

広報



あおもり 9

No.485
September
2026 [令和8年]

AOMORI City News

感動の瞬間を



会場で見届けよう

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ いよいよ開幕!

▶ CONTENTS 目次

2-3 特集1：青の煌めきあおもり国スポ・障スポ いよいよ開幕!みんなで応援に行こう!

4 特集2：全ての人が活躍できる社会づくり～女性の活躍を応援～

5-6 ビジネス情報：キラリあおもり創造人「女性が働きやすい環境づくりを」

7-8 子育てひろば：9月11日は児童扶養手当の支給日

9-13 健康・医療ナビ：10月から高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります

14-18 市からのお知らせ：青森市立青嶺^{せいりょう}のぞみ中学校入学希望者説明会

19-23 暮らしの情報：青森秋まつり

裏表紙 雲谷高原コスモス祭り

「ページID」で
市HPへ簡単にアクセス!

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

青森市
LINE 公式
アカウント



特集1
special feature

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

心に残る一瞬を、会場で!

入場料無料

事前申込み不要で観覧できます

※ただし、水泳(競泳)は事前申込みとなり、申込みは終了しています。
※一部競技について、事前申込みが必要となる場合があります。

STEP-1 気になる競技をチェック

青森市では県内最多の国スポ14競技19種目、障スポ4競技が開催されます。市実行委員会HPやSNSをチェックしてください。

大会の最新情報は市実行委員会HPやSNSをチェック!



Official Site



Facebook



Instagram



X

STEP-2 国スポならではの競技会場を楽しもう

スケールの大きな競技会場が集まる新青森県総合運動公園をはじめ、リニューアルしたダイシンベースボールスタジアム、ベイエリアを周回する青森市特設トライアスロン会場、絶景湯ノ島を望みながら最高のロケーションで観戦できるサンセットビーチあさむし特設会場など、国スポならではの競技会場をお楽しみください。



全国でも珍しい、市街地開催のトライアスロン!

STEP-3 会場でおもいきり応援しよう

観戦ガイドブックにある競技の見どころをチェックして選手を全力で応援しよう。観戦ガイドブックは各会場や青森駅、青森空港などで配付している(数量限定)ほか、市実行委員会HPでご覧いただけます。



みんなて応援に行こう!



観戦ガイドブック



国スポ 会期前 I 9/3(木)~13(日)

- 1 水泳(アーティスティックスイミング)〈少年女子〉 9/3(木)
- 2 バレーボール(ビーチバレーボール)〈少年男子、少年女子〉 9/3(木)~6(日)
- 3 ハンドボール〈成年男子、成年女子〉 9/4(金)~8(火)
- 4 ハンドボール〈少年男子、少年女子〉 9/4(金)~8(火)
- 5 水泳(水球)〈少年男子、女子〉 9/5(土)~8(火)
- 6 水泳(オープンウォータースイミング)〈男子、女子〉 9/9(水)
- 7 ゴルフ〈女子〉 9/9(水)~11(金)
- 8 ゴルフ〈少年男子〉 9/9(水)~11(金)
- 9 水泳(競泳)〈全種別〉 9/11(金)~13(日)
- 10 ライフル射撃(25m)〈成年男子〉 9/11(金)~13(日)
- 11 トライアスロン〈成年男子、成年女子〉 9/13(日)

国スポ 会期前 II 10/2(金)~9(金)

- 12 アーチェリー〈全種別〉 10/5(月)~7(水)

国スポ 本会期 10/10(土)~20(火)

- 13 テニス〈全種別〉 10/11(日)~14(水)
- 14 バレーボール(6人制)〈成年男子、少年男子〉 10/11(日)~14(水)
- 15 卓球〈全種別〉 10/11(日)~15(木)
- 16 軟式野球〈成年男子〉 10/11(日)・12(月)
- 17 軟式野球〈成年男子〉 10/11(日)~14(水)
- 18 スポーツクライミング(リード・ボルダー)〈全種別〉 10/11(日)~13(火)
- 19 陸上競技〈全種別〉 10/15(木)~19(月)
- 20 ラグビーフットボール(15人制)〈少年男子〉 10/15(木)・16(金)・18(日)・19(月)
- 21 ソフトテニス〈全種別〉 10/16(金)~19(月)

障スポ 10/23(金)~26(月)

障がい区分

- 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

- 1 陸上競技 身 知 10/23(金)~25(日)
- 2 水泳 身 知 10/23(金)~25(日)
- 3 卓球 身 知 精 [サウンドテーブルテニス 身 を含む] 10/24(土)・25(日)
- 4 アーチェリー 身 10/25(日)



11 トライアスロン〈成年男子、成年女子〉

泳ぎ、漕ぎ、走る3種目の戦い!ゴールまで続く激戦に手に汗握る!

青森市特設トライアスロン会場 11

トライアスロン交通規制

カクヒログループスーパーアリーナ 15 3

青森市役所本庁舎

青森中央I.C.

盛運輸アリーナ 3 18



10 ライフル射撃(25m)〈成年男子〉

高い集中力から放たれる一射!極限の精度に息をのむ!

青森県営野球場 16



15 卓球〈全種別〉

白熱の打球戦!スピードとテクニックの緻密な駆け引きから目が離せない!



3 ハンドボール〈成年男子、成年女子〉

迫力の空中戦!スピード感あふれる試合展開から目が離せない!



18 スポーツクライミング(リード・ボルダー)〈全種別〉

ゴールを目指し、探る一手!壁を攻略するスキルと一瞬のひらめきに魅せられる!



7 ゴルフ〈女子〉

静寂の中、放たれる一打!狙いすましたショットの精度に見入る!

青森カントリー倶楽部 7

いよいよ開幕！みんなで応援に行こう！

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市実行委員会事務局（国スポ・障スポ総務課内 ☎017-718-0268）

9月から“青の煌めきあおもり国スポ・障スポ”が始まります。青森県での開催は、昭和52年（1977年）の第32回国民体育大会（あすなろ国体）、全国的な障がい者スポーツの大会としては同年の第13回全国身体障害者スポーツ大会以来49年ぶりとなります。全国から集まる選手たちの熱い戦いが繰り広げられます。皆さんの応援を選手たちに届けましょう！

競技会場への 来場方法

競技会場周辺道路の混雑が予想されますので、可能な限り公共交通機関や下記のバスなどをご利用ください。なお、近隣の商業施設や路上などへの無断駐車は、おやめください。



9/9（水）～11（金）は、青森カントリー倶楽部 及び 東奥カントリークラブ、
10/11（日）～19（月）は、新青森県総合運動公園に一般観覧者用駐車場はありません。

無料

シャトルバス

9/9（水）～11（金） 青森駅西口 ↔ 青森カントリー倶楽部
青森市営バス東部営業所 ↔ 東奥カントリークラブ
10/15（木）・16（金）・18（日）・19（月） 青森駅西口 ↔ 大進建設スポーツ広場

無料

臨時駐車場からのパークアンドライドバス

10/11（日）～19（月） 浅虫海づり公園 ↔ 新青森県総合運動公園
10/15（木）～19（月） 合浦公園 ↔ 新青森県総合運動公園
10/11（日）～15（木） 青い森セントラルパーク東広場 ↔ カクヒログループスーパーアリーナ

青森市営バス臨時便

9/3（木）～8（火）、9/11（金）～13（日）
10/5（月）～7（水）、10/11（日）～19（月）
青森市営バス東部営業所 ↔ 新青森県総合運動公園

各種バス運行の詳細は
こちらをチェック！



ご協力をお願いします



サンセットビーチあさむし特設会場

2 6



2 バレーボール
（ビーチバレーボール）
〈少年男子、少年女子〉
砂上で繰り広げる攻防！
風を読む巧みなプレーに
引き込まれる！



6 水泳
（オープンウォータースイミング）
〈男子、女子〉
自然と向き合うタフなレース！
波と風を味方に進む！

マエダアリーナ **4 14**

マエダアリーナ 50m プール **1 5 9 2**

カクヒログループアスレチックスタジアム **12 19 1**

新青森県総合運動公園テニスコート **13 21**

新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場 **4**



14 バレーボール（6人制）
〈成年男子、少年男子〉
ボールをつなぐ連携プレー！
多彩な攻防に息をのむ！



1 水泳
（アーティスティックスイミング）
〈少年女子〉
水中の芸術！
息の合った華麗な演技で
観客を魅了する！



9 水泳（競泳）
〈全種別〉
100分の1秒を競う水中の熱戦！
ゴールの瞬間まで目が離せない！

東奥カントリークラブ **8**

ダイシンベースボールスタジアム **17**



17 軟式野球〈成年男子〉
チーム一丸でつかみ取る勝利！
攻守の駆け引きに手に汗握る！



19 陸上競技〈全種別〉
限界に挑戦！
選手たちのストイックな姿に
胸が熱くなる！



13 テニス〈全種別〉
鋭いサーブと白熱のラリー！
一球ごとに変わる試合の
流れに目を奪われる！



4 アーチェリー 男
集中力を高めて放つ一矢！
多様なプレースタイルに
魅せられる！



20 ラグビーフットボール
（15人制）〈少年男子〉
魂をぶつけ合う総力戦！
ダイナミックな連携プレーに
圧倒される！

大進建設スポーツ広場ラグビー場 **20**



あれもこれも
見たい競技が
いっぱい！

いっぱい
応援するぞー！

競技会場周辺にお住まいの皆様へ

大会の開催期間とその前後は、
会場周辺での交通混雑が予想さ
れます。大変ご不便をおかけし
ますが、ご理解・ご協力くださ
るようお願いいたします。



西秀記市長メッセージ

みんなで応援！青の煌めき！

いよいよ9月から10月にかけて「青の煌めきあ
おもり国スポ・障スポ」が開催されます。
青森市では国スポ14競技19種目、障ス
ポ4競技を実施。選手たちの熱
い戦いを、会場でみんなで一緒
に応援しましょう！



交通規制のお知らせ

トライアスロンの日は交通規制があります

青森ベイブリッジ通行止め

9/13
（日）

規制
時間

6:30～16:00頃



※通行禁止の時間帯は全線駐停車禁止となります。

大会を安全に運営するためにご理解とご協力をお願いします。

特集2
special feature

全ての人が活躍できる社会づくり

女性の活躍を応援

誰もが個性と能力を発揮しながら生き生きと働き続け、充実した生活を送ることができる社会を目指すにあたり、働く上で、結婚・出産・育児・介護などのライフイベントとキャリア形成の両立や、女性特有の健康課題など、女性が直面する悩みは様々です。青森市において、女性が生き生きと働き続けられる環境づくりに取り組む「青森市働く女性ネットワーク」、女性のウェルビーイング推進に取り組む「一般財団法人日本女性財団」の活動を紹介します。 図人権男女共同参画課(☎017-734-2296)



青森市働く女性ネットワーク

(愛称:青森はたじよネット)

働く女性同士が交流・意見交換できる場として
令和6年11月に創設しました!

わくわくはたらく人をつなぐ

市内で働く女性の皆さんが気軽に参加でき、市内外で活躍するロールモデルとの交流・意見交換ができる交流会・勉強会の開催などに取り組み、キャリアアップや職場環境など、女性が働く上で課題と感じていることなどを共有できる機会を提供しています。



メンバー紹介

里村 好美さん

玉熊 亜美さん

米坂 智都さん

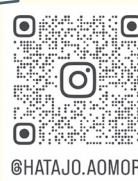
富岡 未希さん

三浦 詩音さん

相澤 理恵さん

市内の企業に勤める人、個人で起業した人、首都圏の企業に在籍してテレワークをしている人など、様々なバックグラウンドを持つメンバー6名で構成されています。(令和8年8月時点)

公式Instagramの
フォローをお願いします!



様々な職種のかたのお話が聞けて
とても参考になりました!
フランクな雰囲気でした!

交流会

令和7年11月、PMS(月経前症候群)などの女性の健康課題をテーマとし、青森はたじよネットを中心に参加者同士が意見交換を行う交流会を開催しました。



「AOMORI STARTUP CENTER」に
メンバーを含む12名が集まりました。

【令和8年度 交流会】

みんなどうしてる? 働く女性の本音トーク ～休み方・働き方・評価のリアル～

休暇制度や人事評価など、働く上で気になるテーマについて、青森はたじよネットメンバーとお話しましょう♪

時 11/21(土) 10:00~12:30

所 青森商工会議所1階 AOMORI STARTUP CENTER

対 市内で働く女性、または興味のあるかた 20名

申 11/13(金)までに、二次元コードから申込み



申込みフォーム

勉強会

「自分にスイッチを入れる
きっかけになりました♪」と
言ってくれる参加者も!

令和8年3月、キャリア形成や多様な働き方について学ぶため、青森市出身の千葉真由佳さん(フリーアナウンサー/国家資格キャリアコンサルタント)をロールモデルとしてお招きし、勉強会を開催しました。

次回は R9.2~3月頃に開催予定です!



女性たちに、生き抜く力を。
日本女性財団

一般財団法人 日本女性財団

青森市は、自治体としては全国初の「女性のウェルビーイング推進に関する連携協定」を締結しました!

女性のウェルビーイングとは

女性が、自分らしく健康に、生き生きと働き、人生を楽しめる状態です。仕事・家庭・健康を無理なく両立し、自分らしい選択ができる社会を目指します。

(一財)日本女性財団の取組

各企業における女性の健康施策導入の重要性が高まっているなか、キャリア形成支援とライフステージごとの健康課題支援を一体化し、女性の生涯にわたるウェルビーイングを支えるため、参画する企業を募集し、以下の事業を実施します。

ウェルビーイング推進に取り組む企業に女性は集まります。企業の経営者のかた必見です!

●「Well-being推進リーダー」養成プログラム

対馬ルリ子医師をはじめ、世界銀行で活躍した中野裕弓氏、ミス・ユニバース・ジャパンナショナルディレクター宮崎京氏、行動経済学・ナッジの専門家 竹林正樹氏など、多彩な講師陣から健康・キャリア・外観・行動変容など女性の未来を切り開く学びをオンラインで受講できます。

●企業経営層・管理職向け勉強会

女性が能力を最大限に発揮できる職場づくりは、企業の成長戦略です。人材確保・定着・生産性向上につながる女性活躍推進について、経営視点で学びます。

●オンライン保健室

「Well-being推進リーダー」養成プログラム受講者を対象に、ヘルスケア、メンタルヘルス、キャリアなど各分野のICF国際資格コーチが、専属の伴走者として自分らしい一歩をサポートします。

興味のあるかたは、
ぜひご覧ください!



