

広報



あおもり 11

No.475
November
2025 [令和7年]

AOMORI City News



青森市森林博物館

時間を旅する

まちの博物館。

▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1：青森市の歴史を知る秋 タイムスリップ博物館
- 4 特集2：青森市のスポーツチームが熱い!!
- 5-6 ビジネス情報：キラリあおもり創造人「地域活性化へ多彩な催し企画」
- 7-9 子育てひろば：全ての子育て世帯におこめ券を配付します
- 10-13 健康・医療ナビ：11月8日は「いい歯の日」 歯周疾患検診を受けましょう
- 14-19 市からのお知らせ：お知らせします! 青森市の財政状況
- 20-23 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 国スポボランティア大募集、2026あおもり桜マラソン参加者募集

「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

青森市の歴史を知る秋

タイムスリップ

は く ぶ つ か ん

博物館

暮らし

鉄道

昭和

ロケ地

森と人との
結びつきが
分かる

実は“日本初”

あ お も り し し ん り ん は く ぶ つ か ん

青森市森林博物館

図 青森市森林博物館(☎017-766-7800)

全国初となる「森と木を考える博物館」として、昭和57年に開館しました。建物は、県産ヒバ材を使用したルネッサンス式洋風建物で市の有形文化財に指定されています。



建物は明治41(1908)年築で、青森、岩手、宮城の3県で7千人規模の職員を擁した旧青森営林局の本庁舎でした。近年は西洋風のドレスなどのコスプレで写真撮影に訪れる観光客も増えています。展示では、「日本三大美林」に数えられる、青森ヒバの実物も活用した詳細な解説が自慢の一つです。

1階の第1展示室「森と仲間たち」でひときわ目を引く、樹木の根の実物の展示

あの映画のロケ地にも!

2階にある旧営林局長室は、映画「八甲田山」の撮影で使われました。映画の雰囲気が復元された部屋で、あの大俳優たちが演じた映画の雰囲気を味わってみませんか。

八甲田山
といえば
こちらも!はっこう だ さん せつ ちゅう こう ぐん そうなん し りょう かん
八甲田山雪中行軍遭難資料館

図 八甲田山雪中行軍遭難資料館(☎017-728-7063)



明治35(1902)年に隊員210人中199人が亡くなった大惨事を、史料に基づいた模型、映像などで解説しています。「映画や小説は史実と違う部分もあり、来館して史実を知っていただければ」と同館の担当者。今年7月、雪中行軍隊の山口鋺少佐の親族から勲章などの遺品を寄贈され、未公開資料展示会を計画中です。



涼しく、過ごしやすい秋。芸術や文化に触れるのに適していることから「文化・芸術の秋」とも言われます。そこで今回の特集は青森市内にある博物館巡り♪地域に根付く博物館は、その土地ならではの風土、歴史、文化など細かな部分に触れることができます。青森市に住んでいながら未体験の場所も多いのでは。この秋は、文化・歴史の旅へ出掛けてみよう!

ヒバで作ったルネッサンス式洋館



樹齢数百年の青森ヒバの幹の輪切りもあります

『日本初の森林鉄道』
関連資料を展示しています

明治39(1906)年に着工し津軽半島一円に張り巡らされた、日本初の津軽森林鉄道の資料や、森林鉄道を走っていた車両の展示も、同館の大きな特色。映画「飢餓海峡」の撮影で使われた機関車を見ることもできます。

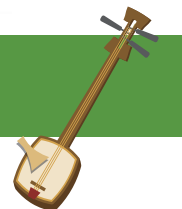
11/22 森博演奏会
「明治建築と津軽三味線」

時 11/22(土) 18:00~19:00

内 山上進さん(津軽三味線奏者)と明治建築の共演

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)

申 問 11/17(月)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を〒038-0012 柳川二丁目4-37森林博物館(☎017-766-7800、☎017-766-7803、✉info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ ※申込み後の連絡はありませんので、当日お越しく下さい。



12/6 クリスマスリース作り

時 12/6(土) 10:00~12:00 内 講師:森林博物館スタッフ

対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員 12人(抽選)

料 一人1,000円

申 問 11/18(火)必着で、往復はがき(一枚2人まで)にイベント名・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 ※付添いのかたは「付添」と記入

※イラストはイメージです。

青森の歴史や暮らしが分かる

あ お も り き た の ま ほ ろ ば れ き し か ん

あおもり北のまほろば歴史館

図 あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)

縄文時代から近現代までの「暮らし」を中心とした展示が充実。木造漁船の貴重なコレクション、旧稽古館から引き継いだ明治時代などの古作のこぎん刺しや南部ひし刺しなど、さらには昭和の家電や家具などの生活用具……。懐かしさや発見にあふれた展示が来館者を魅了します。

油川地区で昭和初期まで薬屋を営んでいた商家を再現

青森の「暮らし」が分かる展示物がいっぱい

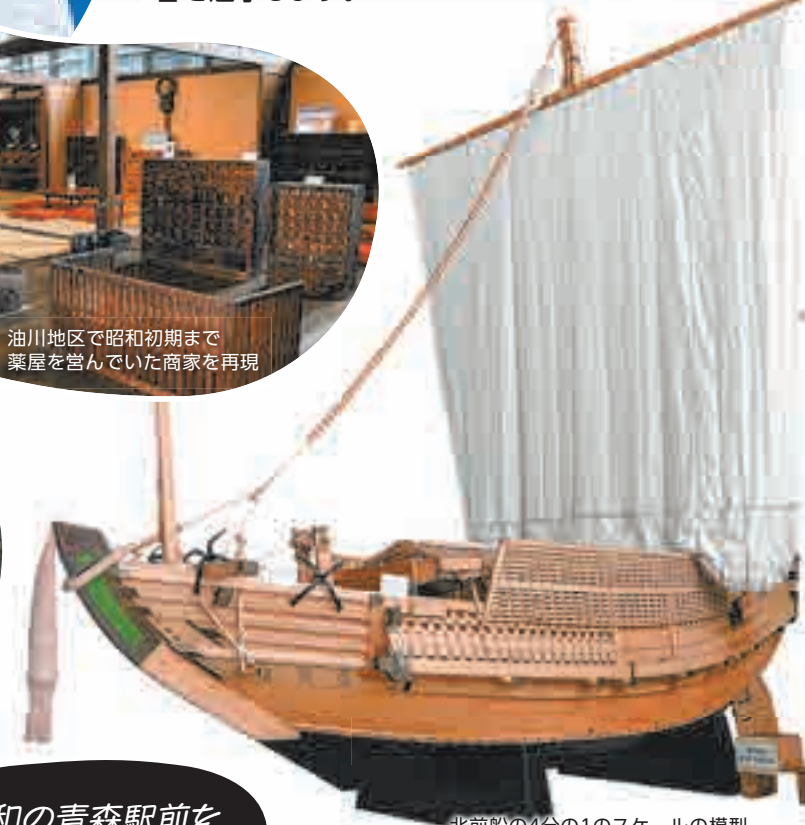
津軽海峡圏の貴重な漁船群(右・国の重要有形民俗文化財)は、漁師たちが木造船を長持ちさせ、自分の船と分かるようにするため、多彩な塗装をしていました。1本の木を削った希少な丸木舟もあります。

古作こぎんなど(下)は従来、作者不明のものばかりでしたが、作者が分かる古作こぎんも数点展示しています。

同館には高さ約30cmの展望台もあり、青森港一帯はもちろん、八甲田連峰や岩木山、津軽半島、下北半島などの眺めが素敵です。



県内各地や北海道、北東北の木造漁船が並ぶ様は圧巻



北前船の4分の1のスケールの模型。船大工が本物と同じ技術で制作している



こぎん刺しや南部ひし刺しなどの衣類を数多く展示。こぎん刺しなどを目当てに首都圏から訪れる人も多い



足踏み式のオルガン

12/13 スゲで作る「玉しめ飾り」

「しめ飾り」は稲作文化が生んだ日本の習俗で、原型は神社などで見られる「しめ縄」にあります。このワークショップは、しめ飾りについてのミニ講座後、100本のスゲをねじりながら撚(よ)り、そこに松・笹たけ・水引・南天の実・稲穂・紙垂などを飾り付けます。来る年も多くの幸に恵まれますよう感謝と願いを込めたしめ飾りで、良いお正月を迎えましょう!

〈講師〉森山孝子さん(和の伝統文化体験教室「爽華」代表)

時 12/13(土)10:00~12:00 所 あおもり北のまほろば歴史館

人 10人 料 1,500円(材料費込み)

備 ズボンやエプロンなどの着用、汚れてもよい服装でお越しください。はさみ、持ち帰り袋(30cm程度)持参

申 11/8(土)9:00~あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ

あ お も り し ちゅう せい の や か た

青森市中世の館

図 青森市中世の館(☎0172-62-1020)

中世時代に津軽地域で勢力を誇った北畠氏の城跡「浪岡城」で発掘された武具や宗教具などを展示。北畠氏が日本の幅広い地域とつながっていたことを物語る物が多く、ワクワクします。浪岡地区の縄文遺跡などの展示も充実しています。

NHKのテレビ番組で紹介された、蓼虫山人の「石器土器図絵六曲屏風」(青森市指定文化財)

せい かん れ ん ら く せん め も り あ る し っ ぶ

青函連絡船メモリアルシップ 八甲田丸

は っ こ う だ ま る

図 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)

明治41(1908)年から昭和63(1988)年まで運航された青函連絡船の中で、最も長い23年7か月にわたって津軽海峡を往復し、最終運航船の大役も務めた八甲田丸を保存・展示。昭和30年代の青森駅前や連絡船待合室の風景を再現した展示「青函ワールド」や、鉄道車両を今も積載し連絡船が「海の鉄路」だったことを物語る「車両甲板」などが人気です。

八甲田丸内「青函ワールド」の焼きいも屋(右)とリンゴ屋

西秀記市長メッセージ

青森市の文化・歴史の旅に出掛けましょう!

秋は、時を旅する季節です。森林、海、そしてまちの記憶。青森市内各地の博物館施設を巡ると、先人たちの知恵と挑戦が今に息づく青森市の物語に出会えます。

文化・歴史を知ること、青森市の未来を照らすことに通じます。タイムスリップの旅へ、ぜひお出掛けしてみてください。



特集2
special feature

青森市のスポーツチームが熱い!!



青森市を本拠地として活躍しているスポーツチームであるサッカーチーム「ラインメール青森 FC」とバスケットボールチーム「青森ワッツ」は地域のイベントや交流イベントに参加するなど、地域に根付き愛されるチームを目指して活動しています!
スポーツを通じて地域を盛り上げている両チームをみんなで応援しましょう!

ラインメール青森
[サッカー] Rein Meer Aomori FC

ラインメール青森FCは今年で創設30周年を迎え、シーズン序盤から快進撃を続けています。シーズン開幕11戦無敗を記録し5年ぶりに出場した天皇杯ではJ1クラブに勝利を収め、ジャイアントキリングを起こしました。今シーズンはラインメール青森FCが主役となってリーグに旋風を巻き起こしています!

◆ラインメール青森FCのJリーグ昇格への道のり

Jリーグ昇格への主な条件とは

- ①1試合平均入場者数が**2,000人**に到達していること
- ②入会直前年度のJFLリーグ戦における最終順位が**2位**以内であること(2位のクラブは入れ替え戦に勝利すること)

地域との交流活動

選手やクラブスタッフが地域のイベントに参加し、地域の皆さんと交流を深めています。地域イベントに参加することで、選手の意外な一面をみることもできるかも!?

他にも学校を訪問し、挨拶運動を行っています。皆さんの元気な挨拶は、選手に大きな力を与えてくれます。

Jリーグ昇格へ!
頑張れラインメール!



サッカー教室

ラインメール
の皆さん
頑張って!



植栽活動

選手の力になるような
応援をどうぞ!!



ラジオ体操

わたし達も応援しています♪

11月 青森市でのホーム戦を見に行こう!

⚽11月9日(日) 13:00キックオフ
vs 飛鳥FC
@カクヒログループアスレチックスタジアム

⚽11月16日(日) 13:00キックオフ
vs ヴェルスパ大分
@カクヒログループアスレチックスタジアム

こちらを読み込み、会場で提示されたかたは
無料で観戦できます!!



岡ラインメール青森フットボールクラブ
(☎017-729-0411)

青森市の皆さん、こんにちは! ラインメール青森は地域の皆さんとともに戦い、成長して行くチームです! Jリーグ昇格という新たな歴史をともに作りましょう! 応援よろしくお願いします!

遠藤 元一
キャプテン

青森ワッツ
[バスケットボール]地域とともにリーグの覇者へ
狙うはB2王者!

◆B2リーグ制覇への道のり

青森ワッツは10月から4月の期間でレギュラーシーズンを戦い、年間王者を決めるプレーオフへの進出を目指します。2年ぶりのプレーオフ出場と初のリーグ制覇へ向けて、ともに力を合わせて戦いましょう!

地域との交流活動

小・中学校への訪問活動や、各地域の催事への参加などを通して地域との交流を深めています。オフシーズンには学校を訪問し、バスケットボール教室を開催。プロ選手のプレーを間近で体感し、バスケットボールの面白さを体験してもらいました。他にもゴミ拾い活動やバスケットボールを通じたスポーツイベントも行っています。

学校訪問

会場で選手に
青炎を届けにいきます!

Aomori Street Culture
バスケット交流

11月 ホーム戦を見に行こう!

🏀11月15日(土)・16日(日) 15:05 TIPOFF
vs 横浜エクセレンス
@むつマエダアリーナ

🏀11月22日(土)・23日(日) 15:05 TIPOFF
vs 信州ブレイブウォリアーズ
@FLAT HACHINOHE



岡青森スポーツクリエーション株式会社
(☎017-763-0551)

今季の目標であるB2チャンピオンシップ出場! そしてB2優勝に向けてチーム全員で最高の準備をしています。市民の皆さん! 青森ワッツの青い炎をもう一度一緒に燃やしてください! 今季もよろしくお願いします!!

寺嶋 恭之介キャプテン

青森ワッツ
公式マスコットキャラクター
フイッキー・デッチ

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 →



日本初の「森林博物館」を運営

地域活性化へ多彩な催し企画

10/25(土)～
31(金)の
ゲストつじむら おさむ
辻村 収さん (青森市森林博物館 館長)

「当館は日本初の森林博物館で、青森ヒバや日本初の森林鉄道の展示が売りです。」令和5年4月に館長就任以来、同館の特色を活用して地域を元気にしようと、同館も作品を所蔵する彫刻家の故・鈴木正治(青森市出身)の市内各地に点在する作品を巡るツアーなど、多彩な催しを開いています。「温泉療養のように森林で健康増進を図るなど、いろいろな構想を練っています。」

平内町出身で青森市在住の66歳。同町で林業を営む家に生まれました。「父に連れられ3人兄弟でしょっちゅう山に入り、山の作業をしました。」昭和57(1982)年、家業と関わりの深い青森県森林組合連合会に就職、総務・経理畑を歩んできましたが、50歳で同連合会が指定管理者となっている同館配属となったのが転機に。「自然に親しむ様々な

ツアーを企画しました。自分には自然の専門知識がなく、同館の専門員を務める元東北森林管理局職員の方々などから必死に学ぶとともに、休日となれば山に出掛けて自然に触れました。」

同じく同連合会が指定管理者の「白神山地ビジターセンター」(西目屋村)の館長を平成31年4月から4年務め、館長として森林博物館に戻りました。

同館の建物はかつての青森営林局の本庁舎で、明治41(1908)年築のルネッサンス様式の豪華な木造洋館とあって、近年はクルーズ船客の来館が増えています。建物やヒバ、森林鉄道などの展示物は観光面などでまだまだ活用できと思っています。「若い方々の感性を生かして、何かできるのでは。」と、同館や地域の活性化へ思いを巡らせています。

Biz
NAVIビジネス情報
事業・就職・福祉・文化・その他

令和8年度果樹経営支援対策事業等 1次募集

優良品種への改植などを支援する果樹経営支援対策事業等の申込みを受付します。補助額、補助率、採択基準など詳しくはお問合せください。

◆補助事業メニュー

優良品種・品種への改植、新植、小規模園地整備、用水・かん水施設の整備、防災施設の整備、放任園地発生防止の廃園

※改植・新植の場合、未収益期間中の育成経費も補助。

◆対象者

青森市果樹産地構造改革計画で担い手とされた農業者(廃園は市内在住の農業者)

申込 11/28(金)までに、あおもり産品支援課(☎0172-62-3002)へ

雪害に係るりんご苗木の需要調査

県では、雪害園地の改植・補植に必要なりんご苗木の数量を把握し、来年度以降の苗木増産の参考とするため、アンケートを行うこととしました。ご協力をお願いします。なお、今回の調査は、苗木注文の受付ではありません。

回答期限:11/14(金) 対りんご生産者

申二次元コードから入力

問県りんご果樹課(☎017-734-9492)



広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集

市の窓口で、来庁者が各種証明書などを持ち帰るために使用する、広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集します。応募方法・封筒の規格など、詳しくは、募集期間に市HPをご覧ください。

時 11/4(火)～17(月) 問 会計課(☎017-734-5606)

青森県最低賃金の改定

◆時間額 1,029円(11/21～)

県内で働く全ての労働者に適用されます。

※製造業と小売業の一部には特定(産業別)最低賃金が定められています。

問 青森労働局労働基準部賃金室(☎017-734-4114)

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!



