

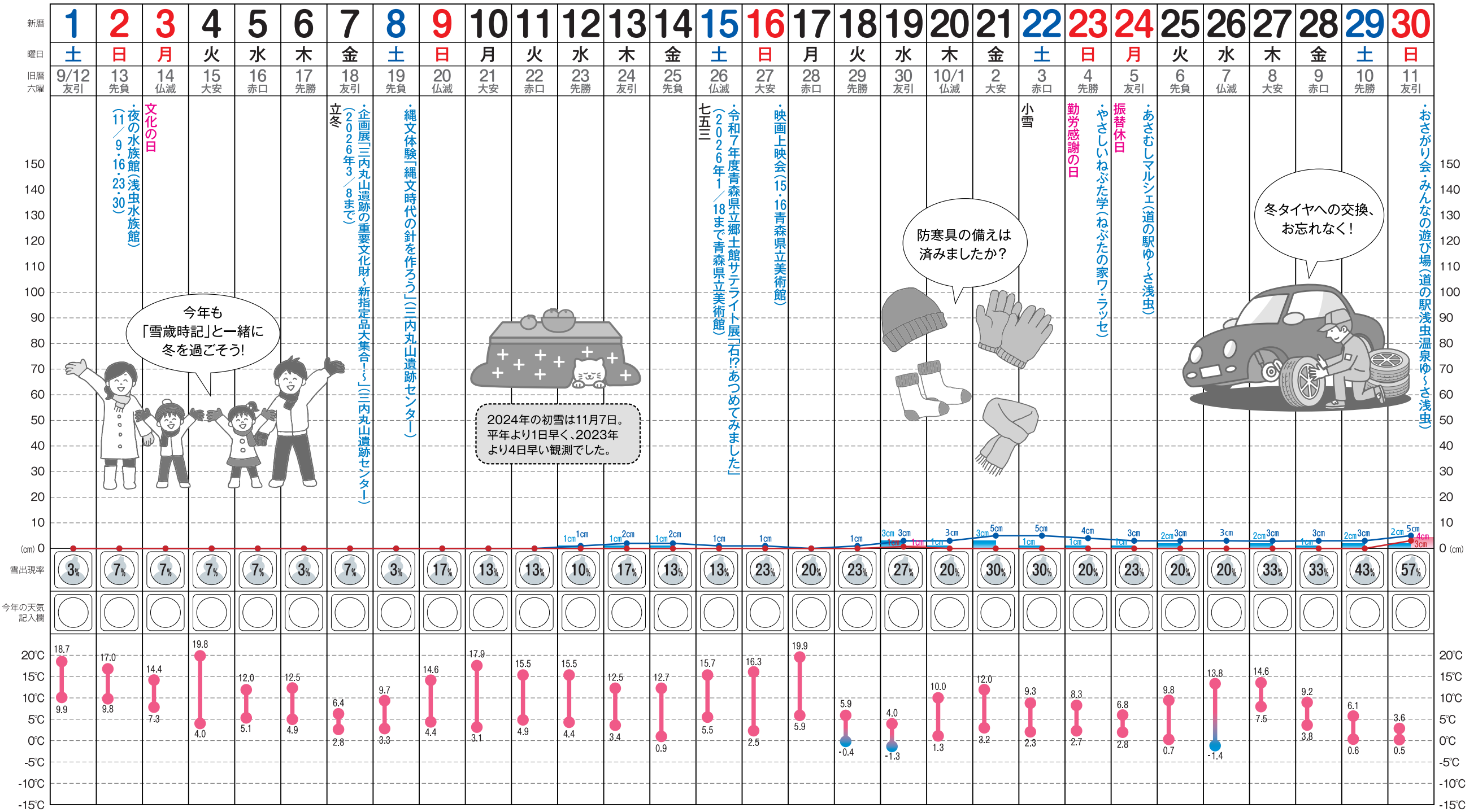
あおもり 雪歳時記

〈ゆきごしよみ〉



紅葉に時雨、木枯らしに初霜、そして冬隣

あおもり雪歳時記



冬支度はもうお済みですか

住居・身の回りを確認してみよう

- ☐ ストープやコタツなど暖房器具の準備・点検
- ☐ 寝具やカーテンなどを厚手の冬物に交換
- ☐ 網戸の取り外しや窓・庭木の雪囲い
- ☐ 無落雪屋根の排水溝の清掃、落ち葉などによる詰まりがないかの確認
- ☐ 除雪機、除雪用具の準備・確認
- ☐ 防寒着・帽子・手袋など小物や冬用の靴の準備
- ☐ 灯油など燃料、消耗品の補充

