)		
9/24(日) 11:00~11:30	戸山市民センター 1階和室(小)		
9/26(火) 10:30~11:00	古川市民センター 1階和風学習室(A)		未就学児と保護者

## スポーツ教室 申込みは各会場への来館のみ ★詳しくは指定管理者ホームページ(☎http://sports-aomori.jp/)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み(申込順)
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
中高齢者運動塾	9月~令和6年3月の木曜日(月3回) 10:00~12:00	介護認定を受けていない50~70代のかた	1か月1,500円	随時
●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
中高齢者運動塾	9月~令和6年3月の金曜日(月3回) 10:00~12:00	介護認定を受けていない50~70代のかた	1か月1,500円	随時

※いずれも開講日程は指定管理者ホームページでご確認ください。

## 青森競輪日程(9月前半) 青森競輪場(☎017-787-2020)

青森ナイターガールズ(FI) 1日(金)~3日(日)	立川記念(GIII) 場外 7日(木)~10日(日)
和歌山(FI) 場外	京都向日町(FI) 場外※
平塚ナイター(FI) 場外 4日(月)~6日(水)	静岡ナイター(FI) 場外※
松阪(FI) 場外 6日(水)~8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。  
 ※は安方前売SCでのみ発売

青森競輪場  
 イメージキャラクター 葵 萌輪



## 中央市民センターのイベント

☑☒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

☑9月10日(日) 10:00~10:40(開場9:40~)  
 ☑なかよしおばけシリーズ おばけパーティ  
 ☑50人(当日先着順)

### ◆おとなの映写会

☑9月15日(金) 10:00~11:58(開場9:30~)  
 ☑「ローマの休日」…ローマを表敬訪問した某国の王女が、身分を隠し一人でローマ市内を散策している時に出会った新聞記者との1日の恋を描いた作品(1953年作品・字幕版)  
 ☑50人(当日先着順)

### ◆9月のプラネタリウム

☑160円(中学生以下無料/障害者手帳提示80円)

星空の時間 世界の月事情を探れ! (約50分)	土曜日①11:00 ②13:30(23・30日を除く) 日曜日・祝日 13:30(17日を除く)
プラネくと星空さんぽ 絵話「お月さまとぼうしやさん」 (幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00(17日を除く)

体調の悪いかたは  
 ご参加を  
 お控えください



中央市民センター 小野寺

【広告】

## 事業承継セミナー

日時:9/15(金)14:30~16:30  
 場所:リンクステーションホール青森  
 講師:内藤博((一社)事業承継協会代表理事)  
 ~事業承継で悩みや迷いがある人のためのセミナーです~  
 <<事業承継経験者が優しく導きます>>  
 主催:青森県商工労働部地域産業課  
 お申込み方法:2次元バーコード  
 又はFAXでお申し込みください。  
 ◎青森法人会 FAX:017-773-5644



## 自衛官など募集

☑☒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(月)現在

募集種目/概要	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
医科・歯科幹部 免許取得者を幹部採用	医師免許または歯科医師 取得者	10/26(木) まで	11/17 (金)	防衛省 市ヶ谷庁舎
貸費学生(技術)令和6 年度採用 自衛隊の装備品の研究開発 のため、大学または大学院 修士課程の在学学生から選考 により採用し学費を貸与 し、その修学を助成	大学の理・工学部の3・4 年次または大学院(専門職 大学院を除く)の修士課程 在学中で、卒業(修了)後直 ちに自衛隊に勤務しよう とする者	11/10(金) まで	12/3 (日)	仙台駐屯地

# 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 / 対象: 市内在住のかた  
 / 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  
 / 申込方法★については19ページ参照

