



青森市営バス公式マスコット「はまるん」と交通部職員

## ▶ CONTENTS 目次

- 2-3** 特集1：皆さまとともに歩んだ青森市営バス100年
- 4** 特集2：ボランティア活動に参加してみませんか?～地域福祉サポーター募集中～
- 5-6** ビジネス情報：キラリアおもり創造人「ボランティアを依頼する人と活動する人を橋渡し」
- 7-9** 子育てひろば：4月は児童手当の支給月
- 10-13** 健康・医療ナビ：高齢者带状疱疹予防接種のお知らせ
- 14-18** 市からのお知らせ：青森市地理情報公開サービス「あおまっぷ」
- 19-23** 暮らしの情報：「縄文の学び舎・小牧野館」開館11周年記念スペシャルデイ
- 裏表紙** 第19回AOMORI春フェスティバル

「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

# 皆さまとともに歩んだ

図 交通部管理課(☎017-726-5459)

日本で2番目に  
歴史のある公営バス!

1926  
大正15年

## 青森市営バスの発足

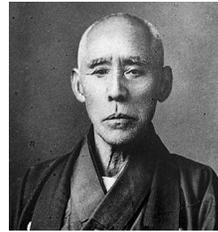


篠原氏から寄贈された車両6両(大正15年頃)

### 篠原氏の篤志で発足した 公営バス事業

大正15年3月6日、実業家の篠原善次郎氏から乗合自動車6両と運営資金1万5千円の寄附を受け青森市営バスが発足した。公営のバス事業者としては都営バスに次ぐ歴史を有する。

### 市営バスの祖



篠原善次郎  
(1855年-1930年)

安政2年、鹿児島で生まれ農学を学んだ後、明治15年まで北海道庁の前身である北海道開拓使庁に勤める。その後、青森市に移り青森一弘前間の乗合馬車による貨客輸送や本州と北海道の交易を行うなど本市産業界に重きをなした。

## 製炭の自営で 市民の足を守る

1938  
昭和13年

### 戦時下での経営

戦争の進展は統制品目の枠を広げ、ガソリンに加えて木炭もその品目に編入されたため、製炭の自営を始め、燃料の自給に努めた。

### 戦後の復興

昭和20年7月28日の青森空襲により、全ての交通手段を失った市民を不眠不休で輸送し復興を支えた。



職員による製炭(昭和13年頃)

## 市営バス事業の 飛躍

1956  
昭和31年

### 拡大する路線網

路線の拡大に伴い、昭和31年から32年までの間に八重田営業所(旧東部営業所)を建設。昭和34年には油川営業所、小湊営業所を設置。昭和30年代後半には竜飛や、平内町の清水川駅まで運行するに至った。



旧青森市公会堂と市営バス(昭和20年)  
【写真提供】青森空襲を記録する会

## モータリゼーションの到来

1965  
昭和40年



混雑する道路状況(昭和44年)



合理化のため導入された  
ワンマンカー(昭和40年)

高度経済成長期にはモータリゼーションが進展した。街には車があふれ、道路交通の混雑などにより、乗客の減少を招くなど経営をひっ迫する原因ともなった。

## 持続可能なバス交通への取組



2019  
平成31年

### 多言語バス停標識の設置

平成31年3月、外国人観光客の受入強化のため、主要観光スポットなど33か所に多言語表記(英語、簡体字、繁体字、韓国語)のバス停を設置した。

2023  
令和5年

### GPS機能を活用した 時刻表サービス

令和5年3月22日、GPSの機能を活用し、バスの遅れなどの運行状況をスマートフォンやデジタルサイネージ(市役所本庁舎、駅前庁舎、青森駅前発売所内へ設置)で確認できる「バスロケーションシステム」と「あomorimay時刻表」を導入した。加えて本サービスで用いる運行情報をGoogleマップへも提供している。

バスがどこにいるか  
分かるようになったよ



2020  
令和2年

### 系統ナンバリング 表示の導入

令和2年3月23日、初めてバスを利用されるかたや、外国人観光客が利用しやすいように、路線名にアルファベット、行先に数字を割り当てた系統ナンバリング表示を導入した。



2022  
令和4年

### AOPASS(アオパス)の導入

令和4年3月5日、地域連携ICカードAOPASS(アオパス)を導入した。Suica機能が搭載され、バスのほか鉄道など対応した公共交通機関などをキャッシュレスで利用できる利便性から、多くのかたに利用され、現在、総発行枚数は4万枚以上となっている。



Suica機能  
搭載!

### 小学生が車載器を製作

令和4年7月30日、31日の2日間にわたり、市内の小学生を対象としたバスロケーションシステムに使用するGPS車載機器の製作ワークショップを開催しました。製作した車載器は現在も実車に装着され、活用されています。



# 青森市営バス100年

## バスカードの発売開始

平成4年11月、県内初のプリペイド式バスカードの販売を開始した。



1992  
平成4年



## LED式行先表示器の導入

平成11年11月、LED(高輝度発光ダイオード)式行先表示器を導入した。従来の方向幕に比べ、早朝や夕暮時、夜間における視認性が向上した。



見やすくなった!

1999  
平成11年

## 東日本大震災における職員派遣

平成23年3月11日、未曾有の大災害となった「東日本大震災」。青森市においても震度4を記録した。地震発生から1か月後の4月11日には未だ余震が



頻発するなか、大きな被害を受けた岩手県陸前高田市の被災者を支援するため職員4名を派遣した。

2011  
平成23年



1973  
昭和48年

## 経営再建への取組

### ワンマン化の推進

高度経済成長による物価高やモータリゼーションの到来などの苦境を乗り越えるため、路線の再編やワンマン化の推進を骨子とした経営改善に取り組んだ。



自動循環式両替装置



車内放送用ハチトラカセット



運賃表示器



整理券発券機

### ワンマン化とともに変化した車載装備

現在ではなじみのある車載装備品も、ワンマン化の進展に伴い導入された。

## 2026年、青森市営バスは100周年を迎えました

2026  
令和8年

### 青森市営バス公式マスコット「はまるん」の誕生

青森市の花「はまなすの花」の実がモチーフで、デザインは世界的に大人気のゲームキャラクターの生みの親として知られる「にしだあつこ」さんが担当。マスコットの名前は市民を対象とした公募で決定。松浦妃花(まつうらひな)さん5歳の考案した、ハマナスの「はま」にバスでルンルンお出掛けの「るん」で「はまるん」が採用された。



はまるん

ネーミング募集表彰式



## 100周年記念事業

青森市営バス100周年を記念して、様々な取組を行っています。



### 公式マスコットグッズ販売

はまるんグッズが4月1日販売開始。ぬいぐるみ、ピンバッジ、ステッカーの3種類はどれも「にしだあつこ」さん監修。ハマナスの花言葉は「旅の楽しさ」。はまるんと一緒にお出掛けしよう!

【発売所】 東部営業所/西部営業所/青森駅前発売所/NTT 青森支店発売所/青森ふるさとショップアイモリー(ねぶたの家ワ・ラッセ内)/あおもり北彩館三内丸山店



ぬいぐるみ 3,300円  
※金額はいずれも税込み



ステッカー 440円

見つけてね!



ラッピングバス



市役所本庁舎1階



### 子ども車内アナウンス

青森市子ども会議委員11名に協力いただき、停留所案内40か所、観光地などの紹介14か所を収録しました。4月1日から1年間車内放送を行う予定です。

### バスカード交通ポイント交換キャンペーン

バスカードの残額をAOPASSの交通ポイントへ移行できるキャンペーンを実施。期間中は払い戻しでは切り捨てとなるプレミアム分もそのまま交通ポイントへ移行できます。【期間】令和8年4月1日~令和9年3月31日

### 無料乗車デー

青森市営バス全線無料キャンペーンを行います。【実施日】令和8年9月の全ての日曜日(6日・13日・20日・27日)

### 西秀記市長メッセージ

おかげさまで青森市営バスが100周年を迎えました!

青森市営バス100周年を迎え、市民の皆様の長年のご愛顧に心より感謝申し上げます。これからも社会情勢の変化に対応しながら、利便性の高い公共交通ネットワークを築き、次の100年に向け職員一丸となってサービス向上に努めてまいります。





特集2  
special feature

# ボランティア活動に参加してみませんか? ～地域福祉サポーター募集中～



## できることから始めてみよう!

本市では、青森市ボランティアセンターで地域福祉活動を行うためにボランティア登録をしたかたを地域福祉サポーターと呼んでいます。

平成29年10月からは、ボランティア活動を行ったことのない方々のボランティア活動に参加するきっかけづくりとして、また、高齢者の方々の社会参加活動を通じた介護予防を目的として、青森市ボランティアポイント制度を実施しています。

地域福祉サポーターは、特別な人のもではありません。できることを、できるときに。新しい出会いと学びが広がる一歩を、ここから踏み出してみませんか。

☎ 福祉政策課 (☎017-734-5313)

### お申込みできるかた

満18歳以上で市内に居住または通勤、もしくは通学しているかた。(高校生は除く)



### ボランティア活動保険

活動中の万が一のけがや事故などに備え、ボランティア活動保険に加入します。費用負担はありません。



## 青森市ボランティアポイント制度の対象事業・活動メニュー

制度の対象となる地域福祉活動に参加し、「ボランティアポイント手帳」に確認スタンプを貯めることで、年間で最大5,000円相当の「商品券」または「AOPASS交通ポイント引換券」と交換できます。

### ◆高齢者支援・介護予防

高齢者などとの交流の場の運営補助や認知症支援など

「みんなが安心して楽しめる場所をサポートします。」



### ◆障がい者支援

青森市ボランティアセンターなどが実施する障がいがあるかたとの交流活動など



大学生も活躍中!!

ふくしねぶた初参加の大学生のコメント

「以前からふくしねぶたに興味があり参加しました。大学生以外の人とも関われることも魅力だなと思い参加しました。」



### ◆雪対策支援

高齢者世帯などの間口除雪や市から貸与される除雪機などを使用した地域の歩道除雪など



いい汗かけますよー!

除雪ボランティア(日常的に活動可能な高齢のかた)のコメント

「日々、地域の中で助け合うことが大事だと感じています。できる範囲はありますが少しでも周りの力になれたらと思います。」



### ◆子育て支援

親子での遊びの場における支援や子育てに関する相談対応支援など

「子育ての経験を生かしてお手伝いします。」



## 地域福祉サポーター活動の流れ



01

### 地域福祉サポーター登録

自分の得意分野や活動可能な分野で支援活動を行う「地域福祉サポーター」の登録をします。お気軽にお申込みください。

☎ 青森市ボランティアセンター (☎017-723-1340)



02

### ボランティア手帳の交付

登録者には、青森市ボランティアセンターから「青森市ボランティアポイント手帳」が交付されます。活動の際は、忘れずに携帯しましょう。



03

### ボランティア活動

青森市ボランティアセンターが受入団体と連絡調整を行い、地域福祉サポーターのボランティア活動を支援します。  
[ボランティア受入団体] 地区社会福祉協議会、町(内)会、地域包括支援センターなど



04

### ボランティアポイント確認スタンプ

1時間の活動で1ポイント(1スタンプ)付与されます。ボランティア活動終了後に受入団体からボランティアポイント手帳に確認スタンプを押してもらいます。  
※1日当たりの上限ポイントは2ポイントです。



05

### ポイント交換

貯まったポイントを交換するためには、青森市ボランティアセンターへの申請が必要です。  
[交換申請期間] 令和9年4月1日～4月30日(活動期間が令和8年4月1日～令和9年3月31日の場合)

申込先

青森市ボランティアセンター(社会福祉法人 青森市社会福祉協議会)

〒030-0802 本町四丁目1-3 青森市福祉増進センター(しあわせプラザ)内

TEL.017-723-1340 FAX.017-777-0458



青森市  
ボランティアセンターHP



ボラボについて学ぼう!  
(YouTube)



# キラリ★あおもり創造人

そうぞうびと

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

【放送局】青森ケーブルテレビ 市民チャンネル

【放送日】3/28(土)~31(火)

8:00~、11:45~、18:45~の15分

市公式YouTubeでも配信



## ボランティアで視野を広げて

### 依頼主と活動する人を橋渡し

3/28(土)~  
31(火)の  
ゲスト

とがさわ ひろあき  
**戸賀沢 大瑛さん** (青森市社会福祉協議会事業課係長)

青森市ボランティアセンターは、高齢者や障害者、児童などに関わる主に福祉分野で、ボランティアを依頼する人と活動する人をつなぐ橋渡しをしています。例えば高齢者施設からは、利用者の車椅子を押す介助や、一緒にお話してほしいなどの依頼が来ます。ボランティアセンターが事前にボランティア登録した人に参加を呼びかけ、活動できる人をマッチングし、施設に派遣しています。「施設の人手不足を助けるためだけでなく、地域との関わりづくりのために依頼されることも多いです。ボランティア活動をしたかたから『楽しかった』『働くイメージが湧いた』などと言われると、うまくマッチングできて良かったと感じます。」

青森市出身。自身のボランティア経験は、平成23年に起きた東日本大震災のとき。知人とともに宮城県を

2回訪れ、被災した家の泥出しなどを行いました。「被災したかたが涙を流して感謝してくださり、もっと力になれたらと感じました。」令和6年の能登半島地震のときには、職員として石川県志賀町のボランティアセンターに派遣され、被災状況の調査や全国から集まってくるボランティア希望者のマッチングに奔走しました。

ボランティアの魅力は「人から感謝されるだけでなく、普段関わらない人と関わることで視野が広がり、仲間を増やせること。18歳以上は青森市ボランティアポイント制度があるほか、ボランティアセンターが実施している『体験ボランティア』は誰でも参加できる活動があり、この冬は中学生が除雪作業に参加してくれました。ちょっとした時間でもいいので、ぜひボランティア活動に参加してみてください。」



# ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

## 青森市生活応援商品券加盟店募集

市では「青森市生活応援商品券」(デジタル商品券)の取扱加盟店を募集しています。加盟店の詳細やご登録方法は、専用ページからご確認ください。

◆利用期間 5/1(金)~7/31(金)

◆給付対象者 基準日(令和8年3月1日時点)に本市に住民登録があるかた

◆給付方法 1人当たり5,000円分の「青森市生活応援商品券」受取用二次元コード付きカードを送付(4月中・下旬)

◆カードの利用方法

専用アプリにチャージまたは二次元コード付きカードを使用して店舗での決済に利用できます。カードはスマートフォンを持たないかたでも利用可能で、紙の商品券と同様の感覚で利用できます。

【デジタルによる給付のメリット】

- デジタル決済でスムーズなお会計
- 煩雑な精算業務が自動化され負担が軽減
- リアルタイムで利用状況が把握でき、売上管理がより簡単に

☎青森市生活応援商品券コールセンター【加盟店専用】  
(☎0120-962-984) ※4/1から設置



市HP



専用ページ

## 広告入り公用共通封筒の無償提供者を募集

広告を募集・掲載した封筒を作製し、市に無償提供していただける事業者を募集します。

封筒は、各種文書の発送など公用共通封筒として使用します。封筒規格や応募方法など詳しくは、募集期間に市HPをご覧ください。

☎4/15(水)~30(木)

☎会計課(☎017-734-5606)

## 青森市りんご園地環境整備事業の募集

持続可能なりんご産地の推進を図るため、支援事業を実施します。詳しくはお問合せください。

◆支援メニュー

- ①労働環境の改善が見込める施設・省力化機械
- ②災害に強い園地づくりに必要な設備
- ③循環型農業を実施できる機械・設備

◆補助率

補助対象経費の3分の1以内(1経営体当たり上限50万円)

☎市内在住のりんご生産者

☎5/29(金)までに、あおもり産品支援課(☎0172-62-3002)へ(申込順)



## 事業主の皆さん

### 給与所得者異動届出書の提出を忘れずに

市民税・県民税・森林環境税の特別徴収対象者として給与支払報告書を提出した後で、退職・休職・転勤などの異動があった場合には「給与所得者異動届出書」の提出が必要です。4/1(水)までの異動分は4/15(水)までに提出してください。

