



あおもり

6

No.482
June
2026 [令和8年]

AOMORI City News



青森まちづくり400年 写真でめぐる、青森の歩み

写真上: 約340年前に描かれた「青森町絵図」(弘前市立博物館所蔵) 写真下: 現在の青森市

▶ CONTENTS 目次

- 2-3** 特集1: 青森まちづくり400年 写真で見る今昔
- 4** 特集2: 障がいのある人もない人も共に生きる青森市へ
- 5-6** ビジネス情報: キラリアおもり創造人「ブラインドベースボールに夢中」
- 7-9** 子育てひろば: 子どもの権利相談センター活動報告書
- 10-14** 健康・医療ナビ: 熱中症を予防しよう
- 15-18** 市からのお知らせ: ダイシンベースボールスタジアムが6/6(土)にリニューアルオープン!
- 19-23** 暮らしの情報: はじめてのスマホ教室「青森市生活応援商品券」活用編
- 裏表紙** 青森港暮らしのマルシェを開催します!

青森市生活応援商品券(青森市デジタル商品券) 利用期間を延長しました

当初4月中の配送完了を予定しておりました「青森市生活応援商品券(青森市デジタル商品券)」の配送遅延を受け、十分な利用期間を確保していただくため、下記のとおり商品券の利用期間を延長いたします。配送をお待ちいただいた皆様に深くお詫び申し上げます。

◆利用期間の延長について

変更前 令和8年5月1日(金)～7月31日(金)

変更後 令和8年5月1日(金)～**8月31日(月)**

※お手元の商品券の券面には、利用期間が「令和8年5月1日～7月31日」と記載されていますが、そのまま8月31日までご利用できます。

☎ 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

「ページID」で 市HPへ簡単にアクセス!

- ①記事中の☐(数字7桁)を確認
- ②市HPの「ページ番号検索」欄
に入力・検索

特集1
special feature

青森まちづくり400年

青森のまちづくりが始まってから今年でちょうど400年を迎えます。弘前藩第2代藩主・津軽信枚のぶひらは1625(寛永2)年に幕府から津軽・江戸間の廻船就航の許可を得て、翌26(同3)年に青森町のまちづくりを始めました。まちの姿はどのように移り変わってきたのか、写真で振り返ります。

青森空襲

1945(昭和20)年7月28日夜、米軍が投下した焼夷弾で青森市中心街は焼き尽くされ、多くの尊い命が犠牲となった。焦土から復興が進み、以前の街並みに沿って市街地が再建された。



空襲後、古川跨線橋上空より(青森空襲を記録する会提供)



2023(令和5)年5月撮影(東奥日報社提供)



大正末期(青森県所蔵県史編さん資料)



1994(平成6)年(白石健二氏撮影、青森県所蔵県史編さん資料)



現在の5代目駅舎

青森駅

上の写真は、大正末期の「青森停車場」。中央の写真は4代目駅舎で、昭和～平成期に親しまれた。現在の5代目駅舎は2021(令和3)年3月に利用が始まり、駅ビルは商業フロアのほか、美術展示館、ホテルなどを備える。

青森港

江戸時代、海岸線に港湾施設はなく、明治期になっても上の写真のように「浜町棧橋」があるだけだった。築港が本格化したのは大正に入ってから。今ではクルーズ船が年40回以上寄港し、様々な国の観光客が降り立つ。



明治末期～大正初期(青森県所蔵県史編さん資料)



2025(令和7)年 青森港新中央埠頭に入港したクルーズ船「クイーン・エリザベス」

青森まちづくりQ&A



青森市民図書館歴史資料室
工藤 大輔 室長 に質問しました

青森の歴史はまだまだ分からないことだらけ。紐解き始めると非常に面白いです。若い人たちが歴史を知ること、自分の街を好きになってもらえるとうれしいです。

問 歴史資料室(☎017-732-5271)

Q. 江戸時代、青森でまちづくりをした理由は?

A. 江戸に米を送る「流通のための町」をつくるため。

青森町の役割は、弘前藩領の米を江戸へ送り出すことでした。町のなかには米を集積する蔵や、米を運び出すための水路が作られました。また、弘前藩庁は青森町に移住する人を各地から集めました。340年ほど前の「青森町絵図」を見ると、善知鳥神社の北側には「越前町」があり、北陸地方の越前国(現福井県)出身の人々が暮らしていたと推測されています。青森町に移住すると10年間年貢免除の「特典」もありました。

Q. 「青森」の地名の由来は?

A. 昔話に出てくる「冬でも青々と茂る小高い丘」から。

「むかしむかし、冬でも雪を払いのけて青々と茂る小高い丘があり、それを住民が『青森』と呼んでいた」という話が古くから地域に伝わっていました。このエピソードから、新しい町の名前には「青森」がいいのではないかと、家臣の森山弥七郎が津軽信枚に進言したと伝えられています。この「小高い丘」は現在の葭町小学校周辺だとみえています。

写真で見る今昔

西秀記市長メッセージ

みなとまちあおもりのこれまでとこれから

青森のまちづくりは400年の歴史を刻んできました。当初から計画的にまちを築いてこられた先人の皆様に感謝しつつ、その歩みを受け継ぎ、さらに魅力あるまちへと高め、次の世代へしっかりと引き継いでまいります。



1876(明治9)年(青森県所蔵県史編さん資料)

堤橋

左上の写真には、架け替えられたばかりの新しい橋が写る。左下の写真では、歩行者と自転車、車が別々の橋を渡っている。現在の橋は1983(昭和58)年完成で、長さ64.2メートル。



1955(昭和30)年頃(青森市民図書館歴史資料室所蔵)



現在の堤橋

新町通り

約340年前の町絵図にも「新町」の町名が登場する。上の写真は1957(昭和32)年の撮影。青森駅前から東へ延びる通りは現在、百貨店、飲食店、ホテルなどが建ち並ぶ「街の顔」。



1957(昭和32)年(青森市民図書館歴史資料室所蔵)



現在の新町通り



1988(昭和63)年 青函連絡船終航式(青森県所蔵県史編さん資料)



2016(平成28)年(東奥日報社提供)

青函連絡船

上の写真は1988(昭和63)年3月13日の終航式の様子。現在は北海道新幹線が青函をつなぐ。下の写真は2016(平成28)年3月26日に新青森駅を出発する北海道新幹線下り一番列車。

青森・まちづくり400年の歴史

- 1626 寛永3年** まちづくりの始まり
 - 前年に幕府から津軽・江戸間の廻船が許可されたことを受け、弘前藩庁が町づくり基本方針を提示
- 1671 寛文11年**
 - 青森屋敷(後の御飯屋=弘前藩主が来青した際の宿舎)が完成し、青森町の姿が整う
- 1871 明治4年**
 - 廃藩置県で青森県が誕生し、青森町が県庁所在地となる
- 1891 明治24年**
 - 日本鉄道の上野～青森間が全通
- 1898 明治31年**
 - 青森市制施行
- 1908 明治41年**
 - 青函連絡船就航
- 1915 大正4年**
 - 青森築港起工式
- 1924 大正13年**
 - 青森築港完了
- 1945 昭和20年**
 - 青森空襲で青函連絡船が壊滅、中心街は焦土に
- 1964 昭和39年**
 - 青森空港開港(翌年営業開始)
- 1968 昭和43年**
 - 東北本線全線の複線電化が完成
- 1986 昭和61年**
 - アスパム開館
- 1987 昭和62年**
 - 青森新空港の暫定開港(90年に全面開港)
- 1988 昭和63年**
 - 青函連絡船廃止、青函トンネル開通
- 1992 平成4年**
 - 青森ベイブリッジが2車線で暫定開通(94年に4車線で全面開通)
- 2005 平成17年**
 - 青森市と浪岡町の合併により新青森市が誕生
- 2006 平成18年**
 - 青森市が中核市に移行
- 2010 平成22年**
 - 東北新幹線新青森駅開業
- 2016 平成28年**
 - 北海道新幹線新青森～新函館北斗間が開業
- 2021 令和3年**
 - 5代目となる現青森駅舎の利用開始
- 2026 令和8年**
 - まちづくりの始まりから400年

Q. 江戸時代の青森町の道路が今も残っているって本当?

A. ほとんどそのまま残っている。

江戸時代の青森町は、概ね西端が現在の青森駅付近、南端が新町通りを含む駅前通り、東端が堤川という狭い区域でした。町絵図を見ると、碁盤の目のような道路は現在とほとんど同じ。「新町」と「安方」の二つの町名は、江戸時代から現在まで使われている名称です。町絵図には898世帯の名前が書かれており、当時の人口は5000人ほどと推測されます。

Q. 明治～大正時代、日本鉄道の上野～青森間全通と青函連絡船がもたらしたものは?

A. まちの中心が西側へ移動。駅と港がにぎわうようになった。

明治時代に日本鉄道の上野～青森間が全通し、農漁村部だった青森町の西側に青森駅が建てられました。その後青函連絡船が就航すると、鉄道と航路の乗り継ぎ場所には多くの人と物が集まりにぎわいました。江戸時代のまちの中心は米問屋などが建ち並んだ現在の本町付近でしたが、明治時代後期以降に西側の青森駅付近に中心部が移り、まちの構造が大きく変わりました。

Q. 昭和20年の青森空襲からどのように復興した?

A. 連絡船の復旧を優先。駅前に露店街ができ、活気が戻ってきた。

米軍の空襲で青函連絡船は壊滅し、青森市街地は焦土と化しました。戦時中、青函連絡船は北海道の石炭を本州に運ぶ重要な役割を担っており、連絡船をすぐに復旧させることが優先でした。終戦の年は記録的大雪と冷害も重なり、青森の人たちは非常に苦労したと考えられます。終戦後、青森駅前などに露店街が開設され、昭和20年代半ば頃から再び活気が戻ってきました。まちはほぼ江戸時代からの町割りのまま再建されました。

特集2
special feature

障がいのある人もない人も 共に生きる青森市へ

今日から始める 共生社会づくり

共生社会の実現には、市民一人ひとりの理解と行動が大切です。今日からできることを始めてみませんか。誰もが自分らしく輝ける青森市を目指して。

～「共生社会」はみんなで作る未来～

青森市では、障がいのある人もない人も、互いを尊重し支え合いながら、安心して生きがいを持って暮らせる「共生社会」の実現を目指しています。今回は、その基本的な考え方や取組をご紹介します。

図 障がい者支援課(☎017-734-5319)



関心を 持つ

障がいについて 知ることから始めましょう。

障がいを理由とする差別を なくしましょう

「青森市障がいのある人もない人も共に生きる社会づくり条例」では、障がいを理由とした不当な差別的取扱いをしてはならないと定めています。差別には、意図せず生じるものも含まれます。



合理的配慮ってなあに？

～ 見えない壁を取り除く、優しい工夫 ～

障がいのあるかたが、「困っている」「こうだったらできるのに」と感じる場面は少なくありません。そのような社会的障壁を取り除くため、本人の意思に応じて、無理のない範囲で行う配慮を「合理的配慮」といいます。特別なことではなく、誰もができる身近な工夫です。

外出したいけど一人でいけるかな

困ったときどこに相談すればいいの？

見た目では分からない障がいもあることを知ってほしいな

災害のときちゃんと避難できるかな



障がいの特性として「できること」を見てもらいたいな

交流 する

イベントや活動に参加し、 自然な交流を広げましょう。

〇いろいろなキモチのつたえかた教室

障がいのあるかたを講師に迎え、保育所や幼稚園、小・中学校などで、手話や盲導犬について学ぶ「いろいろなキモチのつたえかた教室」を開催しています。様々なコミュニケーションを体験しながら理解を深めています。

〇みんなで参加！理解を深めるイベント

障がいのある人もない人もイベントや活動を通して交流し、理解を深める取組を行っています。

●障がい者週間

障がいや障がいのあるかたへの理解を深めるため、パネル展などを実施しています。(12月3日～9日)

●うららマルシェ

障がいのあるかたが一つひとつ丁寧に制作した製品を販売し、市民との交流の場となっています。(概ね2か月に1回開催)



いろいろなキモチのつたえかた教室



うららマルシェ

声を かける

困っている人に 「何かお手伝いできますか？」と 声をかけましょう。

こんなとき、
少し困っています

当事者の声から考える配慮

事例1 車いす利用のかた

ほんの数センチの段差でも、一人では越えられず、入るのをあきらめることがあります。少し手を貸していただくと、とても助かります。



事例2 目の見えにくいのかた

初めての場所では、入口や改札が分からず不安になることがあります。「お手伝いしましょうか」と声をかけてもらえると、安心して動くことができます。



事例3 耳の間こえにくいのかた

説明が口頭だけだと、内容がよく分からないことがあります。聞き返すのも気を遣ってしまうので、メモや画面で伝えてもらえると助かります。



事例4 知的障がいのあるかた

一度にたくさん説明されると、内容がうまく理解できず不安になることがあります。ゆっくり、分かりやすく説明してもらえると理解しやすくなります。



青森市役所の各課、各窓口を設置しているコミュニケーション支援ボード。市のHPからダウンロードできます。



外見からは障がいのあることが分かりにくい場合があります。「ヘルプカード」は配慮してほしいことなどを記入し、周囲のかたに手助けを求めるためのものです。また、「ヘルプマーク」は配慮が必要なことを知らせるマークです。身に付けているかたを見かけた際は、必要に応じて見守りや声かけなどのご協力をお願いします。



困ったときの相談窓口

障がいを理由とする差別や虐待に関する相談は、障がい者支援課で受け付けています。ご相談ください。

- 障がい者支援課 ☎017-734-5319
- 虐待防止センター ☎017-722-3260





キラリ★あおもり創造人

そうごうびと

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。



見えなくてもスポーツを楽しめる

にしざわ としみつ
西澤 俊光さん (青森市視覚障害者の会理事)

ブラインドベースボールは、視覚障害者のために考案された野球。ハンドボール大のボールが転がる音を頼りにプレーします。西澤さんは訪問マッサージの仕事をしてながら、週末は「青森県ブラインドベースボールクラブ」の一員として、10月に行われる「青の煌めきあおもり障スポ」に向けて練習に励んでいます。

むつ市生まれの49歳。生まれつき弱視で20歳以降に徐々に視力が落ち、現在は全盲です。ブラインドベースボールは県立盲学校中学部のときに部活動として始めました。仕事の都合で十数年離れていましたが、3年前にあおもり障スポに向けて新チームが立ち上がることを知り、再び加入しました。「外野の守備ではボールが転がる音、バウンドする音を聞いて走ります。全盲の選手がキャッチできると、飛球を取ったのと同じで

ブラインドベースボールに夢中

アウトになるので、その瞬間は気持ちいいですね。障スポでは一つひとつ確実に勝って優勝を目指したい。」と語ります。

このほか、視覚障害者と健常者が一緒に楽しめる「フロアバレーボール」や点字教室の講師など多彩な活動に取り組む西澤さん。「**今後はガイドレールと呼ばれる手すりを使った『ブラインドボウリング』を青森でも普及したい。**」といいます。

「視覚障害者は見えないから閉じこもっているというイメージが強い人もまだいると思いますが、音声ナビアプリなどを駆使することで、昔に比べてできることは増えています。困ったときには援助依頼するスキルも大事です。**市民のかたには、もし白杖を持って困っている人がいたら、『何かお手伝いすることはありますか』と気軽に声をかけていただくと助かります。**」

Biz
NAVI

ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

地域おこし協力隊通信 vol.1

こんにちは!地域おこし協力隊です!

