

広報



あおもり

8

No.484
August
2026 [令和8年]

AOMORI City News



青森ねぶた祭2025 ねぶた大賞受賞 青森菱友会「海王」/制作者:竹浪比呂央

▶ CONTENTS 目次

- 2-5 特集1: 2026青森ねぶた祭いよいよ開幕!!
- 6 特集2: 私たちの暮らしを支える市営バス・市バス
- 7-8 ビジネス情報: キラリあおもり創造人「跳ねる楽しさ 多くの人に伝えたい」
- 9-11 子育てひろば: ひとり親世帯臨時特別給付金の対象者に支給のお知らせを送付
- 12-16 健康・医療ナビ: エアコンが使用できないときの熱中症にご注意ください!
- 17-21 市からのお知らせ: 令和8年度青森市賃上げ・物価高騰対策応援金(中東情勢追加交付)
- 22-27 暮らしの情報: 雲谷高原夏祭り
- 裏表紙 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

青森市生活応援商品券(青森市デジタル商品券)

ご利用は8月31日(月)まで!

まだお使いになっていないかたは期間内にご利用ください。商品券が届いていないなどお困りのことがあれば、下記コールセンターへお早めにご連絡ください。

※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



2026青森ねぶた祭

いよいよ開幕!!

0:00~21:00

サランド(青い海公園特設ステージ)

8月1日(土) 10:00~21:00

前夜祭

会場:ねぶたラッセランド(青い海公園特設ステージ)

8月2日(日)~3日(月)19:00~

子供ねぶた・大型ねぶたの運行

8月4日(火)～6日(木)18:45～

大型ねぶたの運行

8月7日(金)

13:00～ 大型ねぶたの運行

19:15~20:45頃

第72回 青森花火大会

ねぶた海上運行 会場：青森港

受賞ねぶたを含む大型ねぶた4台が青森港を運行し、花火とともにねぶた祭のフィナーレを飾ります。

問 青森ねぶた祭実行委員会(青森観光コンベンション協会内) ☎017-723-7211)

青森花火大会実行委員会(東奥日報社事業局事業部 ☎017-718-1135/※土・日、祝日を除く9:00~17:00)

ねぶたサイト公式YouTube

2～6日までの運行の様子を
ライブ配信します

A banner for the Aomori Nebuta Festival. The text "AOMORI NEBUTA FESTIVAL" is written in large, bold, yellow and white capital letters across the top. The background is a collage of colorful, abstract patterns, including what appears to be a traditional Japanese pattern (possibly a kimono or a textile design) in shades of orange, red, and blue.

※2日～6日は大型ねぶたが2か所の出発地点からスタートします。①(新町通り・柳町通り交差点)と②(国道・柳町通り交差点)から出発し、運行コースを左回りに進行します。

※2日・3日は子供ねぶたが **子**(新町通り・八甲通り交差点)から出発し、**1**から出発する大型ねぶたが子供ねぶたの後ろを進行します。

※観覧場所によりねぶた通過時間が異なります。上記運行コースマップに交差点ごとのねぶた通過予定時間を記載していますのでご参照ください。

※8月7日は、**①**(新町通り・柳町通り交差点)から受賞ねぶたが先頭となり順次運行します。

※運行の状況によって、ねぶたが交通規制の時間内に運行コースを一周できず、ねぶた全台を見ることができない可能性がありますので、あらかじめご了承ください。



ねふた位置情報サービス(ねふロケ)

運行中のねぶたの位置情報や
各ねぶたの説明を、スマホなどで閲覧できます。

利用可能期間

8月2日(日)~7日(金)

利用方法

青森ねぶた祭オフィシャルサイト、
または右記二次元コードからご利用ください。

問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)



NEBUTA INFORMATION

＼みんなあつまれ／

時間を拡大!青森ねぶた前夜祭

今年の前夜祭は10:00~21:00まで時間を拡大して開催!全23団体ねぶた灯入れ・前ねぶた展示、昼はダンス、夕方はわんぱく囃子、夜はSONOMIライブや囃子コンテスト、フィナーレの花火。アオモリ美味しいものブース13店舗出店。

時 8/1(土)10:00~21:00

所 青い海公園 特設ステージ 料 入場無料

問 青森ねぶた運行団体協議会

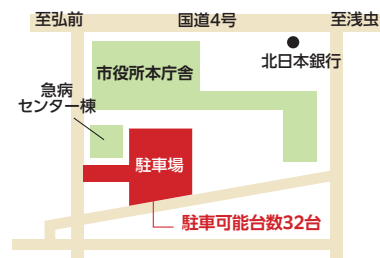
(田中 nebutaundankyou@gmail.com)



祭り期間中の本庁舎駐車場(駐車可能台数32台)の利用案内

ねぶた祭期間中の平日(8/3(月)~6(木))は、ねぶた祭参加者と観覧者の駐車は17:00以降から可能となります。17:00までは市役所来庁者用の駐車場のため駐車できません。急病センターを受診される場合で、駐車場が満車の場合は、駐車場係員の誘導にしたがって駐車してください。

問 管財課(☎017-734-5115)



市営バスの臨時バス運行、迂回運行

青森ねぶた祭・花火大会期間中の交通規制に伴い、臨時便運行や迂回運行・臨時バス停の設置を行います。詳しくは、東西各営業所、青森駅前・NTT青森支店前発売所、市役所本庁舎・駅前庁舎、各市民センターなどに備付けの案内チラシでご確認ください。※交通部HPにも掲載

問 交通部管理課(☎017-726-5453) ID 1010861



交通部 HP

青森ねぶた誌増補版発売中!
(ねぶた囃子DVD付)

青森ねぶた祭の歴史がこの一冊で全てわかる!

【販売場所】市内書店(成田本店、宮脇書店青森店)、市内各施設(ねぶたの家ワ・ラッセ、道の駅「なみおか」アップルヒル、中世の館、浪岡交流センターあびねす、東京都(AoMoLink~赤坂~)

【価格】4,400円(税込)

問 観光課(☎017-734-5179)



市 HP



臨時列車のお知らせ

青森ねぶた祭などの開催に伴い、臨時列車が運行されます。

問 JR東日本お問い合わせセンター(☎050-2016-1600/8:00~21:00)

青い森鉄道(☎0570-052033/9:00~17:00 土・日、祝日は除く)

JR東日本ニュース 青い森鉄道 HP



ごみの持ち帰りにご協力ください

ねぶた祭の会場にごみ捨て場は設置していません。発生したごみはポイ捨てしたり、地域のごみ集積所に出したりせず、必ず各自の責任で持ち帰り、適切に処理しましょう。



⚠ 迷惑行為は罰せられます(青森県迷惑行為等防止条例)

駅・公園・道路などの場において多人数でうろついたり、たむろしながら他人に対し「言い掛かりをつける」「すごむ」など、不安を覚えさせるような言動は罰せられます。(罰則: 10万円以下の罰金または拘留若しくは科料)

問 青森警察署地域課(☎017-723-0110)

NEBUTA TOPICS

2026 青森ねぶた祭写真コンテスト



2025推薦「面(役小角)」菊池正志(青森市)

2026青森ねぶた祭に関する写真を募集。入賞作品は、ねぶたの家ワ・ラッセに展示するほか、PRに使用します。



【応募期間】8/24(月)必着

問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)

第16回 全国小・中学生ねぶた下絵コンクール

第15回小学生の部最優秀賞
「ねぶた師・画竜点睛」(平竹海乃さん)

子どもたちの「こんなねぶたを見たい、創りたい」を応援するため、全国の小・中学生より作品を募集し、小学生の部と中学生の部でそれぞれ最優秀に選ばれた作品は、現役ねぶた師監修のもと中型ねぶたとミニねぶたに仕立て、ねぶたの家ワ・ラッセ館内に展示します。

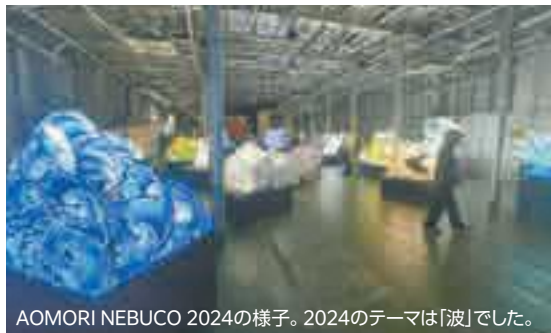
【応募期間】8/17(月)~11/15(日)

問 ねぶたの家 ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

AOMORI
NEBUCO 2026

あおもり ねぶこ 2026

制作テーマ「花」



AOMORI NEBUCO 2024の様子。2024のテーマは「波」でした。

Presented by 協同組合タッケングループ
「AOMORI NEBUCO 2026」を開催します!

ねぶたならではの「技法」や「表現」に焦点をあてた新しい創造的なクリエイションNEBUCO(ねぶこ)。初開催となった2024年は、「波」をテーマに15人のねぶた師が、ねぶたならではの技法を使った作品を制作し、多くの反響がありました。

2026年の制作テーマは「花」。12名のねぶた師の作品を一堂に展示します。また、クラウドファンディングで資金を集めるなど、運営に協力する青森公立大学の学生たちと一緒に、継続して開催できる仕組み作りにも取り組んでいきます。皆様のご来場をお待ちしています!

時 7/31(金)~8/11(火)10:00~18:00

所 協同組合タッケン美術展示館

問 AOMORI NEBUCO 実行委員会事務局(☎050-5574-5425)



HP

ねぶた師がつくる芸術としての
「NEBUCO」を世界へ発信!

会期中、ねぶたの技法を体験できるワークショップやNEBUCOグッズ販売、協賛企業によるPRブース出店も行います。

coNEBUCO(こねぶこ)ワークショップ

小さなNEBUCOの制作体験。あらかじめ針金のcoNEBUCOに紙を貼り色付けするコースと、紙を貼ったcoNEBUCOに色付けするコースがあります。どちらの制作も専門のスタッフがご指導します。

時 8/5(水)~7(金) ①11:00~②13:00~③15:00~
1日3回《所要時間》30分~40分

所 協同組合タッケン美術展示館

人 各回6人(当日先着順) 料 1個500円

申 当日先着順(直接会場へお越しください)

未来へつなぐ 青森ねぶた祭

青森ねぶたは青森市が誇る、世界に通じる文化。そのねぶたを、未来へ、次世代の子どもたちへ、力強くつなげていきたい！そんな熱い思いで活動している市内の団体があり、人々がいます。

元気に！高く！ 跳びだせ！こどもハネト

青森ねぶた祭に欠かせないハネト。そんなハネトの楽しさを子どもたちに味わってもらおうと、NPO法人「青森じゃわめぎ隊」は「跳びだせ！こどもハネトプロジェクト」を展開しています。



2026年のコンテストを勝ち抜いたのはこの6名！



今年のコンテストのグランプリは岩手県から参加した内澤 悠さん。ワ・ラッセに何度も通って練習したそうです。コンテストは、回を重ねるごとにレベルが上がり、大人顔負けの跳ねを見せる子どもたちに審査員も驚きを隠せませんでした。受賞者は、ねぶた祭前夜祭をはじめ、これから様々なイベントを盛り上げていきます。



ねぶた好きな人も初めての人も！ 腰鈴づくりワークショップ

6月28日にはハネトの必需品である「腰鈴」を作るワークショップが、ねぶたの家ワ・ラッセで開かれました。子どもたちは色とりどりの鈴を手に取り、完成後はさっそく腰に付けて跳ね、シャンシャンと祭り本番を思い起こさせる音を響かせていました。

写真・右）会場いっぱいの子と保護者たちが腰鈴づくりを楽しみ、最後は全員で跳ねました



イベントでパフォーマンスする 歴代こどもハネトたち！

腰鈴づくりワークショップのオープニングアクトとして歴代こどもハネト受賞者が跳ねを披露してくれました。受賞者たちは様々なイベントに呼ばれて跳ね、それが自信と経験になっていき、自然と受賞者同士も仲良くなっています。



ねぶた愛 深めるきっかけに

「青森じゃわめぎ隊」は、東日本大震災被災地でねぶたを運行する団体として平成23（2011）年に発足しました。被災地で喜ばれたねぶたを地元の子どもたちにもっと楽しんでもらおうと企画したのが「跳びだせ！こどもハネトコンテスト」です。今年で9回目になり、延べ300人を超える子どもたちが参加してくれました。

多少バランスが悪くても元気いっぱい高く跳ねているとか、うちわの使い方がカッコいいとか、笑顔がいいとか、そんな基準で審査しています。毎年「こどもハネトグランプリ」に1名、「こどもハネト賞」に5名を選び、専用のたすきを贈っています。子どもたちは祭り本番にも参加し、学校や学年の垣根を越えて一緒に楽しんでいます。

過去の参加者の中には、はやし方やねぶた制作スタッフとして祭りに関わり続けている人もいます。私自身も子どもの頃に見たねぶたに衝撃を受け、今は扇子持ちをしています。じゃわめぎ隊の取り組みが、ねぶた愛を深めるきっかけになれば、こんなにうれしいことはありません。

NPO法人「青森じゃわめぎ隊」
理事長 工藤信孝さん



自分だけのうちわを作ってサイトにアップ！ ハネトうちわWEB展覧会

こどもハネトがコンテストで手にするうちわは、子どもたち自身がデザインしています。今年初の試みとして、作ったうちわをみんなが見られる場を作ろうと「ハネトうちわWEB展覧会」を開催しています。無地のうちわに好きな方法で絵を描いたり色を塗ったりした個性あふれる力作を、特設サイトで見ることができます。



特集2

special feature

私たちの暮らしを支える

市営バス・市バス
あなたも利用しませんか?

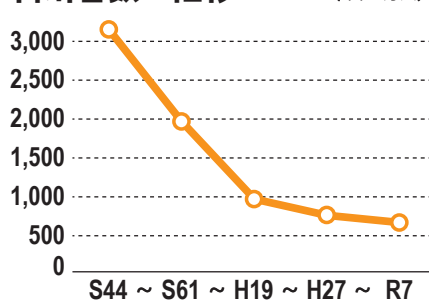
青森市営バス・青森市市バスは、私たちの生活に不可欠な社会インフラです。しかし、自家用車の普及や人口減少などの社会情勢の変化による利用者数の減少(利用者数ピークS44年度:3150万人⇒R7年度:669万人)、乗務員の担い手不足などが進んでいる状況です。

バスは、今は利用しない人にとっても、将来、車を運転しなくなったとき、自身や家族が通勤、通学、通院、買物などで利用が必要となるときなどを考えると、私たちの生活に必要な移動手段の一つです。

皆さんでバスを利用して、大切な「市民の移動の足」を守っていきましょう!

図 市バスに関すること:都市政策課(☎017-752-7988)

市営バスに関すること:交通部管理課(☎017-726-5459)

青森市営バス・市バス
利用者数の推移

利用者数の減少が進行すると、
今後、減便や一部区間の
運行取り止めの可能性も!?



バスを利用すると
こんないいことも!



① 環境に優しい

一人を1km運ぶと仮定した場合、二酸化炭素の排出量は、バスであれば自動車の半分以下で済みます。

② 渋滞の緩和

マイカーの利用者が減少すると道路の交通量が減り、通勤時間帯などでの渋滞の緩和につながります。

③ 駐車に要する時間・費用の削減

駐車場を探す時間や駐車に係る費用が削減されます。

④ 運動量向上

バス停からの移動で歩く機会や距離が増えて、日常的に運動量が多くなり、健康増進につながります。



様々な利用者サービス

青森市営バスと青森市市バスでは、多くの方々があらゆる場面で利用しやすいよう、乗車割引制度や路線バスの運行情報などにおいて、様々なサービスをご利用できます。

地域連携にカード「AOPASS」

Suica機能

- 乗降時にタッチするだけでスムーズに精算可能
- 交通系電子マネー対応の交通機関やお店でも利用可能

※「Suica」は、東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

独自サービス機能

- 青森市営バス、市バスの定期券や各種1日乗車券の登録が可能
- バスで使える交通ポイントサービス
バス利用額に応じた交通ポイントの付与
(学生20%・その他最大17%)

バス利用などで便利な
交通系ICカードを導入



新たな時刻表検索サービス

- あおもり マイ時刻表
- バスロケーションシステム
- Googleマップへの運行状況の反映



マイ時刻表

バスの位置情報などを
リアルタイムで確認可能



バスロケ

様々な乗車割引制度

- 小児運賃(1歳~小学生)
- いき・粋乗車証(高齢者福祉乗車証)
- 福祉乗車証(障がい者福祉乗車証)
- 小学生証(市内に居住する小学生対象)
- 定期券所持者特別割引制度「エコ100」など



AOPASSへの
登録も可能

様々な人が低額でバスを利用可能

誰でも利用しやすい乗降環境

青森市営バスの全車両に
低床バスを導入

車椅子やベビーカー
での乗車にも対応



お得なフリールート1日乗車券(市営バス・市バス)

休日のみ購入・利用できる、乗り放題1日乗車券も販売しています。
(ICカード限定500円/バス車内販売のみ/休日・土・日、祝日、お盆
(8月13日~8月15日)、年末年始(12月29日~1月3日))



青森市営バス100周年記念事業

青森市営バスの無料乗車デー

実施日 9/6日・13日・20日・27日

青森市営バスと青森市市バスの現状を知り、バス利用に関心を持っていただいたかたへ、耳よりの情報です!

青森市営バスは、令和8年3月6日で100周年を迎えました。発足100周年の記念事業の一つとして、9月の全体的日曜日(9月6日・13日・20日・27日)に青森市営バスの無料乗車デーを実施します。ご乗車の際は整理券を取ってお乗りになり、お降りの際は運賃箱に整理券のみ投入してください。

※青森市営バスに合わせ、青森市市バスでも実施

日頃から利用されているかたも、あまりバスを利用される機会がなかったかたも、ぜひご利用ください。

やったー!



青森市営バス
公式マスコット
はまるん

西秀記市長メッセージ

バスで広がる青森市!