提出が遅れると、既にいらない従業員の税額が通知されたり、普通徴収に切替え後の納付回数が少なくなり、納税義務者(従業員)の1回当たりの負担が大きくなる場合がありますので、ご注意ください。

☎市民税課(☎017-734-5197) ID1001633

## 自衛官など募集

募集種目	一般曹候補生(第1回)	自衛官候補生(第1回)
応募資格	18歳以上33歳未満	
受付期間	5/7(木)まで	
試験日	1次:5/16(土)~24(日) 2次:6/13(土)~28(日) の内1日	お問合せください
試験会場	1次:Webで実施 2次:受付時にお知らせ	Webで実施

※その他の募集種目は、お問合せください。

☎自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

## 放課後児童支援員を募集しています

保護者が日中不在となる家庭の小学生を対象に開設している「放課後児童会」で、遊びや生活の支援を行う「放課後児童支援員」及び「代用支援員※」を募集しています。詳細はお問合せください。

※代用支援員…放課後児童支援員の休暇時に代替として勤務(土曜日、長期休業日(春・夏・冬休み)のみの勤務も可)。

- ◆**応募資格** 次のいずれかの資格、免許、修了証をお持ちのかた
- ・保育士、社会福祉士、幼稚園・小・中・高校教諭免許
  - ・大学などで社会福祉学・心理学・教育学・社会学・芸術学・体育学またはこれらに相当する課程を修了したかた

時 月～金曜日13:00～18:30  
学校休業日(春・夏・冬休みなど)の月～金曜日8:00～18:30  
土曜日8:00～18:00(早番・遅番あり)  
※学校行事・休校措置などにより8:00～開設する場合あり

所 青森地区・浪岡地区の放課後児童会

料 賃金1,300円(任用形態により期末・勤勉手当あり)

申 子育て支援課へ履歴書、資格証などの写しを提出。  
年度途中の応募も随時受付しています。

問 子育て支援課(☎017-734-5348)



## 青森市🍎若者モニターを募集します

若者の皆さんの意見を様々な施策や取組に活かすため、市が実施するアンケート調査などに協力していただけるかたを募集します。登録いただいたかたへ市から随時、メールでアンケートなどをお送りしますので、回答をお願いします。

対 本市に住所を有するまたは通勤・通学する、  
15歳(義務教育終了後)から4/1時点で30歳未満のかた

申 4/1(水)～申込みフォームから登録

問 こども・若者政策課(☎017-734-5320) ID 1010269



## 青森市農機具等マッチング事業

離農などで現在使っていない農機具などを、必要としている市内農業者へ市が紹介(マッチング)し、有償無償問わず譲り渡します。

### ◆譲渡希望者へ

譲渡できる農機具などを随時募集しています。使っていない農機具を譲りたいなど譲渡希望のかたは下記までお問合せください。

### ◆譲受希望者へ

譲渡希望の農機具などは市HPに掲載しますのでご確認ください。

### ◆対象農機具など(例)

トラクター、田植機、草刈機、コンバイン、スピードスプレー、管理機、パイプハウス、防風網支柱(移設可能なもの)

問 農業政策課(☎0172-62-1156) ID 1008671

## 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 4/8(水)9:30～12:00(9:00～受付)  
4/22(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 4/8(水)13:30～16:00(13:00～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

## 転職・再就職・スキルアップを応援! 職業訓練を受けませんか

厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講します。

料 無料(テキスト代などは自己負担)

申 問 各申込締切までに、  
ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



(独)高齢・障害・求職者  
雇用支援機構 HP

### ◆はじめての簿記基礎科

時 5/7(木)～9/4(金)9:10～14:50 所 専修学校青森ビジネス専門学校

人 10人 備 申込締切4/8(水)

### ◆AI活用・Webデザイン科(短時間)(託児)

時 5/7(木)～11/6(金)10:10～16:50

所 キャリアスクール・ソフトキャンパス青森校 人 15人 備 申込締切4/6(月)

### ◆AIアシストWeb制作科(短時間)

時 6/1(月)～10/30(金)9:10～13:50 所 専修学校青森ビジネス専門学校

人 10人 備 申込締切5/7(木)

### ◆生成AI・Office・動画・Webスキル習得科(託児・短時間)

時 5/26(火)～11/25(水)9:10～14:50 所 STUDIO-A

人 15人 備 申込締切4/10(金)

## 青森高等技術専門学校 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

### ◆簿記・経理基礎科

時 6/2(火)～9/1(火)(3か月) 人 12人 備 申込期間4/2(木)～5/19(火)

### ◆Webマーケティング・クリエイター科1(eラーニング)

時 6/3(水)～12/2(水)(6か月) 人 12人 備 申込期間4/3(金)～5/20(水)

## 青森高等技術専門学校 在職者訓練生募集

在職者のかたのスキルアップを目的として、講習会を実施します。

申 問 各申込期間に、青森高等技術専門学校(☎017-738-5727)へ

### ◆第二種電気工事士学科試験事前講習(上期)

時 5/12(火)～15(金)9:00～16:00

対 在職者で第二種電気工事士上期筆記試験を受験するかた

人 25人 料 2,200円 備 申込期間4/6(月)～20(月)



県HP

### ◆土木技術者のための逆打ち基礎講習

時 5/20(水)・21(木)9:00～16:00

対 在職者で土木建設業に従事する(測量経験が少ない)かた

人 10人 料 1,000円 備 申込期間4/13(月)～24(金)

### ◆土木技術者のための水準測量基礎講習

時 6/2(火)・3(水)9:00～16:00 ※3日(水)は屋外で観測練習を予定。悪天候の場合、4日(木)または5日(金)に順延します。

対 在職者で土木建設業に従事する(測量経験が少ない)かた

※順延した日程でも受講できるかた

人 10人 料 1,000円 備 申込期間4/27(月)～5/13(水)

## 自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン

東日本大震災や平成27年9月2日以降に災害救助法が適用された自然災害により影響を受けた個人や個人事業主のかたは、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。詳しくは、ローン借入先の金融機関などにお問合せください。(注)債務の免除などには、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要です。

問 東北財務局青森財務事務所理財課(☎017-722-1463)

# 子育てひろば

open space for childcare

## 4月は児童手当の支給月

児童手当(2~3月分)を4/13(月)に支給します。  
 出生、転出、転入の際は15日以内に手続きをしましょう。手続きが遅れると支給できない月が発生する場合があります。  
 また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続きのほか、市役所での手続きも必要です。  
 ※市外へ転出された場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なることがあります。  
 ※公務員のかたは、所属庁からの支給となりますので、支給日が異なります。  
 子育て支援課(☎017-734-5334)  
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

## 児童扶養手当の月額が4月分から変わります

児童扶養手当の月額が改定され、4月分から支給月額が変わります。今回の支給日5/11(月)は、3月分(改定前)と4月分(改定後)を支給します。

令和8年4月分~	区分	月額(改定前との比較)
子ども1人の場合	全部支給	48,050円(+1,360円)
	一部支給	48,040円~11,340円(+1,360円~+330円)
子ども2人目以降の加算額	全部支給	11,350円(+320円)
	一部支給	11,340円~5,680円(+320円~+160円)

※月額は所得に応じて異なります。  
 子育て支援課(☎017-734-5334)  
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

## 小児慢性特定疾病児童等の相談を受け付けています

小児慢性特定疾病児童等自立支援員が、お子さんの疾病に関する不安や在宅療養中の心配ごとなどの相談に、家庭訪問や電話、来所面談で応じています。お気軽にご相談ください。  
 時 8:30~17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)  
 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)

## 青森市子育て応援隊になりませんか 要予約

身近な地域で子育ての支援活動を行うボランティア「令和8年度の青森市子育て応援隊」を募集します。

- ◆主な活動内容  
 青森市応援隊による「子育てひろば」の開催、あおもり親子はぐくみプラザのプレイルームや地域子育て支援センターなどでの子育て親子との交流など
- ◆対象となるかた  
 市で実施する研修会に参加できるかたで、次のいずれかに該当するかた  
 ・子育ての経験と知識をお持ちで活動力のあるかた  
 ・心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のあるかた
- ◆任期 4月(応援隊証交付日)~R9.3/31
- 申 あおもり親子はぐくみプラザ備付けの申込用紙に必要事項を記入の上、あおもり親子はぐくみプラザ(〒030-0962 佃二丁目19-13/8:30~18:00)へ
- 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)



## 市民図書館のおはなし会

- ✳️ **ぴよぴよおはなし会**  
 時 4/3・10・17・24(金) 11:00~11:20  
 対 概ね0~3歳と保護者  
 所 市民図書館7階 児童ライブラリー「おはなしのへや」  
 内 絵本・紙芝居などの読み聞かせ 問 市民図書館(☎017-776-2455)
- ✳️ **にこにこおはなし会**  
 時 4/4・11・18・25(土) 14:00~14:20  
 対 概ね3歳~小学2年生と保護者

## 市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

- 油川市民センター 4/11(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室
  - 古川市民センター 4/12(日) 10:30~11:00 1階 和風学習室(A)
  - 中央市民センター 4/12(日) 11:00~11:30 2階 茶華道室
  - 西部市民センター 4/22(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1
  - 戸山市民センター 4/26(日) 10:30~11:00 1階 和室(小)
- 問 市民図書館(☎017-776-2455)

今月の  
プラネタリウム投影  
スケジュール

★ **星空の時間(約50分)**  
 季節を告げる星たち  
 時 毎週土曜日  
 ①11:00~ ②13:30~  
 毎週日曜日・祝日(19日を除く)  
 13:30~

★ **プラネくんと星空さんぽ(幼児向け/約40分)**  
 絵話「ななつのほし」  
 時 毎週日曜日・祝日(19日を除く) 11:00~

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

## 青森市少年少女発明クラブ クラブ員募集 要予約

- 時 5/10(日)~R9.2/7(日)9:00~12:00の原則第2・第4日曜日(年間25回程度)  
 ※4/26(日)に開講式を行います。
- 所 中央市民センター
- 対 人 ①基礎クラス:小学3・4年生/40人、  
 ②応用クラス:小学5年生~中学2年生/40人(どちらも申込順)
- 料 年会費7,000円
- 申 4/12(日)10:00~11:00に、年会費を持参の上、中央市民センター3階集会室へ
- 問 青森市少年少女発明クラブ事務局(富所 ☎080-1829-4755)



## 油川空手愛好会 無料体験会 要予約

- 講師:須藤雄大さん(日本空手松涛連盟・濤和館師範代)
- 時 4/3・10・17・24(金) 18:00~20:00
- 所 油川市民センター体育館
- 対 5歳以上
- 備 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 問 事前に申込みフォームから申込み、または油川空手愛好会(須藤 ☎050-7109-3263)へ



## 未来を担う子どもたちと子育て世代を応援します

出産や子育てに係る経済的負担を軽減するため、公費負担や給付金の支給などを実施しています。令和8年度から新たに始まる制度もありますので、ぜひご活用ください。

NEW

### 新制度 5歳児健康診査

お子さんと保護者が安心して小学校入学を迎えられるよう、身体の発育や発達、集団の中でのお子さんの様子などを確認する5歳児健康診査を実施します。

対象者全員にアンケートを実施し、集団健診が必要な場合には、医師による診察や保健師などによる保健指導、療育相談などの専門相談を行う健診の案内を別途お送りします。

アンケートの実施時期など詳しくは、HPをご覧ください。

**対** 令和8年度中に5歳のお誕生日を迎えるお子さん(令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ)

**問** あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内) (☎017-718-2983)  
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

**ID** 1003533

NEW

### 新制度 RSウイルス感染症予防接種が 定期接種になりました

新生児および乳児におけるRSウイルス感染症の重症化を予防するため、4月1日からRSウイルス感染症予防接種を公費で接種できるようになりました。対象者は妊娠28週から36週の妊婦のかたです。詳細は市HPでご確認ください。

#### ◆子どもの定期予防接種

感染症にかかりやすい年齢などを基に接種期間が決められています。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫を獲得するのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。遅れずに、対象期間内に受けましょう。

里帰り出産などの理由により、市の指定医療機関で接種できない場合は、市外の医療機関で接種できますので、希望する場合は必ず事前にお問合せください。

**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)

**ID** 1003118

NEW

### 新制度 助産院での産後ケアを開始します

産後ケア事業が助産院で利用できるようになります。

- ◆**宿泊型**
  - ・ホテル(2か所)で実施  
(自己負担額 課税世帯7,000円、課税世帯以外3,500円)
  - ・助産院(1か所)で実施  
(自己負担額 課税世帯5,000円、課税世帯以外2,500円)
- ◆**デイサービス型** 助産院(2か所)で実施  
(自己負担額 課税世帯3,500円、  
課税世帯以外1,750円)
- ◆**訪問型** 申請者の自宅で実施  
(自己負担額 課税世帯1,000円、課税世帯以外500円)

※利用回数：通算5回まで(ただし、宿泊型は1泊を1回とし、通算3回まで)  
実施施設についてや既に宿泊型産後ケアを利用されたかたは、お問合せください。

**対** 出産後1年未満の母子

**申** 利用希望日の一週間前までに、青森市産後ケア事業HPから申込み  
※電話での申込みは受付していません

**問** あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984) **ID** 1003476

### 助産制度

生活保護世帯や市民税非課税世帯など、経済的理由によって医療機関で出産できない妊産婦を対象に、指定病院での出産費用を助成する制度です。要件など詳しくはお問合せください。

**問** 子育て支援課(☎017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113) **ID** 1003568

### ひとり親家庭のための 自立支援給付金事業

ひとり親家庭の母または父の就業を支援します。支給額や申請期限など詳しくは、市HPをご覧ください。

#### ◆自立支援教育訓練給付金事業

雇用保険の教育訓練給付制度対象講座の受講経費の一部を支給します。

**要件**：講座の受講が、適職に就くために必要であると認められること

#### ◆高等職業訓練促進給付金等事業

看護師・准看護師など、就職の際に有利になる資格取得を目的とする養成機関での修業中、生活の負担を軽減するため、月額70,500円～140,000円の給付金などを支給します。

**要件**：所得制限あり、養成機関で6か月以上のカリキュラムを修業し、資格の取得が見込まれること、就業または育児と修業の両立が困難と認められること

#### ◆高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金事業

高等学校卒業程度認定試験合格のための講座(通信制講座を含む)の受講経費の一部を支給します。ひとり親家庭の児童(給付金請求時で20歳未満)も対象となります。

**要件**：高卒認定試験合格が、適職に就くために必要と認められること

**対** 市内に住所を有し、要件を全て満たすかた

**備** いずれの事業も、過去に同様の給付金の支給を受けたことがある場合や、市税及び母子父子寡婦福祉資金償還金に滞納がある場合は対象となりません。事前の相談が必要です。

**問** 子育て支援課(☎017-734-5334) **ID** 1003516

### 青森市奨学金 令和8年度の募集受付

経済的理由により、修学が困難な生徒や学生に対して、奨学金を貸与します。詳しくは、お問合せください。

◆**対象** 高等学校などに在学し、一定の要件を満たすかた

◆**貸与月額** 高等学校など…月額1万6千円 大学など…月額3万3千円

◆**申請期間** 4/1(水)～5/29(金)

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

### 小・中学生の修学旅行費の 一部を補助します

市では、子育て世帯の教育に係る経済的負担を軽減するため、公立小・中学校の児童生徒の保護者に、修学旅行に係る経費の一部を補助します。

◆**対象者** 令和8年度に青森市立小学校・中学校の修学旅行に参加した児童生徒の保護者

※就学援助などほかの制度により修学旅行費の支給を受けるかたは対象外

◆**補助内容など** 修学旅行に係る交通費、宿泊費、見学料などの経費を対象とし、小学生1人につき35,000円、中学生1人につき66,000円を上限として、保護者本人名義の口座へ振り込みます。

◆**申請方法** 申請書類などは学校を通じて配布します。

**問** 学務課(☎017-718-1414)

### ＊ あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

親子(就学前)で楽しく過ごせる場です。妊婦さんでもご利用できます。予約不要です。【開設時間】8:30~18:00(土・日、祝日も開館)

