



あおもり

5

No.481
May
2026 [令和8年]

AOMORI City News



未来へ向けた確かな航路

青森まちづくり400年

〜令和8年度 青森市の主な取組〜

- ①第80回国民スポーツ大会開催事務 ②AOMORI NEBUKO FESTIVAL開催事業 ③新規就農総合支援事業
- ④地域企業ビジネス支援拠点運営事業 ⑤地域資源活用支援事業 ⑥外国人観光客誘客促進事業 ⑦産後ケア事業
- ⑧ホタテガイ生産力強化支援事業 ⑨青森操車場跡地周辺整備推進事業 ⑩スポーツコミッション青森推進事業
- ⑪みなとまち・あおもり誕生400年推進事業

①	②		
③	④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨	⑩
⑪			

▶ CONTENTS 目次

- 2-3** 特集1：令和8年度の予算 一般会計当初予算のあらまし
- 4** 特集2：デジタルで変わる、青森の暮らし〜スマートシティと新しい便利のカタチ〜
- 5-6** ビジネス情報：キラリアおもり創造人「情報の道を作るスマートシティ。必要な人にサービスが届く社会に」
- 7-8** 子育てひろば：5月11日は児童扶養手当の支給日
- 9-13** 健康・医療ナビ：知って得する!血管いきいき講座のお知らせ
- 14-18** 市からのお知らせ：令和8年度市・県民税の所得・課税証明書
- 19-23** 暮らしの情報：ねぶたの家ワ・ラッセで開催!2026ミスねぶたコンテスト出場者募集
- 裏表紙** 行楽シーズン到来!!ゴールデンウィークイベント情報

「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

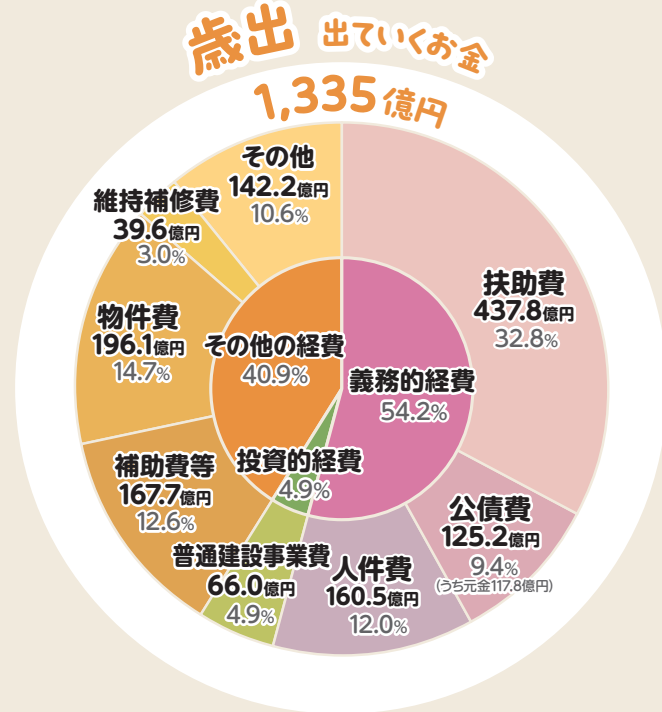
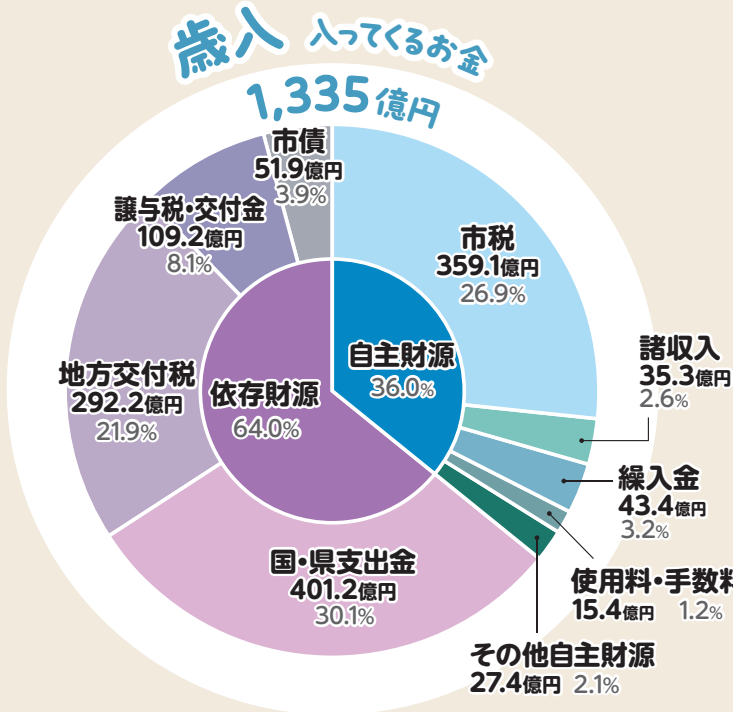
令和8年度の予算 一般会計当初予算のあらまし

令和8年度
一般会計当初予算額

1,335億円
(対前年度:+0.9億円)

令和8年度の青森市一般会計当初予算額は、1,335億円です。借換債の減に伴う公債費の減などがあるものの、第80回国民スポーツ大会開催事務、人件費などの増により一般会計予算規模は過去最大となりました。

図 財政課(☎017-734-5187)



※青森県学校給食費無償化等子育て支援市町村交付金が拡充されたことを受けて、保育料等の公費負担を拡充するために要する経費を1.3億円補正したことで、歳入歳出予算の総額は1,336億円となりました。

- 扶助費** …… 生活保護費、児童福祉費、障害者福祉費など
- 人件費** …… 職員の給料や退職手当など
- 補助費等** …… 一部事務組合への負担金や各種助成金など
- 維持補修費** …… 施設の維持管理や除排雪にかかる経費

- 公債費** …… 市の借金を返済するための経費
- 普通建設事業費** …… 学校や道路の整備費など
- 物件費** …… 消耗品費、光熱水費、通信運搬費、委託料など
- その他** …… 貸付金、積立金など

義務的経費 723億5千万円(対前年度:△13.2億円)

- 人件費** +11.5億円 … 職員の給与改定に伴う給料等、退職手当の増
- 扶助費** +2.7億円 … 障がい者自立支援給付等による増
- 公債費** △27.4億円 … 借換債の減による減(借換分を除くと△2.8億円)

物件費 196億1千万円(対前年度:+16.4億円)

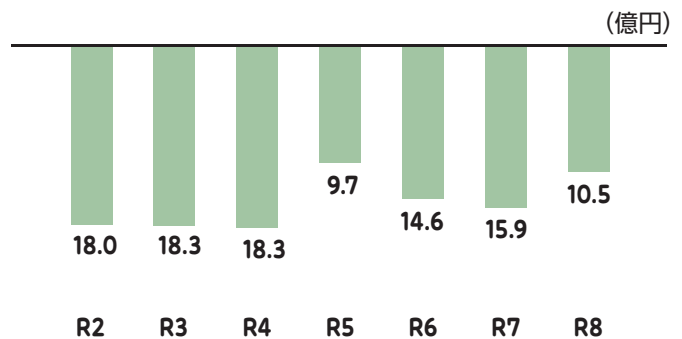
- GIGAスクール構想運用管理事業(+3.8億円)
- まちづくり寄附制度推進事業(+2.1億円)
- 情報システムセキュリティ向上対策事業(+1.8億円)
- 市議会議員選挙事業(+1.8億円)
- 情報システム更新事業(+1.7億円)

普通建設事業費 66億円(対前年度:△12.8億円)

- 児童福祉施設整備費補助金交付事務(+2.8億円)
- スポーツ施設機能整備事業(△10.6億円)
- 老人福祉施設整備費補助金交付事務(△5.9億円)

財源調整のための基金取崩額の推移

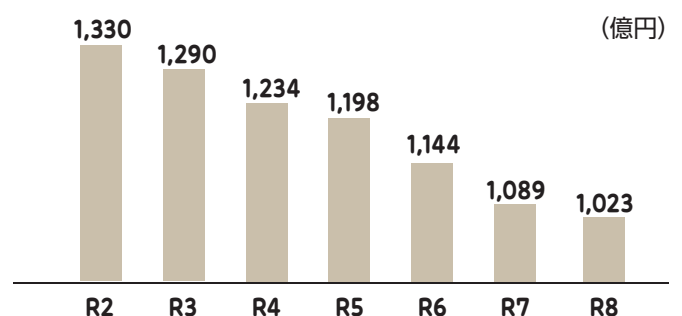
令和8年度予算は、可能な限り一般財源の圧縮に努めた結果、財源調整のための基金取崩額は10.5億円と、前年度に比べ5.4億円減少しています。



※R6以降の取崩額は、地方交付税の前倒し分の額を含んでいない。

市債残高の推移

市債の発行額を償還額未満に抑制し、市債残高は1,023.4億円と前年度末見込みに比べ、65.9億円の減少となり、引き続き平成17年度の新市移行後最少額となります。



西秀記市長メッセージ

令和8年度予算について

本年度も市民生活をしっかり守りつつ、豪雪対策強化、仕事づくり、子育て支援、まちづくりなど、将来を見据えた持続可能で活力ある青森市づくりを着実に進めてまいります。



青森まちづくり400年 「未来へ向けた確かな航路」予算

令和8年度 青森市の主な取組

仕事をつくる

青森市しごと創造戦略推進事業

3,382万円

産学金官が連携して新たに取組む共創プロジェクトの事業化に向け、「あおもり未来共創ラボ」での課題検討や企画立案を経て、実証実験などに取組むとともに、洋上風力発電関連産業の集積と地元企業の参入に向けた取組を実施します。



みなとまち・あおもり誕生400年推進事業

4,919万円

「みなとまち・あおもり誕生400年」を締めくくる年として、令和8年の「青森まちづくり400年」を迎えるにあたり、これまで育んだ文化・伝統・歴史を次の世代に継承するため、将棋名人戦や記念碑除幕式などの官民が一体となった記念イベントなどを実施します。



まちをデザインする

※雪対策については、現在、抜本的な見直しに向けた検討・検証作業を行っており、必要となる経費については補正予算により対応します。

青森市斎場建替事業

13億957万円

プライバシー保護の観点から遺族控室や告別室兼収骨室を増設するほか、キッズルームや授乳室を導入するなど、ご遺族や会葬者に配慮した施設として、令和8年10月から供用開始します。



福祉館改築事業

2億2,765万円

老朽化の進んだ福祉館について、造道福祉館及び桜川福祉館の建設工事を進めるとともに、新たに佃福祉館の設計に着手します。



造道福祉館(イメージ)

松原地区まちづくり推進事業

7,151万円

棟方志功記念館建物の利活用に向け、子どもを中心とした市民・観光客に「5つの学び(志功を観る、志功を知る、志功を体験する、わだば志功になる、志功を想う)」を提供するリノベーションなどに係る設計業務を実施します。



令和8年は、青森まちづくり400年と「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」が開催される特別な1年。産学金官連携による仕事づくり、スポーツに親しむ環境整備など幅広い世代を対象とした健康でやさしい暮らしづくり、未来に向けた安全・快適なまちづくりを柱として予算編成を行いました。

人をまもり・そだてる

私立保育所等運営事業ほか

1億3,016万円

これまで県の交付金を活用して保育料等の全額公費負担を実施してきた2歳児クラスの対象に認可外保育施設を加えるとともに、新たに0歳児及び1歳児クラスの保育料等の公費負担を実施します。



5歳児健康診査事業

257万円

発達障害をはじめとする子どもの発達特性を早期に把握し、就学を控えた子どもが適切な支援につながるようなことができるよう、5歳児を対象とする健康診査を公費負担により実施します。



夜間中学設置事業

4,961万円

県内初の公立夜間中学を古川小学校内に設置(令和9年4月)するため、改修工事及び開設準備を実施します。



第80回国民スポーツ大会開催事務

24億4,238万円

スポーツによる地域活性化を図り、第80回国民スポーツ大会「青の煌めきあおもり国スポ」において、陸上競技、水泳、テニスなど14競技の競技会を開催します。



政策を実現するために

デジタルサービス構築事業

3,143万円

マイナンバーカードと連携し、確実かつ安全に通知を届ける「デジタル郵便サービス」や、オンライン上で施設の空き状況確認・予約が可能な「公共施設予約システム」を新たに導入するほか、令和6年10月に開始した「書かない窓口」の対象を拡大します。



特集2 special feature

デジタルで変わる、青森の暮らし

～スマートシティと新しい便利のカタチ～

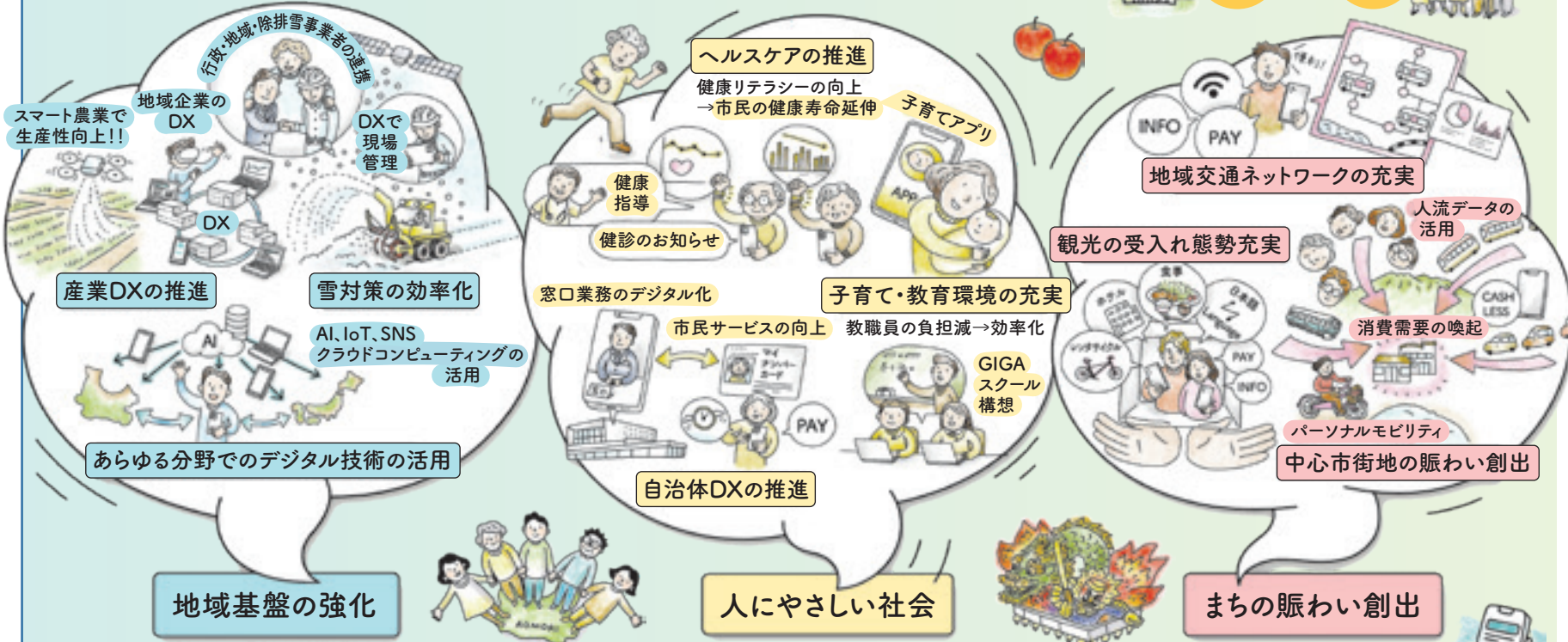
青森市は、デジタル技術を活用したまちづくりとしてスマートシティの推進を行っています。今回は、スマートシティの取組と青森市初のデジタル商品券である「青森市生活応援商品券」についてご紹介します。

☎DX推進課(☎017-734-5133)

01 市民連携 デジタル技術を活用したスマートシティの取組

▶ 目指すのは、市民が主役のスマートシティ

本市では、デジタル技術で市民の皆さんの「Well-Being(心身ともに満たされた状態)」を向上させるため、「青森市スマートシティビジョン」を策定し、「この街のデジタルは、温かい。～温もりのあるまちづくりを、デジタルの力で。～」を合言葉に、あらゆる世代が主役のまちづくりを進めます。この実現に向けて鍵となるのが、多様な主体による「公民連携」です。



▶ 「スマートシティ青森推進協議会」が発足 ～参画団体を募集中～

企業・団体、大学、行政などが枠組みを超えて協力し合う「スマートシティ青森推進協議会」が令和8年1月19日に発足しました。

現在、ともに地域課題を解決していただける企業・団体を募集しています。ご入会により、異業種交流や実証実験への参加、プロジェクトへの関与が可能となりますので、ぜひご参画ください。



詳細・申込み

青森市HP「スマートシティ青森推進協議会」からご確認ください。



市HP

02 青森市初 デジタル商品券「青森市生活応援商品券」

物価高騰による市民生活の負担軽減と地域経済の活性化のため、全市民を対象に1人当たり5,000円分の青森市生活応援商品券として、デジタルで決済を行う二次元コード付きのカードを配付しています。スマートフォンをお持ちでないかたも、二次元コード付カードを商品券感覚でお使いいただけます。

▶ 専用アプリの使い方や登録方法講座

「アプリのダウンロード方法がわからない」「スマホでの支払いが初めてで不安」というかたを対象に、使い方講座を開催します。

- 利用期間 ▶ 令和8年5月1日(金)～8月31日(月)
- 対象者 ▶ 令和8年3月1日時点で青森市に住民票があるかた
- 配付方法 ▶ 世帯主宛に郵送
- 利用可能店舗 ▶ 973店舗 ※4月12日(日)時点
最新の情報は専用HPをご覧ください。

換金や精算の負担が減って、レジ業務が効率的に!

