



AOMORI NEBUCO FESTIVAL 2024

(左上から)第6代ねぶた名人 北村 隆、第7代ねぶた名人 竹浪比呂央、北村 蓮明、内山 龍星、大白 我鴻、諏訪 慎、北村 春一、北村 麻子、立田 龍宝、手塚 茂樹、林 広海、吉町 勇樹、福士 裕朗、塚本 利佳、野村 昂史 ※順不同、敬称略

▶ CONTENTS 目次

2-3 特集1：カクヒログループスーパーアリーナ 7/1(月)OPEN!

4 特集2：AOMORI NEBUCO FESTIVAL2024

5-6 ビジネス情報【Biz NAVI】：がんばり人応援

7-9 子育てひろば：もうすぐ夏休み！ イベント情報

10-13 健康・医療ナビ：HPVワクチン接種を受けましょう

14-18 市からのお知らせ：7月28日は「青森市平和の日」

19-23 暮らしの情報：2024 あおもりウォーターフェア

裏表紙 第74回 浅虫温泉花火大会・第70回 青森花火大会

青森市
LINE 公式
アカウント



青森市
子育て支援アプリ
AOMOTTO
あおもっと
by 母子モ



青森市の新たな拠点が誕生!

市中心部に広がる青い森セントラルパーク内に整備を進めてきた「健康」「交流」「防災」の拠点、カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)がいよいよオープンします。



カクヒログループ スーパーアリーナ 2024 7.1 OPEN

市担当課チームがスーパーアリーナの 魅力をご紹介します!

オープン直前の6月某日、市担当職員がアリーナを取材!
市民の「ヨリドコロ」となる各空間の魅力を紹介するとともに、
シチュエーションごとの過ごし方をご提案します♪



中央には
大型ビジョンがあり、
コンサートなどの
イベントにも対応!

ドーン!!



メインアリーナ

ドドン



ヨリドマ

悪天候の日でも
みんなが集える「ヨリドマ」
コンサートや
イベントで大活躍しよう!



青森ワッツのホームアリーナは
「カクヒログループスーパーアリーナ」へ、
戦いの場を移します!



FIT365



多目的室



サブアリーナ



イベント広場

雨や雪の日でも
のびのび遊べる
楽しいキッズルーム!

キッズ



キッズルーム



こども広場



ミストの出る遊び場



CAFE SHOP FIKA
produced by AMAZING COFFEE

このカフェから
イベント広場が
一望できます。

毎日お店で手作りの
「生もちドーナツ」とコーヒー



※イラストはイメージです



ヨリドマとは？

ヨリドコロ + 土間

世界的建築家隈研吾さんが設計したアリーナを象徴するメインアリーナとサブアリーナに囲まれた広大な屋根付き空間。

市民の3つの「ヨリドコロ」となる人々を温かく迎え入れる「土間」との意味が込められています。



あなたはアリーナでどう過ごします？ シチュエーション別・アリーナでの過ごし方をご提案！

休日のファミリー編

キッズルーム+こども広場

休日に子どもと一緒にアリーナのキッズルームへ来ました

つるされたネットの中をとおってすべり台へ！

広い室内にはネット遊具や滑り台など体を動かして遊べる遊具がたくさんあってのびのび遊べます。

読書をしたり、乳幼児が遊べるスペースもあるよ！

広い芝生の上や小高い丘を走り回ったり、ミストが出る掘り割りに興味深々に見つめたり、屋内外で一日中自由な遊び方ができます。

カフェからはイベント広場で子どもたちが遊ぶ様子を眺められます。

会社帰りに運動編

サブアリーナ+FIT365

会社の同僚と仕事終わりに屋内スポーツをしにアリーナへ

今日使うサブアリーナは、プロスポーツに対応したメインアリーナと同じ材質の床。コートラインが引かれているから、すぐに練習を始められて普段使いにぴったり。

みっちり練習した後は、最近通いだめた「FIT365」へ。

最新のマシンがずりり！！

バリエーション豊かなマシンが完備されていて、初心者にも本格的にトレーニングしている人にもおすすめ。

雨や雪の日も快適に走れるっていいね！

メインアリーナの周りをぐるりと一周できるランニングコースもあります。天気の良い日は八甲田連峰がきれいに見えますよ。

八甲田が見える！

7.1(月)	オープニングイベント
10:00 ~	オープニングセレモニー ※一般のかたは、立見席での観覧となります(事前予約不要)。 場所:カクヒログループスーパーアリーナ ヨリドマ
12:00 ~ 17:00	一般無料開放 ※当日は係員の案内に従ってご利用ください。 ※スポーツ利用する場合は、シューズを持参してください。 メインアリーナでスポーツを楽しんだり、キッズルームの遊具で自由に遊ぶなど無料で施設を利用できます。 館内では青森ワッツによるデモンストレーションなどのイベントも開催!

7.13(土) 7.14(日)	開館記念イベント
9:00 ~ 16:00	健康・交流・防災をテーマとした市民参加のイベントを開催します! ◆QOL健診 ◆あおもりマルシェ ◆キッチンカーフェス ◆防災体験
GMUやりんご娘による各日限定のステージイベントなども開催!	

このあとはアーティストによるアリーナライブを予定! 続報に乞うご期待!

令和7年度貸切使用の事前予約
令和7年度に下記区分の大会などを予定している団体は、所定の申込書に必要事項を記入し、受付期間内に総合案内へ提出してください。申込書は総合案内で配布、または施設ホームページからダウンロードできます。
※区分①のみ令和8年度分の事前予約も受付します。

区分	受付期間	内定時期
①全国規模以上のスポーツ大会・イベント、公的なイベント など	7/1(月)12:00 ~ 31(水)	8月下旬
②全県規模以上のスポーツ大会・イベント など		

カクヒログループスーパーアリーナがいよいよオープン!

市民の皆さんが待ちに待ったカクヒログループスーパーアリーナがいよいよ7月1日にオープンします。青森ワッツがホームアリーナとするなど、体育施設としてはもちろん、コンサートやイベントでも利用でき、加えて県内最大級のキッズルームや市民が憩えるヨリドマや緑地、カフェ&ベーカリーもあり、多くの市民が集う新たな都市拠点となります。皆さん、ぜひお越しください!

青森市長 西秀記

特集2
special feature

今年の夏は、「ねぶた」に「NEBUCO」!

AOMORI NEBUCO FESTIVAL 2024

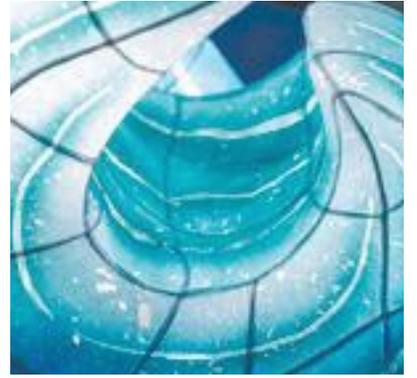
あおもりねぶこフェスティバル 2024

2024 **7.31** (水) ▶ **8.12** (月)
9:00-19:00 (入場無料・期間中無休)

NEBUCO Exhibition専用口より入場(八甲田丸の観覧は有料)

青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
車両甲板 ほか

市内小・中学生
の皆さんが
多言語サインボード
を作って
NEBUCOフェスを
盛り上げます!



福士裕朗さんの制作風景

伝統は進化する Evolution in Tradition

青森市を代表する「ねぶた」。この夏、ねぶたならではの「技法」や「表現」に焦点をあてた新しい創造的なクリエイション=NEBUCO(ねぶこ)を、15名のねぶた師や、青森のクリエイター・アーティストと共に発信します!

今年が「青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸の就航60周年」、来年が「みなとまち・あおもり誕生400年」であることを記念し、NEBUCO制作テーマは「波」。八甲田丸車両甲板にて、15名のねぶた師によって制作された、15台の「波を表現したNEBUCO」の展示をどうぞお楽しみください。

「NEBUCO」
命名の由来

ねぶたの創作の技法によって作られた、ねぶたの「一部」を示す作品で、祭りでの大型ねぶたと区別するためNEBUCO(ねぶこ)としました。

NEBU + CO = NEBUCO

造語の由来:ねぶたの「ねぶ(NEBU)」に、「共同、協力」を意味する接頭語「CO」と、「発想、概念」という意味の「COnccept」、津軽弁で愛着のあるものを「〜っこ」と呼ぶことから。

15名のねぶた師

北村 隆(第6代ねぶた名人) / 竹浪比呂央(第7代ねぶた名人) / 北村 蓮明 / 内山 龍星 / 大白 我鴻 / 諏訪 慎 / 北村 春一 / 北村 麻子 / 立田 龍宝 / 手塚 茂樹 / 林 広海 / 吉町 勇樹 / 福士 裕朗 / 塚本 利佳 / 野村 昂史 (順不同、敬称略)

テーマは

波

クリエイターやアーティストが参加し、新たな表現に挑戦!

展覧会

NEBUCO Exhibition

車両甲板・多目的(大)ホール

15台のNEBUCOと、その制作風景を取材制作したクリエイターによる動画やスチール写真の上映、またNEBUCOにインスパイアされた(感銘、影響を受けた)アーティストによる作品の展示を行います。

クリエイター:西川幸治(写真家)
間山マミー(動画クリエイター)
アーティスト:菊池仙陽
木戸永二
サイトウパピコ

ワークショップ

NEBUCO Workshop

多目的(大)ホール

期間中のワークショップとして、「波」のNEBUCO制作をプチ体験できる「波灯ろう」作りを行います。
(実費負担予定)

クリエイター:
JAGDA(公益社団法人日本グラフィックデザイナー協会)
青森メンバー有志
株式会社ツクリダス ほか



(イメージ)

商品

NEBUCO Products

多目的(大)ホール

NEBUCOのイメージをもとに、グラフィックデザイナーが制作した商品を販売します。
風呂敷、手ぬぐい、豆皿(3種)、ポストカード、缶バッジ ほか



(イメージ)

クリエイター:ちばれいこ(グラフィックデザイナー)
JAGDA(公益社団法人日本グラフィックデザイナー協会)
青森メンバー有志

新しい情報はWEBサイトや各種SNSでご確認ください。

webサイト・SNS運用協力:デジタルハリウッドスタジオ青森

〒030-0945 桜川一丁目3-16(ギャラリークレイドル内)
(☎090-3685-7811 ㊟contact@nebuco.jp)
文化学習活動推進課 (☎017-718-1432)



webサイト



X



Instagram



YouTube



TikTok



Facebook



がんばり人応援

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、さまざまな分野で社会貢献的な活動をしている市民の方々を紹介します。

AomoLIVE 様々な分野の本市の第一人者をゲストに招き、市内大学生とトークする30分特別番組!

【放送局】青森ケーブルテレビ 市民チャンネル
 【放送日】毎月最終土曜日 20:00~20:30
 【再放送】翌日~土曜日の7:00~、13:00~、21:30~

青森市公式YouTubeでも配信 →



カクヒログループスーパーアリーナ開業に尽力

「絵が形になりお披露目 うれしい」

AomoLIVE
6/29(土)の
ゲスト

なしもと よしかつ
梨本 嘉勝さん (「青森ひと創りサポート(株)」前統括管理責任者、大成建設東北支店青森営業所長)

大手建設会社所長、そして青森市中心部の青い森セントラルパークに7月開業のカクヒログループスーパーアリーナ(市総合体育館)の設計・建設から管理運営まで計18年間携わる「青森ひと創りサポート(株)」の統括管理責任者として、2020年の事業取組み、チーム立上げから同アリーナの整備・開業準備に尽力してきました。「苦労もありましたが、多くの人に支えられ、健康、交流、防災の拠点が完成しました。絵に描いたものが形になり、市民の皆さんにお披露目できるうれしさを感じています。」

統括管理責任者を3月末で退任し、管理運営

は後任に託したが「ワクワク、ドキドキする多彩なイベントが開かれます。子どもから高齢者まで多くの世代の方々に使っていただきたいですね。」と開業が待ち遠しい様子です。

函館市出身。大手メーカー企業にて、営業や商品開発、マーケティング業務を担当、街づくり、未来に残る建物づくりに関わりたいと大成建設へ。1998年、妻の故郷・青森市に移住して以来、仕事では県内の公共事業、民間施設の建設に携わり、私生活では四季を通じ趣味の船釣りで青森の大自然を満喫。「青森はいいところ。もっと多くの人に訪れてほしい。」



ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

あなたの「旗揚げ」を応援する起業塾



皆さんのビジネスアイデアの具体化を目指す「あおスタ起業塾」を開催。一緒に受講する仲間とともに起業を目指すチャンス♪先輩起業家などによる講義もあります!

- 時 ①7/13(土)…オリエンテーション ②7/27(土)…アイデアの磨き方
 - ③8/10(土)…顧客の分析・検証 ④8/24(土)…マーケティング実務
 - ⑤9/7(土)…資金調達の方法 ⑥9/21(土)…プレゼンテーション
- 各日14:00~16:30

- 所 AOMORI STARTUP CENTER(青森商工会議所会館1階)
- 対 起業に関心がある、具体的な起業のアイデアがある、相談できる起業の仲間を作りたい、社内で新事業開発を担当するかた 25人程度
- 申 7/9(火)までに、二次元コードより申込み
- 問 青森商工会議所 中小企業振興部経営支援課(☎017-734-1311)



地域密着型サービス事業者を公募します

高齢者ができる限り住み慣れた地域で生活できるよう支援する「地域密着型サービス」の提供事業者を公募します。

公募するサービス事業者

- ・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護…2施設
- ・認知症対応型共同生活介護…1施設
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護…1施設
- ・小規模多機能型居宅介護…1事業所
- ・看護小規模多機能型居宅介護…1事業所
- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護…1事業所

◆受付期間 10/1(火)~18(金)
※公募要項は7/1(月)から介護保険課で配布、市ホームページに掲載。

問 介護保険課(☎017-734-5257)

青森市産の農林水産品の販路開拓用 宣材写真の撮影を支援します~第2回~

市内で生産した農林水産品やその加工品を、プロのカメラマンに撮影してもらい、販促資材などに活用するための支援を行います。

- 時 8/1(木)~9/30(月)のうち半日(要相談) 所 生産現場やスタジオなど(要相談)
- 人 8人 料 無料 ※特殊な撮影は、申込者負担の場合あり
- 申 7/31(水)までに、あおもり産品支援課(☎0172-26-6104) または、あおもり産品販売促進協議会ホームページへ



ひまわりほっと法律相談会 ~中小企業を弁護士が応援します!~

中小企業に関する全国一斉無料電話相談会を開催します。

- 時 7/19(金) 13:00~15:00 相談専用(☎017-763-4670)
- 問 青森県弁護士会事務局(☎017-777-7285)

市民図書館雑誌スポンサーを募集

市民図書館では、資料の充実を図るため、雑誌を提供していただくスポンサーを募集します。スポンサーは、提供いただく雑誌の最新号の裏表紙に広告を掲載でき、情報発信に活用できます。

- 対 企業、商店、団体など
- 備 提供雑誌は図書館が選定した「雑誌リスト」の中から選択
- 問 市民図書館(☎017-776-2455)



市民図書館HP

モヤヒルズ ネーミングライツ・スポンサーを募集

モヤヒルズに愛称を付けることができる権利(ネーミングライツ)を取得するスポンサーを募集します。

- ◆募集期間 7/2(火)~8/2(金)
- ◆契約期間 10/1(火)~3年間以上(最長5年間)
- ◆希望するネーミングライツ料 年額350万円以上

問 観光課(☎017-734-5153)へ

福祉・保育・医療のしごと相談フェスタ

求人事業所の担当者と求人内容などの個別相談会を行います。求人事業所が求める人材などをお伝えするPRリレーもあります。

- 時 7/20(土) 13:00~16:00(12:30~受付)
- 所 ホテル青森 3階孔雀の間
- 対 福祉・保育・医療の仕事に興味のあるかたや就活中の学生
- 申 事前に、二次元コードまたは青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)へ



公立小・中学校で勤務する臨時講師を募集します

本市及び東津軽郡の公立小・中学校で、臨時講師として勤務していただけるかたを随時募集します。詳しくは、青森県教育庁東青教育事務所のホームページをご覧ください。

- 問 青森県教育庁東青教育事務所 総務課(☎017-764-0766)

ペーパーティーチャー研修会

教員不足の学校をサポートして下さるかたの発掘を目的とした研修会です。教職の魅力や現在の学校の現状、臨時講師登録の手続などをお伝えし、皆さんの疑問にもお答えします。