私たちは、青森市への定住・定着を目標に、日々、様々な地域協力活動に従事しています。

現在青森市では、(写真左から)浪岡地区移住・定住サポート担当の小林康二隊員、移住・定住サポート担当の今井風花隊員、クリエイター人材誘致担当の黒田理江隊員、スタートアップ支援担当の高木将隊員の4名が活動しています。

次回からは、各隊員の自己紹介や日々の活動を紹介していきますので、よろしくお願ひします。

☎ 連携推進課 (☎017-752-8751)



青森市職員採用試験案内

企業等職務経験者の令和9年4月1日付け採用予定の青森市職員採用試験を次のとおり実施します。詳しくは受験案内をご確認ください。受験案内・受験申込書は6/15(月)から、人事課、市役所各庁舎・各支所・市民センターなどで配布するほか、市HPにも掲載します。

これまで培った経験を生かしたいかた、転職やUターンを考えているかたなど、一緒に青森市の未来をつくっていきませんか?

◆採用職種・受験資格

- ・事務職、電気職、土木職、建築職など
- ・昭和57年4月2日から平成9年4月1日までに出生した者で、民間企業などにおける職務経験*を平成31年4月1日から令和8年5月31日までの間に5年以上有する者

*職務経験について、事務職以外の職種は職務経験に限りがあります。詳細については、募集案内をご確認ください。

◆試験日 9/7(月)~27(日)

◆試験会場

全国に設置されるテストセンター(市内に2か所あり)

◆受付期間 6/15(月)~8/24(月)



募集案内はこちら



☎ 人事課 (☎017-734-5093)

“創る人”も“継ぐ人”も。 つながりと挑戦を力に変える「起業塾」

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

時 ①6/3(水) オリエンテーション&先輩起業家との交流会

②6/6(土) ビジネスアイデアとコンセプトづくり

③6/19(金) マーケティングの基本

④7/3(金) これだけは知っておきたい起業の財務

⑤7/24(土) ビジネスプラン発表会

①16:00~19:00 ②~⑤13:00~16:00 所 AOMORI STARTUP CENTER

対 起業の流れを知りたいかた、ビジネスアイデアを形にしたいかた、ともに起業をめざす仲間が欲しいかた、自分のキャリアを考える学生のかたなど

人 25人程度 申 6/1(月)までに、起業塾HPの申込みフォームから申込み

問 青森商工会議所 中小企業振興部経営支援課 (☎017-734-1311)



あおもりねぶたマルシェ出店募集

ねぶた祭期間中、「あおもり産品(市内で生産された農水産品)」の魅力をお客の皆さんへPRする『あおもりねぶたマルシェ』。このマルシェに出店する生産者・生産者団体及び事業者を募集します。詳しくは、あおもり産品販売促進協議会HPをご覧ください。

時 8/2(日)~6(木) 所 市役所本庁舎 北のひろば

対 12コマ(申込み多数の場合、審査・選定有)

料 出店区分・売上金により変動 ※詳細は要項をご確認ください。

申 6/22(月)17:00までに、申込書(HPに掲載)を、

あおもり産品販売促進協議会事務局(☎aomorisnpin@gmail.com)へ

問 あおもり産品販売促進協議会事務局(あおもり産品支援課内 ☎0172-26-6102)



HP

あなたの自慢のあおもり産品で 素敵な宣材写真を撮ってみませんか

市内で生産した農水産物やそれらを加工した商品を、プロのフォトグラファーが無料で撮影します。撮影した写真は、商品パッケージや販促用チラシ・ポスター、SNSの投稿などに活用できます。詳しくは、あおもり産品販売促進協議会HPをご覧ください。

- 時 6/3(水)～R9.2/26(金)のうち半日程度(要相談)
- 所 生産現場やスタジオなど(要相談) 人 8者(申込順)
- 料 無料(特殊な撮影の場合は、申込者負担となる場合があります。)
- 申 12/25(金)までに、申込書(HPに掲載)を、
あおもり産品販売促進協議会事務局(☎aomorisnpin@gmail.com)へ
- 問 あおもり産品販売促進協議会事務局(あおもり産品支援課内 ☎0172-26-6102)



HP

令和8年度 青森市省エネ最適化診断支援事業補助金

一般財団法人省エネルギーセンター(以下「省エネルギーセンター」)が実施する省エネ最適化診断を受診した本市に所在する事業者に対し、診断に要した費用を支援します。補助金交付の対象となる要件や提出書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

- ◆**補助対象事業** 市内に所在する事業所において省エネルギーセンターが実施する省エネ最適化診断を受診した事業
※R8.4/1以降に受診し、R9.2/26(金)までに当該診断を完了したものに限り、
※省エネルギーセンターへの申込みから診断結果説明会まで約2か月から2か月半ほど期間を要するため、申込みはお早めをお願いします。
- ◆**補助対象経費** 省エネルギーセンター(実施機関)に支払う省エネ最適化診断料金(10/10)
- ◆**補助対象者** 市内に所在する中小企業者等の事業者であること、市税に未納がないことなど
- ◆**申請書類受付期間** 令和9年2月26日(金)まで
※予算がなくなり次第終了します。予算の執行状況は市HPでお知らせします。
- ◆**補助金交付までの流れ**
 - ①【申請者】省エネルギーセンターへ省エネ最適化診断を申請し受診
 - ②【申請者】交付申請書兼実績報告書提出(郵送または窓口)
 - ③【市】交付決定兼額確定通知送付
 - ④【申請者】請求書類提出
 - ⑤【市】補助金交付(口座振込)

問 環境政策課(☎017-718-1178) ID 1009039

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**仕事がグッと加速する!円滑な業務につながる質問力セミナー**
～わからないことをそのままにしておかないために～
時 7/30(木) 13:30～15:30
人 15人 料 3,000円 備 申込締切7/23(木)
- ②**初心者でも安心!会計・経理の基礎講座【実践編】**
～仕訳・元帳・試算表はどうつながっているの?その手で試算表を作成してみよう～
時 8/20(木)・25(火)・27(木) 18:30～20:30
人 15人 料 7,600円 備 申込締切8/12(水)

「介護助手(お手伝いスタッフ)講習」受講者募集

介護未経験の中高齢のかたや子育てが一段落したかたなどに対して、介護現場で必要とされる基本的な知識・技術を習得し、就労を目指すための、介護に関する初心者向けの講習を開催します。

- 時【座学】7/4(土)・5日(日)9:30～17:00【実習】7/11(土)・12(日)9:30～17:00
- 所 ポリテクセンター青森 対 介護現場へ就労意欲のある県内のかた
- 人 50人 申問 6/20(土)までに、
介護労働安定センター青森支部(☎017-777-4331)へ



HP

自衛官など募集

募集種目	航空学生	一般曹候補生(第2回)	2等陸・海・空士(第2回)
応募資格	高等学校または中等教育学校卒(見込み含む) 18歳以上24歳未満	18歳以上33歳未満	
受付期間	7/1(水)～8/28(金)	7/1(水)～9/1(火)	受付は年間を通じて行っています
試験日	9/19(土)・26(土)	9/16(水)～27(日)のうち指定する1日	受付時にお知らせします
試験会場	受付時にお知らせします	Webによる	Webによる

※その他の募集種目は、お問合せください。

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

訓練見学説明会・体験会 参加者募集

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

◆訓練見学説明会

- 時 6/10(水)9:30～12:00(9:00～受付)
6/24(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 6/10(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

生産性向上支援訓練 受講者募集

◆業務効率を向上させるワープロソフト活用

- 時 6/26(金)9:30～16:30 備 申込期限6/5(金)

◆SNSを活用した情報発信(基礎編)

- 時 7/9(木)9:30～16:30 備 申込期限6/19(金)

対 企業(事業主)から指示を受けた在職者(事業主ご自身も受講可能)

人 各コース15人 料 各コース2,200円

申 申込期限までに、ポリテクセンター青森(☎017-777-1187)へ

所 問 ポリテクセンター青森(☎017-777-1186)



HP(申込書はこちらから)

青森高等技術専門校 職業訓練生募集

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

対 ハローワークに求職申込みを行い、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた

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

◆介護実務者研修科1

- 時 8/20(木)～R9.2/19(金)(6か月) 人 14人 備 申込期間6/22(月)～8/6(木)

◆パソコン・生成AI活用科1(eラーニング)

- 時 8/27(木)～R9.2/26(金)(6か月) 人 12人 備 申込期間6/29(月)～8/13(木)



県HP

青森県立青森高等技術専門校

「職業訓練指導員試験事前講習(指導方法)」受講生募集

時 8/4(火)～7(金)(4日間)18:00～21:00

対 在職者で職業訓練指導員試験(学科試験:指導方法)を受験予定のかた

人 10人 料 1,000円

所 申問 7/13(月)までに青森高等技術専門校(☎017-738-5727)へ



県HP

子育てひろば

open space for childcare

ご覧ください!

子どもの権利相談センター活動報告書

市では、いじめ、体罰など、子どもの権利侵害に関する相談を受け、その救済と権利の回復を図るための機関として、「子どもの権利相談センター」を設置しています。このたび、令和7年度の活動を報告書にまとめました。

報告書は、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧いただけるほか、市HPにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

子どもの権利侵害に関する相談は 子どもの権利相談センター「ホッたるうむ」へ

いじめ・体罰・友達や家族のことなど、18歳未満の子どもの権利侵害に関することであれば、どなたでも相談できます。悩んでいること、心配なこと、話してみませんか?秘密は守ります。

◆受付時間 原則、月～金曜日 10:00～18:00(祝日、年末年始を除く)

相談しやすい方法でご相談ください

- 窓 口 駅前庁舎3階 こども・若者政策課内
- 電 話 0120-370-642
- F A X 017-763-5678
- メー ル ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp
- 手 紙 〒030-0801 新町一丁目3-7 子どもの権利相談センター「ホッたるうむ」宛



相談フォーム



☎こども・若者政策課(☎017-734-5320)

6月は児童手当の支給月

児童手当(4・5月分)を6/12(金)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。手続きが遅れると受給できない月が発生する場合があります。

※市外へ転出された場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なる場合があります。

※公務員のかたは、支給日が異なります。また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続きのほか、市役所での手続きも必要です。

児童手当現況届の提出をお忘れなく

下記に該当するかたが引き続き児童手当を受給するためには、現況届の提出が必要です。

- 第三子以降算定額算定対象者(18歳年度末を経過した後22歳年度末までの間にあって親などに監護相当・生計費の負担があると申し出た子)のうち、職業などが学生以外の子がいるかた
- 離婚協議中で配偶者と別居されているかた
- そのほか、青森市から提出の案内があったかた

対象者(公務員を除く)には関係書類を郵送しますので、期限内に必ず提出してください。提出がない場合には、6月分以降の手当が差し止めとなりますので、ご注意ください。

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

「児童扶養手当受給に関する重要なお知らせ」を郵送します

児童扶養手当は生活の安定と自立の促進のための制度です。手当の受給から5年等経過したときなどにおいて、就労が困難な事情がないにもかかわらず就労意欲が見られない場合は支給額の2分の1が支給停止となります。

対象者に「児童扶養手当受給に関する重要なお知らせ」を郵送しますので、必要書類を期限内に届出してください。

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

ファミリー講座 要予約

子どもの就学先決定に悩んだら!～子どもが学習する最適な環境を見つけよう～
就学先決定の不安をひとりで抱え込まないで、最適な学習環境を知る機会とします。

講師:土崎純子(青森市教育委員会 指導課 指導主事)

時 6/5(金)10:00～12:00 所 西部市民センター

対 就学している子どもの保護者 人30人

申 1週間前までに申込みフォームから申込み、または青森市子育てサポートセンター(☎017-774-6537 火曜日10:00～13:00または留守電受付)へ

☎青森市子育てサポートセンター(☎017-774-6537、aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp) または、文化学習活動推進課(☎017-718-1384)



サークル体験講座 要予約 「英語を得意教科にしよう」(全2回)

中学・高校生の英語学習をサポートする勉強会を開催。教科書や問題集、宿題を持ち寄り、参加者のペースに合わせて進めます。

講師:下山裕子さん(アコールサークル English salon)

時 ①6/17(水) ②6/24(水) ①②17:00～19:00

所 働く女性の家「アコール」談話室 対 中学生または高校生 人5人(申込順)

備 現在使用中の英語の教科書と問題集、学校の宿題など、筆記用具持参

申 問 6/16日(火)までに、氏名・電話番号・学年をアコール登録団体「English salon」(木村 ☎017-763-0296/月～金18:00～21:00)へ

第41回子どもの祭典

ショータイム、青空迷路、ふわふわ滑り台、模擬店、ゲームコーナーなどの催し物を用意しています。

時 7/5(日)9:00～14:00 所 浪岡総合公園

料 参加券 1枚500円(当日券販売なし)

申 6/3(水)～19(金)に、浪岡地区の児童館、中央公民館で販売

☎子どもの祭典事務局(浪岡中央児童室 ☎0172-62-3035)



朝めし握れ!おにぎりフェス 要予約

中学・高校生、いまこそ高めよう!自炊力と骨密度

おにぎりフェス ゲスト:ライスボール実土里さん

コツ骨教室 講師:田中直さん(弘前大学大学院医学研究科 医師・博士)

時 6/28(日)11:00～13:30 所 アピオあおもり1階 調理実習室

対 中学生・高校生(保護者同伴参加可) 人会場24人、オンライン100回線

料 会場500円、オンライン1,000円

備 エプロン・バンダナ・手拭き用タオル持参

申 6/20(土)までに申込みフォームから申込み

☎青森中央短期大学 食物栄養学科 森山研究室(☎017-728-0121(代)、csk@aomoricgu.ac.jp)



申込みフォーム

マタニティ講座 要予約



①お口のケアと食育講座

お口のケアで早産予防&赤ちゃんの歯を守ろう!【講師/歯科医師】、妊娠期からの食事と妊娠期からの食育など

時 6/20(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 入 16組(申込順)

②出産・育児の準備講座

もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】、妊婦さんってこんな感じ(妊娠疑似体験)など

時 6/30(火) 10:00~12:00(9:30~9:50受付)

所 浪岡総合保健福祉センター 入 6組(申込順)

対 本市に住み票がある妊婦とご家族 備 母子健康手帳、筆記用具持参
申 問 ①6/15(月)~19(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ
②6/22(月)~26(金)に、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

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、沐浴やオムツ交換などの実践方法をお伝えします。

時 6/15(月) 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(データ通信料は利用者負担)

入 5組(申込順)

申 6/12(金)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)



フッ素塗布を受けましょう

本市の3歳児のむし歯のある割合は、全国と比べて高くなっています。むし歯を予防するために、定期的にフッ素塗布をし、歯科医に歯の状態を確認してもらうことが有効です。

所 指定歯科医療機関

対 本市に住み票がある1歳6か月~3歳のお誕生日までの幼児でフッ素(フッ化物)塗布を希望するかた

料 無料(最大4回)

備 母子健康手帳、フッ素塗布受診票持参

※フッ素塗布受診票は1歳6か月児健康診査の際に交付しています。青森市へ転入されたかたなどは、お問合せください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)



青森市子育てひろば 要予約

絵本の読み聞かせや手遊び、親子で楽しむふれあい遊び、育児相談の場を開催します。保育士と子育て応援隊と一緒に遊びましょう。

時 6/25(木) 10:00~11:30 所 小柳小学校地域連携プラザ

対 0歳~小学校就学前のお子さんとその保護者 入 10組

申 問 6/23(火)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

大野子育て広場 要予約

子育てメイトによる絵本の読み聞かせや手遊びなどで楽しく遊びましょう。

時 6/18(木) 10:00~12:00 所 大野市民センター2階和室

対 0歳~小学校就学前のお子さんとその保護者 入 7組

申 問 6/17(水)までに、青森市子育てメイト連絡協議会(林 ☎090-2364-3771、蔦谷 ☎090-8619-2367)へ



青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

青森市ファミリー・サポート・センターは、子どもを預けたいかた(利用会員)と預かるかた(サポート会員)のネットワークを作り、地域みんなで子育てを支え合う会員組織です。

