

広報



あおもり

11

No.487
November
2026 [令和8年]

AOMORI City News



毎日の食から、おいしく健康

青森市食生活改善推進員による「健康料理教室」

▶ CONTENTS 目次

2-3 特集1：知って得する糖尿病予防～今日からできる小さな一歩～

4 特集2：水分を減らして、ごみ減量！

5-6 ビジネス情報：キラリあおもり創造人「社会参加は健康づくりの第一歩」

7-8 子育てひろば：11月11日は児童扶養手当の支給日

9-12 健康・医療ナビ：季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にご注意を

13-18 市からのお知らせ：お知らせします！青森市の財政状況

19-23 暮らしの情報：消防本部指令管制室を一般公開！

裏表紙 11月20日は青森市子どもの権利の日

「ページID」で
市HPへ簡単にアクセス！

- ①記事中の回(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

知って得する糖尿病予防

今日からできる小さな一歩

健康づくり推進課(☎017-718-2912)

糖尿病はどんな病気??

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)が高くなる病気です。
血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが不足したり、
効きにくくなったりして、血糖値が高い状態が続きます。
自覚症状がなく進行し、**口渇、多飲多尿、体重減少、
疲れやすさ**などの症状が出た時点で、すでに糖尿病が
進んでいる可能性があります。

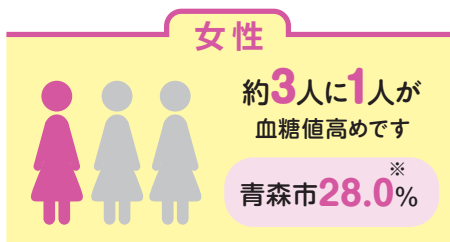
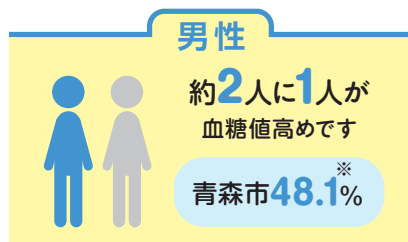


青森市の現状

なんと

40歳以上の市民は血糖値高めの人が多い!

※血糖値100mg/dL以上の人の割合(健診受診者)



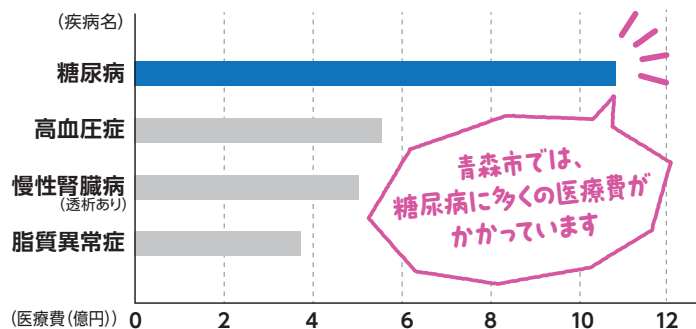
引用:青森市国民健康保険及び全国健康保険協会(協会けんぽ) 青森支部提供の健康診査データ(令和6年度)をもとに作成

血糖値が高めの状態が続くと、将来、糖尿病や合併症を発症するリスクが高まります。ご自身の健診結果をチェックしてみましょう。



全国健康保険協会 青森支部

生活習慣病における外来医療費の比較(青森市国民健康保険)



引用:国保データベースシステム(令和7年度)

将来も元気に暮らしていくために、健診を受け、異常があれば早めに生活習慣を見直すことが健康を守るカギとなります!



青森市の糖尿病対策

- 特定健康診査※
- 特定保健指導※
- 糖尿病発症予防・重症化予防対策※
※対象となるかたへ案内送付
- 血管いきいき講座(→詳しくは本紙9ページへ)
- あおもり健康づくりリーダーによる講座・イベント(→詳しくは本紙11ページへ)

あおもり
健康づくり
リーダーそれぞれの専門家から
健康づくりの
ヒント
をお届け!

毎年健診を受けて、糖尿病を早期に発見



糖尿病になっても、しばらくの間はほとんどの人に症状はありませんが、放置していると、失明、足切断、血液透析に至ることがあります。早期発見、早期治療で合併症を起こさず、糖尿病でない人と同じ人生を送ることが大切です。

青森県医師会副会長 富山 月子さん

歯科受診と定期的なお口のケアを



糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼし、歯周病治療により血糖コントロールが改善することが分かっています。糖尿病の予防・治療や全身の健康維持のため、ぜひ歯科受診や定期的なお口のケアに取り組みましょう。

青森市歯科医師会専務理事 滝沢 仙太郎さん

市と連携して
糖尿病対策に
取り組んでいます

青森市の糖尿病の現状、対策について



青森市では、糖尿病の疑いとなっても病院に行かない人が多いようです。痛みもないので、「まあいいか」という感じなのでしょうが、何もしなければ確実に進行します。人工透析となれば週に何回も数時間の通院が必要です。早く見つければ普通の生活が送れます。放置やめよう!糖尿病。

市保健所 所長 樋口 毅

薬を知ることが治療と合併症予防の第一歩



血糖値が高い日々は血管へのダメージを増やし、合併症を引き起こします。良い血糖値を維持するには「病気」「検査値」「薬」を知ることが大切です。もっと薬剤師とお話してみませんか?

青森市薬剤師会理事 石川 智健さん

「食べるのを我慢…」そんなふうに考えていませんか?



野菜を一品増やしてみる。甘い飲み物をお茶や水に変えてみる。そんな小さな選択を、これからの人生を楽しむための健康づくりとして始めてみませんか。ご自分に合った方法で楽しく続けられると良いですね!

青森県栄養士会理事 柏原 かおりさん

まずは週3〜4日歩いてみませんか?



慣れてきたら、「ゆっくり〜早く〜ゆっくり〜早く」のペースで歩いてみましょう。ちなみに1km歩くと45〜46kcal、早歩きだと50〜60kcal消費(1kmの目安 青森駅→青森県庁)します。

NPO法人 青森県ウォーキング協会会長 中嶋 與志久さん

今日から役立つ!

糖尿病クイズ

Diabetes Quiz

答えてみてね

糖尿病クイズ2

Q.健康のため「あと少し」身体を動かすなら、まず取り入れたいのは?

ア 今より+10分
イ 今より+60分
ウ 今より+3時間

ながら運動でプラス10分

正解 ア

体を動かす時間を10分増やし、座りっぱなしの時間を減らすことから始めましょう。通勤や買い物などでまずは+10分を意識!

糖尿病クイズ3

Q.忙しい日の食事。血糖管理のためにおすすめなのは?

ア 朝食を抜いて1日2食
イ 1日3食を規則正しく食べる
ウ 夕食に1日分をまとめて食べる

正解 イ

1日3食が基本です。欠食して次の食事でまとめて食べると、血糖値が急上昇しやすくなるため、食事の時間や量を整えることが大切です。

1日3食食べよう

糖尿病クイズ4

Q.血糖値が気になる人。歩くタイミングとしておすすめなのは?

ア 食事の前
イ 食後1～2時間以内
ウ 食事から3～4時間後

正解 イ

食後に体を動かすと、筋肉がブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用します。食べたらちょっと動く!食後の運動を生活のなかに取り入れてみましょう。

食後にちょっと運動

糖尿病クイズ5

Q.コンビニでお昼ごはん。おすすめの組合せは?

ア カップ麺+菓子パン
イ 牛丼+唐揚げ
ウ 雑穀おにぎり+ホットスナック+海藻サラダ

正解 ウ

食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせるのがポイント。雑穀おにぎりなどの食物繊維を含む主食に、魚や肉などの主菜、野菜・海藻・きのこなどの副菜を組み合わせると、栄養バランスを整えやすくなります。

主食・主菜・副菜バランスよく

要予約

医師による健康教室・健康相談

糖尿病とうまく付き合おう

①健康教室 13:00～14:00
②健康相談 14:00～15:00
③栄養相談(青森県栄養士会協力)、推定野菜摂取量測定 12:30(受付開始)～15:00

世界糖尿病デーに合わせ、自分の健康を知るきっかけになる推定野菜摂取量測定も実施します!

〈講師〉おがわよしじ内科 院長 小川 吉司 さん
〈定員〉①60人(申込順) ②4人(申込順)※③は定員なし、申込不要
〈料金〉無料

申込期間 ①は11/13(金)まで、②は11/6(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

11/14^土

場所 元氣プラザ

11月14日は世界糖尿病デー

ブルーサークル

青森を青い輪で結ぼう

【日時】11/14(土)
【場所】シーナシーナ青森1階催事場
【内容】・推定野菜摂取量・体組成測定・糖化年齢測定(AGES) (11:00～15:00)
・みんなでつながるブルーサークルの展示・資料配布(11:00～15:00)
・糖尿病予防啓発グッズ(カトラリーセット)配布(10:00～17:00/なくなり次第終了)
【問合せ】(公社)青森県医師会(☎017-723-1911)

ブルーライトアップ

【日時】11/9(月)～15(日)
【場所】県観光物産館アスパム、市役所本庁舎ほか

世界糖尿病デーのモチーフである「ブルーサークル(青い輪)」の青は、世界糖尿病デーを認定した国連旗の色であり、どこまでも続く空を表す色です。糖尿病とともに生きる人々にとって、このブルーのライトアップは「同じ病気とともに頑張っている人がある」「支えてくれる人がある」という連帯のメッセージでもあります。



11月14日の世界糖尿病デーは、糖尿病について正しく知り、理解を深めるための国際的な啓発デーです。この日を中心に、全国各地でブルーライトアップが行われています。

西秀記市長メッセージ

未来の健康への一歩

世界糖尿病デーを機に、糖尿病について正しく知り、生活習慣を見直してみませんか?
食事の工夫や適度な運動、年に一度の健診など、今日からできる小さな一歩の積み重ねが、未来の健康につながります。
皆さんとともに、健康でいきいきと暮らせるまちを目指してまいります。



特集2
special feature

水分を減らして、ごみ減量!

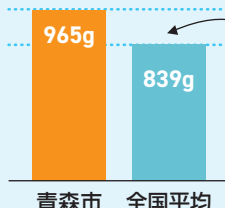
青森市環境保全
シンボルキャラクター
「エコル」

青森市のごみの中でも、特に多いのが「生ごみ」です。生ごみは水分を多く含むため、重くなつてごみ出しの負担が増えるだけでなく、嫌なにおいの原因にもなります。また、収集作業の効率や清掃工場での燃焼効率が低下し、ごみ処理費用や地球環境への負担にもつながります。ごみ減量のために、「使いきる・食べきる・水気をきる」など、身近な工夫から取り組みましょう。

■ 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)

1 青森市のごみは多い(重い)!

令和6年度の一般廃棄物実態調査によると、青森市の1人一日当たりのごみ排出量は965g。全国平均の839gより126g多い状況です。(おおよそおにぎり1個分)



おにぎり
約1個分

青森市のごみ処理に係る費用
(令和6年度)

市民1人当たり 年間 約12,000円

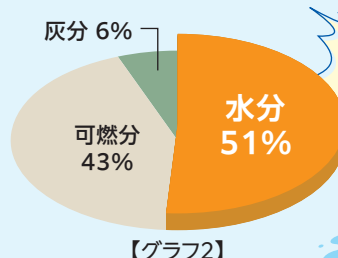
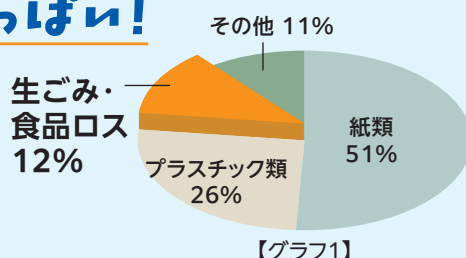
4人家族だと 年間 約48,000円
(青森市全体では約31億円)

どうして青森市のごみはこんなに多いのかな?

2 実は、ごみの中には水がたっぷり!

青森市清掃工場で行った可燃ごみの組成分析では、可燃ごみの12%(約1/8)が「生ごみ・食品ロス」。

※グラフ1
さらに、可燃ごみの三成分分析では、可燃ごみの約50%(約半分)が「水分」です。※グラフ2



ごみの半分、
ただの水です!

3 じゃあ、水分の多い生ごみをどう減らす?

ポイントは、『3つのきる』だよ!

1 食材は「使いきる」

買った食材、最後まで使っていますか?

- 野菜や果物の皮、へた、芯は、捨てる部分をできるだけ少なく。
- 週に一度は「冷蔵庫一掃デー」! 冷蔵庫の中身をチェックして、使い忘れを防ぎましょう。



2 料理は「食べきる」

作った料理、残していませんか?

- 食べる人や量に合わせて、作り過ぎないことも食品ロス削減に。
- 余った料理は、アレンジしたり、冷凍したりして、最後までおいしく食べきりましょう。



3 生ごみは「水気をきる」

ごみになる前にもうひと工夫!

- 生ごみは、捨てる前に「ギュッ」と水気をきりましょう。
- 野菜や果物は、洗う前に皮をむくと、捨てる部分に余計な水分がつきません。



豆知識

食材を「使いきる」ための保存術

キャベツ

芯を取り除き、湿らせたキッチンペーパーを詰めて保存。



きゅうり

水気をきり、ラップかポリ袋に入れて保存。



レタス

切り口に湿らせたキッチンペーパーを当て、外側の葉で包んで保存。



だいこん

切り口にラップをし、切り口を上にして保存。葉は冷凍も◎



にんじん

しっかり乾燥させて保存。冬は冷暗所がおすすめ。



ねぎ

立てて保存。葉先を出して新聞紙に包むと長持ち。



エコごはん料理教室

青森の身近な食材をまるごと使って、できるだけ生ごみを発生させない、家庭にも環境にもやさしくおいしい「エコごはん」にチャレンジ!

時 11/21(土) ①10:00~12:30、②13:30~16:00

所 西部市民センター2階 調理実習室

人 ①②ともに各12人(小学生以下は保護者同伴)

備 エプロン・三角巾・ふきん持参

申 問 11/13(金)までに、廃棄物・リサイクル課
(☎017-718-1179)へ

もう一つの「使いきる」

火災を防ぐためにも「使いきる」を!



リチウムイオン電池など

中身を使いきり、他のごみと混ぜないように出しましょう。

- ①市が設置している拠点回収ボックスに、袋に入れずに出しましょう。
- ②メーカーの自主回収や家電量販店などの販売協力店を利用しましょう。
- ③膨張してしまっているものは市の窓口へ!



エアゾール缶(スプレー缶)・カセットボンベ

中身を使いきり、袋に入れず、ごみ収集場所の回収容器へ出しましょう。



ライター

中身を使いきり、透明な袋に入れて、ごみ収集場所の回収容器へ出しましょう。



乾電池・コイン電池(型番がCR/BRで始まるもの)

中身を使いきり、両極をセロハンテープなどで絶縁し、透明な袋に入れて、ごみ収集場所の回収容器へ出しましょう。



「3つのきる」+もう一つの「使いきる」が、
ごみの減量と安全なごみ処理につながります!

