

広報



あおもり

AOMORI City News

10

No.474
October
2025 [令和7年]



行楽の秋、
道の駅に出かけよう！

道の駅なみおか アップルヒル／百人テーブルからの眺め

▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1：行楽の秋！ドライブの味方、道の駅に行こう♪
- 4 特集2：便利に使って、正しくリサイクル！リチウムイオン電池
- 5-6 ビジネス情報：キラリあおもり創造人「道の駅から地場支える」
- 7-9 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^{アソビバ}—秋の陣—」
- 10-13 健康・医療ナビ：10月は乳がん月間～乳がん検診を受けてください～
- 14-17 市からのお知らせ：第33回青森県民駅伝競走大会
- 18-23 暮らしの情報：「はじめてのスマホ教室」に参加しませんか？
- 裏表紙 青森港 暮らしのマルシェ、あおもり環境フェア2025

「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

行楽の秋! ドライブの味方、

県内トップクラスのにぎわい

アップルヒル

問 道の駅「なみおか」アップルヒル(☎0172-62-1170)



授乳室



ベビーベッド



休憩スペース



HP



Instagram

教えて、
佐藤駅長さん!

Q. アップルヒルの一番のおすすめは?

アップルヒルのおすすめは、子どもから大人まで楽しめる広々とした屋外施設です。遊歩道をゆっくりと散策していくと、子どもたちに人気の遊具場や「百人テーブル」が目に入り、さらに丘の頂上にある展望台からは、浪岡地区や津軽平野を一望し、天気の良い日には八甲田連峰や岩木山まで見渡せます。また、一年を通じてイベントが盛りだくさんなのも魅力の一つ。春の「りんご花まつり」や初夏の「ラベンダーまつり」、夏の「周年祭」、秋の「大収穫祭」など季節ごとに地域の魅力を感じられる催しを開催しており、多くのお客様にお楽しみいただいております。

ふれあい広場の遊具

3～6歳児、6～12歳児に対象年齢が分かれているので、運動能力や体格に合わせて遊ぶことができます。

Q. アップルヒルの人気の商品は?

やはり道の駅オリジナルのアップルパイやミニアップルパイ、こんにゃくおでん、ジェラートです。ここでしか味わえない特別感もあり、多くのお客様にご好評いただいています。そのほかにも、県内各地から取り寄せたお菓子も人気です。今春オープンした魚屋では陸奥湾産の鮮魚も評判です。さらに浪岡地区特産の甘いトウモロコシ「浪岡バサラコーン」は、毎年8月上旬頃にJAフルーツショップで期間・数量限定で販売され、多くの方にお楽しみいただいています。

アップルパイ・ミニアップルパイ

食べやすい
ミニサイズも
人気です

こんにゃくおでん



ジェラート

いろんな味があって
迷っちゃう!

Q. 産直施設の特徴は?

73名の産直会員たちが、地場産にこだわった農産物を提供しています。新鮮な野菜、果物、こだわりの加工食品などを豊富に取りそろえています。特に9～12月は、赤や黄色の様々な品種のりんごがリーズナブルな価格で店頭に並びます。1ℓや一升瓶などのりんごジュースも県内外の人たちの人気の的です。



産直コーナー

Q. 直営飲食店の人気メニューは?

「玄米そば処道草庵」は、そばとミニ天丼の「おすすめセット」が人気で、そばは玄米粉を練り込んでいます。そばのだしを使った「そば屋のカレー ミニカレー」も好評。道草庵は午前7時から営業しており、同10時までの限定メニュー「朝定食」も評判がいいです。「レストランあっぷるひる」は、五目あんかけラーメンや五目あんかけ焼きそばなどが人気です。

玄米そば処道草庵



おすすめセット

レストランあっぷるひる



五目あんかけラーメン

アップルヒルのイベント

アップルヒル
秋の大収穫祭
時 10/18(土)・19(日)アップルヒル
秋の大感謝祭
時 11/15(土)・16(日)

りんごもぎ取り体験

時 10月1日～11月上旬(状況によって変更あり)
料 3個もぎとり600円

(注)天候や生育状況により開催期間変更、団体予約など受入できない場合があります。



藍染め体験

時 受付10:00～14:00(所要時間:2時間程度)
料 ハンカチ900円、バンダナ1,500円、
ショール2,500円(※当日持帰りOK)
問 あおもり藍工房(☎090-5181-4681)

(注)臨時休業する場合もあり。事前確認、予約をおすすめします。

道の駅にいこう♪

おでかけする機会が増える行楽の秋。今回は、「ゆ〜さ浅虫」と「アップルヒル」2つの道の駅を徹底解剖します。

青森の“奥座敷”浅虫温泉が誇る

ゆ〜さ浅虫

問「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

教えて、
櫻井駅長さん!

「道の駅」
浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫駅長
櫻井 和仁さん

Q. ゆ〜さ浅虫の一番のおすすめは?

やっぱり、浅虫ならではの展望浴場「はだか湯」です。はだか湯に入って眺める陸奥湾の風景と、そこに沈む夕日が一番の推し!陸奥湾に浮かぶ湯ノ島は、秋には紅葉、冬には雪景色と、季節ごとに違った表情を楽しめます。1日平均200~250人が入浴に訪れ、夏の観光シーズンには400人ほどに。観光客にも地元の人にも親しまれている温泉です。

5階展望浴場「はだか湯」

はだか湯には、温度43度近い「高温浴槽」と40度の「中温浴槽」の二つの浴槽があります。

現在は設備故障のため休業しており、10月中の再開を目指して改修中です。再開情報は、ゆ〜さ浅虫HPでお知らせします。

授乳室 ベビーベッド 休憩スペース

HP Instagram

ゆ〜さ浅虫外観

Q. お土産コーナーで人気の商品は?

お土産コーナーには、浅虫の名産品や県内各地のお菓子、お酒、加工品など約1,500種類が並んでいます。その中でも、浅虫銘菓「久慈良餅」と「板かりんとう」が根強い人気。ランキングの1位から5位までを占めています。ソフトクリームとジェラートもあるので、浅虫散策のお供にどうぞ。



うちのソフトクリームは、ボリュームたっぷりに巻き上げるのがこだわり。「ロイヤルバニラ」はミルクの風味がとても濃厚です。

浅虫といえばコレ!

櫻井駅長のおすすめ!



ゆ〜さ浅虫オリジナル商品

「観光しながら手軽に食べられるように」との思いから、通常より小さいミニサイズの久慈良餅と板かりんとう。青森県産ガーリック豚を使ったレトルトカレーや、津軽弁をラベルにあしらった日本酒、青森市の観光キャラクター「あぶたん」が目を引くリンゴジュースも販売しています。

Q. ゆ〜さ市場、どんなものが買えるの?

青森市や平内町、七戸町など地元や近隣町村の農家さんが育てた新鮮な野菜や果物、手作りの加工品などを中心に販売しています。特に人気なのが切り花。安くて、品質がよいということで、多くの人が買い求めています。



切り花が人気です♪

あさむしマルシェ



ゆ〜さ浅虫では、浅虫の活性化につなげようと、まちおこしに取り組む地域の団体などが様々なイベントを行っています。県内各地の飲食店やクラフト作家のブースが賑わう「あさむしマルシェ」は、4年前から月1回のペースで開催。「浅虫パンとコーヒーまつり」も人気のイベントで、今年は10/12(日)・13(月)に開催予定です。

ゆ〜さ浅虫のイベント

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♪

時 10/26(日)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)



キッズコーナー あります♪

ボールプールや積木ブロック、滑り台のほか、絵本を完備。授乳室もあります。



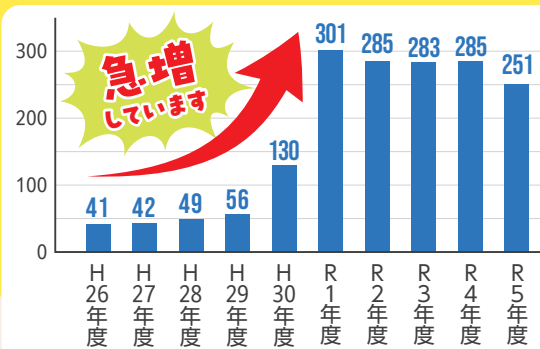
特集2
special feature

便利に使って、正しくリサイクル！ リチウムイオン電池

大容量の電力を蓄えられ、繰り返し充電して使用できる「リチウムイオン電池」は、様々な電子機器や小型家電製品に使用されています。しかし、リチウムイオン電池には衝撃を加えると発火するという性質があり、近年、全国ではリチウムイオン電池を含む機器や製品を原因とした、ごみ収集車やごみ処理施設での火災が頻発しています。

今回は、そんな「リチウムイオン電池」の危険性と、使用されている製品、そしてそれらを廃棄する場合の取扱いを特集します。 図 廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）

全国の再生処理事業者での
発煙・発火トラブル件数の推移



出典：公益財団法人 日本容器包装リサイクル協会

リチウムイオン電池を
ごみに混ぜて捨ててしまうとどうなるの？



青森市環境保全
シンボルキャラクター
地球の王子様「エコル」

ごみ収集車やごみ処理施設での発煙・発火が起きる
可能性があります！

事故を防ぐためには、リチウムイオン電池をきちんと分別することが重要です。身の回りにあるリチウムイオン電池が使用されている製品を知り、きちんと分別できるようにしましょう。



絶対に一般のごみとして
ごみ収集場所に出さないでね！



青森市でも火災が起きています！！

令和2年5月25日に青森市清掃工場破碎選別処理施設において、リチウムイオン電池が原因と推定される火災が発生しました。長期間にわたり、不燃ごみをリサイクルすることができず、埋立処分しなければならない状況が続きました。



リチウムイオン電池が使用されている製品例



携帯電話・スマートフォン



ワイヤレスイヤホン



電子タバコ



電気シェーバー



コードレス掃除機



電動歯ブラシ



ハンディファン



モバイルバッテリー

こんなマークが
付いていたら要注意！

リチウムイオン電池マーク



リチウムイオン電池



ニカド電池



ニッケル水素電池



ニカド電池、ニッケル水素電池などの
小型充電式電池もあります。

廃棄するときは…

01 市が設置している 拠点回収ボックスに出す

市民センターや市の庁舎の計16の施設に使用済小型家電回収ボックスを設置しています。

電池は取り出さず、
製品をそのまま
ボックスへ投入！

袋や箱も不要！



回収ボックス

02 メーカーの自主回収や家電量販店 などの販売協力店を利用する

メーカーによっては、無料の自主回収、新品購入時の旧品の引取りや下取りを実施しているほか、（一社）JBRCの会員企業のリチウムイオン電池は販売店などでも回収しています。



リサイクル
BOX



03 膨張してしまっている ものは市の窓口へ！

リチウムイオン電池が膨張してしまっているものは、市役所駅前庁舎3階廃棄物・リサイクル課、浪岡庁舎1階市民課で回収しますので、窓口へお持ち込みください。

拠点回収などには
絶対出さないで！

製品をそのまま
窓口へ持ち込んでOK！



膨張したバッテリー

西秀記市長メッセージ

令和7年10月から青森市清掃工場が本格的に再稼働します！

青森市清掃工場では、昨年度、破碎選別処理施設の火災対策のために機能を強化し、「火災を起こさない、火災が発生しても被害を極小化できる施設」に生まれ変わりました。令和7年4月からは、リチウムイオン電池混入対策として手選別工程を導入するなどしながら習熟運転を重ね、本年10月1日より再稼働となります。火災防止には、リチウムイオン電池などの混入防止が極めて重要ですので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



Biz
NAVIキラリ★あおもり創造人
そうどうびと

健康、福祉、環境、教育、文化、スポーツ、防犯、防災、子育て、国際交流など、様々な分野で社会貢献的な活動をしている方々を紹介します。

広報番組

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

【放送局】青森ケーブルテレビ 市民チャンネル

【放送日】毎月最終土曜～翌金曜日

8:00～、11:45～、18:45～の15分

市公式YouTubeでも配信



浪岡が大好き

道の駅から地場支える

9/27(土)～
10/3(金)の
ゲストさとう ふみかず
佐藤 文一さん(道の駅「なみおか」アップルヒル駅長)

青森市浪岡の道の駅「なみおか」アップルヒルの駅長になったのは10年前のこと。県内大手のスーパーマーケットで35年勤め、目の病気で退職を考えていたときに声がかかりました。現在68歳。「ここに来てから以前よりも伸び伸び仕事ができている。」と柔らかい表情を見せます。

佐藤さんが考える道の駅の役割は、地域とつながり、地場商品を世に広めること。そのために集客は必須。前職でイベント企画もしていた経験を生かし、アップルヒルでは通年で多くのイベントを開催しています。「ラベンダーまつりや大収穫祭、りんご花まつりなど、大小合わせて年間20回くらい。アップルヒルに来たらいつでも楽しめるとしてもらいたいです。」

道の駅を飛び出し、県内外のイベントに出店することも多い。本県商品を広めるとともに、各地の道の駅と交流することを大切にしてきました。そのかいもあり、アップルヒルでは北海道から沖縄の土産商品まで幅広く取り扱っています。

レストランなど食事をする場所が複数あることも同道の駅の特長の一つ。現在は、浪岡地区の食を盛り上げようと市が取り組んでいる「浪岡フードバレイ」に参加し、市内で生産されているブランド牛「八甲田牛」を使った料理家の栗原心平さん考案の新商品の開発に挑戦中です。「なんでもチャレンジできる環境でありたい。私は浪岡が大好き。みんなで盛り上げていきたいです。」

Biz
NAVI

ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

青森アクセラレータープログラム2025
キックオフイベント 観覧者募集

本プログラム採択事業者の紹介や、震災復興後の東北で起業家支援をリードしている、竹川隆司さん((一社)IMPACT Foundation Japan代表理事)による基調講演を行います。

時 10/7(火)13:15～15:15 所 AOMORI STARTUP CENTER

対 地域課題解決に関心があるかた、採択事業者との協業に興味があるかた

人 30人 申 10/5(日)までに特設WEBサイトから申込み

問 事務局(有限責任監査法人トーマツ 上田 ☎080-3588-7018、

✉ aomori_accelerator@tohmatu.co.jp)

通知書等送付用封筒に掲載する
有料広告を募集

①青森市納税通知書等送付用封筒

令和8年度に使用する固定資産税、軽自動車税(種別割)及び市・県民税の納税通知書等送付用封筒に掲載します。

②霊園管理料納入通知書等送付用封筒

令和8年度に使用する霊園管理料納入通知書等の送付用封筒に掲載します。

申 10/1(水)～31(金)に、「広告掲載申込書」(各担当課で配布、市HP掲載)と広告の見本などを、①は納税支援課、②は生活安心課へ

※応募多数の場合は、抽選により決定

問 ①納税支援課(☎017-734-5222) ②生活安心課(☎017-734-5277)

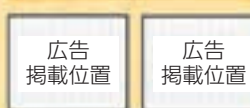
◆掲載枠と掲載料等

①納税通知書等送付用封筒

種類	掲載枠	規格(縦×横)	掲載料(1枠当り)	印刷予定枚数
固定資産税用封筒	2枠	6cm×7cm	112,000円	約112,000通
軽自動車税(種別割)用封筒	2枠	6cm×7cm	88,000円	約88,000通
市・県民税用封筒	2枠	6cm×7cm	52,000円	約52,000通

②霊園管理料納入通知書等送付用封筒

掲載枠	規格(縦×横)	掲載料(1枠当り)	印刷予定枚数
2枠	6cm×7cm	94,000円	約29,000枚

広告掲載位置のイメージ
(封筒裏面)

※掲載料には、広告デザインや版下作成に要する費用は含みません。

※広告の色は、封筒の印刷に使用する色(単色)と同一色です。

※印刷予定枚数と発送枚数は、一致するものとは限りません。

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のはじめの一步を支援する「ここからスタートプログラム」では、自社のDX・デジタル化の指針となる計画「DX・デジタル化推進プラン」の検討をサポートするセミナーなどをシリーズ開催しています。



「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、専門家のサポートを受けながら自社計画を検討することで、DX・デジタル化に向けた取組が進められます!

