

広報



あおもり

AOMORI City News

1

No.477
January
2026 [令和8年]



謹んで新年の
ご挨拶を申し上げます

令和八年元旦

青森乗馬クラブ

▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1：新年のご挨拶／令和7年青森市の主なできごと
- 4 特集2：知って 使って もっと快適に！暮らしにやさしいデジタル
- 5-6 ビジネス情報：キラリあおもり創造人「デジタル技術で業務効率化」
- 7-8 子育てひろば：青森市交流・体験型遊びの環境創出モデル事業「ASOBIBA-冬の陣-」
アソビバ
- 9-11 健康・医療ナビ：「はたちの記念」に献血をしてみませんか？
- 12-14 市からのお知らせ：令和8年度市民税・県民税の申告
- 15-19 暮らしの情報：青森市の地元スポーツチームを応援しよう！
- 裏表紙 青森発見フォトゼミナール成果発表写真展、2026青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

「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

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

青森開港400年の節目でありました昨年は、様々なイベントを通じて、みなとまち・あおむりの歴史・文化を再認識し、次の世代へつなぐ大きな一歩を踏み出すことができました。また、青森港へのクルーズ船の寄港数が過去最多となるなど、青森市の魅力を世界に発信できた一年ともなりました。

そして本年、青森市は「まちづくり400年」を迎えます。昨年に引き続き、港湾を中心としたまちづくりやにぎわい創出に取り組む記念プロジェクトを展開し、市民の皆様とともに、郷土へのシビックプライドを育みつつ、日本を代表する港を目指し、「国際クルーズ拠点の形成」や「洋上風力発電産業の一大拠点の形成」などに向け、戦略的に事業を展開していきます。これからの時代も末永く「みなとまち」として地域のにぎわいを牽引し、先

人たちが紡いできた歴史に改めて想いを馳せながら、青森市の次なるステージを目指してまいります。

また、市民の足として歴史を重ねてきた青森市営バスも、本年100周年を迎えます。今後も身近で親しみのある公共交通機関としての役割を果たし、市民の皆様とともに更なる歴史を積み重ねられるよう努めてまいります。

そして、このような大きな節目が重なる記念すべき本年、青森県において国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会が開催され、本市では開会式・閉会式のほか、県内で最多の競技の開催を予定しております。国内最大のスポーツの祭典を、市民、関係団体の皆様とともに大いに盛り上げ、成功裏に終わられるよう取り組んでまいります。

結びに、皆様の市政に対するご支援をお願い申し上げますとともに、本年が輝かしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。



青森市長
西 秀記

令和7年 青森市の主なできごと

祝!青森開港400年



青森港は1625年の開港から400年を迎え、キックオフイベントを皮切りに、記念式典、自衛艦や大型帆船「日本丸」の一般公開、海事振興連盟青森タウンミーティング、みなとオアシスSea級グルメ全国大会、演劇「青森みなと400年ものがたり」公演、北東アジア港湾局長会議、記念シンポジウムなど様々な記念イベントを実施しました。

また、3年連続で過去最多、東北最多となる41回のクルーズ船寄港を記録し、増加する外国人観光客の多様なニーズに応えるべく「AOMORI 外国語ガイド塾」を開校し、インバウンド向け観光ガイド育成に取り組みました。

さらに「青森港暮らしのマルシェ」を10月10日～13日の4日間、青森港新中央ふ頭、柳町通り、本町公園、市役所本庁舎までの約1.4kmのエリアで開催し、約550店舗が出店。農水産物、飲食、クラフトのほか古本、古着、ワークショップ、パフォーマンスなど多様性を活かしたマルシェとして3万8千人もの人のにぎわいました。

令和8年は青森まちづくり400年を迎え、多様な団体と連携しながら、これまで育んできた文化・伝統・

歴史を継承するとともに、港を中心としたまちづくりの意識啓発、にぎわい創出に取り組めます。



一人ひとりに寄り添った学びの場・支援体制続々スタート!



市内全域から入学・転入学を可能とする不登校等特認校(油川小・油川中、新城中央小・新城中、堤小・浦町中)を4月から新設し、学習支援や教育相談に加え、未来創造学習を総合的な学習の時間で進めています。各家庭・関係機関と連携しながら、子どもたちが自己実現を果たせる居場所づくりを進めます。

7月には、令和9年4月から県内初の公立夜間中学を古川小学校内に設置するため「青森市公立夜間中学設置基本方針」を策定。「世代や国籍を超えて、学び喜びや人とつながる喜びを分かち合い、未来を拓く学校」を目指します。

また、夏休みなどの長期休業明けの時期は、心身の不調を訴える児童生徒が増えるとともに、教職員にとっても業務負担が大きい時期であることから、最初の1週間を学校生活を緩やかにスタートさせるための期間とする「ゆるやかスタート・ウィーク」を8月25日～29日の期間で実施。一定の効果が得られたため、冬休み明けも実施します。

さらに11月からは保護者の平日の休暇を利用して保護者と子どもが一緒に「学び」を目的に過ごす「ラーケーション」を試行。年度内の成果・課題を踏ま



え、令和8年4月から本格実施へ移行します。

より子どもたちに寄り添った学びの場の提供や、支援の充実を図ってまいります。

2/6 青森市しごと創造戦略の策定と連携協力協定締結



青森市しごと創造会議での意見や提案を踏まえ、産学金官が「共創」により取り組む本市のしごと創りに向けた指針として「青森市しごと創造戦略」を策定し、その推進に向け、(株)青森みちのく銀行、あおもり創生パートナーズ(株)、慶應義塾大学SFC研究所の3者と「未来共創に向けた研究開発と推進に関する連携協力協定」を締結しました。

また、戦略に位置付けた29の共創プロジェクトの事業化に向け、産学金官連携のもと、「あおもり未来共創ラボ」での研究がスタートしています。

2/12 自治体初の連携協定締結など女性活躍のための取組がますます充実!



働く女性を支援するため創設した「青森市働く女性ネットワーク」が、2月12日のキックオフイベントを皮切りに本格的に活動を開始しました。

また、8月12日には、包括的に女性支援に取り組んでいる一般財団法人日本女性財団と、自治体としては全国で初めての連携協定を締結しました。女性の生涯にわたるウェルビーイングの実現や女性活躍の推進に向けて、本市の取組をより一層進めます。

明けましておめでとうございます。
市民の皆様におかれましては、清々しく新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年は、青森港が開港してから400年、本市の名誉市民第1号であります棟方志功画伯の没後50年という節目の年であり、様々な関連イベントが市内各所で開催され、市民の皆様をはじめ多くの方々が集い、市内は大いににぎわいました。これまで育んできた文化、伝統、歴史を次の世代につないでいかなければと、改めて感じた意義深い一年となりました。

本市議会におきましても、除排雪事業に対する青森市長への要望や、市とともに豪雪による農業被害及び養殖ホタテガイ高水温被害に関する支援について国へ要望活動を行うなど、市民の皆様の安全・安心の確保や被害復旧への財政支援等に向けて取り組んできたところです。

また、普段開放していない本会議場や議長室を子どもたちに見ていただく機会等を提供するなど、身近で開かれた議会となるよう努めてまいりました。

本年、地名を「青森」としてまちづくりが開始されて400年という記念すべき年を迎えます。今後も、地方自治の二代表制の一翼を担う議事機関として、執行機関である市と切磋琢磨しながら、市民の皆様の負託に応え、市政の発展に向けて、市議会一丸となって邁進してまいります。

結びに、今年一年が市民の皆様にとりまして、健康で明るく幸せな年となりますよう心からお祈り申し上げまして、新年のご挨拶といたします。



青森市議会議員
奈良岡 隆

新年あけましておめでとうございます。

青森市民の皆様におかれましては、晴れやかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

青森市と函館市は、青函連絡船で結ばれていた頃からともに港町として繁栄し、平成元年に「手をつなぐ、心を結ぶツインシティ」を合言葉として、ツインシティの盟約を締結し、官民を問わず文化、スポーツ、経済、観光など幅広い分野にわたり、100を超える交流事業が展開されてまいりました。

本年、「青森まちづくり400年」という歴史的な節目を迎えられますことを心よりお祝い申し上げます。この節目が地域のさらなる飛躍につながることを願っております。

また、本年は北海道新幹線開業から10周年の節目でもあり、平成28年の開業以来、青森と函館の距離は一段と近づきました。これまでを振り返ると、両地域が互いに支え合い、連携を深めてきた成果が数多く実を結んでおります。

今後におきましても、青函両市民の絆が一層深まり、両地域の活性化と一体的な発展を図るため、青森市と函館市がともに手を携えてまいりたいと考えておりますので、青森市民の皆様におかれましては、変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして素晴らしい1年となりますようご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



函館市長
大泉 潤

4/1
5
11/4

DXで暮らしを便利に!



国民健康保険や子ども医療費助成のほか、県内で初めて出生届や関連の手続について、オンライン申請が可能になりました。「書かない、待たない、行かない窓口」の実現を目指します。

また、浪岡AIデマンド交通「のりAI」、青森西部地区デマンド型交通「チョインコあおもり西部」の運行が開始しました。今シーズンからは冬期間も運行するなど、より暮らしを便利にするためのDXの取組を拡充しました。

6/13

青の煌めきあおもり国スポ競技別リハーサル大会の開催



令和8年に青森県で開催される青の煌めきあおもり国スポに向け、各競技会の運営能力向上と市民の機運醸成を図るため、陸上競技を皮切りに順次リハーサル大会を開催しました。国内最大のスポーツの祭典の成功のため、また、本市の多彩な魅力を全国にPRする絶好の機会として、市民の皆様や関係団体、行政が一丸となって取り組みました。本大会では、県内最多の14競技19種目を開催します。

6/14
6/15

大阪・関西万博で「東北絆まつり」開催! 青森ねぶたの魅力を国内外に発信



大阪・関西万博会場内で、青森ねぶた祭をはじめ、東北の県庁所在地6市の祭りが集結した「東北絆まつり」を開催し、総勢550名の踊り手らが会場を練り歩き、華麗な演舞を披露しました。

青森ねぶたは1970年の大阪万博以来、半世紀ぶりの万博参加となり、大型ねぶたの展示のほか、囃子やハネトによる運行パレードを行い、青森市や青森ねぶた祭の魅力国内外に発信しました。

7/5

青森市長特別未来賞の授与・あおもり文化大使の委嘱



世界的に活躍する青森市出身の指揮者・沖澤のどかさんへ、故郷への深い思いと音楽を通じた多大なご功績をたたえ、「青森市長特別未来賞」を創設し、授与しました。

また、「青い海と森の音楽祭」を開催し、出前演奏会などを通じ、青森市において文化芸術の魅力を広く発信していることに敬意を表し、「あおもり文化大使」第1号として委嘱しました。

7/28

青森空襲から80年



戦後80年記念事業として、小中学生を対象とした平和標語コンクールや青森空襲などを紹介する平和展、青森市平和マップの改訂などを実施しました。

青森空襲のあった7月28日の「青森市平和の日」に開催した平和祈念式典では、標語コンクール入賞者の表彰のほか、中央高校演劇部卒業生による空襲を題材とした演劇の上演や、南中学校合唱部による追悼合唱を行いました。

7/19
11/3

棟方志功没後50年 記念事業の開催



本市の名誉市民第1号であり、世界的版画家である棟方志功画伯が、没後50年を迎えたことから、青森県立美術館において、「棟方志功没後50年記念展 青森の子 世界のムナカタ」を開催。県内外から約7万5千人にご来場いただきました。

また、9月7日に「棟方志功サミット」を開催し、画伯ゆかりの5自治体の長が一堂に会して文化・経済振興について意見交換しました。

特集2

special feature

知って使ってもっと快適に!

