広報
あおもり 12
AOMORI City News
No.488
December
2026［令和8年］



紅葉&石碑巡りウオークin松丘保養園 慰霊碑前にて

CONTENTS 目次

2-3 特集1：生活道路の除排雪が変わります
4 特集2：地域に開かれた場所へ ～ハンセン病の歴史と松丘保養園の歩み～
5-6 ビジネス情報：キラリあおもり創造人「保養園の歴史を伝えることは『使命』」
7-9 子育てひろば：定期予防接種のお知らせ
10-12 健康・医療ナビ：がん検診などの受診者証・無料クーポン券の期限は令和9年3月31日まで
13-18 市からのお知らせ：年末年始の業務案内
19-23 暮らしの情報：「2027あおもり桜マラソン」ボランティアを募集!
裏表紙 あおもり冬のワンダーランド

「ページID」で市HPへ簡単にアクセス!
①記事中のID（数字7桁）を確認
②市HPの「ページ番号検索」欄に入力・検索

青森市LINE公式アカウント

特集1
special feature

生活道路の除排雪が変わります
～短期集中降雪への対応～

問 道路維持課（☎017-752-8584）



近年は、短期間で集中的に雪が降る傾向が多く、昨冬も一度に大量の雪が降り、生活道路を中心に除排雪作業に遅れが生じ、道路交通や市民生活に大きな影響が生じました。
そこで、今冬からは、道路交通の確保を最優先とした、除排雪の方法や体制に見直します。



これまで　除雪と排雪を一体で行ってきました

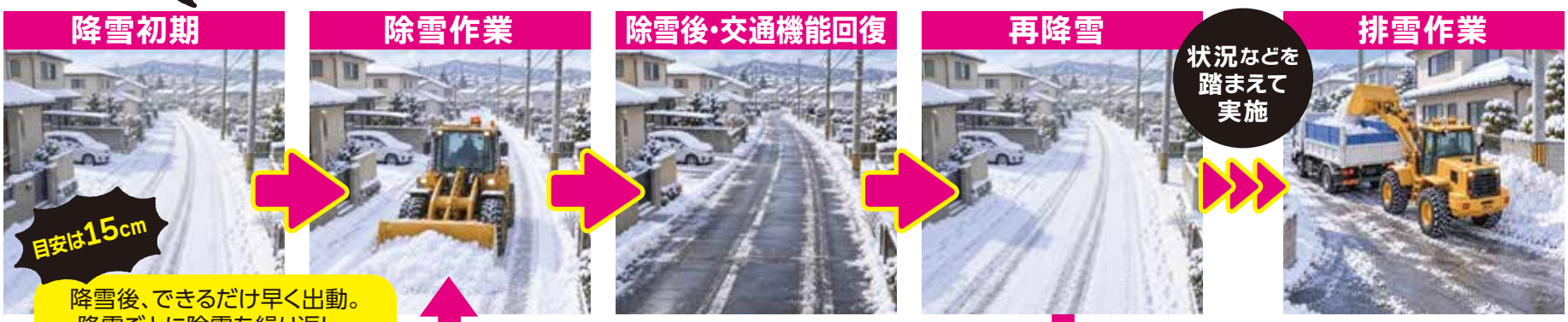
圧雪状態の道路の除雪・底剥ぎを行った後、積み込み・運搬・排雪まで行うため、短期間に大量の雪が降った場合、次の降雪への対応が遅れることがありました。

雪が硬くて多いため時間がかかる



今冬から　まず除雪を先行し、道路を通れる状態を維持します。

その後、寄せ雪の状況や道路の幅員を確認しながら、必要に応じて排雪を行います。



降雪後、できるだけ早く出動。
降雪ごとに除雪を繰り返し、
道路を通れる状態に維持します。

降雪ごとに繰り返し除雪

除雪を優先すると…

除雪後、玄関や車庫前に「寄せ雪」が残ります…

道路交通をできるだけ早く確保するため、除雪作業を優先して進めます。このため、除雪作業時に、道路脇や玄関・車庫前などに寄せ雪が生じます。**各家庭で対応できる範囲の寄せ雪処理について、ご理解とご協力をお願いします。**

寄せ雪の処理にご協力をお願いします



市民の雪捨て場の開場時間・制限事項

	地域住民の雪捨て場	開場時間・制限事項
青森地区	油川ふ頭	常時開場（今年度まで利用可能）
	沖館ふ頭	常時開場（4t以上または、ダンプアップ機能を有する車両のみ）
	堤ふ頭	8:00～16:00（一部使用車両の制限あり）
	八重田浄化センター敷地内	8:00～16:00
	新田浄化センター敷地内	8:00～16:00
	大矢沢	8:00～16:00
浪岡地区	浪岡地区	8:00～20:00
	大杉地区①	8:00～20:00
	大杉地区②	8:00～20:00（①の閉鎖後）
	五本松地区	8:00～20:00
	野沢地区	8:00～18:00
	五郷地区	8:00～18:00
	女鹿沢地区①	8:00～18:00（4t以上の車は乗入れ不可）
	女鹿沢地区②	8:00～18:00

市民の雪捨て場の利用についてお知らせ

市民の皆さんが利用できる雪捨て場について、今冬は一部の施設で利用制限があります。
安全で円滑な利用のため、次の内容をご確認ください。

油川ふ頭雪捨て場

洋上風力発電の基地港湾整備に伴い、雪捨て場としての利用は今年度までとなるほか、雪を捨てられる場所に制限があります。



堤ふ頭雪捨て場

堤ふ頭は油川ふ頭の基地港湾整備のための作業ヤードとして利用されているため、積荷などにより、雪を捨てられる場所や車両の通行経路に制限があります。





雪捨て場を利用する際のお願い

- 雪捨て場では、現地の案内や誘導員の指示に従ってください。
- 利用できる場所や通行経路を守り、安全な利用にご協力ください。

※現場状況などにより、利用を変更・停止する場合があります。

市民雪寄せ場



お住まいの近くに市民雪寄せ場があれば、スノーダンプなどの人力で雪を寄せることができます。各市民雪寄せ場には市が看板を設置しています。

問 道路維持課（☎017-752-8584）

皆さんのご協力をお願いします



WEB 雪ポータルサイト

市HP内に、雪に関する情報を一つにまとめた「雪ポータルサイト」のページを新たに作成します。

雪ポータルサイトでこんな情報が確認・利用できます

1 除排雪の指令状況



市から除排雪事業者への作業指令状況を確認することができます。

2 GPSを活用した作業状況の確認（今年からスタート）



今冬から導入するGPSにより把握した除排雪作業の状況を、地図上で確認することができます。

3 市民要望受付システム（今年からスタート）



除排雪に関する相談・要望を、**24時間いつでもWebから送信**することができます。

このほかにもこんな情報が

- 雪捨て場の場所・開場時間
- 除排雪に関するお知らせ・お役立ち情報
- 雪に関するQ&A（よくある質問）

雪に関する情報はこちらからご覧ください

※各サービスは準備が整い次第、随時公開します。

HP https://www.city.aomori.aomori.jp/kurashi_kankyo/1011528/index.html

電話 FAX 除排雪コールセンター

受付期間　12/1(火)～R9.3/31(水)
受付時間　8:30～18:00　※降雪状況で変更の場合あり

青森地区　050-5536-9140　FAX 017-752-9019（道路維持課）

電話をすると、はじめに自動音声が流れます。
ご用件に応じて、次の番号を押してください
※自動音声による対応は青森地区のみ

① 除排雪の実施状況や作業予定
② 除排雪に関する相談・要望
③ 除排雪作業による物損
④ その他の雪に関するお問合せ

浪岡地区　0172-62-1168　FAX 0172-62-8125（浪岡振興部都市整備課）

より多くの皆さんの声を聞くために！



より多くの皆さんからのお問合せに対応できるよう、お電話の際は、対象となる場所、相談内容などをあらかじめ整理し、通話時間の短縮にご協力をお願いします。

市民の皆さんへお願い

今冬は、道路交通の確保を優先した除雪をするため、除雪後は道路脇に寄せ雪が残る場合があります。寄せ雪の処理へのご理解・ご協力をお願いします。



⚠ **作業中の重機には近づかないでください。**

⚠ **事業者への直接の連絡はお控えください。**

↓

除排雪のご相談は雪ポータルサイト、コールセンターへ

⚠ **路上駐車は除排雪作業の妨げになるので、お控えください。**



⚠ **敷地内から道路への出し雪は禁止です。**

関係法令及び罰則	
道路法 第43条	道路交通法 第76条 第4項 第7号
何人も、みだりに道路を損傷し、又は汚損してはならない。	道路における交通の危険を生じさせ、又は著しく交通の妨害となるおそれのある行為は禁止されています。
違反した場合	
1年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金	5万円以下の罰金

除排雪作業にご協力をお願いします



地域の除雪活動を支援します

町会などが自己所有の小型除雪機で道路などを自主的に除雪する活動の燃料購入費を支援します。

※対象となる団体や活動などは、道路維持課までお問合せください。
※個人では申請できません。

問 道路維持課（☎017-752-8584）

補助率	10/10
上限	1団体2万円
申請期限	12/15(火)まで（受付中）

西秀記市長メッセージ

青森市の除排雪が変わります！

昨冬の豪雪災害を教訓に、青森市の除排雪を大きく見直します。道路を通す除雪を優先し、雪寄せ場・雪捨て場を増設、GPS等で作業状況を把握・公開し、新たな評価制度で実効性を高めます。市民の皆様の冬の暮らしを守るため、全力で取り組みますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。



特集2
special feature

「らい予防法」廃止から30年

地域に開かれた場所へ

～ ハンセン病の歴史と松丘保養園の歩み ～

私たちの日常のすぐ隣、新城の豊かな森に抱かれた丘の上にたたずむ「国立療養所 松丘保養園」。そこは、本市が歩んできた道のりと等しく同じ時間を刻みながらも、長きにわたり過酷な差別と隔離の壁に閉ざされてきた場所でした。

今年、1996（平成8）年の「らい予防法」廃止から30年の節目を迎えました。

ハンセン病の歴史を学び、過去の教訓を次世代へとつなぐことで、誰もが温もりをもってともに生きられる社会を築くことができるのではないでしょうか。改めて、市民の皆さんとともに深く考えます。

問 福祉政策課（☎017-734-5313）


1971（昭和46）年5月
旧事務本館

【私たちの街と、ハンセン病をめぐる歩み】

青森市のあゆみ	時代区分	国・社会の動向	松丘保養園のあゆみ
1898（明治31）年　青森市制施行。 **1909（明治42）年**　新城に保養院が開設された頃、青函連絡船の発着が本格化。本市は交通・商業の拠点として発展した。	明治～戦前 隔離の始まり	**1907（明治40）年**　「癩予防ニ関スル件」制定。隔離政策が開始される。 **1931（昭和6）年**　「癩予防法」制定。全患者を療養所に送る「強制隔離政策」と、官民一体の「無らい県運動」により、偏見・差別が作出・増長。	**1909（明治42）年**　開設／北海道・東北7道県による連合立「第二道県立北部保養院」として開院。1941年に国立へ移管され、現在の「国立療養所松丘保養園」へ改称。 1941（昭和16）年▶ 
昭和20年代後半　「石館守三（青森市出身）」が「プロミン」の国産化に成功。 **昭和30～40年代**　戦後復興と高度経済成長。 **1964（昭和39）年**　東京オリンピック開催。 **1977（昭和52）年**　あすなろ国体 上皇上皇后両陛下（当時は皇太子ご夫妻）が松丘保養園をご訪問。	昭和20～50年代 治る病気へ・継続された隔離	**昭和20年代**　特効薬「プロミン」の開発により完治する病気となる。 **1948（昭和23）年**　「旧優生保護法」制定。ハンセン病患者にも優生手術を適用。 **1953（昭和28）年**　「らい予防法」制定。医学的根拠を失った後も、隔離政策が長年継続される。  1972（昭和47）年 寺社通り	**はばまれた社会復帰**　特効薬で完治する病気となった後も隔離政策は継続。厳しい偏見・差別の中で社会復帰を試みる人もいたが、多くの入所者は園内に残ることを余儀なくされた。 **機関紙『甲田の裾』より** 一寸した就職口にも身元保証人を必要とするとか、それによって過去の病歴を知られ、就職も出来なくなり悲哀に打ちのめされて療養所へ逆戻りする―。
平成期　園内の納涼祭や桜の植樹を通じ、地域住民や子どもたちと心を通わせる交流が育まれる。  納涼祭  桜の植樹	平成～2000年代 法の廃止と権利の回復	**1996（平成8）年**　「らい予防法」廃止。明治以来続いてきた「強制隔離政策」がようやく幕を閉じた。 **2001（平成13）年**　熊本地裁が隔離政策継続を違憲と判断。国は謝罪し、責任を認めた。 **2003（平成15）年**　「宿泊拒否事件」発生。病歴者などへの偏見・差別が未だにあることが表面化。 **2009（平成21）年**　「ハンセン病問題基本法」施行。名誉回復や偏見・差別の解消が「国の責務」と明記される。 **2019（令和元）年**　熊本地裁が判決で国の責任を認め、隔離被害が家族にも及んでいたことが公式に認定された。	**裁判への参加と地域開放**　入所者も熊本地裁の原告団に参加。勝訴による国の謝罪と責任認定を機に、納涼祭や桜の植樹などを通じ、地域に開かれた療養所へと歩みを進める。 **機関紙『甲田の裾』より** …取り返しのできないことを思うとき、悔しさがつのるばかりでした。熊本判決文の中にもあります様に、昭和四十年にらい予防法が廃止されておりましたならば、私の損失は多少あっても、私の人生も変わっていたかも知れません。  甲田の裾
共生社会の実現へ　市民が身近な歴史として松丘保養園を学び、差別のない人権尊重のまちづくりを進める契機とする。	令和8年／2026年 現在	**「らい予防法」廃止から30年**　全国の入所者数は530名（平均年齢89.2歳）。隔離政策の終焉後も、過ちの歴史を風化させず、差別のない共生社会を築く歩みが求められる。	**歴史の継承と今なお残る壁**　入所者数は30名（平均年齢89.5歳）。病気は完治したものの、高齢化などにより園内での生活を余儀なくされている。

【開かれた療養所へ　歴史と四季の自然にふれる「松丘保養園」】



社会交流会館（歴史の看板として）

園の歴史を表す年表や、生活風景を伝える写真、入所者のかたが残した詩集などを常設展示。ハンセン病と松丘保養園の歴史を学ぶ拠点として利用されています。



春を彩る「桜の森」と四季の自然

敷地内には多数の桜が植樹されています。入所者自治会が「長年支えてくれた市民への恩返しの場にしたい」と大切に手入れを重ね、桜の名所として親しまれています。



歴史を記憶する建造物・納骨堂

故郷へ帰ることなく亡くなられた方々を追悼する「納骨堂」や祈りの場などの建造物が保存され、差別の教訓を伝えています。

見学・交通のご案内



所在地　〒038-0003 青森市石江字平山19
見学可能施設　社会交流会館、園内宗教施設など
お問合せ・見学申込　国立療養所松丘保養園（☎017-788-0145）

※団体の見学や解説を希望される場合は、事前にお問合せください。入所者の皆さんが穏やかに生活されている場ですので、静穏な環境維持にご協力をお願いします。

キラリ★あおもり創造人（そうぞうびと）

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



保養園の歴史を伝えることは「使命」

差別や偏見、いじめのない社会に

佐藤（さとう） 勝（まさる）さん（国立療養所松丘保養園入所者自治会会長）

平成8年まで続いた国によるハンセン病の強制隔離政策により、元患者のかたたちは様々な苦難を強いられました。佐藤さんは国立療養所松丘保養園の入所者自治会長として、自らの体験を講演などで伝えています。

秋田県美郷町出身。ハンセン病の初期症状が出たのは小学6年生の秋。足をけがしたのに痛みを感じませんでした。父親もハンセン病で、病院の帰りに母親から「父ちゃんと同じ病気だ。」と言われた時には頭が真っ白になったといいます。遊び場に友達は来なくなり、ドッジボールに入れてもらえませんでした。**卒業式の日に先生から渡された封書には「中学校の入学式には来なくていい。」と書かれていました。**3歳下の妹も先生から「学校に来るな。」と言われ、亡くなった父親は火葬することも許されませんでした。