Well-being
推進プロジェクト



経済産業省によると、女性の健康課題による社会全体の経済損失は「年間3.4兆円」と推計されます。



(一財)日本女性財団は、全ての女性が健康で生きやすく、活躍できる社会を目指し、企業のヘルスリテラシー(健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力)の向上を図ります。

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。



女性が働きやすい環境づくりを

みうら しおん
三浦 詩音さん(青森市働く女性ネットワークメンバー)

女性が生き生きと働き続けられる環境づくりに取り組む「青森市働く女性ネットワーク(愛称・青森はたじょネット)」のメンバー。女性の健康問題や多様な働き方などをテーマに交流会や勉強会を開いています。「いろいろな悩みを抱えながらも、表に出さずに頑張っている女性が多いと感じます。PMS(月経前症候群)をテーマにした交流会では、職場の制度に生理休暇があっても知らなかったり、名称のせいで取得しにくかったりするという声もありました。女性が声を上げて改善していかなければと思いました。」

鰯ヶ沢町出身。大学進学を機に上京し、卒業後は主に飲食業界で5年ほど働いていました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で5年ほど前に帰郷し、現在は青森市のオカムラ食品工業の社員として勤務しています。「東京で働いていたときは自

仕事と子育て 楽しく両立したい

分の評価だけを気にしていましたが、青森では人の温かさを感じながらチームで助け合って働くことができます。一方で、青森ではロールモデルが少ないこともあり、東京に比べてキャリアアップを目指す女性が少ないように思います。青森はたじょネットで、管理職やリーダーを目指すマインドを持てたり、スキルアップできるような活動もできたらいいなと思います。」

今冬に双子の赤ちゃんを出産予定で、育児休業を取得後に職場復帰するという三浦さん。「青森はたじょネットでいろいろな働き方をしているメンバーと出会い、自分も現状で満足せずに楽しいと思える働き方を探そうと思えるようになりました。一人で抱え込まずにいろいろなサポートをもらいながら、仕事も子育ても楽しく両立できたらいいなと思います。」

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.4

こんにちは。青森市地域おこし協力隊員の小林康二です

私は、浪岡地区の移住・定住促進担当として、令和6年12月に着任しました。出身は神奈川県横浜市で、前職はドローン関連の仕事に従事していました。

現在は、移住・ワーケーション体験参加者への地域案内、移住に関する相談対応、Instagramでの地域の魅力発信を行うなど、移住・定住の促進に取り組んでいます。また、ドローンを活用した鳥獣対策や、地域イベントのお手伝いを通して地域課題の解決にも挑戦しています。

浪岡に関わる人が一人でも増えるよう、日々活動していきますので、よろしくお願いします。



- ・出身 神奈川県横浜市
- ・好きな場所 道の駅「なみおか」アップルヒルの展望台から見える浪岡のまちと自然
- ・好きな食べ物 ステーキとビール
- ・移住理由 青森移住を検討していたときに、津軽のへそとも呼ばれる浪岡の交通の便の良さに魅力を感じたため

関 連携推進課(☎017-752-8751)

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個別相談と求人情報の提供紹介など(雇用保険受給中のかたは、求職活動実績となります。)

時 9/25(金)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)



人財育成 雪花雪中塾 特別講演会

【テーマ】シティセールス～『まちの営業本部』を創る

三浦市の実践に学ぶ、地域プロデュース論～青森の資源を最大化する官民共創のあり方を探ります。

時 9/24(木)15:30~17:30 所 青森商工会議所 7階 研修室

内 【第1部】特別公演 ゲスト講師:若澤美義さん(元三浦市職員)

【第2部】トークセッション 登壇者:若澤美義さん、青森市長、中村陽一さん、山崎宇充さん

対 地域資源を生かした街づくり・ビジネスに関心のあるかた、青森市で新しいチャレンジを始めたいかた、これからの地方創生や人財育成のヒントを得たいかた

人 50人(申込順)

申 9/16(水)までに、二次元コードの特設ページから申込み、

または、青森商工会議所(☎017-734-1311)へ

問 青森商工会議所 産業創造課(☎017-734-1311、✉shouko1@acci.or.jp)

人財育成
雪花雪中塾

特設ページ▶

女性起業家ネットワーキングイベントin青森

地域で起業する女性起業家を支援するイベントです。

齋藤祐子さん(株)マザーソリューション代表取締役社長)の

講演や希望者からのピッチ(ビジネスアイデアを1分

でプレゼン)のほか、女性起業家ビジネスプラン発表会の説明や参加者同士の交流会を行います。

時 9/28(月)14:00~16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 女性起業家や起業希望者、学生、女性起業家支援に携わる民間企業、地域金融機関、支援機関、行政関係者 人 70人

申 氏名・電話番号・職業・メールアドレスを、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「9/28女性起業家」と記入

問 東北経済産業局 産業技術革新課(☎022-221-4882)

青森初!

陸奥湾のホタテガイ養殖業再生の道を考えるフォーラム

地球温暖化などによる陸奥湾のホタテガイの生産環境の変化を踏まえ、全国の養殖などに関わっている生産者や研究者を招へいし、持続可能な養殖業の実現に向けたヒントや解決策を探ります。

時 10/3(土)13:30~16:00 所 アピオあおもり 2階イベントホール

人 200人(申込順)

申 問 9/25(金)までに、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会事務局(永井 ✉hotate@shirakami.gr.jp、☎017-772-9824)へ

農業者年金に加入しましょう

農業者年金は、国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する60歳未満(国民年金の任意加入者は65歳未満)のかたは誰でも加入できます。

◆農業者年金の特徴

- ①保険料とその運用益により年金額が決まる積立方式・確定拠出型
- ②保険料月額1万円(一定要件有)から6万7千円まで自由に選択。全額社会保険料控除の対象。
- ③終身年金で80歳までの死亡一時金あり。
- ④認定農業者など一定要件を満たした場合は、国から補助があります。詳細は、農業委員会事務局またはお近くのJAへお問合せください。

問 農業委員会事務局(☎017-761-4372)
農業委員会事務局分室(☎0172-62-1148)

青森市農機具等マッチング事業

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

◆譲渡希望者へ

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

◆譲受希望者へ

譲渡希望の農機具などは市HPでご確認ください。

◆対象農機具など(例)

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

問 農業政策課(☎0172-62-1156) ID 1008671

法人県民税・法人事業税・特別法人事業税・法人市民税の電子申告

県と市では、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税及び法人市民税の電子申告を受け付けています。詳細は二次元コードからご確認ください。

問 県中央県税事務所 課税第一課
(☎017-734-9972)
市民税課(☎017-734-5192)



県HP



市HP

自衛官など募集

募集種目	予備自衛官補(第2回)		2等陸・海・空士 (任期制自衛官)
	一般	技能	
応募資格	18歳以上52歳未満	18歳以上で 国家免許資格などを 有する者	18歳以上33歳未満
受付期間	9/10(木)まで		受付は年間を通じて 行っています
試験日	Web:9/13(日)または9/15(火) 口述・身体検査:9/19(土)		お問合せください
試験会場	口述・身体検査: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)

労働委員会委員による無料労働相談会

青森県労働委員会では、労働者と事業者との間に生じた労働問題の迅速かつ自主的な解決を促進するため、労働委員会委員による労働相談会を開催しています。

時 ①9/1(火)13:30~15:30 ②9/13(日)10:00~12:00
③10/6(火)13:30~15:30 ④10/25(日)10:00~12:00

所 青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)

申 問 事前に、青森県労働委員会(☎017-734-9832)へ

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!

◆訓練見学説明会

時 9/9(水)9:30~12:00(9:00~受付)
9/16(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 9/9(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提案型営業手法

時 11/12(木)9:30~16:30 備 申込期限10/23(金)

②相手に伝わるプレゼン資料作成

時 11/13(金)9:30~16:30 備 申込期限10/23(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 ①1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

青森高等技術専門校 職業訓練生募集

所 申 問 各締切日までに、
青森高等技術専門校(☎017-738-5727)へ。
詳しくはHPをご覧ください。



県HP

◆「2級土木施工管理技術検定試験事前講習(学科)」受講生募集

時 9/30(水)~10/2(金)・7(水)~9(金)6日間 18:00~21:00
対 在職者で2級土木施工管理技術検定試験を受験するかた
人 20人 料 1,600円

9/7(月)
までに
要予約

◆「第二種電気工事士学科試験事前講習(下期)」受講生募集

時 10/13(火)~16(金)4日間 9:00~16:00
対 在職者で第二種電気工事士下期筆記試験を受験するかた
人 25人 料 2,200円

9/18(金)
までに
要予約

青森高等技術専門校 委託訓練生募集

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



県HP

◆やさしいパソコン入門科2(シニア)

時 10/21(水)~R9.1/20(水)(3か月) 人 12人 備 申込期間10/7(水)まで

◆簿記も学べる!パソコン応用科(パソコン応用科4)

時 11/2(月)~R9.4/30(金)(6か月) 人 14人 備 申込期間9/4(金)~10/20(火)

◆ファイナンシャルプランナー養成科2(eラーニング)

時 11/27(金)~R9.4/26(月)(5か月) 人 12人 備 申込期間9/28(月)~11/12(木)



子育てひろば

open space for childcare

9月11日は児童扶養手当の支給日

市では、離婚や未婚、遺棄などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育している家庭に「児童扶養手当」を支給しています。9/11（金）は、児童扶養手当の7・8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8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、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）

ペアレント・トレーニング 要予約 ～親子のかかわり方のヒントを見つけよう！～

ペアレントトレーニングとは、子どもの行動に焦点を当て、特徴を理解し、行動を整理して、それぞれの行動に適した対応を学ぶためのプログラムです。

講師：外崎葵さん（就労サポートはくちょう）
工藤摩世さん（相談支援事業所あおば）

時 10/3（土）・17（土）・31（土）、11/14（土）・28（土）
10:00～12:00（10/3のみ9:45～12:00）
※10/17は会場が変更となる場合があります。

所 西部市民センター 対 発達の違いや遅れに心配がある4～9歳の保護者
人 6人（全日受講可能なかた）（申込順）

申 8/31（月）から、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）
文化学習活動推進課（☎017-718-1384）



申込みフォーム

子どものからだと未来を守る 「性教育」のはなし 要予約

「性教育」は子どもの「自分を守る力」や「相手を大切にできる力」を育むものです。成長していく子どもたちにどう向き合うのか、思春期の現状や月経トラブル対策などについて聞きながら、一緒に考えてみませんか。

講師：蓮尾豊さん（あおもり女性ヘルスケア研究所所長）

時 10/10（土）13:30～15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 保護者や教育関係職員、関心のあるかた 人 40人

申 問 事前に、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「子どもの未来」と記入

こどもシゴト博®2026in青森

“地域のこどもたちと地域を支える素敵な大人たち”が会う体験型イベントです。銀行、フットボールクラブ、テレビ局、病院、販売店など多業種の体験型ワークショップをお楽しみいただけます！

時 9/22（火）11:00～16:00

所 カクヒログループスーパーアリーナ サブアリーナ

対 未就学児～小学生 人 親子1,000人（申込順）

申 申込みフォームから申込み（定員に達し次第締め切り）

問 明治安田生命保険相互会社 青森支社（東條・吉田 ☎017-776-8194）

ID 1010990



申込みフォーム

カーリングチャレンジカップ 要予約 参加者募集

時 【小学生】11/8（日）講習会、11/21（土）・22日（日）9:00～17:00

【中学生】12/5（土）9:00～16:00

所 オカでんアリーナ

対 【小学生】講習会に参加した市内の小学生 【中学生】市内の中学生
※小・中学生どちらも保護者の承諾が必要

備 小学生は、参加人数によりどちらか1日になる場合もあります。

申 小学生は10/23（金）まで、中学生は11/20（金）までに、申込書を青森市スポーツ少年団（☎017-762-6081、✉aoshi_sposho@docomonet.jp）へ。
開催要項はスポーツ協会HPからダウンロードまたは、オカでんアリーナで配布しています。

問 青森市スポーツ少年団
（☎017-739-6082）



HP

市民図書館のおはなし会

＊ぴよぴよおはなし会

時 9/4・11・18・25（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 9/5・12・19・26（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
9/12（土）
10:30～11:30
3階 創作活動室

古川市民センター
9/13（日）
10:30～11:00
1階 和風学習室（A）

西部市民センター
9/23（水）
14:00～14:15
1階 和風学習室1

戸山市民センター
9/27（日）
10:30～11:00
1階 和室（小）

問 市民図書館（☎017-776-2455）

今月の プラネタリウム投影 スケジュール

★星空の時間（約50分） 月の裏側

時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日（20日を除く）
13:30～

★プラネくんと星空さんぽ 絵話「牧神パーンの物語」（幼児向け／約40分）

時 毎週日曜日・祝日（20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）

「中央市民センター 星フェス」開催！

プラネタリウムを観た後は望遠鏡で夜空をのぞいてみよう！1日限定、星づくりのイベントを開催します。

★プラネタリウム特別番組「今宵の星空」

時 9/25（金）18:00から（50分程度） 所 5階 プラネタリウム
料 160円（中学生以下無料／障害者手帳を提示したかた80円）
人 約100人（当日先着順）

★夜空の観望会

時 9/25（金）19:10～21:00 所 中央市民センター駐車場内
備 中学生以下保護者同伴。雨天時は中止。実施判断は16:00頃行います。
※駐車場が会場となるため、駐車可能台数が大幅に減少します。公共交通機関をご利用ください。

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

あつまれ!わんぱくこたち!