通勤・通学、通院、買物など、日々の移動に青森市営バス・市バスをぜひご利用ください。また、ICカードAOPASSなら、乗り降りもスムーズです。各種割引制度や無料乗車デーも活用し、便利で環境にやさしいバスを、もっと身近な移動手段として皆様のくらしにお役立てください。



Biz
NAVIキラリ★あおもり創造人
そうどうびと

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



祭本番 全身で「じゃわめぎ」感じて

くどう ちかし
工藤 慎司さん (9代目、10代目ミスター跳人)

令和5年の終了まで計10回開催された「ミスター跳人コンテスト」で、2度「ミスター」の称号を手に入れました。青森ねぶた祭本番で跳ねるのはもちろん、各地の地域ねぶたにも参加しています。祭の魅力を広く伝えようと、県外で行われるねぶた運行やPRイベントにも赴き、忙しくも充実した日々を送っています。

青森市生まれの44歳。幼少期は家族と祭に参加していましたが、中高生になるとカラス族の粗暴な振る舞いが問題化していたこともあり、祭から足が遠ざかっていたといいます。「就職で上京した後、帰省時に祭を見て盛り上がり、圧倒され、『じゃわめぎ』心の再燃を感じました。」

以来、首都圏でのねぶた運行に参加したり、在京の団体によるPRイベントに同行したりするようになりました。「全国的な知名度のある祭なので、見

跳ねる楽しさ 多くの人に伝えたい

ている方々の熱量もすごかった。一方で、ハネの衣装を着れば誰でも参加できることはあまり知られていないと感じました。」と振り返ります。

新型コロナウイルス対策で勤務先が全面的にリモートワークに切り替わったことを受け、地元でもねぶたに携わりたいと思い、4年前に仕事を続けたままリターンしました。令和4、5年のコンテストに出場し2年連続で「ミスター跳人」に選ばれ、ねぶたの家ワ・ラッセのステージでパフォーマンスを任されるように。毎年6月下旬頃から市内各地で行われる地域ねぶたの運行にも参加し、子どもたちに跳ねる楽しさを伝えています。

「跳ねるコツをよく聞かれますが、あまりないのが正直なところ。とにかく一度参加して、全身で『じゃわめぎ』を感じてみてください。みんなで熱い夏にしましょう。」

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.3

こんにちは!青森市地域おこし協力隊の今井風花です

私は移住・定住サポート担当として、令和6年4月に着任しました。主に移住検討者への情報発信や誘致活動を行っています。昨年は自主企画として、直行便でつながる大阪や名古屋を訪れ、暮らしの中で見つけた青森の魅力をお伝えしました。また、ねぶた祭で市役所のライブ配信にゲスト出演し、多くの反響があったことは思い出深いです。定住支援では移住者交流会を年に数回開催し、青森らしい体験を通して地域への親しみを深めていただけるよう努めています。活動を通して、大好きな青森の魅力をお伝えできることに喜びを感じています。



- ・出身 京都府京都市
- ・好きな食べ物 焼干しラーメン、貝焼きみそ
- ・好きな場所 八甲田エリア、青い海公園
- ・移住理由 学生時代に参加した今別町の荒馬祭りをきっかけに青森へ通い始め、青森での暮らしに憧れるようになりました。祭りの熱気とねぶたの芸術性に魅了され、移住しました。

☎ 連携推進課 (☎017-752-8751)

青森のまちをみんなで盛り上げていきませんか?

(株)まちづくり青森では、まちなかでの起業に向けた伴走支援を実施しています。まちの未来を考える仲間との出会い、新たなビジネスチャンスをつかみたいかたはご連絡ください。8月にはセミナーとフィールドワークの3日間のプログラム「CITY MAKERS」も開催します。

時 8/21(金)~23(日) 所 PENT HOUSE ほか
対 青森のまちで起業したい、チャレンジしたいかた 人 約24人
料 参加費無料 ※別途費用あり 申 8/14(金)までに、WEBから申込み
問 (株)まちづくり青森 CITY MAKERS事務局(☎070-8900-4658、
HP)https://www.citymakers-aomori.com/)



申込みはこちらから

青森市職員採用試験案内

令和9年4月1日付け採用予定の青森市職員の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・申込書は受付開始日から人事課、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。

◆高等学校卒業程度

【採用職種・受験資格】・事務職(障がい者含む)、電気職、土木職、建築職、消防職など・平成17年4月2日~平成21年4月1日生まれのかた
【受付期間】8/13(木)~9/14(月) 【試験日】9/27(日)
【試験会場】青森公立大学

◆情報職(任期付)

【受験資格】・年齢不問・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7月31日までの間に5年以上有する者(職務経験内容の詳細は受験案内をご覧ください。)
【受付期間】8/13(木)~10/6(火)
【試験日】10/31(土)または11/1(日)のうちの1日
【試験会場】市役所本庁舎

◆医療職(保健師)

【受験資格】・昭和61年4月2日以降に出生した者で、保健師免許を有する者(令和8年度に実施される国家試験に合格する見込者を含む)
【受付期間】7/24(金)~8/24(月) 【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)

☎ 人事課 (☎017-734-5093) 1010191

”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ィ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 ①9/2(水) オリエンテーション&先輩起業家との交流会
②9/5(土) ビジネスアイディアとコンセプトづくり
③9/19(土) マーケティングの基本
④10/3(土) これだけは知っておきたい起業の財務
⑤10/24(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、ビジネスアイディアを形にしたいかた、ともに起業を目指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 8/26(水)までに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)



プチ起業塾2026 ～やってみたいをカタチにする基礎講座～

「プチ起業に興味はあるけれど、何から始めればいいのかわからない」そんな方が必要なスキルを学ぶための講座です。

- 時**・8/28(金) 10:00～15:00 ①「プチ起業をするために知っておきたいこと!」
②「起業女性トーク～私のSTORY～」
・9/3(木) 10:00～16:00 ③「Canvaで楽しくHPづくり」
④「青色?白色?申告と帳簿管理」
⑤「参加者同士de情報交換『〇年後の私』」

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対人・女性(全5回参加可能なかた・初めてのかた優先)／20人
・②のみ公開講座／どなたでも60人

申問 事前に、氏名・電話番号・年代を、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「プチ起業塾」と記入

奥入瀬サミット2026 ～Reframing・私らしい幸せを、私が決める～

奥入瀬サミット15周年。女性が集い、語り合い、支え合うなかで育まれた“サミツ友”の輪。参加者の人生を変えた挑戦の物語を共有し、これまでの歩みを振り返りながら、次の15年をともに描く特別なサミットです。

時 9/12(土) 12:30～13(日) 13:30 **所** 八甲田ホテル

対 女性経営者・管理職、女性活躍に関心のある男性や企業担当者など **人** 80人

料 1泊2日62,000円～(サミット参加費・宿泊費込) ※日帰り参加枠あり

備 詳細はHPをご覧ください。

申問 8/20(木)までに、奥入瀬サミットの会事務局
(☎090-2366-3605、📧sasaki@oirase-summit.jp)へ



HP

令和8年度障がい者就職面接会

ハローワーク青森では、企業と障がい者との出会いの場である就職面接会を開催します。※参加企業40社(予定)

時 9/7(月) 13:00～15:30 ※12:30～受付 **所** ホテル青森 3階孔雀の間

対 「障害者手帳」をお持ちで仕事を探しているかた

申問 8/24(月)までに、ハローワーク青森(☎017-776-1561 43#)へ

ひとり親家庭などのための就業支援講習会

就業につながりやすい資格や技術習得のための講習会を開催します。

①パソコン個別指導講習会

時 10/1(木)～12/11(金) 時間は講師と受講生で調整(全20時間程度) **人** 7人

②簿記講習会

時 10/20(火)～R9.2/9(火) 18:30～20:30(全60時間程度) **人** 10人

③調剤薬局事務講習会

時 9/4(金)～10/14(水) 18:30～20:30(全20時間程度) **人** 10人

所 青森ビジネス専門学校

対 市内に住所を有するひとり親家庭などの母または父、及び60歳以下の寡婦(かつて母子家庭の母で、子の成人後も婚姻していないかた)

人 応募者多数の場合は選考 **料** 無料(テキスト代と検定費用は自己負担)

備 託児あり(要予約)

申問 8/3(月)～31(月)に子育て支援課(☎017-734-5334)へ

青森市Uターン人材 インターンシップ受入促進補助金

市では、中小企業の人材確保と大学生などのUIターン就職の促進を図るため、市内企業のインターンシップ実施を支援しています。

◆補助金 1日当たり5,000円 上限:25,000円(最大5日間/人)
※1事業者につき5人まで ※予算がなくなり次第終了

対 市内に事業所がある中小企業で、県外の大学生などに対して2日間以上のインターンシップを実施する事業者

申 インターンシップ実施前に申請が必要となります。
詳しくは市HPをご確認ください。

問 創業・人づくり推進課(☎017-734-2378)



市HP

あおもり若者定着奨学金返還支援制度 ～サポート企業・就職予定者の登録受付中～

大学などを卒業した若者が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を県と企業などで支援する制度です。

※就職予定者・企業ともに**事前登録が必要**です。



あおもり奨学金
サポートサイト

◆支援額(企業・県が1/2ずつ負担) ※認定時の返還残額の1/2が上限

学校区分	1人当たり支援上限額(企業が設定)
大学など	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大など	75万円、50万円、30万円のいずれか

◆対象企業など(サポート企業)

- 県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって本制度に登録している企業など

◆支援対象者

- 大学・短大などの卒業者で、就職時に35歳未満のかた(出身地不問)
- 「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- 青森県内で正規雇用されていないかた

※県外にお住まいのかたが、年度中途に就職する場合も対象となります。

問 県若者定着還流促進課(☎017-734-9174)

自衛官など募集

募集種目	防衛大学校			2等陸・海・空士 (任期制自衛官)
	推薦	総合選抜	一般	
応募資格	高卒者(見込含) 18歳以上21歳未満かつ 高等学校長などの推薦必要	高卒者(見込含) 18歳以上21歳未満		18歳以上33歳未満
受付期間	9/5(土)～8(火)		10/15(木) まで	受付は年間を通じて 行っています
試験日	9/19(土)・20(日)	9/19 (土)	10/31 (土)	お問合せください
試験会場	受付時にお知らせ		第2合同庁舎	青森駐屯地

※その他の募集種目は、お問合せください。

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

訓練見学説明会・体験会 参加者募集

ポリテクセンター青森は、ものづくり業界で就職を目指す職業訓練施設です。未経験の10代後半から60代まで幅広い方が受講中!

◆訓練見学説明会

時 8/5(水) 9:30～12:00(9:00～受付)
8/25(火) 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 8/5(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 雇用保険受給中のかたは、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



公式X

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)



申込書は
こちらから

子育てひろば

open space for childcare

ひとり親世帯臨時特別給付金の 対象者に支給のお知らせを送付

物価高騰の影響を受ける低所得のひとり親世帯に対し、「青森市ひとり親世帯臨時特別給付金(対象児童1人当たり2万円)」を支給します。

- ◆支給対象者 令和8年4月分の児童扶養手当受給者
 - ◆対象児童 令和8年4月分の児童扶養手当の支給対象児童
 - ◆支給額 対象児童1人当たり2万円
 - ◆支給時期 令和8年9月中～下旬(予定)
 - ◆申請手続など 原則、申請不要で令和8年4月分の児童扶養手当受給口座(5月11日に振り込まれている口座)に振り込みます。
- ※受給を辞退されるかた、または口座情報の変更があったかたのみ、申出書の提出が必要です。
- ※支給対象となるかたには、支給日、支給額、支給口座などを記載した支給のお知らせを8月中旬(予定)に送付しますので、ご確認ください。

子育て支援課(☎017-734-5334)

8月は児童手当の支給月

児童手当(6・7月分)を8/13(木)に支給します。

出生、転出、転入の際は15日以内に手続をしましょう。手続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、支給日が異なることがあります。

※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、所属庁での手続のほか、市役所での手続も必要です。

子育て支援課(☎017-734-5334)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

児童扶養手当「現況届」の提出をお忘れなく

児童扶養手当を受給しているかたが引き続き手当を受給するためには、「現況届」の提出が必要です。

対象となるかたにお知らせと関係書類を発送していますので、原則、本人が期間内に必ず提出してください。現在、全部支給停止のかた(個別に提出書類があるかたを除く)は、郵送やオンラインでの受付も可能です。提出がない場合、手当の支給が差し止めとなりますので、ご注意ください。

時 8/3(月)～31(月)8:30～19:00 ※土・日、祝日を除く

所 駅前庁舎3階会議室、浪岡庁舎1階 浪岡振興部健康福祉課

※18:00以降は原則予約者のみとなっています。(詳しくはお知らせをご確認ください。)

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

★食べるの大好き?～おいしく・もりもりは丈夫な子～

食生活の正しい知識を知り、アイデアなど話し合いながら日常生活に生かせることを目指します。

講師:熊谷貴子さん(県立保健大学 健康科学部 栄養学科)

時 8/27(木) 10:30～12:00 所 浪岡総合保健福祉センター

対 就学前の児童の保護者 備 託児あり

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

問 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)

ASOBIBA(アソビバ!)in浪岡

子どもたちが遊びを通して様々な体験や挑戦ができる交流・体験型の遊び場「ASOBIBA(アソビバ!)」を浪岡中央公民館で開催します。工作や体を動かす遊びなどを用意しています!

時 8/14(金) 10:00～14:00 所 浪岡中央公民館

対 幼児から小学生まで 料 無料(一部有料プログラムあり)

問 NPO法人プラットホームあおもり(☎017-763-5522)

令和9年度「こどもまんなか 児童福祉週間」 標語の募集

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」(5/5～11)と定めて、児童福祉の理念の普及・啓発のための各種行事を行っています。令和9年度の「こどもまんなか 児童福祉週間」に向けて、その象徴となる標語を募集します。詳細は、公益財団法人児童育成協会HP(🌐<https://www.kodomo-shiro.or.jp/jigyo/hyougo>)をご覧ください。

◆募集期間 8/1(土)～9/30(水) ※郵送の場合は当日消印有効

◆募集内容 こどもたちを応援する標語や、未来に向けてのこどもたちからのメッセージとなる標語

◆主催者 こども家庭庁、社会福祉法人全国社会福祉協議会、公益財団法人児童育成協会

問 公益財団法人 児童育成協会「標語募集」係

(☎03-5357-1174、📠03-5357-1809、📧hyogo09@kodomo-shiro.jp)



市民図書館のおはなし会

✳️ ぴよぴよおはなし会

時 8/7・14・21・28(金)
11:00～11:20

対 おおむね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 8/1・8・15・22・29(土)
14:00～14:20

対 おおむね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
8/15(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室

戸山市民センター
8/23(日)
10:30～11:00
1階 和室(小)

西部市民センター
8/26(水)
14:00～14:15
1階 和風学習室1

問 市民図書館(☎017-776-2455)

今月の プラネタリウム投影 スケジュール

★ 星空の時間(約50分)
「日食はなぜ起こる?」

時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(16日を除く)
13:30～

★ プラネくんと星空さんぽ(幼児向け/約40分)
絵話「北斗・南斗の仙人の話」

時 毎週日曜日・祝日(16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)

★ 8/4(火)・5(水)・12(水)は平日投影を行います。

＊ 第51回 ねぶた祭・北畠まつり こどもの絵画コンクール 作品募集

子どもたちが郷土の伝統文化に親しみ、祭りに対する理解を深めることを目的に、「青森ねぶた祭」や「浪岡北畠まつり」を題材とした作品を募集。優秀作品は中央市民センターなどに展示します。

◆受付期間 8/25(火)～31(月)9:00～17:00

◆応募作品の要件

- ①「青森ねぶた祭」、または「浪岡北畠まつり」を主題としたもの
- ②祭りの様子がわかるよう、曳き手・囃子・観客なども描いたもの
- ③用紙：四つ切画用紙
- ④画材：自由(水彩絵の具・パステル・カラーインクなど)

対 市内小学校在学の児童

備 賞 (1)特別賞

- ①グランプリ ②青森市PTA連合会会長賞 ③青森商工会議所会頭賞
④青森市浪岡商工会会長賞 ⑤青森観光コンベンション協会会長賞

(2)金賞・佳作 応募状況により点数を決定

表彰・展示など 審査終了後、関係者に通知、及びポスターなどで公表します。

申 在学する学校を通じて提出 問 中央市民センター(☎017-734-0164)

＊ 第47回 未来の『科学の夢』絵画展 作品募集

日頃感じ、考えているアイデアや将来像を実際に作品で表現した絵を募集。優秀作品は中央市民センターなどに展示します。

◆受付期間 8/25(火)～31(月)9:00～17:00

◆応募作品の要件

- ①「こんなものがあればいいな」「こんな未来の世界だったらいいな」といった考えを自由な発想によって絵で表現したもの
- ②用紙：四つ切画用紙
- ③画材：自由(水彩絵の具・パステル・カラーインクなど)

＊ 第47回 こどもおもしろ工作展 作品募集

日頃感じ、考えているアイデアや夢を実際に作品で表現した工作を募集。優秀作品は中央市民センターなどに展示します。

◆受付期間 8/25(火)～31(月)9:00～17:00

◆応募作品の要件

- ①子どもが身の回りにあるものを使い、自分で発明・考案・工夫した工作
 - ②遊んで楽しく、見た目も楽しい工作
 - ③大きさ：縦横高さともに1m以内
- ※ただし、模倣、手芸、自然観察、市販の組み立てセットなどは除きます。

対 市内小学校在学の児童

備 賞 (1)特別賞

- ①グランプリ ②青森市PTA連合会会長賞 ③青森県発明協会会長賞
(2)佳作 応募状況により点数を決定

表彰・展示など 審査終了後、関係者に通知、及びポスターなどで公表します。

申 在学する学校を通じて提出 問 中央市民センター(☎017-734-0164)

多胎妊婦さんのための交流会 要予約

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

時 9/9(水)10:00～11:30 所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 多胎妊娠中のかたとそのご家族

申 問 8/26(水)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983／土・日、祝日を除く)へ

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 ①8/24(月) ②9/7(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 ①8/21(金)、②9/4(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

マタニティ講座 要予約

①出産・育児の準備講座

妊婦さんってこんな感じ(妊婦擬似体験)、もしもに備えて赤ちゃんの応急手当[講師：消防職員]、快適なマタニティライフを過ごすためのストレッチ、出産・育児の準備と受診のポイント、ちょっと教えて助産師相談

時 8/15(土)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

②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]、授乳ってどうしたらいいの?、妊娠期からの食事と妊娠期からの食育、ちょっと教えて助産師相談

時 8/19(水)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

③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 9/2(水)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