佐藤さんは15歳を目前に松丘保養園に入所。家族に迷惑がかかるという理由で、本名ではなく「佐藤」を名乗るよう勝手に決められました。園内の中学校で学び直そうと思った矢先に病気が悪化し、3年間病棟で過ごしました。「悔しさは半端なかった。自分には青春なんてなかった。」と振り返ります。奪われた尊厳の回復を求めて熊本地裁訴訟の原告団に加わり、平成13年に勝訴しました。

松丘保養園の入所者は現在30人。病気は全員が完治していますが、高齢化が進んでいます。**78歳の佐藤さんは、ハンセン病や保養園の歴史を伝えることが「自分の使命」と話します。特に伝えたいのは子どもたち。「差別やいじめは絶対にしてはならないということを伝えたい。子どもたちを教える先生にも、歴史を深く学んでもらいたいと思います。」**

Biz NAVI ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

地域おこし協力隊通信 vol.7

退任のご挨拶　髙木将（たかき まさし）（12/19退任）



2023年12月、友人の紹介をきっかけに青森市へ移住し、青森市地域おこし協力隊員（スタートアップ支援担当）として活動を始めました。活動拠点のAOMORI STARTUP CENTERでは、創業相談やセミナー、交流会などの企画・運営を通じて、青森で新たな挑戦を目指す方々を支援させていただきました。

自主企画として「青森つながるフェスティバル」を開催したほか、活動3年目となる今年は、ラインメール青森FC様や東京都自由が丘でのイベントにお声掛けいただき、陸奥湾の漁師さんや青森市内の酒屋さん協力のもと、青森の魅力をPRすることができました。

今後は、あおもり産品の物産振興やツアー事業での起業を進め、人と人、地域と地域をつなぎ、新たな出会いや挑戦が生まれるきっかけをつくることで、青森市に貢献していきたいと思います。

あっという間の3年間、沢山のかたと出会い、応援をしていただき、心から感謝しています。

問 連携推進課（☎017-752-8751）

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得などで、一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、二次元コードからご覧ください。

問 県中央県税事務所 課税第二課
（☎017-734-9973／12:00～13:00を除く）

青森市役所で一緒に働けるかたを募集

令和9年度に青森市役所で働く会計年度任用職員を募集します。申込書や応募資格など詳しくは市HPをご覧ください。

◆**採用期間**　R9.4/1（木）～R10.3/31（金）の1年間
◆**募集職種**　一般事務補助・窓口業務／技術補助／看護師／保健師／助産師／栄養士など

申 12/24（木）18:00までに、
申込書に必要事項を記入の上、〒030-8555 市役所人事課へ
※市民病院と浪岡病院（看護師・看護助手など）の募集詳細は、市HPをご覧ください。
問 人事課（☎017-734-5093）　ID 1006721、1003409、1007910

青森市営バスで一緒に働けるかたを募集

令和9年度に青森市営バスで働く会計年度任用職員（運転士など）を募集します。応募資格など詳しくは、交通部管理課・東部営業所・西部営業所で配布している募集案内または交通部HPをご覧ください。

◆**採用期間**　R9.4/1（木）～R10.3/31（金）の1年間
◆**申込締切**　募集職種によって異なる

申 申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、
〒039-3503 野内字菊川47-1 交通部管理課へ
問 交通部管理課（☎017-726-5441）
ID 1002382



償却資産の申告をお願いします

個人または法人が事業に使用する機械、器具、構築物などを償却資産といい、土地や家屋と合わせ固定資産の一つとして課税の対象となります。

償却資産を所有しているかたは、地方税法により申告義務が課せられていますので、R9. 2/1（月）までに申告してください。

◆**申告の際はeLTAXのご活用を**
「eLTAX」（地方税ポータルシステム）での電子申告は、市役所開庁時間外でも提出可能で、郵送代も不要です。

対 R9.1/1（金）現在、青森市内に償却資産を所有している（貸付けしている）個人または法人
問 eLTAXヘルプデスク（☎0570-081459）
資産税課（☎017-734-5204）

「eLTAX」での申告はこちら

時日時　所場所　内内容　対対象　人人員　料料金　備備考　申申込み　問問合せ　IDページID　FAX　✉Eメール　HPホームページ

地域企業向け「事業創出・成長支援プログラム」始動！
企業巡回型の周知活動にご協力ください



市では、青森商工会議所と連携し、地域企業の第二創業（新事業開発）などについて、事業者のニーズに応じた専門的な伴走支援を行う**「事業創出・成長支援プログラム（NEXT GEAR －ネクストギア－）」**を始動しました。

本プログラムの一環として、対象事業者の皆さんに対し、簡易経営診断による現状の可視化とフィードバックを実施しています。

現在、支援を担う専門家が、企業巡回型の周知活動のため、電話または訪問により、本プログラムのご説明と簡易経営診断のご案内を行っています。

地域企業の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

※本プログラムは無料であり、金銭を請求・集金することはありません。

対 本市を含む東青圏域に本店などを有する事業者ほか ※業種規模問わず
備 実施主体：青森商工会議所・青森市／受託運営：株式会社フォーバル
問 創業・人づくり推進課（☎017-734-2378）　ID 1011503

あなたの『一票』で背中を押そう。未来を創る
東青ビジネスチャレンジコンテスト



地域について、「困りごとを解決したい」「新たな魅力を作り出したい」という思いを持った中学生から大学生が、グランプリを目指して熱いピッチを繰り広げます。その熱気を、ぜひ会場でご体感ください。

時 12/13（日）13:00～17:00　所 ねぶたの家ワ・ラッセ　人 120人程度（当日先着順）
問 創業・人づくり推進課（☎017-734-2378）　ID 1011134

中堅社員 次世代リーダー育成 オンラインセミナー

中堅社員として、さらに一歩成長するためのオンラインセミナーです。

講師：白鳥武士さん（ITコンサルティングワウ代表）

【第1部】チームを動かすリーダー力　【第2部】課題突破の思考法

時 12/16（水）【第1部】13:00～14:40 【第2部】14:50～16:30
対 県内企業に勤務するおおむね入社3年程度のかた
申 二次元コードから申込み
問 ジョブカフェあおもり（☎017-731-1311）

申込みフォーム

自衛官など募集

募集種目	陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）	2等陸・海・空士（任期制自衛官）
応募資格	中卒（見込含）17歳未満の男子	18歳以上33歳未満
受付期間	R9.1/14（木）まで	受付は年間を通じて行っています
試験日	R9.1/23（土）・24（日）のいずれか指定する日	受付時にお知らせします
試験会場	青森地方協力本部	Webによる

※そのほかの募集種目は、お問合せください。
問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所（☎017-783-2995）

青森税務署からのお知らせ

❋ ご相談は、電話で解決！

国税相談専用ダイヤルへ電話すると「電話相談センター」につながります。

☎0570-00-5901（コクゼイ） 受付時間 8:30～17:00（土・日、祝日、年末年始を除く）

❋ 窓口でのご相談は、電話で予約を

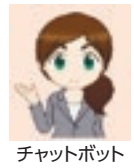
税務署で面接によるご相談を希望されるかたは、**事前予約**が必要です。

青森税務署 ☎017-776-4241※
※音声案内で「2」を選択してください。

❋ 国税庁HPをご利用ください！

①チャットボットに質問すると、AI（人工知能）を活用して自動で回答が表示されます。
②国税のよくある質問は、タックスアンサーで検索できます。

チャットボットはこちらから



チャットボット（税務職員ふたば）

タックスアンサーはこちらから

❋ 国税の納付はキャッシュレス納付が安全で便利です！



①自宅やオフィスで**スマホ・PCで24時間いつでも**納付可能！
②**待ち時間なし！**スピーディーで手続簡単！
③**納付書不要、現金不要**で手間要らず
④**納付方法が選べて**便利！

詳しくはこちらから

❋ 納税証明書はスマホで請求・受取できます！

納税証明書（PDF）は、お手持ちのスマホ・タブレット・パソコンからe-Taxを使って、簡単に請求から受取までできますので、ぜひご利用ください！

詳しくはこちらから

メリット①　いつでもどこでも！**スマホで完結！**
メリット②　**手数料がお得！** 1税目1年度あたり370円
※書面請求の場合は、1税目1年度1枚あたり400円
メリット③　期間内であれば**何度でも印刷・使用可能！**

問 青森税務署（☎017-776-4241）

収入保険 ～始めよう！青色申告～

❋ 青色申告1年目から加入できます！

農業者の皆さん、収入保険はあらゆるリスクから農業経営を守ります。青色申告の実績期間が短縮されたことで、R9.3/15（月）までに「青色申告承認申請書」を税務署へ提出すると、個人農家の場合R10.1月から収入保険に加入することができます。

令和9年			令和10年	令和11年
3月15日まで	10月～11月	12月	1月～12月	確定申告後 ～6月
「青色申告承認申請書」を税務署に提出	加入申請	保険料などの納付	保険期間	保険金・特約補てん金の請求及び支払い

申 問 青森県農業共済組合
津軽支所（☎0173-33-1513）、ひろさき支所（☎0172-28-5700）

安心のネットワーク NOSAI

《広告》



掲載の内容は、11月17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。

子育てひろば
open space for childcare

定期予防接種のお知らせ

①日本脳炎予防接種（第2期）

乳幼児期に接種した日本脳炎予防接種第1期の追加接種です。接種に必要な予診票は、小学3年生へ11月に各小学校を通じて配付しています。無料で接種できる年齢は9～13歳の誕生日の前日までです（標準的な接種年齢は9歳）。

②二種混合予防接種

乳幼児期に接種した三種混合（または四種混合）予防接種の追加接種です。接種に必要な予診票は、小学5年生へ11月に各小学校を通じて配付しています。無料で接種できる年齢は11～13歳の誕生日の前日までです（標準的な接種年齢は11歳）。

③麻しん・風しん予防接種（第2期）

1歳で接種した麻しん・風しん予防接種第1期の追加接種です。接種に必要な予診票は、出生時に配付している乳幼児健康手帳に綴られています。無料で接種できるのは、小学校就学前の1年間（4/1～3/31まで）で、今年度の対象は、R2.4/2～R3.4/1生まれのお子さんです。

所 青森市予防接種指定医療機関（市HPをご覧ください）
備 母子健康手帳、予診票（市外の小学校へ通学しているなど、予診票をお持ちでないかたは、お問合せください）持参
申 予約が必要な場合がありますので、事前に病院に確認してください。



問 あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1114）　ID 1003118

令和9年度 保育所等の利用申込みが始まります

R9.4月からの新規利用申込みを受付します。

保育所、認定こども園などを利用する場合、市への申込みが必要です。下記受付場所で配布・市HPに掲載する「令和9年度青森市教育・保育施設等利用案内」をご覧ください。

※保育所・認定こども園（保育部分）・地域型保育事業の新規利用申込みは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」から電子申請できます。

◆申込みできるかた
就労や病気などの理由によって、児童の保育が必要である保護者

◆受付場所
子育て支援課、浪岡振興部健康福祉課、各保育所または認定こども園など

◆受付期間
【第1回受付】12/1（火）～R9.2/1（月）　保育所等受付はR9.1/29（金）まで
【第2回受付】R9.2/2（火）～3/1（月）　保育所等受付はR9.2/26（金）まで
【第3回受付】R9.3/2（火）～15（月）　保育所等受付はR9.3/12（金）まで

◆申込みの際に必要なもの
①令和9年度教育・保育給付認定申請書兼保育所等利用申込書
②保育所等見学チェック表
③保育が必要であることを証明するもの
④保育料軽減及び副食費徴収免除者を決定するための提出書類
⑤食物アレルギー調査票（アレルギーがある場合）

◆申込みの前に必要なこと
児童と一緒に希望保育所などを見学し、保育所等見学チェック表にサインをもらってください。

市窓口、保育所などで申込書類を入手 ▶ **必ず児童と一緒に保育所などを見学（要予約）し、保育所等見学チェック表にサインをもらう**
※アレルギーなどがある場合は「調査票」を持参 ▶ 市窓口、保育所などへ申込書類を提出

◆利用の決定
各家庭の諸事情を総合的に勘案した上で審査し、利用の可否を決定します。

問 子育て支援課（☎017-734-5330）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1113）
ID 1003545

学びを支える修学支援制度

令和9年度 就学援助制度のご案内

小・中学校の児童・生徒の学用品費、新入学学用品費、修学旅行費などの一部の費用を援助します。

対 市民税が非課税のかた、児童扶養手当を受けているかた、国民年金の保険料や国民健康保険税が減免されているかた、世帯の総収入額が少なく経済的にお困りのかた、事故・災害・長期入院・失職の影響による減収などの理由で経済的にお困りのかたなど
申 在学する小・中学校へ（申請書は各小・中学校で配布）　**※在学中のかたは受付中、新入学生は入学後4月に受付**
問 各小・中学校、学務課（☎017-718-1414）、浪岡教育課（☎0172-62-3003）



その他の修学支援制度　※12/1（火）時点の内容

	制度名	内容	問合せ先
奨学金事業	青森市奨学金	保護者の住所が本市にあり、経済的理由により修学が困難な高校生・大学生などに対して奨学金を貸与します。	学務課（☎017-718-1414） 浪岡教育課（☎0172-62-3003）
	高等学校等奨学金	保護者が青森県民で、経済的理由により修学が困難な高校生などに対して奨学金を貸与します（通学費など一部返還免除制度あり）。	青森県育英奨学会（青森県教育庁教職員課内）（☎017-734-9879）
	大学奨学金	保護者が青森県民で、R9.4月に大学入学見込みのかたで、経済的理由により修学が困難な大学生に対して奨学金を貸与します。【募集期間:12月上旬～R9.3月下旬】	
	大学入学時奨学金	保護者が青森県民で、経済的理由により修学が困難な高校生に対して大学入学準備に必要な奨学金を貸与します（返還免除制度あり）。【募集期間:7月中旬～12月上旬】	
修学資金等貸付事業	母子父子寡婦福祉資金	母子家庭・父子家庭・寡婦のかたを対象に、お子さんの修学にかかる費用（授業料、書籍代、通学費など）や就学に必要な被服などの購入経費の貸付けを行います。	子育て支援課（☎017-734-5334） 浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1113）
	教育支援資金	他の貸付制度などの利用が困難な低所得者世帯のかたに、お子さんの入学または修学に必要な経費の貸付けの相談を受け付け、条件の合うかたに貸付けを行います。	青森市社会福祉協議会（☎017-723-1340） 青森市社会福祉協議会浪岡支部（☎0172-62-9011）
修学支援事業	高等学校等就学支援金	高等学校などに在学している日本人等の生徒に対して、授業料に充てる高等学校等就学支援金を支給します（返済不要）。 ※日本国籍以外のかたで、上記の高等学校等就学支援金の対象とならないかたについては、新修学支援金の支給対象となる場合があります。 ※学校側で授業料に充てるため、直接支給はありません。	●国公立の場合 青森県教育庁学校施設課（☎017-734-9873） ●私立の場合 青森県こども家庭部県民活躍推進課（☎017-734-9869）
	高校生等奨学のための給付金	授業料以外の教育費の負担を軽減するため、一定の要件を満たす高校生などがいる世帯の保護者などに対して、給付金を給付します（返済不要）。	
	青森県私立高等学校等就学支援費補助金	私立高校などに在学する生徒が一定の所得区分世帯に該当する場合、高等学校などの入学金に充てる補助金を支給します（返済不要）。	青森県こども家庭部県民活躍推進課（☎017-734-9869）

時 日時　所 場所　内 内容　対 対象　人 人員　料 料金　備 備考　申 申込み　問 問合せ　ID ページID　FAX FAX　✉ Eメール　HP ホームページ

12月は児童手当の支給月

児童手当（10～11月分）を12/11（金）に支給します。
出生、転出、転入の際は15日以内に手続をしましょう。手続が遅れると受給できない月が発生する場合があります。
※市外へ転出された場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なることがあります。
※公務員のかたは、支給日が異なります。また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続のほか、市役所での手続も必要です。
問 子育て支援課（☎017-734-5334）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1113）