- 時 ①7/29(月) ②12/13(金) 各日10:00~11:30
- 所 青森県運転免許センター1階会議室
- 対 幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校のいずれかの教育職員免許状所有者で現在教職に就いていないかた。教育職員免許状の更新を行わずに失効したかたも参加可能。
- 申 ①7/23(火)まで、②7/30(火)~12/4(水)に、二次元コードまたは青森県教育庁東青教育事務所教育課(☎017-764-0784 ㊚017-764-6727)へ



中高年のための「再就職支援セミナー」

45歳以上のかたに特化した採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)のセミナーを実施します。

- 時 7/25(木) セミナー13:30~15:30、個別相談(希望者)セミナー終了後~17:00
- 所 リンクモア平安閣市民ホール 会議室1 対 45歳以上 人20人(申込順)
- 備 雇用保険受給資格者の就職活動として認められます。

45歳以上のかたの転職・再就職をサポートします

就職活動のノウハウ(仕事の探し方・応募書類の作成・面接対策など)を知りたいかた、就職活動に不安を抱えているかたなど、カウンセラーがマンツーマンでサポートします。

- 時 月~金曜日、第2・4土曜日(祝日を除く) 9:00~16:00
- 所 ネクストキャリアセンターあおもり(青森県観光物産館アスパム7階)
- 対 45歳以上
- 備 雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

- 申 事前に、ネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350 ㊚chuukounen@ims-hirosaki.com)へ

青森市Uターン人材インターンシップ 受入促進補助金

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

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

- 対 青森市内に事業所がある中小企業で、県外の大学生などに対して2日間以上のインターンシップを実施する事業者
- 申 インターンシップ実施前に申請が必要
- 問 経済政策課(☎017-734-5047)



市HP

青森高等技術専門学校 令和6年度 職業訓練生募集

再就職を支援するため、離職者など向け職業訓練(ハロートレーニング)を実施しています。再就職へ向けた職業能力の向上にお役立てください。

- 対 公共職業安定所の受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた
- 申 各申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 音声案内42#)へ



委託訓練HP

- ①ファイナンシャルプランナー養成科(eラーニング) 時 8/23(金)~8/22(水) 人15人 備 申込期間 7/2(火)~8/2(金)
- ②パソコン応用科2 時 9/5(木)~8/3/4(火) 人20人 備 申込期間 7/19(金)~8/19(月)
- ③パソコン基礎科2(託児付) 時 9/12(木)~12/11(水) 人20人 備 申込期間 7/26(金)~8/26(月)

ポリテクセンター青森 生産性向上支援訓練受講者募集

効果的なOJTを実施するための指導法(青森商工会議所および青森総合卸センターと共催)

- 時 9/17(火) 9:30~16:30 所 問屋町会館
- 対 事業主から受講指示を受けた在職者のかた 人15人 料3,300円
- 申 8/28(水)までに、申込書(ホームページからダウンロード)をFAXで、ポリテクセンター青森(☎017-777-1186、㊚017-777-1187)へ



問屋町ビジネススクール

①入社2~3年目社員が次のステージへ向かうための準備研修 ~職業経験から見える あなたの強みを再確認!~

- 時 7/4(木) 13:30~16:30 所 問屋町会館 1階会議室
- 対 入社2~3年目社員 人15人 料3,800円 備 申込締切 7/3(水)

②初心者でも安心!会計・経理の基礎講座【導入編】 ~会計・経理の勉強を始める前に、苦手意識と決別しよう~

- 時 7/18(木)・23(火)・25(木) 各日18:30~20:30 所 問屋町会館 1階会議室
- 対 会計の基礎を学びたいかた 人15人 料6,900円 備 申込締切 7/11(木)

③初心者でも安心!会計・経理の基礎講座【実践編】 ~仕訳・元帳・試算表はどうつながっているの? その手で試算表を作成してみよう~

- 時 8/20(火)・22(木)・27(火) 各日18:30~20:30
- 所 問屋町会館 1階会議室
- 対 会計の基礎を学びたいかた 人15人 料6,900円 備 申込締切 8/9(金)



- 申 各締切日までに、問屋町ビジネススクールホームページの申込フォームまたはFAXで、申込書(協同組合青森総合卸センター、各市民センターなどに備付け。ホームページにも掲載)を、協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711、㊚017-738-7323)へ



自衛官など募集

募集種目	防衛医科大学校 医学科学生	防衛医科大学校 看護学科学生
応募資格	18歳以上21歳未満 高卒者(見込み含む)または高専3年次修了(見込み)	
受付期間	7/1(月)~10/9(水)	7/1(月)~10/2(水)
試験日	10/19(土)	10/12(土)
試験会場	第2合同庁舎	

- 問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

子育てひろば

open space for childcare

モヤヒルズキャンプ体験

小学5・6年限定キッズサマーキャンプ

7/14(日)
15(月)
13:00集合
翌日12:00解散

テント設営から食事の準備まで自分たちで過ごす、楽しいレクリエーションがたくさんあるキャンプ体験。解散時には保護者と一緒に流しそうめんをやりませう。

対 15人 料 1人5,000円
備 着替え、水着(プール利用予定)、洗面用具持参
※テント・寝袋などの用具は無料レンタルあり

親と子のふれあいキャンプ体験

7/20(土)
21(日)
13:00集合
翌日12:00解散

キャンプ初心者の家族を対象にした1泊2日の体験会。テント設営・撤収をはじめ、飯ごう炊飯・森林散策・木工体験などを行います。

対 10組 料 中学生以上3,500円 小学生2,500円
幼児1,000円
備 お米(1人1合)、着替え、洗面用具、水着(プール利用予定)、バスタオル持参
※テント・寝袋などの用具は無料レンタルあり

申 7/1(月)9:00~、モヤヒルズ(☎017-764-1110)へ

7/20(土) 9:30~12:50(9:00~受付)

おやこ食育セミナー

親子一緒に食のことを学びませんか。

所 小学校給食センター 備 食育体験、給食試食
対 小学生と保護者(小学生のみの参加は不可) 対 60人(申込順)
料 1人301円(試食材料費)※7/9(火)以降のキャンセルは料金をいただきます。
備 児童の内履き・はし(保護者用はあり)、筆記用具、飲み物持参。食物アレルギーのあるかたは、申込時にお問合せください。体調不良のかたは参加できません。
申 7/1(月)~8(月)に、住所・保護者氏名・児童氏名・学校名・学年・組・電話番号を申込書(市ホームページ掲載)または任意の様式で、(株)ジーエスエフ(☎017-782-3765、☎017-766-7203、shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ



7/21(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

実験ガールズ2024

~楽しい理科実験でワクワク夏休み!~

大学生先生のサポートのもと、2種類の実験を体験できます。

- ①低学年向け「とっても冷たい世界」[いろいろなスライムをつくろう]
- ②高学年向け「とっても冷たい世界」[光の不思議~万華鏡づくり] ほか

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 ①小学1~3年生の女子 ②小学4~6年生の女子 対 各20人
申 事前に、氏名・学年・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「実験ガールズ」と記入



7/22(月)
①10:20~12:00
(10:00~受付)
②13:30~15:10
(13:10~受付)

夏休み子どもイベント 「体験してみよう! 刑事模擬裁判」

本物の法廷で刑事模擬裁判を体験してみませんか? 夏休みの自由研究にもおすすめ!

所 青森地方裁判所 対 小学5・6年生(保護者同伴可) 対 各回12人(申込順)
申 7/5(金)9:00~、青森地方裁判所総務課庶務係
(☎017-722-5421/土・日、祝日を除く9:00~16:30)へ

7/24(水)
9:40~11:30

ファミリーエンジョイテニス!!!

親子で遊びながらテニスを楽しもう。

所 大進建設スポーツ広場 テニスコート
対 小学生未満と保護者
対 10組 備 飲み物・タオル持参、雨天中止
申 7/8(月)までに、日本女子テニス連盟青森県支部
(☎am47@actv.ne.jp、ショートメール080-4007-4172)へ
問 日本女子テニス連盟青森県支部(三上 ☎080-4007-4172)



7/25(木)
10:00~15:00

お天気フェア まなぼう防災2024

お天気クイズ、施設見学、工作、地震体験(午前のみ)ほか。詳しくは、青森地方気象台ホームページをご覧ください。

※雨天時は中止の場合あり

所 青森地方気象台 対 小学生
問 青森地方気象台
(☎017-741-7413/土・日、祝日を除く9:00~17:00)



7/27(土) 9:00~13:00

夏休み親子市場見学体験会

普段は入れない中央卸売市場内の市場冷蔵庫やお魚の水槽、青果低温倉庫やバナナ加工室などを見学。フラワーアレンジメントに挑戦して、きれいにお花を飾ろう!

所 中央卸売市場 対 小学生と保護者 対 10組(2人1組/抽選)
申 7/16(火)までに、中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)へ

7/27(土) 10:00~12:30

今日からできる! 家族のための防災講座 ~チームファミリー大作戦~

もしもに備えて、家族で楽しく防災について学びます♪

- ①自分の家の危険な場所を見つけよう ②身近なものでケガの手当てをしてみよう ③いろいろな非常食を試食してみよう

講師:日本赤十字社青森県支部

所 働く女性の家「アコール」3階会議室
対 小学3~6年生と保護者 対 家族10組(抽選)
備 水分補給用の飲み物、子どもは内履き持参、動きやすい服装
申 7/19(金)までに、氏名・電話番号を、働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700/9:00~受付、acor-kouza@kadar-acor.jp)へ

7/28(日)
10:00~11:30

夏休みこどものくに 「タイムカプセル缶詰をつくろう! ~未来の自分へ~」

青森県の缶詰の歴史を学んで、タイムカプセル缶詰を制作します。詳しくは、青森県立郷土館ホームページをご覧ください。

所 青森県総合社会教育センター、青森県立図書館
対 小学生 対 25人
申 7/9(火)~18(木)に、氏名・学年・電話番号を、青森県立郷土館ホームページ(問合せフォーム)または青森県立郷土館(☎017-777-1585、☎017-777-1588/土・日、祝日を除く9:00~17:00)へ



7/31(水)
8/9(金)
21(水)

にちぎん親子見学会

お金のクイズ、新しいお札の偽造防止技術紹介など。詳しくは、日本銀行青森支店ホームページをご覧ください。

①10:00~11:10 ②13:30~14:40
所 日本銀行青森支店
対 小学生とその保護者 対 各10組(申込順)

申 参加希望日前日の午前中までに、氏名・希望日時を、日本銀行青森支店(☎aomori@boj.or.jp)へ
問 日本銀行青森支店(☎017-734-9516)



少年相談の日

学校、友人、非行問題、親子関係などの相談に、面談で応じます。臨床心理士も相談を担当します。

時 7/29(月) 9:00~16:00 所 教育研修センター3階 対 本人、家族、学校
申 7/19(金)までに、指導課(☎017-744-5770)へ

青森県立青森第二養護学校 教育相談

お子さんの成長や発達、学習や行動に関することなど、心配なことをお気軽にご相談ください。なお、教育相談を受けることと本校へ入学することは異なります。

時 受付後に連絡 対 保護者、幼稚園・保育園・小・中学校などの先生
申 ホームページの「教育相談」の申込フォームまたは電話・Eメールで申込み

みんなおいでよ! によう にこにこ ランド 要予約

発達に心配がある未就学のお子さんが思い切り体を動かして遊べる場です。お子さんの成長や発達についても気軽に相談できます。

時 7/20(土)、8/21(水)、11/9(土)、12/23(月)、R7.1/25(土)
10:00~11:00

所 青森県立青森第二養護学校 プレイルーム
対 3~6歳の未就学児 人 各日5組程度(一家庭3人まで)
申 各開催日の7日前(8/21は14日前)までに、ホームページの「によう にこにこランド」の申込フォームへ

申 青森県立青森第二養護学校地域支援部
(☎017-743-4115/土・日、祝日を除く9:30~16:30、
✉chiikishien-aom.sh2@asn.ed.jp)



ペアレントメンターによる傾聴事業

発達障がいやその傾向のあるお子さんは、個性的で魅力的ですが、その子育てに難しさを感じるかもしれません。そんなとき、先輩保護者がじっくりと話を聞いてくれる活動です。子育て応援隊であるペアレントメンターさんと一緒にお話してみませんか。

時 7/17(水) ①10:00~ ②11:00~
所 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室(県民福祉プラザ3階)
人 2組
申 7/9(火)までに、
青森県発達障がい者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ

7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。7/11(木)は、児童扶養手当の5・6月分の支給日です。

転出入、対象児童に増減が生じた(出生、児童の施設入所など)、受給資格がなくなった(子を養育しなくなった、婚姻、異性との同居など)、公的年金を受給できるようになったなどの変更があったときは、速やかに届出しましょう。

令和5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、令和6年1月振込分からの手当が差し止めとなっています。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)



マタニティ講座 要予約

＊沐浴サロン講座

ママの心のサポートのお話、沐浴体験～赤ちゃんはお風呂が大好き～、パパとママのトーク&トーク、ちょっと教えて助産師相談

時 7/21(日) 10:00~12:00 ※開始30~10分前受付
所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
対 本市に住民票がある妊婦とご家族 人 16組(申込順)
備 母子健康手帳、筆記用具持参
申 7/16(火)~19(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



オンラインマタニティ講座もあります
詳細や申込みはこちら→



子どもの居場所づくり・学習応援事業 参加者募集中!

教員経験者などのスタッフが、学習応援や相談対応などを行うほか、仲間と出会い、交流の場となるようサポートします。

時 月~金曜日 16:30~19:30(利用曜日・時間は相談により決定)
所 中心市街地(申込時にお知らせ)
対 市内在住のひとり親家庭、生活保護受給世帯、就学援助受給世帯の中学生
人 40人
申 申込書と同意書(担当課に備付け、市ホームページ掲載)を、郵送または直接、子育て支援課または浪岡振興部健康福祉課へ
問 子育て支援課(☎017-734-5334)



イベント・講座

風のはこんだ 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
7/13(土)
10:30~11:30
3階 創作活動室

中央市民センター
7/14(日)
11:00~12:00
2階 茶華道室

西部市民センター
7/24(水)
14:00~14:30
1階 和風学習室1

横内市民センター
7/27(土)
10:30~11:15
1階 和室(小)

大野市民センター
7/28(日)
10:30~11:00
1階 和室(小)

戸山市民センター
7/28(日)
11:00~11:45
2階 和室(大)

対 3歳~小学3年生と保護者
問 市民図書館(☎017-776-2455)

ファミリー講座 うとう塾

＊個性に合わせた教育・福祉面でのサポート 要予約

教育・福祉面でどんなサポートを受けられるのかを知り、必要な支援・環境の見通しを立てるきっかけとします。

講師: 大垣大さん(相談事業所「七輝」管理者)

時 7/11(木) 10:00~12:00 所 荒川市民センター会議室A
対 発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた
小・中学生の保護者、子育てに関心のあるかた
人 30人
申 1週間前までに、申込フォームまたは青森市子育てサポートセンター(☎017-774-6537/火曜日10:00~13:00または留守電受付)へ



申込フォーム

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)
「ペルセウス座流星群」

時 毎週土曜日
①11:00~ ②13:30~
毎週日曜日・祝日(21日を除く)
13:30~

★ プラネくと星空さんぽ
絵話「ガリバーの冒険」(幼児向け/約40分)

時 毎週日曜日・祝日(21日を除く) 11:00~

所 中央市民センター 5階
料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)
問 中央市民センター(☎017-734-0164)

あomorい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omorい親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
(☎017-718-2975)



つどいの広場「さんぽぽ」

親子(概ね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)
(年末年始を除く)

申問 つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)
(☎017-721-4005)



子育て講座 予約不要で参加できます。

あつまれ! わんぱくこたち

時 7/10(水) 10:30~11:30
内 親子で運動遊びとふれあい遊び
対 1歳半~概ね3歳の子どもと保護者

よちよち広場

時 7/13(土) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びや保護者同士の交流
対 0歳~1歳の子どもと保護者

おはなし広場

時 7/23(火) 10:30~11:30
内 絵本や紙芝居の読み聞かせ
対 0歳~就学前の子どもと保護者

ふたごちゃん・みつごちゃんと一緒に遊ぼう

時 7/27(土) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びや
保護者同士の
情報交換

対 多胎児と保護者
人 5組(当日先着順)



パパと遊ぼう

時 7/28(日) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びやパパ同士の交流
対 0歳~就学前の子どもと保護者

子育て講座 予約不要で参加できます。 対 0~3歳の乳幼児

2歳児の親子あつまれ~

時 7/5(金) 10:30~11:15
内 2歳児の育児についての情報交換
と交流の場

赤ちゃん待ち合わせ

時 ①7/8(月) ②24(水) ③26(金)
各日10:30~11:15
対 ①生後1~4か月 ②生後5~8か月
③生後9~11か月
内 0歳児の育児についての情報交換と
交流の場

