

広報



あおもり 10

No.486
October
2026 [令和8年]

AOMORI City News



中央消防署の皆さん

▶ CONTENTS 目次

- 2-3 特集1:いつも心に火の用心 地域で育む防火の輪
- 4 特集2:青森市立青嶺のぞみ中学校ってどんなところ?
- 5-6 ビジネス情報:キラリあおもり創造人「災害時、企業は近隣住民の支援を」
- 7-9 子育てひろば:10月は児童手当の支給月
- 10-13 健康・医療ナビ:10月は乳がん月間 ～乳がん検診を受けましょう～
- 14-17 市からのお知らせ:11/8(日)は青森市議会議員一般選挙の投票日
- 18-23 暮らしの情報:青森市の地元スポーツチームを応援しよう!
- 裏表紙 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 交通規制のお知らせ

「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



いつも心に火の用心

地域で育む
防火の輪

消防本部予防課 ☎017-775-0853

秋の火災予防運動

令和8年10月19日(月)~25日(日)

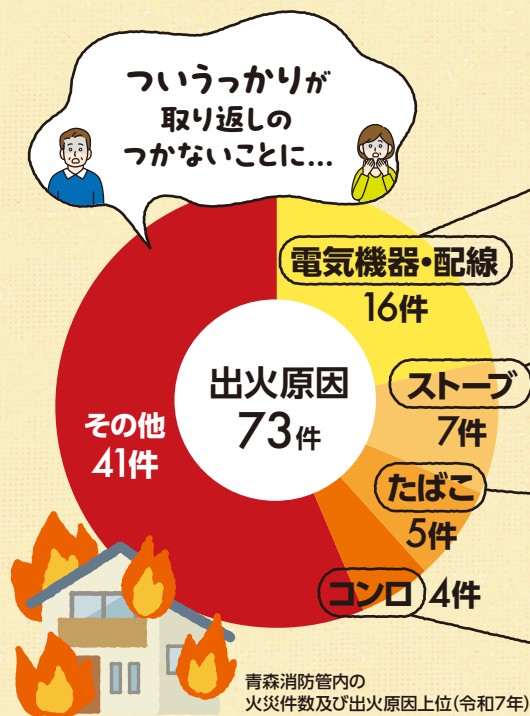
火の確認 いい日を支える いい習慣

令和8年度 全国統一防火標語

これからの時季は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。火災の多くは、ほんの少しの油断や不注意から発生しています。

秋の火災予防運動は、地域住民一人一人の防火意識を高めることで、火災の発生を未然に防ぐとともに、万が一火災が発生した際には被害を最小限に抑え、尊い命と大切な財産を守ることを目的として実施します。この機会に防火への意識を高めましょう!

住宅火災の主な原因はこの4つ!



出火原因

電気機器・配線



コードの劣化やコンセントのほこり、たこ足配線などが原因で発熱・出火することがあります。

ストーブ



ストーブの上に洗濯物や周りに燃えやすい物を置いたり、給油時の不注意により火災が発生することがあります。

たばこ



たばこの火が完全に消えていないまま捨てたり、寝たばこをしりすすることで火災につながります。

コンロ



調理中にその場を離れたり、燃えやすい物が火に近づいたりすることで出火します。

なぜ起こる?



住宅火災から命と財産を守るために防火チェックしてみましょう



コンセントやプラグにほこりがたまっていませんか?



ストーブの近くに燃えやすい物を置いていませんか?



寝たばこをしていませんか?



調理中にコンロから目を離していませんか?

住宅用火災警報器を設置し定期的に点検を!!

消防協力団体を知っていますか?

消防協力団体とは、消防本部と連携しながら、防火・防災に関する様々な活動を行い、地域の安全・安心なまちづくりを支えている団体です。火災予防の広報活動や防災意識の普及啓発、防火・防災教育などそれぞれの団体が特色を生かした活動に取り組み、消防本部とともに地域の防火・防災力の向上に貢献しています。



少年消防クラブ

~未来の地域防災を担う子どもたち~

小・中学生で構成される自主的な防火・防災組織です。

8クラブ
580名

少年消防クラブによる火災予防広報 ~子どもたちが伝える防火の大切さ~

10月の1か月間、青森消防管内の少年消防クラブ員が火災予防広報活動を実施します。子どもたちの元気な呼び掛けに耳を傾け、ご家庭で火の元の確認や住宅用火災警報器の点検など、防火について話し合うきっかけとしてみませんか。

実施期間 10/1(木)~31(土)

実施区域 青森消防管内一部地域

実施方法 録音した少年消防クラブ員の広報音声を使用して、消防車両の拡声装置を用いて広報文拡声放送を行います。

いつも心に
火の用心

青森地域防災協会

~地域の安全・安心を支えるパートナー~

消防本部と連携し防火・防災意識の普及啓発や事業所の自主防災活動の推進をしています。

211
事業所

幼年消防クラブ

~火の大切さを学ぶはじめの一歩~

幼稚園・保育園などの園児で構成される組織です。

46クラブ
687名

女性防火クラブ

~家庭から地域へ広げる防火の輪~

家庭や地域における防火・防災活動の推進をしています。

5クラブ
58名

あなたも地域の安全を支える一員になりませんか?

防火・防災活動は、地域の皆さん一人一人の力によって支えられています。「地域のために何かしたい」「防火・防災について学びたい」という事業所のかたは、ぜひ消防協力団体の活動に参加してみませんか。

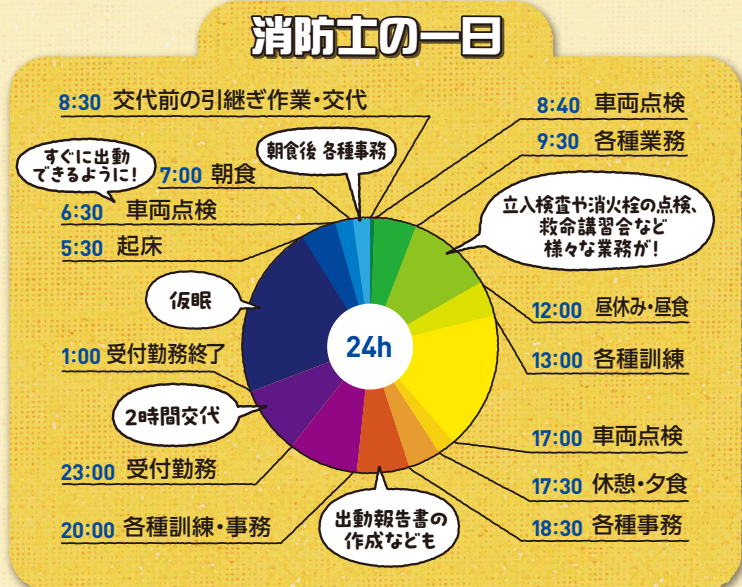
興味のある
事業所担当者さまは消防本部予防課
017-775-0853

見たい！

知りたい！

消防士さんは
どんな訓練をしているの？

消防隊員は、火災だけでなく、救急、自然災害などの対応にも当たっています。あらゆる災害から市民の皆さんを守るため、日々いろいろな訓練を行っています。



林野火災訓練

消防隊

林野火災の対応が苦慮する一因でもある、消火水不足に対処するため、消防団と連携しホース延長訓練を定期的に行い、迅速に消火するための訓練を行います。

予防課 堀 大輝

山岳事故訓練

消防隊・救急隊

急勾配や高低所からの救出には、ロープや担架を活用した技術が必要です。要救助者の社会復帰を考慮し、過酷な環境から安全に救出する訓練を行います。

中央消防署 安田 芽生

水難事故訓練

救助隊

海や川での水難事故に備え、救助隊は水面及び水中にいる要救助者を救出するため、真冬や夜間でも海などに入水し、潜水訓練を行います。

中央消防署 阿部 将大

風水害・雪害事故訓練

消防隊・救助隊・救急隊

落雪事故に遭った要救助者を捜索用資器材（ゾンデ棒）で発見する訓練や、風水害で住宅被害などを防止・軽減する目的で設置する土のうを搬送する訓練を行います。

警防課 大川 卓美

交通事故訓練

消防隊・救助隊・救急隊

交通事故時の衝撃で車両の変形が著しく、容易に車外へ救出できない場合は、車両を一部破壊して救出する必要があるため、救出用資器材（スプレッダーなど）を活用します。変形したドアの解放には専門技術が必要なため、訓練を行います。

中央消防署 齋藤 大輔

防火作品
コンクール

～60年受け継がれる防火の心～

防火作品コンクール
受賞作品を展示します。

日時
10/1(木)～30(金)

場所
市役所 本庁舎
1階ロビー

（グランプリ）新城中央小学校 5学年 伊藤なつり さん

特集2
special feature

10/1~入学願書受付開始

きたとうほくはつ
北東北初!
こうりつや 公立夜間中学

あおもり し りつ
青森市立

せ い れ い
青嶺のぞみ中学校

ちゅう がっ こう
ってどんなところ?

～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～を目指す学校
像として、令和9年4月に古川小学校内に開校する、北東北で初の公立夜間中学「青森市立青嶺のぞみ中学校」の入学願書受付を10月から開始します！



入学対象者は、青森県にお住まいで①～③のいずれかにあてはまるかたです。

- ①義務教育を修了していないかた
- ②様々な理由で、十分な教育を受けられないまま中学を卒業したかた
- ③本国や日本で、十分に義務教育を受けられなかった外国籍のかた

※不登校となっている市内在住の中学生が、在籍する中学校に籍を置いて
たまに通うことも可能です。

通う期間は3年です。（校長が認めた場合は上限6年）
入学は原則として第1学年からとしますが、学習修得状況に応じて第2、第3学年からの編入もできます。全ての課程を修了すると、中学校卒業となります。

授業料・教科書代は必要ありません。
学習用品などはご自身で準備していただくことになります。

じゅぎょう
授業の内容

ひる ちゅうがっこう おな きょういんめんきょ も
昼の中学校と同じく、教員免許を持つ先生が平日の5日間（月～金曜日）に国語・数学・英語・社会・理科などの授業を行います。みな ぜんせつ ひと
一人一人の思いや考えを踏まえた指導・支援に努めます。

やかんちゅうがく にちれい
夜間中学の1日(例)

17:20まで	登校
17:20～17:25	ホームルーム(5分)
17:30～18:10	1時間目(40分)
18:15～18:55	2時間目(40分)
18:55～19:15	休憩・軽食(20分)
19:15～19:55	3時間目(40分)
20:00～20:40	4時間目(40分)
20:45～20:50	ホームルーム(5分)

こうしょう
校章デザインが決定しました!!

せいさくしゃ
制作者によるデザインコンセプト

すべ ひと まな とびら ひら ひとり ひとり きぼう
全ての人に学びへの扉を拓き、一人一人が希望ある未来へ歩み始める姿を表現。扉は「学校が開く扉」でも「生徒が自分で開いて進む扉」でもある。中央の光は学びと希望を、下部の山並みは青森と「青嶺」を表し、校名の「のぞみ」に込められた未来への願いを象徴している。

7/1～31の期間で募集を行い、79件の応募がありました。
たくさんのご応募ありがとうございました。

よくある質問 Q&A

がっこうぎょうじ ぶ かつどう
学校行事や部活動はありますか？

A ことがいしゅう ぶん か さい がっこうぎょうじ
校外学習、文化祭などの学校行事や部活動は、皆さんと話し合いながら進めていきます。

にゅうがく しけん
入学試験はありますか？

A にゅうがく しけん にゅうがくご ていき
入学試験はありません。入学後も定期テストはありません。

しごと か じ りょうりつ
仕事や家事と両立できるでしょうか？

A じゅぎょう おも ゆうがた よる すうじ かん おこな
授業は主に夕方から夜にかけての数時間に行われます。無理なく通学できるように配慮しますので、心配いりません。

こうつう ひ ほじょ
交通費の補助はありますか？

A でんしゃ 電車やバスなどの公共交通機関を利用する場合、学生割引があります。

にゅうがく なが
入学までの流れ

そうだん めんせつ
相談・面接

にゅうがくがんしよ ていしゅつ
入学願書を提出

オリエンテーション

がつにゅうがく
4月入学

にゅうがくがんしよ ていしゅつ ほうほう
入学願書提出方法

にゅうがくがんしよ じゅうみんひょう うつ いっしょ ていしゅつ
入学願書と住民票(写し)を一緒に提出。
ていしゅつさき ちやくせつ じ さん かん い かきとめ
提出先へ直接持参、または簡易書留・ゆうパックで提出してください。

ていしゅつ といあわ さき
提出・問合せ先

きょういくいんかい じ むきよく そうむ か やかんちゅうがくたんどうあて
教育委員会事務局 総務課 夜間中学担当宛
〒030-0801 新町一丁目3番7号 駅前庁舎3階
TEL.017-718-3475

こべつそうだん たい
個別相談にも対応しています。
お気軽にお問い合わせください！

市HP

がっこう
学校HP

Instagram

西秀記市長メッセージ

まな おも こた がっこう
学びたい思いに応える学校

まな おも ねんれい
学びたいという思いに、年齢やこれまでの歩みは関係ありません。青嶺のぞみ中学校が、新たな一歩を踏み出す皆さまに寄り添い、学ぶ喜びと未来への希望を育む場となることを願っています。

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



見えにくい火災 逃げ遅れの危険も

たけなか よしみち
竹中 義道さん (青森地域防災協会会長)

青森市内や東津軽郡の企業211社でつくる「青森地域防災協会」で、平成23年から会長を務めています。会員企業は①商業・娯楽施設②福祉施設③事業所・工場④消防用設備や危険物を取り扱う事業所の4つのグループに分かれ、防災研修や市民への啓発活動などに励んでいます。活動の柱は昔も今も「火の用心」。「**近年は住宅の高気密化や燃えにくい建材の普及により、一目で火事だと分かりにくいことがあります。逃げ遅れて命を失う危険に意識を向けなければなりません。**」

防災意識の普及啓発や防災力向上に関する長年の取り組みが評価され、協会は令和5年に防災功労者内閣総理大臣表彰を受けました。「女性防火クラブ、少年消防クラブ、幼年消防クラブをはじめ、地域で防災に関わるかた全員でもらった表彰」と受け止めています。火災だけでなく、災害全

災害時、企業は近隣住民の支援を

般への幅広い対策が求められているのが協会の現状といいます。

本業は青森ガスの社長。緑色の大きなガスタンクが目印の港町の同社敷地は、津波浸水想定区域に含まれます。津波や、大雨による浸水被害から逃れるには、より高いところへ逃げる「垂直避難」が必要になることから、青森ガスは災害時に3階建て社屋を避難所として開放することにしています。さらに、1階にあった非常用発電機を屋上に移して浸水時も電源を確保できるようにしました。また、災害時に町会が炊きだしを行う場合は青森ガスとして参加することにしています。「**企業が災害時も事業を継続できるよう準備するのは当たり前ですが、それに加えて、備蓄品を余分に確保するなどして近隣住民もサポートしなければなりません。この考え方がもっと広まるよう努力したいです。**」

第2回 障がい者雇用促進セミナー

令和8年7月から、民間企業における障がい者の法定雇用率は2.7%に引き上がり、対象となる事業主の範囲も従業員数37.5人以上に拡大しました。青森市においても、今後更なる障がい者雇用の促進が求められています。

