



地域で茶話会や体操などを楽しむ「はまぎく会」の皆さん

▶ CONTENTS 目次

2-3 特集1：地域の元気に取り組むロコトレ団体&地域包括支援センター

4 特集2：暮らしを支えるライフライン

5-6 ビジネス情報：キラリアおもり創造人「高齢者が暮らしやすい社会へ」

7-8 子育てひろば：3月1日～7日は子ども予防接種週間

9-12 健康・医療ナビ：3月1日～8日は女性の健康週間 女性のための検診・健康相談

13-17 市からのお知らせ：青森駅前自転車等駐車場は4/1(水)から利用再開します

18-23 暮らしの情報：第19回AOMORI春フェスティバル特別パレード開催!

裏表紙 北海道・三陸沖 地震・津波に備えを!

「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

地域の元気 に取り組む

ロコトレ団体&

☎ 高齢者支援課(☎017-734-5326/017-734-5206)

ロコトレとは

ロコモティブシンドローム(筋肉などの運動機能が低下し、歩行や日常生活に支障を来す状態)の予防・改善を目的とした運動です。筋力の低下により、気付かぬうちに「フレイル(虚弱)」と呼ばれる、介護が必要になる一歩手前の状態に陥ってしまいます。ロコトレは、フレイルの進行を食い止め、再び元気な状態へ引き戻すために効果的です。

ロコトレ例



簡単な動き、
道具不要で
始めやすい!

地域で広がる「ロコトレ活動」



青森市の元気、ここに集結!
仲間と楽しむ今「Let'sロコトレ」!

写真: 令和7年11月14日「Let'sロコトレ活動発表会」

ロコトレ活動を始めたいかたへ

青森市には、地域の高齢者が集まってロコトレに取り組む「ロコトレ団体」があります。仲間とロコトレを始めてみたいかたは、高齢者支援課またはお住まいの地域の地域包括支援センター・在宅介護支援センター(3ページ下)にご相談ください。

地域の仲間と「Let'sロコトレ！」

青森市におけるロコトレの取組は、活動を支援し合えるよう、地域のつながりを構築しています。

ロコトレ団体 (地域住民による自主的な団体)

互いに励まし合うことで続けやすく、運動だけでなく「社会参加」として活動でき、フレイルや認知症の予防につながります。



できるだけ長く
続けていきたい!

皆と一緒に
頑張れる!



「健康倶楽部やはぎ」

年中参加できる
場所がある



「すみれ町会女性部会」

「ロコトレ団体」は57団体あります。



「ケヤク〜運動の会」

無理せず
マイペースにできる

活動支援者

地域包括支援センター・在宅介護支援センター

住民が主体的かつ継続的に介護予防活動を実施するために、運営支援や体力測定を実施し、定期的なフォローアップを行います。

結果分析・評価者

青森県立保健大学

ロコトレ団体などが実施した体力測定の結果分析を行い、住民・活動支援者へのフィードバック、事業評価に寄与します。

西秀記市長メッセージ

ロコトレと地域包括支援センターを ご利用ください!

ロコトレ団体と地域包括支援センターは、高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らし続けるための大切な支えです。心と体の健康づくりに加え、交流や見守りを通じて地域のつながりと安心を育んでいます。皆さんもぜひお気軽にご利用ください。お待ちしております。地域みんなで一緒に前へ。



青森県立保健大学 理学療法学科

新岡 大和 先生の分析によると...

～取組の成果(令和4～6年の3年間における体力測定分析結果)～

〈分析チーム〉
理学療法士
工藤健太郎
金澤遼太
鈴木律杜

継続して運動・体力測定を行った参加者・ロコトレ団体について分析すると、歩行速度、下肢筋力、バランス能力など※の介護予防に重要な能力が年齢平均と同等またはより良い結果を示しました。

ロコトレ団体の活動は
運動機能維持につながる!

運動を継続することで、
身体機能・日常生活能力が保たれていた

※TUG(Timed Up and Go test)、膝伸展筋力、片脚立位時間の3項目全てにおいて「良好な状態を維持できている」結果。※引用・参考元: 令和7年11月14日Let'sロコトレ活動発表会「体力測定分析結果報告」資料

地域包括支援センター

地域包括支援センターは
2026年4月で
20年目を迎えます

地域包括支援センターはこんな活動をしています

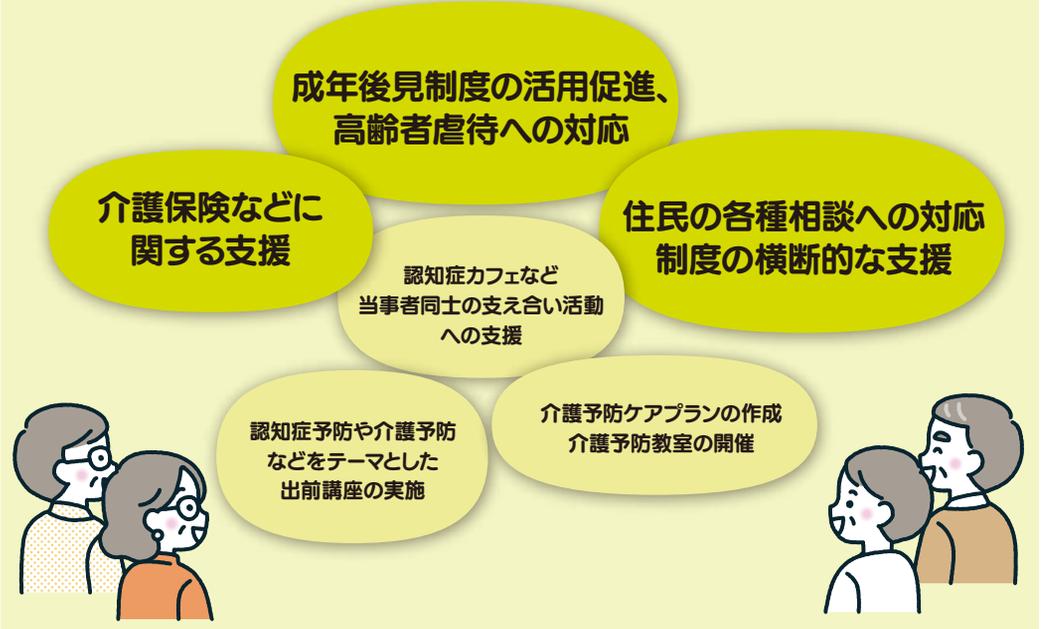
チームで高齢者をサポート

地域包括支援センターには、介護や認知症など高齢者の様々な課題にチームで対応するため、三職種をはじめとする職員を配置しています。



高齢者の介護、健康、医療、福祉に関する様々な支援

地域包括支援センターは、市が設置している地域の高齢者相談窓口です。相談は、高齢者ご本人だけでなく、ご家族や近隣に暮らすかたも利用できます。



相談事例

地域包括支援センターには、国の専門研修を受けた認知症地域支援推進員がおり、認知症の人やその家族を支援する相談業務や医療や介護、地域の支援機関との連携を図るための支援も行っています。

介護保険サービスを利用したいけど、どのように手続したらよいか分からない

一人暮らしをしている親が認知症かもしれない。どうすれば良いか教えてほしい。

デイサービスを利用したい。どうすれば利用できるか

近所の一人暮らし高齢者が心配

身寄りがないので、今後の財産管理に不安がある



各種相談への対応



出前講座の実施

お住まいの地域を担当している地域包括支援センター・在宅介護支援センター(ランチ※)

※地域包括支援センターの協力機関として、地域の住民に身近なところで相談を受け付け、地域包括支援センターにつなぐため、10か所の在宅介護支援センター(ランチ)も相談に応じています。

お住まいの地域	名称	住所	電話番号
柳川、千富町一丁目、沖館、富田、新田、篠田、千刈、久須志	青森市地域包括支援センターおきだて	富田五丁目18-3	017-761-4580
西滝、里見、三内、岩渡、新城平岡、石江、三好	青森市地域包括支援センターすずかけ	里見二丁目13-1	017-761-7111
	在宅介護支援センター鶴ヶ丘	新城字平岡746	017-788-5918
堤町、青柳、橋本、中央、本町、松原、勝田、長島、古川、新町、安方、奥野	青森市中央地域包括支援センター	新町二丁目1-8	017-723-9111
	藤聖母園在宅介護支援センター	奥野三丁目7-1	017-776-0644
はまなす、けやき、岡造道、小柳、古館、松森二・三丁目、佃二・三丁目、中佃、南佃、虹ヶ丘、浜館一〜六丁目、自由ヶ丘	青森市東青森地域包括支援センター	浜館六丁目4-5	017-765-3351
	在宅介護支援センターふれあい	小柳一丁目17-18	017-744-1422
	在宅介護支援センター北翔	古館一丁目2-1	017-744-3327
筒井、幸畑、田茂木野、桜川(一丁目を除く)、横内、雲谷、四ツ石、大矢沢、野尻、合子沢、新町野、問屋町、卸町、妙見	青森市南地域包括支援センター	妙見三丁目11-14	017-728-3451
	在宅介護支援センター聚幸園	雲谷字山吹92-170	017-728-2992
野内、久栗坂、浅虫、宮田、馬屋尻、三本木、滝沢、矢田、矢作、本泉、原別、平新田、後沼、泉野、矢田前、八幡林、戸崎、諏訪沢、築木館、桑原、戸山、沢山、駒込、浜館(一〜六丁目を除く)、田屋敷、赤坂、蛭沢、月見野	青森市東部地域包括支援センター	矢田前字弥生田47-2	017-726-5288
	在宅介護支援センターえんじゅ	蛭沢三丁目12-24	017-744-1100
	在宅介護支援センター和幸	矢田字下野尻48-2	017-737-3334
桂木、緑、青葉、北金沢一丁目、金沢一・三〜四丁目、旭町、浦町、浜田、東大野、西大野、大野	青森市おおの地域包括支援センター	東大野二丁目1-10	017-711-7475
北金沢二丁目、金沢二・五丁目、千富町二丁目、小畑沢、細越、安田、浪館前田、浪館、牛館、第二問屋町、高田、大谷、小館、入内、野尻、荒川、八ツ役、金浜、大別内、野木、上野	青森市地域包括支援センター寿永	高田字川瀬187-14	017-739-6711
	在宅介護支援センターきさらぎ	安田字稲森177-7	017-782-8686
孫内、新城山田、新城福田、新城天田内、岡町、戸門、鶴ヶ坂、油川、羽白、西田沢、飛鳥、瀬戸子、奥内、前田、清水、内真部、四戸橋、後湯、六枚橋、小橋、左堰	青森市地域包括支援センターのざわ	羽白字野木和45	017-763-2255
	在宅介護支援センターせんじゅ園	新城字福田79-1	017-763-2055
浪打、港町、茶屋町、栄町、合浦、花園、造道、東造道、八重田、松森一丁目、佃一丁目、桜川一丁目	青森市地域包括支援センターみちのく	港町三丁目6-3	017-765-0892
浪岡、五本松、王余魚沢、女鹿沢、下十川、増館、樽沢、銀、郷山前、吉野田、下石川、杉沢、浪岡福田、高屋敷、徳才子、大釈迦、長沼、北中野、吉内、本郷、相沢、細野	青森市地域包括支援センター浪岡	浪岡大字浪岡字稲村274	0172-69-1117
	浪岡在宅介護支援センター	浪岡大字樽沢字村元330-7	0172-62-1212

特集2 special feature

暮らしを支えるライフライン



電気・ガス・水道と並んで、私たちの暮らしを支える重要なライフラインである「下水処理」と「ごみ処理」。当たり前のように日々処理されている下水とごみですが、青森市の施設である八重田浄化センターと青森市清掃工場では、排出されるガスや熱で発電したり、資源を再利用したり、環境循環に配慮した取組を行っています。両施設とも見学できますので、足を運んでみてはいかがでしょうか。

☎八重田浄化センター(☎017-736-2151)、青森市清掃工場(☎017-757-8840)

八重田浄化センター

下水浄化だけじゃない！ 融雪も発電もこなす 超有能な施設

微生物の力で浄化！

センターに流れてきた汚水は「活性汚泥法」という微生物の力を使った方法で浄化しています。ごみを沈めて取り除いた後、いろいろな微生物が汚れを食べて水をきれいにします。汚れを食べた微生物を沈め、次亜塩素酸ナトリウムを入れて消毒した後、陸奥湾へ放流します。汚水処理の各工程で水質検査を行い、基準を満たしているか確認しています。



最終沈殿池



しっかり水質検査してから海に放流しています！

下水処理によってできる汚泥の4割ほどは堆肥に再利用されます。民間業者が加工し、コンクリ作りやガーデニングなどの肥料に使われています。

汚泥処理担当



下水処理後にできた汚泥は肥料へ再利用

青森ならではの！ 処理水は融雪にも活用

きれいになった処理水の水温は12℃ほど。陸奥湾へ放流する前に、積雪・融雪処理槽を通り、雪を溶かします。冬期の夜間、除排雪業者のダンプカーが1日約700台訪れ、雪を投入しています。また、下水汚泥の処理過程で発生する消化ガスは、民間業者が買い上げてセンターの敷地内で発電を行い、電力会社へ売電しています。



融雪槽投入



消化ガス発電機

近年、下水ポンプ場への異物の流入が多発しています。詰まりの原因になる不溶性のものを流さないようにお願いします。

ウェットティッシュや紙おむつなど



汚水処理担当



排熱や太陽光で発電

ごみを焼却・熔融した際に発生する排熱を利用した「蒸気タービン発電機」を備えており、一般家庭約7500世帯分の年間使用電力量を発電できる能力があります。



蒸気タービン発電機

また、太陽光パネルもあり、こちらは約150世帯分の年間使用電力量を発電することができます。生み出した電力は施設運営に活用するほか、全体の半分以上は電力会社へ売電しています。



太陽光パネル



スラグ

道路舗装用材

アルミ

アルミ製品

鉄

鉄鋼材

資源循環

可燃ごみの処理能力は1日で約300トン。青森市における家庭ごみ排出量(令和5年度実績)から計算すると、16万世帯以上が1日に出すごみの量に相当します。ごみに含まれる鉄・アルミなどの金属類は選別してリサイクルするほか、焼却後に出る不燃性の灰「灰分(かいぶん)」は高温で熔融・スラグ化し、道路舗装材などに有効活用します。

ごみ処理だけじゃない！ リサイクルも発電も。 資源循環のお手本になる施設

青森市清掃工場



搬入不適物の、
具体例は
こちらから

青森市だけでなく、平内町、今別町、蓬田村からも委託を受けてごみを処理しています。青森市民は直接ごみを持ち込むことも可能です。分別のご協力をお願いします。

リチウムイオン電池は、ごみ収集場所に出さないようにお願いします！

青森市清掃工場 場長

施設見学に行こう！



八重田浄化センター

汚水処理で水がきれいになっていく様子が見られます。市内で一番大きい直径約3mの下水管の模型も。屋外の設備が多いため、雪がなくなってからの見学がおすすめです。

- 時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～16:00
- 内 見学時間1時間程度
- 申 1週間前までに八重田浄化センター(☎017-736-2151/月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:00)へ



市HP

青森市清掃工場

約2100トンのごみを収容できる「ごみピット」内のごみを、巨大なクレーンで動かしたり運んだりする様子は迫力満点。ごみの搬入口(プラットホーム)も見ることができます。

- 内 見学時間1時間程度
- 備 10人以上の申込みから受け付け可
- 申 事前に清掃工場(☎017-757-8840/月～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:00)へ



青森エコクリエイション HP



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



介護・福祉の悩み一緒に考えよう

高齢者が暮らしやすい社会へ

2/28(土)～
3/6(金)の
ゲスト



ささき あきら

佐々木 央さん (青森市地域包括支援センターみちのく 所長)

