

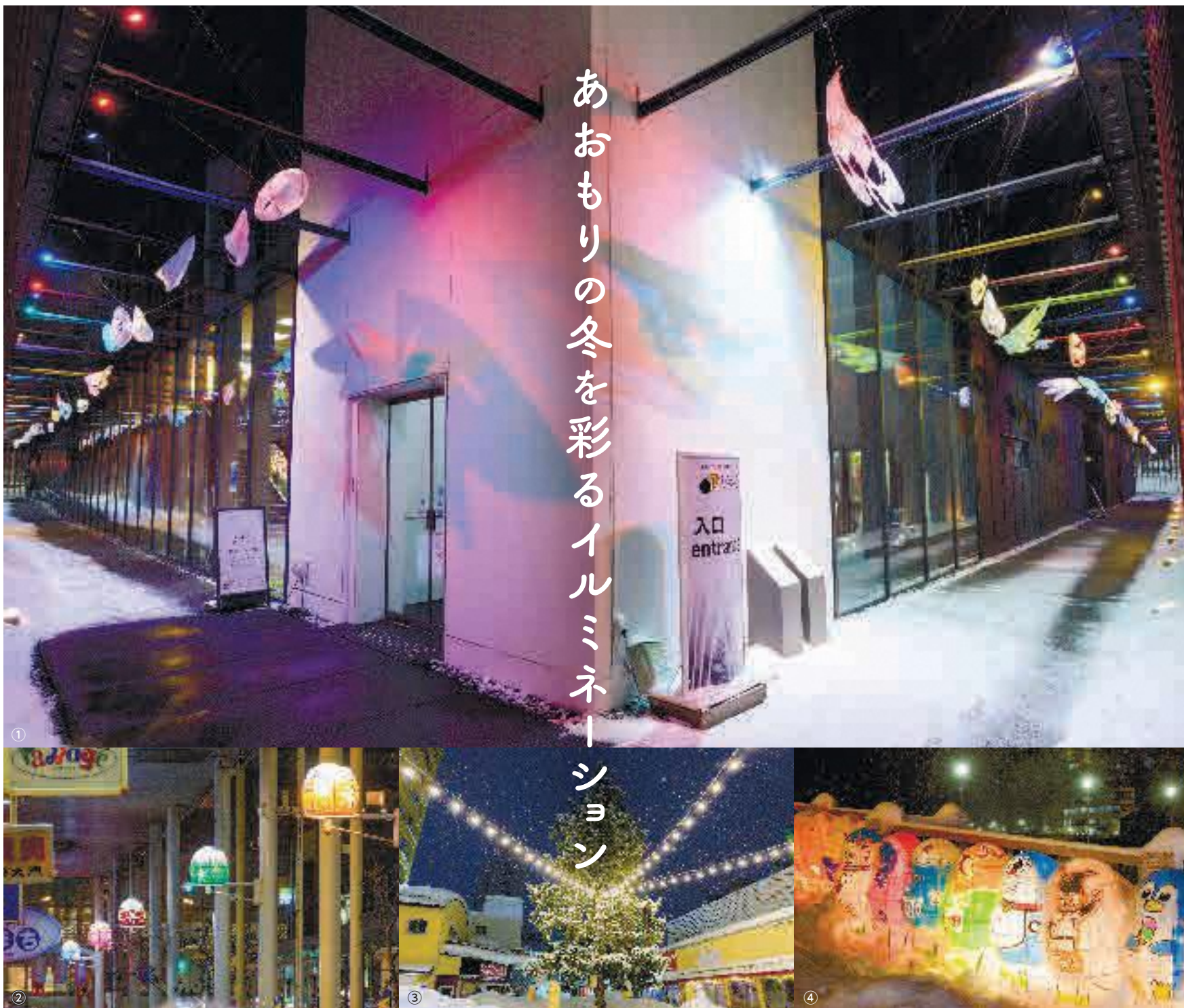
広報



あおもり 2

No.466
February
2025 [令和7年]

AOMORI City News



①ねぶたの家 ワ・ラッセ / ②新町商店街 / ③パサージュ広場 / ④A-FACTORY

▶ CONTENTS 目次

2 特集1：令和7年1月30日(木) 青森市ホームページリニューアル！

3-4 特集2：令和7年度 市民税・県民税の申告がはじまります

5-6 ビジネス情報【Biz NAVI】：がんばり人応援「自主納税の大切さ呼びかける」

7-8 子育てひろば：2月は児童手当の支給月

9-12 健康・医療ナビ：「精神疾患の理解」～共に歩むために学ぼう～

13-17 市からのお知らせ：物価高騰支援給付金を支給します

18-23 暮らしの情報：地域おこし協力隊 活動報告会

裏表紙 あおもりバル街 vol.17

「12月28日からの豪雪に伴う本市の対応」を14ページに掲載しています。

青森市
LINE 公式
アカウント



10年ぶりに機能とデザインをリニューアルし、誰でも使いやすく進化する市ホームページの便利な機能をご紹介します。

問 広報広聴課 (☎017-734-5106)
HP <https://www.city.aomori.aomori.jp/>
ID 1007975



▲四季の写真で市の魅力を一目で伝えるゲートページを採用



▲ゲートページのメニューからトップページに移動

リニューアルのポイント1

スマートフォンでも見やすい

スマートフォンでも見やすいレスポンスデザイン



パソコンやスマートフォンなど閲覧者の環境(モニタサイズ)に合わせて表示幅を自動調整するので、スマートフォンからも見やすい!

他にも便利な機能がたくさん!

●様々な閲覧補助機能

音声読み上げ機能に加え、新たに「やさしい日本語」への変換機能も搭載。外国語翻訳は15言語に対応します。

●全ページで緊急情報をお知らせ

Jアラートと連動した災害などの緊急情報は、全てのページのヘッダーでお知らせします。大規模災害時には災害情報専用のデザインへ切り替えます。

リニューアルのポイント2

必要な手順がすぐ分かる

あなたに必要な手順がすぐ分かる「手順ナビ」!



STEP1

場面を選択

転入、転居、転出、結婚、離婚、おくやみから選択します。



STEP2

質問に回答

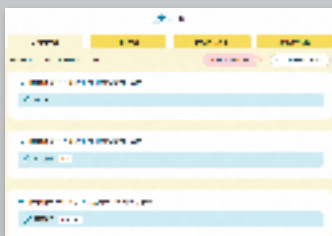
「はい」「いいえ」「わからない」で質問に答えます。



STEP3

手順が分かる!

必要な手順と窓口、持ち物、電子申請を案内!



リニューアルのポイント3

情報を探しやすい

AIを活用したサイト内検索

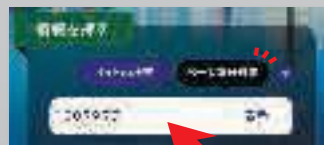
サイト内検索は、キーワードだけでなく、質問文での検索もでき、目的の情報を探しやすくなりました。



「ページID」で広報あおもりの関連情報へアクセス!

今月号から広報あおもりの一部の記事に「ページID」を掲載しています。

- ①記事中のID(数字7桁)を確認
- ②市ホームページの「ページ番号検索」欄に入力・検索
- ③記事に関連する市ホームページのコンテンツへアクセスします。



10年ぶりに機能とデザインをリニューアルし、誰でも使いやすく進化する市ホームページの便利な機能をご紹介します。
問 広報広聴課 (☎017-734-5106)
HP <https://www.city.aomori.aomori.jp/>
ID 1007975



リニューアルに伴うお願い

- ◆トップページ(<https://www.city.aomori.aomori.jp/>)以外のページのURLが変更になりますので、ブックマークなどに登録しているかたは変更をお願いします。
- ◆過去の広報あおもりや市からの配布物などに掲載されているリニューアル前のURLや二次元コードから、目的のページへアクセスできなくなる場合があります。検索サービスから検索いただくか、担当課にご連絡ください。
- ◆リニューアルからしばらくの間、検索サービスの検索結果にリニューアル前のページが表示されてしまうことや、お探しのページが見付からない場合があります。検索結果に反映されるようになるまで時間を要しますのでご注意ください。

西秀記市長メッセージ

青森市ホームページが新しくなります!

青森市ホームページが10年ぶりにリニューアルされます。青森市の魅力が伝わるゲートページを採用し、「見やすく、分かりやすく、探しやすい」の三拍子揃った内容の充実を心掛けました。パソコンでもスマホでも画面サイズに関わらず見やすい表示、質問に答えるだけで手続案内をする「手順ナビ」、AIを用いて情報を探しやすいサイト内検索など便利で使いやすいホームページに進化していますので、どうぞご利用ください。



令和7年度 市民税・県民税の申告がはじまります

令和7年度市民税・県民税の申告を各会場で受付します。昨年中に、市民税・県民税の申告をされたかたなどに、1月下旬に申告書を送付しましたので、内容をご確認の上、期間内の申告をお願いします。申告書が送付されないかたでも、申告が必要な場合がありますので、下図で確認し、必要な場合には申告をお願いします。

問 市民税課 (☎017-734-5193) ID1008002



申告の受付会場・日時

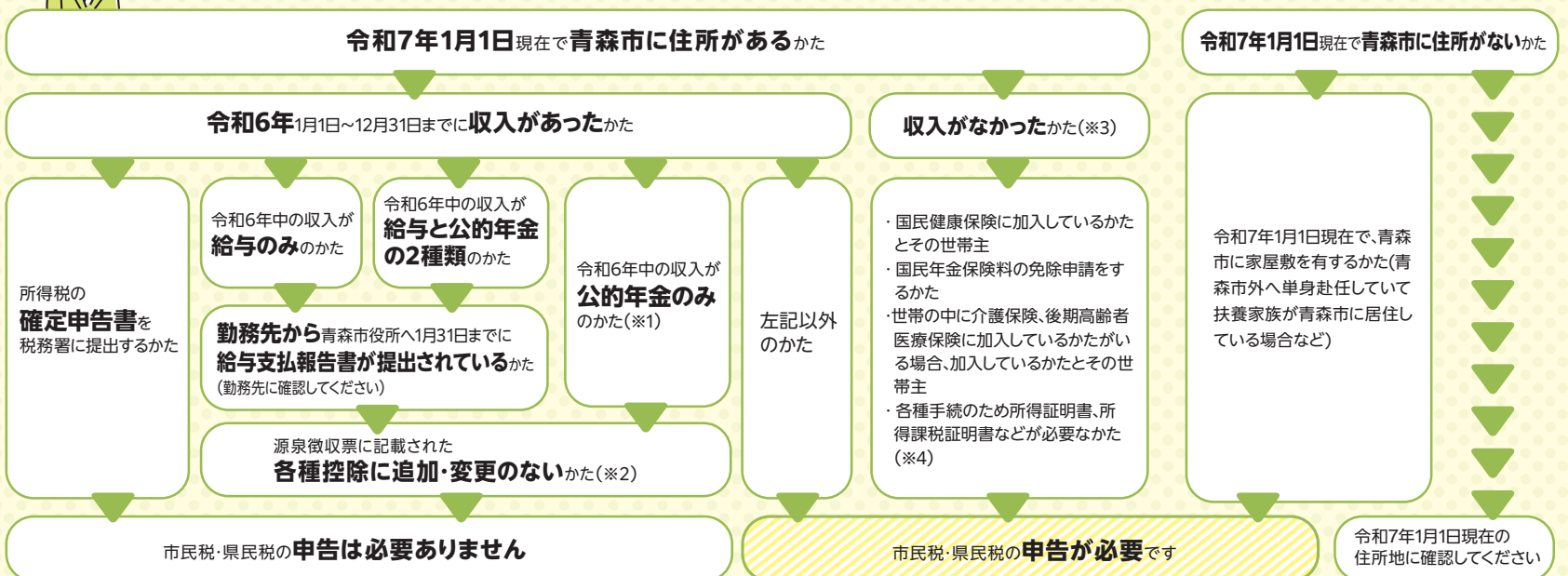
駐車場の混雑が予想されるため、ご来庁の際は可能な限り公共交通機関のご利用をお願いします。

青森地区のかた	
①アウガ6階 申告受付会場	2/17(月)～3/17(月)(土・日、祝日を除く) 8:30～16:00
②出張申告 受付会場	2/3(月)～2/14(金)(土・日、祝日を除く) 会場は、本紙1月号または市HPをご覧ください。
③その他	各支所、情報コーナーは、内容に不備のない申告書に 限り提出できます(受付は各施設の窓口開設時間)。

浪岡地区のかた	
①浪岡庁舎 2階中会議室	2/5(水)～3/17(月)(土・日、祝日を除く) 9:30～15:00 今年度は地区ごとの日時指定を設けません。
②出張申告 受付会場	2/18(火)～2/28(金)(土・日、祝日を除く) 会場は、本紙1月号または市HPをご覧ください。



市民税・県民税の申告が必要かどうかご確認ください



(※1) 令和6年12月31日現在、65歳以上(昭和35年1月1日以前に生まれたかた)で公的年金収入が151万5,000円以下のかた、及び65歳未満(昭和35年1月2日以降に生まれたかた)で公的年金収入が101万5,000円以下のかたは、市民税・県民税は非課税です。このうち各種控除の追加・変更を希望しないかたは、市民税・県民税の申告は必要ありません。

(※2) 各種控除とは、配偶者控除、障害者控除、寡婦・ひとり親控除、扶養控除、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除などがあります。公的年金等支払報告書及び給与支払報告書により課税されるかたで、追加で医療費控除等の控除を受けようとするかたは、申告が必要です。

