



「こまきの縄文まつり」(7月28日/縄文の学び舎・小牧野館)

## ▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1：世界遺産登録3年 謎が渦巻く小牧野遺跡へGO!
- 4 特集2：災害から大切な命を守るために
- 5-6 ビジネス情報【Biz NAVI】：がんばり人応援「全国初の防災士会女性会長」
- 7-9 子育てひろば：令和6年10月から2歳児クラスの全額公費負担が始まります
- 10-13 健康・医療ナビ：がん検診あなたの暮らしの習慣に
- 14-17 市からのお知らせ：青森市イベント情報集約サイト
- 18-23 暮らしの情報：雲谷高原コスモスまつり
- 裏表紙 八甲田丸就航60周年&みなとまち・あおもり誕生400年 記念講演会と記念フォーラム

青森市  
LINE 公式  
アカウント



HPV「キャッチアップ接種」  
2025年3月まで  
平成9～19年度生まれの女性対象



市HP

# 世界遺産登録3年 謎が

4道県の17遺跡で構成される「北海道・北東北の縄文遺跡群」が令和3年7月に世界遺産に登録されてから3年。青森市にある構成遺産は、縄文時代前期～中期(約5,900～4,200年前)の「三内丸山遺跡」と、縄文時代後期前半(約4,000年前)の「小牧野遺跡」の二つですが、両遺跡は時代も様相も全く異なります。

今回は小牧野遺跡の謎に迫りながら、「面白かわいい」小牧野ならではの縄文グッズも紹介します。

## Q ろもろも環状列石(ストーンサークル)って何?

円環状に石を並べた構築物で、直径10メートルを超えるような大型のものが環状列石と呼ばれています。小牧野遺跡は三重の輪に加え、一部四重となる列石もあり、全体で直径55メートルと国内最大級です。

小牧野遺跡の場合、周辺の複数の集落から多くの人々が集まり、祭りや儀式を行う目的で造られたと思われるが、結果的には集団間の結束を強める役割を果たしています。



環状列石の内側に立つと、まるで円形劇場のような美しさと壮観さに圧倒されるよ。

## Q スバリ!見どころを教えてください!!

国内には東日本に環状列石が数多く分布していますが、縦横交互に石が並び、土地造成による高低差を利用して立体的に造っているのは恐らく小牧野遺跡だけ。ほかの遺跡は基本的には平面状です。大勢の縄文人たちにより、斜面を削り取るなどの土地造成や多量の川原石を並べている状況がよくわかる環状列石です。



## Q 三内丸山と小牧野、ふたつの遺跡の違いは何?

大きい集落で過ごしていた **三内丸山** 時代

**ポイント 1** 三内丸山遺跡は、<sup>たてあな</sup> 竪穴建物跡などの住居や<sup>ほったてばしら</sup> 掘立柱建物跡、墓、(食べ物の残りかすや壊れた土器などを廃棄した) 捨て場などから構成される大規模な集落跡。一つの大きな「ムラ」として人々の生活が営まれていました。



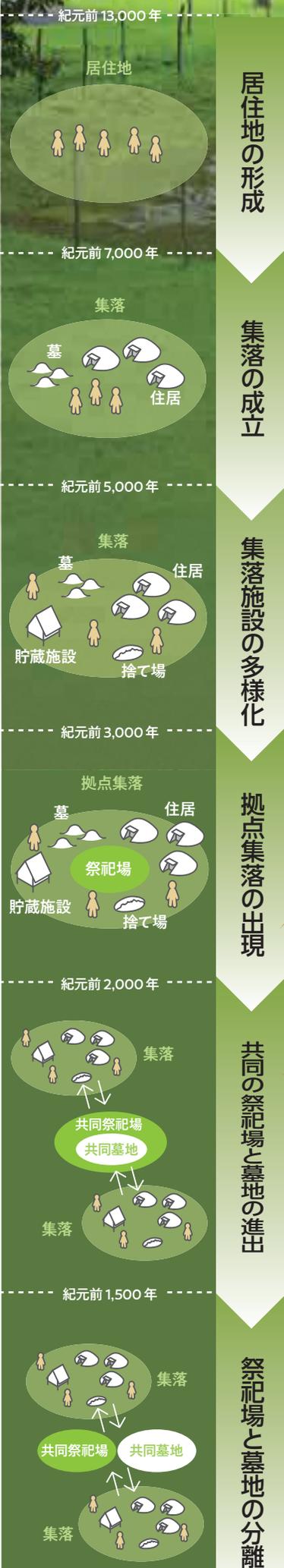
だんだん寒くなって、小さい集落に分散した **小牧野** 時代

**ポイント 2** 縄文時代後期になると地球の寒冷化が進み、食糧の確保に影響を与えるようになりました。そこでムラを小さな集落に分散して、環境に適応しなければなりません。その時代に造られたのが小牧野遺跡の環状列石です。



周辺の集落の人々が集う祭祀場「小牧野遺跡」

**ポイント 3** 分散した集落の人々が一堂に集う場所として、小牧野遺跡のような環状列石が生まれました。環状列石を造るとき、またはお祭りを行う際に人々が集まってきたと思われます。



# 渦巻く小牧野遺跡へGO!

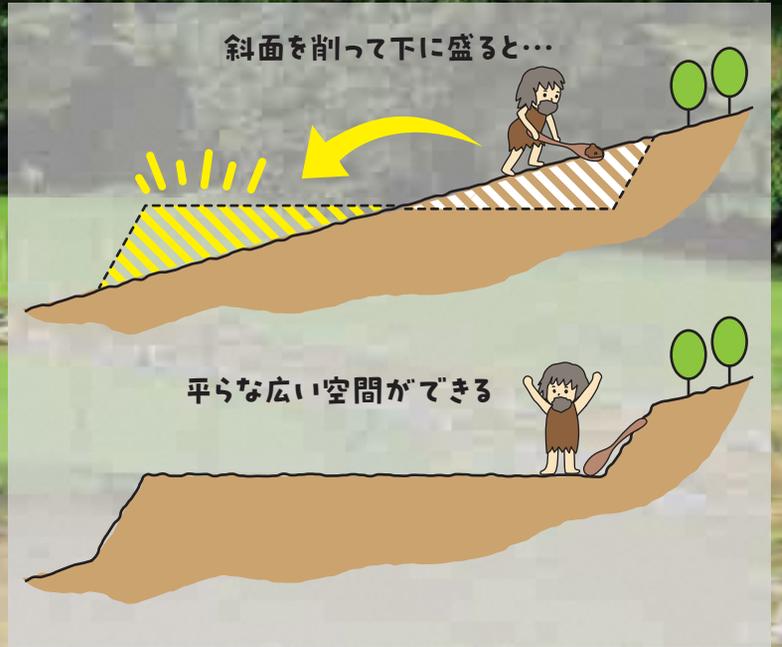
## Q 小牧野環状列石はどうやって造られた?

標高140メートル付近の台地上に位置する小牧野遺跡は、もともと緩やかな斜面でした。縄文人たちはその斜面を削って平らにして、台地の下を流れる堤川上流の荒川から約2,900個もの川原石を様々な方法で運んだと考えられます。

小牧野遺跡の環状列石は、楕円形の石を縦に置き、その両隣に平らな石を横に積み重ね、これを繰り返して輪が造られました。この石垣のような並べ方は「小牧野式配列」と呼ばれています。

全国でも珍しい!?

### 小牧野式配列



## Q 小牧野には、2タイプのお墓がある?

お墓は土葬用の「土坑墓」が100基以上、環状列石に隣接する東側緩斜面一帯に分布しています。4基発見されている「土器棺墓」は、埋葬などにより、白骨化した骨を取り出し、その人骨を土器棺に納めて再び埋葬する施設です。

土器棺墓は環状列石の中から見付かったことから、環状列石を作る際の指導者や地域の権力者などが埋葬された可能性があります。



小牧野遺跡の土器棺

### 縄文の学び舎・小牧野館

#### 子どもが楽しめる! さわって遊べる体験コーナー



発掘にチャレンジ!

発掘調査体験コーナー



環状列石を作ってみよう!

環状列石組立コーナー



縄文人の暮らしを感じてみよう!

木の実と住居のコーナー



土器の修復を疑似体験!

土器復元コーナー

### // ここで一気に「縄文通」になろう //



青森市小牧野遺跡保護センター 縄文の学び舎・小牧野館  
〒030-0152 野沢字沢部108-3 ☎017-757-8665  
開館時間/9:00~17:00  
休館日/12/29~翌年1/3  
入館料/無料

ミュージアムショップでグッズも!

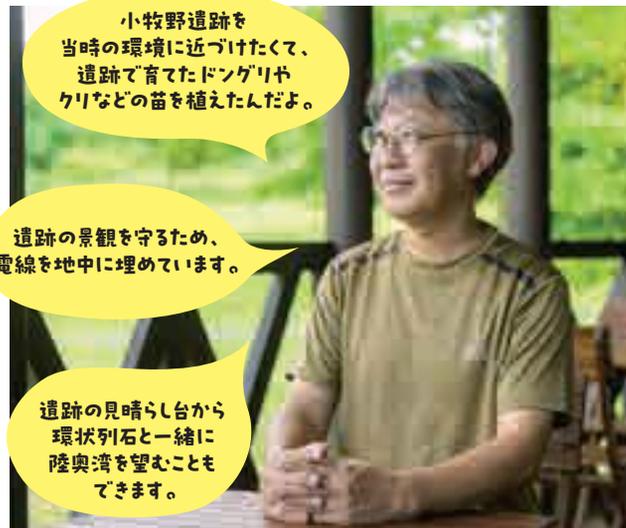


青森市小牧野遺跡観察施設 小牧野の森・どんぐりの家  
〒030-0152 野沢字小牧野41  
開館時間/9:00~17:00(10月以降16:00まで)  
休館日/11/16~翌年4/30(冬季閉鎖)  
入館料/無料

県内に8つある「北海道・北東北の縄文遺跡群」の価値や魅力を発信



あおもり縄文ステーション じよもじよも  
〒038-0012 柳川一丁目1-5 JR青森駅東口ビル4階 ☎017-752-1191  
開館時間/4~5月(GW期間を除く)、10~3月→10:00~19:00  
GW期間、6~9月→10:00~20:00  
休館日/12/30~1/1、臨時休所(設備保守点検など)  
入場料/無料



小牧野遺跡を当時の環境に近づけたくて、遺跡で育てたドングリやクリなどの苗を植えたんだよ。

遺跡の景観を守るため、電線を地中に埋めています。

遺跡の見晴らし台から環状列石と一緒に陸奥湾を望むことができます。

#### 今回お話を聞いたのは...

文化遺産課  
こだま だいせい  
児玉 大成 主幹

三内丸山遺跡近くで育ち、幼少期から土器拾いに明け暮れる。高校時代、発掘調査に参加し、遺跡の魅力に取りつかれる。青森市職員として約30年間、主に埋蔵文化財の仕事に携わり、小牧野遺跡の発掘調査や整備、世界遺産登録などを担当。現在は、青森市天然記念物「又八沼に生息するシナイモツゴ」(絶滅が危惧される淡水魚)などの文化財の保護に取り組んでいる。

### オモシロかわいいグッズが満載!

### 魅惑のミュージアムショップ



小牧野遺跡 マグ&キャップ



シャコ・ベイビーポシェット



遮光器土偶けん玉 シャコケン★



縄文ゆらゆら人形



土偶キーホルダー



遮光器土偶 ニット帽  
※こちらの商品は冬季限定で抽選販売しています。店頭では取り扱っていません。  
遮光器土偶 メガネ

# 災害から大切な命を守るために



災害はいつやってくるかわかりません。  
しかし、備えなくして災害を乗り越えることはできません。

「いつかやってくる災害」から  
自分や家族などの「大切な命」を守るためにも、  
まずはリスクを知るところから、  
少しずつ備えていきましょう。

☎危機管理課(☎017-734-5059)



## Check 1 リスクを知る

自宅や勤務先には、どんな災害リスクがあるの？

- ◆ハザードマップを使って避難場所や避難経路を見付けましょう！  
実際に避難経路を歩いてみるのが大事です。リスクがないか、歩くとどれくらいの時間がかかるのか試してみましょう。
- ◆避難は、災害リスクがない地域へ移動する水平避難が原則！  
一方で、水平避難が間に合わない切迫した状況においては、建物の上階に避難する垂直避難が必要です。平時から、水平避難や垂直避難する避難先を決めておきましょう。

〈青森市津波ハザードマップ〉



色が塗られているところは  
浸水が想定される地域。  
色が塗られていない  
ところへ水平避難しよう！



—各ハザードマップ配布場所—

- 本庁舎2階 危機管理課 ●駅前庁舎 総合案内 ●柳川庁舎 守衛室

## Check 2 情報を取る

市が発令する「避難情報」や  
「避難所開設情報」ってどうすれば分かるの？

テレビやラジオ、インターネット、市メールマガジン、  
市公式SNS、防災アプリなどから情報を入手しましょう！



### NEW 青森市避難情報電話・FAXサービス

市からの避難情報などをご自宅の電話・FAXにお知らせします。  
携帯電話やスマートフォンがないかたなど、ぜひご利用ください。

- 申請方法
- 電話 017-734-5059 ●FAX 017-734-5061
  - 郵送・直接持参 〒030-8555 危機管理課宛
  - Eメール kikikanri@city.aomori.aomori.jp



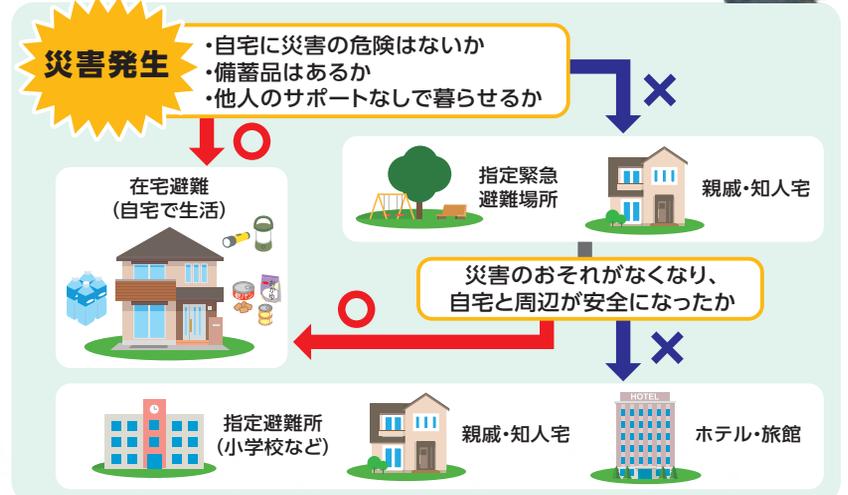
申込用紙は、危機管理課、市役所各庁舎、支所・情報コーナー、市民センター、  
浪岡地区公民館、福祉館、総合福祉センター、福祉増進センター、浪岡総合保健  
福祉センター、健康の森 花岡プラザなどに備付け、市ホームページ掲載

## Check 3 避難を決断する

いつ避難すればいいの？

災害発生または発生のおそれがある場合には、テレビ  
やラジオ、インターネットなどから気象情報や災害情報を入  
手し、自分のいる場所が危険な状況か確認しましょう。  
市から高齢者等避難や避難指示が発令された場合は、速  
やかに避難しましょう！

避難の際は、躊躇なく！  
みんなと一緒に  
早めに避難しましょう！



## Check 4 日頃の備えを忘れない

災害への備えて何をするべき？(チェック☑してみよう)

- ☐火災を初期段階で消火できるよう消火器の用意(使用期限確認)
- ☐自宅を離れて避難する場合の非常持出品の用意
- ☐自宅で避難生活(在宅避難)する場合の非常備蓄品の用意
- ☐自宅の耐震性や家具の配置・固定、窓ガラスの飛散防止フィルム貼付け
- ☐家族・親族との連絡手段や集合場所の確認

〈非常持出品の一例〉



## 令和6年度 青森市総合防災訓練

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。

時9/28(土) 8:00~12:00  
所カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)  
因・町会などの地域住民参加型の避難訓練  
・青森市総合体育館における避難所開設訓練  
・大規模地震と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、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。

## 「災害への備えを万全に！」



近年、大規模地震や大雨などの自然災害が  
多く発生し、防災意識が高まっています。その  
基本は防災の三助である「自助」(自分で自分や  
家族を守る)「共助」(地域や事業者が助け合う)

青森市長 西秀記

「公助」(自治体などの公的支援)です。それぞ  
れの役割分担を考えて定期的に内容を見直  
すことも重要です。詳しくは、右の二次元コー  
ドからも確認してみてください。

防災について  
詳しくはこちら





# がんばり人応援

健康、福祉、環境、教育、文化、スポーツ、防犯、防災、子育て、国際交流など、様々な分野で社会貢献的な活動をしている市民の方々を紹介します。

**AomoLIVE** 様々な分野の本市の第一人者をゲストに招き、市内大学生とトークする30分特別番組!

【放送局】青森ケーブルテレビ 市民チャンネル  
 【放送日】毎月最終土曜日 20:00~20:30  
 【再放送】翌日~土曜日の7:00~、13:00~、21:30~

市公式YouTubeでも配信 →



## 全国初の防災士会女性会長

### 「地域の防災力を高めていきたい」



おさない けいこ  
**小山内 敬子**さん (NPO法人青森県防災士会 会長)

