

広報



あおもり

AOMORI City News

1

No.465
January
2025 [令和7年]



謹んで新年の
ご挨拶を
申し上げます

あおもり市

八甲田連峰の初日の出

▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1：新年のご挨拶／令和6年青森市の主なできごと
- 4 特集2：豪雪都市・青森市の冬の楽しみ♪
- 5-6 ビジネス情報【Biz NAVI】：がんばり人応援「湯治や混浴文化維持へ尽力」
- 7-8 子育てひろば：1月10日は児童扶養手当の支給日
- 9-11 健康・医療ナビ：救急医療施設を適正に利用しましょう
- 12-15 市からのお知らせ：青森市環境保全活動団体表彰
- 16-19 暮らしの情報：こまっくーイラストコンテスト
- 裏表紙 青森発見フォトゼミナール成果発表写真展

青森市
LINE 公式
アカウント



青森市
子育て支援アプリ
AOMOTTO
あおもっと
by 母子モ



謹んで新年の ご挨拶を申し上げます



青森市長
西 秀記

明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、心新たに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

JR青森駅東口ビルやカクヒログループスーパーアリーナ（青森市総合体育館）が昨年オープンし、県都あおもりの各地域の特性を活かした都市づくりが進むとともに、新たなにぎわいの創出や生活の利便性が向上し、青森市はますます活気づいてきております。

今年は、私が市長に就任してから重点的に取り組んできた「しごと創り」がいよいよ本格的に動き出します。「青森市しごと創造戦略」を2月に策定予定であり、産学金官の連携により、洋上風力発電関連産業の育成・集積やDXの推進などに取り組んでまいります。

また、今年は大きな節目となる「青森開港400年」、令和8年には青森開港の翌年から始まったとされる「青森まちづくり400年」を迎えます。記念式典や「Sea級グルメ全国大会」など様々な記念イベントを企画しておりますので、市民の皆様に

お楽しみいただくとともに、みなとまち・あおもりのこれまで育んできた文化・伝統・歴史を次の世代につないでまいります。

さらに、令和8年開催の国民スポーツ大会と全国障害者スポーツ大会に向けて、今年はリハーサル大会が開催されます。国内最大のスポーツの祭典の成功のため、また、本市を全国にPRする絶好の機会として、市民の皆様や関係団体、行政が一丸となって、機運の醸成、開催準備を進めてまいります。

統合新病院については、昨年、整備候補地が決定し、また、これに関連して県と市で連携して、新たなまちづくりビジョンを策定・実行していくこととしております。今後とも、市民の皆様のご意見を丁寧に向いながら、これらの取組を着実に前進させてまいりますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって、幸多い年となりますことを心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



青森市議会議長
奈良岡 隆

明けましておめでとうございます。
市民の皆様におかれましては、清々しく新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年は、4月に協同組合タッケン美術展示館（青森市民美術展示館）が、7月にはカクヒログループスーパーアリーナ（青森市総合体育館）が本市の新たな芸術・文化や健康・交流・防災の拠点施設としてオープンしたほか、青森港において、洋上風力発電の基地港湾整備が始まるなど、本市のまちづくりにとって飛躍の1年となったものと感じております。

本市議会におきましても、8月に市民生活の最重要事項である共同経営・統合新病院整備に係る全員協議会を20年ぶりに開催するなど、市政に関する重要な事項等の協議を重ね、市民の皆様の多様な意見を

市政に反映させるための取組を進めたところ です。

また、昨年11月に任期満了を迎えた各常任委員及び議会運営委員の見直し、いわゆる中途改組が12月に行われ、新たな委員のもとに、市議会委員会活動が再スタートしたところでもあります。

今後も、議案等の審査といった議会活動をより円滑に進めながら、地方自治の二元代表制の一翼を担う議事機関として、また、本市を取り巻く課題に対応するための施策を生み出す言論の府として、市議会一丸となって市政の発展に向け邁進してまいります。

結びに、今年1年が市民の皆様にとりまして、健康で明るく幸せな年となりますよう、心からお祈り申し上げまして、新年のご挨拶といたします。



函館市長
大泉 潤

新年あけましておめでとうございます。
青森市民の皆様におかれましては、晴れやかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

青森市と函館市は、津軽海峡を隔てながらも、古くから人やものの交流が盛んに続けられてきましたが、昭和63年3月の青函トンネル開通を契機として、1年後の平成元年3月に「手をつなぐ、心を結ぶツインシティ」を合言葉に、文化、スポーツ、経済、観光など幅広い分野にわたり、積極的交流の推進を図り将来の飛躍的発展と末永い友好を念願してツインシティの盟約を締結し、昨年で35周年という節目を迎えました。

この35年の間に、官民ともに積極的な交流を継続し、今日まで100を超える交流事業が行わ

れておりますが、これもひとえに青森市民の皆様のご理解とご協力の賜であり、深く敬意を表しますとともに、感謝を申し上げます次第です。

今後におきましても、青函両市民の絆が一層深まり、両地域の活性化と一体的な発展を図るため、青森市と函館市が共に手を携えて、積極的な交流の推進を図ってまいりたいと考えておりますので、青森市民の皆様におかれましては、変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして素晴らしい1年となりますよう心からご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和6年 青森市の主なできごと

1/4 デジタル技術を活用した市民サービスが 続々スタート

「青森市LINE公式アカウント」によるチャットボット機能での問合せ対応や情報発信、「AOMOTTO(あおもっと)」による予防接種のスケジュール管理や子育て情報の配信など、アプリを活用した新たな市民サービスを開始。

また、10月からは、本人確認書類の氏名などの情報を読み取り、申請書や住民異動届の記載の一部を省略する「書かない窓口」のサービスを開始しました。



3/25 2050年カーボンニュートラルを目指し ゼロカーボンシティ宣言

気候変動の影響から市民の暮らしを守り、豊かな自然環境を次世代へ引き継ぐため、2050年までに温室効果ガス排出実質ゼロを目指すことを表明しました。

4月26日には、青森港が県内初、全国で6例目となる海洋再生可能エネルギー発電設備等拠点港湾として国土交通大臣より指定され、今後、洋上風力発電事業において基地機能を担うこととなります。



4/15 浪岡AIデマンド交通・ 青森市デマンド型交通実証運行がスタート!

浪岡地区における公共交通空白地帯の解消と高齢者などが利用しやすい公共交通サービスの提供に向け、ドア・ツー・ドアで運行する「浪岡AIデマンド交通」の実証実験をスタート。

青森地区では、10月1日から11月30日まで公共交通の小規模需要地域などを対象として、既存の路線バスと比較検証し、利用者ニーズに対応した公共交通を検討するための実証実験を実施しました。



4/26 JR青森駅東口ビル開業・ 協同組合タッケン美術展示館移設オープン

4月26日にJR青森駅東口ビルが開業。商業施設「&LOVINA」、行政施設「協同組合タッケン美術展示館」(市)、「あおもり縄文ステーション じょもじょも」(県)、ホテル「ReLabo」からなり、官民一体となった青森駅周辺のまちづくりにより、新たなにぎわいが創出されました。



7/1 カクヒログループスーパーアリーナ (青森市総合体育館)オープン

市民の健康づくりとにぎわい創出、災害時の防災拠点として中心的役割を担う青森市総合体育館がオープンしました。当日は、施設を象徴する広大な屋根付き空間「ヨリドマ」で、オープニングセレモニーを執り行い、オープンを待ちわびた多くの市民でにぎわいました。



7/31 AOMORI NEBUKO FESTIVAL 2024開催

世界最高の紙の芸術「ねぶた」の技法をアートとして更に育てることを目的としたイベントを初開催。ねぶたならではの技法や表現に焦点をあて、15名のねぶた師が「波」をテーマに制作したNEBUKOや地元アーティストの作品展示、ワークショップなどを行いました。



9/16 統合新病院の整備候補地案の決定

宮下県知事と西市長が会談を行い、統合新病院の整備場所については、青森県立中央病院が担う大規模災害時の基幹災害拠点病院としての立地を最優先させ、「浜田中央公園・県営スケート場周辺」を整備候補地とすることなどで合意し、共同会見を行い発表しました。

今後とも、「共同経営・統合新病院に係る基本計画」策定に当たり、皆様から意見をいただきながら進めます。



9/20 青森市ゆかりの選手が パリ五輪で大活躍 青森市民栄誉賞の授与

熱戦が繰り広げられたパリ五輪でメダルを獲得した佐藤大宗選手、志田千陽選手へ「青森市民栄誉賞」の授与を決定。9月20日には佐藤大宗選手の母校である新城小学校で、10月23日には志田千陽選手が市役所本庁舎に来庁し、それぞれ青森市民栄誉賞授与式を開催しました。



10/1 子育て先進都市の実現に向けた 新たな支援スタート

子育て世帯の更なる経済的負担軽減のため、「学校給食費」に加えて、「高校生等までの医療費自己負担額」、「2歳児クラスの保育料及び障害児通所支援の利用者負担額」、「小・中学校のフッ化物洗口」の全額公費負担、「修学旅行費」の一部公費負担を新たに開始しました。



10/6 八甲田丸 就航60周年

青函連絡船八甲田丸が昭和39年の就航から60周年を迎え、「記念講演会・記念フォーラム・記念パーティー」を開催しました。

また、みなとまち・あおもり誕生400年のプレ・イヤーイベントとして、10月13日・14日には、砕氷艦「しらせ」を19年ぶりに青森港へ誘致し、2日間の一般公開を実施しました。



豪雪都市・青森市の冬の楽しみ♪

私たちが住む青森市は、冬のレジャーを楽しむのに恵まれています。スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツを楽しめることはもちろん、八甲田ロープウェーで山頂まで行けば「スノーモンスター」の名で世界中から観光客が訪れる「樹氷」も見ることができます。朝からたっぷりスキーやスノーボードを楽しんで、お昼は「ゲレンデグルメ」に舌鼓。帰宅前には冷えた身体を青森が世界に誇る名湯「酸ヶ湯」で癒す。こんな贅沢すぎる冬が青森市ではできるのです。

さあ、みんなで冬の青森を満喫しよう♪



市内中心部から30分で行ける

リンクステーションヒルズ雲谷

青森市中心市街地から車で30分ほどとアクセス良好な、スキーやスノーボードの初心者から上級者まで楽しめるリンクステーションヒルズ雲谷。ナイター営業もあり、学校や仕事の後に滑るのもよし。陸奥湾や市街の眺めも最高で、夜景もお薦めです。小学1～2年生がリフト無料なのもうれしいですね。

☎ リンクステーションヒルズ雲谷 (☎017-764-1110)



リンクステーションヒルズ雲谷
営業企画主任 齋藤永高さん



モヤヒルズの名称が
変わったよ!



バックカントリースキーも、観光もできる

八甲田国際スキー場

雲谷から車で10分余りの八甲田国際スキー場。標高1,000m前後で積雪量が多く、良質のパウダースノーが国内外のスキーヤー、スノーボーダーに人気です。併設のスキースクールでは、レッスン、バックカントリーツアー、スノーシュートレッキングや、スキー&スノーボードレンタルもしています。

☎ 八甲田国際スキー場 (☎017-738-8591)



八甲田国際スキー場
スキーガイド 福山泰誠さん

リンクステーションヒルズ雲谷の イベントいろいろ盛りだくさん!

新春イベント

おしるこ振る舞い

1/2(木)
13:00~

ゲレンデにて無料で振る舞います。(当日先着200人)

スキーの日 特別抽選会

1/12(日)
9:00~15:00

当日、対象リフト券を購入のかた、シーズン券持参のかたを対象に、リフト引換券やお菓子など賞品をたくさん用意してお待ちしています!

初心者歓迎♪

小学1～3年生 スキー無料講習会

1/19(日)
10:00~15:00

☎ 小学1～3年生 20人
☎ 1/14(火) 9:00~受付

冬を楽しもう!

スーパーナイター!

1/25(土)
21:00~24:00
(20:00~受付)

通常のナイター終了後、深夜営業を実施! スキー、スノーボード、スノースクートでお楽しみいただけます。スノーボード無料講習会も同時開催!

☎ 前売り券1,800円(当日券2,300円)

雪を掘りまくれ!