令和8年8月17日
青森市清掃工場で
火災が発生しました



排気ダクトから黒煙



出火場所から
発見された危険物

- 充電式の加熱式たばこ
- 電気髭剃り器
- ライターなど

11月はリチウムイオン電池による
火災防止月間です

詳細は環境省の特設サイトをご覧ください

©環境省/環境省リチウムイオン電池火災防止啓発キャラクター「リチウム蓄電池の疾走」

環境省HP



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。



社会参加は健康づくりの第一歩

やまや えいこ
山谷 詠子さん(青森市食生活改善推進員会会長)

ピンク色のTシャツとエプロンが目印。話しやすい「食改さん」が丁寧に教えてくれる料理教室は、いつもにぎやかで笑顔が絶えません。

「料理ができない、したくない人も大歓迎。ここに来て一緒に食べてくれるだけでいいんです。」

最大の目的は「社会参加」で、料理はあくまでもきっかけ、と言います。一日中家にいて消費カロリーが少ないのに、食べる量も飲酒量も多い。そんな生活が続くと糖尿病などの病気リスクが高まります。「だから私たちは、一日一回玄関を出て、太陽の光を浴びましょう」と呼び掛けています。行ける範囲で買い物に出掛ける、家の周りを散歩する。それだけで全然違います。性別や年齢に関係なく交流し、おなかも心も満たせる料理教室は健康づくりに最適ですよ。」

平成21年に食生活改善推進員になり、約10年

料理教室で食事してみませんか

前から市の推進員会の会長を務めています。会長就任時に推進員の知名度の低さにショックを受けて以来、ほぼ毎日活動を続け、市内を奔走してきました。料理教室は、昼食を兼ねて各市民センターなどで開いているほか、日中忙しい現役世代向けに夜も開催しています。老人ホームでは健康講話を行い、町内会の集まりで料理を提供することもあります。

心配なのは、年齢とともに体力と気力が衰える「フレイル(虚弱)」。「家にばかりいてはだめ、とか、そんなものを食べてはいけません、とか、否定ばかりだと嫌になりますよね。私たちはそうではなく、できたことを重視します。健康のために一歩踏み出せば、それが成功体験になり、また外に出ようという気持ちになります。活動した後は、ゆっくり休むことも忘れずに。」

地域おこし協力隊通信 vol.6

こいずみ ひろみち
こんにちは。青森市地域おこし協力隊員の小泉弘道です

9/1から、新たに外国語ガイド隊員として着任しました。これまで、海外旅行保険に関するアシスタンスサービス部門で、世界各地の旅行者を支える業務に携わってきました。青森市は、優れた自然環境、質の高い食文化、独自の伝統文化、そして豊かな歴史を有しており、訪れるたびに新しい発見がある、無限の可能性を秘めた新しいデスティネーションとして注目を集めています。これまでの経験を生かし、外国人観光客の皆さんに青森の魅力を分かりやすく伝えられるよう、精いっぱい取り組んでいきます。皆さん、どうぞよろしくお願いします。



県内初となる地域通訳案内士の育成研修で、企画・運営をサポートしながら、私自身も受講しガイドの知識やスキルを磨いています。

- 出身 宮城県仙台市
- 好きな食べ物 アイスcream
- 好きな場所 地中海
- 移住理由 地域経済の活性化に貢献

☎ 連携推進課(☎017-752-8751)

広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集

市の窓口で、来庁者が各種証明書などを持ち帰るために使用する広告入り窓口用封筒の無償提供者を募集します。

応募方法・封筒の規格など、詳しくは、募集期間に市HPをご覧ください。

【募集期間】11/2(月)～16(月) ☎ 会計課(☎017-734-5606)

自衛官など募集

募集種目	2等陸・海・空士(第3回)	一般曹候補生(第3回)
応募資格	18歳以上33歳未満	
受付期間	受付は年間を通じて行っています	11/20(金)まで
試験日	受付時にお知らせします	
試験会場	Webによる	

※そのほかの募集種目は、お問合せください。

☎ 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

青森市×日本女性財団「女性活躍」を福利厚生で終わらせない。
経営者・管理職のための女性活躍戦略セミナー

女性の健康課題は、人材定着・生産性・組織力にも関わる経営課題です。

対馬ルリ子氏(産婦人科医／(一財)日本女性財団 代表理事)、田中正子氏(女性経営者)、佐藤正則氏(メンタルトレーナー)が、それぞれの視点から、女性の力を企業の成長につなげる組織づくりを考えます。

時 11/28(土)13:30～15:30 所 AOMORI STARTUP CENTER

対 経営者・管理職、女性活躍に関心のある男性や企業担当者など 人40人

申 11/13(金)までに、

Well-being推進プロジェクトHPの申込みフォームから申込み

☎ (一財)日本女性財団(佐々木 ☎090-2366-3605)



HP

仕事に生かせる!DXスキルアップ講座

業務の効率化から組織のDXまでを学べるオンライン講座の受講生を募集しています。基礎から学べるコースもありますので、初心者のかたでも受講期間中に自分のペースで学べます。お気軽にお申込みください!



時 11/2(月)～R9.1/31(日) 対 県内就業者

人 200人 申 講座特設サイトから申込み(先着順)

☎ 県DX推進課(☎017-734-9418)



特設サイト

「総務×AIの最前線を2時間で学ぶ！」 地域企業の業務効率化を集中サポートセミナー開催！

AIを活用した総務業務の効率化の手法を紹介!実践事例を交えながら、AI活用の進め方と最初の一步を解説します。「総務業務を効率化したいが何から始めればいいのかわからない」、「管理部門の業務を見直したい」、「AIを活用した総務業務の効率化の手法が知りたい」といったお悩みの地域企業は、ぜひご参加ください。

◆こんなかたにおすすめ!

企業の総務部門、経理部門、情報部門の担当者、そのほか興味のあるかたなど

◆プログラム

- ①総務業務のこれまでとこれから
- ②AI時代の業務変革とは
- ③総務×AI活用の最新事例
- ④取り組みやすいツールのご紹介
- ⑤明日から始める総務DX

時 11/19(木) 13:30~15:30

所 青森総合卸センター 問屋町会館 1階会議室 ※オンライン視聴も可

申 二次元コードから申込み(当日まで申込み可能)

問 デロイトトーマツsmooth(株)

(土井、奈良 ☎080-3527-1005/080-7972-8780、

✉aomori-dx@tohatsu.co.jp) ID 1011080



青色申告特別控除の見直し (令和8年度税制改正)

令和8年度税制改正により、令和9年分確定申告以降、青色申告されている個人事業主などのかたの青色申告特別控除の見直しが行われます。

令和9年分以降の確定申告で青色申告特別控除(75万円または65万円)を適用するためには、e-Taxの利用や複式簿記による記帳などが必要となりますので、お早めの準備をお願いします。

◆主な改正事項

- 複式簿記による青色申告特別控除(75万円または65万円)の適用は、e-Taxでの申告が要件となります。
- 簡易簿記による青色申告特別控除(10万円)の適用は、前々年の収入金額が1,000万円以下のかたなどに限定されます。

詳細は、二次元コードからご確認ください。

問 市民税課(☎017-734-5193)



リーフレット1



リーフレット2



リーフレット3

個人住民税の特別徴収の推進

所得税の源泉徴収義務がある事業主のかたは、地方税法の規定により、「個人住民税の特別徴収」を行うことが義務付けられています。

特別徴収の取組全般については下記へ、手続などについては従業員の住所地の市町村へお問合せください。

◆個人住民税の特別徴収制度とは

事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引きし)、納入していただく制度です。

問 県中央県税事務所 納税管理課(☎017-734-9975/12:00~13:00を除く)

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 11/11(水) 9:30~12:00(9:00~受付)
11/24(火) 13:30~16:00(13:00~受付)
- 人 各回20人

見学説明会
予約ページ▶



◆訓練体験会

- 時 11/11(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

転職・再就職・スキルアップを応援! 職業訓練を受けませんか

厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講します。

◆OA実務活用科(短時間)

時 12/4(金)~R9.3/3(水) 9:00~14:50

所 (株)ソフトアカデミーあおもり 人 15人 備 申込期限11/10(火)

◆はじめての簿記基礎科

時 12/17(木)~R9.4/16(金) 9:10~15:50

所 専修学校青森ビジネス専門学校 人 10人

備 申込期限11/24(火)

料 無料(テキスト代などは自己負担)

申 問 各申込期限までに、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ 詳しくはこちら



あおもりコンピュータ・カレッジ オープンキャンパス

ICTのスペシャリスト育成と地元就職に大変有利なカレッジです。

時 11/7(土)、12/5(土) 9:45~12:20 所 あおもりコンピュータ・カレッジ

内 最新設備体験(VR、eスポーツなど)、体験実習など

対 高校生、既卒のかた歓迎

備 参加特典がありますので、詳細はHPをご覧ください。

申 問 あおもりコンピュータ・カレッジ

(☎017-739-1311、✉staff@acc.ac.jp、🌐http://www.acc.ac.jp)

入学生募集中! ※推薦・総合選抜入試

◆出願期間 12/11(金)まで ◆選考試験 12/12(土)9:30~



詳細はこちら

排水設備工事配管工認定講習会

時 R9.1/21(木) 10:30~12:10 所 リンクステーションホール青森

料 7,000円(別途、振込手数料が必要)

備 詳しくは、青森県下水道協会HPをご覧ください

申 11/4(水)~30(月) 8:30~17:00/土・日、祝日を除く

【申込書類配付場所】水道部総務課(水道部庁舎2階)

上下水道課(浪岡庁舎1階)

(株)ソフトアカデミーあおもり(給排水センター)

【申込場所】水道部総務課へ

問 水道部総務課(☎017-734-4201)



低濃度PCB廃棄物の処理期限が 迫っています!

低濃度のポリ塩化ビフェニル(PCB)廃棄物は、保管している事業者が処分期限のR9.3/31(水)までに処分することが法律により義務付けられています。事業所や倉庫などでPCBを使用したコンデンサーなどが設置、保管されていないか点検し、発見した場合は適正に処分を行ってください。

◆低濃度PCBを使用した機器の判別方法

電気機器の銘板情報などから製造年を確認し、メーカーに問い合わせるか、採油可能な機器はPCB濃度を測定してください。

低圧コンデンサー (平成2年以前製造のもの) 電力用コンデンサー (平成2年以前製造のもの) 変圧器 (平成5年以前製造のもの)



◆低濃度PCB廃棄物の濃度分析・処理に係る助成金制度

国は中小企業(個人事業主を含む)に対する助成金を創設しました。詳しくは、(公財)産業廃棄物処理事業振興財団(☎0120-427442)へお問合せください。

問 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1086)

子育てひろば

open space for childcare

11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。11/11(水)は、児童扶養手当の9・10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)、支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。

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

11月8日はいい歯の日

＊ フッ素塗布を受けましょう

生涯、健康な歯を保つために、子どもの頃から歯の健康を守りましょう。フッ素塗布は、むし歯予防に効果的な方法の一つです。定期的にフッ素塗布し、歯科医に歯の状態を確認してもらいましょう。

- 所 指定歯科医療機関
- 対 本市に住民票がある1歳6か月から3歳のお誕生日までの幼児
- 料 無料(最大4回)
- 備 母子健康手帳・フッ素塗布受診票持参 ※フッ素受診票は1歳6か月児健康診査の際に交付。青森市へ転入されたかたなどは、お問合せください。

＊ 妊婦歯科健康診査を受けましょう

妊娠中は、つわりなどで丁寧な歯磨きが困難になったり、ホルモンバランスの変化で、歯周病やむし歯が進行しやすいです。また、歯周病菌が原因で流産、低出生体重児のリスクが高まるとも言われています。妊婦さん自身と産まれてくるお子さんのために、歯科健診を受けましょう。

- 所 指定歯科医療機関
- 対 本市に住民票があり、母子健康手帳の交付を受けたかた
- 料 無料(妊娠中に1回)
- 備 母子健康手帳・受診票持参 ※受診票は母子健康手帳交付時に配付。紛失や転入されたかたなどは、お問合せください。

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

ギビング・ツリー in Aomori 要予約 ～小さなプレゼントがつなぐ心温まるクリスマス～

★欲しいプレゼントを書いたオーナメント募集!

アメリカでは、クリスマスにデパートや銀行に“ギビング・ツリー”が飾られ、プレゼントをもらえない子どもたちが欲しいものを書いたオーナメントをつります。そのオーナメントを見た道ゆく人が木の根元にプレゼントを置いていく素敵な習慣です。

対 小学4年生まで

申 【プレゼントを受けたいかた】

- ①Jinzai-Japan HPから申込み
- ②Eメール受取後、11/18(水)必着で欲しいものを書いたオーナメントをJinzai-Japan宛に郵送

【プレゼントをしたいかた】

11/25(水)・26(木)にサンロード青森サンホールでオーナメントを確認するか、11/27(金)以降、Jinzai-Japan HPをご覧ください。

※詳細は「じんざいじゃぱん」で検索

問 NPO法人日本人財発掘育成協会
(☎080-8015-8596/土・日、祝日を除く10:00～17:00)



医師による講演会「膠原病のある お子さんの治療と日常生活について」 要予約

- ①13:30～14:40 高橋良博さん(県立中央病院小児科医師)による講話(会場参加とZOOMによるハイブリッド開催)
- ②14:50～15:30 保護者交流会(会場のみ)

時 11/21(土)13:30～15:30 所 元気プラザ 2階

対 小児慢性特定疾病医療費の支給を受けているかたとそのご家族、関心のあるかた

人 20組(2人程度託児利用可)、ZOOMは10組

申 問 11/11(水)までに、二次元コードから申込み、または氏名・年齢・電話番号・託児の希望と保護者交流会の参加希望の有無を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983/土・日、祝日を除く、☎017-718-2951)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に開催します。

時 11/22(日)11:00～15:00 ※荒天の場合中止

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～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)

小・中学生サッカースクール

時 11/3(火)～R9.3/27(土) 週1・2回程度、1回2時間程度

所 盛運輸サンドーム 対 人 小学生…男女50人、中学生…女子50人

料 4,000円(スポーツ傷害保険込み) 備 申込書は青森市サッカー協会のHP掲載

申 申込書・会費を持参の上、

11/3(火)の開校式(9:00～9:30受付/盛運輸サンドーム)へ

問 青森市サッカー協会事務局(☎017-744-0404)

市民図書館のおはなし会

＊ ぴよぴよおはなし会

時 11/6・13・20・27(金)

11:00～11:20

対 おおむね0～3歳と保護者

＊ にこにこおはなし会

時 11/7・14・21・28(土)

14:00～14:20

対 おおむね3歳～小学2年生と保護者

所 市民図書館7階 児童ライブラリー「おはなしのへや」

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

市民センターのおはなし会【主催：青森市読書団体連絡会】



中央市民センター
11/8(日)
10:00～10:30
2階 実習室

古川市民センター
11/8(日)
10:30～11:00
1階 和風学習室(A)

油川市民センター
11/14(土)
10:30～11:30
3階 創作活動室

戸山市民センター
11/22(日)
10:30～11:00
1階 和室(小)

西部市民センター
11/25(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) 「望遠鏡の進化と天体観測」

時 毎週土曜日
①11:00～ ②13:30～
毎週日曜日・祝日(15・23日を除く)
13:30～

★ プラネくと星空さんぽ(幼児向け/約40分) 絵話「エチオピア王家の物語」

時 毎週日曜日・祝日(15・23日を除く)11:00～

23日(月)は特別番組として「熟睡プラ寝たリウム」を実施します。
※詳細は21ページをご覧ください。

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 11/27(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 11/26(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



＊ 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

紙のステンドグラス『ローズウィンドウ』を作ってみよう 要予約

時 11/30(月)14:00～14:45

内 紙とハサミを使って、ステンドグラスのような作品を作りましょう。

対 0歳～3歳11か月のお子さんと保護者

人 4組(申込順)

申 11/1(日)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 11/30(月)8:30～

あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ(申込順)

楽しくあそぼ!

