

広報



あおもり

7

No.471
July
2025 [令和7年]

AOMORI City News



八甲田の豊かな水が育む
あおむりの暮らし。

グダリ沼

▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1：青森市のおいしい水道水
- 4 特集2：青森市の湧水地へ行ってきました♪
- 5-6 ビジネス情報：キラリあおもり創造人「八甲田の魅力をガイド」
- 7-9 子育てひろば：おやこ食育セミナー
- 10-13 健康・医療ナビ：熱中症に注意！
- 14-18 市からのお知らせ：7/20は参議院議員通常選挙の投票日
- 19-23 暮らしの情報：夏の楽しみ！海水浴&プールオープン
- 裏表紙 第71回 青森花火大会

第17回ふるさとあおもり景観賞

カクヒログループスーパーアリーナ
(青森市総合体育館)

公共建築物部門 **最優秀賞** 受賞！

県内最大級のキッズスペースを有する施設で、自然に溶け込んだ色合いが、周囲の景観に違和感なく馴染んでいることが評価されました。



問 地域スポーツ課 (☎017-718-1428)

「ページID」で市HPへ簡単にアクセス！

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

日本一
青森市のおいしい水道水

水の惑星といわれる地球ですが、地球上の水のうち、生活に使える淡水は**わずか0.76%**。さらに河川や湖などの地表水に限れば、**全体の0.01%**しかありません。そのような貴重な水を安全に管理し、そのまま飲める水道水として届けている国は、世界では日本を含め**わずか9か国**とされています。

私たちの暮らしに欠かせない「水道」。何気なく蛇口をひねると出てくる水道水は、実はとても貴重な資源です。青森市では、自然に恵まれた良質な水を安定して届けるために、日々、安全・安心な水づくりを続けています。今回は、そんな「おいしい水道水」の秘密と、その裏にある努力、そして私たちが水道とどのように関わっていけばよいのかを特集します。

☎ 水道部総務課 (☎017-734-4201)

青森に来てから水を買って飲んだことがありません。飲みやすくすごくおいしいです。

スッキリ透き通った味がして大好きです。八甲田の恵みに感謝ですね。

青森市国際交流員
ベ・ジュヨン(韓国出身)

青森市地域おこし協力隊
角間拓矢(長野県出身)

「水道の水がこんなにおいしいなんて!」
初めて青森市に来たかたが、そう驚くことがあります。
実は、青森市の水のおいしさには、ちゃんとした理由があります。

1. 豊富で安全安心な青森の水

青森市は世界有数の豪雪都市と言われており、山間部に積もった雪が地下に浸透して湧き出すことで、豊かな水に恵まれています。横内川の水源地の上部には十和田八幡平国立公園が広がっており、開発などの行為から自然環境が守られています。

横内川を水源とする横内浄水場の水道水は、昭和59年に厚生省(現厚生労働省)の「おいしい水研究会」が行った利き水会で「おいしい」と答えた人が最も多く「**日本一おいしい水**」と称されました。

硬度比較

硬度(mg/L)

市販のペットボトル水A	38
市販のペットボトル水B	約30
市販のペットボトル水C	27
横内浄水場の水道水	16.1

軟水でおいしい!



平成4年～平成21年まで46.5haに174,000本を植林

2. 恵まれた自然がおいしさの源

青森地区の水源は、八甲田から流れる横内川と、堤川(荒川)の河川水、天田内・原別の地下水、浪岡地区では、浅瀬石川ダムの水を水源とした浄水を津軽広域水道企業団から受水しているなど多様で、恵まれた自然に支えられています。豊富でおいしい青森市の水は、自然が豊かだから…だけではありません。市民の手で、水の源である山、森、川を大切に守ってきたからです。「日本一おいしい水」と称される横内浄水場の水は、横内川上流にある森に育まれています。青森市では、この森を守るため、これまで、多くの市民の皆さんのボランティア活動と寄附金に支えられながら、ブナ、ミズナラなど広葉樹の植林を行ってきました。

3. おいしさを支える浄水処理技術

青森市の水道水がおいしい理由の一つは、自然の恵みをふんだんに受けたその清らかな水源にあります。横内浄水場では、このきれいな水を使用し、水中の濁りを自然に沈ませて除去した後、ゆっくりとした速度でろ過する緩速ろ過方式を採用し、さらに磨きをかけています。

一方、堤川浄水場では、活性炭設備を備えた、多くの都市で使用されている急速ろ過方式を採用しています。

天田内配水所と原別配水所では、地下水を利用しています。地下水は、そのままでも十分清らかですが、さらに適切に消毒し、安全で美味しい水道水を供給しています。

4. もしもに備える“見えない努力”

安全・安心な水道水は、日々の備えによって供給されます。水道部では、老朽化した配水管の更新や、地震・災害に備えた応急給水体制の整備など、みなさんが“当たり前”に水を使えるよう、努力を続けています。

青森市の水道水はなぜおいしい?



横内浄水場



配水管
更新工事の様子

安全安心な水づくり

安心を支える見えないしくみ



水質調査の様子

1. 自然の恵みを、もっときれいに

青森市の水道水は、「ただおいしい」だけではありません。浄水場などの各施設では、毎日欠かさずに水質検査が行われています。検査を担当する職員は、色やにおい、味だけでなく、細菌や化学物質の有無まで、50項目以上にわたる水質検査を定期的の実施しています。検査室には高度な機器が揃い、少しの変化も見逃しません。

2. 青森市はPFASの検出がありません

水道部では、市民の皆さんに本市の水道水を安心してお飲みいただけるよう、令和7年度から、上水道施設及び簡易水道施設での有機フッ素化合物（PFOS、PFOA）の水質検査を年4回実施しています。

国が示した有機フッ素化合物であるPFOS、PFOAの暫定目標値は1リットル当たり50ナノグラムですが、これまで本市で実施した水質検査では、検出されていません。検査結果は、青森市水道事業のHPで公開しています。



横内浄水場の水源はイワナが住めるくらいきれいな水です

4. これからも青森市の水道について情報をお届けします

水道部では、「毎日当たり前使える水道」を維持し続け、次の世代にも「安全で安心なおいしい水」を届けられるよう、水道のしくみや事業について市民の皆さんに理解を深めてもらうことを目指しています。このため、「あおもり水道だより」や「あおもりウォーターフェア」など、親しみやすい形での情報発信を行っており、今後も、PFASなど水質への不安にも丁寧に対応し、市民の皆さんにとってより安心な水道水を目指して、取組を進めていきます。

西秀記市長メッセージ

これまでもこれからもおいしい水道水をお届けします！

青森市の水道水は、日本一おいしいと称される清らかさ。そのおいしさの理由やおいしさを支える努力、そして水道事業を取り巻く課題について、豊かな自然と技術の視点からご紹介します。



3. 水道事業の歩みと現在、抱える課題

青森市の水道は、明治42年（1909年）に給水を開始して以来、100年以上にわたって市民の暮らしを支えてきました。

しかしながら、近年給水人口の減少による料金収入の減少、資材価格やエネルギーコストの高騰など、水道事業を取り巻く経営環境は年々厳しさを増していく中で、老朽管の更新や耐震化を推進していかなければなりません。

このことから、青森市では、「青森市水道経営プラン」に基づき、事務の効率化や経費節減などの経営努力を継続しながら、適切な維持管理や計画的かつ効率的な事業を進め、将来にわたり安全・安心な水道水を安定的に供給していくという責務を果たしていくこととしています。

青森市水道経営プラン



これらを柱として、持続可能な水道を実現していくことが、青森市の目指す水道のビジョンです。

2025あおもりウォーターフェア

みんなに伝えたい、青森のおいしい水

【場所】青森市役所本庁舎（青森市中央1-22-5）
（1階ロビー・ビロティ・北のひろば・南のひろば）

ウォータースライダー

大きなシャチと波で海の迫力を表現！

未就学児童限定
水鉄砲チャレンジ
水鉄砲でお魚を救出するゲーム

はなびうちわ工作体験

うちわを作る工作体験

利き水コーナー

横内浄水場のおいしい水の飲み比べ！

7.19 SAT
10:00-16:30

参加無料



詳細はこちらからご覧ください

しずくちゃん
バルーンオブジェ
大型バルーンオブジェを展示します。

展示体験コーナー

- ・水道事業紹介コーナー
- ・水質実験コーナー
- ・災害対策関係コーナー
- ・水道事業関係企業コーナー
- ・水実験コーナー
- ・下水道事業PR展 など



その他キッチンカーによる飲食提供などもあります。熱中症対策のため、屋内に休憩スペースも設けていますので、ぜひご来場ください！

特集2
special featureゆうすいち
青森市の湧水地へ行ってきました♪

青森市を流れる駒込川の源流部にあたるのが、北八甲田・田代高原の「グダリ沼」。北八甲田の峰々に降り積もった雪が解けて大地に浸透した後、地表に湧き出している神秘的な霧田気の場所です。八甲田のガイドを務めて約40年となる「八甲田山ガイドクラブ」の相馬浩義さん(青森市、八甲田山荘経営)に案内していただき、新緑がまぶしい5月末、八甲田の雄大な眺めを楽しみながら現地を訪ねました。☎観光課(☎017-734-5153)

ガイドをしてくれたのは…

八甲田山ガイドクラブ
そうま ひろよし
相馬 浩義さん

昭和35年生まれ。青森県青森市出身。26歳で城ヶ倉温泉で八甲田ガイドになり、平成2年八甲田山ガイドクラブ設立、翌年2代目隊長に就任。以来、冬はスキー、スノーボード、テレマークスキー、夏はトレッキングで八甲田をガイド。現在は拠点となる八甲田山荘の運営も引き継いでいる。

八甲田山ガイドクラブ

相馬さんで行く、
グダリ沼トレッキング!

トレッキングに必要な服装・装備など

- ・靴は山歩き用のトレッキングシューズが安心。
- ・虫刺されやけがを防ぐため長袖、長ズボンが◎。
- ・天候急変に備えてジャンパーなどの雨着を必ず持とう。

沼の底が見えるほど
透き通った水!

グダリ沼

田代高原の東側にある湧水地帯。名前は沼だが、北八甲田の伏流水が大量に湧き出て幅約20m、長さ約600mにわたって緩やかな清流を形成している。一帯は広葉樹に囲まれて自然豊かで、イワナなども生息。レンゲツツジ、オオタカネバラ、バイカモ、スギナモなどの植物が分布している。

この辺りが
湧水ポイント

グダリ沼

今回の
トレッキングエリア

～グダリ沼で見られる植物～



レンゲツツジ

例年6月上旬から中旬ごろにオレンジ色の花が見ごろを迎えます。



バイカモ

8～9月ごろ、グダリ沼の水面に白い花をたくさん咲かせる水草です。



オオタカネバラ

標高千数百m以上の亜高山帯の植物ですが、標高600m未満ながら低水温のグダリ沼付近にも分布しているようです。花は6～7月ごろ。

水面がぼこぼこしている
ところから水が湧き出
ているんですよ!

Q. グダリ沼がある田代高原はどんな所?

A. 北八甲田の高田大岳や雛岳の麓に広がる、標高500～600mの広い高原で、八甲田の山々の眺めが素晴らしい場所です。キャンプ場や飲食のできるお店もあります。近くには植物群落が市の天然記念物に指定されている田代平湿原があり、ヒメシャクナゲ、ワタスゲ、レンゲツツジなどが花を咲かせます。湿原には木道が整備され、1時間ほどで歩くことができます。

Q. クマ対策で気をつけることは?

A. クマ鈴、ラジオなどで音を出したり、忌避剤を使ったりして、クマが近寄らないようにしましょう。クマは茂みなどに隠れていることもありますので、できるだけ見通しのよい場所を複数人で歩くようにしましょう。



Biz
NAVI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



八甲田の魅力をガイド

仲間と情報共有し安全守る

そうま ひろよし

相馬 浩義さん (八甲田山ガイドクラブ、八甲田山荘代表)

八甲田山ガイドクラブの代表として、夏はトレッキングなどのアクティビティー、冬はスキーやスノーボードなどの利用客を案内しています。「八甲田はアプローチしやすいわりに、高山植物や湿原があって自然景観が楽しめるし、冬には十分な積雪がある。山の面白さがぎゅっと詰まったこんな場所はめったにないですよ。」ガイド歴約40年のベテランですが、八甲田の魅力は「日々更新中」と話します。

青森市出身の65歳。大学卒業後、一度は都内の企業に就職したものの、バブル期で働きづめの生活に「何か違う」と感じ、仕事を辞めて帰郷。城ヶ倉温泉(現ホテル城ヶ倉)でガイドの手伝いを始め、平成2年にその仲間たちと八甲田

山ガイドクラブを設立しました。「『八甲田』って大体どこの校歌にも入っていますよね。シンボリックでみんなの心象風景になっているんだろうな。」最近インバウンド(訪日客)や首都圏からの利用客も増えてきましたが、震災後やコロナ禍など経営が苦しい時期も。「そんな時こそ、来てくれた人を楽しませようと、仲間と一致団結しました。」冬場は同クラブを含むガイド約30人が八甲田に出入りしていますが、大事にしているのは「情報の共有」です。「時に苦言を呈することもあります。命を預かる仕事ですし、何かあってから後悔はしたくないですから。変化を見逃さないよう毎日山を見つめています。」

6/28(土)～
7/4(金)の
ゲストBiz
NAVI

ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

青森市Uターン人材インターンシップ
受入促進補助金

中小企業の人材確保と大学生などのUターン就職の促進を図るため、市内企業のインターンシップ実施を支援しています。インターンシップ実施前に申請が必要です。詳しくは、市HPをご覧ください。



◆補助額 1日当たり5,000円 上限:25,000円(最大5日間/人)
※1事業者につき5人まで ※予算がなくなり次第終了

対 市内に事業所がある中小企業で、県外の大学生などに対して2日間以上のインターンシップを実施する事業者

問 創業・人づくり推進課(☎017-734-5047) ID 1004395

青森市障害者短期職場実習事業助成金

障がいのあるかたの雇用促進を図るため、障がいのあるかたに対し短期職場実習を行う事業者へ、助成金を交付します。短期職場実習実施前に申請が必要です。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆助成額

【障がいのあるかたを雇用していない事業者】

実習1日当たり5,000円 上限:50,000円(最大10日間/人)

【障がいのあるかたを1人以上雇用している法定雇用率未達成の事業者】

実習1日当たり3,000円 上限:30,000円(最大10日間/人)

※いずれも1事業者につき3人まで ※予算がなくなり次第終了

対 市内に就業場所があり、障がいのあるかたを雇用していないか、法定雇用率未達成の事業者

問 経済政策課(☎017-734-2402) ID 1004393

障がい者雇用促進セミナー・
事業者支援ワークショップ

現在、民間企業における障がい者の法定雇用率は2.5%で、対象となる事業主の範囲は、従業員40人以上ですが、段階的な法定雇用率の引き上げ、対象となる事業主の拡大が予定されています。

企業の障がい者雇用を支援するためのセミナーです。企業の多様な人材確保に役立つ内容ですので、ぜひご参加ください。

◆第一部 セミナー

①障がい者雇用にかかる各種支援制度の紹介(ハローワーク青森)

②障がい特性とかかわり方、採用面接のポイントについてなど

(青森障害者職業センター)

③先行企業からの取組事例紹介(社会福祉法人 榮惣会)

◆第二部 ワークショップ

【テーマ】自社における障がい者雇用のハードル、また、その打開策を考えてみよう

時 7/31(木)13:30～16:30 所 青森商工会議所 7階研修室

対 障がい者の雇用や実習の受入れに関心のある企業のかた 人 30人(申込順)

申 問 7/29(火)までに経済政策課(☎017-734-2402、

☎keizai-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ ID 1004396

露店などの開設届出

不特定多数の来場者が集まるイベントで、対象火気器具等(ガスコンロ、フライヤー、発電機、ホットプレートなど)を使用する場合は、「露店等開設届出書」の提出と「業務用消火器」の準備が必要です。

ほんの少しの不注意が火災につながる恐れがありますので、火気の取扱いには十分注意しましょう。詳しくは、消防本部HPをご覧ください。

問 消防本部予防課(☎017-775-0853) ID 1002652



市民図書館雑誌スポンサーを募集

資料の充実を図るため、雑誌をご提供いただくスポンサーを募集しています。スポンサーは、雑誌の最新号の裏表紙に広告を掲載でき、情報発信に活用できます。詳しくは、市民図書館HPをご覧ください。

