

広 報



あおもり 12

No.476
December
2025 [令和7年]

AOMORI City News



冬のソウルフード

やっぱり大好き！

左：味噌カレー牛乳ラーメン / 右：生姜味噌おでん

▶ CONTENTS 目次

2-3 特集1：冬の生活を守る除排雪のこと

4 特集2：青森冬のソウルフード

5-6 ビジネス情報：キラリあおもり創造人「今冬の除排雪も安全第一で頑張りたい」

7-9 子育てひろば：学びを支える修学支援制度

10-12 健康・医療ナビ：20歳からの子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～

13-18 市からのお知らせ：年末年始の業務案内

19-23 暮らしの情報：「2026あおもり桜マラソン」ボランティアを募集！

裏表紙 あおもり冬のワンダーランド

「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

2025年の
除排雪に関する 主な取組・変更点・お知らせ

本市では、昨冬の豪雪災害を踏まえ、豪雪災害白書や除排雪検討会議において抽出した課題の解決に向け、順次対策に取り組んでいます。

今シーズンは、急激な降雪や寒暖変化など、近年の気象状況の変化に対応するための除排雪などを実施します!!



通常のときは

通常時はこれまで通り除雪と排雪作業を一体で行うほか、昨冬の除排雪作業の結果などを踏まえ、**工区の細分化**により、作業の最適化を図ります。



除雪と排雪作業を
一体で行っています。

急激な降雪のときなどは

新たな
取組

短期集中降雪などへの対応

豪雪時に柔軟かつ速やかに対応するため、除排雪対策本部では基準を超えた急激な降雪や寒暖変化などが生じた場合には、**「集中降雪等警戒体制」**に移行します。

「集中降雪等警戒体制」では、生活道路においても救急車や消防車など**緊急車両**などの走行経路を早期確保するため、**「緊急除雪(二段階除雪)」**を実施します。

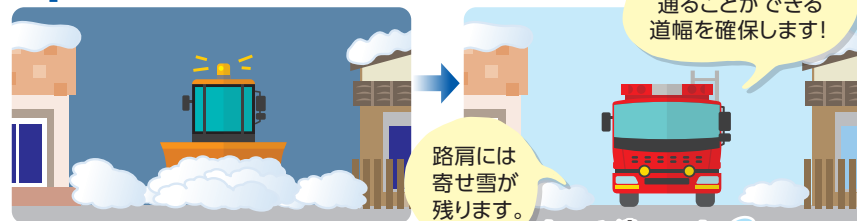
「緊急除雪(二段階除雪)」では、かき分け除雪を行うことから、一時的に玄関先や車庫前などに寄せ雪が発生しますが、緊急車両などの走行経路を確保した後に、通常時の降雪水準による道路幅員を確保するための除排雪作業を行います。



緊急除雪(二段階除雪)

※短期集中降雪時などに限り

一段階 かき分け除雪で走行経路を確保!

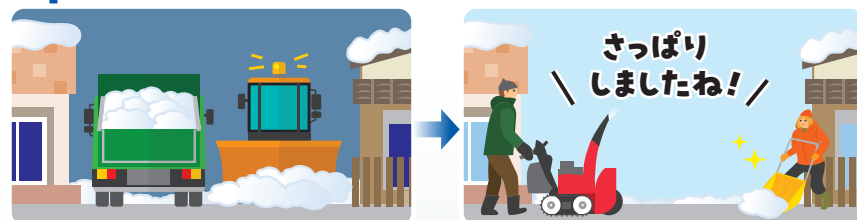


緊急車両などが
通ることができる
道幅を確保します!

路肩には
寄せ雪が
残ります。

ちょっと待ってね

二段階 通常時の除雪作業を実施。残った寄せ雪を除去!



さっぱり
しましたね!

新たな
取組民間コールセンターの
活用

雪に関する市民相談窓口において、民間コールセンターを活用した外部委託を青森地区で先行的に実施します。これにより、電話のつながりやすい環境とし、市民サービスの向上を図ります。

コールセンター
(12/1~R8.3/31)

TEL 017-771-0286



※浪岡地区はこれまでと変更ありません。

現状の
課題

除排雪車両の
作業状況が
分かりにくい

解決に
向けた
取組ICT技術(GPS・GISなど)
を活用したシステムの
アップデート

市内の一部工区・路線において、ICT技術(GPS・GISなど)を活用した除排雪車両管理システムを試験導入し、将来的には、除排雪作業の進捗状況をより分かりやすく公開することを目指します。



※GISとは、地形や都市基盤施設をはじめとする様々な地理情報を検索・分析することができるシステム

豪雪時には...

- 時差出勤をする
- テレワークの活用
- 不要不急の外出を控える など

市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

地域住民の雪捨て場の開場時間・制限事項

雪捨て場内付近の混雑緩和や、雪捨て場内の安全確保のため、開場時間や搬入車両の制限がありますので、ご利用の際は、下表をご確認ください。なお、洋上風力発電の基地港湾整備に伴い、油川ふ頭の雪捨て場は令和8年度までの利用となります。

青森地区		浪岡地区	
地域住民の雪捨て場	開場時間・制限事項	地域住民の雪捨て場	開場時間・制限事項
油川ふ頭	常時開場(令和8年度まで利用可能)	浪岡地区	8:00～20:00
沖館ふ頭	常時開場 (4t以上または、ダンプアップ機能を有する車両のみ)	大杉地区①	8:00～20:00
堤ふ頭	8:00～16:00(一部使用車両の制限あり)	大杉地区②	8:00～20:00(①の閉鎖後)
八重田浄化センター敷地内	8:00～16:00	五本松地区	8:00～20:00
新田浄化センター敷地内	8:00～16:00	野沢地区	8:00～18:00
大矢沢	8:00～16:00	五郷地区	8:00～18:00
※現場状況などにより、予告なく使用を停止する場合があります。		女鹿沢地区①	8:00～18:00(4t以上の車は乗入れ不可)
		女鹿沢地区②	8:00～18:00

除排雪作業にご協力をお願いします

- ＊寄せ雪の処理にご理解とご協力をお願いします。
- ＊安全確保のため深夜に除排雪作業を行います。
- ＊作業中の**除排雪車両には絶対近づかないで**ください。
- ＊除排雪作業の支障とならないよう、**ごみ出しの日時と場所を守りましょう。**
- ＊**乗り入れ鉄板・ブロックが除排雪の妨げ**になりますので、取り外してください。
- ＊飛び出し危険!**雪遊びは安全な場所**を選びましょう。

雪処理に関する条例を守りましょう!

路上駐車はやめましょう!
たった1台でも、除雪作業ができなくなります。
敷地内(宅地・事業所・駐車場など)の**雪は道路に出さないでください。**

これらの行為は、救急・消防・他の交通の妨げになるほか、除雪作業の遅延を招く原因となります。

除排雪作業に支障が生じると認めるとき、またはその恐れがあると認めるときは、原因となる行為をした者に対し、勧告をすることがあります。

※道路法や道路交通法などの禁止行為にあたり、罰せられる場合があります。

建物を建てるときは、道路、河川、隣地へ配慮しましょう。河川や水路などへの投雪で、流水を妨げないでください。

屋根の雪下ろしに注意!!

2人以上で作業する

安全な装備で

雪下ろしや除雪中の事故が毎年発生しています!
「自分だけは大丈夫」と思わずに注意しましょう。

- 1人での作業は危険です。雪下ろしなどの作業は家族、隣近所にも声をかけて必ず2人以上で作業しましょう。
- 雪下ろしの際は、安全带・命綱、ヘルメット、すべりにくい靴(厚底は避ける)を着用しましょう。

雪に関する市民相談窓口

受付期間

12月1日(月)～令和8年3月31日(火)

受付時間

8:30～18:00

※降雪状況で変更の場合あり

青森地区

TEL 017-771-0286(コールセンター)
FAX 017-752-9019(道路維持課)

浪岡地区

TEL 0172-62-1168(浪岡振興部都市整備課)
FAX 0172-62-8125

青森地区・浪岡地区共通

✉ yuki-sodan@city.aomori.aomori.jp

堤ふ頭雪捨て場の一時変更

油川ふ頭が基地港湾として整備されることに伴い、現在作業ヤードとして利用されている堤ふ頭は、雪捨て場の場所が一時的に変更になるほか、ロングダンプトラックなどの一部使用車両の制限がありますので、ご注意ください。また、使用する際は、現場の誘導案内に従ってご利用ください。



市民雪寄せ場

お住まいの近くに市民雪寄せ場があれば、スノーダンプなどの人力で雪を寄せることができます。各市民雪寄せ場には市が看板を設置しています。
圏道路維持課(☎017-752-8584)

【令和7年度 除排雪功労者表彰】
永年表彰

市が委託する除排雪作業業務に長年従事し、他の者の模範となるかた

青森新道路瀝材(株) 倉本 英徳さん、(株)八甲建設 佐藤 督さん、
(株)藤本建設 奥谷 明一さん、美加美興業(株) 和田 健一さん、
(株)山正小笠原建設 小笠原 剛さん

優秀表彰

市が委託する除排雪作業業務や関連する事業等において、優れた功績を上げた除排雪事業者等

(株)青建防水工業、将栄建設工業(株)、
(株)花建、齋藤商店

アプリで雪に関する相談『まちしぽあおもり』

スマートフォン、タブレット、パソコンから、撮影した写真や位置情報付きの相談受付を実施しています。また、このアプリを利用して寄せられた相談内容は、どなたでも閲覧することができます。

※写真撮影時は、携帯電話の位置情報をオンにしてください。

路面が凍って危険

雪で車のすれ違いができない

アプリはこちら

AppStore

GooglePlay

FixMyStreetJapan

西秀記市長メッセージ

雪のシーズンにしっかり備えます!

本市では、市民の皆さんの冬の暮らしを守るために、除排雪対策本部の体制を見直し、民間コールセンターの活用やICT技術の試験導入などにより市民サービスのさらなる向上を図り、より迅速できめ細かな対応を進めてまいります。今シーズンも安全で安心な冬を迎えるため、市民の皆さんの除排雪作業へのご理解とご協力、ならびに雪処理に関する条例遵守をお願いいたします。

特集2
special feature

青森冬のソウルフード

冬の時期にさらに恋しくなる青森市民のソウルフードといえば、「味噌カレー牛乳ラーメン」と「生姜味噌おでん」。その始まりや特徴などを紹介します。また併せて、これらのメニューに使われている味噌などの発酵食品に関わる、市内の最近の動きもお伝えします。

味噌カレー牛乳ラーメン



青森味噌カレー牛乳ラーメン普及会
宮越 政彦さん

Roots
レシピの
はじまり

中高生の遊びから誕生？

青森市内の札幌ラーメン店で1970年代、客の中高生たちがラーメンに様々な調味料などを入れて食べる遊びがはやり、味噌ラーメンにカレー粉と牛乳を入れるとおいしい—という話が広がり、客にそうしたラーメンを要望された店主が「味噌カレー牛乳ラーメン」を作りました。店主亡き後、家族や独立した弟子らがメニューを受け継ぎ、平成20年に「青森味噌カレー牛乳ラーメン普及会」を結成、全国に青森名物を発信しています。

納豆を混ぜる“裏技”も

各店では、色々なトッピングやスープに混ぜる食材を用意。中でも、納豆をスープに混ぜると味噌などとの相性も良く、リピーターが多いお店もあります。

市内5店舗で提供

現在は市内5店舗で味噌カレー牛乳ラーメンを食べられます。味噌、カレー粉、牛乳は各店で使っていますが、各店それぞれの秘伝のスープと合わせるとどう違うのか、食べ比べてみてみませんか？また、贈答用や家庭用の商品も開発しています。

☎ 普及会会員店・札幌館(☎017-782-1765)

お土産にもどうぞ



普及会と県内食品加工会社が共同開発したお土産用の商品もあります。

どちらも味噌がキーワード

味噌文化の発信地といえば！かねさ

1875(明治8)年創業の老舗味噌メーカー「かねさ」。9月18日には青森市浪岡に新工場「かねさ顆粒みそ工場」がオープンしました。誰でも生産工程を見学できるコースや、150年の味噌造りの歴史や津軽の食文化を紹介する展示コーナーなどを備えた「顆粒みそ体験館」を併設した施設が特長です。



体験館にはカフェや商品が購入できるショップも。カフェでは生姜味噌おでんをはじめ、料理家の栗原心平さん監修のオリジナルメニューもあり、浪岡の新たな観光スポットとなりそう。

☎ かねさ顆粒みそ体験館(☎0120-997-124)

生姜味噌おでん



青森おでんの会
高橋 真史 会長

Roots
レシピの
はじまり

「お客さんに温まってほしい」
屋台のおかみさんの優しさ

戦後の青森駅前に立ち並んでいた屋台のあるおかみが、冬場、青函連絡船や列車を待つ人々に温まってもらおうと、すりおろした生姜入りの味噌をおでんにかけて出したのが始まりと言われています。

レシピ公開！家庭でも作ってみて

生姜味噌おでんは、コンニャク、薄くて大きなさつま揚げ「大角天(だいかくてん)」や、地場食材のツブ貝、ネマガリダケなどが主な具。生姜味噌だれは、煮切った日本酒に津軽味噌(赤味噌)、みりん、だし汁を混ぜて煮立て、最後に生のおろし生姜を合わせます。同会HPのレシピを参考に、家庭でも作ってみませんか。

公式レシピは
こちらから



「おでんの会」活動で知名度アップ

家庭や飲食店などで受け継がれてきた味が、東北新幹線新青森駅開業(平成22年)を控えた同17年結成の「青森おでんの会」により全国に宣伝され、知名度が大幅アップしました。コロナ禍で常時提供する店は減りましたが、同会は店の掘り起こしや缶入り製品の販売にも励んでいます。

味は2種類
あります



おでんの会と市内の三浦醸造が共同開発した贈答用にもぴったりの缶詰の商品も販売中です。

問合せは
青森おでんの会
HPから



青森の食に関するフェスが行われました

10/5 なみおかフードフェス

栗原心平さんの料理教室や、青森中央短期大学生によるスイーツのお披露目・試食コンテスト、キッチンカーや地元飲食店の販売、ワークショップなどを行いました。



11/2 発酵フェス青森2025

麹や発酵食品、有機野菜やりんごなどの地域食材の販売、発酵や腸活に関するワークショップ、特別講師による講演を行いました。



☎ 地域づくり振興課(☎0172-62-1127)



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



青森市の除排雪業務に携わり38年

「今冬も安全第一で頑張りたい」

おがさわら つよし
小笠原 剛さん(株式会社山正小笠原建設 代表取締役)

今年度の青森市除排雪功労者表彰で、長年にわたり除排雪業務に従事する個人をたたえる「永年表彰」を受けました。従事年数は38年。「お手本になれるかは分からないけれど、これからも一生懸命頑張って、青森の除雪に貢献したいと思います。」と話します。

青森市出身。札幌市の短大を卒業し、6年ほど自動車整備士として働いた後、家業に従事しました。最初の数年はダンプカーに乗って市内の道を覚え、その後は毎年ショベルカーでの除雪作業に精を出しています。

青森市の雪は湿っていて重たいのが特徴。特に昨年の大雪には苦労したそうです。「暴風警報が出たときには、吹雪で目の前が見えず方向が分からなくなるほどで、作業をストップしたことがありました。30年以上やってきた中でもめったにないことでした。」と振り返

ります。「ショベルカーでの除雪作業はどうしても寄せ雪ができてしまうので、きれいに取るのが難しい。1本の道路で何度もバックし直して、できるだけ寄せ雪や氷の塊を残さないように努力しています。」