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

✳参加者募集中! ※詳細内容は市HPに掲載

▶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、専門家のサポートを受けながら、テンプレートをを用いて実際に検討します。

※全2回の継続開催です。2回とも参加をおすすめします。

時 ①11/11(火) ②12/3(水) ①②ともに14:30～16:30

(いずれも終了後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 自社のデジタル化方針やデジタル技術活用について、検討すべき項目をまとめたテンプレートをを用いて、専門家のアドバイスを受けながら整理・検討します。

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 11/9(日)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

図 創業・人づくり推進課(☎017-734-2378) 図 1009359

令和8年度 青森市立高等看護学院学生募集

高等看護学院で配布している募集要項または市HPをご確認ください。
【願書受付期間】12/8(月)～19(金)(持参不可) 【試験日】R8.1/17(土)
【試験会場】青森市立高等看護学院 【募集人員】40人 【受験料】5,000円
【受験資格】
①高等学校を卒業(見込み)し、准看護師の資格を有する者(免許取得見込者)
②准看護師免許を取得後、3年以上看護業務に従事しており、高等学校卒業程度の学力を有すると認められる者
問 青森市立高等看護学院(☎017-776-7131) ID 1003448

自衛官など募集

募集種目	自衛官候補生(第3回)	一般曹候補生(第3回)
応募資格	18歳以上33歳未満	
受付期間	11/21(金)まで	
試験日	受付時にお知らせ	
試験会場	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)

上級救命講習

成人・小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法、AEDの使用
方法、異物除去法、止血法、傷病者管理法、外傷の手当、搬
送法を学びます。

時 12/21(日)9:00～16:00
所 消防合同庁舎4階体育室 人 20人(申込順)
備 事前に応急手当WEB講習(eラーニング)上級救命講習編の受講が条件
昼食、飲み物は各自準備
申 11/21(金)10:00～、
消防本部警防課(☎017-775-0854/土・日、祝日を除く)へ



排水設備工事配管工認定講習会

時 R8.1/22(木)10:30～12:10 所 リンクステーションホール青森
料 7,000円(別途、振込手数料が必要)
備 詳しくは、青森県下水道協会HPをご覧ください。
申 11/4(火)～28(金)(土・日、祝日を除く)に水道部総務課(水道部庁舎2階)、
上下水道課(浪岡庁舎1階)、(株)ソフトアカデミーあおもり(給排水センター)で配
布の申込書に所定の書類を添えて、水道部総務課(☎017-734-4201)へ



仕事・家事・趣味をもっとスムーズに！ デジタル×AIで自分らしく生きるタスク管理 入門講座〈初心者向け〉

デジタルツールを活用したタスク管理のメリットやコツを学びます。作
業を効率化し、自分らしいライフスタイルの実現を目指してみませんか！
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 11/23(日)10:30～12:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
内 〈紹介するツール〉jooto、Notionほか 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「タスク管理」と記入

先輩起業家のお話&創業希望者交流会

先輩起業家による体験談を通じて、同じ志をもつ皆さんと交流を深める
イベントです！
〈先輩起業家〉
丸山桂多さん((有)丸山鉄砲火薬店/螢火醸造)
田中秀太さん((株)Invent Wonder)
時 11/7(金)18:00～19:30
所 リンクステーションホール青森 小会議室(4)(Web参加も可)
対 これから創業を目指すかた、創業して間もないかた 人 15人
申 11/2(日)までに二次元コードから申込み
問 (株)I・M・S(☎0172-32-5801)



青森市自殺予防ゲートキーパー養成講座 (フォローアップ編)のご案内

ゲートキーパーを支えるためのスキルアップを目指す講座です。
講師：田中真さん(NPO法人あおもりのちの電話研修委員長、弘前大
学大学院保健学研究科准教授)
時 ①11/16(日) ②12/20(土)13:30～16:00 ※①②いずれかを選択
所 アピオあおもり 大研修室(1)
対 これまでに青森市自殺予防ゲートキーパー養成講座(初級編含む)を受講したこ
とがあるかた
人 各回60人(申込順)
申 ①は11/13(木)まで、②は12/18(木)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を
保健予防課(☎017-765-5285、☎017-718-5645)へ

令和7年度青森市人権セミナー もしかして、うちも?～家庭内のモラハラに気づくヒント～

家庭内、特に夫婦間でのモラルハラスメント(以下モラハラ)は、加害者
側も被害者側もその自覚がないことが多く、また周囲に気付かれにくいと
言われています。12/4～10は人権週間です。この機会に家庭内のモラハ
ラについて考えてみませんか。
講師：寺田悠さん(田村良法律事務所 弁護士)
時 12/4(木)14:00～15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
内 モラハラの基本知識、モラハラと夫婦喧嘩の違い、加害者にも被害者にもなら
ないためになど 人 40人
申 11/27(木)までに、二次元コードから申込み、
または氏名・電話番号を、
人権男女共同参画課(☎017-734-2296、☎017-734-5765、
✉jinken-danjo@city.aomori.aomori.jp)へ



宮下知事と対話しよう！ 「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の皆さんの声をお聴きする、県民対話集会
「#あおばな」の実施団体を募集します。
時 R8.1/21(水)～3/22(日)
対 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など
申 11/14(金)～28(金)に、専用応募フォームから申込み
問 県広報広聴課(☎017-734-9138)



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 申込期間に、
ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



◆簿記・経理応用科

時 R8.1/9(金)～7/8(水)(6か月)
人 20人 備 申込期間11/6(木)～12/19(金)

◆パソコン基礎科3

時 R8.1/16(金)～4/15(水)(3か月)
人 20人 備 申込期間11/21(金)～R8.1/5(月)



就職面談会「介護・医療・福祉就職デイ」

11月11日の「介護の日」にあわせて介護・医療・福祉の仕事に関する就
職面談会を開催します。詳しくは、お問合せください。
時 11/5(水)・7(金)14:00～16:00
対 ハローワーク青森 2階会議室
備 参加事業所の求人一覧については、ハローワーク青森にて配布中
青森労働局のHP(☎https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku)に
掲載中
問 ハローワーク青森 職業紹介第二部門(☎017-776-1561 42#)



子育てひろば

open space for childcare

全ての子育て世帯に おこめ券を配付します

米価を始め各種物価の高騰が続くなか、学校の
冬季休業中は給食の提供がなくなることにより、子
育て世帯の食費の負担が増すことから、子育て世
帯の食を支援するため「全国共通おこめ券」を配付
します。

「全国共通おこめ券」
認定キャラクター おこめケン



◆配付対象者

R7.8/31時点で、本市に住民登録があり、対象児童(H19.4/2以降
生まれでR7.8/31時点で本市に住民登録がある児童)がいる世帯の
世帯主

◆配付内容

対象児童一人当たり2,640円分(1枚440円×6枚)の「全国共通
おこめ券」(使用期限はありません。)

◆配付時期

11月下旬から準備が整い次第、順次、世帯主に対し対象児童分
の「全国共通おこめ券」をまとめて郵送(申請手続などは不要)

◆配付方法

対面式でのお届けとし、受取時にサインをいただきます。

◆利用可能店舗

詳しくは、同封する利用可能店舗の一覧または全国
米穀販売事業共済協同組合が開設しているおこめ券
取扱店舗検索サイト「ごはん彩々」をご覧ください。



ごはん彩々



子育て支援課(☎017-718-1971)

11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。

11/11(火)は、児童扶養手当の9・10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)

小学生対象防災体験ゲーム 要予約 YOU DO TO～大切なひとのためにあなたが～

ショッピングセンターで火災に遭遇した際に、何を使って消火するか?ど
こに避難するか?などを消防士と一緒に遊びながら学ぶことを目的とした
東消防署主催の防災イベントです。詳細は、青森消防
HP、青森消防公式Xをご覧ください。

時 12/6(土) 10:00～12:00

所 ラ・セラ東バイパスショッピングセンター2階催事場ほか 青森消防HP 青森消防X

対 小学生(保護者同伴必須) 人 12組(小学生を含む1家族を1組)(申込順)

申 問 11/1(土) 9:00～、青森消防本部東消防署

(☎017-741-0613、✉higashi-shobo@city.aomori.aomori.jp)へ



楽しく知ろう! 要予約 じぶんのからだ・月経・こころのこと

大人になるって?月経って何?心や身体が不調になるのは月経の影響?
と悩む女の子たちの不安や疑問に専門の先生がやさしく答えます。ナプ
キンに触ってみたり、実験などを通して楽しく学びます。

講師:新谷ますみさん(弘前大学教育学部 教育保健講座 教授)

時 11/15(土) 11:00～12:00

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 小学3～6年生の女の子 人 40人 備 保護者の見学可

申 問 事前に、参加者氏名・学年・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」

(☎017-776-8800、✉017-776-8828、

✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ

※Eメールは件名に「じぶんのからだ」と記入

◆同時開催

カラフルリボンイベント「おやこでモルック体験」も
あります。



おさがり会・みんなの遊び場

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
使った工作などが出来るみんなの遊び場も同時に開催します。

時 11/30(日) 11:00～15:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～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)



ファミリー講座 要予約

✳気になる子が身近にいたら～みんなで育ちあう社会に～

発達障がいの特徴を理解し、障がいを持っている子どもへの対応や言葉
かけを知り、ともに助け合う子育て環境を考える機会とします。

講師:小玉有子さん(弘前医療福祉大学保健学部看護学科 教授)

時 11/14(金) 10:00～12:00 所 西部市民センター

対 4歳～中学生の保護者 人 30人(申込順)

申 問 1週間前までに申込みフォームから申込み、または

青森市子育てサポートセンター

(☎017-774-6537/火曜日10:00～13:00または留守電受付)へ



第36回MOA美術館青森児童作品展

市内小学生による絵画や書写などを展示します。

時 11/15(土)・16(日) 9:00～16:00

所 リンクステーションホール青森 2階 展示室

問 MOA美術館青森児童作品展実行委員会(☎017-774-2531)

ギビング・ツリー in Aomori 要予約 ～小さなプレゼントがつなぐ心温まるクリスマス～

★欲しいプレゼントを書いたオーナメント募集!

アメリカでは、クリスマスにデパートや銀行に“ギ
ビング・ツリー”が飾られ、プレゼントをもらえない子
どもたちが欲しいものを書いたオーナメントを吊る
します。道ゆく人が木の根元にプレゼントを置いて
いく素敵な習慣です。

対 小学4年生まで 人 100人

申 【プレゼントを受けたいかた】

①Jinzai-Japan HPから申込み

②Eメール受取後、11/20(木)必着で欲しいものを
書いたオーナメントをJinzai-Japan宛に郵送

【プレゼントをしたいかた】

11/25(火)・26(水)にサンロード青森サンホールでオーナメントを確認するか、
11/27(木)以降、Jinzai-Japan HPをご覧ください。

問 NPO法人日本人財発掘育成協会

(☎080-8015-8596/土・日、祝日を除く10:00～16:00)



児童・生徒を随時受付！ 『不登校等特認校』

＊不登校等特認校とは

本市では、不登校児童生徒などの多様な学びの場を保障する取組として、令和7年4月から油川小・油川中、新城中央小・新城小、堤小・浦町中の6校では、市内全域からの入学・転入学を可能としています。青森市適応指導教室「フレンドリールームあおもり」とも交流し、連携して支援の充実を図っています。

これら6校の校内教育支援センター※1では、学習支援や教育相談のほか、未来創造学習を総合的な学習の時間の中で進めています。
※1 学校には行けるが自分のクラスには入れないときや、少し気持ちを落ち着かせてリラックスしたいときに利用できる、学校内の空き教室などを活用した部屋のこと。 【文部科学省「COCOLOプラン」R5年3月より】

特色1 個別プログラムを基に支援

保護者面談を通して、個別プログラムを作成し、児童生徒が選択、決定した学習について支援します。
※登下校時刻などは各自で設定できます。
※校内教育支援センター対応教員による個別指導または一斉指導を行います。
※1人1台端末を活用した学習支援(オンライン授業やAI型ドリル教材)を行います。

特色2 在籍学級での授業にも参加

校内教育支援センターでの学習に限らず、在籍学級での授業に参加できます。

特色3 カウンセリングと健康相談の充実

スクールカウンセラーとのカウンセリングや養護教諭との健康相談を個別プログラムの中に設定します。
※保護者との定期的な面談を実施します。

特色4 体験的な活動の充実

各種体験的な活動を、総合的な学習の時間などの中で「未来創造学習」として実施します。
※校外での体験的な活動や校内での各種制作活動が設定されています。



油川小学校校内教育支援センター
おひさまルーム



油川中学校校内教育支援センター
Sole(ソール)



新城中央小学校校内教育支援センター
YOU&ゆうルーム



新城中学校校内教育支援センター
トランジットルーム



堤小学校校内教育支援センター
サポートルーム



浦町中学校校内教育支援センター
Nike Room(ニケルーム)

浦町中学校 Nikeランチルームへ来ませんか

浦町中学校では、小・中学生を対象にランチルームとして図書室を開放します。給食を食べに来るだけでもOK、図書室で好きな本を読んだり、校内教育支援センター(ニケルーム)で過ごしたりすることもできます。 ※保護者も一緒に給食を食べることができます。

時 11/13(木) (申込締切) 11/ 4(火) 12:00
11/21(金) (申込締切) 11/10(月) 12:00
11/26(水) (申込締切) 11/17(月) 12:00

日程

11:00～11:40に図書室へ登校(職員が案内します)
11:50～ 給食
12:30～ 後片付け・下校 ※ニケルーム見学・面談(希望者)

ランチメニュー

13(木) カレーうどん・県産ポークメンチカツ・ごぼうとなすの甘辛炒め
21(金) そぼろあんかけ丼・ビックシュウマイ・マンゴー入り杏仁
26(水) ハッシュドポーク・鶏肉といんげんのソテー・黄桃缶

問 浦町中学校(教頭 福井 ☎017-774-2231)

問 就学手続について 学務課(☎017-718-1399)
教育内容について 指導課(☎017-718-1869)

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 ①11/21(金)、②12/1(月) ①②ともに10:00～、11:00～

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住民票がある妊婦さん・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 ①11/20(木)、②11/28(金)までに、

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ



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 11/22(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 11/19(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 11/22(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のかた

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)

市民図書館のおはなし会

＊ぴよぴよおはなし会

時 11/7・14・21・28(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 11/1・8・15・22・29(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】

	油川市民センター 11/8(土) 10:30～11:30 3階 創作活動室	古川市民センター 11/9(日) 10:30～11:00 1階 和風学習室(A)
	中央市民センター 11/9(日) 11:00～11:30 2階 茶室	横内市民センター 11/22(土) 10:30～11:00 1階 和室(小)
	戸山市民センター 11/23(日) 11:00～11:30 1階 和室(小)	西部市民センター 11/26(水) 14:00～14:15 1階 和風学習室1

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) 火球・流星・彗星ってちがうの？

時 毎週土曜日

①11:00～ ②13:30～

毎週日曜日・祝日(16日を除く)

13:30～

★プラネくと星空さんぽ

絵話「きたかぜのおくりもの」(幼児向け/約40分)

時 毎週日曜日・祝日(16日を除く) 11:00～

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

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

＊ あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

親子(就学前)で楽しく過ごせる場です。妊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

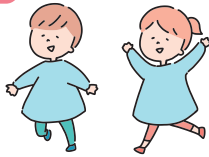
子育て講座

ふたごちゃん・みつごちゃんと一緒に遊ぼう

時 11/16(日) 10:30～11:30 内 ふれあい遊びや保護者同士の情報交換
対 多胎児と保護者

保育園や幼稚園などの入園に向けて 要予約

時 11/28(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 11/27(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