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

#### 子育て講座

##### こどもの日

時 4/30(木) 10:30~11:30

内 親子でこどもの日を楽しもう

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

##### タオル遊び&おはなしの時間 要予約

時 4/16(木) 10:30~11:00

内 タオル遊びと絵本の読み聞かせを親子と一緒に楽しみましょう

人 7組(申込順)

申 4/1(水)9:00~「さんぽぽ」へ

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。



楽しかったね



#### 駅前庁舎ご来庁の際は 託児をご利用できます

手続などご来庁の際に、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)10:00~17:00

### 子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のことで、日頃気になっていることを相談できます。

所申問 4/30(木)8:30~

あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2975)へ(申込順)

#### はぐくみ相談

時 5/13(水) 10:00~11:30

5/27(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 5/25(月) 10:00~11:30

内 相談専門員による個別相談

対 集団生活の困りごとや心配がある子ども(概ね3歳~就学前)と保護者

#### 医師相談

時 5/20(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(1歳~就学前)と保護者

#### 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 5/8(金)・18(月) 10:00~11:00

内 集団あそび

時 5/18(月) 10:00~11:30

内 相談専門員による個別相談

### 4月の子育て相談の日程

#### 〈あおもり親子はぐくみプラザ〉

◆保育士による相談:毎日

8:30~18:00 ☎017-718-2975

◆保健師などによる相談:月~金曜日(祝日を除く)

8:30~18:00 ☎017-718-2983

◆ハミガキ相談:4/13(月) 9:30~12:00

申問 ハミガキ相談のみ1週間前までに、

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

#### 〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談:4/9(木) 9:30~11:00

申問 1週間前までに、

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

#### ハミガキ相談 要予約

内 仕上げみがきの仕方など

備 歯ブラシ持参



### オンラインマタニティ講座 要予約

助産師・栄養士による、新生児の特徴や妊娠期の食事についての講話のほか、沐浴やオムツ交換などの実践方法をお伝えします。

時 4/30(木) 10:00~11:00

対 本市に住み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 5組(申込順)

申 4/28(火)までに氏名・電話番号・メールアドレス・出産予定日を、

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)

### そだちとまなびの支援センター (青森聾学校)の発達相談 要予約

#### ◆相談内容

- きこえやことばに関する事
- 心身の発達に関する事
- 家庭生活・養育に関する事
- 学業・進路に関する事
- 学校・保育園・幼稚園生活に関する事

時 月曜日~金曜日(祝日を除く)9:30~16:30

所 そだちとまなびの支援センター(県立青森聾学校内)

対 0歳~就学前のお子さんと保護者、小中高生とその保護者、学級担任、18歳以上の本人

申問 事前に、二次元コードから申込み、または、

そだちとまなびの支援センター

(☎☎017-766-1834)へ



申込み

### 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 ①4/20(月) ②5/1(金) ①②ともに10:00~、11:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住み票がある妊婦さん・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4/17(金)、②は4/30(木)までに、

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



# 健康・医療ナビ

Health and Medical Care



## 高齢者带状疱疹予防接種のお知らせ

対象年齢となるかたには4月中旬までに案内を送付しますので、希望する場合は忘れずに期間内に接種しましょう。

**時** 4/1(水)～R9.3/31(水)(お盆期間、年末年始は各医療機関診療日による)

**所** 指定医療機関

**対** 本市に住民票があり、これまでに带状疱疹ワクチン任意接種を受けていないまたは完了していない

① 令和8年度内に65歳となるかた

② 接種時に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障がいがあり日常生活がほとんど不可能なかた

③ 令和8年度内に70・75・80・85・90・95・100歳となるかた(令和11年までの経過措置)

**料** 自己負担金 生ワクチンの場合 4,430円×1回  
不活化ワクチンの場合 11,030円×2回

## 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

接種対象となるかたには65歳の誕生日以降に案内を送付しますので、希望する場合は忘れずに接種しましょう。

**所** 指定医療機関

**対** 本市に住民票があり、これまでに肺炎球菌ワクチン接種を一度も受けていない

① 接種時に満65歳のかた

② 接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた

**料** 自己負担金2,930円(令和7年度に対象年齢を迎えたかたでも令和8年4月1日以降に接種する場合はこの金額になります。)

対象者のうち、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは下記の確認書類を指定医療機関へ持参すると無料になります。接種後の払い戻しはありませんので、接種前に書類をご用意ください。

### ◆生活保護受給者

受給者証など生活保護を受給していることが分かる書類

### ◆市民税非課税世帯 ①～④のいずれか1つ

① 令和8年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書(保険料段階が第1～第3段階が対象者)

② 令和8年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1～第3段階が対象者)

③ 介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)

④ 自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)

※65歳のかたに①または②の書類が7月上旬頃(65歳の誕生日が7月以降のかたは誕生日以降)に送付されます。4月～6月に接種する際は、④の自己負担が無料となる予診票が必要となります。

### ◆④自己負担金が無料となる予診票の申請

※4/1(水)から受付を開始します。

**郵送申請** 申請書を「申請場所」に郵送。1週間程度で予診票を返送します。(混雑時は数週間かかる場合があります。)

**来所申請** 即日発行。窓口開設時間は8:30～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)※どちらも本人確認書類などが必要

#### 【申請場所】

〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課(元気プラザ内)

〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1 浪岡振興部健康福祉課(浪岡庁舎)

**【申請書設置場所】** 感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎・駅前庁舎(国保医療年金課・介護保険課・障がい者支援課、高齢者支援課)・柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

**問** 感染症対策課 (☎017-718-2852)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

## 健康診査受診券を発送

40歳以上の青森市国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療制度被保険者のかたに、1年に1回無料で受けられる健康診査の受診券を4/20(月)～27(月)までにお手元に届くように郵送します。※令和8年2月末時点の情報で発送します。

令和8年3～5月に国民健康保険加入届を出されたかた、または後期高齢者医療制度に異動されたかたの受診券は、届出の翌月末に発送しますので、到着後に受診してください。

**問** 国保医療年金課(☎017-773-0181)

## はり・きゅう・マッサージ 施術受療券を交付

施術料を1回につき1,000円助成する「令和8年度青森市高齢者はり・きゅう・マッサージ施術受療券」を交付します。

◆**交付枚数** 4～6月の申請は10枚。7月以降の申請は1月経過するごとに交付枚数が減ります。

**対** 市内に居住する70歳以上の前年度市民税非課税のかた

**申** 4/1(水)～、本人確認できるもの(マイナンバーカードなど)を持参の上、高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課へ

※4/8(水)以降は、各支所・情報コーナーでも申請できます(受療券は後日郵送)。

**問** 高齢者支援課(☎017-734-5326)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

## 満70歳以上の皆さんに 「いき・粋乗車証」を交付

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

いき・粋乗車証のサービスをAOPASSでご利用いただくには市営バス営業所または乗車券販売所などでの手続きが必要です。詳しくはお問合せください。

### ◆手続きに持参するもの

① 本人確認ができるもの(マイナンバーカードなど)

② 顔写真1枚(無帽、背景なし、縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内)

③ 交付手数料1,000円(介護保険料段階1～3のかたは無料)

**問** いき・粋乗車証については、

高齢者支援課(☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

AOPASSについては、東部営業所(☎017-726-5443)

## 「無料低額診療事業」利用者の調剤費を助成

「無料低額診療事業」は、経済的理由で支払いが困難なかたの医療費の一部負担金を減免する制度です。

市では、市内に住所を有し、市内の診療施設でこの制度を利用するかたが、市内の青森市薬剤師会会員の薬局で調剤処方された調剤費の全部または一部を助成します。

※調剤費は、保険適用のものに限り、ほかの公的制度を受けることができる分は除く。初診の日から6か月以内。

### ◆利用方法

次の病院・診療所で「無料低額診療事業」を実施しています。まずは各施設に直接ご相談ください。

**問** 福祉政策課

(☎017-734-5313)

施設名	電話番号
あおもり協立病院	017-762-5500
生協さくら病院	017-738-2101
協立クリニック	017-762-5511
中部クリニック	017-777-6206
津軽医院	0172-62-3101

## 今年は早めに暑さに慣れよう! 暑くなる前から始める暑熱順化

暑くなる前に体を熱中症対応モードにして、暑さに強い体を作りましょう。体が暑さに慣れること(暑熱順化)で、早く汗が出るようになり、体温の上昇を防ぎます。ポイントは、無理のない範囲で汗をかくことです。通学・通勤時には歩く、2日に1回は湯船につかるなど、日常生活の中で行うことができます。

**問** 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

## 集団健診・検診(4/1～5/31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	4/30(木)、5/7(木)・17(日)・20(水)・22(金)・25(月)午前のみ、30(土)〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
西部市民センター	5/1(金)〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30
沖館市民センター	5/7(木)〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
油川市民センター	5/12(火)※内履き持参〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30

### 健康診査(R8.4/1～R9.3/31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(R8.4/2～R9.4/1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	午前の部
胃がん検診*3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	
子宮頸がん検診	20歳以上	510円	1,020円	
乳がん検診	40～59歳	1,020円	1,430円	午後の部
	60歳以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診*5	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部

- ※1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)
- ※2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付
- ※3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者1,620円、その他3,250円)。また、令和7年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和8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(令和8年度の申込は、3/30(月)8:30から受付を開始します。)

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

◆市HP 各種健診・がん検診Web申込  1003230

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



◆電話 下記申込先へ

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

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

### 申込み・問合せ先

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

◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。

◎70歳以上のかた(誕生日の翌月から、または1日が誕生日のかたは当月から)、後期高齢者医療制度の被保険者、生活保護受給者、市民税非課税世帯※のかたは、検診が無料になります。  
※市民税非課税世帯のかたは、事前に申請が必要です。

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

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

- 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8年度)\*2
- ③介護保険料納入通知書(令和8年度)\*2
- ④介護保険負担限度額認定証(令和9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。  
\*2…今年度の通知書などが届くまでの間は前年度の通知書などにより確認します。

## 肺がん検診・結核健診の巡回バス(5月の日程)

65歳以上のかたは、毎年度、結核健診が義務付けられています。

検診日	受付時間	場所
5/11(月)	8:30～9:00	「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫 駐車場
	9:30～10:00	久栗坂町民会館前
	10:30～11:00	東陽小学校 地域・学校連携施設前
	11:30～12:00	ほろがけ福祉館前
	13:30～14:30	マエダストア虹ヶ丘店 駐車場
5/18(月)	8:30～9:30	大野市民センター前
	10:00～11:00	カブセンター大野店 駐車場
	13:00～14:00	ハッピードラッグ佃店 駐車場(成田本店隣)

- 対 40歳以上(R8.4/2～R9.4/1に誕生日を迎える年齢)のかた
- 料 無料 ※必要と認められたかたは喀痰検査が追加(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)
- 備 加入している公的医療保険の種類が分かるもの(マイナ保険証、資格確認書、マイナ保険証と資格情報のお知らせ、マイナポータル資格情報画面)を持参の上、当日直接会場へ
- 問 健康づくり推進課(☎017-718-2918) 

## 医師による不妊専門相談

時 4/9(木) 13:15～14:00 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料  
申 4/2(木)までに、  
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ

## 「オーバードーズ」は大変危険です

医薬品の決められた用法・用量を守らずに過剰摂取(過量服薬)することを「オーバードーズ(Overdose:OD)」といいます。10～20代の若者を中心に市販薬のオーバードーズが増加し、社会問題となっています。市販薬であっても過剰摂取をすると、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあり、最悪の場合、死に至るケースもあります。医薬品の用法・用量を守り、正しく使いましょう。

### 相談窓口

青森市保健所 保健予防課(☎017-765-5281)  
県立精神保健福祉センター(☎017-787-3957または3958)  
県警察本部広報課警察安全相談室(☎ #9110)  
青森警察署(☎017-723-0110)  
青森南警察署(☎0172-62-4021)

## ヘルステックを活用した予防サービス事業 簡易型「QOL健診」青森市×弘前大学

推定野菜摂取量や体組成・立ち上がりテストなどの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)

時 4/24(金) 10:00～15:00(14:30まで受付)  
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア 人 50人 料 無料

申 4/23(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
<b>オカでんアリーナ ☎017-765-6200</b>		
運動塾 申 受付中	金曜日10:00~12:00 (月3回)	対 介護認定を受けていない 50~70代のかた 人 10人程度 料 2,000円
モルック体験会 申 受付中 ※申込順	4/5(日)・25(土)、5/10(日)・23(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
夜ヨガ教室 申 窓口・電話 で受付中	4/4・11・18(土) ※1時間程度 19:00~女性限定クラス 20:10~どなたでも参加可	対 小学4年生以上 人 各15人 料 月3,000円 1回1,200円
朝ヨガ教室体験会 申 受付中 ※申込順	4/8(水)、5/20(水) 7:00~(1時間程度)	人 各15人 料 1回500円
夜ヨガ教室体験会 申 受付中 ※申込順	4/17(金) 19:00~(1時間程度)	対 小学4年生以上 人 15人 料 1回500円
太極拳体験会 申 受付中 ※申込順	4/10・17・24(金) 19:00~21:00	人 25人 料 1回500円
カーリング感謝DAY 無料体験会 申 4/1(水)~22(水) ※申込順	4/26(日) 10:00~12:00	対 小学4年生以上 人 32人 料 無料
カーリング感謝DAY シート無料開放 申 4/1(水)~22(水) ※申込順	4/26(日) 13:00~16:00	対 1団体1シート 1時間まで 料 無料
弓道実技指導 申 4/1(水)~30(木)	5/7(木)・12(火)・14(木) 14:00~16:00 19:00~21:00	対 18歳以上の弓道経験者 人 各回5人まで 料 個人使用料
太極拳教室 申 受付中 ※申込順	5/15・22・29(金) 19:00~21:00	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
<b>市民室内プール ☎017-743-3440</b>		
体育教室 申 受付中	毎週火曜日 ①15:30~16:30 ②16:45~17:45 場所:2階研修室	対 ①3~6歳(未就学児) ②小学生 人 各20人 料 入会金2,200円 月会費4,000円 ※初回は見学・体験無料 備 内履き・飲み物・タオル持参
<b>カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105</b> ※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。		
身体を機能的に動かす、 ファンクショナルトレーニング 申 当日参加可	4/19(日) 18:00~20:00 場所:多目的室A 講師:篠原 博さん (県立保険大学 健康科学部 理学療法学科 教授)	料 1,000円 備 内履き持参、動きやすい 服装でお越しください。
<b>盛運輸サンドーム ☎017-729-3106</b>		
小学生野球教室 申 HP・電話で受付中	4/2・9(木) 17:00~19:00(16:30~受付) 4/14・28(火) 18:00~20:00(17:30~受付)	対 小学2~6年生 人 20人 料 1回500円
ジョグ&ウォーク 記録に挑戦! 申 事務所受付で受付	営業日の9:00~22:00 走行距離に応じて 500kmごとに賞状を進呈、 1000kmごとに粗品を進呈	対 ジョギングコース利用者 料 年会費200円 ※別途利用料金が かかります
<b>大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525</b>		
ミズソフトテニススクール 体験会 申 4/1(水)~ HP・電話で受付中	4/25(土)・27(月)・28(火) 18:00~21:00	対 小学5年生~中学生、 高校生 料 無料
ゴルフ教室 申 4/1(水)~ HP・電話で受付中	5/9(土)・16(土)・17(日)・23(土) 予備日5/30(土) 10:00~12:00	料 月4,000円 ペア割500円引き

まちなかいきいきサロン

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

実施場所	開催日時	内容
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①4/1(水) ②4/15(水) 10:00~11:00	①今日も元気にさわやか体操! ②楽しく体を動かして 心も体もリフレッシュ!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①4/8(水) ②4/22(水) 10:30~11:30	①ストレッチと筋トレ ②ココロもぼかぼか! 寿永体操
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①4/10(金) ②4/28(火) 10:30~11:30	①②いつまでも 元気にいよう健康づくり
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (2階エレベーター前催事場)	①4/13(月) ②4/27(月) 10:30~11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①4/14(火) ②4/28(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②自宅で簡単! 筋力アップ
アウガ (1階 駅前スクエア)	①4/16(木) ②4/30(木) 11:00~12:00	①ずっと元気でい体操 (いたいぞう!) ②ロコトレでいきいき元気!