サポート内容は、保育所などの開始前、終了後の預かり、買い物など外出の際の預かり、病児・病後児の預かり、保育施設などへの送迎などです。

サポート会員の登録には、センターが指定する講習の全日程の受講が必要です。講習会に参加して、サポート会員に登録し、サポート会員として活動できるかたを募集します。

※サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます。

※送迎対応可能なサポート会員が特に不足しています。

時 6/24(水)~7/10(金)のうちの6日間 ※詳しくは、お問合せください。

所 青森県総合福祉センター 入 20人(申込順)

問 青森市ファミリー・サポート・センター(☎0120-916-800)



市民図書館のおはなし会

＊ぴよぴよおはなし会

時 6/5・12・19・26(金) 11:00~11:20

対 概ね0~3歳と保護者

所 市民図書館7階 児童ライブラリー「おはなしのへや」

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

＊にこにこおはなし会

時 6/6・13・20・27(土) 14:00~14:20

対 概ね3歳~小学2年生と保護者

市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】



油川市民センター 6/13(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室

中央市民センター 6/14(日) 10:00~10:30 2階 茶華道室

古川市民センター 6/14(日) 10:30~11:00 1階 和風学習室(A)

西部市民センター 6/24(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1

戸山市民センター 6/28(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) 惑星~夜空をさまよう星たち~

時 毎週土曜日 ①11:00~ ②13:30~ 毎週日曜日・祝日(21日を除く) 13:30~

★ プラネくとと星空さんぽ 絵話「正義の女神アストレア」(幼児向け/約40分)

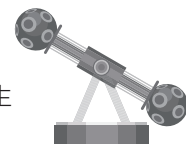
時 毎週日曜日・祝日(21日を除く) 11:00~

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

プラネタリウム操作体験 ~プラネタリウム博士になろう!~

今日から君もプラネタリウム博士!1日限定、プラネタリウムの操作体験イベントを開催します。

時 7/29(水) 13:30~15:30 対 小学4年生~中学2年生 入 15人(抽選) 申 ★23ページ下部参照



所 問 中央市民センター(☎017-734-0164)

あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

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

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

季節の講座

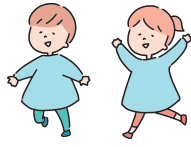
遠足ごっこ

時 6/30(火) 10:30~11:30

内 プレイルームで手作りのバスに乗って親子で遊ぼう!

対 0歳児から就学前の子どもと保護者

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。



地域子育て支援センター

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。市内に6か所あります。

【開設日】月~土曜日(祝日、年末年始を除く)

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

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



つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。【開設時間】9:00~18:00(土・日、祝日は17:00まで/12/29~1/3は休み)

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

子育て講座

きらきらチアダンス&紙芝居 要予約

時 6/30(火) 10:30~11:30

内 親子でチアダンスを体験し、楽しい時間を過ごしましょう

講師:中村俊子さん(ウルトラキッズチアーズ)

対 お座り~3歳11か月のお子さんと保護者 人10組(申込順)

申 6/1(月)9:00~「さんぽぽ」へ

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。



駅前庁舎ご来庁の際は

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。

託児をご利用できます

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 6/30(火)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 7/8(水)・22(水) 10:00~11:30

内 言語聴覚士による個別相談

対 発音や吃音などことばの心配がある子ども(概ね3歳~就学前)と保護者

時 7/27(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 7/15(水) 14:00~15:30

内 医師による個別相談

対 発達に心配のある子ども(就学前)と保護者

楽しくあそび!

対 ことばの遅れなどの発達に心配のある子ども(1歳~概ね3歳)と保護者

時 7/6(月)・21(火) 10:00~11:00

内 集団あそび

時 7/21(火) 10:00~11:30

内 相談専門員による個別相談

6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 8:30~18:00 ☎017-718-2983

◆ハミガキ相談:「歯科衛生士による相談」 6/15(月)9:30~12:00

申問 ハミガキ相談のみ1週間前までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談:6/11(木)9:30~11:00

申問 1週間前までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

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



国スポ大会正式競技! 要予約

ゴルフはじめての一步「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 7/10(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 6/18(木)~29(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



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 ①6/22(月) ②7/2(木) ①②ともに10:00~、11:00~

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住民票がある妊婦さん・産婦さんとその赤ちゃん

人 各日各回ともに1組(申込順)

備 母子健康手帳、乳房相談のかたはバスタオルとフェイスタオル持参

申問 ①は6/19(金)、②は7/1(水)までに、

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



ファミリーエンジョイテニス!! 要予約

スポンジボールでのキャッチボール、的当ゲームなど、親子で遊びながらテニスを楽しめます。

時 7/20(月)

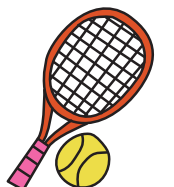
【幼児の部】9:30~11:00(9:00受付、9:15開会式)

【小学生の部】11:15~12:45(10:45受付、11:00開会式)

所 カクヒログループスーパーアリーナ サブコート

対 小学校3年生以下とその保護者 備 室内用シューズ持参

申問 7/10(金)までに、子どもの氏名・性別・年齢・テニス経験の有無・保護者の氏名・連絡先をEメールまたはショートメールで、日本女子テニス連盟青森県支部(岩本 ☎080-5849-9601、✉miwa@iwamoto.nu)へ



健康・医療ナビ

Health and Medical Care



熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

【室内では】

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを使用
- ・室温をこまめに確認

【屋外では】

- ・日傘や帽子的着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

【からだの蓄熱を避けるために】

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分補給

- ・屋外でも、室内でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

熱中症予防ドリンクの作り方

砂糖 大さじ4と1/2
塩 小さじ1/2

糖分を抑えたいかたは砂糖の分量を調整するか甘味料を使用
レモン少々 (好みで分量調整)

水 1000ml

水の代わりに麦茶でもOK

引用)働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

作った日に飲み切る

健康づくり推進課(☎017-718-2942)

熱中症対策にエアコンの試運転を!

家の中での熱中症予防のため、夏シーズンの前に、各ご家庭において早期にエアコンの試運転を行いましょ!夏本番の修理や設置工事は非常に混み合います。

環境政策課(☎017-718-1178)

あおもり健康生活応援レシピ大募集

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイデアを広く共有するため、“あおもり健康生活応援レシピ”を募集します。応募いただいたレシピは8月31日(やさいの日)に市HPで公開します。皆さんご自慢のレシピをぜひご応募ください。※応募レシピは自作のものに限ります。

◆テーマ 「夏の元気は野菜から!さっぱり健康ごはんレシピ」

◆応募内容 テーマに沿い、野菜を使った素材の味を生かしたレシピ

時 6/1(月)~30(火)

申 ①応募フォーム ②メール:件名を「あおもり健康生活応援レシピ」と記入し、

genki-plaza@city.aomori.aomori.jpへ

③郵送:〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ

②③は、申込書(元気プラザ、市民センターなどに備付、市HPに掲載)に、レシピと工夫した点などを記入の上、メニューの出来上がり写真や画像データを添える

健康づくり推進課(☎017-718-2942) 1003177



応募フォーム

医師による健康教室/健康相談 要予約 「大人の発達障害」

発達障害という概念はもともと、子どもたちに対して生まれました。その後、大人のかたへの支援へと広がりました。今回、医療の視点からお話します。

講師:村上拓也さん(医療法人芙蓉会 理事長)

時 6/16(火) ①健康教室13:00~14:00 ②健康相談14:00~15:00

所 アピオあおもり ①60人(申込順) ②4人(申込順) 料 無料

申 ①は6/15(月)まで、②は6/9(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

6月4日~10日は歯と口の健康週間 ~歯みがきは体を守る最前線~

◆8020(はちまるにいまる)運動

いつまでもおいしく食べ続けるため、日々の手入れで元気な歯を保つことが大切です。厚生労働省では「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とした「8020運動」を進めています。生涯を通じた歯の健康づくりで健康寿命を延ばしましょう。

◆かかりつけ歯科医をもとう!

かかりつけ歯科医とは、歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽な相談に応じるなど、皆さんの歯と口の健康づくりを応援してくれる歯医者さんのことです。皆さんもかかりつけ歯科医をもって歯と口の健康づくりを実践していきましょう。

◆歯を丈夫に保つためのワンポイントアドバイス

- ・間食を少なめに、食べたらずう歯磨きをするなどの習慣を心掛ける
- ・正しい磨き方を習慣づける(歯ブラシを軽くあて、細かく動かして、歯の1本1本を丁寧に磨く)
- ・定期的に歯の検診を受ける



◆歯周疾患検診を受けましょう

歯と口の健康を守ることは全身の健康を守ることにつながります。対象のかたは、この機会にぜひ歯周疾患検診を受けましょう。

所 指定歯科医療機関

対 市民で、今年度20・30・40・50・60・70歳になるかた

※対象者へ受診者証を5月末から順次送付予定

料 無料(年度内1回)※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担



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)

歯と口の健康週間 (むし歯予防キャンペーン)

歯科医師会・歯科技工士会・歯科衛生士会・歯科医療専門学校・青森市食生活改善推進員会・言語聴覚士会・各企業が様々な無料体験ブースをご用意。歯と口の健康について考える良い機会となるイベントです!

時 6/6(土)14:00~16:30・7(日)10:00~15:00 所 サンロード青森 サンホール
内 無料フッ素塗布、無料口腔がん健診、無料咬合ガムテスト、無料口唇閉鎖力検査(りっぷるくん)など 料 無料

問 一般社団法人青森市歯科医師会 事務局

(☎017-734-5695/月~金9:00~17:00、土9:00~12:00)

後期高齢者歯科口腔健診のご案内 要予約

歯と口の健康は全身の健康につながります。対象のかたは、この機会にぜひ歯科口腔健診を受けましょう。

所 指定歯科医療機関(要事前予約)

対 後期高齢者医療制度被保険者 ※75歳に後期高齢者医療制度被保険者となるかたは75歳の誕生日以降に受診してください。

料 無料(年度内1回 ※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担)

申 指定歯科医療機関へ事前予約の上、以下のいずれかを提示し受診してください。

- ・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

問 国保医療年金課(☎017-718-1146)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

在宅要介護者訪問歯科健康診査 要予約

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

対 次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
 - ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3~5のかた
 - ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた
- ※在宅には、有料老人ホーム、認知症高齢者グループホーム入居者も含まれます。

料 無料(年度内1回 ※治療費は自己負担)

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

集団健診・検診(7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	7/1(水)・4(土)・9(木)・16(木) 女性のみ、 22(水) 午前のみ、29(水) 〈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	7/25(土) 午前のみ 〈午前の部〉7:00~8:30

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	偶数年齢の女性*4	1,020円	午後の部
	60歳以上		無料	
骨粗しょう症検診*5	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40歳になるかた	1,320円	1,320円	午前の部

- *1 必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)
- *2 青森県総合健診センターは、女性のみ午後受付
- *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



青森市公式LINE 市HP
各種健診・がん検診等
WEB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(7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
7/6(月)	8:30~9:00	中央市民センター石江分館
	9:30~10:00	市役所駅前庁舎前(中央古川通り側)
	10:30~11:30	柳川庁舎 駐車場
	13:00~14:00	カブセンター西青森店 駐車場
7/29(水)	8:30~9:00	高田教育福祉センター前
	9:30~10:00	片岡福祉館前
	10:30~11:30	サンロード青森(西中央出入口付近)
	13:00~14:00	マエダストア八重田店 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のいずれか)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 6/25(木) 13:15~14:00 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料
申 問 6/18(木)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ

がん検診などの受診者証・無料クーポン券を送付します

対象者へ5月末から順次送付します。有効期限はいずれもR9.3/31(水)です。

◆対象者 令和8年4月2日~令和9年4月1日に、以下の年齢に達するかた
◆受診者証

- ①ABC胃がんリスク検診(1,320円)…40歳になるかた
- ②大腸がん検診(無料)…40歳になるかた
- ③歯周疾患検診(無料)…20・30・40・50・60・70歳になるかた
- ④子宮頸がん検診(無料)…30歳になる女性

◆無料クーポン券

- ①子宮頸がん検診…21歳になる女性
- ②乳がん検診…41歳になる女性

※無料クーポン券が届く前に、対象の検診を受診した場合は、受診料(自己負担金)を払戻します。払戻し対象者には9月末までに案内を送付します。人間ドック・職場検診・任意検診・保険診療などは対象となりません。

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)

健診結果説明会・特定保健指導のご案内 要予約

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

時 6/26(金)、7/23(木)、8/24(月) 9:00~11:30(一人20分程度) 所 元気プラザ
対 40~74歳の青森市国民健康保険加入者で今年度の特定健康診査を受けたかた
料 無料 申 問 各開催日の前日(土・日、祝日の場合はその前日)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2941)へ

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
元気プラザ 申 各講座の前日までに、☎☎へ	①6/2(火) ②6/9(火) ③6/23(火) ④6/30(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 ②~④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) ②~④50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(2階中会議室) 申 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	6/3(水)・18(木)・7/1(水) 10:00~11:30 椅子に座って行う運動	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)持参
小柳小学校 地域連携スペース 申 ☎☎へ	6/4(木)・18(木)、 7/2(木)・16(木) 13:30~15:00 寝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・ヨガマット持参。動きやすい服装でお越しください。
西部市民センター1階アリーナ 申 ①②は申込不要 ③は前日までに、☎☎へ	6/10(水)10:00~11:30 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング・健康体操 ②血管年齢や握力測定などの健康チェック ③健康相談(予約優先)	備 汗拭きタオル・飲み物、内履き持参。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 ☎☎(申込不要)	6/11(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	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 申 前日までに、☎☎へ	6/17(水)10:30~11:45 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。
中央市民センター寿集会室 申 6/1(月)~24(水)に、☎☎へ	6/25(木)10:00~11:30 寝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 ヨガマットまたはバスタオル・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。
浪岡中央公民館3階 小ホール 申 前日までに、☎☎へ	6/26(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。

★ 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 6/11(木)10:00~11:30 所 中央市民センター 中会議室2
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・飲み物持参、運動靴、動きやすい服装でお越しください。
申 6/1(月)~10(水)に、☎☎へ

★ 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 6/26(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 6/25(木)までに、☎☎へ

★ 三内まちかどかんたん健康チェック

時 6/26(金)10:00~12:00 所 ユニバース三内店つろぎコーナー
内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定 料 無料 問 ☎☎(申込不要)

★ 預筋通帳の記帳・新規作成しませんか 要予約

時 6/15(月)①9:30~10:30 ②10:30~11:30 所 元気プラザ
内 「預筋通帳」は、筋肉の状態を定期的に確認するための通帳です。次の項目を計測して通帳に記帳します。※預筋通帳をお持ちのかたは積極的にご参加を!
①握力 ②脚部筋肉量点数(脚点) ③ふくらはぎ周囲径 ④2ステップテスト
人 20人程度 料 無料 備 素足で計測します。動きやすい服装でお越しください。
申 1週間前までに、☎☎へ 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

★ ハンセン病療養所を一緒に歩こう! 要予約

時 6/22(月)10:00~11:45 所 国立療養所 松丘保養園
内 お話と園内ウォーキング(内約2km) ※小雨決行 人 20人程度 料 無料(保険加入なし)
備 飲み物・汗拭きタオル・雨具持参、動きやすい服装でお越しください。
申 6/19(金)までに、☎☎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 6/12・26(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
※雨天時または熊の目撃情報があった場合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
問 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 要予約

~青森市スポーツ広場~横内川遊水地の役割など防災について学ぼう

時 6/23(火)9:20~12:00 所 スポーツ広場(管理事務所)集合・解散
内 健康チェック・ウォーキング ※雨天時は、屋内で体操
人 15人程度 料 100円(保険料など)
備 飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装でお越しください。
申 6/16(火)までに、☎☎へ

QOL健診の測定が学べる! 要予約 健やか協力隊員養成研修の受講者を募集!