転勤族おしゃべり&交流会

時 7/18(木) 10:30~11:15
内 本市に転入した親子の交流の場

こんなときどうする? 要予約

内 「こどもの症状のみかたと手当て」
講師:齋藤美紀子さん
(青森中央学院大学 看護学部教授)
時 7/30(火) 10:30~11:30
人 10組(申込順)
申 7/1(月)9:00~, 電話で「さんぽぽ」へ

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 2日前までに、電話で、
あomorい親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ(申込順)

医師相談

時 7/17(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と保護者

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~概ね3歳)と
保護者

時 7/8(月)・22(月) 10:00~11:00
内 集団あそび

時 7/22(月) 10:00~11:30
内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 7/24(水) 10:00~11:30
内 言語聴覚士による個別相談
対 吃音などことばの心配がある子
ども(概ね3歳~就学前)と保護者

時 7/30(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(概ね3歳~就学前)と
保護者

7月の子育て相談

〈あomorい親子はぐくみプラザ〉

- ◆保育士による相談:毎日(年末年始を除く)
8:30~18:00 ☎017-718-2975
- ◆保健師などによる相談:毎日(祝日を除く)
8:30~18:00 ☎017-718-2983
- ◆食育相談:7/16(火)9:30~12:00
申問 食育相談のみ一週間前までに、あomorい親子
はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

- ◆子育て相談:7/11(木) 9:30~11:00
- ◆ハミガキ相談・食育相談:7/11(木) 10:00~11:00
申問 いずれも前日までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

ハミガキ相談 要予約

内 仕上げみがきの仕方など
備 歯ブラシ持参

食育相談 要予約

内 離乳食の進めかた、妊娠
中の食事など

7月の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・産婦さんの心や体の不調、授乳に関する心配ごと
などの相談に応じます。

時 7/1(月)・24(水) 各日①10:00~ ②11:00~
対 本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんと赤ちゃん
人 各日①・②ともに1組(申込順)
備 母子健康手帳、乳房相談のかたは
バスタオル及びフェイスタオル持参
申問 希望日前日までに、電話であomorい親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ



青森市子育てひろば 要予約

親子で楽しむ絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊びなどを行いま
す。青森市子育て応援隊と一緒に遊びませんか。

時 7/23(火) 10:00~11:30
所 西部市民センター 3階多目的室
対 未就学児とその保護者
人 10組20人程度
申問 7/22(月)までに、
あomorい親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ



親子で一緒にいらっしゃ~い ~アコール託児室開放デー!~

アコール託児室を開放します。おしゃべりタイムにはお茶もご用意して
います。お気軽に情報交換しませんか!

「手作り楽器を作って、みんなで歌いましょう!」マラカス、タンバリン、ギ
ターなどを作ります。

講師:加藤 千枝子さん(ガールスカウトリーダー)



時 7/13(土) 10:00~14:00
(おしゃべりタイム10:30~11:00)
所 働く女性の家「アコール」1階託児室
対 お子さんと保護者
人 8組(当日先着順)
問 働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700)

教育研修センター教育相談室 フレンドリーダイヤル

幼児・児童・生徒に関する相談を、電話や面接で受け付けます。

- 電話 017-743-3600(9:00~21:00受付)
- 来室 月・水・金 9:00~16:30受付
火・木 9:00~21:00受付
教育研修センター 4階教育相談室
- メール friendly_dial@city.aomori.aomori.jp(24時間受付)



HPVワクチン接種を受けましょう

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかるため、9月中旬に1回目の接種を終えましょう。本市に住民票があれば、大学進学など、やむを得ない事情による場合、県外での接種も可能です。



☎あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)



O-157などの腸管出血性大腸菌感染症にご注意を

O-157などの腸管出血性大腸菌による感染症は、夏季に多く発生します。多くの場合、3~8日の潜伏期間後、水のような便で症状が始まり、激しい腹痛と血便が見られます。重篤な合併症を起こすおそれもありますので、次のことに注意して感染を防ぎましょう。

- 帰宅時、調理前、食事前、トイレの後などには、石けんを使ってしっかりと手洗いをする。
- 食肉は中心部まで十分加熱する。
- 生肉に触れる箸と食べる箸は別にする。
- まな板やふきんは使用のたびにしっかりと洗い、熱湯(85℃以上、10分以上)または塩素系漂白剤で消毒する。

☎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)

熱中症に注意!

近年、熱中症による救急搬送が増加しています!熱中症は、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこします。

◆熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

☎消防本部警防課(☎017-775-0854)

熱中症予防行動

<p>【室内では】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 扇風機やエアコンで温度を調節 • 遮光カーテン、すだれを使用 • 室温をこまめに確認 	<p>【屋外では】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 日傘や帽子の着用 • 日陰の利用、こまめな休憩 • 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
--	--

【からだの蓄熱を避けるために】

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

水分補給

- 屋外でも、室内でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう

熱中症予防ドリンクの作り方

砂糖 大さじ4と1/2 塩 小さじ1/2

作った日に飲み切る

糖分を抑えたいかたは砂糖の分量を調整するか甘味料を使用
レモン少々(好みで分量調整)

水の代わりに麦茶でもOK

引用)働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)

蚊が媒介する感染症にご注意を

ジカウイルス感染症やデング熱などは、国内ではヒトスジシマカが媒介する可能性があります。蚊に刺されないよう注意しましょう。

- 蚊の多い場所では、長袖、長ズボンを着用し、裸足でのサンダル履きは避ける。
- 虫よけ剤を使用する。
- 蚊の発生を減らすため、周辺環境の水たまりをなくす(植木鉢の受け皿、バケツ、古タイヤなど)。

☎感染症対策課(☎017-765-5282)

飲酒機会が増える夏 健康に配慮した飲酒を心がけましょう

あなたの行動をチェック!

お酒との付き合い方を見直してみよう

- 重要!** 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
 - 飲酒前、飲酒中に食事をとる
 - 飲酒の合間に水を飲む
 - 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒量チェック・飲酒運転防止

飲酒チェックツール SNAPPY PANDA

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



出典:厚生労働科学研究(2013~2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

お酒は水分補給に適していません!

アルコールには利尿作用があり、例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。

⚠暑い季節は汗をかき、脱水状態となり、より熱中症になりやすくなります!

☎健康づくり推進課(☎017-718-2942)

涼み処をご利用ください

7/1(月)から9/30(月)まで、暑さをしのぐ場所として「涼み処」を開放します。熱中症予防のため、外出の際などにお気軽にご利用ください。開放施設や日時など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎環境政策課(☎017-718-0286)



クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)

本市に熱中症特別警戒アラートが発表された日に、クーリングシェルターを開放します。開放施設や日時など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※熱中症特別警戒アラートは、気象庁が発表する暑さ指数が、青森県内の全ての情報提供地点で35(予測値)以上のときに発表されるものです。

☎環境政策課(☎017-718-0286)



熱中症対策普及団体の受付

熱中症予防のため、地域に根差した熱中症対策の普及啓発などを実施する団体の申請を受け付けています。

詳しくは、市ホームページでご確認ください。

- ◆対象となる団体 一般社団法人、一般財団法人、特定非営利活動法人、社会福祉法人及び会社
- ◆事業内容 ①熱中症対策についての啓発活動及び広報活動
②市民からの相談に対し、必要な助言を行うこと
- ◆団体の公表 普及団体として指定した団体は、市ホームページで公表します。

☎環境政策課(☎017-718-0286)

集団健診・検診(8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	8/7(水)・9(金)・15(木)・25(日)・28(水) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
浪岡総合保健福祉センター	8/24(土) 午前のみ 〈午前の部〉7:00~8:30

健康診査(R6.4.1~R7.3.31に次の年齢になるかた)

健診・検診名	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(R6.4.2~R7.4.1に次の年齢になるかた)

◆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5年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和6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

申込締切は希望日の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。

- ◆市ホームページ 各種健診・検診申込みフォーム
- ◆市LINE公式アカウント 友だち登録し、「手続・便利」タブを選択 → 「健診・検診申込」から申込み
- ◆電話 下記申込先へ
- ◆窓口 健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所
- ◆はがき・FAX 住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・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。
 ◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、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、事前にお申し出ください。

個別健診・検診は指定医療機関で受診できます。直接、医療機関にご予約ください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、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

(高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかたは不要)

- ①青森市健康増進事業無料受診券* 申請には申請書のほかに身分証明書の写しが必要です。
- ②介護保険料額決定通知書(令和6年度)
- ③介護保険料納入通知書(令和6年度)
- ④介護保険負担限度額認定証(令和7年7月31日の有効期限)

※…事前の交付申請が必要となりますので、がん検診などの受診前に必要書類を問合せ先まで提出し、無料受診券の交付を受けてください。

肺がん検診・結核健診の巡回バス(8月の日程)

(65歳以上のかたは、毎年度結核健診が義務付けられています)

検診日	受付時間	場所
8/5(月)	8:30~9:00	正覚寺前
	9:30~10:00	総合福祉センター 南口 保育園向かい側
	10:30~11:30	カブセンター大野店駐車場
	13:00~14:00	三内丸山市民館前
8/19(月)	8:30~9:00	出町町会集会所前
	9:30~10:30	生協あやめ館駐車場
	11:00~11:30	滝内福祉館
	13:00~13:30	古川市民センター前

対 40歳以上(令和6年4月2日~令和7年4月1日に誕生日を迎える年齢)のかた

料 無料 ※必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国民健康保険加入者以外のかたは自己負担金410円)

備 予約不要、健康保険被保険者証持参で、当日直接会場へ

問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)



7月28日は「日本肝炎デー」

肝臓は、肝炎ウイルスに感染しても、自覚症状に乏しいことから感染に気づきにくく、放置すると慢性化し、肝硬変や肝臓がんなど重篤な病態に進行するおそれがあります。早期に適切な治療を行うために、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

所 市内の指定医療機関 ※市ホームページをご覧ください。感染症対策課へ問合せ

対 過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがないかた 料 無料

申 事前に指定医療機関へお申込みください。

問 感染症対策課(☎017-765-5282)

医師による不妊専門相談

時 7/31(水) 14:00~15:00 所 対象者に別途お知らせします。

人 2組(申込順) 料 無料

申 問 7/24(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

連載 共同経営・統合新病院整備に向けて(第8回)

第4回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議の開催

5月26日に開催した「第4回共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議」で、青森県と青森市による共同経営・統合新病院に係る基本構想・計画の策定に当たり、専門的かつ多角的なご意見をいただきました。

整備場所について、令和6年2月に開催した第3回有識者会議において、市の整備場所等検討会議における全ての資料及び議事要旨を共有しました。今回の会議では、検討箇所の概要やテーマごとの意見を「都市計画との整合」、「救急患者搬送環境」、「地震」など論点ごとに整理した資料などを示しご意見をいただいたところ、新たな検討対象地として外環状線周辺エリアに公有地がないか検討するよう求められました。

経営形態について、管理運営側からすると、地方独立行政法人の方が運営しやすいが、全職員を対象としたアンケートの結果をもとに知事と市長で判断されることになる、などのご意見をいただきました。

有識者会議は一般傍聴席を設け開催し、会議の様子は資料と合わせて、市民病院のホームページで公開しています。

問 市民病院事務局 新病院整備推進課(☎017-753-0240)



スポーツ教室 要予約



☎地域スポーツ課(☎017-718-1428)

Table with 3 columns: 教室名, 開催日時, 対象/人員/料金. Includes entries for 大進建設スポーツ広場, キッズテニスガーデン, ダイシンベースボールスタジアム, 市民室内プール, 盛運輸サンドーム.

Table with 3 columns: 教室名, 開催日時, 対象/人員/料金. Includes entries for 市民室内プール, 初級水中運動教室, 中級水中運動教室, 水中フィットネス, 一般水泳教室, 初級中級水泳教室, 初心者水泳教室, 小学生水泳教室, 小学生水泳教室(木), 小学生水泳教室(金), 小学生水泳教室I(土), 小学生水泳教室II(土), 幼児水泳教室(水), 幼児水泳教室(金), 身体障がい者教室(運動・水泳), 知的障がい児者水泳教室.

7月は「愛の血液助け合い運動」月間 ~踏み出す一歩 今日私が 誰かの未来~

血液は長期保存ができないため、年間を通じ安定的に確保する必要があります。輸血が必要な患者さんを支えるため、「助け合いの気持ち」で献血にご協力をお願いします。



- 献血ルーム 日本赤十字社青森県支部4階
【成分献血】9:15~11:50/13:45~16:20
【全血献血】9:15~12:45/13:45~17:00
●献血バス 献血バス運行スケジュールは青森県赤十字血液センターホームページをご覧ください



※献血Web会員サービス「ラブラッド」では、お近くの献血ルームなど献血会場(一部除く)のWeb予約が可能です!

市民無料健康講座

「かだれ健康塾」要予約

「アタマ・カラダ・ココロを整える スーパーゆる筋トレ」

滞った血流を促進させ、心身の不調を整えてみませんか?

講師:西田龍夫さん(ウェルネスプロフェッサー)

時 7/7(日) 13:00~15:00

所 青森県総合社会教育センター3階和室

人 15人(申込み順) 料 無料

申 7/6(土)までに、青森県健康管理士会(会長 神 ☎017-781-9559)へ

ひょっとして認知症かな? ~脳の健康チェック~

認知症は、誰でもかかる可能性がある脳の病気です。種類によっては早期発見・早期治療で進行を遅らせることができます。認知症かな?と気になり始めているかたは、脳の健康チェックをしてみましょう。

認知症に関する相談は、お住まいの地域の地域包括支援センターや担当のケアマネジャー、高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課が応じます。迷わず相談、ためらわず受診しましょう。



☎高齢者支援課(☎017-734-5206)

難病医療講演会 要予約

「息切れしない日常生活の工夫とは ~特発性間質性肺炎とケアについて~」

講師:長谷川幸裕さん(青森県立中央病院呼吸器内科部長)

時 7/29(月) 14:00~16:00

所 元気プラザ2階

内 講師による講演と個別相談、保健師・看護師・管理栄養士による療養相談

対 難病の患者とその家族、関心のあるかた

人 講演30人、個別相談4人

いずれも申込み

料 無料

申 前日までに、感染症対策課(☎017-765-5282、☎017-765-5202)へ

認知症支援の流れが分かる「認知症ケアパス」

認知症の状態に応じた医療や介護サービス、認知症の診断・治療に対応している医療機関一覧を掲載したガイドブックです。高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課窓口で配布、市ホームページに掲載しています。



☎高齢者支援課(☎017-734-5206)

医師による健康教室/健康相談 要予約

＊高齢者で注意すべき呼吸器疾患

講師:工藤健さん(おきだてハートクリニック院長)

時 7/17(水) 健康教室13:00~14:00 健康相談14:00~15:00

所 沖館市民センター 人 健康教室 60人(申込み順) 健康相談 4人(申込み順) 料 無料

申 7/10(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

＊「まみしい」高齢者を目指そう!~健康づくりのヒント~

講師:大竹進さん(大竹整形外科院長)

時 8/7(水) 健康教室13:00~14:00 健康相談14:00~15:00

所 浪岡総合保健福祉センター 人 健康教室 40人(申込み順) 健康相談 4人(申込み順) 料 無料

申 7/31(水)までに、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

《広告》

○相談/申込のご予約は随時受付中 ※1柱8万円~

[墓じまい][永代供養]

海洋散骨 永代供養

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



広報あおもり

広告募集

詳しくは、市ホームページをご確認ください



健康C&C (Check&Challenge)
in 駅前スクエア **要予約**

青森市 × 明治安田生命

時 7/22(月) 10:00~15:00
所 駅前スクエア(駅前庁舎1階)
内 血管年齢測定や握力などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)
人 50人
申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

第29回県民公開講座
「**骨髄移植を知ろう**」

多くの患者さんが骨髄提供者を探しています。骨髄移植への理解を深める講演です。

時 7/20(土) 12:00~16:30
所 ねぶたの家ワ・ラッセ
人 180人 料 無料
問 青森県立中央病院(☎017-726-8081)

のぼそう!健康寿命酸ヶ湯温泉
「**丑湯祭り健康講座**」

時 7/23(火) 13:00~14:00
所 酸ヶ湯温泉 2階大広間
内 【健康講座】
● 血圧と温泉の関わりについて
● コロナ後の生活
～免疫力を高める生活習慣～
【健康チェック】
血圧測定、血管年齢測定、脳年齢測定、唾液アミラーゼモニターによるストレスチェック

料 無料
備 当日、直接会場へ
問 【健康講座】健康づくり推進課(☎017-718-2942)
【丑湯祭り】酸ヶ湯温泉(☎017-738-6002)

まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいくつくりと介護予防に取り組めるよう、日常生活の中で気軽に立ち寄れるスーパーなどの場所で、体操やレクリエーションを行います。ぜひお越しください♪

料 無料 備 当日、直接会場へ(開始時間30分前から受付)
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))	①7/3(水) ②7/17(水) 10:00~11:00	①笑う門には… ②楽しく体を動かそう!
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)	①7/8(月) ②7/22(月) 10:30~11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操!
サンロード青森 (1階 サンホール)	①7/9(火) ②7/16(火) 11:00~12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②セラバンドを使って筋力アップ
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	①7/12(金) ②7/30(火) 10:30~11:30	①元気に体力づくり ②まちなかハッスル元気体操
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①7/18(木) ②7/30(火) 11:00~12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②背骨の衰えを運動で予防しよう

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

＊西部地区 体づくり講座 要予約

時 7/10(水) 10:00~11:30
所 西部市民センター3階
内 ①椅子に座って行う
筋力トレーニング・健康体操
②健康相談(予約優先)
人 40人(申込順) 料 無料
備 汗拭きタオル・飲み物、内履き持参。
公共交通機関でお越しください。
申 前日までに、健康づくり推進課
(☎017-718-2912)へ

＊中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 7/11(木) 10:00~11:30
所 中央市民センター 中会議室2
内 健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えて
ロコモを予防する運動
人 20人(申込順) 料 無料
備 スポーツタオル、飲み物、内履き持参。
動きやすい服装でお越しください。
申 7/1(月)~10(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

＊自由ヶ丘 いきいき健康講座 要予約

時 7/12(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
人 15人 料 無料
備 ヨガマットまたは大きいバスタオル持参。
公共交通機関でお越しください。
申 7/11(木)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2918)へ

＊リーダーと運動しよう! 体づくり講座 要予約

時 ①8/6(火) ②8/13(火)
③8/20(火) ④8/27(火)
各日10:00~11:15【2つまで選択】
所 元気プラザ
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操
人 各40人(申込み順) 料 無料
備 公共交通機関でお越しください。
申 8/5(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

地域健康教室 要予約

青森保健生活協同組合では健康長寿のために、地域で健康教室を開催しています。どなたでもご参加できます!