オッス!親子でリフレッシュ 要予約

時 11/23(日) 10:00～10:45
内 空手の要素を取り入れながら親子一緒に体を動かし触れ合い楽しい時間を過ごしましょう。講師:鳴海 沖人さん(空手道鳴海道場 師範)
対 1～3歳11か月のお子さんと保護者 ※お子さん一人に大人一人のペアで申込み
人 7家族(申込順) 申 11/1(土)9:00～「さんぽぽ」へ

わいわいふれあいあそび 要予約

時 11/27(木) 10:30～11:15
内 親子でスキンシップを取りながら楽しい時間を過ごしましょう
講師:高橋 多恵子さん(青森明の星短期大学 子ども福祉未来学科 准教授)
人 10組(申込順) 申 11/1(土)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 11/28(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 12/4(木)・16(火)10:00～11:00
内 集団あそび

時 12/16(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 12/10(水)・24(水)10:00～11:30
内 言語聴覚士による個別相談
対 発音や吃音などことばの心配がある子ども(概ね3歳～就学前)と保護者

時 12/8(月)10:00～11:30
内 相談専門員による個別相談
対 集団生活の困りごとや心配がある子ども(概ね3歳～就学前)と保護者

医師相談

時 12/17(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

11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
- ◆🍷食育相談:11/10(月) 9:30～12:00
申 問 食育相談のみ1週間前までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

- ◆子育て相談:11/6(木) 9:30～11:00
- ◆🍷ハミガキ相談・🍷食育相談:11/6(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

多胎妊婦さんのための交流会 要予約

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

時 12/8(月)10:00～11:30 所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
対 多胎妊娠中のかたとそのご家族
申 問 11/25(火)までに
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く)へ

マタニティ講座 要予約

①沐浴サロン講座

沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、ママの心のサポートのお話など
時 11/15(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)

②シミュレーション講座

妊娠疑似体験、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師:消防職員】など
時 11/25(火) 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シミュレーション講座

妊娠疑似体験、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師:消防職員】など
時 11/26(水) 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 ①11/10(月)～14(金)、②11/17(月)～21(金)に
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)
③11/17(月)～21(金)に浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ
オンラインマタニティ講座もあります。詳しくは、市HPをご覧ください。

青森市子育てひろば

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

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003486

時 11/12(水)10:00～11:00 所 浪岡総合保健福祉センター

申 問 11/5(水)までに、
地域子育て支援センター認定こども園しらゆり保育園(☎0172-62-7660)へ

時 11/14(金)10:00～11:30 所 戸山市民センター 人 10組

申 問 11/13(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

時 11/26(水)10:00～11:30 所 横内市民センター 人 10組

申 問 11/25(火)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

小・中学生サッカースクール

時 11/3(月)～R.3/28(土)週2回(1回2時間程度)
所 盛運輸サンドーム 対 人 小学生:男女50人、中学生:女子50人
料 4,000円(スポーツ傷害保険込み)
備 申込書は青森市サッカー協会HP(☎http://fa-aomori.sub.jp)掲載
申 11/3(月)の開校式(盛運輸サンドーム、9:00～9:30受付)に、申込書・会費を持参
問 青森市サッカー協会事務局(☎017-744-0404)



健康・医療ナビ

Health and Medical Care



11月8日は「いい歯の日」 歯周疾患検診を受けましょう

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去などの適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。対象のかたは今年度に限り、無料で歯周疾患検診を受診できます。この機会に検診を受け、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

- 所** 指定歯科医療機関 **対** 青森市民で、R8.4/1までに20・30・40・50・60・70歳になるかた ※対象者には5月末に受診者証を送付済
- 料** 無料(年度内に1回) ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担
- 申** 指定歯科医療機関へ直接予約
- 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)



＊ フッ素塗布を受けましょう

定期的にフッ素塗布し、子どもの頃から歯の健康を守りましょう。

- 対** 本市に住民票がある1歳6か月～3歳のお誕生日までの幼児 **料** 無料(最大4回)
- 備** フッ素受診票は1歳6か月児健康診査の際に交付しています。
青森市へ転入されたかたなどは、お問合せください。
- 問** あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く)
- ID** 1003534

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱などの症状が見られます。患者の便やおう吐物には大量のウイルスが排出されるため、次の点に注意して感染予防に努めましょう。

- 食事の前やトイレの後は、流水と液体せっけんによる手洗いをする。
- 下痢やおう吐などの症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 患者の便やおう吐物は適切に処理する。
- ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効であるため、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(85～90℃で90秒以上)し、調理器具などは使用後に洗浄、消毒する。

- 問** 【感染症について】 感染症対策課(☎017-765-5282)
【食中毒について】 生活衛生課(☎017-765-5293)

季節性インフルエンザや 新型コロナウイルス感染症にご注意を

インフルエンザは、突然の発熱(38度以上)や体のだるさ、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどが見られ、高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、肺炎を伴うなど重症になることがあります。新型コロナウイルス感染症と症状が似ているので、鑑別診断が必要です。早めに医療機関へ相談しましょう。

＊ 発熱などの症状があるときは…

- かかりつけ医など身近な医療機関を受診する。
- 受診先に悩む場合は、厚生労働省が運用する「医療情報ネット(ナビイ)」で調べることができます。
- 病院に行った方がいいか判断に迷ったときは、「あおもり救急電話相談(☎#7119または☎017-718-0289)」でアドバイスを受けられます。
- 休日・夜間の子どもの救急時は、「青森県子ども医療でんわ相談(☎#8000または☎017-722-1152)」で、受診の目安や家庭での看護の仕方などアドバイスを受けられます。

＊ 新型コロナウイルス感染症による罹患後症状(後遺症)があるときは…

- かかりつけや症状に応じた医療機関、「コロナ罹患後症状対応医療機関」を受診しましょう。

- 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種は10月から実施しています。
詳しくは、市HPまたは本紙9月号をご覧ください。
- 高齢者インフルエンザ予防接種は11月から実施しています。
詳しくは、市HPまたは本紙10月号をご覧ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

11月の第3水曜日は「世界COPDデー」

◆ COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく病気です。代表的な症状は、息切れ、咳、痰です。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します(※)。※出典:一般社団法人日本呼吸器学会HP

◆ COPDの重症化を防ぐためには？

COPDになると、肺の機能は健常の老化よりも急速に低下していくことが多いので、**早期に診断して適切な治療を受けることが重要です。**
治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。

◆ 一緒に禁煙を考えてみませんか？

禁煙相談では、肺年齢を測定することもできます！
※病気の診断はできません。



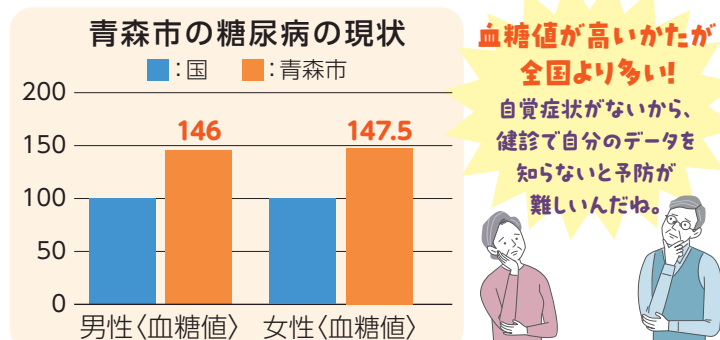
◆ 禁煙相談

- 時** 月～金曜日 8:30～18:00(祝日を除く) **所** 健康づくり推進課(元気プラザ)
- 申** 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課健康寿命対策室へ

問 健康づくり推進課 健康寿命対策室(☎017-718-2912)

11月14日は「世界糖尿病デー」 11/9(日)～15(土)は「全国糖尿病週間」

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、知らぬ間に全身に様々な合併症を引き起こすこともあります。年に1回は健康診断を受診し、結果に応じて病院で適切な治療を受け、糖尿病の発症・重症化を予防しましょう。



糖尿病重症化予防の保健指導をしています

青森市国民健康保険被保険者のかたで対象となるかたにご案内を送付しています。

糖尿病予防・重症化予防のためには、食事はもちろんですが、運動も大切です。有酸素運動とレジスタンス運動(筋肉に負荷をかける運動)を組み合わせることで、血糖値の改善に効果的です。市では、ウォーキング・カロリーマップや、短時間でできる運動をご紹介します。健康診断・医療機関の定期受診と併せて、ぜひお役立てください。



◀「糖尿病を予防しよう!運動編」動画
(青森市保健部公式チャンネル)



◀ウォーキング・カロリーマップ
(青森市HP)



世界糖尿病デー啓発イベント

- 時** 11/14(金) 13:00～17:00
所 サンロード青森催事場(サブコート)
問 (公社)青森県医師会(☎017-723-1911)

- 青森県糖尿病対策推進会議
時 13:00～17:00
内 野菜摂取量測定、体組成測定、栄養相談
- 青森県糖尿病協会(JADEC青森)
時 13:00～17:00
内 みんなでつなぐブルーサークルの展示、資料配布
- 青森県がん・生活習慣病対策課
時 11:00～18:00 **内** 糖尿病予防啓発グッズ配布

ブルーライトアップ

全国でブルーライトアップが行われます。本市では、下記の場所・機関で実施します。

- 県観光物産館アスパム
時 11/9(日)～15(土)
- 市役所本庁舎
時 11/10(月)～16(日)
※糖尿病予防啓発パネル展示も実施

問 健康づくり推進課 健康寿命対策室(☎017-718-2912)

集団健診・検診（12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	12/1(月)・3(水)午前のみ・10(水)・13(土)・17(水)・22(月) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
西部市民センター	12/12(金) 〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30

健康診査（R7.4/1～R8.3/31に下記の年齢になるかた）

健 診	対 象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30～39歳の青森市国保加入者		

がん検診など（R7.4/2～R8.4/1に下記の年齢になるかた）

◆対象 本市に住民票のあるかた

健診・検診名	対 象	自己負担金		受付時間
		青森市 国保加入者	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料※1	無料※1	午前の部※2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
胃がん検診※3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	午後の部
乳がん検診	40～59歳	1,020円	1,430円	
	60歳以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診※5	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部

※1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加（青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円）
※2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付
※3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください（青森市国保加入者1,620円、その他3,250円）。また、令和6年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和7年度の市の胃がん検診は受診できません。
※4 奇数年齢でも昨年度未受診のかたは、受診できます。
※5 青森県総合健診センターのみで実施
★上記（※3含む）以外の検診・対象外のかたの検診については任意での検診となるため、費用は全額自己負担となります。申込みや料金などについては、医療機関または青森県総合健診センター（☎017-741-2336）へお問合せください。

申込方法

申込期限は希望日の2週間前です。ただし、定員に達した場合など、早期に締め切る場合がありますので、ご了承ください。

◆市HP 各種健診・がん検診Web申込 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



市HP
各種健診・がん検診等
WEB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

〒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。

医師による健康教室／健康相談 要予約

①未来を変える！スマート糖尿病マネジメント

筋力低下を防ぎながら血糖管理を実践し、健康的な生活を目指しましょう。

講師：木村 麻衣子さん（木村健一糖尿病・内分泌クリニック 副院長）

時11/19(水) 申問11/12(水)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

②健康診断や人間ドックで肝障害を言われたら。

日本人の食の欧米化に伴う生活習慣病増加が問題視されていますが、肝臓の分野でも脂肪肝患者の増加が目立ちます。健診などで、肝障害を指摘されたら？を解説します。

講師：成田 諭隆さん（成田祥耕クリニック 副院長）

時12/9(火) 申問12/2(火)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

①②いずれも

時健康教室13:00～14:00、健康相談14:00～15:00 所元気プラザ

人健康教室60人（申込順）、健康相談4人（申込順） 料無料

医師による 不妊専門相談 要予約

時11/19(水)13:30～14:30

所対象者に別途お知らせ

人2組（申込順） 料無料

申問11/12(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

《広告》

第9回 青森県医学会
県民公開講座

会場：青森県医師会館

講演1「QOL 健診の内容と意義について」
青森県医師会健やか力推進センター副センター長 三上 達也 先生

講演2「前立腺がんの最新情報」
青森県立中央病院事業管理者 大山 力 先生

講演3「大切な人を守るために知ってほしいがん放射線治療」
弘前大学大学院医学研究科放射線腫瘍学講座教授 青木 昌彦 先生

◆ご参加を希望の方は下記「QRコード」
または青森県医師会事務局までご連絡ください。

来場者限定 QOL健診無料体験！
13:00～14:00／最終受付13:40

12/6 青森県医師会事務局
14:00～16:20 青森市新町2-8-21
Tel：017-723-1911

参加料無料
WEB視聴可能

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
元氣プラザ 申 11/4(火)8:30～、 ☎ ☎へ	①12/2(火) ②12/9(火) ③12/16(火) ④12/23(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ヨガマットまたはバス タオル持参
沖館市民センター ①2階中会議室 ②1階和風学習室 申 初参加のかたは 前日までに、☎ ☎へ	①11/6(木) ②11/20(木) 10:00～11:30 ①イスに座ってできる運動 ②寝て行う運動	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、 ①ゴムボール(100円の ものなど)持参 ②ヨガマットまたはバス タオル持参
西部市民センター 3階 申 ①は申込不要 ②は前日までに、☎ ☎へ	11/12(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
中央市民センター 申 11/4(火)～26(水) までに、☎ ☎へ	11/27(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。
小柳小学校 地域連携スペース 申 11/4(火)8:30～、 ☎ ☎へ	11/20(木) 13:30～15:00 椅子に座って行う筋力ト 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。

＊ あおもり健康づくりリーダーと歩く!&健康ミニ講座

時 ①11/14(金) ②11/28(金) 10:00～11:00

※①はウォーキング後に健康ミニ講座(11:00～11:45)実施!

所 内 ウォーキング: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

健康ミニ講座:多目的室Cにて「睡眠」をテーマに楽しくお話ししましょう。

料 【施設使用料】一般:190円、65歳以上:100円(70歳以上は全額免除※別途手続が必要)

備 内履き、飲み物、汗拭きタオル持参、動きやすい服装で当日直接会場へ。

問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

＊ 三内・西滝地区健康フェア

時 11/9(日) 9:00～15:00

所 三内丸山市民館

内 西部地区3総合病院の紹介、「すずかけ」の果たす役割、笑って元気「笑いヨガ」、脳トレ「歌って健康」、健康料理試食、健康チェック

料 無料 問 ☎ ☎

＊ 自由ヶ丘 いきいき健康講座 要予約

時 11/28(金) 10:00～11:30

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 11/27(木)までに、☎ ☎へ

＊ 中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 11/13(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 11/4(火)～12(水)に、☎ ☎へ

＊ 中央地区栄養教室 要予約

時 11/20(木) 10:00～13:00(9:30～受付)

所 アピオあおもり 調理実習室

内 たんぱく質をとろう!フレイル予防食

人 16人(申込順) 料 700円

備 エプロン・三角巾・ふきん持参

申 11/13(木)までに、☎ ☎へ

＊ 老若男女 誰でも作れる 料理教室 第2弾 要予約

～お手軽時短レシピで健康に!～

時 11/21(金) 10:00～12:30(9:40～受付)