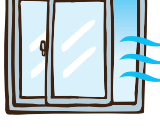
自動車の点検

- ☐ スタッドレスタイヤ・冬用ワイパーの準備・交換
- ☐ バッテリー点検やオイル、ウインドーウォッシャー液の補充
- ☐ 車載用除雪器具、脱出用スノーヘルパーなどの準備



冬の感染症対策

寒い季節は、インフルエンザや風邪、コロナウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。感染症予防のためには、外出後・食事前・トイレの後などにこまめな手洗いを心がけるほか、公共の場所ではマスクを着用し、乾燥した空気を直接吸い込まないようにすることが大切です。また、室内では定期的に換気を行い、空気の循環を良くすることが感染予防につながります。寒い季節でも、こまめな換気を忘れずに行いましょう。



〈今年の天気記入例〉

晴 曇 雨 みぞれ 雪

〈グラフなどの見方〉



- 最深積雪量／一日(0時～24時間)一時間ごとに計測しますが、その中で最も積もった値。
- 降雪量／一日(0時～24時間)に降った雪の合計量です。
- 雪出現率／近年30年間のうち、雪、みぞれ、霧雪、細氷ふぶきのいずれかが観測された日の割合。

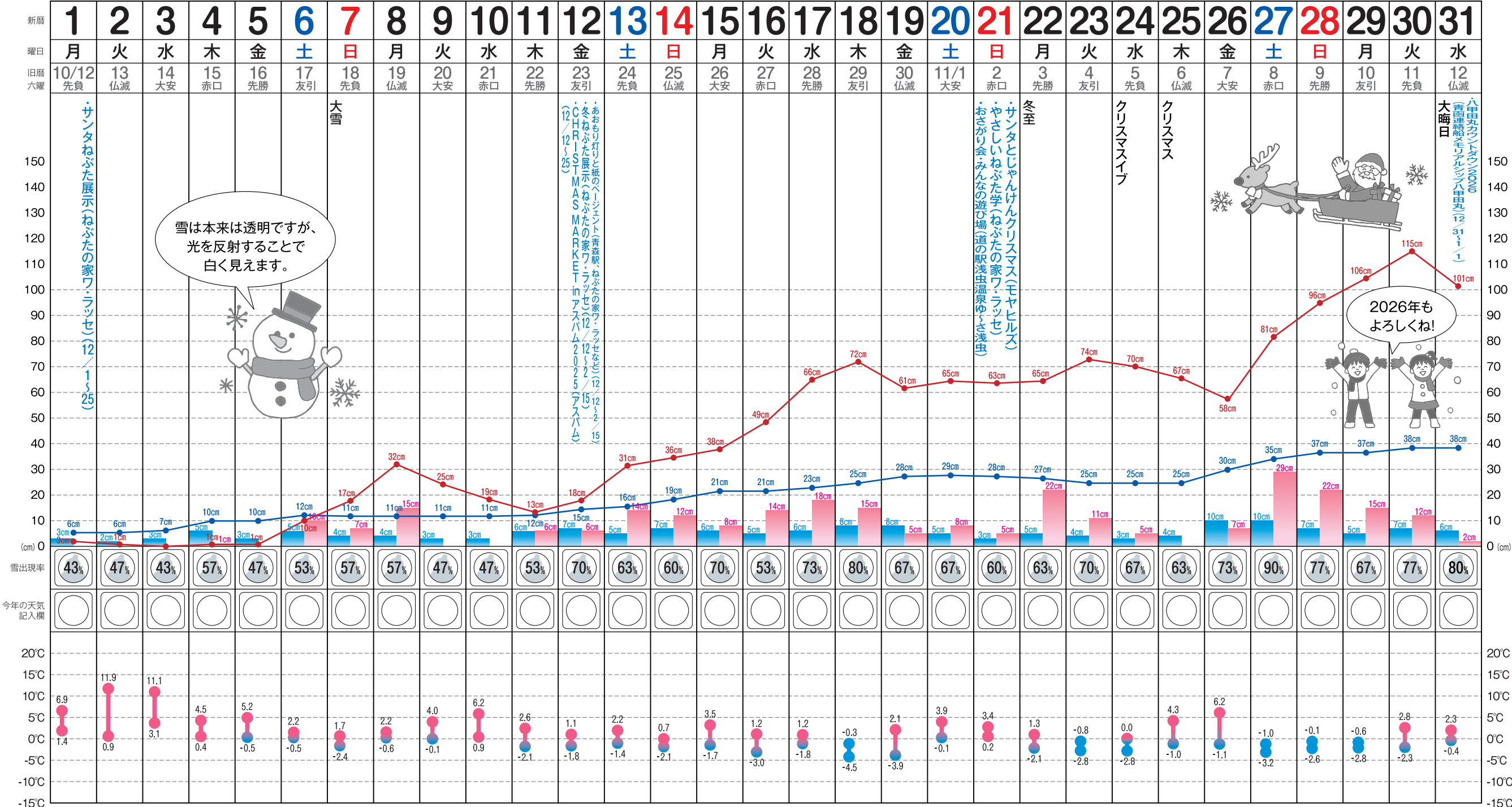
100%

※気象データは、気象庁ホームページを参考に作成したものです。 ※記載のイベントは2025年10月1日現在の情報です。天候等により変更・中止となる場合があります。



あおもり
雪歳時記

年の用意とともに、静かに進む冬の刻



除排雪はマナーを守って

- 道路へ雪を出さないでください