✳ 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

▶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!DX・デジタル化推進プラン策定セミナー

時 10/22(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 デジタル技術の活用方法と、具体的な導入計画となる

「DX・デジタル化推進プラン」について解説し、自社の計画を検討する手順や考え方を学びます。

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 10/20(月)までに、二次元コードから申込み



詳細はこちら



申込フォーム

☎ 創業・人づくり推進課(☎017-734-2378) ID1009359

第2回障がい者雇用促進セミナー —障がい者の職業能力と雇用定着のポイントについて—

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

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

- ◆**第一部** 就労移行支援事業所の取組と障がい者の職業能力について（青森市就労移行支援連合会・市内就労移行支援事業所）
- ◆**第二部** 障害者就業・生活支援センターの取組について（青森障害者就業・生活支援センターすこやか）

時 11/19(水) 14:00～16:30 所 青森商工会議所 7階研修室
対 障がい者の雇用や実習の受入れに関心のある企業のかた 人 30人(申込順)
申 問 11/17(月)までに、経済政策課(☎017-734-2402、keizai-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

チラシもSNSも自分らしく簡単デザイン！ はじめてのCanva講座〈初心者向け〉

仕事で使う資料やイベントのチラシなど、豊富なテンプレートと素材を使って、自由にデザイン♪簡単操作であなたの表現力をサポートしてくれるCanva(無料プラン中心)の使い方を学びます！

講師：野宮元気さん(ジェネレーティブAIコーディネーター／クリエイティブディレクター)

時 11/2(日) 10:30～12:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 女性 人 40人 備 Canvaアプリをインストールしたスマートフォン持参（Wi-Fiが必要なかたは各自で用意）
申 問 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「キャンバ」と記入

自衛官など募集

募集種目	陸上自衛隊高等工科学校生徒	
	推薦	一般
応募資格	中卒(見込含)17歳未満の男子かつ学校長の推薦必要	中卒(見込含)17歳未満の男子
受付期間	10/1(水)～11/28(金)	10/1(水)～R8.1/15(木)
試験日	R8.1/10(土)～12(月)までの間の指定する日	R8.1/24(土)
試験会場	仙台駐屯地	青森駐屯地

※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)

農業用免税軽油の交付申請

青森県中央県税事務所では、令和8年に使用する農業用免税軽油の免税証交付申請を受付しています。免税証の交付日は11/14(金)までに申請した場合、R8.3/2(月)に、11/17(月)以降に申請した場合、R8.3/16(月)以降になります。提出書類は申請内容により異なります。

時 8:45～17:00 所 問 青森県中央県税事務所 課税第一課(☎017-734-9976)

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！

- ◆**訓練見学説明会**
時 10/8(水) 9:30～12:00(9:00～受付)
10/15(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 10/8(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

問屋町ビジネススクール

所 問屋町会館
申 各締切までに、問屋町ビジネススクールHPの申込フォームから申込み。
または、申込書(協同組合青森総合卸センター、各市民センターなどに備付け、HPに掲載)を、協同組合青森総合卸センター(☎017-738-7323)へ
問 協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711)



①中堅管理者研修 ※中小企業大学校仙台校と共催 時 10/7(火)・8(水) 9:30～16:30 10/9(木) 9:00～16:00 対 中小企業・小規模企業の中堅管理者 人 15人 料 29,000円 備 申込締切9/26(金)
②社会人3年目の壁を乗り越えろ!毎日が楽しくなる幸せ仕事術 新規講座 ～モチベーション低下やプレッシャー、人間関係など、困難な状況でも折れない心を育てよう～ 時 10/17(金) 13:30～16:30 対 入社3年目社員 人 15人 料 4,200円 備 申込締切10/10(金)
③職場でのサインを見逃さない!ストレスチェック活用セミナー 新規講座 ～従業員の心身の健康を守り、より良い職場環境をつくり出す～ 時 10/23(木) 13:30～15:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切10/16(木)
④毎日をより良く過ごす!不安やストレスに悩まない7つの習慣 ～健康的で満足感のある生活を送るヒントがここにあります～ 時 11/6(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切10/30(木)
⑤はじめてでも簡単!生産性向上の基礎の基礎 新規講座 ～業務効率化との違いを整理し、個人や組織のパフォーマンスを高める手法を学ぼう～ 時 11/13(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切11/6(木)
⑥壁が動くと何が変わる?年収の壁対策講座 新規講座 ～税金や社会保険への影響を正しく把握して社員の不安を取り除こう～ 時 11/20(木) 13:30～15:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切11/13(木)
⑦成長の第一歩!失敗を成功に変える方法 新規講座 ～失敗した経験をポジティブに変換し、次に活かすかが成長のカギ～ 時 11/27(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切11/20(木)
⑧自分の型を再確認!コミュニケーションの基礎の基礎 ～自分の得意なスタイルを見つけて実践的なコミュニケーション能力を向上させよう～ 時 12/4(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切11/27(木)
⑨中小企業の採用改善と人材定着セミナー 特別講演会 ～採用難に勝つ(克)ための4つのS～ ※オンライン併用開催 時 12/9(火) 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12/2(火)
⑩会議が変われば業績が上がる!成果を生み出す会議術 ～限りある時間でメンバーの力を引き出す会議進手法～ 時 12/11(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切12/4(木)
⑪手作業から脱却!自社に合った経理業務のDX実践法 新規講座 ※ポリテクセンター青森と共催 時 12/16(火) 9:30～16:30 人 15人 料 3,300円 備 申込締切11/26(水)

青森高等技術専門校 職業訓練生募集

再就職を支援するため、離職者など向け職業訓練(ハロートレーニング)を実施しています。
備 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 申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



県HP

- ◆**医療・調剤事務科**
時 12/15(月)～R8.5/14(木)(5か月) 人 20人 備 申込期間10/20(月)～12/2(火)
- ◆**パソコン・生成AI活用科2(eラーニング)**
時 12/16(火)～R8.6/15(月)(6か月) 人 20人 備 申込期間10/21(火)～12/3(水)

青森高等技術専門校 在職者訓練生募集

在職者のかたのスキルアップを目的として、講習会を実施しています。

- ◆**JW_CAD基本講習(下期)**
時 11/13(木)・14(金) 9:00～16:00
対 在職者(自営含む)で、パソコン操作のできるかた 人 20人 料 1,000円
申 問 10/6(月)～20(月)に、青森高等技術専門校(☎017-738-5727)へ



県HP

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 ー秋の陣ー

市では今年度、幼児から小学生までを対象に、都市公園などの既存の地域資源を活用しながら、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・体験型の遊び場をモデル事業として季節（夏、秋、冬）ごとに実施します。



秋の遊びの内容（予定）

- ①事前登録が必要な遊び ※先着順
クラフト飛行機作り、棒パン・焼き芋作り、燻製作り、木登り体験
- ②当日参加で誰でも利用できる遊び
ジャンボシャボン玉、クラフト・段ボール遊び、コーンホール体験、スラックライン

時 10/18(土)・19(日) 10:00～15:00
所 リンクステーションヒルズ雲谷（モヤヒルズ）
対 幼児～小学生（未就学児は保護者同伴）
申 ①は、二次元コードまたは、
（https://platform-aomori.org/asobiba_autumn）
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）

新入学児童入学準備金

小・中学校の学用品費などの一部を援助する就学援助制度として、小学校入学に伴う新入学学用品費を小学校入学前に支給します。

対象者や申請方法などは、10月中旬に郵送する「入学通知書」に同封のチラシをご覧ください。

問 学務課（☎017-718-1414）、浪岡教育課（☎0172-62-3003）

就学時健康診断

来春小学校に入学するお子さんの健康診断を行います。実施日時など詳しくは、10月中旬に郵送する「入学通知書」に同封の「健康診断のお知らせ」をご覧ください。

本市に住民登録をしていないかた（外国人を含む）が、青森市立小学校への入学を希望する場合はご連絡ください。

問 【青森地区】学務課（入学通知 ☎017-718-1414、健康診断 ☎017-718-1402）
【浪岡地区】浪岡教育課（☎0172-62-3003）

10月は児童手当の支給月

児童手当（8～9月分）を10/10（金）に支給します。

出生、転出、転入の際は15日以内に手続をしましょう。手続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、所属庁での手続のほか、市役所での手続も必要です。

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

母子父子寡婦福祉資金の貸付予約申請を受付

お子さんの就学支度資金・修学資金・修業資金貸付の予約申請を受け付けます。貸付に当たっては、必要性や生活状況をお伺いするため、事前相談が必要です。予約の上、お早めにご相談ください。

時 10/1（水）～R8.3/31（火）8:30～18:00 所 子育て支援課

対 R8.4月に小・中学校（所得税が非課税の場合のみ）、高等学校、大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校に入学する子を扶養している母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦のかたなど

問 子育て支援課（☎017-734-5334）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1113）

ひとり親家庭等就業・自立支援センター（☎017-734-5817）

ひとり親家庭等就業・自立支援センター

ひとり親家庭などのかたを対象に、母子・父子自立支援員が養育費などの諸問題や資格取得などの相談に応じます。Eメールでの相談や予約も受け付けています。詳しくは、市HPをご覧ください。

時 月～金曜日（祝日を除く）8:30～18:00 所 駅前庁舎2階（子育て支援課内）

問 ひとり親家庭等就業・自立支援センター

（☎017-734-5817、kateishien@city.aomori.aomori.jp）

ID 1003513

母子生活支援施設「青森市立すみれ寮」

すみれ寮は、18歳未満の子どもを養育している母子家庭や、事情があり離婚できない家庭の母親が、様々な問題で子どもの養育を十分にできない場合に母子で入所し、就労・生活・子育てなどの支援を受けながら自立するための施設です。入所の相談など、詳しくは、お問合せください。

問 子育て支援課（☎017-734-5334）

ひとり親家庭等就業・自立支援センター（☎017-734-5817）

青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会 要予約

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

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

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

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

※送迎対応可能なサポート会員が特に不足しています。

時 10/15（水）・16（木）・21（火）・27（月）・31（金）

所 青森県総合福祉センター 人 20人（申込順）

申 問 10/10（金）までに、

青森市ファミリーサポートセンター（☎0120-916-800）へ

医師による講演会 要予約 慢性心疾患のあるお子さんの治療と日常生活について

① 13:30～14:40

大谷勝記さん（県立中央病院小児科医師）による講話
（会場参加とZOOMによるハイブリッド開催）

② 14:50～15:30 保護者交流会（会場のみ）

時 11/8（土）13:30～15:30 所 元気プラザ2階

対 小児慢性特定疾病医療費の支給を受けているかたとその家族、関心のあるかた
人 会場参加20組（5人程度託児利用可）、ZOOMは20組

申 問 10/28（火）までに、申込フォームから申込み、または氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・託児の希望及び保護者交流会の参加希望の有無を、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2983、[017-718-2951](tel)）へ



ペアレント・トレーニング

要予約

～親子の関わり方のヒントを見つけよう～

発達の違いや遅れに心配がある4歳～小学校中学年の保護者を対象に、子どもの行動に適した対応を学びます。

講師: 工藤摩世さん(相談支援事業所「あおば」管理者兼相談支援専門員)
外崎葵さん(就労サポートセンター「はくちょう」副主任支援員)

時 10/4(土)・18(土)、11/8(土)・22(土)、12/6(土) 10:00～12:00
所 西部市民センター(10/18のみアピオあおもり)
対 発達の違いや遅れに心配がある4歳～小学校中学年の保護者
人 6人(申込順) ※全日受講可能なかた優先(定員に達し次第受付終了)
申 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



第7回あおもりこども民俗フェス!

こぎん刺しや津軽塗のスプーン作りや鳩笛絵付けなどのワークショップや、クラフト販売、棒パンなどの飲食コーナー、なつかしの縁日コーナー、なぞなぞクイズラリー、昔のあそびコーナーなど民俗文化に親しむイベントです。また、けん玉先生パフォーマンスや、津軽手踊り披露もお楽しみに!

時 10/19(日) 10:00～15:00
所 問 あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)

A-Paradise2025 with KIDs

子どもも大人も一緒に、音楽やアート、絵本の読み語りなどを楽しむことができるハロウィンイベント。飲食やクラフト販売ブースもあります。

時 10/25(土) 12:00～20:00 10/26(日) 10:00～17:00
所 新町キューブ グランパレ
問 あおもりアーツカウンシル事務局(☎017-773-7304)

第50回 ねぶた祭・北畠まつり

こどもの絵画コンクール 特別賞受賞者紹介

郷土における伝統文化のまつりを楽しく描き上げた応募作品の中からこちらの方々が受賞されました。おめでとうございます!

＊グランプリ	筒井南小学校 6年 原田 蒼涼
・青森市PTA連合会会長賞	合浦小学校 1年 工藤 芽依奈
・青森商工会議所会頭賞	古川小学校 5年 三浦 有葉
・青森市浪岡商工会会長賞	浪岡南小学校 5年 小川 さくら
・青森観光コンベンション協会会長賞	筒井小学校 4年 工藤 結仁
・第50回記念特別賞	堤小学校 2年 布川 遥輝

◆特別賞・金賞を展示

時 10/18(土)～30(木) 9:00～22:00

所 中央市民センター

◆特別賞・金賞・佳作を展示

時 11/1(土)～10(月) 9:00～19:00

所 リンクモア平安閣市民ホール 1階 ギャラリー

第46回 おもしろ工作展・未来の『科学の夢』

絵画展 特別賞受賞者紹介

「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で表現しています。受賞おめでとうございます!

＊グランプリ	堤小学校 5年 阿部 新平
--------	---------------

◆おもしろ工作展

・青森市PTA連合会会長賞

・青森県発明協会会長賞

◆未来の『科学の夢』絵画展

・青森市PTA連合会会長賞

・青森県発明協会会長賞

・青森市PTA連合会会長賞	沖館小学校 1年 蝦名 謙史郎
・青森県発明協会会長賞	佃小学校 1年 伊藤 叶泰
・青森市PTA連合会会長賞	新城小学校 2年 袴田 亜音
・青森県発明協会会長賞	長島小学校 3年 成家 由璃菜

◆特別賞・金賞を展示

時 10/18(土)～30(木) 9:00～22:00

所 中央市民センター

問 中央市民センター(☎017-734-0164)

子ども・若者支援相談会

要予約

精神保健福祉士などによるアドバイス、関係機関の紹介をします。

時 10/18(土) 14:00～17:00 所 青森市福祉増進センター(しあわせプラザ)
対 不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱えるご本人やご家族など
申 問 10/15(水)までに、子ども・若者支援地域協議会事務局
(こども・若者政策課内 ☎017-718-3467)へ

ひきこもりに関する勉強会

ひきこもり状態にある家族への関わり方について学びます。

講師: 青森県ひきこもり地域支援センター職員

時 10/18(土) 13:00～13:45 所 青森市福祉増進センター(しあわせプラザ)
対 ひきこもり問題を抱えるご家族や支援者
問 子ども・若者支援地域協議会事務局
(こども・若者政策課内 ☎017-718-3467)

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 10/7(火) 10:00～12:00

所 荒川市民センター

問 地域子育て支援センターひまわり保育園(☎017-783-5105)

時 10/28(火) 10:00～11:30

所 沖館市民センター

人 10組

申 問 10/27(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 11/5(水) 9:30～11:00

所 市役所 柳川庁舎

問 地域子育て支援センターねむのき保育園(☎017-781-2130)

時 11/6(木) 10:00～11:30

所 横内市民センター

人 20組

申 問 10/31(金)までに、地域子育て支援センター佃保育園(☎017-744-4192)へ

要予約

市民図書館のおはなし会

＊ぴよぴよおはなし会

時 10/10(金)・17(金)・24(金)・31(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

問 市民図書館(☎017-776-2455)

＊にこにこおはなし会

時 10/11(土)・18(土)・25(土)
14:00～14:20

対 概ね3歳～小学2年生と保護者

市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

古川市民センター 10/12(日) 10:30～11:00 1階 和風学習室(A)	中央市民センター 10/12(日) 11:00～11:30 2階 茶華道室	油川市民センター 10/18(土) 10:30～11:30 3階 創作活動室
西部市民センター 10/22(水) 14:00～14:15 1階 和風学習室1	横内市民センター 10/25(土) 10:30～11:00 1階 和室(小)	戸山市民センター 10/26(日) 11:00～11:30 1階 和室(小)

問 市民図書館(☎017-776-2455)

今月の
プラネタリウム投影
スケジュール

★星空の時間(約50分)
星はすばる?