市では企業の障がい者雇用を支援するためのセミナーを開催します。企業の多様な人材確保に役立つ内容となっていますので、ぜひご参加ください。

◆第一部 基調講演「中小企業からみた障がい者雇用」

◆第二部 ブースツアー式相談会

詳しくは、お問合せください。

時 11/27(金)13:30～16:30 所 青森商工会議所 7階研修室

対 障がい者の雇用や実習の受入れに関心のある企業のかた 人 30人(申込順)

申 問 11/25(水)までに、

経済政策課(☎017-734-2402、✉ keizai-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

自衛官など募集

募集種目	陸上自衛隊高等工科学校生徒		2等陸・海・空士 (任期制自衛官)
	推薦	一般	
応募資格	中卒(見込含) 17歳未満の男子かつ 学校長の推薦必要	中卒(見込含) 17歳未満の男子	18歳以上33歳未満
受付期間	10/1(木)～R9.1/14(木)		受付は年間を通じて 行っています
試験日	R9.1/9(土)～ 11(月)の 指定する日	R9.1/23(土) または24(日)の 指定する日	お問合せください
試験会場	仙台駐屯地	青森地方協力本部	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)



マイナンバー制度に係る県税手続

社会保障・税・災害対策の3分野では、マイナンバーが利用されています。県税手続については、次の点にご協力をお願いします。

- マイナンバー(個人番号)の記載欄のある申告書などの税務関係書類への番号の記載
- 県税事務所の窓口で、マイナンバーを記載した申告書などを提出する際のマイナンバーカードの提示(申告書などを郵送する場合は、マイナンバーカード(表面・裏面)のコピーを同封)。なお、マイナンバーカードをお持ちでないかたは、マイナンバーが確認できる書類(個人番号が記載された住民票など)と身元確認できる書類(運転免許証など)がそれぞれ必要です。

詳しくは県HPをご覧ください。

問 県中央県税事務所
(☎017-734-9970/10/1(木)以降は12:00～13:00を除く)



県HP

通知書等送付用封筒に掲載する 有料広告を募集

①青森市納税通知書等送付用封筒

令和9年度に使用する固定資産税、軽自動車税及び市・県民税の「納税通知書等送付用封筒」に掲載します。

②霊園管理料納入通知書等送付用封筒

令和9年度に使用する霊園管理料納入通知書等の送付用封筒に掲載します。

申 10/1（木）～30（金）に、「広告掲載申込書」（各担当課で配布、市HP掲載）と広告の見本などを、①は納税支援課、②は生活安心課へ

※応募多数の場合は、抽選により決定

問 ①納税支援課（☎017-734-5222） ②生活安心課（☎017-734-5277）

◆掲載枠と掲載料等

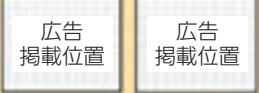
①納税通知書等送付用封筒

種類	掲載枠	規格(縦×横)	掲載料(1枠当り)	印刷予定枚数
固定資産税用封筒	2枠	6cm×7cm	112,000円	約112,000通
軽自動車税用封筒	2枠	6cm×7cm	87,000円	約87,000通
市・県民税用封筒	2枠	6cm×7cm	52,000円	約52,000通

②霊園管理料納入通知書等送付用封筒

掲載枠	規格(縦×横)	掲載料(1枠当り)	印刷予定枚数
2枠	6cm×7cm	94,000円	約29,000枚

広告掲載位置のイメージ
(封筒裏面)



※掲載料には、広告デザインや版下作成に要する費用は含まれません。
※広告の色は、封筒の印刷に使用する色(単色)と同色です。
※印刷予定枚数と発送枚数は、一致するものとは限りません。

問屋町ビジネススクール

所 問屋町会館

申 各締切までに、問屋町ビジネススクールHPの申込みフォームから申込み。
または、申込書(協同組合青森総合卸センター、各市民センターなどに備付け、HPに掲載)を、協同組合青森総合卸センター(☎017-738-7323)へ
問 協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711)



①みんなが安心して働ける!就業規則の作り方・見直し方講座【実務編】 **新規講座**
～最新の法改正・判例を踏まえた条文をチェック～

時 10/8(木) 13:30～16:30 人 15人 料 4,200円 備 申込締切10/1(木)

②ココだけ押さえれば大丈夫!簿記の知識がなくても決算書が見れるようになる
～会社の数字を読み解く能力を高めてビジネスパーソンとして成長しよう～

時 10/15(木) 13:30～16:30 人 15人 料 4,200円 備 申込締切10/8(木)

③組織を活性化させるファシリテーション力強化講座 **新規講座**
※中小企業大学校仙台校と共催

時 10/20(火)・21(水) 9:30～16:30 対 管理者・管理者候補 人 15人 料 22,000円(2日) 備 申込締切10/9(金)

④選ばれる会社になろう!採用力向上セミナー【実践編】 **新規講座**
～面接で語るべき会社のリアルを整理して上手に伝えよう～

時 10/23(金) 9:30～12:30 人 15人 料 4,200円 備 申込締切10/16(金)

⑤入社2～3年目社員が次のステージへ向かうための準備研修
～職業経験から見える あなたの強みを再確認!～

時 11/12(木) 13:30～16:30 人 15人 料 4,200円 備 申込締切11/5(木)

⑥仕事のデキを一変させる!ごちゃごちゃ頭の整理術【基本編】
～たった1枚の紙に書き出すだけで頭の中がスッキリして行動できる～

時 11/19(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切11/12(木)

⑦10のリズムで読み解く!人が動く法則講座 **新規講座**
～タイプの本質をつかめば関わり方がラクになる～

時 12/3(木) 18:30～20:30 人 15人 料 4,300円 備 申込締切11/26(木)

⑧採用×SNS×AIで若者から経験者まで一挙採用! **特別講演会**
～生成AIを活用したソーシャルリクルーティング最前線～

時 12/7(月) 13:30～15:30 人 15人 料 無料 備 申込締切11/30(月)

⑨仕事のデキを一変させる!ごちゃごちゃ頭の整理術【実践編】
～紙に書き出す力を応用して仕事の効率と質をさらに高めよう～

時 12/10(木) 18:30～20:30 人 15人 料 3,000円 備 申込締切12/3(木)

⑩顧客理解が職場を変える!顧客満足向上のための組織マネジメント **新規講座**
※ポリテクセンター青森と共催

時 12/15(火) 9:30～16:30 人 15人 料 3,300円 備 申込締切11/25(水)

働く準備から始めたいかたへ! 要予約 「あおもり若者サポートステーション」

一定期間仕事に就けず悩んでいるかた、なかなか一步を踏み出せないかたをサポート。専門スタッフが個別に相談を受け、就職に向け支援します。

- ・自分にできる仕事が見つからない
 - ・働いていない期間が長くなってしまった
 - ・応募する前に準備を整えたい
- ※1つでもあてはまるかたは、お気軽にご連絡ください。



HP

対 15～49歳のかた、またはそのご家族

問 あおもり若者サポートステーション(☎017-775-5301/月～土8:30～17:15)

青森高等技術専門校 職業訓練受講生募集

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

10/19(月)

までに

要予約

◆JW_CAD基本講習(下期)

時 11/12(木)・13(金) 2日間 9:00～16:00

対 在職者(自営含む)でパソコン操作のできるかた

人 15人 料 1,000円

◆第二種電気工事士技能試験事前講習(下期)

時 12/1(火)～4(金) 4日間 9:00～16:00

対 在職者で第二種電気工事士下期技能試験を受験するかた

人 20人 料 2,200円

11/9(月)

までに

要予約

青森高等技術専門校 委託訓練受講生募集

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

◆医療・調剤事務科

時 12/14(月)～R9.5/13(木) (5か月) 人 14人 備 申込期間10/15(木)～12/1(火)

◆Webマーケティング・クリエイター科2(eラーニング)【WEBデザイン資格】

時 12/16(水)～R9.6/15(火) (6か月) 人 12人 備 申込期間10/16(金)～12/2(水)

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。

◆訓練見学説明会

時 10/7(水) 9:30～12:00(9:00～受付)

10/28(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 10/7(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 所 ポリテクセンター青森 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 所 ポリテクセンター青森 備 申込期限10/23(金)

③顧客満足度向上のための組織マネジメント

時 12/15(火) 9:30～16:30 所 問屋町会館 備 申込期限11/25(水)

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

問 ポリテクセンター青森(☎017-777-1186)



申込書は
こちら

子育てひろば

open space for childcare

10月は児童手当の支給月

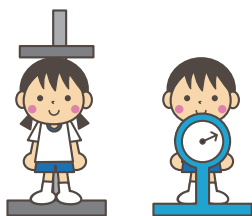
児童手当(8～9月分)を10/13(火)に支給します。
出生、転出、転入の際は15日以内に手続きをしましょう。手続きが遅れると受給できない月が発生する場合があります。
※市外へ転出された場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なる場合があります。
※公務員のかたは、支給日が異なります。また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続きのほか、市役所での手続きも必要です。

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

就学時健康診断

来春小学校に入学するお子さんの健康診断を行います。実施日時など詳しくは、10月中旬に郵送する「入学通知書」に同封の「健康診断のお知らせ」をご覧ください。青森市に住民登録をしていないかた(外国人を含む)が、青森市立小学校への入学を希望する場合はご連絡ください。

問【青森地区】
学務課 ・入学通知(☎017-718-1414)
・健康診断(☎017-718-1399)
【浪岡地区】
浪岡教育課(☎0172-62-3003)



新入学児童入学準備金

小・中学校の学用品費などの一部を援助する就学援助制度として、小学校入学に伴う新入学学用品費を小学校入学前に支給します。
対象者や申請方法などは、10月中旬に郵送する「入学通知書」に同封のチラシをご覧ください。

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

母子父子寡婦福祉資金の貸付予約申請を受付

お子さんの就学支度資金・修学資金・修業資金貸付の予約申請を受け付けます。貸付に当たっては、必要性や生活状況をお伺いするため、事前相談が必要です。予約の上、お早めにご相談ください。

時 10/1(木)～R9.3/31(水)8:30～18:00 所 子育て支援課
対 R9.4月に小・中学校(所得税が非課税の場合のみ)、高等学校、大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校に入学する子を扶養している母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦のかたなど
問 子育て支援課(☎017-734-5334)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)
ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)

ひとり親家庭等就業・自立支援センター

ひとり親家庭などのかたを対象に、母子・父子自立支援員が養育費などの諸問題や資格取得などの相談に応じます。Eメールでの相談や予約も受け付けています。詳しくは、市HPをご覧ください。

時 月～金曜日(祝日除く)8:30～18:00 所 駅前庁舎2階(子育て支援課内)
問 ひとり親家庭等就業・自立支援センター
(☎017-734-5817、✉kateishien@city.aomori.aomori.jp)
ID 1003513

世界遺産で学ぼう! 「こまきの縄文アカデミア5」

考古学のお仕事体験のほか、フライングディスクゲームなどを楽しめます。ランチタイムにはサンドイッチを提供。

時 10/25(日)9:30小牧野の森・どんぐりの家集合～14:00
所 小牧野遺跡 対 小学3～6年生とその保護者 人 最大8組(32人以内)
申 10/9(金)までに、小学生の氏名(ふりがな)・学校名・学年・住所・保護者氏名・電話番号を記入し、縄文の学び舎・小牧野館(✉info@komakinosite.jp)へ
※1組4人まで応募可。申込み多数の場合抽選。
問 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665、🌐https://komakinosite.jp)



ひろみちお兄さんの「親子体操全国大会」

時 11/23(月)第1部9:45～10:30/第2部11:15～12:00
所 青森中央学院大学 対 県内在住の未就学児(3～6歳)とその保護者
人 各回60組 料 親子1組1,000円、追加申込1人500円(保険代込み)
備 詳しくはHPをご覧ください。
申 問 11/6(金)までに、二次元コードから申込み、または青森県医師会 健やか力推進センター(✉017-763-5591、✉sukoyaka-kensyu2@lily.ocn.ne.jp)へ



申込みフォーム



HP

青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

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

サポート内容は、保育所などの開始前、終了後の預かり、買い物など外出の際の預かり、病児・病後児の預かりなどです。サポート会員の登録には、センターが指定する講習の全日程の受講が必要です。
※有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます。
※送迎対応可能なサポート会員が特に不足しています。

時 10/20(火)～12/4(金)のうちの6日間 ※詳しくは、お問合せください。
所 アピオあおもり 人 20人(申込順)
申 問 10/14(水)までに、青森市ファミリー・サポート・センター(☎0120-916-800)へ

会員募集

ファミリー講座

✳ 子どもとネット・うまく付き合うヒント ～スマホ・ゲーム・SNS…親が知って楽になる～

ネットの便利さ・リスクや特性(残る・広がる・消せない)など正しい知識を知り、関わり方を学びます。

講師:風晴翔太さん(NPO法人あおもりIT活用サポートセンター)

時 10/22(木)10:00～12:00 所 西部市民センター
対 就学している子どもの保護者 人 30人(申込順)

✳ おしゃべりから気づく私の子育て ～大切にしていること、変えていきたいことは何ですか～

子育ての悩みや気になることを、気軽なおしゃべりと相談の間のような場を作り、子育てに安心して向き合える時間を作ります。

講師:岩田彩子さん(スクールカウンセラー)

時 11/4(水)10:00～12:00 所 西部市民センター
対 就学している子どもの保護者 人 30人(申込順)

申 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)
文化学習活動推進課(☎017-718-1384)

楽しく知ろう!じぶんのからだ・こころ・大人へのステップ!

成長に悩む子どもたちの不安や疑問、身体に起こる変化などについて専門の先生がやさしく答えてくれます。

講師:新谷ますみさん(弘前大学教育学部 教育保健講座 教授)

時 11/14(土) 10:30~11:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 小学3~6年生 人 30人 備 保護者の見学可

申 参加者氏名・学年・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「じぶんのからだ」と記入

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。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♪ぜひお越しください。

時 10/25(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)

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 ①10/19(月)、②11/4(水) 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 ①10/16(金)、②11/2(月)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



※「第51回 ねぶた祭・北畠まつり こどもの絵画コンクール」特別賞受賞者紹介

郷土における伝統文化の祭りを楽しく描き上げた応募作品の中からこちらの方々が受賞されました。おめでとうございます!

- 🏆グランプリ 古川小学校 6年 三浦 有葉
- ・青森市PTA連合会会長賞 堤小学校 1年 十枝内 麻瑚
 - ・青森商工会議所会頭賞 佃小学校 6年 玉内 奨真
 - ・青森市浪岡商工会会長賞 浪岡南小学校 5年 平野 鈴
 - ・青森観光コンベンション協会会長賞 篠田小学校 5年 山内 嘉乃
- ※市HPにも掲載

※「第47回 こどもおもしろ作品展・ 未来の『科学の夢』絵画展」特別賞受賞者紹介

「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で表現されています。おめでとうございます!