ASOBIBA（アソビバ!）冬の陣

市では、幼児から小学生までを対象に外遊びを基本とし、市内にある屋内外の既存施設を遊び場として活用しながら、子ども同士や保護者同士が交流し、子どもが遊びを通じて様々な体験ができる交流・体験型の遊び場を実施しています。

遊びの内容

①有料の遊び（事前登録必須）
タイルアート体験、ドローン操縦体験
②無料の遊び
モルック、室内レクリエーション、
雪像づくり、カラフル雪あそびなど







時 R9.1/9（土）～11（月）10:00～15:00
所 青森中央学院大学 サブグラウンド・7号館
対 幼児から小学生まで（未就学児は保護者同伴）
料 参加料100円（一部有料プログラムあり） ※当日受付で支払い
申 二次元コードまたは
HP（HP https://platform-aomori.org/）から申込み
問 NPO法人プラットフォームあおもり（☎017-763-5522）

医学ガールズ 要予約
～外科医の先生といっしょに手術体験！～

現役で活躍する女性の外科医の先生をお招きして、外科医を目指したきっかけや手術の流れなど、様々なお話を聴きます。さらに、実際の医療器具を使用して縫合（ほうごう）や腹腔鏡（ふくくうきょう）、簡易エコーなどを使った体験もできます!先生に聴いてみたいことを一つ準備してご参加ください。

時 12/20（日）13:30～15:30　所 働く女性の家「アコール」3階 会議室
対 小学校高学年（4～6年生）・中学生の女子　人 20人（申込順）
備 保護者や教育関係職員の見学可
申 問 12/3（木）10:00～、氏名・学年・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「医学ガールズ」と記入
※学生以外の見学希望のかたも申込みが必要です。

リンクステーションヒルズ雲谷 サンタとじゃんけんクリスマス

ゲレンデにサンタさんが登場!小学生までのお子さんを対象に、じゃんけんに勝ったかた限定100人に、お菓子の詰め合わせをプレゼント♪



時 12/26（土）13:00～
所 コスモスクワッドリフト乗り場前
問 リンクステーションヒルズ雲谷
（☎017-764-1110）

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 12/20（日）11:00～15:00
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）

第16回全国小・中学生 ねぶた下絵コンクール入賞作品展

小・中学生のオリジナリティあふれるねぶた下絵をぜひご覧ください♪



時 12/19（土）～R9.3/31（水）9:00～22:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階エントランスホール
問 ねぶたの家ワ・ラッセ（☎017-752-1311）

第43回青森市私立幼稚園絵画展

青森市私立幼稚園協会加盟園の園児の絵画を一堂に展示します。

時 12/12（土）10:00～15:00　所 協同組合タッケン美術館
問 青森市私立幼稚園協会事務局（☎017-782-5665）

市民図書館のおはなし会

ぴよぴよおはなし会

時 12/4・11・18・25（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 12/5・12・19・26（土）
14:00～14:20
対 おおむね3歳～小学2年生と保護者

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】



油川市民センター
12/12（土）
10：30～11：30
3階 創作活動室

中央市民センター
12/13（日）
10：00～10：30
1階 寿集会室

古川市民センター
12/13（日）
10：30～11：00
1階 和風学習室（A）

西部市民センター
12/23（水）
14：00～14：15
1階 和風学習室1

戸山市民センター
12/27（日）
10：30～11：00
1階 和室（小）

問 市民図書館（☎017-776-2455）

今月のプラネタリウム投影スケジュール

★星空の時間（約50分）
12月：昼の長さが変わるのはなぜ?
1月：十人十色の星たち
時 毎週土曜日
①11:00～　②13:30～
毎週日曜日・祝日（12/20、R9.1/17を除く）
13:30～

★プラネくんと星空さんぽ（幼児向け／約40分）
12月：絵話「金色の羊の話」
1月：絵話「海をわたったおひめさま」
時 毎週日曜日・祝日（12/20、R9.1/17を除く）11:00～

平日投影スケジュール

冬休み期間は平日投影も行います♪
時 12/24（木）・25（金）、R9.1/5（火）・6（水）
11:00～（プラネくんと星空さんぽ）、13:30～（星空の時間）
備 投影内容は上記と同様

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

あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

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

問 あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）　ID 1003494

季節の講座

クリスマス会



時 12/25（金）10:30～11:30
内 親子でクリスマスを楽しもう
対 0歳から就学前の子どもと保護者

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

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）　ID 1003494

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）
ID 1003494

子育て講座

妊婦さんのさんぽぽ見学会 要予約
～快適なマタニティーライフを過ごすためのストレッチをしよう～

時 12/21（月）10:30～11:15
対 妊娠中の女性とそのパートナー（妊婦さん1人の参加も可）
人 7組（申込順）
申 12/1（火）9:00～「さんぽぽ」へ

このほかにも楽しい子育て講座があります。日程は、市HPをご覧ください。

駅前庁舎ご来庁の際は託児をご利用できます

手続などでご来庁の際に、予約不要・無料で（原則1時間以内）お子さんをお預かりします。
対 おおむね1歳～就学前まで

◆月～金曜日（祝日を除く）10:00～17:00

子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のことで、日頃気になっていることを相談できます。

所 申 問 12/25（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 R9.1/6（水）・21（木）10:00～11:00
内 集団あそび

時 R9.1/21（木）10:30～11:30
内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 R9.1/13・27（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 R9.1/15（金）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 R9.1/20（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

12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（年末を除く）
8:30～18:00 ☎017-718-2975
◆保健師などによる相談：月～金曜日（年末を除く）
8:30～18:00 ☎017-718-2983
◆ハミガキ相談：12/14（月）9:30～12:00

申 問 ハミガキ相談のみ1週間前までに、
あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2983）へ

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

〈浪岡総合保健福祉センター〉

◆子育て相談：12/10（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

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 ①12/21（月）、②R9.1/12（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 ①12/18（金）、②R9.1/8（金）までに、
あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984／土・日、祝日を除く）へ

オンラインマタニティ講座 要予約



助産師・栄養士による、新生児の特徴や妊娠期の食事についての講話、沐浴やオムツ交換の実践方法などをお伝えします。

時 12/14（月）10:00～11:00
対 本市に住民票がある妊婦とその家族
「Zoom」を利用できるかた（データ通信料は利用者負担）
人 5組（申込順）
申 12/11（金）までに氏名、
電話番号、メールアドレス、出産予定日を、
あおもり親子はぐくみプラザ
（✉ hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ
問 あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）



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。

小柳小学校地域連携プラザ

時 12/17（木）10:00～11:30　人 10組
申 問 12/16（水）までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）へ

大野子育て広場 要予約



子育てメイトによる絵本の読み聞かせや手遊びなどで楽しく遊びましょう。

時 12/17（木）10:00～12:00　所 大野市民センター 2階和室
対 0歳～小学校就学前のお子さんとその保護者　人 7組　備 飲み物持参
申 問 12/16（水）までに、青森市子育てメイト連絡協議会
（林 ☎090-2364-3771、蔦谷 ☎090-8619-2367）へ

冬休み無料空手体験教室 要予約

未就学児から中学生までを対象にした冬休み中のお試し空手体験教室です。**講師：鳴海沖人さん（空手道鳴海道場 師範）**

時 12/18（金）・19（土）・25（金）・26（土）、R9.1/8（金）・9（土）・15（金）・16（土）
【金曜日】①15:30～16:10、②16:30～17:30、③17:30～18:30
④19:00～20:30
【土曜日】⑤9:30～10:30、⑥11:00～12:30
所 空手道鳴海道場
対 ①4歳以上の未就学児、②小学1～2年生、③小学3～6年生、④⑥中学生
⑤小学1～6年生
備 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。
申 上記日程から合計3回を選び、事前に、氏名・年齢・学年・連絡先を、
空手道鳴海道場（✉ aomori_narumi@yahoo.co.jp）へ
問 空手道鳴海道場（鳴海 ☎080-6007-4798）

時日時　所場所　内内容　対対象　人人員　料料金　備備考　申申込み　問問合せ　IDページID　FAX FAX　✉Eメール　HPホームページ

健康・医療ナビ
Health and Medical Care

がん検診などの受診者証・無料クーポン券の期限は令和9年3月31日まで

対象者へ5月末に送付しているがん検診などの受診者証・無料クーポン券の有効期限はいずれもR9.3/31（水）です。健康管理にぜひお役立てください。

◆**対象者**　R8.4/2～R9.4/1に、以下の年齢に達するかた

- **受診者証**
  - ①ABC胃がんリスク検診（1,320円）…40歳になるかた
  - ②大腸がん検診（無料）…40歳になるかた
  - ③歯周疾患検診（無料）…20・30・40・50・60・70歳になるかた
  - ④子宮頸がん検診（無料）…30歳になる女性
- **無料クーポン券**
  - ①子宮頸がん検診…21歳になる女性
  - ②乳がん検診…41歳になる女性

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）

12月1日（火）は「世界エイズデー」

エイズは発症するまで自覚症状がほとんどなく、感染に気が付かないことが多い病気です。HIV 検査を受けなければ、感染しているかどうか分かりません。

検査は無料・匿名で受けることができます。この機会に HIV 検査を受けてみませんか。

時 原則月2回 受付時間13:00～14:00
※詳しい日程は、市HPをご覧になるかお問合せください。
所 市保健所 別館1階　料 無料
備 希望者には性感染症（性器クラミジア、梅毒）と、B型肝炎、C型肝炎検査を匿名で実施
問 事前に、市HPまたは感染症対策課（エイズ専用相談電話 ☎017-765-5295）へ
ID 1003146

「香害」と「化学物質過敏症」についてご存じですか？

◆**香害とは？**

合成洗剤や柔軟剤、化粧品などの合成香料（化学物質）の香りによって、様々な健康被害が生じることを言います。

◆**化学物質過敏症とは？**

ほんのわずかな化学物質に接しただけで、頭痛やめまい、吐き気、目や喉の痛み、動悸などの症状が表れるものです。個人差が大きく、重症になると、仕事や家事ができない・学校へ行けないなど、普通の生活を送ることができません。確実な治療方法や予防方法は分かっていませんが、原因となる化学物質を避けることが最も有効な対処法であると言われています。

◆**近くに困っている人がいるかもしれません**

自分にとって快適な香りでも、不快に感じたり、体調を崩したりする人がいます。香害や化学物質過敏症は苦しんでいる人だけでは避けられないため、周りの理解と協力が必要です。

◆**わたしたちにできること**

- 公共の場や多くの人が利用する施設では、香りの強い柔軟剤、香水などの使用を控えましょう。
- 住宅地で農薬や除草剤を散布するときは、事前に周囲のかたに予定を伝えておきましょう。
- 殺虫剤や虫よけスプレーは、周囲の人に飛び散らないよう注意しましょう。

問 感染症対策課（☎017-765-5282／土・日、祝日を除く）

ヘルステックを活用した予防サービス事業 要予約
簡易型「QOL健診」青森市×弘前大学

推定野菜摂取量や体組成・立ち上がりテストなどの健康・体力チェック、健康相談（要予約／1人20分程度）

時 12/18（金）10:00～15:00（14:30受付終了）
所 駅前庁舎 1階 駅前スクエア　人 50人　料 無料
申 問 12/17（木）までに、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

知って得する！血管いきいき講座 要予約

★**健康チェック（血圧、推定野菜摂取量、尿ナトカリ比）**
★**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 12/16（水）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 古川市民センター 3階 会議室
対 血圧や糖尿病について詳しく知りたいかた　料 無料
申 問 12/14（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

医師による不妊専門相談 要予約

時 12/17（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 12/10（木）までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984／土・日、祝日を除く）へ

青森市版エンディングノート「わたしノート」

最期まで自分らしく暮らすために、どこで、どのように過ごしたいのか。人生を振り返りながら、今のうちから考えてみませんか。

「終活」の一つとして青森市版エンディングノート「わたしノート」を配付しています。※1人1部配付



◆**配付場所**
高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課
（8:30～18:00／土・日、祝日、年末年始を除く）
※お住まいの地区を担当する地域包括支援センターでも配付しています。

問 高齢者支援課（☎017-734-5206）

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。お話を聞くだけの参加も可能です。途中参加・退室自由。

時 12/6（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）



60分で変化を実感！健康ツヤ声セミナー 要予約

歌・話し方・会話スキルをサポート
講師：柿崎有砂さん（ボイストレーナー）

時 ①12/15（火）19:00～、②12/19（土）10:00～
所 カクヒログループスーパーアリーナ マルチスペース
人 20人（申込順）　料 1回2,000円
備 飲み物持参、年間スケジュールは二次元コードからご覧ください。
申 二次元コードから申込み
問 カクヒログループスーパーアリーナ（☎017-762-7105）

申込みフォーム

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（☎A017-718-2912、B017-718-2942）

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 2階 中会議室 申 初参加のかたは前日までに、☎Aへ	①12/3（木） ②12/17（木） ③R9.1/6（水）10:00～11:30 椅子に座って行う運動 ※①は9:45までに受付 ※①のみ健康チェック（推定野菜摂取量、握力測定）	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
元気プラザ 申 12/3（木）までに、☎Aへ	①12/8（火） ②12/15（火） ③12/22（火） ④R9.1/5（火） 10:00～11:15 ①④寝て行う筋力トレーニングなど ②③椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操	人 ①④30人（抽選） ②③50人（抽選） 備 2つまで選択可。 ①④ヨガマットまたはバスタオル持参 ※当選者に12/7（月）までにご連絡します。
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、☎Aへ	12/9（水）10:00～11:30 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング・健康体操 ②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。
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、☎Bへ	12/10（木）10:00～11:15 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	備 汗拭きタオル・飲み物・内履き持参。動きやすい服装でお越しください。
中央市民センター 中会議室2 申 12/1（火）～前日までに、☎Bへ	12/24（木）10:00～11:30 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	人 20人（申込順） 備 汗拭きタオル・飲み物持参。運動靴・動きやすい服装でお越しください。
滝内福祉館 申 前日までに、☎Bへ	12/16（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。
古川市民センター 3階 会議室 申 12/14（月）までに、☎Aへ	12/21（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 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。

三内まちかどかんたん健康チェック

時 12/4（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 ☎B

中央地区リーダー企画ロコトレ講座 要予約

時 12/10（木）10:00～11:30　所 中央市民センター 中会議室2
内 骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動など　人 20人（申込順）　料 無料
備 汗拭きタオル・飲み物持参。運動靴・動きやすい服装でお越しください。
申 12/1（火）～前日までに、☎Bへ

預筋通帳の記帳・新規作成しませんか 要予約

時 12/14（月）9:30～11:30　所 元気プラザ
内 「預筋通帳」は、筋肉の状態を定期的に確認するための通帳です。
次の項目を計測して通帳に記帳します。
①握力 ②脚部筋肉量点数（脚点） ③ふくらはぎ周囲径 ④2ステップテスト
筋肉は貸し借りできません。預筋通帳を作って、コツコツ貯めていきませんか。
人 20人程度　料 無料　備 素足で計測します。動きやすい服装でご参加ください。
申 12/7（月）までに、☎Aへ

《広告》

○合同説明会を実施しております。
詳しくはお電話、WEBで　※1柱 8万円～
随時、個別相談ご予約受付中
［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