地面出し競争

2/9(日)
10:00~12:00

4～6人1チームで、スコップ、スノーダンプを使い地面を出し、土を審査員に見せて着順を競います。

☎ 中学生以上 1人1,000円
☎ 事前に応募用紙を提出

各イベントの詳細は、リンクステーションヒルズ雲谷HPをご覧ください。

スタッフイチオシ! 雪山グルメ

せっかく行くなら、あれもこれも楽しみたい。贅沢すぎる1日を過ごす周辺おすすめスポット。



ハ甲田ロープウェー 小学生無料特別企画! ハ甲田の樹氷を 観に行こう!

1/1(水)~2/28(金)
9:00~15:40 ※荒天時運休

大人1人(有料)につき小学生2人が無料です。世界に誇るハ甲田の「樹氷」をぜひご体感ください!



☎ 八甲田ロープウェー (☎017-738-0343)

一日遊んで冷えた身体は 酸ヶ湯温泉でゆっくりあったまろう~

酸ヶ湯温泉

江戸時代から約340年の歴史を誇る湯治場・酸ヶ湯温泉は、昔ながらの旅館の建物やヒバ千人風呂の風情が魅力です。近年は混浴の千人風呂に気軽に入れるよう、湯あみ着普及を進めています。旅館の周囲に広がる八甲田の大自然も、旅行者を魅了してやみません。

☎ 酸ヶ湯温泉 (☎017-738-6400)

酸ヶ湯温泉 豆知識①

豪華客船クイーン・エリザベスを運航するイギリスの船会社「キューナード・ライン」が発表した「寄港地観光ツアートップ10」で、オーロラを探す旅(ノルウェー)やマチュピチュへの陸路の旅(チリ)を抑えて、酸ヶ湯温泉が1位に輝きました。

酸ヶ湯温泉 豆知識③

青森を代表する板画家棟方志功も酸ヶ湯が大好きで、湯治をしながら作品を彫っていました。館内に志功の板画・書を多数飾っています。

酸ヶ湯温泉 豆知識②

酸ヶ湯に降る雪の量は年平均17メートルで、世界一。



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。



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



温泉療養相談室看護師から抜擢

湯治や混浴文化維持へ尽力

はただ もとこ
畑田 素子さん(酸ヶ湯温泉株式会社 支配人)

340年の歴史を誇り、今や海外にも知られるようになった青森市の酸ヶ湯温泉。その接客責任者の支配人に2023年2月に抜擢されました。「**ヒバ千人風呂は体を芯から温めてくれます。冬はパウダースノーも魅力で、雪に飛び込む人も多いです。**」

北海道木古内町出身の57歳。薬剤師の父と看護助手の母の下、看護師を志望しました。函館市の祖母宅に住み高校で剣道に没頭していたころ祖母が病に倒れ、無力さを痛感。「看護師になろうと決心しました。」

看護師になり函館市内の病院に勤務。結婚相手の転勤に伴って青森県へ転居し看護現場から一時離れましたが、青森市に定住後の2002年から訪問入浴介護を担う看護師を約12年務め、2014年、酸ヶ湯温泉療養相談室の看護師に転職しました。「**酸ヶ湯の魅力**

は、湯治、千人風呂、医療従事者の3つが挙げられます。特に、医療従事者がいる温泉宿は、全国でも珍しいことなんです。」温泉療養相談室では、体調に合った入浴方法を指導。「お茶を飲みながら話を傾聴することもあります。心の病の人にいろいろと吐き出してもらって、気持ちよく帰っていただくこともあります。」

支配人になってからは、職場環境の向上に心を砕いているほか、混浴の千人風呂をもっと女性にも楽しんでもらい、湯治や混浴文化を守り続けようと、販売のみだった湯あみ着をより低額でレンタルするサービスも始めました。「**老若男女問わず、多くのかたに千人風呂を楽しんでもらい、昔の写真のようにみんなの笑顔があふれる温泉にしていきたいですね。**」

AomoLIVE
12/28(土)の
ゲスト

Biz
NAVI

ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

「青森市女性活躍推進セミナー」 ～大企業だけじゃない! 地方で進める女性活躍～

少子高齢化や人口減少が進む中、地域の担い手としての女性の活躍がこれまで以上に求められています。本セミナーでは、女性活躍の必要性を学び、市内企業の取組事例をご紹介します。

◆第一部 基調講演 13:30～14:30

「これからの女性活躍～人口減少社会における地方のあり方～」

講師:小安美和さん(株式会社Will Lab代表取締役)

◆第二部 パネルディスカッション 14:45～15:45

市内企業における女性活躍推進の取組事例について

コーディネーター:小安美和さん(株式会社Will Lab代表取締役)

パネリスト:岡村恒一さん(㈱オカムラ食品工業 代表取締役社長兼CEO)、
穂元美幸さん(㈱山神 専務取締役本部長)、八桁恵美さん(㈱山神 常務取締役)、西秀記(青森市長)

時 2/12(水) 13:30～15:45 所 AOMORI STARTUP CENTER

対 企業の経営者・管理職、人事労務担当者など 人 40人

申 2/5(水)までに、企業名・氏名・人数・電話番号を二次元コード

または人権男女共同参画課(☎017-734-5765、

☎ jinken-danjo@city.aomori.aomori.jp)へ

☎ 人権男女共同参画課(☎017-734-2296)



令和7年度採用の運転士募集

令和7年度に路線バスの運転業務に従事する会計年度任用運転士を募集しています。

詳しくは、交通部管理課・東部営業所・西部営業所で配布している募集案内または交通部HPをご覧ください。職場見学も可能です。お気軽にお問合せください。

◆応募資格 大型自動車第二種免許を有している者
※その他条件あり

◆選考方法 面接・実技試験

申 申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、
〒039-3503 野内字菊川47-1 交通部管理課(☎017-726-5451)へ



第3回 障がい者雇用促進セミナー

多様な人材確保に役立つ内容となっていますので、ぜひご参加ください。

◆第一部 市内企業における障がい者雇用の取組について
講師:社会福祉法人敬仁会、青森県民生活協同組合

◆第二部 支援機関の取組と企業向け助成制度の紹介
講師:青森障害者就業・生活支援センターすこやか、
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部

時 2/12(水) 14:00～16:00 所 青森商工会議所7階 研修室

対 障がい者の雇用や実習の受入れに関心のある企業のかた 人 30人

申 2/7(金)までに、経済政策課

(☎017-734-2402、☎ keizai-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

中小企業のための ESG金融・脱炭素経営セミナーin青森

全国的な脱炭素の潮流の中、県内企業も取引先などから対応を求められることが確実視されています。気候変動対策に詳しい専門家を招き、地域の中小企業が進むべき方向を考えます。

時 1/17(金) 14:00～16:00 所 ねぶたの家 ワ・ラッセ イベントホール 人 100人

申 1/10(金)までに、青森市地球温暖化防止活動推進センター(事務局 青森県
環境パートナーシップセンター ☎017-723-7631、☎ info@eco-aomori.jp)へ

☎ 青森市地球温暖化防止活動推進センター(☎017-721-2480)

地域企業のための広報・PRセミナー

人口減少が進む中、事業の存続・拡大には積極的な広報やPRがますます重要になっています。本セミナーでは、プレスリリースの実例を交えながら、広報・PRの考え方やノウハウなどを基礎から解説します。オンライン参加も可能です。

時 1/17(金) 13:30～15:00(13:00～開場) 所 東奥日報新町ビル3階 New'sホール

対 県内事業者、支援機関、自治体などの広報・経営企画・事業担当者など

人 会場60人 備 主催:(株)PR TIMES、協力:県経済産業部

申 1/14(火) 17:00までに、県HPから申込み

☎ 県地域企業支援課(☎017-734-9375)



自衛官など募集

募集種目	自衛官候補生(第4回)
応募資格	18歳以上33歳未満
受付期間	2/14(金)まで
試験日	Web:2/16(日)～18(火) 口述・身体検査:2/23(日)
試験会場	口述・身体検査:青森駐屯地

☎ 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

給与支払報告書をご提出ください

所得税の源泉徴収義務がある事業主(給与支払者)は、法人・個人を問わず、令和6年中に支払った給与について、アルバイト・パート、役員などを含む全ての従業員の給与支払報告書(総括表と個人別明細書)を作成し、従業員の令和7年1月1日現在(年の中途に退職した場合は退職時)における住所地の市町村長に提出することが義務付けられています。

令和7年度(令和6年分)の給与支払報告書の提出期限は1/31(金)です。窓口が混み合いますので、早めの提出にご協力ください。

eLTAX(地方税の手続きをインターネットを利用して電子的に行うシステム)でも給与支払報告書を受け付けていますので、ぜひご利用ください。

◆全事業所で特別徴収を実施します

本市では、原則として所得税の源泉徴収義務のある全ての事業所で、市民税・県民税の特別徴収を実施しています。右の理由に該当する場合のみ普通徴収としますので、理由の略号(A～E)を、給与支払報告書(個人別明細書)の摘要欄に必ず記入してください。詳しくは、市HPをご覧ください。

問 市民税課
(☎017-734-5197)



理 由	略号
受給者総人員が2人まで	A
退職者	B
他事業所で特別徴収の者(乙欄該当者を含む)	C
給与不定期・税額が引ききれない(年間965,000円以下)	D
休職者または休職・退職予定者	E

問屋町ビジネススクール

企業の組織力の強化や、中核人材の育成・確保に役立つテーマ別講座

申 各申込締切までに、問屋町ビジネススクールHPの申込フォームまたは申込書(協同組合青森総合卸センター、各市民センターなどに備付け。HPに掲載)を、協同組合青森総合卸センター(☎017-738-7323)へ

問 協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711)



①新入社員研修

～基本マナーとビジネスコミュニケーションの徹底トレーニング～

時 3/27(木)・28(金)9:30～16:30、7/10(木)13:30～16:30

対 新入社員 人 15人 料 17,000円 備 申込締切 2/28(金)

②【新規講座】

顧客の心を読み解く!個性心理学®で極める効率的な営業術

～個性心理学®を活用して顧客とより深い結びつきを築くためのアプローチ法を身につけよう～

時 1/16(木)18:30～20:30 人 15人 料 4,000円 備 申込締切 1/9(木)

③1日で理解できるようになる!今さら聞けない会計・経理の基礎の基礎

～図解でわかりやすい!たった1日で会計の基礎知識が身につく～

時 2/18(火)9:30～16:30 人 15人 料 6,900円 備 申込締切 2/10(月)

④【新規講座】

大谷翔平選手も実践した目標達成法!人生とビジネスを豊かにするマンドラチャート～マンドラチャート協会認定講師とつくる「このままでいいのかな?」を解決する第一歩～

時 1/21(火)18:30～20:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切 1/14(火)

⑤【新規講座】

成功の秘訣を解き明かす!昔話から学ぶピンチをチャンスに変える方法～温故知新!誰もが知っているあの昔話にはビジネスで使えるヒントが盛りだくさん～

時 2/27(木)18:30～20:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切 2/20(木)

⑥今さら聞けない人との関わりの第一歩!信頼関係が築ける伝え方

～あなたのちょっとした一言で相手の行動がガラリと変わります～

時 3/13(木)18:30～20:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切 3/6(木)

⑦【新規講座】

若手リーダーのステップアップ講座 ※中小企業大学校仙台校と共催

時 1/28(火)・29(水)9:30～16:30・30(木)9:00～16:00

対 中小企業・小規模企業の職場若手リーダー 人 15人 料 29,000円

備 申込締切1/21(火)

⑧【特別講演会】

売れる会社がやっているたった四つの繁盛の法則

～“中小”“地方”はあなたならではの価値に変えられる～ ※オンライン併用開催

時 3/5(水)13:30～15:30 人 20人 料 無料 備 申込締切 2/26(水)

2025年春「産業カウンセラー養成講座」 無料説明会

養成講座って何をするの?産業カウンセラーって?など、お気軽にご参加ください。

時 ①2/9(日)13:30～15:00 ②2/20(木)19:00～20:30

③3/9(日)10:00～11:30 ④3/29(土)10:00～11:30

備 Zoomによるオンライン開催

申 事前に、氏名・住所・電話番号・メールアドレス・開催日を、日本産業カウンセラー協会HPへ。当日のZoom招待URLをメールでお知らせします。

問 日本産業カウンセラー協会東北支部事務局(☎022-715-8114)