- 🏆グランプリ 佃小学校 1年 菅野 弥笑
- ◆おもしろ作品展
- ・青森市PTA連合会会長賞 佃小学校 2年 花田 紬
 - ・青森県発明協会会長賞 佃小学校 2年 雪田 華琴
- ◆未来の『科学の夢』絵画展
- ・青森市PTA連合会会長賞 泉川小学校 4年 蠣崎 康
 - ・青森県発明協会会長賞 浦町小学校 1年 會田 絃葉

◆表彰式

時 10/3(土) 所 中央市民センター 2階 講堂

◆特別賞・金賞を展示

時 10/3(土)・4(日) 9:00~22:00 所 中央市民センター 2階 講堂

◆特別賞・金賞・佳作を展示

時 10/6(火)~15(木)、10/19(月)~11/3(火) 9:00~19:00

所 リンクモア平安閣市民ホール 1階 ギャラリー ※10/19のみ12:00~19:00

問 中央市民センター(☎017-734-0164)

※ 令和8年度青森県里親制度普及啓発企画 もっと知ってほしい里親のこと

◆基調講演

講師:最上和幸さん(青森明の星短期大学副学長)

◆里親制度普及啓発企画 無料上映会

映画「朝が来る」

時 11/7(土) 13:30~(13:00開場)

所 アピオあおもり(イベントホール)

人 100人(申込順)

申 申込みフォームから申込み



申込みフォーム



※ こどもたちを預かってくださる里親を 募集しています

様々な事情により親で生活できないこどもを、家族の一員として迎え入れて育ててくださるかたを「里親」といいます。こどもを育てるために必要な生活費、教育費などは支給されます。詳しくは、お問合せください。

問 フォスタリングわかば

(☎080-9254-8993、📧wakaba_houkatsu@vesta.ocn.ne.jp)

子育て家族交流会 ~ペアレントメンターと集う会~

発達障がいもしくはその疑いのあるお子さんのご家族を対象とした交流会です。大釜恵美さん(ビューティーアドバイザー)によるハンドマッサージも行います。希望するかたには、個別面談の機会も準備しています。

時 10/15(木) 10:00~12:00 所 アピオあおもり 小研修室1

問 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」

(☎017-777-8201、📧aoshien6@adagio.ocn.ne.jp)

市民図書館のおはなし会

※ ぴよぴよおはなし会

時 10/16・23・30(金)

11:00~11:20

※10/2(金)はお休み、10/9(金)は休館

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 10/17・24・31(土)

14:00~14:20

※10/3・10(土)は休館

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
10/3(土)
10:30~11:30
3階 創作活動室

中央市民センター
10/11(日)
10:00~10:30
2階 実習室

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

戸山市民センター
10/25(日)
10:30~11:00
1階 和室(小)

西部市民センター
10/28(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) 「宇宙を目指して」

時 毎週土曜日

①11:00~ ②13:30~

毎週日曜日・祝日(18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「かぐや姫」

時 毎週日曜日・祝日(18日を除く) 11:00~

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

所 問 中央市民センター(☎017-734-0164)

＊ あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

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

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

子育て講座

保育園や幼稚園などの入園に向けて 要予約

時 10/30(金)10:30～11:30 内 入園の手続の流れなどを情報提供

対 就園前の子どもと保護者 人 10組(申込順)

申 10/29(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザへ

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。

＊ 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

和幸保育園 地域子育て支援センター

みんなが主役!はじめてのうんどうかい! 要予約

時 11/7(土)10:30～12:00(10:00～開場) 所 盛運輸サンドーム

内 親子で一緒にからだを動かして楽しみましょう♪

対 就園前のお子さんとその保護者

申 事前に、和幸保育園地域子育て支援センター(☎090-3371-1924)へ



＊ 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

英語であそぼう! 要予約

時 10/15(木)10:30～11:15

内 親子でハロウィンパーティーを楽しみましょう

対 0歳～3歳11か月のお子さんと保護者

人 10組(申込順)

申 10/1(木)9:00～「さんぽぽ」へ



1歳児の親子交流会 要予約

時 10/22(木)10:30～11:30

内 親子で一緒にからだを動かし情報交換しましょう

対 1歳0か月～1歳11か月のお子さんと保護者

人 10組(申込順)

申 10/1(木)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 10/30(金)8:30～

あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ(申込順)

楽しくあそぼ!

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 11/5(木)・16(月)10:00～11:30

内 集団あそび

時 11/16(月)10:00～11:30

内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 11/11(水)・25(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 11/24(火)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 11/18(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

10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:10/13(火)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:10/8(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。

＊ 浪岡総合保健福祉センター

時 10/16(金)10:30～12:00 人 10組

申 問 10/15(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

マタニティ講座 要予約



①お口のケアと食育講座

お口のケアで早産予防&赤ちゃんの歯を守ろう!【講師:歯科医師】、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など

時 10/17(土)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

②ウェルカムベビー!講座

なるほど!赤ちゃんの世界、沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、
産後の生活をイメージしよう!、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)など

時 10/27(火)10:00～12:00(9:30～9:50受付)

所 ①あおもり親子はぐくみプラザ、②浪岡総合保健福祉センター

対 本市に住民票がある妊婦とそのご家族 人 ①16組(申込順)、②6組(申込順)

備 母子健康手帳・筆記用具持参

申 問 ①10/13(火)～16(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ
②10/19(月)～23(金)に、健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

＊ オンラインマタニティ講座は10/21(水)です。詳しくは市HPをご覧ください。

親子・次世代育成
すくすくスキンシップ事業

講師:大沢愛さん(NPO法人 表現教育研究所)

①0・1・2さいのはじめてのおしばい「かぜのうた」

時 11/19(木)11:00～11:35(10:50～受付)

対 0～2歳の子どもと保護者、子育て支援に興味のあるかた 人 30人(申込順)

②実践 わらべうたとこどもの育ち

時 11/19(木)13:15～15:00(13:00～受付)

内 現場ですぐに生かせるわらべうたの実践

対 保育士、学童保育支援員などの子育て支援関係者と子育て支援に興味のあ
るかた 人 25人(申込順)

所 アピオあおもりイベントホール

備 託児5人(申込順/①3～6歳、②0～6歳/11/10(火)までに申込み)

申 問 10/18(日)から、青森県子ども家庭支援センター
(☎017-732-1011/水曜除く9:00～17:00、☎017-732-1073、
✉kodomou-ouen@apio.pref.aomori.jp)へ



健康・医療ナビ

Health and Medical Care



10月は乳がん月間 ～乳がん検診を受けましょう～

乳がんは女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見・早期治療で99%以上が治ります。（出典：国立がん研究センターがん情報サービス 乳がん臨床進行度別5年相対生存率）



◆ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)

4つのポイントで乳がんの早期発見！

- ①知る 自分の乳房の状態を知る
- ②気づく 乳房の変化に気をつける(セルフチェック)
- ③相談する 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ④検診を受ける 40歳になったら2年に1回の乳がん検診！

青森市保健部
公式チャンネル

◆早期発見のために、乳がん検診を受けましょう

青森市に住民票のある40歳以上で偶数年齢になる女性のかたは、2年に1回市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けることができます。※奇数年齢でも昨年度未受診のかたは受診できます。

- 料
- ・40歳～59歳女性
(マンモグラフィ検査2方向：青森市国保加入者1,020円、その他1,430円)
 - ・60歳以上の女性
(マンモグラフィ検査1方向：青森市国保加入者無料、その他410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)

10月は造血幹細胞移植普及推進月間

造血幹細胞移植は、白血病などの治療が困難な血液疾患に対する有効な治療法であり、骨髄・末梢血幹細胞や臍帯血を提供していただける希望者の善意があって初めて成り立つものです。

移植を待つ患者さんのため、造血幹細胞移植に関する正しい知識を持っていただき、一人でも多くのかたにドナー登録へのご理解とご協力をお願いします。

詳しくは特設サイトをご覧ください。
※市では、骨髄等提供時にドナー休暇を利用することができないドナーや、ドナー休暇を付与した事業所に対して、「骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金」を交付しています。

造血幹細胞移植
普及推進月間
特設サイト

問 (公財)日本骨髄バンク(☎03-5280-1789)、保健予防課(☎017-765-5281)

10月10日は世界メンタルヘルスデー

世界メンタルヘルスデーは、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として定められた国際記念日です。こころの健康の不調は、誰にでも起こりうる問題ですが、周囲からは分かりにくいという特徴があります。この機会に、ご自身や、周囲の大切なかたのこころの健康について考えてみませんか。

問 保健予防課(☎017-765-5285)

◆精神保健福祉相談

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや、ご家族などからの相談に精神保健福祉士、保健師が応じます。精神科医による相談も定期的実施しています(要予約)。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

◆受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8:30～18:00

◆相談窓口

- ・保健予防課 精神保健福祉相談チーム(☎017-765-5285)
精神保健福祉士、保健師が相談に応じます。
- ・浪岡振興部 健康福祉課 健康推進チーム(☎0172-62-1114)
保健師、精神保健福祉士(要予約／毎月第2水曜日 14:00～16:00)が相談に応じます。

10月から高齢者インフルエンザ 予防接種が始まります

全国で流行入りしたことを受け、11月1日から1か月早めて実施します。

時 10/1(木)～R9.1/31(日)(年末年始は各医療機関診療日による)

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

- ④接種時に満65歳以上のかた
- ⑤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 1,360円 ※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種

備 接種方法

接種券の郵送はありません。マイナ保険証、資格確認書など医療保険の資格情報が確認できるもの、身体障害者手帳(⑤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)

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)

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の確認書類を持参できない場合】

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：R9.1/15(金)(当日消印有効)

【来所申請】即日発行 ※申請期限：R9.1/29(金)

窓口開設時間は、8:30～17:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

【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)

青森市自殺予防ゲートキーパー 養成講座(フォローアップ編)

要予約

講師：田中真さん(NPO法人あおもりのちの電話研修委員長、弘前大学大学院保健学研究科准教授)

時 ①11/1(日)、②12/20(日)13:30～16:00 いずれかを選択

所 アピオあomorい①大研修室(1)、②大研修室(2)

対 これまでに青森市自殺予防ゲートキーパー養成講座(初級編含む)を受講したことがあるかた

人 各回60人(申込順)

料 無料

申問 ①は10/28(水)まで、②は12/16(水)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を保健予防課(☎017-765-5285、☎017-718-5645)へ

QOL健診 参加者募集！ 標準型QOL健診

要予約

標準型QOL健診(問診、血圧、体組成、内臓脂肪、唾液、推定野菜摂取量、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：田中直さん(弘前大学大学院医学研究科 健康未来イノベーションセンター 特任講師)

時 12/5(土)10:00～13:10

所 浪岡中央公民館1階 大ホール

人 60人(申込順)

料 無料

備 必要書類などは、申込後個別に連絡

申問 10/15(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

医師による不妊専門相談

要予約

時 10/29(木)13:15～14:00

所 対象者に別途お知らせ

人 2組(申込順)

料 無料

申問 10/22(木)までに、

あomorい親子はぐみプラザ(☎017-718-2984／土・日、祝日を除く)へ

集団健診・検診（11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	11/9(月)・14(土)・20(金)・25(水)・28(土) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
油川市民センター	11/4(水)※内履き持参 〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30
幸畑福祉館	11/9(月) 〈午前の部〉8:00～8:30
古川市民センター	11/11(水) 〈午前の部〉8:00～9:00 〈午後の部〉12:30～13:30
大野市民センター	11/16(月)※内履き持参 〈午前の部〉9:00～10:00 〈午後の部〉12:30～13:30
荒川市民センター	11/19(木)※内履き持参 〈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。

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
浪岡総合保健福祉センター	11/28(土)※骨粗しょう症検診あり 〈午前の部〉7:00～8:30 〈午後の部〉12:00～13:00

申込方法

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

◆市HP 各種健診・がん検診Web申込 ID1003230

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

◆電話 下記申込先へ

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

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

申込み・問合せ先

健康づくり推進課 浪岡振興部健康福祉課
〒030-0962 佃二丁目19-13 〒038-1392 浪岡字稲村101-1
☎017-743-1745 ㊦017-743-6276 ☎0172-62-1114 ㊦0172-62-0023

◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。
◎70歳以上のかた(誕生日の翌月から、または1日が誕生日のかたは当月から)、後期高齢者医療制度の被保険者、生活保護受給者、市民税非課税世帯※のかたは、検診が無料になります。
※市民税非課税世帯のかたは、事前に申請が必要です。

個別健診・検診は直接、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。

ひきこもり家族交流会 要予約

同じ悩みを抱える家族が集い、不安や悩みを共有します。

時 10/31(土) 13:00～14:00 所 しあわせプラザ

対 ひきこもり問題を抱えるご家族 料 無料

子ども・若者支援相談会 要予約

精神保健福祉士などによるアドバイス、関係機関の紹介をします。

時 10/31(土) 14:15～17:15 所 しあわせプラザ

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 料 無料

申 10/28(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

市民病院脳ドック 要予約

市民病院では、脳血管障害などの脳疾患の早期発見・治療のため、脳ドックを実施しています。

時 毎週月・木曜日8:40～(祝日・年末年始を除く)※受付から終了まで2時間程度

内 問診、身長・体重・血圧測定、血圧脈波検査、MRI・MRAによる画像診断

対 満18歳以上のかた 人 各日4人(申込順)

料 25,630円(青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は3割負担)

申 前月15日までに市民病院(☎017-734-2171)へ

青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は、国保医療年金課(☎017-773-0181)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)へ
※いずれも土・日、祝日・年末年始を除く

医師による健康教室／健康相談 要予約

心臓のリズムと健康の話 ～知っておきたい心臓のサイン～

不整脈を中心に心臓に関する気になる症状や病気、最近の治療方法、心臓の病気の予防についてお話しします。

講師：横野良和さん(よこの循環器呼吸器内科医院)

時 10/21(水) ①健康教室13:00～14:00、②健康相談14:00～15:00

所 西部市民センター 人 ①60人(申込順)、②4人(申込順) 料 無料

申 ①は10/20(火)まで、②は10/14(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

《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～

10/18(日) 10:00/14:00

[墓じまい][永代供養]

海洋散骨祖霊社

全国唯一 病厄除守護神 廣田神社

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

《広告》

広報あおもり 広告募集

幅広い年齢層に届く 地域での知名度向上 信頼度の高い広報媒体

掲載料など詳しくは市HPをご確認ください。

青森市役所 広報広聴課 ☎017-734-5106

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 10/6(火)までに、☎☎へ	①10/13(火) ②10/20(火) 10:00～11:15 ①②椅子に座って行う筋力 トレーニング・健康体操	人 ①②50人(抽選) 備 1つ選択 ※当選者に10/9(金) までに連絡
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	①10/7(水) ②10/15(木) ③11/5(木) 10:00～11:30 椅子に座って行う運動	人 25人程度 備 汗拭きタオル・飲み物・ ゴムボール(100円のもの など)持参
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	10/8(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	10/14(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	10/21(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。
東部市民センター 申 10/1(木)8:30～ ☎☎へ ※全6回分をまとめて申込み	10/21(水)、11/18(水)、 12/16(水)、R9.1/20(水)、 2/17(水)、3/17(水) 13:30～15:00 筋力トレーニング・ストレッチ	人 20人(申込順) 備 ヨガマット・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 10/1(木)～ 前日までに、☎☎へ	10/22(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 10/23(金)までに、 ☎☎へ	10/26(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 10/8(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・飲み物持参。運動靴・動きやすい服装でお越しください。