(※3) 遺族年金や障害年金、雇用保険のみを受給していたかたは、収入がなかったかたに含まれます。

(※4) 例えば、市民税・県民税の申告が必要ないかたの扶養親族となっているかたで、各種手続のための所得証明書等を必要としないかたは、申告の必要がありません。

パターン①

よくあるご質問 ※これはあくまで一例です

パターン②



医療費控除の申告をしたいです。

医療費控除の申告には、「医療費控除の明細書」の作成・提出が必要です。あらかじめ自宅でまとめて来てください。医療費控除の明細書の代わりに、健康保険組合などが作成した医療費通知でも受付できます。



ところで、市民税・県民税の申告書を提出に行きたいけど雪で天気が悪い中、わざわざ申告会場に行くのは大変…

郵送で提出できます!昨年中に市民税・県民税の申告をされたかたなどに、1月下旬に申告書を送付しましたので、内容を確認してください。申告書が送付されていないかたでも、個別に送付できますのでお問合せください。



パート収入があったのですが、申告が必要ですか? それと昨年は入院して医療費が多くかかりました。

収入と控除の状況により、医療費控除などを申告すると市民税・県民税が下がる可能性があります。相談をした上で、受付もできるので、申告会場へいらしてください。



今まで申告に行ったことがありません。混んでいるとよく聞きます。どうしよう…

今年度から**LINEの申告受付予約を試験導入**しました! 予約すると待ち時間を短縮できます! ぜひご利用ください。※予約枠には限りがあります。



郵送での申告にご協力を



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**ので、できるだけ郵送での申告書の提出にご協力をお願いします。郵送の場合は、必要事項を記入し、日中に必ず連絡の取れる電話番号を記入の上、次ページ「申告に必要なもの」の(1)～(5)の写しを添付し、**3月17日(月)までに郵送**してください。

【郵送先】〒030-0801 新町一丁目3-7 青森市役所駅前庁舎 市民税課 普通徴収チーム宛

※添付書類は返却できません。申告書の控え(写し)を希望するかたは、切手を貼付した返信用封筒と控え希望の旨のメモを同封してください。なお、切手代は各自ご負担ください。

申告に必要なもの

□ (1) 本人確認書類

- ① マイナンバーカードをお持ちのかた ----- **マイナンバーカード**
② マイナンバーカードをお持ちでないかた -- **マイナンバーの通知カード**(記載事項が住民票と一致している場合に限る)
または **マイナンバーの記載がある住民票の写し** など
+ **身元確認書類**(運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなど)のうち1つ



□ (2) 所得の計算に必要な資料

- ① 給与収入があったかた(アルバイト、日払いを含む) ----- **源泉徴収票(給与の明細等)**
② 年金収入があったかた(遺族年金、障害年金を除く) ----- **受給している全ての公的年金等の源泉徴収票**
③ 営業等・農業・不動産の事業収入があったかた ----- **帳簿・収支内訳書、必要経費の領収書**
※経費対象となる領収書などを科目ごとに仕分けして、それぞれの合計額を計算した上で持参してください。
④ 雑所得や一時所得があったかた ----- **収入金額や必要経費等が分かる証明書**



□ (3) 社会保険料(健康保険料、介護保険料等)の領収書等(納付日と納付額の確認ができるもの)

※納税支援課(☎017-734-5209)で、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付額の証明書を発行しています。必要な場合はお問合せください。

□ (4) 生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料の控除証明書(保険会社などから郵送されます)

□ (5) 障害者手帳、障害者控除対象者認定書、医療費控除の明細書、雑損控除や寄附金控除を受けるための領収書

※必要な書類の提示・提出ができない場合、正確な計算ができないことから、申告を受付できない場合があります。

申告に関するその他のお知らせ

おむつ代の医療費控除に必要な証明書など



おむつ代の医療費控除には、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。用紙は青森税務署と市民税課の窓口を設置しています。

問 青森税務署(☎017-776-4241)、市民税課(☎017-734-5193)

■ 下記①②の要件を全て満たす場合は、介護保険課の窓口で交付する「確認書」を「おむつ使用証明書」に代えることができます(交付無料)。

【要件】

- ① 要介護認定を受けていること
② 要介護認定の際に使用した主治医意見書の記載内容が該当項目を満たしていること

■ 交付に必要なもの…介護保険被保険者証、申請者自身の身分証明書

問 介護保険課(☎017-734-2308)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

医療費や健康に対する理解を深めていただくことを目的に、受診された医療機関やかかった医療費などを記載した医療費通知を送付しています。医療費通知は所得税や市民税・県民税の申告で医療費控除に使用する「医療費控除の明細書」に添付することで、明細書の記入を省略できます。なお、申告開始時期までにお届けできないため、次の送付時期を確認の上、添付する医療費通知に記載されていない分は明細書への記入で対応ください。

① 国民健康保険に加入している世帯の送付時期

年6回、偶数月の月末に「国保の医療費のお知らせ」を送付しています。令和6年11～12月受診分は2月21日(金)以降に発送のため、届くのは2月末になります。

② 後期高齢者医療制度に加入しているかたの送付時期

年1回、令和6年1～12月受診分を記載した「医療費通知書」を青森県後期高齢者医療広域連合から送付します。届くのは3月上旬になります。

問 ① 国保医療年金課(☎017-734-5343)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

② 青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

青森税務署からのお知らせ ～確定申告のご案内～

申告書作成会場を開設します

時 2月17日(月)～3月17日(月)※土・日、祝日を除く(ただし3月2日(日)は開設します。)

9:00～17:00(16:00まで受付)

所 青森税務署(青森第二合同庁舎)1階共用会議室(〒030-0861 長島一丁目3-5)

申告書作成会場では、ご自身のスマートフォンを使用して申告書を作成していただきます。スマートフォンなど及びマイナンバーカードとマイナンバーカードの発行時に設定した2種類の暗証番号をお持ちください。なお、ご自宅でも同様に申告書を作成できます。

◎ 申告書作成会場への入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は会場で当日配付しますが、配付(混雑)状況により16:00前でも当日券の配付(受付)を終了します。スマートフォンのLINE申込みは希望日時の事前発行ができますのでぜひご利用ください。申込みまでの操作は簡単です(事前発行期間が設けられています)。



国税庁
LINE公式アカウント



国税庁
国税の納付手続

納付も自宅からキャッシュレス!

◎ ダイレクト納付(e-Taxによる口座振替)

e-Taxを利用して、事前に届出をした預貯金口座から、口座引落し

◎ 振替納税(個人のかたのみ)

事前に届出をした預貯金口座から、税務署が指定する振替日に、自動で口座引落し

◎ スマホアプリ納付

国税スマートフォン決済専用サイトを經由し、スマホ決済アプリを使用して納付

◎ その他

◆ インターネットバンキングなどによる電子納税 ◆ クレジットカード納付

問 青森税務署(☎017-776-4241)
※音声案内で「2」を選択してください



令和6年分の 確定申告期限と納期限

申告所得税 及び
復興特別所得税・贈与税 **3/17(月)**

消費税及び地方消費税 **3/31(月)**

納税は、便利で確実な振替納税で

振替納税は、預貯金残高を確認しておくだけで金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続で利用できますので、税務署(管理運営部門)にご相談ください。

なお、既に振替納税をご利用のかたは、確実に振替納付ができるよう、事前に預貯金残高をご確認ください。

令和6年分の 確定申告分の振替日

申告所得税 及び
復興特別所得税・贈与税 **4/23(水)**

消費税及び地方消費税 **4/30(水)**



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



出前授業や作文コンクールなどを通じて

自主納税の大切さ呼びかける

いなば としひろ
稲葉 俊広さん(青森市納税貯蓄組合連合会会長)

2012年から青森市納税貯蓄組合連合会の会長を勤めています。納税貯蓄組合は、市税の納期限内納付を主な目的としており、加入すると、納付手続は組合が行うため、市税を忘れずに納付することができます。子どもたちの納税意識の高揚を図るため、小中学生を対象とした習字やポスター、作文コンクールなどを開いています。

青森市出身の79歳。「中学2年生の時に父を亡くし、自動車整備の仕事を経て、父が営んでいた電気工事の会社を継ぎました。義父が納税貯蓄組合の組合長をしていた縁から、引き継いで組合長となりました。」会長の立場で**さまざまな人たちと話していくうちに「言いたいことを伝える度胸が**

つきました。」と振り返ります。

子どもたちに税の仕組みを知ってもらうため、中学校への出前授業を増やしていきたい考えです。「『自主納税』と言うのは簡単ですが、**税金の役割を説明するためには給食や教科書など、身近なものを例に説明した方が分かりやすい。**100人に1人、1000人に1人でも税への興味を持ってくれたらうれしい。」と話しています。

「**青森市であれば、除雪にも税金が使われています。身の周りの多くのものが税金で賄われており、滞納して困るのは自分たちです。**」と、自主納税の大切さを呼びかけます。

AomoLIVE
ゲスト

Biz
NAVI

ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

介護保険住宅改修費及び福祉用具購入費 受領委任払い事業者の登録申請受付

令和7年度介護保険サービスの事業者の登録申請を受付します。

◆定期(新規・更新)登録申請

- 受付期間 2/3(月)～28(金)(土・日、祝日を除く)
- 登録有効期間 4/1(火)から2年間

◆随時(新規)登録申請

- 受付期間 4/1(火)以降
- 登録有効期間 登録証交付日の翌月1日から有効期間開始日の属する年度の翌年度3/31まで

※新規登録申請をご希望の事業者は事前にご連絡ください。

備 福祉用具購入費受領委任払い事業者は、都道府県から指定を受けている介護事業者のみが対象

問 介護保険課
(☎017-734-5362)
浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1134)



自衛官など募集

募集種目	幹部候補生
応募資格	22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含))
受付期間	令和7年3月上旬から
試験日	令和7年4月上旬
試験会場	受付時にお知らせします

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

令和7年度(中間年) 津軽広域水道企業団指名競争入札 参加資格審査(追加受付)

津軽広域水道企業団(津軽事業部・西北事業部)では、指名競争入札参加資格申請の追加受付を実施しています。

時 2/28(金)まで 9:00～12:00、13:00～17:00

対 津軽広域水道企業団が発注する次の業種について、指名競争入札に参加しようとする者及び随意契約の方法により契約の締結を希望する者

- ①建設工事 ②測量・建設コンサルタントなど ③業務委託
④製造の請負・物件の買入・その他の契約

備 各業種の提出要領をご確認ください。なお、提出要領と提出書類の様式は、津軽広域水道企業団HPからダウンロードしてください。

申 直接持参、郵送または宅配便(信書扱い)で、津軽広域水道企業団へ

問 津軽広域水道企業団

- 津軽事業部 総務課
(〒036-0342 黒石市大字石名坂字姥懐2番地、☎0172-52-6033)
- 西北事業部 総務課
(〒038-3196 つがる市柏桑野木田福井20-4、☎0173-25-2711)

林業退職金共済制度(林退共)のお知らせ

林退共は昭和57年に発足した林業界で働いたのために国が作った退職金制度です。

- 掛金は、税法上、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- 掛金の一部が免除されます。
- 雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

◆事業主の皆さんへ

- ・労働日数に応じて掛金となる共済証書は適正に共済手帳に貼付してください。
- ・共済手帳を持っている従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

◆共済手帳をお持ちの皆さんへ

- ・事業所が変わるときは手帳を忘れずに受け取りましょう。
 - ・林業界から引退したら忘れずに退職金を請求しましょう。
 - ・以前に加入していたかたは、請求したか確認しましょう。
- ※詳しくは、お問合せください。

問 (独)勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部
(☎03-6731-2889)



林退共HP

農業振興センター農耕作業員の募集説明会

農業振興センターでは、農耕作業員の募集に向けて、説明会を実施します。詳しくは、お問合せください。

時 2/14(金) 14:00～ 所 油川市民センター3階 研修講習室

対 ①農耕作業員(車両運転あり・通年)、②農耕作業員(車両運転なし・冬期間なし)
③繁忙期のための農耕作業員 ※①、②は2年以上の農作業経験(野菜・花)があること

備 時給1,020円

問 農業振興センター(☎017-754-3596)

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県内の求人内容の閲覧・紹介

時 2/26(水) 10:00～13:00 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)



令和6年度福祉・医療のしごと就職フェア

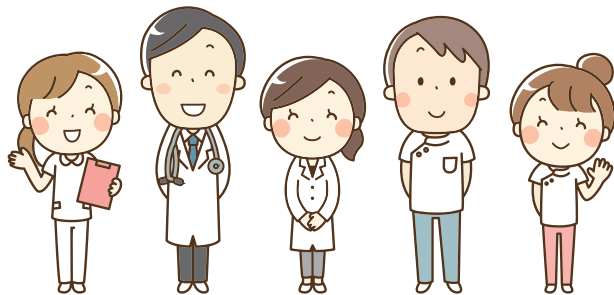
高齢・障がい・保育・医療分野の事業所の担当者と求人内容などについての個別相談会を行います。求人事業所担当者が求める人材などをお伝えするPRリレーもあります。

時 3/1(土) 13:00～16:00

所 本庁舎1階ロビー、エントランスホール

対 福祉・医療の仕事に興味のあるかた、就活中の学生

申 問 二次元コードから申込み、
または青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)へ



あなたも看護補助者として働きませんか

青森県ナースセンターでは、看護補助者の無料職業相談を開始しました。資格のないかたも安心して就業できるよう、研修や病院見学を準備しています。ぜひご相談ください。

時 9:00～12:00、13:00～16:00(土・日、祝日を除く)

備 来所・電話・メールで、随時、相談を受け付けています。

問 (公社) 青森県看護協会 青森県ナースセンター
(☎017-723-4580、✉aomori@nurse-center.net)