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
4/2(木) 10:00~	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
4/17(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
4/21(火) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、バランスボール
4/22(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、ストレッチ
4/28(火) 14:00~	安田分館	健康チェック、ストレッチ

アコール映画鑑賞会 要予約

「ぼけますから、よろしくお願ひします。~おかえりお母さん~」  
&シネマカフェ

ドキュメンタリー監督の信友直子さんが、娘である「私」の視点から、認知症の母親と耳の遠い父親とともに暮らす家族の日々を丹念に描いたドキュメンタリー待望の続編!(2022年/101分/日本)

午後は、映画鑑賞終了後、シネマカフェを開催。

時 4/20(月) ①10:30~12:15 ②13:30~15:15 シネマカフェ15:20~15:50

所 働く女性の家「アコール」3階会議室 人 各回30人(申込順) 料 無料

備 駐車場には限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

申 問 4/2(木)9:00~、氏名・電話番号・希望時間(①か②)を、働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ

※Eメールは件名に「映画」と記載 ※受付開始は4/2(木)9:00~

認知症の人とともに歩む家族のつどい

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

時 4/26(日) 13:00~15:00 所 しあわせプラザ

対 認知症の人の介護者など 料 無料

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

県病メディコトリムに参加しよう 要予約  
~アフターファイブの健康教室~

県病の医師・看護師・健康運動指導士・管理栄養士が健康づくりをお手伝い。食事や運動、何から取り組めばいいの?とお悩みのかたはぜひ!

時 ①5/12(火) ②5/26(火) 18:00~20:00 ※①②で1セットです

所 県立中央病院 3階研修室

対 高校生以上のかた(医師から運動制限されているかたを除く)

人 各回20人 料 無料

申 問 5/11(月)12:00までに、県立中央病院 経営企画室

(☎017-726-8402/土・日、祝日を除く10:00~17:00)へ



60分で変化を実感!  
健康ツヤ声セミナー 要予約

歌・話し方・会話スキルをサポート  
講師:柿崎 有砂さん(ボイストレーナー)

時 4/14(火) 19:00~ 所 カクヒログループスーパーアリーナ マルチスペース

人 20人(申込順/予約優先) 料 1回2,000円

備 飲み物持参。年間スケジュールは二次元コードからご覧ください。

申 二次元コードから申込み

問 カクヒログループスーパーアリーナ(☎017-762-7105)



## 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
小柳小学校 地域連携スペース 申 ☎☎へ	4/2(木)・16(木)、 5/7(木)・21(木) 13:30~15:00 椅子に座って行う筋カ トレニング・ストレッチなど	人 10人(申込順) 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。
元気プラザ 申 各講座の前日までに、 ☎☎へ	①4/7(火) ②4/14(火) ③4/21(火) ④4/28(火) 10:00~11:15(2つまで選択可) ①寝て行う筋カトレニ ングなど ②~④椅子に座って行う筋 カトレニング・健康体操	人 ①30人(申込順) ②~④50人(申込順) 備 ①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 ①②は直接会場へ (申込不要) ③は前日までに、☎☎へ	4/8(水) 10:00~11:30 ①椅子に座ってできる筋カ トレニング・健康体操 ②血管年齢や握力測定な どの健康チェック ③健康相談(予約優先)	備 汗拭きタオル・飲み物・ 内履き持参。動きやすい 服装でお越しください。
油川市民センター 2階フィットネスルーム 申 ☎☎へ(申込不要)	4/9(木) 10:00~11:30 椅子に座って行う筋カ トレニング・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。
東部市民センター 申 4/1(水)8:30~、☎☎へ ※全6回分をまとめて申込み	4/15(水)、5/20(水)、 6/17(水)、7/15(水)、 8/19(水)、9/16(水) 13:30~15:00 筋カトレニング・ストレッチ	人 20人(申込順) 備 ヨガマット・汗拭きタ オル・飲み物持参。動きや すい服装でお越しくださ い。
滝内福祉館 申 4/1(水)~前日までに、 ☎☎へ	4/15(水) 10:30~11:45 椅子に座って行う筋カ トレニング・ストレッチなど	人 35人(申込順) 備 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。

### ＊ まちかどかんたん健康チェック

時 4/24(金) 10:00~12:00 所 ユニバース三内店くつろぎコーナー  
 内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定 料 無料 問 ☎☎へ(申込不要)

### ＊ 原別”水芭蕉”ウォーク!! 要予約

時 4/17(金)・21(火) 10:00~12:00 所 東部市民センター集合・解散  
 内 約5kmのウォーキング ※小雨決行  
 (原別稲荷神社で”水芭蕉”を觀賞し、地区の石碑やおいしいパン屋さんなどを巡る)  
 人 15人程度 料 無料(保険加入なし)  
 備 飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装・靴でお越しください。  
 申 4/15(水)までに、☎☎へ 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

### ＊ 桜川の桜の開花状況を楽しもう!『桜川の桜』ウォーク

時 4/20(月)・23(木) 13:00~14:00 所 青森県民生協さくら館 集合・解散  
 内 桜川町会内~駒込川土手の桜を眺めながら約1時間のウォーキング ※雨天中止  
 人 10人程度 料 無料(保険加入なし)  
 備 飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装・靴で、当日直接集合場所へ。  
 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

### ＊ 青空ウォーク&青空トーク!

時 4/10(金)・24(金) 10:00~11:00  
 所 カクヒログループスーパーアリーナ正面玄関前 集合  
 内 青い森セントラルパーク内「森の散策路(1km)」を周回  
 ※雨天時はカクヒログループスーパーアリーナ 2階ランニングコースをウォーキング  
 料 無料 ※雨天時は施設使用料がかかります。  
 備 【協賛】青森県養鶏協会 ※10月までにご参加いただいたかたのうち、参加回数  
 の多いかたに「青森たまご」を進呈。  
 飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装で、当日直接集合場所へ。  
 ※雨天時は内履き持参  
 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)



### ＊ 春の花岡のんびりウォーキング 要予約

時 4/24(金) 10:00~12:00 所 花岡プラザ 集合 料 100円(保険料など)  
 備 傘・飲み物・汗拭きタオル持参 申 4/17(金)までに、☎☎へ

### ＊ 歩いて知ろう!青森市~わくわく広場⇄桜咲く幸陸軍墓地~ 要予約

時 4/23(木) 9:30~13:00 所 わくわく広場駐車場 集合・解散  
 内 わくわく広場~幸陸軍墓地を往復する、約3kmのウォーキング  
 人 15人程度 料 100円(保険料など)  
 備 汗拭きタオル・飲み物・軽食・敷物(必要なかた)持参。動きやすい服装でお越しください。  
 申 4/16(木)までに、☎☎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

	月	火	水	木	金	土	日
内科	○	○	休	○	○	○	○
小児科	休	○	○	○	○	○	○
外科	休	○	休	○	休	○	○

#### ◆ 診療時間 ※予約不要

月・水・金	19:00~21:00 (受付は20:30まで)
火・木・土・日	19:00~22:00 (受付は21:30まで)
5/3~5、年末年始	

※5/3~5、12/29~1/3は内科・小児科・外科を診療

#### ◆ 夜間在宅当番医など(初期救急・症状の軽い患者に対応)

・内科(毎日) / 救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください

#### ＊ 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

#### ＊ こども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#8000 または ☎017-722-1152)

【月~金】18:00~翌朝8:00 【土】13:00~翌朝8:00 【日・祝】8:00~翌朝8:00

### 初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて  
初期救急医療施設をご利用ください

- ◆ 夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
- ◆ 浪岡地区では、市立浪岡病院(☎0172-62-3111)が急病患者を受け付けています。
- ※ 症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急119番通報してください。

時間帯	月~土	日、祝日
日中(日・祝日の歯科は9:00~12:00)	医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)	休日救急歯科
18:00~8:00	夜間在宅当番医など(救急病院紹介(消防本部)へ問合せ)	
19:00~22:00 (月・水・金は21:00まで)	青森市急病センター (曜日によって診療科目が異なります)	

### ■ 休日救急歯科(9:00~12:00) (事前に電話で要予約)

診療日	医院名	電話番号	所在地
4/5(日)	あさだ歯科医院	017-744-2908	浜館四丁目
4/12(日)	カタヤ歯科医院	017-743-6464	合浦一丁目
4/19(日)	まつもと歯科医院	017-741-6480	中佃一丁目
4/26(日)	やまもと歯科	017-721-5230	浜田字玉川
4/29(水)	江良歯科	017-722-8828	中央一丁目

・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。



# 市からのお知らせ

Hot news of daily life

## 青森市地理情報公開サービス「あおまっぷ」

市では、これまで市民や事業者の皆さんが市役所に来て確認いただいていた道路や都市計画などの情報を、インターネット上で簡単に確認できる青森市地理情報公開サービス「あおまっぷ」の運用を3/31(火)から開始します。パソコンやスマートフォンでいつでもご覧いただけますので、ご利用ください。

- ◆公開情報 都市計画、防災、道路、下水道、騒音・振動規制、町内会(浪岡地区)、固定資産税路線価、地籍図などのマップ
- ◆閲覧方法 市HPからご利用できます。

☎ 情報管理課(☎017-734-5167) ID1010276



## 春の全国交通安全運動

4/6(月)~15(水)

### ◆運動の重点

- ①通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保
- ②「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールを理解・遵守の徹底

交通事故防止のため、子どもの通行量が多い学校や公園周辺、高齢者を見かけたときなどは、徐行運転・一時停止をするなどの思いやりのある運転を心掛けましょう。運転者だけでなく、歩行者、自転車運転者も交通ルールを守り交通事故防止に努めましょう。

## 自転車の交通違反に反則金が課されます

4月1日から自転車に対する交通反則通告制度が導入されます。交通反則通告制度とは、比較的軽微な交通違反に交通反則通告書(青切符)が交付され、違反者が反則金を納めれば、刑事罰が科されない制度です。自転車を利用する際は、これまで以上に交通ルールを守り、責任を持った運転を心掛けましょう。

### ◆主な違反行為と反則金額

スマートフォンや携帯電話の使用(ながら運転)	12,000円
遮断踏切立入り	7,000円
信号無視	6,000円
車道の右側通行	6,000円
歩道通行	6,000円
一時不停止	5,000円
並走運転(横に並んで走行)	3,000円
二人乗り	3,000円

## 「自転車乗車用ヘルメット着用促進イベント」を開催

自転車乗車中の交通事故被害を軽減するためには、ヘルメットの着用が有効です。イベントでは、交通安全に関するクイズ、いろいろなタイプのヘルメットの試着体験、反射材の無料配布などを行いますので、ぜひお立ち寄りください。

時 4/11(土)・12(日) 10:00~15:00

所 サンデー青森浜田店(自転車販売ブース)

※このイベントは、イオングループ様のご協力のもと実施します。

☎ 生活安心課(☎017-734-5258)

## 4月1日から市役所組織の一部が変わります

### 新設 環境保全課 危険鳥獣対策室

近年出没件数が増加しているツキノワグマなどの危険鳥獣に対し、総合的な対策と迅速に対応する体制整備の強化を図るため、環境部環境保全課の課内室として新たに「危険鳥獣対策室」を設置します。

環境保全課

環境保全課  
危険鳥獣対策室

### 再編 浪岡振興部

浪岡地区の地域振興に関する体制強化のため、移住・定住やデマンド交通を所管する「浪岡振興部総務課」と観光・交流や地域コミュニティを所管する「地域づくり振興課」を統合・再編し、新たに「地域振興課」を設置します。

浪岡振興部

総務課

地域づくり振興課

浪岡振興部

地域振興課

### 再編 市民病院事務局

急激な医療環境の変化に対応しつつ、経営体制の強化を図るため、病院経営や医療業務に精通した職員で構成する経営改善に特化した組織として、「経営改善サポートチーム」を設置します。

事務局

事務局  
経営改善サポートチーム

医事運営、診療情報管理、地域医療連携などの地域医療構想で求められる市民病院の役割の変化への対応と、更なる経営改善の推進を図るため、新たに「市民病院事務局医事課」を設置します。

医事運営、診療情報管理、  
地域医療連携など

事務局  
医事課

### 再編 教育委員会事務局

「市立夜間中学」の令和9年4月開校準備に加え、安全・安心で質の高い教育環境の推進などに対応するため、教育委員会事務局総務課内室として、新たに「教育企画推進室」を設置します。

総務課

総務課  
教育企画推進室

学校、市民センターや給食センターなどの教育委員会内の施設関連業務を集約し、新たに「教育施設課」を設置します。

各小中学校、  
各市民センターなど  
教育委員会内の  
施設維持修繕業務など

教育委員会事務局  
教育施設課

### 再編 企業局水道部

水道経営プラン及び下水道事業経営戦略に基づき、今後、更なる経営改善に向けた取組の推進のため、企業局水道部に新たに「経営企画課」を設置します。

上下水道事業の  
経営戦略、経営改善など

企業局水道部  
経営企画課



☎ 人事課(☎017-734-5011)

## 市営バス等福祉乗車証の 交付対象の拡大

市営バスなど(青森市営バスを含む)の福祉乗車証について、4月1日から精神障害者保健福祉手帳1級のかたは、ご本人に加え、介護人1名も無料で乗車できます。

※介護人の無料乗車を希望される場合は、事前の手続が必要です。

**時** 交付期間: 4/1(水)~(土・日、祝日を除く)8:30~18:00

**所** 障がい者支援課、浪岡振興部健康福祉課

**対** 市内にお住まいの精神障害者保健福祉手帳1級のかた

**申** 【持参するもの】

- ①精神障害者保健福祉手帳
- ②福祉乗車証(現在利用している乗車証「単独用」を、介護人も無料となる「共用」に切替を希望されるかたは、現在の有効期間のままとなります。)
- ③手帳所持者のかたの写真(縦4cm×横3cm)

**問** 障がい者支援課(☎017-734-5319)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

## 青森市営霊園・墓園のご案内

市では4か所の霊園と墓園(三内霊園・月見野霊園・八甲田霊園・浪岡墓園)を設置しています。

◆**一般墓地区画の申込受付** 八甲田霊園の新規区画の使用許可申請は通年で受け付けています。このほか、返還された区画の再提供の申込期間などは、詳細が決まり次第、お知らせします。

◆**月見野霊園合葬墓の申込受付** 月見野霊園合葬墓では、現在遺骨をお持ちのかた、または既に墓地に埋蔵されているなど遺骨を改葬するかたの利用申込を通年で受け付けています。

申込資格など詳しくは、生活安心課、浪岡振興部市民課、各支所などに備付けの合葬墓利用案内または市HPをご覧ください。

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

## 春の地域花いっぱいまちづくり事業 活動団体を募集

◆活動団体を募集

花植えや花だん管理などを行う団体を募集します。

①募集する活動

街路樹柵や公園・緑地などの花だんへの花植えと管理

②活動団体に対する市の支援

花苗の一部支給、花だんづくりの講師派遣など

**申** 4/1(水)~16(木)に申請書類(市HPに掲載のほか、窓口で交付)に必要な事項を記入し、公園河川課(本庁舎)または浪岡振興部都市整備課へ

**問** 公園河川課(☎017-752-8334) ID1005921

## 公園愛護会活動に参加しませんか?

公園愛護会は、市が設置した都市公園などの周辺住民5人以上で構成された、清掃や草取りなどの公園愛護活動を行なうことを目的とした団体です。

市から公園愛護会に対しては、活動面積などに応じ報償金を年に一度交付しています。公園愛護会の設立を検討中のかたは、公園河川課へご相談ください。

**申** 4/30(木)までに設立承認願(新規)、または活動申請書(継続)を公園河川課へ

**問** 公園河川課(☎017-752-8334) ID1009924

## 「民生委員協力員制度」が始まります

市では、民生委員・児童委員の負担軽減や担い手不足の解消を図るため、4月から新たに、民生委員活動を補佐する「民生委員協力員制度」を導入します。関心のあるかたは、お近くの民生委員や町会長へご相談ください。

◆**活動内容** 訪問活動と一緒に、地域行事のお手伝いなど

◆**任期** 任命(委嘱)された日以後、最初の11月30日まで。

その後、1年ごとの更新可。

◆**活動費** 月額1,000円を支給

◆**守秘義務** 活動を通じて知った個人情報を外に漏らしてはいけません。

**問** 福祉政策課(☎017-734-5314)

## ✳️ 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、浪岡地区のごみ出しルールが変わります。地区ごとの収集曜日やごみの出し方は、「清掃ごよみ」をご確認ください。※青森地区のごみ出しルールに変更はありません。

**問** 浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

## 令和8年春の火災予防運動 4/13(月)~19(日)

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」2025年度全国統一防火標語

これからの時季は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節となります。いま一度、火の元には十分注意しましょう!

