



みなとまち・あおもり誕生四〇〇年
「あおもり」誕生の歴史をひもとく

1.青森港まつりネプタ 曾我五郎と御所五郎丸(昭和29年) 2.青森港(大正4年頃) 3.津軽線で青森駅へ来た行商人(昭和54年) 4.築港海岸(昭和戦前期) 5.青函連絡船終航式(昭和63年) 6.青森駅前周辺の露店と市場(昭和47年/撮影者:松村泰雄さん) 7.青森駅棧橋駅舎から函館へ向け出航する八甲田丸(昭和62年/撮影者:白石健二さん) 8.建設中のアスパム(昭和60年/撮影者:竹内義文さん) 9.青森駅開業90周年記念(昭和56年) 10.現在の青森市 【1~9の画像は全て青森県史デジタルアーカイブスより転載】

1	2
3	4 5 6
	7 8 9
10	

▶ CONTENTS 目次

2-3 特集1：青森港は2025年に開港400年を迎えます

4 特集2：青森・函館ツインシティ提携35周年

5-6 ビジネス情報【Biz NAVI】：がんばり人応援「開港400年を迎える青森港の活性化へ」

7-8 子育てひろば：就学時健康診断

9-13 健康・医療ナビ：自分の体を“知る”QOL健診 参加者募集!

14-17 市からのお知らせ：「書かない窓口」が始まります!

18-23 暮らしの情報：パンとコーヒー祭り・ゆ〜さ浅虫クラフト縁日

裏表紙 AOMORI DANCE PARTYを開催します!

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

特集1
special feature

弘前市立博物館蔵「青森町絵図」

陸奥湾

道は昔のまま残っている

340年前のこの絵図に描かれている道路のうち、分かりやすいのが絵図の「制札場」前の複雑な形の交差点です。奉行所などもありました。

港町あおもりの誕生をひもとく

青森港は 2025年に 開港400年を 迎えます

ざっくり

青森市のみなととまちの歴史

1625
寛永2年

開港

幕府から
津軽・江戸間の
廻船が許可される

米を江戸に運ぶことなどを目的に、弘前藩第2代藩主・津軽信枚(のぶひら)が幕府から津軽・江戸間の廻船就航の許可を得ました。これが青森の「開港」とされ、翌年、家臣の森山弥七郎らによる青森のまちづくりにつながりました。

1626
寛永3年

まちづくり
の始まり

青森市まちづくり
の始まり

弘前藩庁が、「青森への人寄せ(移住促進)」など3か条からなるまちづくりの基本方針を示し、まちづくりがスタートしました。

1871
明治4年

青森県誕生、
青森町が
県庁所在地に

廃藩置県で青森県が誕生、青森町が県庁所在地になりました。



浜町棧橋

1891
明治24年

青森港が
貿易港として開港指定

1892(明治25)年頃から盛んとなっていた青森開港の動きがようやく実を結びました。

青函連絡船就航

日本鉄道を買収した政府は青森～函館間に「比羅夫丸」を就航させました。これが青函連絡船の始まりとなりました。

日本鉄道の
上野～青森間全通

日本鉄道上野～青森間(後の東北本線)が全通しました。しかし鉄道から船に乗り継ぐ場合、駅から遠い浜町棧橋で船(はしけ)に乗り、沖合に停泊する船に乗っていました。

1906
明治39年

1908
明治41年

1915
大正4年

青森築港起工式

当時の青函連絡船など大きな船舶は青森港に接岸できなかったことから、船の大型化に対応できる港湾設備が必要となり、青森港では本格的な築港工事が始まりました。



連絡船の
貨車搬送開始

青森港の築港完成を受け、連絡船に鉄道貨車を積む「貨車搬送」が実現しました。

1925
大正14年

来年に向けて、プレ開港記念事業が盛りだくさん!

10/6(日)

むつ湾感謝祭2024

@ねぶたの家ワ・ラッセ

10:00～〈多目的室〉

むつ湾の絵コンクール参加作品展示、むつわんかるた、シーグラスで芳香剤を作ろう、海の絵本読み聞かせなど

13:00～〈イベントホール〉

むつ湾の絵コンクール2024表彰式

14:00～〈イベントホール〉

八甲田丸60周年記念 近藤金吾&吉田栄作ライブ

150人 備当日、直接会場へ(11:00～整理券発行)

問 むつ湾感謝祭2024実行委員会事務局(NPO法人青森県環境パートナーシップセンター ☎017-721-2480)



10/6(日)

八甲田丸就航60周年&
みなとまち・あおもり誕生400年
記念講演会と記念フォーラム

@青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸



八甲田丸HP

10/13(日)

14(月)

【みなとまち・あおもり誕生400年記念事業】
砕氷艦しらせ一般公開!