デジタル商品券は決済方法が選べます!

- ①スマホ専用アプリ
- ②二次元コード付カード

スマホがなくとも、二次元コード付カードが紙の商品券同様に使えます!

スマホとカード、どちらでも使えるし、手軽に決済ができて便利!



1円単位の支払ができるのね!



専用アプリはこちら



お問合せ

青森市生活応援商品券コールセンター

市民専用 ☎0120-962-693

加盟店専用 ☎0120-962-984



専用HP



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합니다。



「情報の道」を作るスマートシティ

必要な人にサービスが届く社会に

しもじょう しんじ
下條 真司さん (スマートシティ青森推進協議会アーキテクト)

青森大学ソフトウェア情報学部教授。今年1月に発足した「スマートシティ青森推進協議会」で、スマートシティに関する専門的助言を行う「アーキテクト」を務めています。「スマートシティとは、『情報の道』を作ることです。水道や電気と同じように情報も今や重要なインフラの一つ。情報の道が整うことで、市役所の窓口でしていた手続きを自宅のスマートフォンでもできるようになり、オンデマンド交通やライドシェアなど、必要な時・必要な人にサービスを届けられるようになります。地域の課題解決につながり、生活が便利になります。」

東京都生まれで関西育ち。大阪大学大学院博士課程を修了後、同大教授やサイバーメディアセンター長などを務め、令和5年に青森大学に赴任しました。未来の生活を先行実現する「スーパーシティ型国家戦略特区」に指定されている

大阪府・大阪市のアーキテクトも務めています。「大阪での経験を生かしながら青森に貢献したい。スマートシティのあるべき姿は地域によって違います。青森に実際に住んでみると冬が大変で、雪対策やお年寄りのサポートにデジタルを活用した仕掛けを作れたらと思います。デジタルを浸透させるために必要な地域コミュニティがあるのは、都会にはない青森の強み。行政だけでなく、民間や大学の力を活用することも必要です。」

デジタルになじみのないかたも「お子さんやお孫さんと一緒にデジタルに触れてみるのがいいと思います。今は音声入力もできるので、怖がらないでAIと話してみるといいですよ。青森市初のデジタル商品券をきっかけに、『デジ活』を始めてみては」とアドバイスをくださいました。

Biz
NAVI

ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

あおもり産品ブランド価値向上推進事業

市産農水産物である「あおもり産品」を活用し、新たな付加価値を創出する事業を行う生産者及び事業者を支援します。詳しくは市HPをご覧ください。

◆あおもり産品ブランド価値向上支援事業補助金

- ◆補助対象事業 ①新商品(サービス)開発事業
②既存商品ブラッシュアップ事業
- ◆補助対象経費 謝金/旅費/宿泊費/委託経費(調査・デザイン)/原材料費/加工費/資機材の購入費/品評会の開催と出品に係る経費など
- ◆補助率 補助対象経費の1/2以内の額(上限50万円)

申問 6/10(水)までに、あおもり産品支援課(☎0172-26-6103)へ

◆キックオフセミナー

6次産業化に向けた取組や新たな付加価値の創出に向けた取組に係る知識習得とスキルアップを目指します。

- ◆講演 シン・6次産業化
- ◆講師 平山良雄さん(1級販売士/流通コーディネーター)

時 5/22(金) 13:00~15:00 所 浪岡庁舎2階中会議室

内 つくる力×売る力=「稼ぐ力」

対 6次産業化などを実践する、または実践しようとする農林水産業者など

☎あおもり産品支援課(☎0172-26-6103) ☎1008102

商店街空き店舗等リノベーション支援事業補助金

商店街などの区域にある空き店舗や空き家を活用し、小売店や飲食店、簡易宿所などを開業する場合の店舗改装工事費の一部を補助します。詳しくは市HPをご覧ください。

☎経済政策課(☎017-734-2376) ☎1004404

産直市などへの出店を応援します

市内で自ら生産した農林水産品やそれらを加工した商品を販売するイベントに出店する際の支援を行っています。詳しくは、お問合せください。

①あおもり産品出店用備品貸出支援事業

イベントで使用するテントや販売用テーブルなどを無償で貸し出します。

- ◆対象者 市内に住所を有する農林水産業者などで、次の全ての要件を満たすかた

- ・市内で開催されるイベントに出店するかた
- ・市内で自ら生産した農林水産物などを販売するために出店するかた

②あおもり産品出店支援補助金

出店料などの一部を支援します。

- ◆対象者 ①と同じ

- ◆補助対象経費 市内で開催されるイベントの出店料などのうち1/2以内の額(上限2万5千円)

③あおもり産品販路開拓補助金

市産農林水産品を活用した商品などの販路開拓を支援します。

- ◆対象者 市産の農林水産品またはその加工品の販路開拓に取り組む、市内に住所を有する農林水産業者及び市内に主たる事業所を有する中小企業者など

- ◆補助対象経費 商談会などへの出展に係る旅費、出展料、小間装飾費などのうち1/2以内の額(上限25万円)

☎あおもり産品支援課(☎0172-26-6103)

2026年度 国家公務員「税務職員採用試験」(高校卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍する税務職員を募集しています。

◆受験資格

- ①令和8年4月1日において高校または中等教育学校を卒業後3年を経過していない者及び令和9年3月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

- ◆受験申込受付期間 6/12(金)~24(水)

- ◆受験申込方法 国家公務員試験採用情報NAVI

(☎<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)から申込み

- ◆第1次試験日 9/6(日)

☎仙台国税局人事第二課試験研修係(☎022-263-1111 内線3236)
人事院東北事務局(☎022-221-2022)

商品開発セミナー開催のご案内

市とイオン東北株式会社は、令和8年4月に包括連携協定を締結し、市産農水産物「あおもり産品」の販路拡大や地域経済の活性化に向けた取組を進めています。バイヤー視点から求められる商品づくりのポイントや販路開拓のヒントについての商品開発セミナーを開催します。

◆講師 イオン東北株式会社 商品本部副本部長 西田茂樹さん

時 5/13(水) 14:00~16:00 所 荒川市民センター 2階 会議室A

対 市内の農林水産業者・加工事業者など 人 30人(申込順)

申 5/8(金)までに、申込書(市HPに掲載)をあおもり産品支援課

(☎0172-62-8125、✉aomori-sanpin@city.aomori.aomori.jp)へ

問 あおもり産品支援課(☎0172-26-6103) ID1010433

青森市転作推進事業 (転作営農効率化支援事業)の申請受付

営農効率化の取組を行いながら、高収益化が期待できるトマトとバサラコーンの生産量拡大に取り組む生産者を支援します。

◆対象者 5戸以上の農業者で組織される団体または農業法人

◆対象経費 営農効率化及び生産量拡大に要する経費

◆補助額 1団体につき100万円以内の額

※詳細は市HPをご覧ください。

問 農業政策課(☎0172-62-1176) ID1008689

問屋町ビジネススクール

所 問屋町会館

申 各締切までに、問屋町ビジネススクールHPの申込みフォームから申込み。

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

問 協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711)



①成果を引き寄せる!営業マインド向上研修

~売り込むから価値を届ける営業へ意識を転換しよう~

時 7/2(木) 9:30~16:30 対 営業担当者 人 15人 料 7,600円

備 申込締切6/25(木)

②初心者でも安心!会計・経理の基礎講座【導入編】

~会計・経理の勉強を始める前に、苦手意識と決別しよう~

時 7/16(木)・21(火)・23(木) 18:30~20:30

人 15人 料 7,600円 備 申込締切7/9(木)

③ミスなくモレなくできる!総務担当者が知っておくべき行政への届出・手続き ~従業員の入退職や税務申告など多岐にわたる総務の届出・手続きのポイントをわかりやすく解説~

時 6/4(木) 13:30~15:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切5/28(木)

④わかってくれないがなくなる!部下のキャラを見抜くコミュニケーション術 ~タイプ別に伝え方を変えれば指示も想いも100%届く~

時 5/28(木) 18:30~20:30 人 15人 料 4,300円 備 申込締切5/21(木)

⑤職場の空気が変わる!上手な頼み方・断り方 **新規講座**

~伝え方が変わればチームはもっと動き出す~

時 6/11(木) 18:30~20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切6/4(木)

⑥たった一言で違いが出る!聞き手に届くプレゼンの極意 **新規講座**

~言い換えのコツで伝わり方は劇的に変わる~

時 6/18(木) 18:30~20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切6/11(木)

⑦抜け漏れゼロ!セルフマネジメントに活かすメモの活用法

~取るだけメモを卒業し成果につなげる技術を身につけよう~

時 7/9(木) 18:30~20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切7/2(木)

⑧はじめてでも安心!ゼロから始める生成AI活用講座 **新規講座**

※ポリテクセンター青森と共催

時 6/16(火) 9:30~16:30 人 15人 料 3,300円 備 申込締切5/27(水)

⑨新任管理者研修 ※中小企業大学校仙台校と共催

時 6/23(火)・24(水) 9:30~16:30、6/25(木) 9:00~16:00

対 中小企業・小規模企業の新任管理者

人 30人 料 29,000円 備 申込締切6/12(金)

⑩カスハラから社員と会社を守る!26年10月義務化に向けた準備のポイント **特別講演会**

※オンライン併用開催

時 7/17(金) 13:30~15:30 対 経営者・経営幹部など

人 20人 料 無料 備 申込締切7/10(金)

宮下知事と対話しよう!「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の皆さんの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

時【募集期間】5/15(金)~29(金)【実施期間】7/13(月)~9/30(水)

対 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など

申 専用応募フォームから申込み 問 県広報広聴課(☎017-734-9138)



自衛官など募集

募集種目	幹部候補生(第2回)		幹部候補曹(第2回)
	一般	医科・薬剤科	
応募資格	22歳以上 26歳未満の者	専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満の者 薬剤科は 20歳以上28歳未満の者	20歳以上 33歳未満の者
受付期間	6/5(金)まで		
試験日	6/13(土)		
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代まで幅広い方が受講中!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 5/13(水) 9:30~12:00(9:00~受付)

5/27(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 5/13(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

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

◆やさしいパソコン入門科1(シニア)

時 7/1(水)~9/30(水)(3か月) 人 12人 備 申込期間5/1(金)~6/18(木)

◆簿記・経理応用科(託児付)

時 7/16(木)~9.1/15(金)(6か月) 人 14人 備 申込期間5/19(火)~7/3(金)

◆パソコン応用科3

時 7/22(水)~9.1/21(木)(6か月) 人 14人 備 申込期間5/22(金)~7/8(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

◆JW_CAD基本講習(上期)

時 6/11(木)・12(金) 9:00~16:00

対 在職者でパソコン操作のできるかた

人 15人 料 1,000円 備 申込期間5/7(木)~20(水)

◆第二種電気工事士技能試験事前講習(上期)

時 6/30(火)~7/3(金) 9:00~16:00

対 在職者で第二種電気工事士上期技能試験を受験するかた

人 20人 料 2,200円 備 申込期間5/25(月)~6/8(月)



県HP

子育てひろば

open space for childcare

5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。5/11(月)は、児童扶養手当の3・4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)

マタニティ講座 要予約

① 出産・育児の準備講座

妊婦さんってこんな感じ(妊娠擬似体験)、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】など(動きやすい服装でお越しください。)

時 5/11(月) 13:30~15:30(13:00~13:20受付)
所 あおもり親子はぐくみプラザ 16組(申込順)

② 沐浴サロン講座

沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~、産後の生活についてイメージしよう! など

時 5/16(土) 13:30~15:30(13:00~13:20受付)
所 あおもり親子はぐくみプラザ 16組(申込順)

③ ウェルカムベビー! 講座

なるほど!赤ちゃんの世界、沐浴体験 など

時 5/26(火) 10:00~12:00(9:30~9:50受付)
所 浪岡総合保健福祉センター 6組(申込順)

対 本市に住民票がある妊婦とご家族

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 ①4/27(月)~5/1(金)※祝日を除く、②5/11(月)~15(金)にあおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ

③5/18(月)~22(金)に、

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

多胎妊婦さんのための交流会 要予約

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

時 6/2(火) 10:00~11:30 所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 多胎妊娠中のかたとご家族

申 5/19(火)までに、

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く)へ

子育て家族交流会 ~ペアレントメンターと集う会~

発達障がいもしくはその疑いのあるお子さんのご家族を対象とした交流会です。棟方由美子さん(健康運動指導士)による健康体操も行います。希望するかたには、個別面談の機会も準備しています。

時 5/21(木) 10:00~12:00 所 アピオあおもり 小研修室1

申 事前に、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

青森県立青森第二養護学校 教育相談のご案内 要予約

お子さんの成長や発達、学習や行動に関することなど、心配ごとを、お気軽にご相談ください。教育相談を受けることと本校へ入学することは異なります。

時 相談日時は受付後に連絡 所 県立青森第二養護学校

対 保護者のほか、幼稚園、保育園、小・中学校などの相談にも応じます。

申 申込みフォームから申込み、または県立青森第二養護学校

(☎017-743-4115/土・日、祝日を除く9:30~16:30、

📧chiikishien-aom.sh2@asn.ed.jp)へ



みんなおいでよ! によう にこにこランド 要予約

発達に心配がある未就学のお子さんが思い切り体を動かして遊べる場です。お子さんの成長や発達についても相談できます。

時 6/13(土)、7/29(水)、8/20(木)、9/5(土)、12/12(土)、R9.1/16(土)
10:00~11:00

所 県立青森第二養護学校

対 3~6歳の未就学児童 16組(各日5組程度)

申 各実施日の7日前(8/20の回のみ8/6)までに

県立青森第二養護学校HP(🌐https://www.aomori2-shien.asn.ed.jp)から申込み。

問 県立青森第二養護学校 地域支援部(☎017-743-4115)



市民図書館のおはなし会

✳️ ぴよぴよおはなし会

時 5/1・8・15・22・29(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 5/2・9・16・23・30(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
5/9(土)
10:30~11:30
3階 創作活動室

古川市民センター
5/10(日)
10:30~11:00
1階 和風学習室(A)

中央市民センター
5/10(日)
11:00~11:30
2階 茶華道室

戸山市民センター
5/24(日)
10:30~11:00
1階 和室(小)

西部市民センター
5/27(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) オーストラリアの星空

時 毎週土曜日
①11:00~ ②13:30~
毎週日曜日・祝日(17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「石になった巨人のアトラス」

時 毎週日曜日・祝日(17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。妊婦さんでもご利用できます。予約不要です。【開設時間】8:30～18:00(土・日、祝日も開館)

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

子育て講座

ふたごちゃん・みつごちゃんと一緒に遊ぼう

時 5/31(日) 10:30～11:30

内 ふれあい遊びや保護者同士の情報交換

対 多胎児と保護者



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

レッツ☆親子ピクス 要予約

時 5/18(月) 10:30～11:30

内 ベビーマッサージをしながら成長発達を促す体操を親子一緒に楽しみましょう。講師:古川久子さん(my.josan-in PEANUT)

対 0歳3か月～0歳11か月までの赤ちゃんとお保護者 人10組(申込順)

申 5/1(金)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、日頃気になっていることを相談できます。

所 申 問 5/29(金)8:30～

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ(申込順)

楽しくあそび!