健やか力推進センターのQOL健診などを一緒に実施し健康について学ぶ「健やか協力隊員」を募集!健康教養講座・測定機器の演習を行います。詳しくは、青森県医師会HPをご覧ください。

時 6/26(金)9:15~12:20(受付9:00)
所 カクヒログループスーパーアリーナ 2階多目的室 人 30人 料 無料
申問 6/11(木)までに、青森県医師会 健やか力推進センター 申込みフォーム
(☎017-763-5590、📠017-763-5591、📧suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.ne.jp)へ



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。ゆっくりと歩いても運動効果は十分。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、推定野菜摂取量、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 6/20(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
申問 6/17(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912、📠017-743-6276)へ

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

推定野菜摂取量や体組成・立ち上がりテストなどの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)1人20分程度
時 6/18(木)10:00~15:00(14:30受付終了)
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア 人 50人 料 無料
申問 6/17(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



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、推定野菜摂取量、尿ナトリウム)
★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 6/29(月)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 沖館市民センター 2階中会議室(A)(B)
対 血圧や糖尿病について詳しく知りたいかた 料 無料
申問 6/25(木)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

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	6/7(日)・20(土)・7/5(日)・25(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 受付中 ※申込順	6/6・20・27(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	6/10(水) 7:00~(1時間程度)	人 20人 料 1回500円
太極拳教室 申 受付中 ※申込順	6/13・20・27(土)・ 7/17・24・31(金) 18:30~20:30	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
カクヒログループスーパーアリーナ ☎017-762-7105 ※7月は第3月曜日が祝日のため、翌21日(火)が休館日となります。		
自宅でできる 肩回りのストレッチ 復習を含めてパート2 申 当日参加OK	6/14(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(初級) 申 当日参加OK	6/13(土) 13:00~14:00 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・ ウェア持参。
キッズノビティ(中級) 申 当日参加OK	6/13(土)14:30~15:30 6/19(金)18:00~19:00 6/21(日)13:00~14:00 場所:多目的室C	対 4~9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参。
キッズノビティ(上級) 申 当日参加OK	6/21(日) 14:30~15:30 場所:多目的室C	対 4~9歳 人 10人 料 無料 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参。
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106		
小学生野球教室 申 受付中	6/30(火) 18:00~20:00(17:30~受付)	対 小学2~6年生 人 20人 料 1回500円
プロのスポーツトレーナーが 教えるストレッチポール教室 申 受付中	6/2(火) 18:30~19:20(18:00~受付)	対 どなたでも 料 初回600円 2回目以降1,200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6/27(土)・29(月)	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	6/6・13・20(土)10:00~12:00 6/14(日)13:00~15:00(計4回) 予備日6/28(日)13:00~15:00	対 どなたでも 料 月4,000円 ペア割500円引き
テニスクリニック 申 6/1(月)~ 電話・窓口で受付	6/16(火)・19(金)・26(金)・30(火) 7/3(金)10:00~12:00(計5回) 予備日7/10(金)・14(火)・ 17(金)・24(金)10:00~12:00	対 18歳以上の 硬式テニス経験者 料 5,000円

青森県立保健大学 要予約
「市民公開講座・学生実習報告会」

◆市民公開講座

- 第1部「積極的な老い」とは何か?
—高齢化が進む地域における健康づくり活動へのヒント—
講師:小山幸さん(健康科学部 社会福祉学科)
- 第2部「運動前の運動、運動後の運動」
講師:橋本淳一さん(健康科学部 理学療法学科)

◆学生実習報告会

- 第3部「学生のヘルスプロモーション活動の発表」
青森市(荒川地区)において、1年生が地域をまわり、住民の皆さんに
インタビューした内容をもとに発表します。

時 6/17(水)【市民公開講座】10:20~11:50【学生実習報告会】12:40~15:50
所 青森県立保健大学 B棟 115 料 無料
申 6/12(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)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 ①6/9(火)19:00~ ②6/20(土)10:00~

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)



高齢者補聴器購入費助成事業

加齢により聴力が低下した高齢者に対し、補聴器を購入する費用の一部を助成します。なお、助成を受けるためには、補聴器を購入する前に申請が必要です。購入済のものは対象となりません。

◆対象 市内に住所を有する65歳以上のかたで、次の要件を全て満たすかた

- ・両耳の聴力レベルが原則30デシベル以上70デシベル未満で、身体障害者手帳(聴覚障害)の交付対象とならないかた
- ・一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が認定する補聴器相談医により、補聴器の装用が必要であると判断されたかた

◆助成対象機器 管理医療機器の認証を受けた補聴器本体(新品に限る)

◆助成額 上限3万円または実支出額の合計のいずれか低い額

申 7/1(水)~R9.2/26(金)に、

下記を持参の上、高齢者支援課または浪岡振興部健康福祉課へ

- ①補聴器相談医が作成した「補聴器適合に関する診療情報提供書(2018)」
- ②認定補聴器専門店または、認定補聴器技能者が在籍する補聴器販売店が①に基づき作成した見積書(対象となる補聴器販売店については、別途お問合せください。)
- ③委任状(代理の者が申請する場合)

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

まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ ※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)) 9:30~受付	①6/3(水) ②6/17(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!
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) 10:00~受付	①6/8(月) ②6/22(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体操!
サンロード青森 (1階 サンホール) 10:30~受付	①6/9(火) ②6/30(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②+10分の運動でロコモ予防
シーナシーナ青森 (1階 フードコート) 10:00~受付	①6/10(水) ②6/24(水) 10:30~11:30	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ココロもほかほか!寿永体操
アウガ (1階 駅前スクエア) 10:15~受付	①6/11(木) ②6/25(木) 11:00~12:00	①ずっと元気で体操 (いたいぞう!) ②楽しく笑って脳トレ
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00~受付	①6/12(金) ②6/30(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

みんなで備える! 要予約
つどいの場のための救急知識

住民運営のつどいの場での熱中症や体調急変に備え、必要な応急手当てや救急車を呼ぶ判断基準を学びます。「もしも」のときに慌てず、大切な仲間間の笑顔を守る知識を身につけましょう。

時 6/29(月)13:00~14:00 所 アウガ5階 AV多機能ホール

対 高齢者のつどいの場の運営者など 人 50人 料 無料

申 6/22(月)までに、氏名・年齢・電話番号・サロン名を

高齢者支援課(☎017-734-5326、☎017-734-5789)へ

若年性認知症の人と 家族のおしゃべり会「ゆるっと会」

要予約

若年性認知症のご家族やご本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換や物づくりなどを行っています。途中参加・退室も可能です。

時 6/14(日) 13:30~15:30 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

対 若年性認知症の本人・家族・支援者など 人 10人程度 料 無料

申 6/12(金)までに、

高齢者支援課(☎017-734-5206、📠017-734-5789)へ

認知症カフェに参加してみませんか

認知症カフェは、認知症の人やご家族、地域のかたたちが気軽に集まりおしゃべりを楽しんだり、学んだりできる場です。専門職への相談もできます。まずは気楽な気持ちでご参加ください。

市内11か所の各青森市地域包括支援センターで開催しています。開催場所や日時など、詳細は各地域包括支援センターへお問合せください。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)



市HP

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 6/21(日) 13:00~15:00 所 しあわせプラザ

対 認知症の人の介護者など 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)

HIV(エイズ)検査を受けてみませんか

要予約

6/1(月)~7(日)はHIV検査普及週間です。早期発見・早期治療のためには検査を受けることが大切です。検査は匿名で受けることができ、市HPからも予約できます。また、希望者は性感染症(クラミジア、梅毒)とB型肝炎、C型肝炎検査も受けることができます。

時 原則月2回(13:00~14:00受付) 所 青森市保健所(元気プラザ)別館1階

人 10人程度 料 無料

申 事前に、市HPまたは感染症対策課エイズ相談専用電話(☎017-765-5295)へ

※検査日程は市HPをご確認ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282) ID 1003146

身体障がい者の巡回診査(整形外科)

要予約

新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたや、再認定が必要なかた、障がいの程度の変更が予想されるかた、義肢・装具などの補装具の交付・再交付または修理を必要とするかたなどの診査を行います。

身体障害者手帳(お持ちでないかたはマイナンバーカードなど身分の分かるもの)を持参してください。

※当日の診察のみでは判定が困難な場合があります。

※新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたで、かかりつけの病院がある場合はレントゲン写真や紹介状など、病名・治療の状況や身体状況が分かる書類をお持ちください。

※脳血管障がい(脳出血、脳梗塞など)による障がいの診察は、発症から3か月以上経過しているかたが対象です。

※補装具については、基準外交付が必要な場合など複雑な診断を要するもの(電動車いす、座位保持装置、特例補装具、骨格構造義肢などの複雑な処方をする義肢・装具、オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの新規処方など)は診査対象となりません。

・マスクを着用の上ご来場ください。

・当日、発熱や風邪症状がある場合は来場を控えてください。

時 7/1(水) 【診察】9:30~12:00(9:00~10:00受付)

所 しあわせプラザ 料 無料

申 6/30(火)までに氏名・生年月日・電話番号を

障がい者支援課(☎017-734-5319、📠017-734-5329)

または、浪岡振興部健康福祉課(0172-62-1113、📠0172-62-0023)へ

ハンセン病を正しく理解しましょう

6/22(月)は、厚生労働省が定めた「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。ハンセン病患者や元患者のかたがたは、人権を大きく制限・制約され、長い間、多くの偏見と差別に苦しんできました。その事実を厳粛に受け止め、ハンセン病について一人ひとりが正しい知識と理解を持ち、偏見と差別をなくし、温かく迎え入れる社会を実現しましょう。

ハンセン病は、

- ・遺伝する病気ではありません。
- ・感染力のきわめて弱い細菌による病気です。
- ・有効な治療薬により完治します。
- ・治癒したあとに残る変化は後遺症にすぎません。
- ・回復したかたに接触しても感染することはありません。
- ・今日の日本では、感染源になるものはほとんどありません。

問 福祉政策課(☎017-734-5313)

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)

急病センターは、曜日によって診療科目・診療時間が異なりますので、ご確認の上受診をお願いします。

	内科	小児科	外科	診療時間(予約不要)
月	○	休	休	19:00~21:00(20:30受付終了)
火	○	○	○	19:00~22:00(21:30受付終了)
水	休	○	休	19:00~21:00(20:30受付終了)
木	○	○	○	19:00~22:00(21:30受付終了)
金	○	○	休	19:00~21:00(20:30受付終了)
土	○	○	○	19:00~22:00(21:30受付終了)
日	○	○	○	19:00~22:00(21:30受付終了)

5/3~5、12/29~1/3は曜日に関わらず内科・小児科・外科を診療(21:30受付終了)

◆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(消防本部 ☎017-722-2211)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
6/7(日)	フラワー歯科医院	017-723-8898	緑三丁目
6/14(日)	S DENTAL CLINIC 佐藤歯科	017-763-5418	篠田三丁目
6/21(日)	大空歯科クリニック	017-718-4511	浪館前田四丁目
6/28(日)	柳谷歯科医院	017-739-1766	青葉三丁目

・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

ダイシンベースボールスタジアム (青森市宮野球場)が 6/6(土)にリニューアルオープン!

昭和25年に開設された市宮野球場は、前回(平成12年)の改修工事から25年が経過し、施設の老朽化が著しいため、本年開催される第80回国民スポーツ大会に向け、約1年間利用を休止し、大規模改修工事を行いました。

選手の皆さんが安心・安全にプレーできるよう、グラウンドの段差解消やラバーフェンスの張替えなどを行ったほか、照明設備のLED化、映像や球速表示が可能なスコアボードへの更新など、観覧する方も楽しめる施設となりましたので、ぜひ、市宮野球場をご利用ください。



リニューアル後のスコアボード

図 地域スポーツ課 (☎017-718-1428)

「青森市自動車運送事業経営戦略(2021-2030)改定(素案)」へのご意見を募集します

わたしの意見提案制度(パブリックコメント)を実施します。お寄せいただいたご意見は、内容を検討し、意見の概要とそれに対する市の考え方を公表します。個別に回答はしませんのでご了承ください。詳しくは、縦覧場所備付けの意見募集要領または市HPをご覧ください。

◆概要 バス交通を将来にわたって維持していくための中期的な経営の基本計画である「青森市自動車運送事業経営戦略(2021-2030)」を近年の社会情勢の変化などを踏まえ、改定を行うものです。

◆縦覧・意見募集期間 6/21(日)まで

◆意見を提出できるかた ①市内に住所を有するかた／②市内に事務所等を有する個人・団体など／③市内の事務所等に勤務するかた／④市内の学校に在学するかた／⑤意見募集事案に利害関係を有する個人・団体などのいずれかに該当するかた

◆縦覧場所 交通部管理課／市役所各庁舎／各支所・市民センターなど ※閉庁・休館日を除く

◆提出方法 氏名・住所を記入の上、郵送、FAX、直接持参いただくか、市HP「市民参加の広場(わたしの意見提案制度)」からお送りください。

※持参は閉庁日を除く。郵送は当日消印有効

◆提出先 〒039-3503 野内字菊川47-1

交通部管理課(東部営業所2階) (☎017-726-5475)

図 管理課 (☎017-726-5488) ID 1010773

熱中症対策「クーリングシェルター」 「涼み処」協力店舗など募集

夏季の最高気温上昇に伴い、熱中症による健康被害を防止し、市民の生命と健康を守るため、クーリングシェルターや涼み処の設置にご協力いただける店舗や施設を募集します。

◆クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラート発表時に開放(市と協定締結)

◆涼み処 7/1(水)～9/30(水)に開設

◆時間 各店舗などの営業時間内でご協力可能な時間(市HPで公表)

◆場所 適当な冷房設備などがあるところ

図 環境政策課 (☎017-718-1178) ID 1002092

6月25日は無事故の日

市では、6月25日を「青森市民交通安全行動の日」(通称:無事故の日)と定めています。

自分自身を交通事故から守るため、また、大切な人を交通事故の被害者や加害者にしないためにも、家族や地域ぐるみで交通ルールの遵守と交通マナーの徹底を心掛け、交通安全に努めましょう。

◆青森市民交通安全行動の日の集い

時 6/25(木) 15:30～16:20 ※雨天中止 所 青森駅前公園

内 式典、園児によるダンス披露、反射材の無料配布

◆ハンド&サンクス(渡る合図とありがとう)で安全横断

横断歩道では、横断者がいるときまたは横断しようとする人がいる場合、車両などは必ず一時停止しなければなりません。

歩行者は「手を上げる」「手を差し出す」などで横断する意思表示をし、止まった車に感謝の気持ちを伝える「ハンド&サンクス」を心掛けましょう。

図 生活安心課 (☎017-734-5258)

令和8年度青森市住宅用自家消費型太陽光 発電設備等導入支援事業費補助金

家庭部門における温室効果ガス排出量の削減を図るため、住宅用自家消費型太陽光発電設備及び蓄電池の導入に対する支援を行います。補助金交付の対象となる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