時 9/25(金)10:30～11:30

内 親子で運動遊びやふれあい遊びを楽しもう

対 1歳6か月～おおむね3歳の子どもと保護者

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

入園手続きあれこれ講座 要予約

時 9/16(水)10:30～11:30

内 幼稚園・こども園・保育園などの情報を紹介

対 0歳～3歳11か月のお子さんと保護者

人 15組(申込順)

申 9/1(火)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 9/30(水)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 10/9(金)・20(火)10:00～11:30

内 集団あそび

時 10/20(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 10/14(水)・28(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 10/26(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 10/21(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

9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:9/14(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:9/10(木)9:30～11:00

◆🍷ハミガキ相談・🍷食育相談:9/10(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

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 ①9/24(木)、②10/1(木) ①②ともに10:00～、11:00～

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住民票がある妊婦さん・産婦さんとその赤ちゃん

人 各日各回ともに1組(申込順)

備 母子健康手帳、乳房相談のかたはバスタオルとフェイスタオル持参

申 問 ①9/18(金)、②9/30(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



マタニティ講座 要予約

＊ウェルカムベビー!講座

なるほど!赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ!、ウキウキふれあい遊
び、赤ちゃん和家人のホッとリラックスタイム(絵本の読み聞かせ)、ちょっと
教えて助産師相談

時 10/3(土)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

所 あおもり親子はぐくみプラザ

対 本市に住民票がある妊婦とご家族 人 16組(申込順)

備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 問 9/28(月)～10/2(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



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。

＊油川市民センター

時 9/24(木)10:00～11:30 人 10組

申 問 9/23(水)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

大野子育て広場 要予約

子育てメイトによる絵本の読み聞かせや手遊びなどで楽しく遊びましょう。

時 9/17(木)10:00～12:00 所 大野市民センター2階和室

対 0歳～小学校就学前のお子さんとその保護者 人 7組

備 飲み物持参

申 問 9/16(水)までに、青森市子育てメイト連絡協議会

(林 ☎090-2364-3771、薦谷 ☎090-8619-2367)へ



ものづくり体験教室 要予約

時 10/3(土)①午前の部10:00～、②午後の部13:30～

所 ポリテクセンター青森

内 ①サンドブラスト体験(午前・午後各10人/体験時間90分)

②レジンキーホルダーづくり(午前・午後各20人/体験時間90分)

③ミニベンチづくり(午前・午後各10人/体験時間90分)

④キャンドルを作ろう!(午前・午後各10人/体験時間60分)

※いずれも抽選です。

対 小学生とその保護者(小学生1人につき保護者1人以上の参加必須)

申 予約ページは9/1(火)9:00～15(火)16:00、

電話は9/14(月)・15(火)10:00～16:00にお申込みください。

問 ポリテクセンター青森(☎017-722-1771)



HP



予約ページ



健康・医療ナビ

Health and Medical Care

10月から高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります

時 10/1(木)～R9.2/28(日)(年末年始は各医療機関の診療日による)

所 指定医療機関

対 本市に住民票があり、下記の条件を満たすかたで接種を希望するかた

①接種時に満65歳以上のかた

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

料 自己負担金 7,800円

※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種となります。

備 【接種方法】 接種券の郵送はありません。健康保険証、身体障害者手帳(②の場合)を持参し、接種してください。

【接種回数】 上記期間内に1回

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

◆生活保護受給者 受給者証など生活保護を受給していることが分かる書類

◆市民税非課税世帯 ①～④のいずれか1つ

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

②令和8年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1～第3段階が対象者です)

③介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)

【上記①～③の確認書類を医療機関へ持参できない場合の手続】

④自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)

【郵送申請】 申請書を「申請場所」に郵送。1週間程度で予診票を返送します。※申請期限:R9.2/12(金)(当日消印有効)

【来所申請】 即日発行。窓口開設時間は、8:30～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く) ※申請期限:R9.2/26(金)

【申請場所】 〒030-0962 佃二丁目19-13感染症対策課(元気プラザ内) 〒038-1392 浪岡振興部健康福祉課(浪岡庁舎)

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

問 感染症対策課(☎017-718-2852)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

「結核予防週間」「非結核性抗酸菌症啓発週間」

9/24(木)～30(水)

結核は昔の病気ではありません!全国で年間1万人以上が発病し、1,400人以上が亡くなる重大な感染症です。本市でも毎年20人前後が発病しています。65歳以上の患者が増えており、結核患者の約8割が高齢者です。

- ・風邪に似た症状が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。
- ・お子さんは、1歳の誕生日の前日までに、BCG予防接種を受けましょう。
- ・睡眠・運動・食事などに気を配り、規則正しい生活をしましょう。
- ・タバコは免疫力を低下させます。禁煙しましょう。
- ・毎年、健康診断(胸部エックス線検査)を受け、早期発見に努めましょう。
- ・マスク着用を含む咳エチケット、手洗い・手指消毒、こまめな換気を行いましょう。
- ・近年、環境中に広く存在する非結核性抗酸菌によって発症する肺非結核性抗酸菌症の患者が増えています。結核と似た症状を呈することがあるので、症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

※65歳以上のかたは、毎年の結核健診が

義務付けられています。

集団健診の日程をご覧ください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)



タスキかけシールぼうや

自殺予防週間 9/10(木)～16(水)

自殺は『追い込まれた末の死』と考えられており、『自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもSOSのサインを発している』と言われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、ご自身や身近なかたのこころの健康に関心を持ちましょう。

問 保健予防課(☎017-765-5285)

～自殺予防のためにわたしたちにできること～

気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ: 早めに専門家に相談するよう促す

見守り: 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



＊自殺予防週間パネル展

時 9/10(木)～16(水) 所 駅前庁舎1階エントランススペース

◆こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を確認できます。

料 無料(通信費自己負担)

[URL] <https://fishbowlindex.jp/aomori/>



こころの体温計

◆こころの相談窓口 ひどりで悩まず、ご相談ください。

青森市保健所 保健予防課

(☎017-718-3434/土・日、祝日、年末年始を除く8:30～18:00)

9月は
がん征圧月間

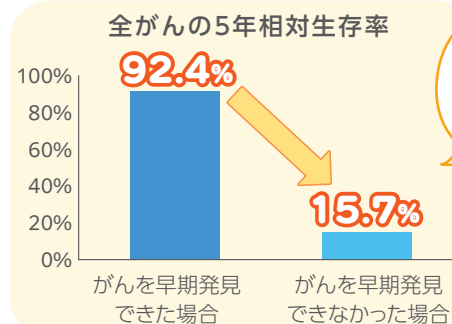
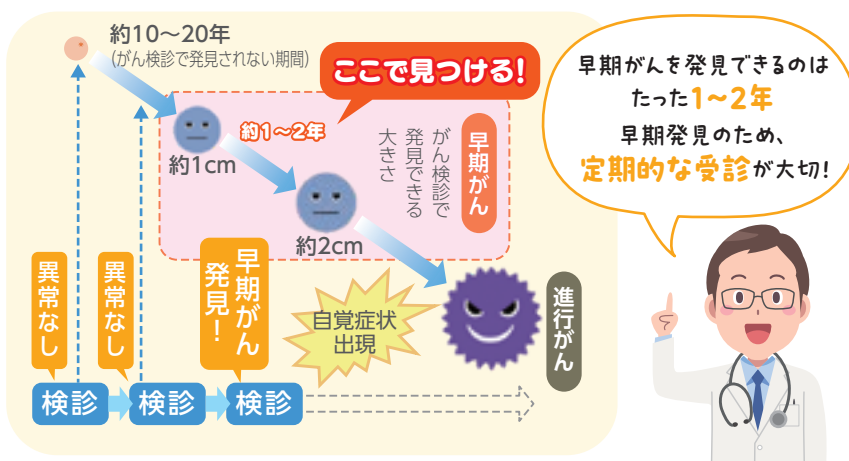
がん検診定期受診は自己投資

公益財団法人日本対がん協会
2026年度がん征圧スローガン

「特に体調不良もなく元気だから」「時間がない」「去年受診したから」など、がん検診の受診から足が遠のいているかたはいらっしゃいませんか。

日本人の2人に1人が生涯でがんになると言われています。多くのがんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。がん検診は、無症状の段階での早期発見に、非常に有用です。症状がない今こそ、がん検診を受けるチャンスです。

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)



早期発見・早期治療で約9割が治ります。

※ここでいう「治る」とは、診断時から5年相対生存率です。相対生存率とは、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた生存率です。

参考: 国立がん研究センター がん情報サービス

「がんリスクチェック」
(国立がん研究センター 予防研究グループ)



市のがん検診の申込みは2パターン

①個別検診

医療機関を自分で決めたい、自分の予定に合わせて受診日を決めたいかた

市のがん検診が受診できる青森市指定医療機関へ直接連絡し、「青森市のがん検診を予約したい」と伝える。

※医療機関は市HPや元気プラザ備付けのチラシなどで確認できます。



②集団検診

1つの会場で、同日内に複数の検診を受けたいかた

詳しくは、本紙10ページをご覧ください。

40歳以上のかたは 特定健診とセット受診ができます。

集団健診・検診（10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	10/1（木）、4（日）女性のみ、 8（木）・16（金）・17（土）・21（水）・28（水）・29（木） 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30

健康診査（R8.4/1～R9.3/31に下記の年齢になるかた）

健 診	対 象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
若年健康診査	30～39歳の青森市国保加入者		

がん検診など（R8.4/2～R9.4/1に下記の年齢になるかた）

◆対象 本市に住民票のあるかた

健診・検診名	対 象	自己負担金		受付時間
		青森市 国保加入者	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳以上	無料※1	無料※1	午前の部※2
大腸がん検診	40歳以上	無料	510円	
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※
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）



※…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（10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
10/10（土）	9:00～10:00	沖館市民センター（センターまつり内）★
	11:00～12:00	油川市民センター（センターまつり内）★
10/17（土）	11:00～12:00	西部市民センター（センターまつり内）★
10/19（月）	8:30～9:00	北部地区農村環境改善センター前
	9:15～9:45	西田沢公民館前
	10:00～10:30	生協はまなす館駐車場
	11:00～11:30	中央市民センター鶴ヶ坂分館前
	13:00～14:00	生協コスモス館駐車場
10/26（月）	8:00～8:30	原別支所前
	9:00～10:00	ユニバース東バイパス店駐車場
	10:30～11:30	生協ひまわり館駐車場
	13:00～13:30	戸山市民センター駐車場
	14:00～14:30	横内市民センター駐車場

★イベントが中止の場合、バス巡回はありませんのでご了承ください。

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



健診結果説明会・特定保健指導

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

時 9/29（火）、10/26（月）、11/27（金）、12/23（水） 9:00～11:30 所 元気プラザ

対 40～74歳の青森市国民健康保険加入者で今年度の特定健康診査を受けたかた

料 無料

申 各開催日の前日（土・日、祝日の場合はその前日）までに

健康づくり推進課（☎017-718-2941）へ

一日人間ドック・脳ドックを受けましょう

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、一日人間ドックまたは脳ドックの検査料金の一部を助成しています。

所 市が委託する医療機関など

対 青森市国民健康保険に加入している満18歳以上のかた、または後期高齢者医療制度に加入しているかたで、市税に未納のないかた

料 検査料金の3割相当額（自己負担額上限1万1千円）

備 年度中に助成を受けられるのは、一日人間ドック・脳ドックのいずれかです。オンライン申請でも受付中。詳しくはお問合せください。

申 医療機関に予約し、受診する2週間前までに、
国保医療年金課（☎017-773-0181）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）へ



市HP

医師による不妊専門相談 要予約

時 9/9（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 9/2（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



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
沖館市民センター (①③2階 中会議室 ② 1階 和風学習室) 申 初参加のかたは 前日までに、☎📠へ	①9/2(水) ②9/17(木) ③10/7(水) 10:00～11:30 ①③椅子に座って行う運動 ※①のみ健康チェック(推定 野菜摂取量、握力測定) ※健康チェックを希望のか たは9:45までに受付 ②寝て行う運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ ゴムボール(100円のもの など)、②はヨガマット またはバスタオル持参
元気プラザ 申 9/3(木)までに、☎📠へ	①9/8(火) ②9/15(火) ③9/29(火) ④10/6(火) 10:00～11:15(2つ選択) ①～③椅子に座って行う筋 力トレーニング・健康体操 ④寝て行う筋力トレーニング など	人 ①～③50人(抽選) ④30人(抽選) 備 ④ヨガマットまたはバス タオル持参 ※当選者に9/7(月) までにご連絡します。
西部市民センター 3階 申 ①は直接会場へ (申込不要) ②は前日までに☎📠へ	9/9(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	9/10(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	9/16(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 中会議室2 申 9/1(火)～前日までに、 ☎📠へ	9/24(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。
古川市民センター 3階 会議室 申 前日までに、☎📠へ	9/28(月) 14:00～15:30 椅子に座って行う筋力ト レーニング・ストレッチなど	人 30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。

中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 9/10(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 9/1(火)～前日までに、☎📠へ

青空ウォーク&青空トーク！

時 9/11・25(金) 10:00～11:00
所 カクヒログループスーパーアリーナ正面玄関前 集合
内 青い森セントラルパーク内「森の散策路(1km)」を適宜周回
※雨天時はカクヒログループスーパーアリーナ2階ランニングコースをウォーキング
料 無料 ※雨天時は施設使用料がかかります。
備 【協賛】青森県養鶏協会 ※10月までにご参加いただいたかたのうち、参加回数
の多いかたに「青森たまご」を進呈。飲み物・汗拭きタオル持参。動きやすい服装
でお越しください。※雨天時は内履き持参
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 9/25(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 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 9/24(木)までに、☎📠へ



知って得する！
血管いきいき講座 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 9/25(金) 10:00～10:30健康チェック、10:30～12:00保健師・栄養士による講話
所 東部市民センター 2階 大会議室・視聴覚室
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 9/18(金)までに、申込みフォームから申込み、または
健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

あおもりまると2026健康チャレンジ

運動や食生活、禁煙など「8つのチャレンジコース」から自分の生活習慣目標を決め、30日以上連続して取り組むことで生活習慣を改善する、誰にでも簡単にできる健康づくりです。
時 11/30(月)まで 料 無料
備 市内生協店舗にパンフレットを設置
申 9/20(日)までにはがき、Webで申込み
問 青森県生活協同組合連合会事務局
(☎017-766-1521)



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(要予約／1人20分程度)
時 9/30(水) 13:30～15:30
所 元気プラザ 人 20人(抽選) 料 無料
申問 9/1(火)～7(月)に、健康づくり推進課(☎017-718-2909／土・日除く)
または、元気プラザ1階窓口へ



QOL健診&クアオルトウオーキング 要予約

簡易型QOL健診を受けたあと、クアオルト(ドイツ式健康ウォーキング)を体験し、楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。市の効果検証において、クアオルトウオーキング後の血圧低下が見られました。
①簡易型QOL健診(その場で結果が分かります)
②脈拍や体表面温度を測りながらの浅虫地区のウォーキング(4km程度)
※天候などにより、QOL健診のみ実施となる場合あり
時 9/19(土) 9:15～13:00 所 ゆ～さ浅虫 4階会議室
対 高校生以上のかた(医師から運動制限されているかたを除く)
人 20人(申込順) 料 無料(昼食希望者は1,000円)
申問 9/16(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912、📠017-743-6276)へ

薬剤師による健康教室／健康相談 要予約
薬局を活用したセルフケア・セルフメディケーションについて

日常の体調管理から市販薬の適切な活用方法まで、どのように薬局を利用すべきか、セルフケア・セルフメディケーションの基本と注意点を簡単に解説します。
講師：坂井義人さん(青森調剤薬局 薬剤師・代表取締役)
時 9/16(水) ①健康教室13:00～14:00、②健康相談14:00～15:00
所 沖館市民センター 人 ①60人(申込順)、②4人(申込順) 料 無料
申問 ①は9/15(火)まで、②は9/9(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



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		9/12(土)・27(日) 10/4(日)・31(土) 13:00～15:00	対 足し算、引き算が できるかた 人 20人 料 1回500円
夜ヨガ教室 申 受付中 ※申込順		9/5・19・26(土)※1時間程度 19:00～女性限定クラス 20:10～どなたでも参加可	対 小学4年生以上 人 各15人 料 月3,000円 1回1,200円
朝ヨガ教室 申 受付中 ※申込順		9/9(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		9/11・18・25(金) 10/16・23・30(金) 18:30～20:30	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
初心者のための弓道教室 申 9/1(火)～10/11(日)		10/14(水)～11/20(金) 水・金曜日(全10回) 19:00～21:00	対 18歳以上 人 10人 料 3,800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・パート2 申 当日参加OK		9/5(土)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		9/4・25(金)・29(火) 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		9/4・25(金)・29(火) 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) 申 当日参加OK		9/5(土) 11:00～11:45 場所:多目的室A	対 4～9歳 料 500円 備 タオル・飲み物・内履き・ ウェア持参
●大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525			
ゴルフ教室 申 HP・電話で受付中		9/5・12(土)10:00～12:00 9/13(日)・19(土) 13:00～15:00 計4回 予備日 9/26(土) 10:00～12:00	料 月4,000円 ペア割500円引き
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106			
小学生野球教室 申 受付中		9/4(金)・15(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 ①9/8(火)19:00～ ②9/26(土)10:00～
所 カクヒログループスーパーアリーナ マルチスペース
人 20人(申込順) 料 1回2,000円
備 飲み物持参、年間スケジュールは二次元コードからご覧ください。
申 二次元コードから申込み
問 カクヒログループスーパーアリーナ(☎017-762-7105)