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)とお保護者

時 6/8(月)・22(月) 10:00～11:00

内 集団あそび

時 6/22(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 6/10(水)・24(水) 10:00～11:30

内 言語聴覚士による個別相談

対 発音や吃音などことばの心配がある子ども(概ね3歳～就学前)とお保護者

時 6/19(金) 10:00～11:30

内 相談専門員による個別相談

対 集団生活の困りごとや心配がある子ども(概ね3歳～就学前)とお保護者

医師相談

時 6/3(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)とお保護者

小・中学生サッカースクール

時 5/2(土)～10/31(土) 週1・2回程度開催、1回2時間程度

所 オカでんアリーナ、盛運輸サンドーム

対 小学生…男子・女子50人、中学生…女子50人

料 4,000円(スポーツ傷害保険込み)

申 申込書(HP(<http://fa-aomori.sub.jp>)掲載)・会費を持参の上、5/2(土)の開校式(9:00～9:30受付/オカでんアリーナ)へお越しください。

問 青森市サッカー協会事務局(☎017-744-0404)

小学生ソフトテニス講習会 要予約

時 【夏季】5/1(金)～11/6(金) 【冬季】11/2(月)～R9.3/13(土)

所 【夏季】大進建設スポーツ広場 【冬季】カクヒログループスーパーアリーナ

対 市内在住の小学生 人20人(申込順) 料1回500円

備 ソフトテニスラケット、テニスシューズ持参(ラケットは貸出し可)、動きやすい服装でお越しください。詳しくはHP(<http://tomatocow94.sakura.ne.jp>)をご覧ください。

申 事前に、申込書(HP掲載)を青森市ソフトテニス連盟へ

問 青森市ソフトテニス連盟(鹿内 ☎090-4316-7170)

5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:5/19(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(☎017-718-2983)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談:5/14(木) 9:30～11:00

◆🍷ハミガキ相談・🍷食育相談:5/14(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

濤和館こども空手道教室 青森市総合体育館クラス 1か月無料体験参加者募集 要予約

4歳から参加できる空手教室を開催しています。

講師:須藤雄大さん(日本空手松濤連盟・濤和館師範代)

時 5/14(木)・21(木)・25(月)・6/8(月)・18(木)・22(月)・29(月)
①17:00～18:00 ②18:00～20:00

所 カクヒログループスーパーアリーナ 多目的室・会議室

対 ①幼児クラス(4歳～小学1年生) ②通常クラス(小学2年生以上)

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 事前に申込みフォームから申込み

問 須藤(☎050-7109-3263)



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 ①5/18(月) ②6/1(月) ①②ともに10:00～、11:00～

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住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5/15(金)、②は5/29(金)までに、

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



国スポ大会正式競技! 要予約

ゴルフはじめの一步「スナッグゴルフ教室」

ゴルフを経験したことのないお子さんでも楽しく体験でき、ゴルフの基本を学ぶことができます。講師:雪田悦子さん(プロゴルファー)

時 6/5(金) 19:00～20:30 所 マエダアリーナ(サブアリーナ)

対 小・中学生 人20人 料500円(保険料含む)

備 内履き・タオル・飲み物など持参(用具は無料で貸出し)

申 問 5/14(木)～25(月)に、氏名・年齢(学年)・電話番号(連絡先)を、青森県ゴルフ連盟(☎017-718-8335、☎017-718-1028、✉aomori@tga.gr.jp)へ



健康・医療ナビ

Health and Medical Care

知って得する！ 血管いきいき講座のお知らせ 要予約

- ★健康チェック(血圧、ベジチェック®、尿ナトカリ比)
- ★家計も健康も守る血管いきいき技アリ3選(保健師による講話)
- ★おトクを手に入れる食事術(栄養士による講話)
- ★お家のお味噌汁の塩分量チェック

時 5/29(金) 10:00~10:30 健康チェック
10:30~12:00 保健師・栄養士による講話
所 西部市民センター 2階学習室2
対 血圧や糖尿病について詳しく知りたいかた **料** 無料
申 5/27(水)までに、申込みフォームから申込み、または健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

食生活改善推進員養成講座 要予約

地域において食からの健康づくりに取り組む「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。

時 6/16(火)・23(火)、7/3(金)・16(木)・30(木)、8/5(水)
9:30~14:00 ※6/23は12:10、7/30は12:00終了予定
所 アピオあおもり ※8/5のみ元気プラザ
対 講座修了後に食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動ができるかた
人 20人 **料** 無料
申 6/5(金)までに、申込みフォームから申込み、または健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

QOL健診&クアオルトウォーキング 参加者募集! 要予約

簡易型QOL健診を受けたあと、クアオルト(ドイツ式健康ウォーキング)を体験し、楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。ゆっくりと歩いて運動効果は十分。冷たくサラサラ健康ウォーキングを浅虫で!

- ①簡易型QOL健診(血圧、体組成、ベジチェック®、立ち上がりテスト)
 - ②脈拍や体表面温度を測りながらの浅虫地区のウォーキング(4km程度)
- 時** 5/16(土)9:15~13:00 **所** ゆ〜さ浅虫 4階会議室
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** 20人(申込順)
料 無料(昼食希望者は1,000円) **備** 雨天時は簡易型QOL健診のみ
申 5/13(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912、📧017-743-6276)へ

あおもりウォークトリアル2026 協賛企業大募集! 要予約

市民の運動習慣のきっかけづくりを目的とした「あおもりウォークトリアル2026」の協賛企業・事業者を募集します。賞品を提供いただいた企業などはリーフレットやHPなどでご紹介します。詳細はお問合せください。

申 6/12(金)までに、申込書(市HP掲載)に必要事項を記入の上、青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内 ☎017-718-2912、📧017-743-6276、📧genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ
ID 1003225

いっしょに考えましょう 乳がん —診療の最前線から、あなたへ—

乳がんサバイバーがより良く生きるための講演会です。乳がん最新の知見などをお話します。

講師: 平尾良範さん(つがる総合病院 医師)
時 5/16(土) 14:30~16:30 **所** アピオあおもり 大研修室1
対 乳がん患者とその家族など **人** 30人 **料** 無料
申 乳がん患者会スマイルあつがるの会(☎070-2412-5174)



5/31は「世界禁煙デー」 5/31~6/6は「禁煙週間」



青森市イエローグリーンキャンペーン



市役所本庁舎ライトアップ



パネル展

イエローグリーンは、「受動喫煙をしたくない・させたくない」というあなたの気持ちを表す色です。世界禁煙デー・禁煙週間に合わせて、この色を用いた取組が全国各地で実施されています。本市においても、この活動の趣旨に賛同し、青森県と共同でアスパムや市役所本庁舎のライトアップを実施するほか、市保健所などでパネル展を開催し、受動喫煙防止を呼び掛けます。

1日禁煙等の取組をしてみませんか?

市では、職場で働く皆さんの禁煙・受動喫煙防止の取組を応援するため、禁煙や受動喫煙防止を呼び掛けるポスターやイエローグリーン色のリボンの啓発物を配布しています。

下記の取組にご協力いただける事業者を募集していますので、詳しくは市HPをご覧ください。

【取組(例)】

- ・ポスターの掲示
- ・イエローグリーン色のリボンを着用
- ・ライトアップの実施
- ・朝礼などでの1日禁煙の呼び掛け
- ・喫煙所の1日閉鎖

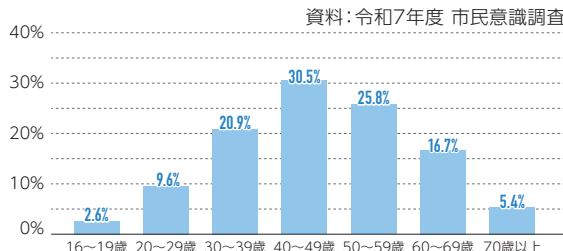


市HP

青森市の喫煙率の現状は?

青森市の喫煙率は15.3%です。男女別では、男性は22.9%、女性は9.1%となっています。年齢別では、働き盛りにおける喫煙率が高く、最も高い年代が40歳代であり、30.5%となっています。*1

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。*2



*1 令和7年度市民意識調査より

*2 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」



一緒に禁煙を 考えてみませんか?

禁煙相談

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



出張禁煙相談会

保健師が企業へ訪問し、禁煙相談、健康講座などを行います。
時 8:30~18:00(土・日、祝日を除く) **料** 無料
申 希望日の1か月前までに、健康づくり推進課 健康寿命対策室へ

☎健康づくり推進課 健康寿命対策室(☎017-718-2912)

集団健診・検診(6月の日程)

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	6/4(木)・10(水)・13(土)・17(水)・25(木) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	6/6(土)・20(土) 午前のみ 〈午前の部〉7:00~8:30 〈午後の部〉12:00~13:00

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 本市に住居票のあるかた

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

- *1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)
- *2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付
- *3 集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は、指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者1,620円、その他3,250円)。また、令和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

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

◆市HP 各種健診・がん検診Web申込 ID1003230

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



◆電話 下記申込先へ

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

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

申込み・問合せ先

健康づくり推進課 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 ID1008590

- ①青森市がん検診等受診料免除チケット*1
受診前に市への申請が必要です。
- ②介護保険料額決定通知書(令和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(6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
6/16(火)	8:30~9:00	岡造道町民会館前
	9:30~10:00	中央市民センター中筒井分館
	10:30~11:30	ユニバース筒井店 駐車場
	13:00~14:00	生協さくら館 駐車場
6/23(火)	8:30~9:00	ユニバース青柳店 駐車場
	9:30~10:00	市営奥野団地集会所前
	10:30~11:30	生協あじさい館 駐車場
	13:00~13:30	ツルハドラッグ青森港町店 駐車場

- 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 医療保険の資格情報が確認できるもの(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) ID1003239

医師による不妊専門相談 要予約

時 5/27(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 5/20(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

令和8年度 市の胃がん検診内視鏡検査のお知らせ 要予約

今年度の市の胃がん検診胃内視鏡検査は、50歳以上の偶数年齢(R8.4/2~R9.4/1に誕生日を迎える年齢)のかたを対象に、指定医療機関で実施しています。また、誕生日前でも受診可能で、期限はR9.3/31(水)までです。なお、令和7年度に市の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診したかたは、令和8年度は受診できません。



※胃に疾患のあるかた・胃の経過を診ているかたなどは、検診の対象外となる場合がありますので、指定医療機関へご確認ください。

- 料 青森市国保加入者1,620円、その他3,250円 ※市の胃がん検診が無料となるかたは、上記「集団健診・検診(6月の日程)」にてご確認ください。
- 申 青森市指定医療機関へ「市の胃がん検診(胃内視鏡検査)希望」とご予約ください。
※指定医療機関については、以下にお問合せください。
- 問 健康づくり推進課(☎017-718-2918) 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

健康づくり推進課(☎017-718-2912、017-718-2942、017-718-2918)

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?

＊ 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 ☎☎☎へ	5/7(木)・21(木)、 6/4(木)・18(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(申込順) 備 70歳以下で日常的に運動しているかた。 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。6月開催分はヨガマット持参。
元気プラザ ☎各講座の前日までに、☎☎へ	①5/12(火) ②5/19(火) ③5/26(火) 10:00~11:15(2つまで選択可) ①寝て行う筋力トレーニングなど ②③椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操	人 ①30人(申込順) ②③50人(申込順) 備 ①ヨガマットまたはバスタオル持参
沖館市民センター ①③2階中会議室 ②1階和風学習室 ☎初参加のかたは前日までに、☎☎へ	①5/13(水) ②5/22(金) ③6/3(水) 10:00~11:30 ①③椅子に座って行う運動 ※①のみ健康チェック(推定野菜摂取量、握力測定) ②寝て行う運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ゴムボール(100円のものなど)、②はヨガマットまたはバスタオル持参
西部市民センター 3階 ☎①は直接会場へ(申込不要) ②は前日までに、☎☎へ	5/13(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。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 ☎☎☎へ(申込不要)	5/14(木) 10:00~11:15 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。
滝内福祉館 ☎前日までに、☎☎へ	5/20(水) 10:30~11:45 健康チェック・椅子に座って行う筋力トレーニング・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。
浪岡中央公民館 3階 小ホール ☎前日までに、☎☎へ	5/22(金) 10:00~11:30 リーダーによる健康講話、健康チェック、筋力トレーニング・ストレッチなど	人 10人(申込順) 備 飲み物・ヨガマット・汗拭きタオル・筆記用具持参。動きやすい服装でお越しください。
中央市民センター 中会議室2 ☎5/1(金)~27(水)に、☎☎へ	5/28(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。

＊ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 5/14(木) 10:00~11:30 所 中央市民センター 小ホール
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・内履き持参。動きやすい服装でお越しください。
申 5/1(金)~13(水)に、☎☎へ

＊ 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 5/29(金) 10:00~11:30 所 ドリームプラザ自由ヶ丘
内 健康チェック、体操など 料 無料
備 スポーツタオル・飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。
申 5/28(木)までに、☎☎へ

＊ 春の健康ウォーキング～野木和公園を散策しよう!～ 要予約

時 5/15(金) 10:00~13:00(9:50まで受付) 所 油川市民センター集合・解散
内 野木和公園に咲く八重桜など、春のお花を眺めながら、楽しくウォーキングしましょう!
人 20人(申込順) 料 100円(保険料)
備 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・昼食・レジャーシート・帽子持参。
昼食なしの参加も可能です。
申 5/13(水)までに、☎☎へ



＊ 青空ウォーク&青空トーク!

時 5/8(金)・22(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)」を適宜周回
※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、参加回数が多いかたに「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、当日直接会場へ。
※雨天時は内履き持参
☎ あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

＊ 歩いて知ろう!青森市～合浦公園～ 要予約

時 5/20(水) 9:30~12:00 所 合浦公園内 東屋 集合・解散
内 合浦公園内の石碑を巡りながら、その歴史を知るウォーキングです。
季節の花々も楽しみながら歩きましょう!
人 15人程度 料 100円(保険料など)
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 5/14(木)までに、☎☎へ



5/12はME/CFS(筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群)世界啓発デー

毎年5/12は、ME/CFS(筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群)を患っていたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、ME/CFS世界啓発デーに制定されています。この日は、世界各地で、ME/CFSへの理解や支援を呼び掛けています。

全国各地で、世界啓発デーに合わせた啓発活動が実施されており、県内では観光物産館アスパムのライトアップなどが行われてきました。本市でもこの取組の趣旨に賛同し、市役所本庁舎を、シンボルカラーであるブルーにライトアップし、パネル展を開催します。

ME/CFSってどんな病気?