雪を車道に出すことで、道路幅が狭くなったり、路面にわだちができたりと、通行の妨げや交通事故の原因となり、非常に危険です。
また、雪を歩道に出すことで、歩行者が車道を歩くことになり、車との接触事故を引き起こすおそれがあります。安全な通行のためにも、道路へ雪を出さないようご協力をお願いします。
- 流・融雪溝は正しく利用
流・融雪溝が処理できる雪の量には限りがあります。詰めすぎに気を付けて利用しましょう。
- 屋根の雪下ろしに十分注意を
雪を下ろす場所には通行人がいないことを確認してから下ろしましょう。
- 除排雪作業に協力を
作業中の除排雪車には危険ですので近づかないでください。また路上駐車は、作業の妨げになりますので絶対にやめましょう。

バス停の雪かきに協力を

国道4号・7号の青森市堤町から古川間の歩道には融雪設備が設置されており、歩行者が降雪時も安全に通行することができます。しかし融雪設備が届かない車道と歩道の間の部分は雪がたまりやすく、特にバス停付近では乗降の際に滑って非常に危険です。

このため、この区間のバス停の一部には、冬期間、雪かき用のスコップが設置されています。平成17年度から、例年二十四節気のひとつ「大雪」の日に設置されており、青森市の風物詩にもなっています。スコップに

〈今年天気記入例〉
☉ 晴 ☁ 曇 ☂ 雨 ☂ みぞれ ☂ 雪

〈グラフなどの見方〉

- 最深積雪量／一日(0時~24時間)一時間ごとに計測しますが、その中で最も積もった値。
- 降雪量／一日(0時~24時間)に降った雪の合計量です。
- 雪出現率／近年30年間のうち、雪、みぞれ、霧雪、細氷ふぶきのいずれかが観測された日の割合。

