



目指せ！ゼロカーボンシティ

できることから始めよう

あおもり駅前ビーチ

▶ CONTENTS 目次

- 2-3** 特集1：みんなで取り組む地球温暖化対策
- 4** 特集2：青森市の空き家対策
- 5-6** ビジネス情報：キラリアおもり創造人「アマモで温暖化防止や生物多様性に貢献」
- 7-9** 子育てひろば：ご覧ください！子どもの権利相談センター活動報告書
- 10-14** 健康・医療ナビ：6/4(水)～10(火)は歯と口の健康週間
- 15-18** 市からのお知らせ：「青森市犯罪被害者等支援条例」が制定されました
- 19-23** 暮らしの情報：青森市営バス公式マスコットキャラクター名前募集
- 裏表紙** むつ湾週間6/1(日)～21(土)、青森開港400年記念イベント

「ページID」で
市HPへ簡単にアクセス！

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

青森市
LINE公式
アカウント



特集1
special feature

地球温暖化対策

みんなできり組む

他人事じゃない

青森市地球温暖化対策実行計画 (区域施策編)を改定しました

本市では、2050年度までに温室効果ガス排出量実質ゼロの実現を長期目標とし、2030年度までの削減目標や目標達成に向けた取組などを定めるため、市民の皆さんからの意見を反映しながら、「青森市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」を改定しました。

地球温暖化による気候変動の影響と課題

近年、本市においても、温室効果ガスが原因とされる地球温暖化の影響と見られる気候の変化が顕著になっています。本市の市民生活を守り、市内経済、行政サービスの維持・向上を図りながら、気候変動による被害を回避または軽減するために、地球温暖化への対策が重大かつ喫緊の課題となっています。

主な影響

気温の上昇による
桜やりんごなどの
開花時期の早まり



青森県の年平均気温
100年間で約1.9℃上昇

陸奥湾の高水温による
ホタテガイへの被害



過去5年の平均水温
平年値と比較して上昇

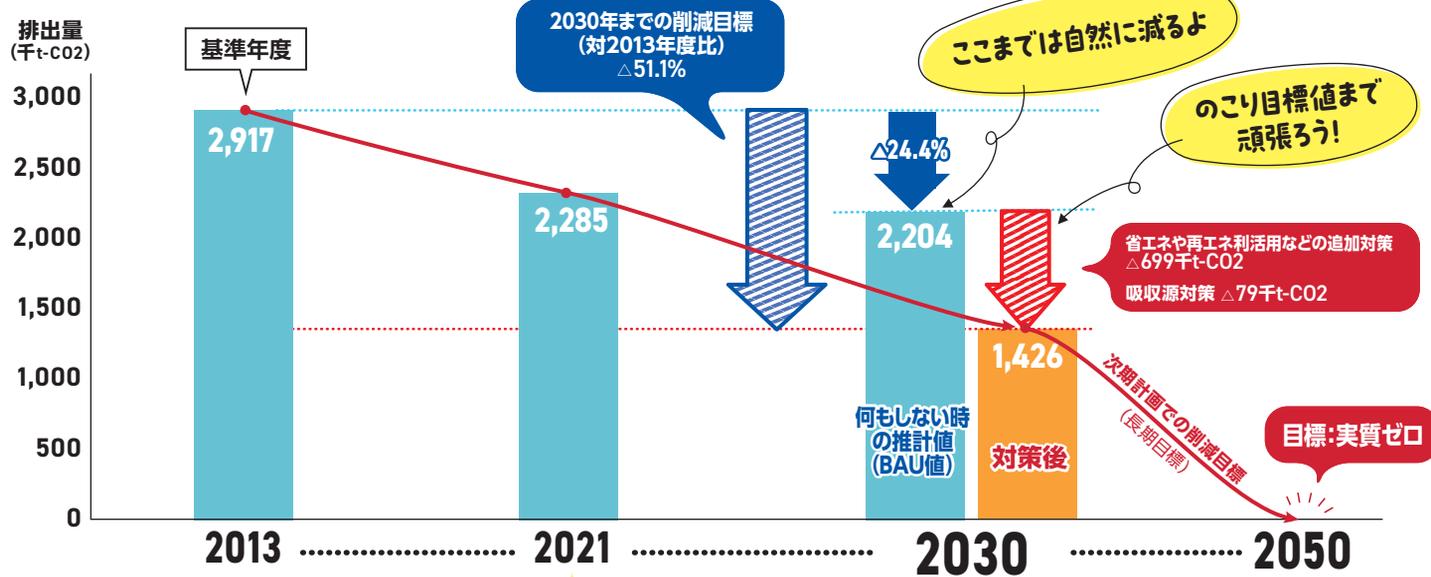
短期的な集中豪雨
降雪など



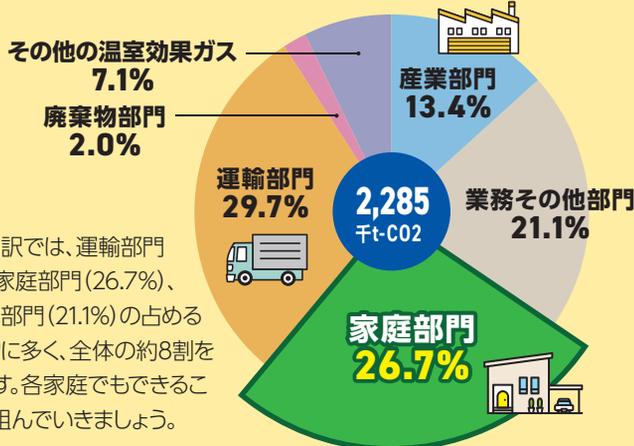
バケツをひっくり返したような
激しい雨の年間発生件数
約15年で約1.3倍に増加

図 環境政策課(☎017-718-1178)

青森市の温室効果ガス排出量の将来推計及び削減目標



2021年度 青森市の温室効果ガス排出量の部門別内訳



地球温暖化防止に向けた追加の対策を行わなかった場合の推計値(BAU値)では、2030年度までに基準年度(2013年度)比で713千t-CO2(24.4%)減少すると予測されていますが、2050年度までの温室効果ガス排出量実質ゼロの達成に向け、更なる地球温暖化対策が必要です。省エネルギー対策や再生可能エネルギーなどの活用など追加対策に取り組み、2030年度までに温室効果ガス排出量の基準年度(2013年度)比51.1%の削減を目指します。



市民一人ひとりが意識を高め行動していこう

『自然と環境を未来につなぐ ゼロカーボンシティ「AOMORI」の実現』

6つの基本方針

計画の本編は、市HPでご確認ください。ID1005761

1 省エネルギー対策

照明のLED化や省エネ家電への買い換えなどで、日々の暮らしで消費するエネルギーなどの無駄をなくす。

例えば...

照明機器をLEDに取り替える

年間で電気68.00kWhの省エネCO₂29.2kg削減約2,108円節約



2 再生可能エネルギー等の利活用

再生可能エネルギー設備の導入や化石燃料から非化石燃料へのエネルギー転換などを進める。

例えば...

再エネ電カプランの契約

住宅用の太陽光発電システムの導入



3 環境負荷の少ないモビリティの推進

次世代自動車(EV、PHEVなど)の導入やエコドライブ、「smart move(スマートムーブ)」に取り組む。

例えば...

公共交通機関(市営バスなど)を利用してsmart moveを実践

1人が1km移動するときのCO₂排出量マイカー利用時に比べて約1/2に



4 3R(リユース・リデュース・リサイクル)の推進

ごみの適正な分別や食品ロスの削減、サステナブルファッションの実践などを行う。

例えば...

詰め替え製品、簡易包装を選ぶ

3つの「きる」
・食材は使い「きる」
・料理は食べ「きる」
・生ごみは水気を「きる」

食品ロスを削減し、家計のムダも削減



5 環境教育・普及啓発活動の推進

地球温暖化に関連した学習会やイベント、環境保全活動に参加する。

例えば...

学校・地域での学習会、環境イベントに積極的に参加する



ecoな情報に注目

6 吸収源対策の推進

家庭や地域での緑化活動への参加・実践、地元産材を利用する。

例えば...

家庭の緑化

植樹イベントなどへの積極的な参加

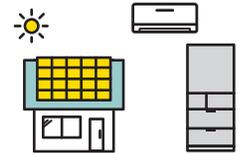
地元産材を使う



支援事業

令和7年度 青森市地球温暖化対策実行計画推進事業補助金 ID1008434

エネルギー価格の高騰による家計負担への影響の軽減や温室効果ガス排出量の削減を目的に、省エネ家電などへの買い換えや太陽光発電設備、電気自動車等充電設備などの導入費用をサポートします。補助金の補助対象要件や提出書類など、詳しくは市HPをご覧ください。



「青森市ゼロカーボンシティ宣言」



令和6年3月25日の市長定例記者会見において、2050年までに二酸化炭素などの温室効果ガス排出量を実質ゼロにすることを旨とする「ゼロカーボンシティ宣言」を表明しました。

西秀記市長メッセージ

未来へつなぐ ゼロカーボンシティへの挑戦

自然と環境を未来につなぐために、ゼロカーボンシティの実現に向けて私たち一人ひとりの行動が重要です。改定された地球温暖化対策実行計画(区域施策編)における6つの基本方針をもとに、みんなで持続可能なまちを築いていきましょう。

特集2
special feature

青森市の空き家対策

空き家を管理せず、放置し続けていると、家屋の倒壊や屋根からの落雪などにより、近隣トラブルの原因となることがあります。近隣に損害を与えた場合には、空き家の所有者(相続人を含む)が責任を問われるケースがありますので、所有者の皆さんは適正な管理をお願いします。
☎住宅政策課(☎017-734-5576)



青森市空家等対策計画(第2期)策定 回1005822

空き家対策を総合的かつ計画的に実施するため、令和2年11月に令和5年度までを計画期間とした「青森市空家等対策計画(第1期)」を策定し、取り組んできました。今回は令和6年9月に策定した次期計画「青森市空家等対策計画(第2期)」の中から、空き家解消に向け、新たに取り組んでいる主な施策についてご紹介します。

新規施策 1

相続登記に関する啓発

令和6年4月1日から相続登記が義務化され、家屋などを相続で取得したことを知った日から3年以内に正当な理由がなく相続登記をしない場合は、過料が科される可能性があります。また家屋などの相続登記がされていないことにより、所有者などの調査に時間と手間がかかり、解決まで相当な時間を要します。このような状況を予防するため、相続登記の重要性について啓発する取組を行います。

家屋などを相続したら、相続登記をしましょう!

新規施策 2

緊急安全措置の実施

空き家が地域や公共の安全の確保を妨げる状態をもたらしており、緊急の必要があると認められる場合は、消防や関係課と連携し対応するとともに、「青森市空家等の適切な管理に関する条例」に基づき必要に応じて市が最低限度の緊急安全措置を講じ、危険回避に努めます。

新規施策 3

利活用が困難な空き家などの除却(解体)の促進・支援

利活用が困難な保安上危険な空き家については、速やかな除却を促すための支援を行います。

**7月から
費用の一部を助成します!**

放置危険空き家対策事業(補助金)

市民の安全で安心な生活環境を保全するために、利活用が困難な保安上危険な空き家を所有者などが除却する際、費用の一部を支援します。

補助金の額

- ・除却に関する費用の1/2(限度額:30万円)
- ・予算の範囲において先着順

対象物件

- ・木造または鉄骨造である一戸建て住宅または併用住宅で、概ね年間を通して居住されていないもの
- ・外観目視による市の調査で不良度判定が基準点以上であること
- ・特定空家等*で命令措置を受けていないこと
- ・ほかの制度による補助金などの交付を受けていないこと

対象者

対象物件の所有者または相続人
(詳しくは、お問合せください。)

対象工事

対象物件の除却工事

申請期間

7/1(火)~R8.1/30(金)

※予算が無くなり次第終了となります。

申請の流れ

1. 事前協議(先着順)
2. 現地調査(市職員による)
3. 事前協議結果を通知
4. 交付申請



注意事項

補助金の交付決定を受ける前に除却(解体)工事に着手した場合、補助金の交付はできません。

※特定空家等とは

「空家等対策の推進に関する特別措置法」第2条に規定される「そのまま放置すれば倒壊等著しく保安上危険となるおそれとなる状態」などの空き家で、市が「特定空家等」に指定した場合、指導や勧告、命令など所有者に改善を求めることができます。

Check!

こんな状態ではありませんか?

著しく下地が露出していたり壁に穴が貫通している

屋根が著しく変形している

基礎、土台、柱またははりが腐ったり破損して家屋が倒れる危険がある

補助の対象となる場合がありますのでご相談ください。

跡地利用に関する制度のご紹介

◆青森市空き家・空き地バンク制度

空き家・空き地所有者のかたと空き家・空き地利用希望者のかたのマッチングを行います。
☎住宅政策課(☎017-734-5576) 回1002251

◆市民雪寄せ場

空き地を冬期間無償で町(内)会にお貸しいただくことで、その土地の固定資産税を減免(3分の1以内)します。(手続期間10月~11月末)
☎道路維持課(☎017-752-8584)
浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1145)
回1002415



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



アマモで温暖化防止や生物多様性に貢献

しだ たかし
志田 崇さん (NPO法人あおもりみなとクラブ理事)

青森市で建設会社を営む傍ら、NPO活動で海の環境改善に取り組んでいます。「陸奥湾と相性のいい海草『アマモ』を増やし、CO₂(二酸化炭素)吸収による地球温暖化防止と生物多様性向上を図りたいです。」

陸奥湾はアマモ類の生育面積が全国トップクラスと言います。志田さんは、家業を継ぐためUターンして間もない平成19年頃、漁港整備などの仕事で知り合った湾内のナマコ漁業者から、アマモ類やナマコが減っている一と話を聞きました。調べると、水温上昇などのほか、ナマコの桁引き漁(底引き網漁の一種)もアマモ類減少の一因と分かり、アマモ類を守りながら桁引き漁ができる、海底設置用コンクリート構造物を開発しました。「魚介類がたくさん捕れ、浜が

取組を陸奥湾沿岸に広めたい

にぎわってほしいと強く思っています。」

NPO活動では海の魅力発信や環境改善に関わっており、アマモを増やすことで光合成によりCO₂を吸収し、海に炭素を固定化する「ブルーカーボン」にも尽力。青森駅近くに令和3年にできた人工海浜「あおもり駅前ビーチ」でも学生や子どもたちとアマモ場の造成などに励んだ結果、令和6年には同ビーチのアマモ場がCO₂吸収量売買の取組「Jブルークレジット」に認証されました。ビーチは水生生物約30種類が確認され、生物多様性の保全への貢献が認められて、今年、環境省の「自然共生サイト」に認証されました。「Jブルークレジットや自然共生サイトの取組を発信し、陸奥湾沿岸市町村に広めていきたいです。」

5/31(土)～
6/6(金)の
ゲスト



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

企業等職務経験者の令和8年4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6/2(月)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) ID 1008619

【企業等職務経験者の採用試験変更点】

これまで培った経験を活かし、転職やUターンを考えているかたなど、より多くのかたが受験しやすいよう変更しました!

- ・特別な公務員試験対策が不要な「総合適性検査(SCOA)」での試験
- ・会場は全国に設置されるテストセンター方式で、試験日時・場所を期間内で選択可能
- ・募集期間をこれまでの1か月間から3か月間に拡大

◆採用職種・受験資格

- ・事務職、電気職、機械職、土木職、建築職、化学職、農林職
- ・昭和56年4月2日から平成8年4月1日までに出生した者で、民間企業等における職務経験*を平成30年4月1日から令和7年5月31日までの間に5年以上有する者
- ※事務職以外の職種は職務経験に限りがあります。

◆試験日 9/8(月)～28(日)

◆試験会場 全国に設置されるテストセンター(市内には4か所あり)

◆受付期間 6/2(月)～8/29(金)

屋外広告物講習会(青森県共催)

屋外広告物の表示及び掲出物件の設置に関し、必要な知識を習得する講習会を開催します。講習会修了者は、屋外広告業を営む際に必要な業務主任者の資格要件を得られます。詳しくは、県または市HPをご覧ください。

時 7/29(火)・30(水) 10:00～17:00 所 県庁北棟 7階709会議室

対 40人(申込順) 料 青森県証紙4,000円

申 問 6/2(月)～7/11(金)に、県都市計画課(☎017-734-9681)へ

ID 1009158

あなたの「旗揚げ」を応援する起業塾

皆さんのビジネスアイデアの具体化を目指す「あおスタ起業塾」を開催。一緒に受講する仲間とともに起業を目指すチャンス!

