

広報



# あおもり

# 8

No.472  
August  
2025 [令和7年]

AOMORI City News



青森ねぶた祭2024 ねぶた大賞受賞 青森市民ねぶた実行委員会「鬼子母神」/ 制作者: 北村 麻子

## ▶ CONTENTS 目次

- 2-5** 特集1: 2025青森ねぶた祭いよいよ開幕!!
- 6** 特集2: 沖澤のどかさん「青森市長特別未来賞」&「あおもり文化大使」第一号!
- 7-9** ビジネス情報: キラリアおもり創造人「世界中から来る人に感動を」
- 10-12** 子育てひろば: 青森市交流・体験型遊びの環境創出モデル事業「ASOBIBA<sup>アンビバ</sup>-夏の陣-
- 13-17** 健康・医療ナビ: 熱中症が疑われたら
- 18-22** 市からのお知らせ: 指定管理者を募集
- 23-27** 暮らしの情報: 国スポ競技別リハーサル大会 8・9月開催競技
- 裏表紙** 雲谷高原夏祭り

「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

特集1  
special feature

# 2025青森ねぶた祭 いよいよ開幕!!

8月1日(金) 15:00~21:00

## 前夜祭

会場:ねぶたラッセランド(青い海公園特設ステージ)  
ステージイベント、ねぶた紹介、囃子コンテストなど

8月2日(土)~3日(日)19:00~

## 子どもねぶた・大型ねぶたの運行

8月4日(月)~6日(水)18:45~

## 大型ねぶたの運行

8月7日(木)

13:00~ 大型ねぶたの運行

19:15~20:45頃

## 第71回 青森花火大会

ねぶた海上運行 会場:青森港

受賞ねぶたを含む大型ねぶた4台が青森港を運行し、  
花火とともにねぶた祭のフィナーレを飾ります。

# AOMORI NEBUTA FESTIVAL

ねぶたサイト公式YouTube  
2~6日までの運行の様子を  
ライブ配信します



青森ねぶた祭実行委員会(青森観光コンベンション協会内 ☎017-723-7211)  
青森花火大会実行委員会(東奥日報社事業局 ☎017-718-1135/※土・日、祝日を除く9:00~17:00)

### ねぶた運行コース



※2日~6日は大型ねぶたが2か所の出発地点からスタートします。☆1(新町通り・柳町通り交差点)と☆2(国道・柳町通り交差点)から出発し、運行コースを左回りに進行します。  
 ※2日・3日は子どもねぶたが☆子(新町通り・八甲通り交差点)から出発し、☆1から出発する大型ねぶたが子どもねぶたの後ろを進行します。  
 ※観覧場所によりねぶた通過時間が異なります。上記運行コースマップに交差点ごとのねぶた通過予定時間を記載していますのでご参照ください。  
 ※8月7日は、☆1(新町通り・柳町通り交差点)から受賞ねぶたが先頭となり順次運行します。  
 ※運行の状況によって、ねぶたが交通規制の時間内に運行コースを一周できず、ねぶた全台を見ることができない可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

### ねぶた位置情報サービス(ねぶロケ)

運行中のねぶたの位置情報や  
各ねぶたの説明を、スマホなどで閲覧できます。

利用可能期間

8月2日(土)~7日(木)

利用方法

青森ねぶた祭公式サイト、  
または右記二次元コードからご利用ください。

青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)



# ねぶた運行日程

8月2日(土)~3日(日) 19:00~21:30  
8月4日(月)~6日(水) 18:45~21:30  
8月7日(木) 13:00~15:00

## 大型ねぶた

団体名	制作者	題名	出陣日						
			2日	3日	4日	5日	6日	7日	
JRねぶた実行プロジェクト	竹浪 比呂央	入雲 風を呼ぶ		●	●	●	●	●	
青森市PTA連合会	内山 龍星	素戔鳴尊の大蛇退治	●		●	●	●		
青森山田学園	塚本 利佳	三貴子		●	●	●	●	●	
日立連合ねぶた委員会	北村 春一	國引	●		●	●	●	●	
ねぶた愛好会	諏訪 慎	金神	●	●					
青森市役所ねぶた実行委員会	福士 裕朗	~みなとまち青森400歳~ 龍神とともに	●	●	●	●	●	●	
マルハニチロ俊武多会	手塚 茂樹	青森開港400年 善知鳥中納言安方と龍神	●	●		●	●	●	
あおもり市民ねぶた実行委員会	北村 麻子	役小角	●	●	●	●	●	●	
NTTグループねぶた	北村 春一	崇徳院「血書五部大乗経」	●		●	●	●	●	
日本通運ねぶた実行委員会	林 広海	小子部極楽 雷を捕ふ		●	●	●	●	●	
サンロード青森	吉町 勇樹	西塔 鬼若丸		●	●	●	●	●	
パナソニックねぶた会	北村 蓮明	天下 家康と劉邦	●		●	●	●	●	
青森菱友会	竹浪 比呂央	海王	●	●					
に組・日本風力開発グループ	北村 隆	智勇だめし		●	●	●	●	●	
東北電力ねぶた愛好会	立田 龍宝	鬼五郎 幡五郎 鬼面太鼓に祈る	●	●	●	●	●	●	
プロクレアねぶた実行プロジェクト	野村 昂史	Nobunaga~天下創世(Creatio mundi)~	●		●	●	●	●	
ヤマト運輸ねぶた実行委員会	北村 隆	鬼童丸		●	●	●	●	●	
県庁ねぶた実行委員会	大白 我鴻	役小角	●	●					
青森県板金工業組合	北村 春一	入雲龍公孫勝 奥儀 五雷天罡	●		●	●	●	●	
公益社団法人青森青年会議所	立田 龍宝	森山弥七郎 青森開港の誓い	●	●	●	●	●	●	
私たちのねぶた自主製作実行委員会	相馬我鵬と私たち一同	稀代の名工 左甚五郎	●	●	●	●	●	●	
青森自衛隊ねぶた協賛会	小財 龍玄	八甲田雪中行軍 使命遂行 後藤房之助	●		●	●	●	●	
消防第二分団ねぶた会・アサヒビル	内山 龍星	大物浦の戦い	●	●	●	●	●	●	

※7日は受賞団体が運行に参加するため、出陣団体が変わる場合があります。

## 大太鼓

(株)藤本建設 出世大太鼓									●	●
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

## 担ぎねぶた

青森県立青森工業高等学校	福田健人(監修:北村春一)	かしまいゆきよしん と じんかまふ 鹿島大明神と地震鯨	●	●						
--------------	---------------	-----------------------------	---	---	--	--	--	--	--	--

## 子どもねぶた

青森中央短期大学附属幼稚園	内山 龍星	浪裏白跳 張順	●	●						
油川幼稚園ねぶた愛好会	立田 龍宝	南無大聖 不動明王	●	●						
安田ねぶた会	加賀谷 匠	魯智深	●	●						
港町々会ねぶた	長谷川 映司	北天の斗星 安藤愛季	●	●						
西千刈町こども会	小向 綾 他一同	自来也 大蛇退治	●	●						
石江江渡下町会	長谷川 映司	家康と四神	●	●						
浦町地域子供ねぶた会	吉町 勇樹	浦島太郎	●							
桜川団地「轟音桜組」	長谷川 映司と長谷川李風	豊後の王 大友宗麟	●							

## 「2025ミスねぶた」決定!

ねぶた祭の運行の先導を務めるほか、1年間、青森市とねぶた祭の魅力をもPRしていきます。



ミスねぶたグランプリ 萬谷 凜世さん(写真中央)ミスねぶた堀 優美さん(同左) ミスねぶた小野 結惟さん(同右)

## あおもりねぶたマルシェ

あおもり産品を使った料理や加工品、一次産品を「知って・食べて・買って」いただくイベント『あおもりねぶたマルシェ』を今年も開催♪ねぶたを観る前に美味しいものを食べていきませんか?



時 8/2(土)~6(水) 17:00~21:00 所 本庁舎北のひろば・屋外ピロティ  
問 あおもり産品販売促進協議会(あおもり産品支援課内) ☎0172-26-6102

## ハネトの参加方法・ルール

### ハネトの正装



ハネトの衣装を着ていれば誰でも参加できるねぶた祭。ハネトの衣装は市内各所で販売、レンタル、着付けをしてくれるところもあります。今まで参加したことがないかたも衣装を着てハネトになろう!

ハネトの衣装の購入・レンタル→



- ハネト衣装(正装)を着て、運行スタート前のねぶた待機場所から参加してください。
- 運行コース途中からの合流は、ハネトの混雑状況によってお断りする場合があります。
- 参加したねぶたがコースを一周した後、速やかに解散するようご協力をお願いします。

ハネト衣装の着付け→



## NEW AR(拡張現実)を活用したサービスの実施

各ねぶた小屋にある二次元コードを読み込むことで、ねぶた制作者が見どころを説明する動画をスマートフォンなどで視聴できます。

問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)



## 交通規制の区画と時間

◎祭り期間中は運行コースと周辺の交通規制を行います。

青森市内迂回路・臨時駐車場→

問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)



8/7(木)は青森花火大会準備のため、新中央埠頭及び青い海公園の一部で入場が規制されます。詳しくは右記二次元コードをご確認ください→

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



# NEBUTA INFORMATION

## 臨時駐車場利用案内

### ■普通車専用駐車場

◎青森操車場跡地北側(1回1,000円) 8/2(土)~7(木) 11:00~23:00  
◎サンロード青森東側(無料) 8/2(土)~7(木) 10:00~22:00

### ■大型バス専用駐車場

◎新中央埠頭 8/2(土)~6(水)16:00~22:00  
◎新田浄化センター 8/2(土)~6(水)16:00~22:00  
7(木)11:00~22:00

☎ 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)

## サマーキャンプ場(臨時)の利用案内

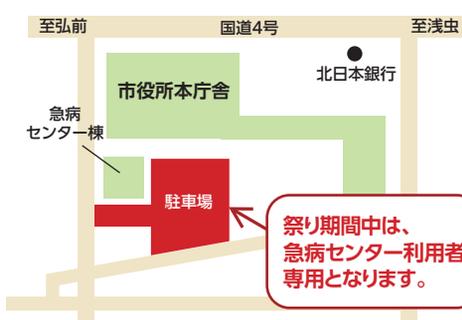
トイレ・水道・ごみ箱・バイク駐輪場の設備を無料で利用できます(キャンプ場利用者の駐車場はキャンプ場の道路を挟んで東側)。



時 8/1(金)~8(金)  
所 フェリー埠頭向かい  
備 8/8(金)に閉鎖します。  
申 申込不要  
☎ 観光課(☎017-734-5179)

## 祭り期間中の本庁舎駐車場の利用案内

ねぶた祭期間中の8/2(土)~6(水)17:00以降、本庁舎駐車場の一般駐車場(32台)は、急病センター利用者専用となります。急病センター以外の市役所窓口へのご用件で一般駐車場をご利用される場合は、17:00までの出場にご協力ください。



☎ 管財課(☎017-734-5115)

祭り期間中は、急病センター利用者専用となります。

## 市営バスの臨時バス運行、迂回運行

青森ねぶた祭・花火大会期間中の交通規制に伴い、臨時便運行や迂回運行・臨時バス停の設置を行います。詳しくは、東西各営業所、青森駅前・NTT青森支店前発売所、市役所本庁舎・駅前庁舎、各市民センターなどに備付けの案内チラシをご確認ください。※交通部HPにも掲載



交通部 HP



☎ 交通部管理課(☎017-726-5453) ID 1009254

## 臨時列車のお知らせ

青森ねぶた祭などの開催に伴い、臨時列車が運行されます。

JR東日本ニュース 青い森鉄道HP



☎ JR東日本お問い合わせセンター(☎050-2016-1600/8:00~21:00)

☎ 青い森鉄道(☎0570-052033/9:00~17:00 土・日、祝日は除く)

## 青森ねぶた誌増補版発売中!(ねぶた囃子DVD付)

時代とともに発展・拡大する青森ねぶた祭を総合的に紹介。

【販売場所】市内書店(成田本店、よしのや本間書店 ほか)、市内各施設(ねぶたの家ワ・ラッセ、「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫、北のまほろば歴史館、八甲田丸、小牧野遺跡、道の駅「なみおか」アップルヒル、中世の館、浪岡交流センターあびねす、東京都(AoMoLink~赤坂~)  
【価格】4,400円(税込)

☎ 観光課(☎017-734-5179)



## 迷惑行為は罰せられます

駅・公園・道路などの場において多人数でうろついたり、たむろしながら他人に対し「言い掛かりをつける」「すごむ」など、不安を覚えさせるような言動は罰せられます。(罰則:10万円以下の罰金または拘留若しくは科料)

☎ 青森警察署地域課(☎017-723-0110)

みんなでグリーンなねぶた祭にしよう!

## ごみの持ち帰りにご協力ください

ねぶた祭の会場にごみ捨て場は設置していません。発生したごみはポイ捨てしたり、地域のごみ集積所に出したりせず、必ず各自の責任で持ち帰り、適切に処理しましょう。



# NEBUTA TOPICS

## 大阪・関西万博で「東北絆まつり」開催 青森ねぶたの魅力国内外に発信

6月14日と15日の2日間、大阪・関西万博会場内で、青森ねぶた祭をはじめ、東北の県庁所在地6市の祭りが集結した「東北絆まつり」を開催し、総勢550名の踊り手らが会場を練り歩き、華麗な演舞を披露しました。多くのかたにご来場いただき、青森市や青森ねぶた祭の誘客につながるよう青森の魅力をPRしました。



## 2025青森ねぶた祭 写真コンテスト



2024推薦「鬼子母神」平山孝夫さん(五所川原市)

2025青森ねぶた祭に関する写真を募集。入賞作品は、ねぶたの家ワ・ラッセに展示するほか、PRに使用します。



【応募期間】8/25(月) 必着

☎ 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)

## 第15回 全国小・中学生 ねぶた下絵コンクール



子どもたちの「こんなねぶたを見たい、創りたい」を応援するため、全国の小・中学生より作品を募集し、小学生の部と中学生の部でそれぞれ最優秀に選ばれた作品は、現役ねぶた師監修のもと中型ねぶたとミニねぶたに仕立て、ねぶたの家ワ・ラッセ館内に展示します。

【応募期間】8/18(月)~11/16(日)

☎ ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

## 第50回 ねぶた祭・北畠まつり こどもの絵画コンクール



子どもたちが郷土の伝統文化に親しみ、祭りに対する理解を深めることを目的に、「青森ねぶた祭」や「浪岡北畠まつり」を題材とした作品を募集。優秀作品は中央市民センターなどに展示します。

【募集対象】市内小学校在学の児童

【受付期間】8/25(月)~9/12(金) ※学校を通じて提出

☎ 中央市民センター(☎017-734-0164)

# 未来へつなぐ 青森ねぶた祭

青森ねぶたは青森市が誇る、世界に通じる文化。そのねぶたを、未来へ、次世代の子どもたちへ、力強くつなげていきたい! そんな熱い思いで活動している市内の団体があり、人々がいます。

## 油川地区、半世紀近い合同運行の歴史



多くのねぶたが出陣した2002年の油川地区のねぶた合同運行  
[油川ねぶた祭り実行委員会提供]

### にぎわい伝える戦前の記事も

油川地区は市内の中でも地域ねぶたが盛んで、ねぶたの歴史も長い地域の一つです。

太平洋戦争前の昭和11(1936)年8月24日付の東奥日報夕刊では、「油川のネブタ賑ふ(にぎわう)」の見出しとともに、東郡油川町(青森市との合併前)の22日夜の七夕祭で、大小16のねぶたが繰り出したという記事が掲載されています。



金魚ねぶたなど新しい工夫を加えた  
昨年の油川地区合同運行  
[油川ねぶた祭り実行委員会提供]

### 金魚ねぶたで盛り上げ

昭和53(1978)年からは油川地区の多くのねぶたによる合同運行がスタートし、青森観光コンベンション協会油川支部(現・あぶらかわ観光協会)が長年、主体となって開催してきました。かつては7台ほどのねぶたが出陣していました。しかし、少子高齢化やコロナ禍の影響で、ここ数年は2台にまで減りました。台数増は簡単にはいきませんので、令和4年の合同運行復活にあたって、子どもたちが金魚ねぶたを作り、それを持って運行に参加する取組を始めました。今年は、油川小学校、油川中学校、青森北高校の児童・生徒たちが計150個ほどの金魚ねぶたを制作。「油川ねぶた祭り合同運行」を令和4年から主催する油川連合町会の葛西清光会長は「毎年少しでも工夫して盛り上げていきたい」と言います。



独学で館町町のねぶたを作る工藤さん。  
かつては他町会のねぶたを作ったことも

### ねぶたの灯 いつまでも

今年、運行に参加するねぶたは、油川幼稚園と館町町の2台。このうち館町は、地元の鉄筋工・工藤恵一さん(56歳)がほぼ一人で制作に励んでいます。以前作っていた父親から引き継ぐ形で平成23(2011)年ごろから制作しています。今年は、青森開港400年の節目にちなみ、源義経が津軽海峡を渡ったという伝説「義経渡海」を題材に選びました。「油川からねぶたの灯を消したくない」との思いで作り続けています。



金魚ねぶたを作る青森北高1年生たち。  
白取琉生さんは「作るのは初めて。難しい」、油川中卒で2年続けて作った三浦広誠さんは「去年よりうまくできている」



合同運行やねぶた制作などに関わっている  
油川連合町会や館町町会などの人たち

ねぶたが楽しみで  
毎年、お姉ちゃんと  
一緒に出ているよ



地元・愛心保育園年長の  
中村優太ちゃん(5歳)

優太ちゃんの祖父で  
合同運行責任者の  
鳴海正和さん(75歳)

特集2  
special feature

# 沖澤のどかさん 「青森市長特別未来賞」第一号! 「あおもり文化大使」委嘱理由

## 「青森市長特別未来賞」受賞理由

国際指揮者コンクールにおいて極めて優れた成績を収めるとともに、故郷青森市への深い思いを具現化しようと尽力した。その功績をたたえ更なるご活躍を祈念して、贈呈するもの



西市長からガラスの表彰盾を受け取る沖澤さん

## 「あおもり文化大使」委嘱理由

「故郷青森に素晴らしい音楽をもっと届けたい」という思いから、「青い海と森の音楽祭」を開催し、その中でアウトリーチ活動(出前演奏会)など本市において文化芸術の普及活動を継続的に行うことを表明されていることから、その活動に敬意を表し、委嘱するもの

国内外で活躍する青森市出身の指揮者・沖澤のどかさんへの「青森市長特別未来賞」授与式と「あおもり文化大使」委嘱式が7月5日、ホテル青森で行われました。第1号となる「青森市長特別未来賞」の賞状と目録、市の花「はまなす」をモチーフにしたガラスの表彰盾を贈ったほか、令和8年7月4日まで1年間の任期で、新たに設けた「あおもり文化大使」を委嘱しました。

図 青森市長特別未来賞: 総務課(☎017-734-5032)、あおもり文化大使: 文化学習活動推進課(☎017-718-1432)



(実行委員会提供)