除雪は夜間から早朝にかけて行うため、冬期間は昼夜逆転の生活。大雪に備えて遠出を控えるなど大変なこともあるそうですが「除雪が終わった後の朝9時頃、薄い氷が溶けて道路の舗装が見えたときには、きれいに片付けられた、やったなと思います。皆さんが冬も行動を我慢するのではなく、出掛けたり、仕事に行ったりできるのは我々が除雪をしている成果だと思うと、やりがいを感じます。」

いよいよ始まる降雪シーズンに向けて「安全第一で今年も頑張ります。」と意気込みを語りました。

11/29(土)～
12/5(金)の
ゲスト

**Biz
NAVI**

ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

青森市役所で一緒に働けるかたを募集

令和8年度に青森市役所で働く会計年度任用職員を募集します。応募資格など詳しくは市HPをご覧ください。

◆採用期間 R8.4/1～R9.3/31の1年間

◆募集職種 一般事務補助・窓口業務／技術補助／看護師／保健師／助産師／栄養士など

申 12/25(木)18:00までに、
申込書に必要事項を記入の上、〒030-8555 青森市役所 人事課へ
※市民病院と浪岡病院(看護師・看護助手など)の募集詳細は、市HPをご覧ください。

問 人事課(☎017-734-5093) ID1006721、1003409

”創る人”も”継ぐ人”も。 つながりと挑戦を力に変える「起業塾」

皆さんのビジネスアイディアの具体化を目指す「あおスタ起業塾」を開催。一緒に受講する仲間とともに基礎から学び、ビジネスプランを作り上げます♪



- 時 ①R8.1/16(金) オリエンテーション&先輩起業家との交流会
②R8.1/17(土) ビジネスアイディアとコンセプトづくり
③R8.1/31(土) マーケティングの基本
④R8.2/14(土) これだけは知っておきたい起業の財務
⑤R8.3/7(土) ビジネスプラン発表会
①18:00～20:00 ②～⑤14:00～16:30

所 AOMORI STARTUP CENTER

対 ともに起業を目指す仲間がほしい、社内で新事業開発を任されているかたなど
人 25人程度

申 R8.1/9(金)までに、二次元コードから申込み

問 青森商工会議所 中小企業振興部経営支援課(☎017-734-1311)



ネーミングライツ・スポンサーを募集

市所有施設への命名権(以下「ネーミングライツ」という。)の付与を通じて、施設の良好な環境を安定的に提供するとともに、地域の活性化に資するため、ネーミングライツ・スポンサーを募集します。

◆対象施設 新青森駅西口・南口駐車場
青森駅西口広場トイレ

◆ネーミングライツ料

新青森駅西口・南口駐車場:年額100万円以上

青森駅西口広場トイレ:年額10万円以上(役務などの提供も可)

◆契約期間 R8.4/1～3年間以上

申 申込書に記入の上、12/15(月)～22(月)(土・日除く)に

〒030-8555 中央一丁目22-5 道路維持課(☎017-752-8562)へ

※募集要項などは市HPに掲載しているほか、11/28(金)まで道路維持課でも配付しています。 ID1009854、1009856



償却資産の申告をお願いします

個人または法人が事業に使用する機械、器具、構築物などを償却資産といい、土地や家屋と合わせ固定資産の一つとして課税の対象となります。

償却資産を所有しているかたは、地方税法により申告義務が課せられていますので、R8.2/2(月)までに申告してください。

対 R8.1/1現在、青森市内に償却資産を所有している
(貸付けしている)個人または法人

備 申告の際はeLTAXをご活用ください

eLTAXヘルプデスク(☎0570-081459)

eLTAX HP(🌐<https://www.eltax.lta.go.jp>)

問 資産税課(☎017-734-5204)

[eLTAX]での
申告はこちら

個人住民税の特別徴収の推進

個人住民税の特別徴収制度は事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引き)し、納入していただく制度です。

所得税の源泉徴収義務がある事業主のかたは、地方税法の規定により、「個人住民税の特別徴収」を行うことが義務付けられています。

特別徴収の取組全般については下記問合せ先へ、手続などについては従業員の住所地市町村へお問合せください。

問 青森県中央県税事務所納税管理課(☎017-734-9975)

市民税課(☎017-734-5197)

令和8・9年度競争入札参加資格審査申請の受付

令和8・9年度に青森市が発注する工事、物品の買入れまたは修繕、製造の請負、委託、賃貸借などの競争入札への参加を希望する法人、個人からの競争入札参加資格の申請を受け付けます。詳細は、市HPでお知らせします。

時 R8.1/13(火)～2/10(火)(土・日、祝日を除く)

問 契約課(☎017-734-5144/5145)、浪岡振興部総務課(☎0172-62-1126)

ID 1004662

自衛官など募集

募集種目	自衛官候補生(第4回)
応募資格	18歳以上33歳未満
受付期間	12/1(月)～R8.2/14(土)
試験日	受付時にお知らせ
試験会場	受付時にお知らせ

※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)

林業退職金共済制度(林退共)

林退共は昭和57年に発足した林業界で働いたのために国が作った退職金制度です。

- ・掛金は、税法上、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- ・掛金の一部が免除されます。
- ・雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

◆事業主の皆さんへ

- ・労働日数に応じて掛金となる共済証書は適正に共済手帳に貼付してください。
- ・共済手帳を持っている従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

◆共済手帳をお持ちの皆さんへ

- ・事業所が変わるときは手帳を忘れずに受け取りましょう。
 - ・林業界から引退したら忘れずに退職金を請求しましょう。
 - ・以前に加入していたかたは、請求したか確認しましょう。
- 詳しくは、お問合せください。



林退共HP

問 (独)勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部(☎03-6731-2889)

保育士就職面談会

ハローワーク青森では、保育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 12/10(水)14:00～15:30 所 ハローワーク青森 2階会議室

備 参加事業所の求人一覧は、ハローワーク青森で配布するほか、青森労働局HPに掲載します。

問 ハローワーク青森 職業紹介第二部門(☎017-776-1561 42#)



保育のお仕事出張相談会 Part2

①個別相談 青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談

②保育求人閲覧・紹介

青森県内の保育所・認定こども園など求人情報の閲覧・紹介

時 12/10(水)10:00～13:00 所 シーナシーナ青森 エントランスホール内

対 保育に興味のあるかた 備 自然災害などのため開催を延期・中止する場合がありますので、青森県保育士人材バンクHPをご確認ください。

問 社会福祉法人青森県社会福祉協議会

青森県保育士・保育所支援センター(☎017-718-2225)



青森税務署からのお知らせ

✳ 国税庁HPが便利!

①チャットボットに質問

チャットボットに質問すると、AI(人工知能)を活用して自動で回答が表示されます。



チャットボット
はこちら



チャットボット
(税務職員ふたば)

②タックスアンサーを利用

国税のよくある質問に対する回答はタックスアンサーで検索できます。



タックスアンサー
はこちら

✳ ご相談は、電話で解決!

国税相談専用ダイヤルへ電話すると「電話相談センター」につながります。

☎0570-00-5901 コフゼイ 受付時間 8:30～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

✳ 窓口でのご相談は、電話で予約を

税務署で面接によるご相談を希望されるかたは、事前予約が必要です。

青森税務署 ☎017-776-4241※

※音声案内で「2」を選択してください。

✳ 納税証明書はスマホで請求・受取できます!

納税証明書(PDF)は、スマホ・タブレット・パソコンからe-Taxを使い、請求から受取までできますので、ぜひご利用ください!



詳しくは
こちら

メリット① いつでもどこでも!スマホで完結!
～タブレットでも!パソコンでも!～

メリット② 手数料がお得!1税目1年度あたり370円
※書面請求の場合は、1税目1年度1枚あたり400円

メリット③ 期間内であれば何度でも印刷・使用可能!
※コンビニエンスストアの印刷サービスを利用する場合には、別途手数料がかかります。
※電子納税証明書の場合、e-Taxのメッセージボックスに90日間保存されます。その期間内であれば、何度でも使用可能です。

✳ 国税の納付はキャッシュレス納付が安全で便利です!



- ①自宅やオフィスでスマホ・PCで24時間いつでも納付可能!
- ②待ち時間なし!スピーディーで手続簡単!
- ③納付書不要、現金不要で手間要らず
- ④納付方法が選べて便利!



詳しくはこちら

問 青森税務署(☎017-776-4241)

労働委員会委員による労働相談会

労働者と事業者との間に生じた労働問題の迅速かつ自主的な解決を促進するため、労働相談会を開催しています。

時 12/9(火)13:30～15:30、12/21(日)10:00～12:00

所 青森県労働委員会

申問 事前に、青森県労働委員会(☎017-734-9832)へ

《広告》

60歳を過ぎても
まだ働けるかしら...

ねえねえ!
私たちと一緒に
働かない?

働くヨロコビが ここにある。

60歳からの 助だち人生

青森市シルバー人材センター
☎017-773-3604
青森市本町4丁目1番3号

子育てひろば

open space for childcare

定期予防接種のお知らせ

①日本脳炎予防接種（第2期）

乳幼児期に接種した日本脳炎予防接種第1期の追加接種です。接種に必要な予診票は、小学3年生へ11月に各小学校を通じて配付しています。無料で接種できる年齢は9～13歳の誕生日の前日までです（標準的な接種年齢は9歳）。

②二種混合予防接種

乳幼児期に接種した三種混合（または四種混合）予防接種の追加接種です。接種に必要な予診票は、小学5年生へ11月に各小学校を通じて配付しています。無料で接種できる年齢は11～13歳の誕生日の前日までです（標準的な接種年齢は11歳）。

③麻しん・風しん予防接種（第2期）

1歳で接種した麻しん・風しん予防接種第1期の追加接種です。接種に必要な予診票は、出生時に配付している乳幼児健康手帳に綴られています。無料で接種できるのは、小学校就学前の1年間（4/1～3/31）で、今年度の対象は、H31.4/2～R2.4/1生まれのお子さんです。

所 青森市予防接種指定医療機関（市HPをご覧ください）

備 母子健康手帳、予診票持参（市外の小学校へ通学しているなど、予診票をお持ちでないかたは、お問合せください）

申 予約が必要な場合がありますので、事前に病院へご確認ください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）

ID 1003118



令和8年度 保育所などの利用申込みが始まります

令和8年4月からの新規利用申込みを受付します。

保育所、認定こども園などを利用する場合、市への申込みが必要です。下記受付場所で配布・市HPに掲載する「令和8年度青森市教育・保育施設等利用案内」をご覧ください。

※保育所・認定こども園（保育部分）・地域型保育事業の新規利用申込みは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」から電子申請できます。

◆申込みできるかた

就労や病気などの理由によって、児童の保育が必要である保護者

◆受付場所

子育て支援課、浪岡振興部健康福祉課、各保育所または認定こども園など

◆受付期間

【第1回受付】12/1（月）～R8.2/2（月） 保育所等受付はR8.1/30（金）まで

【第2回受付】R8.2/3（火）～3/2（月） 保育所等受付はR8.2/27（金）まで

【第3回受付】R8.3/3（火）～16（月） 保育所等受付はR8.3/13（金）まで

◆申込みの際に必要なもの

①令和8年度教育・保育給付認定申請書兼保育所等利用申込書

②保育所等見学チェック表

③保育が必要であることを証明するもの

④保育料軽減及び副食費徴収免除者を決定するための提出書類

⑤食物アレルギー調査票（アレルギーがある場合）

◆申込みの前に必要なこと

児童と一緒に希望保育所などを見学し、保育所等見学チェック表にサインをもらってください。

市窓口、保育所
などで申込書
類を入手

必ず児童と一緒に保育所などを見
学（要予約）し、保育所等見学チェッ
ク表にサインをもらう
※アレルギーなどがある場合は「調査
票」を持参

市窓口、保育所
などへ申込書
類を提出

◆利用の決定

各家庭の諸事情を総合的に勘案した上で審査し、利用の可否を決定します。

問 子育て支援課（☎017-734-5330）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1113）

ID 1003545

学びを支える修学支援制度

✳ 令和8年度 就学援助制度のご案内

小・中学校の児童・生徒の学用品費、新入学学用品費、修学旅行費などの一部の費用を援助します。

対 市民税が非課税のかた、児童扶養手当を受けているかた、国民年金の保険料や国民健康保険税が減免されているかた、世帯の総収入額が少なく経済的に困りのかた、事故・災害・長期入院・失職の影響による減収などの理由で経済的に困りのかたなど

申 在学する小・中学校へ（申請書は各小・中学校で配布）※**在学中のかたは受付中、新入学生は入学後4月に受付**

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



✳ その他の修学支援制度 ※12/1（月）時点の内容

	制度名	内容	問合せ先
奨学金事業	青森市奨学金	保護者の住所が本市にあり、経済的理由により修学が困難な高校生・大学生などに対して奨学金を貸与します。	学務課（☎017-718-1414） 浪岡教育課（☎0172-62-3003）
	高等学校等奨学金	保護者が青森県民で、経済的理由により修学が困難な高校生などに対して奨学金を貸与します（通学費など一部返還免除制度あり）。	青森県育英奨学会（青森県教育庁教職員課内） （☎017-734-9879）
	大学奨学金	保護者が青森県民で、令和8年4月に大学入学見込みのかたで、経済的理由により修学が困難な大学生に対して奨学金を貸与します。 【募集期間：12月上旬～令和8年3月下旬】	
	大学入学時奨学金	保護者が青森県民で、経済的理由により修学が困難な高校生に対して大学入学準備に必要な奨学金を貸与します（返還免除制度あり）。 【募集期間：7月中旬～12月上旬】	
貸付事業	母子父子寡婦福祉資金	母子家庭・父子家庭・寡婦のかたに、お子さんが修学するための授業料、書籍代、通学費など及び就学するための被服などの購入に必要な経費の貸付を行います。	子育て支援課（☎017-734-5334） 浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1113）
	教育支援資金	他の貸付制度などの利用が困難な低所得者世帯のかたに、お子さんの入学または修学に必要な経費の貸付の相談を受け付け、条件の合うかたに貸付けを行います。	青森市社会福祉協議会（☎017-723-1340） 青森市社会福祉協議会浪岡支部（☎0172-62-9011）
修学支援事業	高等学校等就学支援金	高等学校などに在学している生徒に対して、保護者などが支給要件を満たした場合、授業料に充てる高等学校等就学支援金を支給します（返済不要）。 ※学校側で授業料に充てるため、直接支給はありません。 ※令和7年度に限り、高等学校等就学支援金の支給要件を満たさなかったかたに対しても、授業料に充てる高校生等臨時支援金を支給します。	●国公立の場合 青森県教育庁学校施設課（☎017-734-9873） ●私立の場合 青森県こども家庭部県民活躍推進課 （☎017-734-9869）
	高校生等奨学のための給付金	授業料以外の教育費の負担を軽減するため、一定の要件を満たす高校生などがいる世帯の保護者などに対して、給付金を給付します（返済不要）。	青森県こども家庭部県民活躍推進課 （☎017-734-9869）
	青森県私立高等学校等就学支援費補助金	私立高校などに在学する生徒が一定の所得区分世帯に該当する場合、高等学校等就学支援金に補助金を上乗せするほか、入学金に充てる補助金を支給します（返済不要）。	

12月は児童手当の支給月

児童手当(10・11月分)を12/12(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)

青森市子ども・子育て会議委員を募集

市では、保育所などの入所需要の見込み・提供体制・実施事業などを定めた「青森市子ども・子育て支援事業計画」の推進に取り組んでいます。この計画などにご意見をいただく、青森市子ども・子育て会議の委員を募集します。