地域包括支援センターは、保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員らが介護・福祉・医療などの様々な面から高齢者を支援し、高齢者本人や家族から相談を受け付ける機関。青森市内には11か所あります。認知症に関することや預貯金などの財産管理…。相談内容は様々。「**どんなことで悩んでいるのか知るためには、対話がとても大切。話を聞いて信頼関係を築いていきます。**」

平成19年から同センターみちのくに勤め、所長としては14年。県介護支援専門協会常任理事、市在宅医療・介護連携推進会議委員も務めるなど福祉のプロフェッショナルです。手に職をつけようとサラリーマンから転職し、病院に勤め

ながら看護学校へ通いました。「**高齢者や家族が地域とうまくつながるための社会づくりをするのが私たちの役割。一人ひとりの問題を少しでも改善できていたらうれしい。**」と仕事への思いを語ります。

長年福祉に関わってきて、青森市ではフレイル(虚弱)になる人が多いと感じています。センターでは介護予防も支援しており、教室や講話などを行ってきました。大切なのは「自分のことは自分ですること。」と強調します。

介護休暇など福祉に関する制度はいろいろあります。「**情報を集めたいときにはぜひセンターに問合せを。心にゆとりを持って福祉や介護を考えられる手助けをしたいです。**」



ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

青森市職員採用試験案内

令和9年4月1日付け採用予定の青森市職員採用試験を次のとおり実施します。詳しくは、受験案内をご覧ください。受験案内・受験申込書は3/2(月)から、人事課、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどで配付するほか、市HPに掲載します。

☎人事課(☎017-734-5093)

【大学卒業程度等の採用試験変更点】

公務員志望のかたをはじめ、民間企業への就職を考えているかたなど、より多くのかたが受験しやすいよう、変更しました。

- 一次試験は「総合適性検査(SCOA)」で実施
- 会場は全国に設置されるテストセンター方式で、試験日時・場所を期間内で選択可能
- 試験スケジュールの前倒しにより最終合格発表が8月から6月に変更

◆採用職種・受験資格

【大学卒業程度】

- 事務職(障がい者含む)、事務職(社会福祉士)、技術職(建築職など)、消防職

• 平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれのかた

※事務職(社会福祉士)は、昭和61年4月2日以降生まれのかた(令和8年度に実施される国家試験の合格見込者を含む)

※採用職種・受験資格の詳細は受験案内をご確認ください。

◆試験日 4/3(金)～23(木)

◆試験会場 全国に設置されるテストセンター(市内3か所)

◆受付期間 3/2(月)～25(水)

◆申込み 採用試験の専用サイトができました。受験案内は3/2(月)から公開となります。なお、採用試験の申込みは原則専用サイト(インターネット)からの申込みにご協力ください。



ネーミングライツ・スポンサーを募集中

市民図書館への命名権(以下「ネーミングライツ」という。)の付与を通じて、図書館奉仕の向上と読書活動の推進を図るため、ネーミングライツ・スポンサーを募集しています。

- ◆対象施設 青森市民図書館
- ◆ネーミングライツ料 年額500万円以上
- ◆期間 R8.7/1～3年間

☎申込書に記入の上、3/23(月)までに、

〒030-0801 新町一丁目3-7 市民図書館

(☎017-776-2455/土・日、祝日、休館日を除く)へ

※応募要項などは市民図書館HPに掲載しているほか、市民図書館でも配付しています。

ID 1010100

青森春まつりの出店者を募集します!

3/23(月)～27(金)に公園河川課で申請用紙を配付します。料金など出店に関する詳細については、申請用紙と一緒に配付するお知らせをご覧ください。

対 市内に住所のあるかた 合浦公園:100店、野木和公園:10店

備 1世帯1店に限る

申 4/2(木)10:00～15:00に申請用紙と申請者の住所が確認できるもの(住民票・運転免許証・マイナンバーカードなど)を持参し、合浦公園管理所へ

☎公園河川課(☎017-752-8342)

農業研修説明会を開催します

農業振興センターでは、将来の担い手農業者を育成するため、野菜や花きの栽培の基礎を学ぼうとする農業研修生を受け入れています。農業研修を受けたいかたは、本説明会にお越しください。

☎4/1(水)13:30～

所 農業振興センター研修室

内 農業研修の内容、日程、申込方法、注意事項などの説明

対 通所できる65歳以下で、就農を目指すかた、農業の基礎を学びたいかたなど

備 説明会から概ね1週間で研修の申込みを締め切りますので、農業研修を受けようとするかたで説明会に参加できない場合は、別途ご連絡ください。

☎農業振興センター(☎017-754-3596/土・日曜日を除く8:30～17:00)



4月13日から防火管理講習の 申込受付を開始します

①第1回 甲種・乙種防火管理新規講習

時 5/28(木)・29(金)9:00~16:30 ※乙種は28日のみ
人 甲種・乙種の合計50人 備 申込締切5/1(金)まで

②第2回 甲種・乙種防火管理新規講習

時 R9.2/18(木)・19(金)9:00~16:30 ※乙種は18日のみ
人 甲種・乙種の合計50人 備 申込締切12/18(金)まで

③第1回 甲種防火管理再講習

時 5/27(水)12:30~15:30 人 30人 備 申込締切5/1(金)まで

④第2回甲種防火管理再講習

時 R9.2/17(水)12:30~15:30 人 30人 備 申込締切12/18(金)まで

所 消防合同庁舎

対 青森消防本部管内の事業所が優先となります。

管理・監督的な地位になる予定のないかたは、受講できない場合があります。

料 甲種・乙種防火管理新規講習4,400円、甲種防火管理再講習1,760円(予定)

申 各申込締切までに、

申込書(青森地域広域事務組合消防本部HP、青森地域防災協会HPに掲載)を、
消防本部予防課(☎ yobo-shinsei@city.aomori.aomori.jp)または、申込書
と本人確認書類を持参の上、消防合同庁舎または浪岡消防署(いずれも9:00~
17:00受付)へ

問 消防本部予防課(☎017-775-0853)



消防本部HP



防災協会HP

産業廃棄物管理票(マニフェスト)交付等 状況報告書の提出

令和7年度に市内事業場から発生した産業廃棄物の処理を委託した事業者は、市に産業廃棄物管理票(マニフェスト)交付等状況報告書の提出が必要です。

また、産業廃棄物の排出量が1,000トン以上または特別管理産業廃棄物の排出量が50トン以上であった場合、令和8年度の産業廃棄物処理計画書の提出も必要となります。詳しくは市HPをご覧ください。

◆対象期間 R7.4/1~R8.3/31

◆提出期限 6/30(火)

問 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1086) ID 1004746

先輩起業家から学ぶ起業のリアル 「あおスタセミナー」

「すごい人」の話ではなく、「後に続くあなた」のために、起業の泥臭い「準備」と「本音」を語る、先輩起業家のリアルな話を聞いてみませんか。具体的なプランがない、話を聞いてみたいだけのかたも大歓迎。

先輩起業家:①藤巻 圭さん(アプリサイクル株式会社)

②村上 和隆さん(株式会社Ciel)



時 ①3/5(木) ②3/12(木)18:00~19:25(交流会19:30~)

所 AOMORI STARTUP CENTER

対 起業に興味がある、目指しているかたなど 人 30人 料 無料(交流会は1,000円)

申 ①は3/2(月)、②は3/9(月)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)



①



②

自衛官など募集

募集種目	予備自衛官補(第1回)	
	一般	技能
応募資格	18歳以上52歳未満	18歳以上で、保有する技能に応じ53~55歳未満
受付期間	3/30(月)まで	
試験日	4/1(水)~19(日)(うち1日を指定)	
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)

訓練見学説明会・体験会 参加者募集

ポリテクセンター青森は、ものづくり業界で就職を目指す職業訓練施設です。未経験の10代後半から60代まで幅広いかたが受講中!ぜひ訓練見学説明会・訓練体験会にお越しください。

◆訓練見学説明会

時 3/11(水)9:30~12:00(9:00~受付)
3/18(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 3/11(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

◆パソコン応用科1

時 4/27(月)~10/26(月)(6か月) 人 14人 備 申込期間2/27(金)~4/14(火)

◆宅地建物取引士養成科(eラーニング)

時 5/15(金)~10/14(水)(5か月) 人 12人 備 申込期間3/9(月)~4/24(金)

◆パソコン応用科2(育児等短時間)

時 5/19(火)~11/18(水)(6か月) 人 14人 備 申込期間3/17(火)~5/1(金)

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、労働委員会委員による労働相談会を開催しています。

時 3/3(火)・15(日)、4/7(火)・19(日)、5/12(火)・17(日)

火曜日は13:30~15:30、日曜日は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

「福祉・保育の仕事一日移動相談」

介護や保育の仕事に関する求人情報の提供と個別相談

時 3/26(木)10:00~13:00

所 シーナシーナ青森 エントランスホール内

対 福祉分野の仕事に興味のあるかた、
福祉分野に就職を希望するかたなど

問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)



シルバー人材センター新規入会説明会

令和8年度の新規入会希望者を対象に、説明会を実施しています。詳しくは、青森市シルバー人材センターHPをご覧ください。

対 本市に住所がある、原則60歳以上のかた

◆青森地区 要電話予約

時 毎週水曜日13:30~(祝日を除く) 備 途中参加不可

所 申 問 シルバー人材センター青森本所
(しあわせプラザ2階 ☎017-773-3604)へ

◆浪岡地区 随時受付

時 月~金曜日の9:00~15:00(祝日を除く)

所 申 問 シルバー人材センター浪岡支所
(総合保健福祉センター2階 ☎0172-62-9178)へ



青森市シルバー
人材センターHP

子育てひろば

open space for childcare

3月1日～7日は子ども予防接種週間

母子健康手帳を確認し、対象年齢内で受けていない予防接種は、接種間隔を守って受けましょう。4月から小学校に入学するお子さん(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)の麻しん風しん第2期、高校1年相当(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)の女子のHPVワクチン接種期限は3/31(火)です。また、日本脳炎第2期は9歳以上13歳未満(平成19年4月1日以前に生まれたかたは20歳の誕生日の前日まで)、二種混合は11歳以上13歳未満が定期接種の対象年齢です。対象年齢や対象時期以外での接種は、任意接種(自己負担)となりますので、ご注意ください。

- 所** 青森市予防接種指定医療機関(予約が必要な場合あり)
- 備** 母子健康手帳、予防接種予診票持参(お持ちでないかたはお問合せください)
- 問** あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

3月11日は児童扶養手当の支給日

市では、離婚や未婚、遺棄などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育している家庭に「児童扶養手当」を支給しています。3/11(水)は、児童扶養手当の1・2月分の支給日です。

転出入、対象児童に増減が生じた(出生、児童の施設入所など)、受給資格がなくなった(子を養育しなくなった、婚姻、異性との同居など)、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っています。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)

こども誰でも通園制度 オンライン利用申請の受付を開始します!

令和8年度から、こども誰でも通園制度のシステムの運用開始に伴い、オンラインで利用申請を受け付けます。制度内容や申請方法などの詳細は、市HPをご確認ください。

- 問** 子育て支援課(☎017-734-5330)
ID 1003546

令和8年度 子どもの居場所づくり・ 学習応援事業 参加者募集開始! 要予約

ひとり親家庭や生活保護・就学援助を受給している家庭の中学生を対象に、教員経験者などのスタッフが、学習応援や相談対応などを行うほか、仲間と出会い、交流の場となるようサポートします。

- 時** 4/1(水)～R9.3/31(水) 16:30～19:30(月～金曜日)
※利用する曜日と時間はスタッフとの相談により決定、毎日の利用でも特定の日だけの利用でも可
- 所** 中心市街地(申込時にお知らせ)
- 対** 市内在住のひとり親家庭、生活保護受給世帯、就学援助受給世帯の中学生
- 人** 40人(申込順)
- 料** 無料(体験活動などは、一部自己負担が発生する場合があります)
- 申** 申込書と同意書(担当課に備付け、市HP掲載)を
〒030-0801 新町一丁目3-7 こども・若者政策課
または、〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1 浪岡振興部健康福祉課へ
※ご希望のかたは、見学もできます。詳しくはお問合せください。
- 問** こども・若者政策課(☎017-734-5320) **ID** 1003966

青森市子ども会議の委員を募集します 要予約

「青森市子ども会議」では、将来を担う子どもたちが、まちづくりなど市政について主体的に考え、イベントの企画や市長への意見表明を行っています。青森市のことについて調べたい、仲間と協力して何かをやってみたいかたは、ぜひご参加ください。詳しい活動内容については、公式Instagramまたは市HPをチェック!



- ◆活動日・活動時間** 4月以降、土・日曜日を中心に月に2回程度を予定(1回3時間程度)
- ◆活動場所** 青森市役所会議室、総合福祉センターなど
- ◆対象** 市内に在住または通勤・通学している、令和8年4月1日現在で小学5年生以上18歳未満のかた(高校在学中は18歳以上でも可)
- ◆募集人数** 30人程度
- ◆備考** 交通費支給 ※詳細はお問合せください。



公式Instagram

子どもサポーターも募集します

子ども会議委員の話合いや活動の相談に乗ったり、助言しながら、子どもたちの主体的な力を引き出せるようにサポートします。

- ◆活動日・活動時間・活動場所** 子ども会議委員と同じ
- ◆対象** 市内に在住または通勤・通学している、18歳以上30歳未満のかた(高校生を除く) / 子どもの意見や主体的な活動を尊重できるかた / 子ども会議の活動に参加できるかた
- ◆募集人数** 5人程度
- ◆備考** 参加状況に応じて図書カードを進呈

- 申** 4/10(金) 必着で、申込書(こども・若者政策課に備付け、市HPに掲載)に必要事項を記入の上、〒030-0801 新町一丁目3-7 こども・若者政策課へ
- 問** こども・若者政策課(☎017-734-5320) **ID** 1003607

市民図書館のおはなし会

- ✿ぴよぴよおはなし会**
時 3/6・13・27(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 3/7・14・21・28(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】

- 古川市民センター** 3/8(日) 10:30～11:00 1階 和風学習室(A)
 - 中央市民センター** 3/8(日) 11:00～11:30 2階 茶華道室
 - 油川市民センター** 3/14(土) 10:30～11:30 3階 創作活動室
 - 戸山市民センター** 3/22(日) 11:00～11:30 1階 和室(小)
 - 西部市民センター** 3/25(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)
太陽系の彼方には何がある?
時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(15日を除く)
13:30～

★ プラネくと星空さんぽ(幼児向け/約40分)
絵話「なかよしふたごの兄弟」
時 毎週日曜日・祝日(15日を除く) 11:00～

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)
所 中央市民センター(☎017-734-0164)

＊ 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。妊婦さんもご利用できます。予約不要です。【開設時間】8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003494

子育て講座

ひなまつり会

時 3/3(火) 10:30~11:30

内 親子でひなまつりを楽しもう

対 0歳~就学前の子どもと保護者

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。



＊ 地域子育て支援センター

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。市内に6か所あります。

【開設日】月~土曜日(祝日、年末年始を除く)

開設時間、子育て講座の日程・内容は、市HPまたは各地域子育て支援センターでご確認ください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975) ID1003494



＊ つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。

【開設時間】9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで)

問 つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)(☎017-721-4005) ID1003494

子育て講座

アラフォーのママ・パパあつまれ 要予約

時 3/17(火) 10:30~11:30

内 同年代のママ・パパ・妊婦さんとおしゃべりや情報交換を楽しもう

人 7組(申込順)

申 3/1(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

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

対 概ね1歳~就学前まで

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

子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のこと、日頃気になっていることを相談できます。

所申問 3/31(火)8:30~

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ(申込順)

楽しくあそび!