開催日時	場 所	内 容
7/16(火) 10:00~	すみれ会館	健康チェック・健康体操
7/24(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック・ストレッチボール
7/26(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック・ストレッチ

料 無料 申 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

「スマイルあっぷるの会」研修会 要予約

「ハーブで元気に暮らす毎日」ハーブ石鹸作り、ハーブティーを楽しむ
講師:渡邊江佐子さん(メディカルハーブセラピスト)ほか2名

時 7/21(日) 13:00~16:00 所 アピオあおもり2階小研修室(3)
対 乳がん患者・家族など 人 20人程度 料 700円
備 ハンドタオルまたはハンカチ持参、研修会終了後はグループトークあり
申 7/17(水)までに、乳がん患者会スマイルあっぷるの会
(木戸 ☎070-2412-5174 ①s_ap2011@yahoo.co.jp)へ

急病診療案内

4月から「地域外来・検査センター(新型コロナウイルス感染の疑いのあるかたを診療・検査)」は、「急病センター(比較的軽度な急病患者への応急処置)」へ移行しました。

青森市急病センター(☎017-773-6477)

曜日によって診療科目・診療時間が異なります。内科は水曜、小児科は月曜、外科は月・水・金曜が休診となります。休診日に応急処置を希望されるかたは、夜間在宅当番医をご利用になるか、比較的軽度な急病かたはできる限り日中の診療時間内にかかりつけ医などで受診いただきますようお願いいたします。救急医療を必要な人が適切な治療を受けられるよう救急医療施設の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

◆診療科目・診療日

	月	火	水	木	金	土	日
内 科	○	○	休	○	○	○	○
小児科	休	○	○	○	○	○	○
外 科	休	○	休	○	休	○	○

◆診療時間 ※予約不要

月・水・金	19:00~21:00 (受付は20:30まで)
火・木・土・日	19:00~22:00 (受付は21:30まで)
5/3~5、年末年始	

※5/3~5、12/29~1/3は内科・小児科・外科を診療

◆夜間在宅当番医など(一次救急・症状の軽い患者に対応)

- ・内科(毎日) / 救急病院紹介または医療情報ネットでご確認ください
- ・小児科(月曜) / 青森市民病院 (※診察代のほかに選定療養費(7,700円)がかかります) (※診察は月曜日19:00~22:00(受付は21:30まで))

＊夜間のお薬相談 (☎090-5849-4348) 【毎日】19:00~23:00

＊子ども医療でんわ相談 (☎#8000 または ☎017-722-1152)

【月~金】18:00~翌朝8:00 【土】13:00~翌朝8:00 【日・祝】8:00~翌朝8:00

救急医療施設の確認は…

◎救急病院紹介 消防本部(☎017-722-2211)

◎医療情報ネット



初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて 初期救急医療施設をご利用ください

- ◆夜間や日曜日・祝日の比較的軽度な急病患者への応急処置は、青森市急病センターや夜間在宅当番医・休日救急歯科で受け付けています。
- ◆浪岡地区では、市立浪岡病院(☎0172-62-3111)が急病患者を受け付けています。
- ※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、至急**119番通報**してください。

時間帯	月~土	日、祝日
日中(日・祝日の歯科は9:00~12:00)	医療施設(診療時間は各診療所に直接ご確認ください。)	休日救急歯科
18:00~8:00	夜間在宅当番医など(救急病院紹介(消防本部)へ問合せ)	
19:00~22:00 (月・水・金は21:00まで)	青森市急病センター (曜日によって診療科目が異なります)	

■休日救急歯科(9:00~12:00) (事前に電話で要予約)

診療日	医院名	電話番号	所在地
7/7(日)	小川歯科診療所	017-742-5070	佃二丁目
7/14(日)	秋元歯科医院	017-766-7000	浪館前田四丁目
7/15(月)	小笠原歯科医院	017-734-7841	松原三丁目
7/21(日)	北畠歯科医院	017-763-0677	石江江渡
7/28(日)	大空歯科クリニック	017-718-4511	浪館前田四丁目

・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

定額減税しきれないと見込まれるかたに
給付金を支給します

◆支給対象者

令和6年1月1日時点で本市にお住まいのかたで、令和6年分推計所得税額(令和5年分所得税額)または令和6年度市民税・県民税(住民税)所得割額において定額減税可能額を引ききれないかた。

なお、納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超えるかた、定額減税前の令和6年分推計所得税額及び令和6年度市民税・県民税所得割額がともに0円のかたは対象外です。

◆定額減税可能額

所得税分定額減税可能額 3万円×減税対象人数

市民税・県民税所得割分定額減税可能額 1万円×減税対象人数

※減税対象人数 納税義務者本人+国内に居住する同一生計配偶者+国内に居住する扶養親族(16歳未満扶養親族を含む)

◆支給額

①と②の合計額を1万円単位で切り上げて算出

①所得税分定額減税可能額 - 令和6年分推計所得税額(令和5年分所得税額)

②市民税・県民税所得割分定額減税可能額 - 令和6年度市民税・県民税所得割額

◆申請方法

対象となるかたに送付する申請書を記載し、必要書類を添付の上、同封の返信用封筒で返信してください。

◆申請書発送日 7月中(準備ができ次第)

◆申請期限 10/31(木)(当日消印有効)

◆振込日 支給決定後、別途はがきでお知らせ

問 市民税課(☎017-718-2156)

令和6年度住民税で新たに非課税または
均等割のみ課税となった世帯向け給付金を支給します

◆支給対象世帯

令和5年度住民税が非課税などの世帯に給付金が支給されましたが、このたび、令和6年度住民税において、新たに非課税または均等割のみ課税となった世帯に対しても、1世帯当たり10万円が支給されることになりました。

※令和5年度の青森市物価高騰対応重点支援給付金(いわゆる7万円の給付金)または令和5年度の青森市住民税均等割のみ課税世帯支援給付金(いわゆる10万円の給付金)が支給された世帯は、支給済なので対象外です。再支給ではありません。

◆支給額 1世帯当たり10万円(1世帯につき1回限り)

◆支給日 7月下旬以降順次

◆申請期限 10/31(木)(当日消印有効)

◆申請手続の方法など

	対象世帯	申請方法など	支給時期
(1)	世帯全員が令和6年1月1日以前から青森市に住民登録があり、令和6年度から新たに住民税非課税または均等割のみ課税となるなど、一定の要件に当てはまる世帯	【確認書の提出が必要】 対象となる可能性が高い世帯に「確認書」を送付しますので、内容を確認し、同封の返信用封筒で返送してください。	確認書または申請書が市に到着してから3週間程度(書類に不備がある場合などは遅くなります。)
(2)	支給対象世帯である(1)以外の世帯	【申請書の提出が必要】 「申請書」に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、提出してください。 ※他市区町村からの転入者や未申告のかたが含まれている世帯など、支給要件に該当するか不明なかたには、「申請書」を送付します。	

問 福祉政策課(☎017-718-2183)

7月28日は「青森市平和の日」

昭和20年7月28日、米軍爆撃機B29の攻撃により、青森市は一面焼け野原となり、千人を超えるとも言われる尊い命が犠牲となりました。

市では青森空襲があったという歴史的事実を継承し、「平和都市宣言」「非核・平和のまち宣言」に込められた平和への思いを伝えていくため、「青森市平和の日条例」を制定し、7月28日を「青森市平和の日」と定めています。

問 総務課(☎017-734-5042)

〈平和祈念式典〉

時 7/28(日) 11:00 所 アウが5階 AV多機能ホール

備 平服でお越しください。また、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

〈岩手県釜石市の中学生との相互交流〉

平和の尊さと地震などの災害に対する防災対策の大切さへの理解を深めてもらうため、先の大戦により戦争被害を受け、東日本大震災により甚大な被害を受けた岩手県釜石市へ本市の中学生を派遣し、釜石市の中学生を本市に受け入れる相互交流を実施します。

〈平和への願いを込めた折り鶴を募集〉

いただいた折り鶴は、平和祈念式典で献上します。

◆募集期間 7/1(月)~18(木)

◆規格 15cm×15cm(市販の折り紙の大きさ)の紙を使用し、羽を閉じた状態でお持ちください。※千羽鶴の状態でも可

◆折り鶴ボックス設置場所 本庁舎1階ロビー、柳川庁舎正面玄関、駅前庁舎総合案内隣、浪岡庁舎正面玄関、市民図書館、中央市民センター

〈青森空襲資料常設展示室(中央市民センター内)〉

戦争遺品、当時の生活用品などを常時展示しています。

戦争関連資料の寄贈を希望するかたはご連絡ください。

問 中央市民センター(☎017-734-0163)

〈市主催の関連イベント〉

◆市民図書館展示

・ 図書館の展示「①戦争と平和のはなし」「②平和について考えよう」

時 7/3(水)~8/22(木) 所 ①7階児童ライブラリー ②6階入口

問 市民図書館(☎017-776-2455)

・ 平和に関する資料展示

「戦争の時代のはじまり -市民の生活意識はどう変わったのか-」

時 7/3(水)~8/22(木) 所 7階エントランス、8階専門ライブラリー

問 市民図書館歴史資料室(☎017-732-5271)

◆三内霊園内「平和の鐘」打鐘式

時 7/28(日) 14:00~14:30 問 生活安心課(☎017-734-5277)

〈その他の関連イベント〉

◆非核・平和行進青森集会

時 7/13(土) 11:00 所 本町公園

問 原水爆禁止青森県民会議(☎017-776-5665)

◆青函連絡船戦災犠牲者追悼・平和祈念の集い

時 7/14(日) 13:00 所 青森港「青函連絡船戦災の碑」前

問 青森空襲を記録する会(☎017-777-6200)

◆青森空襲の跡をたどる集い

時 7/22(月) 13:00~15:00 内 本町地区を中心に徒歩でたどる 人 20人

申 問 事前に、青森空襲を記録する会(☎017-777-6200)へ

◆青森空襲展

時 7/25(木)~28(日) 10:00~17:00 所 中央市民センター

問 青森空襲を記録する会(☎017-777-6200)

◆青森空襲の体験を語る集い

時 7/27(土) 10:00~12:00 所 中央市民センター

問 青森空襲を記録する会(☎017-777-6200)

◆青森空襲戦災犠牲者追悼・平和祈念の集い

時 7/28(日) 13:00 所 本庁舎「空襲・戦災都市青森の碑」前

問 青森空襲を記録する会(☎017-777-6200)

◆第80回忌戦災者及び第77回平和記念(観音)像供養大祭

時 7/28(日) 17:00 所 柳町通り(国道北側)青森平和記念(観音)像前

問 青森平和記念像管理財団(☎017-738-4711)

◆ヒロシマ・ナガサキ「原爆と人間」パネル・「高校生の絵」展

時 8/6(火) 11:00~15:00 ※雨天中止 所 合浦公園(水原兄弟像前)

問 原水爆禁止青森県協議会・青森市原水爆禁止の会、新日本婦人の会(☎017-739-8865)

◆浪岡戦没者慰霊祭

時 8/16(金) 10:00~11:00 所 浪岡八幡宮(悠忠神社)

問 浪岡遺族会事務局(☎0172-62-9011)

国民健康保険・後期高齢者医療制度・子ども医療費助成などに関するお知らせ

8月1日(木)から使用する被保険者証を郵送します

◆国民健康保険「被保険者証」などを郵送

国民健康保険に加入している69歳までのかたには「被保険者証」、70～74歳のかたには被保険者証と高齢受給者証が一体化した「被保険者証兼高齢受給者証」を7月下旬に郵送します。
 ※被保険者証兼高齢受給者証は、令和5年中の所得状況などにより8月1日から医療機関での自己負担割合が変更となる場合があります。

◆医療費の自己負担割合が変更となるかたに「後期高齢者医療被保険者証」を郵送

現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証の有効期限は、令和7年7月31日(木)までですが、前年の所得により、自己負担割合が変更となるかたには、変更された被保険者証を7月下旬に郵送します。

〈マイナ保険証をご利用ください〉

12月2日(月)以降現行の保険証は発行されません。

◆現行の紙の保険証の経過措置[青森市国保の場合]

- 12月1日(日)時点で手元にある有効な保険証は、令和7年7月31日まで使用可能です。
- 12月2日以降マイナ保険証を保有していないかたには、「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。
 ※有効な保険証がある間は発行されません。



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

後期高齢者医療被保険者の振込口座の変更届出

高額療養費などの給付申請の際に届出した振込口座に変更(解約など)があったときは、届出が必要です。

◆届出に必要なもの

後期高齢者医療被保険者証、口座情報が確認できるもの

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

令和6年度 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納税(入)通知書などを7月11日(木)に送付します

◆福島第一原子力発電所事故により青森市に転入されたかたへ

申請によって減免を受けられる場合があります。
 ※令和5年度に減免を受けたかたで、引き続き減免の要件に該当する場合であっても、改めて申請が必要です。
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 ※原則、納期限の過ぎた期別の税額は減免対象から除かれるため、早めに申請してください。なお、災害・疾病などのやむを得ない理由があると認められる場合には、納期限の過ぎた期別の税額も減免対象となる場合がありますので、ご相談ください。

◆臨時相談窓口を開設します

失業、倒産、災害などによって納付が困難なときはご相談ください。申請によって減免を受けられる場合があります。

時 7/12(金)～31(水) 8:30～18:00 ※土・日、祝日を除く
 所 駅前庁舎3階会議室
 ☎ 国保医療年金課 (☎017-734-5340)
 浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)

子ども医療費助成・ひとり親家庭等医療費助成

助成を受けるには事前の申請が必要です。また、所得制限などの要件があります。

なお、現在、助成を受け、所得が基準内のかたには、新しい医療証または受給資格証を7月末までに郵送します。

◆子ども医療費助成の対象者

本市に住所があり、各種健康保険に加入している0歳～中学校3年生の子ども
 ※青森市国民健康保険加入の0歳児は、保護者の所得制限がありません。



市HP

◆ひとり親家庭等医療費助成の対象者

- 本市に住所があり、各種健康保険に加入している
- ひとり親家庭の父または母及び子ども
 - 父母のどちらかが重度心身障がい者である家庭の障がい者ではない父または母及び子ども
 - 父母のいない子ども
- ※子どもは18歳までの未婚者に限ります。



市HP

☎ 国保医療年金課 (☎017-734-5345)
 浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)

国民健康保険・後期高齢者医療制度の「限度額適用認定証」など

◆国民健康保険に加入しているかた

「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日(水)までです。8月以降の認定証が必要なかたは、申請手続きをしてください。

〈申請手続の方法〉

- 現在、認定証をお持ちのかた(令和6年度市民税非課税世帯のかた) 7月中に市からお送りする「申請書」に必要事項を記載し、郵送または国保医療年金課・浪岡振興部健康福祉課の窓口へ(窓口で申請する場合は、被保険者証とマイナンバーが分かるものを持参)
- 現在、認定証をお持ちのかた(令和6年度市民税が課税されている世帯のかた)、認定証をお持ちでないかた 被保険者証とマイナンバーが分かるものを持参し、国保医療年金課・浪岡振興部健康福祉課の窓口へ

◆後期高齢者医療制度に加入しているかた

「後期高齢者医療限度額適用認定証」・「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日(水)までです。
 現在、認定証をお持ちのかたには、8月1日(木)から使用する認定証を7月中に郵送します(所得区分の変更により申請が必要になる場合があります)。
 現在、認定証をお持ちでないかたは、被保険者証とマイナンバーが分かるものを持参し、国保医療年金課・浪岡振興部健康福祉課の窓口で申請手続きをしてください。

◆マイナ保険証をご利用ください!