### 指揮者 沖澤のどかさん受賞コメント

## 「できる限りの力を尽くし、青森の文化の発展に貢献したい」

青森の未来を少しでも任せられたような責任を感じています。私が指揮者としていつも感じていることのひとつは、自分一人では音を出せないということです。オーケストラの一人ひとりがそろって、演奏会をつくるまでにたくさんの準備をしてくださる皆さん、会場にお越しくださる皆さんがいて、やっと私がそこに立つ意味を与えてもらっていると思っています。今回、「青い海と森の音楽祭」を立ち上げるにあたって、たくさんの人たちの手を借りました。青森で音楽祭ができて良かったと心から感じています。この気持ちを胸に、私のできる限りの力を尽くして、青森の文化の発展に微力ながら貢献できれば幸いです。

### 沖澤のどかさん略歴

三沢市生まれ、青森市で育つ。東京国際音楽コンクール、プザンソン国際指揮者コンクールで優勝。京都市交響楽団第14代常任指揮者。セイジ・オザワ松本フェスティバル首席客演指揮者。「青い海と森の音楽祭」の芸術総監督を務める。ベルリン在住。



## 青い海と森の音楽祭 6/30-7/6 初開催

「青い海と森の音楽祭」(実行委員会主催)が6月30日~7月6日、青森県内で初めて開かれました。沖澤のどかさんと、五所川原市出身のソプラノ歌手・隠岐彩夏さんの2人による「青森にもっと音楽の種をまきたい」という思いから生まれた音楽祭。第一線で活躍する演奏家たちが、アウトリーチ(出前演奏会)とコンサートで一流の音楽を届けました。青森市内では、社会福祉法人シオン福

社会待望園、青森県立青森東高等学校、サンロード青森の3か所でアウトリーチが行われ、沖澤さんや青森市出身のコントラバス奏者・高橋洋太さんら演奏家8人が、市民や生徒と音楽を通じて交流しました。サンロード青森には、約700人が詰めかけ、弦楽器やピアノ、声楽の豊かな響きに聴き入りました。

東奥日報新町ビルでの室内楽演奏会のほか、リンクステーションホール青森では0歳の赤ちゃんから入場できるファミリーコンサートがあり、青森市出身の芸人で同音楽祭アンバサダーの古坂大魔王さんも会場を盛り上げました。

同ホールで開かれた最終日のオーケストラコンサートでは、音楽祭のためだけに結成された「アオモリ・フェスティバル・オーケストラ」の躍動感あふれる演奏に、満席の会場から大きな拍手が沸き起こりました。次回の音楽祭は令和8年11月1~8日に開かれます。



ファミリーコンサートの様子 (実行委員会提供)

## 西秀記市長メッセージ

### 本市初! 青森市長特別未来賞とあおもり文化大使

青森市出身で世界的指揮者の沖澤のどかさんへ青森市長特別未来賞を授与し、あおもり文化大使を委嘱しました。6/30~7/6に開催された「青い海と森の音楽祭」ではアウトリーチ活動も活発に行い、圧巻の指揮で魅了し、音楽の力を示してくれました。今後のさらなるご活躍と青森へのご貢献に心より期待します。





# キラリ★あおもり創造人

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



## 「世界中から来る人に感動を」

### ねぶた囃子の実力派団体をけん引

7/26(土)～  
8/1(金)の  
ゲスト



おおかくち なおき  
**大角地 直樹**さん (青森ねぶた凱立会 会長)

青森ねぶた祭の参加団体・日立連合ねぶたの囃子方・凱立会をけん引する53歳。開幕直前の週3回の合同練習では、今年の日立のねぶた「国引」(北村春一さん作)をイメージした演奏に磨きを掛けています。「ねぶたに合った音色にしたい。世界中から来る観光客に、期待以上の感動をしてもらえたら。」

3～4歳ごろ、幸畑地区の町内運行で「街灯が暗い中、明るいねぶたにハッとした。」親と見物したねぶた祭で「太鼓の音に魅了された。おもちゃの太鼓を買ってもらい、一日中叩いていた。」その後住んだ佃地区にもねぶたがあり、小・中学時代は町内運行や祭で太鼓を披露しました。高校進学後から二十代半ばまでは機会はなかったものの、27歳の時、弟の同級生の親で囃子方団体「青森ねぶた正調囃子保存会」

役員(当時)の田中潤一さんに誘われ、兄弟で参加。同会から派遣され日立の太鼓を担い始めました。

その田中さんらとともに平成16年、凱立会を結成し日立専属の団体になりました。会は当初から「正調囃子」の継承・普及を掲げて演奏技術向上に努め、令和6年の青森ねぶた祭で8回連続15回目の囃子賞を獲得。青森ねぶた祭を代表する実力派の囃子方に成長しました。初代会長の田中さんから令和2年、大角地さんが会長を引き継ぎました。現会員は約150人です。

会は佃、浜田の両小学校で囃子を教えるなど祭の後継者育成に励んでいるほか、県内外や海外の催しなどでの演奏により、ねぶたや市をPRしています。「生まれ育った青森のため、宣伝力も経済力もあるねぶたを通じて今後も地域貢献していきたい。」



# ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

## 地域おこし協力隊 新隊員の紹介!

7月1日から「黒田理江」隊員が新たに移住・定住サポート隊員として着任しました。黒田さんは、生まれも育ちも大阪ですが青森大好き。豊富な社会人経験を生かした活動に期待しています。



青森にあるたくさんの「めっちゃええとこ」を発信し、役に立てるよう全力を尽くします。皆さま、どうぞよろしくお願いたします!

黒田 理江 隊員 問 連携推進課(☎017-752-8751)

## なみおかリノベ×スモールビジネス合宿

スタートアップやリノベーションの経験豊富な講師を迎え、合宿を開催します。意欲ある仲間とともに、浪岡のまちづくりや自身の事業計画を企画します。講師:アリソン理恵さん(一級建築士事務所ARA) ほか

時 ①8/23(土)10:00～24(日)17:00 ②9/20(土)10:00～21(日)17:00

所 浪岡交流センターあびねす ほか

対 起業を検討しているかた、浪岡のまちづくりに興味があるかた

人 10人程度(申込順)

料 無料(合宿期間中の食費や交流会費用などは自己負担)

申 8/8(金)までに、専用フォームから申込み

問 地域づくり振興課(☎0172-62-1127)

ID 1009358



合宿参加専用フォーム



オブザーバー専用フォーム

## 青森市職員採用試験案内

令和8年4月1日付け採用予定の青森市職員の採用試験を次のとおり実施します。詳しくは、受験案内をご確認ください。

受験案内・受験申込書は8/12(火)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にも掲載します。

問 人事課(☎017-734-5093)

### ◆採用職種・受験資格

#### 【高等学校卒業程度】

- ・事務職(障がい者含む)、電気職、土木職、建築職、消防職など
- ・平成16年4月2日～平成20年4月1日生まれのかた

#### 【大学卒業程度】

- ・電気職、土木職、建築職、化学職、農林職など
- ・平成8年4月2日～平成16年4月1日生まれのかた

#### 【医療職】

- ・獣医師、薬剤師、看護師(専任教員含む)、歯科技工士、臨床検査技師、理学療法士など(令和7年度に実施される国家資格の合格見込者を含む)

### ◆受付期間 8/12(火)～9/12(金)

### ◆試験日・試験会場

9/28(日)・青森公立大学

令和7年度の採用試験  
お知らせページはこちら!  
(受付案内8/12(火)公開)

ID 1008619



令和7年度採用職員

## 青森港暮らしのマルシェ出店者の募集

みなとまち青森の真ん中で、りんご箱一つから参加できる多様性のマルシェを開催します。全長1.4kmのストリートを舞台に、出会いと発見に満ちた新しい形のマルシェを始動します。

時 10/10(金)～13(月)

所 青森港新中央埠頭～柳町通り～本町公園～市役所本庁舎

申 8/31(日)までに、HPから申込み(☎https://kurashi-marche.com)

問 青森地域資源活用プロモーション実行委員会 事務局

(☎070-8997-6940、📧info@kurashi-marche.com)



## 地域企業のDX・デジタル化を支援します 「ここからスタートプログラム」ではじめよう!

昨今、企業を取り巻く社会環境は急激に変化しており、デジタル技術を活用した業務効率化・生産性の向上の取組は、全ての企業において持続的な成長に欠かせません。



今回、DX・デジタル化の第一歩を支援するセミナーなどをシリーズ開催します。

「DX・デジタル化って、何から取り組んでいいかわからない…」という企業の皆さん、まずは本プログラムを受講して、一緒にはじめの一步を踏み出しましょう!

### ✳ セミナー、ワークショップを順次開催! ※詳細内容は市HPに掲載

こんなかたにおすすめ!

企業の経営層、情報部門、DX・デジタル化推進部門の担当者など

#### ▶ デジタル人材育成セミナー

社内で取り組む際に必要な知識や考え方などを学ぶ

#### ▶ ツール体験ワークショップ

様々な業種・業務に取り入れやすいkintone<sup>キントーン</sup>を体験

#### ▶ DX・デジタル化推進プラン策定セミナー

自社のDX・デジタル化を進めていく上で指針となる計画を検討するための手順や考え方を学ぶ

#### ▶ DX・デジタル化推進プラン策定ワークショップ(全2回)

自社のDX・デジタル化推進のための計画をテンプレートを用いて、専門家のサポートを受けながら実際に検討する

### ✳ 参加者募集中! デジタル人材育成セミナー

時 8/28(木) 14:30~16:30

(終了後1時間程度、名刺交換・個別相談・情報交換の時間を設けます。)

所 AOMORI STARTUP CENTER

内 DX・デジタル化の実例紹介と、成果を生むためのDX成功の鍵とは

対 市内に事務所を有する企業などの経営層、情報部門、DX・デジタル化推進部門の担当者 など

申 8/26(火)までに、二次元コードから申込み



☎ 創業・人づくり推進課 (☎017-734-2378) ID 1009359

## 自衛官など募集

募集種目	防衛大学校		
	推薦	総合選抜	一般
応募資格	高卒者(見込み含む)21歳未満 かつ高等学校長の推薦必要	高卒者(見込み含む)21歳未満	
受付期間	9/5(金)~9(火)		10/16(木)まで
試験日	9/20(土)・21(日)	9/20(土)	11/1(土)
試験会場	受付時にお知らせ		第2合同庁舎

※その他の募集種目はお問合せください。

☎ 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 (☎017-783-2995)

## 起業支援プログラム「next AOMORI」

地域課題の解決に取り組む先駆者の伴走を受けながら、ビジネスアイデアを具現化するプログラムを実施します。

時 9/20(土)~R.8.2/28(土) 所 オンラインを中心に、市内で現地開催(3回)

対 地域課題解決につながる創業に興味のあるかた 人 10人

申 8/29(金)までに、公式サイト(peatix)から申込み

☎ 事務局(株式会社全力優内

☎090-5892-6633、info@z-suguru.co.jp



## 令和7年度障害者就職面接会

障がい者雇用の促進を図ることを目的として、企業と障がい者との出会いの場である就職面接会を開催します。

時 9/8(月) 13:00~15:30(12:30~受付) 所 ホテル青森 3階 孔雀の間

対 障害者手帳をお持ちで仕事を探しているかた

申 8/25(月)までに、ハローワーク青森 専門援助部門

(☎017-776-1561(43#))へ

## テクノロジーの扉を、たたいてみよう。 「TECH KNOCK in 青森市」

テクノロジーを使った様々なアトラクションを体験できるイベントです。おすすめのスポーツを教えてくださいの「DigSports」(大阪・関西万博に出展予定)も展示予定!全てのブースを体験したかたにはノベルティグッズをプレゼントします。



### ◆ 展示予定

- センサー技術とAIを使った運動能力測定「DigSports」
- ヘッドマウントディスプレイを使ったメタバース空間散策
- 簡単プログラミングでロボット操作体験「ロボッチャ」など

時 8/18(月) 10:30~17:00 所 本庁舎1階ロビー

備 来場者多数の場合は体験まで時間を要する場合があります

問 TECH KNOCK in AOMORI事務局 (☎017-734-5133、

info@g-ex-info-2025techknock@group.dentsusoken.com)

ID 1009295

## プチ起業塾2025

プチ起業に必要な考え方とスキルを学ぶ講座です。あなたらしい起業に向けて、第一歩を踏み出しましょう。

時 8/29(金) ①自分の強みを再発見!

②起業する人必見!帳簿のつけ方や申告について学ぼう!

9/12(金) ③起業女性トーク~私のSTORY~ (公開講座)

④創業ノートの活用

⑤参加者同士de情報交換「〇年後の私」

各日 10:00~16:00

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 女性20人(全5回参加可能なかた・初めて参加するかた優先)

※③は、どなたでも参加できます。

申 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、017-776-8828、

info@kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ

※Eメールは件名に「プチ起業塾」と記入



## 介護現場っておもしろい 「ふくしを学ぼう!体験講習会」

「介護現場で役立つ介護技術の基本

~安全かつ安楽に!正しい食事介助・口腔ケアを学ぼう!~

時 9/2(火) 13:30~15:30 所 アピオあおもり1階 保健指導室

対 介護現場に未就労のかたなど 人 20人

申 8/30(土)までに、申込フォームから申込み、または

青森県社会福祉協議会 青森県福祉人材センター

(☎017-777-0012、017-777-0015)へ



## ひとり親家庭などのための就業支援講習会

就業につながりやすい資格や技術習得のための講習会を開催します。

時 ①パソコン個別指導講習会

10/1(水)~12/9(火) 時間は講師と受講生で調整(全20時間程度)

②簿記講習会

10/17(金)~R.8.2/6(金) 18:30~20:30(全60時間程度)

③調剤薬局事務講習会

9/9(火)~10/14(火) 18:30~20:30(全20時間程度)

所 青森ビジネス専門学校

対 市内に住所を有するひとり親家庭などの母または父、60歳以下の寡婦(かつて母子家庭の母で、子の成人後も婚姻していないかた)

人 ①7人 ②10人 ③10人(応募者多数の場合は選考)

料 無料(テキスト代と検定費用は自己負担) 備 託児あり(要予約)

申 8/1(金)~29(金)に、子育て支援課(☎017-734-5334)へ

ID 1003521

## 保育のお仕事出張相談会 Part2

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

時 8/27(水)10:00~13:00 所 シーナシーナ青森 エントランスホール内

対 保育に興味のあるかた

問 社会福祉法人青森市社会福祉協議会

青森県保育士・保育所支援センター(☎017-718-2225)



## 青森高等技術専門学校 職業訓練生募集

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

申問 各申込期間に、

ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



### ◆AIも活用!基礎から学べるパソコン応用科(パソコン応用科2)

時 10/20(月)~R.4/17(金)(6か月) 人 20人 備 申込期間8/28(木)~9/29(月)

### ◆パソコン基礎科2

時 10/21(火)~R.1/20(火)(3か月) 人 20人 備 申込期間8/29(金)~9/30(火)

※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。

## 青森高等技術専門学校 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た、講習会を実施しています。

申問 申込期間に、青森高等技術専門学校(☎017-738-5727)へ



### ◆2級土木施工管理技術検定試験事前講習(学科)

時 10/1(水)~3(金)、10/8(水)~10(金) ※6日間

対 在職者で2級土木施工管理技術検定試験を受験するかた

人 20人 料 1,600円 備 申込期間9/8(月)まで

## 問屋町ビジネススクール

企業の組織力の強化や、中核人材の育成・確保に役立つテーマ別講座

所 問屋町会館

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

問 協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711)



### ①営業現場の悩みを解決!トップ営業が教える明日から使える営業術 ~再現性のあるセールススキルを習得して圧倒的な成果を生み出そう~

時 9/2(火)9:30~16:30 対 営業担当者

人 15人 料 7,600円 備 申込締切8/26(火)

### ②初心者でも安心!会計・経理の基礎講座【実践編】 ~仕訳・元帳・試算表はどうつながっているの?その手で試算表を作成してみよう~

時 8/21(木)・26(火)・28(木) 18:30~20:30 対 会計の基礎を学びたいかた

人 15人 料 7,600円 備 申込締切8/14(木)

### ③ココだけ押さえれば大丈夫!簿記の知識がなくても決算書が見れるようになる ~会社の数字を読み解く能力を高めてビジネスパーソンとして成長しよう~

時 9/18(木) 13:30~16:30 対 決算書を見る際のポイントを知りたいかた

人 15人 料 4,200円 備 申込締切9/11(木)

### ④社員との面談を充実した時間にするために!相談対応力向上セミナー ~社員の声をしっかりと受け止め、建設的なフィードバックを提供するためのスキルを身につけよう~

時 9/11(木) 13:30~15:30

対 社員の悩みや問題に適切に対応するスキルを学びたいかた

人 15人 料 3,000円 備 申込締切9/4(木)

### ⑤理想の組織をつくる!部門連携のメリット ~異なる部門やチームが協力し合う「シナジー効果」が組織を成長させる~

時 9/25(木) 18:30~20:30

対 部門間の連携を強化し組織全体のパフォーマンスを向上させたいかた

人 15人 料 3,000円 備 申込締切9/18(木)

### ⑥個人の知識を資産に変える!社内ノウハウ見える化講座 ※ポリテクセンター青森と共催

時 9/16(火)9:30~16:30

対 社内ノウハウの共有に関する知識・技能を習得したいかた

人 15人 料 3,300円 備 申込締切8/27(水)

### ⑦【新規講座】時短と成果の両立!AI活用・爆速仕事術 ~初心者でも大丈夫!仕事の生産性を飛躍的に高めるAI活用法~ ※オンライン併用開催

時 9/5(金) 13:30~15:30 対 経営者・経営幹部など

人 20人 料 無料 備 申込締切8/29(金)

## 訓練見学説明会・体験会 参加者募集

ポリテクセンター青森は、ものづくり業界で就職を目指す職業訓練施設です。ぜひ訓練見学説明会・体験会にお越しください。

### ◆訓練見学説明会

時 8/6(水)9:30~12:00(9:00~受付)

8/20(水)13:30~16:00(13:00~受付)

人 各回20人

見学説明会  
予約ページ▶



### ◆訓練体験会

時 8/6(水)13:30~16:00(13:15~受付)

内 ①住宅リノベーション科  
②電気エンジニア科/電気設備技術科  
③デジタルものづくり科(機械系)

人 各コース10人

訓練体験会  
予約ページ▶



所 ポリテクセンター青森

対 ものづくり業界(住宅・電気・機械)への就職に興味があるかた

備 雇用保険給付中のかたは、雇用保険受給資格者証を持参

申問 前日までに、予約ページまたはポリテクセンター青森(☎017-722-1771)へ

## 障がい者支援のための ICTサポーター育成講座の受講者を募集

障がいのあるかたがスマートフォンやICTを日常生活で自在に使いこなすための、サポートを提供できる人材の養成講座を開催します。

時 8/29(金)、9/5(金)・12(金)・19(金)・26(金) 18:30~20:30

所 リンクモア平安閣市民ホール

対 障がいのあるかたにスマートフォンやICTの活用方法を教えられるようになりたいかた 人 10人程度 備 スマートフォン持参

申問 8/27(水)までに、NPO法人あおもりIT活用サポートセンター

(☎090-9742-6430、☎info@w3a.in、🌐https://w3a.in/)へ

## 宮下知事と対話する 「#あおばな」実施団体募集

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

時 10/14(火)~12/21(日)

