



歴史を繋ぐ  
みなとまち・あおもり

## 祝・青森開港400年!

青森港新中央埠頭に今年初めて入港したクルーズ船「クイーン・エリザベス」(3月31日)

### ▶ CONTENTS 目次

- 2-3** 特集1: 令和7年度 一般会計当初予算のあらまし
- 4** 特集2: 青森開港400年。ゆかりの地を巡る旅
- 5-6** ビジネス情報: キラリアおもり創造人「青森港から観光、産業の振興を」
- 7-8** 子育てひろば: こども誰でも通園制度本格スタート!
- 9-13** 健康・医療ナビ: 5/17は世界高血圧デー
- 14-18** 市からのお知らせ: 戸籍に氏名の振り仮名の記載が始まります
- 19-23** 暮らしの情報: 2025ミスねぶたコンテスト
- 裏表紙** 野木和公園水辺散策園 八重桜フォトコンテスト



いよいよ

### 5月15日は開港の日!

7月以降、記念式典や大型帆船「日本丸」一般公開など、イベントを続々開催。お楽しみに!



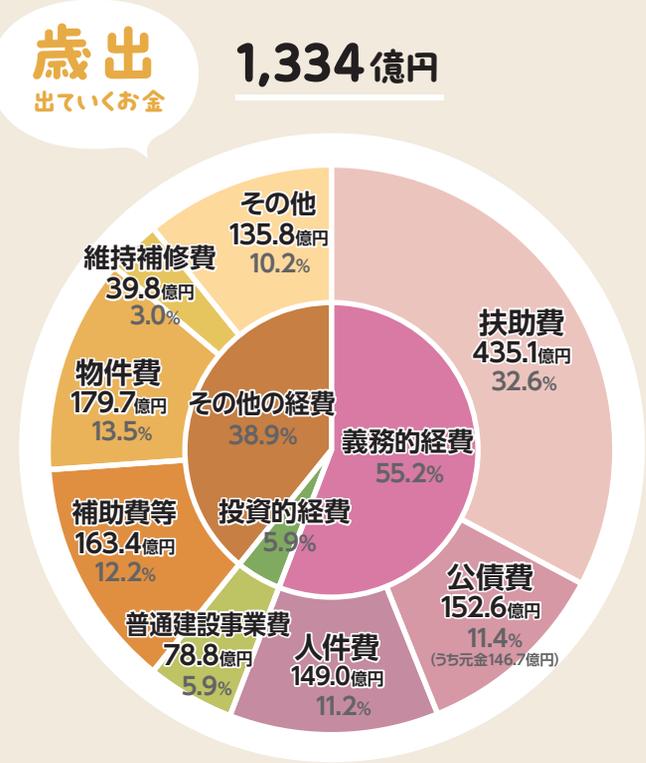
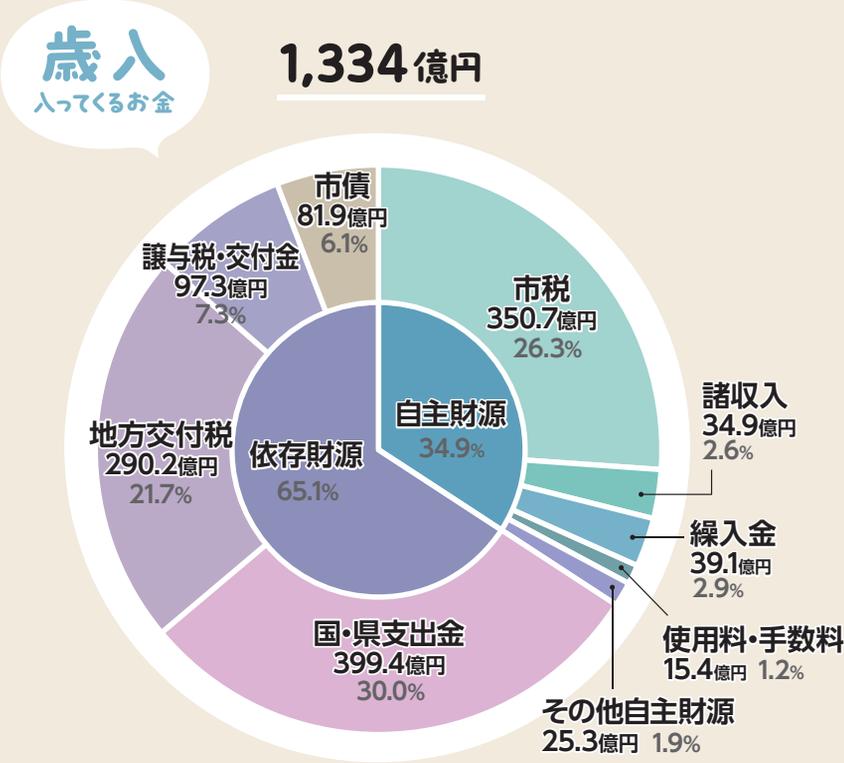
**「ページID」で市HPへ簡単にアクセス!**

- ① 記事中の回(数字7桁)を確認
- ② 市HPの「ページ番号検索」欄に入力・検索

# 令和7年度 一般会計当初予算のあらまし

令和7年度の青森市一般会計当初予算額は、1,334億円です。定額減税補足給付金給付事業の減などがあるものの、制度拡充などに伴う扶助費の増や、国民スポーツ大会に向けた市営野球場の改修、青森市斎場建替事業、まちづくり寄附制度推進事業などの増により、一般会計予算規模は過去最大となりました。 図 財政課（☎017-734-5187）

令和7年度 一般会計当初予算額  
**1,334億円** (対前年度:+48.0億円)



- 扶助費** …… 生活保護費、児童福祉費、障害者福祉費など
- 人件費** …… 職員の給料や退職手当など
- 補助費等** …… 一部事務組合への負担金や各種助成金など
- 維持補修費** …… 施設の維持管理や除排雪にかかる経費

- 公債費** …… 市の借金を返済するための経費
- 普通建設事業費** …… 学校や道路の整備費など
- 物件費** …… 消耗品費、光熱水費、通信運搬費、委託料など
- その他** …… 貸付金、積立金など

## 義務的経費 736億7千万円 (対前年度:+17.1億円)

増減の主な内容  
 人件費 +6.7億円 …… 職員の給与改定に伴う給料、期末・勤勉手当などの増  
 扶助費 +13.7億円 …… 児童手当支給、子ども医療費助成などによる増  
 公債費 △3.3億円 …… 過去借入れ分の償還終了による減

## 普通建設事業費 78億8千万円 (対前年度:+14.8億円)

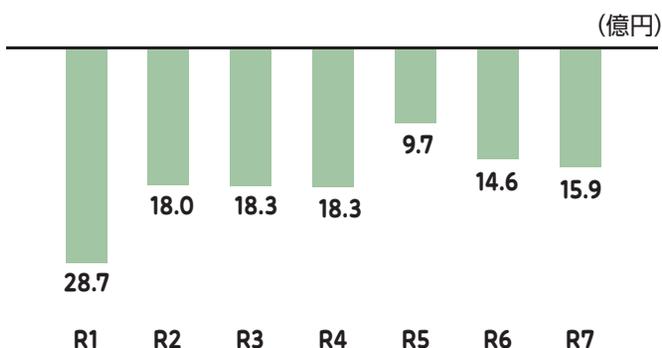
増減の主な内容  
 スポーツ施設機能整備事業 (+10.2億円)  
 青森市斎場建替事業 (+9.4億円)  
 青森市清掃工場火災対策整備事業 (△11.3億円)

## 物件費 179億7千万円 (対前年度:+23.5億円)

増減の主な内容  
 情報システム更新事業 (+6.6億円)  
 行政情報システム運用管理事務 (+5.4億円)  
 まちづくり寄附制度推進事業 (+3.0億円)

令和7年度予算は、可能な限り一般財源の圧縮に努めた結果、財源調整のための基金取崩額は15.9億円と、青森市財政プランより2.7億円改善しています。

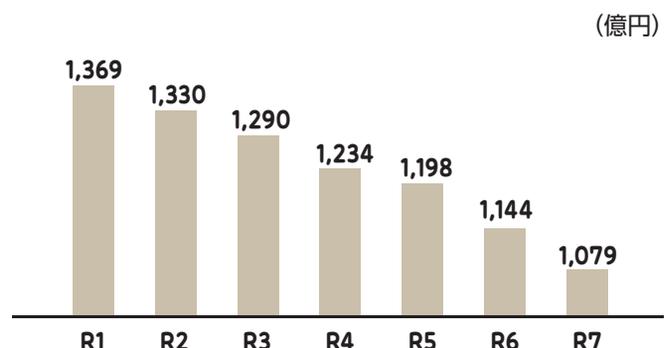
### 財源調整のための基金取崩額の推移



※R6及びR7の取崩額は、地方交付税の前倒し分の額を含んでいない。

市債の発行額を償還額未満に抑制し、市債残高は1,079.2億円と前年度末見込みに比べ、64.9億円の減少となり、引き続き平成17年度の新市移行後最少額となります。

### 市債残高の推移



# みなとまち・あおもり誕生400年 「未来への船出」予算

令和7年度 青森市の主な取組

## 仕事をつくる

### 青森市しごと創造戦略推進事業

2,633万円

令和7年2月に策定した「青森市しごと創造戦略」の推進にあたり、第1次産業から第3次産業までの幅広い分野において、産学金官が連携して新たに取り組む共創プロジェクトの事業化に向けて研究する「あおもり未来共創ラボ」を設置・運営し、洋上風力発電関連産業の育成・集積や市内産業のDX推進などの事業を実施します。

#### 青森市しごと創造戦略

- ① 地域経済に活力を生み出す  
新産業の創出
- ② 時代を先導する  
産業の競争力・基盤強化
- ③ 域内外の需要を獲得する  
産業の育成
- ④ 国内外からの誘客につなげる  
観光の振興
- ⑤ 未来を切り拓く  
産業人材の育成・確保

### みなとまち・あおもり誕生400年推進事業

6,850万円

令和7年の「青森開港400年」、令和8年の「青森まちづくり400年」を迎えるにあたり、これまで育んだ文化・伝統・歴史を次の世代に継承するため、官民が一体となった記念イベントなどを実施します。



## まちをデザインする

### (仮称)青森市除排雪検討会議運営事業

121万円

近年の気象状況を踏まえながら、今冬の除排雪体制の検証・課題の抽出などを行い、気象などの有識者や実務者(町(内)会、除排雪事業者、庁内関係部局)などによる検討会議を開催します。

### 雪に関する市民相談窓口事業

2,001万円

民間ノウハウを活用した電話対応における市民サービスの向上などを図るため、外部委託化を実施します。



### デマンド型交通運行事業

青森地区 1,208万円 浪岡地区 3,344万円

青森地区(西部地区の公共交通小規模需要地域)と浪岡地区において、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たAIを活用したデマンド型交通を実施します。



令和7年度予算は、今冬の豪雪災害を検証し、新たな雪対策を検討するとともに、産学金官連携による仕事づくりに取り組むほか、子育て支援の更なる充実、DXの推進などの未来への投資とのバランスを図りながら予算を配分して編成しました。

## 人をまもり・そだてる

### 妊婦歯科健康診査事業

525万円

歯周病やむし歯の進行による早産などのリスクを軽減し、妊婦と子どもの健康増進を図るため、妊婦の歯科健康診査に係る費用を全額公費負担します。



### 1か月児健康診査事業

1,061万円

疾病や発育の遅れなどを早期に発見し、早期治療につなげるため、1か月児を対象とした健康診査に係る費用を全額公費負担します。



## 政策を実現するために

### スマートシティ推進事業

1,064万円

デジタル技術を活用し、市民の利便性の向上や地域課題を解決するスマートシティを推進するため、企業、団体、高等教育機関などが連携する地域の推進体制を構築します。

### 口座振替加入促進事業

573万円

パソコンやスマートフォンなどからインターネットを利用して、市税などの納付にかかる口座振替(自動払込)の申込手続きができる「Web口座振替受付サービス」を導入し、利便性を高めて口座振替の加入促進を図り、キャッシュレス納付を推進します。



## 西秀記市長メッセージ

### みなとまち・あおもり誕生400年 「未来への船出」予算

令和7年は青森開港400年を迎える記念すべき年であり、次なる舞台への第1歩を踏み出すべく、新たな総合計画に基づく『未来への船出予算』を編成しました。財政運営の健全性に留意しつつ、大きく帆を広げ、市民の皆さんとともに青森市の未来づくりに取り組んでいきます。



# 青森開港400年。ゆかりの地を巡る旅

弘前藩が1625(寛永2)年、青森～江戸間の廻船就航許可を幕府から得た、いわゆる「青森の開港」から今年でちょうど400年。その翌年、現在の青森市中心部にあたる地域の町づくりが始まりました。今回は、長い年月や太平洋戦争の青森空襲、戦後の開発などを経てもなお市内に残る、江戸や明治時代のみなとまち・あおもりの痕跡を探す小旅行にご案内! 図 歴史資料室(☎017-734-5271)

津軽から運んできた米を米蔵に貯蔵。善知鳥神社の現境内の東側部分には江戸時代の一時期、弘前藩の蔵屋敷がありました。

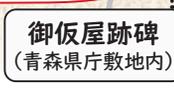


弘前市立弘前図書館蔵「青森之図(青森御町絵図)」

1670年代の絵図によれば、善知鳥神社の参道は東側ではなく南側(新町)方向に延びていたようです。



(青森屋敷(御飯屋)) 御飯屋とは、藩政時代に藩主(お殿様)が外出の際に宿泊所として使った施設です。



御飯屋跡碑(青森県庁敷地内)

港町らしく船問屋などが軒を並べていました。

地名「青森」発祥の地?

米を沖合の船へ運びました。

(諏訪神社) 堤川の中洲にありました。

青森の地名の由来と言われている「冬でも青々と茂る小高い丘」は、この辺りではないだろうかという説が近年支持されています。

(蜷貝川) 概ね平和公園通り辺りにあった川。

当時の街の中核的部分の道路は、江戸時代からそのまま残っています。

掘り割り(水路)を使って沖合まで米を運んでいました。

米問屋が立ち並び多くの人が行き交う中心街でした。

(市神)が祀られていた。

(毘沙門堂) 明治時代の神仏分離により香取神社となり、現在は大矢沢へ。

江戸時代の建物など

江戸時代の水路や川

江戸時代の青森町の範囲

【編集協力】青森県地域生活文化課(県史担当)総括主幹 中国 裕 / 青森市民図書館 歴史資料室室長 工藤 大輔  
【参考】「みなとまち・あomorい誕生400年」冊子(発行:みなとまち・あomorい誕生400年実行委員会)

## ポイント1 「青森町」は何のためにつくられた?

弘前藩の米を船で江戸に運ぶため。米蔵や水路なども造られた。



↑かつて米町と呼ばれた地域を案内する工藤室長

弘前藩が「青森町」の町づくりに着手したのは、津軽地域の米を江戸に運ぶためでした。藩は1626(寛永3)年に家臣の森山弥七郎に町づくりを指示。この時藩庁は、陸奥湾沿いに東西に延び、そして碁盤の目状の町割りを施しました。さらに、自然の水の流れを活用するほかに、掘り割りを作りました。こうしてできた青森の街並みは江戸時代の海域にみられる港町の特色を備えていて、現在もその痕跡の一部をたどることができます。なかでも、米町の東西を走る掘り割りは、堤川の西側を流れる蜷貝川とともに、米蔵に集められた年貢米を沖に碇泊する船まで運び出す際に活用されたとみられています。

今回お話を聞いたのは...

江戸時代  
専門です



青森市民図書館  
歴史資料室

くどう だいすけ

工藤 大輔 室長

北海道出身。東京での大学院生時代、青森市史編さん事業に従事するために青森市へ。以後、市史、青森県史などの編さんに携わってきた。同市の歴史講座の講師なども精力的に務める。

## ポイント2 江戸期の「青森町」には何が合った?

中心部には米や船の間屋がずらり。町外れには藩主の宿泊所も。

江戸時代の青森町は、概ね西端が現在の青森駅付近、南端が現在の国道4号・7号付近、東端が堤川という狭い区域でした。工藤大輔室長によると、その区域は概ね3つに分けることができ、西部が現在の青森駅付近から善知鳥神社付近まで。中央部が善知鳥神社と現在の平和公園通りの間。東部が現在の平和公園通り付近から堤川までです。

中心部には、米の集積と江戸への運搬に関わる米問屋が集まった「米町」、廻船問屋が建ち並び「浜町」などが形成されました。青森町の中核を担う米町・浜町などの中央部には、江戸期には伊能忠敬やジョン万次郎、明治期には森鷗外など、北方への渡航のため多くの著名人も宿泊しました。

一方、青森町の南側、現在の青森県庁付近にできたのが、弘前藩主の宿泊所である「御飯屋」です。当初は、蝦夷地(現在の北海道)で起きた松前藩とアイヌの戦いの後、北方の有事に備えた軍事的性格をもつ施設でした。



←御飯屋跡碑

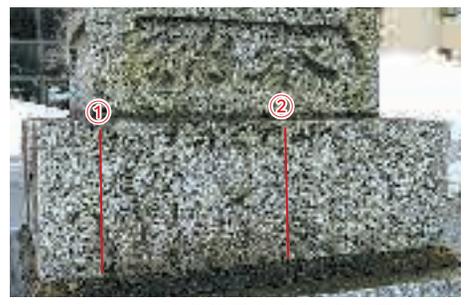
## ポイント3 町を守っていた神社(現在の香取神社)から何が分かる?