申 10/1(木)～前日までに、☎☎へ

❖ 青空ウオーク&青空トーク！

時 10/9・23(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10/23(金)に進呈。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)

❖ 秋の健康ウォーキング～クルーズ船を眺める海沿い散策～ 要予約

時 10/30(金) 10:00～12:00 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸前集合・解散

内 八甲田丸前から西灯台まで、往復約4kmのウォーキング。新中央ふ頭に寄港中
のクルーズ船を眺めながら、秋の海風を感じて楽しく歩きましょう。

人 20人(申込順) 料 無料

備 動きやすい服装、汗拭きタオル・飲み物・帽子持参。小雨決行。

申 10/21(水)までに、☎☎へ

❖ 秋空の下りんご畑ウォーキング 要予約

時 10/23(金) 10:00～12:00 所 花岡プラザ集合

内 澄みきった秋空の下を歩きながら、秋の実りと自然の美しさと一緒に楽しみま
しょう。

人 30人 料 無料 備 動きやすい服装、汗拭きタオル・飲み物・雨具持参。小雨決行。

申 10/16(金)までに、☎☎へ

❖ 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 10/23(金) 10:00～11:30 所 ドリームプラザ自由ヶ丘 料 無料

内 スポーツタオル・飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。

申 10/22(木)までに、☎☎へ

❖ 歩いて知ろう！青森市～合浦公園～ 要予約

時 10/27(火) 9:30～12:00 所 合浦公園東屋集合・解散

内 紅葉の合浦公園を歩き歴史探訪 人 15人程度 料 無料

備 汗拭きタオル・飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。

申 10/20(火)までに、☎☎へ

❖ 三内まちかどかんたん健康チェック

時 10/30(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 ☎☎

❖ 紅葉&石碑巡りウオークin松丘保養園 要予約

時 11/6(金) 10:00～11:30 所 国立療養所 松丘保養園 社会交流会館

内 園内紅葉&石碑巡り(約2km)とハンセン病のお話

人 20人程度 料 無料

備 飲み物・雨具持参。動きやすい服装でお越しください。昼食持参自由、小雨決行。

申 10/30(金)までに、☎☎へ 問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

血管いきいき講座 要予約

時 10/23(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 大野市民センター 2階 大会議室

内 ★健康チェック(血圧、推定野菜摂取
量、尿ナトリウム比)
★保健師・栄養士による講話
★お家のお味噌汁の塩分量チェック

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 10/21(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

2026ミニ身に 健康イベント

認知機能、骨強度、血管年齢、ス
マホ老眼に関する簡単な健康チェ
ック。保健師・管理栄養士による血
管測定、栄養相談。お子さんに人気
の薬剤師体験コーナーもあります。

時 11/1(日) 10:00～15:00

所 サンロード青森 1階 サンホール

料 無料

問 (一社)青森市薬剤師会事務局
(☎017-742-8859)

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)		
モルック体験会 申 受付中 ※申込順	10/4(日)・31(土) 11/14(土)・29(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	10/10・17・24(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	10/28(水)7:00～ ※1時間程度	人 20人 料 1回500円
初心者のための弓道教室 申 10/1(木)～15(木)	10/21(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
第3回オカでんアリーナ スポーツフェスタ2026 申 10/1(木)～28(水)	10/31(土) 9:00～16:15	備 各教室の詳細はHPへ
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。		
デスクワーク疲れを リセットする 首と肩のセルフケア 申 当日参加OK	10/30(金)18:00～20:00 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。
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	10/3(土)・4(日)・24(土)・ 25(日) 計4回 予備日10/31(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		
スポーツ教室 申 受付中	10/2(金)17:00～17:45 (16:30～受付) 場所:主練習場	対 5歳～8歳 人 15人 料 600円
ととのえBODY教室 申 受付中	10/3(土)10:00～10:45 (9:30～受付) 10/4(日)15:00～15:45 (14:30～受付) 場所:会議室	対 小学校高学年以上 人 6人 料 500円

認知症フォーラム 無料

【日時】10/10(土) 【場所】県立保健大学

①映画「父と僕の終わらない歌」上映会 要予約

時 10:00～12:00(9:30開場) 人 200人(申込順) 備 共催：法テラス青森

②認知症サポーター養成講座 要予約

専門の研修を受けた県立保健大生が講師を務めます。
時 13:00～14:30 人 20人

③体験コーナー(脳の健康チェックほか)、大学生などによる体験イベント、パネル展示、専門職による認知症相談、若年性認知症の人と家族のつどい「ゆるっと会」による物販

時 10:00～15:00

※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

申問 ①二次元コードから申込み、または、高齢者支援課(☎017-734-5206)へ
※車椅子のかたは申込時にお知らせください。
②高齢者支援課(☎017-734-5206)へ



★認知症フォーラムは、県立保健大学「大学祭」とのコラボ企画です!

大学祭は10/10(土)・11(日)開催 両日ともに10:00～16:00
模擬店、ゲーム大会、ステージ発表、ビンゴ大会、お笑いステージほか

認知症の人とともに歩む家族のつどい

認知症の人の介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。途中参加・退室自由。

時 10/11(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)

ひろみちお兄さんの「全国親子体操普及員養成講座」 要予約

時 ①11/22(日)9:30～16:30、②11/23(月)9:00～16:00

所 青森中央学院大学

対 親子体操の普及に意欲があり、①②両日参加可能なかた

人 100人 料 受講料7,000円 備 詳しくはHPをご覧ください。

申問 11/6(金)までに、二次元コードから申込み、または
青森県医師会 健やか力推進センター
(☎017-763-5591、✉ sukoyaka-kensyu2@lily.ocn.ne.jp)へ



HP



申込みフォーム

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) 中央一丁目22-5

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
10/4(日)	むつ歯科医院	017-777-1840	金沢三丁目
10/11(日)	こん歯科口腔外科クリニック	017-764-0071	西大野一丁目
10/12(月)	ミナトヤ歯科医院	017-723-3077	桂木四丁目
10/18(日)	よこうち歯科	017-763-2121	羽白字富田
10/25(日)	清水デンタルクリニック	017-762-7651	花園二丁目

・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



11/8(日)は青森市議会議員一般選挙の投票日

わたしたちの日常生活に直接結びつく、市政を担う代表者を選ぶ大切な選挙です。棄権せず、必ず投票しましょう。

☎選挙管理委員会事務局 (☎017-734-5822)

◆青森市議会議員一般選挙

- 投票日 11/8(日) (11/1(日)告示)
- 投票時間 7:00～20:00(一部を除く)
- 投票所 市内104投票所

※障がいなどにより投票の際にお手伝いを必要とされるかたは、投票所スタッフがお手伝いします。施設の都合で車椅子用スロープなどを常設できない投票所もありますので、会場となる施設に設置している呼出しブザーでスタッフをお呼びいただくか、事前に選挙管理委員会事務局にご連絡ください。

◆投票できるかた

R8.7/31以前から引き続き青森市内に住み、住民登録をされているかたで、H20.11/9以前に生まれたかた(投票日までに青森市から転出したかたは投票できませんのでご注意ください)。

大事な投票、忘れずに!



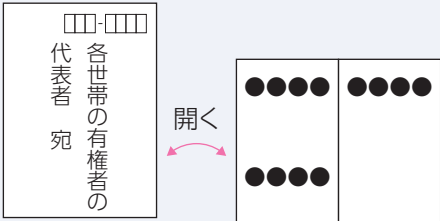
◆転居したかた

R8.10/21(水)以降、市内で転居(住所変更)の届出をしたかたは、旧住所地の投票所での投票となります。転居しても住所変更の届出をしないと、投票所入場券が届かない場合がありますので、忘れずに市民課・各支所などで届出をしましょう。

◆投票所入場券(選挙のお知らせ)

選挙人名簿に登録され、投票できるかたには、10/30(金)頃までに投票所入場券を各世帯の有権者の代表者宛に郵送します。入場券が届かない、または記載内容に誤りがある場合などは、ご連絡ください。

- 1枚のはがきに、最大3人分の世帯員の入場券を印刷
- 自身の氏名が記載された入場券を切り離して持参
- 入場券がお手元にならない場合は、指定の投票所で住所・氏名・生年月日をお申出ください。



◆投票所の変更

桜川一丁目～七丁目にお住まいのかたは、聖ヤコブ幼稚園から筒井中学校へ変更となります。

◆投票所の閉鎖時刻の変更

下記の投票所は、閉鎖時刻が20:00から19:00へ繰り上げとなります。

- 第97投票区 王余魚沢児童館 ・第109投票区 浪岡細野山の家

◆選挙公報の配布

11/3(火)～7(土)に全ての有権者世帯に選挙公報を配布します。

※期間が過ぎても配布されない場合はご連絡ください。

◆期日前投票・不在者投票 11/2(月)～7(土) (一部を除く)

区分		対象となるかた	投票場所／投票時間／投票方法など	
期日前投票 ※ラ・セラ東バイパスショッピングセンターが改装工事のため、投票所が変更となっています。		投票日当日に仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などのため投票所へ行けない見込みのかた	アウガ 6階会議室	8:30～20:00
			市役所浪岡庁舎 2階大会議室	
			イオン青森店 3階特設会場(サンロード青森南側)	10:00～20:00
			小柳小学校地域連携スペース ※	
			西部市民センター 視聴覚・OA学習室	
			青森中央学院大学 ★	11/2(月)11:00～13:00
			青森公立大学 ★	11/4(水)11:00～13:00
			青森大学 ★	11/5(木)11:00～13:00
			県立保健大学 ★	11/5(木)11:30～13:30
			県立盲学校 ★	11/6(金)9:00～11:00
			県立青森中央高等学校 ★	11/6(金)12:45～14:45
			投票方法	投票所入場券の裏面の「期日前(不在者)投票宣誓書」に必要事項を記入の上、ご持参ください。入場券がお手元にならない場合は、期日前投票所に備付けの宣誓書に記載の上、受付に提出してください。
不在者投票 ※詳しくは、お問合せください。	滞在先での投票	出張・旅行など、青森市以外の市町村に滞在しているかた	◆投票場所 滞在先の市町村の選挙管理委員会 事前に手続が必要です。全国市町村備付け、または市HP掲載の不在者投票用紙の請求書を、青森市選挙管理委員会事務局へ郵送または持参してください。マイナポータルによるぴったりサービスでの電子申請も可能です。	
	病院・施設での投票	県選挙管理委員会が指定する病院・施設などに入院(入所)しているかた	◆投票場所 入院(入所)している病院、施設内 病院や施設の長に申請が必要です。指定する病院・施設などの一覧は市HPから確認できます。	
	郵便による在宅での投票	重度の障がいなどにより、投票所での投票が困難なかた	◆投票場所 自宅など 「郵便等投票証明書」の交付を受けているかたに請求書などを郵送しますので、11/4(水)までに請求してください。証明書交付申請は、随時受付しています。	

★の投票所へのお車での来場はご遠慮ください。

夕暮れ時・夜間の交通事故を防止しましょう

夕暮れ時や夜間は視界が悪くなるため、歩行者や自転車などの発見が遅れがちです。明るい目立つ色の衣服や反射材用品着用で、自分の存在をドライバーに伝えましょう。ドライバーは以下のことを心掛けましょう。

◆早めのライト点灯

自分の車の存在を周囲に知らせるとともに、他の車・歩行者・自転車に気づけるように早めのライト点灯に努めましょう。

◆夜間のハイビームの活用

夜間の対向車・先行車がない状況におけるハイビームの活用は歩行者・自転車の早期発見につながります。ただし、ハイビームはほかの車両などを眩惑させるおそれがあるため、前照灯の上向き・下向きの切り替えをこまめに行いましょう。

◆点灯目安時間

10月…15:30、11月…15:00、12月…15:00

☎生活安心課 (☎017-734-5258)



「素敵な花だん表彰」入賞者の紹介

今年もたくさんの自慢の花だんをご応募いただきありがとうございました。

◆令和8年度「素敵な花だん表彰」入賞者 ※順不同

【緑花賞】 はまなす公園花を愛する会、すみれ町会女性部会、上野健寿会

【優秀賞】 上三上町町会、浜田ニュータウン西公園愛護会、平岡児童公園を守る会

【優良賞】 沖館市民センター管理運営協議会、青森市立女鹿沢小学校、南片岡町会、ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」、大野町会

【奨励賞】 若葉町々会、野口友子さん、東片岡町会、青森市立金沢小学校、合浦西公園愛護会、幸畑団地西町会、松森団地町会

【努力賞】 徳長新生会、幸畑阿倍野町会、山の手町会、横内町会、青森問屋町経営同友会、花園第二町会、幸畑団地連合町会

☎公園河川課 (☎017-752-8334)



八甲田入山の際はご注意を

八甲田ではツキノワグマによる人身被害が発生したことに伴い、入山規制が実施されていましたが、8/1に解除となりました。解除後も、ツキノワグマが出没する可能性がありますので、入山の際は、事前にツキノワグマ出没情報の確認やアプリを活用した入山届を提出するなど、十分注意してください。

☎観光課(☎017-734-5153)



ヤマップ



コンパス



みなとまち・あおもり誕生400年記念事業 青森開港400年記念碑除幕式 はしだて・海王丸一般公開

青森開港400年記念碑の除幕式に合わせ、特務艇「はしだて」(写真左)と大型帆船「海王丸」(写真右)が寄港します。どなたでも除幕式参加と乗船見学ができます! ※事前申込不要



©独立行政法人 海技教育機構

時 10/17(土) 【記念碑除幕式】
10:30～11:30(10:00受付開始)

【海王丸のみ公開】
13:00～16:00(15:30受付締切)

10/18(日) 【はしだて・海王丸の2隻同時公開】
10:00～11:30(11:00受付締切) 13:00～16:00(15:30受付締切)

所 青森港新中央ふ頭 備 車両での入場はできません。

問 みなとまち・あおもり誕生400年実行委員会事務局
(交流推進課内 ☎017-734-5415)



みなとまち・あおもり
誕生400年公式HP

犬の登録と狂犬病予防 集合注射受付日程(10月)

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

今年度の予防注射をまだ受けていないかたや、犬の登録がまだ済んでいないかたはご利用ください。

集合注射で接種しない場合は、動物病院で接種してください。(注射料金は病院によって異なります。)動物病院で接種する場合も、お知らせ(はがき)をお持ちください。

※なお、R8.3/2～31に接種した犬は、令和8年度分の注射実績となっていますので、**次回の接種は、令和9年度分として、R9.4/1以降に接種してください。**

料 狂犬病予防注射…3,600円 登録手数料…3,000円(未登録のかた)

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

◆令和8年度秋・狂犬病予防集合注射日程一覧

月 日	時 間	会 場
10/14(水)	9:45～10:00	沖館市民センター
	10:20～10:35	油川市民センター
	10:55～11:15	西部市民センター
	11:45～12:00	大野市民センター
10/15(木)	9:45～10:00	東部市民センター
	10:20～10:35	戸山市民センター
	10:50～11:05	幸畑中央公園
	11:15～11:30	横内市民センター
	11:45～12:00	荒川市民センター
10/18(日)	9:30～9:50	花岡農村環境改善センター
	10:00～12:00	浪岡庁舎正面玄関
	9:40～9:55	出町温泉南側車庫
	10:20～10:45	市役所本庁舎 東側議事堂前
	11:05～11:30	八重田浄化センター
	11:45～12:00	市保健所(佃)