対 企業、商店、団体など

備 提供雑誌は図書館が選定した「雑誌リスト」の中から選択

問 市民図書館(☎017-776-2455)



地域密着型サービス事業者を公募します

高齢者ができる限り住み慣れた地域で生活できるよう支援する「地域密着型サービス」の提供事業者を公募します。

◆公募するサービス事業者

- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護…1施設
- ・認知症対応型共同生活介護…2施設
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護…1施設
- ・小規模多機能型居宅介護…1事業所
- ・看護小規模多機能型居宅介護…2事業所
- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護…2事業所

◆受付期間 9/29(月)～10/10(金)

※公募要項は7/1(火)から介護保険課で配布、市HPに掲載。

問 介護保険課(☎017-734-5257)

農業者年金現況届の提出はお済みですか？

農業者年金基金から農業者年金受給者のかたに5月下旬に現況届が郵送されています。未提出のままになっていると、農業者年金が差止めとなりますので、まだ提出していないかたは速やかに農業委員会事務局へご提出ください。
※現況届を紛失などした場合は、再発行が可能です。



問 農業委員会事務局(☎017-761-4372)
農業委員会事務局分室(☎0172-62-1148)

排水設備工事 責任技術者試験

時 10/15(水) 14:00～16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

料 8,000円(別途、振込手数料が必要)

申 7/1(火)～31(木)(土・日、祝日を除く)に、
申込書に所定の書類を添えて、水道部総務課へ
(申込書配付場所)

水道部総務課(水道部庁舎2階)、上下水道課(浪岡庁舎1階)、㈱ソフトアカデミーあおもり(給排水センター)

※詳しくは、青森県下水道協会HPをご覧ください。

問 水道部総務課(☎017-734-4201)



自衛官など募集

募集種目	防衛医科大学校看護学科学生	防衛医科大学校医学科学生
応募資格	18歳以上21歳未満 高卒者(見込含)または高専3年次修了(見込み)	
受付期間	7/1(火)～10/3(金)	7/1(火)～10/8(水)
試験日	10/18(土)	10/25(土)
試験会場	第2合同庁舎	

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

ひまわりほっと法律相談会 ～中小企業を弁護士が応援します!～

中小企業に関する全国一斉無料電話相談会を開催します。
相談専用(☎017-763-4670)

時 7/23(水) 13:00～15:00

問 青森県弁護士会事務局
(☎017-777-7285)



中高年のための 「再就職支援セミナー」

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)について、45歳以上のかたに特化した内容のセミナーです。
※雇用保険受給資格者の就職活動として認められます。

時 7/24(木)

セミナー13:30～15:30、個別相談(希望者)セミナー終了後～17:00

所 リンクモア平安閣市民ホール 会議室1

対 45歳以上のかた 人20人(申込順)

申 問 事前に、ネクストキャリアセンターあおもり
(☎017-723-6350、✉ chuukounen@ims-hirosaki.com)へ

令和7年度福祉・医療のしごと就職フェア

時 7/19(土) 13:00～16:00(12:30～受付) 所 ホテル青森 3階孔雀の間

内 介護・医療の仕事に関する求人情報の提供と個別相談

対 福祉施設・病院などに興味があるかたなど

申 問 事前に、申込フォームから申込み、または
青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)へ



福祉・保育の仕事一日移動相談

時 7/24(木) 10:00～13:00 所 シーナシーナ青森 エントランスホール内

内 介護や保育の仕事に関する求人情報の提供と個別相談

対 福祉分野の仕事に興味のあるかた、福祉分野に就職を希望する一般求職者など

備 当日、直接会場へ

問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)

介護助手(お手伝いスタッフ)講習

時 8/23(土)・24(日)座学、9/6(土)・7(日)実習 9:30～17:00

所 青森県総合社会教育センター

内 介護現場で必要とされる基本的な知識の習得

対 介護現場への就労意欲のある県内のかた 人40人

申 申込締切8/2(土) ※詳しくは、お問合せください。

問 介護労働安定センター青森支部(☎017-777-4331)



介護労働
安定センターHP

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。

◆DX人材育成の進め方

時 9/9(火) 9:30～16:30 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(事業主ご自身も受講可能)

人 15人 料 3,300円

申 8/20(水)までに、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)



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。



県HP

◆FP・財務会計科 (ファイナンシャルプランナー養成科)

時 9/1(月)～8/27(金)(6か月) 人20人

備 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。

申 問 7/14(月)～8/14(木)に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



子育てひろば

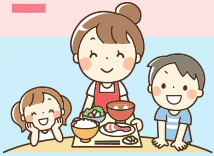
open space for childcare

7/19(土) 9:30~12:35(9:00~受付)

おやこ食育セミナー

親子一緒に食のことを学びませんか。

- 所** 小学校給食センター
内 食育体験、栄養教諭による食育講話、給食試食
対 小学生と保護者(小学生のみの参加は不可) **人** 60人(申込順)
料 1人329円(試食材料費)
※7/9(水)以降のキャンセルは、料金をいただきます。
備 児童の内履き・はし(保護者用はあり)、筆記用具、飲み物持参。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 7/1(火)~8(火)に、住所・保護者氏名・児童氏名・学校名・学年・組・電話番号を申込書(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



7/20(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

実験ガールズ2025 ~科学のふしぎを楽しもう!~

大学生先生のサポートのもと2種類の実験を体験。
夏休みの自由研究や工作にも役立ちます。

- ①低学年向け
・本物はどっち? ~人工イクラづくり~
・つかめる水であそぼう
②高学年向け
・現象のしくみって? ~私だけの青写真~
・世界に一つのトンボ玉づくり

- 所** 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 ①小学1~3年生の女子 ②小学4~6年生の女子 **人** 各回20人(申込順)
申 氏名・学年・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800、🌐017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp ※件名「実験ガールズ」と記入)へ



7/20(日)・21(月) 13:00集合、翌日12:00解散

親と子のふれあいキャンプ体験

テント設営・撤収、飯ごう炊飯、森林散策、木工体験などを行います。

- 所** リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)
対 キャンプ初心者の方家族 **人** 10組
料 中学生以上3,500円、小学生2,500円、幼児1,000円
備 お米(1人1合)・着替え・洗面用具・水着(プール利用予定)・バスタオルなど持参 ※テント・寝袋などの用具は無料レンタルあり
申 7/1(火)9:00~、リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ



7/23(水)~8/17(日) 9:00~17:00

夏休み特別企画「昆虫標本と写真展」

県内と世界のクワガタムシ、カブトムシ、蝶などの標本と写真を展示します。

- 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歳以上無料
問 森林博物館(☎017-766-7800)



7/26(土) 9:00~13:00

夏休み親子市場見学体験会

普段は入れない中央卸売市場内の市場冷蔵庫やお魚の水槽、青果低温倉庫やバナナ加工室などを見学。フラワーアレンジメントに挑戦して、きれいにお花を飾ろう!

- 所** 中央卸売市場 **対** 小学生と保護者 **人** 10組(2人1組/抽選)
申 7/15(火)までに、中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)へ



7/27(日) 10:00~11:00

モルック体験会

フィンランド生まれのニュースポーツ「モルック」の体験会。初めてのかたも楽しめるよう、スタッフが丁寧にサポート!参加者にはジェラート引換券をプレゼント。

- 所** 八甲田憩いの牧場 **対** 小学生 **人** 20人(申込順) **料** 500円
申 7/25(金)までに、八甲田憩いの牧場管理事務所(☎017-728-2501)へ



7/31(木) ①10:00~12:00 ②13:10~15:10

夏休み子どもイベント 「体験してみよう!刑事模擬裁判」

本物の法廷で刑事模擬裁判を体験してみませんか?
夏休みの自由研究にもおすすめ!

- 所** 青森地方裁判所 **対** 小学5・6年生(保護者同伴可)
人 各回12人(申込順) **申** 7/10(木)9:00~、申込フォームから申込み、または青森地方裁判所総務課庶務係(☎017-722-5421/土・日、祝日を除く9:00~16:30)へ



7/10(木)~受付

8/10(日) 9:00~13:00

親子で楽しむ 「窯焼きピザ作り体験講座」

ピザ生地から作り、お持ちいただいた具材をトッピングし、石窯で焼き上げてオリジナルピザを作ります。ピザ生地発酵時間中に、棒パン焼きも楽しめます。

- 所** 浪岡細野山の家 **対** 小学生~高校生と保護者 **人** 8組(申込順)
料 1,000円(ピザ1枚)
備 エプロン・三角巾・お好みの具材(トッピング用)持参
申 7/21(月)~30(水)9:00~17:00に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ



8/14(木) 開会式9:45~、競技開始10:00~

溪流魚手づかみ大会

プールに放流された溪流魚のつかみ取りにチャレンジ!

- 所** 浪岡中央公民館駐車場 **対** 中学生以下
人 250人(申込順) **料** 1人1,000円
備 雨天決行、軍手・ビーチサンダルまたは靴持参
申 7/15(火)~8/7(木)に、青森市浪岡商工会(☎0172-62-2511)へ



子ども医療費助成・ ひとり親家庭等医療費助成

助成を受けるには事前の申請が必要です。
現在、助成を受け、資格要件を満たしているかたには、新しい医療証または受給資格証を7月末までに郵送します。

◆子ども医療費助成の対象者

本市に住所があり、各種健康保険に加入している高校生等までの子ども
※高校生等:高校在学中か否かを問わず、高校の就学期にある者で、現に保護者に監護されている未婚の者

◆ひとり親家庭等医療費助成の対象者

本市に住所があり、各種健康保険に加入している

- ・ひとり親家庭の父または母及び子ども
- ・父母のどちらかが重度心身障がい者である家庭の障がい者ではない父または母及び子ども
- ・父母のいない子ども

※子どもは18歳までの未婚者に限る ※所得制限などの要件あり

問 国保医療年金課(☎017-734-5345)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

7/11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。7/11(金)は、児童扶養手当の5・6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)

マタニティ講座 要予約



沐浴サロン講座

ママの心のサポートのお話、沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、パパとママのトーク&トーク、ちょっと教えて助産師相談

時 7/27(日) 13:30～15:30(13:00～13:20受付)

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住民票がある妊婦とその家族 人 16組(申込順)

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 問 7/22(火)～25(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



オンラインマタニティ講座 要予約

- ①【沐浴編】沐浴
- ②【育児準備編】オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴
- ③【マタニティライフ編】早産予防、栄養

時 7/22(火) ①10:00～10:30 ②10:45～11:15 ③11:30～12:00

対 本市に住民票がある妊婦と家族、「Zoom」を利用できるかた 人 各回5組(申込順)

申 7/18(金)までに、氏名・電話番号・メールアドレス・出産予定日・受講したい講座を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984) ID1003542

《広告》

親子でGO!バスで行く研究所ツアー

新しいお米が生まれる研究所へ まっしぐら!

令和7年 8/22(金) 青森駅前公園 発着

10:00 発～15:30 着 ※参加費無料

訪問先: 農林総合研究所 参観デー(黒石市)

対 象: 小学4～6年生と保護者(20組・先着)

わくわく体験を用意しておまちしております!

ツアーの詳細、お申込みはコチラ➡

主催:(地独)青森県産業技術センター TEL: 0172-52-4319



少年相談の日 要予約

学校、友人、非行問題、しつけや親子関係などの相談に、面談で応じます。臨床心理士、社会福祉士も相談を担当します。

時 7/25(金)9:00～16:00 所 教育研修センター3階 対 本人・家族・学校

申 問 7/18(金)までに、指導課(☎017-744-5770)へ

ファミリー講座 要予約

「家でできるビジョントレーニング」
ビジョントレーニングの基本を知り、生活面での影響や親が家庭でできるビジョントレーニングを行うことで、子どもの視覚発達をサポートする方法を知る機会とします。

講師:小倉雅子さん(トータル感覚研究会 フリークエンシーバランサー)

時 7/4(金)10:00～12:00 所 西部市民センター

対 4歳～中学生の子どもの保護者 人 30人(申込順)

申 問 1週間前までに申込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 7/4・11・18・25(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 7/5・12・19・26(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)

風のはこんだおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】



油川市民センター
7/12(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室

西部市民センター
7/23(水)
14:00～14:30
1階 和風学習室1

横内市民センター
7/26(土)
10:30～11:15
1階 和室(小)

古川市民センター
7/27(日)
10:30～11:15
1階 和風学習室(A)

戸山市民センター
7/27(日)
11:00～11:30
2階 和室(大)

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)
ねぶたとたなばた
時 毎週土曜日(26日を除く)
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日
(20・27日を除く)
13:30～
★プラネくんと星空さんぽ
絵話「ヘラクレス武勇伝」(幼児向け/約40分)
時 毎週日曜日・祝日(20・27日を除く) 11:00～

★星空の時間(約50分) 夏休み期間は平日投影も行います♪
7月 ねぶたとたなばた 8月 皆既月食～真夜中の赤い月～
★プラネくんと星空さんぽ(幼児向け/約40分)
7月 絵話「ヘラクレス武勇伝」 8月 絵話「空からのおくりもの」
時 7/31(木)、8/1(金)・5(火)・6(水)
11:00～(プラネくんと星空さんぽ)、13:30～(星空の時間)
料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

プラネタリウム特別番組「青森空襲の日を振り返って」(約50分)
時 7/25(金)～28(月) ①11:00～ ②13:30～ 料 無料

プラネタリウム操作体験 ～プラネタリウム博士になろう!～
今日から君もプラネタリウム博士! 1日限定、
プラネタリウムの操作体験イベントです。
時 7/30(水) 13:00～15:00 対 小学4～6年生
人 15人(抽選) 料 無料 申 ★23ページ下部参照

所 問 中央市民センター(☎017-734-0164) ID 1004128

掲載の内容は、6月20日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

＊ 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） ID 1003494

子育て講座

ふたごちゃん・みつごちゃんと一緒に遊ぼう

時 7/26（土）10:30～11:30

内 ふれあい遊びや保護者同士の情報交換

対 ふたご・みつごととご家族



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。市内に6か所あります。

【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） ID 1003494



＊ 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）

ID 1003494

子育て講座

ラッセラー・ラッセラー

金魚ねぶたを作りましょう 要予約

時 7/17（木）10:30～11:15

内 親子で金魚ねぶたを作りながら、ねぶたの衣装や楽器にふれてみましょう。

人 7組（申込順） 申 7/1（火）9:00～「さんぽぽへ」

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。

楽しかったね



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 7月開催分は6/30（月）8:30～、8月開催分は7/31（木）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 7/7（月）・22（火）
8/4（月）・18（月）
10:00～11:00

内 集団あそび

時 7/22（火）、8/18（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 7/9（水）・23（水）
8/6（水）・20（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 7/14（月）、8/27（水）
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 7/16（水）、8/20（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

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 7/31（木）、8/4（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



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、育児相談の場です。

ID 1003486

時 7/11（金）10:00～11:30 所 横内市民センター 人 10組
申 問 7/10（木）までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）へ

要予約

時 7/29（火）10:00～11:30 所 荒川市民センター 人 10組
申 問 7/28（月）までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）へ

要予約

7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：7/14（月） 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：7/10（木） 9:30～11:00

◆🍷ハミガキ相談・🍷食育相談：7/10（木） 10:00～11:00

申 問 いずれも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

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 7/31（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 7/24（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

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 7/16（水）10:00～、11:00～

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）

対 各回1組

申 問 7/8（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

油川空手愛好会
1か月無料体験参加者募集 要予約

空手道を通して心と身体をきたえよう！

講師：須藤雄大さん（日本空手松涛連盟・濤和館師範代）

時 7/4・11・18・25（金）18:00～20:00

所 油川市民センター体育館 対 小学生以上

備 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。

申 事前に、申込フォームから申込み

問 須藤（☎050-7109-3263）



健康・医療ナビ

Health and Medical Care



熱中症に注意!