対 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など

申 8/15(金)~29(金)に、専用応募フォームから申込み

問 県広報広聴課(☎017-734-9138)



## 放送大学「2025年10月入学生募集」

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

申 9/11(木)まで

問 放送大学青森学習センター

(☎0172-38-0500、🌐https://www.ouj.ac.jp)



## 青森浮体式洋上風力サミット2025

「青森発、地球にやさしい未来へ!より豊富な洋上風力を活かした地域づくりを目指して」全国規模の浮体式洋上風力サミットを開催します。

時 8/25(月) 12:30~17:15

所 リンクモア平安閣市民ホール 人 700人

申 事前に、NPO法人青森風力エネルギー促進協議会HP

申込フォームから申込み

問 NPO法人青森風力エネルギー促進協議会事務局

(高木 ☎080-7553-5435、🌐takagi@awepc.jp)



## 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 8/5(火)、9/2(火)・21(日)、10/7(火)・26(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 申問 事前に、青森県労働委員会(☎017-734-9832)へ

# 子育てひろば

open space for childcare

## 青森市交流・体験型遊びの 環境創出モデル事業

### アソビバ ASOBIBA -夏の陣-

市では今年度、子ども同士や保護者同士が交流し、子どもが遊びを通じて様々な体験ができる交流・体験型の遊び場の設置をモデル事業として季節(夏、秋、冬)ごとに実施します。



#### 夏の遊びの内容

- ①事前登録が必要な遊び  
ペットボトル水鉄砲、木登り体験、ライフセーブ体験、棒パンづくり
- ②当日参加で誰でも利用できる遊び  
段ボール工作、スラックライン、クラフト自由遊び



時 8/16(土)・17(日) 10:00～15:00 ※小雨決行(荒天時中止)  
所 合浦公園西側入口 動物舎(孔雀)・SL展示場付近  
対 幼児から小学生まで(未就学児は保護者同伴)  
備 当日は会場に休憩ブースを設置しますが、熱中症対策をしてお越しください。  
申 ①は、二次元コードまたは、  
HP([https://platform-aomori.org/asobiba\\_summer/](https://platform-aomori.org/asobiba_summer/))  
から申込み



参加申込

問NPO法人プラットフォームあおもり(☎017-763-5522)

## 児童扶養手当「現況届」の提出をお忘れなく

児童扶養手当を受給しているかたが引き続き手当を受給するためには、「現況届」の提出が必要です。

対象となるかたにお知らせと関係書類を発送していますので、原則、本人が期間内に必ず提出してください。現在、全部支給停止のかた(個別に提出書類があるかたを除く)は、郵送やオンラインでの受付も可能です。提出がない場合、手当の支給が差し止めとなりますので、ご注意ください。

時 8/1(金)～29(金) 8:30～19:00 ※土・日、祝日を除く  
所 駅前庁舎3階会議室、浪岡庁舎1階 浪岡振興部健康福祉課  
※17:45～19:00は駅前庁舎 2階 子育て支援課で受付  
問 子育て支援課(☎017-734-5334)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

## 8月は児童手当の支給月

児童手当(6～7月分)を8/13(水)に支給します。  
出生、転出、転入の際は15日以内に手続きをしましょう。手続きが遅れると受給できない月が発生する場合があります。  
※市外へ転出された場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なることがあります。  
※公務員のかたは、所属庁からの支給となりますので、支給日が異なります。また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続きのほか、市役所での手続きも必要です。

問 子育て支援課(☎017-734-5334)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

## マタニティ講座 要予約



### ①シミュレーション講座

妊婦さんってこんな感じ(妊娠擬似体験)、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】、快適なマタニティライフを過ごすためのストレッチ、知っておきたい早産予防の重要ポイント、ちょっと教えて助産師相談

時 8/16(土) 13:30～15:30(13:00～13:20受付)  
備 動きやすい服装でお越しください。

### ②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)、妊娠期からの食事と妊娠期からの食育、ちょっと教えて助産師相談

時 8/20(水) 13:30～15:30(13:00～13:20受付)

### ③沐浴サロン講座

沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、ママの心のサポートのお話、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 9/3(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(元気プラザ内)  
対 本市に住民票がある妊婦とご家族 16組(申込順)  
備 母子健康手帳・筆記用具持参  
申 問 ①②8/12(火)～15(金) ③8/25(月)～29(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 8/18(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家族、「Zoom」を利用できるかた 各回5組(申込順)  
申 8/15(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](mailto:hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp))へ  
問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)  
ID 1003542

## 多胎妊婦さんのための交流会 要予約

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

時 9/12(金) 10:00～11:30 所 あおもり親子はぐくみプラザ  
対 多胎妊娠中のかたとご家族  
申 問 8/29(金)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  
ID 1003479



## インストール用二次元コードが変更になります!



8/25(月)以降は、こちらの新しい二次元コードをご利用ください。



問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)

## サークル体験講座 要予約 英語は耳から🌟Mr.アンジェロと ネイティブな英語にふれてみよう!!

①ネイティブな英語にふれてみよう  
(あいさつ、自己紹介の仕方、食べ物の単語、本の読み聞かせ)  
②学んだ英語を実践してみよう  
(実際に英語であいさつや自己紹介、楽しく英語で歌う)

**時** ①8/22(金) ②8/25(月) 17:15~18:00  
**所** 働く女性の家「アコール」託児室  
**対** 3~7歳(小学1年生)までの子どもと保護者 **人** 8組(申込順)  
**備** 飲み物持参  
**申** 各開催日前日までに、子どもと保護者の氏名・年齢を  
アコール登録団体「キッズ英会話」(☎acall.english@gmail.com)へ  
**問** 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

## ファミリー講座 要予約 子どもとの時間を楽しもう!~絵本の世界~

子育てに関する絵本を読み、グループワークを通して自身の子育てについて考える機会とします。  
**講師**:青森市家庭教育サポーター連絡会 サポーターの皆さん

**時** 8/27(水) 10:30~12:00 **所** 浪岡総合保健福祉センター  
**対** 4歳~中学生の子どもと保護者 **人** 30人(申込順)  
**申** 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



## 夫婦のチーム力★アップデート講座 要予約 出産前が大事! "気づき"で変わる夫婦関係

"気づき"を得ることで夫婦のチーム力をさらにアップデート!ぜひご参加ください!

①妊娠・育児期のマインドの違い  
②夫婦のコミュニケーション、協力体制について  
③妻の感情の波への理解  
④父親を楽しむ  
⑤見えない家事の重要性、妊婦疑似体験やマッサージタイムもあり

**講師**:新藤潤一さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン東北 青森県理事)  
新藤幸子さん(アシスタントティーチャー<小学校理科>  
県教育委員会委員、民生・児童委員)

**時** 8/31(日) 10:00~12:00 **所** 男女共同参画プラザ「カダール」小会議室  
**対** プレバパ&ママ、第二子以降に備え学び直したいかた、育児を想定されるかた  
**人** 10組  
**申** 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、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ  
※Eメールは件名に「夫婦チーム力講座」と記入

## センサープログラミングを体験しよう! inアスパム 要予約

子ども向けコンピュータ「IchigoJam(イチゴジャム)」とセンサーを使って、BASIC言語でのプログラミングに挑戦してみよう。プログラミングの基礎を学び、温度や明るさを感知するセンサーを組み合わせたプログラムを作成。最後に、IchigoJamとセンサーを組み合わせていろいろな困りごとを解決する秘密道具を作りあげよう。

**時** 9/23(火) 10:00~16:00  
**所** 県観光物産館アスパム6階 岩木  
**対** 小学3年生~中学生(保護者同伴可) **人** 16人(申込順)  
**申** 9/15(月)までに、Webサイト  
(☎https://kidsventure.jp/)から申込み  
**問** さくらインターネット株式会社  
(坂上 ☎03-5332-7070、✉contact@kidsventure.jp)



## \* 第46回 未来の『科学の夢』絵画展 作品募集

日頃感じ、考えているアイデアや将来像を実際に作品で表現した絵を募集。優秀作品は中央市民センターに展示します。

**◆応募要件**  
①「こんなものがあればいいな」「こんな未来の世界だったらいいな」といった考えを自由な発想によって絵で表現したもの  
②用紙：四つ切画用紙  
③画材：自由(水彩絵の具・パステル・カラーインクなど)  
④「作品票」の貼りつけ(作品中央下部に貼りつけ)

## \* 第46回 こどもおもしろ工作展 作品募集

日頃感じ、考えているアイデアや夢を実際に作品で表現した工作を募集。優秀作品は中央市民センターに展示します。

**◆応募要件**  
①子どもが身の回りにあるものを使い、自分で発明・考案・工夫した工作  
②遊んで楽しく、見た目も楽しい工作  
③大きさ：縦横高さ共に1m以内  
④「作品票」の貼りつけ(作品中央下部に貼りつけ)  
※模倣・手芸・自然観察・市販の組み立てセットなどを除く

**時** 【受付期間】8/25(月)~9/1(月)  
**対** 市内小学校在学の児童  
**備** 賞 (1)特別賞  
①グランプリ  
②青森市PTA連合会会長賞  
③青森県発明協会会長賞  
(2)佳作 応募状況により点数を決定  
表彰・展示など 審査終了後、関係者に通知、及びポスターなどで公表します。  
**申** 学校を通じて提出  
**問** 中央市民センター(☎017-734-0164)

## 市民図書館のおはなし会

<p><b>* ぴよぴよおはなし会</b></p> <p><b>時</b> 8/1・8・15・22・29(金) 11:00~11:20 <b>対</b> 概ね0~3歳と保護者</p>	<p><b>* にこにこおはなし会</b></p> <p><b>時</b> 8/2・9・16・23・30(土) 14:00~14:20 <b>対</b> 概ね3歳~小学2年生と保護者</p>
---	---

**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】

 <b>問</b> 市民図書館 (☎017-776-2455)	<p><b>油川市民センター</b> 8/9(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室</p>	<p><b>横内市民センター</b> 8/23(土) 10:30~11:00 1階 和室(小)</p>	<p><b>戸山市民センター</b> 8/24(日) 11:00~11:30 1階 和室(小)</p>	<p><b>西部市民センター</b> 8/27(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1</p>
--	--	---	---	--

## 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)**  
皆既月食~真夜中の赤い月~

**時** 毎週土曜日  
①11:00~ ②13:30~  
毎週日曜日・祝日(17日を除く)  
13:30~  
8/1(金)・5(火)・6(水) 13:30~

**★ プラネくと星空さんぽ**  
絵話「空からのおくりもの」(幼児向け/約40分)

**時** 毎週日曜日・祝日(17日を除く) 11:00~  
8/1(金)・5(火)・6(水) 11:00~

**料** 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)  
**所** 中央市民センター(☎017-734-0164) **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。妊婦さんでもご利用できます。予約不要です。【開設時間】8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

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

#### 子育て講座

##### 季節の講座「ねぶたごっこ」

- 時 8/5(火) 10:30~11:30
- 内 親子でねぶたごっこを楽しもう
- 対 0歳~就学前の子どもと保護者

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) ID1003494



### ＊ つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。【開設時間】9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)

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

#### 子育て講座

##### 親子でリトミック 要予約

講師:ほりぐち さおりさん(ピアノ教室dolce)

- 時 8/28(木) 10:30~11:30 所 男女共同参画プラザ5階「カダール」研修室
- 内 ピアノの曲に合わせて体を動かして楽しもう
- 人 10組(申込順)
- 申 8/1(金)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

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

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

### 子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のこと、日頃気になることを相談できます。

所申問 8/29(金)8:30~  
あおもり親子はぐくみプラザ  
(☎017-718-2975)へ(申込順)

#### はぐくみ相談

- 時 9/10(水)・24(水) 10:00~11:30
- 内 言語聴覚士による個別相談
- 対 発音や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 9/19(金) 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 9/3(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

#### 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 9/8(月)・25(木) 10:00~11:00

内 集団あそび

時 9/25(木) 10:00~11:30

内 相談専門員による個別相談

### 青森市子育てひろば 要予約

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。

時 8/22(金) 10:00~11:30  
所 小柳小学校地域連携スペース(小柳小学校地域連携プラザ1階) 人10組  
申問 8/21(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ  
ID 1003486

### 2025ねんなつやすみ あおもりプレーパーク

しゃぼん玉やなわとび、お絵かき、工作、水遊びなど、大人も子どもも自由に過ごせる遊び場です。無料のおさがり服もあります。

時 8/5(火)・10(日)・11(月)・13(水) 10:00~15:00 ※小雨決行(荒天時中止)  
所 合浦公園 八百善前広場 備 5日(火)は防災教室あり  
問 RingRing(☎080-3145-5196、📧ringring201124@gmail.com)

### 8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:8/19(火) 9:30~12:00

申問 ハミガキ相談のみ1週間前までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

#### 〈浪岡総合保健福祉センター〉

- ◆子育て相談:8/7(木) 9:30~11:00
- 申問 1週間前までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

#### ハミガキ相談 要予約

- 内 仕上げみがきの仕方など
- 備 歯ブラシ持参

### 国スポ大会正式競技!ゴルフ 要予約 はじめての一步「スナッグゴルフ大会」

ゴルフを経験したことのないお子さんでも楽しく体験でき、ゴルフの基本を学ぶことができます。講師:雪田悦子さん(プロゴルファー)

時 8/12(火) 9:30~11:00  
所 新青森県総合運動公園 多目的運動場  
対 小・中学生 人 20人 料 500円(保険料含む)  
備 タオル・飲み物持参(用具は無料で貸出し)  
申問 8/6(水)までに、氏名・年齢(学年)・電話番号を、青森県ゴルフ連盟(☎017-718-8335、📞017-718-1028、📧aomori@tga.gr.jp)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、授乳に関する心配ごとなどの相談に応じます。

時 ①8/25(月)、②9/1(月) ①②ともに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 ①②ともに各回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 ①は8/22(金)、②は8/29(金)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



### HEART Global Music Outreach in 青森 参加者募集

国内外から青森へ来た約30人のキャストと3日間で歌とダンスのショーを創りあげるワークショップです。英語が話せなくても参加できます。最終日には実際に子どもたちがステージでショーに出演します。

時 11/1(土)~3(月) 所 青森明の星中学・高等学校  
対 小学1年~高校3年 ※一部22歳まで可 人 180人  
料 20,000円(参加費用、ショー観覧料含む)  
申 10/31(金)までに、HPの応募フォームから申込み  
問 HEARTGlobal 青森サポーターズ (☎090-4552-4667、📧heartglobal.aomori@gmail.com)へ



申込受付中 SNSでも発信中

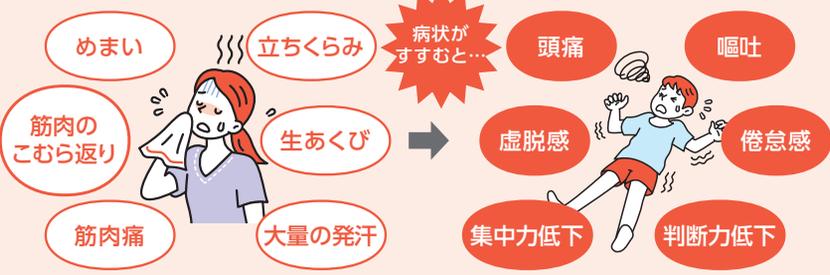
# 健康・医療ナビ

Health and Medical Care

## 熱中症が疑われたら

熱中症を疑ったときは、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しましょう。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始める必要があります。

### 【熱中症の症状】



出典:厚生労働省リーフレット

⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

### 【熱中症が疑われる人を見かけたら】

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液\*などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの  
※持病があるかたは医師の指示に従ってください。



⚠️ 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

出典:厚生労働省リーフレット

☎️ 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

## あおもりウォークトライアル2025

◆期間 8/18(月)~10/19(日)

### 1.参加用紙をゲットして目標を立てよう!

毎日の目標を決めて、「チャレンジ宣言」をしよう!

### 2.参加用紙に毎日の歩数&健康づくりの取組を記録!

毎日、目標にチャレンジして参加用紙に記録しよう!

### 3.毎日の取組をポイントに換算しよう!

筋力トレーニング・柔軟体操も10分=1000歩として、歩数に換算できます!さらに、健診・検診の受診などでポイント獲得!