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 ①は動きやすい服装でお越しください。

申 問 ①②8/10(月)～14(金)※祝日を除く、③8/24(月)～28(金)に
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)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

時 8/17(月)10:00～11:00

対 本市に住民票がある妊婦とその家族

「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利用者負担)

人 5組(申込順)

申 8/14(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)

母子生活支援施設 「青森市立すみれ寮」

すみれ寮は、18歳未満の子どもを養育している母子家庭や、事情があり離婚できない家庭の母親が、様々な問題で子どもの養育を十分にできない場合に母子で入所し、就労・生活・子育てなどの支援を受けながら自立するための施設です。入所の相談など、詳しくは、お問合せください。

問 子育て支援課(☎017-734-5334)

ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)

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

時 8/29(土)14:00～17:00 所 浪岡総合保健福祉センター

対 不登校、ひきこもり、ニートなどに関する問題を抱えるご本人やご家族など

申 問 8/26(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

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 8/29(土)13:00～13:45 所 浪岡総合保健福祉センター

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)

＊ あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

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

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

季節の講座

ねぶたウィーク

時 8/3（月）～5（水）10:30～11:30

内 ちびっこハネトになって親子でねぶたごっこを楽しみましょう。

対 0歳～就学前の子どもと保護者

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

ラッセラー
ラッセラー！

＊ 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

わいわいふれあいあそび 要予約

時 8/26（水）10:30～11:15

内 親子でスキンシップを取りながら

楽しい時間を過ごしましょう

対 0歳～3歳11か月のお子さんと保護者

人 10組（申込順） 申 8/1（土）9:00～「さんぽぽ」へ

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。



駅前庁舎ご来庁の際は

託児をご利用できます

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

対 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で、日頃気
になっていることを相談できます。

所 申 問 8/31（月）8:30～

あおもり親子はぐくみプラザ
（☎017-718-2975）へ（申込順）

楽しくあそぼ！

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 9/7（月）・29（火）10:00～11:00

内 集団あそび

時 9/29（火）10:00～11:30

内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 9/16（水）・30（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 9/28（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 9/16（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

8月の子育て相談の日程

〈あおもり親子はぐくみプラザ〉

◆保育士による相談：毎日

8:30～18:00 ☎017-718-2975

◆保健師などによる相談：月～金曜日（祝日を除く）

8:30～18:00 ☎017-718-2983

◆ハミガキ相談：8/10（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：8/6（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



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。

＊ 戸山市民センター

時 8/18（火）10:00～11:30 人 10組

申 問 8/17（月）までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）へ

＊ 沖館市民センター

時 8/28（金）10:00～11:30 人 10組

申 問 8/27（木）までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）へ

発達障がい児者の感覚の特性及び環境調整 ～感覚面のアセスメントに基づく支援の必要性～ 要予約

発達障がい児者のなかには、感覚の特性により生活や学習、対人関係の
場面で困りごとを抱えるかたがいます。本講座では、岩永竜一郎さん（長
崎大学）を講師に迎え、感覚の特性の理解を深め、感覚面のアセスメントに
基づく支援の必要性や具体的な環境調整について学びます。

時 8/11（火）10:00～13:00 所 Zoomによるオンライン開催

対 発達障がい児者の支援に携わるかた、当事者やご家族など

人 100人程度

申 8/4（火）までに、二次元コードから申込み

問 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」（☎017-777-8201）



おやこでつくる！ 要予約 おしゃれでカンタン「パラコード・ブレスレット」

アウトドアやハンドメイドなどで活用され
ているパラコード（丈夫なロープ）を編んで、
いざという時に役立つ、防災にぴったりのブ
レスレットを親子で作ります。楽しみながら、
家庭での防災について考えてみませんか？

講師：ガールスカウト青森県第2団

時 9/6（日）10:30～12:00

所 働く女性の家「アコール」談話室

対 小学生と保護者 人 8組 料 材料費：100円（一本作るごとに）

備 内履き・水分補給用の飲み物持参

申 問 8/4（火）9:00～、氏名・電話番号・子どもの学年を働く女性の家「アコール」
（☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp）へ

※Eメールは件名に「防災講座」と記載



センサープログラミングを体験しよう！ 要予約

子ども向けコンピュータ「IchigoJam（イチ
ゴジャム）」と「センサー」を使って、BASIC言語
でのプログラミングに挑戦してみよう。プログ
ラミングの基礎、明るさを感知するセンサーを
組み合わせたプログラムを学び、いろいろな困
りごとを解決する秘密道具を考えよう！

時 9/6（日）10:00～16:00

所 県観光物産館アスパム 6階 岩木

対 小学校3年生～中学生 人 16人 備 保護者も参加・見学できます

申 8/31（月）までに、KidsVentureのHPから申込み

問 さくらインターネット株式会社

（坂上 ☎03-5332-7070、✉contact@kidsventure.jp）



HP

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



エアコンが使用できないときの 熱中症にご注意ください!

熱中症対策にはエアコンを上手に使用することが大切です。故障や停電などでエアコンが使用できないときは、熱中症リスクが高くなるため注意しましょう。

◆体を冷やしましょう

- ・涼しい服装に着替え、風通しをよくする
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
- ・濡れたタオルなどを肌に当て、うちわであおぐ
- ・水道が使えるときは、水浴びなどで体を冷やす



◆涼しいところに避難しましょう

- ・車内への避難は可能な限り避け、冷房設備が稼働している場所へ移動する(車内は短時間で気温が上昇します)
- ・やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも絶対に小さな子どものみを車内に残さない



◆普段から停電時などに備えましょう

⚠停電時は断水が起こる可能性があります。

- ・飲料や非常トイレなどを備蓄する
- ・浴槽やポリタンクに水を貯めておく
- ・飲料用や冷却用に、水をペットボトルに入れて凍らせておく



図 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

あおもりウォークトライアル2026

◆期間 8/17(月)～10/18(日)

1.参加用紙をゲットして目標を立てよう!

毎日の目標を決めて、「チャレンジ宣言」をしよう!



2.参加用紙に毎日の歩数&健康づくりの取組を記録!

毎日、目標にチャレンジして参加用紙に記録しよう!

※用紙配布期間 7/31(金)～



3.毎日の取組をポイントに換算しよう!

筋力トレーニング・柔軟体操も10分=1000歩として、歩数に換算できます!さらに、健診・検診の受診などでポイント獲得!



4.応募して賞品を当てよう!

参加用紙を提出したかたの中から、獲得したポイントに応じて、賞品が当たるチャンス! ※11/6(金)応募締切

◆参加用紙・応募ボックス

元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置

◆応募方法(応募期間10/13(火)～11/6(金))

①応募ボックスに投函

【応募ボックス設置期間 10/13(火)～11/6(金)】

②郵送 〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ

③申込みフォームから申込み

詳しくは、市HPまたは参加用紙をご覧ください。

ID 1003225



申込みフォーム

図 青森市健康寿命延伸会議事務局(健康づくり推進課内 ☎017-718-2912)

HPVワクチン接種 要予約

小学校6年～高校1年相当の女子は、子宮頸がんを予防するHPVワクチンを公費で接種できます。高校1年相当の女子は今年度が公費接種の最終年度となります。接種は合計2回もしくは3回で、完了するまでに原則約6か月かかりますので、接種を希望される場合は、夏休み中に接種を開始しましょう。

所 指定医療機関 対 小学校6年から高校1年相当の女子

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ開講 12期生募集! 要予約

あなたも健康づくりリーダーになって、地域で健康づくりのボランティア活動を始めませんか?

時 ①8/18(火) 18:30～20:30 ②8/31(月) 10:00～12:00
③9/7(月) 18:30～20:30 ④9/29(火) 18:30～20:30
⑤10/8(木) 9:00～16:00 ⑥10/29(木) 18:30～20:30
⑦11/16(月) 10:00～12:00 ⑧11/22(日) 9:30～12:30



プログラム詳細

所 ①③④⑥⑦アピオあおもり ②中央市民センター ⑤⑧柳川庁舎

対 以下の条件を満たすかた

- ・地域で健康づくり活動を実践している、または健康づくりに関心があるかた
- ・全8回のプログラム中、4回以上受講可能なかた(第5回標準型QOL健診は必修)
- ・市内在住、または市内に通勤・通学している18歳以上のかた
- ・健康づくりリーダーとしてボランティア活動をしていただけるかた

人 30人(申込順) 料 無料

備 プログラムの詳細は市HPをご確認ください。

申 問 8/13(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(☎017-718-2912)へ



申込みフォーム

＊あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ 要予約

働き盛り世代の健康増進に向け、職場の健康づくりを推進する「あおもり職域健康づくりリーダー」を育成します。

時 11/6(金) 9:00～16:30

対 市内の企業・事業所に勤務している、①②いずれかのかた

①職場の健康づくりを担当しているかた ②職場での健康づくり活動ができるかた

人 30人(申込順)

同日実施!ぜひご参加ください!!

＊企業向け標準型QOL健診 要予約

標準型QOL健診(健康診査(問診)、血圧、体組成、内臓脂肪インデックス、唾液、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、尿ナトリウム比、握力、骨密度、立ち上がりテスト、2ステップ)を体験できます。測定後即日、健康教育を行います。

時 11/6(金) 9:00～12:00 人 30人(申込順) ※1企業、事業所あたり4人まで

所 柳川庁舎 料 無料

申 9/4(金)までに、市HPまたは申込みフォームから申込み

問 健康づくり推進課(☎017-718-2912)

申込みフォーム▶



QOL健診
参加者募集

標準型QOL健診 要予約

標準型QOL健診(健康診査(問診)、血圧、体組成、内臓脂肪インデックス、唾液、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、尿ナトリウム比、握力、骨密度、立ち上がりテスト、2ステップ)。健康教養講義、結果説明も実施。

講師:中路重之さん(弘前大学 名誉教授)、田中直さん(弘前大学大学院 医学研究科附属健康未来イノベーションセンター 特任講師)

時 10/8(木) 9:40～12:00 所 柳川庁舎2階 大会議室

人 30人(申込順) 料 無料

備 来場時間や必要書類は、申込後個別に連絡します。

申 問 8/3(月)～17(月)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(☎017-718-2912)へ



申込みフォーム



集団健診・検診（9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	9/2（水）・8（火）・14（月）・17（木）・26（土） 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
沖館市民センター	9/1（火） 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
後潟漁業協同組合	9/5（土）午前のみ 〈午前の部〉8:00～8:30

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	
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



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

〒030-0962 佃二丁目19-13
☎017-743-1745 ㊟017-743-6276

浪岡振興部健康福祉課

〒038-1392 浪岡字稲村101-1
☎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・検診は直接、医療機関にご予約ください。受診可能な内容は医療機関へお問合せください。

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）
- ③介護保険料納入通知書（令和8年度）
- 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。

肺がん検診・結核健診の巡回バス（9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
9/7（月）	8:15～8:35	徳長農村センター前
	8:45～9:05	杉高児童館前
	9:25～9:45	五本松農村センター前
	10:00～10:30	サンデー浪岡店 駐車場
	10:40～11:10	青森農協浪岡支店前
9/8（火）	11:20～11:50	TRIAL GO 浪岡店 駐車場
	8:30～8:50	下石川ふれあいセンター前
	9:10～9:55	健康の森 花岡プラザ 駐車場
	10:10～10:40	いとく浪岡店 駐車場
	10:50～11:20	浪岡庁舎 駐車場
9/11（金）	11:35～11:55	本郷公民館前
	8:30～9:00	浪館福祉館前
	9:30～10:30	ユニバース大野店 駐車場
	11:00～11:30	マックスバリュ幸畑店 駐車場
	13:00～13:30	マエダストア間屋町店
9/24（木）	14:00～14:30	小柳第三団地集会所前
	9:00～9:30	メガドラック石江店 駐車場
	10:00～11:00	久須志福祉館前
	11:30～12:00	旭町市民館前（旭町通り）
	13:30～14:30	ユニバース沖館店 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 8/20（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 8/13（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

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 8/18（火）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 8/17（月）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ



《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～
8/22（土）10:00/14:00
〔墓じまい〕〔永代供養〕
海洋散骨社
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》

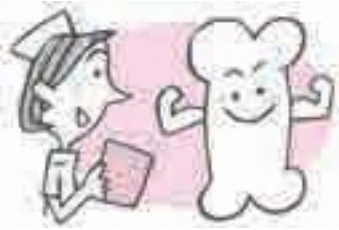
第14回 **人形供養祭**
8月30日（日）
みおくり邸宅 新青森
青森市石江2丁目7-8
9月27日（日）
みおくり邸宅 つくだ
青森市佃2丁目20-19
日時・会場
9:00～11:00 人形お預かり
11:00～11:30 供養式
ご供養料（20体まで）
リンクモア会員 無料
一般 1体500円
10体以上 5,000円（税込）
LINKMORE お問合せ（平日10:00～17:00）
リンクモア 平安閣 グループ tel.017-735-1407

ご利用ください! 検診・健康診査

骨粗しょう症検診 要予約

骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。40歳代半ば頃までは最大骨量が保たれますが、加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などで骨の代謝がアンバランスになり、骨量が減少したり、骨質が悪化し、骨強度が低下します。女性は40歳を過ぎたら定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。

時 R9.3/31(水)まで 所 青森県総合健診センター
対 本市に住民票がある、R8.4/2～R9.4/1に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性 料 510円
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)
ID 1008479



WEB申込み



LINE申込み

大腸がん検診 要予約

早期の大腸がんは自覚症状がほとんどないため、40歳を過ぎたら、定期的に検診を受けましょう。特に、大腸がんになる人が増える50歳以上の早期発見・早期治療が極めて重要です。

時 R9.3/31(水)まで
内 家庭で便をとる便潜血反応検査2日法
対 本市に住民票がある、R8.4/2～R9.4/1に40歳以上になるかた
料 510円(青森市国保加入者は無料)
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)
ID 1003238

個別検診はこちら▶



集団検診はこちら▶



WEB申込み



LINE申込み

特定健康診査・特定保健指導 要予約

メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています(受診券は4月末に送付済)。

受診の結果、生活習慣病の改善が望ましいかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。保健師や管理栄養士などが生活改善のためのサポートをしますので、ぜひご利用ください。

青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。

対 40～74歳の青森市国民健康保険加入者
問 国保医療年金課(☎017-773-0181)
健康づくり推進課(☎017-718-2941)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



詳しくはこちら▶



市HP

危険ドラッグには手を出さないで!

危険ドラッグは、覚醒剤・大麻に似せて作られた化学物質などが含まれた大変危険で違法なドラッグです。未確認の危険物質を含んでおり、体にどんな影響が出るか分かりません。錠剤などの形状に加え、グミやクッキーなど危険な薬物と分からないような形状が増えるなど、乱用による健康被害が発生しており、死に至る危険性があります。

「痩せられる」、「リラックスできる」、「合法だ」などどんな誘惑があっても危険ドラッグには手を出さないでください。

◆薬物に関する相談窓口

保健予防課(☎017-765-5281)
県立精神保健福祉センター(☎017-787-3957、017-787-3958)
県医療福祉部医療薬務課(☎017-734-9289)
県警警察安全相談窓口(☎017-735-9110)
青森警察署(☎017-723-0110)
青森南警察署(☎0172-62-4021)

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 8/6(木)までに、☎☎へ	①8/18(火) ②8/25(火) ③9/1(火) 10:00～11:15(1つ選択) ①②椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操 ③寝て行う筋力トレーニングなど	人 ①②50人(抽選) ③30人(抽選) 備 ③ヨガマットまたはバスタオル持参 ※当選者に8/7(金)以降ご連絡します。
油川市民センター 2階フィットネスルーム 問 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	8/6(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。
西部市民センター 3階 申 ①②は直接会場へ(申込不要) ③は前日までに、☎☎へ	8/12(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。
滝内福祉館 申 前日までに、☎☎へ	8/19(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 中会議室2 申 8/3(月)～26(水)に、☎☎へ	8/27(木)10:00～11:30 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 20人(申込順) 備 汗拭きタオル・飲み物持参。運動靴・動きやすい服装でお越しください。
小柳小学校 地域連携スペース 申 事前に、☎☎へ	8/27(木) 9/3(木)・17(木)・24(木) 13:30～15:00 ヨガマット上で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・ヨガマットまたはバスタオル持参。動きやすい服装でお越しください。
沖館市民センター (2階中会議室) 申 初参加のかたは前日までに、☎☎へ	9/2(水)10:00～11:30 ※健康チェックを希望のかたは9:45までに受付 健康チェック(ベジチェック®、握力測定)、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

中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 8/13(木)10:00～11:30 所 アピオあおもり1階 保健指導室
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 8/3(月)～12(水)に、☎☎へ

三内まちかどかんたん健康チェック

時 8/28(金)10:00～12:00 所 ユニバース三内店くつろぎコーナー
内 血圧測定、血管年齢測定、握力測定 料 無料 問 ☎☎

秋の健康ウォーキング

～照法寺から一望できる景色を見に行こう～ 要予約

時 9/15(火)9:50～12:00(9:30～受付) ※雨天時中止
所 西部市民センター駐車場側入口付近集合
内 「坂のあるまち新城」のとおり、照法寺までのウォーキングコース(約3km)は起伏がありますが、坂をのぼると周りの景色が一望できます。
人 20人程度 料 無料
備 動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル持参。
公共交通機関をご利用ください。
申 9/11(金)までに、☎☎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)		
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	8/8(土)・23(日) 9/12(土)・27(日) 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	8/8(土)・28(金)※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2,000円 1回1,200円
朝ヨガ教室 申 受付中 ※申込順	8/19(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	8/1(土)・21(金)・28(金) 9/11・18・25(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 ※毎月第3月曜日は休館、祝日は教室が休み。それ以外の休みがある場合はそれぞれに記載しています。		
夏場の体力維持と 下肢の機能向上 トレーニング 申 当日参加OK	8/16(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 (上級) 申 事前申込必須	8/14・21・28(金) 17:15～18:15 場所:多目的室A	対 4～9歳 料 月3,000円 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 事前申込必須	8/14・21・28(金) 16:00～17:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 料 月3,000円 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参
キッズノビティ 初級体験会 申 当日参加OK	8/22(土) 11:00～12:00 場所:多目的室A	対 4～9歳 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	8/25(火) 18:00～20:00(17:30～受付)	対 小学2～6年生 人 20人 料 1回500円
ジョグ&ウォーク 記録に挑戦! 申 事務所受付で受付	営業日の9:00～22:00 走行距離に応じて 500kmごとに賞状を進呈、 1000kmごとに粗品を進呈	対 ジョギングコース利用者 料 年会費200円 ※別途利用料金が かかります