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 4/6(月)・20(月)10:00~11:00

内 集団あそび

時 4/20(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 4/8(水)10:00~11:30

4/22(水)10:00~11:30

内 言語聴覚士による個別相談

対 発音や吃音などことばの心配がある子ども(概ね3歳~就学前)と保護者

時 4/28(火)10:00~11:30

内 相談専門員による個別相談

対 集団生活の困りごとや心配がある子ども(概ね3歳~就学前)と保護者

医師相談

時 4/15(水)14:00~15:30

内 医師による個別相談

対 発達に心配のある子どもと保護者

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 3/16(月)①10:00~10:30 ②10:45~11:15 ③11:30~12:00

対 本市に住民票がある妊婦とその家族。「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担) 人 各講座5組(申込順)

申 3/13(金)までに氏名、電話番号、メールアドレス、出産予定日、受講したい講座を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎hagakumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)

青森市ファミリー・サポート・センターを利用しませんか

青森市ファミリー・サポート・センターは、概ね6か月~小学6年生までの子どもを預けたい人(利用会員)と預かる人(サポート会員)のネットワークを作り、地域のみんなで子育てを支えあう会員組織です。利用会員は、保護者の就労に関わらず登録できます。お気軽にご利用ください。(利用には事前の会員登録が必要です)

また、ファミリー・サポート・センターでは送迎対応可能なサポート会員を募集しています。詳細はお問合せください。

◆サポート内容

- ・保育所などの開始前・終了後の預かりや送迎
- ・買い物など外出時の預かり
- ・病児・病後児の預かり など

申問 青森市ファミリー・サポート・センター

(☎0120-916-800/土・日、祝日、年末年始を除く8:30~17:00)へ

ID1003492



3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:3/17(火) 9:30~12:00

申問 食育相談のみ1週間前までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談:3/5(木) 9:30~11:00

◆🍷ハミガキ相談・🍷食育相談:3/5(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

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 ①3/23(月) ②4/2(木) ①②ともに10:00~、11:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住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3/19(木)、②は4/1(水)までに、

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



1か月お試し無料空手体験 要予約

未就学児~中学生までを対象にした1か月(4回分)のお試し空手体験教室です。

講師:鳴海沖人さん(空手道鳴海道場 師範)

時 3~4月の金曜日、土曜日(申込日から全4回、4月後半に申し込んで5月にまたいでも大丈夫です)

金曜日 ①15:30~16:10、②16:30~17:30、③17:30~18:30

土曜日 ④9:30~10:30、⑤11:00~12:30

所 空手道鳴海道場

対 ①4歳以上の未就学児、②小学1~2年生、③小学3~6年生、④小学1~6年生、⑤中学生 ※4月からの新学年でお申込みください。

備 動きやすい服装、飲み物・汗拭きタオル持参

申 二次元コードから申込み

問 空手道鳴海道場(鳴海 ☎080-6007-4798)





令和8年度の集団健診・検診の申込みは 3/30(月)から

令和8年度の集団健診・検診の申込みは3/30(月)8:30からです。申込方法は、市HP、市LINE公式アカウント、電話、FAX、はがき、窓口のいずれかです。日程など詳細は、市HPや本紙でお知らせします。

☎健康づくり推進課(☎017-718-2918)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-26-1114)

薬剤師による健康教室／健康相談 **要予約** 知っておきたい「漢方薬」のこと

「食前なのはどうして?」「副作用はないの?」など、様々な疑問にお答えします!

講師:佐藤 睦子さん(すずらん調剤薬局石江店 薬剤師)

時 3/14(土) 健康教室13:00~14:00、健康相談14:00~15:00
所 元気プラザ 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料 無料
申 3/9(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

3月1日~8日は女性の健康週間 女性のための検診・健康相談

生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、ライフステージに応じた健康づくりを行いましょう。

☎健康づくり推進課(☎017-743-6111)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

✦ 2年に1回は女性のためのがん検診を

◆子宮頸がん(20・30歳代がなりやすい) ★がん検診は20歳から
ヒトパピローマウイルスの感染が原因といわれています。性交渉で感染し、多くの場合は自然に消えますが、感染が長期間続くと前がん病変(異形成)を経て子宮頸がんを発症します。早期の子宮頸がんは自覚症状がほとんどありません。早期発見・治療により95%以上(※)が治ります。

◆乳がん(40~60歳代がなりやすい) ★がん検診は40歳から
女性になりやすいがんの第一位で、年々増加しています。しかし、早期発見・治療で99%以上(※)が治ります。ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を心掛けましょう。
※出典:国立がん研究センターがん情報サービス 臨床進行度別子宮頸部・乳房の5年相対生存率

✦ 節目年齢で骨粗しょう症検診を受けましょう

加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などで骨の新陳代謝がアンバランスになり、骨量減少につながります。定期的に骨量を測定し、自身の骨量を知ることが骨粗しょう症予防につながります。市では、今年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性のかたへ骨粗しょう症検診を実施していますので、ぜひご利用ください。



✦ 市の検診は通年実施しています

◆集団検診
健康づくり推進課(☎017-743-1745)へお問合せください。
◆個別検診
がん検診の指定医療機関は119箇所。医療機関と受診日を相談し、「市のがん検診希望」と予約してください。

世界自閉症啓発デー 発達障がい啓発週間inあおもり

4/2は「世界自閉症啓発デー」、4/2~8は「発達障害啓発週間」です。

「世界自閉症啓発デー」は、自閉症のことを知るための日として国連が定めた国際デーです。青色のものを身に着けて、自閉症をはじめとする発達障がいへの理解を深め、みんなが暮らしやすい社会を作っていきましょう。



◆ブルーライトアップ
時 4/2(木)~8(水) 所 県観光物産館「アスパム」
◆WordイラストレーターKonomiさんの作品展示、普及啓発パネル・メッセージボードの展示
時 3/30(月)~4/10(金)午前 所 県庁北棟1階ロビー

① オンライン配信による講演会 ※Zoomのみ
時 4/11(土) ①10:00~11:00 ②11:10~12:00
内 ①「地域での発達障がい児・者支援の取り組みについて」
講師:大橋 一之さん(社会福祉法人あーど理事長)
②「ペアレントメンターさんの子育て体験談」
講師:青森県ペアレントメンター(青森県自閉症協会会員)

② ペアレントメンターによる傾聴
時 4/8(水) ①10:00~ ②11:00~
所 県民福祉プラザ3階 ステップ相談室
人 ①②各1組(申込順)

③ ①②いずれも4/3(金)までに、二次元コードから申込み、または、青森県発達障がい者支援センターステップ(☎017-777-8201、aoshien6@adagio.ocn.ne.jp)へ

申込みフォーム

✦ R7.5月下旬から対象者に送付している各検診の受診者証・無料クーポン券の有効期限は3/31(火)までです

期限が近づくと混み合いますので、お早めに受診しましょう。詳細は、市HPをご確認ください。

市HP 各種健診・検診情報

✦ 女性の健康相談
女性の健康状態に応じた健康管理ができるよう、保健師などが相談に応じます。

時 月~金曜日(祝日を除く) 8:30~18:00
☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

✦ 若い女性の「やせ」(BMI18.5未満)は、骨粗しょう症など様々な健康問題のリスクを高めます

ダイエットや偏った食生活は、鉄欠乏性貧血を招くほか、体脂肪が蓄積しやすい体質になります。また、「やせ=低栄養」状態で妊娠した場合、低体重児の出産につながることもあります。低栄養にならない食生活とともに、適切な体重管理を心掛けましょう。

$$BMI(体格指数) = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

✦ 女性は、女性特有の飲酒リスクがあります

- ①急性アルコール中毒などのリスクが男性より高い
 - ②アルコールは乳がんのリスクを高める可能性がある
 - ③大量飲酒は骨密度を減少させ、骨粗しょう症や骨折の原因になる
 - ④妊娠中の女性が飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんに、体重の減少、脳の障害など、様々な悪影響が出てくる可能性がある
- 生活習慣病のリスクが高まる飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上)を超えないようにしましょう。

「アルコールウォッチ」
自分が飲んだお酒の種類を選べると、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。

✦ 女性のための禁煙相談 **要予約**
時 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30~18:00
内 保健師による30分程度の個別相談です。
所 申 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

人間ドック・脳ドックを受けましょう! 助成の受付を開始 **要予約**

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、一日人間ドックまたは脳ドック(いずれかを年度内1回)の検査料金の一部を助成しています。令和8年度分の助成の申請受付を3/30(月)から開始します。



- 所** 市が委託する医療機関など(お問合せください)
- 対** 青森市国民健康保険に加入している満18歳以上のかた、または後期高齢者医療制度に加入しているかたで、市税に未納のないかた
- 料** 検査料金の3割相当額(上限11,000円)を自己負担
- 申** 助成を申請されるかたは、電話や窓口のほか、オンライン(一日人間ドックのみ)での申請が可能となりました。指定医療機関に予約した後、申込みください。申請方法などの詳細は、市HPをご覧ください。*申請期限は、受診予約日の2週間前までです。
- 問** 国保医療年金課(☎017-773-0181)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153) ID1003228



3月は自殺対策強化月間 ～身近な人の『こころの声』に耳を傾けて～

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』といわれています。特に3月は進学や就職による環境の変化を迎える人が多く、ストレスや不安が増長し、自殺のリスクが高くなる傾向にあります。表情が暗い、食欲がない、眠れていないなど、家族や身近な人に『いつもと違う様子』が見られたら、「何かあった?」「眠れている?」と声をかけることから始めてみませんか?

～わたしたちにできること～

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



✿ こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を確認できます。 **料** 無料(通信費自己負担)



こころの体温計

✿ こころの相談窓口

問 保健予防課(☎017-718-3434 専用ダイヤル)
8:30～18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

青森市医師会からのお知らせ Vol.20

「糖尿病管理は健康へのパスポート」

【寄稿】小川 吉司さん(おがわよしじ内科 院長)

昔からよく、「風邪は万病の元」といいます。これは、“風邪を軽視すると、ほかの様々な病気を引き起こす原因となるため、用心が必要である”という戒めの言葉です。

これは、そっくりそのまま「**糖尿病は万病の元**」と置き換えられるのではないのでしょうか。糖尿病を軽視すると、様々な合併症を引き起こし、最悪の場合には視力低下、透析導入、壊疽(組織が死んでしまうこと)などの重篤な状態に至ることもあります。

一方、厚生労働省の統計(2024年)によると、日本人の死因のトップは「悪性新生物(がんなど)」で23.9%、次いで「心疾患」14.1%、以下「老衰」12.9%、「脳血管障害」6.4%、「肺炎」5.0%と続いています。実はこれらの死因となる疾患は、糖尿病にも強い因果関係があることが分かっています。糖尿病のある人ではがんの発症が多く、心不全や脳梗塞も高頻度です。さらには、糖尿病で高血糖が続く患者さんでは免疫力が低下し、感染症が重症化しやすいことも分かっています。

このようなことから、“糖尿病は、なめてかかると怖い病気”といえますが、逆に考えると、“**糖尿病の治療をしっかり行えば、大きな病気を予防できる**”ということになります。糖尿病管理をしっかりと行い、健康へのパスポートをゲットしましょう。

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、☎017-718-2918)

✿ 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
中央市民センター 申 3/2(月)～25(水)までに、☎☎へ	3/26(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。
沖館市民センター 2階中会議室 申 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	3/4(水)・19(木) 10:00～11:30 イスに座ってできる運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ゴムボール(100円のものなど)持参、できるだけ公共交通機関でお越しください。
小柳小学校 地域連携スペース 申 ☎☎へ	3/19(木) 13:30～15:00 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 10人 備 70歳以下で整形外科に通っておらず、運動に支障のないかた。汗拭きタオル・飲み物・内履き持参。動きやすい服装でお越しください。
油川市民センター 2階ホール 問 ☎☎へ	3/13(金) 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人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・内履き持参。動きやすい服装でお越しください。
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	3/11(水) 10:00～11:30 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング・健康体操 ②健康相談(予約優先)	備 汗拭きタオル・飲み物・内履き持参。

✿ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 **要予約**

時 3/12(木) 10:00～11:30 **所** 中央市民センター
内 骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動など **人** 20人(申込順) **料** 無料
備 スポーツタオル・飲み物・運動靴持参、動きやすい服装でお越しください。
申 3/2(月)～11(水)に、☎☎へ

✿ あおもり健康づくりリーダーと歩く!&健康ミニ講座

時 ①3/13(金) ②3/27(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「ウォーキング」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)

✿ 老若男女 誰でも作れる料理教室 第3弾 **要予約**

～災害時にも役立つお手軽・健康レシピ～

ローリングストックを活用し、手軽にたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取できる健康メニューです。

【メニュー】鍋で炊くにんじんご飯、鮭缶のホイル焼き、切り干し大根サラダ、もずく酢スープ、蒸し菓子

時 3/10(火) 10:00～13:00(9:40～受付) **所** アピオあおもり 調理実習室
人 18人(申込順) **料** 700円
備 エプロン・三角巾・ふきん(食器拭き)・飲み物持参
申 問 3/6(金) 15:00までに、☎☎へ

医師による不妊専門相談 **要予約**

時 3/25(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 3/18(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



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	3/14・21・28(土) ※1時間程度 19:00～女性限定クラス 20:10～どなたでも参加可	対 小学4年生以上 人 各15人 料 月3,000円 1回1,200円
太極拳教室 申 窓口・電話で受付中 ※申込順 HPで割引クーポン有	3/13・20・27(金) 19:00～21:00	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
モルック体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	3/1(日)・28(土) 13:00～15:00	対 足し算、引き算ができるかた 人 20人 料 1回500円
カーリング実技指導 申 3/19(木)まで ※申込順	3/24(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用券
朝ヨガ教室・夜ヨガ教室 初心者体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	4/8(水)7:00～1時間程度 4/17(金)19:00～1時間程度	人 20人 料 1回500円
太極拳教室体験会 申 窓口・電話で受付中 ※申込順	4/10・17・24(金) 18:30～20:30	人 25人 料 1回500円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105		
親子で楽しむ ハッピーピクス 申 受付中	3/5(木)・12(木)・24(火) 16:30～17:15 3/31(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♪
60分で変化を実感! 健康ツヤ声セミナー 申 受付中	3/8(日)10:00～ 3/19(木)19:00～ 場所:マルチスペース 講師:柿崎有砂さん (ボイストレーナー)	内 歌・話し方・会話スキル をサポート 人 20人(予約優先) 料 1回1,000円 備 飲み物持参
キッズルーム無料開放! 当日は時間ごとの入替え制 定員に達した場合には、次の時間帯以降での入場となります。総合案内で入場手続が必要です。	3/20(金) 9:00～19:00 場所:キッズルーム	対 0～12歳(小学生まで) (中・高生は入場不可) 必ず保護者同伴となります。 料 無料
一緒に考えよう!自宅での バランストレーニングの方法 申 当日参加OK	3/29(日)13:00～15:00 場所:多目的室C 講師:篠原博さん (県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 教授)	料 無料 備 内履き持参、動きやすい 服装でお越しください。
青山学院大学 陸上競技部トレーナーに学ぶ! 柔軟性・可動域アップにつながる 最新のストレッチ方法 申 3/12(木) 17:00まで ※申込順	3/15(日)14:00～16:00 場所:多目的室B・C 講師:萩原聖人さん (青山学院大学陸上競技部 長距離ブロックトレーナー)	対 中学生以上のスポーツ 活動を行っているかた、 スポーツ指導者など 人 35人 料 無料 備 内履き・筆記用具・バス タオル持参、動きやすい 服装でお越しください。
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	3/13・27(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	3/6(金) 18:00～20:00(17:30～受付) 3/26(木) 17:00～19:00(16:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円