狛犬に江戸期の商人名が並ぶ。北前船と深い関わり。

青森市郊外の幸畑団地近く、大矢沢の香取神社は、現在の長島地区にかつて立地し、青森総鎮守「毘沙門堂」という青森町の守り神でした。明治期の神仏分離で香取神社となり、1991(平成3)年に現在地に遷宮しましたが、江戸・明治期などに奉納された石碑などが今も残っています。このうち、幕末の1849(嘉永2)年に奉納された狛犬には、加賀藩の「銭屋」、青森の「滝屋」といった商人の名前がずらりと刻まれ、北陸・関西から蝦夷地までの北前船の交易などの商人ネットワークで青森の町が栄えたことを物語っています。



↑1849年奉納の狛犬には加賀や青森の豪商の名前も



↑①銭屋八十吉 ②滝屋善五郎



# キラリ★あおもり創造人

そうどうびと

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方々を紹介します。

## 広報番組

本市で活躍しているゲストと市内大学生とのトークを通じて、その活躍をお伝えします。

【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～翌金曜日

8:00～、11:45～、18:45～の15分

市公式YouTubeでも配信



## 「温故創新」合言葉に

## 青森港から観光、産業の振興を

4/26(土)～  
5/2(金)の  
ゲスト



ひらた まさき  
**平田 昌樹**さん (みなとまち・あおもり誕生400年実行委員会運営委員)

青森開港400年の記念事業を官民一体となって推進する「みなとまち・あおもり誕生400年実行委員会」の運営委員として、啓もう活動や様々なイベントの企画に取り組んでいます。合言葉は「温故創新(おんこそうしん)」。「**青森の歴史に学び、そこから青森の将来を創ることが重要です。そのためには世代を超えて連携し、地域に愛着を持ってイベントにも参加してもらいたい。**」という思いを語ります。

令和2年に県庁を定年退職するまで20年近く、港湾や空港の事業に携わってきました。中でも平成25年度からスタートした「青森港賑わいと潤いのある親水空間創出事業」では、地元の学生たちと協力

しながら、アマモ場の再生へつながる干潟の整備に取り組み、新たなビーチ誕生へと導きました。

目指すのは環境から観光、そして産業へ。来年は青森市のまちづくり400年、さらには聖徳公園(安方)が『海の記念日』発祥の由来となった明治天皇の巡幸から150年の節目を迎えます。そして3年後、令和10年には市制施行130年、青森港祭り80年、青森ねぶた祭70年も。「**今年は戦後80年の節目の年。戦災復興をねぶたと港祭りから始めた先人たちの思いや頑張りがあって今があります。私たちの取組もまだ途中です。50年先、さらにその次へと継承して未来につなげていきたいですね。**」



# ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

## 青森市職員採用試験案内

令和8年4月1日付け(一部令和7年10月1日付け)採用予定の青森市職員採用試験を次のとおり実施します。詳しくは、受験案内をご覧ください。受験案内・受験申込書は5/7(水)から、人事課、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどで配布するほか、市HPに掲載します。

問 人事課(☎017-734-5093)

### ◆採用職種・受験資格

#### 【大学卒業程度】

・事務職(障がい者含む)、事務職(社会福祉士、文化財)、電気職、機械職、土木職、建築職、化学職、農林職、消防職 など

・平成8年4月2日～平成16年4月1日生まれのかた

※事務職(社会福祉士)は、昭和60年4月2日以降生まれのかた(令和7年度に実施される国家試験の合格見込者を含む)

#### 【医療職等】

・獣医師、保健師 など

(令和7年度に実施される国家試験などの合格見込者を含む)

※5/9(金)まで、薬剤師・看護師共同採用試験の受験も受付中

◆試験日/試験会場 6/15(日)/青森公立大学

◆受付期間 5/7(水)～5/30(金)

### ●職員採用試験が変わります

・令和7年度は、企業等職務経験者の職員採用試験を特別な試験対策が不要な「総合適性検査(SCOA)」のテストセンター方式へ変更します。募集期間は、6～8月を予定しています。

・令和8年度は、大学卒業程度の職員採用試験も「総合適性検査(SCOA)」のテストセンター方式へ変更します。また、試験日程を前倒して、令和8年3月から募集を開始する予定です。

詳しくは、市HPをご覧ください。

令和7年度の採用試験  
お知らせページはこちら!  
(受験案内 5/7(水)公開)

ID 1008619



令和7年度新採用職員

## りんご園地環境整備事業の募集

持続可能なりんご産地の推進を図るため、支援事業を実施します。詳しくは、お問合せください。

### ◆支援メニュー

- ①労働環境の改善が見込める施設・省力化機械
- ②災害に強い園地づくりに必要な設備
- ③循環型農業を実施できる機械・設備

### ◆補助率

補助対象経費の3分の1以内  
(1経営体当たり上限50万円)

対 市内在住のりんご生産者

申 問 5/30(金)までに、

あおもり産品支援課(☎0172-62-3002)へ

※申込順となりますので、お早めにお申込みください。



## 青森市りんごセンターをご利用ください

青森市りんごセンターは、採れたてのりんごの鮮度を保ったまま長期保存できるCA冷蔵庫や糖度などが測定できる選果機を備えた施設です。

利用に当たっては事前の申込みが必要です。利用料金、利用条件など詳しくは、お問合せください。

所 浪岡大字北中野字北畠65 対 りんごの出荷または販売を行うかた

申 問 事前に、青森市りんごセンター(☎0172-88-6150)へ

## 自衛官など募集

募集種目	幹部候補生(第2回)		幹部候補曹(第2回)
	一般	医科・薬剤科	
応募資格	22歳以上 26歳未満の者	専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満の者 薬剤科は 20歳以上28歳未満の者	20歳以上 33歳未満の者
受付期間	6/6(金)まで		
試験日	6/14(土)		
試験会場	受付時にお知らせ		

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

## 産直市などへの出店を応援します

市内で自ら生産した農林水産品やそれらを加工した商品を販売するイベントに出店する際の支援を行っています。詳しくは、お問合せください。

### ◆あおもり産品出店用備品貸出支援事業

イベントで使用するテントや販売用テーブルなどを無償で貸し出します。

**対** 市内に住所を有する農林水産業者などで、次の全ての要件を満たすかた

- ① 市内で開催されるイベントに出店するかた
- ② 市内で自ら生産した農林水産物などを販売するために出店するかた

### ◆あおもり産品出店支援補助金

出店料などの一部を支援します。

#### 【補助対象経費】

市内で開催されるイベントの出店料などのうち2分の1以内の額(上限2万5千円)

**対** 備品貸出支援事業と同じ

### ◆あおもり産品販路開拓補助金

市産農林水産品を活用した商品などの販路開拓を支援します。

#### 【補助対象経費】

商談会などへの出展に係る旅費、出展料、小間装飾費などのうち2分の1以内の額(上限25万円)

**対** 市産の農林水産品またはその加工品の販路開拓に取り組む、市内に住所を有する農林水産業者及び市内に主たる事業所を有する中小企業者など

**問** あおもり産品支援課(☎0172-26-6103)

## あおもり産品ブランド価値向上推進事業

市産農水産物である「あおもり産品」を活用し、新たな付加価値を創出する事業を行う生産者と事業者を支援します。詳しくは市HPをご覧ください。

### ◆補助対象事業

- ① 新商品(サービス)開発事業
- ② 既存商品ブラッシュアップ事業

**◆補助対象経費** 謝金/旅費・宿泊費/委託経費(調査・デザイン)/原材料費・加工費/資機材の購入費/品評会の開催及び出品に係る経費など

**◆補助率** 補助対象経費の2分の1以内の額(上限50万円)

**申問** 6/11(水)までに、あおもり産品支援課(☎0172-26-6103)へ **ID** 1004320

### ✳ キックオフセミナー

6次産業化に向けた取組や新たな付加価値の創出に向けた取組に係る知識習得とスキルアップを目指します。

**講演:** シン・6次産業化

**講師:** 平山良雄さん(1級販売士/流通コーディネーター)

**時** 5/23(金) 13:00~15:00 **所** 浪岡庁舎2階中会議室

**内** 推せる農業を目指すこれからの6次産業化について

**対** 6次産業化などを実践する、または実践しようとする農林水産業者など

## あおもり産品を使った商品の 宣材写真を撮ってみませんか

市内で生産した農水産品やそれらを加工した商品を、プロのフォトグラファーが撮影し、販路拡大を目指す生産者や事業者を支援します。撮影した写真は、商品パッケージや販促用チラシ・ポスター、SNSの投稿などに活用できます。詳しくは、あおもり産品販売促進協議会HPをご覧ください。

**時** 6/2(月)~8.2/27(金)のうち半日程度(要相談)

**所** 生産現場やスタジオなど(要相談) **人** 8人(申込順)

**料** 無料(特殊な撮影の場合は、申込者負担となる場合あり)

**申** 12/26(金)までに、申込書(HPに掲載)を、〒038-1392 青森市役所あおもり産品支援課内 あおもり産品販売促進協議会事務局(☎aomorisnpin@gmail.com)へ

**問** あおもり産品販売促進協議会事務局(あおもり産品支援課内 ☎0172-26-6102)



## 商店街空き店舗等 リノベーション支援事業補助金

商店街などの区域にある空き店舗や空き家を活用し、小売店や飲食店などを出店する場合の店舗改装工事費の一部を補助します。詳しくは、市HPをご覧ください。

**問** 経済政策課(☎017-734-2376) **ID** 1004404

## 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

**所** 問屋町会館

**申** 各締切までに、問屋町ビジネススクールHPの申込フォームから申込み、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 入社2~3年目社員が次のステージへ向かうための準備研修 ~職業経験から見える あなたの強みを再確認!~

**時** 7/3(木) 13:30~16:30 **対** 入社2~3年目社員

**人** 15人 **料** 4,200円 **備** 申込締切6/26(木)

### ② 初心者でも安心!会計・経理の基礎講座【導入編】 ~会計・経理の勉強を始める前に、苦手意識と決別しよう~

**時** 7/17(木)・22(火)・24(木) 18:30~20:30

**人** 15人 **料** 7,600円 **備** 申込締切7/10(木)

### ③ 採用のミスマッチを防ぐ!個性心理学®を活用した人材採用術 ~個性心理学®を活用して自社に最適な人材を登用しよう~

**時** 6/12(木) 18:30~20:30

**人** 15人 **料** 4,300円 **備** 申込締切6/5(木)

### ④ 最低賃金1,500円時代はすぐそこに!人材コスト上昇への会社の対応 ~コスト増に負けない持続可能な会社づくりとは~

**時** 6/19(木) 13:30~15:30

**人** 15人 **料** 3,000円 **備** 申込締切6/12(木)

### ⑤ ガラリと印象が変わる!ワンランクアップするビジネスマナー研修【対人応対編】 ~社内外の対人関係を円滑にし仕事の成果につながるスキルを身につけよう~

**時** 5/29(木) 18:30~20:30

**人** 15人 **料** 3,000円 **備** 申込締切5/22(木)

### ⑥ 明るく楽しい職場が好業績を生み出す!楽しく働ける職場づくり ~社員満足度を高めながら、業績向上を実現する秘訣とは~

**時** 6/26(木) 18:30~20:30

**人** 15人 **料** 3,000円 **備** 申込締切6/19(木)

### ⑦ 新任管理者研修 ※中小企業大学校仙台校と共催

**時** 5/20(火)・21(水) 9:30~16:30・22(木) 9:00~16:00

**対** 中小企業・小規模企業の新任管理者 **人** 30人 **料** 29,000円

**備** 申込締切5/9(金)

### ⑧ 時間を味方につける!業務効率化のためのタイムマネジメント ※ポリテクセンター青森と共催

**時** 6/17(火) 9:30~16:30

**人** 15人 **料** 3,300円 **備** 申込締切5/28(水)

## 青森高等技術専門校 職業訓練生募集

**対** 公共職業安定所に求職を申込み、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた

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



県HP

### ◆ パソコン基礎科1

**時** 7/1(火)~9/30(火)(3か月) **人** 20人 **備** 申込期間5/12(月)~6/12(木)

※本訓練は、訓練計画の変更及び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。



## 青森高等技術専門校 在職者訓練生募集

在職者のかたのスキルアップを目的として、講習会を実施しています。

**申問** 各申込期間に、青森高等技術専門校(☎017-738-5727)へ



県HP

### ◆ JW\_CAD基本講習(上期)

**時** 6/12(木)・13(金) 9:00~16:00

**対** 在職者(自営含む)でパソコン操作のできるかた

**人** 20人 **料** 1,000円 **備** 申込期間5/7(水)~21(水)

### ◆ 第二種電気工事士 技能試験事前講習(上期)

**時** 7/1(火)~4(金) 9:00~16:00

**対** 在職者で第二種電気工事士上期技能試験を受験するかた

**人** 20人 **料** 2,200円 **備** 申込期間5/26(月)~6/9(月)

# 子育てひろば

open space for childcare

## こども誰でも通園制度本格スタート!

保護者の就労要件を問わず、保育所などに通っていない0歳6か月～満3歳未満のお子さんが通園できる「こども誰でも通園制度」が、令和7年度から本格スタートしました。子ども同士で遊ばせたい、子育ての悩みを相談したい、子どもを預けてリフレッシュしたいときなどにご利用ください。

- ◆利用時間 子ども1人あたり月10時間が上限
- ◆利用料金 各施設ごとに設定

### ＊利用の流れ

- ①子育て支援課窓口で、利用認定申込み(後日、利用認定通知を送付)
  - ②利用したい日時を決めて、施設に直接申込み  
※初めて利用するときは、施設と利用前面談を行ってください。なお、施設によっては利用料金が掛かる場合がありますので、施設に確認してください。
  - ③申込みをした日時に施設を利用  
※当日キャンセルは、利用申込み分の時間を利用した扱いとなります。
- 所 市HPをご覧ください 問 子育て支援課(☎017-734-5330) ID 1003546

## 5/9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。5/9(金)は、児童扶養手当の3・4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、R7.1月振込分からの手当が差し止めとなっています。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)

## 小学生ソフトテニス講習会 要予約

- 時 夏季:5/2(金)～10/30(木) 冬季:11/13(木)～R8.3/23(月)
- 所 夏季:大進建設スポーツ広場 冬季:カクヒログループスーパーアリーナ
- 対 市内在住の小学生 人 20人(申込順) 料 1回500円
- 備 ソフトテニスラケット・テニスシューズ持参(ラケットは貸出し可)、動きやすい服装でお越しください。
- 申 事前に、申込書(青森市ソフトテニス連盟HP掲載)を青森市ソフトテニス連盟(☎fujibisou@ec3.technowave.ne.jp)へ
- 問 青森市ソフトテニス連盟(鹿内 ☎090-4316-7170)



## レスリング体験教室 要予約

- 時 ①5/18(日) ②5/20(火) ③5/22(木) ④5/25(日)  
①④10:00～12:00 ②③18:00～20:00
- 所 オカでんアリーナ レスリング場 対 5歳～中学生
- 人 10人 料 無料(スポーツ保険加入希望者は別途受付)
- 備 上履き・飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装でお越しください。
- 申 事前に、青森市レスリング協会(広瀬 ☎090-4790-1241、[aomoriclubjr-wrestling@yahoo.ne.jp](mailto:aomoriclubjr-wrestling@yahoo.ne.jp))へ
- 問 インスタグラム@acjwrestlingのDMでも受付



## ペアレントメンターによる傾聴事業 要予約

- 発達障がいやその傾向のあるお子さんの子育てに難しさを感じるとき、先輩保護者がじっくりと話を聞いてくれる活動です。ペアレントメンターに思いを話してみませんか?お気軽にお問合せください。
- 時 5/21(水) ①10:00～ ②11:00～
  - 所 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室(県民福祉プラザ3階) 人 各1組
  - 申 5/13(火)までに、青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

## マタニティ講座 要予約



- ①シミュレーション講座  
知っておきたい早産予防の重要ポイント、快適なマタニティライフを過ごすためのストレッチ、妊娠疑似体験 など  
時 5/12(月) 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)  
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～ など  
時 5/17(土) 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)
  - ③ウェルカムベビー!講座  
なるほど!赤ちゃんの世界、ウキウキふれあい遊び、沐浴体験 など  
時 5/27(火) 10:00～12:00(9:30～9:50受付)  
所 浪岡総合保健福祉センター 人 6組(申込順)
- 対 本市に住民票がある妊婦とそのご家族 備 母子健康手帳・筆記用具持参  
申 ①は4/28(月)～5/2(金)、②は5/12(月)～16(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984/祝日を除く)へ  
③は5/19(月)～23(金)に、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)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 5/8(木) 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 5/7(水)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

## 市民図書館のおはなし会

- ＊ぴよぴよおはなし会  
時 5/2・9・16・23・30(金) 11:00～11:20  
対 概ね0～3歳と保護者
  - ＊にこにこおはなし会  
時 5/3・10・17・24・31(土) 14:00～14:20  
対 概ね3歳～小学2年生と保護者
- 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 5/10(土) 10:30～11:30 3階 創作活動室
  - 古川市民センター 5/11(日) 10:30～11:00 1階 和風学習室(A)
  - 中央市民センター 5/11(日) 11:00～11:30 2階 茶華道室
  - 横内市民センター 5/24(土) 10:30～11:00 1階 和室(小)
  - 戸山市民センター 5/25(日) 11:00～11:30 1階 和室(小)
  - 西部市民センター 5/28(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どなたでも  
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) 星の生き様  
時 毎週土曜日 ①11:00～ ②13:30～  
毎週日曜日・祝日(18日を除く) 13:30～
- ★プラネくと星空さんぽ  
絵話「おおぐま座・こぐま座」(幼児向け/約40分)  
時 毎週日曜日・祝日(18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 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。妊娠期からご利用できます。予約不要です。【開設時間】8:30～18:00(土・日、祝日も開館)

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003494

#### 子育て講座

#### 季節の講座「子どもの日を楽しもう！」

時 5/2(金) 10:30～11:30 内 ふれあい遊びや保護者同士の交流  
対 0歳～就学前の子どもと保護者

#### あつまれ!わんぱくこたち

時 5/21(水) 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歳の子どもの保護者

そのほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

### ＊ 地域子育て支援センター

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。市内6か所にあります。

【開設日】月～土曜日(祝日、年末年始を除く)

開設時間、子育て講座の日程・内容は、市HPまたは各地域子育て支援センターでご確認ください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003494