### 4.応募して賞品を当てよう!

参加用紙を提出したかたの中から、獲得したポイントに応じて、賞品が当たるチャンス! ※11/7(金)応募締切

#### ◆参加用紙・応募ボックス

元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置

#### ◆応募方法

①応募ボックスに投函

【応募ボックス設置期間 10/14(火)~11/7(金)】

②郵送 〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ

③メール 市HPから参加用紙をダウンロードし、

健康づくり推進課

(genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

詳しくは、市HPまたは参加用紙をご覧ください。ID 1003225

☎️ 健康づくり推進課(☎017-718-2912)

## 「医療安全相談窓口」をご利用ください

青森市医療安全支援センターでは、市民の皆さんからの医療に関する相談に対応しています。

### ◆相談内容

- 近くの医療機関が知りたい
- 医療機関での診療に関して疑問や不安がある
- 医療機関の対応や接遇が気になる
- 医療のことでどこに相談したらよいか分からない

相談内容に応じて、適切な部署または機関をご紹介します。

※次の内容でのご相談はご遠慮願います。

医療機関と患者の紛争の仲介や調停、治療内容などの適否及び過失の判断、医療機関の評価及び有する設備

### ◆相談方法・問合せ先

• 電話 017-765-5281

• FAX 017-718-5645

• 〒030-0962 佃二丁目19-13 市保健所保健予防課医療安全支援センター

• Eメール hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp

☎️ 8:30~18:00 ※土・日、祝日、年末年始を除く ID 1003100

## ご利用ください! 検診・健康診査

### ✳️ 骨粗しょう症検診 要予約

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。40歳半ば頃までは最大骨量が保たれますが、加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などで、骨強度が低下します。女性は40歳を過ぎたら定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。

☎️ R8.3/31(火)まで 所 青森県総合健診センター

対 本市に住民票がある、R7.4/2~R8.4/1に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性 料 510円

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)

ID 1008479



WEB申込



LINE申込

### ✳️ 大腸がん検診 要予約

早期の大腸がんは自覚症状がほとんどないため、40歳を過ぎたら、定期的に検診を受けましょう。特に、大腸がんになる人が増える50歳以上の早期発見・早期治療が極めて重要です。

☎️ R8.3/31(火)まで

対 本市に住民票がある、R7.4/2~R8.4/1に40歳以上になるかた

料 510円(青森市国保加入者は無料)

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)

ID 1003238

個別検診はこちら▶



集団検診はこちら▶



WEB申込

LINE申込

### ✳️ 特定健康診査・特定保健指導 要予約

メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています(受診券は4月末に送付済)。

受診の結果、生活習慣病の予防と改善が期待できるかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。保健師や管理栄養士などが生活改善のためのサポートをします。ぜひご利用ください。

青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

対 40~74歳の青森市国民健康保険加入者

問 国保医療年金課(☎017-773-0181)

健康づくり推進課(☎017-718-2941)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



LINE申込

### ✳️ 在宅要介護者訪問歯科健康診査 要予約

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

対 次のいずれかに該当するかた

①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた

②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3から5のかた

③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

料 無料(1年度に1回限り) ※治療が必要な場合の治療費は自己負担

問 事前に、高齢者支援課(☎017-734-5326)または

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ

## 集団健診・検診(9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	9/1(月)・4(木)・10(水)・17(水)・27(土) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
後潟漁業協同組合	9/6(土) 〈午前のみ〉8:00~8:30
沖館市民センター	9/24(水) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈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 本市に住居票のあるかた

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	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 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、検診が無料となります。  
※市民税非課税世帯のかたは、事前に申請が必要です。

個別健診・検診は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

### 市民税非課税世帯のかたは、次のいずれかの提示により検診が無料となります 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)
- ③介護保険料納入通知書(令和7年度)
- 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。

## 肺がん検診・結核健診の巡回バス(9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
9/1(月)	8:15~8:35	大釈迦駅前会館前
	8:45~9:05	徳長農村センター前
	9:25~9:45	五本松農村センター前
	10:00~10:30	サンデー浪岡店駐車場
	10:40~11:10	青森農協浪岡支店前
9/2(火)	8:15~8:35	下石川ふれあいセンター前
	8:50~9:10	吉野田農村センター前
	9:25~9:45	野沢公民館前
9/3(水)	10:00~11:00	健康の森 花岡プラザ駐車場
	8:15~8:35	杉高児童館前
	8:50~9:20	TRIAL GO 浪岡店駐車場
	9:35~10:05	浪岡庁舎駐車場
	10:15~10:45	いとく浪岡店駐車場
9/5(金)	11:05~11:25	本郷公民館前
	8:30~9:00	浪館福祉館前
	9:30~10:30	ユニバース大野店駐車場
	11:00~11:30	マックスバリュ幸畑店駐車場
	13:00~13:30	マエダストア問屋町店
9/16(火)	14:00~14:30	小柳第三団地集会所前
	9:00~9:30	メガドラック石江店駐車場
	10:00~11:00	久須志福祉館前
	11:30~12:00	旭町市民館前(旭町通り)
	13:30~14:30	ユニバース沖館店駐車場

- 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) ID1003239

## 医師による不妊専門相談 要予約

時 8/28(木) 13:15~14:00 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料  
申 8/21(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.13

#### 「ふたりの主治医で支える地域医療のかたち」 【寄稿】相馬 正始さん(青森市民病院 副院長)

近年、複数の慢性疾患を抱えるかたが増えており、そのような患者さんを継続的かつ包括的に支えるために、『ふたりの主治医』制が注目されています。これは、日常的な健康管理を担うクリニックの医師(かかりつけ医)と、高度、専門的な治療を提供する病院医師(専門医)が互いに連携して、一人の患者さんに最適な医療を提供する仕組みです。

かかりつけ医は、患者さんの背景を把握しながら、疾病予防や健康管理から緊急時の初期対応、さらには在宅療養の支援まで幅広く対応しますが、専門的な検査や治療が必要になった際には、「紹介状」を通じて病院医師へ連携(紹介)。一方、病院医師は高度な知識と技術に基づき、必要な検査や専門的な治療を行い、診断や治療方針についてかかりつけ医と情報を共有します。病状が落ち着いてから「紹介状」を通じてかかりつけ医へ連携=逆紹介。両者、すなわち、『ふたりの主治医』が役割を明確にし分担しつつ、継続的に連携することで、患者さんにとって切れ目のない安心できる医療の実現を目指しています。

このような医療連携と役割分担は、青森地域の医療や地域包括ケアが安定して継続できるためにも重要であり、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

### 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出来る場所です。お話を聞くだけの参加も可能です。

時 8/17(日) 13:00~15:00 ※途中参加・退室自由 所しあわせプラザ  
対 認知症の人の介護者など 料 無料  
問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)

### 青森県高次脳機能障害者 リハビリテーション講習会 要予約

高次脳機能障害者に対する支援や生活を支えるリハビリテーションなどに関する講演を行います。

時 9/13(土) 14:00~16:30  
所 アウガ5階 男女共同参画プラザ カダール AV多機能ホール  
対 高次脳機能障害者とその家族、医療・保健・福祉・教育従事者、学生など 料 無料  
申 8/29(金)までに、申込フォームから申込み、または  
青森県高次脳機能障害者リハビリテーション講習会実行委員会事務局  
(弘前脳卒中・リハビリテーションセンター ☎0172-28-8220)へ



### 健やか協力隊員養成研修の受講者を募集! 要予約

健やか力推進センターが実施する健康度測定やQOL健診などを一緒に実施する”健やか協力隊員”を募集!皆さんの参加をお待ちしています!

時 8/21(木) 9:10~14:00 (9:00~9:10受付)  
所 カクヒログループスーパーアリーナ 2階多目的室  
内 健康教養講座、健康度測定実習 人 50人 料 無料  
申 8/7(木)までに、青森県医師会 健やか力推進センター  
(☎017-763-5590、☎017-763-5591、  
✉ suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.ne.jp)へ



### 血管いきいき講座 要予約

保健師・栄養士による講話、健康チェック(血圧、ベジチェック、尿ナトリウム) お家のお味噌汁の塩分量チェック

時 ①8/22(金) ②9/10(水) 10:30~12:30 (10:00~受付)  
所 ①荒川市民センター 2階会議室A ②戸山市民センター 2階大会議室・視聴覚室  
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 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

### QOL健診を受けてみませんか?

QOL健診とは…弘前大学COIで開発された、楽しく、その場で結果が分かり、健康についての知識が得られる健診です。

内【簡易型QOL健診】測定(問診、血圧、体組成、推定野菜摂取量、立ち上がりテスト)、結果説明(健康教養)  
【標準型QOL健診】簡易型QOL健診の内容に加え、測定(身長、内臓脂肪インデックス、唾液、尿ナトリウム、握力、骨密度、2ステップテスト)

### 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」青森市×弘前大学 要予約

簡易型QOL健診、握力測定、骨健康度測定、健康相談(予約優先)  
時 8/18(月) 10:00~15:00 (14:30まで受付)  
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア 人 50人 料 無料  
申 8/15(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

### あおもりQOL健診フェア(簡易型QOL健診) 要予約

市民の皆さんが健康づくりに取り組むきっかけづくりとして実施する「あおもりQOL健診フェア」の会場で、「簡易型QOL健診」が受けられます!当日は混み合いますので、事前の予約をおすすめします。

時 10/11(土) 12:00~16:00 (15:30まで受付)  
所 サンロード青森 1階サンホール 人 100人 料 無料  
備 当日参加も可能ですが、お待たせする場合があります。  
申 9/29(月)までに、二次元コードから申込み、または  
健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



### 標準型QOL健診 要予約

時 10/28(火) 9:50~12:00 所 柳川庁舎2階 大会議室 人 30人(申込順)  
料 無料 備 来場時間や必要書類は、申込後、個別に連絡します。  
申 9/16(火)までに、二次元コードから申込み、  
または健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



### あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ開講 11期生募集! 要予約

時 ①8/20(水) 18:30~20:30 ②9/2(火) 10:00~12:00  
③9/11(木) 18:30~20:30 ④9/30(火) 18:30~20:30  
⑤10/6(月) 10:00~12:00 ⑥10/14(火) 18:30~20:30  
⑦10/28(火) 9:00~16:00 ⑧11/8(土) 9:30~12:30  
所 ①中央市民センター ②~⑥アピオあおもり ⑦⑧柳川庁舎

対 以下の条件を満たすかた  
・18歳以上の市民または市内に通勤・通学しているかた  
・全8回のプログラム中、4回以上受講可能なかた(第7回は必須)  
・地域の健康づくり活動に興味があり、健康づくりリーダーとして活動できるかた  
人 30人(申込順) 料 無料  
申 8/13(水)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)へ



### 職域健康づくりリーダー育成ゼミ 要予約

働き盛り世代の健康増進に向け、職場の健康づくりを推進する「職域健康づくりリーダー」を育成します。

時 10/8(水) 9:30~16:30 所 柳川庁舎 2階 大会議室  
対 市内の企業・事業所に勤務している、①②いずれかのかた  
①職場の健康づくりを担当しているかた ②職場での健康づくり活動ができるかた  
人 30人(申込順) 料 無料

同日実施!ぜひご参加ください!!

### 企業向け簡易型QOL健診 要予約

簡易型QOL健診、尿ナトリウム比測定  
時 10/8(水) 9:30~12:00 所 柳川庁舎 2階 大会議室  
人 30人(申込順) ※1企業、事業所あたり4人まで 料 無料



申 8/1(金)~9/5(金)までに、市HPまたは二次元コードから申込み  
問 健康づくり推進課(☎017-718-2912)

### あおもりまるごと2025健康チャレンジ

運動や食生活、禁煙など「8つのチャレンジコース」から自分の生活習慣目標を決め、30日以上連続して取り組むことで生活習慣を改善する、誰にでも簡単にできる健康づくりです。詳しくは、パンフレット(市内生協店舗に備付け)をご覧ください。

時 11/30(日)まで 料 無料  
問 青森県生活協同組合連合会事務局(☎017-766-1521)

### がん患者さんのための運動教室&がんサロン ~カラダとココロにいいことはじめませんか~ 要予約

①【運動教室】がん治療を受けるために体力をつけたいかた、治療が一段落し、体力の回復を図りたいかたのための教室  
②【がんサロン】がん患者さんやご家族が自由に語り合い、体験を共有できる場 ※どちらか一方の参加も可能。

時 8/27(水) ①13:00~14:00 ②14:15~15:45  
所 県立中央病院 3階研修室  
対 人 ①②ともに、がん患者さんやご家族(①は主治医から運動制限を受けていないかた、介助なしで日常生活ができるかた15人)  
料 無料  
申 8/26(水)までに、県立中央病院 がん相談支援センター  
(☎017-726-8435/土・日、祝日を除く8:30~16:30)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~  
8/16(土)、9/13(土)、10/12(日) [各日10時、14時に開催]  
[募じまい][永代供養]  
**海洋散骨社**  
**祖霊社**  
全国唯一 病后除守護神  
**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》

ご自宅で看護のサポートを受けてみませんか  
『病院に行かないとできない』と思われがちなケアも、自宅で受けられることが多いです。  
『自分や家族も対象かな?』と思ったら気軽に相談ください。  
詳しくはQRコードからご確認ください。  
一般社団法人  
青森県訪問看護ステーション連絡協議会  
〒037-0045 青森県五所川原市新町41  
☎0173-34-2737 (受付時間/平日 9:00~16:00)

## 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)

### 西部地区体カづくり講座・健康チェック

時 8/6(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。  
 ※当日の気温により、内容を変更・中止する場合があります。  
 申 ①②は直接会場へ  
 ③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 8/14(木) 10:00~11:30  
 所 総合福祉センター  
 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・飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。  
 申 8/1(金)~13(水)に、☎☎へ

### 中央地区体カづくり講座 要予約

時 8/28(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 8/1(金)~27(水)までに、☎☎へ

### 三内まちかど かんたん健康チェック

時 8/29(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 問 ☎☎

### リーダーと運動しよう! 体カづくり講座 要予約

時 ①9/2(火) ②9/9(火)  
 ③9/16(火) ④9/30(火)  
 10:00~11:15【2つまで選択可】  
 所 元氣プラザ  
 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 8/1(金)~9/1(月)に、☎☎へ

### 秋の健康ウォーキング ~照法寺から一望できる景色を見に行こう!~ 要予約

時 9/11(木) 9:50~12:00 (9:30~受付) ※雨天時中止  
 所 西部市民センター(駐車場側入口付近集合)  
 内 約3kmのウォーキング。住職さんからのお話もあります。  
 人 20人程度 料 100円(保険料)  
 備 動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル持参。公共交通機関でお越しください。  
 申 9/4(木)までに、☎☎へ

### 清風を感じ・日光を浴び・ウォークの旅!

時 8/8(金)・22(金) 10:30~11:30  
 所 カクヒログループスーパーアリーナ 正面玄関前 集合  
 内 青い森セントラルパーク内「森の散策路(1km)」を適宜周回 ※雨天時・真夏日はカクヒログループスーパーアリーナ2階ランニングコースをウォーキング  
 料 無料 ※雨天時などは施設使用料が必要  
 備 飲み物・汗拭きタオル・雨天時などは内履き持参、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)



## リレー・フォー・ライフ・ジャパン2025青森

がん患者やその家族、医療関係者らが24時間歩くチャリティーイベントです。

時 9/6(土) 15:00~7(日) 10:00 所 県立保健大学 体育館・多目的グラウンド  
 料 サバイバーおよび大学生以下は無料、その他は1,000円  
 備 主催 リレー・フォー・ライフ・ジャパン青森実行委員会、公益財団法人日本対がん協会  
 備 当日、直接会場へ  
 問 リレー・フォー・ライフ・ジャパン青森実行委員会(☎017-721-1970)

## 医師による健康教室/健康相談 要予約 脂質異常症は病気? ~その真偽を知ろう~

脂質異常症とは何を意味するのか、放置するとどのような病気を引き起こすのか、わかりやすくお話します。

講師: 松井淳さん(県立中央病院 内分泌内科 部長)  
 時 8/20(水) ①健康教室13:00~14:00 ②健康相談14:00~15:00  
 所 浪岡総合保健福祉センター 人 ①60人(申込順) ②4人(申込順)  
 料 無料 申問 8/13(水)までに、健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

## スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
<b>オカでんアリーナ ☎017-765-6200</b>		
夜ヨガ教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	8/2・9・23(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	8/1(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	8/3(日)・30(土)・9/6(土)・ 28(日) 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
太極拳教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	9/5・12・26(金) 19:00~21:00	人 25人 料 月3,000円、1回1,200円
幼児サッカー教室 申 HP・電話で受付中	8/3(日) 11:30~12:30 (11:00~受付) 9/21(日)、10/25(土) 9:30~10:30(9:00~受付)	対 年中・年長 人 20人 料 1回500円
夏休みイベント! 芝生で遊ぼう 申 当日受付 詳細はHPまで	8/5(火)・17(日) 午前の部9:00~12:00 午後の部13:00~16:00 ボールなどの道具は各自持参	対 幼児~中学生 (保護者入場可) 人 各部50人 料 各部3時間遊び放題 500円/人
<b>大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525</b>		
ラグビー教室 申 8/1(金)~ 受付中	8/19(火)・31(日)、9/9(火)・ 30(火)、10/7(火)・19(日) (計9回) 火曜日18:00~21:00 日曜日13:00~15:00	対 小学生~中学生 人 40人 料 1回500円
<b>市民室内プール ☎017-743-3440</b> ●毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み。 それ以外の休みがある場合はそれぞれに記載しています。		
第40回青森市民室内プール マスターズ水泳記録会 申 9/1(月)~13(土) プールへ直接来館のみの 申込み ※料金持参	10/12(日) 8:00~14:00	対 18歳以上 料 800円 (保険料・税込み)
<b>カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105</b> ●毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み。 それ以外の休みがある場合はそれぞれに記載しています。		
親子で楽しむ ハッピービクス 申 受付中	8/6(水) 16:00~17:00、 8/19(火)・28(木) 16:30~17:30	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
<b>盛運輸サンドーム ☎017-729-3106</b>		
スポーツ体験教室 申 HP・電話で受付中	8/8・22(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	8/21・28(木) 17:00~19:00 (16:30~受付)	対 小学2~6年生 人 20人 料 1回500円
幼児サッカー教室 申 HP・電話で受付中	8/23(土)、9/14(日)、 10/26(日) 9:30~10:30(9:00~受付)	対 年中・年長 人 20人 料 1回500円
おはなし会 申 HP・電話で受付中	8/9(土)・17(日) 10:00~11:00(9:30~受付)	対 3歳~年長 料 無料

## はじめてみよう!ボクシング無料体験教室! 要予約

基本をしっかり学んで、ボクシングの楽しさを体感してみませんか?

講師: 五十嵐理一さん(国際ボクシング協会 3スター審判員)  
 時 8/30(土)・31(日) 10:00~12:00(9:30~受付)  
 所 チャンプスポーツボクシングクラブ 対 小学5年~中学生 人 15人 料 無料  
 備 室内運動靴・スポーツタオル・飲み物・運動着持参  
 申問 2日前までに、氏名・学年・電話番号を、チャンプスポーツボクシングクラブ  
 (☎017-763-5565、☎contact@champboxing.jp)へ

## 頭とカラダの元気アップ健康教室 要予約

高齢者向けの軽体操や脳トレのほか、ペタンクやモルックなどの様々なニュースポーツを楽しめます。

時 8/7(木)・21(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



## 女性の生涯にわたる健康支援 要予約 ～むくみ・肩こり・冷え改善 リンパ流してセルフケア!～

体の外から筋肉やリンパを刺激、流れを良くしてむくみ改善!エコノミー症候群や腰痛対策のノウハウを体験できます!