教室名	開催日時	対象/人員/料金
市民室内プール ☎017-743-3440 ●各申込開始日～23(月)の9:30～19:00に、料金持参で申込み(申込順) ※申込開始日は12:00～受付 ※3/17(火)～追加募集		
初級水中運動教室(月) 申 3/11(水)12:00～	4/6～5/25の月曜日(全6回) 4/20・5/18は除く 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,000円
中級水中運動教室(金) 申 3/11(水)12:00～	4/10～5/29の金曜日(全8回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 4,000円
水中フィットネス(木) 申 3/11(水)12:00～	4/9～5/28の木曜日(全8回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 50人 料 5,600円
一般水泳教室(火) 申 3/12(木)12:00～	4/7～5/26の火曜日(全7回) 5/5は除く 10:00～12:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,500円
一般水泳教室(土) 申 3/12(木)12:00～	4/11～7/11の土曜日(全13回) 5/30は除く 18:30～20:30	対 15歳以上 人 20人 料 6,500円
初級中級水泳教室(月) 申 3/12(木)12:00～	4/6～5/25の月曜日(全6回) 4/20・5/18は除く 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,000円
初級中級水泳教室(火) 申 3/12(木)12:00～	4/7～5/26の火曜日(全7回) 5/5は除く 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,500円
初級中級水泳教室(金) 申 3/12(木)12:00～	4/10～5/29の金曜日(全8回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 4,000円
初心者水泳教室(月) 申 3/12(木)12:00～	4/6～7/6の月曜日(全10回) 4/20・5/4・5/18・6/15は除く 15:30～17:30	対 18歳以上で4泳法の いずれか25m泳げないかた 人 30人 料 5,000円
小学生水泳教室(木) 申 3/10(火)12:00～	4/9～7/9の木曜日(全14回) 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 7,000円
小学生水泳教室(金) 申 3/10(火)12:00～	4/10～7/10の金曜日(全14回) 16:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 5,600円
小学生水泳教室I(土) 申 3/10(火)12:00～	4/11～7/11の土曜日(全13回) 5/30は除く 13:00～15:00	対 小学生 人 25人 料 6,500円
小学生水泳教室II(土) 申 3/10(火)12:00～	4/11～7/11の土曜日(全13回) 5/30は除く 15:30～17:30	対 小学生 人 40人 料 6,500円
ベビー水泳教室(水) 申 3/10(火)12:00～	4/8～5/27の水曜日(全6回) 4/29・5/6は除く 10:30～11:30	対 1～3歳 人 15組 料 4,200円 アームヘルパーをお持ちで ないかたは別途1,000円
幼児水泳教室(水) 申 3/10(火)12:00～	4/8～7/8の水曜日(全12回) 4/29・5/6は除く 15:30～16:30	対 3～6歳(未就学児) 人 40人 料 4,320円
幼児水泳教室(金) 申 3/10(火)12:00～	4/10～7/10の金曜日(全14回) 15:30～16:30	対 3～6歳(未就学児) 人 40人 料 5,040円
身体障がい者教室 (運動・水泳)(土) 申 3/11(水)12:00～	4/11～6/20の土曜日(全10回) 5/30は除く 15:30～17:30	対 中学生以上の身体障がいの あるかたで自立歩行可能な かた(付き添い可) 人 10人 料 3,600円
知的障がい児者 水泳教室(土) 申 3/11(水)12:00～	4/11～6/20の土曜日(全10回) 5/30は除く 15:30～17:30	対 小学生以上の知的障がいの あるかたと20歳以上の付き 添いのかた 人 10組 料 3,600円
体育教室無料体験会 ①幼児 ②小学生 申 3/1(日)9:30～ HPに掲載のQRコードを 読み取り、必要事項を入力し、 送信して申込完了	3/24・31(火)の2日間 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 場所:市民室内プール2階研修室	対 ①3～6歳(未就学児) ②小学生 人 ①20人 ②20人 料 無料 備 内履き、飲み物、タオル持参

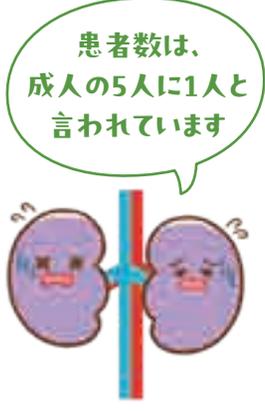


3月第2木曜日 3月12日は世界腎臓デー
～大切な腎臓を守るためCKD(慢性腎臓病)を予防しよう～



◆腎臓は、健康を支える縁の下の力持ちとして、なくてはならない臓器です!
腎臓は腰のあたりに2個ある、そら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、老廃物を尿として体の外に出す、血圧を調整する、血液を作るホルモンを出す、骨を健康に保つなどの働きをしています。

◆CKD(慢性腎臓病)は、気付かないまま進行してしまうことがあります
CKDは腎臓に障害がある状態または働きが低下した状態が3か月以上続く病気で、発症・進展のリスクとして、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病との関連が指摘されています。
初期は自覚症状がほとんど無く、貧血、むくみなどの症状が現れたときには重症化している可能性があります。



腎臓が悪くなると…
心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気の発症リスクが高まる

腎臓の働きの低下が進み
腎不全になると
透析が必要になる場合も

◆腎臓を守るための生活習慣
CKDは治療可能な病気ですが、まずは定期的な健診受診で自分の状態を知ることや、下記のような腎臓を守るための生活習慣に注意して過ごすことが大切です。



関健康づくり推進課(☎017-718-2912)

糖尿病オープンセミナー2026 ～のばそう健康寿命 正しい知識で糖尿病を治療する～

①健康相談、血糖・血圧測定、体組成測定、歯周病チェック、ベジチェックなど
 ②・特別講演
 「健やかに寿命をまっとうするために肝“腎”なことー糖尿病と腎臓病ー」
講師:松井 淳さん(県立中央病院 糖尿病センター センター長)
 ・ADESメンバーによる糖尿病教室:クイズで学ぶ糖尿病、運動コーナー
時 3/15(日) ①11:30~12:45 ②13:00~15:00
所 リンクステーションホール青森 5階 **人** 200人 **料** 無料
問 青森糖尿病療養指導研究会(☎017-763-5411/月・火・木・金11:00~15:00)

がん患者さんのための運動教室&がんサロン ～カラダとココロにいいことはじめませんか～

①**運動教室** がん治療を受けるために体力をつけたいかた、治療が一段落し、体力の回復を図りたいかたのための教室
 ②**がんサロン** がん患者さんやご家族が自由に語り合い、体験を共有できる場
 ※どちらか一方の参加可
時 3/21(土) ①13:00~14:00、②14:15~15:45
所 県立中央病院 3階研修室
対人 ①②ともに、がん患者さんやご家族(①は主治医から運動制限を受けていないかた、介助なしで日常生活ができるかた15人)
料 無料
申 3/20(金)までに、県立中央病院 がん相談支援センター(☎017-726-8435/土・日、祝日を除く8:30~16:30)へ

若年性認知症の人と家族のおしゃべり会「ゆるっと会」

若年性認知症のご家族やご本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換や物づくりなどをしています。途中参加・退室可能。
時 3/8(日) 13:30~15:30 **所** 駅前庁舎1階 駅前スクエア
対 若年性認知症の本人・家族・支援者など **人** 10人程度 **料** 無料
申 3/6(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

まちなかいきいきサロン

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

実施場所	開催日時	内容
アウガ (①5階 AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア)	①3/3(火) ②3/10(火) 11:00~12:00	①リズムにのって楽しく動こう ②ずっと元気で体操 (いたいぞう!)
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①3/4(水) ②3/18(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)	①3/9(月) ②3/23(月) 10:30~11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①3/10(火) ②3/31(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ソフトバランスボールを 使って筋力アップ
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①3/11(水) ②3/25(水) 10:30~11:30	①口コトレと脳トレ ②はじめての運動教室
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①3/13(金) ②3/24(火) 10:30~11:30	①無理なく楽しく体力づくり ②いきいき体力診断

地域健康教室 **要予約**

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

開催日時	場所	内容
3/5(木) 10:00~	東部市民センター	健康チェック、バランスボール
3/17(火) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、健康体操
3/24(火) 14:00~	安田分館	健康チェック、ストレッチ
3/25(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、健康体操
3/27(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、バランスボール

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、室内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 3/5(木)・12(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)

下記のとおり、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いたします。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	火・木・土・日
内科	○	○	休	○	○	○	○	19:00~21:00 (受付は20:30まで)	19:00~22:00 (受付は21:30まで)
小児科	休	○	○	○	○	○	○		
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 青森県子どもみらい課)



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

✳️ **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
3/1(日)	若井歯科医院	017-741-1470	小柳三丁目
3/8(日)	船越歯科医院	017-743-0321	栄町二丁目
3/15(日)	とき歯科	017-736-1515	原別五丁目
3/20(金)	大澤歯科医院	017-788-1411	羽白字沢田
3/22(日)	やまうち歯科医院	017-729-0788	大野字前田
3/29(日)	こまい歯科クリニック	017-773-3510	松原二丁目

・当番医は変更となる場合があります。
 受診の際は救急病院紹介(消防本部 ☎017-722-2211)へご確認ください。



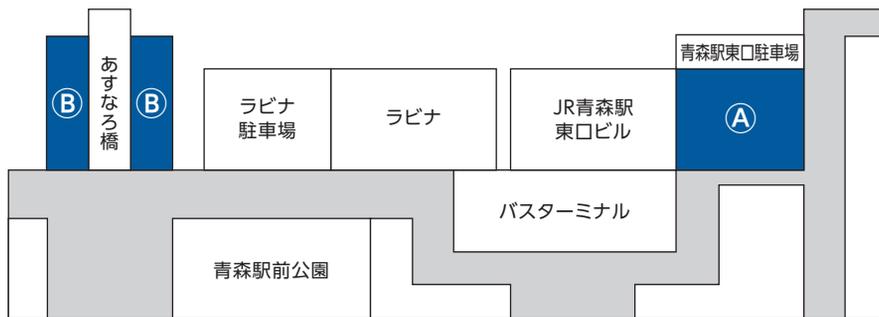
市からのお知らせ

Hot news of daily life

青森駅前自転車等駐車場は4/1(水)から利用再開します

冬期間閉鎖中の青森駅前自転車等駐車場(Ⓐ青森駅東口北側・Ⓑあすなる橋東側下)の利用を4/1(水)から再開します。

青森駅東口周辺は、自転車や原動機付自転車の放置禁止区域です。当駐車(輪)場(無料)をご利用ください。



◆放置禁止区域に放置された自転車などは撤去します

放置禁止区域に3時間以上、または駐車(輪)場内に4週間以上(冬期間閉鎖中も含む)継続して駐車している自転車などは、放置状態とみなし、条例に基づき撤去します。

撤去した自転車などは、翌日までに持ち主が受け取りに来た場合は無料で返還します。

3日目以降に返還の際は、自転車2,040円、原動機付自転車3,060円の撤去保管料の納付が必要です。

なお、盗難届が出されている自転車などは、盗難品として警察を通して無料で返還します。盗難にあった場合は、速やかに盗難届を出しましょう。

☎生活安心課(☎017-734-5258)

市営霊園の管理事務所を4/1(水)から開所します

冬期間閉所中の三内・月見野・八甲田霊園の各管理事務所を4/1(水)から開所します。なお、管理事務所の受付時間は8:30~16:00です。

◆霊園・墓園への埋葬

埋葬の前に各管理事務所(浪岡墓園は浪岡振興部市民課)に「霊園(埋葬場または一般墓地)使用許可証」と「火葬許可証(火葬執行済の押印があるもの)」を提出してください。

◆春彼岸期間中のトイレの利用は管理事務所へ

春彼岸の期間中(3/17(火)~23(月))は霊園内のトイレ・水道は利用できませんが、管理事務所のトイレは利用できます。

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

「タクシー・移送サービス利用券」または「自家用車給油券」を交付

重度の障がいがあるかたに4/1(水)から交付します。

☎ 4/1(水)~(土・日、祝日を除く)8:30~18:00

☎ 障がい者支援課(4/1(水)・2(木)の8:30~18:00、4/3(金)・6(月)~8(水)

8:30~17:00は駅前庁舎1階 駅前スクエア)

浪岡振興部健康福祉課

☎ 身体障害者手帳1級、愛護手帳(療育手帳)Aまたは精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかをお持ちのかたで、在宅のかた

☎ 【持参するもの】

①身体障害者手帳、愛護手帳(療育手帳)、または精神障害者保健福祉手帳

②車検証(自家用車給油券の場合)

※電子車検証の場合は併せて自動車検査証記録事項をご持参ください

☎ 障がい者支援課(☎017-734-5319)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

3/20(金) 春のお彼岸は市営バスのご利用を

◆臨時便運行案内

運行経路		系統番号	発時刻	
三内霊園	東部営業所~県病前~堤橋~古川(④のりば)~西滝~中三内~三内霊園	R	東部営業所	8:00(古川通過8:29)
			青森駅	12:18(古川通過12:26) 15:10(古川通過15:18)
	青森駅(⑥のりば)~古川(④のりば)~西滝~中三内~三内霊園	A1 【青森駅行き】	三内霊園	8:20 9:00
		C10 【東部営業所行き】		14:30
月見野霊園	青森駅(③のりば)~(新町経由)~堤橋~合浦公園前~明の星高校前~月見野霊園	G23	青森駅	9:40
		B1	月見野霊園	11:20
八甲田霊園	青森駅(⑥のりば)~古川(③のりば)~南旭町~大野十文字~上野山辺~流通団地西側臨時停留所~八甲田霊園	M	青森駅	8:55 12:42
		A1	八甲田霊園	10:40 14:20

※三内霊園はつくしが丘・岩渡線の定期便で三内温泉前、三内霊園南口での乗降ができます。詳しくは交通部HPをご覧ください。

☎ 東部営業所(☎017-726-5443)

☎ 西部営業所(☎017-788-2326)



4/1(水)から夏タイヤに変わります

【時刻表の配布】

◆3/18(水)から

・停留所の時刻表 東部・西部各営業所、乗車券各発売所、各市民センターなどで配布します。

・市営バスHP WEB時刻表、ポケット時刻表が確認できます。

◆3/25(水)から

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



WEB時刻表



ポケット時刻表

【主な改正内容】

「青森公立大学前」バス停留所の取扱いを変更します。「青森公立大学前」の乗降場所を大学正面入口前へ、これまでの敷地入口ロータリーのバス停留所は「青森公立大学入口」に名称変更し運用します。詳しくは市営バスHPでご確認ください。

◆お知らせ

4/1(水)から、市営バスの全車両で車いすの利用が可能になります。

☎ 東部営業所(☎017-726-5443)

☎ 西部営業所(☎017-788-2326)

☎ 交通部管理課(☎017-726-5453)



市営バスHP

令和8年度学生納付特例申請を受付

学生納付特例制度は、所得が一定額以下で、保険料を納めることが困難な20歳以上の学生の保険料の納付を猶予する制度です。猶予期間は、年金の受給資格期間に含まれますが、年金の受給額には反映されません。令和8年度の申請は4/1(水)から受付します。

◆現在制度を利用しているかた

令和7年度に学生納付特例が承認され、令和8年4月以降も在学予定のかたには、4月1日以降、日本年金機構から継続申請のがきが郵送されますので、継続を希望するかたは返送してください。

◆新たに申請するかた

基礎年金番号が分かるもの(基礎年金番号通知書・年金手帳など)またはマイナンバーが分かるもの、学生であることを証明できるもの(学生証や在学証明書など)を持参し、窓口で申請してください。

マイナポータルと連携することで、ねんきんネットから電子申請することも可能です。詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。

☎ 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(☎017-734-7495)



日本年金機構HP

引っ越しに伴う各種手続きの窓口を3/28(土)・29(日)、4/4(土)・5(日)も開設!