時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(19日を除く)
13:30～

★プラネくんと星空さんぽ
絵話「天馬ペガススとベレロフォン」(幼児向け/約40分)

時 毎週日曜日・祝日(19日を除く) 11:00～

★10/4(土)・5(日)はセンターまつり

特別投影もあるよ!

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

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

＊ あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

親子(就学前)で楽しく過ごせる場です。妊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

保育園や幼稚園などの入園に向けて 要予約

時 10/31(金)10:30～11:30 内 入園手続の流れなどを情報提供

対 未就園の子どもと保護者 人 10組(申込順)

申 10/30(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザへ

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

＊ 地域子育て支援センター

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。市内に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

英語であそぼう! 要予約

時 10/16(木)10:30～11:15

内 親子でハロウィンパーティーを楽しもう

講師:白取 美穂さん(ラボ子ども英語教室)

人 10組(申込順) 申 10/1(水)9:00～「さんぽぽ」へ

このほかにも楽しい子育て講座があります。

日程は、市HPをご覧ください。

楽しかったね



駅前庁舎ご来庁の際は

託児をご利用できます

手続などでご来庁の際に、予約不要・無料で(原則1時間以内)お子さんをお預かりします。

対 概ね1歳～就学前まで

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

子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のことで、日頃気になっていることを相談できます。

所 申 問 10/31(金)8:30～

あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ(申込順)

楽しくあそぼ!

対 ことばの遅れなどの発達に心配のある子ども(1歳～概ね3歳)と保護者

時 11/6(木)・18(火)10:00～11:00

内 集団あそび

時 11/18(火)10:00～11:30

内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 11/5(水)・19(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 11/25(火)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 11/19(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

10月の子育て相談の日程

〈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:10/14(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:10/9(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

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 ①10/31(金)、②11/5(水) 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・産婦さんとその赤ちゃん

人 各日各回ともに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10/30(木)、②は11/4(火)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



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 10/20(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その家族。「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 問 10/17(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、
✉hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ ID1003542

マタニティ講座 要予約



①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(元気プラザ内) 人 16組(申込順)

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 10/18(土) 13:30～15:30(13:00～13:20受付)

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) 人 16組(申込順)

③ウェルカムベビー!講座

なるほど!赤ちゃんの世界、ウキウキふれあい遊び、沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、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 10/28(火) 10:00～12:00(9:30～9:50受付)

所 浪岡総合保健福祉センター 人 6組(申込順)

対 本市に住民票がある妊婦とそのご家族 備 母子健康手帳・筆記用具持参

申 問 ①は9/29(月)～10/3(金)、②は10/14(火)～17(金)に

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)

③は10/20(月)～24(金)に浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

〈広告〉

親子でGo!バスで行く研究所ツアー

きみもちびっこ研究員にならないか!?



令和7年11月1日(土) 青森駅(駅前公園、交番横)発着

時 間 :12時45分発～17時45分着 ※参加費無料

訪 問 先:弘前工業研究所(弘前市)

対 象 :小学4～6年生と保護者(20組・先着順)

内 容 :白衣を着て科学体験に挑戦しよう!

ツアーの詳細、お申し込みはこちら➡

主 催:(地独)青森県産業技術センター TEL/0172-52-4319



健康・医療ナビ

Health and Medical Care



10月は乳がん月間 ～乳がん検診を受けてください～

乳がんは女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見・早期治療で99%以上が治ります。（出典：国立がん研究センターがん情報サービス 乳がん臨床進行度別5年相対生存率）



◆ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）

4つのポイントで乳がんの早期発見！

- ①知る 自分の乳房の状態を知る
- ②気づく 乳房の変化に気をつける（セルフチェック）
- ③相談する 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ④検診を受ける 40歳になったら2年に1回の乳がん検診！

◆早期発見のために、乳がん検診を受けましょう

本市に住民票のある40歳以上の女性のかたは、2年に1回（偶数年齢）※市の乳がん検診（マンモグラフィ検査）を受けることができます。ぜひご利用ください。※奇数年齢でも昨年度、未受診のかたは受診できます。

料 40～59歳女性

（マンモグラフィ検査2方向：青森市国保加入者1,020円、その他1,430円）

60歳以上の女性

（マンモグラフィ検査1方向：青森市国保加入者無料、その他410円）



青森市保健部
公式チャンネル

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）

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植及び末梢血幹細胞移植は、白血病などの治療が困難な血液疾患に対する有効な治療法です。白血球移植は、骨髄や末梢血幹細胞を提供していただける希望者の善意があって初めて成り立つものです。

移植を待つ患者さんのため、骨髄・末梢血幹細胞移植に関する正しい知識を持ち、一人でも多くのかたにドナー登録いただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。詳しくは日本骨髄バンクHPをご覧ください。



備 市では、骨髄など提供時にドナー休暇を利用することができないドナーやドナー休暇を付与した事業所に対して、「骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金」を交付しています。

問（公財）日本骨髄バンク（☎03-5280-1789）、保健予防課（☎017-765-5281）

ID 1003244



10月10日は世界メンタルヘルスデー

世界精神保健連盟は、1992年から、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。こころの健康の不調は、誰にでも起こりうる問題ですが、周囲からは分かりにくいという特徴があります。この機会に、ご自身や、周囲の大切なかたのこころの健康について考えてみませんか。

問 保健予防課（☎017-765-5285）

◆精神保健福祉相談

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや、ご家族などからの相談に精神保健福祉士、保健師が応じます。

電話や来所による相談のほか、精神科医による相談も定期的に行っています（要予約）。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

◆受付日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～18:00

◆相談窓口 ・保健予防課（☎017-765-5285）
・浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

※浪岡地区は通常保健師が相談に応じますが、毎月第2水曜日（14:00～16:00）は精神保健福祉士が応じます。（要予約）

11月から高齢者インフルエンザ 予防接種が始まります

時 11/1（土）～R8.1/31（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

- ①接種時に満65歳以上のかた
- ②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 1,280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（②の場合）を持参し、接種してください。

接種回数 上記期間内に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）

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）

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の確認書類を持参できない場合】

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（返信用封筒、切手110円分を同封）。1週間程度で予診票を返送。
※申請期限：R8.1/16（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：R8.1/30（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）

高齢者带状疱疹予防接種を実施しています

令和7年度の定期接種対象年齢となるかたには、4月上旬に案内を送付しています。令和7年度の定期接種対象者が一部公費負担で接種を受けられるのは、令和7年度の1年間のみです。

詳しくは市HPまたは本紙4月号をご覧ください。

問 感染症対策課（☎017-718-2852）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

ダニが媒介する感染症にご注意を

病原体を保有するダニに刺されることで、感染症を発生することがあります。農作業や草刈り、レジャーなど、特にマダニが多く生息する場所に入る場合には、次のことに注意しましょう。

- 長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さないようにする。
- シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる。
- マダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着る。
- 草の上に直接座ったり、寝転んだりしない。
- 衣類やタオルなどを草の上に放置しない。
- 帰宅後はすみやかに入浴し、マダニに刺されていないか確認する。
- マダニに刺された場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらう。

問 感染症対策課（☎017-765-5282） ID 1003143

医師による健康教室／健康相談 要予約 雪かきと腰痛

冬も間近に迫り、除雪の季節が到来です。腰を痛める事故が毎年起きていることから、除雪の注意点を解説します。

講師：岸谷正樹さん（岸谷整形外科クリニック 院長）

時 10/15（水）健康教室13:00～14:00、健康相談14:00～15:00

所 西部市民センター 人 健康教室60人（申込順）、健康相談4人（申込順） 料 無料

申 問 10/8（水）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

集団健診・検診（11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	11/8(土)・12(水)・20(木)・26(水)・29(土) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
古川市民センター	11/5(水) 〈午前の部〉8:00～9:00 〈午後の部〉12:30～13:30
幸畑福祉館	11/14(金) 午前のみ 〈午前の部〉8:00～8:30
油川市民センター	11/18(火) ※内履き(スリッパなど)をお持ちください 〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30
大野市民センター	11/19(水) ※内履き(スリッパなど)をお持ちください 〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30
浪岡総合保健福祉センター	11/22(土) ※骨粗しょう症検診あり 〈午前の部〉7:00～8:30 〈午後の部〉12:00～13:00
荒川市民センター	11/28(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	
胃がん検診※3	50歳以上（胃部エックス線検査）	510円	1,020円	午前の部
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	
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 1003230

◆市LINE公式アカウント
友だち登録し、「手続・便利」タブを選択
→「健診・検診申込」から申込み



◆電話 下記申込先へ

◆窓口 健康づくり推進課（元気プラザ内）、
浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所

◆はがき・FAX 住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日・医療保険の資格情報・希望健診（検診）名・希望会場を記載の上、下記申込先へ

申込み・問合せ先

健康づくり推進課 浪岡振興部健康福祉課
〒030-0962 佃二丁目19-13 〒038-1392 浪岡字稲村101-1
☎017-743-1745 ㊟017-743-6276 ☎0172-62-1114 ㊟0172-62-0023

◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。
◎70歳以上のかた（誕生日の翌月から、または1日が誕生日のかたは当月から）、後期高齢者医療制度の被保険者、生活保護受給者、市民税非課税世帯※のかたは、検診が無料になります。
※市民税非課税世帯のかたは、事前に申請が必要です。

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

市民税非課税世帯のかたは、次のいずれかの提示により検診が無料となります 1008590

- ①青森市がん検診等受診料免除チケット※1
受診前に市への申請が必要です。
- ②介護保険料額決定通知書（令和7年度）
- 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。

医師による不妊専門相談 要予約

時 10/23(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 10/16(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

市民病院脳ドックのお知らせ 要予約

脳血管障害などの脳疾患の早期発見・治療のため、脳ドックを実施しています。
時 毎週月・木曜日8:40～（祝日、年末年始を除く）※受付から終了まで2時間程度
内 問診、身長・体重・血圧測定、MRI・MRAによる画像診断※検査結果は2週間程度で郵送
対 満18歳以上のかた 人 各日5人（申込順）
料 24,530円（青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は3割負担）
申 前月15日までに市民病院（☎017-734-2171）へ
青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は、国保医療年金課（☎017-773-0181）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）へ
※いずれも土・日、祝日、年末年始を除く

一日人間ドック・脳ドックを受けましょう 要予約

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、一日人間ドックまたは脳ドックの検査料金の一部を助成しています。
所 市が委託する医療機関など 対 青森市国民健康保険に加入している満18歳以上のかた、または後期高齢者医療制度に加入しているかたで、市税に未納のないかた
料 検査料金の3割相当額（自己負担額上限11,000円）
備 年度中に助成を受けられるのは、一日人間ドック・脳ドックのいずれか。
一日人間ドックは、オンライン申請も可能。
申込方法などは市HPをご覧ください。
㊟ 国保医療年金課（☎017-773-0181）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）



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、尿ナトリウム比）、お家のお味噌汁の塩分量チェックも実施！
時 10/24(金) 10:30～12:30（10:00～受付） 所 東部市民センター 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 10/22(水)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

青森市医師会からのお知らせ Vol.15

「あなたの血圧、大丈夫ですか？」

【寄稿】横野 良和さん（よこの循環器呼吸器内科医院 院長）

高血圧は自覚症状が少ないものの、放置すると脳卒中や心筋梗塞、腎不全など命に関わる深刻な病気に繋がる可能性がある重要な疾患です。
2025年に改定された高血圧管理・治療ガイドラインでは、全ての年齢層において診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHg未満を目標とすることが示されました。しかし、国内の高血圧患者さんのうち、血圧が良好にコントロールされている人は約4人に1人に留まっており、依然として多くのかたが十分な管理ができていないのが現状です。
高血圧の予防・改善には、減塩、野菜・果物の摂取、適正な体重の維持、適度な運動、禁煙、節酒、ストレスのコントロールなどが有効です。
そして何よりも家庭での血圧測定が大切です。今まで血圧を測ったことがないかたも、まずは自分の血圧を知ることから始めてみましょう。もし高めの数値が続くようであれば、早めにかかりつけ医や近くの内科に相談してください。
生活習慣の改善は非常に重要ですが、それだけでは血圧のコントロールが難しい場合もあります。その際は早期に適切な内服薬による治療を行うことで、将来の病気のリスクを大きく下げることが可能です。
㊟ 青森市医師会（☎017-777-1501）

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

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

＊ 体力づくり講座

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	10/1(水)・10/16(木) 10:00～11:30 椅子に座ってできる運動 ※10/1は握力測定・ベジ チェック実施	対 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 ①②は直接会場へ ③は前日までに、☎☎へ	10/10(金) 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血管年齢・握力測定など の健康チェック ③健康相談(予約優先)	備 汗拭きタオル・飲み物・ 内履き持参
東部市民センター (体力づくり教室) 申 10/1(水)～、☎☎へ ※全6回分をまとめて申込	10/15(水)、11/19(水)、 12/17(水)、R8.1/21(水)、 2/18(水)、3/18(水) 13:30～15:00 筋力トレーニング・ストレッチ	人 20人(申込順) 備 ヨガマット・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。
小柳小学校 地域連携スペース (体力づくり教室) 申 10/2(木)～、☎☎へ	10/16(木)・11/20(木) 13:30～15:00 椅子に座ってできる筋力ト レーニング・ストレッチなど	対 70歳以下で整形外科に通 っておらず、運動に支 障のないかた。 人 10人(申込順) 備 汗拭きタオル・飲み物・ 内履き持参。動きやすい 服装でお越しください。
中央市民センター 申 10/1(水)～22(水) までに、☎☎へ	10/23(木) 10:00～11:30 椅子に座ってできる筋力ト レーニング・ストレッチなど	人 20人(申込順) 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。
元気プラザ 申 10/1(水)～10/31(金) までに、☎☎へ	①11/4(火) ②11/11(火) ③11/18(火) 10:00～11:15 (2つまで選択可) ①・②椅子に座って行う筋力 トレーニング・健康体操 ③寝て行う筋力トレーニン グなど	人 ①・②40人(申込順) ③30人(申込順) 備 ③はヨガマットまたはバ スタオル持参

＊ 三内まちかど
かんたん健康チェック

時 10/24(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** ☎☎

＊ 中央地区リーダー企画
ロコトレ講座 **要予約**

時 10/9(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 10/1(水)～8(水)までに、☎☎へ

＊ 秋空の下
りんご畑ウォーキング **要予約**

時 10/17(金)
10:00～12:00※小雨決行
所 花岡プラザ集合
人 20人 **料** 100円(保険料)
備 雨具・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 10/10(金)までに、
☎☎へ



＊ 清風を感じ・日光を浴び・
ウォークの旅！

時 10/10(金)・24(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
※雨天時はカクヒログループ スー
パーアリーナ2階ランニングコー
スをウォーキング
料 無料 ※雨天時は施設使用料が必要
備 飲み物・汗拭きタオル・雨天時は内
履き持参、動きやすい服装で、**当日、
直接会場へ**【協賛】青森県養鶏協会
※10月までに参加したかたのうち、参加
回数の多いかたに「青森たまご」を進呈
問 あおもり健康づくりリーダー
(渋谷 ☎090-4633-7465)

＊ バイエリアを歩こう！
秋の健康ウォーキング **要予約**

時 10/24(金)
10:00～11:30(9:40～受付)
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸前
内 青森駅前～バイエリア～西灯台～青
森駅前 4km程度のウォーキング
人 20人(申込順) **料** 100円(保険料)
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。公共交
通機関でお越しください。
申 10/17(金)までに、☎☎へ

第66回青森県精神保健福祉大会 **要予約**

青森県と青森県精神保健福祉協会では、精神保健福祉についての理解
を深めるとともに、精神障害者がともに地域で暮らせる社会づくりを目指
し、併せて、地域住民のこころの健康づくりを促すために、「青森県精神保
健福祉大会」を開催しています。
テーマ:「みんなでめざそう こころの健康」
～リカバリーの実現に、今必要なことは?～

時 10/7(火) 12:30～15:40 **所** アピオあおもり
対 地域住民、県内保健・医療・福祉関係機関、関係団体、市町村、学校・教育関係機
関、精神障害者社会復帰施設等関係機関職員、当事者など **人** 約200人
申 問 10/3(金)までに、
青森県精神保健福祉協会事務局(☎017-787-3951、☎017-787-3956)へ