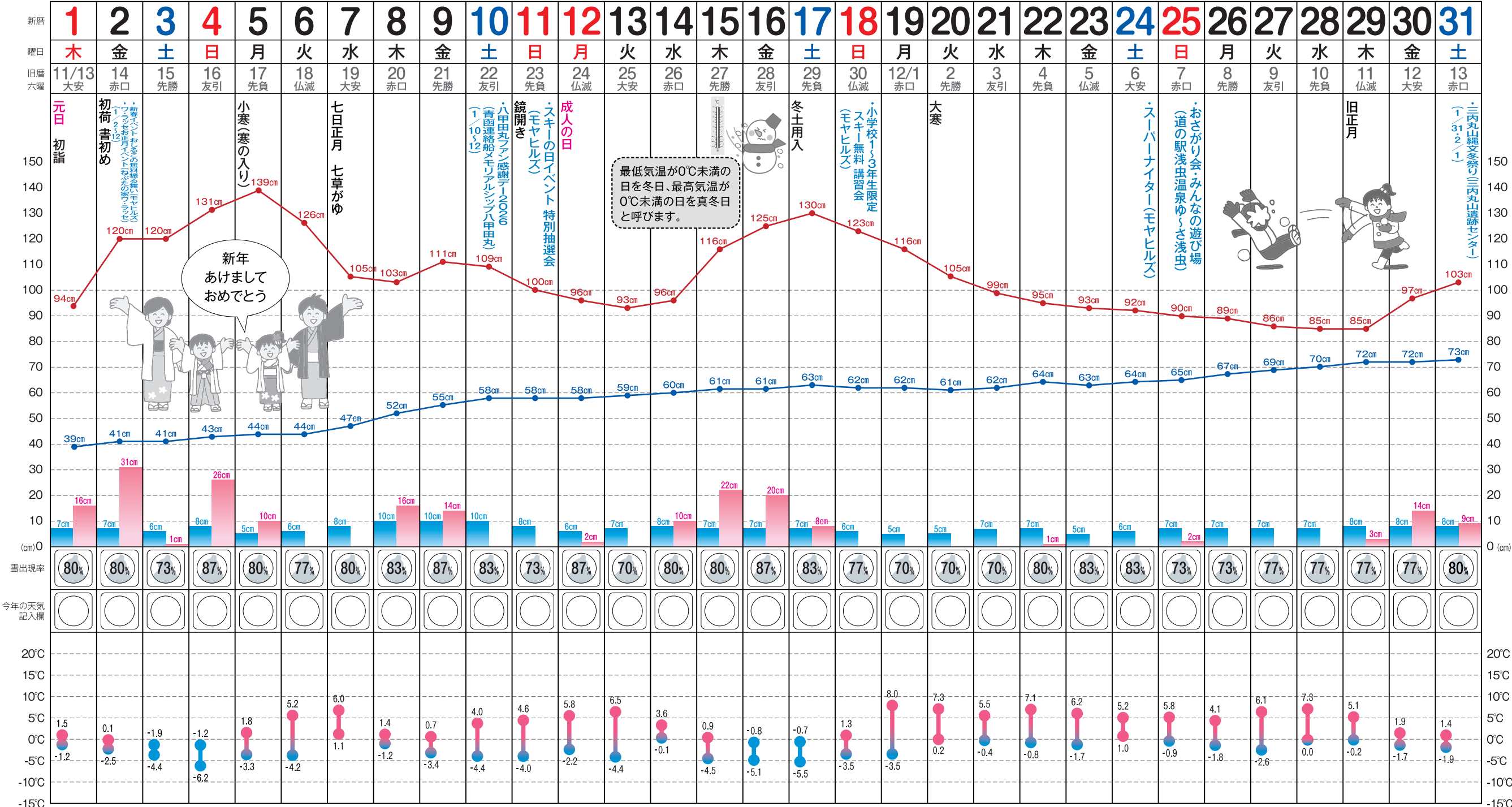
100%

※気象データは、気象庁ホームページを参考に作成したものです。 ※記載のイベントは2025年10月1日現在の情報です。天候等により変更・中止となる場合があります。



あおり雪歳時記

初雪舞い降りる、新春のしらべ



新年最初の行事「初詣」

12月31日の大晦日から1月1日の元旦にかけて近所の神社やお寺に「初詣」に向かうというご家族も多いです。「初詣」では、一年の感謝を伝えたり、新年の健康を祈願したりします。

青森市には「善知鳥神社」「廣田神社」「諏訪神社」「久須志神社」など、古くから地域の人々に親しまれてきた歴史ある神社が数多く存在しています。それぞれの神社には独自の魅力があり、パワースポットとしても人気を集めています。

雪化粧をした神社への参拝は、心洗われ

雪国暮らしの暖房費節約術

青森市の冬は雪が深く、寒さも厳しいため、どうしても暖房費の負担が大きくなります。そこで、日常の中にちょっとした工夫を取り入れることで、無理なく節約につなげることができます。

光熱費の節約には、窓に断熱シートやプチプチを貼り、厚手のカーテンを使うことで冷気の侵入を防ぐことができます。部屋全体を温めるには、暖房器具を下向きに設定したり、サーキュレーターなどで空気を循環させたりすることが効果的です。

