

<b>平成 30 年度協会けんぽ 青森支部の保険料率</b>
全国健康保険協会（協会けんぽ） 青森支部では、県内の中小企業の従業員とその家族が加入する健康保険事業を運営しています。平成 30 年度の保険料率は以下のとおりです。 ※詳しくは、協会けんぽホームページから確認できます。
<b>▽平成 30 年度保険料率（平成 30 年4月納付分より）</b> 健康保険料率 = 9.96%（前年度据え置き）／介護保険料率 = 1.57%（前年度 1.65%） ■ 全国健康保険協会青森支部（☎ 青森 017・721・2713、H <a href="http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/aomori/">http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/aomori/</a> ）
<b>医療機関の適正な利用を</b>
～「コンビニ受診」は控えて～ 近年、緊急性のない患者さんが、「休日・夜間でも病院が開いているから」という理由で、コンビニを利用するような感覚で 2 次救急輪番病院を受診する、いわゆる「コンビニ受診」が増加傾向にあります。 ◎2 次救急医療は単なる時間外診療

**ではありません**

2 次救急医療は、本来、入院や手術が必要な患者さんに迅速に対応するための救急医療であり、単なる時間外診療ではありません。

**◎本当に必要な人が救急医療を受けられなくなります**

コンビニ受診の増加に伴い、本当に救急医療を必要とする患者さんの診療の遅れや、医療スタッフの過度の負担につながるなど、地域の救急医療体制を維持する上で深刻な問題となっています。

**◎適正受診を心掛けましょう**

将来にわたり救急医療体制が維持され、自分自身や大切なご家族が、いざというときにつまでも安心して救急医療を受けられるよう、適正な受診を心掛けましょう。

■ 健康づくり推進課（☎ 37・3750）

▽受付期間 6 月 16 日 = 5 月 7 日～17 日（電子申請は 5 月 4 日～14 日）、9 月 8 日 = 7 月 23 日～8 月 3 日（電子申請は 7 月 20 日～31 日）

▽受験願書配布場所 弘前消防本部予防課、消防署および分署

※ 専用ホームページ (<https://www.shoubo-shiken.or.jp>) から電子申請ができます。

**【事前講習会】**

▽とき 5 月 24 日・25 日の午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分（2 日間）

▽ところ 弘前消防本部（本町）3 階大会議室

※ 車での来庁はできませんので最寄りの駐車場をご利用ください。

▽対象 乙種第 4 類の受験者のうち受講を希望する人

▽受講料・テキスト代 受講料 = 4,500 円（弘前地区消防防災協会加入事業所は 2,000 円）、テキスト代 = 1,600 円（テキストのみの購入は不可）

※ 受講料などは講習日 1 日目に会場で徴収します。

▽受付期間 4 月 26 日～5 月 16 日

■ 弘前消防本部予防課（☎ 32・5104）、弘前地区消防事務組合管内の消防署および分署

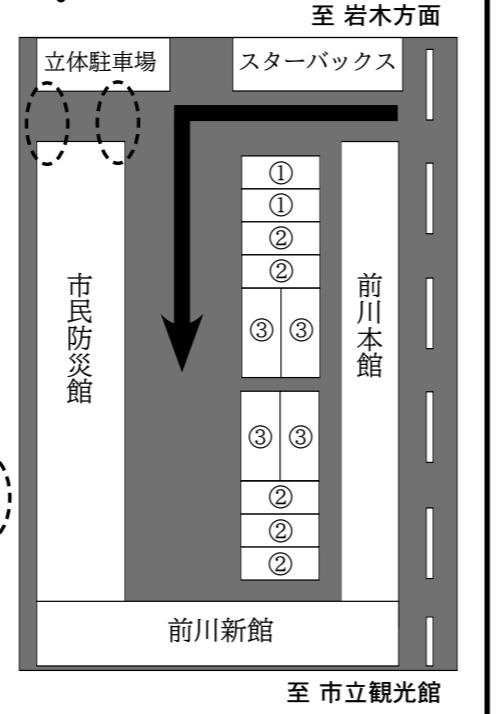
**市役所が便利になりました！****【アーケード（屋根）を設置！】**

右の写真のとおり、立体駐車場から市役所庁舎内にアーケードを 2カ所設置しました。地図の丸で囲まれた場所に設置しています。

**【中庭に駐車スペースを整備！】**

- ①タクシー停車帯 = 2 台  
⇒ タクシーを中庭まで呼べます。
- ②思いやり停車帯 = 5 台  
⇒ 障がい者や妊産婦などが利用できます。
- ③荷さばき車両停車帯 = 4 台  
⇒ 大きな荷物を市役所へ搬入する際にご利用ください。

▽利用方法 中庭にいる警備員に用件を伝えてください  
■ 財産管理課（☎ 35・1120）

**各種無料相談**

名 称	と き	ど こ	内 容	問い合わせ・申込先
女性弁護士による女性のための法律相談	4 月 24 日（火）、午後 2 時～4 時	市民参画センター（元寺町）	家庭や職場、地域などで女性が抱える法律に関する問題についてのアドバイス（対象…事前に電話相談した人で、法律相談が必要と認められる人 = 3 人）	青森県男女共同参画センター相談室（青森市中央 3 丁目、アピオあおもり内、☎ 青森 017・732・1022、水曜日を除く午前 9 時～午後 4 時）
暮らしとお金の安心相談会	5 月 2 日（水）、午前 10 時～午後 4 時	ヒロ口（駅前町）3 階市民生活センター	生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けについて（事前の電話予約が必要）	消費者信用生活協同組合青森事務所（☎ 青森 017・752・6755）
無期転換ルール緊急相談ダイヤル	平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分	専用ダイヤル（☎ 0570・0629276）	無期転換ルールに関するあらゆる相談	青森労働局雇用環境・均等室（☎ 青森 017・734・4211） ※ 上記の番号にかけても相談できます。