申込みフォーム

見え方などのお悩みに関する相談教室
～見え方で気になることはありませんか?～ 要予約

見えにくさからくる生活・学習面での困りごとへの対処方法、視覚支援
グッズの紹介や学級での指導方法などについて相談できます。
時 電話受付またはメールで日時を決定
所 県立盲学校ロービジョン相談支援センター
対 本人、保護者、学校教員など 料 無料
申 事前に、県立盲学校ロービジョン相談支援センター
(☎017-726-2239／土・日、祝日を除く9:00～16:00、
✉sodan-mou.sh@asn.ed.jp)へ



9月は認知症月間

国では、「認知症に関する正しい知識」と「認知症の人に関する正しい理解」を深めるために、9月を「認知症月間」と定め、様々な取組を行っています。

認知症は誰もがなりえる、とても身近な病気です。認知症の人たちのメッセージから、ともにできることを考えていきましょう。

◆認知症の人のメッセージ

「認知症になってもやりたいことはある。いろいろな人と話がしたい。」「そのまんまの人間でいたい。手をつないで、やれることは頑張ってやりましょう。」

＊ 図書館展示

- 時 9/1(火)～10/2(金) ※休館日を除く
- 所 市民図書館 7階ロビー
- 内 認知症のかたが書いた本やその家族の介護経験の本などの展示・貸出



＊ 認知症サポーター養成講座in駅前スクエア

- 時 9/24(木)10:00～11:30(9:30～開場)
- 対 認知症について学びたいかた

＊ 認知症サポーターステップアップ講座in駅前スクエア

- 時 9/24(木)13:30～15:00(13:00～開場)
- 対 認知症サポーター養成講座受講歴のあるかた

- 所 駅前庁舎 1階 駅前スクエア 人 各20人程度 料 無料
- 申 9/18(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ

認知症の人や家族の想い、認知症の基礎知識や対応の仕方を学びながら、私たちにできることを考えましょう。9/19(土)～24(木)までは、駅前スクエアで認知症に関するパネル展示などを行います。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206)

若年性認知症の人と 家族のおしゃべり会「ゆるっと会」 要予約

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

- 時 9/13(日)13:30～15:30 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
- 対 若年性認知症の本人・家族・支援者など 人 10人程度 料 無料
- 申 問 9/11(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

認知症ケアパス
～認知症の医療や介護等の情報～を活用ください

認知症の状態に応じた医療や介護サービス、認知症の診断・治療に対応している医療機関一覧を掲載した「青森市認知症ケアパス」を作成しています。高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課窓口での配付、または市HPからダウンロードできます。

問 高齢者支援課(☎017-734-5206) ID 1002804

認知症家族介護者交流会 要予約

認知症のご家族を介護するかたの勉強会[講師:青森県作業療法士会]、交流会を開催します。勉強会の内容は認知症の進行予防、運動などです。

介護の体験談や悩みを話し合い、介護のヒントを得たり、気持ちの整理をしませんか。専門職が介護相談にも応じます。

- 時 9/5(土)10:00～11:30
- 所 デイサービスみちのく(港町二丁目10-15)
- 対 現在認知症のご家族を介護しているかた、過去に介護していた経験のあるかた、認知症について学びたいかた
- 人 10人 料 無料
- 申 問 9/4(金)までに地域包括支援センターみちのく(☎017-765-0892)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	①9/2(水) ②9/16(水) 10:00～11:00	①今日も元気にさわやか体操! ②体力測定をしてみよう!
サンロード青森 (1階 サンホール) 10:30～受付	①9/8(火) ②9/29(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②体力測定
シーナシーナ青森 (1階 フードコート) 10:00～受付	①9/9(水) ②9/16(水) 10:30～11:30	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ココロもぽかぽか!寿永体操
アウガ (①1階 駅前スクエア ②5階 AV多機能ホール) 10:15～受付	①9/10(木) ②9/28(月) 11:00～12:00	①ずっと元気でい体操 (いたいぞう!) ②リズムにのって楽しく動こう
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00～受付	①9/11(金) ②9/29(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	①9/14(月) ②9/28(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

あすかプラン (見守りを兼ねたごみ出し支援活動)

青森市老人クラブ連合会では、会員のボランティアによる高齢者の見守りを兼ねたごみ出し支援活動「あすかプラン」に取り組んでいます。支援を希望するかた、支援者として活動を希望するかたはお問合せください。

- ◆支援の対象となるかた 日常にごみ出しが困難な65歳以上の単身高齢者または高齢者世帯など
- ◆利用条件 支援を希望するかたと、支援活動が可能な老人クラブ会員との条件が整えば利用できます。
- ※老人クラブの会員以外のかたが支援者として活動を希望する場合は、「ASCA(アスカ)クラブ」への加入が必要です。詳しくはお問合せください。
- ※青森市老人クラブ連合会の活動範囲は青森地区のみです。
- 料 無料 備 この活動は「青森市ボランティアポイント制度」の対象となります。
- 申 問 青森市老人クラブ連合会
(☎017-723-7285／土・日、祝日、年末年始を除く9:00～16:00)へ

ダニが媒介する感染症にご注意を

マダニに刺されることで、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)やつつが虫病などの病気を発症することがあります。農作業や草刈り、レジャーなどでマダニが多く生息する場所に入る場合には、次のことに注意しましょう。

- ・長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し、肌を出さないようにする。
- ・シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる。
- ・マダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着る。
- ・虫除け剤を使用する。
- ・屋外活動後は入浴し、マダニに刺されていないか確認する。特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)などに注意する。
- ・マダニに刺された場合は、無理に引き抜こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置してもらう。

問 感染症対策課（☎017-765-5282）

「ポリファーマシー」をご存じですか？

ポリファーマシーとは、薬の飲み合わせなどにより副作用を起こしたり、薬を飲み忘れるなど、処方のとおり薬が服用できなくなっている状態をいいます。これは、主に複数の医療機関や診療科の受診により、薬の種類が増えることで同じ効果の薬が処方され、薬全体の把握が困難になることから起こります。

薬を正しく服用するために…

◆お薬手帳を1冊にまとめましょう

医師や薬剤師などの専門家が、すべての薬の情報を把握することが大切です。

◆かかりつけ薬局や薬剤師、主治医に相談しましょう

薬の効果や副作用など、心配なことがあれば、かかりつけ薬局の薬剤師や主治医に相談しましょう。

問 国保医療年金課（☎017-718-1146）



AA青森グループ・AA弘前グループ 合同セミナー

『アルコール依存からの回復と希望～お酒で困った人の話～』をテーマに、AAメンバーや関係者によるセミナーを開催します。

※AAとはアルコールクス・アノニマスの略で、飲酒をやめたいという思いを抱えたかたの当事者団体です。

時 9/20(日)10:00～15:30(9:30開場) 所 ねぶたの家ワ・ラッセ

対 飲酒の問題をかかえるご本人、そのご家族、支援者など 料 無料

問 AA青森グループ(☎aa.aomori@gmail.com)、保健予防課(☎017-765-5285)

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
- ✳ 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
- ✳ 青森県こどもオンライン診療
(☎017-734-9295 青森県こどもみらい課)



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
9/6(日)	熊谷歯科	017-776-5124	古川三丁目
9/13(日)	長谷川歯科医院	017-774-3268	奥野三丁目
9/20(日)	たきや歯科医院	017-742-0939	花園二丁目
9/21(月)	桜庭歯科医院	017-739-7575	青葉二丁目
9/22(火)	つくだ歯科クリニック	017-742-9148	南佃二丁目
9/23(水)	たきさわ歯科クリニック	017-787-1515	油川字浪岸
9/27(日)	ホワイト歯科医院	017-741-8855	佃一丁目

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

市からのお知らせ

Hot news of daily life

青森市立青嶺のぞみ中学校
入学希望者説明会

令和9年4月に、公立夜間中学「青森市立青嶺のぞみ中学校」が開校します!夜間中学は、様々な事情により義務教育を十分に受けられないまま中学を卒業したかた、不登校などにより十分に学ぶ機会を得られなかったかたなどの就学機会を提供する場として、全国で69校(令和8年4月時点)が設置されています。

青嶺のぞみ中学校では、目指す学校像である『～人生100年時代を見据え、生徒一人一人が、世代や国籍を超えて、「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～』として様々な年代・国籍のかたが安心して学ぶことのできる新たな場となるよう準備を進めているところです。

◆入学希望者アンケート実施中【回答期間】9/30(水)まで

入学希望のかたは、アンケートにご回答ください。ご回答いただいたかたへ、説明会のご案内をいたします。

【アンケート回答方法】

- ①インターネット 下記URLまたは
二次元コードから回答

※下記URLには多言語版アンケート(英語、中国語、韓国語、ベトナム語)のリンクもあります。

☞https://www.city.aomori.aomori.jp/kodomo_kyoiku/kyoikujigyoku/1003640/1010413.html

②アンケート用紙

市内市有施設、教育委員会事務局総務課窓口に備付けのアンケートチラシに直接記入し、〒030-0801 新町一丁目3-7 教育委員会事務局総務課(☎017-718-1371)へ



【説明会】

時 9/13(日)13:00～、9/16(水)18:00～

所 古川小学校 体育館

対 青森市立青嶺のぞみ中学校への入学を検討中のかたとその保護者

備 いずれの日程にも参加できない入学希望者は下記までご連絡ください。

◆夜間中学に関する図書を集めた展示コーナーを設置

青嶺のぞみ中学校への入学を検討中のかたなど、夜間中学がどういう場所か興味を持たれたかたは、この機会にぜひご覧ください!

所 市民図書館 6階エレベーター裏側



☞教育委員会事務局総務課(☎017-734-5609、☎017-718-1371)
ID 1010413

クマの出没にご注意を

今年度もツキノワグマの出没が多発しており、県ではツキノワグマ出没警報を発表しています。八甲田地区では山菜採り中の人身被害が相次いで発生しています。

秋は、クマがエサを求めて広く行動する時期です。登山などの際は、事前にくまログあおもり・市SNSなどで出没情報を確認し、クマに出会わないように危険な場所には近づかず、食料は放置しないで必ず持ち帰りましょう。なお、八甲田地区の大半は国有林で、森林法により山菜やキノコなどの採取は禁止され、罰則もあります。

また、住宅地周辺へクマを誘引しないよう、生ごみ、収穫した農作物、米・米ぬかなど、クマの餌となるものを食べられる状態で屋外に放置しないようにしましょう。クマを目撃した場合は、場所・時間・大きさ・逃走方向などをご連絡ください。

☞環境保全課危険鳥獣対策室(☎017-718-0293)

浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

ID 1002088



くまログあおもり



新青森市斎場がオープンします

老朽化した青森市斎場の建て替えにより10/1(木)から新青森市斎場がオープンします。新青森市斎場は、遺族控室や告別室兼収骨室を増設してプライバシーの保護に配慮するほか、キッズルームや授乳室を設けるなど、ユニバーサルデザインを取り入れ、ご遺族や会葬者に配慮した施設となっています。また、青森市斎場と青森市浪岡斎園における市民の火葬に係る使用料は引き続き無料ですが、その他の使用料は10/1(木)以降の使用許可から改定となります。



区分		使用料
火葬(12歳以上)	死亡者が市民	無料
	死亡者が市民以外	40,000円
動物火葬	使用者が市民	8,000円
	使用者が市民以外	16,000円



市HP

☞生活安心課(☎017-734-5277) ID 1010693

9月23日は「手話の日・手話言語の国際デー」
手話は言語だと知っていますか?

「手話言語の国際デー」は平成29年12月19日に国連総会で決議されました。決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進することとされています。

9月23日は1951年に世界ろう連盟が設立された日です。

市でも、令和2年4月に「青森市手話言語の普及及び多様な意思疎通の促進に関する条例」を施行し、手話が言語であることの普及に努めています。

◆国際ろう者週間 9/21(月)～27(日)

◆ブルーライトアップ

世界各地で、世界ろう連盟のロゴの色であり「世界平和」を表す青色にライトアップを行っています。9/21(月)～27(日)の期間は、本庁舎エントランスホールにおいて、ブルーライトアップを行うほか、手話が言語であることに関するパネル展示を予定しています。

◆令和7年6月25日に「手話に関する施策の推進に関する法律(手話施策推進法)」が施行され、9月23日を「手話の日」とすることが明記されました。手話施策推進法は、手話が日常生活を送る上で重要な意思疎通の手段であることが位置づけられています。

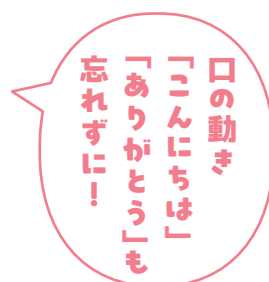
◆手話であいさつしてみよう!