また、水道の凍結防止ヒーターはタイマーで管理し、必要な時だけ動かすことで電気代を抑えられます。

〈今年の天気記入例〉

● 晴 ● 曇 ● 雨 ● みぞれ ● 雪

〈グラフなどの見方〉

● 最深積雪量／一日(0時～24時間)一時間ごとに計測しますが、その中で最も積もった値。

● 降雪量／一日(0時～24時間)に降った雪の合計量です。

● 雪出現率／近年30年間のうち、雪、みぞれ、霧雪、細氷ふぶきのいずれかが観測された日の割合。

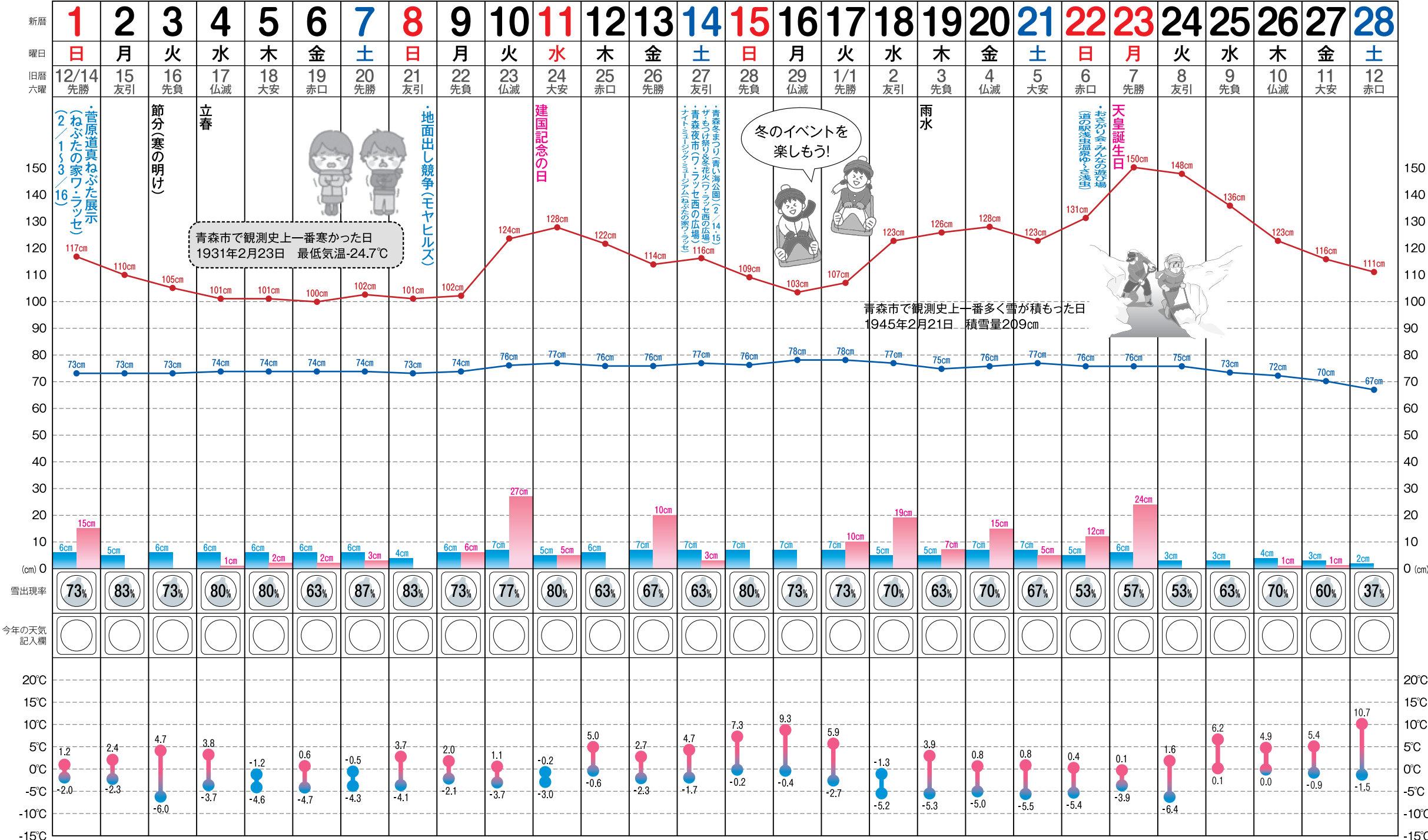
100%

※気象データは、気象庁ホームページを参考に作成したものです。 ※記載のイベントは2025年10月1日現在の情報です。天候等により変更・中止となる場合があります。



余寒の空へ、光の粒が降りそそぐ

あおもり雪歳時記



快適な雪国都市へ「青森市雪対策基本計画」

青森市の雪対策は令和6年10月に策定した「青森市雪対策基本計画」に基づき推進しています。

より効果的で効率的な除排雪作業に欠かせないのが、行政・事業者・市民それぞれが役割と責任を担う「市民協働」という考え方です。

冬期間も快適で安全に過ごすことができる都市づくりに向け、市民のみなさんのご理解・ご協力をお願いします。

●問合せ／青森市都市整備部道路維持課 雪対策室 TEL.017-752-8584

基本理念

共に助け合い 支え合う
雪と調和した快適都市の創造

戦略目標

- 冬期積雪期における安全・安心な道路交通環境の確保
- 冬期積雪期においても住みよい都市づくりの推進
- 安全で負担の少ない持続可能な雪処理の推進
- 冬期積雪期においても災害に強い都市機能の確保
- 地域資源である「雪」に親しむ文化の醸成