所 元氣プラザ2階 栄養指導室

内 【メニュー】おにぎり(枝豆と塩昆布/梅干し)・新感覚チーズタッカルビ・ナムル・スープ カット野菜などを使い、簡単に野菜たっぷりなメニューです。

人 18人(申込順) 料 700円

備 エプロン・三角巾・ふきん・飲み物持参

申 11/14(金)までに、☎ ☎へ

＊ 三内まちかど かんたん健康チェック

時 12/5(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 ☎ ☎

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	11/1・8・22(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	11/2(日)・14(金)・29(土) 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	11/3(月)・30(日)、 12/7・14(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
カーリング実技指導 申 11/1(土)～20(木)まで ※申込順	11/25(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用券
市民室内プール ☎017-743-3440 ●各申込開始日～12/7(日)の9:30～19:00に、料金持参で申込み(申込順) ※申込開始日は12:00～受付 ※11/26(水)～追加募集		
初級水中運動教室(月) 申 11/20(木) 12:00～	R8.1/5～3/9の月曜日(全8回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 4,000円
中級水中運動教室(金) 申 11/20(木) 12:00～	R8.1/9～3/13の金曜日(全10回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
水中フィットネス(木) 申 11/20(木) 12:00～	R8.1/8～3/12の木曜日(全10回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 50人 料 7,000円
一般水泳教室(火) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/6～3/10の火曜日(全10回) 10:00～12:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
一般水泳教室(土) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/10～3/14の土曜日(全10回) 18:30～20:30	対 15歳以上 人 20人 料 5,000円
初級中級水泳教室(月) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/5～3/9の月曜日(全8回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 4,000円
初級中級水泳教室(火) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/6～3/10の火曜日(全10回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
初級中級水泳教室(金) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/9～3/13の金曜日(全10回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
初心者水泳教室(月) 申 11/21(金) 12:00～	R8.1/5～3/9の月曜日(全8回) 15:30～17:30	対 18歳以上で4泳法の いずれか25m泳げないかた 人 30人 料 4,000円
小学生水泳教室(木) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/8～3/12の木曜日(全10回) 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 5,000円
小学生水泳教室(金) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/9～3/13の金曜日(全10回) 16:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 4,000円
小学生水泳教室Ⅰ(土) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/10～3/14の土曜日(全10回) 13:00～15:00	対 小学生 人 25人 料 5,000円
小学生水泳教室Ⅱ(土) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/10～3/14の土曜日(全10回) 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 5,000円
幼児水泳教室(水) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/7～3/11の水曜日(全10回) 15:30～16:30	対 3～6歳の未就学児 人 40人 料 3,600円
幼児水泳教室(金) 申 11/19(水) 12:00～	R8.1/9～3/13の金曜日(全10回) 15:30～16:30	対 3～6歳の未就学児 人 40人 料 3,600円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 ●毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み。それ以外の休みがある場合はそれぞれに記載しています。		
親子で楽しむ ハッピービクス 申 受付中	11/2(日) 12:30～13:15 11/14(金) 16:30～17:15 11/16(日) 10:00～10:45 11/21(金) 16:30～17:15 11/25(火) 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♪
いくつになっても自分らしく! 介護予防講演会 ～バランスを考える～ 申 当日参加可	11/8(土) 10:00～11:00 ・バランス・歩行改善・肩こり予防 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) 11/23(日) 10:00～11:00 「転ばぬ先の杖作り!骨粗鬆症について」 講師:篠原 博さん、篠原 麻衣さん(協立クリニック 医師) 場所:多目的室A	料 無料 備 内履き持参
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	11/14・28(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	11/6・20(木) 17:00～19:00(16:30～受付) 11/25(火) 18:00～20:00(17:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円

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しています。途中参加・退室も可。

時 11/30(日) 13:30～15:30 所 青森駅前庁舎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 問 11/28(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

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 11/17(月) 10:00～15:00(14:30まで受付)

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア 人 50人 料 無料

問 11/14(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



あおもり健康生活応援レシピ大募集

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイデアを広く共有するため、【あおもり健康生活応援レシピ】を募集します。応募いただいたレシピはR8.1/31に市HPで公開します。皆さんご自慢のレシピをぜひご応募ください。※応募レシピは自作のものに限る。

◆テーマ 寒い季節こそ食べたい からだぽかぽか野菜レシピ

◆応募内容 テーマに沿い、野菜を使った素材の味を活かしたレシピ

申 11/1(土)～30(日)に、応募フォームまたは申込書(元気プラザ・市民センターなどに備付け、市HP掲載)を、〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課(📧genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

※件名「あおもり健康生活応援レシピ」

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942) ID1003177



応募フォーム

11月30日は「人生会議の日」

「人生会議」とは、あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有することです。「いつか来る自分の最期」に備えて、家族や信頼できる人と、人生の最終段階について考え、話し合ってみませんか？

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)



厚生労働省HP

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できます！

時 所 ①11/26(水) 10:30～12:30(10:00～受付)／古川市民センター 3階会議室
②12/5(金) 10:00～12:00(9:30～受付)／浪岡総合保健福祉センター 機能回復訓練室

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 問 ①は11/21(金)までに健康づくり推進課(☎017-718-2942)、
②は12/3(水)までに浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

11月は「高齢者虐待防止推進月間」

高齢者虐待は年々増加し、社会問題になっています。虐待の早期発見には身近にいるかたの「気づき」が大切です。早めの通報や相談窓口への相談が事態の深刻化を防ぎます。



＊このような行為は高齢者虐待です

殴る、つねる、無理矢理食事を口に入れる、入浴させない、脱水や栄養失調状態にする、威圧的な態度や無視、排泄の失敗の罰として下半身を裸にして放置する、生活費を渡さないなど

＊高齢者虐待に気づいたら

高齢者本人の生命または身体に重大な危険が生じている場合、速やかに通報する義務があります。「あれっ!おかしいな…」と思ったら、市や地域包括支援センターへご相談ください。

◆高齢者虐待に関する相談・連絡先

- ・高齢者支援課(☎017-734-5206)
- ・介護保険課(養介護施設従事者などの場合)(☎017-734-5257)
- ・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)
- ・青森市地域包括支援センター



青森市地域包括支援センター

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))	①11/5(水) ②11/19(水) 10:00～11:00	①笑いながら頭と体を つかいましょう! ②楽しく体を動かそう!
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階フードコート)	①11/10(月) ②11/24(月) 10:30～11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①11/11(火) ②11/25(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②セラバンドを使って 筋力アップ
アウガ (1階 駅前スクエア)	①11/11(火) ②11/26(水) 11:00～12:00	①ずっと元気で体操 (いたいぞう!) ②楽しく笑って脳トレ
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①11/12(水) ②11/26(水) 10:30～11:30	①ロコトレと脳トレ ②はじめての運動教室
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①11/14(金) ②11/25(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

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、比較的軽微な症状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。救急医療を必要とする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・祝日の比較的軽微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
11/2(日)	小川歯科診療所	017-742-5070	佃二丁目
11/3(月)	さとう歯科	017-774-3223	久須志三丁目
11/9(日)	ミント歯科クリニック	017-739-9755	東大野一丁目
11/16(日)	むらかみ歯科クリニック	017-777-8244	金沢三丁目
11/23(日)	熊谷歯科医院	017-734-0686	堤町二丁目
11/24(月)	ふじもと歯科医院	017-762-2030	荒川字柴田
11/30(日)	スマイルの歯科クリニック	017-783-3988	沖館四丁目

・当番医は変更となる場合があります。

受診の際は救急病院紹介(消防本部 ☎017-722-2211)へご確認ください。

市からのお知らせ

Hot news of daily life



お知らせします！青森市の財政状況

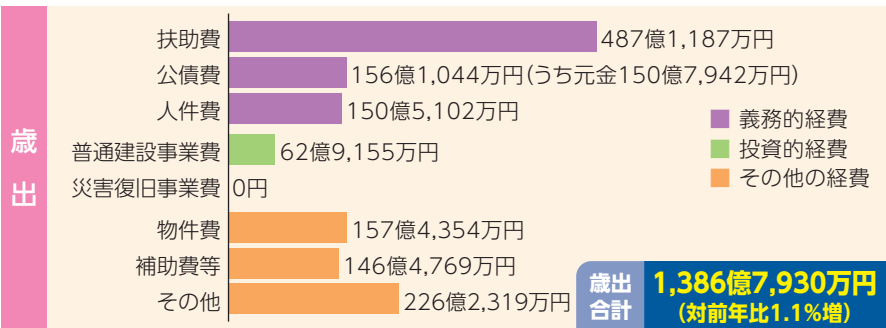
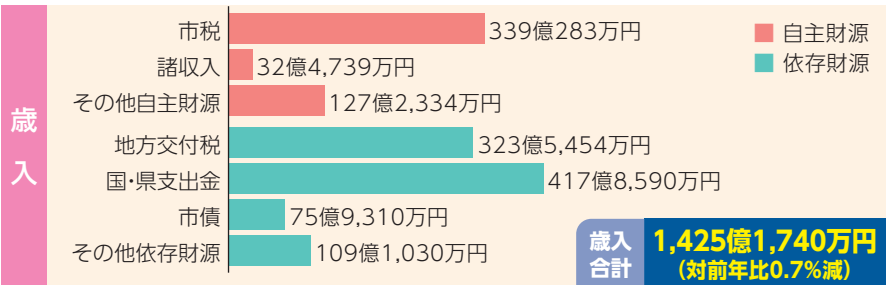
令和6年度決算の概要

皆さんの大切な税金をもとに運営される市政。どのくらいの収入があり、どのような目的に使われたのか。決算の概要と財政状況をお知らせします。

問 財政課 (☎017-734-5187)

一般会計

福祉、教育、環境、消防、道路など、市の基本的な行政サービスを行う会計です。



歳入歳出差引額から翌年度繰越財源
1億8,563万円を除いた **実質収支額 36億5,247万円**

特別会計

市が特定の事業を行う場合、その事業で得られる収入を財源として支出するため、一般会計とは別に経理を行う会計です。

会計名	歳入	歳出
競輪事業	307億4,168万円	307億2,278万円
国民健康保険事業	261億8,830万円	261億3,069万円
卸売市場事業	8億4,416万円	8億3,050万円
介護保険事業	325億5,072万円	319億1,503万円
母子父子寡婦福祉資金貸付金	1億7,767万円	1億710万円
後期高齢者医療	43億373万円	41億9,079万円
駐車場事業	2億3,941万円	2億1,812万円

企業会計

地方公営企業法の適用を受けて、民間企業と同じように、事業収益で経営している会計です。

(税込)

会計名	区分	収入	支出
病院事業	収益的	113億8,617万円	124億8,497万円
	資本的	8億4,437万円	12億3,954万円
水道事業	収益的	62億6,041万円	57億8,562万円
	資本的	7億9,392万円	37億7,985万円
自動車運送事業	収益的	25億3,139万円	24億6,682万円
	資本的	3億7,367万円	4億2,006万円
下水道事業	収益的	86億7,516万円	76億162万円
	資本的	44億2,452万円	84億4,417万円
農業集落排水事業	収益的	3億6,835万円	3億1,190万円
	資本的	1億1,510万円	2億5,977万円

※収支不足額は、それぞれ内部留保資金(消費税及び地方消費税資本的収支調整額ほか)などで補填しました。

まとめ

実質公債費比率(借入金の返済額が収入に占める割合)がピークである平成29年度の15.2%から4.3ポイント減少するとともに、将来負担比率(将来負担する負債額が収入に占める割合)が同時期の104.3%から22.7ポイント減少するなど、青森市の財政は着実に健全化しています。本市の将来都市像「みんなで未来を育てるまちに」の実現に向けて、持続可能で健全な財政運営を行うために、社会情勢の変化などを的確に捉え、不断の事業見直しを進めていきます。

掲載の内容は、10月21日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

市民1人当たりの歳出（一般会計）

市民1人当たりに使われたお金		53万877円
民生費	高齢者や障がい者、子どもの福祉など	24万1,226円
土木費	公園、道路、河川の整備、除排雪など	5万7,344円
総務費	戸籍証明書発行などの窓口業務、選挙など	5万2,168円
教育費	学校教育や社会教育など	4万7,128円
衛生費	保健、医療、ごみ、し尿処理など	3万7,543円
商工費	商工業の振興、物価高騰対策としての事業者支援など	7,695円
公債費	市債(市の借入金)の返済	5万9,758円
その他	消防、救急、農林水産業の振興、議会、雇用対策など	2万8,015円

※令和7年4月1日時点の人口261,227人で計算

財政の健全化に関する財政指標

令和6年度決算を基に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定による財政指標を算定しました。いずれの指標とも国の基準を下回り、指標上の問題はありません。しかし、病院事業会計と自動車運送事業会計において資金不足が発生しており、経営改善に向けた取組を強化していく必要があります。

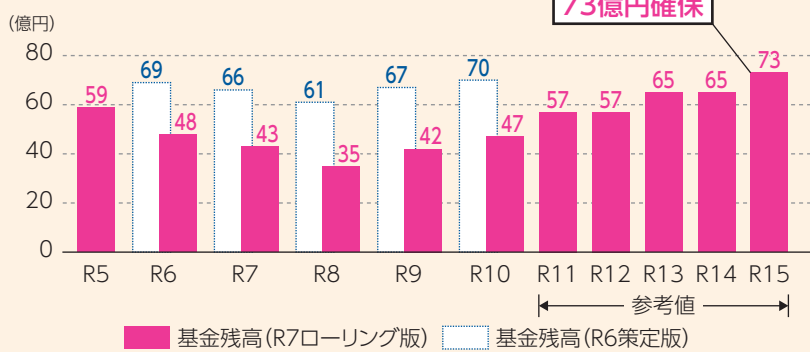
指標	内容	前年度	令和6年度	国の基準	
				早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。	赤字なし	赤字なし	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	全会計の赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。	赤字なし	赤字なし	16.25%	30.00%
実質公債費比率	市の標準的な年間収入に対する借金返済額の割合。比率が大きいほど借金返済に財政が圧迫されていることを示します。	11.3%	10.9%	25.0%	35.0%
将来負担比率	市の標準的な年間収入に対する将来に負担が見込まれる負債の割合。比率が大きいほど将来財政を圧迫する可能性が高いことを示します。	79.7%	81.6%	350.0%	—
資金不足比率	各公営企業の手持ちの資金などの不足額が営業収益に占める割合。比率が大きいほど経営状況が悪化していることを示します。	病院事業	3.7%	13.5%	経営健全化基準 20.0%
		水道事業	資金不足なし	資金不足なし	
		自動車運送事業	6.9%	5.9%	
		下水道事業	資金不足なし	資金不足なし	
		農業集落排水事業	資金不足なし	資金不足なし	

青森市財政プラン令和7年度ローリング版

持続可能な財政運営を行っていくための指針として、令和6年10月に、「青森市財政プラン(2024～2028)」を策定し、毎年度、ローリング(見直し)を行っています。

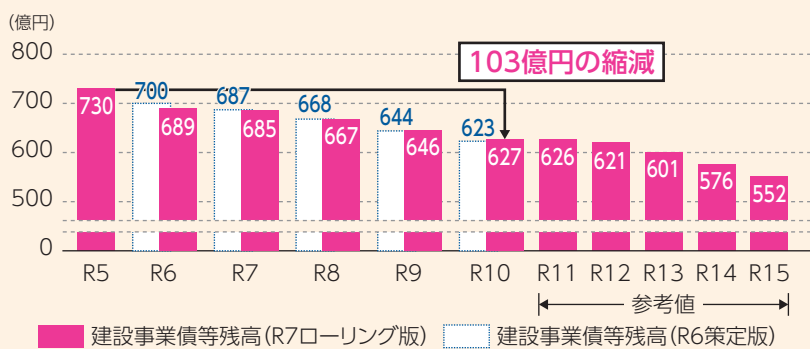
【財政目標①】 財源調整のための基金70億円確保に向けた取組を継続。昨冬の除排雪経費の増加などにより令和10年度末の基金残高は47億円にとどまる見込みですが、それ以降は行財政改革などの取組の継続により基金残高を積み増すことが可能となる見込みであり、令和15年度末の基金残高は73億円を確保する見込みです。

【グラフ①】財源調整のための基金残高の推移



【財政目標②】 市債発行額の抑制による市債残高の縮減

【グラフ②】市債残高の推移(※臨時財政対策債を除く)



女性に対する暴力をなくす運動

11/12(水)～25(火)は「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。「配偶者やパートナーなど、お互いにとってよりよい関係」とは何かを考えてみませんか。

関連イベント

「パープル&オレンジWリボンねぶた」展示

時 11/5(水)～30(日) 所 カダール インナーパーク

「願いをかたちに～パープルリボン・フレンドシップキルト」展示

時 11/5(水)～30(日) 所 カダール インナーパーク

「パープル・オレンジWリボン手作りガーランド」作品展

～暴力や虐待のない未来へ願いを込めて～

アコールを利用するサークルの皆さんが、想いを込めて制作した手作りガーランドを展示します。

時 11/1(土)～28(金)9:00～18:00 ※11/9(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」

「パープルリボンキャンペーン」

時 11/19(水)12:00～12:30 所 アウガ 正面出入口前

内 関係機関や関係団体・企業と連携し、女性に対する暴力防止の啓発活動として、パンフレット・チラシ・ティッシュなどを配布

問 人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)



あおもり性暴力被害者支援センター りんごの花ホットライン(性暴力被害専用相談電話)

性犯罪・性暴力の被害に遭われたかたやそのご家族などからの相談を受け、必要な支援をコーディネートします。

☎017-777-8349 または ☎#8891

専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

◆相談受付日時 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
上記時間以外、国のコールセンターにつながります。

問 あおもり性暴力被害者支援センター(☎017-777-8349)

ボランティアの支援活動員募集

公益社団法人あおもり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。

問 (公社)あおもり被害者支援センター(☎017-718-2085)

青森市DV相談支援センター

配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。

☎017-734-5318【相談専用】

時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8:30～17:00

対 原則、女性が対象 備 来所相談は要予約



アコール階段ギャラリーパネル展 ～STOP!DV・児童虐待!声をあげよう、あなたのために、誰かのために～

DVや児童虐待についての資料を展示し、相談先も紹介します。DV・児童虐待撲滅の願いを込めて、パープル・オレンジWリボンをつりに飾りましょう!