補助対象設備	補助金額	上限
自家消費型太陽光発電設備	5万円/kW ※太陽光パネルとパワーコンディショナー出力の低い値(小数点以下切り捨て)に乗じて算出	25万円
蓄電池	対象となる蓄電池価格(上限14.1万円/kWh)の3分の1 ※蓄電池の容量(kWh)は小数点第二位以下を切り捨て	35万円

※補助金の交付対象は、R9.1/29(金)までに設置と支払いを完了するものです。

※補助対象設備の設置工事(契約を含む)は、交付決定後に行ってください。(交付決定前に設置工事をしたものは原則補助対象外です。)

◆補助対象経費

補助対象設備の購入及び工事にかかる費用(既存設備の処分料、消費税などは除く)

◆補助対象者

市内に住所を有し居住しているかた、市税に未納がないかたなど

◆申請書類受付期間 6/1(月)～12/28(月)

※予算がなくなり次第終了します。予算の執行状況は市HPでお知らせします。

◆補助金交付までの流れ

①【申請者】申請書類を県のコールセンターへ提出(電子申請)

②【市】交付決定通知送付

③【申請者】設置工事

④【申請者】設置工事完了後に実績報告書、請求書提出

⑤【市】交付額確定通知送付、補助金交付(口座振込)

図 環境政策課 (☎017-718-1178) ID 1010801

青森市立青嶺のぞみ中学校への 入学をご検討中のかたへ

青森県内初の夜間中学として令和9年4月に古川小学校内に開校予定の「青嶺のぞみ中学校」は、青森県内在住の、義務教育を修了しないまま学齢期を超過したかたや、様々な事情により十分な教育を受けられないまま中学校を卒業したかた、十分な義務教育を受けられなかった外国籍のかたを入学対象としています。また、青森市内の現役の中学生で不登校のかたも通級(在籍する中学校に籍を置いたまま通うこと)が可能です。今後開催予定の入学希望者説明会についてご案内しますので、入学や通級をご検討中のかたや、その保護者のかたは二次元コードから、簡単なアンケートへのご回答とともに連絡先をご登録ください。

時 6/1(月)～9/30(水)

図 教育委員会事務局総務課 (☎017-734-5609)



青森市版ラーケーション あおもり「夢体験休暇」(夢きゅう)

保護者の平日の休暇などを利用して、児童生徒と保護者が校外(家庭や地域)における体験活動などを企画し、豊かな学びを得る機会として青森市立小・中学校が行う制度です。青森市教育委員会では、青森市版ラーケーションを「あおもり「夢体験休暇」(略称:夢きゅう)」という呼称で、家庭の教育力向上、豊かな学びを得る機会の創出、家族での過ごし方について見つめ直す機会を確保するために実施しています。

取得する際は、1週間前までに各学校への申請が必要です。夢を育む「夢きゅう」をぜひお子さんと一緒に計画してみませんか?

☎文化学習活動推進課(☎017-718-1384)

青森市匠の職人 表彰候補者の推薦を募集

【表彰候補者の推薦を募集】

令和8年度「青森市匠の職人表彰」候補者の推薦を募集します。

本表彰は、卓越した技能を有し、現役で活躍され、かつ、技能者の育成や産業振興などに寄与されているかたを表彰するものです。

広く社会一般に技能尊重の気風を浸透させ、技能者の地位及び技能水準の向上を図り、本市の産業の発展につなげることを目的に平成19年度に創設され、令和7年度までに60人のかたが受賞されています。

自薦、他薦を問いません。詳細は市HPをご覧ください。創業・人づくり推進課にお問合せください。

◆対象者

次の要件のいずれにも該当するかた、またはこれに準ずるかた

◆対象要件

- 技能者として15年以上の経験を有し、現在就業しているかた
- 市内の第一人者または将来の活躍が特に期待されるかた
- 技能・技術大会で優秀な成績を収めたかたやその技能の程度が卓越しているかた
- 技能者の育成に寄与しているかたまたは技能に関する創意工夫、改善等によって生産性向上及び産業振興に寄与しているかた
- 他の技能者の模範と認められるかた

◆応募方法

6/30(火)までに、推薦書(課に備付け、市HP掲載)に必要事項を記入の上、創業・人づくり推進課へ。

◆審査

受賞者は「青森市匠の職人表彰審査会」の審査を経て、市長が決定します。

☎創業・人づくり推進課(☎017-734-5047) ID1004135

6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員は人権を守ることや大切さを伝える活動をするため、法務大臣から委嘱された民間ボランティアです。

人権擁護委員法が昭和24年6月1日に施行されたことにちなみ、毎年6月1日は「人権擁護委員の日」となっています。

青森市では19名の人権擁護委員が人権に関する様々な活動に取り組んでいます!

①人権擁護委員の日特別展示

人権に関する展示を実施します。ぜひお立ち寄りください。

②「特設人権相談所」開設

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

☎6/1(月) ①9:30~15:00 ②10:00~15:00

☎①駅前庁舎1階エントランス ②駅前庁舎1階なんでも相談室

☎人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

人権擁護委員の表彰

長年にわたり、人権擁護委員として人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、次のかたが表彰されました。おめでとうございます。

- 法務省人権擁護局長表彰 今 京子さん
- 法務省人権擁護局長表彰 工藤美智子さん

☎青森地方方法務局人権擁護課(☎017-776-9024)

アメリカシロヒトリは早めの防除を

アメリカシロヒトリ(蛾の幼虫)は、ほとんどの樹木を食害することから、各家庭または地域で連携し、一斉防除すると効果的です。

庭木をよく観察し、枝先が白いクモの巣状になって、葉が白く枯れているような状況を見つけたら、早めに取り除きましょう。また、街路樹や公園の樹木にその様子を見つけた場合はご連絡ください。

◆アメリカシロヒトリの特徴

- 6月下旬頃と8月下旬頃に幼虫(毛虫)が発生します。
- 幼虫(毛虫)は、最初は淡黄色で白いクモの巣状の中に群生し、その後、灰黒色で長く長い毛におおわれ、最大約3cmになり、庭木全体に加害します。

◆防除方法

- クモの巣状の枝先を切り取り、踏みつぶすなどして駆除する。
- 巣から出ている場合は、捕殺するか、殺虫剤を散布する(成長すると薬剤の効果が低くなります)。
- 日頃から込み合った庭木の枝や、大きくなりすぎた庭木をせん定し、風通しを良くする。

◆防除に使用する殺虫剤

使用の際は、説明書をよく読んで、取扱いに注意しましょう。

トレボン乳剤/トアロー水和剤CT/スミチオン乳剤など

※「展着剤(薬剤が葉や虫に付きやすくなる効果があります)」を薬剤に混ぜて使用するとより効果的です。

☎公園河川課(☎017-752-8342)

アメリカシロヒトリ防除用薬剤噴霧機を 無料で貸し出しています

お近くの施設に電話または直接、お申込みください。薬剤は各自で準備し、散布の際は周囲に人がいないか確認しましょう。

噴霧機の使用のほか、アメリカシロヒトリ防除について、お困りのことがありましたら、下記までご相談ください。

◆貸出期間 10月末まで

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



施設	電話番号
油川市民センター	017-788-1201
西部市民センター	017-788-2491
沖館市民センター	017-761-4161
古川市民センター	017-776-8082
大野市民センター	017-739-6228
荒川市民センター	017-739-2343
横内市民センター	017-738-8723
東部市民センター	017-736-6255
戸山市民センター	017-743-0720
浜田福祉館	017-739-5782
ほろがけ福祉館	017-742-8165
市保健所生活衛生課	017-765-5288
浪岡振興部市民課	0172-62-1140

国民年金保険料の納付が困難なかたへ

令和8年7月分~令和9年6月分の国民年金保険料の免除申請と納付猶予申請を受付します。

※免除・猶予期間は、公的年金の受給資格期間として算入されますが、保険料を全額納付した場合に比べ受け取る年金額が少なくなりますのでご注意ください(10年以内に追納可能)。

◆申請に必要なもの

①(1)または(2)の書類

- (1)基礎年金番号が分かるもの
- (2)マイナンバーカード(マイナンバーカードをお持ちでない場合は、マイナンバーが分かるものに加えて本人確認書類)

②失業が理由の場合

- ①のほか、雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知など

※支所では受付できません。

◆マイナポータルからスマートフォンで電子申請ができます

来庁不要で24時間365日簡単に申請でき、処理状況や申請結果を確認することができます。詳しくは日本年金機構のHPをご覧ください。

☎7/1(水)~

☎学生以外で所得が低いなどの経済的理由や、失業などの理由で保険料の納付が困難なかた

☎国保医療年金課(☎017-734-5352)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

青森年金事務所国民年金課(☎017-734-7495)



日本年金機構
HP

国民健康保険加入者の一部負担金の免除

国民健康保険加入者が、災害や事業の休業、失業などにより、一時的に生活が困窮し、医療機関で支払う窓口負担(一部負担金)の支払いが困難になった場合、一部負担金の減免または徴収を猶予する制度があります。事前に申請が必要となりますので、詳しくはお問合せください。

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

6/1(月)～21(日) むつ湾週間

むつ湾週間では、例年、企業・学校・町(内)会・市民団体など多くの市民の皆さんにご協力いただき、海・川・里山の清掃や植樹などが行われています。こうした陸奥湾を守る活動に取り組む団体に対し、「むつわん」ロゴ入り軍手やごみ袋の配布、「むつ湾週間」のぼりの貸出しを行いますので、お気軽にお問合せください。

☎ 環境政策課 (☎017-718-0286)

6/1(月)～30(火) 土砂災害防止月間

土砂災害から身を守るために、日頃の備えと早めの避難が必要です。土砂災害は、台風などの大雨の時期に特に多く発生します。身の危険や周囲に異変を感じたら、ただちに避難しましょう。

土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップなど、土砂災害に関する情報は、青森県庁HPから、「防災情報(砂防)」で検索するとご覧いただけます。

☎ 県河川砂防課 (☎017-734-9670)

6/7(日)～13(土) 危険物安全週間

＊ガソリンは危険物です

◆ガソリン携行缶 5つのポイント

- ①ガソリンは気温が-40℃でも気化し小さな火源でも引火し爆発的に燃焼する物質です。
- ②保管場所には燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- ③危険物の保管容器は、消防法令適合品を使用してください。(ガソリンは金属容器、灯油はプラスチック容器または金属容器の製品が市販されています。それぞれ、専用容器に収納して保管しましょう。)
- ④容器は必ず密栓し、直射日光の当たらない風通しの良い場所に保管しましょう。
- ⑤空気調整ネジをゆっくり開けて、内圧を抜いてからキャップを開けるようにしましょう。



【灯油用ポリ容器】
ガソリンは入れられません!!



【ガソリン携行缶】

☎ 消防本部予防課 (☎017-775-0853)

ご注意ください! 城ヶ倉溪流歩道は閉鎖しています!

城ヶ倉溪流歩道は、平成12年の事故発生以来閉鎖していますので、絶対に立ち入らないでください。

☎ 観光課 (☎017-734-5153)

＊6月は農地パトロール月間

農業委員会では、毎年6月を「農地パトロール月間」として市内の農地をパトロールし、遊休農地や農地の違反転用発生防止に取り組んでいます。

遊休農地については、所有者などに今後の利用意向調査を行い、農地再生のために必要な利用関係の調整などを実施。違反転用者に対しては、是正に関する対応を行います。

農地パトロールの際には、農業委員・農地利用最適化推進委員などが調査に伺います。

＊農業者年金の現況届は6月中にご提出を

農業者年金受給者のかたに、「農業者年金基金」から現況届の用紙が郵送されています。6/30(火)までに、忘れずに農業委員会事務局へご提出ください。

※提出が無い場合、農業者年金が差止めとなります。

☎【青森地区】農業委員会事務局 (☎017-761-4372)
☎【浪岡地区】農業委員会事務局分室 (☎0172-62-1148)

令和8年度定期救命講習の申込み

これまで電話で受付していた申込みは、今年度から「インターネットの申込みフォーム」による申込みへ変更しました。申込みの手順や日程の詳細は、消防本部HPをご確認ください。

なお、申込みフォームでの申込みが難しい場合は、各会場へお問合せください。

☎【青森会場】消防本部警防課 (☎017-775-0854)
☎【浪岡会場】浪岡消防署 救急係 (☎0172-62-3119)
ID 1002671

下水道・農業集落排水施設への接続はお早めに

下水道や農業集落排水施設は、排水を浄化し、きれいな水によみがえらせる重要な働きをしています。また、皆さんに利用していただいて初めてその効果を発揮します。下水道や農業集落排水施設が整備された地域のかたは、早めの接続をお願いします。

※接続工事の際は、条例に定められた「青森市指定排水設備工事業者」をご利用ください。また、工事着工前に申請が必要です。

※接続工事資金を金融機関から無利子で借りることができる融資あっせん制度があります。

※接続後は水道の使用水量に基づき、下水道使用料または農業集落排水施設使用料を納めていただきます。

☎ 営業課 (☎017-734-4281)、上下水道課 (☎0172-62-1159)

下水道事業受益者の変更手続

下水道事業受益者負担金・分担金を納付しているかたで、土地売買などによって納付者を変更する場合は、「下水道事業受益者変更届」を提出してください。

☎ 営業課 (☎017-734-4281)、上下水道課 (☎0172-62-1159)

敷地や屋根の雪対策を支援します

市民や事業所などが、敷地や屋根に雪対策工事を新たに行うために必要な資金を金融機関から借り入れする場合、その利子の全部または一部を市が負担します。対象となる工事は次のとおりです。詳しくはお問合せください。

- ・敷地にロードヒーティング、融雪槽、融雪機などを設置する工事
- ・屋根に融雪設備を設置する工事
- ・既存の屋根を無落雪の屋根に改修する工事

☎ 建築指導課 (☎017-752-8193)



解体工事などを行う際は事前の届出を

建設リサイクル法では、特定建設資材(木材・コンクリート・アスファルト)を使用し、次のいずれかに該当する工事を行う場合、発注者に工事着手7日前までの届出を義務付けています。忘れずに届出をしましょう。

- ◆延床面積80平方メートル以上の解体工事
- ◆延床面積500平方メートル以上の新築・増築工事
- ◆請負代金1億円以上の建築物の修繕工事など
- ◆請負代金500万円以上の土木工事など

☎ 建築指導課 (☎017-752-8193)

私道の寄附と整備補助

◆私道の寄附

幅員、延長、沿線の戸数など一定の要件を満たす道路について、市への寄附を受け付けています。

◆私道などの整備補助

町(内)会や地域住民の団体などが、一定の要件を満たす私道などを整備(舗装や側溝敷設、交通安全施設の設置)する場合、工事費の7割以内を補助します。

詳しくは、市HPをご覧ください。

☎ 道路維持課 (☎017-752-8556)

浪岡振興部都市整備課 (☎0172-62-1168)

ID 1005907

農地中間管理機構(農地バンク)をご活用ください

農地中間管理機構では、耕作を続けることが難しくなったなどの農地を所有者から借り受け、経営規模を拡大したい農家や新規就農者に対し、農地の貸借の仲介を行っています。希望するかたは農業政策課へご相談ください。

☎ 農業政策課 (☎0172-62-1156) ID 1004254

電気式生ごみ処理機を貸し出しています!