保育のお仕事出張相談会 Part2

青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談、県内の保育所・認定こども園など求人情報の閲覧・紹介

時 1/23(木)10:00～13:00 所 ラ・セラ東バイパスショッピングセンター1階

対 保育所などで働くことに興味のあるかた

問 社会福祉法人青森県社会福祉協議会 青森県保育士・保育所支援センター(☎017-718-2225)

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。

対 事業主から受講指示を受けた在職者のかた

申 各申込期間に、申込書(ポリテクセンター青森HP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)



①フォローアップによる組織力の向上

時 2/20(木)9:30～16:30 所 ポリテクセンター青森

人 15人 料 3,300円 備 申込締切 1/31(金)

②企業価値を上げるための財務管理

時 3/18(火)9:30～16:30 所 問屋町会館

人 15人 料 3,300円 備 申込締切 2/26(水)

求職者支援訓練 受講者募集

職業訓練によるスキルアップを通じて、早期就職を実現するための国の制度です。訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと訓練施設が積極的に就職支援を行います。

料 無料(テキスト代などは自己負担)

申 問 1/29(水)までに、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



JEED HP

ビジネスツール・簿記活用科(短時間)(託児)

時 2/28(金)～8/27(水)10:10～16:50

所 キャリアスクール・ソフトキャンパス青森校 人 10人

青森高等技術専門学校 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(ハロートレーニング)を実施しています。

対 ハローワーク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

申 問 各申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



県HP

①Webクリエイター養成科2(eラーニング)

時 3/11(火)～6/10(火) 人 15人 備 申込期間 1/17(金)～2/19(水)

②パソコン応用科3

時 3/18(火)～9/17(水) 人 20人 備 申込期間 1/27(月)～2/27(木)

令和7年度 長期高度人材育成コース

時 4月～R9.3月(2年間)

訓練場所	訓練科名	人員	申込期限
青森明の星短期大学	介護福祉士養成科	10人	2/18(火)
	保育士養成科	6人	
東奥保育・福祉専門学院	保育士養成科	6人	
青森中央短期大学	保育士養成科	6人	
	栄養士養成科	8人	3/3(月)
あおもりコンピュータ・カレッジ	情報処理技能者養成科	10人	

※本訓練は、都合により実施されないことがありますので、あらかじめご了承ください。

子育てひろば

open space for childcare

1月10日は児童扶養手当の支給日

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。

1/10(金)は、児童扶養手当の11・12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)

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)
「オリオン座を解き明かせ!」
時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(19日を除く)
13:30～

★ プラネくんと星空さんぽ 絵話「金色の羊の話」 (幼児向け/約40分) 時 毎週日曜日・祝日(19日を除く) 11:00～

平日投影スケジュール

1月は平日投影も行います♪
時 1/8(水)・9(木)
11:00～(プラネくんと星空さんぽ)、13:30～(星空の時間)
備 投影内容は上記と同様

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

イベント・講座

マタニティ講座 要予約



① 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!など
時 1/15(水) 10:00～12:00(9:30～9:50受付)

② 沐浴サロン講座

ママの心のサポートのお話、沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～など
時 1/19(日) 10:00～12:00(9:30～9:50受付)

③ お口のケアと食育講座

ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア[講師/歯科医師]、いいこといっぱい!母乳育児(授乳姿勢の体験)など
時 2/5(水) 13:30～15:30(13:00～13:20受付)

所 あおもり親子はぐくみプラザ 人 16組(申込順)
対 本市に住民票がある妊婦と家族 備 母子健康手帳、筆記用具持参
申 問 ①は1/6(月)～10(金)、②は1/14(火)～17(金)、③は1/27(月)～31(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 要予約

- 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



市HP

時 1/14(火) 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 各回5組(申込順)
申 1/10(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)

男性管理栄養士による 要予約

男性のための離乳食講座「オレの離乳食2024」

生後9～11か月頃の離乳食について、男性管理栄養士の講話と調理実習で学びます。

時 1/25(土) 10:30～12:30(10:00～受付)

所 アピオあおもり1階 調理実習室

対 子育て中のかたやこれから父親となるかた、離乳食に興味のある男性など

人 会場参加20人、オンライン参加90人

備 エプロン、バンダナ、手拭き用のタオル持参

申 1/24(金)までに、申込みフォームから申込み

問 青森中央短期大学 事務局 研究支援・地域連携課
(☎017-728-0121、✉csk@aomoricgu.ac.jp)



市民図書館のおはなし会

＊ぴよぴよおはなし会

対 概ね0～3歳の子どもと保護者

1/10(金)
11:00～11:20

1/17(金)
11:00～11:20

1/24(金)
11:00～11:20

1/31(金)
11:00～11:20



＊にこにこおはなし会

対 概ね3歳～小学2年生の子どもと保護者

1/4(土)
14:00～14:20

1/11(土)
14:00～14:20

1/18(土)
14:00～14:20

1/25(土)
14:00～14:20

所 市民図書館7階
児童ライブラリー「おはなしのへや」
内 絵本・紙芝居などの読み聞かせ
問 市民図書館(☎017-776-2455)

市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】



油川市民センター
1/11(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室

東部市民センター
1/12(日)
11:00～11:30
2階 和室(大)

西部市民センター
1/22(水)
14:00～14:15
1階 和風学習室1

横内市民センター
1/25(土)
10:30～11:00
1階 和室(小)

大野市民センター
1/26(日)
10:30～11:00
1階 和室(小)

戸山市民センター
1/26(日)
11:00～11:30
1階 和室(小)

古川市民センター
1/28(火)
10:30～11:00
1階 和風学習室(A)

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

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)
(年末年始を除く)

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

遊びに来て
みませんか?



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)

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

あつまれ!わんぱくっこたち

時 1/10(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

よちよち広場

時 1/11(土)10:30～11:30

内 ふれあい遊びや保護者同士の交流

対 0～1歳児の子どもと保護者

おはなし広場

時 1/14(火)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 1/26(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



＊ 子育て講座 対 0～3歳の乳幼児

赤ちゃん待ち合わせ

時 ①1/8(水) ②1/16(木)

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



転勤族おしゃべり&交流会

時 1/27(月)

10:30～11:15

内 青森に転入した
親子の交流の場

管理栄養士による
離乳食・幼児食講座

時 1/21(火) 10:30～11:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

内 離乳食初期から幼児食の進め方について

人 15組(申込順)

申 1/4(土)9:00～、「さんぽぽ」へ

おいでよ!

双子ちゃん、みつごちゃん

時 1/29(水) 10:30～11:15

内 双子、三つ子の育児についての情報
交換と交流の場

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、
あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ(申込順)

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 1/8(水)・20(月)10:00～11:00

内 集団あそび

時 1/20(月) 10:00～11:30

内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 1/15(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 1/30(木) 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

医師相談

時 1/22(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

1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(祝日を除く)

8:30～18:00 ☎017-718-2983

◆🍲食育相談:1/17(金) 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:1/9(木)9:30～11:00

◆🗂️ハミガキ相談・🍲食育相談:1/9(木) 10:00～11:00

申 問 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 1/29(水)、2/3(月) 10:00～、11:00～ 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 各回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

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

親子で一緒にいらっしゃ～い
～アコール託児室開放デー!～ 第5弾

おしゃべりタイムにはお茶もご用意しています。お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できます。

◆同時開催「おもちゃで遊ぼう」10:30～11:30

講師:穴倉千鶴子さん、葛西幸子さん

(青森県子ども家庭支援センター)

身近にある材料で手作りおもちゃを作成し、み
んなで遊びましょう♪グッド・トイアワードに選ばれ
たおもちゃの紹介や遊び方なども学べます。

時 1/11(土) 奇数月第2土曜日

開放時間10:00～14:00

(おしゃべりタイム11:30～12:30)

所 働く女性の家「アコール」託児室

対 子どもと保護者 人 8組(当日先着順)

問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)



パチパチならそう♪かえるちゃん



スイスイすべるぞ!カーリング

青森市子育てひろば 要予約

絵本の読み聞かせや手あそび、ふれあい遊びなど
親子で楽しむ遊びを行います。

時 1/21(火)10:00～11:30

所 しあわせプラザ

対 未就学児とその保護者

人 10組20人程度

申 問 1/20(月)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ



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 1/30(木) 13:00～

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 身体の発育・発達に心配のある乳幼児と保護者など

人 3組(申込順)

申 問 1/23(木)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ



健康・医療ナビ

Health and Medical Care

健診結果説明会・特定保健指導のご案内 要予約

健診結果の見方や健康についてのご相談に、保健師が個別に応じます。

時 1/23(木)、2/17(月)、3/7(金) 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

申 問 各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ



医師による不妊専門相談 要予約

時 1/29(水) 13:30～14:30 所 対象者に別途お知らせ

対 2組(申込順) 料 無料

申 問 1/22(水)までに、

あおもり親子はぐみプラザ(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ

『誰かの明日を考える。はたちの献血』

(令和7年厚生労働省「はたちの献血」キャンペーンキャッチフレーズ)

1/1(水)～2/28(金)は、はたちの献血キャンペーンです。献血は、常設の献血ルームや、企業・学校・ショッピングセンターなどを巡回している献血バスでもできます。また、献血Web会員サービス「ラブラッド」では、お近くの献血ルームなど献血会場(一部除く)のWeb予約が可能です。詳しくは、青森県赤十字血液センターHPでご確認ください。

問 県赤十字血液センター(☎017-741-1512)



救急医療施設を適正に利用しましょう

問 保健予防課
(本庁舎☎017-734-5770)

全国的な医師不足によって、市でも十分な救急医療体制をとることが困難な状況にあります。このような中、症状の重い救急患者に対応すべき救命救急センター(県立中央病院)や救急病院などに、緊急性の低い軽い症状で来院するかたや、自身の都合で休日や夜間にコンビニ感覚的に利用するかたが見受けられ、救急医療体制の維持に支障を来しています。

救命救急医療を必要とする人が適切な治療を受けられるよう、**救急医療施設の正しい利用**にご理解とご協力をお願いします。

重篤な救急患者に対応

(例:救命救急センター(県立中央病院))

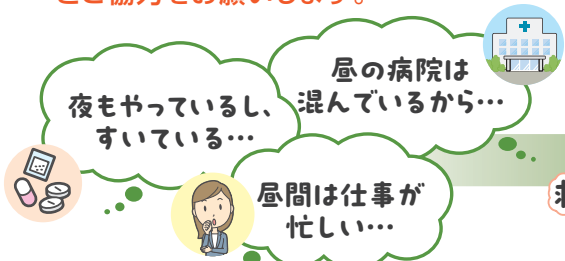
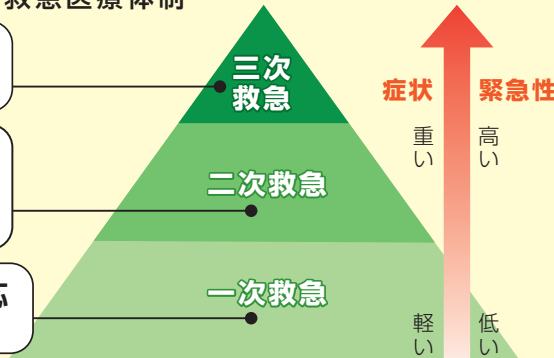
手術や入院が必要な

症状の重い救急患者に対応

(例:市民病院などの救急病院)

比較的**症状の軽い患者**に対応

(例:市急病センター、在宅当番医)



そうだ!
土日・夜間に
救急病院へ行こう!!