スポーツ教室 要予約

教室名	開催日時	対象／人員／料金
オカでんアリーナ ☎017-765-6200（申込順）		
中高齢者運動塾 申 受付中	金曜日10:00～12:00 （月3回）	対 介護認定を受けていない50～70代のかた 料 月2,000円
モルック体験会 申 受付中 ※申込順	12/6（日）・26（土）、R9.1/9（土）・31（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	12/5・12・19（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	12/4・11・18（金） R9.1/8・15・29（金） 19:00～21:00	人 25人 料 月3,000円 1回1,200円
少年少女カーリング教室 申 12/1（火）～14（月）※申込順	12/19（土）・20（日） 10:00～12:00（全2回）	対 小学4～中学3年生 人 16人　料 1,000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。		
冬の体のこわばりを解消! 全身ポカポカ血流アップ体操 申 当日参加OK	12/12（土）14:00～16:00 場所：多目的室A **講師：篠原博さん（県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 教授）**	料 1,000円 備 内履き持参、動きやすい服装でお越しください。
キッズノビティ（上級・中級） 申 事前申込必須	12/11（金）・18（金）・22（火） （上級）17:15～18:15 （中級）16:00～17:00 場所：多目的室A	対 4～9歳　料 月3,000円 備 タオル・飲み物・内履き・ウェア持参
ケガを防ぎ、パフォーマンスを高める食事と体づくり 申 12/10（木）17:00まで ※申込順	12/13（日）18:30～20:00 場所：多目的室B・C ①**講演（食事と栄養の基本）** **講師：川野愛さん（公認スポーツ栄養士）** ②**実技（エクササイズ）** **講師：大杉柊平さん（青山学院大学陸上競技部OB）**	対 中学生以上のスポーツ活動を行っているかた、スポーツ指導者など 人 35人　料 無料 備 内履き・筆記用具・バスタオル持参、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		
ととのえBODY教室 申 受付中	12/5・19（土） 10:00～10:45（9:30～受付） 12/6・20（日） 15:00～15:45（14:30～受付）	対 小学校高学年以上 人 6人　料 1回500円
スポーツ教室 申 受付中	12/11・18（金） 17:00～17:45（16:30～受付）	対 5～8歳 人 15人　料 1回600円
小学生野球教室 申 受付中	12/10・24（木） 17:00～19:00（16:30～受付） 12/15（火） 18:00～20:00（17:30～受付）	対 小学2～6年生 人 20人　料 1回500円
ジョグ&ウォーク記録に挑戦! 申 事務所受付で受付	営業日の9:00～22:00 走行距離に応じて 500kmごとに賞状を進呈、 1000kmごとに粗品を進呈	対 ジョギングコース利用者 料 年会費200円 ※別途利用料金がかかります

まちなかいきいきサロン

料 無料　備 当日、直接会場へ　※当日の人数や内容により、満員になり次第受付を終了する場合があります。　問 高齢者支援課（☎017-734-5326）

実施場所	開催日時	内　容
浪岡老人福祉センター （1階 多機能室〈大広間〉） 9:30～受付	①12/2（水） ②12/16（水） 10:00～11:00	①元気に動けるカラダづくり ②楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ!
アウガ（①5階 AV多機能ホール ②1階 駅前スクエア） 10:15～受付	①12/3（木） ②12/22（火） 11:00～12:00	①体力測定 ②いきいき筋力アップ講座
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	①12/7（月） ②12/14（月） 10:30～11:30	①もうすぐ冬、転ばない体をつくろう ②運動で心も体もリフレッシュ
生協コスモス館 （1階 イートインスペース） 10:00～受付	12/8（火） 10:30～11:30	まちなかハッスル元気体操
サンロード青森 （1階 サンホール） 10:30～受付	①12/8（火） ②12/22（火） 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ストレッチで体も心もリフレッシュ
シーナシーナ青森 （1階 フードコート） 10:00～受付	①12/9（水） ②12/16（水） 10:30～11:30	①運動で楽しくリフレッシュ! ②ココロもぽかぽか!寿永体操

時 日時　所 場所　内 内容　対 対象　人 人員　料 料金　備 備考　申 申込み　問 問合せ　ID ページID　FAX FAX　Eメール Eメール　HP ホームページ

集団健診・検診（R9.1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	R9.1/13(水)・15(金)・18(月)・21(木)・24(日)・29(金) 〈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		

❇ 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 FAX017-743-6276

浪岡振興部健康福祉課
〒038-1392 浪岡字稲村101-1
☎0172-62-1114 FAX0172-62-0023

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。

❇ 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 青森市国保加入者	自己負担金 左記以外	受付時間
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	偶数年齢の女性※4	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

◎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。

❇ 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。

★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。

急病診療案内

問保健予防課（本庁舎☎017-734-5770）

救急医療施設の確認は…
◎救急病院紹介 消防本部（☎017-722-2211）
◎医療情報ネット

青森市急病センター（☎017-773-6477）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。

【診療案内】※12/29（火）～R9.1/3（日）を除く

	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）

【12/29（火）～R9.1/3（日）の診療案内】

診療科	診療時間
内科・小児科・外科	19:00～22:00（21:30受付終了）

年末年始は医療機関の休診や感染症の流行により、急病センターが大変混雑し、待ち時間が長くなる場合があります。あらかじめご了承ください。

◆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）

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
12/6（日）	ふじもと歯科医院	017-762-2030	荒川字柴田
12/13（日）	いちかわ歯科クリニック	017-761-1107	里見一丁目
12/20（日）	北畠歯科医院	017-763-0677	石江字江渡
12/27（日）	さかがみ歯科クリニック	017-743-8110	小柳六丁目
12/31（木）	牧歯科医院	017-775-8881	古川一丁目
	東ミナトヤ歯科医院	017-718-0453	浜館字見取

・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。



掲載の内容は、11月17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。

市からのお知らせ
Hot news of daily life

年末年始の業務案内

市役所・市の施設の主な業務は、12/29（火）～R9.1/3（日）までお休みします。

12/29（火）～R9.1/3（日）は、市民課と浪岡振興部市民課の全ての窓口をお休みします。住民異動など全ての窓口業務ご利用はR9.1/4（月）からの受付となります。また、コンビニ交付サービスの停止期間は、市HPまたは本紙16ページをご確認ください。

12/26（土）9:00～17:00は、住民票の写しなどの証明書の交付、印鑑登録申請、戸籍届出の受領のみ。マイナンバーカードについては、通常の土曜日受付業務を行います。詳しくは市HPをご確認ください。

問市民課（☎017-734-5238）

家庭ごみ収集のお休み

次の期間は、収集場所にごみを出さないでください。

◆R9.1/1（金）～3（日）

問廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）
浪岡振興部市民課（☎0172-62-1140）

主な施設の休業日

施設名	休業日
市役所本庁舎・駅前庁舎・柳川庁舎・浪岡庁舎（雪に関する市民相談窓口など一部を除く）／青森市保健所／市民病院（救急患者は受付）／各支所・各情報コーナー／浪岡病院（救急患者は受付）／つどいの広場「さんぽぽ」／各市民センター／勤労青少年ホーム／元気プラザ（トレーニングルーム）／あおもり親子はぐくみプラザプレイルーム／しあわせプラザ／市民図書館／男女共同参画プラザ「カダール」／働く女性の家「アコール」／リンクステーションホール青森／リンクモア平安閣市民ホール／協同組合タッケン美術展示館／縄文の学び舎・小牧野館／あおもり北のまほろば歴史館／浪岡中央公民館／浪岡細野山の家／西山公園ロープトウ／カクヒログループスーパーアリーナ／盛運輸サンドーム／オカでんアリーナ／浪岡体育館／はまなす会館／三内丸山アリーナ／健康の森花岡プラザ／市民室内プール ※プール室の休日は12/14（月）～R9.1/3（日）	12/29（火）～R9.1/3（日）
古川市民センタープール	12/1（火）～R9.1/3（日）
森林博物館／中世の館／浪岡各地区公民館	12/28（月）～R9.1/4（月）
青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸	12/28（月）・31（木）、R9.1/1（金）
八甲田山雪中行軍遭難資料館／ねぶたの家ワ・ラッセ／浪岡交流センター「あぴねす」	12/31（木）、R9.1/1（金）
道の駅「なみおか」アップルヒル	R9.1/1（金）

◆「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫、リンクステーションヒルズ雲谷（スキー場／12/31（木）は16:00まで）は休まず営業します。

受付する施設・業務（受付時間などが変更となりますのでご注意ください）

施設名・課名	業務名		12/28（月）	12/29（火）	12/30（水）	12/31（木）	1/1（金）	1/2（土）	1/3（日）
アウガ（駅前庁舎）警備室（☎017-718-1906）	出生・婚姻・死亡などの戸籍届書の受領、火葬許可証の交付		0:00～9:00 17:00～24:00	終日受付					
浪岡庁舎守衛室（☎0172-62-1111）	出生・婚姻・死亡などの戸籍届書の受領、火葬許可証の交付		0:00～8:30 18:00～24:00	終日受付					
雪に関する市民相談窓口 青森地区（☎050-5536-9140） 浪岡地区（☎0172-62-1168）	雪に関する相談などの受付		8:30～18:00 ただし、降雪状況によって開設時間を変更する場合があります。						
青森市急病センター（☎017-773-6477）	比較的症状の軽い急病患者への応急処置		内科のみ 19:00～21:00（受付は20:30まで）	小児科・内科・外科 19:00～22:00（受付は21:30まで）					
青森市清掃工場（☎017-757-8840）	一般廃棄物受入れ	可燃物・不燃物・粗大ごみ	8:30～16:30				休日		
一般廃棄物最終処分場（☎017-787-2108）		不燃物・粗大ごみ	8:30～16:00				休日		
ECOプラザ青森（☎017-763-1200）		缶・PET・ガラスびん・その他プラ	8:30～16:00	休日 ※1/4（月）・5（火）も休み					
水道部施設課（☎017-777-4255）	水道凍結などの受付		8:30～17:00						
	道路漏水の受付		終日受付（17:00～翌8:30 警備員受付）						
斎場（☎017-738-3206）	火葬業務		8:15～17:00				休日	8:15～17:00	
浪岡斎園（☎0172-62-1130）	火葬業務		8:15～17:00				休日	8:15～17:00	
総合福祉センター（☎017-722-4517）	施設利用		9:00～17:00 ※児童センターは12/29（火）～R9.1/3（日）が休日						
東部営業所（☎017-726-5443） 西部営業所（☎017-788-2326）	バス運行		平日ダイヤ	土曜日・日曜日・祝日ダイヤ					

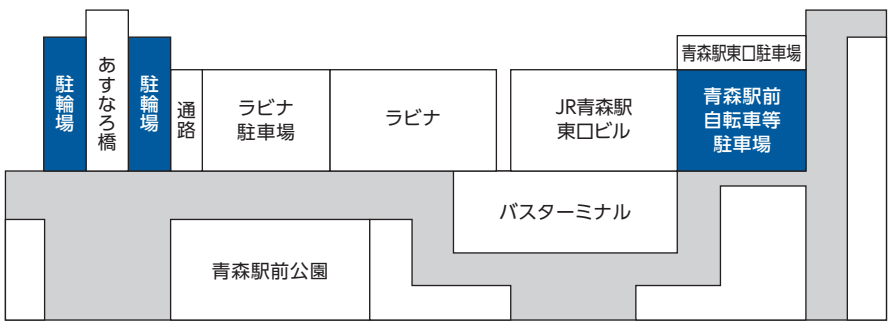
時日時　所場所　内内容　対対象　人人員　料料金　備備考　申申込み　問問合せ　IDページID　FAX　Eメール　HPホームページ

青森駅前自転車等駐車場を冬期間閉鎖します

青森駅東口北側の青森駅前自転車等駐車場とあすなろ橋東側下駐輪場を12/29（火）～R9.3/31（水）の期間閉鎖します。

駐車・駐輪している自転車などは、閉鎖前に移動してください。放置すると、雪の重みで破損します。

雪解け後、駐車場・駐輪場内に放置された自転車などは撤去します。撤去した自転車などを所有者に返還する際には、撤去などに要した費用として条例で定める費用をお支払いいただきますのでご注意ください。



問 生活安心課（☎017-734-5258）
青森駅前自転車等駐車場（☎017-777-1101）

指定区域の公共の場所での「客引き・誘引・客待ち」は条例で禁止されています



本町などの指定区域の公共の場所における風俗営業などの客引き行為などを禁止する「青森市客引き行為等の防止に関する条例」を施行しており、客引きに対する罰金の上限額を50万円としています。

また、青森警察署では、本町地区の警らや取締りを行っています。

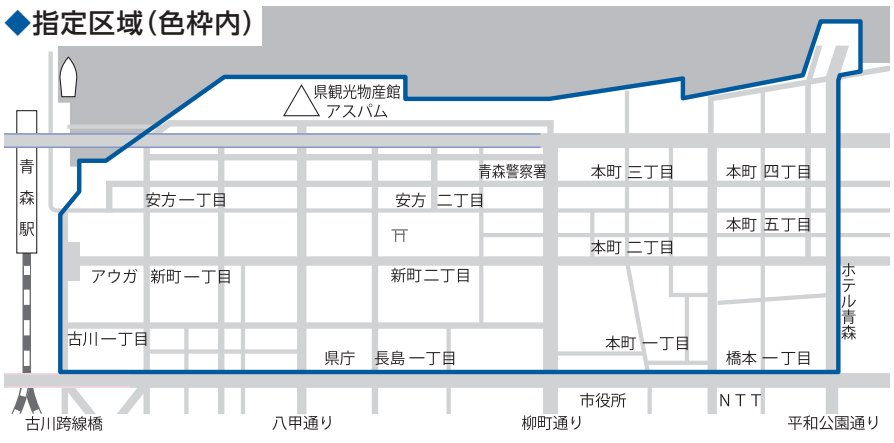
「客引きをしない・させない、安全・安心なまちづくり」のため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◆条例に関するお問合せ
生活安心課（☎017-734-5258）

◆客引きなどの通報
青森警察署（☎017-723-0110）
※緊急時は110番へ


客引きの禁止　誘引の禁止　客待ちの禁止

◆指定区域（色枠内）



住宅建築や土木工事の前には遺跡の照会を

青森市内では、現在、約440か所の遺跡（埋蔵文化財包蔵地）が確認されています。

遺跡内で建築工事などを行う場合には、事前に文化財保護法に基づく手続が必要です。このため、建築や土木工事などを計画する場合には、計画地が遺跡に該当するかどうかを確認する必要があります。

遺跡内であることを知らずに無届で開発を進め、途中で文化財保護法の規定により工事がストップになるような事例もありますので、住宅建築や土木工事、土地の売買の際には、計画の早い段階で文化遺産課に遺跡の有無を照会してください。

照会方法など詳しくは、市HPをご覧になるか、お問合せください。

問 文化遺産課（☎017-718-1392）　ID 1005031



月見野霊園合葬墓の生前予約を受付します

◆申込資格　市営霊園・墓園の使用許可を受けていない満70歳以上（R9.1/31（日）時点）の青森市民で、ご自身のためにお申込みするかた

◆申込区分・料金・募集数

①納骨室及び合葬室（使用料：98,000円）…70人
使用許可を受けた日から20年、遺骨を骨箱などで納骨棚に収蔵します。収蔵期間経過後は合同で埋蔵する合葬室へ埋蔵します。

②合葬室（使用料：62,000円）…140人
遺骨を布製の納骨袋に納め、合葬室へ直接埋蔵します。

※生活保護を受けているかたや中国残留邦人などで生活保護に準じる公的支援給付を受けているかたが申請する場合は、②に限り、使用料の5割を減額できます。

※募集数を超えた場合は、抽選となります。抽選を行わない場合は、R9.1/21（木）までに結果を通知します。

◆注意事項　「合葬墓のご案内」をよくご覧いただき、ご家族やご友人とよく相談し、お亡くなりになった後に埋葬などを行うかたに考えを伝えた上で、手続をしてください。

申 12/1（火）～R9.1/14（木）に、生活安心課、浪岡振興部市民課、各支所などに備付けの「合葬墓のご案内」をご確認の上、申込書と身分証明書の写しを生活安心課へ（郵送の場合はR9.1/8（金）まで（当日消印有効））
※合葬墓のご案内などは市HPにも掲載しています。

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

青森市環境保全活動団体表彰



11/7、青森産業会館で開催された「あおもり環境フェア2026」において、表彰式が行われました。

本表彰は、青森市の豊かな環境の保全に貢献している団体を表彰し、その活動を広く市民の皆さんへ紹介することで、環境に対する意識向上と環境に配慮した活動を推進するものです。受彰団体の皆さん、おめでとうございます!