暮らしにやさしいデジタル

青森市ではDX先進都市を目指し、デジタル技術を活用して、市民の皆さんの暮らしをより豊かにする取組を進めています。

目指しているのは、行政のあり方を変えること。例えば、手続のために市役所へ出向かなくても済む「行かない窓口」の実現など、皆さんの負担を減らし、快適な暮らしをサポートします。

DXってなに?

デジタルの力で、生活や社会の仕組みを「アップデート(進化)」させることです。単にパソコンやアプリを使うことではなく、それらを活用して、今までの「当たり前」や「やり方」を根本から見直し、皆さんの生活をより快適で豊かなものに変えていくことです。



LINEで
災害情報や
避難情報など
が届く



自宅にいな
がら行政手
続ができる



市役所の窓
口で申請書
に書かなくて
いい



道路などの
損傷をイン
ターネットで
通報

今回は、特に暮らしに関わりの深い **3つの取組** をご紹介します。

問 DX推進課 (☎017-734-5133)

1 暮らしに役立つ情報が届く! 青森市LINE公式アカウント

青森市LINE公式アカウントは、市民の皆さんの興味・関心に合わせた関連性の高い情報をお届けする、まるで「手のひらサイズの便利な窓口」です。

友だち登録するとこんなことができます!

防災

避難所やハザードマップなど知りたい情報にすぐアクセス
災害時には避難情報などが直接届く

ごみ・リサイクル

受信設定するとごみ収集日をお知らせ
ごみの分別方法をチャットが答えてくれる

バス

バスの時刻表や位置情報など知りたい情報にすぐアクセス

市への通報

道路・公園の不具合やクマなどの発見をその場ですぐ通報



登録方法

LINEのホーム画面 ➡ 「青森市」と検索し、友だち追加
または、右の二次元コードを読み取り、友だち追加



ぜひ登録してね!

2 市役所手続を自宅で! オンライン申請

「平日の開庁時間に間に合わない」、「自宅にいながら手続がしたい」という皆さんへ、ご自宅のパソコンやスマートフォンから、原則24時間365日手続ができるサービスです。

ぴったりサービス

国が運営する「マイナポータル」の機能の一つで、マイナンバーカードを利用します。
※ご利用にはマイナンバーカードのほか、マイナンバーカードの読み取りができるスマートフォン、またはパソコン・ICカードリーダーが必要です。

【主な手続】

転出届、転入(転居)予定連絡、出生届、国民健康保険の加入届・脱退届、青森市子ども医療費助成など
「青森県青森市」と設定し各手続を探してください➡



青森市電子申請サービス

青森市独自のサービスであり、申請の届出やアンケート、イベントの申込みなどで利用しています。

【主な手続】

水道の使用開始・使用終了の申込み、青森市職員採用試験受験申込み、QOL健診申込み、各種イベント・講座の参加申込みなど

上記以外にも様々な手続がオンラインで申請可能です!



子どもが小さいので、スマホで申請ができるのは助かります!

わざわざ市役所に出向かなくても講座の参加申込ができました!



引っ越しの準備で時間がなかったのでもスマホで転出届を出しました!

3 はじめてのスマホ教室に参加しませんか?

地図アプリやLINEなど、スマホの基礎操作を学んでみませんか? 暮らしがぐっと便利になるスマホ教室、お気軽にご参加ください!

詳しくは
本紙15ページを
ご覧ください





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



デジタル技術で業務効率化

企業の実態に合わせて支援

わたや ともあき
綿谷 智明さん (NPO法人あおもりIT活用サポートセンター シニアコーディネーター)

「デジタル化を進めたいけれどどうしたらいいかという相談や、生成AIをどう自社に組み込めばいいかという相談が多いですね。」NPO法人あおもりIT活用サポートセンターが運営する「青森県DX総合窓口」のDXコンシェルジュとして、県内の中小企業や個人事業主向けに、デジタル技術を活用した業務改善や経営革新を支援しています。令和6年4月に同NPOに参画して以来、無料で相談に乗った企業・事業主は100社以上。現場作業員の勤怠管理にスマートフォンを使えるようにITツールを提案したり、リンゴ農家がクラウド型表計算ソフトを活用して労働時間や売上の管理ができるように支援したりしました。「大事にしているのは現状把握。ヒアリングをし、業務全体を見て実態に合わせた取組をしていくことが大切。デジタルツールを導入することだけが目的ではなく、業務の効率化が

一番の目的。」と話します。

今別町出身の37歳。陸上特待生として仙台育英学園高校へ進学し、大学卒業後は大手コンビニエンスストアの直営店店長やスーパーバイザー、大手学習塾の教室長などを経験。元々興味があった地域活性化に携わる仕事がしたいとNPOに参画しました。様々な職歴で培った「課題の本質を考える癖」が今の仕事にも生かされているそうです。

「デジタル化は大企業がやることという意識を変え、身近に感じてもらえるような活動を続けたい。」という綿谷さん。同NPOでは小・中・高校での「情報モラル教室」も行っており、「AIネイティブになっていく子どもたちが抵抗なくデジタル技術に触れられる環境を整えていきたい。」と語りました。

12/27(土)～
1/2(金)の
ゲスト

Biz
NAVI

ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

第3回障がい者雇用促進セミナー

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

企業の障がい者雇用を支援するためのセミナーを開催します。企業の多様な人材確保に役立つ内容となっていますので、ぜひご参加ください。

◆第一部 基調講演「中小企業における障がい者雇用の促進～法定雇用率の引き上げに向けて～」

講師:松原未知さん

(NPO法人NECST 就労移行支援事業所 ビルド神保町 就労支援員)

◆第二部 障がい者雇用に係る企業向け助成制度の紹介

講師:独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部

時 1/30(金) 14:00～16:00 所 青森商工会議所 7階研修室

対 障がい者の雇用や実習の受入れに関心のある企業のかた 人 30人(申込順)

申 問 1/28(水)までに、経済政策課(☎017-734-2402、

✉keizai-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

収入保険 ～始めよう!青色申告～

＊ 青色申告1年目から加入できます!

農業者の皆さん、収入保険はあらゆるリスクから農業経営を守ります。青色申告の実績期間が短縮されたことで、3/16(月)までに「青色申告承認申請書」を税務署へ提出すると、個人農家の場合令和9年1月から収入保険に加入することができます。

令和8年			令和9年	令和10年
3月16日まで	10月～11月	12月	1月～12月	確定申告後～6月
「青色申告承認申請書」を税務署に提出	加入申請	保険料などの納付	保険期間	保険金・特約補てん金の請求及び支払い

申 問 青森県農業共済組合

津軽支所(☎0173-33-1513)、ひろさき支所(☎0172-28-5700)



給与支払報告書をご提出ください

所得税の源泉徴収義務がある事業主(給与支払者)は、法人・個人を問わず、令和7年中に支払った給与について、アルバイト・パート、役員などを含む全ての従業員の給与支払報告書(総括表と個人別明細書)を作成し、従業員のR8.1/1現在(年の中途に退職した場合は退職時)における住所地の市町村長に提出することが義務付けられています。

令和8年度(令和7年分)の給与支払報告書の提出期限は2/2(月)です。窓口が混み合いますので、お早めにご提出ください。

※eLTAXでも給与支払報告書を受け付けています。



◆全事業所で特別徴収を実施します

本市では、原則として所得税の源泉徴収義務のある全ての事業所で、市民税・県民税の特別徴収を実施しています。右の理由に該当する場合のみ普通徴収としますので、理由の略号(A～E)を、給与支払報告書(個人別明細書)の摘要欄に必ず記入してください。詳しくは、市HPをご覧ください。

問 市民税課(☎017-734-5197) ID1001631

理由	略号
受給者総人員が2人まで	A
退職者	B
他事業所で特別徴収の者(乙欄該当者を含む)	C
給与不定期・税額が引ききれない(年間106万5千円以下)	D
休職者または休職・退職予定者	E



2026年4月「産業カウンセラー養成講座」無料説明会

時 ①1/11(日) 13:30～15:00 ②1/25(日) 10:00～11:30
③2/15(日) 10:00～11:30 ④2/26(木) 19:00～20:30
⑤3/8(日) 10:00～11:30 ⑥3/18(水) 19:00～20:30

所 Zoomによるオンライン開催

申 事前に二次元コードから申込み。

備 当日のZoom招待URLをメールでお知らせします。

問 日本産業カウンセラー協会東北支部事務局(☎022-715-8114)



問屋町ビジネススクール

所 問屋町会館

申 各締切までに、問屋町ビジネススクールHPの申込みフォームから申込み。

または、申込書（協同組合青森総合卸センター、各市民センターなどに備付け、HPに掲載）を、協同組合青森総合卸センター（☎017-738-7323）へ

問 協同組合青森総合卸センター（☎017-738-4711）



- ①業務の流れを最適化! 成果を生むための仕事分解術
～無駄や重複を発見して効率的な流れを構築しよう～

時 1/22(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切1/15(木)
- ②若手リーダーのステップアップ講座 ※中小企業大学校仙台校と共催

時 1/27(火)・28(水) 9:30～16:30、1/29(木) 9:00～16:00
対 中小企業・小規模企業の職場若手リーダー 人 15人 料 29,000円
備 申込締切1/16(金)
- ③自分のリズムをつかめ! 個性心理学®を活用した計画設計術 **新規講座**
～自身の特性やリズムを理解して効率的に計画を設計しよう～

時 2/12(木) 18:30～20:30 人 15人 料 4,300円 備 申込締切2/5(木)
- ④1日で理解できるようになる! 今さら聞けない会計・経理の基礎の基礎
～図解でわかりやすい! たった1日で会計の基礎知識が身につく～

時 2/19(木) 9:30～16:30 人 15人 料 7,600円 備 申込締切2/12(木)
- ⑤人・地域・社会をつなぐ経営の新常識! 「六方よし」経営のススメ **新規講座**
～あなたの会社が社会に貢献しながら最大の成果を上げるための新たな視点～

時 2/26(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切2/19(木)
- ⑥隠れた才能を引き出せ! 自分の強みを見つけ出し最大限に活用する方法 **新規講座**
～クリフトンストレングスで個々の強みや特性を見極め、仕事や人生を成功に導こう～

時 3/3(火) 13:00～17:00 人 15人 料 7,700円 備 申込締切2/17(火)
- ⑦人材育成をはじめて担当する方へ! 教え方・関わり方のポイント **新規講座**
～相手の個性や特徴に合わせた指導法やコミュニケーションを習得～

時 3/5(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切2/26(木)
- ⑧社労士が伝える! 経営に効く労務のヒントと裏話 **特別講演会**
～制度だけでは守れない現場のリアル～ ※オンライン併用開催

時 3/13(金) 13:30～15:30 人 20人 料 無料 対 経営者・経営幹部など
備 申込締切3/6(金)
- ⑨新入社員研修
～基本マナーとビジネスコミュニケーションの徹底トレーニング～

時 3/24(火)・25(水) 9:30～16:30、7/7(火) 13:30～16:30
対 新入社員 人 15人 料 18,700円 備 申込締切2/27(金)

訓練見学説明会・体験会 参加者募集

ポリテクセンター青森は、ものづくり業界で就職を目指す職業訓練施設です。未経験の10代後半から60代まで幅広い方が受講中!