開設日時 3/28(土)・29(日)、4/4(土)・5(日)8:30~18:00受付
 ※お取扱いできない業務が一部あります。詳しくは、各窓口へお問合せください。☎市民課(☎017-734-5238)

- ①住民異動届 ②印鑑登録 ③各種証明書の発行
 ☎市民課(駅前庁舎)
 ①②は(☎017-734-5241)、③は(017-734-5239)
 浪岡振興部市民課(☎0172-62-1128)
- 身体障害者手帳・愛護手帳(療育手帳)・
 精神障害者保健福祉手帳の住所変更手続き
 ☎障がい者支援課(駅前庁舎)(☎017-734-5319)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)
- ①介護保険被保険者証の返還手続き
 ②要介護・要支援認定の転入継続の手續
 ☎介護保険課(駅前庁舎)(☎017-734-2308)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)
- ①住所から指定された小・中学校への転入学、新入学の手續
 ②指定された小・中学校を変更する手續
 ☎学務課(駅前庁舎)(☎017-718-1414)
 ※上記窓口開設日は市民課(駅前庁舎)(☎017-734-5241)へ
 浪岡教育課(☎0172-62-3003)
- ①国民健康保険・後期高齢者医療保険の手續など
 ②医療費助成の手續 ③国民年金への加入手続
 ☎国保医療年金課(駅前庁舎)
 ①は(☎017-734-5493、017-734-5343、017-734-5340)
 ②は(☎017-734-5345) ③は(☎017-734-5352)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
- ①児童手当・児童扶養手当の手續 ②保育所等入所・退所の手續
 ③放課後児童会の入会・退会の手續
 ☎子育て支援課(駅前庁舎)
 ①は(☎017-734-5334) ②は(☎017-734-5330)
 ③は(☎017-734-5348)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)
- 転入時の予防接種予診票、妊婦健康診査受診票の交付
 ☎市民課(駅前庁舎)(☎017-734-5241)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

清掃ごよみの配布

駅前庁舎1階臨時窓口、浪岡振興部市民課で配布
 ☎廃棄物・リサイクル課(駅前庁舎)(☎017-718-1179/月~金曜日)
 浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140/月~金曜日)

水道使用開始・終了手續

3/21(土)~4/3(金)の期間は、毎日8:30~18:00に電話受付と窓口を開設します。市水道事業HPからの申込みも可能です。
 ※使用開始・終了の5営業日前までに申込みください。
 ☎水道部営業課(水道部本庁舎)(☎017-734-4281)
 上下水道課(浪岡庁舎)(☎0172-62-1143) ID1001865

引っ越しの手續は駅前庁舎・浪岡庁舎で

- 引っ越しの手續に伴い、マイナンバーカードの住所変更や国民健康保険などの手續があるかたは、駅前庁舎または浪岡庁舎をご利用ください。
 ☎市民課(☎017-734-5241)
- 駅前庁舎に自動車でご来庁の際は、アウガ駐車場、青森駅前公園地下駐車場がご利用いただけます。市役所窓口をご利用したかたは1時間無料となりますので、用件課の窓口で駐車券をお持ちください。
 ☎管財課(☎017-718-1907)

転出届は「引越しワンストップサービス」のご利用を

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちのかたで、日本国内での引っ越しをするかたは、マイナポータルからオンラインで転出届の提出ができます。詳しくは、市HPをご覧ください。

☎市民課(☎017-734-5241) ID1001592

来庁が原則不要に!

青森市役所駅前庁舎市民課 窓口混雑予想カレンダー

天候や手續の内容などで状況が変わる場合もありますが、ご来庁の際の参考にしてください。市HPにも掲載しています。

ID1001602

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1 閉庁日	2	3	4	5 大安 天赦日	6	7
8	9	10	11 大安	12	13	14
15 閉庁日	16	17 大安	18	19	20 春分の日 閉庁日	21
22 大安 閉庁日	23	24	25	26	27	28 大安
29	30	31				

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 大安	4
5	6	7	8	9 大安	10	11
12	13	14	15 大安	16	17	18
19 大安 閉庁日	20	21	22	23	24	25 大安
26 閉庁日	27	28	29 昭和の日 閉庁日	30		

- ★★★★※ 特に混雑が予想されます
- ★★ 混雑が予想されます
- ★ やや混雑が予想されます
- 混雑しないと予想されます

閉庁日

カレンダーは、市民課窓口の過去の傾向を参考とした①~⑥番窓口の見込みです。天候や時間帯、手續の内容などにより混雑状況は大幅に変わる場合がありますので、ご了承ください。

土曜日・第2日曜日は、証明書の交付*・マイナンバーカード(要予約)・印鑑登録の手續ができます(9:00~17:00)

※税金に未納のあるかた、所得の申告を伴うかたなどは、税関係の証明書の交付を受けられません。システムメンテナンスのため3/7(土)・8(日)・21(土)、4/4(土)・18(土)は戸籍の広域交付は受けられません。

証明書コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを使い、全国のコンビニエンスストアなどにある専用端末で、住民票の写し・戸籍証明書・各種税証明書が取得できるサービスを実施しています。詳しくは、市HPをご覧ください。

ID1001568

市民課窓口の順番待ち情報

市民課と国保医療年金課の順番待ちの人数などを、二次元コードから確認できます。



Web口座振替受付サービスが始まります

3/1(日)から、インターネットを利用して、24時間いつでもどこでも市・県民税など13科目の口座振替の申込みができるサービスが始まります。この機会に安心・便利・確実な口座振替を、ぜひご利用ください。詳しくは市HPをご覧ください。



市HP

自宅で申込み 土日・夜間も対応! 書類への記入・押印不要!

Web口座振替の登録の流れ



対象科目名	問合せ先
個人市・県民税(普通徴収分)	納税支援課(☎017-734-5220)
固定資産税	
軽自動車税	
国民健康保険税(普通徴収分)	
後期高齢者医療保険料(普通徴収分)	
介護保険料(普通徴収分)	納税支援課(☎017-734-5209)
児童保育負担金(保育料)	
放課後児童会負担金	
霊園管理料	生活安心課(☎017-734-5277)
市営住宅使用料	住宅政策課(☎017-734-5572)
市営住宅駐車場使用料	
母子父子寡婦福祉資金償還金	子育て支援課(☎017-734-5334)
水道料金・下水道使用料・農業集落排水施設使用料	水道部営業課(☎017-734-4281)

☑ご利用は個人の普通預金口座でキャッシュカードをお持ちのかたに限り。法人名義の口座は申込みできません。

☎納税支援課(☎017-734-5220) ID 1009899

住宅における電気火災に注意!

私たちの暮らしに欠かせない電気も、使い方を誤ると火災につながってしまいます。電気火災を未然に防ぐために、以下のことに気をつけましょう。



- ◆半断線(コードの下敷き、折れ、ひっぱり)に注意!
電気コード内部で断線し発熱、出火するおそれがあります。コードが家具に下敷きになっていたり、無理に張られた状態にないか確認しましょう。また、プラグを抜く時はコードを引っ張らずプラグ本体を持って抜きましょう。
- ◆コードを束ねて使用で過熱
コードを束ねたまま使用していると、コードの放熱が妨げられ出火するおそれがあります。束ねて使用するのはやめましょう。
- ◆トラッキング(コンセント周りのほこりや湿気に注意!)
プラグにホコリや水分が付着することで通電し発熱、出火するおそれがあります。乾いた布などで掃除しましょう。また、プラグに水などがつかないようにしましょう。
- ◆過電流(たこ足配線はやめて定格容量を守りましょう!)
電源タップには定格容量(使っていい電気の量)が決められています。つないだ電気機器の消費電力の合計が定格容量を上回る状態で使うと、発熱し出火するおそれがあります。電源タップの定格容量及び電気機器の使用電力を確認しましょう。
- ◆接触部過熱(コンセントのゆるみやプラグのぐらつきに注意!)
コンセントや配線の接続部がゆるむと、金属の接触不良により抵抗が増え発熱し出火するおそれがあります。コンセントはしっかりと差し、プラグが変形していたり、差し込んででもグラグラする場合は使用しないようにしましょう。
- ◆リチウムイオン電池
ストーブの近くなど高い温度になる場所に放置したり、落下などで強い衝撃が加わると出火するおそれがあります。膨張、異音、異臭など異常が生じたものは使用しないようにしましょう。また、「PSEマーク」がついている製品を使用し、処分の際にはごみと一緒に捨てないでください。

☎消防本部予防課(☎017-775-0853)



消防本部X

青森市賃上げ・物価高騰対策応援金

中小企業者などに対し、物価高騰への対応及び賃上げ環境の整備を支援するため、応援金を交付しています。申請期間は3/16(月)までとなっていますので、申請忘れのないようご注意ください。本応援金は国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。

◆申請期間 3/16(月)まで

- ・オンライン申請の場合、3/16(月)中に入力完了(送信)したものまで有効
- ・郵送申請の場合、3/16(月)消印有効

☎経済政策課(☎017-718-3964) ID 1009969



オンライン申請

雪解け時期の水難事故にご注意を

春は雪解け水で農業用水路やため池の水量が増加し大変危険です。次のことに注意しましょう。

- ・水路、ため池に近づかない
- ・子どもを一人で行かせない
- ・遊んでいたら注意する
- ・所有または管理しているかたは日頃から安全点検を行う

☎農地林務課(☎0172-62-1196)



春の建築物防災週間

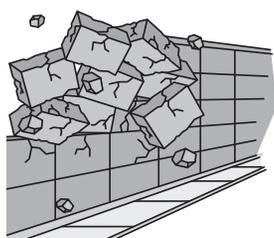
地震や火災から尊い人命や財産を守るため、この機会に、自宅やブロック塀などの耐震性を確認し、防災への備えを再確認しましょう。

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

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

☎3/1(日)~7(土)

☎建築指導課(☎017-752-8274) ID 1002175



浪岡地区での粗大ごみ収集手数料納付券・青森市指定ごみ袋の販売

3/1以降、粗大ごみ収集手数料納付券および青森市指定ごみ袋を、浪岡地区の店舗でも順次販売開始します。粗大ごみ収集手数料納付券は、コンビニエンスストアで購入できます。青森市指定ごみ袋は、スーパーやホームセンターなど、各店舗が取扱いを決定の上販売します。



販売開始日は、各販売店によって異なりますので、あらかじめご了承ください。いずれも令和8年4月から利用開始となりますので、お間違えのないようご注意ください。

なお、これまでの黒石地区清掃施設組合の指定ごみ袋は、当分の間これまで通り使用することができます。※これに伴い、青森地区で販売している物も今後デザインの一部変更がありますが、今後も変わらずに使用できます。



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

特定廃家電や廃タイヤは適正に処分しましょう

ごみの不法投棄は廃棄物の処理及び清掃に関する法律により禁止され、違反した場合は拘禁刑もしくは罰金、またはその両方が科せられる場合があります。特定廃家電(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・乾燥機、エアコン)や廃タイヤは、市では処理できませんので、適正に処分してください。

◆特定廃家電

家電販売店などの小売業者に引取りを依頼するか、「清掃ごよみ」の処分方法を確認し、処分してください。

◆廃タイヤ

各自で販売店などの取扱業者に引取りを依頼し、処分してください。

☎環境保全課(☎017-723-5371)

✿ その引っ越しごみ、ちょっと待って!

引っ越しなどで一時的に大量のごみが出る場合は、一度にごみ収集場所に出さず、次の方法で処理しましょう。

- 一度にごみ収集場所に出さず、少量ずつ何回かに分けて指定のごみ袋に入れて出す。
- 必要な人に譲ったり、リサイクルショップを利用するなど再利用(リユース)する。
- 清掃施設に直接搬入する。
- 自分で搬入できないときは、日にちに十分な余裕をもって、収集運搬許可業者に収集を依頼する(有料)。

✿ ごみを出す際には適正な分別を

その他のプラスチックとして収集されたものの中に、カセットボンベや電池、包丁など、事故の危険性がある異物が混入していることがあります。収集員・選別作業員のけがや、周りの可燃物に燃え広がり、甚大な火災になる可能性がありますので、適正な分別をお願いします。

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

令和7年度青森市文化賞・スポーツ賞

2月6日、「青森市文化賞・スポーツ賞」表彰式を執り行いました。文化・スポーツ部門の大会などで優れた評価を受けたかたや、優秀な成績を収めたかた、またその指導者に対し、その功績をたたえ贈られるものです。受賞された皆さん、おめでとうございます。

☎ 文化賞:文化学習活動推進課(☎017-718-1432)
スポーツ賞:地域スポーツ課(☎017-718-1428)

青森市文化賞受賞者(順不同/敬称略)

◆文化賞
国際規模の大会、コンクールなどで優秀な成績を収めた2名が受賞
梶原杏心、梶原李心(以上バレエ)

◆文化奨励賞
国内で優れた評価を受けた38名3団体が受賞
小川智博(絵画)/開坂望生(ピアノ)/青森県立青森西高等学校吹奏楽部(吹奏楽)/青森県立青森中央高等学校演劇部(演劇)/相澤咲花、伊藤さくら、我満実生、木村心光、熊谷有紗、栗田優子、坂本毎日奏、塩原那奈、須藤沙也佳、須藤蜜蘭、須藤理美、高田稜京、高松未彩花、武田晏、種市柊莉、能澤慈乃、能澤祐善、平塚愛華、福土星乃華、松倉春香、松田帆高、三浦菜々美、三上恵菜、守谷友希、山内佑真、山田ちゆ菜、山本実鈴、横田玲奈、米澤つばき(以上バレエ)/大森琴稀、工藤七華、齋藤友里愛、奈良智哉、奈良岡陽子(以上書道)/青森県将棋連盟東北六県大会チーム(将棋)/小笠原駿介(朗読)/太田寛人(プログラミング)

◆文化指導者賞
全国規模の大会、コンクールなどにおいて最高賞相当の評価を受けたかたの指導者2名が受賞
神美香(絵画)/平塚由紀子(バレエ)

青森市スポーツ賞受賞者(順不同/敬称略)

◆スポーツ賞
国際規模の大会で優秀な成績を収めた15名が受賞
奈良岡功大(バドミントン)/相内美希、相内結衣(以上空道)/秋元アリンダ(ボクシング)/石岡真由美、鎌田直子、天内晃貴、天内佑真、天内瑛仁、工藤結希菜、比内杜和、神晋、岡本拳(以上空手)/鈴木凜(カーリング)/柘木司(バイアスロン)

◆スポーツ奨励賞
国内で優秀な成績を収めた121名31団体が受賞
安田靖志、浅利正幸、蝦名清憲、田中博男、雪田忠成、藤田綾子、工藤兼三、川野奨也、佐々木美幸、櫻田公平、笹森比呂子、松下善俊、相馬笑瑛、工藤心桜、柿崎長潤、山崎海音、北畠慎太郎、ジェームス・カルリ、メリー・ムソニ(以上陸上)/東谷悠吹、永森百々花、梅澤唯花、長原里紗、青森山田高等学校女子バドミントン部、東谷悠妃、浅野真央、徳永結妃、工藤彩歩、青森山田高等学校男子バドミントン部、佐藤律子、木村早希、島川慶大、神琉偉(以上バドミントン)/佐々木建琉、長内盛起、木戸咲翔、豊嶋優斗、中林春空、船橋颯斗、豊嶋旬、肥後充友仁、中林千空、船橋悠心、佐藤玄亮、大沢鉄将、矢野淳之助、青森ヤクルトスイミングスクール、千葉崇舜、三橋響之友、三上陽彩、野澤有真、秋村望心、成田宗士楼、鈴木啓太、神大(以上水泳)/相内春花(空道)/伊藤有維慈、吉田悠真、松田軍司、倉倉来幸、蒔苗小英、佐藤龍之介、後藤虹太郎、市川世柳(以上ボクシング)/前田悠斗、物江吏稀、木戸康博、佐藤日鞠、須藤雄大、須藤魁士、高谷優子、高谷直子、蝦名李美、鈴木秀人、NPO法人日本空手松涛連盟青森県本部瀟和館、保利杏菜、工藤麗愛、工藤叶夢、蒔苗小果、鹿内睦月、木村龍希、蒔苗小幸、鹿内心陽、鹿内茜、福岡夢生(以上空手)/柳谷将広、長尾泰丞、大宮想、青森県立青森商業高等学校レスリング部、伊藤龍駆、濱田龍我、成田平司、七尾仁仁(以上レスリング)/チーム佐藤、チーム中村、青森CA※中学生、チーム青森キッズ、東北選抜、青森CA※シニア、チーム船木、AomoriCA、フィロシーク青森、チームGG、小池Dolphins(以上カーリング)/青森大学新体操部、葛西麗音、高山蓮音、本田歩夢、青森山田高等学校男子新体操部、川崎晴道、加世晃太(以上新体操)/小川結生、須藤真海、吉原正明、木村真也(以上ポウリング)/青森山田中学校サッカー部(サッカー)/南空伍、奥川みこと、田中光明、青森県立青森商業高等学校卓球部、横内美乃理、長内真桜(以上卓球)/チームセントラルBBC、青森山田リトルシニア、野内ヤンキースJBC、青森愛球クラブ(以上野球)/青森県立青森西高等学校アーチェリー部、青森山田高等学校アーチェリー部女子、横山歌凜、小池光洋、鈴木育美(以上アーチェリー)/根井真弓、山田まどか(以上バウンドテニス)/宮川紫麻(ヨット)/青森山田中学校女子柔道部、青森中央学院大学柔道部女子(以上柔道)/中里トモエ、寺山輝昭(以上ポッチャ)/五十嵐煌、坂下龍矢、清藤涼太、新岡聖矢、山田陽貴、青森スポーツクラブWandaji、渡邊藍璃、志田琥春、安田陽南(以上バレーボール)/青森5普連(バイアスロン)/齋藤基(スポーツチャンバラ)/神花霞(スノーボード)/高槻香太郎(なぎなた)/青森県グランドソフトボールクラブ(グランドソフトボール)