これまで健康で生活していた人が、ある日突然、原因不明の激しい全身倦怠感に襲われ、それ以降、強度の疲労感とともに、微熱、頭痛、筋肉痛、脱力感や、思考の障がい、抑うつなどの精神神経症状などが長期にわたって続くため、健全な社会生活が送れなくなるという病気で、現段階では確立した治療法がありません。

市役所本庁舎ライトアップ・パネル展

時 5/12(火)~18(月) 所 市役所本庁舎エントランスホール
☎ 感染症対策課(☎017-765-5282)

ME/CFS世界啓発デー 2026 in あおもり

◆ブルーライトアップ

時 5/12(火) 日没後~
所 県観光物産館アスパム



◆啓発セミナー(オンライン)開催予定!

内容・日時が決まり次第、ME/CFS支援ネットワークHPでお知らせします。

☎ ME/CFS支援ネットワークHP



☎ 感染症対策課(☎017-765-5282)

歯科医師による健康教室／健康相談 要予約 「顎関節症について」

う蝕^{しよく}、歯周病にならぶ第三の歯科疾患ともいわれる顎関節症についてです。顎の関節の音や、疼痛、口が開かないという症状の疾患です。

講師：楠美昭則さん(大空歯科クリニック院長)

時 5/20(水) 健康教室13:00～14:00、健康相談14:00～15:00

所 中央市民センター 健康教室60人(申込順)、健康相談4人(申込順) 料 無料

申 問 5/13(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

つつが虫病にご注意を

つつが虫病は、菌を保有するツツガムシ(ダニの一種)に刺されることで感染します。5～14日の潜伏期の後に、全身倦怠感、食欲不振とともに頭痛、悪寒、発熱などの症状が現れます。人から人には感染しません。

ツツガムシは、山林、河川敷などに広く分布しています。行楽や農作業などで山や草むらなどに入るときは次のことに注意しましょう。

- ・長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さない
- ・シャツやズボンの裾は外に出さない
- ・草の上に直接座ったり、寝転んだりしない
- ・帰宅後は速やかに入浴し、体をよく洗う
- ・衣服は速やかに洗濯をする
- ・ダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらう

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

健康づくりのための 訪問保健指導をしています

食生活や運動などの改善点を一緒に考え健康面のアドバイスをするため、看護師や管理栄養士などの訪問保健指導員がご自宅への訪問または電話で保健指導をします。対象となるかたには、あらかじめはがきまたは封書でお知らせし、電話でご連絡しますので、ぜひご利用ください。

対 青森市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者のかたで、健康診査を受けたかたなど

問 国保医療年金課(☎017-718-1146、017-773-0183)

令和8年度協会けんぽ青森支部の 保険料率のお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部の令和8年度健康保険料率は、現行の9.85%から変更はありませんが、全国共通の介護保険料率は、現行の1.59%から1.62%に引き上げとなります。なお、令和8年4月(5月納付分)から子ども・子育て支援金が開始されます。子ども・子育て支援金率は、0.23%となります。

問 全国健康保険協会青森支部(☎017-721-2799)

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 5/14(木)・28(木) 10:00～11:30 所 アピオあおもり

対 概ね60歳以上のかた 人 20人 料 各回500円

申 問 事前に、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

バウンドテニス教室 要予約

◆ボールに慣れるー ストローク 時 5/16(土) 13:00～15:00

◆サービスとボレー 時 5/23(土) 13:00～15:00

講師：境谷龍太郎さん

所 浪岡細野山の家 人 10人 料 無料

備 室内用シューズ・飲み物・汗拭きタオル持参。ラケット・ボールは貸出し。

申 問 5/7(木)～13(水)9:00～17:00に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)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		
中高齢者運動塾 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	5/10(日)・23(土)、6/7(日)・20(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 ※申込順	5/9・16・23(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	5/20(水) 7:00～(1時間程度)	人 各20人 料 1回500円
太極拳教室 申 受付中 ※申込順	5/15・22・29(金)、 6/13・20・27(土) 18:30～20:30	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
初心者のための バウンドテニス教室 申 5/1(金)～ ※申込順	6/5・12・19・26、7/3(金) (全5回) 19:00～21:00	対 18歳以上 人 25人 料 2,000円
硬式テニス教室 初級 申 5/1(金)～12(火)に スポーツ会館窓口で受付 ※申込順	5/15(金)・19(火)・22(金)・ 26(火)・29(金) (全5回) 10:00～12:00 場所:市営球場	対 18歳以上 人 各30人 料 3,000円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 ※毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み。それ以外の休みがある場合はそれぞれに記載しています。		
親子で楽しむ ハッピービクス 申 当日参加OK	5/9(土) 11:00～11:45 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♪
自宅でできる 肩回りのストレッチ 申 当日参加OK	5/24(日) 10:00～12:00 場所:多目的室A 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 1,000円 備 内履き持参、動きやすい 服装でお越しください。
キッズノビティ体験会 (リズムトレーニング) 申 当日参加OK	5/20(水) 18:00～19:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウエア持参。
キッズノビティ 上級体験会 申 当日参加OK	5/22(金) 18:00～19:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウエア持参。
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
小学生野球教室 申 HP・電話で受付中	5/12(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
大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525		
ミズソフトテニススクール 申 HP・電話で受付中	毎週火・水・金曜日(合計12回) 18:00～21:00 予備日5/28(木)・29(金)	対 小学5年生～中学生、 高校生 料 月12回 8,000円 月8回 6,000円 月4回 3,000円
ゴルフ教室 申 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

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 5/12(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) 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)



健康ボウリング教室 要予約

健康につながる講義を交えながらのボウリング教室です。

- 時 ①5/19～6/23の火曜日 ②5/20～6/24の水曜日
③5/21～6/25の木曜日 ④5/22～6/26の金曜日 全6回
10:30～13:00、14:00～16:30のいずれかを選択
- 所 ラウンドワン青森店 48人(申込順)
- 料 1,000円(ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料など含む)
- 申 5/11(月)までに、ラウンドワン青森店(山口 ☎070-1270-6928)へ



ご存じですか?成年後見制度

- ◆こんなことはありませんか
 - ・将来、自分が認知症になったときに誰が支えてくれるのか不安
 - ・障がいのある子どもと暮らしているが、親がいなくなった後のことが心配など
- ◆成年後見制度とは

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分でないかたの権利を守る援助者(成年後見人など)を選び、本人を法的に支援する制度です。

成年後見制度には、あらかじめ本人自らが選んだ人に、代わりにしてもらいたいことを公正証書による契約で決めておく『任意後見制度』と本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって成年後見人などが選ばれる『法定後見制度』があります。
- ◆申立てができるかた 本人、配偶者、4親等以内の親族など

問 高齢者支援課(☎017-734-5326)
障がい者支援課(☎017-718-1076)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

まちなかいきいきサロン

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

実施場所	開催日時	内 容
アウガ (1階 駅前スクエア)	①5/7(木) ②5/20(水) 11:00～12:00	①ずっと元気で体操 (いたいぞう!) ②いきいき筋力アップ講座
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①5/8(金) ②5/26(火) 10:30～11:30	①いつまでも元気にいよう 健康づくり ②まちなかハッスル元気体操
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)	①5/11(月) ②5/25(月) 10:30～11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! (体操と体力チェック) 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)	①5/12(火) ②5/26(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ストレッチで体も心も リフレッシュ!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①5/13(水) ②5/27(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②ココロもぽかぽか!寿永体操
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	5/20(水) 10:00～11:00	楽しく体を動かして 心も体もリフレッシュ!

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

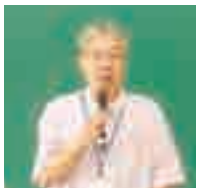
開催日時	場 所	内 容
5/7(木) 10:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
5/15(金) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
5/19(火) 14:00～	東部市民センター	健康チェック、ストレッチ
5/27(水) 9:30～	横内市民センター	健康チェック、ストレッチ
5/26(火) 14:00～	安田分館	健康チェック、ストレッチ

市民無料健康講座「かだれ健康塾」

「認知症サポーター養成講座」
～認知症の基本を学んで、あなたも認知症サポーターに!!～

講師:金澤正明さん
(健康管理士統括指導員、認知症キャラバン・メイト)

時 5/10(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 料 無料
問 青森県健康管理士会(神 ☎017-781-9559)



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		
内 科	○ ○ 休 ○ ○ ○ ○ ○	月・水・金	19:00～21:00 (受付は20:30まで)
小児科	休 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	火・木・土・日	19:00～22:00 (受付は21:30まで)
外 科	休 ○ 休 ○ 休 ○ ○	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
- ※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
5/3(日)	渡辺歯科クリニック	017-764-6474	大野字前田
	東青森駅前まがら歯科	017-741-1180	南佃一丁目
5/4(月)	秋元歯科医院	017-766-7000	浪館前田四丁目
	よしかわ歯科医院	017-728-2530	筒井字ハッ橋
5/5(火)	訪問歯科クリニック こすもす	017-752-7084	野尻字今田
	小笠原歯科医院	017-734-7841	松原三丁目
5/6(水)	中央歯科クリニック	017-777-6050	長島二丁目
	桜川歯科医院	017-743-6881	桜川三丁目
5/10(日)	おきだて歯科クリニック	017-766-2322	沖館五丁目
5/17(日)	桜田歯科医院	017-738-7511	野尻字今田
5/24(日)	新城ミナトヤ歯科医院	017-788-8148	新城字山田
5/31(日)	塩崎歯科医院	017-741-3338	桜川五丁目

・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

令和8年度 市・県民税の所得・課税証明書

融資制度や年金・扶養申請などに使用する「令和8年度市・県民税の所得・課税証明書」を6/12(金)から交付します。

※市・県民税(年税額)が給与から差し引かれるかた(本人分に限る)は、5/15(金)から交付します。

※3/17以降に申告された分については、証明書への反映が遅れることがあります。

- 所** 駅前庁舎市民課、各支所、各情報コーナー、浪岡振興部納税支援課・市民課
 - ※土・第2日曜日は駅前庁舎市民課のみ受付可。(所得申告を伴うかたは受付不可)
 - ※証明書コンビニ交付サービスは各交付開始日の翌日から発行可。
 - ※郵便での請求も可。

料 交付手数料 各1通300円

備 申請者の本人確認書類、本人以外(委任を受けた生計を一にしている親族を除く)は委任状持参(申請書・委任状は、市HPに掲載)

問 市民課(☎017-734-2383)

浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1186)



軽自動車税の減免申請は 6/1(月)まで

令和8年度軽自動車税納税通知書を4/30(木)に発送します。

身体などに障がいのあるかたのために軽自動車などを使用する場合、障がいの等級など一定の要件を満たしていると、申請により軽自動車税が減免されます。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆申請期限 6/1(月)まで

申問 市民課(☎017-734-5191)または
浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1186)へ

自動車税の減免制度については、中央県税事務所課税第三課(☎017-734-9974)までお問合せいただくか、県HP「県税・市町村税インフォメーション」をご覧ください。



青森市営霊園・墓園區画を再提供します

三内・月見野・八甲田霊園、浪岡墓園の返還された墓地区画を再提供します。募集要領と申込書を生活安心課、浪岡振興部市民課、三内・月見野・八甲田の各霊園管理事務所で配布するほか、市HPに掲載します。募集要領と現地をご確認の上、お申込みください。

◆申込要件

- ・本市に住所または本籍があること
- ・同一世帯のかたが市営霊園・墓園の使用許可を受けていないこと
- ・埋葬する遺骨があること

◆申込期間

①5/8(金)～20(水) ※1区画に複数の申込みがあった場合は抽選
時 5/22(金)9:30 所 生活安心課

決定しなかった区画は

②5/26(火)～11/13(金) ※申込順

備 申込みは1世帯1区画限り

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

犬の登録と狂犬病予防集合注射 受付日程(5月)

生後91日以上の子犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)は飼い主の義務です。忘れずに行いましょう。

料 狂犬病予防注射…3,600円、登録手数料…3,000円(未登録のかた)

問 生活衛生課(☎017-765-5288)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

令和8年度春・狂犬病予防集合注射日程一覧

時間	会場	時間	会場
5/7(木)		5/14(木)	
10:00~10:20	浪岡茶屋町会館	10:00~10:20	南北後潟館
10:30~10:50	赤川生活福祉会館	10:35~10:50	後潟支所
11:00~11:20	なごやかプラザ福田	11:05~11:20	翠雲堂 青森工場
12:55~13:10	徳長農村センター	11:35~11:45	中央市民センター 内真部分館
13:20~13:35	大釈迦駅	12:50~13:40	沖館市民センター ②
13:45~14:00	北大釈迦集会所	13:55~14:10	新田町集会所
10:00~10:15	中央市民センター 鶴ヶ坂分館	14:25~14:40	中央市民センター 相野分館
10:30~10:45	中央市民センター 戸門分館	14:50~15:00	ミライフ東日本(株) 西青森灯油センター
11:00~11:15	中央市民センター 白旗野分館	5/15(金)	
11:30~11:50	平和台団地 山田児童遊園	10:00~10:10	野沢市民館
13:00~13:15	中央市民センター 岡町分館	10:30~10:55	高田教育福祉センター
13:30~14:40	西部市民センター ①	11:10~11:25	荒川分団第2班機械置場(金浜稲田商店向)
5/8(金)		11:40~11:55	上野公民館
10:00~10:20	花岡農村環境改善センター	13:10~13:20	ハツ役会館
10:35~10:50	下石川ふれあいセンター	13:35~13:55	荒川市民センター ②
11:00~11:20	吉野田農村センター	14:10~14:20	中央市民センター 細越分館
13:00~13:15	浪岡野沢公民館	14:35~14:50	中央市民センター 安田分館
13:25~13:40	銀農村センター	5/17(日)	
10:00~10:15	水道部本庁舎南側車庫横	9:30~10:30	市役所本庁舎 東側議事堂前 ②
10:30~11:00	浜田 玉川公園	10:50~11:40	大野市民センター ②
11:15~11:45	奥野中央公園	12:50~13:45	八重田浄化センター ②
13:00~13:20	浪館福祉館	14:00~15:00	青森市保健所(佃)
13:35~13:50	大野中央公園	5/18(月)	
14:05~14:25	大野市民センター ①	10:00~10:15	ゆ〜さ浅虫駐車場(青森側)
14:40~14:50	片岡福祉館	10:30~10:45	久栗坂町民会館
5/9(土)		11:00~11:20	野内町民会館
10:00~13:00	浪岡庁舎 正面玄関 ①	11:35~11:50	宮田児童遊園
9:30~11:40	西部市民センター ②	13:00~13:10	滝沢市民館
12:55~13:35	沖館市民センター ①	13:30~13:55	原別支所
14:10~15:00	荒川市民センター ①	14:05~14:50	東部市民センター ②
5/10(日)		5/19(火)	
9:30~10:45	市役所本庁舎 東側議事堂前 ①	9:50~10:15	油川市民センター ②
11:10~11:50	東部市民センター ①	10:35~11:00	西部市民センター ③
13:00~14:00	八重田浄化センター ①	11:15~11:30	中央市民センター 石江分館
5/11(月)		11:45~12:15	出町温泉南側車庫前 ②
10:00~10:20	女鹿沢公民館	13:15~13:35	三内丸山市民館
10:30~10:50	五本松農村センター	13:50~14:10	あつがる獣医科病院
11:00~11:15	旧本郷小学校	5/20(水)	
11:25~11:50	浪岡庁舎 正面玄関 ②	9:50~10:10	青森県赤十字血液センター車庫前(花園)
9:50~10:40	戸山市民センター ①	10:25~10:45	栄町公園(阿弥陀寺隣)
10:55~11:10	幸畑市民館	11:00~11:50	合浦公園(正面東屋)
11:25~11:40	松元台団地市民館	13:00~13:20	本泉市民館
12:50~13:40	幸畑中央公園	13:35~13:45	けやき緑地
13:55~14:25	横内市民センター ①	14:00~14:15	ほろがけ福祉館
14:40~14:55	大星神社 元麻雀クラブ妙見前	14:35~14:50	なかつつい公園
5/12(火)		5/21(木)	
10:00~10:35	北部地区農村環境改善センター	9:50~10:20	桜川中央公園
10:50~11:00	飛鳥・夏井田町民会館	10:35~10:55	桜川ちびっこ広場
11:15~11:35	野木和団地集会所	11:10~11:40	京玉台公園西側(筒井ハツ橋)
12:40~13:40	油川市民センター ①	13:00~14:00	はまだて公園(浜館)
13:50~13:55	十三森集会所	14:15~14:45	ドリームプラザ自由ヶ丘
14:05~14:15	浄満寺駐車場	5/22(金)	
14:30~14:45	柳川庁舎東側駐車場	10:00~10:25	戸山市民センター ②
5/13(水)		10:50~11:05	横内市民センター ②
10:00~10:20	三内八幡宮	11:40~12:00	旭町市民館
10:35~11:45	出町温泉南側車庫前 ①	13:00~13:40	つくだウェザーパーク
13:00~13:30	大野金沢 八甲会館	14:05~14:25	午砲台公園(桂木)
13:45~14:10	北金沢公園	14:40~15:00	県獣医師会館(松原)
14:25~14:40	青い森公園		

