



あおもり 7

No.483
July
2026 [令和8年]

AOMORI City News



青森で輝く、次世代のチカラ。

①山田晴香さん(ハコレコドットコム株式会社) ②三上恵利佳さん(株式会社青森共同計算センター)
③高木大耀さん(株式会社DRAGON AGENCY 青森支店) ④⑧⑨⑩⑪あおりコンピューター・カレッジ
⑤坂本裕樹さん(株式会社レジステック) ⑥附田麻衣さん(株式会社ビジネスサービス) ⑦MARUさん(株式会社ツクリダス)

①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧
⑨			⑪
⑩			

▶ CONTENTS 目次

- 2-3** 特集1：デジタル時代に活躍する若手たち
- 4** 特集2：そうだ!この夏、図書館へ行こう
- 5-6** ビジネス情報：キラリアおもり創造人「絵本でつくる静かで温かな時間」
- 7-9** 子育てひろば：親子で楽しむ!夏休みイベント
- 10-13** 健康・医療ナビ：熱中症が疑われたら
- 14-18** 市からのお知らせ：令和8年度青森市総合防災訓練を実施します
- 19-23** 暮らしの情報：いよいよ開催!Jリーグクラブによる夏季キャンプ!
- 裏表紙** 第72回 青森花火大会

いよいよ開催!

Jリーグクラブによる

夏季

キャンプ!

詳細は19ページへ




©FCMZ ©2024 RB OMIYA Inc.

「ページID」で市HPへ簡単にアクセス!

- ①記事中の⑩(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

デジタル時代に活躍する若手たち

青森で輝く次世代のチカラ

急速にデジタル化が進む現代。私たちの暮らしやビジネスの場において、デジタルの力は必要不可欠なものとなっています。デジタルの確かな知識と技術を生かし、エンジニアやデザイナーをはじめ、青森市で様々な分野で活躍しているかたがたにお話をうかがいました。

学び直して叶えたIT企業への道

もともと建設会社で契約社員として働いていました。ただ、昔からIT企業への憧れがあり、将来性を考える中で「デジタルスキルを身に付けたい」と思い、コンピュータ・カレッジで、国の職業訓練制度を活用しながら学び直すことにし、資格取得やパソコンスキルを一から身に付け、卒業後に現在の会社に就職できました。

今は営業の提案資料作成や、イベント企画・運営を担当していて、コンピュータ・カレッジで学んだデジタルスキルが仕事に直結していると感じています。



コンカレ卒業生

株式会社ビジネスサービス
附田 麻衣 さん
(あおもりコンピュータ・カレッジ出身)

ソリューション
営業支援

専門知識があるからできる信頼の提案

母や兄から営業の仕事について話を聞き、私もお客様と直接触れ合える営業職に憧れを持ち、営業職を希望して就職しました。

コンピュータ・カレッジで学んだシステムやプログラミングの知識は、お客様とシステム開発部門をスムーズにつなぐのに役に立っており、お客様からの信頼を得て、表彰をされたことが自信につながっています。

今後も専門的な知識の勉強を欠かさず、コミュニケーション力にもっと磨きをかけていきたいです。



コンカレ卒業生

株式会社青森共同計算センター
三上 恵利佳 さん
(あおもりコンピュータ・カレッジ出身)

営業

最難関資格を持つ期待の即戦力SE

私は、システム開発エンジニアとして高校の購買で生徒の要望をデータ分析・集約するWebシステムなど、現場の課題を解決するシステムの開発に携わっています。

コンピュータ・カレッジ在学中に取得した最難関資格の「情報処理安全確保支援士」は、入社1年目から役に立っていて、複雑な構造のコードを理解し、現場の即戦力となることができました。資格を取得した経験から、「基礎をしっかり学べば必ず力になる」が自分の座右の銘になっていて、最近では後輩の指導にも挑戦中です。



コンカレ卒業生

システム
エンジニア

株式会社DRAGON AGENCY 青森支店
高木 大耀 さん
(あおもりコンピュータ・カレッジ出身)

首都圏とのIT格差をなくす若き経営者

会社員時代に情報システム担当として働いているときに、首都圏と地方間のIT格差を感じ、独立して現在の会社を立ち上げました。地域企業の課題と向き合い、ニーズに合った無理のないツールの導入支援などを行っています。首都圏や東北の主要市場で最新の情報や技術動向に直接触れながら、青森の事業者にも役立つ技術を還元していきたいと思っています。

青森の学生や若いかたが、最新の知識や技術を身に付け、相手の意図に寄り添った傾聴力で青森のデジタル技術を一緒に前進させてくれることを期待しています。



株式会社レジステック 代表取締役
坂本 裕樹 さん
(青森公立大学経営経済学部 経済経営学科出身)

IT
コンサルタント

会社員と経営者のフロントエンドエンジニア

大学在学中に起業し、「わたな株式会社」を立ち上げました。県内の観光情報を発信するWebメディア「Locoty青森」を開発・運営した経験から、現在は自身の会社経営も続けながら、ハコレコドットコム株式会社でもフロントエンドエンジニアとして働いています。

知識やスキルは後からでも身に付きますが、大切なのはまず行動することが重要と考えていて、青森が好きで地域に貢献したいという想いを原動力に、地域と人をつなぐ仕事に挑戦し続けています。若いかたには、失敗を恐れず挑戦してほしいです。



フロント
エンジニア

ハコレコドットコム株式会社
山田 晴香 さん
(青森公立大学経営経済学部 地域みらい学科出身)

デザインで地域を動かし盛り上げる

私は20代の頃、広告代理店やデザイン会社での勤務を経験し、フリーのデザイナーを経て、2016年に現在の会社を起業しました。学生時代は、アナログからデジタルへの転換期だった時期に、あおもりコンピュータ・カレッジで、プログラミングやデジタル技術の勉強を通じて、どんなことも本質や構造から考える『根幹の仕組み』を学びました。

今の時代、AIの進化で誰でも簡単にデザインやモノなどが作れますが、若い皆さんには、物事を本質や構造から捉え、新たなビジネスを創り出し、どんどんチャレンジしてほしいと思います。



コンカレ卒業生

株式会社ツクリダス
MARU さん
(あおもりコンピュータ・カレッジ出身)

デザイナー

デジタルのチカラで
青森を動かす

確かなキャリアの原点。若手たちを育んだ学びの場 「あおもりコンピュータ・カレッジ」

地域企業で、プロとして第一線を駆ける若者たち。彼らは、2年間という短い期間で多くのスキルを獲得し、即戦力として現場に羽ばたきます。「あおもりコンピュータ・カレッジ」は、開校以来、2,600名を超える若者を、社会を支えるチカラとして送り出す確かな実績があります。なぜ、コンカレは『選ばれる学校』であり続けるのか。2年間で手にする『一生モノの武器』の秘密を紐解きます。

時代のニーズに合わせた
攻めの人材育成として

あおもりコンピュータ・カレッジは、情報処理技術者の育成と地元定着を図るため、市も出資して設立された職業訓練校です。平成元年に開校し、その時代に必要とされる人材ニーズに合わせ、カリキュラムを再編しながら、今なお本市の産業発展に寄与する人材を育て、輩出し続けています。

1 2年間で即戦力を育む確かな資格取得

国家試験合格シェア **県内トップクラス**

幅広い資格を効率よく取得
(平均10個以上/人)

あらゆる業種で
すぐに役立つ実務資格を網羅

取得を目指す主な資格

● **国家資格[経産省]**

基本情報技術者試験
応用情報技術者試験
情報セキュリティマネジメント試験
ITパスポート試験

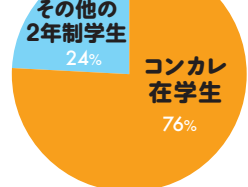
● **日本商工会議所**

日商PC検定試験
文書作成/データ活用(2,3級)
日商簿記検定試験(2,3級)
日商電子会計実務検定試験(3級)

● **その他の資格**

CG検定/Webデザイナー検定
MOS(Word/Excel/PowerPoint)
文章入力スピード認定試験/日本語

基本情報技術者試験
-県内学生合格者数-



※過去3年間のコンカレ調べ

丁寧な指導だから
いろいろな資格試験に
挑戦できるよ!



コンピュータ・カレッジ2年生

Point!!

単なる試験対策ではない「現場でどう使うか」を重視したカリキュラムにより、多くの資格を手にはすることは、「自分はこのだけの努力ができる」という客観的な自信となり、即戦力として社会へ飛び出すための強力な武器となります。

2 実績が証明する圧倒的な「地元就職率」

景気に左右されない
驚異の就職率 **98.3%**※

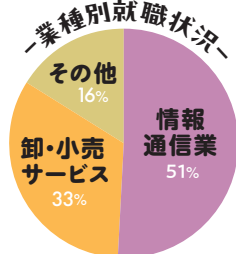
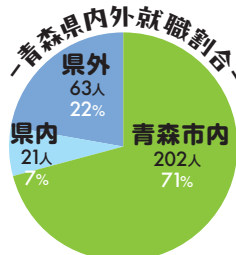
「地元で働きたい」を叶える
高い県内就職率 **78%**※

※過去3年間のコンカレ調べ

IT業界からサービス業まで、
幅広い分野で活躍

Point!!

今の時代、ICT(情報通信技術)のスキルはIT企業だけでなく、地元の商店や金融、インフラを支える現場など、青森の多様な産業を支える力になっており、多くの地元企業から選ばれる理由となっています。



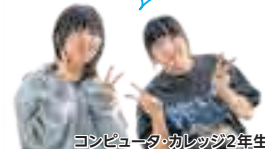
※過去3年間のコンカレ調べ

学び直しを応援し再就職へ

学生の約6人に1人が
情報技術を学び直して
社会に**Re:Start**
リスタート

経験豊富な教官による
実践的な就職サポート

コンカレで学び直し



コンピュータ・カレッジ2年生

「自分のスキルにプラスアルファを」「未経験のIT業界へチャレンジしたい」そんな思いを持つかたにとって、コンカレは理想的な学び直しの場です。年齢や経験を問わず、同じ思いを持つ仲間と、実践経験豊かな教官のサポートで、ここから新しい第一歩を踏み出してみませんか。

参加無料

OPEN CAMPUS

プログラミングやAI活用、画像加工など、
コンカレの学びを体験できるチャンスです!

オープンキャンパスの
詳細はこちら

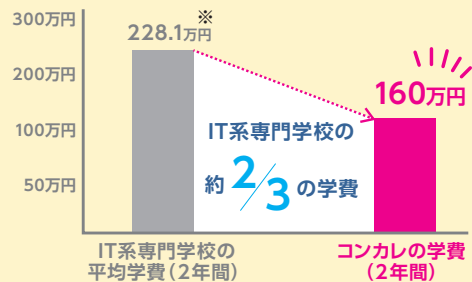


時間 | 9:45~12:20 ※青森駅までの送迎あり



3 家計にやさしい学費(授業料)

2年間の総額は**160万円**とリーズナブル



学費が安くて
助かる!

※東京都専修学校各種学校協会調査研究事業部「令和7年度 学生・生徒納付金調査」情報処理・IT分野 屋間部のデータを参照

コンピュータ・カレッジ
2年生

実習用PCは学校に完備、**追加費用なし**で安心

奨学金事前予約制度で、入学前から安心

Point!!

コンカレは「国の認定職業訓練校」として運営されている公的な学校なので、質の高いICT教育で地域の未来を担う人材育成のため、低廉な学費設定となっています。

職業訓練法人 青森情報処理開発財団
あおもりコンピュータ・カレッジ



〒030-0111 青森市大字荒川字柴田129
TEL:017-739-1311 FAX:017-739-1313
MAIL:staff@acc.ac.jp HP:https://www.acc.ac.jp/

コンピュータ・カレッジ2年生

西秀記市長メッセージ

皆さんもコンカレで学びませんか?

青森市では、デジタルの力で未来を切り開く若者たちが活躍しています。地域の期待を背負って誕生したあおもりコンピュータ・カレッジで学び、挑戦を続ける皆さんも、デジタルの力で新しい青森の可能性を広げてくれることを大いに期待しています。



特集2 special feature

そうだ! この夏、図書館へ行こう



青森市民図書館は、青森駅前のアウガの中にあります。6階には、中学生・高校生向けの本、7階には、子ども向けの本と一般書、小説、新聞・雑誌、8階には、専門書、郷土資料などを置いています。涼しく快適な環境で、誰でも無料でご利用いただける場所ですので、この夏は、ぜひ、ご家族皆さんでお越しください。



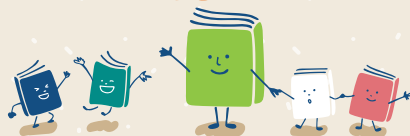
涼みながら
読書しよう♪

開館時間▶9:00~20:00
7月・8月の休館日▶7/8(水)、8/12(水)
市民図書館の利用案内は右の二次元コードからご覧ください。
市民図書館(☎017-776-2455)



市民図書館HP
利用案内

7階 児童 ライブラリー



0歳~小学校6年生を対象にした本を約4万冊置いています。赤ちゃん向け絵本、楽しい絵本などの赤ちゃん・幼児向けの絵本から、やさしいおはなしや物語、調べ学習に役立つ本、小学校の教科書に紹介されている本など小学生向けの本を豊富に取り揃えています。



子ども向けおすすめ本の紹介

子ども向けの広報誌「おはなしはまほう」や「赤ちゃんにおすすめの絵本」、「小学校の教科書に紹介されている本」のリストを作成・配布して、子どもに読んで欲しい本やおすすめの本を紹介しています。ぜひ一度手に取ってみてください。二次元コードからご覧いただけます。



おはなしはまほう



赤ちゃんにおすすめの絵本



小学校の教科書に紹介されている本

夏休みの宿題を 応援します!



夏休みの宿題に困ったら図書館へお越しください。お役に立つ本がたくさんあります。

- 読書感想文を書くためにおすすめの本、課題図書、読書感想文の書き方がわかる本
- 自由研究、工作、手芸など、夏休みの宿題に役立つ本

調べ方がわからないときや読みたい本が見つからないときは、司書にご相談ください。調べものや本探しのお手伝いをいたします。



親子でおはなしを楽しむ

毎週金曜日、土曜日に子ども向けのおはなし会を行っています。絵本・紙芝居の読み聞かせ、本の紹介、手あそびうたなどで本の楽しさを伝えています。申込み不要ですので、お気軽に親子でご参加ください。

ぴよぴよおはなし会(0~3歳) 金曜日11:00~
にこにこおはなし会(3歳~小学校低学年) 土曜日14:00~
※7月の日程は8ページをご覧ください。



図書館HP
おはなし会

第18回 さわる絵本展

図書館ボランティアが手作りした点字が付いた布製の「さわる絵本」を展示。

時7/17(金)~20(月) 10:00~16:00
所7階ロビー
市民図書館(☎017-776-2455)



ボクたちが知らない
青森を知る『夏』にしよう!

8階 常設展示

地名や街並みにみる 青森市の歴史

8階の右手奥では昭和28(1953)年の市街図のほか、現在では使われていない町名(俗称)のほか、1940年代後半~70年代の写真を展示しています。

さらに今月は、展示右側には340年前の青森の絵図(『新青森市史』付図)と、地域の歴史を学ぶヒントを与えてくれる図書の展示もしています。「郷土・あおもりコーナー」の図書と一緒に読んでみるのがおすすめです。



歴史資料室
調べ方案内

6階 YA ライブラリー



中学生・高校生を対象にした図書を約2万冊置いているコーナーです。閲覧席が50席以上あり、水分補給しながら勉強することができます。公立中学校の教科書で紹介されている本もあります。



中学校の教科書に
紹介されている本

館内展示

年間を通して、館内では様々なテーマの展示をしています。現在実施中の展示は右の二次元コードからご覧いただけます。



図書館HP
館内展示

涼しくて
勉強も
はかどる!