スポーツ教室 **要予約**

教室名	開催日時	対象／人員／料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200		
夜ヨガ教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	10/4・11・18(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
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
モルック体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	10/5(日)・18(土)、11/3(月)・ 30(日) 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	11/14(金)・22(土)・29(土) 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 ※申込順	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 10/12(日)まで ※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
第2回オカでんアリーナ スポーツフェスタ2025 申 窓口・電話で受付中 ※申込順(詳細はHPまで)	10/5(日) ロコモ運動塾 10:00～11:00 ヨガ体験会 11:15～12:15 太極拳体験会 13:30～15:00 レスリング体験会 15:15～16:15 モルック体験会 15:15～16:15	人 各教室50人 モルックのみ20人 料 各教室300円 備 キャンセルの場合は 2日前までに連絡
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105		
親子で楽しむ ハッピービクス 申 受付中	10/9(木)・21(火)・28(火)・ 31(金) 16:30～17:15 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♪
青森市民体育祭 (体力測定) 申 当日参加可	10/12(日) 9:30～12:30 場所:多目的室	対 20～70代 料 無料 備 室内用シューズ(サンダル・ スリッパは不可)持参、動き やすい服装でお越しください。 参加者にドリンクプレゼント♪
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
スポーツ体験教室 申 HP・電話で受付中	10/10・24(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	10/2・9・16・30(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	10/26(日) 9:30～10:30(9:00～受付)	対 年中・年長 人 20人 料 1回500円

《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～
10/12(日)、11/15(土) 各日10時、14時に開催

[墓じまい][永代供養]

海洋散骨社
祖霊社

全国唯一 病后除守護神
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》

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

QOL健診 参加者募集！ 要予約 標準型QOL健診

標準型QOL健診（血圧、身長、体組成、内臓脂肪、唾液、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、尿ナトリウム比、握力、骨密度、立ち上がりテスト、2ステップ）。健康教養講義、結果説明も実施。

講師：田中直さん（弘前大学大学院医学研究科
健康未来イノベーションセンター特任講師）

時 12/6（土）10:00～13:10 所 浪岡中央公民館1階 大ホール
人 60人（申込順） 料 無料 備 必要書類などは、申込後、個別に連絡
申 問 10/22（水）までに、申込フォームまたは、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ



県病メディコトリムに参加しよう 要予約 ～アフターファイブの健康教室～

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 ①11/4（火）、②11/18（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 10/31（金）正午までに、県立中央病院 経営企画室
（☎017-726-8402／月～金曜日、祝日を除く10:00～17:00）へ

第8回県民公開講座

『全国初!めざせ高血圧ゼロの県』

一次救命処置のデモンストレーションや4人の医師による高血圧症に関する講演を開催!メイン会場では講演終了後、血圧計抽選会を実施します!

時 10/4（土）13:30～15:15（12:30～受付）
所 メイン会場：青森県労働福祉会館 大会議室、県内各地の12会場
人 100人 料 無料
備 減塩試供品コーナー、AED・心肺蘇生法体験コーナーあり・
メイン会場から各会場へ中継配信します。
問 弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター
（☎0172-39-5459）



詳しくはこちら

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
10/2（木）10:00～	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
10/21（火）14:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
10/22（水）10:00～	横内市民センター	健康チェック、バランスボール
10/24（金）14:00～	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
10/28（火）14:00～	安田分館	健康チェック、ストレッチ

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、比較的症状が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。救急医療を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

認知症フォーラム

◆映画「オレンジ・ランプ」上映会 要予約

39歳で認知症と診断された、丹野智文さんの実話に基づく映画

時 10/11（土）10:00～12:30（9:30開場） 人 200人

備 共催 法テラス青森

申 10/1（水）～、二次元コードから申込み、または高齢者支援課（☎017-734-5206）へ



◆体験コーナー（脳の健康チェックなど）、大学生などによる体操イベント、パネル展示、専門職による認知症相談、若年性認知症の人と家族のつどい「ゆるっと会」による物販

時 10/11（土）10:00～16:00（一部15:00まで）

所 県立保健大学 料 無料 備 公共交通機関をご利用ください

★認知症フォーラムは、県立保健大学「大学祭」との合同企画

模擬店、ゲーム大会、保育園絵画展示、ビンゴ大会、芸人ステージ（12日のみ）ほか

時 10/11（土）・12（日）10:00～16:00

問 高齢者支援課（☎017-734-5206）

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う場所です。

時 10/19（日）13:00～15:00 所 しあわせプラザ 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）

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〉）	①10/1（水） ②10/15（水） 10:00～11:00	①笑いながら頭と体を つかいましょう! ②楽しく体を動かそう!
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター （①2階催事場 ②1階フードコート）	①10/6（月） ②10/27（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!
アウガ （1階 駅前スクエア）	①10/7（火） ②10/16（木） 11:00～12:00	①ずっと元気でい体操 （いたいぞう!） ②運動で体も心もリフレッシュ!
シーナシーナ青森 （1階 フードコート）	①10/8（水） ②10/22（水） 10:30～11:30	①運動で楽しくリフレッシュ! ②はじめての運動教室
生協コスモス館 （1階 イートインスペース）	①10/10（金） ②10/28（火） 10:30～11:30	①無理なく楽しく体力づくり ②まちなかハッスル元気体操
サンロード青森 （1階 サンホール）	①10/14（火） ②10/28（火） 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②レッツロコトレ!

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
10/5（日）	桜川歯科医院	017-743-6881	桜川三丁目
10/12（日）	工藤歯科医院	017-776-7756	長島四丁目
10/13（月）	小林歯科クリニック	017-739-9963	青葉一丁目
10/19（日）	長内歯科医院	017-722-3760	古川一丁目
10/26（日）	ダイヤ歯科クリニック	017-739-6874	大野山下

・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



第33回青森県民駅伝競走大会

市代表チームへの応援
ありがとうございました！

9/7(日)に行われた第33回青森県民駅伝競走大会で、青森市チームは2大会連続(8回目)の総合1位(市の部1位)でした。チームの皆さん、残暑の厳しい中、本当にお疲れ様でした！



【出場選手】

- 1区…山口 和桐さん(三内中学校) 6区…木浪 浩さん(陸上自衛隊青森)
2区…五十洲 倫之助さん(泉川小学校) ★総合区間賞
★総合区間賞 7区…菊池 大夢さん(青森山田高校)
3区…仁木 美月さん(浪岡南小学校) 8区…澤田 日桜乃さん(青森高校)
4区…工藤 優唯さん(青森山田高校) 9区…加福 天青さん(沖館中学校)
★総合区間賞 監督…奈良岡 慎哉さん
5区…松崎 こはなさん(青森山田高校)

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

申請はお忘れなく！
定額減税補足給付金(不足額給付金)

「定額減税補足給付金(不足額給付金)」の申請の期限は10/31(金)(当日消印有効)です。期限を過ぎると本給付金を受給できませんので、申請がまだのかたはお早めに申請してください。

備 対象者には7月下旬頃に申請書を送付しています。

問 市民税課(☎017-718-2156)

「令和7年度青森県総合防災訓練」を実施

市と県が共催で、大規模地震・津波などを想定した防災訓練を実施します。事前申込みなしで見学可能です。ぜひご来場ください。

時 11/1(土)9:00~12:45 所 新青森県総合運動公園(メイン会場)

備 新総合運動公園敷地内の通行・駐車場は、一部制限がある場合があります。当日、係員の誘導に従ってください。

◆訓練内容

- 指定避難所開設・運営訓練
- 中高層建物火災からの救出訓練、火災防ぎょ訓練
- 関係機関による各種災害関連の展示・体験 など



◆緊急速報メールが送信されます

訓練に合わせ、市では「緊急速報メール送信訓練」を実施し、市全域及び近隣市町村のかたの携帯電話に訓練用メールが一斉に配信されます。マナーモードに設定していても大きな通知音が鳴りますので、ご了承ください。

- 配信日時 11/1(土)9:00頃
- 内容 件名「【訓練】警戒レベル4!避難指示」ほか本文
- 「緊急速報メール」とは? 生命に関わる緊急性の高い情報を特定エリアの携帯電話に一斉に配信し、大きな音とともにお知らせするものです。

問 危機管理課(☎017-734-5059)

犬の登録と狂犬病予防
集合注射受付日程(10月)

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

今年度の予防注射をまだ受けていないかたや、犬の登録がまだ済んでいないかたはご利用ください。

集合注射で接種しない場合は、動物病院で接種してください。(注射料金は病院によって異なります。)動物病院で接種する場合も、お知らせ(はがき)をお持ちください。

料 狂犬病予防注射…3,600円 登録手数料…3,000円(未登録のかた)

※今年度から注射料金が改定となっていますのでご注意ください。

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

◆令和7年度秋・狂犬病予防集合注射日程一覧

月 日	時 間	会 場
10/15(水)	9:45~10:00	沖館市民センター
	10:20~10:35	油川市民センター
	10:55~11:15	西部市民センター
	11:45~12:00	大野市民センター
10/16(木)	9:45~10:00	東部市民センター
	10:20~10:35	戸山市民センター
	10:50~11:05	幸畑中央公園
	11:15~11:30	横内市民センター
	11:45~12:00	荒川市民センター
10/19(日)	9:30~9:50	花岡農村環境改善センター
	10:05~10:25	吉野田農村センター
	10:40~11:00	なごやかプラザ福田
	11:15~12:00	浪岡庁舎 正面玄関
	9:40~9:55	出町温泉南側車庫
	10:20~10:45	市役所本庁舎 東側議事堂前
	11:05~11:30	八重田浄化センター
	11:45~12:00	保健所(佃)

※ 網掛けは旧浪岡町の区域、網掛けなしは旧青森市の区域

◆愛犬のお散歩マナー

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

散歩中にしたフンは必ず持ち帰り、オシッコにも配慮しましょう。

クマの出没にご注意を

今年度、ツキノワグマの出没が増加し、過去最多となっており、県では、ツキノワグマ出没警報を発表しています。

秋は、エサを求めて行動が活発になる時期ですが、ブナの実が極めて少ない

「大凶作」も予測されています。キノコ採りなどで入山の際は、事前に市HP・SNSなどで出没情報を確認し、クマに出会わないように危険な場所には近づかず、食料は放置せず必ず持ち帰りましょう。また、住宅地周辺での目撃もあるため、生ごみ、収穫した農作物、米・米ぬかなど、クマが食べるものを食べられる状態で屋外に放置しないようにしましょう。クマを目撃した場合は、場所・時間・大きさ・逃走方向などをご連絡ください。

問 環境保全課(☎017-718-0293)
浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)
ID 1002088

クマ・サル
出没MAP▶



✳ 八甲田入山の際はご注意を

事前にツキノワグマ出没情報の確認やアプリを活用した入山届を提出するなど、十分注意してください。

問 観光課(☎017-734-5153)



ヤママップ



コンパス

シャットアウト”わら焼き” みんなで守る！澄んだ空気と暮らしの安心

稲わら焼きの煙は、生活に大きな悪影響を及ぼします。稲わらは焼かずに有効活用しましょう。☎農業政策課（☎0172-62-1176）

◆稲わら焼却防止活動 巡回パトロールを実施

◆稲わら活用相談窓口 10/31（金）まで開設

◆稲わらふりーでん

生産者の協力により無料で稲わらを提供します。「稲わらふりーでん」の旗がある田んぼから稲わらをご自由にお持ちください。

※詳しくは、市役所各庁舎、各支所・市民センターに備付け、または市HP掲載のマップをご覧ください。

◆稲わら収集ボランティア（小雨決行）

稲わらふりーでんに置く稲わらの収集（収集した稲わらは持ち帰りできます）

時 10/3（金）9:30～12:00 所 高田地区の水田（市HPに掲載）

申 9/30（火）までに、農業政策課（☎0172-62-1176）へ



市HP

公証週間 10/1（水）～7（火）

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場から公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

公証人の主な業務は、公正証書で契約書や遺言書、養育費の給付契約書などを作成し、大切な財産や子どもの将来を守ったり、任意後見契約書を作成し、老後の安心を確保します。

手数料は法定化されており、公証事務に関する相談は無料です。

☎青森公証人合同役場（☎017-776-8273）

違反建築防止週間 10/15（水）～21（火）

住宅や物置・カーポートなどを建築する際は、建築基準法を遵守し、確認申請などの手続を行いましょう。

期間中、住宅などの建築現場を点検する「公開建築パトロール」を行いますので、ご協力をお願いします。

☎建築指導課（☎017-752-8274）

秋の火災予防運動 10/20（月）～26（日）

令和7年度全国統一防火標語「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、秋の火災予防運動を実施します。皆さん、火の元には十分注意してください！

☎消防本部予防課（☎017-775-0853）

◆防災パトロール出動式

秋の火災予防運動期間中、火災予防啓発のため防災パトロールを行います。出動式では、9台の消防車両がサイレンを吹鳴し出動します。

時 10/20（月）9:30～9:45

所 県観光物産館アスパム前広場



◆防火作品コンクール

・展示会

消防本部管内の小学生が制作した消防活動に関する図画、火災予防を主題としたポスターの受賞作品を展示します。

時 10/1（水）～31（金） 所 市役所本庁舎 1階ロビー

・表彰式

防火作品コンクール金賞受賞者の表彰式を行います。終了後には防火体験コーナーを開設します。また、火災予防記念品も配布しますので、皆さんのご来場をお待ちしています。

時 10/25（土）14:00～16:00 所 市役所本庁舎 1階ロビー

◆コラボパン

青森消防本部と（株）工藤パンがタッグを組み、日常の中で火災予防を意識していただくことを目的に制作しました。

【販売期間】10・11月の2か月間



夕暮れ時・夜間の交通事故を防止しましょう

◆反射材用品や明るい目立つ色の衣服を着用しましょう！

夕暮れ時・夜間はドライバーから歩行者が見えにくいいため、交通事故にあう危険性が高まります。反射材用品や明るい目立つ色の衣服を身に付け、ドライバーに自分の存在を早く知らせることで交通事故から身を守りましょう！

◆早めのライト点灯を！

日没が早まる時期です。交通事故を未然に防ぐため、早めの点灯を心掛けましょう。

◆点灯目安時刻

10月…15:30、11月…15:00、12月…15:00

☎生活安心課（☎017-734-5258）



10月は食品ロス削減月間

一人ひとりが、食べ物をもっと大切に「もったいない」を意識して、食品ロス削減に取り組みましょう。

食べ残し、食材の使い忘れを減らすため、冷蔵庫の中身をチェックし、できるだけ冷蔵庫の中身を食べ切る「冷蔵庫一掃デー」を週に一度は実施しましょう。

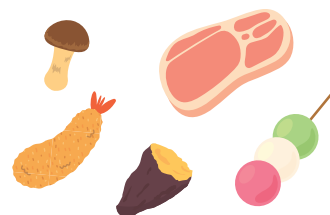
◆特にこの2つをチェック

☑ 賞味期限・消費期限が近い食べ物

☑ 肉・野菜・魚などの傷みやすい食べ物

☎廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）

浪岡振興部市民課（☎0172-62-1140）



「素敵な花だん表彰」入賞者の紹介

今年もたくさんの自慢の花だんをご応募いただきありがとうございました。

◆令和7年度「素敵な花だん表彰」入賞者 ※順不同

【緑花賞】 はまなす公園花を愛する会、すみれ町会女性部会、平岡児童公園を守る会、上野健寿会、松森団地町会

【優秀賞】 女鹿沢小学校、ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」、上三上町町会、浜田ニュータウン西公園愛護会、大野町会

【優良賞】 南片岡町会、野口友子さん、三内第二町会、横内町会、青森問屋町経営同友会

【奨励賞】 徳長新生会、山の手町会、沖菟寿会、西近野町会、浪館第五町会老人会紅葉会花愛好会、里見町会、幸畑団地西町会、合浦西公園愛護会、浜田小学校

【努力賞】 青森市西部第5区連合町会、橋本南第二町会

☎公園河川課（☎017-752-8334）



青森市病院運営審議会委員を募集

市民病院と浪岡病院の運営に関する重要事項を審議していただく委員を募集します。

◆応募資格

本市に住所がある18歳以上のかた／月～金曜日に開催する会議に出席できるかた／保健衛生について優れた識見を有するかた／本市の他の附属機関などの委員になっていないかた／次のいずれにも該当しないかた（国・地方公共団体の常勤職員、議員、公共的団体の職員、政党の役員・職員、その他政治団体の関係者）