市民の安心・安全のための
**救急医療体制の
維持が困難に**



※うまく歩けない・ろれつが回らない場合は脳卒中の疑いがあります。このような症状があるときや重大な病気やけがの可能性があるときは、ためらわず救急車を呼んでください。

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**症状が軽い**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、12/29～1/3	

※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

✳ こ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
12/31(火)	えらデンタルクリニック 成田歯科矯正歯科医院	017-744-1081 017-722-8214	自由ヶ丘二丁目 堤町二丁目
1/1(水)	やまもと歯科 青葉歯科医院	017-721-5230 017-782-1378	浜田玉川 里見一丁目
1/2(木)	カタヤ歯科医院 本田歯科医院	017-743-6464 017-773-5110	合浦一丁目 中央一丁目
1/3(金)	こまい歯科クリニック 後藤歯科医院	017-773-3510 017-781-3130	松原二丁目 篠田一丁目
1/5(日)	石江歯科クリニック	017-766-1515	石江江渡
1/12(日)	西巻デンタルオフィス青森	017-721-6166	長島一丁目
1/13(月)	若井歯科医院	017-741-1470	小柳三丁目
1/19(日)	船越歯科医院	017-743-0321	栄町二丁目
1/26(日)	TOM MINATOYA dental clinic	017-752-0148	新町一丁目

・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。

集団健診・検診(2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	2/1(土)・3(月)・9(日)・10(月)・14(金)・19(水)・27(木) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈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。
◎70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日のかたは当月)及び後期高齢者医療の被保険者、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。

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。

高齢者インフルエンザ予防接種の期間延長

実施期間を1/31(金)まで延長します。
※実施期間内であっても、医療機関ごとに終了時期が異なります。

対 本市に住民票があり、令和6年12月31日時点で

- ①満65歳以上のかた
②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

備 上記以外の内容については、市HPまたは広報あおもり10月号をご覧ください。

高齢者新型コロナワクチン接種については市HPまたは広報あおもり9月号をご覧ください。

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

満70歳以上の皆さんに「いき・粋乗車証」を交付

市営バスなどを低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋乗車証」(有効期限なし)を交付します。申請は70歳の誕生日の前日(前日が土・日、祝日のときはその前日)からできます。手続にはご本人がお越しください。

いき・粋乗車証のサービスをAOPASSでご利用いただくには、市営バス営業所または乗車券販売所などでの手続が必要です。詳しくは、お問合せください。

◆手続に持参するもの

- ①本人確認ができるもの(健康保険証など)
- ②顔写真1枚(無帽、背景なし、縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内)
- ③交付手数料1,000円(介護保険料段階1～3のかたは無料)

いき・粋乗車証について

㊟ 高齢者支援課(☎017-734-5326)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

AOPASSについて

㊟ 東部営業所(☎017-726-5443)
西部営業所(☎017-788-2326)

難病患者などの訪問相談 要予約

保健師または看護師が自宅へ訪問し、日常生活や療養上の悩みなどについての相談をお受けします。

対 難病患者さんやその家族

申 事前に、感染症対策課(☎017-765-5282、㊟017-765-5202)へ

青森市医師会からのお知らせ Vol.6

「整形外科と超音波診療(運動器エコー)」

【寄稿】岸谷 正樹さん(岸谷整形外科クリニック院長)

整形外科の診断技術は進化を遂げ、従来のレントゲン写真から超音波診療へと役割が拡大しています。

レントゲン写真は骨の構造を把握するために古くから使われていますが、筋肉や腱、靱帯などの軟部組織の評価には限界があります。一方、超音波診療は音波を用いて体内構造をリアルタイムで可視化でき、特に関節周辺の炎症や腱の損傷、筋肉の断裂の診断に有用です。超音波は放射線を使用しないため安全性が高く、繰り返し検査にも適しています。また、超音波は迅速な診断が可能で、動的な評価もできるため、関節の動きに伴う異常を精密に特定できます。これにより、診断精度が向上し、適切な治療方法の決定に役立ちます。

また、特定のケースでは超音波が診断の主役となります。麻酔や関節内注射のガイドとしても用いられ、高精度で処置を実施可能です。超音波診療は整形外科で重要なツールとなり、患者の迅速な診断と効果的な治療に貢献しています。

このように、整形外科の診断技術は、レントゲンと超音波の利点を活かし、正確で包括的な診断を目指して日々進化しています。

㊟ 青森市医師会(☎017-777-1501)

まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう、気軽に立ち寄れるスーパーなどの場所で、体操やレクリエーションを行います。ぜひお越しください♪

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
アウガ (①5階AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア)	①1/6(月) ②1/16(木) 11:00～12:00	①体力測定してみよう! ②楽しく笑って脳トレ
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①1/7(火) ②1/28(火) 10:30～11:30	①元気に体力づくり ②まちなかハッスル元気体操
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①1/8(水) ②1/22(水) 10:30～11:30	①ストレッチと筋トレ ②初めての運動教室
サンロード青森 (1階 サンホール)	①1/14(火) ②1/21(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②セラバンドを使って筋力アップ
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	1/15(水) 10:00～11:00	楽しく体を動かそう!
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)	①1/20(月) ②1/27(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!

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象／人員／料金
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
小学生野球教室 申 HP・電話より受付中	1/23(木) 17:00～19:00 (16:50～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 500円
スポーツ体験教室 申 HP・電話より受付中	1/24(金) 16:50～18:00 (16:30～受付)	対 5歳～小学生 人 15人 料 600円
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
カーリング実技指導 申 1/4(土)～2/13(木) (申込順)	2/18(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用料

健康C&C (Check&Challenge) in 駅前スクエア 要予約

時 1/17(金) 10:00～15:00(14:30まで受付) 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア 内 血管年齢測定や握力などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先) 人 50人(申込順) 料 無料 申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

連載 共同経営・統合新病院整備に向けて(第10回)

第7回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議の開催

11月12日に開催した「第7回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議」についてご紹介します。
県と市による共同経営・統合新病院に係る基本計画の策定に当たり、専門的かつ多角的なご意見をいただきました。主なご意見は以下のとおりです。

◆共同経営・統合新病院に係る基本計画について

- ・医師を供給する側の大学教授、診療科長に意見を聞いて連携して進めてほしい。
- ・医師不足が問題と考えており、教育研修機能が大事と考えることから、新病院で研修したい、この病院に残っていきたいというような病院づくりをしていただきたい。

◆地域医療連携推進法人について

- ・地域医療連携推進法人の役割については、患者の紹介・逆紹介がメインになってくるため県と市の4病院でしっかりとベースを作り、患者さんのやり取りを上手く行っていただきたい。
- ・それぞれの病院の組織文化があり統一していくのは難しいものの、県立中央病院と市民病院の職員の交流を積極的に行い、すり合わせしていくと良いスタートダッシュができるのではないかと。

会議は一般傍聴席を設け開催し、会議の様子は資料と合わせて、市民病院のHPで公開しています。

問 市民病院事務局 新病院整備推進課(☎017-753-0240)



市民病院HP

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか?

申 問 健康づくり推進課(☎☎017-718-2912、☎017-718-2942)

※ 沖館地区 体力づくり講座 要予約

時 ①1/8(水) ②1/16(木)
10:00～11:30
所 沖館市民センター
内 ①椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
②寝て行う筋力トレーニングなど
料 無料
備 汗拭きタオル・飲み物・ゴムボール持参、動きやすい服装でお越しください。
申 初参加のかたは、前日までに、☎☎へ

※ 西部地区体力づくり講座

時 1/8(水) 10:00～11:30 要予約
所 西部市民センター3階
内 ①椅子に座って行う筋力トレーニング・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 前日までに、☎☎へ



※ 健康づくりリーダーと歩く!

毎月第2・第4金曜日は
ウォーキングの日にしよう!
時 1/10(金)・24(金) 10:00～11:00
所 カクヒログループスーパーアリーナ 2階 ランニングコース
料 施設使用料:一般190円、65歳以上100円(70歳以上は無料 ※別途手続が必要)
備 内履き・飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装で、当日、直接会場へ
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

※ 中央地区栄養教室 要予約

フレイル予防の食事を、みんなで楽しく作りませんか。
時 1/15(水)
10:00～13:00(9:30～受付)
所 総合福祉センター 2階調理実習室
人 20人(申込順) 料 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん持参
申 1/10(金)までに、☎☎へ

※ 三内・西滝地区 体力づくり講座 要予約

時 1/15(水) 10:30～11:45
所 滝内福祉館
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
人 30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 前日までに、☎☎へ

※ 冬を健康に乗り切るためのチェック&ウォーキング

運動が億劫な冬場を健康に乗り切るため屋内でウォーキングを実施!
時 1/16(木)、2/5(水)
13:30～16:00(13:20～受付)
所 盛運輸サンドーム2階 会議室集合
内 ①健康チェック(血圧、体組成、握力測定、立ち上がりテスト)
②健康づくりや自身の体を知ることを目的としたミニ健康講座
③姿勢・歩幅・かかと着地などに留意した歩き方を実践
人 各日15人
料 施設使用料:110円(70歳以上は無料 ※別途手続が必要)
備 上履き・汗拭きタオル・飲み物・身分証持参
申 各回の前日までに、☎☎へ

※ 中央地区 体力づくり講座 要予約

時 1/23(木) 10:00～11:30
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・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 1/6(月)～22(水)に、☎☎へ

※ リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①2/4(火) ②2/18(火)
③2/25(火)
10:00～11:15【2つまで選択可】
所 元気プラザ
内 ①②椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操
③寝て行う筋力トレーニングなど
人 ①②40人(申込順) ③30人(申込順)
料 無料
備 公共交通機関でお越しください。
③はヨガマットまたはバスタオル持参
申 2/3(月)までに、☎☎へ



認知症をテーマとした 映画「オレンジ・ランプ」上映会

本作は39歳で認知症と診断され、10年後の現在も働きながら自身の経験を語る講演などを行っている丹野智文さんの実話に基づく物語。本人、家族、職場のかたなど、みんなが笑顔で生きるためのヒントにあふれています。

時 2/11(火) 14:00～16:00(13:15～開場)
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
対 認知症について学びたいかた 人 300人(当日先着順) 料 無料
備 当日、直接会場へ。共催:法テラス青森
問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

市からのお知らせ

Hot news of daily life



青森市環境保全活動団体表彰

12月15日、第14回青森市環境フェア2024において、表彰式が行われました。本表彰は、青森市の豊かな環境の保全に貢献している団体を表彰し、その活動を広く市民の皆さんへ紹介することで、環境に対する意識向上及び環境に配慮した活動を推進するものです。受賞団体の皆さん、おめでとうございます!



令和6年度受賞団体の皆さん

＊ 青森市立千刈小学校

- ・環境に関わるSDGs/ESDの取組の推進
- ・資源ごみの回収

これから全校でSDGsの推進に取り組みます。



＊ 青森市立堤小学校

- ・環境に関わるSDGs/ESDの取組の推進
- ・資源ごみの回収

今後も学校、保護者、地域みんなで取り組んでいきたいです。



＊ あんずまい三内地域の会

- ・清掃活動

今後も地域の環境保全活動に努めます。



＊ 企業組合県木住

- ・薪(非化石燃料)ストーブの利用促進による温室効果ガス排出の抑制
- ・環境啓発活動

県産材を使ったカーボンニュートラルの家づくりに努めます。



問 環境政策課(☎017-718-0286)

町(内)会で活動しませんか?

町(内)会に加入して、住みよいまちづくりに参加してみませんか。「どこの町(内)会に加入したらいいかわからない…」という場合は、お住まいの地域の町(内)会へご案内しますので、お気軽にお問合せください。



問【青森地区】市民協働推進課(☎017-734-5231)
青森市町会連合会(☎017-734-2584)

【浪岡地区】浪岡振興部地域づくり振興課 青森市浪岡町内会連合会
(☎0172-62-1147)

接遇強化キャンペーンを実施します!