キラリ★あおもり創造人

そうどうびと

健康、福祉、環境、教育、文化、スポーツ、防犯、防災、子育て、国際交流など、様々な分野で社会貢献的な活動をしている方々を紹介합니다。



絵本でつくる静かで温かな時間

ささき ようこ
佐々木 洋子さん (青森市読書団体連絡会会長)

子どもたちの豊かな読書環境づくりを目指す「青森市読書団体連絡会」で、令和7年度から会長を務めています。現在のメンバーは約40人。絵本を読み聞かせる「おはなし会」を市内小学校や各市民センターで開いています。

読み終えてすぐページをめくるのではなく子どもたちが絵を眺める時間をつくる、めくるときに手が絵を邪魔しないようにする、せりふ部分は登場人物によって声の雰囲気を変える…。「気を付けていることはたくさんありますが、一番難しいのはどの本を選ぶか。子どもたちだけでなく、親世代のかたがたにも絵本の大切さを伝えるため、まだまだ勉強しなきゃと思っています。」と話します。

おすすめの絵本は『ぐりとぐら』。アメリカの作家エリック・カールの『はらぺこあおむし』や、昔話の『ふくろうのそめものや』も好きだといいます。

読み聞かせが子どもの心の栄養に

「学校や放課後児童会で読み聞かせを始めると、それまで元気に走り回っていた子どもたちが本の前に集まって、静かにお話に耳を傾けてくれます。子どもたちの真剣なまなざしや、物語の展開に応じて変わる様々な表情を間近で見られるのが、一番の喜びです。」

テレビやゲーム、インターネットなど、子どもの興味を引くものは現代にあふれています。「私たちは、紙の本を囲んで生まれる静かな時間や、物語を共有する温かさが、子どもたちの心の栄養になると信じて活動しています。」

大人も子どもも本を手取る機会を増やそうと、連絡会はアウガ6階で「リユース・Books」を運営しています。月～金曜日の午前10時半から午後1時まで、市民からの寄贈本を1冊10～100円の手数料のみで持ち帰ることができます。

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.2

こんにちは。青森市地域おこし協力隊員の高木将です。

私は、スタートアップ支援担当として、令和5年12月に着任しました。出身は神奈川県相模原市で、前職は旅行会社で法人営業を担当していました。

現在は、東青地域のビジネス支援拠点「AOMORI STARTUP CENTER」で、起業・創業の相談対応やイベント企画、情報発信に取り組んでいます。また、自主活動として県内の隊員や地域の事業者の皆さんと連携し、あおもり製品のPRを行っています。「こんなことをやってみたい」「事業を始めてみたい」というかたはぜひご相談ください。



- ・出身 神奈川県相模原市
- ・好きな食べ物 お寿司・日本酒
- ・好きな場所 八甲田のブナ林
- ・移住理由 地域おこし協力隊に元々興味があり、友人の紹介で青森暮らしを決めた上で、青森市地域おこし協力隊員へ応募しました。

☎ 連携推進課 (017-752-8751)

市民図書館雑誌スポンサーを募集

資料の充実を図るため、雑誌をご提供いただくスポンサーを募集しています。スポンサーは、雑誌の最新号の裏表紙に広告を掲載でき、情報発信に活用できます。詳しくは、市民図書館HPをご覧ください。

対 企業、商店、団体など

備 提供雑誌は図書館が選定した「雑誌リスト」の中から選択

☎ 市民図書館 (017-776-2455)



市民図書館HP

露店などの開設届出

不特定多数の来場者が集まるイベントで対象火気器具等(ガスコンロ、フライヤー、発電機、ホットプレートなど)を使用する場合は、「露店等開設届出書」の提出と「業務用消火器」の準備が必要になります。ほんの少しの気の緩みが火災につながる恐れがありますので、火気の取扱いには十分注意しましょう。

出店前には必ず「露店等の防火安全チェックシート」(HP掲載)による確認をお願いします。

※届出様式は、消防本部HPに掲載しています。

☎ 消防本部予防課 (017-775-0853)



青森消防本部HP

排水設備工事 責任技術者試験

時 10/21(水) 14:00～16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

料 8,000円(別途、振込手数料が必要)

申【申込期間・場所】

7/1(水)～31(金)(土・日、祝日を除く)に、申込書に所定の書類を添えて、水道部総務課へ

【申込書配付場所】

水道部総務課(水道部庁舎2階)、上下水道課(浪岡庁舎1階)、

(株)ソフトアカデミーあおもり(給排水センター)

※詳しくは、青森県下水道協会HPをご覧ください。

☎ 水道部総務課 (017-734-4201)



青森県
下水道協会HP

地域密着型サービス事業者を公募します

高齢者ができる限り住み慣れた地域で生活できるよう支援する「地域密着型サービス」の提供事業者を公募します。

◆公募するサービス事業者

- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護…2施設
- ・認知症対応型共同生活介護…2施設
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護…1施設
- ・小規模多機能型居宅介護…1事業所
- ・看護小規模多機能型居宅介護…2事業所
- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護…2事業所

◆受付期間 9/28(月)～10/9(金)

※公募要項は7/1(水)から介護保険課で配布、市HPに掲載。

☎ 介護保険課 (017-734-5257)

農業者年金現況届のご提出は お済みですか?

農業者年金基金から、農業者年金受給者のかたに5月下旬に現況届の用紙が郵送されています。現況届が未提出のかたは、農業者年金が差止めとなりますので、速やかに農業委員会事務局へご提出ください。※現況届紛失などの場合は、再発行が可能です。

問【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)

福祉・保育の仕事一日移動相談

介護や保育の仕事に関する求人情報の提供・個別相談

時 7/23(木) 10:00~13:00

所 シーナ シーナ青森 エントランスホール内

対 福祉分野の仕事に興味のあるかた、福祉分野に就職を希望する一般求職者など

問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)



福祉のお仕事を体験してみませんか?

時 R9.3/31(水)まで 1人あたり最大10日まで(1日あたり8時間以内)

所 県内の高齢者、障がい者、保育分野などの社会福祉施設及び事業所

対 福祉・介護・保育の仕事に関心のあるかた

料 無料(交通費、食事代などは自己負担)

申 体験希望日の20日前までに申込みフォームから申込み、または申込書を青森県福祉人材センターへ

問 青森県福祉人材センター
(☎017-777-0012、☎017-777-0015)



申込みフォーム

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選ばれる会社が変わろう!採用力向上セミナー【基本編】**新規講座**
~採用のつまずきポイントを可視化し次の一手を描こう~
時 9/2(水) 13:30~16:30 人 15人 料 4,200円 備 申込締切8/26(水)
- ②みんなが安心して働ける!就業規則の作り方・見直し方講座【基本編】**新規講座**
~法律上の位置づけと必須記載事項を確認しよう~
時 9/10(木) 13:30~16:30 人 15人 料 4,200円 備 申込締切9/3(木)
- ③財務諸表を読み解こう!専門家が教える読み解きのコツ
※ポリテクセンター青森と共催
時 9/15(火) 9:30~16:30 人 15人 料 3,300円 備 申込締切8/26(水)
- ④もうコミュニケーションが苦手と言わない!会話力向上研修
~明日から実践できる会話のポイントを学ぼう~
時 9/17(木) 18:30~20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切9/10(木)

中高年のための 「再就職支援セミナー」開催

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)について、セミナーを実施します。

時 7/28(火) 13:30~15:30 所 リンクモア平安閣市民ホール 会議室1

対 45歳以上のかた 人 20人(申込順)

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

自衛官など募集

募集種目	防衛医科大学校 看護学科学生	防衛医科大学校 医学科学生	2等陸・海・空士 (任期制自衛官)
応募資格	高等学校または中等教育学校卒(見込含) または高専3年次修了(見込含) 18歳以上21歳未満		18歳以上33歳未満
受付期間	7/1(水)~10/2(金)	7/1(水)~10/8(木)	受付は年間を通じて 行っています
試験日	10/17(土)	10/24(土)	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

※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)

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

◆ファイナンシャルプランナー養成科1

時 9/2(水)~9.3/1(月)(6か月) 人 14人 備 申込期間7/3(金)~8/19(水)

◆Webプログラミング科1【IT資格】

時 9/14(月)~9.3/12(金)(6か月) 人 14人 備 申込期間7/17(金)~8/31(月)



県HP

生産性向上支援訓練 受講者募集

①現場社員のための組織行動力向上

時 9/29(火) 9:30~16:30 備 申込期限9/9(水)

②業務に役立つ表計算ソフトの関数活用

時 10/2(金) 9:30~16:30 備 申込期限9/11(金)

③AI(人工知能)活用

時 10/8(木) 9:30~16:30 備 申込期限9/18(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 ①③1人3,300円、②1人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)

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 7/8(水) 9:30~12:00(9:00~受付)
7/29(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 7/8(水) 13:30~16:00(13:00~受付)

内 ①住宅リノベーション科
②電気エンジニア科/電気設備技術科
③デジタルものづくり科(機械系)

人 各コース10人

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

訓練体験会
予約ページ▶



公式X

子育てひろば

open space for childcare



7/19(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

実験ガールズ2026 ~ドキドキ!わくわく!実験ラボ~

大学生先生のサポートのもと2種類の実験を体験。-196℃の世界、スライムのひみつや不思議で楽しいクッキングを体験!夏休みの自由研究や工作にも役立ちます。

- ①低学年「ひんやり魔法ときらきらスライムの世界」:液体窒素による超低温の世界・いろいろなスライムづくり
- ②高学年「ひんやり魔法とカラフル変身レシピ」:液体窒素による超低温の世界・色が変わる焼きそば・パンケーキ

対 ①小学1~3年生の女子 ②小学4~6年生の女子
 人 各回20人(申込順)
 申 事前に、氏名・学年・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「実験ガールズ」と記入

8/16(日) 10:00~12:00

親子でチャレンジ! シーグラスを使って夏のアート作品に挑戦!

様々な色・形のシーグラスを使って写真立てや世界に一つだけのアート作品を作りましょう!夏休みの工作に役立ちます。後半は「わりばしてっぽう」を作って遊びます。講師:澤田百合子さん

対 小学生と保護者 人 20組(申込順) 料 材料費1000円
 申 事前に、氏名・学年・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」へ
 ※Eメールの場合は件名に「シーグラス」と記入

男女共同参画プラザ「カダール」研修室
 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、
 ☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)

7/19(日)~20(月) 13:00集合、翌日12:00解散

親と子のふれあいキャンプ体験

キャンプ初心者の家族を対象にした1泊2日のキャンプ体験会。テント設営・撤収をはじめ、飯ごう炊飯・森林散策・木工体験などを行います。



人 10組 料 大人(中学生以上)3,500円、小学生2,500円、幼児1,000円
 備 人数分のお米(1人:1合)と着替え、洗面用具、水着(プール利用予定)、バスタオルなどを持参 ※テント・寝袋などの用具はすべて無料レンタルあり。
 申 7/1(水)9:00~リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ

7/23(木) 【午前の部】10:00~12:00(受付含む)
【午後の部】13:10~15:10(受付含む)

体験してみよう!刑事模擬裁判

本物の法廷で刑事模擬裁判を体験してみませんか?夏休みの自由研究にもおすすめです!



所 青森地方裁判所 申込みフォーム
 対 小学5・6年生(保護者同伴可) 人 24人(午前・午後各12人/申込順)
 申 7/1(水)9:00から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) ※募集人数を超えた場合は電話あり

7/25(土) 9:00~13:00

夏休み親子市場見学体験会

普段は入れない中央卸売市場内の市場冷蔵庫やお魚の水槽、青果低温倉庫やバナナ加工室などを見学。フラワーアレンジメントに挑戦して、きれいにお花を飾ろう!

所 中央卸売市場 対 市内の小学生と保護者 人 10組(2人1組/抽選)
 申 7/14(火)までに、中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)へ

7/25(土) 9:30~12:35(9:00~受付)

おやこ食育セミナー

親子で一緒に食のことを学びませんか。

所 小学校給食センター(西部工業団地内)
 内 食育体験、栄養教諭による食育講話、給食試食
 対 小学生と保護者 人 60人(申込順) ※小学生のみの参加は不可
 料 1人348円(試食材料費) ※7/8(水)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となります。
 備 児童の内履き・はし(保護者用はあり)・筆記用具・飲み物持参。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。体調不良のかたは参加できません。
 申 7/1(水)~7(火)に、住所・保護者氏名・児童氏名・学校名・学年・組・電話番号を申込書(市HP掲載)または任意の様式に記入の上、(株)ジーエスエフ(☎017-782-3765、☎017-766-7203、✉shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ

8/9(日) 9:00~12:00

親子で楽しむ 「窯焼きピザ作り体験講座」

ピザ生地から作り、お持ちいただいた具材をトッピングし、石窯で焼き上げてオリジナルピザを作ります。ピザ生地発酵時間に、棒パン焼きも楽しめます。講師:米坂恵子さん

所 浪岡細野山の家 対 小学生~高校生のお子さんと保護者 人 8組(申込順)
 料 1,000円(ピザ1枚) 備 エプロン・三角巾・お好みの具材(トッピング用)持参
 申 7/25(土)~31(金)9:00~17:00に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

8/14(金) 開会式9:45~、競技開始10:00~

溪流魚手づかみ大会

プールに放流された溪流魚のつかみ取りにチャレンジ!

所 浪岡中央公民館駐車場 対 中学生以下 人 360人(申込順)
 料 1人1,300円 備 雨天決行、軍手・ビーチサンダルまたは靴持参
 申 7/15(水)~8/7(金)に、青森市浪岡商工会(☎0172-62-2511)へ



8/17(月)~19(水) ①10:00~11:25 ②13:30~14:55(全6回)

祝!青森支店開設80周年 にちぎん夏休み親子見学会

お金のクイズ、お札の偽造防止技術体験など。詳しくは、日本銀行青森支店HPをご覧ください。

所 日本銀行青森支店 対 小学生とその保護者 人 各12組(申込順)
 申 参加希望日前日の午前中までに、参加者氏名・希望日時を
 日本銀行青森支店(✉aomori@boj.or.jp)へ
 問 日本銀行青森支店(☎017-734-9516)



7/22(水)~8/23(日) 9:00~17:00

夏休み特別企画「昆虫標本と写真展」

県内と世界のクワガタムシ、カブトムシ、蝶などの標本と写真を展示します。

対 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)
 所 森林博物館(☎017-766-7800)



7/10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。7/10(金)は、児童扶養手当の5・6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。

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

子ども医療費助成・ひとり親家庭等医療費助成

助成を受けるためには事前の申請が必要です。現在、助成を受けており、資格要件を満たしているかたには、新しい医療証または受給資格証を7月末までに郵送します。

※子ども医療費助成の新規申請については、オンライン申請が可能です。

◆子ども医療費助成の対象者

本市に住所があり、各種健康保険に加入している高校生等までの子ども
※高校生等:高校在学中か否かを問わず、高校の就学期にある者で、現に保護者に監護されている未婚の者。

◆ひとり親家庭等医療費助成の対象者

本市に住所があり、各種健康保険に加入している
・ひとり親家庭の父または母及び子ども
・父母のどちらかが重度心身障がい者である家庭の障がい者ではない父または母及び子ども
・父母のいない子ども
※子どもは18歳までの未婚者に限る ※所得制限などの要件あり

☎国保医療年金課(☎017-734-5345)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

令和8年度 子どもの居場所づくり・学習応援事業 参加者募集中! 要予約

教員経験者などのスタッフが、学習応援(学習用デジタル教材も利用可能)や相談対応などを行うほか、仲間と出会い、交流の場となるようサポートします。見学もできます。詳しくはお問合せください。

☎R9.3/31まで 月~金曜日16:30~19:30(利用する曜日と時間はスタッフとの相談により決定、毎日の利用でも特定の日だけの利用でも可)

☎JR青森駅から徒歩10分
☎市内在住のひとり親家庭、生活保護受給世帯、就学援助受給世帯の中学生
☎40人(申込順)

☎無料(体験活動などは、一部自己負担が発生する場合があります)
☎申込書と同意書(担当課に備付け、市HP掲載)を
〒030-0801 新町一丁目3-7 こども・若者政策課
または、〒038-1392 浪岡大字浪岡字稲村101-1 浪岡振興部健康福祉課へ。
電子申請でも提出できます。

☎こども・若者政策課(☎017-734-5320) ID1003966



電子申請サービス

子育て家族交流会 ~ペアレントメンターと集う会~

「子どもとの関わり方」をテーマに、簡単な学習会を行った後、お茶を飲みながら子育ての悩みや喜びについて話し合います。先輩お母さんであるペアレントメンターさんも同席しますので、経験を踏まえたお話が聞けるかもしれません。個別面談の機会も準備しています。