マイナンバーカードを保険証として利用すると、医療機関や薬局の窓口で「限度額適用認定証」などを提示しなくても、自己負担限度額を超える支払いが免除されます。「限度額適用認定証」などの申請も不要となりますので、ぜひご利用ください。
 ※マイナ保険証の利用に必要な顔認証カードリーダーなどが設置されているか、事前に各医療機関や薬局にご確認ください。

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

令和6年度後期高齢者医療保険料のお知らせ

◆保険料率

令和5年度		令和6年度	
均等割額	44,400円	均等割額	46,800円 (+2,400円)
所得割率	8.80%	所得割率	9.90% (+1.1%)
賦課限度額	66万円	賦課限度額	80万円 (+14万円)

◆保険料の計算式

$$\begin{matrix} \text{均等割額 (46,800円)} \\ \text{(被保険者全員が納める額)} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額} \times 1 \\ \text{(所得に応じて納める額)} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{年間保険料} \\ \text{(100円未満は切り捨て)} \\ \text{賦課限度額 80万円} \times 3 \end{matrix}$$

- ※1 前年の所得-基礎控除額(43万円)×所得割率(9.90%)※2
- ※2 基礎控除後の所得が58万円以下のかたは所得割率が9.20%
- ※3 昭和24年3月31日以前に生まれたかた、または障害認定により資格取得したかたは73万円

◆所得が低いかたの軽減(均等割額の軽減措置)

令和5年度		令和6年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合	世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	7割	43万円+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	7割
43万円+(29万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	5割	43万円+(29.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	5割
43万円+(53.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	2割	43万円+(54.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	2割

- ※4 給与所得者等(一定の給与所得者と一定の公的年金などの支給を受けるかた) 一定の給与所得者…給与収入金額が55万円を超えるかた 一定の公的年金などの支給を受けるかた…(65歳未満)公的年金等収入金額が60万円を超えるかた/(65歳以上)公的年金等収入金額が125万円を超えるかた

☎ 国保医療年金課 (☎017-734-5340)
 浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)

介護保険などに関するお知らせ

★7月3日(水)に、介護保険第1号被保険者(65歳以上)の令和6年度介護保険料納入通知書などを送付します

◆介護保険料の納付を忘れずに

介護保険制度は、高齢化が進む中、介護の負担を社会全体で支えあうための制度です。

特別な事情がなく介護保険料を滞納すると、将来介護が必要となったときに、保険の給付が制限され、介護サービス利用時の負担が大きくなります。納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。

◆介護保険料の減免制度

経済的理由などで生計維持が困難な場合は、申請によって介護保険料の減免を受けられる場合があります。

減免の対象となるのは、納期限を迎える前の保険料です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◆臨時相談窓口を開設します

時 7/8(月)～19(金) ※土・日、祝日を除く 所 駅前庁舎3階会議室

問 介護保険課(☎017-734-5365)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)

★社会福祉法人が提供する介護保険サービスの利用者負担額が軽減されます【社会福祉法人による利用者負担額軽減制度】

申請が必要です。対象となるサービスや事業所などは、お問合せください。

◆対象者(次のすべての要件を満たすかた)

- ・同じ住所に居住するかた全員が市民税非課税
- ・令和5年中の収入額が単身世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下
- ・預貯金などの額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下
- ・日常生活のために必要な資産以外に活用できる資産がない
- ・市民税課税者に扶養されていない
- ・介護保険料を滞納していない

◆軽減割合

- ・高齢福祉年金受給者…2分の1
- ・生活保護受給者(居住費・滞在費のみ)…全額
- ・それ以外のかた…4分の1

◆申請に必要なもの

- ・健康保険証
- ・同じ住所に居住するかた全員の預貯金通帳(令和5年1月から直近までの記載があるもの。7月末までに申請する場合は、令和4年1月から記載のあるもの)
- ・前年中の収入額の分かるもの(年金振込通知書、給与明細、事業の収支表、仕送り額の分かるものなど)

問 介護保険課(☎017-734-5362)

★介護保険施設入所時の食費などが軽減されます【特定入所者介護(介護予防)サービス費負担限度額認定】

介護保険施設に入所(ショートステイを含む)する場合、申請により食費・居住費が軽減されます。

◆対象者

- ・生活保護受給者
- ・本人及び世帯全員が市民税非課税のかた※一定額を超える預貯金など(単身500～1,000万円超、夫婦世帯1,500～2,000万円超)がある場合や世帯分離をしている配偶者が市民税課税の場合は対象外

◆申請に必要なもの

- ・所有するすべての預貯金通帳(申請日の直近2か月前までの記載のあるもの)
 - ・有価証券(証券会社や銀行の口座残高が分かるもの)
 - ・借用書(借入金や住宅ローンなどの負債がある場合)
- ※配偶者のいるかたは、本人と配偶者が所有するすべての通帳などが必要。

問 介護保険課(☎017-734-5362)

青森市避難情報電話・FAXサービス

8月1日(木)から、災害発生時における避難情報を、新たに電話・FAXでお知らせするほか、多言語での情報配信を開始します。

携帯電話やスマートフォンをお持ちでないかたは、ぜひご利用ください。

◆お知らせする情報

- ・洪水や土砂災害などの避難情報(高齢者等避難、避難指示、緊急安全確保)
- ・津波避難情報(避難指示)
- ・国民保護情報(弾道ミサイル、大規模テロ情報など)

◆申請方法

- ・電話 017-734-5059
- ・FAX 017-734-5061
- ・郵送 〒030-8555 危機管理課宛
- ・直接持参 危機管理課(本庁舎2階)
- ・Eメール kikikanri@city.aomori.aomori.jp

申込書は、危機管理課、市役所各庁舎、支所・情報コーナー、市民センター、浪岡地区公民館、福祉館、総合福祉センター、福祉増進センター、浪岡総合保健福祉センター、健康の森 花岡プラザなどに備付け、市ホームページ掲載



★青森市防災情報メールマガジンを多言語で配信!

メールアドレスを登録いただいたかたへ防災情報などを配信しています。8月1日からは多言語配信を開始します。

◆配信対象言語

英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、ベトナム語、タガログ語(フィリピン語)、インドネシア語、タイ語、ネパール語、ミャンマー語、フランス語、スペイン語、ポルトガル語、やさしい日本語

◆申請方法(※8/1～受付)

二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。返送されるメールのURLにアクセスして登録してください。



問 危機管理課(☎017-734-5059)

夏の交通安全県民運動 7/21(日)～31(水)

夏は、外出の機会の増加や暑さによる気の緩みが原因の交通事故が多くなります。いつもの道ほど気を付けましょう!

◆運動の重点

- ①歩行者の交通ルール遵守の徹底と安全運転意識の向上
- ②自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ③飲酒運転の根絶と妨害運転等の防止

問 生活安心課(☎017-734-5258)



7月は“社会を明るくする運動”強化月間です

“社会を明るくする運動”とは、全ての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとするものです。

問 青森地区保護司会(☎017-763-0763/月～金10:00～16:00)

〈講演活動〉

時 7/10(水) 10:25～12:15

所 沖館中学校体育館 問 事前に、事務局へ

〈街頭広報活動〉

時 7/15(月) 9:00～

所 青森刑務所(矯正展内で実施)

備 広報資料やうちわなどを配布します



〈みんなのつどい(チャリティー芸能ショー)〉

時 7/28(日) 11:00～15:00 所 リンクモア平安閣市民ホール

申 事前に、青森地区更生保護女性会(☎017-728-0989)へ

スポーツ会館の愛称が「オカでんアリーナ」に決定!

7月1日(月)以降のネーミングライツ・スポンサーが「株式会社オカモト」に決定しました。愛称は、「オカでんアリーナ」です。

◆契約内容

- ・ネーミングライツ料
600万円(年額200万円)
- ・契約期間
7/1～R9.6/30(3年間)

問 地域スポーツ課(☎017-718-1428)



市営住宅の入居者を募集

- ◆申込期間 7/16(火)～29(月)
- ◆抽選予定日 8/24(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 9/9(月)

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・四丁目	2	2DK(5.8畳、5.7畳、DK)	1・4階有	15,800～31,800円
② 市営住宅 小柳第一団地	小柳三・四丁目	1	2DK(5.8畳、5.7畳、DK) ※事故住宅	5階有	15,800～31,800円
③ 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
④ 市営住宅 幸畑第二団地	幸畑五丁目	4	2LDK(6畳、6畳、LDK)	平屋建無	22,400～44,100円
⑤ 市営住宅 桜川第一団地	桜川三丁目	1	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	4階無	7,500～15,000円
⑥ 市営住宅三内団地(シルバーハウジング)	三内字沢部	1	2DK(6畳、6畳、DK)	3階有	18,300～36,000円
⑦ 市営住宅 はままち団地	本町三丁目	1	2LDK(6畳、6畳、LDK)	5階有	19,600～38,700円
浪岡地区					
⑧ 赤川団地	浪岡字平野	2	3K(6畳、4.5畳、3畳、K) ※改良住宅	1・2階無	7,400～16,300円
⑨ 福田団地	浪岡福田	1	4DK(8畳、6畳、6畳、4.5畳、DK)	長屋2階建無	20,000～36,000円
⑩ 福田団地	浪岡福田	1	3DK(8畳、6畳、6畳、DK)	長屋2階建無	17,500～34,400円

◆申込資格

- ▶持家がなく、住宅に困っているかた
- ▶同居する親族があるかた
 - ※③は入居する世帯員が4人以上
 - ※⑤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。
 - ※⑥は一人で生活できる65歳以上のかた、または、全員もしくは夫婦どちらかが65歳以上または法令に定める障害があるかた(単身世帯での申込みも可能)
- ▶月額所得が15万8千円以下 (高齢者世帯・障害者世帯・子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は21万4千円以下)
 - ※⑤、⑧は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
- ※②は説明事項があります。詳しくは、申込先へお問い合わせください。

◆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)

「青森市雪対策基本計画(素案)」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の概要とそれに対する市の考え方は、11月に公表する予定です。
※ご意見に対して、個別回答はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

時 7/1(月)～31(水)

所 公表資料の縦覧場所など

(1)※閉庁日、休館日を除く。

本庁舎3階道路維持課雪対策室・1階ロビー・3階情報公開コーナー、駅前庁舎1階総合案内そば縦覧スペース、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

(2)7月1日(月)から市ホームページに公表資料を掲載

対 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)市内に事務所または事業所を有する個人及び法人その他の団体など
- (3)市内に存する事務所または事業所に勤務するかた
- (4)市内に存する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及び法人その他の団体など

申 ご意見を提出する際には、氏名・住所(法人その他の団体などの場合は、その名称、代表者の氏名・所在地)を明記してください。

- (1)電子メール 市ホームページのトップページ左側にある「市民参加の広場(わたしの意見提案制度)」から送信
- (2)郵送 〒030-8555 道路維持課雪対策室宛
- (3)FAX 017-752-9019
- (4)直接持参 道路維持課雪対策室(本庁舎3階)

問 道路維持課雪対策室(☎017-752-8584)

市有地の売却(一般競争入札)

入札・契約方法について記載した「入札案内書」を管財課で配布しているほか、市ホームページに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。

◆売却物件

No.	所在地番	地目	地積	最低売却価格
①	奥野四丁目418番1	宅地	213.59㎡	11,100,000円
②	港町三丁目4番42	宅地	93.35㎡	2,530,000円
③	港町三丁目4番69	宅地	89.08㎡	1,560,000円

時 入札日時 7/29(月) ①10:00 ②11:00 ③13:00

※この入札に参加するには、事前に申込みが必要です。

所 入札場所 本庁舎急病センター棟2階入札室

問 管財課 ※本庁舎(☎017-734-5228)

＊旧高田中学校跡地を一般競争入札によって売却します

土地の詳細や入札・契約方法について記載した「入札案内書」を教育委員会事務局総務課で7月8日(月)から配布するほか、市ホームページに掲載します。購入を検討するかたはお問合せください。

問 教育委員会事務局総務課(☎017-718-1369)

木造住宅の耐震診断・耐震改修

昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅(その他要件あり)の所有者などが住宅の耐震診断を希望する場合、耐震診断員を派遣します。また、耐震診断の結果、補強が必要と診断された場合、耐震改修または建替えに要する費用の一部を補助します。

対 診断:3戸(抽選) 改修:1戸(抽選)

※定員に満たなかった場合は11/29(金)まで申込順で受付

料 診断:自己負担額1万1千円(延べ床面積200㎡を超える場合は増額負担あり)

改修:耐震改修工事費用または建替工事費用(設計料などを含む)の23%以内かつ100万4千円以内の額

申 7/1(月)～31(水) 8:30～17:00(土・日、祝日を除く)に、

仮申込書などの必要書類を、建築指導課へ

※募集内容・仮申込書などは市ホームページ掲載、各支所・市民センターで配布

問 建築指導課(☎017-752-8274)

ブロック塀等耐震改修支援事業

避難路沿道にある要件を満たすブロック塀などで、耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断されたものの耐震改修工事、建替え工事または除却工事を実施する場合、その費用の一部を補助します。

対 7件(抽選) ※定員に満たなかった場合は9/30(月)まで申込順で受付

料 補助対象工事に要する経費の2/3以内かつ12万円以内の額

申 7/1(月)～31(水) 8:30～17:00(土・日、祝日を除く)に、

仮申込書などの必要書類を、建築指導課へ

※募集内容・仮申込書などは市ホームページ掲載、各支所・市民センターで配布

問 建築指導課(☎017-752-8274)

町会に宝くじの助成金

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。次の町会では、この宝くじの助成金を活用してコミュニティ活動に必要な備品を整備しました。

◆南造道町会 クリーンボックス4台(令和6年6月)

問 市民協働推進課(☎017-734-5231)



＊サマージャンボ宝くじ7月8日(月)発売!!

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月8日(月)2種類同時発売!