◆春の火災予防運動に伴うイベント

• 防災パトロール出動式

消防長の訓示後に9台の消防車両が火災予防啓発のためサイレンを吹鳴し出動します。

**時** 4/13(月)9:30~ **所** 県観光物産館アスパム前広場

• 火災予防キャンペーン

幼年消防クラブ員によるアクションと女性防火クラブ員による「火の用心」の呼び掛け、住宅用火災警報器設置交換PRなどを行います。

**時** 4/18(土)11:00~12:00

**所** サンロード青森 サンホール



【幼年消防クラブ】とは

幼少期から正しい火の取扱いについて学ぶことで火災発生を減少を図り、防火意識を高めることを目的とした団体です。

【女性防火クラブ】とは

家庭における火災予防に関する知識の習得、地域全体の防火意識の高揚などを目的に活動している団体です。

【幼年消防クラブ、女性防火クラブ 新規クラブ募集中です!】

**問** 消防本部予防課(☎017-775-0853)

## 春は山火事にご注意を

春は空気が乾燥し、風が強い日も多く、山火事が発生しやすい時期です。たき火やたばこなど、火の取扱いには十分ご注意ください。また、山火事や林野火災などを発見したときは、速やかに119番通報してください。

**問** 農地林務課(☎0172-62-1146)

## 市長と対話する「みらいセッション」に 参加する企業・団体を募集

企業や団体を対象にしたあおもり未来ミーティング(愛称:みらいセッション)は、自由な雰囲気の中で皆さんの声を聴く対話集会です。

**時** 1回につき概ね60分以内

**所** 市内の企業・団体の活動場所または市が主催する場合無料で使用できる施設

**対** 市内に活動拠点を置き、概ね10人程度の参加者が見込まれる企業・団体。

次のいずれかに該当する企業・団体は、応募することができません。

- ①特定の個人・団体などの利益の推進や誹謗・中傷などを対話の内容として希望する企業・団体
- ②政治・宗教の活動を目的とした企業・団体
- ③公序良俗に反する活動をする、またはそのおそれのある企業・団体
- ④その他事業の趣旨に照らし、開催が適当でないと判断される企業・団体

**申** 4/1(水)~30(木)に、専用応募フォームから申込み、または

- ①企業・団体の名称、代表者名、設置目的、主な活動内容、
  - ②企業・団体の連絡先(所在地、担当者、電話番号、メールアドレス)、
  - ③参加予定人数、④開催希望時期、⑤開催場所の名称、所在地、
  - ⑥テーマ、⑦応募動機
- を記載の上、〒030-8555 中央一丁目22-5 広報広聴課  
(☎koho-kocho@city.aomori.aomori.jp)へ

**問** 広報広聴課(☎017-734-5107) ID1010158



応募フォーム

## 「あおもり出前講座」利用団体募集

職員が皆さんのところへ伺い、市の施策や事業などについて分かりやすくご説明します。

**時** 相談の上、決定します 9:00~12:00、13:00~21:00のうちの2時間以内。

**所** 利用団体でご準備ください。 **対** 5人以上で構成された団体・グループが対象

**申** 希望日の3週間前までに開催申込書を広報広聴課へ提出

(開催募集案内は市役所各庁舎、各市民センターなどで縦覧可能です。市HPにも掲載しています。)

**問** 広報広聴課(☎017-734-5107) **ID**1006900

## 市民活動活性化事業補助金の対象事業を募集

市民活動団体が自ら行う地域課題の解決や、地域の人材づくりの活動を支援します。詳しくは、市HPをご覧ください。

### ◆対象団体

市内に事務所があり、構成員が5人以上のNPO法人、ボランティア団体など。(町会・町内会などの地域コミュニティまたは政治、宗教、選挙活動などを目的とする団体は除く)

### ◆対象事業

地域課題の解決を図るための公益的な市民活動を活性化する取組として主に市内で行う事業(1年度1団体1事業まで ※同一対象団体の同一対象事業の補助金の交付は3回まで)

**◆補助金額** 補助率2/3以内(限度額30万円)

**◆申請受付** 4/1(水)~24(金)に市民協働推進課(駅前庁舎4階)へ

**問** 市民協働推進課(☎017-734-5231) **ID**1006049

## 合併処理浄化槽への転換設置費用の一部を補助します

水環境の保全及び公衆衛生の向上を目的に、単独処理浄化槽やくみ取便所から合併処理浄化槽への転換設置する費用の一部を補助します。

対象区域及び補助要件など(市HPに掲載)ご確認の上、工事着手前に申請手続を行ってください。

### ◆対象区域(対象となるか、事前にお問合せください。)

- ・ 公共下水道事業、農業集落排水事業の整備または計画外の区域
- ・ 公共下水道の整備方針の変更により市が指定した次の指定区域

浅虫地区、野内地区、矢田地区、戸山地区、横内地区、浜館地区、虹ヶ丘地区、駒込地区、野尻地区、四ツ石地区、新町野地区、荒川地区、合子沢地区、蛭沢地区、幸畑地区、大矢沢地区、野木地区、柳川地区、安方地区、青柳地区、第二問屋町地区、八ツ役地区、安田地区、羽白地区、新城地区、石江地区、油川地区、新田地区、沖館地区、三内地区、大釈迦地区、杉沢地区、浪岡平野地区、浪岡川合地区(各地区の一部)

### ◆補助限度額(補助基数には限りがあります。)

- ・ 5人槽 41万4千円(指定区域 48万2千円)
- ・ 6~7人槽 47万4千円(指定区域 55万8千円)
- ・ 8~10人槽 66万円(指定区域 77万2千円)

**申** 事前に、対象区域・要件・補助対象などを問合せください。

・ 課窓口へ申請書類一式を直接提出

**問** 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1162) **ID**1002066

## 車いすリフト付車両運転ボランティア募集

車いすを利用している障がいのあるかたが外出などで利用する車いすリフト付車両を運転するボランティアを随時募集しています。

**時** 月~金曜日8:00~17:00までの間の数時間程度

(活動可能な曜日・日付と時間帯を登録)

**所** 青森市内

**対** 自動車二種免許取得者、または自動車一種免許取得者で福祉有償運送運転者講習修了者(講習未受講者はお問合せください)

**備** ボランティア内容:

車いす車両の運転と車両への乗り降りの介助

**申問** 青森市社会福祉協議会(☎017-723-1340)



## 子ども性暴力防止法がスタートします!(令和8年12月25日施行予定)

子ども性暴力防止法は、学校、保育所、学習塾やスポーツクラブなど、子どもに対して教育・保育などを行う事業者に対して、従事者による性暴力を防ぐための取組を求めるものです。

具体的には、被害の早期把握のための面談・アンケート、相談体制の整備などのほか、従事者の性犯罪前科の有無の確認などを行う必要があります。学校や認可保育所、認定子ども園などは、取組の実施が義務となります。また、義務以外の学習塾やスポーツクラブなどは、国の認定を受けることにより制度の対象となり、同様の取組を行うこととなります。

**備** 詳しくは、子ども家庭庁のHPをご覧ください。

**問** 子ども・若者政策課(☎017-734-5320)



## 4月1日から危険な盛土などの規制を開始します

4月1日から、盛土規制法に基づく規制を開始します。一定の規模以上の盛土、切土、土石の堆積に関する工事を行う場合は、許可申請の手続きが必要になります。盛土などの工事を予定しているかたはご相談ください。

**問** 建築指導課(☎017-752-8295)

## 食品関係施設への衛生指導などを行います

市保健所では、食品の安全を守るため、毎年度「青森市食品衛生監視指導計画」を策定し、食品関係施設への衛生指導や流通食品の検査などを実施しています。計画は4/1(水)以降に、市HPや市保健所別館1階生活衛生課、市役所各庁舎をご覧ください。

**問** 生活衛生課(☎017-765-5293) **ID**1002126

## 町(内)会で活動しませんか?

町(内)会に加入して、住みよいまちづくりに参加してみませんか。「どこの町(内)会に加入したらいいかわからない…」という場合は、お住まいの地域の町(内)会へご案内しますので、お気軽にお問合せください。

**問**【青森地区】

市民協働推進課(☎017-734-5231)、青森市町会連合会(☎017-734-2584)

【浪岡地区】

青森市浪岡町内会連合会(事務局 浪岡振興部地域振興課)

(☎0172-62-1147)



## 水道メーターの取替

4~10月にかけて、委託業者が敷地内に入り、今年度中に有効期限(8年)を迎える水道メーターを無償で交換します。対象区域のご家庭には、チラシなどで日程をお知らせしますので、ご協力をお願いします。

**時** 4/1(水)~10/30(金)8:30~17:00 **所** 市内一円

**問** 給排水課(☎017-774-1234)

## 宅地内の水道管漏水調査にご協力を

4~12月にかけて、委託業者の調査員(「漏水調査員」の腕章着用)が漏水調査を行います。調査箇所は、道路に埋設されている水道管から各家庭の敷地の水道メーターまでです。調査は敷地の中に入って行いますので、ご協力をお願いします。

**問** 施設課(☎017-777-4255)

## クマによる被害を防ごう

春はツキノワグマが冬眠から覚め、食べ物を求めて行動し始める時期です。クマの活動が活発となる早朝や夕方のジョギングなどの際は、事前に市HP・SNSなどで出没情報を確認しましょう。また、山林に入る際は、2人以上での行動を心掛け、鈴やラジオを携帯するほか、自動車から降りる際にクラクションを鳴らすなど、十分な安全対策を行ってください。

◆クマを引寄せないために 農作物や米ぬか、果樹、生ごみはクマを誘引します。食料があることを覚えたクマは繰り返し出没する傾向がありますので、引寄せない対策をしましょう。

- 堆肥にする米ぬかやキズモノ野菜、生ごみなどは屋外に放置しないようにしましょう。
- ごみは収集日を守り、当日の朝に出しましょう。
- クマは人目を避けられるヤブや草むらを通して移動します。敷地内や通路などは積極的に刈払しましょう。



◆クマと出会ってしまったら

- ゆっくり後退り クマの動きに注意しながら、ゆっくりと静かに後退りして確実に距離をとりましょう。背中を向けたり、走って逃げると追いかけることがあります。
- 防御姿勢をとる クマの攻撃は人間の頭部に集中する傾向にあります。突発的に襲われたら、大ケガを防ぐために、両手で頭や首を抑え、うつ伏せになって防御姿勢をとりましょう。クマを目撃した場合は、場所・時間・大きさ・逃走方向などをご連絡ください。

### ※ 令和8年度青森市放任果樹伐採事業補助金

クマを誘引する果樹の伐採を支援するため、補助金を交付します。補助対象要件や提出書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

#### ◆補助対象・補助金額

補助対象	本数	補助金額(千円未満切り捨て)
人の日常生活圏周辺の柿、栗など(営利目的で植付けされたものを除く)	3本まで	補助対象経費 (伐採に要する経費)の3/4 【上限1本当たり3万円】

※伐採は交付決定後に伐採事業者へ委託して行ってください。自ら伐採した場合や交付決定前に伐採したものは補助対象外です。

◆補助対象者 市内に住所を有し居住していて、市税に未納がない樹木の所有者または樹木の所有者から委任を受けたかたなど

◆申請期間 4/1(水)～11/30(月)

- 12/31(木)までに伐採と実績報告を完了すること。
- 予算に達し次第終了します。予算の執行状況は市HPでお知らせします。

◆申請場所

環境保全課窓口(駅前庁舎3階 土・日、祝日を除く/8:30～17:00)  
市民課窓口(浪岡庁舎1階 土・日、祝日を除く/8:30～17:00)

環境保全課危険鳥獣対策室(☎017-718-0293)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140) ID 1002088

## 2026年国民生活基礎調査にご協力を

厚生労働省では、保健・医療・福祉などに関する政策の企画立案の基礎資料とするため、「国民生活基礎調査」を実施しています。

令和2年国勢調査区から、国が無作為に抽出した市内2地区(約110世帯)が調査対象となります。

4月下旬から調査員が訪問し、調査票の配布・回収を行いますので、調査へのご協力をお願いします。

時 調査日 6/4(木) 問 保健予防課(☎017-765-5280)

## マイナンバーカードの各種手続予約

マイナンバーカードの交付予約、電子証明書更新予約に加えて、マイナンバーカードの申請、暗証番号などに関する手続も予約受付が可能です。

#### ◆予約可能な手続

①電子証明書の更新手続

- 「電子証明書の有効期限通知書」が届いたかた

②暗証番号に関する手続(ロック解除、再設定など)

③マイナンバーカードの更新手続

- 「マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書」が届いたかた

④マイナンバーカードの新規申請

※③、④のマイナンバーカードの更新及び新規申請は、窓口での手続のほか、次のいずれかの方法による手続が可能です。

- スマートフォンでの申請
- パソコンでの申請
- 証明用写真機での申請
- 郵送での申請

#### ◆予約方法

• 市HPから予約するかた

市HPのトップページにある「PICK UP」の「マイナンバーカードの予約手続」をクリックすると予約画面が表示されます。

• 電話で予約するかた

☎017-734-5316(予約コールセンター)へご連絡ください。  
受付時間8:30～18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

問 市民課(☎017-718-0440)

## 戦没者遺族相談員

戦没者のご遺族の福祉の増進を図るため、戦没者遺族相談員を設置しています。相談員が戦没者のご遺族の様々な相談に応じ、必要な指導・助言を行いますのでお気軽にご相談ください。

◆青森市の戦没者遺族相談員 内藤規矩子(☎017-726-5017)

問 福祉政策課(☎017-734-5314)

## 下水道事業受益者負担金・分担金にご理解を

下水道が整備されると、生活環境が改善され、整備されていない区域に比べて土地の利用価値に差が生じます。こうした利益を受けるかた(受益者)に、下水道建設費の一部を負担していただくのが「受益者負担金・分担金制度」で、下水道整備の貴重な財源となっています。なお、負担金・分担金の額は、土地の面積に応じて算出されます。

令和8年度に負担金・分担金が賦課されるのは、下記の区域の一部です。対象区域に土地を所有しているかたには、5月上旬に受益者確定のための書類を送付します。

◆令和8年度賦課対象区域(次の区域の一部)

	青森地区	浪岡地区
負担金	新城字平岡、新城字福田 油川字波岸、三本木字川崎	対象なし
分担金	対象なし	浪岡大字高屋敷宅社元

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

## スマートフォンアプリによる国民年金保険料の納付

国民年金保険料は、現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easyなどによる納付方法に加えて、スマートフォンアプリを使用した電子(キャッシュレス)決済での納付が可能です。

対応する決済アプリをダウンロードし、端末のカメラ機能で納付書に印字されたバーコードを読み取ることで、その場で納付することができます。

備 対象決済アプリなど詳しくは、日本年金機構HPをご確認ください。

問 国保医療年金課(☎017-734-5352)

浪岡振興部健康福祉(☎0172-62-1153)

青森年金事務所国民年金課(☎017-734-7495)