### ＊ 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)

問 つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)(☎017-721-4005) ID1003494

#### 子育て講座

#### ハイハイレースinさんぽぽ 要予約

時 5/15(木) 10:00～10:30  
内 元気に成長している赤ちゃんの交流を楽しむ場  
対 ハイハイのできる歩く前の子ども(ずりばいでもOK)  
人 10組(申込順) 申 5/1(木)9:00～、「さんぽぽ」へ

そのほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。



#### 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で、日頃気になっていることを相談できます。

所 申 問 4/30(水) 8:30～、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ(申込順)

#### 楽しくあそび!

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 5/8(木)・19(月) 10:00～11:00  
内 集団あそび

時 5/19(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 5/14(水)・28(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 5/12(月) 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 5/28(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

### 多胎妊婦さんのための交流会 要予約

多胎妊娠中のかた同士の交流や情報交換、保健師や助産師、先輩多胎ママからのアドバイスなど

時 6/3(火) 10:00～11:30 所 あおもり親子はぐくみプラザ  
対 多胎妊娠中のかたと家族

申 問 5/20(火)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く)へ ID1003479



### 療育相談 要予約

小児科医による診察・相談、保健・栄養相談

時 5/29(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 5/22(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く)へ

### 5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
- ◆食育相談:5/16(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:5/15(木) 9:30～11:00
  - ◆ハミガキ相談・食育相談:5/15(木) 10:00～11:00
- 申 問 1週間前までに、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

### みんなおいでよ! によくにこにこランド 要予約

発達に心配がある未就学のお子さんが思い切り体を動かして遊べる場です。お子さんの成長や発達についても気軽に相談できます。

時 6/7(土)、7/22(火)、8/22(金)、9/20(土)、12/6(土)、R8.1/17(土) 10:00～11:00

所 県立青森第二養護学校 プレイルーム  
対 3～6歳の未就学児 人 各日5組程度  
申 各実施日の7日前まで、8月は8/7(木)までに、県立青森第二養護学校HPから申込み  
問 県立青森第二養護学校(☎017-743-4115)



### 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 5/19(月)、6/2(月) 10:00～、11:00～ 所 あおもり親子はぐくみプラザ  
対 本市に住み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



### 青森県立青森第二養護学校 教育相談 要予約

お子さんの成長や発達、学習や行動に関することなど、お気軽にご相談ください。なお、教育相談を受けることと本校へ入学することは異なります。

時 受付後に連絡 所 県立青森第二養護学校  
対 保護者、幼稚園、保育園、小・中学校など  
申 問 県立青森第二養護学校HPの「教育相談の申し込み」フォームから申込み、または、県立青森第二養護学校(☎017-743-4115/土・日、祝日を除く9:30～16:30、☎chiikishien-aom.sh2@asn.ed.jp)へ

# 健康・医療ナビ

Health and Medical Care

## 筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群(ME/CFS) 世界啓発デー2025 in あおもり

毎年5/12は、筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群(ME/CFS)を患っていたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、ME/CFS世界啓発デーに制定されています。この日は、世界各地で、ME/CFSへの理解や支援を呼びかけています。青森県では、アスパムをシンボルカラーのブルーにライトアップします。ぜひ、この機会に病気について関心を持ってください。

時 5/12(月) 所 県観光物産館アスパム  
問 ME/CFS支援ネットワークHP



## 5/17は世界高血圧デー ～家庭血圧を測る習慣を身に付けましょう～

高血圧を予防するためには、血圧に関する正しい知識と、家庭血圧を測る習慣を身に付けることが大切です。

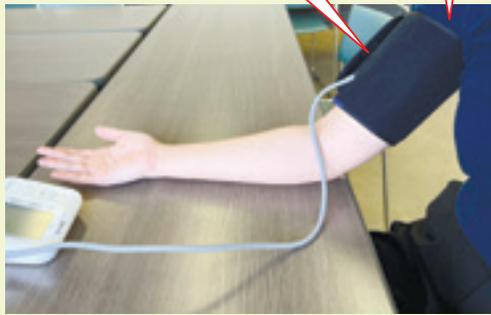
睡眠中の血圧は低く、起床とともに上昇していきます。また、1日の生活の中で、動く、休むなどの身体活動や喜び、怒り、ほっとするなどの感情の動きによって、血圧は常に上がったたり下がったりを繰り返しています。

診察室などで血圧が上昇する「白衣高血圧」や、診察室では正常なのに自宅で血圧が上昇する「仮面高血圧」の場合は、医療機関で本来の血圧を把握することが難しくなります。毎日朝夕の血圧を測定し、自分の普段の血圧を把握する習慣を身に付けましょう。

### 家庭血圧の測り方

カフは心臓と同じ高さにする

リラックスした状態で腕の力を抜く



- 1日2回、朝と夕方、同じ時間帯に測定する
- 1～2分座って落ち着いてから
- 薄手のシャツ1枚なら服の上から、腕まくりするときはきつくないようにする
- 肘より2cmくらい上、指が2本入るくらいのきつさでカフを巻く
- 手のひらは上に向ける

健康づくり推進課(☎017-718-2942)

## つつが虫病にご注意を

つつが虫病は、菌を保有するツツガムシ(ダニの一種)に刺されることで感染します。5～14日の潜伏期の後に、全身倦怠感、食欲不振とともに頭痛、悪寒、発熱などの症状が現れます。人から人には感染しません。ツツガムシは、山林、河川敷などに広く分布しています。行楽などで山や草むらなどに入るときは次のことに注意しましょう。

- 長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さない
- シャツやズボンの裾は外に出さない
- 草の上に直接座ったり、寝転んだりしない
- 帰宅後は速やかに入浴し、体をよく洗う
- 衣服は速やかに洗濯をする
- ダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらう

感染症対策課(☎017-765-5282)

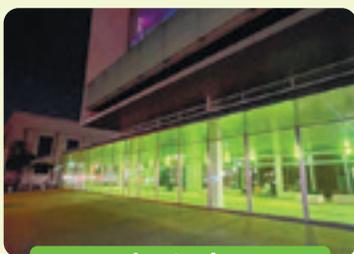
## 健康づくりのための訪問保健指導をしています

食生活や運動などの改善点を一緒に考え健康面のアドバイスをするため、看護師や管理栄養士などの訪問保健指導員がご自宅への訪問または電話で保健指導をします。対象となるかたには、あらかじめはがきでお知らせし、電話でご連絡しますので、ぜひご利用ください。

対 青森市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者のかたで、健康診査を受けたかたなど

問 国保医療年金課(☎017-718-1146・017-773-0183)

## 5/31は「世界禁煙デー」 5/31～6/6は「禁煙週間」



本庁舎  
ライトアップ



パネル展

### 青森市イエローグリーンキャンペーン

イエローグリーンは、「受動喫煙をしたくない・させたくない」というあなたの気持ちを表す色です。

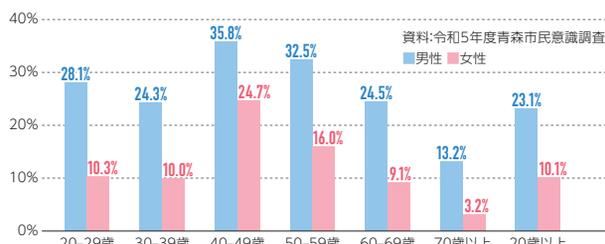
世界禁煙デー、禁煙週間に合わせて、この色を用いた取組が全国各地で実施されています。本市でも、この取組の趣旨に賛同し、青森県と共同でアスパムや市役所本庁舎のライトアップの実施、市保健所などでパネル展を開催し、禁煙・受動喫煙防止の啓発活動を行います。

### 青森市の喫煙率の現状は?

本市では、男性は約4人に1人、女性は約10人に1人が習慣的にたばこを吸っている状況です。男女ともに、働き盛り世代における喫煙率が高く、最も高い年代が40歳代で、男性は35.8%、女性は24.7%となっています。\*1

喫煙しているたばこ製品の種類は、紙巻たばこが65.7%、次いで加熱式たばこが29.5%で、20～40歳代で加熱式たばこを喫煙している割合が高くなっています。\*2

\*1 令和5年度市民意識調査より \*2 令和5年度生活習慣に関するアンケート調査より



### 知っていますか? 加熱式たばこのこと



加熱式たばこは、有害物質が少ないと思われがちですが、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれているため、病気のリスクが減少する保証はありません。紙巻きたばこと同様に、禁煙することをおすすめします。

### 禁煙支援

一緒に禁煙を  
考えてみませんか?

#### 禁煙相談

時 8:30～18:00(土・日、祝日を除く)

所 元気プラザ 料 無料

申 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

#### 出張禁煙相談会

保健師が企業へ訪問し、禁煙相談、健康講座などを行います。

時 8:30～18:00(土・日、祝日を除く) 料 無料

申 希望日の1か月前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

健康づくり推進課 健康寿命対策室(☎017-718-2912)

## 集団健診・検診(6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	6/4(水)・11(水)・14(土)・18(水)・25(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	6/7(土)・21(土) 午前のみ 〈午前の部〉7:00~8:30 〈午後の部〉12:00~13:00

### 健康診査(R7.4/1~R8.3/31に下記の年齢になるかた)

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(R7.4/2~R8.4/1に下記の年齢になるかた)

◆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6年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和7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

申込期限は希望日の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HP 各種健診・がん検診Web申込 ☎1003230

◆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



青森市公式LINE

◆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・希望日・医療保険の資格情報・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

健康づくり推進課 浪岡振興部健康福祉課  
〒030-0962 佃二丁目19-13 〒038-1392 浪岡字稲村101-1  
☎017-743-1745 ☎017-743-6276 ☎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歳以上のかた(誕生日の翌月から、または1日が誕生日のかたは当月から)、後期高齢者医療制度の被保険者、生活保護受給者、市民税非課税世帯\*のかたは、検診が無料となります。  
※市民税非課税世帯のかたは、事前に申請が必要です。

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 ☎1008590

- ①青森市がん検診等受診料免除チケット\*1  
受診前に市への申請が必要です。
- ②介護保険料額決定通知書(令和7年度)\*2
- ③介護保険料納入通知書(令和7年度)\*2
- ④介護保険負担限度額認定証(令和8年7月31日の有効期限)



※1…市へ申請をして、免除チケットの交付を受けてください。申請を行うかたは、必ず世帯全員の市民税の申告をしてください。  
※2…今年度の通知書などが届くまでの間は前年度の通知書などにより確認します。

## 肺がん検診・結核健診の巡回バス(6月の日程)

65歳以上のかたは、毎年度、結核健診が義務付けられています。

検診日	受付時間	場所
6/16(月)	8:30~9:00	岡造道町民会館前
	9:30~10:00	中央市民センター中筒井分館
	10:30~11:30	ユニバース筒井店駐車場
	13:00~14:00	生協さくら館駐車場
6/30(月)	8:30~9:00	ユニバース青柳店駐車場
	9:30~10:00	市営奥野団地集会所前
	10:30~11:30	生協あじさい館駐車場
	13:00~13:30	ツルハドラッグ青森港町店駐車場

- 対 40歳以上(R7.4/2~R8.4/1に誕生日を迎える年齢)のかた
- 料 無料 ※必要と認められたかたは喀痰検査が追加(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)
- 備 医療保険の資格情報が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、受診時点で有効な健康保険証など)を持参の上、当日、直接会場へ
- 問 健康づくり推進課(☎017-718-2918) ☎1003239

## 令和7年度協会けんぽ青森支部の保険料率のお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部の令和7年度健康保険料率は、現行の9.49%から9.85%に引き上げとなりました。全国共通の介護保険料率は、現行の1.60%から1.59%に引き下げとなりました。

問 全国健康保険協会青森支部(☎017-721-2799)

## 医師による不妊専門相談 要予約

時 5/28(水) 13:30~14:30 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料  
申 5/21(水)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.10

### 「脳卒中と生活習慣(病)」

【寄稿】中野 高広さん(中野脳神経外科・総合内科クリニック 院長)

「アダリマギ」というのを皆さんも耳にしたことがあるでしょう。津軽弁で「脳卒中が多い家系」のことです。実際両親が脳卒中にかかっており、「自分もその年になってきたのでアダるんじゃないか」と不安を抱えている人は少なくありません。でも実は脳卒中が多い家系は、体質が似ているから脳卒中になりやすい訳ではありません。食生活を中心としたライフスタイルが親から子へ、さらには孫へと代々受け継がれることが、脳卒中になりやすい原因となっているのです。

特に東北地方では昔から塩分摂取量が多く、その結果比較的若いうちから高血圧となるために脳の細い血管に負荷がかかって脳卒中を発症することが知られています。そのほか喫煙や飲酒などの嗜好品、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病、肥満や運動不足なども脳卒中の原因である動脈硬化につながります。当てはまる項目を一つでも減らすことによって、「アダリマギ」であっても自分で脳卒中を予防することができます。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

### 今年は早めに暑さに慣れよう! 暑くなる前から始める暑熱順化

暑くなる前に体を熱中症対応モードにして、暑さに強い体を作りましょう。体が暑さに慣れること(暑熱順化)で、早く汗が出るようになり、体温の上昇を防ぎます。ポイントは、無理のない範囲で汗をかくことです。運動や入浴など、日常生活の中で行いましょう。

☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)

### ご存じですか?成年後見制度

#### ◆こんなことはありませんか

- ・将来、自分が認知症になったときに誰が支えてくれるのか不安
- ・障がいのある子どもと暮らしているが、親がいなくなった後のことが心配 など

#### ◆成年後見制度とは

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分でないかたの権利を守る援助者(成年後見人など)を選び、本人を法的に支援する制度です。

成年後見制度には、あらかじめ本人自らが選んだ人に、代わりにしてもらいたいことを公正証書による契約で決めておく『任意後見制度』と本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって成年後見人などが選ばれる『法定後見制度』があります。

#### ◆申立てができるかた

本人(後見以外)、配偶者、4親等以内の親族など

☎高齢者支援課(☎017-734-5206)

☎障がい者支援課(☎017-718-1076)

☎浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

### ギャンブル等依存症問題 啓発週間特別セミナー

ギャンブル依存症についての精神科医による講話のほか、当事者や家族に体験談を語っていただきます。

☎時 5/10(土)13:00~15:00 ☎所 県観光物産館アスパム 6階「八甲田」

☎料 無料 ☎備 共催:青森県健康医療福祉部障がい福祉課

☎問 全国ギャンブル依存症家族の会青森(遠藤 ☎090-3755-2781)

### 見え方などのお悩みに関する相談教室 ～見え方で気になることはありませんか?～

要予約

見えにくさからくる生活・学習面での困りごとへの対処方法、視覚支援グッズの紹介や学級での指導方法などについて相談できます。

☎時 電話受付で日時を決定 ☎所 県立盲学校ロービジョン相談支援センター

☎対 本人、保護者、学校教員など ☎料 無料

☎備 相談の内容は一切漏らしませんのでご安心ください。

☎申 事前に、青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター

(☎017-726-2239/土・日、祝日を除く9:00~16:00)へ

### 血管いきいき講座

要予約

☎時 5/29(木)10:30~12:30(10:00~受付) ☎所 沖館市民センター

☎内 保健師・栄養士による講話、健康チェック(血圧計、ベジチェック、尿ナトリウム・カリウム比)

☎対 血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族のかた ☎料 無料

☎申 5/22(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

### 食生活改善推進員養成講座

要予約

地域において食からの健康づくりに取り組む「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。食からの健康づくりを楽しく学びませんか。

☎時 6/19(木)・27(金)、7/11(金)・17(木)、8/1(金)・19(火)

9:30~14:00 ※6/27は12:10、7/11は12:40終了予定

☎所 アピオあおもり ※8/19のみ元気プラザ

☎対 講座修了後に食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動ができるかた

☎人 20人 ☎料 無料

☎申 6/11(水)までに、応募フォームから申込み、

または健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



### 浅虫温泉海山クアの道 健康ウォーキング

要予約

ゆっくりと歩いても運動効果は十分。冷たくサラサラ健康ウォーキングを浅虫で!