発売期間 7/8日～8/8日
抽せん日 8/23日

公益財団法人青森県市町村振興協会 各1枚 300円

青森市景観審議会委員を募集

青森らしい魅力ある景観の形成のため、本市が行う公共事業の景観に関する審議などを行う委員を募集します。

【応募資格】本市に住所がある18歳以上のかた／月～金曜日に開催する会議に出席できるかた／本市の他の附属機関の委員、国・地方公共団体の常勤職員、議員、政党の役員・職員、その他政治団体の関係者でないかた

【募集委員数】1人 **【任期】**委嘱の日から2年間

【会議の開催】年3回程度 **【報酬】**日額8,700円

【選考】書類審査(面接を行う場合あり)

結果は8月中旬までに応募者全員に通知

申7/22(月)必着で、履歴書と

「青森市の景観に対する私の思い(任意様式/400字程度)」

を、〒030-8555 都市政策課

(☎toshi-seisaku@city.aomori.aomori.jp)へ

問都市政策課(☎017-752-7977)



「青森市男女共同参画推進表彰」の推薦を募集

市内で男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる個人・団体・事業者の推薦を募集します。詳しくは、市ホームページまたは課に備付けの募集要項をご覧ください。

時7/1(月)～31(水) ※必着

問人権男女共同参画課(☎017-734-2296)



排水設備工事責任技術者試験

時10/16(水) 14:00～16:00

所男女共同参画プラザ

「カダール」研修室

料8,000円(別途、振込手数料が必要)

申7/1(月)～31(水)(土・日、祝日を除く)に、申込書に所定の書類を添えて、

水道部総務課へ

〈申込書配付場所〉

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)

※詳しくは、青森県下水道協会ホームページをご覧ください。

問水道部総務課(☎017-734-4201)

吹付けアスベスト含有調査

調査員を派遣して、吹付けアスベストの含有の有無を調査します。

備調査対象建築物には規模や用途などの要件があります。

申7/1(月)～11/29(金)に、

建築指導課へ

※申込順、予算に達し次第受付終了

※募集案内などは、市ホームページ掲載、各支所・市民センターで配布

問建築指導課(☎017-752-8274)

農業用水路、ため池での水難事故にご注意

大雨時や農業用水の使用時期は水量が増加し大変危険です。次のことに注意しましょう。

- 水路、ため池に近づかない
- 子どもを一人で行かせない
- 遊んでいたら注意する
- 所有または管理しているかたは日頃から安全点検を行う

問農地林務課(☎0172-62-1196)

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

◆7月31日(水)納期限

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

◆8月13日(火)納期限

- ⑩市・県民税(給与特別徴収分) 7月分

問①②③④⑤⑨⑩納税支援課

(☎017-734-5209)

⑥⑦住宅まちづくり課

(☎017-734-5572)

⑧企業局水道部営業課

(☎017-734-4281)

自動車税種別割の納付確認の電子化

登録自動車については、車検の際、国の継続検査窓口(運輸支局)での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できます。詳しくは、県庁ホームページをご覧ください。

ただし、自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検されるかたは、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。

問東青地域県民局県税部

(☎017-734-9970)



不法投棄や屋外での焼却行為はやめましょう

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

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

ごみは、市のルールに従って適切に処理しましょう。また、私有地は所有者などのかたに管理責任があります。不法投棄をされないように、定期的に見回りを行うなど適切な管理をしましょう。

問廃棄物対策課(☎017-723-5371)

お困りごと相談窓口 無料

7月の市民相談

予約不要



所問

市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)

(☎017-734-5249)

【一般相談】

●市民なんでも相談室

時月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

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1(月)・16(火) 10:00～15:00

●行政相談

時4(木)・11(木)・18(木)・25(木)

10:00～15:00

●司法書士相談

時1(月)・9(火) 10:00～14:00

●不動産相談

時4(木)・11(木)・18(木)・25(木)

10:00～15:00

●土地家屋調査士相談

時1(月) 10:00～14:00

●行政書士相談

時12(金)・19(金)・26(金)

10:00～15:00

要予約

●法律相談

時8(月)・22(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

8日分は1日から、22日分は9日から

予約受付(8:30～)

※相談は、1回まで(1人20分間)

浪岡地区

人権相談・行政相談

時7/4(木)・18(木)

各日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)

遺言・相続・成年後見制度利用等に関する無料相談会

遺言・相続などの相談に行政書士がお応えします(当日先着順)。

時7/17(水) 13:30～15:30

所男女共同参画プラザ「カダール」研修室

問コスモス成年後見サポートセンター

青森県支部(☎017-742-1128)

市税などの平日夜間・休日納付相談

【平日夜間納付相談 青森地区】

時7/18(木)・22(月)～25(木)・

29(月)～31(水)

20:00まで

所問納税支援課(駅前庁舎)

(☎017-734-5209)

【平日夜間納付相談 浪岡地区】

時7/26(金)・29(月)～31(水)

20:00まで

所問浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

【休日納付相談 青森地区のみ】

時7/20(土)・21(日) 9:30～17:00

所問納税支援課(駅前庁舎)

(☎017-734-5209)

女性のための

専門相談 要予約

◆法律に関する問題に、女性弁護士がアドバイスします。

相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。

時7/23(火) 13:00～15:00

所アピオあおもり

人3人(申込順)

申問7/18(木)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

◆こころの悩みに、女性公認心理師が応じます。

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7/18(木) 13:00～15:00

所アピオあおもり

人2人(申込順)

申問7/16(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

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8/1(木) 13:00～15:00

所子育て支援課(駅前庁舎2階)

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7/29(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

暮らしの情報

Living Information



2024あおもり ウォーターフェア

日本=おいしい水を作る・守る・届ける

参加
無料

ウォーター スライダー

7/20(土)

- 時間 9:30~16:30
- 場所 市役所本庁舎
(北のひろば ほか)

※詳しくは二次元コード
または市ホームページを
ご覧ください。



水道事業紹介コーナー、給水車、災害対策コーナー、水道事業
関係企業コーナー、利き水コーナーやクイズラリー、しずくちゃん
バルーン制作体験など

☎水道部総務課(☎017-734-4201)



青森港「海の日」図画コンクール展示会

港や海をテーマにした小学生の全作品を展示

時 7/13(土)~28(日) 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
☎ 交流推進課(☎017-734-5415)

八甲田丸港フェスタ

青森港内体験航海、シーカヤック体験、ホタテ釣り体験、フリーマーケット、
秋田犬ふれあい広場、キッチンカー出店(15日のみ)、Mr.防波堤コンテスト
(15日のみ)など

時 7/14(日)~15(月)
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸、あおもり駅前ビーチ
☎ NPO法人あおもりみなとクラブ(☎017-735-8150)

青森安湯みなとまつり2024

花火、音楽フェス、飲食ブース、ステージイベント、キッズ縁日など

時 7/19(金)~21(日) 9:30~21:00(19日は17:00~) 所 青い海公園など
☎ 安湯みなとまつり実行委員会(☎017-734-1311)

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! 振る舞い「アイスクリーム(予定/数
量限定8:00~)」もお楽しみに♪

時 7/20(土) 7:00~9:00 所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場
☎ 中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)

青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

ラインメール青森(サッカー)

📅7/7(日) vs FCティアモ枚方📅 15:00キックオフ
@カクヒログループアスレチックスタジアム

TikTok・YouTubeなどで活躍するサッカー系インフ
ルエンサー「ウンパルンパ」さんがカクスタに来場決定!!!
2ショット写真撮影会やトークショーを実施予定!

さらに同時開催で体の状態をチェックできる「あおもり健康寿命延伸
フェア(13:00~15:00)」*を開催! 健康・体力チェックコーナーなど、サッ
カー観戦と健康フェアで心も体も元気に!ご来場お待ちしております!

下記2試合もイベントブースなどを出店します!

📅7/14(日) vs ミネベアミツミFC📅 15:00キックオフ
@新青森県総合運動公園球技場

📅7/21(日) vs 高知ユナイテッドSC📅 15:00キックオフ
@カクヒログループアスレチックスタジアム

☎ ラインメール青森フットボールクラブ(☎017-729-0411)



☎ 地域スポーツ課(☎017-718-1431)
※健康づくり推進課(☎017-718-2912)

青森公立大学公開講座2024 要予約 縄文と世界の遺跡を比較する~古病理学の視点~

- ①生物考古学とアンデス世界 長岡朋人さん(青森公立大学 教授)
時 7/20(土) 15:00~17:00 所 県民福祉プラザ 多目的室4B
対 高校生以上 人 30人 備 申込締切日 7/16(火)
 - ②古病理学から見た原始古代の人々-健康から過去を探る-
現代を考える- 藤田尚さん(金沢大学古代文明・文化資源学研究所 客員教授)
時 7/21(日) 10:00~12:00 所 県民福祉プラザ 中研修室
対 高校生以上 人 60人 備 申込締切日 7/16(火)
 - ③あおもり人骨再発見! 藤澤珠織さん(青森中央学院大学 准教授)
時 7/27(土) 15:00~17:00 所 県民福祉プラザ多目的室4B
対 小学生以上(1・2年生は保護者同伴) 人 30人 備 申込締切日 7/23(火)
 - ④弥生時代の人たちとその暮らし-土井ヶ浜遺跡出土人骨
の調査から見えてきたこと-
大藪由美子さん(土井ヶ浜遺跡・人類学ミュージアム 学芸員)
時 7/28(日) 10:00~12:00 所 県民福祉プラザ 中研修室
対 小学生以上(1・2年生は保護者同伴) 人 60人 備 申込締切日 7/23(火)
- 申 申込締切日までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・希望回を、青森公立大学地
域連携センター(☎017-764-1593、✉kouza2024@mat.nebuta.ac.jp)
へ。受講の可否は電話またはEメールでご連絡します。
☎ 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)

野生きのこサンプリング採取の協力者募集

本市に自生する野生きのこのうち、放射性セシウム検出が基準値以下とな
り出荷制限が解除されたきのこ(ナラタケ、ムキタケ、クリタケ、ハタケシメ
ジ)の安全性確認のため、県と連携してサンプリングを行っています。今年度
のサンプリング採取にご協力いただけるかたを募集します。採取方法、謝礼、
応募方法など、詳しくはお問合せください。

対 日頃きのこ採りをしていて、きのこの種類
を見分けることができるかた
人 1~3組(1組2人以上) 計6人程度
備 初めてのかたは後日浪岡庁舎で面接予定
申 7/9(火)までに農地林務課(☎0172-62-1146)へ



小牧野遺跡世界遺産登録3周年記念! 「こまきの縄文まつり」



クラフト作家などによる縄文や自然を
テーマにした体験ワークショップ、カフェ
を楽しもう♪

時 7/28(日) 10:00~15:00
所 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665)



アコールドビー展 あなたの“ふつう”は、みんなの“普通”? ~毎年8月8日は「アンコンシャスバイアスに気づこう!」の日~

学校や職場、いろいろな場面での“無意識の思い込み”について考えてみませんか?「思い込み度チェック」もあります。

時 7/3(水)~8/8(木)9:00~18:00
※7/14(日)休館
所 働く女性の家「アコールド」
(☎017-723-1700)

市民一掃きデー

子どもたちの環境を大切にすることを育む良い機会です。
※清掃用具一式は当日貸出し
※参加者全員にりんごジュースをプレゼント

時 7/6(土) 9:00~1時間程度
※雨天中止
所 柳川庁舎周辺(駐車場集合)
所 清掃管理課(☎017-718-1179)

「うららマルシェ」開催

障がい者就労支援事業所の皆さんが、丁寧に作ったお菓子や小物などを取り揃えています。

時 7/9(火)~12(金) 10:00~14:00
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
所 障がい者支援課
(☎017-734-2317)

第47回あおもりマルシェ

県内の若手農家が丹精込めて作った新鮮な野菜や果物、加工品や工芸品などの販売を行う産直市

時 7/13(土)・14(日) 9:00~16:00
所 カクヒログループスーパーアリーナ
所 あおもりマルシェ実行委員会
(☎080-9631-3773)

青森矯正展

受刑者が刑務作業で制作した「刑務所作業製品」の展示・販売を行います。ゲストとしてりんご娘と福士加代子さんも来場します。

時 7/15(月) 9:00~15:00
所 青森刑務所
所 青森刑務所企画部門(作業)
(☎017-739-2341)

あおもり歴史トリビアを 読む会 要予約

テーマ「飯詰新道の開削」
講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時 7/17(水) ①14:00~15:00
②18:30~19:30
所 市民図書館 8階 会議室 各20人
所 7/1(月)から、歴史資料室
(☎017-732-5271/祝日を除く月~金9:00~17:00受付)へ

【観光農園】三内・ ブラックベリー狩り

特別栽培(栽培期間中農薬不使用)のブラックベリーをメインに、さまざまなベリーが楽しめます。

時 7/15(月)~8月末頃
9:00~16:30
所 三内字沢部315-13向かい
料 1,200円、3歳~小学生700円
所 東青地域G・B・T推進協議会 三内縄文ベリーランド(株式会社天の川)
(☎017-781-5593)



第16回さわる絵本展

図書館ボランティアが手作りした点字が付いた布製の「さわる絵本」を展示

時 7/19(金)~22(月) 10:00~16:00
所 市民図書館7階ロビー
所 市民図書館(☎017-776-2455)

パソコン体験会

~うちわ作り~ 要予約

簡単なソフトを使って、イラストや好きな「押し」の写真をデザインした自分だけのうちわを作ります。

時 ①7/20(土)、②8/10(土)
各日10:00~12:00
所 ねむのき会館 2階 パソコン室
所 15歳以上の障がい者のかた・ご家族・障がい者施設職員 各5人
所 ①7/12(金)、②8/2(金)までに、青森県身体障がい者福祉センターねむのき会館(☎017-738-5033、☎017-738-0745
所 nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp/毎週火曜日休館)へ

中央市民センターまつり フリーマーケット出店者募集

時 10/6(日) 10:00~15:00
所 中央市民センター2階 講堂
所 市内在住のかた
所 16組(1団体1区画まで、申込順)
所 1区画(215cm×215cm)500円
所 7/16(火)までに、申込書(中央市民センター備付け、市ホームページ掲載)を中央市民センター(☎center-koza@city.aomori.aomori.jp)へ
所 中央市民センター
(☎017-734-0164)

八甲田帰化植物 除去作業協力者募集

時 7/27(土) 9:30~12:00
所 9:20までに
八甲田ロープウェー山麓駅集合
所 7/12(金)までに、住所・氏名・年齢・連絡先を八甲田ロープウェー株式会社 事業部(〒030-0188荒川字寒水沢1-12、☎017-738-5061
所 jigyoubu@hakkoda-ropeway.jp)へ
所 八甲田ロープウェー株式会社 事業部(☎017-738-0343)

2024体験ボランティア募集

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

時 7/12(金)までに、住所・氏名・年齢・連絡先を八甲田ロープウェー株式会社 事業部(〒030-0188荒川字寒水沢1-12、☎017-738-5061
所 jigyoubu@hakkoda-ropeway.jp)へ
所 八甲田ロープウェー株式会社 事業部(☎017-738-0343)

緑と花をテーマとした コンクール作品募集

応募作品の中から各賞を決定し、入賞作品を展示します。

① 図画・ポスター ② 標語
所 市内小・中学生(①②)
所 16歳以上(②のみ)
所 小・中学生は学校取りまとめ。
所 16歳以上のかたは、9/2(月)消印有効で、標語・住所・氏名・電話番号を、はがきまたは応募用紙(公園河川課備付け)で、
〒030-8555 公園河川課へ
所 公園河川課(☎017-752-8334)

台湾人はバイクに乗ったらみんな海賊になる? 「海洋文化と台湾」 7/12(金)までに 要予約



「海の日」に合わせ、「海洋文化」の視点から見た台湾の歴史や文化、台湾人の性格を紹介します。
時 7/20(土) 10:00~12:00
所 AOMORI STARTUP CENTER
所 20人程度



韓国を知ろう! 昔と現代の韓国(衣食住) 7/19(金)までに 要予約

韓国を知るための第一歩として、昔と現代の衣食住を比較して、韓国に対する理解度を高めませんか?
時 7/27(土) 10:00~12:00
所 AOMORI STARTUP CENTER
所 20人程度



所 各締切日までに、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



米国国際交流員 活動報告会

7月で任期満了となる国際交流員のベンさんが、5年にわたる青森での生活や国際交流員の仕事を振り返ります。
時 7/28(日) 10:00~12:00
所 本庁舎1階 ロビー
所 交流推進課(☎017-734-5235)

カダール映画の日2024 要予約 「ココ・シャネル 時代と闘った女」

19世紀的な価値観を葬り去り女性を囚習から解放し、女性として史上初の世界的実業家となったココ・シャネル。彼女の多面的で孤独な、けれども魅力的でスケールの大きい生涯と実像に迫ったドキュメンタリー映画を上映。(日本語字幕)

時 7/20(土)10:00~11:00
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 各150人
所 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

おもてなしクリーンキャンペーン

青森を訪れる皆さんに、「青森へ来てよかった、また来てみたい」と感じていただけるよう、清掃活動を行います。
※清掃用具一式は当日貸出し
※参加者全員にりんごジュースをプレゼント

時 7/27(土) 9:00~1時間程度
※雨天中止
所 あおもり駅前ビーチ周辺(ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場集合)
所 清掃管理課(☎017-718-1179)

国際理解講座 要予約

「世界をのぞいてみよう! ~韓国・タイ~」

多文化共生社会の実現に向けて異なる文化・習慣について学びます!