時 11/1(土)～28(金)9:00～18:00 ※11/9(日)休館日

所 問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

11月20日は 青森市子どもの権利の日

子どもの権利に関するパネル展を開催します。子ども会議や子どもの権利相談センターに関する展示もあります。この機会に、子どもの権利を学びましょう!

時 11/4(火)～7(金)9:00～16:30

※初日は13:00～、最終日は～16:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 こども・若者政策課(☎017-734-5320)



青森市子ども会議フォーラム2025 FOR CHILDREN～子どもをてらそう! Rightで明るいまちへ～



11/20の青森市子どもの権利の日にちなみ、青森市子ども会議委員(小学5年生～18歳)29人が中心となって、これまで活動してきた内容を踏まえ、青森市に対し意見表明などを行います。今年度の活動テーマは「笑顔あふれる青森市」です。友達や家族皆さんでお越しください。

時 11/16(日)10:30～12:00

所 市議会議場

備 浦町小学校の駐車場をご利用ください。

問 こども・若者政策課(☎017-734-5320)

公式Instagramも
ぜひご覧ください!
【@aomori.kodomokaigi】



子どもの権利相談センター「ホッたるうむ」18歳未満の子どもの権利侵害について、どなたでも相談できます。

☎0120-370-642 ㊚ ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp

時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 10:00～18:00 所 駅前庁舎3階 こども・若者政策課内



メールアドレス



WEB相談申込

11月は児童虐待防止推進月間 ～知らせよう あなたがあの子の声になる～

子どもの安全を守るためには、家庭や学校だけでなく地域が一体となって子どもを見守っていくことが大切です。日々のちょっとした「目くばり」、「気くばり」が子どもたちを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。皆さんも日頃から地域の子どもたちに目を向けることから始めてみてください。

◆子どものこんなサインを見落としていませんか?

- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・着衣や髪の毛がいつも汚れている
- ・表情が乏しい、おどおどしている
- ・落ち着きがなく、乱暴になる
- ・親を避けようとする
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる など

あなたのお電話で救われる子どもがいます。児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

児童相談所(全国共通☎189)、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2976)

ヤングケアラーを知っていますか?

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者のことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響がでてしまうことがあります。

本人・保護者が「当たり前」だと思っていたり、家庭内の問題であることから、表面化しづらいのが現状です。

子どもが気軽に相談しやすい環境を作り、子どもの行動や表情の変化などに気付き、支援につなぐことが重要です。

一人で抱えてまず、困ったことや悩んでいることがある場合は、周りの人やあおもり親子はぐくみプラザに相談してください。

周囲のかたで、ヤングケアラーかもしれないという子どもに気付いた際には、お知らせください。

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2976)

「緑と花をテーマとした作品コンクール」市長賞受賞作品紹介



◆図画・ポスター（小学校）の部
「緑と花のいやしパワー」
くどう あいり
工藤 愛梨さん（合浦小4年）

◆図画・ポスター（中学校）の部
「道」
はなだ さくら
花田 桜さん（横内中1年）

◆標語の部 「花と木と 人がつなげる 緑の町」
なりた みつき
成田 光希さん（合浦小6年）

＊緑と花をテーマとした作品コンクール入賞作品・自慢の花だんの写真を展示

緑と花をテーマとした作品コンクールの小・中学校の入賞作品（図画・ポスター、標語）と、素敵な花だん表彰に参加した花だんの写真を展示

時 11/26（水）～12/9（火）9:00～21:00（初日は13:00～、最終日は15:00まで）

所 リンクモア平安閣市民ホール1階ギャラリー

問 公園河川課（☎017-752-8334）

秋の「地域花いっぱいまちづくり事業」活動団体の紹介

市内並びに、外ヶ浜町の参加団体の皆さん、ご協力ありがとうございます。

こども園あおもりよつば／幸畑阿部野町会／山田町町会寿楽クラブ／安田第二ほがらか会／すみれ町会女性部会／褰懸団地町会（フラワーサークル）／はまなす公園花を愛する会／ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」／長島町会／山の手町会／筒井町会花愛好会／大野町会／三内丸山町会／NPOあおもり～な／曙町町会／浪館第五町会紅葉会花愛好会／幸畑団地連合町会／幸畑団地西町会／幸畑福祉館花壇愛好会／公園をきれいにする彩花の会／合浦西公園愛護会／昭和通り振興会／平岡児童公園を守る会／褰懸町会／徳長新生会／浜町町会／なかよし花クラブ／外ヶ浜町増川婦人会

問 公園河川課（☎017-752-8334）

市営霊園管理事務所を閉所します

三内・月見野・八甲田霊園の各管理事務所を、12/1（月）～R8.3/31（火）まで閉所します。

この期間中に埋葬するかたは、生活安心課（駅前庁舎4階）に「霊園使用許可証」と「埋・火葬許可証」を提出してから埋葬してください。

なお、閉所期間中は、三内霊園「愛犬の墓」への納骨はできませんので、開所までお待ちください。

※浪岡墓園への埋葬手続は、浪岡振興部市民課で通年受付しています。

問 生活安心課（☎017-734-5277）、浪岡振興部市民課（☎0172-62-1140）

人事行政の運営などの状況を公表します

情報の透明化・共有化を目的に、職員数や職員の給与など、市の人事行政の運営の状況について公表しています。紙面の都合上、抜粋して掲載していますが、全項目については、下記に備付けのほか、市HPに掲載していますので、ご覧ください。

問 人事課（☎017-734-5093） ID1006723

1 職員数（総職員数）

区 分		条 例 定 数	R6.4.1 a		R7.4.1 b		比 較 b-a		R6.4.1 会計年度 任用職員	R7.4.1 会計年度 任用職員	比 較 会計年度 任用職員
市長事務部局	市民病院を除く事務部局	1,381	1,251	(41)	1,264	(42)	13	(1)	790	818	28
	市民病院	669	575	(2)	547	(0)	△28	(△2)	211	227	16
議会事務部局		22	17	(0)	16	(0)	△1	(0)	3	3	0
教育委員会	事務部局	188	165	(1)	165	(0)	0	(△1)	72	73	1
	学 校	108	99	(0)	97	(1)	△2	(1)	46	48	2
選挙管理委員会事務部局		11	7	(0)	7	(0)	0	(0)	1	1	0
監査委員事務部局		11	8	(0)	8	(0)	0	(0)	0	0	0
農業委員会事務部局		19	12	(2)	12	(1)	0	(△1)	6	7	1
公営企業	水道事業	275	235	(8)	232	(7)	△3	(△1)	39	37	△2
	自動車運送事業	109	95	(10)	86	(11)	△9	(1)	95	103	8
計		2,793	2,464	(64)	2,434	(62)	△30	(△2)	1,263	1,317	54

(注1) ()内は、再任用短時間勤務職員数（外数）です。
(注2) 会計年度任用職員の職員数は、フルタイム会計年度任用職員及びパートタイム会計年度任用職員の総数です。

（単位：人）

こちらでご覧になれます

- 【閲覧場所】
- ・情報公開コーナー（本庁舎3階）
 - ・駅前庁舎1階
 - ・柳川・東岳・高田情報コーナー
 - ・浪岡振興部総務課
 - ・市民図書館
 - ・各支所・各市民センター
 - ・浪岡中央公民館

2 職員の人事評価の状況

項目	区分	能力評価	業績評価
評価期間		R5.10/1～R6.9/30 (R6.4/1～R7.3/31)	R6.4/1～R7.3/31
評価基準日		R6.8/1 (R6.9/1)	R7.2/1 (R6.9/1)
対象者		すべての一般職の職員	すべての一般職の職員
実施者数		2,449人	2,450人

(注1) ()はフルタイム会計年度任用職員の評価期間などです。
(注2) パートタイム会計年度任用職員は含まれていません。

3 職員の給与の状況

(1) 平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況

R6.4/1現在

一 般 行 政 職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
318,048円	382,682円	43.2歳

(注1) 平均給与月額は、給料月額、扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当などを含みます。
(注2) 再任用短時間勤務職員及びフルタイム会計年度任用職員は含まれません。

(2) 期末・勤勉手当の支給割合（令和6年度）

区 分	期末手当	勤勉手当
年度計	2.5月分（1.4月分）	2.05月分（1月分）
前年度比	+0.05月分（+0.025月分）	+0.1月分（+0.075月分）

(注) ()内は、再任用職員に係る支給割合です。

(3) 特別職の報酬などの状況

R6.4/1現在

区 分	給料・議員報酬月額	期末手当
市 長	1,000,000円	(令和6年度支給割合) 6月期 1.650月分 12月期 1.750月分 計 3.400月分 (前年度比 +0.075月分)
副市長	788,000円	
議 長	658,000円	
副議長	603,000円	
議 員	580,000円	

4 職員の休暇・休業の取得状況

(1) 一般職員の年次有給休暇

区 分	内 容
付与日数(1年間)	20日以内
繰越限度日数(1年間)	20日以内
平均取得日数(令和6年度実績)	14.8日

(注) 平均取得日数は、令和6年度中に育児休業、休職または停職期間のある職員及び中途採用、中途退職、派遣期間のある職員は含みません。

(2) 育児休業などの取得状況

（単位：人）

区分	令和6年度の取得者数			令和6年度中に新たに育児休業が取得可能となった職員数			
	育児休業 取得者数	部分休業 取得者数	育児短時間 勤務者数	育児休業 対象者数	うち育児休業 取得者数	うち部分休業 取得者数	うち育児短時間 勤務者数
男性職員	19	1	0	35	18	0	0
	0	0	0				
女性職員	23	13	0	23	23	0	0
	25	36	1				
計	42	14	0	58	41	0	0
	25	36	1				

(注1) 育児休業…子が3歳に達する日までで休業することができます。
部分休業…子が小学校就学の始期に達する前日まで、1日を通じて2時間以内で休業することができます。
育児短時間勤務…子が小学校就学の始期に達する前日まで、条例などで定める短時間勤務形態での勤務となります。
(注2) 上段は令和6年度に新たに取得した者の数、下段は令和5年度以前から引き続いて取得している者の数

5 職員の研修の状況

研修実績（令和6年度）

研 修 名		人 数
必修研修	主事級職員研修	493
	チームリーダー等職員研修	145
	課長等職員研修	150
	60歳職員研修	20
	会計年度任用職員研修	80
	接遇研修	44
	会計庶務事務等研修、公文取扱事務等研修	58
	その他の研修（資格取得研修など）	543
	自己啓発研修	29
	派遣研修	62
計		1,624

※会計年度任用職員研修には、パートタイム会計年度任用職員を含みます。

掲載の内容は、10月21日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

高齢者世帯などの屋根の雪下ろし費用を助成します

助成額 屋根の雪下ろしにかかった費用の2分の1
(上限額1シーズン25,000円／上限額に達するまで申請可能)

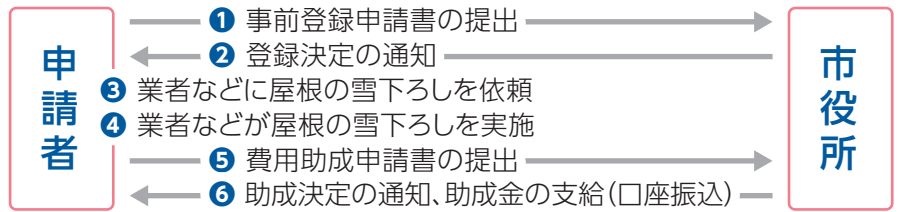
助成対象 ※年齢は令和8年3月31日現在
原則として次の①～③の要件全てに該当するかた
①いずれかの要件に該当する世帯
・65歳以上のかたの世帯
・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)、愛護手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のかたの世帯
・子どもが18歳以下の母子世帯
②市内に住所を有し、一戸建て住宅(自己所有)に居住
③同一建物の居住者全員が令和7年度住民税非課税

助成対象外
生活保護世帯／間口除雪の費用／個人のうち、親族が実施したもの／居住していない建物(空き家、店舗)／集合住宅(アパートなど)／車庫、物置のみ実施したもの／登録日以前に実施したもの

市の除排雪対策本部が雪害対応体制へ移行したときは
助成上限額や助成対象を拡充

- ・上記①～③に該当する世帯の助成上限額を5万円に引上げ
 - ・上記①②に該当する住民税課税世帯も対象とし、雪害対応体制へ移行後に行った屋根の雪下ろし費用の4分の1(上限額1シーズン25,000円)を助成
- ※事前登録が必要(雪害対応体制へ移行前から可能)

申請の流れ ※毎年度、事前登録が必要



事前登録 ①に必要なもの

- ・事前登録申請書(市HPにも掲載 ID1008274)
- ・障害者手帳(お持ちのかた)
- ・申請者の印鑑(代筆の場合)

費用助成申請 ⑤に必要なもの

- ・助成申請書(②登録決定の通知時に郵送)
- ・申請者本人の口座情報が分かるもの(通帳の写しなど)
- ・雪下ろしを行う前と後の写真
- ・領収書などの写し
- ・申請者の印鑑(代筆の場合)

申請窓口 ・駅前庁舎4階 福祉政策課
・浪岡庁舎1階 浪岡振興部健康福祉課

申請期間 11/4(火)～R8.3/31(火)
※土・日、祝日、年末年始を除く

☎福祉政策課(☎017-734-5313)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)



浪岡地区

高齢者世帯等 冬期除雪サービス

自宅玄関から公道までの除雪を援助します
(利用者負担:1時間200円)。

☎浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

対象 65歳以上のかたのみの世帯(全員が当該年度の住民税非課税、浪岡地区に親族が居住していない)

申請窓口 浪岡庁舎1階
浪岡振興部健康福祉課

申請締切 12/26(金)まで

必要なもの 代筆の場合は申請者の印鑑(認印)

青森地区

ボランティアによる雪処理支援

間口除雪・屋根の雪下ろしの支援を行います。



本支援は、ボランティアの申込状況により対応できない場合があります。

☎青森市社会福祉協議会(☎017-723-1340)、福祉政策課(☎017-734-5313)

要件	間口除雪(福祉の雪対策事業)	屋根の雪下ろし(屋根の雪下ろし奉仕活動) ※積雪1mを超えた場合に実施
対象世帯(いずれかに該当)	・75歳以上のかたのみの世帯 ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)のかたのみの世帯 ・要介護3～5認定のかたのみの世帯	・65歳以上のかたのみの世帯 ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)のかたのみの世帯 ・子どもが18歳未満の母子家庭
住居	居住している一戸建て(借家可)	居住している自己所有の一戸建て
収入	世帯全員が住民税非課税	低所得
親族	居住または隣接する町会に3親等以内の親族が居住していない	市内に親族が居住していない
相談先	居住の地区社会福祉協議会へ	地区担当の民生委員へ

12月1日(月)から冬ダイヤに変わります

冬期間の交通環境の変化に対応するため冬ダイヤを運行します。

◆主な改正内容

- ①沢山線の運行経路を「戸山市民センター」経由に変更します。
 - ②戸山団地線の自由ヶ丘団地・浜館経由を迂回経路で運行します。
 - ③スケート場線(市民病院・総合体育館経由)の運行経路を変更します。
- ※詳しくは市営バスHP(11/18(火)～)でご確認ください。

◎新しいダイヤは次のとおりお知らせします。

◆11/18(火)～

- ・各バス停の通過時刻は、市営バスHPで確認できます。
- ・利用するバス停などの時刻表は、東部・西部各営業所、青森駅前発売所、NTT青森支店発売所のほか、市役所本庁舎、駅前庁舎、各市民センターなどで配布します。

◆11/25(火)～

ポケット時刻表を東部・西部各営業所、乗車券各発売所で配布します。数に限りがあります。

☎東部営業所(☎017-726-5443)、西部営業所(☎017-788-2326)
交通部管理課(☎017-726-5453)



ごみの搬入先を変更します

青森市清掃工場の施設点検のため、11/8(土)のごみの自己搬入は一般廃棄物最終処分場へお願いします。

料 家庭系ごみは無料(※青森市清掃工場で処理できない大きさの粗大ごみなどは10kgまでごとに110円)、事業系ごみは10kgまでごとに110円

☎青森市清掃工場(☎017-757-8840)