防災士の資格を有する有志が地域の防災・減災活動に取り組む「特定非営利活動(NPO)法人青森県防災士会」の会長。災害弱者(障がい者・高齢者・子ども)防災教室を開催したり、行政の総合防災訓練や学校の関連行事へ出向いたりして、地域住民への防災対策の啓もうに取り組んでいます。

「青森県社会福祉協議会」に40年以上勤め、障がい者福祉に関わってきました。防災士の資格を取ったのは平成28年頃。当時は同会併設の「青森市ボランティアセンター」の所長に就いていて、防災ボランティアの受け入れ業務などの経験から、災害時における障がい者の救助について関心を寄せていました。そんな

中で、手話通訳の仕事をしていた友人が防災士の資格を取得したことを知ります。「**自分も取得して、有事の際には防災士として活動できたら。**」と志しました。

資格を得て入会すると、すぐに会長に任命されました。全国各県にある防災士会でも、**女性の代表者はほかに例がない**そうです。日々の活動の中で、「**防災に関心を持つ女性を増やさなければならない。**」と感じるそうです。「**現状として自宅に残っているのは女性が多いからです。それから、災害現場で戦力となる若い人たちにも、理解を深めてもらいたいですね。いざというときにはそういう人たちが活動できるような地域を目指したい。**」と、今日も活動に励みます。



## ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

### 青森市産の農林水産品の販路開拓用 宣材写真の撮影を支援します～第3回～

市内で生産した農林水産品やその加工した商品を、プロのカメラマンに撮影してもらい、商品パッケージなどに活用するための支援を行います。

時 10/1(火)~11/29(金)のうち半日(要相談) 所 生産現場やスタジオなど(要相談)

人 6人 料 無料 ※特殊な撮影は、申込者負担の場合あり

申 9/30(月)までに、あおもり産品販売促進協議会ホームページへ

問 あおもり産品販売促進協議会事務局

(あおもり産品支援課内 ☎0172-26-6104)



### 市営バス広告をご利用ください

ラッピングバスなどの車体を利用した広告のほか、待合所や停留所のポスター掲示を行っています。市営バスは365日休まず市内全域を運行しています。企業PRやイベント周知に、ぜひご利用ください。

問 交通部管理課(☎017-726-5459)



〈広告〉

この街で  
夢かなえる

市民会館隣接  
貸しスペース

無料

堀川 新一

広報あおもり  
**広告募集**

詳しくは、  
市ホームページを  
ご確認ください

### 屋外広告物適正旬間 9/1(日)~10(火)

期間中、屋外広告物のパトロールや違反広告物の除去を実施します。広告物の設置や点検について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

#### ◆屋外広告物を設置する際のルールを守りましょう

無秩序な設置によって、景観を損なったり、人々に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。

#### ◆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。

問 建築営繕課(☎017-752-8964)

### 自衛官など募集

募集種目	予備自衛官補(第2回)	
	一般	技能
応募資格	18歳以上52歳未満	18歳以上で、保有する技能に 53~55歳未満
受付期間	9/19(木)まで	
試験日	9/28(土)・29(日)	
試験会場	28(土)陸上自衛隊八戸駐屯地・29(日)陸上自衛隊弘前駐屯地	

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

### 法人県民税・法人事業税・ 特別法人事業税・法人市民税の電子申告

県・市では、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税・法人市民税の電子申告を受け付けています。

詳しくは、県または市のホームページをご確認ください。

問 東青地域県民局県税部課税第一課

(☎017-734-9972)

市民税課(☎017-734-5192)



県HP

市HP

## 農業者年金に加入しましょう

農業者年金は、国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する60歳未満(国民年金の任意加入者は65歳未満)のかたは誰でも加入できます。

### ◆農業者年金の特徴

- ①保険料とその運用益により年金額が決まる積立方式(確定拠出型)
  - ②保険料月額1万円(一定要件有)から6万7千円まで自由に選択。  
全額社会保険料控除の対象
  - ③終身年金で80歳までの死亡一時金あり
  - ④認定農業者など一定要件を満たした場合は、国から補助あり
- 詳しくは、農業委員会事務局またはお近くのJAへお問合せください。

☎農業委員会事務局(☎017-761-4372)  
農業委員会事務局分室(☎0172-62-1148)

## ハローワーク青森・ハローワークヤングプラザ 時間変更のお知らせ

ハローワーク青森では、平日日中にハローワークを利用できないかた向けに、平日夜間に職業紹介サービスを提供していますが、10/1(火)から、サービス提供時間を変更します。

また、平日夜間・土曜日の職業相談について、来所不要のオンライン相談を新たに開始します。窓口相談とオンライン相談は、原則、予約制です(予約サイトは9月下旬開設予定)。

### ◆10/1(火)からのサービス提供時間

施設名	月	火	水	木	金	土
ハローワーク青森	8:30~17:15	8:30~18:30*	8:30~17:15	8:30~18:30*	8:30~17:15	—
ハローワークヤングプラザ	8:30~17:15					8:30~17:15*

\*窓口相談に加えてオンライン職業相談を実施

☎ハローワーク青森(☎017-776-1561 41#)  
ハローワークヤングプラザ(☎017-774-0220)



青森労働局HP

## 生産性向上支援訓練 受講者募集

県内企業の人材育成や生産性向上を支援するため、在職者のかたを対象にした生産性向上支援訓練を実施しています。

### ①相手に伝わるプレゼン資料作成(初級クラス)

時 9/27(金) 9:30~16:30 料 2,200円 備 申込締切9/6(金)

### ②ピボットテーブルを活用したデータ分析(中級クラス)

時 10/18(金) 9:30~16:30 料 2,200円 備 申込締切9/27(金)

所 ポリテクセンター青森 対 事業主から受講指示を受けた在職者のかた 人 各15人

申 各申込締切までに、申込書(ホームページに掲載)を、

ポリテクセンター青森(☎017-777-1187)へ

問 ポリテクセンター青森(☎017-777-1186)



## 青森高等技術専門学校 令和6年度在職者訓練生募集

在職者のかたのスキルアップを目的として、講習会を実施しています。

### ①2級土木施工管理技術検定試験事前講習(学科)

時 10/2(水)~4(金)・9(水)~11(金) 各日18:00~21:00

対 在職者で2級土木施工管理技術検定試験を受験するかた

人 20人 料 1,600円 備 申込期間:9/9(月)まで

### ②第二種電気工事士学科試験事前講習(下期)

時 10/15(火)~18(金) 各日9:00~16:00

対 在職者で第二種電気工事士下期筆記試験を受験するかた

人 25人 料 2,200円 備 申込期間:9/9(月)~24(火)

申 問 各申込期間に、青森高等技術専門学校(☎017-738-5727)へ



在職者訓練HP

## 青森高等技術専門学校 令和6年度職業訓練生募集

再就職を支援するため、離職者など向け職業訓練(ハローワークトレーニング)を実施しています。

### パソコン基礎科3(育児等短時間・託児付)

時 11/7(木)~R7.3/6(木)

対 公共職業安定所に求職申込みを行い、

受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた 人 20人

申 問 9/20(金)~10/21(月)に、

ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



委託訓練HP

## 相談会情報

### 労働委員会委員による労働相談会

労働者と事業者との間に生じた労働問題の迅速かつ自主的な解決を促進するため、相談会を開催します。

時 9/3(火)・8(日)、10/1(火)・27(日)、11/5(火)・17(日)

日曜開催は10:00~12:00、火曜開催は13:30~15:30

所 青森県労働委員会 申 問 事前に、青森県労働委員会(☎017-734-9832)へ

### 福祉・保育の仕事一日移動相談

福祉・保育などの個別相談と青森県内の求人内容の閲覧・紹介

時 9/20(金) 10:00~13:00 所 サンロード青森 1階サブコート

問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)



### 「働いてほしい!」家族のなんでも相談会

一定期間仕事に就けず悩んでいるかた、進路未決定での学校卒業生や中退者のご家族に向けて相談会を開催します。

時 10/9(水) 10:00~15:00 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

対 支援対象者(15~49歳)のご家族

問 あおもり若者サポートステーション(☎017-775-5301)

秘密  
厳守

## 『AOMORI未来創造ラボ』キックオフイベント

市内大学などで構成される青森市産官学連携プラットフォームが実施する、企業と学生による地域課題解決型プログラムのキックオフイベントを開催します。

時 9/10(火) 14:00~16:00 所 AOMORI STARTUP CENTER

内 第一部 『AOMORI未来創造ラボ』プロジェクトの概要説明

今年度プログラムの発表

第二部 先進事例講演会

人 50人程度

申 申込フォームより申込み

問 青森商工会議所産業創造課(☎017-734-1311)



## 令和6年度保育士向け 就職サポート講座&相談会

①「知ってク情報提供」保育現場への就職に役立つ制度などをご紹介

②「子どもと楽しめる!秋のモビール製作」

③「保育のお仕事相談」センター職員による個別相談

時 9/5(木) 10:00~13:00 所 県民福祉プラザ2階 多目的室2B

対 保育士資格を持ち現在働いていないかた 人 10人程度

備 子どもを見る保育士を配置します。

申 問 ①②は、9/3(火) 13:00までに、二次元コードまたは

青森県保育士・保育所支援センター(☎017-718-2225)へ



〈広告〉

## らく速読 出版記念 講演会

著者が青森に来ます

活字を楽しみたいあなたへ

### らくで楽しい読書法「らく速読」を伝える講演です

#### らく速読ってなに?

「集中」しないで「分散」させる新しい読み方です。  
→ 著者が、らく速読のノウハウを直接みなさまに伝えます。

#### それってどういうこと?

目、カラダ、ココロをほぐします。すると、、、あれ? スゴイ!  
→ ミニ体験レッスン(約30分)をしますので、効果をその場で実感できます。

時 9/7(土) 13:30~15:30

所 新町キューブ グランパレ(新町2-6-25)

料 参加費 3,000円

対 活字を楽しみたいかた(読書、資格、仕事効率アップなど)

申 右上のQRコードから案内ページへ

問 楽読あおもり弘前スクール ☎ 080-3471-4141 井上一幸

主催 楽読あおもり弘前スクール 後援 NPO法人 Jinzai-Japan(日本人財発掘育成協会)



案内ページ



掲載の内容は、8月20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。

# 子育てひろば

open space for childcare

## 青森市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「青森市子育て応援隊」を募集します。

### ●主な活動内容

「子育てひろば」の企画・運営、あおもり親子はぐくみプラザや地域子育て支援センターなどでの子育て親子との交流など

### ●対象

- ①子育てについての経験と知識を有し、活動力のあるかた
- ②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
- ③市で実施する研修会に参加できるかた

### ●任期

応援隊証交付日～R7.3/31(月)

甲 申込用紙(あおもり親子はぐくみプラザに備付け)を、

〒030-0962 佃二丁目19-13 あおもり親子はぐくみプラザへ

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975/8:30~18:00)



## 令和6年11月から 児童扶養手当の制度が変わります

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。

令和6年11月分(令和7年1月支給分)から、①制度改正によって所得制限限度額が引き上げられます。また、②第3子以降加算額が拡充となります。

現在、申請者本人の所得が、**所得制限限度額を超えていることなどにより児童扶養手当を申請していないかたは、事前に窓口でご相談いただき、必要書類などをご確認ください。**新制度に基づき令和6年11月分から受給するためには、10月末までに申請を終えてください。

※既に児童扶養手当受給資格者となっているかたは**手続の必要はありません。**

### ①引き上げ後の所得制限限度額(申請者本人)

税法上の扶養親族数	全部支給	一部支給
0人	690,000円	2,080,000円
1人	1,070,000円	2,460,000円
2人	1,450,000円	2,840,000円
3人	1,830,000円	3,220,000円
4人	2,210,000円	3,600,000円

### ②令和6年11月分(令和7年1月支給分)からの本体額及び加算額

	全部支給	一部支給
本体額	45,500円	45,490円～10,740円
第2子加算額	10,750円	10,740円～5,380円
第3子以降加算額	第2子加算額と同じ	第2子加算額と同じ

### ●9/11(水)は、児童扶養手当の7・8月分の支給日です

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6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7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)

## 令和6年10月から 2歳児クラスの全額公費負担が始まります

### ✿ 保育料

保育所・認定こども園などを利用する2歳児クラスの全ての子どもの保育料を全額公費負担します。

#### ●対象者

原則、本市に住民票があり、本市から「保育の必要性の認定」を受けている2歳児クラスの子ども

※令和6年度は、令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれの子ども

#### ●対象となる施設

保育所、認定こども園、地域型保育(小規模保育、家庭的保育、居宅訪問型保育、事業所内保育)

※企業主導型保育事業、認可外保育施設は対象外

※通園送迎費、行事費などは、これまでどおり保護者負担

※副食費は、0～2歳児クラスは保育料に含まれているため、2歳児クラスの保育料全額公費負担の実施により新たに副食費が徴収されることはありません。



問 子育て支援課(☎017-734-5330)

### ✿ 障害児通所支援利用者負担額

障害児通所支援を利用する2歳児クラスの全ての子どもの利用者負担額を全額公費負担します。

#### ●対象者

本市から障害児通所給付または特例障害児通所給付の支給決定を受けている2歳児クラスの子ども

※令和6年度は、令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれの子ども

#### ●対象となる障害児通所支援

児童発達支援、居宅訪問型児童発達支援、保育所等訪問支援

※対象となるかたには別途お知らせします。

※利用者負担額以外の必要な教材費やおやつ代などは、これまでどおり保護者負担

問 障がい者支援課(☎017-734-5327)

## イベント・講座

### あつまれ!こども・若者たち みんなで楽しく交流・体験 **要予約**

孤立や孤独など様々な課題や事情を抱えているこども・若者だけでなく、誰でも参加できる、家庭でもない学校でもない、もう1つの居場所です。学区や学年、年齢を超えた仲間と交流し、様々な学び・体験を楽しむことができる「こども・若者の居場所づくり支援モデル事業」の参加者を募集しています。

**時** 9/2(月)~R7.3/31(月)の期間で週3日程度開催(参加は各自自由)  
**所** 中心市街地(申込時にお知らせ)  
**対** 青森市内在住の中学1年生~概ね25歳までのこども・若者  
**申** 子育て支援課(☎017-734-5334)または  
NPO法人プラットフォームあおもり(☎017-763-5522)へ

### ペアレントメンターによる傾聴事業 **要予約**

発達障がいやその傾向のあるお子さんの子育てに難しさを感じるとき、先輩保護者さんがじっくりと話を聞いてくれる活動です。ペアレントメンターさんと一緒にお話してみませんか。

**時** 9/18(水) ①10:00~ ②11:00~  
**所** 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室(県民福祉プラザ3階)  
**人** 各1組  
**申** 9/10(火)までに、  
青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

### ペアレント・トレーニング ~親子の関わり方のヒントを見つけよう~ **要予約**

子どもの行動に適した対応を学びます。  
**講師:**工藤摩世さん(相談支援事業所「あおば」管理者兼相談支援専門員)  
外崎葵さん(就労サポートセンター「はくちょう」副主任支援員)

**時** 10/5(土)・19(土)、11/9(土)・30(土)、12/14(土)  
10:00~12:00(10/5のみ9:45~12:00)  
**所** 勤労青少年ホーム(サンピア)2階(10/5のみ西部市民センター)  
**対** 発達のかたよりや遅れに心配がある4歳~小学3年生の保護者  
**人** 6人(申込順) ※全日受講可能なかた優先  
**申** 1週間前までに、申込フォームまたは青森市子育てサポートセンター  
(☎017-774-6537/火曜日 10:00~13:00または留守電受付)へ



### ご家族対象茶話会inあおもり **要予約**

発達障がいを持つお子さんの家族のための茶話会です。発達障がいのお子さんを育てた経験のある先輩お母さん(ペアレントメンター)が同席します。日頃の悩みを相談してみませんか。

**時** 10/23(水) 10:00~12:00 **所** 県民福祉プラザ3階 多目的室3A **人** 10人  
**申** 10/10(木)までに、申込フォームまたは  
青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ



### マタニティ講座 **要予約**

#### ＊ウェルカムベビー!講座

なるほど!赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ!、ウキウキふれあい遊びほか

**時** 10/6(日) 10:00~12:00(9:30~9:50受付)  
**所** あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)  
**対** 本市に住民票がある妊婦と家族 **人** 16組(申込順)  
**備** 母子健康手帳、筆記用具持参  
**申** 9/30(月)~10/4(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



#### ＊オンラインマタニティ講座

①【沐浴編】 沐浴  
②【育児準備編】 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】 早産予防、栄養  
**時** 9/9(月) ①10:00~10:30 ②10:45~11:15 ③11:30~12:00  
**対** 本市に住民票がある妊婦と家族  
[Zoom]を利用できるかた  
**人** 各5組(申込順)  
**申** 9/6(金)までに、氏名・電話番号・メールアドレス・出産予定日・受講したい講座を、あおもり親子はぐくみプラザ(hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ  
**問** あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)



### 1か月お試し 空手教室 **要予約**

運動が苦手でも大丈夫。お気軽にご参加ください。  
**講師:**鳴海沖人さん(空手道鳴海道場師範)

**時** 10・11月の金曜日【申込日(10月)から全4回】  
①15:30~16:15 ②16:30~17:30 ③17:30~18:45  
**所** 空手道鳴海道場  
**対** ①4~5歳 ②小学1~3年生 ③小学4~6年生  
**料** 1,000円  
**備** 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル持参  
**申** 事前に、氏名・年齢・学年・連絡先を、  
空手道鳴海道場(aomori\_narumi@yahoo.co.jp)へ  
**問** 空手道鳴海道場(鳴海 ☎080-6007-4798)