☎7/16(木)10:00~12:00 ☎アピオあおもり 小研修室1
☎発達障がいもしくはその傾向のあるお子さんのご家族
☎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)

マタニティ講座 要予約



★ 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!、ちょっと教えて助産師相談

☎時 7/26(日)13:30~15:30(13:00~13:20受付)
☎所 あおもり親子はぐくみプラザ ☎本市に住民票がある妊婦とそのご家族
☎人 16組(申込順) ☎備 母子健康手帳・筆記用具持参
☎問 7/21(火)~24(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ

ファミリー講座 要予約

★未来を広げる選択肢~公立・私立・不登校等特認校それぞれのいいところ~
子どもの学習環境や中学校進学で悩んでいる保護者が、進路選びの不安を解消する機会とします。

☎講師:青森市教育委員会・青森明の星中学校・青森山田中学校
☎時 7/2(木)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(申込順)
☎申 事前に、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
☎問 青森市子育てサポートセンター(☎☎017-774-6537、☎aamorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp)または、文化学習活動推進課(☎017-718-1384)



市民図書館のおはなし会

★ **ぴよぴよおはなし会** : ★ **にこにこおはなし会**
☎時 7/3・10・17・24・31(金) 11:00~11:20 : ☎時 7/4・11・18・25(土) 14:00~14:20
☎対 おおむね0~3歳と保護者 : ☎対 おおむね3歳~小学2年生と保護者
☎所 市民図書館7階 児童ライブラリー「おはなしのへや」
☎内 絵本・紙芝居などの読み聞かせ ☎問 市民図書館(☎017-776-2455)

古川市民センターのおはなし会 【主催:青森市読書団体連絡会】

☎時 7/12(日)13:30~14:00 ☎所 古川市民センター
☎内 絵本・紙芝居などの読み聞かせ
☎問 市民図書館(☎017-776-2455)

風のはこんだおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

☎古川市民センター 7/22(水) 13:30~14:15 1階 和風学習室(A)
☎西部市民センター 7/22(水) 14:00~14:30 1階 和風学習室1
☎油川市民センター 7/25(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室
☎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) 「銀河鉄道の夜」の旅
☎時 毎週土曜日 ①11:00~ ②13:30~ 毎週日曜日・祝日(19日を除く) 13:30~

★ プラネくと星空さんぽ(幼児向け/約40分) 絵話「王女アリアドネのかんむり」
☎時 毎週日曜日・祝日(19日を除く) 11:00~

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

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

よちよち広場

時 7/11(土)10:30~11:30
内 ふれあい遊びや保護者同士の交流
対 0~1歳児の子どもと保護者



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(おおむね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(おおむね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

ねぶた祭りごっこを親子で楽しもう 要予約

時 7/22(水)10:30~11:15
内 折り紙で金魚ねぶたを作りながら、ねぶたの衣装や楽器にふれてみましょう

対 0歳~3歳11か月のお子さんと保護者 人 7組(申込順)

申 7/1(水)9:00~「さんぽぽ」へ



このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

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 おおむね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 7/31(金)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 8/5(水)・19(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(おおむね3歳~就学前)と保護者

時 8/24(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(おおむね3歳~就学前)と保護者

医師相談

時 8/19(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~おおむね3歳)と保護者

時 8/4(火)・20(木)10:00~11:00
内 集団あそび

時 8/20(木)10:00~11:30
内 相談専門員による個別相談

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 ①7/21(火) ②8/3(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7/17(金)、②は7/31(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



ひきこもりに関する勉強会

講話:事例から学ぶ~働くための一歩~

講師:あおもり若者サポートステーション職員

時 7/18(土)13:00~13:45 所 しあわせプラザ

対 ひきこもり問題を抱えるご家族や支援者のかた

問 子ども・若者支援地域協議会事務局(こども・若者政策課内 ☎017-718-3467)

7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:7/13(月)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:7/9(木)9:30~11:00

◆ハミガキ相談・食育相談:7/9(木)10:00~11:00

申問 いずれも1週間前までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

ハミガキ相談 要予約

内 仕上げみがきの仕方など
備 歯ブラシ持参

食育相談 要予約

内 離乳食の進め方、妊娠中の食事など

青森市子育てひろば 要予約

親子で楽しむ手遊び、ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどを行います。保育士と青森市子育て応援隊と一緒に遊びましょう。

横内市民センター

時 7/10(金)10:00~11:30 人 10組

申問 7/9(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

荒川市民センター

時 7/29(水)10:00~11:30 人 10組

申問 7/28(火)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

子ども・若者支援相談会 要予約

精神保健福祉士などによるアドバイス、関係機関の紹介をします。

時 7/18(土)14:00~17:00 所 しあわせプラザ

対 ひきこもり問題を抱えるご家族や支援者のかた

申問 7/15(水)までに、

子ども・若者支援地域協議会事務局(こども・若者政策課内 ☎017-718-3467)へ

おさがり会&みんなの遊び場

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

時 7/5(日)11:00~15:00 所 ゆ~さ浅虫 本館3階エレベーター前

問 道の駅浅虫温泉「ゆ~さ浅虫」(☎017-737-5151)

国スポ大会正式競技! 要予約 ゴルフはじめての一歩「スナッグゴルフ大会」

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 8/9(日)9:30~11:00 所 新青森県総合運動公園 多目的運動場 対 小・中学生

人 20人 料 500円(保険料含む) 備 着替え・タオル・飲み物など持参(用具は無料で貸出し)

申問 7/13(月)~31(金)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

熱中症が疑われたら

熱中症を疑ったときには、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しましょう。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始める必要があります。

【熱中症の症状】



出典:厚生労働省リーフレット

⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
 水分・塩分、経口補水液*などを補給
*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの
 ※持病があるかたは医師の指示に従ってください。



⚠ 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

出典:厚生労働省リーフレット

☎ 健康づくり推進課 (017-718-2942)

海外へ渡航される皆さまへ

夏期休暇などを利用して海外へ旅行されるかたも多いと思います。海外には日本で発生していない感染症がたくさんあるため、注意が必要です。特に麻しん(はしか)は、海外での流行が続いており、国内でも令和2年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻しんは感染力が強く、マスクや手洗いのみでは予防できずワクチン接種をすることが重要です。麻しんにかかったことがなく、2回の予防接種を受けていないなどの場合は、かかりつけ医に相談し、渡航の2週間前までに接種することをご検討ください。

海外で注意すべき感染症や発生情報は、検疫所や外務省のHPで確認できます。渡航前に渡航先の状況をチェックし、適切な感染予防対策を心掛けましょう。☎ 感染症対策課 (017-765-5282)

7月は「愛の血液助け合い運動」月間 ～献血で誰かに届くあなたの勇気～

血液は長期保存ができないため、年間を通じ安定的に確保する必要があります。輸血が必要な患者さんを支えるため、「助け合いの気持ち」で献血にご協力をお願いします。

◆ 献血ルーム 日本赤十字社青森県支部4階
 【成分献血】9:15～11:50 / 13:45～16:20
 【全血献血】9:15～12:45 / 13:45～17:00

◆ 献血バス 献血バス運行スケジュールは青森県赤十字血液センターHPをご覧ください。

※ 献血Web会員サービス「ラブラッド」では、献血会場(一部除く)のWeb予約が可能です!詳しくはHPをご覧ください。

☎ 青森県赤十字血液センター献血推進課 (017-741-1512)



献血推進キャラクター「当地けんけつちゃん」

「献血バス」巡回予定はこちら ▶



❖ 涼み処をご利用ください

7/1(水)～9/30(水)に、暑さをしのぐ場所として「涼み処」を開設します。熱中症予防のため、外出の際などにお気軽にご利用ください。詳しくは、市HPをご覧ください。

ID 1002090

❖ クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)

本市に熱中症特別警戒アラートが発表された日に、クーリングシェルターを開放します。開放施設や日時など、詳しくは、市HPをご覧ください。*熱中症特別警戒アラートは、気象庁が発表する暑さ指数が、県内の全ての情報提供地点で35(予測値)以上のときに発表されるものです。

ID 1002091

❖ 熱中症対策普及団体の受付

本市では、地域に根差した熱中症対策の普及啓発などを実施する団体の申請を受け付けています。詳しくは、市HPをご覧ください。

◆ 対象となる団体 一般社団法人、一般財団法人、特定非営利活動法人、社会福祉法人及び会社

◆ 事業内容 ①熱中症対策についての啓発活動及び広報活動
 ②市民からの相談に対し、必要な助言を行うこと

◆ 団体の公表 普及団体として指定した団体は、市HPで公表します。

ID 1002094

☎ 環境政策課 (017-718-1178)

飲酒機会が増える夏… 健康に配慮した飲酒を心掛けましょう

お酒との付き合い方を見直してみよう

- 重要!
- 自らの飲酒状況などを把握する
 - あらかじめ量を決めて飲酒する
 - 飲酒前、飲酒中に食事をとる
 - 飲酒の合間に水を飲む
 - 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

❖ アルコールウォッチ(飲酒量チェック・飲酒運転防止)

自分が飲んだお酒の種類を選べると、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。スマホで簡単にすぐ計算できるので、自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



お酒は水分補給に適していません!

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまいます。

⚠ 暑い季節は汗をかくため、脱水状態となり、より熱中症になりやすくなります!

☎ 健康づくり推進課 (017-718-2942)

7月28日は「日本肝炎デー」

ウイルス性肝炎は、ウイルスに感染しても自覚症状に乏しいことから感染に気がつきにくく、放置すると慢性化し肝硬変や肝臓がんなど重篤な病態に進行するおそれがあります。早期に適切な治療を行うために、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

所 市内の指定医療機関 ※市HPをご覧ください、感染症対策課へお問合せください。

対 過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがないかた 料 無料

備 事前に指定医療機関へお申込みください。

☎ 感染症対策課 (017-765-5282) ID 1003141

健康安全運転講座 要予約

高齢ドライバーの事故の低減につなげるための講座です。理学療法士による認知機能維持のための運動指導・JAFによる車の安全運転指導など。

時 7/17(金) 13:00～15:00(12:30～受付) 所 青森ダイハツ 青森観光通り店

対 市内在住で、免許をお持ちの65歳以上のかた 料 20人

申 事前に、生活安心課 (017-734-5258) へ

集団健診・検診(8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	8/3(月)・12(水)・17(月)・19(水)・29(土) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
西部市民センター	8/10(月) 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	8/22(土) 〈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 本市に住民票のあるかた

健診・検診名	対象	自己負担金		受付時間
		青森市国保加入者	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料*1	無料*1	午前の部*2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
胃がん検診*3	50歳以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	午前の部
子宮頸がん検診	20歳以上	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(8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
8/17(月)	8:30~9:00	正覚寺前
	9:30~10:00	総合福祉センター(浦町保育園向かい側)
	10:30~11:30	シーナシーナ青森店 正面付近
	13:00~14:00	三内丸山市民館前
8/27(木)	8:30~9:00	出町町会集会所前
	9:30~10:30	生協あやめ館 駐車場
	11:00~11:30	滝内福祉館
	13:00~14:00	古川市民センター前

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

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 7/22(水) 10:00~15:00(14:30受付終了)

所 本庁舎1階 ロビー 人 50人 料 無料

申 問 7/21(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



医師による健康教室／健康相談 要予約

A 結局、ワクチンって打ったほうがいいのか? 一最新データで学ぶ、納得の選び方

世の中にあふれるワクチンの情報。何が正しく、自分には何が必要なのか?副反応のリスクと感染予防の効果を正しく理解し、納得して選ぶための知識をお伝えします。講師:大西基喜さん(県立保健大学 特任教授)

時 7/15(水) ①健康教室13:00~14:00 ②健康相談14:00~15:00

所 中央市民センター 人 ①60人(申込順) ②4人(申込順) 料 無料

申 ①は7/14(火)まで、②は7/8(水)までに健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



B 脳卒中 ~ 疑うときとその対応、予防 ~

脳卒中を疑う症状や、そのような時の対応をお話しします。また、脳卒中の予防の大切さについても解説します。

講師:新井陽さん(県立保健大学 健康科学総合教育部門)

時 8/5(水) ①健康教室13:00~14:00 ②健康相談14:00~15:00

所 浪岡総合保健福祉センター 人 ①60人(申込順) ②4人(申込順) 料 無料

申 ①は8/4(火)まで、②は7/29(水)までに健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

医師による不妊専門相談 要予約

時 7/29(水) 13:30~14:30 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料

申 問 7/22(水)までに、

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

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象/人員/料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200(申込順)		
朝ヨガ教室体験会 申 受付中	7/15(水)7:00~(1時間程度)	対 20人 料 1回500円
小学生野球教室 申 受付中	7/28(火)・29(水)・30(木) 10:00~12:00	対 小学2~6年生 対 50人 料 月1,500円
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106(受付中)		
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	7/7(火) 18:30~19:20(18:00~受付)	料 初回600円 2回目以降1,200円
市民室内プール ☎017-743-3440 料金持参で申込み(申込順) ※申込開始日は12:00~受付 ※プールへ直接来館のみの申込み ※定員になり次第受付終了		
初級水中運動教室(月) 申 7/16(木)12:00~	9/7~12/7の月曜日(全10回) 9/21・10/19・11/16・11/23は除く 10:00~11:00	対 18歳以上 対 40人 料 5,000円
水中フィットネス&水トレ(金) 申 7/16(木)12:00~	9/4~12/11の金曜日(全14回) 9/11は除く 10:00~11:00	対 18歳以上 対 40人 料 7,000円
水中ヨガ&ロコモ(木) 申 7/16(木)12:00~	9/3~12/10の木曜日(全12回) 9/24・10/22・11/26は除く10:00~11:00	対 18歳以上 対 50人 料 8,400円
一般水泳教室(火) 申 7/17(金)12:00~	9/1~12/8の火曜日(全13回) 9/22・11/3は除く 10:00~12:00	対 18歳以上 対 40人 料 6,500円
一般水泳教室(土) 申 7/17(金)12:00~	9/5~12/12の土曜日(全15回) 18:30~20:30	対 15歳以上 (25m4泳法泳げるかた) 対 20人 料 7,500円
初級中級水泳教室(月) 申 7/17(金)12:00~	9/7~12/7の月曜日(全10回) 9/21・10/19・11/16・11/23は除く 13:00~15:00	対 18歳以上 対 40人 料 5,000円
初級中級水泳教室(火) 申 7/17(金)12:00~	9/1~12/8の火曜日(全13回) 9/22・11/3は除く 13:00~15:00	対 18歳以上 対 40人 料 6,500円
初級中級水泳教室(金) 申 7/17(金)12:00~	9/4~12/11の金曜日(全14回) 9/11は除く 13:00~15:00	対 18歳以上 対 40人 料 7,000円
初心者水泳教室(月) 申 7/17(金)12:00~	9/7~12/7の月曜日(全10回) 9/21・10/19・11/16・11/23は除く 15:30~17:30	対 18歳以上のかたで4泳法の いずれか25m泳げないかた 対 40人 料 5,000円
小学生水泳教室(木) 申 7/15(水)12:00~	9/3~12/10の木曜日(全14回) 9/24は除く 15:30~17:30	対 小学1~6年生 対 50人 料 7,000円
小学生水泳教室(金) 申 7/15(水)12:00~	9/4~12/11の金曜日(全14回) 9/11は除く 16:30~17:30	対 小学1~6年生 対 40人 料 5,600円
小学生水泳教室I(土)	13:00~15:00	対 40人
小学生水泳教室II(土) 申 7/15(水)12:00~	15:30~17:30 9/5~12/12の土曜日(全15回)	対 小学1~6年生 料 7,500円
幼児水泳教室(水) 申 7/15(水)12:00~	9/2~12/9の水曜日(全14回) 9/23は除く 15:30~16:30	対 3~6歳(未就学児) 対 25人 料 5,040円
幼児水泳教室(金) 申 7/15(水)12:00~	9/4~12/11の金曜日(全14回) 9/11は除く 15:30~16:30	対 3~6歳(未就学児) 対 40人 料 5,040円
身体障がい者教室(運動・水泳)(土)	9/5~11/7の土曜日(全8回) 9/12・10/24は除く 10:00~11:00	対 中学生以上の身体障がいのあるかたで自立歩行可能なかた(付き添い可) 対 10人
知的障がい児者水泳教室(土) 申 7/16(木)12:00~	9/5~11/7の土曜日(全8回) 9/12・10/24は除く 11:00~12:00	対 小学生以上の知的障がいのあるかたと20歳以上の付き添いのかた 対 15人 料 2,880円
ベビー水泳教室(水) 申 7/15(水)12:00~	9/9~11/11の水曜日(全9回) 9/23は除く 10:30~11:30	対 15組 料 6,300円
短期ベビー水泳教室 申 7/1(水)12:00~	①7/31(金)10:30~11:30 ②8/12(水)10:30~11:30 ③8/19(水)10:30~11:30	対 15組 料 3,000円 ①、②、③どれか1つだけ参加の場合1,500円
—	—	対 1~3歳と20歳以上の付き添いのかた 備 アームヘルパーをお持ちでないかたは別途1,000円
3日間集中短期水泳教室 申 7/1(水)12:00~	①7/22(水)~7/24(金)(全3回) ②7/25(土)~7/27(月)(全3回) ③7/28(火)~7/30(木)(全3回) 10:00~12:00	対 小学1~6年生 対 20人 料 3,000円 ①、②、③のうち2つ受講する場合1,000円割引で5,000円、3つ受講する場合2,000円割引で7,000円