青森市一般廃棄物最終処分場(☎017-787-2108)

11月は「いきいきシルバー交通安全強調月間」

この時期は日没が早く、夕暮れから夜間にかけて高齢者の交通事故が多発する傾向にあります。

夜道を歩く際は、運転者から発見されやすい明るい色の服と反射材用品を着用するなど、交通事故防止に努めましょう。

運転者は歩行者、特に高齢者が多い場所では、減速・徐行するなど、思いやり運転に努めましょう。また、夜間の対向車や先行車のいない状況ではハイビームを活用しましょう。

☎生活安心課(☎017-734-5258)

犯罪被害者週間 11/25(火)～12/1(月)

毎年11/25～12/1は、犯罪被害者などが置かれている状況や犯罪被害者の名誉または平穏な生活への配慮の重要性などについて国民の理解を深めることを目的とした「犯罪被害者週間」となっています。

市では、市民の皆さんが安心して暮らせる地域社会の実現を目的に「青森市犯罪被害者等支援条例」を制定し、関係機関・団体と連携し、地域全体で犯罪被害者等の支援をする取組を進めています。

犯罪被害に遭われたかたやその家族などは、犯罪被害やその後の生活でも様々な困難に直面しています。傷ついた人に寄り添い、助け合える社会をつくりましょう。

☎生活安心課(☎017-734-5258)

犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョつとちゃん」



～長年の功績に感謝をこめて～ 令和7年度青森市表彰 受賞おめでとうございます

10月7日、「令和7年度青森市表彰」の表彰式をホテル青森で行いました。
本表彰は、市勢発展に功績のあった個人や団体を表彰するもので、今年度は75人1団体が受賞されました。
受賞された皆さん、おめでとうございます。
今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。



- ◆青森市表彰受賞者(順不同・敬称略)
- 【地方自治功労…38人】
鈴木英夫、横山芳信、神徹、木村幸一、木立精一（町会長）／野呂正幸（行政連絡員）／渡辺聡明、長谷川鎮昌、山内洋一、櫻田幸一、北田孝志（納税団体役員）／三戸敏文、澤谷武人、白鳥賢吾、田邊幸美、櫻田実、川村正一、田原仁、間山俊二、田澤正雄、間山博章、赤石勝信、木村智、神憲秋、鹿内達明、木原尚一、佐々木孝悦、蝦名一志、大科誠、工藤芳太郎、西谷文昭、三国重光、佐藤勇、永澤俊英、佐々木乗史、横濱博道、葛西芳宏（消防団員）／鹿内当子（統計調査員）
- 【教育・学術・体育等文化功労…2人】
小川義光（教育振興）／里村孝（西川孝映）（芸術文化振興）
- 【公益、社会福祉功労…33人】
鈴木英夫、寺沢規行、佐藤繁、福田和子、清野信一、中山秀子、船木京子、太田誠三、津島妙子、木村英佐恵、坂本睦、柴田光枝子、林友子、佐藤しのぶ、伊藤ふみ子、石田ちさゑ、田村恭子、新岡絹代、千葉憲夫、山内孝子、佐藤光子、本間義悦、荒内敏子、佐々木玉紀、藤巻芳枝、佐藤正則、櫻田くに（民生委員・児童委員）／玉熊修二（少年指導委員）／松江明彦（少年補導協力員）／田村紀夫（学校歯科医）／三戸一朗、三戸千賀子（急病センター派遣医）／鹿内正二（生活衛生関係団体役員）
- 【産業・経済功労…3人】
山口隆治、澤田繁悦、澤田今日一（産業振興）
- 【寄附…1団体】
青森設備工業株式会社

問 市民協働推進課（☎017-734-2324）

市営住宅の入居者を募集

- ◆申込期間 11/4(火)～17(月)
◆抽選予定日 12/6(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 令和8年1月中旬以降

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数 エレベーターの有無	参考月額使用料
青森地区					
① 市営住宅 小柳第二団地	小柳五丁目	1	3LDK(6畳、6畳、4.5畳、LDK)	1階 無	14,500～28,600円
② 市営住宅 桜川第一団地	桜川三丁目	1	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	4階 無	7,500～15,000円
浪岡地区					
③ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	2・3階 無	7,200～9,100円
④ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	1	3DK(8畳、6畳、6畳、DK)	長屋2階建 無	18,300～36,000円

- ◆申込資格
- ▶現に住宅に困窮していることが明らかなかた（原則として居住可能な持家があるかたは申込みできません）
 - ▶同居する親族があるかた
※①は入居する世帯員が4人以上
※②は一人で生活できる60歳以上のかた、生活保護受給者や障害者、DV被害者などは、単身世帯での申込みも可能。
 - ▶月額所得が15万8千円以下（高齢者世帯・障害者世帯・子育て（18歳に達する日以後の3月31日までの間にある子がいる）世帯・若者夫婦（いずれかが39歳以下の夫婦のみの）世帯は21万4千円以下）
※②、③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）



国民健康保険・後期高齢者医療制度に 加入の皆さんへ

- ◆交通事故などの治療における届出
国民健康保険または後期高齢者医療制度で交通事故や第三者の行為によるケガ、食中毒などの治療を受けたときは、市への届出が必要です。
▼届出に必要なもの
第三者行為による傷病届（担当課で配布、市HPに掲載）、交通事故証明書、マイナ保険証または資格確認書 など
- ◆ジェネリック医薬品を上手に活用してみましょう
医療費の負担軽減につながります。ぜひご活用ください。
▼ジェネリック医薬品とは
新薬の特許期間が過ぎた後、新薬と同じ有効成分で作られた薬です。開発にかかる時間や費用が少なく済むため、低コストで販売されます。病状などにより、薬を変更しないことが望ましい場合もありますので、利用については医師、薬剤師にご相談ください。
▼ジェネリック医薬品がある先発医薬品の選定療養について
ジェネリック医薬品のある先発医薬品を希望する場合は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の料金をお支払いいただく必要があります。この料金は保険適用外のため、公費負担医療制度の対象とはなりませんのでご注意ください。
- ◆リフィル処方せん・バイオシミラー（バイオ後薬品）をご存じですか？
リフィル処方せんとは症状が安定しているかたに対して、医師が処方可能と判断し医学的に適切とした期間について、最大3回まで繰り返し利用できる処方せんです。再診を受けずに薬を受け取ることができるので、通院負担を軽減できます。
バイオシミラーとは国内で承認・販売されるバイオ医薬品の特許期間が過ぎた後、バイオ医薬品と同等・同質の品質、安全性、有効性で作られた薬です。バイオ医薬品は糖尿病やがんの治療効果が期待されており、低価格で販売されるバイオシミラーは自己負担軽減につながります。
どちらも、利用については医師にご相談ください。
- ◆柔道整復の施術を受ける際は、負傷の原因を正確に伝えましょう
整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受けるとき、医師や柔道整復師の診断または判断により、医療保険が適用となる場合とならない場合があります。
▼適用となる場合
外傷性が明らかな原因による骨折や脱臼、打撲、捻挫、挫傷（肉ばなれなど）と診断されて施術を受けた場合
※骨折及び脱臼は、応急手当は保険適用、それ以後の施術は医師の同意があれば保険適用となります。
▼適用とならない場合
- 単なる肩こりや筋肉疲労
 - 慰安目的のあん摩・マッサージ
 - 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
 - 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷
- 問 国保医療年金課（☎017-734-5343）
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）

鳥インフルエンザの発生防止にご協力を

- 鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から北へ帰る春にかけては、本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。
- ◆鶏、あひる、うずら、きじなどを飼っているかたへ
- 渡り鳥や野鳥、ねずみなどの野生動物との接触をさけるため、野外での放し飼いはやめましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット（2cm角以下）で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。
 - 飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
 - 世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入口で入念に消毒しましょう。
 - 家さんに異状がみられた場合は、すぐに連絡してください。
- 問 青森県西北農林水産事務所つがる広域家畜保健衛生所（☎0173-42-2276）
- ◆死亡した野鳥を見つけたかたへ
- 野鳥を処分する場合は、素手で触らずビニール袋に密封し、燃えるゴミに出してください。
 - 野鳥の種類、羽数によっては検査が必要となりますので、詳しくはご相談ください。
- 問 青森県東青農林水産事務所林業振興課（☎017-734-9962）

人権擁護委員の表彰

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

◆法務大臣表彰 今井 百合子さん
青森地方方法務局人権擁護課
(☎017-776-9024)

令和7年度青森市民意識調査結果報告書

市民の皆さんが、まちづくりや生活についてどのように考え、どのように行動しているかを把握し、施策・事業などを検討する基礎資料とすることを目的に、青森市民意識調査を実施しています。

このたび、令和7年度の調査報告書がまとまりました。報告書は、11/4(火)～、市HP、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧になれます。

問 広報広聴課(☎017-734-5107)

令和7年第2回「議員とカダる会(議会報告・意見交換会)」を開催します

議会報告や市民の皆さんと議員が自由に意見交換を行う「議員とカダる会」を開催します。

◆テーマ「除排雪について」

時 11/20(木)18:00～20:00

所 本庁舎1階ロビー

問 議会事務局議事調査課
(☎017-734-5743)

令和7年度青森市産りんご大市開催!

旬の青森市産りんご(贈答用など)を販売します。

贈答用りんごを全国一律、送料900円(沖縄除く/1家族3ケースまで)で発送できます。

時 11/22(土)・23(日)9:00～16:00

所 青森産業会館

問 あおもり林檎販売促進協議会
(あおもり産品支援課内
☎0172-26-6103)

都市計画の素案についての説明会

「本町一丁目2番地区」において、市街地再開発の事業構想がまとまり、準備組合が設立されました。

都市再開発法に基づき、組合施行の市街地再開発事業を都市計画法に基づき、都市計画の素案に関する説明会を開催します。

◆案件

- 青森都市計画第一種市街地再開発事業の決定(市決定)
- 青森都市計画高度利用地区の変更(市決定)

時 11/18(火)18:00～

所 青森市福祉増進センター2階 研修室

問 都市政策課(☎017-752-7977)

社会保険労務士による障害年金相談

「障害年金制度について知りたい」「障害年金を受けるにはどうしたらいいの?」など、この機会に相談してみませんか。

時 11/18(火)～20(木)10:00～16:00
(12:00～13:00を除く)

所 障がい者支援課相談室
(駅前庁舎1階)

問 国保医療年金課
(☎017-734-5352)



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

◆12/1(月)納期限

- ①市・県民税(普通徴収分) 第4期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第5期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第5期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第5期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 11月分
- ⑥市営住宅使用料 11月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 11月分
- ⑧放課後児童会負担金 11月分

◆12/10(水)納期限

- ⑨市・県民税(給与特別徴収分) 11月分
- 問 ①～⑤⑧⑨納税支援課
(☎017-734-5209)
⑥⑦住宅政策課
(☎017-734-5572)

暖房器具の取扱いに注意しましょう!

暖房器具は、ちょっとした不注意や誤った使用方法によって火災になる可能性がありますので、取扱いには十分注意しましょう!

◆取扱い注意点

- 暖房器具の上部に洗濯物を干さない。
- 暖房器具の周囲に、燃えやすいものを置かない。
- 暖房器具の近くにスプレー缶を置かない。
- ストーブに給油するときは、必ず火が消えたことを確認してから行う。
- カートリッジ式燃料タンクは、給油後、キャップの締め付けを確実にを行う。

問 消防本部予防課(☎017-775-0853)



町会に宝くじの助成金

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

◆妙見第一町会 令和7年10月 集会施設の建設

◆八重田町会 令和7年10月
クリーンボックス3台、掲示板3台の設置

問 市民協働推進課(☎017-734-5231)



お困りごと相談窓口 無料

11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 4(火)・17(月)10:00～15:00

●行政相談

時 6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
10:00～15:00

●司法書士相談

時 11(火)10:00～14:00

●不動産相談

時 6(木)・13(木)・20(木)・27(木)
10:00～15:00

●行政書士相談

時 14(金)・21(金)・28(金)
10:00～15:00

要予約

●法律相談

時 ①10(月)・②25(火)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4(火)から、②は11(火)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 11/6(木)・20(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

A 法律に関する問題に、
女性弁護士がアドバイスします。

時 ①11/11(火) ②11/25(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。

B こころの悩みに、
女性公認心理師が応じます。

時 11/20(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 回は①11/6(木)・②11/20(木)・
回は11/18(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 12/4(木)13:00～15:00

所 子育て支援課

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 12/1(月)までに、ひとり親家庭
等就業・自立支援センター
(☎017-734-5817)へ

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 11/13(木)・17(月)～20(木)・
25(火)～27(木)20:00まで

所 問 納税支援課(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

時 11/25(火)～28(金)20:00まで

所 問 浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1141)

マイナンバーカードの各種手続の予約

◆予約可能な手続

- ①マイナンバーカードの交付
- ②電子証明書の更新手続
- ③暗証番号に関する手続(ロック解除、再設定など)
- ④マイナンバーカードの更新手続
- ⑤マイナンバーカードの新規申請
- ※④⑤は、次のいずれかの方法による手続も可能です。
スマートフォン・パソコン・証明用写真機・郵送での申請

◆予約方法

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

問 市民課(☎017-718-0440) ID1009343



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)の使い方がよく分からない」

無料
要予約(申込順)

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、プロ講師が丁寧にお答えします。

◆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 11/21(金)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 10/30(木)9:00~、申込みフォームまたは
DX推進課(☎017-734-5132)へ ID1009555



エコごはん料理教室 要予約

青森の身近な食材をまるごと使って、できるだけ生ごみを発生させない、家庭にも環境にもやさしくおいしい「エコごはん」にチャレンジ!

時 11/15(土)①10:00~12:30 ②13:30~16:00
所 西部市民センター 2階 調理実習室
人 ①②各12人(小学生以下は、保護者同伴) 備 エプロン・三角巾・ふきん持参
申 問 11/11(火)までに、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、☎017-718-1187)へ

あおもり素材まるごとエコごはん

無駄なく食材を使い切り生ごみを減らす、家庭にも環境にもやさしいエコごはんを提案。料理研究家のきじまりゅうたさんをゲストに迎え、青森の身近な食材をまるごと使ったレシピを紹介します。

時 11/29(土)①12:30~ ②14:30~ 所 サンロード青森1階サンホール
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)

東部市民センター「音楽祭&文化祭」

東部地区の学校やセンターで活動するサークルが集い発表します。

〈出演〉

- ◆「音楽祭」 東高校(吹奏楽部、音楽部、箏曲部)、工業高校吹奏楽部、東中学校合唱団、市民交響楽団(金管五重奏、弦楽四重奏)、
ゲスト:浅利未央子さん(青森市出身/プロトランペッター)
- ◆「文化祭」 原別保育園、うた声サークル、琴伝流大正琴若草の会、原別倡舞会、ギターアンサンブル・アンダンテ、イーストレクダンスサークル、お山参詣登山囃子保存会

時 11/3(月)12:30~16:30 所 東部市民センター 1階 体育館
人 150人 備 内履き持参、公共交通機関でお越しください。
問 東部市民センター(☎017-736-6255)

青の煌めきあおもり障スポ
リハーサル大会参加申込受付

【大会期日】R8.5/30(土)・31(日)

備 個人競技は日本のひなた宮崎障スポの青森県選手選考の参考、団体競技は「第25回全国障害者スポーツ大会北海道・東北ブロック予選会」を兼ねます。
申 個人競技は、12/12(金)までに、申込書(HP掲載)を障がい者支援課へ
問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局
(☎017-734-9185)



県実行委員会HP

消防×ラインメール青森 防災体験

消防のはしご車搭乗体験や、地震体験車で地震の揺れを体験できます。体験後はそのままスタンドへ。ラインメール青森と一緒に応援しましょう!