### 市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

	<b>中央市民センター</b> 9/8(日) 11:00~11:30 2階 茶華道室	<b>油川市民センター</b> 9/7(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室
	<b>大野市民センター</b> 9/22(日) 10:30~11:00 1階 和室(小)	<b>戸山市民センター</b> 9/22(日) 11:00~11:30 1階 和室(小)
<b>古川市民センター</b> 9/24(火) 10:30~11:00 1階 和風学習室(A)	<b>西部市民センター</b> 9/25(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1	<b>横内市民センター</b> 9/28(土) 10:30~11:00 1階 和室(小)

**対** 3歳~小学3年生と保護者、古川市民センターのみ未就学児と保護者  
**問** 市民図書館(☎017-776-2455)

### ファミリー講座 うとう塾・きらきら塾 **要予約**

#### ＊うとう塾「うちの子、学習障害?と思ったら」

学習の困難さに気が付いたとき親はどんなことができるのか。SLD(限局性学習症)の概要・支援などを知り、自己肯定感を高めるために家庭・学校での学習サポートのコツを学びます。

**講師:**土崎純子さん(教育委員会事務局 指導課教育支援室 指導主事)  
**時** 9/12(木) 10:00~12:00 **所** 西部市民センター学習室3  
**対** 発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた

#### ＊きらきら塾「今こそ知ろう子育て家庭の防災・減災」

1月の能登半島地震の現状と見てきた課題から、子育て家庭の防災・減災を考えます。段ボールベッドの組み立て方や防災バッグに入れておくべき物などを知り、災害時の備えを学びます。

**講師:**小山内世喜子さん((一社)男女共同参画地域みらいねっと防災士)  
**時** 9/28(土) 10:00~12:00 **所** 西部市民センター学習室3  
**対** 小・中学生の保護者、子育てに関心のあるかた

**人** 各30人  
**申** 1週間前までに、申込フォームまたは青森市子育てサポートセンター  
(☎017-774-6537/火曜日10:00~13:00または留守電受付)へ



**今月の  
プラネタリウム投影  
スケジュール**

**★ 星空の時間 (約50分)  
「火星に人は住めるのか?」**

**時** 毎週土曜日  
①11:00~ ②13:30~  
毎週日曜日・祝日(15日を除く)  
13:30~

**★ プラネくと星空さんぽ  
絵話「かぐやひめ」(幼児向け/約40分)**

**時** 毎週日曜日・祝日(15日を除く) 11:00~

**所** 中央市民センター 5階  
**料** 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)  
**問** 中央市民センター(☎017-734-0164)

### あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

親子(就学前)で楽しく過ごせる場です。妊婦さん  
も利用できます。予約不要です。

【開設時間】8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

問 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)  
(☎017-718-2975)



### つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。

【開設時間】9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)  
(年末年始を除く)

申問 つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)  
(☎017-721-4005)

楽しかったね



### 子育て講座 予約不要で参加できます。

#### あつまれ!わんぱくこたち

時 9/13(金) 10:30~11:30

内 親子で運動遊びと  
ふれあい遊び

対 1歳6か月~  
概ね3歳の  
子どもと保護者



#### おはなし広場

時 9/20(金) 10:30~11:30

内 絵本や紙芝居の読み聞かせ

対 0歳~就学前の子どもと保護者

#### パパと遊ぼう

時 9/22(日) 10:30~11:30

内 ふれあい遊びやパパ同士の交流

対 0歳~就学前の子どもと保護者



#### よちよち広場

時 9/14(土) 10:30~11:30

内 ふれあい遊びや保護者同士の交流

対 0歳~1歳児の子どもと保護者

### 子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のことで、日頃気  
になっていることを相談できます。

所 申問2日前までに、電話で、  
あおもり親子はぐくみプラザ  
(☎017-718-2975)へ(申込順)

#### 医師相談

時 9/25(水) 14:00~15:30

内 医師による個別相談

対 発達に心配のある子どもと保護者

#### 楽しくあそぼ!

対 ことばの遅れなどの発達に心配  
のある子ども(1歳~概ね3歳)と  
保護者

時 9/9(月)・24(火) 10:00~11:00

内 集団あそび

時 9/24(火) 10:00~11:30

内 相談専門員による個別相談

#### はぐくみ相談

時 9/11(水) 10:00~11:30

内 言語聴覚士による個別相談

対 吃音などことばの心配がある子  
ども(概ね3歳~就学前)と保護者

時 9/17(火) 10:00~11:30

内 相談専門員による個別相談

対 集団生活の困りごとや心配が  
ある子ども(概ね3歳~就学前)と保  
護者

### 9月の子育て相談

#### 〈あおもり親子はぐくみプラザ〉

◆ 保育士による相談: 毎日(年末年始を除く)  
8:30~18:00 ☎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 ☎017-718-2983

◆ 食育相談: 9/18(水) 9:30~12:00

申問 食育相談のみ1週間前までに、あおもり親子  
はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

#### 〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆ 子育て相談: 9/5(木) 9:30~11:00

◆ ハミガキ相談・食育相談: 9/5(木) 10:00~11:00

申問 いずれも前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

#### ハミガキ相談 要予約

内 仕上げみがきの仕方など

備 歯ブラシ持参

#### 食育相談 要予約

内 離乳食の進め方、妊娠中  
の食事など

### 助産師による心と体のケア相談 要予約

助産師が妊婦さん・産婦さんの心と体の不調、授乳に関する心配ごと  
などの相談に応じます。

時 9/24(火)、10/1(火) 各日①10:00~②11:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住民票がある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

人 各日①・②ともに1組(申込順)

備 母子健康手帳、乳房相談のかたは  
バスタオルとフェイスタオル持参

申問 希望日前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ  
(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ



### 子育て講座 対0~3歳の乳幼児

#### 赤ちゃん待ち合わせ

時 ①9/3(火) ②9/27(金)

各日10:30~11:15

対 ①生後1~4か月 ②生後5~11か月

内 0歳児の育児についての情報交換  
と交流の場

#### 入園手続き

あれこれ講座 要予約

時 9/9(月) 10:30~11:30

所 男女共同参画プラザ「カダール研修室」

内 幼稚園・保育園の入園手続などの情  
報提供 対 15組(申込順)

申 9/1(日)9:00~、「さんぽぽ」へ

#### 20代のママ・パパあつまれ~

時 9/12(木) 10:30~11:15

内 同年代のママ・パパの交流の場

#### 転勤族おしゃべり&交流会

時 9/17(火) 10:30~11:15

内 青森に転入した親子の交流の場

#### おいでよ!

双子ちゃん、みつごちゃん

時 9/25(水) 10:30~11:15

内 双子、三つ子の育児の情報交換と  
交流の場

### 駅前庁舎ご来庁の際は 託児をご利用できます

手続などでご来庁の際に、予約不要・  
無料で(原則1時間以内)お子さんをお  
預かりします。 対 概ね1歳~就学前まで

◆ 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~18:00 ◆ 土曜日、第2日曜日 9:00~17:00

### 療育相談 要予約

小児科医による診察・相談、保健・栄養相談です。

時 9/26(木) 13:00~ 所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

対 身体の発育・発達に心配のある乳幼児と保護者など 対 3組(申込順)

申問 9/19(木)までに、

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く)へ

### あそびにおいでよ!青森市子育てひろば

保育士などによる親子で楽しむ遊びや育児相談の場です。

時 9/18(水) 10:00~11:00 所 油川市民センター 2階和風学習室

対 未就学児と保護者

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

### 親子で一緒にいらっしゃ~い ~アコール託児室開放デー!~ 第3弾

食事に関することはもちろん、育児に関する相談に食生活改善推進員  
のベテランママが応えます。お土産も用意していますので、気軽にご参加  
ください。

おしゃべりタイムにはお茶も用意しています。気軽に情報交換しません  
か♪昼食を持参すれば、託児室で食べることも可能です。

講師: 山谷詠子さん(青森市食生活改善推進委員会会長)

同時開催「先輩ママと育児について話そう 相談会」10:00~12:00

時 9/14(土) 奇数月第2土曜日

10:00~14:00(おしゃべりタイム10:30~11:00)

所 働く女性の家「アコール」1階託児室 対 子どもと保護者 対 8組(当日先着順)

問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

### 病児一時保育所の利用案内 要予約

病気のお子さんや、病気が治りかけのお子さんを一時的にお預かりしま  
す。お気軽にご利用ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【対象施設】青森市病児一時保育所(古川)、こども園 青い鳥(油川)  
蛸貝保育園(青柳)、こども園 瑞穂(浪岡)

時 月~土曜日 8:00~18:00 対 0歳~小学3年生 料 日額1,200円

問 子育て支援課(☎017-734-5330)



# 健康・医療ナビ

Health and Medical Care

## 10月から高齢者新型コロナワクチン接種が始まります

新型コロナワクチンの接種は、令和6年度から、高齢者を対象とした定期接種(自己負担あり)となります。

**時** 10/1(火)~R7.1/31(金) (年末は各医療機関の診療日まで)

**所** 指定医療機関

**対** 本市に住居票があり、下記の条件を満たすかたで接種を希望するかた

- ①接種時に満65歳以上のかた
- ②接種時に満60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種

**料** 自己負担金 3,000円

**備** 接種方法 接種券の郵送はありません。健康保険証、身体障害者手帳(②の場合)を持参し、接種してください。

接種回数 期間内に1回

※対象者のうち、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、下記の書類を指定医療機関へ持参すると、自己負担金が無料になります。接種後の払い戻しはありませんので、接種前に書類をご用意ください。



- ▼生活保護受給者:受給者証など生活保護を受給していることが分かる書類
- ▼市民税非課税世帯:①~⑤のいずれか1つ
  - ①令和6年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書(保険料段階が第1~第3段階が対象)
  - ②令和6年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1~第3段階が対象)
  - ③介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)
  - ④後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(有効期間内のもの)
- 【①~④の確認書類を持参できない場合】
- ⑤自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)
  - 【郵送申請】 申請書を「申請場所」に郵送。1週間程度で予診票を返送します。
    - ※申請期限:R7.1/17(金)(当日消印有効)
  - 【来所申請】 即日発行。窓口開設時間は、8:30~17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)
    - ※申請期限:R7.1/31(金)
  - 【申請場所】 〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課(元気プラザ内)
  - 〒038-1392 浪岡振興部健康福祉課(浪岡庁舎)
  - 【申請書設置場所】 感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎、駅前庁舎(国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)、柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

☎ 感染症対策課(☎017-718-2852)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

## 認知症を知ろう~9月は認知症月間

認知症は誰もがなりえる、とても身近な病気です。認知症の人たちのメッセージから、ともにできることを考えていきましょう。

### ◆認知症の人のメッセージ

「言葉でうまく表現できないこともあるので、何が言いたいのか、気持ちを考えながら耳を傾けてほしい。」「困っている時は、そっと助けてもらえると嬉しいです。」



### ✦青森市認知症フォーラム

**時** 9/14(土) 12:00~16:00 **所** 男女共同参画プラザ「カダール」  
詳しくは、本紙8月号をご覧ください。

### ✦図書館展示

**時** 9/4(水)~27(金) ※11日(水)は休館日 **所** 市民図書館7階ロビー  
**内** 認知症のかたが書いた本や家族の介護経験の本などの展示・貸出し

### 認知症サポーター養成講座 in駅前スクエア

**時** 9/20(金) 13:30~15:00(13:00~開場) **所** 駅前庁舎 1階駅前スクエア  
**対** 認知症について学びたいかた **人** 20人程度 **料** 無料  
**申** 問 前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

☎ 高齢者支援課(☎017-734-5206)

## 9/10(火)~16(月)は自殺予防週間

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。

### ~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  
**時** 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

**時** 9/9(月)~17(火)  
**所** 駅前庁舎  
1階エントランススペース

☎ 保健予防課(☎017-765-5285)

## 青森家族会依存症勉強会

講師:平山晶一さん(NPO法人群馬ダルク代表)  
福島ショーさん(NPO法人群馬ダルク施設長)

**時** 9/14(土) 13:00~16:00(12:30~受付)  
**所** 西部市民センター 2階 第3学習室 **対** 当事者、家族、支援機関など  
**人** 50人(当日先着順) **料** 無料 **問** 青森家族会(☎090-3397-1043)

9月は  
がん征圧月間

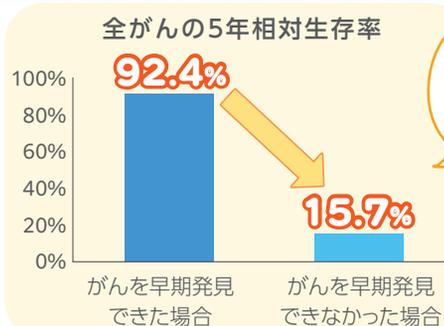
# がん検診 あなたの暮らしの習慣に

公益財団法人日本対がん協会  
2024年度がん征圧スローガン

「特に体調不良もなく元気だから」「時間がない」「去年受診したから」など、がん検診の受診から足が遠のいているかたはいませんか。

日本人の2人に1人が生涯でがんになると言われています。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、非常に有用です。症状がない今こそ、がん検診を受けるチャンスです。

☎ 健康づくり推進課(☎017-718-2918)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



早期発見・早期治療で約9割が治ります。

※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

「がんリスクチェック」  
(国立がん研究センター 予防研究グループ)



### 市のがん検診の申込みは2パターン

#### ①個別検診

医療機関を自分で決めたい、自分の予定に合わせて受診日を決めたいかた

市のがん検診が受診できる青森市指定医療機関へ直接連絡し、「青森市のがん検診を予約したい」と伝える。

※医療機関は市ホームページや元気プラザ備付けのチラシなどで確認できます。



#### ②集団検診

1つの会場で、同日内に複数の検診を受けたいかた

詳しくは、本紙11ページをご覧ください。

40歳以上のかたは  
特定健診とセット受診ができます。

## 集団健診・検診(10月の日程)

### 実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	10/3(木)・8(火)・9(水)・19(土)女性のみ ・22(火)・25(金)・27(日)・31(木) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
油川市民センター	10/25(金)※内履き(スリッパなど)持参 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30

### 健康診査(R6.4.1~R7.3.31に次の年齢になるかた)

健診	対象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30~39歳の青森市国保加入者		

### がん検診など(R6.4.2~R7.4.1に次の年齢になるかた)

◆対象 本市に住民票のあるかた

健診・検診名	対象	自己負担金		受付時間
		青森市国保加入者	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料*1	無料*1	午前の部*2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
胃がん検診*3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	午後の部
乳がん検診	40~59歳	1,020円	1,430円	
	60歳以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診*5	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部

- ※1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)
- ※2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付
- ※3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者1,620円、その他3,250円)。また、令和5年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和6年度の市の胃がん検診は受診できません。
- ※4 奇数年齢でも昨年度未受診のかたは、受診できます。
- ※5 青森県総合健診センターのみで実施。
- ★上記(※3含む)以外の検診・対象外のかたの検診については任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては、医療機関または青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へお問合せください。

### 申込方法

申込締切は希望日の2週間前です。ただし、定員に達した場合など、早期に締め切る場合がありますので、ご了承ください。

◆市ホームページ 各種健診・検診申込みフォーム

◆市LINE公式アカウント

友だち登録し、「手続・便利」タブを選択 → 「健診・検診申込」から申込み

◆電話 下記申込先へ

◆窓口 健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所

◆はがき・FAX 住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、下記申込先へ

### 申込み・問合せ先



各種健診・検診申込み



青森市公式LINE

#### 健康づくり推進課

〒030-0962 佃二丁目19-13

☎017-743-1745 ㊚017-743-6276

#### 浪岡振興部健康福祉課

〒038-1392 浪岡字稲村101-1

☎0172-62-1114 ㊚0172-62-0023

◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。

◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、生活保護受給者・市民税非課税世帯\*のかたは、検診が無料になります。

※市民税非課税世帯のかたは、事前にお申し出ください。

個別健診・検診は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

### 市民税非課税世帯のかたは、

#### 次のいずれかの提示により検診が無料となります

(高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかたは不要)

①青森市健康増進事業無料受診券\*

申請には申請書のほかに身分証明書の写しが必要です。

②介護保険料額決定通知書(令和6年度)

③介護保険料納入通知書(令和6年度)

④介護保険負担限度額認定証(令和7年7月31日の有効期限)



※…事前の交付申請が必要となりますので、がん検診などの受診前に必要書類を問合せ先まで提出し、無料受診券の交付を受けてください。申請書の設置場所は、お問合せください。

## 肺がん検診・結核健診の巡回バス(10月の日程)

65歳以上のかたは、毎年度、結核健診が義務付けられています。

検診日	受付時間	場所
10/6(日)	10:00~11:00	油川市民センター(センターまつり内)※
10/7(月)	8:30~9:00	北部地区農村環境改善センター前
	9:15~9:45	西田沢公民館前
	10:00~10:30	生協はまなす館駐車場
	11:00~11:30	中央市民センター鶴ヶ坂分館前
	13:00~14:00	生協コスモス館駐車場
10/12(土)	10:00~11:00	沖館市民センター(センターまつり内)※
10/19(土)	11:00~12:00	西部市民センター(センターまつり内)※
10/28(月)	8:30~9:00	原別支所前
	9:30~10:30	ユニバース東バイパス店駐車場
	11:00~12:00	生協ひまわり館駐車場
	13:30~14:00	戸山市民センター駐車場