時 7/27(土)13:00~16:00
所 県観光物産館アスパム 4階 十和田
所 80人程度
所 7/21(日)までに、所属・氏名を、二次元コードまたは(公社)青森県観光国際交流機構(☎lounge_supporter@aomori-kanko.or.jp)へ
所 (公社)青森県観光国際交流機構(☎017-735-2221)



夏のバラせん定・ 管理講習会 要予約

夏のバラのせん定方法などを解説します。講師:青森ばら会

時 7/27(土)13:30~15:00
所 平和公園ばら園 各30人程度
所 7/1(月)~24(水)に、公園河川課(☎017-752-8334)へ

花だん見学会 要予約

「自慢の花だん写真展」参加花だん(約10か所)をバスで見学

時 8/19(月)9:00~15:00
所 柳川庁舎2階会議室1集合
所 20人(抽選)
所 7/26(金)消印有効で住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1枚につき1人)で、
〒030-8555 公園河川課へ
所 公園河川課(☎017-752-8334)

ふれあい農園 加工体験講座

①カシスジャムづくり・ 収穫体験

時 7/6(土)・7(日) 9:00~15:00
※2時間程度
所 各日20組
(1組3人まで/当日先着順)
所 1組1,200円

②ポテトピザづくり・ 収穫体験 要予約

時 7/28(日) 10:00~12:00
所 4組(1組3人まで)
所 1組1,500円
所 7/18(木)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
所 ふれあい農園「ポテトピザづくり・収穫体験」へ

所 ふれあい農園
(☎017-761-3082)

国際芸術センター(ACAC)からのお知らせ

青森公立大学 国際芸術センター青森 ☎017-764-5200

【レクチャー/トーク】海外アーティストによるトーク～Artist Talk by Overseas Artists～

出演:Robin White(ロビン・ホワイト)さん、Jumana Emil Abboud(ジュマナ・エミル・アブード)さんほか

時 7/13(土) 14:30～16:30 所 展示棟ラウンジ

【レクチャー/トーク】

伊藤俊治 トーク「めくるめくパターンとイメージ」

出演:伊藤俊治さん(美術史家・美術評論家)、岩根愛さん(写真家)、中嶋幸治さん(アーティスト)

時 7/14(日) 14:30～16:00 所 展示棟ラウンジ



岩根愛《The Opening》2022年

【イベント】山川陸×慶野結香 ツアー「あちらの流れをたどる」要予約

本展「currents/undercurrents」の会場構成を担ったアーティストの山川陸さんと本展キュレーターである慶野結香さんと共に、展覧会が扱う事柄のひろがりを感じます。

時 7/21(日) 10:00～13:00 所 青森駅周辺(申込者に連絡) 人 10人

申 7/14(日)までに、二次元コードから申込み



【レクチャー/トーク】是恒さくら×昆政明

対談「大きな鯨を囲んで一流れ寄るモノとイメージを語る」

出演:昆政明さん(神奈川大学特任教授)、是恒さくらさん(アーティスト)

時 7/20(土) 14:30～16:00 所 展示棟ラウンジ

【イベント】「見えない建築」ツアー

青森公立大学 国際芸術センター青森の建築を中心に市民ガイドがご案内します。

時 7/28(日) 10:30～11:30 所 展示棟ギャラリーA入口集合

【レクチャー/トーク】

岩根愛×町口覚 トーク「唯一無二の写真と、写真集のために」

出演:岩根愛さん(写真家)、町口覚さん(グラフィックデザイナー/パブリッシャー)

時 7/28(日) 14:30～16:00 所 展示棟ラウンジ

モヤヒルズ森林ヨガ体験

講師:菅原結子さん

要予約

(ヨガインストラクター)

時 7/3(水)・13(土) 10:30～1時間

程度 ※雨天時は室内開催

所 モヤヒルズキャンプ場

人 各日15人 料 1,200円

申 問前日までに、モヤヒルズ

(☎017-764-1110)へ

みんなで楽しく

気軽にストレッチ 要予約

ストレス解消や筋肉の疲れをとるためのストレッチ講座を開催します。

時 7/10(水) 10:00～11:00

所 花岡プラザ2階フィットネスルーム

人 10人

申 問7/7(日)までに、健康の森花岡プラ

ザ(☎0172-55-6363)へ

グラウンド・ゴルフを

体験してみませんか

適度な運動と仲間との語り、高齢者にぴったりの「グラウンド・ゴルフ」の体験会を開催します。

時 ①7/13(土) 雨天時7/14(日)

②7/18(木) 雨天時7/22(月)

③7/10(水) 雨天時7/16(火)

各日9:00～

所 ①野木和公園ふるさとの森

②総合運動公園 三角広場

③幸畑団地西公園

備 道具は貸出し

問 ①油川とまと

(川崎 ☎080-1834-9972)

②ほがらか会

(金子 ☎090-2028-5200)

③幸畑西

(古賀 ☎090-7326-4772)

スポーツ推進委員

市民との交流会

スポーツ推進委員と一緒に、モルック・ラダーゲッターなどで夏の暑さを吹き飛ばしませんか?

時 7/13(土) 10:00～11:45

所 アウガ5階 AV多機能ホール

備 飲み物・タオル持参、運動できる服装で、当日、直接会場へ

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

ノルディック

ウォーキング教室 要予約

ポールを使って四足で歩くノルディックウォーキング。運動不足で衰えた筋肉、背筋、心肺機能を鍛え、生活習慣病予防にも効果的です。

時 7/14(日) 10:00～12:00

所 大進建設スポーツ広場 管理棟前

人 15人

料 1,000円(保険料・ポールレンタル・資料)

備 タオル持参。動きやすい服装。

飲み物は事務局で用意します。

申 問前日までに、青森県ノルディック

ウォーキング協会事務局

(高井 ☎090-2360-9045

☎qqdu8kx9k@poem.ocn.ne.jp)へ

理学療法士さんが

あなたの健康をサポート 要予約

運動の正しい方法やトレーニング方法のアドバイス、疲れや痛みを予防するためのエクササイズを提案します。

時 7/27(土)・28(日) 10:00～15:00

所 花岡プラザ2階フィットネスルーム

人 各日4人(1人60分)

申 問7/21(日)までに、健康の森花岡プ

ラザ(☎0172-55-6363)へ

はまなす会館の教室 要予約

申 問7/5(金)からはまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)各教室の休みはお問合せください。

教室名	開催日時	人員	料金
社交ダンス初級ラテン	8/6～11/26の火曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス初級スタンダード	8/8～11/28の木曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス中級	8/8～11/28の木曜日 14:00～15:30(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス初級・中級	8/10～11/30の土曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
ベリーダンス(初心者)	8/5～11/25の月曜日 19:30～21:00(全12回)	10人	5回の月 月額5,000円 4回の月 月額4,000円
ベリーダンス(経験者)	8/6～11/26の火曜日 19:30～21:00(全16回)	10人	5回の月 月額5,000円 4回の月 月額4,000円
ベリーダンス(シニア向け)	8/1～11/28の木曜日 13:00～14:00(全16回)	10人	月額3,200円
ヨガ教室	8/2～30の金曜日、 9/5～26の木曜日、 10/4～11/29の金曜日 11:00～12:00(全17回)	10人	月額3,200円
実用書道	8/7～11/27の水曜日 10:00～12:00(全16回)	12人	月額3,000円 (4か月分一括払い可)
ペン習字	8/7～11/27の水曜日 10:00～12:00(全16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	8/6～11/26の火曜日 11:00～13:00(全16回)	各10人	1回3,300円
	8/1～11/28の木曜日 18:00～20:00(全17回)		
モダン生け花	8/6・20、9/10・24、 10/8・22、11/5・19(火) 11:00～12:30(全8回)	各10人	1回2,800円
	8/8・22、9/12・26、 10/10・24、11/7・21(木) 18:00～19:30(全8回)		
プリザーブドフラワー	8/20、9/10、10/8、 11/12(火) 11:00～13:00(全4回)	各10人	1回4,300円
	8/22、9/12、10/10、 11/14(木) 18:00～20:00(全4回)		
季節を彩る フラワーアレンジメント	8/17・31、9/14・28、10/12 11/9・30(土) 10:00～12:00(全7回)	10人	1回3,300円
季節を彩る プリザーブドフラワー	8/31、9/28、10/12、 11/30(土) 10:00～12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操	8/2～11/29の金曜日 10:00～12:00(全17回)	10人	月額2,500円
囲碁教室 入門クラス	8/3～11/30の土曜日 10:00～11:00(全17回)	10人	月額4,000円 (中学生以下3,000円)
囲碁教室 一般クラス	8/3～11/30の土曜日 10:00～12:00(全17回)	10人	月額6,000円 (中学生以下5,000円)
モラ手芸教室	8/6・20、9/3・17、 10/1・15・29、11/5(火) 10:00～12:00(全8回)	10人	1回2,000円 (材料費別)

2026年開催国民スポーツ大会青森市開催競技 要予約 青森あさむし温泉オープンウォータースイミング大会2024

時 9/1(日) ※8/31(土)公式練習 所 サンセットビーチあさむし特設会場

内 種目:5km・2.5km・1km・OWS検定5級

対 [5km]中学生以上 [2.5km]中学生以上 [1km]小学4年生以上

[OWS検定5級]小学3年生以上

※日本水泳連盟競技者登録がなくても出場できます。

料 [5km] 一般10,000円、中高生7,000円

[2.5km] 一般8,000円、中高生6,000円

[1km] 一般5,000円、小中高生3,000円

[OWS検定5級] 1,000円

申 7/31(水)までに、エントリーページへ

問 青森あさむし温泉OWS実行委員会(八戸 ☎090-4637-4727)



エントリーページ



大会HP

おとなの映写会

「救命艇」
 アメリカのサスペンス映画。戦争中、ドイツ軍の攻撃で沈没した客船から脱出した男女は、一隻の救命艇に乗り込むが…。(1944年作品・字幕版)
 時 7/19(金) 10:00~11:36(開場9:30~)
 所 中央市民センター4階 小ホール
 入 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)

ニコニコねぶた夏祭り&音楽祭

ニコニコ通り商店会のオリジナルねぶたの運行とジャズ演奏、津軽民謡手踊りなどの「ねぶたと音楽のコラボレーションイベント」をお楽しみください。
 時 7/6(土) 14:00~16:00
 所 青森駅前公園、ニコニコ通り商店街
 問 ニコニコ通り商店会 (工藤 ☎090-3128-6622)

映画上映会&クロストークのお誘い「惑う~After the Rain~」

監督の林弘樹さんを招き、鑑賞後に全員でクロストークを行います。撮影の裏話、家族とは、故郷とはをテーマに想いを語りましょう!
 ●挙式前日の長女、シングルマザーの次女、女手一つで娘たちを育てた母。家族に隠された秘密と、強い絆で結ばれた家族愛。「日本の美しい心」を見事に映像化した珠玉の名作。
 時 7/27(土)9:00~12:30
 所 青森松竹アムゼ 入 30人
 備 青森松竹アムゼ受付で「惑う」と言ってください。サンロード側からの入場はできません。
 問 NPO法人 日本人財発掘育成協会 (☎080-8015-8596)

あさむしマルシェ

13日は浅虫ねぶた祭(17:00~20:30)、14日はRingRingおさがり会・みんなの遊び場(11:00~15:00)も同時開催。
 時 7/13(土)・14(日) 10:00~15:00 ※荒天中止
 所 「道の駅」あさむし温泉ゆ〜さ浅虫
 問 あさむしマルシェ: (井上 ☎080-9014-9169) おさがり会:「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

浅虫温泉 マリンアクティビティ 5周年特別企画 要予約 「浅虫の海も山もお得に楽しもう！」

SUP、カヤックの扱い方、乗り方をレクチャーします。ガイドが同行するので、初めてのカタも安心です。メニューの詳細は、4-Ride(フォーライド)ホームページをご覧ください。
 時 7/13(土)~15(月) 9:00~17:00
 所 サンセットビーチあさむし内
 申 前日までに、4-Rideホームページへ ※予約枠に空きがある場合、当日サンセットビーチあさむし特設窓口で受付
 問 4-Ride(☎017-718-8557/水・木を除く9:00~18:00)

夏休み こどもの映写会(7月)

「ピーターパン ほか3つ (世界の名作童話2より)」
 時 7/25(木) 10:00~11:00
 入 50人(当日先着順)
 所 問 北部地区農村環境改善センター(☎017-754-2244)

「アラジンと魔法のランプ」 「ゆきの女王」
 時 7/28(日) 10:00~10:30
 入 50人(当日先着順)
 所 問 中央市民センター (☎017-734-0164)

「長靴をはいた猫」
 時 7/28(日) 10:00~11:00
 入 20人(当日先着順)
 所 問 戸山市民センター (☎017-743-0720)

「ディズニーみにくいアヒルの子」 「がんばれスイミー」
 時 7/29(月) 13:30~14:30
 入 40人(当日先着順)
 所 問 西部市民センター (☎017-788-2491)

「トムとジェリー 楽しいボーリング」
 時 7/31(水) 10:30~11:30
 入 50人(当日先着順)
 所 問 油川市民センター (☎017-788-1201)

「第60回記念青森市民文化祭」の展示作品募集

10月に開催する「市民文化祭」で展示する作品を募集します(1人1点)。
 ●洋画(油彩画、水彩画など)…20号以内 ●日本画、版画、水墨画…20号以内 ●書道…半切縦額(額寸法168cm×48cm程度)・小品(額寸法81cm×60cm以下) ※軸物は不可 ●写真…A2・全紙(A3・半切も可) ※A1・全倍は不可 ●その他の分野作品は、事務局へ確認
 対 市内在住のかた
 料 2,000円
 申 問 7/1(月)~31(水)に、青森市文化団体協議会事務局(☎017-735-8385/火~金 10:00~15:00、☎ao.shi.bunkyou@rouge.plala.or.jp)へ

令和6年度青森県統計グラフコンクール作品募集

身の回りやニュースなどで気になることについてデータを集め、グラフや絵などで表現したポスター作品を募集します。
 対 小学生以上
 申 9/2(月)青森県庁統計分析課管理・普及グループ必着 ※市内の小・中学生は、8/27(火)企画調整課統計チーム必着
 問 青森県庁統計分析課管理・普及グループ(☎017-734-9164)



青森県HP

夏の子どもまなびフェスタ

子どもたちが「先生」となって得意分野の授業をする「みんなが先生!ゼミナール」、おもちゃ病院、絵本・児童書交換会、小学生版あおもり検定、目指せ金メダル!カレッジピック、中学生と学んで遊ぼう!、こども映画観賞会、スライムづくり、バルーンアートなどを開催します。
 時 7/27(土) 9:30~13:00
 所 青森県総合社会教育センター
 問 あおもり県民カレッジ事務局 (☎017-739-0900)

浪館通り商店会夏祭り

縁日コーナーやキッチンカーなど、多くの出店が並びます。
 時 7/27(土) 17:00~20:00
 所 中央タクシー社員駐車場
 問 浪館通り商店会(☎017-766-1967)

青森市建築組合 第47回住宅デー

無料住宅相談、木工品バザー、包丁研ぎ、親子木工教室など
 時 7/28(日) 10:00~15:00
 所 青森建築会館(柳川一丁目)
 問 青森市建築組合(☎017-761-2020)

青森競輪日程(7月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。 ※1は一般入場は行っていません。

豊橋(FI)場外	1日(月)~3日(水)
青森ガールズ(FI)	4日(木)~6日(土)
小松島記念(GIII)場外	4日(木)~7日(日)
小倉ナイター(FI)場外	5日(金)~7日(日)
京都向日町(FI)場外	9日(火)~11日(木)
青森ミッドナイト(FII) ※1	10日(水)~12日(金)
西武園(FI)場外	12日(金)~14日(日)
広島in玉野(FI)場外	13日(土)~15日(月)
SNF(GII)松戸ナイター場外	13日(土)~15日(月)
青森ナイター(FI)	16日(火)~18日(木)
立川(FI)場外	16日(火)~18日(木)
佐世保(GIII)ミッドナイト場外	16日(火)~18日(木)
福井記念(GIII)場外	20日(土)~23日(火)
熊本(FI)場外	20日(土)~22日(月)
岐阜ナイター(FI)場外	22日(月)~24日(水)
大宮(FI)場外	24日(水)~26日(金)
広島in玉野(FI)場外	25日(木)~27日(土)
別府記念ナイター(GIII)場外	25日(木)~28日(日)
青森ガールズ(FII)	26日(金)~28日(日)
和歌山(FI)場外	27日(土)~29日(月)
弥彦(FI)場外	29日(月)~31日(水)
豊橋(FI)場外	30日(火)~8月1日(木)
青森ミッドナイト(FII) ※1	31日(水)~8月2日(金)



青森競輪場 イメージキャラクター 葵 萌輪

「ファン感謝祭」開催!