全庁を挙げて取り組んでいる接遇の向上・挨拶の励行・窓口環境の改善について、改めて全庁職員の意識啓発を図ることを目的に、1・2月の2か月間、接遇強化キャンペーンを実施します。

今年は、「笑顔でつながるあなたとわたし」のキャッチコピーのもと、元気な挨拶と明るい笑顔、丁寧な接遇で市民の皆さんをお迎えします。

問 人事課(☎017-734-5790)



令和7年度市民税・県民税の申告

申告書は、昨年中に市民税・県民税の申告をしたかたなどに、1月下旬に送付しますので、内容をご確認の上、期間中の申告をお願いします。詳しくは、市HPや本紙に今後掲載予定ですので、ご覧ください。

- ◆駅前庁舎 2/17(月)～3/17(月)8:30～16:00(土・日、祝日を除く)
- ◆浪岡庁舎 2/5(水)～3/17(月)9:30～15:00(土・日、祝日を除く)

◆各出張申告会場
〈青森地区〉

受付日	会場	受付時間
2/3(月)	西部市民センター	9:30～15:00
2/4(火)	西部市民センター	9:30～15:00
	北部地区農村環境改善センター	9:30～13:30
2/5(水)	戸山市民センター	9:30～15:00
	後潟児童館	10:00～12:00
2/6(木)	荒川市民センター	9:30～15:00
	久栗坂町民会館	9:30～13:30
2/7(金)	横内市民センター	9:30～15:00
	幸畑福祉館	9:30～15:00
2/10(月)	東部市民センター	9:30～15:00
	高田教育福祉センター	9:30～13:30
2/12(水)	油川市民センター	9:30～15:00
2/13(木)	柳川庁舎	9:30～15:00
	道の駅 ゆへさ浅虫	9:30～13:30
2/14(金)	大野市民センター	9:30～15:00
	東岳コミュニティセンター	9:30～13:30

〈浪岡地区〉

受付日	会場	受付時間
2/18(火)	杉高児童館	10:00～13:00
2/19(水)	浪岡野沢公民館	
2/20(木)	浪岡女鹿沢公民館	
2/21(金)	増館農村センター ※	
2/25(火)	吉野田農村センター	
2/26(水)	浪岡本郷公民館	
2/27(木)	徳長農村センター	
2/28(金)	浪岡細野山の家 ※	

※増館農村センター、浪岡細野山の家は事前予約制とし、事前予約をした地区のかたのみ受付します。

【郵送申告にご協力を】申告会場が大変混雑し、長時間お待たせする場合がありますことから、できるだけ郵送で提出するようお願いします。

NEW LINEの申告受付予約(試験導入)

- ◆予約方法 下記二次元コードを読み取り、青森市LINE公式アカウントを友だち登録。「手続・便利」タブから、「予約」を押下、「市県民税申告受付予約」より日時を選択、必要事項(住所・氏名など)を入力し、「送信」する。
- ◆予約できる申告会場 駅前庁舎に限る
- ◆予約開始日時 1/14(火)8:30
- ◆その他 予約・キャンセルは、LINE上で前日16:00まで。予約をしていないかたでも、これまでどおり申告会場にいらした順番に申告受付します。提出のみのかたは、予約不要です。電話やメールなどLINE以外での予約は受付していません。



問 市民税課(☎017-734-5193)

今年こそ! 確定申告は自宅から マイナンバーカードでe-Tax

スマートフォンやパソコンで、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」から確定申告書を作成し、マイナンバーカードを使ってe-Taxによる送信ができます。

また、マイナポータル連携で医療費やふるさと納税などの各種控除証明書などのデータを一括取得し、自動入力することも可能です。

★ e-Taxの5つのメリット

- ①自宅から申告可能
- ②確定申告期間24時間利用可能 ※メンテナンス時間を除きます。
- ③申告書がデータで取得可能
- ④添付書類提出不要 ※一部の書類を除きます。
- ⑤早期還付(3週間程度で還付、書面提出は1か月半～2か月程度で還付)

問 青森税務署 個人課税第一部門(☎017-776-4241(代) ※音声案内で「2」を選択)

市の計画(素案)などへ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。

◆縦覧場所など【共通】 ※縦覧は閉庁・休館日を除く

各問合せ先、駅前庁舎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、市HPに掲載

※松原地区のまちづくりビジョンのみ:教育研修センター、市民図書館

◆意見を提出できるかた

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



◆提出方法

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、各提出先へ

- ①Eメール 市HP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 ③FAX ④直接持参

✳ 松原地区のまちづくりビジョン(案)

人口減少や少子高齢化の進展などにより社会環境が変化する中、文化・社会教育施設が集積する松原地区において、コミュニティ拠点機能の強化も含め、現状を整理し、市民などのニーズを踏まえた施設再整備の方向性を示すために策定するもの

◆縦覧・意見募集期間 12/27(金)～1/26(日)

◆提出・問合せ先 文化学習活動推進課(駅前庁舎3階)
〒030-0801 新町一丁目3-7
☎017-718-1376 ㊚017-718-1372

✳ 第3期青森市住生活基本計画(素案)

国や県の関連計画の変更・改定及び本市の社会経済情勢の変化を踏まえ、住生活関連施策の新たな方向性を示すため改定するもの

◆縦覧・意見募集期間 1/6(月)～2/5(水)

◆提出・問合せ先 住宅まちづくり課(駅前庁舎3階)
〒030-0801 新町一丁目3-7
☎017-734-5576 ㊚017-734-5568

✳ (仮称)青森市地域公共交通計画(素案)

地域公共交通活性化再生法の一部改正により、地域公共交通計画の作成が努力義務化されたことから、社会経済情勢の変化や関連計画との整合を踏まえ、地域の多様な輸送資源を最大限活用する、持続可能な地域公共交通の実現のため策定するもの

✳ 青森市立地適正化計画の改定(素案)

市内各地域の特色を活かした持続可能な都市づくりを目指して、平成30年3月に策定した「立地適正化計画」を、社会経済情勢の変化や関連計画との整合を図るとともに、防災の観点を取り入れたまちづくりを加速化させるため改定するもの

◆縦覧・意見募集期間 1/6(月)～2/5(水)

◆提出・問合せ先 都市政策課(本庁舎3階)
〒030-8555(住所不要)
☎017-752-7988((仮称)青森市地域公共交通計画(素案))
☎017-752-7977(青森市立地適正化計画の改定(素案))
㊚017-752-9011

市の計画(素案)などに対する 意見募集の結果

計画などの策定に当たって、10/1から1か月間、皆様のご意見を募集しました。

寄せられたご意見の概要とそれに対する市の考え方、策定した計画などは、市HPに掲載するほか、12/27(金)～1/26(日)に、各問合せ先、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。

※④以外は、ご意見はありませんでした。

①青森市男女共同参画プラン

㊚人権男女共同参画課(駅前庁舎4階)(☎017-734-2296)

②青森市地域福祉計画・地域福祉活動計画

㊚福祉政策課(駅前庁舎4階)(☎017-734-5313)

③青森市こども計画

㊚子育て支援課(駅前庁舎3階)(☎017-734-5320)

④青森市障がい者総合プラン

㊚障がい者支援課(駅前庁舎1階)(☎017-734-2317)

⑤青森市自殺対策行動計画(第2期計画)

㊚保健予防課(元気プラザ1階)(☎017-765-5285)

⑥青森市健康寿命延伸計画(第2次)

㊚健康づくり推進課(元気プラザ1階)(☎017-718-2912)

2025年農林業センサスに ご協力をお願いします

農林業センサスは、農林業・農山村の基本構造の実態と変化を明らかにし、農林業施策を企画・立案・推進するため、5年ごとに実施する調査(2月1日現在)です。

県知事の任命を受けた調査員が1月中旬以降、農林業を営んでいる全ての皆さんの元へお伺いしますので、調査へのご協力をお願いします。

なお、回答内容は、統計作成の目的以外に使用することはありません。

㊚企画調整課(☎017-763-5244)

農振除外、農地転用の前に 地域計画の変更が必要になります

市では、農業経営基盤強化促進法による地域計画を令和7年3月末に策定予定です。

地域計画策定後は、農振除外と農地転用の前に地域計画の変更が必要になり、これまでより手続に時間を要しますので、余裕をもってご相談ください。詳しくは、市HP「地域計画」に掲載します。

㊚農業政策課(☎0172-62-1156)

家畜(鶏を含む)飼養者の皆さんへ

家畜伝染病予防法では、家畜(鶏を含む)を1頭(1羽)以上飼養しているかたは、飼養目的(畜産業、愛玩用(ペット)など)にかかわらず、毎年定期報告することが義務付けられています。次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いします。

◆報告対象

- ・鶏(青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八鶏など)、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう
※愛玩(ペット)などを含む
- ・鳥類以外(牛、豚、馬、山羊、めん羊、いのしし、鹿)

◆報告内容 令和7年2月1日時点の頭羽数

◆報告様式 「定期報告書」様式は、農業振興センター窓口で配付
市HP、つがる広域家畜保健衛生所HPに掲載

◆提出方法

- ①郵 送 〒030-1261 四戸橋字磯部243-319 農業振興センター
- ②Eメール ㊚nogyo-center@city.aomori.aomori.jp

◆報告期限 2/26(水)必着

㊚西北地域県民局地域農林水産部つがる広域家畜保健衛生所
(☎0173-42-2276)、農業振興センター(☎017-754-3596)

降雪期の空き家の管理をお願いします

例年、降雪期には空き家に関する通報が多く寄せられます。屋根に堆積した雪の重さにより空き家が倒壊したり、大きな雪庇の塊が落下して隣の建物を破損させたり、道路を塞いでしまうなど、地域の皆さんが困るような状況が見られます。

放置された空き家が原因で、人がけがをしたり、物を壊したりした場合は、その空き家の所有者は損害賠償を請求される可能性があります。

空き家の所有者の皆さんは、定期的に様子を確認し、屋根の雪下ろしなどの雪処理を行うなど、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空き家の適正管理にご理解とご協力をお願いします。

問 住宅まちづくり課（☎017-734-2385）
浪岡振興部都市整備課（☎0172-62-1145）

2/9(日)は北中野財産区議会議員一般選挙

財産区は、条例によって議会が設置され、財産または公の施設の管理と処分についての決定を行っています。有権者の皆さん、忘れずに投票しましょう。

問 選挙管理委員会事務局（☎017-734-5822）

告示日	2/4(火)		
投票日	2/9(日)	投票時間	7:00～18:00
選挙すべき議員の数	8人	投票所	浪岡北中野公民館
投票所入場券	2/6(木)までに郵送(無投票の場合は郵送しません)		

◆立候補を予定しているかたへ

立候補予定者説明会	日時	1/21(火) 11:00～12:00
	会場	浪岡庁舎3階 第一会議室
立候補の届出(告示日)	日時	2/4(火) 8:30～17:00
	会場	浪岡庁舎3階 第一会議室

期日前投票	投票日当日、所用のため投票できない見込みのかたは期日前投票ができます。	
	期間	2/5(水)～8(土) 8:30～20:00
	会場	浪岡北中野公民館
不在者投票	投票日当日、出張などで市内にいないかた、県選挙管理委員会が指定する病院・施設などに入院(入所)しているかた、身体に重度の障がいがあるため投票所に行けないかたなどは不在者投票ができます。	
投票および立候補できるかた	【投票できるかた】 満18歳以上で選挙人名簿登録基準日となるR7.2/3(月)時点で、引き続き3か月以上北中野の区域に住民登録があり、居住しているかた	
	【立候補できるかた】 満25歳以上で上記【投票できるかた】の要件を満たすかた	
無投票の周知	立候補者数が選挙をすべき議員の数を超えない場合は投票を行わず、投票所入場券も発送しません。無投票の場合は、2/4(火)から浪岡北中野公民館に掲示するほか、市HPでお知らせします。	

市営住宅の入居者を募集

- ◆申込期間 1/6(月)～20(月)
- ◆抽選予定日 2/15(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 3/7(金)

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
青森地区					
① 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
② 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
③ 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
④ 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
⑤ 市営住宅 奥野団地	奥野一丁目	3	3DK(7畳、6畳、6畳、DK)	1～3階無	23,300～45,800円
⑥ 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
⑦ 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
⑧ 市営住宅 ベイサイド柳川	柳川一丁目	1	3DK(6畳、6畳、5.5畳、DK)	7階有	21,400～45,400円
⑨ 特定公共賃貸住宅 ベイサイド柳川	柳川一丁目	1	3DK(6畳、6畳、5.5畳、DK)	10階有	61,000円
浪岡地区					
⑩ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	2・3階無	7,400～13,300円
⑪ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	1	3DK(8畳、6畳、6畳、DK)	長屋2階建無	18,500～36,400円

◆申込資格

- ▶原則として持家がなく、住宅に困っているかた(⑨を除く)
 - ▶同居する親族があるかた
※④は入居する世帯員が4人以上
 - ▶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)
※⑦、⑩は11万4千円以下もしくは13万9千円以下
※⑨は世帯の月額所得が15万8千円～25万9千円(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48万7千円)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)

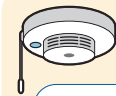
青森地区：市営住宅指定管理者協同組合タッケン(駅前庁舎3階☎017-734-2381)
浪岡地区：市営住宅指定管理者(有)皆成建設(浪岡庁舎3階 ☎0172-62-1167)