県ナース
センターHP



求職者支援訓練 受講者募集

求職者支援制度は、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 各申込締切までに、
ハローワーク青森(☎017-776-1561 [42#])へ



(独)高齢・障害・求職者
雇用支援機構 HP

①はじめての簿記基礎科

時 3/6(木)～7/4(金) 9:10～15:50 所 専修学校青森ビジネス専門学校

人 10人 備 申込締切2/7(金)

②Webプログラミングデザイン科(短時間)

時 3/10(月)～6/9(月) 9:10～13:50

所 専修学校青森ビジネス専門学校

人 10人 備 申込締切2/12(水)



③3月開講Webデザイン制作科(短時間)(託児)

時 3/27(木)～9/26(金) 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 13人 備 申込締切2/26(水)

④パソコン事務科(託児)

時 3/28(金)～6/27(金) 9:10～15:50 所 (株)ソフトアカデミーあおもり

人 15人 備 申込締切3/3(月)

⑤ICT・マーケティングの

基本から学ぶWebデザイン科(eラーニングA)

時 3/25(火)～9/24(水) 所 STUDIO-A

人 11人 備 申込締切2/19(水)

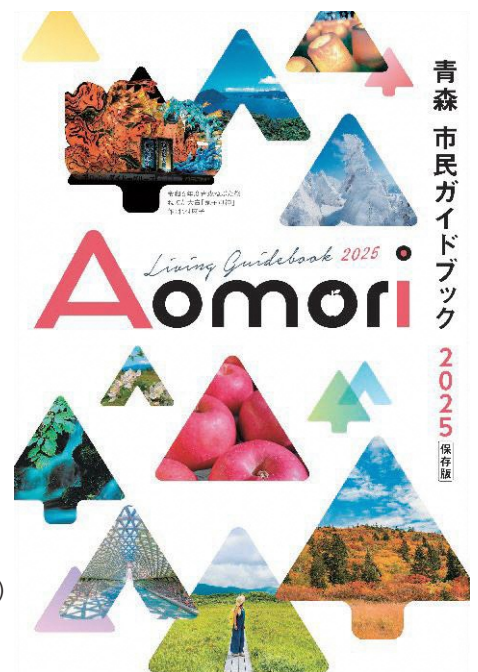


青森市民ガイドブック2025の 広告を募集します

市では、主な制度や手続などの行政情報や観光情報を盛り込んだ「青森市民ガイドブック2025」を、(株)サイネックスとの官民共同により6月に発行する予定です。広告掲載を希望するかたは、お問合せください。

なお、広告を募るため、(株)サイネックスの社員が2月から3月末にかけて市内事業所を訪問しますので、ご協力をお願いします。

- 問 ・ 広告について
(株)サイネックス青森支店
(☎017-775-3623)
・ 「青森市民ガイドブック」について
広報広聴課(☎017-734-5106)



《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会

KOJIMA HANDS
株式会社 小嶋建設

暮らし工務所
Home page

TAKAMATSU
Kogyo

MiuRa
Instagram

MIRAIE PROJECT
所在地: 五所川原市一ツ谷

《広告》

[墓じまい][永代供養]
海洋散骨社
祖霊社

全国唯一 病厄除守護神
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



子育てひろば

open space for childcare

2月は児童手当の支給月

児童手当(12～1月分)を2/13(木)に支給します。
出生、転出、転入の際は15日以内に手続きをしましょう。手続きが遅れると受給できない月が発生する場合があります。
※市外へ転出された場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なることがあります。
※公務員のかたは、所属庁からの支給となりますので、支給日が異なります。
また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続きのほか、市役所での手続きも必要です。
問 子育て支援課(☎017-734-5334)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

青森市子ども会議主催！ 子どもの権利トークイベント

「『普通』ってなんだろう?」「個性と協調性、大事なのはどっち?」などのテーマについて、みんなで楽しく話し合い、トークゲームを通して「子どもの権利」を学びませんか?
トークゲームのほかにも、お楽しみコーナーも用意しています!当日の飛び入り参加も大歓迎!詳しくは、子ども会議公式Instagramや市HPをご覧ください。



時 2/8(土) 9:00～12:00 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
対 小学4～高校3年生 人 20人程度
申 2/5(水)までに、氏名・年齢(学年)・電話番号を、
子育て支援課(☎017-734-5320、☎017-763-5678、
✉ kosodate-shien@city.aomori.aomori.jp)へ



イベント・講座

令和6年度 冬のこどもまなびフェスタ

子どもたちが「先生」となって得意分野の授業をする「みんなが先生!ゼミナール」、中学生が企画する「学んで遊ぼう!」、公開ラジオ番組風「出前ラジオ局」、おもちゃ病院、絵本・児童書交換会、ものづくり体験コーナーなど楽しい企画を用意してお待ちしています!
時 2/15(土) 10:00～13:00 所 県総合社会教育センター
料 300～500円(ものづくり体験)
問 あおもり県民カレッジ事務局(☎017-739-0900)



親子で体験! 縄文クッキング 要予約

クイズ形式の講座のほか、石器を使った調理やどんぐりのひつつみ汁、塩づくりなどを体験します。
時 3/2(日) 10:00～13:00 所 縄文の学び舎・小牧野館 対 小学生と保護者
人 8組(1組5人まで)※定員を越えた場合は抽選
備 調理では、小麦粉を使用します
申 2/14(金)までに、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、縄文の学び舎・小牧野館(✉ info@komakinosite.jp)へ
問 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665)



Eメール

マタニティ講座 要予約

① シミュレーション講座

快適なマタニティライフを過ごすためのストレッチ、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師:消防職員】、妊娠疑似体験 など
時 2/8(土) 10:00～12:00(9:30～9:50受付)
備 動きやすい服装でお越しください



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～、パパとママのトーク&トーク など
時 3/5(水) 10:00～12:00(9:30～9:50受付)
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と家族
人 16組(申込順) 備 母子健康手帳、筆記用具持参
申 問 ①は2/3(月)～7(金)、②は2/25(火)～28(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
時 2/19(水) 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 2/18(火)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) ID 1003542



市HP

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歳の子どものと保護者

2/7(金)
11:00～11:20

2/14(金)
11:00～11:20

2/21(金)
11:00～11:20

2/28(金)
11:00～11:20

＊にこにこおはなし会

対 概ね3歳～小学2年生の子どものと保護者

2/1(土)
14:00～14:20

2/8(土)
14:00～14:20

2/15(土)
14:00～14:20

2/22(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
2/8(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室

東部市民センター
2/9(日)
11:00～11:30
2階 和室(大)

横内市民センター
2/22(土)
10:30～11:00
1階 和室(小)

大野市民センター
2/23(日)
10:30～11:00
1階 和室(小)

戸山市民センター
2/23(日)
11:00～11:30
1階 和室(小)

古川市民センター
2/25(火)
10:30～11:00
1階 和風学習室(A)

西部市民センター
2/26(水)
14:00～14:15
1階 和風学習室1

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)

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) ビッグバン～宇宙の始まり～

時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(16日を除く)
13:30～

★ プラネくんと星空さんぽ

絵話「りょうしオリオンとアルテミス」(幼児向け/約40分)

時 毎週日曜日・祝日(16日を除く) 11:00～

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)

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

季節の講座

時 2/3(月) 10:30～11:30
内 おにはそと～!ふくはうち～!
元気にみんなで厄払い!
対 0歳～就学前の子どもと保護者

よちよち広場

時 2/8(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

あつまれ!わんぱくこたち

時 2/14(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 2/21(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 2/23(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 ①2/4(火)
②2/12(水)
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♪



初めてのさんぽぽ

時 2/22(土) 10:30～11:15
内 プレママブレパ・初めてご利用する
かた・妊婦さん楽しく交流しましょう

転勤族おしゃべり&交流会

時 2/27(木) 10:30～11:15
内 青森に転入した親子の交流の場

楽しもう!親子で赤ちゃんたいそうワン・ツー・スリー 要予約

時 2/18(火) 10:30～11:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
内 親子で体を動かしてスキンシップを図る
講師:古川久子さん(my.josan-inPEANUT 助産師)
対 3～11か月の赤ちゃんと保護者 人 10組(申込順)
申 2/1(土)9:00～、「さんぽぽ」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

子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のこと、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 2/6(木)・18(火) 10:00～11:00
内 集団あそび

時 2/18(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 2/19(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 2/25(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

医師相談

時 2/12(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

2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
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
◆ハミガキ相談:2/10(月) 9:30～12:00
申 問 ハミガキ相談のみ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:2/6(木) 9:30～11:00
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



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 2/25(火)、3/3(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



レスリング体験教室 要予約

時 ①2/8(土) ②2/11(火)
③2/13(木) ④2/16(日)
【全4回 ※1回だけの参加もOK!】
①②④10:00～12:00、③18:00～20:00
所 オカでんアリーナ レスリング場
対 5歳～中学生
人 20人 料 1,000円(スポーツ保険料)
備 上履き持参、金具など装飾品のない動きやすい服装でお越しください。
申 問 事前に、青森市レスリング協会(広瀬 ☎090-4790-1241、
✉aomoriclubjr-wrestling@yahoo.ne.jp)へ



健康・医療ナビ

Health and Medical Care

「精神疾患の理解」 要予約 ～共に歩むために学ぼう～



誰もが当事者になりうる精神疾患。地域で共に働き、共に暮らしていくために正しい知識を学んでみませんか？

①精神疾患の基礎知識

精神疾患に関する正しい基礎知識やその特性を学びます。

講師:千石利広さん

(津軽保健生活協同組合 藤代健生病院 副院長兼医局長)

②精神疾患を抱えるかたとの関わり方

コミュニケーション方法、日常生活での具体的なサポート方法などを学びます。

講師:坂下智恵さん(青森県立保健大学 健康科学部 社会福祉学科 教授)

時 ①3/8(土) 10:00～12:00 ②3/18(火) 10:00～12:00

所 男女共同参画プラザ「カダール」

対 興味・関心のあるかた、相談や支援に携わりたいと思っているかた

人 40人 料 無料

申 事前、氏名・電話番号・所属機関・希望する講座(①、②、両方)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「精神疾患講座」と記入

精神保健福祉相談 要予約

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや、ご家族などからの相談に精神保健福祉士、保健師が応じます。

精神科医による相談も定期的を実施しています(要予約)。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

◆受付日時

月～金曜日(祝日を除く) 8:30～18:00

◆相談窓口

・青森市保健所保健予防課(☎017-765-5285)

・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

浪岡地区のみ:通常時は保健師が相談に応じています。精神保健福祉士による相談は、予約制で毎月第2水曜日14:00～16:00に実施しています。



青森市精神保健家族会研修会 要予約 「いざという時、その後の暮らしの守り方」

親なき後に備えるため、残された障がいのある家族への支援について学びます。講師:精神保健福祉士

時 3/1(土) 13:30～15:30 所 県民福祉プラザ 多目的室4B

対 老障介護問題・8050問題に関心のあるかた 人 30人(申込順) 料 無料

申 2/19(水)までに、青森市精神保健家族会事務局(特定非営利活動法人ハートスポット内 ☎017-773-4327)へ

高齢者新型コロナワクチン接種の期間延長

実施期間を2/28(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7年1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9月号をご覧ください。

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

認知症の人とともに歩む家族のつどい

認知症の人の介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。お話を聞くだけの参加、途中参加・退室も可能です。

時 2/16(日) 13:00～15:00 所 しあわせプラザ

対 認知症の人の介護者など 料 無料 備 当日、直接会場へ

問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部
(鷹架 ☎090-2982-1650)



若年性認知症の人と 要予約 家族のおしゃべり会「ゆるっと会」

若年性認知症の家族や本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換などを行っています。2部屋あるので、家族同士、本人同士で気兼ねなくおしゃべりしましょう。お話を聞くだけの参加や途中参加・退室も可能です。

時 3/9(日) 13:30～15:30 所 しあわせプラザ 大会議室

対 若年性認知症の本人・家族・支援者など 人 15人程度 料 無料

申 3/7(金)までに、

高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

＊ ひきこもり家族交流会 要予約

同じ悩みを抱える家族が集い、おしゃべりしながら、不安や悩みを共有して、解決の糸口を探っていく場です。

時 3/8(土) 13:00～14:00

対 ひきこもり問題を抱えるご家族



＊ 子ども・若者支援相談会 要予約

家族がひきこもっている、人間関係がうまくいかず仕事が長続きしないなど、不安や悩みを気軽にご相談ください。精神保健福祉士や社会福祉士のほか、関係機関の専門家によるアドバイスをします。

時 3/8(土) 14:00～17:00

対 不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱える本人や家族など



所 青森市ふれあいの館 料 無料

申 3/5(水)までに、

子ども・若者支援地域協議会事務局(障がい者支援課内 ☎017-734-5319、
✉shougai-shien@city.aomori.aomori.jp)へ

集団健診・検診（3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	3/3（月）午前のみ・8（土）・10（月）・12（水） 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
浪岡総合保健福祉センター	3/1（土） 〈午前の部〉7:00～8:30 〈午後の部〉12:00～13:00

＊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
ID 1003230



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

- 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。

上級救命講習を開催します！ 要予約

成人・小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法、AEDの使用方法、異物除去法、止血法、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法を学びます。