＊ 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 ①8/18(火)19:00～ ②8/29(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
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)



申込みフォーム

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 8/21(金)10:00～10:30健康チェック、10:30～12:00保健師・栄養士による講座
所 中央市民センター 3階 中会議室(1)
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 8/19(水)までに、申込みフォームから申込み、または健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

認知症の人とともに歩む家族のつどい

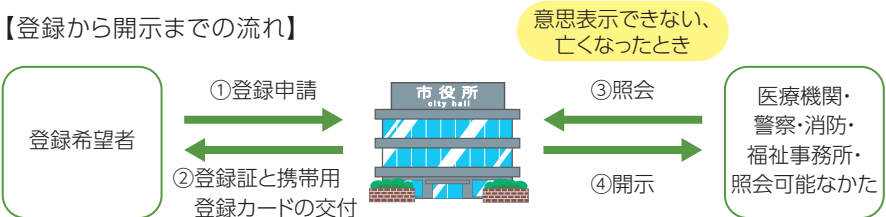
認知症の人の介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。話を聞くだけの参加も可能です。途中参加・退室自由。
時 8/16(日)13:00～15:00 所 しあわせプラザ
対 認知症の人の介護者など 料 無料
問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)

もしものために終活情報登録しませんか

病気や事故などで意思表示できなくなったときや亡くなったときに備え、あらかじめ本人が希望する情報を市に登録することで、医療機関や警察、本人が指定した家族などからの照会に対し、本人に代わり市が登録情報をお伝えします。

- ◆対象 市内に住所を有する65歳以上のかた
◆申請できるかた 本人(障がいや認知症などで明らかに申請できない場合、成年後見人または親族)
◆登録できる情報 ※項目は選択できます。
①緊急連絡先 ②本籍 ③かかりつけ医やアレルギーなど
④リビングウィル(延命治療意思等)の保管場所
⑤エンディングノートの保管場所 ⑥生命保険・預貯金など
⑦臓器提供の意思 ⑧葬儀や遺品整理の生前契約先
⑨お墓の所在地 ⑩遺言書の保管場所 ⑪本人の自由登録事項

【登録から開示までの流れ】



申請は身分証明書や緊急連絡先となるかたの同意書が必要です。詳しくは市HPをご覧くださいか、お問合せください。

料 無料 問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

第4回ワンコインチャリティー鍼灸マッサージ ～みんなでつくろう健康の「わ」～

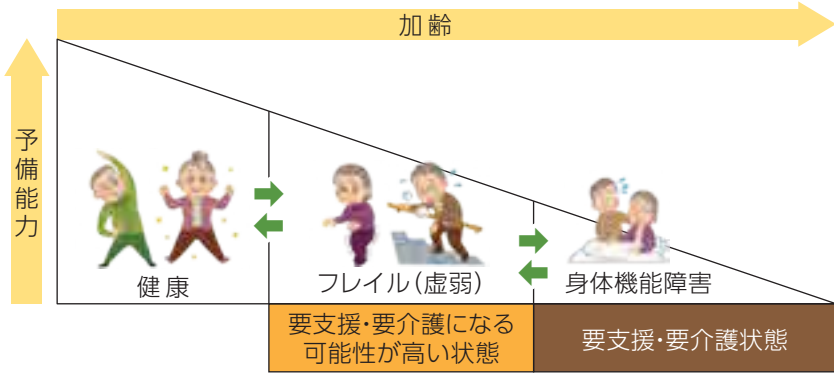
こころもからだも癒されるマッサージ・鍼の施術を行います。

時 8/23(日)12:00～16:00 所 サンロード青森 2階催事ホール
対 500円以上の募金をされたかた 問 スパル鍼灸接骨院(☎017-761-6637)

フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。「まだ、介護は必要ないが足腰に不安がある」、「食事の量が少なくなった」など、年齢とともに生じる衰え、それが「フレイル」です。早期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが期待できます。

問 国保医療年金課(☎017-718-1146)



◆市の取組

- ①後期高齢者健康診査で、フレイルチェックを実施
②後期高齢者健康診査の結果などから、低栄養や生活習慣病などに対する支援が必要なかたへ保健指導等を実施
③過去数年間、市の健康診査や医療機関を未受診、介護認定がないかたの健康状態を確認し、必要なサービスを紹介
※②③は対象者に案内を送付しています。

◆食事で予防 低栄養に注意!バランスの良い食事を

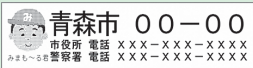
私たちが普段食べている食品は、「赤(肉、魚、卵、大豆など)」「黄(ご飯、パン、めん類など)」「緑(野菜、果物など)」の3色の食品群に分けられます。普段の食事に、この3色食品群の食品をそろえて食べましょう。
特に、肉や魚などのたんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢のかたは意識してたんぱく質を含む食品をとることが大切です。

ご活用ください！みまもりシール

市では、緊急連絡先などを事前登録したかたに「みまもりシール」を配付しています。シールには登録番号が記入されており、高齢者などが自宅に帰れなくなり保護されたときや持病の影響で倒れたときに、すばやく身元の確認を行い、緊急連絡先へつなぐことに役立ちます。

◆登録内容

- 本人の基本情報
(氏名・生年月日・住所・電話番号)
- 緊急連絡先(氏名・住所・電話番号)



使用例



対 在宅で生活する市民のかたで①65歳以上のかた②65歳未満で若年性認知症またはその疑いのあるかたなど

申 問 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
※ご家族や担当ケアマネジャーによる代行申請も可能です。

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	①8/5(水) ②8/19(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	①8/10(月) ②8/24(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	①8/18(火) ②8/25(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②レッツロコトレ!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート) 10:00～受付	①8/19(水) ②8/26(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②ココロもぽかぽか!寿永体操
アウガ (1階 駅前スクエア) 10:15～受付	①8/19(水) ②8/31(月) 11:00～12:00	①ずっと元気でい体操 (いたいぞう!) ②楽しく筋トレとストレッチ
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00～受付	8/25(火) 10:30～11:30	まちなかハッスル元気体操

骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金

市では、骨髄ドナーのかたが骨髄などを提供しやすい環境づくりを進めるため、助成金を交付しています。

【対象者】

◆ドナー(次の要件を全て満たすかた)

- 骨髄などの提供の完了を証明する書類の交付を受けていること
- 骨髄などの提供が行われた日において、市内に住所を有していること
- 本助成金と同様の助成金などの交付をほかに受けていないこと
- ドナー休暇制度がないこと、または全部もしくは一部の期間のドナー休暇を取得していないこと

◆事業所(次の要件を全て満たす事業所)

- 市内に住所を有するドナーを雇用している県内の事業所で、骨髄ドナーに対しドナー休暇を付与していること
- 本助成金と同様の助成金などの交付をほかに受けていないこと

【助成額】

◆ドナー 2万円×骨髄などの提供に要した通院または入院の日数
(上限はドナー休暇取得日を除く7日間)

◆事業所 1万円×ドナーが取得したドナー休暇の日数(上限7日間)

申 詳細は、お問合せください。

問 保健予防課(☎017-765-5281) **ID**1003244

「医療安全相談窓口」をご利用ください

青森市医療安全支援センターでは、市民の皆さんからの医療に関する相談に対応するため、医療相談窓口を設置しています。

◆相談内容

- 近くの医療機関が知りたい
- 医療機関での診療に関して疑問や不安がある
- 医療機関の対応や接遇が気になる
- 医療のことでどこに相談したらよいかわからない

相談内容に応じて、適切な部署または機関をご紹介します。

※次の内容でのご相談はご遠慮願います。

医療機関と患者の紛争の仲介や調停、治療内容などの適否及び過失の判断、医療機関の評価及び有する設備

◆相談方法・問合せ先

- 電話 017-765-5281
- FAX 017-718-5645
- 〒030-0962 佃二丁目19-13 市保健所保健予防課医療安全支援センター
- Eメール hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp

時 8:30～18:00(土・日、祝日、年末年始を除く) **ID**1003100



急病診療案内

問 保健予防課
(本庁舎☎017-734-5770)

青森市急病センター(☎017-773-6477)

**急病センターは曜日で診療科目・時間が異なります。予約は不要です
ので受付時間内に直接お越しください。**

	内科	小児科	外科	診療時間
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・外科を開設します。(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

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



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
8/2(日)	せきの歯科医院	017-764-4181	横内字亀井
8/9(日)	たかはし歯科クリニック	017-775-0077	古川三丁目
8/11(火)	かわさき歯科医院	017-743-1008	造道三丁目
8/16(日)	かきざき歯科クリニック	017-787-3210	新城字平岡
8/23(日)	たかや歯科クリニック	017-729-8110	浜田二丁目
8/30(日)	鈴木歯科医院	017-781-0032	篠田二丁目

・当番医は変更となる場合があります。

受診の際は救急病院紹介(消防本部 ☎017-722-2211)へご確認ください。



市からのお知らせ

Hot news of daily life



令和8年度青森市賃上げ・物価高騰対策応援金（中東情勢追加交付）

問 経済政策課（☎017-718-3964） ID1009969

物価が高騰するなか、中東情勢の緊迫化により更なる影響を受けている中小企業者などを支援するため、応援金を交付します。
応援金の対象者要件や申請方法など、詳しくは市HPをご覧ください。

◆申請方法

- ①オンライン【推奨】
郵送申請に比べ、短期間で応援金が交付されます。
- ②郵送

◆対象となる事業者

青森市内に店舗・事業所などを有する公務を除く全業種の中小企業者など（従来の商工業者や製造業者などに加え、農林水産業者及び医療・福祉事業者などの個人事業主を含む）
※R8.7/15現在において事業を営んでおり、今後も事業を継続する意思がある事業者
※対象となる事業者は、市HPをご確認ください。

◆応援金の額 1事業者あたり ・法人5万円

・個人事業主2万5千円

※市内に複数の店舗・事業所などがある場合でも、申請は1事業者につき、1回限りです。

◆申請期間 9/18(金)まで

- ・オンライン申請の場合、9/18(金)中に入力完了（送信）したものまで有効
- ・郵送申請の場合、9/18(金)消印有効

◆申請に必要な書類

- ・令和8年度青森市賃上げ・物価高騰対策応援金（中東情勢追加交付）交付申請書兼請求書
- ・原則添付書類提出不要



オンライン申請
（青森市電子申請サービス）

指定管理者を募集

指定管理者制度は、多様化する住民ニーズに、より効果的・効率的に対応するため、公の施設の管理に民間の能力を活用し、住民サービスの向上と、効率的な管理運営を図ることを目的としています。

次の施設について、R9.4/1（木）からの5年間、管理運営を行う指定管理者を募集します。

◆指定管理者を募集する施設

施設の名称	担当課
青森市男女共同参画プラザ 青森市働く女性の家 ※2施設を一括して募集	人権男女共同参画課 （☎017-734-2296）
青森市都市公園 ※15施設を一括して募集 ・合浦公園 ・野木和公園 ・野木中央公園 ・本町公園 ・戸山中央公園 ・戸山西公園 ・奥野中央公園 ・はまだて公園 ・浜田中央公園 ・ハツ役北公園 ・平和公園 ・駅前公園 ・新青森駅前公園 ・青森市スポーツ公園わくわく広場 ・大野中央公園	公園河川課 （☎017-752-8342）
青森市森林博物館	文化遺産課 （☎017-718-1392）

◆募集要項の配布期間 8/3(月)～9/3(木)（土・日、祝日を除く）

※各担当課で配布するほか、市HPに掲載。

申 8/26(水)～9/3(木)に各担当課で受付（土・日を除く）

指定管理者は、応募者の中から、市が設置する指定管理者選定評価委員会における審査を踏まえ、市長が候補者を決定し、議会の議決を経て正式に指定されます。

問 行政資産経営課（☎017-718-2637） ID1009389 ※8/3(月)から公開予定

みなとまち・あおもり誕生400年記念「フェリーで行く交流体験」

青森と函館のまちを巡って、港でつながる両市の歴史や文化の違いに触れる体験会を実施します。夏休みはフェリーに乗って函館へ行ってみませんか。詳しくは、みなとまち・あおもり誕生400年HPをご覧ください。



時【青森編】8/10(月)13:00～16:00頃（青森市内）

※13:00 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸大ホール集合

【函館編】8/21(金)7:30～20:00頃（摩周丸、五稜郭タワー、箱館奉行所など）

※7:30 青森港フェリーターミナル1階（青函フェリー）集合

対 市内の中学1～3年生（2日とも参加できるかた） 対 10人（抽選）

申 問 8/4(火)12:00までに、青函フェリー株式会社

（☎017-762-0047／土・日、祝日を除く9:00～17:00）へ



「AOMORI外国語ガイド塾」の参加者を募集

外国語ガイドを育成する「AOMORI外国語ガイド塾」を開校します！「ガイドに興味がある」、「英語を生かしたい」かたはぜひご参加ください。詳しくは市HPをご覧ください。

◆募集期間 8/14(金)まで

問 交流推進課（☎017-734-5175）



アドベンチャーツーリズムの研修参加者を募集

新たなインバウンド層の獲得に向け、地域資源を生かしたアドベンチャーツーリズムによる誘客促進を図るため、ガイド人材及びブランドオペレーター育成研修を実施します。詳しくは市HPをご覧ください。

◆募集期間 8/14(金)まで

問 交流推進課（☎017-734-5175）



「青森市自動車運送事業経営戦略（2021-2030）」を改定しました

本経営戦略の改定に当たって、5/22～6/21の期間に、ご意見を募集しました。改定した経営戦略や、寄せられたご意見の概要とそれに対する市の考え方は、市HPに掲載しているほか、縦覧場所でご覧いただけます。

◆縦覧期間 7/29(水)～8/28(金)

◆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

問 交通部管理課（☎017-726-5488） ID1010987

9月1日～ 生活道路の法定速度が30km/hに引き下げられます

◆法定速度が30km/hに引き下げられる道路

法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられる道路は、主に地域住民の日常生活に利用されるような中央線などがない道路（生活道路）です。

◆法定速度が変わらない（引き続き60km/hである）道路

- ・中央線や車両通行帯が設けられている一般道路
- ・中央分離帯などが設けられ、自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路
- ・高速自動車国道のうち、本線車道並びにこれに接する加速車線及び減速車線を除いたもの
- ・自動車専用道路

◆道路標識などにより最高速度が指定されている道路

道路標識または道路標示により最高速度が指定されている道路では、法定速度ではなく、指定されている速度が自動車の最高速度となります。

◆留意事項

決められた速度の範囲内であっても、道路や交通の状況、天候や視界などをよく考えて安全な速度で走りましょう。

備 詳しくは、警察庁、青森県警察のHPをご覧ください。

問 生活安心課（☎017-734-5258）



警察庁HP



青森県警察HP

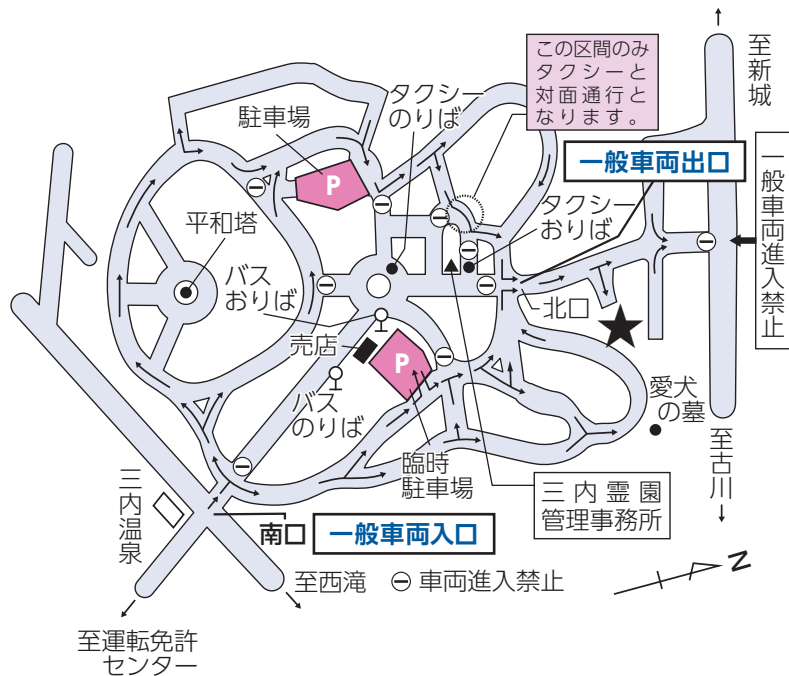
お盆のお墓参りのお知らせ

三内・月見野・八甲田霊園 通行案内

できるだけ公共交通機関をご利用ください。

☎生活安心課(☎017-734-5277)

8月13日 三内霊園通行案内図



※2か所以上へ墓参りをされるかた、管理事務所に雇用があるかた、愛犬の墓へ墓参りされるかたは、交通混雑解消のため、できるだけ駐車場をご利用ください。
※南口で最初に左折した場合、愛犬の墓方面への通り抜けはできません。
※西滝方面からは右折進入となるため、混雑が予想されます。