こんにちは



ありがとう



©青森市ろうあ協会 南 夕子

☞障がい者支援課(☎017-734-5327)

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)

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、応援金を交付しています。申請忘れのないようご注意ください。

※本応援金は国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。

◆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

☞経済政策課(☎017-718-3964) ID 1009969



オンライン申請

お一人での避難が困難なかたへ ～避難行動要支援者避難支援制度のお知らせ～

市では、災害が発生した場合などに、自ら避難することが困難で、何らかの支援が必要なかた（避難行動要支援者）の名簿を作成し、本人の同意を得て、町(内)会、民生委員、消防団などの避難支援等関係者へ事前に情報を提供し、災害発生時の情報伝達や安否確認などに役立てています。

災害時の避難支援を希望し、個人情報の提供に同意されるかたは、青森市避難行動要支援者同意確認書兼個別計画（個別計画）の提出をお願いします。
※情報提供の同意を強制するものではありません。

備 個別計画の提出方法など、ダウンロードは市HPから

問 福祉政策課（☎017-734-5314）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1174）



市HP

◆**対象者** 青森市に居住する在宅者であって、次のいずれかに該当するかた（既に提出しているかたは必要ありません）

対象区分	
①高齢者など	満75歳以上のかただけで構成される世帯のかた ※満75歳以上のかたと他の対象区分に該当するかたで構成される世帯のかたも該当
	要介護認定3～5のかた
②障がい者	1級～3級の身体障害者手帳をお持ちのかた
	愛護（療育）手帳をお持ちのかた
	精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた
③難病患者	難病患者で避難に支援が必要なかた
④その他	医療的ケア児、傷病者、乳幼児、妊産婦、外国人など

◆避難支援者の登録にご協力ください

避難支援者とは、避難行動要支援者を日頃から見守り、災害発生時に避難情報を伝えたり、一緒に避難するなどの支援を行うかたをいいます。

近隣の避難行動要支援者から避難支援者として個別計画への登録をお願いされた場合は、ご協力をお願いします。

重度心身障害者医療費助成

心身に重度の障がいがあるかたが、医療機関などを受診した際の保険診療に係る医療費の自己負担分を助成します（所得制限などの要件あり）。詳しくは、お問合せください。なお、現在助成を受け、障がいの程度と所得が基準内のかたには、新しい受給者証または決定通知書を9月末までに郵送します。

◆**助成対象者** 身体障害者手帳1級・2級及び3級（3級は心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の機能障がいに限る）、愛護（療育）手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちのかた
※65歳以上のかたはそのほかの要件あり

問 国保医療年金課（☎017-734-5345）

浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1153）

介護慰労金を支給します

要介護状態のかたを在宅で日常的に介護している家族を対象に、申請によって介護慰労金を支給します。

◆**対象** ①～③全てに該当するかたを日常的に介護している家族（市民税非課税世帯で固定資産税や国民健康保険税など市税に滞納がないかた）
①在宅で生活し、市民税非課税世帯で介護保険料に滞納がないかた（※分割納付は可の場合あり）
②R8.10/1以前の1年間、市内に住所を有し、要介護3～5もしくは要介護2で認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ以上のかた
③R8.10/1以前の1年間、介護保険サービス（デイサービス、ホームヘルプサービス、訪問入浴サービスなどの在宅サービスや、特別養護老人ホーム、グループホームなどの入所サービス、福祉用具の貸与・購入、住宅改修など）を利用していないかた（年間7日以内のショートステイ利用は除く）

◆支給額（年額）

- 要介護4～5に該当するかたを介護している家族 10万円
- 要介護2～3に該当するかたを介護している家族 2万円
- 要介護2～3と4～5の期間が混合している場合 2万円

申 問 10/1（木）～30（金）に、介護保険被保険者証、通帳（介護をしているかたの名義のもの）を持参の上、高齢者支援課（☎017-734-5326）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）へ

市営住宅の入居者を募集

◆**申込期間** 9/1（火）～14（月）

◆**抽選予定日** 10/17（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** 11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 小柳第一団地	小柳三丁目 小柳四丁目	5	2DK（5.8畳、5.7畳、DK）	3・6～8階 有	15,700～31,500円
② 市営住宅 小柳第一団地	小柳三丁目 小柳四丁目	2	3LDK（6.7畳、6.5畳、5.8畳、LDK）	5・7階 有	24,400～47,900円
③ 市営住宅 桜川第一団地	桜川三丁目	1	3K（6畳、4.5畳、3畳、K）	4階 無	7,500～14,700円
④ 特定公共賃貸住宅 ベイスайд柳川	柳川一丁目	1	3DK（6畳、6畳、5.5畳、DK）	10階 有	61,000円
浪岡地区					
⑤ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K（6畳、4.5畳、3畳、K）	2・4階 無	7,200～9,100円
⑥ 市営住宅 福田団地	浪岡福田	1	3DK（8畳、6畳、6畳、DK）	長屋2階建 無	18,100～35,500円

◆申込資格

- ▶ 現に住宅に困窮していることが明らかなかた（原則として居住可能な持家があるかたは申込みできません ※④を除く）
 - ▶ 同居する親族があるかた
※②は入居する世帯員が4人以上
※③⑤⑥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がい者、DV被害者などは、単身世帯での申込みも可能。
 - ▶ 世帯の月額所得が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（いずれかが39歳以下の夫婦のみ）世帯は21万4千円以下）
※③⑤は世帯の月額所得が11万4千円以下もしくは13万9千円以下
※④は世帯の月額所得が15万8千円～25万9千円以下
 - ▶ 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ッケン
（駅前庁舎3階 ☎017-734-2381）

浪岡地区：市営住宅指定管理者（有）皆成建設
（浪岡庁舎3階 ☎0172-62-1167）

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



過去に生活保護を受給していたかたへ ～生活保護費追加給付のお知らせ～

平成25年8月以降に本市で生活保護を受給していたかたで、現在は生活保護を受給していないかたは、追加給付の対象となる場合があり、追加給付を受けるためには申出が必要です。

※現在まで継続して生活保護を受給している世帯（受給が途中で廃止となっていない世帯）は申出が不要です。詳しくは、青森市生活保護費追加給付コールセンターへお問合せください。

◆**申出受付期間** R9.7/31（土）まで

◆**申出受付窓口開設場所** 駅前庁舎4階

※R9.4/1以降の申出受付窓口開設場所と問合せ先は変更となる可能性がありますので、市HPをご覧ください。

問 青森市生活保護費追加給付コールセンター
（☎0120-540-265／土・日、祝日、年末年始を除く9:00～17:00）
ID 1011059



市HP

国民年金保険料が 一部免除されたかたへ

保険料の一部免除が承認された場合、減額された保険料を納付していない期間は、未納扱いとなります。保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、障がい・死亡といった不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合がありますので、一部免除されたかたは減額された保険料の納付をお願いします。

※ 国民年金保険料が一部免除されたかた

問 青森年金事務所国民年金課
（☎017-734-7495 音声案内2番を押して、再度2番を押す）

古川市民センター温水プール 開放休止のお知らせ

古川市民センター温水プールは9/21（月）から10/31（土）までライン塗装修繕工事を実施するため、工事期間中は温水プールの開放を休止します。利用者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、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）

市民図書館休館のお知らせ

蔵書点検のため、10/3（土）～14（水）は休館となります。

【休館中の返却】

◆**図書・雑誌** ブックポスト（アウガ1階新町通り駅側、本庁舎エントランスホール、あびねす）、各市民センター、浪岡中央公民館図書室、移動図書館へ

◆**CD・ビデオ・DVD** 各市民センター、浪岡中央公民館図書室、移動図書館へ

 市民図書館（☎017-776-2455）



秋の全国交通安全運動

9/21（月）～30（水）

秋は日没が早まる時期です。交通事故を未然に防ぐために、早めのライト点灯を心掛けましょう。

◆**運動の重点**

- ①〈歩行者〉歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ②〈自動車〉夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ③〈自転車〉自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

 生活安心課（☎017-734-5258）

秋の建築物防災週間

8/30（日）～9/5（土）

地震や火災から尊い人命や財産を守るため、この機会に、自宅やブロック塀などの耐震性を確認し、防災への備えを再確認しましょう。

ブロック塀などの点検項目について解説したパンフレットを市HPに掲載のほか、建築指導課でも配布しています。

また、大規模店舗・ホテルなどの施設管理者は、耐震診断や耐震改修、避難経路の確保などを行い、施設利用者の安全確保に努めましょう。

 建築指導課（☎017-752-8274）  1002172

屋外広告物適正化旬間

9/1（火）～10（木）

期間中、屋外広告物のパトロールや違反広告物の除去を実施します。広告物の設置や点検について、詳しくは市HPをご覧ください。

◆**屋外広告物を設置する際のルールを守りましょう**

無秩序な設置によって、景観を損なったり、人々に危害をもたらしたりしないよう、ルールを守り、美しい街並みを維持しましょう。

◆**屋外広告物の設置には許可が必要です**

一定期間以上継続して屋外で公衆に向けて表示されるものは、屋外広告物に該当します。

一定の表示面積を超える屋外広告物は、条例に基づく許可申請が必要です。屋外広告物を表示できる基準は、設置する地域や広告物の種類で異なります。

◆**安全点検をしましょう**

屋外広告物が落下する事故が全国的に発生しています。広告物の設置者・管理者は定期的に安全点検をしましょう。

 建築営繕課（☎017-752-8964）  1009313

アメリカシロヒトリは早めの防除を

アメリカシロヒトリの幼虫は、6月下旬頃と8月下旬頃に多く発生し、樹木を食害します。街路樹や公園の樹木に発生を確認した場合は、ご連絡ください。防除方法など詳しくは、本紙6月号または市HPをご覧ください。

 公園河川課（☎017-752-8342）  1005929

包括外部監査結果に対する改善措置を公表

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

 8月下旬から1年間、各施設の開庁・開館時間

 市役所各庁舎、各支所・市民センター、市HPなど

 監査委員事務局（☎017-761-4382）  1010224

青森市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

11月8日執行青森市議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します。

◆**立候補予定者説明会**

 9/18（金）13:30～  ホテル青森 3階 あすなる・はまなすの間

◆**立候補の届出（告示日）**

 11/1（日）8:30～17:00  市役所本庁舎議会棟 第3・第4委員会室

 選挙管理委員会事務局（☎017-734-5822）

各霊園に秋彼岸の臨時バスを運行

三内・月見野・八甲田の各霊園に臨時バスを運行します。詳しくは、交通部HPまたは、東部営業所・西部営業所・青森駅前発売所・NTT青森支店前発売所で配布している時刻表をご覧ください。



◆**運行日** 9/23（水）

 東部営業所（☎017-726-5443）、西部営業所（☎017-788-2326）

八甲田霊園内の通行規制

バス運行のため、八甲田霊園の一部区間において一方通行の規制を行います。通行規制の詳細はHPをご覧ください。

 9/23（水）  生活安心課（☎017-734-5277）  1008653

合併処理浄化槽への転換設置費用の一部を補助

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

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

◆**対象区域（対象となるか、事前にお問合せください。）**

- ・公共下水道事業、農業集落排水事業の整備または計画外の区域
- ・公共下水道の整備方針の変更により市が指定した次の指定区域
浅虫地区、野内地区、矢田地区、戸山地区、横内地区、浜館地区、虹ヶ丘地区、駒込地区、野尻地区、四ツ石地区、新町野地区、荒川地区、合子沢地区、蛭沢地区、幸畑地区、大矢沢地区、野木地区、柳川地区、安方地区、青柳地区、第二問屋町地区、ハツ役地区、安田地区、羽白地区、新城地区、石江地区、油川地区、新田地区、沖館地区、三内地区、大釈迦地区、杉沢地区、浪岡平野地区、浪岡川合地区（各地区の一部）

◆**補助限度額（補助基数には限りがあります。）**

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

 事前に、対象区域・要件・補助対象などをお問合せください。課窓口へ申請書類一式を直接提出。

 廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1162）  1002066

消防団に宝くじ助成金

（一財）自治総合センターでは、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。青森市消防団では、宝くじ助成金を活用して林野火災対策の背負い式消火水のうを整備しました。

☎消防本部 警防課（☎017-775-1440）



使用済み食用油は 燃えるごみに出しましょう

市では、ご家庭での使用済み食用油（廃食用油）を回収していませんので、市役所や市民センターなどには持ち込まないでください。処分する場合は、不要な布や新聞紙に染み込ませるか、市販の凝固剤で固めて「燃えるごみ」に出してください。

なお、回収については専門業者や回収を行っている小売店などにお問合せください。

☎環境政策課（☎017-718-1178）

旅券（パスポート）申請の手数料変更

◆旅券手数料が変わります

- 7/1から旅券手数料などが改定となりました。（詳細は外務省HP）
- 窓口混雑なども想定されますので、時間的余裕をもった申請にご協力をお願いします。



外務省HP

◆県庁窓口での申請の事前予約サービスを開始します

- 県庁窓口では、7/1から申請日時の予約サービスを開始しています。
- 予約は、青森県電子申請・届出システムからお申込みください。



お申込先

◆パスポート受取可能日検索システム（通称「パスけん」）をご利用ください

- 「パスけん」は、旅券の作成状況や受取可能日を確認できますので、受取の際の事前確認などにご利用ください。



パスけん

☎県国際誘客交流課（☎017-777-4499）

自動車税に係る納税証明書の 提示の省略

登録自動車は、車検の際、国の継続検査窓口（運輸支局）での自動車税の納税証明書の提示を省略できます。また、青森県が課税している登録自動車の納税確認を行えるシステムもありますのでご利用ください。ただし、自動車税を納付後、すぐに継続検査を受検されるかたは、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。詳しくは、県HPをご覧ください。

☎県中央県税事務所 納税管理課（☎017-734-9970）



県HP

青森地方裁判所本庁での 集約処理

10月1日から、青森地方裁判所弘前支部と青森地方裁判所八戸支部の不動産執行事件、債権執行事件、財産開示事件、情報取得事件は、青森地方裁判所本庁で取り扱うことになりました。

◆既に弘前支部と八戸支部に申立てをされている事件

10月1日から全て青森地方裁判所本庁で取り扱います。

◆新たに申立てをされる場合

10月1日から青森地方裁判所本庁で受付します。（郵送可）

☎青森地方裁判所民事部執行係（☎017-722-5625）



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

◆9/30（水）納期限

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

◆10/13（火）納期限

- ⑨市・県民税（給与特別徴収分） 9月分

☎①～⑤、⑧⑨納税支援課

（☎017-734-5209）

⑥⑦住宅政策課

（☎017-734-5572）



青森地方法務局からのお知らせ

✳ 不動産を相続したかたへ

これまで任意だった相続登記が、令和6年4月1日から法律上義務化されました。該当するかたは、早めの相続登記申請をお願いします。

- 相続人は、不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記を法務局に申請する必要があります。
- 遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合にも、遺産分割から3年以内に相続登記をする必要があります。
- 令和6年4月1日より前の相続も対象となり、令和6年4月1日より前に相続したことを知った不動産については、令和9年3月31日までに相続登記をする必要があります。
- 正当な理由がなく相続登記をしない場合には、10万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは、法務省HPをご確認いただくか、最寄りの法務局（予約制の手続案内を実施中）や司法書士にご相談ください。



法務省HP

✳ 不動産の所有者のかたへ

令和8年4月1日から、これまで任意だった住所、氏名及び会社・法人の名称の変更登記が法律上義務化されました。該当するかたは、お早めに変更登記をお願いします。

- 所有権の登記名義人は、住所、氏名及び会社・法人の名称の変更の日から2年以内に、変更登記を法務局に申請する必要があります。
- 令和8年4月1日より前に変更があった場合も対象となり、令和10年3月31日までに変更登記をしていただく必要があります。
- 正当な理由がなく住所等変更登記をしない場合には、5万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは、法務省HPをご確認いただくか、最寄りの法務局（予約制の手続案内を実施中）や司法書士にご相談ください。



法務省HP

☎青森地方法務局登記部門（☎017-776-6231 音声案内2番）

✳ 遺言書の作成を考えているかたへ

皆さんが作成した自筆証書遺言書は、法務局に預けることができます。法務局において保管する自筆証書遺言書保管制度の特徴は、次のとおりです。

- 法務局が遺言書を大切に保管し、遺言書の紛失や誰かに改ざんされる心配がありません。
- 遺言書があれば自身の財産を確実にご家族などに託すことができます。相続をめぐるトラブルも未然に防止することができます。
- 遺言者が亡くなった後に、ご自身が指定したかたへ「法務局で遺言書を保管している」旨の通知を送付するサービスもありますので、誰からも遺言書の存在を気付いてもらえなかったという心配がありません。

詳しくは、法務省HPをご確認いただくか最寄りの法務局へお問合せください。

☎青森地方法務局供託課（☎017-776-6231）



法務省HP

お困りごと相談窓口 無料

9月の市民相談

所 岡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 7(月)・24(木) 10:00～15:00

●行政相談

時 3(木)・10(木)・17(木)・24(木)
10:00～15:00

●司法書士相談

時 7(月)・15(火) 10:00～14:00

●不動産相談

時 3(木)・10(木)・17(木)・24(木)
10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時 7(月) 10:00～14:00