青森市自殺予防ゲートキーパー養成講座 要予約

身近な人に元気がないときの声の掛け方や、話の聴き方のコツを学ぶ講座です。講師:保健師・精神保健福祉士
 時 ①7/25(土) ②8/22(土) 13:30~16:00 ※①②同内容
 所 ①元気プラザ 2階 健康教室 ②しあわせプラザ3階 大会議室
 人 各回60人(申込順) 料 無料
 申 ①は7/21(火)、②は8/17(月)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を保健予防課(☎017-765-5285)へ

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	①7/1(水) ②7/15(水) 10:00~11:00	①今日も元気にさわやか体操! ②楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート) 10:00~受付	①7/8(水) ②7/22(水) 10:30~11:30	①ストレッチと筋トレ ②ココロもぼかぼか!寿永体操(体力測定)
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00~受付	①7/10(金) ②7/28(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) 10:00~受付	①7/13(月) ②7/27(月) 10:30~11:30	①運動で心も体もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール) 10:30~受付	①7/14(火) ②7/28(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②自宅で簡単!筋力アップ
アウガ (1階 駅前スクエア) 10:15~受付	①7/16(木) ②7/30(木) 11:00~12:00	①ずっと元気でい体操(いたいぞう!) ②いきいき筋力アップ講座

O-157などの腸管出血性大腸菌感染症にご注意を

O-157などの腸管出血性大腸菌感染症は、夏季に多く発生します。多くの場合、3~8日の潜伏期間後、水のような便で症状が始まり、激しい腹痛と血便が見られます。重篤な合併症を起こすおそれもありますので、次のことに注意して感染を防ぎましょう。

- ・帰宅時、調理前、食事前、トイレの後などには、石けんを使ってしっかりと手洗いをします。
- ・食肉は中心部まで十分加熱する。
- ・生肉に触れる箸と、食べる箸は別にする。
- ・まな板やふきんは使用のたびにしっかりと洗い、熱湯(85℃以上、10分以上)または塩素系漂白剤で消毒する。

問【感染症について】感染症対策課(☎017-765-5282)
 【食中毒について】生活衛生課(☎017-765-5293)

蚊が媒介する感染症にご注意を

ジカウイルス感染症やデング熱などは、蚊を介して感染し、主に熱帯・亜熱帯地域で流行しています。蚊が多くいる場所で活動するときや、流行地に渡航する場合は、蚊に刺されないよう注意しましょう。

- ・肌を露出せず、長袖、長ズボンを着用し、裸足でのサンダル履きは避ける。
- ・虫よけ剤を使用する。
- ・蚊の発生を減らすため、周辺環境の水たまりをなくす(植木鉢の受け皿、バケツ、古タイヤなど)。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

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 7/28(火) 10:00~10:20健康チェック、10:30~12:00講座
 所 浪岡総合保健福祉センター1階 機能回復訓練室
 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 7/24(金)までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ



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
沖館市民センター ①2階中会議室 ②1階和風学習室 申 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	①7/1(水) ②7/15(水) 10:00~11:30 ①椅子に座って行う運動 ②横になって行う運動	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)、②のみヨガマットまたはバスタオル持参
小柳小学校 地域連携スペース 申 ☎☎へ	7/2(木)・7(火)・16(木)・21(火)・28(火)、 8/27(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。
元気プラザ 申 7/1(水)~各講座の前日までに、☎☎へ	①7/7(火) ②7/14(火) ③7/21(火) ④7/28(火) ⑤8/4(火) 10:00~11:15(2つまで選択可) ①⑤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 ①⑤30人(申込順) ②~④50人(申込順) 備 ①⑤ヨガマットまたはバスタオル持参
西部市民センター 3階 申 ①は申込不要 ②は前日までに、☎☎へ	7/8(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 申 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	7/9(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	7/15(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。
中央市民センター 小ホール 申 7/1(水)~22(水)に、☎☎へ	7/23(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・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 申 前日までに、☎☎へ	7/31(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 7/9(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 汗拭きタオル・飲み物・運動靴持参、動きやすい服装でお越しください。
 申 7/1(水)~8(水)に、☎☎へ

★ 気軽に健康チェック&運動講座 要予約

時 7/14(火)9:30~12:00 所 荒川市民センター 1階 和室
 内 ①健康チェック(立ち上がりテスト、血圧、握力、推定野菜摂取量) ②ミニ健康講座 ③運動講座
 人 15人程度 料 無料
 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 7/13(月)までに、☎☎へ

★ 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 7/17(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 7/16(木)までに、☎☎へ

★ 青森空襲後の街を歩いて平和を考えてみよう! 要予約

時 7/28(火)10:00~11:30 所 ワラッセ西の広場
 内 旧公会堂~初代青森平和観音像~空襲・戦災都市青森の碑など(約5km)
 ※小雨決行 人 20人程度 料 100円(保険料など)
 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 7/21(火)までに、☎☎へ
 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

市民病院がんサロン 介護保険って何?

- ①ミニ勉強会 介護保険について学びましょう。
 - ②がんの経験者であるピアサポーターや参加者と体験を共有しましょう。
- 時 7/28(火)①14:00~14:15(13:45~受付) ②①が終わり次第第1時間程度
 所 市民病院2階 がん相談支援センター
 対 がん患者やその家族 料 無料
 備 奇数月に開催。詳細はHPをご覧ください。
 問 市民病院がん相談支援センター(☎017-734-2171)
 ID 1008573



HP

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

★ 青森県子どもオンライン診療 (☎017-734-9295 青森県子どもみらい課)



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

★ あおもり救急電話相談(15歳以上)(☎#7119 または ☎017-718-0289) 【毎日】24時間

★ こども医療でんわ相談(15歳未満)(☎#8000 または ☎017-722-1152) 【月~金】18:00~翌朝8:00 【土】13:00~翌朝8:00 【日・祝】8:00~翌朝8:00

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて 初期救急医療施設をご利用ください

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

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

■ 休日救急歯科(9:00~12:00) 事前に電話で要予約

診療日	医院名	電話番号	所在地
7/5(日)	白取歯科医院	017-726-0188	平新田字森越
7/12(日)	訪問歯科クリニックこすもす	017-752-7084	野尻字今田
7/19(日)	阿部歯科医院	017-741-6266	栄町二丁目
7/20(月)	おりかさ歯科クリニック	017-761-5533	三好一丁目
7/26(日)	せき歯科クリニック	017-738-8148	幸畑一丁目

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



市からのお知らせ

Hot news of daily life



令和8年度青森市総合防災訓練を実施します

住民参加型の災害時に役立つ体験訓練、防災関係機関による物品や車などの展示、ライフライン事業者による応急復旧訓練、指定避難所である同施設への宿泊体験訓練(日帰りも可能)、陸上自衛隊による炊き出しなどを実施します。ぜひ皆さんでお越しください。

◆防災関係の体験・展示

- 日時 7/25(土)13:00~17:00 ※どなたでも体験できます。
- 場所 カクヒログループスーパーアリーナ

◆宿泊体験訓練

- 日時 ①宿泊コース 7/25(土)16:00~7/26(日)9:00
②日帰りコース 7/25(土)16:00~21:00
- 場所 カクヒログループスーパーアリーナ
- 申込み・問合せ 宿泊体験(日帰りも)は事前申込みが必要です。親子連れ、ペット連れで宿泊可能です。7/15(水)までに二次元コード(注意事項をご確認ください)から申込み、またはカクヒログループスーパーアリーナ(☎017-762-7105)へ

- 主催 青森市、青森ひと創りサポート株式会社(カクヒログループスーパーアリーナ施設管理者)、陸上自衛隊第9師団第5普通科連隊、(一社)男女共同参画地域みらいねっと



申込みフォーム



市HP

☎危機管理課(☎017-734-5059)

災害時の指定緊急避難場所を指定しました

- 辰巳館 別館(浅虫字山下281) ・割烹旅館さつき 駐車場(浅虫字蛸谷71-7)
- 軽費老人ホーム和幸園 駐車場(浅虫字内野48-1)
- 県営住宅ベイサイド柳川A棟・B棟・C棟
- 市営住宅ベイサイド柳川 ・青森市役所 柳川庁舎
- 青森フォレストホテルアネックス(本町二丁目5-18)
- 旧後潟小学校校舎(六枚橋字磯打95)

※対応する災害種別は市HPをご確認ください。

☎危機管理課(☎017-734-5059)



未来のみなとまちフォーラム

【第1部】講師:西秀記(市長)による講演

テーマ:みなとまち・あおもりの歴史を学び、未来を考える

【第2部】講師:「そらたび」さんによる講演

テーマ: SNSで切り開く、みなとまち・あおもりの未来

時 7/18(土)14:00~16:40(13:00開場)

所 ねぶたの家ワ・ラッセ イベントホール

対 小・中学生、保護者など 人 180人(申込順)

申 7/16(木)までに、二次元コードから申込み、または氏名・年齢・住所・電話番号を、みなとまち・あおもり誕生400年実行委員会事務局(☎017-734-5415)へ



青森開港400年記念碑クラウドファンディング

青森港の歴史や文化を未来へつなげる記念碑を、市民の皆さんと一体となって造り上げるため、クラウドファンディングを実施しますので、ご協力をお願いします。

時 7/1(水)~8/14(金)

申 クラウドファンディング掲載ページをご覧の上、ご賛同いただけるかたは運営サイトの規定に基づきご支援をお願いします。

問 みなとまち・あおもり誕生400年実行委員会事務局

(☎017-734-5415)



詳しくはこちら

7月28日は「青森市平和の日」

☎総務課(☎017-734-5042)

✳️ 平和祈念式典

時 7/28(火)10:00~ 所 アウガ5階 AV多機能ホール

備 平服でお越しください。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

✳️ 中学生を岩手県釜石市へ派遣

平和の尊さと地震などの災害に対する防災対策の大切さへの理解を深めてもらうため、先の大戦により戦争被害を受け、東日本大震災により甚大な被害を受けた東北の都市(岩手県釜石市)へ本市の中学生10人を派遣します。

✳️ 平和の折り鶴を募集

平和への願いを込めた折り鶴を募集します。
いただいた折り鶴は、平和祈念式典で献上します。



◆募集期間 7/1(水)~17(金)

◆規格 15cm×15cm(市販の折り紙の大きさ)の紙を使用し、折り鶴は羽を閉じたままの状態でお持ちください。

※千羽鶴の状態になったものも募集

◆折り鶴ボックス設置場所 本庁舎1階ロビー、柳川庁舎正面玄関、駅前庁舎総合案内隣、浪岡庁舎正面玄関、市民図書館、中央市民センター

✳️ 青森空襲資料常設展示室のご紹介

中央市民センター内にある「青森空襲資料常設展示室」では、戦争遺品、当時の生活用品などを常時展示しています。戦争関連資料の寄贈を希望されるかたはご連絡ください。

☎中央市民センター(☎017-734-0163)

✳️ 市主催の関連イベント

◆市民図書館 ☎市民図書館(☎017-776-2455)

• 図書の展示「①戦争と平和のはなし」「②平和について考えよう」

時 7/1(水)~8/17(月) 所 ①7階児童ライブラリー ②6階入口

• 平和に関する資料展示「新聞と証言集から読み解く青森空襲」

時 7/2(木)~8/24(月) 所 7階エントランス、8階専門ライブラリー

☑「青森市平和の日条例」の公布・施行から10年という節目の年を踏まえ、当時の新聞記事とその後の証言集をもとに青森空襲を再構成する。

◆三内霊園内「平和の鐘」打鐘式 ☎生活安心課(☎017-734-5277)

時 7/28(火)13:00~13:15

☑戦争の犠牲になられた多くの御霊を慰め、人類永遠の平和と次代を担う青少年の健全育成と交通事故の根絶を心から祈念し、「平和の鐘」を打鐘する。

✳️ その他の関連イベント

イベント名	日時・場所	問合せ
殉国英霊之塔慰霊祭	7/2(木)11:00~ 幸畑墓苑内「殉国英霊之塔」前	青森市遺族会 (☎017-741-4848)
青函連絡船戦災犠牲者追悼・平和祈念の集い	7/14(火)13:00~14:00 青森港「青函連絡船戦災の碑」前	青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
青森空襲展	7/25(土)~28(火) 9:00~17:00 中央市民センター	青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
平和を祈り、平和公園の鐘をならすつどい	7/26(日)9:00~12:00 ※雨天中止 平和公園	青森市原水爆禁止の会 (☎017-739-8865)
青森空襲の体験を語る集い	7/26(日)10:00~12:00 中央市民センター	青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
青森空襲戦災犠牲者追悼・平和祈念の集い	7/28(火)13:00~14:00 本庁舎「空襲・戦災都市青森の碑」前	青森空襲を記録する会 (☎017-777-6200)
原爆写真・高校生の描いた原爆の絵展	8/9(日)11:00~15:00 合浦公園(水原兄弟像前)	原水爆禁止青森県協議会・ 青森市原水爆禁止の会、 新日本婦人の会 (☎017-739-8865)
浪岡戦没者慰霊祭	8/16(日)10:00~11:00 浪岡八幡宮(悠忠神社)	浪岡遺族会事務局 (青森市社会福祉協議会 浪岡支部内 ☎0172-62-9011)

✳️ 青森空襲犠牲者名簿に関する新たな情報をお寄せください

青森空襲を記録する会では、「青森空襲犠牲者名簿」の作成に取り組んでいます。昭和20年7月14・15日、8月10日の青函連絡船・港湾施設などへの爆撃並びに同年7月28日から29日にかけての青森空襲により犠牲となられたかたについて、新たな情報をお持ちのかたは、青森空襲を記録する会までご連絡ください。

☎青森空襲を記録する会(☎017-777-6200)

夏の交通安全県民運動

7/21(火)~31(金)

これからの時期は、外出の機会の増加や夏の暑さによる気の緩みが原因の交通事故が多くなります。いつもの道ほど気を付けましょう!

◆運動の重点

- ①歩行者の安全確保と安全運転意識の向上
 - ②自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの理解・遵守の徹底
 - ③飲酒運転の根絶と妨害運転等の防止
- 万が一の事故に備えて、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。また車道通行の原則や夜間のライト点灯・ながらスマホ・酒気帯び運転の禁止のルールを守り、安全に自転車を利用しましょう。

☎生活安心課(☎017-734-5258)

青森市立青嶺のぞみ中学校の校章デザイン案を募集します!