◆応募資格

本市に住所を有する小学生以下の子どもの保護者、本市で活動する子育て支援関係団体の従事者または本市の子ども・子育て支援施策に関心がある若者(応募日現在、本市に在住、在学、在勤する満18歳以上(高校生は除く)満40歳未満のかた)。ただし、本市の他の附属機関の委員、国・地方公共団体の常勤職員、議員、政党の役員・職員その他政治団体の関係者のいずれにも該当しないかた

◆募集委員数

- ・小学生以下の子どもの保護者1人
- ・子ども・子育て支援関係団体の従事者1人
- ・子ども・子育て支援施策に関心がある若者1人

◆任期 委嘱の日から2年間

◆会議の開催 年3回程度

◆報酬 会議1回当たり8,700円

◆選考方法 1次審査:書類審査 2次審査:面接(結果は全員に通知)

◆応募方法 12/1(月)～26(金)までに、経歴書(こども・若者政策課備付け・市HP掲載)に必要事項を記入の上、小論文「子育てに対するわたしの考え」(様式任意/400字程度)を添えて、〒030-0801 新町一丁目3-7 駅前庁舎3階 こども・若者政策課へ ※応募書類は返却しません。

問 こども・若者政策課(☎017-718-3467)



青森市子育て応援隊になりませんか

身近な地域で子育ての支援活動を行うボランティア「青森市子育て応援隊」を募集します。

◆主な活動内容

子育て応援隊による「子育てひろば」の開催、あおもり親子はぐくみプラザのプレイルームや地域子育て支援センターでの子育て親子との交流など

◆対象となるかた

市で実施する研修会に参加できるかたで、次のいずれかに該当するかた

- ①子育ての経験と知識をお持ちで活動力のあるかた
- ②心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のあるかた

◆任期 応援隊証交付日～R8.3/31まで

申 問 随時受付しています。申込みされるかたは、あおもり親子はぐくみプラザ備付けの申込用紙に必要事項を記入の上、〒030-0962 佃二丁目19-13 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975/年末年始を除く)へ

ファミリー講座 要予約

★親子のコミュニケーション～言葉かけを学ぼう～

普段から子どもが自分の気持ちを話せるような親子のコミュニケーションについて学ぶ機会とします。

講師:川内規会さん(県立保健大学 健康科学部 健康科学総合教育部門 教授)

時 12/8(月)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



医学ガールズ 要予約 ～外科医の先生と学ぼう～

現役で活躍する女性の外科医3名をお招きして、外科医という仕事を選んだきっかけなど、進路選択についての様々な体験談を聴きます!

さらに、実際に使われている医療器具を使用し、縫合や腹腔鏡を使った手術体験もできます!

保護者のかたや学校の先生方もぜひご見学ください。

時 12/27(土)13:30～15:30 所 働く女性の家「アコール」3階 会議室

対 女子中学生 人 20人(申込順)

申 問 12/2(火)9:00～、氏名・学年・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「医学ガールズ」と記入

※学生以外の見学希望のかたも申込みが必要です。

親子で一緒にいらっしゃ～い ～アコール託児室開放デー!～第3弾

参加者同士で悩みごとを相談したり、情報交換もできます♪飲み物もご用意しています。

同時開催:「わが家のオリジナルクリスマスリース作り」

色々な色や飾りで飾り付けした世界に一つだけのオリジナルのクリスマスリースを作ります!

時 12/13(土)10:00～14:00【同時開催】10:30～11:30

所 働く女性の家「アコール」託児室 対 子どもと保護者 人 8組(当日先着順)

問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

市民図書館のおはなし会

＊ぴよぴよおはなし会

時 12/5・12・19・26(金)

11:00～11:20

対 概ね0～3歳と保護者

所 市民図書館7階 児童ライブラリー「おはなしのへや」

内 絵本・紙芝居などの読み聞かせ 問 市民図書館(☎017-776-2455)

＊にこにこおはなし会

時 12/6・13・20・27(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
12/13(土)

10:30～11:30

3階 創作活動室

古川市民センター
12/14(日)

10:30～11:00

1階 和風学習室(A)

中央市民センター
12/14(日)

11:00～11:30

2階 茶華道室

横内市民センター
12/20(土)

10:30～11:00

1階 和室(小)

西部市民センター
12/24(水)

14:00～14:15

1階 和風学習室1

戸山市民センター
12/28(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)
12月:となりの銀河
1月:一番星、見つけた。
時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(21日を除く)
13:30～

★プラネくんと星空さんぽ(幼児向け/約40分)
12月:絵話「マッチ売りの少女」
1月:絵話「ゆきだるまのなやみごと」
時 毎週日曜日・祝日(21日を除く)11:00～

平日投影スケジュール

冬休み期間は平日投影も行います♪

時 12/23(火)・25(木)、R8.1/6(火)・8(木)・14(水)
11:00～(プラネくんと星空さんぽ)、13:30～(星空の時間)

備 投影内容は上記と同様

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、12/29～R8.1/3は休み)
問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003494

子育て講座

季節の講座「クリスマス会」

時 12/25(木)10:30～11:30 内 親子でクリスマスを楽しもう
対 0歳～就学前の子どもと保護者
このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

❖ 地域子育て支援センター

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。市内に6か所あります。
【開設日】月～土曜日(祝日、年末年始を除く)
開設時間、子育て講座の日程・内容は、市HPまたは各地域子育て支援センターでご確認ください。
問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003494

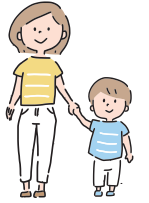
❖ つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。
【開設時間】9:00～18:00(土・日、祝日は17:00まで、12/29～R8.1/3は休み)
問 つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)(☎017-721-4005) ID1003494

子育て講座

親子で一緒に手作りおもちゃ 要予約

時 12/10(水)①13:00～13:45 ②14:15～15:00
内 身近な素材でおもちゃ作りを楽しみましょう
人 ①②各4組(申込順) 申 12/1(月)9:00～「さんぽぽ」へ



このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

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 12/26(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 R8.1/8(木)・19(月)10:00～11:00
内 集団あそび
時 R8.1/19(月)10:00～11:30
内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 R8.1/14(水)・28(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 R8.1/9(金)10:00～11:30
内 相談専門員による個別相談
対 集団生活の困りごとや心配がある子ども(概ね3歳～就学前)と保護者

医師相談

時 R8.1/21(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

マタニティ講座 要予約

❖ 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】など
時 12/6(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)
対 本市に住民票がある妊婦とそのご家族 人16組(申込順)
備 母子健康手帳・筆記用具持参
申 問 12/1(月)～5(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ
オンラインマタニティ講座もあります。詳しくは、市HPをご覧ください。



助産師による心と体のケア相談 要予約

助産師が妊婦さん・産婦さんの心と体の不調、授乳に関する心配事などの相談に応じます。
時 ①12/24(水)、②R8.1/9(金) 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12/23(火)、②はR8.1/8(木)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984／土・日、祝日を除く)へ



青森市子育てひろば 要予約

絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊びなど親子で楽しむ遊びと、育児相談の場を開催します。
時 12/15(月)10:00～11:30 所 西部市民センター 人10組
申 問 12/14(日)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ ID1003486



親子で楽しむ！ 要予約
気軽な運動イベント『するスポ』開催！

赤外線サバゲーB2i体験！
赤外線を使った近未来型サバイバルゲーム(B2i)を体験！チームで協力しながら楽しもう！
時 12/14、R8.1/18、2/15(日)14:00～16:00 所 横内小学校体育館
対 小学生～中学生と保護者・祖父母など 料1台レンタル500円(家族で共有可)
備 B2iは電波のあるスマートフォン1台が必要 申 事前に、二次元コードから申込み
問 4STERVIVA(榎引☎090-7522-0966、tk.weel1215@gmail.com)



申込みはこちら



@4STERVIVA2022

12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(年末年始を除く)
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：12/15(月) 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

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

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談：12/11(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

子どもたちを預かってくださる
里親を募集しています

様々な事情により親元で生活できない子どもを家族の一員としてあたたかく迎え入れ、愛情をもって育ててくれるかたを「里親」といいます。
数日から数週間の短期間でも大丈夫です。子どもたち一人ひとりが健やかに育つよう、ともに生きていく新しい家族のカタチ。
※子どもを育てるために必要な生活費、教育費、医療費などは支給されます。
詳しくはお問合せください。

問 フォスタリングわかば(☎080-9254-8993、
wakaba_houkatsu@vesta.ocn.ne.jp)



フォスタリングわかばHP

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



20歳からの子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～

◆20～30歳代から急増する子宮頸がん

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染が原因と言われ、一度でも性交渉の経験があれば、誰でも感染している可能性があります。

◆20歳を過ぎたら2年に1回、子宮頸がん検診

子宮頸がんは、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見でき、早期治療につながります。

※対象者、自己負担金、集団検診の詳細は12ページの「集団健診・検診」、個別検診の詳細は市HPをご覧ください。

◆市の子宮頸がん検診の詳細は、動画でも確認できます



市HP



子宮頸がん検診PR動画

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)

12月1日(月)は「世界エイズデー」

エイズは発症するまで自覚症状がほとんどなく、感染に気が付かないことが多い病気です。HIV検査を受けなければ、感染しているかどうか分かりません。

検査は無料・匿名で受けることができます。この機会にHIV検査を受けてみませんか。

時 原則月2回 受付時間13:00～14:00

※詳しい日程は、市HPをご覧ください。

所 元気プラザ 別館1階 料 無料

備 希望者には性感染症(性器クラミジア、梅毒)と、B型肝炎、C型肝炎検査を匿名で実施

申 問 事前に、市HPまたは感染症対策課(エイズ専用相談電話 ☎017-765-5295)へ
ID 1003146



「香害」と「化学物質過敏症」について ご存じですか？

◆香害とは？

合成洗剤や柔軟剤、化粧品などの合成香料(化学物質)の香りによって、様々な健康被害が生じることを言います。

◆化学物質過敏症とは？

ほんのわずかな化学物質に接しただけで、頭痛やめまい、吐き気、目や喉の痛み、動悸などの症状が表れるものです。個人差が大きく、重症になると、仕事や家事ができない・学校へ行けないなど、普通の生活を送ることができません。確実な治療方法や予防方法は分かっていませんが、原因となる化学物質を避けることが最も有効な対処法であると言われています。

◆近くに困っている人がいるかもしれません

自分にとって快適な香りでも、不快に感じたり、体調を崩したりする人がいます。香害や化学物質過敏症は苦しんでいる人だけでは避けられないため、周りの理解と協力が必要です。

◆わたしたちにできること

- ・公共の場や多くの人利用する施設では、香りの強い柔軟剤、香水などの使用を控えましょう。
- ・住宅地で農薬や除草剤を散布するときは、事前に周囲のかたに予定を伝えておきましょう。
- ・殺虫剤や虫よけスプレーは、周囲の人に飛び散らないよう注意しましょう。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

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 12/16(火) 10:00～15:00(14:30まで受付)

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア 人 50人 料 無料

申 問 12/15(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



〈全4回・YouTube配信〉蓮尾先生にきく！ 女性のライフステージと健康

月経や更年期、人に相談しづらい身体の不調など、女性特有の健康課題について学べる動画を配信します。女性の健康Q&Aコーナーあり!期間中何度でも視聴可能。講師:蓮尾 豊さん(あおもり女性ヘルスケア研究所 所長)

時 【視聴期限】12/15(月)～R8.1/31(土) 料 無料

問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)



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 ①R8.1/13(火) ②R8.1/27(火) 18:00～20:00 ※①②で1セットです

所 ①②県立中央病院 3階研修室

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 R8.1/9(金)12:00までに、県立中央病院 経営企画室
(☎017-726-8402/土・日、年末年始を除く10:00～17:00)へ

難病患者などの訪問相談 要予約

保健師または看護師が自宅へ訪問し、日常生活や療養上の悩みなどの相談をお受けします。

対 難病患者さんやその家族

申 問 事前に、感染症対策課(☎017-765-5282、☎017-765-5202)へ

青森家族会依存症勉強会

薬物(覚せい剤・大麻・処方薬)やアルコールなどのことで悩んでいるかたの家族の会です。依存症に関する勉強会を開催します。

講師:石川 達さん(医療法人東北会 東北会病院理事長 精神科医)

時 12/13(土) 13:00～16:00(12:30受付開始)

所 西部市民センター2階 第3学習室

対 当事者、家族、支援機関、一般のかたなど 人 50人(当日先着順) 料 無料

問 青森家族会(☎090-3397-1043)

青森市医師会からのお知らせ Vol.17

「心不全にならないように」

【寄稿】工藤 健さん(おきだてハートクリニック 院長)

心不全とは、心臓に何らかの異常があり心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。そのために息切れや全身のむくみを生じてしまいます。心不全を予防するためには日常生活での健康管理が重要です。

まず、バランスのとれた食事を心掛けましょう。特に塩分や脂肪の摂取を控え、野菜や果物を多く取り入れることが大切です。また、適度な運動も欠かせません。ウォーキングや軽いジョギングなど無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。

さらに、ストレスの管理も心不全予防には重要です。リラックスする時間を持ち、趣味や友人との交流を楽しむことで心の健康を保つことができます。喫煙や過度の飲酒は心臓に負担をかけるため、これらの習慣を避けることも大切です。

定期的な健康診断を受けることで、早期に異常を発見し、適切な対策を講じることができます。特に高血圧や糖尿病などの持病があるかたは、医師の指導のもとで管理を徹底しましょう。心不全を予防するためには日々の生活習慣の見直しと健康管理が不可欠です。自分自身の健康を守るためにできることから始めてみましょう。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

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

申 問 健康づくり推進課 (☎ ☎017-718-2912、☎017-718-2942)

＊ 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
西部市民センター 3階 申 ①、②は直接会場へ ③は前日までに、☎ ☎へ	12/10(水)10:00～11:30 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング・健康体操 ②血管年齢や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。
浪岡中央公民館 3階小ホール 申 前日までに、☎ ☎へ	12/12(金)10:00～11:30 ・握力、血管年齢、立ち上がりテストなどの健康チェック ・寝て行う筋トレ・ストレッチ	人 10人 備 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、筆記用具持参。ヨガマットをお持ちのかたはご持参ください(貸出し可)
中央市民センター 申 12/1(月)～24(水)に、☎ ☎へ	12/25(木)10:00～11:30 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 20人(申込順) 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 12/1(月)～、☎ ☎へ	①R8.1/6(火) ②R8.1/13(火) ③R8.1/20(火) ④R8.1/27(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

＊ あおもり健康づくりリーダーと歩く!&健康ミニ講座

時 ①12/12(金) ②12/26(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にて前回に続き「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)

＊ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 12/11(木)、R8.1/8(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 各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 12/1(月)～10(水)に、☎ ☎へ

＊ 預筋通帳の記帳・新規作成しませんか 要予約

時 12/19(金)
①9:30～10:30 ※6月に預筋通帳を作成したかたのみ
②10:30～11:30 ※6月に預筋通帳を作成したかたのみ
③13:30～14:30 ※新規作成者

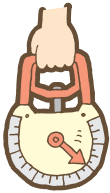
所 カクヒログループスーパーアリーナ1階 会議室4

内 「預筋通帳」は、筋肉の状態を定期的に確認するための通帳です。握力・脚部筋力量点数(脚点)・ふくらはぎ周囲径を計測して通帳に記帳します。

人 各回15人程度 料 無料

備 素足で計測します。脱ぎ履きしやすい靴と服装でご参加ください。

申 3日前までに、☎ ☎へ



医師による 要予約 不妊専門相談

時 12/25(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 問 12/18(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

