



八甲田牛、放牧中。

八甲田の自然の中に放牧されて育つ八甲田牛

## ▶ CONTENTS 目次

**2-3** 特集1：棟方志功・没後50年を記念した展覧会を開催中!

**4** 特集2：青森市の“うまい”でひと・まちを元気に

**5-6** ビジネス情報：キラリあおもり創造人「八甲田牛の繁殖に挑戦」

**7-9** 子育てひろば：9月11日は児童扶養手当の支給日

**10-14** 健康・医療ナビ：高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります

**15-18** 市からのお知らせ：9/23は「手話の日・手話言語の国際デー」

**19-23** 暮らしの情報：NAMIOKA COFFEE FES

**裏表紙** 雲谷高原コスモス祭り、コスモスフォトコンテスト

「ページID」で  
市HPへ簡単にアクセス!

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

青森市  
LINE公式  
アカウント



## 特集1

special feature



# 棟方志功 没後50年

2025年9月13日は、青森市出身で市名誉市民の版画家・棟方志功の没後50年の命日に当たります。この節目を記念した展覧会やイベントを紹介するとともに、青森で大志を抱き、世界的アーティストとなった棟方の軌跡を振り返ります。

撮影:飯窪敏彦

### 略歴

- 1903年 — 9月5日、青森市に生まれる
- 1924年 — 絵の修業のため上京
- 1928年 — 第9回帝展に油絵で初入選。この頃版画を始める
- 1930年 — 赤城チヤと結婚
- 1945年 — 富山県福光町(現南砺市)に疎開
- 1951年 — 東京都杉並区荻窪に転居
- 1955年 — 第3回サンパウロ・ビエンナーレで版画部門最高賞を受賞
- 1956年 — 第28回ベネチア・ビエンナーレで国際版画大賞を受賞
- 1969年 — 青森市名誉市民第1号に
- 1970年 — 県人初の文化勲章を受章
- 1975年 — 9月13日、東京都内で死去

## 没後50年を記念した展覧会を開催中!



ポスタービジュアル  
(棟方志功没後50年記念展実行委員会提供)

青森県立美術館 コレクション展2025-2

### 棟方志功 没後50年記念展 青森の子 世界のムナカタ

2025年7月19日(土) - 11月3日(月・祝)  
開館時間 9:30 - 17:00 (入館は16:30まで)  
会場 青森県立美術館

青森市に生まれた棟方は、日本の伝統を踏まえた題材や装飾的な表現で世界的に活躍し「世界のムナカタ」として広く知られるようになりました。一方、青森の自然、ねぶたといった故郷の風物を題材にした作品に象徴されるように、人一倍強い郷土愛の持ち主でした。開催中の記念展では、市内各所が所蔵する通常一般公開していない作品などをとおして、ふるさと青森の魅力をたっぷりお伝えします。



棟方志功没後50年記念展実行委員会提供



棟方志功没後50年記念展実行委員会提供

7/19

### オープニングセレモニー

7月19日(土)、市長、議長のほか、棟方志功画伯のお孫さんであり、棟方志功研究家の石井頼子さんなどをお招きしてオープニングセレモニーが行われました。

7/23 ~ 8/4

### 「中学生鑑賞サポーター」 ボランティア体験を実施



市内の中学校9校から53人の生徒が参加し、棟方志功没後50年記念展において、ボランティア体験を実施しました。来館されたお客様に対して、「志功さんの丸めがね」と「鑑賞ワークシート」を配付したほか、ワークシートを活用した作品鑑賞のサポート(ギャラリートーク)を行いました。最初は緊張し、上手く会話をすることができませんでしたが、仲間と協力しながら、経験を重ねることで、お客様と一緒に笑顔が広がりました。

9/20 10/18

### 学芸員による ギャラリートーク

期間中は棟方志功記念館学芸員が見どころを解説するギャラリートークも実施しています。

時 9/20(土)、10/18(土) 各日1回 13:00~(1時間程度)

料 無料 ※ただし、コレクション展チケットが必要です。

申 不要(当日青森県立美術館地下2階エレベーターホールにお集まりください。)

### 「ゴッホになる」と大志抱き上京

青森市の鍛冶職人の家に生まれた棟方は、市内の裁判所の弁護士控所で働く傍ら、好きな絵を描いていた17~18歳のころ、知人に見せてもらった雑誌に載っていたゴッホの油彩画「ひまわり」に感動し、「ゴッホになる」という大志を抱きました。

### 油絵に続き版画にも取り組む

絵を本格的に学ぼうと21歳で上京し、二十代半ばには油絵で「帝展」初入選を果たしました。その頃、版画にも本格的に取り組みだし、作品を次々と発表しました。昭和13(1938)年の「第2回新文展」で、官展の版画部門としては初の特選に選ばれました。

### 「二菩薩釈迦十大弟子」などで海外最高賞

昭和14(1939)年、後に棟方の代表作として真っ先に挙げられることになる木版画「二菩薩釈迦十大弟子(にぼさつしゃかじゅうだいでし)」を制作しました。この作品は15年の第15回国画会展に出品、翌年に「佐分(さぶり)賞」を受賞したほか、太平洋戦争終戦後には他の作品とともに海外の大規模展覧会にも出品する機会を得て、サンパウロ・ビエンナーレで版画部門最高賞、ベネチア・ビエンナーレでは国際版画大賞に輝きました。棟方は自らの木版画を「板画」と名付けました。このほか、自ら「倭画(やまとが)」と呼んだ肉筆画でも、多数の作品を残しました。

### 名誉市民第1号、県人初の文化勲章

様々な功績が評価され、昭和44(1969)年、青森市名誉市民第1号となりました。翌45年には、青森県人として初めての文化勲章を受章しました。

### 愛した故郷に眠る

ねぶた、八甲田、津軽民謡、津軽海峡など青森県にちなんだ作品も数多く創作するなど、郷土愛あふれる人でもありました。生前、青森ねぶた祭など県内の祭りに参加することも多く、市民、県民らと交流を深めました。死去後は、こよなく愛した故郷にある三内霊園に眠っています。



1969年2月 青森・合浦公園にて 撮影:飯窪敏彦

# 関連した様々な催しも行われています

☎ 文化学習活動推進課 (☎017-718-1432)

## 7/20 君も未来のムナカタだ! 棟方志功流「板画」ワークショップ

棟方志功研究家の石井頼子さんを講師にお迎えし、下絵→彫り→摺り→裏彩色→捺印→額入れまでを2時間で体験しました。小学生から一般の約50名の方々にご参加いただきました。使うのは丸刀一本だけ、彩色筆一本だけ、棟方好みの顔彩8色は混ぜずに使用するなど、棟方流の「板画」制作体験を楽しんでいただきました。



棟方志功没後50年記念展実行委員会提供

## 9/7 棟方志功没後50年記念 棟方志功サミット in 青森

棟方志功画伯ゆかりの地の首長が集い、画伯の魅力、文化芸術資源を活用した観光振興やまちづくりの未来についてなど、意見を交わします。ぜひお越しください。

時 9/7(日) 9:30~12:00 (9:00~受付開始)  
所 県立美術館シアター 人 100名(当日先着順) 料 無料

- 9:30~9:40 ● 開会
- 9:40~10:10 ● 市内中学校による合唱
- 10:20~10:50 ● トークセッション「文化芸術と教育」
- 11:00~11:45 ● 参加自治体発表  
「文化又は経済振興に向けた取組」
- 11:45~12:00 ● 共同宣言



※当イベントは、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け開催されるものです。

## 西秀記市長メッセージ

### 棟方志功没後50年 青森から世界へ

棟方志功没後50年を記念し、青森県立美術館で「青森の子 世界のムナカタ」展を開催中。併せて多彩な関連催事も実施し、郷土が生んだ世界的版画家の魅力余すところなく紹介します。



前回(令和5年)開催のサミットの様子

特集2  
special feature

## 青森市の“うまい”でひと・まちを元気に

むつ湾や八甲田連峰といった雄大な自然に囲まれた青森市には、海・山・里の幸がたくさんあるほか、幸を使ったおいしい料理も目白押しです。新しい幸、次世代へ引き継がれる幸…現場からあふれ出る一生懸命な思いを持った皆さんを紹介します。

☎あおもり産品支援課(☎0172-26-6102)、農業振興センター(☎017-754-3596)

## “うまい”幸を生み出すひとたち

長きにわたり八甲田牛生産に  
こだわり続けた

## 大柳 博さん

## ◆八甲田牛の良いところ

八甲田牛となる日本短角種(以下「短角牛」)は、毛色が濃赤褐色で、気性は穏やか。体は丈夫で、牧草など何でもよく食べるため、育てやすく本当にめごと。母牛は乳量が多く子育て上手なので、春から秋まで、子牛と一緒に八甲田牧場へ放牧します。その間、自分は米や野菜作りに集中できます。稲わら・もみ殻は牛のエサや敷料に使えるため、良いこと尽くしです。

## ◆八甲田牛に対する思い

平成3年の牛肉輸入自由化などを背景に、国内では黒毛和種生産へ移行する動きが活発になり、県内でも短角牛の飼育頭数が激減しました。自分は八甲田牛を地域の特産として存続させたいという強い思いで、短角牛の生産を続けてきましたが、エサ代高騰など厳しいときもありました。しかし、最近ようやく赤身肉需要の高まりとともに八甲田牛も評価されるようになり、続けてきて良かったと実感しています。



大柳さんと八甲田牛

## ◆八甲田牛の最後の出荷を終えて

令和7年7月に最後の出荷を終え、今は率直に寂しいです。昭和40年から60年間、短角牛の生産を続けてきましたが、良いときもあれば悪いときもあり、紆余曲折、様々なことがありました。自分がここまで続けられたのは、純粋に八甲田牛が好きだからです。

## ◆次世代へのメッセージ

自分が現役のうちに、八甲田牛生産に取り組みたいという人が出てきて本当に良かったです。畜産業は浮き沈みの波があります。低迷期をぐっとこらえていれば必ず好況期を迎えます。儲けたいという気持ちだけでなく、八甲田牛自体を好きになって続けてほしいです。

豪雪に耐え忍んで生まれる  
おいしいりんご

## 下石川りんご青年部



## ◆下石川りんご青年部とは

青森市浪岡の下石川地区でりんごを作り続けている若手農家で構成。

## ◆今後の展望

下石川りんご青年部は毎年、ジュシーでおいしいりんごを皆さんに届けるため、日々奮闘しています。今年は昨冬の豪雪の影響で枝折れがひどく、例年に比べ苦勞することも多いですが、部員一丸となり経験やアイデアを出し合い、今後も継続可能なりんご生産で、変わらずおいしいりんごを作り続けていきますので、皆さんぜひよろしくをお願いします!

地域とともに育む  
浪岡発の新たな挑戦

## AOMORI Farm's Crew



## ◆AOMORI Farm's Crewとは

青森市浪岡の農業従事者などで構成し、地域でイベントを企画運営する任意団体。

## ◆今後の展望

今後は、米やにんにくなど地元浪岡の一次産業を盛り上げ、首都圏での販路拡大を図るとともに、「NAMIOKA AGRI FES」を地域に根差した文化として育てていきます。そして地域のつながりを大切にしながら、青森の新たな未来を切り拓くことを目指しています。

日本一おいしい水が生み出す  
高品質な“はちみつ”

## 三澤 絵莉さん



## ◆養蜂をはじめたきっかけ

東京で起業後、地元の活性化に貢献したいという思いから、きれいな水が流れる雲谷高原で一から養蜂をスタートしました。

## ◆ミツバチとの共存

ミツバチに負荷をかけないように、同じ場所で季節ごとの蜜源を活かす「定置養蜂」で、適切な量の採蜜を心掛けています。

## ◆今後の展望

思いを共有できる企業とのコラボにも力を入れているので、青森の企業と一緒に新しいことにチャレンジしたいです。



“うまい”  
味を伝える  
ひと

パティスリー&カフェ チャンドラ  
高原 庸平シェフ

## ◆食材に対するこだわり

料理は9割方食材で決まるため、自ら産地へ赴き、試食や生産者との会話などを通じて食材を選定しています。

## ◆あおもり産品のポテンシャル

海と山に囲まれる青森市には、四季折々の食材や八甲田牛のような

希少な食材など、おいしく魅力ある食材が豊富にあります。

## ◆シェフの思い

地元の“うまい”食材を生かした料理提供や食育活動などを通じて「感動」を伝え、青森を豊かにし、次世代へと繋いでいきたい。





# キラリ★あomorい創造人

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します。

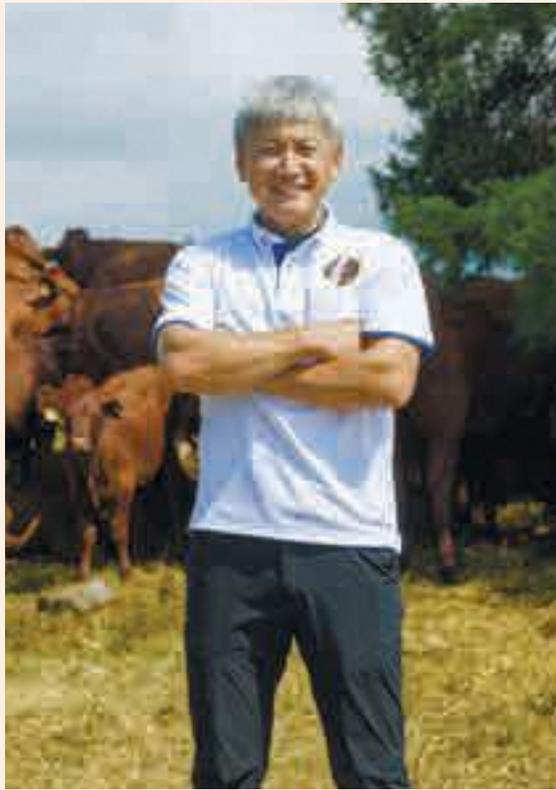
## 広報番組

【放送局】青森ケーブルテレビ 市民チャンネル

【放送日】毎月最終土曜～翌金曜日

8:00～、11:45～、18:45～の15分

市公式YouTubeでも配信



## 八甲田牛の繁殖に挑戦

### 県庁職員から農家へ転身

あぼ よういち  
**阿保 洋一**さん (ABOファーム経営者)

令和5年に就農し、自身が経営する「ABOファーム」にて青森市のブランド牛「八甲田牛」の繁殖に励んでいます。青森市出身の51歳。北海道大学、同大学院で畜産を学び、青森県庁に入庁後、約20年にわたり畜産に関する業務に携わってきました。これまで得た知識や技術を生かして自分で畜産経営をしたいと考え、就農を意識するようになりました。

令和3年、市内で八甲田牛の生産をする大柳博さん\* (当時78歳) が離農を検討していることを知り、引き継ぎたい意思を伝え、大柳さんの施設に通うようになりました。その後、空いていた牛舎 (同市内) 1棟を借り、大柳さんの協力を得ながら本格的な経営を開始。現在は、八甲田牛

以外の牛も含め母牛10頭、子牛7頭を育てています。日々、餌やりなどやることはたくさん。それでも「今まで生きてきた中で一番自分の成長を感じられた2年間」と手応えを語ります。こだわりは、牛の餌やベッドに津軽地域で余っている稲わらやもみ殻を使うこと。牛のふんは堆肥として使ってもらうことで、地域循環を目指します。

本年度、県内で八甲田牛を生産する農場はABOファーム、大柳さんの施設を含めて3戸だけ。大柳さんは7月に最後の出荷を終えました。「県内では牛を飼っている人がどんどん減っているのが現状。牛を飼うことに興味を持つ若い人もいるので、将来的にはそんな人たちを育てていきたいです。」

8/30(土)～  
9/5(金)の  
ゲスト

\*P4「特集2」で紹介



## ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

## 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!

「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、DXのはじめの一歩を支援する「ここからスタートプログラム」では、情報収集から自社の指針となる計画の検討まで、セミナーなどを通じて専門家がサポートします。

本プログラムを受講して、一緒にはじめの一歩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

#### ▶ 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! ツール体験ワークショップ

時 10/1(水) 14:30～16:30

(終了後1時間程度、個別相談・情報交換の時間を設けます。)

所 AOMORI STARTUP CENTER

内 自社業務に合わせたカスタマイズが可能なkintoneを実際に操作体験

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、業務改善を目指す管理者や現場担当者 など

申 9/29(月)までに、二次元コードから申込み



申込フォーム

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



## あomorい若者定着奨学金返還支援制度 ～サポート企業・就職予定者の登録受付中～

大学などを卒業した若者が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を県と企業などで支援する制度です。