●行政書士相談

時 11(金)・18(金)・25(金)
10:00～12:30

要予約

●法律相談

時 ①14(月)、②28(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(火)から、②は15(火)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 9/3(木)・17(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 10/1(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 9/28(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

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 9/14(月)～17(木)・24(木)・
28(月)～30(水) 20:00まで

所 問 納税支援課(☎017-734-5209)

【浪岡地区】

時 9/25(金)・28(月)～30(水)
20:00まで

所 問 浪岡振興部納税支援課
(☎0172-62-1141)

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 9/8(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 9/17(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 ①は9/3(木)、②は9/15(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

アイヌの方々からの様々な
ご相談をお受けします

日常生活でお困り
のこと、嫌がらせ、差
別など何でもご相談く
ださい。

相談無料
匿名可
秘密厳守

アイヌの方々のための専用フリー
ダイヤル ☎0120-771-208

時 月～金曜日(祝日、12/29～1/3を
除く) 9:00～17:00

問 (公財)人権教育啓発推進センター
(☎03-5777-1802)

こどもの人権相談
強化週間

期間中は相談時間を延長し、
土・日曜日も相談を行います。相
談は無料で、秘密は守ります。ひ
とりで悩まず、相談してください。

【こどもの人権110番】
☎0120-007-110(通話無料)

【LINEじんけん相談】
@linejinkensoudan



時 ①8/28(金)、
8/31(月)～9/3(木)

8:30～19:00

②8/29(土)・30(日) 10:00～17:00
※通常の相談時間は、月～金曜日
(祝日を除く)の8:30～17:15

問 青森地方法務局人権擁護課
(☎017-776-9024)

「解決の糸口を
見つけに行こう!」

無料相談会 要予約

専門スタッフや弁護士がお金や
暮らしに関する悩みなどについて、
一緒に解決の糸口を見つけます。
【対象の相談】多重債務問題、遺
産相続、不動産売買、公共料金の
滞納、DV・離婚問題など

時 9/5(土) 10:00～16:00

所 申 問 事前に、信用生協青森事務所
(☎0120-102-143)へ

女性のための
行政書士相談会

相続や遺言、離婚
に伴う手続、老後の備
え、起業・創業など、女
性のライフステージ
に関わる手続や書類
作成について、女性
行政書士が丁寧にお話をうかがい
ます(当日先着順)。



時 10/30(金) 10:00～15:00

所 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)

問 青森県行政書士会青森支部
(☎017-763-1155)

行政書士制度
広報月間無料相談会

行政書士が、遺言・相続・成年後
見をはじめ、各種許認可手続など
の困りごとに関するご相談に応じ
ます(当日先着順)。

時 10/2(金) 10:00～15:00

所 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)

問 青森県行政書士会青森支部
(☎017-763-1155)

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況などをう
かがい、必要に応じて弁護士など
に引継ぎます。

【相談専用】☎017-774-6488

時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8:30～12:00、13:00～16:30

問 東北財務局青森財務事務所理財課
(☎017-722-1463)

10月1日は公益社団法人
全日本不動産協会
全国一斉
不動産無料相談会

不動産に関する法律・税金・建
築・空き家などのお悩みに弁護
士・税理士などの専門家が無料で
お応えします。

時 10/1(木) 10:00～16:00

所 ねぶたの家フ・ラッセ
1階 交流学习室(1)

問 公益社団法人全日本不動産協会
青森県本部(☎017-775-3891)

遺言・相続・
成年後見制度利用などに
関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書
士がお応えします。(当日受付順)

時 9/8(火) 13:30～15:00

所 男女共同参画プラザ「カダール」
研修室

備 次回は11/4(水) 13:30～を予定
しています。

問 公益社団法人コスモス成年後見
サポートセンター
青森県支部(☎017-742-1128)

法の日司法書士
無料法律相談会

10月1日は法の日です。相続・登
記・遺言・成年後見・多重債務・裁判
所提出書類作成など、日常生活で
の困りごとや法律上の悩みについ
て司法書士が、面談での無料相談
に応じますので、お気軽にご相談く
ださい。(当日先着順)

時 10/3(土) 10:00～15:00

所 しあわせプラザ「大会議室」

備 相談は無料ですが具体的な手続が
必要になる場合には、別途費用が
かかります。

問 青森県司法書士会
(☎017-776-8398)

暮らしとこころの
無料法律相談会 要予約

9/10～16の『自殺予防週間』
に合わせて無料法律相談会を実
施します。多重債務、労働問題、離
婚、DV、いじめなど、生活やこ
ころの悩みに関する法律相談です。

時 9/7(月)～11(金) 9:00～17:00

所 最寄の地域の法律事務所

申 問 事前に青森県弁護士会事務局
(☎017-777-7285／8/31(月)
～9/4(金) 9:00～17:00)へ。
「暮らしとこころの相談希望」とお
伝えください。

《広告》

法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間／平日午前9時から午後5時

相 談 料／30分 5,500円(税込)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 017-777-7285へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時～17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

お申込・お問合せは：青森県弁護士会まで (TEL.017-777-7285)

当日相談も
できます

暮らしの情報

Living Information



青森秋まつり

秋野菜の販売、露店、フリーマーケット、クラフト店、棒パン、木登り体験、バルーンアート、ユカイナ移動動物園、ふわふわ遊具、金魚すくい

◆3日のみ よさこいソーラン、ゴスペル、三味線演奏、たこ揚げ、子ども手作りおもちゃコーナー

◆4日のみ 油川獅子舞、ダンス、ジャイアントシャボン玉、子ども免許証コーナー

※イベント内容など、変更になる場合があります。

時 10/3(土)・4(日)9:00～16:00 ※4日は15:00まで

所 合浦公園多目的広場

備 フリーマーケット出店者募集中! 1区画(3m×3m)1日700円

申 フリーマーケット出店希望者は、

①電話で仮予約

②合浦公園管理事務所に直接来所して本申込み(土・日除く)

①は9/10(木)まで(先着順)、②は9/15(火)まで

問 パークメンテ青い森グループ(☎017-741-6634)



秋の緑と花の市

花・木・園芸用品の販売、花苗の無料プレゼント(11:00～花苗配布、整理券の事前配布は行いません。先着順・数量限定)、緑と花の相談所(3日のみ15:00まで)

時 10/3(土)・4(日)10:00～16:00 ※4日は15:00まで

所 合浦公園多目的広場

備 天候などにより早めに終了する場合あり

問 公園河川課(☎017-752-8334)

「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、専門講師が基本操作から丁寧にサポートします。

時 9/16(水)①11:00～ ②14:00～

所 市役所本庁舎1階ロビー

備 協力:ドコモショップサンロード青森店

申 9/1(火)9:00～DX推進課(☎017-734-5132、5133)へ

問 DX推進課(☎017-734-5132)

お気軽にご参加ください!



親子食育教室 要予約

「幻の八甲田牛、魅力発見!」

青森市特産の八甲田牛について学び、うまみを体感!八甲田牛と野菜のホイル焼きに親子で挑戦しよう。当日は「チャンドラ」のシェフ直伝、普段使っている焼肉のタレにひと手間加えたオリジナルソース作りも!

時 9/26(土)10:00～12:00

所 八甲田憩いの牧場

対 小学4～6年生の子どもと保護者

備 三角巾・エプロン・まな板・包丁・普段使っている焼肉のタレなどを持参

申 9/10(木)までに、

住所・申込者全員の氏名(小学生の学年)・代表者の電話番号を記入し、八甲田牛消費拡大協議会(農業振興センター内

☎8gyu8gyu@gmail.com)へ

※応募者多数の場合は抽選 ※Eメールは件名に「八甲田牛食育教室」と記入

問 八甲田牛消費拡大協議会(農業振興センター内 ☎017-754-3596)

なみおかフードフェス

栗原心平さん開発「八甲田牛のトマじゃぶ重」や、昨年好評の「発酵美人弁当」を限定販売!児童館ステージ発表やGMUミニライブ、ジャンボアップルパイや地元飲食店・キッチンカーも大集合します!

時 9/19(土)10:00～15:00

所 浪岡中央公民館駐車場

問 浪岡フードバレイ推進協議会事務局(地域振興課内 ☎0172-62-1127)

A-Paradise2026

あそぶんがく

～もじもじふみふみ遊文學～

同日開催の「暮らしのマルシェ」と連携しながら、子どもも大人も一緒に文字、アート、言葉遊びなどを楽しめるイベントです。

時 9/5(土)15:00～20:00、6(日)7:00～15:00

所 市役所本庁舎1階ロビー

問 あおもりアーツカウンシル事務局(☎017-773-7304)

ふれあい農園加工体験講座

①スイーツポテトづくり・

収穫体験 要予約

時 9/27(日)10:00～12:00

内 さつまいもの収穫とスイーツポテトづくり体験

人 4組(1組3人まで)

料 1組2,000円

申 9/16(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「スイーツポテトづくり・収穫体験」へ

②笹餅づくり 要予約

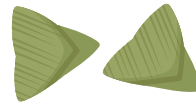
時 10/10(土)10:00～12:00

内 もち粉を使い笹の葉で包む笹餅づくり体験

人 12人

料 1,000円

申 9/30(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「笹餅づくり」へ



問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

※ 野生きのこ鑑定会

野生のきのこ鑑定

時 9/5(土)～10/31(土)毎週土曜日10:00～12:00

所 森林博物館

備 鑑定を受けるキノコを持参してください。

・青森市産の「ナラタケ、ムキタケ、クリタケ、ハタケシメジを除く野生のきのこ類」は国から出されている出荷制限指示が現在も継続しています。

※ 企画展「世界自然遺産白神山地写真展」

世界自然遺産白神山地の生きものたちの写真展

時 9/5(土)～23(水)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)

※ 秋のきのこ観察会

9/14(月)

までに

要予約

講師:三ツ谷順子さん(青森県きのこ会会員) ※雨天決行

時 9/19(土)9:50月見野森林公園駐車場集合～12:00終了予定

備 雨具・飲み物・筆記用具持参

※ わくわく広場周辺の植物観察会

9/14(月)

までに

要予約

講師:大田原潤さん(神奈川大学客員研究員)の案内で

縄文時代の植物などを学びます。 ※雨天決行

時 9/20(日)9:50スポーツ公園わくわく広場遊具施設付近駐車場集合～12:00

備 雨具・飲み物・筆記用具持参

※ 明治建築で楽しむ

しんぱく

「森博秋まつり りんご西洋館」

「森博秋まつり りんご西洋館」を開催します。りんごのお菓子や雑貨の販売・飲食の出店もあります。

時 9/26(土)・27(日)9:00～16:00

所 森林博物館

料 イベント期間中は観覧無料

備 駐車場は森林博物館駐車場のほか、臨時駐車場もあります。



申 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、直接集合場所へお越しください。

青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

青森ワッツ(バスケットボール)

リソなグループ B.LEAGUE
2026-27シーズン いよいよ開幕!

青森ワッツは、愛媛県での開幕戦から新シーズンがスタートします。

会場でしか味わえない迫力あるプレーと一体感を、ぜひ会場でご体感ください。今シーズンも、ともに青い炎を燃やし、青森ワッツとともに戦いましょう!皆さんのご来場・ご声援をお待ちしています。

試合情報

🏀 vs 岩手ビッグブルズ

時 10/3(土)・4(日) 15:05 TIPOFF

所 伊藤鉦業アリーナつがる(つがる市総合体育館)

ホーム
開幕戦

チームの情報はここから▶

問 青森スポーツクリエーション株式会社
(☎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 いよいよホーム開幕戦!

Jリーグ昇格に向けたシーズンが開幕し、今月からホーム戦がスタートします。9月はホーム4連戦!ナイターゲーム2試合!会場でお待ちしています!



ホーム開幕戦

⚽ vs ジェイリースFC(大分)

時 9/6(日) 15:00キックオフ

所 新青森県総合運動公園球技場

カクスタ ナイターゲーム2連戦

⚽ vs 沖縄SV

時 9/12(土) 18:00キックオフ

所 カクヒログループアスレチックスタジアム

⚽ vs Honda FC

時 9/19(土) 18:00キックオフ

第4節

⚽ vs 横河武蔵野FC

時 9/27(日) 13:00キックオフ

所 新青森県総合運動公園球技場

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。ぜひ会場にお越しいただき、選手たちへ声援を送ってください!

チームの情報はここから▶

問 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

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

「男女共同参画都市」青森宣言から30年

青森市男女共同参画推進月間記念イベント
福士加代子わらふくの笑福トーク 要予約

あなたの笑顔が見たいから 女性アスリートのこれから・青森の未来

女性アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するため、そして誰もが心身ともに健康でイキイキと過ごすためのヒントを笑顔あふれるトークから学びましょう。

ゲスト: 福士加代子さん(オリンピック4大会連続出場、世界選手権女子マラソン銅メダリスト、ワコール女子陸上競技部アドバイザー)

藤田有紀さん(弘前大学医学部附属病院 女性アスリート外来 担当、弘前総合医療センター整形外科)

【同日開催】青森市男女共同参画推進表彰表彰式

時 10/11(日) 13:30~15:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール

人 250人 備 託児あり(先着5人、詳細はお問合せください)

申 問 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「10/11トーク」と記入



樹木医と巡る

平和公園 要予約

平和公園の樹木を樹木医が解説します。講師:逢坂淳さん(樹木医)

時 10/10(土) 13:30~15:00

所 平和公園 人 20人

備 雨の場合、雨具持参

申 問 10/2(金)までに、公園河川課
(☎017-752-8334)へ

「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 9/15(火)~18(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)

中央卸売市場のイベント

9/5(土) 「水産の朝市!」水産物の即売(水産棟仲卸売場)

9/19(土) 「市場開放デー」水産物・青果・花きの即売、JA直売、マグロの解体・即売(水産棟仲卸売場の各実施店舗)、カットフルーツの振る舞い(8:00~数量限定)

時 7:00~9:00

所 中央卸売市場

問 中央卸売市場管理課
(☎017-738-1101)



市民一掃きデー

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

時 9/5(土)9:00野木和公園こどもの国横
駐車場集合~1時間程度 ※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)

あおもり歴史

トリビアを読む会 要予約

【テーマ】昭和3年、青森測候所の移転をめぐる

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 9/16(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 9/1(火)~、歴史資料室
(☎017-732-5271/月~金9:00~17:00受付)へ

おさがり会&みんなの遊び場

着る期間がとても短い子供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 9/27(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)

モヤヒルズ森林ヨガ体験

講師:菅原結子さん

(ヨガインストラクター)

時 9/2(水)・26(土) 10:30~1時間程度
※雨天時は室内

所 リンクステーションヒルズ雲谷

人 各回15人 料 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 問 事前に、リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ

秋の八甲田と 要予約

雪中行軍史実の探検

説明を聞きながら、陸上自衛隊青森駐屯地内防衛館や秋の八甲田を回る。

時 10/11(日) 10:00~15:00(八甲田
雪中行軍遭難資料館9:30~集合)

※小雨決行

人 18人

料 一般270円、大学生・高校生140円
(観覧料・保険料込み)(70歳以上と中学生以下は無料)

申 問 9/4(金)~30(水)に、
八甲田山雪中行軍遭難資料館
(☎017-728-7063)へ

中世の館

歴史教室 Vol.33 要予約

三沢市先人記念館と寺山修司記念館を見学する館外学習。

時 9/15(火)9:00~16:00

所 三沢市先人記念館、寺山修司記念館

人 20人

料 1人2,000円(博物館入場料含む)

申 問 9/6(日)までに、中世の館
(☎0172-62-1020)へ

アフタヌーン・コンサート

「Beat.De Go Go LIVE」

出演:V.Project

時 9/19(土) 14:00~15:30

所 中世の館ホール 人 396人

料 大人300円、高校生以下無料

問 中世の館(☎0172-62-1020)

燻製作り体験講座 要予約

身近にある食材を使って燻製作りをします。サクラの木を使用します。

講師:地元燻製愛好会

時 9/27(日)9:30~12:00

所 浪岡細野山の家

人 10人(申込順) 料 1,000円

備 軍手・エプロン・三角巾持参

申 問 9/21(月)~25(金)9:00~17:00
に、浪岡細野山の家
(☎0172-62-3129)へ

あおもりべじまつり2026

「エコ」「べじ」「ナチュラル」に特化した食のイベント!ナチュラル雑貨や親子で楽しめるワークショップもあります。

時 9/23(水) 10:00~16:00

所 青森駅前公園

問 特定非営利活動法人

SEEDS NETWORK

(小田島 ☎080-1672-4490)



今年も開催!