令和9年4月に開校する県内初の公立夜間中学「青森市立青嶺のぞみ中学校」の校章のデザイン案を募集します。目指す学校像である「学ぶ喜びや人とつながる喜びを分かち合い未来を拓く学校」のシンボルにふさわしく、長く親しまれるような校章デザインについて、皆さんのご応募をお待ちしています。

- ◆**応募資格** 市内に在住、または市内の学校・事業所などに在学・在勤のかた
- ◆**応募期間** 7/1(水)~31(金) ※当日消印有効
- ◆**応募方法** Eメール、郵送、直接持参(開庁日を除く)
※応募は一人1点とします。
※自作によるもので、未発表かつほかに類似しないデザインとします。
- ◆**応募用紙の設置場所** 市役所各庁舎、各市民センター、各支所、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、教育研修センター、市民図書館
- ◆**備考** 募集要項などの詳細は教育委員会HPをご覧ください。校章はご応募いただいたデザイン案の中から教育委員会が決定します。
- ◆**応募・問合せ先**
〒030-0801 新町一丁目3-7 教育委員会事務局総務課(駅前庁舎3階)、
☎017-734-5609、✉seirei-nozomi@aomoricity.ed.jp
☎1010865



「青森市男女共同参画推進表彰」の候補者を募集

市内で男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる個人・団体・事業者を表彰する「令和8年度青森市男女共同参画推進表彰」の候補者を募集します。

- 【部門及び表彰例】 ※自薦・他薦は問いません。
 - ◆**個人及び団体の部**
 - ・男女共同参画の推進に向けた普及活動や固定的性別役割分担意識の解消
 - ・女(男)性の進出が少ない分野での女(男)性の活躍
 - ◆**事業者の部**
 - ・セクシュアル・ハラスメント防止・女性の登用拡大、活動領域拡大
 - ・産前産後、育児・介護休暇制度の活用・時間外勤務の縮減
- ☎7/1(水)~31(金)に、応募・推薦用紙と取組内容が分かる資料などを人権男女共同参画課へ ※応募・推薦用紙や募集要項は市役所各庁舎などに設置、市HP掲載
☎人権男女共同参画課(☎017-734-2296) ☎1005990



「青森市環境保全活動団体表彰」の候補者を募集

自薦・他薦は問いません。応募方法など詳しくは、市HPまたは環境政策課に備付けの募集要項をご覧ください。

- ◆**対象となる活動**
 - ・地域清掃や河川・海岸清掃活動
 - ・植林、緑のカーテン利用、再生可能エネルギーの率先導入
 - ・集団回収やリユース・リサイクルなどの推進
 - ・その他地球温暖化対策の促進、環境保全の取組の促進に資する活動
 - ◆**募集期間** 7/1(水)~31(金) 必着
- ☎市内において環境保全活動をおおむね3年以上継続的に行う団体(事業所、町(内)会、学校など)
☎環境政策課(☎017-718-0286) ☎1002032

青森市環境保全
シンボルキャラクター
地球の王子様「エコル」



市営住宅の入居者を募集

- ◆**申込期間** 7/15(水)~29(水)
- ◆**抽選予定日** 8/22(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** 9月中旬以降

団地名	住所	募集戸数	住戸タイプ	階数 エレベーターの有無	参考月額使用料
青森地区					
① 市営住宅 小柳第二団地	小柳五丁目	1	3LDK(6畳、6畳、4.5畳、LDK)	1階 無	14,500~28,600円
② 市営住宅 千草団地	桜川八丁目	1	3DK(7.5畳、6畳、4.5畳、DK)	4階 無	12,000~23,600円
浪岡地区					
③ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K)	4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こと
(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
※①は入居する世帯員が4人以上
※③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)
※③は11万4千円以下もしくは13万9千円以下
- ▶市税を滞納していないかた ※分割納付は可の場合あり
- ▶暴力団員でないかた など
※詳しくは、申込先へお問合せください。

◆申込み・問合せ(申込期間中に下記申込先へ申込書を提出)

青森地区：市営住宅指定管理者協同組合タツケン
(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)

放置危険空き家対策事業(補助金)

市民の安全で安心な生活環境を保全するために、利活用が困難な保安上危険な空き家を所有者などが除却する際、費用の一部を支援します。

- ◆**補助金の額**
 - ・除却に関する費用の1/2(限度額:30万円) ※予算の範囲内で先着順
 - ◆**対象物件**
 - ・木造または鉄骨造である一戸建て住宅または併用住宅で、おおむね年間を通し居住がなされていないもの
 - ・外観目視による市の調査で不良度判定が基準点以上であること
 - ・特定空家等*で命令措置を受けていないこと
 - ・ほかの制度による補助金などの交付を受けていないこと

※特定空家等とは「空家等対策の推進に関する特別措置法」第2条に規定される「そのまま放置すれば倒壊等著しく保安上危険となるおそれとなる状態」の空き家で、市が「特定空家等」に認定した場合、指導や勧告、命令など所有者に改善を求めることができます。
 - ◆**申請の流れ**
 - ①事前協議(先着順)→②現地調査(市職員による)→③事前協議結果を通知→④交付申請
 - ◆**注意事項**
 - 補助金の交付決定を受ける前に除却(解体)工事に着手した場合、補助金の交付はできません。
- ☎対象物件の所有者または相続人(詳しくは、お問合せください)
※昨年度の事前協議により交付対象外となった物件についても、事前協議の申出が可能です。
☎7/1(水)~11/30(月)に交付申請書と必要書類を住宅政策課へ
※募集内容、必要書類などは市HP掲載をご覧ください。
☎住宅政策課(☎017-734-5576) ☎1009350

西部市民センター屋内プール 休館のお知らせ

西部市民センター屋内プールは5月3日に天井の一部が落下したため、安全が確認できるまで休館しています。利用者の皆さんにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

☎中央市民センター(☎017-734-0163)

国民健康保険・後期高齢者医療制度などに関するお知らせ

令和8年度の国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料のお知らせ

国においては、少子化対策に受益を有する全世代・全経済主体が子育て世帯を支える連帯の仕組みとして、「子ども・子育て支援金制度」を創設しました。当該制度の創設を受け、各保険者は、令和8年4月1日から医療保険税(料)と併せて「子ども・子育て支援納付金」を徴収することとなり、国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料の新たな区分として、「子ども・子育て支援納付金」(以下「子ども分」という。)の税率及び料率が設定されることになりました。

国民健康保険税

◆税率は次のとおり改定しましたが、全体の税率に変更はありません。

税率	区分	令和8年度
基礎分	所得割率 (%)	9.41 (↓0.30)
	均等割額 (円)	18,640 (↓1,400)
	平等割額 (円)	23,820 (↓900)
後期高齢者支援金分	所得割率 (%)	2.46
	均等割額 (円)	6,360
	平等割額 (円)	7,680
介護分	所得割率 (%)	2.74
	均等割額 (円)	9,260
	平等割額 (円)	4,540
子ども分(新設)	所得割率 (%)	0.30
	均等割額 (円)	1,330
	18歳以上被保険者均等割額 (円)	70
合計	所得割率 (%)	14.91
	均等割額 (円)	35,660
	平等割額 (円)	36,940

※子ども・子育て支援納付金は18歳未満の被保険者に係る均等割額を18歳以上の被保険者が負担する形となるため、「18歳以上被保険者均等割額」の区分が追加されます。

◆課税限度額が、基礎分については67万円に引き上げられ、子ども分については3万円となります。

区分	令和8年度
基礎分	67万円(↑1万円)
後期高齢者支援金分	26万円
介護分	17万円
子ども分(新設)	3万円

◆低所得者に対する被保険者均等割額と世帯別平等割額の軽減判定基準が改定され、5割軽減及び2割軽減の対象世帯が拡充されます。

令和8年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等*の数-1)以下	7割
43万円+(31万円(↑5千円)×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等*の数-1)以下	5割
43万円+(57万円(↑1万円)×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等*の数-1)以下	2割

※給与所得者等(一定の給与所得と一定の公的年金等の支給を受けるかた)一定の給与所得者…給与等収入金額が65万円を超えるかた一定の公的年金等の支給を受けるかた…(65歳未満)公的年金等収入金額が60万円を超えるかた/(65歳以上)公的年金等収入金額が125万円を超えるかた
詳細は、令和8年度国民健康保険税納税通知書と同封の、「国保税のあらし」をご覧ください。

◆入国したかたへの前納制度が導入されます。

賦課年度の1月1日時点において日本国内に住居登録をしていない外国人及び帰国した日本人のかたが国民健康保険に加入された際の保険税は、一括の前納となります。

障害基礎年金の請求をお考えのかたへ

病気やケガなどで生活や仕事などが制限される場合、国民年金に加入しているかた、60歳以上65歳未満のかたや労働者災害補償保険法の障害補償を受けているかたも、受給要件を満たすことで障害基礎年金を受給できる場合があります。お気軽にご相談ください。

時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8:30～18:00(受付は16:00まで)
問 国保医療年金課(☎017-734-5352)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
青森年金事務所国民年金課(☎017-734-7495/音声案内1番を押して、再度2番)

後期高齢者医療保険料

◆令和8年度の保険料率について

【医療分】

令和8年度	
均等割額	50,500円(↑3,700円)
所得割率	9.00%(↓0.90%)
賦課限度額	85万円(↑5万円)

【子ども分】新設

令和8年度	
均等割額	1,300円
所得割率	0.20%
賦課限度額	2.1万円

◆保険料の計算式

$$\text{均等割額(51,800円(被保険者全員が納める額))} + \text{所得割額}^{\ast 1} \text{(所得に応じて納める額)} + \text{年間保険料(100円未満は切り捨て)賦課限度額87.1万円}$$

※1 前年の所得-基礎控除額(43万円)×所得割率

◆所得が低いかたの軽減について(均等割額の軽減措置)

【医療分】

令和8年度	軽減割合
世帯の所得額の合計 43万円+10万円×(給与所得者等*2の数-1)以下	7.2割(+0.2割)
43万円+(31万円(↑5千円)×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等*2の数-1)以下	5割
43万円+(57万円(↑1万円)×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等*2の数-1)以下	2割

【子ども分】新設

令和8年度	軽減割合
世帯の所得額の合計 43万円+10万円×(給与所得者等*2の数-1)以下	7割
43万円+(31万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等*2の数-1)以下	5割
43万円+(57万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等*2の数-1)以下	2割

※2 給与所得者等(一定の給与所得者と一定の公的年金等の支給を受けるかた)一定の給与所得者…給与収入金額が65万円を超えるかた一定の公的年金等の支給を受けるかた…(65歳未満)公的年金等収入金額が60万円を超えるかた/(65歳以上)公的年金等収入金額が125万円を超えるかた

問【国民健康保険税】 国保医療年金課(☎017-734-5340)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
【後期高齢者医療保険料】 国保医療年金課(☎017-734-5340)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821/音声案内「1番」を選択)

令和8年度 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納税(入)通知書等を送付します

7/13(月)に、納税(入)通知書等を送付します。年度内に納付方法が変更となるかたには、納税(入)通知書と特別徴収開始通知書等が送付されます。

◆納付が困難なときはご相談を

失業、倒産、災害など特別な事情によって納付が困難なときはご相談ください。申請によって減免を受けられる場合があります。

◆福島第一原子力発電所事故により青森市に転入されたかたへ

申請によって減免を受けられる場合があります。※令和7年度に減免を受けたかたで、引き続き減免の要件に該当する場合であっても、改めて申請が必要です。

※詳しい要件や必要書類は、市HPをご覧ください。かお問合せください。
※原則、納期限の過ぎた期別の税額は減免対象から除かれるため、お早めに申請してください。なお、災害・疾病などのやむを得ない理由があると認められる場合には、納期限の過ぎた期別の税額も減免対象となる場合がありますので、ご相談ください。

◆臨時相談窓口を開設します。

時 7/15(水)～31(金)8:30～18:00 ※土・日、祝日を除く
所 駅前庁舎6階会議室
問 国保医療年金課(☎017-734-5340)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)



国保医療年金課からのお知らせ

8/1(土)から使用する「資格確認書・資格情報のお知らせ」を郵送します。

◆国民健康保険に加入されているかた

【マイナ保険証を保有しているかた】

新たにマイナ保険証を保有したかたと、70歳以上のかたに更新した国民健康保険「資格情報のお知らせ(A4)」を7月下旬に郵送します。(70歳以上のかたは、住民税の課税所得や前年の年金収入などにより医療費の負担割合が変わる可能性があるため。)

70歳未満のかたは、現在お持ちの「資格情報のお知らせ(A4)」を、引き続きご使用ください。

※資格情報のお知らせを紛失・破損・汚損した際は、窓口での再交付申請をお願いします。

【マイナ保険証を保有していないかた】

国民健康保険「資格確認書(水色)(カード型)」を7月下旬に郵送します。有効期間は1年間で、R9.7/31(土)までです。

◆後期高齢者医療制度に加入しているかた

下表のかたへ新たな後期高齢者医療「資格確認書(ピンク色)(はがき型)」または「資格情報のお知らせ(A4)」を7月下旬に郵送します。

※有効期間は1年間で、R9.7/31(土)までです。

受診区分	84歳以下	85歳以上
次のいずれにも該当するかた ①令和7年5月から令和8年4月までの間、6回以上マイナ保険証で受診 ②令和8年2月から4月までの間、1回以上マイナ保険証で受診	資格情報のお知らせ(引き続き、マイナ保険証で受診してください。必要に応じて申請により資格確認書の交付も可能です。)	資格確認書
上記以外	資格確認書	資格確認書

【医療機関などを受診する際に持参するもの】

医療機関などを受診する際は、「マイナ保険証と資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を窓口で提示してください。

資格情報のお知らせは、ご自身の資格情報を確認いただくためのものですが、医療機関の窓口にあるカードリーダーの不具合や停電などによりマイナンバーカードを読み取りできない場合は、マイナンバーカードに併せて、「資格情報のお知らせ」または「スマートフォンの資格情報画面」を提示することで資格確認が可能です。

☎国保医療年金課(☎017-734-5493)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

国民健康保険・後期高齢者医療制度の「限度額適用認定証」など

マイナ保険証をご利用のかたは、「限度額適用認定証」などの申請は不要です。マイナ保険証を医療機関や薬局の窓口で提示するだけで自己負担限度額を超える支払いが免除されます。

マイナ保険証をお持ちでないかたは、下記により申請してください。

◆国民健康保険に加入しているかた

「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7/31(金)です。マイナ保険証をお持ちでないかたで、8月以降の認定証が必要なかたは、郵送または国保医療年金課・浪岡振興部健康福祉課の窓口で申請してください。

【申請手続の方法】

●郵送

申請書に必要事項を記入の上、国保医療年金課または浪岡振興部健康福祉課へ郵送してください。申請書は、市HPに掲載しています。

●窓口

資格確認書、世帯主と対象者のマイナンバーが分かるものと本人確認書類を持参の上、国保医療年金課または浪岡振興部健康福祉課へお越しください。

◆後期高齢者医療制度に加入しているかた

限度額適用認定証が必要なかたには、資格確認書に限度額区分を記載して交付します。

●現在、限度額区分を記載した資格確認書をお持ちのかた

7月下旬に限度額区分を記載した資格確認書が送付されますので、手続は不要です。

●新たに申請を希望されるかた

資格確認書、マイナンバーが分かるものと本人確認書類を持参の上、国保医療年金課または浪岡振興部健康福祉課へお越しください。

☎国保医療年金課(☎017-734-5343)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153) ID1003051

介護保険などに関するお知らせ

◆令和8年度介護保険料納入通知書などを送付します

7/8(水)に、介護保険第1号被保険者(65歳以上)の令和8年度介護保険料納入通知書などを送付します。内容をご確認ください。

◆介護保険料の納付を忘れずに

介護保険制度は、高齢化が進むなか、介護の負担を社会全体で支え合うための制度です。特別な事情がなく介護保険料を滞納すると、将来介護が必要となったときに、保険の給付が制限され、介護サービス利用時の負担が大きくなります。

納入通知書で納めるかたは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。

◆介護保険料の減免制度

経済的理由、災害などで納付が困難なかたは、申請によって介護保険料の減免を受けられる場合があります。

減免の対象となるのは、納期限を迎える前の保険料です。減免の要件など、詳しくは市HPをご覧ください。

◆臨時相談窓口を開設します

時 7/10(金)～24(金)8:30～18:00(土・日、祝日を除く)