※就職予定者・企業ともに**事前登録**が必要です。

学校区分	1人当たり支援上限額 (企業が設定)
大学など	150万円、100万円、 60万円 のいずれか
短大など	75万円、50万円、 30万円 のいずれか

◆支援額(企業・県が1/2ずつ負担) ※認定時の返還残額の1/2が上限

◆対象企業など(サポート企業)

・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって本制度に登録している企業など

◆支援対象者

・大学・短大などの卒業生で、就職時に35歳未満のかた(出身地不問)  
・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者  
・青森県内で正規雇用されていないかた

※県外にお住まいのかたが、年度中途に就職する場合も対象となります。

詳しくは  
公式サイトで

「あomorい奨学金サポートサイト」  
<https://www.aomori-life.jp/syogakukin>



問 県若者定着還流促進課 (☎017-734-9174)

## 自衛官など募集

募集種目	予備自衛官補(第2回)	
	一般	技能
応募資格	18歳以上52歳未満	18歳以上で国家免許資格などを有する者
受付期間	9/11(木)まで	
試験日	Web: 9/15(月)または9/16(火) 口述・身体検査: 9/21(日)	
試験会場	口述・身体検査: 弘前駐屯地または八戸駐屯地	

※その他の募集種目はお問合せください。

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 (☎017-783-2995)

## 農業者年金に加入しましょう

農業者年金は、国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する60歳未満(国民年金の任意加入者は65歳未満)のかたは誰でも加入できます。

### ◆農業者年金の特徴

- ①保険料とその運用益により年金額が決まる積立方式(確定拠出型)
  - ②保険料月額1万円(一定要件有)から6万7千円まで自由に選択。  
全額社会保険料控除の対象
  - ③終身年金で80歳までの死亡一時金あり
  - ④認定農業者など一定要件を満たした場合は、国から補助あり
- 詳しくは、農業委員会事務局またはお近くのJAへお問合せください。

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

## 法人県民税・法人事業税・特別法人事業税・法人市民税の電子申告

県及び市では、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税及び法人市民税の電子申告を受け付けています。詳しくは、県または市HPをご確認ください。

問 青森県中央県税事務所 課税第一課  
(☎017-734-9972)  
市民税課(☎017-734-5192)



県HP



市HP

## 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。未経験の10代後半から60代まで幅広いかたが受講中!ぜひお越しください。

### ◆訓練見学説明会

- 時 9/10(水)9:30~12:00(9:00~受付)  
9/18(木)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 9/10(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 開催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

## 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。

### ◆IT新技術による業務改善

- 時 10/21(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 10/1(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)



ポリテクセンター  
青森HP



## 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。



県HP

### ◆ファイナンシャルプランナー養成科 (eラーニング)

- 時 11/14(金)~R8.4/13(月)(5か月) 人 15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 9/17(水)~10/30(木)に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



## 青森高等技術専門学校在職者訓練生募集

青森高等技術専門学校では、在職者のかたのスキルアップを目的として、講習会を実施しています。

### ◆第二種電気工事士学科試験 事前講習(下期)

- 時 10/14(火)~17(金)9:00~16:00
- 対 在職者で第二種電気工事士下期筆記試験を受験するかた
- 人 25人 料 2,200円
- 申 問 9/8(月)~22(月)に、  
青森高等技術専門学校(☎017-738-5727)へ



県HP

## 日本女性財団×青森市 連携協定キックオフイベント特別記念講演会 Chanceは足元にある!~地方女性が動き出す、新しい一歩~

地方女性の可能性を開くスペシャルセミナー  
「外見(プレゼンス)」と「内観(マインド)」のスペシャリスト2人が、女性の「これから」に向けて特別講座を開催します。

講師:青木理恵さん(ICF国際コーチング連盟認定マスターコーチ(MCC))  
清水影子さん([BE-SCHOOL]代表、元ミス・ユニバース審査員、指導)

- 時 9/4(木)18:30~20:30
- 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
- 対 一般の方々、行政関係者、各種女性支援団体、高校・大学・専門学校生、女性のwell-beingに関心のある女性及び男性
- 人 200人
- 申 事前に申込フォームから申込み
- 問 日本女性財団あおもりプラットフォーム連絡会  
(佐々木 ☎090-2366-3605)



申込フォーム

## 青森商工会議所女性会創立40周年 記念講演会参加者募集 「日本一女性が輝く職場を目指して」~東横インの人財育成~

女性活躍推進に向けた次なる一歩を踏み出すため、女性の活躍推進の背景にある思いや仕組みをテーマにした講演会を開催します。

講師:黒田麻衣子さん(株東横イン 代表執行役社長)

- 時 11/21(金)14:00~15:00 所 ホテル青森 3階 孔雀の間
- 人 100人 申 9/30(火)までに、申込フォームから申込み
- 問 青森商工会議所 産業創造課(☎017-734-1311)



申込フォーム

## 福祉・保育の仕事一日移動相談

福祉・保育などの個別相談及び県内の求人内容の閲覧・紹介

- 時 9/25(木)10:00~13:00
- 所 シーナシーナ青森 エントランスホール内
- 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
- 問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)



# 子育てひろば

open space for childcare

## 9月11日は児童扶養手当の支給日

市では、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。9/11(木)は、児童扶養手当の7・8月分の支給日です。転出入、対象児童に増減が生じた、受給資格がなくなった、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、令和7年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。

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



### 青森市子育て支援アプリ AOMOTTO(あおもっと)をぜひご利用ください♪

青森市子育て支援アプリ AOMOTTO(あおもっと)は、市からの子育て情報などをプッシュ通知で受信できるほか、妊娠の経過や子どもの成長記録、予防接種のスケジュール管理など便利な機能が充実しています。ぜひ、こちらの二次元コードからご利用ください。

☎あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)



## 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 9/8(月) ①10:00~10:30 ②10:45~11:15 ③11:30~12:00  
対 「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担)  
人 各講座5組(申込順)  
申 9/5(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(☎017-718-2984、[hagakumi-plaza@city.aomori.aomori.jp](mailto:hagakumi-plaza@city.aomori.aomori.jp))へ  
ID 1003542



## マタニティ講座 要予約

### ウェルカムベビー!講座

なるほど!赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ!、ウキウキふれあい遊び、赤ちゃん和家人のホッとリラックスタイム(絵本の読み聞かせ)、ちょっと教えて助産師相談

時 10/5(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ご家族 人 16組(申込順)  
備 母子健康手帳・筆記用具持参  
申 9/29(月)~10/3(金)に  
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)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時、先輩保護者がじっくりと話を聞いてくれる活動です。

時 9/17(水) ①10:00~ ②11:00~  
所 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室(県民福祉プラザ3階)  
対 各回1組  
申 9/9(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

## ご家族対象茶話会inあおもり 要予約

発達障がいとその傾向をもつお子さんの家族のための茶話会です。発達障がいのお子さんを育てた経験のある先輩お母さん(ペアレントメンター)が同席します。お気軽にお越しください。

時 9/22(月) 10:00~12:00 所 アピオあおもり 小研修室1 人 10人  
備 お茶とお菓子を準備しています。託児はありません。  
申 9/16(火)までに、申込フォームから申込み、または、  
青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ



## 市民図書館のおはなし会

- ✿ ぴよぴよおはなし会  
時 9/5・12・19・26(金) 11:00~11:20  
対 概ね0~3歳と保護者  
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 ☎市民図書館(☎017-776-2455)
- ✿ にこにこおはなし会  
時 9/6・13・20(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 ☎市民図書館(☎017-776-2455)

## 市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

- 油川市民センター 9/13(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室
- 古川市民センター 9/14(日) 10:30~11:00 1階 和風学習室(A)
- 西部市民センター 9/24(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1
- 横内市民センター 9/27(土) 10:30~11:00 1階 和室(小)
- 戸山市民センター 9/28(日) 11:00~11:30 1階 和室(小)

☎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

★ プラネくん & 星空さんぽ  
絵話「お月さまとぼうしやさん」(幼児向け/約40分)  
時 毎週日曜日・祝日(21日を除く) 11:00~  
料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

★ 星空の時間(約50分) 星たちのあつまり  
時 毎週土曜日 ①11:00~ ②13:30~  
毎週日曜日・祝日(21日を除く) 13:30~

「中央市民センター 星フェス」開催!

プラネタリウムを観た後は望遠鏡で夜空をのぞいてみよう!1日限定、星づくしのイベントを開催します。

★ プラネタリウム特別番組「今宵の星空」(約50分)  
時 9/5(金) 18:00~ 所 5階 プラネタリウム  
料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料) 人 100人(当日先着順)

★ 夜空の観望会  
時 9/5(金) 19:00~21:00 所 中央市民センター駐車場内 料 無料  
備 中学生以下保護者同伴。雨天時は中止。実施判断は16:00頃行います。

☎問 中央市民センター(☎017-734-0164) ID 1004128

## 令和7年度青森県里親制度普及啓発企画 もっと知ってほしい里親のこと 要予約

里親制度普及啓発企画・上映会を開催します。ぜひお越しください。

### ◆基調講演

講師:最上和幸さん  
(青森明の星短期大学副学長 教授)

### ◆里親制度普及啓発上映会

劇場アニメ映画「漁港の肉子ちゃん」  
(94分)



時 10/5(日) 10:30~12:30(10:00開場) 所 アピオあおもり  
人 100人(申込順) 申 9/25(木)までに、申込フォームから申込み  
問 フォスタリングわかば(☎080-9254-8993)



## ファミリー講座 要予約

### ✳️今の学校の状況を知ろう!~ウェルビーイングを取り入れた教育~

ウェルビーイングについて学び、現在の教育のあり方や、子どもたちを取り巻く環境が親世代とは大きく変化してきていることを学ぶ機会とします。

講師:今田匡彦さん(弘前大学教育学部附属次世代ウェルビーイング研究センター センター長)

時 9/17(水) 10:00~12:00 所 西部市民センター  
対 子育て中の保護者(4歳~中学生) 人 30人(申込順)  
備 後日、期間限定で動画配信あり  
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  
問 青森市子育てサポートセンター(☎017-774-6537、[aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp](mailto:aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp))



## 親子で一緒にいらっしゃ~い ~アコール託児室開放デー!~第2弾

悩みごとを相談したり、参加者同士で情報交換ができます。「うごいて、笑って、ゴロゴロ3B体操」を同時開催!3つのB(ボール、ベル、ベルター)のつく道具を使って、親子のふれあう時間をもっと楽しくしましょう♪

時 9/13(土) 10:00~14:00、【同時開催】3B体操 10:30~11:30  
所 働く女性の家「アコール」託児室 対 お子さんと保護者 人 8組(当日先着順)  
問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

## おさがり会&みんなの遊び場開催

着る期間がとても短い子ども服を無償で提供していただき、その時期に必要な洋服を格安で販売します。また、段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時開催♪ぜひお越しください。



時 9/23(火) 11:00~15:00 所 ゆ~さ浅虫 本館3階エレベーター前  
問 道の駅浅虫温泉ゆ~さ浅虫(☎017-737-5151)

## 1か月お試し空手体験 要予約

未就学児から中学生までを対象にした1か月(4回分)のお試し空手体験教室です。

講師:鳴海沖人さん(空手道鳴海道場 師範)

時 10月の金・土曜日(申込日から全4回、11月にまたいでも可)  
金曜日 ①15:30~16:10 ②16:30~17:30 ③17:30~18:30  
土曜日 ④9:30~10:30 ⑤11:00~12:30

所 空手道鳴海道場

対 ①4歳以上の未就学児、②小学1~2年生、③小学3~6年生、  
④小学1~6年生、⑤中学生

料 1,000円 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 事前に、氏名・年齢・学年・連絡先を、空手道鳴海道場  
([aomori\\_narumi@yahoo.co.jp](mailto:aomori_narumi@yahoo.co.jp))へ

問 空手道鳴海道場(鳴海 ☎080-6007-4798)

## カーリングチャレンジカップ 参加者募集 要予約

“カーリングの街 青森”の事業の一環として、小・中学生を対象としたカーリング大会を実施します。



### ✳️小学生

時 11/8(土)講習会  
11/22(土)・23(日) 9:00~17:00  
対 講習会に参加した市内小学校の生徒 ※保護者の承諾が必要  
申 10/24(金)までに、申込書を青森市スポーツ少年団  
(☎017-762-6081、[aoshi\\_sposho@docomonet.jp](mailto:aoshi_sposho@docomonet.jp))へ

### ✳️中学生

時 11/29(土)・30(日) 9:00~16:00  
対 市内中学校の生徒 ※保護者の承諾が必要  
申 11/14(金)までに、申込書を青森市スポーツ少年団  
(☎017-762-6081、[aoshi\\_sposho@docomonet.jp](mailto:aoshi_sposho@docomonet.jp))へ

所 オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)

備 参加人数によりどちらか1日になる場合もあります。

開催要項はスポーツ少年団HPからダウンロードまたは、オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)で配布しています。

問 青森市スポーツ少年団(☎017-739-6082)



## 親子で楽しむ!気軽な運動イベント 『するスポ』開催! 要予約

### ①親子でジャガー作り&スポーツ体験

親子で武器を製作し、ジャガースポーツを体験することで、親子の絆を深め、ものづくりと身体活動の楽しさを同時に味わえる創造的プログラム!



①

### ②家族ディスコ

音楽に合わせて子どもも大人も一緒にダンス!心も体もリフレッシュ!懐かしのディスコを現代風にアレンジし、親子や祖父母と孫など、世代を超えて楽しめる社交型の運動体験!



②

時 ①②10/5(日)、11/2(日) ①15:00~17:00 ②12:30~14:30  
所 横内小学校体育館  
対 3歳~中学生と保護者など 料 1回500円(保険・材料費込み)  
申 事前に、二次元コードから申込み  
問 4STERVIVA  
(櫛引 ☎090-7522-0966、[tk.weel1215@gmail.com](mailto:tk.weel1215@gmail.com))



Instagram



## 濤和館こども空手道教室 1か月無料体験参加者募集 要予約

空手道を通して強い心と強い身体を鍛えて強く成長していこう!