第4回 カダールジェンダー川柳 大募集!

家庭・職場・学校などで求められる「男らしさ」「女らしさ」。ジェンダーに関する「日常のひとコマ」を表現した川柳を募集します。優秀作品には図書カードをプレゼント。1月のイベントで発表し、カダールとアコールに展示します。

時 9/1(火)～12/4(金) **所** 男女共同参画プラザ「カダール」

対 小学生以上の市内在住・在勤・在学のかた **備** 未発表の作品一人5句以内

申 閏12/4(金)までに、作品・ペンネーム・氏名・年代・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「川柳」と記入

川柳入門講座～17音で心のストレッチ～

要予約

川柳の魅力や表現のコツを学びながら、実際に作句にも挑戦します。

講師：野沢省悟さん(川柳触光舎青森句会主宰)

時 9/23(水) 13:00～16:00 **所** 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

内 ①講演「川柳の魅力 川柳と私」 ②作句体験 ③句評 **人** 40人

申 閏氏名・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「川柳入門講座」と記入

青森市民交響楽団第65回定期演奏会

曲目：チャイコフスキー バレエ「白鳥の湖」 作品20より抜粋
チャイコフスキー 交響曲第6番 口短調「悲愴」 作品74

指揮：小泉智彦

時 9/21(月) 14:00開演(13:00開場) **所** リンクステーションホール青森 大ホール

料 前売券1,000円(大学生以下500円)
当日券1,200円(大学生以下600円)、小学生無料

問 (一財)青森市文化観光振興財団(**☎**017-773-7300)

アドベンチャーキャンプ2026 in 古民家

要予約

築200年蓑葺き屋根の古民家で2泊3日お泊まり体験!
江戸時代の古民家に泊り、スケジュールは自分たちで決めます。いつもはできない特別なこと、やってみたいことに挑戦してみよう!(このキャンプはアドラーの教育法をベースに、他者と比較することなく小さな成功体験を積み上げることを目指しています)

時 【説明会・企画会】10/4(日) 13:00～15:00
【古民家で活動・宿泊】10/10(土) 13:00～12(月) 17:00

所 古民家(筒井字ハッ橋227) **対** 小学4年生～中学生

人 15人(申込順) **料** 1人あたり10,000円 **申** 二次元コードから申込み

問 特定非営利活動法人 日本人財発掘育成協会(**☎**080-8015-8596)



青森公立大学公開講座2026 外国語講座

要予約

コース名/講師	開催日時	会場	定員	テキスト	申込締切
パブリック・スピーキング入門 エシアナ・ベネス 講師	10/6(火)・13(火)・20(火)・27(火) 18:30～19:45	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	15人	要	9/15(火)
TOEIC入門 －500点コース－ 丹藤永也 教授	10/15(木)・22(木)・29(木)・11/5(木) 18:30～19:30	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	20人	要	9/24(木)
ビジネス英語入門 江連敏和 准教授	11/9(月)・16(月)・30(月)・12/7(月) 18:30～19:30	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	20人	不要	11/4(水)
ことばと文化 －言語・社会・経済をつなぐダイナミクス－ 香取真理 教授	11/20(金) 18:30～19:30	男女共同参画プラザ 「カダール」研修室	50人	不要	11/17(火)
英文学入門 －ワイルドの『幸福な王子』の世界－ 成田芙美 講師	11/24(火)・25(水)・26(木)・27(金) 18:30～19:30	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	10人	要	10/20(火)

対 高校生以上 **料** 無料(テキスト代は受講者負担)

備 テキストは、指定した図書を受講者が準備

申 各回申込締切までに二次元コードから申込み、または、市町村名・氏名(ふりがな)・電話番号・希望するコース名を青森公立大学地域連携センター(**📧**kouza2026@mat.nebuta.ac.jp)へ
受講の可否とテキストの詳細は、Eメールで連絡
※Eメールは件名に「外国語講座」と記載

問 青森公立大学地域連携センター(**☎**017-764-1589)



ご家族でどうぞ

アコールフェスタ2026

～きてきて、みてみて、ふれてみて～

アコールで活動しているサークル団体による作品の展示・体験・発表・販売を行います。朝採れ新鮮野菜、だがし、棒パン、健康相談コーナー、軽食・喫茶コーナーなど。スタンプラリーで景品をゲットしよう。

時 9/26(土)・27(日) 10:00～15:00

所 働く女性の家「アコール」(**☎**017-723-1700)

アコール階段ギャラリー

「ガールスカウト!私たちの活動を紹介します!!」

これまでのあゆみや誕生エピソード、日頃の活動の様子など、ガールスカウトへの理解が深まり、より身近に感じていただける展示です。

時 9/1(火)～21(月) 9:00～18:00
※9/13(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」(**☎**017-723-1700)

第55回青森県教職員美術展覧会

美術を愛する現職・OBそれぞれの想いが込められた個性豊かな展覧会

作品種目：日本画・洋画・版画・彫刻・デザイン・工芸・書・写真

時 9/19(土)～21(月) 10:00～17:00

所 東奥日報新町ビル New'sホール

問 一般財団法人青森県教育厚生会(**☎**017-721-1310)



過去の作品はこちらから

一日公正取引委員会 in 青森市

要予約

公正取引委員会の職員が、独占禁止法や景品表示法などの法律について説明します。

時 9/10(木) 9:30～16:00

所 県観光物産館アスパム

申 9/8(火)までにHPから申込み

問 公正取引委員会事務総局東北事務所総務課(**☎**022-225-7095)



発達障害の支援から学ぶ精神障害のあるかたとのコミュニケーション

要予約

自己理解を通じた自己肯定感を高めるアプローチとヒントを学びます。

講師：田中尚樹さん(県立保健大学健康科学部准教授)

時 9/26(土) 13:30～15:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 関心のあるかた、支援や関わり方に悩んでいるかた

人 30人(申込順)

申 閏9/16(水) 12:00までに、青森市精神保健家族会事務局(**☎**017-773-4327)へ

ひきこもりVOICE STATION

全国キャラバン in 青森

要予約

ひきこもり経験のある著名人などによるパネルトークや、当事者の想いを伝えるひきこもりボイス川柳ワークショップなど。

時 9/5(土) 13:00～16:30

所 青森県労働福祉会館 大会議室

人 約100人(申込順)

申 9/4(金) 17:00までに二次元コードから申込み

問 ひきこもりVOICE STATION事務局(**☎**03-6205-4644)



東部市民センター秋まつり

歌と弦の秋風コンサート

～音楽でつなぐシ・ア・ワ・セ～

東部市民センターのサークル団体が、青森ベンチャーズ&しんごと六弦の仲間たちとともに、素敵な秋を奏でます。

◆**出演** 琴伝流・若草の会、うたごえサークル、ギターアンサンブル・アンダンテ

◆**同時開催** 東部市民センターサークル展示会(9:30～15:00)

時 9/19(土) 12:30～15:00

所 東部市民センター 体育館

備 公共交通機関をご利用ください。内履き持参。

問 東部市民センター(**☎**017-736-6255)

第23回古川市民センターまつり & 古小まつり

【9/26(土)のみ】体験コーナー、古小まつり・キッチンカー

【9/27(日)のみ】芸能発表会、お楽しみ抽選会、まつり食堂

【両日】作品展示

時 9/26(土)・27(日) 10:00～15:00

備 公共交通機関をご利用ください。

問 古川市民センター(**☎**017-776-8082)

おとなの映写会

「紳士協定」…反ユダヤ主義に対して果敢な挑戦を行ったジャーナリストの姿を通し、アメリカの社会を描いた作品。(1947年)

時 9/18(金) 10:00～11:58 (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

手塚治虫アニメワールド「ジャングル大帝 ①誕生」…白いライオンのレオが、ヨーロッパへ向かう船内で誕生する物語。レオが野生の環境と人間の間で運命に翻弄されながら、真のジャングルの王者へと成長する序章。

時 9/6(日) 10:00～10:30 (9:50～開場)

所 中央市民センター 1階 寿集会室

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)

国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

9/25(金)までに 要予約

ベルギー映画の静かなる力

ベルギーの映画が世界中で高く評価されていることを知っていますか？講座を通して、その魅力を探ってみませんか。

時 10/3(土) 10:00～11:30

所 中央市民センター 3階 中会議室(2) 人 20人程度

申 9/25(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、申込みフォームから申込み、または交流推進課(☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ



第4回あおもり県民健康ウォーク &レクリエーション祭 要予約

3つのコースを選択できる健康ウォークと、ニチレクボールやモルック、輪投げなどのレクリエーション体験を実施します。素敵な景品が当たる大抽選会もあります。

時 9/27(日) 受付9:00～9:30 所 カクヒログループスーパーアリーナ ヨリドマ

人 300人 料 1,000円(小学生以下は無料) ※当日持参

備 【健康ウォークコース】

①1万歩コース(約7km)、②ゆったりコース(約5km)、③ファミリーコース(約3km)

申 参加者の氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・参加希望コース(①②③から選択)を、☎030-0862 古川一丁目2-14 ドエル古川1号 青森ウォーキングクラブ(✉017-752-8665、✉ringo.awa@jupiter.ocn.ne.jp)へ

問 事務局(澤田 ☎090-4638-1284)

青森競輪日程(9月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況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。

川崎(FI) 場外※1	1日(火)	
松山(FI) 場外※1	1日(火)～2日(水)	
宇都宮ナイター(FI) 場外※1	1日(火)～2日(水)	
みちのく記念(GⅢ)	3日(木)～6日(日)	
福井in大垣(FI) 場外	7日(月)～9日(水)	
いわき平ナイター(FI) 場外	7日(月)～9日(水)	
高知(FI) 場外	9日(水)～11日(金)	
四日市ナイター(FI) 場外	9日(水)～11日(金)	
京都向日町記念in奈良(GⅢ) 場外	10日(木)～13日(日)	
佐世保ナイター(FI) 場外	12日(土)～14日(月)	
大宮(FI) 場外	13日(日)～15日(火)	
青森ミッドナイトガールズ(FⅡ)※2	14日(月)～16日(水)	
防府(FI) 場外	15日(火)～17日(木)	
別府ナイター(FI) 場外	16日(水)～18日(金)	
共同通信社杯(GⅡ) 富山場外	18日(金)～21日(月)	
静岡ナイター(FI) 場外	18日(金)～20日(日)	
弥彦(FI) 場外	19日(土)～21日(月)	
青森ナイター(FI)	21日(月)～23日(水)	
立川(FI) 場外	22日(火)～24日(木)	
小松島(FI) 場外	23日(水)～25日(金)	
青森モーニング(FⅡ)	26日(土)～28日(月)	
京都in岸和田(FI) 場外	26日(土)～28日(月)	
岐阜記念ナイター(GⅢ)	26日(土)～29日(火)	
武雄(FI) 場外	27日(日)～29日(火)	

モーニングは
10時開場!

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

「みちのく記念競輪」開催!

先着プレゼントのほか、トークショーやヒーローショー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)

令和8年度障がい者パソコン講習会 要予約

①障がい者のためのパソコン講習会(全6回コース)

②WordとExcel基礎講習会(全8回コース)

時 ①9/20(日)・27(日)、10/18(日)、11/8(日)・22(日)、12/13(日)

10:00～15:00(休憩12:00～13:00)

②9/14(月)・18(金)・25(金)・28(月)、10/5(月)・9(金)・16(金)・19(月)

9:30～11:30

所 県身体障がい者福祉センター ねむのき会館 パソコン室

対 15歳以上の障がい者のかた・ご家族・障がい者施設職員

人 全体で8人(多数の場合は抽選) 備 毎週火曜日休館日

申 9/6(日)までに、県身体障がい者福祉センター ねむのき会館(☎017-738-5033、✉nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp)へ



チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★23ページ下部参照

番号	講座名	内 容	日 時
パソコンを初めて操作するかた向けの講座			
A13	インターネットをはじめてみよう	インターネットブラウザEdgeを用いて各サイト閲覧、情報の検索方法、ネット通販、SNSなどの基本的な使い方を学ぶ	10/23(金) 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)			
A14	Word表機能活用術	Wordの表作成機能を体験して、簡単なチラシなどの文書作成への活用方法を学ぶ	10/17(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A15	PowerPoint ステップアップ講座	発表ソフトPowerPointを使ったスライド編集、デザイン改良、効果音や動画取込み、アニメーション・画面切替効果など機能の活用を学ぶ	10/24(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)

青森市民大学 公開講座 要予約

申込方法:★23ページ下部参照

料 無料 問 1008108

中央市民センター ☎017-734-0164

地域と学校の架け橋に!子どもたちの笑顔を支える「地域学校協働活動」

時 10/8(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 25人 申★

自律神経が体に及ぼす影響とセルフケア

時 10/14(水) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 25人 申★

楽しく健活セミナー チーズを知りチーズに親しむ

時 10/22(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 35人 申★

受けてください!命を守るがん検診

時 10/22(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

シルバー世代の栄養学 ～低栄養になっていませんか?～

時 10/28(水) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 40人 申★

似合う色を見つけてもっと元気に!

時 10/28(水) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 15人 申★

東部市民センター 申込順 ☎017-736-6255

災害に負けない地域づくり

時 10/22(木) 13:00～15:00

対 18歳以上 人 5人 申★

大野市民センター 申込順 ☎017-739-6228

爪でわかる病変 (爪は健康のバロメーター)

時 10/22(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

北部地区農村環境改善センター 申込順 ☎017-754-2244

カラーリング

時 10/15(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

沖館市民センター 申込順 ☎017-761-4161

子どもの権利って知ってますか?