※市民センターまつりが中止の場合、バス巡回はありません。

対 40歳以上(R6.4/2~R7.4/1に誕生日を迎える年齢)のかた

料 無料 ※必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)

備 健康保険被保険者証持参で、当日直接会場へ

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)



市HP

## 医師による不妊専門相談

時 9/25(水) 14:00~15:00 所 対象者に別途お知らせ

人 2組(申込順) 料 無料

申 問 9/18(水)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

## 青森市医師会からのお知らせ Vol.2

### 早期発見早期治療は命への思いやり 「糖尿病性腎症重症化予防」

【寄稿】 富山月子さん(内科おひさまクリニック院長)

人工透析を始める人は、令和3年からは約4割が糖尿病性腎症によると言われています。糖尿病性腎症が進行している人は、網膜症や神経障害など糖尿病の他の合併症も進行し、脳卒中や心筋梗塞、狭心症なども合併しやすくなります。

そこで、行政と医療機関が協力して、糖尿病性腎症重症化予防の取組が行われています。糖尿病の早期発見、早期治療、治療を継続して良好な血糖のコントロールを維持し、合併症の発症進展を防ぎ、腎不全や人工透析への移行を予防し、健康寿命の延伸を図ることが目的です。

まず、市町村や健康保険組合が「人工血液透析の予備群と思われる人」を見付けます。健診で糖尿病疑いまたは糖尿病を指摘されても医療機関を受診していない人、糖尿病の治療を中断している可能性のある人、糖尿病で腎不全や透析になる可能性の高い人に対して、保健師などから電話や手紙で連絡があります。

担当の職員は、医療機関受診を勧めたり、病気を悪化させないための食事や運動についての指導を行ったりします。連絡を受けた人は、将来透析に至ることを防ぐ機会を得たと思って、担当者の話をよく聞き、安心して生活習慣や医療機関の受診についても相談してください。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

### 9/24(火)～30(月)は結核予防週間

結核は昔の病気ではありません!全国で年間約1万人以上が発病し、約2千人が亡くなる重大な感染症です。本市でも毎年20人前後が発病しています。65歳以上の患者が増えており、結核患者の約7割が高齢者です。

- 風邪に似た症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。
- お子さんは、1歳の誕生日の前日までに、BCG予防接種を受けましょう。
- 睡眠・運動・食事などに気を配り、規則正しい生活をしましょう。
- タバコは免疫力を低下させます。禁煙しましょう。
- 毎年、健康診断(胸部エックス線検査)を受け、早期発見に努めましょう。

※65歳以上のかたは、毎年の結核健診が義務付けられています。 集団健診の日程をご覧ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

レントゲンを受ける シールぼうや



### 第2回 あおもり県民健康ウォーク &レクリエーション祭 要予約

3つのコースを選択できる健康ウォークと、フライングディスクやモルックなどのレクリエーション体験を実施。景品が当たる大抽選会もあります!

#### ◆健康ウォークコース

☐1万歩コース(約7km) ☐ゆったりコース(約5km) ☐ファミリーコース(約3km)

時 9/29(日) 9:00～9:30受付 所 カクヒログループスーパーアリーナ ヨリドマ

人 300人 料 1,000円(小学生以下は無料)

申 9/6(金)までに、氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・参加希望コースを、 ☎030-0862 古川一丁目2-14 ドエル古川1号 青森ウォーキングクラブ

(☎017-752-8665、📧ringo.awa@jupiter.ocn.ne.jp)へ

問 青森ウォーキングクラブ(工藤☎090-7079-8058)

### 勝手に「合浦公園開園130周年記念」 白砂青松の合浦公園を楽しむ 要予約

合浦公園内にある多数の石碑などを巡り、白砂青松の海辺でウォークとヨガを楽しみましょう。

時 9/29(日) 10:00～11:30 ※小雨決行

所 合浦公園(正面東屋前)集合

人 30人程度(申込順) 料 1,000円(保険料など)

備 動きやすい服装、飲み物、レジャーシート(ヨガマット)、雨具持参

申 9/22(日)までに、氏名・住所・生年月日・連絡先を、

申込先(FUN WALK青森・「また旅くらぶ」内

☎017-752-6704、📧shibu\_aomori\_nordicwalk@yahoo.co.jp)へ

問 渋谷(☎090-4633-7465)



### 市民無料健康講座 「かだれ健康塾」

「忙しくても健康で元気に生きる!」～体を動かし頭を使うことで、病気や認知症を予防。あなたも元気印に挑戦してみませんか?～

講師:木村克己さん(健康管理士上級指導員)

時 9/1(日) 13:00～15:00

所 青森県総合社会教育センター 2階 第6研修室 人15人 料 無料

問 青森県健康管理士会 (会長 神 ☎017-781-9559)

### 青森県高次脳機能障害者 リハビリテーション講習会 要予約

高次脳機能障害者に対する支援や生活を支えるリハビリテーションなどに関する講演を行います。

時 9/7(土) 13:30～16:00(13:00～受付)

所 男女共同参画プラザ「カダール」 AV多機能ホール

対 高次脳機能障害者と家族、医療・保健・福祉・教育従事者、学生など 料 無料

申 問 事前に、青森県高次脳機能障害者リハビリテーション講習会実行委員会事務局(メディカルコート八戸西病院 ☎0178-28-4000)へ

### AA青森グループ・AA弘前グループ 合同セミナー

テーマ:飲まない生活 ～アルコールからの解放～

AAとはアルコールリクス・アノニマスの略で、飲酒をやめたいという思いを抱えたかたの当事者団体です。

時 9/22(日) 10:00～15:30(9:30～開場)

所 ねぶたの家 ワ・ラッセ

対 飲酒の問題を抱える本人、家族、支援者、各関係機関など 料 無料

問 保健予防課(☎017-765-5285)

### 健診結果説明会・特定保健指導 要予約

保健師が個別の相談に応じます。

時 9/25(水)、10/23(水)、11/21(木)、12/19(木)

9:00～11:30(1人20分程度)

所 元気プラザ

対 40～74歳の青森市国民健康保険加入者で今年度の特定健康診査を受けたかた

料 無料

申 問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

### あおもり健康づくりリーダー 育成ゼミ開講! 要予約

あなたも健康づくりリーダーになって、地域で健康づくりのボランティア活動を始めませんか?

- 時 ①9/27(金) 18:30～20:30 ②10/7(月) 18:30～20:30
- ③10/15(火) 10:00～12:00 ④11/15(金) 18:30～20:30
- ⑤11/22(金) 18:30～20:30 ⑥11/28(木) 10:00～12:00
- ⑦12/4(水) 9:00～16:00 ⑧12/14(土) 9:30～12:30

所 ①②④～⑥アピオあおもり ③⑦⑧柳川庁舎

対 以下の条件を満たすかた

- 18歳以上の市民または青森市内に通勤・通学しているかた
- 全8回のプログラム中、4回以上受講可能なかた(第7回は必須)
- 地域の健康づくり活動に興味があり、健康づくりリーダーとして活動できるかた

人 30人(申込順) 料 無料

申 問 9/20(金)までに、申込フォームまたは健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



申込フォーム

### スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200 申 受付中		
サッカー教室	9/7(土)・14(土) 全2回 9:30～11:30	対 4・5歳児 人20人 料 1回500円
大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525 申 受付中		
テニスクリニック	8/27～10/1の火・金曜日 (9/17を除く)全10回 10:00～12:00 予備日10/4～18の火・金曜日	対 18歳以上の硬式テニス経験者 人40人 備 途中からの参加も可 料 5,000円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 申 受付中 事前に、青森市スポーツ推進委員協議会事務局(小泉☎090-4049-4203)へ		
誰でも楽しく出来る ヨガ体験	9/1(日) 13:30～15:00 多目的室A	備 ヨガマットまたはバスタオル・汗拭きタオル・飲み物持参。運動のできる服装でお越しください。
レクリエーションスポーツを推進委員と楽しく体験	9/8(日) 13:30～16:00 メインアリーナ(半面)	備 内履き・汗拭きタオル・飲み物持参。運動のできる服装でお越しください。
市民室内プール ☎017-743-3440 申 受付中		
HIPHOPダンススクール	毎週日曜日 13:30～14:30	対 小学生 料 入会金2,200円 月会費4,500円
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106 申 受付中		
スポーツ体験教室	9/13(金)、10/11(金) 16:30～18:00	対 5歳～小学生 人15人 料 1回600円
小学生野球教室	10/3(木)・10(木) 16:50～19:00	対 小学2～6年生 人20人 料 1回500円
幼稚園サッカー教室	10/26(土)、11/9(土) 9:00～11:30	対 4・5歳児 人20人 料 1回500円

### 医師による健康教室/健康相談 要予約

高齢者の循環器疾患～知っておきたい心臓の病気～

講師:横野良和さん(よこの循環器呼吸器内科医院院長)

時 9/18(水) 健康教室13:00～14:00、健康相談14:00～15:00

所 沖館市民センター

人 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料 無料

申 問 9/11(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

《広告》

○合同説明会を実施しております。詳しくはお電話、WEBで ※1柱8万円～  
9/7 14:00 9/21 10:00

[墓じまい][永代供養]

## 海洋散骨 祖霊社

全国唯一 病后除守護神 廣田神社

受付時間 8:30-16:30 [休務日 水曜日] 青森県青森市長島2丁目13-5 Tel. 017-776-7848

《広告》

## 墓じまい

ご相談受付中

お見積り無料

墓石と仏壇 やまと石材

青森市古館1丁目13-13 ☎0120-36-1488

# あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

## ＊“ウォーク”&“オシャベリ”

時 9/10(火)・24(火)、10/8(火)・22(火)  
10:30～11:30

所 かつろぎ処 ほっこり庵前集合  
(バス停「矢作」近く、原別一丁目6-39)

内 約4kmを目標に歩きます。雨天時は希望者でお茶飲み会を行います(別途飲食代が必要)。

人 10人程度 料 無料

備 汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。

問 あおもり健康づくりリーダー  
(渋谷 ☎090-4633-7465)

## ＊西部地区 体づくり講座 要予約

時 9/11(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と健康体操

②健康相談(予約優先)

人 40人(申込順)

料 無料

備 汗拭きタオル・飲み物、内履き持参。公共交通機関でお越しください。

申 問 前日までに、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 要予約

時 9/12(木) 10:00～11:30

所 県民福祉プラザ 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

人 20人(申込順)

料 無料

備 スポーツタオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

申 問 9/2(月)～11(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

## ＊三内・西滝地区 体づくり講座 要予約

時 9/18(水) 10:00～11:15

所 三内丸山市民館

内 椅子に座って行う筋力トレーニングとストレッチなど

人 40人(申込順) 料 無料

備 汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。

申 問 前日までに、健康づくり推進課  
(☎017-718-2942)へ

## ＊中央地区 体づくり講座

時 9/26(木) 10:00～11:30 要予約

所 中央市民センター

内 椅子に座って行う筋力トレーニングとストレッチなど

人 20人(申込順) 料 無料

備 スポーツタオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

申 問 9/2(月)～25(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

## ＊自由ヶ丘 いきいき健康講座

時 9/27(金) 10:00～11:30 要予約

所 ドリームプラザ自由ヶ丘

内 健康チェック、体操など

人 15人 料 無料

備 公共交通機関でお越しください。

申 問 9/26(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2918)へ

## ＊体づくり講座 要予約

時 ①10/8(火) ②10/15(火)

③10/22(火) ④10/29(火)

各日10:00～11:15【2つまで選択可】

所 元気プラザ

内 椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操

人 各40人(申込順) 料 無料

備 公共交通機関でお越しください。

申 問 10/7(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

# まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ(30分前～受付) ※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。 問 高齢者支援課(☎017-734-5326)

実施場所	開催日時	内 容
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①9/4(水) ②9/18(水) 10:00～11:00	①大相撲よもやま話 ②体力チェックしてみよう!
アウガ (1階 駅前スクエア)	①9/5(木) ②9/18(水) 11:00～12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②楽しく体操&レクリエーション
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①9/6(金) ②9/24(火) 10:30～11:30	①元気に体づくり ②まちなかハッスル元気体操
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)	①9/9(月) ②9/30(月) 10:30～11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①9/10(火) ②9/17(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②自宅で簡単!筋力アップ
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①9/11(水) ②9/25(水) 10:30～11:30	①ロコトレと脳トレ ②運動プログラム

## 地域健康教室 要予約

青森保健生活協同組合では健康長寿のために、地域で健康教室を開催しています。

料 無料 申 問 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場 所	内 容
9/17(火) 10:00～	すみれ会館	健康チェック、健康体操
9/18(水) 14:00～	東部市民センター	健康チェック・バランスボール
9/27(金) 14:00～	東部市民センター	健康チェック・バランスボール

## 健康安全運転講座 要予約

高齢ドライバーの事故の低減につなげるための講座を開催します!

時 10/3(木) 13:00～15:00(12:30～受付) 所 青森ダイハツアイル石江店

内 理学療法士による認知機能維持のための運動指導・JAFによる車の安全運転指導など

対 市内在住の免許をお持ちの65歳以上のかた 人 20人

申 問 事前に、生活安心課(☎017-734-5258)へ

# 急病診療案内

問 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)

◎医療情報ネット



## 青森市急病センター(☎017-773-6477)

曜日によって診療科目・診療時間が異なります。内科は水曜、小児科は月曜、外科は月・水・金曜が休診となります。休診日に応急処置を希望されるかたは、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的軽いかたはできる限り日中の診療時間内にかかりつけ医などで受診いただきますようお願いいたします。救急医療を必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療施設の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

### ◆診療科目・診療日

	月	火	水	木	金	土	日
内 科	○	○	休	○	○	○	○
小児科	休	○	○	○	○	○	○
外 科	休	○	休	○	休	○	○

### ◆診療時間 ※予約不要

月・水・金	19:00～21:00 (受付は20:30まで)
火・木・土・日	19:00～22:00 (受付は21:30まで)
5/3～5、年末年始	

※5/3～5、12/29～1/3は内科・小児科・外科を診療

### ◆夜間在宅当番医など(初期救急・症状の軽い患者に対応)

- ・内科(毎日) / 救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください
- ・小児科(月曜) / 青森市民病院 (※診察代のほかに選定療養費(7,700円)がかかります) (※診察は月曜日19:00～22:00(受付は21:30まで))

＊あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289) 【毎日】24時間

＊子ども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#8000 または ☎017-722-1152) 【月～金】18:00～翌朝8:00 【土】13:00～翌朝8:00 【日・祝】8:00～翌朝8:00

＊夜間のお薬相談(☎090-5849-4348) 【毎日】19:00～23:00

## 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、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
- ◆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。

時間帯	月～土	日、祝日
日中(日・祝日の歯科は9:00～12:00)	医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)	休日救急歯科
18:00～8:00	夜間在宅当番医など(救急病院紹介(消防本部)へ問合せ)	
19:00～22:00 (月・水・金は21:00まで)	青森市急病センター (曜日によって診療科目が異なります)	

## ■休日救急歯科(9:00～12:00) 事前に電話で要予約

診療日	医院名	電話番号	所在地
9/1(日)	あさだ歯科医院	017-744-2908	浜館四丁目
9/8(日)	今歯科医院	017-777-2146	旭町一丁目
9/15(日)	東青森駅前まがら歯科	017-741-1180	南佃一丁目
9/16(月)	中央歯科クリニック	017-777-6050	長島二丁目
9/22(日)	さとう歯科	017-774-3223	久須志三丁目
9/23(月)	こまい歯科クリニック	017-773-3510	松原二丁目
9/29(日)	桜川歯科医院	017-743-6881	桜川三丁目

・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。

# 市からのお知らせ

Hot news of daily life

## 青森市長公認結婚式参加者を募集

サードプレイスの有効活用の一環として、11月22日(いい夫婦の日)に本庁舎1階ロビーで市長公認結婚式に参加するカップルを募集します。

### ◆応募資格

- ①カップルのどちらかが、応募時点において本市に住民登録があること
- ②11/22(金)に婚姻届を提出予定であること
- ③結婚式の画像・動画について、実施事業者や市ホームページなどのほか、新聞、テレビ、SNSなどのメディアで公表されることを了承いただけるか
- ④事前の打ち合わせに対応できるか

### ◆実施概要

- ①中央情報コーナーで婚姻届の提出
  - ②市長からお祝いの言葉
  - ③カップルから誓いの言葉
  - ④市長から婚姻記念書類の贈呈
  - ⑤記念撮影(カップル、家族、友人、市長)
- ※結婚式とは別な日にフォトウェディングを実施。日時と場所は、カップルと事業者で決定。  
※実施事業者 青い森ひなた美人合同会社



時 11/22(金) 9:30~10:00 所 本庁舎1階ロビー

人 1組(応募者多数の場合は抽選、10月下旬までに決定者のみに結果連絡)

料 無料(オプション料を除く)

申 9/1(日)~10/15(火)に青い森ひなた美人の応募フォームから申込み

問 青い森ひなた美人(☎017-764-0608)



応募フォーム

## 災害時の避難所などの指定内容を更新

災害時の指定緊急避難場所と指定避難所を、下記のとおり更新しました。

### ◆新規指定

- ・カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)
- ・青い森セントラルパーク西広場
- ・青い森セントラルパーク東広場

### ◆指定取消し

- ・カクヒログループスタジアム(青森市民体育館)
- ・協同組合タッケン美術展示館(市民美術展示館)
- ・中新町まちなか乳児室

問 危機管理課(☎017-734-5059)

## お一人での避難が困難な方へ ～避難行動要支援者避難支援制度のお知らせ～

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(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。

- ◆対象者 本市に居住する在宅者であって、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	
①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
②障がい者	要介護認定3~5のかた
	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
③難病患者	難病患者で避難に支援が必要なかた
④その他	医療的ケア児、傷病者、乳幼児、妊産婦、外国人など

### ※ 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。

### ◆受付窓口・問合せ

福祉政策課(☎017-734-5314)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1174)



市HP

# 青森市 \ Debut! / イベント情報集約サイト

本サイトでは、AI技術を活用しインターネット上の様々なWebサイトから市内で開催されるイベント情報を提供し、また、宿泊プランの比較検索機能や過去の宿泊施設混雑状況をひとつに集約しました。イベント情報の検索や、イベントを企画する際の参考としてぜひご活用ください。

青森市  
イベント情報  
集約サイト



問 交流推進課(☎017-734-5175)



今日はどんなイベントがあるかな?