《広告》

ご相談のご予約随時受付中

詳しくは☎、WEBで ※1柱8万円～

〔募 じ ま い〕〔永代供養〕

海洋散骨

祖 霊 社

 全国唯一 病厄除守護神 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



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 HPで割引クーポン有	12/7(日)・13(土)・20(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	12/5・12・19(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	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
少年少女カーリング教室 申 12/1(月)～25(木)まで ※申込順	R8.1/5(月)・6(火)・8(木)・9(金) 10:00～12:00 全4回	対 小学4年生～中学3年生 人 16人 料 1,600円
カーリング実技指導 申 12月は12/11(木)まで 1月はR8.1/22(木)まで ※申込順	12/16、R8.1/27(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用券
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	12/4(木) 16:30～17:15 12/9(火) 16:30～17:15 12/18(木) 16:30～17:15 12/20(土) 12:30～13:15 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♪
新体操指導者が教えるこども リズム体操教室 申 申込みフォームから申込み 当日参加も可能	12/21(日)10:00～11:30 講師:正木 美香さん (BELINDA RG 青森山田高校新体操部監督) 場所:多目的室A	対 年長～小学6年生 人 30人 料 1,000円 (当日総合案内で支払い) 備 運動に適した服装、タオル・飲み物・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	12/12・26(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	12/11・25(木) 17:00～19:00(16:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円

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
アウガ (1階 駅前スクエア)	①12/1(月) ②12/17(水) 11:00～12:00	①ずっと元気でい体操(いたいぞう!) ②フレイル予防でいきいき元気
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室〈大広間〉)	①12/3(水) ②12/17(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)	①12/8(月) ②12/22(月) 10:30～11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! ②転ばぬ先の元気体操
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	12/9(火) 10:30～11:30	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)	①12/9(火) ②12/23(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②冬に向けて足腰強化!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①12/10(水) ②12/17(水) 10:30～11:30	①ストレッチと筋トレ ②はじめての運動教室

＊ 認知症サポーター養成講座 要予約

認知症の人や家族の想い、認知症の基礎知識や対応の仕方を学びたいかた向けの講座です。

時 12/13(土) 10:00～11:30(9:30～開場) 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
対 認知症について学びたいかた 人 20人程度 料 無料

＊ 認知症ステップアップ講座 要予約

ボランティア活動に興味があり、認知症の学びを更に深めたい認知症サポーター向けの講座です。

時 12/13(土) 13:30～15:00(13:00～開場) 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
対 認知症サポーター養成講座受講歴のあるかた 人 20人程度 料 無料

申 問 12/12(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

集団健診・検診（1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	R8.1/8(木)・9(金)・14(水)・19(月)・26(月)・31(土) 〈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	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

◆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。

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

【年末年始は大変混み合います！】

年末年始は多くの医療機関が休診となることや、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの流行などにより、急病センターを利用するかたが多くなり、待ち時間が長くなります。昨年は1日の利用者が100人を超え、待ち時間が3時間以上に及んだ日もありました。体調が悪いときは、平日の診察時間内にかかりつけ医で受診してください。

＊ 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

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
12/7(日)	いちかわ歯科クリニック	017-761-1107	里見一丁目
12/14(日)	サクラキ歯科医院	017-775-3951	長島二丁目
12/21(日)	えらデンタルクリニック	017-744-1081	自由ヶ丘二丁目
12/28(日)	北川歯科医院	017-738-8188	筒井四丁目
12/31(水)	S DENTAL CLINIC 佐藤歯科	017-763-5418	篠田三丁目
12/31(水)	清水デンタルクリニック	017-762-7651	花園二丁目

・当番医は変更となる場合があります。

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

＊ 青森県小児科オンライン診療

（☎017-734-9295 青森県こどもみらい課）



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

市からのお知らせ

Hot news of daily life

年末年始の業務案内

市役所・市の施設の主な業務は、
12/27(土)～R8.1/4(日)までお休みします。

12/28(日)～R8.1/4(日)は、市民課と浪岡振興部市民課の全ての窓口をお休みします。住民異動など全ての窓口業務ご利用はR8.1/5(月)からの受付となります。また、コンビニ交付サービスについては12/29(月)～R8.1/3(土)まで休止します。

12/27(土)9:00～17:00は、住民票の写しなどの証明書の交付、印鑑登録申請、戸籍届出の受領のみ。マイナンバーカードについては、通常の土曜日受付業務を行います。詳しくは市HPをご確認ください。

 市民課 (☎017-734-5238)

家庭ごみ収集のお休み

次の期間は、収集場所にごみを出さないでください。

◆青森地区…R8.1/1(木)～4(日)

◆浪岡地区…12/31(水)～R8.1/4(日)

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

主な施設の休日

施設名	休日
市役所本庁舎・駅前庁舎・柳川庁舎・浪岡庁舎(雪に関する市民相談窓口など一部を除く)／青森市保健所／市民病院(救急患者は受付)／各支所・各情報コーナー	12/27(土)～R8.1/4(日)
浪岡病院(救急患者は受付)／中世の館	12/28(日)～R8.1/4(日)
つどいの広場「さんぽ」／各市民センター／勤労青少年ホーム／元気プラザ(トレーニングルーム)／あおもり親子はぐくみプラザプレイルーム／しあわせプラザ／市民図書館／男女共同参画プラザ「カダール」／働く女性の家「アコール」／リンクステーションホール青森／リンクモア平安閣市民ホール／協同組合タッケン美術展示館／縄文の学び舎・小牧野館／あおもり北のまほろば歴史館／浪岡中央公民館・各地区公民館／浪岡細野山の家／西山公園ロープトウ／カクヒログループスーパーアリーナ／盛運輸サンドーム／オカでんアリーナ／浪岡体育館／はまなす会館／三内丸山アリーナ／健康の森花岡プラザ／市民室内プール ※プール室の休日は12/16(火)～R8.1/3(土)	12/29(月)～R8.1/3(土)
古川市民センタープール	12/1(月)～R8.1/3(土)
西部市民センタープール	12/15(月)～R8.1/3(土)
森林博物館	12/28(日)～R8.1/5(月)
青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸	12/29(月)、12/31(水)～R8.1/1(木)
八甲田山雪中行軍遭難資料館／ねぶたの家ワ・ラッセ／浪岡交流センター「あびねす」	12/31(水)～R8.1/1(木)
道の駅「なみおか」アップルヒル	R8.1/1(木)

◆「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫、リンクステーションヒルズ雲谷(スキー場／12/31(水)は16:00まで)は休まず営業します。

受付する施設・業務（受付時間などが変更となりますのでご注意ください）

施設名・課名	業務名		12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
アウガ(駅前庁舎)警備室 (☎017-718-1906)	出生・婚姻・死亡などの戸籍届書の受領、火葬許可証の交付		0:00～9:00 17:00～24:00	終日受付							
浪岡庁舎守衛室 (☎0172-62-1111)	出生・婚姻・死亡などの戸籍届書の受領、火葬許可証の交付		0:00～9:00 17:00～24:00	終日受付							
雪に関する市民相談窓口 青森地区(☎017-771-0286) 浪岡地区(☎0172-62-1168)	雪に関する相談などの受付		8:30～18:00 ただし、降雪状況によって開設時間を変更する場合があります。								
青森市急病センター (☎017-773-6477)	比較的症状の軽い急病患者への応急処置		19:00～22:00(受付は21:30まで)								
青森市清掃工場 (☎017-757-8840)	一般廃棄物受入れ 【青森地区】	可燃物・不燃物・粗大ごみ	8:30～16:30	休日	8:30～16:30			休日			
一般廃棄物最終処分場 (☎017-787-2108)		不燃物・粗大ごみ	8:30～11:30	休日	8:30～16:00		休日				
ECOプラザ青森 (☎017-763-1200)		缶・PET・ガラスびん・その他プラ	休日								
黒石地区清掃施設組合 (☎0172-53-1222)	一般廃棄物受入れ 【浪岡地区】	可燃物・不燃物・粗大ごみ	8:30～12:00	休日	8:30～16:30		休日				
		沖浦埋立処分地	休日								
水道部施設課 (☎017-777-4255)	水道凍結などの受付		8:30～17:00								
	道路漏水の受付		終日受付(17:00～翌8:30 警備員受付)								
斎場(☎017-738-3206)	火葬業務		8:15～17:00					休日	8:15～17:00		
浪岡斎園(☎0172-62-1130)	火葬業務		8:15～17:00					休日	8:15～17:00		
総合福祉センター (☎017-722-4517)	施設利用		9:00～21:00	9:00～17:00 ※児童センターは12/28(日)～R8.1/4(日)が休日							
東部営業所(☎017-726-5443) 西部営業所(☎017-788-2326)	バス運行		土曜日・日曜日・祝日ダイヤ								

青森市ラーケーション あおもり「夢体験休暇」(夢きゅう)スタート!

◆青森市ラーケーションとは

保護者の平日の休暇などを利用して、児童生徒と保護者が校外(家庭や地域)における体験活動などを企画し、豊かな学びを得る機会として青森市立小・中学校が行う制度です。

市教育委員会では、青森市ラーケーションを**あおもり「夢体験休暇」(略称:夢きゅう)**という呼称で、家庭の教育力向上、豊かな学びを得る機会の創出、家族での過ごし方について見つめ直す機会を確保するために始めます。

夢を育む「夢きゅう」をぜひお子さんと一緒に計画してみませんか?

◆**対象** 青森市立小・中学校に在籍する児童生徒

◆**実施時期** 11/1～試行中

◆**取得日数** 年度内に3日以内

◆**出欠の取扱い** 取得期間中は、出席扱いとします。

◆**申請について** 保護者が原則1週間前までに学校から指定された方法で(下の①～⑥を除いて)申請してください。

①入学式、卒業式、始業式、終業式、修了式

②春休み・ゴールデンウィーク・夏休み・冬休みが明けた最初の登校日

③運動会・文化祭・学習発表会の実施日

④遠足・校外学習・宿泊学習・修学旅行の実施日

⑤全国学力学習状況調査日、学力検査のためのテスト実施日

⑥検診、身体検査の実施日

問文化学習活動推進課(☎017-718-1384)

指定区域の公共の場所での 「客引き・誘引・客待ち」は 条例で禁止されています



本町などの指定区域の公共の場所における風俗営業などの客引き行為などは「青森市客引き行為等の防止に関する条例」で禁止されています。客引きに対する罰金の上限額は50万円です。

また、青森警察署では、本町地区の警らや取締りを行っています。

「客引きをしない・させない、安全・安心なまちづくり」のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

◆条例に関するお問合せ

生活安心課(☎017-734-5258)

◆客引きなどの通報

青森警察署(☎017-723-0110)

※緊急時は110番へ



◆指定区域(色枠内)



住宅建築や土木工事の前には遺跡の照会を

市内では、現在、約440か所の遺跡(埋蔵文化財包蔵地)が確認されています。遺跡内で建築工事などを行う場合には事前に文化財保護法に基づく手続が必要です。このため、建築や土木工事などを計画する場合には、計画地が遺跡に該当するかどうかを確認する必要があります。

遺跡内であることを知らずに無届で開発を進め、途中で文化財保護法の規定により工事がストップになるような事例もありますので、住宅建築や土木工事、土地の売買の際には、計画の早い段階で文化遺産課に遺跡の有無を照会してください。照会方法など詳しくは、市HPをご覧ください。お問合せください。

問文化遺産課(☎017-718-1392) ID1005031

月見野霊園合葬墓の生前予約を受付します

◆**申込資格** 市営霊園・墓園の使用許可を受けていない満70歳以上(R8.1/31時点)の市民で、ご自身のために申込みするかた

◆申込区分・料金・募集数

①納骨室及び合葬室(使用料:98,000円)…70人

使用許可を受けた日から20年、遺骨を骨箱などで納骨棚に収蔵します。収蔵期間経過後は合同で埋蔵する合葬室へ埋蔵します。

②合葬室(使用料:62,000円)…140人

遺骨を布製の納骨袋に納め、合葬室へ直接埋蔵します。

※生活保護を受けているかたや中国残留邦人などで生活保護に準じる公的支援給付を受けているかたが申請する場合は、②に限り、使用料の5割を減額できます。

※募集数を超えた場合は、抽選により決定します。抽選を行わない場合は、R8.1/22(木)までに結果を通知します。

◆**注意事項** 申込みに当たっては、「合葬墓のご案内」をよくご覧いただき、ご家族やご友人とよく相談し、お亡くなりになった後に埋葬などを行うかたに考えを伝えた上で、手続をしてください。

申12/1(月)～R8.1/14(水)に、生活安心課、浪岡振興部市民課、各支所などに備付けの「合葬墓のご案内」をご確認の上、申込書と身分証明書の写しを〒030-0801 新町一丁目3-7 生活安心課へ(郵送の場合はR8.1/9(金)まで(当日消印有効))

※「合葬墓のご案内」は市HPにも掲載しています。

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

青森市環境保全活動団体表彰

10月18日、青森産業会館で開催された「あおもり環境フェア2025」において、表彰式が行われました。

本表彰は、青森市の豊かな環境の保全に貢献している団体を表彰し、その活動を広く市民の皆さんへ紹介することで、環境に対する意識向上及び環境に配慮した活動を推進するものです。受賞団体の皆さん、おめでとうございます!