☎時 5/24(土)、9/20(土)、10/18(土) 9:00~13:30(8:30~集合)

☎所 「道の駅」浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫4階集合 ☎料 1回3,000円(昼食代など)

☎申 開催日の1週間前までに、住所・氏名・年齢・電話番号を、(一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3111、☎info@asamushi.com)へ

☎問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

### ＊QOL健診+クアオルト健康ウォーキング モニター調査 参加者募集!

要予約

簡易型QOL健診を受けたあと、クアオルト健康ウォーキングを体験し、楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。下記モニター調査にご協力いただけるかたを募集します。

- ・事前アンケート、事前・事後の血圧などの測定
- ・簡易型QOL健診(その場で結果が分かります。)
- ・脈拍や体表面温度を測りながらの浅虫地区のウォーキング(4km程度)
- ・6か月後のアンケート
- ・健康教養講義 講師:中路重之さん(弘前大学特別顧問)

☎時 6/21(土)9:30~14:00 ☎所 「道の駅」浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫 4階会議室

☎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 50人

☎料 無料(昼食希望者は800円)

☎備 協力謝礼:クオカード500円分

☎申 5/30(金)までに、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を、

健康づくり推進課(☎017-718-2912、☎017-743-6276、

☎genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

### 市民無料健康講座「かだれ健康塾」 「人生100年時代の健康法」 ～最新の食情報と知識を学びましょう～

講師:西田充子さん(健康管理士上級指導員)

☎時 5/11(日)13:00~15:00

☎所 県総合社会教育センター 2階第6研修室

☎料 無料 ☎備 当日、直接会場へ

☎問 青森県健康管理士会(会長 神 ☎017-781-9559)



### 医師による健康教室/健康相談

要予約

#### 「ピロリ菌感染と胃がん予防」

講師:下山克さん(青森県総合健診センター常務理事・診療所長)

胃がんの予防として早期発見を目的とした胃がん検診が行われています。多くの胃がんはピロリ菌感染が原因であるため、感染者を早く除菌することで胃がんの発症を予防できます。

☎時 5/15(木) 健康教室13:00~14:00、健康相談14:00~15:00

☎所 沖館市民センター ☎人 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順)

☎料 無料 ☎申 5/8(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

### 頭とカラダの元気アップ健康教室

要予約

高齢者向けの軽体操や脳トレのほか、ペタンクやモルックなどの様々なニュースポーツが楽しめます。仲間と新しいことに挑戦しながら、一緒に健康づくりしませんか。

☎時 5/15(木)・29(木)10:00~11:30 ☎所 アピオあおもり

☎対 概ね60歳以上のかた ☎人 20人 ☎料 各回500円 ☎備 毎月2回実施予定

☎申 事前に、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

### ヘルステックを活用した予防サービス事業

要予約

#### 健康C&C(Check&Challenge)in駅前スクエア

☎時 5/20(火)10:00~15:00(14:30受付終了)

☎所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

☎内 ベジチェックや体組成・立ち上がりテスト

などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)

☎人 50人 ☎料 無料 ☎申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



## 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)

### 中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 5/8(木) 10:00~11:30  
所 県民福祉プラザ2階 多目的室2A  
内 骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動など  
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 5/1(木)~7(水)に、☎☎へ

### 清風を感じ・日光を浴び・ウォークの旅!

毎月第2・第4金曜日はウォーキングの日にしよう!  
時 5/9(金)・23(金) 10:30~11:30  
所 カクヒログループスーパーアリーナ 正面玄関前集合  
内 青い森セントラルパーク内「森の散策路(1km)」を周回 ※雨天時は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をウォーキング  
料 無料 ※雨天時は施設使用料が必要  
備 飲み物・汗拭きタオル・雨天時は内履き持参、動きやすい服装で、**当日、直接会場へ**【協賛】青森県養鶏協会 ※10月までに参加したかたのうち、参加回数の多いかたに「青森たまご」を進呈  
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

### 西部地区 体づくり講座 要予約

時 5/14(水) 10:00~11:30  
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)  
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 ②は前日までに、☎☎へ



### 浪岡地区 体づくり講座 要予約

時 5/16(金) 10:00~11:30  
所 浪岡中央公民館 小ホール  
内 筋力トレーニング・ストレッチ・健康チェックなど  
人 10人(申込順) 料 無料  
備 飲み物・汗拭きタオル・筆記用具・ヨガマット・バスタオル持参、動きやすい服装でお越しください。  
申 5/15(木)までに、☎☎へ

### 歩いて知ろう!青森市 ~青森市スポーツ広場~ 横内川遊水地の役割など 防災について学ぼう 要予約

時 5/21(水) 9:20~12:00  
所 スポーツ広場内管理事務所会議室 集合  
内 健康チェック・ウォーキング  
※雨天時は、屋内で体操  
人 15人程度 料 100円(保険料など)  
備 飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装でお越しください。  
申 5/14(水)までに、☎☎へ

### 三内・西滝地区 体づくり講座 要予約

時 5/21(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

### 中央地区体づくり講座 要予約

時 5/22(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

### 自由ヶ丘 いきいき健康講座 要予約

時 5/30(金) 10:00~11:30  
所 ドリームプラザ自由ヶ丘  
内 健康チェック、体操など  
人 15人 料 無料  
備 公共交通機関でお越しください。  
申 前日までに、☎☎へ

### リーダーと運動しよう! 体づくり講座 要予約

時 ①6/3(火) ②6/10(火)  
③6/17(火) ④6/24(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力トレーニング・健康体操  
④寝て行う筋力トレーニングなど  
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 6/2(月)までに、☎☎へ

## 健康安全運転講座

高齢ドライバーの事故の低減につなげるための講座を開催します!

時 6/4(水) 13:00~15:00(12:30~受付) 所 青森ダイハツアイル石江店  
内 理学療法士による認知機能維持のための運動指導・JAFによる車の安全運転指導など  
対 市内在住で、免許をお持ちの65歳以上のかた 対 20人 料 無料  
申問 事前に、生活安心課(☎017-734-5258)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
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①5/7(水) ②5/21(水) 10:00~11:00	①健康教室 ~講話と体操~ ②楽しく体を動かそう!
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①5/9(金) ②5/27(火) 10:30~11:30	①無理なく楽しく体づくり ②まちなかハッスル元気体操
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)	①5/12(月) ②5/26(月) 10:30~11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! (体操と体力チェック) ②ちょっと寄り道みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①5/13(火) ②5/27(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②自宅で簡単!筋力アップ
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①5/14(水) ②5/28(水) 10:30~11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②はじめての運動教室
アウガ (1階 駅前スクエア)	①5/21(水) ②5/28(水) 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

## 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に、地域で健康教室を開催しています。どなたでもご参加できます!

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
5/12(月) 14:00~	ほろがけ福祉館	健康チェック、健康体操
5/20(火) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、健康体操
5/23(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
5/27(火) 14:00~	中央市民センター安田分館	健康チェック、健康体操
5/28(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、セラバンド

## 第33回 青森県障がい者スポーツ大会 要予約

開催日	競技名	会場
8/31(日)	開会式・陸上	新青森県総合運動公園 陸上競技場
	フライングディスク	新青森県総合運動公園 補助陸上競技場
9/6(土)	アーチェリー	新青森県総合運動公園 投てき・アーチェリー場
9/7(日)	ソフトボール	青森市屋内グラウンド(盛運輸サンドーム)
9/14(日)	ボッチャ	青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館体育館
	ボウリング	アオモリボウル
9/28(日)	バレーボール	新青森県総合運動公園 メインアリーナ
	卓球	新青森県総合運動公園 サブアリーナ
	水泳	新青森県総合運動公園 50mプール

対 12歳以上の身体障害者手帳、療育手帳(愛護手帳)、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた(障がいの内容により出場できる種目に制限あり)

料 無料 ※ボウリング競技のみゲーム代・貸シューズ代が必要

備 今大会は第25回全国障害者スポーツ大会(青森大会)の予選会となります。

申 5/7(水)から6/13(金)までに、申込用紙(障がい者支援課・浪岡振興部健康福祉課に備付け、市HPにも後日掲載予定)を障がい者支援課(☎017-734-5329)または浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-0023)へ

※申込み時、上記の手帳を持参(☎の場合、氏名が記載されているページも一緒に送信)してください。

問 障がい者支援課(☎017-734-5319)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

## 健康ボウリング教室 要予約

健康につながる講義を交えながらのボウリング教室です。

- 時 5/20～6/24の火曜日、5/21～6/25の水曜日、5/22～6/26の木曜日、5/23～6/27の金曜日(全6回)  
 10:30～13:00、  
 14:00～16:30のいずれかを選択  
 所 ラウンドワン青森店 **人**48人(申込順)  
 料 1,000円(ゲーム代、傷害保険料などを含む)  
 申 問 5/12(月)までに、  
 ラウンドワン青森店(堀川 **☎**070-1270-6928)へ



## フォークダンス体験講習会

老若男女が楽しめる世界各地の民族舞踏を体験できます!

- 時 5/7(水) ①10:00～12:00 ②19:00～21:00  
 5/14(水) ③9:00～11:00 ④19:00～21:00  
 所 中央市民センター3階集会室 ※①は2階講堂、③は3階練習室  
 料 無料 備 汗拭きタオル・運動用の内履き・飲み物持参  
 問 青森市フォークダンス協会事務局(蝦名 **☎**080-1808-0307)

## 森林ヨガ体験 要予約

- 講師:菅原結子さん(ヨガインストラクター)  
 時 6/4(水)・28(土) 10:45～11:45 ※雨天時は室内で開催  
 所 リンクステーションヒルズ雲谷場内 **人**各15人 料1,200円  
 備 ヨガマット持参(有料レンタルあり)、動きやすい服装でお越しください。  
 申 問 事前に、リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)(**☎**017-764-1110)へ

## イベントなどに「AED」を貸し出します

市内で行われるスポーツのイベントなどに、AED(自動体外式除細動器)を無料で貸し出します。参加者の安全と安心のために、ぜひご利用ください。詳しくは、市HPをご覧ください。お問合せください。

- ◆貸出期間 貸出日から最長7日間
  - ◆受付期間 貸出希望日の1か月前～7日前
- 問 保健予防課(**☎**017-765-5281)  
 浪岡振興部健康福祉課(**☎**0172-62-1174)  
 ID 1002525



## スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
<b>オカでんアリーナ ☎017-765-6200</b>		
夜ヨガ体験会 <b>申</b> 窓口・電話で受付中 ※申込順	5/3・17・24(土) ※1時間程度 19:00～女性限定クラス 20:30～どなたでも参加可	<b>対</b> どなたでも <b>人</b> 各15人 <b>料</b> 月額3,000円 1回1,200円
太極拳教室 <b>申</b> 窓口・電話で受付中 ※申込順	5/16・23・30(金) 19:00～21:00	<b>対</b> どなたでも <b>人</b> 25人 <b>料</b> 月額3,000円 1回1,200円
モルック体験会 <b>申</b> 窓口・電話で受付中 ※申込順	5/17(土)・25(日)、 6/14(土)・22(日) 13:00～15:00	<b>対</b> 足し算、引き算ができるかた <b>人</b> 20人 <b>料</b> 500円
初心者のための バウンドテニス教室 <b>申</b> 5/1(木)～ ※申込順	6/6・13・20・27、7/4(金) 19:00～21:00	<b>対</b> 18歳以上 <b>人</b> 25人 <b>料</b> 2,000円
アーチェリー実技指導 <b>申</b> 当日先着順	毎月2回、土曜日 18:00～20:00	<b>対</b> 小学5年生以上 <b>人</b> 10人程度 <b>料</b> 個人使用料
太極拳教室 <b>申</b> 窓口・電話で受付中 ※申込順	6/7・21・28(土) 19:00～21:00	<b>対</b> どなたでも <b>人</b> 50人 <b>料</b> 月額3,000円 1回1,200円
夜ヨガ体験会 <b>申</b> 窓口・電話で受付中 ※申込順	6/7・21・28(土) ※1時間程度 19:00～女性限定クラス 20:30～どなたでも参加可	<b>対</b> どなたでも <b>人</b> 各15人 <b>料</b> 月額3,000円 1回1,200円
<b>大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525</b>		
テニスクリニック <b>申</b> 受付中	6/3～7/8の火・金曜日 (6/10を除く)(全5回) 10:00～12:00	<b>対</b> 18歳以上の 硬式テニス経験者 <b>人</b> 40人 <b>料</b> 3,000円
<b>市営庭球場 ☎017-765-6200</b> ※雨天時は別日にスポーツ広場で開催		
硬式テニス教室 初級 <b>申</b> スポーツ会館窓口で受付中 ※申込順	5/16(金)・20(火)・23(金)・ 27(火)・30(金) 10:00～12:00	<b>対</b> 18歳以上のかた <b>人</b> 各30人 <b>料</b> 3,000円
<b>カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105</b> ※毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み、その他の休みはそれぞれに記載		
親子で楽しむ ハッピービクス(体験会) <b>申</b> 総合案内窓口・電話で受付中 ※申込順	5/10(土)・11(日) 16:00～17:00 <b>所</b> 多目的室A <b>内</b> 音楽に合わせて親子で体を動かすリズム体操	<b>対</b> 3歳以上の未就学児と保護者 <b>人</b> 50人(25組) <b>料</b> 無料 <b>備</b> 内履き・汗拭きタオル・飲み物持参、動きやすい服装でお越しください

# 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、比較的軽微な症状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	診療時間 ※予約不要																																		
<table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>休</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日	○	○	休	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<table border="1"> <tr><th>月・水・金</th><td>19:00～21:00 (受付は20:30まで)</td></tr> <tr><th>火・木・土・日</th><td>19:00～22:00 (受付は21:30まで)</td></tr> <tr><td colspan="2">5/3～5、12/29～1/3</td></tr> </table>	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	
月	火	水	木	金	土	日																													
○	○	休	○	○	○	○																													
○	○	○	○	○	○	○																													
○	○	○	○	○	○	○																													
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

✿ 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・祝日の比較的軽微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
5/3(土)	桜田歯科医院	017-738-7511	野尻今田
	新城ミナトヤ歯科医院	017-788-8148	新城山田
5/4(日)	塩崎歯科医院	017-741-3338	桜川五丁目
	フラワー歯科医院	017-723-8898	緑三丁目
5/5(月)	北畠歯科医院	017-763-0677	石江江渡
	柳谷歯科医院	017-739-1766	青葉三丁目
5/6(火)	大空歯科クリニック	017-718-4511	浪館前田
	白取歯科医院	017-726-0188	平新田森越
5/11(日)	渡辺歯科クリニック	017-764-6474	大野前田
5/18(日)	とやま歯科医院	017-762-7275	蛸沢三丁目
5/25(日)	たきさわ歯科クリニック	017-787-1515	油川浪岸

・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



## 戸籍に

### 氏名の振り仮名の記載が始まります

氏名の振り仮名は戸籍上公証されていませんでしたが、戸籍の記載事項に、新たに氏名の振り仮名が追加されることになりました。

8月頃から順次R7.5/26時点で本籍を青森市に置いているかたに、本市で把握している振り仮名を圧着はがき(通知書)で通知する予定です。

#### ◆通知された振り仮名が正しければ手続不要です

通知書がお手元に届き、通知された振り仮名が正しいときは、R8.5/26(火)以降に、通知した氏名の振り仮名を戸籍に順次記録しますので**手続は不要です**。

通知された振り仮名が現在使用している振り仮名と異なる場合は、5/26(月)～R8.5/25(月)の間に氏名の振り仮名届を本籍地またはお住まいの市区町村役場に提出することで正しい振り仮名が戸籍に記載されます。

#### ◆氏名の振り仮名届出窓口

駅前庁舎1階市民課、浪岡庁舎1階市民課、お近くの支所または情報コーナー

#### ◆氏名の振り仮名届出用紙

市民課戸籍窓口などに備付け、市HPに掲載

※一般の読み方以外の読み方を振り仮名に使用する場合、説明や他の書類のご提出を求める場合があります。

#### 【注意】

- 氏名の振り仮名の届出を行った後に氏名の振り仮名を変更するには、家庭裁判所の許可が必要となります。
- 日本に住民票がないかたには、通知書は送付されません。氏名の振り仮名が記載された戸籍謄抄本が必要な場合は、氏名の振り仮名届の提出が必要となります。詳しくは、お問合せください。

☎ 振り仮名お問合せ専用番号(市民課内 ☎017-718-1232)

🆔 1008729

## 令和7年度 青森市匠の職人表彰候補者の推薦を募集

本表彰は、卓越した技能を有し、現役で活躍され、かつ、技能者の育成や産業振興などに寄与されているかたを表彰するものです。

広く社会一般に技能尊重の気風を浸透させ、技能者の地位及び技能水準の向上を図り、本市の産業の発展につなげることを目的に平成19年度に創設され、令和5年度までに58名のかたが受賞されています。自薦、他薦を問いません。詳しくは、市HPをご覧ください。お問合せください。

◆**対象者** 次の要件のいずれにも該当するかた、またはこれに準ずるかた

#### ◆対象要件

- 技能者として15年以上の経験を有し、現在就業しているかた
- 市内の第一人者または将来の活躍が特に期待されるかた
- 技能・技術大会で優秀な成績を収めたかたやその技能の程度が卓越しているかた
- 技能者の育成に寄与しているかたまたは技能に関する創意工夫、改善などによって生産性向上及び産業振興に寄与しているかた
- 他の技能者の模範と認められるかた

◆**応募方法** 6/30(月)までに、推薦書(課に備付け、市HPに掲載)を、創業・人づくり推進課へ

◆**審査** 受賞者は「青森市匠の職人表彰審査会」の審査を経て、市長が決定します。

☎ 創業・人づくり推進課(☎017-734-5047) 🆔 1004135

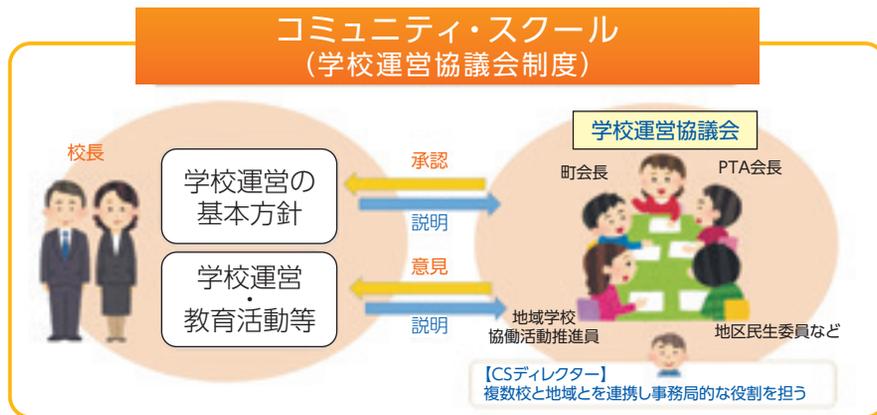
## 古川中学校区 横内中学校区 甲田中学校区 造道中学校区 コミュニティ・スクール誕生!