●令和8年度青森市環境保全活動団体表彰受彰団体

受彰団体名	活動内容
青森市立北中学校	清掃活動／廃材の再利用／募金活動
青森市立造道中学校	清掃活動
青森市立浜館小学校	清掃活動／緑化活動／地球温暖化対策活動
油川コミュニティ協議会	清掃活動
原別地域まちづくりを進める会	清掃活動

問 環境政策課（☎017-718-0286）　ID 1002032

第5期青森市地球温暖化防止活動推進センター指定団体を募集します

地球温暖化の防止に寄与する活動の促進を目的とする「青森市地球温暖化防止活動推進センター」の指定を希望する団体を募集します。

◆指定期間　R9.4/1（木）～R12.3/31（日）

◆活動内容　地球温暖化防止に関する普及啓発や人材育成、市が委託予定の環境教育機会の提供に関する事業など

◆対象
- 一般社団法人、一般財団法人、特定非営利活動法人（NPO法人）のいずれかの団体であること
- 市内に主たる事務所を有すること
- 地球温暖化防止に係る活動実績が2年以上あること など

◆募集期間　12/1（火）～25（金）
※募集要項は12/1（火）から市HPに掲載するほか環境政策課で配布

◆選考方法　提出書類に基づき評価・審査

問 環境政策課（☎017-718-1178）



市の計画（素案）などへのご意見を募集します

わたしの意見提案制度（パブリックコメント）を実施します。お寄せいただいたご意見は、内容を検討し、ご意見の概要とそれに対する市の考え方を公表します。個別に回答はしませんのでご了承ください。

◆意見を提出できるかた

次のいずれかに該当するかた
①市内に住所を有するかた
②市内に事務所などを有する個人・団体など
③市内の事務所などに勤務するかた
④市内の学校に在学するかた
⑤意見募集事案に利害関係を有する個人・団体など

◆提出方法

氏名・住所（住所が青森市外のかたは、「意見を提出できるかた」のいずれに該当するか）を記入の上、各提出先へ
①Eメール
市HPの「市民参加の広場（わたしの意見提案制度）」から送信
②郵送　③FAX　④直接持参　※閉庁日を除く



案件名／概要	提出・問合せ先	縦覧期間・場所など ※縦覧は閉庁・休館日を除く	
第12次青森市交通安全計画（素案） 本市における交通安全の確保を図り、市民の安全かつ快適な生活の実現に寄与するために取り組む交通安全に関する施策などを定めるものです。	12/31（木）までに、生活安心課へ 〒030-0801 新町一丁目3-7 ☎017-734-5258 FAX017-734-5256	【12/1（火）～31（木）】 駅前庁舎4階生活安心課	【共通】 駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース／本庁舎1階ロビー・3階情報公開コーナー／柳川庁舎1階柳川情報コーナー／浪岡庁舎1階閲覧コーナー／各支所・市民センター／東岳コミュニティセンター／高田教育福祉センター／浪岡中央公民館／市HPに掲載
（仮称）青森市環境基本計画（素案） 青森市環境基本条例第8条に基づく、本市の環境の保全及び創造に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための基本的な計画です。	12/31（木）までに、環境政策課へ 〒030-0801 新町一丁目3-7 ☎017-718-0286 FAX017-718-1083	【12/1（火）～31（木）】 駅前庁舎3階環境政策課	
青森市高齢者福祉・介護保険事業計画第10期計画（素案） 高齢者が住み慣れた地域で安心して自立した暮らしができるよう、地域包括ケアシステムの充実を図るために取り組む施策などを定めるものです。	R9.1/14（木）までに、介護保険課へ 〒030-0801 新町一丁目3-7 ☎017-734-5360 FAX017-734-5355	【12/15（火）～R9.1/14（木）】 駅前庁舎1階介護保険課・高齢者支援課／浪岡庁舎1階健康福祉課／各地域包括支援センター	

青森市男女共同参画推進表彰

10/11、青森市男女共同参画推進表彰式を、男女共同参画プラザ「カダール」で行いました。

本表彰は、市の男女共同参画社会の推進に貢献しているかたを表彰し、広く市民の皆さんへ紹介することで、男女共同参画に関する取組を推進するものです。受賞おめでとうございます。



【受賞者】（敬称略）

◆個人及び団体の部　青森市食生活改善推進員会

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象とした食育や健康づくりに取り組んでいるボランティア団体。青森市働く女性の家「アコール」で開催している男性の料理講座では、平成29年度から現在に至るまで講師を務め、男性が料理や家事に親しみ、家庭で自然に役割を分かち合えるきっかけとなる取組に継続的に支援いただいています。

◆事業者の部　社会福祉法人和幸園

昭和38年に青森市で設立。「特別養護老人ホーム和幸園」「和幸保育園」などの社会福祉施設を市内8か所で運営。女性職員の育児休業取得率は100%、男性職員も1週間から1か月程度の有給休暇を取得しており、男性が育児に関する休暇を取得することに理解が得られています。また、子どもの看護休暇は有給休暇、職員は法人内の保育所を利用することが可能。仕事と家庭生活との両立支援が充実しています。

問 人権男女共同参画課（☎017-734-2296）

令和9年新年祝賀会 要予約

青森商工会議所・青森市浪岡商工会と市が共催で「新年祝賀会」を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

時 R9.1/4（月）17:00～18:30頃（16:30～受付）
所 ホテル青森 3階「孔雀の間」
料 4,000円 ※お申込み後のキャンセルによる返金はできません。
備 食事や飲み物をご用意します（立食形式）。平服でお越しください。
申 12/14（月）までに二次元コードから申込み
※オンライン申込みが困難な場合は、12/14（月）までに会費を持参の上、秘書課（本庁舎2階）、青森商工会議所6階受付、青森市浪岡商工会1階受付（月～金曜日9:00～17:00受付）のいずれかへ
※15（火）以降の受付は、当日配付の参加者名簿には記載されません。
問 秘書課（☎017-734-5084）
青森商工会議所総務企画課（☎017-734-1311）

満70歳以上の皆さんに「いき・粋乗車証」を交付

市営バスなどを低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋乗車証」（有効期限なし）を交付します。申請は70歳の誕生日の前日（前日が土・日、祝日のときはその前日）からできます。手続にはご本人がお越しください。

いき・粋乗車証のサービスをAOPASSでご利用いただくには市営バス発売所などでの手続が必要です。詳しくはお問合せください。

◆12/21（月）～R9.1/4（月）に満70歳になるかたは、12/18（金）から申請できます。（土・日、祝日、年末年始を除く）

◆手続に持参するもの

①本人確認ができるもの（マイナンバーカードなど）
②顔写真1枚（無帽、背景なし、縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内）
③交付手数料1,000円（介護保険料段階1～3のかたは無料）

問【いき・粋乗車証について】
高齢者支援課（☎017-734-5326）、浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1134）
【AOPASSについて】
東部営業所（☎017-726-5443）、西部営業所（☎017-788-2326）

時日時　所場所　内内容　対対象　人人員　料料金　備備考　申申込み　問問合せ　IDページID　FAX　Eメール　HPホームページ

人権週間 12/4(金)～10(木)

12/10(木)は、世界人権宣言の採択を記念して、国際連合が定めた「人権デー」です。日本では、人権デーを最終日とした12/4(金)～10(木)の一週間は「人権週間」となっています。この機会に人権について考えてみませんか。

問人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

◆人権週間特別展示

時12/4(金)10:00～10(木)14:00　所駅前庁舎1階 エントランス
内世界人権宣言啓発書画のパネルなど、人権に関する展示

◆「特設人権相談所」開設

時12/4(金)10:00～15:00　所駅前庁舎1階 なんでも相談室
内人権に関する困りごとに、人権擁護委員が相談に応じます。



各種証明書の様式が変わります

R9.1/4(月)から、住民記録・税システムを国の定めた標準仕様に合わせて更新します。

これに伴い、青森市から交付する「住民票の写し(除票)」、「住民票記載事項証明書」、「印鑑証明書」、「各種税証明書」の様式が変更となります。詳細は市HPでお知らせします。

問市民課(☎017-734-5239)

年末年始のコンビニ交付サービスの休止

マイナンバーカードを利用して、住民票の写しなど各種証明書を取得できる全国のコンビニエンスストアなどの全店舗で、全ての証明書の発行及び戸籍の利用登録申請が休止となります。

◆休止期間、交付を休止する証明書及び手続

- 12/29(火)～R9.1/4(月)
  住民票、印鑑登録証明書、
  各種税証明書(所得証明書・課税証明書・所得課税証明書)
- 12/29(火)～R9.1/11(月)
  戸籍証明書、戸籍の附票の写し、戸籍の利用登録申請

問市民課(☎017-734-5239)

高齢者世帯などへ住宅用火災警報器を無償配付します

(一社)青森県消防設備保守協会様から寄付いただいた住宅用火災警報器を、管内の高齢者世帯(65歳以上)で未設置のかたを対象に無償で配付します。

【お問合せの際の注意事項】

- 受付時間外・下記以外の番号へのお電話は受付できません。
- 当日は、回線が非常に混み合いつながりにくい可能性があります。
- 配付数(50個)に達し次第終了します。
- 共同住宅、借家の世帯は対象外となります。

申問12/10(木)・11(金)8:30～17:00に、
消防本部予防課(☎017-775-0853)へ
※配布方法は、受付時にお伝えします。

青森消防HP

医師・歯科医師・薬剤師の皆さん届出を忘れずに

医師・歯科医師・薬剤師のかたは2年に一度、12月末現在の状況を厚生労働大臣に届け出ることが義務付けられています(保健所を経由)。

医療機関などを通じ届出用紙を配付しますが、届かないかたや医療機関・薬局などに勤務していないかたはお問合せください。

届出用紙は、厚生労働省HPから印刷することも可能です。

時R9.1/15(金)まで　問保健予防課(☎017-765-5280)

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入のかたへ

医療費に対する認識と理解を深めていただくことを目的に、受診された医療機関などやかかった医療費を記載した医療費通知を送付しています。

なお、医療費通知は、所得税や市民税・県民税の申告での医療費控除に使用する「医療費控除の明細書」に添付することで医療費通知記載部分の明細の記入を省略することが可能です。

①国民健康保険に加入している世帯の送付時期

年6回偶数月の月末に「国保の医療費のお知らせ」を送付しています。R8.11～12月受診分は、R9.2/19(金)以降に発送し、2月末頃までにお手元に届くように送付します。

②後期高齢者医療制度に加入しているかたの送付時期

2月中旬(R8.1～11月受診分)と3月中旬(R8.12月受診分)の年2回送付します。確定申告をされるかたは、12月受診分の医療費は、医療機関などが発行した領収書をなくさないようご注意ください。

ご不明な点は、2月上旬設置予定の後期高齢者医療広域連合コールセンターにお問合せください。

問①国保医療年金課(☎017-734-5343)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
②青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

特別障害者手当などの支給

在宅などで常時介護を必要とする障がいのあるかたや、障がいのある20歳未満の児童を監護している父母などに対する手当を支給します。所得制限がありますので、詳しくはお問合せください。

【特別障害者手当】

◆対象　精神または身体に著しく重度の障がいを有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅などの20歳以上のかた
◆支給月額　30,450円 ※支払月は2・5・8・11月

【障害児福祉手当】

◆対象　精神または身体に重度の障がいを有するため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅などの20歳未満のかた
◆支給月額　16,560円 ※支払月は2・5・8・11月

【特別児童扶養手当】

◆対象　精神または身体に中度以上の障がいを有する20歳未満の児童を在宅などで監護、養育している父母など
◆支給月額　1級 58,450円
2級 38,930円 ※支払月は4・8・11月

問障がい者支援課(☎017-734-5319)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113)

固定資産の届出をお忘れなく

固定資産税の賦課期日は、毎年1月1日です。次の場合は届出が必要ですので、お忘れのないようご注意ください。

①所有者が亡くなった場合

土地・家屋の相続登記が完了していない場合は、相続人の中から一人のかたに、納税通知書などを受領する代表者となっていただきます。「固定資産現所有者申告書」を提出してください。

②未登記家屋を所有している場合

法務局に登記されていない家屋は、売買・相続・贈与などによって所有者を変更した場合は「未登記家屋所有者変更申告書」を提出してください。

③家屋を新築・増築・取壊し・種類変更した場合

「家屋新築・増築・取壊し・種類変更申告書」を提出してください。

④住宅を改修した場合

一定要件を満たした耐震・バリアフリー・省エネ改修の工事をした場合は、家屋にかかる固定資産税が減額される場合があります。工事完了日から3か月以内に各種申告書を提出してください。

※各種申告書の様式は、資産税課で配付のほか、市HPに掲載。

問資産税課(☎017-734-5200)
浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1186)



冬の交通安全県民運動
12/11（金）～20（日）

◆運動の重点
①歩行者の安全な道路横断方法等の実践等と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
②高齢運転者等の交通事故防止対策
③飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
④冬道の安全運転の推進



◆飲酒運転は重大な犯罪です
飲酒機会の増える忘新年会シーズンですが、少しでも飲酒したら絶対にハンドルを握らず、公共交通機関を利用してください。
飲酒運転は「運転者」だけでなく「車両提供者」「酒類提供者」「同乗者」にも罰則があります。

◆冬の自転車運転は危険です
路面凍結、雪で狭くなる道路など、冬の自転車運転は非常に危険です。利用を控えましょう。

✻ 交通安全フェア
視野診断機体験や自転車危険運転体験VR体験、クイックキャッチ体験などを行います。リストバンドや、反射キーホルダーなどを無料配布します。

時 12/10（木）・11（金）10:00～14:30　所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 生活安心課（☎017-734-5258）

ふれあうぞハート！障がい者週間
12/3（木）～9（水）

手話や点字のパネル展示や障がいのある人とない人の心がふれあうイベントを開催！ぜひお立ち寄りください。
市では、障がいのある人もない人も、誰もが互いを尊重し、支え合い、住み慣れた地域で安心して暮らせるまち～共生社会の実現～を目指しています。

所 駅前庁舎 1階 駅前スクエア　問 障がい者支援課（☎017-734-2317）

✻ ミニうららマルシェも開催
時 12/3（木）～4（金）・7（月）～9（水）10:00～14:00
所 駅前庁舎 1階 駅前スクエア

✻ ご活用ください！ヘルプカード・ヘルプマーク
皆さんのやさしいご理解とご配慮をお願いします。



忘年会・新年会は3010運動を実践しよう！
本来食べられるのに廃棄されているものを「食品ロス」といいます。宴会などでの食べ残しを減らす取組として、乾杯後30分間は自分の席で料理を楽しみ、お開き10分前からは席に戻って料理を食べきる、「3010（さんまるいちまる）運動」というものがあります。
「3010運動」実践の声がけをし、おいしく楽しく食べきり、食品ロスを削減しましょう。

問 廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）

✻ 災害・悪天候時の家庭ごみの収集
豪雪や地震、台風、大雨などの際は、収集時間の変更や中止をする場合があります。その際は市HP・SNSなどでお知らせします。安全が確保できるまで、ごみは家庭内で保管し、安全を確認してから出すようご協力をお願いします。

問 廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）

✻ 冬期間、一部のごみ収集場所を休止します
冬期間、積雪でごみ収集車が通れないなどの理由により、一部のごみ収集場所での収集を休止します。
休止する収集場所・期間は町会の回覧などでお知らせします。対象となる地域の皆さんは、町会指定の別の収集場所をご利用ください。

問 廃棄物・リサイクル課（☎017-718-1179）
浪岡振興部市民課（☎0172-62-1140）

冬期間の水道メーター検針と水道管凍結防止
①積雪で、水道メーターの検針ができない場合は、見積り水量（直前4か月の平均使用水量などをもとにして推定した水量）で水道料金などを算定します。雪解け後の検針で、見積り水量と実際の使用水量に差が生じた場合、過不足分の水道料金などを精算します。
②気温がマイナス4度以下になる場合は、水道管の水抜きをし、凍結・破裂を防止しましょう。
【水抜きの方法】水抜き栓を右に止まるまで回し、蛇口を左に回すと空気が入り、水が抜けます。水抜き栓の操作が不十分だと、凍結や漏水の原因となりますので、止まるまでしっかり回しましょう。