対 ことばの遅れなどの発達に心配の
ある子ども(1歳～おおむね3歳)と
保護者

時 12/1(火)・24(木)10:00～11:30

内 集団あそび

時 12/24(木)10:00～11:30

内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 12/9(水)・23(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 12/15(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 12/16(水)14:00～15:30

内 医師による個別相談

対 発達に心配のある子ども(就学前)
と保護者

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

11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:11/9(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:11/12(木)9:30～11:00

◆🍷ハミガキ相談・🍷食育相談:11/12(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

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。

＊ 西部市民センター

時 11/4(水)10:00～11:30 人 10組

申 問 11/3(火)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

＊ 東部市民センター

時 11/27(金)10:00～11:30 人 10組

申 問 11/26(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

助産師による心と体のケア相談 要予約

助産師が妊婦さん・産婦さんの心と体の不調、授乳に関する心配ごとなど
の相談に応じます。

時 ①11/24(火)、②12/1(火) 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 ①11/20(金)、②11/30(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



マタニティ講座 要予約



①②沐浴サロン講座

沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、産後の生活についてイメー
ジしよう!、ちょっと教えて助産師相談

時 ①11/7(土)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

②12/9(水)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

③出産・育児の準備講座

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

時 11/18(水)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

④お口のケアと食育講座

お口のケアで早産予防&赤ちゃんの歯を守ろう!【講師:歯科医師】、授
乳ってどうしたらいいの?、妊娠期からの食事と妊娠期からの食育、
ちょっと教えて助産師相談

時 12/5(土)13:30～15:30(13:00～13:20受付)

⑤出産・育児の準備講座

妊婦さんってこんな感じ(妊娠疑似体験)、もしもに備えて赤ちゃんの応
急手当【講師:消防職員】、出産・育児の準備と受診のポイント、妊娠期
からの食事と食育、ちょっと教えて助産師・栄養士相談

時 11/25(水)10:00～12:00(9:30～9:50受付)

所 ①～④あおもり親子はぐくみプラザ、⑤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 ①～④16組(申込順)、⑤6組(申込順)

備 母子健康手帳・筆記用具持参、③動きやすい服装でお越しください。

申 問 ①11/2(月)～6(金)※祝日を除く、②11/30(月)～12/4(金)、
③11/9(月)～13(金)、④11/30(月)～12/4(金)に、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ
⑤11/16(月)～20(金)に、健康福祉課(☎0172-62-1114)へ



健康・医療ナビ

Health and Medical Care



季節性インフルエンザや 新型コロナウイルス感染症にご注意を

インフルエンザは、突然の発熱（38度以上）や体のだるさ、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどが見られ、高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、肺炎を伴うなど重症になることがあります。新型コロナウイルス感染症と症状が似ているので、鑑別診断が必要です。早めに医療機関へ相談しましょう。

※ 発熱などの症状があるときは…

- ・かかりつけ医など身近な医療機関を受診する。
- ・受診先に悩む場合は、厚生労働省が運用する「医療情報ネット（ナビイ）」で調べることができます。
- ・病院に行った方がいいか判断に迷ったときは、「あおもり救急電話相談（☎#7119または☎017-718-0289）」でアドバイスを受けられます。
- ・休日・夜間の子どもの救急時は、「青森県こども医療でんわ相談（☎#8000または☎017-722-1152）」で、受診の目安や家庭での看護の仕方などアドバイスを受けられます。

※ 新型コロナウイルス感染症による罹患後症状（後遺症）があるときは…

- ・かかりつけや症状に応じた医療機関、「コロナ罹患後症状対応医療機関」を受診しましょう。

- 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種は10月から実施しています。詳しくは、市HPまたは本紙9月号をご覧ください。
- 高齢者インフルエンザ予防接種は10月から実施しています。詳しくは、市HPまたは本紙10月号をご覧ください。

☎感染症対策課（☎017-765-5282） ID1003135

ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱などの症状が見られます。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが排出されるため、次の点に注意して感染予防に努めましょう。

- ・食事の前やトイレの後は、流水と液体せっけんによる手洗いをする。
- ・下痢やおう吐などの症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- ・患者の便やおう吐物は適切に処理する。
- ・ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効であるため、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（85～90℃で90秒以上）し、調理器具などは使用後に洗浄、消毒する。

☎【感染症について】感染症対策課（☎017-765-5282）

【食中毒について】生活衛生課（☎017-765-5293）

11月8日は「いい歯の日」 歯周疾患検診を受けましょう 要予約

大人が歯を失う原因の第1位である歯周病の予防には、毎日の丁寧な歯磨きはもちろん、歯科での検診と歯石除去などの適切な処置が効果的です。歯周疾患検診では、歯周病のサインである歯周ポケットの深さや歯ぐきの出血を確認できます。対象のかたは今年度に限り、無料で歯周疾患検診を受診できます。この機会に検診を受け、自分の歯と口の状態を知り、早期治療につなげましょう。

所 指定歯科医療機関 対 青森市民で、R9.4/1（木）までに20・30・40・50・60・70歳になるかた ※対象者には5月末に受診者証を送付済

料 無料（年度内に1回）※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担

申 指定歯科医療機関へ直接予約

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）



11月の第3水曜日は「世界COPDデー」

◆ COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく病気です。代表的な症状は、息切れ、咳、痰です。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します（※）。※出典：一般社団法人日本呼吸器学会HP

◆ COPDの重症化を防ぐためには？

COPDになると、肺の機能は健常の老化よりも急速に低下していくことが多いので、**早期に診断して適切な治療を受けることが重要です。**

治療で最も大切なことは、すぐに禁煙をすることです。

◆ 一緒に禁煙を考えてみませんか？

禁煙相談では、**肺年齢を測定することもできます！**

※病気の診断はできません。



◆ 禁煙相談

時 8:30～18:00（土・日、祝日を除く） 所 健康づくり推進課

申 希望日の1週間前までに、健康づくり推進課健康寿命対策室へ

問 健康づくり推進課 健康寿命対策室（☎017-718-2912）

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、尿ナトリウム比）
- ★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 11/30（月）10:00～10:30 健康チェック

10:30～12:00 保健師・栄養士による講話

所 元気プラザ 2階 健康教室

対 血圧や糖尿病について詳しく知りたいかた

申 問 11/26（木）までに、申込みフォームから申込み、または健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ



申込みフォーム

青森市民病院がんサロン 胃がんについて

- ①ミニ勉強会 胃がんについて 講師：一戸大地さん（市民病院外科部長）
- ②がんの経験者であるピアサポーターや参加者と、体験を共有しましょう。

時 11/9（月）①14:00～14:15（13:45～受付）、②①が終わり次第第1時間程度

所 市民病院 2階 がん相談支援センター

対 がん患者やその家族 料 無料

問 市民病院がん相談支援センター（☎017-734-2171）

ID 1008573



市民病院HP

20歳から子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～

◆ 20～30歳代から急増する子宮頸がん

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染が原因と言われ、一度でも性交渉の経験があれば、誰でも感染している可能性があります。

◆ 20歳を過ぎたら2年に1回、子宮頸がん検診

子宮頸がんは、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見でき、早期治療につながります。対象のかたは、ぜひご利用ください。

※対象者、自己負担金、集団検診の詳細は本紙10ページの「集団健診・検診」、個別検診の詳細は電話または市HPでご確認ください。

◆ 市の子宮頸がん検診の詳細は、動画でも確認できます



保健部公式
YouTube動画



市HP
子宮頸がん検診

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）

集団健診・検診（12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	12/2(水)・5(土)、7(月)午前のみ、11(金)・17(木)・21(月) 〈午前の部〉8:30～9:30 〈午後の部〉12:30～13:30
西部市民センター	12/4(金) 〈午前の部〉9:00～10:00 〈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。

医師による健康教室／健康相談 要予約 がん検診は誤解だらけー正しく知って活用しようー

国は、がん死を防ぐ効果が証明された、メリットが確実な検診を勧めています。一方、それ以外の検診はいくら「高精度」であっても決してお勧めできないことをご存じですか?がん検診を易しく解説します。

講師:斎藤博さん(県立中央病院 医療顧問)

時 12/7(月)①健康教室13:00～14:00、②健康相談14:00～15:00

所 元気プラザ 人 ①60人(申込順)、②4人(申込順) 料 無料

申 ①は12/4(金)まで、②は11/30(月)までに、
申込みフォームから申込み、または
健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



申込みフォーム

あおもり健康生活応援レシピ大募集

食からの健康づくりを目指し、食に関する知識・アイディアを広く共有するため、“あおもり健康生活応援レシピ”を募集します。応募いただいたレシピはR9.1/29(金)に市HPで公開します。皆さんご自慢のレシピをぜひご応募ください。※応募レシピは自作のものに限ります。

◆テーマ 秋冬野菜を楽しむカンタン健やかレシピ

◆応募内容 テーマに沿い、野菜を使った素材の味を生かしたレシピ

申 11/1(日)～30(月)に、応募フォームから応募、または申込書(元気プラザ・市民センターなどに備付け。市HP掲載)を、健康づくり推進課(〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-718-2942、㊟genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ。

※Eメール件名「あおもり健康生活応援レシピ」

㊟健康づくり推進課(☎017-718-2942) ID1003177



応募フォーム

医師による不妊専門相談 要予約

時 11/25(水)13:30～14:00 所 対象者に別途お知らせ 人 2組(申込順) 料 無料

申 ①11/18(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

難病医療講演会 要予約

①パーキンソン病のリハビリテーション

講師:森谷将裕さん

((独)国立病院機構青森病院 リハビリテーション科 運動療法主任)

時 11/9(月)講演14:00～15:00、個別相談15:00～16:00

②炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎やクローン病) ～診断・治療と就労支援～

講師:花畑憲洋さん(県立中央病院 消化器・腫瘍内科 部長)

大高夕佳さん(ハローワーク青森 専門援助部門 難病患者就職サポーター)

時 11/11(水)講演14:00～15:00、個別相談15:00～16:00

①②いずれも

所 元気プラザ 2階 健康教室

人 講演:30人(申込順)、個別相談:4組(申込順) 料 無料

申 11/6(金)までに、感染症対策課へ

難病患者などの訪問相談 要予約

保健師または看護師が自宅へ訪問し、日常生活や療養上の悩みなどの相談をお受けします。

対 難病患者さんやその家族 申 事前に感染症対策課へ

申 ①感染症対策課(☎017-765-5282、㊟017-765-5202)

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 ②1階和風学習室) 申 初参加のかたは 前日までに、☎️📞へ	①11/5(木) ②11/19(木) ③12/3(木) 10:00～11:30 ①③椅子に座って行う運動 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 11/4(水)までに、 ☎️📞へ	①11/10(火) ②11/17(火) 10:00～11:15 ①寝て行う筋力トレーニングなど ②椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操	人 ①30人(抽選) ②50人(抽選) 備 どちらか1つ選択可。 ①ヨガマットまたはバスタオル持参 ※当選者に11/6(金)までに連絡
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	11/12(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 ①は直接会場へ (申込不要) ②は前日までに、☎️📞へ	11/13(金)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。
滝内福祉館 申 前日までに、☎️📞へ	11/18(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 寿集会室 申 11/2(月)～ 前日までに、☎️📞へ	11/26(木)10:00～11:30 寝て行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 20人(申込順) 備 ヨガマットまたはバスタオル・汗拭きタオル・飲み物持参。 動きやすい服装でお越しください。
古川市民センター 3階 会議室 申 11/26(木)までに、 ☎️📞へ	11/30(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。

🌿 自由ヶ丘いきいき健康講座 要予約

時 11/20(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 11/19(木)までに、☎️📞へ

🌿 中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 11/12(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 11/2(月)～前日までに、☎️📞へ

🌿 三内・西滝地区健康フェア

時 11/29(日) 9:00～15:00 **所** 三内丸山市民館

内 地域の施設「特養・老健・グループホーム・有料老人ホーム」の紹介、笑って元気「笑いヨガ」、脳トレ「歌って健康」、健康料理試食「フレイル予防食」、健康チェック

料 無料 **問** ☎️📞

◆青森県健康づくり事業功労者等表彰 受彰

健康フェアの実施主体「三内を美しく元気にする会」が、20年以上にわたる健康づくり活動の功績が認められ「青森県健康づくり事業功労者等表彰」を受彰しました！



三内を美しく元気にする会 会長 鎌田さん

🌿 あおもり健康づくりリーダーと歩く！

時 ①11/27(金)、②12/11(金)、③12/25(金) 10:00～11:00

所 **内** 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
※②はウォーキング後に健康ミニ講座(11:00～11:45)実施

料 【施設使用料】
一般:190円、65歳以上:100円(70歳以上は全額免除 ※別途手続が必要)

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。

問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎️090-4633-7465)

🌿 新城ミステリーウォーキング 要予約

時 11/11(水) 9:30～11:30 ※小雨決行 **所** 西部市民センター正面入口 集合

内 昔の新城(お城・スキー場・農事試験場など)と今の新城(津軽新城駅・松丘保養園・青森西高など)を探るミステリーウォーキング!(約6km)

人 20人程度 **料** 無料

備 汗拭きタオル・飲み物・雨具持参。動きやすい服装でお越しください。

申 11/9(月)までに、☎️📞へ

問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎️090-4633-7465)

🌿 老若男女 誰でも作れる料理教室 第4弾 要予約 ～「県産食材フルコース」旬の県産食材を食べつくそう!～

時 11/10(火) 9:45～13:00(9:20～受付)

所 アピオあおもり 1階 調理実習室・工作室

内 【メニュー】きのこどっさりご飯、ごぼうと厚揚げの卵とじ、つみれ汁、たたき長芋の梅・海苔がけ、餃子の皮でミニアップルパイ

人 18人(申込順) **料** 700円 **備** エプロン・三角巾・ふきん・飲み物持参

申 11/5(木)までに、☎️📞へ

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象／人員／料金
オカでんアリーナ ☎️017-765-6200(申込順)		
夜ヨガ教室 申 受付中 ※申込順	11/7・14・21(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
太極拳教室 申 受付中 ※申込順	11/6・20・27(金)、12/4・11・ 18(金)19:00～21:00	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
市民室内プール ☎️017-743-3440 料金持参で申込み(申込順) ※申込開始日は12:00～受付 ※プールへ直接来館のみの申込み ※定員になり次第受付終了		
初級水中運動教室(月) 申 11/19(木) 12:00～	R9.1/4～3/8の月曜日(全7回) R9.1/11・18、2/15は除く 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,500円
水中フィットネス&水トレ(金) 申 11/19(木) 12:00～	R9.1/8～3/19の金曜日(全11回) 10:00～11:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,500円
水中ヨガ&ロコモ(木) 申 11/19(木) 12:00～	R9.1/7～3/18の木曜日(全7回) R9.1/21、2/11・18、3/4は除く 10:30～11:30	対 18歳以上 人 50人 料 4,900円
一般水泳教室(火) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/5～3/16の火曜日(全10回) R9.2/23は除く 10:00～12:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
一般水泳教室(土) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/9～3/20の土曜日(全11回) 18:30～20:30	対 15歳以上 (25m4泳法泳げるかた) 人 20人 料 5,500円
初級中級水泳教室(月) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/4～3/8の月曜日(全7回) R9.1/11・18、2/15は除く 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 3,500円
初級中級水泳教室(火) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/5～3/16の火曜日(全10回) R9.2/23は除く 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,000円
初級中級水泳教室(金) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/8～3/19の金曜日(全11回) 13:00～15:00	対 18歳以上 人 40人 料 5,500円
初心者水泳教室(月) 申 11/20(金) 12:00～	R9.1/4～3/8の月曜日(全7回) R9.1/11・18、2/15は除く 15:30～17:30	対 18歳以上のかたで4泳法の いずれか25m泳げないかた 人 40人 料 3,500円
小学生水泳教室(木) 申 11/18(水) 12:00～	R9.1/7～3/18の木曜日(全10回) R9.2/11は除く 15:30～17:30	対 小学1～6年生 人 50人 料 5,000円
小学生水泳教室(金) 申 11/18(水) 12:00～	R9.1/8～3/19の金曜日(全11回) 16:30～17:30	対 小学1～6年生 人 40人 料 4,400円
小学生水泳教室I(土) 小学生水泳教室II(土) 申 11/18(水) 12:00～	13:00～15:00 15:30～17:30 R9.1/9～3/20の土曜日(全11回)	人 40人 人 40人 対 小学1～6年生 料 5,500円
幼児水泳教室(水) 申 11/18(水) 12:00～	R9.1/6～3/17の水曜日(全11回) 15:30～16:30	対 3～6歳(未就学児) 人 20人 料 3,960円
幼児水泳教室(金) 申 11/18(水) 12:00～	R9.1/8～3/19の金曜日(全11回) 15:30～16:30	対 3～6歳(未就学児) 人 30人 料 3,960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。		
デスクワーク疲れをリセットする 首と肩のセルフケア パート2 申 当日参加OK	11/22(日) 10:00～12:00 場所:多目的室A 講師:篠原博さん (県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 教授)	料 1,000円 備 内履き持参、動きやすい 服装でお越しください。
盛運輸サンドーム ☎️017-729-3106		
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

11月は「高齢者虐待防止推進月間」

高齢者虐待は年々増加し、社会問題になっています。虐待の早期発見には身近にいるかたの「気づき」が大切です。早めの通報や相談窓口への相談が事態の深刻化を防ぎます。

＊このような行為は高齢者虐待にあたります

殴る、つねる、無理矢理食事を口に入れる、入浴させない、脱水や栄養失調状態にする、威圧的な態度や無視、排泄の失敗の罰として下半身を裸にして放置する、生活費を渡さない、施設の入居費用を支払わないなど

＊高齢者虐待に気づいたら

高齢者本人の生命または身体に重大な危険が生じている場合や「あれっ! おかしいな…」と思ったら、市や地域包括支援センターへご相談ください。

◆高齢者虐待に関する相談・連絡先

- ・高齢者支援課(☎017-734-5206)
- ・介護保険課(養介護施設従事者等の場合)(☎017-734-5257)
- ・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)
- ・青森市地域包括支援センター(詳細は二次元コードから)



青森市地域包括支援センター

11月30日は「人生会議の日」

「人生会議」とは、あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有することです。「いつか来る自分の最期」に備えて、家族や信頼できる人と、人生の最終段階について考え、話し合ってみませんか?