市営住宅の入居者を募集

- ◆申込期間 3/2(月)~13(金)
- ◆抽選予定日 4/25(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 5月中旬以降

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数 エレベーターの有無	参考月額使用料
青森地区					
① 市営住宅 小柳第二団地	小柳五丁目	1	3LDK(6畳、6畳、4.5畳、LDK)	1階 無	14,500~28,600円
② 市営住宅 桜川第一団地	桜川三丁目	1	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	4階 無	7,500~15,000円
③ 市営住宅 桜川第二団地	桜川五丁目	1	2K(6畳、6畳、K) ※改良住宅	1階 無	8,200~16,000円
④ 市営住宅 千草団地	桜川八丁目	1	3DK(7.5畳、6畳、4.5畳、DK)	4階 無	12,000~23,600円
浪岡地区					
⑤ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	3階 無	7,200~9,100円
⑥ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	1	3DK(8畳、6畳、6畳、DK)	長屋2階建 無	18,300~36,000円

◆申込資格

- ▶ 現に住宅に困窮していることが明らかでない(原則として居住可能な持家があるかたは申込みできません)
- ▶ 同居する親族があるかた
※①は入居する世帯員が4人以上
※②③⑤⑥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がい者、DV被害者などは、単身世帯での申込みも可能。
- ▶ 月額所得が15万8千円以下(高齢者世帯・障害者世帯・子育て(18歳に達する日以後の3月31日までの間にある子がいる)世帯・若者夫婦(いずれかが39歳以下の夫婦のみ)世帯は21万4千円以下)
※②③⑤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)



《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が迅速に受けられます。

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)

市・県民税の申告はLINEで来場予約を!

3/16(月)まで、アウガ6階の申告受付会場で、市・県民税の申告を受付しています。青森市LINE公式アカウントから「申告来場予約」をしていただくと、受付の待ち時間を短縮できますので、ぜひご利用ください(先着順)。



☎市民税課(☎017-734-5191)

軽自動車税(種別割)の届出は確実にしましょう

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の軽自動車などの所有者に課税されます。登録されている所有者の住所や「使用の本拠の位置」(主たる定置場)に変更が生じた場合、取得、廃車、名義変更などが生じた場合には手続きが必要です(法人所有の車両についても同様です)。軽自動車などの異動の届出は3/31(火)までに済ませましょう。

区分	総排気量	届出窓口
軽自動車 (3輪以上)	660cc 以下	軽自動車検査協会青森事務所 (☎050-3816-1831)
2 輪 車	自動2輪	青森運輸支局 (☎050-5540-2008)
	軽2輪	
	原動機付 自転車	市民税課(☎017-734-5191) 浪岡振興部納税支援課 (☎0172-62-1186)
小型特殊自動車		

※普通・大型などの自動車は、県税である自動車税(種別割)が課税されます。届出窓口は青森運輸支局です。

◆課税対象の軽自動車など

原動機付自転車(電動キックボード、電動スクーターを含む)、小型特殊自動車、軽自動車(被けん引車を含む)、2輪の小型自動車
詳しくは、HPをご覧ください。お問合せください。



◆納税通知書の発送 5月上旬

◆納期限 6/1(月)

※軽自動車税(種別割)には身体障がい者などに係る減免制度があります。申請期間は納税通知書が届いてから納期限までです。

☎市民税課(☎017-734-5191)

自動車の引っ越し手続きも忘れずに

自動車税種別割の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局などにおいて住所の変更登録の手続きが必要となります。すぐに変更登録ができない場合は、市役所の窓口へ備え付けの専用チラシなどにより県税事務所にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県庁HP県税・市町村税インフォメーションの中の「自動車税種別割住所変更届」からも、自動車税種別割の住所変更の届出をすることができます。事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。

詳しくは、お問合せください。



☎青森県中央県税事務所課税第三課(☎017-734-9974)

自動車・オートバイの手続きはお早めに

例年、3月中旬から3月末は自動車の検査や登録の手続きが集中し、窓口や駐車場が大変混み合います。自動車などの移転登録(名義変更)、抹消登録などの登録手続きは、お早めにお済ませください。また、各種の登録手続きに必要な書類などの案内は、青森運輸支局のHPまたは自動車検査登録総合ポータルサイトをご覧ください。

☎青森運輸支局(☎050-5540-2008)

青森市納付お知らせセンターからの納付案内

青森市納付お知らせセンターでは、市税などの未納について、督促状の発送後も納付の確認ができない場合に、専門のオペレーターが電話による納付案内を行っています。

なお、当センターから、ATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることや、還付金のご案内をすることはありませんので、当センターを装った振り込め詐欺と思われる不審電話があった場合にはご連絡ください。

☎納税支援課(☎017-734-5209)

個人住民税特別徴収は納期限内に納入を

給与所得者の個人住民税特別徴収は、事業主(特別徴収義務者)が従業員(給与所得者)の給与から個人住民税を天引きし、市へ納期限内に納入することとなっていますが、納期限までに納入しない事業主に対しては、市が督促や催告を行い、それでも納入しない場合には、財産の差押えを行います。

また、事業主が滞納した場合は、特別徴収の対象となっている従業員全員が納税証明書を取得できないという不利益を被ることもなりますのでご注意ください。

☎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

☎①～④⑦⑧納税支援課

(☎017-734-5209)

⑤⑥住宅政策課

(☎017-734-5572)

◆3/31(火)納期限

- ①国民健康保険税(普通徴収分) 第9期分
- ②後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第9期分
- ③介護保険料(普通徴収分) 第9期分
- ④児童保育負担金(保育料) 3月分
- ⑤市営住宅使用料 3月分
- ⑥市営住宅駐車場使用料 3月分
- ⑦放課後児童会負担金 3月分

◆4/10(金)納期限

- ⑧市・県民税(給与特別徴収分) 3月分

お困りごと相談窓口 無料

3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)

[一般相談]

●市民なんでも相談室

☎月～金曜日(祝日を除く)

8:15～18:30※来庁または電話で受付

[特別・専門相談] ※各相談10人程度

●人権相談

☎2(月)・16(月) 10:00～15:00

●行政相談

☎5(木)・12(木)・19(木)・26(木)
10:00～15:00

●司法書士相談

☎2(月)・10(火) 10:00～14:00

●不動産相談

☎5(木)・12(木)・19(木)・26(木)
10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

☎2(月) 10:00～14:00

●行政書士相談

☎13(金)・27(金) 10:00～15:00

要予約

●法律相談

☎①9(月)、②23(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2(月)から、②は10(火)から

受付(8:30～)

※相談は、1回まで(一人20分間)

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。

☎3/24(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。

Bこころの悩みに、

女性公認心理師が応じます。

☎3/19(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

☎☎☎は3/19(木)、☎☎は3/17(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。

☎4/2(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。

☎☎☎3/30(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]

☎3/16(月)～18(水)・23(月)～26(木)・30(月) 20:00まで

☎☎☎納税支援課(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

☎3/26(木)・27(金)・30(月)・31(火) 20:00まで

☎☎☎浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

浪岡地区

人権相談・行政相談

☎3/5(木)・19(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)



暮らしの情報

Living Information



第19回AOMORI春フェスティバル 特別パレード開催!

「青森まちづくり400年」を記念して第19回AOMORI春フェスティバル特別パレードを開催します。

第19回AOMORI春フェスティバル特別パレード

✳️ 東京ディズニーリゾート®スペシャルパレード

- ◆日時 4/26(日) 10:00~10:30(予定)
- ◆場所 新町通り・八甲通り交差点付近~本町一丁目交差点付近
- ◆内容 東京ディズニーリゾートを飛び出したディズニーの仲間たちがパレードを行います。



イメージです。

✳️ AOMORI春フェスティバルオープニングパレード

- ◆日時 4/26(日) 10:30~11:45(予定)
- ◆場所 新町通り・八甲通り交差点付近~本町一丁目交差点付近
- ◆内容 市長・実行委員長を先頭に、400年横断幕・高校生のぼり隊からなる400年特別パレードをはじめ、大型ねぶた運行などを予定。
※変更となる場合あり。



キッズダンサー募集!

東京ディズニーリゾートスペシャルパレードと一緒に踊るキッズダンサーを、募集します。

- ◆対象 市内在住の小学3~6年生(令和8年度の学年)
- ◆定員 80人(8人×10団体) ※応募多数の場合は抽選となります。
- ◆申込 3/19(木) 17:00までに、みなとまち・あおもり誕生400年HP内の申込みフォームから申込み。

ハートフルエリア

パレード会場に、車いすやベビーカーの利用が必要な方のための観覧スペースを設けます。観覧を希望する場合は、事前の申込みが必要です。

- ◆対象
 - ・車いす専用エリア→市内在住の外出時に車いすの利用が必要な方
 - ・ベビーカー専用エリア→市内在住のお子さんが小さく、外出時にベビーカーの利用が必要な方
- ◆定員 車いす専用エリア→18台、ベビーカー専用エリア→15台
※申込多数の場合は抽選となる場合があります。
- ◆申込 3/19(木) 17:00までに、みなとまち・あおもり誕生400年HP内の申込みフォームから申込み。

みなとまち・あおもり誕生400年HP▶



問交流推進課(☎017-734-5415)

第84期名人戦七番勝負第2局 青森市開催決定!

みなとまち・あおもり誕生400年記念事業として、将棋の八大タイトル戦の一つで最も歴史のある名人戦の第2局が、青森市で開催されることが決定しました!

- ◆対局日 4/25(土)・26(日)
- ◆場所 ホテル青森
- ◆対局者 藤井聡太名人 対 挑戦者



①前夜祭

- ◆日時 4/24(金) 18:00~20:00
- ◆場所 ホテル青森 3階 孔雀の間
- ◆定員 100人(抽選・全席指定)
- ◆費用 15,000円(飲食・記念せんす付)
- ◆対象 中学生以上
- ◆内容 対局者の決意表明、対局の見所紹介など
※名人・挑戦者ともに対局日前日のため、挨拶後は途中退席となります。

②大盤解説

- ◆日時 4/25(土) 14:00~封じ手(18:30頃予定) 13:00開場
4/26(日) 10:00~終局(最大20:00まで) 9:00開場
※20:00時点で終局していない場合でも大盤解説会は終了。
- ◆場所 ホテル青森 3階 孔雀の間
- ◆定員 各日500人(申込多数の場合抽選・全席指定)
- ◆費用 1日目 2,000円、2日目 3,000円、2日共通 4,000円
※高校生は半額、小・中学生は無料
- ◆対象 小学生以上
- ◆内容 モニターテレビによる観戦、棋士による解説など

◆申込方法(①②共通・1回2人まで)

3/16(月) 17:00までに、みなとまち・あおもり誕生400年公式HPの申込みフォームから申込み。未就学児は入場できません。詳しくはHPをご覧ください。



問交流推進課(☎017-734-5415)

おさがり会&みんなの遊び場開催

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

- 時 3/22(日) 11:00~15:00
- 所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 3階エレベーター前
- 問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 営業時間変更のお知らせ

4/1(水)~11/30(月)は、下記の営業時間に変更となります。

- ◆1階お土産コーナー 9:00~19:00
 - ◆ソフト・ジェラート 9:00~17:30
 - ◆2階休憩所・展示コーナー 9:00~19:00
 - ◆3階キッズコーナー・授乳室 9:00~17:00
 - ◆4階会議室 9:00~20:30
 - ◆5階展望浴場 7:00~21:00(20:30最終受付)
- ※別館ゆ〜さ市場の営業時間(9:00~17:30)は変更なし

3/31(火)

✳️ 決算棚卸(営業時間変更)のお知らせ

決算棚卸のため1階お土産コーナーは9:00~12:00の営業となります。
※5階展望浴場、別館ゆ〜さ市場などその他の施設は通常どおりの営業となります。

問「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

国スポあ **223**日 開催まで

障スポあ **236**日 開催まで ※3/1(日)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。

ハンドボール

みやかわ ゆみ

宮川 裕美さん(HC青森 所属/青森市出身)

Q 競技の魅力、見どころを教えてください。

A 「走る」「飛ぶ」「投げる」というスポーツの魅力が全て詰まっています。ゲーム展開が速く、シュートのときはキーパーとの駆け引きが楽しめます。

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 キーパーとして、シューターとの駆け引きが得意です。特にライン際でのシュートは、シューターと1対1のため、どのようにシュートを打たせて取るかななどを瞬時に考えながらプレーしています!

Q 国スポへの思いや目標を教えてください。

A 国スポは、ハンドボール人生最後の大きな大会だと思っています。勝つことはもちろんですが、市民の皆さんにハンドボールの魅力やスポーツの楽しさを知ってもらうことを目標に、一試合一試合悔いの残らない戦いをしていきます!

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 地元での開催を力に、チーム青森で戦っていきます!皆さんの声援が私たちのパワーとなりますので、ともに戦いましょう!



感謝

【ハンドボール】

時 9/4(金)~8(火) 所 盛運輸アリーナ、マエダアリーナ

トライアスロン

ながしろう のりたけ

長正 憲武さん(青森県競技力向上対策本部 所属)

Q 競技の魅力、見どころを教えてください。

A 自分や周りの選手だけでなく自然環境との戦いでもあるため、速さよりも強さを求められるところが魅力です。

Q 競技をやっていて良かったこと、大変なことを教えてください。

A スイム・バイク・ランの3つを両立させることが求められるため、その過程で自分の課題に向き合い、限られた時間の中で解決する力が養われました。大変なこともありますが、全て自分の成長のためには必要不可欠であるため、結果的には良かったと感じています。

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 得意のバイクで、力強く青森ベイブリッジを駆け上がる姿を見てください!

Q 国スポへの思いや目標を教えてください。

A 優勝します!

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 とても観戦しやすいコース設計になっているので、ぜひ会場にお越しただきトライアスロンの魅力を肌で感じてください!



日々成長

【トライアスロン】

時 9/13(日) 所 青森市特設トライアスロン会場

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)

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)

ホーム戦も残り4節!

2025-26シーズンのホームゲームも、いよいよ残り4節。3月は平日ナイトゲームを開催!さらに、平日開催限定の飲み放題企画も実施します!

学校帰り・お仕事帰りにそのまま会場へ!ワッツの試合と一緒に盛り上がりましょう!皆さんのご来場を心よりお待ちしております。



試合情報 vs 横浜エクセレンス

時 3/18(水) 19:05 TIPOFF

所 カクヒログループスーパーアリーナ



vs 神戸ストークス

時 3/21(土)・22(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)

2026 JFL CUP いよいよ開幕!

JFL CUPで勢いをつけ、リーグ戦につなげよう。ぜひスタジアムで、ともに戦いましょう!