## 労働審判制度は20周年を迎えました!

労働審判制度は、平成18年4月に開始され、令和8年4月に制度開始20周年を迎えました。

この制度は解雇や給料の不払など個々の労働者と事業主の間の労働関係のトラブル(労働事件)を解決するための制度です。

今後は、インターネットを利用した申立てや事件記録の電子化など、国民の皆さんが利用しやすい制度を目指して取り組んでいきます。

問 青森地方裁判所総務課庶務係(☎017-722-5421)

## 確認できます！ 令和8年度固定資産税の課税内容

令和8年度の固定資産の価格(評価額)を確認していただくため、土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧及び固定資産課税(補充)台帳の閲覧ができます。

### ◆縦覧等場所

- ・資産税課(駅前庁舎2階)
- ・浪岡振興部納税支援課

### ◆持参するもの

- ・身分証明書(公官署発行の顔写真付のものは1種類、それ以外のものは2種類以上)

※その他は次の表をご覧ください。

	土地・家屋価格等縦覧帳簿	固定資産課税(補充)台帳
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納税者の土地・家屋の価格と、他の土地・家屋の価格を比較し、適正であるかを確認できます。</li> <li>・制度の趣旨から外れる場合は縦覧をお断りすることがあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納税義務者が所有する土地・家屋・償却資産の課税内容を確認できます。</li> </ul>
期間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4/1(水)～30(木)</li> <li>※土・日、祝日を除く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4/1(水)から通年</li> <li>※土・日、祝日を除く</li> </ul>
対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納税者(固定資産税納税通知書が送られているかた)</li> <li>・その同一世帯の親族、納税管理人、委任を受けたかた(納税者からの委任状が必要)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納税義務者(固定資産を所有しているかた)</li> <li>・その同一世帯の親族、借地人・借家人(賃貸借契約書など権利関係を確認できる書類が必要)</li> <li>・賦課期日(1月1日)後の所有者(所有者であることが確認できる書類が必要)</li> <li>・納税管理人、破産管財人(裁判所からの選任書が必要)</li> <li>・委任を受けたかた(納税義務者からの委任状が必要)</li> </ul>
料金	無料	無料 ※5/1(金)からは1件400円

令和8年度分の固定資産税納税通知書は4月中旬に郵送します。納税通知書が届きましたら、土地・家屋の現況と異なっていないか、必ず課税明細書をご確認ください。

- ・昨年、取り壊した物置が課税されている。
- ・新築した車庫が課税されていない。
- ・住宅用地特例の軽減が入っていない。など

### ◆固定資産税の納付

第1期分の納期限は、4/30(木)です。

納付書に印字されている地方税統一QRコードを読み取ることで、クレジットカードやスマートフォン決済アプリなどで納付することができます。詳しくは、地方税お支払サイトをご覧ください。

☎資産税課(☎017-734-5200)

浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1186)



地方税お支払サイト

## 法人市民税の減免申請

収益事業を行っていない、次のいずれかに該当する法人は、法人市民税が減免されます。4/30(木)までに、法人市民税減免申請書、均等割申告書、決算書、その他関係資料を提出してください。

- ・公益社団法人・公益財団法人
- ・地方自治法第260条の2第1項の認可を受けた地縁による団体
- ・特定非営利活動促進法第2条第2項に規定する法人

☎市民税課(☎017-734-5192)

## 自動車の変更手続をお忘れなく

引っ越しにより住所が変更となった場合には、自動車の住所変更やナンバープレートの変更も必要となりますので、申請手続をお忘れなくお願いします。

詳しくは、青森運輸支局HPまたは自動車検査登録総合ポータルサイトに掲載しています。

☎青森運輸支局(☎050-5540-2008)

八戸自動車検査登録事務所  
(☎050-5540-2009)



青森運輸支局HP



自動車検査登録総合ポータルサイト

## 「不動産鑑定評価の日」に係る 不動産無料相談会

価格・売買・相続・土地活用など、不動産に関するお悩みや疑問に不動産鑑定士がお応えします。お気軽にご相談ください。

☎4/20(月)13:30～15:30 所 駅前庁舎 1階 駅前スクエア

☎(公社)青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

## 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

### ◆4/30(木)納期限

- ①固定資産税 第1期分
- ②児童保育負担金(保育料) 4月分
- ③市営住宅使用料 4月分
- ④市営住宅駐車場使用料 4月分
- ⑤放課後児童会負担金 4月分

### ◆5/11(月)納期限

- ⑥市・県民税(給与特別徴収分) 4月分

☎①②⑤⑥納税支援課

(☎017-734-5209)

③④住宅政策課

(☎017-734-5572)

## お困りごと相談窓口 無料

### 4月の市民相談

予約不要

所 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

☎6(月)・20(月)10:00～15:00

●行政相談

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

●司法書士相談

☎6(月)・14(火)10:00～14:00

●不動産相談

☎2(木)・9(木)・16(木)・23(木)10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

☎6(月)10:00～14:00

●不動産鑑定士相談

☎28(火)13:00～15:00

●行政書士相談

10(金)・17(金)・24(金)

10:00～12:30

要予約

●法律相談

☎①13(月)・②27(月)13:00～15:00

☎各5人(申込順)

☎事前に、

生活安心課(☎017-734-5250)へ

①は1(水)から、②は14(火)から

受付(8:30～)

※相談は、1回まで(1人20分間)

### 男女共同参画に係る

無料専門相談 要予約

☎A離婚をはじめとする法律に関する問題に、弁護士がアドバイスします。

☎時 ①4/14(火) ②4/28(火)

☎A 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、公認心理師が応じます。

☎時 4/16(木) ☎A 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 ☎A①は4/9(木)・②は4/23(木)・

☎Bは4/14(火)までに、

県男女共同参画センター相談室

(☎017-732-1022/水曜日を除く9:00～16:00)へ

### ひとり親家庭などの

無料法律相談 要予約

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

☎時 5/7(木)13:00～15:00

☎所 子育て支援課 ☎A 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 ☎A 4/28(火)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

及び休日納付相談

平日夜間納付相談

[青森地区]

☎時 4/15(水)・16(木)・20(月)～23(木)・27(月)・30(木)20:00まで

☎所 ☎A納税支援課(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

☎時 4/24(金)・27(月)・28(火)・30(木)20:00まで

☎所 ☎A浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

休日納付相談

[青森地区のみ]

☎時 4/4(土)・5(日)9:30～17:00

☎所 ☎A納税支援課(☎017-734-5209)



# 暮らしの情報

Living Information

## 「縄文の学び舎・小牧野館」 開館11周年記念スペシャルデイ

縄文時代や自然をテーマにしたワークショップやカフェを楽しもう♪

時 4/25(土)10:00~15:00  
※開館時間9:00~17:00  
所 縄文の学び舎・小牧野館

豪雪のため、小牧野遺跡と小牧野の森・  
どんぐりの家のオープンについては、  
小牧野遺跡HPをご覧ください。

### こまっくーのイラストを描こう!!

小牧野遺跡PRキャラクターこまっくーのイラストを自由に描いて、コンテストに応募しよう!  
(審査はR9.2月頃となります。)

時 4/25(土)~5/6(水)9:00~17:00  
所 縄文の学び舎・小牧野館 2階企画展示室  
対 小学生



問 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665)

## 公園・施設が続々オープン!

### 八甲田 憩いの牧場

全面芝生の多目的広場には、雨天ドームが常設され、ピクニックやバーベキューなど自由に利用できるほか、ラジコンサーキット場があります。  
※当面の間、パターゴルフ場とレストランは休止します。

時 4/16(木)~11/15(日)9:00~17:00 問 管理事務所(☎017-728-2501)

### 月見野 森林公園

無料のキャンプ場(屋根付きの炊事場あり)、林間広場、林間歩道があり、自然に親しみながらバーベキューなどを楽しむことができます♪

時 4/29(水)~10/31(土) 問 管理事務所(☎017-743-5226)

### 合子沢 記念公園

野鳥観察施設、芝生広場、林間歩道があり、野鳥観察施設には野鳥観察のための望遠鏡、公園内の野鳥の模型が展示されているほか、青森市街、八甲田連峰などの景色も楽しむことができます!

時 4/29(水)~11/15(日) 問 管理事務所(☎017-728-5875)

### 浅虫 海づり公園

時 4/29(水)~10/12(月)9:00~17:00  
※休園日:毎週火曜日(祝日の場合は、翌平日)、浅虫花火大会開催日  
※10/1(木)~12(月)は16:00まで

料 大人150円、小人70円(別途釣り台利用料あり)、釣りざおの貸出しあり  
問 浅虫海づり公園(☎017-752-2810)  
(一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

### 浅虫温泉 森林公園

10kmの林間歩道や陸奥湾展望所のほか、テニスコート3面や運動広場(野球場)もあり、スポーツも楽しめます!

時 4/29(水)~10/31(土)  
料 テニスコート1面(1時間)500円、運動広場ナイター照明(1時間)1,010円  
問 管理事務所(☎017-752-2628)



国スポあと192日 障スポあと205日  
※4/1(水)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。

### 軟式野球

みうら ゆうたろう

三浦 悠太郎さん(オール青森 所属/青森市出身)

Q 競技の思いや魅力、見どころを教えてください。

A 豪快なホームランや三振だけでなく、守備の連携など細かいプレーにもぜひ注目していただきたいです。大小様々なプレーの積み重ねが勝敗を分けるため、最後の最後まで何が起こるか分からないのが野球の魅力です。

Q 自分の強み、アピールポイント、見てほしいところを教えてください。

A 外野手としての守備範囲と一歩目のスタートには自信があります。難しい打球でもあきらめずに追いかける姿勢をぜひ見ていただきたいです。

Q 国スポへの思いや目標を教えてください。

A 地元開催の国スポにオール青森が出場できることを大変光栄に思います。支えてくださった方々への感謝の気持ちを胸に優勝を目指して全力で戦います。応援よろしくをお願いします。



凡事徹底

【軟式野球】 時 10/11(日)~14(水)

所 青森県営野球場、ダイシンベースボールスタジアム

## 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~

市実行委員会では、国スポの大会運営や広報活動をお手伝いしていただくボランティアを募集しています。1日だけの参加やボランティア未経験でも大丈夫!全国から訪れるかたを心のこもったおもてなしでお迎えし、みんなの心に残る素晴らしい大会にしましょう。

内 競技会場での受付や会場案内、SNSでの情報発信など  
申 応募方法などの詳細は、二次元コードからご確認ください。



詳しくはこちら

問 国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

## カダールなんでも座談会

その日集まったメンバーで「これって私だけ?こんな時どうする?」など悩みや疑問について気軽に話ませんか。聴くだけでもOK。

時 4/17(金)10:00~11:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2  
対 10人(当日先着順)

## カダール映画の日2026

### vol.1「梅切らぬバカ」無料上映会 要予約

梅の木を守る老いた母と自閉症を抱え社会の中で生きていく息子。小さな町で起きるすれ違いが、やがて人々の優しさを呼び覚ます心温まる物語。2021年/日本/77分 出演:加賀まりこ、塚地武雄

時 4/23(木)①10:30~11:50 ②13:30~14:50 ③18:30~19:50

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 対 各回150人

申 事前に、氏名・電話番号・希望時間(①~③)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

## 青森VIVID!!

### ~LGBTQ+ユースが集う場所です~ 要予約

LGBTQ+当事者や当事者かもしれないメンバー同士、おしゃべりやゲームなどで交流しながら安心して過ごせる場所です。(主催:カダール、一般社団法人にじいろほっかいどう)

時 4/26(日)14:00~17:00

所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2

対 中学生~23歳までのLGBTQ+当事者、当事者かもしれない人  
対 10人(申込順) ※当日参加可



事前申込はこちら

問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

# 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)

### いよいよホーム最終戦!

いよいよ2025-26シーズンも4月で終了。ここまで積み重ねてきた時間や努力、その全てが詰まった試合が続きます。今シーズン最後の熱い戦いを、ぜひ会場で一緒に盛り上げましょう!



#### 試合情報

vs バンビシャス奈良

時 4/4(土)・5(日) 14:05 TIPOFF 所 カクヒログループスーパーアリーナ

vs 山形ワイヴァンズ

時 4/11(土)・12(日) 15:05 TIPOFF 所 カクヒログループスーパーアリーナ

チームの情報はこちらから▶

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 ホーム開幕戦

一回きりの特別シーズン。2026 JFL CUP から熱く盛り上がっていきましょう!ホーム開幕戦は、ぜひスタジアムで選手たちに声援を送ってください!



#### 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

チームの情報はこちらから▶

ラインメール青森フットボールクラブ (☎017-729-0411)



X

Instagram

公式サイト



## 青森市がJリーグクラブのキャンプ地に!

令和8年からJリーグのリーグ戦が「秋春制」に移行し、開幕前のキャンプが夏季に行われることから、市ではキャンプ誘致活動に取り組んできました。その結果、2026-27シーズン夏季キャンプで「FC町田ゼルビア(J1)」「RB大宮アルディージャ(J2)」の2クラブが令和8年7月に青森市でキャンプを実施することが決定!今後のキャンプ実施などの情報はHPからご覧ください。



問 地域スポーツ課 (☎017-718-1431)

## 2026 あおもり桜マラソン交通規制のお知らせ

大会を安全に運営するためにご理解とご協力をお願いします



# あおもり桜マラソン 4.19日

## 交通規制のお知らせ

交通規制予定時間 **8:35~14:30頃**

通行禁止の時間帯は**全線駐停車禁止**となります

**横断ポイント①~⑪**  
横断可能対象: 人及び一般車両  
横断条件: ランナーが通過中もしくは接近していないこと、大会スタッフの指示に従うこと、※指定された横断ポイント以外は横断できません、※横断時間は事前にお約束できません

大会当日は**ノーマイカーデー**にご協力をお願いします。



**ご注意** 交通規制時間帯であっても、緊急時には救急車などの緊急車両の通行を優先します。緊急車両の通路確保にご協力ください。

※会場付近へのマイカーでの来場はお控えください。  
※参加されるかたの送迎は、所定の送迎スポット(青森県民協はまなす館北側駐車スペース)をご利用ください。

## お願い

ランナーをみんなで守ろう

倒れて意識がないなど、救命措置が必要なランナーを見かけましたら、すぐにお近くの運営スタッフにお知らせください。



横断ポイントの詳細は、大会HPをご覧ください。

問 あおもり桜マラソンお問合せ窓口 (☎070-4426-8476)  
あおもり桜マラソン実行委員会事務局(地域スポーツ課内 ☎017-718-1431)  
※いずれも月~金9:00~17:00

あおもり桜マラソンの情報はこちらから!!