所 駅前庁舎6階会議室

☎介護保険課(☎017-734-5365)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

社会福祉法人が提供する介護保険サービスの利用者負担額が軽減されます

【社会福祉法人による利用者負担額軽減制度】

申請が必要です。対象となるサービスや事業所などは、お問合せください。

◆対象者(次の全ての要件を満たすかた)

- ・同じ住所に居住するかた全員が市民税非課税
- ・令和7年中の収入額が単身世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下
- ・預貯金などの額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下
- ・日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産がない
- ・市民税課税者に扶養されていない
- ・介護保険料を滞納していない

◆軽減割合

- ・生活保護受給者(居住費・滞在費のみ)…全額
- ・老齢福祉年金受給者…2分の1
- ・それ以外のかた…4分の1

◆申請に必要なもの

- ・健康保険証
- ・同じ住所に居住するかた全員の預貯金通帳(令和7年1月から直近までの記載があるもの。7月末までに申請する場合は、令和6年1月から記載のあるもの)
- ・前年中の収入額が分かるもの(年金振込通知書、給与明細、事業の収支表、仕送り額の分かるものなど)

☎介護保険課(☎017-734-5362)



介護保険施設入所時の食費などが軽減されます

【特定入所者介護(介護予防)サービス費負担限度額認定】

介護保険施設に入所(ショートステイを含む)する場合、申請により食費・居住費が軽減されます。

◆対象者

- ・生活保護受給者
- ・本人と世帯全員が市民税非課税のかた※一定額を超える預貯金など(単身500～1,000万円超、夫婦世帯1,500～2,000万円超)がある場合や世帯分離をしている配偶者が市民税課税の場合は対象外

◆申請に必要なもの

- ・所有する全ての預貯金通帳(申請日の直近2か月前までの記載があるもの)
 - ・有価証券(証券会社や銀行の口座残高が分かるもの)
 - ・借用書(借入金や住宅ローンなどの負債がある場合)
- ※配偶者のいるかたは、本人と配偶者が所有する全ての通帳などが必要です。

☎介護保険課(☎017-734-5362)



青森市景観審議会委員を募集

青森市景観条例に基づき、良好な景観の形成に関する事項について調査審議を行う青森市景観審議会委員を募集します。

◆**応募資格** 本市に住所を有する18歳以上(令和8年4月1日現在)のかた/月~金曜日に開催する会議に出席できるかた/本市の他の附属機関の委員、国・地方公共団体の常勤職員、議員、政党の役員・職員、その他政治団体の関係者でないかた

◆**任期** 委嘱の日から2年間 ◆**会議の開催** 年2回程度

◆**選考** 書類審査(面接を行う場合あり)

結果は、8月下旬までに応募者全員に郵送で通知

◆**募集委員数** 1人 ◆**報酬** 会議1日当たり8,700円

申 7/31(金)必着で、履歴書と「青森市の景観に対する私の思い(任意様式/400字程度)」を〒030-8555 中央一丁目22-5 都市政策課 (〒toshi-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

問 都市政策課(☎017-752-7977)

木造住宅の耐震診断・耐震改修

平成12年5月31日以前に建築された木造住宅(その他要件あり)の所有者などが住宅の耐震診断を希望する場合、耐震診断員を派遣します。また、耐震診断などの結果、補強が必要と診断された場合、耐震改修または建替えに要する費用の一部を補助します。

◆**補助金額**

- ・**診断** 自己負担額14,000円(延べ床面積200㎡を超える場合は増額負担あり)
- ・**改修** 耐震改修工事費用または建替工事費用(設計料などを含む)の23%以内かつ1,172,000円以内の額

対 診断:3戸(申込順) 改修:1戸程度(申込順)

申 7/1(水)~11/30(月)8:30~17:00(土・日、祝日を除く)に、仮申込書などの必要書類(市HP掲載、各支所・市民センターで配布)を建築指導課へ

問 建築指導課(☎017-752-8274) ID 耐震診断1002176、耐震改修1002177

ブロック塀等耐震改修支援事業

要件を満たすブロック塀などで、耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断されたものの耐震改修工事、建替え工事または除却工事を実施する場合に、その費用の一部を補助します。

◆**補助金額** 補助対象工事に要する経費の2/3以内かつ12万円以内の額

対 5件程度 備 予算上限に達した時点で受付終了

申 7/1(水)~9/30(水)8:30~17:00(土・日、祝日を除く)に、仮申込み書などの必要書類(市HPに掲載、各支所・市民センターで配布)を、建築指導課へ

問 建築指導課(☎017-752-8274) ID 1002179

吹付けアスベスト等含有調査

無料で調査員を派遣して、吹付けアスベスト含有の有無を調査します。

備 調査対象建築物には規模や用途などの要件があります。

申 7/1(水)~11/30(月)8:30~17:00(土・日、祝日を除く)に申込書などの必要書類(市HP掲載、支所・市民センターで配布)を、建築指導課へ
※予算上限に達し次第受付終了

問 建築指導課(☎017-752-8274) ID 1002192



市HP

町会に宝くじの助成金

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。次の町会では、この宝くじの助成金を活用してコミュニティ活動に必要な備品を整備しました。

◆**小橋町会(令和8年6月)** クリーンボックス2台

◆**原別町会(令和8年6月)** クリーンボックス2台、掲示板3台

問 市民協働推進課(☎017-734-5231)



サマージャンボ宝くじ6/30(火)発売!!

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

6月30日(火)3種類同時発売! 発売期間 6/30(火)~7/31(金) 抽せん日 8/12(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム:1枚 500円
ジャンボ・ミニ:1枚 300円

公益財団法人青森県市町村振興協会

農業用水路、ため池での水難事故にご注意を

大雨時や農業用水の使用時期は水量が増加し大変危険です。次のことに注意しましょう。

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

問 農地林務課(☎0172-62-1196)

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

◆**7/31(金)納期限**

- ①固定資産税 第2期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第1期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第1期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第1期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 7月分
- ⑥市営住宅使用料 7月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 7月分
- ⑧下水道事業受益者負担金・分担金 7月納期分
- ⑨放課後児童会負担金 7月分

◆**8/10(月)納期限**

- ⑩市・県民税(給与特別徴収分) 7月分
- 問 ①~⑤、⑨⑩納税支援課(☎017-734-5209)
- ⑥⑦住宅政策課(☎017-734-5572)
- ⑧企業局水道部営業課(☎017-734-4281)

お困りごと相談窓口 無料

7月の市民相談

予約不要

所 問 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)(☎017-734-5249)

[一般相談]

●市民なんでも相談室

時 月~金曜日(祝日を除く)

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 6(月)・21(火)10:00~15:00

●行政相談

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

●司法書士相談

時 6(月)・14(火)10:00~14:00

●不動産相談

時 2(木)・9(木)・16(木)・23(木)10:00~15:00

●土地家屋調査士相談

時 6(月)10:00~14:00

●行政書士相談

時 10(金)・17(金)・24(金)10:00~12:30

要予約

●法律相談

時 ①13(月)・②27(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(水)から、②は14(火)から

受付(8:30~)

※相談は、1回まで(1人20分間)

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 8/6(木)13:00~15:00

所 子育て支援課 人 4人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

申 問 8/3(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 7/2(木)・16(木)9:00~15:00

所 浪岡総合保健福祉センター

問 浪岡振興部健康福祉課

(☎0172-62-1113)

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 7/14(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 7/16(木) 人 2人(申込順)

備 相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

時 13:00~15:00 所 アピオあおもり

申 問 回は7/9(木)、回は7/14(火)までに、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022/水曜日を除く9:00~16:00)へ



市税などの平日夜間及び休日納付相談

平日夜間納付相談

[青森地区]

時 7/16(木)・21(火)~23(木)・27(月)~30(木)20:00まで

所 問 納税支援課(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

時 7/28(火)~31(金)20:00まで

所 問 浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1141)

休日納付相談

[青森地区のみ]

時 7/11(土)・12(日)9:30~17:00

所 問 納税支援課(☎017-734-5209)

暮らしの情報

Living Information



いよいよ開催! Jリーグクラブによる夏季キャンプ!

7月に青森市でJリーグクラブが夏季キャンプを実施します。プロ選手のプレーを間近で見ることが出来るチャンス!青森市全体で「FC町田ゼルビア」、「RB大宮アルディージャ」をお迎えするとともに、キャンプの成功と両クラブのさらなる飛躍を応援しましょう。



FC町田ゼルビア(J1)

日程 7/5(日)~11(土)

会場 カクヒログループアスレチックスタジアム
(新青森県総合運動公園 陸上競技場)

⊕ **キャンプ中のトレーニングは
一般公開を予定**

選手たちの熱気あふれる練習の様子を間近で体験できます!

FC町田ゼルビア
公式マスコット
キャラクター
ゼルビー



⊕ **クラブのHP内の
「FC町田ゼルビアカレンダー」
にて、随時更新予定!**

トレーニングキャンプの詳細はクラブのHPにて確認できます!



FC町田ゼルビア
公式HP



FC町田ゼルビア
ゼルビアカレンダー

⊕ **トレーニングスケジュール**

日時	チームスケジュール
7/5(日) 7/10(金)	練習 (午前・午後)
7/11(土)	トレーニングマッチ

※7/5(日)15:30から歓迎セレモニーを実施予定。終了後には「公開練習」も実施。



RB大宮アルディージャ(J2)

日程 7月中旬

会場 新青森県総合運動公園

⊕ **トレーニングキャンプ情報**

クラブのHP内で随時発表されますので要チェック!



RB大宮アルディージャ
公式HP



RB大宮アルディージャ
チームスケジュール

※トレーニングスケジュールは直前に変更となる可能性があります。スケジュールの変更はクラブのHPと市のSNSにてお知らせします!

市HPやSNSでもクラブの発表に合わせてキャンプ情報を更新しますのでお楽しみに!!



市HP



市公式X

第5回青森ユース(U-15) サッカーフェスティバル開催!

全国の中中学生世代の強豪チームが青森市に集結!次世代を担う選手たちのハイレベルな戦いを、ぜひご観戦ください!

時 7/21(火)~24(金) ※決勝戦7/24(金)11:00(予定)

所 カクヒログループアスレチックスタジアムなど

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)



「はじめてのスマホ教室」に 参加しませんか? **要予約**

スマホの操作に不安があるかた、初めてのかたを対象に、基本操作から生活応援商品券アプリの使い方まで、専門講師が丁寧にサポートします。

✳ 本庁舎開催

時 7/14(火)①11:00~ ②14:00~ 各回1時間程度

所 市役所本庁舎1階ロビー **人** 各回10人(申込順)

備 協力:ドコモショップ青森東店

申 7/1(水)9:00~DX推進課(☎017-734-2246)へ

お気軽に
ご参加
ください!



✳ ドコモショップ開催(ドコモユーザー以外も参加可能)

時 7/10(金)・15(水)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 **人** 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 7/8(水)・15(水)10:30~ 各回1時間程度

所 ドコモショップ青森西店 **人** 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)

✳ 自然森林教室「十和田湖湖畔を訪ねて」 **要予約**

十和田湖湖畔(全長4kmの銀山周辺)を2時間かけて自然ガイドと散策

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

対 市内在住の18歳以上 **人** 40人(抽選) **料** 1人6,000円

備 トレッキングシューズか長靴・昼食・飲み物・雨具・筆記用具持参

※クマの出没状況により中止の場合あり

申 8/10(月)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を往復はがき(1枚2人まで)で森林博物館へ

✳ 企画展「豊かな自然 八甲田山酸ヶ湯温泉周辺の植物写真展」

写真家の大高純一さんが撮影した、八甲田山酸ヶ湯温泉周辺の植物の写真を展示します。

時 7/4(土)~8/30(日)9:00~17:00 **所** 森林博物館

料 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)

問森林博物館(〒030-0012 柳川二丁目4-37、☎017-766-7800)

「第62回青森市民文化祭」の展示作品募集

11月に開催される「市民文化祭」で展示する作品を募集します。

- ・洋画(油彩画、水彩画など)、日本画、版画、水墨画…30号以内
- ・書道…最大額寸法210cm×100cm程度~最小額寸法70cm×60cmまでの作品、軸物は不可
- ・写真…全紙(半切・全倍/A3~A1まで)
- ・そのほかの分野作品は、事務局まで確認

※優秀な作品は表彰します。

対 市内在住のかた(年齢、国籍不問)

料 1点につき2,000円(青森市文化団体協議会会員は除く)

申 問 7/1(水)~31(金)に、

青森市文化団体協議会事務局(☎017-735-8385/火~金10:00~15:00、

☎ao.shi.bunkyou@rouge.plala.or.jp)へ

花だんスポンサーを 募集します!

平和公園大花だん、合浦公園花だん、堤・松原通りの花だんの植栽(主に平和公園大花だん)に使用する球根や培養土を寄附いただけるかた(花だんスポンサー)を募集します。

- ・チューリップの球根(500球を1単位とし、1単位以上)、または培養土(10袋(1袋:40ℓ程度)を1単位とし、1単位以上)

対 市内の企業・団体・個人

申 7/31(金)までに、

市HP掲載の様式に記入の上、

〒030-8555 公園河川課へ

問 公園河川課(☎017-752-8334)

ID 1005928

緑と花をテーマとした コンクール作品募集

応募作品の中から各賞を決定し、入賞作品を展示します。

① 図画・ポスター ② 標語

対 市内小・中学生(①②)

16歳以上(②のみ)

申 小・中学生の応募は学校取りまとめ。

16歳以上のかたは、9/4(金)消印有効で、はがきまたは応募用紙(公園河川課備付け)に標語と住所・氏

名・電話番号を記入の上、

〒030-8555 公園河川課へ

問 公園河川課(☎017-752-8334)

ID 1005926



国スポあ101日 開催までと101日
 障スポあ114日 開催までと114日 ※7/1(水)時点
 2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

輝く!青森市のアスリート

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。

アーチェリー(身)

鈴木 育美さん(青森市出身)



- Q競技への思いや魅力、見どころを教えてください。
 A障がいの有無に関わらず、健常者と同じルールで試合ができるのが魅力です。小さいのへ一射一射正確に射抜く緊張感が見どころです。
- Q大変なことをどのように乗り越えてきましたか。
 Aコーチが常に練習につき添い、的確なアドバイスをくださったおかげで、「一人ではない」という気持ちで頑張ることができました。
- Q障スポへの思いや目標を教えてください。
 A自分の中でのベストスコアを更新することが目標です。去年の滋賀大会より良いメダルが獲得できるよう、全力を尽くします!

精一杯
 頑張る!!

【アーチェリー(身)】 時10/25(日)
 所新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場

卓球(精)

山本 由佳さん(青森市出身)



- Q競技を始めたきっかけは何ですか。
 A周りに卓球をやっている人がいたのと、息子が卓球をやり始めたのがきっかけで始めました。
- Q競技をやっていて良かったこと、大変なことを教えてください。
 A卓球を通じて様々な人とのつながりができたことが良かったです。試合ごとに違う戦略を考えることが大変でした。
- Q障スポへの思いや目標を教えてください。
 A1点でも多く点をとって、試合を楽しみたいです。精一杯頑張りますので、応援してください。

不撓不屈の
 努力

【卓球(身・知・精) サウンドテーブルテニス(身)を含む】
 時10/24(土)~25(日) 所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

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市炬火イベント

炬火とは、大会期間中、選手の活躍を見守る火のことで、オリンピックという聖火にあたります。イベントでは、市民参加による採火(火起こし)体験を行い、その火を集めて「青森市の火」を誕生させます。

時7/19(日)10:00~14:25
 所青い海公園(青森安瀨みなとまつりの会場)
 内【採火体験】10:00~13:00
 マイギリ式火起こし器とファイヤースターターで採火
 人約100人(当日先着順) 備小学生以下は保護者同伴

◆集火式 14:00~14:25

採火した火を炬火トーチで
 炬火受皿に点火

【参加者】

- 青森市出身アスリート
- ・佐藤 大宗選手(近代五種)
- ・相馬 あい選手(水泳)



炬火トーチ

炬火受皿

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市パネル展

青森市開催競技の魅力や見どころを紹介するパネル展を開催します。プロモーション動画の放映や応援メッセージの記載コーナーもあります。ぜひご来場ください。

時所・7/1(水)~8/31(月)
 市役所本庁舎1階 ロビー
 ・7/24(金)~29(水)
 市役所駅前庁舎1階 駅前スクエア



問国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

夏の楽しみ!
 海水浴&プールオープン

※ サンセットビーチあさむし海開き

時7/18(土)~8/23(日)9:00~16:30
 備【注意事項】バーベキュー・キャンプの禁止/海水浴場付近では許可のない水上バイクの運転禁止/浮島の設置はありません/コインロッカーの設置はありません/ごみは各自持ち帰りましょう
 問(一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

※ 合浦海水浴場

時7/22(水)~8/23(日)9:00~16:30
 備【注意事項】海水浴場内でのバーベキューや飲酒の禁止
 問市民室内プール(☎017-743-3440)



※ 油川ふるさと海岸海水浴場

時7/25(土)~8/14(金)9:00~16:00
 備油川駅から徒歩約10分!
 問油川連合町会(葛西 ☎080-3724-4495)



※ 勤労者プール オープン初日は無料開放!