時 3/23（日）9:00～18:00

所 消防合同庁舎 4階体育室

対 居住地または職場が

青森地域広域事務組合消防本部管内のかた

人 20人（申込順） 料 無料

申 事前に、

消防本部警防課（☎017-775-0854）へ



医師による不妊専門相談 要予約

時 2/27（木）13:15～14:00 所 対象者に別途お知らせ

人 2組（申込順） 料 無料

申 2/20（木）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.7

「メタボ時代の新しい肝臓病」

【寄稿】成田 諭隆さん（成田祥耕クリニック 副院長）

日本人の食事の欧米化により様々な代謝性疾患（いわゆるメタボ）が問題となって久しいですが、肝臓の分野では「脂肪肝」へ注目が集まっています。脂肪肝は今では放置すべきものではなく肝炎が進行し肝硬変や肝癌を発症する可能性がある病気であることが解っています。

お酒を日常的に飲まないのに脂肪肝がみられる病気を最近まで「NAFLD:非アルコール性脂肪性肝疾患」と呼んでいましたが、2023年からNAFLDを含むメタボ疾患を伴う脂肪肝を「MASLD:代謝機能障害関連脂肪性肝疾患」と呼ぶことになりました。

また同じ年の第59回日本肝臓学会総会において「奈良宣言」が発表されました。血液検査で「ALT>30」は肝臓に病気が隠れている可能性があるためかかりつけ医に相談してくださいというものです。

日本人は欧米人に比べ糖尿病を発症しやすいことが知られていますが、糖尿病の原因の一つであるインスリン抵抗性がMASLDの大きな要因となっています。また日本人にはBMIが25未満の「非肥満MASLD」が多く見られ、脂肪肝＝肥満の概念が当てはまりません。健診などでALT値が30を超えている場合は消化器内科医へ相談するようにしてください。

㊟ 青森市医師会
（☎017-777-1501）

「奈良宣言」についてもっと知りたいかたは
（一社）日本肝臓学会「奈良宣言特設サイト」へ▶



健康C&C(Check&Challenge)
in 駅前スクエア **要予約**

時 2/3(月)10:00～15:00(14:30まで受付)  青森市  ×  明

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 問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

市民病院脳ドック
4月1日以降の受付を開始 要予約

脳血管障害などの脳疾患の早期発見・治療のため、脳ドックを実施しています。
4/1(火)以降の予約を、2/17(月)から受付します。



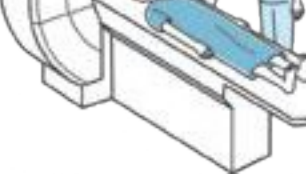
時 毎週月・木曜日 8:40～(祝日、年末年始を除く)
※受付から終了まで2時間程度

内 問診、身長・体重・血圧測定、
MRI・MRAによる画像診断
※検査結果は2週間程度で郵送

対 満18歳以上のかた **人** 各日5人(申込順)

料 24,530円(青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は3割負担)

申 問 前月15日までに、市民病院(☎017-734-2171)へ
青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は、
国保医療年金課(☎017-773-0181)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)へ
※いずれも土・日、祝日、年末年始を除く



人間ドック・脳ドックを受けましょう！
4月1日以降の受付を開始 要予約

一日人間ドックまたは脳ドック(いずれかを年度内1回)の検査料金の一部を助成しています。

4/1(火)以降の予約を、3/3(月)から受付します。この機会に、一日人間ドック・脳ドックを受診してみませんか。

※3/31(月)までの受診は随時受付しています。



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(☎**A**017-718-2912、**B**017-718-2942)

✿ 中央地区
体力づくり講座 **要予約**

時 2/27(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 前日までに、☎☒へ



✿ リーダーと運動しよう！
体力づくり講座 **要予約**

時 ①3/4(火) ②3/11(火)
③3/18(火) ④3/25(火)
10:00～11:15【2つまで選択可】

所 元気プラザ

内 ①～③椅子に座って行う筋カトレ
ニング・健康体操
④寝て行う筋カトレニングなど

人 ①～③40人(申込順)
④30人(申込順)

料 無料

備 公共交通機関でお越しください。
④はヨガマットまたはバスタオル持参

申 3/3(月)までに、☎A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 2/14(金)・28(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)

✿ 三内・西滝地区
体力づくり講座 **要予約**

時 2/19(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

✿ 三内まちかど
かんたん健康チェック

時 2/28(金) 10:00～12:00
所 ユニバース三内店 くつろぎコーナー
内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定
料 無料
備 お買い物の際に、お気軽にお立ち寄りください。
問 健康づくり推進課 ☎ 〇

西部地区体力づくり講座・
 チェック チャレンジ
健康C&C(Check&Challenge)

時 2/12(水) 10:00～11:30 **要予約**

所 西部市民センター3階

内 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング・健康体操
②血管年齢や握力測定などの健康チェック
③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

✿ 中央地区リーダー企画
ロコトレ講座 **要予約**

時 2/13(木) 10:00～11:30
所 県民福祉プラザ2階 多目的室2A
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 2/3(月)～12(水)に、☎☎へ

「香害」と「化学物質過敏症」についてご存じですか？

◆「香害」とは？

合成洗剤や柔軟剤、化粧品などの合成香料(化学物質)のにおいによって、さまざまな健康被害が生じることを言います。近年では、この合成香料から「化学物質過敏症」が誘発されるとも言われています。

◆「化学物質過敏症」とは？

微量の化学物質に敏感に反応し、健康に影響を及ぼす症状が発生するものです。代表的な症状としては、頭痛、全身倦怠感、不眠、便秘、動悸、めまいなどが見られ、その反応は個人差が大きく、重症になると、仕事や家事ができない、学校へ行けないなど、通常的生活さえ営めなくなることもあります。確実な治療方法や予防方法は分かっていませんが、原因となる化学物質を避けることが有効な対処法であると言われています。

◆「ご理解とご配慮をお願いします」

自分にとって快適なおいが必ずしも他人にも快適に感じるとは限りません。不快に感じたり、体調を崩したりする人がいます。香害は苦しんでいる人だけでは避けられないため、周りの理解と協力が必要です。公共の場や、多くの人が利用する施設では、香りの強い柔軟剤、香水などの使用を控えるなどの配慮をお願いします。

問感染症対策課(☎017-765-5282)



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		
スポーツ体験教室 申 HP・電話より受付中	2/21(金)、3/14(金) 16:50～18:00(16:30～受付)	対 5歳～小学生 人 15人 料 600円
小学生野球教室 申 HP・電話より受付中	2/6(木)・20(木)、3/27(木) 17:00～19:00(16:50～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 500円
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
カーリング実技指導 申 2/1(土)～27(木) (申込順)	3/4(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用料

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、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
2/26(水) 10:00～	横内市民センター	健康チェック、健康体操
2/28(金) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド

生活習慣病予防教室に参加しよう 要予約
～県病主催アフターファイブの健康教室～

県病の医師・看護師・健康運動指導士・管理栄養士が健康づくりをお手伝い。生活習慣を見直したい、運動は何から始めれば良い?などお悩みのかたはぜひ!

時 3/4(火)・18(火) 18:00～20:00 所 県立中央病院
内 体力測定、運動指導、生活習慣改善のお話(医師)、食事のお話(管理栄養士)など
対 高校生以上(医師から運動制限されているかたを除く) 人 20人 料 無料
申 問 3/3(月) 12:00までに、県立中央病院 経営企画室
(☎017-726-8402/土・日、祝日を除く10:00～17:00)へ



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
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①2/4(火) ②2/25(火) 10:30～11:30	①ミニ終活講座 ②まちなかハッスル元気体操
サンロード青森 (1階 サンホール)	①2/4(火) ②2/18(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ソフトバランスボールで 筋力アップ
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①2/5(水) ②2/19(水) 10:00～11:00	①元気に体と頭の体操 ②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)	①2/10(月) ②2/17(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!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①2/12(水) ②2/26(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♥ 筋トレで体力アップ! ②初めての運動教室
アウガ (1階 駅前スクエア)	①2/13(木) ②2/27(木) 11:00～12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②楽しく筋トレとストレッチ

医師による健康教室/健康相談 要予約

認知症ってどんな病気?
講師:北川怜奈さん(青森県立つくしが丘病院医師)
時 2/26(水) 健康教室13:30～14:30、健康相談14:30～15:30
所 中央市民センター
人 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料 無料
申 問 2/19(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)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	○	○

※5/3～5、12/29～1/3は内科・小児科・外科を診療

◆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	

◆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

✳ 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
2/2(日)	むらた歯科医院	017-741-8880	岡造道二丁目
2/9(日)	ミドリデンタルクリニック	017-777-3232	緑二丁目
2/11(火)	堀内歯科医院	017-734-1707	中央一丁目
2/16(日)	大澤歯科医院	017-788-1411	羽白沢田
2/23(日)	牧歯科医院	017-775-8881	古川一丁目
2/24(月)	とき歯科	017-736-1515	原別五丁目

・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



物価高騰支援給付金を支給します

福祉政策課 (☎017-718-1124)

◆申請手続の方法

対象世帯		申請方法など	支給時期
(1)	非課税世帯で、令和6年1月から3月まで実施した「令和5年度青森市物価高騰対応重点支援給付金給付事業」または令和6年7月から10月まで実施した「令和6年度非課税化給付金給付事業」を受給した非課税世帯など一定の要件に当てはまる世帯	原則、手続不要 本給付金の支給口座と振込日等を記載した「支給のお知らせ」を送付しました。	「支給のお知らせ」に記載されている振込日
(2)	世帯全員のかたが令和6年1月1日以前から青森市に住民登録がある非課税世帯で、(1)以外の世帯	確認書の提出が必要 対象となる可能性が高い世帯に「確認書」を送付しますので、記載内容を確認し、同封の返信用封筒で返送してください。	確認書または申請書が市に到着してから3週間程度（書類に不備などがある場合は遅くなります。）
(3)	(1) (2) 以外の非課税世帯	申請書の提出が必要 「申請書」に必要事項を記入し、確認書類を添付の上、提出してください。 ※他市区町村からの転入者や住民税が未申告のかたがいる世帯などについては、要件に該当するか不明なため、「申請書」を送付します。	

物価高騰支援給付金(こども加算)を支給します

子育て支援課 (☎017-718-1971)

- ◆**支給対象者** 基準日(令和6年12月13日)に本市に住民登録があり、18歳以下の児童が同一世帯に属する、下記に該当する世帯の世帯主
 - ・「令和6年度青森市物価高騰支援給付金(1世帯当たり3万円)」を受給する世帯
 - ※「令和6年度青森市物価高騰支援給付金(1世帯当たり3万円)」の詳細は、上記の「物価高騰支援給付金を支給します」をご確認ください。
 - ※対象児童のみの単身世帯は支給対象外となります。
- ◆**支給額** 対象児童1人当たり2万円
- ◆**申請手続の方法** 原則、**手続不要**
 - ※令和6年12月13日から令和7年3月31日までに生まれた新生児や、別世帯だが扶養している児童(単身で寮で生活している児童など)も対象となりますが、別途申請が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ◆**申請期限** 令和7年3月31日(月)(当日消印有効) ※今後の国の動向等により、申請期限が令和7年7月31日(木)まで延長されることがあります。
- ◆**支給時期** 手続不要のかたは1月下旬以降を予定
 - ※申請手続が必要となるかたは申請書等が市に到着してから3週間程度(書類に不備などがある場合は遅くなります)。

自分の運転をチェックしてみませんか

- ◆**日頃の運転で危険を感じたことはありませんか。**
次のことに注意して思いやりのある運転を心がけましょう。
 - ・**信号機のない横断歩道**
横断歩道が近くなったら車を減速し、歩行者がいる場合は一時停止しましょう。
 - ・**雪道運転**
雪道は滑りやすく危険です。スピードを控えて、十分な車間距離をとり、「急」ブレーキ、「急」ハンドル、「急」加速は危険なのでやめましょう。
- ◆**自分の運転に不安を感じるかたは、次の項目に該当しないかチェックしてみましょう。**
該当するかたは、安全確認不足、身体機能の低下が考えられますので、注意して運転しましょう。
 - ☐ 障害物をさけるために急ハンドルをすることがある。
 - ☐ 右左折の合図を直前に出すことがある。
 - ☐ 運転中に標識が読み取りにくいときがある。
- ◆**運転に不安を感じている運転者やその家族のかたのために**
青森県警察では「運転適性相談窓口」を設置しています。専用の安全運転相談ダイヤル「#8080(シャープハレバレ)」もご利用ください。

生活安心課 (☎017-734-5258)



令和7年度青森県交通災害共済 2月から予約加入受付開始

- 「1日1円」でおなじみ、青森県交通災害共済は、日本国内で起きた交通事故を対象に、見舞金などをお支払いする共済制度です。
- ◆**共済期間** 4/1～翌年3/31(4月以降の加入は、加入日時から)
- ◆**会費** 年間350円(1人1口のみ)
- ◆**予約加入受付期間** 2/3(月)～3/31(月)※土・日、祝日を除く
- ◆**受付場所** 駅前庁舎(1階臨時窓口・4階生活安心課)／浪岡庁舎(1階浪岡振興部市民課)／各支所・情報コーナー
- ※町(内)会や学校、事業所などで加入のとりまとめ(団体加入)をしている場合があります。団体加入の有無は、所属する団体にご確認ください。
- ◆**見舞金などの請求方法**
交通事故によりけがなどをした場合は見舞金などを請求できます。請求には治療期間の分かる診断書または柔道整復師の施術証明書のほか、交通事故証明書が必要となります。
- 交通事故証明書は、警察に届出をして交通事故と扱われた場合に自動車安全運転センターに申請することで、交付を受けられます。
- 同乗者や相手方のいない自損事故、自転車、自動二輪車などの転倒なども必ず速やかに届けましょう。
- ◆**自転車保険にも加入しましょう!**
交通災害共済は、損害賠償には対応していません。自転車による交通事故で加害者となった場合、高額な賠償金を請求されることがありますので、万が一に備え、自転車保険にも加入しましょう。自転車保険の加入は、自転車安全整備店や各保険会社などへお問合せください。