電気式生ごみ処理機(乾燥式)を無料で貸し出しています。※原則3か月以内、台数に限りあり。

生ごみの水分を減らし、3つのきる(使い切る・食べきる・水気をきる)にご協力を!詳しくはお問合せください。

☎ 青森市ごみ問題対策市民会議事務局

(廃棄物・リサイクル課内 ☎017-718-1179)

ID 1001937

青森市環境保全
キャラクター 地球の王子様「エコル」



遺言・相続・成年後見制度利用などに関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします。(当日受付順)

☎ 6/3(水) 13:30~15:00

☎ 男女共同参画プラザ「カダール」研修室(アウガ5階)

☎ 公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター青森県支部

(☎017-742-1128)

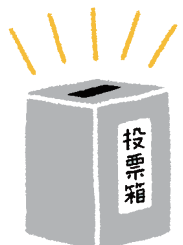
青森市議会議員一般選挙の投・開票日

私たちの日常生活に直接結びつく、市政を担う代表者を選ぶ大切な選挙です。棄権しないようにしましょう。

◆投・開票日 11/8(日)

◆告示日 11/1(日)

☎ 選挙管理委員会事務局 (☎017-734-5822)



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

◆6/30(火)納期限

- ①市・県民税(普通徴収分) 第1期分
- ②児童保育負担金(保育料) 6月分
- ③市営住宅使用料 6月分
- ④市営住宅駐車場使用料 6月分
- ⑤放課後児童会負担金 6月分

◆7/10(金)納期限

- ⑥市・県民税(給与特別徴収分) 6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

6月の市民相談

予約不要

☎ 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)
(☎017-734-5249)

[一般相談]

●市民なんでも相談室

☎ 月~金曜日(祝日を除く)

8:15~18:30※来庁または電話で受付

[特別・専門相談] ※各相談10人程度

●人権相談

☎ 1(月)・15(月) 10:00~15:00

●行政相談

☎ 4(木)・11(木)・18(木)・25(木)

10:00~15:00

●司法書士相談

☎ 1(月)・9(火) 10:00~14:00

●不動産相談

☎ 4(木)・11(木)・18(木)・25(木)

10:00~15:00

●不動産鑑定士相談

☎ 23(火) 13:00~15:00

●土地家屋調査士相談

☎ 1(月) 10:00~14:00

●行政書士相談

12(金)・19(金)・26(金)

☎ 10:00~12:30

要予約

●法律相談

☎ ①8(月)・②22(月) 13:00~15:00

☎ 各5人(申込順)

☎ 事前に、

生活安心課(☎017-734-5250)へ

①は1(月)から、②は9(火)から

受付(8:30~)

※相談は、1回まで(1人20分間)

児童虐待かも と思ったら

すぐにお電話を



あなたの周りに不自然な傷や打撲のあとがある、洋服や髪の毛がいつも汚れている、急にやせた、表情が乏しい、夜遅くまでひとりで遊んでいるなど、「虐待かも…」と思われる子どもがいたら、すぐにお電話ください。

☎ あおもり親子はぐみプラザ

(☎017-718-2975)または、

児童相談所(全国共通 ☎189)

男女共同参画に係る

無料専門相談 要予約

☎ 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。

☎ ①6/9(火) ②7/14(火)

☎ 3人(申込順)

☎ 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎ こころの悩みに、

公認心理師が応じます。

☎ 6/18(木) ☎ 2人(申込順)

☎ 相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎ 13:00~15:00 所 アピオあおもり

☎ ①は6/4(木)・②は7/9(木)・

☎ ③は6/16(火)までに、

県男女共同参画センター相談室

(☎017-732-1022/水曜日を
除く9:00~16:00)へ

ひとり親家庭などの

無料法律相談 要予約

☎ 離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

☎ 7/2(木) 13:00~15:00

☎ 子育て支援課 ☎ 4人(申込順)

☎ 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

☎ 6/29(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

☎ 6/4(木)・18(木) 9:00~15:00

☎ 浪岡総合保健福祉センター

☎ 浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1113)

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]

☎ 6/17(水)・18(木)・22(月)~25(木)・
29(月)・30(火) 20:00まで

☎ 納税支援課(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

☎ 6/25(木)・26(金)・29(月)・30(火)
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

はじめてのスマホ教室 **要予約** 「青森市生活応援商品券 (青森市デジタル商品券)」活用編

「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。

お届けした
二次元コード付
カードを
お持ちください



＊本庁舎開催

時 6/16(火)①11:00～②14:00～ 各回1時間程度
所 市役所本庁舎1階ロビー 各回10人(申込順)
備 協力:ドコモショップ青森東店
申 6/1(月)9:00～DX推進課(☎017-734-2246)へ

＊ドコモショップ開催(ドコモユーザー以外も参加可能)

時 6/10(水)・15(月)11:30～ 各回1時間程度
所 ドコモショップシーナシーナ青森店 各回4人(申込順)
申 問ドコモショップシーナシーナ青森店(☎0120-216-710)へ

時 6/10(水)・17(水)10:30～ 各回1時間程度
所 ドコモショップ青森西店 各回5人(申込順)
申 問ドコモショップ青森西店(☎0120-813-768)へ

問DX推進課(☎017-734-2246)

「食育の日」学校給食体験会 **要予約**

施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(予定献立:ごはん、牛乳、あさりとお根のみそ汁、県産ポークメンチカツ、ホットポットサラダ、ごま付き小魚) ※食物アレルギーのあるかたは、申込時にお問合せください。

時 6/22(月)9:00～11:35(8:30～受付)
所 小学校給食センター(西部工業団地内) 各30人(申込順)
料 348円(試食材料費) ※6/16(火)以降のキャンセルは食材発注済みのため料金をお支払いいただくことになります。
備 体調不良のかたは参加できません。
申 問 6/1(月)～8(月)に、住所・氏名・年齢・連絡先を申込書(市HP掲載)または任意の様式に記入し、(株)ジーエスエフ(☎017-782-3765、☎017-766-7203、✉shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ

第16回 **要予約**

陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭2026

海から山までみんなで守ろう!陸奥湾の保全のため「むつ湾週間」に併せて、植樹祭を実施します。

時 6/21(日)10:00～12:00
※「浅虫海づり公園」駐車場に9:00集合、大型バスで現地移動
所 平内町内童子「陸奥湾の海と山をつなぐ森」 各150人(申込順)
申 問 6/17(水)までに、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会事務局(永井 ☎017-743-8314、☎017-772-9824)へ

薬草ハーブ観察会 **要予約**

薬草園・ハーブ園の観察・寄せ植え体験

時 7/3(金)13:45～15:30 所 農業振興センター
人 20人(抽選) 料 500円(ハーブ寄せ植えに係る経費)
申 6/12(金)までに、住所・氏名・電話番号・本庁舎発着送迎バス利用希望の有無を記入の上、Eメール、または往復はがき(1人1通)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-319 農業振興センター「薬草ハーブ観察会」係(☎nogyo-center@city.aomori.aomori.jp)へ
問 農業振興センター(☎017-754-3596)



国スポ **あと131日** 開催まで
障スポ **あと144日** 開催まで

※6/1(月)時点

2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

競技別リハーサル大会 6月開催競技

公式HP▶



●スポーツライミング(リード・ボルダー)

時 6/13(土)・14(日) 所 盛運輸アリーナ

「リード」は、安全のためロープを器具にかけて登り、頂上でロープを掛けると完登。落ちた場所が記録となり競技終了。一手一手に全力を込めるダイナミックな登りが注目ポイント!

「ボルダー」は、トップのホールドを両手でつかめれば完登。制限時間内は何度でも挑戦可能。どのルートをどう登るかを瞬時に考える選手の頭脳と体の使い方が見逃せません。



デモンストレーションスポーツ青森市開催競技日程

デモンストレーションスポーツとは、子どもから高齢のかたまで県民の皆さんが気軽に参加できる競技で、健康づくりや体力の向上、世代間や地域間の交流の輪を広げることなどを目的としています。青森市では11競技開催されます。詳しくは、HPをご覧ください。



市実行委員会 HP

競技名	日程	会場
ダンススポーツ	6/14(日)	はまなす会館
ドッジボール	6/28(日)	浪岡体育館
ソフトバレーボール	7/4(土)	マエダアリーナ
ウォークビンゴ	7/5(日)	青森駅前公園～新町商店街周辺
ターゲット・バードゴルフ	7/5(日)	オカでんアリーナ多目的広場
年齢別ソフトテニス	7/5(日)	新青森県総合運動公園テニスコート
年齢別テニス	7/5(日)	新青森県総合運動公園テニスコート
ふれあいポウリング	7/5(日)	アオモリポウル
ユニバーサルホッケー	7/5(日)	青森県立保健大学体育館
ラージボール卓球	7/5(日)	カクヒログループスーパーアリーナ
カーリング	7/11(土)	オカでんアリーナカーリング場



国スポボランティア募集中

応募締切:6月30日(火)

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コ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)

八甲田ロープウェー山頂の **要予約** ゴードラインのガイド体験してみませんか!

青い森ネイチャーガイドと一緒に八甲田ゴードラインを散策してみませんか♪

時 ①6/21(日) ②7/25(土) ③8/19(水) ④9/6(日) ⑤10/4(日) 9:00～12:30
所 八甲田ロープウェー山麓駅前(現地集合)
※集合時間8:30～8:50

人 20人(申込順)
申 ①は6/15(月) ②は7/17(金) ③は8/12(水) ④は9/1(火) ⑤は9/28(月)までに、氏名・年齢・住所・電話番号・参加日を記入の上、〒030-0943 幸畑字阿部野163-4 青い森ネイチャーガイド協会(☎017-728-7063、✉aoimoringk@gmail.com)へ
問 青い森ネイチャーガイド協会(☎080-3338-1585)



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)

リソなグループ B.LEAGUE

2026-27シーズンは9月開幕!

今シーズン、チームは新たなカテゴリー「B.ONE」へ参入します!入場者数2,000名以上を目指し戦うチームへの熱い青炎をよろしくお祈りします!



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)



ラインメール青森では、社会連携活動に力を入れています!

小学校でのサッカー教室開催・老人ホーム訪問・ごみ拾い活動など地域の皆さんと触れ合う機会を多く作り、皆さんに愛されるクラブを目指して引き続き活動していきます!



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



Jリーグクラブの夏季キャンプ 7月開催!!



◆FC町田ゼルビア

時 7月上旬

所 新青森県総合運動公園

◆RB大宮アルディージャ

時 7月中旬

所 新青森県総合運動公園

Jリーグの強豪クラブの選手を間近で見れるチャンスです!スケジュールなどの詳細はクラブから情報が発表され次第更新しますので、市HPまたはSNSをチェック!



市HP



青森市公式X

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第13回「八甲田山の日」記念山開き登山大会 要予約

登山の楽しみと自然保護の大切さを広めるため、登山大会を開催します。登山が初めてのかたも大歓迎!

Aコース 酸ヶ湯→仙人岱→八甲田大岳→毛無岱→酸ヶ湯

Bコース 酸ヶ湯→毛無岱→八甲田大岳→仙人岱→酸ヶ湯

Cコース 酸ヶ湯→仙人岱→小岳→仙人岱→酸ヶ湯

時 7/12(日)8:15開会式

所 7:45~8:15に酸ヶ湯インフォメーションセンター前(酸ヶ湯公共駐車場)集合

料 200円(傷害保険料込み)

申 7/1(水)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを記入の上、Eメールまたは往復はがきで、〒030-0124 田茂木野阿部野22 実行委員会事務局(川崎 ☎acceptance@protecthakkoda.com)へ

問 実行委員会事務局(川崎 ☎090-4535-1512)

青森市所蔵作品展 第1回あおもり文化とアート展

「ああ日々是好日~Ah,Every day is a good day~」

関野準一郎の表現する「日常の平和」=暮らし、光や温もりを感じる作品を展示します。

時 6/10(水)~14(日)10:00~20:00(19:30最終入場)

所 リンクモア平安閣市民ホール 1階ギャラリー

問 (一財)青森市文化観光振興財団(☎017-722-3770)

＊ 樹木医と歩く観察会 要予約

講師:楠恭子さん(樹木医)を講師に野木和公園の樹木を観察します。

時 6/21(日)9:50野木和公園駐車場集合~12:00終了予定

所 野木和公園駐車場集合 備 飲み物・雨具・ルーペ・筆記用具持参

申 6/15(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、はがき・Eメール・FAXのいずれかで森林博物館へ ※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。

＊ 自然森林教室 要予約

新「八甲田山・酸ヶ湯温泉周辺の三よくツアー」

酸ヶ湯温泉に隣接する東北大学植物園八甲田分園の高山植物をガイドとともに観察トレッキング、昼食と温泉入浴を楽しみます。

※三よく:森林浴・温泉浴・食欲

時 7/4(土)8:30受付開始(森林博物館)~9:00出発~17:00帰着予定

所 酸ヶ湯温泉周辺 対 市内在住の18歳以上 人 20人(抽選)

料 1人5,000円 備 トレッキングシューズか長靴・飲み物・雨具・筆記用具持参

申 6/15(月)必着で、往復はがき(1枚2人まで)にイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館へ

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)

＊ アコール階段ギャラリー

「それってハラスメント?気づくことからはじめよう~『こうあるべき』を見直そう~」

ハラスメントに関する基本的な知識を展示します。「こうあるべき」という思い込みが、誰かを傷つけるかもしれません。身近で具体的な事例や困ったときに頼れる相談先を併せて紹介します。また、展示では皆さんからのメッセージも募集します。

時 6/5(金)~25(木)9:00~18:00 ※6/14(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー

＊ 男性の料理講座 要予約

『スープカレー匙と香』店長伝授! スパイスキーマカレー



待望の人気講座!家庭でできる包丁要らずのスパイスキーマカレーをメインに、にんじんのピクルス、ラッシーの作り方を学びます。持ち物はお問合せください。

講師:佐藤大希さん(『スープカレー匙と香』店長)

時 7/4(土)10:00~13:00 所 働く女性の家「アコール」料理室

対 男性 人 12人(抽選) 料 材料費1,800円

申 6/22(月)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)

花季さつき展示会

青森さつき愛好会が丁寧に育てた、花季さつきの展示会です。

時 6/7(日)・8(月)9:00~17:00 ※8(月)15:00終了

所 荒川市民センター 会議室A 問 青森さつき愛好会(澤田 ☎017-736-6817)

東部 花季さつき盆栽展示会

時 6/11(木)・12(金)9:00~22:00 ※12(金)は16:00まで

所 東部市民センター 1階ロビー・小会議室

問 東部市民センター(☎017-736-6255)

令和8年度障がい者パソコン講習会 要予約

①障がい者のためのパソコン講習会 ②WordとExcel基礎講習会

時 ①6/14(日)・28(日)、7/12(日)・26(日)、8/9(日)・23(日)

10:00~15:00(休憩12:00~13:00)

②6/26(金)・29(月)、7/6(月)・10(金)・13(月)・17(金)・24(金)・27(月)

9:30~11:30

所 青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館パソコン室

対 15歳以上の障がいのあるかた・ご家族・障がい者施設職員

人 ①②各8人(多数の場合は抽選)

申 問 ①は6/7(日) ②は6/20(土)までに、

青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館(☎017-738-5033、

☎nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp/火曜日休館)へ

青森市消防団合同観閲式

青森市消防団員約700人、消防団車両約60台が参集。伝統技能のまとい振り、はしご乗りなどを行います。地域で活躍する消防団員の勇姿をぜひご覧ください。雨天時は、中止の場合があります。

時 6/28(日)8:00~10:30
所 合浦公園多目的広場
関 消防本部警防課
(☎017-775-0854)



花だんコンクール参加者募集 ～自慢の花だん写真展～

愛情込めて育てた花だんの写真を募集します。

申 7/21(火)までに参加申込書(公園河川課に備付けまたは市HP掲載)と応募写真を公園河川課へ
関 公園河川課(☎017-752-8334)
ID 1005924