冬こそ身体を動かして、運動不足と肥満を解消

寒い季節は、体が体温を保とうとして自然と熱を多く作り出すため、基礎代謝が高まるといわれています。これは、運動による健康効果をより実感しやすい時期ともいえます。

一方で、寒さによって血管が収縮し、血流が滞りやすくなるため、冷え性などの不調が起こりがちです。そんなときこそ、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を取り入れることで血行が促進され、冷えの改善にもつながります。

運動を始める前には、水分補給や十分なウォーミングアップを行い、体をしっかり温めることが大切です。また、吸汗速乾性のある服装を選ぶことで、汗による冷えを防ぎ、快適に運動を続けることができます。

寒い季節ですが、ちょっとした工夫で安全に、そして気持ちよく身体を動かすことができます。

〈今年天気記入例〉

☉ 晴 ☁ 曇 ☔ 雨 ☂ みぞれ ☇ 雪

〈グラフなどの見方〉

● 最深積雪量／一日(0時～24時間)一時間ごとに計測しますが、その中で最も積もった値。

● 降雪量／一日(0時～24時間)に降った雪の合計量です。

● 雪出現率／近年30年間の中で、雪、みぞれ、霧雪、細氷ふぶきのいずれかが観測された日の割合。

100%

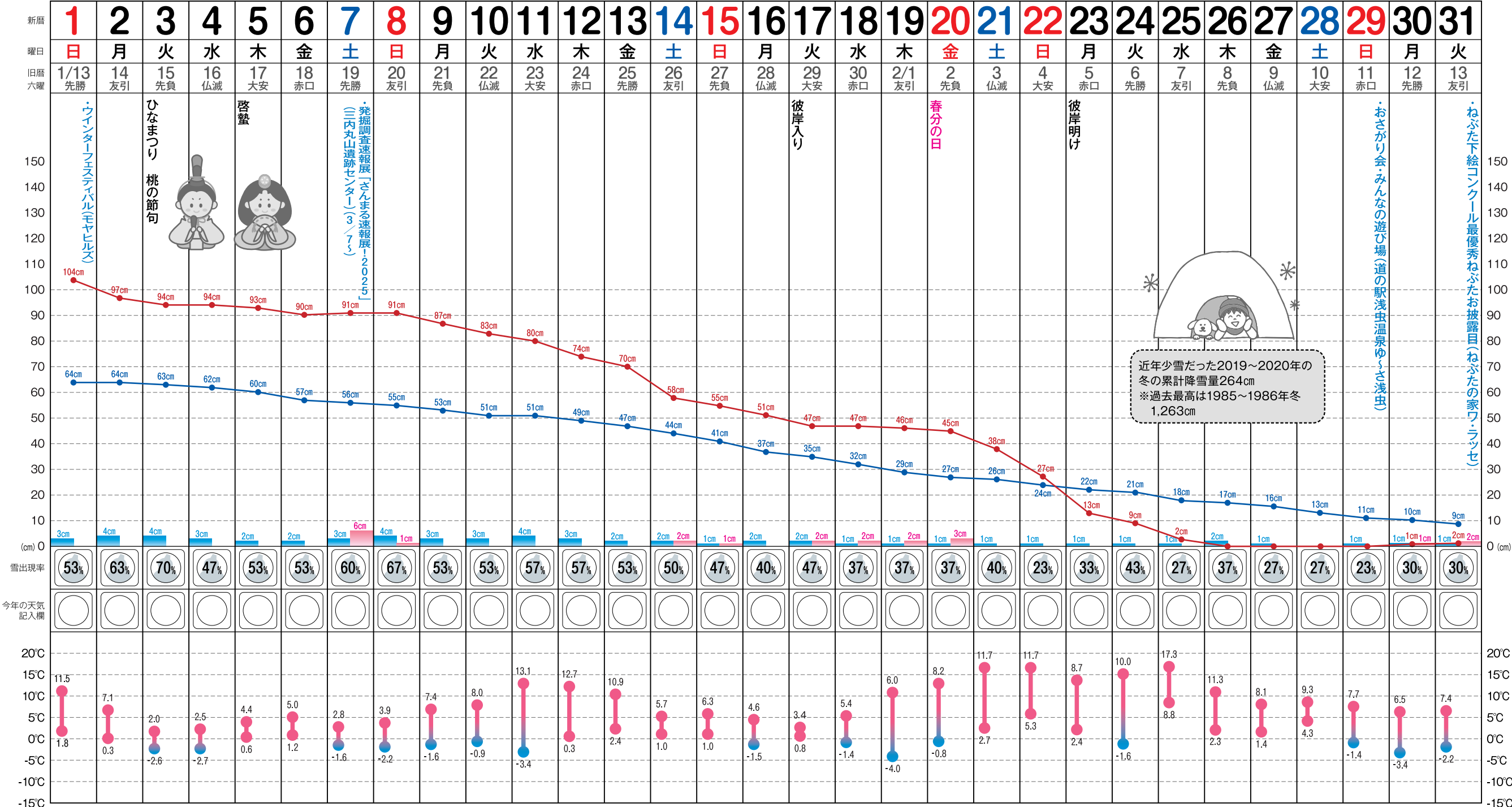
近年30年間の最深積雪量平均
2024年最深積雪量
近年30年間の降雪量平均
2024年降雪量
2024年最高気温
2024年最低気温