時 ①7/11(金) オリエンテーション&先輩起業家との交流会

②7/12(土) ビジネスアイデアとコンセプトづくり

③7/26(土) マーケティングの基本

④8/9(土) これだけは知っておきたい起業の財務

⑤8/30(土) プレゼンテーション

①18:00～19:30 ②～⑤14:00～16:30 所 AOMORI STARTUP CENTER

対 起業に関心がある、具体的な起業のアイデアがある、相談できる

起業の仲間を作りたい、社内で新事業開発を担当するかた

人 25人程度 申 7/4(金)までに、二次元コードより申込み

問 青森商工会議所 中小企業振興部経営支援課(☎017-734-1311)



起業体験イベント「スタートアップウィークエンド青森」

3日間でビジネスを作ってみよう!初心者歓迎・アイデア不要! 学生や社会人を問わず、どなたでもお待ちしております。

時 7/4(金)～6(日) 所 AOMORI STARTUP CENTER

対 新しいことにチャレンジしたいかた、起業に関心があるかた 人 40人程度

料 2,000円～ 申 6/30(月)までに、イベント公式ページ(peatix)から申込み

問 スタートアップウィークエンド青森(オーガナイザー 植松 ☎090-1189-4086)



令和7年度果樹経営支援対策事業 2次募集

優良品種への改植などを支援します。補助額、補助率、採択基準など詳しくはお問合せください。

◆補助事業メニュー 優良品種・品種への改植、新植、廃園

※改植・新植の場合、未収益期間中の育成経費も補助

対 青森市果樹産地構造改革計画で担い手とされた農業者

申 問 6/2(月)～20(金)に、あおもり産品支援課(☎0172-62-3002)へ

グリーン・ブルーツーリズムに取り組む 農漁業者や関連事業者の活動を支援します

①農家民泊の実施に必要な許可手数料や施設整備、新しい体験メニュー作りに必要な設備設置費やPR経費など(補助率3分の2、上限30万円)

②既に活動に取り組んでいる農漁業者や関連事業者などが、農漁業体験などの受入環境向上のための設備設置や修繕を行い、活動をさらに広げるための経費(補助率3分の1、上限6万円)

対 市内に住所を有する農漁業者など、または農漁業者などと連携して事業を行う関連事業者など 問 農業政策課(☎0172-62-1144)

「AOMORI外国語ガイド塾」事前説明会 参加者募集!

外国人観光客の多様なニーズに対応するための専門性と知識を有する外国語ガイドを育成する「AOMORI外国語ガイド塾」を開校します!令和6年の青森市への外国人宿泊者数は約16万人とコロナ禍前と比べて約1.5倍に増加傾向。また、青森港へのクルーズ船の寄港数も年々増加しており、プロの外国語ガイドが求められています。

研修ではプロガイドによる講義や実践模擬ツアー、先進地視察などを通して実践力のある外国語ガイドを育成します。受講生募集に関するオンライン事前説明会を開催しますので、興味のあるかたはぜひご参加ください!

詳しくは、市HPをご覧ください。

時 6/24(火) 19:00~20:00

内 zoomを活用したオンライン説明会

研修の内容(プロガイドによる研修の詳細)など

対 対象言語:英語(英語を話せないかたの参加も大歓迎)

申 6/20(金)までに、氏名・住所・電話番号・Eメールアドレス(アーカイブURL送付用)・あるかたは英語に関する資格やガイドの経験などを、AOMORI外国語ガイド塾事務局(☎tours@inoutbound.co.jp)へ

※件名に「AOMORI外国語ガイド塾事前説明会参加希望」と記入

※お申込みいただいたかたには後日説明会のアーカイブを共有します。当日参加できないかたもお申込みください。

問 交流推進課(☎017-734-5175)



熱中症対策「クーリングシェルター」 「涼み処」協力店舗などを募集

市民などの熱中症予防のため、暑さをしのぐためのクーリングシェルターや涼み処の開放にご協力いただける店舗や施設などを募集します。

◆クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラート発表時に開放(市と協定締結)

◆涼み処 7/1~9/30に開放

◆開放時間 各店舗などの営業時間内でご協力可能な時間(市HPで公表)

◆開設場所 適切な冷房設備などがあるところ

問 環境政策課(☎017-718-1178) **ID** 1002092

はかり(質量計)の定期検査

取引や証明上の計量に使用するはかり(質量計)の検査を、実施します。

◆検査対象 ひょう量が1トン以下の非自動はかり、分銅、おもり

検査月日	検査場所	時間
6/23(月)	後潟支所	10:00~12:00、13:00~15:00
6/24(火)	北部地区農村環境改善センター	10:00~12:00、13:00~15:00
6/25(水)	油川市民センター	10:00~12:00、13:00~15:00
6/26(木)・27(金)	中央市民センター石江分館	10:00~12:00、13:00~15:00
7/22(火)	沖館中学校	10:00~12:00、13:00~15:00
7/23(水)	千刈小学校	10:00~12:00
7/24(木)・25(金)	浪打中学校	10:00~12:00、13:00~15:00
7/28(月)	造道小学校	10:00~12:00、13:00~15:00
7/29(火)	東陽小学校	10:00~12:00、13:00~15:00
7/30(水)	東部市民センター	10:00~12:00、13:00~15:00
7/31(木)	浜館小学校	10:00~12:00、13:00~15:00

問 (一社)青森県計量協会(☎017-729-1703)

福祉のお仕事を体験してみませんか?

時 R8.3/31(火)まで 1人あたり最大10日(1日あたり8時間以内)

所 県内の高齢者、障がい者、保育分野などの社会福祉施設・事業所

対 福祉・介護・保育の仕事に関心のあるかた

料 無料(交通費、食事代などは本人負担)

申 体験希望日の20日前までに、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



自衛官など募集

募集種目	航空学生	一般曹候補生(第2回)	自衛官候補生(第2回)
応募資格	高卒(見込み) 海:23歳未満 空:24歳未満		18歳以上33歳未満
受付期間	7/1(火)~9/11(木)		7/1(火)~9/2(火)
試験日	9/20(土)		受付時にお知らせ
試験会場	受付時にお知らせ		Webによる

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

労働委員会委員による労働相談会

青森県労働委員会では、労働者と事業者との間に生じた労働問題の迅速かつ自主的な解決を促進するため、相談会を開催しています。

時 6/3(火)・15(日)、7/1(火)・13(日)

火曜日は13:30~15:30、日曜日は10:00~12:00

所 青森県労働委員会 **申** 事前に、青森県労働委員会(☎017-734-9832)へ

労働相談ホットライン 無料電話相談

弁護士が労働に関する電話相談に無料で応じます(事前予約不要)。

☎017-763-4670【相談専用】

時 6/10(火) 15:00~18:00 **問** 青森県弁護士会事務局(☎017-777-7285)

生産性向上支援訓練受講者募集

県内企業の人材育成や生産性向上を支援するため、在職者のかたを対象にした生産性向上支援訓練を実施しています。

所 ポリテクセンター青森 **対** 事業主から受講指示を受けた在職者のかた

申 各申込期間に、申込書(ポリテクセンター青森HP掲載)を、ポリテクセンター青森(☎017-777-1187)へ

問 ポリテクセンター青森(☎017-777-1186)



◆SNSを活用した情報発信【基礎編】

時 7/9(水) 9:30~16:30 **人** 15人 **料** 2,200円 **備** 申込締切 6/19(木)

◆ピボットテーブルを活用したデータ分析

時 7/18(金) 9:30~16:30 **人** 15人 **料** 2,200円 **備** 申込締切 6/27(金)

青森高等技術専門校 職業訓練生募集

再就職を支援するため、離職者など向け職業訓練(ハロートレーニング)を実施しています。

申 各申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



県HP

◆OA・会計事務スタッフ養成科(託児付)(簿記・経理応用科(託児付))

時 8/25(月)~R8.2/24(火)(6か月) **人** 20人 **備** 申込期間6/30(月)~7/31(木)

◆簿記・経理基礎科2

時 8/18(月)~11/17(月)(3か月) **人** 20人 **備** 申込期間6/24(火)~7/24(木)

◆介護実務者研修科1

時 8/20(水)~R8.2/19(木)(6か月) **人** 20人 **備** 申込期間6/25(水)~7/25(金)

◆Webマーケティング・クリエイター科1(eラーニング)

時 8/25(月)~R8.2/24(火)(6か月) **人** 20人 **備** 申込期間6/30(月)~7/31(木)

◆Webプログラミング科1

時 8/25(月)~R8.2/24(火)(6か月) **人** 20人 **備** 申込期間6/30(月)~7/31(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 6/2(月)~16(月)に、青森高等技術専門校(☎017-738-5727)へ

◆職業訓練指導員試験事前講習(指導方法)

時 7/8(火)~11(金) 18:00~21:00

対 在職者で職業訓練指導員試験を受験するかた **人** 10人 **料** 1,000円



県HP

子育てひろば

open space for childcare

ご覧ください!

子どもの権利相談センター活動報告書

いじめ、体罰など、子どもの権利侵害に関する相談を受け、その救済と権利の回復を図るための機関として、「子どもの権利相談センター」を設置しています。このたび、令和6年度の活動を報告書にまとめました。



報告書は、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧になれるほか、市HPに掲載していますので、ぜひご覧ください。

◆活動報告書より抜粋

事例 相談者【母親】 子どもの所属【中学生】
相談の主な内容【不登校】 相談方法【面談】



【相談主旨】

朝起きられない日が続き、不登校になってしまった娘への対応

【子どもの権利相談センターから】

母親は物事をネガティブに捉える傾向が強く、その傾向が少なからず娘にも影響している様子が見られました。学校は娘の体調を心配し医療機関の受診を勧めていましたが娘は外部との接触をかたくなに拒んでおり、そのことでも母親は悩んでいました。

母親が語る家庭の様子からは、娘は外部との接触は拒むものの、母親と料理を作ることを楽しむなど、良好な親子関係が見られました。調査相談専門員は母親が良い面にも着目できるよう発想の転換を促し、母親のエンパワメントに重点を置き面談を重ねました。母親が前向きになってきたことに伴い娘にも変化が現れ、かたくなに拒んでいた医療機関も受診し、適切な治療を受けることができました。その後は心身ともに少しずつ元気を取り戻し、外へ出られるようになりました。

＊子どもの権利侵害に関する相談は 子どもの権利相談センターへ

いじめ・体罰・友達や家族のことなど、18歳未満の子どもの権利侵害に関することであれば、どなたでも相談できます。悩んでいること、心配なこと、話してみませんか?秘密は守ります。

時 原則、月～金曜日 10:00～18:00(祝日、年末年始を除く)

相談しやすい方法でご相談ください

- 窓 □ 駅前庁舎3階 こども・若者政策課内
- 電 話 0120-370-642
- F A X 017-763-5678
- Eメール ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp
- 手 紙 〒030-0801 新町一丁目3-7 子どもの権利相談センター宛



問 こども・若者政策課(☎017-734-5320) ID1003585

フッ素塗布を受けましょう

本市の3歳児のむし歯のある割合は、全国と比べて高くなっています。むし歯を予防するために、定期的にフッ素塗布をし、歯科医に歯の状態を確認してもらうことが有効です。対象となるかたは、ぜひご利用ください。

所 指定歯科医療機関 対 本市に住み票がある1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児でフッ素(フッ化物)塗布を希望するかた

料 無料(最大4回)

備 母子健康手帳・フッ素塗布受診票持参

※フッ素塗布受診票は1歳6か月児健康診査の際に交付。青森市へ転入したかたなどは、お問合せください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983) ID1003534

6月は児童手当の支給月

児童手当(4～5月分)を6/13(金)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。手続きが遅れると支給できない月が発生する場合があります。

※市外へ転出した場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なる場合があります。

※公務員のかたは、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。

＊現況届の提出が必要です

令和7年度から第三子以降算定額算定対象者(18歳年度末を経過した後22歳年度末までの間にあって親などに監護相当・生計費の負担があると申し出た子)のうち、職業などが学生以外の場合は、毎年度、現況届の提出が必要となりました。

なお、第三子以降算定額算定対象者の職業などにかかわらず、親などの監護相当・生計費の負担状況に変更が生じた場合には、随時、市への申立てが必要となります。

引き続き現況届の提出が必要となる受給者(公務員を除く)のかたには、5/30(金)に現況届を郵送します。内容を確認の上、忘れずに必ず提出してください。

問 子育て支援課(☎017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

「児童扶養手当受給に関する 重要なお知らせ」を郵送します

児童扶養手当は生活の安定と自立の促進のための制度です。手当の受給から5年等を経過したとき、就労が困難な事情がないにもかかわらず労意欲が見られない場合は支給額の2分の1が支給停止となります。

対象者に「児童扶養手当受給に関する重要なお知らせ」を郵送しますので、案内に従って、定められた期限内に届出してください。

問 子育て支援課(☎017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

青森市ファミリー・サポート・センターは、子どもを預けたいかた(利用会員)と預かるかた(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんで子育てを支え合う会員組織です。

サポート内容は、保育所などの開始前・終了後の預かり、買い物など外出の際の預かり、病児・病後児の預かり、保育施設などへの送迎などです。

サポート会員の登録には、センターが指定する講習の全日程の受講が必要です。講習会に参加して、サポート会員に登録し、サポート会員として活動できるかたを募集します。

※サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます。

※送迎対応可能なサポート会員が特に不足しています。ぜひお申込みください。

時 6/18(水)～27(金)のうちの5日間 ※詳しくは、お問合せください。

所 青森県総合福祉センター 入 20人(申込順)

問 青森市ファミリー・サポート・センター(☎0120-916-800)

第40回子どもの祭典

ショータイム、あおぞら迷路、模擬店、ゲームコーナーなど子ども達が楽しめるイベントが盛りだくさんです。

時 7/6(日)9:00～14:00 所 浪岡総合公園 多目的広場 料 500円(参加券)

申 6/16(月)まで、浪岡地区の児童館、子ども会、母親クラブ、中央公民館で参加券を販売

問 浪岡中央児童館(☎0172-62-3035)



マタニティ講座 要予約



①お口のケアと食育講座

ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア【講師:歯科医師】、いいこといっぱい!母乳育児(授乳姿勢の体験)など
時 6/21(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 入 16組(申込順)

②シミュレーション講座

妊婦さんってこんな感じ(妊娠疑似体験)、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師:消防職員】など
時 6/24(火) 10:00~12:00(9:30~9:50受付)
所 浪岡総合保健福祉センター 入 6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、Let'sオムツ交換&抱っこ!、ウキウキふれあい遊びなど
時 7/2(水) 13:30~15:30(13:00~13:20受付)
所 あおもり親子はぐくみプラザ 入 16組(申込順)

対 本市に住民票がある妊婦とご家族 備 母子健康手帳・筆記用具持参
申 問 ①は6/16(月)~20(金)、③は6/23(月)~27(金)に、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ
②は6/16(月)~20(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 6/16(月) 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ご家族、「Zoom」を利用できるかた 入 各回5組(申込順)
申 6/13(金)までに、氏名・電話番号・メールアドレス・出産予定日・受講したい講座を、
あおもり親子はぐくみプラザ(hagakumi-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

ファミリー講座 要予約

生命(いのち)の安全教育~性被害から子どもたちを守る~
SNS社会に生きる子どもたちの性に関する課題や問題を、講師の経験と実績から、教師と保護者がともに話し合う機会とします。

講師:森本晋也さん(元文部科学省安全教育調査官 岩手県立図書館長)

時 6/30(月) 13:30~16:20 所 青森県総合社会教育センター
対 4歳~中学生の保護者 入 30人(申込順)
申 問 1週間前までに、申込みフォームから申込み、または
青森市子育てサポートセンター
(☎017-774-6537/火曜日10:00~13:00または留守電受付)へ



市民図書館のおはなし会

＊ぴよぴよおはなし会

時 6/6・13・20・27(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 6/7・14・21・28(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】

古川市民センター 6/8(日) 10:30~11:00 1階 和風学習室(A)	中央市民センター 6/8(日) 11:00~11:30 2階 茶華道室
油川市民センター 6/14(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室	戸山市民センター 6/22(日) 11:00~11:30 1階 和室(小)
西部市民センター 6/25(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1	横内市民センター 6/28(土) 10:30~11:00 1階 和室(小)

対 どなたでも
問 市民図書館(☎017-776-2455)

第33回青森県民駅伝競走大会 小学生選手選考会開催

9/7(日)に本市で開催される「第33回青森県民駅伝競走大会」に青森市チーム(小学生から社会人までの選手で構成)の一員として出場する小学生を決定するための選考会を開催します。