✳ 随時入居者を募集しています

随時申込みを受け付けている団地があります(対象団地:幸畑第三、幸畑第四、幸畑第五、野木和第三、戸山、林本、花岡、白鳥、宮本)。入居できるのは、入居可能な空室が生じてからとなります。

詳しくは、お問合せください。

問 住宅まちづくり課（☎017-734-5572）
浪岡振興部都市整備課（☎0172-62-1145）



『住宅用火災警報器』点検してますか？ 交換時期では？ 問 消防本部予防課（☎017-775-0853）

住宅用火災警報器ってナニ？

◆火災を早期に発見する守護神

火災が起きて発生する煙や熱を感知して、大きな電子音で火災を教えてくれる防災機器です。外にいても聞こえるくらい非常に大きな音が鳴り、誰よりも早く火事を教えてくれる守護神で、火災による逃げ遅れを防いでくれます。

◆全ての住宅に設置が義務

青森消防本部管内では新築住宅は平成18年から、既存住宅は平成20年から設置が義務化され、10年以上が経過しました。これまで管内において多くの奏功事例があります。

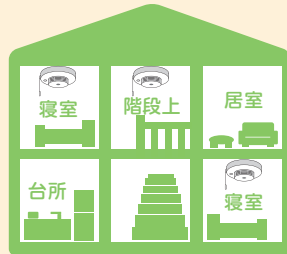
◆取付けしたらひと安心？

決して取付けて終わりではありません。電池式の場合は、一般的に10年で交換が必要とされ、義務化から10年以上経過しているため設置済みのお宅も交換時期が迫っています。普段から点検が大切です。

付けててよかった事例の紹介

- ◆事例1 夕食の天ぷらを揚げるため、鍋に火をかけ調理中に来客があり、玄関先で話し込んでいたところ、台所から警報器の音が聞こえ、台所に向かうと鍋から火が立ち上がっていて自宅に置いていた消火器で消火した。
- ◆事例2 寝室の電化製品のスイッチを入れたまま寝ていたところ、警報器の音で目が覚めると、煙が充満していた。電化製品のコンセントの付近から煙が出ていたため、コンセントを抜き119番通報した。

設置場所はどこ？



台所に設置義務はありませんが、あると安心!

Question? 教えて住宅用火災警報器

- Qお手入れは必要? → A住宅用火災警報器にホコリが付いていると煙や熱を感知しにくくなります。汚れが目立ったら乾いた布で拭き取りましょう。
- Qどこで買えるの? → Aホームセンターや家電量販店で購入できます。ひとつが鳴ると家中の全ての警報音が鳴る無線連動型も流通しています。
- Q値段は? → A通常型は1個3,000円程度、無線連動型は10,000円程度で購入できます。

住宅用火災警報器の点検方法は？



ボタンを押すか紐を引くタイプ 『正常です』の場合もあり 故障・電池切れ要交換

近所に迷惑をかけてしまうことを恐れて点検をしたことのないかたが多いです。警報音は1度音が鳴り、その後は鳴り止む仕組みとなっていますので安心して点検してください。月に1度の点検が目安!



医師・歯科医師・薬剤師の皆さん 届出を忘れずに

医師・歯科医師・薬剤師のかたは2年に一度、12月末現在の状況について厚生労働大臣に届け出ることが義務付けられています(保健所を経由)。

医療機関などを通じ届出用紙を配付していますが、届いていないかたや医療機関・薬局などに勤務していないかたはお問合せください。

届出用紙は、厚生労働省HPから印刷することも可能です。

時 1/15(水)まで

問 保健予防課(☎017-765-5280)

市民向け 新春公開セミナー開催

- ◆第一部 『終活セミナーについて』～海洋散骨と永代供養～／講師:田川吹さん(廣田神社 宮司)
- ◆第二部 宅地建物取引業免許申請・変更届等のオンライン化及び書式の一部変更について／講師:県建築住宅課

時 1/28(火) 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 1/24(金)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、✉hatomark-aomori@actv.ne.jp)へ

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

◆1月31日(金)納期限

- ①国民健康保険税(普通徴収分)第7期分
- ②後期高齢者医療保険料(普通徴収分)第7期分
- ③介護保険料(普通徴収分)第7期分
- ④児童保育負担金(保育料)第10期(1月)分
- ⑤市営住宅使用料 1月分
- ⑥市営住宅駐車場使用料 1月分
- ⑦放課後児童会負担金 1月分

◆2月10日(月)納期限

- ⑧市・県民税(給与特別徴収分) 1月分
- 問 ①～④⑦納税支援課(☎017-734-5209)、⑤⑥住宅まちづくり課(☎017-734-5572)

納税証明書の申請手続

県税に関わる各種納税証明申請書類は、県庁HPからダウンロードできます。記入方法・本人確認書類などのご案内もありますので、ご覧ください。

なお、窓口対応時間は8:45～17:00です。

詳しくは、県庁HPをご覧ください。

〈申請書類一覧〉

- ・自動車税(種別割)・継続検査用【軽自動車以外】
- ・自動車税(種別割)・滞納がない旨の証明用【軽自動車以外】
- ・納税証明願【自動車税(種別割)以外】
- ・納税証明願(青森県建設工事等競争入札参加資格審査申請用)
- ・納税証明願(青森県県営住宅及び青森県特定公共賃貸住宅入居者資格審査申請用)

※自動車税(種別割)・継続検査用以外は、1件につき県証紙400円の証明手数料が必要です。

問 東青地域県民局県税部 納税管理課(☎017-734-9970)



バス停留所の 名称変更の お知らせ

1/1(水)から、「みちのく銀行本店前」のバス停留所の名称を「勝田一丁目」に変更します。

問 東部営業所(☎017-726-5443)
西部営業所(☎017-788-2326)
交通部管理課(☎017-726-5453)

人権擁護委員の紹介

人権擁護委員は人権を守ることや大切さを伝える活動をするため、法務大臣から委嘱された民間ボランティアです。本市では、19人の人権擁護委員が活動しています。

◆人権擁護委員の退任

任期満了に伴い、12/31(火)付けで小林政英さんが青森地区の人権擁護委員を退任されます。小林さんは平成22年から15年間、多くの人権啓発活動や人権相談に貢献いただきました。ありがとうございました。

◆人権擁護委員の就任

1/1(水)付けで高坂行成さんが青森地区の人権擁護委員に就任します。

問 人権男女共同参画課
(☎017-734-2296)

国民年金保険料口座振替 (前納)のお知らせ

国民年金保険料の口座振替による早割制度や、現金での納付よりも割引額が多い6カ月前納、1年前納、2年前納の制度を設けています。ぜひご利用ください。

◆手続には、本人確認できる書類、通帳、通帳届出印が必要となります。また、支所では受付していません。

時 月～金曜日
(土・日、祝日、年末年始を除く)

申 問 国保医療年金課
(☎017-734-5352)
浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1153)
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)

あおもり被害者支援センター 被害者支援活動員第14期生募集

あおもり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けたかたやそのご家族、ご遺族に各種支援を行う民間の被害者支援ボランティア団体です。現在、被害者支援活動員を募集しています。あなたも私たちの活動に参加してみませんか。詳しくは、お問合せください。

申 3/31(月)必着で、申込用紙または二次元コードから申込み

問 公益社団法人あおもり被害者支援センター事務局

(☎017-718-2085/土・日、祝日を除く9:00～17:00)



お困りごと相談窓口 無料

1月の市民相談

予約不要

所 問 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(年末年始、祝日を除く)
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 6(月)・20(月)
10:00～15:00

●行政相談

時 9(木)・16(木)・23(木)・30(木)
10:00～15:00

●司法書士相談

時 6(月)・14(火) 10:00～14:00

●不動産相談

時 9(木)・16(木)・23(木)
10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時 6(月) 10:00～14:00

●行政書士相談

時 10(金)・17(金)・24(金)
10:00～15:00

要予約

●法律相談

時 ①14(火)、②27(月) 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6(月)から、②は15(水)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 1/16(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 1/20(月)～23(木)、27(月)～30(木) 20:00まで
所 問 納税支援課(駅前庁舎)
(☎017-734-5209)

【浪岡地区】

時 1/28(火)～31(金) 20:00まで
所 問 浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1141)



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。

時 ①1/28(火) ②2/4(火)
13:00～15:00

所 アピオあおもり 人 3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 問 ①は1/23(木)まで、②は1/30(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。

時 1/16(木) 13:00～15:00

所 アピオあおもり 人 2人(申込順)

備 相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

申 問 1/14(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

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 2/6(木) 13:00～15:00

所 子育て支援課

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 問 2/3(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

遺言・相続・成年後見制度 利用等に関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします。

時 1/15(水) 13:30～15:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

備 当日、直接会場へ

問 コスモス成年後見サポートセンター
青森県支部(☎017-742-1128)

住まいと空き家相談会 要予約

空き家相談員(宅建士)、建築士、司法書士、市役所職員による、住宅確保要配慮者の入居に向けた住宅相談と入居中の支援相談、空き家などの適正管理と有効活用に向けた相談

時 1/21(火) 10:30～14:00

所 アスパム5階「白鳥」

申 問 事前に青森県居住支援協議会
(☎017-722-4086)へ

暮らしの情報

Living Information



こまっくーイラストコンテスト

小牧野遺跡PRキャラクター「こまっくー」のイラストを募集! はがきまたははがきサイズの紙に自由に描いてコンテストに応募しよう! 優秀作品には図書カードをプレゼント♪ 3/15(土)～5/6(火)に、全応募作品を縄文の学び舎・小牧野館に展示します。

対 小学生 備 1人1点まで。作品展示の際は、氏名・学校名・学年を掲示します。
申 2/14(金)消印有効で、氏名(ふりがな)・学校名・学年・住所・電話番号を記載し、〒030-0152 野沢字沢部108-3 縄文の学び舎・小牧野館へ
問 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665)



ねぶたの家ワ・ラッセの1月イベント

所 問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

✳ ねぶたグッズプレゼント(2階カウンター)

ねぶたミュージアム入場者に、幸運の鈴またはねぶた缶バッチをプレゼント!

2日は9:00から200人(当日先着順)へどらやきをプレゼント♪

時 1/2(木)～5(日)



✳ 下山昭義三味線ライブ(2階イベントホール)

時 1/2(木) 14:00～14:30 入 180人(当日先着順)



✳ 囃子団体によるねぶた囃子演奏(1階ねぶたホール ※有料)

時 1/2(木)～5(日)・11(土)～13(月) 11:00～、13:00～、15:00～、17:00～ 各30分

✳ 青森ねぶた祭なつかしのポスター展(1階ねぶたホール ※有料)

時 1/2(木)～13(月) 9:00～18:00

✳ 青森ねぶた囃子講習会

時 1/11(土)・18(土) 19:00～20:30

八甲田丸ファン感謝デー

時 1/11(土)～13(月)

所 問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)

✳ 鉄道模型ショー

ミニチュア鉄道模型(新幹線や寝台列車など)が会場内の線路を走行

時 10:00～16:00 ※13日は15:00まで



✳ 青函連絡船機関長による特別解説

青函連絡船の歴史や構造、操船方法などを解説しながら船内をご案内

時 ①10:30～、②13:30～(1時間程度) 料 観覧料が必要

✳ JAF子ども安全免許証体験コーナー(12・13日のみ)

交通ルールをクイズで学び、その場で顔写真入りの子ども安全免許証を発行

時 10:00～12:00、12:30～15:00

おさがり会・みんなの遊び場

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。また、段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時開催♪ぜひお越しください。

時 1/19(日) 11:00～15:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 本館3階エレベーター前

問 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)



あさむしマルシェ

テイクアウトもできる飲食店が出店。お気軽にお越しください♪

時 1/26(日)10:00～14:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫

本館3階エレベーター前

問 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上 ☎080-9014-9169)

「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫
メンテナンス休館の
お知らせ

時 2/4(火)・5(水)

問 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

「ガレットデロワを作ろう」 要予約

国際交流員のマリさんと一緒に、ヨーロッパのお祝いのお菓子ガレットデロワ(豆のケーキ)を作りましょう。

時 2/23(日) 10:00～12:00(9:45～受付)

所 沖館市民センター 調理実習室 対 中学生以上

入 8人程度 ※定員を超えた場合は抽選 料 600円

申 問 2/7(金)までに、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



韓国文化サロン「オソンドソン」

言葉や文化などについて、日本語・韓国語で話ませんか。

開催日の変更などは、市HPを確認するか、お問合せください。

時 3月までの毎月第2・4水曜日 18:30～19:30

所 本庁舎1階 ロビー 対 高校生以上 備 当日、直接会場へ

問 交流推進課(☎017-734-5235)



ワークショップ 要予約

「津軽塗のお箸・スプーンづくり」

津軽塗の模様が出てくる過程が楽しい「研ぎ出し体験」で自分だけのお箸やスプーンを作りましょう! 時間内であれば何個でも制作可能です。体験後、講師の職人がツヤ付け作業を行い約1か月でご自宅にお送りします。

時 1/26(日)10:00～12:00(各自、完成次第終了)

所 あおもり北のまほろば歴史館

対 箸:10歳以上、スプーン:4歳以上 入 約20人

料 箸:2,500円(黒・赤・緑・青から選択、約60分)

スプーン(小):1,500円、(大):1,700円

(当日サイズと色を選択、約15分) ※いずれも送料込み

申 問 1/4(土)9:00～1/25(土)12:00に、氏名・電話番号・箸は色の希望を、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



令和6年度カダールフェスタ(市民活動企画展)

市内で活動している51団体が、男女共同参画の視点でステージ発表や講座、展示などの多様な69企画を繰り広げます!