◆募集委員数 1人

◆任期 委嘱の日から2年間

◆会議の開催 年2回程度

◆報酬 会議1回につき8,700円

◆選考方法 書類審査（選考結果は11月下旬頃に応募者全員に通知）

◆応募方法 10/31（金）必着で、履歴書と小論文「青森市民病院・浪岡病院の運営に望むこと（800字程度・任意様式）」を、〒030-0821 勝田一丁目14-20 市民病院事務局総務課（☎byoin-somu@city.aomori.aomori.jp）、または〒038-1311 浪岡大字浪岡字平野180 浪岡病院事務局へ

☎市民病院事務局総務課（☎017-734-2171）

国民健康・栄養調査にご協力をお願いします

厚生労働省では、国民健康・栄養調査を行います。10月中に、調査対象となった世帯へ調査員（調査員証を携帯）が調査票の記入のお願いと、調査会場への来場のお願いのため訪問しますので、ご協力をお願いします。

なお、ご来場できない場合は、調査員が回収にどうか郵送による提出も可能です（一部、オンライン回答可）。ご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用されることはありません。

◆対象となる地域、調査日及び調査会場 西大野五丁目の一部

時 11/5（水）16:30～19:30 所 西大野会館

問 健康づくり推進課（☎017-718-2942）



「ポリファーマシー」をご存じですか？

ポリファーマシーとは、薬の飲み合わせなどにより副作用を起こしたり、薬を飲み忘れるなど、処方どおりに薬が服用できなくなっている状態をいいます。これは、主に複数の医療機関や診療科の受診により、薬の種類が増えることで同じ効果の薬が処方され、薬全体の把握が困難になることから起こります。薬を正しく服用するために、お薬手帳を1冊にまとめ、心配なことがあればかかりつけ薬局や薬剤師、主治医に相談しましょう。

問 国保医療年金課（☎017-718-1146）

後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ

◆保険料が年金から天引き（特別徴収）されているかたへ

天引きされる保険料額は月によって変動します。

4・6・8月…年金振込時に前年度2月と同額を天引き（仮徴収）

10・12・2月…残りの保険料額を分割して天引き（本徴収）

※天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書をご確認ください。

◆新たに後期高齢者医療制度に加入するかたへ

後期高齢者医療保険料は原則年金から天引き（特別徴収）されますが、年度途中で加入することになったかたの保険料は、天引き開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくことになります。

口座振替をご希望の場合は、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していたかたでも、改めて手続きが必要になりますので、ご注意ください。

◆保険料は納期限内に納めましょう

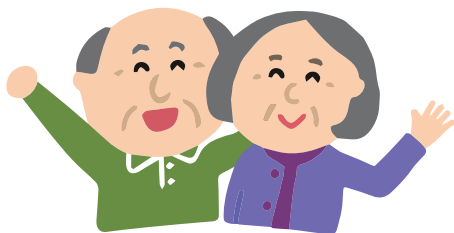
保険料の納付にお困りのかたは市町村窓口へご相談ください。災害により住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主などの収入が著しく減少した場合は、保険料の減免が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

【保険料の納付は、口座振替がお勧め】 口座振替への変更は、金融機関または市役所窓口（駅前庁舎納税支援課、浪岡庁舎納税支援課、各支所など）で随時受付しています。

問 国保医療年金課（☎017-734-5340）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）

青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）



知っていますか？「ヘルプカード」



ヘルプカードとは、障がいなどがあり、自分から「困った」「手助けしてほしい」となかなか伝えられないかたが、あらかじめ配慮してほしいことなどを記入し、日常生活や緊急時、災害時などに周囲の人に手助けを求めたいときに掲示することで、手助けを求めやすくするカードです。ヘルプカードは、「手助けがほしい人」と「手助けできる人」をつなぐカードです。

問 障がい者支援課（☎017-734-5319）



◆ヘルプマーク
「ヘルプマーク」を身に付けたかたを見かけた場合は、困っているようであれば声をかけるなど思いやりのある行動をお願いします。

「子どもの権利」に関する 出前講座の利用団体募集

市では、子どもと大人がともに「子どもの権利条例」と子どもの権利について学び、理解するための機会を提供することを目的に、子どもの権利に関する出前講座を実施しています。

「青森市子どもの権利擁護委員」が講師として出張しますので、市内で行われる各種研修会や講演会、勉強会などにご利用ください。

【青森市子どもの権利擁護委員】

沼田 徹 委員（弁護士）、小笠原 仁美 委員（スクールソーシャルワーカー）、関谷 道夫 委員（臨床心理士・公認心理師）

【講座テーマ例（令和6年度実施）】

児童の友人関係のありかたと「子どもの権利」、子ども（あなた）の権利について考えよう、いじめ問題への教職員の対応～学校における法的責任 など

所 開催場所は申込団体・グループでご準備ください。

対 5人以上で参加いただける団体・グループ（学校、町内会、サークルなど）

備 開催日時や時間、事前録画などの要望やテーマの希望があればご相談ください。

問 こども・若者政策課（☎017-734-5320、☎017-763-5678）

カクヒログループスーパーアリーナ 令和8年度貸切使用の事前予約

令和8年度分の下記対象区分の大会などの、貸切使用の事前予約受付を行います。

◆予約区分 全市規模以上のスポーツ大会・イベントなど

◆受付期間 10/1（水）～31（金） ◆内定時期 11月下旬

申 所定の用紙に必要事項を記入し、カクヒログループスーパーアリーナ（〒030-0842 浦町字橋本335-17

☎info@aomori-arena.jp、☎017-762-7106）へ

問 カクヒログループスーパーアリーナ 指定管理者
青森ひと創りサポート（株）（☎017-762-7105）

ボランティア清掃するかたにごみ袋を配布

青森市ごみ問題対策市民会議では、ごみ問題についての意識啓発と、明るくきれいな住みよいまちづくりを推進するため、自らが管理していない市内の道路、公園、その他の公共用地などをボランティア清掃するかたに、可燃ごみ用と不燃ごみ用のボランティアごみ袋を配布します。

- ・可燃ごみ袋（市指定ごみ袋）参加人数の3分の1の枚数（上限：15枚）
- ・不燃ごみ袋（透明ごみ袋）参加人数の6分の1の枚数（上限：8枚）

備 ①清掃活動日の前日までに、窓口へ申込書、図面などを提出。
②清掃活動後、30日以内に窓口へ報告書と写真などを提出。

問 青森市ごみ問題対策市民会議事務局
（廃棄物・リサイクル課内 ☎017-718-1179） ☎1001936



むつ小川原地域・産業振興プロジェクト 支援助成事業募集

◆対象事業 地域の活性化及び産業の育成・振興を図る事業

◆助成金 助成対象事業費の5分の4以内

◆助成対象団体 県内の産業団体、地域団体など

◆応募期限 10/31（金）必着で、〒030-0861 長島二丁目10-4 ヤマウビル7階（公財）むつ小川原地域・産業振興財団（☎017-773-6222）へ



HP

ハロウィンジャンボ宝くじ9/19（金）発売！！

ハロウィンジャンボ5億円
（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）

ハロウィンジャンボミニ5千万円
（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月19日（金）2種類同時発売！

発売期間 9/19（金）～10/19（日）

公益財団法人青森県市町村振興協会

空き地をお貸しください 市民雪寄せ場募集

住宅密集地の空き地を、地域住民の雪寄せ場として、無償で町(内)会にお貸しください。お借りした土地の令和7年度分固定資産税を減免(3分の1以内)します。なお、町(内)会と使用貸借契約を結ぶ必要がありますが、地域の実情によっては契約できない場合もあります。
【手続の期限】10/1(水)～11/28(金)

問 道路維持課(☎017-752-8584)、浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1168)

市街化調整区域内での トラブル防止のためにご相談ください

市街化調整区域は、都市計画法により市街化を抑制する区域とされており、規模の大小にかかわらず開発行為と建築行為(用途変更も含む)が大きく制限されています。

法令に違反すると監督処分などを受けることになりますので、該当する区域についての確認のほか、次に該当するかたは、市役所本庁舎3階 建築指導課(☎017-752-8295)へ事前にご相談ください。
●区域内での開発行為または建築行為(用途の変更、建物の取り壊しも含む)の計画があるかた。
●区域内の土地建物を相続などにより取得し、今後の利活用をお考えのかた。
●区域内の土地建物について、売買(競売物件も含む)や賃借をしようとしているかた。

問 建築指導課(☎017-752-8295)

ブックリサイクルフェア

図書館で不用になった本と雑誌を合わせて1人20冊までお譲りします。当日市民図書館利用者カードを持参し来館してください。当日利用登録可。詳細は市民図書館HPでご確認ください。

時 11/1(土)・2(日)10:00～15:00 所 市民図書館8階会議室2

問 市民図書館(☎017-776-2455)



木材利用促進の日

毎年10月は漢字の「十」と「八」を組み合わせると「木」という字になることにちなみ、10月8日が「木材利用促進の日」、10月が「木材利用促進月間」となっています。皆さんも木材利用について考えてみませんか。

問 農地林務課(☎0172-62-1146)

マンション 管理計画認定制度

市では令和5年12月から「マンション管理計画認定制度」を行っています。マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理計画を持つマンションとして認定を受けることができる制度で、(独)住宅金融支援機構の「フラット35」、「マンション共用部分リフォーム融資」の金利引下げや「マンションすまい・る債」の利率の上乗せを利用できるメリットが期待できます。管理計画の認定については、(公財)マンション管理センターの「管理計画認定支援サービス」の事前確認が必要となります。

問 住宅政策課(☎017-734-5576)



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

◆10/31(金)納期限

- ①市・県民税(普通徴収分) 第3期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第4期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第4期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第4期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 10月分
- ⑥市営住宅使用料 10月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 10月分
- ⑧放課後児童会負担金 10月分

◆11/10(月)納期限

- ⑨市・県民税(給与特別徴収分) 10月分

問 ①～⑤⑧⑨納税支援課(☎017-734-5209)

- ⑥⑦住宅政策課(☎017-734-5572)



不動産無料相談会

10月は「土地月間」です。土地の評価などに関する無料相談会を開催します。

時 10/8(水)13:30～15:30

所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階 交流学習室1

問 (公社)青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

国民年金保険料が一部免除されたかたへ

保険料の一部免除制度は「一部納付が必要な保険料」を納付しないと、免除期間ではなく「未納期間」となります。手続をした期間を無駄にしないために「一部納付が必要な保険料」の納付をお願いします。

問 青森年金事務所 国民年金課(☎017-734-7495 音声案内2番を押して、再度2番)

社会保険料控除証明書 (国民年金保険料)発行のお知らせ

令和7年1～12月までの間に納めた国民年金保険料は、所得税や市・県民税を計算する際に、全額が社会保険控除の対象となります。10月下旬～11月上旬に、日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告に必要ですので、大切に保管し忘れずに申告しましょう。※10月以降に初めて保険料を納めるかたは、令和8年2月上旬に送付されます。

問 青森年金事務所 国民年金課(☎017-734-7495 音声案内2番を押して、再度2番)

行政書士制度広報月間行事～無料相談会～

10月は「行政書士制度広報月間」です。遺言・相続・官公署の許認可などの相談に行政書士がお応えする無料相談会を開催します(当日先着順)。

時 10/31(金)10:00～15:00 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 青森県行政書士会青森支部(☎017-763-1155)

お困りごと相談窓口 **無料**

10月の市民相談

予約不要

所 問 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)(☎017-734-5249)

【一般相談】

●市民なんでも相談室

時 月～金曜日(祝日を除く)

8:15～18:30※来庁または電話で受付

【特別・専門相談】※各相談10人程度

●人権相談

時 6(月)・20(月)10:00～15:00

●行政相談

時 2(木)・9(木)・16(木)・23(木)・30(木)10:00～15:00

●司法書士相談

時 6(月)・14(火)10:00～14:00

●不動産相談

時 2(木)・9(木)・16(木)・23(木)10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時 6(月)10:00～14:00

●不動産鑑定士相談

時 28(火)13:00～15:00

●行政書士相談

時 10(金)・17(金)・24(金)10:00～15:00

要予約

●法律相談

時 ①14(火)、②27(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(水)から、②は15(水)から

受付(8:30～)

※相談は、1回まで(一人20分間)

浪岡地区

人権相談・行政相談

時 10/2(木)・16(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)

女性のための

専門相談 **要予約**

①法律に関する問題に、
女性弁護士がアドバイスします。

時 10/14(火) 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。

②こころの悩みに、
女性公認心理師が応じます。

時 10/16(木) 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。

時 13:00～15:00 所 アピオあおもり
申 問 ①は10/9(木)、②は10/14(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 11/6(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 問 10/31(金)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)へ

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 10/20(月)～23(木)・

27(月)～30(木)20:00まで

所 問 納税支援課(☎017-734-5209)

【浪岡地区】

時 10/28(火)～31(金)20:00まで

所 問 浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

暮らしの情報

Living Information



「はじめてのスマホ教室」に参加しませんか？

「ネットを使ってみたいけど、なんとなく怖い」
「自分ひとりでは操作に自信がない」
「LINE(ライン)の使い方がよくわからない」

無料・要予約

そんなシニアや初心者のかたにぴったりのスマホ入門講座です。基本操作や、インターネット、LINEの活用方法などを学べます。普段なかなか聞けない疑問も、プロ講師が丁寧に为您解答します。

ご本人はもちろん、ご家族やご友人と一緒に、スマホの楽しさと便利さを体感してみませんか。

- ◆講座内容
- ・インターネット検索について
 - ・地図アプリの使い方
 - ・LINE(ライン)の活用方法



時 10/21(火) 10:00～12:00 所 市役所本庁舎1階ロビー
対 18歳以上のかた(シニアや初心者など、スマホ操作に不安のあるかた)
人 20人(申込順) 備 当日は受講用のスマートフォンを貸出し。受講者少数の場合、開催を見合わせる場合があります。
申 問 10/20(月)正午までに、申込フォームから申込み、またはDX推進課(☎017-734-5132)へ 回 1009555



青森公立大学 青森まるっとよいどころ祭り

県内各地の特産品を販売。学生が現地に赴いて見つけた地域の魅力の数々も紹介します。詳細はHPをご覧ください。大学祭も同日開催。

時 10/11(土)・12(日) 10:00～15:00 所 青森公立大学
問 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)



青森公立大学 学生企画「浅虫のWA」

文化祭in浅虫・浅虫の和を開催します。

青森公立大学各サークルと浅虫町会の「琴の会」、「軽音楽部」のパフォーマンスやキッチンカー、また、浅虫の和のコーナーでは、水引や組紐、抹茶体験など和の文化を楽しめます！あさむしマルシェも同時開催！



時 10/26(日) 10:00～15:00 所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫駐車場、4階会議室
備 浅虫の和:文化体験は有料
問 青森公立大学経営学科 藤沼研究室(☎017-764-1658)
青森公立大学イノベーターズサークル(✉asamushi.inobe@gmail.com)

＊ なみおかフードフェス

青森中央短期大学生が開発した商品のお披露目会や、地域のお店による物販、キッチンカーによる販売、親子で楽しめるワークショップを行います。

お披露目会ゲスト:栗原心平さん(料理家)

時 10/5(日) 10:00～15:00(お披露目会は13:00～13:30)
所 浪岡中央公民館と駐車場



＊ 発酵フェス青森2025 vol.4

麹を取り入れた食品や腸に優しい食品の販売、発酵をテーマとしたワークショップを行います。また、ココナッツ専門店「ココウェル」代表水井裕さんによる講演、古川仕出し店×発酵美人協会コラボ発酵弁当の販売もあります。

時 11/2(日) 10:30～16:00(講演は14:30～15:30) 所 浪岡中央公民館

問 浪岡フードバレイ推進協議会事務局(地域づくり振興課内 ☎0172-62-1127)

ふれあい農園加工体験講座 要予約
シフォンケーキづくり

しっとりとしてふわふわなシフォンケーキづくり体験講座です。

時 10/26(日) 10:00～12:00 所 ふれあい農園 人 4組(1組3人まで)
料 1組1,500円 申 10/15(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「シフォンケーキづくり」へ
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

リユース・Books とりかえっこ
～本と本の交換会～

お手持ちの本と、リユース・Books内の本を交換できます。「とりかえっこ券」を1冊につき1枚お渡しします。※上限5枚、翌年9月末まで有効。

読み終わった本やご家庭で眠っている本がありましたら、ぜひリユース(再利用)をしてみませんか？

時 10/23(木)～25(土) 10:30～13:00 所 アウガ6階 リユース・Books
備 1回あたり30冊まで受付 問 市民図書館(☎017-776-2455)

日本語パートナー養成講座 要予約
～ゼロから始める多文化共生 やさしい日本語入門・体験～

青森で暮らす外国人のかたと「やさしい日本語」で対話する方法を全2日間で学びます。英語などの語学力は必要ありません。

時 ①10/12(日)9:15～16:30 ②10/13(月)13:30～16:30
所 県観光物産館アスパム(①9階 津軽、②5階 白鳥) 人 15人(申込順)
備 ①傾聴、やさしい日本語など ②実践(交流型日本語教室)
申 二次元コードから申込み
問 (公社)青森県観光国際交流機構(☎017-735-2221)



国際交流員異文化理解講座

台湾異文化理解講座 10/17(金)までに 要予約
台北人の陳が案内!台北のカフェ、美術館、夜市

台北人の陳さんがのんびりとした台北の過ごし方を紹介します。台北市内の各区の特徴や日本にいる台湾人が帰国の際に必ず食べて買って帰るものを紹介します。

時 10/25(土) 10:30～12:30(10:15～受付)
所 AOMORI STARTUP CENTER 人 20人程度

韓国異文化理解講座 10/24(金)までに 要予約
屋台の人気料理「ソトクソトク」を作ろう！

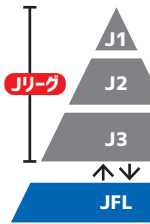
ソトクソトクの名前は、ソーセージの「ソ」+トック(餅)の「トク」から来ています。国際交流員 裴さんと一緒に甘辛いソースで楽しむ韓国料理を作ってみましょう！

時 11/8(土) 10:00～12:00(9:45～受付)
所 西部市民センター 調理実習室 対 小学3～6年生(親子での参加可)
人 6人程度(抽選) 料 500円程度(材料費)



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

青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

青森市を拠点とする
サッカーチームです青森市民の皆さん
ご存知ですか??順位だけじゃ
ないんです...