講師:須藤雄大さん

(日本空手松涛連盟 濤和館師範代)

時 9/1・8・22・29(月)  
17:00~18:00 幼児クラス(4歳~小学1年生)  
18:00~20:00 通常クラス(小学2年生以上)

所 カクヒログループスーパーアリーナ 多目的室

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、[touwakan@gmail.com](mailto:touwakan@gmail.com))



### ＊ 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

##### パパと遊ぼう

時 9/28(日) 10:30～11:30

内 ふれあい遊びやパパ同士の交流を楽しもう

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

##### 入園手続きあれこれ講座 要予約

時 9/9(火) 10:30～11:30

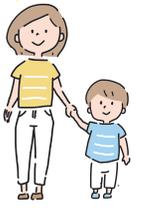
内 幼稚園・保育園の入園手続きなどの情報提供

人 15組(申込順)

申 9/1(月)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、日頃気になることを相談できます。

所申問 9/30(火)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 10/8(水) 14:00～15:30

10/22(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 10/8(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

#### 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 10/6(月)・20(月) 10:00～11:00

内 集団あそび

時 10/20(月) 10:00～11:30

内 相談専門員による個別相談

#### 医師相談

時 10/15(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、授乳に関する心配ごなどの相談に応じます。

時 ①9/22(月)、②10/2(木) ①②ともに10:00～、11:00～

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住み票がある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

人 各回1組(申込順)

備 母子健康手帳、乳房相談のかたはバスタオルとフェイスタオル持参

申問 ①は9/19(金)、②は10/1(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



### 青森市子育てひろば

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

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

ID 1003486



時 9/30(火) 10:00～11:30 所 油川市民センター 人 10組

申問 9/29(月)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

要予約

時 10/18(土) 10:00～12:00 所 盛運輸サンドーム 内 大運動会

申問 前日までに、

和幸保育園地域子育て支援センター(☎090-3371-1924)へ

要予約



《広告》

### 9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:9/16(火) 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:9/11(木) 9:30～11:00

◆ハミガキ相談・食育相談:9/11(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

### 大野子育て広場 要予約

子育てメイトによる絵本の読み聞かせや手遊びなどで楽しく遊びましょう。

時 9/18(木) 10:00～12:00

所 大野市民センター 2階和室

対 0歳～小学校就学前の子どもとその保護者

人 7組 備 飲み物持参

申問 9/17(水)までに、青森市子育てメイト連絡協議会

(林 ☎090-2364-3771、蕨谷 ☎090-8619-2367)へ



### 広報あおもり

# 広告募集

企業・お店のPR、イベントの告知などに幅広くご活用ください。掲載料など詳しくは、市HPをご確認ください。



# 健康・医療ナビ

Health and Medical Care

## 高齢者新型コロナウイルス感染症 予防接種が始まります

**時** 10/1(水)～R8.2/28(土) (年末年始は各医療機関診療日による)  
**所** 指定医療機関  
**対** 本市に住民票があり、下記の条件を満たすかたで接種を希望するかた  
 ④接種時に満65歳以上のかた  
 ⑤接種時に満60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた  
**料** 自己負担金 7,800円 ※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種  
**備** 接種方法 接種券の郵送はありません。健康保険証、身体障害者手帳(⑤の場合)を持参し、接種してください。  
 接種回数 期間内に1回  
 ※対象者のうち、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、下記の書類を指定医療機関へ持参すると、自己負担金が無料になります。接種後の払い戻しはありませんので、接種前に書類をご用意ください。

▼生活保護受給者:受給者証など生活保護を受給していることが分かる書類  
 ▼市民税非課税世帯:①～④のいずれか1つ  
 ①令和7年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書(保険料段階が第1～第3段階が対象者です)  
 ②令和7年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1～第3段階が対象者です)  
 ③介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)  
**【上記①～③の確認書類を医療機関へ持参できない場合の手続】**  
 ④自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)  
**【郵送申請】** 申請書を「申請場所」に郵送。1週間程度で予診票を返送。  
 ※申請期限:R8.2/13(金)(当日消印有効)  
**【来所申請】** 即日発行。  
 窓口開設時間は、8:30～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)  
 ※申請期限:R8.2/27(金)  
**【申請場所】** 〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課(元気プラザ内)  
 〒038-1392 浪岡振興部健康福祉課(浪岡庁舎)  
**【申請書設置場所】** 感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎、駅前庁舎(国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)、柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関  
**問** 感染症対策課(☎017-718-2852)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

## 9/10(水)～16(火)は自殺予防週間

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』と言われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、ご自身や身近なかたのこころの健康に関心を持ちましょう。

～自殺予防のためにわたしたちにできること～

- 気づき:家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴:本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ:早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り:温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



### ＊自殺予防週間パネル展

時 9/9(火)～17(水) 所 駅前庁舎1階エントランススペース

### ◆こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を、確認できます。

料 無料(通信費自己負担)

備 ④ <https://fishbowlindex.jp/aomori/>



こころの体温計

### ◆こころの相談窓口

☎017-718-3434(専用ダイヤル)

時 8:30～18:00(土・日、祝日を除く) ※こころの相談窓口受付時間

問 保健予防課(☎017-765-5285)

9/24(水)～30(火)

## 結核・呼吸器感染症予防週間

結核は昔の病気ではありません!全国で年間1万人以上が発病し、1,500人以上が亡くなる重大な感染症です。本市でも毎年20人前後が発病しています。65歳以上の患者が増えており、結核患者の約7割が高齢者です。

- 風邪に似た症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。
- お子さんは、1歳の誕生日の前日までに、BCG予防接種を受けましょう。
- 睡眠・運動・食事などに気を配り、規則正しい生活をしましょう。
- タバコは免疫力を低下させます。禁煙しましょう。
- 毎年、健康診断(胸部エックス線検査)を受け、早期発見に努めましょう。
- マスク着用を含む咳エチケット、手洗い・手指消毒、こまめな換気を行いましょう。

※65歳以上のかたは、毎年の結核健診が義務付けられています。集団健診の日程をご覧ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)



バランス良い食事を摂る  
シールちゃん

9月は  
がん征圧月間

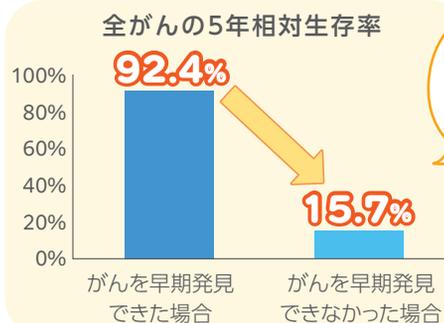
## 健康は 予防と検診の 二刀流

公益財団法人日本対がん協会  
2025年度がん征圧スローガン

「特に体調不良もなく元気だから」「時間がない」「去年受診したから」など、がん検診の受診から足が遠のいているかたはいませんか。

日本人の2人に1人が生涯でがんになると言われています。多くのがんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。がん検診は、無症状の段階での早期発見に、非常に有用です。症状がない今こそ、がん検診を受けるチャンスです。

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)



早期発見・早期治療で約9割が治ります。

※ここでいう「治る」とは、診断時から5年相対生存率です。相対生存率とは、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた生存率です。

参考:国立がん研究センター がん情報サービス

### 「がんリスクチェック」

(国立がん研究センター 予防研究グループ)



### 市のがん検診の申込みは2パターン

#### ① 個別検診

医療機関を自分で決めたい、自分の予定に合わせて受診日を決めたいかた

市のがん検診が受診できる青森市指定医療機関へ直接連絡し、「青森市のがん検診を予約したい」と伝える。

※医療機関は市HPや元気プラザ備付けのチラシなどで確認できます。



#### ② 集団検診

1つの会場で、同日内に複数の検診を受けたいかた

詳しくは、本紙11ページをご覧ください。

40歳以上のかたは 特定健診とセット受診ができます。

## 集団健診・検診(10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	10/2(木)・5(日)女性のみ、7(火)・16(木)・18(土)・22(水)・28(火)・31(金) 〈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	午前の部
胃がん検診*3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	
乳がん検診	40~59歳	偶数年齢の女性*4	1,020円	午後の部
	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

〒030-0962 佃二丁目19-13

☎017-743-1745 ㊟017-743-6276

浪岡振興部健康福祉課

〒038-1392 浪岡字稲村101-1

☎0172-62-1114 ㊟0172-62-0023

◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。

◎70歳以上のかた(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)
- 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(10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
10/4(土)	10:00~11:00	沖館市民センター(センターまつり内)★
10/6(月)	8:30~9:00	北部地区農村環境改善センター前
	9:15~9:45	西田沢公民館前
	10:00~10:30	生協はまなす館駐車場
	11:00~11:30	中央市民センター鶴ヶ坂分館前
10/11(土)	13:00~14:00	生協コスモス館駐車場
	10:00~11:00	油川市民センター(センターまつり内)★
10/18(土)	13:30~15:00	サンロード青森西側駐車場付近(QOL健診フェア内)★
	11:00~12:00	西部市民センター(センターまつり内)★
10/21(火)	8:00~8:30	原別支所前
	9:00~10:00	ユニバース東バイパス店駐車場
	10:30~11:30	生協ひまわり館駐車場
	13:00~13:30	戸山市民センター駐車場
10/25(土)	14:00~14:30	横内市民センター駐車場
	10:00~12:00	ドラッグストアショー★

★イベントが中止の場合、バス巡回はありませんのでご了承ください。

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 9/10(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 9/3(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.14

### 「糖尿病網膜症について」

【寄稿】木村 智美さん(きむら眼科 院長)

皆さんの中には様々な理由で病院に通院しているかたも多いと思いますが、かかりつけ医で治療される身体の病気の中には眼にも影響が出るものもあることをご存じでしょうか。

その中でも眼に重大な影響を及ぼす病気として糖尿病があります。糖尿病では血管が悪くなりやすく、眼底(網膜)の血管が障害されると糖尿病網膜症と呼ばれる状態になります。初期は少しの内出血のみですが、徐々に血管が障害されていきます。重症になると眼の中の水分が出血で濁ることや、網膜剥離などが起こることを理由に視力が低下し手術が必要になったりなど、治療をしても失明につながってしまうことがあります。そして、この病気の怖いところは改善が難しいのに重症にならないと視力が下がらないため、自覚症状がほとんどないことです。

内科の治療を続けていただくことはもちろんですが、定期的に眼底検査を受け、悪化のきざしがあれば早期に対処して重症化を防ぐことが大切になります。糖尿病と診断されると眼科受診を勧められることが多いと思いますが、見えているからといって後回しにせず、ぜひ定期的な眼科通院をお願いします。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

## 健診結果説明会・特定保健指導のご案内

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

- 時 9/19(金)、10/23(木)、11/25(火)、12/19(金) 9:00~11:30(一人20分)
- 所 元気プラザ
- 対 40~74歳の青森市国民健康保険加入者で今年度の特定健康診査を受けたかた
- 料 無料
- 申 各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)までに健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

## HPVワクチン接種

小学校6年~高校1年相当の女子は、子宮頸がんを予防するHPVワクチンを公費で接種できます。高校1年相当の女子は今年度が公費接種の最終年度となります。接種は合計2回もしくは3回で、完了するまでに原則約6か月かかりますので、接種を希望される場合は、今年の9月末までに接種を開始しましょう。

- 所 市予防接種指定医療機関(要予約) 対 小学校6年~高校1年相当の女子
- 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)
- 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114) ID1003118

## 難病医療講演会

「シェーグレン症候群の治療と日常生活の工夫」  
講師: 竹森 弘光さん(青森慈恵会病院 リウマチ科部長)

- 時 10/3(金) 15:00~17:00 所 元気プラザ 2階 健康教室
- 内 講演と個別相談、保健師・看護師・管理栄養士による療養相談
- 対 難病の患者とその家族、関心のあるかた
- 人 講演:30人 個別相談:4組 料 無料
- 備 講演、個別相談ともに申込順
- 申 前日までに、感染症対策課(☎017-765-5282、☎017-765-5202)へ

## 歯科医師による健康教室／健康相談 要予約

今さら聞けない予防歯科のお話~なんで予防って大事なの~

健康寿命と歯の残存歯数には関連性があります。そして歯の寿命を延ばすにはメンテナンスが不可欠です。この機会に皆さんと一緒に学んでいきましょう。

- 講師: 工藤 仁志さん(柳谷歯科医院 院長)
- 時 9/17(水) ①健康教室13:00~14:00、②健康相談14:00~15:00
- 所 中央市民センター 人 ①60人(申込順)、②4人(申込順) 料 無料
- 申 9/10(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

## もしものために終活情報登録しませんか

病気や事故などで意思表示できなくなったときや亡くなったときに備え、あらかじめ本人が希望する情報を市に登録することで、医療機関や警察、本人が指定した家族などからの照会に対し、本人に代わり市が登録情報をお伝えします。

- ◆対象 市内に住所を有する65歳以上のかた
- ◆申請できるかた 本人(障がいや認知症などで明らかに申請できない場合、成年後見人または親族)
- ◆登録できる情報 ※項目は選択できます。
  - ①緊急連絡先
  - ②本籍
  - ③かかりつけ医やアレルギーなど
  - ④リビングウィル(延命治療意思など)の保管場所
  - ⑤エンディングノートの保管場所
  - ⑥生命保険・預貯金など
  - ⑦臓器提供の意思
  - ⑧葬儀や遺品整理の生前契約先
  - ⑨お墓の所在地
  - ⑩遺言書の保管場所
  - ⑪本人の自由登録事項

【登録から開示までの流れ】



申請は身分証明書や緊急連絡先となるかたの同意書が必要です。詳しくは、市HPをご覧ください。

- 料 無料 問 高齢者支援課(☎017-734-5206) ID1002847

## 9月は認知症月間

認知症は誰もがなりえる、とても身近な病気です。認知症の人たちのメッセージから、ともにできることを考えていきましょう。

### ◆認知症の人のメッセージ

「認知症になってもやりたいことはある。いろんな人と話したい。」「そのまんまの人間でいたい。手を繋いで、やれることは頑張ってやりましょう。」



### ✦図書館展示

- 時 9/1(月)~24(水) ※休館日を除く 所 市民図書館7階ロビー
- 内 認知症のかたが書いた本やその家族の介護経験の本などの展示・貸出し

### ✦認知症サポーター養成講座in駅前スクエア

- 時 9/5(金) 13:30~15:00 所 駅前庁舎1階駅前スクエア
- 内 認知症について学びたいかた 人 20人程度 料 無料
- 申 前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

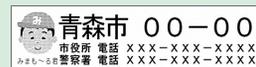
問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

### ✦ご活用ください!みまもりシール

市では、緊急連絡先などを事前登録したかたに「みまもりシール」を配布しています。シールには登録番号が記入されています。高齢者が自宅に帰れなくなり保護されたときや持病の影響で倒れたときにシールがあることで、身元の確認や親族などへの連絡につなげることができます。

### ◆登録内容

- ①本人の基本情報 (氏名・生年月日・住所・電話番号)
- ②緊急連絡先(氏名・住所・電話番号)



使用例

- 対 在宅で生活する65歳以上のかた ※ご家族や担当ケアマネジャーによる代行申請も可能です。
- 問 高齢者支援課(☎017-734-5326)
- 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

## 認知症疾患医療センター市民講座 要予約

### 「認知症を知り・学び・備える」

認知症を「知り」「学び」「備える」をテーマに、今日から・明日から使える知識をお伝えします。

講師: 笹原 秀平さん(作業療法士 多機能型事業所ライブリー妙光園施設長)

- 時 9/27(土) 10:00~11:30 所 総合福祉センター大集会室
- 対 認知症について興味のあるかた 人 30人程度 料 無料
- 備 事前質問があるかたは申込時にお伝えください
- 申 9/24(水) 16:00までに、県立つくしが丘病院認知症疾患医療センター(☎017-788-2988、☎017-788-5086)へ



県立つくしが丘病院HP

## 若年性認知症の人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が「ゆるっと」気軽に、情報交換や物づくりなどを行っています。途中参加・退室も可能です。認知症に関するパネル展示なども行います。

- 時 9/21(日) 13:30~15:30 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
- 対 若年性認知症の本人・家族・支援者など 人 10人程度 料 無料
- 申 9/19(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

【広告】

## ハンセン病元患者のご家族へ ~対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。~



○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。  
○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

厚生労働省 補償金担当窓口 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00~16:00 (月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで



対象者	補償金額
(ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親、子の配偶者及び配偶者の親、子等	180万円
(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等	130万円
(キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	

※同居など一定の要件が必要な場合があります。

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚生労働省 検索

### あおもりQOL健診フェア

時 10/11(土) 12:00~16:00 所 サンロード青森 1階 サンホール 料 無料  
備 体調不良などがある際は、ご来場をお控えください。

簡易型QOL健診、ステージなど体験・参加するだけで、楽しく健康教養が身に付きます。皆様のご来場をお待ちしています!