●令和7年度青森市環境保全活動団体表彰受賞団体

受賞団体名	活動内容
青森県立浪岡高等学校	空き缶回収・壁画展示
青森県立盲学校	使用済用紙を利用したリサイクル活動/清掃活動
認定こども園青森中央 短期大学附属第一幼稚園	緑の募金活動/清掃活動/ビオトープ清掃活動 花育活動/SDGs啓発活動
袈懸団地町会	再生資源物集団回収活動

問環境政策課(☎017-718-0286) ID1002032

青森市男女共同参画推進表彰

10月4日、青森市男女共同参画推進表彰式を、男女共同参画プラザ「カダール」で行いました。

本表彰は、市の男女共同参画社会の推進に貢献しているかたを表彰し、広く市民の皆さんへ紹介することで、男女共同参画に関する取組を推進するものです。受賞おめでとうございます。

【受賞者】(敬称略)

◆個人及び団体の部 小山内 世喜子

「一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと」を設立、代表理事。「防災と男女共同参画」をテーマとした活動に取り組み、男女共同参画の視点から防災力の向上に大きく寄与されています。



◆事業者の部 株式会社東京堂 青森支店

平成24年に青森支店を開設。オフィスタータルプランニング事業、音楽関連事業などを展開。独自の「みんなで思いやり配慮ルール」を導入しており、子どもの習い事やデイサービスの送迎などのため、勤務時間の途中で一時帰宅が可能。また、孫の看護休暇制度の導入や1時間単位で年次有給休暇を取得できるなど、働きやすい職場づくりに力を入れています。



問人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

青森市緑の基本計画（素案）へのご意見を募集します！

「青森市緑の基本計画（素案）」について、皆様のご意見を募集します。詳しくは、縦覧場所備付けの意見募集要項または市HPをご覧ください。
※お寄せいただいたご意見は、内容を検討し、ご意見の概要とそれに対する市の考え方を公表します。個別に回答はしませんのでご了承ください。

◆**概要** 「緑の基本計画」とは、都市緑地法第4条に基づき、各市町村が策定する緑に関する総合的な計画であり、「青森市緑の基本計画」は、緑豊かな潤いのある青森市の実現に向けての総合的な指針となる計画です。

◆**縦覧・意見募集期間** 11/25（火）～12/24（水）

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

◆意見を出せるかた

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

◆提出方法

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

- ①Eメール
市HPの「市民参加の広場（わたしの意見提案制度）」から送信
- ②郵送 〒030-8555 中央一丁目22-5 公園河川課
- ③FAX 017-752-9016
- ④直接持参 ※閉庁日を除く

問 公園河川課（☎017-752-8334） ID 1009747

「（仮称）青森市環境基本条例骨子案」に対する意見募集の結果

「（仮称）青森市環境基本条例骨子案」について、8/29（金）から1か月間、皆様のご意見を募集しました。

寄せられたご意見の概要とそれに対する市の考え方、作成した条例案骨子は、市HPに掲載するほか、12/1（月）～26（金）に、環境政策課、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。

市では、これを基に条例案を作成し、市議会定例会の議案として、審議をいただく予定です。

問 環境政策課（☎017-718-0286） ID 1009722

高齢者福祉・介護保険事業計画策定のためのアンケート調査にご協力を

市では、令和9年度～11年度までを計画期間とする「青森市高齢者福祉・介護保険事業計画第10期計画」策定のため、アンケート調査を実施します。

アンケートの配布・回収は郵送で行いますので、ご協力をお願いします。
※アンケートで得られた情報は、計画策定の目的以外に使用しません。

◆介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

高齢者について地域が抱える課題を把握するための調査です。

- ・**調査時期** 12月～令和8年1月
- ・**調査対象** 要介護者を除く65歳以上のかた・40歳以上64歳以下のかたから無作為抽出

◆在宅介護実態調査

介護離職をなくしていくための介護サービスの在り方を考えるための調査です。

- ・**調査時期** 12月～令和8年2月
- ・**調査対象** 在宅の要支援・要介護認定を受けているかたとそのご家族

問 介護保険課（☎017-734-5360）

高齢者世帯などへ住宅用火災警報器を無償配付します

（一社）青森県消防設備保守協会様から寄附いただいた住宅用火災警報器を、管内の高齢者世帯（65歳以上）で未設置のかたに無償で配付します。

◆お問合せの際の注意事項

- ・受付時間外・下記以外の番号へのお電話は受付できません。
- ・当日は、回線が非常に混み合いつながりにくい可能性があります。
- ・配付数（45個）に達し次第終了します。
- ・共同住宅、借家の世帯は対象外となります。

申 問 12/11（木）・12（金）8:30～17:00に、
消防本部予防課（☎017-775-0853）へ
※配付方法は、受付時にお伝えします。



青森消防HP

市営バス利用促進調査員の募集

地域連携ICカード「AOPASS」や「バスロケーションシステム」、「あおもりマイ時刻表」など、市営バスのサービスについて評価していただきます。

◆応募資格

- ①本市在住の満15歳以上で、週2日以上市営バスを利用しているかた
※交通部職員と同居の家族は応募不可
- ②「AOPASS」をお持ちのかた
※他の交通系ICカードは不可
- ③スマートフォンなどで、毎週1回「バスロケーションシステム」や「あおもりマイ時刻表」を使用できるかた
※通信費は自己負担

◆**活動内容** R8.1/1（木）～2/28（土）の期間に、市営バスを利用した際の評価について、毎週1回、所定の様式でレポートを作成し、翌月5日までにまとめて提出

◆**謝礼** 「AOPASS」に、市営バスの運賃支払いに利用可能な5,000円相当の交通ポイントを進呈

◆**選考** 地域・利用路線・利用回数を考慮の上選考
※選考結果は12/29（月）までに郵送で通知

申 12/15（月）までに、住所・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレス・主な利用区間と目的（通勤・通学・買物・通院・その他）・平均週間利用日数・市営バスについて日頃感じていること（200～400字程度）を、〒039-3503 野内菊川47-1 交通部管理課（☎kotsu-kanri@city.aomori.aomori.jp）へ

問 交通部管理課（☎017-726-5459）

障がい者週間

12/3（水）～9（火）

市では、障がいのある人もない人も、誰もが互いを尊重し、支え合い、住み慣れた地域で安心して暮らせるまち～共生社会の実現～を目指しています。

＊ふれあうぞハート!障がい者週間

手話や点字についてのパネル展示や障がいのある人とない人の心がふれあうイベントを開催!ぜひお立ち寄りください。

時 12/3（水）～9（火）9:00～17:00 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

＊おもいやり駐車場の適正利用を!

障がいのあるかたなど本当に必要なかたが利用できるよう、市民の皆様のご協力をお願いします。

問 障がい者支援課（☎017-734-2317）



＊障がい者週間特別展示

視て!聴いて!触って!バリアフリーな図書館
～障がいのある人もない人も、みんなが読書でつながろう!～
盲・聾・特別支援学校などの児童・生徒の作品、点字図書、録音図書、さわる絵本などの展示、視覚障がい者用機器体験など
※内容によって、開催日時が異なります。詳細はお問合せください。

時 12/3（水）～9（火）9:00～20:00 所 問 市民図書館（☎017-776-2455）

特別障害者手当などの支給

在宅などで常時介護を必要とする障がいのあるかたや、障がいのある20歳未満の児童を監護している父母などに対する手当を支給します。所得制限がありますので、詳しくはお問合せください。

【特別障害者手当】

◆**対象** 精神または身体に著しく重度の障がいを有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅などの20歳以上のかた

◆**支給月額** 29,590円 ※支払月は2月、5月、8月、11月

【障害児福祉手当】

◆**対象** 精神または身体に重度の障がいを有するため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅などの20歳未満のかた

◆**支給月額** 16,100円 ※支払月は2月、5月、8月、11月

【特別児童扶養手当】

◆**対象** 精神または身体に中度以上の障がいを有する20歳未満の児童を在宅などで監護、養育している父母など

◆**支給月額** 1級 56,800円

2級 37,830円 ※支払月は4月、8月、11月

 障がい者支援課(☎017-734-5319)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入のかたへ

医療費に対する認識と理解を深めることを目的に、受診された医療機関などやかかった医療費を記載した医療費通知を送付しています。

なお、医療費通知は、所得税や市民税・県民税の申告での医療費控除に使用する「医療費控除の明細書」に添付することで医療費通知記載部分の明細の記入を省略することが可能です。

①国民健康保険に加入している世帯の送付時期

年6回偶数月の月末に「国保の医療費のお知らせ」を送付しています。11～12月受診分は、R8.2/20(金)以降に発送し、2月末頃までにお手元に届くように送付します。

②後期高齢者医療制度に加入しているかたの送付時期

今年度から、2月中旬(令和7年1月～11月受診分の11か月分)と3月中旬(令和7年12月受診分)の年2回送付となります。確定申告をされるかたは、12月受診分の医療費については、医療機関などが発行した領収書をなくさないようご注意ください。

ご不明な点は、**2月上旬設置予定**の後期高齢者医療広域連合コールセンターにお問合せください。

 ①国保医療年金課(☎017-734-5343)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

②青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

令和8年新年祝賀会

青森商工会議所・青森市浪岡商工会と市が共催で「新年祝賀会」を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

時 R8.1/5(月) 17:00～(16:30～受付) ※式典は1時間30分の予定

所 ホテル青森 3階「孔雀の間」 **料** 4,000円(オンライン申込時に別途手数料が必要)

備 お食事やお飲み物をご用意します(立食形式)。平服でお越しください。

申 12/15(月)までに二次元コードから申込み

※オンライン申込みが困難な場合は、12/15(月)までに会費を持参の上、秘書課(本庁舎2階)、青森商工会議所6階受付、青森市浪岡商工会1階受付(月～金曜日9:00～17:00受付)のいずれかへ

※16日(火)以降の受付は、当日配付の参加者名簿には記載されません。

 秘書課(☎017-734-5084)、青森商工会議所総務企画課(☎017-734-1311)



人権週間 12/4(木)～10(水)

12/10(水)は、世界人権宣言の採択を記念して国際連合が定めた「人権デー」です。日本では、12/4～10の一週間を「人権週間」としています。この機会に人権について考えてみませんか。

◆人権週間特別展示

時 12/4(木) 10:00～12/10(水) 14:00 **所** 駅前庁舎1階 エントランス

内 世界人権宣言啓発書画のパネルなど、人権に関する展示

◆「特設人権相談所」開設

時 12/4(木) 10:00～15:00 **所** 駅前庁舎1階 なんでも相談室

内 人権に関する困りごとについて、人権擁護委員が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

 人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物のはたらきで、台所や風呂、洗濯などの生活排水やトイレの排水を浄化する装置であり、正しく維持管理をしないと、本来の機能が発揮できず、川や海などの水質を悪化させる原因となります。

浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられており、①②は市登録または許可業者、③は県指定検査機関に直接依頼を行ってください。

①**保守点検** 浄化槽の修理、調整・点検。(年に3～4回)

②**清掃** 浄化槽内部の汚泥の引き出しや装置の洗浄など。(年1回以上)

③**法定検査** 浄化機能が十分に発揮されているか確認するための水質検査。(使用開始時に1回、その後年1回)

また、浄化槽の使用を開始したときや、使用を休止または廃止(撤去)したとき、管理者が変更になったときなどには、市へ報告・届出が必要となります。

手続の詳細は、市HPをご覧ください。

 **問**【報告・届出など】廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1162)

【法定検査】(一社)青森県浄化槽検査センター(☎017-726-9500)

 1002065

水道メーターの検針が隔月に変更になります

令和8年1月から水道メーターの検針が2か月に1回に変わります。(一部を除き、メーター口径が13～25mmの場合)

2か月分の使用水量は、各月均等に使用したものとみなして、料金は1か月ごとに算定し、毎月お支払いいただきます。

水道料金などのお支払いは、これまでは対象月の翌月にお支払いいただいていたものが、令和8年1月分の料金からは翌々月となります。(例:1月分の料金は3月に支払い)これに伴い、令和8年2月は、全てのかたが基本的に料金のお支払いはありません。(納付書も届きません。)

詳しくは10・11月に配布した「水道メーターの検針に関する変更のお知らせ」や、市HPをご確認ください。

 **問** 営業課(☎017-734-4281)、上下水道課(☎0172-62-1143)

 1009796

冬期間の水道メーター検針と水道管凍結防止

①積雪で、水道メーターの検針ができない場合は、見積り水量(直前3か月の平均使用水量などをもとにして推定した水量)で水道料金を算定します。雪解け後の検針で、見積り水量と実際の使用水量との間に差が生じた場合、過不足分の水道料金を精算します。

②気温がマイナス4度以下になる場合は、水道管の水抜きをし、凍結・破裂を防止しましょう。

【水抜きの方法】は、水抜き栓を右に止まるまで回し、蛇口を左に回すと空気が入り、水が抜けます。水抜き栓の操作が不十分だと、凍結や漏水の原因となりますので、止まるまでしっかり回しましょう。

 **問** ①営業課(☎017-734-4281)、上下水道課(☎0172-62-1143)

②給排水課(☎017-774-1234)

青森駅前自転車等駐車を冬期間閉鎖します

青森駅東口北側の青森駅前自転車等駐車場とあすなろ橋東側下駐輪場を12/29(月)～R8.3/31(火)まで閉鎖します。

駐車・駐輪している自転車などは、閉鎖前に移動してください。放置すると、雪の重みで破損します。

雪解け後、場内に放置された自転車などについては撤去します。撤去した自転車などを所有者に返還する際には、撤去などに要した費用として条例で定める費用をお支払いいただきますのでご注意ください。



 **問** 生活安心課(☎017-734-5258)

青森駅前自転車等駐車場(☎017-777-1101)

冬の交通安全県民運動

12/11(木)～20(土)

◆運動の重点

- ①歩行者の安全な道路横断方法などの実践などと反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進
- ②高齢運転者などの交通事故防止対策
- ③飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
- ④冬道の安全運転の推進



◆飲酒運転は重大な犯罪です

飲酒機会の増える忘新年会シーズンですが、少しでも飲酒したら絶対にハンドルを握らず、公共交通機関を利用してください。

飲酒運転は「運転者」だけでなく「車両提供者」「酒類提供者」「同乗者」にも罰則があります。

◆冬の自転車運転は危険です

路面凍結、雪で狭くなる道路など、冬の自転車運転は非常に危険です。利用を控えましょう。

✳交通安全フェア

視野診断機体験や自転車危険運転VR体験、クイックキャッチ体験などを行います。

リストバンドや、反射キーホルダーなどを無料配布します。

時 12/11(木)・12(金) 10:00～14:30 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 生活安心課 (☎017-734-5258)

青森ベイブリッジの歩道と新中央ふ頭ゲートの通行止め

県では、氷塊落下による事故を未然に防ぐため、青森ベイブリッジの歩道を通行止めにしします。歩行者のかたは青森駅自由通路を、自転車のかたはあすなろ橋を利用していただくと便利です。

また、車道も危険がある場合は、通行止めにする場合があります。なお、新中央ふ頭についても、青森港国際クルーズターミナルの使用日を除き、ゲートを通行止めにし、利用を制限します。

◆通行止め期間(予定) 11/30(日)～R8.3/31(火)

問 青森港管理所 (☎017-734-4101)

忘年会・新年会は3010運動を実践しよう！

12月・1月は忘年会・新年会シーズンです！皆さんは宴会料理を食べきっていますか？本来食べられるのに廃棄されているものを「食品ロス」といいます。宴会などでの食べ残しを減らす取組として、乾杯後30分間は自分の席で料理を楽しみ、お開き10分前からは席に戻って料理を食べる、「3010(さんまるいちまる)運動」というものがあります。

幹事のみなさんは、「3010運動」実践の声がけをし、食品ロスを削減しましょう。

問 廃棄物・リサイクル課 (☎017-718-1179)

確認しましょう 資源ごみの出し方

これからの季節は、宴会などで親戚や友人が集まる機会が増え、缶やペットボトルなどの資源ごみも多く出ます。

資源ごみを出す際には、次の点に注意しましょう。

- ・缶やペットボトルは水で軽くすすぎ、ほかの品目と混ぜない。
- ・収集日以外にはごみを出さない。
- ・資源ごみは、燃えるごみの袋に入れない。

問 廃棄物・リサイクル課 (☎017-718-1179)

分ければ資源！
混ぜればごみ！

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」

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」
参加者募集

一般財団法人日本遺族会では、戦没者遺児に対する慰藉の一環として、亡き父などの戦没地に赴き慰霊追悼を行うとともに、現地の方々と友好親善を深めることを目的とした、本事業への参加者を募集しています。

料 一律10万円

問 一般財団法人日本遺族会 (☎03-3261-5521、☎03-3261-9191)

都市計画の素案についての公聴会

「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事業として施行するに当たり、都市計画法に基づき、都市計画の素案に関する意見をお聴きする公聴会を開催します。

◆案件

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

時 12/23(火) 14:00～ 所 柳川庁舎2階 大会議室

申 公述を希望する場合は、12/18(木)までに、公述申出書を都市政策課へ
※公述の申出がない場合は開催を中止し、市HPと公告にてお知らせします。

問 都市政策課 (☎017-752-7977) ID 1005806

満70歳以上の皆さんに
いき・粋乗車証を交付

市営バスなどを低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋(いき)乗車証」(有効期限なし)を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日(前日が土・日、祝日のときはその前日)からできます。手続にはご本人がお越しください。

いき・粋乗車証のサービスをAOPASSでご利用いただくには市営バス発売所などでの手続が必要です。詳しくはお問合せください。

◆12/22(月)～R8.1/5(月)に満70歳になるかたは、12/19(金)から申請できます。(土・日、祝日、年末年始を除く)