熱中症を予防しましょう

暑さを避ける

【室内では】

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを使用
- ・室温をこまめに確認

【屋外では】

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

【からだの蓄熱を避けるために】

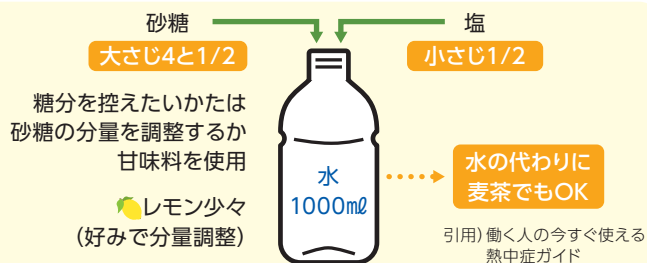
- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

こまめに水分補給

- ・屋外でも、室内でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう

熱中症予防ドリンクの作り方

作った日に飲み切る



☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)

涼み処をご利用ください

7/1(火)～9/30(火)に、暑さをしのぐ場所として「涼み処」を開放します。熱中症予防のため、外出の際などにお気軽にご利用ください。開放施設や日時など、詳しくは、市HPをご覧ください。

☎環境政策課(☎017-718-1178) ID1002090

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)

本市に熱中症特別警戒アラートが発表された日に、クーリングシェルターを開放します。開放施設や日時など、詳しくは、市HPをご覧ください。※熱中症特別警戒アラートは、気象庁が発表する暑さ指数が、県内の全ての情報提供地点で35(予測値)以上のときに発表されるものです。

☎環境政策課(☎017-718-1178) ID1002091

熱中症対策普及団体の受付

熱中症予防のため、地域に根差した熱中症対策の普及啓発などを実施する団体の申請を受け付けています。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆対象となる団体 一般社団法人、一般財団法人、特定非営利活動法人、社会福祉法人及び会社

◆事業内容 ①熱中症対策についての啓発活動及び広報活動
②市民からの相談に対し、必要な助言を行うこと

◆団体の公表 普及団体として指定した団体は、市HPで公表します。

☎環境政策課(☎017-718-1178) ID1002094

蚊が媒介する感染症にご注意を

ジカウイルス感染症やデング熱などは、蚊を介して感染し、主に熱帯・亜熱帯地域で流行しています。蚊が多くいる場所で活動するときや、流行地に渡航する場合は、蚊に刺されないよう注意しましょう。

- ・肌を露出せず、長袖、長ズボンを着用し、裸足でのサンダル履きは避ける。
- ・虫よけ剤を使用する。
- ・蚊の発生を減らすため、周辺環境の水たまりをなくす(植木鉢の受け皿、バケツ、古タイヤなど)。

☎感染症対策課(☎017-765-5282)

O-157などの腸管出血性大腸菌感染症にご注意を

O-157などの腸管出血性大腸菌による感染症は、夏季に多く発生します。多くの場合、3～8日の潜伏期間後、水のような便で症状が始まり、激しい腹痛と血便が見られます。重篤な合併症を起こすおそれもありますので、次のことに注意して感染を防ぎましょう。

- ・帰宅時、調理前、食事前、トイレの後などには、石けんを使ってしっかりと手洗いをする。
- ・食肉は中心部まで十分加熱する。
- ・生肉に触れる箸と、食べる箸は別にする。
- ・まな板やふきんは使用のたびにしっかりと洗い、熱湯(85℃以上、10分以上)または塩素系漂白剤で消毒する。

☎【感染症について】感染症対策課(☎017-765-5282)

【食中毒について】生活衛生課(☎017-765-5293)

健康に配慮した飲酒を心がけましょう

お酒との付き合い方を見直してみよう

重要!

- ・自らの飲酒状況などを把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

＊アルコールウォッチ(飲酒量チェック・飲酒運転防止)

自分が飲んだお酒の種類を選べば、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



お酒は水分補給に適していません!

アルコールには利尿作用があり、例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。

⚠暑い季節は汗をかき、脱水状態となり、より熱中症になりやすくなります!

☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)

7月は「愛の血液助け合い運動」月間 ～献血であなたは誰かのヒーローに～

血液は長期保存ができないため、年間を通じ安定的に確保する必要があります。輸血が必要な患者さんを支えるため、「助け合いの気持ち」で献血にご協力をお願いします。



◆献血ルーム 日本赤十字社青森県支部4階
【成分献血】9:15～11:50／13:45～16:20
【全血献血】9:15～12:45／13:45～17:00

◆献血バス 献血バス運行スケジュールは
青森県赤十字血液センターHPをご覧ください。



※献血Web会員サービス「ラブラッド」では、お近くの献血ルームなど献血会場(一部除く)のWeb予約が可能です!

☎青森県赤十字血液センター献血推進課(☎017-741-1512)

7/28は「日本肝炎デー」

肝炎はウイルスに感染しても自覚症状が乏しいことから感染に気付きにくく、放置すると慢性化し肝硬変や肝臓がんなど重篤な病態に進行するおそれがあります。早期に適切な治療を行うために、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

☎市内の指定医療機関 ※市HPをご覧ください。感染症対策課へ問合せ

対過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがないかた

料無料 備事前に、指定医療機関へお申込みください。

☎感染症対策課(☎017-765-5282) ID1003141

青森市自殺予防ゲートキーパー養成講座 要予約

身近な人に元気がないときの声の掛け方や、話の聴き方のコツを学ぶ講座です。講師:保健師・精神保健福祉士

時①7/19(土) ②8/24(日) 13:30～16:00

所青森市福祉増進センター(しあわせプラザ)3階 大会議室

人各回60人(申込順) 料無料

☎申問①は7/14(月)まで、②は8/18(月)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、保健予防課(☎017-765-5285、☎017-718-5645)へ

集団健診・検診（8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	8/6(水)・20(水)・27(水)・29(金)・30(土) 〈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	8/23(土) 〈午前のみ〉7:00～8:30
西部市民センター	8/25(月) 〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30

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	偶数年齢の女性※4	510円	午後の部
乳がん検診	40～59歳		1,020円	
	60歳以上		無料	
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 ID1003230

◆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 ID1008590

- 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（8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
8/8(金)	8:30～9:00	正覚寺前
	9:30～10:00	総合福祉センター（浦町保育園向かい側）
	10:30～11:30	カブセンター大野店駐車場
	13:00～14:00	三内丸山市民館前
8/21(木)	8:30～9:00	出町町会集会所前
	9:30～10:30	生協あやめ館駐車場
	11:00～11:30	滝内福祉館
	13:00～14:00	古川市民センター前

- 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） ID1003239

医師による健康教室／健康相談 要予約

CKD：慢性腎臓病「血圧管理と塩分制限と感染予防と」

腎機能障害の進展防止のために、日ごろ注意してほしい3つのポイントについてお話しします。

講師：北川 枉彦さん（医療法人聖徳会 北川ひ尿器科クリニック 理事長）

時 7/17(木) 健康教室 13:00～14:00、健康相談 14:00～15:00

所 アピオあおもり 人 健康教室60人（申込順）、健康相談4人（申込順） 料 無料

申 問 7/10(木)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

医師による不妊専門相談 要予約

時 7/30(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 問 7/23(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.12

「ヘッドホン・イヤホン難聴」

【寄稿】白崎 隆さん（たかしクリニック耳鼻咽喉科 院長）

近年、ヘッドホンやイヤホンの大音量での使用によって聞こえにくくなる、ヘッドホン・イヤホン難聴が大きな問題となっています。

私たちが音を感じる時には、内耳の中の「有毛細胞」の先端にある「聴毛」が音の振動を受け取り、それを電気信号に変えて脳に伝達するのですが、この聴毛が大きな音に長時間さらされるとダメージを受けます。その結果、音の振動を受け取りにくくなり、両耳の聞こえの低下や耳鳴りなどの症状があらわれることがあります。

一度傷ついた聴毛や有毛細胞は再生しないため、失われた聴力を回復させることはほぼ不可能です。

散歩をしていると、若い人たちがイヤホンを耳に入れているのをよく見かけます。スマートフォンなどで気軽に音楽を楽しんでいるのでしょうか。音楽を楽しむのはとても良いことなのですが、耳を大音量にさらさないよう音量には注意してください。騒がしい場所でイヤホンを使用する場合には、「ノイズキャンセリング」という機能がついていれば周りの音を抑えてくれますので、より小さな音量で聞くことが出来ます。そして音を聴いたら耳に休息を与える習慣を持ち、聞こえの健康を保ちましょう。

問 青森市医師会（☎017-777-1501）

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）

＊西部地区体力づくり講座

時 7/9(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、公共交通機関などでお越しください。当日の気温などにより、内容を変更・中止する場合があります。
申 ①は当日、直接会場へ
②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 7/10(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 7/1(火)～9(水)に、☎☎へ

＊清風を感じ・日光を浴び・ウォークの旅！

時 7/11(金)・25(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、参加回数が多いかたに「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）

＊気軽に健康チェック＆ミニウォーキング講座 要予約

時 7/16(水) 9:30～12:00(9:20～受付)
所 南奥野市民館（緑二丁目10-1）集合
内 推定野菜摂取量、脳年齢、握力、血圧などの健康・体力チェック、30分程度のウォーキング
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 7/15(火)までに、☎☎へ

＊リーダーと運動しよう！体力づくり講座 要予約

時 ①8/5(火) ②8/12(火) ③8/26(火) 10:00～11:15 【2つまで選択可】
所 元気プラザ
内 ①②椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操 ③寝て行う筋力トレーニングなど
人 ①②40人（申込順） ③30人（申込順） 料 無料
備 公共交通機関でお越しください。③はヨガマットまたはバスタオル持参
申 7/1(火)～8/4(月)までに、☎☎へ

食生活改善推進員養成講座 特別公開講座 要予約

「一日一個のリンゴで医者いらずは本当か？」
リンゴは体に良いとよく言われますが、具体的にどのように良いのか、そして本当に医者いらずになるのかについて、国内外の研究成果を紹介します。
講師：井澤弘美さん（青森県立保健大学 栄養学科 准教授）
時 8/1(金) 13:00～14:00 所 アピオあおもり 人 80人 料 無料
申問 7/24(木)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



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	7/5・12・19(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 小学4年生以上 人 各15人 料 月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	①7/5(土)・18(金)・26(土) ②8/1(金)・9(土)・23(土) 19:00～21:00	人 土曜日50人、金曜日25人 料 月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	7/20(日)・27(日)、8/3(日)・ 30(土) 13:00～15:00	人 20人 料 1回500円
中高齢者運動塾 申 受付中	金曜日、月3回 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
大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525		
ラグビー教室 申 受付中	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
キッズテニスガーデン 申 受付中	7/1(火)～8/21(木)の 毎週火、木曜日（予備日含む）	対 小学生 人 10人 料 5,000円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105		
親子で楽しむ ハッピービクス 申 受付中	7/3(木) 16:30～17:15 7/8(火) 17:30～18:15 7/13(日) 13:00～13:45 7/15(火) 16:30～17:15 7/24(木) 16:00～16:45	対 3歳以上の未就学児と保護者 人 25組50人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウエア持参。参加者にお菓子プレゼント
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	7/4・11(金) 16:50～18:00	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	7/1(火)・17(木)・24(木) 17:00～19:00	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円
市民室内プール ☎017-743-3440 ●第3月曜日休館（祝日の場合は第3火曜が休館） ●各申込開始日～31(木)の9:30～19:00に、料金持参で申込み（申込順） ※申込開始日は12:00～受付		
初級水中運動教室（月） 申 7/17(木) 12:00～	9/1～12/8の月曜日（全12回） 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 6,000円
中級水中運動教室（金） 申 7/17(木) 12:00～	9/5～12/12の金曜日（全13回） 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 6,500円
水中フィットネス（木） 申 7/17(木) 12:00～	9/4～11/27の木曜日（全13回） 10:00～11:00	対 18歳以上 人 50人 料 9,100円
一般水泳教室（火） 申 7/18(金) 12:00～	9/23～12/9の火曜日（全12回） 10:00～12:00	対 18歳以上 人 30人 料 6,000円
一般水泳教室（土） 申 7/18(金) 12:00～	9/6～12/13の土曜日（全14回） 18:30～20:30	対 15歳以上 人 20人 料 7,000円
初級中級水泳教室（月） 申 7/18(金) 12:00～	9/1～12/8の月曜日（全13回） 13:00～15:00	対 18歳以上 人 30人 料 6,500円
初級中級水泳教室（火） 申 7/18(金) 12:00～	9/2～12/9の火曜日（全14回） 13:00～15:00	対 18歳以上 人 30人 料 7,000円
初級中級水泳教室（金） 申 7/18(金) 12:00～	9/5～12/12の金曜日（全15回） 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 7,500円
初心者水泳教室（月） 申 7/18(金) 12:00～	9/1～12/8の月曜日（全13回） 15:30～17:30	対 18歳以上で4泳法の いずれか25m泳げないかた 人 30人 料 6,500円
小学生水泳教室（木） 申 7/16(水) 12:00～	9/4～11/27の木曜日（全13回） 15:30～17:30	対 小学生 人 50人 料 6,500円
小学生水泳教室（金） 申 7/16(水) 12:00～	9/5～12/12の金曜日（全15回） 16:30～17:30	対 小学生 人 25人 料 6,000円
小学生水泳教室Ⅰ（土） 申 7/16(水) 12:00～	9/6～12/13の土曜日（全15回） 13:00～15:00	対 小学生 人 25人 料 7,500円
小学生水泳教室Ⅱ（土） 申 7/16(水) 12:00～	9/6～12/13の土曜日（全15回） 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 7,500円
幼児水泳教室（水） 申 7/16(水) 12:00～	9/3～12/10の水曜日（全15回） 15:30～16:30	対 3～6歳の未就学児 人 40人 料 5,400円
幼児水泳教室（金） 申 7/16(水) 12:00～	9/5～12/12の金曜日（全15回） 15:30～16:30	対 3～6歳の未就学児 人 40人 料 5,400円
身体障がい者教室 （運動・水泳）（土） 申 7/17(木) 12:00～	9/6～11/8の土曜日（全10回） 10:00～11:00	対 中学生以上の身体障がいのあるかたで 自立歩行可能なかた（付き添い可） 人 10人 料 3,600円
知的障がい児者 水泳教室（土） 申 7/17(木) 12:00～	9/6～11/8の土曜日（全10回） 11:00～12:00	対 小学生以上の知的障がいのあるかたと 20歳以上の付き添いのかた 人 10組 料 3,600円
ベビー水泳教室（水） 申 7/16(水) 12:00～	9/10～11/12の水曜日（全10回） 10:30～11:30	対 3歳以下の子と保護者 人 10組 料 7,000円
短期ベビー水泳教室 申 7/5(土) 12:00～	7/30(水)、8/20(水) 10:30～11:30	対 3歳以下の子と保護者 人 10組 料 1,000円
3日間集中短期水泳教室 申 7/5(土) 12:00～	7/28(月)～30(水) 13:00～15:00	対 小学生 人 30人 料 3,000円

ヘルステックを活用した予防サービス事業 簡易型「QOL健診」in本庁舎 要予約

気軽に、自身の健康状態がチェックでき、健康の知識を得ることができます。

時 7/14(月)
10:00～15:00(14:30まで受付)  
所 市役所本庁舎 1階ロビー
内 推定野菜摂取量や体組成、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)  50人  無料
申 問 7/11(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

小中学生+保護者対象簡易型QOL健診 要予約

その場ですぐに結果が分かり、健康について学べる「簡易型QOL健診(血圧、体組成、推定野菜摂取量測定、立ち上がりテストなど)」を実施します。

時 7/26(土) ①10:00～12:30 ②13:30～16:00【①②同内容】
所 元気プラザ 2階
対 市内在住の小学5・6年生～中学生と保護者  各回30組(60人)  無料
備 一組3人以上での参加は、お問合せください。
申 問 7/11(金)までに、申込フォームから申込み、または健康づくり推進課(☎017-718-2912、genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ
ID 1009163



認知症学習会 要予約

講師:百成公美さん
(生協さくら病院 院長)
時 7/12(土) 13:30～15:00
所 アウガ5階 研修室
 80人(申込順)  200円(資料代)
申 問 7/10(木)までに、東青高齢者運動連絡会(☎017-773-6135)へ

青森家族会依存症勉強会

講師:飯室勉さん
(NPO法人仙台ダルク 施設長)
時 7/12(土) 13:00～16:00(12:30～受付)
所 西部市民センター 2階 第2学習室
対 当事者、家族、支援機関など
 50人(当日先着順)  無料
備 当日、直接会場へ
問 青森家族会(☎090-3397-1043)

若年性認知症のひと家族のおしゃべり会「ゆるっと会」 要予約

若年性認知症のご家族やご本人、支援者が情報交換などを行っています。途中参加・退室も可能です。
時 7/13(日) 13:30～15:30
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
 10人程度  無料
申 問 7/11(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

近年問題となっている肺・呼吸器疾患についての講演

COPD、間質性肺炎、非結核性抗酸菌症、肺癌
時 8/2(土) 14:00～16:00(13:30～開場)
所 青森新都市病院 3階講堂
対 特に上記の疾患について知りたいかた、これらの疾患でご本人、ご家族が通院中のかた、喫煙をやめられないかたなど
 無料  主催:日本呼吸器学会東北支部 後援:県立中央病院
問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)

まちなかいきいきサロン

 無料  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。  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))	①7/2(水) ②7/16(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!
アウガ (①5階AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア)	①7/8(火) ②7/17(木) 11:00～12:00	①リズムにのって楽しく動こう ②ずっと元気でい体操(いたいぞう!)
サンロード青森 (1階 サンホール)	①7/8(火) ②7/22(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ラダー運動で楽しくカラダを動かそう!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①7/9(水) ②7/23(水) 10:30～11:30	①ロコトレと脳トレ ②はじめての運動教室
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①7/11(金) ②7/29(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
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)	①7/14(月) ②7/28(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!