時 ①6/29(日) ②7/13(日) 17:00~(16:00~受付)
所 新青森県総合運動公園補助競技場 内 1,000mのタイム計測
対 市内在住の小学4~6年生
備 ①②の結果を踏まえて男女各2人を選出(これまでの大会では、男女1人ずつが出走、残りの男女1人ずつは補欠となっています。)
問 県民駅伝青森市チーム
(監督 奈良岡 問 aomori.distance@gmail.com、☎090-2248-0082)

幼児運動体験教室 要予約

時 6/1(日)・8(日)・15(日)・29(日) 9:00~10:00
所 オカでんアリーナ レスリング場 対 3~6歳の未就学児 入 各日5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 問 事前に、青森市レスリング協会
(広瀬 ☎090-4790-1241、問 aomoriclubjr-wrestling@yahoo.ne.jp)へ
インスタグラム@acjwrestlingのDMでも受付

レスリング体験教室 要予約

時 ①6/8(日) ②6/10(火) ③6/12(木) ④6/15(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
入 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 問 事前に、青森市レスリング協会
(広瀬 ☎090-4790-1241、問 aomoriclubjr-wrestling@yahoo.ne.jp)へ
インスタグラム@acjwrestlingのDMでも受付

ファミリーエンジョイテニス!! 要予約

スポンジボールでのキャッチボール、的当ゲームなど、親子で遊びながらテニスを楽しめます。

時 7/24(木) 9:40~11:45(9:30まで受付)
所 カフヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)サブコート
対 小学2年生以下とその保護者 入 15組(申込順) 備 室内用シューズ持参
申 問 7/10(木)までに、子どもの氏名・性別・年齢・テニス経験の有無・保護者の氏名・連絡先を、FAX・Eメールまたはショートメールで、
日本女子テニス連盟青森県支部(岩本 ☎080-5849-9601、
問 017-729-0676、問 miwa@iwamoto.nu)へ

「パパとつくる!ありがとうの花」 フラワーアレンジメント体験講座 要予約

色とりどりのプリザーブドフラワーを使って、パパといっしょに素敵なバスケットアレンジメントを作りましょう。

講師:安田由美子さん
(サムシングブループレイス代表 フラワーアレンジメント講師)

時 6/14(土) 10:00~12:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」5階 研修室
対 小学生までの子どもと保護者 入 10組(申込順) 料 1,500円
申 問 事前に、氏名・電話番号・年代を、男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800、問 017-776-8828、問 kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「父子フラワー講座」と記入

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)
太陽の正体
時 毎週土曜日
①11:00~ ②13:30~
毎週日曜日・祝日(15日を除く)
13:30~

★プラネくと星空さんぽ
絵話「娘をなくした女神」(幼児向け/約40分)
時 毎週日曜日・祝日(15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) ID 1004128

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

保育園や幼稚園などの入園に向けて 要予約

- 時 6/27(金)10:30~11:30
- 内 入園の手続の流れなどを情報提供
- 対 未就園の子どもと保護者
- 人 10組(申込順)
- 申 6/26(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザへ



こ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

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 5/30(金)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 6/9(月)・23(月) 10:00~11:00
内 集団あそび

時 6/23(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 6/11(水)・25(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 6/16(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 6/18(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

6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:6/11(水) 9:30~12:00 要予約
内 仕上げみがきの仕方など 備 歯ブラシ持参
申 問 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:6/5(木) 9:30~11:00 要予約
申 問 1週間前までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

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、授乳に関する心配事などの相談に応じます。

時 6/23(月)、7/7(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

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

レッツ親子☆ビクス 要予約

ベビーマッサージしながら成長発達を促す体操を親子一緒に楽しみましょう。
講師:古川久子さん(my.josan-in PEANUT助産師)
時 6/24(火)10:30~11:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」5階 研修室
対 0歳3か月~0歳11か月の赤ちゃんとの保護者
人 10組(申込順) 申 6/1(日)9:00~、「さんぽぽ」へ

楽しかったね



こ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

手続などご来庁の際に、予約不要・無料で(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。
対 概ね1歳~就学前まで

◆月~金曜日(祝日を除く)9:00~18:00 ◆土曜日、第2日曜日9:00~17:00

親子で一緒にいらっしゃ〜い〜 アコール託児室開放デー! 第1弾

ダンボールを組み立てて、親子で入れる秘密基地を作っておやつを食べよう!悩みなどを話しながら、参加者同士で情報交換ができます。お茶もご用意しています。

時 6/14(土)10:00~14:00(工作タイム10:00~11:00)
所 働く女性の家「アコール」託児室 対 お子さんと保護者 人 8組(当日先着順)
問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

大野子育て広場 要予約

子育てメイトによる絵本の読み聞かせや手遊びなどで楽しく遊びましょう。

時 6/19(木)10:00~12:00 所 大野市民センター 2階和室
対 0歳~小学校就学前の子どもとその保護者 人 7組 備 飲み物持参
申 問 6/18(水)までに、青森市子育てメイト連絡協議会(会長 林 ☎090-2364-3771、事務局 蔦谷 ☎090-8619-2367)へ

青森市子育てひろば

絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊びなど親子で楽しむ遊びと、育児相談の場を開催します。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003486
時 6/20(金)10:00~11:15 所 総合福祉センター 備 当日、直接会場へ
問 地域子育て支援センター 和幸保育園(☎090-3371-1924)
時 6/24(火)10:00~11:30 所 東部市民センター 人 10組
申 問 6/23(月)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) 要予約

絵本とアート part1 要予約 ~絵本とバルーン体験~

絵本の読み聞かせを通して、バルーン制作やピアノの生演奏に触れて、親子で楽しめるおはなし会

時 7/5(土)10:00~12:00(9:45~受付) 所 アピオあおもり イベントホール
内 10:00~ バルーン制作体験 11:00~ おはなし会(作ったバルーンを使って遊びます)
※おはなし会だけの参加も可能
対 0歳からの子どもと保護者 人 20組(申込順)
申 事前に、チーム紬HPから申込み、または、保護者と子どもの氏名・子どもの年齢・メールアドレスを、チーム紬(☎bookroom555@gmail.com)へ
問 チーム紬(☎090-3750-5292)



健康・医療ナビ

Health and Medical Care



6/4(水)~10(火)は歯と口の健康週間

～歯みがきで丈夫な体の基礎づくり～

◆8020(はちまるにいま)運動

いつまでもおいしく食べ続けるため、日々の手入れで元気な歯を保つことが大切です。

厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。生涯を通じた歯の健康づくりで健康寿命を延ばしましょう。



◆かかりつけ歯科医をもとう!

かかりつけ歯科医とは、歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽な相談に応じるなど、皆さんの歯と口の健康づくりを応援してくれる歯医者さんのことです。皆さんもかかりつけ歯科医をもって歯と口の健康づくりを実践していきましょう。

◆歯を丈夫に保つためのワンポイントアドバイス

- ・間食を少なめに、食べたらずぐ歯磨きをするなどの習慣を心掛ける
- ・正しい磨き方を習慣づける(歯ブラシを軽くあて、細かく動かして、歯の1本1本を丁寧に磨く)
- ・定期的に歯の検診を受ける

歯周疾患検診を受けましょう

歯と口の健康を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。対象のかたは、この機会にぜひ受けましょう。

所 指定歯科医療機関(要事前予約)

対 今年度20・30・40・50・60・70歳になる市民のかた
※対象者へ受診者証を5月末から順次送付予定

料 無料(年度内1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担



問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

後期高齢者歯科口腔健診のご案内 要予約

歯と口の健康は全身の健康につながります。対象のかたは、この機会にぜひ受けましょう。

所 指定歯科医療機関(要事前予約) 対 後期高齢者医療被保険者

料 無料(年度内1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

申 指定歯科医療機関へ事前予約の上、以下のいずれかを持参し受診してください。

- ・マイナ保険証 ・資格確認書 ・受診時点で有効な後期高齢者医療被保険者証
- ・マイナ保険証と資格情報のお知らせ(R7.8月以降)
- ・マイナポータル資格情報画面

問 国保医療年金課(☎017-718-1146)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

歯と口の健康週間 むし歯予防キャンペーン

歯科医師会・歯科技工士会・歯科衛生士会・専門学校・各企業が様々な無料体験ブースをご用意。歯と口の健康について考える良い機会となるイベントです♪

時 6/15(日)11:00~15:00 所 ねぶたの家ワ・ラッセ 2階多目的室

内 口唇閉鎖力検査・歯の健康相談・フッ素塗布・咬合ガムテスト・アニマル体操・指模型作り など 料 無料

問 (一社)青森市歯科医師会 事務局

(☎017-734-5695/月~金9:00~17:00、土9:00~12:00)

熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

◆日常生活での注意事項

- ・行動、住まい、衣服を工夫し、暑さを避ける
- ・室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する
- ・暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日や厳しい暑さが続く日に注意する
- ・暑さに備えた体作りをする
- ・熱中症の発生にはその日の体調が影響するので、体力や体調を考慮する

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

熱中症対策にエアコンの試運転を!

家の中での熱中症を防止するため、夏本番のシーズンを迎える前に、ご家庭で早期にエアコンの試運転を行いましょう!エアコンの異常に気付いたら使用を中止し、お買い上げの販売店やメーカーにご相談ください。

問 環境政策課(☎017-718-1178) 問 1002093

あおもり健康生活応援レシピ大募集

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイデアを広く共有するため、「あおもり健康生活応援レシピ」を募集します。応募いただいたレシピは8/31(日)(やさいの日)に市HPで公開します。皆さんご自作のレシピをぜひご応募ください。

テーマ:この夏は野菜を食べよう! からだ いきいきレシピ

応募内容:テーマに沿い、野菜を使った素材の味を活かしたレシピ

備 応募レシピは自作のものに限ります。

申 6/1(日)~30(月)に、市HPの応募フォーム、または申込書(元気プラザ・市民センターなどに備付け、市HP掲載)に、レシピと工夫した点などを記入の上、あるかたはメニューの出来上がり写真または画像データ(なくても可)を添え、

〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課

(✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

※件名「あおもり健康生活応援レシピ」

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942) 問 1003177



がん検診などの 受診者証・無料クーポン券を送付します

対象者へ5月末から順次送付します。有効期限はいずれもR8.3/31(火)です。健康管理にぜひお役立てください。

◆対象者 R7.4/2~R8.4/1に、以下の年齢に達するかた

◆受診者証

- ①ABC胃がんリスク検診(1,320円) 40歳になるかた
- ②大腸がん検診(無料) 40歳になるかた
- ③歯周疾患検診(無料) 20・30・40・50・60・70歳になるかた
- ④子宮頸がん検診(無料) 30歳になる女性

◆無料クーポン券

- ①子宮頸がん検診 21歳になる女性
 - ②乳がん検診 41歳になる女性
- ※無料クーポン券が届く前に、対象の検診を受診した場合は、受診料(自己負担金)を払戻します。払戻し対象者には9月末までに案内を送付します。人間ドック・職場検診・任意検診・保険診療などは対象となりません。

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

健診結果説明会・特定保健指導 要予約

健診結果の見方や健康についてのご相談に、保健師や管理栄養士が個別に応じます。生活習慣病の予防と改善のため、特定保健指導対象のかたも、ぜひご利用ください。

時 6/27(金)、7/30(水)、8/21(木) 9:00~11:30(1人20分程度)

所 元気プラザ

対 40~74歳の青森市国民健康保険加入者で今年度の特定健康診査を受けたかた

料 無料

申 問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

集団健診・検診(7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	7/1(火)・5(土)・18(金)・24(木)女性のみ・25(金)午前のみ・28(月) 〈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	7/19(土) 〈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、検診が無料になります。
※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(7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
7/8(火)	8:30~9:00	中央市民センター石江分館
	9:30~10:00	市役所駅前庁舎前(中央古川通り側)
	10:30~11:30	柳川庁舎駐車場
	13:00~14:00	カブセンター西青森店駐車場
7/23(水)	8:30~9:00	高田教育福祉センター前
	9:30~10:00	片岡福祉館前
	10:30~11:30	サンロード青森(西中央出入口付近)
	13:00~14:00	マエダストア八重田店駐車場

- 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

医師による不妊専門相談 要予約

時 6/26(木) 13:15~14:00 所 対象者に別途お知らせ 対 2組(申込順) 料 無料
申 問 6/19(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.11

「下肢静脈瘤手術について」

【寄稿】竹内 晋さん(堤橋ふれあいクリニック 院長)

血管内にある静脈弁がなんらかの原因で壊れると下肢静脈瘤を引き起こします。

下肢静脈瘤は、逆流により血液が足にたまることで、**下肢がだるい、重苦しい、むくむなど様々な症状が起こります。湿疹や、潰瘍ができた場合は重症です。**このような場合は早めの治療が必要です。

下肢静脈瘤の治療には、保存的治療、硬化療法、手術、血管内治療があります。保存的治療は、生活習慣の改善や弾性ストッキング。硬化療法は静脈瘤に薬を注射して固めてしまう治療、ストリッピング手術は、静脈を切除し、引き抜く方法です。血管内治療は低侵襲治療で、高周波(ラジオ波)またはレーザーを使用する血管内焼灼治療(異常をきたした静脈を焼いて閉塞させる治療)と、接着材(グルー)を使用する血管内接着材治療があります。

血管内接着材治療は施設認定を受けていますので当院で治療可能です。

いずれも日帰りで治療することができます。

長時間じっと立っているのは避け、適宜休憩をとる、足首の運動、お風呂で足のマッサージ、就寝時に足を高くするのも有効な方法です。

弾性ストッキングは、下肢静脈瘤の予防や悪化を防いだり、治療後のケアなど、正しく着用することでむくみ対策にも非常に有効です。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

HIV(エイズ)検査を受けてみませんか 要予約

6/1(日)~7(土)はHIV検査普及週間です。早期発見・早期治療のためには検査を受けることが大切です。検査は匿名で受けることができ、市HPからも予約できます。また、希望者は性感染症(性器クラミジア、梅毒)とB型肝炎、C型肝炎検査も受けることができます。

時原則月2回 13:00~14:00受付 ※検査日程は市HPをご覧ください。

所市保健所 別館1階 **人**10人程度 **料**無料

申事前に、市HPまたは感染症対策課エイズ相談専用電話(☎017-765-5295)へ

問感染症対策課(☎017-765-5282) **ID**1003146

ハンセン病を正しく理解しましょう

6/22(日)は、厚生労働省が定めた「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。ハンセン病の患者や元患者の方々は、人権を大きく制限・制約され、長い間、多くの偏見と差別に苦しんできました。その事実を厳粛に受け止め、ハンセン病について一人ひとりが正しい知識と理解を持ち、偏見と差別をなくし、温かく迎え入れる社会を実現しましょう。

ハンセン病は

- ・ 遺伝する病気ではありません。
- ・ 感染力のきわめて弱い細菌による病気です。
- ・ 有効な治療薬により完治します。
- ・ 治癒したあとに残る変化は後遺症にすぎません。
- ・ 回復したかたに接触しても感染することはありません。
- ・ 今日の世界では、感染源になるものはほとんどありません。

問障がい者支援課(☎017-734-2317)

身体障がい者の巡回診査(整形外科) 要予約

新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたや、再認定が必要なかた、障がいの程度の変更が予想されるかた、義肢・装具などの補装具の交付・再交付または修理を必要とするかたなどの診察を行います。

※当日の診察のみでは判定が困難な場合があります。

※新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたで、かかりつけの病院がある場合はレントゲン写真や紹介状など、病名・治療の状況や身体状況が分かる書類をお持ちください。

※脳血管障がい(脳出血、脳梗塞など)による障がいの診察は、発症から3か月以上経過しているかたが対象です。

※補装具は、基準外交付が必要な場合など複雑な診断を要するもの(電動車いす、座位保持装置、特例補装具、骨格構造義肢などの複雑な処方をする義肢・装具、オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの新規処方など)は診査対象となりません。

時7/4(金) 受付9:00~10:00、診察9:30~12:00 **所**しあわせプラザ

備身体障害者手帳(お持ちでないかたはマイナンバーカードまたは健康保険証)持参

申問6/28(土)までに、氏名・生年月日・電話番号を

障がい者支援課(☎017-734-5319、☎017-734-5329)

または浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113、☎0172-62-0023)へ

あすかプラン (見守りを兼ねたごみ出し支援活動)

青森市老人クラブ連合会では、老人クラブ会員がボランティア活動として、高齢者の見守りとごみ出しを支援するあすかプランに取り組んでいます。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆**利用条件** 支援を希望する高齢者と、支援活動が可能な老人クラブ会員との条件が整えば利用できます。