※ 網掛けは旧浪岡町の区域、網掛けなしは旧青森市の区域

◆愛犬のお散歩マナー

犬をコントロールできる人が行い、すれ違う人との距離に注意し、リードはとっさの行動に対応できるよう短く持ちましょう。

散歩中にしたフンは必ず持ち帰り、オシッコにも配慮しましょう。

あおもり環境フェア2026

地球環境や身近な環境問題の意識醸成を図るため「第16回青森市環境フェア2026」「2026むつ湾フォーラム」「むつ湾感謝祭2026」を合同で開催します。キッチンカーや棒パンの出店、景品が当たるクイズラリーなどもあります。入場無料ですのでぜひご来場ください。



あおもり環境フェア2026
公式Instagram

【日時】11/7(土)9:45～16:00 【場所】青森産業会館

●9:45～10:00 あおもり環境フェア2026 オープニングセレモニー

◆第16回青森市環境フェア2026

まると体験!エコで楽しいあおもりライフ
～よりよい環境の未来へ～

青森市環境保全
シンボルキャラクター
地球の王子様「エコル」と
妖精「ハナ」



●ステージイベント

時 13:00～15:00 青森市環境保全活動団体表彰式及び事例発表
小学生ほかによる環境活動発表

●展示コーナー

- 脱炭素対策など環境にやさしい活動をしている企業・団体の紹介
- むつ湾の生き物の写真展示、EVトラックの展示
- 園児と作るビオトープの紹介など40団体以上の出展

●相談・体験コーナー

- プロが教える窓断熱DIYコーナーなど省エネ住宅の相談
- 使わなくなったおもちゃや本、洋服の交換会
- むつわんかた、イルカのバルーン作り、キラキラストラップ作り など

●マーケットコーナー

地球にやさしい手作り品などの販売

問 青森市環境フェア実行委員会事務局

(青森県環境パートナーシップセンター ☎017-721-2480)

◆2026むつ湾フォーラム

陸奥湾沿岸市町村が一体となり、豊かで美しい「むつ湾」を守り続けるため、「むつ湾フォーラム」を開催します。

時 10:00～10:15 青森市観光大使GMUオープニングライブ

10:15～11:05 【基調講演】むつ湾の生態～生き物と環境・人間の関わり～
(地独)青森県産業技術センター水産総合研究所

11:05～12:00 【活動発表】

「むつ湾の海を守ろう!～むつ市環境政策課の活動について～」むつ市
「地域を知り・地域と関わり・地域の未来を考える・そして 北の杜から世界に駆ける人へ」北中学校
「外ヶ浜町における環境対策」外ヶ浜町

問 環境政策課(☎017-718-0286)

◆むつ湾感謝祭2026

むつ湾の絵コンクール2026の表彰式と、参加作品を展示します。

時 12:05～12:35 むつ湾の絵コンクール表彰式

12:35～12:50 むつ湾を守る環境活動発表

問 むつ湾感謝祭実行委員会事務局

(青森県環境パートナーシップセンター ☎017-721-2480)

市営バス東部営業所見学会 要予約

時 11/15(日)10:00～12:00 所 市営バス東部営業所

対 市内在住または通勤・通学しているかた 人 15人程度 備 詳細はHPへ

申 10/25(日)までに、下記IDのHPからお申込みください。

問 交通部管理課(☎017-726-5459) ID 1011137

災害救助法に基づく「屋根雪下ろし等 実施事業者」を募集します

冬期間、家屋倒壊などが懸念され、自力での屋根雪下ろしなどが困難な世帯の安全を守るため、市が実施する「緊急屋根雪下ろし」の委託事業者を募集します。

◆実施対象 災害救助法の適用下において、自らの資力・労力によって除雪を行うことができない世帯。

◆募集対象事業者 市内で屋根の雪下ろしなどの業務を実施できる事業者

◆委託費用 本市に災害救助法の適用があった際にお知らせします。
(参考:令和7年度 1世帯当たり14万3,900円以内)

備 その他:希望される場合は、11/10(火)を目途に競争入札参加資格審査申請をお願いします(既に申請・登録済みの場合は不要です)。

問 【緊急屋根雪下ろしなどに関する事】危機管理課(☎017-734-5059)

【競争入札参加資格審査申請に関する事】契約課(☎017-734-5144)

障スポ閉会式オープニングプログラムで「青森市オリジナルダンス」を披露！

HIPHOPアーティストKREVAさん制作の楽曲「ラッセーラ」を使用し、振付にねぶたの動きを取り入れた青森市オリジナルダンスを、市内の小・中学生を中心としたダンサーの皆さん総勢約100人が、障スポ閉会式オープニングプログラムで披露します。オープニングプログラムは、障スポチャンネルで当日配信されますので、ぜひご視聴ください。

時 10/26(月)

オープニングプログラム9:10開始9:50終了

所 マエダアリーナ（一般観覧なし）

問 地域スポーツ課（☎017-718-1431）



障スポ
チャンネル

レクチャー
動画はこちら



オリジナルダンス
レクチャー動画

違反建築防止週間

10/15(木)～21(水)

住宅や物置・カーポートなどを建築する際は、建築基準法を遵守し、確認申請などの手続きを行いましょう。期間中、住宅などの建築現場を点検する「公開建築パトロール」を行いますので、ご協力をお願いします。

問 建築指導課（☎017-752-8274）

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物のはたらきで、台所や風呂、洗濯などの生活排水やトイレの排水を浄化する装置であり、正しく維持管理をしないと、本来の機能が発揮できず、川や海などの水質を悪化させる原因となります。

浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられており、①②は市登録または許可業者、③は県指定検査機関に直接依頼を行ってください。

①**保守点検** 浄化槽の修理、調整・点検。（年に3～4回）

②**清掃** 浄化槽内部の汚泥の引き出しや装置の洗浄など。（年1回以上）

③**法定検査** 浄化機能が十分に発揮されているか確認するための水質検査。（使用開始時に1回、その後年1回）

また、浄化槽の使用を開始したときや、使用を休止または廃止（撤去）したとき、管理者が変更になったときなどには、市へ報告・届出が必要となります。手順の詳細は、市HPをご覧ください。

問 【報告・届出など】廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1162）

【法定検査】（一社）青森県浄化槽検査センター（☎017-726-9500）

ID 1002065

市街化調整区域内でのトラブル防止のためにご相談ください

市街化調整区域は、都市計画法により市街化を抑制する区域とされており、規模の大小にかかわらず開発行為と建築行為（用途変更も含む）が大きく制限されています。法令に違反すると監督処分などを受けることになりますので、該当する区域の確認のほか、次に該当するかたは、事前にご相談ください。

- ・区域内での開発行為または建築行為（用途の変更、建物の取り壊しも含む）の計画があるかた。
- ・区域内の土地建物を相続などにより取得し、今後の利活用をお考えのかた。
- ・区域内の土地建物について、売買（競売物件も含む）や賃借をしようとしているかた。

問 建築指導課（017-752-8295）

シャットアウト”わら焼き” みんなで守る！澄んだ空気と暮らしの安心

稲わら焼きの煙は、生活に大きな悪影響を及ぼします。稲わらは焼かず有効活用しましょう。

◆**稲わら焼却防止活動** 巡回パトロールを実施

◆**稲わら活用相談窓口** 10/30(金)まで開設

◆**稲わらふりーでん** 生産者の協力により無料で稲わらを提供します。
「稲わらふりーでん」の旗がある田んぼから稲わらをご自由にお持ちください。
※詳しくは、市役所各庁舎、各支所・市民センターに備付け、または市HP掲載のマップをご覧ください。

◆**稲わら収集ボランティア（小雨決行）**

稲わらふりーでんに置く稲わらの収集（収集した稲わらは持ち帰りできます）

時 10/9(金)9:30～12:00 **所** 高田地区の水田（市HPに掲載）

申問 10/7(水)までに、農業政策課（☎0172-62-1176）へ **ID** 1004240



市HP

カクヒログループスーパーアリーナ キッズルームの利用制限

国スポ・障スポ開催に伴う警備体制強化のため、下記日程は利用できません。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

- ◆**日時** ・国スポ 10/11(日)9:00～12:00 ※12:00以降は利用できます。
・障スポ 10/25(日)9:00～15:00 ※15:00以降は利用できます。

問 カクヒログループスーパーアリーナ（☎017-762-7105）

空き地をお貸しください 市民雪寄せ場募集

住宅密集地の空き地を、地域住民の雪寄せ場として、無償で町（内）会にお貸しください。お借りした土地の翌年度分固定資産税を減免（3分の1以内）します。なお、町（内）会と使用貸借契約を結ぶ必要がありますが、地域の実情によっては契約できない場合もあります。詳細はお問合せください。

◆**手続の期限** 11/30(月)まで

問 道路維持課（☎017-752-8584）、浪岡振興部都市整備課（☎0172-62-1168）

令和8年度応急手当普及員新規講習

基礎的な応急手当の知識と技能、基礎医学、資器材の取り扱い、指導技法及び応急手当の指導者としての指導要領について学びます。

時 11/16(月)～18(水)9:00～18:00 ※3日間の受講が必須

所 消防合同庁舎4階体育室（長島二丁目） **人** 約20人（申込順）

料 受講料無料（別途テキスト代 3,960円が必要）

備 昼食・飲み物持参

申 10/1(木)10:00～

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） **ID** 1002671



申込みフォーム

農業委員・農地利用最適化 推進委員を募集

農地の売買の許可などの審議や、農地パトロールなどの現場活動を行う農業委員、農地利用最適化推進委員を募集します。

◆**募集人員** 各19人（計38人）

◆**任期** R9.4～R12.3（3年間）

◆**報酬** 農業委員（月額46,000円など）、
農地利用最適化推進委員（月額41,400円など）

◆**募集期間** 10/30(金)まで ※郵送は10/30(金)必着

◆**応募方法** 所定の推薦書または応募申込書に記載し、
〒030-8505 柳川二丁目1-1 農業委員会事務局
または、〒038-1392 浪岡字稲村101-1 分室へ

◆**募集要項** 農業委員会事務局、本庁舎、駅前庁舎、情報コーナー、市民センター、支所、浪岡中央公民館、市内のJA青森本支店などに備え付けているほか、市HPからダウンロードできます。

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） **ID** 1010755



市HP

ハロウィンジャンボ宝くじ発売中！！

ハロウィンジャンボ4億円

（1等2億円・前後賞各1億円合わせて）

ハロウィンジャンボミニ4千万円

（1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



クーちゃん

各1枚 300円
9月16日水 2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

掲載の内容は、9月15日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

＊ 10月11日(日)は秋の大掃除です

日常の掃除で行き届かない場所を重点的に掃除し、ねずみや衛生害虫（ハエ・蚊・ゴキブリなど）の発生防止を心掛けましょう。また、10月は「3R推進月間」です。ごみを減らす（リデュース）、もう一度使えるものを再利用（リユース）、資源としてしっかり分別（リサイクル）の3つの取り組みを通じて、不要なものを整理し、リサイクルすることで、町（内）会内をきれいで住みよいまちにしましょう。

＊ ごみ出しルールを守りましょう！

ごみ収集場所は、ごみを一時的に置く場所であり、町（内）会などが適正に管理しています。ごみはきちんと分別して決められた収集日に出しましょう。

＊ 間違った捨て方で火災に！

リチウムイオン電池を使用している「コードレス掃除機」「電気かみそり」などの家電は、燃えないごみには出せません。市民センターなどに設置している小型家電の回収ボックスを利用してください。また、電池が膨張したものは、担当課窓口で回収しますのでお持ちください。

＊ 事業系ごみは、家庭ごみ収集場所に出せません！

事業活動に伴って排出される廃棄物（事業系ごみ）は、産業廃棄物として、事業者が自らの責任で適正に処理することが法律で義務付けられています。家庭ごみ収集場所には出せません。処分場へ搬入するか、許可業者へ依頼してください。



市HP

図 廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）

公証週間

10/1(木)～7(水)

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場から公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

公証人の主な業務は、公正証書で契約書や遺言書、養育費の給付契約書などを作成し、大切な財産や子どもの将来を守ったり、任意後見契約書を作成し、老後の安心を確保します。

手数料は法定されており、公証事務に関する相談は無料です。

図 青森公証人合同役場（☎017-776-8273）

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書発行のお知らせ

R8.1月～12月の間に納めた国民年金保険料は、所得税や市・県民税を計算する際に、全額が社会保険料控除の対象となります。10月下旬～11月上旬に、日本年金機構本部から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告に必要ですので、大切に保管し忘れずに申ししましょう。※令和8年において、10月以降に初めて保険料を納めるかたへは、R9.2月上旬に送付されます。

図 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）

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

◆11/2(月)納期限

- ①市・県民税（普通徴収分）第3期分
- ②国民健康保険税（普通徴収分）第4期分
- ③後期高齢者医療保険料（普通徴収分）第4期分
- ④介護保険料（普通徴収分）第4期分
- ⑤児童保育負担金（保育料）10月分
- ⑥市営住宅使用料 10月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 10月分
- ⑧放課後児童会負担金 10月分

◆11/10(火)納期限

- ⑨市・県民税（給与特別徴収分）10月分



図 ①～⑤、⑧⑨納税支援課（☎017-734-5209）
⑥⑦住宅政策課（☎017-734-5572）

お困りごと相談窓口 **無料**

10月の市民相談

所 図 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 5(月)・19(月)10:00～15:00

●行政相談

時 1(木)・8(木)・15(木)・22(木)・29(木)
10:00～15:00

●司法書士相談

時 5(月)・13(火)10:00～14:00

●不動産相談

時 1(木)・8(木)・15(木)・22(木)
10:00～15:00

●不動産鑑定士相談

時 27(火)13:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時 5(月)10:00～14:00

●行政書士相談

時 9(金)・16(金)・23(金)
10:00～12:30

要予約

●法律相談

時 ①13(火)、②26(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(木)から、②は14(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 10/1(木)・15(木)9:00～15:00

所 浪岡総合保健福祉センター

図 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 11/5(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 図 10/30(金)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター（☎017-734-5817）へ

不動産無料相談会

時 10/9(金)13:30～15:30

所 駅前庁舎 1階 駅前スクエア

図 (公社)青森県不動産鑑定士協会
（☎017-752-0840）



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 10/19(月)～22(木)・

26(月)～29(木)20:00まで

所 図 納税支援課（☎017-734-5209）

[浪岡地区]

時 10/27(火)～30(金)20:00まで

所 図 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 ①10/13(火)、②10/27(火)、
③11/10(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 10/15(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 図 ①は10/8(木)、②は10/22(木)、③は11/5(木)までに、図は10/13(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

暮らしの困りごと 相談所



各種行政機関や弁護士などが、暮らしの困りごとなどの様々な相談に応じます。

時 10/15(木)10:30～15:00

※14:40最終受付

所 アウガ5階AV多機能ホール

申 図 弁護士相談・司法書士相談は、事前予約が必要です。
（総務省行政相談センターきくみみ青森（☎0570-090110）へ）

一般消費者向け 空き家相談会

空き家などの適正管理、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談（リフォーム含む）、相続に関する相談に、宅建士、建築士、司法書士の相談員が中立的な立場で相談に応じます。

時 11/3(火)10:30～14:00

所 県観光物産館アスパム 5階 白鳥

申 事前予約優先 ※当日来場可

図 (公社)青森県宅地建物取引業協会
（☎017-722-4086）



暮らしの情報

Living Information



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)

リソナグループ B.LEAGUE

2026-27シーズン ホームゲーム開幕!