時 10/23(金) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

横内市民センター 申込順 ☎017-738-8723

楽しく健活セミナー チョコレートの世界へようこそ

時 10/16(金) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

戸山市民センター 申込順 ☎017-743-0720

文化・風土・歴史を学ぼう「台湾編」

時 10/21(火) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★



沖館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】10/10(土)9:00～15:00

所 沖館市民センター 1階 多目的ホール 対 市内在住のかた
人 38組(1組1区画まで) 料 1区画(180cm×280cm)あたり500円
申 9/19(土)10:00～10:30(10:30～抽選)に直接、沖館市民センターへ
問 沖館市民センター(☎017-761-4161)

油川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】10/10(土)10:00～15:00

所 油川市民センター 1階多目的ホール
対 市内在住のかた 人 36区画(1組2区画まで可)／申込順
料 1区画(幅2.5m×奥行き2.0m)500円 ※申込日に先払い
備 申込書はセンターに設置 ※8/31(月)折込みチラシ
申 9/3(木)9:00～油川市民センター1階ギャラリーへ ※9/4(金)以降は貸館コーナー窓口へ ※申込順 問 油川市民センター(☎017-788-1201)



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

金魚ねぶたを作ろう!

時 10/10(土)10:00～15:00
対 中学生以上 人 15人
料 2,000円 申★

歌を歌って仲間づくり!
～「唱歌・合唱」や「歌謡曲」～

時 10/16(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

ドローンを動かしてみよう

時 10/17(土)10:00～12:00
対 18歳以上 人 12人 申★

むくみのとらえ方と姿勢
～椅子にすわってやってみよう～

時 10/22(木)14:00～16:00
対 18歳以上 人 20人 申★

聞いて納得!いま世界と青森で
起きているエネルギーの話
～海外のエネルギー情勢と原子燃料サイクル～

時 10/26(月)10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

●キッズダンス「音楽で心と身体
を育てるリズムダンスクラス」

時 10/17(土)13:00～15:00
対 小学生 人 20人 申★

●親子クッキング
「ハロウィンランチプレート」

時 10/25(日)10:00～12:00
対 小学4～6年生とその保護者
人 10組(20人) 料 1人1,000円 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

エンディングノートの
書き方と終活

時 9/30(水)10:00～11:30
対 60歳以上 人 10人
申 9/16(水)9:00～電話・来館

初心者のシニアスマホ教室

時 10/13(火)・26(月)10:00～12:00
対 60歳以上 人 各10人
申 9/29(火)9:00～電話・来館



【地域力アップ講座】
楽しくバランスボール

時 10/14・21・28(水)19:00～20:30
対 18歳以上 人 10人
申 9/30(水)9:00～電話・来館



大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

和の香りを楽しむ「お香」匂い袋作り

時 10/1(木)10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 1,500円
申 9/4(金)9:00～電話・来館

ソフト整体で身体のゆがみを治そう

時 10/6・13・20(火)13:00～15:00
対 18歳以上 人 12人
申 9/4(金)9:00～電話・来館

無理なく楽しく体幹を鍛える第2弾!

時 10/8・15・22・29(木)
13:30～15:30
対 18歳以上 人 12人
申 9/4(金)9:00～電話・来館

【地域力アップ講座】
これから増えてくる!
特殊詐欺への理解と対策

時 10/19(月)13:00～15:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/8(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
「災害時のスマホの活用法」

時 9/16(水)13:00～15:00
対 18歳以上 人 10人
申 9/1(火)10:00～電話・来館

郷土のおやつ「笹餅作り」

時 9/25(金)10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,000円
申 9/7(月)10:00～13(日)20:00
電話・来館受付、14(月)13:00～
抽選。当選者にのみ電話連絡

ロコモ予防体操と脳トレ、
そしてベジチェック®

時 9/28(月)10:00～12:00
対 50歳以上 人 20人
申 9/8(火)10:00～電話・来館

忍者の秘密
(津軽と南部の歴史あれこれ)

時 9/30(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/9(水)10:00～電話・来館

編み物講座 家で眠っている
毛糸でベストを編もう!

時 10/6・20・27(火)10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 9/15(火)10:00～電話・来館

秋の寄せ植え教室

時 10/7(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人 料 1,300円
申 9/16(水)10:00～電話・来館

初めてのスマホ教室
「やさしい基本編」

時 10/14(水)13:00～15:00
対 18歳以上 人 10人
申 9/22(火)10:00～電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

関節トレーニング
～サボリ筋を目覚めさせよう～

時 9/17・24、10/1・8(木)
13:00～15:00
対 18歳以上 人 12人
申 9/4(金)9:00～電話・来館

忍者の秘密を探る～青森にいた忍び～

時 9/18(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/5(土)10:00～電話・来館

身近な食材で防災食を作ろう

時 9/23(水)10:00～13:00
対 中学生以上 人 10人(抽選)
料 800円
申 9/6(日)10:00～7(月)15:00までに
電話・来館、9/8(火)9:00抽選結果揭示

ボディメイク&リラックスヨガ

時 10/11・25、11/8・22(日)
10:00～12:00
対 高校生以上 人 20人
申 9/12(土)10:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

お得なふるさと納税

時 9/24(木)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/1(火)9:00～電話・来館

お家で味わうコーヒー教室
～いつもの一杯がプロの味になる簡単なコツ～

時 9/30(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人 料 1,500円
申 9/2(水)9:00～電話・来館

草木染め体験、
イタドリでシルクストール

時 10/14(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人 料 2,000円
申 9/14(月)9:00～電話・来館

シニアのためのスマホ教室
LINE編②

時 10/22・29(木)10:00～12:00
対 60歳以上 人 10人
申 9/17(木)9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

いろいろな大きさの
段ボールおはじきで遊ぼう

時 9/11(金)10:00～12:00
対 60歳以上 人 20人
申 9/2(水)10:00～電話・来館

シニア向け初歩スマホ講座

時 9/15(火)10:00～12:00
対 65歳以上 人 10人
申 9/4(金)10:00～電話・来館

【地域力アップ講座】
救急法短期講習

時 10/4(日)9:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/16(水)10:00～電話・来館

秋のお花の寄せ植え講座

時 10/9(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,500円
申 9/17(木)10:00～電話・来館

動いて!脳トレ!マナフィット

時 10/3・17・24(土)10:00～12:00
対 中学生以上 人 20人
申 9/18(金)10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

ママ&ベビーの3B体操教室
～産後のストレスふきとばそう!～

時 9/11・18(金)10:30～12:00
対 4～10か月の赤ちゃんとその母親
人 20人
申 9/1(火)9:00～電話・来館

みんなで元気!
のぶ先生の夜エアロ

時 9/16・23(水)19:00～21:00
対 高校生以上 人 30人
申 9/2(水)9:00～電話・来館

肩こりすっきり「からだバー®」

時 9/17(木)13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 9/3(木)9:00～電話・来館

いすに座ってフィットネス
～スローエアロ～

時 9/25(金)13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 9/10(木)9:00～電話・来館

羊毛フェルトでハンドメイド～秋～

時 9/26(土)10:00～12:00
対 中学生以上 人 10人 料 1,500円
申 9/11(金)9:00～電話・来館

食命人のパン作り教室～秋～

時 9/27(日)9:30～13:00
対 中学生以上 人 8人(抽選) 料 800円
申 9/14(月)～16(水)電話・来館、
結果発表は、9/17(木)受講決定者
のみ順次電話連絡

楽しくおどろろ!Let'sレクダンス

時 10/8・15・22・29(木)、
11/1(日)10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 9/24(木)9:00～電話・来館

手仕事をしよう!
はじめてのこぎん刺し教室

時 10/10・17・24(土)10:00～12:00
対 高校生以上 人 10人 料 1,500円
申 9/24(木)9:00～電話・来館

和布でハンドメイド
～はすの実飾り～

時 10/12・19・26(月)10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人(抽選)
料 1,000円
申 9/25(金)～27(日)電話・来館、
結果発表は、9/28(月)受講決定者
のみ順次電話連絡

●みんなで楽しむニュースポーツ
～ラダーゲッター～

時 9/19(土)10:00～12:00
対 小学生以上 人 20人
申 9/4(金)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 10/4(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 9/18(金)9:00～電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

山口京先生の
エアロビクスダンス&ストレッチ

時 9/15・22・29、10/6・13・20(火)
18:30～20:00
対 高校生以上 人 30人
申 9/2(水)9:00～電話・来館

遺言書作成体験～自筆証書
遺言書保管制度を学ぼう!～

時 9/29(火)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/3(木)9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

ベビー音あそび♪～歌とリズム
で赤ちゃんとのスキンシップ

時 10/8・15(木)10:00～11:00
対 6か月～1歳半の赤ちゃんとの
その保護者 人 5組
申 9/30(水)までに電話・来館

3B体操!
～体に無理なくロコモ予防～

時 10/10・17・24(土)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/30(水)までに電話・来館

減塩料理教室
～野菜たっぷり献立全5品～

時 10/29(木)10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 800円
申 9/3(木)～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

幸子さんの「くるみ餅づくり」

時 9/29(火)10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 700円
申 9/1(火)9:00～電話・来館

【シニア向け】
スマホの基本とQR決済

時 10/5(月)10:00～12:00
対 50歳以上 人 10人
申 9/1(火)9:00～電話・来館

安東政季の生涯

時 10/9(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人 25人
申 9/10(木)9:00～電話・来館

防災、気象情報の上手な利用法

時 10/14(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/10(木)9:00～電話・来館

美文字レッスン!
筆ペンで綺麗に書くコツを知る

時 10/20・27(火)10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人
申 9/10(木)9:00～電話・来館

梅ちゃん先生の
「魚のさばき方と握りずし」

時 10/24(土)10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,500円
申 9/10(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】 9/15(火)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。 ※9/24(木)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

雲谷高原コスモス祭り

時 9/21(月)・22(火)・23(水) 10:00～16:00
問 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

9/21(月)・22(火)・23(水)

＊コスモス迷路 ＊飲食店(キッチンカー)や射的・輪投げの出店

9/21(月)・22(火)

＊小動物とふれあい体験

ふくろう、アヒル、パイソン、ウサギ、
リクガメ、トカゲなどの移動動物園

＊木登り体験

＊無償花苗プレゼント

時 10:00～ 人 100人(当日先着順)

9/23(水)のみ

＊よさこいソーランまつり

県内各地から、よさこいチーム10組演舞
予定

＊コスモスまつり特別抽選会

時 12:00～抽選券配布 12:30抽選開始

＊めずらしいコスモスの種をプレゼント

時 11:30～ 人 100人(当日先着順)



コスモスフォトコンテスト

雲谷のコスモスと、コスモスまつりを写した自由作品を募集!

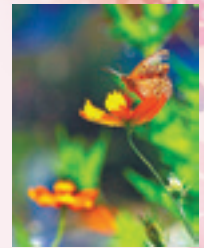
＊サイズ 四ツ切版

(254mm×305mm)

＊ワイド四ツ切・六ツ切は不可

＊審査発表 10/21(水)

＊賞 金賞1人、銀賞2人、
銅賞2人、入選若干名



令和7年金賞作品
「ランチタイム」
藤川郁子さん

展示期間:10/22(木)～31(土)

申 9/24(木)～10/18(日)必着で、応募用紙(リンクステーションヒルズ雲谷HPからダウンロード)と作品を、
〒030-0133 雲谷字梨野木63 リンクステーションヒルズ雲谷へ

問 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

第76回 浅虫温泉花火大会

真上に上がる迫力満点のスターメイン。多種多様な観覧席、たくさんの飲食店が並びます。みんなで作り、みんなで楽しみ、みんなで感動しましょう!

時 9/26(土) 19:00～20:00 13:00開場

＊雨天時は翌日27(日)に延期

所 サンセットビーチあさむし

人 有料観覧席2,000席

料 S10,000円、A3,000円、B1,500円、C5,000円～
1,000円、D8,000円、駐車場3,000円

備 無料観覧エリアあり、青い森鉄道臨時列車運行予定

申 有料観覧席は9/25(金)まで「浅虫がっちゃんこ花火大会専用ページ」からWebにて購入できます。

＊駐車場の事前販売はありません。

問 浅虫花火大会運営委員会(☎050-1794-8969)



第11回 浪岡北畠

秋の火おこしまつり

高さ10mを超える木柱に巻き付けたロープを交互に引き合って火をおこし、五穀豊穡や家内安全など願う勇壮な祭りです。

時 9/12(土) 12:45～20:00

＊雨天時は翌日13(日)に延期

内 ねぶた囃子、武者行列、出店、打ち上げ花火など

所 国指定史跡「浪岡城跡」

問 浪岡北畠まつり実行委員会 事務局

(青森市浪岡商工会内 ☎0172-62-2511)



消防ふれあい広場

オープニングセレモニーで幼年消防クラブ員がアトラクションを披露します。

時 9/12(土) 11:00～15:00

＊雨天時は屋内で規模縮小開催となります。

所 協同組合サンロード青森

東第1駐車場

＊雨天時はアムゼ2階特設会場

内 展示体験コーナー

・梯子車搭乗体験コーナー

(午後:抽選25組)

問 消防本部予防課

(☎017-775-0853)



青森消防本部
HP



防災を
楽しみながら
学ぼう!



青森市営バス100周年記念事業

青森市営バス・市バス 無料乗車デー

9月の毎週日曜日実施!

6日

13日

20日

27日



青森市営バスはバスマスコット
はまるん

問 青森市営バスに関すること: 交通部管理課(☎017-726-5459)
青森市バスに関すること: 都市政策課(☎017-752-7988)

ID 1010409



青森市営バス100周年記念事業として、これまで市営バスを支えていただいた市民の皆さんに感謝をお伝えするとともに、普段バスを利用しない人がバスに乗るきっかけづくりとなるよう、9月の毎週日曜日(6日・13日・20日・27日)に青森市営バス・市バスの全ての利用者が無料で乗車できる「無料乗車デー」を実施します。

ご乗車の際は整理券をとってお乗りになり、お降りの際は運賃箱に整理券のみ投入してください。

※AOPASS、現金、フリーパスなどは使用しないでください。また、すでにご購入いただいている定期券、フリーパスなどについての減額・返金はできませんのでご了承ください。

各種特典

利用者特典をご希望のかたは、バス料金箱に備え付けてある「乗車証明カード」を忘れずにお降りの際にお取りください。

対象となる施設などで「乗車証明カード」を提示すると各種特典を受けられます。(1グループ1枚でサービスを受けられます。)

対象となる施設などは、HPのリンク先からご確認ください。



青森市HP

※本紙に掲載のイベント・講座などの当日は、メディアの取材が入る場合があります。

令和8年9月号 No.485

【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8月1日現在】

男性 119,755人(-84) 世帯数 135,533世帯(+25)

女性 136,998人(-72)

合計 256,753人(-156)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号10月号の配布日は、9月24日(木)～30日(水)です。