※同連合会の活動範囲は青森地区のみです。

対日常的にごみ出しが困難な65歳以上の単身高齢者または高齢者世帯 **料**無料

備この活動は「青森市ボランティアポイント制度」の対象となります。支援者として活動を希望するかた、興味のあるかたはお問合せください。

申問青森市老人クラブ連合会(☎017-723-7285)へ

＊金婚夫婦顕彰事業終了のお知らせ

あすかプラン実施に伴い既存事業の見直しを図る中で、同連合会がこれまで実施してきた金婚夫婦顕彰事業は令和6年度をもって終了することとなりました。何とぞご理解願います。

問青森市老人クラブ連合会(☎017-723-7285)

高齢者支援課(☎017-734-5326)

認知症カフェに参加してみませんか

認知症カフェは、認知症の人やご家族、地域のかたたちが気軽に集まりおしゃべりを楽しんだり、学んだりできる場です。専門職への相談もできます。まずは気楽な気持ちでご参加ください。市内11か所の青森市地域包括支援センターで開催しています。日時・開催場所はそれぞれ異なりますので、詳しくは、各地域包括支援センターへお問合せください。

問高齢者支援課(☎017-734-5206)

認知症カフェ一覧(PDF)▶



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6/15(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)

「もの忘れが気になり始めたら 健常と認知症の間 MCIを知ろう」セミナー

脳の健康、健常と認知症の間の症状について、東京からのライブ配信でセミナーを放映します。

講師:岩田 淳さん(東京都健康長寿医療センター 副院長)

時6/28(土)13:00~13:45(12:30~開場)

所リンクステーションホール青森 5階 大会議室 **対**市内在住のかた

人100人(当日先着順) **料**無料 **備**公共交通機関でお越しください。

問エーザイ株式会社

(平岡 ☎070-3811-6856、☎y2-hiraoka@hhc.eisai.co.jp)

血管いきいき講座 要予約

時①6/11(水) ②7/9(水) 10:30~12:30(10:00~受付)

所①西部市民センター ②油川市民センター

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、尿ナトカリ比)、お家の味噌汁塩分チェック

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

申問各開催日の1週間前(土・日、祝日を除く)までに、

健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

市民無料健康講座「かだれ健康塾」

「内臓の老化で起こる疾病」

~生活習慣を見直し、血管若返りストレッチで予防しよう~

講師:神一男さん(青森県健康管理士会会長)

時6/1(日)13:00~15:00 **所**青森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)

保健大学コラボ 要予約 いくつになっても元気で自分らしく介護予防講演会

講師:篠原博さん(県立保健大学 健康科学部 理学療法学科教授)

時6/8(日)10:00~11:00(9:30~受付)

所カフヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)多目的室

対介護認定を受けていない50~60代 **人**50人(申込順) **料**550円 **備**内履き持参

申問事前に、カフヒログループスーパーアリーナ(☎017-762-7105)へ

〈広告〉

○合同説明会を実施しております。
詳しくはお電話、WEBで ※1柱8万円~
6/7(土)、7/5(土)、8/16(土) 各日10時、14時に開催

[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

〈広告〉

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

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか?
申問 健康づくり推進課(☎017-718-2912、017-718-2942)

沖館地区 体力づくり講座 要予約
時 6/4(水)・19(木) 10:00~11:30
所 沖館市民センター2階 中会議室
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
対 沖館地区周辺にお住いのかた
料 無料 備 汗拭きタオル・飲み物・ゴムボール持参、動きやすい服装でお越しください。
申 初参加のかたは、前日までに、☎☎へ

西部地区体力づくり講座・健康チェック
時 6/11(水) 10:00~11:30
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)
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 ③を希望のかたは、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 6/12(木) 10:00~11:30
所 中央市民センター
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・運動靴持参、動きやすい服装でお越しください。
申 6/2(月)~11(水)に、☎☎へ

健康づくりリーダー考案! 「預筋通帳」を作りませんか 要予約
時 ①6/13(金) ②6/27(金) 9:30~10:30【どちらか選択】
所 カクヒログループスーパーアリーナ ①会議室1 ②会議室4
内 「預筋通帳」は、筋肉の状態を定期的に確認するための通帳です。次の項目を計測して通帳に記帳します。
①握力 ②脚部筋肉量点数(脚点) ③ふくらはぎ周囲径
筋肉は貸し借りできません。預筋通帳を作って、コツコツ貯めていきませんか。
人 20人程度 料 無料
備 素足で計測します。脱ぎ履きしやすい靴と服装でお越しください。
申 各開催日の3日前までに、☎☎へ

清風を感じ・日光を浴び・ウォークの旅! 要予約
毎月第2・第4金曜日はウォーキングの日にしよう!
時 6/13(金)・27(金) 10:30~11:30
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)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)」を適宜周回 ※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で実施
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)

浪岡地区 体力づくり講座 要予約
時 6/20(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・動きやすい服装・筆記用具持参
申 6/19(木)までに、☎☎へ

歩いて知ろう!青森市~合浦公園~ 要予約
季節の植物が彩る公園を歩きながら、石碑や記念碑を巡って歴史を学ぼう
時 6/24(火) 10:00~12:00(9:50~受付)
所 青森市民室内プール 2階 研修室
内 健康チェック・ウォーキング(合浦公園内)
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。小雨決行、荒天時は屋内で体操
申 6/17(火)までに、☎☎へ

中央地区体力づくり講座 要予約
時 6/26(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・運動靴持参、動きやすい服装でお越しください。
申 6/2(月)~25(水)に、☎☎へ

まちかど健康チェック
時 6/27(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、気軽にお立ち寄りください。
問 ☎☎

リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約
時 ①7/1(火) ②7/8(火) ③7/22(火) ④7/29(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 6/30(月)までに、☎☎へ

沖館地区栄養教室 要予約
カロリー・塩分控えめでも大満足のバランスメニューを、みんなで楽しく作りましょう♪
時 7/9(水) 10:00~13:00(~9:50受付)
所 沖館市民センター 2階 調理実習室
人 20人 料 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん持参
申 6/27(金)までに、☎☎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。
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))	①6/4(水) ②6/18(水) 10:00~11:00	①笑いながら頭と体をつかいましょう! 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)	①6/9(月) ②6/23(月) 10:30~11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! 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)	①6/10(火) ②6/24(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を使って筋力アップ
シーナシーナ青森(1階 フードコート)	①6/11(水) ②6/25(水) 10:30~11:30	①運動で楽しくリフレッシュ! ②はじめての運動教室
アウガ(1階 駅前スクエア)	①6/12(木) ②6/26(木) 11:00~12:00	①ずっと元気でい体操(いたいぞう!) ②運動で体も心もリフレッシュ!
生協コスモス館(1階 イートインスペース)	①6/13(金) ②6/24(火) 10:30~11:30	①無理なく楽しく体力づくり ②まちなかハッスル元気体操

地域健康教室 要予約

健康長寿のため、健康教室を開催しています。お気軽においでください。
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
6/5(木) 10:00~	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
6/17(火) 10:00~	筒井すみれ会館	健康チェック、ストレッチボール
6/17(火) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、バランスボール
6/25(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、健康体操
6/27(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ

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。仲間と一緒に健康づくりしませんか。
時 6/12(木)・26(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
申問 事前に、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

医師による健康教室/健康相談 要予約

「こころの健康」聞き上手のコツ、自分にストレスをためる考え方 など 講師:村上拓也さん(こころのケアセンター ふよう(芙蓉会病院) 院長)
時 6/18(水) 健康教室13:00~14:00、健康相談14:00~15:00
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 6/11(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)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 6/24(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 申問 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

県病メディコトリムに参加しよう 要予約 ~アフターファイブの健康教室~

時 7/8(火)・22(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 各回20人 料 無料
申問 7/7(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

ターゲット・バードゴルフ体験会 要予約

ターゲット・バードゴルフとは、羽根つき専用ボールを、傘を逆さまにしたようなホールに入れる競技です。

時 6/21(土)・22(日) 10:00~12:00

所 県総合運動公園内展望台広場

料 無料 備用は貸出し

申 問 事前に、希望日時を、
青森市ターゲット・バードゴルフ協会
(菊池 ☎090-7796-0184)へ



ノルディックウォーキング教室 要予約

ポールを使って四足で歩くノルディックウォーキング。運動不足で衰えた筋肉、背筋、心肺機能を鍛え、生活習慣病にも効果的な新しいウォーキングスタイルを体験しませんか。

時 6/21(土) 10:00~12:00

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)東側正面玄関前

人 15人 料 1,000円(保険料・ポールレンタル・資料)

備 シューズ・タオル・帽子持参、運動しやすい服装でお越しください。

申 問 前日までに、青森県ノルディックウォーキング協会
(高井 ☎090-2360-9045、✉qqdu8kx9k@poem.ocn.ne.jp)へ

骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金

骨髄ドナーのかたが骨髄などを提供しやすい環境づくりを進めるため、助成金を交付しています。

【対象者】

◆ドナー(次の要件を全て満たすかた)

- ①骨髄などの提供の完了を証明する書類の交付を受けていること
- ②骨髄などの提供が行われた日において、市内に住所を有していること
- ③本助成金と同様の助成金などの交付を他に受けていないこと
- ④ドナー休暇制度がないこと、または全部もしくは一部の期間のドナー休暇を取得していないこと

◆事業所(次の要件を全て満たす事業所)

- ①市内に住所を有するドナーを雇用している県内の事業所で、骨髄ドナーに対しドナー休暇を付与していること
- ②本助成金と同様の助成金などの交付を他に受けていないこと

【助成額】

◆ドナー 2万円×骨髄などの提供に要した通院または入院の日数(上限はドナー休暇取得日を除く7日間)

◆事業所 1万円×ドナーが取得したドナー休暇の日数(上限7日間)

問 保健予防課(☎017-765-5281)

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
夜ヨガ教室 申 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 20:10~どなたでも参加可	対 どなたでも 人 各15人 料 月額3,000円 1回1,200円 HPに割引クーポンあり
太極拳教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	6/7・21・28(土) 19:00~21:00	対 どなたでも 人 50人 料 月額3,000円 1回1,200円
モルック体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	6/14(土)・22(日) 7/20(日)・27(日) 13:00~15:00	対 足し算、引き算ができるかた 人 20人 料 500円
運動塾 申 受付中	毎月3回、金曜日 10:00~12:00	対 介護認定を受けていない 50~70代のかた 料 2,000円
アーチェリー実技指導 申 当日、直接会場へ ※当日先着順	毎月2回、土曜日 18:00~20:00	対 小学5年生以上 人 10人程度 料 個人使用料
太極拳教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	7/5(土)・18(金)・26(土) 19:00~21:00	対 どなたでも 人 土曜日50人、金曜日25人 料 月額3,000円 1回1,200円
大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525		
ラグビー教室 申 6/1(日)~受付開始	6/3(火)・24(火)、7/8(火)、 8/19(火)・31(日)、9/9(火) ・30(火)、10/7(火)・19(日) 火曜日 18:00~21:00 日曜日 13:00~15:00	対 3歳~中学生 人 40人 料 1回500円 (初回は無料)
キッズテニスガーデン 申 6/1(日)~受付開始	7/1(火)~8/21(木) (予備日含む)(計10回) 毎週火、木曜日	対 小学生 人 10人 料 5,000円
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
スポーツ体験教室 申 HP・電話で受付中	6/6・27(金) 16:50~18:00 (16:30~受付)	対 5歳~小学生 人 15人 料 1回600円
小学生野球教室 申 HP・電話で受付中	6/12(木) 17:00~19:00 (16:50~受付) 6/3・17(火) 18:00~20:00 (17:50~受付)	対 小学2~6年生 人 20人 料 1回500円
セルフストレッチ教室 「猫背撃退」 申 HP・電話で受付中	6/10(火)・26(木) 13:15~14:45 (13:00~受付)	対 中学生以上 人 20人 料 1回1,300円

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、比較的軽いかたはできる限りかかりつけ医などで通常の診療時間内に受診いただきますようお願いいたします。救急医療体制を維持し必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

◆診療科目・診療日

	月	火	水	木	金	土	日
内科	○	○	休	○	○	○	○
小児科	休	○	○	○	○	○	○
外科	休	○	休	○	休	○	○

◆診療時間 ※予約不要

月・水・金	19:00~21:00 (受付は20:30まで)
火・木・土・日	19:00~22:00 (受付は21:30まで)
5/3~5、12/29~1/3	(受付は21:30まで)

※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
6/1(日)	佐々木歯科医院	017-777-1087	久須志一丁目
6/8(日)	せき歯科クリニック	017-738-8148	幸畑一丁目
6/15(日)	後藤歯科医院	017-781-3130	篠田一丁目
6/22(日)	せきの歯科医院	017-764-4181	横内亀井
6/29(日)	こん歯科口腔外科クリニック	017-764-0071	西大野一丁目

・当番医は変更となる場合があります。
受診の際は救急病院紹介(消防本部 ☎017-722-2211)へご確認ください。

市からのお知らせ

Hot news of daily life



『青森市犯罪被害者等支援条例』 (令和7年4月1日施行)が制定されました

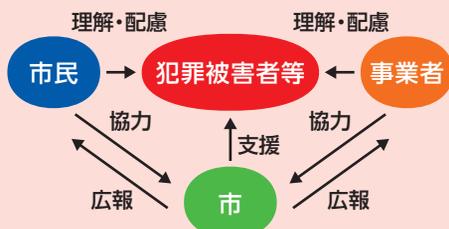
犯罪被害者などの多くは、これまで十分な支援が受けられず、社会において孤立することを余儀なくされてきました。さらに、犯罪などによる直接的な被害にとどまらず、その後も二次被害で苦しめられることも少なくありません。

この条例では、犯罪被害者などの支援に関する施策を総合的に推進し、市民が安心して暮らすことのできる地域社会の実現を目指し、基本理念や市・市民・事業者の責務、市が行う施策の基本となる事項を定めています。市、市民、事業者の連携の下、犯罪に巻き込まれた被害者などを地域全体で支えましょう。

基本理念 ~ 支援の基本的考え方 ~

1. 犯罪被害者等の個人としての尊厳が重んぜられ、その尊厳にふさわしい処遇を保障される権利が尊重されること。
2. 犯罪被害者等が受けた被害の状況及び原因、犯罪被害者等が置かれている状況その他の事情に応じて適切に行われているとともに、二次被害が生ずることのないよう十分配慮されること。
3. 犯罪被害者等が、被害を受けたときから安心して暮らすことのできるようになるまでの間、必要な支援を途切れることなく受けられることができること。

それぞれの役割



【市の責務】

- 基本理念にのっとり、関係機関などとの役割分担を踏まえ、支援に関する施策を制定、実施する。
- 施策を円滑に実施することができるよう関係機関などと連携、協力する。

【市民の責務】

- 基本理念にのっとり、犯罪被害者などの状況や支援の必要性を理解し、二次被害が生ずることのないよう十分配慮し、支援に関する施策に協力するよう努める。

【事業者の責務】

- 基本理念にのっとり、犯罪被害者などの状況や支援の必要性を理解し、事業を行うにあたり、二次被害が生ずることのないよう十分配慮し、支援に関する施策に協力するよう努める。
- 犯罪被害者などがその被害に係る民事、刑事などに関する手続に適切に関与することができるよう、その就労及び勤務について十分配慮するよう努める。

市の取組 ~ 支援のための基本的施策 ~

- ①相談及び情報の提供など
- ②経済的負担の軽減
- ③保健医療サービス及び福祉サービスの提供
- ④居住の安定
- ⑤雇用の安定
- ⑥市民及び事業者の理解の増進
- ⑦人材の育成など
- ⑧民間支援団体の活動の促進



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョッとちゃん」

条例の全文は市HPでご覧になれます。ID1009027

☎生活安心課(☎017-734-5258)

利用していない農機具などはありませんか

離農などにより、利用していないトラクターや草刈機などの農業用機械やパイプハウスなどの農業用施設を市内の農業者に紹介(マッチング)し、有償または無償で譲渡できる「青森市農機具等マッチング事業」を行っています。

「使っていないトラクターがあるから誰かに使って欲しい」など譲渡を希望するかたと、「経費を抑えるために中古で農機具を探している」など譲り受けを希望するかたを本市で取りまとめ、情報提供を行い、双方で現物確認や直接交渉をもってマッチング成立となります。対象となる農機具や手続の流れなど詳しくは市HPをご覧ください。