☎ 高齢者支援課(☎017-734-5206)



厚生労働省HP

ゲーム機を使ったレクリエーション&つどいの場情報交換会

要予約

地域における介護予防活動の新メニューとして、ゲーム機を使ったボウリングゲームが体験できる研修会を開催します。つどいの場における活動内容や運営の悩みなどを共有できる情報交換会も行います。

時 11/18(水) 14:00～16:00 所 東部市民センター2階 大会議室

対 高齢者のつどいの場の運営者・参加者 人 30人 料 無料

申 11/11(水)までに、氏名・電話番号・所属するサロン名を
高齢者支援課(☎017-734-5326、☎017-734-5789)へ

＊認知症家族支援研修会

要予約

「若年性認知症のかたと家族の想い」

認知症の進行を緩やかにするためにも、本人のできることを見つけて生活することが大切です。ご家族の想いや、ご本人の生活を支援する際の工夫について、一緒に学び、考えましょう。

講師：松倉典子さん(青森県若年性認知症総合支援センター)

時 11/21(土) 13:00～15:00 所 しあわせプラザ 2階 研修室

対 認知症の人の家族や支援者など 人 30人程度 料 無料

＊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 11/15(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 11/13(金)までに、
高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)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。 ☎ 高齢者支援課(☎017-734-5326)

実施場所	開催日時	内 容
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート) 10:00～受付	①11/9(月) ②11/30(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
アウガ(①5階 AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア) 10:15～受付	①11/10(火) ②11/26(木) 11:00～12:00	①フレイル予防でいきいき元気 ②ずっと元気でい体操 (いたいぞう!)
生協コスモス館 (1階 イートインスペース) 10:00～受付	①11/13(金) ②11/24(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
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間)) 9:30～受付	①11/4(水) ②11/18(水) 10:00～11:00	①運動で楽しくリフレッシュ ②楽しく体を動かして 心も体もリフレッシュ!
サンロード青森 (1階 サンホール) 10:30～受付	①11/10(火) ②11/24(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②冬に向けて足腰強化!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート) 10:00～受付	①11/11(水) ②11/25(水) 10:30～11:30	①血管年齢測定♡ 筋トレで体力アップ! ②ココロもばか!ばか!寿永体操

急病診療案内

☎ 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
11/1(日)	工藤歯科医院	017-776-7756	長島四丁目
11/3(火)	小林歯科クリニック	017-739-9963	青葉一丁目
11/8(日)	小川歯科診療所	017-742-5070	佃二丁目
11/15(日)	さとう歯科	017-774-3223	久須志三丁目
11/22(日)	訪問歯科クリニックこすもす	017-752-7084	野尻字今田
11/23(月)	ミント歯科クリニック	017-739-9755	東大野一丁目
11/29(日)	スマイルの歯科クリニック	017-783-3988	沖館四丁目

・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

お知らせします！青森市の財政状況

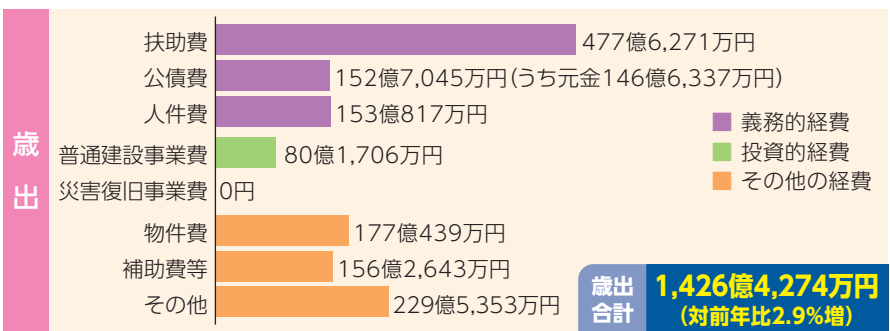
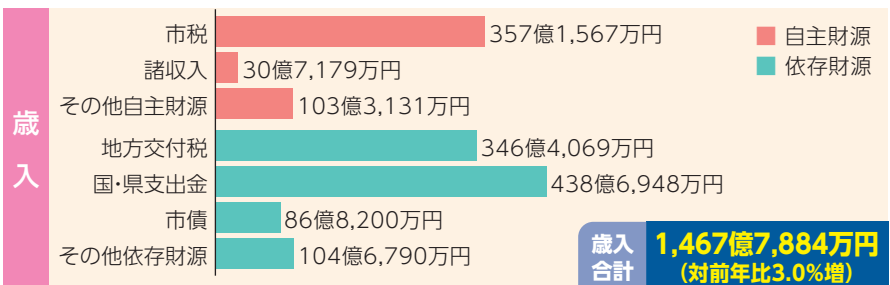
令和7年度決算の概要

皆さんの大切な税金をもとに運営される市政。どのくらいの収入があり、どのような目的に使われたのか。決算の概要と財政状況をお知らせします。

☎ 財政課 (☎017-734-5187)

一般会計

福祉、教育、環境、消防、道路など、市の基本的な行政サービスを行う会計です。



歳入歳出差引額から翌年度繰越財源
5億4,964万円を除いた **実質収支額**
35億8,646万円

特別会計

市が特定の事業を行う場合、その事業で得られる収入を財源として支出するため、一般会計とは別に経理を行う会計です。

会計名	歳入	歳出
競輪事業	409億6,325万円	409億4,435万円
国民健康保険事業	247億9,726万円	247億8,354万円
卸売市場事業	6億7,981万円	6億6,950万円
介護保険事業	330億4,642万円	322億1,160万円
母子父子寡婦福祉資金貸付金	1億2,532万円	9,781万円
後期高齢者医療	45億8,746万円	44億7,624万円
駐車場事業	2億6,095万円	2億2,956万円

企業会計

地方公営企業法の適用を受けて、民間企業と同じように、事業収益で経営している会計です。

会計名	区分	収入	支出
病院事業	収益的	107億4,358万円	123億6,666万円
	資本的	6億3,101万円	9億7,910万円
水道事業	収益的	57億9,433万円	57億1,589万円
	資本的	8億844万円	30億6,490万円
自動車運送事業	収益的	25億789万円	24億7,753万円
	資本的	4億530万円	4億5,172万円
下水道事業	収益的	82億3,418万円	73億7,895万円
	資本的	46億7,220万円	87億2,992万円
農業集落排水事業	収益的	3億6,463万円	3億3,241万円
	資本的	1億8,540万円	3億2,828万円

※収支不足額は、それぞれ内部留保資金(消費税及び地方消費税資本的収支調整額ほか)などで補填しました。

市民1人当たりの歳出（一般会計）

市民1人当たりに使われたお金		55万4,905円
民生費	高齢者や障がい者、子どもの福祉など	24万7,726円
土木費	公園、道路、河川の整備、除排雪など	6万4,565円
総務費	戸籍証明書発行などの窓口業務、選挙など	5万2,380円
教育費	学校教育や社会教育など	5万2,904円
衛生費	保健、医療、ごみ、し尿処理など	3万5,428円
商工費	商工業の振興、物価高騰対策としての事業者支援など	1万2,014円
公債費	市債(市の借入金)の返済	5万9,405円
その他	消防、救急、農林水産業の振興、議会、雇用対策など	3万482円

※令和8年4月1日時点の人口257,058人で計算

※端数処理の関係で各項目の計は「市民1人当たりに使われたお金」と一致しません。

財政の健全化に関する財政指標

令和7年度決算を基に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定による財政指標を算定しました。いずれの指標とも国の基準を下回り、指標上の問題はありません。しかし、病院事業会計と自動車運送事業会計において資金不足が発生しており、経営改善に向けた取組を強化していく必要があります。

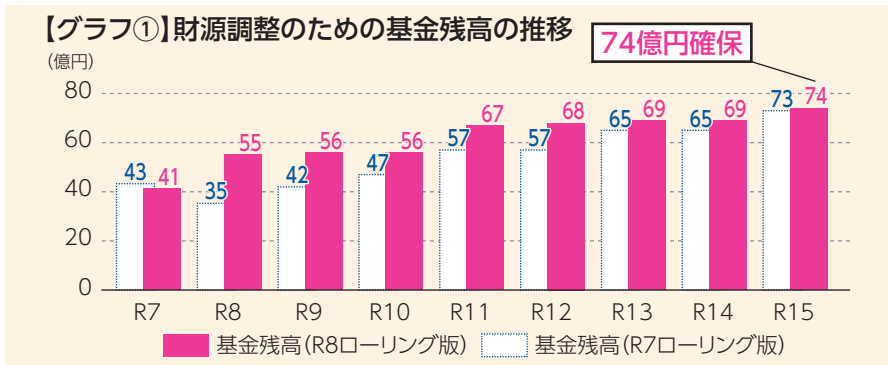
指 標	内 容	前年度	令和 7年度	国の基準	
				早期健全化 基準	財政再生 基準
実質赤字 比率	一般会計を中心とした赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。	赤字なし	赤字なし	11.25 %	20.00 %
連結実質赤字 比率	全会計の赤字の割合。比率が大きいほど財政状況が悪化していることを示します。	赤字なし	赤字なし	16.25 %	30.00 %
実質 公債費 比率	市の標準的な年間収入に対する借金返済額の割合。比率が大きいほど借金返済に財政が圧迫されていることを示します。	10.9%	10.3%	25.0 %	35.0 %
将来負担 比率	市の標準的な年間収入に対する将来に負担が見込まれる負債の割合。比率が大きいほど将来財政を圧迫する可能性が高いことを示します。	81.6%	84.8%	350.0 %	—
資金不足 比率	各公営企業の手持ちの資金などの不足額が営業収益に占める割合。比率が大きいほど経営状況が悪化していることを示します。	病院事業	13.5%	5.0%	経営健全化 基準 20.0%
		水道事業	資金不足なし	資金不足なし	
		自動車運送事業	5.9%	4.9%	
		下水道事業	資金不足なし	資金不足なし	
		農業集落排水事業	資金不足なし	資金不足なし	

青森市財政プラン令和8年度ローリング版

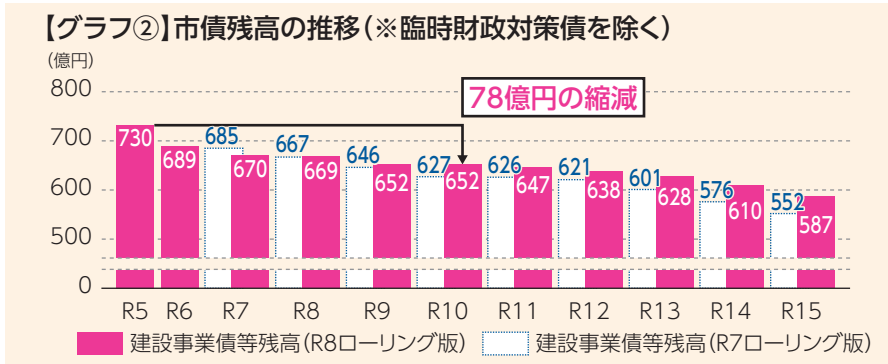
持続可能な財政運営を行っていくための指針として、令和6年10月に、「青森市財政プラン(2024～2028)」を策定し、毎年度、ローリング(見直し)を行っています。

【財政目標①】 財源調整のための基金70億円確保に向けた取組を継続

令和7年度末における基金残高は、2年連続となった豪雪災害に対応するための除排雪経費や給与改定等に伴う人件費の増加などがあった一方で、過去最大の除排雪経費に対する国・県からの財政支援や特別交付税により昨年度のローリング版と比べ1.7億円の微減となりましたが、今後は増加傾向となる見込みであり、令和15年度末の基金残高は約74億円を確保する見込みです。



【財政目標②】 市債発行額の抑制による市債残高の縮減



まとめ

実質公債費比率(借入金の返済額が収入に占める割合)がピークである平成29年度の15.2%から4.9ポイント減少するとともに、将来負担比率(将来負担する負債額が収入に占める割合)が同時期の104.3%から19.5ポイント減少するなど、青森市の財政は健全化が進んでいます。

本市の将来都市像「みんなで未来を育てるまちに」の実現に向けて、持続可能で健全な財政運営を行うために、社会情勢の変化などを的確に捉え、不断の事業見直しを進めていきます。

～長年の功績に感謝をこめて～ 令和8年度青森市表彰 受賞おめでとうございます

10/2、「令和8年度青森市表彰」の表彰式を、ホテル青森で行いました。

青森市表彰は、市勢発展に功績のあった個人や団体を表彰するもので、今年度は40人が受賞されました。受賞された皆さん、おめでとうございます。今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。



◆青森市表彰受賞者（順不同・敬称略）

【地方自治功労…26人】

山口満、佐々木博臣、岩淵壽満、菅原誠、成田弘視、山田修利（町会長）／渡邊文教、遠藤直樹（納税団体役員）／桑田克仁、小山内英樹、澤谷継男、木村英樹、風晴智保、田辺勝、永井満、藤林肇嗣、山田正樹、太田則昭、木村豊、蝦名譲、山口美正、高橋修一、西村勝、出町彰（消防団員）／佐藤又八、相坂敬一（財産区管理委員）

【教育・学術・体育等文化功労…3人】

小野優子（芸術文化振興）／中山武廣（学術文化振興）／中田純司（体育振興）

【公益、社会福祉功労…10人】

工藤知久子、木村久喜子、若佐谷誠子、中嶋優子（民生委員・児童委員）／川嶋勝美（保護司）／沼田徹（人権擁護委員）／越前屋綾子（少年補導協力員）／嶋中繁樹（学校歯科医）／山敷宏正、渡邊拓（急病センター派遣医）

【寄附…1人】

木村忠志

 市民協働推進課（☎017-734-2324）

青森市立青嶺のぞみ中学校 入学願書受付中

R9.4月に古川小学校内に開校する、公立夜間中学「青森市立青嶺のぞみ中学校」の入学願書を受け付けています。

入学をお考えのかたに向け、個別相談を実施しますので、お気軽に下記までお問合せください。

◆校歌「茜色の空」が完成しました！

制作を手掛けていただいたのは、青森市出身のSING LIKE TALKINGの佐藤竹善さん（作曲）、藤田千章さん（作詞）です。二次元コードから、音源を聴くことができます。



 教育委員会事務局総務課（☎017-718-3475）

ごみの搬入先を変更します

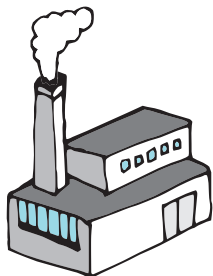
清掃工場の施設点検のため、11/7（土）のごみの自己搬入は一般廃棄物最終処分場へお願いします。

家庭系ごみは無料（ただし、清掃工場で処理できない大きさの粗大ごみなどは10kgまでごとに110円）、事業系ごみは10kgまでごとに110円

時 11/7（土）8:30～16:30

問 青森市清掃工場（☎017-757-8840）

青森市一般廃棄物最終処分場（☎017-787-2108）



青森市指定ごみ袋に関する 臨時措置を解除します

10月末をもって、指定ごみ袋以外で出された可燃ごみを収集対象とする、臨時措置を解除します。11月以降は指定ごみ袋でのごみ出しをお願いします。引き続き、指定ごみ袋の買いだめや過度な購入はお控えください。

問 廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）

女性に対する暴力をなくす運動

11/12（木）～25（水）は「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。「配偶者やパートナーなど、お互いにとってよりよい関係」とは何かを考えてみませんか。



関連イベント

✂️「パープルリボン街頭キャンペーン」

女性に対する暴力防止の啓発活動として、パンフレット・チラシ・ティッシュなどを配布。

時 11/18（水）12:00～12:30 **所** アウガ正面出入口前

✂️「パープル&オレンジWリボンねぶた&フレンドシップキルト」展示

時 11/1（日）～29（日）※11/11（水）休館日 **所** カダール インナーパーク

✂️「暴力や虐待のない未来への想いをむすぶ

パープル&オレンジWリボン 手作りガーランド&メッセージ展」アコールを利用するサークルの皆さんがDV・児童虐待防止への願いを込めて制作したガーランドを展示します。

時 11/1（日）～29（日）※11/11（水）休館日 **所** カダール 常設ボード

✂️「～暴力や虐待のない未来へ、みんなの思いをリボンに込めて～

パープル&オレンジWリボン 手作りオーナメント・メッセージ展」アコールを利用するサークルの皆さんがDV・児童虐待防止への願いを込めて制作したオーナメントやメッセージを展示します。

時 11/2（月）～29（日）9:00～18:00 ※11/8（日）休館日

所 働く女性の家「アコール」

◆青森市DV相談支援センター

ドメスティック・バイオレンス（DV）は、重大な人権侵害です。配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。ひとりで悩まず、まずはお電話を。