☎ 文化学習活動推進課(☎017-718-1384)

### ＊コミュニティ・スクール(CS)とは

学校と地域住民・保護者などで組織された「学校運営協議会」を設置している学校のことです。学校課題や地域課題を解決するために協議を重ね、子どもたちの豊かな学びのための環境づくりを目指します。本市は各中学校区に1つの学校運営協議会を設置するという特徴を持っており、地域の中で義務教育9年間を見通した教育課程や学校運営が期待できます。

令和7年度から新たに4中学校区(古川中学校区・横内中学校区・甲田中学校区・造道中学校区)が加わります。これで青森市は全19中学校区中、16中学校区(小・中51校)に「学校運営協議会」を導入したことになります。



「コミュニティ・スクール(学校運営協議会制度)～地域とともにある学校づくりをめざして～」(青森市教育委員会)より

### 「地域とともにある学校づくり」を目指して

#### さくらの和フェス(筒井CS)

CSさくらの和(筒井中学校区学校運営協議会)では、夢・志の実現へ挑戦し続ける子ども・学校・地域を目指し、「文化・スポーツ活動推進部会」と「ふるさと・みらい創造部会」の2つの部会を設置して協議を重ねました。

地域と学校との協働活動により「さくらの和フェス」というスポーツ活動、防災教室、伝統文化体験などの交流活動を実現させたことが評価され、令和6年度文部科学大臣表彰を受けました。



段ボールベッドについて解説を聞く参加者

#### 夢・志を育てる活動(浪岡CS)

浪岡中学校区では、子どもたちの思いやりの心を育てるため、毎年映画上映会や「命の授業」、キャリア講演会などの活動を企画運営しています。

昨年度は、動物保護サークルを題材とした映画「犬部!」の鑑賞を通して命の大切さや、「命の授業」として、子どもの権利について学ぶ機会を設けました。また、子どもたちが将来の夢・志を育めるよう、浪岡出身のパドミントン選手である奈良岡功大さんを講師にお招きし、キャリア講演会を開催しました。



奈良岡選手に感謝の気持ちを伝える浪岡中生

#### 地域交流活動(荒川CS)

荒川中学校区では、「地域から学び、地域とつながり、主体的に学び続ける子どもの育成」を目指し、子どもたちと地域住民が一緒になって、防災訓練やディスクゴルフを体験しました。併せて炊き出し訓練も実施し、カレーライスやホットサンドを作りました。

活動の質を高めていくため、体験活動を終えた後もCS委員が集まり、活動の成果と課題、今後の工夫や改善点について協議を重ねました。



地域のかたに教わりながら料理をする生徒

### コミュニティ・スクールに期待すること

青森市では、平成31(令和元)年度から順次CS設置を進めています。中学校区ごとに「9年間で育てたい子ども像」を策定し、学校・家庭・地域が協働して工夫を凝らした教育活動をしていただいていることに感謝いたします。

各校での特色ある教育活動を展開する中で、子どもたちは地域から支えられるだけでなく、地域を支える存在であることに気が付きます。また、子どもたちは地域からたくさんの賞賛を得ることによって、自信につながっています。

学校運営協議会の取組により、青森市の未来の創り手である子どもたちが将来に向けて夢や志を持ち、その実現に向けた第一歩を踏み出せるよう、今後も活発な取組が展開されていくことを期待しています。



工藤裕司 教育長

## 犬の登録と狂犬病予防集合注射受付日程(5月)

生後91日以上の子犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)は飼い主の義務です。忘れずに行いましょう。

●狂犬病予防注射…3,600円、登録手数料…3,000円(未登録のかた)

※今年度から注射料金が改定となっておりますのでご注意ください。

●生活衛生課(☎017-765-5288)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

## 令和7年度春・狂犬病予防集合注射日程一覧

時間	会場	時間	会場
<b>5/7(水)</b>			
10:00~10:20	赤川生活福祉会館	9:50~10:40	戸山市民センター①
10:30~10:50	なごやかプラザ福田	10:55~11:10	幸畑市民館
12:55~13:10	徳長農村センター	11:25~11:40	松元台団地市民館
13:20~13:35	大沢迎駅	12:50~13:40	幸畑中央公園
13:45~14:00	北大沢迎集会所	13:55~14:25	横内市民センター①
10:00~10:15	中央市民センター 鶴ヶ坂分館	14:40~14:55	大星神社 元麻雀クラブ妙見前
10:30~10:45	中央市民センター 戸門分館	<b>5/14(水)</b>	
11:00~11:15	中央市民センター 白旗野分館	10:00~10:35	北部地区農村環境改善センター
11:30~11:50	平和台団地 山田児童遊園	10:50~11:00	飛鳥・夏井田町民会館
13:00~13:15	中央市民センター 岡町分館	11:15~11:35	野木和団地集会所
13:30~14:40	西部市民センター①	12:40~13:40	油川市民センター①
<b>5/8(木)</b>			
10:00~10:20	花岡農村環境改善センター	13:50~13:55	十三森集会所
10:35~10:50	下石川ふれあいセンター	14:05~14:15	浄満寺駐車場
11:00~11:20	吉野田農村センター	14:30~14:45	柳川庁舎東側 駐車場
13:00~13:15	浪岡野沢公民館	<b>5/15(木)</b>	
13:25~13:40	銀農村センター	10:00~10:20	三内八幡宮
10:00~10:20	南北後湯館	10:35~11:45	出町温泉南側車庫前①
10:35~10:50	後湯支所	13:00~13:30	八甲会館(大野金沢)
11:05~11:20	翠雲堂 青森工場	13:45~14:10	北金沢公園
11:35~11:45	中央市民センター 内真部分館	14:25~14:40	青い森公園
12:50~13:40	沖館市民センター①	<b>5/16(金)</b>	
13:55~14:10	新田町集会所	10:00~10:15	水道部本庁舎南側 車庫横
14:25~14:40	中央市民センター 相野分館	10:30~11:00	玉川公園(浜田)
14:50~15:00	ミライフ東日本(株) 西青森灯油センター	11:15~11:45	奥野中央公園
<b>5/9(金)</b>			
10:00~10:20	女鹿沢公民館	13:00~13:20	浪館福祉館
10:30~10:50	浪岡茶屋町会館	13:35~13:50	大野中央公園
11:00~11:15	五本松農村センター	14:05~14:25	大野市民センター①
13:00~13:30	浪岡庁舎 正面玄関①	14:40~14:50	片岡福祉館
10:00~10:10	野沢市民館	<b>5/18(日)</b>	
10:30~10:55	高田教育福祉センター	9:30~10:30	本庁舎東側 議事堂前②
11:10~11:25	荒川分団第2班機械置場(金浜稲田商店向)	10:45~11:35	大野市民センター②
11:40~11:55	上野公民館	12:50~14:00	八重田浄化センター②
13:10~13:20	ハツ役会館	14:15~15:00	青森市保健所(佃)
13:35~13:55	荒川市民センター①	<b>5/19(月)</b>	
14:10~14:20	中央市民センター 細越分館	9:50~10:20	桜川中央公園
14:35~14:50	中央市民センター 安田分館	10:35~10:55	桜川ちびっこ広場
<b>5/10(土)</b>			
10:00~13:00	浪岡庁舎 正面玄関②	11:10~11:40	京王台公園西側(筒井ハツ橋)
9:30~11:40	西部市民センター②	13:00~14:00	はまだて公園(浜館)
12:55~13:35	沖館市民センター②	14:15~14:45	ドリームプラザ自由ヶ丘
14:10~15:00	荒川市民センター②	<b>5/20(火)</b>	
<b>5/11(日)</b>			
9:30~10:45	本庁舎東側 議事堂前①	9:50~10:10	青森県赤十字血液センター車庫前(花園)
11:10~11:40	東部市民センター①	10:25~10:45	栄町公園(阿弥陀寺隣)
13:00~14:00	八重田浄化センター①	11:00~11:50	合浦公園(正面東屋)
<b>5/12(月)</b>			
10:00~10:15	ゆ〜さ浅虫駐車場(青森側)	13:00~13:20	本泉市民館
10:30~10:45	久栗坂町民会館	13:35~13:45	けやき緑地
11:00~11:20	野内町民会館	14:00~14:15	ほろがけ福祉館
11:35~11:50	宮田児童遊園	14:35~14:50	なかつつい公園
13:00~13:10	滝沢市民館	<b>5/21(水)</b>	
13:30~13:55	原別支所	9:50~10:15	油川市民センター②
14:05~14:50	東部市民センター②	10:35~11:00	西部市民センター③
<b>5/22(木)</b>			
10:00~10:25	戸山市民センター②	11:15~11:30	中央市民センター 石江分館
10:50~11:05	横内市民センター②	11:45~12:15	出町温泉南側車庫前②
11:40~12:00	県獣医師会館(松原)	13:15~13:35	三内丸山市民館
13:00~13:40	つくだウェザーパーク	13:50~14:10	あつぷる獣医療病院
14:05~14:25	午砲台公園(桂木)	<b>5/22(木)</b>	
14:40~15:00	旭町市民館	10:00~10:25	戸山市民センター②

※ 網掛けは浪岡地区、網掛けなしは青森地区。2回以上実施する会場は①~③と表示。

※集合注射で接種しない場合は、動物病院で接種してください(事前予約の有無、注射料金など、詳しくは各動物病院にお問合せください)。動物病院で接種する場合も、お知らせ(はがき)をお持ちください。

## 愛犬のお散歩マナー

犬をコントロールできる人が行き、すれ違う人との距離に注意し、リードはとっさの行動に対応できるよう短く持ちましょう。

散歩中にしたフンは必ず持ち帰り、オシッコにも配慮しましょう。

## 猫の不妊・去勢手術費補助事業

飼い主のいない猫を増やさないために、不妊・去勢手術費の一部を補助します。補助金額の上限はオス1頭につき6,000円、メス1頭につき9,000円です。手術実施前に申請が必要です。詳しくは、お問合せください。

●生活衛生課(☎017-737-3551) ●1002073

## 犬・猫等一時預かりボランティア事業

保護した動物の新しい飼い主が見つかるまでの間、自宅で犬猫などのお世話をしてくれるボランティアを募集しています。飼育に必要な物品は市から貸し出します。ぜひ、お問合せください。

●生活衛生課(☎017-737-3551) ●1002081

## 要配慮者(高齢者、障がいのあるかたなど)の資格確認書の交付申請【国民健康保険、後期高齢者医療制度】

マイナ保険証を持っていても、ご自身でのマイナ保険証の利用が困難なかた(高齢者、障がいがあるかたなど)は、申請いただくことで資格確認書が交付されます(更新時の申請は不要)。

病態の変化などにより、顔認証付きカードリーダーをご自身で上手く使えないなどマイナ保険証の利用が困難になったかたは、申請いただくことで資格確認書を交付します。詳しくは、市HPをご覧ください。

※市の国民健康保険、後期高齢者医療制度以外のかたは、加入している保険者にお問合せください。

### ◆申込方法

#### ●国民健康保険に加入しているかた

【本人・同一世帯のかたが申請する場合】

- ①顔写真付きの本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ②国民健康保険の記号番号が分かるもの(被保険者証、資格情報のお知らせなど)

【代理人が申請する場合】

- ①窓口に来る代理人のかたの顔写真付きの本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ②申請が必要なかたの国民健康保険の記号番号が分かるもの(被保険者証、資格情報のお知らせなど)
- ③同じ世帯のかた以外が委任を受けている場合は委任状、法定代理人である場合は登記事項証明書

#### ●後期高齢者医療制度に加入しているかた

【本人が申請する場合】

- ①顔写真付きの本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ②国民健康保険の記号番号が分かるもの(被保険者証、資格情報のお知らせなど)

【代理人が申請する場合】

- ①窓口に来る代理人のかたの顔写真付きの本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ②申請が必要なかたの国民健康保険の記号番号が分かるもの(被保険者証、資格情報のお知らせなど)
- ③本人以外が委任を受けている場合は委任状、法定代理人である場合は登記事項証明書

※申請書・委任状は、市HPに掲載しています。

●1008468(国民健康保険)、1008470(後期高齢者医療制度)

●国保医療年金課(☎017-734-5493)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

## 青森市屋内グラウンドの愛称は「盛運輸サンドーム」

青森市屋内グラウンドの5/1以降のネーミングライツ・スポンサーが「盛運輸株式会社」に決定しました。

愛称は、引き続き「盛運輸サンドーム」です。

### ◆契約内容

ネーミングライツ料 1,200万円  
(年額300万円)

契約期間 R7.5/1~R11.4/30(4年間)

●地域スポーツ課(☎017-718-1428)



## 野外焼却からの火災に注意!

令和6年中に青森消防管内で発生した火災の27%は「ごみの焼却」や「枯草、枝焼き」などによるものです。また、その大半は**4・5月**に集中しています。

### ◆焼却行為からの火災事例

- 枯れた下草に燃え移り、隣人の小屋まで燃えてしまった。
- 消えただろうと思いきその場を離れたら、燃え広がってしまった。
- 自分の予想を超えて大きな火になり、消せなかった。

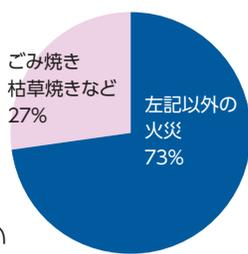
野外焼却は**原則禁止!**農林業など例外的にやむを得ず野外焼却する場合でも火災を発生させないために十分な注意が必要です。

### ✿ 火災の発生状況

#### ◆火災予防のPOINT!

- 完全に火が消えるまで、その場を離れない  
※離れる時は消火してから
- 必ず消火用具を準備してから行う
- 消火できる範囲(小規模)で行う
- 枯れた下草など可燃物の近くで行わない
- 空気が乾燥しているときや風が強い日は行わない
- 火が消えた後でも、安全のため水をかける
- 自力での消火が困難になったら速やかに119通報する

令和6年中の火災



廃棄物の野外焼却は一部の例外を除き、法律で禁止されています。法律に違反した場合、**5年以下の懲役**もしくは**1,000万円以下の罰金**(またはこの併科)が科せられます。



消防本部の情報は公式Xへ

☎消防本部予防課(☎017-775-0853)

## 生ごみ処理機購入費の一部を助成します

生ごみの減量を図るため、生ごみ処理機など(いわゆる「コンポスト容器」または発酵促進剤などの消耗品)を購入するかに購入費の2分の1(上限3,000円)を助成します。購入前の申請が必要です。購入を検討している容器が助成の対象になるか迷った場合は、お気軽にお問合せください。

☎25件/年 申事前、申込書(廃棄物・リサイクル課、各支所・情報コーナーに備付け、市HPに掲載)を、  
〒030-0801 新町一丁目3-7 青森市役所 廃棄物・リサイクル課へ  
☎廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179) ④1001993

## 青森市緑の基本計画の改訂に向けた懇談会委員を募集

本市における緑全般に関わる総合的な計画である「青森市緑の基本計画」が今年度末に計画期間が満了となるため、計画の改訂にあたり、ご意見をいただく委員を募集します。

- ◆期間 5/1(木)~16(金)
- ◆応募資格 本市に住所がある18歳以上のかた/国・地方公共団体の常勤職員、議員、公共的団体の職員、政党の役員・職員、その他政治団体の関係者でないかた
- ◆募集人数 1人
- ◆任期 就任の日~R8.3/31
- ◆会議の開催 3回程度(月~金曜日(祝日を除く))に開催予定)
- ◆報酬 会議1回当たり8,700円
- ◆選考方法 書類審査(面接を行う場合あり)  
※結果は6月上旬までに応募者全員に通知
- 申5/16(金)必着で、履歴書と「私の考える『緑と花にあふれたまちづくり』」について400字程度(任意様式)にまとめ、〒030-8555 青森市役所 公園河川課(☎koen-kasen@city.aomori.aomori.jp)へ
- ☎公園河川課(☎017-752-8334)

## 青森市営霊園・墓园区画を再提供します

三内・月見野・八甲田霊園、浪岡墓園の返還された墓地区画を再提供します。募集要領と申込書を生活安心課、浪岡振興部市民課、三内・月見野・八甲田の各霊園管理事務所で配布、市HPに掲載します。ご確認の上、お申込みください。

- ◆申込要件
  - 本市に住所または本籍があること
  - 同一世帯のかたが市営霊園・墓園の使用許可を受けていないこと
  - 埋葬する遺骨があること
- ◆申込期間
  - ①5/8(木)~20(火) ※1区画に複数の申込みがあった場合は抽選  
時5/23(金)9:30 所生活安心課
  - 決定しなかった区画は
  - ②5/26(月)~11/14(金) ※申込順
- 備 申込みは1世帯1区画限り
- ☎生活安心課(☎017-734-5277)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

## 令和7年度 あおもりフィールドスタディ支援事業

経済活性化や産業振興などをテーマに、地域の課題解決や将来の起業につながるフィールドスタディ(現地学習)を行う学生団体などを支援しています。支援の対象となる要件など、詳しくは市HPをご覧ください。

- ◆補助対象者 青森圏域連携中枢都市圏(青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村)内に所在する小学校、中学校、高等学校、短期大学、大学、専修学校または各種学校の学生などで構成する団体
- ◆補助内容 補助対象経費の5分の4以内の額で、下記の事業区分ごとに定める補助上限額のうちいずれか低い額
  - 連携事業 48万円(学生団体などが所在する市町村以外の青森圏域連携中枢都市圏内の市町村を活動地域として実施する事業)
  - 単独事業 40万円(学生団体などが所在する市町村のみを活動地域として実施する事業)
- ◆募集締切 5/30(金)  
※補助事業採択にあたっては、募集後、審査会による選考を予定しています。  
※申請にあたっては、必要書類、手続などがありますので事前にご相談ください。
- ☎創業・人づくり推進課(☎017-734-5047) ④1004163

## 令和7年度 青森市省エネ最適化診断支援事業補助金

一般財団法人省エネルギーセンター(以下、「省エネルギーセンター」という。)が実施する省エネ最適化診断を受診した本市に所在する事業者に対し、診断に要した費用を支援します。補助金交付の対象となる要件や提出書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

### ◆補助対象事業

市内に所在する事業所において省エネルギーセンターが実施する省エネ最適化診断を受診した事業  
※R7.4/1以降に受診し、R8.2/27までに診断結果の説明を受けたものに限ります。  
※省エネルギーセンターへの申込みから診断結果説明会まで約2か月から2か月半ほど期間を要するため、申込みはお早めをお願いします。

### ◆補助対象経費

省エネルギーセンターに支払う省エネ最適化診断料金(10/10)

### ◆補助対象者

市内に所在する中小企業者などの事業者であること、市税に未納がないことなど

### ◆申請書類受付期間 5/1(木)~R8.2/27(金)

※予算がなくなり次第終了します。予算の執行状況は市HPでお知らせします。

### ◆補助金交付までの流れ

- ①申請者 省エネルギーセンターへ省エネ最適化診断を申請し受診
- ②申請者 交付申請書兼実績報告書提出(郵送または窓口)
- ③市 交付決定兼額確定通知送付
- ④申請者 請求書類提出
- ⑤市 補助金交付(口座振込)

☎環境政策課(☎017-718-1178)

## 「太陽光パネル・蓄電池」共同購入参加者募集中!

太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」につながることをご存じでしょうか?