大会HP

X

Instagram

Facebook

### 企画展「山・川・海はつながっている 海洋ごみの現状写真展」

海に流出したプラスチックごみが様々な海の生き物たちにもたらしている被害の例をパネルで紹介します。

時 4/4(土)~5/10(日) 13:00~15:00 所 森林博物館  
料 無料(館内を閲覧する場合には観覧料が必要です。)

### ワークショップ「山・川・海はつながっている記念W・S新聞バッグ」

浅虫夏泊県立自然公園の海岸を清掃しているボランティアの三津谷あゆみさんを講師に、古新聞でエコバッグを作るワークショップを行います。

時 4/18(土) 10:00~11:00 所 森林博物館  
料 無料(館内を閲覧する場合には観覧料が必要です。)  
申 4/13(月)までに、はがき・Eメール・FAXにイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館へ ※申込み後の連絡はありませんので、直接会場へ

### 企画展「青森営林局と青森ヒバの街 沖館町会30周年記念展」

森林博物館の前身の旧青森大林区署が明治41年(1908)に青森市沖館地区に建設され、その歴史の写真と資料を展示します。

時 4/19(日)~6/21(日) 所 森林博物館  
料 一般250円、高・大生130円、中学生以下と70歳以上は無料

### 浅虫温泉森林公園の植物観察会

講師:古川勝也さん(津軽植物の会)の案内で浅虫温泉森林公園の植物を観察します。

時 4/29(水) 9:50浅虫温泉森林公園管理事務所側駐車場集合~12:00終了予定  
所 浅虫温泉森林公園  
申 4/24(金)までに、はがき・Eメール・FAXにイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館へ

### ミハイ太田さんに行く 浅虫夏泊県立自然公園無人島大島トレッキング

太田アポスト ミハイ フロリンさんをガイドに大島灯台までトレッキングします。\*ごみ拾いも行います。

時 5/10(日) 10:00オーシャンブルー夏泊崎公衆トイレ前集合~11:30終了予定  
所 浅虫夏泊県立自然公園  
備 トレッキングシューズまたは長靴・飲み物・雨具・筆記用具持参  
申 5/1(金)までに、はがき・Eメール・FAXにイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館へ ※申込み後の連絡はありませんので、直接会場へ

問 森林博物館(〒038-0012柳川二丁目4-37、☎017-766-7800、  
FAX017-766-7803、Eメールinfo@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)

## ゆ〜さ浅虫誕生祭

日替わりで人気商品を特別価格で販売します。

時 4/25(土)・26(日) 9:00~ ※数量無くなり次第終了  
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫本館1階お土産コーナー、ゆ〜さ市場  
問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

## ゴールデンウィークは リンクステーションヒルズ雲谷へ!

### ①アウトドア料理体験

時 5/3(日) 10:00~14:00 所 バーベキューコンロを使って、スキューアーバーベキュー、ほかピザなど(内容は変更となる場合があります。)  
料 15組 料1組5,000円

### ②そば打ち体験会

時 5/4(月)・5(火) 各日10:00~、11:30~、13:30~  
料 各回8組 料1組2,500円

### ③山菜教室

時 5/10(日) 10:00~13:00 所 収穫した山菜を天ぷらにして食べる  
料 30人 料 大人1,000円(中学生以上)、子ども500円(小学生以下)

申 4/18(土) 9:00~、  
リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ



### ワークショップ「こぎん刺しのミニフレーム」

こぎん刺しのミニフレームを作りましょう!春らしい「てこな(ちょうちん)」の模様(モドコ)を刺します。



講師: 間山淑子さん・山本ふみ子さん・三浦映美子さん

時 4/19(日) 10:00~12:00  
所 あおもり北のまほろば歴史館  
料 25人 料1,200円(材料費込み)  
備 持ち物不要  
申 4/5(日) 9:00~、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ

### 中央卸売市場「水産の朝市!」

今年もやります!採れたて新鮮な水産物の一般販売!18日(土)は振る舞い「けの汁を予定(数量限定8:00~)」もお楽しみに♪

時 4/4(土)・18(土) 7:00~9:00  
所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場  
問 中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)

### 市民一掃きデー

ごみを拾うことで、まちがきれいになることを実感できる良い機会です。ぜひ、ご参加ください。

時 4/11(土) 9:30から1時間程度  
※雨天中止  
所 合浦公園  
備 駐車場は有料となる場合があります。清掃用具一式は当日貸し出します。参加者全員にりんごジュースをプレゼント!  
問 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)

### あおもり歴史 トリビアを読む会

【テーマ】新聞に見る「ウスカム事件」-昭和初期・出稼労働の一齣  
講師: 工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容  
時 4/15(水) ①14:00~15:00 ②18:30~19:30  
所 市民図書館 8階会議室2  
料 各回20人  
申 4/1(水)~、歴史資料室(☎017-732-5271)月~金9:00~17:00へ

### 初心者向け 菊づくり講習会

大輪菊の3本仕立てについて(全2回講座。6月に2回目の講座を予定)。基本的な育て方・季節ごとの手入れ方法など。

講師: 青森菊花研究会  
時 4/24(金) 13:30~15:00  
所 柳川庁舎2階大会議室 10人  
申 4/17(金)までに、氏名・電話番号を、公園河川課(☎017-752-8334)へ

### 浅虫海浜公園 大掃除ボランティア募集

時 4/18(土) 10:00~  
※悪天候の場合4/19(日)に延期  
所 サンセットビーチあさむし管理棟前集合  
備 参加者には「浅虫温泉の素」をプレゼント  
問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

### 青い森ネイチャーガイド協会 ガイド募集

6~10月に八甲田ロープウェー山頂駅周辺で訪れたかたへの自然と草花のガイド

対 山岳観光が好きなかた  
申 4/1(水)~30(木) 9:00~16:00に、〒030-0943 幸畑阿部野163-4 八甲田山雪中行軍遭難資料館内 青い森ネイチャーガイド協会(☎080-3338-1585、☎017-728-7063)へ

### アフタヌーン・コンサート

「高橋卓雄 ギター1本弾き語り」  
出演: 高橋 卓雄

時 4/25(土) 14:00~15:30  
所 中世の館ホール 396人  
料 大人300円、高校生以下無料  
問 中世の館(☎0172-62-1020)

### アコール階段ギャラリー パネル展「子どもを守るために、みんなで考えたい性暴力のこと」

4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です。大人が知らなければならない性暴力の実態や相談先を紹介する展示を行います。

時 4/4(土)~24(金) 9:00~18:00  
※4/12(日)休館日  
所 働く女性の家「アコール」階段壁面  
問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

【広告】

○合同説明会を実施しております。詳しくはお電話、WEBで ※1柱8万円~  
4/18(土)、5/17(日) 各日10時、14時に開催  
[墓じまい][永代供養]  
**海洋散骨 祖霊社**  
全国唯一 病后除守護神 廣田神社  
受付時間 8:30-16:30 [休務日 水曜日]  
青森県青森市長島2丁目13-5  
Tel. 017-776-7848

【広告】

IBJ AWARD受賞 誰かと幸せを分かち合う選択  
早期成婚を目指したい方へ 婚活をシンプルに  
Harvestマリアージュ青森  
結婚相談所・IBJ正規加盟 電話0172-78-3026  
http://harvestmarriage.jp

### 令和8年度さわやか趣味講座受講者募集

- 対** 市内在住の60歳以上のかた
- 料** 無料(講座により、教材費、傷害保険料などの負担あり)
- 備**
  - 申込みは1人につき1講座(申込者多数の場合は抽選)。受講決定は郵送で通知
  - 代理人による申込みも可能(ただし、申込書に受講者本人の住所・氏名・生年月日・電話番号などを記入し提出)
  - 松・竹・梅、及びA・Bは、技術や経験年数などで区別しているものではありません。
  - 講座日程などは変更となる場合があります。

**所** 総合福祉センター(☎017-722-4517)

講座名	講座日程	人員	申込み
①コーラス	5~11月の月曜日 10:00~12:00(全10回)	60人	4/6(月) 9:30 12:00に、 直接、 総合福祉 センターへ
②社交ダンス(B)	5~11月の月曜日 13:30~15:30(全10回)	30人	
③和紙ちぎり絵	5~11月の月曜日 13:00~15:00(全10回)	10人	
④華道	5~12月の火曜日 13:30~15:00(全10回)	20人	
⑤川柳	5~10月の木曜日 13:00~15:00(全10回)	18人	
⑥絵画	5~10月の木曜日 13:00~15:00(全10回)	20人	
⑦民謡(おどり)	5~10月の木曜日 10:00~11:30(全10回)	20人	
⑧室内レクリエーション	5~11月の金曜日 10:00~11:30(全10回)	30人	
⑨書道	5~10月の金曜日 13:00~15:00(全10回)	30人	
⑩社交ダンス(A)	5~11月の月曜日 10:00~12:00(全10回)	30人	
⑪ヨガ(A)	5~11月の月曜日 13:30~15:00(全10回)	40人	4/8(水) 9:30 12:00に、 直接、 総合福祉 センターへ
⑫健康体操	5~10月の水曜日 10:00~11:30(全10回)	30人	
⑬短歌	5~11月の水曜日 13:00~15:00(全10回)	20人	
⑭七宝焼	5~11月の水曜日 10:00~12:00(全10回)	20人	
⑮レザークラフト	5~10月の木曜日 10:00~12:00(全10回)	20人	
⑯版画	5~10月の土曜日 10:00~12:00(全10回)	20人	
⑰園芸	5~10月の土曜日 13:00~15:00(全10回)	20人	
⑱新舞踊	5~10月の水曜日 13:00~15:00(全10回)	20人	
⑲太極拳	5~11月の水曜日 13:30~15:00(全10回)	30人	
⑳料理	5~12月の木曜日 10:00~12:30(全7回)	16人	
㉑俳句	5~12月の木曜日 13:00~15:00(全10回)	25人	4/10(金) 9:30 12:00に、 直接、 総合福祉 センターへ
㉒ヨガ(B)	5~11月の水曜日 13:30~15:00(全10回)	40人	
㉓陶芸(松)	5~11月の火曜日 10:00~12:00(全13回)	16人	
㉔陶芸(竹)	5~11月の金曜日 13:00~15:00(全13回)	16人	
㉕陶芸(梅)	5~11月の金曜日 10:00~12:00(全13回)	16人	

### 手話・点訳奉仕員養成講座／手話通訳者養成研修 要予約

- ①手話奉仕員養成講座**
  - 時 4/21~3月までの火曜日 入門・基礎(全41回) 13:00~15:00
  - 人 30人(申込順)
  - 料 4,290円(教材費(実技・講義))、別途動画サイト視聴料1,760円
  - ※テキストと動画視聴をセットで使用、視聴可能なインターネット環境必要
  - 申 申込書(総合福祉センター・障がい者支援課備付け)を総合福祉センターへ(郵送可)
- ②点訳奉仕員養成講座**
  - 時 5/23~11月までの土曜日(全12回) 人 30人(抽選)
  - 料 2,200円程度(テキスト・点字器)
  - 申 5/9(土)必着で、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望の講座名・テキストの有無を記入し総合福祉センターへ
- ③手話通訳者養成研修**
  - 時 5/12~10月までの火曜日10:00~14:00
  - 1日2講座、内容によって時間変更あり 人 16人(抽選)
  - 料 実技テキスト3,080円(DVD付)、講義テキスト改訂版1,980円
  - 申 4/21(火)必着で、申込書(総合福祉センター・障がい者支援課備付け)を総合福祉センターへ(郵送可)

**所** 総合福祉センター(〒030-0822 中央三丁目16-1、☎017-722-4517)

### あomorいアーツカウンシル 令和8年度 文化芸術創造活動助成金対象事業募集

- ◆対象** 市民(団体を含む)が市内で行う文化芸術活動で、次の基準を全て満たすもの。
  - ①営利を目的としないもの
  - ②宗教活動または宗教的活動を目的としないもの
  - ③政治活動または政治的活動を目的としないもの
  - ④反社会的勢力及び反社会勢力に関係すると認められる団体でないこと
  - ⑤公序良俗に反しないもの
 ※事業の実施期間は7月から令和9年2月まで
- ◆助成限度額** 30万円
- ◆募集要項** HP(<https://aomori-artscouncil.jp/>)に掲載のほか、リンクステーションホール青森、リンクモア平安閣市民ホール、協同組合タッケン美術展示館、文化学習活動推進課、各支所・市民センター、浪岡中央公民館、中世の館などに設置。
- ◆募集期間** 4/1(水)~5/31(日)
- 問** あomorいアーツカウンシル事務局 (☎017-773-7304、✉aomoriartscouncil@gmail.com)

### 青森競輪日程(4月)

※1は前売SC・藤崎場外のみ発売です。

岸和田(FI)場外	1日(水)~3日(金)
伊東温泉記念(GⅢ)場外	2日(木)~5日(日)
玉野ナイター(FI)場外	2日(木)~4日(土)
高知(FI)場外 ※1	5日(日)~7日(火)
前橋ナイター(FI)場外 ※1	5日(日)~7日(火)
西武園記念(GⅢ)場外	9日(木)~12日(日)
青森ナイター(FI)	12日(日)~14日(火)
富山(FI)場外	12日(日)~14日(火)
取手(FI)場外	14日(火)~16日(木)
豊橋(FI)場外	15日(水)~17日(金)
函館ナイター(FI)場外	15日(水)~17日(金)
武雄記念(GⅢ)場外	18日(土)~21日(火)
伊東温泉(FI)場外	18日(土)~20日(月)
松山ナイター(FI)場外	20日(月)~22日(水)
前橋(FI)場外	22日(水)~24日(金)
名古屋協賛(GⅢ)場外	23日(木)~26日(日)
松戸AGC(GI)場外	24日(金)~26日(日)
熊本(FI)場外	26日(日)~28日(火)
大宮(FI)場外	27日(月)~29日(水)
岐阜ナイター(FI)場外	27日(月)~29日(水)
高松in玉野(FI)場外	28日(火)~30日(木)
函館ナイター(FI)場外	30日(木)

★車券の購入は20歳になってから。  
★無理のない資金で適度に楽しみましょう。  
★車券の購入にのめり込んでしまふ不安のあるかたへ  
「公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター」  
☎0120-321-153



**「青森競輪フェス」開催!**  
4/25(土) 10:00~16:00  
超宇宙刑事ギャバンインフィニティショーやkidsダンスショーなど盛りだくさん!先着順で棒パンもプレゼント!  
**所** 青森競輪場(☎017-787-2020)

### 令和8年度移動図書館「はまなす号」巡回日程

4/7(火)から、市内35地区への巡回貸出を実施します。なお今年度から巡回日程・時間が一部変更になりますのでご注意ください。

- ◆貸出冊数** 1枚のカードで5冊まで(市民図書館・市民センターなどの貸出しとあわせて10冊まで)
  - ◆利用者カード** 市民図書館や市民センターなどと共通
  - ◆本の返却** 次の巡回日に移動図書館「はまなす号」へ(市民図書館、ブックポスト、市民センターなどでも返却受付)
- ※4/14(火)の三内西小学校は沖館川多目的遊水地(リバーランドおきだて)に場所を変更します。

**問** 市民図書館(☎017-776-2455)

駐車場所	駐車時間	4月	5月	6月	7月
浅虫温泉駅	10:40~11:10				
野内小学校	12:40~13:20				
青森県磯野公舎	13:40~14:10	7(火) 21(火)	19(火)	2(火) 16(火) 30(火)	14(火) 28(火)
東青森ステーションショッピングセンター	14:30~15:10				
生協つくだ店	15:20~16:00				
高田教育福祉センター	10:50~11:20				
金沢小学校	12:40~13:30				
ユニバース大野店	13:40~14:20	8(水) 22(水)	20(水)	3(水) 17(水)	1(水) 15(水) 29(水)
出町町会集会所	14:40~15:10				
生協あやめ館	15:20~16:00				
ツルハドラッグ青森港町店	10:35~11:15				
東陽小学校	12:35~13:25				
自由ヶ丘町民会館	13:45~14:25	9(木) 23(木)	7(木) 21(木)	4(木) 18(木)	2(木) 16(木) 30(木)
小柳小学校	14:40~15:20				
生協あじさい館	15:40~16:10				
盛運輸サンドーム(青森市屋内グラウンド)	10:50~11:20				
すみれ団地児童遊園	12:40~13:10				
ニューライフ芙蓉	13:30~14:00	10(金) 24(金)	8(金) 22(金)	5(金) 19(金)	3(金) 17(金) 31(金)
県営住宅幸畑団地C棟	14:20~15:00				
南奥野市民館	15:20~16:00				
イオンタウン浪岡	10:30~11:00				
三内西小学校	12:35~13:35				
鶴亀温泉	13:50~14:20	14(火) 28(火)	12(火) 26(火)	9(火) 23(火)	7(火) 21(火)
新城小学校	14:45~15:15				
県営住宅平和台団地集会所	15:35~16:05				
県営住宅南桜川団地3号棟	10:40~11:10				
原別小学校	12:30~13:30				
本泉市民館	13:40~14:10	16(木) 30(木)	14(木) 28(木)	11(木) 25(木)	9(木) 23(木)
市営住宅小柳第一団地E棟	14:30~15:10				
生協ひまわり館	15:30~16:10				
生協コスモス館	10:45~11:25				
北小学校	12:45~13:35				
市役所後湯支所	13:50~14:20	17(金)	15(金) 29(金)	12(金) 26(金)	10(金) 24(金)
油川小学校	14:45~15:25				
生協はまなす館	15:40~16:10				

おとなの映写会

「ハチとパルマの物語」…日露合作映画。1970年代の旧ソ連に実在した「忠犬パルマ」のエピソードを基に、犬と人間の関わりや親子の葛藤を描いたヒューマンドラマ(2021年)

時 4/17(金)10:00~12:00 (9:30~開場)
所 中央市民センター 4階 小ホール
対 50人(当日先着順) 備 内履き持参

問 中央市民センター(☎017-734-0164)

こどもの映写会

名作童話大全集「ねむりの森のひめ」「ふしぎの国のアリス」「アラジンと魔法のランプ」誰もが知っている世界中の童話パート1。みんなは知っているかな?