宿泊プランを比較したい!

人気のイベントを知りたい!

あのイベントはいつ開催だろう?

## 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)。詳しくは、お問合せください。

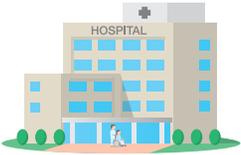
なお、現在助成を受け、障がいの程度と所得が基準内のかたには、新しい受給者証または決定通知書を9月末までに郵送します。

### ◆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あり

☎ 国保医療年金課(☎017-734-5345)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)



## 介護慰労金の支給

要介護状態のかたを在宅で日常的に介護している家族を対象に、申請によって介護慰労金を支給します。

### ◆対象

①～③全てに該当するかたを日常的に介護している家族(市民税非課税世帯で固定資産税や国保税など市税に滞納がないかた)

①在宅で生活し、市民税非課税世帯で介護保険料に滞納がないかた  
※分割納付は可の場合あり

②10月1日以前の1年間、市内に住所を有し、要介護3～5もしくは要介護2で認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ以上のかた

③10月1日以前の1年間、介護保険サービス(デイサービス、ホームヘルプサービス、訪問入浴サービスなどの在宅サービスや、特別養護老人ホーム、グループホームなどの入所サービス、福祉用具の貸与・購入、住宅改修など)を利用していないかた(年間7日以内のショートステイ利用は除く)

### ◆支給額(年額)

- 要介護4～5に該当するかたを介護している家族…10万円
- 要介護2～3に該当するかたを介護している家族…2万円
- 要介護2～3と4～5の期間が混合している場合…2万円

☎ 10/1(火)～31(木)までに、介護保険被保険者証、通帳(介護しているかたの名義のもの)、納税証明書(または申請時、税情報確認同意書に記入)を持参の上、高齢者支援課(☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ

## 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。手続き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。

☎ 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)

## 青森市環境保全活動団体表彰の推薦を募集

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。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。

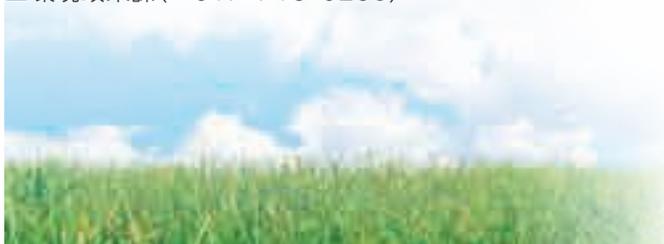
### ◆対象となる活動

- 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

9/2(月)～30(月)必着

☎ 環境政策課(☎017-718-0286)



青森市環境保全  
シンボルキャラクター  
地球の王子様「エコル」

## 秋の建築物防災週間

8/30(金)～9/5(木)

地震や火災から尊い人命や財産を守るため、この機会に、自宅やブロック塀などの耐震性を確認し、防災への備えを再確認しましょう。

ブロック塀などの点検項目について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。

また、大規模店舗・ホテル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。

☎ 建築指導課(☎017-752-8274)

## 9/23(月)は「手話言語の国際デー」

「手話言語の国際デー」は平成29年12月19日に国連総会で決議されました。決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進することとされています。

市でも、令和2年4月に「青森市手話言語の普及及び多様な意思疎通の促進に関する条例」を施行し、手話が言語であることの普及に努めています。

☎ 障がい者支援課(☎017-734-5327)

## 9/29(日)は秋の大掃除の日

日常の掃除で行き届かない場所を重点的に掃除し、ねずみや衛生害虫(ハエ・蚊・ゴキブリなど)の発生防止を心掛けましょう。

一時的に大量のごみが出た場合は、「少量ずつ何回かに分けて計画的にごみ収集場所に出す」、「分別した上で清掃施設に自己搬入する」、「一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼する(有料)」のいずれかの方法でごみを処理しましょう。

※リサイクルショップを利用したり、必要なかたに譲るなど再使用(リユース)を心掛け、ごみの減量に努めましょう。

☎ 清掃管理課(☎017-718-1179)  
浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)



## 秋の全国交通安全運動

9/21(土)～30(月)

秋は日没が早まる時期です。交通事故を未然に防ぐため、早めのライト点灯を心がけましょう。

### ◆運動の重点

- ①反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- ②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
- ③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

☎ 生活安心課(☎017-734-5258)



## マンション管理計画認定制度

「マンションの管理適正化の推進に関する法律」が改正され、市では令和5年12月から「マンション管理計画認定制度」を開始しています。本制度は、マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理計画を持つマンションとして認定を受けることができる制度で、(独)住宅金融支援機構の「フラット35」、「マンション共用部分リフォーム融資」の金利引き下げや「マンションすまい・る債」の利率の上乗せを利用できるメリットが期待できます。管理計画の認定は、公益財団法人マンション管理センターの「管理計画認定支援サービス」の事前確認が必要です。

☎ 住宅まちづくり課(☎017-734-5576)

## 「青森市教育振興基本計画(素案)」への意見を募集します

未来をたくましく創造する元気ある人づくりを目指し、「学校教育」・「社会教育」・「文化芸術」に関する各施策を推進するため「青森市教育振興基本計画(素案)」を作成しました。プランの素案について、皆様のご意見を募集します。

※お寄せいただいたご意見は、内容を検討し、ご意見の概要とそれに対する市の考え方を公表します。個別に回答はしませんのでご了承ください。

時 9/2(月)～10/1(火)

所 縦覧場所など

- ① 駅前庁舎3階教育委員会事務局総務課・1階総合案内そば縦覧スペース、本庁舎1階ロビー・3階情報公開コーナー、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、教育研修センター、市民図書館

※閉庁日、休館日を除く

- ② 9/2(月)から市ホームページに掲載

対 次のいずれかに該当するかた

- ① 市内に住所を有するかた
- ② 市内に事務所などを有する個人・団体など
- ③ 市内の事務所などに勤務するかた
- ④ 市内の学校に在学するかた
- ⑤ 意見募集事案に利害関係を有する個人・団体など

■ 氏名・住所(住所が青森市外のかたは、「意見を提出できるかた」のいずれに該当するか)を記入の上、教育委員会事務局総務課へ

- ① Eメール 市ホームページの

「市民参加の広場(わたしの意見提案制度)」から送信

- ② 郵送 〒030-0801 新町一丁目3-7

- ③ FAX 017-718-1371

- ④ 直接持参 ※閉庁日を除く

☎ 教育委員会事務局総務課

(☎017-718-1368)



## お済みですか?令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました!

相続人は、不動産(土地・建物)を相続で取得したことを知った日から、遺産分割の話合いで不動産を取得した場合には、遺産分割から、3年以内に相続登記を法務局に申請する必要があります。

なお、早期の遺産分割が難しい場合には、今回新たに作られた「相続人申告登記」の手続を法務局ですること、義務を果たすこともできます。

正当な理由がないのに相続登記をしない場合は、10万円以下の過料が科される可能性がありますので、早めの相続登記申請をお勧めします。

詳しくは、法務省ホームページを確認または最寄りの法務局(予約制の手続案内を実施中)や登記の専門家である司法書士・司法書士会などにご相談ください。

☎ 青森地方法務局登記部門(☎017-776-6231 [音声案内2番])



## ご存じですか? 法務局の自筆証書遺言書保管制度

法務局では、皆さんが作成した自筆証書遺言書の保管申請があれば、方式に不備がないか確認し、長期間にわたり大切に保管します。法務局に預けることによって、遺言書の紛失や改ざんの危険性もなく、ご自身の財産を確実にご家族などに託すことができ、家庭裁判所の検認も不要となります。

また、遺言者が希望すれば、亡くなった後、指定したかたに「法務局で遺言書を保管している」旨の通知を送付しますので、遺言書の存在に気付いてもらえない心配もありません。

詳しくは、法務省ホームページを確認または最寄りの法務局へお問合せください。

☎ 青森地方法務局供託課(☎017-776-9031)



## 「青森市空家等の適切な管理に関する条例の一部を改正する条例骨子案」に対する意見募集の結果

条例骨子案について、6/17から1か月間、市民の皆さんのご意見を募集した結果、ご意見はありませんでした。市ではこれを基に条例案を作成し、市議会定例会の議案として、審議をいただく予定です。

「青森市空家等の適切な管理に関する条例の一部を改正する条例案(骨子)」は市ホームページに掲載しているほか、9/2(月)～10/1(火)に住宅まちづくり課、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧になれます。

☎ 住宅まちづくり課(☎017-734-2385)

## 市営住宅の入居者を募集

◆ 申込期間 9/2(月)～13(金)

◆ 抽選予定日 10/19(土)(申込者には、抽選会のご案内をはがきで通知)

◆ 入居予定日 11/5(火)

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数 エレベーターの有無	参考月額使用料
<b>青森地区</b>					
① 市営住宅 小柳第一団地	小柳三・四丁目	4	2DK(5.8畳、5.7畳、DK)	2・4・8階有	15,800～31,800円
② 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	12,200～27,200円
③ 市営住宅 小柳第三団地	けやき二丁目	3	3DK(6.5畳、6畳、4.5畳、DK)	1・2・6階有	15,100～31,100円
④ 市営住宅 幸畑第二団地	幸畑五丁目	1	2LDK(6畳、6畳、LDK)	平屋建無	22,400～44,100円
⑤ 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	18,600～40,500円
⑥ 市営住宅 奥野団地	奥野一丁目	3	3DK(7畳、6畳、6畳、DK)	1・2・4階無	23,300～45,800円
⑦ 市営住宅 合浦団地	港町三丁目	1	3DK(6畳、6畳、4.5畳、DK)	5階有	20,900～41,100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) ※改良住宅	4階有	20,900～41,100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) ※改良住宅	2階有	16,800～33,100円
⑩ 市営住宅 はままち団地	本町三丁目	1	2LDK(6畳、6畳、LDK)	4階有	19,600～38,700円
<b>浪岡地区</b>					
⑪ 赤川団地	浪岡字平野	3	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	2・3階無	7,400～16,300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

※⑤は入居する世帯員が4人以上

※⑨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害があるかた(単身世帯での申込みも可能)

▶ 月額所得が15万8千円以下(高齢者世帯・障害者世帯・子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は21万4千円以下)

※⑧、⑨、⑩は11万4千円以下もしくは13万9千円以下

▶ 市税を滞納していないかた ※分割納付は可の場合あり

▶ 暴力団員でないかた など

詳しくは、申込先へお問合せください。

◆ 申込み・問合せ(申込期間中に下記申込先へ申込書を提出)

青森地区: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)

浪岡地区:市営住宅指定管理者(有)皆成建設

(浪岡庁舎3階 ☎0172-62-1167)

## ※ 随時入居者を募集しています

右記団地は、随時申込を受け付けています。入居できるのは、入居可能な空室が生じてからです。

※詳しくは、指定管理者協同組合タッケンまでお問合せください。

団地名	住所	参考月額使用料
市営住宅 幸畑第三団地	幸畑五丁目	7,700～16,800円
市営住宅 幸畑第四団地	幸畑四丁目	9,700～26,200円
市営住宅 幸畑第五団地	幸畑五丁目	12,600～29,300円
市営住宅 野木和第三団地	羽白字沢田	14,100～37,600円
市営住宅 戸山団地	蛸沢三丁目	14,100～41,400円

☎ 住宅まちづくり課(☎017-734-5572)

浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1145)



## 市民図書館休館のお知らせ

蔵書点検のため、9/28(土)～10/9(水)は休館となります。

休館中の返却は

### ◆図書・雑誌

ブックポスト(アウガ1階新町通り駅側、本庁舎エントランスホール、あびねす)、各市民センター、浪岡中央公民館図書室、移動図書館へ

### ◆CD・ビデオ・DVD

各市民センター、浪岡中央公民館図書室、移動図書館へ

☎市民図書館(☎017-776-2455)

## バス停名称を変更します



8/29(木)の新施設のオープンに合わせ、現「イトーヨーカドー青森店前」のバス停留所名称を「シーナシーナ青森前」に変更します。

☎交通部管理課(☎017-726-5453)

## 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5年度包括外部監査「産業振興と雇用対策における補助金・負担金・委託料等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。

☎各施設の開庁・開館時間

☎監査委員事務局

(☎017-761-4382)

## 退任人権擁護委員への法務大臣感謝状の贈呈

7/19に人権擁護委員を退任された木村伸一さんに法務大臣感謝状が贈られました。

木村さんは平成27年から9年間、青森地区の人権擁護委員を務め、地域住民の人権擁護と人権尊重の普及・高揚に尽力されました。

☎青森地方方法務局人権擁護課

(☎017-776-9024)



## 18歳、19歳の裁判員経験者の声をお届けします



裁判員制度スタートから、今年で15周年を迎えました。令和5年からは、18歳、19歳のかたも裁判員に選ばれるようになりましたので、18歳、19歳の裁判員経験者の声をご紹介します。詳しくは、裁判所ウェブサイトをご覧ください。

☎青森地方裁判所総務課庶務係

(☎017-722-5421)

## 納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税などの納期限は、次のとおりです。  
※口座振替の場合、納期限が引き落とし日

### ◆9月30日(月)納期限

- ①固定資産税 第3期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第3期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第3期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第3期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 第6期(9月)分
- ⑥市営住宅使用料 9月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 9月分
- ⑧放課後児童会負担金 9月分

### ◆10月10日(木)納期限

- ⑨市・県民税(給与特別徴収分) 9月分

☎①～⑤⑧⑨納税支援課

(☎017-734-5209)

⑥⑦住宅まちづくり課

(☎017-734-5572)

## 秋彼岸の臨時バスを運行

9/22(日)に、三内・月見野・八甲田の各霊園に臨時バスを運行します。詳しくは、交通部ホームページまたは、各営業所などで配布している時刻表をご覧ください。



☎東部営業所(☎017-726-5443)

☎西部営業所(☎017-788-2326)

## ✳ 八甲田霊園内の通行規制

バス運行のため、一方通行の規制を行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎9/22(日)終日

☎生活安心課(☎017-734-5277)

## マイバックを持ち歩こう



レジ袋の素材となっているプラスチックは、便利な反面、海洋汚染・地球温暖化などの原因にもなっており、世界中で問題となっています。私たち自身がプラスチックの過剰な使用を抑制し、ライフスタイルを見直すことが求められます。

お買い物の際は、マイバックを持ち歩き、最後はごみとなるレジ袋をみんなで減らしていきましょう!