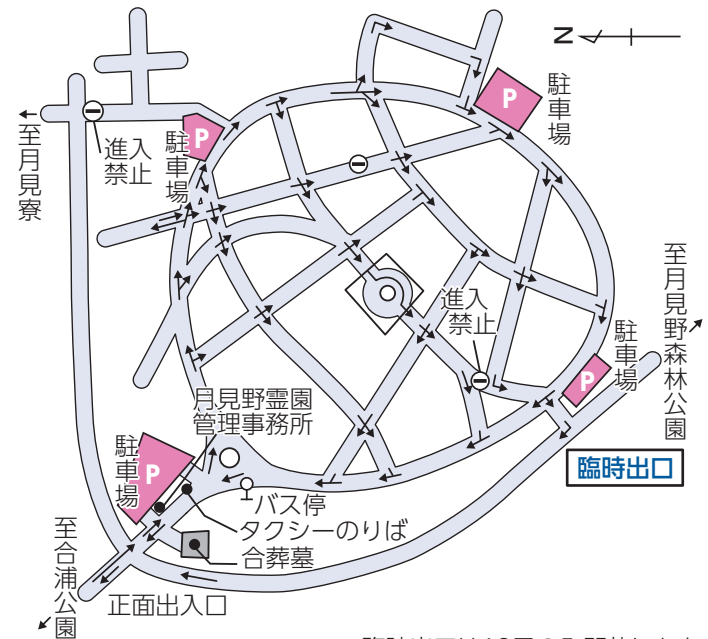
★青森市中央部、東部、南部方面う回路

※三内霊園北口から新青森駅は、大変渋滞しますので、可能な限り、う回路をご利用ください。

◆規制時間 9:00～17:00

◆経路 ○一般車両は南口から入り、北口から出てください。
○バス・タクシーに限り北口からも入れます。

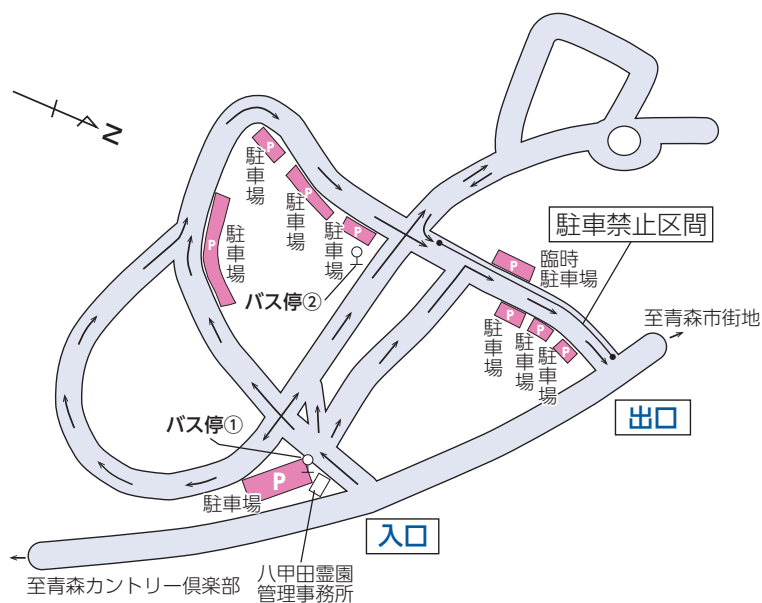
8月13日 月見野霊園通行案内図



◆規制時間 9:00～17:00

◆経路 ○一般車両は正面出入口から入り、正面出入口または臨時出口から出てください。
○バス・タクシーは正面出入口から入り、ロータリーを回って正面出入口から出てください。

8月12～20日 八甲田霊園通行案内図



◆規制時間 8/12(水)～20(木)終日

◆経路 一般車両・タクシーは入口から入り、出口から出る一方通行となります。

【バス停が増設されます】

バス停は①管理事務所前のほか、②園内北側十字路付近にも設置し、どちらも乗降可能です。

お盆のお墓参りは市営バスで



◆お盆期間のバス運行

8/13(木)～15(土)は土・日・祝日ダイヤで運行します。

◆三内・月見野・八甲田の各霊園にお盆の臨時バスを運行

運行日 8/12(水)・13(木)・16(日)・20(木)

※三内霊園は12(水)・20(木)の臨時運行なし

運行時刻表は、交通部HPに掲載のほか、東西各営業所、青森駅前・NTT青森支店前発売所、市役所本庁舎・駅前庁舎、各市民センターなどに備付けの案内チラシをご覧ください。

☎東部営業所(☎017-726-5443)

☎西部営業所(☎017-788-2326)

☎交通部管理課(☎017-726-5453) ID1009255



バスの車内事故防止

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。降りる際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ちましょう。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。立って利用する場合には、つり革や握り棒にしっかりとつかまってください。

バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いします。

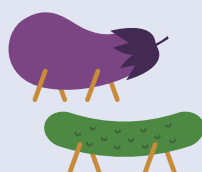
☎(公社)青森県バス協会(☎017-739-0571)

霊園管理料臨時窓口の開設

☎8/13(木) 9:00～16:00

※各霊園管理事務所での霊園管理料の納付は8/13(木)のみとなっています。

☎三内・月見野・八甲田霊園管理事務所



霊園をご利用の皆さんへ

◆供物やごみは各自で持ち帰りましょう。

◆ロウソクや線香など火の取扱いに注意しましょう。

◆区画内の雑草や樹木などが伸びすぎると、他区画の迷惑になります。適正に管理しましょう。

青森市長公認結婚セレモニー参加者を募集

サードプレイスの有効活用の一環として、本庁舎1階ロビーで市長公認結婚セレモニー（無料）に参加するカップルを募集します。

◆応募資格

- カップルのどちらかが、応募時点において青森市に住民登録があること
- 令和8年度中（令和9年3月31日まで）に婚姻届を提出予定であること
- セレモニー①②の両方に参加できるかた
- セレモニーの画像・動画について、実施事業者や市HPなどのほか、新聞、テレビ、SNSなどのメディアで使用・公表されることを了承いただけるかた
- 事前の打合せに対応できるかた

◆実施概要

セレモニー① 市長公認婚姻式

- カップルから誓いの言葉 ・市長からお祝いの言葉
- 市長から記念書類の贈呈 ・記念撮影（カップル、家族、友人、市長）

セレモニー② 婚姻記念ロケーションフォト

※婚姻式次第とロケーションフォトの詳細は、カップルと事業者で決定。

◆実施事業者 青い森ひなた美人合同会社

時 カップルと事業者で決定 **所** 本庁舎1階ロビー **対** 応募資格を満たすかた

人 1組 **料** 無料（ロケーションフォトオプション料を除く）

備 応募者多数の場合は抽選。決定者のみに結果連絡

申 8/1（土）～31（月）に、応募フォームから申込み

問 青い森ひなた美人（☎017-764-0608）



応募フォーム

春の「地域花いっぱいまちづくり事業」活動団体

市内並びに今別町、外ヶ浜町の参加団体の皆さん、ご協力ありがとうございます。

◆参加団体（花植え・管理）

安田第二ほからか会、沖菰寿会、白旗野町会、コスモス町会、こども園あおもりよつば、青森市西部第5区連合町会、橋本南第二町会、公園をきれいにする彩花の会、山田町町会寿楽クラブ、大野町会、幸畑阿部野町会、上野健寿会、すみれ町会女性部会、平岡児童公園を守る会、三和町会、青森問屋町経営同友会、はまなす公園花を愛する会、ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」、三内第二町会、石江江渡下町会、花園第二町会、寝懸団地町会（フラワーサークル）、白鳩健寿会、有限会社ビックジャパン、山の手町会、幸畑団地連合町会、幸畑団地西町会、幸畑福祉館花壇愛好会、合浦西公園愛護会、松原町会、スズキアリーナ合浦公園園芸部、浪館第五町会老人会紅葉会花愛好会、三内丸山町会、里見町会、三内第一町会、三内を美しく元気にする会、横内町会、佃本町第一町会、昭和通り振興会、徳長新生会、東片岡町会、寝懸町会、西近野町会、長島町会、若葉町々会、浜町町会、なかよし花クラブ、奥野北公園愛護会、株式会社OGI、花倶楽部会、蟹田婦人会、下小国自治会、増川婦人会、根岸自治会

問 公園河川課（☎017-752-8334） **ID** 1005921

秋の「地域花いっぱいまちづくり事業」活動団体を募集

市民・事業者・行政が協力して、緑と花に満ちたまちづくりを進める「地域花いっぱいまちづくり事業」に協力し、街路樹ますや都市公園、緑地の花だんなどへの花植えと管理を行う活動団体を募集します。参加団体には、球根や肥料など資材の一部支給、講師派遣、看板設置などの支援を実施します。（ほかの事業で助成を受けている団体は対象外）

支援者募集 事業に賛同し、活動資金または物品の寄附をしていただける団体・個人を随時募集しています。

申 8/14（金）までに申請書（公園河川課、浪岡振興部都市整備課備付け。市HP掲載）を直接、公園河川課（本庁舎）・浪岡振興部都市整備課へ

※10月上旬まで決定通知。資材は10～11月に支給予定。

問 公園河川課（☎017-752-8334） **ID** 1005921

国民健康保険・後期高齢者医療制度の高額療養費制度

8月から国民健康保険・後期高齢者医療制度の高額療養費自己負担限度額が変わります。また、新たに年間の上限額が新設されました。

◆自己負担限度額 ※令和9年7月まで

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと) 〈多数回該当〉	入院+外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% 〈140,100円〉	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% 〈93,000円〉	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 770万円	85,800円+1% 〈44,000円〉	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 〈44,000円※ ¹ 〉	530,000円※ ²	月額上限22,000円 (年間上限21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税【70歳未満】	36,900円 〈24,600円〉	290,000円	—
—	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税【70歳以上】	25,700円 〈24,600円〉	290,000円	月額上限11,000円 (年間上限9.6万円)
—	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

※1 年収約200万円未満のかたは、

令和9年8月以降、多数回該当の金額を引き下げ（44,400円→34,500円）

※2 年収約200万円未満であることが確認できたかたは、

年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い

詳細は厚生労働省のHPをご覧ください。かお問合せください。

厚生労働省コールセンター（☎0120-617-111）



厚生労働省HP

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

国民年金手続の電子申請

マイナポータルを利用した国民年金手続の電子申請ができます。マイナンバーなどの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請することができます。処理状況や申請結果も確認することができます。※利用にはマイナンバーカードとマイナポータルの「利用者登録」が必要です。

◆現在、利用できる手続

- 国民年金被保険者の資格取得（種別変更）の届出
- 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料学生納付特例の申請
- 付加保険料納付（辞退）の申出
- 付加保険料納付該当（非該当）届
- 産前産後免除該当届
- □座振替納付（変更）の申出 兼 還付金振込方法（変更）の申出
- □座振替辞退の申出

詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。

問 青森年金事務所（☎017-734-7495 音声案内2番、再度2番）



青森市社会教育委員を募集

◆応募資格

学校教育の関係者（学校運営協議会委員など）、社会教育の関係者（青少年、子ども会、文化など社会教育関係団体のリーダーや活動者など）、家庭教育向上に資する活動を行うかた（子育てサークルのリーダーや家庭教育に関する相談や情報提供を行う団体の活動者など）のいずれかに該当するかた／青森市民で18歳（R8.11/21現在）以上のかた／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／月～金の昼間の会議に出席できるかた

◆募集委員数 2人以内（委員定数は10人以内）

◆任期 R8.11/21から2年間

◆報酬 会議出席につき8,700円（交通費などの支給はなし）

◆選考 書類審査（選考結果は10月中旬までに応募者全員に通知）

時 9/11（金）まで **人** 2人以内

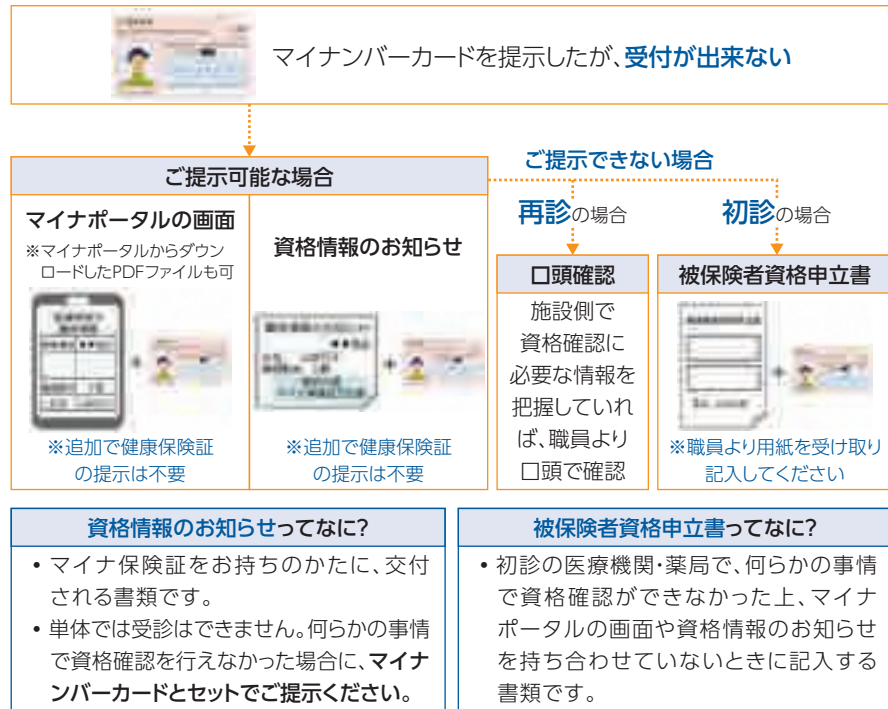
申 様式（市HPに掲載、任意作成可）に住所・氏名・ふりがな・年齢・生年月日・電話番号・職業・主な経歴・応募動機を記入の上、小論文「社会教育・生涯学習の推進に向けた私の提案（800字程度）」を添えて、〒030-0801 新町一丁目3-7 文化学習活動推進課

（☎017-718-1372、✉bunkagakushu@city.aomori.aomori.jp）へ

問 文化学習活動推進課（☎017-718-1376）

マイナ保険証での受付ができないときは？

マイナ保険証を利用する際に、顔認証付きカードリーダーの不具合など何らかの事情で資格確認を行えなかった場合も、以下のような対応で資格確認を行います。



- 電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、**有効期限通知書(封書)**が届きます。
- 有効期限の3か月前から3か月後まで、医療機関・薬局でマイナ保険証を利用される際、顔認証付きカードリーダーで**更新アラート**が表示されます。
- 有効期限が切れてから3か月間は健康保険証として利用可能です**。※有効期限が切れた場合、マイナナンバーカードの健康保険証以外の機能は利用できないため、窓口にて速やかに更新してください。

問 国保医療年金課(☎017-734-5493)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

はたちのつどい案内用はがき掲載広告募集

令和8年度の対象者に送付する「青森市はたちのつどい案内用はがき」に掲載する広告を募集します。

- ◆**掲載枠** 1枠(1者)
- ◆**規格** 縦4cm×横8cm
- ◆**色** 単色(はがきの印刷に使用する色と同色)
- ◆**掲載料** 8万円(消費税及び地方消費税を含む)
※広告デザインや版下作成に要する費用は含みません。
- ◆**印刷予定枚数** 約2,200枚

申 8/3(月)～17(月)に、広告掲載申込書(課で配布、市HPに掲載)に広告の見本などを添えて、文化学習活動推進課へ ※応募多数の場合は抽選

問 文化学習活動推進課(☎017-718-1376) ID1009392



令和8年度第1回上級救命講習

成人・小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法、AEDの使用方法、異物除去法、止血法、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法を学びます。

時 9/27(日)9:00～16:00 所 消防合同庁舎 4階体育室 人 20人(申込順)

備 事前に応急手当WEB講習(eラーニング)上級救命講習編の受講が条件。

昼食・飲み物持参。

申 8/27(木)10:00～受付開始。

二次元コードまたはHPの申込みフォームから申込み。

問 消防本部警防課(☎017-775-0854)

ID1002671



申込みフォーム

青森市スポーツ推進委員の派遣

子ども教室や高齢者団体など、皆さんの運動のきっかけづくりや健康づくり、体力向上の取組を支援します。

「子どもたちと楽しく遊べるような運動を教えてほしい」、「町内会の集まりで軽い運動を行ってみたい」、「スポーツ指導をしてくれる人が見つからない」などのお悩みをお持ちのかたはお気軽にご相談ください。詳細は、市HPをご確認ください。

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431) ID1005175

地域通訳案内士研修会受講者を募集

県内初となる地域通訳案内士制度を導入します。本市が行う所定の研修を受講し、効果測定試験に合格したかたを地域通訳案内士に認定し、本市地域通訳案内士として登録します。詳しくは市HPをご覧ください。

◆**募集期間** 8/3(月)～21(金)

◆**応募要件** TOEIC650点以上または実用英語技能検定2級以上を所持しているかた(上記資格と同程度の語学力をお持ちのかたもご応募いただけますが、事前審査があります)。

申 電子申請による申込み、または応募用紙に必要事項を記入し、語学力証明書類をお持ちのかたは写しを添付の上、

〒030-0801 新町一丁目3-7 交流推進課(☎017-734-5146)へ

問 交流推進課(☎017-734-5175) ID1011046



不法投棄や屋外での焼却行為はやめましょう

ごみの不法投棄は、環境汚染にもつながる重大な犯罪です。また、屋外でのごみの焼却行為も原則禁止されています。

いずれも5年以下の拘禁刑、もしくは1千万円以下の罰金(法人の場合は3億円以下)、またはその両方が科せられる場合があります。

ごみは、市のルールに従って適切に処理しましょう。

また、私有地は所有者などに管理責任があります。不法投棄をされないように、定期的に見回りを行うなど適切な管理をしましょう。

問 環境保全課(☎017-723-5371)

リチウムイオン電池の火災に注意

近年、リチウムイオン電池からの火災が多く発生しています。火災を未然に防ぐため、次のポイントに注意して安全に使用しましょう！

- ・高い温度になる場所に放置しない
- ・衝撃を与えない
- ・リコール対象製品は使用を中止する
- ・「PSEマーク」が付いている製品を購入する
- ・分解や改造などをしない
- ・一般ごみなどと一緒に捨てない



問 消防本部予防課(☎017-775-0853)

消防本部X

空き家を適切に管理しましょう

空き家などの所有者の皆さん、定期的に様子を確認していますか？

建物などが倒壊・損壊している場合は、修繕、解体、撤去などの対応をお願いします。夏期には樹木の伐採や除草、害虫駆除を行うなど、近隣に迷惑がかからないように注意しましょう。

放置された空き家などが原因で、人がけがをしたり、物を壊したりした場合、その空き家などの所有者は損害賠償を請求される可能性があります。また、空き家・空き地の利活用をお考えのかた「空き家・空き地バンク」に登録しませんか？詳しくは、お問合せください

問 住宅政策課(☎017-734-5576)、浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1145)

雪捨場用の空き地を募集

冬期間(11月～3月)の道路除排雪作業時、市から除排雪作業を受託した事業者が運搬した雪を堆積しておく雪捨場用の空き地を募集しています。個人、法人は問いません。詳細はお問合せください。