☎017-734-5318【相談専用】

時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～17:00

備 来所相談は要予約



問 人権男女共同参画課（☎017-734-2296）

男女共同参画プラザ「カダール」（☎017-776-8800）

働く女性の家「アコール」（☎017-723-1700）

あおもり性暴力被害者支援センター りんごの花ホットライン（性暴力被害専用相談電話）

性犯罪・性暴力の被害に遭われたかたやそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

☎017-777-8349 または ☎#8891

専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

◆相談受付日時 月～金 9:00～17:00

上記時間以外、土・日、祝日、年末年始は、国のコールセンターにつながります。

問 あおもり性暴力被害者支援センター（☎017-777-8349）

ボランティアの支援活動員募集

（公社）あおもり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。

問 （公社）あおもり被害者支援センター（☎017-718-2085）

アコール階段ギャラリー「知って、気づいて、防ごう！ DV・児童虐待防止パネル展」

DV・児童虐待防止の啓発のため、関連資料や相談先を紹介するパネル展示を行います。防止への願いを込めて、パープル・オレンジWリボンをツリーに飾りましょう。

時 11/2（月）～29（日）9:00～18:00 ※11/8（日）休館日

所 **問** 働く女性の家「アコール」（☎017-723-1700）



津波浸水想定区域へ 自動解錠キーボックスを設置

津波浸水想定区域の小・中学校や市民センターなどに、津波警報などに連動し、自動的に解錠するキーボックスを設置しました。津波からの避難は原則、津波浸水想定区域外への避難が優先となりますが、万が一逃げ遅れた場合は当該キーボックスから鍵を取り出し、施設を解錠して入館し上階に避難してください。

◆対象施設

旧後潟小学校、北小学校、北中学校、油川小学校、油川中学校、油川市民センター、沖館市民センター、篠田小学校、千刈小学校、沖館中学校、古川小学校、古川中学校、古川市民センター、長島小学校、浦町小学校、橋本小学校、荻町小学校、浦町中学校、堤小学校、中央市民センター、浪打小学校、合浦小学校、佃小学校、造道小学校、造道中学校、東部市民センター、野内小学校、ゆ〜さ浅虫

※玄関横などに設置しています。※造道小学校は改築工事終了後に設置。

◆使い方

①右上のボタンを押す。

②ボタンの周りが点滅から点灯に代わる。

③ボックスの扉を開け鍵を取り出す。

④施設の入口を解錠して上階に避難する。



☎危機管理課(☎017-734-5059)

災害時の 指定緊急避難場所を指定しました

災害時の指定緊急避難場所について、下記のとおり指定しました。
◆新規指定 県営浅虫水族館正面出入口(屋外) 浅虫馬場山1-25
☎危機管理課(☎017-734-5059)

国民健康・栄養調査にご協力ください

厚生労働省では、国民健康・栄養調査を実施しています。10月末に、調査対象となった世帯へ調査票記入と、調査会場への来場をお願いするため、調査員(調査証を携帯)が訪問します。

調査会場へ来場できない場合、調査票は調査員が回収、または郵送による提出が可能です(一部、オンライン回答可)。ご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用されることはありませんので、調査へのご協力をお願いします。

◆対象となる地域、調査日時及び会場

柳川一丁目3の一部の地域

・日時

11/11(水) 15:00～18:00

・会場

柳川庁舎2階会議室

☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)



人事行政の運営などの状況を公表します

市では、情報の透明化・共有化を目的に、職員数や職員の給与など、市の人事行政の運営などの状況について公表しています。紙面の都合上、抜粋して掲載していますが、全項目については下記閲覧場所に備付けのほか、市HPIに掲載していますので、ご覧ください。

1 職員数(総職員数)

区 分		条 例 定 数	R7.4.1 a		R8.4.1 b		比 較 b-a		R7.4.1 会 計 年 度 任 用 職 員	R8.4.1 会 計 年 度 任 用 職 員	比 較 会 計 年 度 任 用 職 員	こちらでご覧になれます
市長事務部局	市民病院を除く事務部局	1,381	1,264	(42)	1,283	(28)	19	(△14)	818	844	26	【閲覧場所】 ・情報公開コーナー(本庁舎3階) ・駅前庁舎1階 ・柳川・東岳・高田情報コーナー ・浪岡振興部総務課 ・市民図書館 ・各支所・各市民センター ・浪岡中央公民館
	市民病院	669	547	(0)	544	(0)	△3	(0)	227	225	△2	
議会事務部局		22	16	(0)	16	(0)	0	(0)	3	3	0	
教育委員会	事務部局	188	165	(0)	168	(0)	3	(0)	73	74	1	
	学 校	108	97	(1)	95	(0)	△2	(△1)	48	47	△1	
選挙管理委員会事務部局		11	7	(0)	7	(0)	0	(0)	1	1	0	
監査委員事務部局		11	8	(0)	8	(0)	0	(0)	0	0	0	
農業委員会事務部局		19	12	(1)	12	(1)	0	(0)	7	6	△1	
公営企業	水道事業	275	232	(7)	238	(5)	6	(△2)	37	47	10	
	自動車運送事業	109	86	(11)	86	(7)	0	(△4)	103	111	8	
計		2,793	2,434	(62)	2,457	(41)	23	(△21)	1,317	1,358	41	

(注1)()内は、再任用短時間勤務職員数(外数)です。
(注2)会計年度任用職員の職員数は、フルタイム会計年度任用職員及びパートタイム会計年度任用職員の総数です。

2 職員の人事評価の状況

項目	区分	能力評価	業績評価
評価期間		R6.10/1～R7.9/30 (R7.4/1～R8.3/31)	R7.4/1～R8.3/31
評価基準日		R7.8/1 (R7.9/1)	R8.2/1 (R7.9/1)
対象者		全ての一般職の職員	全ての一般職の職員
実施者数		2,437人	2,442人

(注1)()内はフルタイム会計年度任用職員の評価期間などです。
(注2)パートタイム会計年度任用職員は含まれていません。

3 職員の給与の状況

一 般 行 政 職			R7.4/1現在
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	
325,936円	392,499円	42.7歳	

(注1)平均給与月額は、給料月額、扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当などを含みます。
(注2)再任用短時間勤務職員及びフルタイム会計年度任用職員は含みません。

区 分	期末手当	勤勉手当
年度計	2.525月分 (1.425月分)	2.125月分 (1.025月分)
前年度比	+0.025月分 (+0.025月分)	+0.075月分 (+0.025月分)

(注)()内は、再任用職員に係る支給割合です。
※人事院及び青森県人事委員会による給与改定に係る勧告等を勘案し、引き上げたものです。

区 分	給料・議員報酬月額	期末手当
市 長	1,000,000円	(令和7年度支給割合)
副市長	788,000円	6月期 1.700月分
議 長	658,000円	12月期 1.800月分
副議長	603,000円	計 3.500月分
議 員	580,000円	(前年度比 +0.10月分)

4 職員の休暇・休業の取得状況

区 分	内 容
付与日数(1年間)	20日以内
繰越限度日数(1年間)	20日以内
平均取得日数(令和7年度実績)	14.7日

(注)平均取得日数は、令和7年度中に育児休業、休職または停職期間のある職員及び中途採用、中途退職、派遣期間のある職員は含みません。

		令和7年度の取得者数			令和7年度中に新たに育児休業が取得可能となった職員数		
区分		育児休業 取得者数	部分休業 取得者数 (R7.4～9月)	育児短時間 勤務者数	育児休業 対象者数	うち育児休業 取得者数	うち部分休業 取得者数 (R7.4～9月)
男性職員		18	0	1	24	18	0
		4	0	0			
女性職員		29	11	1	29	29	0
		22	39	1			
計		47	11	2	53	47	0
		26	39	1			

(注1)育児休業…子が3歳に達する日までで休業することができます。
部分休業…子が小学校就学の始期に達する前日まで、1日を通じて2時間以内または1年につき10日相当の範囲内で休業することができます。
育児短時間勤務…子が小学校就学の始期に達する前日まで、条例などで定める短時間勤務形態での勤務となります。
(注2)上段は令和7年度に新たに取得した者の数、下段は令和6年度以前から引き続いて取得している者の数

5 職員の研修の状況

研 修 名			人 数
必修研修	階層別研修	主事級職員研修	708
		チームリーダー等職員研修	230
		課長等職員研修	241
		60歳職員研修	111
		会計年度任用職員研修	56
	特別研修	接遇研修	37
		会計庶務事務等研修、公金取扱事務等研修 その他の研修(資格取得研修など)	84 942
自己啓発研修		17	
派遣研修		44	
計			2,380

※会計年度任用職員研修には、パートタイム会計年度任用職員を含みます。

※会計年度任用職員研修には、パートタイム会計年度任用職員を含みます。

高齢者世帯などの屋根の雪下ろし費用を助成します

助成額 屋根の雪下ろしにかかった費用の2分の1
(上限額1シーズン25,000円／上限額に達するまで申請可能)

助成対象 ※年齢は令和9年3月31日現在

原則として次の①～③の要件全てに該当するかた

①いずれかの要件に該当する世帯

- ・65歳以上のかたの世帯
- ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)、愛護手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のかたの世帯
- ・子どもが18歳以下の母子世帯

②市内に住所を有し、一戸建て住宅(自己所有)に居住

③同一建物の居住者全員が令和8年度住民税非課税

助成対象外

生活保護世帯／間口除雪の費用／個人のうち、親族が実施したもの／居住していない建物(空き家、店舗)／集合住宅(アパートなど)／車庫、物置のみ実施したもの／登録日以前に実施したもの

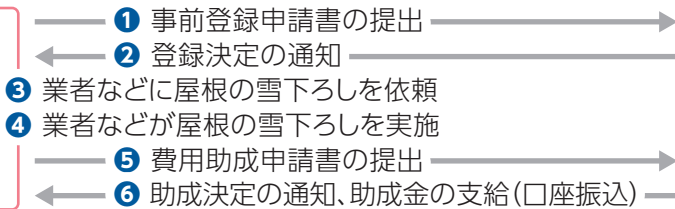
**市の除排雪対策本部が雪害対応体制へ移行したときは
助成上限額や助成対象を拡充**

- ・上記①～③に該当する世帯の助成上限額を5万円に引上げ
 - ・上記①②に該当する住民税課税世帯も対象とし、雪害対応体制へ移行後に行った屋根の雪下ろし費用の4分の1(上限額1シーズン25,000円)を助成
- ※事前登録が必要(雪害対応体制へ移行前から可能)

申請の流れ ※毎年度、事前登録が必要

申請者

市役所



事前登録 ①に必要なもの

- ・事前登録申請書(市HPにも掲載 1008274)
- ・障害者手帳(お持ちのかた)
- ・申請者の印鑑(代筆の場合)

費用助成申請 ⑤に必要なもの

- ・助成申請書(②登録決定の通知時に郵送)
- ・申請者本人の口座情報が分かるもの(通帳の写しなど)
- ・雪下ろしを行う前と後の写真
- ・領収書などの写し
- ・申請者の印鑑(代筆の場合)

申請窓口 ・駅前庁舎4階 福祉政策課

・浪岡庁舎1階 浪岡振興部健康福祉課

申請期間 11/2(月)～R9.3/31(水)

※土・日、祝日、年末年始を除く

福祉政策課(☎017-734-5313)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)



浪岡地区

高齢者世帯等 冬期除雪サービス

自宅玄関から公道までの除雪を援助します
(利用者負担:1時間200円)。

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

対象 65歳以上のかたのみの世帯など
(全員が当該年度の住民税非課税、浪岡地区に除雪を援助する親族が居住していない)

申請窓口 浪岡庁舎1階
浪岡振興部健康福祉課

申請締切 12/28(月)まで

必要なもの 代筆の場合は申請者の印鑑(認印)

青森地区

ボランティアによる雪処理支援

間口除雪・屋根の雪下ろしの支援を行います。



本支援は、
ボランティアの申込
状況により対応できない
場合があります。

青森市社会福祉協議会(☎017-723-1340)、福祉政策課(☎017-734-5313)

要件	間口除雪(福祉の雪対策事業)	屋根の雪下ろし(屋根の雪下ろし奉仕活動) ※積雪1mを超えた場合に実施
対象世帯 (いずれかに該当)	・75歳以上のかたのみの世帯 ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)のかたのみの世帯 ・要介護3～5認定のかたのみの世帯	・65歳以上のかたのみの世帯 ・身体障害者手帳1・2・3級(3級は視覚障がいまたは内部障がいに限る)のかたのみの世帯 ・子どもが18歳未満の母子家庭
住居	居住している一戸建て(借家可)	居住している自己所有の一戸建て
収入	世帯全員が住民税非課税	低所得
親族	居住または隣接する町会に3親等以内の親族が居住していない	市内に親族が居住していない
相談先	居住の地区社会福祉協議会へ	地区担当の民生委員へ

生活道路の除排雪が変わります

青森市では、今冬から、除雪と排雪を分けた「迅速性を重視した除排雪」に取り組みます。より迅速な除排雪を実現するためには、市民の皆さんのご理解とご協力が不可欠です。詳細は広報あおもり12月号でお知らせします。

道路維持課(☎017-752-8584)



犯罪被害者月間

11/1(日)～12/1(火)は、犯罪被害者などが置かれている状況や犯罪被害者の名誉または平穏な生活への配慮の重要性などについて、国民の理解を深めることを目的とした「犯罪被害者月間」となっています。

市では、市民の皆さんが安心して暮らせる地域社会の実現を目的に「青森市犯罪被害者等支援条例」を制定し、関係機関・団体と連携し、相談や情報提供、経済的負担の軽減、居住の安定など犯罪被害者などの支援をする取組を進めています。

犯罪被害に遭われたかたやその家族などは、直接的な被害だけでなく、精神的な苦痛を受けたり身体に不調を来したりするなど、二次的な被害にも苦しめられます。傷ついた人に寄り添い、助け合える社会をつくりましょう。

生活安心課(☎017-734-5258)

犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョつとちゃん」



12/1(火)から冬ダイヤに変わります

冬期間の交通環境の変化に対応するため冬ダイヤを運行します。

◆主な改正内容

- ①戸山団地線、沢山線の自由ヶ丘団地・浜館経由を迂回経路で運行します。
- ②野木線の牛館経由(上野～牛館屯所前～牛館間)を冬期間運休します。
- ③岩渡線の(牧場前～森の広場前～高峰～岩渡間)を冬期間運休し、「つくしが丘病院前」を起終点に変更します。
- ④野木和団地線の新生町経由を冬期間、羽白沢田経由で運行します。
- ⑤バス停留所の名称を変更します。

- ・「小橋稲田」→「小橋伊沢」 ・「健康ランド前」→「新田忍」
- ・「地域整備部前」→「東青森土整備事務所前」

- ⑥県営スケート場の営業終了に伴い、R9.2/1(月)から「スケート場前」「サンドーム前」バス停留所を廃止します。(スケート場線は、起終点をシーナシーナ青森前に変更)

詳しくは市営バスHPでご確認ください。

◆新しいダイヤを次のとおりお知らせします

●11/17(火)から

- ・各バス停の通過時刻は、市営バスHPで確認できます。
- ・利用するバス停などの時刻表は、東部・西部各営業所、青森駅前発売所、NTT青森支店発売所のほか、市役所本庁舎、駅前庁舎、各市民センターなどで配布します。

●11/24(火)から

- ・ポケット時刻表を東部・西部各営業所、乗車券各発売所で配布します。数に限りがあります。

東部営業所(☎017-726-5443)、西部営業所(☎017-788-2326)
交通部管理課(☎017-726-5453)



市営バスHP

11月は「いきいきシルバー交通安全強化月間」

この時期は日没が早く、夕暮れ時から夜間にかけて高齢者の交通事故が多発する傾向があります。夜道を歩く際は、運転者から発見されやすい明るい色の服や反射材用品を着用するなど、交通事故防止に努めましょう。

運転者は歩行者、特に高齢者が多い場所では、減速・徐行するなど歩行者優先意識を持ち、思いやり運転に努めましょう。また、夜間の対向車や先行車のいない状況ではハイビームを活用しましょう。

問生活安心課(☎017-734-5258)

障がい者週間特別展示

視て!聴いて!触って!バリアフリーな図書館～障がいのある人もない人も、みんなが読書でつながろう!～

時 11/25(水)～12/8(火)9:00～20:00

内 盲・聾・特別支援学校等児童・生徒の作品、点字図書、録音図書、さわる絵本などの展示、視覚障がい者用機器体験など

※内容によって、開催日時が異なります。詳細はお問合せください。

所 問 市民図書館(☎017-776-2455)