時 11/9(日)10:30~12:30 所 カクヒログループアスレチックスタジアム 第4駐車場
人 はしご車:25組(1組 大人2人以下または大人1人と子ども2人以下)
地震体験車:50組(1組 4人以下) ※いずれも当日先着順
備 荒天、災害などで予定が変更となる可能性があります。
青森消防本部公式Xをご確認ください。
問 青森地域広域事務組合東消防署(☎017-741-0613)



ラインメールX



青森消防X

カラフルリボンイベント2025
~アウェアネスリボンに込められた意味を知ろう~

ピンクやパープルなど色ごとに意味をもつ「アウェアネスリボン」を楽しく学べる1日!景品付きリボンラリー、誰もが参加できるモルックなどのスポーツ、健康チェック、工作、フラワーアレンジやバルーン教室など内容盛りだくさん♪SNS投稿で景品GET!パンやスイーツも販売します♪

時 11/15(土)10:00~16:00、バルーン教室は12:30~14:30
料 参加無料 ※一部、材料費などあり
所 問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

男性の料理講座 要予約
中国料理『広州』のオーナーが教える!家庭で味わう中華三品

家庭でもできる本格料理『油淋鶏、焼売、杏仁豆腐』を学びます。

時 11/24(月)10:00~13:00 所 働く女性の家「アコール」2階料理室
対 男性(初心者でも可) 人 12人(抽選) 料 1,000円
申 問 11/14(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

ベルギー異文化理解講座

自然、歴史、文化、グルメなどベルギーという国について学んでみませんか。

時 11/11(火)14:00~15:30 所 浪岡庁舎 2階中会議室
人 20人程度 備 筆記用具持参
申 問 事前に住所・氏名・連絡先を、地域づくり振興課
(☎0172-62-1147、☎0172-62-1194、✉n-chiiki@city.aomori.aomori.jp)へ

国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座 11/28(金)までに 要予約
セント・ニコラス祭り

国際交流員 マリさんと一緒にゲームや工作をして、ベルギー流の陽気なセント・ニコラス祭りを楽しみましょう。

時 12/6(土)10:00~12:00(9:45~受付)
所 中央市民センター 寿集会室 対 小学生 人 10人程度

台湾異文化理解ワークショップ 12/5(金)までに 要予約
墨でクリスマスツリーを描きましょう

大学院で日本画を専攻していた陳さんと、台湾の水墨画と日本画の違いを学びながら、墨でクリスマスツリーを描いてみましょう。

時 12/20(土)10:00~12:00(9:45~受付)
所 沖館市民センター 創作陶芸室 対 小学5年生以上
人 10人程度 料 150円程度



申 問 各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、
各申込みフォームまたは交流推進課(☎017-734-5235、
✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)からのお知らせ

◆ウインターシーズンの準備、施設の整備点検のため休業します。
※積雪状況により変更する場合あり。

- ・ヒルズクラブ・ケビンハウス
【休業期間】11/1(土)～12/19(金)
- ・キャンプ場・テニスコート・ヒルズサンダー
【休業期間】11/1(土)～R8.4/24(金) 予定

※今年のスキー場開きは、12/20(土)を予定しています。

◆リフトシーズン券前売り販売中!

販売所:モヤヒルズ、サンロード青森

※1月以降のシーズン券はモヤヒルズのみで販売



＊モヤヒルズシーズンレンタルスキー受付中

今年度のウインターシーズン中ずっと使用できるお得なシーズンレンタルスキーの申込みを受け付けています。

◆貸出用具 スキー板・ブーツ・ストック・ブーツ用バッグ・ストック用ベルト

◆受付 11/9(日)まで

◆引渡 ①12/7(日)②12/14(日) 各日10:00～、12:00～、14:00～

◆返却 R8.3/31(火)まで

料小学生用8,500円 大人用10,000円

※小学生であってもサイズにより大人セットになる場合あり

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

冬期間における地域貸出サービス

☎市民図書館 (☎017-776-2455)

①移動図書館「はまなす号」の冬期間巡回日程

積雪で駐車場の確保などが難しくなるため、12月以降は「はまなす号」の巡回場所を下記のとおりとします。

巡回場所	巡回時間	12月	R8.1月	R8.2月	R8.3月
生協つくだ店駐車場	13:00～14:00	9(火) 23(火)	6(火) 20(火)	3(火) 17(火)	3(火) 17(火)
生協コスモス館駐車場	10:30～11:30	10(水) 24(水)	7(水) 21(水)	4(水) 18(水)	4(水) 18(水)
ツルハドラッグ青森港町店駐車場	13:00～13:50	11(木) 25(木)	8(木) 22(木)	5(木) 19(木)	5(木) 19(木)
市営住宅小柳第一団地E棟北側駐車場	14:10～15:00				
盛運輸サンドーム駐車場	13:00～13:50	12(金) 26(金)	9(金) 23(金)	6(金) 20(金)	6(金)
ニューライフ芙蓉前駐車場	14:10～15:00				

◆貸出冊数 1人5冊まで(市民図書館・市民センターなどの貸出しと合わせて10冊まで)

◆利用者カード 市民図書館・市民センターなどと共通

◆本の返却 次の巡回日までに返却または市民図書館・市民センターなど・ブックポスト(駅前庁舎1階・本庁舎・浪岡駅)へ

②冬期間に図書を貸出しする施設

冬期間は下記の施設でも図書の貸出しを行います。

※1人10冊まで(利用者カード不要)

※本の返却は借りた施設へ(ブックポスト・図書館・市民センターでは返却できません)

◆期間 12/1(月)～R8.2/28(土)

場所／問合せ	利用日時
幸福福祉館 (☎017-738-3328)	10:00～17:00 ※休館…火曜日、12/28(日)～R8.1/4(日)
奥内児童館 (☎017-754-2117)	9:00～18:00(土曜日のみ 8:00開館) ※休館…日・祝日、12/29(月)～R8.1/3(土)

中央卸売市場

「水産の朝市!」「市場開放デー」開催

11/1(土) 「水産の朝市!」
水産物の即売(水産棟仲卸売場)

11/15(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)、お魚のつみれ汁の振る舞い(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)

考古学教室「おいしく学ぶ縄文時代の環状列石」要予約

縄文時代に思いを馳せながら環状列石について学びます。参加者全員に冊子「縄文時代の謎を探る 環状列石と祈りのかたち」を提供。ランチには小牧野遺跡オリジナルどんぐりライスカレー(無料)をご用意します。

時11/30(日)11:00～13:00

人24人程度

申11/14(金)までに、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「考古学教室2」と記入

縄文マグネットづくり体験

小牧野遺跡PRキャラクター「こまっくー」や、かわいい土偶のイラスト・塗り絵を選んで、自分だけのマグネットを作ろう!

時11/30(日)12:30～15:00

人100人(当日先着順)

所問 縄文の学び舎・小牧野館

(☎017-757-8665、

https://komakinosite.jp)



アーティスト・イン・レジデンスプログラム2025「CAMP」

国内外のアーティストが一定期間滞在しながら創作活動を行うアーティスト・イン・レジデンス。本年度は5人の参加者を招へいし、滞在制作を通じてイベントや成果発表など多彩なプログラムを展開します。

時11/14(金)～29(土)

10:00～18:00

所協同組合タッケン美術展示館

問国際芸術センター青森

(☎017-764-5200)

オトコのしゃべり場

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

時11/28(金)18:00～20:30

※入退室自由

所男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク1

対市内在住・在勤の男性

人10人(当日先着順)

問男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

ふれあい農園加工体験講座新そば打ち 要予約

今年採れたての市内産のそば粉を使ったそば打ち体験講座です。

時11/22(土)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11/12(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「新そば打ち」へ

問ふれあい農園

(☎017-761-3082)

公園からの贈り物で作るナチュラル・リース講座 要予約

市内の公園にある素材で簡単なクリスマスリースを作ろう!

時11/29(土)13:30～15:00

所合浦公園管理所会議室

人10組20人 料500円

申問11/4(火)～26(水)にパークメンテ 青い森グループ(☎017-741-6634 /土・日・祝日を除く)へ

あおもり歴史トリビアを読む会 要予約

【テーマ】「昭和の大合併」から70年

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時11/19(水) ①14:00～15:00

②18:30～19:30

所市民図書館8階会議室2

人各回20人

申問11/4(火)～、歴史資料室

(☎017-732-5271 /月～金9:00～17:00)へ

青森市所蔵作品展 第2回あおもり文化とアート展「女」の彫り方

青森市出身作家 山内ゆり子と関野準一郎の二人が彫る、「女性」モチーフ作品を展示します。

時11/20(木)～24(月)

10:00～20:00(19:30最終入場)

所リンクモア平安閣市民ホール

1階 ギャラリー

問(一財)青森市文化観光振興財団

(☎017-773-7304)

「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 営業時間変更のお知らせ

12/1(月)～R8.3/31(火)まで下記の営業時間に変更になります。

- ・1階お土産コーナー 9:00～18:00
- ・ソフト・ジェラート 9:00～17:30
- ・2階休憩・展示コーナー 9:00～18:00
- ・3階キッズコーナー 9:00～17:00
- ・4階会議室 9:00～20:30
- ・5階展望浴場 7:00～21:00(最終受付20:30)

・別館ゆ～さ市場 9:00～17:30(変更なし)

問「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 (☎017-737-5151)

おとなの映学会

「桑港」…アメリカの映画。美人歌手とそれを巡る男たちの恋愛模様と、サンフランシスコ地震から復興していく様を描いた作品。(1936年)

時11/21(金)10:00～11:55

(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

こどもの映学会

16mm映画…「ムーミン スナフキンが帰ってきた」ヘルムさんのホルーンを壊してしまったムーミンをスナフキンが助けてくれる。

時11/30(日)10:00～10:30

(9:50～開場)

所中央市民センター 1階 寿集会室

対幼児～小学生

人50人(当日先着順)

問中央市民センター(☎017-734-0164)

県立美術館 映画上映会
「“熱中する人々”への人生讃歌」

名作映画4本を上映します。

- 11/15(土)
10:00～Shall we ダンス?
13:00～がんばっていきまっしょい
- 11/16(日)
10:00～死に花
13:00～キツツキと雨

所 県立美術館シアター
料 一日券 1,000円
申 全席自由。事前予約の場合は、
県立美術館 (☎017-783-3000、
✉eiga@aomori-museum.jp)へ
問 県立美術館 (☎017-783-3000)

青森少年鑑別所
見学会 要予約

業務説明、所内見学、性格診断
テスト体験などを行います!

時 11/8(土)10:00～11:30
所 青森少年鑑別所
人 20人(申込順)
申 問 事前に、青森少年鑑別所庶務課
(☎017-776-5118 音声案内1)へ

〈2回連続講座〉市川房枝から学ぶ、
行動力・実践力・未来を見据える力

映像や検定クイズ作りを通して、今を生きる私たちに必要な「チカラ」を身
につけましょう。※第1回はDVD鑑賞、第2回は「市川房枝」検定クイズ作り

時 第1回:11/16(日)、第2回:11/30(日) 13:30～15:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 30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「市川房枝」と記入

第3回 カダールジェンダー川柳 募集中!

ジェンダーに関する「日常のひとコマ」を表現した川柳を募集中です。優
秀作品には図書カードをプレゼント。1月のイベントで発表し、カダールと
アコールに展示します。

対 小学生以上の市内在住・在勤・在学のかた
備 未発表作品1人5句以内
申 問 12/5(金)までに、作品・ペンネーム・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「川柳」と記入

チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★23ページ下部参照

番号	講座名	内 容	日 時
パソコンを初めて操作する方向けの講座			
A17	パソコンを はじめてみよう	パソコンの基本的な使い方、文字の 入力方法を学ぶとともに、Word・ Excelを少しさわってみる	12/12(金) 10:00～15:00 (昼休みあり)
Excel・PowerPointを初めて操作する方向けの講座			
A18	Excelを はじめてみよう	表計算ソフトExcelの基本的な使 い方(データ入力・編集、表やグラフ 作成)を学ぶ	12/20(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A19	PowerPointを はじめてみよう	発表用ソフトPowerPointの基本 的な使い方(スライド作成・編集、ス ライドショー他)を学ぶ	12/26(金) 10:00～15:00 (昼休みあり)
文字入力のできる方向けの講座(応用)			
A20	Wordで ハガキ作成	Wordを使用して年賀状などハガ キの文面やExcelと連携して宛名 の作成方法を学ぶ	12/13(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 人 各10人(いずれも抽選、申込少数時中止あり) 料 各2,000円
備 OSはWindows11、ソフトはoffice2024を使用
共催:NPO法人IT支援ネットあおもり
所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

第48回浪岡公民館まつり

浪岡地域の各種団体による作品
展示や子ども会による発表、健康
コーナー、陸上自衛隊の装備品展
示、青森南警察署による鑑識体験
など

時 11/8(土)・9(日)9:00～15:00
所 問 青森市浪岡中央公民館
(☎0172-62-9041)



やさしい手工芸展
— 裂織体験 —

裂織と陶芸、手工芸品の展示・販
売、裂織体験など

時 11/27(木)～29(土)
9:00～16:00 ※最終日15:00まで
所 中世の館
料 裂織体験は15cm300円～、出店希
望者はテーブル1台につき500円
申 問 裂織体験希望者と出店希望者は事
前に中世の館(☎0172-62-1020)へ

サンタが家にやってくる!?

各家庭からお預かりしたプレゼ
ントをサンタクロースがお届けし
ます。(申込多数の場合は抽選)

①プレゼントのお預かり
時 12/24(水)14:00～18:00
(中央市民センター受付)
②各家庭へお届け
時 12/24(水)19:00～21:00
備 チャリティーとして1,000円の寄付
をお願いします。申 11/30(日)ま
でにHPから申込み
問 青森ZERO ライオンズクラブ
(山下 ☎090-7563-5296)



やさしいねぶた学

ねぶたの家ワ・ラッセに展示中
のねぶたを解説!

講師:立田龍宝さん(ねぶた師)
時 11/23(日)
13:45～14:45(13:15～開場)
※当日12:45～整理券配布
所 ねぶたの家 ワ・ラッセ
1階交流学習室1
人 60人
料 大人620円・高校生460円・小中学生
260円 ※ワ・ラッセ友の会会員・市内
小中学生は無料
問 ねぶたの家 ワ・ラッセ
(☎017-752-1311)

青森競輪日程(11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。

高知(FI)場外	1日(土)
平塚(FI)場外	1日(土)～3日(月)
四日市記念ナイター(GⅢ)場外	1日(土)～3日(月)
青森モーニング(FⅡ)	3日(月)～5日(水)
小松島(FI)場外	3日(月)～5日(水)
大垣(FI)場外	4日(火)～6日(木)
小田原記念(GⅢ)場外	6日(木)～9日(日)
奈良ナイター(FI)場外	6日(木)～8日(土)
青森ミッドナイトガールズinいわき平(FⅡ)※2	8日(土)～10日(月)
富山(FI)場外	8日(土)～10日(月)
京都向日町in岸和田(FI)場外※1	10日(月)～12日(水)
高松in小松島(FI)場外	12日(水)～14日(金)
【小田原】施設整備(GⅢ)場外	13日(木)～16日(日)
いわき平ナイター(FI)場外	14日(金)～16日(日)
競輪祭(GI)小倉ナイター場外	19日(水)～24日(月)
松戸(FI)場外	19日(水)～21日(金)
高知(FI)場外	19日(水)～21日(金)
取手(FI)場外	22日(土)～24日(月)
名古屋(FI)場外	22日(土)～24日(月)
大宮(FI)場外※1	25日(火)～27日(木)
松戸ナイター(FI)場外※1	26日(水)～28日(金)
岸和田(FI)場外※1	27日(木)～29日(土)
伊東温泉(FI)場外	29日(土)～30日(日)
京王閣ナイター(FI)場外	29日(土)～30日(日)
青森ミッドナイトガールズinいわき平(FⅡ)※2	30日(日)

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

暮らしの税情報～高齢者と税(年金と税)～
時 12/10(水)10:00～11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

お墓のプロが教える!墓じまいと永代供養

時 12/11(木)10:00～11:30
対 18歳以上 人 20人 申★

大野市民センター
☎017-739-6228

血液循環と血管若返りストレッチで
いきいき生活
時 12/11(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

爪でわかる病変(爪は健康のパロメーター)
時 12/5(金)10:00～11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

自然エネルギー先進地・青森を目指して
時 12/19(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

骨粗しょう症予防
(骨折予防)は食事から
時 12/3(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

お得なふるさと納税
時 12/5(金)10:00～11:30
対 18歳以上 人 20人 申★

沖館市民センター
☎017-761-4161

災害に負けない地域づくり
時 12/12(金)10:00～11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

西部市民センター
☎017-788-2491

健康太極拳
時 12/12(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

冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」
時 12/1(月) 10:00～13:00
対 18歳以上 人10人 料1,200円 申★

国道の雪対策と除雪
時 12/2(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

椅子に座って簡単ヨガ!
～自宅でもできる椅子ヨガ教室～
時 12/3(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 申★

青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇
時 12/5(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

様々な音楽を聴きながら
音楽社会学の世界を知ろう
時 12/8(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

からだを動かしてすっきりさわやか!
齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ
時 12/9・16(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人25人 申★