※「QOL健診」は弘前大学の登録商標です。

#### 自分の体を“知る”

### ✳️ QOL健診(簡易型) 12:00~16:00

生活習慣(問診)、血圧、体組成、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、立ち上がりテスト、結果説明

備 事前申込優先です。(9/29(月)まで受付中)  
当日参加も可能ですが、お待たせする場合があります。



申込み

#### 参加して楽しく“学ぶ”

### ✳️ ステージプログラム 12:30~15:00

青森市観光大使のGMUの皆さんなど、ゲストによるQOL健診や体験ブースなどの見所紹介、健康教養、健康づくりに関するクイズなど



### ✳️ 体験ブース 12:30~16:00

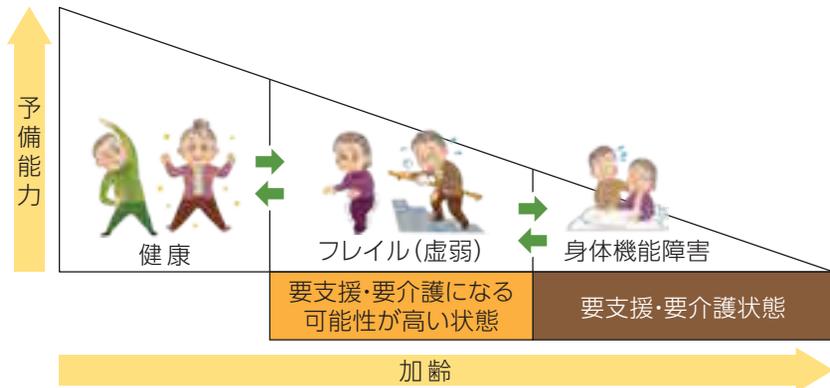
血糖値測定・糖尿病療養相談、がん予防・検診啓発、健康づくりに関する展示、肺がん検診(40歳以上の市民が対象)など。

問 健康づくり推進課(☎017-718-2912)

### フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。早期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが期待できます。

問 国保医療年金課(☎017-718-1146)



#### ◆市の取組

- ①後期高齢者健康診査で、フレイルチェックを実施
- ②後期高齢者健康診査の結果などから、低栄養や生活習慣病などに対する支援が必要なかたへ保健指導などを実施
- ③過去数年間、市の後期高齢者健康診査や医療機関を未受診、介護認定がないかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介  
※②③は対象者にご案内を送付しています。

### 「職域におけるがん対策の最新情報」セミナー 要予約

職域におけるがん対策の実践事例や最新動向を共有し、企業・団体による取り組みの活性化を目指す情報共有型セミナー。医師による講義や、がん経験者を踏まえたトークセッションを実施します。

- ◆「職域がん対策の進化」  
講師:中川恵一さん(東京大学大学院医学系研究科 特任教授)
- ◆「私と家族のがん体験」  
講師:和田智子さん(がん対策推進企業アクション認定講師(がんサバイバー))
- ◆トークセッション・QAタイム

時 10/3(金) 13:00~14:30(12:30開場) 所 青森県労働福祉会館 大会議室AB  
対 従業員へのがん啓発に関心をお持ちの企業・団体のかた  
人 80人(申込順) 料 無料

申 9/26(金)までに、申込フォームから申込み、または  
がん対策推進企業アクション事務局(☎03-6629-4667)へ  
問 がん対策推進企業アクション事務局(☎03-6281-9094)



申込フォーム

### ヘルステックを活用した予防サービス事業 要予約 簡易型「QOL健診」青森市×弘前大学

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)

時 9/18(木) 10:00~15:00(14:30受付終了)  
所 市役所本庁舎1階ロビー 人 50人 料 無料

申 9/16(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



### 第3回 あおもり県民健康ウォーク & レクリエーション祭 要予約

3つのコースを選択できる健康ウォークと、ニチレクボールやモルックなどのレクリエーション体験を実施します。素敵な景品が当たる大抽選会もありますので、お気軽にご参加ください!

#### ◆健康ウォークコース

△1万歩コース(約7km) ㊦ゆったりコース(約5km) ㊧ファミリーコース(約3km)

時 9/28(日) 9:00~9:30受付 所 カクヒログループスーパーアリーナ ヨリドマ  
人 300人 料 1,000円(小学生以下は無料)

申 9/12(金)までに、参加者の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、参加希望コース(A・B・Cから選択)を〒030-0862 古川1-2-14 ドエル古川1号 青森ウォーキングクラブ(☎017-752-8665、✉ringo.awa@jupiter.ocn.ne.jp)へ

問 事務局(澤田 ☎090-4638-1284)

### 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	9/6・13・27(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	9/5・12・26(金) 19:00~21:00	人 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	9/6(土)・28(日)、10/5(日)・ 18(土) 13:00~15:00	対 足し算、引き算ができるかた 人 20人 料 1回500円
中高齢者運動塾 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	月3回(金曜日) 10:00~12:00	対 介護認定を受けていない 50~70代のかた 料 2,000円
太極拳教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	10/3・10・17(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 窓口・電話で受付中 ※申込順	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
初心者のための弓道教室 申 9/1(月)~10/12(日) ※申込順	10/15(水)~11/14(金)の 水・金曜日(全10回) 19:00~21:00	対 18歳以上 人 10人 料 3,800円
①第1回オカでんアリーナ スポーツフェスタ2025 ②第2回オカでんアリーナ スポーツフェスタ2025 申 ①②窓口・電話で受付中 ※申込順(詳細はHPまで)	①9/7(日)10:00~17:00 ②10/5(日)10:00~17:00 ※各教室1時間~1時間半程 度。ロコモ運動塾・ヨガ・太 極拳など気になる教室全 部に参加してみませんか?	人 ①②各教室50人 料 ①②各教室300円 備 キャンセルの場合は 2日前までに連絡
<b>大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525</b>		
ソフトテニススクール 申 受付中	9/2・9・23・30(火) ※予備日 9/29	対 小学5年生~高校生 人 40人 料 3,000円
キッズテニスガーデン 申 受付中	9/2・4・9・11・18・23・25・30 10/2・7(火)(木)(計10回) ※予備日 10/9・14・16・21・23	対 小学生 人 10人 料 5,000円
<b>カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105</b>		
親子で楽しむ ハッピービクス 申 受付中	9/5(金) 15:30~16:15 9/7(日) 10:00~10:45 9/9(火) 16:30~17:15 9/23(火) 16:00~16:45 9/30(火) 16:00~16:45 場所:多目的室A	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♪
今日からできる 簡単コアトレ 申 当日参加OK	9/6(土)13:00~14:00 9/27(土)10:00~11:00 場所:多目的室A 講師:篠原博さん(県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 教授)	内 理学療法士が教える 自宅でするやさしい 体幹トレーニング 料 無料 備 内履き持参
<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	9/12・19(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	9/2・9(火) 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	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

### 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?  
※状況により、変更・中止する可能性があります。  
申 健康づくり推進課(☎017-718-2912、017-718-2942)

#### 体づくり講座

料無料 備公共交通機関でお越しください

場所	開催日時/内容	人員/持ち物
沖館市民センター 2階 中会議室 申 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	9/3(水)・18(木) 各回10:00~11:30 イスに座ってできる運動	☎ 沖館地区周辺にお住まいのかた 備 汗拭きタオル・飲み物・ゴムボール(100円のものなど)持参
西部市民センター 3階 申 ①は直接会場へ ②は前日までに、☎☎へ	9/10(水) 10:00~11:30 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)	備 汗拭きタオル・飲み物・内履き持参 ※当日の気温により、内容を変更・中止する場合があります。
元気プラザ 申 9/1(月)~10/6(月)に、☎☎へ	①10/7(火) ②10/14(火) ③10/21(火) ④10/28(火) 10:00~11:15【2つまで選択可】 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) 備 ④はヨガマットまたはバスタオル持参

#### 中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 9/11(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 9/1(月)~10(水)に、☎☎へ

#### 石碑巡りウォークを楽しむ

時 9/17(水) 10:00~11:30 要予約  
所 県庁北棟1階正面入口 集合  
内 県庁構内の「青森県りんご百年記念碑」から出発し、長島・安方エリアの善知鳥神社や廣田神社に点在する石碑を巡る約3kmのウォーキング  
※小雨決行  
人 20人程度 料 100円(保険料など)  
備 飲み物・汗拭きタオル・雨具持参、動きやすい服装でお越しください。  
申 9/10(水)までに、☎☎へ  
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

#### 清風を感じ・日光を浴び・ウォークの旅!

時 ①9/12(金) ②9/26(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)

#### 自由ヶ丘いきいき健康講座

時 9/26(金) 10:00~11:30 要予約  
所 ドリームプラザ自由ヶ丘  
内 健康チェック、体操など 人 15人  
料 無料 申 9/25(木)までに、☎☎へ

### 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
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①9/3(水) ②9/17(水) 10:00~11:00	①健康教室~講話と体操~ ②楽しく体を動かそう!
アウガ (1階 駅前スクエア)	①9/4(木) ②9/17(水) 11:00~12:00	①ずっと元気でい体操(いたいぞう!) ②Let's姿勢改善 ACEを狙え!
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)	①9/8(月) ②9/22(月) 10:30~11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! ②姿勢を意識した正しいからだづくり
サンロード青森 (1階 サンホール)	①9/9(火) ②9/30(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ストレッチで体も心もリフレッシュ!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①9/10(水) ②9/24(水) 10:30~11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②はじめての運動教室
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①9/12(金) ②9/30(火) 10:30~11:30	①生活習慣病を予防しよう ②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 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
9/4(木) 10:00~	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
9/8(月) 14:00~	ほろがけ福祉館	健康チェック、ストレッチ
9/16(火) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、バランスボール
9/24(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、ストレッチ
9/26(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、セラバンド

### 市民無料健康講座「かだれ健康塾」

「自分の足で一歩歩く!!」~日常生活で筋力・骨力をアップ~

講師: 栃木悦子さん(健康管理士上級指導員)

時 9/7(日) 13:00~15:00  
所 青森県総合社会教育センター 2階 第6研修室 料 無料  
備 当日、直接会場へ  
問 青森県健康管理士会(神 ☎017-781-9559)

## 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日中の診療時間内にかかりつけ医などで受診いただきますようお願いいたします。救急医療が必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療施設の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

##### ◆ 診療科目・診療日

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

##### ◆ 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、年末年始	

※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
9/7(日)	小笠原歯科医院	017-734-7841	松原三丁目
9/14(日)	ホワイト歯科医院	017-741-8855	佃一丁目
9/15(月)	むつ歯科医院	017-777-1840	金沢三丁目
9/21(日)	訪問歯科クリニック こすもす	017-752-7084	野尻今田
9/23(火)	よこうち歯科	017-763-2121	羽白富田
9/28(日)	中央歯科クリニック	017-777-6050	長島二丁目

・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

## 9/23は「手話の日・手話言語の国際デー」 手話は言語だと知っていますか？



「手話言語の国際デー」は平成29年12月19日に国連総会で決議されました。決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進することとされています。

9月23日は1951年に世界ろう連盟が設立された日です。市でも、令和2年4月に「青森市手話言語の普及及び多様な意思疎通の促進に関する条例」を施行し、手話が言語であることの普及に努めています。

- ◆国際ろう者週間 9/22(月)～28(日)
- ◆ブルーライトアップ

今年は  
施行後5周年!

世界各地で、世界ろう連盟のロゴの色であり「世界平和」を表す青色にライトアップを行っています。本市も9/22(月)～26(金)の期間、本庁舎1階ロビーにおいてブルーライトアップを行うほか、手話が言語であることに関するパネル展示を予定しています。

◆令和7年6月25日に「手話に関する施策の推進に関する法律(手話施策推進法)」が施行され、9月23日を「手話の日」とすることが明記されました。手話施策推進法は、手話が日常生活を送る上で重要な意思疎通の手段であることが明記されています。

### ◆手話であいさつしてみよう!



こんにちは



ありがとう

©青森市ろう協会 南 タ子

口の動き、  
「こんにちは」  
「ありがとう」も  
忘れずに!

障がい者支援課(☎017-734-5327、☎017-734-5329)

## 秋の建築物防災週間

8/30(土)～9/5(金)

地震や火災から尊い人命や財産を守るため、この機会に、自宅やブロック塀などの耐震性を確認し、防災への備えを再確認しましょう。

ブロック塀などの点検項目について解説したパンフレットを市HPに掲載のほか、建築指導課でも配布しています。

また、大規模店舗・ホテルなどの施設管理者は、耐震診断や耐震改修、避難経路の確保などを行い、施設利用者の安全確保に努めましょう。

問 建築指導課(☎017-752-8274) ID1002175

## 屋外広告物適正旬間

9/1(月)～10(水)

期間中、屋外広告物のパトロールや違反広告物の除去を実施します。広告物の設置や点検について、詳しくは市HPをご覧ください。

- ◆屋外広告物を設置する際のルールを守りましょう  
無秩序な設置によって、景観を損なったり、人々に危害をもたらしたりしないよう、ルールを守り、美しい街並みを維持しましょう。
- ◆屋外広告物の設置には許可が必要です  
一定期間以上継続して屋外で公衆に向けて表示されるものは、屋外広告物に該当します。  
一定の表示面積を超える屋外広告物は、条例に基づく許可申請が必要です。屋外広告物を表示できる基準は、設置する地域や広告物の種類で異なります。
- ◆安全点検をしましょう  
屋外広告物が落下する事故が全国的に発生しています。広告物の設置者・管理者は定期的に安全点検をしましょう。

問 建築営繕課(☎017-752-8964) ID1009313

## 秋の全国交通安全運動

9/21(日)～30(火)

秋は日没が早まる時期です。交通事故を未然に防ぐため、早めのライト点灯を心がけましょう。

- ◆運動の重点
  - ①歩行者の安全な道路横断方法などの実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進
  - ②ながらスマホや飲酒運転などの根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
  - ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

問 生活安心課(☎017-734-5258)

## (仮称)青森市環境基本条例骨子案へのご意見を募集します

わたしの意見提案制度(パブリックコメント)を実施します。お寄せいただいたご意見は、内容を検討し、ご意見の概要とそれに対する市の考え方を公表します。個別に回答はしませんのでご了承ください。

◆概要 令和6年3月25日に表明したゼロカーボンシティ宣言に係る地球温暖化対策をはじめとする本市の環境政策の推進や青森県自然・地域と再生可能エネルギーとの共生制度へ対応するため、環境基本法に基づき、(仮称)青森市環境基本条例を制定するもの

◆縦覧・意見募集期間 8/29(金)～9/28(日)

◆縦覧場所など ※縦覧は閉庁・休館日を除く  
駅前庁舎3階環境政策課／駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース／本庁舎1階ロビー／本庁舎3階情報公開コーナー／柳川庁舎1階柳川情報コーナー／浪岡庁舎1階閲覧コーナー／各支所・市民センター／東岳コミュニティセンター／高田教育福祉センター／浪岡中央公民館／市HPに掲載

### ◆意見を提出できるかた

- 次のいずれかに該当するかた
- ①市内に住所を有するかた
  - ②市内に事務所などを有する個人・団体など
  - ③市内の事務所などに勤務するかた
  - ④市内の学校に在学するかた
  - ⑤意見募集事案に利害関係を有する個人・団体など

### ◆提出方法

氏名・住所(住所が青森市外のかたは、「意見を提出できるかた」のいずれに該当するか)を記入の上、各提出先へ

- ①Eメール  
市HPの「市民参加の広場(わたしの意見提案制度)」から送信
- ②郵送 〒030-0801 新町一丁目3-7 環境政策課
- ③FAX 017-718-1083
- ④直接持参 ※閉庁日を除く

問 環境政策課(☎017-718-0286) ID1009527

## 青森市特別職報酬等審議会公募委員を募集

市長の諮問に応じて、市議会議員の議員報酬並びに市長及び副市長の給料の額について審議会において審議を行い、市長に対して答申していただく委員を募集します。

- 時** 1月上旬まで(月～金曜日の日中)に5回開催予定(会議概要は、委員氏名も含めて公開されます。) 1回につき2時間程度 **所** 市役所本庁舎(予定)
- 対** 本市に住所を有する18歳以上(令和7年4月1日現在)で、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は除く) **人** 2人
- 備** 報酬:会議1回の出席につき、日額8,700円  
選考:書類審査の上抽選(これまで当審議会委員を委嘱されていないかたを優先。選考結果は10月上旬までに応募者全員に通知)
- 申** 9/19(金)までに、任意の様式に、①住所②氏名③年齢(生年月日)④性別⑤電話番号⑥職業⑦主な経歴など⑧応募動機⑨青森市政に関する意見(400～800字程度)を記入し、〒030-8555 中央一丁目22-5 人事課(☎017-734-5091、✉jinji@city.aomori.aomori.jp)へ
- 問** 人事課(☎017-734-5100)

## 青森市都市計画審議会委員を募集

本市の住みよいまちづくりのため、都市計画の決定または変更などに関する審議を行う青森市都市計画審議会委員を募集します。

- ◆応募資格**  
本市に住所を有する18歳以上のかた/月～金曜日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2回程度
- 人** 1人
- 備** 報酬:会議1日当たり8,700円 選考:書類審査(面接を行う場合あり)。結果は、11月下旬までに応募者全員に郵送で通知。
- 申** 9/30(火)必着で、履歴書と「これからの都市計画に求められる視点(任意様式/400字程度)」を、〒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(☎017-752-7977)

## お一人での避難が困難なかたへ ～避難行動要支援者避難支援制度のお知らせ～

市では、災害が発生した場合などに、自ら避難することが困難で、何らかの支援が必要なかた(避難行動要支援者)の名簿を作成し、本人の同意を得て、町(内)会、民生委員、消防団などの避難支援等関係者へ事前に情報を提供し、災害発生時の情報伝達や安否確認などに役立てています。

災害時の避難支援を希望し、個人情報の提供に同意されるかたは、青森市避難行動要支援者同意確認書兼個別計画(個別計画)の提出をお願いします。  
※情報提供の同意を強制するものではありません。

- 備** 個別計画の提出方法など、ダウンロードは市HPから
- 問** 福祉政策課(☎017-734-5314)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1174)



市HP

- ◆対象者** 本市に居住する在宅者であって、次のいずれかに該当するかた(既に提出しているかたは必要ありません)

