

市民の皆さんから  
公募します

## 後期高齢者医療制度「運営懇談会」の委員募集

後期高齢者医療制度の運営に関する意見・提案を募  
るため、後期高齢者医療制度の運営に関する「運営懇  
談会」の委員を募集します。

▽**応募資格** 県内在住の40歳以上の人で、平日の日  
中に青森市で開催される会議に出席できる人

▽**募集人員** 8人（選考により決定）

①被保険者＝6人

②65歳以上障害認定の被保険者＝1人

③後期高齢者医療以外の医療保険被保険者＝1人

▽**募集期間** 6月10日～30日

▽**委員の任期** 委嘱の日から2年間

▽**謝礼など** 会議1回の出席につき謝礼5,000円と  
交通費（公共交通機関利用実費相当額）を支給

▽**応募方法** 応募用紙に必要事項を記入し、「後期高

齢者医療制度に関する意見（400字程度）」を添付の  
上、郵送、持参、ファクスまたはEメールで、青森県  
後期高齢者医療広域連合総務課へ提出を（持参の場合  
は市国保年金課後期高齢者医療係でも受け付けます）。  
※応募用紙は、市国保年金課（市役所1階、窓口  
156）で配布しているほか、青森県後期高齢者医療広  
域連合ホームページからダウンロードできます。

■**問い合わせ・提出先** 青森県後期高齢者医療広域連  
合総務課（〒030・0801、青森市新町2丁目4の1、  
青森県共同ビル1階、☎青森017・721・3821、  
ファクス017・723・1401、Eメール aomori-  
kouikirengou@dolphin.ocn.ne.jp、ホームページ  
http://www.aomori-kouikirengou.jp/）／市国  
保年金課後期高齢者医療係（☎40・7046）

ちょっとした工夫  
で省エネできます

## クールビズ（COOL BIZ）を今年も実施します

地球温暖化防止のため、当市では6月1日～9月  
30日に夏場の軽装「クールビズ」を実施します。また、  
急激な気温の上昇時などは、状況により軽装を認める  
移行期間を、実施期間の前後1週間程度設定していま  
す。

環境省が提唱・実施している「クールビズ」は、冷  
房時の室温を28℃にしたオフィスで快適に仕事をす  
るためのノーネクタイ・ノー上着ファッションのこ  
とで、夏を涼しく過ごすための新しいビジネススタイル  
という意味が込められています。

室温が28℃だと少し暑いと感じる人もいると思い

ますが、上着を脱いでネクタイを外すと、体感温度  
は約2℃下がります。このようにちょっと工夫をす  
るだけで、快適に過ごすことができます。なお、冷  
房の温度設定を27℃から28℃にすると、年間で  
30.24kWhの省エネにつながるといわれています（省  
エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」より）。

最近は、涼感素材の衣類や涼感グッズも数多く販売  
されています。暑い夏場を、楽しみながら涼しく過  
ごしませんか。

■**問い合わせ先** 環境管理課環境保全係（☎36・  
0677）

◇家庭でできる夏の節電のポイント

エアコン…夏場の電力使用量増加の原因となるエアコンは、必要な時だけ使うようにしましょう	
節電のポイント	設定温度は28℃を目安に／扇風機などを使用し、空気を循環させながら使用する／こまめにON/OFFを切り替える／フィルターはこまめに清掃する／カーテンやすだれを使って、直射日光を避ける
クッキング…調理方法をよく考え、効率よく調理しましょう	
節電のポイント	ご飯は炊飯器で保温するより、電子レンジで温める／電気ポットはコンセントを抜き、必要なときに沸かし直す／食器はため洗いし、給湯器の使用時間を短くする
洗濯・風呂・トイレ…洗濯機や風呂給湯器は計画的に効率よく使用しましょう	
節電のポイント	洗濯物はまとめて洗う／間隔を空けずに入浴し、給湯器の使用時間を短くする／夏場は暖房便座を使用しない／温水洗浄便座の洗浄水の設定温度は低めにする
冷蔵庫…24時間365日使用している冷蔵庫ですが、少し気を付けるだけで簡単に節電できます	
節電のポイント	設定温度を「高」から「中」や「小」にする／物を詰め込み過ぎないようにする／熱い物は冷ましてから入れる／開け閉めの回数を減らす／開けている時間を短縮する
その他…電化製品の使用時間を短くしたり、長時間使用しない場合はコンセントを抜いたりして、待機電力を発生させないようにしましょう	
節電のポイント	照明はこまめに消す／白熱電球から省エネ型の蛍光灯やLEDランプに取り替える／テレビは見たい番組だけを選んで見る／テレビを消す時は主電源を切る／部屋を片付けてから掃除機をかける／髪を乾かすときは、タオルで十分乾かし、ドライヤーの使用時間を短くする／夜早く寝て朝型の生活に切り換える



## フォトコレinひろさき

市内各地で行われた  
イベントやまちの話  
題をお届けします。

### わんぱく相撲大会・オープン 大会・若の里相撲体験教室



この写真にスマートフォンをかざすと、動画が流れます。



5月1日、わんぱく相撲津軽地区大会・オープン大  
会が県武道館（豊田2丁目）で開催され、参加した児  
童らが技術を競い合いました。当市出身で大相撲元関  
脇若の里の西岩親方による相撲体験教室も行われ、参  
加した児童らは四股や股割り、すり足などの基本動作  
の指導を受けたほか、2～3人1組で西岩親方相手に  
果敢に立ち向かい、会場は多くの声援に包まれました。

### 弘前りんご花まつり



5月6日～15日に、りんご公園（清水富田字寺沢）  
で弘前りんご花まつりが開催されました。会期中は、  
りんご棒パン作りやキャラクター握手＆撮影会、パン  
フェスタやカレーマーケットなどの出店、シードルナ  
イト、乗馬でりんご園散歩などさまざまな催しが行わ  
れ、訪れた人はりんごの花が咲き誇る中、まつりを楽  
しんでいました。

### 消防定期観閲式



5月5日、消防団員が日ごろの訓練成果を  
披露する「定期観閲式」が行われ、放水訓  
練や車両分列行進などを実施したほか、ま  
と振りやはしご乗りを披露しました。

### 第18回津軽路ロマン 国際ソーデーマーチ



5月14日・15日の2日間にわたり開催され、  
延べ1,843人が参加。両日共に快晴に恵まれ、  
残雪をまとった岩木山のもと、新緑に包まれた  
津軽路を歩きながら汗を流していました。

### ARで動画を見よう！

AR動画の視聴方法…①App StoreもしくはGoogle Playで無料アプリ「COCOAR」を検索しダウンロード／  
②アプリを起動し、ARマークのついた写真にかざす。写真を認識すると動画が流れます。  
※AR（拡張現実）…写真などに、デジタル合成などによって作られた情報を付加し、人間の現実認識を強化する技術  
／アプリのダウンロードや動画視聴には別途通信料がかかります／ARの有効期間は発行から3カ月です。