問 ①営業課（☎017-734-4281）、上下水道課（☎0172-62-1143）
②給排水課（☎017-774-1234）

青森ベイブリッジの歩道と新中央ふ頭ゲートの通行止め
県では、氷塊落下による事故を未然に防ぐため、青森ベイブリッジの歩道を通行止めにします。
う回路として歩行者は青森駅自由通路を、自転車はあすなろ橋を利用していただくと便利です。
また、車道も危険と判断した場合は通行止めにすることがあります。なお、新中央ふ頭も、青森港国際クルーズターミナルの使用日を除き、ゲートを閉鎖し、利用を制限します。

時 12/1（火）～R9.3/31（水）　問 青森港管理所（☎017-734-4101）

鳥インフルエンザの発生防止にご協力を
鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から北へ帰る春にかけては、本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。

◆鶏、あひる、うずら、きじなどを飼っているかたへ
- 渡り鳥や野鳥、ねずみなどの野生動物との接触を避けるため、野外での放し飼いはやめましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット（2cm角以下）で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所は直ちに修繕しましょう。
- 飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
- 世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入口で入念に消毒しましょう。
- 家きんに異状がみられた場合は、すぐに連絡してください。

問 県西北農林水産事務所つがる広域家畜保健衛生所（☎0173-42-2276）

◆死亡した野鳥を見つけたかたへ
- 野鳥を処分する場合は、素手で触らずビニール袋に密封し、燃えるゴミに出してください。
- 野鳥の種類、羽数によっては検査が必要となりますので、詳しくはご相談ください。

問 県東青農林水産事務所林業振興課（☎017-734-9962）

家畜（鶏含む）飼養者の皆さんへ
家畜伝染病予防法では、家畜（鶏を含む）などの動物を1頭（1羽）以上飼養しているかたは、飼養目的（畜産業、愛玩用（ペット）など）にかかわらず、毎年定期報告することが義務付けられています。次の動物の飼養者は忘れずに報告するようお願いします。

◆報告対象
- 鶏（青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八鶏など）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう、エミュー
※愛玩（ペット）などを含む
- 鳥類以外（牛、豚、馬、山羊、めん羊、いのしし、鹿）

◆報告内容　R9. 2/1（月）時点の頭羽数
◆提出方法　R9.2/26（金）必着で、「定期報告書」様式を
〒030-1261 四戸橋字磯部243-319 農業振興センター
（✉nogyo-center@city.aomori.aomori.jp）へ
様式は、農業振興センター窓口で配付のほか、市HP、つがる広域家畜保健衛生所HPに掲載

問 県西北農林水産事務所つがる広域家畜保健衛生所（☎0173-42-2276）
農業振興センター（☎017-754-3596）

市有地の売却（一般競争入札）

入札・契約方法などについて記載した「入札案内書」を住宅政策課で配布しているほか、市HPにも掲載していますので、購入を希望されるかたは必ずよく読んでからご参加ください。

◆**入札日**　12/10（木）

問住宅政策課（☎017-734-5576）　ID1011698

空き家を適正に管理しましょう

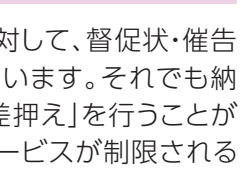
例年、降雪期には空き家に関する通報が多く寄せられます。

屋根に堆積した雪の重さにより空き家が倒壊したり、大きな雪庇の塊が落下して隣の建物を破損させたり、道路を塞いでしまうなど、地域の皆さんが困るような状況が見られます。

放置された空き家などが原因で、人がけがをしたり、物を壊したりした場合は、その空き家などの所有者は損害賠償を請求される可能性があります。

空き家などの所有者の皆さんは、定期的に様子を確認し、屋根の雪下ろしなどの雪処理を行うなど、空き家などの適正管理にご理解とご協力をお願いします。

問住宅政策課（☎017-734-2385）
浪岡振興部都市整備課（☎0172-62-1145）



浪岡地区交通安全母の会の会員を募集しています

浪岡地区交通安全母の会では、通学する子どもたちの見守りや街頭活動（高齢者やドライバーなどへの交通安全啓発用品の配布）など、「交通死亡事故ゼロ」を目標に、子どもや高齢者が犠牲となる交通事故の防止に向けた取り組みを進めています。

浪岡地区在住の母親を対象に、新規会員を募集していますので、関心のあるかたは、お問合せください。

問浪岡地区交通安全母の会事務局（浪岡振興部市民課内 ☎0172-62-1140）



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

◆12/28（月）納期限

①固定資産税 第4期分
②国民健康保険税（普通徴収分） 第6期分
③後期高齢者医療保険料（普通徴収分） 第6期分
④介護保険料（普通徴収分） 第6期分
⑤児童保育負担金（保育料） 12月分
⑥市営住宅使用料 12月分
⑦市営住宅駐車場使用料 12月分
⑧下水道事業受益者負担金・分担金 12月納期分
⑨放課後児童会負担金 12月分

◆R9.1/12（火）納期限

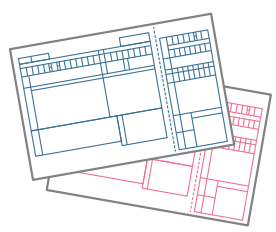
⑩市・県民税（給与特別徴収分） 12月分

問①②③④⑤⑨⑩納税支援課（☎017-734-5209）
⑥⑦住宅政策課（☎017-734-5572）
⑧水道部営業課（☎017-734-4281）

市税などの納付をお願いします

市では、市税などを期限までに納めていないかたに対して、督促状・催告書の送付や電話など、様々な方法で納付をお願いしています。それでも納付していただけない場合には、財産を調査した上で「差押え」を行うことがあります。また、市税などを滞納すると、一部の行政サービスが制限されることがあります。市税などは地域を支える貴重な財源です。納期内に忘れずに納めましょう。

問納税支援課（☎017-734-5209）



街角の年金相談センター 要予約 青森オフィス

年金の専門家である社会保険労務士が無料で年金相談や各種年金給付の請求手続を受け付けます。詳しくは、街角の年金相談センター青森オフィスのHPをご覧ください。

時8:30～17:30（土・日、祝日、年末年始を除く）
所ニッセイ青森本町ビル10階
問街角の年金相談センター青森オフィス（☎017-735-5228）

お困りごと相談窓口 無料

12月の市民相談

所問市民なんでも相談室（駅前庁舎1階）（☎017-734-5249）

予約不要

［一般相談］

●市民なんでも相談室
時月～金曜日（年末年始・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4（金）・7（月）・21（月）10:00～15:00

●行政相談
時3（木）・10（木）・17（木）・24（木）10:00～15:00

●司法書士相談
時7（月）・15（火）10:00～14:00

●不動産相談
時3（木）・10（木）・17（木）・24（木）10:00～15:00

●不動産鑑定士相談
時22（火）13:00～15:00

●土地家屋調査士相談
時7（月）10:00～14:00

●行政書士相談
時11（金）・18（金）・25（金）10:00～12:30

要予約

●法律相談
時①14（月）、②28（月）13:00～15:00
人各5人（申込順）
申事前に、生活安心課（☎017-734-5250）へ①は1（火）から、②は15（火）から受付（8:30～）
※相談は、1回まで（1人20分間）

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R9.1/7（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R9.1/4（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12/3（木）・17（木）9:00～15:00
所浪岡総合保健福祉センター
問浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1113）

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12/14（月）～17（木）・21（月）～24（木）20:00まで
所問納税支援課（☎017-734-5209）

［浪岡地区］
時12/23（水）～25（金）20:00まで
所問浪岡振興部納税支援課（☎0172-62-1141）

少年相談の日 要予約

学校生活や友人関係のこと、親子関係や子どもへの接し方、非行に関することなど、臨床心理士や社会福祉士などがお話を伺い、解決に向けてサポートします。

時12/25（金）9:00～16:00
所教育研修センター3階（栄町一丁目）
対小・中学生、保護者、学校関係者
申問12/18（金）までに、教育委員会事務局指導課（☎017-744-5770）へ

男女共同参画に係る無料専門相談 要予約

Ⓐ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①12/8（火）、②12/22（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。

Ⓑこころの悩みに、公認心理師が応じます。
時12/17（木）　人2人（申込順）
備相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。

時13:00～15:00　所アピオあおもり
申問Ⓐ①は12/3（木）、②は12/17（木）までに、Ⓑは12/15（火）までに、県男女共同参画センター相談室（☎017-732-1022／水曜日を除く9:00～16:00）へ

暮らしの情報
Living Information

「2027あおもり桜マラソン」ボランティアを募集！

R9. 2/12(金)締切

R9.4/18(日)開催のあおもり桜マラソンを、一緒に盛り上げてくれるスタッフを募集しています!沿道でのランナーへの応援や大会運営のサポートなど、皆さんの力で選手を支え、心に残る大会づくりに参加しませんか?日本一のマラソン大会を目指して、笑顔と声援でランナーを後押ししましょう!スタッフの皆さんには、桜色のピンクジャンパーを着用して活動していただきます。大会終了後には、着用したジャンパーをプレゼント!記念にもなる特別な一着を手に、春のあおもり桜マラソンを桜色に染め、ランナーとともに感動の一日をつくりましょう。皆さんのご参加をお待ちしています!

～過去の大会に参加したランナーからのコメント～
「ボランティアのかたの活躍ぶりが素晴らしかった」
「ボランティアのかたからの応援で元気が出ました!」
「今まで参加した大会の中で1番素晴らしい大会でした!」
などのコメントがたくさんありました。





★**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**　二次元コードから申込み、または参加申込書（大会HP掲載）をあおもり桜マラソン実行委員会へ

ランナーも募集中!
開催日 R9.4.18日

問 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、
FAX 017-718-0337
✉ chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp）

大会HP　ボランティア申込み

はじめてのスマホ教室 要予約

時 12/16(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、初めてのかた
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 12/1(火)9:00～、DX推進課（☎017-734-5132、017-734-5133）へ

青森山田高校による「はじめてのスマホ教室」参加者大募集 要予約

青森山田高校の生徒たちが講師・サポート役を務めるスマホ教室を開催します!生徒たちは、皆さんに分かりやすく教えるための準備を行ってきました。参加者1人につき生徒が1人サポート役としてフォローするため、分からないことはすぐに質問できます。

スマホの操作に不安があるかた、もっと便利に使ってみたいかたなど、高校生たちと一緒に楽しくスマホに触れてみませんか。

時 12/9(水)10:00～12:00　所 市役所本庁舎1階ロビー
内 スマホの基本的な使い方を、楽しく分かりやすく教えます。
対 スマートフォンをお持ちのかた　人 20人（申込順）
備 ドコモ青森支店が全面協力しています。
申 問 11/27(金)9:00～DX推進課（☎017-734-5132、017-734-5133）へ

青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

青森ワッツ（バスケットボール）

12月はカクヒログループスーパーアリーナで熱く盛り上がろう!

12/5(土)・6(日)は、青森ワッツのメインアリーナ「カクヒログループスーパーアリーナ」で今シーズン初のホームゲームを開催!

さらに、12月に開催されるホームゲームは、全てカクヒログループスーパーアリーナが会場となります!水曜日のナイトゲームや年末のホームゲームなど、様々な日程で青森ワッツの試合をお楽しみいただけます!

寒さが厳しくなる季節も、選手たちの熱いプレーとともに会場を盛り上げましょう!皆さんのご来場をお待ちしています!

ホームゲーム日程　所 カクヒログループスーパーアリーナ

- vs ライジングゼファーフクオカ　時 12/5(土)・6(日)15:05 TIPOFF
- vs 鹿児島レブナイズ　時 12/9(水)19:05 TIPOFF
- vs 岐阜スゥープス　時 12/26(土)・27(日)15:05 TIPOFF

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）

12月はアウェイ戦が続きますが、試合はYouTubeでご覧いただけます!ぜひ試合日程をチェックして、青森からアウェイの地までパワーを送ってください。

アウェイ戦 日程

- vs ヴィアティン三重　時 12/6(日)13:00キックオフ
  試合ライブ配信▶【YouTube】ヴィアティン三重公式チャンネル
- vs Honda FC　時 12/12(土)13:00キックオフ
  試合ライブ配信▶【YouTube】JFL Official Channel
- vs FCティアモ枚方　時 12/20(日) 13:00キックオフ
  試合ライブ配信▶【YouTube】公式 FCティアモ枚方

チームの情報はこちらから▶
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）

第4回 盛り上げよう!「はがきで送る」版画で青森コンテスト

木版画、紙版画、消しゴム版画など版種は問いません。お気軽にご応募ください。※応募は1人1点まで

◆**審査員長**　いとうせいこう さん（作家・クリエーター）
◆**賞**　グランプリ（中学生以上）
ジュニアグランプリ（小学生以下）
浅虫フェス大賞、青森観光コンベンション協会会長賞、郵便局長賞、審査員特別賞

申 12/1(火)～R9.1/25(月)必着で、郵便はがき（年賀状も可）の裏面に版画作品を、表面に郵便番号・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号・学年（学生のみ）を記入し、
〒030-0812 堤町一丁目4-1 リンクステーションホール青森内
第4回盛り上げよう!「はがきで送る」版画で青森コンテスト係へ（はがきサイズの紙でご応募の場合は、必要事項を記入したものを同封し、封書でご応募ください。）
※詳しくは二次元コードからご確認ください。
問 版画の街・あおもり実行委員会（☎017-773-7304）

詳しくはこちら

令和8年度 はたちのつどい

◆**テーマ**　交わる足跡、紡ぐ旅路
◆**開催日**　R9.1/10（日）
◆**会　場**　青森会場…リンクステーションホール青森
　浪岡会場…中世の館
◆**対象者**　平成18年4月2日 ～ 平成19年4月1日生まれのかた

内　容	青森会場	浪岡会場
再会の広場	11:00～	14:00～
式典	12:00～	15:00～
アトラクション	12:30～	15:30～
閉会	～14:00	～17:00

【注意事項】
①市外に転出されたかたも参加できます。事前申込みは不要ですので直接会場へお越しください。
②運営の妨げとなる行為や迷惑行為は固く禁じ、係員の指示に従わない場合は、直ちに退場となります。
③飲酒されているかた、アルコール類をお持ちのかたは入場できません。
④駐車場に限りがありますので、公共交通機関などをご利用ください。

問青森会場:文化学習活動推進課（☎017-718-1376）
浪岡会場:浪岡教育課（☎0172-62-3004）

国際交流員異文化理解講座

台湾の家庭料理教室「麻油鶏（マーヨージー）」 要予約

ごま油・生姜・米酒で体を温める台湾の冬の料理「麻油鶏」を作って、寒さの厳しい青森の冬に、食で体を整える台湾の味を体感しましょう。

時12/26（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700円程度
申問12/11（金）までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、申込みフォームまたは交流推進課（☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp）へ

リンクステーションヒルズ雲谷からのお知らせ

❇ スキー場 12/19（土）オープン！

10:00～安全祈願祭、11:00頃～16:00はリフトの無料開放を実施予定（ナイターは通常営業）。積雪不足などの場合、リフト無料開放、ナイター営業は中止となる場合がありますのでご了承ください。

❇ 大晦日の営業時間変更のお知らせ

12/31（木）のみ、営業時間が9:00～16:00（ナイター営業は中止）となります。なお、R9.1/1（金）以降は通常の営業時間9:00～21:00となりますので、ぜひご利用ください。

問リンクステーションヒルズ雲谷（☎017-764-1110）

❇ カダールなんでも座談会

その日集まったメンバーで「これって私だけ?こんなときどうしてる?」など悩みや疑問について気軽に話してみませんか。聴くだけでもOKです!

時12/18（金）10:00～11:30
所男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク1　人10人（当日先着順）

❇ カダールフェスタ プレイベント 要予約

なつかしくて新しいヒットソングライブ みんなの「好き」を歌おう!