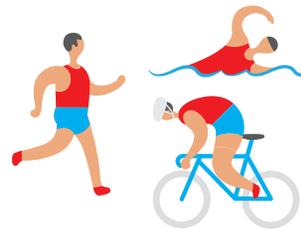
対象区分	
①高齢者など	満75歳以上のかただけで構成される世帯のかた ※満75歳以上のかたと他の対象区分に該当するかたで構成される世帯のかたも該当
②障がい者	要介護認定3～5のかた 1級～3級の身体障害者手帳をお持ちのかた 愛護(療育)手帳をお持ちのかた 精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた
③難病患者	難病患者で避難に支援が必要なかた
④その他	医療的ケア児、傷病者、乳幼児、妊産婦、外国人など

### ◆避難支援者の登録にご協力ください

避難支援者とは、避難行動要支援者を日頃から見守り、災害発生時に避難情報を伝えたり、一緒に避難するなどの支援を行うかたをいいます。近隣の避難行動要支援者から避難支援者として個別計画への登録をお願いされた場合は、ご協力をお願いします。

## トライアスロン大会開催に伴う車両交通規制

第16回日本スプリントトライアスロン選手権(2025/青森)の開催に伴い、一部区間の車両通行止めを行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、HPをご覧ください。



- 時** 9/14(日)7:00～14:00
- 所** 臨港道路本港線・2号線・3号線  
((株)東北日立からベイブリッジを通り、青森県酒造販売前まで)
- 問** 国スポ・障スポ競技課(☎017-761-4478)



HP

## 市営住宅の入居者を募集

- ◆申込期間** 9/1(月)～12(金)
- ◆抽選予定日** 10/18(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** 11月中旬以降

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数 エレベーター有無	参考月額使用料
<b>青森地区</b>					
①市営住宅 小柳第二団地	小柳五丁目	1	3DK(7.5畳、6畳、4.5畳、DK)	1階 無	12,200～27,200円
②市営住宅 小柳第三団地	けやき二丁目	3	3DK(6.5畳、6畳、4.5畳、DK)	2・5・6階 有	15,100～31,100円
③市営住宅 野木和第二団地	羽白字沢田	1	3LDK(8畳、6畳、6畳、LDK)	1階 無	14,900～40,500円
④特定公共賃貸住宅 ベイスайд柳川	柳川一丁目	1	3DK(6畳、6畳、5.5畳、DK)	10階 有	61,000円
<b>浪岡地区</b>					
⑤市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	4	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	3階 無	7,200～9,100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  
※③は入居する世帯員が4人以上  
※⑤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)世帯は21万4千円以下)  
※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)



## 市有地の売却(一般競争入札)

入札・契約方法などについて記載した「入札案内書」を9月上旬頃から①②は管財課で、③は住宅政策課で配布するほか、市HPにも掲載しますので、購入を希望されるかたは必ずよく読んでからご参加ください。

### ◆売却物件

No.	所在地番	地目	地積
①	合浦一丁目5番7	宅地	190.93㎡
②	浅虫字内野46番12	宅地	556.65㎡
③	小柳三丁目124番3	宅地	12,800.40㎡

- ◆入札日時** ①10/20(月)10:00～  
②10/20(月)11:00～  
③10/14(火)10:00～  
※この入札に参加するには、事前に申込みが必要です。
- ◆入札場所** ①市役所本庁舎急病センター棟2階入札室  
②柳川庁舎2階会議室

- 問** ①②管財課 本庁舎(☎017-734-5228) **ID**1005976  
③住宅政策課 駅前庁舎(☎017-734-5572) **ID**1009514



## 介護慰労金を支給します

要介護状態のかたを在宅で日常的に介護している家族を対象に、申請によって介護慰労金を支給します。

### ◆対象

- ①～③全てに該当するかたを日常的に介護している家族(市民税非課税世帯で固定資産税や国民健康保険税など市税に滞納がないかた)
- ①在宅で生活し、市民税非課税世帯で介護保険料に滞納がないかた(※分割納付は可の場合あり)
- ②10月1日以前の1年間、市内に住所を有し、要介護3～5もしくは要介護2で認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ以上のかた
- ③10月1日以前の1年間、介護保険サービス(デイサービス、ホームヘルプサービス、訪問入浴サービスなどの在宅サービスや、特別養護老人ホーム、グループホームなどの入所サービス、福祉用具の貸与・購入、住宅改修など)を利用していないかた(年間7日以内のショートステイ利用は除く)

### ◆支給額(年額)

- ・要介護4～5に該当するかたを介護している家族…10万円
- ・要介護2～3に該当するかたを介護している家族…2万円
- ・要介護2～3と4～5の期間が混合している場合…2万円

申請 10/1(水)～31(金)に、介護保険被保険者証、通帳(介護をしているかたの名義のもの)、税情報確認同意書(窓口での記入可)または納税証明書を持参の上、高齢者支援課(☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ

## 後期高齢者医療加入者で2割負担のかたの自己負担限度額

2割負担のかたに対する高額療養費の配慮措置(医療費負担の増加を3千円までに抑える対応)は、9/30(火)をもって終了となり、10/1(水)からは、外来診療の自己負担限度額は一律月1万8千円となります。詳しくはお問合せください。

問 青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)  
 国保医療年金課(☎017-734-5343)  
 【制度改正事項全般に関する問合せ】  
 厚生労働省コールセンター(☎0120-117-571)  
 ID 1002983

## 重度心身障害者医療費助成

心身に重度の障がいがあるかたが、医療機関などを受診した際の保険診療に係る医療費の自己負担分を助成します(所得制限などの要件あり)。詳しくは、お問合せください。

なお、現在助成を受け、障がいの程度と所得が基準内のかたには、新しい受給者証または決定通知書を9月末までに郵送します。

### ◆助成対象者

身体障害者手帳1級、2級及び3級(3級は心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の機能障がいに限る)、愛護(療育)手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちのかた  
 ※65歳以上のかたはその他の要件あり

問 国保医療年金課(☎017-734-5345)  
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

## 失語症者向け意思疎通支援者派遣が利用できます!

失語症のあるかたの意思伝達手段を確保するため、各種手続や社会参加の場へ失語症者向け意思疎通支援者を派遣します。

対 市内に住所を有し、以下のいずれかに該当するかた

- ①身体障害者手帳(言語障がい)をお持ちのかた
- ②医師の診断書もしくは意見書において失語症と診断されたかた
- ③言語聴覚士が面接などにより、社会生活上何らかのコミュニケーション障がいがあると判断されたかた

申 障がい者支援課に事前の利用登録を行った上で、青森県言語聴覚士会へ派遣申請を行います。※利用登録には身体障害者手帳または医師の診断書、意見書などが必要です。

問 障がい者支援課(☎017-734-5327)  
 青森県言語聴覚士会(古川 ☎080-5129-9080)

## 9/28(日)は秋の大掃除の日

日常の掃除で行き届かない場所を重点的に掃除し、ねずみや衛生害虫(ハエ・蚊・ゴキブリなど)の発生防止を心掛けましょう。

一時的に大量のごみが出た場合は、「少量ずつ何回かに分けて計画的にごみ収集場所に出す」、「分別した上で清掃施設に自己搬入する」、「一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼する(有料)」のいずれかの方法でごみを処理しましょう。

※リサイクルショップを利用したり、必要なかたに譲るなど再利用(リユース)を心掛け、ごみの減量に努めましょう。

問 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)  
 浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)



### 青森地区での粗大ごみの出し方

青森地区で粗大ごみを出す場合は、戸別収集の事前の申込みと粗大ごみ収集手数料納付券の購入が必要です。

粗大ごみ収集手数料納付券の取扱店は申込みの際にお知らせします。なお、清掃工場・一般廃棄物最終処分場に自己搬入することもできます。

- 申 ①粗大ごみ受付センターに粗大ごみの品目や数を申込み。  
 ②申込みの際に案内されたコンビニなどの取扱店で、納付券を必要枚数分購入。  
 ③粗大ごみに納付券を貼り、収集日当日の8:30までに自宅前に出す。
- 問 粗大ごみ受付センター(☎017-718-1184)

### ごみは適正な分別を!

- 不要になった飲食用のガラスびんは、中を水ですすぎ、ビニール袋などには入れずそのまま回収容器に入れてください。
- 「その他のプラスチック」として収集されたものに、「エアゾール缶(カセットボンベ)」「電池」「包丁」などが混入しています。収集や選別作業員のけがや、可燃物に引火し、甚大な火災となる危険性があるので、適正な分別をお願いします。



青森市環境安全シンボルキャラクター 地球の王子様「エコル」と妖精「ハナ」

乾電池やエアゾール缶にあるプラマークは、キャップやフィルムのことです。  
 乾電池は絶縁して、エアゾール缶は使い切って、それぞれ燃えないごみに出してください。



問 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)

## マイバッグを持ち歩こう

レジ袋の素材となっているプラスチックは、便利な反面、海洋汚染・地球温暖化などの原因にもなっており、世界中で問題となっています。私たち自身がプラスチックの過剰な使用を抑制し、ライフスタイルを見直すことが求められます。

お買い物の際は、マイバッグを持ち歩き、最後はごみとなるレジ袋をみんなで減らしていきましょう!

問 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

## あおもりまちなかレンタサイクル

電動アシスト付き自転車や利用予約・決済ができるアプリの導入など、より便利・快適に利用できるよう、リニューアルしました。買い物や街の散策などにお気軽にご利用ください。

時 10/31(金)まで 24時間 所 青森駅前自転車等駐車場内  
 対 20台 料 15分100円、12時間1,500円

備 「HELLO CYCLING」アプリの登録が必要です。  
 詳しくはアプリまたは「HELLO CYCLING」HPをご覧ください。  
 問 青森市中心市街地活性化協議会(☎017-734-1311)



## 包括外部監査結果に対する改善措置を公表

外部の専門家(公認会計士)による令和6年度包括外部監査「市営住宅に関する財務事務の執行について」の結果に対する改善措置を、市役所各庁舎、各支所・市民センターなど(市HPにも掲載)で公表しています。

時 各施設の開庁・開館時間  
 問 監査委員事務局(☎017-761-4382) ID 1008687

## 令和7年国勢調査を実施します

国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいる全ての人と世帯を対象とする国の最も基本的な統計調査です。調査結果は、選挙区の区割りや地方交付税の金額、防災計画などを定めるための行政資料として利用されます。



9月中旬から国勢調査員が訪問し、調査書類をお配りします。回答方法は、インターネット(パソコン・スマートフォン・タブレット)のほか、調査票を郵送または調査員への直接提出となります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

- ◆インターネット回答期間 9/20(土)～10/8(水)
- ◆調査票(紙)での回答期間 10/1(水)～8(水)

備 統計法に基づき、ご回答いただいた内容を統計作成の目的以外に使用することはありません。

問 企画調整課(☎017-763-5244)

## アメリカシロヒトリは早めの防除を

アメリカシロヒトリの幼虫は、6月下旬頃と8月下旬頃に多く発生し、樹木を食害します。街路樹や公園の樹木に発生を確認した場合は、ご連絡ください。防除方法など詳しくは、本紙6月1日号または市HPをご覧ください。

問 公園河川課(☎017-752-8342) ID 1002099

## 災害時の避難所等を指定

下記のとおり指定内容を更新しました。

### ◆新規指定

- ・夢宅寺(指定緊急避難場所) 浅虫字山下208
- ・青森市農業振興センター(指定緊急避難場所)
- ・滝内福祉館(指定緊急避難場所・指定避難所)

### ◆所在地変更(指定福祉避難所)

- ・障害者支援施設こぶし園 西大野五丁目24-11

問 危機管理課(☎017-734-5059)

## 各霊園に秋彼岸の臨時バスを運行

三内・月見野・八甲田の各霊園に臨時バスを運行します。詳しくは、交通部HPまたは、東部営業所・西部営業所・青森駅前発売所・NTT青森支店前発売所で配布している時刻表をご覧ください。

### ◆運行日 9/23(火)

問 東部営業所(☎017-726-5443) 西部営業所(☎017-788-2326) ID 1009412



## 八甲田霊園内の通行規制

バス運行のため、八甲田霊園の一部区間において一方通行の規制を行います。詳しくはHPをご覧ください。

時 9/23(火) 問 生活安心課(☎017-734-5277) ID 1008653

## 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

- ◆9/30(火)納期限
    - ①固定資産税 第3期分
    - ②国民健康保険税(普通徴収分) 第3期分
    - ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第3期分
    - ④介護保険料(普通徴収分) 第3期分
    - ⑤児童保育負担金(保育料) 9月分
    - ⑥市営住宅使用料 9月分
    - ⑦市営住宅駐車場使用料 9月分
    - ⑧放課後児童会負担金 9月分
  - ◆10/10(金)納期限
    - ⑨市・県民税(給与特別徴収分) 9月分
- 問 ①～⑤⑧⑨納税支援課(☎017-734-5209) ⑥⑦住宅政策課(☎017-734-5572)

## 不動産フェア 一般消費者向け 不動産無料相談会 要予約

宅地建物取引士が相談に応じる不動産無料相談会を開催

時 9/23(火) 10:00～15:00 所 サンロード青森 1階西中央入口エスカレーター横

問 不動産相談全般 ※空き家・空き地の売買、賃貸、管理など 問 事前に、(公社)青森県宅地建物取引業協会青森支部(☎017-734-2355)へ

## 暮らしとこころの無料法律相談会 要予約

自殺対策の一環として「暮らしとこころの無料法律相談会」を実施します。多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活やこころの悩みに応じます。

時 9/8(月)～12(金) 所 最寄の地域の法律事務所 問 9/1(月)～5(金)に青森県弁護士会事務局(☎017-777-7285/土・日、祝日を除く9:00～17:00)へ ※「暮らしとこころの相談希望」とお伝えください。

## お困りごと相談窓口 無料

### 9月の市民相談

- 予約不要
- 所 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 1(月)・22(月) 10:00～15:00
    - 行政相談
      - 時 4(木)・11(木)・18(木)・25(木) 10:00～15:00
    - 司法書士相談
      - 時 1(月)・9(火) 10:00～14:00
    - 不動産相談
      - 時 4(木)・11(木)・18(木)・25(木) 10:00～15:00
    - 土地家屋調査士相談
      - 時 1(月) 10:00～14:00
    - 行政書士相談
      - 時 12(金)・19(金)・26(金) 10:00～15:00
  - 要予約
    - 法律相談
      - 時 ①8(月)・②22(月) 13:00～15:00
      - 人 各5人(申込順)
      - 申 事前に、生活安心課(☎017-734-5250)へ
      - ①は1(月)から、②は9(火)から受付(8:30～)
      - ※相談は、1回まで(一人20分間)

### 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 10/2(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。 問 9/29(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

### 浪岡地区 人権相談・行政相談

時 9/4(木)・18(木) 9:00～15:00 所 浪岡総合保健福祉センター 問 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

### 市税などの平日夜間納付相談窓口開設のお知らせ [青森地区]

時 9/11(木)・16(火)～18(木)・24(水)・25(木)・29(月)・30(火) 20:00まで 所 納税支援課(☎017-734-5209) [浪岡地区] 時 9/25(木)・26(金)・29(月)・30(火) 20:00まで 所 浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1141)

### アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。【アイヌの方々のための専用フリーダイヤル】☎0120-771-208 時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00 問 (公財)人権教育啓発推進センター(☎03-5777-1802)



### 女性のための 専門相談 要予約

- ①こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。 時 9/18(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。
  - ②法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。 時 9/23(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。
- 問 ①は9/16(火)、②は9/18(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

### こどもの人権相談強化週間

期間中は相談時間を延長し、土・日曜日でも電話相談を行います。相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、相談してください。

【こどもの人権110番】 ☎0120-007-110(通話無料)

【LINEじんけん相談】 @linejinkensoudan



時 ①8/27(水)～29(金)、9/1(月)・2(火) 8:30～19:00 ②8/30(土)・31(日) 10:00～17:00 ※通常の相談時間は、月～金曜日(祝日を除く)の8:30～17:15 問 青森地方務局人権擁護課(☎017-776-9024)

### 暮らしの困りごと相談所 要予約



各種行政機関や弁護士などが、年金・労働・相続・登記などの様々な相談に応じます。 時 9/9(火) 10:30～15:00 所 アウガ5階AV多機能ホール 問 弁護士相談・司法書士相談は、事前に総務省行政相談センターきくみみ青森(☎0570-090110)へ

### 「解決の糸口を見つけに行こう!」 無料相談会 要予約

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、一緒に解決の糸口を見付けます。【対象の相談】多重債務問題、遺産相続、不動産売買、公共料金の滞納、DV・離婚問題など 時 9/27(土) 10:00～16:00 所 事前に、信用生協青森事務所(☎0120-102-143)へ

# 暮らしの情報

Living Information

## NAMIOKA COFFEE FES

県内で人気の15店舗が大集結する「NAMIOKA COFFEE FES」を初開催! 岩手県からもこだわりのコーヒーショップが特別出店。  
 コーヒーフェスにちなんだ限定商品も登場予定ですので、ぜひご家族、ご友人と一緒に、お気に入りの一杯を見つけませんか?