花をきれいに長く楽しむための栽培管理講座 要予約

草花の植栽後の花がら摘みや切り戻しの仕方など、花の鑑賞期間を長くする管理のコツについて解説します。講師:緑花相談員

時 6/20(土)13:30~15:30
所 本庁舎1階 ロビー 入 25人
申 関 6/1(月)~17(水)に、公園河川課
(☎017-752-8334)へ

あおもり歴史 トリビアを読む会 要予約

【テーマ】開業当初の市営バス
—その光と影—

講師:工藤大輔(歴史資料室長)
①②同内容
時 6/17(水) ①14:00~15:00
②18:30~19:30
所 市民図書館 8階会議室2
入 各回20人
申 関 6/1(月)~、歴史資料室
(☎017-732-5271/月~金9:00~17:00)へ

青森ねぶた祭観覧席 アルバイト募集

青森ねぶた祭の観覧席設営アルバイトを募集します。定員に達し次第、受付を締め切ります。

時 8/2(日)~6(木)16:00~21:30
対 高校生以上で、期間中通しで勤務できるかた
料 日額8,000円支給。交通費・食事なし。
申 関 6/1(月)~30(火)に、
青森ねぶた祭実行委員会事務局
(☎017-723-7211)へ

ふれあい農園加工体験講座 楽しいパンづくり 要予約

バターロール生地を使ったパンづくり体験講座です。

時 6/28(日)10:00~12:00
所 ふれあい農園
入 4組(1組4人まで) 料 1組2,000円
申 6/17(水)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1組1枚)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「楽しいパンづくり」へ
関 ふれあい農園(☎017-761-3082)

中央卸売市場 「水産の朝市!」

とれたて新鮮な水産物の一般販売!20日(土)は振る舞い「つみれ汁(予定)(数量限定8:00~)」もお楽しみに♪

時 6/6(土)・20(土)7:00~9:00
所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場
関 中央卸売市場管理課
(☎017-738-1101)

市民一掃きデー

子どもたちの環境を大切にすることを育む良い機会です。ぜひ、ご家族そろってご参加ください。

時 6/6(土)9:00から1時間程度
※雨天中止
所 サンセットビーチあさむし・浅虫海づり公園
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!
関 廃棄物・リサイクル課
(☎017-718-1179)

アフタヌーン・コンサート

『対馬文子・大屋和香
マリンバ&ピアノ Concert』
出演:対馬文子さん(マリンバ)
大屋和香さん(ピアノ)

時 6/27(土)14:00~15:30
所 中世の館ホール 入 396人
料 大人300円、高校生以下無料
関 中世の館(☎0172-62-1020)

カダールなんでも座談会

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

時 6/19(金)10:00~11:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク2
入 10人(当日先着順)
関 男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800)

浅虫海浜公園大清掃 ボランティア募集

時 6/20(土)10:00~11:00(サンセットビーチあさむし管理棟前へ集合)※強風・悪天候の場合は28(日)に延期となります。
備 参加者には「浅虫温泉の素」をプレゼント!
関 (一社)浅虫温泉観光協会
(☎017-752-3250)

雪中行軍遭難事件の史蹟探索 参加者募集!! 要予約

資料館を観覧した後、雪中行軍遭難記念像のある馬立場までマイクロバスに乗車して史蹟を廻る。途中、ボランティアガイドの解説も予定。

時 6/27(土)・28(日)10:00~12:00
※小雨決行 入 18人
料 一般270円、大学生・高校生140円(70歳以上と中学生は無料)
※資料館の観覧料・保険料込み
所 申 関 6/5(金)~24(水)に、
八甲田山雪中行軍遭難資料館
(☎017-728-7063/9:00~18:00)へ

バラ鑑賞とリースづくり 要予約

様々な品種のバラを鑑賞し、ドライフラワーでリースを作ります。

時 6/6(土)10:00~12:00
所 蔓工房(浪岡大字本郷)
入 7人 料 1,200円
備 持ち帰り用のビニール袋(45ℓ程度)1枚持参
申 関 6/4(木)までに、氏名・電話番号を、東青地域G・B・T推進協議会(鎌田 ☎080-1804-6444)へ

ヨガ教室 要予約

講師:七尾歩弓さん
時 6/13・20・27(土)10:00~11:00
所 浪岡細野山の家
入 15人(申込順) 料 1,500円
備 飲料水・汗拭きタオル・ヨガマット(お持ちのかた)持参
申 関 6/1(月)~10(水)9:00~17:00に、
浪岡細野山の家
(☎0172-62-3129)へ

青森公立大学公開講座2026 要予約

＊ 大学院公開セミナー

回	開催日時	内容	申込締切
①	6/26(金) 18:30~20:00	高齢期の役割転換と人事管理 —シニアの経験知を組織の力に 大木栄一さん(玉川大学 教授)	6/23(火)
②	6/30(火) 18:30~20:00	文脈から考える人事管理 —民間企業と公共部門の比較から見えるもの 中川宗人さん(青森公立大学 准教授)	6/25(木)
③	7/3(金) 18:30~20:00	理論・制度・歴史から地域の交通を考える 橋本悟さん(青森公立大学 教授)	6/30(火)
④	7/7(火) 18:30~20:00	イノベーションとマーケティング —社会変容と地域社会が抱える諸問題 生田泰亮さん(青森公立大学 准教授)	7/2(木)

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 高校生以上(内容は大学卒業程度を想定) 入 各回40人(申込順)
申 関 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「大学院公開セミナー」と記載



《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~
6/14(日)、7/5(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 病厄除守護神
廣田神社

受付時間 8:30-16:30
[休務日 水曜日]
青森県青森市長島2丁目13-5
Tel. 017-776-7848

《広告》

かどばんど寄席
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(青森市新向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:弘前かどばんど劇場 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

アパホテル 青森駅前
アパホテル 新町通り
アラスカ会館
国道7号線

ホームページ ライン公式

青森競輪日程(6月)

※1 10:00開場です。※2 一般入場は行っていません。

宇都宮記念(GⅢ)場外	1日(月)~2日(火)
名古屋(FI)場外	1日(月)~3日(水)
青森ナイター(FI)	2日(火)~4日(木)
防府(FI)場外	3日(水)~5日(金)
久留米記念(GⅢ)場外	4日(木)~7日(日)
松阪(FI)場外	7日(日)~9日(火)
いわき平ナイター(FI)場外	8日(月)~10日(水)
前橋(FI)場外	9日(火)~11日(木)
青森モーニング(FI)※1	10日(水)~12日(金)
【岐阜】アジア・アジアパラ協賛(GⅢ)場外	11日(木)~14日(日)
玉野ナイター(GⅢ)場外	11日(木)~14日(日)
【岸和田】高松宮記念・パールカップ(GI)場外	16日(火)~21日(日)
青森モーニング(FI)※1	17日(水)~19日(金)
京王閣ナイター(FI)場外	17日(水)~19日(金)
平塚(FI)場外	19日(金)~21日(日)
青森ミッドナイト(FI)※2	25日(木)~27日(土)
富山(FI)場外	25日(木)~27日(土)
小倉ナイター(FI)場外	26日(金)~28日(日)
取手記念競輪(GⅢ)場外	27日(土)~30日(火)
高知(FI)場外	29日(月)~30日(火)
武雄ナイター(FI)場外	29日(月)~30日(火)

所問 青森競輪場(☎017-787-2020)

★車券の購入は20歳になつてから。
★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」
☎0120-321-1153



競輪選手を目指してみませんか?

- ◆『RED RACER'S BASE(通称RRB)』チャレンジコースのご案内
青森競輪場では、元競輪選手の指導のもと、日本競輪選手養成所への入所を目指すRRBチャレンジコースを創設します。
- ◆募集要件 以下の条件を全て満たす、15歳以上の男女
 - ・プロアスリートとして競輪選手を目指したいかた
 - ・トレーニングに専念できるかた
 - ・競輪・自転車競技のPR活動ができるかた
 - ・青森競輪場でのトレーニングに参加できるかた
 詳しい内容、応募方法については、HPをご覧ください。
- ◆お問合せ RED RACER'S BASE事務局
(一社)日本競輪選手会 青森支部内 ☎017-788-7085



小・中学生ライドオンバイシクル2026 in青森競輪場【主催】青森県自転車競技連盟

- 自転車であおもり競輪場のバンクを走ってみませんか?
- ◆開催日程 7/12(日) 10:00~15:00(予定)
 - ◆対象 小学4年生~中学校3年生(原則)
 - ◆実施競技 ①1kmタイムトライアル、②400mタイムトライアル
③現役競輪選手による模擬レース、バイク誘導
 - ◆参加申込 HPをご覧ください。



市民センターの講座

中央市民センター
☎017-734-0164

太極拳でリラックス
~ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう!
時 7/2・9・16・23(木) 13:30~15:30
対 18歳以上 25人 申★

体験してみよう!フィットネス
~運動習慣づくりはじめの一歩~
時 7/3・10・17(金) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人 申★

ねぶた祭に備えよう!
ねぶた衣装の着付け方教室
時 7/18(土) 10:00~12:00
対 中学生以上 15人 申★

賢い年金生活~公的年金の解説と上手な受け取り方~
時 7/18(土) 13:30~15:00
対 18歳以上 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 7/7・21(火) 10:30~12:00
対 18歳以上 20人 申★

からだを動かしてすっきりさわやか!
齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ
時 7/22・29(水) 18:00~20:00
対 18歳以上 25人 申★

最新の韓国情報を聞いてみよう
時 7/28(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人 申★

消防士のお仕事
「消防署見学&救命講習」
時 7/4(土) 10:00~11:30
※現地集合・解散
対 小学生とその保護者
料 親子10組(20人) 申★



食育教室
「玉ねぎって葉っぱなの?!
野菜のひみつ大発見!」
時 7/5(日) 10:00~11:30
対 小学生 20人 申★

サイエンス「キラキラ万華鏡のしくみを知ろう!」
時 7/5(日) 13:00~15:00
対 小学4~6年生 16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 7/18(土) 10:00~12:00
対 小学4~6年生 12人 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 7/18(土) 13:00~15:00
対 小学生 20人 申★

プラネタリウム教室
「星を見よう!『夏の大三角』」
時 7/23(木) 10:00~11:30
対 小学生 16人 申★

キッズ金融
「親子で日本銀行を見学しよう!」
時 7/23(木) 10:00~11:30
※現地集合・解散
対 小学生とその保護者
料 10組(20人) 申★

キッズ英語「国際交流員マシュー先生の楽しい英語教室」
時 7/24・31(金) 10:00~11:30
対 小学3~6年生 20人 申★

キッズダンス
「楽しく踊ろう!K-popダンス」
時 7/24(金) 13:00~15:00
対 小学生 20人 申★

親子フーリスト「海をイメージ!涼げサマーリース」
時 7/27(月) 10:00~12:00
対 小学1~3年生とその保護者
料 10組(20人) 料 1,200円 申★

キッズフーリスト「海をイメージ!涼げサマーリース」
時 7/27(月) 13:00~15:00
対 小学4~6年生 10人
料 1,200円 申★

親子けんけつ教室
「献血ってなんだろう?」
時 7/27(月) 13:00~14:30
対 小学生とその保護者 10組 申★

けん玉教室「伝統の遊び『けん玉』で集中力を身につけよう!」
時 7/28・8/4(火) 13:00~14:00
対 小学生 20人 申★

明治特別企画「みるく教室+エッセルスーパーカップでコマ作り」
時 7/28(火) 13:00~14:30
対 小学生 30人 申★

親子フーリスト「固まるハーバリウムでお名前プレートを作ろう!」
時 7/29(水) 10:00~12:00
対 小学1~3年生とその保護者
料 10組(20人) 料 1,200円 申★

キッズフーリスト「固まるハーバリウムでお名前プレートを作ろう!」
時 7/29(水) 13:00~15:00
対 小学4~6年生 10人
料 1,200円 申★

市営バス「知ってる?!『バスのしくみや乗り方』今から体験しよう!」
時 7/30(木) 9:30~12:00
対 小学生(親子で参加OK) 20人
備 バス移動あり 申★

絵画教室「プロに教わる!図画作品をランクアップさせる絵画のテクニック」
時 7/30(木)・31(金) 10:00~12:00
対 小学3~6年生 16人 申★

ヤクルト食育セミナーおなか元気教室「オンラインで工場見学しちゃうぞ!」
時 7/31(金) 13:30~15:00
対 小学生 20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 6/19(金) 11:30~13:30
対 18歳以上
申 当日、直接会場へ(先着順)

白岩先生の「うたごえ教室」②
時 6/22(月) 10:00~11:30
対 18歳以上 20人
申 6/8(月) 9:00~来館・電話

R&Cの相続セミナー②
時 6/23(火) 10:00~11:00
対 18歳以上 20人
申 6/9(火) 9:00~来館・電話

R&Cのマナーセミナー②
時 6/28(日) 10:00~11:00
対 18歳以上 20人
申 6/14(日) 9:00~来館・電話

心身ともにリフレッシュ
「筋膜リリース&ストレッチ」①
時 7/8・15・22(水) 19:00~20:30
対 18歳以上 10人
申 6/24(水) 9:00~来館・電話

幸子さんの郷土料理「笹餅づくり」
①[午前の部] ②[午後の部]
時 7/11(土) ①10:00~12:00
②13:30~15:30
対 18歳以上 各12人(抽選) 料 700円
申 6/26(金) 9:30~10:00に料金持参の上
来館、定員を超えた場合10:00~抽選

初心者のシニアスマホ教室③
時 7/13・27(月) 10:00~12:00
対 60歳以上 10人
申 6/29(月) 9:00~来館・電話

キッズ体操教室
①幼児クラス ②小学生クラス
時 7/2・9(木) ①16:20~17:10
②17:20~18:10
対 人 ①3~6歳10人(親子も可)
②小学1~6年生10人
申 6/18(木) 9:00~来館・電話

青森工業高校ねぶた部の「金魚ねぶたのテーブルランプ作り」
時 7/4(土) 10:00~13:00
対 小学生以上 ※小学3年以下保護者同伴
料 15人 料 1,000円
申 6/22(月) 9:00~料金持参の上、
来館(先着順)

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

からだバー®で
身体バランスを整えよう
時 7/2・9・16・23(木) 13:00~15:00
対 18歳以上 15人
申 6/1(月) 9:00~電話・来館

終活はエンディングノートから始まる
時 7/7・14(火) 13:00~15:00
対 60歳以上 15人
申 6/1(月) 9:00~電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

初めてのスマホ教室「LINE体験編」
時 6/16(火) 13:00~15:00
対 18歳以上 10人
申 6/1(月) 10:00~電話・来館

相続と相続登記の基本を学ぼう!
時 6/20(土) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 6/2(火) 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
時 6/22(月) 10:00~12:00
対 50歳以上 20人
申 6/3(水) 10:00~電話・来館

ストレスと食欲に関する最近の話題
時 7/10(金) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 6/18(木) 10:00~電話・来館

出前!ワラッセ工房「クラフト式ミニ金魚ねぶた作り」
時 7/12(日) 10:00~12:00
対 小学生~大人まで 20人 料 1,200円
申 6/20(土) 10:00~電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

思わず作りたくなる減塩定食
時 6/12(金) 10:00~13:00
対 18歳以上 10人(抽選)
料 1,000円(当日持参)
申 6/1(月) 9:00~6/2(火) 15:00
までに電話・来館
6/3(水) 9:00抽選結果掲示

リフレッシュヨガ
時 6/22・29、7/6・13(月) 13:00~15:00
対 18歳以上 15人
申 6/6(土) 10:00~電話・来館

草木染
~ヨモギで染めるストール作り~
時 6/27(土) 10:00~12:00
対 18歳以上 12人
料 1,000円(当日持参)
申 6/7(日) 10:00~電話・来館

プロに学ぶ知っておきたい相続のはなし
時 7/8(水) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 6/8(月) 9:00~電話・来館