☎清掃管理課

(☎017-718-1179)

☎浪岡振興部市民課

(☎0172-62-1140)

## お困りごと相談窓口 無料

### 9月の市民相談



予約不要

☎所 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)

(☎017-734-5249)

[一般相談]

#### ●市民なんでも相談室

☎時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:15～18:30※来庁または電話で受付

[特別・専門相談]※各相談10人程度

#### ●人権相談

☎時 2(月)・17(火) 10:00～15:00

#### ●行政相談

☎時 5(木)・12(木)・19(木)・26(木) 10:00～15:00

#### ●司法書士相談

☎時 2(月)・10(火) 10:00～14:00

#### ●不動産相談

☎時 5(木)・12(木)・19(木)・26(木) 10:00～15:00

#### ●土地家屋調査士相談

☎時 2(月) 10:00～14:00

#### ●行政書士相談

☎時 13(金)・20(金)・27(金) 10:00～15:00

要予約

#### ●法律相談

☎時 ①9(月)、②24(火) 13:00～15:00

☎人 各5人(申込順)

☎申 事前に、

生活安心課(☎017-734-5250)へ

①は2(月)から、②は10(火)から

受付(8:30～)

※相談は、1回まで(1人20分間)

### 浪岡地区

#### 人権相談・行政相談

☎時 9/5(木)・19(木) 9:00～15:00

☎所 浪岡総合保健福祉センター

☎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

[青森地区]

☎時 9/12(木)・17(火)～19(木)・24(火)～26(木)・30(月) 20:00まで

☎所 納税支援課(駅前庁舎)

(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

☎時 9/25(水)～27(金)・30(月) 20:00まで

☎所 浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

### ひとり親家庭などの

#### 無料法律相談 要予約

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

☎時 10/3(木) 13:00～15:00

☎所 子育て支援課(駅前庁舎2階)

☎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。

☎申 9/30(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

### 暮らしの困りごと相談所

各種行政機関や弁護士などが、年金・労働・相続・登記などの様々な相談に応じます。

☎時 10/8(火) 10:30～15:00

☎所 アウガ5階AV多機能ホール

☎問 弁護士相談は、9/24(火)9:00～、総務省行政相談センターきくみみ青森

(☎0570-090110)へ



### 女性のための 専門相談 要予約

◆法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎時 ①9/24(火) ②10/8(火)

13:00～15:00

☎所 アピオあおもり ☎人 3人(申込順)

☎申 ①は9/19(木)までに、②は10/3(木)までに、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022 /水曜日を除く9:00～16:00)へ

◆こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎時 9/19(木) 13:00～15:00

☎所 アピオあおもり ☎人 2人(申込順)

☎申 9/17(火)までに、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022 /水曜日を除く9:00～16:00)へ

### 暮らしとこころの

#### 無料法律相談 要予約

多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活やこころの悩みに関する法律相談です。

☎時 9/9(月)～13(金)

☎所 最寄りの地域の法律事務所

☎申 9/2(月)～6(金)に、青森県弁護士会事務局(☎017-777-7285 /土日、祝日を除く9:00～17:00)へ

※「暮らしとこころの相談希望」とお話しください。

### 法の日司法書士

#### 無料法律相談会

10月1日は法の日です。相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成などについて、司法書士が相談に応じます。

主催:青森県司法書士会

☎時 10/5(土) 10:00～15:00

☎所 しあわせプラザ「大会議室」

☎備 具体的な手続が必要になる場合には、別途費用がかかりますので司法書士にご確認ください。

☎問 青森県司法書士会

(☎017-776-8398)

### 「解決の糸口を見つけに

#### 行こう!」無料相談会 要予約

専門スタッフや弁護士が多重債務問題、遺産相続、不動産売買、公共料金の滞納、DV・離婚問題などについて、一緒に解決の糸口を見つけます。

☎時 10/5(土) 10:00～16:00

☎所 信用生協青森事務所

☎申 事前に、信用生協青森事務所

(☎0120-102-143)へ

# 暮らしの情報

Living Information



## 雲谷高原コスモスまつり

9/21(土)~23(月)

- コスモス迷路
- 飲食店(キッチンカー)や射的・輪投げの出店(予定)

9/21(土)・22(日)

- 小動物とふれあい体験  
ふくろう、アヒル、パイソン、ウサギ、リクガメ、トカゲなどの移動動物園
- ワークショップ・クラフトの出店
- フリーマーケット開催
- 木登り体験
- 無償花苗プレゼント 時 10:00~ 人 100人(当日先着順)



9/23(月)のみ

- コスモスまつり特別抽選会  
時 抽選券配布10:30~ 抽選会開始11:30~
- めずらしいコスモスの種をプレゼント  
時 10:30~ 人 100人(当日先着順)
- よさこいソーランまつり  
県内各地より、よさこいチーム10組演舞(キッズ含む)  
時 第1部11:00~11:10 第2部13:00~16:00

時 9/21(土)~23(月) 10:00~16:00  
備 フリーマーケットの出店は、申込みが必要  
1区画(3m×3m)500円、場所:ヒルズクラブ周辺  
問 モヤヒルズ(☎017-764-1110)

### コスモスフォトコンテスト



令和5年金賞作品「秋のモヤヒルズ」東海林正さん

雲谷のコスモスやコスモスまつりを写した作品を募集!

- ◆サイズ 四ツ切版(254mm×305mm)  
※ワイド四ツ切・六ツ切は不可
- ◆審査発表 10/23(水)
- ◆賞 金賞1人、銀賞2人、銅賞2人、入選若干名

10/24(木)~31(木)まで展示

申 9/21(土)~10/20(日)に、応募用紙(モヤヒルズホームページ掲載)と作品を、〒030-0133 雲谷字梨野木63 モヤヒルズへ  
問 モヤヒルズ(☎017-764-1110)

### ＊野生きのこ鑑定会

野生のきのこを鑑定します。※青森市産の「ナラタケ、ムキタケ、クリタケ及びハタケシメジを除く野生のきのこ類」は国から出されている出荷制限指示が現在も継続しています。

時 9/7~10/26の毎週土曜日 10:00~12:00  
所 森林博物館 備 鑑定するきのこ持参



### ＊秋のきのこ観察会 要予約

月見野森林公園のきのこを観察します。  
講師:三ツ谷順子さん(青森県きのこ会)

時 9/14(土) 9:50(月見野森林公園駐車場集合)~12:00  
所 月見野森林公園 備 雨具、飲み物、筆記用具持参  
申 9/9(月)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へ



### ＊森博夜の演奏会 要予約

#### 「明治建築に響く津軽三味線の音色」

津軽三味線奏者の山上進さんと明治建築の共演

時 9/27(金) 18:00~19:00 所 森林博物館  
料 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)  
申 9/24(火)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接会場へ

### ＊青森市有形文化財・(一社)森林学会 林業遺産 ～森林博物館を語る～ 要予約

一級建築士・元青森市文化財審議会委員の沼田実さんの講話

時 9/29(日) 10:00~11:00 所 森林博物館  
料 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)  
申 9/24(火)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接会場へ

### ＊自然森林教室 要予約

#### 「紅葉の十二湖トレッキング」

森林インストラクターの案内で紅葉の十二湖を散策

時 10/27(日) 8:00森林博物館出発(7:30~受付)~17:00帰着予定  
所 十二湖(深浦町) 函 市内在住の18歳以上 人 40人(抽選) 料 5,000円  
備 歩きやすい靴または長靴着用、飲み物、昼食、雨具、筆記用具持参  
申 10/15(火)必着で、住所・氏名・年齢・電話番号を、往復はがき(1枚2人まで)で申込み



申 問 〒038-0012 柳川二丁目4-37  
森林博物館(☎017-766-7800、☎017-766-7803、  
✉info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ

### 青森秋まつり

秋野菜の販売、露店、フリーマーケット、棒パンコーナー(1本250円/各日300本限定)、バルーンアートなど

【5日のみ】よさこいソーラン演舞、三味線演奏、子供免許証発行コーナー  
【6日のみ】凧揚げ展示・販売、災害救助犬・捜索犬・セラピー犬PRコーナー

フリーマーケット出店者募集中!  
9/25(水)までに、合浦公園管理事務所へ来所でお申込みください。

時 10/5(土)・6(日) 9:00~16:00 ※6日は15:00まで  
所 合浦公園多目的広場  
問 パークメンテ青い森グループ(☎017-741-6634)



### 秋の緑と花の市

花・木・園芸用品の販売、花苗の無料配布(8:30~整理券配布、当日先着順100人)、緑と花の相談所(5日のみ15:00まで)、緑と花の交換所など

時 10/5(土)・6(日) 10:00~16:00(6日は15:00まで)  
所 合浦公園多目的広場  
備 天候などにより早めに終了する場合があります  
問 公園河川課(☎017-752-8334)

### 東北青年フォーラムin青森

「みちのく魂～世界に先駆ける東北の実現～」のスローガンのもと、学びや気づき、青森の魅力を感じていただける大会です!

時 9/7(土) 11:00~16:00 所 青い海公園

#### ＊オープニングセレモニー

11:00~12:00 【オープニングアクト】  
ねぶた囃子演奏

#### ＊メインフォーラム 県知事と王林が語り尽くす東北の魅力と未来

13:30~13:40 【活動成果発表】

13:40~14:00 【基調講演】

～地域経済を切り開く地方経済活性化のイノベーション～  
青森県知事 宮下宗一郎さん

14:00~15:00 【パネルディスカッション】

みちのく魂について  
東北経済新時代とラグジュアリーツーリズムについて  
若者が残り続けるためには  
パネリスト:青森県知事 宮下宗一郎さん、王林さん(青森県出身タレント)、菅原啓太さん(公益社団法人日本青年会議所東北地区協議会2024年度会長)

問 (公社)日本青年会議所東北地区協議会東北青年フォーラム運営委員会  
(川尻 ☎080-1847-8245)

### 市民一掃きデー

子どもたちの環境を大切にする心を育む良い機会です。  
ぜひ、ご家族そろってご参加ください。  
※清掃用具一式は当日貸出し  
※参加者全員にりんごジュースをプレゼント



時 9/7(土) 9:00~1時間程度 ※雨天中止  
所 野木和公園 こどもの国横駐車場集合  
問 清掃管理課(☎017-718-1179)

### 合浦亭秋のお茶会

協力:江戸千家不白会青森支部

時 9/14(土)11:00~15:00・15(日)10:00~15:00・16(月)10:00~13:00  
※最終受付は終了の30分前 ※混雑時は、お待ちいただく場合があります。  
所 合浦亭(合浦公園内) 料 500円  
問 リンクステーションホール青森(文化会館)(☎017-773-7300)



### 青森市民交響楽団第63回定期演奏会

サン=サーンス 交響詩「死の舞踏」作品40、チャイコフスキー 幻想序曲「ロメオとジュリエット」、ラフマニノフ 交響曲第2番 木短調 作品27

指揮:小泉 智彦

時 9/15(日) 14:00(13:00~開場) 所 リンクステーションホール青森 大ホール  
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、小学生無料  
問 (一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7300)



### 中国語(初級、中級)秋期講座 要予約

中国出身の講師による中国語講座を開催します。  
詳しくは、青森中国語の会ホームページをご覧ください。

時 9/14~11/23の土曜日 初級13:30~15:20 中級15:20~16:30  
所 青森県立図書館4階研修室、青森県総合社会教育センター  
人 20人 料 3,000円(別途テキスト購入代が必要)  
問 事前に、青森中国語の会(佐藤 ☎090-7070-4059)へ



### 子ども向け講座「韓国の思い出の遊び」

国際交流員の裴(ペ)さんと一緒に、韓国語で名前を書いたり、韓国の鬼ごっこなどで遊んでみよう。

時 10/5(土) 13:00~15:00(12:45~受付)  
所 古川市民センター 体育館  
対 小学4~6年生 人 15人程度 ※申込多数の場合は抽選  
問 氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを  
申込みフォームまたは交流推進課(☎017-734-5235、  
✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

9/25(水)までに  
要予約



### 青森県立青森中央高等学校 創立120周年記念演劇部公演

創立120周年を記念して、全国最優秀賞を3度受賞し、全国屈指の実力を誇る演劇部の公演を行います。

演目「駈込み訴え」ある高校の演劇部が太宰治の「駈込み訴え」を上演するまでの25日間を描く。今年度の全国大会で優秀賞受賞。

時 10/1(火) 19:00(18:30~開場) 所 リンクモア平安閣市民ホール  
人 900人 問 青森中央高等学校(☎017-739-5135)

### モヤヒルズ 森林ヨガ体験

講師:菅原結子さん 要予約  
(ヨガインストラクター)

時 9/4(水)・14(土)  
10:30~1時間程度 ※雨天時は室内  
所 モヤヒルズ  
人 各日15人 料 1,200円  
備 ヨガマット持参(有料レンタルあり)、動きやすい服装でお越しください。  
問 事前に、モヤヒルズ(☎017-764-1110)へ

### ヨガ教室 要予約

講師:七尾歩弓さん  
(ヨガインストラクター)

時 9/5~11/28の木曜日  
19:00~20:00  
所 県民福祉プラザ5階 県民サロン  
対 健康増進・生きがいをづくりに興味のあるかた  
人 各回12人 料 1回1,000円  
備 タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可)持参。動きやすい服装でお越しください。1回のみ参加も可能。  
問 事前に、氏名・住所・連絡先・受講日を、〒030-0822 中央三丁目20-30 県民福祉プラザ管理室(☎017-777-0013)へ  
問 県民福祉プラザ管理室(☎017-777-9191)

### 第3回 おひとりさまの終活セミナー

お墓や葬儀について終活に必要なポイントや、SOLOの事業内容を説明します。

時 9/5(木) 14:00~15:00(13:30開場)  
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学習室(1)(2)  
備 当日、直接会場へ  
問 NPO法人SOLO(高島 ☎017-735-0330)

### うららマルシェ

障がい者就労支援事業所の皆さんが作った、お菓子や小物などを取り揃えています。

時 9/10(火)~13(金) 10:00~14:00  
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア  
問 障がい者支援課(☎017-734-2317)

### 第48回 あおもりマルシェ

県内の若手農家が作った新鮮な野菜や果物、加工品や工芸品などの販売を行う産直市

時 9/15(日)・16(月) 9:00~14:00  
所 青森市スポーツ公園 わくわく広場  
問 あおもりマルシェ実行委員会(☎080-9631-3773)

### 大人のための朗読会

「宮沢賢治の世界」要予約

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

時 9/16(月) 14:30~16:30  
所 市民図書館8階会議室2  
対 中学生以上 人 25人  
問 9/1(日)~14(土) 12:00に、市民図書館 8階窓口(☎017-776-2455)へ

### あおもり歴史

トリビアを読む会 要予約

テーマ:海外へ渡った青森県人ー昭和7年頃を中心に  
講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時 9/18(水) ※①②同内容  
①14:00~15:00 ②18:30~19:30  
所 市民図書館 8階会議室2 人 各20人  
問 9/2(月)~、歴史資料室(☎017-732-5271/土・日、祝日を除く9:00~17:00)へ

### 市場開放デー

水産物・青果・花きの即売、JA直売、マグロの解体・即売(水産棟仲卸売場の各実施店舗)、カットフルーツ(りんご・梨)の振る舞い(8:00~数量限定)

時 9/21(土) 7:00~9:00  
所 中央卸売市場  
問 中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)



### 消防ふれあい広場

見て触れて楽しんで、消防についての理解を深めよう!

時 9/21(土) 10:00~15:00  
※雨天・災害などにより中止の場合あり  
所 サンロード青森 東第1駐車場  
内 はしご車搭乗体験(13:00~抽選、25組)  
地震体験、水消火器放水体験、消防車両乗車体験など  
問 消防本部予防課(☎017-775-0853)

### フォトあおもり写真展

四季の風景ほか

時 9/26(木)~29(日) 9:00~17:00  
所 西部市民センター 1階 視聴覚・OA室  
問 西部市民センター(☎017-788-2491)



### 樹木医と巡る平和公園

平和公園の樹木を 樹木医が解説します。要予約

講師:逢坂淳さん(樹木医)

時 10/12(土) 13:30~15:00  
所 平和公園  
人 15人 備 雨具持参  
問 10/4(金)までに、公園河川課(☎017-752-8334)へ

## 青森市男女共同参画推進月間記念イベント **要予約** ジェーン・スー講演会 「自分にOK♪ 私らしく生きるためのヒント」

求められる役割やプレッシャーの「正体」は何?コラムニスト、ラジオパーソナリティとして大人気のジェーン・スーさんからヒントをもらって、誰もがしあわせに生きていける青森に向けて一歩を踏み出しましょう。  
同時開催:青森市男女共同参画推進表彰 表彰式

**時** 10/12(土) 13:30~15:30  
**所** 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール  
**人** 250人(申込順)  
**申** 9/13(金) 10:00~、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📧017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ  
※Eメールは件名に「ジェーン・スー講演会」と記入

## アコール階段ギャラリー 写真展「幸せをカタチに」

家族揃っての写真、お子さんの自然な笑顔、夫婦二人の写真など、今見ても、10年後に見ても幸せを感じる写真を展示します。



**時** 9/2(月)~22(日) 9:00~18:00  
※9/8(日)休館  
**所** 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

## アコールフェスタ2024 ~きてきて、みてみて、ふれてみて~

アコールで活動している16のサークルによる作品の展示・販売・体験・発表を行います。また、リサイクル販売、チャリティ販売(小原さん家の朝採れ野菜、棒パンなど)、健康相談コーナー、軽食・喫茶コーナーなど多数の催物をご用意してお待ちしています♪



**時** 9/28(土) 10:00~15:00  
29(日) 10:00~14:30  
**所** 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

## 陸奥湾沿岸津波講演会 **要予約**

津波による災害リスクを正しく知り、自らの命を守ることに、迅速な避難・地域防災力の強化に繋がることを目的とした講演会です。

- ・「陸奥湾沿岸の最大クラスの津波と地域の防災力向上について」  
講師:佐々木幹夫さん(八戸工業大学名誉教授)
- ・「津波浸水想定と津波災害警戒区域の指定について」  
講師:青森県河川砂防課

**時** 11/2(土) 13:00~15:00  
**所** リンクステーションホール青森(文化会館)大会議室 **人** 500人  
**申** 10/15(火)までに、氏名または団体名・住所・電話番号・人数を、「あおもりの川を愛する会」事務局(📧017-739-3561、📧kon-h@nishidagumi.co.jp)へ  
**問** 事務局(☎017-729-0922)



## 団体スキルアップ講座 2024 「プロから学ぶ広報力アップ講座! はじめてのPR動画」 **要予約**

初心者大歓迎!団体・グループのPR動画撮影のコツを学びます!  
講師:村田康明さん(デジタルハリウッドSTUDIO青森/動画クリエイター)

**時** 9/19(木) 13:30~15:30  
**所** 男女共同参画プラザ「カダール」研修室  
**対** 市内で活動する団体・グループ(2人以上で活動し、営利目的ではない団体)  
**人** 40人  
**申** 事前に、所属団体名・参加者氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📧017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ  
※Eメールは件名に「スキルアップ講座」と記入