◆訓練見学説明会

- 時 1/14(水) 9:30～12:00 (9:00～受付)
1/21(水) 13:30～16:00 (13:00～受付)
人 各回20人

見学説明会
予約ページ▶



◆訓練体験会

- 時 1/14(水) 13:30～16:00 (13:15～受付)
内 ①住宅リノベーション科
②電気エンジニア科/電気設備技術科
③デジタルものづくり科(機械系)
人 各コース10人

訓練体験会
予約ページ▶



所 ポリテクセンター青森

対 ものづくり業界(住宅・電気・機械)への就職に興味があるかた

備 雇用保険給付中のかたは、雇用保険受給資格者証を持参

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



青森高等技術専門校 職業訓練生募集

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

備 訓練計画の変更及び都合により実施されないことがありますので、あらかじめご了承ください。

申 問 申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



県HP



◆ビジネスコミュニケーション会計科

- 時 3/2(月)～9/1(火) (6か月) 人 20人
備 申込期間1/5(月)～2/16(月)

◆Webマーケティング・クリエイター科2(eラーニング)【Webデザイン資格】

- 時 3/3(火)～9/2(水) (6か月) 人 20人 備 申込期間1/6(火)～2/17(火)

◆Webプログラミング科2【IT資格】

- 時 3/4(水)～9/3(木) (6か月) 人 20人 備 申込期間1/7(水)～2/19(木)

青森高等技術専門校 委託訓練生(長期高度人材育成コース)募集

青森高等技術専門校では、公共職業安定所に求職を申込み、受講指示・受講推薦・支援指示を受けたかたを対象に入校生を募集しています。

時 4月～R10.3月(2年間)

訓練場所	訓練科名	人員	申込期限
東奥保育・福祉専門学院	保育士養成科	7人	2/18(水)
青森中央短期大学	保育士養成科 栄養士養成科	7人 6人	
あおもりコンピュータ・カレッジ	情報処理技能者養成科	5人	3/2(月)

※本訓練は、都合により実施されないことがありますので、あらかじめご了承ください。

申 問 申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ

45歳以上のかたの 転職・再就職をサポートします

就職活動のノウハウ(仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など)を知りたいかた、就職活動に不安を抱えているかたなど、カウンセラーがマンツーマン(予約制)でサポートします。お気軽にご相談ください。

※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

時 月～金曜日、第2・第4土曜日(祝日を除く) 9:00～16:00

所 ネクストキャリアセンターあおもり(県観光物産館アスパム7階)

対 45歳以上のかた

申 問 事前に、ネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350、✉chuukounen@ims-hirosaki.com)へ



自衛官など募集

募集種目	幹部候補生(第1回)	
	一般	医科・薬剤科
応募資格	22歳以上26歳未満の者	専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満の者 (薬剤科は20歳以上28歳未満の者)
受付期間	3月上旬～4月上旬	
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)

子育てひろば

open space for childcare

青森市交流・体験型遊びの環境創出モデル事業

アソビバ ASOBIBA -冬の陣-

市では今年度、幼児から小学生までを対象に、都市公園などの既存の地域資源を活用しながら、子ども同士や保護者同士が交流し、子どもが遊びを通じて様々な体験ができる交流・体験型の遊び場をモデル事業として季節(夏、秋、冬)ごとに実施しています。



冬の遊びの内容

- ①事前登録が必要な遊び ※先着順
キットパス(水で消せる特殊クレヨン)を使ったボディペイントやお絵かき、雪上アイス作り、タイルアート、ドローン体験[2/1(日)のみ実施]
- ②当日参加で誰でも利用できる遊び
ゆきだるまコンテスト、スノーハイク、雪像作り、クラフト遊び
※このほか、雪遊びエリア(サブグラウンド)では、ソリなどの遊具を持ち込んで自由に雪遊びをすることができます。



時 1/31(土)～2/1(日)10:00～15:00
所 青森中央学院大学 サブグラウンド・7号館
対 幼児～小学生(未就学児は保護者同伴)
備 遊びの内容は変更となる場合があります。
事前登録が必要な遊び以外は、当日参加でも利用できます。
申 ①は、12/25(木)～、二次元コードまたは、HP
(https://platform-aomori.org/asobiba_winter)
から申込み



参加申込

問NPO法人プラットフォームあおもり(☎017-763-5522)

1月9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。1/9(金)は、児童扶養手当の11・12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7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8年1月振込分からの手当が差し止めとなります。必ずご提出ください。

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

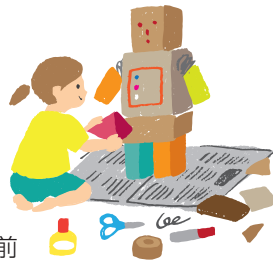
ペアレントメンターによる傾聴事業

発達障がいやその傾向のあるお子さんの子育てに難しさを感じるとき、先輩保護者がじっくりと話を聞いてくれる活動です。ペアレントメンターに思いを話してみませんか?

時 1/21(水) ①10:00～ ②11:00～
所 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室(県民福祉プラザ3階)
人 各1組
申 1/13(火)までに、
青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

おさがり会・みんなの遊び場

着る期間がとて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 1/25(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)

市民図書館のおはなし会

- ❖ ぴよぴよおはなし会
時 1/9・16・23・30(金) 11:00～11:20
対 概ね0～3歳と保護者
- ❖ にこにこおはなし会
時 1/10・17・24・31(土) 14:00～14:20
対 概ね3歳～小学2年生と保護者
- 所 市民図書館7階 児童ライブラリー「おはなしのへや」
内 絵本・紙芝居などの読み聞かせ 問 市民図書館(☎017-776-2455)

市民センターのおはなし会

【主催:青森市読書団体連絡会】

- 油川市民センター
1/10(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室
- 横内市民センター
1/24(土)
10:30～11:00
1階 和室(小)
- 戸山市民センター
1/25(日)
11:00～11:30
1階 和室(小)
- 西部市民センター
1/28(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)
「一番星、見つけた。」
時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(18日を除く)
13:30～

★ プラネくんと星空さんぽ
絵話「ゆきだるまのなやみごと」
(幼児向け/約40分)
時 毎週日曜日・祝日(18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 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)

冬の星空を眺めてみよう♪

＊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、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

パパと遊ぼう

時 1/25（日）10:30～11:30 内 ふれあい遊びやパパ同士の交流を楽しもう
対 0歳～就学前の子どもと保護者
このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

＊地域子育て支援センター

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

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 1/30（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 2/6（金）・17（火）10:00～11:00
内 集団あそび
時 2/17（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 2/12（木）14:00～15:30、
2/25（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 2/12（木）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 2/18（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

1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：1/13（火）9:30～12:00
申 問 ハミガキ相談のみ1週間前までに、
あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談：1/8（木）9:30～11:00
◆🍷ハミガキ相談・🍲食育相談：1/8（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

青森市子育てひろば

絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊びなど
親子で楽しむ遊びと、育児相談の場を開催します。
問 あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）
ID 1003486

時 2/4（水）10:00～12:00 所 西部市民センター
問 地域子育て支援センター ひまわり保育園（☎017-783-5105）

時 2/5（木）10:00～12:00 所 横内市民センター 人 20組
申 問 2/3（火）までに、
地域子育て支援センター 佃保育園（☎017-744-4192）へ

要予約

＊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）
ID 1003494

子育て講座

管理栄養士による離乳食・幼児食講座 要予約

時 1/15（木）10:30～11:15
所 男女共同参画プラザ5階「カダール」研修室
内 離乳食初期から幼児食の進め方について
人 15組（申込順） 申 1/4（日）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

マタニティ講座 要予約

①ウェルカムベビー！講座

なるほど！赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換＆抱っこ！、ウキウキふれあい遊び、赤ちゃん和家人のホッとリラックスタイム（絵本の読み聞かせ）、ちょっと教えて助産師相談
時 1/21（水）13:30～15:30（13:00～13:20受付）
所 あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内） 人 16組（申込順）

②沐浴サロン講座

沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、ママの心のサポートのお話、パパとママのトーク＆トーク、ちょっと教えて助産師相談
時 1/25（日）13:30～15:30（13:00～13:20受付）
所 あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内） 人 16組（申込順）

③お口のケアと食育講座

ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア【講師/歯科医師】、いいこといっぱい！母乳育児（授乳姿勢の体験）、妊娠期からの食事と妊娠期からの食育、ちょっと教えて助産師相談
時 2/4（水）13:30～15:30（13:00～13:20受付）
所 あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内） 人 16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 ①1/13（火）～16（金）、②1/19（月）～23（金）、③1/26（月）～30（金）にあおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



オンラインマタニティ講座 要予約

①【沐浴編】沐浴
②【育児準備編】オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴
③【マタニティライフ編】早産予防、栄養

時 1/14（水）①10:00～10:30 ②10:45～11:15 ③11:30～12:00
対 本市に住民票がある妊婦と家族、「Zoom」を利用できるかた 人 各回5組（申込順）
申 1/13（火）までに、
氏名・電話番号・メールアドレス・出産予定日・受講したい講座を、
あおもり親子はぐくみプラザ（📧hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ
問 あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）

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 ①1/19（月）、②2/2（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 ①は1/16（金）、②は1/30（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



健康・医療ナビ

Health and Medical Care

「はたちの記念」に献血をしてみませんか？

『誰かの今をつないでいく。はたちの献血』
(令和8年厚生労働省「はたちの献血」キャンペーンキャッチフレーズ)
1/1(木)～2/28(土)は、はたちの献血キャンペーンです。献血は、常設の献血ルームや、企業・学校・ショッピングセンターなどを巡回している献血バスでもできます。また、献血Web会員サービス「ラブラッド」では、お近くの献血ルームなど献血会場(一部除く)のWeb予約が可能です。詳しくは、青森県赤十字血液センターHPでご確認ください。
問 県赤十字血液センター(☎017-741-1512)