◆手続に持参するもの

- ①本人確認ができるもの(健康保険証など)
- ②顔写真1枚(無帽、背景なし、縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内)
- ③交付手数料1,000円(介護保険料段階1～3のかたは無料)

問 いき・粋乗車証について：

高齢者支援課(☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)
AOPASSについて：市営バス東部営業所(☎017-726-5443)

青森市版エンディングノート「わたしノート」

最期まで自分らしく暮らすために、どこで、どのように過ごしたいのか。人生を振り返りながら、今のうちから考えてみませんか。

「終活」の一つとして青森市版エンディングノート「わたしノート」を配付しています。

※一人1部配付

備 【配付場所】 高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課
(8:30～18:00／土・日、祝日、年末年始を除く)

※地域包括支援センターでも配付しています。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206) ID 1003045



固定資産の届出をお忘れなく

固定資産税の賦課期日は、毎年1月1日です。次の場合は届出が必要です。

①所有者が亡くなった場合

土地・家屋の相続登記が完了していない場合は、相続人の中から一人のかたに、納税通知書などを受領する代表者となっていただきます。「固定資産現所有者申告書」を提出してください。

②未登記家屋を所有している場合

法務局に登録されていない家屋について、売買・相続・贈与などによって所有者を変更した場合や、用途を変更した場合は「補充家屋にかかる名義人変更及び区分構造変更申告書」を提出してください。

③家屋を新築・増築・取り壊した場合

「固定資産税にかかる新築・増築・取壊し申出書」を提出してください。

④住宅を改修した場合

一定要件を満たした耐震・バリアフリー・省エネ改修の工事をした場合は、家屋にかかる固定資産税が減額される場合があります。工事完了日から3か月以内に各種申告書を提出してください。

※各届出様式は、資産税課で配付のほか、市HPからダウンロードできます。

問 資産税課(☎017-734-5200)、浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1186)

ID 1001693

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得などで、一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、県庁HPをご覧ください。

 青森県中央県税事務所 課税第二課 (☎017-734-9973)



家畜(鶏含む)飼養者の皆さんへ

家畜伝染病予防法では、家畜(鶏を含む)を1頭(1羽)以上飼養しているかたは、飼養目的(畜産業、愛玩用(ペット)など)にかかわらず、毎年定期報告することが義務付けられています。次の家畜の飼養者は忘れずに報告してください。

◆報告対象

- 鶏(青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八鶏など)、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう ※愛玩(ペット)などを含む
- 鳥類以外(牛、豚、馬、山羊、めん羊、いのしし、鹿)

◆報告内容 R8.2/1時点の頭羽数

- ◆提出方法 R8.2/26(木)までに、「定期報告書」様式を ☎030-1261 四戸橋字磯部243-319 農業振興センター (✉nogyo-center@city.aomori.aomori.jp)へ ※様式は、農業振興センター窓口で配付のほか、市HP、つがる広域家畜保健衛生所HPに掲載

 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) 農業振興センター (☎017-754-3596)

交通事故紛争処理センター

自動車事故にかかる損害賠償問題の紛争解決を弁護士が中立公正な立場から無料でお手伝いします。詳しくは、お問合せください。

 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00

 (公財)交通事故紛争処理センター仙台支部 (☎022-263-7231)

街角の年金相談センター青森オフィス

年金の専門家である社会保険労務士が無料で年金相談や各種年金給付の請求手続を受け付けます。

 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:30

 ニッセイ青森本町ビル10階

 街角の年金相談センター青森オフィス (☎017-735-5228)



RABラジオはAMからFMへ

青森放送ではAMラジオ放送を休止し、FM放送とインターネットラジオ「radiko」から番組をお届けします。青森局はR8.2/1に休止する予定です。詳しくはRABのHPをご覧ください。

 RAB青森放送 (☎017-752-8402)

市税などの納付をお願いします

市では、市税などを期限までに納めていないかたに対して、督促状・催告書の送付や電話など、様々な方法で納付をお願いしています。それでも納付していただけない場合には、財産を調査した上で「差押え」を行うことがあります。また、市税などを滞納すると、一部の行政サービスが制限されることがあります。市税などは地域を支える貴重な財源です。納期内に忘れずに納めましょう。

 納税支援課 (☎017-734-5209)

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

◆R8.1/5(月)納期限

- ①固定資産税 第4期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第6期分
- ③後期高齢者医療保険料 (普通徴収分)第6期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第6期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 12月分
- ⑥市営住宅使用料 12月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 12月分
- ⑧下水道事業受益者負担金・分担金 12月納期分
- ⑨放課後児童会負担金 12月分

◆R8.1/13(火)納期限

- ⑩市・県民税(給与特別徴収分) 12月分

 ①～⑤⑨⑩納税支援課 (☎017-734-5209)

⑥⑦住宅政策課 (☎017-734-5572)

⑧営業課 (☎017-734-4281)

空き家を適正に管理しましょう

例年、降雪期には空き家に関する通報が多く寄せられます。

屋根に堆積した雪の重さにより空き家が倒壊したり、大きな雪庇の塊が落下して隣の建物を破損させたり、道路を塞いでしまうなど、地域の皆さんが困るような状況が見られます。

放置された空き家などが原因で、人がけがをしたり、物を壊したりした場合は、その空き家などの所有者は損害賠償を請求される可能性があります。

空き家などの所有者の皆さんは、定期的に様子を確認し、屋根の雪下ろしなどの雪処理を行うなど、周辺的生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空き家などの適正管理にご理解とご協力をお願いします。

 住宅政策課 (☎017-734-2385)

浪岡振興部都市整備課 (☎0172-62-1145)



浪岡地区交通安全母の会会員を募集

浪岡地区交通安全母の会は、子どもたちの見守りや高齢者世帯訪問、街頭活動(ドライバーなどへの交通安全啓発用品の配布)など、「交通死亡事故ゼロ」を目標に、交通事故の防止に向けた取組を進めています。

浪岡地区在住の母親を対象に新規会員を募集しています。詳しくは、お問合せください。

 浪岡地区在住の母親

 浪岡地区交通安全母の会事務局(浪岡振興部市民課内 ☎0172-62-1140)

お困りごと相談窓口

12月の市民相談

予約不要

 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階) (☎017-734-5249)

●市民なんでも相談室

 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:15～18:30※来庁または電話で受付

 ※各相談10人程度

●人権相談

 1(月)・4(木)・15(月)10:00～15:00

●行政相談

 4(木)・11(木)・18(木)・25(木) 10:00～15:00

●司法書士相談

 1(月)・9(火)10:00～14:00

●不動産相談

 4(木)・11(木)・18(木)・25(木) 10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

 1(月)10:00～14:00

●不動産鑑定士相談

 23(火)13:00～15:00

●行政書士相談

 12(金)・19(金)・26(金) 10:00～15:00

要予約

●法律相談

 ①8(月)、②22(月)13:00～15:00

 各5人(申込順)

 事前に、

生活安心課(☎017-734-5250)へ

①は1(月)から、②は9(火)から

受付(8:30～)

※相談は、1回まで(一人20分間)

浪岡地区

人権相談・行政相談

 12/4(木)・18(木)9:00～15:00

 浪岡総合保健福祉センター

 浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1113)

女性のための専門相談

 法律に関する問題に、
女性弁護士がアドバイスします。

 ①12/9(火) ②12/23(火)

 3人(申込順)

 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

 こころの悩みに、
女性公認心理師が応じます。

 12/18(木)  2人(申込順)

 相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

 13:00～15:00  アピオあおもり

 問 ①は①12/4(木)、②12/18(木)、
③は12/16(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

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

 R8.1/8(木)13:00～15:00

 子育て支援課

 4人(申込順)

 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

 問 R8.1/5(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



 12/15(月)～18(木)・

22(月)～25(木)20:00まで

 問 納税支援課 (☎017-734-5209)



 12/23(火)～25(木)20:00まで

 問 浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1141)

暮らしの情報

Living Information

「2026あおもり桜マラソン」ボランティアを募集!

2/13(金) 締切

R8.4/19(日)開催の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しています!ランナーの応援や運営サポートなど、選手をともに支え、日本一のマラソン大会を目指しましょう!

～過去の大会に参加したランナーのかたからのコメント～
「ボランティアのかたの活躍ぶりが素晴らしかった」
「沿道のかたやボランティアスタッフの応援がとても励みになりました」
「いままで参加した大会の中で1番素晴らしい大会でした!」
などのコメントがたくさんありました。



- ★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 二次元コードから申込み、または参加申込書(大会HP掲載)をあおもり桜マラソン実行委員会へ

ランナーも募集中!
開催日 **R8.4.19** 日

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)



大会HP

ボランティア申込

はじめてのスマホ教室 -LINE活用編- 要予約

「スマホの操作を基本から学びたい」「LINE(ライン)を使ってみたいけど、ちょっと不安」「設定やLINEの友だち追加がよくわからない」

そんなシニアや初心者のかたに向けた講座です。今回はスマホの基本操作に加え、LINEでのやりとりや使い方をじっくり学べます。焦らず、自分のペースでスマホに慣れていきましょう。

◆講座内容

- ・カメラ、地図アプリの使い方
- ・LINEでコミュニケーション①準備編
- ・LINEでコミュニケーション②応用編

時 12/24(水) 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し出します。

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 12/1(月)9:00～申込みフォームから申込み、または
DX推進課(☎017-734-5132、017-734-5133)へ ☎1009555



青森市民病院ウィンターコンサート2025

入院中の患者さんやそのご家族をはじめ、市民の皆さんにも楽しいひと時を過ごしていただけるよう「青森市民病院ウィンターコンサート2025」を開催します。お笑いライブや公開講座、医療スタッフによるバンド演奏を行いますので、皆さんのお越しをお待ちしています。

時 12/14(日) 13:00～15:30 所 市民病院中央待合ホール
問 市民病院事務局(☎017-734-2171)



青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

ラインメール青森(サッカー)

2025シーズン 目標人数達成!

観客動員数:累計 **30,927** 人
(平均2,062人)

▶▶2024シーズンから**+14,411**人!
(2024シーズン 累計16,516人・平均1,101人)



2025シーズンも本当にたくさんの方々からご声援をいただき、ありがとうございました!

今シーズンは昨年を大きく上回る**30,927**人の皆さんにご来場いただきました!

チームとしてJ3昇格という目標を達成することができませんでしたが、これまでチームの課題である「平均観客動員数2,000人」を達成することができ、青森市民の皆さんに、感動や興奮をお届けできていたうれしく思います。

これからも青森市をスポーツで盛り上げるために活動していきますので、来シーズンもたくさんの方々の応援をよろしくお願いします!!

チームの情報ははこちらから▶

問 ラインメール青森フットボールクラブ
(☎017-729-0411)



X



Instagram



公式サイト

青森ワッツ(バスケットボール)

カクヒログループ
スーパーアリーナでの試合が開催!



シーズンが始まり早2か月。12/6(土)・7(日)は青森ワッツのメインアリーナである「カクヒログループスーパーアリーナ」にて今シーズン初となる試合が開催されます!選手たちの熱いプレーを観て、心も体も温まりましょう!たくさんのご来場をお待ちしています!

試合情報 🏀 vs 熊本ヴォルターズ

時 12/6(土)・7(日) 15:05 TIPOFF

所 カクヒログループスーパーアリーナ



🏀 vs ライズンゼファー福岡

時 12/20(土)・21(日) 15:05 TIPOFF 所 青森県武道館

🏀 vs 鹿児島レブナイズ

時 12/27(土)・28(日) 15:05 TIPOFF 所 カクヒログループスーパーアリーナ

チームの情報ははこちらから▶

問 青森スポーツクリエイション株式会社
(☎017-763-0551)



X



LINE



公式サイト

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第3回 盛り上げよう! 「はがきで送る」版画で青森コンテスト

木版画、紙版画、消しゴム版画など版種は問いません。お気軽にご応募ください。※各部門一人1点まで

◆審査員長 いとうせいこう さん(作家・クリエイター)

◆募集部門 一般部門(中学生以上)、ジュニア部門(小学生以下)

◆賞 グランプリ:①図書カード5,000円、②受賞作品をプリントしたTシャツ、
③青森の地酒・津軽びいどろ・青森県産品の中から1点
郵便局長賞、審査員特別賞、青森観光コンベンション協会会長賞:
①図書カード3,000円、②青森県産品

申 12/1(月)～R8.1/23(金)必着で、郵便はがきまたは年賀はがきの裏面に版画作品を、表面に郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・部門名・学年(学生のみ)を記入し、
〒030-0812 堤町一丁目4-1 リンクステーションホール青森内
第3回盛り上げよう!「はがきで送る」版画で青森コンテスト係へ(はがきサイズの紙でご応募の場合は、必要事項を記入したものを同封し、封書でご応募ください。)

問 版画の街・あおもり実行委員会(☎017-773-7304)



詳しくはこちら

国スポあ313日 開催までと
障スポあ326日 開催までと
※12/1(月)時点
2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

輝く! 青森市のアスリート

国スポに向けて頑張っている青森市ゆかりの選手に、大会への意気込みや競技への思いなどをインタビューしました。

水泳／競泳

なりた そうじろう

成田 宗士楼さん(青森市立戸山中学校3年)

Q競泳への思いや魅力、見どころを教えてください。

A僕が得意な50m、100mでは、ゴールタッチの0.01秒の差で勝敗が決まる世界なので、観ているかたも最後まで楽しめるのが魅力です。

Q国スポへの思いや目標を教えてください。

A地元で開催される全国大会なのでしっかり決勝に残り、メダルを獲るのが目標です。応援してくれる皆さんの期待に応えられるよう、全力で挑みます!

Q自分の強み、アピールポイント、見てほしいところを教えてください。

A体はそれほど大きくありませんが、その体型を生かした速いストロークテンポの泳ぎが自分の強みです。

Q国スポ・障スポの開催に向けて、市民の皆さんにメッセージをお願いします。

A青森県チームに貢献できるよう頑張りますので、応援よろしくお願いします!

【水泳(競泳)】

時R8.9/11(金)～13(日) 所 マエダアリーナ50mプール

陸上競技

の と や い ろ は

能登谷 彩葉さん(青森県立青森東高等学校2年)

Q陸上競技への思いや魅力、見どころを教えてください。

A努力が数字になって返ってくことで、自分の成長を実感できるところが魅力です。スタートのタイミングや位置取りで、勝敗が大きく左右されるところが見どころです。

Q国スポへの思いや目標を教えてください。

A皆さんに応援してもらえるような選手になって、多くのかたの期待に応えられるように頑張っていきたいです。

Q自分の強み、アピールポイント、見てほしいところを教えてください。

Aいつも自分らしく、楽しんで走ることができるのが私の強みです。

Q国スポ・障スポの開催に向けて、市民の皆さんにメッセージをお願いします。

A皆さんの応援でより力を発揮することができるので、応援よろしくお願いします!