人権擁護委員の表彰

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

◆法務大臣表彰 長谷川 満春さん

問 青森地方法務局人権擁護課(☎017-776-9024)

市営住宅の入居者を募集

- ◆申込期間** 11/2(月)～16(月)
- ◆抽選予定日** 12/5(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** R9.1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	3	2DK(5.8畳、5.7畳、DK)	6・7・9階 有	15,800～31,100円
② 市営住宅 小柳第二団地	小柳五丁目	1	3LDK(6畳、6畳、4.5畳、LDK)	1階 無	14,500～28,600円
③ 市営住宅 小柳第三団地	けやき二丁目	1	3DK(6.5畳、6畳、4.5畳、DK)	1階 有	15,800～31,100円
④ 市営住宅 千草団地	桜川八丁目	2	3DK(7.5畳、6畳、4.5畳、DK)	2・4階 無	12,000～23,600円
⑤ 市営住宅 野木和第二団地	羽白字沢田	1	3LDK(8畳、6畳、6畳、LDK)	1階 無	20,600～40,500円
浪岡地区					
⑥ 市営住宅 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K)	4階 無	7,200～9,100円

- ◆申込資格**
- ▶現に住宅に困窮していることが明らかなかた
(原則として居住可能な持家があるかたは申込できません)
 - ▶同居する親族があるかた
※②⑤は入居する世帯員が4人以上
※⑥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)
※⑥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
 - ▶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)



令和8年度青森市民意識調査結果報告書

市民の皆さんが、まちづくりや生活についてどのように考え、どのように行動しているかを把握し、施策・事業などを検討する基礎資料とすることを目的に、青森市民意識調査を実施しています。

このたび、令和8年度の調査報告書がまとまりました。報告書は、11/2(月)～、市HP、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧になれます。

問 広報広聴課(☎017-734-5107)

社会保険労務士による 障害年金相談コーナー

「障害年金制度について知りたい」「障害年金を受けるにはどうしたらいいの?」など、この機会に相談してみませんか。

時 11/17(火)～19(木)10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

所 障がい者支援課相談室(駅前庁舎1階)

問 国保医療年金課(☎017-734-5352)



国民健康保険・後期高齢者医療制度に 加入の皆さんへ

- ◆交通事故などの治療における届出**
- 国民健康保険または後期高齢者医療制度で交通事故や第三者の行為によるケガ、食中毒などの治療を受けたときは、市への届出が必要です。
- ▼届出に必要なもの**
- 第三者行為による傷病届(担当課で配付、市HPに掲載)、交通事故証明書、マイナ保険証または資格確認書 など
- ◆ジェネリック医薬品を上手に活用してみましょう**
- 医療費の負担軽減につながります。ぜひご利用ください。
- ▼ジェネリック医薬品とは**
- 新薬の特許期間が過ぎた後、新薬と同じ有効成分で作られた薬です。開発にかかる時間や費用が少なく済むため、低コストで販売されます。病状などにより、薬を変更しないことが望ましい場合もありますので、利用については医師、薬剤師にご相談ください。
- ▼ジェネリック医薬品がある先発医薬品の選定療養について**
- ジェネリック医薬品のある先発医薬品を希望する場合は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の1/2相当の料金をお支払いいただく必要があります。この料金は保険適用外のため、公費負担医療制度の対象とはなりませんのでご注意ください。
- ◆リフィル処方せん・バイオシミラー(バイオ後薬品)をご存じですか?**
- リフィル処方せんとは症状が安定しているかたに対して、医師が処方可能と判断し医学的に適切とした期間について、最大3回まで繰り返し利用できる処方せんです。再診を受けずに薬を受け取ることができるので、通院負担を軽減できます。
- バイオシミラーとは国内で承認・販売されるバイオ医薬品の特許期間が過ぎた後、バイオ医薬品と同等・同質の品質、安全性、有効性で作られた薬です。バイオ医薬品は糖尿病やがんの治療効果が期待されており、低価格で販売されるバイオシミラーは自己負担軽減につながります。
- どちらも、利用については医師にご相談ください。
- ◆柔道整復の施術を受ける際は、負傷の原因を正確に伝えましょう**
- 整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受けるとき、医師や柔道整復師の診断または判断により、医療保険が適用となる場合とならない場合があります。
- ▼適用となる場合**
- 外傷性が明らかな原因による骨折や脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉ばなれなど)と診断されて施術を受けた場合
- ※骨折及び脱臼は、応急手当は保険適用、それ以後の施術は医師の同意があれば保険適用となります。
- ▼適用とならない場合**
- ・単なる肩こりや筋肉疲労
 - ・慰安目的のあん摩・マッサージ
 - ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
 - ・労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷
- ※保険医療機関(病院、診療所など)と同じ時期に同じ負傷名の治療を受けているときは、保険給付の対象になりません。ただし、医療機関より相談・指示を受けた場合は保険適用となります。
- 問** 国保医療年金課(☎017-734-5343)
- 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
- 青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

◆保険料が年金から天引き(特別徴収)されているかたへ

天引きされる保険料額は月によって変動します。

4月・6月・8月…年金振込時に前年度2月と同額を天引き(仮徴収)

10月・12月・2月…残りの保険料額を分割して天引き(本徴収)

※保険料額決定通知書(7月送付済)をご確認ください。

◆新たに後期高齢者医療制度に加入するかたへ

後期高齢者医療保険料は原則年金から天引き(特別徴収)されますが、年度途中に加入したかたの保険料は、納付書または口座振替で納付していただきます。

口座振替をご希望の場合は、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していたかたでも、改めて手続きが必要になります。

◆保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りのかたは、市町村窓口へご相談ください。また、災害により住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免が認められることがあります。(火災保険などの加入状況をご確認の上、お早めにご相談ください。)

※【保険料の納付は口座振替がお勧め】口座振替への変更は、金融機関または市役所窓口(駅前庁舎納税支援課、浪岡庁舎納税支援課、各支所等)で随時受付しています。

問 国保医療年金課(☎017-734-5340)

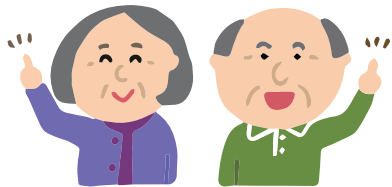
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)

青森県後期高齢者医療広域連合

(☎017-721-3821 音声案内「1番」を選択)



WEB申込みは
こちらから



市営霊園管理事務所を閉所します

12/1(火)からR9.3/31(水)まで、三内・月見野・八甲田霊園の各管理事務所を、閉所します。

この期間中に埋葬するかたは、生活安心課(駅前庁舎4階)に「霊園使用許可証」と「火葬許可証」を提出してから埋葬してください。

なお、閉所期間中は、三内霊園「愛犬の墓」への納骨はできませんので、開所までお待ちください。

※浪岡墓園への埋葬手続は、浪岡振興部市民課で通年受付しています。

問 生活安心課(☎017-734-5277)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

郵便局での電子証明書の更新の予約ができます！

マイナンバーカードの電子証明書更新が、市内11の郵便局分も予約できるようになります。12/1(火)以降の利用分を、11/16(月)から予約開始します。

所 市内11の郵便局(中央、西、千富、浪館、佃、造道、浜田、野内、幸畑、油川駅、浪岡)

対 電子証明書の更新期間を迎えたかた

申 予約コールセンター(☎017-734-5316)または市HPの更新予約サイトへ

問 市民課(☎017-718-0440)

暖房器具の取扱いに注意しましょう！

寒い時季に欠かせない暖房器具ですが、ちょっとした不注意や誤った使用方法によって火災になる可能性がありますので、暖房器具の取扱いには十分注意しましょう！

◆暖房器具の取扱い注意点

- 暖房器具の上部に洗濯物を干さない。
- 暖房器具の周囲に、燃えやすいものを置かない。
- 暖房器具の近くにスプレー缶を置かない。
- ストーブに給油するときは、必ず火が消えたことを確認してから行う。
- カートリッジ式燃料タンクは、給油後、キャップの締め付けを確実にを行う。

問 消防本部予防課(☎017-775-0853)



HP



X

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

◆11/30(月)納期限

- ①市・県民税(普通徴収分) 第4期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第5期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第5期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第5期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 11月分
- ⑥市営住宅使用料 11月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料 11月分
- ⑧放課後児童会負担金 11月分

◆12/10(木)納期限

- ⑨市・県民税(給与特別徴収分) 11月分

問 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**

11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 2(月)・16(月)10:00～15:00

●行政相談

時 5(木)・12(木)・19(木)・26(木)

10:00～15:00

●司法書士相談

時 2(月)・10(火)10:00～14:00

●不動産相談

時 5(木)・12(木)・19(木)・26(木)

10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時 2(月)10:00～14:00

●行政書士相談

時 13(金)・20(金)・27(金)

10:00～12:30

要予約

●法律相談

時 ①9(月)、②24(火)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2(月)から、②は10(火)から

受付(8:30～)

※相談は、1回まで(1人20分間)

ひとり親家庭などの

無料法律相談 **要予約**

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。

時 12/3(木)13:00～15:00

所 子育て支援課 人 4人(申込順)

備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

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

浪岡地区

人権相談・行政相談

時 11/5(木)・19(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)

市税などの

平日夜間納付相談窓口

平日夜間納付相談

[青森地区]

時 11/16(月)～19(木)・

24(火)～26(木)・30(月)20:00まで

所 問 納税支援課(☎017-734-5209)

[浪岡地区]

時 11/25(水)～27(金)・30(月)

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 ①11/10(火)、②12/8(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 11/19(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 問 ①は11/5(木)、②は12/3(木)までに、問は11/17(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

犯罪被害者のための **要予約**

ワンストップ相談会in青森

弁護士、警察官、心理専門職、社会福祉士、被害者相談員、女性相談支援センター相談員などが相談に応じます。

時 11/24(火)10:00～16:00

所 詳細は予約時説明

申 事前に、法テラス青森

(☎050-3381-2285、

☎one-stop@houteras.or.jp)へ



暮らしの情報

Living Information



消防本部指令管制室を一般公開！

消防車や救急車の出動を指令する消防本部指令管制室を大公開！

時 11/7(土)・8(日) 午前の部10:00～11:00
午後の部13:30～14:30

所 青森消防合同庁舎3階(長島二丁目)

人 いずれも20人程度(当日先着順)

備 駐車場はありませんので付近の有料駐車場をご利用ください。当日は午前・午後の部ともに5分前までに消防合同庁舎3階へお越しください。

問 消防本部通信指令課(☎017-775-0851)

119番通報の
体験ができるよ！



＊119番の適正利用にご協力を！

119番は火事や救急車の要請に使用する緊急の回線です。問合せなどには使用しないでください。

また、スマートフォン、携帯電話の誤作動による通報も増加しています。誤って通報した場合は間違いであることを伝えてください。

問 災害情報の問合せ(☎050-5536-4558)

夜間・休日救急病院紹介(☎017-722-2211)

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)

リゼナグループ B.LEAGUE 2026-27シーズン



試合情報

🏀 vs 山形ワイヴァンズ

時 11/7(土) 18:05 TIPOFF
11/8(日) 15:05 TIPOFF

所 マエダアリーナ(新青森県総合運動公園)

今シーズン初！
青森市でのホームゲーム

🏀 vs 越谷アルファーズ

時 11/21(土)・22(日) 15:05 TIPOFF 所 青森県武道館

チームの情報はこちらから▶

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)

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。

ぜひスタジアムで、選手へ声援を送ってください！

ホーム戦情報

所 カクヒログループアスレチックスタジアム

🏆 vs FCティアモ枚方 時 11/1(日) 19:00キックオフ

🏆 vs ブリオベッカ浦安・市川 時 11/8(日) 13:00キックオフ

🏆 vs アスクラロ沼津 時 11/15(日) 13:00キックオフ

🏆 vs ボンズ市原 時 11/28(土) 13:00キックオフ

小学生以下・65歳以上のかたは観戦無料！

◆ラインメール青森主催「こども食堂」開催！

11/15(日)アスクラロ沼津戦を観戦して、こども食堂に参加しよう(ひとり親世帯対象)！詳細は、あおもり県母連の公式LINE登録者にお知らせします！※11/11(水)に発信予定



公式LINE

問 ラインメール青森フットボールクラブ(☎017-729-0411)

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

「緑と花をテーマとした作品コンクール」
市長賞受賞作品紹介

◆図画・ポスター(小学校)の部

「花で幸せいっばいの町へ」

くどう あいり
工藤 愛梨さん(合浦小5年)



◆図画・ポスター(中学校)の部

「自然の町」

みずみ はな
三住 映寧さん(沖館中2年)

◆標語の部 「一粒の 種が広げる 緑の輪」

むらやま けいか
村山 慶佳さん(合浦小6年)

＊緑と花をテーマとした作品コンクール入賞作品・
自慢の花だんの写真を展示

緑と花をテーマとした作品コンクールの小・中学校の入賞作品(図画・ポスター、標語)と、素敵な花だん表彰に参加した花だんの写真を展示

時 11/25(水)～12/8(火) 9:00～21:00(初日は13:00～、最終日は15:00まで)

所 リンクモア平安閣市民ホール1階ギャラリー

問 公園河川課(☎017-752-8334)

秋の「地域花いっぱいまちづくり事業」
活動団体の紹介

市内並びに、外ヶ浜町の参加団体の皆さん、ご協力ありがとうございます。

こども園あおもりよつば／幸畑阿部野町会／山田町町会寿楽クラブ／安田第二ほがらか会／すみれ町会女性部会／褰懸団地町会(フラワーサークル)／はまなす公園花を愛する会／ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」／長島町会／山の手町会／大野町会／三内丸山町会／浪館第五町会紅葉会花愛好会／幸畑団地西町会／幸畑福祉館花壇愛好会／合浦西公園愛護会／昭通通り振興会／平岡児童公園を守る会／褰懸町会／徳長新生会／なかよし花クラブ／久栗坂町会／長島南町町会／奥野北公園愛護会／外ヶ浜町増川婦人会

問 公園河川課(☎017-752-8334)

はじめてのスマホ教室 要予約

時 11/18(水) ①11:00～、②14:00～ 所 市役所本庁舎 1階ロビー

対 スマホの操作に不安があるかたなど 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 問 11/2(月) 9:00～、DX推進課(☎017-734-5132、5133)へ

令和8年度青森市人権セミナー

ジェンダーと多様性の視点から見る防災

～能登半島地震や熊本地震の被災地支援から見てきたこと～

地震や豪雨などの自然災害時において、女性や高齢者、障がい者、LGBTQ+の方々など、多様な背景を持つ人々が抱える課題は見過ごされがちです。12/4～10は人権週間です。この機会に、誰もが安心して避難・生活できるために何が大切か考えてみませんか。

講師:小山内世喜子さん((一社)男女共同参画地域みらいねっと 代表理事)

時 12/1(火) 14:00～15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

内 災害時における男女共同参画の視点や多様性の視点の必要性、避難所で実際にあった事例、災害への備えについてなど

人 40人程度

申 問 11/20(金)までに、二次元コードから申込み、または氏名・電話番号を、人権男女共同参画課(☎017-734-2296、☎017-734-5765、✉ jinken-danjo@city.aomori.aomori.jp)へ



申込みフォーム

＊ 第8回あおもりこども民俗フェス！

津軽塗やこぎん刺し、鳩笛の絵付けなどの制作体験や、なぞなぞクイズラリー、昔遊び体験などイベント盛りだくさん。古民家ステージでの津軽手踊り、津軽三味線の披露もお楽しみに！「青森市PTA連合会研究大会」併催。

時 11/3(火) 10:00～15:00



＊ ワークショップ 要予約

「和の香り文化を楽しむ「お香」の匂い袋作り」

香木や香料の奥深い世界の代表的な種類と特徴を学びながら、「匂い袋」と「文香」を作ります。

講師：森山孝子さん

(和の伝統文化体験教室「爽華」代表)

時 11/29(日) 10:00～12:00

人 12人(申込順) 料 1,500円(材料費込み)

申 11/1(日) 9:00～あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



所 間 あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)

＊ カラフルリボンイベント2026

～アウェアネスリボンに込められた意味を知ろう～

ピンクやパープルなど色によって違うメッセージをもつ「アウェアネスリボン」について楽しく学びましょう！景品つきリボンラリー、だれでも一緒に遊べるレクリエーションスポーツ、美容・健康チェックなど、内容盛りだくさんの1日です♪軽食の販売もあります♪お気軽にご来館ください。