みんなで集まり安心・おトクに購入できる、太陽光パネル・蓄電池の「共同購入事業」への参加者を募集しています。まずは、数分の無料参加登録で設置費用をご確認ください。

### ◆参加募集期間 8/27(水)まで

☎みんなのおうちに太陽光事務局  
(☎0120-698-300/土・日、祝日を除く10:00~18:00)



**連載 共同経営・統合新病院整備に向けて(第12回)**

**共同経営・統合新病院に係る基本計画の策定**

令和4年2月に青森県と青森市で合意した「県立中央病院と青森市民病院のあり方に関する基本方針」に基づき、これまで県と市の関係部局で構成する「共同経営・統合新病院整備調整会議」での検討や県・市議会及び「共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議」でのご議論に加え、市民の皆さんからのご意見などをいただきながら検討を進め、令和7年3月、「共同経営・統合新病院に係る基本計画」を策定しました。

詳しくは、市民病院HPでご覧になれます。

☎ 新病院整備推進課(☎017-753-0241) ID1008651

**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、1か月間、皆さん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、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。 ※②③は、ご意見はありませんでした。

- ① **青森市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)**
  - ◆意見募集期間 R6.11/28~12/27 ◆計画縦覧期間 4/28(月)~5/27(火)
  - ☎ 環境政策課(駅前庁舎3階)(☎017-718-1178)
- ② **第3期青森市住生活基本計画**
  - ◆意見募集期間 1/6~2/5 ◆計画縦覧期間 5/1(木)~31(土)
  - ☎ 住宅政策課(駅前庁舎3階)(☎017-734-5576)
- ③ **青森市スマートシティビジョン**
  - ◆意見募集期間 2/4~3/3 ◆計画縦覧期間 5/1(木)~31(土)
  - ☎ DX推進課(本庁舎急病センター棟3階)(☎017-734-5133)
- ④ **青森市地域公共交通計画**
  - ◆意見募集期間 1/6~2/5 ◆計画縦覧期間 5/1(木)~31(土)
  - ☎ 都市政策課(本庁舎3階)(☎017-752-7988)
- ⑤ **青森市立地適正化計画**
  - ◆意見募集期間 1/6~2/5 ◆計画縦覧期間 5/1(木)~31(土)
  - ☎ 都市政策課(本庁舎3階)(☎017-752-7977)

**「むつ湾週間」環境保全活動団体を募集**

6/1(日)~21(土)の「むつ湾週間」に、陸奥湾につながる海岸や河川など周辺において、清掃などの環境保全活動を行う企業・町(内)会・団体を募集しています。期間中は、軍手やごみ袋の支給(無くなり次第終了)などを行います。

☎ 環境政策課(☎017-718-0286)

**包括外部監査結果報告書を公表**

外部の専門家(公認会計士)による令和6年度包括外部監査結果報告書「市営住宅に関する財務事務の執行について」を公表しました。市HPに掲載しているほか、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどで閲覧できます。

☎ 監査委員事務局(☎017-761-4382) ID1008687

**道路漏水などの情報提供を**

晴天なのに道路に水がたまっていたり、ふだんは水気のない所が濡れている場合は、水道水が漏水している可能性があります。発見したときはご連絡ください。また、仕切弁筐の破損なども併せてご連絡ください。

☎ 水道部施設課(☎017-777-4255)

**側溝の泥上げは6/9(月)までにご協力を**

側溝から上げた泥を6/10(火)から6月下旬にかけて順次回収します。期間を過ぎた場合は回収できないことがあります。

泥は町会に配布している土のう袋に入れ、道路脇の邪魔にならない所に置いてください。ごみ収集場所付近に置いた場合や、段ボール・発泡スチロールなどに泥を入れた場合は回収できません。

側溝蓋上げ機の貸出しを希望する場合はご連絡ください。

☎ 道路維持課(☎017-761-4331) 浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1168)

**井戸水の水質検査を受けましょう**

井戸水を安心して飲めるよう、年に1回は水質検査(有料)を受けましょう。水質検査実施機関については、お問合せください。

また、水質検査で異常が認められた場合は、お知らせください。

☎ 生活衛生課(☎017-765-5288) 浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140) ID1008074

**市営住宅の入居者を募集**

- ◆申込期間 5/15(木)~28(水)
- ◆抽選予定日 6/28(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 7/18(金)

団地名	住所	築年数	住戸タイプ	階数 エレベーター有無	参考月額使用料
<b>青森地区</b>					
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 野木和第三団地	羽白字沢田	1	3LDK(8畳、6畳、6畳、LDK)	1階 無	18,600~40,500円
④ 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
<b>浪岡地区</b>					
⑤ 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

**◆申込資格**

- ▶ 現に住宅に困窮していることが明らかでないこと(原則として居住可能な持家があるかたは申込みできません)
- ▶ 同居する親族があるかた ※③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(18歳に達する日以後の3月31日までの間にある子がいる)世帯・若者夫婦(いずれかが39歳以下の夫婦のみの)世帯は21万4千円以下)
- ▶ 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**

右記団地は、随時申込みを受け付けています。入居できるのは、入居可能な空室が生じてからです。 ※詳しくは、指定管理者協同組合タッケン、(有)皆成建設までお問合せください。

☎ 住宅政策課(☎017-734-5572) 浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1145)

団地名	住所	参考月額使用料
<b>青森地区</b>		
市営住宅 幸畑第五団地	幸畑五丁目	12,600~29,300円
市営住宅 野木和第三団地	羽白字沢田	14,100~37,600円
市営住宅 戸山団地	螢沢三丁目	14,100~41,400円
<b>浪岡地区</b>		
市営住宅 林本団地	浪岡字林本	13,500~29,100円
市営住宅 花岡団地	女鹿沢字野尻	15,300~30,300円
市営住宅 白鳥団地	下十川字白鳥沼	16,200~31,800円
市営住宅 宮本団地	下十川字宮本	16,400~32,300円

**市営住宅への入居要件が変わりました**

- 4/1から、市営住宅への入居要件などが変わりました。
  - ◆ **収入要件の緩和** 市営住宅に入居する際の収入要件を緩和する世帯に下記世帯を追加しました。
    - ・ 子育て世帯(小学校就学前の子がいる世帯から18歳に達する日以後の3月31日までの間にある子がいる世帯へ拡大)
    - ・ 若者夫婦世帯(いずれかが39歳以下の夫婦のみの世帯)
  - ◆ **優先入居世帯の拡大** 市営住宅に入居する際の公開抽選方式の当選倍率が2倍、またポイント方式の住宅困窮度判定に加算する優先入居世帯の対象に下記世帯を追加しました。
    - ・ 若者夫婦世帯(いずれかが39歳以下の夫婦のみの世帯)
    - ・ 矯正施設出所者がいる世帯
  - ◆ **連帯保証人の人数の変更** 連帯保証人の確保が難しくなっていることから、円滑に入居できるよう連帯保証人を2人から1人以上に変更しました。
  - ◆ **家賃債務保証制度の導入** 連帯保証人の代わりに、市長が指定する業者が有償で保証を行う「家賃債務保証制度」の利用が可能となりました。
    - ・ 保証料は4万円で保証期間は契約日から退去日まで
    - ・ 申込みには審査があり、既に市営住宅に入居しているかたも利用できます。
    - ・ 申込方法など詳しくは、市HPをご覧ください。 ID1008665
- ☎ 住宅政策課(☎017-734-5572)

## 5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員、主任児童委員は、地域住民と同じ立場から生活や福祉全般に関する相談や、見守り活動を行い、子どもから高齢者まで幅広い方々の困りごとに対して、行政機関などへつなぐパイプ役を務めています。令和7年度は一斉改選の年です。本市では、一部、欠員の区域があり、活動してくれるかたを募集しています。福祉活動に興味のあるかたは、ぜひ、お問合せください。

## ✳ 民生委員・児童委員に関する展示を実施します

時 5/8(木)～12(月) 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 福祉政策課(☎017-734-5314) ID 1002952

## 令和7年度市・県民税の所得・課税証明書

融資制度や年金・扶養申請などに使用する「令和7年度市・県民税の所得・課税証明書」を6/12(木)から交付します。

※市・県民税(年税額)が給与から差し引かれるかた(本人分に限る)は、5/15(木)から交付します。

※3/18以降に申告された分は、証明書への反映が遅れることがあります。

所 駅前庁舎市民課、各支所、各情報コーナー、浪岡振興部納税支援課・市民課

※土・第2日曜日は駅前庁舎市民課のみ受付可(所得申告を伴うかたは受付不可)

※証明書コンビニ交付サービスは各交付開始日の翌日から発行可

※郵便での請求も可

料 交付手数料 各1通300円

備 申請者の本人確認書類、本人以外(委任を受けた生計を一にしている親族を除く)は委任状持参(申請書・委任状は、市HPに掲載)

問 駅前庁舎市民課(☎017-734-2383)

浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1186)

## 軽自動車税(種別割)の減免申請は6/2(月)まで

令和7年度軽自動車税(種別割)納税通知書を4/30(水)に発送します。身体などに障がいのあるかたのために軽自動車などを使用する場合、障がいの等級など一定の要件を満たしていると、申請により軽自動車税(種別割)が減免されます。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆申請期限 6/2(月)まで

申 問 市民税課(☎017-734-5191)または  
浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1186)へ ID 1001735

自動車税(種別割・環境性能割)の減免制度については(中央県税事務所課税第三課(☎017-734-9974)まで)、お問合せいただくか、県HP「県税・市町村税インフォメーション」をご覧ください。



## 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

## ◆6/2(月)納期限

- ①軽自動車税(種別割) 全期分 ②児童保育負担金(保育料) 第2期(5月)分  
③市営住宅使用料 5月分 ④市営住宅駐車場使用料 5月分  
⑤放課後児童会負担金 5月分

## ◆6/10(火)納期限

- ⑥市・県民税(給与特別徴収分) 5月分

問 ①②⑤⑥納税支援課(☎017-734-5209)

③④住宅政策課(☎017-734-5572)



## インターネット公売の実施

県では、動産や不動産、自動車などの差押財産について、KSI官公庁オークションを利用して売却するインターネット公売を実施しています。詳しくは、県HP「県税・市町村税インフォメーション」内の「インターネット公売」バナーをご覧ください。

問 中央県税事務所 納税管理課(☎017-734-9975)



## 空き家の適正管理にご協力を

空き家の所有者の皆さんは、冬期間の積雪による被害はないか、修繕する箇所はないか、雪解け後の建物の確認をお願いします。建物などが倒壊・損壊している場合には、修繕、解体・撤去などの対応をお願いします。

空き家を適切に管理していない状態で放置した結果、家屋の倒壊、屋根雪の落雪によって、他人に損害を与えた場合には、空き家などの所有者(相続人を含む)が責任を問われるケースがあります。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 住宅政策課(☎017-734-2385)、浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1145)

## お困りごと相談窓口 無料

## 5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 7(水)・19(月) 10:00～15:00

## ●行政相談

時 1(木)・8(木)・15(木)・22(木)・  
29(木) 10:00～15:00

## ●司法書士相談

時 13(火) 10:00～14:00

## ●不動産相談

時 1(木)・8(木)・15(木)・22(木)  
10:00～15:00

## ●行政書士相談

時 9(金)・16(金)・23(金)  
10:00～15:00

## 要予約

## ●法律相談

時 ①12(月)、②26(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1(木)から、②は13(火)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 5/1(木)・15(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窓口開設のお知らせ

## [青森地区]

時 5/19(月)～22(木)・

26(月)～29(木) 20:00まで

所 問 納税支援課

(☎017-734-5209)

## [浪岡地区]

時 5/27(火)～30(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 5/13(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 5/8(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 5/15(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 5/13(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 6/5(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 6/2(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

## 青森市

## DV相談支援センター

ドメスティック・バイオレンス(DV)は、重大な人権侵害です。配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。ひとりで悩まず、まずはお電話を。



☎017-734-5318【相談専用】

時 8:30～17:00

(土・日、祝日、年末年始を除く)

対 原則、女性が対象

備 来所相談は要予約

## 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 5/7(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。先着順で受付

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)

# 暮らしの情報

Living Information

**5/31(土) 13:30~**  
**ねぶたの家ワ・ラッセで開催!**  
**2025ミスねぶたコンテスト**



**出場者募集**

対 ①県出身または県内在住で、4/1時点で満18歳以上のかた(高校生、他の広報大使など任期中のかた、ミスねぶた任期と重複する他の広報大使などに応募・従事しているかたを除く)  
 ②「ミスねぶたグランプリ」、「ミスねぶた」として、8/1(金)~7(木)に開催される青森ねぶた祭関連行事や、県内外で開催される各種観光宣伝行事に年10回程度参加できるかた(平日の活動を含む)

申 5/16(金)までに、応募用紙に必要事項を記入の上、  
 〒030-0801 新町一丁目2-18 青森商工会議所会館4階  
 青森観光コンベンション協会へ

問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)



青森ねぶた祭HP

**青森ねぶた祭観覧席アルバイト募集**

青森ねぶた祭の観覧席の設置に従事するアルバイトを募集します。

時 8/2(土)~6(水) 16:00~21:30頃  
 対 高校生以上で、期間中通しで勤務できるかた  
 備 日額8,000円支給、交通費・食事なし  
 申 問 6/2(月)~13(金)に、  
 青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211)へ

**青森ねぶた祭**  
**ねぶたボランティアガイド募集!**

ねぶたの歴史や制作工程などを紹介する「ねぶたボランティアガイド」を募集します。

時 7/1(火)~8/6(水)  
 所 ねぶたラッセランド(青い海公園内)  
 対 ねぶたに興味があり、期間中の活動と年間を通じた研修会に参加可能な県内在住のかた  
 備 1年はガイド研修生とし、翌年から要綱に基づき「ねぶたガイド隊員」として登録  
 申 問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)へ  
 ※通年募集、今年度から活動したいかたは5月末までに申込み



**地域ねぶた運行を支援します**

7~8月に町会・地域内を運行する団体を支援します。

◆支援額 町(内)会・地域運行団体:1団体につき6万円

備 7~8月以外の運行を予定している団体はご相談ください。  
 申 問 6/13(金)までに、  
 青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211)へ

国スポ あと**527**日 開催まで  
 障スポ あと**540**日 開催まで  
 ※5/1(木)時点

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ  
 2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って  
 第80回国民体育大会 第25回全国障害者スポーツ大会



**競技別リハーサル大会が始まります**

令和8年開催の国スポ本大会に先立ち、6月から各競技の全国規模の大会などをリハーサル大会として開催します。選手の迫力あるプレーを間近で見る絶好のチャンス!選手にとって、皆さんの声援は大きな力になります。ぜひ会場にお越しください。

日程	競技名(種目)	会場
6/13(金)~16(月)	陸上競技	カクヒログループ アスレチックスタジアム
6/27(金)~29(日)	アーチェリー	カクヒログループ アスレチックスタジアム
6/29(日)	水泳(アーティスティックスイミング)	マエダアリーナ50mプール
7/18(金)~20(日)	水泳(競泳)	マエダアリーナ50mプール
7/18(金)~20(日)	テニス	新青森県総合運動公園テニスコート
7/26(土)・27(日)	ソフトテニス	新青森県総合運動公園テニスコート
8/9(土)~12(火)	ハンドボール	盛運輸アリーナ マエダアリーナ
8/31(日)	水泳(オープンウォータースイミング)	サンセットビーチあさむし特設会場
9/5(金)	ゴルフ	青森カントリー倶楽部
9/6(土)・7(日)	ライフル射撃(25m)	青森県警察学校射撃場
9/13(土)・14(日)	バレーボール(ビーチバレーボール)	サンセットビーチあさむし特設会場
9/14(日)	トライアスロン	青森市特設トライアスロン会場
10/17(金)~19(日)	卓球	カクヒログループスーパーアリーナ

※スポーツクライミング(リード・ボルダール)は令和8年開催予定

**国スポ**  
**ボランティア募集**

国スポの大会運営や広報活動をお手伝いいただくボランティアを募集しています。一緒に大会を盛り上げていきましょう。市実行委員会公式HPの応募フォームからお申込みください。



問 国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

**アコール階段ギャラリー**  
**「青森演劇鑑賞協会70年のあゆみ」**

創立70周年を迎える青森演劇鑑賞協会がこれまで上演した作品のポスターや台本、上演風景の写真や出演俳優直筆のサイン色紙を展示します。

時 5/7(水)~30(金) 9:00~18:00 ※5/11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)

**カダール映画の日2025 vol.2 要予約**  
**「お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方」**  
**無料上映会**

人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の春=熟春」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いた「笑って泣ける」ヒューマンコメディ。出演:高畑淳子、橋爪功(2021年/113分)

時 5/29(木) ①10:30~12:25 ②13:30~15:25 ③18:30~20:25  
 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール  
 人 各回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

## 青森市の 地元スポーツチームを応援しよう!

### 青森ワッツ(バスケットボール)

2024-25シーズンもたくさんのご青炎(せいえん)ありがとうございました!

たくさんの方々にホームゲームへご来場いただき、2026-27シーズンからの「B.LEAGUE ONE」初年度参入に向けた条件の1つ「平均入場者数1,500人以上」を達成することができました!皆さんの応援が選手の力となり、1シーズンを戦い抜くことができました。

来シーズンこそは多くのかたの期待に応えられるように、クラブ一丸となって準備を進めていきます!

引き続き青森ワッツへのご青炎をよろしくお祈りします!