地域健康教室 要予約

 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
7/3(木) 10:00～	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
7/14(月) 14:00～	ほろがけ福祉館	健康チェック、ストレッチ
7/15(火) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
7/22(火) 14:00～	安田分館	健康チェック、ストレッチ
7/23(水) 10:00～	横内市民センター	健康チェック、ストレッチ
7/25(金) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、バランスボール

市民無料健康講座「かだれ健康塾」

「老廃物とリンパの流れ」～自力整体でホルモン・リンパの流れを調整～
講師:須藤涼子さん
(健康管理士上級指導員)
時 7/6(日) 13:00～15:00
所 青森県総合社会教育センター 3階和室
 無料  飲み物・汗拭きタオル持参、運動しやすい服装で当日、直接会場へ
問 青森県健康管理士会(会長 神 ☎017-781-9559)

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 7/10(木)・24(木) 10:00～11:30
所 アピオあおもり
対 概ね60歳以上のかた
 20人  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

急病診療案内

 保健予防課
(本庁舎☎017-734-5770)

救急医療施設の確認は…

- ◎救急病院紹介 消防本部(☎017-722-2211)
- ◎医療情報ネット



青森市急病センター(☎017-773-6477)

曜日によって診療科目・診療時間が異なります。内科は水曜、小児科は月曜、外科は月・水・金曜が休診となります。休診日に応急処置を希望されるかたは、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的症状が軽いかたはできる限り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	○	○

※5/3～5、12/29～1/3は内科・小児科・外科を診療

◆診療時間 ※予約不要

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

◆夜間在宅当番医など(初期救急・症状の軽い患者に対応)
・内科(毎日)／救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください

✳ あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289)
【毎日】24時間

✳ こども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#8000 または ☎017-722-1152)
【月～金】18:00～翌朝8:00 【土】13:00～翌朝8:00 【日・祝】8:00～翌朝8:00

✳ 夜間のお薬相談(☎090-5849-4348) 【毎日】19:00～23:00

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて
初期救急医療施設をご利用ください

- ◆夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
 - ◆浪岡地区では、市立浪岡病院(☎0172-62-3111)が急病患者を受け付けています。
- ※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急**119番通報**してください。

時間帯	月～土	日、祝日
日中(日・祝日の歯科は9:00～12:00)	医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)	休日救急歯科
18:00～8:00	夜間在宅当番医など(救急病院紹介(消防本部)へ問合せ)	
19:00～22:00 (月・水・金は21:00まで)	青森市急病センター (曜日によって診療科目が異なります)	

■休日救急歯科(9:00～12:00) (事前に電話で要予約)

診療日	医院名	電話番号	所在地
7/6(日)	たかはし歯科クリニック	017-775-0077	古川三丁目
7/13(日)	かわさき歯科医院	017-743-1008	造道三丁目
7/20(日)	かきざき歯科クリニック	017-787-3210	新城平岡
7/21(月)	たかや歯科クリニック	017-729-8110	浜田二丁目
7/27(日)	鈴木歯科医院	017-781-0032	篠田二丁目

・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

i

7/20(日)は参議院議員通常選挙の投票日

国政を担う代表者を選ぶ大切な選挙です。棄権せず、必ず投票しましょう。

問 選挙管理委員会事務局 (☎017-734-5822)

◆参議院議員通常選挙

投票日 7/20(日) (7/3(木) 公示)

投票時間 7:00～20:00 (一部を除く)

投票所 市内105投票所

※障がいなどにより投票の際にお手伝いを必要とするかたは、投票所スタッフがお手伝いします。施設の都合で車椅子用スロープなどを常設できない投票所もありますので、円滑にお手伝いするために会場となる施設に設置している呼出しブザーでスタッフを呼んでいただくか、事前に選挙管理委員会事務局にご連絡ください。



区分		対象となるかた	投票場所／投票時間／投票方法など	
期日前投票		投票日当日に仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などのため投票所へ行けない見込みのかた	アウガ 5階	9:00～20:00
			浪岡庁舎 2階中会議室	8:30～20:00
			西部市民センター 視聴覚・OA学習室	
			イオン青森店 3階会議室(サンロード青森内)	10:00～20:00
			ユニバース ラ・セラ東バイパスショッピングセンター 2階	
			青森中央学院大学 7号館フリースペース	7/10(木) 11:00～18:00
			青森大学 6号館集いのスペース622教室	7/11(金) 11:00～18:00
			青森県立青森第一高等養護学校 ★	7/18(金) 9:00～10:30
			青森県立青森高等学校 ★	7/18(金) 12:30～14:30
			投票方法 投票所入場券の裏面の「期日前(不在者)投票宣誓書」に必要事項を記入の上、ご持参ください。入場券がお手元にはない場合は、期日前投票所に備付けの宣誓書に記載の上、受付に提出してください。	
不在者投票 ※詳しくは、お問合せください。	滞在先での投票	出張・旅行など、青森市以外の市町村に滞在しているかた	◆投票場所 滞在先の市町村の選挙管理委員会 事前に手続が必要です。全国市町村備付け、または市HP掲載の不在者投票用紙の請求書を、青森市選挙管理委員会事務局へ郵送または持参してください。ぴったリサービスによる電子申請も可能です。	
	病院・施設での投票	県選挙管理委員会が指定する病院・施設などに入院(入所)しているかた	◆投票場所 入院(入所)している病院、施設内 病院や施設の長に申請が必要です。指定する病院・施設などの一覧は市HPから確認できます。	
	郵便による在宅での投票	重度の障がい等により、投票所での投票が困難なかた	◆投票場所 自宅など 「郵便等投票証明書」の交付を受けているかたに請求書などを郵送しますので、7/16(水)までに請求してください。証明書交付申請は、随時受付しています。	

★移動期日前投票所(青森市営バス車内での投票)。青森県立青森高等学校へのお車での来場はご遠慮ください。

定額減税しきれないかたへ追加の給付金「調整給付金(不足額給付)」を支給します

問 市民税課 (☎017-718-2156)

令和6年度に実施した定額減税補足給付(調整給付)の支給額に不足が生じるかたなどを対象に追加で不足分を支給(不足額給付)します。

◆支給対象者

【不足額給付Ⅰ】

R7.1/1時点で青森市にお住まいのかたで、昨年度実施した調整給付において、令和5年所得等を基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことなどにより、令和6年分所得税及び定額減税の実績額等が確定したのちに、本来給付すべき所要額と、昨年度給付した調整給付額との間で差額が生じたかたであり、かつ、下記の「不足額給付Ⅱ」に該当しないかた。なお、納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超えるかたは対象となりません。

〈給付対象となりうる例〉

令和5年中の所得に比べ、令和6年中の所得が減少したことにより、「令和6年分推計所得税額(令和5年所得)」よりも「令和6年分所得税額(令和6年所得)」の方が少なくなったかた

子どもの出生などで、扶養親族などが令和6年中に増加したことにより、「所得税分定額減税可能額(昨年度実施した調整給付時)」よりも「令和6年分所得税による算定の定額減税可能額」の方が大きくなったかた

◆投票できるかた

平成19年7月21日以前に生まれ、かつ令和7年4月2日以前に青森市に住民登録をし、引き続き青森市内に住んでいるかた

※転入・転出・転居した場合の投票の可否は、お問合せください。

【市外から転入したかた】

令和7年4月2日までに転入届を提出→青森市で投票

令和7年4月3日以降に転入届を提出→前住所地市町村で投票

【市外へ転出したかた】

令和7年4月3日以降に転出→青森市で投票

【市内で転居したかた】

令和7年6月24日以降、市内で転居(住所変更)の届出を提出→旧住所地の投票所で投票

◆投票所入場券(選挙のお知らせ)

選挙人名簿に登録され、投票できるかたには、7/3(木)頃までに投票所入場券を各世帯の有権者の代表者宛に郵送します。入場券が届かない場合や、記載内容に誤りがある場合などは、ご連絡ください。

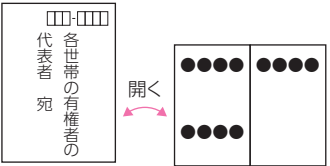
1枚のはがきに、最大3人分の世帯員の入場券を印刷

自身の氏名が記載された入場券を切り離して持参

入場券がお手元にはない場合は、指定の投票所で住所・氏名・生年月日をお申出ください。

◆選挙公報の配布 7/10(木)～17(木)に有権者世帯全てに配布します。
※期間が過ぎても配布されない場合はご連絡ください。

◆期日前投票・不在者投票 7/4(金)～19(土)(一部を除く)



【不足額給付Ⅱ】

R7.1/1時点で青森市にお住まいのかたで、以下の要件を全て満たすかた

令和6年分所得税及び令和6年度分個人住民税所得割ともに定額減税前税額が0円であり、本人として定額減税の対象外であること

税制度上、「扶養親族」の対象外であり、扶養親族などとして定額減税の対象外であること

低所得世帯向け給付※の対象世帯の世帯主または世帯員に該当していないかた ※「低所得世帯向け給付」…「令和5年度青森市物価高騰対応重点支援給付金」、「令和6年度青森市物価高騰対応重点支援給付金」のこと

〈対象となりうる例〉

青色事業専従者、事業専従者(白色)

◆支給額

【不足額給付Ⅰ】

「不足額給付額」算出時点の調整給付所要額 — 令和6年度に給付した「調整給付金支給額」(万円未満切り上げ)

【不足額給付Ⅱ】

原則4万円(R6.1/1時点で国外居住者であった場合は3万円)

◆手続方法 対象となるかたには、申請書を送付します。必要事項を記載し、必要書類を添付の上、同封の返信用封筒で返信してください。

◆申請書発送日 7月下旬頃

◆申請期限 10/31(金)(当日消印有効)

◆支給日(振込日) 支給決定後、別途はがきでお知らせ

◆ご不明なかたはお問合せください。

戦後
80年

7月28日は「青森市平和の日」

令和7年は、青森空襲から80年を迎える節目の年であるため、戦後80年記念事業を行います。 問総務課(☎017-734-5042)

＊ 平和祈念式典

時 7/28(月) 10:00～12:00 所 アウガ5階 AV多機能ホール
内 第1部 開式、黙とう、追悼のことば、折り鶴献上
第2部 青森空襲を題材にした演劇、標語コンクール表彰式、追悼合唱、閉式
備 平服でお越しください。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

＊ 平和展

標語コンクール入賞作品や、青森空襲に関連した資料の展示を行います。
時 ①7/18(金)～31(木) ②8/1(金)～14(木) ③8/15(金)～29(金)
所 ①駅前庁舎1階 駅前スクエア ②浪岡中央公民館 ③本庁舎ロビー

＊ 岩手県釜石市の中学生との相互交流

平和の尊さと地震などの災害に対する防災対策の大切さへの理解を深めてもらうため、先の大戦により戦争被害を受け、東日本大震災により甚大な被害を受けた岩手県釜石市へ本市の中学生10人を派遣し、釜石市の中学生を本市に受け入れる相互交流を実施します。

＊ 平和への願いを込めた折り鶴を募集＊

いただいた折り鶴は、平和祈念式典で献上します。
◆募集期間 7/1(火)～18(金)
◆規格 15cm×15cm(市販の折り紙の大きさ)の紙を使用し、羽を閉じたままの状態でお持ちください。※千羽鶴の状態になったものも募集。
◆折り鶴ボックス設置場所 本庁舎1階ロビー、柳川庁舎正面玄関、駅前庁舎総合案内隣、浪岡庁舎正面玄関、市民図書館、中央市民センター

＊ 青森空襲資料常設展示室(中央市民センター)

戦争遺品、当時の生活用品などを常時展示しています。戦争関連資料の寄贈を希望するかたはご連絡ください。
問中央市民センター(☎017-734-0163)

＊ 市主催の関連イベント

◆市民図書館展示 問市民図書館(☎017-776-2455)
・ 図書の展示「①戦争と平和のはなし」「②平和について考えよう」
時 7/2(水)～8/21(木) 所 ①7階児童ライブラリー ②6階入口
・ 平和に関する資料展示
戦後80年企画「昭和20年～戦中と戦後が重なった年～」
時 7/2(水)～8/21(木) 所 7階エントランス、8階専門ライブラリー
◆プラネタリウム「青森空襲の日を振り返って」 問中央市民センター(☎017-734-0164)
時 7/25(金)～28(月) ①11:00～ ②13:30～(約50分)
◆三内霊園内「平和の鐘」打鐘式 問生活安心課(☎017-734-5277)
時 7/28(月) 13:30～13:45

＊ その他の関連イベント

イベント名	日時・場所	問合せ
殉国英霊之塔慰霊祭	7/4(金) 11:00～12:00 幸畑墓苑内「殉国英霊之塔」前	青森市遺族会 (☎017-741-4848)
青函連絡船戦災犠牲者追悼・平和祈念の集い	7/14(月) 13:00～ 青森港「青函連絡船戦災の碑」前	青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
青森空襲の跡をたどる集い	7/19(土) 10:00～12:00 本町地区周辺	事前に、青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)へ 申込み ※20人/申込順
青森空襲展	7/25(金)～28(月) 10:00～17:00 中央市民センター	青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
青森空襲の体験を語る集い	7/26(土) 10:00～12:00 中央市民センター	青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
青森空襲戦災犠牲者追悼・平和祈念の集い	7/28(月) 13:00～ 本庁舎「空襲・戦災都市青森の碑」前	青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
第81回忌戦災者及び 第78回平和記念(観音)像 供養大祭	7/28(月) 17:30～ 青森市柳町通り(国道北側) 青森平和記念(観音)像前	青森平和記念像管理財団 (☎017-738-4711)
ヒロシマ・ナガサキ 「原爆と人間」パネル、 「高校生の絵」展	8/9(土) 11:00～15:00 合浦公園(水原兄弟像前)	原水爆禁止青森県協議会・ 青森市原水爆禁止の会、 新日本婦人の会 (☎017-739-8865)
浪岡戦没者慰霊祭	8/16(土) 10:00～11:00 浪岡八幡宮(悠忠神社)	浪岡遺族会事務局 (☎0172-62-9011)

吹付けアスベスト含有調査

調査員を派遣して、吹付けアスベスト含有の有無を調査をします。
時 7/1(火)～11/28(金) 対 申込順、予算上限に達し次第受付終了
備 調査対象建築物には規模や用途などの要件があります。
申 募集案内などは、市HPに掲載、各庁舎・支所・市民センターで配布
問 建築指導課(☎017-752-8274) ID1002192

「青森市男女共同参画推進表彰」の推薦を募集

市内で男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる個人・団体・事業者を表彰する「令和7年度青森市男女共同参画推進表彰」の候補者の推薦を募集します。
【部門及び表彰例】※自薦・他薦は問いません。