生活安心課 (☎017-734-5258)、浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)



12月28日からの豪雪に伴う本市の対応



今冬は、強い冬型の気圧配置による低温・降雪が続き、年末年始の12月28日から1月5日までに観測された積雪深としては過去最大記録である1897年12月28日の130cmを127年ぶりに更新し、1月5日午前5時時点の積雪深は平年値の3倍以上となる139cmに達しました。

R6. 12/28 青森市豪雪対策本部設置 **強化!**

→R6.12/28 9:00時点で積雪深96cmに達した

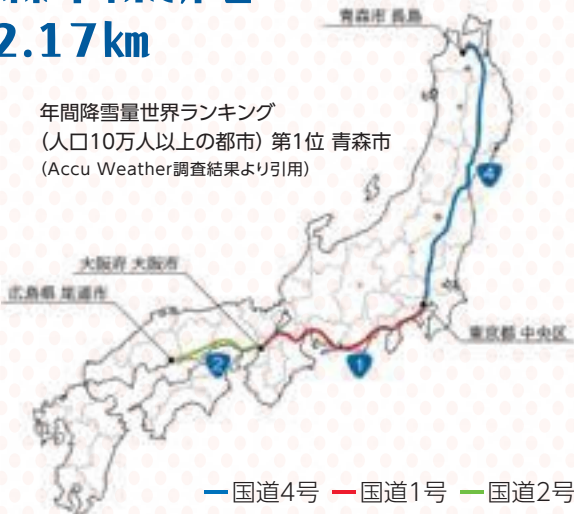
1/4 青森市豪雪災害対策本部へ切り替え

→1/4 9:00時点で積雪深が青森地区112cm
浪岡地区151cmを記録 **さらに強化!**

今年度の青森市除排雪 延長は1572.17km

この距離は、国道に沿って南下していくと、**青森市から広島県尾道市付近までに相当する非常に長い距離**となっており、どうしても、一定の期日を要する状況となっています。今後もできる限り効率的に除排雪できるように努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

年間降雪量世界ランキング
(人口10万人以上の都市) 第1位 青森市
(Accu Weather調査結果より引用)



豪雪に対する本市の取組

雪に関する市民相談窓口の電話受付時間を延長しています

- ◆受付期間 令和7年3月31日(月)まで
- ◆受付時間 8:30～20:00
※降雪状況で変更の場合あり
- ◆青森地区 道路維持課(☎017-763-5560、📠017-752-9019)
- ◆浪岡地区 浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1168、📠0172-62-8125)
- ◆青森地区・浪岡地区共通 📧yuki-sodan@city.aomori.aomori.jp

屋根の雪下ろしに関する 助成上限額や助成対象の拡大!

65歳以上のかたのみの世帯、障がいのあるかたのみの世帯、母子世帯などで、一定の要件に該当する世帯を対象に業者などに依頼した屋根の雪下ろし費用の一部を助成しています。詳しくは、福祉政策課または浪岡振興部健康福祉課へお問い合わせいただくか、広報あおもり11月号をご覧ください。

- ◆助成額 青森市豪雪対策本部設置に伴い、住民税非課税世帯は、**雪下ろしにかかった費用の2分の1の助成額を50,000円に引き上げ**
住民税課税世帯は、**雪下ろしにかかった費用の4分の1を1シーズンで25,000円を上限に助成**

市職員で構成する 青森市スノーレスキュー隊 設置!

65歳以上の高齢者のみの世帯であることなどの要件を満たした家屋の屋根雪処理を実施します。市職員が調査し、実施可能な範囲で屋根雪処理が必要と判定した世帯が対象となります。(職員の転落等の危険性が高いなど、実施しない場合があります。)

- ◆実施期間 青森市豪雪災害対策本部の設置期間中
- ◆受付時間 8:30～18:00
- ◆受付場所 窓口または電話で受付(書類による申請は不要)
 - ・駅前庁舎4階 福祉政策課(☎017-734-5314)
 - ・浪岡庁舎1階 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

災害救助法に基づく住家の屋根雪下ろしの実施(市が経費負担)

県が1/4日付けで決定した災害救助法の適用を受け、15日から「青森市豪雪災害救助受付窓口」を設置しました。家屋倒壊などにより生命・身体に危害を受けるおそれがあるかたを最優先に実施しました。

- ◆実績 災害救助実施 37件(1/21時点)



青森地区

ボランティアによる雪処理支援

間口除雪・屋根の雪下ろしの支援を行います。



ボランティアの
申込状況により
対応できない場合が
あります。

📞青森市社会福祉協議会(☎017-723-1340)

要件	間口除雪(福祉の雪対策事業)	屋根の雪下ろし(屋根の雪下ろし奉仕活動) ※積雪1mを超えた場合に実施
対象世帯 (在宅しているかたで いずれかに該当)	・75歳以上のかたのみの世帯 ・身体障害者手帳1・2・3級 (3級は視覚障がいまたは内部障がい に限る)のかたのみの世帯 ・要介護3～5認定のかたのみの世帯	・65歳以上のかたのみの世帯 ・身体障害者手帳1・2・3級 (3級は視覚障がいまたは内部障がい に限る)のかたのみの世帯 ・子どもが18歳未満の母子家庭
住居	一戸建て(借家可)	自己所有の一戸建て
収入	世帯全員が住民税非課税	低所得
親族	居住または隣接する町会に3親等以内の 親族が居住していない	市内に親族が居住していない
相談先	居住の地区社会福祉協議会へ	地区担当の民生委員へ

「バスロケーションシステム」 「あおもりマイ時刻表」のご案内

青森市営バスでは、GPS車載器によるバスの位置情報を活用した「バスロケーションシステム」及び「あおもりマイ時刻表」のサービスを提供しています。悪天候時の運行状況や、渋滞時のバスの遅延確認にどうぞご利用ください。

バスの運行に関する問合せ
東部営業所(☎017-726-5443)
西部営業所(☎017-788-2326)
ID 1002321



交通部HP





子ども医療費助成制度などの対象とならない費用があります



子ども医療費助成制度などの公費負担医療制度では、保険適用外の費用は対象となりません。

令和6年10月から、後発医薬品（ジェネリック医薬品）のある先発医薬品（長期収載品）を希望する場合は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金をお支払いいただく制度が導入されました。この料金は保険適用外のため、子ども医療費助成制度など公費負担医療制度の対象とはなりませんのでご注意ください。

なお、健診、予防接種、大きい病院（市民病院、県立中央病院など）に紹介状なしで受診した場合の初診料などや、入院時の食事代についても対象となりませんので、ご注意ください。

☎ 国保医療年金課（☎017-734-5345、☎017-734-5343）

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

- ◆「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」の送付
- 後期高齢者医療制度に加入しているかたで、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（R5.8/1～R6.7/31）の合算額が、自己負担限度額（下表）を超えた場合、超えた額が支給されます（500円以下の場合は対象外）。
- 世帯内に後期高齢者医療制度に加入しているかたが複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。
- 支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬、青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いたかたは申請してください。
- 対象期間中に後期高齢者医療制度に加入したかたなどがある世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になるとと思われるかたはお問合せください。

所得区分		自己負担限度額 (後期高齢者医療+介護保険)
現役並み所得者Ⅲ ※課税所得690万円以上		212万円
現役並み所得者Ⅱ ※課税所得380万円以上690万円未満		141万円
現役並み所得者Ⅰ ※課税所得145万円以上380万円未満		67万円
一般Ⅰ	一般Ⅱ	56万円
低所得者Ⅱ ※世帯全員が住民税非課税のかた		31万円
低所得者Ⅰ	※世帯全員が住民税非課税のかたのうち、世帯全員の各所得金額が0円のかた (公的年金の場合は収入が年額80万円以下)	19万円

- ※自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額
- ◆申請に必要なもの
- ①支給申請書

②支給申請のお知らせ

③マイナ保険証、後期高齢者医療被保険者証または資格確認書、資格情報のお知らせ

④介護保険被保険者証

⑤個人番号（マイナンバー）が分かるもの

⑥申請者の本人確認書類

⑦通帳など口座情報が分かるもの
- ※被保険者以外のかたが申請する場合などは、その他の書類が必要となりますので、詳しくはお問合せください。

☎ 国保医療年金課（☎017-734-5343）
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）
青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）

落雪による事故に注意！

- 屋根の雪下ろし作業中や、屋根からの落雪による歩行者のけが、または通行の妨げとなることが度々発生していますので、次のことに注意しましょう。
- 屋根の雪下ろしは2人以上で行い、命綱、ヘルメットを着用し、落下などの事故に十分注意しましょう。また、命綱は宙吊りにならない長さに設定しましょう。
 - 屋根の雪庇（屋根から張り出す雪）や突出看板などからの落氷雪は少量でも危険ですので、こまめに取り除きましょう。
 - 落雪により、灯油タンクやガスボンベの配管に亀裂や緩みが生じ、燃料が漏れる危険があります。雪下ろしの際はもとより、日頃から周囲の除雪を行いましょう。
 - 出入り口や非常口などは頻繁に除雪し、災害発生時に避難の障害とならないようにしましょう。
 - 屋根から雪が落下する危険性がありますので、屋根の軒下付近には近づかないようにしましょう。

☎ 消防本部予防課（☎017-775-0853）

20歳になったら国民年金

- ◆国民年金は職業などによって3つの種類に分けられます
- 第1号被保険者 自営業者、農林漁業者、学生、無職のかたなど
 - 第2号被保険者 会社員、公務員のかたなど
 - 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者
- 日本国内に住所のある20歳以上60歳未満のかたは国民年金加入が義務付けられています。20歳の誕生日の前日から国民年金の加入者（第1号被保険者）となり、毎月保険料を納める必要があります。
- 20歳になったときに日本年金機構で加入処理が行われるため、原則、手続は必要ありません（※）。既に厚生年金などに加入しているかた（第2号被保険者）や、第2号被保険者に扶養されている配偶者（第3号被保険者）は、手続は不要です。
- 20歳の誕生日から約2週間後に、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内」、「基礎年金番号通知書」、保険料の免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。
- ※20歳の誕生日前後に、海外から転入してきたことなどを理由に日本年金機構からのお知らせが届かない場合は、国民年金加入の手続が必要となることがあります。
- ◆国民年金保険料の納付は、口座振替をご利用ください
- 納め忘れがあると、老齢基礎年金だけでなく、障害基礎年金や遺族基礎年金なども受けられない場合があります。納め忘れを防ぐためにも、便利な口座振替をご利用ください。
- ◆お困りのときはご相談を
- 経済的な理由などで納めるのが困難なかたのため、保険料の一部または全額を免除する「免除制度」があります。50歳未満対象の「納付猶予制度」、学生対象の「学生納付特例制度」もありますので、お気軽にご相談ください。

☎ 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）

青森市スポーツ推進審議会委員を募集

スポーツ振興に関する重要事項について調査審議いただく委員を募集します。

- ◆応募資格
- 本市に住所があり、平日開催の会議に出席できる満18歳以上（R7.4/1時点）のかたで、スポーツに関する学識経験（大学教授、有資格者、活動歴、競技歴など）のあるかた／次のいずれにも該当しないかた（本市のほかの附属機関の委員／国・地方公共団体の議員または常勤職員／政党の役員・職員、その他政治団体の関係者）
- ◆募集人数

1人
- ◆任期

委嘱の日から2年間
- ◆会議の開催

年2回程度
- ◆報酬

日額8,700円
- ◆選考

書類審査（結果は4月下旬までに通知）
- ◆応募方法

2/28（金）必着で、応募様式（市HP掲載、地域スポーツ課・市体育施設に備付け、任意作成可）に、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・性別・電話番号・職業・スポーツに関する主な経歴など・応募動機を記入の上、「第80回国民スポーツ大会開催後の青森市のスポーツ振興について」をテーマとした提言、意見など（800字程度の小論文）を添えて、〒030-0801 新町一丁目3-7 地域スポーツ課（☎ chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp）へ
- ☎ 地域スポーツ課（☎017-718-1428）

(仮称)青森市スマートシティビジョン(素案)へのご意見を募集します！

本ビジョンは、本市のデジタル技術を活用したまちづくり(以下「スマートシティ」)に関する将来像などを、市民、企業・団体などのステークホルダーと共有することで、「スマートシティ青森モデル」を構築し、市民力+民間力による「DX先進都市 青森市」の実現を目指していくため、策定するものです。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・意見募集期間 2/4(火)～3/3(月)

◆縦覧場所など ※縦覧は閉庁・休館日を除く

本庁舎1階ロビー・3階情報コーナー／駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース／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

◆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かた
- 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意見募集要項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、企画調整課へ

- 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 〒030-8555 企画調整課 ③FAX 017-734-5129
- ④直接持参 ※閉庁日を除く

☎企画調整課(☎017-734-2247)

青森市食品衛生監視指導計画(案)へのご意見を募集します

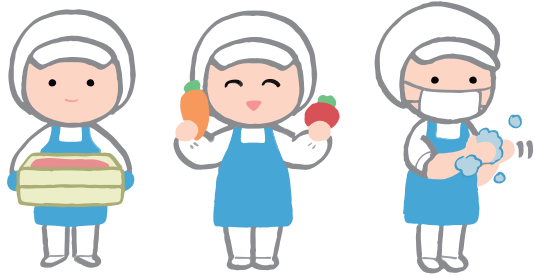
市では、令和7年度の食品製造・販売施設などへの監視指導計画である「令和7年度青森市食品衛生監視指導計画」(案)について、皆さんのご意見を募集します。個別回答は行いませんのでご了承ください。