時 9/27(土)・28(日) 10:00~16:00 所 道の駅なみおか アップルヒル  
 問 NAMIOKA COFFEE FES実行委員会 事務局  
 (☎070-8510-7723/10:00~17:00)

## 青森秋まつり

秋野菜の販売、露店、フリーマーケット、バルーンアート、棒パンコーナー(300本限定)、ユカイナ移動動物園、ふわふわ遊具、ポニーとふれあいコーナー、シャボン玉コーナー、クラフト出店、木登り体験

◆4日のみ よさこいソーラン、三味線演奏、交通安全PRコーナー、子ども免許証発行コーナー  
 ◆5日のみ 油川獅子舞、ダンス、B2iシューティング体験、凧揚げ、手作りタイル写真立てコーナー

時 10/4(土)・5(日) 9:00~16:00 ※10/5(日)は15:00まで 所 合浦公園多目的広場  
 備 フリーマーケット出店者募集中! 1区画(3m×3m) 1日1,000円  
 申 フリーマーケット出店希望者は、9/19(金)までに、直接、合浦公園管理事務所へ  
 問 パークメンテ青い森グループ(☎017-741-6634)

## 八甲田牛アウトドアクッキング 要予約

八甲田牛のおいしさを自然の中で味わうアウトドアクッキングを開催!当日は、八甲田牛の旨みが存分に味わえる3品を作ります。親子連れや料理初心者大歓迎!衛生管理上、料理のお持ち帰りはできません。現地での食事のみとなります。

時 9/27(土) 10:00~14:00 所 八甲田憩いの牧場(多目的広場ドームテント)  
 人 10組(1組4人まで)、子どもだけの参加はできません 料 1組4,000円  
 備 エプロン・飲み物持参  
 申 問 9/1(月)~19(金)に、八甲田憩いの牧場管理事務所(☎017-728-2501)へ

## 国スポあomorい 404日 障スポあomorい 417日

※9/1(月)時点

### 2026 青の煌めきあomorい国スポ・障スポ

#### 競技別リハーサル大会 9月開催競技

公式HP▶ 

- ライフル射撃(25m)
 

時 9/6(土)・7(日) 所 青森県警察学校射撃場

片手で銃を持ち、立った姿勢で25m先の標的の中心を狙い、得点を競います。射撃競技は極度の集中力と心の安定が求められるメンタルの強さが結果を左右するスポーツです。研ぎ澄まされた選手の射撃技術をぜひご覧ください。


- バレーボール(ビーチバレーボール)
 

時 9/13(土)・14(日) 所 サンセットビーチあさむし特設会場

砂や風による変化が大きく、高度な技と対応力が必要な競技です。オフェンス対ディフェンスの絶妙な駆け引きや、風を読み味方にする力も重要になります。チームメイトとの息の合った連携プレーが見どころです。


- トライアスロン
 

時 9/14(日) 所 青森市特設トライアスロン会場

水泳(スイム)、自転車ロードレース(バイク)、長距離走(ラン)の3種目を連続して行い、その速さを競います。経験と戦術による選手同士の駆け引き、得意とする種目での順位の入替わりなど、3種目のペース配分がカギを握る、最後までスリルあふれる競技です。



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!

青森市の地元の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...

青森市を拠点とする

J1  
J2  
J3  
↑↓  
JFL

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。

### 9月のホーム戦情報

vs クリアソン新宿  
 時 9/6(土) 15:00 KICK OFF 所 新青森県総合運動公園球技場

vs アトレチコ鈴鹿  
 時 9/27(土) 13:00 KICK OFF 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

昇格に向けて、勝負の9月。三浦知良選手率いるアトレチコ鈴鹿をカクスタで迎え撃ちます。クラブ一同、スタジアムでお待ちしています!

**J3昇格へ!** ホーム残り **6** 試合

残り **13 165** 人

※7月27日時点

チームの情報はこちらから▶

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)

### ワソなグループ B.LEAGUE 2025-26 シーズン開幕まであと1か月!

いよいよ10月から2025-26シーズンが開幕!新たなシーズンの幕開けとなる一戦をホーム(青森市)で開催!ホームの声援を力に、最高のスタートダッシュを目指します。選手たちの迫力あるプレーをぜひ会場でご覧ください!ともに青い炎を燃やしましょう!たくさんのご来場をお待ちしています!

試合情報 vs 岩手ビッグブルズ

時 10/4(土)・5(日) 15:05 TIPOFF 所 マエダアリーナ(新青森県総合運動公園)

チームの情報はこちらから▶

問 青森スポーツクリエイション株式会社 (☎017-763-0551)

X LINE 公式サイト

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

## 浅虫温泉森林公園 秋の植物観察会 要予約

解説を聞きながら、浅虫温泉森林公園を散策してみませんか?

時 9/21(日) 9:30~12:00  
 所 浅虫温泉森林公園(陸奥湾展望所コース) ※「道の駅」ゆ〜さ浅虫3階 集合  
 人 40人(申込順) ※中学生以下は保護者同伴  
 備 歩きやすい靴でお越しください。天候により、内容を一部変更、または中止する場合あり。  
 申 問 9/14(日)までに、参加者氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを浅虫まちづくり協議会(森山 ☎080-5738-3658/土・日、祝日を除く8:30~12:30、  
 問 souka.aomori@gmail.com)または青森・草と木の会(☎017-743-3780)へ

## あomorいコンピュータ・カレッジ推薦入試願書受付中!

オープンキャンパスを9/13(土)9:45から開催します。参加特典として推薦入試受験料(1万円)が免除。ぜひご参加ください。

◆入試区分 学校推薦入試及び自己推薦入試  
 ◆願書受付期間 9/1(月)~10/17(金)  
 ◆入学試験日 10/18(土)9:30~  
 ◆試験会場 あomorいコンピュータ・カレッジ(荒川字柴田129)  
 ◆試験科目 適性検査、面接  
 ◆募集定員 60人

※自己推薦入試は高校卒業(見込み含む)のかたはどなたでも受験可能  
 備 入学試験、オープンキャンパスの詳細はHPをご覧ください。  
 問 あomorいコンピュータ・カレッジ(☎017-739-1311、問 staff@acc.ac.jp)

### 青森公立大学大学院入学者選抜説明会【第1期募集】

北東北・北海道道南地域における唯一の経営経済系(博士後期課程)を持つ大学院です。現役大学生だけではなく、働きながら学び続ける社会人にも配慮した教育システムについて、詳しく説明します。

時 ①9/1(月)18:00~19:00 ②9/6(土)博士前期課程13:00~、博士後期課程14:00~  
所 ①青森公立大学まちなカラボ(アウグ6階) ②本学大学院棟 対 大学生、一般のかた  
問 青森公立大学 教務学事グループ 入試・就職チーム(☎017-764-1555)

### 青森公立大学公開講座2025 外国語講座 要予約

コース名/講師	開催日	会場	定員	申込締切	テキスト
英語プレゼンテーション入門 エシアナ・ベネス 講師	①10/7(火) ②10/14(火) ③10/21(火) ④10/28(火)	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	15人	9/22 (月)	要
TOEIC入門 ~500点コース~ 丹藤永也 教授	①10/16(木) ②10/23(木) ③10/30(木) ④11/6(木)	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	20人	10/2 (木)	要
ビジネス英語入門 江連敏和 准教授	①11/4(火) ②11/11(火) ③11/18(火) ④11/25(火)	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	10人	10/21 (火)	要
ことばと文化 香取真理 教授	11/21(金)	男女共同参画プラザ 「カダール」研修室	50人	11/18 (火)	不要
英文学入門ー原著で広がる ピーター・ラビットの世界 成田美美 講師	①12/2(火) ②12/3(水) ③12/4(木) ④12/5(金)	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	10人	10/21 (火)	要

時 18:30~19:30 対 高校生以上 料 無料(テキスト代は受講者負担)  
備 テキストは、指定した図書を受講者が準備  
申 各申込締切までに、二次元コードから申込み、または、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望するコース名を青森公立大学地域連携センター  
(☎kouza2025@mat.nebuta.ac.jp)へ  
受講の可否とテキストの詳細は、Eメールで連絡  
問 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)



### 「テント映画祭」開催(災害ユートピア)

わたしたちの日常はいつでもどこで災害と接続するかわかりません。災害は人や環境に忘れ難い傷跡を残します。そのような状況で、どのように他者とともに生き延びることができるのでしょうか。映像を多くの人と同じ空間で見られることをテント(仮想的に作られるコミュニティ)に例え、「テント映画祭」を開催します。トーク、ライブラリー、体験ブースやおいしいフードなどをちりばめ、平時だからこそ行うことができる備えと心構えを互いに意識できる場を作ります。

時 9/27(土)12:00~21:30 所 カクヒログループスーパーアリーナ  
備 関連プログラム「ACACベースキャンプ」は9/20(土)・21(日)に開催。  
申 映画は予約不要。同時開催のイベントは一部要予約。詳しくはHPをご確認ください。  
問 国際芸術センター青森(☎017-764-5200、☎https://acac-aomori.jp/)

### 第4回青森市「被爆ピアノ平和コンサート」の開催と被爆ピアノ演奏者の公募

今年で、原爆が投下されて80年になります。被爆ピアノ(ひろしま原爆ピアノ)とは1945年8月6日に広島で原爆が投下された際、爆心地から約3Km以内で原爆の爆風、熱線、放射能などの被害を受けたピアノのことです。その被爆ピアノを広島在住の調律師・矢川光則さんが修理し、全国を巡りながら被爆ピアノ平和コンサートと講演を重ねてきました。原爆の悲惨さ、平和の尊さを再認識する貴重な機会として、コンサートを開催しますので、ぜひお越しください。

時 10/18(土)10:30~ 所 市役所本庁舎 1階ロビー  
内 公募者による被爆ピアノ演奏、ピアニストによる被爆ピアノ演奏



#### ◆被爆ピアノ演奏者を公募します

平和への願いを込めて、被爆ピアノの音色を奏でてみませんか。演奏時間は2~4分程度で曲目・ジャンルは自由です。  
対 市内在住のかた  
申 9/26(金)までに、氏名・年齢・演奏予定曲目・演奏時間(他の楽器とのコラボを希望の場合はその旨を具体的に)・被爆ピアノとその演奏に込めるご自身の想いを、FAX、Eメールで申込み(応募者多数の場合は抽選)

申 問 青森市被爆ピアノ平和コンサート実行委員会  
(井垣 ☎080-3355-3890、☎017-776-7418、☎godlove1953@ybb.ne.jp)へ

### 青森市男女共同参画推進月間記念イベント 君島十和子トークショー 要予約

アンチエイジングからアクティブエイジングへ~いつだって自分に正直に~

君島十和子さん(FTCクリエイティブディレクター、美容家)をお迎えし、自身のこれまでの経験をもとに、「仕事と家庭の両立」や「自分らしい生き方」について語っていただきます。

【同時開催】青森市男女共同参画推進表彰 表彰式

時 10/4(土)13:30~15:40  
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 対 250人(申込順)  
申 問 9/8(月)10:00~、氏名・年代・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「君島十和子トークショー」と記入 ※受付開始前の申込みは無効



### 第10回浪岡北畠秋の火おこしまつり

高さ10mを超える木柱に巻き付けたロープを交互に引き合せて火をおこし、五穀豊穡や家内安全などを願う勇壮な祭りです。

時 9/6(土)12:45~20:00 ※雨天時は9/7(日)に延期 所 国指定史跡「浪岡城跡」  
内 ねぶた囃子、武者行列、出店、打ち上げ花火など  
問 浪岡北畠まつり実行委員会 事務局(青森市浪岡商工会内☎0172-62-2511)

### 中央卸売市場のイベント

9/6(土) 「水産の朝市」水産物の即売(水産棟仲卸売場)

9/20(土) 「市場開放デー」水産物・青果・花きの即売、JA直売、マグロの解体・即売(水産棟仲卸売場の各実施店舗)、カットフルーツの振る舞い(8:00~数量限定)

時 7:00~9:00 所 中央卸売市場  
問 中央卸売市場管理課  
(☎017-738-1101)

### 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 9/6(土)9:00~1時間程度  
※雨天中止  
所 野木和公園 こどもの国横駐車場集合  
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)

### 燻製作り体験講座 要予約

講師: 地元燻製愛好会  
時 9/28(日)9:30~12:00  
所 浪岡細野山の家 対 10人(申込順)  
料 1,000円 備 エプロン・三角巾持参  
申 問 9/22(月)~26(金)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129/9:00~17:00)へ

### 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、一つひとつ丁寧に作ったお菓子や小物などを取り揃えています。

時 9/9(火)~12(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

#### 韓国異文化理解講座 小都市旅行 9/19(金)までに要予約

韓国旅行はソウルと広域市だけではない! 小都市の魅力を感じてみませんか?  
時 9/27(土)10:00~11:30(9:45~受付)  
所 AOMORI STARTUP CENTER 対 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



#### ✿ 森林博物館・県立郷土館共催展「鈴木正治・きのしごと」

木材を使ったユニークな作品を展示  
時 9/6(土)~28(日)9:00~17:00 所 森林博物館  
備 館内を閲覧する場合は別途観覧料が必要です。  
※一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)

#### ✿ 野生きのこ鑑定会

時 9/6~10/25の毎週土曜日10:00~12:00 所 森林博物館  
備 青森市産の「ナラタケ、ムキタケ、クリタケ及びハタケシメジを除く野生のきのこ類」は国から出されている出荷制限指示が現在も継続しています。

#### ✿ 森博周辺の植物観察会 講師:葛西政光さん(津軽植物の会)

時 9/21(日)9:50森林博物館前庭集合 12:00終了予定 要予約  
所 森林博物館周辺 備 雨具・飲み物・筆記用具持参  
申 問 9/16(火)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・メール・FAXで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へ

#### ✿ オオバクロモジ蒸留体験 講師:池田啓子さん(クロモジLab)

クロモジの葉や小枝で芳香蒸留水を作ります。クロモジスプレー30mlとクロモジ茶1パックをお持ち帰りいただけます。  
時 10/18(土)1回目:10:00~ 2回目:12:00~ 3回目:14:00~ いずれも可  
所 森林博物館第3学習室 対 18人(各回6人/抽選) 料 1,000円/1人  
申 問 9/29(月)必着で、往復はがき(1枚2人まで)にイベント名・希望時間・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館へ

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

### ふれあい農園加工体験講座 スイートポテトづくり・収穫体験

さつまいもの収穫と **要予約**  
スイートポテトづくり体験講座です。  
時 9/28(日)10:00~12:00  
所 ふれあい農園  
人 4組(1組3人まで) 料 1組2,000円  
申 9/17(水)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1組1枚)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「スイートポテトづくり・収穫体験」へ  
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

### あおもり **要予約** 歴史トリビアを読む会

【テーマ】青森湊と新潟湊～ふたつの町を歩いてみた  
講師:工藤大輔(歴史資料室長)  
時 9/17(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 9/1(月)から、歴史資料室(☎017-732-5271/祝日を除く月~金9:00~17:00)へ

### モヤヒルズ森林ヨガ体験 **要予約**

講師:菅原結子さん(ヨガインストラクター)  
時 9/3(水)・13(土)10:30~1時間程度  
所 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) ※雨天時は室内  
内 リフトに乗車して、山の中腹で市内を一望しながらヨガ体験  
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)で、動きやすい服装でお越しください。  
申 事前に、リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)(☎017-764-1110)へ

### 秋の八甲田と **要予約** 雪中行軍史実の探検

陸上自衛隊青森駐屯地内防衛館や秋の八甲田を廻ります。  
時 10/12(日)10:00~15:00(9:30集合) ※小雨決行  
所 八甲田山雪中行軍遭難資料館 人 18人  
料 一般270円、大学生・高校生140円(観覧料・保険料込み)(70歳以上と中学生は無料)  
申 9/5(金)~30(火)に、八甲田山雪中行軍遭難資料館(☎017-728-7063)へ