◆個人及び団体の部

- 男女共同参画の推進に向けた普及活動や固定的性別役割分担意識の解消
- 女(男)性の進出が少ない分野での女(男)性の活躍

◆事業者の部

- セクシュアル・ハラスメント防止
- 女性の登用拡大、活動領域拡大
- 産前産後、育児・介護休暇制度の活用
- 時間外勤務の縮減

申 7/1(火)～31(木)に、応募・推薦用紙及び取組内容が分かる資料などを人権男女共同参画課へ ※応募・推薦用紙や募集要項は市役所各庁舎などに設置、市HP掲載

問 人権男女共同参画課(☎017-734-2296)



市営住宅の入居者を募集

◆申込期間 7/15(火)～29(火)
◆抽選予定日 8/23(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 9月中旬以降

団地名	住所	募集 戸数	住戸タイプ	階数 エレベーターの有無	参考月額使用料
青森地区					
① 市営住宅 小柳第二団地	小柳五丁目	1	3LDK(6畳、6畳、4.5畳、LDK)	1階 無	14,500～28,600円
② 市営住宅 小柳第三団地	けやき二丁目	1	3DK(6.5畳、6畳、4.5畳、DK)	2階 有	15,100～31,100円
③ 市営住宅 桜川第一団地	桜川三丁目	1	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	4階 無	7,500～15,000円
④ 市営住宅 千草団地	桜川八丁目	2	3DK(7.5畳、6畳、4.5畳、DK)	4階 無	12,000～23,600円
浪岡地区					
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	1・2階 無	7,200～9,100円
⑥ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	2	3DK(8畳、6畳、6畳、DK)	長屋2階建 無	17,300～38,700円

◆申込資格

- ▶現に住宅に困窮していることが明らかなかた
(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
※①は入居する世帯員が4人以上
※③は一人で生活できる60歳以上のかた、生活保護受給者や障害者、DV被害者などは、単身世帯での申込みも可能。
- ▶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)
※③、⑤は11万4千円以下もしくは13万9千円以下
- ▶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

下記の団地は、随時申込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。

- ・幸畑第5団地・野木和第三団地・戸山団地・林本団地・花岡団地
- ・白鳥団地
- ・宮本団地

※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。

問 住宅政策課(☎017-734-5572)

浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1145)

国民健康保険・後期高齢者医療制度などに関するお知らせ

令和7年度後期高齢者医療保険料のお知らせ

令和7年度保険料について

均等割額(46,800円) (被保険者全員が納める額)	+	所得割額※1 (所得に応じて納める額)	=	年間保険料 (100円未満は切り捨て) 賦課限度額80万円
--------------------------------	---	------------------------	---	-------------------------------------

※1 前年の所得－基礎控除額(43万円)×所得割率(9.90%)

所得が低いかたの軽減について(均等割額の軽減措置)

令和6年度		➔	令和7年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合		世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等(※2)の数－1)以下	7割		43万円+10万円×(給与所得者等(※2)の数－1)以下(変更なし)	7割
43万円+(29.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※2)の数－1)以下	5割		43万円+(30.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※2)の数－1)以下	5割
43万円+(54.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※2)の数－1)以下	2割		43万円+(56万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※2)の数－1)以下	2割

※2 給与所得者等(一定の給与所得者と一定の公的年金などの支給を受けるかた)
一定の給与所得者…給与収入金額が55万円を超えるかた
一定の公的年金などの支給を受けるかた…(65歳未満)公的年金等収入金額が60万円を超えるかた／(65歳以上)公的年金等収入金額が125万円を超えるかた

問 国保医療年金課(☎017-734-5340)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

障害基礎年金の請求をお考えのかたへ

病気やケガで障がい者となった場合、国民年金に加入しているかた、60歳以上65歳未満のかたや労働者災害補償保険法の障害補償を受けているかたも、支給要件を満たすことで障害基礎年金を受給できる場合があります。お気軽にご相談ください。

時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8:30～18:00(16:00まで受付)
問 国保医療年金課(☎017-734-5352)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
青森年金事務所お客様相談室(☎017-734-7495)

国保医療年金課からのお知らせ

8/1(金)から使用する資格確認書・資格情報のお知らせを郵送します。

国民健康保険に加入しているかた

《マイナ保険証を保有しているかた》

国民健康保険「資格情報のお知らせ(A4)」を7月下旬に郵送します。8/1以降に医療機関などを受診する際は、マイナ保険証をご使用ください。

資格情報のお知らせは、ご自身の資格情報を確認いただくためのものですが、医療機関の窓口にあるカードリーダーの不具合や停電などによりマイナンバーカードを読み取りできない場合は、マイナンバーカードに併せて、「資格情報のお知らせ」または「スマートフォンの資格情報画面」を提示することで資格確認が可能です。

※令和7年度は、マイナ保険証を保有しているかた全員に資格情報のお知らせを交付しますが、来年度以降は70歳以上のかたのみに更新した資格情報のお知らせを郵送します。(70歳以上のかたは、住民税の課税所得や前年の年金収入などにより医療費の負担割合が変わる可能性があるため。)

※資格情報のお知らせを紛失・破損・汚損した際は、窓口での再交付申請をお願いします。

《マイナ保険証を保有していないかた》

国民健康保険「資格確認書(薄橙色)(カード型)」を7月下旬に郵送します。これまでの被保険者証と同様に有効期間は1年間で、R8.7/31までとなります。医療機関などを受診する際は、資格確認書を窓口に提示してください。

75歳以上の後期高齢者医療制度に加入しているかた

R8.7月末までは、暫定的な運用としてマイナ保険証の保有状況にかかわらず、加入者全員に資格確認書を交付します。

【医療機関などを受診する際に持参するもの】

後期高齢者医療「資格確認書(緑色)(はがき型)」を7月下旬に郵送します。
※有効期間は1年間で、R8.7/31までです。

	資格確認書	マイナ保険証
マイナ保険証を保有しているかた	○	○
マイナ保険証を保有していないかた	○	×

問 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・後期高齢者医療制度の「限度額適用認定証」など

マイナ保険証をご利用のかたは、「限度額適用認定証」などの申請は不要です。マイナ保険証を医療機関や薬局の窓口に表示するだけで自己負担限度額を超える支払いが免除されます。

国民健康保険に加入しているかた

「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7/31(木)までです。マイナ保険証をお持ちでないかたで、8月以降の認定証が必要なかたは、郵送または国保医療年金課・浪岡振興部健康福祉課の窓口で申請してください。なお、令和7年度から、認定証の更新にかかる申請書の送付は行いません。

【申請手続の方法】

●郵送で申請する場合
申請書(市HP掲載)に必要事項を記入の上、国保医療年金課または浪岡振興部健康福祉課へ郵送してください。

●窓口で申請する場合
資格確認書、世帯主及び対象者のマイナンバーが分かるものと本人確認書類を持参の上、国保医療年金課または浪岡振興部健康福祉課へお越しください。

後期高齢者医療制度に加入しているかた

「後期高齢者医療限度額適用認定証」・「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7/31(木)までです。

認定証の新規発行は終了しています。認定証が必要なかたには、資格確認書に限度額区分を記載して交付します。

●現在、認定証または限度額区分を記載した資格確認書をお持ちのかた
7月下旬に限度額区分を記載した資格確認書が送付されますので、手続は不要です。

●新たに申請を希望されるかた
資格確認書、マイナンバーが分かるものと本人確認書類を持参の上、国保医療年金課または浪岡振興部健康福祉課の窓口で申請してください。

問 国保医療年金課(☎017-734-5343)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

オンライン申請が可能になりました

これまで紙を前提としていた窓口での手続を、デジタルで完結する「書かない・待たない・行かない窓口」を推進するため、マイナポータルの「ぴったリサービス」を活用したオンライン申請を開始します。オンライン申請が可能になった申請は次のとおりです。詳しくは、市HPをご覧ください。

●国民健康保険の加入届・脱退届(国保と他健保間の切替手続に限る)

問 ☎017-734-5493 ID 1003073

●産前産後期間に係る国民健康保険税軽減の届出

問 ☎017-734-5340 ID 1003089

●国民健康保険被保険者の出産育児一時金の支給申請

問 ☎017-734-5343 ID 1003062

●青森市子ども医療費助成医療証の交付申請

問 ☎017-734-5345 ID 1003567

令和7年度 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納税(入)通知書などを送付します

7/11(金)に、納税(入)通知書などを送付します。年度内に納付方法が変更となるかたには、納税(入)通知書と特別徴収開始通知書などが送付されます。

納付が困難なときはご相談を

失業、倒産、災害など特別な事情によって納付が困難なときはご相談ください。申請によって減免を受けられる場合があります。

福島第一原子力発電所事故により青森市に転入したかたへ

申請によって減免を受けられる場合があります。※令和6年度に減免を受けたかたで、引き続き減免の要件に該当する場合、改めて申請が必要です。
※詳しい要件や必要書類は、市HPをご覧ください。
※原則、納期限の過ぎた期別の税額は減免対象から除かれるため、お早めに申請してください。なお、災害・疾病などのやむを得ない理由があると認められる場合には、納期限の過ぎた期別の税額も減免対象となる場合がありますので、ご相談ください。

臨時相談窓口を開設します。

時 7/14(月)～31(木)8:30～18:00 ※土・日、祝日を除く 所 駅前庁舎3階会議室
問 国保医療年金課(☎017-734-5340)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

介護保険などに関するお知らせ

＊令和7年度介護保険料納入通知書などを送付します

7/2（水）に、介護保険第1号被保険者（65歳以上）の令和7年度介護保険料納入通知書などを送付します。内容をご確認ください。

◆介護保険料の納付を忘れずに

特別な事情がなく介護保険料を滞納すると、将来介護が必要となったときに、保険の給付が制限され、介護サービス利用時の負担が大きくなります。納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。

◆介護保険料の減免制度

経済的理由などで生計維持が困難な場合は、介護保険料の減免を受けられる場合があります。減免の対象となるのは、納期限を迎える前の保険料です。詳しくは、市HPをご覧くださいになるかお問合せください。

◆臨時相談窓口を開設します

時 7/7（月）～18（金）8:30～18:00（土・日除く） 所 駅前庁舎3階会議室

問 介護保険課（☎017-734-5365）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134） ID 1003020

＊社会福祉法人が提供する介護保険サービスの利用者負担額が軽減されます【社会福祉法人による利用者負担額軽減制度】

申請が必要です。対象となるサービスや事業所などは、お問合せください。

◆対象者（次の全ての要件を満たすかた）

- ・同じ住所に居住するかた全員が市民税非課税
- ・令和6年中の収入額が単身世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下
- ・預貯金などの額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下
- ・日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産がない
- ・市民税課税者に扶養されていない
- ・介護保険料を滞納していない

◆軽減割合

- ・高齢福祉年金受給者 2分の1
- ・生活保護受給者（居住費・滞在費のみ） 全額
- ・それ以外のかた 4分の1

◆申請に必要なもの

- ・健康保険証
- ・同じ住所に居住するかた全員の預貯金通帳（令和6年1月から直近までの記載があるもの。7月末までに申請する場合は、令和5年1月から記載のあるもの）
- ・前年中の収入額の分かるもの（年金振込通知書、給与明細、事業の収支表、仕送り額の分かるものなど）

問 介護保険課（☎017-734-5362）

＊介護保険施設入所時の食費などが軽減されます【特定入所者介護（介護予防）サービス費負担限度額認定】

介護保険施設に入所（ショートステイを含む）する場合、申請により食費・居住費が軽減されます。

◆対象者

- ・生活保護受給者
- ・本人及び世帯全員が市民税非課税のかた※一定額を超える預貯金など（単身500～1,000万円超、夫婦世帯1,500～2,000万円超）がある場合や世帯分離をしている配偶者が市民税課税の場合は対象外

◆申請に必要なもの

- ・所有する全ての預貯金通帳（申請日の直近2か月前までの記載があるもの）
 - ・有価証券（証券会社や銀行の口座残高が分かるもの）
 - ・借用書（借入金や住宅ローンなどの負債がある場合）
- ※配偶者のいるかたは、本人と配偶者が所有するすべての通帳などが必要です。

問 介護保険課（☎017-734-5362）

マイナンバーカードの電子証明書更新手続予約開始

7/1（火）から、マイナンバーカードの「電子証明書の更新手続」予約受付を開始します。「電子証明書の有効期限通知書」が届いたら下記の方法で予約することができます。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆スマートフォンまたはパソコンからの予約

市HPの「電子証明書更新の予約」ページから予約

◆電話予約 017-734-5316（予約コールセンター）

8:30～18:00受付（土・日、祝日、年末年始を除く）

◆更新手続

- ・本人が手続する場合 マイナンバーカードを持参
- ・代理人が手続する場合 同封された緑色のパンフレットの「代理人に更新手続をお願いする場合」をご覧ください。

◆受付時間 市HP「電子証明書更新の予約」ページまたは

予約コールセンターでご確認ください。

◆受付場所 駅前庁舎1階市民課マイナンバー臨時窓口、浪岡庁舎1階市民課

問 市民課（☎017-718-0440） ID 予約について1009193、更新手続について1009112

「青森市における宅地造成及び特定盛土等規制法（盛土規制法）に基づく規制区域（素案）」に対する意見募集の結果について

規制区域素案について、4/1から1か月間、皆さんのご意見を募集しましたがご意見はありませんでした。青森市の盛土規制区域は市HPに掲載するほか、6/30（月）～7/31（木）に建築指導課（本庁舎3階）、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。

問 建築指導課（☎017-752-8295）

青森市民図書館協議会委員を募集します

市民図書館の運営や図書館奉仕について、意見・提案をいただく委員を募集します。

◆募集人数 2人

◆任期 委嘱の日（10/1（水）予定）から2年間

◆会議の開催 年2回程度

◆報酬 会議1回の出席につき8,700円

◆選考 書類審査（結果は8月下旬に応募者全員に通知）

対 応募資格：本市に住所がある18歳以上（高校生を除く）のかた／本市の他の附属機関の委員、市議会議員、市職員、政党の役員・職員、その他政治団体職員の関係者でないかた／図書館運営に見識と関心があるかた

申 7/7（月）～8/5（火）（7/9（水）休館）に、履歴書、主な活動履歴（任意様式）、小論文「市民図書館の運営に関する私の考え」（800字程度／任意様式）を、〒030-0801 新町一丁目3-7 市民図書館（✉ toshokan@city.aomori.aomori.jp）へ

問 市民図書館（☎017-776-2455）

青森市環境保全活動団体表彰の推薦を募集

自薦・他薦は問いません。応募方法など詳しくは、市HPまたは環境政策課に備付けの募集要項をご覧ください。

◆対象となる活動

- ・地域清掃や河川・海岸清掃活動
- ・植林、緑のカーテン利用、再生可能エネルギーの率先導入
- ・集団回収やリユース・リサイクルなどの推進
- ・その他地球温暖化対策の促進、環境保全の取組の促進に資する活動

◆募集期間 7/1（火）～31（木）必着

対 市内において環境保全活動を概ね3年以上継続的に行う団体（事業所、町（内）会、学校など）

問 環境政策課（☎017-718-0286）



青森市環境保全
キャラクター 地球の王子様「エコル」

ブロック塀等耐震改修支援事業

要件を満たすブロック塀などで、耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断されたものの耐震改修工事、建替え工事または除却工事を実施する場合に、その費用の一部を補助します。

◆補助金額 補助対象工事に要する経費の2／3以内かつ12万円以内の額

対 7件程度 備 予算上限に達し次第受付終了

申 7/1（火）～9/30（火）8:30～17:00（土・日、祝日を除く）に、

仮申込み書などの必要書類を、建築指導課へ

※募集内容・仮申込み書などは市HP掲載、各支所・市民センターで配布

問 建築指導課（☎017-752-8274） ID 1002179

木造住宅の耐震診断・耐震改修

昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅（その他要件あり）の所有者などが住宅の耐震診断を希望する場合、耐震診断員を派遣します。また、耐震診断などの結果、補強が必要と診断された場合、耐震改修または建替えに要する費用の一部を補助します。

◆補助金額

- ・診断 自己負担額11,000円（延べ床面積200㎡を超える場合は増額負担あり）
- ・改修 耐震改修工事費用または建替工事費用（設計料などを含む）の23％以内かつ1,004,000円以内の額