知って得する 血管いきいき講座

＊健康チェック(血圧、ベジチェック®、尿ナトリウム比)
＊家計も健康も守る血管いきいき技アリ3選(保健師による講話)
＊おトクを手に入れる食事術(栄養士による講話)
＊お家の味噌汁塩分量チェック
時 ①1/20(火) ②2/2(月)
各日10:30～12:30(10:00～受付)
所 ①元気プラザ 2階健康教室
②大野市民センター 2階大会議室
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 備 途中参加・退席可
申 ①は1/19(月)まで、②は1/30(金)までに、
健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



頭とカラダの元気アップ健康教室

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 1/15・29(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 事前に、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

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。急病センターの休診日に応急処置が必要なかたは、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かかりつけ医などの通常の診療時間内に受診いただきますようお願いします。
また、年末年始は、多くの医療機関が休診であることや、インフルエンザの流行などにより、急病センターの待合室が大変混雑し、待ち時間も長時間になります。感染予防・まん延防止のため、付添いのかたは1人までとします。
救急医療体制を維持し、必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

◆診療科目・診療日								◆診療時間 ※予約不要	
	月	火	水	木	金	土	日	月・水・金	19:00～21:00 (受付は20:30まで)
内科	○	○	休	○	○	○	○	火・木・土・日	19:00～22:00 (受付は21:30まで)
小児科	休	○	○	○	○	○	○	5/3～5、年末年始	
外科	休	○	休	○	休	○	○		

※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

＊かかりつけ医に関する相談(☎017-777-1501 青森市医師会事務局)
【月～金】9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く

＊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

【「コンビニ受診」が増えています！】
「昼間は仕事があるから」「昼間は病院が混んでいるから」などの理由で、急病ではないにもかかわらず夜間・休日に救急外来を受診する、いわゆる「コンビニ受診」が増えています。このため、急に具合が悪くなった緊急性の高い患者さんの治療に支障を来してしまうおそれがあります。救急医療を本当に必要とする人のために、救急外来の適正受診にご協力ください。



【受診するか様子見るかで迷ったときは…】
急病センターでは通常の医療相談はおこなっていません。電話相談できる窓口として「#7119」と「#8000」があります。急な病気やけがをしたとき、急いで受診する必要があるのかなどを専門家に相談できます。

＊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

＊子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・祝日の比較的低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
1/1(木)	さかがみ歯科クリニック 三戸歯科クリニック	017-743-8110 017-763-5218	小柳六丁目 浪館前田四丁目
1/2(金)	今歯科医院 村田歯科医院	017-777-2146 017-743-1600	旭町一丁目 栄町一丁目
1/3(土)	ミドリデンタルクリニック Koji Dental Clinic	017-777-3232 017-741-2100	緑二丁目 花園一丁目
1/4(日)	奥瀬歯科医院 むらた歯科医院	017-722-4703 017-741-8880	新町一丁目 岡造道二丁目
1/11(日)	てつや歯科クリニック	017-765-3655	桜川八丁目
1/12(月)	TOM MINATOYA dental clinic	017-752-0148	新町一丁目
1/18(日)	成田歯科矯正歯科医院	017-722-8214	堤町二丁目
1/25(日)	青葉歯科医院	017-782-1378	里見一丁目

・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。

集団健診・検診（2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	2/6(金)・7(土)・12(木)・16(月)・27(金)・28(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	偶数年齢の女性※4	510円	午後の部
乳がん検診	40～59歳		1,020円	
	60歳以上		無料	
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。

健診結果説明会・特定保健指導のご案内 要予約

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



時 1/22(木)、2/19(木)、3/16(月) 9:00～11:30(一人20分程度)

所 元気プラザ

対 40～74歳の青森市国民健康保険加入者で今年度の特定健康診査を受けたかた

料 無料

申 問 各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)までに、
健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

2025ミニ身に健康イベント

薬剤師などによる健康イベント(認知機能・骨強度・血管年齢・スマホ老眼に関するコーナーで簡単な健康チェック。保健師・管理栄養士による血圧測定・栄養相談。お子さんに大人気の薬剤師体験コーナーもあります。)

時 2/1(日) 10:00～15:00 所 サンロード青森1階サンホール 料 無料

問 (一社)青森市薬剤師会事務局(☎017-742-8859)

医師による不妊専門相談 要予約

時 1/28(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 1/21(水)までに、

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

青森市医師会からのお知らせ Vol.18

「オンライン診療について」

【寄稿】小松 尚さん(小松整形外科スポーツクリニック 院長)

私は2002年より青森市で整形外科診療に従事してきましたが、遠隔地から長時間をかけて受診される患者さんの多さを実感してきました。特に冬季の積雪期には、高齢の患者さんが厚着をして来院される姿に、通院負担の大きさを痛感していました。こうした状況を踏まえ、2023年4月の開業後、通院が難しい患者さんを継続的に支える手段としてオンライン診療(スマートフォンやパソコンなどを使って、自宅などにいながら医師の診察や薬の処方を受けることができる診療)の導入を進めました。

骨粗しょう症で定期処方を必要とするかたや、術後で病状が安定した患者さんはオンライン診療と相性が良く、遠隔地でも適切なフォローが可能です。一方で、青森県はスマートフォン所持率が全国でも低く、高齢の単身世帯も多いため、ICT環境や操作面が利用の障壁となることがあります。

こうした課題に対し、当院では津軽半島の小泊地区でデイサービス施設を活用したグループオンライン診療を開始しました。施設内の個室で診察を受けられる仕組みとし、クレジットカードを持たない高齢者には職員が現金会計を代行しています。現在は小泊と一部の個人患者に限られますが、周辺地域への拡大も検討しています。また当院外来では、札幌在住の総合診療専門医がオンライン画面を通じて診察・投薬・リハビリ指導を行う外来支援を導入し、地域医療体制の補完に寄与しています。

オンライン診療は、対面診療と適切に組み合わせることで、通院負担の軽減などが期待できます。普及を推進していくためにも、今後は電子処方箋やオンライン服薬指導に対応する薬局整備が重要な課題と考えています。

㊟ 青森市医師会(☎017-777-1501)

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

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

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

🌸 体力づくり講座 料 無料 備 公共交通機関でお越しください

場所	開催日時／内容	人員／持ち物
沖館市民センター 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	①1/7(水) ②1/15(木) 10:00～11:30 ①イスに座ってできる運動、健康チェック(ベジチェック、握力測定) ②寝て行う運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ ①はゴムボール(100円のものなど)、②は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は直接会場へ ②は前日までに、☎ へ	1/14(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。
浪岡中央公民館 3階小ホール 申 前日までに、☎ へ	1/16(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 1/5(月)～21(水)に、☎ へ	1/22(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 1/5(月)～、☎ へ	①2/3(火) ②2/10(火) ③2/17(火) ④2/24(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 ①1/9(金) ②1/23(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「腸内環境・腸活」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※別途手続きが必要)

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)

🌸 冬も元気に過ごそう！ 健康チェック&運動講座 要予約

楽しく筋力アップ! 心も体も元気に過ごそう!

時 1/13(火) 9:30～11:30
所 カクヒログループスーパーアリーナ2階 多目的室A
内 ①健康チェック
(血圧、ベジチェック®、体組成、握力、立ち上がりテスト)
②ミニ健康講座
③運動講座(椅子に座っての筋トレ・ストレッチ)

人 15人 **料** 無料
備 内履き・汗拭きタオル・飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。
申 1/9(金)までに、☎ へ



認知症家族支援研修会 要予約

認知症の症状や進行に応じた適切な接し方や、利用できるサービスなどについて一緒に学んでみませんか。講座のあとは、働きながら認知症のかたを介護されているかた同士で日頃の悩みなどを話し合う交流会も実施します。

講師:西城港さん(介護老人保健施設いちい荘副施設長、認知症介護指導者)

時 1/17(土) 13:30～15:30 **所** しあわせプラザ 2階研修室
対 在宅で認知症の人を介護している家族など **人** 20人程度 **料** 無料
申 問 1/14(水)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、017-734-5789)へ

青森家族会依存症勉強会

青森家族会は、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:鈴木俊博さん(医療法人東北会 東北会病院 ソーシャルワーカー)

時 1/10(土) 13:00～16:00(12:30～受付)
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)

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	1/10(土)・25(日)・31(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 HPで割引クーポン有	1/9・23・30(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	1/12(月)・25(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
カーリング実技指導 申 1月は1/22(木)まで 2月は2/19(木)まで ※申込順	1/27、2/24(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	1/13(火) 15:30～16:15 1/15(木) 16:30～17:15 1/27(火) 15:30～16:15 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♪
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	1/9・23(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	1/22(木) 17:00～19:00(16:30～受付) 1/30(金) 18:00～20:00(17:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円

まちなかいいききサロン

料 無料 **備** 当日、直接会場へ(30分前～受付)※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。 **問** 高齢者支援課(☎017-734-5326)

実施場所	開催日時	内 容
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (①1階 フードコート ②2階 催事場)	①1/5(月) ②1/26(月) 10:30～11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道みんなで体操!
アウガ (①5階 AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア)	①1/7(水) ②1/14(水) 11:00～12:00	①体力測定してみよう! ②楽しく筋トレとストレッチ
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室〈大広間〉)	①1/7(水) ②1/21(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!
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①1/9(金) ②1/27(火) 10:30～11:30	①無理なく楽しく体力づくり ②まちなかハッスル元気体操
サンロード青森 (1階 サンホール)	①1/13(火) ②1/27(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②タオルを使ってカラダを 動かそう!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①1/14(水) ②1/28(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②はじめての運動教室

地域健康教室 要予約

料 無料 **申** 問 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場 所	内 容
1/28(水) 10:00～	横内市民センター	健康体操、健康チェック

市からのお知らせ

Hot news of daily life



令和8年度市民税・県民税の申告

令和8年度市民税・県民税の申告受付を、下記のとおり開催します。申告書は、昨年中に市民税・県民税の申告をされたかたなどに、1月下旬に送付しますので、内容をご確認の上、期間中の申告をお願いします。

◆駅前庁舎 2/16(月)～3/16(月)8:30～16:00(土・日、祝日を除く)

◆浪岡庁舎 2/4(水)～3/16(月)9:30～15:00(土・日、祝日を除く)

◆各出張申告会場
〈青森地区〉

受付日	会場	受付時間
2/2(月)	西部市民センター	9:30～15:00
2/3(火)	西部市民センター	9:30～15:00
	北部地区農村環境改善センター	9:30～13:30
2/4(水)	戸山市民センター	9:30～15:00
	後潟児童館	10:00～12:00
2/5(木)	荒川市民センター	9:30～15:00
	久栗坂町民会館	9:30～13:30
2/6(金)	横内市民センター	9:30～15:00
	幸畑福祉館	9:30～13:30
2/9(月)	東部市民センター	9:30～15:00
	高田教育福祉センター	9:30～13:30
2/10(火)	油川市民センター	9:30～15:00
2/12(木)	柳川庁舎	9:30～15:00
	道の駅 ゆ～さ浅虫	9:30～13:30
2/13(金)	大野市民センター	9:30～15:00
	東岳コミュニティセンター	9:30～13:30