☎農業政策課(☎0172-62-1156) ID1008671

アメリカシロヒトリは早めの防除を

アメリカシロヒトリ(蛾の幼虫)は、ほとんどの樹木を食害することから、各家庭または地域で連携し、一斉防除すると効果的です。

庭木をよく観察し、枝先が白いクモの巣状になって、葉が白く枯れているような状況を見付けたら、早めに取り除きましょう。また、街路樹や公園の樹木にその様子を見付けた場合はご連絡ください。

◆アメリカシロヒトリの特徴

- 6月下旬頃と8月下旬頃に幼虫(毛虫)が発生します。
- 幼虫(毛虫)は、最初は淡黄色で白いクモの巣状の中に群生し、その後、灰黒色で長く長い毛におおわれ、最大約3cmになり、庭木全体に加害します。

◆防除方法

- クモの巣状の枝先を切り取り、踏みつぶすなどして駆除する。
- 巣から出ている場合は、捕殺するか、殺虫剤を散布する(成長すると薬剤の効果が低くなります)。
- 日頃から込み合った庭木の枝や、大きくなりすぎた庭木を剪定し、風通しを良くする。

◆防除に使用する殺虫剤

使用の際は、説明書をよく読んで、取扱いに注意しましょう。

トレボン乳剤/トアロー水和剤CT/スミチオン乳剤など

※「展着剤(薬剤が葉や虫に付きやすくなる効果があります)」を薬剤に混ぜて使用するとより効果的です。

☎公園河川課(☎017-752-8342)

アメリカシロヒトリ防除用薬剤噴霧機を無料で貸し出しています

お近くの施設に電話または直接、お申込みください。薬剤は各自で準備し、散布の際は周囲に人がいないか確認しましょう。

噴霧機の使用のほか、アメリカシロヒトリ防除について、お困りのことがありましたら、下記までご相談ください。

◆貸出期間 10月末まで

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

ID1002099

施設	電話番号
油川市民センター	017-788-1201
西部市民センター	017-788-2491
沖館市民センター	017-761-4161
古川市民センター	017-776-8082
大野市民センター	017-739-6228
荒川市民センター	017-739-2343
横内市民センター	017-738-8723
東部市民センター	017-736-6255
戸山市民センター	017-743-0720
浜田福祉館	017-739-5782
桜川福祉館	017-741-3256
ほろがけ福祉館	017-742-8165
生活衛生課	017-765-5288
浪岡振興部市民課	0172-62-1140

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話を

あなたの周りに不自然な傷や打撲のあとがある、洋服や髪の毛がいつも汚れている、急にやせた、表情が乏しい、夜遅くまでひとりで遊んでいるなど、「虐待かも…」と思われる子どもがいたら、すぐにお電話ください。

☎あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)
児童相談所(全国共通 ☎189)



国民健康保険の健康保険証は7/31(木)に有効期限が満了となります

従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しています。

マイナ保険証を使ってる人はどうしたらいいの?

ぜひ、そのままお使いください!

マイナ保険証でないと受診などできないの?

マイナ保険証をお持ちでないかたには、申請によらず資格確認書が発行されます。また、マイナ保険証をお持ちのかたでも、マイナ保険証での受付が困難なかたは、加入している医療保険者に**申請すれば資格確認書を取得できます**。親族などの法定代理人や介助者などによる**代理申請も可能**です。

マイナンバーカードを健康保険証として使うために利用登録をしておきましょう!

ご自身の登録状況がわからないときは?

医療機関などの受付窓口には設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、利用登録が済んでいないかたには、その場で利用登録の案内がされます。

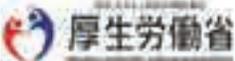
他の方法で確認したいときは?

- スマートフォン・マイナンバーカードを用意します。
- 「マイナポータル(モバイルアプリ)」にログインします。
- 「健康保険証」を押します。
- 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるのでご自身の登録状況をご確認ください。

マイナポータル総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 月～金曜日 9:30～20:00 土・日、祝日 9:30～17:30

詳しくはこちら(厚生労働省HP)  

☎ 国保医療年金課 (☎017-734-5493)
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)

国民健康保険加入者の一部負担金の免除

国民健康保険加入者が、災害や事業の休業、失業などにより、一時的に生活が困窮し、医療機関で支払う窓口負担(一部負担金)の支払が困難になった場合、一部負担金の減免または徴収を猶予する制度があります。事前に申請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)

国民年金保険料の納付が困難なかたへ

R7.7月分～R8.6月分の国民年金保険料の免除申請と納付猶予申請を7/1(火)から受付します。 ※免除・猶予期間は、公的年金の受給資格期間として算入されますが、保険料を全額納付した場合に比べ受け取る年金額が少なくなりますのでご注意ください(10年以内に追納可能)。

◆申請に必要なもの

個人番号がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)または国民年金保険料納付案内書

- ◆本人以外が申請する場合
マイナンバーカード、免許証などの本人確認書類
- ◆失業が理由の場合
雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票または雇用保険被保険者資格喪失確認書
※支所では受付できません。

- ☑【申請免除制度】 学生以外で所得が低いなどの経済的理由や、失業などの理由で保険料の納付が困難なかた
- 【納付猶予制度】 50歳未満のかたで、失業・無職などの理由で保険料の納付が困難なかた

◆マイナポータルからスマートフォンで電子申請ができます

来庁不要で24時間365日簡単に申請でき、処理状況や申請結果を確認することができます。詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。



☎ 国保医療年金課 (☎017-734-5352)

国民健康保険運営協議会委員を募集します

国民健康保険事業の運営に関する重要事項を審議していただく委員を募集します。

- ◆応募資格 本市に住所がある18歳以上(高校生除く)の国民健康保険被保険者で、次のいずれにも該当しないかた
 - ・任期中に後期高齢者医療制度に加入する(75歳に達する)かた
 - ・本市の他の附属機関などの委員
 - ・国及び地方公共団体の常勤職員、議員
 - ・公共的団体などの職員
 - ・政党の役員、職員その他政治団体の関係者
 - ・国民健康保険税を滞納しているかた

- ◆募集人数 1人
- ◆任期 委嘱の日から3年間
- ◆会議の開催 年2回程度(案件により回数の変更あり)
- ◆報酬 日額8,700円
- ◆選考 書類審査(面接を行う場合あり) ※結果は7月中旬に通知
- ◆応募方法

6/30(月)必着で、履歴書と「応募の動機、国民健康保険に対する私の考え(400字程度)」を、〒030-0801 新町一丁目3-7 国保医療年金課 (☎kokuhoiryo-nenkin@city.aomori.aomori.jp)へ

☎ 国保医療年金課 (☎017-734-5339)

国勢調査員を募集しています!

- ◆活動期間 8月下旬～10月下旬(予定)
- ◆仕事内容 事務打ち合わせ会の出席、担当地域・調査対象の確認、調査票の配布・回収、回収した調査票の点検・整理、調査関係書類の提出
- ◆報酬 1調査区あたり約3～4万円(調査区を複数担当していただく場合あり)
- ◆担当地域 市内



- ☑ 責任をもって調査の事務を遂行できる、原則として20歳以上のかた
- ・調査上知り得た秘密を守れるかた
- ・警察・選挙に直接関係のないかた
- ・暴力団員その他の反社会的勢力に該当しないかた
- ☑ 担当する調査区は、ご希望に添えない場合があります。
- ☑ 事前に、企画調整課 (☎017-763-5244)へ

6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員は人権を守ることや大切さを伝える活動をするため、法務大臣から委嘱された民間ボランティアです。

人権擁護委員法が昭和24年6月1日に施行されたことにちなみ、毎年6月1日は「人権擁護委員の日」となっています。

青森市では19名の人権擁護委員が人権に関する様々な活動に取り組んでいます!

人権擁護委員の日特別展示

人権に関する展示を実施します。ぜひお立ち寄りください。

時 6/2(月)9:30~15:00 所 駅前庁舎1階エントランス

「特設人権相談所」開設

人権に関する困りごとについて、人権擁護委員が相談に応じます。お気軽にご相談ください!

時 6/2(月)10:00~15:00 所 駅前庁舎1階市民なんでも相談室

☎ 人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

人権擁護委員の表彰

長年にわたり、人権擁護委員として人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献した功績により、次のかたが表彰されました。おめでとうございます。

法務省人権擁護局長表彰	長谷川 満春 さん
全国人権擁護委員連合会長表彰	今 京子 さん
	工藤 美智子 さん
仙台法務局長表彰	阿部 哲 さん

☎ 青森地方法務局人権擁護課(☎017-776-9024)

6月8日~14日は危険物安全週間

◆ガソリンは危険物です

- 気温が-40℃でも気化し小さな火源でも引火し爆発的に燃焼する物質です。
- 危険物の保管容器は、消防法令適合品を使用してください。ガソリンは金属容器、灯油はプラスチック容器または金属容器の製品が市販されています。それぞれ、専用容器に収納して保管しましょう。
- 容器は必ず密栓し、直射日光のあたらない風通しの良い場所に保管しましょう。
- 保管場所には燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- 空気調整ネジをゆっくり開けて、内圧を抜いてからキャップを開けるようにしましょう。



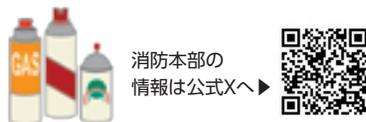
☎ 消防本部予防課(☎017-775-0853)

カセットボンベ、スプレー缶による火災に注意!

日常生活で使用しているスプレー缶は、使い方を誤ると火災につながります。

- 火気の近くで使用しない。
- 暖房器具付近や直射日光があたる場所など、高温になる場所に置かない。
- カセットボンベは、カセットコンロ本体に正しく装着されていることを確認してから使用する。
- カセットコンロ全体を覆うような大きな鍋などの使用は、カセットボンベが過熱され、破裂する危険があるので絶対に行わない。
- 廃棄する場合は、中身を使い切ってから捨てる。カセットボンベ、スプレー缶に処理方法が記載されているものは、その方法に従うこと。

☎ 消防本部予防課(☎017-775-0853)



6月25日は無事故の日

市では、6月25日を「青森市民交通安全行動の日」と定めています。自分自身を交通事故から守るため、また、大切な人を交通事故の被害者や加害者にならないためにも、家族や地域ぐるみで交通ルールの遵守と交通マナーの徹底を心掛け、交通安全に努めましょう。

◆青森市民交通安全行動の日の集い

時 6/25(水)11:00~11:50 所 青森駅前公園

内 式典、反射材の無料配布、青森県警察音楽隊による演奏

◆ハンド&サンクス(渡る合図とありがとう)で安全横断

横断歩道では、横断者または横断しようとする人がいる場合、車両などは必ず一時停止しなければなりません。

歩行者は「手を上げる」「手を差し出す」などで横断する意思表示をし、止まった車に感謝の気持ちを伝える「ハンド&サンクス」を心掛けましょう。

☎ 生活安心課(☎017-734-5258)

6月は農地パトロール月間

農業委員会では、毎年6月を「農地パトロール月間」として市内の農地をパトロールし、遊休農地や農地の違反転用発生防止に取り組んでいます。

遊休農地については、所有者などに今後の利用意向調査を行い、農地再生のために必要な利用関係の調整などを実施。違反転用者に対しては、是正に関する対応を行います。

農地パトロールの際には、農業委員・農地利用最適化推進委員などが調査に伺います。

☎【青森地区】農業委員会事務局(☎017-761-4372)

☎【浪岡地区】事務局分室(☎0172-62-1148)

6月は土砂災害防止月間

土砂災害から身を守るために、日頃の備えと早めの避難が必要です。土砂災害は、台風などの大雨の時期に特に多く発生します。身の危険や周囲に異変を感じたら、直ちに避難しましょう。

土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップなど、土砂災害に関する情報は、県HPから、「防災情報(砂防)」で検索するとご覧になれます。

☎ 県河川砂防課(☎017-734-9670)

段ボールコンポスト講習会を開催します

簡単・手軽に生ごみの減量に取り組むことができ、生ごみを「堆肥」にリサイクルすることができる「段ボールコンポスト」の講習会を開催します。

日時	時間	場所	定員
6/17(火)	10:00~11:00	中央市民センター	10人程度
	14:00~15:00	沖館市民センター	
6/19(木)	10:00~11:00	西部市民センター	
	14:00~15:00	浪岡中央公民館	
6/20(金)	10:00~11:00	東部市民センター	
	14:00~15:00	荒川市民センター	

☎ 各開催日の3日前までに、住所・氏名・電話番号・希望の日程(第2希望まで)を、〒030-0801 新町一丁目3-7 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179、☎017-718-1187)へ ☎1001978

電気式生ごみ処理機を貸し出しています!

青森市ごみ問題対策市民会議では、電気式生ごみ処理機(乾燥式)を無料で貸し出しています。貸出期間は原則3か月以内。台数に限りがあるため、お待ちいただく場合があります。貸出要件など詳しくはお問合せください。

☎ 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179) ☎1001937

私道の寄附と整備補助

◆私道の寄附 幅員、延長、沿線の戸数など一定の要件を満たす道路について、市への寄附を受け付けています。

◆私道などの整備補助 町(内)会や地域住民の団体などが、一定の要件を満たす私道などを整備(舗装や側溝敷設、交通安全施設の設置)する場合、工事費の7割以内を補助します。詳しくは、市HPをご覧ください。

☎ 道路維持課(☎017-752-8556)

☎ 浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1168) ☎1005907

敷地や屋根の雪対策を支援します

市民や事業所などが、敷地や屋根に雪対策工事を新たに行うために必要な資金を金融機関から借り入れする場合、その利子の全部または一部を市が負担します。対象となる工事は次のとおりです。詳しくはお問合せください。

- 敷地にロードヒーティング、融雪槽、融雪機などを設置する工事
- 屋根に融雪設備を設置する工事
- 既存の屋根を無落雪の屋根に改修する工事

☎建築指導課(☎017-752-8193)

下水道・農業集落排水施設への 接続はお早めに

下水道や農業集落排水施設は、排水を浄化し、きれいな水によみがえらせる重要な働きをしています。また、皆さんに利用していただいて初めてその効果を発揮します。下水道や農業集落排水施設が整備された地域のかたは、早めの接続をお願いします。

※接続工事の際は、条例に定められた「青森市指定排水設備工事業者」をご利用ください。また、工事着工前に申請が必要です。

※接続工事資金を金融機関から無利子で借りることができる融資あっせん制度があります。

※接続後は水道の使用水量に基づき、下水道使用料または農業集落排水施設使用料を納めていただきます。

☎営業課(☎017-734-4281)、上下水道課(☎0172-62-1159)

下水道事業受益者の 変更手続

下水道事業受益者負担金・分担金を納付しているかたで、土地売買などによって納付者を変更する場合は、「下水道事業受益者変更届」を提出してください。

☎営業課(☎017-734-4281)
上下水道課(☎0172-62-1159)

ご注意ください! 城ヶ倉溪流歩道は 閉鎖しています!

城ヶ倉溪流歩道は平成12年の事故発生以来、閉鎖していますので、絶対に立ち入らないでください。

☎観光課(☎017-734-5153)

北海道・三陸沖後発地震 注意情報が発表されたら?