## 川柳入門講座 ~17音で心のストレッチ~ 第2回 **要予約**

初心者のかたに、詠み方を丁寧にお伝えします。  
講師:野沢省悟さん(川柳触光舎青森句会主宰)

**時** 9/21(土) 13:30~15:30  
**所** 男女共同参画プラザ「カダール」小会議室  
**人** 20人  
**申** 事前に、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📧017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ  
※Eメールは件名に「川柳入門講座」と記入

## 令和6年度ねむのき会館 視覚障がい者パソコン講習会 **要予約**

音声付ノートパソコン・iPadの体験や、パソコン・iPhone・iPadの使い方相談を実施します。  
**時** 10/5(土)・6(日)  
①10:00~12:00 ②13:00~15:00  
**所** ねむのき会館  
**対** 視覚に障がいのあるのかた  
**人** 各回2人  
**申** 9/28(土)までに青森県身体障がい者福祉センターねむのき会館(☎017-738-5033/火曜日休館)へ

## 第60回記念青森市民文化祭

市民の皆さんが主役となって、日頃の文化活動の成果を発表します。

**料** 無料 ※市民オーケストラのみ有料  
**問** 青森市民文化祭実行委員会(☎017-735-8385/火~金10:00~15:00)  
※都合により中止、開演時間などが変更となる場合があります。

### ◆リンクステーションホール青森(文化会館)

部門	種目	日時	開場
演技	市民オーケストラ ※有料	9/15(日) 14:00~	13:00
	日本舞踊	9/29(日) 11:30~	11:00
	合唱	10/14(月) 12:30~	12:00
	青森市小学校連合音楽会	10/15(火) 14:00~ 10/16(水) 13:00~	13:30 12:30
	東青中学校文化連盟音楽発表会	10/25(金) 9:30~	9:00
	東青中学校文化連盟演劇発表会	11/2(土)・3(日) 10:00~	9:30
	洋舞踊	11/10(日) 14:00~	13:30
文芸	ジャズ	11/16(土) 17:30~	17:00
	川柳	11/3(日) 11:00~17:00	
	俳句	11/9(土) 13:00~16:00	
茶道	短歌	11/16(土) 10:00~16:00	
	煎茶道	9/29(日) 10:00~15:00	
	茶道(五流合同茶会)	10/13(日) 10:00~15:00	

### ◆リンクモア平安閣市民ホール(市民ホール)

部門	種目	日時	開場
演技	民謡・マジック合同公演	9/29(日) 12:00~	11:30
	能楽・邦楽合同公演(二部制)(能楽)	10/6(日) 10:00~	9:30
	能楽・邦楽合同公演(二部制)(邦楽)	10/6(日) 13:30~	13:00
	吟剣詩舞・日本民謡合同公演	10/13(日) 12:30~	12:00
	音楽コンサート	10/27(日) 14:00~	13:30
	マンドリン	11/3(日) 13:30~	13:00
	ジュニアオーケストラ	11/17(日) 14:00~	13:30
	吹奏楽	11/24(日) 14:00~	13:00

### ◆協同組合タッケン美術展示館(市民美術展示館)

部門	種目	日時
展示	洋画・書道・写真・和紙人形・文芸色紙展	10/18(金)~20(日) 10:00~17:00(最終日は15:00まで)
	版画・華道・魚拓・こぎん刺し・服飾	10/25(金)~27(日) 10:00~17:00(最終日は15:00まで)

## 東部市民センター開館40周年記念 唄と踊りと笑いの祭典 ~サークル発表と帰ってきた津軽笑っせ劇場~

- 1部は、センターで活動するサークルや地域の保育園児ステージ発表
- 2部は、大盛況のなか7年前に終演した伊奈かつぺいさん企画・演出による「津軽笑っせ劇場」。けんずろうさんの司会で当時のレギュラーメンバー(民謡・手踊り・三味線)による感動のステージ ●町会や街商協同組合の楽しい出店 ●明治安田生命の「健康チェック」 ●子どもへプレゼント有り

**時** 9/21(土) 【1部】12:50~14:30 【2部】15:00~16:30 **人** 210人  
**料** 無料 ※2部は整理券必要 **備** 内履き持参、公共交通機関で直接会場へ  
**申** 2部の整理券は、9/14(土)9:00~、東部市民センター窓口で直接配布(1人2枚まで)  
**所** 東部市民センター(☎017-736-6255)

## 第21回古川市民センターまつり

芸能発表や作品展示など利用サークルが日頃の練習の成果を披露します。食堂やスポーツウェルネス吹矢などの体験コーナーも。

**時** 9/28(土)・29(日) 10:00~15:00 **所** 古川市民センター、古川小学校  
**問** 古川市民センター(☎017-776-8082)

## 油川市民センターまつり

**時** 10/5(土)・6(日) 10:00~15:00  
**所** 油川市民センター  
**内** 5(土)・6(日)作品展示  
5(土)フリーマーケット  
6(日)かかしロード280表彰式、芸能発表会、肺がん検診・結核健診(検診車は10:00~11:00)  
**備** フリマ申込みは、9/4(水)~油川市民センターへ(全36区画 1区画500円、申込順)  
**問** 油川市民センター(☎017-788-1201)

## 沖館市民センターまつり フリーマーケット 出店者募集 **要予約**

**時** 10/12(土) 9:00~15:00開催  
**所** 沖館市民センター 1階 多目的ホール  
**対** 市内在住のかた  
**人** 38組 ※1組1区画(抽選)  
**料** 1区画(180cm×280cm)当たり500円  
**申** 9/14(土) 10:00~10:30(10:30~抽選)に、沖館市民センター(☎017-761-4161)へ

# AOMORI COFFEE FESTIVAL 2024

コーヒー専門店によるこだわりのコーヒーやパン、スイーツ、各種フードなど、県内外から約70店舗が大集合!いろいろなお店のコーヒーを試飲できる「飲み比べチケット&ミニマグセット」を今年も販売!

時 9/21(土)・22(日) 10:00~16:00  
 所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場、あおもり駅前ビーチ  
 問 AOMORI COFFEE FESTIVAL実行委員会 (☎050-1258-9615)

AOMORI COFFEE FESTIVAL HP 

## 青森公立大学大学院 入学者選抜説明会

北東北・北海道道南地域で唯一の経営経済系(博士後期課程)を持つ大学院です。現役大学生だけではなく、働きながら学び続ける社会人にも配慮した教育システムを詳しく説明します。

時 ①9/10(火) ②9/14(土)  
 ①18:00~19:00 ②博士前期課程14:00~、博士後期課程15:00~  
 所 ①アウガ カダール研修室 ②青森公立大学大学院棟 ③大学生、社会人  
 問 青森公立大学 教務学事グループ(☎017-764-1555)



## 「令和6年度 あおもりの農山漁村 フォトコンテスト」作品募集

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などの写真を募集します♪詳しくは「農山漁村-水循環保全学会ホームページをご覧ください。」

申 10/31(木)までに、応募票(ホームページ掲載)と作品を、〒030-0802 本町二丁目6-19 青森県土地改良事業団体連合会 (☎kikaku-photo@aodoren.or.jp)へ  
 問 青森県土地改良事業団体連合会(☎017-723-2401)



## 青森公立大学「科目等履修生・聴講生」を募集

秋学期(9/25~R7.1/27)の科目等履修生(授業科目を学び単位取得を目指す)と聴講生(聴講のみ)を募集します。詳しくは、青森公立大学ホームページをご覧ください。

問 青森公立大学 事務局(☎017-764-1555)



## 青森ねぶた囃子講習会

講師:青森ねぶた正調囃子保存会

時 9/14(土)・21(土)、10/12(土)・26(土)、11/17(日)・23(土)、12/8(日)・21(土) 19:00~20:30  
 所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学習室  
 備 手振り鉦・太鼓のバチは貸出し 問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)



## 青森公立大学公開講座2024 外国語講座 要予約

コース名/講師	開催日	会場	定員	申込締切
英語プレゼンテーション入門 エシアナ・ベネス 講師	9/30(月)、10/7(月)・21(月)・28(月)	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	15人	9/16(月)
ビジネス英語入門 江連敏和 准教授	11/5(火)・12(火)・19(火)・26(火)	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	10人	10/22(火)
ことばと文化 香取真理 教授	11/29(金)	男女共同参画プラザ「カダール」研修室	50人	11/26(火)
英文学入門~原著で知る ピーター・ラビットの世界~ 成田芙美 講師	12/3(火)~6(金)	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	10人	10/29(火)

時 18:30~19:30 対 高校生以上 料 無料(テキスト代は受講者負担)  
 備 テキストは、指定した図書を受講者が準備  
 申 各申込締切までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・希望するコース名を青森公立大学地域連携センター(☎kouza2024@mat.nebuta.ac.jp)へ受講の可否とテキストの詳細は、Eメールで連絡  
 問 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)

## あさむしマルシェ・おさがり会開催

ゆ〜さ市場前駐車場にて月末マルシェを開催。ここでしか味わえない飲食店も出店します。本館3階ではRingRingおさがり会・みんなの遊び場RUNRUNも同時開催♪

時 9/28(土) 17:00~20:00・29(日) 10:00~15:00  
 ※おさがり会は11:00~ ※荒天の場合中止 問「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫  
 問【マルシェ】浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上☎080-9014-9169) 【おさがり会】「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

## 油彩魚拓倶楽部 青森作品展

色鮮やかなカラー魚拓作品展です。

時 9/4(水)~10/11(金)9:00~19:00  
 所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 2階エレベーター前  
 問「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)



## 市民向け 一般公開セミナー 要予約

『知らないとソソる相続の新常識』~不動産の実務を相続対策に活かすには~  
 講師:曾根恵子さん (株式会社 夢相続 代表取締役)

時 9/20(金) 15:00~17:00  
 所 アップルパレス青森 3階ねぶたの間  
 人 50人(申込順)  
 申 問 9/19(木)12:00までに、(公社)青森県宅地建物取引業協会 青森支部(☎017-734-2355、☎017-734-2356)へ

『知らないとソソる相続の新常識』~不動産の実務を相続対策に活かすには~

講師:曾根恵子さん (株式会社 夢相続 代表取締役)

時 9/20(金) 15:00~17:00  
 所 アップルパレス青森 3階ねぶたの間  
 人 50人(申込順)  
 申 問 9/19(木)12:00までに、(公社)青森県宅地建物取引業協会 青森支部(☎017-734-2355、☎017-734-2356)へ

## 国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

◆イベント「見えない建築」ツアー  
 青森公立大学 国際芸術センター青森の建築を中心に市民ガイドがご案内します。  
 時 9/22(日) 10:30~11:30 所 展示棟ギャラリーA入口集合

◆展覧会「currents/undercurrents -いま、めくるめく流れは出会って」  
 クロージングイベント 是恒さくら「くじらびらき」  
 共同制作で縫われた是恒さくらの本展出品作品。鯨の胴体を模した部分を解き、布の中に納められたもち米を取り出して、餅つきを行い、振舞います。

時 9/29(日) 12:00~(なくなり次第終了)  
 所 展示棟野外ステージ 備 午前中から準備をします。見学やお手伝いも歓迎。



©是恒さくら 写真:小山田邦哉

## 第2回ワンコイン チャリティー鍼灸マッサージ ~みんなで作ろう健康の「わ」~

こころもからだも癒されるマッサージ・鍼の施術を行います!

時 9/8(日) 12:00~16:00  
 所 サンロード青森2階催事ホール  
 料 500円以上の募金  
 問 スパル鍼灸接骨院 (☎017-761-6637)

## 中世の館 歴史教室 Vol.26 要予約

「南部おしろめぐり」第3弾、バスを使って現地を見学する館外学習。国史跡七戸城跡と町立鷹山宇一記念美術館を見学します。

時 9/11(水) 9:30~16:00  
 所 国史跡七戸城跡と町立鷹山宇一記念美術館  
 人 20人 料 2,000円  
 申 問 9/6(金)までに、中世の館(☎0172-62-1020)へ

## しんまち 要予約 一店逸品お店回りツアー

新町商店街の店主たちが楽しい・美味しいお店をガイド♪店主こだわりの逸品に触れ、新町の魅力を再発見!

時 9/20(金) 11:00~14:00  
 所 新町商店街振興組合 (和田ビル2階)集合  
 料 2,000円  
 申 問 9/2(月)~5(木)までに、青森市新町商店街振興組合 (☎017-775-4134)へ

## 青森大学オープンカレッジ「みちのく散歩みち」要予約

みちのくの名所・旧跡・文化財・自然・施設などを巡り、郷土の歴史や発展する姿を学びます。

時 10/18(金) 9:20~15:20(青森商工会議所集合・帰着)  
 所 つがる市縄文住居展示資料館・亀ヶ岡石器時代遺跡 人 30人 料 5,000円  
 申 問 9/20(金)までに、青森大学オープンカレッジ(☎017-738-2001)へ

### おとなの映写会

「オール・ザ・キングズメン」  
政界の浄化のため市長選挙に出馬した男が、権力に溺れ墮落するまでを、友人の新聞記者の眼で捉えていく作品(1949年作品・吹替版)

時 9/13(金)10:00~11:49(9:30~開場)  
所 中央市民センター 4階小ホール  
人 50人(当日先着順) 備内履き持参  
問 中央市民センター  
(☎017-734-0164)

### こどもの映写会

日本の童話「一休さん・かぐやひめ」  
時 9/8(日) 10:00~10:30(9:50開場)  
所 中央市民センター 4階小ホール  
対 幼児~小学校低学年  
人 50人(当日先着順) 備内履き持参  
問 中央市民センター  
(☎017-734-0164)

### にんにくの 要予約 植え付け体験

時 ①9/22(日) ②9/29(日)  
10:30~12:00  
所 清水ファーム 人30人程度  
料 1,000円(お土産付き)  
備 軍手・長靴・飲み物持参、農作業ができる服装でお越しください。  
申 ①9/20(金)まで、②9/27(金)までに、氏名・電話番号を、東青地域G・B・T推進協議会(清水☎090-9744-3601)へ

### アフタヌーン・コンサート

中世の館『V.プロジェクト ライブ!』  
出演:V.プロジェクト  
時 9/21(土) 14:00~15:30  
所 中世の館ホール 人396人  
料 300円、高校生以下無料  
問 中世の館(☎0172-62-1020)

### 燻製作り体験講座 要予約

講師:地区燻製愛好会  
時 9/29(日) 9:30~12:00  
所 浪岡細野山の家  
人 10人(申込順) 料 1,000円  
申 ①9/19(木)~26(木)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

### 「法の日」 週間記念行事 要予約

10月1日から1週間は「法の日週間」です。家事調停に関するDVD視聴、模擬調停の見学、法廷見学を開催します。  
時 10/7(月) 13:30~2時間程度(13:10~受付)  
所 青森地方裁判所 5階 大会議室  
人 24人(申込順)  
申 ①9/17(火)~青森地方裁判所事務局総務課庶務係(☎017-722-5421/土・日、祝日を除く9:00~16:30)へ

### 秋の八甲田と 要予約 雪中行軍史実の探検ツアー

説明を聞きながら、陸上自衛隊青森駐屯地内防衛館や秋の八甲田を廻る。※内容を変更する場合あり  
時 10/13(日) 10:00~15:00(9:30~集合) ※小雨決行  
所 八甲田山雪中行軍遭難資料館  
人 18人  
料 一般270円、大学生・高校生140円(観覧料・保険料込み) ※70歳以上と中学生は無料  
申 ①9/5(木)~30(月)に、八甲田山雪中行軍遭難資料館(☎017-728-7063)へ

### ふれあい農園 加工体験講座 スイートポテトづくり・ 収穫体験 要予約

時 9/29(日) 10:00~12:00  
所 ふれあい農園  
人 4組(1組3人まで)  
料 1組2,000円  
申 9/19(木) 必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1組1枚)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「スイートポテトづくり・収穫体験」へ  
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

### チャレンジ!パソコン講座 要予約

番号	講座名	内容	日時
<b>Word&amp;Excel操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A20	Excelの基礎を覚えよう	初めてExcelを操作するかたの基本となる操作(データ入力&修正/列・行の操作など)を学習	10/12(土)10:00~15:00(昼休み12:00~13:00)
A21	Wordの表機能を覚えよう	Wordの基本的な操作(表作成)を活用して簡単なチラシなどを作成	10/24(木)・25(金)(全2回)10:00~12:00
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A22	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用して簡単なチラシや壁新聞などを作成	10/18(金)10:00~15:00(昼休み12:00~13:00)
A23	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(デジカメのみ貸出しあり/申込時に希望の有無を明記)	10/19(土)10:00~15:00(昼休み12:00~13:00)
A24	Excel文書を作成しよう(応用編)	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、さらに関数を加えた万年カレンダーを作成	10/26(土)10:00~15:00(昼休み12:00~13:00)

対 18歳以上 人 各15人(いずれも抽選、申込者少数時中止あり) 料 各1,500円  
備 OSはWindows10、ソフトはoffice2019を使用。共催:NPO法人IT支援ネットあおもり  
申 往復はがき(1講座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・氏名を記入の上、中央市民センターへ(9/17(火)必着) ※抽選結果は9/24(火)以降に通知  
所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

### 青森競輪日程(9月)

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。※1は一般入場は行っていません。※2は青森前売SCのみ発売

前橋(FI)場外	1日(日)~3日(火)
熊本(FI)場外	2日(月)~4日(水)
名古屋ナイター(FI)場外	3日(火)~5日(木)
青森モーニングガールズ(FII)	4日(水)~6日(金)
京都向日町記念(GIII)場外	5日(木)~8日(日)
立川(FI)場外	6日(金)~8日(日)
伊東温泉ナイター(FI)場外	8日(日)~10日(火)
青森ミッドナイトガールズ(FII) ※1	9日(月)~11日(水)
防府in玉野(FI)場外	9日(月)~11日(水)
武雄(FI)場外	10日(火)~12日(木)
松戸ナイター(FI)場外	11日(水)~13日(金)
【宇都宮】共同通信社杯(GII)場外	13日(金)~16日(月)
いわき平(FI)場外	14日(土)~16日(月)
青森ミッドナイト(FII) ※1	15日(日)~17日(火)
富山(FI)場外 ※2	17日(火)~19日(木)
高知(FI)場外 ※2	17日(火)~19日(木)
京王閣ナイター(FI)場外 ※2	17日(火)~19日(木)
福井(FI)場外 ※2	18日(水)~20日(金)
佐世保ナイター(FI)場外 ※2	20日(金)~22日(日)
小田原(FI)場外	21日(土)~23日(月)
岐阜記念(GIII)場外	21日(土)~24日(火)
みちのく記念(GIII)	26日(木)~29日(日)

モーニングは10時開場!