ラインメール青森が

J3昇格

に必要なこと

日本フットボールリーグ ←今ココ!!

Jリーグ昇格には、

ホーム戦1試合平均観客動員数**2,000人**が必要です。

10月のホーム戦情報

vs ブリオベッカ浦安・市川

時 10/12(日) 13:00 KICKOFF 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

試合前にはエキシビジョンマッチが開催!

ラインメールOBと芸能人サッカー集団「SWERVES」とのエキシビジョンゲームが開催されます! イベントの詳細はチームのHP、SNSをチェックしてください!

vs ヴィアティン三重

今季初むつ市開催

時 10/25(土) 12:00 KICKOFF 所 むつ運動公園陸上競技場

皆さんの応援が、Jリーグ昇格
に大きくつながります。
ぜひスタジアムで、選手たち
の背中を押してください!

J3昇格へ!

ホーム残り5試合

残り1:1888人

※9月8日時点

試合の情報はここから▶

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)

りそなグループ B.LEAGUE
2025-26 シーズン開幕!

いよいよ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! 選手たちの臨場感あふれるプレーを、ぜひ会場でお楽しみください! 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)

vs 福島ファイヤーボンズ

時 10/15(水) 19:05 TIPOFF 所 青森県武道館

vs 福井ブローウィングス

時 10/18(土)・19(日) 15:05 TIPOFF 所 青森県武道館



チームの情報はここから▶

問 青森スポーツクリエーション株式会社
(☎017-763-0551)

X



LINE



公式サイト

問 地域スポーツ課 (☎017-718-1431)

考古学教室「楽しく学ぶ縄文時代の祭祀・儀礼と彩色土器」

研究者による講座のほか、ベンガラ色の染物体験をしながら学びます。
参加者全員にこまっくーの金太郎あめをプレゼント。

時 11/8(土) 10:00~12:00 所 縄文の学び舎・小牧野館 人 24人程度(申込順)

申 問 10/24(金)までに、電話またはEメールで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665、✉info@komakinosite.jp)へ
※Eメールは件名に「考古学教室」と明記

ループ組紐(小指組紐・こゆびくみひも) 要予約

機械や道具を使わず、ループ状にした糸を指に掛け小指で組み上げる「小指組紐」のワークショップです。北前船の乗組員が「お守り」として伝えたという歴史があります。

講師: 森山公子さん

時 11/9(日) 10:00~11:30 人 10人 料 300円(材料費込み)

所 申 問 10/12(日)9:00~、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



国スポあ と 374 日

障スポあ と 387 日

※10/1(水)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 10月開催競技

公式HP▶



卓球

時 10/17(金)~19(日) 所 カクヒログループスーパーアリーナ

軽くて小さいボールに変化をつけながら
高速で打ち合う選手の敏しょう性や動体視
力、集中力の高さに圧倒されます。鋭いス
マッシュや変化に富んだカット、瞬時の判断
力や駆け引きなど、見どころ満載です。

協賛企業募集中

市実行委員会では、国スポ・障スポを応援してくださる企業・団体の皆さんから物品などの協賛を募集しています。大会の円滑な運営や心温まるおもてなしのため、ご協力をお願いします。

協賛物品の例

広報PR物品: うちわ、ボールペン、タオル、ネックストラップ
おもてなし用物品: ふるまいドリンク、記念品、特産品、副賞
歓迎装飾物品: 歓迎のぼり旗、横断幕

協賛のメリット

- 企業のイメージアップや知名度の向上
- 協賛物品などへの企業名・団体名の表示
- プログラムまたは報告書などへの協賛者名の表示
- 感謝状などでの謝意表明、HPなどへの協賛者名の掲載



申 市実行委員会HPの応募フォームから申込み

プロモーション動画放映中

市役所本庁舎・駅前庁舎・浪岡庁舎で国スポ・障スポ青森市開催競技の魅力を伝えるプロモーション動画を放映しています。ご覧ください。
※プロモーション動画は、市実行委員会HPやYouTube市公式チャンネルでもご覧になれます。

問 国スポ・障スポ総務課 (☎017-718-0268)

＊ 明治建築で楽しむ

「森博秋まつり りんご西洋館」

りんごのお菓子や雑貨の販売・飲食の出店もあります。

時 10/4(土)・5(日) 9:00~16:00 所 森林博物館

料 イベント開催期間中は観覧無料 備 臨時駐車場あり

＊ 企画展「緑の募金写真展」

青森県緑の少年団連盟の活動を紹介

時 10/12(日)~31(金) 9:00~17:00 所 森林博物館

料 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)

＊ 野鳥観察会 要予約

講師: 針生倅吉さん(日本野鳥の会 青森県支部 顧問)

時 11/2(日) 9:50野木和公園駐車場集合、12:00終了予定

備 飲み物・雨具・筆記用具・双眼鏡持参

申 10/27(月)までに、観察会名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・メール・FAXのいずれかで申込み

※申込後の連絡はありませんので、直接集合場所へお越しください。

＊ 女将さん・正治を語るin浅虫・天然温泉辰巳館 要予約

昭和13年創業の浅虫温泉旅館・辰巳館の館内に展示している作品を、辰巳館の女将さんに解説・ガイドしていただき、ランチと温泉を楽しみます。

時 11/9(日) 9:50浅虫温泉辰巳館駐車場集合、13:00終了予定

人 10人(抽選) 料 2,000円 備 入浴セット持参

申 10/20(月)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、往復はがき(1枚2人まで)に記入し、〒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

2025年度第2回 要予約
青森公立大学オープンキャンパス

学部紹介、学科紹介・ミニ講義、キャンパスツアー、入試制度説明、サークル紹介、在学生からのメッセージ、学生生活紹介、個別相談会

時 10/25(土)13:00～16:00 所 青森公立大学
対 高校生、保護者、高校教員など 人 330人(申込順)※保護者は2人まで申込み可
申 9/26(金)～10/14(火)に、申込フォームから申込み
問 青森公立大学教務学事グループ入試・就職チーム
(☎017-764-1555)



青森公立大学公開講座2025 要予約
ねぶた学～北川系ねぶた師の伝統と革新～

対 高校生以上 人 各回100人(申込順)
申 問 各回申込締切までに二次元コードから申込み、または、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望回を青森公立大学地域連携センター
(☎017-764-1589、📧kouza2025@mat.nebuta.ac.jp)へ
※Eメールは件名に「ねぶた学」と記載



回	開催日時	内容	場所	申込締切
①	10/21(火) 18:30～20:30	ねぶた史の中の「北川啓三」 阿南透さん(江戸川大学 特任教授)	男女共同 参画プラザ 「カダール」 AV多機能ホール	10/16(木)
②	10/28(火) 18:30～20:30	北川啓三を語る① 北村隆さん(第6代ねぶた名人) ×稲葉千秋さん(ABAアナウンサー)		10/23(木)
③	11/4(火) 18:30～20:30	北川啓三を語る② 北村連明さん(ねぶた師) ×稲葉千秋さん(ABAアナウンサー)		10/30(木)
④	11/11(火) 18:30～20:30	画像からみる北川啓三作品 林広海さん(ねぶた師)		11/6(木)
⑤	11/22(土) 13:30～16:30	研究報告会 地域×アートを考えるⅡ ～ねぶた創造都市にむけて～ 司会:成田葵葉さん(佐々木ゼミ卒業生) 基調講演:竹浪比呂央さん(第7代ねぶた名人) 研究報告:佐々木てるさん(青森公立大学 教授) 佐々木ゼミ2年生	ねぶたの家 ワ・ラッセ イベントホール	11/19(水)

10月は「男女共同参画推進月間」 要予約

青森市は、全ての人が個人としての人権を尊重し喜びも責任も分かち合い、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向け、平成8年10月22日に「男女共同参画都市」を宣言、平成30年4月には『青森市男女共同参画推進条例』を施行しました。10月は男女共同参画推進月間として多彩なイベントを開催します。

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

イベント名	日時・場所	内容
青森市男女共同参画推進月間記念イベント	時 10/4(土)13:30～15:40 所 カダールAV多機能ホール 人 250人	①男女共同参画都市青森宣言 ②青森市男女共同参画推進表彰 表彰式 ③君島十和子トークショー 「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～」
ピンクリボンキャンペーン	時 10/2(木)～31(金) 所 カダール/インナーパーク	ピンクリボンねぶた、100人で作ったピンクリボンキルト展示など
団体スキルアップ講座「魅力を広く発信 @Instagram」〈初心者向け〉	時 10/16(木)13:30～15:30 所 カダール研修室 人 60人	SNS投稿やPRのコツを楽しく実践しながら学ぶ講座です。※Wi-Fiが必要な場合は各自用意 講師:蝦名晶子さん(ディーシーティーデザイン代表) 【申込時の記入事項】 ①現在、使用・閲覧中のSNS名 ②年代・団体名 【その他】 ①準備物:使用するスマホまたはタブレット、投稿したい画像 ②筆記用具 ③事前のアカウント登録を推奨 ※登録のサポートが必要な場合は、12:30に集合
カダール なんでも座談会〈予約不要〉	時 10/17(金)10:00～11:30 所 カダール企画ワーク室2 人 10人	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。
青森VIVID!!～LGBTQ+ユースが集う場所です～	時 10/26(日)14:00～17:00 所 カダール6階多目的室 人 10人	同性が好き、からだと心の性別が違う…。LGBTQ+当事者や当事者かもしれないメンバー同士、おしゃべりやゲームなどで交流しながら安心して過ごせる場所です。(主催:カダール、一般社団法人にじいろほっかいどう)
カダール映画 ざんまいの日2025 無料上映会	時 10/30(木) ①10:30～12:35 ②13:30～14:30 ③15:30～17:20 ④18:30～20:25 所 カダールAV多機能ホール 人 各回150人	カダール選りすぐりの4作品をリバイバル上映。 ①「そして父になる」(2013/日本/121分) ②「ココ・シャネル～時代と闘った女」(2019/フランス/55分 日本語字幕版) ③「飛べ!ダコタ」(2013/日本/109分) ④「人生、ここにあり!」(2008/イタリア/111分 日本語字幕版)

男の防災飯 要予約
～3ステップでパッククッキング～

限られた環境でも耐熱ポリ袋を使えば簡単に温かく栄養のある食事を作ることができます。今回は主食、副菜、スープ、デザートの栄養バランスの取れた4品を作ります。

講師:青森市食生活改善推進委員会

時 10/26(日)10:00～13:00 所 働く女性の家「アコール」料理室
対 男性 人 12人(抽選) 料 1,000円
申 問 10/10(金)までに、氏名・電話番号を働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700、📧acor-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「防災飯」と記入



令和8年度
スポーツ施設の大会貸切使用の申込手続

来年度の市規模以上の大会貸切使用を計画している団体は、所定の使用計画書(各施設で受取)を各施設に提出してください。各種要件など詳しくは、各施設にお問合せください。

◆申込書配布・受付期間 10/1(水)～11/15(土)
提出された使用計画書への回答は、12月中旬に発送予定です。

◆こちらの施設は市規模以上の大会・イベントの年間申込を受け付けています。

施設名称		使用期間	使用計画書提出先	市規模以下の 大会・イベント受付日	
市宮庭球場		R8.5/1(金)～10/31(土)	オカでんアリーナ (青森市スポーツ会館) ☎017-765-6200	R8. 1/4(日)～	
オカでんアリーナ (青森市スポーツ会館)	各諸室	R8.4/1(水)～R9.3/31(水)			
	多目的広場	R8.5/1(金)～10/31(土)			
	カーリング場	R8.4/1(水)～5/31(日) R8.7/1(水)～R9.3/31(水) ※R8.6月使用不可			
市民室内プール		R8.4/1(水)～R9.3/31(水)	市民室内プール ☎017-743-3400		
盛運輸サンドーム		R8.4/1(水)～R9.3/31(水)	盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
大進建設 スポーツ広場	野球場 テニスコート 多目的グラウンド	R8.5/1(金)～11/30(日)	大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525		
	サッカー場 ラグビー場	R8.6/1(月)～10/31(土)			

問 地域スポーツ課(☎017-718-1428)

第61回青森市民文化祭

市民の皆さんが主役となって、日頃の文化活動の成果を発表します。

問 青森市民文化祭実行委員会(☎017-735-8385／火～金曜日、10:00～15:00)

部門	種目	日時	会場
演技部門	能楽・邦楽 二部門合同公演(能楽)	10/5(日)10:30(10:00開場)	リンクモア平安閣 市民ホール (青森市民ホール)
	能楽・邦楽 二部門合同公演(邦楽)	10/5(日)14:00(13:30開場)	
	音楽コンサート	10/11(土)14:00(13:30開場)	
	吟剣詩舞・日本民謡合同公演	10/26(日)12:30(12:00開場)	
	マンドリン	11/2(日)13:30(13:00開場)	
	ジュニアオーケストラ	11/16(日)14:00(13:30開場)	リンクステーション ホール青森 (青森市文化会館)
	吹奏楽	11/23(日)14:00(13:00開場)	
	日本舞踊	10/5(日)12:00(11:30開場)	
	青森市(東青地区)小学校連合音楽会	10/9(木)・10(金)14:00(13:30開場)	
	市民オーケストラ(※有料)	10/12(日)14:00(13:00開場)	
	合唱	10/13(月)12:00(11:30開場)	
	東青中学校文化連盟音楽発表会	10/23(木)9:30(9:00開場)	
	東青中学校文化連盟演劇発表会	11/1(土)・2(日)10:00(9:30開場)	
展示部門	洋舞踊	11/9(日)14:00(13:30開場)	リンクステーション ホール青森 (青森市文化会館)
	ジャズ	11/15(土)17:30(17:00開場)	
文芸部門	洋画・版画・書道・写真・華道・和紙人形・魚拓・こぎん刺し・文芸色紙展・その他工芸	10/31(金)～11/2(日) 10:00～17:00 (最終日は15:00まで)	青森市男女共同参画プラザ「カダール」
	俳句	11/8(土)13:00～16:00	
	短歌	11/15(土)10:00～16:00	
茶道部門	川柳	11/24(月)12:00～16:30	リンクステーション ホール青森 (青森市文化会館)
	茶道(五流合同茶会)	10/5(日)10:00～15:00	
	煎茶道	11/2(日)10:00～15:00	

※都合により中止または、開演時間などに変更場合があります。

青森ドラッグストアショー2025

美容・ヘルス・暮らし・食・子どものメーカーブースが大集合!