〈浪岡地区〉

受付日	会場	受付時間
2/17(火)	杉高児童館	10:00～13:00
2/18(水)	浪岡野沢公民館	
2/19(木)	浪岡女鹿沢公民館	
2/20(金)	増館農村センター	
2/24(火)	吉野田農村センター	
2/25(水)	浪岡本郷公民館	
2/26(木)	徳長農村センター	
2/27(金)	浪岡細野山の家	

【郵送申告にご協力を】申告会場が大変混雑し、長時間お待たせする場合がありますため、できるだけ郵送で提出するようお願いします。

LINEの申告来場予約

青森市LINE公式アカウントから市民税・県民税申告受付来場予約ができます(先着順)。

◆**予約方法** 下記二次元コードを読み取り、青森市LINE公式アカウントを友だち登録。「手続・便利」タブから、「予約」を押下、「市県民税申告受付予約」から日時を選択、必要事項(住所・氏名など)を入力し、「送信」する。

◆**予約できる申告会場** 駅前庁舎に限る

◆**予約開始日時** 1/13(火) 8:30

◆**その他** 予約・キャンセルは、LINE上で前日16:00まで。



NEW eLTAXからの申告がスタート

1/5(月)から令和8年度分(令和7年中所得)の個人住民税の電子申告がスタートします。eLTAXから「マイナンバーカード」を利用して個人住民税に関する申告ができるようになりました。空いた時間に自宅で申告できます。ぜひご利用ください。

問 市民税課(☎017-734-5193)

青森税務署からのお知らせ ～令和7年分の申告相談は2月16日から～

税務署では、**申告書作成会場を2/16(月)から開設**します。**令和7年分の所得税などの確定申告の相談は、会場開設日より前は受け付けていません**ので、相談を希望されるかたは2/16以降にお越しください。

なお、2/13(金)までは、令和6年分以前の申告相談のみ事前予約制で行っています。

◆**ポチッと!マイナンバーカードでスマホ申告**

スマホやタブレット(またはパソコン)とマイナンバーカードを利用し24時間いつでもどこでもe-Tax申告をすることができますので、ぜひご利用ください。



確定申告書等
作成コーナー

問 青森税務署 個人課税第一部門(☎017-776-4241 ※音声案内で「2」を選択)

防火・防災できていますか?

近年、リチウムイオン蓄電池による火災が増加しています。また、大規模地震後には電気に起因する火災が多く発生しており、その対策として感震ブレーカーの設置が推進されています。今一度、皆さんの防火防災対策を見直してみませんか?



消防庁HP



ポスター

問 消防本部予防課(☎017-775-0853)

4/1～浪岡地区のごみ出しルールが変わります

黒石地区清掃施設組合の解散に伴い、浪岡地区のごみを青森市清掃工場などで処分することとなるため、ごみ出しルールが変わります。

項目	新(4月から)	旧(3月まで)
分別区分の名称と指定ごみ袋	燃えるごみ:黄色 燃えないごみ:指定はないが、中身が判別できる程度の透明の袋	燃やせるごみ:白色 燃やせないごみ:透明
汚れなどが落ちないプラスチックの区分	燃えるごみ	燃やせないごみ
不燃ごみ・その他のプラスチックの収集回数	燃えないごみ:月2回 その他のプラスチック:週1回	燃やせないごみ:週1回 その他のプラスチック:月2回
粗大ごみの取扱(大きさ)	最大辺60センチメートル以上	最大辺50センチメートル以上
粗大ごみの収集運搬(※1)	月2回 1個につき820円/戸別収集方式	月1回 無料/ステーション方式
家庭ごみ処理手数料(※2)	市清掃工場搬入 可燃・不燃・粗大:無料 市最終処分場搬入 不燃・粗大:10kg110円	環境管理センター搬入 可燃・不燃・粗大:10kg100円
収集場所	①可燃・不燃(※粗大ごみを出せません) ②可燃のみ ③資源のみ	①可燃・不燃・粗大 ②可燃のみ ③資源のみ
収集区域(収集曜日)	収集区域を町内会単位に編成(同一町内会は同一収集曜日)	収集区域が町内会単位となっていない(同一町内会内で異なる収集曜日の町内会がある)
ごみの出し方・収集曜日のお知らせ媒体	清掃ごよみ(出し方・曜日) ※2月下旬から毎戸配布	正しいごみの出し方(出し方) 家庭ごみ収集曜日表(曜日)

※1 粗大ごみは、4月以降、収集場所には出せなくなります。自宅前からの収集(戸別収集)を希望される場合の手続方法は、2月下旬に配布予定の清掃ごよみまたは市HPでご確認ください。戸別収集のほか、収集運搬業者への依頼や、青森市清掃工場または青森市一般廃棄物最終処分場へ自ら搬入する方法があります。

※2 家庭ごみを処理施設に搬入する場合は、4月以降、青森市清掃工場に搬入する場合は無料となります。ただし、青森市清掃工場で受入れできないごみは青森市一般廃棄物最終処分場で受入れとなり、10kgまでごとに110円の処理手数料となります。

●事業系ごみ、事業所・商店・工場などの事業活動で発生するごみは、これまでどおり、廃棄物処理法により事業者の責任で適正に処理しなければなりません。

＊黒石地区清掃施設組合の解散に伴う ごみ処理施設への自己搬入の停止

浪岡地区のごみの収集を行っている黒石地区清掃施設組合は、3/31(火)で解散するため、それまでに施設内のごみ処理を完了させる必要があることから、3/20(金)をもって施設への自己搬入ができなくなります。

3/21(土)～31(火)の期間に施設への自己搬入をお考えのかたは、一般廃棄物処理業者へ依頼(有料)するようお願いします。

なお、**家庭ごみの収集場所での回収は、3/31(火)まで変更なく行います。**

問 浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

青森市新型インフルエンザ等対策行動計画改定（素案）へのご意見を募集します

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

◆**概要** 新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、新型インフルエンザ等による感染症危機が発生した場合に備えた平時の準備や、有事の対策を示した計画です。今般、政府行動計画及び青森県行動計画が改定されたため、これらとの整合性を図りながら、新型コロナ対応の経験を踏まえた改定を行うものです。

◆**縦覧・意見募集期間** 1/5（月）～2/4（水）

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

◆意見を提出できるかた

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

◆提出方法

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

- ①Eメール
市HPの「市民参加の広場（わたしの意見提案制度）」から送信
- ②郵送 〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課
- ③FAX 017-765-5202
- ④直接持参 ※閉庁日を除く

問 感染症対策課（☎017-765-5282） ID 1009950

市営住宅の入居者を募集

◆**申込期間** 1/5（月）～19（月）

◆**抽選予定日** 2/14（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** 3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 三内団地	三内字沢辺	1	3DK（6畳、6畳、6畳、DK）	5階有	21,500～42,200円
② 市営住宅 野木和第二団地	羽白字沢田	1	3LDK（8畳、6畳、6畳、LDK）	1階無	14,900～40,500円
③ 特定公共賃貸住宅 ベイスайд柳川	柳川一丁目	1	3DK（6畳、6畳、5.5畳、DK）	10階有	61,000円
浪岡地区					
④ 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	7,400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
※②は入居する世帯員が4人以上
※④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）
※③は世帯の月額所得が15万8千円～25万9千円（ただし、災害、不良住宅の撤去その他特別の事情がある場合は48万7千円）のかた
※④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）

国民健康保険高額療養費の支給申請手続の簡素化が始まります

これまで、国民健康保険の高額療養費の支給は、対象となる月ごとに申請書を提出する必要がありましたが、あらかじめ同意書を提出することで、申請書を提出しなくても、登録した口座に自動的に支給されるようになります！

同意書は、1月以降、「高額療養費の支給該当通知書」に同封してお送りします。また、市HPにも様式を掲載しています。注意事項をよくお読みいただき、国保医療年金課に提出してください。

◆注意事項

- ・毎月の高額療養費のほか、外来年間合算（70歳以上で区分が一般のかた）の支給手続も申請書が不要となります。
- ・同意書提出の前に発生した高額療養費の支給については、これまでどおり、月ごとに申請書の提出が必要です。
- ・世帯主の変更、口座振込不能などの場合には、簡素化の登録が解除され、再度、申請書の提出が必要になります。

詳しくは、「高額療養費の支給該当通知書」に同封の支給手続簡素化の注意事項をご確認ください。

問 国保医療年金課（☎017-734-5343）
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）
ID 1009965

マイナポータルで登録した「公金振替口座」への振込も可能に！



国民年金保険料口座振替（前納）のお知らせ

国民年金保険料の口座振替では、現金での納付よりも割安な当月末振替（早割）、6か月前納、1年前納、2年前納の制度を設けています。ぜひご利用ください。

◆手続には、本人確認できる書類、通帳、通帳の届出印が必要となります。

※支所では受付できません。

※マイナポータルから簡単便利な電子申請もできます。

時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
問 国保医療年金課（☎017-734-5352）
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）
青森年金事務所国民年金課（☎017-734-7495 音声案内2番を押して、再度2番）



日本年金機構HP

接遇強化キャンペーンを実施します！

市では、全庁を挙げて取り組んでいる接遇の向上・挨拶の励行・窓口環境の改善について、改めて全庁職員の意識啓発を図ることを目的に、1・2月の2か月間、接遇強化キャンペーンを実施します。

今年は、「歩み寄るころ ひろがる笑顔」のキャッチコピーのもと、元気の挨拶と明るい笑顔、丁寧な接遇で市民の皆さんをお迎えします。

問 人事課（☎017-734-5790） ID 1008300



《広告》

法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所です。相談が迅速に受けられます。

今すぐあなたの助けになりたい

受付時間／平日午前9時から午後5時

相談料／30分 5,500円（税込）

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

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

当日相談もできます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会まで（TEL.017-777-7285）

窓口・コンビニ交付サービスでの 戸籍交付休止のお知らせ

戸籍システムのメンテナンスに伴い、以下のとおり窓口とコンビニ交付サービスでの戸籍証明書・戸籍附票の写しの交付、戸籍利用登録申請受付を休止します。

※身分証明書や受理証明書などを含む、戸籍に係る全ての証明書が取得できなくなります。

時 窓口交付（駅前庁舎市民課・浪岡庁舎市民課）：1/24（土）9:00～17:00
コンビニ交付：1/24（土）6:30～26（月）12:00

所 駅前庁舎市民課、浪岡庁舎市民課、コンビニ交付全店舗

問 市民課（**☎**017-734-5239） **ID**1001565、1001568、1001577

バスカードの使用を終了します

交通部が発行したバスカードと紙式の乗車券・回数券などは、3/31（火）をもって使用を終了しますので、お持ちのかたはお早めにご利用ください。

※払戻しなど詳しくは、市HPをご覧ください。

問 東部営業所（**☎**017-726-5443）、西部営業所（**☎**017-788-2326）
交通部管理課（**☎**017-726-5459） **ID**1002274