◆縦覧・意見募集期間 2/3(月)～28(金)

◆縦覧場所など 青森市保健所別館1階生活衛生課、本庁舎3階情報公開コーナー、駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース、柳川庁舎1階情報コーナー、浪岡庁舎1階閲覧コーナーで縦覧できるほか、市HPに掲載します。

◆提出方法 住所・氏名または所在地・法人名を記入し、〒030-0962 佃二丁目19-13 生活衛生課(☎017-765-5283、✉seikatsu-eisei@city.aomori.aomori.jp)へ

☎生活衛生課(☎017-765-5293)



令和7年度版「清掃ごよみ」 「家庭ごみの正しい出し方」を配布します

分別方法を掲載していますので、よく読んで、正しくごみを出しましょう。

※家庭から出るごみを対象としているため、事業所や店舗などには配布しません。

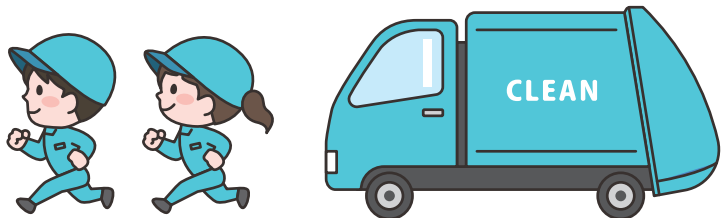
◆青森地区

令和7年度版「清掃ごよみ」を、2/25(火)～3/11(火)の期間に、全世帯へ配布します。

◆浪岡地区

令和7年度版「家庭ごみの正しい出し方」ポスターを、2/14(金)～3月上旬の期間に、町内会などを通して全世帯に配布します。

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



都市計画の変更案の説明会

長期末着手の組合施行による大野南土地地区画整理事業については、地権者の皆さんへの意向確認調査の結果などを踏まえ、「大野南土地地区画整理事業の廃止」と、関連する「大野南地区計画の変更」に係る、都市計画の手続を行うこととしましたので、都市計画の変更素案に関する説明会を開催します。

◆案件

- ・青森都市計画土地地区画整理事業の変更(市決定)
- ・青森都市計画地区計画の変更(市決定)

時 2/13(木)18:00～ 所 青森市福祉増進センター2階 研修室 備 当日、直接会場へ
☎都市政策課(☎017-752-7977)

軽自動車税(種別割)の届出は確実にしましょう

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の軽自動車などの所有者に課税されます。登録されている所有者の住所や「使用の本拠の位置」(主たる定置場)に変更が生じた場合、取得、廃車、名義変更などが生じた場合には手続が必要です(法人所有の車両についても同様)。軽自動車などの異動の届出は3/31(月)までに済ませましょう。

区分		総排気量	届出窓口
2輪車	軽自動車(3輪以上)	660cc以下	軽自動車検査協会青森事務所(☎050-3816-1831)
	自動2輪	250cc超	青森運輸支局(☎050-5540-2008)
	軽2輪	250cc以下	
	原動機付自転車	125cc以下	市民税課(☎017-734-5191) 浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1186)
小型特殊自動車			

※普通・大型などの自動車は、県税である自動車税(種別割)が課税されます。届出窓口は青森運輸支局です。

◆課税対象の軽自動車など

原動機付自転車(電動キックボード、電動スクーターを含む)、小型特殊自動車、軽自動車(被けん引車を含む)、2輪の小型自動車

※軽自動車税(種別割)は、自動車税(種別割)とは異なり、年度の途中に廃車や名義変更をしても税金は戻りません。

※県外で軽自動車などの登録変更をした場合は、本市からの課税を止める手続が必要です。詳しくは、お問合せください。

◆小型特殊自動車の申告

小型特殊自動車は「農耕作業用のもの(農耕用トラクタ、スピードブレーヤ、コンバイン、田植機など5種類)」と「その他のもの(ホイール・ローダなど)」に区分されており、税率も異なります。また、公道を走行しない車両でも申告が必要です。

◆納税通知書の発送 5月上旬

◆納期限 6/2(月)

※軽自動車税(種別割)には身体障がい者などに係る減免制度があります。申請期間は納税通知書が届いてから納期限までです。

☎市民税課(☎017-734-5191)

低濃度PCBを使用した電気機器は 処分期限までの処分が必要です

低濃度のポリ塩化ビフェニル(PCB)廃棄物は、保管している事業者が**処分期限のR9.3/31(水)までに処分**することが法律などにより義務付けられています。事業所や倉庫などでPCBを使用したコンデンサーなどが設置・保管されていないか点検し、発見した場合はお問合せください。

◆低濃度PCBを使用した機器の判別方法

電気機器の銘板情報などから製造年を確認し、メーカーに問合せるか、採油可能な機器はPCB濃度を測定してください。

低濃度PCBを使用した機器の例

低圧コンデンサー

(平成2年以前製造のもの)



電力用コンデンサー

(平成2年以前製造のもの)



変圧器

(平成5年以前製造のもの)



低圧コンデンサーは、工作機械や揚水ポンプ、業務用冷凍・冷蔵庫、業務用エアコン、農業用乾燥機・精米機、漁業用巻き上げウインチなどのモーターで稼働する電気機器の力率を改善する目的で壁面や配電盤などに取り付けられています。電力用コンデンサーや変圧器は、キュービクルや電気室・機械室などに設置されています。

問 廃棄物対策課(☎017-718-1086)

令和6年12月28日からの大雪による 被害を受けたかたへの県税・市税等の減免など

このたびの令和6年12月28日からの大雪により、多大の被害を受けられたかたに心からお見舞い申し上げます。

被害を受けられたかたは、再建に努力されていることと思いますが、今後納付すべき県税(個人事業税、不動産取得税及び自動車税(種別割))や市税等(市民税・県民税、固定資産税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料)については、被害の状況に応じ減免するなどの措置を執ることとしております。詳しくは、ご相談ください。

問 県税…東青地域県民局県税部(☎017-734-9975)
市税など…納税支援課(☎017-734-5209)



県HP



市HP

ID 1001751

赤十字活動にご協力を

日本赤十字社は、国内外での災害・紛争などからの救護活動をはじめ、地域や学校での防災・減災の講習会やボランティア活動、献血確保などの支援活動を行っています。

この活動は、皆さんから寄せられる善意の寄付金や会費によって支えられています。寄付金などの募集に当たっては、毎年2月から各地域の赤十字奉仕者が各ご家庭に伺います。

赤十字活動へのご理解とご協力をお願いします。

問 福祉政策課(☎017-734-5314)
浪岡振興部健康福祉課
(☎0172-62-1174)

市税などの納期限

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

◆2/28(金)納期限

- ①国民健康保険税(普通徴収分) 第8期分
- ②後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第8期分
- ③介護保険料(普通徴収分) 第8期分
- ④児童保育負担金(保育料) 第11期(2月)分
- ⑤市営住宅使用料 2月分
- ⑥市営住宅駐車場使用料 2月分
- ⑦放課後児童会負担金 2月分

◆3/10(月)納期限

- ⑧市・県民税(給与特別徴収分) 2月分

問 ①～④⑦⑧納税支援課
(☎017-734-5209)
⑤⑥住宅まちづくり課
(☎017-734-5572)

お困りごと相談窓口 無料

2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(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 3(月)・17(月) 10:00～15:00

●行政相談

時 6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
10:00～15:00

●司法書士相談

時 3(月) 10:00～14:00

●不動産相談

時 6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
10:00～15:00

●不動産鑑定士相談

時 25(火) 13:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時 3(月) 10:00～14:00

●行政書士相談

時 14(金)・21(金)・28(金) 10:00～15:00

要予約

●法律相談

時 ①10(月)、②25(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3(月)から、②は12(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 2/6(木)・20(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 2/13(木)・17(月)～20(木)・
25(火)～27(木) 20:00まで

所 問 納税支援課(駅前庁舎)
(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

時 2/25(火)～28(金) 20:00まで

所 問 浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1141)

税理士記念日の

無料税務相談所 要予約

税に関する相談に税理士が応じます。

時 2/21(金)
10:00～12:00、13:00～15:00

所 駅前庁舎1階 市民なんでも相談室
人 8人(申込順)

申 問 事前に、東北税理士会青森支部
(☎017-773-6797)へ

所得税確定申告の

無料相談所 要予約

電話での相談も受け付けますので、お気軽にお問合せください。

時 2/17(月)～3/17(月)
13:00～16:00 ※土・日、祝日を除く

所 青森県税理士会館

人 各日6人(申込順)

申 問 事前に、青森県税理士会館
(☎017-773-6797)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。

時 2/25(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 2/20(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 2/20(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 2/18(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

女性のための女性司法書士による 無料法律相談会(電話・面談)

相続・成年後見・借金問題など、法律に関する悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が相談に応じます。

時 3/1(土) 10:00～15:00

◆電話相談:017-752-0440
(当日のみの専用番号)

◆面談相談 要予約

人 3人(申込順)

申 問 2/17(月)9:00～21(金)17:00に、
青森県司法書士会
(☎017-776-8398)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 3/6(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 3/3(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

「相続登記はお済みですか 月間」無料相談会 要予約

青森県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記に関する無料相談会を実施しています。

時 2/1(土)～28(金)(土・日、祝日を除く)

所 県内の各司法書士事務所

料 無料(2回目以降や具体的な手続は有料)

申 事前に、各司法書士事務所へ

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付けます。

時 3/8(土) 10:00～16:00

所 信用生協青森事務所

申 問 事前に、信用生協青森事務所
(☎0120-102-143)へ



暮らしの情報

Living Information



地域おこし協力隊 活動報告会

本市に移住し、地域振興のために活動している地域おこし協力隊の活動報告会を開催!現役隊員が自らの活動内容を詳しく紹介します。

本庁舎1階ロビーでは、活動に関するパネル展示も行っています。ぜひご来場ください!

時 2/17(月) 13:15~15:15 所 本庁舎1階 ロビー
問 連携推進課(☎017-752-8751)

協力隊の活動を振り返って

磯野咲隊員(3月卒業)

「青森の仕事をしたい」と、東京からUターンしたのが3年前。県外在住のハンドメイド作家さんへ青森の暮らしを案内したり、移住情報のSNS発信をしたり、移住したかたとの交流をしたり、広く移住・定住の活動をさせていただきました。

特に印象に残るのは来青者向けのフリーペーパー制作。業務で出会った多くの魅力的な人や活動を紹介したいと思い、前職の経験を生かして紙面を制作しました。デザインや切り口にもこだわり、市民のかたにも楽しんでもらえるように仕上げています。まだのかたはぜひお読みください。柳川庁舎などで配布中です。

振り返ってみると、あっという間の3年間でした。お世話になった皆さん、本当にありがとうございました!

令和7年度
青森市民図書館ライブラリーフレンズ
会員募集

子どもたちへの読み聞かせや図書の整備などのボランティア活動をしたいかたを募集します。活動公開日もありますので、ぜひ見学にお越しください。詳しくは、市民図書館HPをご覧ください。

◆活動公開日程

児童サービス部会 毎週金曜日(祝日を除く)11:00~11:20、毎週土曜日14:00~14:20(市民図書館7階児童ライブラリー「おはなしのへや」)
資料整備部会 2/4(火)10:30~12:00(市民図書館8階会議室2)

募集期間 2/1(土)~14(金)9:00~20:00 ※2/12(水)は休館日

対 市内在住の18歳以上で、図書館活動に関心があり、ライブラリーフレンズ総会(3/12(水)13:00~14:30)に参加できるかた

料 活動費200円、ボランティア活動保険料350円

申 2/1(土)~14(金)必着で、申込書(市民図書館・各市民センター・浪岡中央公民館に備付け、市民図書館HPに掲載)を
〒030-0801 新町一丁目3-7 市民図書館
(☎017-776-2400、✉info@library.city.aomori.aomori.jp)へ

問 市民図書館(☎017-776-2455)

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)

新体制始動!!

3月からいよいよ2025シーズンが始まります!今シーズンから原崎政人監督のもと悲願のJリーグ入りを目指してシーズンを戦います!原崎監督は青森県藤崎町出身!指導歴も長く、経験豊富なかたですのでシーズンが楽しみです!



【原崎監督からのコメント】

このクラブの明るい未来のために、歴史を前に進め、まずはJ3参入を達成させ、さらにその先の高みを目指します。

ぜひラインメール青森FCの試合会場に足を運んで、私たちの力になってください。

指導歴

2005年	大宮アルディージャ普及部コーチ
2006年~2008年	大宮アルディージャユースコーチ
2009年~2011年	東洋大学コーチ(大宮アルディージャ業務提携先)
2012年~2015年	ベガルタ仙台コーチ
2016年	ベガルタ仙台アカデミーコーチ
2017年	ベガルタ仙台ユース監督
2018年~2019年	大宮アルディージャヘッドコーチ
2020年	V・ファーレン長崎ヘッドコーチ
2021年	ベガルタ仙台ヘッドコーチ
2021年11月~2022年9月	ベガルタ仙台監督
2023年	大宮アルディージャヘッドコーチ
2023年5月~	大宮アルディージャ監督
2024年	BG/パトゥム・ユナイテッドFC アシスタントコーチ

Jリーグ昇格には平均入場者数**2,000人**以上が必要です。皆さんがスタジアムに足を運びたいような魅力的なイベントを企画しますので皆さんのご来場をお待ちしています!!

2024シーズン 平均入場者数「1,101人」



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)

シーズン後半戦突入!!

シーズンも後半戦に突入しました!寒さの厳しい青森市ですが、会場ではアツアツな試合をしています!2月はホーム戦4試合が市内での開催になりますので皆さんのご来場をお待ちしています!