講師: 松江千尋さん(医療リンパドレナーセラピスト、作業療法士)

時 8/27(水) 15:40~16:40 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

人 20人(申込順) 料 無料

申問 事前に、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📠017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「セルフケア」と記入

## 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～

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

時 ①9/2(火) ②9/16(火) 18:00~20:00 ※①②で1セット

所 ①県立中央病院 3階研修室 ②県立中央病院 3階大会議室

対 高校生以上のかた(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 9/1(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



## 危険ドラッグには手を出さないで!

危険ドラッグは、覚醒剤・大麻に似せて作られた化学物質を含んだ違法なドラッグです。未確認の危険物質を含み、体にどんな影響が出るかわかりません。錠剤などの形状に加え、グミやクッキーなど危険な薬物とわからないような形状が増えています。乱用による健康被害が発生し、死に至る危険性もあります。

「やせられる」、「リラックスできる」、「合法だ」などどんな誘惑があっても危険ドラッグには手を出さないでください。

また危険ドラッグの販売先を見かけたり健康被害が発生した場合は、情報をお寄せください。なお、薬物について困ったことがあれば、一人で悩まずにご相談ください。

### ◆薬物に関する相談窓口

保健予防課(☎017-765-5281)

県立精神保健福祉センター(☎017-787-3957 または3958)

県健康医療福祉部医療業務課(☎017-734-9289)

県警察安全相談窓口(☎017-735-9110)

青森警察署(☎017-723-0110)

青森南警察署(☎0172-62-4021)

## まちなかいきいきサロン

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
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)	①8/4(月) ②8/25(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!
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①8/6(水) ②8/20(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 (1階 駅前スクエア)	①8/19(火) ②8/26(火) 11:00~12:00	①ずっと元気で体操 (いたいぞう!) ②リズムにのって楽しく動こう
サンロード青森 (1階 サンホール)	①8/19(火) ②8/26(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②体力測定で自分の体を知ろう!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①8/20(水) ②8/27(水) 10:30~11:30	①ストレッチと筋トレ 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)	8/26(火) 10:30~11:30	まちなかハッスル元気体操

## 地域健康教室 要予約

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
8/26(火) 14:00~	安田分館	健康チェック、健康体操
8/27(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、セラバンド

## 精神疾患の理解と支援の在り方 要予約

～統合失調症と双極性障がいについて～

統合失調症や双極性障がいについて、当事者の視点を踏まえた支援方法や支援者自身が健康であるために大切なことなどを学びます。さらに、現場での課題を共有し、意見交換を通じて実践的な支援方法を講師とともに考えます。

講師: 千石利広さん(津軽保健生活協同組合 藤代健生病院 副院長)

時 9/25(木) 13:30~15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 支援機関従事者(福祉/医療関連・自治体職員など)、相談員、関心のあるかた

人 60人 料 無料 備 事前質問は当日解説

申問 事前に、氏名・電話番号・年代・所属先・講師への事前質問(任意)を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📠017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「精神疾患講座」と記入

# 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	

※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
8/3(日)	つくだ歯科クリニック	017-742-9148	南佃二丁目
8/10(日)	熊谷歯科	017-776-5124	古川三丁目
8/11(月)	長谷川歯科医院	017-774-3268	奥野三丁目
8/17(日)	神田歯科医院	017-782-8359	浪館前田四丁目
8/24(日)	ミナトヤ歯科医院	017-723-3077	桂木四丁目
8/31(日)	秋元歯科医院	017-766-7000	浪館前田四丁目

・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

## 指定管理者を募集

指定管理者制度は、多様化する住民ニーズに、より効果的・効率的に対応するため、公の施設の管理に民間の能力を活用し、住民サービスの向上と、効率的な管理運営を図ることを目的としています。次の施設について、R8.4/1(水)からの5年間、管理運営を行う指定管理者を募集します。

### ◆指定管理者を募集する施設

施設の名称	担当課
青森市青森駅前自転車等駐車場	生活安心課(☎017-734-5258)
青森市福祉増進センター、青森市総合福祉センター 青森市中央デイサービスセンター ※3施設を一括して募集	福祉政策課(☎017-734-5315) 介護保険課(☎017-734-5360)
青森市立児童館(青森地区) ※8施設を一括して募集 ・後潟児童館・戸山児童館・野内児童館・安田児童館 ・相野児童館・平新田児童館・三内児童館・奥内児童館	子育て支援課(☎017-734-5348)
青森市立すみれ寮	子育て支援課(☎017-734-5334)
青森市西部工業団地多目的施設(三内丸山アリーナ)	新産業支援課(☎017-718-3965)
青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 青森港旅客船ターミナルビル ※2施設を一括して募集	観光課(☎017-734-5153)
青森市ふれあい農園	農業振興センター(☎017-754-3596)
青森市八甲田憩いの牧場 青森市営共同牧野 ・青森市営八甲田放牧地 (第一牧場、第二牧場、第三牧場、育成牧場) ・青森市営柴森山放牧場 ※6施設を一括して募集	農業振興センター(☎017-754-3596)
月見野森林公園	農地林務課(☎0172-62-1146)
浅虫温泉森林公園	農地林務課(☎0172-62-1146)
青森市浪岡交流センター	地域づくり振興課(☎0172-62-1127)
青森市立児童館(浪岡地区) ※6施設を一括して募集 ・五本松児童館・王余魚沢児童館・女鹿沢児童館 ・平川児童館・吉野田児童館・杉高児童館	健康福祉課(☎0172-62-1113)

時【募集要項の配布期間】8/1(金)～9/1(月)(土・日、祝日を除く)

※各担当課で配布するほか、市HPに掲載。

日 8/26(火)～9/1(月)に各担当課で受付 ※土・日を除く

指定管理者は、応募者の中から、市が設置する指定管理者選定評価委員会における審査を踏まえ、市長が候補者を決定し、議会の議決を経て正式に指定されます。

問 行政資産経営課(☎017-718-2637) ID1009389

## 青森駅前公園地下駐車場・ アウガ駐車場の定期駐車を募集

9/1(月)から、駐車場を利用する目的や時間帯によって、指定スペースを月単位で利用できる定期駐車を開始します。詳細は市HPをご覧ください。

区分	月額料金
全日使用	全日使用する場合 ※24時間入出庫可能 26,100円
早期使用	5:00～9:00に使用する場合 6,600円
昼間使用①	5:00～19:00に使用する場合 15,300円
昼間使用②	日・祝日を除く日の7:00～23:00に使用する場合 14,500円

所 申込状況に応じて指定スペースを順次開放 対 青森駅前公園地下駐車場 30台程度(申込順)、アウガ駐車場 90台程度(申込順) 申 8/1(金)～市HPで申込み

問 管財課(☎017-718-1907) ID1009429

## 第33回青森県民駅伝競走大会 青森市代表チームをみんなで応援しよう!

県内の市町村の代表チームが、「健脚でつなげ郷土の和と心」をスローガンに、青森の舞台で熱戦を繰り広げます。

コース:アスパム前～カクヒログループアスレチックスタジアム  
(全9区間 計26.1Km)

時 9/7(日)12:00～ 問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

好評  
受付中

## 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

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換えや太陽光発電設備などの導入費用を補助します。補助金の対象要件や提出書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

### ◆補助対象・補助金額

補助対象	台数	補助金額(千円未満切り捨て)	
省エネ家電 など	エアコン、電気冷蔵庫、給湯器 (エコキュート、ガス温水機器、 石油温水機器のいずれか)	各1台 まで	補助対象経費(購入に 要する経費)の1/4 【上限3万円】
太陽光 発電設備・ 蓄電池	自家消費型太陽光発電設備	1基 まで	補助対象出力 1kW当たり7万円 【上限35万円】
	家庭用蓄電池(定置型)	1台 まで	補助対象経費(購入及び 設置工事に要する経費) の1/3【上限40万円】
電気自動車 など 充電設備	自家用電気自動車など 充電設備	1基 まで	補助対象経費(購入及び 設置工事に要する経費) の1/4【上限5万円】

※補助金の交付対象は、12/31(水)までに購入し、設置を完了するものです。

※補助対象の購入または設置工事(契約を含む)は、交付決定後に行ってください。交付決定前に購入または設置工事をしたものは補助対象外です。

### ◆補助対象者

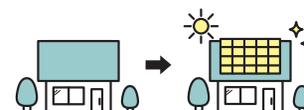
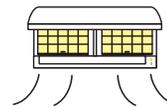
市内に住所を有し居住しているかた、市税に未納がないかたなど

### ◆申請書類受付期間 11/28(金)まで

※予算がなくなり次第終了します。予算の執行状況は市HPでお知らせします。

### ◆補助金交付までの流れ

- ①【申請者】申請書類提出(郵送または窓口)
- ②【市】交付決定通知送付
- ③【申請者】購入・設置工事
- ④【申請者】(購入・設置工事完了後)完了実績報告書提出
- ⑤【市】交付額確定通知送付
- ⑥【申請者】請求書類提出
- ⑦【市】補助金交付(口座振込)



問 環境政策課(☎017-718-0286) ID1008434

## 第8期

## 青森市地球温暖化防止活動推進員を募集

日常生活の中で、地球温暖化防止活動を実施し、地球温暖化の現状とその対策の重要性について、市民の皆さんの理解を深めるための普及啓発活動などを行う、青森市地球温暖化防止活動推進員(エコサポーター)を募集します。

### ◆応募資格

地球温暖化防止活動に対して熱意があり、地域での温暖化対策の普及啓発活動を自主的に行うことができるかたで市内在住、勤務または在学している満18歳以上のかた

### ◆募集期間 8/13(水)～9/12(金)

※応募方法など詳しくは、市HPをご覧ください。

問 環境政策課(☎017-718-1178) ID1002036

## 青森市社会資本整備評価委員会の委員を募集

本市が行う公共事業の効率的な執行のために、事業の継続・休止・見直しなどに関する評価について調査審議を行う委員を募集します。

◆**応募資格** 本市に住所がある18歳以上のかた/月～金曜日の昼間に開催する会議に出席できるかた/本市の他の附属機関の委員、国・地方公共団体の常勤職員、議員、政党の役員・職員、その他政治団体の関係者でないかた

◆**任期** 委嘱の日から2年間

◆**会議の開催** 年1回程度

◆**選考方法** 書類審査(結果は10月中旬までに応募者全員に通知)

人 1人 備【報酬】会議1回当たり8,700円

申 9/1(月)(17:00必着)までに、履歴書と「公共事業に対する私の考え(任意様式/400字程度)」を、郵送またはEメールで、〒030-8555 中央一丁目22-5 都市政策課(☎toshi-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

問 都市政策課(☎017-752-7974)

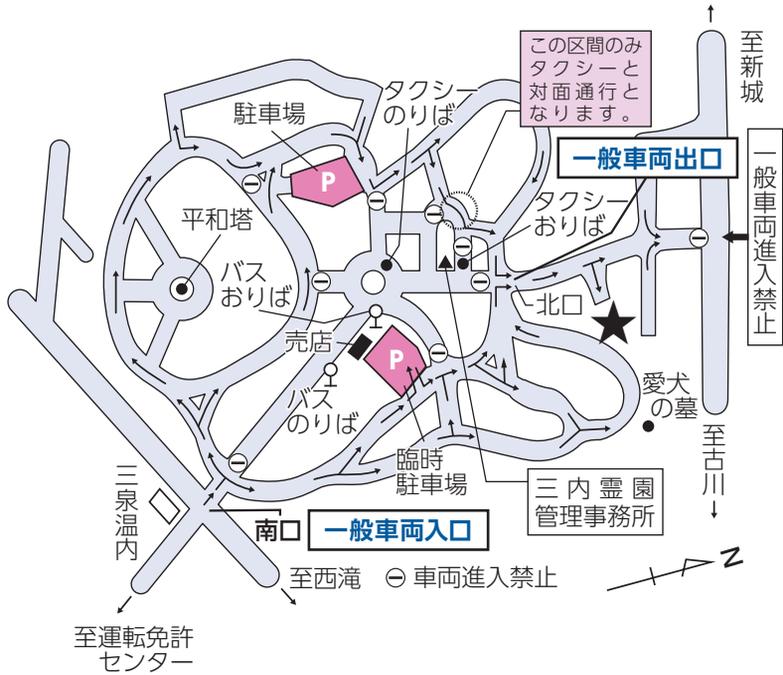
# お盆のお墓参りのお知らせ

## 三内・月見野・八甲田霊園通行案内

できるだけ公共交通機関をご利用ください。

☎生活安心課(☎017-734-5277)

### 8月13日の三内霊園通行案内図

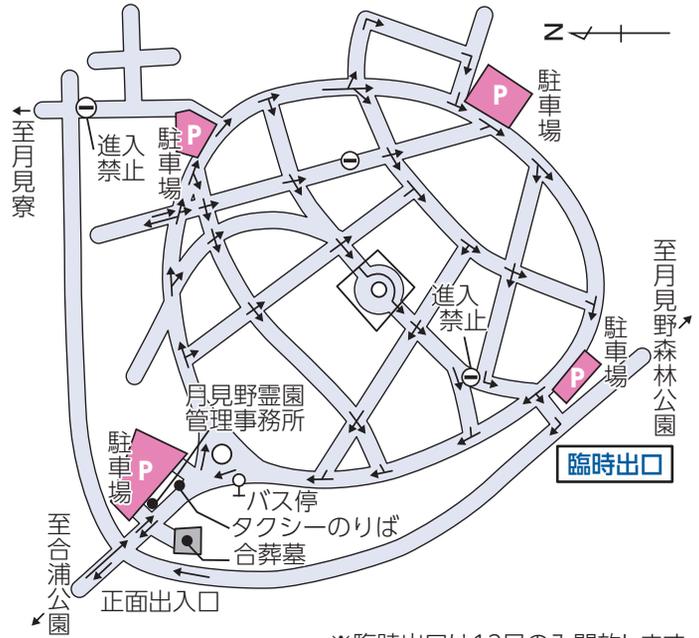


※2か所以上へ墓参りをされるかた、管理事務所に ご用があるかた、愛犬の墓へ墓参りされるかたは、交通混雑解消のため、できるだけ駐車場をご利用ください。  
※南口で最初に左折した場合、愛犬の墓方面への通り抜けはできません。  
※西滝方面からは右折進入となるため、混雑が予想されます。  
★青森市中央部、東部、南部方面う回路  
※三内霊園北口から新青森駅は、大変渋滞しますので、可能な限り、う回路をご利用ください。

◆規制時間 9:00~17:00

◆経路 ○一般車両は南口から入り、北口から出てください。  
○バス・タクシーに限り北口からも入れます。

### 8月13日の月見野霊園通行案内図

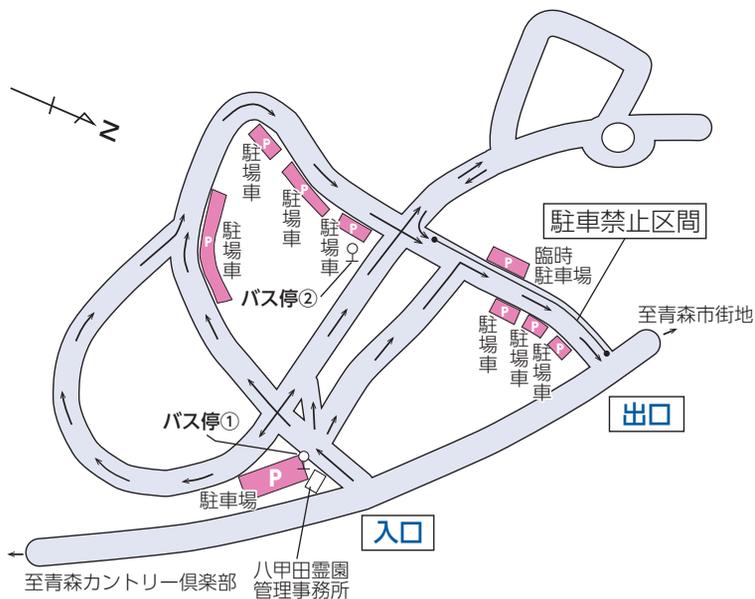


※臨時出口は13日のみ開放します。

◆規制時間 9:00~17:00

◆経路 ○一般車両は正面出入口から入り、正面出入口または臨時出口から出てください。  
○バス・タクシーは正面出入口から入り、ロータリーを回って正面出入口から出てください。

### 8月12~20日の八甲田霊園通行案内図



◆規制時間 終日(8/12(火)~20(水))

◆経路 ○一般車両・タクシーは入口から入り、出口から出る一方通行となります。

【バス停が増設されます】

バス停は①管理事務所前のほか、②園内北側十字路付近にも設置し、どちらも乗降可能です。

### お盆のお墓参りは市営バスで

◆お盆期間のバス運行

8/13(水)~15(金)は土・日・祝日ダイヤで運行します。

◆三内・月見野・八甲田の各霊園にお盆の臨時バスを運行

運行日 8/12(火)・13(水)・16(土)・20(水)

※三内霊園は12(火)の臨時運行なし

運行時刻表は、交通部HPに掲載のほか、東西各営業所、青森駅前・NTT青森支店前発売所、市役所本庁舎・駅前庁舎、各市民センターなどに備付けの案内チラシをご覧ください。

☎東部営業所(☎017-726-5443)

☎西部営業所(☎017-788-2326)

☎交通部管理課(☎017-726-5453) ID1009255



### バスの車内事故防止

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをすることがあります。降りる際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ちましょう。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。立って利用する場合には、つり革や握り棒にしっかりとつかまってください。

バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いします。

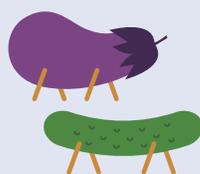
☎(公社)青森県バス協会(☎017-739-0571)

### 霊園管理料臨時窓口の開設

☎8/13(水) 9:00~16:00

※各霊園管理事務所での霊園管理料の納付は8/13(水)のみとなっています。

☎三内・月見野・八甲田霊園管理事務所



### 霊園をご利用の皆さんへ

◆供物やごみは各自で持ち帰りましょう。

◆ロウソクや線香など火の取扱いに注意しましょう。

◆区画内の雑草や樹木などが伸びすぎると、他区画の迷惑になります。適正に管理しましょう。

## 花だんスポンサーを募集します!

平和公園大花だん、合浦公園花だん、堤・松原通りの花だんの植栽(主に平和公園大花だん)に使用する球根や培養土を寄附いただける花だんスポンサーを募集します。

- ・チューリップの球根(500球を1単位とし、1単位以上)
- または培養土(10袋(1袋:40L程度)を1単位とし、1単位以上)

☎ 市内の企業、団体及び個人

☎ 問 市HP掲載の様式に記入、または直接、公園河川課(☎017-752-8334)へ

📍 1005928

## 春の「地域花いっぱいまちづくり事業」活動団体

参加団体の皆さん、ご協力ありがとうございます。

安田第二ほかがらか会、沖菟寿会、白旗野町会、コスモス町会、こども園あおもりよつば、西部第五区連合町会、橋本南第二町会、公園をきれいにする彩花の会、山田町町会寿楽クラブ、大野町会、幸畑阿部野町会、県営唐橋町会の仲間たち、上野健寿会、すみれ町会女性部会、平岡児童公園を守る会、三和町会、青森問屋町経営同友会、はまなす公園花を愛する会、ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」、三内第二町会、NPO法人おどろ木ネットワーク、花園第二町会、寝懸団地町会、白鳩健寿会、NPOあおもり〜な、有限会社ビックジャパン、山の手町会、幸畑団地連合町会、幸畑団地西町会、幸畑福祉館花壇愛好会、合浦西公園愛護会、松原町会、スズキアリーナ合浦公園園芸部、浪館第五町会紅葉会花愛好会、三内丸山町会、里見町会、三内第一町会、三内を美しく元気にする会、横内町会、佃本町第一町会、昭和通り振興会、筒井町会花愛好会、徳長新生会、東片岡町会、蓬田村子ども会育成連絡協議会、花倶楽部会、蟹田婦人会、下小国自治会、増川婦人会、根岸自治会、寝懸町会、油川あけぼの町会、西近野町会、曙町町会

☎ 公園河川課(☎017-752-8334) 📍 1005921

## 秋の「地域花いっぱいまちづくり事業」活動団体募集

市民・事業者・行政が協力して、緑と花に満ちたまちづくりを進める「地域花いっぱいまちづくり事業」に協力し、街路樹ますや都市公園、緑地の花だんなどへの花植えと管理を行う活動団体を募集します。参加団体には、球根や肥料など資材の一部支給、講師派遣、看板設置などの支援を実施します。(他の事業で助成を受けている団体は対象外)

◆ **支援者を募集** 事業に賛同し、活動資金または物品の寄附をしていただける団体・個人を随時募集しています。

☎ 8/15(金)までに申請書(公園河川課・浪岡振興部都市整備課備付け、市HP掲載)を担当課へ ※10月上旬まで決定通知。資材は10月下旬から支給予定。

☎ 公園河川課(☎017-752-8334) 📍 1005921

## 令和7年度の国民健康保険税のお知らせ

令和7年度の国民健康保険税率は、令和6年度と変わりありませんが、次のとおり賦課限度額が基礎分は66万円に引き上げられ、後期高齢者支援金分は26万円に引き上げられます。