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された場合、発表から1週間は通常の生活(通勤・通学など)を送りつつ、地震への備えの再確認、すぐに避難できる態勢の準備などを行ってください。また、常に緊急情報を取得できるようにし、滞在先の市区町村からのお知らせや交通状況などを事前に確認し、適切に行動できるように心がけましょう。

☎青森地方気象台
(☎017-741-7459)



内閣府HP

知財高裁20周年を迎えて

知的財産高等裁判所は、知的財産権に関する訴訟を専門的に扱う裁判所です。平成17年4月1日に、知的財産高等裁判所設置法に基づいて設置され、4月に設立20周年を迎えました。

知財高裁に興味があるかたは、知財高裁HPをぜひご覧ください。

☎青森地方裁判所総務課庶務係(☎017-722-5421)



解体工事などを行う際は事前の届出を

建設リサイクル法では、特定建設資材(木材・コンクリート・アスファルト)を使用し、次のいずれかに該当する工事を行う場合、発注者に工事着手7日前までの届出を義務付けています。忘れずに届出をしましょう。

- 延床面積80平方メートル以上の解体工事
- 延床面積500平方メートル以上の新築・増築工事
- 請負代金1億円以上の建築物の修繕工事など
- 請負代金500万円以上の土木工事など

☎建築指導課(☎017-752-8193)

お困りごと相談窓口 無料

6月の市民相談

予約不要

☎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

☎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

☎2(月)・16(月) 10:00～15:00

●行政相談

☎5(木)・12(木)・19(木)・26(木)

10:00～15:00

●司法書士相談

☎2(月)・10(火) 10:00～14:00

●不動産相談

☎5(木)・12(木)・19(木)・26(木)

10:00～15:00

●不動産鑑定士相談

☎24(火) 13:00～15:00

●土地家屋調査士相談

☎2(月) 10:00～14:00

●行政書士相談

☎13(金)・20(金)・27(金)

10:00～15:00

要予約

●法律相談

☎①9(月)・②23(月) 13:00～15:00

☎各5人(申込順)

☎事前に、

生活安心課(☎017-734-5250)へ

①は2(月)から、②は10(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

☎6/5(木)・19(木) 9:00～15:00

☎浪岡総合保健福祉センター

☎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】

☎6/17(火)～19(木)・

23(月)～26(木)・30(月) 20:00まで

☎納税支援課

(☎017-734-5209)

【浪岡地区】

☎6/25(水)～27(金)・30(月)

20:00まで

☎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。

☎①6/10(火) ②6/24(火)

13:00～15:00

☎アピオあおもり ☎3人(申込順)

☎相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎①は6/5(木)、②は6/19(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。

☎6/19(木) 13:00～15:00

☎アピオあおもり ☎2人(申込順)

☎相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎①6/17(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

「女性の権利ホットライン」 無料電話法律相談

長時間労働、パワハラなどの労働問題、離婚、DVなど女性及びLGBTの権利に関する問題に詳しい弁護士が、対処の方法や法律知識を提供し適切なアドバイスを行います。

☎017-763-4670【相談専用】

☎6/25(水) 10:00～16:00

☎青森県弁護士会事務局

(☎017-777-7285)



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。

☎7/3(木) 13:00～15:00

☎子育て支援課

☎4人(申込順)

☎相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎①6/30(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

暮らしの情報

Living Information



市営バス100周年プレ企画

青森市営バス公式マスコットキャラクター名前募集

R8.3/6(金)で発足100周年を迎える青森市営バスに公式マスコットキャラクターが誕生しました。ハマナスの実がモチーフのかわい

いキャラクターに、青森市をPRする素敵な名前を募集します。採用されたかたの中から抽選で1名様にデザイナーにしだあつこさんの直筆色紙、ご応募いただいたかたの中から抽選で30名様に市営バス・市バス・ねぶたん号でご利用いただける交通ポイント5,000円分をプレゼント!たくさんのご応募をお待ちしています。

【キャラクターデザイン】にしだあつこさん
世界的に人気のゲーム・アニメ、様々な企業のキャラクターデザインなどを手がけるフリーのイラストレーター・デザイナー



- ◆**応募資格** 市内在住または市内の会社・学校に在勤・在学のかた
- ◆**募集期間** 6/1(日)~30(月)
- ◆**応募方法** 1人1点まで
 - ・交通部HP内のWeb応募フォーム
 - ・専用応募用紙に必要事項を記入し、応募ボックスに投函または郵送
- ◆**応募用紙・応募ボックス設置場所** 交通部東部営業所・西部営業所、青森駅前発売所、NTT青森支店前発売所、各市民センター、市役所各庁舎、バスの車内(応募用紙のみ)
- ◆**当選結果** 当選者には、R8.3月までにお知らせ
- ◆**備考** 募集要項などの詳細は応募用紙または交通部HPをご覧ください。
- ◆**問合せ** 交通部管理課(☎017-726-5459) ID1008817

青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

青森市を拠点とするサッカーチームです



青森市民の皆さんご存知ですか??



ラインメール青森が

J3昇格

に必要なこと



日本フットボールリーグ ←今ココ!!

vs Y.S.C.C.横浜

時 6/8(日) 13:00KICK OFF 所 新青森県総合運動公園球技場

vs FCティアモ枚方

時 6/21(土) 13:00KICK OFF

所 カクヒログループアスレチックスタジアム

「オカムラ食品工業 マッチデー」

“海の生き物DAY”

海に関するイベントを企画!

Jリーグ昇格には、ホーム戦1試合平均観客動員数2,000人が必要です。ぜひスタジアムで選手たちに声援を送ってください!クラブ一同、スタジアムでお待ちしております!

残り12試合で、あと1試合平均2,181人!

チームの情報はこちらから▶

ラインメール青森フットボールクラブ (☎017-729-0411)



X Instagram 公式サイト

☎地域スポーツ課(☎017-718-1431)

国スポ 開催まであと496日

障スポ 開催まであと509日

※6/1(日)時点

2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

競技別リハーサル大会 6月開催競技

公式HP▶



●陸上競技

時 6/13(金)~16(月) 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

短距離走やハードル走などのトラック競技と、走高跳、やり投などのフィールド競技があり、それぞれの種目で速さ・高さ・距離を競います。0.01秒、1cmの記録を競う決定的瞬間を競技場でご覧ください。



●アーチェリー

時 6/27(金)~29(日) 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

洋弓で70m先の標的に向けて矢を射当てることで得点を競います。選手たちの集中力、的に命中した瞬間の達成感を競技場で感じてください。



●水泳(アーティスティックスイミング)

時 6/29(日) 所 マエダアリーナ50mプール

音楽や他の泳者に合わせて水中で演技を行い、演技構成や表現力、技の難易度などを競い合う採点競技です。選手たちの美しい演技をご覧ください。



☎国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

青森発見 要予約

フォトゼミナール

県内外で活躍するプロカメラマンによる指導の下、市内の様々なスポットを訪れながらスキルアップを目指しましょう!

時 6/14(土)、7/21(月)、8/20(水)、10/18(土)

対 高校生以上 人 10人前後

備 時間・場所は、市HPをご覧ください。

申 各開催日2週間前までに、専用応募フォームより申込み

☎連携推進課(☎017-752-8751)

花だんコンクール参加者募集

~自慢の花だん写真展~

愛情込めて育てた花だんの写真を募集します。

申 7/22(火)までに、参加申込書(公園河川課に備付けまたは、市HP掲載)と応募写真を公園河川課へ

☎公園河川課(☎017-752-8334)

ID1005924

花をきれいに長く楽しむ

ための栽培管理講座 要予約

草花の植栽後の花から摘みや切り戻しの仕方など、管理のコツを解説します。講師:緑花相談員

時 6/28(土) 13:30~15:30

所 柳川庁舎2階 大会議室 人 25人

申 6/11(水)~20(金)までに、公園河川課(☎017-752-8334)へ

中央卸売市場「水産の朝市!」

とれたて新鮮な水産物の一般販売!21日(土)は振る舞い「トゲグリガニのカニ汁(予定/数量限定8:00~)」もお楽しみに♪

時 6/7(土)・21(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)

青森市所蔵作品展

第1回あおもり文化とアート展

「Deja Vu...いつかの光景」

市の所蔵する織田重信と棟方美華の作品から、故郷・青森や、様々な都市の原風景を展示します。

時 6/18(水)~22(日)

10:00~20:00(19:30最終入場)

所 リンクモア平安閣市民ホール1階 ギャラリー

☎(一財)青森市文化観光振興財団

(☎017-773-7304)

あおもり 要予約

歴史トリビアを読む会

【テーマ】工藤卓爾と青森港—没後100年によせて

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時 6/18(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 6/2(月)から、歴史資料室

(☎017-732-5271/月~金9:00~17:00受付)へ

青森市消防団合同観閲式

消防団員約1,000人、消防団車両約70台が参集。伝統技能のまとい振り、はしご乗りなどを行います。地域で活躍する消防団員の勇姿をぜひご覧ください。

時 6/22(日) 8:00~10:20

※雨天時は中止の場合あり

所 合浦公園多目的広場

☎消防本部警防課(☎017-775-0854)

あおもり未来ミーティング

皆さんがお住まいの地域に市長などがお伺いし、地域の声を直接お聴きします。

時 6/28(土) 14:00~15:30

所 横内市民センター

☎南部第2区連合町会(横内、雲谷、四ツ石、野尻、合子沢、新町野、牛館、大矢沢、卸町、サンヒルズの各町会)の地域内にお住まいのかた

備 当日、直接会場へ

☎広報広聴課(☎017-734-5107)

国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座 6/13(金)までに 要予約

「時を超えたベルギーの音楽」

シャンソン歌手からベルギー・ポップまで、ミュージックビデオを見ながらゆったりとした時間を過ごしましょう。

時 6/21(土) 10:00~11:30(9:45~受付)

所 八甲田丸 多目的(大)ホール 定員 20人程度



台湾異文化理解ワークショップ 6/27(金)までに 要予約

「墨で団扇の上に絵をかいてみよう」

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、団扇に絵をかいてみましょう。

時 7/12(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 定員 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

「食育の日」学校給食体験会 要予約

施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(予定献立:ごはん、牛乳、県産ほたてのみそ汁、県産ポークメンチカツ、県産切り干し大根の炒め物、果肉入りりんごゼリー)

時 6/18(水)9:00~11:35(8:30~受付) 所 小学校給食センター

人 30人(申込順) 料 329円(試食材料費) ※6/10(火)以降のキャンセルは料金をお支払いいただきます。

備 食物アレルギーのあるかたは、申込時にお問合せください。

体調不良のかたは参加できません。

申問 6/2(月)~9(月)に、住所・氏名・年齢・連絡先を申込書(市HP掲載)または任意の様式に記入し、(株)ジーエスエフ(☎017-782-3765、☎017-766-7203、✉shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ

YouTubeセミナー「性的マイノリティの現在(いま)」【全4回】 第2回「性的マイノリティと〈家族〉」

誰もが大切にされる「これからの社会」に向けて、多様化する〈家族〉をテーマに性的マイノリティに関する歴史や課題を学びます。YouTubeで期間中何度でも視聴できます。

講師:永易至文さん(NPO法人パープルハンズ事務局長)

時 6/2(月)~16(月) 約1時間

所 男女共同参画プラザ「カダール」

YouTubeチャンネル
青森市男女共同参画プラザ「カダール」▶

(☎017-776-8800)



モヤヒルズカップ 要予約

マウンテンバイク大会 参加者大募集!

①ミニクロスカントリー競技【男女混走、学年ごと6部門】

小学1・2年生…ショートコース1周/小学3・4年生…ロングコース1周/小学5・6年生…ロングコース2周

②親子リレー競技【男女混走、小学1~3年、小学4~6年の2部門】

小学1~3年生…ショートコース2周/小学4~6年生…ロングコース2周/それぞれの保護者…ロングコース3周

※ショートコース約300m、ロングコース約400m

時 6/22(日) 受付:会場本部テント 9:00~10:00、競技開始 10:30~ ※雨天中止あり

所 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) 対 小学生とその保護者

料 ①1人500円 ②1組1,000円 備 マウンテンバイク・ヘルメットは無料貸出し有。部門ごとに上位3位まで表彰状と副賞あり。参加者全員に記録票を配布。

申問 6/21(土)までに、リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ

〈広告〉

福田こうへい

コンサートツアー2025

9/14(日)リンクステーションホール青森

(青森市文化会館)

〈開演〉13:00 ※1回公演 開場は30分前 〈料金〉7,500円 (全席指定・税込) ※未就学児入場不可

チケットぴあ(セブンイレブン) Pコード 296-822、ローソンチケット Lコード 22335
 成田本店しんまち店2階 ☎017-723-2431(代)
 サンロード青森(プレイガイド) ☎017-722-8117
 リンクステーションホール青森(青森市文化会館) ☎017-773-7300

【お問合せ・車イス席受付】トラスト企画クリエイト
 ☎011-261-9991(平日10時~17時)



男性の料理講座「キッチンぴじょんのシェフが教える!ナポリタン&チーズケーキづくり」 要予約

時 6/29(日) 10:00~13:00 所 働く女性の家「アコール」2階料理室

人 9人(抽選) 料 1,000円 備 持ち物はお問合せください。

申問 6/5(木)9:00~19(木)に、氏名・電話番号を働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ

森林博物館のイベント

所 森林博物館(〒038-0012 柳川二丁目4-37、☎017-766-7800、☎017-766-7803、✉info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)

森博周辺の樹木散歩 要予約

森林博物館の前身である旧青森営林局周辺の樹木を観察し、その歴史を考察します。講師:辻村収(森林博物館館長)

時 6/14(土)9:50~11:30終了予定 所 森林博物館 駐車場集合

備 飲み物・筆記用具持参

申 6/9(月)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXのいずれかで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へ

樹木医と歩く観察会 要予約

講師:楠恭子さん(樹木医)

時 6/21(土)9:50~12:00終了予定 所 月見野森林公園駐車場集合

備 飲み物・雨具・ルーペ・筆記用具持参

申 6/16(月)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXのいずれかで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へ

沖館川多目的遊水地(リバーランドおきだて)の植物観察会 要予約

講師:澤田満さん(津軽植物の会)

時 6/22(日)9:50~12:00終了予定

所 沖館川多目的遊水地(リバーランドおきだて)駐車場集合

備 長靴・ルーペ・飲み物・雨具・筆記用具持参

申 6/19(木)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXのいずれかで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へ

明治建築で楽しむ「森博夏まつり」夏の工芸学校2025

クラフト・雑貨の販売・ワークショップ・飲食の出店もあります。

時 6/28(土)・29(日)9:00~16:00 所 森林博物館 料 期間中は観覧無料

備 雨天決行、森林博物館駐車場のほか臨時駐車場もあり

企画展「津軽ジビエ考展」

平成27年2月にニホンジカとイノシシの捕獲が「指定管理鳥獣」に指定され、国の支援対象となりましたが、新たに令和6年度にツキノワグマの捕獲が「指定管理鳥獣」に指定されました。畑を荒らすなどして捕獲されたこれらの動物を加工・販売した利益を、動物による農作物被害対策などに充てることを目的として設立された「ジビエベースあおもり」の活動について展示します。

時 7/5(土)~17(木)9:00~17:00 所 森林博物館

料 一般250円、高校生・大学生130円、中学生以下・70歳以上は無料

＊講演会 要予約

鳥獣害とその課題、狩猟の必要性、ジビエに興味を持ってもらうための活動について語ります。講師:盛英吾さん(「ジビエつがる」代表)

時 7/5(土)13:00~14:00 所 森林博物館

申 6/30(月)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXのいずれかで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接会場へ

七夕植物観察会 要予約

講師:辻村収(森林博物館館長)、津軽植物の会会員

時 7/6(日)9:50~12:00終了予定 所 森林博物館前庭集合

備 飲み物・雨具・ルーペ・筆記用具持参

申 7/1(火)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXのいずれかで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へ

自然森林教室「奥入瀬溪流探訪」要予約

奥入瀬溪流バス停雲井の滝からバス停銚子大滝間4.5kmを自然観察

時 7/12(土)7:30受付開始(森林博物館)~8:00出発~17:00帰着予定

所 奥入瀬溪流 対 市内在住の18歳以上 定員 40人(抽選) 料 1人5,000円

備 トレッキングシューズか長靴・昼食・飲み物・雨具・筆記用具持参

申 6/23(月)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、往復はがき(1枚2人まで)で申込み

アコール階段ギャラリー 「男女共同参画週間ポスター展」

毎年6/23～29は男女共同参画週間です。第1回の平成13年から令和7年までの男女共同参画週間ポスターを展示します。時代とともに変わる男女共同参画のあゆみを見つめてみませんか。

時 6/2(月)～27(金)9:00～18:00
※6/8(日)休館
所 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 6/20(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 10人(当日先着順)
問 男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800)

映画『カミングアウトジャーニー』 の福正大輔さんと話そう

映画に出演した福正大輔さんからセクシュアリティ、HIV、依存症についてお話いただき、参加者と一緒に語り、考えます。

時 7/6(日)10:00～11:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」
小会議室 20人(当日先着順)
備 共催:エイズ予防財団community center ZEL、青森インターナショナルLGBTフィルムフェスティバル実行委員会
問 男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800)

ドッグフェス



時 6/8(日)10:00～16:00
※雨天時は15(日)に延期
内 愛犬と参加できるゲーム大会、しつけ教室、ペット用品プレゼント抽選会、ドッグラン広場など
料 ゲーム大会300円、ドッグラン広場1頭200円
所 問 リンクスステーションヒルズ雲谷
(☎017-764-1110)

雪中行軍遭難事件の史蹟探索 要予約

資料館を観覧した後、雪中行軍遭難記念像のある馬立場までマイクロバスに乗車して史蹟を廻る。ボランティアガイドの解説も予定。

時 6/28(土)・29(日)10:00～12:00
※小雨決行 18人
料 一般270円、大学生・高校生140円、70歳以上と中学生は無料(観覧料・保険料込み)
所 申 問 6/5(木)～26(木)に、
八甲田山雪中行軍遭難資料館
(☎017-728-7063/9:00～18:00)へ