チームの情報はこちらから



X



LINE



公式サイト

青森スポーツクリエイション株式会社  
(☎017-763-0551)



### ラインメール青森(サッカー)

ラインメール青森FC 現在4位! ※4/18時点

5月開催のホーム戦

vs FCマルヤス岡崎

時5/18(日) 13:00 KICK OFF 所 新青森県総合運動公園球技場



#### 《イベント情報》

- ・母の日にちなんだイベント
- ・試合終了後のサッカー教室「わやさか」!

速報はチームの各種SNSをチェック!

リーグ昇格には、観客動員数の条件達成が必要です

ホーム戦1試合終了時点 1,806人/30,000人 ※4/18時点

昇格には、勝利だけではなく皆さんの力が必要です。クラブ一同、スタジアムでお待ちしています!!



X



Instagram



公式サイト

ラインメール青森フットボールクラブ  
(☎017-729-0411)

地域スポーツ課 (☎017-718-1431)

## 中世の館歴史教室 Vol.28

『縄文時代の特殊な埋葬と環状列石』

参加者には、冊子「小牧野遺跡物語」と小牧野遺跡オリジナルボールペンをプレゼント

時5/17(土) 14:00~15:15 所 中世の館

中世の館 (☎0172-62-1020)

## アフタヌーン・コンサート

『高橋卓雄 ギター1本弾き語り!』

出演: 高橋卓雄さん

時5/24(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

中世の館 (☎0172-62-1020)



## 中世の館臨時休館

施設のガス燻蒸作業を実施するため休館します。

時6/15(日)~18(水) 中世の館 (☎0172-62-1020)

## 国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

5/23(金)までに 要予約

### 「オランダ語入門」

国際交流員マリさんの母語であるオランダ語の挨拶や自己紹介を学びましょう。知らないうちに日常的に使っているオランダ語があるかも…!?

時5/31(土) 10:00~11:30(9:45~受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人15人程度



台湾異文化理解講座

6/6(金)までに 要予約

### 「プライド月間 台湾のジェンダーについて」

国際交流員 陳さんが台湾の性別平等に関する法律および課題、LGBTQの現状を紹介します。

時6/14(土) 10:00~12:00(9:45~受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人30人程度



韓国異文化理解講座

6/6(金)までに 要予約

### 「6つの広域市旅行」

韓国旅行はソウルだけではない! 6つの広域市の魅力を感じてみましょう。

時6/14(土) 13:00~14:30(12:45~受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人30人程度



台湾異文化理解ワークショップ

6/6(金)までに 要予約

### 「墨で紫陽花をかいてみよう」

大学院で日本画を専攻していた陳さんと、台湾の水墨画を学びながら、墨と筆を使って、色紙に紫陽花をかいてみましょう。

時6/21(土) 10:00~12:00(9:45~受付)

所 沖館市民センター 創作陶芸室

対 小学5年生以上 人10人(抽選) 料150円程度



申問 各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、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

## 中国語(初級、中級)春期講座受講者募集 要予約

中国出身の講師による中国語講座を開催します。

詳しくは、青森中国語の会HPをご覧ください。

時5/10~7/19の毎週土曜日 13:30~15:20(初級)、15:20~16:30(中級)

所 県立図書館4階研修室 人各級30人程度 料3,000円(別途テキスト購入代あり)

申問 事前に、青森中国語の会事務局(佐藤 ☎090-7070-4059)へ



## 令和7年第1回「議員とカダる会 (議会報告・意見交換会)」を開催します

議会報告や市民の皆さんと議員が自由に意見交換を行う「議員とカダる会」を開催します。

◆テーマ「除排雪について」

時5/8(木) 18:00~20:00 所 本庁舎1階ロビー

◆テーマ「子育て支援について」

時5/9(金) 11:00~12:00 所 駅前庁舎2階 つどいの広場「さんぽぽ」

◆テーマ「災害・防災について」

時5/20(火) 16:00~18:00

所 カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館) 2階多目的室B

中世の館 議事調査課 (☎017-734-5743)

## 5/11(日)は「春の大掃除の日」

家庭から出るごみの減量化とリサイクルの推進を心がけましょう。また、町(内)会や自治会内の清潔の保持、ごみの散乱防止に努め、みんなできれいな住みよいまちにしましょう。

中世の館 廃棄物・リサイクル課 (☎017-718-1179)

## 市民一掃きデーに参加しませんか

子どもたちの環境を大切に作る心を育む良い機会です。ぜひ、ご家族そろってご参加ください。青森市環境保全シンボルキャラクター「エコル」くんも参加します。参加者全員にりんごジュースをプレゼント

時5/10(土) 9:00~1時間程度 ※雨天中止

所 浪岡庁舎周辺 備 清掃用具一式は当日貸出し

中世の館 廃棄物・リサイクル課 (☎017-718-1179)



### 第22回登山教室 要予約

**時** 座学: 5/20、6/10、7/29の火曜日 19:00~20:30  
 実技: ①5/31(土)、②6/15(日)、③7/13(日)、④7/26(土)

**所** 座学: 中央市民センター大会議室  
 実技: 登山口集合 ①バリカン山 ②雛岳 ③八甲田大岳 ④秋田駒ヶ岳  
 ※実技④登山口集合不可のかたにはバスをチャーターします。

**内** 座学: 「装備」「地図の見方・コンパスの使い方」「計画の立て方」「救急法」など、山の基礎知識を身に付ける  
 実技: 実際に歩きながら「地図とコンパスの使い方」を身に付ける

**人** 30人 **料** 座学: 500円(テキスト代)、実技: 無料(傷害保険は自己負担)

**備** コンパス持参

**申** 5/15(木)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号を、Eメールまたは往復はがきで、〒030-0919 はまなす二丁目11-15 青森勤労者山岳会(成田 ㊟mirai@kb4.so-net.ne.jp)へ

**問** 青森勤労者山岳会(成田 ㊟017-726-2050)



### 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、ひとつひとつ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** 5/13(火)~16(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)

### そば打ち体験 要予約

そば粉からそば打ちを体験。出来上がったそばを「ざるそば」にして試食します。

**時** 5/11(日)・25(日)、6/1(日)  
 ①10:00~ ②11:30~ ③13:30~

**所** リンクステーションヒルズ雲谷

**人** 各回8組(1組4人程度、申込順)

**料** 1組2,500円

**備** エプロン・タオル持参

**申** 5/2(金) 9:00~、リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) (㊟017-764-1110)へ

### 新緑トレッキング in 梵珠山 要予約

～春の花を求めて～

**講師**: 松村栄一さん(県立自然ふれあいセンター館長)

**時** 5/17(土) 8:50~14:00終了予定

**所** 青森県立自然ふれあいセンター 正面玄関集合

**備** トレッキングシューズまたは長靴・昼食・飲み物・雨具・筆記用具持参

**申** 5/12(月) 必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、〒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)

### 素敵な 要予約

**花だんのつくり方講座**

コンテナを活用した花だんや地植えの花だんの植物やコンテナの選び方、土づくり、デザインや管理方法

**講師**: 緑花相談員

**時** 5/25(日) 13:30~15:00

**所** 柳川庁舎2階 大会議室 **人** 25人

**申** 5/1(木)~14(水)までに、公園河川課(㊟017-752-8334)へ

### バラ栽培相談会

バラ栽培を始めてみたい方々向けに青森ばら会が品種の選定や苗の植え付けなどの実演を行います。

**時** 6/6(金)・7(土) 10:30~15:30

**所** 中才自動車第一工場裏駐車場(港町三丁目10-20)

**問** 青森ばら会(八島 ㊟080-4519-8590)

### 初心者向け 菊づくり講習会 要予約

大輪菊の苗の育て方、鉢上げ後の管理、手入れ方法など

**講師**: 青森菊花研究会

**時** 6/7(土) 13:30~15:00

**所** 柳川庁舎2階 大会議室 **人** 10人

**申** 6/4(水)までに、公園河川課(㊟017-752-8334)へ

### パソコン教室 要予約

カレンダーやポストカードの作成など初心者向けのパソコン教室

**時** 5/17(土)、6/14(土)、7/12(土) 13:00~15:00

**所** 青森市総合福祉センター2階

**対** 知的障がいなどがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかた

**人** 7人

**申** 各開催日の前日17:00までに、青森市ふれあいの館(大橋 ㊟017-777-1778)へ

### あおもり 要予約

**歴史トリビアを読む会**

【テーマ】青森市民図書館 開館から50年

**講師**: 工藤大輔(歴史資料室長)

**時** 5/21(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

**人** 各回20人

**申** 5/1(木)~、歴史資料室(㊟017-732-5271/月~金9:00~17:00受付、祝日を除く)へ

### 青森市 要予約

**精神保健家族会研修会 「親がいるうちにできること ~墓じまいと永代供養~」**

障がいのあるかたが安心して地域で暮らし続けるために、ライフサポート青森の担当者を講師に迎え、親が元気なうちに備えるべき、墓じまいと永代供養について学びます。

**時** 5/24(土) 13:30~15:30

**所** 県民福祉プラザ 多目的室2A

**対** 老障介護問題・8050問題に関心のあるかた

**人** 20人(申込順)

**申** 5/14(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

### 令和7年度 植物観察会 要予約

植物観察を通して自然とふれあい、植物への理解を深め、自然を大切にすることを育みます。解説を聞きながら浅虫温泉森林公園を散策してみませんか?

**時** 5/25(日) 9:30~12:00

**所** 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 3階フリースペース 集合

**人** 40人(申込順)

※中学生以下は保護者同伴

**備** 歩きやすい靴着用。飲み物は事務局で用意します。天候により、内容の一部変更・中止あり

**申** 5/3(土)~18(日)に、氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを浅虫まちづくり協議会事務局(井上 ㊟080-9014-9169/9:00~16:00、㊟akashi.inoue@gmail.com)または浅虫温泉観光協会(㊟017-752-3111)へ



### おとなの映写会

「シャレード」…1963年のアメリカのサスペンス映画。殺された主人公の夫の遺産を巡り、次々と事件が起こる。果たして誰が味方で誰が敵なのか。ミステリーの中にコメディ要素が入った作品。(吹替)

**時** 5/23(金) 10:00~11:53(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)

### 第21回 要予約 青森ユートリーの会 文化公演会「ニュービート ジャズオーケストラライブ」

ジャズ・ラテン、ダンス曲、ポップスなど、多彩な演目をお楽しみください。

**時** 6/14(土) 14:30~(14:00~開場)

**所** アウガ5階AV多機能ホール

**人** 250人(申込順)

**申** 5/16(金)までに、氏名・郵便番号・住所・電話番号・入場整理券希望枚数を、〒030-0852 大野字前田66-24-F103 NPO法人青森ユートリーの会事務局(㊟017-752-1386、㊟aomori\_tabacco\_coop@beetle.ocn.ne.jp)へ

**問** NPO法人青森ユートリーの会事務局(㊟017-752-1385) ※不通の場合はFAXまたはメールでお問合せください。

### 盲ろう者向け通訳・介助員養成講座 受講生募集 要予約

盲ろう者とのコミュニケーション方法や外出時などのサポートの仕方などを学んでいただき、盲ろう者の社会参加をお手伝いする人材を育成します。

**時** 6/15(日)~11/16(日) 隔週日曜日 全12回 10:00~15:00

**所** アピオあおもり 小研修室

**人** 8人 **料** 1,760円(テキスト代)

**備** 情報保障有り

**申** 5/23(金)までに、申込書(青森県盲ろう者支援会HP掲載)を、〒036-8331 弘前市小人町28 青森県盲ろう者支援会(㊟0172-34-1850、㊟k-jin1053@cronos.ocn.ne.jp)へ

**問** 青森県盲ろう者支援会(㊟0172-34-1850)



### 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** 7/14(月)~9/28(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** 5/16(金)~30(金)に、専用応募フォームから申込み

**問** 県広報広聴課(㊟017-734-9138)



〈広告〉

**島津亜矢** **公演当日 特別割引優待案内**  
 <当日まで販売しない会場後方席のご優待案内です。>

**5/27(火)リンクステーションホール青森**  
 (青森市文化会館)

**当日特別優待料金**(税込、指定席、1名様料金)

14:30開演 **2,500円**

18:30開演 **2,000円**

●会場の当日券売場に当公演持参にて指定席券をお買い求めください。●規定数を超えた際は席種の変更をお願いする場合があります。●会場の定数を超えた際は入場をお断りする場合があります。●本券1枚で6名様まで有効。●未就学児入場不可。●車椅子席は割引対象外。●会場へのお問い合わせはご連絡ください。

【ご利用案内(音声ガイダンス)】トラスト企画 ㊟011-272-7778

### 青森公立大学公開講座2025 要予約

#### 学校支援ボランティア養成講座【全4回】

回	開催日時	内容
①	5/17(土) 13:30~15:30	学校と地域の連携・協働—生涯学習政策の動向を考える。 講師:西村吉弘さん(青森公立大学 准教授)
②	5/24(土) 13:30~15:30	子ども家庭福祉の現状と課題—学校教育と社会福祉の両面から、学校支援ボランティアの役割を検討する。 講師:西村彩恵さん(柴田学園大学 講師)
③	6/14(土) 13:30~15:30	ボランティア活動とコーディネートの在り方—子どもに関わるボランティアの視点から、支援の在り方を検討する。 講師:須藤咲紀さん(栃木県立栃木商業高等学校 教諭)
④	6/21(土) 13:30~15:30	ふり返り(省察)に関する学び—リフレクションについて学び、それを踏まえ講義全体のまとめをする。 講師:西村吉弘さん(青森公立大学 准教授) 西村彩恵さん(柴田学園大学 講師)

所 リンクステーションホール青森 対 高校生以上 入 30人(申込順)  
 申 問 5/15(木)までに、二次元コードから申込み、または、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589、📧kouza2025@mat.nebuta.ac.jp)へ  
 ※Eメールは件名に「学校支援ボランティア養成講座」と記載



#### 経営塾

回	開催日時	内容	申込締切
①	6/5(木) 18:30~20:30	限界集落を現代集落へ。100年後も家族で暮らしたい地域をつくる。 講師:林俊伍さん(株式会社こみんぐる 取締役)	6/2(月)
②	6/10(火) 18:30~20:30	青森は魅力の宝庫。魅力を発信し続ける理由とその仕組み 講師:須道玲奈さん(青森屋 by 星野リゾート 総支配人)	6/5(木)
③	6/19(木) 18:30~20:30	ブランドは会社・商品の顔 講師:中村大樹さん(株式会社陸奥新報社 広告部次長)	6/16(月)
④	7/3(木) 18:30~20:30	地方発の挑戦—ご縁が視座を変え、地方から未来を掴み取る 講師:佐々木恵美子さん(コセキ株式会社 取締役)	6/30(月)
⑤	7/12(土) 14:30~17:30	「戦略カードバトルAI」で楽しくビジネスを作ろう! 講師:平塚隆介さん(Mission-X 代表)	7/9(水)
⑥	7/17(木) 18:30~20:30	『中小企業白書』から読み解く経営課題—一人財育成とアツギ問題— 講師:生田泰亮さん(青森公立大学 准教授)	7/14(月)

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール ※⑤のみ 県観光物産館アスパム「しらかみ」  
 対 高校生以上 入 各100人(申込順) ※⑤のみ 30人(申込順)  
 申 問 各申込締切までに二次元コードから申込み、または、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望回を青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589、📧kouza2025@mat.nebuta.ac.jp)へ  
 ※Eメールは件名に「経営塾」と記載



### 令和7年度青森シニアカレッジ 要予約

一般教養、健康、歴史、文化、自然環境などに関する講演や社会見学、レクリエーション、ボランティア活動など様々な講演や体験活動の場を提供します。詳しくは、青森県長寿社会振興センターHPをご覧ください。

時 5/20(火)(入学式)~R8.3月(修了式)の原則、火曜日10:15~12:00 月1~2回・年18回(午後の講座は14:30まで) 所 アピオあおもり  
 対 県内在住の概ね60歳以上のかた 入 ①通学コース:120人 ②通信コース:80人  
 料 ①年間9,000円 ②年間3,000円  
 申 問 5/12(月)までに、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

### 令和7年度「消費生活大学講座」 要予約

安全で安心な生活を送るため、多彩な講師を招いて講座を開催。消費者にとって必要な暮らしに役立つ身近な知識を学びます。

- ①5/22(木) 明日の地球を救うため、消費者にできること グリーン志向消費—どのグリーンにする?—
- ②6/26(木) 日本が誇る「だし」や「発酵食品」
- ③7/24(木) 生活防衛のための金融リテラシー—人生100年時代を生き抜く力を身につけよう—
- ④8/21(木) 災害リスクと地域防災—防災情報と避難行動—
- ⑤9/25(木) 「健康食品」で健康が買えますか?—トクホ、機能性表示食品、機能性食品…—
- ⑥10/23(木) 「えっ!? そうだったんだ!!」ってなる脳卒中のヒミツ

時 各回13:00~15:00 所 アピオあおもりイベントホール  
 入 200人 備 アーカイブ配信による受講可、県民カレッジ認定講座 5回以上受講した場合、修了証を進呈  
 申 問 事前に、青森県消費生活センター業務部教育啓発課(☎017-722-3348)へ



### 青森競輪日程(5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

福井(FI)場外	2日(金)~4日(日)
函館ナイター(FI)場外	2日(金)~4日(日)
西武園(FI)場外	5日(月)~7日(水)
高松(FI)場外	5日(月)~7日(水)
<b>青森ナイター(FI)</b>	<b>7日(水)~9日(金)</b>
大垣(FI)場外	8日(木)~10日(土)
和歌山in岸和田(FI)場外	9日(金)~11日(日)
平塚記念ナイター(GIII)場外	10日(土)~13日(火)
広島in玉野(FI)場外	12日(月)~14日(水)
福井(FI)場外	14日(水)~16日(金)
宇都宮記念(GIII)場外	15日(木)~18日(日)
岸和田(FI)場外※1	18日(日)~20日(火)
大垣(FI)場外※1	20日(火)~22日(木)
弥彦ナイター(FI)場外※1	20日(火)~22日(木)
<b>【青森】全プロ記念競輪(FII)</b>	<b>24日(土)~25日(日)</b>
弥彦(FI)場外	27日(火)~29日(木)
伊東温泉ナイター(FI)場外	27日(火)~29日(木)
豊橋ナイター(FI)場外	28日(水)~30日(金)
高松(FI)場外	29日(木)~31日(土)
<b>青森モーニング(FII)</b>	<b>31日(土)~6月2日(月)</b>
取手記念(GIII)場外	31日(土)~6月3日(火)

モーニングは10時開場!