山形ワイヴァンズ戦

時 2/8(土)・9(日)15:05 TIP OFF
所 カクヒログループスーパーアリーナ

福島ファイヤーボンズ戦

時 2/15(土)14:00 TIP OFF
2/16(日)15:05 TIP OFF

所 カクヒログループスーパーアリーナ

「B LEAGUE ONE」に初年度参入するためには平均入場者数**1,500人**以上が必要です!応援に来てくださる皆さんの声援が選手の力となり、後押しとなります。残りのシーズンとともに戦いましょう!!

ホーム平均入場者数「1,373人」※1/13時点



チームの情報はここから



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)

「版画の街・あおもり」街中が版画ギャラリー

「第37回棟方志功賞版画展」に応募された、児童が制作した版画作品を、中心商店街の各店舗・新町アートパネルや市民センターなどに展示します。



- 期間・会場
- 2/1(土)～28(金)

中心商店街各店舗
- 2/13(木)～24(月)

中央・東部・戸山市民センター
- 2/14(金)～26(水)

油川・西部市民センター、中世の館
- 3/4(火)～31(月)

新町アートパネル(32か所)

【第37回棟方志功賞版画展】
時 2/1(土)～3(月) 10:00～17:00 ※初日のみ12:00～
所 協同組合タッケン美術展示館
内 市内小・中学校、高校、特別支援学校の児童・生徒の入賞作品を展示
問 実行委員会事務局(青森市文化観光振興財団内 ☎017-773-7304)



青森市新町商店街振興組合						柳町商店街振興組合		昭和通り振興会			国道古川振興会	
① お食事処おさない	⑫ リケン洋食器店	⑬ 下新町駐車場	⑭ レスタウランテ グラナダ	⑮ 青森みちのく銀行 古川支店	⑯ シルクロード	⑰ 青森まちなか温泉						
② 電器屋IKO	⑫ フッション・イン甲州屋	⑭ 東奥日報社	⑮ 津軽塗 恵比須屋	⑯ 津軽海鮮いなせ	⑰ cut shop schon	⑱ おはぎや						
③ 野村證券 青森支店	⑫ 赤とんぼ	⑭ 日本原燃	⑮ ラブリーミュージックスタジオ	⑯ おおはし珈琲	⑰ やきとり直	⑱ 天狗造花店						
④ 赤い林檎	⑫ SMBC日興証券 青森支店	⑭ アートパネル(32か所)	⑮ 七輪焼肉・ホルモン 新世界	⑯ True	⑰ 修理工房さとう	アスパム通り振興会						
⑤ 日専連ホールディングス	⑫ 青森みちのく銀行 青森支店		⑮ こうさかや精肉	⑯ yorisou	⑰ 渡辺時計店	⑱ REGAL SHOES						
⑥ 喫茶クレオパトラ	⑫ 成田本店 新町店			⑯ ヘア&ブライダル アミューズ	⑰ 青森古川一郵便局	⑱ ブティックあしや						
⑦ 文明堂補聴器	⑫ さくら野百貨店 青森本店			⑯ イクロス	⑰ Photo Studio FARUSU	⑱ ヤクルト新町センター						
⑧ 秋田銀行 青森支店	⑫ 甘精堂本店			⑯ ボン美容室	⑰ 味の札幌 大西							
⑨ 糸澤硝子電気店	⑫ パサージュ広場			⑯ ナンデモヤ	⑰ 海さんぎやうりー まんまる							
⑩ 角弘	⑫ おきな屋 新町店			⑯ ヘアクラブ クララ	⑰ セパノレブ青森古川一丁目店							
⑪ 青森みちのく銀行 新町支店	⑫ 大黒寿司			⑯ エバメール								

青森市公式YouTube

図広報広聴課(☎017-734-5106)

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。イチ押しの動画を紹介します。

青森市公式
YouTubeは
こちらから



2026国スポ・障スポ
競技紹介

「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」が2026年に青森で開催!青森市で開催される競技を動画で紹介しています。



青森たっぷり
魅せちゃいまshow!

青森市観光大使のGMUが青森市の魅力とふるさと納税返礼品を紹介しています。いい食べっぷりは必見です!



青森ワッツ紹介動画

青森の地元プロバスケットボールチーム「青森ワッツ」の活動を紹介!試合では見られない一面も見られるかも…?

料理研究家 きじま りゅうたさん考案 エコごはんレシピ紹介

あおもり素材
まるごとエコごはん

R6.11/30にサンロード青森で開催した「あおもり素材まるごとエコごはん」。ゲストの料理研究家のきじまりゅうたさんが考案したエコご飯レシピを紹介。ぜひご家庭で実践し、食品ロスを削減しましょう!

岡 清掃管理課 (☎017-718-1179)



料理研究家 きじまりゅうたさん

皮ごとごぼうのカレーやながわ

材料4人分

- ★ささみ2本(150g)
- ★卵2個
- ★ごぼう(太め)75g(1/2本)
- ★玉ねぎ1/4個
- ★糸三つ葉適量
- ★サラダ油小さじ2
- ★カレー粉小さじ1
- ★好みで一味唐辛子少々



- ①水250ml、醤油小さじ2、砂糖小さじ2、煮干し粉小さじ1/2、塩小さじ1/4
- ②片栗粉小さじ2、塩少々

- ◆玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。
- ◆ごぼうは切り目を入れてから2〜3mm厚さの細切りにする。
- ◆三つ葉はざく切りにする。
- ◆フライパンに油を入れて火にかけ、ごぼうと玉ねぎを入れてサッと炒める。
- ◆カレー粉を加えて香りが立つまで炒める。
- ◆①を入れてフタをする。
- ◆ささみはラップで挟んで手で叩いて伸ばしてから、1cm幅の細切りにする。
- ◆袋に②を入れて、ささ身を入れて粉をまぶしつける。
- ◆フライパンが煮立ったらささみを入れてほぐして、フタをして2分ほど煮る。
- ◆溶き卵を流し入れて軽くほぐし、三つ葉を入れてフタをして少し煮る。
- ◆器に盛って好みで一味を振る。

塩もみ大根と豚バラのニンニク炒め

材料4人分

- ★大根300g
- ★豚バラ薄切り150g
- ★塩少々
- ★にんにく1片
- ★細ねぎ3本
- ★白いりごま大さじ1/2
- ★ごま油大さじ1/2



- ①水大さじ2、塩小さじ1/2
- ②醤油小さじ1、みりん小さじ1、粗挽き黒こしょう少々

- ◆大根を皮ごと2〜3mm幅の薄い半月切りにして、袋に入れて①を加え10分ほど置く。
- ◆細ねぎは5cm長さに切る。にんにくは潰して芯を除いてあらみじん切りにする。
- ◆大根の水気を絞る。
- ◆豚肉は7〜8cm長さに切って塩少々を振る。
- ◆フライパンに油を入れて豚肉を炒め、肉の色が変わりはじめたら、大根を入れる。
- ◆肉の脂で大根を炒めて軽く焼き色がつくまで炒める。
- ◆②を加えて炒め合わせて、細ねぎを混ぜる。
- ◆お好みで白いりごまをかける。

大根とりんごの皮のマヨサラダ

材料2人分

- ★りんごの皮1/4個分
- ★大根の皮5cm分(50g)
(厚くむいたもの)
- ★切り干し大根20g
- ★カイワレ1/4パック



- ①マヨネーズ大さじ3、砂糖小さじ1、塩小さじ1/4
- ◆切り干し大根はサッと洗って、水が付いたまま置き、柔らかくなったら食べやすく切る。
- ◆大根の皮は厚くむいて3mm幅の細切りにする。
- ◆りんごは楕円形に切ってから皮をむく。りんごの皮を5mm幅の細切りにする。
- ◆大根の皮とりんごの皮と切り干しを①で和える。
- ◆カイワレは辛味が出る場合があるので、お好みで和える。

体にやさしい発酵食ランチ 要予約

麹やみそを使用した体にやさしい発酵食でランチメニューを作ります。

時 2/13(木) 10:00〜13:00

所 アピオあおもり調理実習室、工作室

人 20人 料 1,500円

申 岡 2/6(木)までに、氏名・電話番号を
東青の味加工産直ネットワーク(カンパーニュ 金澤
☎090-7325-2974/9:00〜15:00受付)へ



ふれあい農園加工体験講座 要予約
味噌づくり

米麹を使った津軽味噌仕込みの体験講座です。

時 2/23(日) ①10:00〜12:00 ②13:00〜15:00

所 ふれあい農園 人 各10人(抽選) 料 4,500円(約10kg)

申 2/12(水)必着で、住所・氏名・電話番号・希望時間を、
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「味噌づくり」へ
岡 ふれあい農園(☎017-761-3082)



野菜づくり基礎講座 要予約

野菜づくりの基礎知識をはじめ、各種野菜の栽培方法を農業振興センター職員が解説します。

開催日	講座内容
3/11(火)	野菜の基本、土づくりの基礎
3/12(水)	肥料計算、トマト、バレイショ
3/13(木)	ナス、ピーマン、キュウリ、エダマメ
3/14(金)	サツマイモ、オクラ、ダイコン

①昼の部 13:30〜15:30 ②夜の部 18:30〜20:30

所 荒川市民センター

対 野菜栽培の基礎を身に付けたいかたで全4回に参加可能なかた 人 各48人(抽選)

申 2/12(水)消印有効で、住所・氏名・電話番号・参加希望(①②)を第2希望まで記入し、往復はがき(1人1枚)で
〒030-1261 四戸橋字磯部243-319 農業振興センター「野菜づくり基礎講座」係へ
岡 農業振興センター(☎017-754-3596)



国際交流員異文化理解講座

韓国異文化理解講座 「韓ドラで学ぶ韓国の生活」

2/21(金)までに 要予約

韓国ドラマを通して、韓国の生活が見えてくる!?国際交流員のぺさんと一緒に、韓国の生活について学びましょう。

時 3/1(土) 10:00～12:00(9:45～受付)
所 AOMORI STARTUP CENTER
人 30人程度



ベルギー異文化理解講座 「ベルギーのお菓子作り～ワッフルとクレープ～」

2/21(金)までに 要予約

国際交流員のマリさんと一緒に、ベルギーの代表的なお菓子ワッフルとクレープを作りましょう。

時 3/8(土) 10:00～12:00(9:45～受付)
所 沖館市民センター 調理実習室
人 8人 料 500円程度



申問 各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを、各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

「日本語パートナー養成講座」 ～「やさしい日本語」入門・体験～ 要予約

多文化共生の在り方を考え、青森で暮らす外国人のかたと「やさしい日本語」で対話する方法を学びます。英語などの語学力は必要ありません。

時 ①2/8(土)9:15～16:30 ②2/9(日)13:30～16:30【全2回】

所 県観光物産館アスパム8階 しらかみ

内 ①傾聴、やさしい日本語など ②実践など

人 15人(申込順)

申問 事前に、二次元コードまたは(公社)青森県観光国際交流機構(☎017-735-2221)へ



イングリッシュカフェ講座 要予約 (クルーズ特別編)

青森市を訪れる外国人に観光案内ができるように、講座を実施します。

時 2/18(火)・25(火)、3/4(火)・11(火) 18:30～19:30

所 本庁舎1階ロビー

対 英語で青森市の観光案内をしてみたいかた

申 事前に、二次元コードから申込み

問 交流推進課(☎017-734-5235)



初心者歓迎♪ 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 2/15(土)19:00～20:30

所 ねぶたの家ワ・ラッセ1階
交流学習室

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

問 ねぶたの家ワ・ラッセ

(☎017-752-1311)



冬芽観察会 要予約 ～入門編 梵珠山の樹木を冬芽で見分けよう～

乗田利一さん(津軽植物の会)と春待つ冬芽に会いに行こう。

時 3/9(日)9:50～12:00 所 県立自然ふれあいセンター 正面玄関前に集合

備 飲み物・雨具・ループ・長靴・筆記用具、スノーシューまたはかんじき持参(かんじきは貸出しあり)

申 3/3(月)までに、観察会名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館(☎017-766-7803、✉info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ

問 森林博物館(☎017-766-7800)

アコール階段ギャラリー 「パッチワークキルトハウス布遊 蝦名嘉代子 特別展」

昭和60年から14年間営業していた「パッチワークキルトハウス布遊」故・蝦名嘉代子さんの当時大人気だったモザイクアートなどの作品を展示します。ぜひ、足をお運びください。

時 2/3(月)～26(水) 9:00～18:00 ※2/9(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)

カダールなんでも座談会

その日に集まったメンバーで「これって私だけ?こんな時どうしてる?」など悩みや疑問について気軽に話してみませんか。聴くだけでもOKです!