青森競輪場イメージキャラクター 葵 明輪

### 「青森競輪フェスタ」開催!

仮面ライダーガヴショーをはじめ、りんご娘・ライスボールによるライブショー、キッチンカーフードマーケットなど、楽しいもの、美味しいものが大集合!先着順に来場プレゼントも♪  
時 9/26(木)~29(日) 10:00~16:00

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)



### 青森市民大学 公開講座 要予約

申込方法:23ページ下部参照  
料 無料

#### 中央市民センター ☎017-734-0164

#### いまだ聞けない市営バスの乗り方

時 10/10(木)10:00~11:30  
対 18歳以上 人20人 申★

#### 管理栄養士が伝えるバランス食

時 10/10(木)10:00~11:30  
対 18歳以上 人20人 申★

#### 金融犯罪被害にあわないために

時 10/23(水)10:00~11:30  
対 18歳以上 人20人 申★

#### 東部市民センター ☎017-736-6255

#### 終活を始めてみませんか? ~エンディングノートを書いてみよう~

時 10/10(木)13:30~15:00  
対 18歳以上 人5人 申★

#### 大野市民センター ☎017-739-6228

#### アレルギーとサナダムシの関係

時 10/10(木)10:00~11:30  
対 18歳以上 人5人 申★

#### 横内市民センター ☎017-738-8723

#### 郷土の文豪たち

時 10/4(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 人10人 申★

#### 戸山市民センター ☎017-743-0720

#### 怪しい儲け話に気をつけよう!

時 10/2(水)10:00~11:30  
対 18歳以上 人5人 申★

#### 暮らしの税情報 ~相続税~

時 10/16(水)10:00~11:30  
対 18歳以上 人5人 申★

#### 油川市民センター ☎017-788-1201

#### 成年後見制度について

時 10/11(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 人20人 申★

#### 楽しく健活セミナー

「チーズを知りチーズに親しむ」  
時 10/18(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 人20人 申★

#### 荒川市民センター ☎017-739-2343

#### 相談事例からみる

最近の悪質商法・消費者トラブル  
時 10/8(火)10:00~11:30  
対 18歳以上 人10人 申★

#### 沖館市民センター ☎017-761-4161

#### 地域包括支援センターって知ってますか?

時 10/4(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 人10人 申★

#### 西部市民センター ☎017-788-2491

#### むつ湾を守ろう

「海洋ゴミの話」とSDGs  
時 10/25(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 人5人 申★

# 市民センターの講座

申込場所:各開催場所(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/●は子ども・親子が参加できる講座  
申込方法:★マークについてはページ 下部参照/料金の記載のないものは無料

**中央市民センター**  
☎017-734-0164

**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!～  
時 10/10・17・24・31(木)  
13:30～15:30  
対 18歳以上 入 35人 申★

**「我が家にも関係があるかも?」**  
～今から考えたい相続のお話～  
時 10/14(月)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 30人 申★

**災害から身を守る～過去の大地  
震から学ぶ防災知識～**  
時 10/16(水)13:30～15:00  
対 18歳以上 入 30人 申★

**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!**  
時 10/22(火)13:30～15:30  
対 18歳以上 入 20人 料 1,500円  
申★

**石碑で見る歴史**  
～合浦公園の石碑巡り～  
(講義+フィールドワーク)  
時 10/23・30(水)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 15人 申★

**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～  
時 10/29(火)13:30～15:00  
対 18歳以上 入 30人 申★

●まなぼう教室「親子で学ぶ安心  
・安全なスマートフォンの使い方」  
時 10/19(土)10:00～11:30  
対 小学生と保護者 入 20組 申★

●親子で作ろう!  
本格イタリアンパスタ教室  
時 10/19(土)10:00～12:00  
対 小学生と保護者 入 10組  
料 1人1,000円 申★

●ドローン教室  
「ドローンのしくみを知って操縦  
にチャレンジ!」  
時 10/19(土)14:00～16:00  
対 小学3～6年生 入 12人 申★

●スポーツチャンバラ  
「勇者大募集!スポーツチャンバラ  
で勝負をしよう!」  
時 10/26(土)10:00～12:00  
対 小学生 入 20人 申★

●青森の伝統文化版画を体験しよう  
～版画で作るオリジナル年賀状～  
時 10/26、11/2・9・16・30(土)  
13:30～15:30  
対 小学5年以上 入 15人 料 700円  
申★

●親子クッキング「お肉の講座」  
時 10/27(日)10:00～12:00  
対 小学3～6年生と保護者  
入 10組 申★



**西部市民センター**  
☎017-788-2491  
✉seibu-kouza@outlook.jp

**今から始める  
大人の「バレエ&ストレッチ」**  
時 10/12・19・26(土)10:00～12:00  
対 中学生以上の女性 入 12人(抽選)  
申 9/15(日)までにメール・来館、  
9/22(日)～抽選結果掲示または  
メール通知

**家族が認知症になったらはじめ  
る手続き**  
時 10/30(水)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 30人(抽選)  
申 9/15(日)までにメール・来館、  
9/22(日)～抽選結果掲示または  
メール通知

●北洋ガラスに  
津軽びいどろの工場見学  
時 10/5(土)10:30～12:00  
対 小学生と保護者 入 10組(抽選)  
申 9/15(日)までにメール・来館、  
9/22(日)～抽選結果掲示または  
メール通知

**東部市民センター**  
☎017-736-6255

**墓じまいと永代供養講座**  
時 9/25(水)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 20人  
申 9/5(木)9:00～来館・電話

**介護保険制度で利用できる  
サービスを知る**  
時 9/27(金)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 20人  
申 9/6(金)9:00～来館・電話

**季節を歌う⑤**  
木村先生の「うたごえ教室」  
時 10/9(水)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 15人  
申 9/18(水)9:00～来館・電話

**幸子さんの餅シリーズ②**  
「くるみ餅づくり」  
時 10/12(土)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 12人(抽選)  
料 500円 申 9/28(土)  
9:00～10:00に料金持参で来館、  
定員を超えた場合10:00～抽選

**【地域力アップ講座】**  
野菜を食べよう!千葉先生の  
「おしゃれな野菜料理」  
時 10/16(水)10:00～13:00  
対 18歳以上 入 16人 料 1,800円  
申 9/25(水)9:00～料金持参で来館

**モヤヒルズで行う「新そば打ち体験」**  
※センターから無料送迎バス有り  
時 10/17(木)9:30～14:00  
対 18歳以上 入 18人 料 1,500円  
申 9/26(木)9:00～料金持参で来館

**大野市民センター**  
☎017-739-6228

**ボールペンで美しい文字を  
書きましょ♪**  
時 10/1・8・15・22(火)  
13:00～15:00  
対 18歳以上 入 10人 料 1,000円  
申 9/2(月)9:00～電話・来館

**基本を学ぼう!秋のスマホ教室**  
時 10/3・10(木)13:00～15:00  
対 60歳以上 入 15人  
申 9/5(木)9:00～電話・来館

**【地域力アップ講座】**  
第2弾!フレイル予防  
～TVゲームでボウリング～  
時 10/29(火)13:30～15:00  
対 18歳以上 入 20人  
申 9/2(月)9:00～電話・来館

**横内市民センター**  
☎017-738-8723

**郷土のおやつ「笹餅作り」**  
時 9/16(月)10:00～13:00  
対 18歳以上 入 12人(抽選)  
料 700円  
申 9/1(日)10:00～7(土)20:00  
電話・来館、9/9(月)13:00～抽選

**健康教室**  
「楽しく学ぶ認知症予防講座」  
時 9/27(金)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 20人  
申 9/12(木)10:00～電話・来館

**【地域力アップ講座】**  
横内地区のふしぎ発見!第4弾  
石神神社探訪  
時 9/28(土)9:00～12:00  
対 18歳以上 入 15人  
申 9/13(金)10:00～電話・来館

**ロコモ予防体操で  
いきいきエンジョイ**  
時 9/30(月)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 15人  
申 9/16(月)10:00～電話・来館

**ハロウィンの寄せ植え教室**  
時 10/12(土)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 20人 料 1,300円  
申 9/29(日)10:00～電話・来館

**戸山市民センター**  
☎017-743-0720

**【地域力アップ講座】**  
青森市の歴史を知ろう  
～戸山地区～  
時 10/3(木)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 20人  
申 9/1(日)10:00～電話・来館

**ホットティータイム♪**  
県産食材カシスのジャム&Tea  
時 10/8(火)10:00～13:00  
対 18歳以上 入 12人(抽選)  
料 1,000円 申 9/7(土)10:00～  
9/8(日)15:00に電話・来館、  
9/9(月)10:00～抽選結果掲示

**からだバー®で  
身体の変化を体感しよう**  
時 10/11・18・25(金)  
10:00～12:00  
対 18歳以上 入 15人  
申 9/16(月)10:00～電話・来館

●多世代で楽しめる  
ラダーゲッターとペタンク  
時 10/6・13(日)10:00～12:00  
対 小学生以上 入 30人  
申 9/8(日)10:00～電話・来館

**油川市民センター**  
☎017-788-1201

**お家時間を楽しむコーヒー教室**  
時 10/9(水)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 10人  
料 900円  
申 9/9(月)9:00～電話・来館

**週末リセット、整えるヨガ**  
時 10/12・19・26(土)  
14:00～16:00  
対 18歳以上 入 15人  
申 9/12(木)9:00～電話・来館

**古川市民センター**  
☎017-776-8082

**太極拳入門講座**  
時 9/14・21、10/5・12(土)  
10:00～11:30  
対 18歳以上 入 30人(抽選)  
申 9/7(土)9:00～9:30来館、  
9:30～抽選

**キッチンガーデン**  
～家の中で手軽にできる野菜～  
時 9/20(金)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 10人(抽選)  
料 1,500円 申 9/6(金)9:00～  
9:30来館、9:30～抽選

●立田龍宝さんと作る  
金魚なぶた  
時 10/12(土)13:00～17:00  
対 小学生以上 入 10人 料 2,000円  
申 9/18(水)10:00～電話・来館

**荒川市民センター**  
☎017-739-2343

**和尚さんが教える  
やさしい仏教講座**  
時 9/19(木)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 20人  
申 9/4(水)9:00～電話・来館

**癒しのヨガ教室**  
時 9/20(金)13:30～15:00  
対 18歳以上 入 20人  
申 9/6(金)9:00～電話・来館

**気軽に楽しむ椅子ヨガ**  
時 9/24(火)13:30～15:30  
対 18歳以上 入 20人  
申 9/10(火)9:00～電話・来館

**エアロビクスで脂肪燃焼**  
～初心者向けエアロビクス教室～  
時 9/25(水)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 30人  
申 9/12(木)9:00～電話・来館

**食命人のパン作り教室～秋～**  
時 9/27(金)9:30～13:00  
対 18歳以上 入 8人(抽選)  
料 800円  
申 9/13(金)～9/16(月)電話・来館、  
定員を超えた場合は抽選

**手作りスイーツ教室**  
～洋なしのタルト～  
時 9/28(土)10:00～12:00  
対 中学生以上 入 16人(抽選)  
料 2,000円  
申 9/13(金)～9/16(月)電話・来館、  
定員を超えた場合は抽選

**和布でハンドメイド**  
～はすの実細工～  
時 10/7・14・21(月)  
10:00～12:00  
対 18歳以上 入 10人(抽選)  
料 1,000円  
申 9/24(火)～9/26(木)電話・来館、  
定員を超えた場合は抽選

●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!～  
時 9/17(火)10:00～12:00  
対 3歳以下の乳幼児と保護者  
入 15組30人  
申 9/3(火)9:00～電話・来館

●ファミリーフィットネス  
～家族で楽しく運動しよう!～  
時 10/6(日)10:00～12:00  
対 3歳以上の子どもと家族  
入 20組60人  
申 9/19(木)9:00～電話・来館

**沖館市民センター**  
☎017-761-4161

**山口京先生の  
エアロビクスダンス&ストレッチ**  
時 9/17・24、10/1・8・15(火)  
18:30～20:00  
対 高校生以上 入 30人  
申 9/3(火)9:00～電話・来館

**沈殿藍で染める風呂敷づくり**  
時 9/27(金)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 10人 料 1,200円  
申 9/4(水)9:00～電話・来館

**トラベル英会話(初級)**  
時 9/30、10/7・21・28、11/11(月)  
9:15～10:45  
対 18歳以上 入 12人  
申 9/5(木)9:00～電話・来館

**英会話教室(中級)**  
～通じる英語を身につけよう～  
時 9/30・10/7・21・28・11/11(月)  
11:00～12:30  
対 18歳以上  
入 12人  
申 9/5(木)9:00～  
電話・来館



**北部地区農村環境改善センター**  
☎017-754-2244

**筋膜リリースと  
ノルディックウォーキング**  
時 9/20・27・10/4(金)  
10:00～12:00  
対 18歳以上 入 15人  
申 9/1(日)9:00～電話・来館

**太極拳から学ぶ  
自宅で出来る気功体操!**  
時 9/25(水)10:00～12:00  
対 50歳以上 入 15人  
申 9/1(日)9:00～電話・来館

**梅ちゃん先生の「郷土料理」**  
時 10/13(日)10:00～13:00  
対 18歳以上 入 12人(抽選)  
料 1,000円  
申 9/3(火)～9/8(日)の9:00～  
電話・来館、9/13(金)9:00～受講  
決定者のみ掲示・順次電話連絡

**外ヶ浜安藤氏と内真部城館群**  
時 10/16(水)10:00～12:00  
対 18歳以上 入 25人  
申 9/3(火)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(応募者多数の場合は抽選)】

【申込方法】9/17(火)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。 ※9/24(火)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郵便番号・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 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 講座担当宛 ☎017-775-7048 ✉center-koza@city.aomori.aomori.jp

【問合せ先】中央市民センター(☎017-734-0164)



Eメール

八甲田丸就航60周年&みなとまち・あおもり誕生400年

# 記念講演会と記念フォーラム

鉄道博物館関係者による「青森の港と鉄道・青函連絡船」をテーマにした基調講演などを開催。

詳しくは、八甲田丸ホームページで発表します。



時 10/6(日) 14:30~17:10

所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 100人(申込順)

申 詳細内容が決まり次第、八甲田丸ホームページでお知らせします。

問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 (☎017-735-8150、  
📧017-735-8170、📧hakkouda@abeam.ocn.ne.jp)



## 第9回

ねぶた囃子、武者行列、出店、打ち上げ花火なども開催!

## 浪岡北畠秋まつり”火おこし”

高さ10mを超える木柱に巻き付けたロープを交互に引き合せて火をおこし、五穀豊穡や家内安全など願う勇壮な祭り。

時 9/7(土) 12:45~20:00 ※雨天時は9/8(日)に延期

所 国指定史跡「浪岡城跡」

問 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)



## 青森市公式YouTube

青森市のYouTube、見たことありますか?

青森市の魅力や観光情報、市からのお知らせなどを投稿しています。イチ押しの再生リストをご紹介します。



### ゆいママの食育あおもり

青森の食材を美味しく楽しく料理しています。めえものばしだはんで作ってみてけろ!



### 青森ねぶた祭

青森ねぶた祭に関する動画の投稿・ライブ配信を行っています。



### 現場カクモン

広報あおもりで特集した現場に突撃! 担当課職員にインタビューを行っています。



### 青森市の日常

週2回程度ショート動画を投稿し、青森市の日常をお届けしています。

青森市公式YouTubeはこちら



令和6年9月号 No.461

【編集・発行】青森市企画部広報広聴課

☎017-734-5106 🌐https://www.city.aomori.aomori.jp

【発行日】毎月1日

青森市役所 ☎017-734-1111・☎0172-62-1111(浪岡)

・本庁舎 〒030-8555 中央一丁目22-5 ・柳川庁舎 〒038-8505 柳川二丁目1-1

・駅前庁舎 〒030-0801 新町一丁目3-7 ・浪岡庁舎 〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1

【人口と世帯数 令和6年8月1日現在】

男性 123,630人(-47) 世帯数 136,636世帯(+61)

女性 141,222人(-74)

合計 264,852人(-121)

※住民基本台帳調べ( )内は前月との増減

次号10月号の配布日は、9月25日(水)~30日(月)です。