※例年10月から募集している「市民雪寄せ場」とは異なります。ご注意ください。

申 問 8/31(月)までに、道路維持課(☎017-752-8584)へ

地域幸福度に関するアンケートにご協力を

市民の皆さんが感じている「暮らしやすさ」や「幸福感(Well-being)」を把握するため、「地域幸福度に関するアンケート調査」を実施します。皆さんが日々の暮らしで感じていることやご意見は、これからの青森市を良くするための大切な根拠となりますので、調査へのご協力をお願いします。

【回答方法】二次元コードまたはHPからご回答ください。

【回答期限】8/16(日)まで

問 DX推進課(☎017-734-5133) ID1008771



回答はこちらから

野生きのこサンプリング活動の協力者を募集します♪

国から出荷制限が指示されている、または制限が解除された野生きのこの類の放射性物質濃度調査のため、対象となるきのこの類の採取にご協力いただけるかたを募集します。

時 9～11月 **対** 市内森林できのこ採取を行えるかた **人** 3組程度（申込順）
備 謝礼あり **申** 8/31（月）必着で、応募用紙（市HP掲載、課に備え付け）を農地林務課へ
問 農地林務課（☎0172-62-1146）

ガラスびんは袋に入れずに回収容器へ

不要になった飲食用のガラスびんは、中を水ですすいで、ビニール袋などには入れずそのまま回収容器に入れてください。袋に入ったまま回収容器に入れてしまうと、選別処理作業の妨げになりますので、ご協力をお願いします。

問 廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）

海水浴場でない場所で泳ぐのはやめましょう！

海水浴場以外で泳ぐのはとても危険です。監視員がいないため、事故が起きてもすぐに助けてもらうことができません。海水浴に出掛けるときは、市町村が開設している海水浴場をご利用ください。

海の緊急ダイヤルは118番

問 青森海上保安部交通課（☎017-734-2422）



海上保安庁ウオーター
セーフティガイド（遊泳編）

河川管理にご協力を

◆清掃ボランティアを募集（水辺サポーター制度）
 県河川や海岸で清掃や草刈などを行う団体を支援しています。詳しくは、お問合せください。

◆河川内の雑木伐採
 県では、河川管理に努めていますが、十分に処理できていない実態があります。河川環境を美化したい、伐採した雑木を利用したいなど、河川内の雑木伐採を行いたいかたは、お問合せください。

問 県河川砂防施設課（☎017-728-0260）

8月26日は「火山防災の日」

国民の皆さんに広く火山に対する防災意識を高めてもらうため、8月26日が「火山防災の日」となりました。

火山現象のうち、大きな噴石や火砕流などは、避難までの時間的猶予がほとんどなく、命に直結する危険な現象です。

「火山防災の日」を一つのきっかけとして、火山災害の発生に備えておきましょう。

問 青森地方气象台（☎017-741-7413）

市税は便利なキャッシュレス納付で

パソコンやスマートフォンで、納付書に印字されている「地方税統一QRコード」や「バーコード」を読み取ることで、クレジットカードやスマートフォン決済アプリで納付することができます。詳しくは市HPをご確認ください。

※9/19（土）0:00～24（木）8:30は、システム更改により「地方税統一QRコード」を利用した納付サービスが停止しますのでご注意ください。詳しくは地方税ポータルサイトをご確認ください。（バーコードによる納付は今まで通り納付することができます。）

問 納税支援課（☎017-734-5208）

※QRコードは（株）デンソーウェブの登録商標です。



市税などの納付は便利な口座振替で

口座振替は一度お申込みいただければ、ご指定の口座から市税などを自動的に振替納付する便利で簡単な制度です。県内の主な金融機関、市HPから申し込むことができます。ぜひご利用ください。

問 納税支援課（☎017-734-5220）

市税の延滞金

納期限を過ぎてから市税を納付した場合、経過した日数に応じて延滞金が加算されます。

また、市県民税などの納付書に印字されている「地方税統一QRコード」を使用し、納期限が過ぎてから金融機関窓口やクレジットカードなどで納付した場合には、本税額分のみでの納付となるため、後日、延滞金が別途請求となります。市税は地域を支える貴重な財源です。納期限内に忘れずに納めましょう。

問 納税支援課（☎017-734-5209）

納期限のお知らせ

今月分として納めていただく市税などの納期限は、次のとおりです。

※口座振替の場合、納期限が引き落とし日

◆8/31（月）納期限

- ①市・県民税（普通徴収分）第2期分
- ②国民健康保険税（普通徴収分）第2期分
- ③後期高齢者医療保険料（普通徴収分）第2期分
- ④介護保険料（普通徴収分）第2期分
- ⑤児童保育負担金（保育料）8月分
- ⑥市営住宅使用料 8月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 8月分
- ⑧放課後児童会負担金 8月分
- ⑨霊園管理料 全期分

◆9/10（木）納期限

- ⑩市・県民税（給与特別徴収分）8月分

問 ①～⑤、⑧⑩納税支援課

- （☎017-734-5209）
- ⑥⑦住宅政策課（☎017-734-5572）
- ⑨生活安心課（☎017-734-5277）

お困りごと相談窓口 **無料**

8月の市民相談

所 問 市民なんでも相談室（駅前庁舎1階）
 （☎017-734-5249）

予約不要

【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 3（月）・17（月）10:00～15:00

●行政相談

時 6（木）・13（木）・20（木）・27（木）
 10:00～15:00

●司法書士相談

時 3（月）10:00～14:00

●不動産相談

時 6（木）・13（木）・20（木）・27（木）
 10:00～15:00

●不動産鑑定士相談

時 25（火）13:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時 3（月）10:00～14:00

●行政書士相談

時 14（金）・21（金）・28（金）
 10:00～12:30

要予約

●法律相談

時 ①10（月）・②24（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3（月）から、②は12（水）から受付（8:30～）
 ※相談は、1回まで（1人20分間）

浪岡地区

人権相談・行政相談

時 8/6（木）・20（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）



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 9/3（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 8/31（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

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 8/25（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 8/20（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 ④は8/20（木）、⑤は8/18（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納付相談窓口開設のお知らせ

平日夜間納付相談

【青森地区】

時 8/18（火）～20（木）・

24（月）～27（木）・31（月）20:00まで

所問 納税支援課（☎017-734-5209）

【浪岡地区】

時 8/26（水）～28（金）・31（月）
 20:00まで

所問 浪岡振興部納税支援課
 （☎0172-62-1141）

暮らしの情報

Living Information



雲谷高原夏祭り

時 8/13(木)～16(日) 10:00～15:00

所 間 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

※バッタとカブトムシは主催者側で用意します。参加者の持参でも参加可。

※イベントは全て当日受付・先着順

スイカチャレンジ

8/13(木)11:00～

スプーンで早食い・重量当てクイズ・種当てクイズの3種目の合計で勝負!

対 小学生以下

人 10人 料 500円



バッタのジャンプ大会

8/14(金)・15(土)11:00～

バッタのジャンプ飛距離で勝負!

対 小学生以下

人 各日16人 料 500円



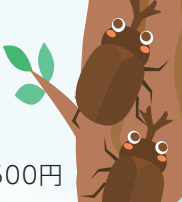
カブトムシ木登り大会

8/14(金)・15(土)13:00～

制限時間内に木を登った高さで勝負!

対 小学生以下

人 各日30人 料 500円



木登り体験会

8/14(金)・15(土)10:00～15:00

ロープを使った木登り技術「ツリーイング」の体験

料 500円



緑日コーナー

8/13(木)～16(日)10:00～15:00

射的、輪投げ、かき氷など



夏祭りビンゴ大会

8/16(日)13:00～

ケビン宿泊券、モヤヒルズ産スイカ、ヒルズサンダー乗車券、ラジコンカーなどの賞品あり

料 ビンゴカード1枚100円



ねぶたの家ワ・ラッセ

展示大型ねぶた総入替りリニューアルオープン!

「ねぶたの家 ワ・ラッセ」は今年の青森ねぶた祭に出陣したねぶたに総入れ替えて、8/11(火)にリニューアルオープンします!ぜひお越しください♪

※8/9(日)・10(月)入替のため休館日

間 ねぶたの家 ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

鉄道模型ショー2026「日本列島鉄路で繋がり バラエティーに富む列車大集合」

実物の1/20、1/80、1/150の鉄道模型が大集合! 協力:青森鉄道模型クラブ

時 8/22(土)・23(日) 10:00～16:00(最終日は15:00)

所 中央市民センター3階 練習室、大会議室、研修室2

間 中央市民センター(☎017-734-0164)

農業を身近に感じよう!青森市農業フェア

野菜・バレイショの収穫体験や花束づくり体験(有料)、藍染体験(有料)、野菜苗の鉢上げ体験(自分で鉢上げしたポット苗をプレゼント)、スマート農業機械の展示、場内スタンプラリー、あおもりマルシェ実行委員会やキッチンカーの店による飲食コーナーなど。

時 8/11(火)9:00～13:00 所 農業振興センター場内

間 農業振興センター(☎017-754-3596)、農業政策課(☎0172-62-1156)



国際交流員異文化理解講座

オランダ語おしゃべり会「Babbel」

国際交流員のマリローランス・ダーズさんと、カジュアルに話ませんか。今年度は、8～11月で開催します。今後の日程は、SNSなどでお知らせします。ベルギー文化に興味があるかた、オランダ語を話したいかた、当日会場でお待ちしています!

時 8/17(月)・31(月) 18:00～19:30

所 市役所本庁舎 1階ロビー 対 高校生以上(初心者向け)

台湾異文化理解講座

8/21(金)までに 要予約

台湾の食文化とは?

外食・飲み物・グルメなど多様な視点から紹介します。歴史的背景や地理的条件が育んだ台湾の豊かな食文化を学び、食を通じて台湾への理解を深めましょう。

時 8/29(土) 10:30～12:00(10:15～受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人 30人程度



韓国料理教室

8/28(金)までに 要予約

チュモツパ&ケランマリ

韓国風のおにぎり「チュモツパ」と卵焼き「ケランマリ」作り体験です!みんなで楽しく作って、おいしく食べましょう♪

時 9/12(土) 10:00～12:00(9:45～受付)

所 沖館市民センター 調理実習室

対 小学3～6年生(親子での参加可) 人 6人程度 料 500円程度



ベルギー異文化理解講座

9/4(金)までに 要予約

ベルギーの暗い過去:Congo植民地

ベルギーの魅力だけでなく、その深い歴史や暗い過去にも触れてみませんか?歴史になじみのないかたにもわかりやすくベルギーの複雑な歩みを紹介します。

時 9/13(日) 10:30～12:00(10:15～受付)

所 八甲田丸 多目的(大)ホール 人 20人程度



台湾の家庭料理教室

9/4(金)までに 要予約

トマト卵炒め

ファンチェチャオダン

青森産の夏秋トマトの旬に合わせて、台湾の家庭料理の定番「番茄炒蛋(トマト卵炒め)」を作りましょう。地元の新鮮な食材を台湾の調理法で生かし、家でも手軽に再現できる一品です。

時 9/19(土) 10:00～12:00(9:45～受付)

所 沖館市民センター 調理実習室 人 10人程度 料 300円程度



申 問 各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、

各申込みフォームまたは交流推進課(☎017-734-5235、

✉ kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

読み聞かせ講習会 要予約

～絵本で心をつなぐ～

読み聞かせのボランティアをしてみたいかた、現在活動されているかたを対象に、絵本についての講義、実演・実習などを行います。

講師:蛭名智子さん(絵本専門士、絵本セラピスト)

時 9/13(日)・26(土)、10/25(日)、11/15(日)全4回 各日9:30～12:30

所 市民図書館8階 会議室2 対 県内在住、全日程に参加可能なかた

人 20人(申込順) 料 無料(別途テキスト代あり)

備 テキストをご持参ください。※インターネットで購入可能(税込1,320円)

『やってみる?読み聞かせボランティア』(上甲知子/著 ISBN9798313376875)

申 問 8/24(月)～9/4(金)に、氏名・連絡先を、市民図書館

(☎017-776-2455、☎017-776-2400)へ

アジサイせん定講習会 要予約

アジサイのせん定方法や管理の仕方についての講座を開催します。実際に県病通り赤川沿いのアジサイをせん定しながら学ぶことができます。

せん定ばさみ、軍手持参。講師:緑花相談員

※荒天中止、小雨決行

時 8/29(土)9:30～11:00 所 県病前遊歩道緑地内あずま屋集合 人 25人

申 問 8/20(木)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・「アジサイせん定講習会へ参加希望の旨」を、〒030-8555 公園河川課(☎017-752-8334、

☎017-752-9016、✉ koen-kasen@city.aomori.aomori.jp)へ

※申込後の連絡はありませんので、当日集合場所へ

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)

新生 青森ワッツ始動!

りそなグループ B.LEAGUE 2026-27シーズンは9月開幕!今シーズンもカクヒログループスーパーアリーナをメインに全30試合ホームゲームを開催予定!

平均入場者数2,000人以上を目指し、今シーズンからの新たなカテゴリー「B.ONE」で戦うチームへ熱いご青炎をよろしくお願いします!



チームの情報ははこちらから▶

☎ 青森スポーツクリエイション株式会社
(☎017-763-0551)



X



LINE



公式サイト

ラインメール青森(サッカー)

ラインメール青森 Jリーグ昇格への
シーズンがいよいよ開幕!

Jリーグ昇格には、1試合平均観客動員数2,000人を達成する必要があります。ホーム開幕戦、会場を青に染めましょう!

ぜひ会場で選手たちに声援を送ってください。皆さんのご来場をお待ちしています。



9月のホーム戦情報

🏆 vs ジェイリースFC

時 9/6(日) 15:00 KICKOFF 所 新青森県総合運動公園球技場

チームの情報ははこちらから▶

☎ ラインメール青森フットボールクラブ
(☎017-729-0411)



X



Instagram



公式サイト

☎ 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第5回青森ユース(U-18)
サッカーフェスティバル開催!

全国の高校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 8/18(火)~21(金) ※決勝戦8/21(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

☎ 地域スポーツ課(☎017-718-1431)



令和8年度「カダールフェスタ」参加説明会 要予約

市内で活動する団体・グループの皆さん、カダールフェスタ(R9.1/23~31開催)に参加してみませんか?ステージ発表・講座・展示・ワークショップ・販売など、男女共同参画の視点で、団体の個性を生かした多彩な活動企画を発表する冬の一大イベントです!部屋や設備の使用は無料。まずは説明会にご参加、またはお問合せください♪

時 8/27(木) 13:30~15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 カダール登録団体や市内で活動する団体・グループ、大学や学校のサークルなどに所属している人(2人以上で活動し営利目的ではない団体) 人 60人

申 問 事前に、所属団体名・参加者氏名・電話番号を、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「参加説明会」と記入

第43回青森第九の会演奏会 合唱団員募集!

12/13(日)に開催する第43回青森第九の会演奏会に向けて、合唱団員を募集します。詳細はHPをご覧ください。

曲目:橋直貴 指揮 ベートーヴェン/交響曲第9番 二短調「合唱付」

時 発会式8/26(水) 19:00~21:00 所 リンクステーションホール青森 大会議室
料 3,000円 備 団員にはチケット責任販売の割当があります。

申 発会式当日に直接会場へお越しください。

☎ (一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7304)

国際連合大学学長兼国際連合事務次長 特別講演会
~持続可能な未来に向けて、大学に求められる新たな役割~

【講演テーマ】

The Role of the United Nations in Advancing the SDGs in the Age of AI
AI時代における持続可能な開発目標(SDGs)の推進と国連の役割

講師:チリツィ・マルワラさん(国際連合大学学長兼国際連合事務次長)

時 8/5(水) 14:00~16:00(13:00~受付)

所 青森公立大学講堂 人 500人

問 国際連合大学学長兼国際連合事務次長来青事業実行委員会

(☎080-7798-3940、☎017-764-0864、☎oto@aomoriee.jp)

❖ 梵珠山深緑トレッキング
~フィトンチッドでリフレッシュ~

8/17(月)
までに
要予約

村松栄一さん(県立自然ふれあいセンター)を講師に
梵珠山をトレッキングします。

※クマの出没状況により中止の可能性あり。

時 8/22(土)

8:50青森県立自然ふれあいセンター正面玄関集合~12:00終了予定

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

❖ 鈴木正治アートトレッキングin新町

9/1(火)
までに
要予約

太田原慶子さん(県立郷土館学芸員)の案内で鈴木
正治の作品を巡ります。

時 9/6(日) 9:50森林博物館玄関集合~11:30終了予定 所 新町周辺

備 トレッキングに適した服装・飲み物・雨具・筆記用具持参

申 問 各締切日までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、
はがき・Eメール・FAXで森林博物館 〒038-0012 柳川二丁目4-37
(☎017-766-7800、☎017-766-7803、
☎info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ
※申込後の連絡はありませんので、直接集合同所へお越しください。

❖ 観客参加型パフォーマンス《Voy!》

台湾出身のアーティスト李 奥森
(ヴァル・リー)さんと、青森のブライ
ンドサッカーチーム「ガルハ青森」が
協働制作したパフォーマンス公演を
実施します。観客の皆さんも公演の
一部として参加いただけます。



時 9/4(金) 19:00開演、9/5(土) 15:00開演、19:00開演、
9/6(日) 15:00開演 ※上演時間:約1時間(予定)

所 国際芸術センター青森 ギャラリーA ほか 人 40人程度



❖ 野外彫刻トークシリーズvol.1「残る、なくなる」

ACACの屋外に作品を手掛けた彫刻家の土屋公雄さん、美術家の
辻けいさんに加え、人類学の視点から縄文文化を研究する青森公立
大学教授の長岡朋人さんを迎え、ACACの森にある野外彫刻のこれ
からのあり方を考えるトークイベントです。

時 9/19(土) 13:00~16:00 所 国際芸術センター青森(ACAC)

人 30人程度(当日先着順)



❖ 八甲田縄文ラボ・バスツアー

地理学者の三浦英樹さん、人類学・解剖学を専門とする長岡朋人さん、
鳥のリサーチをもとに制作を行うアーティスト・菅原果歩さんとともに、
八甲田山系の自然や暮らしを巡るバスツアーを実施します。

時 9/26(土) 9:00~18:00 所 ACAC集合・解散

対 高校生以上(中学生以下は応相談)

人 20人程度(定員を超えた場合は抽選)



❖ 菅原果歩ワークショップ「フィールドノートを作ろう」

鳥を対象にリサーチを重ねるアーティスト・菅原果歩さんとともに、
森や湿地で出会った鳥や植物、風景を観察し、スケッチやにおいなど
様々な感覚を記録して、自分だけのフィールドノートを作ります。

時 9/27(日) 9:00~16:00 所 ACAC創作棟、屋外

対 高校生以上(中学生以下は応相談)

人 10人前後(定員を超える場合は抽選)



申 予約と詳細は二次元コードからご確認ください。

☎ 国際芸術センター青森(☎017-764-5200)

＊企画展「青森の刺しこ着―菱刺しとこぎん刺し―」

青森の刺しこ着、南部菱刺しと津軽こぎん刺しを紹介。市教育委員会所蔵の県指定有形民俗文化財「青森の刺しこ着」の中から約50点を展示します。

時 8/1(土)～9/27(日)9:00～17:00

料 一般310円、高校生・大学生160円(中学生以下・70歳以上は無料)

＊展示解説

「カラフル菱刺し、あなたはどれが好き？」

企画展の南部菱刺しの展示をわかりやすく解説します。

講師：川守田礼子さん(八戸工業大学教授)

時 8/29(土)10:00～11:00 人 約20人(申込順)

8/2(日)

14:00～

要予約

＊講座「青森の刺しこ着―菱刺しとこぎん刺し―」

江戸時代に麻布の補強と保温を目的に作られ、装飾性を加えて発展した「刺しこ着」。昭和初期の民芸運動でその技術と文様の素晴らしさが注目され、現代に継承されるまでを紹介します。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 8/30(日)10:00～11:30 人 約20人(申込順)

8/2(日)

14:00～

要予約

所 申 問 あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ

駅前・しんまちのイベント

＊あおもり駅前ビーチシネマ～波音と星空のシアター～ (THE EKIMAE BEACH CINEMA)

海と街が隣り合う特別な場所でシネマ上映会を開催。誰もが気軽に訪れ、心地よい時間と記憶を持ち帰れる“夜の公共リビング”を提供します。

時 ①9/5(土)、②9/6(日)17:00～21:00(上映開始18:00)

所 あおもり駅前ビーチ 人 ①②各50人(申込順)

料 ①1,000円、②2,000円 申 9/4(金)までに、WEBから申込み

問 ㈱まちづくり青森 ビーチシネマ事務局(☎070-8900-4658)



申込みはこちらから

＊しんまちふれあい広場

新町通りを会場によさこい演舞やねぶた囃子が披露されるほか、飲食店ブースやはしご車体験コーナーなど、イベントが盛りだくさん!