対 診断：3戸（申込順） 改修：1戸程度（申込順）

申 7/1（火）～11/28（金）8:30～17:00（土・日、祝日を除く）に、

仮申込書などの必要書類を、建築指導課へ

※募集内容・仮申込書などは市HP掲載、各支所・市民センターで配布

問 建築指導課（☎017-752-8274） ID 耐震診断1002176、耐震改修1002177

夏の交通安全県民運動

7/21(月)～31(木)

これからの時期は、外出の機会の増加や夏の暑さによる気の緩みが原因の交通事故が多くなります。いつもの道ほど気を付けましょう！

◆運動の重点

- ①歩行者の正しい横断方法の実践と安全運転意識の向上
- ②自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底
- ③飲酒運転の根絶と妨害運転等の防止

万が一の事故に備えて、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。また車道通行の原則や夜間のライト点灯、ながらスマホ・酒気帯び運転の禁止のルールを守り、安全に自転車を利用しましょう。

☎生活安心課(☎017-734-5258)

人権擁護委員を紹介します

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。青森市では、19人の人権擁護委員が活動しています。

◆人権擁護委員の退任

任期満了に伴い、6/30(月)付けで加藤健榮さんが浪岡地区の人権擁護委員を退任します。加藤さんは平成28年から9年間、多くの人権啓発活動や人権相談にご貢献いただきました。ありがとうございました。

◆人権擁護委員の就任

7/1(火)付けで下山泰尚さんが浪岡地区の人権擁護委員に就任します。

☎人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

農業用水路、ため池での水難事故にご注意を

大雨時や農業用水の使用時期は水量が増加し大変危険です。次のことに注意しましょう。

- ・水路、ため池に近づかない
- ・子どもを一人で行かせない
- ・遊んでいたら注意する
- ・所有または管理しているかたは日頃から安全点検を行う

☎農地林務課(☎0172-62-1196)

自動車税種別割の納付確認の電子化

登録自動車は、車検の際、国の継続検査窓口(運輸支局)での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できます。ただし、自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検するかたは、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。詳しくは、県HPをご覧ください。



☎青森県中央県税事務所 納税管理課(☎017-734-9970)

納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税などの納期限は、次のとおりです。
※口座振替の場合、納期限が引き落とし日

◆7/31(木)納期限

- ① 固定資産税 第2期分
- ② 国民健康保険税(普通徴収分) 第1期分
- ③ 後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第1期分
- ④ 介護保険料(普通徴収分) 第1期分
- ⑤ 児童保育負担金(保育料) 第4期(7月)分
- ⑥ 市営住宅使用料 7月分
- ⑦ 市営住宅駐車場使用料 7月分
- ⑧ 下水道事業受益者負担金・分担金 7月納期分
- ⑨ 放課後児童会負担金 7月分

◆8/12(火)納期限

- ⑩ 市・県民税(給与特別徴収分) 7月分

- ☎①～⑤、⑨⑩納税支援課(☎017-734-5209)
- ⑥⑦住宅政策課(☎017-734-5572)
- ⑧営業課(☎017-734-4281)



＊サマージャンボ宝くじ7/11(金)発売！！



サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月11日(金)2種類同時発売! 発売期間 7/11(金)～8/11(日) 抽せん日 8/21(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会 各1枚 300円

お困りごと相談窓口 無料

7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

☎7(月)・22(火) 10:00～15:00

●行政相談

☎3(木)・10(木)・17(木)・24(木)・31(木) 10:00～15:00

●司法書士相談

☎7(月)・15(火) 10:00～14:00

●不動産相談

☎3(木)・10(木)・17(木)・24(木) 10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

☎7(月) 10:00～14:00

●行政書士相談

☎11(金)・18(金)・25(金) 10:00～15:00

要予約

●法律相談

☎①14(月)、②28(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1(火)から、②は15(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

☎7/3(木)・17(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及び休日納付相談

平日夜間納付相談

【青森地区】

☎7/17(木)・22(火)～24(木)・28(月)～31(木) 20:00まで

☎☎納税支援課

(☎017-734-5209)

【浪岡地区】

☎7/28(月)～31(木) 20:00まで

☎☎浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1141)

休日納付相談

【青森地区のみ】

☎7/12(土)・13(日) 9:30～17:00

☎☎納税支援課

(☎017-734-5209)

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。

☎7/8(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。

☎☎7/3(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。

☎7/17(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。

☎☎7/15(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。

☎8/7(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。

☎☎8/4(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

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況などを伺い、必要に応じて弁護士などに引き継ぎます(秘密厳守)。



☎017-774-6488【相談専用】

☎月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～12:00、13:00～16:30

☎☎東北財務局青森財務事務所理財課(☎017-722-1463)

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(当日先着順)。

☎7/16(水) 13:30～15:30

☎男女共同参画プラザ「カダール」研修室

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

B型肝炎訴訟無料電話相談会

「B型肝炎訴訟」とは、幼少期の集団予防接種によりB型肝炎に感染したと認められる患者に対し病態に応じて50万～3600万円の給付金などが支払われる制度です。給付を受けるためには、国を相手に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認した上で国と和解などをする必要があります。電話相談会日時に直接お電話ください。

☎022-265-2217、022-265-2218

☎7/26(土) 10:00～18:00

☎B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

☎☎B型肝炎被害対策東北弁護士 事務局(小野寺友宏法律事務所内 ☎0120-76-0152)

暮らしの情報

Living Information

夏の楽しみ!
海水浴&プールオープン

＊サンセットビーチあさむし海開き

浅虫温泉のレジャースポット「サンセットビーチあさむし」へご家族・ご友人で遊びに来てください。

時 7/19(土)～8/24(日) 9:00～16:30

備 【注意事項】公園内でのバーベキュー禁止／キャンプ禁止／海水浴場付近での許可のない水上バイクの運転禁止／浮島の設置はありません／コインロッカーの設置はありません／ごみは各自持ち帰りましょう

問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

＊合浦海水浴場

時 7/22(火)～8/23(土) 9:00～16:30

備 【注意事項】海水浴場内でのバーベキューや飲酒禁止

問 青森市民室内プール(☎017-743-3440)

＊油川ふるさと海岸海水浴場

時 7/26(土)～8/14(木) 9:00～16:00

備 油川駅から徒歩約10分!

問 油川連合町会(葛西 ☎080-3724-4495)

＊勤労者プール オープン初日は無料開放!

時 7/5(土)～8/31(日) 10:00～12:00、13:30～15:30

※7/20(日)、8/17(日)は休場。貸切などで使用不可になる場合がありますので、中央市民センターにご確認ください。

料 3歳～小学生30円、中学生50円、高校生80円、一般・大学生130円

※3歳未満、70歳以上、障がい者手帳持参のかたは無料

備 水泳帽を必ず着用、おむつ(水遊び用を含む)着用の乳幼児は利用不可

問 中央市民センター(☎017-734-0163)

国スポあ 466日
開催までと障スポあ 479日
開催までと

※7/1(火)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 7月開催競技

公式HP▶



●水泳(競泳)

時 7/18(金)～20(日) 所 マエダアリーナ50mプール

オリンピックでも人気の高い競技で、スピード感と迫力が見どころです。選手たちのストローク(手のかき)やキック(蹴り)の力強さ、スタートやターンの技術をご覧ください。



●テニス

時 7/18(金)～20(日) 所 新青森県総合運動公園テニスコート

醍醐味は何といってもラリーの応酬です。鋭いサーブや強烈なスマッシュ、コースを狙った正確なストロークなど、高度な技術と心理的な駆け引きをご覧ください。



●ソフトテニス

時 7/26(土)・27(日) 所 新青森県総合運動公園テニスコート

2組のダブルスと1人のシングルスで1チームとする団体戦で行われます。ダブルスのコンビネーションの妙技や、シングルの運動能力や技術が見どころです。



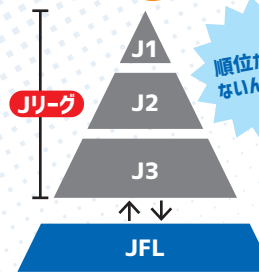
問 国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

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??



順位だけじゃ
ないんです...

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!!

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。

7月はホーム"4連戦"

vs レイラック滋賀

今シーズン初の弘前開催

時 7/6(日) 15:00KICK OFF 所 弘前市運動公園陸上競技場

vs 横河武蔵野FC

クラブ初のナイターゲーム開催!ラインメール夏祭り!

時 7/12(土) 18:00KICK OFF

ひと足早くねぶた祭が開催?!

所 カクヒログループアスレチックスタジアム 熱く熱く盛り上がりましょう!!

vs 沖縄SV

時 7/20(日) 15:00KICK OFF 所 新青森県総合運動公園球技場

vs Honda FC

時 7/27(日) 15:00KICK OFF 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

J3昇格へ!

ホーム残り11試合

ぜひスタジアムで選手たちに
声援を送ってください!

残り **25078**人

※6月20日時点

チームの情報ははこちらから▶

問 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

青森ワッツ(バスケットボール)

リソなグループ B.LEAGUE

2025-26シーズンは10月開幕!



今シーズンもカクヒログループスーパーアリーナをメインに全30試合ホームゲームを開催予定!昨シーズンの平均入場者数1,744人超えへ、さらに熱いブーストをよろしくお願いします!

青森ワッツではバスケスクール青森校・チアスクール青森校の生徒を募集中!スクール生もホームゲームと一緒に盛り上げています!体験申込は公式サイトから!



チームの情報ははこちらから



X



LINE



公式サイト

問 青森スポーツクリエイション株式会社
(☎017-763-0551)

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第4回青森ユース(U-15)サッカーフェスティバル開催!

全国の中学生世代の強豪チームが青森市に集結!次世代を担う選手たちのハイレベルな戦いを、ぜひご観戦ください!

時 7/22(火)～25(金) ※決勝戦7/25(金) 11:00～(予定)

所 カクヒログループアスレチックスタジアムなど

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

青森市スポーツボランティアを募集します

市内でのスポーツ大会やスポーツイベントなどのお手伝いをしていただけるかたを募集しています。スポーツを楽しむ人も、スポーツ観戦が好きな人も、スポーツボランティアとしてスポーツ大会の運営などをサポートしませんか。

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

棟方志功没後50年記念展 「青森の子 世界のムナカタ」

世界的板画家・棟方志功没後50年の節目に、郷土青森にちなんだ画伯の作品を鑑賞しませんか。

時 7/19(土)～11/3(月)
9:30～17:00(入館は16:30まで)

所 県立美術館

料 コレクション展観覧料

一般700円、大学生400円、18歳以下と高校生は無料



(撮影:飯窪 敏彦)

✳ 君も未来のムナカタだ！ 棟方志功流「板画」ワークショップ

棟方志功流の彫り、摺り、裏彩色を体験するワークショップ。石井頼子さん(棟方志功孫・棟方志功研究家)の解説を聞き、棟方の制作方法を楽しく学びながらオリジナルの板画を作りましょう。

時 7/20(日) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30

所 県立美術館 地下1階ワークショップA

対 ①どなたでも ②小学1～中学3年生 人 ①②各回先着24人

料 コレクション展チケットが必要 備 彫刻刀を使用します。

墨や絵の具を使用しますので、汚れてもよい服装でお越しください。

申 7/1(火)～、専用応募フォームから申込み



問 棟方志功没後50年記念展実行委員会事務局(☎017-718-1432)

みなとまち・あおもり誕生400年記念 企画展「あおもりの海運～絵葉書と写真パネル展～」

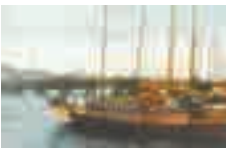
江戸～明治時代に活躍した北前船や、大正～昭和の青森港を写真パネルと絵葉書で紹介します。

時 7/23(水)～10/5(日)9:00～17:00

所 あおもり北のまほろば歴史館

料 一般310円、高校生・大学生160円、70歳以上・中学生以下は無料

問 あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)



和田光弘写真展「青森港 SCENE」

青森開港400年をお祝いして青森港の四季折々の風景と写真集「海峡のフィナーレ」の写真作品を展示します。

時 7/20(日)～27(日)10:00～18:00

所 ホテル青森 1階ロビー 備 全倍30点展示予定

問 和田光弘(☎090-2522-6966)



アコール階段ギャラリー 「紙で遊ぶ、紙を遊ぶ。」

エコクラフトで作った籠や小物を約50点展示!いろんなシーンで使いたくなる、毎日がちょっと楽しくなるような作品をご覧ください♪

時 7/1(火)～27(日)9:00～18:00

※7/13(日)休館

所 問 働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700)

青森VIVID!! ～LGBTQ+ ユースが集う場所です～ 要予約

同性が好き、からだと心の性別が違う…。LGBTQ+当事者や当事者かもしれないメンバー同士、交流しながら安心して過ごせる場所です。

時 7/27(日)14:00～17:00

所 男女共同参画プラザ「カダール」6階 多目的室

対 中学生～23歳までのLGBTQ+当事者、当事者かもしれないかた

人 10人(申込順)

備 友人、家族、見学の参加はご遠慮ください。共催:一般社団法人にじいろほっかいどう

申 事前に、申込フォームから申込み、当日参加も可能

問 男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800)



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!19日(土)は振る舞い「アイスクリーム(予定/数量限定8:00～)」もお楽しみに♪

時 7/5(土)・19(土)7:00～9:00

所 問 中央卸売市場 水産棟仲卸売場
(☎017-738-1101)

おさがり会& みんなの遊び場開催

着る期間が短い子ども服を無償で提供していただき、格安で販売します。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♪

時 7/6(日)11:00～15:00

所 問 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫
(☎017-737-5151)

うららマルシェ

市内にある障がい者就労支援事業所の皆さんが、丁寧に作ったお菓子や小物などを取り揃えています。

時 7/8(火)～11(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)

国際交流員異文化理解講座

台湾異文化理解講座

7/11(金)までに 要予約

「真夏に乾杯!台湾の飲料について」

国際交流員 陳さんによる台湾のグルメ講座。台湾人の血液とも言える様々な飲み物を紹介し、「冬瓜茶」の試飲を行います。

時 7/19(土) 10:00～12:00(9:45～受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人 20人程度

申 問 氏名・年齢・住所・電話番号を、申込みフォームまたは
交流推進課(☎017-734-5235、

✉ kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ



読み聞かせ講習会 要予約

～子どもたちに絵本のたのしさを～

読み聞かせのボランティアをしてみたいかた、現在活動されているかたを対象に、絵本についての講義、実演・実習などを行います。

時 7/17(木)、8/5(火)、9/2(火)、10/9(木)9:30～12:30

所 市民図書館 8階会議室2 対 市内在住、全日程に参加可能なかた

人 15人(申込順) 料 無料(別途テキストが必要)

備 テキスト持参 ※書店などで購入可能(税込約800円)

『えほんのせかい こどものせかい』

(松岡享子著 文春文庫/ISBN 9784167909468)

申 問 7/1(火)～10(木)に、氏名・連絡先を、市民図書館 8階カウンター

(☎017-776-2455、☎017-776-2400)へ

あおもり 要予約

歴史トリビアを読む会

【テーマ】浪館通りとその周辺一浪館稲荷・万太郎堰・ヘリポート…

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時 7/16(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 問 7/1(火)～、歴史資料室

(☎017-732-5271/月～金9:00～17:00受付)へ

第17回さわる絵本展

図書館ボランティアが手作りした、点字が付いた布製の「さわる絵本」を展示

時 7/18(金)～21(月)10:00～16:00

所 市民図書館7階ロビー

問 市民図書館(☎017-776-2455)

市民一掃きデー

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 7/5(土)9:00～1時間程度

※雨天中止

所 柳川庁舎周辺

備 清掃用具一式は当日貸出し

問 廃棄物・リサイクル課

(☎017-718-1179)

おもてなし クリーンキャンペーン

青森を訪れる皆さんに、「青森へ来てよかった、また来てみたい」と感じていただけるよう、清掃活動を行います。参加者全員にりんごジュースをプレゼント!