R9.1/23（土）から9日間にわたって開催するカダールフェスタに先駆け、みんなで楽しく歌いましょう。今回のテーマは「好き」。青森で活躍中のバンド「CIPHER（サイファ）」をゲストに迎え、昭和から平成のポップスを通して自分や誰かの「好き」について思いをめぐらす時間です。「第4回カダールジェンダー川柳」優秀作品の発表もお楽しみに!

時R9.1/16（土）13:30～15:30
所男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール　人250人（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、FAX017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp）へ
※Eメールは件名に「1/16プレイベント」と記入

問男女共同参画プラザ「カダール」（☎017-776-8800）

市民センターなどの図書コーナーの休止について

各市民センター・浪岡中央公民館の図書コーナーは、蔵書点検のため下表の日程で休止します。　問市民図書館（☎017-776-2455）

場所	月日
古川市民センター	12/22（火）
沖館市民センター	12/22（火）
中央市民センター	12/23（水）
大野市民センター	12/23（水）
西部市民センター	12/24（木）
横内市民センター	12/25（金）

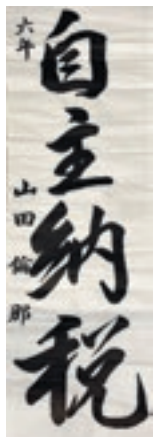
場所	月日
荒川市民センター	12/25（金）
浪岡中央公民館	R9.1/12（火）・13（水）
北部地区農村環境改善センター	R9.1/13（水）
油川市民センター	R9.1/14（木）
東部市民センター	R9.1/15（金）
戸山市民センター	R9.1/15（金）

「納税作品展」開催！



『税』をテーマとして募集した、市内の小学生による「習字」「ポスター」や中学生による「作文」の入賞作品を展示。青森市の未来を担う元気あふれる子どもたちの力作を、ぜひご覧ください。

◆**市長賞受賞作品**
- **習字の部**　山田倫那さん（堤小6年）
- **ポスターの部**　三上晴愛さん（新城小6年）
- **作文の部**　兼平若奈さん（浪岡中3年）



時①12/5（土）11:00～12:00（表彰式）
12:00～18:00
6（日）　9:00～18:00
②12/12（土）～13（日）9:00～18:00
所①協同組合タッケン美術展示館
②浪岡交流センター「あぴねす」
問青森市納税貯蓄組合連合会事務局（納税支援課内 ☎017-734-5222）

あおもりコンピュータ・カレッジ オープンキャンパス

時12/5（土）9:45～12:20、R9.3/13（土）9:45～12:20
所あおもりコンピュータ・カレッジ
内校内見学、最新設備体験（VR・eスポーツほか）、学生募集要項の説明 など
【体験実習】アクティブホームページを作る!【体験実習】ゲームプログラミング
備推薦入試、総合選抜入試の受験料（1万円）免除などの参加特典があります。
申問あおもりコンピュータ・カレッジ（☎017-739-1311、✉staff@acc.ac.jp、HPhttp://www.acc.ac.jp）へ

HP

入学生募集（R9.4月入学）



◆**応募資格**　次のいずれかに該当するかた
①高等学校卒業または卒業見込のかた
②高等学校卒業のかたと同等以上の学力を有すると認められるかた
◆**出願期間**　12/14（月）～R9.1/22（金）
◆**選考・試験日時**　R9.1/23（土）9:30～（9:20までに受付）
◆**選考場所**　あおもりコンピュータ・カレッジ
◆**選考方法**　①書類審査（出身高等学校調査書）
②学科試験 ※職歴1年以上のかたは、「小論文」でも受験可能
③面接

詳細はこちら

ねぶた面づくり教室 要予約



ねぶた師指導の本格的なねぶた面の制作教室です。
講師：野村昂史さん（ねぶた師）

時R9.1/9（土）・10（日）9:30～15:30
所ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学習室
対小学5年生以上で両日参加可能なかた（小学生は保護者同伴）
人20人　料2,500円
申問12/1（火）～、ねぶたの家ワ・ラッセ（☎017-752-1311）へ

掲載の内容は、11月17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。

青森市民病院 ウィンターコンサート2026

入院中の患者さんやそのご家族をはじめ、市民の皆さんにも楽しいひと時を過ごしていただけるよう「青森市民病院ウインターコンサート2026」を開催します。公開講座や医療スタッフによるバンド演奏などを行いますので、皆さんのお越しをお待ちしています。

時12/13（日）13:00～14:30
所市民病院中央待合ホール
問市民病院事務局
（☎017-734-2171）

ゆ～さ浅虫 お正月特別企画

1階お土産コーナー・ゆ～さ市場でお買い物をされたかたに、りんごジュースを1缶プレゼント（各売り場先着50缶限定）

時R9.1/1（金）9:00～なくなり次第終了
備年末年始は休まず通常営業します。
所問「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫
（☎017-737-5151）

ハンセン病を正しく知るためのパネル展

青森地方法務局と青森県人権擁護委員連合会では、ハンセン病に関する正しい知識を身に付けていただくため、「ハンセン病を正しく知るためのパネル展」を開催します。パネルの解説、DVD上映会、啓発物品の配布も行います。

時12/4（金）13:00～16:00
5（土）10:00～16:00
所アウガ5階 特設スペース
問青森地方法務局
（☎017-776-9024）

アコール階段ギャラリー「写真で振り返ろう！ アコールフェスタ2026」

9/26・27に開催した「アコールフェスタ2026～きてきて、みてみて、ふれてみて～」当日の様子を撮影した写真展です。アコール利用サークルによる展示や体験コーナー、スタンプラリーなど、様々な場面をぜひご覧ください。

時12/2（水）～R9.1/8（金）9:00～18:00
所働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー
備12/13（日）、12/29（火）～R9.1/3（日）は休館
問働く女性の家「アコール」
（☎017-723-1700）

中央卸売市場「水産の朝市！」開催

とれたて新鮮な水産物の一般販売！19日（土）は振る舞い「鱈のじゃっぱ汁（数量限定8:00～）」もお楽しみに♪

時12/5（土）・19（土）7:00～9:00
所中央卸売市場 水産棟仲卸売場
問中央卸売市場管理課
（☎017-738-1101）

あおもり歴史トリビアを読む会 要予約

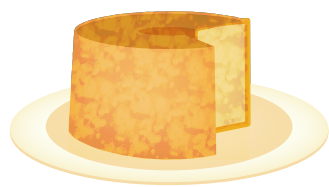
【テーマ】
「無縁」の人
ー青森まちづくり400年によせてー
講師：工藤大輔（歴史資料室長）
①②同内容

時12/16（水）①14:00～15:00 ②18:30～19:30
所市民図書館 8階会議室2
人各回20人
申問12/1（火）から、歴史資料室（☎017-732-5271／月～金9:00～17:00受付）へ

初めてでも簡単！米粉を使ったシフォンケーキといちご大福づくり 要予約

米粉を使ったふんわりシフォンケーキといちご大福を作りながら、手作りの楽しさを体験できる料理教室です。

時12/8（火）10:30～13:00
所アピオあおもり調理実習室、工作室
人20人　料1人1,500円
備エプロン・三角巾持参
申問12/4（金）までに、氏名・電話番号を、東青の味加工産直ネットワーク担当：カンパーニュ（金澤 ☎090-1939-7349／9:00～17:00）へ



第43回 青森第九の会演奏会

橘直貴 指揮
ベートーヴェン
交響曲第9番 ニ短調「合唱付」
管弦楽：青森市民交響楽団

時12/13（日）14:00～（13:00開場）
料【前売券】
一般：1,800円 大学生以下：500円
【当日券】
一般：2,000円 大学生以下：800円
備リンクステーションホール青森、リンクモア平安閣市民ホール、サンロード青森にてチケット発売中。
所問リンクステーションホール青森
（☎017-773-7300）



令和8年度青森市所蔵作品展「檸檬の画家」と「大地の画家」

市が所蔵する小館善四郎と常田健の作品を展示します。

時12/16（水）～20（日）10:00～20:00（19:30最終入場）
所協同組合タッケン美術展示館 ギャラリー1・2
問（一財）青森市文化観光振興財団
（☎017-773-1770）

浪岡城落城448年記念 やぶこぎ大会

◆大会種目
①やぶこぎ大会、②ティラノやぶこぎレース
③タイヤチューブで滑り台、④雪上宝さがし

時R9.2/7（日）9:00～13:00　所国史跡浪岡城跡、中世の館（受付）
料中学生以下500円、高校生以上1,000円
申問①②は、R9.1/31（日）までに、中世の館（☎0172-62-1020、FAX0172-62-1021）へ



第14回雪女コンテスト－津軽伝説－ 出場者募集

雪女らしさを競うコンテスト
※大人の部優勝賞金現金5万円ほか、当日エントランスで銘品販売なども行います。

時R9.2/13（土）15:00～19:00　所中世の館
申問コンテスト出場希望者は、R9.1/31（日）までに、中世の館（☎0172-62-1020、FAX0172-62-1021）へ

アフタヌーン・コンサート

『葛西 悟・愛子&Friends Concert』
出演：葛西悟（トロンボーン）、葛西愛子（サクソフォン）ほか

時12/26（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）

青森大学オープンカレッジ「スキー教室」 要予約

年齢を問わず誰でも楽しめるスキー教室です。

時R9.1/15・22・29、2/5・12（金）（全5回）
【1日コース】10:00～15:00
【半日コース】10:00～12:15
所リンクステーションヒルズ雲谷
人30人（申込順）
料1日コース：20,000円（リフト代別途）
半日コース：10,000円（リフト代別途）
申問12/18（金）までに、青森大学オープンカレッジ（☎017-738-2001）へ



福祉・保育の仕事一日移動相談

介護や保育の仕事に関する個別相談・求人情報の提供紹介など（雇用保険受給中のかたは、求職活動実績となります。）

時12/18（金）10:00～13:00
所シーナシーナ青森 エントランスホール内
対福祉分野の仕事に興味のあるかた、福祉分野に就職を希望する一般求職者など
問青森県福祉人材センター
（☎017-777-0012）



中国語（初級、中級） 要予約 冬期講座受講者募集

中国出身の講師による中国語講座です。

時R9.1/9～3/13の毎週土曜日 13:30～15:20（初級）、15:20～16:30（中級）
所県総合社会教育センター
人各級30人程度
料年会費1,000円、受講料3,000円（別途テキスト購入代あり）
申問事前に、青森中国語の会（扇谷 ☎090-5830-0710）へ

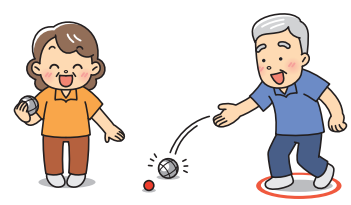


詳細はこちら

頭とカラダの 要予約 元気アップ健康教室

高齢者向けの軽体操や脳トレのほか、室内ペタンクやモルックなどの様々なニュースポーツが楽しめます。

時12/3・17（木）10:00～11:30
所アピオあおもり
対おおむね60歳以上のかた
人20人　料各回500円
申問事前に、青森県長寿社会振興センター（☎017-777-6311）へ



不動産 要予約 クリスマス公開セミナー

第1部：青森市居住支援協議会からのご案内
第2部：接客マナーの重要性とクレーム対応時の心構え

時12/21（月）15:00～17:00
所アップルパレス青森 3階「ねぶたの間」
人50人（申込順）
申問12/18（金）までに、（公社）青森県宅地建物取引業協会 青森支部
（☎017-734-2355、FAX017-734-2356、hatomark-aomori@actv.ne.jp）へ

働きながら表現者として生きる 清水裕貴さん（写真家・小説家）講演会


Photo by Yuki Shimizu

清水裕貴さん（写真家・小説家）はこれまで仕事をしながらも、ギャラリーや美術館での展示やプロジェクト、小説の執筆など幅広く活動を行ってきました。清水さんのキャリアについてお話しいただくとともに、写真集『岸』（2023年、赤々舎）の制作秘話や、清水さんが影響を受けた作品や本などもご紹介いただきます。

時 12/12（土）14:00～16:00
所 国際芸術センター青森（ACAC）展示棟ラウンジ
備 主催：青森公立大学 国際芸術センター青森［ACAC］
　共催：Aomori Contemporary Photography Club（ACPC）
問 国際芸術センター青森（☎017-764-5200）

裁判員経験者の声をお届けします！

裁判員制度は、法律の専門家ではない国民の皆さんに刑事裁判に参加していただく制度です。裁判員として参加した後、大変多くのかたが「よい経験と感じた」という感想を持っています。裁判員制度へ安心して参加いただけるように、裁判員経験者の声をご紹介していますので、ぜひ裁判所ウェブサイトをご覧ください。

なお、11月に、令和9年の裁判員“候補者”に選ばれたかたに、最高裁判所から裁判員候補者名簿記載通知を発送しました。通知が届いているかたで辞退を希望される場合は、回答の返送をお願いします。

裁判所ウェブサイト

問 青森地方裁判所総務課庶務係（☎017-722-5421）

おとなの映写会

「グレンミラー物語」…「ムーンライトセレナーデ」「茶色の小瓶」「真珠の首飾り」など、ビッグバンドのバンドリーダーとして活躍したジャズミュージシャン、グレンミラーの半生を描く伝記映画。（1954年）

時 12/18（金）
　10:00～11:52（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

「サンタクロースになった少年」…両親と妹を事故で亡くした少年ニコラスが、村人たちに引き取られ、毎年手作りの玩具をプレゼントし続け、やがてサンタクロースへと成長していく心温まる物語。

時 12/6（日）
　10:00～10:45（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）

冬のこどもの映写会

金色の足あと
くまのおいしゃさん
時 12/24（木）10:00～11:00
人 50人
所 問 北部地区農村環境改善センター
　（☎017-754-2244）

おしりたんてい2 ププッふめつのせっとうだん
時 12/27（日）11:00～12:00
人 20人
所 問 大野市民センター
　（☎017-739-6228）

おばけ長屋
（新）ジャングル大帝①誕生
時 R9.1/5（火）10:30～11:30
人 50人
所 問 油川市民センター
　（☎017-788-1201）

ムーミン 一落ちてきた星の子一
おば捨て山の月
時 R9.1/13（水）13:30～14:30
人 30人
所 問 西部市民センター
　（☎017-788-2491）

青森競輪日程（12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。

高松in玉野（FI）場外	1日（火）
奈良ナイター（FI）場外	1日（火）
小田原（FI）場外	1日（火）～3日（木）
四日市ナイター（FI）場外	1日（火）～3日（木）
別府記念（GⅢ）場外	3日（木）～6日（日）
西武園ナイター（FI）場外	4日（金）～6日（日）
和歌山（FI）場外	5日（土）～7日（月）
佐世保記念（GⅢ）場外	10日（木）～13日（日）
松戸ナイター（FI）場外	10日（木）～12日（土）
広島（FI）場外	12日（土）～14日（月）
小田原（FI）場外	14日（月）～16日（水）
松阪（FI）場外	15日（火）～17日（木）
立川（FI）場外	18日（金）～20日（日）
豊橋（FI）場外	19日（土）～21日（月）
川崎記念ナイター（GⅢ）	19日（土）～22日（火）
熊本（FI）場外	21日（月）～23日（水）
京都in岸和田（FI）場外	23日（水）～25日（金）
取手（FI）場外	25日（金）～27日（日）
平塚ナイター（FI）場外	25日（金）～27日（日）
いわき平（FI）場外	28日（月）～30日（水）
いわき平（ヤンググランプリ）場外	28日（月）
いわき平（ガールズグランプリ）場外	29日（火）
いわき平（ケイリングランプリ）場外	30日（水）
静岡（FI）場外	31日（木）
岸和田（FI）場外	31日（木）


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

所 問 青森競輪場（☎017-787-2020）

チャレンジ！パソコン講座 要予約

申 ★23ページ下部参照

番号	講座名	内容	日時
パソコンを初めて操作するかた向けの講座			
A22	インターネットをはじめてみよう	インターネットブラウザEdgeを用いて各サイト閲覧、情報の検索方法、ネット通販、SNSなどの基本的な使い方を学ぶ	R9.1/22（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）			
A23	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部メモリなどへの保存方法を学習	R9.1/16（土）10:00～15:00（昼休みあり）
A24	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	R9.1/23（土）10:00～15:00（昼休みあり）

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

《広告》



掲載の内容は、11月17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。

県病メディコトリムに参加しよう ～アフターファイブの健康教室～

県病の医師・看護師・健康運動指導士・管理栄養士が健康づくりをお手伝い。生活習慣を見直したい、運動は何から始めればいい?などお悩みのかたはぜひ!