時7/4(土)~8/31(月)10:00~12:00、13:30~15:30
 ※7/19(日)、8/16(日)は休場。貸切などで使用不可になる場合がありますので、中央市民センターにご確認ください。
 料3歳~小学生30円、中学生50円、高校生80円、一般・大学生130円
 ※3歳未満、70歳以上、障がい者手帳持参のかたは無料
 備水泳帽を必ず着用、おむつ(水遊び用を含む)着用の乳幼児は利用不可
 問中央市民センター(☎017-734-0163)

国際交流員異文化理解講座

韓国異文化理解講座「やさしい韓国語1」 要予約

初めてのかたでも安心!国際交流員のジュヨンさんと韓国語で話してみませんか。

時7/25(土)10:30~12:00(10:15~受付)
 所AOMORI STARTUP CENTER 人30人程度
 申問7/17(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、
 申込みフォームまたは交流推進課(☎017-734-5235、
 問kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ



「青の煌めきあおもり推し土産総選挙」開幕!

県では、国スポ本大会・障スポ大会の開催に併せて、本県のお土産品のPRのため、お土産品の人気投票を開催します。皆さんの推し土産に投票をお願いします!投票者の中から抽選で本県特産品などをプレゼント!

時7/1(水)~31(金) 申特設サイトの投票フォームから投票
 問県地域企業支援課(☎017-734-9375)



県HP

Bar Landscape 写真と地酒とトークの会 要予約

写真家・小説家の清水裕貴さんを招き、制作活動と青森のリサーチについてトークイベントを開催します。

清水さんはこれまで土地の歴史や伝承をリサーチし作品制作を行ってきました。今回は青森で作られたお酒と、写真作品を囲みながら、視覚芸術と嗅覚と味覚を接続する鑑賞体験を作ります。



Photo by Yuki Shimizu

時7/18(土)18:00~20:00 所 Gallery NOVITA(新町一丁目)
 問どなたでも(お酒の提供は20歳以上に限ります)
 人20人(定員を超えた場合は抽選)
 申予約・詳細は二次元コードからご確認ください。
 問国際芸術センター青森(☎017-764-5200)



詳細・申込み

＊カダール映画の日2026 vol.3

「ぼくの家族と祖国の戦争」無料上映会 要予約

1945年、ナチス・ドイツ占領下のデンマーク。市民大学学長ヤコブは、大量のドイツ人難民受け入れを命じられる。助ければ同胞から裏切り者と非難され、拒めば飢えと病気で難民が死に至るという状況のなか、家族は厳しい決断を迫られる。(2023年/101分/デンマーク/日本語字幕)

時 7/30(木) ①10:30～12:15 ②13:30～15:15 ③18:30～20:15

所 男女共同参画プラザ「カダール」 各回150人

申 事前に、氏名・電話番号・希望時間(①～③)を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、📧017-776-8828、📧kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「映画の日」と記入

＊オトコのしゃべり場

～ひと息つける、あなたの居場所に～ 第1回

しがらみのない対等な立場で、普段なんとなく感じているモヤモヤを本音で語り合ってみませんか。聴くだけ、途中入室OKです。

時 7/17(金) 18:00～19:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク1

対 男性 10人(当日先着順)

＊青森VIVID!!～LGBTQ+ユースが集う場所です～

同性が好き、からだと心の性別が違う…。LGBTQ+当事者や当事者かもしれないメンバー同士、おしゃべりやゲームなどで交流しながら安心して過ごせる場所です。

主催:カダール、一般社団法人にじいろほっかいどう

時 7/26(日) 14:00～17:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」多目的室

対 中学生～23歳までのLGBTQ+当事者、当事者かもしれないかた

10人(申込順)

申 二次元コードから申込み(当日参加も可)



男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

＊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 7/4(土) 9:00から1時間程度 ※雨天中止 所 柳川庁舎駐車場集合

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。

＊おもてなしクリーンキャンペーンに参加しませんか

青森を訪れる皆さんを気持ち良くおもてなし、「青森へ来てよかった、また来てみたい」と感じていただけるよう、あおもり駅前ビーチ周辺の清掃活動を行います。

時 7/25(土) 9:00から1時間程度 ※雨天中止

所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場集合

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。

図 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)

ふれあい農園加工体験講座

＊カシスジャムづくり・収穫体験

時 7/4(土)・5(日) 9:00～15:00 ※2時間程度

各日20組(1組3人まで/当日先着順) 料 1組1,200円

＊ポテトピザづくり・収穫体験 要予約

時 7/26(日) 10:00～12:00 4組(1組3人まで/申込順) 料 1組1,500円

申 7/15(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「ポテトピザづくり・収穫体験」へ

所 図 ふれあい農園(☎017-761-3082)

講座「ねぶたと祇園祭」 要予約

ねぶたの起源について、京都祇園祭との関係について新たな視点から紹介します。

講師: 昆政明さん(元県立郷土館学芸課長・神奈川大学日本常民文化研究所客員研究員)

時 8/2(日) 10:00～11:30

所 あおもり北のまほろば歴史館

約20人(申込順)

申 7/5(日) 9:00～、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



2025年ねぶた大賞「海王」
青森愛友会・竹浪比呂央氏作

中央卸売市場 「水産の朝市!」開催

とれたて新鮮な水産物の一般販売!18日(土)は振る舞い「アイスクリーム(予定)(数量限定8:00～)」もお楽しみに♪

時 7/4(土)・18(土) 7:00～9:00

所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場

問 中央卸売市場管理課

(☎017-738-1101)

「うららマルシェ」開催

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

時 7/7(火)～10(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)

アコール階段ギャラリー 写真展「米づくり ～種まきから収穫まで～」

米づくりの一年をテーマにした、種まきから収穫までの写真を展示します。普段見ることの少ない農家の皆さんの丁寧な作業や、季節ごとの風景を通して、食に対する思いを育むきっかけとなる内容です。

時 7/3(金)～29(水) 9:00～18:00

※7/12(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700)



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一道路事情と事故一

講師: 工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 7/15(水) ①14:00～15:00

②18:30～19:30

所 市民図書館 8階会議室2

各回20人

申 7/1(水)～、歴史資料室

(☎017-732-5271/月～金9:00～17:00)へ

森林ヨガ体験 要予約

菅原結子さん(ヨガインストラクター)を講師に、リンクステーションヒルズ雲谷場内で森林ヨガ体験。

時 7/1(水)・11(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

各回15人 料 1人1,200円

備 ヨガマット持参(有料レンタルあり)、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(☎017-764-1110)へ

小牧野遺跡 世界遺産登録5周年記念! 「こまきの縄文まつり」

クラフト作家などによる縄文や自然をテーマにした体験やカフェコーナーを楽しもう♪



時 7/26(日)

10:00～15:00

所 問 縄文の学び舎・小牧野館

(☎017-757-8665、

🌐https://komakinosite.jp)

「花だん見学会」の 参加者募集 要予約

「自慢の花だん写真展」参加花だん(約10か所)をバスで見学

時 8/17(月) 9:00(柳川庁舎2階会議室1集合)～15:00(予定)

20人(申込順)

申 7/1(水)～24(金)に

氏名・電話番号を、公園河川課

(☎017-752-8334)へ

※往復はがきでの受付は行いません

夏のバラせん定・ 管理講習会 要予約

夏のバラのせん定方法などについて解説します。

講師: 青森ばら会

時 7/25(土) 13:30～15:00

所 平和公園ばら園 30人程度

申 7/21(火)までに、公園河川課

(☎017-752-8334)へ

つながる 情報交流サロン 要予約

視覚に障がいのあるかたに役立つ福祉制度や福祉用具に関する情報を得て、参加者や地域の方々と交流することでつながりを広げませんか?

時 7/31(金)

13:00～15:00(12:30受付)

所 アピオあおもり2階 大研修室1

対 視覚に障がいのあるかた、家族、支援者など

申 7/17(金)までに、

青森県視覚障がい者情報センター

(☎017-782-7799)へ

アフタヌーン・コンサート

「篠笛コンサート・四季を奏でる」

出演: 山口汐花さん

山口一花さん

時 7/25(土) 14:00～15:30

中世の館サマーコンサート

～夏の一時を音楽で～

出演: 青森吹奏楽団

時 8/9(日) 14:00～15:30

所 中世の館ホール 396人

問 中世の館(☎0172-62-1020)

青森矯正展

受刑者が刑務作業で製作した「刑務所作業製品」の展示・販売などを行います。**ゲスト:りんご娘**

時 7/20(月)9:00~16:00
所 青森刑務所
問 青森刑務所矯正処遇部門(作業) (☎017-739-2341)



あおもりの漁師祭

鮮魚・飲食物の販売やPRブースの設置など

時 7/5(日)10:00~
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場
問 (一社)あおもりウォーズ (☎090-6229-7556)

令和8年度 青森県統計グラフコンクール作品募集中! 要予約

あなたの興味がある事柄のデータを集め、グラフや絵などを組み合わせ、作品にしてみませんか?夏休みの自由研究や、日頃気になるテーマを考える機会に最適!

対 県内在住の小学生以上のかた
備 詳しい作品の募集内容はHPをご確認ください。
申 8/31(月)必着で、〒030-8570 長島一丁目1-1 統計分析課へ
問 県庁統計分析課 (☎017-734-9164)



県HP

中央市民センターまつりフリーマーケット 出店者募集 要予約

【開催日時】10/31(土)~11/1(日) 10:00~15:00
【出店者説明会】8/1(土)10:00~
所 中央市民センター 3階 大会議室
対 青森市に在住のかた
人 1日当たり13組(1組1区画まで)
料 1日当たり1区画(215cm×215cm)500円
申 7/17(金)必着で、
来館またはメール(☎center-koza@city.aomori.aomori.jp)で申込書(中央市民センター備え付け、市HP掲載)を提出
※応募者多数の場合、7/25(土)に公開抽選会を実施
問 中央市民センター(☎017-734-0164)

《広告》

東京で活躍している芸人さんが出演します 青森 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(青森駅前1丁目10-16) 主催:(公社)落語芸術協会 お問い合わせ:弘前かだれ劇場

色彩魚拓展

時 7/5(日)~26(日)9:00~22:00 ※19日は休館日
所 東部市民センター 1階ロビー
問 東部市民センター(☎017-736-6255)

おとなの映写会

「陽のあたる場所」…貧しい階級から上流社会へ…。愛と欲望の間で苦悩する男が陥った闇を描くサスペンス。(1951年)

時 7/24(金) 10:00~12:02(9:30~開場)
所 中央市民センター 4階 小ホール
人 50人(当日先着順) 備 内履き持参
問 中央市民センター (☎017-734-0164)

こどもの映写会

①「おばけのパーティ」…おばけのアンリが、ともだちをおもてなし。
②「おばけの地下室たんけん」…なぞの音の正体をさがすおばけたち。

時 ①7/5(日) ②8/2(日) 10:00~10:45(9:50~開場)
所 中央市民センター 1階 寿集會室
対 幼児~小学生 人 50人(当日先着順)
問 中央市民センター (☎017-734-0164)

夏休みこどもの映写会

「はれときどきぶた・杜子春」
時 7/27(月)10:00~11:00
人 50人(当日先着順)
所 問 北部地区農村環境改善センター(☎017-754-2244)

「花さき山・おばけ長屋」
時 7/29(水)13:30~14:30
人 30人(当日先着順)
所 問 西部市民センター (☎017-788-2491)

「動物オリンピック」
「手塚治虫アニメワールド ASTRO BOY鉄腕アトム」
時 8/4(火)10:30~11:30
人 50人(当日先着順)
所 問 油川市民センター (☎017-788-1201)

「金色の足あと」
「くまのおいしゃさん」
時 8/9(日)10:00~11:00
人 20人(当日先着順)
所 問 戸山市民センター (☎017-743-0720)

《広告》

広報あおもり 広告募集 幅広い年齢層に届く 地域での知名度向上 信頼度の高い広報媒体 掲載料など詳しくは市HPをご確認ください。 青森市役所 広報広聴課 ☎017-734-5106

青森競輪日程(7月)

車券発売状況についてはお問合せください。※1は10時開場です。

競輪場	開催日
高知(FI)場外	1日(水)
大宮(FI)場外	1日(水)~3日(金)
武雄ナイター(FI)場外	1日(水)
小松島記念(GIII)場外	2日(木)~5日(日)
青森ワールドシリーズナイター(FI)	3日(金)~5日(日)
防府(FI)場外	7日(火)~9日(木)
大垣(FI)場外	8日(水)~10日(金)
函館ナイター(FI)場外	8日(水)~10日(金)
前橋(GIII)場外	10日(金)~12日(日)
伊東温泉ナイター(FI)場外	10日(金)~12日(日)
岐阜(FI)場外	11日(土)~13日(月)
宇都宮(FI)場外	13日(月)~15日(水)
高松in玉野(FI)場外	14日(火)~16日(木)
函館ナイター(FI)場外	14日(火)~16日(木)
松阪(FI)場外	16日(木)~18日(土)
SNF(GII)高知ナイター場外	17日(金)~20日(月)
静岡(FI)場外	18日(土)~20日(月)
岸和田(FI)場外	20日(月)~22日(水)
前橋(GIII)場外	22日(水)~24日(金)
【坂本勉カップ】青森(FI)	23日(木)~25日(土)
豊橋記念(GIII)場外	25日(土)~28日(火)
奈良ナイター(FI)場外	25日(土)~27日(月)
立川(FI)場外	27日(月)~29日(水)
和歌山(FI)場外	29日(水)~31日(金)
青森モーニングガールズ(FII)※1	30日(木)~31日(金)
佐世保(FI)場外	31日(金)
いわき平ナイター(FI)場外	31日(金)



青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

のめり込みに不安・お悩みのかたのご相談

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

競輪ワールドシリーズ開催!

7/3(金)~5(日)は、世界で活躍する外国人選手を招へいして行うワールドシリーズです!世界の走りをぜひご覧ください!

◆出場予定外国人選手

- ・ハリー・ラブレイセン選手(オランダ)
- ・エレセ・アンドルーズ選手(ニュージーランド)
- ・マシュー・リチャードソン選手(イギリス)
- ・ヘティ・ファンデルワウ選手(オランダ)



「青森競輪わくわく夏フェスタ」開催!

キミとアイドルプリキュア♪より、キュアアイドルがやってくる! ウォータースライダーやクイズラリーなど、楽しいものが大集合!