※ 網掛けは浪岡地区、網掛けなしは青森地区。2回以上実施する会場は①～③と表示。

※集合注射で接種しない場合は、動物病院で接種してください(事前予約の有無、注射料金など、詳しくは各動物病院にお問合せください)。動物病院で接種する場合も、お知らせ(はがき)をお持ちください。

愛犬のお散歩マナー

犬をコントロールできる人が行き、すれ違う人との距離に注意し、リードはとっさの行動に対応できるよう短く持ちましょう。
散歩中にしたフンは必ず持ち帰り、オシッコにも配慮しましょう。

夜間中学の校名が 青森市立青嶺のぞみ中学校に決まりました



令和9年4月から古川小学校内に開校する県内初の公立夜間中学の名前が決まりました。名前は、「青森市立青嶺のぞみ中学校」です。2/1～28に校名募集し、ご応募いただいた校名案の中から教育委員会が決定しました。皆様のご応募ありがとうございました。

☎教育委員会事務局総務課(☎017-734-5609)

令和8年度青森市はたちのつどい 実行委員を募集します!

自分たちの式典を作りたいかた、イベントの企画・運営に携わりたいかたなどを募集します。報酬や謝礼などはありません。



◆**活動内容** 式典のテーマの設定、式典やアトラクションの企画・運営、当日までの会場装飾準備や当日の司会進行、式典運営、実行委員会代表の挨拶、広報活動など

◆**実行委員会の開催** 7月～R9.1月まで月1回程度、会議や式典に向けた準備をします。

対 本市にゆかりのある20歳前後のかた 人 15人程度

申 6/30(火)までに、申込みフォームから申込み、または文化学習活動推進課(☎017-718-1372、✉bunkagakushu@city.aomori.aomori.jp)へ

※結果は後日、文化学習活動推進課から連絡します。

問 文化学習活動推進課(☎017-718-1376)



はかり(質量計)の定期検査のお知らせ

取引または証明上の計量に使用するはかり(質量計)の定期検査を、次のとおり実施します。

◆**検査対象** ひょう量が1トン以下の非自動はかり、分銅、おもり

☎(一社)青森県計量協会(☎017-729-1703)

検査月日	検査場所	時間
5/7(木)	高田教育福祉センター	10:00～12:00、13:00～15:00
5/8(金)	荒川市民センター	10:00～12:00、13:00～15:00
5/11(月)	中央市民センター細越分館	10:00～12:00、13:00～15:00
5/12(火)	大野市民センター	10:00～12:00、13:00～15:00
5/13(水)	青森市水道部庁舎(南側車庫)	10:00～12:00、13:00～15:00
5/14(木)		10:00～12:00、13:00～15:00
5/15(金)	中央卸売市場12番通路	9:00～11:00
5/18(月)	女鹿沢公民館	10:00～11:30
	大杉公民館	13:00～14:30
5/19(火)	市役所浪岡庁舎	10:00～12:00、13:00～15:00
5/20(水)		10:00～12:00、13:00～15:00
5/21(木)	横内市民センター	10:00～12:00、13:00～15:00
7/21(火)	長島小学校	10:00～12:00、13:00～15:00
7/22(水)		10:00～12:00、13:00～15:00
7/23(木)	浦町小学校	10:00～12:00、13:00～15:00
7/24(金)		10:00～12:00、13:00～15:00
7/27(月)	浪館小学校	10:00～12:00

市営住宅の入居者を募集

◆**申込期間** 5/15(金)～28(木)

◆**抽選予定日** 6/27(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** 7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	3DK(7.5畳、6畳、4.5畳、DK)	1階 無	12,200～24,000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)	4階 無	7,500～14,700円
③ 特定公共賃貸住宅 ペイサイド柳川	柳川一丁目	1	3DK(6畳、6畳、5.5畳、DK)	10階 有	61,000円
浪岡地区					
④ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K	1・3階 無	7,200～9,100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かた (原則として居住可能な持家があるかたは申込みできません ※③を除く)
 - ▶ 同居する親族があるかた ※②④は一人で生活できる60歳以上のかた、生活保護受給者や障害者、DV被害者などは、単身世帯での申込みも可能。
 - ▶ 月額所得が15万8千円以下(高齢者世帯・障害者世帯・子育て(18歳に達する日以後の3月31日までの間にある子がいる)世帯・若者夫婦(いずれか39歳以下の夫婦のみの)世帯は21万4千円以下) ※②④は11万4千円以下もしくは13万9千円以下 ※③は世帯の月額所得が15万8千円～25万9千円
 - ▶ 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)

※ 随時入居者を募集しています

右記団地は、随時申込みを受け付けています。入居できるのは、入居可能な空室が生じてからです。 ※詳しくは、指定管理者協同組合タッケン、(有)皆成建設までお問合せください。

☎住宅政策課(☎017-734-5572)
浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1145)

団地名	住所	参考月額使用料
青森地区		
市営住宅 幸畑第五団地	幸畑五丁目	12,600～29,300円
市営住宅 野木和第三団地	羽白字沢田	14,100～37,600円
市営住宅 戸山団地	蛸沢三丁目	14,100～41,400円
浪岡地区		
市営住宅 林本団地	浪岡字林本	13,500～29,100円
市営住宅 花岡団地	女鹿沢字野尻	15,300～30,300円
市営住宅 白鳥団地	下十川字白鳥沼	16,200～31,800円
市営住宅 宮本団地	下十川字宮本	16,400～32,300円

市へ手話でお問合せできます!

市へ手話で電話ができるサービス「手話リンク」を導入しました。パソコンやスマートフォンなどでHP上の「手話で電話する」ボタンをクリックすると、手話通訳オペレータを介して、市の代表電話に直接問合せすることができます。本サービスは事前登録不要、無料で利用できます。(インターネットの通信環境が必要です。)



☎障がい者支援課(☎017-734-5327、☎017-734-5329)
ID 1010275

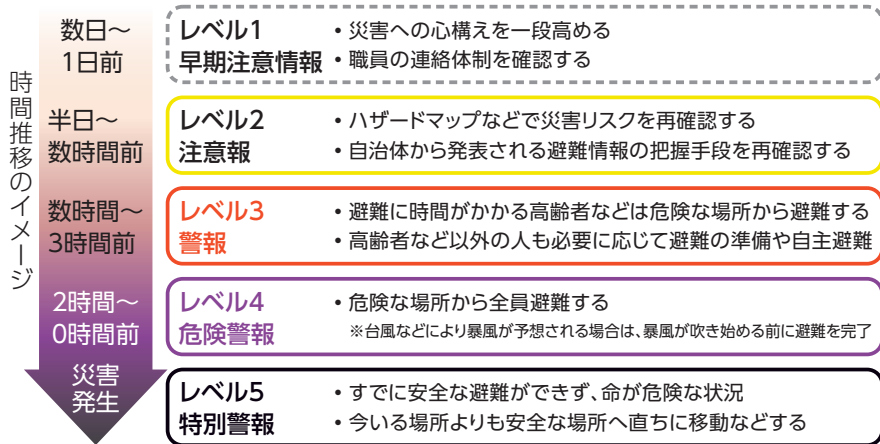


新たな防災気象情報の運用を開始します

令和8年5月下旬(予定)から、気象の警報などが大きく変わります。

☎青森地方気象台(☎017-741-7413)

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			



5/10(日)は「春の大掃除の日」

家庭から出るごみの減量化とリサイクルの推進を心掛けましょう。また、町(内)会や自治会内の清潔の保持、ごみの散乱防止に努め、みんなできれいな住みよいまちにしましょう。

☎廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)



野外焼却からの火災に注意!

令和7年中に青森消防管内で発生した火災の11%は「ごみの焼却」や「枯草、枝焼き」などによるものです。

🔥焼却行為からの火災事例🔥

- ・枯れた下草に燃え移り 隣人の小屋まで燃えてしまった。
- ・消えただろうと思いきその場を離れたら 燃え広がってしまった。
- ・自分の予想を超えて大きな火になり 消せなかった。

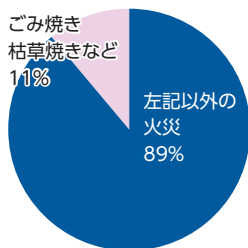
野外焼却は**原則禁止!**例外的にやむを得ず野外焼却する場合でも火災を発生させないために十分な注意が必要です。

🌸 火災の発生状況

◆火災予防のPOINT!

- ・完全に火が消えるまで、その場を離れない
 - ※離れるときは消火してから
- ・必ず消火用具を準備してから行う
- ・消火できる範囲(小規模)で行う
- ・枯れた下草など可燃物の近くで行わない
- ・空気が乾燥しているときや風が強い日は行わない
- ・火が消えた後でも、安全のため水をかける
- ・自力での消火が困難になったらすみやかに119通報する

令和7年中の火災



廃棄物の野外焼却は一部の例外を除き、法律で禁止されています。法律に違反した場合、**5年以下の拘禁刑**もしくは**1,000万円以下の罰金**(またはこの併科)が科せられます。

☎消防本部予防課(☎017-775-0853)



カラス被害を防ごう

カラスの被害を防ぐため、ご協力をお願いします。

・ごみの出し方を工夫する

カラスのエサとなる生ごみを減らし、新聞紙で包むなどして見えないようにし、収集時間を守ってごみを出しましょう。

・給餌しない

ハトやスズメなどにエサを与えることはカラスが寄り付き、糞害などの被害の原因になるためやめましょう。

・巣を撤去する

カラスは繁殖期(3～7月)になると、人を威嚇、攻撃することがあります。管理する樹木などを点検し、産卵前に巣を撤去しましょう。

・威嚇行動に注意

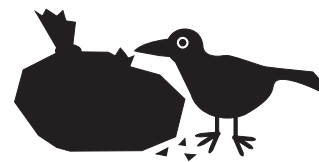
ひなを守るため近くを通る人を攻撃します。巣立ちに失敗した場合などは、威嚇行動が長期間続くことがあります。その際は、ご連絡ください。

・追払い機器の貸出し

カラス追払い機器(LEDライト、音響機器)を無料で貸出ししています。詳しくは、お問合せください。

☎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)



「むつ湾週間」環境保全活動団体を募集

6/1(月)～21(日)の「むつ湾週間」に、陸奥湾につながる海岸や河川など周辺において、清掃などの環境保全活動を行う企業・町(内)会・団体を募集しています。期間中は、軍手やごみ袋の支給(無くなり次第終了)などを行います。

☎環境政策課(☎017-718-0286)



助成金の対象が変更になりました 電気式生ごみ処理機購入費の一部を助成します

市では、生ごみの減量を図るため、電気式生ごみ処理機を購入されるかたに購入費の1/2(上限3千円)を助成します。

※購入前の申請が必要です。

※令和8年度から、屋外でのクマによる被害防止のため「電気式生ごみ処理機」のみを対象としています。

対 25件/年

申 事前に、申込書(廃棄物・リサイクル課、各支所・情報コーナーに備付け、または、市HPからダウンロード)に必要事項を記入の上、〒030-0801 新町一丁目3-7 廃棄物・リサイクル課へ

☎廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)

ID 1001993



農地について必要な手続きを行いましょ

農地を耕作目的で売買や賃貸借などする場合は、事前に農業委員会の許可が必要です。また、農地を建物敷地などに転用する場合は、事前に県知事の許可(市街化区域の場合は農業委員会への届出)が必要です。

許可などを受けずに行くと農地法違反となり、3年以下の懲役または300万円以下の罰金が科せられ、さらに、転用の場合は原状回復命令などの措置がとられますので、事前に農業委員会へご相談ください。

☎農業委員会事務局(☎017-761-4370)

農業委員会事務局分室(☎0172-62-1148)



電子証明書更新手続きが 市内11郵便局でもできます！

- マイナンバーカード電子証明書更新が市内11郵便局でも手続きできます。
- 電子証明書の有効期限を迎えるかたには、期限の2～3か月前を目途にお知らせ(有効期限通知書)が送付されますので、更新の手続きをお願いします。
- ◆取扱郵便局 中央郵便局、西郵便局、千富郵便局、浪館郵便局、佃郵便局、造道郵便局、浜田郵便局、野内郵便局、幸畑郵便局、油川駅郵便局、浪岡郵便局
 - ◆取扱時間 9:00～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)
※浜田郵便局は11:30～12:30の窓口業務休止
 - ◆取扱業務 電子証明書の更新(5年更新)
 - ◆手続きできるかた 本市に住民登録があり、有効なマイナンバーカードを所持している本人
 - ◆持ち物 マイナンバーカード

※「電子証明書の更新手続き」以外でできる手続き

- ・マイナンバーカードの新規申請
※対象者は本市に住民登録があり、これまでにマイナンバーカードを作成したことがなく、申請者本人が会場に来ることができるかた。
※「マイナンバーカード本体の更新手続き(マイナンバーカードを作成してから10年目の手続き)」は受付していませんのでご注意ください。

☎市民課(☎017-718-0440)



インターネット公売

県では、動産や不動産、自動車などの差押財産について、KSI官公庁オークションを利用して売却するインターネット公売を実施しています。

詳しくは、県HP「県税・市町村税インフォメーション」内の「インターネット公売」のページをご覧ください。

☎中央県税事務所 納税管理課(☎017-734-9975)



側溝の泥上げは6/7(日)までにご協力を

側溝から上げた泥を6/8(月)から6月下旬にかけて順次回収します。期間を過ぎた場合は回収できないことがあります。

泥は町会に配布している土のう袋に入れ、道路脇の邪魔にならない場所に置いてください。ごみ収集場所付近に置いた場合や、段ボール・発泡スチロールなどに泥を入れた場合は回収できません。

側溝蓋上げ機の貸出しを希望するかたはご連絡ください。

☎道路維持課(☎017-761-4331)
浪岡事務所都市整備課(☎0172-62-1168)



道路漏水などの情報提供を

晴天なのに道路に水がたまっていたり、ふだんは水気のないところがぬれている場合は、水道水が漏水している可能性があります。発見したときはご連絡をお願いします。また、仕切弁筐の破損なども併せてご連絡ください。

☎施設課(☎017-777-4255)

井戸水の水質検査を受けましょう

井戸水を安心して飲めるよう、年に1回は水質検査(有料)を受けましょう。4/1から、水道水水質基準項目に新たにPFOSとPFOAが追加されました。お使いの井戸水についても周辺の水源状況を確認し、状況に応じて、自主的な検査を行うと安心です。水質検査実施機関については、お問合せください。