時 11/14(土) 10:00～16:00

＊ 津田梅子 五千人札の肖像画 要予約

～女性の可能性を世界へ広げた教育者～

貴重な資料映像や検定クイズづくりを通して、今を生きる私たちに必要な「チカラ」を身につけましょう。第1回は「津田 梅子の生涯」についてのDVD鑑賞、第2回は「津田 梅子」検定クイズづくり挑戦。

時 第1回12/5(土)・第2回12/6(日) 14:30～16:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 40人(申込順)

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

※Eメールは件名に「津田 梅子」と記入

2回連続講座



所 間 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

講師デビュー応援講座 要予約

「リボンでつくるクリスマスリース」

リボンに糸を通してつないでいくリボンレイの技法でクリスマスリースを作ります。初心者のかたにも取り組みやすい技法です。講師：外崎千晴さん

時 11/23(月) 10:00～12:00 所 働く女性の家「アコール」

人 15人(申込順) 料 材料費2,000円

申 間 事前に、氏名・電話番号を働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ

※Eメールは件名に「講師デビュー」と記入



青森公立大学大学院
入学者選抜説明会【第II期募集】

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

時 ①12/5(土) 18:00～19:00

②R9.1/12(火) 博士前期課程10:00～、博士後期課程11:00～

所 ①青森公立大学大学院棟、②青森公立大学まちなカラボ(アウガ6階)

対 大学生、社会人、大学院に興味のあるかた

申 開催日前日までに、青森公立大学HPから申込み

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



国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

11/13(金)までに 要予約

第一次世界大戦でのベルギーの役割

1918年11月11日の第一次世界大戦終結を記念するベルギーの祝日をきっかけに、ベルギーの歴史についてもっと深く学んでみませんか？

時 11/21(土) 10:00～11:30

所 八甲田丸 多目的(大)ホール 人 20人程度



韓国料理教室「トックッ」

12/4(金)までに 要予約

韓国のお正月料理「トックッ」を作りながら、一緒に新年を迎えましょう！

時 12/19(土) 10:00～12:00

所 沖館市民センター 調理実習室

対 高校生以上 人 12人程度 料 500円程度



申 間 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

正月玉しめ飾り作り

講師：森山孝子さん(和の伝統文化体験教室「爽華」代表)

時 12/12(土) 10:00～12:00

対 小学生以上 人 15人(抽選) 料 1人1,500円

備 小学生は保護者同伴。付き添いのかたは、往復はがきに「付添」と記入。

申 11/23(月) 必着で、往復はがき(1枚2人まで)に、イベント名・住所・氏名・年齢・

電話番号を記入し、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館へ

所 間 森林博物館(☎017-766-7800)

働く女性の家「アコール」
の閉館時間変更

12/1(火)～R9.3/31(水)の間、閉館時間を下記のとおり変更します。

・変更前 9:00～22:00

・変更後 9:00～21:00

間 人権男女共同参画課

(☎017-734-2296)

クリスマス朗読会 要予約

「聖なる夜に声の贈り物」

言葉のちから・声のあかりプロジェクトチームによる、クリスマスにちなんだ作品やこの季節にふさわしい作品の朗読。

時 12/13(日) 15:30～17:30

所 市民図書館 8階 会議室2

対 中学生以上 人 25人

申 間 12/11(金) 17:00までに、

市民図書館8階窓口

(☎017-776-2455)へ

公園からの贈り物で作る

ナチュラル・リース講座 要予約

市内の公園にある素材で簡単なクリスマスリースを作ろう！

時 11/28(土) 13:30～15:00

所 合浦公園管理所会議室

人 15人 料 500円

申 間 11/2(月)～25(水)に、

パークメンテ青い森グループ

(☎017-741-6634／土・日、祝日

を除く)へ

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。

時 11/10(火)～13(金) 10:00～14:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

間 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3 学童疎開 ー

講師：工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 11/18(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 間 11/2(月)から、歴史資料室

(☎017-732-5271／月～金9:00

～17:00受付、祝日を除く)へ

中央卸売市場のイベント

11/7(土) 「水産の朝市」！水産物の即売(水産棟仲卸売場)

11/21(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)、お魚のつみれ汁の振る舞い(8:00～数量限定)

時 7:00～9:00 所 中央卸売市場

間 中央卸売市場管理課

(☎017-738-1101)

青森市産りんご大市

とれたてのおいしい青森市産りんごを各種取り揃えて販売します！

時 11/22(日)・23(月) 9:00～15:00

所 青森産業会館

備 送料1箱900円(一部地域は別料金／贈答品として1家族3箱まで)

間 あおもり林檎販売促進協議会

(事務局：あおもり産品支援課内

☎0172-26-6103)



ふれあい農園 要予約
加工体験講座 新そば打ち

今年とれたての市内産のそば粉を使ったそば打ち体験講座です。

時 11/22(日) 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 11/10(火) 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「新そば打ち」へ
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

あさむしマルシェ

ここでしか味わえない飲食店など多数出店します。

時 11/29(日) 10:00～15:00
※荒天の場合中止
所 ゆ～さ市場前駐車場
問 代表(井上 ☎080-9014-9169、
✉akashi.inoue@gmail.com)

「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫
営業時間変更のお知らせ

12/1(火)～R9.3/31(水)は、下記の営業時間に変更となります。

- ・1階お土産コーナー 9:00～18:00
- ・ソフト・ジェラート 9:00～17:30
- ・2階休憩・展示コーナー 9:00～18:00
- ・3階キッズコーナー 9:00～17:00
- ・4階会議室 9:00～20:30
- ・5階展望浴場 7:00～21:00 (最終受付20:30)
- ・別館ゆ～さ市場 9:00～17:30 (変更なし)

備 2階休憩所…R7.12/26から雨漏りのため使用不可
5階展望浴場…8/19から設備故障のため休業中
問「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 (☎017-737-5151)

サンタが家にやってくる!?

各家庭からお預かりしたプレゼントをサンタクロースがお届けします。(申込多数の場合は抽選)

- ①プレゼントのお預かり
- 時 12/24(木) 14:00～18:00
(中央市民センター受付)
- ②各家庭へお届け
- 時 12/24(木) 19:00～21:00
- 対 子どものいる家庭 人 80組
備 チャリティーとして1,000円の寄付をお願いします。
申 11/30(月)までに、二次元コードから申込み
問 青森ZERO ライオンズクラブ (成瀬 ☎090-9534-2298)

お正月を迎える喜びを彩る
フラワーアレンジメント 要予約

時 12/25(金) 18:00～20:00
所 はまなす会館 小会議室(2)
人 20人 料 3,500円
備 花ばさみ・オアシス1個・持ち帰り用袋持参
申 問 12/11(金) までに、はまなす会館 (☎017-738-4821) へ

青森市所蔵作品展
第2回あおもり文化とアート展
「木版画だましい!～The soul of woodblock prints!～」

棟方末華の表現する日常の中の花や街並み、山深い壮大な自然の風景を展示します。

時 11/19(木)～23(月) 10:00～20:00 (最終入場時間19:30)
所 リンクモア平安閣市民ホール 1階ギャラリー
問 (一財) 青森市文化観光振興財団 (☎017-722-3770)

青森演劇鑑賞協会
創立70周年記念講演会

県立美術館館長・劇作家・演出家の平田オリザさんを招いて講演会を開催します。第2部では、青森県出身の俳優・演出家、三上陽永さんとの対談も行います。

時 11/21(土) 13:00～15:00
所 県立美術館 シアター 人 150人程度
問 青森演劇鑑賞協会 (☎017-722-7944／月・水・金 13:00～18:00、土曜日13:00～16:00)

陸上自衛隊第9師団
創立64周年・青森駐屯地
開庁75周年記念行事
市中パレード

時 11/21(土) 8:30～11:00 自衛隊広報コーナー(新町キューブ向かい)、11:00～11:30 市中パレード(新町通り)
備 詳細はHPをご覧ください。
問 陸上自衛隊第9師団司令部総務課 (☎017-781-0161 内線6056)

秋季さつき盆栽展示会

青森さつき愛好会が丁寧に育てた、秋季さつき盆栽の展示会です。

時 11/7(土)・8(日) 9:00～16:00
※8(日) 15:00終了
所 荒川市民センター 会議室A
問 青森さつき愛好会 (澤田 ☎017-736-6817)

県民みんなで
「あおもり防災チャレンジ」!

10/29(木)～11/12(木)は「あおもり防災ウィーク」です。この機会に防災訓練や備蓄品の準備・確認などに取り組みましょう。

11/5(木) 10:00には、県下一斉「シェイクアウト訓練」を実施します。

備 防災チャレンジへの参加登録は二次元コードから。
問 県防災危機管理課 (☎017-734-9181)

戸山市民センターまつり

芸能発表や作品展示など利用サークルが日頃の練習の成果を披露します。

時 11/14(土) 9:30～15:00
所 問 戸山市民センター (☎017-743-0720)

16ミリ映写機操作技術
講習会受講者募集 要予約

子ども会・保育所・地域などの上映会で活躍してみませんか。修了者は団体無料上映のための映写機・フィルムなどの貸し出しを受けられるようになります。

時 11/19(木) 9:00～16:00
所 中央市民センター 3階 集会室
対 18歳以上 人 20人(申込順)
申 問 11/10(火) までに中央市民センター (☎017-734-0164／9:00～17:00) へ

熟睡プラ寝たリウム

プラネタリウムでリラックス。星空と音楽の中で心地よく眠り、日ごろの疲れを癒しませんか?

時 11/23(月) 11:00～11:50、13:30～14:20
所 中央市民センター 5階 プラネタリウム
人 各回121人(当日先着順)
料 1人160円(中学生以下無料)
問 中央市民センター (☎017-734-0164)

おとなの映写会

「私は告白する」…強盗殺人を告白された神父が、自分に容疑がかかりながらも、戒律によって真犯人を明かすことができずに追い詰められていく姿を描いた作品。(1953年)

時 11/20(金) 10:00～11:35(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 ②約束」母を残し脱出したレオは海を漂流。母との約束を胸に、自然や仲間と出会い、ジャングルへ旅立つ物語。

時 11/8(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)

冬期間における地域貸出サービス

問 市民図書館 (☎017-776-2455)

①移動図書館「はまなす号」の冬期間巡回日程

積雪で駐車場の確保などが難しくなるため、12月以降は「はまなす号」の巡回場所を下記のとおりとします。

巡回場所	巡回時間	12月	R9.1月	R9.2月	R9.3月
生協つくだ店	13:00～13:40	1(火) 15(火)	5(火) 19(火)	2(火) 16(火)	2(火) 16(火)
生協コスモス館	13:00～13:40	2(水) 16(水)	6(水) 20(水)	3(水) 17(水)	3(水) 17(水)
ツルハドラッグ青森港町店	13:00～13:40	3(木) 17(木)	7(木) 21(木)	4(木) 18(木)	4(木) 18(木)
市営住宅小柳第一団地E棟	14:00～14:40				
盛運輸サンドーム	13:00～13:40	4(金) 18(金)	8(金) 22(金)	5(金) 19(金)	5(金) 19(金)
ニューライフ芙蓉	14:00～14:40				

- ◆貸出冊数 1人5冊まで(市民図書館・市民センターなどの貸出しと合わせて10冊まで)
- ◆利用者カード 市民図書館・市民センターなどと共通
- ◆本の返却 次の巡回日までに返却または市民図書館・市民センターなど・ブックポスト(駅前庁舎1階・本庁舎・浪岡駅)へ

②冬期間に図書を貸出しする施設

冬期間は下記の施設でも図書の貸出しを行います。ご利用ください。

※1人10冊まで(利用者カード不要)

※本の返却は借りた施設へ(ブックポスト・図書館・市民センターでは返却できません)

◆期間 12/1(火)～R9.2/28(日)

場所／問合せ	利用日時
幸畑福祉館 (☎017-738-3328)	10:00～17:00 ※休館…火曜日、12/28(月)～R9.1/4(月)
奥内児童館 (☎017-754-2117)	9:00～18:00(土曜日のみ 8:00開館) ※休館…日・祝日、12/29(火)～R9.1/3(日)

《広告》

親子で学ぶ! 防災食の料理教室

料理家なぎさなお氏による防災講話! ローリングストックをおいしく調理!

講師 食育料理家・防災士 なぎさなおさん

先着24組 (各部12組ずつ) 参加無料

2026 11/28(土)

午前の部 10:00～12:00/午後の部 14:00～16:00

会 場 東奥保育・福祉専門学院

対 象 小学生(火を使うため保護者同伴)

お申し込み・詳細は二次元コードから!

Presented by こくみん共済 青森推進本部 青森県労働者共済生活協同組合

はまなす会館の教室 要予約

申問 11/9(月)～、はまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)

教室名	開催日時	人員	料金
社交ダンス教室 (初級ラテン)	12/8～R9.3/30の火曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス教室 (初級スタンダード)	12/10～R9.3/25の木曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス教室 (中級)	12/10～R9.3/25の木曜日 14:00～15:30(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス教室 (初級・中級)	12/12～R9.3/27の土曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
ベリーダンス教室 (初心者)	12/7～R9.3/29の月曜日 19:30～20:30(全15回)	10人	5回 月額5,000円 4回 月額4,000円 3回 月額3,000円
ベリーダンス教室 (経験者)	12/1～R9.3/30の火曜日 19:30～20:30(全16回)	10人	5回 月額5,000円 4回 月額4,000円
ベリーダンス教室 (シニア向け)	12/3～R9.3/25の木曜日 13:00～14:00(全15回)	10人	月額3,200円
ヨガ教室	12/4～R9.3/26の金曜日 11:00～12:00(全16回)	10人	月額3,200円
実用書道教室	12/2～R9.3/31の水曜日 10:00～12:00(全17回)	12人	月額3,000円 (4か月分一括払い可)
ペン習字教室	12/2～R9.3/31の水曜日 10:00～12:00(全17回)	12人	月額3,000円 テキスト代1,000円 (4か月分一括払い可)
フラワーアレンジメント	12/1～R9.3/30の火曜日 11:00～13:00(全15回)	各 10人	1回3,300円
	12/3～R9.3/25の木曜日 18:00～20:00(全14回)		
モダン生け花	12/8・22、R9.1/12・26、 2/9、3/9・23(火) 11:00～12:30(全7回)	各 10人	1回2,800円
	12/3・17、R9.1/14・28、 2/25、3/11・25(木) 18:00～19:30(全7回)		
プリザーブドフラワー	12/15、R9.1/19、 2/16、3/16(火) 11:00～13:00(全4回)	各 10人	1回4,300円
	12/17、R9.1/21、 2/18、3/18(木) 18:00～20:00(全4回)		
季節を彩る フラワーアレンジメント	12/12・26、R9.1/16・30、 2/13・27、3/13・27(土) 10:00～12:00(全8回)	10人	1回3,300円
季節を彩る プリザーブドフラワー	12/12、R9.1/30、 2/27、3/27(土) 10:00～12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操教室	12/4～R9.3/26の金曜日 10:00～12:00(全15回)	10人	月額2,500円
囲碁教室 (入門クラス)	12/5～R9.3/27の土曜日 10:00～11:00(全16回)	10人	月額 大人5,000円 中学生以下4,000円
囲碁教室 (一般クラス)	12/5～R9.3/27の土曜日 10:00～11:00(全16回)	10人	月額 大人7,000円 中学生以下6,000円
硬式テニス教室	12/25～R9.4/2の金曜日 19:00～21:00(全14回)	15人	16,800円

チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★23ページ下部参照

番号	講座名	内 容	日 時
Word・PowerPointを初めて操作するかた向けの講座			
A19	Wordを はじめてみよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本操作を学びながら、簡単な文書を作成してみる	12/19(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A20	PowerPointを はじめてみよう	発表用ソフトPowerPointの基本的な使い方(スライド作成・編集、スライドショーほか)を学ぶ	12/25(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)			
A21	Excel 関数活用術 (時間管理編)	日付・時間についての関数の使い方を学び、予定表や出勤簿などを作成してみる	12/26(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 人各10人(いずれも抽選、申込少数時中止あり) 料 各2,000円

備 OSはWindows 11pro、ソフトはoffice2024を使用

共催:NPO法人IT支援ネットあおもり

所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

青森競輪日程(11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。
※モーニングは10:00開場です。

防府記念(GⅢ) 場外	1日(日)～3日(火)
弥彦(FI) 場外	1日(日)
豊橋ナイター(FI) 場外	2日(月)～4日(水)
青森(FI)	3日(火)～5日(木)
四日市記念ナイター(GⅢ)	5日(木)～8日(日)
熊本(FI) 場外	6日(金)～8日(日)
高知(FI) 場外	7日(土)～9日(月)
青森モーニングガールズ(FⅡ)	8日(日)～10日(火)
武雄(FI) 場外	9日(月)～11日(水)
福井(FI) 場外	11日(水)～13日(金)
【立川】施設整備(GⅢ) 場外	12日(木)～15日(日)
川崎ナイター(FI) 場外	14日(土)～16日(月)
富山(FI) 場外	15日(日)～17日(火)
競輪祭(GI) 小倉ナイター 場外	18日(水)～23日(月)
西武園(FI) 場外	18日(水)～20日(金)
大垣(FI) 場外	18日(水)～20日(金)
小田原(FI) 場外	21日(土)～23日(月)
豊橋(FI) 場外	21日(土)～23日(月)
高松in玉野(FI) 場外	29日(日)～30日(月)
奈良ナイター(FI) 場外	29日(日)～30日(月)

★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

「JOMON GP(FIN)」 「オッズパーク presents ハロウィンナイトin青森競輪場」開催!