時 8/23(日)11:00～14:30

所 新町通り(八甲通り交差点～柳町通り交差点)

備 小雨決行、当日交通規制あり

問 しんまちふれあい広場実行委員会

(新町商店街振興組合内 ☎017-775-4134)



＊AOMORI楽市楽座

AOMORI楽市楽座×新町商店街ビアガーデンの異空間プロジェクトを開催!本殿では善知鳥神社伝統の雅楽などが披露されるほか、境内では様々な出店やワークショップも開催予定です。

時 8/28(金)17:00～21:00、8/29(土)10:00～21:00

所 善知鳥神社 問 青森市新町商店街振興組合(☎017-775-4134)

かかしフェスタ de Aburakawa

学校と地域が一体となり、工夫を凝らして作成した“かかし”が国道280号線バイパス沿いに展示されます。“かかし”が彩る風景をお楽しみください♪

◆オープニングセレモニー

油川のねぶた展示や踊りの披露など

時 9/12(土)13:00 所 かかし広場

◆かかし制作者を大募集!

個人・団体を問わず、かかし制作者を募集しています。「作ってみたい!」というかたは、「元気町あぶらかわ」のHPからお問合せください。

時 展示期間 9/12(土)～10/12(月)

所 国道280号線沿線(JA青森～野木和公園入口区間)

問 かかしフェスタ de Aburakawa実行委員会(葛西 ☎080-3724-4495)



詳しくはこちら

AOMORI MORNING MARKET

特別な朝のひとときを過ごしませんか?キッチンカーや飲食・物販ブースがこの日だけ大集合します。ぜひお越しください。

時 8/7(金)6:30～10:30

※交通規制
(車両通行止め)
5:30～11:30

所 古川グルメ通り

問 新産業支援課(☎017-718-0626)



あさむしマルシェ

ここでしか味わえない飲食店など多数出店します。また、夕方からは浅虫ねぶた祭も同時開催します。

時 8/14(金)11:30～20:30

※荒天の場合中止

所 ゆ～さ市場前駐車場

問 代表(井上 ☎080-9014-9169、

✉akashi.inoue@gmail.com)

ゆ～さ市場 お盆の市

お盆商品の販売のほか、切花、組花の販売。期間中は営業時間を延長して営業します。

時 8/11(火)～13(木)8:00～18:00

所 ゆ～さ市場

問 「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫

(☎017-737-5151)

あおもり歴史

トリビアを読む会 要予約

【テーマ】「証言」で読み解く青森空襲

講師：工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 8/19(水) ①14:00～15:00

②18:30～19:30

所 市民図書館 8階会議室2

人 各回20人

申 問 8/3(月)～、歴史資料室

(☎017-732-5271/月～金9:00

～17:00受付、祝日を除く)へ

市民一掃きデー

子どもたちの環境を大切にする心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 8/8(土)9:00から1時間程度

所 青い森セントラルパーク周辺(多目的芝生広場集合) ※雨天中止

備 清掃用具一式は当日貸出し。参加者全員にりんごジュースをプレゼント。

問 廃棄物・リサイクル課

(☎017-718-1179)

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 8/21(金)10:00～11:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2

人 10人(当日先着順)

問 男女共同参画プラザ「カダール」

(☎017-776-8800)

アコール階段ギャラリー

「個性ぶつかる!!

あおもり劇団展」

青森市の劇団8団体の活動の様子や貴重な台本を展示します。青森で熱く活動する数々の劇団、その軌跡や魅力を今ここに!

時 8/2(日)～29(土)9:00～18:00

※8/9(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」

階段壁面・1階ロビー

問 働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700)

ふるさとを知る、演じる、

考える演劇公演

青森市ものがたり

～1945年7月28日～

中学生・高校生が、青森市の歴史や文化を題材にした演劇公演を発表します。今年は「青森空襲」をテーマとした物語です。

構成・演出：畑澤聖悟

(劇団「渡辺源四郎商店」店主)

時 8/16(日)15:00～16:00

所 リンクモア平安閣市民ホール

問 リンクステーションホール青森

(☎017-773-7300)

浪岡舞台演劇公演

「一緒に拝みましょう」

「嫁と姑の問題は時代と共に様変?」

時 ①8/29(土)14:00、18:30

②8/30(日)14:00

※①②同内容

料 【前売り】大人1,000円、小・中・高校生500円(当日500円増)

所 問 中世の館(☎0172-62-1020)

令和8年度第27回あおもりシニアフェスティバル 総合開会式・文化イベント

◆総合開会式 11:00～12:00

◆文化イベント 10:00～15:00

・記念講演 13:30～15:00 講師：菊地幸夫さん(弁護士)

・各種ブース 健康チェックコーナー、県内企業商品紹介、シニア作品展物販、福祉施設物販(野菜、加工品等)など

・スタンプラリー 先着プレゼントあり

・キッチンカー、飲食店コーナー

時 9/5(土)10:00～15:00 所 県総合社会教育センター

人 記念講演のみ300人

申 問 記念講演のみ8/21(金)までに

青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ



青森県立保健大学
公開講座・大学院公開ゼミ

要予約

公開講座

「障スポ2026とともに考えるインクルーシブ社会」

時 13:00～15:25 (12:30～受付) 所 県立保健大学 A棟
対 各回100人程度



回	開催日	内容
第1回	8/22 (土)	テーマ「みんなが暮らしやすい社会へ～障害の捉え方と学校での支援～」 ◆「できない」を「できる」に変える試行錯誤のおもしろさ ～ 障害の社会モデルから見えてくるもの ～ 松崎良美 講師 ◆子どもたちの運動をもっと安心に： これから始まるスクールトレーナーの取り組み 漆畑俊哉 准教授
第2回	9/5 (土)	テーマ「誰も取り残さない社会～『食べる』と『生きる』から考える～」 ◆グローバルヘルスにおけるインクルーシブの実現に向けて 三好美紀 教授 ◆障がい者スポーツ選手が生まれつき持っている病気について知ろう 福島真人 講師
第3回	11/7 (土)	テーマ「地域で支える支援～病気や生きづらさを抱える人とともに～」 ◆子どもたちへ届けたい「支える仕事」 ～ 絵本とともに考えるインクルーシブ社会 ～ 葛西孝幸 講師 ◆共に生きる地域社会を考える ～ 精神障害とインクルージョン ～ 清水健史 教授

大学院公開ゼミ

時 13:00～16:00 (12:30～受付) 所 県立保健大学 C棟
対 高校生以上 対 各回10人程度



開催日	内容	テーマ・講師
第1回 8/29 (土)	講義・演習1	青森県産食材の保健機能 ～カシス、リンゴ、チシマザサの新たな可能性～ 七島直樹 教授
	講義・演習2	たんぱく質はたくさん食べた方がいい？ ～高齢者の健康をまもる食事を考える～ 乗鞍敏夫 准教授
	研究室等見学	実際の研究現場を見学
	ディスカッション	2人の講師とディスカッション
第2回 9/19 (土)	講義・演習1	脳を読む、脳を変える： 未来のリハビリをつくる神経科学テクノロジー 渡邊龍憲 教授
	講義・演習2	子どもの睡眠と生活習慣 古川照美 教授
	研究室等見学	実際の研究現場を見学
	ディスカッション	2人の講師とディスカッション

備 中止、変更の場合は、大学HPでお知らせします。
申 開催日の7日前までに、申込みフォームから申込み
問 県立保健大学キャリア開発・研究推進課 (☎017-765-4085)

青森公立大学大学院 要予約
入学者選抜説明会【第I期募集】

北東北・北海道道南地域における唯一の経営経済系(博士後期課程)を持つ大学院です。現役大学生だけではなく、働きながら学び続ける社会人にも配慮した教育システムについて、詳しく説明します。

時 ①8/31(月)18:00～19:00
②9/5(土)博士前期課程13:00～、博士後期課程14:00～
所 ①青森公立大学まちなかラボ(アウガ6階) ②青森公立大学大学院棟
対 大学生、社会人、大学院に興味のあるかた
申 開催日前日までに、青森公立大学HP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)



ふれあい農園 要予約
加工体験講座 藍染め体験

市内産の藍葉を使った藍染め体験講座です。

時 8/1(土)～9/30(水)10:00～14:00 ※1時間程度
対 各日6人 料 ハンカチ900円、バンダナ1,500円
所 申 問 希望日の一週間前までに、ふれあい農園(☎017-761-3082)へ

はまなす会館の教室 要予約

申 問 7/24(金)～、はまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)

教室名	開催日時	人員	料金
社交ダンス教室 初級ラテンコース	8/4～11/24の火曜日 10:30～12:00(全15回) 8/11・18を除く	20人	12,000円
社交ダンス教室 初級スタンダードコース	8/6～11/26の木曜日 10:30～12:00(全15回) 8/13・20を除く	20人	12,000円
社交ダンス教室 中級コース	8/6～11/26の木曜日 14:00～15:30(全15回) 8/13を除く	20人	12,000円
社交ダンス教室 初級・中級コース	8/8～11/28の土曜日 10:30～12:00(全15回) 8/15を除く	20人	12,000円
ベリーダンス教室 初心者コース	8/3～11/30の月曜日 19:30～20:30(全15回) 9/21、10/12、11/23を除く	10人	5回の月 月額5,000円 4回の月 月額4,000円 3回の月 月額3,000円
ベリーダンス教室 経験者コース	8/18～11/24の火曜日 19:30～20:30(全13回) 9/22、11/3を除く	10人	4回の月 月額4,000円 3回の月 月額3,000円
ベリーダンス教室 シニア向けコース	8/6～11/26の木曜日 13:00～14:00(全16回) 8/13を除く	10人	月額3,200円
ヨガ教室	8/7～11/27の金曜日 11:00～12:00(全16回) 8/14を除く	10人	月額3,200円
実用書道教室	8/5～11/25の水曜日 10:00～12:00(全15回) 8/12、9/23を除く	12人	月額3,000円 (4か月分一括払い可)
ペン習字教室	8/5～11/25の水曜日 10:00～12:00(全15回) 8/12、9/23を除く	12人	月額3,000円 テキスト代1,000円 (4か月分一括払い可)
フラワーアレンジメント	8/4～11/24の火曜日 11:00～13:00(全16回) 8/11を除く	各 10人	1回3,300円
	8/6～11/26の木曜日 18:00～20:00(全16回) 8/13を除く		
モダン生け花	8/5・19、9/2・16、 10/7・21、11/4・18(水) 11:00～12:30(全8回)	各 10人	1回2,800円
	8/7・21、9/4・18、 10/9・23、11/6・20(金) 18:00～19:30(全8回)		
プリザーブドフラワー	8/19、9/16、 10/21、11/18(水) 11:00～13:00(全4回)	各 10人	1回4,300円
	8/21、9/18、 10/23、11/20(金) 18:00～20:00(全4回)		
季節を彩る フラワーアレンジメント	8/1・22、9/12・26、 10/10・24、11/14・28(土) 10:00～12:00(全8回)	10人	1回3,300円
季節を彩る プリザーブドフラワー	8/22、9/26、 10/24、11/28(土) 10:00～12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操教室	8/7～11/27の金曜日 10:00～12:00(全15回) 8/14を除く	10人	月額2,500円
囲碁教室 入門クラス	8/8～11/28の土曜日 10:00～11:00(全16回) 10/31を除く	10人	月額 大人5,000円 中学生以下4,000円
囲碁教室 一般クラス	8/8～11/28の土曜日 10:00～11:00(全16回) 10/31を除く	10人	月額 大人7,000円 中学生以下6,000円
モラ手芸教室	8/4～11/10の第1・3火曜日 (9月は第1・3・5火曜日) 10:00～12:00(全8回)	10人	月額4,000円 (材料費別)

藍染め体験講座 要予約

生葉でシルクスカーフを染めます。

講師：中川麻子さん(青森県産羊毛の会代表)

時 8/22(土)9:00～11:00 対 10人(申込順) 料 2,000円
備 エプロン・ゴム手袋(厚手)・ビニール袋・2ℓ空ペットボトル・雑巾持参
所 申 問 8/1(土)～7(金)9:00～17:00に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

移動図書館「はまなす号」巡回日程

- ◆貸出冊数 1人5冊まで（市民図書館・市民センターなどの貸出しと合わせて10冊まで）
 - ◆利用者カード 市民図書館や市民センターなどと共通
 - ◆本の返却 次の巡回日に移動図書館「はまなす号」へ（市民図書館、ブックポスト、市民センターなどでも受付）
- ※8月から巡回時間が一部変更になります。

問 市民図書館（☎017-776-2455）

駐車場所	駐車時間	8月	9月	10月	11月
浅虫温泉駅	10:40～11:10	25(火)	8(火)	6(火) 20(火)	—
野内小学校	12:40～13:20				
青森県磯野公舎	13:40～14:10				
東青森ステーションショッピングセンター	14:30～15:10				
生協つくだ店	15:20～16:00	26(水)	9(水)	7(水) 21(水)	4(水)
高田教育福祉センター	10:50～11:30				
金沢小学校	12:50～13:30				
ユニバース大野店	13:40～14:20				
出町町会集会所	14:40～15:10	27(木)	10(木) 24(木)	8(木) 22(木)	5(木)
生協あやめ館	15:20～16:00				
ツルハドラッグ青森港町店	10:35～11:15				
東陽小学校	12:35～13:15				
自由ヶ丘町民会館	13:35～14:15	28(金)	11(金) 25(金)	9(金) 23(金)	6(金)
小柳小学校	14:30～15:10				
生協あじさい館	15:30～16:00				
盛運輸サンドーム（青森市屋内グラウンド）	10:50～11:20				
すみれ団地児童遊園	12:40～13:10	18(火)	1(火) 15(火) 29(火)	13(火) 27(火)	10(火)
ニューライフ芙蓉	13:25～13:55				
県営住宅幸畑団地C棟	14:15～14:55				
南奥野市民館	15:20～16:00				
イオンタウン浪岡	10:30～11:00	20(木)	3(木) 17(木)	1(木) 15(木) 29(木)	12(木)
三内西小学校	12:35～13:35				
鶴亀温泉	13:50～14:20				
新城小学校	14:45～15:15				
県営住宅平和台団地集会所	15:30～16:00	21(金)	4(金) 18(金)	2(金) 16(金) 30(金)	13(金)
県営住宅南桜川団地3号棟	10:40～11:10				
原別小学校	12:30～13:20				
本泉市民館	13:30～14:00				
市営住宅小柳第一団地E棟	14:20～15:00	21(金)	4(金) 18(金)	2(金) 16(金) 30(金)	13(金)
生協ひまわり館	15:20～16:00				
生協コスモス館	10:45～11:25				
北小学校	12:55～13:35				
市役所後潟支所	13:50～14:10	21(金)	4(金) 18(金)	2(金) 16(金) 30(金)	13(金)
油川小学校	14:35～15:15				
生協はまなす館	15:30～16:00				

チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★27ページ下部参照

番号	講座名	内容	日時
パソコンを初めて操作するかた向けの講座			
A10	パソコンをはじめてみよう	パソコンの基本的な使い方、文字の入力方法を学ぶとともに、Word・Excelを少しさわってみる	9/12(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)			
A11	Excelで文書作成を楽しもう	Excelでの編集機能(文字の装飾やレイアウトなど)を学習し、さらに関数を活用して万年カレンダーを作成	9/25(金) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A12	住所録活用を楽しもう	Excelでの住所録作成・管理方法や、Wordで住所録を使用し宛名ラベルやハガキ作成方法を学ぶ	9/26(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 人 各10人(いずれも抽選、申込少数時中止あり) 料 各2,000円
備 OSはWindows 11pro、ソフトはoffice2024を使用
共催：NPO法人IT支援ネットあおもり
所 問 中央市民センター（〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164）