詳しくは、二次元コードまたはプログラムをご覧ください。

時 1/25(土)～2/2(日)

所 アウガ5階 男女共同参画プラザ「カダール」、

駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)



カダール de シネマ 要予約

「アルジャーノンに花束を」
無料上映会&シネマカフェ

知的障がいゆえに母親から疎んじられ、施設で育ったシャルル。新しく開発された薬によって、驚くべき速度で高い知能を獲得したが…。上映後は、シネマカフェで映画について語り合います。

時 1/29(水)

13:30～15:05 上映

15:15～15:45 シネマカフェ

所 男女共同参画プラザ「カダール」

AV多機能ホール、研修室 入 150人

申 問 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「シネマカフェ」と記入

アコール階段ギャラリー
「昭和の広告“マッチ箱”
ラベルコレクション」

市内のお店を中心に昔懐かしい昭和のマッチ箱約300点を展示します。当時の世相が反映されたデザインや懐かしのお店など、レトロでノスタルジックな世界をお楽しみください♪

時 1/7(火)～29(水)

9:00～18:00 ※1/12(日)休館

所 働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー

問 働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700)



令和7年度 スポーツ施設の団体貸切使用の申込手続

大会など貸切使用を計画している団体は、各施設で配布している申込書類に必要事項を記入し、提出してください。

◆申込書類配布・受付期間 **1/4(土)～31(金)**

※回答は2月下旬に発送予定

※一般受付は3月から各施設へ(ただし盛運輸サンドームは1/31(金)まで、大進建設スポーツ広場は3/31(月)までに要団体登録)

施設名称	使用期間	申込書類提出先	★一般受付 (各施設で受付)
市民室内プール	4/1(火)～ R8.3/31(火)	市民室内プール (☎017-743-3440)	3/1(土)9:30～
市宮庭球場	5/1(木)～ 10/31(金)	オカでん アリーナ (☎017-765-6200)	3/1(土)9:00～ ※市宮庭球場はオカ でんアリーナで受付
オカでんアリーナ 【多目的広場】	5/1(木)～ 10/31(金)		
【カーリング場】	4/1(火)～5/31 (土)、7/1(火)～ R8.3/31(火)		
盛運輸サンドーム	4/1(火)～ R8.3/31(火)	盛運輸 サンドーム (☎017-729-3106)	4～8月分抽選会 3/8(土)9:30(9:00～ 受付)
大進建設 スポーツ広場 【野球場/テニスコート/ 多目的グラウンド】	5/1(木)～ 11/30(日)		5～8月分抽選会 ●野球場・多目的グラウン ド 3/23(日)9:30(9:00～ 受付)※サンドーム会議室 で受付 ●テニスコート 4/6(日) 9:30(9:00～受付)※ス ポーツ広場会議室で受付 ※抽選会参加者以外は 4/16(水)9:00～(申込順)
【サッカー場 /ラグビー場】	6/1(日)～ 10/31(金)		
カクヒログループ スーパーアリーナ	4/1(火)～ R8.3/31(火)	カクヒログループ スーパーアリーナ (☎017-762-7105)	3/1(土)9:00～ ※区分別の事前予約 ①～③は随時受付、④は 1/4(土)～31(金)に受付 ①全国規模以上のスポー ツ大会・イベント、公的な 行事など ②全県規模以上のスポー ツ大会・イベントなど ③全市規模以上のスポー ツ大会・イベントなど ④上記区分に該当しない スポーツ大会・イベント、ク ラブ活動など

※ダイシンベースボールスタジアムは改修工事のため、1年間休業予定です。

青森市オリジナルダンスを 踊ってみませんか!?

HIPHOPアーティストKREVAさんの「ラッセーラ」を楽曲として、本市出身のダンサーHIROTOさんらが振付を制作した、青森市オリジナルダンス!レッスンを受けてみたい団体にダンス講師を派遣します!

時 2/28(金)まで

対 5人以上でのレッスン受講が可能な団体・企業など

備 時間・場所は、要調整

申 問 1/31(金)までに、地域スポーツ課(☎017-718-1431)へ

第20回 全農全国高等学校カーリング選手権大会

◆スローガン最優秀作品
「最高の瞬間へ仲間と共に繋ぐ一投」 (八戸工業高等専門学校 相澤芽衣さん)

全国各ブロックの高校代表が本市に集結し、“高校生カーリングチーム日本一”を目指し熱戦を繰り広げます!入場無料で観戦できるほか、青森県カーリング協会のHPで一部の試合をライブ配信する予定です。ぜひ観戦ください!

※競技日程 ※時間は変更となる場合あり

2/14(金)	9:00～ 12:00～	公式練習 男女予選	時 2/14(金)～16(日)
2/15(土)	9:30～	男女予選	所 オカでんアリーナ
2/16(日)	9:00～ 13:00～	男女準決勝 決勝	問 全国高等学校カーリング選手権大会実行委員会 (地域スポーツ課内 ☎017-718-1431)

皆さんの応援が必要です!! 青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

ラインメール青森(サッカー)

青森県出身の原崎政人新監督のもと、新体制で2025シーズンを戦います!チームが目指す、Jリーグ昇格を果たすためには、応援に来てくださる皆さんの力が必要です!

昇格するための条件の1つに平均入場者数**2,000人**以上があります。昨シーズンのホーム平均入場者は**1,101人**と前年度より増えたものの、まだ目標とする2,000人には届いていません。青森市をホームタウンとしているラインメール青森FCにとって皆さんの応援と声援が力になります。皆さんとともにJリーグ昇格へ向けて歩みを進めるため、来シーズンはぜひご来場ください!!



X

Instagram

公式サイト

問 ラインメール青森フットボールクラブ
(☎017-729-0411)

青森ワッツ(バスケットボール)

2026-27シーズンからBリーグ(プロバスケットボールリーグ)が新しく生まれ変わります。青森ワッツは現B1と同等のカテゴリーである「B.LEAGUE ONE」初年度参入を目指しています!

「B.LEAGUE ONE」へ参入するためには、平均入場者数**1,500人**以上が必要です!現在の平均入場者数は**1,358人**で、選手全員が「満員のアリーナで試合がしたい」と強く想っています。応援に来てくださった皆さんの応援は必ず選手の力、後押しとなります!皆さんの力とチームの力を合わせてともにシーズンを戦いましょう!



チームの情報ははこちらから

X

LINE

公式サイト

問 青森スポーツクリエイション株式会社
(☎017-763-0551)

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

あおもり桜マラソン ボランティア募集 2/14 締切

ボランティアスタッフの方々は大会になくてはならない存在です!ぜひ、一緒に大会を盛り上げて日本一のマラソン大会を目指しましょう!!皆さんのご協力をお待ちしています!

★主な役割 給水、給食所の運営、選手誘導、スタート・フィニッシュ会場の運営補助 など

申 問 電話・FAXで申込み、または参加申込書(大会HPに掲載)をあおもり桜マラソン実行委員会(地域スポーツ課内 ☎017-718-1431、☎017-718-0337、✉chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp)へ



ランナーも随時募集中!

令和7年 **4.20** 日

8:50 **野木和公園** スタート

申 インターネット、郵便振替、
電話(☎0570-039-846)で受付
2/10(月) 締切
※郵便振替は2/7(金)締切

大会の情報は
こちらから!!



浪岡城落城446年記念 やぶこぎ大会

参加者募集

大会種目:やぶこぎ大会、ティラノやぶこぎレース、お堀で雪上綱引き、タイヤチューブ滑り台、雪上かるた大会 ほか

時 2/9(日) 9:00~13:00(中世の館で受付)

所 国史跡浪岡城跡 中世の館

料 中学生以下 500円、高校生以上 1,000円

申 問 ティラノやぶこぎレースは、2/2(日)までに、中世の館(☎0172-62-1020、🌐0172-62-1021)へ



アフタヌーン・コンサート Unexpected VIII

『気軽にクラシックWinter Concert』
浪岡女声コーラスとソプラノ河合
しほみ&成田卓弥(指揮、バリトン)
クラシックコンサート
ピアノ:出町ひろみさん

時 1/18(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)

アフタヌーン・コンサート Unexpected IX

『葛西愛子 サクソフォンリサイタル
with サクソフォンカルテット
ラピスラズリ Vol.18』
ピアノ:飯田倫子さん

時 2/8(土) 14:00~15:30

昭和通り商店街 スクラッチカードで ワクワク・ドキドキ

イベント参加店で税込1,000円以上購入したかたにスクラッチカード1枚を進呈するイベントを開催! 当たりが出たら500円のクーポン券として利用可能です。

時 【カード提供期間】1/2(木)~13(月)
【当たり券利用期間】1/2(木)~19(日)

問 昭和通り振興会 事務局
(☎017-731-2515/土・日、祝日、
年末年始を除く10:30~16:30)

楽器体験会

楽器を手に取って音を出すことができます。最初にミニコンサートあり。

時 1/13(月)
13:30~14:30(13:00~受付)

所 中央市民センター2階 講堂

対 5歳~高校生

問 青森ジュニアオーケストラ事務局
(☎090-6855-1450、🌐ajo.
1976bestsound@gmail.com)

あおもり歴史トリビアを 読む会 要予約

【テーマ】青森湊と鰺ヶ沢湊一絵図で比べる両浜一

【講師】工藤大輔(歴史資料室長)
※①②同内容

時 1/15(水)①14:00~15:00、
②18:30~19:30

所 市民図書館8階 会議室2 人 各20人

申 問 1/6(月)から、歴史資料室
(☎017-732-5271/祝日を除く
月~金9:00~17:00受付)へ

三内丸山遺跡ボランティアガイド募集

5月に活動30年目の節目を迎える三内丸山遺跡
応援隊では、遺跡の案内・体験学習のサポートを行
うボランティアガイドを募集します。

時 9:00~17:00の間で約3時間程度(活動日・曜日・時間帯は希望制)、2月下旬~
3月に新人研修を実施予定

対 遺跡に興味があり体力に自信のあるかた、英語など心得のあるかた、高校生・大
学生も大歓迎♪

申 問 2/10(月)までに、
三内丸山遺跡応援隊事務局(☎017-783-3339、🌐017-766-2365)へ



チャイルドラインあおもり 受け手ボランティア 養成講座 要予約

①第一課程(「ZOOM」で開催)
いじめ、不登校、虐待、ネットリス
クなどの現状と対応など(全8講
座/一部のみの受講可)

②第二課程(対面で開催)
「受け手」のスキル習得のため
のロールプレイ(全2講座)
詳しくは、チャイルドラインあ
おもりHPをご覧ください。

時 ①1/18(土)・25(土)、2/1(土)・8(土)
②2/15(土)

10:00~12:00、13:00~15:00

所 申込後にお知らせ(②の対面講座)

対 19歳以上で「受け手」を希望するかた、
チャイルドラインの活動に興味のあるかた

料 6,000円(学生1,500円) ※一部受講
は1講座1,000円、学生300円

申 1/10(金)までに、申込み
フォームから申込み(受付
後に連絡をします。)