AWAY

vs クリアソン新宿

時 3/20(金) 18:00 KICK OFF 所 国立競技場

ホーム開幕戦

vs いわてグルージャ盛岡

時 4/5(日) 13:00 KICKOFF 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

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)

アコール階段ギャラリー パネル展
「国際女性デーと津田梅子~女性の一步が未来を変える~」

3月8日は「国際女性デー」です。国際女性デーに関連して、女性教育の先駆者・津田梅子の生涯を紹介するパネル展示を行います。6歳で海を渡った彼女の歩みを通して、女性の一步がどれほど大きな未来につながるのか、一緒に考えてみませんか。

時 3/6(金)~26(木) 9:00~18:00 ※3/8(日) 休館日

所 問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

青森ねぶた祭 ねぶたボランティアガイド募集!

今年の青森ねぶた祭に運行されるねぶたの制作場所「ラッセランド」をご案内し、ねぶたの歴史や制作工程などを紹介するねぶたガイドを募集します!

時 7/1(水)~8/6(木)

所 青い海公園内 ねぶたラッセランド

対 ①青森県内在住でガイド活動場所へ通えるかた

②ねぶたに興味があり、期間中のガイド活動および年間数回ある研修会に参加可能なかた(週末のみ、週1回などの活動でも相談可)

③最初の年は「研修生」として先輩隊員と一緒に活動し、翌年から「ガイド隊員」として活動します。

備 募集期間:4/1~9.3/31(通年)

※4/11(土) 13:00~14:00にねぶたの家ワ・ラッセで説明会を開催します。(詳細は青森ねぶた祭HPをご覧ください。)今期のねぶたガイド活動(7/1~8/6)に参加希望のかたは、事前研修がありますのでお早めにお申込みください。

申 問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)へ

リンクステーションヒルズ雲谷 情報

ウィンターフェスティバル!

スキー・スノーボード、家族で楽しめる雪上ゲームや大抽選会で一日楽しめるウィンターフェスティバルを開催!フェスティバルチケットは、リフト1日券(当日9:00~17:00)と抽選券などがついてお得です♪

時 3/1(日)9:00~17:00

所 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)

料【前売り券】一般:1,800円、小学生以下・60歳以上:1,300円

【当日券】一般:2,300円、小学生以下・60歳以上:1,800円

備 前売り券はサンロード青森・リンクステーションヒルズ雲谷(チケット売り場、ヒルズクラブ1階フロント)で販売



春スキーをお得に楽しもう!

リフト料金の春スキー割引を行います!今シーズンもあつとわづか!
※ゲレンデコンディションなどにより営業期間が変更になる場合があります。

時 3/2(月)~31(火)

土・日、祝日料金	1日券	半日券
大人	3,060円	2,040円
小学生以下・60歳以上・障がいのあるかた	2,550円	1,530円

最大でこんなにお得! ↓
1日券 1,020円割引
半日券 510円割引

春スキー(3/2~31)	1日券	半日券
大人	2,040円	1,530円
小学生以下・60歳以上・障がいのあるかた	1,530円	1,020円

4月休業期間のお知らせ

スキー場の営業終了後4/1(水)~24(金)の間、グリーンシーズンに向けての準備・整備点検などのため全施設を休業します。詳しくはHPでご確認ください。

※スキー場は3/31(火)で終了予定ですが、状況により早期終了の場合があります。



所 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) ☎017-764-1110

自然森林教室 要予約

新緑の白神を愛でる「十二湖トレッキング」

青森森林インストラクター会の案内で木々の芽吹きとともに春の花を楽しみながら十二湖周辺を散策します。

時 4/26(日)7:30受付(森林博物館)~8:00森林博物館バス出発~17:00帰着予定

所 十二湖周辺 所 市内在住の18歳以上 所 40人(抽選)

料 一人6,000円

備 トレッキングシューズか長靴、昼食、飲み物、雨具、筆記用具持参

申 4/7(火)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、往復はがき(1枚2人まで)で申込み

所 森林博物館(〒038-0012 柳川二丁目4-37 ☎017-766-7800)



幸畑墓苑 解説ボランティア・ガイド募集!

資料館に来場されたかたに、幸畑墓苑や雪中行軍遭難事件について解説するガイドを募集しています。ガイドする内容や史実については、勉強会を行っていますので、詳しくないかたでも一から勉強できます。研修や勉強会、先輩ガイドへの随行を経てからガイドデビューとなります。雪中行軍遭難史実に少しでも興味のあるかたは、お気軽にお申込みください。

対 65歳位までの健康なかた

申 3/1(日)~31(火)に、八甲田山雪中行軍遭難資料館
(☎017-728-7063/9:00~16:00受付)へ

八甲田山雪中行軍遭難資料館 未公開資料展示会

通常の展示に加え、令和7年に寄贈いただいた山口少佐の勲章や肖像画などを中心に未公開資料を展示します。

時 3/14(土)~22(日)9:00~16:30

料 一般270円、高校生・大学生140円、70才以上・中学生以下は無料

所 八甲田山雪中行軍遭難資料館(☎017-728-7063)

あおもり歴史

トリビアを読む会 要予約

【テーマ】弘前藩の「歴史書」と青森一「青森町年寄文書」の発見

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 3/18(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 3/2(月)~、歴史資料室
(☎017-732-5271/月~金9:00~17:00)へ

バラの年間管理・

せん定の解説講座 要予約

雪国でのバラの栽培管理方法・せん定方法について座学による解説。

講師:青森ばら会

時 3/8(日)13:30~15:00

所 柳川庁舎2階大会議室

申 3/6(金)までに、氏名・住所・電話番号を、青森ばら会
(八島 ☎080-4519-8590)へ

春のバラせん定・

管理講習会 要予約

春に行うバラのせん定・管理方法などについて解説します。

講師:青森ばら会

時 4/4(土)13:30~15:00

所 平和公園バラ園

備 手袋・せん定ばさみ持参

申 3/23(月)~31(火)に、氏名・電話番号を、公園河川課
(☎017-752-8334)へ

アフタヌーン・コンサート

「葛西 悟・愛子&

Friends Concert」

出演:葛西 悟(トロンボーン)

葛西 愛子(サクソフォン)ほか

時 3/21(土)14:00~15:30

所 中世の館ホール 所 396人

料 大人300円、高校生以下無料

所 中世の館(☎0172-62-1020)

中世の館 歴史教室 Vol.31

「蓑虫山人の軌跡~蓑虫山人の絵画から見た青森~」

講師:太田原慶子さん

(県立郷土館 学芸課副課長)

時 3/28(土)14:00~15:30

所 中世の館 第1研修室 所 25人

所 中世の館(☎0172-62-1020)

「うららマルシェ」開催

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 3/3(火)~6(金)10:00~14:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

所 障がい者支援課
(☎017-734-2317)



おとなの映写会

「マルタの鷹」…アメリカの映画。単純だと思われた依頼に端を発して、莫大な価値を持つ「マルタの鷹」像の争奪戦が展開する、ハードボイルド作品。(1941年)

時 3/13(金)10:00~11:40

(9:30~開場)

所 中央市民センター 4階 小ホール

所 50人(当日先着順) 備 内履き持参

こどもの映写会

世界の童話「ジャックと豆の木」大切な牛を豆と交換してしまったジャック。その豆が…

「青い鳥」しあわせの青い鳥を探して旅にでた兄妹

時 3/8(日)10:00~10:30

(9:50~開場)

所 中央市民センター 1階 寿集會室

所 幼児~小学生

所 50人(当日先着順)

所 中央市民センター
(☎017-734-0164)

台湾国際交流員 陳 璟による作品の展示を開催中!

今年度で任期満了となる台湾国際交流員陳さんによる作品の展示を行っています。陳さんの集大成となりますので、皆さんぜひお立ち寄りください。

時 3/16(月)まで 所 青森駅前自由通路 壁面の展示空間(東口側)
問 交流推進課(☎017-734-5235)



国際交流 いんワ・ラッセ

ベルギー・台湾・韓国の国際交流員による文化体験イベント!ゲーム、ワークショップなどを企画しています。ぜひ、各国の文化に触れてみてください。

時 3/21(土)10:30~15:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階 交流学習室(1)(2)
問 交流推進課(☎017-734-5235)



青森市内8校と米国メイン州との 第8回小学生版画交流作品展

市内8小学校(造道、浪打、小柳、戸山西、堤、三内、三内西、沖館)児童の作品116枚、メイン州の小学生の作品80枚を展示

時 3/14(土)・15(日)
10:00~16:00(3/15は15:00まで)
所 協同組合タッケン美術展示館
問 青森モーニングロータリークラブ
(☎017-775-1821)



令和7年度 あomorいアーツカウンシル事業報告会

今年度の文化芸術創造活動助成事業などの報告を行います。

時 3/20(金)13:30~
所 リンクステーションホール青森 4階 小会議室(1)
問 あomorいアーツカウンシル事務局(☎017-773-7304)

2026年度 韓国語講座受講生募集 要予約

- ①入門クラス…第1・3水曜日 15:10~16:30 初回4/8(水)
 - ②初級クラス…第2・4火曜日 16:30~17:50 初回4/14(火)
 - ③中級クラス1…第2・4火曜日 18:10~19:30 初回4/14(火)
 - ④中級クラス2…第1・3火曜日 16:30~17:50 初回4/7(火)
 - ⑤会話クラス…第1・3火曜日 18:10~19:30 初回4/7(火)
- 前期・後期各7回

所 青森韓国学院(長島三丁目 韓国会館3階)
人 10~30人(1クラス10人未満の場合は、取消しの可能性もあります。)
料 ①前期1回500円、後期1回1,000円
②~⑤初中級クラスと会話クラスは前期、後期各1回1,000円
申 問 3/18(水)までに青森韓国学院
(☎017-776-3317/10:00~18:00 ※土曜日10:30~13:00
☎017-777-9938、✉kimyoungsoon2020@gmail.com)へ

青森大学オープンカレッジ 要予約 「市民大学講座」

多彩な講師を迎え、時代に即した教養と健康づくりに役立つ講座を開講します。

時 5/1・15・29、6/12・19、7/10・24、8/28、9/11・25、10/9・23、11/6・20、
12/4(金曜日 全15回)10:00~11:40
所 カダール研修室・ホール(アウガ5階)
人 50人 料 15,000円
申 問 3/27(金)までに、青森大学オープンカレッジ(☎017-738-2001)へ

青森県軟式野球連盟青森支部 公認審判員・アナウンス・記録員募集

4月開催予定の全日本少年軟式野球大会青森支部予選会などで、公認審判員・アナウンス・記録員(手書き・電子)をしていただけるかたを募集しています。経験者またはやってみたいかた大歓迎♪「女性審判員」や「女子チーム(学童・少年)」も募集しています!

申 二次元コードから申込み
問 青森県軟式野球連盟青森支部審判部事務局
(☎050-5277-4372)



市民無料健康講座「かだれ健康塾」 「心臓の力を高める秘訣とは?」 ~健康な心臓はリズムカルな音がする~

講師: 栃木 悦子さん(健康管理士上級指導員)

時 3/8(日)13:00~14:30
所 青森県総合社会教育センター 2階 第6研修室
問 青森県健康管理士会(会長 神 ☎017-781-9559)



はじめてのスクエアダンス 要予約 無料講習会

8人一組で軽快な音楽に合わせて踊りながら隊形の変化を楽しむ、世界共通のダンスです。子どもから大人まで大歓迎♪一緒に脳と体を動かしてみませんか。

時 ①4/9・16・23(木)10:00~11:30
②4/14・21・28(火)18:00~19:30
所 ①リンクモア平安閣市民ホール4階
②中央市民センター

備 歩きやすい内履きと飲み物持参
申 問 事前に、青森ゆらラスクエアダンスクラブ
(柴田 ☎080-5556-5708、✉aomoriyurara@gmail.com)へ



NPO法人全世界空手道連盟 要予約 新極真会 青森道場 ビジネスクラス 1か月無料体験会

基本動作、ストレッチを主体とした空手教室です。
講師: 工藤武美さん(NPO法人全世界空手道新極真会 青森道場指導員)

時 4/14・21・28(火)昼クラス11:00~12:00(新クラス)
4/11・18・25(土)夜クラス18:30~19:30
所 青森本部道場
備 汗拭きタオル、飲み物持参、動きやすい服装(裸足)
申 問 事前に、二次元コードから申込み、または
新極真会 青森道場(工藤 ☎080-6013-1313、
✉shinkyokushinkarate.aomori@gmail.com)へ



音訳奉仕員養成講習会 要予約

視覚障がい者の福祉に理解と熱意を有するかたを対象に、音訳図書の制作技術を学びます。

時 5/20～9/30の水曜日(全17回) 13:00～16:00

所 県視覚障がい者情報センター

- ①青森県内にお住まいで、高校卒業程度の学力があるかた
- ②Windowsパソコンをお持ちで、基本操作ができるかた
- ③講習終了後も継続して音訳活動に参加できるかた

人数 10人程度

- 備・マイクなどの録音機材(パソコン以外)は貸与。
- ・オンライン受講の相談可。
- ・応募者全員に面接を行い、受講者を決定し、結果は5/1頃通知。

申込 4/10(金)までに県視覚障がい者情報センターHPの「お問い合わせ」メールフォームから申込み、または県視覚障がい者情報センター(☎017-782-7799)へ
※メールフォームは「お問い合わせ内容」欄に「音訳奉仕員養成講習会受講希望」と記入

令和8年度 ダイシンベースボールスタジアム(青森市営野球場)の大会利用の申込手続・調整会議

大会貸切使用を計画している団体は、オカでんアリーナで配布またはHPからダウンロードした申込書類に必要事項を記入し、担当者に提出してください。※クラブや練習会などのご希望は受付しません。

今年度の年間調整は、提出団体の担当者による調整会議を下記日程で開催し決定します。

◆申込書類配布・受付期間 3/7(土)～22(日)

◆調整会議日程・場所 4/5(日) 10:00～

ダイシンベースボールスタジアム(青森市営野球場)会議室予定

※大会申請のないかたの入場・参加はできません。

☎オカでんアリーナ(☎017-765-6200)

令和8年度 青森市民大学の 新入生募集

◆青森市民大学って?

年齢・性別を問わず、学びたいかたが参加できる大学です。自己を高める学習に加え、地域社会をとりまく問題・課題やその解決方法について自らが学び、学習の過程やその活動の成果を地域社会に活かしていくことを主な目的としています。

◆どんなことを学習するの?

学習機会は年間16回(講座開催時期は、概ね5月～12月。月2回程度。)青森市の事業に関連する講座、青森の文化・伝統・歴史の講座、実生活に即した講座、趣味的講座、まちづくり・地域社会講座、学生が考える講座のほか、学級会や、合同事業として合同講演会を行います。

また、全センター合同で、入学式・卒業式を行います。入学や進級に試験はありません。

4月の新入生入学式から始まり翌年2月の卒業式まで、上記講座や合同事業、他学級の聴講制度などを受講することで、1講座1単位となり、進級及び卒業に必要な単位数は10単位となります。

また、大学・大学院は学級制で、各学級では、選出された学級長を中心に学生が協力し合い運営しています。

なお、年間の講座内容の一部は、学級ごとに翌年度の希望講座を選んでいただき、その希望をもとに決めていきます。

- ・学習時間 10:00～12:00(東部校のみ13:30～15:30)
- ・修学年限 4年
- ・対象 市内在住のかた(寿大学、女性大学、青森市民大学を以前卒業されたかたを除く) ※再入学はできません
- ・募集人員

学級名称	場所	曜日	募集人数
中央校	中央市民センター	水	40人
沖館校	沖館市民センター	金	15人
西部校	西部市民センター	金	15人
東部校	東部市民センター	木	10人
大野校	大野市民センター	木	20人
横内校	横内市民センター	金	20人
戸山校	戸山市民センター	水	25人
北部校	北部地区農村環境改善センター	木	20人
油川校	油川市民センター	金	20人
荒川校	荒川市民センター	火	20人

- ・申込締切日 3/19(木)必着
- ・結果発表日 3/27(金)から順次通知

☎中央市民センター(☎017-734-0164)

令和8年度 青年教室 受講生及びボランティア募集

◆青年教室って?