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
<b>中央市民センター ☎017-734-0164</b>				
心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	10/3(火) 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
要介護にならないために～ロコモ予防でいきいきエンジョイ!～	10/11(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
初めてでも大丈夫! 中村先生のすっきりエアロビクス&リラクゼーションストレッチ	10/17・24、11/7の火曜日 10:00～12:00	18歳以上30人	無料	
暮らしの税教室「土地や建物を売ったときの税のお話」～不動産の譲渡に係る税金と特例について～	10/17(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
自然エネルギー先進地・青森を目指して	10/18(水) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
防災対策の基礎知識について	10/20(金) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
オリジナルデザインで自分だけのプレートハーバリウムを作ろう!	10/23(月) 13:30～15:30	18歳以上20人	1,500円	
ふるさとの歩みを明日につなごう～松原地区の歴史～(講義+フィールドワーク)	10/25(水) 13:00～15:00 11/1(水) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	
太極拳で冬場の健康維持～柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう!～	10/26～11/16の木曜日 13:30～15:30	18歳以上35人	無料	★
家庭でできるソフト整体(頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛)	10/31(火) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	
地球温暖化から考える青森の未来	10/31(火) 13:30～15:00	18歳以上30人	無料	
 キッズ空手道「心と体と技を磨く! 空手道場」	10/7・14の土曜日13:00～15:00	小学生20人	無料	
 キッズパティシエ「今が旬! さつまいもを使った『スイートポテト』を作ろう」	10/8(日) 10:00～12:00	3～6年生12人	700円	
 キッズクラフト教室「お化けかぼちゃのキャンドルを作ろう!」Aコース・Bコース	10/21(土) Aコース10:00～11:30、 Bコース13:00～14:30	小学生 各コース15人	600円	
 キッズスポーツ鬼ごっこ「戦術で勝利をつかめ! 進化した本気の遊び『スポーツ鬼ごっこ』」	10/21(土) 10:00～12:00	小学生20人	無料	
 親子クッキング「食べごろりんごを使った『簡単りんごパイ』や『生姜焼き』など作ろう」	10/22(日) 10:00～12:00	3～6年生と 保護者12組	1人 700円	
 キッズヨガ「今のうちに身に付けたいキッズヨガ」	10/22・29の日曜日13:00～15:00	小学生20人	無料	
<b>西部市民センター ☎017-788-2491</b>				
みんなで学ぼう 簡単短歌	10/2・16の月曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	9/2(土)9:00～来館
プチ体験 バレエ&ストレッチ<大人クラス>	10/7～21の土曜日10:00～11:00	18歳以上の女性10人	無料	★
 プチ体験 バレエ&ストレッチ<小学生クラス>	10/7～21の土曜日11:00～12:00	小学生10人	無料	
<b>東部市民センター ☎017-736-6255</b>				
シリーズ歌声教室「季節の歌を明るく元気に歌いましょう」	9/25(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	9/4(月)9:00～来館・電話
体のバランスを整えるヨガレッスン	10/3～17の火曜日13:00～15:00	18歳以上15人	無料	9/12(火)9:00～来館・電話
アンコール講座 幸子さんの「笹モチ作り」	10/10(火) 10:00～12:00	18歳以上12人	500円	9/19(火)9:00～料金持参で来館
これがあればもう安心! エンディングノートの書き方	10/11(水) 10:00～11:30	60歳以上20人	500円	9/20(水)9:00～料金持参で来館
初心者の方のシニアスマホ教室～基礎と応用～	10/18・25の水曜日10:00～12:00	60歳以上10人	無料	9/27(水)9:00～来館・電話
 千葉先生の「親子で作る秋のスイーツ」	10/7(土) 10:00～12:00	小学生と保護者6組	1,000円	9/15(金)9:00～料金持参で来館
<b>大野市民センター ☎017-739-6228</b>				
お茶を愉しむ～煎茶道～	10/4～25の水曜日10:00～12:00	18歳以上10人	1,000円	9/1(金)9:00～電話・来館
初めてでも簡単♪和紙で花つつみ	10/5(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	600円	9/1(金)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】フレイル予防～お手軽スポーツ(モルック)を楽しもう♪～	10/10(火) 13:30～15:00	18歳以上20人	無料	9/1(金)9:00～電話・来館
今日から実践! 免疫力のお話と免疫力を上げる簡単ツボ療法	10/17(火) 13:30～15:00	18歳以上20人	無料	9/1(金)9:00～電話・来館
【地域力アップ講座】睡眠時無呼吸症候群(SAS)について学ぼう	10/19(木) 14:00～15:00	18歳以上20人	無料	9/1(金)9:00～電話・来館
<b>横内市民センター ☎017-738-8723</b>				
初めてのスマホ教室	9/19(火)・20(水) 13:30～15:30	18歳以上12人	無料	9/1(金)10:00～電話・来館
ロコモ予防体操と脳トレ(南地域包括支援センター編)	9/25(月) 10:00～12:00	18歳以上15人	無料	9/4(月)10:00～電話・来館
横内地区のふしぎ発見! 第3弾津軽横内三十三ヶ所霊場巡り	9/30(土) 9:30～12:30	18歳以上15人	無料	9/13(水)10:00～電話・来館
裁判員制度 出前講座「あなたもいつか裁判員!」	10/5(木) 10:00～12:00	18歳以上20人	無料	9/20(水)10:00～電話・来館
<b>戸山市民センター ☎017-743-0720</b>				
バドミントン教室	9/30～10/21の土曜日10:00～12:00	18歳以上20人	1,200円	9/2(土)9:00～電話・来館
初心者向け! 英会話教室part1～空港シチュエーション編	10/17・24の火曜日10:00～12:00	18歳以上15人	無料	9/9(土)9:00～電話・来館

☑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、8月7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。