時 7/25(土)10:00~16:00

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

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
Word・Scratchを初めて操作するかた向けの講座			
A07	Wordをはじめよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本操作を学びながら、簡単な文書を作成してみる	8/22(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)
A09	プログラミングにふれてみよう	プログラミング超入門ソフトScratch(スクラッチ)の基本操作を学び、簡単なゲームづくりを通してプログラミングの楽しさにふれる	8/29(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)			
A08	パソコン すっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部メモリなどへの保存方法を学習	8/28(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)

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

日常生活で使える筆ペン習字
～目からウロコの文字の書き方～
時8/3・10・17・24・31(月)
10:00～12:00
対18歳以上 対15人 料1,500円 申★

失敗しない墓じまい
時8/6(木)10:00～12:00
対18歳以上 対20人 申★

しばって、染めて、
驚くタイダイ染めアート
時8/9(日)10:00～11:30
対中学生以上 対15人
料1,500円 申★

かしこい相続
時8/21(金)10:00～12:00
対18歳以上 対20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8/22(土)10:00～12:00
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8/27(木)13:30～15:30
対60歳以上 対15人 申★

人生100年時代の
お金の向き合い方(資産管理)
時8/29(土)10:00～12:00
対18歳以上 対30人 申★

リスクと保険の基本の話
時8/29(土)13:30～15:00
対18歳以上 対30人 申★

●キッズ津軽手踊り
「じょんがら節を踊ってみよう!」
(初回)
時8/3(月)10:00～11:30
対小学生 対20人 申★

●キッズダンス
「楽しく踊ろう!K-popダンス」
時8/3(月)13:30～15:30
対小学生 対20人 申★

●キッズ金融
「夏休みの宿題にピッタリ!
『お金のヒミツ』を知ろう!」
時8/4(火)13:30～15:00
対小学生 対20人 申★

●そろばん教室
「楽しく集中力を身に付けよう!
『そろばん入門教室』」
時8/5(水)10:00～11:00
対小学生 対10人 申★

●キッズ金融・保険「みんなで
考えるお金と保険の話」
時8/5(水)10:00～11:30
対小学3～6年生 対20人 申★

●親子消しゴムはんこ「自分だけ
の消しゴムはんこをつくろう!」
時8/6(木)10:00～12:00
対小学3～6年生とその保護者
対15組(30人) 料1人500円 申★

●親子木工教室
「県産木材を使って『環境に優しい
木工作品を作ってみよう!』」
時8/6(木)13:00～15:00
対小学3～6年生とその保護者
対15組(30人) 申★

●キッズ英語「国際交流員
マシュー先生と英語であそぼう!」
時8/14(金)10:00～11:30
対小学1・2年生 対10人 申★

●こぎんざし教室「伝統工芸
こぎんざしに挑戦してみよう!」
時8/17(月)10:00～12:00
対小学生 対10人 料1,000円 申★

●親子ぼうさい教室
「災害への備え」
時8/18(火)10:00～12:00
対小学生とその保護者
対10組(20人) 申★

●キッズダンス
「はじめてのベリーダンス♥」
時8/18(火)13:00～15:00
対小学生 対20人 申★

●宿題サポート教室
「宿題はラクラク!ニガテ無くして
楽しい夏休み」
時8/19(水)・20(木)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!」(低学年)
時8/19(水)13:00～14:30
対小学1～3年生 対10人 申★

●実験教室「科学だ!
わくわく実験ゼミナール」
時8/19(水)13:00～15:00
対小学4～6年生 対12人 料500円 申★

●プラネタリウム教室
「星を見よう!『夏の大三角』」
時8/20(木)10:00～11:30
対小学生 対16人 申★

●キッズSDGs「ゲームを通して
楽しく学ぶSDGs」
時8/20(木)10:00～11:30
対小学3～6年生 対20人 申★

●キッズ国際交流
「教えて!ジュヨン先生
韓国の小学生の生活」
時8/23(日)10:00～11:30
対小学生 対20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8/23(日)13:00～15:00
対小学生 対20人 申★

●キッズ津軽手踊り
「じょんがら節を踊ってみよう!」
時8/24(月)15:00～16:00
対小学生 対20人 申★

●キッズ国際交流
「教えて!マリ先生
ベルギーの小学生の生活」
時8/25(火)14:30～16:00
対小学生 対20人 申★

●キッズヨガ「健やかな心を
育むキッズヨガ」
時8/27(木)14:30～16:30
対小学生 対20人 申★

東部市民センター (申込順)
☎017-736-6255

白岩先生のうたごえ教室③
時7/13(月)10:00～11:30
対18歳以上 対20人
申7/2(木)9:00～電話・来館

「ハッピーシナプスサークル」と
脳トレエアロビクスに挑戦!
時7/14・28(火)13:00～15:00
対18歳以上 対10人
申7/4(土)9:00～電話・来館

食改さんの「健康料理教室」②
～糖尿病予防～
時7/15(水)10:00～12:30
対18歳以上 対12人 料800円
申7/3(金)9:00～料金持参の上来館

MY健康チェック
～測定器で測ってみよう～
時7/21(火)11:30～13:30
対18歳以上
申当日会場へ。先着順で対応。

県立郷土館の民俗講話
「津軽・南部・下北のお盆行事」
時8/10(月)10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/27(月)9:00～電話・来館

●東部キッズスクール
～ALTと英会話で遊ぼう～
時7/22・29(水)10:00～11:30
対小学1～3年生 対20人
申7/8(水)9:00～電話・来館

●バルーンアート教室
「金魚ねぶたを作ってみよう」
時8/8(土)10:00～12:00
対小学生以上(小学3年生以下保護者同伴)
対10人 料200円 ※当日持参
申7/25(土)9:00～電話・来館

●県立郷土館の移動博物館
「化石のレプリカを作ってみよう」
時8/15(土)10:00～12:00
対小学生(小学3年生以下保護者同伴)
対20人
申8/2(日)9:00～電話・来館

大野市民センター (申込順)
☎017-739-6228

笑いで腸活と老化予防
時8/20(木)13:00～15:00
対18歳以上 対20人
申7/6(月)9:00～電話・来館

●夏休みエコ講座
～保冷剤で芳香剤を作ろう～
時8/4(火)13:00～14:30
対小学3～6年生 対15人
申7/1(水)9:00～電話・来館

●夏休みエコ講座～牛乳パック
でこまを作ってみよう～
時8/11(火)13:00～14:30
対小学3～6年生 対15人
申7/1(水)9:00～電話・来館

横内市民センター (申込順)
☎017-738-8723

ジャム作り教室「梅ジャム他1品」
時7/14(火)10:00～12:00
対18歳以上 対12人 料1,000円
申7/1(水)10:00～電話・来館

初めてのスマホ教室「やさしい基本編」
時7/21(火)13:00～15:00
対18歳以上 対10人
申7/2(木)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®
(青森市南地域包括支援センター編)
時7/27(月)10:00～12:00
対50歳以上 対20人
申7/6(月)10:00～電話・来館

坂本則秀さんによる
青森空襲について(DVD)
時7/30(木)10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/9(木)10:00～電話・来館

相続した土地の管理にお困りの方は
いませんか?(相続土地国庫帰属制度)
時8/12(水)10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/22(水)10:00～電話・来館

●夏休みエネルギー教室
「電気工作にチャレンジ」
時7/29(水)10:00～12:00
対小学3～6年生(保護者同伴可) 対20人
申7/3(金)10:00～電話・来館

戸山市民センター (申込順)
☎017-743-0720

心と体の健康は咀嚼から①
咀嚼筋を鍛えてほうれい線予防
時7/29(水)10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/4(土)10:00～電話・来館

●モルルクを楽しもう
時7/24・31(金)13:00～15:00
対小学生 対10人
申7/3(金)9:00～電話・来館

油川市民センター (申込順)
☎017-788-1201

体スッキリ、
全身ストレッチ&足裏マッサージ
時7/30(木)10:00～12:00
対18歳以上 対15人
申7/2(木)9:00～電話・来館

シニアのためのスマホ教室LINE編①
時7/31、8/7(金)10:00～12:00
対60歳以上 対10人
申7/6(月)9:00～電話・来館

盆踊りをマスターしよう!
時8/18(火)・20(木)・22(土)10:00～12:00
対18歳以上 対15人
申7/21(火)9:00～電話・来館

●けん玉に挑戦しよう!①
時7/29(水)10:00～11:30
対4歳以上の幼児・小学生 対10人
申7/1(水)9:00～電話・来館

●けん玉に挑戦しよう!②
時8/5(水)10:00～11:30
対4歳以上の幼児・小学生 対10人
申7/7(火)9:00～電話・来館

古川市民センター (申込順)
☎017-776-8082

「地域力アップ講座」最新情報!墓じまい
時7/15(水)10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/3(金)10:00～電話・来館

実用書道～小筆の上手な使い方～
時7/28、8/4・11・18・25(火)
10:00～12:00
対18歳以上 対20人 料1,500円
申7/8(水)10:00～電話・来館

これで大丈夫!ねぶたの衣装着付講座
時7/29(水)10:00～12:00
対18歳以上女性限定 対10人
申7/14(火)10:00～電話・来館

男性限定水泳講座
時8/3・10・17(月)10:00～11:30
対18歳以上 対10人
申7/9(木)～16(木)来館、7/17(金)10:00
公開抽選、抽選終了後～7/24(金)9:00
～17:00電話・来館で確認

アクティブシニアのための水中ウォーキング
時8/5・12・19(水)10:00～11:30
対60歳以上 対20人
申7/9(木)～16(木)来館、7/17(金)10:00
公開抽選、抽選終了後～7/24(金)9:00
～17:00電話・来館で確認

アクティブシニアのための水中筋力アップ
時8/6・13・20(木)10:00～11:30
対60歳以上 対20人
申7/9(木)～16(木)来館、7/17(金)10:00
公開抽選、抽選終了後～7/24(金)9:00
～17:00電話・来館で確認

●少年・少女水泳講座
時7/27(月)・28(火)・29(水)・
30(木)・31(金)10:00～12:00
対小学3～6年生 対20人
申7/12(日)10:00～電話・来館

●夏休みお助け講座～オリジナル
バッグとフレグランスヨーヨー～
時7/28(火)13:00～15:00
対小学生以上 対10人 料1,000円
申7/10(金)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!のび先生の昼エアロ
時7/15・22(水)10:00～12:00
対18歳以上 対30人
申7/2(木)9:00～電話・来館

和尚さんと話そう
～心に響く法話とお話し会～
時7/16(木)10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/3(金)9:00～電話・来館

座って気楽にヨガ
時7/23(木)13:30～15:30
対18歳以上 対20人
申7/9(木)9:00～電話・来館

●夏休み子ども工作教室～わら細工～
時7/25(土)10:00～12:00
対小学生 対20人 料500円
申7/10(金)9:00～電話・来館

●梅ちゃん先生のキッズ
お料理教室～お肉のレシピ～
時8/8(土)10:00～13:00
対小学生から中学生 対15人
申7/24(金)9:00～電話・来館

沖館市民センター (申込順)
☎017-761-4161

元司法書士から学ぼう!
「家族と戸籍」について
時7/22(水)10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/6(月)9:00～電話・来館

●クラフトミニ金魚ねぶたづくり
～出前!ワ・ラッセ工房～
時7/18(土)10:00～12:00
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
対15人 料1,200円
申7/3(金)9:00～電話・来館

西部市民センター (申込順)
☎017-788-2491

こぎん刺しで素敵なジュートバッグを作ろう!
時8/18・25、9/1(火)10:00～12:00
対18歳以上 対20人 料1,800円
申7/3(金)～料金持参の上、来館

はじめてのスマホ講座
時8/25(火)13:00～15:00
対15人 申7/3(金)～電話・来館

トールペイントで描くジュートバッグ
～素敵なお花を描こう!
時8/29(土)10:00～12:00
対18歳以上 対15人 料1,200円
申7/3(金)～料金持参の上、来館

北部地区農村環境改善センター (申込順)
☎017-754-2244

今 明らかになる「青森の忍者」
時7/30(木)10:00～12:00
対18歳以上 対25人
申7/2(木)9:00～電話・来館

幸子さんの「笹餅づくり」
時8/3(月)10:00～13:00
対18歳以上 対12人 料700円
申7/2(木)9:00～電話・来館

行政書士がお手伝い作ってみよう財産目録
時8/18(火)10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/10(金)9:00～電話・来館

後潟・奥内地区の民間信仰
時8/21(金)10:00～12:00
対18歳以上 対25人
申7/10(金)9:00～電話・来館

【シニア向け】スマホの基本とLINE体験
時8/26(水)10:00～12:00
対50歳以上 対10人
申7/10(金)9:00～電話・来館

●夏休み木工教室
「県産木材を使って作ろう!」
時7/26(日)10:00～12:00
対小学生とその保護者 対15組
申7/2(木)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】7/15(水)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。 ※7/22(水)から結果通知、通知が届かない場合は要連絡
 - 申込用紙(各市民センター・勤労青少年ホーム・浪岡中央公民館に備付け。市HP掲載)
 - 往復はがき(1講座1枚) ●FAX(コンビニなど不可) ●Eメール(件名「(講座名)申込」)
- 【必要事項】①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 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

第72回 青森花火大会

- 日時 8/7(金) 19:15開始 ※荒天時は中止(順延なし)
- 場所 青い海公園・青い海公園西側・新中央ふ頭
- 観覧席 有料観覧席は、大会HPなどで発売中
(有料観覧席:S席5,500円、A席4,500円)
※ご購入の際はHPなどで注意事項をご確認ください。

問 青森花火大会実行委員会事務局
(東奥日報社事業局内 ☎017-718-1135
🌐http://aomorihanabitaikai.jp/)



ねぶたラッセランド ねぶたガイド

ねぶたの制作場所「ラッセランド」をねぶたガイドがご案内します。

- 🕒 7/1(水)~8/6(木)
- ① 10:00~12:00 (11:30最終受付)
- ② 13:00~15:00 (14:30最終受付)
- ※ 12:00~13:00は休み



- 👤 1グループにつき10人以内まで
- 📍 青い海公園内ねぶたラッセランド ねぶたガイド案内受付所(アスパム裏手)で当日受付
- 📞 予約はねぶたガイド案内受付所(☎017-722-3650/期間中の10:00~15:00受付)または、ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)へ

第55回 浅虫ねぶた祭

観光客や帰省中のかたも跳人・曳き手・囃子方として、自由に参加可能♪

- 🕒 7/18(土)・19(日)、8/14(金) 18:30~20:20
- 📍 旧浅虫小学校~浅虫温泉駅前
- 📞 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)



同時開催 あさむしマルシェ

ここでしか味わえない飲食店などが多数出店します。

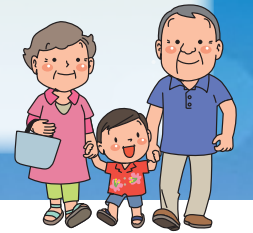
- 🕒 7/18(土)・19(日) 11:30~20:30 ※荒天の場合中止
- 📍 ゆ〜さ浅虫市場前駐車場
- 📞 井上(☎080-9014-9169、📧akashi.inoue@gmail.com)

地域ねぶた

7月中旬から8月下旬には、市内の各地域で地域ねぶたが運行されます。町(内)会や子ども会による手作りのねぶた運行に、温かいご声援をお願いします。



- 📞 青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211)
- 🌐 https://www.nebuta.jp/archive/area/



青森まちづくり400年記念 36th 青森安湯みなとまつり2026

花火・音楽フェス・飲食ブース・ステージイベント・キッズ縁日など

- 🕒 7/17(金) 17:00~21:00、18(土)・19(日) 10:00~21:00、20(月) 10:00~17:00
- 📍 青い海公園、青森港新中央ふ頭
- 📞 安湯みなとまつり実行委員会(☎017-734-1311)



八甲田丸港フェスタ

青森港内体験航海・シーカヤック体験・ホタテ釣り体験・JAF交通安全PRコーナー・キッチンカー出店・Mr.防波堤コンテスト(7/12)など

- 🕒 7/11(土)・12(日) 10:00~15:00
- 📍 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸、あおもり駅前ビーチ
- 📞 NPO法人あおもりみなとクラブ(☎017-735-8150)



青森港暮らしのマルシェタイアップ あおもりウォーターフェア2026

ウォータースライダーなどの子ども向けの遊び場、利き水、体験型ワークショップ、上下水道事業紹介、ステージイベント、クラフト雑貨など、楽しいイベントが盛りだくさん!

- 🕒 7/19(日) 9:00~16:00
- 📍 市役所本庁舎(1階ロビー・北のひろば・南のひろばなど)
- 📞 水道部経営企画課(☎017-752-1438)



【人口と世帯数 令和8年6月1日現在】

男性 119,969人(-122) 世帯数 135,597世帯(-23)
 女性 137,194人(-156)
 合計 257,163人(-278)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号8月号の配布日は、7月27日(月)~31日(金)です。