青森市内在住の知的障がいや聴覚障がいのあるかたを対象に、実生活の中で役立つ知識や教養の講座、楽しく参加できる趣味や健康・運動の講座などを開催します。

✳ はまなす青年教室(知的障がいのあるかた対象)

- ・対象/募集人員
 - ①市内在住で18歳以上の知的障がいのあるかた/30人
 - ② ①のかたをサポートするボランティア/20人
- ・開講期間(回数)・時間
 - 5月から9.3月までの日曜日に月1～2回開講(全13回)
 - 10:00～12:00

✳ みちのく青年教室(聴覚障がいのあるかた対象)

- ・対象/募集人員
 - ①市内在住で18歳以上の聴覚障がいのあるかた/30人
 - ② ①のかたと交流したいかた/20人
- ・開講期間(回数)・時間
 - 5月から9月までの土曜日に月1回開講(全5回)
 - 10:00～12:00

- ・開催場所 中央市民センター
- ・申込締切日 3/15(日)必着
- ・結果発表日 3/23(月)から順次通知

◆申込方法(青森市民大学・青年教室 共通)

- ・申込用紙(各市民センター・勤労青少年ホーム(サンピア)に備付け)必要事項を記入し、各市民センターまたは勤労青少年ホーム(サンピア)へ
- ・往復はがき・FAX(コンビニなど不可)・Eメール
 - 氏名(ふりがな)・年齢(R8.4/1現在)・性別(青森市民大学のみ)・住所・電話番号・返信先FAX番号(FAX申込みの場合のみ)・希望する学級(第二希望まで)または教室名を記入し、〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター(☎017-775-7048、☒center-koza@city.aomori.aomori.jp)へ
 - ※Eメールの場合は、件名に「青森市民大学申込」または「青年教室申込」と記入
- ・注意事項
 - 結果発表日を過ぎても通知が届かない場合は必ずご連絡ください。

〈広告〉

ドコモからの大切なお知らせです。

2026年4月1日以降

ドコモの一部の折りたたみケータイが、ご利用いただけなくなります。

ご自身のケータイをご確認ください。

今お使いのケータイに
こちらのマークがある機種。

今お使いの充電器が
このような形の機種。

対象機種をご利用の方はお近くの「ドコモショップ」にご相談ください。 ※イラストはイメージです。

シーナシーナ青森店 ☎0120-216-710

青森東店 ☎0120-058-272

青森新町店 ☎0120-058-242

青森西店 ☎0120-813-768

青森ラ・セラ店 ☎0120-451-733

〈広告〉

急募 警備・清掃スタッフ

勤務地

◆青森競輪場 ◆前売サービスセンター
青森市新城平岡1-1 青森市安方1丁目6-1

時給 警備: 1,200円 清掃: 1,100円

TEL 017-787-2020

日本トータル株式会社
担当/岩崎

学び舎の思い出 ～学校旧跡めぐり4～を開催中

市民図書館では、開校から50年、100年など節目を迎えた市内の学校について、それぞれの校歌に着目し、学校の歩みやエピソードなどを紹介した展示を行っています。

◆7階 昭和12年に青森県立青森盲啞学校(現在の青森県立盲学校・青森聾学校)を訪れたヘレンケラーと学校関係者の集合写真など

◆8階 昭和40年開校の佃中学校校歌のリーフレット、開校150周年を迎える筒井小学校など市内の学校についてのパネル展ほか

時 4/7(火)まで9:00～20:00 ※休館日3/11(水)を除く

備 詳細は、市民図書館HPをご覧ください。

所 問 市民図書館(☎017-776-2455)



青森県弁護士会 憲法シンポジウム

「日本の安全保障をどう考えるか～軍事研究者と法律家との対話～」

講師:小泉 悠さん(東京大学先端科学技術研究センター准教授)

時 3/9(月)17:30～ 所 日赤ビル5階大会議室 ※オンラインでの参加も可

申 オンラインでの参加方法は、

青森県弁護士会HP(☎http://www.ao-ben.jp)でご確認ください。

問 青森県弁護士会(☎017-777-7285)

暮らしとこころの無料法律相談会 要予約

3月の自殺対策強化月間に合わせて無料法律相談会を実施します。多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活やこころの悩みに関する法律相談です。

時 3/2(月)～6(金) 所 最寄りの地域の法律事務所

申 問 事前に、青森県弁護士会

(☎017-777-7285/土・日、祝日を除く9:00～17:00)へ

※「暮らしとこころの相談希望」とお伝えください。

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 3/4(水)13:30～15:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室(アウガ5階)

問 (公社)コスモス成年後見サポートセンター青森県支部(☎017-742-1128)

青森競輪日程(3月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。
※1は前売SC・藤崎場外のみ発売です。

大垣記念(GⅢ)場外	1日(日)～3日(火)
和歌山(FI)場外	1日(日)～2日(月)
松山ナイター(FI)場外	1日(日)
久留米ナイター(FI)場外	1日(日)～3日(火)
西武園(FI)場外	4日(水)～6日(金)
松山記念(GⅢ)場外	5日(木)～8日(日)
小田原(FI)場外 ※1	8日(日)～10日(火)
いわき平ナイター(FI)場外 ※1	9日(月)～11日(水)
高松in小松島(FI)場外 ※1	10日(火)～12日(木)
【取手】ワールドサイクリスト支援(GⅢ)場外	12日(木)～15日(日)
西武園ナイター(GⅢ)場外	12日(木)～15日(日)
岐阜(FI)場外	14日(土)～16日(月)
小田原(FI)場外	16日(月)～18日(水)
【防府】ウィナーズカップ(GⅡ)場外	19日(木)～22日(日)
熊本(FI)場外	20日(金)～22日(日)
前橋ナイター(FI)場外	20日(金)～22日(日)
広島(FI)場外	23日(月)～25日(水)
静岡ナイター(FI)場外	23日(月)～25日(水)
豊橋記念(GⅢ)場外	28日(土)～31日(火)
立川(FI)場外	28日(土)～30日(月)
伊東温泉ナイター(FI)場外	29日(日)～31日(火)



青森競輪場
イメージキャラクター
葵 萌輪

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

市民農園の利用者を募集!

時 利用期間は、5～11月です。 申 申込方法・受付期間など詳しくは、各農園に直接お問合せください。 ※いずれも申込順

農園名(場所)	区画数	一区画の面積/料金	申込み・問合せ/備考
ファミリー農園 エアポートサイド (大谷字山ノ内)	60区画	36㎡/6,500円～7,000円 (2区画以上は5,000円×区画数)	電話またはFAXで、 農園主(阿部 ☎090-7567-1775、☎017-739-2750)へ ※契約者に紫黒米1kgまたはもち米3kgプレゼント
青森市 ふれあい農園 (四戸橋字磯部)	100区画(個人)	33㎡/3,370円	4/1(水)～、FAX、郵送、または直接、 青森市ふれあい農園(☎017-761-3082、☎017-761-3083)へ ※申込用紙は、3/16(月)～ふれあい農園、駅前庁舎1階総合案内、市民図書館、 各支所・市民センター、農業政策課、浪岡中央公民館、JA青森市内各支店に設置
	10区画(団体)	100㎡/10,190円	
	4区画 (車椅子利用者区画)	3㎡/無料	
高齢者健康農園 (雲谷字山吹)	360区画	33㎡/2,500円 ※希望者へ種いも、大根種、肥料を 別途3,500円で販売	4/3(金)～、料金持参の上、直接、青森市シルバー人材センター (しあわせプラザ内、9:00～16:00、☎017-773-3604)へ ※市内在住のおおむね65歳以上に限る
馬屋尻農園 (馬屋尻字小金沢)	22区画	90㎡/7,000円 ※1/2区画:4,000円	電話で、代表(永山 ☎090-3982-8526)へ

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
料金の記載のないものは無料

横内市民センター 申込順 ☎017-738-8723	古川市民センター 申込順 ☎017-776-8082	西部市民センター 申込順 ☎017-788-2491
手芸教室 「ネクタイで作るネックレス」 時 4/3・10(金)10:00～12:00 対 18歳以上 人15人 料600円 申 3/19(木)10:00～電話・来館 レクダンスで楽しく健康づくり 時 4/13・20・27(月)10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申 3/23(月)10:00～電話・来館 沖館市民センター 申込順 ☎017-761-4161 4月から!自転車交通違反の新制度 ～何をしたら取り締まりを受けるの?～ 時 4/8(水)10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申 3/3(火)9:00～電話・来館	4泳法の基本を学ぼう・水曜日 時 4/1・8・15・22、5/13・20・27 (水)10:00～12:00 対 18歳以上 (水慣れの出来ているかた) 人15人(抽選) 料2,350円 プールで楽しく健康づくり・木曜日 時 4/2・9・16・23・30、5/7・14・ 21・28(木)10:00～12:00 対 18歳以上 人20人(抽選) 料2,250円 集中水泳教室・金曜日 時 4/10・17・24、5/1・8・15・22・ 29(金)13:30～14:30 対 18歳以上 (25m以上泳げるかた) 人15人(抽選) 料2,700円 3/2(月)～9(月)に来館受付、3/10(火)10:00～公開抽選、 抽選終了後～3/17(火)までの9:00～17:00に、料金持参で来館	マイナンバーカードと スマホの使い方 時 3/17(火)10:00～11:30 対 60歳以上 人10人 申 3/3(火)10:00～電話・来館 TVゲームでボウリングをしよう! 時 3/22(日)10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申 3/10(火)10:00～電話・来館 太極拳初級講座 時 4/11・18・25、5/2・9(土) 10:00～12:00 対 中学生以上 人30人 申 3/24(火)10:00～電話・来館 バスアオルで筋膜リリース&ヨガ 時 4/1・8・15(水)10:00～12:00 対 18歳以上 人20人 申 3/31(火)までに電話・来館 親子体操教室 ～やってみよう!とび箱&鉄棒～ 時 4/18・25(土)13:00～14:00 対 6歳まで(未就学児)とその保護者 人15組 申 3/31(火)までに 電話・来館 キッズ体操～エアトランポリン にチャレンジ!!～ 時 4/18・25(土)14:00～15:00 対 小学生 人15人 申 3/31(火)までに電話・来館

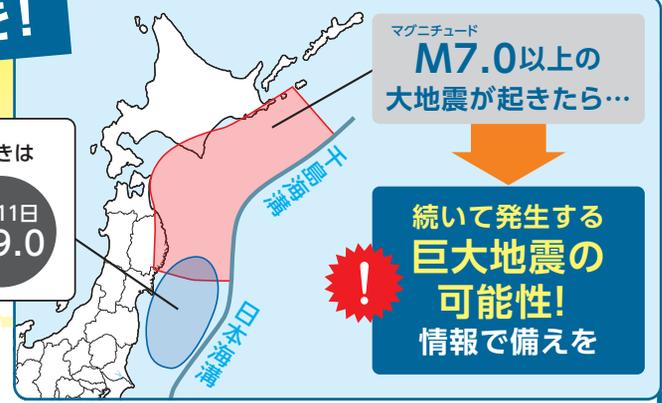
北海道・三陸沖 地震・津波に備えを!

令和7年12月9日に発表された「北海道・三陸沖後発地震注意情報」。幸い、その後巨大地震は発生しませんでした、もし続けていたら…?
東日本大震災から15年となる今、改めて日頃の備えを!



東日本大震災のときは

3月9日 M7.3 続いて発生 3月11日 M9.0

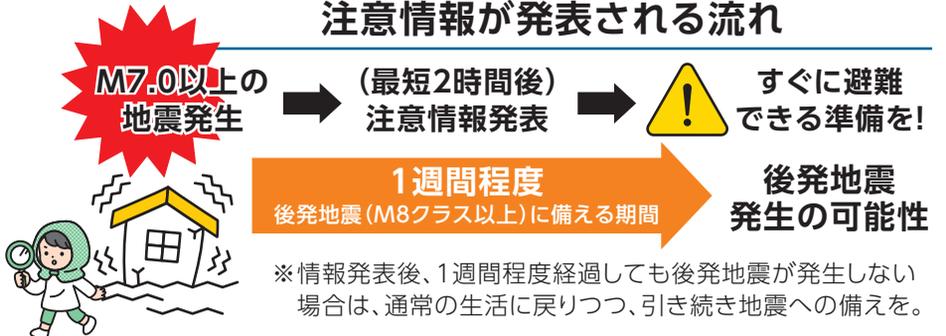


北海道・三陸沖後発地震注意情報とは?

3.11の教訓 「前震」のあとに「本震」が来る

- 15年前の2011年3月11日に発生した東日本大震災のときは、3月9日にマグニチュード7.3の地震が発生し、3月11日にマグニチュード9.0の巨大地震が続けて発生しました。
- このことなどを踏まえ、日本海溝・千島海溝周辺で大きな地震があった場合は、気象庁から後発の巨大地震に備えた注意喚起を促す「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発信されます。

注意情報が発表される流れ



情報が発表されたら、1週間は「すぐに逃げられる準備」を!

① リスクを知る

自宅は津波や土砂災害の危険エリアではありませんか? 「自分は大丈夫」と思わず、ハザードマップで避難場所を確認しておきましょう。



② 備えの再確認

非常持ち出し袋の中身は期限切れではありませんか? 冬の避難に必要な防寒具や、スマホのバッテリーも忘れずに用意しましょう。



③ 正しい情報の取得

市では、市メールマガジンなどで速やかに市民の皆さんにお知らせします。デマに惑わされず、市からの正しい情報を入手してください。

一斉送信システム



青森市防災インフォメーション

登録して災害情報をいち早く受信!



青森市メールマガジン
気象、地震、津波、避難情報を配信。多言語にも対応しています。

青森市公式LINE・SNS
LINE、Facebook、X(旧Twitter)でも防災情報を発信しています。

防災アプリ「全国避難所ガイド」
避難場所の位置やルート案内、平時の情報確認に活用できます。

避難情報電話・FAXサービス
スマホをお持ちでないかた向けに、電話・FAXでお知らせします。

図危機管理課(☎017-734-5059)

第38回 棟方志功賞版画展 入賞者

棟方志功賞

今回は小・中学校、高等学校、特別支援学校から2,140点の応募があり、審査の結果、入賞・入選合わせて270点の作品が選ばれました。その中から棟方志功賞受賞の3作品をご紹介します。

図「版画の街・あおもり」実行委員会事務局((一財)青森市文化観光振興財団内☎017-773-7304)



戸山西小学校 2年 工藤 遙真さん
作品名『さかなをつったよ』

おじいちゃんと海ではじめて魚つりをしました。つれるかどうか、わくわくしていたら、大きな魚がつかれました。さおが長くてもち上げるのがたいへんだったけれど、魚がつかれてとてもうれしかったです。



合浦小学校 3年 葛西 一慧さん
作品名『アイスおいしいな』

夏に食べたアイスは、冷たくておいしかったことを思い出して版画にしました。大きな顔やはいけいをザクザクッとほるのが楽しかったです。



堤小学校 6年 金澤 由依さん
作品名『風をきる』

自転車にのっているところを版画にしました。とくに、風で髪がなびいてるときの躍動感が出るように工夫しました。下書きからこだわった作品なので賞をもらえてとてもうれしいです。

【人口と世帯数 令和8年2月1日現在】

男性 120,867人(-218) 世帯数 135,442世帯(-184)
女性 138,057人(-210)
合計 258,924人(-428)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減
次号4月号の配布日は、3月24日(火)~28日(土)です。