《広告》



きもの で出かけるための準備が整う

ゆるふわ着方教室

2026年度秋期生徒募集！！

8月27日～青森県内各地で随時開講！

詳細や問い合わせ等はQRコード又は

(株) 咲久紗 0120-393-002 まで！

WEB検索の場合は



青森競輪日程（8月）

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。
※1は前売SC・藤崎場外のみ発売です。※2は一般入場は行っていません。

青森モーニングガールズ(FII)	1日(土)
小田原記念(GⅢ)場外	1日(土)～4日(火)
佐世保(FI)場外	1日(土)～2日(日)
いわき平ナイター(FI)場外	1日(土)～2日(日)
小松島(FI)場外※1	4日(火)～6日(木)
名古屋ナイター(FI)場外※1	4日(火)～6日(木)
【和歌山】ワールドサイクリスト支援(GⅢ)場外	6日(木)～9日(日)
女子オールスター(GI) 佐世保ナイター場外	7日(金)～9日(日)
立川(FI)場外	8日(土)～10日(月)
オールスター(GI) 松山ナイター場外	11日(火)～16日(日)
弥彦(FI)場外	11日(火)～13日(木)
熊本(FI)場外	11日(火)～13日(木)
青森ミッドナイトガールズ(FII)※2	12日(水)～14日(金)
京王閣(FI)場外	14日(金)～16日(日)
奈良(FI)場外	14日(金)～16日(日)
福井in大垣(FI)場外	17日(月)～19日(水)
四日市ナイター(FI)場外	17日(月)～19日(水)
高知(FI)場外	18日(火)～20日(木)
富山(FI)場外	20日(木)～22日(土)
西武園(FI)場外	21日(金)～23日(日)
松戸記念ナイター(GⅢ)場外	22日(土)～25日(火)
防府(FI)場外	23日(日)～25日(火)
青森ミッドナイト(FII)※2	24日(月)～26日(水)
岐阜(FI)場外	24日(月)～26日(水)
京都in奈良(FI)場外	26日(水)～28日(金)
前橋記念(GⅢ)場外	27日(木)～30日(日)
川崎(FI)場外※1	30日(日)～31日(月)
松山(FI)場外※1	31日(月)
宇都宮ナイター(FI)場外※1	31日(月)



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

9月「みちのく記念競輪」開催！

今年もみちのく記念競輪を開催します!キッチンカーや先着プレゼントなど、楽しいイベントが盛りだくさん!ぜひお越しください!
時 9/3(木)～6(日) 10:00～16:00

所 問 青森競輪場（☎017-787-2020）

浪打銀座商店会夏祭り

浪打銀座通りを歩行者天国にして開催!浪打小学校鼓笛クラブの演奏を合図にスタートし、屋台の出店・健康広場・ビアガーデン・カラオケ大会などを実施予定です♪
時 8/8(土)・9(日) 14:00～21:00
所 浪打銀座通り
備 荒天中止、両日とも13:00から交通規制あり
問 浪打銀座商店会
(工藤 ☎070-8529-8377)

第31回新城まつり &ふれあい盆踊り大会

地域住民による歌やダンスの披露などのステージイベントのほか、夜は盆踊りや打上花火といった家族で楽しめるイベントを多数開催予定♪
時 8/22(土) 12:00～18:30
所 西部市民センター前広場
問 新城商工振興会
(渡部 ☎090-3640-1187)

《広告》

ドコモショップ サンロード青森店

サンロード青森 2Fへ

2026年 7/25(土) 10:00 OPEN

オープンイベント開催!

お気軽にお越しください。

他社をご利用のお客様もお気軽にご相談ください。

サンロード青森 2F
ドコモショップ サンロード青森店

フリーダイヤル
☎ 0120-451-723

※イベント内容は店頭にてご案内いたします。 ※内容は予告なく変更となる場合があります。 ※「ドコモ」は株式会社NTTドコモの登録商標です。

ドコモショップ 青森ラ・セラ店が 移転します! /

docomo

移転先は サンロード青森 2F です。

営業時間 10:00～20:00

定休日 年中無休

※詳しくは店頭スタッフまで。

外来生物から国立公園を守ろう

十和田八幡平国立公園では、特定外来生物のオオハンゴンソウの生育が広がり、在来種への影響が心配されています。公園周辺だけでなく、住宅地や道路脇などに生育する植物です。身近に生えているのを見かけたら、駆除や拡散の防止にご協力をお願いします。植物の特徴や駆除方法については二次元コードからご確認ください。

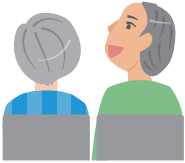
☎十和田八幡平国立公園管理事務所(☎0176-75-2728)



おとなの映写会

「紅い櫛～富岡製糸場物語～」…世界遺産に登録された富岡製糸場を題材に、工女として入場した女性の手記を基に、若き女性たちの姿を描いた作品。(2017年)

時8/28(金) 10:00～11:40(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)



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

心安らぐ写経と法話
～心穏やかに自分と向き合う～
時9/1(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人 申★

和の伝統文化体験
地産地消 いけばな
時9/5(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人15人
料 1,200円 申★

ココロとカラダを整えるヨガ
時9/8・15(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人20人 申★

ロコモ予防で
いきいきエンジョイ!
時9/9(水) 13:30～15:00
対 18歳以上 人20人 申★

明治食育セミナー
楽しく健活セミナー
時9/11(金) 10:00～11:00
対 18歳以上 人30人 申★

初心者さん大歓迎!
ピラティスで体幹を鍛えよう!
時9/12(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人 申★

今から始める終活～一人になった
ときに備えるエンディングノート～
時9/15・29(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

天然石やスワロフスキー
などで作るブレスレット
時9/16(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人
料 1,500円 申★

知って得する相続・遺言について
時9/17(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

まさかのために覚えておこう、
応急手当(AEDの操作と実技)
時9/25(金) 9:30～12:30
対 18歳以上 人20人 申★

定年退職後のお金について
時9/26(土) 13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

詐欺の手口と対処法
時9/30(水) 13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

🍎親子クッキング「秋の郷土料理」
時9/5(土) 10:00～12:00
対 小学1～3年生とその保護者
人10組(20人) 料1人1,000円 申★

🍎プログラミング教室
「プログラミングに挑戦してみよう!」
時9/5(土) 13:00～14:30
対 小学生4～6年生 人11人 申★

🍎親子身体ほぐし教室
「筋膜をほぐして美姿勢!」
時9/6(日) 13:00～14:00
対 小学生とその保護者
人10組(20人) 申★

🍎親子ねぶた製作教室
「ねぶた師・龍宝先生に技術を学ぶ
『本格的金魚ねぶた!』」
時9/12(土) 10:00～15:00
(昼休憩あり)
対 小学1～3年生とその保護者
人14組(28人) 料2,000円 申★

🍎サイエンス「不思議!スライム」
時9/13(日) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人16人 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

MY健活チェック
～測定器で測ってみよう～
時8/20(木) 11:30～13:30
対 18歳以上 人10人
申 当日、会場へお越しください。
先着順で対応。

【地域力アップ講座】
心身ともにリフレッシュ
「筋膜リリース&ストレッチ」②
時9/9・16・30(水) 19:00～20:30
対 18歳以上 人10人
申 8/26(水) 9:00～電話・来館

ピラティスで運動習慣を作ろう!
時9/11・18・25(金) 10:00～11:00
対 18歳以上 人5人
申 8/28(金) 9:00～電話・来館

白岩先生のうたごえ教室④
時9/14(月) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人
申 9/2(水) 9:00～電話・来館

初心者のシニアスマホ教室④
時9/14・28(月) 10:00～12:00
対 60歳以上 人10人
申 8/24(月) 9:00～電話・来館

太宰治が暮らした青森
時9/15(火) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人
申 9/3(木) 9:00～電話・来館

食改さんの「健康料理教室」③
～ハレの日料理～
時9/16(水) 10:00～12:30
対 18歳以上 人12人 料800円
申 9/4(金) 9:00～料金持参の上、来館

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

ボールペンできれいな字を書こう♪
時9/1・8・15・29(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人 料1,000円
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

煎茶道の世界へようこそ～
時9/2・9・16・23(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人 料1,200円
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

3B体操で毎日若々しく
時9/3・10・24(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

やってみよう!フレイル予防運動
時9/28(月) 13:00～15:00
対 18歳以上 人20人
申 8/4(火) 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8/18(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人10人
申 8/1(土) 10:00～電話・来館

絵手紙教室
～季節の便りを送ろう・夏～
時8/20(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申 8/3(月) 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8/24(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人20人
申 8/4(火) 10:00～電話・来館

郷土のおかず「すしこ」
時8/28(金) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,200円
申 8/7(金) 10:00～13(木) 20:00
電話・来館受付、14(金) 13:00～
抽選。当選者にのみ電話連絡

藍の生葉でTシャツを染めよう!
時9/6(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申 8/17(月) 10:00～23(日) 20:00
電話・来館受付、24(月) 13:00～
抽選。当選者にのみ電話連絡

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

ピラティスを取り入れた
フィットネス
時8/22・29、9/5・12(土)
10:00～12:00
対 高校生以上 人15人
申 8/1(土) 10:00～電話・来館

国際交流員に学ぶ韓国語
時8/25、9/1・8・15(火)
10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
申 8/2(日) 10:00～電話・来館

心と体の健康は咀嚼から②
嚥下体操で咀嚼力アップ!
時8/28(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

知って得する!相続・遺言について
時8/27(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

シニアむけのかんたん太極拳
時8/29、9/5・12・19・26(土)
10:00～12:00
対 60歳以上 人8人
申 8/4(火) 9:00～電話・来館

お花地産地消いけばな
カーネーション編
時9/11(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人 料1,200円
申 8/10(月) 9:00～電話・来館

【地域力アップ講座】
青森県における満洲開拓史Ⅲ
満洲国開拓民から残留孤児へ
時9/12(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 8/12(水) 9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

ストレッチヨガ
時8/22・29、9/5・12・19(土)
10:00～11:30
対 中学生以上 人40人
申 8/7(金) 10:00～電話・来館

夢中になって楽しめる
レクリエーションあれこれ
時8/28(金) 10:00～12:00
対 60歳以上 人20人
申 8/12(水) 10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

はじめてさんのスマホ教室
時8/24(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人
申 8/10(月) 9:00～電話・来館

はじめての陶芸教室
～花びんと花びんしき～
時9/2・9、10/7、11/4(水)
13:30～15:30
対 18歳以上 人10人 料1,500円
申 8/19(水) 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9/6(日) 10:00～11:00
対 小学生以下の子どもとその家族
人10組30人
申 8/24(月) 9:00～電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

麻のマチ付きトートバッグに
こぎん刺し
時8/21、9/4・18(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
料2,000円(針代込み)
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

超初心者の
シニア向けスマホ教室
時8/28(金) 10:00～12:00
対 60歳以上 人15人
申 8/4(火) 9:00～電話・来館

血圧のメカニズム
～血圧にかかわる病気と対応の仕方～
時9/7(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/5(水) 9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

家庭でできる!ソフト整体で
心も体もリフレッシュ
時9/8・15(火) 10:00～12:00
対 50歳以上 人12人
申 8/3(月)～電話・来館

お墓じまい
～1人で悩まず相談しよう!
時9/9(水) 10:00～12:00
人20人
申 8/3(月)～電話・来館

ソフトエアロビクス&ボディメイク
時9/12・26、10/10(土)
18:00～20:00
対 18歳以上 人20人
申 8/3(月)～電話・来館

姿勢すっきり!健康ピラティス
時9/19・26(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/3(月)～電話・来館

選べる!花と香りのインテリア
《フラワーアロマディフューザー教室》
時9/27(日) 10:00～12:00
人10人 料1,100円
申 8/3(月)～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

【食育】夫婦で参加!
国産のお肉を使った料理
時8/29(土) 10:00～13:00
対 18歳以上の夫婦 人6組
申 8/1(土) 9:00～電話・来館

太極拳で足腰強化!
体のバランスを整えよう
時9/2・9(水) 10:00～12:00
対 50歳以上 人15人
申 8/1(土) 9:00～電話・来館

暦と吉凶
「お化け暦」から大安・仏滅まで
時9/7(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人25人
申 8/1(土) 9:00～電話・来館

旨い!まるでお肉!
雑穀たかきびを使った料理
時9/13(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,500円
申 8/10(月) 9:00～電話・来館

はじめてのケーキ
&コーヒーマナー
時9/18(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人 料500円
申 8/10(月) 9:00～電話・来館

切らずに治すがん治療
～わかりやすい放射線治療の話
時9/24(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/10(月) 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】8/15(土)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。 ※8/24(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

国スポ あと70日 障スポ あと83日

※8/1(土)時点

2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

輝く! 青森市のアスリート



国スポに向けて頑張っている青森市ゆかりの選手に、大会への意気込みや競技への思いなどをインタビューしました。

ラグビーフットボール(15人制)

仲間を
信じて戦う

いのまた やまと

猪股 大倭さん(青森山田高等学校3年)

Q 競技への思いや魅力、見どころを教えてください。

A チームのために一人一人が体を張って戦う精神と一体感がラグビーの魅力です。迫力のあるコンタクトプレーやスピード感のある試合展開にも注目してほしいです。

Q 自分の強み、アピールポイントを教えてください。

A ステップとスピードを生かしたカウンターアタックです。

Q 国スポへの思いや目標を教えてください。

A 楽しみながらもチーム全員で最後まで戦い、一つでも多く勝利することが目標です。応援よろしくお願いします。

【ラグビーフットボール(15人制)】

時 10/15日(木)~16日(金)、
10/18日(日)~19日(月)

所 大進建設スポーツ広場ラグビー場

ソフトテニス

全力で
楽しむ

きたまた こうた

北俣 航太さん(青森明の星高等学校3年)

Q 競技への思いや魅力、見どころを教えてください。

A マンガのような軌道を描くショットなど、ソフトテニスならではのボールの変化やペアとの連携、巧みな心理戦が魅力です。

Q 自分の強み、アピールポイントを教えてください。

A 得意のサーブや、左利きを生かした強気な攻めのプレーを見てほしいです!

Q 国スポ・障スポの開催に向けて、市民の皆さんにメッセージをお願いします。

A ソフトテニスは、青森県出身の日本トッププレーヤーが多く活躍している競技です。硬式テニスとはまた違ったおもしろさを実感していただけたと思いますので、ぜひ見に来てください。応援よろしくお願いします。

【ソフトテニス】

時 10/16(金)~19日(月) 所 新青森県総合運動公園テニスコート

感謝と
笑顔

ひご ゆうし

肥後 悠士さん(青森明の星高等学校2年)

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 試合に勝利したときに、ペアや家族が喜び姿を見ることができ、競技を続けていて良かったと感じます。大変なことは、メンタルを維持することです。

Q 自分の強み、アピールポイントを教えてください。

A スマッシュなど積極的に攻めていくプレーが僕の強みです。

Q 国スポ・障スポの開催に向けて、市民の皆さんにメッセージをお願いします。

A 精一杯、全力でプレーしますので、応援よろしくお願いします。

国国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

青の煌めきあおもり国スポ

水泳[競泳]競技会

一般観覧席事前申込のご案内

水泳(競泳)競技会の一般観覧は事前申込となります。定員を超える申込みがあった場合は、抽選を行います。

※水泳競技会のうち、AS・水球・OWSは事前申込制ではありません。



【競技日程】
9/11(金) ①9:30~13:00 ②14:00~18:00
9/12(土) ③9:15~12:30 ④14:00~18:00
9/13(日) ⑤9:15~12:00 ⑥12:45~16:00
計6区分(完全入替制)
【会場】マエダアリーナ50mプール
【席数】1区分あたり700席程度

【料金】無料
【申込み】8/3(月)10:00~13(木)17:00
に、申込みフォームから申込み
問 8/3(月)~あおもり国スポ
競泳観覧申込問合せ窓口
(☎017-762-0445、
✉contact@aomori-kokuspo-swim.jp)



申込みフォーム

《広告》

地域と共におかげさまで60周年! 新しい時代に、最高の景色を!! 縁助意リンクモア平安閣グループ

株式会社リンクモア 創立60周年記念講演会

新しい儀礼文化の創造

葬送儀礼は文化です。「葬」には力があります。「葬」を提案する立場にある私たちリンクモアは、社員一人ひとりが、その地域の文化を理解する必要がありますと考えます。株式会社リンクモアでは、社内外の研修を定期的に実施しています。縁寿機妙、多逢聖因。多くの人と出会うこと、学ぶこと、喜怒哀楽すること...など、楽しむことを知っている感性豊かな人は、きっと会社を楽しむことが出来るでしょう。「青森を元気に!」を愛言葉に、これからも新しい儀礼文化を創造して、サスティナブルに感動の価値感を共有します。

株式会社リンクモア 代表取締役社長



船橋 素幸

書/武田双雲

回帰

街のオアシス「オリーブの木」

リンクモアの名前を覚えてくれた人にありがとう
リンクモアのことを思い出してくれる人にありがとう
リンクモアにたまに連絡くれる人
声をかけてくれる人にありがとう
リンクモアの会員でも非会員でも
ちょっとした知り合いでも

リンクモアのことを覚えててくれると本当に嬉しい。
オリーブの木の下で、なかなか会えなくても覚えててくれてありがとう。

報恩感謝

原天

私のカレーなる人生

【講師】
C Curry House
CoCo 老番屋
カレーハウス CoCo 老番屋 創業者

宗次 徳二 氏

【日時】
2026年
9月5日(土)

16:00~17:30 (質疑応答を含む)

【会場】
ホテル青森 孔雀の間

〒030-0812 青森県青森市堀町1丁目1-23

【お問合せ・お申込み】(受付時間 10時~17時)

株式会社リンクモア tel.017-735-1407

Good cause
入場無料
CoCo

新しい時代に、新しい景色を。 平安閣 CASITA みまくり邸 いのりのいおり
LINKMORE エンバーミングセンター 多目的ホール SANGA
株式会社リンクモア 〒030-0822 青森市中央1-29-2 <https://www.e-gojokai.com/>

ご葬儀等に関するお問い合わせ Tel.017-735-1407

24時間受付
年中無休

令和8年8月号 No.484

【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7月1日現在】

男性 119,839人(-130) 世帯数 135,508世帯(-89)
女性 137,070人(-124)
合計 256,909人(-254)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号9月号の配布日は、8月25日(火)~31日(月)です。