### 合浦亭秋のお茶会

時 9/13(土)10:00~15:00  
9/14(日)10:00~15:00  
9/15(月)10:00~13:00  
※最終受付時間は終了の30分前  
※混雑時はお待ちいただきます。  
所 合浦亭(合浦公園内) 料 500円  
備 協力:青森市茶道諸流の会(担当:江戸千家)  
問 リンクステーションホール青森(☎017-773-7300)

### にんにく植え付け体験

時 9/20(土)・21(日)10:30~12:00  
所 清水ファーム(駒込字月見野469-1)  
人 30人 料 1,000円(お土産つき)  
備 軍手・長靴・飲み物持参、農作業ができる服装でお越しください。  
申 9/19(金)までに、代表者氏名・人数・電話番号を、東青地域G・B・T推進協議会(清水 ☎090-9744-3601/17:00~19:00)へ

### 第54回ジャパン **要予約** キャンピングラリー併催 第50回青森県ファミリー オートキャンプ大会

子ども向け体験やキャンプギアの展示・販売、大抽選会などを実施。11日(土)はキャンプ大会参加者以外も楽しめる「ミニアウトドアフェス」を実施。詳しくは、HPをご覧ください。  
時 10/10(金)~12(日)(2泊3日も可)  
所 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)  
料 1組1サイト、1泊2日6,000円(オートキャンプ場のサイト料含む)  
備 テントなどのレンタル有り  
申 事前に、青森県オート・キャンプ協会HPから申込み  
問 青森県オート・キャンプ協会事務局(☎017-744-7447)

### 「心に平和の砦を」 アウシュヴィッツ 平和博物館 20年の歩み

講演と、福島テレビ報道番組「ここに平和の砦を~語り継ぐアウシュヴィッツ~」のビデオ上映を行います。講師:小淵真理さん(アウシュヴィッツ平和博物館 館長)  
時 9/27(土)15:30~17:30(15:00開場)  
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール  
人 300人  
料 1,000円(大学生以下無料)  
問 戦争を語り継ぐ会事務局(工藤 ☎090-6788-8211)

### アコール階段ギャラリー 「でじるみのアル秋 利用者が 描いたイラスト作品展」

就労継続支援B型事業所エンターテインメントアカデミー「でじるみ青森中央」の利用者が作成したデジタルイラストや、キャラクターデザインを展示します。  
時 9/1(月)~18(木)9:00~18:00  
※9/14(日)休館日  
所 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

### 世界のくらしから学ぶ 自分らしいライフスタイル ~チョコとワッフルと **要予約** 多様性の国ベルギー~

様々な人種や言語が集まる国のリアルな暮らしや働き方、価値観、ジェンダー観などをのぞき見。ベルギー流「自分らしい生き方」のヒントを聞いてみませんか!  
講師:マリーローランス・ダーズさん(青森市国際交流員)  
時 9/14(日)10:30~12:30  
所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 40人  
申 事前に、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「ベルギー」と記入

### 川柳入門講座 **要予約**

~17音で心のストレッチ~ 第2回  
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(川柳触光舎青森句会 主宰)  
時 9/21(日)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

### カダールYouTubeセミナー 「性的マイノリティの現在(いま)」 第3回「性的マイノリティとく子ども・若者」

LGBTQ+当事者の子どもや若者が直面する問題を明らかにし、誰もが自分らしく生きられる社会に必要なことを学びます。  
講師:永易至文さん(NPO法人パープルハンズ事務局長)  
時 9/25(木)まで(約40分)  
備 期間中、二次元コードから視聴  
問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

### アコールフェスタ2025 ~きてきて、みてみて、ふれてみて~

アコールで活動している15団体のサークルによる作品の展示・販売・体験・発表を行います。そのほか、リサイクル販売、チャリティー販売(小原さん家の朝採れ野菜、棒パン、屋台販売など)、健康相談コーナー、軽食・喫茶コーナーなどもあります。  
時 9/27(土)・28(日)10:00~15:00(28(日)は14:30まで)  
所 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

### 「家族」と「資産」を守るために! **要予約** 知っておきたい「相続」のはなし

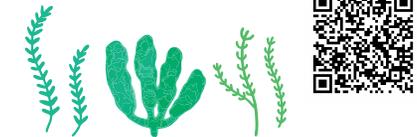
家族にも自分にも望ましいかたちで資産を引き継ぐため、基礎知識や制度について学びます。  
講師:増野勇希さん(明治安田生命保険相互会社 青森支社 青森観光通営業所 営業所長)  
時 10/13(月)10:30~12:00  
所 働く女性の家「アコール」会議室  
対 女性 人 20人(申込順)  
申 9/2(火)9:00~、氏名・電話番号を、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ  
※Eメールは件名に「相続講座」と記入

### トークイベント「文学と暮らし /良い本ってなんだろう。を ひとりひとりが考える」 **要予約**

ひとり出版社「夏葉社」の代表・島田潤一郎さんをお招きした、トークイベントを開催します。  
時 10/12(日)16:00~18:00  
所 成田本店しんまち店 4階イベントスペース  
人 50人 料 500円  
備 申込多数の場合抽選。結果はEメールでお知らせします。  
申 9/12(金)までに、二次元コードから申込み  
問 はなかり市実行委員会(成田 ☎090-9630-4190)

### 浅虫海洋生物学 教育研究センター 地域共修イベント **要予約**

海藻の専門家と一緒に浅虫周辺の海藻を調査し、身近な海藻の見分け方や生態を学びます。午後は施設見学も実施。  
時 9/6(土)9:00~12:00(施設見学13:00~14:00)  
所 浅虫海洋生物学教育研究センター  
人 40人(申込順/小学生以下は保護者同伴)  
申 9/2(火)までに、二次元コードから申込み、または浅虫海洋生物学教育研究センター(☎017-752-3388、☎017-752-2765)へ



### アフタヌーン・コンサート V.Project「Beat.De Go Go LIVE」 出演:V.Project

時 9/20(土)14:00~15:30  
所 中世の館ホール 人 396人  
料 大人300円、高校生以下無料  
問 中世の館(☎0172-62-1020)

### 青森大学オープンカレッジ 「みちのく散歩みち」 **要予約**

みちのくの名所、旧跡、文化財、自然、施設などを巡り郷土の歴史や発展する姿を学びます。  
時 10/17(金)9:20~16:00  
所 三沢市(寺山修司記念館・青森県立三沢航空科学館) ※青森商工会議所集合・解散(貸切バス)  
人 30人(申込順) 料 5,000円(昼食付)  
申 9/19(金)までに、青森大学オープンカレッジ(☎017-738-2001)へ

《広告》

公演当日 特別割引優待案内  
福田こうへい 9/14(日)リンクステーションホール青森(青森市文化会館)  
当日特別優待料金(税込、指定席、1名様料金) 13:00開演 2,500円  
●会場の当日券売場に当広告持参にて指定席券をお買い求めください。●規定数を超えた際は席種の変更をお願いする場合があります。●会場の定数を超えた際は入場をお断りする場合があります。●本券1枚で6名様まで有効。●未就学児入場不可。●車椅子席は割引対象外。●会場へのお問い合わせはご遠慮ください。  
※通常の指定席はプレイガイドで発売中です。【ご利用案内(音声ガイダンス)】トラスト企画 ☎011-272-7778

### 消防ふれあい広場

見て触れて楽しんで、消防についての理解を深めよう!

時 9/20(土) 11:00~15:00 (荒天・災害などにより中止の場合あり)

所 サンロード青森

内 はしご車搭乗体験 (13:00~ 当日抽選25組限定) 地震体験、水消火器放水体験、消防車両乗車体験、住宅用火災警報器 ことも免許作成など

問 消防本部予防課 (☎017-775-0853)

### 動物愛護フェスティバル2025 楽しく学ぼう動物のこと

時 9/20(土)・21(日) 10:00~16:00

所 県動物愛護センター

内 犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験 など

問 県動物愛護センター (☎017-726-6100)

### パサージュfestival

パサージュ広場で、今回初となる「パサージュfestival」を開催!各店舗の自慢のおまつりメニューなどの販売やカラオケ大会があります!

時 8/30(土) 12:00~16:00

問 株式会社まちづくり青森 (☎017-721-2111)

### しんまち一店逸品

新町商店街の店主たちが楽しい・おいしいお店をガイド♪店主こだわりの逸品に触れ、新町の魅力を再発見!

時 9/11(木) 11:00~14:00 ※13:00~逸品のランチタイム

所 新町商店街振興組合 (和田ビル2階)

料 2,000円(ランチ付)

問 9/1(月)~5(金)に、新町商店街振興組合(☎017-775-4134)へ

### 油川市民センターまつり フリーマーケット出店者募集

時 10/11(土) 10:00~15:00

所 油川市民センター 1階多目的ホール

対 市内在住のかた

人 1組2区画まで(全36区画)

料 1区画(幅2.5m×奥行き2.0m) 500円 ※申込日に先払い

備 申込書はセンターに設置 ※9/1折込チラシ

申 9/4(木)9:00~、油川市民センター1階ギャラリーへ ※9/5(金)以降は貸館コーナー窓口へ ※申込順

問 油川市民センター (☎017-788-1201)

### 沖館市民センターまつり フリーマーケット出店者募集

時 10/4(土)9:00~15:00

所 沖館市民センター 1階 多目的ホール

対 市内在住のかた

人 38組 ※1組1区画(抽選)

料 1区画(180cm×280cm)当たり 500円

申 問 9/13(土) 10:00~10:30(10:30~抽選)に、沖館市民センター (☎017-761-4161)へ

### 沖館市民センターまつり

時 10/4(土)・5(日) 9:00~15:00

所 沖館市民センター

内 作品展示・各種体験、販売・ミニ抽選会 4(土)フリーマーケット、肺がん検診・結核検診(検診車は10:00~11:00) 5(日)芸能発表会

備 できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問 沖館市民センター (☎017-761-4161)

### 中央市民センターまつり

時 10/4(土)・5(日) 10:00~15:00

所 中央市民センター

内 作品展示、芸能発表会、プラネタリウム特別番組、棒パン、ものづくりワークショップ、木登り体験など

問 中央市民センター (☎017-734-0164)

### 第22回古川市民センターまつり&古小まつり

芸能発表会、お楽しみ抽選会、作品展示、まつり食堂、体験コーナー、プール無料開放、古小まつり(土曜日のみ)

時 9/27(土)・28(日) 10:00~15:00

所 古川市民センター、古川小学校

問 古川市民センター (☎017-776-8082)

### 第50回フォトあおもり写真展

フォトあおもり写真展、四季の風景 など

時 9/26(金)~28(日) 10:00~16:00

所 西部市民センター 1階 視聴覚室・OA室

問 西部市民センター (☎017-788-2491)

### 東部市民センター 太宰治パネル展

太宰治生誕100年の2009年に制作された特別展パネル13枚を展示

時 9/6(土)~10/5(日)9:00~22:00 ※9/21(日)休館日

所 東部市民センター1階ロビー

問 東部市民センター (☎017-736-6255)

### おとなの映学会

「黄昏」…アメリカの映画。田舎から出てきた娘とそこで出会った男たちとの恋愛を描いた作品。(1952年)

時 9/19(金) 10:00~11:52(9:30~開場)

所 中央市民センター 4階 小ホール

人 50人(当日先着順) 備 内履き持参

問 中央市民センター (☎017-734-0164)

### こどもの映学会

トムとジェリー「楽しいボーリング・ここまでおいで・ワルツの王様・テニスなんて楽だね」

いたずら好きのねこのトムとねずみのジェリーのドタバタ劇

時 9/7(日) 10:00~10:30(9:50~開場)

所 中央市民センター 4階 小ホール

対 幼児~小学2年生

人 50人(当日先着順) 備 内履き持参

問 中央市民センター (☎017-734-0164)

### 青森競輪日程(9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・藤崎場外のみ発売 ※2は一般入場は行っておりません。

青森ナイター(FI)	1日(月)~3日(水)
武雄(FI)場外	1日(月)~3日(水)
弥彦(FI)場外	3日(水)~5日(金)
岐阜記念(GⅢ)場外	4日(木)~7日(日)
京都向日町in奈良(FI)場外	7日(日)~9日(火)
平塚ナイター(FI)場外	7日(日)~9日(火)
玉野(FI)場外	9日(火)~11日(木)
京王閣ナイター(FI)場外	10日(水)~12日(金)
青森ミッドナイトガールズ(FⅡ) ※2	11日(木)~13日(土)
佐世保ナイター(FI)場外	11日(木)~13日(土)
共同通信社杯(GⅡ)福井場外	12日(金)~15日(月)
名古屋(FI)場外	13日(土)~15日(月)
立川(FI)場外 ※1	16日(火)~18日(木)
岐阜ナイター(FI)場外 ※1	16日(火)~18日(木)
みちのく記念(GⅢ)	20日(土)~23日(火)
立川(FI)場外 ※1	24日(水)~26日(金)
小倉ナイター(FI)場外 ※1	24日(水)~26日(金)
京都向日町記念in奈良(GⅢ)場外	25日(木)~28日(日)
青森モーニング(FI)	26日(金)~28日(日)
熊本(FI)場外	28日(日)~30日(火)
大宮(FI)場外	29日(月)~30日(火)
函館ナイター(FI)	29日(月)~30日(火)



青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

### 「みちのく記念競輪」開催!

今年も楽しいイベントが盛りだくさん!

- ◆20日(土) どぶろっくスペシャルステージ
- ◆21日(日) 仮面ライダーゼッツショー
- ◆22日(月) 神山雄一郎トークショー
- ◆23日(火) スギちゃんお笑いステージ、ぱーてぃーちゃんお笑いライブ、平原康多トークショー

時 10:00~開場(21日(日)のみ9:30~開場) 料 50円(15歳未満は無料)



所 問 青森競輪場 (☎017-787-2020)

### 青森市民大学 公開講座 要予約

申込方法:23ページ下部参照 料 無料

#### 中央市民センター ☎017-734-0164

##### 楽しい野菜づくり

時 10/8(水) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 5人 申★

##### お薬の基礎知識:薬の飲みあわせや食べあわせについて

時 10/8(水) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 10人 申★

##### 文化・風土・歴史を学ぼう「ベルギー編」

時 10/8(水) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 20人 申★

##### ごみ減量化・資源化に向けた取り組み

時 10/9(木) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 20人 申★

##### チョコレートの世界へようこそ!

時 10/22(水) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 15人 申★

##### ロコモ予防でいきいきエンジョイ!

時 10/22(水) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 20人 申★

##### NPOでまちを変える-非営利活動入門-

時 10/23(木) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 20人 申★

#### 東部市民センター ☎017-736-6255

##### ペット(犬・猫)とのむきあい方

時 10/9(木) 13:30~15:00 対 18歳以上 人 5人 申★

#### 大野市民センター ☎017-739-6228

##### まさかのために覚えておこう、応急手当(AED)の操作と実技

時 10/23(木) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 5人 申★

#### 横内市民センター ☎017-738-8723

##### 健康食品と医薬品の違い:健康食品(機能性表示食品)は本当に効くの?

時 10/3(金) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 10人 申★

#### 戸山市民センター ☎017-743-0720

##### 外国人が見た日本人「韓国編」

時 10/1(水) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 5人 申★

#### 油川市民センター ☎017-788-1201

##### これまでにどんな事件があったの?

時 10/17(金) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 20人 申★

#### 荒川市民センター ☎017-739-2343

##### 市内神社の歴史について

時 10/28(火) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 20人 申★

#### 西部市民センター ☎017-788-2491

##### さまざまな感染症とその予防と対策

時 10/24(金) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 10人 申★

#### 沖館市民センター ☎017-761-4161

##### スマホ脳(脳を蝕むスマホ依存症)

時 10/24(金) 10:00~11:30 対 18歳以上 人 10人 申★

# 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

**太極拳で冬場の健康維持**  
～柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう!～  
時 10/9・16・23・30(木) 13:30～15:30  
対 18歳以上 対25人 申★