迫力あるプレーや、会場が一体となって生まれる熱気は、現地でしか味わえない魅力の一つです。

青森県を盛り上げる青森ワッツへ、今シーズンも熱い応援をよろしくお願いします!

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

vs 福島ファイヤーボンズ

時 10/24(土)・25(日) 15:05 TIPOFF 所 FLAT HACHINOHE

vs 立川ダイス

時 10/31(土)、11/1(日) 15:05 TIPOFF

所 むつマエダアリーナ(むつ市総合アリーナ)



チームの情報はここから▶

問 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)

平均観客動員数2,000人達成まで

あと13試合で25,773人! (9/15時点)

スタジアムでの応援をよろしくお願いします!

ホーム戦情報

vs ヴェルスパ大分

時 10/24(土) 13:00キックオフ 所 サンディスクスタジアムきたかみ(岩手県)

vs FCティアモ枚方

時 11/1(日) 19:00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 ブリオベッカ浦安・市川

時 11/8(日) 13:00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 アスクラロ沼津

時 11/15(日) 13:00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



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)

「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 10/21(水)①11:00~ ②14:00~

所 市役所本庁舎1階ロビー 人 各回10人(申込順)

備 協力:ドコモショップサンロード青森店

申 10/1(木)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!

✳ 2026年度第2回青森公立大学オープンキャンパス

学部紹介、学科紹介・ミニ講義、キャンパスツアー、入試制度説明、サークル活動紹介など。詳細はHPをご覧ください。

時 11/7(土) 13:00~16:10 所 青森公立大学

対 高校生、保護者、高校教員など ※保護者は2人までの申込み可

申 10/9(金)~27(火)に、申込みフォームから申込み

問 青森公立大学 教務学事グループ 入試チーム(☎017-764-1555)



✳ 青森公立大学 青森まるっとよいどころ祭り2026

県内各地の特産品を販売。学生が現地を歩いて見つけた地域の魅力の数々も紹介します。詳細はHPをご覧ください。大学祭も同日開催。

時 10/10(土)・11(日) 10:00~15:00 所 青森公立大学 正面玄関前

問 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)



国際交流員異文化理解講座

韓国異文化理解講座

10/16(金)までに 要予約

やさしい韓国語2

初めてのかたでも安心!国際交流員のジュヨンさんと韓国語で話してみませんか。

時 10/24(土) 10:00~11:30

所 中央市民センター 3階 中会議室(2) 人 30人程度



台湾の家庭料理教室

10/23(金)までに 要予約

朝食定番の蛋餅^{ダンピン}

台湾で愛される定番の朝食メニュー「蛋餅」を作り、台湾の朝食文化への理解を深めましょう。

時 11/7(土) 10:00~12:00 所 沖館市民センター 調理実習室

人 10人程度 料 400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

鉄道の日ウィークエンドin八甲田丸

① 駅弁味の陣2026

② 鉄道模型ショー

③ 元青函連絡船機関長による特別解説(※11/1(日)のみ)

時 11/1(日)・3(火) ①10:00~15:00 ※無くなり次第終了

②10:00~16:00 ※3日15:00終了、③10:30~、13:30~(1時間程度)

所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

料 大人510円、高校生・中学生310円、小学生110円

備 詳しくはHPでご確認ください。駐車スペースに限りがありますので、有料駐車場
または公共交通機関をご利用ください。※11/2(月)は休館日

問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)



HP

リユース・Books とりかえっこ
~本と本の交換会~

お手持ちの本と、リユース・Books内の本を交換できます。「とりかえっこ券」を1冊につき1枚お渡しします。※上限5枚、翌年9月末まで有効。

読み終わった本やご家庭で眠っている本がありましたら、この機会にぜひ本のリユース(再利用)をしてみませんか。

時 10/22(木)~24(土) 10:30~13:00 所 アウガ6階 リユース・Books

備 本は1回あたり30冊まで受付 問 市民図書館(☎017-776-2455)

ブックリサイクルフェア

不用になった本と雑誌をお譲りします。利用者カード(当日登録也可)を持参してください。詳細はHPをご覧ください。

時 10/31(土)・11/1(日) 10:00~15:00 所 市民図書館 8階会議室2

対 市民図書館利用登録者

備 10/31(土)の午前中は混雑が予想されます。

問 市民図書館(☎017-776-2455)



HP

ワークショップ

「小指組紐でハロウィーンリースを作ろう！」

機械や道具を使わず、ループ状にした糸を指に掛け小指で組み上げる伝統的な「小指組紐」は、お守りとして使われた歴史があります。今回は紫・橙・黒の三色でハロウィーンリースを作ります！

講師：森山公子さん ほか

時 10/24(土) 10:00～12:00 所 あおもり北のまほろば歴史館

人 10人(初心者向け) 料 300円(材料費込み)

申 10/4(日) 9:00～、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



10月は「男女共同参画推進月間」

青森市は、全ての人が個人としての人権を尊重し喜びも責任も分かち合い、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向け、平成8年10月22日に「男女共同参画都市」を宣言、平成30年4月には『青森市男女共同参画推進条例』を施行しました。今年は宣言から30年を迎え、男女共同参画のさらなる推進を目指しています。多彩なイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

申 事前に、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

イベント名	日時・場所	内容
青森市男女共同参画推進月間記念イベント	時 10/11(日) 13:30～15:30 所 カダールAV多機能ホール 人 250人 備 Eメールは件名に「10/11トーク」と記入	①男女共同参画都市青森宣言 ②青森市男女共同参画推進表彰 表彰式 ③福士加代子の笑福トーク 「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」
ピンクリボンキャンペーン	時 10/1(木)～25(日) 所 カダール/インナーパーク	ピンクリボンねぶた、100人で作ったピンクリボンキルト展示など
子どものからだと未来を守る「性教育」のはなし	時 10/10(土) 13:30～15:30 所 カダール研修室 人 40人 備 保護者や教育関係職員、興味のあるかた	子どもの「自分を守る力」や「相手を大切にする力」を育む「性教育」について学びます。 講師：蓮尾豊さん (あおもり女性ヘルスケア研究所所長)
カダールなんでも座談会〈予約不要〉	時 10/16(金) 10:00～11:30 所 カダール企画ワーク室2 人 10人	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。
団体スキルアップ講座「プロに学ぶ!人をひきつける手書きPOP講座」	時 10/18(日) 10:30～12:30 所 カダール研修室 人 40人 備 Eメールは件名に「スキルアップ」と記入	思わず目をひく、手書きPOPのコツを学びます。PR力や集客力をアップ!初心者大歓迎です。 講師：清野文さん、木田郁絵さん (紅屋商事株式会社 POPデザイナー) 持ち物:使用したい色ペン(任意)
性的マイノリティの今とこれから 誰もが大切にされる社会に向けて	時 10/25(日) 10:30～12:30 人 40人 備 Eメールは件名に「10/25講座」と記入	誰もが自分らしく生きられる社会の実現に向けて何ができるか一緒に考えましょう。 講師：永易至文さん (NPO法人パープル・ハンズ事務局長)
青森VIVID!!～LGBTQ+ユースが集う場所です～	時 10/25(日) 14:00～17:00 対 中学生～23歳までのLGBTQ+当事者、当事者かもしれない人 人 10人(申込順)	LGBTQ+当事者や当事者かもしれないメンバー同士、おしゃべりやゲームなどで交流しながら安心して過ごせる場所です。(主催:カダール、一般社団法人にじいろほっかいどう)
カダール映画 ざんまいの日 無料上映会	時 10/29(木) ①10:30～ ②13:30～ ③16:00～ ④18:30～ 所 カダールAV多機能ホール 人 各回150人 備 Eメールは件名に「映画ざんまいの日」と希望時間①～④を記入	全作品鑑賞できます。 ①『光る川』(2024年/108分/日本) ②『とりつくしま』(2024年/89分/日本) ③『裸足のギボン』(2006年/99分/韓国) 日本語字幕版 ④『風の絨毯』(2002年/111分/日本・イラン) 日本語字幕版

令和9年度

スポーツ施設の大会貸切使用の申込手続

来年度の市規模以上の大会貸切使用を計画している団体は、所定の貸切使用計画書・同意書(各施設で受取)を各施設に提出してください。各種要件など詳しくは、各施設にお問合せください。

◆貸切使用計画書・同意書 配布・受付期間 10/1(木)～11/15(日)
提出された使用計画書への回答は、12月中旬に発送予定です。

◆こちらの施設は市規模以上の大会・イベントの年間申込を受付しています。

施設名称		使用期間	使用計画書提出先	市規模を下回る 大会・イベント受付日
市営野球場		R9.5/1(土)～10/31(日)	オカでんアリーナ ☎017-765-6200	R9. 1/4(月)から
オカでんアリーナ	各諸室	R9.4/1(木)～R10.3/31(金)		
	多目的広場	R9.5/1(土)～10/31(日)		
	カーリング場	R9.4/1(木)～5/31(月) R9.7/1(木)～R10.3/31(金) ※R9.6月使用不可		
市民室内プール		R9.4/1(木)～R10.3/31(金)	市民室内プール ☎017-743-3440	
盛運輸サンドーム		R9.4/1(木)～R10.3/31(金)	盛運輸サンドーム ☎017-729-3106	
大進建設 スポーツ広場	野球場 テニスコート 多目的グラウンド	R9.5/1(土)～11/30(火)	大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525	
	サッカー場 ラグビー場	R9.6/1(火)～10/31(日)		

問 地域スポーツ課(☎017-718-1428)



①企画展「緑の募金写真展」

青森県緑の少年団連盟の活動を紹介します。

時 10/11(日)～31(土) 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)

②野鳥観察会

講師：針生倅吉さん(日本野鳥の会青森県支部顧問)

時 10/25(日) 9:50野木和公園駐車場集合～12:00終了予定

所 野木和公園 備 飲み物・雨具・筆記用具・双眼鏡持参

③鈴木正治アートツアー

鈴木正治の作品がある七戸町青岩寺～十和田市ノースギャラリー～三沢市星野リゾート青森屋を巡り、県産品を使った弁当を楽しみます。

時 10/31(土) 8:30受付開始(森林博物館)～9:00出発～16:00帰着予定

対 市内在住の18歳以上 人 20人(抽選) 料 1人8,000円

④森博演奏会「明治建築と津軽三味線演奏会」

津軽三味線奏者の山上進さんと明治建築の共演

時 11/7(土) 17:00～18:00 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)

⑤シネマトーク

「映画八甲田山・飢餓海峡、青森県内ロケ地作品」
ーシネマディクト谷田恵一社長が語るー

映画「八甲田山」のロケ地の森林博物館、映画「飢餓海峡」で使用された軌道車を展示します。また、映画「砂の器」のロケ地となった竜飛岬などの県内の映画ロケ地についてお話します。

時 11/8(日) 10:00～11:00 所 森林博物館学習室

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、②・④・⑤ははがき・Eメール・FAXで、③は往復はがき(1人2枚まで)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。

✿上野千鶴子講演会「アンチ・アンチエイジング」

要予約

老いて弱くなっても最期まで尊敬をもって生きられる社会へ。

時 11/3(火) 14:00～16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」 研修室

人 70人(申込順)

申 10/5(月) 10:00～、Eメールは件名に「上野千鶴子」と記入

✿世界のくらしから学ぶ 自分らしい生き方

要予約

～美味しく、多彩な台湾ライフ～

台湾の日常や魅力から自分らしい生き方をひも解きます。

講師：何 予さん(青森市国際交流員)

時 11/3(火) 10:30～12:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」 研修室

人 40人 申 Eメールは件名に「台湾ライフ」と記入

申 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

＊アコール階段ギャラリー「あなたの“もやもや”はどれ？ 『国際ガールズ・デー』に考える身近なジェンダー」

10月11日の「国際ガールズ・デー」に併せてパネル展示を行います。
さらに、身近なジェンダーの“ちょっとしたもやもや”をテーマにした4コマ
漫画「ジェンダーもやもや、燃やそう!企画展」も同時開催します。

時 10/2(金)～30(金)9:00～18:00 ※10/11(日)休館日

＊アコール映画鑑賞会「父と暮せば」要予約

原爆投下から3年後の広島。図書館に勤める美津江の前に、1人の青年が現れる。惹かれ合う二人、しかし愛する人々を原爆で失い、自分が生き残ったことへの負い目を感じている美津江は、自分の恋心を押さえつけようとしていた。そんなとき幽霊となった父、竹造が現れるー。
(2004年／99分／日本) 出演:宮沢りえ、原田芳雄 原作:井上ひさし

時 10/24(土)①10:30～、②13:30～ 人 各回30人(申込順)

申 10/2(金)9:00～、氏名・電話番号・希望時間(①か②)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「映画」と記載

所 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

青森公立大学公開講座2026 要予約

ねぶた学～広がるアーティスト・
ねぶた師の活躍:県外での活動を中心に～

対 高校生以上 人 各回100人(申込順)

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・希望回を青森公立大学地域連携センター
(☎017-764-1589、✉kouza2026@mat.nebuta.ac.jp)へ
※Eメールは件名に「ねぶた学」と記載



回	開催日時	内容	場所	申込締切
①	10/20(火) 18:30～20:30	講師:北村春一さん(ねぶた師)	男女共同 参画プラザ 「カダール」 AV多機能ホール	10/15(木)
②	10/27(火) 18:30～20:30	講師:立田龍宝さん(ねぶた師)		10/22(木)
③	11/10(火) 18:30～20:30	講師:福士裕朗さん(ねぶた師)		11/5(木)
④	11/17(火) 18:30～20:30	講師:林広海さん(ねぶた師)		11/12(木)
⑤	11/24(火) 18:30～20:30	北村麻子さん(ねぶた師)トークセッション		11/19(木)
⑥	12/5(土) 13:30～16:30	研究報告会 地域×アートを考えるⅢ ～アート・プロジェクトのある街づくりにむけて～ 司会:今泉清保さん(ATVアナウンサー) 基調講演:竹浪比呂央さん(第7代ねぶた名人) 研究報告:佐々木てるさん(青森公立大学 教授) 佐々木ゼミ2年生	ねぶたの家 ワ・ラッセ イベントホール	12/2(水)

サークル体験講座 要予約 「つるし飾りミニサイズ」(全3回)

3回講座で様々なモチーフの布製小物を作成し、高さ
35cm程度のつるし飾りを完成させます。

講師:大谷真知子さん(おしゃれな手芸サークル主宰)

時 ①11/10(火)、②11/24(火)、③12/8(火)全3回 9:30～12:00

所 働く女性の家「アコール」会議室 人 15人(申込順)