時 4/12(日)10:00~10:40 (9:50~開場)
所 中央市民センター 1階 寿集會室
対 幼児~小学生
対 50人(当日先着順)

山菜料理講座 要予約

近くに自生する山菜を使い、調理と保存方法を学びます。(収穫体験はありません。) 講師:米坂 恵子さん

時 5/2(土)9:00~12:00 所 浪岡細野山の家
対 10人(申込順) 料 1,000円 備 エプロン・三角巾持参
申 問 4/24(金)~29(水)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

東部市民センター~ドレスメイトサークル40周年作品展~

会員手作りのパッチワークやタペストリー、ポシェット、洋服などを展示します。

時 4/21(火)~5/16(土)9:00~22:00 所 東部市民センター1階ロビー
問 東部市民センター(☎017-736-6255)

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
郷土料理(初夏から夏の料理)
時 5/8(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 12人
料 1,000円 申★
むくみのとらえ方と姿勢
~椅子にすわってやってみよう~
時 5/12(火)10:00~12:00
対 18歳以上 対 25人 申★
今から始める資産形成
~運用方法やリスクについて~
時 5/16(土)13:30~15:00
対 18歳以上 対 30人 申★
青森の伝統芸能を体験!
初めてでもできる津軽手踊り教室
時 5/19-26(火)10:30~12:00
対 18歳以上 対 20人 申★
ココロとカラダを整えるヨガ
時 5/19-26(火)13:30~15:00
対 18歳以上 対 20人 申★
マシュー先生の楽しい英会話教室
時 5/20,6/3(水)13:30~15:00
対 18歳以上 対 30人 申★
はじめての投資
時 5/21(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 30人 申★
心安らぐ写経と法話
~心穏やかに自分と向き合う~
時 5/29(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人 申★
親子クッキング
「梅ちゃん先生の本格和食定食」
時 5/9(土)10:00~12:00
対 小学3~6年生とその保護者
対 10組(20人) 料 一人1,000円 申★
キッズダンス「音楽で心と身体を育てるリズムダンスクラス」
時 5/9(土)13:00~15:00
対 小学生 対 20人 申★
親子フーリスト「本物のスイーツ
みたい!お花でスイーツBOX」
時 5/10(日)10:00~12:00
対 小学1~3年生とその保護者
対 10組(20人) 料 1,200円 申★
キッズフーリスト「本物のスイーツ
みたい!お花でスイーツBOX」
時 5/10(日)13:00~15:00
対 小学4~6年生 対 10人
料 1,200円 申★
スポーツチャンバラ「勇者大募集!
スポーツチャンバラで勝負をしよう!」
時 5/23(土)13:00~15:00
対 小学生 対 20人 申★

キッズクッキング
「春の郷土料理」
時 5/24(日)10:00~12:00
対 小学4~6年生 対 20人
料 1,000円 申★
キッズ空手
「心と身体を育てる空手教室」
時 5/24(日)10:00~12:00
対 小学生 対 20人 申★
幸子さんの郷土料理
「津軽の赤飯といなり寿司」
時 5/4(月)10:00~13:00
対 18歳以上 対 12人 料 1,000円
申 4/20(月)9:00~料金持参の上、来館
初心者シニアスマホ教室①
時 5/11-25(月)10:00~11:30
対 60歳以上 対 5人
申 4/27(月)9:00~来館・電話
楽しくバランスボール
時 5/13-20-27(水)19:00~20:30
対 18歳以上 対 10人
申 4/29(水)9:00~来館・電話
初心者でも安心、
仲間と一緒にヨガレッスン
時 5/14-21-28(木)10:00~11:30
対 18歳以上 対 7人
申 4/30(木)9:00~来館・電話
有酸素運動&ストレッチ
~一緒に脳も活性化~
時 5/7-14-21-28(木)13:00~15:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
横内市民センター 申込順
☎017-738-8723
春のお花の寄せ植え教室
時 4/15(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人 料 1,300円
申 4/1(水)10:00~電話・来館

初めてのスマホ教室
「災害時のスマホの活用法」
時 4/21(火)13:00~15:00
対 18歳以上 対 10人
申 4/2(木)10:00~電話・来館
母の日のお花アレンジ(生花)
時 5/9(土)10:00~12:00
対 小学生以上 対 15人 料 800円
申 4/18(土)10:00~電話・来館
戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720
シニア向けスマートフォン教室
時 4/14(火)13:00~15:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
からだバー®で
身体の変化を体感しよう
時 4/17-24,5/1(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/4(土)10:00~電話・来館
カルトナーージュ~袱紗作り~
時 4/22(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 8人
料 1,500円(当日持参)
申 4/5(日)10:00~電話・来館
からだほぐしメソッド
時 4/30,5/7(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/11(土)10:00~電話・来館
油川市民センター 申込順
☎017-788-1201
やさしい着付け教室
時 5/21-28,6/4-11-18(木)
10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/21(火)9:00~電話・来館
ママといっしょにバレエストレッチ
時 5/9-16(土)10:00~12:00
対 4~9歳(小学3年生)の児童と保護者(母)
対 10組20人
申 4/9(木)9:00~電話・来館
古川市民センター 申込順
☎017-776-8082
くらしに役立つ
睡眠と健康の知恵袋
時 4/24(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人
申 4/7(火)10:00~電話・来館
ペン字講座~くせ字を正して
美しい文字を書く~
時 5/12-19-26,6/9-16(火)
10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人 料 1,000円
申 4/17(金)10:00~電話・来館

ソフトエアロビクスとストレッチ
時 5/16-30,6/6-13-20(土)
10:00~11:30
対 中学生以上 対 60人(抽選)
申 4/14(火)~21(火)来館、4/22(水)
10:00~抽選、抽選終了後~4/28(火)
9:00~17:00可否を確認(電話・来館)
荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343
はじめてさんのスマホ教室
時 4/13(月)10:00~12:00
対 18歳以上 対 10人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
肩こりすっきりからだバー®
時 4/16(木)13:00~15:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
ママ&ベビーの3B体操教室
~産後のストレスふきとばそう!~
時 4/17-24(金)10:00~12:00
対 4~10か月の赤ちゃんとその母親
対 10組20人
申 4/3(金)9:00~電話・来館
食命人のパン作り教室~春~
時 4/29(水)9:30~13:00
対 中学生以上 対 8人(抽選) 料 800円
申 4/13(月)~15(水)電話・来館、
結果発表は4/16(木)受講決定者
のみ順次電話連絡
カラダにやさしいお料理教室
~無添加ソーセージ~
時 5/9(土)10:00~12:00
対 高校生以上 対 16人(抽選)
料 2,000円
申 4/21(火)~23(木)電話・来館、
結果発表は4/24(金)受講決定者
のみ順次電話連絡
はじめての陶芸教室
~カップ&ソーサー~
時 5/13-20,6/17,7/8(水)
18:30~20:30
対 高校生以上 対 10人 料 1,500円
申 4/27(月)9:00~電話・来館
ファミリーフィットネス
~家族で楽しく運動しよう!~
時 5/10(日)10:00~11:00
対 小学生以下の子どもとその家族
対 10組30人
申 4/23(木)9:00~電話・来館
沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161
トールペイントで
プランタースティック
~鉢植えをよりかわいく~
時 4/17(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 10人 料 1,200円
申 4/2(木)9:00~電話・来館
春の彩り 寄せ植え講座
時 4/23(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 12人 料 1,500円
申 4/3(金)9:00~電話・来館

癒しの時間~ハーブティーを
飲みながらアロマ石けんづくり~
時 4/24(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 12人 料 600円
申 4/6(月)9:00~電話・来館
西部市民センター 申込順
☎017-788-2491
押し花教室~押し花で花かごと
ミニ額を作ってみよう!~
時 5/19-26(火)10:00~12:00
対 18歳以上 対 10人 料 1,600円
申 4/4(土)~料金持参の上、来館
運動会が楽しみになる
かけっこ教室2026
時 5/9-16(土)10:00~12:00
対 小学1~3年生 対 20人
申 4/1(水)10:00~電話・来館
北部地区農村環境改善センター 申込順
☎017-754-2244
朴 美子先生と楽しく
韓国料理「キンパ他」
時 4/17(金)10:00~13:00
対 18歳以上 対 12人 料 1,500円
申 4/1(水)9:00~電話・来館
黒石観光大使 鉄マンの
「黒石いいとこトークショー」
時 4/20(月)10:00~12:00
対 18歳以上 対 25人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
車イス落語家
三遊亭大楽さんの落語に親しむ
時 4/22(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 25人
申 4/5(日)9:00~電話・来館
【シニア向け】スマホの基本と
防災情報アプリ
時 4/28(火)10:00~12:00
対 50歳以上 対 10人
申 4/5(日)9:00~電話・来館
クマに遭ったらどうしよう
~生態や特徴を知る~
時 5/7(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人
申 4/5(日)9:00~電話・来館
青森の歴史「縄文時代から
近代の歩み」フィールドワーク
時 5/13(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 25人
料 160円 ※70歳以上無料
申 4/10(金)9:00~電話・来館
ベラ先生とつくるアメリカの
家庭の味、コーンブレッド
時 5/10(日)10:00~13:00
対 5歳~中学生
※小学生以下保護者同伴
対 12人 料 800円
申 4/10(金)9:00~電話・来館

【申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください(応募者多数の場合は抽選)】

- 【申込方法】 4/15(水)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。 ※4/22(水)から結果通知、通知が届かない場合は要連絡
●申込用紙(各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市HP掲載)
●往復はがき(1講座1枚) ●FAX(コンビニなど不可) ●Eメール(件名「講座名 申込」)
【必要事項】 ①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④電話番号 ⑤講座名 ⑥学校名 ⑦FAX番号(FAXでお申込みのかたのみ)
【申込み先】 〒030-0813 松原一丁目6-15 中央市民センター 講座担当宛 ☎017-775-7048 ㊟center-koza@city.aomori.aomori.jp



Eメール

# 第19回AOMORI春フェスティバル 4/26(日) 10:00~17:00

ねぶたやよさこい演舞を始め、文化や音楽・グルメなどを体感できる催しが各会場で同時に開催。今年「青森まちづくり400年記念」特別パレードも同日開催予定です!



見所その1

## 大型ねぶた新町通りに出陣!

昨年の青森ねぶた祭で商工会議所会頭賞を受賞したあおもり市民ねぶた実行委員会「役小角(えんのおづぬ)」(作:北村麻子)を新町通りに展示し、オープニングパレードとよさこいフィナーレ総踊りで運行します。



見所その2

## よさこい36チーム 中心街で迫力の舞い

青森県内を中心に東北、北海道から計36チームが集結!中心市街地の新町通り、昭和通り、ワ・ラッセ西の広場、青い森公園の計4会場で迫力の演舞を披露します。

※内容やスケジュールは変更となる場合あり。  
※中心商店街では5/6(水)まで豪華賞品が当たるレシートウォークラリーも同時開催!  
※詳しくはAOMORI春フェスティバル公式HPをチェック♪

【イベント内容】オープニングパレード/大型ねぶた展示、ねぶた囃子体験、ねぶたミニシンポジウム/よさこい演舞/音楽・ダンスイベント(ベリーダンス/ダンスミュージックライブほか)/グルメコーナー・キッチンカーブース/学園祭in春フェス/うとう君フワフワランド/大旗の競演、フィナーレ総踊り ほか

備 一部区間で交通規制/車両通行止めとなりますので、ご協力をお願いします。(詳細はHPをご覧ください。)

問 AOMORI春フェスティバル実行委員会(青森商工会議所内 ☎017-734-1311) 交流推進課(☎017-734-5415)



春フェスHP

同日開催

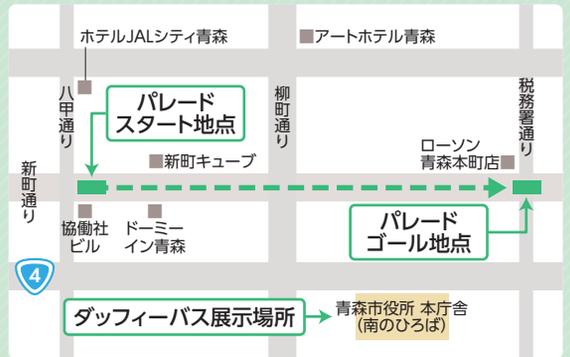
「青森まちづくり400年」を記念して第19回AOMORI春フェスティバルで特別パレードを開催します!

## 東京ディズニーリゾート® スペシャルパレード

時 10:00~10:30(予定)

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 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。



## ダッフィーバス展示

時 10:00~16:00(予定)

所 市役所本庁舎 南のひろば

内 ダッフィー&フレンズが描かれ、ダッフィーのぬいぐるみと同じ生地で車体をラッピングした特別仕様のバス「ダッフィーバス」を展示します。



ダッフィーバスは2025年度のデザインです

## 第84期 名人戦七番勝負第2局の 歓迎セレモニーを開催!

4/24(金)

14:15~15:00(予定)

「青森まちづくり400年」を記念して、青森市で4/25(土)・26(日)に開催する将棋の名人戦第2局に臨む藤井聡太名人と糸谷哲郎八段のお出迎えを行います。

所 八甲田丸前

内 地元小学生による花束贈呈、対局者からの挨拶など

備 当日は13:45までにお越しください。セレモニー中は八甲田丸船内への入場はできません。駐車スペースはありませんので公共交通機関などでお越しください。

問 交流推進課(☎017-734-5415)



藤井聡太名人 糸谷哲郎八段  
写真提供: 日本将棋連盟



みなとまち・あおもり誕生400年HP

## 春だ!桜を見に行こう♪青森春まつり

※イベント内容など変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。最新情報は市HPをご確認いただくか、お問合せください。

### 合浦公園会場

4/18(土)~29(水祝) 8:30~21:00

※桜の開花が早まった場合は、4/16(木)~17(金)を準まつり体制とします。

備 駐車料金...1日600円(8:30~18:00)

主なイベント...開会式4/18(土) 花火打ち上げ4/25(土)

※4/19(日)の露店は、あおもり桜マラソン終了後の営業となります。



### 野木和公園会場

4/21(火)~29(水祝) 8:30~21:00

備 案内所...9:00~16:00

キッチンカー出店...9:30~16:00

駐車料金...無料

※期間中は周辺道路・駐車場の混雑が予想されますので、バスなどの公共交通機関をご利用ください。

問 青森春秋まつり実行委員会

(パークメンテ青い森グループ) ☎017-741-6634

今年はキッチンカーの出店も!



## なみおか桜まつり

4/25(土) 9:30~16:00

内 主なイベント...オープニングセレモニー、ステージショー ほか

問 浪岡観光協会事務局

(浪岡商工会内 ☎0172-62-2511)

今年もにぎやかな露店が勢ぞろい



## 同時開催 春の緑と花の市 4/18(土)~29(水祝)

所 合浦公園多目的広場

内 花・木などの販売(期間中2~4店舗出店)

時 10:00~16:00(最終日は15:00まで)

※雨天中止。19日はあおもり桜マラソンのため出店なし。

### 4/18(土)・25(土)開催イベント

◆10:00~15:00 緑と花の相談所

◆11:00~ 花苗の無料プレゼント(先着順80人)

問 公園河川課(☎017-752-8334) ID 1005923



【人口と世帯数 令和8年3月1日現在】

男性 120,691人(-176) 世帯数 135,284世帯(-158)

女性 137,871人(-186)

合計 258,562人(-362)

※住民基本台帳調べ/( )内は前月との増減