仮面ライダーガッチャードショーをはじめ、ウォーターライダー、キッチンカーフードマーケットなど、楽しいもの、美味しいものが大集合!先着順で選べる来場プレゼントも用意しています。
 時 7/28(日) 10:00~16:00



所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

チャレンジ!パソコン講座 要予約

番号	講座名	内容	日時
Word&Excel操作が初めてのかた向けの講座			
A10	Excelの基礎を覚えよう	初めてExcelを操作するかたの基本となる操作(データ入力&修正/列・行の操作など)を学習	8/9(金)10:00~15:00 (昼休みあり)
A11	ペイントをはじめてみよう	WindowsPCに標準搭載されているペイント【Microsoft Paint】の初歩的な使い方を学習	8/10(土)10:00~15:00 (昼休みあり)
A12	Wordの表機能を覚えよう	Wordの基本的な操作(表作成)を活用して簡単なチラシなどを作成	8/22(木)・23(金)【全2回】10:00~12:00
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A13	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用して簡単なチラシや壁新聞などを作成	8/17(土)10:00~15:00 (昼休みあり)
A14	PowerPoint ステップアップ講座	発表ソフトPowerPointを使ったスライド編集、デザイン改良、効果音や動画取込み、アニメーション・画面切替効果など機能の活用を学ぶ	8/24(土)10:00~15:00 (昼休みあり)

所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)
 対 18歳以上 入 各15人(いずれも抽選、申込者少数時中止あり) 料 各1,500円
 備 OSはWindows10、ソフトはoffice2019を使用。共催:NPO法人IT支援ネットあおもり
 申 往復はがき(1講座1枚)の往信用の裏面に住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入の上、中央市民センターへ(7/16(火)必着) ※抽選結果は7/23(火)以降に通知

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・親子が参加できる講座
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

要介護にならないために
～ロコモ予防でいきいきエンジョイ～
時 8/9(金)10:00～11:30
対 18歳以上 人30人 申★

青森の近代史
～青森歩兵第5連隊雪中行軍～
時 8/19(月)13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

暮らしの税教室「災害と税のお話」
～災害にあった時の特例などについて～
時 8/21(水)13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

定年退職後の生活設計
～気になる退職後の医療保険・年金制度の知識について～
時 8/24(土)13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

食中毒を防ごう
時 8/26(月)13:30～15:30
対 18歳以上 人30人 申★

環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう
時 8/27(火)10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 申★

青森の近代文学
時 8/28(水)10:00～11:30
対 18歳以上 人30人 申★

楽しく健活セミナー
「命を守る“水”見直そう!水分補給」
時 8/29(木)10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

インターネットトラブルにご用心!
～あやしいサイトやメールへの対処法～
時 8/30(金)13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう!
時 8/31(土)10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 申★

●ロボットプログラミング
「一光る・鳴る・動くー」A・Bコース
時 8/4(日)Aコース:10:00～11:30、
Bコース:13:30～15:00
対 小学1～3年生 人各8人 申★

●宿題サポート教室「大学生といっしょに!宿題はラクラク!ニガテ無くして楽しい夏休み」
時 8/5(月)・6(火)・7(水)10:00～12:00
対 小学生 人20人 申★

●マネースクール
「キッズはじめての投資」
時 8/8(木)10:00～12:00
対 小学生 人20人 申★

●木工教室「県産木材を使って『環境に優しい木工作品を作ってみよう』仕上げはオリジナルアレンジで」
時 8/8(木)13:00～15:00
対 小学4～6年生 人20人 申★

●明治食育セミナー
「みるく教室「元気になる朝ごはん」のむヨーグルト体験とオリジナル牛乳ホルダーを作ろう!」
時 8/9(金)10:00～11:30
対 小学生と保護者 人20組 申★

●スポーツチャンバラ「勇者大募集!スポーツチャンバラで勝負をしよう!」
時 8/25(日)13:00～15:00
対 小学生 人20人 申★

●クラフト教室「クリームソーダのぷるぷるキャンダルを作ろう!」A・Bコース
時 8/31(土)Aコース:10:00～11:30、Bコース:13:00～14:30
対 小学生 人各10人 料600円申★

西部市民センター

☎017-788-2491

●親子で歌って音あそび
～ひまわりの季節～
時 8/1・8(木)10:00～11:00
対 1～4歳までの子どもと保護者 人10組 申★

●ニュースポーツ体験!
初心者向けのスラックライン
時 8/17・24(土)10:00～12:00
対 小学生 人15人 申★

東部市民センター

☎017-736-6255

●東部キッズスクール ドローン教室①②
時 7/27(土)①10:00～12:00
②13:00～15:00
対 小学3年生以上 人各4人
申 7/6(土)9:00～来館・電話

●東部キッズスクール 青森山田の体操教室①②
時 7/27(土)・28(日)①13:30～14:40②14:50～16:00
対 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生 人各20人 料500円
申 7/7(日)9:00～料金持参で来館

●東部キッズスクール 魚拓の技法体験教室～貝や葉っぱを写す～
時 7/28(日)9:30～12:30
対 小学4～6年生 人12人 料500円
申 7/13(土)9:00～料金持参で来館

大野市民センター

☎017-739-6228

●夏休み講座
カプセルはんこをつくろう
時 8/6(火)13:00～14:30
対 小学生 人15人
申 7/1(月)9:00～電話・来館

●夏休み講座
むつ湾かるたで遊ぼう・エコ工作
時 8/8(木)13:00～14:30
対 小学生 人15人
申 7/1(月)9:00～電話・来館

横内市民センター

☎017-738-8723

夏の暑さに強いお花の寄せ植え教室
時 7/13(土)10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 料1,300円
申 7/1(月)10:00～電話・来館

初めてのスマホ教室
時 7/16(火)・17(水)13:30～15:30
対 18歳以上 人10人
申 7/2(火)10:00～電話・来館

ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ
時 7/22(月)10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
申 7/8(月)10:00～電話・来館

ねぶた衣装の着付け教室
時 7/27(土)13:00～15:00
対 18歳以上 人10人
申 7/12(金)10:00～電話・来館

青森市内の指定文化財について
時 8/1(木)10:00～12:00
対 中学生以上 人20人
申 7/18(木)10:00～電話・来館

●夏休みエネルギー教室
電気工作にチャレンジ
(作った作品はプレゼント)
時 7/25(木)10:00～12:00
対 小学3～6年生 人14人
申 7/11(木)10:00～電話・来館

●「むつ湾かるた」で海の環境を守ろう!
時 8/8(木)10:00～11:30
対 小学生(保護者同伴可) 人20人
申 7/26(金)10:00～電話・来館

戸山市民センター

☎017-743-0720

肩こり腰痛解決!
水木ボディワーク
時 8/21・28、9/4(水)13:00～15:00
対 18歳以上 人15人
申 7/13(土)10:00～電話・来館

●「けん玉教室」
～集中力を高めよう～
時 7/26、8/2(金)13:00～14:30
対 小学生 人20人
申 7/6(土)10:00～電話・来館

油川市民センター

☎017-788-1201

盆踊りをマスターしよう!
時 8/10(土)・15(木)・17(土)10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
申 7/10(水)9:00～電話・来館

●親子でござん刺し、しおりを作ってみよう
時 7/27(土)10:00～13:00
対 小学生と保護者 人5組10人 料300円
申 7/1(月)9:00～電話・来館

古川市民センター

☎017-776-8082

●の講座の申込みはいずれか1つ

失敗しない墓じまい
時 7/17(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 7/2(火)10:00～電話・来館

これで大丈夫!ねぶた衣装の着付
時 7/30(火)10:00～12:00
対 18歳以上の女性 人10人
申 7/8(月)10:00～電話・来館

●男性限定水泳講座
時 7/30、8/6・13・20(火)10:00～11:30 対 18歳以上 人10人(抽選) 申 7/14(日)9:00～9:30来館受付、9:30～抽選

アクティブシニアのための
●水中ウォーキング
時 7/31、8/7・14・21(水)10:00～11:30 対 60歳以上 人20人(抽選) 申 7/14(日)9:00～9:30来館受付、9:30～抽選

アクティブシニアのための
●水中筋力アップ
時 8/1・8・15・22(木)10:00～11:30 対 60歳以上 人20人(抽選) 申 7/14(日)9:00～9:30来館受付、9:30～抽選

●少年・少女水泳講座
時 7/22(月)～26(金)10:00～12:00
対 小学3～6年生 人20人
申 7/3(水)10:00～電話・来館

荒川市民センター

☎017-739-2343

エアロビクスで脂肪燃焼
～初心者向けエアロビクス教室～
時 7/18(木)19:00～21:00
対 高校生以上 人30人
申 7/4(木)9:00～電話・来館

苔玉&ハンギングプランター作り教室
時 7/19(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人12人 料2,500円
申 7/5(金)9:00～電話・来館

ハマカレーが教えるスパイスカレー～スパイスの秘密～
時 7/23(火)10:00～12:00
対 18歳以上 人16人(抽選)
料700円 申 7/8(月)～10(水)に電話・来館、締め切り後、定員を超えた場合は抽選

気軽に楽しむ椅子ヨガ
時 7/23(火)14:00～15:00
対 18歳以上 人20人
申 7/9(火)9:00～電話・来館

癒しのヨガ教室
時 7/26(金)19:00～20:30
対 高校生以上 人20人
申 7/11(木)9:00～電話・来館

●【地域力アップ講座】
梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～
時 7/13(土)10:00～13:00
対 小学4年生～中学生 人12人(抽選)
申 7/1(月)～3(水)に電話・来館、締め切り後、定員を超えた場合は抽選

●ママ&ベビー・キッズフィットネス
～親子で楽しく運動しよう!～
時 7/16(火)10:00～12:00
対 3歳以下の乳幼児と保護者 人15組30人
申 7/2(火)9:00～電話・来館

●親子で作ろう!
きらきらサンキャッチャー
時 7/27(土)10:00～12:00
対 小学生とその保護者 人8組16人 料2,000円
申 7/12(金)9:00～電話・来館

●ファミリーフィットネス
～家族で楽しく運動しよう!～
時 7/28(日)10:00～12:00
対 3歳以上の子どもとその家族 人20組60人
申 7/12(金)9:00～電話・来館

●【地域力アップ講座】
夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう!～
時 7/29(月)10:00～15:00
対 小学生 人15人
申 7/16(火)9:00～電話・来館

沖館市民センター

☎017-761-4161

●【地域力アップ講座】
丸勝水産ほたて工場見学
～青森ほたてってこんなにすごい!～
時 7/20(土)10:00～12:00
対 小学生以上(小学生保護者同伴) 人20人 申 7/2(火)9:00～電話・来館

●クラフト式ミニ金魚ねぶたづくり
～出前!ワ・ラッセ工房～
時 7/27(土)10:00～12:00
対 小学生以上(小学生保護者同伴) 人15人 料1,200円
申 7/3(水)9:00～電話・来館

●親子で学ぶスマホの安心・安全な使い方
～子どものスマホは危険がいっぱい～
時 7/28(日)10:00～11:30
対 小学生と保護者 人10組20人
申 7/4(木)9:00～電話・来館

北部地区農村環境改善センター

☎017-754-2244

相続登記義務化
「相続の基礎と遺言」
時 7/26(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 7/2(火)9:00～電話・来館

幸子さんの「笹餅づくり」
時 8/5(月)10:00～13:00
対 18歳以上 人12人(抽選)
料600円 申 7/2(火)～6(土)9:00～電話・来館、結果発表は7/12(金)9:00～掲示・電話

ヨウさん家の家庭料理
「蒜泥白肉・上海風春巻き」
時 8/8(木)10:00～13:00
対 18歳以上 人12人(抽選)
料1,000円 申 7/8(月)～12(金)9:00～電話・来館、結果発表は7/19(金)9:00～掲示・電話

スカイブルーに染まる
～藍の生葉染め体験～
時 8/19(月)13:00～15:00
対 18歳以上 人16人(抽選)
料1,500円 申 7/8(月)～12(金)9:00～電話・来館、結果発表は7/19(金)9:00～掲示・電話

●夏休み工作教室
「音で遊ぼう!」
メガホンもどき作り
時 7/28(日)10:00～12:00
対 小学生と保護者 人10組20人 料200円
申 7/2(火)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】** 7/16(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。 ※7/23(火)から結果通知
 - 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。市ホームページ掲載)
 - 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(学年) ④性別 ⑤電話番号 ⑥講座名 ⑦学校名 ⑧FAX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
- 【問合せ先】** 中央市民センター(☎017-734-0164)

第74回浅虫温泉花火大会

- ◆日時 7/28(日) ※悪天候時は8/11(日)
14:00 入場開始
19:00 開会
19:30 打ち上げ開始
- ◆観覧席 前売り販売(1席1人1,800円)
web、浅虫観光案内所の窓口で販売
当日販売(1席1人2,000円)
- ◆駐車場 有料駐車場あり 約700台
※詳しくはホームページをご確認ください



WEB販売はこちら▲



所 浅虫海浜公園
問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

テント村も開催

焼きそば、焼き鳥、唐揚げ、生ビールなど飲食店が多数出店!



時 7/28(日) 15:00~21:00 ※荒天の場合中止
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 市場前駐車場
問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

第70回青森花火大会

有料観覧席は、大会ホームページなどをご覧ください。
(S席5,500円、A席4,500円)
ご購入の際はホームページなどで注意事項をご確認ください。

時 8/7(水) 19:15~
※悪天候時は8/8(木)
所 青い海公園・青い海公園西側・新中央埠頭
問 青森花火大会実行委員会
(東奥日報社事業局内 ☎017-718-1135)



ねぶたラッセランド ねぶたガイド

ねぶたの制作場所「ラッセランド」をねぶたガイドがご案内します。

- 時 7/1(月)~8/6(火)
①10:00~12:00 ②13:00~15:00 (最終受付 ①11:30 ②14:30)
- 人 1グループにつき10人以内
- 備 ねぶたガイド案内受付所(アスパム裏手)で当日受付
- 申 予約する場合は、
ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)
または、
ねぶたガイド案内受付所
(☎017-773-5253/
期間中の10:00~15:00受付)へ



第53回 浅虫ねぶた祭

観光客や帰省中のかたも跳人・曳き手・囃子方として、自由に参加可能♪

時 7/13(土)・14(日)、8/14(水) 18:30~20:20
所 旧浅虫小学校~浅虫温泉駅前
問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

地域ねぶた

7月中旬から8月下旬には、市内の各地域で地域ねぶたが運行されます。町(内)会や子ども会による手作りのねぶた運行に、温かいご声援をお願いします。

問 青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211)



夏の楽しみ! 海水浴場&プールオープン

勤労者プール オープン初日は無料開放!

時 7/6(土)~8/31(土) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
※7/21(日)、8/18(日)は休場。貸切などで使用不可になる場合があります。
中央市民センターにご確認ください。
料 3歳~小学生30円、中学生50円、高校生80円、一般・大学生130円
※3歳未満、70歳以上、障がい者手帳持参のかたは無料
備 水泳帽を必ず着用、
おむつ(水遊び用を含む)着用の乳幼児は利用不可。
問 中央市民センター(☎017-734-0163)



サンセットビーチあさむし海開き

浅虫温泉のレジャースポット「サンセットビーチあさむし」へご家族・ご友人で遊びに来てください。
時 7/20(土)~8/25(日) 9:00~16:30
問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

【注意事項】・ビーチでのバーベキューの禁止・キャンプ禁止・ロッカーの使用禁止
・海水浴場付近では許可のない水上バイクの運転禁止
・浮島の設置はありません・ごみは各自持ち帰りましょう

合浦海水浴場

時 7/22(月)~8/23(金) 9:00~16:30
問 青森市民室内プール(☎017-743-3440)

【注意事項】
海水浴場内での
バーベキューや飲酒は禁止

油川ふるさと海岸海水浴場

時 7/20(土)~8/14(水) 9:00~16:00
問 油川連合町会(葛西 ☎080-3724-4495)

油川駅より
徒歩約5分!

夏の楽しみを安全に! 海やプールでの注意事項



夏が訪れると、海やプールに行く機会が増えますよね。しかし、楽しい時間を過ごす前に、安全に遊ぶための注意事項を心に留めておくことが重要です。

- 泳ぐ前に水深を確認しましょう。
- 水分補給を怠らないようにしましょう。
- 海やプールでの遊泳は人が見守る必要があります。
- 海の危険を認識しましょう。

これらの注意事項を心に留めて、安全かつ楽しい夏の水辺遊びを楽しんでください! 問 消防本部予防課(☎017-775-0853)



令和6年7月号 No.459

【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6年6月1日現在】

男性 123,820人(-111) 世帯数 136,645世帯(-41)
女性 141,431人(-156)
合計 265,251人(-267)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減
次号8月号の配布日は、7月27日(土)~31日(水)です。