公益通報者保護法の 改正内容に関する説明会

消費者庁職員を講師とした説明会を開催します。

時 1/16（金）14:00～15:30 **所** アピオあおもり2階イベントホール

対 経営者、労働者、フリーランス、公益通報担当者ほか **人** 100人

申 1/6（火）までに県HP内の申込みフォームから申込み

問 県広報広聴課（**☎**017-734-9138）



納税証明書の申請手続

県税に関わる各種納税証明申請書類は、県HPからダウンロードできます。詳しくは、HPをご覧ください。

時 8:45～17:00（土・日、祝日、年末年始除く）

◆申請書類一覧

- ・自動車税（種別割）・継続検査用【軽自動車以外】
- ・自動車税（種別割）・滞納がない旨の証明用【軽自動車以外】
- ・納税証明願【自動車税（種別割）以外】
- ・納税証明願（青森県建設工事等競争入札参加資格審査申請用）
- ・納税証明願（青森県県営住宅及び青森県特定公共賃貸住宅入居者資格審査申請用）

※自動車税（種別割）・継続検査用以外は、1件につき青森県収入証紙400円の証明手数料が必要です。

問 青森県中央県税事務所 納税管理課（**☎**017-734-9970）



浜館駐在所閉鎖 （令和9年3月31日） ～長年にわたり、 大変お世話になりました～

浜館駐在所は、平成14年3月、現在地（浜館一丁目）に移転・新築され、地域住民の皆さんから親しまれてきましたが、このたび、事件・事故の発生状況などを勘案し、令和9年3月末で閉鎖することとなりました。

令和9年4月以降は、つくだ交番（南佃二丁目）の勤務員が、浜館駐在所の管轄を担当し、パトロールや巡回連絡などに当たります。

問 青森警察署 地域課（**☎**017-723-0110）

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

◆2/2（月）納期限

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

◆2/10（火）納期限

- ⑧市・県民税（給与特別徴収分）1月分

問 ①～④⑦⑧納税支援課

（**☎**017-734-5209）

⑤⑥住宅政策課

（**☎**017-734-5572）

令和8・9年度 競争入札参加資格審査申請の受付

◆受付期間

1/13（火）～2/10（火）8:30～18:00（土・日除く）

※消印（郵送の場合）または配達依頼日（信書便の場合）が2/10（火）までのものを有効とします。

◆受付場所

本庁舎急病センター棟2階入札室、浪岡庁舎2階浪岡振興部総務課

◆資格有効期間

4/1（水）～R10.3/31（金）（2年間）

◆対象

本市が発注する工事、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かた

◆提出方法

郵送または受付場所へ直接持参

※駐車場の混雑を回避するため、郵送での提出にご協力ください。

◆その他

提出書類など詳しくは、市HPに掲載している「令和8・9年度競争入札参加資格審査申請書提出要領」をご覧ください。

申 問 ㊦030-8555 青森市役所契約課

・工事、測量・建設コンサルタントなど業務関係（**☎**017-734-5144）

・物品、委託、賃貸借など業務関係（**☎**017-734-5145）

ID1004662

お困りごと相談窓口 **無料**

1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、年末年始を除く）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 5（月）・19（月）10:00～15:00

●行政相談

時 8（木）・15（木）・22（木）・29（木）10:00～15:00

●司法書士相談

時 5（月）・13（火）10:00～14:00

●不動産相談

時 8（木）・15（木）・22（木）10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時 5（月）10:00～14:00

●行政書士相談

時 9（金）・16（金）・23（金）10:00～15:00

要予約

●法律相談

時 ①13（火）、②26（月）13:00～15:00
人 各5人（申込順）

申 事前に、生活安心課（**☎**017-734-5250）へ①は5（月）から、②は14（水）から受付（8:30～）
※相談は、1回まで（一人20分間）

浪岡地区

人権相談・行政相談

時 1/15（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 1/27（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 1/15（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 ㊦は1/22（木）、㊦は1/13（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 2/5（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 2/2（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 1/19（月）～22（木）・

26（月）～29（木）20:00まで

所 問 納税支援課（**☎**017-734-5209）

【浪岡地区】

時 1/27（火）～30（金）20:00まで

所 問 浪岡振興部納税支援課（**☎**0172-62-1141）

暮らしの情報

Living Information



青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

青森ワッツ(バスケットボール)

シーズンはいよいよ後半戦へ突入!

長いシーズンもいよいよ後半戦へ。現在3勝21敗、東地区7位(※12月19日現在)と苦しい状況が続いていますが、ここから巻き返すために選手たちは一戦一戦に全力で向き合い、戦っています。今だからこそ、皆さんの熱い声援が必要です!ぜひ会場で選手たちの後押しをよろしくお願いします!



試合情報 vs 信州ブレイブウォリアーズ

時 1/24(土)・25(日) 15:05 TIPOFF

所 カクヒログループスーパーアリーナ



チームの情報はここから▶

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

ラインメール青森(サッカー)

シーズン移行に伴い3月から特別大会開幕!

令和8年シーズンから、JFLのシーズンが大きく変わります。3月からは昇降格がない特別大会が開催され、8月末にシーズンが開幕します。9月からのリーグ戦でJリーグ昇格を達成するために勢いをつけることが大事になってくるこの大会。青森市をホームタウンとしているラインメール青森FCにとって皆さんの応援と声援が力になります。昨シーズンを優勝争いへ導いてくれた原崎監督の下、新体制として戦うチームを、ぜひスタジアムで後押ししてください!



チームの情報はここから▶

問 ラインメール青森フットボールクラブ
(☎017-729-0411)

X



Instagram



公式サイト

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

八甲田丸ファン感謝デー

【期間】1/10(土)~12(月)

✳ 鉄道模型ショー

Nゲージ・HOゲージの鉄道模型によるSLから新幹線までの様々な列車が会場内の線路を走行します。
※都合によりレイアウトなどが変更となる場合あり。

時 10:00~16:00 ※12日は15:00まで



✳ 元青函連絡船機関長による特別解説

青函連絡船の歴史や構造、操船方法などを解説しながら船内をご案内

時 10:30~、13:30~(1時間程度)

料 八甲田丸観覧料金:大人510円、中学・高校生310円、小学生110円

✳ JAF子ども安全免許証・クイックキャッチ体験コーナー(11・12日のみ)

交通ルールをクイズで学び、その場で顔写真を撮って作る「子ども安全免許証」や反応速度をゲーム感覚で測定できる機械を使った「俊敏性測定」を体験できます。

時 10:00~12:00、12:30~15:00

所 問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)

「2026あおもり桜マラソン」ランナー・ボランティア申込期限迫る!

4/19(日)開催のあおもり桜マラソンランナー・ボランティアの申込期限が迫ってきました!参加申込は先着で、募集人員に達した場合は、申込期間に関わらず受付を終了しますのでまだエントリーが済んでいないかたはお早めに!また、大会運営に係るボランティアスタッフを絶賛募集中ですので、たくさんのご応募お待ちしております!

ランナー募集中!

4.19

1/30(金) 締切

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)

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)

✳ ボランティアスタッフ募集中!



ボランティアスタッフの方々は大会になくてはならない存在です!一緒に大会を盛り上げて日本一のマラソン大会を目指しましょう!

2/13(金) 締切

★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



ボランティア申込

あおもり桜マラソンの情報はここから!



大会HP



X



Instagram



Facebook

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)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分からない」

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る内容を予定しています。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 1/19(月) 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 1/6(火) 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 ID 1009555



八甲田ロープウェー小学生無料特別企画！ 八甲田の樹氷を観に行こう！

1・2月は小学生限定で、無料で利用できます。世界に誇る八甲田の「樹氷」をぜひご体感ください♪

時 1/1(木)～2/28(土) 各日9:00～15:40
※荒天時運休
所 八甲田ロープウェー 対 小学生
料 大人1人(有料)につき小学生2人が無料
問 八甲田ロープウェー(☎017-738-0343)



カダールフェスタプレイイベント 「年の初めは景気よく! みんなで歌おうヒットソング♪」

1/24(土)からの「カダールフェスタ」に向けて、新しい年をみんなで歌って明るくスタートしましょう!「第3回カダールジェンダー川柳」入選句の紹介やカダールフェスタ参加団体のPRタイムもあります。

時 1/17(土)13:30～15:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 入 250人(申込順)
申 問事前に、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「カダールフェスタプレイイベント」と記入

令和7年度カダールフェスタ (市民活動企画展)

ステージ発表や講演会、展示、販売など!男女共同参画の視点で活動する51団体が、日頃の取組や活動の成果を発表する9日間。多彩な企画をぜひお楽しみください♪



時 1/24(土)～2/1(日)
所 男女共同参画プラザ「カダール」全館、駅前庁舎1階 駅前スクエア
問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、
☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)



詳細はこちら

カダールdeシネマ「ベイベーブローカー」 無料上映会&シネマカフェ 要予約

古びたクリーニング店を営む男と児童施設職員が、赤ちゃんポストから子連れ去り養父母探しの旅へ。母親、刑事も加わり、奇妙な“家族”の物語が動き出す。上映後(15:50～16:30)はシネマカフェあり。
(2022/130分/韓国)日本語字幕版

時 1/28(水)13:30～15:45
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 入 150人
備 共催:NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会シネマ部会
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「映画の日」と記入

アコール階段ギャラリー 「『マンホールのふたの絵』に魅せられて」

県内外の、マンホールのふたの写真を約200点展示します。

ご当地の魅力がぎゅっと詰まった、見て楽しい、まちを歩いてみたくなる『マンホールのふたの世界』をのぞいてみませんか♪

時 1/7(水)～28(水)9:00～18:00 ※1/11(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)



ねぶたの家ワ・ラッセイベント

＊ねぶたミュージアム入場特典プレゼント(2階カウンター)
2日(金)は9:00からどらやき(当日先着200人)を、
5日(月)は開館15周年記念ノベルティをプレゼント♪



＊下山昭義三味線ライブ(2階イベントホール ※入場無料)
時 1/2(金)14:00～14:30 入 180人(当日先着順)

＊囃子団体によるねぶた囃子演奏
(1階ねぶたホール ※有料)
時 1/2(金)～5(月)、1/10(土)～12(月)
11:00～、13:00～、15:00～、17:00～
各30分



＊開館15周年記念歴史パネル展
(2階多目的室1)
時 1/2(金)～12(月)9:00～18:00

＊青森ねぶた囃子講習会
時 1/10(土)・25(日)19:00～20:30

所 問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311) ※12/31(水)、1/1(木)休館

リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) イベント

＊新春イベント おしるこ振る舞い
おしるこを無料で振る舞います!



時 1/2(金)13:00～ 所 モヤヒルズグレンデ
入 200人(当日先着順)



リンクステーション
ヒルズ雲谷HP

＊スキーの日 特別抽選会

当日対象リフト券(1日券、半日券、7回券)を購入のかた、またはシーズン券持参のかたを対象に抽選会を開催!リフト引換券やお菓子など賞品をたくさん用意してお待ちしています♪

時 1/11(日)9:00～15:00
所 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)スキー場チケット売り場横

＊初心者歓迎♪小学1～3年生スキー無料講習会 要予約

時 1/25(日) 対 小学1～3年生 入 30人
申 1/19(月)9:00～、リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)
(☎017-764-1110)へ

＊冬を楽しもう♪ スーパーナイター開催!