JOMON GP最終日は、競輪場がハロウィン仕様に!?
昼と夜で恐怖度が変わるお化け屋敷のほか、
人気怪談師によるトークショーもあります!
詳細は競輪場HPをご確認ください!
時 JOMON GP:10/29(木)～31(土) 10:00～
※ハロウィンナイトは10/31(土)のみ



「星空観測会in JOMONバンク」開催!

秋の夜長に競輪場のバンクで星空を見ませんか?中山武廣さんによる天体観測ガイドもあります!詳細は競輪場HPをご確認ください!
時 11/15(日) 18:00～

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

お金とは何か?
時 12/9(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人15人 申★

漢方薬は本当に有効か?
漢方メーカーに在籍して
時 12/10(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★

お墓のプロが教える!
墓じまいと永代供養
時 12/10(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人15人 申★

外国人が見た日本人「ベルギー編」
時 12/10(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人35人 申★

東部市民センター

雪とまちづくりを考える
時 12/10(木) 13:30～15:00
対 18歳以上 人5人 申★

大野市民センター

認知症サポーター養成講座
時 12/10(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★



横内市民センター

気を付けよう!振り込め詐欺
～最近起こっている手口について～
時 12/18(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★

油川市民センター

暮らしの税情報
～高齢者と税(年金と税)～
時 12/4(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人 申★

お墓のプロが教える!
墓じまいと永代供養
時 12/18(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人 申★

戸山市民センター

健康な食事ってどんなもの?
時 12/16(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★

西部市民センター

スマホ教室「始めよう!災害の備え」
時 12/11(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★

荒川市民センター

豊かな老後のために
知っておきたいお金の話
時 12/8(火) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人 申★

沖館市民センター

郷土の文豪たち
時 12/11(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人10人 申★



掲載の内容は、10月20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。

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

冬の郷土料理「塩辛や漬物」
時 12/1(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円 申★

知れば知るほどおもしろいベルギー
時 12/2(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

椅子に座って簡単ヨガ!
～自宅でもできる椅子ヨガ教室～
時 12/4(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 申★

青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇～
時 12/7(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

青森の郷土料理 (かぼちゃ餅)
時 12/8(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人16人 料700円 申★

造花でつくる自分だけの
カラフルしめ飾り講座
時 12/11(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 料2,200円 申★

バルーンアート教室 クリスマスに
飾ろう「クリスマスツリー作り」
時 12/12(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 (子ども同伴可)
人10人 料300円 申★

からだを動かしてすっきりさわやか!
齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ
時 12/15・22(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

使いすぎにご注意!～クレジット
カードやリボ払いのトラブル～
時 12/15(火) 13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

防災気象情報の上手な利用
～大雪と気象情報～
時 12/17(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

クリスマスにぴったり!
樁を使ったリースづくり
時 12/19(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

相続対策あれこれ!常識の注意点
～あなたの対策、大丈夫?～
時 12/19(土) 13:30～15:30
対 18歳以上 人30人 申★

初めてでもきれいにできます
～晴れやかな新年を迎える生け花～
時 12/25(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 料3,000円 申★

親子ヨガ
「健やかな心を育むキッズヨガ」
時 12/5(土) 10:00～12:00
対 小学生とその保護者 人10組 申★

キッズ国際交流「マリ先生と
『セントニコラスまつり』をしよう!」
時 12/5(土) 10:00～11:30
対 小学生 人20人 申★

親子国際交流「ホ先生教えて!
台湾のおすすめ観光地」
時 12/5(土) 13:00～14:30
対 小学生とその保護者 人10組 申★

キッズフーリスト
「かわいいミニしめ飾りを作ろう!」
時 12/5(土) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人12人
料1,200円 申★

キッズダンス
「はじめてのベリーダンス♥」
時 12/6(日) 10:00～11:30
対 小学生 人20人 申★

サイエンス「つかめる水!」
時 12/6(日) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人16人 申★

キッズサッカー「はじめてでも
大丈夫!サッカー教室」
時 12/12(土) 10:00～11:30
対 小学生 人15人 申★

キッズねぶた製作教室
「ねぶた師・龍宝先生に技術を
学ぶ『ねぶたの面づくり』」
時 12/12(土)・13(日)
10:00～15:00(昼休憩あり)
対 小学4～6年生 人12人
料3,000円 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 12/12(土) 13:00～14:30
対 小学1～3年生 人11人 申★

キッズ新体操「新体操に挑戦!」
時 12/13(日) 10:00～12:00
対 小学生 人16人 申★

親子国際交流「ジュヨン先生
教えて!韓国のおすすめ観光地」
時 12/13(日) 13:00～14:30
対 小学生とその保護者 人10組 申★

親子クッキング「ご当地ぐるめ!
かぼちゃ餅をつくろう」
時 12/19(土) 10:00～12:00
対 小学生とその保護者 人8組(16人)
料1人500円 申★

絵画教室「プロに教わる!図画作品を
ランクアップさせる絵画のテクニック」
時 12/24(木)・25(金) 10:00～12:00
対 小学3～6年生 人16人 申★

実験教室「科学だ!
わくわく実験ゼミナール」
時 12/24(木) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人12人
料500円 申★

キッズクッキング「クリスマスランチ」
時 12/25(金) 10:00～12:00
対 小学4～6年生 人20人
料1,000円 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」⑥
時 11/16(月) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

食改さんの「健康料理教室」⑤
～野菜たっぷり料理～
時 11/18(水) 10:00～12:30
対 18歳以上 人12人 料800円
申 11/4(水) 9:00～料金持参の上、来館

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

税務署が教える「確定申告」の基本
時 11/25(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人15人
申 11/11(水) 9:00～電話・来館

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

健康体操&歌を楽しもう
時 12/1(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

イエローバンドで
筋力アップトレーニング!!
時 12/5・12・19・26(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

ループ組紐づくり
(古代の方法で編むよ!)
時 12/8(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人10人 料300円
申 11/9(月) 9:00～電話・来館

素敵なお正月飾り
時 12/15(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人10人 料2,000円
申 11/9(月) 9:00～電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

ロコモ予防体操と脳トレ
(青森市南地域包括支援センター編)
そしてベジチェック®
時 11/16(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人20人
申 11/4(水) 10:00～電話・来館

初めてのスマホ教室「LINE体験編」
時 11/17(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人10人
申 11/5(木) 10:00～電話・来館

漬け物教室
「聖護院大根の千枚漬け」
時 11/27(金) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申 11/6(金) 10:00～12(木) 20:00に
電話・来館受付、13(金) 13:00～
抽選、当選者にのみ電話連絡

地域力アップ講座
横内地区のふしぎ発見!第6弾
～映画とここが違う?八甲田雪中行軍～
時 11/28(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/13(金) 10:00～電話・来館

漬け物教室
「ますとキャベツの漬物」
時 12/6(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,100円
申 11/18(水) 10:00～24(火) 20:00に
電話・来館受付、25(水) 13:00～
抽選、当選者にのみ電話連絡

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

身近にある特殊詐欺から
身を守る対策を学ぶ
時 11/20(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人
申 11/1(日) 10:00～電話・来館

シニア向けスマートフォン教室
～詐欺対策～
時 11/25(水) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人
申 11/3(火) 9:00～電話・来館

郷土料理教室
～鮭の飯ずし風漬物～
時 12/5(土) 10:00～13:00
対 18歳以上 人10人 (抽選)
料1,200円(当日持参)
申 11/8(日) 10:00～9(月) 15:00
に電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

草木染め体験～乾燥藍で
コットンのアイテムを染めてみよう～
時 11/18(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人9人 料1,000円
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

作ってみよう、簡単おうちで
できる生姜みそおでん
時 11/26(木) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申 11/4(水) 9:00～電話・来館

【地域力アップ講座】精神(心)を
病むとはどういうことなのか
時 11/28(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/5(木) 9:00～電話・来館

おうちで楽しむ
クリスマスのごちそう料理
時 12/2(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料2,000円
申 11/10(火) 9:00～電話・来館

税務署が教えるスマートフォンで
はじめてのe-Tax
時 12/8(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/13(金) 9:00～電話・来館

おうちで楽しむお正月料理
時 12/16(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料2,000円
申 11/16(月) 9:00～電話・来館

お正月飾り
「熊手」&「しめ飾り」を作ろう
時 12/5(土) 10:00～12:00
対 小学生以上 人15人(小学生は
保護者同伴) 料1,000円
申 11/12(木) 9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

こころを整え写経
時 11/20(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/5(木) 10:00～電話・来館

代謝アップ!マナフィット
時 12/12・19・26(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人20人
申 11/17(火) 10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

からだにやさしいお料理教室
～お米でつくるスイーツ～
時 11/14(土) 10:00～12:00
対 高校生以上 人16人 料1,800円
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

和尚さんと話そう
～心に響く法話とお話し会～
時 11/17(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/4(水) 9:00～電話・来館

みんなで元気に!
のぶ先生の昼エアロ
時 11/18・25(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/5(木) 9:00～電話・来館

骨盤まわりもすっきり
「からだバー®」
時 11/19(木) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人
申 11/6(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 11/20(金) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人
申 11/10(火) 9:00～電話・来館

食命人のパン作り教室～冬～
時 11/26(木) 9:30～13:00
対 18歳以上 人8人(抽選) 料800円
申 11/11(水)～13(金)に電話・来館、
結果は、11/14(土)に受講決定者
のみ順次電話連絡

癒しのヨガ教室
時 11/27(金) 13:30～15:00
対 18歳以上 人20人
申 11/12(木) 9:00～電話・来館

教えて!梅ちゃん先生!
今さらきけない料理のコツ～和食～
時 11/28(土) 10:00～13:00
対 高校生以上 人12人(抽選)
料1,000円
申 11/12(木)～14(土)に電話・来館、
結果は、11/16(月)に受講決定者
のみ順次電話連絡

羊毛フェルトでハンドメイド
～お正月飾り～
時 12/5(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人10人 料2,000円
申 11/20(金) 9:00～電話・来館

わら細工教室
～手作りのお正月飾り～
時 12/12(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人20人(抽選)
料500円
申 11/27(金)～30(月)に電話・来館、
結果は、12/1(火)に受講決定者
のみ順次電話連絡

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

知っておきたい「介護保険で
利用できるサービス」
時 11/17(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

K-popダンス講座～運動不足も
ストレスも楽しく解消!～
時 12/5・12(土) 18:00～20:00
対 18歳以上 人10人
申 11/30(月)までに電話・来館

誰でもできる!
簡単やさしいトレーニング
時 12/7・14・21(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人20人
申 11/30(月)までに電話・来館

親子で作ろう!
クリスマスケーキ
時 12/24(木) 10:00～13:00
対 小学生とその保護者
人12組 料2,800円
備 子ども用履き持参
申 11/7(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

【地域力アップ講座】
後潟村と青森市の合併
時 12/4(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人25人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」
時 12/7(月) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料700円
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

なぜミトコンドリアが重要なのか?
細胞から考える野菜と健康
時 12/10(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/9(月) 9:00～電話・来館

梅ちゃん先生のお正月料理
「鯛めし・茶碗蒸し・飾り切り」
時 12/13(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,500円
申 11/9(月) 9:00～電話・来館

【申込方法欄が★の講座は下記の方法でお申込みください（応募者多数の場合は抽選）】

- 【申込方法】 11/15(日)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。 ※11/24(火)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

11月20日は 青森市子どもの権利の日

子どもの権利に関するパネル展を開催。この機会に、子どもの権利を学びましょう!

時 11/2(月)～6(金) 9:00～16:30
※初日は13:00～、
最終日は16:00まで

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 こども・若者政策課(☎017-734-5320)



青森市子ども会議フォーラム2026 ～未来に届け! あおい森～



青森市子ども会議委員(小学6年生～18歳)23人が市の未来に向けた意見表明を行います。子どもたちの思いあふれる発表を、ぜひ市議会議場でご覧ください。

時 11/14(土) 14:00～15:30

所 市議会議場

備 浦町小学校の駐車場をご利用ください。

問 こども・若者政策課(☎017-734-5320)



公式インスタグラム
【@aomori.kodomokaigi】

子どもの権利侵害に関する相談は子どもの権利相談センター「ホッたるうむ」へ

18歳未満の子どもの権利侵害について、どなたでも相談できます。

☎0120-370-642 ㊚ ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp

時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 10:00～18:00 所 駅前庁舎3階 こども・若者政策課内



メールアドレス



WEB相談申込

11月は児童虐待防止推進月間です

日々のちょっとした「目くばり」、「気くばり」が子どもたちを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。皆さんも日頃から地域の子どもたちに目を向けることから始めてみてください。

◆子どものこんなサインを見落としていませんか?

- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・着衣や髪の毛がいつも汚れている
- ・表情が乏しい、おどおどしている
- ・落ち着きがなく、乱暴になる
- ・親を避けようとする
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる など



児童虐待かもと思ったらすぐにお電話を!
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

児童相談所(全国共通☎189)、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2976)



ヤングケアラーを知っていますか?

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者のことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響がでてしまうことがあります。

子どもが気軽に相談しやすい環境を作り、子どもの行動や表情の変化などに気付き、支援につなぐことが重要です。

困ったことや悩んでいることがある場合は、周りの人やあおもり親子はぐくみプラザに相談してください。

ヤングケアラーかもしれないという子どもに気付いた際には、お知らせください。

あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2976)

2027あおもり桜マラソン

参加者募集

R9.4.18日

8:50 野木和公園スタート

㊚ インターネット(RUNNET)

㊚ あおもり桜マラソン実行委員会

(地域スポーツ課内 ☎017-718-1431)

申込期間: 11/1(日)～R9.1/29(金)

※定員に達し次第、締め切ります。

あおもり桜マラソンの情報はこちらから!!



大会HP



X



Instagram



Facebook

【フルマラソンコース】

スタート> 野木和公園 > 後潟 > ベイブリッジ > 合浦公園 > 野内駅付近 > 青い海公園 > フィニッシュ

種目	募集人数	対象	開始時間	制限時間	参加料
フルマラソン ※	2,400人	18歳以上(2009年(平成21年)4月1日以前に生まれたかた)	第1グループ 8:50	5時間30分	9,000円
			第2グループ 9:00		
ハーフマラソン ※	1,500人	15歳以上(2012年(平成24年)4月1日以前に生まれたかた)	第1グループ 9:40	3時間	7,000円
			第2グループ 9:50		
10km	1,600人		第1グループ 9:10	1時間20分	5,000円
			第2グループ 9:20		

※は(公財)日本陸上競技連盟の公認コース

✿ ゲストランナーが決まりました!



✿ 福土加代子さん
青森が誇るオリンピック



✿ 青山学院大学陸上競技部
天翔ける常勝軍団



✿ こわだ君
マラソンYouTuber



✿ 長谷川朋加さん
日本一走るアナウンサー



✿ 宮崎結希乃さん
走る女優

✿ ボランティアを募集しています!

★主な役割…給水・給食所の運営、選手誘導、スタート・フィニッシュ会場の運営補助など

★申込方法…電話申込み、または参加申込書をFAXまたはEメールであおもり桜マラソン実行委員会へ

㊚ あおもり桜マラソン実行委員会(地域スポーツ課内)

☎017-718-1431、㊚017-718-0337、

㊚chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp)へ

※申込書は市HP掲載

※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11月号 No.487

【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10月1日現在】

男性 119,563人(-124) 世帯数 135,366世帯(-70)

女性 136,731人(-136)

合計 256,294人(-260)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号12月号の配布日は、11月24日(火)～30日(月)です。