時 10/25(土) 10:00～17:00
10/26(日) 9:00～16:00

所 カクヒログループスーパーアリーナ
問 (株)丸大サクラキ薬局 ハッピー・ドラッグ
(☎017-761-1611)

映画「どうすればよかったか?」上映会

監督・藤野知明さんが約20年にわたって記録したセルフドキュメンタリー映画。面倒見がよく、優秀な姉に、統合失調症の症状が現れた。両親は玄関に南京錠をかけ、姉を閉じ込めた――

時 11/1(土) 14:00～16:00(13:30開場)
所 青森県総合社会教育センター
入 300人(先着順)
問 保健予防課(☎017-765-5285)
法テラス青森(☎0570-078387)

きのこ展示・鑑定会

秋の味覚、きのこの知識がさらに広がる「きのこの展示会、青森きのこ友の会による無料鑑定会」を開催。この機会にぜひ、きのこの知識を深めましょう。

時 10/4(土) 9:30～15:00
所 月見野森林公園
問 森林組合あおもり
(☎017-739-1310)

あおもりマスコットキャラ秋の体育祭

県内のキャラがかけっこや玉入れなどの競技を繰り広げます。撮影タイムあり

時 10/13(月)
①11:30～12:00 ②13:30～14:00
所問 ねぶたの家ワ・ラッセ
(☎017-752-1311)



AOMORI COFFEE FESTIVAL 2025

コーヒー専門店によるこだわりのコーヒーやパン、スイーツ、各種フードなど、県内外から約30店舗が大集合! コーヒーの香りに包まれて、心温まるひとときを過ごしませんか。

時 10/18(土) 11:00～17:00・19日(日) 10:00～16:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場
問 AOMORI COFFEE FESTIVAL 実行委員会(☎050-1258-9615)



青森ねぶた囃子講習会

講師：青森ねぶた正調囃子保存会

時 10/5(日)・26(日)、11/8日(土)・23(日)、12/6(土)・20日(土)
19:00～20:30

所 ねぶたの家ワ・ラッセ1階交流学习室
備 手振り鉦・太鼓のバチは貸出します。
問 ねぶたの家ワ・ラッセ
(☎017-752-1311)



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 10/4(土) 9:00～1時間程度
※雨天中止
所 スポーツ公園 わくわく広場
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)

中央卸売市場「水産の朝市!」 「市場開放デー」開催

10/4(土) 「水産の朝市!」
水産物の即売(水産棟仲卸売場)
「市場開放デー」
水産物・青果・花きの即売、J A直売、マグロの解体・即売(水産棟仲卸売場の各実店舗)、ミニシクラメン(鉢物)の振る舞い(8:00～当日先着300人)

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)

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、皆さんのお越しをお待ちしています。

時 10/7(火)～10(金) 10:00～14:00
所 市役所本庁舎1階 ロビー
問 障がい者支援課
(☎017-734-2317)

あおもり歴史トリビアを読む会 要予約

【テーマ】森山弥七郎・再考―「青森開港400年」って何だろう

講師：工藤大輔(歴史資料室長)

※①②同内容

時 10/15(水) ①14:00～15:00
②18:30～19:30

所 市民図書館8階会議室2
入 各回20人
申問 10/1(水)から、歴史資料室
(☎017-732-5271／月～金、祝日を除く9:00～17:00)へ

秋のバラの手入れ講習会 要予約

つるバラのせん定や誘引の方法、季節のバラの手入れの仕方を解説します。**講師**：青森ばら会

時 11/1(土) 13:30～15:00
所 青森ばら会 会員宅(筒井二丁目)
※詳しくはお問合せください。
入 10人
申問 10/17(金)～27(月)に、青森ばら会(八島 ☎080-4519-8590)へ

樹木医と巡る平和公園 要予約

平和公園の樹木を樹木医が解説します。

講師：逢坂淳さん(樹木医)
時 10/11(土) 13:30～15:00
所 平和公園 **入** 15人
備 雨の場合、雨具持参
申問 10/7(火)までに、公園河川課
(☎017-752-8334)へ

秋の緑と花の市

花・木の販売、花苗の無料配布(8:30～整理券配布、先着順100人)、緑と花の相談所(4日のみ15:00まで)、緑と花の交換所など

時 10/4(土)・5(日) 10:00～16:00
※5(日)は15:00まで
所 合浦公園多目的広場
備 天候などにより早めに終了する場合あり
問 公園河川課(☎017-752-8334)

ニコニコ通り商店会秋祭り

商店街オリジナルねぶたが運行するほか、ジャズ演奏や津軽民謡手踊りが披露されます!

時 10/4(土) 14:00～16:30
所 青森駅前公園、ニコニコ通り
問 ニコニコ通り商店会
(工藤 ☎090-3128-6622)

元気町あぶらかわ商店会フェスタ

張間陽子さん(ラジオパーソナリティ)を迎え、商店会のうまいものフェア・ステージイベント・プラレール広場・大抽選会などを開催します。

時 10/26(日) 11:00～18:00
所 油川市民センター
問 (株)光仁介護サービス
(☎017-788-7716、工藤 ☎080-1843-5608)

浪打銀座秋祭り軽トラ市

軽トラ市・フリーマーケット・新鮮な野菜の販売やステージイベントなど※両日ともに交通規制あり。(8:00～16:00)

時 10/25(土)・26(日) 9:00～15:00
所 浪打銀座通り
問 浪打銀座商店会
(福山 ☎017-741-4129)

アフタヌーン・コンサート

出演：弘前市吹奏楽団

時 10/18(土) 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)

アコール階段ギャラリー「国際ガールズ・デーにみてほしい! スタッフが選んだ映画10選」

10月11日は「国際ガールズ・デー」です。スタッフが選んだ「国際ガールズ・デー」に観ていただきたい映画を10作品紹介します。

時 10/3(金)～25(土) 9:00～18:00
所 働く女性の家「アコール」階段壁面
備 10/12(日) 休館日
問 働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700)

油川市民センターまつり

時 10/11(土)・12(日) 10:00～15:00
内 11(土)・12(日) 作品展示
11(土) フリーマーケット
12(日) 芸能発表会、かかしフェスタ de Aburakawa表彰式、肺がん検診・結核健診(検診車は10:00～11:00)
備 フリーマーケット出店者の受付は、本紙9月号をご覧ください。
所問 油川市民センター
(☎017-788-1201)

第19回西部市民センターまつり

時 10/18(土)・19(日) 9:30～16:00
※19日は15:00まで
内 18(土) 作品展示、ちびっこ出店、肺がん検診(11:00～12:00)
19(日) 作品展示、芸能発表
所問 西部市民センター
(☎017-788-2491)

第28回荒川まつり

ステージ発表・フードやクラフトの販売・サークルの作品展示・大抽選会など、楽しいイベントが盛りだくさんです。

時 10/26(日) 9:00～15:00
所問 荒川市民センター
(☎017-739-2343)

おとなの映写会

「山河遥かなり」…アメリカの映画。第二次世界大戦でナチス・ドイツによって生き別れになった母と子を描いたヒューマンドラマ。(1948年)

時 10/24(金)
10:00～11:45(9:30～開場)
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)

東部市民センターあおもり誕生400年記念「あおもりの海運パネル展」

「みなとまち・あおもり誕生400年」を記念し、絵葉書と写真パネルの解説によるあおもりの海運を紹介展示します。

時 10/10(金)～11/1(土)
9:00～22:00※10/19は休館日
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)

第68回青森県レクリエーション大会 要予約

フライングディスク、ファインボール、カラーリング、介護予防教室、エコクラフト、忍者ランド、太鼓テレビゲーム など
時 10/5(日)10:00～15:30(出入り自由)
所 青森県総合社会教育センター 入 120人
申 事前に、申込票(HP掲載)を青森県レクリエーション協会
(☎017-752-0699、✉aomorikenreku@ksh.biglobe.ne.jp)へ
詳細はHPをご覧ください。
問 (一社)青森県レクリエーション協会(小笠原 ☎090-7821-4046)



健康ボウリング教室 要予約

健康につながる講義を交えながらのボウリング教室です。
時 ①10/28～12/2の火曜日、②10/29～12/3の水曜日、
③10/30～12/4の木曜日、④10/31～12/5の金曜日 全6回
10:30～13:00、14:00～16:30のいずれかを選択
所 ラウンドワン青森店 入 48人(申込順)
料 1,000円(ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料など含む)
申 問 10/20(月)までに、ラウンドワン青森店(大竹、滝山 ☎070-1270-6928)へ

鉄道の日ウィークエンド in 八甲田丸

時 10/11(土)～13(月)
①駅弁味の陣2025 in 青森 10:00～15:00(なくなり次第終了)
②JRあおもり駅まつり 10:00～16:00(11・12日のみ。12日は15:00まで)
③元青函連絡船機関長による特別解説 10:30～、13:30～(1時間程度)
④鉄道模型ショー 10:00～16:00(13日は15:00まで)
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
料 大人510円、高校生・中学生310円、小学生110円
備 詳しくは八甲田丸HPでご確認ください。駐車スペースに限りがありますので、有
料駐車場または公共交通機関をご利用ください。
問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)



雲谷新そばフェア、そば打ち体験会

①雲谷新そばフェア
モヤヒルズで収穫したそば粉を使ったざるそば各日限定100食
②そば打ち体験会 要予約
新そばを使ってそば打ち体験を開催♪出来上がったお蕎麦はざるそば
にして食します。
時 ①10/11(土)～13(月) ②10/18(土)・19(日)・25(土)・26(日)
①各日10:00～ ②各日10:00～、11:30～、13:30～
所 モヤヒルズ 対 ②各回8組 料 ②2,500円
申 問 ②は10/2(木)～、
リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)(☎017-764-1110)へ

上野千鶴子さんと語ろう! 要予約 「青森女子がつくる わたしの未来」

誰もが、求められる役割や「らしさ」の縛りから解放され、安心して生きて
いける社会の実現に必要なことは?ジェンダー研究の第一人者、上野千
鶴子さんと「あなたのこれから」を考えましょう。
時 11/3(月)13:30～15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
入 60人(申込順)
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「上野千鶴子」と記入 ※受付は10/6(月)9:00～

第13回「未来のあおもりの街」 コンクール作品展・表彰式

市内小学校4～6年生が「夢」や「希望」をたくさんつめこんだ、未来の青
森市を想像した絵画や作文の全作品を展示し、表彰式を開催します。
展示当日に来場者によって決められる当日賞もあります。
時 10/18(土)・19(日)9:00～17:00
※19日は14:00で展示終了。14:00から表彰式開始。
所 県観光物産館アスパム2階 エネルギー館ギャラリーとmachicotoba
問 未来をかたちに実行委員会事務局(☎017-729-1857)

音楽療法セミナー2025 要予約

『音楽と健康～歌や声に自信がないあなたへ～』

プロのボイストレーナー青(あお)先生をお招きし、音楽療
法の講話とワークショップを開催。

時 11/9(日)13:30～16:45
所 青森県総合社会教育センター 3階 第1多目的研修室
対 中高生・学生、一般 入 50人(申込順)
料 中高生・学生 無料、一般 2,000円(返金不可)
備 中高生・学生のかたは当日学生証の提示が必要です
申 10/31(金)までに、中高生・学生のかたは二次元コードで申込
み、一般のかたはメール(✉mt_aomori@yahoo.co.jp)で件
名に「音楽療法セミナー2025申込」、本文に氏名(フリガナ)、住
所、電話番号、年齢、職業、メールアドレスを記入して申込み。
※一般のかたは要事前振込。振込方法はHPをご確認ください。
問 特定非営利活動法人
青森音楽療法研究会(☎090-6258-7881、
☎https://aomori-mta.org)



HP

青森競輪日程(10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。

大宮(FI)場外	1日(水)
函館ナイター(FI)	1日(水)
京王閣記念(GⅢ)場外	2日(木)～5日(日)
武雄(FI)場外	2日(木)～4日(土)
青森ミッドナイト(FI) ※2	3日(金)～5日(日)
川崎ナイター(FI)場外	3日(金)～5日(日)
弥彦(FI)場外	6日(月)～8日(水)
富山(FI)場外	7日(火)～9日(木)
青森ナイター(FI)	8日(水)～10日(金)
松阪記念(GⅢ)場外	10日(金)～13日(月)
大宮(FI)場外	10日(金)～12日(日)
函館ナイター(FI)場外	11日(土)～13日(月)
宇都宮(FI)場外	14日(火)～16日(木)
アジア・アジアパラ競技大会協賛(GⅢ)豊橋場外	16日(木)～19日(日)
別府ナイター(GⅢ)場外	16日(木)～19日(日)
小田原(FI)場外 ※1	18日(土)～20日(月)
高松in小松島(FI)場外 ※1	20日(月)～22日(水)
寛仁親王杯(GI)前橋場外	23日(木)～26日(日)
函館ナイター(FI)場外	23日(木)～25日(土)
岸和田(FI)場外	24日(金)～26日(日)
青森ノースランドカップ(FI)	27日(月)～29日(水)
佐世保(FI)場外	30日(木)～31日(金)
高知(FI)場外	30日(木)～31日(金)
四日市記念ナイター(GⅢ)場外	31日(金)

モーニングは
10時開場!