青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

#### 全プロ記念競輪

ステージイベントやキッチンカーなどイベント盛りだくさん!

- ◆24日 ハリウッドザコシショウお笑いステージ  
ガールズ選手トークショー
- ◆25日 仮面ライダーガヴ ショー  
表彰式(プレゼンターとしてりんごちゃんも登場!)

そのほか、縁日やキッチンカーも多数出店予定!

時 5/24(土)・25(日) 10:00~開場 料 50円、15歳未満は無料

#### 第72回全日本プロ選手権自転車競技大会(全プロ大会)

青森競輪場では7年ぶり3度目となる全プロ大会が開催されます!S級S班をはじめ、日本自転車競技トップクラスの選手総勢176人が集結!ぜひご来場ください!

- ◆競技種目 スプリント、ケイリン、1kmタイムトライアル、エリミネーションレースなど
  - ◆主催 公益財団法人日本自転車競技連盟、日本プロフェッショナルサイクリスト協会
- 時 5/26(月) 8:30~開場、9:30~競技開始 料 無料



所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

### チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★23ページ下部参照

番号	講座名	内容	日時
<b>パソコンを初めて操作するかた向けの講座(基礎)</b>			
A01	パソコンはじめての一步	マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習	6/12(木)・13(金) 【全2回】 10:00~12:00
<b>Word&amp;Excel操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A02	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	6/21(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)
A03	住所録活用を楽しまう	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	6/27(金) 10:00~15:00 (昼休みあり)
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A04	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理し、Wordや画像編集ソフトで編集・活用方法を学ぶ ※デジカメ一式・スマホ持参	6/28(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 入 各10人(いずれも抽選、申込少数時中止あり) 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  
 所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

# 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

**ワンランクアップする**  
コーヒーの淹れ方教室  
時6/2(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人 料1,200円 申★

**歌を歌って仲間づくり!**  
~「唱歌・合唱」や「歌謡曲」~  
時6/5(木)10:00~12:00  
対18歳以上 対30人 申★

**フィットネス~運動習慣づくり**  
はじめの一歩~  
時6/6・13・20(金)10:00~12:00  
対18歳以上 対30人 申★

**今日から始める家計のダイエット**  
時6/7(土)13:30~15:00  
対18歳以上 対30人 申★

**シニア向けスマホ教室**  
~カメラ・写真編~  
時6/12・19(木)13:30~15:30  
対60歳以上 対15人 申★

**エアロビクス&リラクゼーション**  
ストレッチ教室  
時6/16・30(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対25人 申★

**青森の伝統芸能を体験!初めて**  
でもできる津軽手踊り教室  
時6/17・24(火)13:00~14:30  
対18歳以上 対20人 申★

**ちょっとオシャレな本格イタリアン教室**  
時6/18(水)10:00~13:00  
対18歳以上 対20人 料1,800円 申★

**キッズダンス「心と身体を**  
育てるリズムダンスクラス」  
時6/21(土)13:00~15:00  
対小学生 対20人 申★

**ドローン教室「しくみを知って**  
操縦にチャレンジ!」  
時6/21(土)13:30~15:30  
対小学3~6年生 対12人 申★

**スポーツチャンバラ**  
「勇者大募集!勝負をしよう!」  
時6/22(日)13:00~15:00  
対小学生 対20人 申★

**親子クッキング**  
「梅ちゃん先生と作る本格和食!」  
時6/28(土)10:00~12:00  
対小学3~6年生と保護者 対10組20人 料1人500円 申★

**チアダンス**  
「青森ワッツ チアダンス教室」  
時6/28(土)13:00~14:00  
対小学生 対20人 申★

**キッズバスケットボール**  
「ワッツ選手から学ぶ  
「バスケットの魅力を知り体験する!」」  
時6/28(土)13:00~15:00  
対小学生 対20人 申★

**クッキング「みんなで、**  
ランチをつくろう!」  
時6/29(日)10:00~12:00  
対小学3~6年生 対12人 料700円 申★

**キッズバレエ「楽しく踊って**  
正しい姿勢を身につけよう!」  
時6/29(日)13:00~14:00  
対小学生 対20人 申★

**こけ玉づくり教室**  
①【午前の部】 ②【午後の部】  
時6/11(水)  
①10:00~12:00 ②13:00~15:00  
対18歳以上 対各10人 料300円  
申5/27(火)9:00~料金持参の上、来館

**ヨガで心と身体をととのえる【昼の部】**  
時6/11・18・25(水)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/28(水)9:00~来館・電話

**食生活改善推進委員会の「健康料理**  
教室」① ~カルシウムたっぷりレシピ~  
時6/18(水)10:00~12:30  
対18歳以上 対12人 料800円  
申5/30(金)9:00~料金持参の上、来館

**大野市民センター**  
☎017-739-6228

**筆ペンで書こう~文で人との交流を~**  
時6/3・10・17・24(火)13:00~15:00  
対18歳以上 対15人 料800円  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**からだバー®で美姿勢に!**  
基礎代謝アップでからだイキイキ!  
時6/5・12・19・26(木)13:00~15:00  
対18歳以上 対12人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**高齢者の生活に役立つ知識**  
時6/26(木)13:00~15:00  
対18歳以上 対20人  
申5/2(金)9:00~電話・来館

**横内市民センター**  
☎017-738-8723

**羊毛から作る フェルトで**  
ペットボトルケース  
時5/17(土)10:00~13:00  
対18歳以上 対8人 料1,000円  
申5/1(木)10:00~電話・来館

**ロコモ予防体操と脳トレ**  
(南地域包括支援センター編)  
時5/26(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/12(月)10:00~電話・来館

**風薫る5月 江戸時代の**  
青森町を歩こう!part 2  
時5/29(木)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/15(木)10:00~電話・来館

**手芸教室**  
糸掛け曼茶羅(基本の掛け方)  
時5/30(金)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人 料1,000円  
申5/16(金)10:00~電話・来館

**初心者向け 初めての3B体操**  
時6/4・11・18(水)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/21(水)10:00~電話・来館

**手芸教室 フェルトで作る金魚ねぶた**  
時6/10・17(火)10:00~12:00  
対18歳以上 対10人 料200円  
申5/26(月)10:00~電話・来館

**戸山市民センター**  
☎017-743-0720

**トライ!アンチエイジング**  
~人參ケーキを作ろう~  
時5/20(火)10:00~13:00  
対18歳以上 対8人(抽選)  
料1,000円 申5/2(金)9:00~  
3(土)15:00に電話・来館  
5/4(日)9:00抽選結果揭示

**関節トレーニング**  
~サボリ筋を目覚めさせよう~  
時5/29,6/5・12・19(木)  
13:00~15:00  
対18歳以上 対15人  
申5/4(日)10:00~電話・来館

**地震・津波・大雨から**  
身を守る気象情報  
時6/13(金)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/5(月)9:00~電話・来館

**油川市民センター**  
☎017-788-1201

**地域探訪鶴が峰**  
青森四国八十八箇所霊場  
時6/3(火)10:00~12:00  
対18歳以上 対30人  
申5/2(金)9:00~電話・来館

**草木染め体験、紅茶で**  
シルクオーガンジーストール  
時6/12(木)10:00~12:00  
対18歳以上 対10人 料2,000円  
申5/12(月)9:00~電話・来館

**踊ってみよう、キッズダンス入門**  
時5/31,6/7・14(土)15:00~17:00  
対小学生以上 対12人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**古川市民センター**  
☎017-776-8082

**こころを整え写経①**  
時5/23(金)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/9(金)10:00~電話・来館

**SHINOメソッド~ちょこっと**  
時間で脳トレエクササイズ~  
時5/25,6/1・22・29,7/6(日)  
9:00~10:00  
対60歳以上 対20人  
申5/14(水)10:00~電話・来館

**動いて!笑って!ストレス発散!**  
マナフィット  
時5/31,6/7・14・21・28(土)  
10:00~12:00  
対中学生以上 対30人  
申5/15(木)10:00~電話・来館

**ペン字講座**  
時6/10・17・24,7/8・15(火)  
10:00~12:00  
対18歳以上 対20人 料1,000円  
申5/20(火)10:00~電話・来館

**荒川市民センター**  
☎017-739-2343  
〒030-0111 荒川字柴田129-1

**初心者でも大丈夫!**  
信先生のエアロビクス教室  
時5/14・21(水)19:00~21:00  
対高校生以上 対30人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**みんなで楽しむニュースポーツ**  
~モルック~  
時5/17(土)10:00~12:00  
対20人 申5/1(木)9:00~電話・来館

**姿勢改善「からだバー®」**  
時5/20(火)13:00~15:00  
対18歳以上 対15人  
申5/7(水)9:00~電話・来館

**心を癒す~写経と心にひびく法話~**  
時5/23(金)18:30~20:30  
対高校生以上 対20人  
申5/9(金)9:00~電話・来館

**草木染教室~コチニール~**  
時5/26(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対16人(抽選)  
料500円  
申5/12(月)~14(水)に電話・来館

**座って気軽に椅子ヨガ**  
時5/27(火)13:30~15:30  
対18歳以上 対20人  
申5/13(火)9:00~電話・来館

**ハンドメイド教室**  
~レジンで小物作り~  
時6/14(土)10:00~12:00  
対中学生以上 対10人 料1,600円  
申5/29(木)9:00~電話・来館

**はじめての方限定! 笹もち作り教室**  
時①6/16(月)10:00~13:00  
②6/23(月)10:00~13:00  
対18歳以上 対各16人(抽選)  
料800円  
申往復はがきに氏名(ふりがな)・住所・  
年齢・電話番号・希望日を記入の上、  
5/30(金)必着で郵送

**ファミリーフィットネス**  
~親子で楽しく運動しよう!~  
時6/8(日)10:00~12:00  
対3歳以上の子どもとその家族  
対20組60人  
申5/22(木)9:00~電話・来館

## 沖館市民センター

**元司法書士から学ぼう!**  
「生前贈与・遺言・相続」  
時5/20(火)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/2(金)9:00~電話・来館

**超初心者向けスマホ教室**  
~アプリでマップの基本編ほか~  
時5/27,6/3・10(火)10:00~12:00  
対60歳以上 対15人  
申5/7(水)9:00~電話・来館

**はじめてのカルトナーージュ**  
~おしゃれな小物入れトレイ~  
時5/28(水)10:00~12:00  
対18歳以上 対10人 料1,000円  
申5/8(木)9:00~電話・来館

## 西部市民センター

**レクダンスで健康・仲間づくり!**  
時6/14・21・28(土)13:30~15:30  
対18歳以上 対20人  
申5/31(土)までに電話・来館

**身体の不調チェック歪み整う**  
背骨コンディショニング®  
時6/19・26,7/3(木)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/31(土)までに電話・来館

## 北部地区農村環境改善センター

**地震・陸奥湾に津波がきたら?**  
今、知りたい!防災知識  
時6/22(日)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/31(土)までに電話・来館

**親子で歌って音遊び♪**  
~あじさいの季節~  
時6/5・12(木)10:00~11:00  
対1~4歳と保護者 対10組  
申5/31(土)までに電話・来館

## 子母が「おかわり」する山菜料理を!

時5/25(日)10:00~13:00  
対18歳以上 対16人 料500円  
申5/1(木)9:00~電話・来館

## 初めての家庭菜園

**「失敗が少ない野菜の種類」**  
時6/2(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

## 県病メディカルヘルスアップ講座

時6/4・11(水)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

## マイナンバー(社会制度・税番号)

**制度ってなに?**  
時6/17(火)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/10(土)9:00~電話・来館

## 梅ちゃん先生の時短・基本の

**和食「一汁三菜」**  
時6/22(日)10:00~13:00  
対18歳以上 対12人(抽選)  
料1,000円 申5/10(土)9:00~  
16(金)に電話・来館  
5/22(木)9:00~結果発表

【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】** 5/15(木)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。 ※5/22(木)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HP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でお申込みのみ)

**【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



Eメール

## 野木和公園水辺散策園

# 八重桜 フォトコンテスト

募集期間  
4/26(土)～5/18(日)

青森春まつりが終わった5月の1～2週目頃から、野木和公園内にある湖上大橋を渡った水辺散策園の八重桜が咲き乱れ満開になります。この絶景を皆さんに知っていただくため、「八重桜フォトコンテスト」を開催♪1人何作品でも応募OK!この機会に野木和公園水辺散策園の八重桜を楽しみ、お気に入りの1枚を応募してみませんか?

**【応募の際の注意点】**

- ・応募作品は応募期間中にご自身で撮影し自作したものに限りです。
- ・人物が写り込んでいる場合は必ずご本人の承諾を得てください。
- ・著作権は応募者に帰属しますが、PR活動のため、HPや印刷物などに利用されることを承諾するものとします。

**【表彰】**

- ・最優秀賞 1作品…油川のギフト&油川のお食事2万円相当
- ・優秀賞 2作品…油川のギフト&油川のお食事1万円相当
- ・入選 5作品…油川のギフト&油川のお食事2,500円相当

※入賞・入選したかたへは電話連絡します。  
※入賞作品はデータのご提供をお願いします。

**【応募方法】**

撮影した写真をA4サイズにプリントし、作品の裏にタイトル・撮影時のコメント・住所・氏名・電話番号を記載の上、〒030-0058 羽白字野木和104-1 あつまれ!野木和公園フェア実行委員会へ  
※送料はご負担ください。※写真は返送されません。※当日消印有効

☎あつまれ!野木和公園フェア実行委員会(☎090-4887-1907)

## 行楽シーズン到来!! 5月のイベント情報 ゴールデンウィークを楽しもう!

### ワ・ラッセ

☎ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

**★ねぶた囃子実演&ハネト・囃子体験**

時 4/26(土)～5/6(火)  
①11:00～ ②13:00～ ③15:00～ ④17:00～ 各30分程度  
所 ねぶたホール 料 大人620円、高校生460円、小・中学生260円(入場料)

**★ハネトンと遊ぼう**

時 4/26(土)～28(月) 13:30～ 所 1階エントランスなど

**★津軽三味線スペシャルライブ**

時 5/3(土) 下山昭義・4(日) 渋谷幸平 14:00～14:30  
所 2階イベントホール 入 180人(当日先着順)

**★ワラッセ工房**

時 5/3(土)～5(月) ①10:00～12:00(最終受付11:30)  
②13:00～15:00(最終受付14:30)  
所 1階交流学習室 料 300円～1,000円

**★こどもの日 ねぶたクイズラリー**

時 5/5(月) 所 ねぶたホール、ねぶたミュージアム  
対 小・中学生 入 200人(当日先着順)  
料 大人620円、高校生460円、小・中学生260円(入場料)

### 八甲田丸

☎青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)

期間中、皆さんが大事に使った「鯉のぼり」を船上に掲揚します!

時 5/1(木)～7(水)

**★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します。また、子ども向けに鉄道模型車両(Gゲージ)の運転を体験できます。

時 5/3(土)～5(月) 10:00～16:00

**★元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します。

時 5/3(土)～6(火) ①10:30～ ②13:30～ (約60分)  
料 大人510円、中学・高校生310円、小学生110円(観覧料)

**★JAF子ども安全免許証・クイックキャッチ体験コーナー**

交通ルールをクイズで学び、その場で写真を撮って作る「子ども安全免許証」や反応速度をゲーム感覚で測定できる機材を使った「俊敏性測定」を体験できます。

時 5/4(日) 10:00～12:00、12:30～15:00

### 中央卸売市場 「水産の朝市」開催

とれたて新鮮な水産物の一般販売!17日(土)は振る舞い「つみれ汁(予定/数量限定8:00～)」もお楽しみに♪ご来場お待ちしております。

時 5/3(土)・17(土) 7:00～9:00  
所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場  
☎ 中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)

### 合浦亭春のお茶会

協力:表千家同門会青森地区

時 5/3(土) 11:00～15:00  
4(日) 10:00～15:00  
5(月) 10:00～13:00  
※最終受付時間は終了の30分前  
※混雑時は、お待ちいただく場合があります。

所 合浦亭(合浦公園内)  
料 500円(菓子代込)  
備 当日直接会場へ  
☎ リンクステーションホール青森(☎017-773-7300)

### ゆ～さ浅虫感謝祭

本館1階・ゆ～さ市場では日替わりで特売品を販売。5日の子ども日は未就学児はソフト・ジェラートが半額に!また、本館1階で1,000円以上買い物したかたへ記念切符を1枚プレゼント(各日100枚限定)。市場前駐車場ではテント村も開催♪

時 5/3(土)～5(月) 9:00～  
※テント村は11:00頃～(予定)  
所 本館1階・ゆ～さ市場、市場前駐車場  
☎ 「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

### あさむしマルシェ

ここでしか味わえない飲食店などが多数出店。また、音楽とトークのイベント・あさ虫フェスも浅虫の各地で同時開催!18日にはコスプレイベントも開催します。

時 5/17(土) 11:00～20:30  
18(日) 10:00～15:00  
所 ゆ～さ浅虫青森側大型駐車場  
備 荒天の場合中止  
☎ 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上 ☎080-9014-9169)



【人口と世帯数 令和7年4月1日現在】	
男性	121,797人(-813)
女性	139,430人(-663)
合計	261,227人(-1,476)
※住民基本台帳調べ( )内は前月との増減	
次号6月号の配布日は、5月27日(火)～31日(土)です。	