区分	令和6年度	令和7年度
基礎分	65万円	66万円
後期高齢者支援金分	24万円	26万円
介護分	17万円	17万円

低所得者に対する被保険者均等割額と世帯別平等割額の軽減判定基準が改定され、5割軽減及び2割軽減の対象世帯が拡充されます。

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※の数-1)以下	7割	43万円+10万円×(給与所得者等※の数-1)以下	7割
43万円+(29.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等※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※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※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※の数-1)以下	2割

※給与所得者等(一定の給与所得と一定の公的年金等の支給を受けるかた)

◆ **一定の給与所得者** 給与等収入金額が55万円を超えるかた

◆ **一定の公的年金等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

詳しくは、令和7年度国民健康保険税納税通知書と同封の、「国税のあらまし」をご覧ください。

☎ 国保医療年金課(☎017-734-5340)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

## マイナ保険証での受付ができないときは?

マイナ保険証を利用する際に、顔認証付きカードリーダーの不具合など何らかの事情で資格確認を行えなかった場合も、以下のような対応で資格確認を行います。



- ・電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、**有効期限通知書(封書)**が届きます。
- ・有効期限の3か月前から3か月後まで、マイナ保険証を利用される際、**更新アラート**が表示されます。
- ・有効期限が切れてから3か月間は**健康保険証として利用可能**です。※有効期限が切れた場合、マイナンバーカードの健康保険証以外の機能は利用できないため、窓口で速やかに更新してください。

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

## 国民年金手続の電子申請のお知らせ

マイナポータルを利用した国民年金手続の電子申請ができます。マイナンバーなどの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請することができ、処理状況や申請結果も確認することができます。※利用にはマイナンバーカードとマイナポータルの「利用者登録」が必要です。

◆ **現在、利用できる手続**

- ・国民年金被保険者の資格取得(種別変更)の届出
- ・国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料学生納付特例の申請
- ・付加保険料納付(辞退)の申出
- ・付加保険料納付該当(非該当)届
- ・産前産後免除該当届
- ・口座振替納付(変更)の申出 兼 還付金振込方法(変更)の申出
- ・口座振替辞退の申出



詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。

☎ 青森年金事務所(☎017-734-7495 音声案内2番、再度2番)



## 下水道等未整備地域などの合併処理浄化槽設置を補助

単独処理浄化槽やくみ取り便所から合併処理浄化槽への転換設置を行う場合、その費用の一部を補助します。

◆ **対象区域** ※事前に対象区域かどうかお問合せください。

公共下水道事業、農業集落排水事業の整備または計画外の区域

◆ **指定区域** ※事前に対象区域かどうかお問合せください。

浅虫地区、野内地区、矢田地区、戸山地区、横内地区、浜館地区、虹ヶ丘地区、駒込地区、野尻地区、四ツ石地区、新町野地区、荒川地区、合子沢地区、蛭沢地区、幸畑地区、大矢沢地区、野木地区、柳川地区、安方地区、青柳地区、第二問屋町地区、八ツ役地区、安田地区、羽白地区、新城地区、石江地区、油川地区、新田地区、沖館地区、三内地区、大釈迦地区、杉沢地区、浪岡平野地区、浪岡川合地区(各地区の一部)

◆ **補助限度額** ※着工前に申請が必要です。※補助基数には限りがあります。

- ・5人槽 39万円(指定区域 45万8千円)
- ・6~7人槽 47万4千円(指定区域 55万8千円)
- ・8~10人槽 66万円(指定区域 77万2千円)

☎ 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1162) 📍 1002066

## マイナンバーカードの各種手続の 予約開始のお知らせ

マイナンバーカードの交付予約、電子証明書更新予約に加えて、マイナンバーカードの申請、暗証番号などに関する手続の予約受付を8/1(金)から開始します。

### ◆8/1(金)から予約可能な手続

- ①電子証明書の更新手続 「電子証明書の有効期限通知書」が届いたかた
  - ②暗証番号に関する手続(ロック解除、再設定など)
  - ③マイナンバーカードの更新手続  
「マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書」が届いたかた
  - ④マイナンバーカードの新規申請
- ※③④のマイナンバーカードの更新及び新規申請は、窓口での手続のほかに、次のいずれかの方法による手続が可能です。
- ・スマートフォンでの申請
  - ・パソコンでの申請
  - ・証明用写真機での申請
  - ・郵送での申請

### ◆予約方法

- ・市HP  
市HPの「サイト内検索」で「マイナンバーカードの手続予約はこちらから」を検索すると予約画面が表示されます。
- ・電話  
☎017-734-5316(予約コールセンター)へご連絡ください。  
受付時間8:30~18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

### ◆予約での手続が可能な場所

駅前庁舎1階市民課マイナンバー臨時窓口  
詳しくは市HP「マイナンバーカードの手続予約はこちらから」をご覧ください。※マイナンバーカードの交付予約は支所・情報コーナーでも可能です。

### ◆受付時間

- ・月~金曜日 8:30~18:00(祝日、年末年始を除く)
- ・土曜日、第2日曜日 9:00~17:00(完全予約制)

☎市民課(☎017-718-0440) ID1009343

## はたちのつどい案内用はがき掲載広告募集

令和7年度の対象者に送付する「青森市はたちのつどい案内用はがき」に掲載する広告を募集します。

- ◆掲載枠 1枠(1者)
  - ◆規格 縦4cm×横8cm
  - ◆色 単色  
(はがきの印刷に使用する色と同色)
  - ◆掲載料 8万円(消費税及び地方消費税を含む)  
※広告デザインや版下作成に要する費用は含みません。
  - ◆印刷予定枚数 約2,500枚
- ☎8/1(金)~15(金)に、広告掲載申込書(課で配布、市HP掲載)に広告の見本などを添えて、文化学習活動推進課へ ※応募多数の場合は抽選  
☎文化学習活動推進課(☎017-718-1376) ID1009392



## 宝くじの助成金

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。この宝くじの助成金を活用してコミュニティ活動に必要な備品を整備しました。

- ◆山田町町会(令和7年7月) クリーンボックス2台、掲示板2台  
☎市民協働推進課(☎017-734-5231)

- ◆青森地域広域事務組合幼少年女性防火委員会(令和7年6月) 水消火器体験資器材一式  
☎消防本部予防課(☎017-775-0853)



## 青森市スポーツ推進委員を派遣します

子ども教室や高齢者団体など、皆さんの運動のきっかけづくりや健康づくり、体力向上の取組を支援します。  
「子どもたちと楽しく遊べる運動を教えてください」、「町内会の集まりで軽い運動を行ってみたい」、「スポーツ指導をしてくれる人が見付からない」といったお悩みをお持ちのかたはお気軽にご相談ください。  
詳しくは、市HPをご覧ください。

☎地域スポーツ課(☎017-718-1431) ID1005175



## 第十二回「戦没者等の遺族に対する 特別弔慰金」の請求のご案内

先の大戦で亡くなられた軍人、軍属及び準軍属の方々に対し、国としての弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給しています。市からのお知らせが届いたかたは手続をしてください。

また、他市町村から転入されたかたや、過去に受給されたかたが亡くなり、新たに受給権が発生する戦没者などのご遺族のかたも対象となりますので、必要となる書類をご確認の上、手続をしてください。

※対象となる遺族、必要書類など、詳しくはお問合せください。

- ◆支給内容 額面27万5千円(5年償還の記名国債)

☎福祉政策課(☎017-734-5314)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

## 市民図書館サービス休止のお知らせ

図書館電算システム入替えのため9/27(土)~10/8(水)は図書館サービスを休止します。

- ◆市民図書館 休館
  - ◆移動図書館 休止
  - ◆市民センター・浪岡中央公民館図書室(コーナー) 館内閲覧、返却を除く全て休止
  - ◆ホームページ 全て休止
- 期間中の返却は、
- ◆図書・雑誌 ブックポスト(アウガ1階新町通り駅側、本庁舎エントランスホール、あびねす)、各市民センター、浪岡中央公民館の図書室へ
  - ◆CD・ビデオ・DVD 各市民センター、浪岡中央公民館の図書室へ
- ☎市民図書館(☎017-776-2455)



## 海の事故に遭わないよう対策をしましょう!

### ◆海の事故防止について

- ①プレジャーボートの発航前検査・点検の徹底
- ②漁船の適切な見張り気象海象の把握、海中転落や巻き込まれ防止
- ③ライフジャケットの常時着用、連絡手段の確保

### ◆夏季安全推進活動について~遊泳事故防止及び児童の遊泳事故防止のための海難防止啓発活動を行っています~

監視員のいる開設された海水浴場で安全に海水浴を楽しみましょう。思いがけず沖に流されることがあるので、小さなお子様から目を離さないよう注意しましょう。

### ◆灯台の一般公開について

8/2(土)龍飛埼灯台、8/24(日)平館灯台(10:00~15:00まで)  
中止の場合は青森海上保安部HPで周知します。

### ◆海上保安庁への緊急通報は118番

☎青森海上保安部交通課(☎017-734-2422)

## 不法投棄や屋外での 焼却行為はやめましょう

ごみの不法投棄は、環境汚染にもつながる重大な犯罪です。また、屋外でのごみの焼却行為も原則禁止されています。

いずれも5年以下の拘禁刑、もしくは1千万円以下の罰金(法人の場合は3億円以下)、またはその両方が科せられる場合があります。

ごみは、市のルールに従って適切に処理しましょう。また、私有地は所有者などのかたに管理責任があります。不法投棄をされないように、定期的に見回りを行うなど適切な管理をしましょう。

☎環境保全課(☎017-723-5371)

〈広告〉

### 法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所です。迅速に受けられます。

今すぐあなたの助けになりたい

**受付時間/平日午前9時から午後5時**  
**相談料/30分 5,500円(税込)**  
※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

**相談方法**

- ① 悩みがある…
- ② 017-777-7285へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時~17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

お申込・お問合せは：青森県弁護士会まで (TEL.017-777-7285)

当日相談も  
できます

## バス停留所の名称を変更します

8/1(金)から次のバス停留所名称を変更します。

医療法人芙蓉会 芙蓉会病院の病院名の変更に伴い

【現在の名称】芙蓉会病院前

→【新名称】

こころのケアセンターふよう

☎ 交通部管理課 (☎017-726-5453)

## 雪捨場用の空き地を募集しています

冬期間(11月~3月)の道路除排雪作業時、市から除排雪作業を受託した事業者が運搬した雪を堆積しておく雪捨場用の空き地を募集しています。個人、法人は問いません。詳しくはお問合せください。

※例年10月から募集している「市民雪寄せ場」とは異なります。ご注意ください。

☎ 8/1(金)~29(金)までに、道路維持課(☎017-752-8584)へ

## 8月26日は「火山防災の日」

国民の皆さんに広く火山に対する防災意識を高めてもらうため、8月26日が「火山防災の日」となりました。火山現象のうち、大きな噴石や火砕流などは、避難までの時間的猶予がほとんどなく、命に直結する危険な現象です。「火山防災の日」をひとつのきっかけとして、火山災害の発生に備えましょう。

☎ 青森地方気象台(☎017-741-7413)

## 野生きのこ サプリング活動の協力者を募集します

国から出荷制限が指示されているまたは制限が解除された野生きのこの類の放射性物質濃度調査のため、対象となるきのこの類の採取にご協力いただけるかたを募集します。

☎ 9~11月

☎ 市内森林できのこ採取を行えるかた 3組程度(申込順)

☎ 8/29(金)必着で、応募用紙(市HP掲載、課に備付け)を郵送・メールまたは直接農地林務課へ

☎ 農地林務課(☎0172-62-1146)



## 市税などの納付は便利な口座振替で

口座振替は一度お申込みいただければ、ご指定の口座から市税などを自動的に振替納付する便利で簡単な制度です。県内の主な金融機関で申し込みます。ぜひご利用ください。

☎ 納税支援課(☎017-734-5220)

## 地域幸福度に関するアンケートにご協力を

今後のまちづくりの参考とするため、市民の皆さんが感じている「暮らしやすさ」や「幸福感(Well-being)」を数値化・可視化することを目的とした「地域幸福度に関するアンケート調査」のご協力をお願いします。

☎ 8/7(木)まで

☎ 二次元コードまたは市HPのオンラインフォームから回答

☎ DX推進課(☎017-734-5133)

☎ 1008771



## 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

### ◆9/1(月)納期限

- ①市・県民税(普通徴収分) 第2期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第2期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第2期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第2期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 8月分
- ⑥市営住宅使用料 8月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 8月分
- ⑧放課後児童会負担金 8月分
- ⑨霊園管理料 全期分

### ◆9/10(水)納期限

- ⑩市・県民税(給与特別徴収分) 8月分

☎ ①~⑤、⑧⑩納税支援課

(☎017-734-5209)

☎ ⑥⑦住宅政策課

(☎017-734-5572)

☎ ⑨生活安心課

(☎017-734-5277)

## 市税は便利なキャッシュレス納付で

パソコンやスマートフォンで、納付書に印字されている「地方税統一QRコード」や「バーコード」を読み取ることで、クレジットカードやスマートフォン決済アプリで納付することができます。詳しくは市HPをご覧ください。

☎ 納税支援課

(☎017-734-5208)



## 市税の延滞金

市税の延滞金は、納期限を過ぎたから納付した場合、経過した日数に応じて加算されます。また、市県民税などの納付書に印字されている「地方税統一QRコード」を使用し、納期限が過ぎてから金融機関窓口やクレジットカードなどで納付した場合には、本税額分のみ納付となるため、延滞金は後日、別途請求となります。市税は地域を支える貴重な財源です、納期限内に忘れずに納めましょう。

☎ 納税支援課(☎017-734-5209)

## お困りごと相談窓口 無料

### 8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

☎ 時 月~金曜日(祝日を除く)

8:15~18:30※来庁または電話で受付

☎ [特別・専門相談] ※各相談10人程度

☎ ●人権相談

☎ 時 4(月)・18(月) 10:00~15:00

☎ ●行政相談

☎ 時 7(木)・14(木)・21(木)・28(木)

10:00~15:00

☎ ●司法書士相談

☎ 時 4(月)・12(火) 10:00~14:00

☎ ●不動産相談

☎ 時 7(木)・14(木)・21(木)・28(木)

10:00~15:00

☎ ●土地家屋調査士相談

☎ 時 4(月) 10:00~14:00

☎ ●不動産鑑定士相談

☎ 時 26(火) 13:00~15:00

☎ ●行政書士相談

☎ 時 8(金)・15(金)・22(金)

10:00~15:00

☎ 要予約

☎ ●法律相談

☎ 時 ①12(火)・②25(月) 13:00~15:00

☎ 人 各5人(申込順)

☎ 事前に、

生活安心課(☎017-734-5250)へ

①は1(金)から、②は13(水)から

受付(8:30~)

※相談は、1回まで(1人20分間)

## 市税などの平日夜間納付相談窓口開設のお知らせ

☎ [青森地区]

☎ 時 8/18(月)~21(木)・25(月)~28(木) 20:00まで

☎ 所 納税支援課

(☎017-734-5209)

☎ [浪岡地区]

☎ 時 8/26(火)~29(金) 20:00まで

☎ 所 浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

## 浪岡地区 人権相談・行政相談

☎ 時 8/7(木)・21(木) 9:00~15:00

☎ 所 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)

### 女性のための

### 専門相談 要予約

◆法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

☎ 時 ①8/5(火) ②8/26(火)

13:00~15:00

☎ 所 アピオあおもり 人 3人(申込順)

☎ 備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎ 申 相談日①は7/31(木)までに、

②は8/21(木)までに、

県男女共同参画センター相談室

(☎017-732-1022/水曜日を除く

9:00~16:00)へ

◆こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

☎ 時 8/21(木) 13:00~15:00

☎ 所 アピオあおもり 人 2人(申込順)

☎ 備 相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎ 申 8/19(火)までに、

県男女共同参画センター相談室

(☎017-732-1022/水曜日を

除く9:00~16:00)へ

## ひとり親家庭などの

## 無料法律相談 要予約

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

☎ 時 9/4(木) 13:00~15:00

☎ 所 子育て支援課(駅前庁舎2階)

☎ 人 4人(申込順)

☎ 備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎ 申 9/1(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

## 無料調停手続相談会

離婚、遺産分割、金銭、損害賠償、賃貸借などの法的問題でお困りのかたに調停委員が調停手続の利用について相談に応じます。

☎ 時 8/24(日) 10:00~15:00

☎ 所 アピオあおもり 大研修室2

☎ 問 青森調停協会(沼田法律事務所内

☎017-777-7700)

## 河川管理にご協力を

### ◆清掃ボランティアを募集(水辺サポーター制度)

県河川や海岸で清掃や草刈りなどを行う団体を支援しています。詳しくは、お問合せください。

### ◆河川内の雑木伐採

県では、河川管理に努めていますが、十分に処理できていない実態があります。河川環境を美化したい、伐採した雑木を利用したいなど、河川内の雑木伐採を行いたい場合は、お問合せください。

☎ 問 東青県土整備事務所 河川砂防施設課(☎017-728-0260)

# 暮らしの情報

Living Information

国スポあと435日 障スポあと448日 ※8/1(金)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 8・9月開催競技

公式HP▶



### ●ハンドボール

時 8/9(土)～12(火) 所 盛運輸アリーナ、マエダアリーナ 料 無料

迫力ある攻防やアクロバティックな体勢から放たれる豪快なジャンプシュートと、そのシュートを防ぐゴールキーパーの活躍が見どころです。



### ●水泳(オープンウォータースイミング)

時 8/31(日) 所 サンセットビーチあさむし特設会場 料 無料

海や川、湖などで実施される長距離水泳競技です。波・風・コースなどを考慮した駆け引きや周囲の選手の状況を踏まえた奥深いレース展開に注目してください。



### ●ゴルフ

時 9/5(金) 所 青森カントリー倶楽部 料 無料

自然の地形を活かしたコースで、設置したホールに球を入れるまでの打数の少なさを競います。パワフルなスイングと正確で美しいショットに注目してください。



## 国スポボランティア募集中

国スポの大会運営や広報活動をお手伝いいただくボランティアを募集しています。一緒に大会を盛り上げていきましょう。



### ●ボランティアの活動内容

競技会場での受付や案内、会場整理、弁当配布・回収、ドリンクサービス、大会PRイベントの運営補助など

市実行委員会HPの応募フォームから申込み



問 国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

## 第4回青森ユース(U-18) サッカーフェスティバル開催!

全国の高校生世代の強豪チームが青森市に集結!全国トップレベルの試合を間近で観戦できる貴重な機会ですので、ぜひご観戦ください!

時 8/14(木)～17(日) ※決勝戦8/17(日) 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)

## 鉄道模型ショー2025「日本列島鉄路で繋がり バラエティーに富む列車大集合」

実物の1/20、1/80、1/150の鉄道模型が大集合!