また、水質検査で異常が認められた場合は、お知らせください。
☎生活衛生課(☎017-765-5288)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

緑花相談

緑花相談員が園芸に関する様々な相談にお答えする緑花相談を行います。5～10月までの各月第4木曜日のほか、緑と花の市の開催の際にも実施します。お越しの際は、相談したい植物の実物(枝や葉など)、または写真をお持ちください。

☎5/28(木)、6/25(木)、7/23(木)、8/27(木)、9/24(木)、10/22(木)
10:00～15:00

☎駅前庁舎2階 納税支援課前
☎公園河川課(☎017-752-8334)



緑の募金にご協力をお願いします

県内では、4/1から「緑の募金」運動が始まっています。皆様のご好意による募金は、小・中学校における緑化活動や森林整備などに活用されています。緑を守り育てる「緑の募金」にご協力をお願いします。

☎農地林務課(☎0172-62-1146)

包括外部監査結果報告書を公表

外部の専門家(公認会計士)による令和7年度包括外部監査結果報告書「交流人口の増加及び関係人口の創出に向けた施策及び事業に係る財務事務の執行について」を、市HP、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどで公表しています。

☎監査委員事務局(☎017-761-4382) ID1010224

「青森市新型インフルエンザ等 対策行動計画」を改定しました

本計画の改定に当たって、1/5～2/4の期間に、ご意見を募集しました。改定した計画は、5/1(金)に市HPに掲載するほか、縦覧場所でご覧になれます。※計画改定素案に対するご意見はありませんでした。

- ◆縦覧期間 5/1(金)～31(日)
- ◆縦覧場所 感染症対策課(元気プラザ1階)、本庁舎1階ロビー、本庁舎3階情報公開コーナー、駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース、柳川庁舎1階柳川情報コーナー、浪岡庁舎1階閲覧コーナー、各支所・市民センター、東岳コミュニティセンター、高田教育福祉センター、浪岡中央公民館

☎感染症対策課(☎017-765-5282)

青森市緑の基本計画を改定しました

計画の改定に当たって、11/25～12/24に、ご意見を募集しました。改定した計画や、寄せられたご意見の概要とそれに対する市の考え方は、市HPに掲載しているほか、縦覧場所でご覧になれます。

- ◆縦覧期間 5/21(木)まで
- ◆縦覧場所 公園河川課(本庁舎3階)、本庁舎1階ロビー、本庁舎3階情報公開コーナー、駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース、柳川庁舎1階柳川情報コーナー、浪岡庁舎1階閲覧コーナー、各支所・市民センター、東岳コミュニティセンター、高田教育福祉センター、浪岡中央公民館

☎公園河川課(☎017-752-8334)



イベントなどに「AED」を貸し出します

市内で行われるスポーツのイベントなどに、AED(自動体外式除細動器)を無料で貸し出します。参加者の安全と安心のために、ぜひご利用ください。要件など詳しくは、市HPをご覧ください。

◆貸出期間 貸出日から最長7日間

◆受付期間 貸出希望日の1か月前から7日前まで

☎保健予防課(☎017-765-5281)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1174)
ID 1002525

青森港旅客船ターミナルビル テナント入居案内

◆所在地 柳川一丁目4-1(JR青森駅から徒歩約5分) 1階61㎡

◆入居可能時期 6/1(月)～

対 事務所をお探しの企業など

申 5/1(金)～29(金)に、特定非営利活動法人あおもりみなとクラブ(☎017-735-8150)へ

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

◆6/1(月)納期限

- ①軽自動車税 全期分
- ②児童保育負担金(保育料) 5月分
- ③市営住宅使用料 5月分
- ④市営住宅駐車場使用料 5月分
- ⑤放課後児童会負担金 5月分

◆6/10(水)納期限

- ⑥市・県民税(給与特別徴収分) 5月分

☎①②⑤⑥納税支援課

(☎017-734-5209)

③④住宅政策課

(☎017-734-5572)

青森市奨学金〈令和8年度の募集を受付中〉

経済的理由により修学が困難な生徒及び学生に対して、奨学金を貸与します。

◆対象 高等学校などに在学し、所得や成績で一定の要件を満たすかた
※在学する学校長の推薦が必要

◆貸与月額 高等学校など…月額16,000円
大学・短大など…月額33,000円

◆償還期間 15年以内(無利息)

申 5/29(金)までに、申請書(受付場所配布)に必要な書類を添えて、学務課または浪岡教育課へ(土・日、祝日を除く)

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

『太陽光発電設備・蓄電池』共同購入 参加者募集中!

太陽光発電設備や蓄電池の導入を希望する皆さんへ、スケールメリットを生かしたおトクな購入価格と、手間なく安心して検討できる機会を提供することを目的としています。本事業は青森県とアイチューザー(株)が協定を締結して実施しています。

※参加登録後でも設置契約は義務ではありません。ぜひ、お気軽にご参加ください。

◆参加募集期間 12/3(木)まで

☎みんなのおうちに太陽光事務局

(☎0120-723-100/土・日、祝日を除く10:00～18:00)



HP



令和8年経済センサス-活動調査を 実施します

総務省・経済産業省では、全産業分野の売上げや費用などを把握し、事業所・企業の経済活動を明らかにすることを目的として、経済センサス-活動調査を実施します。

5月末までに県知事の任命を受けた調査員が事業所を訪問し、調査書類を配布します。支社などを有する企業には、国から本社などに調査書類が郵送されます。インターネットのほか、調査票を郵送または調査員への直接提出となりますので、事業者の皆さんのご協力をお願いします。

☎統計法に基づき、ご回答いただいた内容を統計作成の目的以外に使用することはありません。

☎企画調整課(☎017-763-5244)

令和8年「議員とカダる会 (議会報告・意見交換会)」を開催します

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

☎本庁舎1階ロビー ☎議事調査課(☎017-734-5743)

◆総務企画常任委員会

テーマ「市役所って不便? 一知って楽々!DX-」

時 5/15(金) 15:00～17:00

◆民生環境常任委員会

テーマ「鳥獣被害について」

時 5/16(土) 13:00～15:00



お困りごと相談窓口 無料

5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

時 月～金曜日(祝日を除く)

8:15～18:30※来庁または電話で受付

[特別・専門相談] ※各相談10人程度

●人権相談

時 7(木)・18(月) 10:00～15:00

●行政相談

時 7(木)・14(木)・21(木)・28(木)
10:00～15:00

●司法書士相談

時 12(火) 10:00～14:00

●不動産相談

時 7(木)・14(木)・21(木)・28(木)
10:00～15:00

●行政書士相談

時 8(金)・15(金)・22(金)
10:00～12:30

要予約

●法律相談

時 ①11(月)、②25(月) 13:00～15:00

人 各5人(申込順)

申 事前に、

生活安心課(☎017-734-5250)へ

①は1(金)から、②は12(火)から
受付(8:30～)

※相談は、1回まで(1人20分間)

青森市 DV相談支援センター

ドメスティック・バイオレンス(DV)は、重大な人権侵害です。配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。ひとりで悩まず、まずはお電話を。

☎017-734-5318【相談専用】

時 8:30～17:00

(土・日、祝日、年末年始を除く)

対 原則、女性が対象

備 来所相談は要予約



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 ①5/26(火) ②6/9(火)

人 3人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談
内容をお知らせください。

☎B こころの悩みに、

公認心理師が応じます。

時 5/21(木) 人 2人(申込順)

備 相談時間は50分。申込時に相談
内容をお知らせください。

時 13:00～15:00 所 アピオあおもり

申 ①は5/21(木)、②は6/4(木)、

③は5/19(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 6/4(木) 13:00～15:00

所 子育て支援課 人 4人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談
内容をお知らせください。

申 5/1(月)までに、ひとり親家庭等
就業・自立支援センター
(☎017-734-5817)へ

浪岡地区

人権相談・行政相談

時 5/7(木)・21(木) 9:00～15:00

所 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)

市税などの平日夜間納付

相談窓口開設のお知らせ

[青森地区]

時 5/18(月)～21(木)・

25(月)～28(木) 20:00まで

☎納税支援課(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

時 5/26(火)～29(金) 20:00まで

☎浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

暮らしの情報

Living Information

ねぶたの家ワ・ラッセで開催! 2026ミスねぶたコンテスト出場者募集



時 5/30(土) 13:30～ **所** ねぶたの家ワ・ラッセ
対 ①県出身または県内在住で、4/1時点で満18歳以上のかた(高校生、ほかの広報大使など任期中のかた、ミスねぶた任期と重複するほかの広報大使などに応募・従事しているかたを除く)
 ②「ミスねぶたグランプリ」、「ミスねぶた」として、8/1(土)～7(金)に開催される青森ねぶた祭関連行事や、県内外で開催される各種観光宣伝行事に年10回程度参加できるかた(平日の活動を含む)
申 5/15(金)までに、応募用紙に必要事項を記入の上、〒030-0801 新町一丁目2-18 青森商工会議所会館4階 青森観光コンベンション協会へ
問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)



青森ねぶた祭HP

地域ねぶた運行を支援します

7～8月に町会・地域内を運行する団体を支援します。
◆支援額 町(内)会・地域運行団体:1団体につき6万円
備 7～8月以外の運行を予定している団体はご相談ください。
申 6/12(金)までに、青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211)へ

ゆ～さ浅虫感謝祭

本館1階・ゆ～さ市場では日替わりで特売品を販売、5日のこどもの日は未就学児はソフト・ジェラートが半額に!また、本館1階で1,000円以上買い物されたかたへ記念切符を1枚プレゼント(1日150枚限定)。市場前駐車場ではテント村・あさむしマルシェも開催します。
時 5/4(月)・5(火)9:00～ ※テント村は11:00頃～を予定
所 本館1階・ゆ～さ市場、市場前駐車場
備 記念切符配布:各日150枚限定(1,000円以上お買い上げで1枚配布)
問 ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

あさむしマルシェ特別企画 【浅虫コーヒーフェス 2026】

全国の人気コーヒー店が集結する「浅虫コーヒーフェス」。海の駅はクラブに変わり「海×音楽×コーヒー」が織りなす贅沢な2日間。海風を感じながら極上のサウンドを楽しめます。スペシャルティコーヒーを片手に、昼から夜まで遊び尽くせる特別な休日。また、浅虫の各地で音楽とトークのイベント・あさ虫温泉フェスも同時開催!



時 5/30(土) 11:00～17:00(海の駅は23:00まで)・31(日) 10:00～16:00
所 浅虫温泉 道の駅駐車場・海の駅マリーナ
料 入場無料(海の駅 クラブ浅虫 2days:2,000円 1ドリンク付)
問 井上(☎080-9014-9169、✉akashi.inoue@gmail.com)



Instagram



国スポあと162日 障スポあと175日

※5/1(金)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

障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。

陸上競技(知)

くどう みお
工藤 心桜さん(青森県立青森第二高等養護学校3年生/青森市出身)

- Q**自分の強み、アピールポイントを教えてください。
A緊張していてもポーカークフェイスで競技に臨めるところが自分の強みだと思っています。
- Q**障スポへの思いや目標を教えてください。
A前回の大会は走り幅跳びで銀メダルだったので、今年は金メダルを取れるように、日々の練習を頑張っていきたいです。
- Q**市民の皆さんにメッセージをお願いします。
A各都道府県から選手が来ているので、皆さんに熱い声援を送ってください!



一跳入云鬼

【陸上競技(身・知)】 **時** 10/23(金)～25(日)
所 カクヒログループアスレチックスタジアム

水泳(身)

あかさか まさとし
赤坂 昌俊さん(青森うみかぜSC所属/青森市出身)

- Q**大変なことをどのように乗り越えてきましたか。
A諦めずに何度でも頑張っって挑戦して乗り越えてきました。
- Q**自分の強み、アピールポイントを教えてください。
A「自分は優勝するほど強いんだ」という強い気持ちでレースに臨んでいます。その気迫溢れる泳ぎに、ぜひ注目してください。
- Q**市民の皆さんにメッセージをお願いします。
A自分の泳ぎで会場を盛り上げられるよう頑張ります。応援よろしくをお願いします。



再挑戦

【水泳競技(身・知)】 **時** 10/23(金)～25(日)
所 マエダアリーナ50mプール

青の煌めきあおもり障スポリハーサル大会 青森市開催競技日程

5/31(日)	陸上競技(身・知)	カクヒログループアスレチックスタジアム
	水泳(身・知)	マエダアリーナ50mプール
	アーチェリー(身)	新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場
	卓球(身・知・精) ※サウンドテーブルテニス(身)を含む	カクヒログループスーパーアリーナ

身:身体障がい者のかたが出場できる競技 知:知的障がい者のかたが出場できる競技
 精:精神障がい者のかたが出場できる競技

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)

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)

2025-26シーズンもたくさんの

ご青炎ありがとうございました!



4/26をもちまして、青森ワッツ2025-26シーズンの全日程が終了しました。今シーズンもたくさんの熱いご青炎をありがとうございました!

9月から始まる2026-27シーズンはBリーグ(プロバスケットボールリーグ)が新しく生まれ変わり、青森ワッツは現B1と同等のカテゴリーである「B.LEAGUE ONE」にて戦います!

来シーズンもたくさんのご来場・ご青炎をよろしく申し上げます!

チームの情報はここから▶

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)

現在、東グループ3位!

カクタ2連戦を勝利で飾り、順位決定戦へ!スタジアムでの応援をよろしく申し上げます!



5月のホーム戦情報

vs ボンズ市原

時 5/3(日)13:00 KICKOFF 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

vs ブリオベッカ浦安・市川

時 5/17(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▶

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

青森地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第23回登山教室 要予約

座学:「装備」「地図の見方・コンパスの使い方」「計画の立て方」「救急法」など、山の基礎知識を身につける

実技:実際に歩きながら「地図とコンパスの使い方」を身につける

時 座学:5/19、6/9、7/28の火曜日 19:00~20:30

実技:①5/23(土)、②6/21(日)、③7/12(日)、④7/25(土)

※座学・実技とも全課程出席が基本(各1回の欠席は可)

所 座学:中央市民センター大会議室

実技:登山口集合 ①バリカン山、②雛岳、③八甲田大岳、④秋田駒ヶ岳

※④登山口集合不可のかたにはバスをチャーターします。

人 30人 料 座学:500円(テキスト代)、実技:無料(傷害保険は自己責任)

備 座学・実技ともコンパスを持参してください。

申 5/14(木)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号を、Eメールまたは往復はがきで、〒030-0919 はまなす二丁目11-15 青森勤労者山岳会(成田) mirai@kb4.so-net.ne.jpへ

問 青森勤労者山岳会(成田) ☎017-726-2050

第6回浅虫海洋生物学教育研究センター

地域共修イベント 要予約

地域の自然や海洋生物を学ぶイベントです。今回はウミウシ博士とともに浅虫周辺のウミウシを調査し、見分け方や生態を学びます。午後は施設見学も実施します。詳しくはセンターHPをご確認ください。

時 5/6(水)9:00~12:00(施設見学は13:00~14:00)

所 東北大学大学院生命科学研究科附属浅虫海洋生物学教育研究センター

対 小学生以下は保護者同伴 人 40人(申込順)

申 5/3(日)までに、二次元コードまたはHP

(☎http://www.biology.tohoku.ac.jp/lab-www/asamushi/)から申込み。

問 浅虫海洋生物学教育研究センター

(☎017-752-3388、☎017-752-2765)



＊ 梵珠山新緑トレッキング 要予約

講師:村松栄一さん(青森県立自然ふれあいセンター)

時 5/16(土) 8:50県立自然ふれあいセンター正面玄関集合~12:00終了予定

所 青森県立自然ふれあいセンター

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 5/12(火)までに、このイベント名・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、直接集合場所へお越しください。

＊ リバーランドの湿地の植物観察会 要予約

講師:澤田満さん(津軽植物の会)

時 6/7(日) 9:50沖館川多目的遊水地駐車場集合~12:00終了予定

所 沖館川多目的遊水地(リバーランド沖館)

備 長靴・ループ・飲み物・雨具・筆記用具持参

申 6/1(月)までに、このイベント名・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、直接集合場所へお越しください。

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

☎017-766-7803、☎info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)

＊ 青森で輝く! 青森が輝く!