※気象データは、気象庁ホームページを参考に作成したものです。 ※記載のイベントは2025年10月1日現在の情報です。天候等により変更・中止となる場合があります。



あおもり雪歳時記

弥生の光に包まれ、春のぬくもりを感じて



過去の教訓から学ぶ防災の大切さ

3月は、戦後最大の自然災害と言われる東日本大震災が発生した月です。2011年3月11日、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の地震と、それに伴う大津波により、東北地方を中心に甚大な被害がもたらされました。

青森市でも震度4を観測し、広範囲で停電や交通網の麻痺、建物の損壊といった被害が発生しました。また、過去にも十勝沖地震や日本海中部地震など、大規模な地震や津波による被害を経験しており、地域として災害への備えが重要視されています。

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。この機会に、家庭の防災グッズや避難経路など、日頃の備えをもう一度チェックしていませんか？

寒い冬も郷土料理でぽっかぽか

青森の代表的な郷土料理には、「津軽の七草粥」といわれ、津軽の人々に親しまれてきた「けの汁」をはじめ、たらと根菜を煮込んだ「じゃっぱ汁」や、すりおろした生姜と味噌を混ぜ合わせたタレをのせたおでん「生姜味噌おでん」、またホタテの貝柱や肝でだしを取り、卵でとじた「貝焼き味噌」などがあります。

〈今年天気記入例〉
晴 曇 雨 みぞれ 雪

〈グラフなどの見方〉

- 最深積雪量 / 一日(0時～24時間)一時間ごとに計測しますが、その中で最も積もった値。
- 降雪量 / 一日(0時～24時間)に降った雪の合計量です。
- 雪出現率 / 近年30年間のうち、雪、みぞれ、霧雪、細氷ふぶきのいずれかが観測された日の割合。