通常のナイター終了後、そのまま深夜営業を実施!スキー、スノーボード、スノースクートでお楽しみいただけます。そのほかの滑走具についてはお問合せください。

スノーボード無料講習会も同時開催!

時 1/31(土)21:00～24:00(20:00～受付)

料 前売り券1,800円(当日券2,300円)

※シーズン券を持参のかたは無料

備 【前売り券販売場所】リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)、
サンロード青森総合サービスカウンター

＊モヤヒルズ地面出し競争 要予約

中学生以上を対象に4～6人1チームで、決められた場所をスコップ、スノーダンプを使い地面を出し、土を審査員に見せて着順を競います。

時 2/8(日)10:00～12:00 所 キャンプ場 料 1,000円(保険料込み)
申 事前に応募用紙(HPに掲載)を、リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)
(☎017-764-1711、✉info@moyahills.jp)へ

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

コーヒー教室 要予約 ～明治建築と珈琲冬物語～

ペーパードリップの基礎を学びます。

講師:今井徹さん
(アドバンスド・コーヒーマイスター)

時 2/15(日)13:00～15:00

対 18歳以上 入 15人 料 1,500円

備 筆記用具持参、エプロンまたは汚れても良い服装でお越しください。

申 2/2(月)必着で、往復はがき(1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、森林博物館(〒038-0012 柳川二丁目4-37)へ

所 問 森林博物館(☎017-766-7800)



うららマルシェ

市内にある障がい者就労支援事業所の皆さんが、一つひとつ丁寧に作ったお菓子や小物などを取り揃え、皆さんのお越しをお待ちしています。

時 1/20(火)～23(金) 10:00～14:00
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
問 障がい者支援課(☎017-734-2317)



あおもり歴史トリビアを読む会 要予約

【テーマ】幕末・維新期の青森湊の「名物」
講師:工藤大輔(歴史資料室長) ①②同内容
時 1/21(水) ①14:00～15:00 ②18:30～19:30
所 市民図書館8階会議室2 各回20人
申 問 1/5(月)～、歴史資料室
(☎017-732-5271/祝日を除く月～金9:00～17:00)へ

第38回 棟方志功賞版画展

市内の小・中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒が制作した版画作品を展示します。

時 2/7(土)～9(月) 10:00～17:00 ※7日は表彰式後12:00～
所 協同組合タッケン美術展示館
問 「版画の街・あおもり」実行委員会(☎017-773-7304)

問屋町 景観写真コンクール
作品募集中

問屋町内の景観整備に対する意識向上を目的とした、景観写真コンクールの応募作品を募集しています。

備 応募資格:個人に限る/応募枚数:1人3点まで
申 1/30(金)必着で、協同組合青森総合卸センターへ
※申込方法などの詳細は、二次元コードからご確認ください。
問 協同組合青森総合卸センター(五十嵐 ☎017-738-4711)



詳しくはこちら

第21回
全農全国高等学校カーリング選手権大会

◆スローガン最優秀作品
「繋ぐ想い 繋ぐ一投 氷上の熱き戦い」 (青森県立青森高等学校 三上拓仁さん)

全国各ブロックの高校代表が本市に集結し、“高校生カーリングチーム日本一”を目指し熱戦を繰り広げます!入場無料で観戦できるほか、青森県カーリング協会のHPで一部の試合をライブ配信する予定です。ぜひご観戦ください!

✳ 競技日程 ※時間は変更となる場合あり

1/23(金)	9:00～ 12:00～	公式練習 男女予選	時 1/23(金)～25(日)
1/24(土)	9:30～	男女予選	所 オカでんアリーナ
1/25(日)	9:00～ 13:00～	男女準決勝 決勝	問 全国高等学校カーリング選手権大会実行委員会 (地域スポーツ課内 ☎017-718-1431)

エンジョイCURLING2026
大会参加チーム募集!

時 3/14(土) (8:30までに2階南側観覧席集合)
所 オカでんアリーナ(カーリングホール)
対 県内在住のカーリング経験者で愛好者(小中学生で構成するチームは、1人以上の保護者がメンバーとなること。ただし、今年の小学生大会に出場したチームは保護者なしでも可。)
人 10チーム(1チームは4～6人)
料 1チーム6,000円
申 2/27(金)までに、申込書を青森県カーリング協会
(☎ishikan126@gmail.com、☎017-775-2690)へ
問 青森県カーリング協会(石田 ☎090-8253-6718)



申込はこちら

国際交流員異文化理解講座

オランダ語おしゃべり会「Babel」

国際交流員のマリローランス・ダーズさんと、カジュアルに話ませんか。ベルギー文化に興味があるかた、オランダ語を話したいかた、お待ちしております!

時 1/15(木)・29(木)、2/12(木)・26(木) 18:30～20:00
所 市役所本庁舎1階ロビー 対 高校生以上(初心者向け)
問 交流推進課(☎017-734-5235)

中国語冬期講座 受講者募集 要予約

中国出身の講師による中国語講座。詳しくはHPをご覧ください。

時 1/10～3/21の毎週土曜日
13:30～15:20(初級)、15:20～16:30(中級)
所 県立図書館 4階 研修室
人 各級30人程度
料 3,000円(別途テキスト購入代あり)
申 HPの問合せフォームから申込み、または開講時間に直接会場にお越しください。
問 青森中国語の会(扇谷 ☎090-5830-0710)



中国語の会HP



お問合せ

「納税作品展」開催!

『税』をテーマとし、市内小学生から募集した「習字」「ポスター」、中学生の「作文」の入賞作品を展示。青森市の未来を担う元気あふれる子どもたちの力作を、ぜひご覧ください。

◆市長賞受賞作品
・習字の部
秋元 泰空さん(橋本小6年)
・ポスターの部
鹿内 睦月さん(新城小6年)
・作文の部
橋本 佳典さん(佃中 1年)



時 ①1/17(土) 10:00～11:00(表彰式)、
11:00～20:00(19:30最終入館)
18(日) 9:00～15:00(14:30最終入館)
②1/24(土)・25(日) 9:00～18:00
所 ①協同組合タッケン美術展示館 ②青森市浪岡交流センター「あびねす」
問 青森市納税貯蓄組合連合会事務局(納税支援課内 ☎017-734-5222)

新春公開セミナー 要予約

中古住宅取得に係る『フラット35』の注意点
講師:独立行政法人住宅金融支援機構 東北支店
明治安田生命保険相互会社東北機構団信室

時 1/20(火) 15:30～17:00
所 アップルパレス青森 3階「ねぶたの間」 人 50人(申込順)
申 問 1/19(月)までに、
(公社)青森県宅地建物取引業協会 青森支部(☎017-734-2355、
☎017-734-2356、✉hatomark-aomori@actv.ne.jp)へ

住まいと空き家相談会

空き家相談員(宅建士)、建築士、司法書士、市役所職員による、
●住宅確保要配慮者の入居に向けた住宅相談と入居中の支援相談
●空き家などの適正管理と有効活用に向けた相談

時 1/26(月) 10:30～14:00 所 アスパム 5階「白鳥」
問 青森県居住支援協議会(☎017-722-4086)

浪岡城落城447年記念 やぶこぎ大会

参加者募集

大会種目：やぶこぎ大会、ティラノやぶこぎレース、お堀で雪上綱引き、タイヤチューブ滑り台、雪上かるた大会 ほか

時 2/8(日) 9:00～13:00(中世の館で受付)
所 国史跡浪岡城跡、中世の館
料 中学生以下 500円、高校生以上 1,000円
申 問 ティラノやぶこぎレースは、2/1(日)までに、中世の館(☎0172-62-1020、☎0172-62-1021)へ



遺言・相続・成年後見制度
利用などに関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします。(当日先着順)

時 1/7(水) 13:30～15:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
問 コスモス成年後見サポートセンター青森県支部(☎017-742-1128)

令和8年度
スポーツ施設の団体貸切使用の申込手続

大会など貸切使用を計画している団体は、各施設で配布している申込書類に必要事項を記入し、提出してください。

◆申込書類配布・受付期間 1/4(日)～31(土)
※回答は2月下旬に発送予定
※一般受付は3月から各施設へ
(ただし、大進建設スポーツ広場は3/31(火)までに要団体登録)

施設名称	使用期間	申込書類提出先	★一般受付 (各施設で受付)
市民室内プール	4/1(水)～ R9.3/31(水)	市民室内プール (☎017-743-3440)	3/1(日)9:30～
市営庭球場	5/1(金)～ 10/31(土)	オカでん アリーナ (☎017-765-6200)	3/1(日)9:00～ ※市営庭球場はオカ でんアリーナで受付
オカでんアリーナ 【各諸室】	4/1(水)～ R9.3/31(水)		
【カーリング場】	4/1(水)～5/31 (日)、7/1(水)～ R9.3/31(水)		
【多目的広場】	5/1(金)～ 10/31(土)	盛運輸 サンドーム (☎017-729-3106)	4～8月分抽選会 3/7(土)9:30(9:00～ 受付) 5～8月分抽選会 ●多目的グラウンド3/8(日) 9:30(9:00～受付)※サン ドーム会議室で受付 ●テニスコート4/5(日)9:30 (9:00～受付)※スポーツ広 場会議室で受付※抽選会参 加者以外は4/15(水)9:00 ～(申込順) ●野球場は決まり次第お知 らせします。
盛運輸サンドーム	4/1(水)～ R9.3/31(水)		
大進建設 スポーツ広場 【野球場/テニスコート/ 多目的グラウンド】	5/1(金)～ 11/30(月)		
【サッカー場 /ラグビー場】	6/1(月)～ 10/31(土)	カクヒログループ スーパーアリーナ (☎017-762-7105)	3/1(日)9:00～ ※区分別の事前予約 ①～③は随時受付、④は 1/4(日)～31(土)に受付 ①全国規模以上のスポー ツ大会・イベント、公的な 行事など ②全県規模以上のスポー ツ大会・イベントなど ③全市規模以上のスポー ツ大会・イベントなど ④上記区分に該当しない スポーツ大会・イベント、ク ラブ活動など
カクヒログループ スーパーアリーナ	4/1(水)～ R9.3/31(水)		

冬のこどもの映写会

日本のおばけ話シリーズ
絵からとびだしたねこ
どんぐりと山猫

時 1/6(火) 10:30～11:30
人 50人
所 問 油川市民センター
(☎017-788-1201)

16mm映画
知らんぷりの目、鬼の子とゆきうさぎ
時 1/7(水) 14:30～15:30
人 72人
所 問 荒川市民センター
(☎017-739-2343)

16mm映画
しあわせの王子、雪渡り
時 1/10(土) 13:30～14:30
人 40人
所 問 西部市民センター
(☎017-788-2491)



おとなの映写会

「ジェーン・エア」…アメリカの映画。早くに両親を亡くし、劣悪な家庭環境で育ってきたジェーンは、ある貴族と恋に落ちる。だがその男は秘密を抱えており…。ジェーンの成長物語(1943年)