料 材料費3,500円(講座初日に持参) 備 ハサミ・針・糸・ボンド・定規持参

申 10/5(月)～20(火)に、申込者の氏名・電話番号をアコール登録団体「おしゃれな手芸」(大谷 ☎090-5357-0830／10:00～16:00)へ



2026体験ボランティア募集 要予約

高齢者施設・障がい者施設・児童施設利用者のサポート
などを行うボランティア活動を体験しませんか。学生にはポ
イント制度があります。

※学生ポイント…1回の活動で1ポイント／2月までの期間
中、5ポイント貯めると図書カードと引換えができます。

申 青森市ボランティアセンターHP

(☎http://www.aomoricity-shakyo.or.jp/volunteer/)から登録・申込み

所 青森市ボランティアセンター

(青森市社会福祉協議会内 ☎017-723-1340)



リンクステーションヒルズ雲谷からのお知らせ

＊ ウインターシーズンの準備、施設の整備点検のため休業します ※積雪状況により変更する場合があります。

◆ヒルズクラブ・ケビンハウス休業

時 11/1(日)～12/18(金)

◆キャンプ場・テニスコート休業

時 11/1(日)～R9.4/23(金)予定

※今年のスキー場開きは、12/19(土)を予定。



◆「リフトシーズン券前売り販売開始」

10/15(木)から、2027ウインターシーズンのモヤヒルズリフト
シーズン券を前売り販売します。

・販売所 モヤヒルズ、サンロード青森

※1月以降のシーズン券はモヤヒルズのみで販売

＊ シーズンレンタルスキー受付中

今年度のウインターシーズン中ずっと使用できるお得なシーズン
レンタルスキーの申込みを受付しています。

時 受付:11/8(日)まで

引渡:①12/6(日)②12/13(日) 各日10:00～、12:00～、14:00～

返却:R9.3/31(水)まで

内 貸出用具:スキー板・ブーツ・ストック・ブーツ用バッグ・ストック用ベルト

料 小学生用9,000円 大人用11,000円

※小学生でもサイズにより大人セットになる場合あり。

＊ 雲谷新そばフェア

リンクステーションヒルズ雲谷で収穫したそば粉を使ったざるそば
各日限定100食

時 10/10(土)～12(月) 各日10:00～無くなり次第終了

＊ そば打ち体験会 要予約

新そばを使ってそば打ち体験を開催♪出来上がったお蕎麦はざる
そばにして食します。

時 10/17(土)・18(日)・24(土)・25(日)各日10:00～、11:30～、13:30～

人 各回8組 料 2,500円

申 10/3(土)からリンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ

所 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

第62回青森市民文化祭

所 青森市民文化祭実行委員会(☎017-735-8385／火～金曜日、10:00～15:00)

部門	種目	日時	会場
演技 部門	音楽コンサート	10/3(土)14:00(13:00開場)	リンクモア平安閣 市民ホール
	能楽・邦楽合同公演(二部制)(能楽)	10/4(日)10:30(10:00開場)	
	能楽・邦楽合同公演(二部制)(邦楽)	10/4(日)14:00(13:30開場)	
	吟剣詩舞・日本民謡合同公演	10/11(日)12:30(11:30開場)	
	マンドリン	11/1(日)13:30(13:00開場)	
	ジュニアオーケストラ	11/15(日)14:00(13:30開場)	
	東青中学校文化連盟演劇発表会	11/21(土)・22(日)10:00(9:30開場)	リンクステーション ホール青森
	吹奏楽	11/29(日)14:00(13:00開場)	
	日本舞踊	10/4(日)12:00(11:30開場)	
	青森市(東青地区)小学校連合音楽会	10/15(木)・16(金)14:15(13:45開場)	
	東青中学校文化連盟音楽発表会	10/23(金)午前の部 9:20 午後の部13:35(9:00開場)	
	洋舞踊	11/15(日)14:30(14:00開場)	
	ジャズ	11/21(土)17:30(17:00開場)	
展示 部門	合唱	11/29(日)12:00(11:30開場)	男女共同参画プラザ「カダール」
	民謡・マジック合同公演	11/28(土)12:00(11:30開場)	
文芸 部門	洋画・日本画・版画・書道・写真・ 華道・魚拓・こぎん刺し・ その他工芸・文芸色紙展	11/13(金)～15(日) 10:00～17:00 (最終日は15:00まで)	リンクステーション ホール青森
	俳句	10/31(土)13:00～16:00	
茶道 部門	短歌	11/14(土)10:00～16:00	リンクモア平安閣市民ホール
	川柳	11/15(日)12:00～16:00	男女共同参画プラザ「カダール」
	煎茶道	10/4(日)10:00～15:00	リンクステーション ホール青森
	茶道(五流合同茶会)	11/22(日)10:00～15:00	

※都合により中止または、開演時間などに変更場合があります。



市民センターまつり

中央市民センターまつり

作品展示、芸能発表、プラネタリウム特別番組ほか
体験(有料のものもあり)…棒パン、ものづくりワークショップ、木登り
時 10/31(土)～11/1(日) 10:00～15:00
※10/31(土) 10:00～オープニングセレモニー
所 中央市民センター(☎017-734-0164)



油川市民センターまつり

10/10(土)・11(日) 作品展示 10/10(土) フリーマーケット
10/11(日) 芸能発表会、かかしフェスタde Aburakawa表彰式、
肺がん検診・結核健診(検診車は11:00～12:00)
時 10/10(土)・11(日) 10:00～15:00
備 フリーマーケット出店の受付は終了しました。
所 油川市民センター(☎017-788-1201)



沖館市民センターまつり

10/10(土)・11(日) 作品展示・各種体験、販売・子どもコーナー・ミニ抽選会
10/10(土) フリーマーケット・肺がん検診・結核健診(検診車は9:00～10:00)
10/11(日) 芸能発表会
時 10/10(土)・11(日) 9:00～15:00 備 公共交通機関をご利用ください。
所 沖館市民センター(☎017-761-4161)

第20回 西部市民センターまつり

10/17(土) 作品展示、ちびっこ出店、棒パン販売、
3B体操・お試し体験(10:00～)
10/18(日) 芸能発表、作品展示、産直野菜コーナー
時 10/17(土)・18(日) 9:30～16:00 ※18(日)は15:00まで
備 図書室は16・17・18日は休み 所 西部市民センター(☎017-788-2491)



第29回荒川まつり

ステージ発表・フードやクラフトの販売・サークルの作品展示・大抽選会など
時 11/1(日) 9:00～15:00 所 荒川市民センター(☎017-739-2343)

第5回「青森市被爆ピアノ平和コンサート」

時 ①10/27(火) 18:00～19:30、②10/28(水) 14:00～16:00
所 ①正覚寺本堂(本町一丁目)、②新町キューブ
内 ①被爆ピアノ演奏×合唱×横笛×舞踏、②被爆ピアノ演奏+被爆体験講話
人 各200人
問 青森市被爆ピアノ平和コンサート実行委員会
(富士 ☎017-766-8009、✉hibakupiano.aomori@gmail.com)

ねぶたの家ワ・ラッセからのお知らせ

問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

★あおもりマスコットキャラ秋の体育祭

県内のキャラがかけっこなどの競技を繰り広げます。撮影タイムあり。
時 10/12(月) ①11:30～12:00、②13:30～14:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場
★臨時休館のお知らせ 時 10/11(日)



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・物販ブースが朝から大集合します。
時 10/4(日) 8:00～12:00
※交通規制(車両通行止め) 7:00～13:00
所 古川グルメ通り
問 新産業支援課 (☎017-718-0626)



ふれあい農園加工体験講座 シフォンケーキづくり 要予約

しっとりとしてふわふわなシフォンケーキづくり体験講座です。
時 10/31(土) 10:00～12:00
所 ふれあい農園 人 4組(1組3人まで)
料 1組1,500円
申 10/21(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「シフォンケーキづくり」へ
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)



台湾国際交流員 何 予による『台湾month』を開催!

台湾国際交流員 何さんが選んだ台湾の文学・文化・社会をテーマとした本を展示します。
時 10/15(木)～11/23(月) 9:00～20:00
所 市民図書館 7階
問 交流推進課(☎017-734-5235)

なみおかクエスト

隠されたカードを集めてクエストのクリアを目指そう!浪岡で活躍するお店や人々が「カード」になって登場!カードを集めながら、まち歩きを楽しむイベント。浪岡の魅力を再発見しましょう。
時 10/18(日) 10:00～16:00
所 浪岡交流センターあびねす集合
問 浪岡地区移住・定住促進協議会事務局(地域振興課内 ☎0172-62-1127)
ID 1009358



うららマルシェ

市内にある障がい者就労支援事業所の皆さんが、一つひとつ丁寧に作ったお菓子や小物などを取り揃えています。※10月は駅前庁舎での開催はありません。
時 10/6(火)～9(金) 10:00～14:00
所 本庁舎1階 エントランスホール
問 障がい者支援課 (☎017-734-2317)

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ーその2 建物疎開ー
講師:工藤大輔(歴史資料室長)
①②同内容
時 10/21(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 10/1(木)から、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 10/3(土) 9:00から1時間程度 ※雨天中止
所 スポーツ公園 わくわく広場
備 清掃用具一式は当日貸出し。参加者全員にりんごジュースをプレゼント。
問 廃棄物・リサイクル課 (☎017-718-1179)

中央卸売市場のイベント

10/3(土) 「水産の朝市!」水産物の即売(水産棟仲卸売場)
10/17(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)、ミニシクラメン鉢プレゼント(8:00～300個限定)
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)

アフタヌーン・コンサート

弘前市吹奏楽団 Autumn Concert
出演:弘前市吹奏楽団
時 10/24(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)

《広告》

60歳を過ぎててもまだ働けるかしら…

ねえねえ! 私たちと一緒に働かない?

働くヨロコビがここにある。

60歳からの助だち人生

青森市シルバー人材センター
☎017-773-3604
青森市本町4丁目1番3号

秋のバラの手入れ講習会 要予約

つるバラのせん定や誘引の方法、季節のバラの手入れの仕方を解説します。講師：青森ばら会
時 10/31(土) 13:30～15:00
所 青森ばら会 会員宅(筒井二丁目)
申 10/16(金)～26(月)に、青森ばら会(八島 ☎080-4519-8590)へ
問 公園河川課(☎017-752-8334)

やさしい手工芸展 裂織体験 要予約

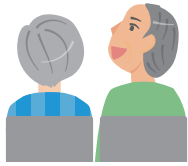
裂織と陶芸、木工などの手工芸品の展示・販売。裂織体験有。
※出店希望者募集！
時 11/3(火)～5(木) 9:00～16:00
※最終日15:00まで
所 中世の館
料 出店希望者：テーブル1台につき500円、裂織体験：15cm300円～
申 問 裂織体験希望者、出店希望者は中世の館(☎0172-62-1020)へ

合浦亭秋のお茶会

時 10/10(土)・11(日) 10:00～15:00
10/12(月) 10:00～13:00
※最終受付時間は終了の30分前
所 合浦亭(合浦公園内)
料 500円(菓子代込)
備 協力：青森市茶道諸流の会(担当：遠州流茶道青森支部)
問 リンクステーションホール青森(☎017-773-7300)

おとなの映写会

「哀愁」…第一次世界大戦下のロンドン…。英国将校とバレエの踊り子の古典的純愛悲恋物語。(1940年)
時 10/23(金) 10:00～11:48(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)



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			
A16	Excelをはじめてみよう	表計算ソフトExcelの基本的な使い方(データ入力・編集、表やグラフ作成)を学ぶ	11/14(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)			
A17	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理、またWordでの活用や簡単な動画編集への活用などを学ぶ ※デジカメまたはスマホ持参	11/21(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A18	Wordでハガキ作成	Wordを使用して年賀状などがきの文面やExcelと連携して宛名面の作成方法を学ぶ	11/27(金) 10:00～15:00(昼休みあり)

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

第49回浪岡公民館まつり

浪岡地域の各種団体による作品展示や地場産品販売、子ども会による意見体験発表や健康コーナーなど。陸上自衛隊の装備品展示と青森南警察署や浪岡消防署による車両展示もあります。
時 11/14(土)・15(日) 9:00～15:00
所 問 浪岡中央公民館(☎0172-62-9041)

寺島しのぶ・常盤貴子W主演映画『わたしのかあさん 一天使の詩』上映会

知的障がいの母と健常者の娘の家族愛を描いた笑って泣ける感動作。
時 10/16(金)①10:30～、②14:00～
所 リンクステーションホール青森
料 前売り券:1,300円、当日券:1,800円
備 字幕付き上映。障がい者手帳割引あり。
問 株式会社現代びろだくしょん(☎03-5332-3991／土・日、祝日を除く10:00～18:00)



青森市精神保健家族会研修会「不安ぐせを安心癖に変える！ポリヴェーカル理論に基づくケアの実践」

自律神経の働きと心の安定に関する講座です。
講師：川添郁夫さん(青森中央学院大学准教授)
時 10/20(火) 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、相談や支援に関わりたいと考えているかた
人 30人(申込順)
申 問 10/16(金)までに青森市精神保健家族会事務局(☎017-773-4327)へ

青森競輪日程(10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は一般入場は行っていません。

青森ミッドナイトガールズ(FII)※1	9/30(水)～10/2(金)
松阪記念(GⅢ)場外	1日(木)～4日(日)
大宮(FI)場外	1日(木)～3日(土)
川崎ナイター(FI)場外	1日(木)～3日(土)
大宮(FI)場外	6日(火)～8日(木)
四日市ナイター(FI)場外	7日(水)～9日(金)
寛仁親王牌(GI)場外	9日(金)～12日(月)
富山(FI)場外	10日(土)～12日(月)
小倉ナイター(FI)場外	11日(日)～13日(火)
高松in玉野(FI)場外	13日(火)～15日(木)
青森モーニングガールズ(FII)	14日(水)～16日(金)
京都向日町in奈良(FI)場外	14日(水)～16日(金)
高知(FI)場外	17日(土)～19日(月)
京王閣記念ナイター(GⅢ)場外	17日(土)～20日(火)
青森モーニング(FII)	19日(月)～21日(水)
小田原(FI)場外	20日(火)～22日(木)
熊本記念(GⅢ)場外	22日(木)～25日(日)
青森ミッドナイトガールズ(FII)※1	24日(土)～26日(月)
小松島(FI)場外	24日(土)～26日(月)
小田原(FI)場外	26日(月)～28日(水)
京王閣ナイター(FI)場外	26日(月)～28日(水)
岐阜(FI)場外	28日(水)～30日(金)
青森ナイター「JOMONGP」(FI)	29日(木)～31日(土)
弥彦(FI)場外	30日(金)～31日(土)
防府記念(GⅢ)場外	31日(土)

モーニングは10時開場！



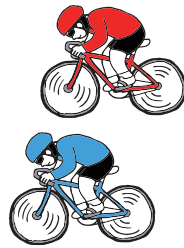
青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

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

「見る・知る・楽しむ！青森競輪場ナイトツアー」開催！

20歳以上の競輪「未経験者・初心者」を大募集！
応募方法など、詳細が決まり次第、HPでお知らせします。
時 10/31(土)



所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

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 ID 1008108

中央市民センター

相談事例からみる最近の悪質商法・消費者トラブル
時 11/11(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 15人 申★

良い睡眠から健康に！今日からGood Sleep(ぐっすり)のコツ
時 11/12(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