問 チャイルドラインあおもり(石橋
☎090-2021-5850、🌐cl-aomori
_kenshu @googlegroups.com)



うららマルシェ

市内にある障がい者就労支援事
業所の皆さんが、丁寧に作ったお
菓子や小物などを取り揃え、皆さ
んのお越しをお待ちしています。

時 1/21(火)~24(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)

2025防災カフェ 要予約 「能登半島地震から1年 ~避難所運営者が語る現実 とこれからのビジョン~」

2024年元日に起きた能登半島
地震。防災士、一住民として穴水町
の避難所を運営してきた橋詰里美
さん。どういう経緯で運営に携わ
ることになったのか。どのような困
難があり、どうやって乗り越えたか
を伺い、避難所運営のあり方につ
いて具体的に考えます。

講師:橋詰里美さん(穴水中学校避
難所運営リーダー)

時 1/26(日) 13:00~15:45

所 県民福祉プラザ4階 県民ホール

人 100人

申 問 1/20(月)までに、
男女共同参画地域みらいねっと
(小山内 ☎090-8789-2724、
🌐017-736-3645、
📧g.mirainet@gmail.com)へ



青森競輪日程(1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は青森前売SCのみ発売。

前橋(FI)場外	1日(水)~3日(金)
高知(FI)場外	3日(金)~5日(日)
立川記念(GⅢ)場外	4日(土)~7日(火)
いわき平ナイター(FI)場外	4日(土)~6日(月)
高松(FI)場外	7日(火)~9日(木)
静岡(FI)場外	8日(水)~10日(金)
和歌山記念(GⅢ)場外	10日(金)~13日(月)
取手(FI)場外	12日(日)~14日(火)
大垣(FI)場外※1	14日(火)~16日(木)
大宮記念(GⅢ)場外	16日(木)~19日(日)
玉野ナイター(FI)場外	16日(木)~18日(土)
熊本(FI)場外	18日(土)~20日(月)
岸和田(FI)場外	20日(月)~22日(水)
立川(FI)場外	22日(水)~24日(金)
松阪記念(GⅢ)場外	23日(木)~26日(日)
川崎ナイター(FI)場外	25日(土)~27日(月)
小松島(FI)場外	26日(日)~28日(火)
京王閣(FI)場外	27日(月)~29日(水)
岸和田(FI)場外	27日(月)~29日(水)
高松記念(GⅢ)場外	30日(木)~2月2日(日)
前橋(FI)場外	31日(金)~2月2日(日)

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)



青森競輪場
イメージキャラクター
葵 明輪

《広告》

エルムエコタウンPart.8 合同展示場

建てる前にリアルで体験!! 5棟一気に見比べできる住宅相談

■2025年3月まで予約なしで
いつでもご覧いただけます(水曜定休)

MIRAI PROJECT 所在地:五所川原市一ツ谷

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



第37回 棟方志功賞版画展

市内の小・中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒が制作した版画作品を展示します。

時 2/1(土)～3(月) 10:00～17:00

※1日は表彰式後12:00～

所 協同組合タッケン美術展示館

問 版画の街・あおもり実行委員会
(☎017-773-7304)

おとなの映写会

「レベッカ」…アメリカのサイコスリラー映画。亡くなった前妻、レベッカの陰に支配された邸宅。彼女の死の真相とは…。(1940年・字幕)

時 1/24(金)

10:00～12:10(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

楽しいムーミン一家
「ムーミン谷の春」

時 1/26(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2年生

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)

冬休みこどもの映写会

楽しいムーミン一家

「ムーミン谷の春」「魔法の帽子」

時 1/5(日) 10:00～11:00

人 30人

所 問 大野市民センター

(☎017-739-6228)

チャレンジ!パソコン講座 要予約

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(1/15(水)必着)

※抽選結果は1/22(水)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)

番号	講座名	内 容	日 時
Word&Excel操作が初めてのかた向けの講座			
A39	Wordの基礎を覚えよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本を学びながら簡単なご案内文書を作成	2/6(木)・7(金) (全2回) 10:00～12:00
A40	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、簡単な日誌やカレンダーなどを作成	2/8(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A41	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	2/15(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A42	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習	2/20(木)・21(金) (全2回) 10:00～12:00
A43	PowerPoint ステップアップ講座	発表ソフトPowerPointを使ったスライド編集、デザイン改良、効果音や動画取込み、アニメーション・画面切替効果など機能の活用を学ぶ	2/22(土) 10:00～15:00(昼休みあり)

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 幻想的でうっとり☆ 手づくりひょうたんランプづくり 時 2/1・8・15(土) 13:30～15:30 対 18歳以上 人 15人 料 3,500円 申★ 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 時 2/4(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申★ 筋膜をほぐして 冬場のけがを予防しよう! 時 2/6(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申★ 特殊詐欺にご注意を!～被害にあわないためのポイント～ 時 2/7(金) 13:30～15:00 対 18歳以上 人 30人 申★ フィットネスで 冬の運動不足を解消しよう! 時 2/14・21(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申★ 認知症サポーター養成講座 時 2/15(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 申★ エコドライブ&暮らしに役立つ ミニエコ講座!～地球にも家計 にもやさしいエコの話～ 時 2/20(木) 10:00～11:30 対 18歳以上 人 30人 申★	知っておきたい終活のお話 ～エンディングノートの書き方など～ 時 2/26(水) 10:00～11:30 対 18歳以上 人 30人 申★ 🍎クッキング 「生地から作る!本格ピザ!!」 時 2/1(土) 10:00～12:00 対 小学3～6年生 人 12人 料 700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 2/1(土) 14:00～16:00 対 小学3～6年生 人 12人 申★ 🍎キッズセラピスト 「君もキッズセラピスト!親子で マッサージ」 時 2/2(日) 10:00～12:00 対 小学生と保護者 人 10組 料 500円 申★ 🍎キッズヨガ 「しなやかに健やかに『今のうちに身に付けたいキッズヨガ』」 時 2/2・9(日) 10:00～12:00 対 小学生 人 20人 申★ 🍎フローリスト「エジプト香水瓶のハーバリウムとボールペン」 時 2/8(土) 10:00～12:00 対 小学3～6年生 人 15人 料 1,000円 申★ 🍎クラフト教室「ひな祭りに!世界にひとつだけの『ひしもち風キャンドル』」(A・B) 時 2/15(土) A 10:00～11:30 B 13:00～14:30 対 小学生 人 各15人 料 600円 申★	🍎キッズダンス 「オールドスクールヒップホップを 楽しもう!」 時 2/15(土) 13:00～14:30 対 小学生 人 20人 申★ 🍎パティシエ 「みんな大好き!クッキーと初めての味!ヨーグルト白玉」 時 2/22(土) 10:00～12:00 対 小学3～6年生 人 12人 料 600円 申★ 西部市民センター ☎017-788-2491 自律神経を整える 冬のあったかヨガ 時 2/6・13・20(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 30人 申 1/30(木)までに来館・電話 東部市民センター ☎017-736-6255 シニア・スマホ無料相談会 時 1/20(月) 10:00～12:00 対 60歳以上 申 当日、直接会場へ。先着順で対応 🍎想像力と表現力を育てる ～親子読み聞かせ会～ 時 1/26(日) 10:00～11:30 対 3歳～小学生の親子 人 10組 申 1/12(日)9:30～来館・電話 大野市民センター ☎017-739-6228 青森港と町づくりについて 時 2/4(火) 13:00～15:00 対 18歳以上 人 20人 申 1/6(月)9:00～電話・来館	からだバー®で 姿勢改善全身スッキリ! 時 2/6・13・20・27(木) 13:00～15:00 対 18歳以上 人 12人 申 1/6(月)9:00～電話・来館 横内市民センター ☎017-738-8723 寒仕込み かんたんみそ作り 時 1/25(土) 10:00～13:00 対 18歳以上 人 10人(抽選) 料 1,000円 備 当日朝、納豆を食べない。 申 1/11(土) 10:00～17(金) 20:00 に、電話・来館で受付 ロコモ予防体操で いきいきエンジョイ 時 1/27(月) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 15人 申 1/13(月) 10:00～電話・来館 千代紙で作るお雛さま 時 2/8(土) 13:00～16:00 対 18歳以上 人 10人 料 500円 申 1/24(金) 10:00～電話・来館 油川市民センター ☎017-788-1201 はじめてのスマホ体験 時 1/23・30、2/6(木) 10:00～12:00 対 60歳以上 人 10人 申 1/6(月)9:00～電話・来館 姿勢改善、 背骨コンディショニング® 時 1/24・31、2/7(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 25人 申 1/7(火)9:00～電話・来館	ゆったりエアロ& のびのびストレッチ 時 2/14・21・28(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 25人 申 1/14(火)9:00～電話・来館 古川市民センター ☎017-776-8082 マナフィットで免疫力アップ② 時 2/8・15(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人 20人 申 1/15(水) 10:00～電話・来館 荒川市民センター ☎017-739-2343 冬の体力作り ～齊藤先生のエアロ&ストレッチ～ 時 1/23(木) 19:00～21:00 対 高校生以上 人 30人 申 1/9(木)9:00～電話・来館 手作りスイーツ教室 ～シフォンサンド～ 時 1/25(土) 10:00～12:00 対 中学生以上 人 16人(抽選) 料 2,000円 申 1/10(金)～13(月)に電話・来館 羊毛でハンドメイド ～うさぎのおひな様～ 時 1/26(日) 10:00～12:00 対 中学生以上 人 16人 料 2,000円 申 1/10(金)9:00～電話・来館 沖館市民センター ☎017-761-4161 簡単に美味しい!時短節約料理 時 1/25(土) 10:00～13:00 対 18歳以上 人 12人 料 1,500円 申 1/6(月)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】 1/15(水)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。 ※1/22(水)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)

【注意事項】 結果発表日を過ぎても通知が届かない場合には必ずご連絡ください。

【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



『見せなくなる青森』
を届けよう

青森発見
フォトゼミナール
については
コチラ



角間隊員Instagram

地域おこし協力隊と一緒に学ぶ

青森発見 フォトゼミナール 成果発表写真展

1.15~1.19 日 水 17:00~19:00

会場 リンクモア平安閣市民ホール
1階 ギャラリー

1.22~2.6 木 19:00~

会場 AOMORI STARTUP CENTER
フォトギャラリー

地域おこし協力隊の角間隊員が主催した写真講座「青森発見フォトゼミナール」の写真展です。参加者の皆さんが切り取った「青森市」をお楽しみください。

問合せ 連携推進課 ☎ 017-752-8751 ✉ renkeisuishin@city.aomori.aomori.jp



幹事さん必見!!
送迎付

日帰りプラン

- 15名様以上でお申し込みください。※人数が満たない場合はご相談ください。
 - 集合場所9:00以降の出発をお願いします。(出発10分前までに配車)
 - 片道2時間圏内(トイレ休憩約10分を含む)に限ります。
- ※片道2時間以上かかる場合はご相談ください。
- バスの台数に限りがございますので、お早めにお申し込みください。

月~金曜日の平日ご利用のお客様へ
うれしい特典 **カラオケ無料**

※土、日、祝日、正月時期を除く。



たっぴ海鮮コース(イメージ)

たっぴ海鮮
コース

4,400円

いさりび海鮮
コース

5,500円

海峡海鮮
コース

6,600円

※ご予算に応じますので、お気軽にご相談ください。

- ご利用時間/AM11:00~PM3:00 ●入館料込、消費税込
- ボディソープ・シャンプー・リンスは大浴場に備え付けてございます。
- タオル・バスタオルを無料でお貸しいたします。
- お飲み物・カラオケは別途料金となります。
- 持込飲料やバス利用しない場合等はご相談ください。

手ぶら
歓迎



スマホサイトに
アクセス!



ご希望の方にチラシを送付いたします。

〒030-1711 青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜 54-274

☎0174-38-2011(代)

ご予約時、「広報おもりをみています」とお申し出ください <ご予約受付>9:00~17:00

令和7年1月号 No.465

【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12月1日現在】

男性 123,172人 (-112) 世帯数 136,337世帯 (-86)
女性 140,632人 (-152)
合計 263,804人 (-264)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号2月号の配布日は、1月27日(月)~30日(木)です。