《広告》

感性の共鳴は未知なる感動へ!
現代洋楽ごころ刺し作家 岩木山を描き続ける画家

貴田洋子×石澤暁夫 スーパーコラボ展

2025 6月20日(FRI)▶29日(SUN)10:00～17:00
青森県立美術館 コミュニティギャラリーA・B・C **入場無料**

イベント
●6/21(SAT)PM2:00～「ギャラリートーク」 ●6/22(SUN)PM2:00～「サクソフォンカルテットラビラスズリ(主宰葛西愛子)コンサート」
●6/28(SAT)PM2:00～ 毛利精悟・清水典子 朗読会 ●6/29(SUN)PM2:00～「葛西悟・愛子フレンズ」ギャラリーコンサート

あおもり北のまほろば 歴史館開館10周年記念 イベント「あおもり妖怪祭り」



妖怪の練り歩き、綱引き、ワークショップなどのイベント盛りだくさん!妖怪をモチーフにしたグッズや飲食メニューの販売もお楽しみに。

時 6/28(土)・29(日)9:00～16:00
料 期間中は観覧無料
所 問 あおもり北のまほろば歴史館
(☎017-763-5519)

ミニマトの植え付け体験 要予約

プランターにミニマト(2本)を植え、栽培管理について勉強します。

時 6/6(金)13:30～14:30
所 JA青森あすなる営農センター 10組
料 1組1,500円 備 軍手・飲み物持参、
トマトを植えたプランターは持ち帰り
申 問 6/4(水)までに、氏名・電話番号を、
東青の味加工産直ネットワーク(JA青森あすなる営農センター 三浦
☎017-763-2017/土・日、祝日を除く)へ

農家の庭のバラ鑑賞と リースづくり 要予約

見頃を迎える様々な品種のバラを庭で鑑賞し、工房でドライフラワーを使ってリースづくりをします。

時 6/7(土)10:00～12:00
所 蔓工房(浪岡大字本郷) 7人
料 1,200円 備 持ち帰り用ビニール袋(45リットル程度)1枚持参
申 問 6/5(木)までに、氏名・電話番号を、
東青地域G・B・T推進協議会(鎌田 ☎080-1804-6444)へ

にんにく収穫体験 要予約

にんにく5株のお土産付き。

時 ①6/22(日) ②6/29(日)10:30～12:00
所 清水ファーム 30人 料 1,000円
備 軍手・長靴・飲み物持参、農作業ができる服装でお越しください。
申 問 ①は6/21(土)まで、②は6/28(土)までに、氏名・電話番号を、
東青地域G・B・T推進協議会(清水 ☎090-9744-3601/17:00～19:00)へ

ふれあい農園加工体験講座 楽しいパンづくり 要予約



時 6/21(土)10:00～12:00
内 バターロール生地を使ったパンづくり体験講座
14組(1組4人まで) 料 1組2,000円
申 6/11(水)必着で、住所・氏名・電話番号を、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「楽しいパンづくり」へ
所 問 ふれあい農園
(☎017-761-3082)

薬草ハーブ観察会 要予約

時 7/4(金)13:30～15:30
所 農業振興センター
内 薬草園・ハーブ園の観察・寄せ植え体験
120人(抽選) 料 500円(材料費)
申 6/11(水)消印有効で、住所・氏名・電話番号・本庁舎発着送迎バス利用の有無を、往復はがき(1枚1人)で、
〒030-1261 四戸橋字磯部 243-319 農業振興センターへ
問 農業振興センター
(☎017-754-3596)

やさしいハネト学 要予約

着付け&ミスター跳人による跳ね方講座!ハネト初心者大歓迎。詳しくは、ワ・ラッセHPまで。

時 7/5(土)10:00～、13:00～
所 ねぶたの家ワ・ラッセ交流学習室
対 小学生以上
申 問 事前に、ねぶたの家ワ・ラッセ
(☎017-752-1311)へ

陸上自衛隊第9師団 創立63周年・青森駐屯地 開庁74周年記念行事

時 6/7(土)13:40～14:20
所 新町通り 市内中パレード
時 6/8(日)9:00～15:00
所 青森駐屯地
内 記念式典、訓練展示、音楽演奏、体験搭乗、子ども広場、キッチンカー

備 詳しくは、第9師団のHPをご覧ください。
問 陸上自衛隊第9師団司令部総務課
(☎017-781-0161 内線6051)

第23回白神山地ブナ植樹 フェスタin赤石川 要予約

鱒ヶ沢町黒森地区 白神自然学校遊々の森にてブナの植樹を行います。
時 6/22(日)9:00～13:00(7:00集合 本庁舎駐車場西側、マイクロバスで送迎)
所 鱒ヶ沢町黒森地区 白神自然学校遊々の森
150人(申込順)
料 一般3,850円、中学生以下3,300円(苗木・バス・保険・昼食代含む)
申 問 6/19(木)までに、白神山地ブナ植樹フェスタin赤石川実行委員会事務局(石澤 ☎017-723-2567)へ

しんまち一店逸品

お店回りツアー 要予約

新町商店街の店主たちが楽しい・美味しいお店をガイドするツアー!
時 6/25(水)11:00～13:00
※13:00～、逸品のランチタイム
所 新町商店街振興組合(和田ビル2階)集合
料 2,000円(ランチ付)
申 問 6/3(火)～6(金)に、新町商店街振興組合(☎017-775-4134/9:30～16:30)へ

第25回 細越ホタルまつり

時 6/28(土)19:00～21:00 ※小雨決行、ホタルの見頃は20:00前後
所 旧栄山小学校～細越ホタルの里
内 ホタル観賞、野菜直売など
備 今年は1日限りとなります。駐車場に限りがあります。開催時間以外は、安全・防犯のため入場できません。
問 水土里ネット青森中部事務局
(☎017-739-6414/月～金曜日9:00～17:00)

目の見えない方、 見えにくい方のための福祉展

生活を支える便利グッズ・様々な用具を展示し、ご紹介します。

時 7/6(日)10:00～15:00
所 ウエディングプラザ・アラスカ 4階 ダイヤモンド
対 視覚障がいをお持ちのかたや見えにくいのかた、そのご家族、福祉関係者、視覚障がいに関心のあるかた
問 青森県視覚障がい者情報センター
(☎017-782-7799)

中世の館 要予約

歴史教室 Vol.29

バスを使って現地や資料館などを見学する館外学習で、高岡の森津歴史館と弘前市博物館の常設展示と企画展を見学する。

時 6/12(木)9:30～16:00
所 高岡の森津歴史館、弘前市博物館
120人 料 3,000円(昼食代含む)
申 問 6/7(土)までに、中世の館
(☎0172-62-1020)へ

アフタヌーン・コンサート

『木庭袋靖子 箏コンサート～初夏の調べ～』 出演:木庭袋靖子さん

時 6/21(土)14:00～15:30
所 中世の館ホール 396人
料 大人300円、高校生以下無料
問 中世の館(☎0172-62-1020)

青森さつき愛好会

「東部さつき盆栽展示会」

時 6/10(火)13:00～12(木)16:00
所 東部市民センター 1階ロビー・小会議室
問 東部市民センター
(☎017-736-6255)



花季さつき展示会

青森さつき愛好会が丁寧に育てた、花季さつきの展示会です。

時 6/7(土)・8(日)10:00～17:00
※8日は15:00まで
所 荒川市民センター 会議室A
問 青森さつき愛好会
(澤田 ☎017-736-6817)

おとなの映写会

「黄色いリボン」…アメリカの映画。老いた騎兵隊長の退官前の最後の6日間の生活を主に描いた、西部劇の叙事詩的作品。(1949年・吹替)

時 6/27(金)10:00～11:43(9:30～開場)
所 中央市民センター 4階 小ホール
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

おしりたんてい4
「ププッコアラちゃんだいかつやく」
「ププッとこやさんにうかぶゆうれい」
難事件をどのように解決するのか。

時 6/29(日)10:00～10:40(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
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)

青森公立大学公開講座2025 要予約

✳ 大学院公開セミナー

回	開催日時	内容	申込締切
①	6/26(木) 19:00~20:30	高齢者雇用の「いま」と展望 大矢 奈美 研究科長・教授	6/23 (月)
②	7/1(火) 19:00~20:30	座りすぎの健康リスクとその対策 :健康寿命を延ばす新たな視点 安永 明智 青森県立保健大学 教授	6/26 (木)
③	7/8(火) 19:00~20:30	青森市における都市計画の現在 足達 健夫 教授	7/3 (木)
④	7/14(月) 19:00~20:30	「ミッテルシュタント」の会計的意味 -社会的・制度的なドイツ会計研究- 紫関 正博 教授	7/9 (水)

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
 対 高校生以上(内容は大学卒業程度を想定) 各回40人(申込順)
 申 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「大学院公開セミナー」と記載



2025年度第1回 要予約 青森公立大学オープンキャンパス

学部紹介、学科紹介・ミニ講義、キャンパスツアー、入試制度説明、学納金・奨学金制度説明、在学生からのメッセージ、サークル紹介、個別相談会、学食体験
 時 7/21(月)10:30~15:30 所 青森公立大学
 対 高校生、保護者、高校教員など ※保護者は2人まで 各720人(申込順)
 備 無料送迎バス運行予定。詳しくは、青森公立大学HPをご覧ください。
 申 6/23(月)~7/11(金)に、HPの申込フォームから申込み
 問 青森公立大学教務学事グループ入試・就職チーム(☎017-764-1555)



「あおもりコンピュータ・カレッジ」 学生募集オープンキャンパス開催 要予約

本校在校生が今学んでいること、将来の就職についてのご紹介。3DCG、ゲームプログラミング、AIなどの体験実習・VR、e-sportsなどの体験。進学相談。保護者のかたもぜひお越しください。
 時 6/14(土)、7/5(土)、8/16(土)、9/13(土)、11/8(土)、12/6(土)
 9:45~12:20 所 あおもりコンピュータ・カレッジ
 備 【参加特典】推薦入試受験料(1万円)が免除・奨学金事前申込み受付。JR青森駅からの送迎を希望するかたは事前に予約してください。
 詳しくは、あおもりコンピュータ・カレッジHPをご覧ください。
 申 事前にHPから申込み、または、あおもりコンピュータ・カレッジ(☎017-739-1311、📧staff@acc.ac.jp)へ



八甲田ゴードラインのガイド体験

青い森ネイチャーガイドと一緒に八甲田ロープウェー山頂のゴードラインを散策し、ガイド体験してみませんか？
 時 ①6/29(日) ②7/12(土) ③8/21(木) ④9/7(日)9:00~12:30(8:30~8:50集合)
 所 八甲田ロープウェー山麓駅前集合 各日20人(申込順)
 申 ①は6/25(水)、②は7/8(火)、③は8/18(月)、④は9/3(水)までに、氏名・年齢・住所・電話番号・参加日を、〒030-0943 幸畑字阿部野163-4 八甲田山雪中行軍遭難資料館内 青い森ネイチャーガイド協会(📞017-728-7063、📧aoimoringk@gmail.com)へ
 問 青い森ネイチャーガイド協会(☎080-3338-1585)

第12回「八甲田山の日」記念山開き登山大会 要予約

登山の楽しみと自然保護の大切さを広めるため、登山大会を開催します。登山が初めてのかたも大歓迎、ご家族揃ってご参加ください。

【八甲田山】Aコース 酸ヶ湯→仙人岱→八甲田大岳→毛無岱→酸ヶ湯
 Bコース 酸ヶ湯→毛無岱→八甲田大岳→仙人岱→酸ヶ湯
 Cコース 酸ヶ湯→仙人岱→小岳→仙人岱→酸ヶ湯

時 7/13(日)8:15 開会式(7:45~8:15集合)
 所 酸ヶ湯インフォメーションセンター前(酸ヶ湯公共駐車場)集合
 料 200円(傷害保険料込み)
 申 7/2(水)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを、メールまたは往復はがきで、〒030-0124 田茂木野阿部野22 実行委員会事務局(川崎 📧acceptance@protecthakkoda.com)へ
 問 実行委員会事務局(川崎 ☎090-4535-1512)

東部市民センター映画観賞会

「じよっぱり ~看護の人 花田ミキ~

青森県の伝説の人物、花田ミキ。看護に命をかけた波乱万丈の生き様を映画化。「保健と看護」に命を捧げた花田ミキの生涯を描く！
 出演 木野 花、王林、伊勢 佳世 ほか
 監督 五十嵐 匠 製作 ストームピクチャーズ
 時 6/18(水) ①14:00~15:30、②19:00~20:30(30分前~開場)
 所 東部市民センター 2階視聴覚室 各回50人
 備 当日、直接会場へ 問 東部市民センター(☎017-736-6255)

ねむのき会館障がい者パソコン講習会 要予約

①障がい者のためのパソコン講習会 ②WordとExcel基礎講習会
 時 ①6/15(日)・29(日)、7/13(日)・27(日)、8/10(日)・24(日) 10:00~15:00(休憩12:00~13:00)
 ②6/16(月)・20(金)・23(月)・27(金)、7/7(月)・11(金)・14(月)・18(金)9:30~11:30
 所 青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館
 対 15歳以上の障がい者のかた・ご家族・障がい者施設職員
 人 ①②各8人(申込多数の場合は抽選)
 申 6/11(水)までに、青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館(☎017-738-5033、📧017-738-0745、📧nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp/火曜日休館)へ



青森競輪日程(6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は一般入場は行っておりません。

福井(FI)場外	2日(月)~4日(水)
函館ナイター(FI)場外	2日(月)~4日(水)
青森モーニング(FII)	5日(木)~7日(土)
静岡(FI)場外	5日(木)~7日(土)
別府記念ナイター(FIII)場外	5日(木)~8日(日)
大垣(FI)場外	6日(金)~8日(日)
【万博協賛】富山(GIII)場外	12日(木)~15日(日)
四日市ナイター(GIII)場外	12日(木)~15日(日)
青森ミッドナイト(FII)※1	13日(金)~15日(日)
取手(FI)場外	14日(土)~16日(月)
【岸和田】高松宮記念杯(GI)場外	17日(火)~22日(日)
小倉ナイター(FI)場外	18日(水)~20日(金)
前橋(FI)場外	20日(金)~22日(日)
青森ナイター(FI)	23日(月)~25日(水)
富山(FI)場外	23日(月)~25日(水)
高知(FI)場外	23日(月)~25日(水)
熊本(FI)場外	25日(水)~27日(金)
松山ナイターin玉野(FI)場外	27日(金)~29日(日)
久留米記念(GIII)場外	28日(土)~7月1日(火)
京都向日町in岸和田(FI)場外	29日(日)~7月1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

ライドオンバイク2025~競輪選手と楽しく走ろう!~

時 7/6(日)10:00~ 対 小学3~6年生 各30人(申込順)
 備 普段乗っている自転車・ヘルメット・着替え持参、昼食付き
 申 6/1(日)~30(月) 詳しくは、青森競輪場HPをご覧ください。



所 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
Word&PowerPoint操作が初めてのかた向けの講座			
A05	Wordの基礎を覚えよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本を学びながら簡単なご案内文書を作成	7/10(木)・11(金)(全2回) 10:00~12:00
A06	PowerPointをはじめよう	初めてPowerPointを操作されるかたの基本的な操作を中心に学習し、簡単なスライドを作成	7/26(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)			
A07	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習	7/17(木)・18(金)(全2回) 10:00~12:00
A08	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	7/25(金) 10:00~15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 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 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