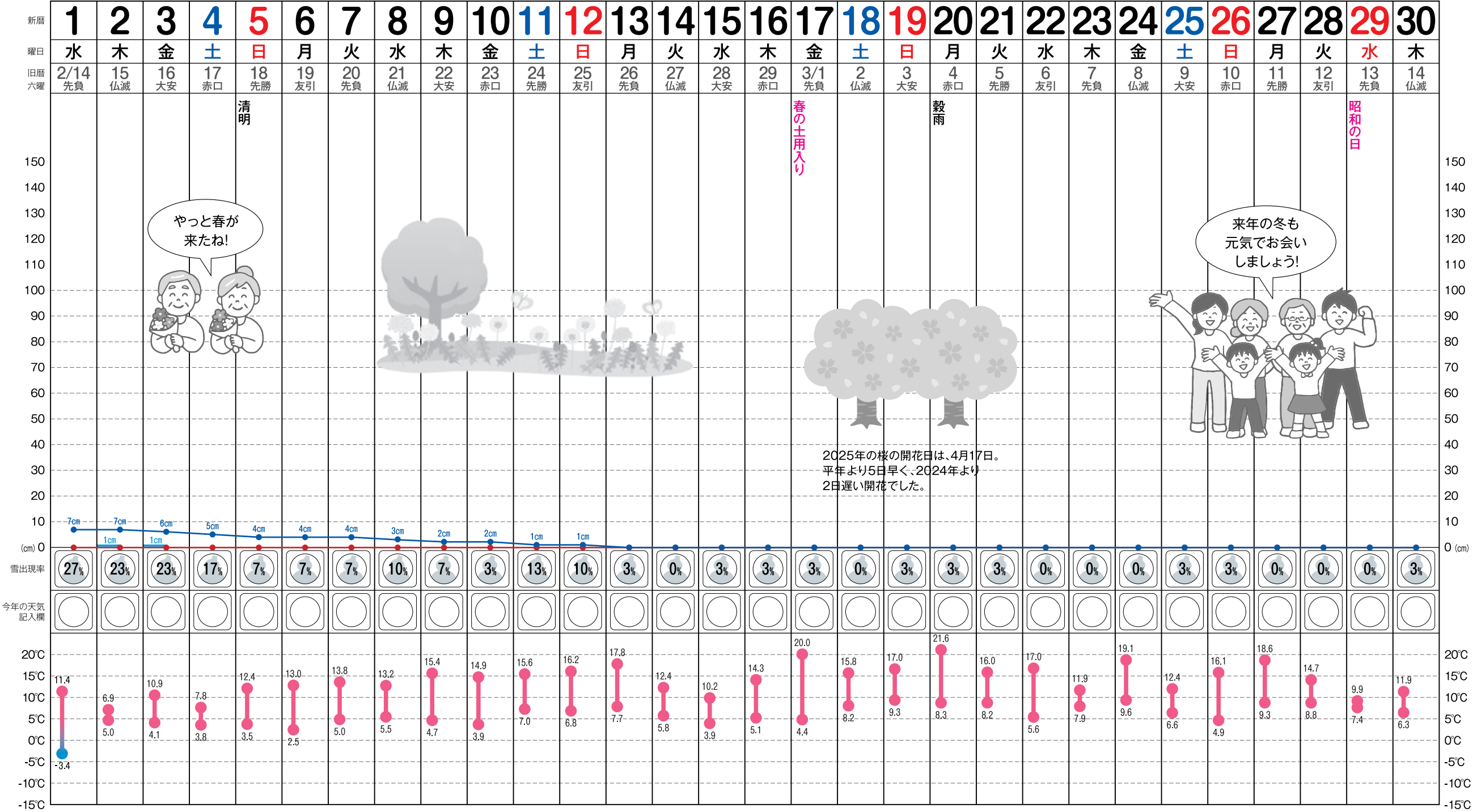
100%

※気象データは、気象庁ホームページを参考に作成したものです。 ※記載のイベントは2025年10月1日現在の情報です。天候等により変更・中止となる場合があります。



若葉の風とともに新しい時の扉をひらく

あおもり雪歳時記



新学期を迎えた子どもを交通事故から守りましょう

4月は入学式の季節。真新しいランドセルを背負った小学1年生の姿が街にあふれ、ほほえましい光景が広がります。この時期は、子どもたちが自分ひとりで通学する「一人歩きデビュー」を迎えることも多く、行動の予測が難しいため、交通事故のリスクが高まる傾向があります。

大切な命を守るために、ドライバーも歩行者も、思いやりの気持ちをもって子どもたちの安全な歩行をサポートしましょう。また、保護者は、反射材の着用や交通ルールの反復指導を行い、家の近くの危険な場所を一緒

に確認しておくことも大切です。
春の街を、子どもたちが安心して歩ける環境にしていきたいです。



温泉でこの冬の疲れをとりましょう

厳しい寒さや雪片付けなどで溜まった冬の疲れを回復するにはやはり温泉です。

青森県は一般公衆浴場数が全国でも3位(令和4年)、人口10万人当たりでは22.9カ所(令和2年)と全国ダントツ1位です。しかもその8割が温泉を利用しているという恵まれた環境にあります。

青森市の浅虫地区には、かつて「東北の熱海」と呼ばれ、地元住民に親しまれてきた温泉街があるほか、八甲田周辺では秘湯の風情が今なお残る温泉宿も存在します。さまざまな泉質や雰囲気を楽しみながら、あ

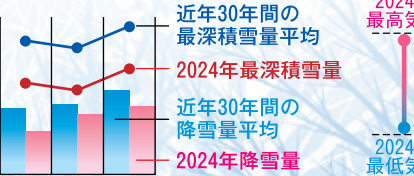
なたにあった温泉で、春の訪れとともに、ゆっくりこの冬の疲れをとるのもいいのではないのでしょうか。

温泉天国青森を大いに満喫しましょう。



〈今年の天気記入例〉
☉ 晴 ☁ 曇 ☂ 雨 ☂ みぞれ ☂ 雪

〈グラフなどの見方〉



- 最深積雪量／一日(0時～24時間)一時間ごとに計測しますが、その中で最も積もった値。
- 降雪量／一日(0時～24時間)に降った雪の合計量です。
- 雪出現率／近年30年間で、雪、みぞれ、霧雪、細氷ふぶきのいずれかが観測された日の割合。

※気象データは、気象庁ホームページを参考に作成したものです。 ※記載のイベントは2025年10月1日現在の情報です。天候等により変更・中止となる場合があります。

あ
お
も
り
雪
歳
時
記

〈ゆきごよみ〉