時 7/26(土)9:00～1時間程度

※雨天中止

所 あおもり駅前ビーチ周辺

(ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場集合)

備 清掃用具一式は当日貸出し

問 廃棄物・リサイクル課

(☎017-718-1179)

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 7/9(水)・26(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

人 各回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(☎017-764-1110)へ

登山道をご利用ください

令和6年度に、スキーコースを活用した登山道をオープンしました。全長635mのコスモスコース、1,185mのトンケイコースがありますので、市中心部や陸奥湾の景色を眺めながらの散策をお楽しみください。

時 10月末まで

問 リンクステーションヒルズ雲谷

(☎017-764-1110)



「第61回青森市民文化祭」 の展示作品募集

10/31(金)～11/2(日)に開催する「市民文化祭」で展示する作品を募集します。(1人1点)

●洋画(油彩画、水彩画など)・日本画・版画・水墨画…30号以内●書道…最大額寸210cm×100cm程度～最小額寸70cm×60cm※軸物は不可●写真…全紙(半切～全倍・A3～A1まで)●他の分野作品は、事務局へ確認

対 市内在住のかた 料 2,000円

申 問 7/1(火)～31(木)に、青森市文化団体協議会事務局(☎017-735-8385/火～金10:00～15:00、✉ ao.shi.bunkyou@rouge.plala.or.jp)へ

グラウンド・ゴルフを体験してみませんか

適度な運動と、仲間との語らい、高齢者にぴったりのスポーツ、「グラウンド・ゴルフ」の体験会を開催します。また、体験会とは別に、市内十数か所でクラブごとに練習していますので、お気軽にお声掛け、体験ください。

- 時** ①7/17(木)※雨天時24(木) ②7/9(水)※雨天時18(金)
③7/14(月)※雨天時21(月) 9:00～
- 所** ①油川野木和公園ふるさとの森 ②総合運動公園 三角広場
③浦町小学校横 青森市中央西公園 **料** 無料 **備** 道具は貸出し
- 問** ①油川とまと(竹内 ☎090-1932-5231)、②ほがらか会(金子 ☎090-2028-5200)
③AS友の会(松本 ☎090-5830-9615)

ふれあい農園加工体験講座

＊カシスジャムづくり・収穫体験

- 時** 7/5(土)・6(日)9:00～15:00 ※2時間程度 **所** ふれあい農園
人 各日20組(1組3人まで/当日先着順) **料** 1組1,200円

＊ポテトピザづくり・収穫体験 **要予約**

- 時** 7/27(日)10:00～12:00 **所** ふれあい農園
人 4組(1組3人まで) **料** 1組1,500円
申 7/16(水)必着で、往復はがき(1組1枚)に住所・氏名・電話番号を記入し、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「ポテトピザづくり・収穫体験」へ
- 問** ふれあい農園(☎017-761-3082)

カシス摘み取り体験

太陽を浴びて育った牧場のカシスを摘み取ってみませんか？

- 時** 7/1(火)～20(日)10:00～16:00
所 八甲田憩いの牧場 **料** 200円
備 車手持参、小学生以下保護者同伴、収穫したカシスは持ち帰り
問 八甲田憩いの牧場管理事務所(☎017-728-2501)

カシス試食会 **要予約**

自分で摘んだカシスが、甘酸っぱいジャムに!出来たジャムを、パン・アイス・炭酸水と自由に組み合わせて楽しむ、五感で味わう体験イベント!

- 時** 7/6(日)10:00～12:00
所 八甲田憩いの牧場
人 6組(1組2人まで) **料** 1人500円
備 雨天中止(前日に電話連絡)、小学生以下保護者同伴
申問 7/4(金)までに、八甲田憩いの牧場管理事務所(☎017-728-2501)へ

【観光農園】

三内・ブラックベリー狩り

特別栽培(栽培期間中農薬不使用)のブラックベリーなど、様々なベリーが楽しめます。

- 時** 7/19(土)～8月末頃 9:00～16:30
所 三内字沢部315-13向かい
料 1,300円、3歳～小学生700円
備 期間中無休(天候不良による休園は三内縄文ベリーランドHPでお知らせ)
問 東青地域G・B・T推進協議会 担当 三内縄文ベリーランド(株)天の川(☎017-781-5593)

夏のバラせん定・

管理講習会 **要予約**

夏のバラのせん定方法などを解説。講師：青森ばら会

- 時** 7/26(土)13:30～15:00
所 平和公園ばら園 **人** 30人程度
申問 7/1(火)～18(金)までに、公園河川課(☎017-752-8334)へ

花だん見学会 **要予約**

「自慢の花だん写真展」参加花だん(約10か所)をバスで見学

- 時** 8/18(月)9:00～15:00(予定)
所 柳川庁舎 2階 会議室1集合
人 20人(抽選)
申 7/25(金)消印有効で、往復はがき(1枚につき1人)に住所・氏名・電話番号を記入し、〒030-8555 公園河川課へ
- 問** 公園河川課(☎017-752-8334)

緑と花をテーマとした コンクール作品募集

応募作品の中から各賞を決定し、入賞作品を展示します。

- ①図画・ポスター ②標語
- 対** 市内小・中学生(①②) 16歳以上(②のみ)
備 小・中学生は学校取りまとめ。16歳以上のかたは、9/5(金)消印有効で、はがきまたは応募用紙(公園河川課備付け)に標語と住所・氏名・電話番号を記入し、〒030-8555 公園河川課へ
- 問** 公園河川課(☎017-752-8334)
ID 1005926

小牧野遺跡世界遺産 登録4周年記念！

「こまきの縄文まつり」

縄文や自然をテーマにしたクラフト作家による体験、高校生による読み聞かせなどのほか、子どもギター体験、カフェも楽しめます。

- 時** 7/27(日)10:00～15:00 ※開館9:00～17:00
所問 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665、<https://komakinosite.jp>)

青森市建築組合 第48回住宅デー

無料住宅相談、木工品バザー、包丁研ぎ、親子木工教室など

- 時** 7/27(日)10:00～15:00
所 青森建築会館(柳川一丁目)
問 青森市建築組合(☎017-761-2020)

第42回青森第九の会演奏会 合唱団員募集！

12/14(日)に開催する第42回青森第九の会演奏会に向けて、合唱団員を募集します。詳しくは、財団HPをご覧ください。

曲目：沖澤のどか指揮 ベートーヴェン／交響曲第9番 ニ短調「合唱付」

- 時** 発会式8/20(水)19:00～21:00 **所** リンクステーションホール青森 大会議室
人 若干名(応募者多数の場合は抽選) **料** 3,000円
備 会員にはチケット責任販売の割当があります。
申 7/15(火)消印有効で、往復はがきで申込み
問 (一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7304)



往信はがき表面	返信はがき裏面	返信はがき表面	往信はがき裏面
030-0812 往 信 青森市堤町1-4-1 リンクステーションホール青森内 「青森第九の会合唱申込」係	何も記入しないでください	返 信 応募者の 郵便番号、住所、氏名を ご記入ください	① 郵便番号 ② 住所 ③ 氏名 ④ 年齢 ⑤ 性別 ⑥ 電話番号 ⑦ 希望パート ⑧ 第九合唱経験回数

はまなす会館の教室 **要予約**

申問 6/30(月)～、はまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)
各教室の休みはお問合せください。

教室名	開催日時	人員	料金
社交ダンス 初級ラテン	8/5～11/25の火曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス 初級スタンダード	8/7～11/27の木曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス 中級	8/21～11/27の木曜日 14:00～15:30(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス 初級・中級	8/9～11/22の土曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
ベリーダンス(初心者)	8/18～11/17の月曜日 19:30～20:30(全11回)	10人	4回の月 月額4,000円 3回の月 月額3,000円 2回の月 月額2,000円
ベリーダンス(経験者)	8/12～11/25の火曜日 19:30～20:30(全15回)	10人	4回の月 月額4,000円 3回の月 月額3,000円 2回の月 月額2,000円
ベリーダンス (シニア向け)	8/7～11/27の木曜日 13:00～14:00(全16回)	10人	月額3,200円
ヨガ教室	8/1～11/28の金曜日 11:00～12:00(全17回)	10人	月額3,200円
実用書道	8/6～11/26の水曜日 10:00～12:00(全16回)	12人	月額3,000円 (4か月分一括払いも可)
ペン習字	8/6～11/26の水曜日 10:00～12:00(全16回)	12人	月額3,000円 テキスト代1,000円 (4か月分一括払いも可)
フラワーアレンジメント	8/5～11/25の火曜日 11:00～13:00(全15回)	各 10人	1回3,300円
	8/7～11/27の木曜日 18:00～20:00(全16回)		
モダン生け花	8/5・19、9/2・16、 10/7・21、11/4・18(火) 11:00～12:30(全8回)	各 10人	1回2,800円
	8/7・21、9/4・18、 10/9・23、11/6・20(木) 18:00～19:30(全8回)		
プリザーブドフラワー	8/19、9/16、 10/21、11/18(火) 11:00～13:00(全4回)	各 10人	1回4,300円
	8/21、9/18、 10/23、11/20(木) 18:00～20:00(全4回)		
季節を彩る フラワーアレンジメント	8/2・30、9/13・27、 10/11・25、11/8・22(土) 10:00～12:00(全8回)	10人	1回3,300円
季節を彩る プリザーブドフラワー	8/30、9/27、10/25、11/22(土) 10:00～12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操	8/1～11/28の金曜日 10:00～12:00(全17回)	10人	月額2,500円
囲碁教室 入門クラス	8/2～11/29の土曜日 10:00～11:00(全18回)	10人	月額 5,000円 中学生以下4,000円
囲碁教室 一般クラス	8/2～11/29の土曜日 10:00～11:00(全18回)	10人	月額 7,000円 中学生以下6,000円
モラ手芸教室	8/5～11/4の第1・3火曜日 ※8月は第2・5、9月は第1・3・5火曜日 10:00～12:00(全8回)	10人	月額 4,000円 (材料費別)

marché la yanagimachi (マルシェ・ラ・ヤナギマチ)

産直野菜やクラフト雑貨、飲食店、キッチンカー、棒パンなど、柳町通り歩道を会場としたマルシェを開催!開催状況や出店者情報は柳町商店街Instagramに掲載します。出店者も随時募集中。

時 7/9・16・23・30、8/20・27、9/3・10・17の水曜日 17:00～20:00
※荒天中止

所 柳町通り東側歩道
問 柳町商店街振興組合
(☎017-722-2750)



YANAGIMACHI.AOMORI

なつかしの夜店まつり

夜店通りを歩行者天国とした「なつかしの夜店まつり」を開催!多くの露店が出店するほか、消防第2分団による「まとい振り」やSTUDIO JUICEによるストリートダンスの披露、小動物ふれあいコーナーなどを予定。7/11(金)～8/7(木)の期間は、通りに提灯を設置して、青森の夜を鮮やかに演出します。

時 7/12(土)17:00～21:00

所 夜店通り

問 青森市夜店通り商店街振興組合
(☎017-752-9660)

浪館通り商店会夏祭り

商店会員などが出店する縁日コーナーやねぶた囃子演奏のほか、露店も出店します。

時 7/27(日)17:00～20:00

所 中央タクシー社員駐車場

問 浪館通り商店会(☎017-766-1967)



外来生物から 国立公園を守ろう

十和田八幡平国立公園では、特定外来生物のオオハングソウの生育が広がり、在来種への影響が心配されています。公園周辺だけでなく、住宅地や道路脇などに、身近に生えているのを見かけたら、駆除や拡散の防止にご協力をお願いします。植物の特徴や駆除方法は二次元コードよりご確認ください。

問 十和田八幡平国立公園管理事務所
(☎0176-75-2728)



第3回ワンコイン

チャリティー鍼灸マッサージ ～みんなでつくり健康の「わ」～

こころもからだも癒されるマッサージ・鍼の施術を開催します!

時 7/27(日)12:00～16:00

所 サンロード青森2階催事ホール

対 500円以上の募金をされたかた

問 スバル鍼灸接骨院

(☎017-761-6637)

青森矯正展

刑務作業や様々な取組の広報を行うほか、受刑者が刑務作業で製作した「刑務所作業製品」の展示・販売を行います。当日はゲストとしてりんご娘が来場します。

時 7/13(日)9:00～15:00

所 青森刑務所

問 青森刑務所矯正処遇部門(作業)
(☎017-739-2341)



アフタヌーン・コンサート

『対馬文子・大屋和香 マリンバ&ピアノSummer Concert』

出演:対馬文子さん(マリンバ)、大屋和香さん(ピアノ)

時 7/26(土)14:00～15:30

所 中世の館ホール 入 396人

料 300円、高校生以下無料

問 中世の館(☎0172-62-1020)

東部市民センター

「青森ベンチャーズ×津軽手踊り民謡三味線」サマーフェス

時 7/12(土)18:00～20:00

所 東部市民センター駐車場

特設ステージ(雨天時 体育館)

入 200人 備 駐車場利用不可

問 東部市民センター

(☎017-736-6255)

おとなの映写会

「サンセット大通り」…アメリカのドラマ映画。(1950年・吹替)

時 7/18(金)10:00～11:50

所 中央市民センター 4階 小ホール

入 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)

夏休みこどもの映写会

「ばけくらべ・がんばれスイミー」

時 7/25(金) 10:00～11:00

入 50人(当日先着順)

所 問 北部地区農村環境改善センター(☎017-754-2244)

「ディズニー ダンボ」

時 7/27(日)10:00～11:05

入 50人(当日先着順)

備 内履き持参

所 問 中央市民センター
(☎017-734-0164)

「六人のごうけつ」

「アルプスの少女ハイジ」

時 7/27(日) 10:15～11:15

入 20人(当日先着順)

所 問 戸山市民センター
(☎017-743-0720)

名作童話大全集より「そんごく」おしりたんてい3「ププッむらさきふじんのあんごうじけん」(前編・後編)

時 7/29(火) 10:30～11:30

入 50人(当日先着順)

所 問 油川市民センター

(☎017-788-1201)

7月は“社会を明るくする運動”強調月間です

“社会を明るくする運動”とは、全ての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとするものです。



✳ 街頭広報活動 広報資料や団扇などを配布します。

時 7/13(日)9:00～ 所 青森刑務所(青森矯正展内で実施)

✳ 講演活動 要予約

時 7/16(水)10:30～ 所 油川中学校体育館 申 事前に、事務局へ

問 事務局 青森地区保護司会(☎017-763-0763/月～金10:00～16:00)

✳ みんなのつどい(チャリティー芸能ショー)

時 7/25(金)11:00～15:00 所 リンクモア平安閣市民ホール

問 青森地区更生保護女性会(☎017-728-0989)

青森競輪日程(7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。

小松島記念(GⅢ) 場外	3日(木)～6日(日)	モーニングは10時開場!
いわき平ナイター(FI) 場外	4日(金)～6日(日)	
松坂(FI) 場外	6日(日)～8日(火)	
松戸(FI) 場外	7日(月)～9日(水)	
小松島(FI) 場外	9日(水)～11日(金)	 青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪
佐世保ナイター(FI) 場外	9日(水)～11日(金)	
青森モーニング(FⅡ)	10日(木)～12日(土)	
弥彦記念(GⅢ) 場外	10日(木)～13日(日)	
防府(FI) 場外	13日(日)～15日(火)	【坂本勉カップ】青森(FI)
福井(FI) 場外	14日(月)～16日(水)	
京王閣ナイター(GⅢ) 場外	14日(月)～16日(水)	
SNF(GⅡ) 玉野ナイター 場外	18日(金)～21日(月)	
和歌山in岸和田(FI) 場外	20日(日)～21日(月)	青森モーニング(FⅡ)
弥彦(FI) 場外	21日(月)～23日(水)	
豊橋(FI) 場外	22日(火)～24日(木)	
奈良ナイター(FI) 場外	22日(火)～24日(木)	
青森モーニング(FⅡ)	23日(水)～25日(金)	青森ミッドナイト(FⅡ)※1
熊本(FI) 場外	24日(木)～26日(土)	
京王閣(GⅢ) 場外	26日(土)～28日(月)	
富山(FI) 場外	27日(日)～29日(火)	
別府ナイター(FI) 場外	28日(月)～30日(水)	青森ミッドナイト(FⅡ)※1
小松島(FI) 場外	30日(水)～8月1日(金)	
富山記念(GⅢ) 場外	31日(木)～8月3日(日)	

「緑と花の日曜祭」開催!

キャラクター撮影会&握手会をはじめ、ウォータースライダー、キッチンカーフードマーケットなど、楽しいもの、美味しいものが大集合!先着順で選べる来場プレゼントも用意しています。ご家族そろってご来場ください!