時 1/23(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

「さだ六としろ」むかし北国に「さだ六」と秋田犬の「しろ」がいました。「笠じぞう」おじいさんが雪をかぶっているお地蔵さんを見つけました。

時 1/25(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2年生
人 50人(当日先着順)
問 中央市民センター(☎017-734-0164)

アフタヌーン・コンサート

『Winter Concert 共にうたい
ましよう 浪岡女声コーラスと』
出演：浪岡女声コーラス、指揮：
成田卓弥、ピアノ：出町ひろみ

時 1/24(土) 14:00～15:30

所 中世の館ホール 人 396人 料 300円、高校生以下無料
問 中世の館(☎0172-62-1020)

アフタヌーン・コンサート
Unexpected X

『葛西愛子 サクソフォンリサイ
タル with サクソフォンカル
テット ラピスラズリVol.19』
ピアノ：飯田倫子さん

時 1/31(土) 14:00～15:30

オーケストラ楽器体験会

バイオリンなどの楽器を手に取って音を出すことができます。最初に団員によるミニコンサートあり。

時 1/12(月) 13:30～14:30(13:00～受付)
所 中央市民センター 対 5歳～高校生
問 青森ジュニアオーケストラ事務局(☎090-6855-1450、
✉ajo.1976bestsound@gmail.com)



白神山地の魅力が大集結
「モンベルクラブフレンドフェア in 青森」

白神山地の自然や文化、地元グルメが味わえる出展ブースやアウトドアで役立つ講習会、ステージイベントなど盛りだくさん。屋外ではスノーラフトなど白神山地で体験できるアクティビティも。

時 1/31(土)9:00～17:00、2/1(日)9:00～16:00
所 マエダアリーナ
問 県自然保護課(☎017-734-9256)



詳しくはこちら

三内丸山遺跡
ボランティアガイド募集

令和7年5月に活動30年目の節目を迎えた三内丸山遺跡応援隊では、遺跡の案内・体験学習のサポートを行うボランティアガイドを募集します。

内 9:00～17:00の間で約3時間程度(活動日・曜日・時間帯は希望制)。
2月下旬～3月に新人研修を実施予定。
対 遺跡に興味があり体力に自信のあるかた、英語など心得のあるかた、高校・大学生
申 問 2/10(火)までに、
三内丸山遺跡応援隊事務局(☎017-783-3339、☎017-766-2365)へ

パソコン教室 要予約

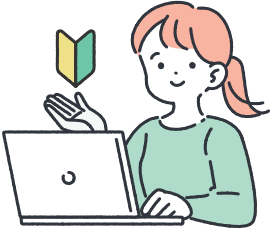
カレンダーやポストカードの作成など、初心者向けのパソコン教室です。

時 1/17(土)・31(土)、
2/7(土)・21(土)、3/7(土)
13:00～15:00

所 総合福祉センター2階

対 知的障がいなどがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかた
人 7人

申 各開催日の前日17:00までに、
青森市ふれあいの館(大橋 ☎017-777-1778)へ



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			
A24	Wordをはじめてみよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本操作を学びながら、簡単な文書を作成してみる	2/21(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)			
A25	Excelで文書作成を楽しもう	Excelでの編集機能(文字の装飾やレイアウトなど)を学習し、さらに関数を活用して万年カレンダーを作成	2/27(金) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A26	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部メモリなどへの保存方法を学習	2/28(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

アドバンスドコーヒーマイスター直伝! ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室
時 2/1(日) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人 料 1,200円 申★

幻想的でうっとり☆ 手づくりひょうたんランプづくり
時 2/5・12・19(木) 18:00～20:00
対 18歳以上 人 15人 料 3,500円 申★

いきいき体操教室 ～楽しい体操で元気になろう～
時 2/6・13・20(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 25人 申★

筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう!
時 2/17(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人 申★

国際交流員ケイ先生と一緒に台湾の遊びを楽しもう!
時 2/7(土) 10:00～11:30
対 小学生 人 20人 申★

親子フロリスト 「本物のスイーツみたい! お花でスイーツBOX」
時 2/7(土) 10:00～12:00
対 小学1～3年生とその保護者 人 10組(20人) 料 1,000円 申★

フロリスト 「本物のスイーツみたい! お花でスイーツBOX」
時 2/7(土) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人 10人 料 1,000円 申★

ねぶた製作教室 「ねぶた師・龍宝先生に技術を学ぶ『ねぶたの面づくり』」
時 2/7(土)・8(日) 10:00～15:00
対 小学生(1～2年生は保護者同伴) 人 10人 料 3,000円 申★

親子クッキング 「ちょっぴり早いspringランチ」
時 2/11(水) 10:00～12:00
対 小学4～6年生とその保護者 人 12組(24人) 料 一人700円 申★

国際交流員マリ先生と一緒にベルギーの遊びを楽しもう!
時 2/14(土) 10:00～11:30
対 小学生 人 20人 申★

親子アロマ 「オリジナルハンドクリーム作り」
時 2/14(土) 13:00～15:00
対 小学生とその保護者 人 10組(20人) 料 一人800円 申★

国際交流員ジュヨン先生と一緒に韓国遊びを楽しもう!
時 2/22(日) 10:00～11:30
対 小学生 人 20人 申★

キッズダンス「音楽で心と身体を育てるリズムダンスクラス」
時 2/22(日) 13:00～15:00
対 小学生 人 20人 申★

サイエンス「すぐにできるチョコレートのひみつ」
時 2/22(日) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人 16人 申★

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

江戸時代の青森の町を巡る
時 2/5(木) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人 申 1/5(月) 9:00～電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

寒仕込み かんたんみそ作り
時 1/24(土) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 10人(抽選) 料 1,000円 申 1/10(土) 10:00～1/16(金) 20:00 電話・来館にて受付、1/17(土) 13:00～抽選 当選者にのみ電話連絡

ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ
時 1/26(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 申 1/12(月) 10:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

さをり織りでオリジナルトートバッグ作り
時 1/27(火) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,200円 申 1/5(月) 9:00～電話・来館

竹踏みで有酸素運動
時 2/20・27・3/6(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 25人 申 1/20(火) 9:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

羊毛でハンドメイド～おひなさま～
時 1/24(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人 10人 料 1,600円 申 1/9(金) 9:00～電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

茜染めで風呂敷づくり
時 1/22(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 16人 料 1,500円 申 1/6(火) 9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

ボディメイクストレッチ &ヨガ～身体のバランス整えよう!
時 2/4・11・18(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申 1/31(土) までに電話・来館

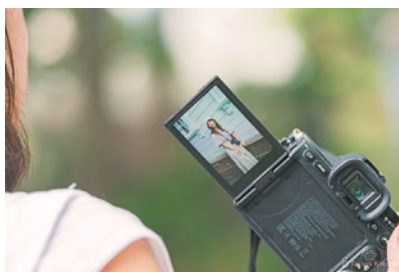
あおもりの郷土料理教室 ～赤いお稲荷さんなど～
時 2/27(金) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 800円 申 1/5(月)～料金持参の上、来館

【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】 1/15(木)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。 ※1/22(木)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



地域おこし協力隊と一緒に学ぶ

青森発見 フォトゼミナール 成果発表写真展

1.28~2.1 水 17:00~19:00
会場 協同組合タッケン美術展示館 ギャラリー22.3~2.8 火 17:00~19:00
会場 AOMORI STARTUP CENTER ギャラリー

地域おこし協力隊の角間隊員が主催した写真講座「青森発見フォトゼミナール」の写真展です。参加者の皆さんが切り取った「青森市」をお楽しみください。

『見せなくなる青森』を届けよう

問合せ 連携推進課 ☎017-752-8751 ✉renkeisuishin@city.aomori.aomori.jp

国スポあ と 282 日 障スポあ と 295 日 2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

※1/1(木)時点

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。

バレーボール(6人制)

ありま ゆうた (青森県立青森工業高等学校・青森大学卒／)
有馬 佑太さん プランデュア弘前所属

Qバレーボールへの思いや魅力、見どころを教えてください。

Aバレーボールの魅力は、競技としてのダイナミックさとチームスポーツならではの面白さです。また、得点がテンポよく入るので、見ていても楽しめるところです。

Q国スポへの思いや目標を教えてください。

A地元で開催される国スポになるので、精一杯頑張りたいです。滋賀国スポの順位(5位)を上回るようにチーム一丸となって頑張ります!

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バレーボール選手としては小柄ですが、速いテンポの攻撃が自分の強みです。

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どの競技も地方予選を勝ち抜いた選手やチームを目の前で見られるまたとない機会です。ぜひそれぞれの競技会場へ足を運んでいただき、青森県チームへの声援をお願いします!

全力で
楽しめ

【バレーボール(6人制)】

時10/11(日)~14(水) 所 マエダアリーナ

アーチェリー

やまだ りおん
山田 凜音さん(青森山田高等学校3年)

Qアーチェリーへの思いや魅力、見どころを教えてください。

Aアーチェリーは、一射一射が何点に当たるか、中心にどれだけ近いかで勝敗が決まるので、最後の一射まで緊張感があるのが魅力です。

Q国スポへの思いや目標を教えてください。

A自信を持って楽しく射ちたいです。メダルを獲れるよう頑張ります!

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射つ前に的の真ん中に矢が入るイメージをして、テンポ良く射つことができるのが、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地元開催なので緊張もありますが、楽しんで頑張りますので、応援よろしくお願いします!

青春どん3!
射って 強くなる!

【アーチェリー】

時10/5(月)~7(水) 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市開催記念イベント 北島康介氏トークショー&水泳教室 参加者募集 要申込

青の煌めきあおもり国スポ・障スポの開催を記念して、オリンピックメダリストの北島康介さん、萩野公介さん、中村礼子さんによるトークショーと水泳教室を開催します。

時4/4(土)14:00~16:30(13:00開場) 所 マエダアリーナ50mプール(予定)

内トークショーテーマ:目指せ!トップアスリート

対トークショー:本市に在住、通勤または通学しているかた

水泳教室:本市に在住または通学している小学生から高校生までの水泳経験者(4泳法が泳げるかた、または、平泳ぎが50m泳げるかた)
※水泳教室参加者は、トークショーから参加していただきます。人トークショー:500人(抽選) ※水泳教室参加者90人を含む
水泳教室:90人(抽選)

申1/5(月)~2/13(金)申込みフォームまたは往復はがきで申込み

※詳しくは、市実行委員会HPをご覧ください。

問国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)



申込みフォーム



市実行委員会HP

講師
北島 康介さん

アテネオリンピック・北京オリンピック2大会連続で100m平泳ぎ・200m平泳ぎ金メダル獲得 など

スペシャルゲスト
萩野 公介さん

リオデジャネイロオリンピック400m個人メドレー金メダル、200m個人メドレー銀メダル獲得 など

スペシャルゲスト
中村 礼子さん

アテネオリンピック・北京オリンピック2大会連続で200m背泳ぎ銅メダル獲得 など

国スポボランティア募集中
~49年ぶりのイベントに参加しませんか~詳しくは
こちら▶

問国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)