協力: 青森鉄道模型クラブ

時 8/9(土)～11(月) 10:00～16:00(最終日は15:00)

所 中央市民センター3階 集会室、中会議室①・②

問 中央市民センター(☎017-734-0164)

## ねぶたの家ワ・ラッセ 展示大型ねぶた総入替 リニューアルオープン!

「ねぶたの家 ワ・ラッセ」は今年の青森ねぶた祭に出陣したねぶたに総入れ替えて8/11(月)リニューアルオープン!ぜひお越しください♪

※8/9(土)・10(日)入替のため休館日

問 ねぶたの家 ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

## 青森市観光ボランティアガイド 「あおもり街てく」募集

青森駅周辺の名所や名物などを案内するボランティアガイドを募集しています。青森の魅力を一緒に伝えてみませんか。

時 毎週金～日、祝日 ※ねぶた期間(8/2～7)は毎日、冬季は予約制 10:30、13:30の2回、2時間程度のガイド

所 青森駅周辺(基本コースのほか、青森開港400年記念コースなどあり)

対 満18歳以上(高校生を除く)で毎月2日以上(1日2時間程度)の活動が可能なかた

問 あおもり街てく

(青森市観光交流情報センター内 ☎017-723-4670/10:30～17:00受付)

## アジサイせん定講習会 要予約

アジサイのせん定方法や管理の仕方についての講座です。県病通り赤川沿いのアジサイをせん定しながら学ぶことができます。

講師: 緑花相談員

時 8/30(土) 9:30～11:00 ※荒天中止、小雨決行

所 県病前遊歩道緑地内あずま屋集合

人 25人 備 せん定ばさみ・軍手持参

申 8/20(水)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・「アジサイせん定講習会への参加希望の旨」を、はがき・Eメール・FAX・または直接、〒030-8555 公園河川課 (☎017-752-9016、✉koen-kasen@city.aomori.aomori.jp)へ

※申込後の連絡はありませんので、当日集合場所へ

問 公園河川課(☎017-752-8334)

## 大道兄弟トークイベント「自分という本をつくる」

関西を拠点に活動を行う写真家ユニット、大道兄弟によるトークイベント。ハンドメイド写真集を囲みながら大道兄弟の10年以上に渡る活動を振り返り、本をつくること、ユニットとして表現をすることについてお話しします。



Photo by Daido Bro

時 8/16(土) 14:30～16:00

所 国際芸術センター青森 展示棟ラウンジ

対 写真表現や本づくりに興味があるかた、アートブックを見るのが好きなかた、作り手の話を聞きたいかた

問 国際芸術センター青森(☎017-764-5200)



## 国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

9/5(金)までに 要予約

### これがベルギーの小学生の暮らしだ!

ベルギーの小学生の1日を体験してみませんか?ベルギーの小学生がどんな遊びをして、お弁当に何を食べるかを紹介します。

時 9/13(土) 10:00～11:30(9:45～受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 対 小学生 人 20人程度



台湾異文化理解講座

9/5(金)までに 要予約

### 民主の聖地「嘉義(カギ)」に生まれた画家-陳澄波

国際交流員 陳さんが画家、そして民主運動の実践者である陳澄波の生涯と台湾美術への貢献を紹介します。

時 9/13(土) 13:00～15:00(12:45～受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人 20人程度



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

### 鈴木正治アートトレッキング

9/1(月)までに  
要予約

太田原慶子さん(県立郷土館学芸員)の案内で鈴木正治の作品をめぐる。

時 9/6(土)9:50森林博物館玄関集合～12:00終了予定 所 青森駅周辺  
備 トレッキングに適した服装、飲み物、雨具、筆記用具持参

### ギャラリートーク「鈴木正治・きのしごと」

9/8(月)までに  
要予約

鈴木正治の作品を太田原慶子さん(県立郷土館学芸員)が解説します。

時 9/13(土)10:00～11:30 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)

### 秋のきのこ観察会

9/8(月)までに  
要予約

講師:三ツ谷順子さん(青森県きのこ会)

時 9/13(土)9:50月見野森林公園駐車場集合～12:00終了予定

※雨天決行  
所 月見野森林公園内 備 飲み物・雨具・筆記用具持参

申 各締切日までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXで、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館(☎017-766-7800、📠017-766-7803、📧info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ  
※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へお越しください。

### 「カダールフェスタ」参加説明会

カダールフェスタ(R8.1/24(土)～2/1(日)開催予定)に参加してみませんか?市民団体が男女共同参画の視点で、それぞれの団体の個性を活かしたステージ発表や講座・展示などの活動企画を発表する冬の一大イベントです!施設や設備の使用は無料です。お気軽にご参加ください!

時 8/28(木)13:30～15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室  
対 カダール登録団体や市内で活動する団体・グループ、大学や学校のサークルなど(2人以上で活動し営利目的ではない団体) 人 60人  
申 事前に、所属団体名・参加者氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📠017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「参加説明会」と記入

### カダール映画の日2025 vol.3 要予約 「海の上のピアニスト」無料上映会

大西洋を巡る豪華客船の中で、生後間もない赤ん坊が見つかった。彼は船内のダンスホールでピアノを演奏し、類稀な即興曲を次々と作り出していく。船内で美しい少女に心を奪われ人生で初めて船を下りることを決心する…(1998年/121分/日本語字幕)

時 8/27(水)①10:30～12:35 ②13:30～15:35 ③18:30～20:35  
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 人 各回150人  
申 事前に、氏名・電話番号・希望時間(①～③)を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📠017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「映画の日」と記入

### 川柳入門講座 第1回 要予約 ～17音で心のストレッチ～

誰もが親しみやすく、とても奥が深い「川柳」の世界をのぞいてみませんか?初心者のかたに川柳の心得を丁寧にお伝えします。

講師:野沢省悟さん(川柳触光舎青森分会 主宰)  
時 8/30(土)13:30～15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」小会議室 人 20人  
申 事前に、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📠017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「川柳入門講座」と記入

### ふれあい農園加工体験講座

#### ①藍染め体験 要予約

時 8/1(金)～9/30(火) 10:00～14:00 ※1時間程度  
内 市内産の藍葉を使った藍染め体験  
人 各日6人  
料 ハンカチ900円、バンダナ1,500円  
申 希望日の1週間前までに、ふれあい農園(☎017-761-3082)へ

#### ②笹餅づくり 要予約

時 8/31(日)10:00～12:00  
内 もち粉を使い笹の葉で包む笹餅づくり体験  
人 12人 料 1,000円  
申 8/20(水)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1人1枚)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「笹餅づくり」へ

☎ふれあい農園(☎017-761-3082)

## 青森県立保健大学 公開講座・大学院公開ゼミ

要予約

### 公開講座

時 13:00～15:25(12:30～受付) 人 各回100人程度



回	開催日時	内容
第1回	10/4(土)	テーマ「健康知識を活用する」 ◆健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動 大西 基喜 特任教授 ◆元気フェスタ:看護学生による地域住民への健康教育 播摩 優子 講師
第2回	10/25(土)	テーマ「予防とリハビリテーション」 ◆転倒予防～不意の刺激に対するバランス反応～ 福島 真人 助教 ◆へき地での暮らしを支える理学療法 吉田 司秀子 助教
第3回	11/8(土)	テーマ「食生活と健康」 ◆マインドフル・イーティングと豊かな食習慣 千葉 綾乃 助教 ◆心も体もポカポカ!におかず味噌汁を毎日の食卓に取り入れよう 大野 智子 准教授

### 大学院公開ゼミ

時 学内見学ツアー12:30～受付、講義など13:20～受付

対 高校生以上

※講義・演習1、2、ディスカッションは通しの受講、学内見学ツアーも同時開催



開催日	内容	時間	テーマ・講師
第1回 8/21(木)	学内見学ツアー	13:00～13:30	古川 照美 教授ほか
	講義・演習1	13:30～14:15	身体活動と座位行動の科学:未来の健康とウェルビーイングをデザインする 安永 明智 教授
	講義・演習2	14:25～15:10	栄養と"こころ"の科学: 「お魚」の持つ健康パワー 松村 健太 教授
	ディスカッション	15:20～15:50	2名の講師とディスカッション
第2回 9/13(土)	学内見学ツアー	13:00～13:30	古川 照美 教授ほか
	講義・演習1	13:30～14:15	見えない敵との戦い: 感染症から自分と家族、仲間を守る看護の力 新改 法子 准教授
	講義・演習2	14:25～15:10	家族介護者への支援を考える 権 順浩 准教授
	ディスカッション	15:20～15:50	2名の講師とディスカッション

所 県立保健大学 備 中止、変更は、大学HPでお知らせ

申 開催日の7日前までに、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業(学校名)・電話番号・メールアドレス・参加を希望する回を、申込フォームまたは県立保健大学(📠017-765-2021)へ

☎県立保健大学 キャリア開発・研究推進課(☎017-765-4085)

### あおもり わがまち魅力再発見川柳 募集!

市町村賞(青森市)1作品とその他応募作品の中から10作品を選定。入賞者には第一生命保険(株)より賞品を贈呈!(市町村賞(青森市)への応募は、青森市おすすめワード「ねぶた」「りんご」「メタボ」を含む川柳に限る)



対 県内在住または県内在勤の成人

備 入選作の発表は雅号(ペンネーム)で行い個人名は公表しませんが、性別・年齢・お住まいの都道府県名を公表する場合があります。なお応募作品の著作権(著作権法第27条・第28条に定める権利を含む)、その他の一切の権利を応募をもって第一生命保険(株)・青森県に譲渡し、応募作品に関して著作者人格権を一切行使しないことを承諾の上ご応募ください。

事情により予告なく内容の変更や中止の場合があります。

第一生命保険(株)・青森県は応募作品を「あおもりわがまち魅力再発見川柳」の運営(募集・発表)に使用します。

「メタボ」のおすすめワードを使用した川柳は、市主催の取組などの場で紹介し、啓発・PRする予定です。

入選作品は2026年1月全国発表予定の「2025年サラ川全国優秀100句」の選考対象とし、PRします。

申 9/1(月)までに二次元コード、または応募用紙(健康づくり推進課窓口に備付け)に必要事項を記入の上郵送で、〒030-0822 中央一丁目22-8 日進青森ビル8階第一生命保険(株)青森支社「ジモサラ担当窓口」へ

☎第一生命保険(株)青森支社(☎017-734-3191)



### 「火の玉探検」-神秘探検- 要予約

梵珠山に登り、見えた人には御利益があると伝えられている伝説の「火の玉」の出現を待ちます。



時 8/30(土)・31(日) 22:00~翌2:00
※21:00県立自然ふれあいセンター集合。雨天(前日も含む)中止の場合あり
所 県民の森 梵珠山 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 人 30人(申込順)
料 3,000円、小学生1,500円(保険料・記念品代など)
備 懐中電灯・雨具・一人用シート持参、登山に適した服装でお越しください。
申 事前に、青森市浪岡観光協会事務局(☎0172-62-2511、☎0172-62-2512/土・日、祝日を除く)へ

### 移動図書館「はまなす号」巡回日程

- ◆貸出冊数 1人5冊まで(市民図書館・市民センターなどの貸出しと合わせて10冊まで)
◆利用者カード 市民図書館や市民センターなどと共通
◆本の返却 次の巡回日に移動図書館「はまなす号」へ(市民図書館、ブックポスト、市民センターなどでも受付)



※8月は熱中症予防対策のため、9・10月は図書館電算システム入替えのため日程が一部変更になります。



問 市民図書館(☎017-776-2455)

Table with columns: 駐車場所, 駐車時間, 8月, 9月, 10月, 11月. Lists various locations and their scheduled visits.

### 令和7年度第26回あおもりシニアフェスティバル 総合開会式・文化イベント 要予約

- ◆総合開会式 11:00~12:00
◆文化イベント
・記念講演 13:30~15:00 講師:伊奈かっぺいさん
・各種ブース ベジチェック、骨密度計測、県内企業商品紹介、シニア作品展物販、福祉施設物販(野菜、加工品など)、キッチンカーなど
・スタンプラリー 先着プレゼントあり
時 9/6(土) 10:00~15:00 所 県総合社会教育センター
人 記念講演のみ300人
申 記念講演のみ8/29(金)までに青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311/土・日、祝日を除く9:00~17:00)へ



### 視覚障がい者などを対象とした デジタル技術活用講座の受講者を募集 要予約

視覚障がいのあるかたやその支援者が日常生活で活用できるデジタルスキルを身につけ、デジタル社会への参画を促進することを目的とした講座を開催します。

時 8/29(金)、9/5(金)・12(金)・19(金)・26(金) 10:00~12:00
所 ふれあいの館 対 障がいのあるかた、または障がいのあるかたを支援したいかた 人 10人程度 備 スマートフォン持参
申 8/27(水)までに、NPO法人あおもりIT活用サポートセンター(☎090-9742-6430、☎info@w3a.in、☎https://w3a.in/)へ



### 特別支援学校の公開講座 要予約 「視覚障がいについての理解と歩行支援」

時 9/17(水) 12:45~15:00 所 県立盲学校
対 小学生以上(小・中学生は保護者同伴) 人 20人程度(申込順)
備 10:30~11:45は県立盲学校の学校公開も開催しますので、希望するかたは併せてお申込みください。
申 8/29(金)までに、氏名・性別・年齢・住所・電話番号・これまでの受講歴の有無を、県立盲学校(☎017-726-2239/8:30~16:30、☎aomoripref-sb@asn.ed.jp)へ

### (地独)青森県産業技術センター 工業総合研究所 一般公開「みられるデー2025」の開催

研究所の仕事や青森県の産業との関わりについて理解を深める内容です。体験メニューなども用意しています。

時 8/23(土) 10:00~16:00 対 小学生以上のかた
所 問 (地独)青森県産業技術センター工業総合研究所(☎017-728-0900)



### 市民一掃きデー

子どもたちの環境を大切にすること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 8/23(土) 9:00~1時間程度
※雨天中止
所 青い森セントラルパーク周辺(多目的芝生広場 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)

### りんご狩り 要予約

26種類のりんごを栽培しています。時期により収穫できるりんごの品種が異なります。詳細はHPをご覧ください。

時 8/1(金)~11/15(土) 9:00~16:30(16:00受付終了)
所 青森観光りんご園
料 1人350円(りんご2個付き)
申 希望日の前日までに、氏名・電話番号を、東青地域G・B・T推進協議会(担当:青森観光りんご園 川村 ☎017-738-3047)へ



### あおもり歴史トリビアを読む会 要予約

【テーマ】昭和20年の青森~戦争と暮らし 講師:工藤大輔(歴史資料室長)
時 8/20(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 8/1(金)から、歴史資料室(☎017-732-5271/祝日を除く月~金9:00~17:00受付)へ

《広告》

東北地方-関東-愛知まで、各地から約85店が大集合する、思わず目移りする素敵なクラフトや体験・フード販売イベント初開催!



・清夏マルシェ
・2025年8月11日(月祝)
・11~16時
・カクヒログループスーパーアリーナ1Fメインアリーナ

・隣接駐車場:連続3時間駐車料金無料
・会場土足禁止、スリッパをご持参ください。

《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



### 中世の館サマーコンサート ～夏の一時を音楽で～

出演:青森吹奏楽団  
時 8/10(日)14:00～15:30  
所 中世の館ホール 入 396人  
料 大人300円、高校生以下無料  
問 中世の館(☎0172-62-1020)

### 浪岡舞台演劇公演 「花火は下から」

本日は母の七回忌法事。亡霊が現れて下から上がるのは花火で、爆弾は上から落ちてくるのです。  
時 ①8/30(土)14:00、18:30  
②8/31(日)14:00 ※①②同内容  
所 中世の館 料 大人1,000円、小中高生500円(当日200円増)  
問 中世の館(☎0172-62-1020)

### 海づり体験

浅虫海づり公園は、安全に海づりを楽しめる施設です。釣り竿やエサを用意していますので手軽に海づりを体験できます。

時 9:00～17:00 ※毎週火曜日休園  
料 16歳以上150円、6～15歳70円(別途釣り台利用料あり)、釣り竿の貸出しあり  
問 浅虫海づり公園(☎017-752-2810)  
(一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)



### ゆ～さ市場 お盆の市

お盆商品の販売のほか、切花、組花の販売。期間中は営業時間を延長して営業します。  
時 8/10(日)～13(水)8:00～18:00  
所 ゆ～さ市場  
問 「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

### 青森つながる フェスティバル Vol.2

県内各地のうまいものや伝統工芸品が青森駅前公園に大集合!青森ねぶた祭の熱気とともに、県内各地の良さを見て・食べて・感じて青森の魅力を最大に楽しもう!  
※県内15市町村から約30ブースが出店予定  
時 8/5(火)10:00～21:00  
8/6(水)10:00～18:00  
※小雨決行  
所 青森駅前公園  
問 青森市地域おこし協力隊員(高木 ☎080-2079-2169)

### 浪打銀座商店会夏祭り

浪打銀座通りを歩行者天国にして開催!浪打小学校鼓隊部のパレードを合図に、屋台の出店・ビアガーデン・カラオケ大会・バンド演奏などを実施予定♪  
時 8/8(金)・9(土)14:00～21:00  
※荒天中止、両日ともに13:00～22:00 交通規制あり  
問 浪打銀座商店会(福山 ☎017-741-4129)

### 第30回新城まつり &ふれあい盆踊り大会

地域住民による歌やダンスの披露などのステージイベントのほか、夜は盆踊りや打上花火といった家族で楽しめるイベントを多数開催予定♪

時 8/23(土)12:00～18:30  
所 西部市民センター前広場  
問 新城商工振興会(渡部 ☎090-3640-1187)

### しんまちふれあい広場

新町通りを会場によさこい演舞やねぶた囃子が披露されるほか、飲食店ブースやはしご車体験コーナーなどイベントが盛りだくさん!  
時 8/24(日)11:00～14:30  
※小雨決行、当日交通規制あり  
所 新町通り(八甲通り交差点～柳町通り交差点)  
問 しんまちふれあい広場実行委員会(新町商店街振興組合内 ☎017-775-4134)

### AOMORI楽市楽座

AOMORI楽市楽座×新町商店街ビアガーデンの異空間プロジェクト!善知鳥神社の本殿では、伝統の舞や様々なステージ披露のほか、境内では出店やワークショップも開催予定!  
時 8/29(金)17:00～21:00  
8/30(土)10:00～21:00  
所 善知鳥神社  
問 青森市新町商店街振興組合(☎017-775-4134)

### おとなの映写会

「お茶漬けの味」…日本の映画。田舎で育った夫と上流階級で育った妻との、すれ違いから和解までを描いた作品。(1952年)  
時 8/22(金)10:00～11:55  
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

「ナイチンゲール・ばけくらべ」  
時 8/5(火)14:30～15:30  
入 72人(当日先着順)  
所 問 荒川市民センター(☎017-739-2343)  
「勇気あるホテルととべないホテル」  
「ゼロ弾きのゴーシュ」  
時 8/19(火)13:30～14:30  
入 40人(当日先着順)  
所 問 西部市民センター(☎017-788-2491)

### 「あしたぶたの日ぶたじかん」

時 8/24(日)10:00～10:40  
入 50人(当日先着順)  
所 問 中央市民センター(☎017-734-0164)



### スポーツ推進委員 市民との交流会 要予約

誰もが気軽に楽しめるスポーツで運動不足を解消!今年はカローリングの体験会と交流大会を開催します!