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
<b>油川市民センター ☎017-788-1201</b>				
心と体を整える太極拳入門	10/14~11/11の土曜日10:00~12:00	18歳以上15人	無料	9/14(木)9:00~電話・来館
<b>古川市民センター ☎017-776-8082</b>				
一般水泳教室・木曜日※11/23除く	9/21~11/30の木曜日10:00~12:00	18歳以上50人(抽選)	4,000円	
集中水泳教室・金曜日※11/3除く	9/22~12/1の金曜日13:30~14:30	18歳以上25m以上泳げるかた10人(抽選)	5,000円	9/2(土)~8(金)来館受付 9/9(土)10:00~公開抽選 抽選終了後~9/15(金)9:00 ~17:00に料金持参で申込み
プールで楽しく健康づくり・月曜日※10/9除く	9/25~12/4の月曜日10:00~12:00	18歳以上25人(抽選)	2,000円	
プールで楽しく健康づくり・水曜日	9/27~11/29の水曜日10:00~12:00	18歳以上25人(抽選)	2,000円	
ソフトエアロビクスと健康講座	10/7・14,11/4~18の土曜日 10:00~11:30	中学生以上60人(抽選)	無料	9/16(土)9:00~9:30来館 受付9:30~抽選
高齢者のためのスマホ初歩講座②	10/10・24の火曜日10:00~12:00	65歳以上15人(抽選)	無料	9/8(金)~14(木)来館受付 9/15(金)10:00~公開抽選
 立田龍宝さんと作るハロウィンランタン	10/14(土) 13:00~17:00	小学生以上10人	1,500円	9/5(火)10:00~電話・来館
<b>荒川市民センター ☎017-739-2343</b>				
津軽の鬼伝説	9/16(土) 13:30~15:30	中学生以上30人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	9/22(金) 13:30~15:00	18歳以上20人	無料	9/6(水)9:00~電話・来館
食命人が教える!秋レシピ	9/24(日) 10:00~13:00	中学生以上12人	1,000円	9/8(金)9:00~電話・来館
和布でハンドメイド~つるし飾り~	10/2~23の月曜日10:00~12:00	18歳以上10人	1,000円	9/15(金)9:00~電話・来館
リバイバルミュージックでフィットネス~エアロ&ストレッチ~	10/14(土) 18:00~20:00	中学生以上30人	無料	9/22(金)9:00~電話・来館
 ダンスではじけよう!~キッズチアダンス教室~	10/1・8・22・29の日曜日、 10/14(土) 10:00~12:00	5歳~小学3年生 10人	無料	9/12(火)9:00~電話・来館
 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!~	10/3(火) 10:00~12:00	6か月~3歳以下と 保護者15組30人	無料	9/15(金)9:00~電話・来館
<b>沖館市民センター ☎017-761-4161</b>				
エアロビクスダンス&ストレッチ	9/19~10/17の火曜日18:00~20:00	高校生以上30人	無料	9/4(月)9:00~電話・来館
英会話(初級)~自分の気持ちを伝え、相手にも質問してみよう~※10/9除く	9/25~10/30の月曜日9:15~10:45	18歳以上12人	無料	9/5(火)9:00~電話・来館
英会話(中級)~テーマを設けて話し合おう~※10/9除く	9/25~10/30の月曜日11:00~12:30	18歳以上12人	無料	9/5(火)9:00~電話・来館
【地域力アップ講座】防災講座「自分を守るから人を助けられる?困っている人を見かけたらあなたの出番!」	9/26(火) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	9/5(火)9:00~電話・来館
心静かに・・・写経を学ぶ	10/5~19の木曜日10:00~12:00	18歳以上20人	100円	9/6(水)9:00~電話・来館
<b>北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244</b>				
知っておきたい「イデコとつみたてNISA」	9/29(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館
青森市高田地区~後潟地区の中世一発掘調査成果と出土品-	10/4(水) 10:00~12:00	18歳以上25人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館
梅ちゃん先生の「初めての太巻ずし」	10/8(日) 10:00~13:00	高校生以上12人	1,000円	9/1(金)9:00~電話・来館
シニア向け「初めてのパソコン操作」	10/16~30の月曜日10:00~12:00	50歳以上5人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館
山城探訪 第9弾「湯ノ沢館」	10/24(火) 9:00~12:30	18歳以上25人	無料	9/1(金)9:00~電話・来館

申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください

[申込方法] 9/15(金)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。※9/22(金)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(コンビニなど不可) ●Eメール(件名「(講座名)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講座名  
⑦学校名(小・中学生のみ)  
⑧FAX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

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※一往 7万円~

# 海洋散骨

全国唯一 病后除守護神

 廣田神社

www.hirotajinja.or.jp

青森県青森市長島2丁目13-5 Tel. 017-776-7848




# 第13回 全国小・中学生 **ねぶた下絵** コンクール ～あなたの絵がねぶたになる！～

全国の小・中学生を対象に、青森ねぶたの下絵を広く募集します。入賞作品は、ねぶたの家ワ・ラッセで展示公開されるほか、小学生部門・中学生部門で最優秀賞を受賞した作品は、それぞれ現役ねぶた師監修によりねぶたに仕上げられ、ワ・ラッセ館内や各施設に移動展示されます。“こんなねぶたを見たい、創りたい”子どもたちの夢を応援します！ぜひご応募ください。