【陸上競技】

時R8.10/15(木)～19(月) 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

国スポボランティア大募集

詳しくはこちら▶



図国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

ゆ～さ浅虫お正月特別企画

1階お土産コーナー・ゆ～さ市場でのお買い物や展望浴場をご利用のかたにりんごジュースを1缶プレゼント(各売り場先着50缶限定)

時R8.1/1(木)9:00～なくなり次第終了 ※年末年始は休まず通常営業します。
所 図「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

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できるみんなの遊び場も同時に開催します。

時12/21(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

図「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)



令和7年度 はたちのつどい

◆テーマ 雪解けの刻、来たる春

◆開催日 R8.1/11(日)

◆会 場 青森会場…リンクステーションホール青森
浪岡会場…中世の館

◆対象者 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれのかた

内 容	青森会場	浪岡会場
再会の広場	11:00～	14:00～
式典	12:00～	15:00～
アトラクション	12:30～	15:30～
閉会	～14:00	～17:00

【注意事項】

- ①市外に転出されたかたも参加できます。直接会場へお越しください。
- ②運営の妨げとなる行為や迷惑行為は固く禁じ、係員の指示に従わない場合は、直ちに退場となります。
- ③飲酒されているかた、アルコール類をお持ちのかたは入場できません。
- ④駐車場に限りがありますので、公共交通機関などをご利用ください。

図 青森会場:文化学習活動推進課(☎017-718-1376)

浪岡会場:浪岡教育課(☎0172-62-3004)

国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

R8.1/9(金)までに 要予約

ガレットデロワを作ろう!

国際交流員のマリさんと一緒に、ヨーロッパのお祝いのお菓子ガレットデロワ(豆のケーキ)を作りましょう。

時R8.1/24(土)10:00～12:00 (9:45～受付)

所 沖館市民センター 調理実習室 対 中学生以上

人10人程度 料600円程度(材料費)



韓国異文化理解講座

R8.1/9(金)までに 要予約

韓国の1年

お正月とお盆は旧暦、クリスマスは休日?韓国の1年を紹介します!

時R8.1/17(土)10:30～12:00(10:15～受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人30人程度



台湾異文化理解ワークショップ R8.1/9(金)までに 要予約

台湾春節必須!「春聯」を書きましょう

大学院で日本画を専攻していた陳さんと、台湾の水墨画を学びながら、墨で赤い紙に好きな文字を書いてみましょう。

時R8.1/17(土)10:00～12:00(9:45～受付)

所 沖館市民センター 創作陶芸室

人10人程度(小学5年生以下のお子さんは保護者同伴)

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

中央卸売市場「水産の朝市!」開催

捕れたて新鮮な水産物の一般販売!20日(土)は振る舞い「鰯のじゃっぱ汁(数量限定8:00～)」もお楽しみに♪

時12/6(土)・20(土)7:00～9:00 所 中央卸売市場水産棟仲卸売場

図 中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)

道の駅「なみおか」アップルヒルの人気メニュー
「五目あんかけ焼きそば」づくり 要予約

道の駅「なみおか」のレストランあっぶるひるで人気のメニュー「五目あんかけ焼きそば」を、シェフと一緒に作りましょう!野菜や魚介がたっぷり入った、トロツとしたあんかけの秘密を楽しく学べます。

時12/18(木)10:30～13:00 所 アピオあおもり調理実習室、工作室

対18歳以上 人20人 料1,000円 備エプロン、三角巾持参

申 問 12/15(月)までに、氏名・電話番号を、東青の味加工産直ネットワーク担当:
道の駅「なみおか」アップルヒル(☎0172-62-1170/9:00～17:00受付)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

＊ スキー場 12/20(土)オープン！

10:00～安全祈願祭、11:00頃～16:00はリフトの無料開放を実施予定(ナイターは通常営業)。なお、積雪不足などの場合、リフト無料開放、ナイター営業は中止となる場合がありますのでご了承ください。

＊ サンタとじゃんけんクリスマス

グレンデにサンタさんが登場!小学生までのお子さんを対象に、じゃんけんをして勝ったかた限定100人に、お菓子の詰め合わせをプレゼント♪

時 12/21(日)13:00～ 所 コスモスクワッドリフト乗り場前

＊ 大晦日の営業時間変更のお知らせ

12/31(水)のみ、営業時間が9:00～16:00(ナイター営業は中止)となります。なお、R8.1/1(木)以降は通常の営業時間9:00～21:00となります。

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

第13回雪女コンテスト ー津軽伝説ー

雪女らしさを競うコンテスト。当日は銘品販売などもあります。

時 R8.2/14(土)15:00～19:00

所 中世の館

備 コンテスト出場者を募集します。大人の部優勝賞金現金5万円ほか

申 問 コンテスト出場希望者は、R8.1/31(土)までに、中世の館(☎0172-62-1020)へ

ねぶた面づくり教室 要予約

ねぶた師指導の本格的なねぶた面の制作教室です。

講師:福士裕朗さん(ねぶた師)

時 R8.1/3(土)・4(日)9:30～15:30

所 ねぶたの家ワ・ラッセ

1階 交流学習室

対 小学5年生以上で両日参加可能なかた 人 15人

料 2,500円(小学生は保護者同伴)

申 問 12/1(月)～、ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)へ



第15回全国小・中学生ねぶた 下絵コンクール入賞作品展

小・中学生のオリジナリティあふれるねぶた下絵をぜひご覧ください♪

時 12/20(土)～R8.3/31(火)9:00～22:00

所 問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)



第42回青森第九の会演奏会

沖澤のどか指揮

ベートーヴェン

交響曲第9番 二短調「合唱付」

管弦楽:青森市民交響楽団

時 12/14(日)14:00～(13:00開場)

料 前売券 一般:1,800円 学生:500円

当日券 一般:2,000円 学生:800円

所 問 リンクステーションホール青森(☎017-773-7300)

令和7年度青森市所蔵作品展 「関野準一郎～異国を旅して～」

Traveling to a foreign country

市が所蔵する関野準一郎の異国の風景版画を展示します。

時 12/17(水)～21(日)

10:00～20:00(19:30最終入場)

所 協同組合タッケン美術展示館

ギャラリー1・2・3

問 (一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-1770)

クリスマス朗読会 要予約

「星となった二人の詩人」

生誕90年となる寺山修司と、寺山の盟友であった谷川俊太郎。第一部では、星となった二人の詩人の詩や言葉を、第二部ではクリスマスにふさわしい様々な作品を朗読します。

時 12/14(日)15:30～17:30

所 市民図書館8階会議室2

対 中学生以上 人 25人

申 問 12/1(月)～12(金)12:00まで(10(水)を除く)に、市民図書館(☎017-776-2455)へ

あおもり歴史トリビアを 読む会 要予約

【テーマ】藩政時代の青森の山野ー動物と資源ー

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 12/17(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 12/1(月)～、歴史資料室(☎017-732-5271/月～金9:00～17:00)へ

講師デビュー応援講座 いつも頑張っている“私”、 にプチギフト♡

～香りで癒される“私”、時間～

エッセンシャルオイルの抽出方法、香りの効果について学びます。ロールオンアロマとモイストポプリを作ります。



講師:中嶋稚香子さん

時 12/11(木)10:00～12:00

所 働く女性の家「アコール」2階 談話室

人 20人(申込順) 料 2,000円(材料費)

申 問 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

アコール階段ギャラリー 「青森和文化の会 作品展」

書道作品や生け花などの活動風景写真を約20点を展示します。

時 12/2(火)～25(木)9:00～18:00

※12/14(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」

階段壁面・1階ロビー

問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

カダールなんでも座談会

その日集まったメンバーで「これって私だけ?こんなときどうしてる?」など悩みや疑問について気軽に話してみませんか。聴くだけでもOKです!

時 12/19(金)10:00～11:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2

人 10人(当日先着順)

問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

第42回 青森市私立幼稚園絵画展

青森市私立幼稚園協会加盟園の園児の絵画を一堂に展示します。幼稚園や家庭での体験や、幼児ならではの素直な思いがあふれる作品がギャラリーいっぱいに並びます。

時 12/13(土)10:00～15:00

所 協同組合タッケン美術展示館

問 青森市私立幼稚園協会事務局(☎017-782-5665)

お正月を迎える喜びを彩る フラワーアレンジメント 要予約

新年を迎えるにふさわしい自宅用の豪華な生花アレンジメントの教室です。

講師:田中 洋子さん

時 12/26(金)18:00～20:00

所 はまなす会館 大会議室

人 20人 料 3,500円(材料費)

備 花ばさみ、オアシス1個、持ち帰り用袋持参

申 問 12/12(金)までに、はまなす会館(☎017-738-4821)へ



16ミリ映写機操作技術 講習会受講者募集 要予約

16ミリフィルム映写機操作技術習得のための講義・実技を行います。子ども会・保育所・地域などの上映会で活躍してみませんか。修了者は団体無料上映のための映写機・フィルムなどの貸出しを受けられるようになります。

時 12/17(水)9:00～16:00

所 中央市民センター 3階 集会室

対 18歳以上 人 20人(申込順)

申 問 12/10(水)までに、中央市民センター(☎017-734-0164/9:00～17:00)へ

おとなの映写会

「三十四丁目の奇跡」…アメリカの映画。サンタクロースは本当にいるのか?サンタクロースを信じていない親子と奇跡を信じる男、そして自称サンタクロースの老人との心温まる作品。(1947年)

時 12/19(金)10:00～11:36

(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

こどもの映写会

おしりたんてい「ふめつのせつとうだん 前編・後編」
おしりたんてい!難事件をどのようにかいけつするのか

時 12/14(日)10:00～10:40

(9:50～開場)

所 中央市民センター 1階 寿集会室

対 幼児～小学2年生

人 50人(当日先着順)

問 中央市民センター(☎017-734-0164)

冬のこどもの映写会

16mm映画
母をたずねて三千里、新ムーミン～おじさんは手品師～

時 12/14(日)10:00～11:00

人 20人

所 問 戸山市民センター

(☎017-743-0720)

おしりたんてい!ププツとかいけつ!おしりたんていとうじょう

時 12/20(土)11:00～12:00

人 20人

所 問 大野市民センター

(☎017-739-6228)

16mm映画
母をたずねて三千里、サンタの山妖精の森～第1章ひっこし～

時 12/24(水)10:00～11:00

人 50人

所 問 北部市民センター

(☎017-754-2244)

東部市民センター 「四季を贈る絵手紙展」

東部絵手紙サークルの活動10周年を記念して、四季折々の絵手紙を展示します。

時 12/6(土)～20(土)9:00～22:00

所 問 東部市民センター

(☎017-736-6255)

市民センターなどの図書コーナーの休止について

各市民センター・浪岡中央公民館の図書コーナーは、蔵書点検のため下表の日程で休止します。

市民図書館 (☎017-776-2455)

場所	月日
浪岡中央公民館	12/23(火)・24(水)
北部地区農村環境改善センター	12/24(水)
西部市民センター	12/25(木)
横内市民センター	12/26(金)
荒川市民センター	12/26(金)
東部市民センター	R8.1/13(火)

場所	月日
沖館市民センター	R8.1/13(火)
中央市民センター	R8.1/14(水)
大野市民センター	R8.1/14(水)
油川市民センター	R8.1/15(木)
古川市民センター	R8.1/16(金)
戸山市民センター	R8.1/16(金)

逸品つまみ食い・ちよい飲み お店回りツアー 要予約

新町商店街にある飲食店を巡りながら、「一杯と逸品」を楽しめるツアーを開催します。

時 12/11(木) 16:45～19:00

所 新町商店街振興組合(和田ビル2階)集合

人 20人 料 3,500円

申 問 12/2(火)～5(金)に、
青森市新町商店街振興組合
(☎017-775-4134)へ

認知症の人とともに歩む 家族のつどい

認知症の人の介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。途中参加・退室自由。

時 12/21(日) 13:00～15:00

所 しあわせプラザ

対 認知症の人の介護者など

問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部
(鷹架 ☎090-2982-1650)

アコール映画鑑賞会「ぼけますから、 よろしくお願いします。」&シネマカフェ 要予約

ドキュメンタリー監督の信友直子さんが、娘である「私」の視点から、認知症の母親と耳の遠い父親とともに暮らす家族の日々を丹念に描いたドキュメンタリー。(2018年/102分/日本) 映画鑑賞終了後はシネマカフェを開催。

時 12/8(月) ①10:30～12:20 ②13:30～15:15、シネマカフェ15:20～15:50

所 働く女性の家「アコール」3階 会議室 人 各回30人(申込順)

申 問 氏名・電話番号・希望時間(①か②)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「映画」と記載

頭とカラダの元気アップ健康教室 要予約

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

時 12/4(木)・18(木) 10:00～11:30 所 アピオあおもり

対 概ね60歳以上のかた 人 20人 料 各回500円

申 問 事前に、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

青森県立郷土館 冬休みめぐりまわし大会 要予約

郷土の伝統的な冬の遊び「づくり」(こま)を回す体験ができます。職員が回し方を教えるので初めてでも大丈夫!付き添いの大人のかたや幼児も体験できます。また、記録会を行い、参加者全員に参加賞、記録会の1～3位入賞者には賞状と賞品があります。

時 R8.1/11(日) 13:30～15:30

所 青森県総合社会教育センター2階 大研修室 対 小学生 人 25人

申 問 12/8(月)～19(金)に、氏名・学年・電話番号を
青森県立郷土館(☎017-777-1585(月～金9:00～17:00)、
✉017-777-1588、✉kyodokan-event@pref.aomori.lg.jp)へ



《広告》

正社員 募集中!!

(ルームメイクスタッフ)

実働6時間15分! <例>9:00～16:00(休憩45分)

交通費支給 賄い無料 寮無料

■責任者 241,875円～ ■経験者 201,600円～

龍飛崎温泉



〒030-1711
外ヶ浜町字三厩龍浜54-274

詳しくは、お気軽に
お電話ください。

お問い合わせ

TEL 0174-38-2011

そまや まさみ
担当/ 仙谷 雅美

はまなす会館の教室 要予約

各講座の講師へ直接申込み(申込順) 問 はまなす会館(☎017-738-4821)

教室名	開催日時	人員	料金	講師名・連絡先
社交ダンス教室 (初級ラテン)	12/9～R8.3/24の火曜日 10:30～12:00(全15回) 12/30を除く	20人	12,000円	森内 ☎090-7792-1585
社交ダンス教室 (初級スタンダード)	12/11～R8.3/26の木曜日 10:30～12:00(全15回) R8.1/1を除く	20人	12,000円	
社交ダンス教室 (中級)	12/11～R8.3/26の木曜日 14:00～15:30(全15回) R8.1/1を除く	20人	12,000円	谷川 ☎090-3647-8904
社交ダンス教室 (初級・中級)	12/13～R8.3/28の土曜日 10:30～12:00(全15回) R8.1/3を除く	20人	12,000円	
ベリーダンス教室 (初心者)	12/1～R8.3/30の月曜日 19:30～20:30(全15回) 12/29、R8.1/12、2/23を除く	10人	5回 月額5,000円 4回 月額4,000円 3回 月額3,000円	畑井 ☎090-9535-0212
ベリーダンス教室 (経験者)	12/2～R8.3/31の火曜日 19:30～20:30(全17回) 12/30を除く	10人	5回 月額5,000円 4回 月額4,000円	
ベリーダンス教室 (シニア向け)	12/4～R8.3/26の木曜日 13:00～14:00(全16回) R8.1/1を除く	10人	月額3,200円	
ヨガ教室	12/5～R8.3/27の金曜日 11:00～12:00(全15回) R8.1/2、3/20を除く	10人	月額3,200円	
実用書道教室	12/3～R8.3/25の水曜日 10:00～12:00(全15回) 12/31、R8.2/11を除く	12人	月額3,000円 (4か月分一括払い可)	三原 ☎017-776-2979
ペン習字教室	12/3～R8.3/25の水曜日 10:00～12:00(全15回) 12/31、R8.2/11を除く	12人	月額3,000円 テキスト代1,000円 (4か月分一括払い可)	
3B体操教室	12/5～R8.3/27の金曜日 10:00～12:00(全15回) R8.1/2、3/20を除く	10人	月額2,500円	志田 ☎090-7796-2036
囲碁教室 (入門クラス)	12/6～R8.3/28の土曜日 10:00～11:00(全13回) 12/20、R8.1/3、3/14・21を除く	10人	月額 大人5,000円 中学生以下4,000円	古川 ☎090-6227-9417
囲碁教室 (一般クラス)	12/6～R8.3/28の土曜日 10:00～11:00(全13回) 12/20、R8.1/3、3/14・21を除く	10人	月額 大人7,000円 中学生以下6,000円	
硬式テニス教室	12/5～R8.3/27の金曜日 19:00～21:00(全15回) R8.1/2、3/20を除く	15人	18,000円	古館 ☎090-4041-7713 コーチ:佐藤