2026年度第1回 要予約 青森公立大学オープンキャンパス

学部紹介、学科紹介・ミニ講義、キャンパスツアー、入試制度説明、学納金・奨学金制度説明、学食体験など

時 7/20(月)10:30~15:30 所 青森公立大学
対 高校生、保護者、高校教員など ※保護者は2人まで申込み可 入 720人(申込順)
備 無料送迎バス運行予定。詳しくは、青森公立大学HP(入試サイト)をご覧ください。
申 6/22(月)~7/10(金)に、申込みフォームから申込み
問 青森公立大学教務学事グループ入試チーム(☎017-764-1555)



令和8年度「消費生活大学講座」要予約

- 6/25(木) 歌う葬儀屋さんの明るい終活セミナー ~生きるために死を見つめる~
- 7/23(木) 地球温暖化がもたらす暮らしへの影響 ~私たち一人ひとりができること~
- 8/20(木) 目からウロコの健康の話
- 9/24(木) ふくしまの今を語る人
- 10/22(木) 消費者はなぜだまされるのか~賢く選択するために~

時 各回13:00~15:00 所 アピオあおもりイベントホール
入 200人 備 アーカイブ配信による受講可、県民カレッジ認定講座 5回受講した場合、修了証を進呈
申 事前に、青森県消費生活センター業務部教育啓発課 (☎017-722-3348)へ



青森県消費生活センターHP

やさしいハネト学参加者募集 要予約

ハネト初心者・親子参加大歓迎!ハネト衣装になってみんなで跳ねよう!
時 7/4(土)13:00~15:45 所 ねぶたの家ワ・ラッセ交流学習室
内 ハネト衣装着付け練習(衣装貸出し可)、腰鈴制作ワークショップ(無料)、ミスター跳人とハネト練習、ねぶたホールでみんなで跳ねてフィナーレ!
対 小学生~大人(小学生は保護者同伴) 入 20人(申込順)
申 問 6/1(月)~、ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)へ

チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★ページ下部参照

番号	講座名	内容	日時
Excel・PowerPointを初めて操作するかた向けの講座			
A04	Excelをはじめてみよう	表計算ソフトExcelの基本的な使い方(データ入力・編集、表やグラフ作成)を学ぶ	7/11(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)
A05	PowerPointをはじめてみよう	発表用ソフトPowerPointの基本的な使い方(スライド作成・編集、スライドショー他)を学ぶ	7/25(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)			
A06	Wordの様々な機能活用術	Wordの様々な機能(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用してチラシや壁新聞などを作成	7/24(金) 10:00~15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 入 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omorい
所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

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

油川市民センター 申込順 ☎017-788-1201

【地域力アップ講座】
市内寺院の歴史について油川編
時 6/25(木)10:00~12:00
対 18歳以上 入 30人
申 6/1(月)9:00~電話・来館

やって良かった!
本気で相続対策したい人だけの相続相談会(徹底解決編)
時 6/30(火)10:00~12:00
対 18歳以上 入 30人
申 6/2(火)9:00~電話・来館

椅子に座ってできるヨガ
時 7/6・13・20(月)10:00~12:00
対 18歳以上 入 15人
申 6/8(月)9:00~電話・来館

知って安心!終活講座
時 7/22(水)10:00~12:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/22(月)9:00~電話・来館

🍎踊ってみよう、K-POPダンス
時 7/12・26(日)10:00~12:00
対 小学生 入 15人
申 6/11(木)9:00~電話・来館

古川市民センター 申込順 ☎017-776-8082

シニア向け初歩スマホ講座
時 6/23(火)10:00~12:00
対 65歳以上 入 10人
申 6/5(金)10:00~電話・来館

青森駐屯地でカレーを食べよう
時 6/26(金)10:00~12:00
対 18歳以上 入 15人 料514円
申 6/2(火)10:00~電話・来館

笑って!鍛えて!マナフィット
時 6/27・7/4・11・18・25(土) 10:00~12:00
対 中学生以上 入 30人
申 6/9(火)10:00~電話・来館

じっくりゆかたの着付
時 7/2(木)・3(金)10:00~12:00
対 18歳以上女性限定 入 10人
申 6/17(水)10:00~電話・来館

シニア向け初歩スマホ講座
時 7/7(火)10:00~12:00
対 65歳以上 入 10人
申 6/18(木)10:00~電話・来館

ポールでスッキリ!マナフィット
時 7/16・23・30・8/6(木)10:00~12:00
対 60歳以上 入 10人
申 6/19(金)10:00~電話・来館

荒川市民センター 申込順 ☎017-739-2343

羊毛フェルトでハンドメイド~夏~
時 6/13(土)10:00~12:00
対 中学生以上 入 10人 料1,500円
申 6/1(月)9:00~電話・来館

骨盤まわりもスッキリ「からだパー®」
時 6/18(木)13:00~15:00
対 18歳以上 入 15人
申 6/4(木)9:00~電話・来館

男の料理教室 ~お酒にあう韓国料理~
時 6/19(金)10:00~13:00
対 20歳以上の男性 入 12人 料1,200円
申 6/5(金)9:00~電話・来館

食命人のパン作り教室~夏~
時 6/24(水)9:30~13:00
対 18歳以上 入 8人(抽選) 料800円
申 6/8(月)~10(水)電話・来館、結果発表は、6/11(木)受講決定者のみ順次電話連絡

座って気楽にヨガ
時 6/25(木)13:30~15:30
対 18歳以上 入 20人
申 6/11(木)9:00~電話・来館

癒しのヨガ教室
時 6/26(金)13:30~15:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/12(金)9:00~電話・来館

梅ちゃん先生のお料理教室 ~大人のお肉料理~
時 6/27(土)10:00~13:00
対 18歳以上 入 15人(抽選)
申 6/12(金)~14(日)電話・来館、結果発表は、6/15(月)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 ~醗酵ドリンク~
時 7/4(土)10:00~12:00
対 高校生以上 入 16人(抽選) 料2,800円
申 6/22(月)~24(水)電話・来館、結果発表は、6/25(木)受講決定者のみ順次電話連絡

手作り石けん教室 ~夏のせっけん~
時 7/7(火)10:00~12:00
対 18歳以上 入 16人 料2,000円
申 6/23(火)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 6/14(日)10:00~11:00
対 小学生以下の子どもとその家族 入 10組30人
申 6/1(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 7/12(日)10:00~11:00
対 小学生以下の子どもとその家族 入 10組30人
申 6/26(金)9:00~電話・来館

沖館市民センター 申込順 ☎017-761-4161

飾って使える!カルトナーズのフタ付き小物入れ
時 6/24(水)9:30~12:30
対 18歳以上 入 10人 料1,800円
申 6/4(木)9:00~電話・来館

ルバーブでジャムづくり 他1品
時 6/25(木)10:00~13:00
対 18歳以上 入 16人 料1,000円(ケース込)
申 6/5(金)9:00~電話・来館

脳と心の健康を促進! シナプソロジー®エクササイズ
時 7/2・9・16・23(木)10:00~12:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/8(月)9:00~電話・来館

お祝いでもお盆でも! 失敗しないごま赤飯づくり
時 7/13(月)10:00~13:00
対 18歳以上 入 16人 料800円
申 6/9(火)9:00~電話・来館

フェルトでつくる金魚ねぶた
時 7/14・21(火)10:00~12:00
対 18歳以上 入 10人 料300円
申 6/11(木)9:00~電話・来館

🍎東西オイルターミナル油槽所見学 ~石油基地ってどんなところだろう~
時 6/20(土)10:00~12:00
対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 入 20人
申 6/2(火)9:00~電話・来館

西部市民センター 申込順 ☎017-788-2491

ベビー音あそび♪~歌とリズムで赤ちゃんときんship
時 7/2・9(木)10:00~11:00
対 6か月から1歳半の赤ちゃんとその保護者 入 5組
申 6/3(水)電話・来館

すこやか太極拳!
時 7/6・13・27(月)10:00~12:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/3(水)電話・来館

大人のバレエストレッチ ~ストレッチレッスン
時 7/8・15・22(水)15:00~16:00
対 18歳以上の女性 入 10人
申 6/3(水)電話・来館

大人のバレエレッスン ~バレエレッスン(初心者向け)
時 7/8・15・22(水)16:00~17:00
対 18歳以上の女性 入 12人
申 6/3(水)電話・来館

🍎県産木材で作る! 親子木工教室
時 7/18(土)10:00~12:00
対 小学生とその保護者 入 15組
申 6/3(水)電話・来館



北部地区農村環境改善センター 申込順 ☎017-754-2244

野菜の目利き、保存法、栄養について
時 6/24(水)10:00~12:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/1(月)9:00~電話・来館

笑って続く!生活習慣アップ運動教室
時 6/29・7/6・13(月)10:00~12:00
対 50歳以上 入 15人
申 6/1(月)9:00~電話・来館

2026年度 年金制度改正法による主な改正点
時 7/1(水)10:00~12:00
対 60歳以上 入 20人
申 6/5(金)9:00~電話・来館

異文化理解講座 「本格水餃子づくり」
時 7/11(土)10:00~13:00
対 18歳以上 入 12人 料1,000円
申 6/5(金)9:00~電話・来館



災害時にも役立ちます! ポリ袋を使った料理
時 7/21(火)10:00~13:00
対 18歳以上 入 12人 料1,000円
申 6/5(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】** 6/15(月)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。 ※6/22(月)から結果通知、通知が届かない場合は要連絡
 - 申込用紙(各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市HP掲載)
 - 往復はがき(1講座1枚) ●FAX(コンビニなど不可) ●Eメール(件名「講座名 申込」)
- 【必要事項】** ①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 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

青森港暮らしのマルシェを開催します!

今年もりんご箱一つからみんなでつくるマルシェ「青森港暮らしのマルシェ」を開催します。今年は柳町エリアを中心に6~10月の期間毎月開催します。出店申込やイベント情報など詳細はHP・SNSをご確認ください。

時 6/27(土)・28(日)、7/18(土)・19(日)、8/3(月)~6(木)、9/5(土)・6(日)、10/2(金)・3(土)
所 柳町通りほか
問 青森地域資源活用プロモーション実行委員会事務局 (☎070-8997-6940、info@kurashi-marche.com)
ID 1010390



待ってるよー!

明治建築で楽しむ「森博夏まつり」夏の工芸学校2026

クラフト・雑貨の販売・ワークショップ・飲食の出店もあります。
時 6/27(土)・28(日) 9:00~16:00
備 雨天決行、駐車場は森林博物館駐車場のほか、臨時駐車場もあります。
所 問 森林博物館 (☎017-766-7800)

あおもり北のまほろば歴史館開館11周年記念イベント「あおもり妖怪祭り」

妖怪の練り歩き、綱引き、ワークショップなどのイベント盛りだくさん! 妖怪をモチーフにしたグッズや飲食メニューの販売もお楽しみに。

時 6/27(土)・28(日) 9:00~16:00
備 イベント期間中は観覧無料
所 問 あおもり北のまほろば歴史館 (☎017-763-5519)

あさおしマルシェ

ゆ〜さ浅虫市場前駐車場にてあさむしマルシェを開催、ここでしか味わえない飲食店など多数出店します。

時 6/21(日) 10:00~15:00 ※荒天の場合中止
所 ゆ〜さ浅虫市場前駐車場
問 井上 (☎080-9014-9169、akashi.inoue@gmail.com)

ドッグフェス

愛犬と参加できるゲーム大会、しつけ教室、ペット用品プレゼント抽選会、ドッグラン広場など。

時 6/7(日) 10:00~16:00頃 ※雨天時は14(日)に延期
料 愛犬と参加できるゲーム大会 300円
ドッグラン広場(1頭) 200円
所 問 リンクステーションヒルズ雲谷 (☎017-764-1110)

津波に備えましょう

津波警報・大津波警報のときに原則開設する避難所

津波警報・大津波警報のときに原則開設する避難所は右記のとおりです。なお、津波注意報では海中や海岸からの避難となることから、原則として避難所は開設しません。避難される際は、可能な限り津波の浸水想定区域外への避難をお願いします。

- ※「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が令和8年4月20日に発表されました。この機会に今一度、ご自身の避難行動をご確認いただくようお願いいたします。
- ※右記の避難所は、災害種別が津波の場合に限ります。洪水や高潮、土砂災害などその他の災害種別に関しては、災害の状況に応じて開設する避難所が異なります。災害時は、青森市メールマガジンやSNSなどをご活用ください。
- ※災害時には、食品や日用品など、普段使用しているものが手に入りづらくなります。いつやってくるかわからない災害に備え、日ごろから非常持出品を準備しておきましょう。

【浸水想定区域外指定避難所等一覧】

番号	施設名称	番号	施設名称	番号	施設名称
1	青森北高等学校	19	三内西小学校	38	原別小学校
2	青森工業高等学校	20	新城小学校	39	東中学校
3	荒川市民センター	21	新城中央小学校	40	孫内農村センター
4	荒川小学校	22	新城中学校	41	南中学校
5	荒川中学校	23	西部市民センター	42	横内市民センター
6	荒川小・中学校金浜分教室	24	高田小学校	43	横内小学校
7	泉川小学校	25	中央市民センター鶴ヶ坂分館	44	横内中学校
8	大野市民センター	26	佃中学校	45	旧大栄小学校
9	大野小学校	27	筒井小学校	46	浪岡北小学校
10	旧浅虫中学校	28	筒井中学校	47	浪岡中央公民館
11	青森市小牧野遺跡保護センター「縄文の学び舎・小牧野館」(旧野沢小学校)	29	筒井南小学校	48	浪岡中学校
12	金沢小学校	30	東陽小学校	49	浪岡野沢小学校
13	甲田小学校	31	戸山市民センター	50	浪岡南小学校
14	甲田中学校	32	戸山中学校	51	本郷小学校
15	幸畑小学校	33	戸山西小学校	52	女鹿沢小学校
16	小柳小学校	34	浪館小学校	53	カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)
17	三内小学校	35	西中学校	54	夢宅寺
18	三内中学校	36	浜田小学校	55	青森市農業振興センター
		37	浜館小学校		

◆ハザードマップのご活用を!

津波は、いつ、どこで発生するかわかりません。津波が到達する恐れがある場所にいるときは、津波浸水想定区域外へ逃げる必要があります。

津波ハザードマップを活用し、ご自宅や職場、通勤経路などが津波浸水想定区域になっていないかご確認ください。

青森市津波ハザードマップ



青森市防災インフォメーション

(多言語)青森市メールマガジン

気象、地震、津波、避難情報を配信。多言語にも対応しています。



青森市メールマガジン・公式LINE・SNS

LINE、Facebook、X(旧Twitter)でも防災情報を発信しています。



防災アプリ「全国避難所ガイド」

避難場所の位置やルート案内、平時の情報確認に活用できます。



避難情報電話・FAXサービス

スマホをお持ちでないかた向けに、電話・FAXでお知らせします。



問 危機管理課 (☎017-734-5059)

令和8年6月号 No.482

【編集・発行】青森市企画部広報広聴課

☎017-734-5106 <https://www.city.aomori.aomori.jp/>

【発行日】毎月1日

青森市役所 ☎017-734-1111・☎0172-62-1111(浪岡)

・本庁舎 〒030-8555 中央一丁目22-5 ・柳川庁舎 〒038-8505 柳川二丁目1-1
・駅前庁舎 〒030-0801 新町一丁目3-7 ・浪岡庁舎 〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1

【人口と世帯数 令和8年5月1日現在】

男性 120,091人(+289) 世帯数 135,620世帯(+592)
女性 137,350人(+94)
合計 257,441人(+383)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号7月号の配布日は、6月24日(水)~30日(火)です。