～女性活躍 それぞれのカタチ～ 要予約

青森で経営者として多様な形で活躍する女性たちを迎え、その考え方や取組例を存分に語っていただきます。

【登壇者】

田中正子さん(株式会社エール・キャリアスタッフ代表取締役 青森県商工会議所女性会連合会会長)、大山由紀子さん(株式会社まご心代表取締役)、蝦名晶子さん(ディーシーティーデザイン代表)

時 5/23(土)13:00~14:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 60人(申込順)

備 主催:NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会、カダール

申 事前に、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」へ

※Eメールは件名に「女性活躍」と記入

＊ カダール映画の日 2026 vol.2

「WORTH 命の値段」無料上映会 要予約

9.11後に設立された補償基金をめぐり、命の価値と向き合う弁護士の葛藤を描く実話ドラマ。被害者遺族7000人を救うために、遺族の声に揺れ動く弁護士の決断が、希望への道を切り開いていく。

主演:マイケル・キートン(2019年/アメリカ/118分)

時 5/28(木) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30 ③18:30~20:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 人 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」へ ※Eメールは件名に「映画の日」と記入

問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、

☎kadar-kouza@kadar-acor.jp)

＊ そば打ち体験 要予約

そば粉からそば打ちを体験。出来上がったそばを「ざるそば」にして試食。

時 5/17(日)・24(日) ①10:00~ ②11:30~ ③13:30~

所 リンクステーションヒルズ雲谷 人 各回8組(1組4人程度、申込順)

料 1組2,500円 備 エプロン・タオル持参

申 5/2(土)9:00~、リンクステーションヒルズ雲谷へ

＊ 森林ヨガ体験 要予約

講師:菅原結子さん(ヨガインストラクター)

時 6/3(水)・13(土)10:45~11:45 ※雨天時は室内で開催

所 リンクステーションヒルズ雲谷場内 人 各回15人 料 1人1,200円

備 ヨガマット(有料レンタルあり)持参、動きやすい服装でお越しください。

申 事前に、リンクステーションヒルズ雲谷へ

問 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

「裁判所見学ツアー」参加者募集 要予約

憲法週間行事として裁判所見学ツアーを開催します。法廷や調停室などの庁舎見学のほか、DVD上映などを行います。

時 5/27(水) 午前の部10:15~12:00(10:00~受付)

午後の部13:30~15:15(13:15~受付)

所 青森地方・家庭裁判所 人 各12人(申込順)

申 5/1(金)9:00~、申込みフォームから申込み、または、青森地方裁判所事務局総務課庶務係(☎017-722-5421/土・日、祝日を除く9:00~16:30)へ



申込みフォーム

＊アコール階段ギャラリー 「牧良介と『だびよん劇場』」

"人のつながり"と"場所"が「街づくり」の原点と考え、県内初のライブハウス「だびよん劇場」を開設した"牧良介"に関する展示を行います。

時 5/2(土)～30(土)9:00～18:00 ※5/10(日)休館日
所 働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー

＊男性の料理講座 要予約 「キッチンぴじょんのシェフが教える！ ローストビーフとデミグラスオムライス」

大好評企画!キッチンぴじょんのシェフから、ローストビーフとデミグラスオムライスを学びます。家庭で作れるデミグラスソース、ローストビーフソースも教わります。持ち物はお問合せください。

時 5/31(日)10:00～13:00 所 働く女性の家「アコール」料理室
対 男性 12人(抽選) 料 材料費2,000円
申 5/19(火)までに、氏名・電話番号を、働く女性の家「アコール」へ

問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)

月見野森林公園 初夏の花と草木観察会 要予約

林間歩道を歩きながら、初夏の森の自然観察をしませんか。(解説付き)

時 6/7(日)10:00～12:00(9:50月見野森林公園駐車場集合)
所 月見野森林公園 20人(中学生以下は保護者同伴)
備 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。天候により内容の一部変更・中止あり。
申 5/20(水)までに住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを、青森・草と木の会(☎017-743-3780、✉souka.aomori@gmail.com)へ
問 青森・草と木の会(森山 ☎080-5738-3658/土・日、祝日を除く)

浅虫温泉森林公園 初夏の花と草木観察会 要予約

林間歩道を歩きながら、初夏の森の自然観察をしませんか。(解説付き)

時 5/9(土)9:30～11:30(9:15管理棟前集合)
所 浅虫温泉森林公園 20人(中学生以下は保護者同伴)
備 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。天候により内容の一部変更・中止あり。
申 5/7(木)までに住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを、一般社団法人浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250、✉info@asamushi.com)へ
問 一般社団法人浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

浅虫温泉森林公園 春の植物観察会 要予約

浅虫温泉森林公園は、500種類以上の植物が生育しています。春の花がいっぱいの里山を散策してみませんか。(解説付き)

時 5/17(日)9:30～12:00
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫3階フリースペース集合
対 40人(申込順)※中学生以下は保護者同伴 料 100円
備 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。天候により内容の一部変更・中止あり
申 問 5/10(日)までに、参加者住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを、浅虫まちづくり協議会(☎080-5738-3658、✉souka.aomori@gmail.com)、または、青森・草と木の会(☎017-743-3780)へ

国際交流員異文化理解講座

韓国異文化理解講座 「韓国の食文化」 要予約

食から見える韓国の魅力を分かりやすく、丁寧にお伝えします。食べ物を通して、韓国の暮らしと文化に触れてみませんか?

時 6/6(土)10:30～12:00(10:15～受付)
所 AOMORI STARTUP CENTER 30人程度
申 問 5/29(金)までに、申込みフォームから申込み、または氏名・年齢・住所・電話番号を、交流推進課(☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ



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 5/9(土)9:00から1時間程度
※雨天中止
所 浪岡庁舎周辺
備 清掃用具一式は当日貸出し。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)

中央卸売市場 「水産の朝市!」開催

新鮮な水産物の一般販売!16日(土)は振る舞い「トゲクリガニのカニ汁を予定(数量限定8:00～)」もお楽しみに♪

時 5/2(土)・16(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)

合浦亭春のお茶会

時 5/3(日)10:00～15:00
5/4(月)10:00～15:00
5/5(火)10:00～13:00
※最終受付時間は終了の30分前です。
所 合浦亭(合浦公園内)
料 500円(菓子代込)
備 混雑時は、お待ちいただく場合があります。協力:青森市茶道諸流の会(担当:裏千家淡交会青森支部)
問 リンクステーションホール青森(☎017-773-7300)

あおもり歴史 トリビアを読む会 要予約

【テーマ】冬の選挙—昭和3年第1回普通総選挙
講師:工藤大輔(歴史資料室長)
①②同内容
時 5/20(水) ①14:00～15:00
②18:30～19:30
所 市民図書館 8階会議室2
対 各回20人
申 問 5/1(金)～、歴史資料室(☎017-732-5271/祝日を除く月～金9:00～17:00)へ

うららマルシェ

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

時 5/26(火)～29(金)10:00～14:00
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
問 障がい者支援課(☎017-734-2317)

バラ栽培相談会

バラ栽培を始めてみたい方々向けに青森ばら会が品種の選定や苗の植え付けなどの実演を行います。

時 6/5(金)・6(土)10:00～15:30
所 中才自動車第一工場裏駐車場(港町三丁目)
問 青森ばら会(八島 ☎080-4519-8590)

素敵な花だんの つくり方講座 要予約 ～まずは計画を作ろう～

「コンテナ・ガーデン」と「地植えガーデン」の栽培計画、「植物の種類」と色・形・草丈・葉張り、デザインと色彩について解説。

講師:緑花相談員
時 5/31(日)13:30～15:00
所 本庁舎1階 ロビー 25人
申 問 5/25(月)までに、公園河川課(☎017-752-8334)へ



アフタヌーン・コンサート

『木庭袋靖子 箏コンサート～初夏の調べ～』

出演:木庭袋靖子さん
時 5/23(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)

アートフェスタ2026 —石澤暁夫岩木山500枚記念 &仲間たちの作品展—

岩木山の絵を描き続ける画家石澤暁夫の500点の作品を記念し地域のアーティストとの合同作品展を開催。

時 6/12(金)～21(日)10:00～17:00
※15(月)休館日
所 中世の館ホール
問 中世の館(☎0172-62-1020)

おとなの映写会

「モロッコ」…歌姫と外人部隊の兵士が、大陸から流れ着いたモロッコで出会う物語。(1930年)

時 5/22(金)10:00～11:30(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)

中国語春期講座 受講者募集

中国出身の講師による中国語講座です。詳しくはHPをご覧ください。

時 5/9～7/18の毎週土曜日(6/6休講)13:30～15:20(初級)15:20～16:30(中級)
所 県立図書館 4階研修室
対 各級30人程度
料 3,000円(別途テキスト購入代あり)
申 問 問合せフォームから申込み、または直接会場へ
問 青森中国語の会(扇谷 ☎090-5830-0710)



青森公立大学公開講座2026 要予約

＊分野横断的な手法による人類史研究の最前線

開催日	回	部	時間	内容	場所	定員	申込締切
6/13 (土)	第1回	第1部	13:30 ～15:40	古代アンデス文明とインカ帝国 講師:渡部森哉さん(南山大学 教授)	リンクモア 平安閣 市民ホール 1階 会議室(1)	50 人	6/10 (水)
		第2部	15:50 ～16:40	古代アンデス文明と生物考古学 講師:長岡朋人さん(青森公立大学 教授)			
6/20 (土)	第2回	第1部	13:30 ～15:00	骨に残された痕跡から探る縄文墓制 —多数合葬例にみる遺体の取り扱い— 講師:皆川真莉母さん(東京都立大学 特任助教)	「道の駅」 浅虫温泉 ゆ～さ浅虫 4階 大会議室	70 人	6/17 (水)
		第2部	15:10 ～16:40	近畿地方の弥生時代墓制 講師:大庭重信さん (公財)大阪府文化財センター 主査)			

対 高校生以上

問 各回申込締切までに二次元コードから申込み、または、市町村名・氏名(ふりがな)・電話番号・希望回および部を青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589、📧kouza2026@mat.nebuta.ac.jp)へ
※Eメールは件名に「人類史研究」と記載



＊経営塾

回	開催日	内容	申込締切
①	5/26 (火)	地域観光は誰がつくるのか:ガイドではない"つなぎ手"という役割 講師:松山友香さん(株式会社 The New Door 代表取締役)	5/21 (木)
②	6/11 (木)	持続可能な地域を創る:地域の資源を活かす 講師:高坂幹さん(公立大学法人青森公立大学 理事長)	6/8 (月)
③	6/18 (木)	オカムラ食品工業の軌跡と未来 講師:岡村恒一さん(株式会社オカムラ食品工業 代表取締役社長兼CEO)	6/15 (月)
④	7/2 (木)	青森の未来を共創する 青森ワッツ 講師:渡邊裕介さん(青森スポーツクリエイション株式会社 代表取締役社長)	6/29 (月)
⑤	7/9 (木)	いいアイデアなのに伝わらない:アイデアを磨くビジネスピッチ思考 講師:浅野麻里さん(Question to Action(Q2A) 創業者)	7/6 (月)
⑥	7/16 (木)	お客様を喜ばせる仕事 お客様を喜ばせる人材育成 講師:白戸清健さん(ドラゴンキューブ株式会社 取締役 営業部長)	7/13 (月)

時 18:30～20:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール

対 高校生以上 人 各回100人(申込順)

問 各回申込締切までに二次元コードから申込み、または、市町村名・氏名(ふりがな)・電話番号・希望回を青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589、📧kouza2026@mat.nebuta.ac.jp)へ
※Eメールは件名に「経営塾」と記載



チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★23ページ下部参照

番号	講座名	内容	日時
パソコンを初めて操作するかた向けの講座			
A01	インターネットをはじめよう	インターネットブラウザEdgeを用いて各サイト閲覧、情報の検索方法、ネット通販、SNSなどの基本的な使い方を学ぶ	6/13(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A02	Excel関数活用術(IF編)	Excel関数の中でも重要なIF(条件分岐)や関連する関数の使い方を学び、関数の活用について理解を深める	6/20(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A03	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理、またWordでの活用や簡単な動画編集への活用などを学ぶ ※デジカメまたはスマホ持参	6/26(金) 10:00～15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 人 各10人(いずれも抽選、申込少数時中止あり) 料 各2,000円

備 OSはWindows 11pro、ソフトはoffice2024を使用

共催:NPO法人IT支援ネットあおもり

所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

《広告》

かどばんと寄席
東京で活躍している芸人さんが出演します
毎月14日・24日開催!
開演:1部13:00～、2部15:30～(開場20分前)
会場:渡辺源四郎商店しんまち本店(青森市新町1丁目10-16)
入場料:一般/2,500円、高校生以下/1,000円
主催:(公社)落語芸術協会・(一社)弘前芸術鑑賞会
お問い合わせ:弘前かど劇場 tel 0172-40-4082
ホームページ、ライン公式アカウントで最新情報をご確認ください

《広告》

広報あおもり
広告募集
企業・お店のPR、イベントの告知などに幅広くご利用ください。

掲載料など詳しくは、市HPをご確認ください

青森競輪日程(5月)

車券発売状況についてはお問合せください。※1は一般入場は行っていません。

【平塚】日本選手権(GI)場外	1日(金)～6日(水)
函館ナイター(FI)場外	1日(金)～2日(土)
青森モーニング(FII)	4日(月)～6日(水)
岸和田(FI)場外	4日(月)～6日(水)
松阪ナイター(FI)場外	4日(月)～6日(水)
取手(FI)場外	8日(金)～10日(日)
松阪ナイター(GIII)場外	9日(土)～12日(火)
伊東温泉(FI)場外	11日(月)～13日(水)
小松島(FI)場外	13日(水)～15日(金)
函館記念ナイター(GIII)場外	14日(木)～17日(日)
小田原(FI)場外	15日(金)～17日(日)
和歌山(FI)場外	17日(日)～19日(火)
青森ミッドナイトガールズ(GIII)※1	19日(火)～21日(木)
大垣(FI)場外	20日(水)～22日(金)
松山ナイター(FI)場外	20日(水)～22日(金)
宇都宮(FI)場外	21日(木)～23日(土)
【武雄】全プロ記念競輪(FII)場外	23日(土)～24日(日)
青森ミッドナイトガールズ(FII)※1	28日(木)～30日(土)
広島(FI)場外	28日(木)～30日(土)
伊東温泉ナイター(FI)場外	28日(木)～30日(土)
宇都宮記念(GIII)場外	30日(土)～31日(日)



青森競輪場 イメージキャラクター 葵 萌輪



青森競輪場 イメージキャラクター 葵 萌輪

「オッズパーク杯ミッドナイトGIII」を開催します!