使いすぎにご注意!
～クレジットカードやリボ払いのトラブル～
時 12/10(水) 13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座
～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～
時 12/12(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 料2,000円 申★

水引アクセサリー教室
～縁起のいいアクセサリーでご縁もGET!?～
時 12/13(土) 13:00～15:00
対 中学生以上 人15人 料600円 申★

公的保険制度と医療費のお話
時 12/13(土) 13:00～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

防災気象情報の上手な利用
～大雪と気象情報～
時 12/18(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

クリスマスにぴったり!
樗を使ったリースづくり
時 12/20(土) 10:00～11:00
対 中学生以上 人15人 料500円 申★

消しゴムスタンプでオリジナル
クリスマスカードを作ろう
時 12/20(土) 13:00～14:00
対 中学生以上 人15人 料500円 申★

初めてでもきれいにできます
～晴れやかな新年を迎える生け花～
時 12/26(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 料2,500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 12/6(土) 13:00～15:00
対 小学生 人20人 申★

●親子クッキング「クリスマスにむけて!」
時 12/6(土) 13:00～15:00
対 小学3～6年生とその保護者
人12組(24人) 料一人700円 申★

●キッズサッカー
「はじめてでも大丈夫!サッカー教室」
時 12/7(日) 10:00～11:30
対 小学生 人20人 申★

●キッズヨガ
「健やかな心を育むキッズヨガ」
時 12/7・14(日) 13:00～15:00
対 小学生 人20人 申★

●親子パティシエ「チョコレートケーキ」
時 12/13(土) 10:00～12:00
対 小学3～6年生とその保護者
人親子12組(24人)
料一組1,000円 申★

●キッズ国際交流「国際交流員
マリ先生の楽しいオランダ語」
時 12/13(土) 10:00～11:30
対 小学生 人20人 申★

●親子クッキング「クリスマス☆
簡単ワンプレートごはん」
時 12/14(日) 14:00～16:00
対 小学1～4年生とその保護者
人親子12組(24人)
料一人700円 申★

●親子クラフト教室「クリスマス
に飾ろう『スノードーム』作り」
時 12/20(土) 10:00～12:00
対 小学1～3年生とその保護者
人親子10組 料1,000円 申★

●クラフト教室「クリスマスに
飾ろう『スノードーム』作り」
時 12/20(土) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人15人
料1,000円 申★

●キッズアロマ
「クリスマスカラーの入浴剤作り」
時 12/20(土) 13:00～15:00
対 小学生 人10人 料500円 申★

●実験教室「科学だ!
わくわく実験ゼミナール」
時 12/20(土) 13:00～15:00
対 小学3～6年生
人12人 料500円 申★

●マネースクール
「お年玉の使い方」
時 12/22(月) 13:00～15:00
対 小学生 人20人 申★

●キッズ英語「国際交流員
マシュー先生の楽しい英語」
時 12/23(火)・24(水) 10:00～11:30
対 小学3～6年生 人20人 申★

●キッズ国際交流「国際交流員
ケイ先生の楽しい台湾華語」
時 12/23(火) 13:00～14:30
対 小学生 人20人 申★

●そろばん教室「楽しく集中力を
身に付けよう!そろばん入門教室」
時 12/24(水) 10:00～11:00
対 小学生 人10人 申★

●親子クラフト「親子で作る
クリスマス ランプシェード」
時 12/24(水) 13:00～15:00
対 小学生とその保護者
人親子10組 料800円 申★

●キッズ国際交流「国際交流員
ジュヨン先生の楽しい韓国語」
時 12/25(木) 10:00～11:30
対 小学生 人20人 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

食生活改善推進委員会の「健康料理教室」⑤
～フレイル予防食 たんぱく質をとろう～
時 11/19(水) 10:00～12:30
対 18歳以上 人12人 料800円
申11/5(水)9:00～料金持参の上、来館

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

法務局のわかりやすい出前講座
～①相続と相続登記～
時 11/25(火) 10:00～11:30
対 18歳以上 人10人
申11/11(火)9:00～来館・電話

法務局のわかりやすい出前講座
～②終活と遺言書～
時 11/26(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人10人
申11/11(火)9:00～来館・電話

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

健康体操&歌って楽しもう
時 12/2(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申11/3(月)9:00～電話・来館

Xmasに飾る素敵なお花を作ろう
時 12/11(木) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人 料2,000円
申11/3(月)9:00～電話・来館

お正月を彩る素敵なお正月飾り
時 12/16(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 料1,500円
申11/4(火)9:00～電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

かぎ針で編む毛糸の帽子
時 11/11・18(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人12人
申11/3(月)10:00～電話・来館

ロコモ予防体操と脳トレ
(南地域包括支援センター編)
時 11/17(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
申11/4(火)10:00～電話・来館

遺言書を作ってみませんか?
時 11/20(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申11/5(水)10:00～電話・来館

子どもや孫のために知っておきたい
「幼児安全法」を学ぼう!
時 11/22(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人
申11/6(木)10:00～電話・来館

漬け物教室「聖護院大根の千枚漬け」
時 11/24(月) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人(抽選)
料1,000円
申11/9(日)10:00～15(土)20:00
電話・来館にて受付、17(月)13:00～
抽選、当選者にのみ電話連絡

初めてのスマホ教室
時 11/25(火)・26(水) 13:30～15:30
対 18歳以上 人10人
申11/11(火)10:00～電話・来館

絵手紙教室～冬の訪れ～
時 12/3・10(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人 料1,000円
申11/19(水)10:00～電話・来館

漬け物教室「ますとキャベツの漬物」
時 12/7(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人(抽選)
料1,000円
申11/22(土)10:00～28(金)20:00
電話・来館にて受付、29(土)13:00～
抽選、当選者にのみ電話連絡

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

郷土料理教室
～けの汁と赤かぶの千枚漬～
時 11/26(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人10人(抽選)
料1,000円(当日持参)
申11/2(日)10:00～3(月)15:00
電話・来館にて受付、4(火)9:00に
抽選結果揭示

●ミニレクリエーション
&フロアゲーム
時 12/13・20(土) 10:00～12:00
対 小学生から大人まで 人20人
申11/8(土)10:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

幸子(さちこ)さんに教わる
懐かしいおやつ、かぼちゃもち作り
時 11/25(火) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料700円
申11/4(火)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②
時 11/26(水) 10:00～12:00
対 18歳以上の女性 人15人
申11/5(水)9:00～電話・来館

認知症に関する基礎知識
時 11/29(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申11/6(木)9:00～電話・来館

おうちで楽しむクリスマス料理
時 12/3(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料2,000円
申11/12(水)9:00～電話・来館

税務署が教えるスマートフォン
ではじめてのe-Tax
時 12/11(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申11/14(金)9:00～電話・来館

おうちで楽しむお正月料理
時 12/18(木) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料2,000円
申11/17(月)9:00～電話・来館

●お正月飾り「熊手」&「しめ飾り」を作ろう
時 12/6(土) 10:00～12:00
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
人15人 料800円
申11/10(月)9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

“ふまねつ”で
マスを歩きながら楽しく脳トレ
時 11/18(火) 10:00～12:00
対 60歳以上 人20人
申11/5(水)10:00～電話・来館

シニア向け初歩スマホ講座
時 12/2・9(火) 10:00～12:00
対 65歳以上 人10人
申11/11(火)10:00～電話・来館

大人の一度は着衣泳
時 12/2(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人
申11/12(水)10:00～電話・来館

動いて!笑って!活性化!マナフィット
時 12/6・13・20(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人20人
申11/19(水)10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

ハマカレーが教える
スパイスカレー～冬～
時 11/18(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人16人(抽選)
料1,300円
申11/4(火)～6(木)電話・来館、
締切り後、定員を超えた場合は抽選

骨盤まわりもスッキリ「からだパー®」
時 11/18(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人
申11/4(火)9:00～電話・来館

初心者でも大丈夫!
のぶ先生のエアロビクス教室
時 11/19・26(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申11/5(水)9:00～電話・来館

「猫の庭」がおしえる紅茶の
楽しみ方教室～ミルクティー～
時 11/20(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人16人 料1,700円
申11/5(水)9:00～電話・来館

食命人のパン作り教室～冬～
時 11/23(日) 9:30～13:00
対 中学生以上 人8人(抽選) 料800円
申11/7(金)～9(日)電話・来館、
締切り後、定員を超えた場合は抽選

座って気楽に椅子ヨガ
時 11/25(火) 13:30～15:30
対 18歳以上 人20人
申11/11(火)9:00～電話・来館

男の料理教室
～ワインに合うおうちフレンチ～
時 11/28(金) 10:00～13:00
対 20歳以上の男性 人12人 料1,000円
申11/14(金)9:00～電話・来館

わら細工教室～手作りのお正月飾り～
時 12/13(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人20人(抽選) 料500円
申11/25(火)～27(木)電話・来館、
締切り後、定員を超えた場合は抽選

●ファミリーフィットネス
～家族で楽しく運動しよう!～
時 11/23(日) 10:00～12:00
対 3歳以上の子どもとその家族
人20組60人
申11/6(木)9:00～電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

自然素材でつくる
2WAYのしめ縄&リース
時 11/22(土) 9:30～12:00
対 18歳以上 人12人 料2,000円
申11/4(火)9:00～電話・来館

超初心者者のシニア向けスマホ教室
～基礎から便利な使い方～
時 11/26、12/3・10(水) 10:00～12:00
対 60歳以上 人15人
申11/5(水)9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

パッとできる簡単やさしいトレーニング
時 12/1・8・15(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人30人
申11/30(日)までに電話・来館

素敵なお正月飾りを作ろう!
時 12/9(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人 料2,000円
申11/1(土)10:00～料金持参の上、来館

●親子で歌って音遊び♪
～クリスマスの季節～
時 12/4・11(木) 10:00～11:00
対 1～4歳の子どもとその保護者
人10組
申11/30(日)までに電話・来館

●親子で作ろう!クリスマスケーキ!
時 12/24(水) 10:00～13:00
対 小学生とその保護者 人12組 料2,800円
申11/1(土)10:00～料金持参の上、来館

北部地区農村環境改善センター 申込順
☎017-754-2244

野菜と健康(野菜の目利き、保存法、栄養)
時 12/2(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申11/5(水)9:00～電話・来館

運動・認知機能データを
「見える化」健幸aiちゃん体験
時 12/4(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人
申11/5(水)9:00～電話・来館

青森の歴史を知る「青森、誕生」
時 12/5(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人25人
申11/5(水)9:00～電話・来館

地域に伝わる郷土料理
時 12/11(木) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申11/5(水)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】 11/15(土)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。 ※11/25(火)から結果通知、通知が届かない場合は要連絡
- 申込用紙(各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市HP掲載)
- 往復はがき(1講座1枚) ●FAX(コンビニなど不可) ●Eメール(件名「(講座名)申込」)
- 【必要事項】 ①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④電話番号 ⑤講座名 ⑥学校名 ⑦FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)
- 【申込み先】 〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター 講座担当宛 ☎017-775-7048 ㊟center-koza@city.aomori.jp



Eメール

国スポ あと343日 開催まで
障スポ あと356日 開催まで
※11/1(土)時点
2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

国スポボランティア大募集

市実行委員会では、国スポの大会運営や広報活動をお手伝いしていただくボランティアを募集しています。あすなろ国体以来49年ぶりに青森県で開催される国スポ(旧国体)に関わるチャンスです。全国から訪れるかたを心のこもったおもてなしでお迎えし、みんなの心に残る素晴らしい大会にしましょう。

国スポボランティアとは

Qどんな活動をするの?

Aボランティアの活動内容は次のとおりです。

区分	主な活動内容
競技会運営	会場受付 競技会場での受付、資料配布
	案内 競技会場などでの案内、情報提供
	休憩所 休憩所におけるドリンクサービスなどのおもてなし
	弁当配布 弁当の配布、空き箱の回収
	会場整理 競技会場における会場準備、来場者の誘導、駐車場等整理の補助
環境美化	競技会場内外の美化、清掃活動
総合案内所	主要駅などに設置する総合案内所での案内、情報提供
広報	大会PRイベントの運営補助など

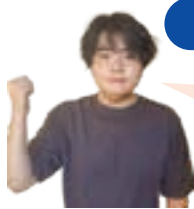
Q短い期間の参加でも大丈夫?

A1日だけの活動も可能です。活動する日や場所は、事前に希望をお聞きした上で決めます。

Qボランティア未経験でも大丈夫?

A事前に研修会を開催し、具体的な活動内容を説明しますので、ご安心ください。

ボランティアのかたにお聞きしました!



運営ボランティア 越田 望亜さん

リハーサル大会では、おもてなし係(ドリンク配布)の担当でした。選手の笑顔を見たときや、「ありがとう」と感謝の言葉をもらったときに自分もスタッフの一員だと実感し、やりがいを感じました。



運営・広報ボランティア 長崎 舞さん

初めは役に立てるか緊張と不安がありましたが、職員の方々に優しく教えていただき、安心して活動できました。また、普段あまり関心のなかったスポーツにも興味が湧いてきました。



運営ボランティア 松田 裕子さん

中学生以上であれば年齢制限がないので、高齢者でも大丈夫です。時間に余裕があるかたや興味があるかたには、ぜひ参加していただきたいです。約半世紀ぶりの青森県の大イベントに参加して、一緒に大会を盛り上げましょう!

募集概要

◆応募要件

令和8年4月1日時点で中学生以上で、以下のいずれかに該当するかた。

- ・本市に在住、通勤、通学している個人
- ・本市に活動拠点を有する団体 など

※応募時点で18歳未満のかたは、保護者の同意が必要です。

◆募集人数

運営ボランティア 500人、広報ボランティア 500人

◆報酬など

- ・研修やボランティア活動などに係る報酬は無償とし、交通費は自己負担となります。
- ・ボランティア用服飾と弁当は必要に応じて支給します。

◆応募方法

- ・市実行委員会HPの応募フォームから申込み
 - ・市実行委員会事務局に申込書を持参、郵送またはFAXで送付
- ※詳しくは市実行委員会HPをご覧ください。



市実行委員会HP

国国スポ・障スポ総務課 (☎017-718-0268)

2026あおもり桜マラソン 参加者募集

全国から参加者を募集し、定員5,500人で開催します。ぜひご参加ください!

R8.4.19 日
8:50 野木和公園スタート

申 インターネット、郵便振替、
電話(☎0570-039-846)で受付
問 あおもり桜マラソン実行委員会(地域スポーツ課内 ☎017-718-1431)

R8.1/30(金) 締切

あおもり桜マラソンの情報はこちらから!!



大会HP



X



Instagram



Facebook

【フルマラソンコース】

スタート▶野木和公園〜後潟〜ベイブリッジ〜合浦公園〜野内駅付近〜青い海公園▶フィニッシュ

種目	募集人数	対象	開始時間	制限時間	参加料
フルマラソン※	2,400人	18歳以上(2008年(平成20年)4月1日以前に生まれたかた)	第1グループ 8:50	5時間30分	7,000円
			第2グループ 9:00		
ハーフマラソン※	1,500人	15歳以上(2011年(平成23年)4月1日以前に生まれたかた)	第1グループ 9:40	3時間	5,000円
			第2グループ 9:50		
10km	1,600人		第1グループ 9:10	1時間20分	3,000円
			第2グループ 9:20		
4/18(土)開催【連携事業】 2026マエダ桜まつり 健康マラソン大会	2,000人	幼児以上	会場:カクヒログループ アスレチックスタジアム (☎017-752-0641)		

※は(公財)日本陸上競技連盟の公認コース

＊ ゲストランナーのご紹介



福土加代子さん
青森が誇るオリンピック



青山学院大学陸上競技部
天翔ける常勝軍団



こわだ君
マラソンYouTuber



長谷川朋加さん
日本一走るアナウンサー



宮崎結希乃さん
走る女優

＊ ボランティアを募集しています!

あおもり桜マラソンと一緒に盛り上げていただけるスタッフを募集!

- ★主な役割…給水、給食所の運営、選手誘導、スタート・フィニッシュ会場の運営補助 など
- ★申込方法…電話または参加申込書をFAXまたはEメールであおもり桜マラソン実行委員会へ

申 問 あおもり桜マラソン実行委員会(地域スポーツ課内
☎017-718-1431、☎017-718-0337、
✉chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp)へ
※申込書は市HP掲載

令和7年11月号 No.475

【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10月1日現在】

男性 121,381人(-135) 世帯数 135,851世帯(-78)
女性 138,690人(-127)
合計 260,071人(-262)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号12月号の配布日は、11月25日(火)～29日(土)です。