時①R9.1/12（火）、②1/26（火）18:00～20:00 ※①②で1セットです
所県立中央病院 3階研修室
対高校生以上のかた（医師から運動制限されているかたを除く） 人20人
申問12/1（火）～R9.1/8（金）12:00までに、
県立中央病院経営企画室企画課（☎017-726-8402／土・日、祝日除く10:00～17:00）へ

市民無料健康講座「かだれ健康塾」 ～「発達障害」と「自律神経」について～

講師：木村克己さん（「発達障害」健康管理士上級指導員）
西田充子さん（「自律神経」健康管理士上級指導員）

時12/6（日）10:00～12:00
所県総合社会教育センター 2階 6研修室
備筆記用具持参
問青森県健康管理士会（神 ☎017-781-9559）



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

親子津軽手踊り ～津軽手踊りりんご節を踊ってみよう!～
時R9.1/13（水）10:00～11:30
対3歳以上の幼児とその保護者
人10組 申★

シニア向けスマホ教室 ～安全に使おう!セキュリティ編～
時R9.1/13（水）13:30～15:30
対60歳以上 人15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R9.1/15（金）10:00～12:00
対18歳以上 人20人 申★

韓国がおもしろい（最新の韓国情報）
時R9.1/16（土）10:00～11:30
対中学生以上 人30人 申★

はじめてさんのこぎんざし ～バッグチャーム～
時R9.1/16（土）10:00～12:00
対中学生以上 人10人
料1,000円 申★

覚えておきたい保険講座（基礎編） ～介護・認知症とお金の基本を学ぼう～
時R9.1/16（土）13:00～14:30
対18歳以上 人30人 申★

ベルギーがおもしろい（最新ベルギー情報）
時R9.1/16（土）13:00～14:30
対中学生以上 人30人 申★

失敗しない墓じまい
時R9.1/18（月）10:00～12:00
対18歳以上 人30人 申★

マシュー先生の楽しい英会話教室
時R9.1/19、2/2（火）13:30～15:00
対18歳以上 人30人 申★

運動は魔法のくすり! おうちでできる健康運動
時R9.1/20（水）13:00～15:00
対18歳以上 人20人 申★

台湾がおもしろい（最新の台湾食情報）
時R9.1/23（土）10:00～11:30
対中学生以上 人30人 申★

🍎キッズ国際交流「教えて! ホ先生 台湾の小学生の遊び」
時R9.1/5（火）10:00～11:30
対小学生 人20人 申★

🍎親子ぼうさい教室「知ってる?! 災害への備え 親子で学ぼう!」
時R9.1/5（火）10:00～12:00
対小学生とその保護者 人10組 申★

🍎けん玉教室「伝統遊び『けん玉』で集中力を身につけよう!」
時R9.1/5（火）・8（金）13:00～14:00
対小学生 人20人 申★

🍎そろばん教室「楽しく集中力を身に付けよう!そろばん入門教室」
時R9.1/6（水）10:00～11:00
対小学生 人10人 申★

🍎親子フローリスト「お花のフレームアレンジ」
時R9.1/6（水）10:00～12:00
対小学1～3年生とその保護者
人10組 料1,200円 申★

🍎キッズフローリスト「お花のフレームアレンジ」
時R9.1/6（水）13:00～15:00
対小学4～6年生
人10人 料1,200円 申★

🍎宿題サポート教室「宿題はラクラク! ニガテ無くして楽しい冬休み」
時R9.1/7（木）・8（金）10:00～12:00
対小学生 人20人 申★

🍎環境みなおし隊「『むつわんかるた』でカルタ大会」
時R9.1/7（木）13:00～15:00
対小学生 人20人 申★

🍎キッズ英語「国際交流員 マシュー先生の楽しい英語教室」
時R9.1/8（金）10:00～11:30
対小学3～6年生 人20人 申★

🍎キッズ金融「触って!透かして! 傾けて!『お金の不思議』を知ろう!」
時R9.1/8（金）13:30～15:00
対小学生 人20人 申★

🍎こぎんざし教室「伝統工芸 こぎんざしに挑戦してみよう!」（低学年）
時R9.1/12（火）10:00～12:00
対小学1～3年生 人10人
料1,000円 申★

🍎こぎんざし教室「伝統工芸 こぎんざしに挑戦してみよう!」（高学年）
時R9.1/12（火）13:00～15:00
対小学4～6年生 人10人
料1,000円 申★

🍎実験教室「科学だ! わくわく実験ゼミナール」
時R9.1/12（火）13:00～15:00
対小学4～6年生 人12人
料500円 申★

🍎プラネタリウム教室「美しく輝く☆オリオン座と 冬のダイヤモンドを見よう!」
時R9.1/13（水）10:00～11:30
対小学生 人16人 申★

🍎キッズ英語「国際交流員 マシュー先生と英語であそぼう!」
時R9.1/13（水）13:00～14:30
対小学1～2年生 人10人 申★

🍎親子金融「親子で日本銀行を見学しよう!」
時R9.1/14（木）10:00～11:30
対小学生とその保護者
人10組（20人） 申★

🍎キッズヨガ「健やかな心を育むキッズヨガ」
時R9.1/18（月）14:30～16:30
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R9.1/18（月）14:30～16:30
対小学4～6年生 人12人 申★

🍎キッズ国際交流「教えて! ジュヨン先生 韓国の正月あそび」
時R9.1/19（火）14:30～16:00
対小学生 人20人 申★

🍎親子クラフト「樹脂粘土でつくる! マカロンケーキ&メモクリップ」
時R9.1/23（土）10:00～12:00
対小学1～3年生とその保護者
人10組 料1,200円 申★

🍎キッズクラフト「樹脂粘土でつくる! マカロンケーキ&メモクリップ」
時R9.1/23（土）13:00～15:00
対小学4～6年生
人10人 料1,200円 申★

🍎キッズサッカー「はじめてでも大丈夫!サッカー教室」
時R9.1/24（日）10:00～11:30
対小学生 人14人 申★

🍎親子クッキング「鬼はそと～ 福はうち～『節分ランチ』に挑戦!」
時R9.1/31（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★

🍎キッズ新体操「新体操に挑戦!」
時R9.1/31（日）10:00～12:00
対小学生 人14人 申★

🍎サイエンス「アイスクリームのひみつ!?」
時R9.1/31（日）13:00～15:00
対小学4～6年生 人16人 申★

東部市民センター 申込順 ☎017-736-6255

MY健康チェック ～測定器で測ってみよう～
時12/21（月）11:30～13:30
対18歳以上
申当日、会場へお越しください。

大野市民センター 申込順 ☎017-739-6228

初心者向け冬のスマホ教室
時R9.1/12（火）13:00～15:00
対60歳以上 人15人
申12/3（木）9:00～電話・来館

整理上手への第一歩! 体験型お片づけ講座
時R9.1/14（木）13:00～15:00
対18歳以上 人20人
申12/3（木）9:00～電話・来館

贈る気持ちを和の形で伝える日本の「折形」
時R9.1/21（木）13:00～15:00
対18歳以上 人15人 料600円
申12/3（木）9:00～電話・来館

横内市民センター 申込順 ☎017-738-8723

初めてのスマホ教室「やさしい基本編」
時12/16（水）13:00～15:00
対18歳以上 人10人
申12/1（火）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12/21（月）10:00～12:00
対50歳以上 人20人
申12/2（水）10:00～電話・来館

絵手紙教室 ～季節の便りを送ろう・冬～
時12/23（水）10:00～12:00
対18歳以上 人12人 料1,000円
申12/3（木）10:00～電話・来館

お正月を彩るお花を飾りましょう（生花）
時12/27（日）10:00～12:00
対18歳以上 人15人 料2,800円
申12/7（月）10:00～電話・来館

戸山市民センター 申込順 ☎017-743-0720

お正月飾りを作ろう ～松の木のドアスワッグ～
時12/18（金）10:00～12:00
対18歳以上 人8人
料1,000円（当日持参）
申12/6（日）10:00～電話・来館

🍎リズムダンスを楽しもう
時R9.1/9・16（土）13:00～15:00
対小学生 人15人
申12/4（金）10:00～電話・来館

油川市民センター 申込順 ☎017-788-1201

お正月のフラワーアレンジメント
時12/28（月）13:00～15:00
対18歳以上 人15人 料3,500円
申12/1（火）9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順 ☎017-776-8082

シニア向け初歩スマホ講座
時12/15（火）10:00～12:00
対65歳以上 人10人
申12/4（金）10:00～電話・来館

お正月用生け花講座
時12/28（月）10:00～12:00
対中学生以上 人15人 料3,500円
申12/8（火） 10:00～電話・来館

プールで楽しく健康づくり・木曜日
時R9.1/14～3/25（木） 10:00～12:00（2/11を除く）
対18歳以上 人20人（抽選） 料2,500円

プールで楽しく健康づくり・月曜日
時R9.1/18～3/29（月） 10:00～12:00（3/22を除く）
対18歳以上 人20人（抽選） 料2,500円

初心者向け水泳教室・水曜日
時R9.1/20～3/24（水）10:00～12:00
対18歳以上（クロール・背泳ぎ25m泳げないかた） 人15人（抽選）
料3,350円

集中水泳教室・金曜日
時R9.1/15～3/19（金）13:30～14:30
対18歳以上（25m以上泳げるかた）
人15人（抽選） 料3,350円

申12/9（水）～16（水）来館受付、12/18（金）10:00～公開抽選、抽選終了後～12/25（金）9:00～17:00料金持参で来館

荒川市民センター 申込順 ☎017-739-2343

はじめてさんのスマホ教室
時12/17（木）10:00～12:00
対18歳以上 人10人
申12/3（木）9:00～電話・来館

梅ちゃん先生の親子でお料理教室～お肉のレシピ～
時12/19（土）10:00～13:00
対小・中学生とその保護者
人6組12人（抽選）
申12/2（水）～4（金）電話・来館、結果発表は、12/5（土）受講決定者のみ順次電話連絡

あおもりのローカルごはん～ごま赤飯～
時12/21（月）10:00～12:00
対18歳以上 人16人（抽選） 料800円
申12/7（月）～9（水）電話・来館、結果発表は、12/10（木）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

🍎親子でクリスマスのアロマバスボムづくり
時12/19（土）10:00～12:00
対小学生と保護者 人10組20人
料1,000円
申12/3（木）9:00～電話・来館

🍎親子でクリスマスケーキづくり ～生クリームの白いブッシュドノエル～
時12/24（木）10:00～13:00
対小学生と保護者 人8組16人
料2,500円
申12/4（金）9:00～電話・来館

はじめてでも大丈夫! 生け花でお正月を飾ろう
時12/28（月）10:00～12:00
対18歳以上 人12人
料3,500円（オアシス込）
申12/7（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］12/15（火）必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。 ※12/22（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 FAX017-775-7048 Eメール center-koza@city.aomori.aomori.jp

Eメール

時日時 所場所 内内容 対対象 人人員 料料金 備備考 申申込み 問問合せ ID ページID FAX FAX Eメール HP ホームページ

あおもり冬のワンダーランド

あおもり灯りと紙のページェント

ねぶた技法の和紙オブジェ「雪だるま～る」と「ねぶた玉」がベイエリアを暖かい光で照らします。

時 12/11（金）～R9.3/15（月）
16:00～21:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場など
問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
（☎017-735-8150）



青森夜市

おいしいグルメとお酒を楽しめる夜市を開催！ワ・ラッセ館内の交流学習室を飲食ブースとして無料開放！

時 ①12/26（土）、②R9.2/6（土）
16:00～21:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場
問 観光課（☎017-734-5179）



ナイトミュージック＆ミュージアム

ワ・ラッセのねぶたホールでディスコイベントを開催！ねぶた×ディスコのコラボで青森の夜を楽しみましょう！

時 ①12/26（土）、②R9.2/6（土）
19:00～21:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ ねぶたホール
問 観光課（☎017-734-5179）



New あおもりホワイトビーチデイ

雪のすべり台や宝探しなど、気軽に遊べる雪のアクティビティがたくさん！

時 R9.1/4（月）～2/28（日）
10:00～16:00
所 青森駅前ビーチ
問 ホテルJALシティ青森
（☎017-732-2580）

AOMORI WHITE BEACH DAYS 2027

第49回青森冬まつり

ステージイベントなど家族で楽しめるイベントが盛りだくさん！

時 R9.2/6（土）・7（日）9:00～15:00
所 青い海公園
問 青森観光コンベンション協会
（☎017-723-7211）



ザ・もつけ祭り＆冬花火

ふんどし姿の選手たちによる雪上綱引き大会！冬の花火がフィナーレを飾ります。

時 R9.2/6（土）
17:30～19:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場
問 観光課（☎017-734-5179）



CHRISTMAS MARKET 2026 in アスパム

連携イベント

今年は11月から大型クリスマスツリーが設置され、「アスパム開館40周年」を記念した企画も♪初日は「あおもり冬のワンダーランド」との合同オープニングセレモニーを開催！

時 12/11（金）～25（金）【月～木】16:00～20:00
【金】16:00～20:30（ラストオーダー20:00）
【土・日・24日・25日】11:00～20:30（ラストオーダー20:00）
所 県観光物産館アスパム・青い海公園特設会場
問 青森県観光国際交流機構（☎017-735-5311）



浅虫ねぶた 冬の陣

連携イベント

真冬にねぶたの熱狂が味わえるイベント。立田龍宝さん制作のねぶたの運行に加え、様々な体験プログラムを用意。フィナーレには夜空に煌めく花火も。

時 R9.1/22（金）～2/21（日）までの毎週金・土・日曜日。冬ねぶた運行と花火の打ち上げは、期間中の毎週土曜日17:15～17:45
所 辰巳館から「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫駐車場まで
問 MOSPAあさむし共創プラットフォーム
（☎017-718-1267）

各体験プログラムの時間・予約など詳細はこちら



2027八甲田丸カウントダウン

今年も大晦日恒例のカウントダウンを開催！新年を祝う汽笛の吹鳴とニューイヤー打上花火、新年の挨拶やお楽しみ抽選会などを開催。新年をベイエリアでにぎやかに迎えましょう。

時 12/31（木）～R9.1/1（金）23:50～0:30
備 天候などにより内容が変更になる場合があります。
お車での来場はご遠慮ください。
問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸（☎017-735-8150）

★「ニューイヤー打上花火」にご協賛してくださる個人・企業を募集！詳しくはお問合せください。（12/23（水）締切り）

青森開港400年記念デザインマンホールカードを配布します



7月にJR青森駅前に設置した「青森開港400年記念デザインマンホール」のマンホールカードの配布を開始します。八甲田丸の受付窓口で、無料でお渡しします。どなたでも受け取れますので、ぜひお越しください！

時 12/18（金）～継続配布（9:00～16:30）
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸 受付窓口
内 お一人様につき1枚まで
備 休館日：月曜日（冬季）、12/31、R9.1/1、3月第2週の月曜日～金曜日
問 交流推進課（☎017-734-5415）※電話での予約や郵送は受け付けていません。

詳細はこちら

※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12月号 No.488
【編集・発行】青森市企画部広報広聴課
☎017-734-5106　HP 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11月1日現在】
男性 119,464人（−99）　世帯数 135,322世帯（−44）
女性 136,609人（−122）
合計 256,073人（−221）
※住民基本台帳調べ／（ ）内は前月との増減

次号1月号の配布日は、12月23日（水）～29日（火）です。