無観客開催です。車券は、インターネット・電話投票・一部サテライトでのみ購入可能です。📅5/19(火)～21(木)

車券の購入は20歳になってから。競輪は適度に楽しみましょう。

20歳未満のかたは、自転車競技法により車券(勝者投票券)を購入したり、譲り受けたりしてはならないことになっています。

(公社)全国競輪施行者協議会では、ギャンブル依存症対策を行っています。詳細は、HPをご覧ください。

- ・本人・家族の申請による競輪場・場外車券売場への入場規制
- ・インターネット投票の利用停止・購入上限額設定



のめり込みに不安・お悩みのかたのご相談

◆公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター

【電話】予約受付 ☎0120-321-153
※9:00～17:00(土・日、祝日を除く)
※ネット(24時間受付)でも予約できます。

【メール】📧https://tms-soudan.com/gamble/
※受付から概ね3営業日以内に返信

◆公益財団法人 JKA(競輪)お客様相談コーナー

☎03-4226-3522 ※10:00～17:00(土・日、祝日を除く)
📧webmaster@keirin-autorace.or.jp

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

5/14～20は『ギャンブル等依存症問題啓発週間』

『ギャンブル等依存症』とは、ギャンブルなど(公営競技、パチンコ、そのほか射幸行為)にのめり込むことにより日常生活または社会生活に支障が生じている状態をいいます。やめる意思の強弱や性格にかかわらず、誰でもギャンブル等依存症になる可能性があります。

本人や家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。また、ギャンブル等依存症の治療に対応できる医療機関、自助グループ、家族会などの情報を知りたいかたは、ご相談ください。

◆精神保健福祉相談窓口

保健予防課(☎017-765-5285)
8:30～18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

依存症について詳しく知りたいかたはこちら▶



厚生労働省HP

ギャンブル等依存症問題啓発週間特別セミナー

精神科医による講話のほか、当事者や家族に体験談を語っていただきます。

時 5/24(日)13:00～15:00(12:30～受付開始) 所 アピオあおもり

備 共催:県健康医療福祉部障がい福祉課

問 全国ギャンブル依存症家族の会青森

(☎050-1784-0013、📧gdfam.aomori@gmail.com)

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

私たちの身近な 国有財産について知ろう
時6/5(金)10:00~12:00
対18歳以上 対30人 申★

今日から始める家計のダイエット
時6/6(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6/9・16(火)10:30~12:00
対18歳以上 対20人 申★

シニア向けスマホ教室 ~やさしい基本編~
時6/11(木)13:30~15:30
対60歳以上 対15人 申★

筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう!
時6/12(金)10:00~12:00
対18歳以上 対20人 申★

中村先生の楽しいエアロビクス &リラクゼーションストレッチ教室
時6/15・22(月)10:00~12:00
対18歳以上 対25人 申★

ドローンを動かしてみよう
時6/20(土)10:00~12:00
対18歳以上 対12人 申★

私たちの暮らしと 独占禁止法・景品表示法
時6/26(金)13:30~15:00
対18歳以上 対30人 申★

●親子クッキング
「梅ちゃん先生の本格お子様ランチ」
時6/6(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★

●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6/6(土)13:00~15:00
対小学生 対20人 申★

●キッズサッカー「はじめてでも大丈夫!サッカー教室」
時6/7(日)10:00~11:30
対小学生 対20人 申★

●親子クッキング
「韓国風ランチに挑戦!」
時6/7(日)10:00~12:00
対小学4~6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6/7(日)13:00~15:00
対小学生 対20人 申★

●親子ハンドメイド「ステンシルで素敵なバッグを作ろう!」
時6/13(土)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★

●キッズハンドメイド「ステンシルで素敵なバッグを作ろう!」
時6/13(土)13:00~15:00
対小学4年生~6年生 対10人 料1,200円 申★

●キッズドローン教室「ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ!」
時6/14(土)13:00~15:00
対小学4~6年生 対12人 申★

●キッズダンス「楽しくステップ! キッズヒップホップ」
時6/27(土)10:00~12:00
対小学生 対20人 申★

●キッズドローン教室「ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ!」
時6/27(土)13:00~14:30
対小学1~3年生 対12人 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会
時5/20(水)11:30~13:30
対18歳以上
申当日、直接会場へ(先着順)

棟方志功とねぶた
時5/22(金)10:00~11:30
対18歳以上 対20人
申5/8(金)9:00~来館・電話

R&Cのマネーセミナー①
時5/24(日)10:00~11:00
対18歳以上 対20人
申5/10(日)9:00~来館・電話

白岩先生の「うたごえ教室」①
時5/25(月)10:00~11:30
対18歳以上 対20人
申5/11(月)9:00~来館・電話

R&Cの相続セミナー①
時5/26(火)10:00~11:00
対18歳以上 対20人
申5/12(火)9:00~来館・電話

青森市の「のりもの」の歴史
時5/29(金)10:00~11:30
対18歳以上 対20人
申5/15(金)9:00~来館・電話

かねさ「津軽味噌1.5kg仕込み体験」
時5/30(土)10:00~12:00
対18歳以上 対16人 料2,500円
申5/18(月)9:00~料金持参の上、来館

クラシックギター教室
時6/2・9・16(火)13:00~14:00
対18歳以上 対5人
申5/19(火)9:00~来館・電話

初心者のシニアスマホ教室②
時6/8・22(月)10:00~11:30
対60歳以上 対5人
申5/25(月)9:00~来館・電話

初心者の社交ダンス教室
時6/12・19・26(金)13:30~15:30
対18歳以上 対5人
申5/29(金)9:00~来館・電話

やさしい夜ヨガ
時6/15・22・29(月)19:00~20:30
対18歳以上 対15人
申6/2(火)9:00~来館・電話

食改さんの「健康料理教室」① ~減塩料理~
時6/17(水)10:00~12:30
対18歳以上 対12人 料800円
申6/3(水)9:00~料金持参の上、来館

法務局のわかりやすい出前講座 ~①相続と相続登記~
①[午前の部]、②[夜の部]
時6/18(木)①10:00~11:30 ②19:00~20:30
対18歳以上 対各15人
申6/4(木)9:00~来館・電話

法務局のわかりやすい出前講座 ~②終活と遺言書~
①[午前の部]、②[夜の部]
時6/19(金)①10:00~11:30 ②19:00~20:30
対18歳以上 対各15人
申6/5(金)9:00~来館・電話

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

スマホで詐欺対策!①
時6/2(火)13:00~15:00
対60歳以上 対15人
申5/1(金)9:00~電話・来館

無理なく楽しく体幹を鍛える
時6/4・11・18・25(木)13:30~15:30
対18歳以上 対12人
申5/1(金)9:00~電話・来館

スマホで詐欺対策!②
時6/9(火)13:00~15:00
対60歳以上 対15人
申5/11(月)9:00~電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

知って得する!相続・遺言について
時5/20(水)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/1(金)10:00~電話・来館

風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こうpart3!
時5/22(金)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申5/2(土)10:00~電話・来館

ロコモ予防体操と脳トレ、そしてベジチェック®(南地域包括支援センター編)
時5/25(月)10:00~12:00
対50歳以上 対20人
申5/4(月)10:00~電話・来館

初めてのスマホ教室「やさしい基本編」
時5/26(火)13:00~15:00
対18歳以上 対10人
申5/5(火)10:00~電話・来館

アンチエイジング・カフェ~和菓子を手作りお喋りタイムそして紙芝居(菅根崎心中)~
時5/30(土)13:30~16:30
対60歳以上 対12人 料800円
申5/9(土)10:00~電話・来館

料理教室「おら家のおかずっこ」
時6/6(土)10:00~13:00
対18歳以上 対12人 料1,500円
申5/18(月)10:00~電話・来館

こぎん教室 ジュートバッグにこぎんでアレンジ(中袋付)
時6/9・23(火)10:00~12:00
対18歳以上 対15人 料2,000円
申5/19(火)10:00~電話・来館

夏の暑さに強いお花の寄せ植え教室
時6/10(水)10:00~12:00
対18歳以上 対20人 料1,300円
申5/21(木)10:00~電話・来館

青森ゆかりの文豪たちが愛した動物
時6/12(金)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/22(金)10:00~電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

eスポーツを楽しもう ~TVゲームでボウリング~
時5/12(火)10:00~12:00
対65歳以上 対8人
申5/1(金)9:00~電話・来館

シニア向けスマートフォン教室 ~楽しいAI検索~
時5/22(金)13:00~15:00
対18歳以上 対15人
申5/2(土)10:00~電話・来館

大人の健康体操 ~楽しく動いて脳活性化~
時5/27、6/3・10・17(水)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申5/3(日)10:00~電話・来館

野菜ソムリエと作る人参ケーキ(ランチ付)
時5/28(木)10:00~13:00
対18歳以上 対9人(抽選)
料1,200円(当日持参)
申5/10(日)10:00~5/11(月)15:00までに電話・来館、5/12(火)9:00、抽選結果掲示

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

楽しくソフトエアロビクス
時6/3・10(水)10:00~12:00
対50歳以上 対15人
申5/1(金)9:00~電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

こころを整え写経
時5/22(金)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/8(金)10:00~電話・来館

SHINOメソッド ~やさしいベリーエクササイズ~
時5/24・31、6/7・28、7/5(日)9:00~10:00(6/14・21を除く)
対60歳以上 対20人
申5/13(水)10:00~電話・来館

春のお花の寄せ植え講座
時6/12(金)10:00~12:00
対18歳以上 対12人 料1,500円
申5/26(火)10:00~電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

みんなで元気に! のぶ先生の夜エアロ
時5/20・27(水)19:00~21:00
対高校生以上 対30人
申5/8(金)9:00~電話・来館

姿勢改善「からだバー®」
時5/21(木)13:00~15:00
対18歳以上 対15人
申5/8(金)9:00~電話・来館

かんたん和スイーツ作り教室 ~ごまもち~
時5/25(月)10:00~12:00
対18歳以上 対16人(抽選) 料900円
申5/11(月)~13(水)に電話・来館、結果発表は5/14(木)受講決定者のみ順次電話連絡

座って気軽にいすヨガ
時5/28(木)13:30~15:30
対18歳以上 対20人
申5/14(木)9:00~電話・来館

癒しのヨガ教室
時5/29(金)19:00~20:30
対高校生以上 対20人
申5/14(木)9:00~電話・来館

知って安心!終活講座
時6/3・10(水)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/19(火)9:00~電話・来館

●みんなで楽しむニュースポーツ ~モルック~
時5/16(土)10:00~12:00
対小学生以上 対20人
申5/1(金)9:00~電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

今からできる、心と暮らしの終活準備
時5/18・25、6/1(月)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申5/7(木)9:00~電話・来館

新田浄化センターの見学 ~環境施設の稼働内容を学ぼう~
時5/20(水)10:00~12:00
※荒天延期
対18歳以上 対20人
申5/7(木)9:00~電話・来館

助産師さんによる ママフィット&ベビービクス
時5/20・27、6/3・10・17(水)10:00~12:00
対1歳までの赤ちゃんと保護者 対12組24人
申5/7(木)9:00~電話・来館

カラダの不調を整える「背骨コンディショニング®」
時5/21・28、6/4・11・18(木)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/8(金)9:00~電話・来館

はじめての陶芸 ~用途いろいろ多様皿2枚~
時5/26、6/2・30、7/21(火)10:00~12:00
対18歳以上 対12人 料1,500円
申5/8(金)9:00~電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

自分のパソコンで教わる やさしいパソコン教室
時6/1・8・15(月)10:00~12:00
対18歳以上 対4人
申5/3(日)10:00~電話・来館

歪み整う背骨コンディショニング®
時6/11・18・25(木)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/3(日)10:00~電話・来館

災害時、どこでどう過ごす? ~居場所を考える防災講座
時6/13(土)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/3(日)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

観音信仰と霊場巡り【座学】
時5/22・29(金)10:00~12:00
対18歳以上 対25人
申5/1(金)9:00~電話・来館

子供が「おかわり」する山菜料理を!
時5/24(日)10:00~13:00
対18歳以上 対16人 料500円
申5/1(金)9:00~電話・来館

知って・測って・動く! 健康アップ教室withドクター
時6/3・10(水)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申5/1(金)9:00~電話・来館

ジェシー先生とつくる本格タコス
時6/7(日)10:00~13:00
対18歳以上 対12人 料800円
申5/9(土)9:00~電話・来館

住所・名前の変更登記が義務化されます!
時6/16(火)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/9(土)9:00~電話・来館

●【食育】親子で参加! 国産のお肉を使った料理
時6/20(土)10:00~13:00
対5歳~中学生以下 対12人※小学生以下保護者同伴
申5/9(土)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】** 5/15(金)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。 ※5/22(金)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 ④電話番号 ⑤講座名 ⑥学校名(学年) 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

行楽シーズン到来!! ゴールデンウィークイベント情報 ワクワクを見つけに出かけよう!

ワ・ラッセ 岡ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

★**ねぶた囃子実演&ハネト・囃子体験**
 時 4/25(土)~5/6(水)
 ①11:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~
 各30分程度
 所 ねぶたホール 料 無料 ※有料ゾーンのため入場料が必要
 囃子団体 出演日あり♪ 詳しくはHPへ

★**ワラッセ工房**
 時 5/2(土)~5(火) ①10:00~12:00(11:30最終受付)
 ②13:00~15:00(14:30最終受付)
 所 1階エントランス 料 300円~1,200円

★**ハネトンと遊ぼう**
 時 4/25(土)・26(日) 14:00~ 所 1階エントランスなど

★**こどもの日 ねぶたクイズラリー**
 時 5/5(火) 所 ねぶたホール、ねぶたミュージアム
 対 小・中学生 人 200人(当日先着順)
 料 無料 ※有料ゾーンのため入場料が必要
 正解数に応じてプレゼントをゲット!

★**津軽三味線スペシャルライブ**
 時 5/2(土) 渋谷幸平・3(日) 下山昭義 14:00~14:30
 所 2階イベントホール 人 180人(当日先着順)

★**GW限定! ワ・ラッセキッズフォトブース**
 時 5/2(土)~6(水) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
 所 ねぶたホール 料 無料 ※有料ゾーンのため入場料が必要

八甲田丸 岡青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)

イベント期間中、皆さんが大事に使われた「鯉のぼり」を八甲田丸船上に掲揚します!
 時 5/2(土)~6(水)

★**鉄道模型ショー**
 Nゲージ・HOゲージ・Gゲージの鉄道模型によるSLから新幹線までのいろいろな列車が、会場内の線路を走行します。
 時 5/2(土)~4(月) 10:00~17:00(4日は15:00まで)

★**元青函連絡船機関長による特別解説**
 青函連絡船の歴史や構造、操船方法などを解説しながら船内をご案内します。
 時 5/2(土)~6(水) 10:30~、13:30~ 案内時間は約60分
 料 八甲田丸観覧料が必要。大人510円、中学・高校生310円、小学生110円

★**JAF子ども安全免許証・クイックキャッチ体験コーナー**
 交通ルールをクイズで学び、その場で写真を撮って作る「子ども安全免許証」や反応速度をゲーム感覚で測定できる機材を使った「俊敏性測定」を体験できます。
 時 5/4(月) 10:00~12:00、12:30~15:00

第20回 津軽三味線日本一決定戦

全国から参加する津軽三味線奏者が日本一、男女別の上級者、中級者、初級者、ジュニア、シニア、団体の各部門に分かれて競い合います。
 時 5/3(日)・4(月) 10:00開演(9:30開場)
 所 リンクステーションホール青森
 備 入場整理券などの配布はありません。
 問 津軽三味線日本一決定戦実行委員会事務局(☎090-7525-6047)



写真の展示 野木和公園水辺散策園 八重桜フォトコンテスト

青森春まつりが終わった5月の1~2週目頃から、野木和公園内にある湖上大橋を渡った水辺散策園の八重桜が咲き乱れ満開になります。この絶景を皆さんに知っていただくため、昨年度開催した「八重桜フォトコンテスト」で入選した写真を主に展示します。
 時 4/19(日)~5/31(日) 所 駅前アートギャラリー
 問 あつまれ!野木和公園フェア実行委員会(柿崎 ☎090-4887-1907)



<広告>

写真が語る 7月下旬刊行限定1500部

青森・東津軽の100年

ページをめくるたびにこみ上げる懐かしいあの頃へ時間旅行してみませんか

A4判・上製・248頁・写真540枚定価9990円(税込)

ご予約は市内の書店へ!

発行元(株)いき出版 TEL0258-89-6555 発売元 青森県図書教育用品(株) TEL0172-27-8811