時 ①体験会9/6(土)10:00～12:00 ②交流大会10/13(月)10:00～14:00  
所 ①②ともにカクヒログループスーパーアリーナ メインアリーナ  
入 ①40人 ②60人 料 ①②ともに300円  
備 ①、②どちらか一方のみの参加も可能。内履き・汗拭きタオル・飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。②は昼食も持参  
申 問 8/10(日)までに、参加者氏名・電話番号・参加希望日を、青森市スポーツ推進委員協議会事務局(小泉 ☎090-4049-4263、佐々木 ☎090-6223-8649、☎017-738-0598)へ

### 青森競輪日程(8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は前売SC・藤崎場外の未発売 ※2は一般入場は行っておりません。

競輪場	開催日
高知(FI)場外※1	3日(日)～5日(火)
西武園(FI)場外※1	4日(月)～6日(水)
いわき平ナイター(FI)場外※1	4日(月)～6日(水)
【小倉】万博協賛(GIII)場外	8日(金)～11日(月)
小松島(FI)場外	8日(金)～10日(日)
女子オールスター(GI)宇都宮ナイター場外	8日(金)～10日(日)
青森モーニング(FII)	9日(土)～11日(月)
オールスター(GI)函館ナイター場外	12日(火)～17日(日)
前橋(FI)場外	12日(火)～14日(木)
富山(FI)場外	12日(火)～14日(木)
大宮(FI)場外	15日(金)～17日(日)
岸和田(FI)場外	15日(金)～17日(日)
青森モーニング(FII)	18日(月)～20日(水)
名古屋(FI)場外	18日(月)～20日(水)
取手(FI)場外	20日(水)～22日(金)
京都向日町in奈良(FI)場外	21日(木)～23日(土)
松戸記念ナイター(GIII)	23日(土)～26日(火)
高知(FI)場外	23日(土)～25日(月)
青森ミッドナイト(FII)※2	24日(日)～26日(火)
宇都宮(FI)場外	25日(月)～27日(水)
和歌山in岸和田(FI)場外	27日(水)～29日(金)
西武園記念ナイター(GIII)場外	28日(木)～31日(日)
川崎(FI)場外	28日(木)～30日(土)
岐阜(FI)場外	30日(土)～9月1日(月)

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 明輪

### 「緑と花の日曜祭 夏の陣!」開催!

大迫力のウォータースライダー、クイズラリーや棒パン先着プレゼントなど、楽しいものが大集合!ぜひお越しください!  
時 8/10(日)10:00～16:00

### 「みちのく記念競輪」開催!

キッチンカーや先着プレゼントなど、楽しいイベントが盛りだくさん!ぜひお越しください!  
時 9/20(土)～22(月)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★27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			
A13	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案内文書を作成	9/11(木)・12(金)(全2回) 10:00～12:00
A14	Excelの基礎を覚えよう	初めてExcelを操作されるかたの基本となる操作(データ入力&修正/列・行の操作など)を学習	9/20(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A15	Wordの表機能を覚えよう	Wordの基本的な操作(表作成)を活用して簡単なチラシなどを作成	9/25(木)・26(金)(全2回) 10:00～12:00
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A16	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理し、Wordや画像編集ソフトで編集・活用方法を学ぶ ※デジカメ一式・スマホ持参	9/27(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)

### カダールなんでも座談会

その日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。

- 時 8/15(金) 10:00~11:30
- 所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2
- 人 10人(当日先着順)
- 問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

### アコール階段ギャラリー「オリジナル・バッグの会作品展」

オリジナルバッグ&小物を約25点展示。一つひとつ丁寧に作られた作品が集結します。

- 時 8/2(土)~22(金) 9:00~18:00 ※8/10(日)を除く
- 所 働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー
- 問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

### 油彩魚拓倶楽部 青森作品展

会員が作成した色鮮やかなカラー魚拓作品を展示します。

- 時 8/4(月)~9/20(土) 9:00~19:00
- 所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 2階エレベーター前
- 問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

### はまなす会館 「大会議室」利用中止

冷房設備改修工事に伴い、8/1(金)~31(日)の間、2階大会議室は利用できません。

- 問 はまなす会館 (☎017-738-4821)

### オトコのしゃべり場〜ホッとできる場所、ここにありませ〜

仕事、人間関係、家庭、健康、ジェンダーに関することなど、普段なんとなく感じている“モヤモヤ”について話し合ってみませんか。

- 時 9/5(金) 18:00~20:30 ※入退室自由
- 所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク1
- 対 市内在住・在勤の男性 人 10人(当日先着順)
- 問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

### 2025体験ボランティア募集

高齢者施設・障がい者施設・児童施設利用者のサポートなどを行うボランティア活動を体験しませんか。学生にはポイント制度があります。

- 問 青森市ボランティアセンターHPから申込み
- 問 青森市ボランティアセンター(青森市社会福祉協議会内 ☎017-723-1340)



## 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

- 津軽に伝わる鬼の伝説**  
時 9/1(月) 10:00~12:00  
対 18歳以上 人 30人 申★
- 心安らぐ写経と法話**  
時 9/2(火) 10:00~12:00  
対 18歳以上 人 20人 申★
- 幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり**  
時 9/3・10・17(水) 18:00~20:00  
対 18歳以上 人 15人 料3,500円 申★
- 歌を歌って仲間づくり! ~「唱歌・合唱」や「歌謡曲」~**  
時 9/4(木) 10:00~12:00  
対 18歳以上 人 30人 申★
- 和の伝統文化体験~1本のひもがつくりあげる「飾り結び」~**  
時 9/6(土) 10:00~12:00  
対 中学生以上 人 15人 料600円 申★
- お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室**  
時 9/9(火) 10:00~13:00  
対 18歳以上 人 20人 料1,800円 申★
- 初心者さん大歓迎! ピラティスで体幹を鍛えよう!**  
時 9/13(土) 10:00~12:00  
対 中学生以上 人 10人 申★
- 今から始める終活(エンディングノート)**  
時 9/18(木) 10:00~12:00  
対 60歳以上 人 30人 申★
- 今話題の韓国美容について学ぼう!**  
時 9/20(土) 13:00~15:00  
対 18歳以上 人 30人 申★

#### ♥ドローン教室「ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ!」

- 時 9/28(日) 10:00~12:00
- 対 小学3~6年生 人 12人 申★

#### ♥キッズサッカー「はじめてでも大丈夫!サッカー教室」

- 時 9/28(日) 13:30~15:00
- 対 小学生 人 20人 申★

#### 東部市民センター ☎017-736-6255

- シニアスマホ無料相談会③**  
時 8/18(月) 10:00~12:00  
対 60歳以上 人 10人  
申 8/11(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 8/20(水) 11:30~13:30  
対 18歳以上  
申 当日、直接会場へ。先着順で対応。
- 初心者のシニアスマホ教室④**  
時 8/26(火)・27(水) 10:00~12:00  
対 60歳以上 人 10人  
申 8/12(火) 9:00~来館・電話

#### お金の教養講座【夜の部】③ 何歳からでも始められる「資産形成編」

- 時 8/27(水) 19:00~20:30
- 対 18歳以上 人 20人  
申 8/14(木) 9:00~来館・電話

#### エンジョイ!癒しのフラダンス

- 時 9/2・9・16(火) 14:00~15:30
- 対 18歳以上 人 20人  
申 8/19(火) 9:00~来館・電話

#### ヨガで心と身体をととのえる【夜の部】

- 時 9/9・16・30(火) 18:30~20:00
- 対 18歳以上 人 15人  
申 8/26(火) 9:00~来館・電話

#### ♥青森東高校生の「夏休み宿題お助け隊」

- 時 8/21(木)・22(金) 13:00~15:00
- 対 小学生  
申 当日、直接会場へ。先着順で対応。

#### 大野市民センター ☎017-739-6228

#### お手軽スポーツ ~モルックを楽しもう~

- 時 9/2(火) 13:00~15:00
- 対 18歳以上 人 15人  
申 8/1(金) 9:00~電話・来館

#### 3B体操~心も身体も美しく~

- 時 9/4・11・25(木) 10:00~12:00
- 対 18歳以上 人 15人  
申 8/1(金) 9:00~電話・来館

#### 認知症になっても安心して暮らすために

- 時 9/30(火) 13:00~15:00
- 対 18歳以上 人 20人  
申 8/4(月) 9:00~電話・来館

#### 横内市民センター ☎017-738-8723

#### 郷土のおやつ「笹餅作り」

- 時 8/23(土) 10:00~13:00
- 対 18歳以上 人 12人(抽選) 料1,000円  
申 8/8(金) 10:00~15(金) 20:00 電話・来館にて受付、8/16(土) 13:00~抽選 当選者のみ電話連絡

#### ロコモ予防体操と脳トレ

- 時 8/25(月) 10:00~12:00
- 対 18歳以上 人 15人  
申 8/11(月) 10:00~電話・来館

#### 野草の石けん作り

- 時 8/30(土) 10:00~12:00
- 対 18歳以上 人 12人 料1,000円  
申 8/16(土) 10:00~電話・来館

#### 藍の生葉でTシャツを染めよう!

- 時 9/7(日) 10:00~13:00
- 対 18歳以上 人 12人 料1,000円  
申 8/18(月) 10:00~24(日) 20:00 電話・来館にて受付、8/25(月) 13:00~抽選 当選者のみ電話連絡

#### 戸山市民センター ☎017-743-0720

#### 実践で学ぶ知っておきたい葬祭マナー

- 時 8/27(水) 10:00~12:00
- 対 18歳以上 人 15人  
申 8/2(土) 10:00~電話・来館

#### からだパー®で身体の変化を体感しよう

- 時 9/5・12・19・26(金) 10:00~12:00
- 対 18歳以上 人 15人  
申 8/3(日) 10:00~電話・来館

#### 青森開港400年~こうしてできた青森~

- 時 9/9(火) 10:00~12:00
- 対 18歳以上 人 20人  
申 8/9(土) 10:00~電話・来館

#### 古川市民センター ☎017-776-8082

- ストレッチヨガ**  
時 8/23・30、9/6・13・20(土) 10:00~11:30  
対 中学生以上 人 30人(抽選)  
申 8/16(土) 9:00~9:30 来館、9:30~抽選



#### 楽しくて夢中になる!! モルックミニを室内で楽しもう

- 時 9/9(火) 10:00~12:00
- 対 60歳以上 人 20人  
申 8/19(火) 10:00~電話・来館

#### 荒川市民センター ☎017-739-2343

#### 癒しのヨガ教室

- 時 8/22・29(金) 19:00~20:30
- 対 高校生以上 人 20人  
申 8/8(金) 9:00~電話・来館

#### 初めての陶芸教室~小皿アラカルト~

- 時 8/27、9/3、10/1・29(水) 13:30~15:30
- 対 18歳以上 人 10人 料1,500円  
申 8/12(火) 9:00~電話・来館

#### マネー講座~お金の育て方

- 時 9/6(土) 10:00~12:00
- 対 高校生以上 人 20人  
申 8/22(金) 9:00~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 9/7(日) 10:00~12:00
- 対 3歳以上の子どもとその家族 人 20組60人  
申 8/22(金) 9:00~電話・来館

#### 沖館市民センター ☎017-761-4161

#### こぎん刺しのミニトートバッグづくり

- 時 8/26、9/2・9(火) 10:00~12:00
- 対 18歳以上 人 15人 料2,000円  
申 8/5(火) 9:00~電話・来館

#### ♥鎮守の森(沖館稲荷神社・境内・社殿)の見学 ~鎮守の森と沖館小学校との関わりを探ろう~

- 時 8/21(木) 10:00~12:00
- 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 人 20人 申 8/4(月) 9:00~ 沖館市民センターへ電話・来館

#### 西部市民センター ☎017-788-2491

#### ミニ体験・バレエ&ストレッチ・リフレッシュストレッチ

- 時 9/3・10・17(水) 15:00~16:00
- 対 18歳以上 人 12人  
申 8/31(日) までに電話・来館

#### ♥ミニ体験・バレエで遊ぼう ~お花や小鳥になろう~

- 時 9/3・10・17(水) 16:00~17:00
- 対 4歳~小学生まで 人 10人  
申 8/31(日) までに電話・来館

#### ♥親子で歌って音遊び♪ ~コスモスの季節~

- 時 9/4・11(木) 10:00~11:00
- 対 1~4歳の子どものとその保護者 人 10組 申 8/31(日) までに電話・来館

#### ♥県産木材で作る親子木工教室・貯金箱を作ろう!

- 時 9/20(土) 10:00~12:00
- 対 小学生とその保護者 人 15組  
申 8/31(日) までに電話・来館

#### 北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

#### 災害への日頃の備え

- 時 8/26(火) 10:00~12:00
- 対 18歳以上 人 20人  
申 8/1(金) 9:00~電話・来館

#### 太極拳から学ぶ、自宅で出来る気功体操!

- 時 9/3・10(水) 10:00~12:00
- 対 50歳以上 人 15人  
申 8/1(金) 9:00~電話・来館

#### 【シニア向け】スマホの基礎と防災

- 時 9/8(月) 10:00~12:00
- 対 50歳以上 人 10人  
申 8/5(火) 9:00~電話・来館

#### 幸子さんの「くるみ餅づくり」

- 時 9/16(火) 10:00~13:00
- 対 18歳以上 人 12人(抽選) 料700円  
申 8/5(火) 9:00~10(日) 電話・来館、8/18(月) 9:00~当選者のみ連絡

#### 大人のマナー「不快と思わせないシニアの身だしなみ」

- 時 9/19(金) 10:00~12:00
- 対 50歳以上 人 15人  
申 8/10(日) 9:00~電話・来館

#### 梅ちゃん先生の「魚のさばき方」

- 時 9/23(火) 10:00~13:00
- 対 18歳以上 人 12人(抽選) 料1,000円  
申 8/10(日) 9:00~16(土) 電話・来館、8/22(金) 9:00~当選者のみ連絡

#### ♥親子で楽しく学べる「食育とお肉料理」

- 時 8/30(土) 10:00~13:00
- 対 小学生とその保護者 人 6組  
申 8/1(金) 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】** 8/15(金) 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。 ※8/22(金) 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

# 雲谷高原夏祭り

時 8/13(水)~16(土) 10:00~15:00

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

※バッタとカブトムシは主催者側で用意します。参加者の持参でも参加可。

※イベントは全て当日受付、当日先着順

## スイカチャレンジ

8/13(水) 11:00~

スプーンで早食い・重量当てクイズ・種当てクイズの3種目の合計で勝負!



対小学生以下 人10人 料500円

## バッタのジャンプ大会

8/14(木)・15(金) 11:00~

バッタのジャンプ飛距離で勝負!



対小学生以下 人各日16人 料500円

## カブトムシ木登り大会

8/14(木)・15(金) 13:00~

制限時間内に木を登った高さで勝負!

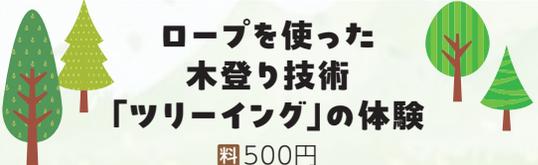


対小学生以下 人各日30人 料500円

## 木登り体験会

8/14(木)・15(金) 10:00~15:00

ロープを使った木登り技術「ツリーイング」の体験



料500円

## ビンゴ大会

8/16(土) 13:00~

ケビン宿泊券、モヤヒルズ産スイカヒルズサンダー乗車券、カブトムシなどの賞品あり



料100円

## 緑日コーナー

8/13(水)~16(土) 10:00~15:00

射的、輪投げ、かき氷など



## 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

順位だけじゃないんです...

日本フットボールリーグ ←今ココ!!

### J3昇格へラインメール青森FCと一緒に戦いましょう!

ラインメール青森FCはシーズン前半を終えて上位に位置しています。念願のJリーグ昇格まであと一歩!青森市にJリーグチームを誕生させるべくチーム一丸となって戦っている、ラインメール青森FCを応援しましょう!

Jリーグ昇格にはシーズンの順位だけでなく、「1試合平均2,000人以上の来場者数」がJリーグ昇格への必要条件となっています。イベントや、飲食店も用意していますので、ぜひご家族、ご友人とお越しください。皆様のご来場、お待ちしております!



ホーム残り 1試合 ※7/20(日)時点

残り 15235人

チームの情報はここから▶

☎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

## 青森ワッツ [バスケットボール]

### ワゾナグループ B.LEAGUE 2025-26シーズン開幕カード決定!

2025-26シーズンの開幕戦は、10/4(土)・5(日)マエダアリーナ(新青森県総合運動公園)で岩手ビッグブルズと対戦します。長いシーズンの幕開けとなる大切な一戦であり、勢いをつけるためにも絶対に勝ちたい2連戦。ホームの青炎を力に変えて、全力で戦います!皆様のご来場をお待ちしています!



チームの情報はここから



X

LINE

公式サイト

☎青森スポーツクリエイション株式会社 (☎017-763-0551)

☎地域スポーツ課(☎017-718-1431)

## 農業を身近に感じよう!青森市農業フェア

野菜・花やバレイショの収穫体験(有料)、藍染体験(有料)、スマート農業機械の同乗体験や展示・実演・相談会、ドローン飛行シミュレーターやラジコン草刈機の操作体験、場内スタンプラリー、あおもりマルシェ実行委員会やキッチンカーの出店による飲食コーナーなど



当日先着順

### ハーブ苗のプレゼント 11:00~50人、13:00~50人

時 8/9(土) 10:00~14:00 所 農業振興センター場内  
☎農業振興センター(☎017-754-3596)、農業政策課(☎0172-62-1156)

## ふるさとを知る、演じる、考える演劇公演 青森市ものがたり~400年だよ!みなとまち~

中学・高校生が、青森市の歴史や文化を題材にした演劇公演を発表します。今年は青森港開港400年となる「港町青森市」をテーマとした物語です。皆さん、ぜひご鑑賞ください。

構成・演出 畑澤聖悟(劇団「渡辺源四郎商店」店主)

時 8/17(日) 15:00~16:00 所 リンクモア平安閣市民ホール  
☎リンクステーションホール青森(☎017-773-7300)

## みなとまち・あおもり誕生400年記念 講座「津軽海峡と船」

要予約

津軽海峡は北海道への渡海とともに、日本海と太平洋を結ぶ航路でもありました。本講座では津軽海峡が果たした役割と、海峡を航行した船について時代の変遷とともに紹介します。

講師: 昆政明さん

(神奈川大学常民文化研究所客員研究員)

時 9/28(日) 10:00~11:30

所 あおもり北のまほろば歴史館 人20人

☎申問 8/10(日) 9:00~、あおもり北のまほろば歴史館 (☎017-763-5519)へ



みなとまち・あおもり誕生400年公式HP