荒川市民センター

誰でもわかる血圧のメカニズム
時 11/10(火) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 20人 申★



大野市民センター

人生100年時代の健康法
時 11/12(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

油川市民センター

「便利になった!!」市営バスのご利用方法
時 11/6(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 20人 申★

沖館市民センター

とても身近な空き家問題
時 11/13(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

戸山市民センター

誰でもわかる血圧のメカニズム
時 11/4(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

西部市民センター

外国人が見た日本人「ベルギー編」
時 11/13(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

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

お家でも作れるちょっと
オシャレな本格イタリアン教室
時 11/4(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 18人 料 2,000円 申★

家庭でできるソフト整体
時 11/6(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人 申★

相続講座はじめの1歩
～相続の基本を学ぼう～
時 11/7(土) 13:30～15:00
対 18歳以上 人 30人 申★

シニア向けスマホ教室
～スケジュールと健康管理編～
時 11/12(木) 13:30～15:30
対 60歳以上 人 15人 申★

今、台湾が面白い(最新の台湾情報)
時 11/13(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

リリースとピラティスを楽しもう!
時 11/14(土) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 8人 申★

郷土料理(冬の料理)
時 11/24(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,000円 申★

お得なふるさと納税
時 11/25(水) 13:30～15:30
対 18歳以上 人 30人 申★

インターネットトラブルにご用心
～事例と対策～
時 11/26(木) 13:30～15:00
対 18歳以上 人 30人 申★

認知症サポーター養成講座
時 11/28(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

暮らしの税教室「確定申告についてのお話」
～確定申告の基本について分かりやすく～
時 11/30(月) 13:30～15:00
対 18歳以上 人 30人 申★

●将棋道場「粘り強く考える力を身に
つける『はじめての子ども将棋教室』」
時 11/7・14・21・28(土) 10:00～12:00
対 小学生 人 20人 申★

●キッズドローン教室「ドローンの
しくみを知って操縦にチャレンジ!」
時 11/7(土) 10:00～12:00
対 小学4～6年生 人 12人 申★

●親子身体ほぐし教室
「筋膜をほぐして美姿勢!」
時 11/7(土) 13:00～14:30
対 小学生とその保護者
人 親子10組 申★

●キッズサッカー「はじめてでも
大丈夫!サッカー教室」
時 11/8(日) 10:00～11:30
対 小学生 人 20人 申★

●キッズ新体操「新体操に挑戦!」
時 11/8(日) 10:00～12:00
対 小学生 人 16人 申★

●キッズ国際交流「教えて!
ジュヨン先生 韓国アニメ・K-POP」
時 11/14(土) 10:00～11:30
対 小学生 人 20人 申★

●キッズ国際交流「教えて!マリ先生
ベルギーの小学生の遊び」
時 11/14(土) 13:00～14:30
対 小学生 人 20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 11/21(土) 13:00～15:00
対 小学生 人 20人 申★

●キッズダンス「楽しくステップ♪
キッズヒップホップ」
時 11/28(土) 13:00～15:00
対 小学生 人 20人 申★

●親子クッキング「中華ランチ
『シュウマイ』を作ってみよう!」
時 11/29(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★

●キッズ空手
「心と身体を育てる空手教室」
時 11/29(日) 10:00～12:00
対 小学生 人 20人 申★

●スポーツチャンバラ「勇者大募集!
スポーツチャンバラで勝負をしよう!」
時 11/29(日) 13:00～15:00
対 小学生 人 20人 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

白岩先生の「うたごえ教室」⑤
時 10/19(月) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 20人
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

MY健活チェック
～測定器で測ってみよう～
時 10/20(火) 11:30～13:30
対 18歳以上
申 当日、直接会場へ。先着順で対応。

食改さんの「健康料理教室」④
～耐熱ポリ袋お手軽料理～
時 10/21(水) 10:00～12:30
対 18歳以上 人 12人 料 800円
申 10/7(水) 9:00～料金持参の上、来館

【地域力アップ講座】
誰でも簡単!イスヨガ講座
時 10/26、11/2・9(月) 19:00～20:30
対 18歳以上 人 15人
申 10/13(火) 9:00～電話・来館

法務局のわかりやすい出前講座
～①相続と相続登記～
時 10/29(木) ①10:00～11:30
②19:00～20:30
対 18歳以上 人 各15人
申 10/16(金) 9:00～電話・来館

法務局のわかりやすい出前講座
～②終活と遺言書～
時 10/30(金) ①10:00～11:30
②19:00～20:30
対 18歳以上 人 各15人
申 10/16(金) 9:00～電話・来館

初心者の方のシニアスマホ教室
時 ①11/9(月)、②11/24(火)
10:00～12:00
対 60歳以上 人 各10人
申 10/26(月) 9:00～電話・来館

幸子さんの「赤かぶとと菊芋の漬物」
時 11/14(土) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,000円
申 10/30(金) 9:00～料金持参の上、来館

●県立郷土館の移動博物館
「化石のレプリカを作ってみよう」
時 10/17(土) 10:00～12:00
対 小学生(小学3年生以下保護者同伴)
人 10人 申 10/2(金) 9:00～電話・来館

●東部キッズスクール
～国際交流員と英会話で遊ぼう～
時 11/7・14(土) 10:00～11:30
対 小学1～3年生 人 10人
申 10/24(土) 9:00～電話・来館

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

筆ペンを使って楽しく出来るアート♪
時 11/7・14・21(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 1,000円
申 10/2(金) 9:00～電話・来館

東洋医学について学ぼう
時 11/10(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/2(金) 9:00～電話・来館

リズムに乗って楽しく健康づくり♪
時 11/12・19・26(木) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 30人
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

青森空襲と大野村
時 11/24(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

【地域力アップ講座】
慌てる前に知っておこう!
相続と生前贈与について
時 11/2(月) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/7(水) 9:00～電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

羊毛フェルトで
リバーシブルの帽子作り
時 10/17(土) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 8人 料 1,500円
申 10/1(木) 10:00～電話・来館

ロコモ予防体操と脳トレ、
そしてベジチェック®
時 10/26(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人 20人
申 10/5(月) 10:00～電話・来館

トールペイント教室「一足先に
サンタが街にやって来た!」
時 10/29(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 1,500円
申 10/8(木) 10:00～電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

シニア向けスマートフォン教室
～防災活用～
時 10/23(金) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/3(土) 10:00～電話・来館

野菜ソムリエと作る
かぼちゃケーキ
時 10/30(金) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 9人(抽選)
料 1,200円(当日持参)
申 10/4(日) 10:00～5(月) 15:00
までに電話・来館
10/6(火) 9:00、抽選結果揭示

ボールを使った筋膜リリース
時 10/31、11/7・21・28(土)
10:00～12:00
対 高校生以上 人 10人
申 10/10(土) 10:00～電話・来館

●忍者気分を味わおう
時 11/1(日) 10:00～12:00
対 小学生 人 15人
申 10/9(金) 9:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

夜ヨガでぐっすり眠ろう
時 11/5・12・19(木) 19:00～21:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

さをり織りで
オリジナルトートバッグ作り
時 11/9(月) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 2,500円
申 10/8(木) 9:00～電話・来館

鮭の飯ずし風漬物作り
時 11/11(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 10人 料 1,200円
申 10/13(火) 9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

ニュースポーツ
「ディスコン」[ラダーゲッター]
時 10/16(金) 10:00～12:00
対 60歳以上 人 20人
申 10/6(火) 10:00～電話・来館

“新そば”打ち体験講座
時 10/27(火) 9:30～13:30
対 18歳以上 人 18人 料 1,500円
申 10/7(水) 10:00～電話・来館

プールで楽しく健康づくり・月曜日
時 11/2・9・16・30(月)
10:00～12:00(11/23を除く)
対 18歳以上 人 20人(抽選)
料 1,000円

4泳法の基本を学ぼう・水曜日
時 11/4・11・18・25(水) 10:00～12:00
対 18歳以上(水慣れのできているかた)
人 15人(抽選) 料 1,350円

プールで楽しく健康づくり・木曜日
時 11/5・12・19・26(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人(抽選)
料 1,000円

集中水泳教室・金曜日
時 11/6・13・20・27(金) 13:30～14:30
対 18歳以上(25m以上泳げるかた)
人 15人(抽選) 料 1,350円

申 10/7(水)～14(水)に開催場所に来館、
10/16(金)10:00～公開抽選、
抽選終了後～23(金)9:00～17:00
確認の上料金を添えて本申込に来館

ソフトエアロビクスとストレッチ
時 10/31、11/7・14・28、12/5(土)
10:00～11:30(11/21を除く)
対 中学生以上 人 60人
申 10/8(木)～15(木)に開催場所に
来館、10/17(土)10:00～公開抽選、
抽選終了後～24(土)9:00～17:00
電話・来館で確認

シニア向け初歩スマホ講座
時 11/10(火) 10:00～12:00
対 65歳以上 人 10人
申 10/20(火) 10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

姿勢改善「からだバー®」
時 10/15(木) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/1(木) 9:00～電話・来館

お花でハンドメイド
～クリスマスガーランド～
時 10/17(土) 13:00～15:00
対 高校生以上 人 10人 料 2,500円
申 10/2(金) 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 10/23(金) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/9(金) 9:00～電話・来館

癒しのヨガ教室
時 10/30(金) 19:00～20:30
対 高校生以上 人 20人
申 10/16(金) 9:00～電話・来館

知って安心!終活講座
時 11/4・11(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/22(木) 9:00～電話・来館

手作り石けん教室
～冬のせっけん～
時 11/10(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 16人 料 2,000円
申 10/26(月) 9:00～電話・来館

男の料理教室
～お酒にあうスペイン料理～
時 11/13(金) 10:00～13:00
対 20歳以上 人 男性12人 料 1,200円
申 10/29(木) 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 11/3(火) 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 10/19(月) 9:00～電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

PPバンドで花模様バッグづくり
時 10/21・28、11/4(水)
10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人 料 2,500円
申 10/2(金) 9:00～電話・来館

県産羊毛でひざ掛けづくり
時 10/22・29、11/5(木)
9:30～12:30
対 18歳以上 人 8人 料 3,200円
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

今日からはじめるロコモ予防体操
～健康寿命アップのために～
時 10/23・30、11/6・13・20(金)
10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/6(火) 9:00～電話・来館



レクダンスで健康づくり
時 10/26、11/2・9・16(月)
13:30～15:30
対 18歳以上 人 15人
申 10/7(水) 9:00～電話・来館

はじめての韓国語～入門編～
時 11/11・25、12/2・9(水)
10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/8(木) 9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

干支の押し絵づくり教室
～かわいい色紙を作ってみよう!
時 11/11(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 1,300円
申 10/3(土)～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

歌から学ぶ歴史
～惜別の歌(北帰行、北上夜曲)～
時 11/6(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/1(木) 9:00～電話・来館

味でつながる地域の力:
郷土料理と地産地消
時 11/9(月) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,000円
申 10/1(木) 9:00～電話・来館

シニアの睡眠を改善する寝ヨガ
時 11/16・23・30(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人 12人
申 10/1(木) 9:00～電話・来館

やさしい切り絵
「お正月バージョン」
時 11/20・27(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人 料 350円
申 10/1(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】 10/15(木)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。 ※10/22(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

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

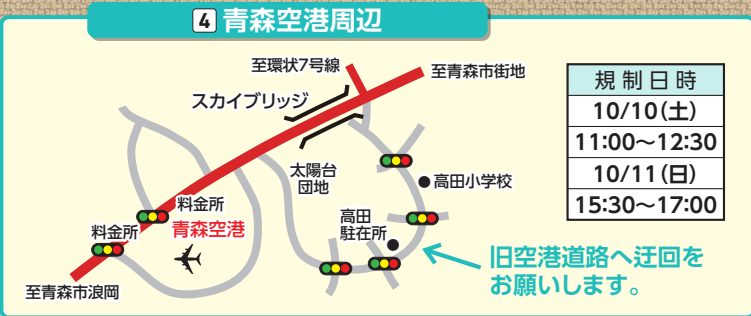
！ 交通規制のお知らせ

10/10(土)・11(日)

右記の場所で一時的に10分～30分程度の通行止めなどの交通規制を行います。

規制日時	規制路線
10/10(土) 11:00～18:00	—
10/11(日) 8:30～17:00	—
10/10(土) 10:00～19:00	—

※自動車専用道路は右記規制日時・区間を参考にしてください。
※規制時間は変更される場合があります。
国県警察本部 警備部警衛対策課 (☎017-723-4211)



国スポ・障スポの開・閉会式に伴う
交通規制
ご協力のお願い

国スポ 開・閉会式
10/10(土)・20(火)

障スポ 開・閉会式
10/23(金)・26(月)

詳細は、青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会HPをご確認ください。

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会HP

「国スポチャンネル」をご覧ください

「国スポチャンネル」では、総合開・閉会式や全ての競技の決勝の様子をライブ配信します。会場に行けないかたも、パソコンやスマホから全国の選手たちの熱い戦いをリアルタイムで応援できます。見逃し配信も完全無料で視聴できます。
※原則として各競技の決勝戦、決勝同日同会場にて行われる試合を配信します。
(一部競技のみ予選の配信あり) 国県スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)



《広告》

事前申し込み不要!!

買い逃した方も、事前申込で購入された方も
その場でご購入いただけます!!

国重点支援地方交付金活用事業

青森市プレミアム商品券

青森市プレミアム商品券発行事業実行委員会(青森商工会議所・青森市浪岡商工会・青森商店街連盟・青森小売商懇談会)

約17万冊 再販売します!!

販売期間 10/24(土)・11/22(日) 令和8年

各販売所で売り切れ次第終了です。

販売場所は
●ショッピングタウン サンロード青森 総合サービスセンター ●さくら野百貨店青森本店 1Fインフォメーション ●THREE ●ユニバース・セラ東バイパスショッピングセンター ●マエダストア 問屋町店 ●マエダストア 虹ヶ丘店 ●青森日商連 中央ビル4階 ●アップルビル 物産販売コーナー ●青森市浪岡交流センター「あびねす」 ※販売時間等、詳しくはHPをご覧ください。

お問い合わせ先 青森市プレミアム商品券発行事業実行委員会事務局(株協同内) 〒030-0812 青森市堤町2丁目1-1 協同ビル2F
TEL: 017-718-0244 FAX: 017-718-0264 9:00～17:00(土日祝休み) 青森市プレミアム商品券専用ホームページ <https://aomori-premium.com/>

利用期間も延長します

9/15(火) 令和8年 11/30(月) 令和8年 12/27(日) 令和8年 まで

1冊 10,000円分を10,000円で販売 ●プレミアム率20%

「全店共通券」×6枚(全利用店で利用可能)
「地元応援券」×6枚(青森市内に本店がある事業者の店舗で利用可能)

1万円が1.2万円分のお買い得!!
10万円分で2万円分のお得!!

プレミアム率20%

※記載の利用期間にかかわらず令和8年12月27日(日)までご利用いただけます。

※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10月号 No.486

【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9月1日現在】

男性 119,687人(-68) 世帯数 135,436世帯(-97)
女性 136,867人(-131)
合計 256,554人(-199)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号11月号の配布日は、10月26日(月)～31日(土)です。