**むくみで悩んでいませんか?**  
～むくみの仕組みと体をほぐす簡単ストレッチ～  
時 10/14(火) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対15人 申★

**漢方教室「葛根湯を作ってみよう」**  
時 10/15(水) 13:00～15:00  
対 18歳以上 対20人 申★

**季節の歌を歌いましょう**  
時 10/16(木) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対30人 申★

**近年の異常気象と温暖化**  
時 10/17(金) 10:00～11:30  
対 18歳以上 対30人 申★

**海外と日本のエネルギー事情について**  
時 10/20(月) 10:00～11:00  
対 18歳以上 対30人 申★

**中村先生の楽しいエアロビクス & リラクゼーションストレッチ教室**  
時 10/21・28(火) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対25人 申★

**急な災害に備えよう!**  
～日ごろからの防災意識～  
時 10/21(火) 13:30～15:00  
対 18歳以上 対30人 申★

**ミュージカルダンスをみんなで踊りましょう!**  
時 10/26(日) 14:30～15:30  
対 中学生以上 対20人 申★

**郷土の文豪たちと文芸のこみち(講義+フィールドワーク)**  
時 10/29、11/5(水) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対15人 申★

**♥キッズダンス「音楽で心と身体を育てるリズムダンスクラス」**  
時 10/25(土) 13:00～15:00  
対 小学生 対20人 申★

**♥消しゴムはんこ「自分だけの消しゴムはんこをつくろう!」**  
時 10/26(日) 10:00～12:00  
対 小学3～6年生とその保護者 対8人 対10組 対1人500円 申★

**♥キッズ!ミュージカルに挑戦!!**  
時 10/26(日) 13:00～14:00  
対 小学生 対20人 申★

**食生活改善推進委員会の「健康料理教室」③**  
～暑さに負けない体づくり～  
時 9/24(水) 10:00～12:30  
対 18歳以上 対12人 対800円  
申 9/10(水) 9:00～料金持参の上、来館

**お金の教養講座【夜の部】④**  
何歳からでも始められる「資産形成編」  
時 9/24(水) 19:00～20:30  
対 18歳以上 対20人  
申 9/11(木) 9:00～来館か電話

**歴史講座**  
津軽半島東部の「製鉄遺跡」  
時 9/26(金) 10:00～11:30  
対 18歳以上 対20人  
申 9/12(金) 9:00～来館か電話

**お金の教養講座⑥**  
必ずやってくる「相続編」  
時 9/30(火) 10:00～11:30  
対 18歳以上 対20人  
申 9/9(火) 9:00～来館か電話

**幸子さんの餅シリーズ②**  
「かぼちゃ餅づくり」  
時 10/8(水) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対12人(抽選) 対700円  
申 9/24(水) 9:00～10:00に  
料金持参の上、来館、定員を越えた  
場合10:00～抽選

**初心者でも簡単～楽しく**  
バランスボールエクササイズ～  
時 10/14・21・28(火) 19:00～20:30  
対 18歳以上 対10人  
申 9/30(火) 9:00～来館か電話

**シニアのスマホ防災対策講座②**  
時 10/15(水) 10:00～12:00  
対 60歳以上 対10人  
申 10/2(木) 9:00～来館か電話

**モヤヒルズで行う「新そば打ち体験」**  
※センターから無料送迎バス有  
時 10/16(木) 9:30～14:00  
対 18歳以上 対12人 対1,500円  
申 10/3(金) 9:00～料金持参の上、来館

**♥東部キッズスクール**  
「国際交流員と英語でクッキング」①  
～ベルギーのワッフル～  
時 10/4(土) 10:00～12:00  
対 小学3～6年生(親子も可) 対8人 対500円  
申 9/20(土) 9:00～料金持参で来館

**「漢方薬は本当に有効か?」**  
漢方薬メーカーに在籍して  
時 9/26(金) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対30人  
申 9/12(金) 10:00～電話か来館

**ロコモ予防体操で**  
いきいきエンジョイ  
時 9/29(月) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対15人  
申 9/16(火) 10:00～電話か来館

**ハロウィンの寄せ植え教室**  
時 10/4(土) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人 対1,300円  
申 9/20(土) 10:00～電話か来館

**こぎん教室 りんごの形の**  
ペン差しにこぎんでアレンジ  
時 10/7・14(火) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対15人 対800円  
申 9/22(月) 10:00～電話か来館

**戸山市民センター**  
☎017-743-0720

**国際交流員と作るベルギー**  
スイーツ～ガレットデロワ～  
時 9/30(火) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対6人(抽選)  
対800円(当日持参)  
申 9/6(土) 10:00～7(日) 15:00電話か来館  
で受付、9/8(月) 9:00に抽選結果揭示

**ペン字講座**  
～くせ字から美文字へ～  
時 10/10・17・24、11/7(金)  
10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
対1,000円(当日持参)  
申 9/7(日) 10:00～電話か来館

**ソフトエアロビクス**  
& リラクゼーションヨガ  
時 10/12・26、11/9・23(日)  
10:00～12:00  
対 高校生以上 対30人  
申 9/13(土) 10:00～電話か来館

**油川市民センター**  
☎017-788-1201

**発掘調査からわかった**  
大昔の衣類や装飾品  
時 9/26(金) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
申 9/1(月) 9:00～電話か来館

**古川市民センター**  
☎017-776-8082

**プールで楽しく健康づくり・月曜日**  
時 9/22・29、10/6・20・27、11/10・17、  
12/1(月) 10:00～12:00  
(10/13、11/3・24を除く)  
対 18歳以上 対25人(抽選) 対1,600円

**プールで楽しく健康づくり・水曜日**  
時 9/24、10/1・8・15・22・29、  
11/5・12・19・26(水) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対25人(抽選) 対2,000円

**一般水泳教室・木曜日**  
時 9/25、10/2・9・16・23・30、  
11/6・13・20・27(木) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対50人(抽選) 対4,000円

**集中水泳教室・金曜日**  
時 9/26、10/3・10・17・24・31、  
11/7・14・21・28(金) 13:30～14:30  
対 18歳以上(25m以上泳げるかた) 対10人(抽選) 対5,000円  
申 9/2(火)～8(月)に来館、  
9/9(火)10:00～公開抽選、抽選終了後  
～9/15(月)9:00～17:00に結果を  
確認の上料金を添えて本申込に来館

**動いて笑って!活性化!マナフィット**  
時 10/4・11(土) 10:00～12:00  
対 中学生以上 対20人  
申 9/17(水) 10:00～電話か来館

**秋のお花の寄せ植え講座**  
時 10/10(金) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対15人 対1,500円  
申 9/19(金) 10:00～電話か来館

**荒川市民センター**  
☎017-739-2343

**肩こりスッキリ「からだバー®」**  
時 9/16(火) 13:00～15:00  
対 18歳以上 対15人  
申 9/2(火) 9:00～電話か来館

**初心者でも大丈夫!**  
～のぶ先生のエアロビクス教室～  
時 9/17・24(水) 19:00～21:00  
対 高校生以上 対30人  
申 9/2(火) 9:00～電話か来館

**和尚さんが教える**  
やさしい仏教講座  
時 9/19(金) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
申 9/5(金) 9:00～電話か来館

**みんなで楽しむニュースポーツ**  
～カローリング～  
時 9/20(土) 10:00～12:00  
対 20人 対どなたでも  
申 9/5(金) 9:00～電話か来館

**草木染教室～藍～**  
時 9/22(月) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対16人(抽選) 対500円  
申 9/8(月)～10(水) 電話か来館  
締切後、定員を超えた場合は抽選

**食命人のパン作り教室～秋～**  
時 9/26(金) 9:30～13:00  
対 18歳以上 対8人(抽選) 対800円  
申 9/9(火)～11(木) 電話か来館  
締切後、定員を超えた場合は抽選

**和のスイーツ作り教室～月見だんご～**  
時 9/29(月) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対16人(抽選) 対800円  
申 9/12(金)～15(月) 電話か来館  
締切後、定員を超えた場合は抽選

**座って気楽に椅子ヨガ**  
時 9/30(火) 13:30～15:30  
対 18歳以上 対20人  
申 9/17(水) 9:00～電話か来館

**ファミリーフィットネス**  
～家族で楽しく運動しよう!～  
時 10/5(日) 10:00～12:00  
対 3歳以上の子どもとその家族 対20組60人  
申 9/19(金) 9:00～電話か来館

**和布でハンドメイド～かざり熊手～**  
時 10/6・13・20(月) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対10人 対1,000円  
申 9/22(月) 電話か来館

**♥楽しく踊ろう!キッズチア教室**  
時 10/4・11・18(土) 13:00～15:00  
25(土)・26(日) 10:00～12:00  
対 小学生 対15人  
申 9/19(金) 9:00～電話か来館

**沖館市民センター**  
☎017-761-4161

**山口京先生の**  
エアロビクスダンス&ストレッチ  
時 9/16・23・30、10/7・14・21(火)  
18:30～20:00  
対 高校生以上 対30人  
申 9/2(火) 9:00～電話か来館

**本当にお得なの?**  
ふるさと納税のしくみ  
時 9/17(水) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
申 9/3(水) 9:00～電話か来館

**ココロと身体を整えるヨガ**  
時 9/18・25、10/2・9・16(木)  
10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
申 9/4(木) 9:00～電話か来館

**ストレスや不眠と上手につき合う**  
方法～こころの健康づくり～  
時 9/29(月) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
申 9/5(金) 9:00～電話か来館

**西部市民センター**  
☎017-788-2491

**明治の食育 カラダは食べた物からできている**  
～元気な人生100年のためのヒント～  
時 10/9(木) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対25人  
申 9/30(火) までに電話か来館

**3B体操!～体に無理なくロコモ予防～**  
時 10/11・18・25(土) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
申 9/30(火) までに電話か来館

**初心者さんのゆったりフラダンス**  
時 10/18・25、11/1(土)  
13:00～15:00  
対 18歳以上 対15人  
申 9/30(火) までに電話か来館

**地元の縄文～埋蔵文化財調査**  
センターを見学に行こう!  
時 10/29(水) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人 備現地集合  
申 9/30(火) までに電話か来館

**北部地区農村環境改善センター**  
☎017-754-2244

**いま知っておきたい**  
がんと生活習慣病  
時 9/25(木) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
申 9/1(月) 9:00～電話か来館

**「暮らしと税金」**  
について考えてみよう  
時 10/1(水) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対20人  
申 9/1(月) 9:00～電話か来館

**地域探訪「青森市水産振興**  
センターへ行ってみよう」  
時 10/7(火) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対15人  
申 9/5(金) 9:00～電話か来館

**イタリア家庭料理教室**  
時 10/9(木) 10:00～13:00  
対 18歳以上 対16人(抽選)  
対1,800円  
申 9/1(月)～6(土) 9:00～電話か来館  
で受付、9/12(金) 9:00から決定者  
のみ結果揭示と電話

**脳も心も健康に!簡単パステル**  
シャインアート体験  
時 10/14(火) 10:00～12:00  
対 50歳以上 対10人 対1,000円  
申 9/5(金) 9:00～電話か来館

**【シニア向け】**  
スマホの基礎とふるさと納税  
時 10/17(金) 10:00～12:00  
対 50歳以上 対10人  
申 9/15(月) 9:00～電話か来館

**為信の油川城攻略(戦国時代末期)**  
時 10/20(月) 10:00～12:00  
対 18歳以上 対25人  
申 9/15(月) 9:00～電話か来館

## 【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】** 9/15(月)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。 ※9/24(水)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

# 雲谷高原コスモス祭り

時 9/20(土)・21(日)・23(火) 10:00~16:00  
問 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) (☎017-764-1110)

## 9/20(土)・21(日)・23(火)

・コスモス迷路 ・飲食店(キッチンカー)や射的・輪投げの出店(予定)

## 9/20(土)・21(日)

・小動物とふれあい体験  
ふくろう、アヒル、パイソン、ウサギ、  
リクガメ、トカゲなどの移動動物園  
・ワークショップ・クラフトの出店  
・木登り体験  
・無償花苗プレゼント  
時 10:00~ 人 100人(当日先着順)

## 9/23(火)のみ

・よさこいソーランまつり  
県内各地から、よさこいチーム8組演舞予定  
・コスモスまつり特別抽選会  
時 11:00抽選券配布後抽選開始  
・めずらしいコスモスの種をプレゼント  
時 10:00~ 人 100人(当日先着順)

## コスモスフォトコンテスト

雲谷のコスモスとコスモスマつりを写した自由作品を募集!

- ◆サイズ 四ツ切版 (254mm×305mm)  
※ワイド四ツ切・六ツ切は不可
- ◆審査発表 10/22(水)
- ◆賞 金賞1人、銀賞2人、銅賞2人、入選若干名



令和6年金賞作品 「夕暮空」相馬勇さん

展示期間:10/23(木)~31(金)

時 10/19(日)必着で、応募用紙(リンクステーションヒルズ雲谷HPからダウンロード)と作品を、〒030-0133 雲谷字梨野木63 リンクステーションヒルズ雲谷へ  
問 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) (☎017-764-1110)



## かかしフェスタ de Aburakawa



青森西北部地域の秋の風物詩として18年間愛されてきた「かかしロード280」の想を引き継ぎ、「かかしフェスタ de Aburakawa」を新たに立ち上げました。工夫を凝らし作成された「かかし」が国道280号線バイパス沿いに展示されます。

◆かかしフェスタ・サポーター募集中 問 <http://aburakawa.net/> 個人・団体を問わずにサポーターを募集します。詳しくは「元気町あぶらかわ」のHPからお問合せください。

時 9/20(土)~10/13(月)  
所 国道280号線沿線(JA青森~ENEOS野木和店 区間)  
問 かかしフェスタ de Aburakawa実行委員会 (葛西 ☎080-3724-4495)



## 青森開港400年記念イベント

### 第16回みなとオアシスSea級グルメ全国大会inあおもり

全国のみなとオアシスから自慢のグルメが大集結!あなたの投票でSea級グルメNo1が決定します!期間中は自衛隊護衛艦の一般公開なども開催します!

時 9/27(土)・28(日) 10:00~16:00  
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸周辺及び青森港新中央埠頭  
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

## 世代交流あおもり市民劇2025「青森みなと400年ものがたり」

青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸の車両甲板に、青森工業高校ねぶた部のねぶた囃子が響く!公募を含む総勢60人の市民が、森山弥七郎から八甲田丸まで、ふるさとの歴史を紡ぐ、エンタメ音楽劇を上演します。

作・演出:畑澤聖悟

時 9/27(土) 16:00~・28(日) 13:00~ ※30分前~開場、上演時間は約50分  
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 車両甲板 人 各回120人  
料 無料 ※八甲田丸の観覧料が必要  
申 問 9/25(木) 20:00までに、氏名・人数・観劇日時を、渡辺源四郎商店 (☎080-1269-6158、<https://www.nabegen.com>)へ  
※当日券は予約締切後の残席分を発売予定



## 鉄道企画展in八甲田丸

鉄道博物館が所蔵する鉄道と港の連携の歴史に関する貴重な資料などを八甲田丸内に特別展示!鉄道好き、船マニアも、家族連れも大人も子どもも楽しめる内容が詰まっています!

時 9/27(土)~10/31(金) 9:00~19:00 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸  
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)

<広告>

青森市沖館 Okidate, AOMORI

サンフェローズあおもり

## 燦 fellows 青森

サービス付き高齢者向け住宅

## 入居者募集中

見学のご予約を随時受付けております。

ご利用目的は自由! 短期入居も可能です。



越冬入居

お試し入居

セカンドハウス



メインダイニング

[見学のご予約や入居のご相談・資料請求は電話かHPからお願いいたします。]

マイペース、マイプレイス。  
燦 fellows 青森  
サービス付き高齢者向け住宅

〒038-0002 青森県青森市沖館4丁目7番16号  
TEL 017-752-8030  
事業主:医療法人 燦秀会

詳しくはホームページをご確認ください。



令和7年9月号 No.473

【編集・発行】青森市企画部広報広聴課

☎017-734-5106 <https://www.city.aomori.aomori.jp/>

【発行日】毎月1日

青森市役所 ☎017-734-1111・☎0172-62-1111(浪岡)

・本庁舎 〒030-8555 中央一丁目22-5 ・柳川庁舎 〒038-8505 柳川二丁目1-1  
・駅前庁舎 〒030-0801 新町一丁目3-7 ・浪岡庁舎 〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1

### 【人口と世帯数 令和7年8月1日現在】

男性 121,609人(-141) 世帯数 136,007人(-74)  
女性 138,953人(-169)  
合計 260,562人(-310)

※住民基本台帳調べ( )内は前月との増減

次号10月号の配布日は、9月22日(月)~27日(土)です。