時 8/10(日)10:00～16:00



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
Word&Excel操作が初めてのかた向けの講座			
A09	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、簡単な日誌やカレンダーなどを作成	8/9(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A10	住所録活用を楽しもう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名などを作成する方法を学習	8/22(金) 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)			
A11	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用して簡単なチラシや壁新聞などを作成	8/16(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A12	Excel関数ステップアップ(IF編)	Excel関数を学ぶ上で重要なIF系関数を学習し、関数の活用について理解を深める	8/23(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／
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 ゲーム機を使ったボウリング体験 時8/8(金)10:00～11:30 対65歳以上 人20人 申★ 自分だけのプレートハーバリウム 時8/9(土)10:00～12:00 対中学生以上 人20人 料1,500円 申★ ホタテの貝殻でアロマキャンドル 時8/9(土)13:30～14:30 対中学生以上 人15人 料500円 申★ 雑貨をデコるデコパージュ教室 時8/10(日)10:00～11:00 対中学生以上 人15人 料500円 申★ 手づくりコスメ!キラキラ光る香水 時8/10(日)13:30～14:30 対中学生以上 人15人 料1,200円 申★ 相続の話～“争族”にならないために～ 時8/23(土)13:30～15:00 対18歳以上 人30人 申★ フラワースタンプで巾着をアレンジ 時8/26(火)10:00～12:00 対18歳以上 人10人 料800円 申★ 青森の近代文学 時8/27(水)10:00～12:00 対18歳以上 人30人 申★ その電話、実は詐欺かも? 時8/27(水)13:30～15:00 対18歳以上 人30人 申★ 暮らしに役立つミニエコ講座 時8/28(木)10:00～11:30 対18歳以上 人30人 申★ 筋膜をほぐして身体の不調を整えよう 時8/30(土)10:00～12:00 対18歳以上 人20人 申★ リスクと保険の基本の話 時8/30(土)13:30～15:00 対18歳以上 人30人 申★ 🍎目指せ入賞!こども書道教室 時8/1(金)10:00～12:00 対小学3～6年生 人10人 申★ 🍎科学だ!わくわく実験ゼミナール 時8/2(土)13:00～15:00 対小学3～6年生 人12人 料500円 申★ 🍎ロボットプログラミング Scratch 初級編 時8/3(日)10:00～11:30 対小学生 人7人 申★ 🍎ロボットプログラミング Scratch 上級編 時8/3(日)13:30～15:00 対小学生 人7人 申★ 🍎知育菓子教室「おかしで実験」 時8/4(月)11:00～12:00 対小学生 人35人 申★ 🍎未来が生まれる教室 「きれいをたのしむ」 時8/4(月)14:00～15:00 対小学生 人35人 申★ 🍎環境を楽しく学ぶエコクラフト (PETボトルけん玉) 時8/5(火)10:00～12:00 対小学生 人20人 申★ 🍎国際交流員ジュヨン先生の韓国語	🍎そろばん入門教室 時8/6(水)10:00～11:00 対小学生 人10人 申★ 🍎オーガニック原料で虫よけスプレー 時8/6(水)13:00～15:00 対小学生 人10人 料500円 申★ 🍎大学生といっしょに! 宿題サポート教室 時8/7(木)・8(金)10:00～12:00 対小学生 人20人 申★ 🍎木工教室 県産木材で環境に 優しい木工作品 時8/7(木)13:00～15:00 対小学4～6年生 人20人 申★ 🍎明治のなるほど発見セミナー ヨーグルトのひみつ 時8/8(金)13:00～15:00 対小学生 人30人 申★ 🍎親子で楽しむ写真講座 時8/16(土)13:00～15:00 対小学生とその保護者 人10組 申★ 🍎青森ワッツ チアダンス教室 時8/23(土)13:00～14:00 対小学生 人20人 申★ 🍎ワッツ選手から学ぶバスケの魅力 時8/23(土)13:00～15:00 対小学生 人20人 申★ 🍎スポーツチャンバラで勝負をしよう! 時8/24(日)13:00～15:00 対小学生 人20人 申★ 🍎はじめてでも大丈夫!サッカー教室 時①8/24(日) ②8/31(日) 13:30～15:00 ※①②同内容 対小学生 人各日20人 申★ 🍎親子で学ぶ安心・安全な スマートフォンの使い方 時8/30(土)10:00～12:00 対小学生とその保護者 人10組 申★ 🍎新体操 音楽に合わせて楽しく踊ろう! 時8/31(日)10:00～12:00 対小学生 人20人 申★ 🍎サイエンス アイスクリームのひみつ 時8/31(日)13:00～15:00 対小学生 人24人 申★	🍎お金の教養講座④ 必ずやってくる「相続編」 時7/29(火)10:00～11:30 対18歳以上 人20人 申7/11(金)9:00～来館、電話 初心者のシニアスマホ教室③ 時7/29(火)・30(水)10:00～12:00 対60歳以上 人10人 申7/15(火)9:00～来館、電話 🍎青森工業高校ねぶた部 金魚ねぶたのテーブルランプ作り 時7/19(土)10:00～13:00 対小学生以上(小学3年以下保護者同伴) 人16人 料1,000円 申7/5(土)9:00～料金持参で来館 🍎東部キッズスクール ブルーフレアのわくわくeスポーツ体験 時7/26(土) ①10:30～12:00 ②13:00～14:30 対①小学4～6年 ②中学生 人各20人 申7/12(土)9:00～来館、電話	大野市民センター ☎017-739-6228 青森農家さんのお花を使う お花の教室(トルコ桔梗編) 時8/7(木)10:00～12:00 対18歳以上 人20人 料1,100円 申7/2(水)9:00～電話・来館 🍎夏休み講座・エコキャンドルをつくろう 時8/5(火)13:00～14:30 対小学3～6年生 人15人 申7/1(火)9:00～電話・来館 🍎夏休み講座・クイズに答えながらパズル作り 時8/12(火)13:00～14:30 対小学3～6年生 人15人 申7/1(火)9:00～電話・来館	横内市民センター ☎017-738-8723 初めてのスマホ教室 時7/15(火)・16(水)13:30～15:30 対18歳以上 人10人 申7/1(火)10:00～電話・来館 忍者の秘密(津軽に南部の実在した忍者がいた) 時7/23(水)10:00～12:00 対18歳以上 人20人 申7/9(水)10:00～電話・来館 ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ 時7/28(月)10:00～12:00 対18歳以上 人15人 申7/14(月)10:00～電話・来館 今、ホットな墓じまい 時8/8(金)10:00～12:00 対18歳以上 人20人 申7/25(金)10:00～電話・来館 🍎夏休みエネルギー教室 電気工作にチャレンジ 時7/25(金)10:00～12:00 対小学3～6年生(保護者同伴可) 人20人 申7/11(金)10:00～電話・来館	戸山市民センター ☎017-743-0720 ボールを使った筋膜リリース 時8/9・16・23・30(土)10:00～12:00 対高校生以上 人10人 申7/6(日)10:00～電話・来館	油川市民センター ☎017-788-1201 盆踊りをマスターしよう! 時8/19(火)・21(木)・23(土) 10:00～12:00 対18歳以上 人15人 申7/22(火)9:00～電話・来館	古川市民センター ☎017-776-8082 ニレクボールでレッツニュースポーツ♪ 時7/15(火)10:00～12:00 対60歳以上 人20人 申7/4(金)10:00～電話・来館 最新情報!墓じまい 時7/16(水)10:00～12:00 対18歳以上 人20人 申7/7(月)10:00～電話・来館 これで大丈夫!ねぶた衣装着付 時7/30(水)10:00～12:00 対18歳以上の女性 人10人 申7/10(木)10:00～電話・来館 シニア向け安全に使い続けるスマホ講座 時8/5・19(火)10:00～12:00 対65歳以上 人10人 申7/22(火)10:00～電話・来館 男性限定 水泳講座 時8/5・12・19(火)10:00～11:30 対18歳以上の男性 人10人(抽選) 申7/12(土)9:00～9:30来館、 9:30～抽選 アクティブシニアの水中ウォーキング♪ 時8/6・13・20(水)10:00～11:30 対60歳以上 人20人(抽選) 申7/12(土)9:00～9:30来館、 9:30～抽選 アクティブシニアの水中筋力アップ 時8/7・14・21(木)10:00～11:30 対60歳以上 人20人(抽選) 申7/12(土)9:00～9:30来館、 9:30～抽選 🍎少年少女水泳講座 時7/28(月)～8/1(金)10:00～12:00 対小学3～6年生 人30人 申7/11(金)10:00～電話・来館 🍎夏休みお助け講座 ～オリジナルバッグ～ 時7/29(火)10:00～12:00 対小学生以上 人10人 料1,000円 申7/9(水)10:00～電話・来館	荒川市民センター ☎017-739-2343 ハマカレーが教える スパイスカレー～夏～ 時7/15(火)10:00～12:00 対18歳以上 人16人(抽選) 料1,100円 申7/1(火)～3(木)電話・来館、 定員を超えた場合は抽選 初心者でも大丈夫! のが先生のエアロビクス教室 時7/16・23(水)10:00～12:00 対18歳以上 人30人 申7/1(火)9:00～電話・来館 男の料理教室 ～ビールに合うおうちイタリアン～ 時7/18(金)10:00～13:00 対20歳以上の男性 人12人 料1,000円 申7/4(金)9:00～電話・来館 青森のローカルごはん あかいいなりずしときゅうりの佃煮 時7/21(月)10:00～13:00 対18歳以上 人16人(抽選) 料800円 申7/7(月)～9(水)電話・来館、 定員を超えた場合は抽選 座って気楽に椅子ヨガ 時7/22(火)13:30～15:30 対18歳以上 人20人 申7/8(火)9:00～電話・来館	草木染教室～マリーゴールド～ 時7/24(木)10:00～12:00 対18歳以上 人16人(抽選) 料300円 申7/10(木)～12(土)電話・来館、 定員を超えた場合は抽選 🍎夏休み工作教室 ～オリジナル怪獣を作ろう!～ 時7/26(土)10:00～15:00・ 27(日)10:00～14:00 対小学生 人10人 申7/15(火)9:00～電話・来館 🍎「昭和100年記念」 暮らしを変えた昭和の家電 時7/31(木)13:00～15:00 対小学生以上 人30人 申7/16(水)9:00～電話・来館 🍎梅ちゃん先生のキッズお料理 教室～お肉のレシピ～ 時8/8(金)10:00～13:00 対小学生から中学生 人15人 申7/25(金)9:00～電話・来館	沖館市民センター ☎017-761-4161 2種類のジャムづくり～うめとルバーブ～ 時7/18(金)10:00～13:00 対18歳以上 人16人 料1,000円 申7/2(水)9:00～電話・来館 英語を活かして世界に羽ばたく ～国連職員として勤務して～ 時7/27(日)10:00～12:00 対中学生以上 人20人 申7/4(金)9:00～電話・来館 🍎クラフト式ミニ金魚ねぶたづくり ～出前!ワ・ラッセ工房～ 時7/26(土)10:00～12:00 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 人15人 料1,200円 申7/3(木)9:00～電話・来館	西部市民センター ☎017-788-2491 韓国料理教室 ビビングクスときゅうりの冷汁 時8/9(土)10:00～13:00 対18歳以上 人12人 料1,000円 申7/6(日)10:00～料金持参で来館 🍎親子で楽器を作って音遊び♪ 時8/23(土)10:00～12:00 対5歳から小学校3年生までと その保護者 人15組 申7/31(木)までに電話・来館	北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244 家じまい「相続と生前贈与」 時7/29(火)10:00～12:00 対18歳以上 人20人 申7/1(火)9:00～電話・来館 幸子さんの「笹餅づくり」 時8/2(土)10:00～13:00 対18歳以上 人12人(抽選) 料700円 申7/1(火)～6(日)9:00～電話・来館 十三湊宗教施設「山王坊日吉神社」 時8/21(木)10:00～12:00 対18歳以上 人30人 申7/15(火)9:00～電話・来館 藍の生葉でシルクの ストールを染めてみよう 時8/24(日)10:00～13:00 対18歳以上 人16人 料1,500円 申7/15(火)9:00～電話・来館 🍎夏休み木工教室 「県産木材を使って作ろう!」 時7/27(日)10:00～12:00 対小学生とその保護者 人15組 申7/1(火)9:00～電話・来館
---	--	---	---	--	---	---	--	--	---	--	--	--

【申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください（応募者多数の場合は抽選）】

- 【申込方法】7/15(火)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。 ※7/22(火)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



第71回青森花火大会

- ◆日時 8/7(木) 19:15打ち上げ開始
※悪天候時は8日(金)に延期
- ◆場所 青い海公園・青い海公園西側・新中央埠頭

- ◆観覧席 有料観覧席は、大会HPなどで販売
(S席5,500円、A席4,500円)
※ご購入の際はHPなどで注意事項をご確認ください。

問 青森花火大会実行委員会(東奥日報社事業部内 ☎017-718-1135)



第54回 浅虫ねぶた祭

観光客や帰省中のかたも跳人・曳き手・囃子方として、自由に参加できます♪

- 時 7/19(土)・20(日)、8/14(木) 18:30～20:20
所 旧浅虫小学校～浅虫温泉駅前
問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

同時開催 あさむしマルシェ

テント村を開催! ここでしか味わえない飲食店など多数出店。

- 時 7/19(土) 11:00～20:30・20(日) 10:00～20:00 ※荒天の場合中止
所 ゆ～さ浅虫 青森側大型駐車場
問 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上 ☎080-9014-9169)

ねぶたラッセランド ねぶたガイド

ねぶたの制作場所「ラッセランド」をねぶたガイドがご案内します。

- 時 7/1(火)～8/6(水)
①10:00～12:00 ②13:00～15:00(最終受付①11:30 ②14:30)
- 人 1グループ10人以内
- 備 ねぶたガイド案内受付所
(アスパム裏手)で当日受付
- 申 問 予約する場合は、
ねぶたガイド案内受付所
(☎017-735-2522)
または、ねぶたの家ワ・ラッセ
(☎017-752-1311/
期間中の10:00～15:00受付)へ



ニコニコ夏祭りねぶた運行

ニコニコ通り商店会オリジナルねぶたの運行とジャズ演奏、津軽民謡手踊りを開催!ねぶたと音楽のコラボレーションイベントをお楽しみください。

- 時 7/12(土) 14:00～16:30 所 青森駅前公園、ニコニコ通り
問 ニコニコ通り商店会(工藤 ☎090-3128-6622)

地域ねぶた

7月中旬から8月下旬には、市内の各地域で地域ねぶたが運行されます。町(内)会や子ども会による手作りのねぶた運行に、温かいご声援をお願いします。

- 問 青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211、
🌐 <https://www.nebuta.jp/archive/area/>)



青森安潟みなとまつり2025

花火、音楽フェス、飲食ブース、ステージイベント、キッズ縁日など

- 時 7/18(金) 17:00～21:00
7/19(土)・20(日) 10:00～21:00
7/21(月) 10:00～17:00

- 所 青い海公園
問 安潟みなとまつり実行委員会
(☎017-734-1311)



八甲田丸港フェスタ

- 時 ①7/12(土)・13(日) ②7/20(日)・21(月)
- 所 ①青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
②あおもり駅前ビーチ、ワ・ラッセ西の広場
- 内 ①青森港内体験航海、ホタテ釣り体験、
JAF子ども安全免許証体験コーナー など
②シーカヤック体験、Mr防波堤コンテスト(21日)、
キッチンカー出店 など
- 問 NPO法人あおもりみなとクラブ
(☎017-735-8150)



みなとまち・あおもり 誕生400年記念事業 大型帆船日本丸一般公開

大型帆船「日本丸」が青森港へ寄港します。どなたも乗船見学できますので、帆船の雄姿をお楽しみください!

- 時 7/26(土) 13:00～16:00(受付締切15:30)
7/27(日) 10:00～11:30(受付締切11:00)
13:00～16:00(受付締切15:30)

- 所 青森港新中央埠頭
備 車両での入場はできませんので、公共交通機関を利用いただくか、近隣の有料駐車場をご利用ください。
問 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)



みなとまち・あおもり
誕生400年公式HP



提供: 独立行政法人 海技教育機構