ココロとカラダを整えるヨガ
時7/4・11(金)10:00~12:00
対18歳以上 対20人 申★

公的年金の解説と上手な受け取り方
時7/5(土)13:30~15:00
対18歳以上 対30人 申★

初心者でも簡単!
大人のドローン教室
時7/16(水)13:30~15:30
対18歳以上 対12人 申★

ねぶた衣装の着付け方教室
時7/19(土)10:00~12:00
対中学生以上 対15人 申★

筋力を維持するためのトレーニング
時7/19(土)13:30~15:30
対18歳以上 対30人 申★

初めてでもできる津軽手踊り教室
時7/22・29(火)13:00~14:30
対18歳以上 対20人 申★

エアロビクス&ストレッチ
時7/24・31(木)18:00~20:00
対18歳以上 対25人 申★

青森市の弥生~室町時代
時7/28(月)10:00~12:00
対18歳以上 対30人 申★

●キッズヨガ
時7/5・12(土)10:00~12:00
対小学生 対20人 申★

●はじめての子ども将棋教室
時7/5・12・19・26(土)10:00~12:00
対小学生 対20人 申★

●キッズ新体操
時7/6(日)10:00~12:00
対小学生 対20人 申★

●サイエンス キラキラ万華鏡のしくみ
時7/6(日)13:00~15:00
対小学生 対24人 申★

●キッズ津軽手踊り
時7/6(日)13:00~15:00
対小学生 対20人 申★

●はじめてでも大丈夫!サッカー教室
時7/13(日)13:30~15:00
対小学生 対20人 申★

●青森ワッツ チアダンス教室
時7/19(土)13:00~14:00
対小学生 対20人 申★

●ワッツ選手から学ぶバスケ
時7/19(土)13:00~15:00
対小学生 対20人 申★

●金融「お金のヒミツ」
時7/22(火)10:00~11:30
対小学生 対20人 申★

●地域(青森・京都)の魅力!
「地域おこし協力隊今井隊員」
時7/23(水)10:00~11:30
対小学生 対10人 申★

●プロに教わる!絵画のテクニック
時7/24(木)・25(金)10:00~12:00
対小学3~6年生 対20人 申★

●けん玉教室
時7/24・31(木)13:00~14:00
対小学生 対20人 申★

●フローリスト「固まるハーバリウムでお名前プレートとキーホルダー」
時7/25(金)13:00~15:00
対小学3~6年生 対15人 料1,000円 申★

●貝殻とシーグラスでフォトフレーム
時7/26(土)10:00~11:30
対小学生以上 対30人 料1,200円 申★

●スポーツチャンバラ
時7/27(日)13:00~15:00
対小学生 対20人 申★

●ヤクルト食育セミナー
時7/28(月)10:00~11:30
対小学生 対20人 申★

●明治食のなるほど発見セミナー
時7/28(月)13:00~15:00
対小学生 対30人 申★

●マシュー先生の楽しい英語
時7/29(火)・30(水)10:00~11:30
対小学3~6年生 対20人 申★

●ケイ先生の楽しい台湾華語
時7/29(火)13:00~14:30
対小学生 対20人 申★

●マリー先生の楽しいオランダ語
時7/30(水)13:00~14:30
対小学生 対20人 申★

●市営バス「バスの仕組みや乗り方」
時7/31(木)9:00~12:00 対小学生 対20人 備バス移動あり 申★

●食品サンプルを作ってみよう
時7/31(木)13:00~15:00
対小学生 対15人 料800円 申★

東部市民センター
☎017-736-6255

シニアスマホ無料相談会②
時6/16(月)10:00~12:00
対60歳以上 対10人
申6/9(月)9:00~来館・電話

MY健活プロジェクト
先進健康測定機器体験会
時6/20(金)11:30~13:30
対18歳以上
申当日、直接会場へ、先着順で対応

東奥日報ビジネスセミナー
「新聞活用講座」
時6/24(火)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申6/10(火)9:00~来館・電話

初心者のシニアスマホ教室②
時6/24(火)・25(水)10:00~12:00
対60歳以上 対10人
申6/11(水)9:00~来館・電話

お金の教養講座【夜の部】①
何歳からでも始められる「資産形成編」
時6/25(水)19:00~20:30
対18歳以上 対20人
申6/12(木)9:00~来館・電話

白岩先生の「うたごえ教室」②
時6/30(月)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申6/16(月)9:00~来館・電話

歴史講座 原別・東岳村
「青森市と合併70年の歩み」
時7/4(金)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申6/20(金)9:00~来館・電話

幸子さんの餅シリーズ①「餅づくり」
Ⅰ午前の部 Ⅱ午後の部
時7/12(土) Ⅰ10:00~12:00
Ⅱ13:30~15:30
対18歳以上 対各12人(抽選)
料700円 申6/21(土)9:00~10:00
に料金持参で来館、定員を超えた場合10:00~抽選

シニアのスマホ防災対策講座①
時7/15(火)10:00~12:00
対60歳以上 対10人
申7/8(火)9:00~来館・電話

食生活改善推進委員会の
「健康料理教室」②
～生涯骨太クッキング～
時7/16(水)10:00~12:30
対18歳以上 対12人 料800円
申7/2(水)9:00~料金持参で来館

●東部キッズスクール
スマホでかんたん親子生成AIセミナー
時6/21(土)13:00~14:30
対小学4~6年の親子 対10組
申6/7(土)9:00~来館・電話

●東部キッズスクール
わくわく英会話～ALTと英語で遊ぼう～
時7/19・26(土)10:00~11:30
対小学1~3年生 対20人
申6/28(土)9:00~来館・電話

大野市民センター
☎017-739-6228

お茶を愉しむ～煎茶道～
時7/2・9・16・23(水)10:00~12:00
対18歳以上 対10人 料1,200円
申6/2(月)9:00~電話・来館

誰でも出来る楽しい切り絵
時7/5・12・19・26(土)10:00~12:00
対18歳以上 対15人 料500円
申6/2(月)9:00~電話・来館

ソフト整体で心も身体も健やかに
時7/10・17・24(木)13:00~15:00
対18歳以上 対16人
申6/3(火)9:00~電話・来館

横内市民センター
☎017-738-8723

ロコモ予防体操と脳トレ
(南地域包括支援センター編)
時6/16(月)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申6/1(日)10:00~電話・来館

レクダンスで
”仲間づくり・健康づくり”
時6/23・30、7/7(月)10:00~12:00
対18歳以上 対30人
申6/2(月)10:00~電話・来館

青森開港400年 神社仏閣の歴史
時6/25(水)9:30~12:30
対18歳以上 対15人
申6/11(水)10:00~電話・来館

絵手紙教室 ～初夏の便り～
時7/2・9(水)10:00~12:00
対18歳以上 対10人 料1,000円
申6/18(水)10:00~電話・来館

夏の暑さに強いお花の
寄せ植え教室
時7/12(土)10:00~12:00
対18歳以上 対20人 料1,300円
申6/28(土)10:00~電話・来館

●出前!フラッセ工房
「ミニ金魚ねぶた作り」
時7/6(日)10:00~12:00
対小学生以上 対20人 料1,200円
申6/22(日)10:00~電話・来館

戸山市民センター
☎017-743-0720

リフレッシュヨガ
時6/23・30、7/7・14(月)
13:00~15:00
対18歳以上 対15人
申6/1(日)10:00~電話・来館

カルトナーージュ
～蓋つき小物入れ作り～
時6/25(水)9:30~12:30
対18歳以上 対8人 料1,500円
申6/7(土)10:00~電話・来館

シルバー世代の栄養学
時7/1(火)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申6/7(土)13:00~電話・来館

布ぞうりを作ろう
時7/4(金)9:30~12:30
対18歳以上 対6人(抽選)
料1,500円 申6/8(日)10:00~
6/9(月)15:00に電話・来館、
6/10(火)9:00に抽選結果掲示

警察官が教える
護身術と特殊詐欺防止
時7/9(水)10:00~11:30
対18歳以上 対15人
申6/8(日)13:00~電話・来館

油川市民センター
☎017-788-1201

お家時間を楽しむアイスコーヒー
&コーヒーゼリー教室
時6/24(火)10:00~12:00
対18歳以上 対10人 料1,000円
申6/2(月)9:00~電話・来館

心と身体を整える太極拳入門
時6/28、7/5・12・19・26(土)
10:00~12:00
対18歳以上 対10人
申6/4(水)9:00~電話・来館

●ねぶた衣裳着付け教室
時7/21(月)10:00~12:00
対幼児以上 対20人
申6/23(月)9:00~電話・来館

古川市民センター
☎017-776-8082

春の寄せ植え講座
時6/13(金)10:00~12:00
対18歳以上 対15人 料1,500円
申6/3(火)10:00~電話・来館

水回りをスッキリ整理収納のコツ
時6/14(土)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申6/4(水)10:00~電話・来館

陸上自衛隊青森駐屯地を見に行こう
時6/25(水)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申6/6(金)10:00~電話・来館

ゆかた着付～宵宮へGo～
時6/28(土)10:00~12:00
対18歳以上の女性 対10人
申6/11(水)10:00~電話・来館

太極舞とストレッチ
時7/5・12・26、8/2・9(土)10:00~11:30
対中学生以上 対30人(抽選)
申6/21(土)9:00~9:30来館、
9:30~抽選

荒川市民センター
☎017-739-2343

骨盤まわりもスッキリからだパー®
時6/17(火)13:00~15:00
対18歳以上 対15人
申6/2(月)9:00~電話・来館

「猫の庭」がおしえる紅茶の
楽しみ方教室～アイスティ～
時6/19(木)10:00~12:00
対18歳以上 対16人 料1,500円
申6/2(月)9:00~電話・来館

癒しのヨガ教室
時6/20・27(金)19:00~20:30
対高校生以上 対20人
申6/3(火)9:00~電話・来館

手作り醗酵教室～醗酵ドリンク～
時6/21(土)10:00~12:00
対高校生以上 対16人 料2,500円
申6/3(火)9:00~電話・来館

座って気楽に椅子ヨガ
時6/24(火)13:30~15:30
対18歳以上 対20人
申6/9(月)9:00~電話・来館

食命人のパン作り教室～夏～
時6/26(木)9:30~13:00
対18歳以上 対8人(抽選) 料800円
申6/9(月)~11(水)電話・来館

絵手紙教室～うちわ絵手紙～
時7/10(木)10:00~13:00
対18歳以上 対12人 料300円
申6/25(水)9:00~電話・来館

梅ちゃん先生のお料理教室
～大人のお肉料理～
時7/12(土)10:00~13:00
対18歳以上 対12人(抽選)
申6/27(金)~29(日)電話・来館

●ファミリーフィットネス
～家族で楽しく運動しよう!～
時7/13(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6/27(金)9:00~電話・来館

沖館市民センター
☎017-761-4161

家でできるソフト整体
時6/18・25、7/2(水)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申6/3(火)9:00~電話・来館

がん治療最前線～「知らなかった」
から「知って良かった」へ～
時6/24(火)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申6/6(金)9:00~電話・来館

●助産師さんによる
ママフィット&ベビービクス
時6/19・26、7/3・10・17(木)
10:00~12:00
対1歳までの赤ちゃんと保護者
対12組24人
申6/4(水)9:00~電話・来館

●東西オイルターミナル油槽所見学
～石油基地ってどんなところだろう～
時6/21(土)10:00~12:00
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
対20人
申6/5(木)9:00~電話・来館

西部市民センター
☎017-788-2491

やさしい韓国語(入門編)
時7/5・12・19(土)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申6/30(月)までに電話・来館

心と呼吸を整える写経
時7/17・24・31(木)10:00~12:00
対18歳以上 対30人 料100円
申6/30(月)までに電話・来館

●夏休み子ども書道教室
時7/23・30、8/6(水)10:00~12:00
対小学生 対15人
申6/30(月)までに電話・来館

●親子で料理教室～夏野菜をたくさん食べよう!
時7/26(土)10:00~13:00
対5歳～小学生とその保護者
対8組16人 料1人600円
申6/1(日)10:00~料金持参で来館

北部地区農村環境改善センター
☎017-754-2244

【シニア向け】スマホの基礎と
マイナポータルの使い方
時6/26(木)10:00~12:00
対50歳以上 対10人
申6/1(日)9:00~電話・来館

笑い与健康!今から運動始めよう
時6/30、7/7・14(月)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申6/1(日)9:00~電話・来館

懐かしいあの曲を聞いて
歌って楽しみましょう
時7/4(金)10:00~12:00
対18歳以上 対30人
申6/1(日)9:00~電話・来館

津軽と南部・忍者の静かなる戦い
時7/10(木)10:00~12:00
対18歳以上 対25人
申6/10(火)9:00~電話・来館

フレイル予防に!シニア向け食育とお肉料理
時7/24(木)10:00~13:00
対50歳以上 対12人(抽選)
申6/10(火)9:00~16(月)電話・来館、
6/23(月)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】6/16(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。 ※6/23(月)から結果通知、通知が届かない場合は要連絡
- 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電話番号 ⑤講座名 ⑥学校名 ⑦FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)
- 【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

むつ湾週間

6/1(日)~21(土)

むつ湾週間では、例年、企業・学校・町(内)会・市民団体など多くの市民の皆さんにご協力いただき、海・川・里山の清掃や植樹などが行われています。こうした陸奥湾を守る活動に取り組む団体に対し、「むつわん」ロゴ入り軍手やごみ袋の配布、「むつ湾週間」のぼりの貸出しを行いますので、お気軽にお問合せください。

☎環境政策課(☎017-718-0286)



第15回陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭2025

海から山までみんなで守ろう!陸奥湾の保全のため「むつ湾週間」に合わせて、広葉樹の植樹祭を実施します。

時 6/15(日) 10:00~12:00

(9:00「浅虫海づり公園」駐車場集合、バスで送迎)

所 平内町内童子 国有林「社会貢献の森」

人 150人(申込順)

申 6/12(木)までに、

陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会事務局
(☎017-743-8314、☎017-772-9824)へ



おさがり会&みんなの遊び場

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 6/29(日) 11:00~15:00

所 ゆ〜さ浅虫 本館3階エレベーター前

☎道の駅浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)



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す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。

参加者全員にりんごジュースをプレゼント♪

時 6/14(土) 9:00~1時間程度 ※雨天中止

所 サンセットビーチあさむし・浅虫海づり公園

備 清掃用具一式は当日貸出し

☎廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179) ID 1002008



浅虫海浜公園大清掃ボランティア募集

参加者には「浅虫温泉の素」をプレゼント♪

時 7/5(土) 10:00~11:00 ※強風・悪天候の場合は12日(土)に延期

所 浅虫海浜公園周辺(サンセットビーチあさむし管理棟前集合)

☎(一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

第13回ホタル湖ウォーク

●ファミリーコース

ホタル湖 3周(6.3km) 10:00集合

●健康コース

ホタル湖 5周(10.5km) 9:30集合

●アスリートコース

ホタル湖 10周(21.0km) 8:00集合

●チャレンジコース

ホタル湖 15周(31.5km) 6:00集合



時 6/29(日) ※雨天決行 所 ホタル湖(ホタル湖左岸管理棟前集合)

料 1,000円、12歳以下無料

(完歩証・温泉入浴料・参加賞・管理費・保険料を含む)

備 昼食・入浴用具持参、ノルディック・ウォーキングポールの利用は自由、駐車場は、ホタル湖左岸入口駐車場

申 6/25(水)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・コース名を、〒039-3501 浅虫堂谷70

浅虫温泉観光協会 第13回ホタル湖ウォーク係(☎017-752-3111)へ

☎(一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

令和7年全国広報コンクールにおいて「広報現場カクニン!R6.10月号」が映像部門「入選」を受賞しました!



▲「青森市に響き渡る八甲田丸の汽笛の爆音を真下で聞いてきた! 広報現場カクニン!R6.10月号」

「広報現場カクニン」は、広報あおもりの担当職員が、広報あもり特集に関連する現場に行き担当職員取材し、広く市政情報をお届けする企画です。

10月号は、特集「みなとまち・あおもり誕生400年」「青函ツインシティ提携35周年」の紙面から、就航60周年を迎えた八甲田丸と、過去最多の来航を記録したクルーズ船のお出迎えを中心に、メモリアルイヤーを盛り上げる動画として制作しました。市公式YouTubeチャンネルから、ぜひご覧ください。



市公式YouTube

青森開港400年記念イベント

令和7年度、青森市は開港400年の節目を迎えます。この特別な一年を記念した港町青森の魅力あふれるイベントが盛りだくさん!詳しくは、みなとまち・あおもり誕生400年公式HPで随時お知らせするので、ぜひチェックしてください。



●自衛艦一般公開

時 7/18(金)~21(月) 所 青森港新中央埠頭

●青森開港400年記念式典

時 7/26(土) 所 青森港国際クルーズターミナル

●大型帆船「日本丸」一般公開

時 7/26(土)・27(日) 所 青森港新中央埠頭

●第16回みなとオアシス Sea級グルメ全国大会inあおもり

時 9/27(土)・28(日) 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸周辺

●演劇「青森みなと400年ものがたり」

時 9/27(土)・28(日) 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

●鉄道博物館出張企画展

時 9/27(土)~10/31(金) 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

☎みなとまち・あおもり誕生400年実行委員会事務局
(交流推進課内 ☎017-734-5415)



令和7年6月号 No.470

【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5月1日現在】

男性 122,051人(+254) 世帯数 136,224世帯(+496)

女性 139,454人(+24)

合計 261,505人(+278)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号7月号の配布日は、6月24日(火)~28日(土)です。