青森競輪日程(12月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。
※1は一般入場は行っておりません。

青森ミッドナイトinいわき平(FII) ※1	1日(月)～2日(火)
伊東温泉(FI) 場外	1日(月)
名古屋(FI) 場外	1日(月)～3日(水)
京王閣ナイター(FI) 場外	1日(月)
取手(FI) 場外	3日(水)～5日(金)
佐世保記念(GIII) 場外	4日(木)～7日(日)
松阪ナイター(FI) 場外	5日(金)～7日(日)
広島(FI) 場外	7日(日)～9日(火)
前橋(FI) 場外	8日(月)～10日(水)
松戸ナイター(FI) 場外	8日(月)～10日(水)
伊東温泉記念(GIII) 場外	11日(木)～14日(日)
京都向日町in奈良(FI) 場外	11日(木)～13日(土)
四日市ナイター(FI) 場外	12日(金)～14日(日)
大宮(FI) 場外	17日(水)～19日(金)
松阪(FI) 場外	17日(水)～19日(金)
伊東温泉ナイター(FI) 場外	17日(水)～19日(金)
広島記念(GIII) 場外	20日(土)～23日(火)
和歌山(FI) 場外	20日(土)～22日(月)
静岡ナイター(FI) 場外	20日(土)～22日(月)
小田原(FI) 場外	24日(水)～26日(金)
防府(FI) 場外	25日(木)～27日(土)
奈良ナイター(FI) 場外	25日(木)～27日(土)
平塚(FI) 場外	28日(日)～30日(火)
ヤンググランプリ	28日(日)
ガールズグランプリ	29日(月)
ケイリングランプリ	30日(火)
岸和田(FI) 場外	31日(水)

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

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



掲載の内容は、11月19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。

「冬のあおたびキャンペーン」

青森県民の皆さんがおトクに宿泊できる「冬のあおたびキャンペーン」を実施します。

期間中に県内の参加宿泊施設に泊まると、割引やプレゼントなどの特典がもらえます。さらに、県内の参加立寄店舗でも様々な特典を用意しています！

新企画“あおたびWチャンス”では、抽選でペア宿泊券などの豪華景品が当たるかも!?

この機会に、県内の色々な場所に出掛けてみませんか？

時 12/1（月）～R8.3/31（火） ※R8.3/31チェックインまでが対象

対 青森県内の居住者

※複数人グループでの予約の場合、グループ内に青森県内にお住まいのかたが1人でもいれば、全員がキャンペーンの対象となります。

※チェックイン時に居住地が確認できる身分証明書をご提示ください。

問 冬のあおたびキャンペーン事務局

（☎0120-039-041）

【冬のあおたびキャンペーン公式サイト】

https://fuyuno-aotabi.jp/



チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★ページ下部参照

番号	講座名	内 容	日 時
Wordを初めて操作するかた向けの講座			
A21	住所録活用を 楽しもう	Excelでの住所録作成・管理方法 や、Wordで住所録を使用し宛名ラ ベルやハガキ作成方法を学ぶ	R8.1/17(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座（応用）			
A22	Excel関数活用術 (時間管理編)	日付・時間についての関数の使い 方を学び、予定表や出勤簿などを 作成してみる	R8.1/23(金) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A23	デジカメ・スマホの 写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真 をパソコンに保存・整理、またWord での活用や簡単な動画編集への活 用などを学ぶ ※デジカメまたはスマホ持参	R8.1/24(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）



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

シニア向けスマホ教室
～安全に使う!セキュリティ編～
時 R8.1/14・21（水）13:30～15:30
対 60歳以上 人 15人 申★

覚えておきたい保険講座（基礎編）
～介護・認知症とお金の基本を学ぼう～
時 R8.1/17（土）10:00～11:30
対 18歳以上 人 30人 申★

失敗しない墓じまい
時 R8.1/20（火）10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

マシュー先生の楽しい英会話教室
時 R8.1/22・29（木）13:30～15:00
対 18歳以上 人 30人 申★

**中村先生の楽しいエアロビクス
&リラクゼーションストレッチ教室**
時 R8.1/27、2/3（火）10:00～12:00
対 18歳以上 人 25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 R8.1/28（水）10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人 申★

知っておきたい終活のお話
～エンディングノートの書き方など～
時 R8.1/30（金）10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

介護保険で利用できるサービス
時 R8.1/30（金）13:30～14:30
対 18歳以上 人 30人 申★

絵画教室
「プロに教わる!図画作品をランク
アップさせる絵画のテクニック」
時 R8.1/5（月）・6（火）10:00～12:00
対 小学3～6年生 人 20人 申★

親子クッキング
「ハンバーガープレートランチ」
時 R8.1/7（水）10:00～12:00
対 小学3～6年生とその保護者
人 12組（24人） 料 一人700円 申★

キッズ金融「お金のヒミツ」
時 R8.1/7（水）13:30～15:00
対 小学生 人 20人 申★

実験教室「科学だ! わくわく実験ゼミナール」
時 R8.1/8（木）10:00～12:00
対 小学3～6年生 人 12人
料 500円 申★

**けん玉教室「伝統の遊び
『けん玉』で集中力を身につけよう!」**
時 R8.1/8・15（木）13:00～14:00
対 小学生 人 20人 申★

親子クッキング
「梅ちゃん先生と作る本格和菓子!
『かんたん和菓子の作り方』」
時 R8.1/17（土）10:00～12:00
対 小学3～6年生とその保護者
人 10組（20人） 料 一人500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 R8.1/24（土）10:00～11:30
対 小学生 人 20人 申★

**ドローン教室「ドローンの
しくみを知って操縦にチャレンジ!」**
時 R8.1/24（土）13:00～15:00
対 小学3～6年生 人 12人 申★

クッキング
「巻き巻きクッキング!」
時 R8.1/25（日）10:00～12:00
対 小学3～6年生 人 12人
料 700円 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

シニアスマホ無料相談会⑤
時 12/15（月）10:00～12:00
対 60歳以上 人 10人
申 12/8（月）9:30～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 12/19（金）11:30～13:30
対 18歳以上
申 当日、直接会場へ。先着順で対応

バルーンアート教室
～大きなクリスマスツリーづくり～
時 12/20（土）10:00～12:00
対 小学生以上
※小学3年生以下保護者同伴
人 16人 料 800円
申 12/6（土）9:30～料金持参の上、来館

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

笑ってお得!動いてお得!
脳と身体の有酸素運動
時 R8.1/6・13・20・27（火）
13:00～15:00
対 18歳以上 人 20人
申 12/1（月）9:00～電話・来館

ロコトレ体操
～楽しく介護予防をしよう～
時 R8.1/15・22・29（木）
13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 12/1（月）9:00～電話・来館

**イエローバンドで
楽しくトレーニング**
時 R8.1/24・31、2/7・14（土）
10:00～12:00
対 18歳以上 人 40人
申 12/3（水）9:00～電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

**料理教室「クリスマスと
お正月に役立つ料理」**
時 12/20（土）10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 2,000円
申 12/6（土）10:00～電話・来館

**ロコモ予防体操で
いきいきエンジョイ**
時 12/22（月）10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 12/8（月）10:00～電話・来館

**お正月を彩るお花を
飾りましょう（生花）**
時 12/27（土）10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 2,800円
申 12/10（水）10:00～電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

**大人も子供も楽しめる
リボンを使ったリズム体操**
時 R8.1/17・24（土）13:00～15:00
対 小学生から大人まで 人 15人
申 12/5（金）10:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

お正月のフラワーアレンジメント
時 12/28（日）13:30～15:30
対 18歳以上 人 15人 料 3,500円
申 12/1（月）15:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

初心者限定水泳教室・水曜日
時 R8.1/14・21・28、2/4・18・25、
3/4・11・18・25（水）
10:00～12:00
対 18歳以上（クロール・背泳ぎで25m
泳げないかた）
人 15人（抽選） 料 3,350円

プールで楽しく健康づくり・木曜日
時 R8.1/15・22・29、2/5・12・19・26、
3/5・12・19（木）10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人（抽選） 料 2,500円

集中水泳教室・金曜日
時 R8.1/16・23・30、2/6・13・20・27、
3/6・13（金）13:30～14:30
対 18歳以上（25m以上泳げるかた）
人 15人（抽選） 料 3,000円

プールで楽しく健康づくり・月曜日
時 R8.1/19・26、2/2・9・16、
3/2・9・16・23・30（月）
10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人（抽選） 料 2,500円

申 12/8（月）～15（月）来館受付、
12/16（火）10:00～公開抽選、
抽選終了後～12/23（火）
9:00～17:00料金持参で来館

お正月用生け花講座
時 12/28（日）10:00～12:00
対 中学生以上 人 15人 料 3,500円
申 12/9（火）10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

**青森のローカルごはん
～ごま赤飯～**
時 12/22（月）10:00～12:00
対 18歳以上 人 16人（抽選）
料 800円
申 12/2（火）～4（木）電話・来館、
締切り後、定員を超えた場合は抽選

**がんについて学ぼう
～大人のがん教室～**
時 12/17（水）13:00～15:00
対 18歳以上 人 20人
申 12/4（木）9:00～電話・来館

**梅ちゃん先生の親子で
お料理教室～お肉のレシピ～**
時 12/20（土）10:00～13:00
対 小学生とその保護者
人 6組 12人（抽選）
申 12/1（月）～3（水）電話・来館、
締切り後、定員を超えた場合は抽選

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

**お正月を彩る華やか
フラワーアレンジメント**
時 12/28（日）10:00～12:00
対 18歳以上 人 12人 料 3,500円
申 12/3（水）9:00～電話・来館

**親子でクリスマスケーキづくり
～チョコクリームのブッシュドノエル～**
時 12/24（水）10:00～13:00
対 小学生と保護者 人 8組 16人
料 2,500円
申 12/2（火）9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

**私でもできる
自家製みそ作りとお漬物**
時 R8.1/23（金）10:00～12:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,500円
申 12/6（土）10:00～料金持参の上、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】 12/15（月）必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。 ※12/22（月）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



あおもり 冬のワンダーランド



あおもり灯りと紙のページェント

ねぶた技法による市民創作の和紙オブジェ「雪だるま〜」が青森ベイエリアを柔らかな光で包みます。

時 12/12(金)〜R8.2/15(日)
16:00〜21:00

所 八甲田丸、ワ・ラッセ、JR新青森駅、JR青森駅など

問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
(☎017-735-8150)



冬ねぶた展示

青森開港400年をイメージした「ミニねぶた」を展示。真っ暗な部屋をミニねぶたが幻想的に彩ります!

時 12/12(金)〜R8.2/15(日)
10:00〜21:00

所 ねぶたの家ワ・ラッセ交流学習室3

※2/14・15は別会場に展示予定
問 観光課(☎017-734-5179)



第48回青森冬まつり

雪の大型すべり台が目玉の青森の冬恒例イベント。ステージイベントなど家族で楽しめるイベントが盛りだくさん。

時 R8.2/14(土)・15(日)
9:00〜15:00

所 青い海公園

問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)



ザ・もつけ祭り&冬花火

ふんどし姿のもつけたちによる雪上綱引きに興奮!冬の花火がフィナーレを飾ります。

時 R8.2/14(土) 17:30〜19:00

所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場

問 観光課(☎017-734-5179)



青森夜市

冬の青森ならではの食・酒を堪能できる夜市を開催!ワ・ラッセ内の交流学習室では、買ったものを食べることができます♪

時 R8.2/14(土) 16:00〜21:00

所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場

問 観光課(☎017-734-5179)



ナイトミュージック & ミュージアム

ワ・ラッセの「ねぶたホール」が一夜限りのディスコ会場に!DJオリジナル曲で盛り上がりましょう!

時 R8.2/14(土) 19:00〜21:00

所 ねぶたの家ワ・ラッセ

ねぶたホール(入場無料)

問 観光課(☎017-734-5179)



あおもり冬のワンダーランド フォトコンテスト

【応募要件】Instagramアプリ内で下記二次元コードをスキャン、または「@a_w_w_official」を検索。詳細は、市HPをご確認ください。

時 12/12(金)〜
R8.2/15(日)

問 観光課(☎017-734-5179)



@A_W_W_OFFICIAL

連携イベント

CHRISTMAS MARKET 2025 in アスパム

高さ約10mの大型ツリーがきらめくなか、会場では、クリスマスにちなんだ料理などが販売されます。

時 12/12(金)〜25(木) 【月〜木】16:00〜20:00

【金】16:00〜20:30(ラストオーダー20:00)

【土・日・24日・25日】11:00〜20:30(ラストオーダー20:00)

所 青森県観光物産館アスパム特設会場

問 青森県観光国際交流機構(☎017-735-5311)



なかどまりイガ米〜きてけフェア

中泊町の特産品販売、金多豆蔵人形芝居、お楽しみ抽選会など

時 R8.2/14(土)・15(日)

10:00〜15:00

所 青森県観光物産館アスパム1階・正面玄関前広場

問 青森県観光国際交流機構(☎017-735-5311)

催し盛り
だくさん!!



中泊町キャラクターイカリん

2026八甲田丸カウントダウン

大晦日恒例のカウントダウンを開催!新年を祝う汽笛の吹鳴とニューイヤー打上花火、新年の挨拶やお楽しみ抽選会などを開催。新年をベイエリアでにぎやかに迎えましょう。

時 12/31(水)〜R8.1/1(木) 23:50〜0:30

備 天候などにより内容が変更になる場合があります。お車でのご来場はご遠慮ください。

問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)

★「ニューイヤー打上花火」にご協賛してくださる個人・企業を募集!
詳しくはお問合せください。(12/19(金)締切)

青森開港400年記念シンポジウム

青森開港400年の歴史や文化を振り返り、未来の展望を考えるパネルディスカッションのほか、基調講演では上田寿美子さん(クルーズライター)をお招きし、クルーズの魅力や楽しみ方などを語っていただきます。

時 12/13(土) 13:00〜15:30(12:30開場)

所 ねぶたの家ワ・ラッセ イベントホール 180人(申込順)

申 二次元コードから申込み

問 交流推進課(☎017-734-5415)



みなとまち・あおもり
誕生400年公式HP



申込み

《広告》

雪かきのお願いならシェアジョブ

回数券でカンタンに雪かきをお願いできます♪

シェアジョブ
サイトはこちら



弘前市誘致企業

駐車場の雪かき

玄関前の雪かき

来店またはお電話でご相談ください TEL 0172-88-9150

株式会社エンリー シェアジョブ農家さん相談弘前支店

弘前市城東北 3-10-1 さくら野百貨店弘前店 3F

令和7年12月号 No.476

【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11月1日現在】

男性 121,338人(-43) 世帯数 135,853世帯(+2)

女性 138,562人(-128)

合計 259,900人(-171)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号1月号の配布日は、12月23日(火)〜27日(土)です。