時 2/21(金)10:00～11:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2

人 10人(当日先着順) 備 当日、直接会場へ

問 青森市男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)



映画「グリーンブック」鑑賞会&シネマカフェ ～シネマから考えるマイノリティ～ 要予約

人種差別が色濃く残る1960年代のアメリカ南部を舞台に、黒人の天才ピアニストと彼に雇われたイタリア系の用心棒兼運転手との旅を描く(日本語字幕)。映画のあとはシネマカフェで感想をシェアしましょう。

時 3/8(土)13:00～16:00

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール、研修室

人 鑑賞会150人(申込順)、シネマカフェ40人(当日先着順)

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「グリーンブック」と記入

カダール映画の日 vol.6 要予約 「マーガレット・サッチャー 鉄の女の涙」無料上映会

英国女性首相マーガレット・サッチャーは、世界中に影響を与え、〈鉄の女〉と呼ばれていた。政治家としての栄光と挫折。そして、そのために犠牲にしたかもしれない愛を…妻として、母として、国のリーダーとして力の限り闘い続けたひとりの女性の物語(日本語字幕)。

時 3/13(木) ①10:30～12:15 ②13:30～15:15 ③18:30～20:15

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 人 各150人

申問 事前に、氏名・電話番号・希望時間(①～③)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「映画の日」と記入

令和6年度 第3回上映会 アピオシアター

①『釜石ラーメン物語』 意見の食い違いで衝突しながらも、家業の食堂を再開しようと奮闘する姉妹の物語。

②『ひとよ』 夫の暴力から子どもを守るためにと罪を犯した母親と事件によって犯罪者の身内となった子どもたち。罪を犯した母親を前に葛藤し戸惑う。

時 3/15(土) ①10:00～11:30 ②13:30～15:40

所 アピオあおもり2階イベントホール 人 各80人(当日先着順)

備 上映開始後の途中入場はお断りします。①②両方に参加するかたに、休憩会場を設けます。公共交通機関でお越しください。

問 県男女共同参画センター情報ライブラリー(☎017-732-1024)

宮下知事と対話する「#あおばな」 実施団体募集 要予約

宮下知事が出向いて県民の皆さんの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

時 4/21(月)～6/29(日)

対 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など

申 2/14(金)～28(金)に、専用応募フォームへ

問 県広報広聴課(☎017-734-9138)



おさがり会&みんなの遊び場開催

着る期間が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 2/16(日) 11:00~15:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 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 2/23(日) 10:00~14:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫
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)

「うららマルシェ」開催

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 2/18(火)~21(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)



あおもり歴史トリビアを読む会 要予約

【テーマ】油川湊と堤浦 講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時 2/19(水) ①14:00~15:00 ②18:30~19:30 ※①②同内容

所 市民図書館8階 会議室2 各20人

申 2/3(月)から、歴史資料室

(☎017-732-5271/土・日、祝日を除く9:00~17:00受付)へ

あおもりコンピュータ・カレッジ 令和7年4月入学生募集

あおもりコンピュータ・カレッジは、抜群の国家資格取得率と就職率を誇る、市内唯一の公的な情報処理技能者養成施設です。令和6年3月卒業生の81.5%が情報処理国家資格を取得!

✳ 一般入学試験(第二次募集)願書受付

【受付期間】 2/27(木)まで

【試験日】 2/28(金) 9:30~

【試験科目】 学科試験、適性検査、面接

【受験資格】 高校卒業(見込みを含む)のかた、
または同等以上の学歴を有すると
認められるかた

【人 員】 60人



あおもりコンピュータ・カレッジ 学生

※一般入試(第三次募集)の願書受付期間は3/3(月)~24(月)、試験日は
3/25(火)です。試験科目などは第二次募集と同様です。

※詳しくは、コンピュータ・カレッジHPをご覧ください。

無料でパンフレット・募集要項を送付します。

✳ オープンキャンパス開催のお知らせ

時 3/15(土) 9:45~12:20

内 校内見学、入試説明、eスポーツ体験(希望者)、
体験実習(ゲームプログラミング)ほか

申 コンピュータ・カレッジHPから申込み



あおもりコンピュータ・カレッジ 学生

問 あおもりコンピュータ・カレッジ

(☎017-739-1311、✉staff@acc.ac.jp)



青森競輪日程(2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

いわき平ナイター(FI)場外	1日(土)~3日(月)
川崎(FI)場外	3日(月)~5日(水)
岐阜(FI)場外※1	5日(水)~7日(金)
高知(FI)場外※1	5日(水)~7日(金)
大宮(FI)場外※1	6日(木)~8日(土)
奈良記念(GⅢ)場外	8日(土)~11日(火)
宇都宮(FI)場外	10日(月)~12日(水)
松山ナイター(FI)場外	10日(月)~12日(水)
岐阜(FI)場外	12日(水)~14日(金)
静岡記念(GⅢ)場外	13日(木)~16日(日)
熊本(FI)場外	16日(日)~18日(火)
京王閣ナイター(FI)場外	16日(日)~18日(火)
小松島ミッドナイト(GⅢ)場外	17日(月)~19日(水)
岸和田(FI)場外	18日(火)~20日(木)
小倉ナイター(FI)場外	19日(水)~21日(金)
【豊橋】全日本選抜(GI)場外	21日(金)~24日(月)
伊東温泉(FI)場外	22日(土)~24日(月)
松戸(FI)場外	25日(火)~27日(木)
佐世保ナイター(FI)場外	25日(火)~27日(木)



青森競輪場
イメージキャラクター
葵 萌輪

スノーライドin青森

雪上バイク大会のほか、大型スロープ、キッチンカー、サウナ・冬の
デイキャンプ体験などイベントが盛りだくさん!!

時 2/9(日) 10:00~15:00

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

問 青森公立大学 国際芸術センター青森(☎017-764-5200)

国際芸術センター青森(ACAC)は、予算が青森市議会で議決された場合、下記の期間、改修工事を実施するため休館する予定としています。改修のため、一部区域を立入禁止としますが、四季のアーケードや野外彫刻を鑑賞できる遊歩道などのご利用いただけますので、ぜひ、お立ち寄りください。詳しい情報はACACのHPをご覧ください。



展示棟 4/21(月)~R8.3/31(火)
創作棟 4/21(月)~5/21(水)
宿泊棟 4/21(月)~5/23(金)

※令和7年度に実施するアーティスト・イン・レジデンスの成果発表となる
展覧会は、別の会場での開催を予定しています。

放送大学入学生募集

放送大学では令和7年4月入学生を募集しています。

「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「学びを楽しみたい」「空いた時間を有効に使いたい」など、それぞれの目的で様々な年代や職業のかたが学んでいます。

【出願期間】 3/11(火)まで

問 放送大学青森学習センター(☎0172-38-0500)

八戸サテライトスペース(☎0178-70-1663)



放送大学HP

✳ 放送大学青森学習センターが移転します

新住所 〒036-8003 弘前市駅前町9-20 ヒロ口4階

電 話 0172-38-0500(変更なし)

F A X 0172-38-1299(変更なし)

移転日 3月末に移転し、4/1(火)より新住所で開所します。

おとなの映写会

「アラバマ物語」…アメリカのドラマ映画。人種差別が根強い1930年代のアメリカ南部を舞台に、逮捕された黒人青年の事件を担当する弁護士の物語。（1962年・吹替）

時 2/28(金) 10:00～12:09(9:30～開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
対 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

16mm映画…「金色の足あと」

時 2/23(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
対 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)



アフタヌーン・コンサート

『鈴木あづさ ヴァイオリン・ヴィオラリサイタル』
出演:鈴木あづささん(ヴァイオリン・ヴィオラ)
鈴木晴美さん(ピアノ)

時 2/22(土) 14:00～15:30
所 中世の館ホール
対 396人 料 300円、高校生以下無料
問 中世の館(☎0172-62-1020)



大人のための朗読会 要予約
「被災地を思う朗読会」

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 3/8(土) 14:30～16:00 所 市民図書館8階 会議室2
対 中学生以上 対 25人
申 問 2/21(金)～3/6(木) 12:00に、市民図書館8階窓口(☎017-776-2455)へ

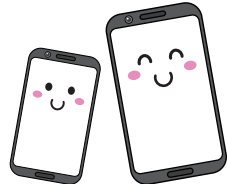
チャレンジ！
パソコン講座 要予約

対 18歳以上
対 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(2/17(月)必着)
※抽選結果は2/25(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)

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			
A44	Excelの基礎を覚えよう	初めてExcelを操作され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	3/8(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A45	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	3/13(木)・14(金) (全2回) 10:00～12:00
A46	住所録活用を楽しもう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名などを作成する方法を学習	3/15(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A47	プログラミングにふれてみよう	プログラミング入門ソフト「スクラッチ」の基本操作を学び、簡単なゲームづくり体験を通してプログラミングの楽しさにふれる	3/22(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)			
A48	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	3/21(金) 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	東部市民センター ☎017-736-6255	油川市民センター ☎017-788-1201	古川市民センター ☎017-776-8082	荒川市民センター ☎017-739-2343
初めてでも安心!エアロビクス&ストレッチで楽しく運動習慣づくり 時 3/4・11(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 対 20人 申★	シニア・スマホ無料相談会 時 2/17(月) 10:00～12:00 対 60歳以上 申 当日、直接会場へ。先着順で対応	スマホ利活用・ネット被害防止講習 時 2/26(水) 10:00～12:00 対 60歳以上 対 10人 申 2/3(月) 9:00～電話・来館	シニア向けスマホ初歩講座・もう一度基本操作から 時 3/11・25(火) 10:00～12:00 対 65歳以上 対 10人 申 2/18(火) 10:00～電話・来館	冬の体力作り～齊藤先生のエアロ&ストレッチ～ 時 2/20(木) 19:00～21:00 対 高校生以上 対 30人 申 2/6(木) 9:00～電話・来館
マシュー先生の楽しい英会話教室～海外旅行で役立つ英会話編～ 時 3/5・12(水) 13:30～15:00 対 18歳以上 対 30人 申★	大野市民センター ☎017-739-6228	かわいいミニぞうりを作ろう 時 3/5・12・19(水) 10:00～12:00 対 18歳以上 対 5人 料 1,000円 申 2/5(水) 9:00～電話・来館	大人のぬり絵をお茶と共に楽しむ集い～自分流ぬり絵の探し方と語らい～ 時 3/14・21(金) 13:30～15:30 対 18歳以上 対 8人 料 1,000円 申 2/19(水) 10:00～電話・来館	
日本のエネルギー事情について 時 3/14(金) 10:00～11:00 対 18歳以上 対 30人 申★	ストレスとの上手な付き合い方について 時 3/4(火) 13:00～15:00 対 18歳以上 対 20人 申 2/3(月) 9:00～電話・来館	美しく脳トレ&エアロビクス 時 3/7・14(金) 10:00～12:00 対 60歳以上 対 20人 申 2/10(月) 9:00～電話・来館		知って!使おう!はじめてのスマホ教室 時 3/4・11(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 対 15人 申 2/17(月) 9:00～電話・来館
西部市民センター ☎017-788-2491	横内市民センター ☎017-738-8723	不調改善、青竹踏み&ストレッチ 時 3/15・29(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 対 15人 申 2/13(木) 9:00～電話・来館		
🍎親子で歌って音遊び～さくらの季節～ 時 3/6・13(木) 10:00～11:00 対 1～4歳の子どもと保護者 対 10組 申 2/28(金) までに、電話・来館	ロコモ予防体操と脳トレ 時 2/17(月) 10:00～12:00 対 18歳以上 対 15人 申 2/3(月) 10:00～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】 2/17(月)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。 ※2/25(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)

【注意事項】 結果発表日を過ぎて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



マップを片手に馴染みのお店や、行ったことのないお店などへ“飲み歩き”“街歩き”をし、一緒にワクワクしてみませんか。

中心商店街周辺の飲食店では、工夫を凝らした逸品とワンドリンクをご用意し、皆様のご参加を心からお待ちしています! 詳しくは、あおもりバル街公式フェイスブックを今すぐチェック!

時 2/1(土) 16:00~24:00

所 中心商店街周辺参加店(約36店舗)

料 5,000円(1セット4枚綴り)

申 2/1(土)までの10:00~20:00に、
サンロード青森インフォメーションにてチケット販売
1/30(木)~2/1(土)は、青森商工会議所1階 AOMORI STARTUP
CENTERでも販売予定

問 あおもりバル街事業実行委員会(青森商工会議所内 ☎017-734-1311)



Facebook



フルグルマーケット

子育て世代のお渡し会やワークショップ、商店街のお店の逸品販売などの様々なマーケットイベントを開催。詳しくは、フルグルマーケット公式Instagramをご覧ください。

時 2/22(土) 10:00~16:00

所 メゾンビル1・2階

問 古川グルメ商店街((株)メゾン内 三上 ☎017-776-1156)



Instagram



冬のA-Paradise ~あなたに贈る花🌸ことば~

毛糸でお花をつくるワークショップ、地平線と花をモチーフにした絵画ワークショップ(要予約)、こざん刺しの花紋様ミニフレーム作製ワークショップ(要予約)体験ができる手づくりカフェイベント。飲食・雑貨出店あり。

時 2/9(日)~11(火) 10:00~17:00(9日は11:00から、11日は16:00まで)

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 あおもりアーツカウンスル事務局(☎017-773-7304)



申込フォーム

要予約のワークショップは、事前に申込フォームよりご予約ください▶



リンクステーションヒルズ雲谷 イベント

問 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) (☎017-764-1110)

ボーダーズナイト開催!

通常のナイター終了後、スノーボーダーを対象とした深夜営業を実施!スノーボード無料講習会も同時開催。ぜひお越しください♪

時 2/22(土) 21:00~24:00(20:00~受付)

料 前売券1,800円、当日券2,300円 ※シーズン券持参者は無料

【前売券販売場所】

リンクステーションヒルズ雲谷、サンロード青森総合サービスカウンター



青森市長杯 スキー大会参加者募集!

時 3/2(日) 10:00~受付

内 【種目】ジャイアントスラローム競技(GS)

料 中学生以上2,000円、小学生1,500円

※フェスティバルチケット、シーズン券持参者は1,000円

申 2/15(土)~3/1(土)17:00に、ヒルズクラブ1階フロントへ



令和7年2月号 No.466

【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7年1月1日現在】

男性 123,008人(-164) 世帯数 136,186世帯(-151)

女性 140,504人(-128)

合計 263,512人(-292)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号3月号の配布日は、2月26日(水)~3月1日(土)です。