☎ねぶたの家ワ・ラッセ (☎017-752-1311)

## 前回の最優秀賞作品



★小学生部門 長島小学校6年(当時) 木浦優希さん「帝釈天と月の兎」



★中学生部門 南中学校1年(当時) 横山文音さん「光の道しるべ」

## 募集要項

- ◎対象…全国の小・中学生
- ◎制作サイズ…四つ切サイズ(38cm×54cm)の画用紙
- ◎募集方法…11月19日(日)必着で郵送または直接ねぶたの家ワ・ラッセへ
- ◎審査結果…11月下旬頃に受賞者へ通知するほか、ねぶたの家ワ・ラッセホームページで公表

# むつONEリレーウォーク 参加者募集！ 9/30(土)～10/1(日)

陸奥湾を囲む3つの半島をコースでつなぎ、それぞれのコースの観光資源(景観、温泉、自然、食)を楽しみながら沿岸市町村をリレーする陸奥湾一周のウォーキングイベントを開催！詳しくは市ホームページでご確認ください。  
【お問合せ】むつ湾広域連携協議会(観光課内、☎017-734-5179)



◀市ホームページはこちら



募集コース ※1泊2日、全コース青い海公園スタート

コース名	募集人数	総歩行距離	宿泊	参加料
A 津軽半島コース	20人	約16km	ホテル竜飛	19,000円～
B 下北半島コース	20人	約18km	むつグランドホテル	19,000円～
C 夏泊半島コース	20人	約20km	南部屋・海扇閣	19,000円～

■9月19日(火)までに、申込書(市ホームページよりダウンロード)を、FAXまたはEメールで、(株)専連旅行センター(☎017-777-2700、✉yoyaku@nissenren-travel.jp)へ

### 《広告》

**10月期 受講生募集!!**  
**早期就職に職業訓練!!**

募集期間 ▶ 9/12(火)～9/15(金)  
訓練時間 ▶ 9:35～15:45  
受講料/無料(テキスト代・作業服代等は実費)  
応募方法/ハローワーク窓口

**住宅リフォーム技術科** (6か月コース)  
訓練期間 ▶ 10月2日～令和6年3月27日

**デジタルものづくり科** (社会人基礎講習付き7か月コース)  
訓練期間 ▶ 10月2日～令和6年4月25日

ポリテクセンター青森 訓練課受講者係(青森市中央3-20-2) TEL.017-722-1771

### 《広告》

暮らしに役立つおかね講演会 人生100年時代を豊かに!  
2023 **9/13(水)** 新町キューブ 3F会議室  
〒030-0801 青森市新町2-6-25  
参加無料 定員30名

第一部 18:00～19:00 **今考えたい! ライフスタイル&ワークスタイル**  
～不確実な未来を生きていくために～  
講師 菅原 伊佐雄氏 金融広報アドバイザー

第二部 19:10～20:10 **将来を見据えた家計のポイント**  
～コトだけ得よう!安心家計3つのシンプルルール～  
講師 下田 幸彦氏 AFP認定者(ファイナンシャル・プランナー)

知るぽると 日本FP協会 青森支部  
日本FP協会 東北ブロック事務所 (平日10:00～17:00)  
フリーダイヤル 0120-874-251 ←お申込はこちら→

### モヤヒルズ

**コスモスクワッドリフト ヒルズサンダー営業終了のお知らせ**  
☎モヤヒルズ (☎017-764-1110)

高速4人乗りリフト「コスモスクワッドリフト」の設備工事のため、本年グリーンシーズンの「コスモスクワッドリフト」と「ヒルズサンダー」の営業は終了となります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

### 《広告》

**ロードヒーター ルーフヒーター**

地面へ温水パイプや電気ヒーターを埋設し、雪を溶かします。  
融雪面積30㎡(自動車約3台分) **¥1,450,000～**税別  
コンクリート・電気工事費含む

屋根へ電気ヒーターを設置し、雪や氷を溶かします。  
ルーフヒーター1列(軒先のみ10m×巾30cm) **¥345,000～**税別  
屋根工事・電気工事含む

0120-14-0343 5年保証・お見積り無料 **ヒロデン株式会社**

### 《広告》

**おいしさと安心をお届けする 宅配生協です。**

無添加 国産 減農薬 遺伝子組み換え不使用

サステナブルなひと、お申し込みはコチラから!  
**生活クラブ 017-762-6755** 生活クラブ 青森 月～金 9:00-17:00  
生活クラブ welcome-seikatsclub.coop