青森競輪場
イメージキャラクター
葵 萌輪

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

とても身近な空き家問題
時 11/12(水)10:00～11:00
対 18歳以上 入 5人 申★

東部市民センター ☎017-736-6255

日ごろからの防災意識
時 11/13(木)13:30～15:00
対 18歳以上 入 5人 申★

大野市民センター ☎017-739-6228

おいしい水の秘密
時 11/13(木)10:00～11:30
対 18歳以上 入 5人 申★

戸山市民センター ☎017-743-0720

お墓のプロが教える!
墓じまいと永代供養
時 11/5(水)10:00～11:30
対 18歳以上 入 5人 申★

油川市民センター ☎017-788-1201

病気の原因と治療薬
時 11/7(金)10:00～11:30
対 18歳以上 入 20人 申★

荒川市民センター ☎017-739-2343

ごみ減量化・資源化に向けた取り組み
時 11/11(火)10:00～11:30
対 18歳以上 入 20人 申★

沖館市民センター ☎017-761-4161

自分も相手も大切にする
自己表現の仕方、聞き方
時 11/14(金)10:00～11:30
対 18歳以上 入 10人 申★

西部市民センター ☎017-788-2491

「便利になった!」
市営バスのご利用方法
時 11/14(金)10:00～11:30
対 18歳以上 入 10人 申★

北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

カラーリング
時 11/6(木)10:00～11:30
対 18歳以上 入 5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 版画教室～オリジナルの ポストカードを作ろう!～ 時 11/1・8・15・22(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人15人 料700円 申★ 相続講座はじめての1歩 ～相続の基本を学ぼう～ 時 11/1(土) 13:00～14:30 対 18歳以上 人30人 申★ 家庭でできるソフト整体 時 11/4(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申★ 高齢者が注意すべき感染症とその予防 時 11/6(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人30人 申★ ココロとカラダを整えるヨガ 時 11/7・14(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申★ シニア向けスマホ教室 ～スケジュールと健康管理編～ 時 11/13・20(木) 13:30～15:30 対 60歳以上 人15人 申★ 国土開発と青森県の遺跡 ～こんなところを掘りました～ 時 11/18(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人30人 申★ 大切な人にしてあげたい アロマハンドマッサージ 時 11/20(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 料500円 申★ お得なふるさと納税 時 11/25(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人30人 申★ インターネットトラブルにご用心 ～事例と対策～ 時 11/26(水) 13:30～15:00 対 18歳以上 人30人 申★ 暮らしの税教室「確定申告についてのお話」 ～確定申告の基本について分かりやすく～ 時 11/27(木) 13:30～15:00 対 18歳以上 人30人 申★ 認知症サポーター養成講座 時 11/29(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人30人 申★ 🍎フローリスト「毎日見るのが 楽しみになるお花のミラー」 時 11/1(土) 10:00～12:00 対 小学3～6年生 人10人 料1,000円 申★ 🍎ねぶた製作教室「ねぶた師・龍宝先生 に技術を学ぶ「ねぶたの面づくり」」 時 11/8(土)・9(日) 10:00～15:00 対 小学生(1～2年生は保護者同伴) 人15人 料3,000円 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 11/8(土) 13:00～15:00 対 小学生 人20人 申★ 🍎親子クッキング 「お肉について学んでクッキング」 時 11/9(日) 10:00～12:00 対 小学3～6年生とその保護者 人親子10組 申★ 🍎キッズダンス「一緒に踊ろう! K-POP GirlsグループDANCE」 時 11/15(土) 13:00～15:00 対 小学生 人20人 申★ 🍎親子クッキング 「りんごを使って、クッキング!!」 時 11/22(土) 13:00～15:00 対 小学3～6年生とその保護者 人親子12組 料一人700円 申★	🍎食品サンプル「本物そっくり!! ナゲットセットを作ってみよう」 時 11/29(土) 13:00～15:00 対 小学3～6年生 人15人 料800円 申★ 🍎サイエンス「天然色素で染め物 体験『自分だけのハンカチ作り』」 時 11/30(日) 13:00～15:00 対 小学3～6年生 人24人 申★ 🍎スポーツチャンバラ「勇者大募集! スポーツチャンバラで勝負をしよう!」 時 11/30(日) 13:00～15:00 対 小学生 人20人 申★ 東部市民センター ☎017-736-6255 食生活改善推進員会の「健康料理教室」④ ～耐熱ポリ袋を活用したお手軽クッキング～ 時 10/17(金) 10:00～12:30 対 18歳以上 人12人 料800円 申10/6(月)9:00～料金持参の上、来館 シニアスマホ無料相談会④ 時 10/20(月) 10:00～12:00 対 60歳以上 人10人 申10/13(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 10/20(月) 11:30～13:30 対 18歳以上 申当日、直接会場へ。先着順で対応。 幸子さんの餅シリーズ③ 「くるみ餅づくり」 時 10/22(水) 10:00～12:00 対 18歳以上 人12人(抽選) 料700円 申10/7(火)9:00～10:00に 料金持参の上来館、定員を超えた 場合10:00～抽選 東部の歴史講座「発掘調査から わかった青森市宮田地区の歴史」 時 10/22(水) 10:00～11:30 対 18歳以上 人20人 申10/8(水)9:00～来館・電話 東部の歴史講座「縄文人と石器」 時 10/29(水) 10:00～11:30 対 18歳以上 人20人 申10/15(水)9:00～来館・電話 初心者のシニアスマホ教室⑥ 時 10/30(木)・31(金) 10:00～12:00 対 60歳以上 人10人 申10/14(火)9:00～来館・電話 シニアのスマホ セキュリティ対策講座② 時 11/5(水) 10:00～12:00 対 60歳以上 人10人 申10/18(土)9:00～来館・電話 楽しくレクダンス 時 11/7・14・21(金) 13:00～15:00 対 18歳以上 人15人 申10/24(金)9:00～来館・電話 🍎ポンポンを使って楽しく元気に! 「キッズチアダンス教室」 時 10/14・21・28(火) 17:30～18:30 対 小学生(1～3年生は保護者同伴) 人16人 申10/5(日)9:00～来館・電話 🍎東部キッズスクール 「国際交流員と英語でクッキング」② ～ベルギーのクッキー 時 11/1(土) 10:00～12:00 対 小学3～6年生(親子可) 人8人 料500円 申10/25(土)9:00～料金持参の上、来館	大野市民センター ☎017-739-6228 音楽に合わせて楽しく リズムダンスをしましょう♪ 時 11/6・13・20(木) 13:00～15:00 対 18歳以上 人40人 申10/1(水)9:00～電話・来館 整理のコツを身につける体験型 お片付け講座(クローゼット編) 時 11/11(火) 13:00～15:00 対 18歳以上 人20人 申10/1(水)9:00～電話・来館 あなたと家族を守る防災知識 時 11/4(火) 13:00～15:00 対 18歳以上 人20人 申10/2(木)9:00～電話・来館 横内市民センター ☎017-738-8723 横内地区のふしぎ発見!第5弾 ～堤弾正と横内城跡～ 時 10/10(金)9:00～12:00 対 18歳以上 人15人 申10/1(水)10:00～電話・来館 「セイタカアワダチソウ」で 風呂敷を染めよう! 時 10/18(土) 10:00～13:00 対 18歳以上 人12人(抽選) 料1,200円 申10/2(木)10:00～9(木)20:00 電話・来館受付、10(金)13:00抽選 当選者へのみ電話連絡 ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ 時 10/20(月) 10:00～12:00 対 18歳以上 人15人 申10/6(月)10:00～電話・来館 知って備える! もしものときのがん講座 時 10/24(金) 10:30～12:00 対 18歳以上 人20人 申10/10(金)10:00～電話・来館 料理教室「鯛そーめん 他3品」 時 10/25(土) 10:00～13:00 対 18歳以上 人12人 料1,500円 申10/11(土)10:00～電話・来館 戸山市民センター ☎017-743-0720 カラフルなしとぎ餅 時 10/22(水) 10:00～13:00 対 18歳以上 人12人(抽選) 料800円(当日持参) 申10/4(土)10:00～5(日)15:00 電話・来館して受付、6(月)9:00に 抽選結果揭示 シニア向けスマートフォン教室 時 11/11・18・25(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申10/11(土)10:00～電話・来館 🍎国際交流員とおしゃべりタイム ～台湾スイーツナイスパン付～ 時 11/15(土) 10:00～11:30 対 小学1～3年生 人9人 料200円(当日持参) 申10/10(金)10:00～電話・来館 油川市民センター ☎017-788-1201 和の香りを楽しむ「お香」匂袋作り 時 10/25(土) 10:00～12:00 対 18歳以上 人15人 料1,500円 申10/1(水)9:00～電話・来館 キャベツとマスの漬物教室 時 10/26(日) 10:00～13:00 対 18歳以上 人12人 料1,000円 申10/2(木)9:00～電話・来館	お金の教養講座 必ずやってくる「相続編」 時 10/28(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人30人 申10/3(金)9:00～電話・来館 とっさの時の女性のための 護身術&特殊詐欺防止① 時 10/29(水) 10:00～12:00 対 18歳以上の女性 人15人 申10/6(月)9:00～電話・来館 「ふるさと納税」ってなに? 時 10/30(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申10/7(火)9:00～電話・来館 やさしい着付け教室 時 11/6・13・20・27、12/4(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人15人 申10/8(水)9:00～電話・来館 ハッピーエンディング講座 「相続のお話」 時 11/11(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人30人 申10/9(木)9:00～電話・来館 夜ヨガでぐっすり眠ろう 時 11/17、12/1・8(月) 19:00～21:00 対 18歳以上 人20人 申10/14(火)9:00～電話・来館 古川市民センター ☎017-776-8082 “新そば”打ち体験講座 時 10/21(火)9:30～13:30 対 18歳以上 人18人 料1,500円 申10/7(火) 10:00～電話・来館 ソフトエアロビクスとストレッチ 時 11/1・8・15・22・29(土) 10:00～11:30 対 中学生以上 人60人(抽選) 申10/18(土)9:00～9:30来館、 9:30～抽選 ここを整え写経 時 11/7(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申10/24(金) 10:00～電話・来館 荒川市民センター ☎017-739-2343 羊毛フェルトでハンドメイド ～クリスマスフレーム～ 時 10/18(土) 10:00～12:00 対 中学生以上 人10人 料2,000円 申10/3(金)9:00～電話・来館 姿勢改善「からだバー®」 時 10/21(火) 13:00～15:00 対 18歳以上 人15人 申10/7(火)9:00～電話・来館 絵手紙教室～季節の絵手紙～ 時 10/23(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人12人 料300円 申10/7(火)9:00～電話・来館 癒しのヨガ教室 時 10/24・31(金) 13:30～15:00 対 18歳以上 人20人 申10/10(金)9:00～電話・来館 座って気楽に椅子ヨガ 時 10/28(火) 13:30～15:30 対 18歳以上 人20人 申10/10(金)9:00～電話・来館 スマホ活用講座～防災編～ 時 11/6・13(木) 10:00～12:00 対 18歳以上 人15人 申10/21(火)9:00～電話・来館	手作り醗酵教室～キムチ～ 時 11/15(土) 10:00～12:00 対 高校生 人16人(抽選) 料2,000円 申10/28(火)～30(木)電話・来館、 締切り後、定員を超えた場合は抽選 心を癒す～写経とところにひびく法話～ 時 11/14(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申10/31(金)9:00～電話・来館 沖館市民センター ☎017-761-4161 免疫力アップの話と簡単ツボ療法 時 10/22(水) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申10/2(木)9:00～電話・来館 はじめてのフラダンス 時 10/25、11/1・15・22・29(土) 10:00～12:00 対 中学生以上 人10人 申10/2(木)9:00～電話・来館 県産羊毛でルームシューズづくり 時 10/28、11/4(火)9:30～12:30 対 18歳以上 人8人 料1,500円 申10/6(月)9:00～電話・来館 郷土の文豪～青森出身の 13人の作家たちを紐解く～ 時 10/29、11/5・12(水) 10:00～12:00 対 18歳以上 人15人 申10/6(月)9:00～電話・来館 ボールペン字教室～楽しく美文字～ 時 11/11・18・25、12/2・9(火) 10:00～12:00 対 18歳以上 人15人 料1,000円(ボールペン込み) 申10/7(火)9:00～電話・来館 伸子先生とさつまいもでタルトづくり 時 11/9(日) 10:00～13:00 対 18歳以上 人16人 料2,000円 申10/8(水)9:00～電話・来館 西部市民センター ☎017-788-2491 塩谷先生の「うたごえ& ミニレクリエーション」 時 11/5・12・19・26(水) 13:00～15:00 対 18歳以上 人30人 申10/31(金)までに電話・来館 誰でもできる! ストレッチとソフト筋トレ 時 11/12・19・26(水) 10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申10/31(金)までに電話・来館 北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244 幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」 時 11/8(土) 10:00～13:00 対 18歳以上 人12人(抽選) 料700円 申10/2(木)9:00～10(金)電話・来館、 10/16(木)9:00～当選者のみ連絡 60歳からの「椅子ヨガ」 時 11/10・17・24(月) 10:00～12:00 対 60歳以上 人12人 申10/2(木)9:00～電話・来館 美味しく食べて健康「減塩料理教室」 時 11/13(木) 10:00～13:00 対 18歳以上 人12人 料1,000円 申10/10(金)9:00～電話・来館 やさしい切り絵「お正月バージョン」 時 11/21・28(金) 10:00～12:00 対 18歳以上 人10人 料300円 申10/10(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】10/15(水)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。 ※10/22(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

KURAMARUウォークラリー開催!
ご当地ガチャが引ける!
事前にスマホアプリ【ブラリー】を
ダウンロードしてね!

青森港 暮らしのマルシェ

2025.10/10 fri - 13 mon

青森港新中央埠頭から柳町通り、本町公園、市役所本庁舎までの1.4kmに及ぶ公共空間を繋いで開催する初めての試みです。農産物や飲食屋台、キッチンカーをはじめ、書籍出版物や雑貨、クラフト、古着、大道芸、アート、ダンスなど、4日間で延べ550以上の出店者が集まります。

図 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)

10/10(金)
16:00~20:00 夜マルシェ(B,Dエリア)

10/11(土)
7:00~14:00 朝マルシェ(全エリア)
16:00~20:00 夜マルシェ(B,Dエリア)

10/12(日)
7:00~14:00 朝マルシェ(全エリア)

10/13(月)
7:00~14:00 朝マルシェ(全エリア)

A 青森港新中央埠頭エリア **B** 柳町通りエリア **C** 本町公園エリア **D** 市役所本庁舎エリア

全長 1.4 km のストリートが舞台!

A 青森港新中央埠頭 **C** 本町公園
B 柳町通り **D** 青森市役所本庁舎

GMU 生配信ウォーク&スペシャルライブ 13日 (Live 13:00~)

NAMIOKA AGRI FES 2025 11日~13日 7:00~14:00

キララ☆マーケット 11日~13日 9:00~14:00

古着市 11日 16:00~

AOMORI CRAFT BEER PARK 10日 16:00~ 11日 11:00~

芸える森 uerumori 11日~13日 7:00~14:00

本のはなかり市 11日~13日 7:00~14:00

野外上映会 バスター・キートン ナイト 11日 18:00~

イベント日時等は変更になる場合があります。詳しくはHPをご覧ください

青森港暮らしのマルシェと同時開催!

第5回 本のはなかり市

「はなかり市」は誰でも本屋さんになれる1日。3日間で各日20組以上の出店者が、絵本、漫画、小説、詩集、人文書などの古書のほか、新刊、自身で制作した本などを販売します。古くて新しい本のはなかり市です。

時 10/11(土)~13(月) 7:00~14:00
所 市役所本庁舎1階 ロビー
図 はなかり市実行委員会
(成田 ☎090-9630-4190)

はなかり市 公式HP

入場無料

あおもり環境フェア2025

時 10/18(土) 10:00~16:00、10/19(日) 10:00~15:00
所 青森産業会館

地球環境や身近な環境問題についての意識醸成のため「あおもり環境フェア2025」の共通冠のもと、第15回青森市環境フェア2025、2025むつ湾フォーラム、令和7年度むつ湾感謝祭が一堂に会し、合同開催イベントを実施します!

第15回 青森市環境フェア2025

まると体験!エコで楽しいあおもりライフ~未来をつくるゼロカーボン~

ステージイベント

時 10/18(土) 10:00~11:30

- ◆ 青森市環境保全活動団体表彰式
- ◆ オープニングセレモニー
 - ・ 青森市環境保全活動団体表彰事例発表
 - ・ 小学生による環境活動発表

時 10/19(日) 11:00~15:00

- ◆ トークイベント『ゼロカーボンの実現に向けたユース交流会in青森』
- ◆ 災害に備えよう!ダンボールベッド組立て体験ワークショップ(要当日申込) など

展示コーナー

- ◆ 県内外から、環境にやさしい活動をしている企業や団体が多数参加します!

相談・体験コーナー

- ◆ プロが教える1時間でできる内窓DIY講座(要事前申込)
- ◆ 水素自動車ミライの展示・試乗体験
- ◆ 地震車による地震体験(18日のみ)
- ◆ エコドライブシミュレーター
- ◆ むつわんかるたで遊ぼう など

図 環境政策課(☎017-718-1178)

水素自動車「ミライ」の展示・試乗

キッチンカーもやってくる!

2025 むつ湾フォーラム

陸奥湾沿岸市町村が一体となり、豊かで美しい「むつ湾」を守り続けるため、「むつ湾フォーラム」を開催します。

時 10/18(土) 13:00~15:00

- ◆ 青森市観光大使GMU オープニングライブ
- ◆ 基調講演 ― 「むつ湾の生物多様性」 講師: 岩崎 藍子さん(東北大学大学院生命科学研究科 浅虫海洋生物学教育研究センター助教)
- ◆ 活動発表
 - 「青森の海を守るために~Blue Peace Aomori の挑戦~」 Blue Peace Aomori
 - 「逆境に負けない陸奥湾はたて」 野辺地町漁業協同組合
 - 「今別町における環境保全活動について」 今別町

図 環境政策課(☎017-718-0286)

令和7年度 むつ湾感謝祭

むつ湾の絵コンクール2025表彰式のほか、浮体式洋上風力発電の仕組みが分かる模型などを展示します。

時 10/18(土) 11:30~12:30

- ◆ むつ湾を守る環境活動発表
- ◆ むつ湾の絵コンクール表彰式

図 むつ湾感謝祭実行委員会事務局(☎017-721-2480)

小学生の部・大賞「波に乗るサメ」

ほかにもエコな生活のヒントや景品の当たるクイズラリーなど盛りだくさん! ぜひご来場ください!! 詳細は→

あおもり環境フェア | Q

令和7年10月号 No.474

【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9月1日現在】

男性	121,516人 (-93)	世帯数	135,929世帯 (-78)
女性	138,817人 (-136)		
合計	260,333人 (-229)		

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号11月号の配布日は、10月23日(木)~29日(水)です。