**各種スポーツ・体操教室**

教室名	と き	ど こ	内 容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①OKJよちよち親子フィットリトミック	5 月 6 日・20 日の午後 0 時 45 分～1 時 45 分	ウイング弘前（青山 5 丁目）	赤ちゃんとスキニシップを取りながら、音楽に合わせて親子で楽しむ運動する	生後 8 か月～24 か月の子どもと保護者 = 10 組	1 回受講 = 1,944 円 / 2 回受講 = 3,240 円 ※ ② は 1 人追加で、540 円追加。	事前に、ウイング弘前（☎ 38・8131）へ。
②わんぱく親子体操教室	5 月 6 日・20 日の午後 2 時～3 時		親子で音楽に合わせて一緒に遊びながら、運動習慣を身につける ※ きょうだいの参加可。	2 歳～6 歳の子どもと保護者 = 10 組		
③レディース体験スポーツ教室	5 月 8 日～6 月 26 日の毎週火曜日、午前 10 時～11 時 45 分	市民体育館（五十石町）競技場	基本のストロークからゲームまで	市民（女性） = 10 人（学生を除く）	無料	4 月 25 日（必着）までに、運動公園（〒 036・8101、豊田 2 丁目 3、☎ 27・6411）へ。 (※ 1) (※ 2)
④一般初心者バドミントン教室	5 月 9 日～6 月 27 日（5 月 30 日を除く）の毎週水曜日、午前 10 時～11 時 30 分	弘前 B&G 海洋センター（八幡町 1 丁目）	ラケットの持ち方、振り方、羽の打ち方、ゲーム	バドミントン初心者の市民 = 20 人	無料	4 月 30 日（必着）までに、岩木 B&G 海洋センター（〒 036・1332、兼平字猿沢 32 の 11、☎ 82・5700）へ。 (※ 1) (※ 2)
⑤初心者硬式テニス教室	5 月 11 日～6 月 29 日の毎週金曜日、午後 7 時 30 分～9 時	運動公園（豊田 2 丁目）庭球場	硬式テニスの基本（ストロークなど）	大学生以上の市民 = 10 人程度	1 回 500 円（傷害保険料を含む。当日微収）	リバロースポーツクラブ事務局（☎ 55・5143、■ 55・5144） ※ 事前の申し込みが必要。
⑥一緒に歩こう！ノルディックウォーキング	5 月 11 日～11 月 9 日（8 月 10 日を除く）の毎週金曜日、午前 10 時～11 時 30 分	弘前公園内市民体育館正面玄関前集合	ノルディックウォーキングボールを用いたウォーキング	約 5 km 歩くことができる人	2,500 円 ※ ボールは 100 円で貸し出し可。	河西体育センター（☎ 38・3200） ※ 事前の申し込みが必要。
⑦初心者水泳教室（平泳）	5 月 11 日～6 月 15 日の毎週金曜日、午後 1 時～2 時	温水プール石川（小金崎字村元）	平泳ぎ基本泳法	クロール 25m 游げない平泳初心者の市民 = 15 人	無料	4 月 30 日（必着）までに、温水プール石川（〒 036・8123、小金崎字村元 125、☎ 49・7081）へ。 (※ 1) (※ 2)
⑧足が速くなる教室～めざせ！1 等賞～	5 月 12 日・13 日 小学校 1～3 年生の部 = 午前 10 時～正午 / 小学校 4～6 年生の部 = 午後 1 時～3 時	克雪トレーニングセンター（豊田 2 丁目）主練習場	短距離走タイム測定、ポイントを押さえた個人ごとの走りの指導、走法技術に特化した指導	各部 40 人（先着順）	1 回 500 円（傷害保険料を含む）	4 月 30 日までに、克雪トレーニングセンター窓口（☎ 27・3274）へ。
⑨体スッキリ体操教室	5 月 14 日～7 月 9 日の毎週月曜日、午前 10 時～11 時	市民体育館（五十石町）2 階フットネスルーム	バランス力を向上させる体操、足腰を鍛える筋トレ体操	市民 = 14 人		4 月 25 日（必着）までに、市民体育館（〒 036・8362、五十石町 7、☎ 36・2515）へ。 (※ 1) (※ 2)
⑩イスに座って体操しよう	5 月 17 日～6 月 28 日の毎週木曜日、午後 1 時 30 分～2 時 30 分	市民体育館（五十石町）2 階フットネスルーム	イスを利用した体操	市民 = 10 人		

※ 1 … 往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで申し込みを。

※ 2 … 家族や友人同士での参加ははがき 1 枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。各自傷害保険に加入を。

共通事項… 飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。持ち物は問い合わせを。

**有料広告**

Population
前月比
・ 人口 173,821 人 (- 180)
男 79,748 人 (- 88)
女 94,073 人 (- 92)
・ 世帯数 71,723 世帯 (- 107)
平成 30 年 3 月 1 日現在（推計）

**人の動き**