@青森港新中央埠頭

南極観測で活躍する砕氷艦「しらせ」が、19年ぶりに青森港へ寄港。南極の氷と石も展示します!

10/13(日) 13:00～16:00

10/14(月) 9:00～13:30

※公開時間は予定です。今後、変更になる可能性があります。

備 乗艦時の手荷物検査にご協力をお願いします。車両での入場はできません。有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。

問 交流推進課 ☎017-734-5415



10/19(土)

鉄道の日

ウィークエンド
in八甲田丸

@青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

JRあおもり駅まつり

10:00～16:00 ※20日は15:00まで

鉄道模型ショー

10:00～16:00 ※20日は15:00まで

元青函連絡船機関長による特別解説

①10:30～ ②13:30～(1時間程度)

観覧料が必要です。

備 有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。

問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

(☎017-735-8150)



青函連絡船メモリアルシップ
八甲田丸を見に行こう!

八甲田丸は今年で就航60周年。船内では当時の船長室、鉄道車両を搭載する車両甲板などを見学できるほか、昭和30年代の活気あふれる青森駅前のジオラマ展示などもあり、見どころいっぱい。



江戸時代の絵図

この絵地図は約340年前の青森の町のもので、当時の町の中核的部分は現在の平和公園通(当時は蜷貝川)から善知鳥神社付近までだったそうです。現在の地図と見比べてみると、ほとんどの道路がそのまま残っていることがわかります。今と違うのは町の中にいくつもの水の流れ(水路など)があったところです。今の青森市と比べてみると新しい発見がまだまだあるかもしれません。

掘り割り(水路)で米を運んでいた

青森の町は、領内で生産された米を江戸に送る海運のために開かれました。津軽半島方面から集められた米は蔵に取められた後、絵図にある掘り割り(水路)で小舟に積み、沖合の船に運んだと考えられます。

実は有名人も数多く訪れている

青森町は北海道への渡航のための地でもあり、昔から多くの有名人が訪れていました。例えば伊能忠敬、中浜万次郎(ジョン万次郎)、松浦武四郎、菅江真澄などです。街を歩いて、有名人の石碑や泊まった場所を探すのも楽しいですよ。

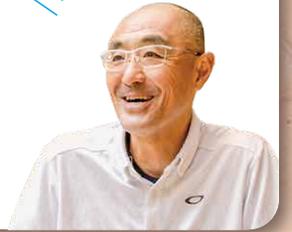
今回お話を聞いたのは...

青森市民図書館 歴史資料室 工藤 大輔 室長

北海道出身。東京での大学院生時代、青森市史編さん事業に従事するために青森市へ。以後、市史、青森県史などの編さんに携わってきた。同市の歴史講座の講師なども精力的に務める。

〒030-0851 青森市 歴史資料室 (☎017-732-5271)

江戸時代専門です



1945 昭和20年

青森大空襲で青函連絡船破壊、中心街は焦土に

太平洋戦争末期の1945(昭和20)年7月、8月青森市はアメリカ軍に空襲され、市街地は焦土と化し、青函連絡船も爆撃を受けました。

アスパム開館

青森市宮魚市場(通称:安方魚市場)が卸町に移転し、青森漁港も堤川以東に移転。両施設の跡地の一部に観覧光物産館アスパムが完成しました。



建築途中のアスパム
撮影者:竹内義文さん

1986 昭和61年

青函トンネル開通、青函連絡船は廃止

本県津軽半島と北海道道南を鉄道で結ぶ青函トンネルが開通しました。これにより80年にわたって青森と函館の港を結び本州と北海道間の鉄道輸送に貢献してきた青函連絡船が廃止されました。



青森EXPO'88
青函トンネル開通記念「青森EXPO'88」はアスパムを主会場に開催

1988 昭和63年

1992 平成4年

新幹線の新青森駅開業

2010(平成22)年12月、東北新幹線は新青森駅まで開通し全線が開業。これに伴い、青森駅は在来線特急列車の発着が減るなど役割が変わってきました。



青森ベイブリッジ暫定開通

鉄道で分断された青森市中心部の東西エリアを結ぶ「青森ベイブリッジ」が暫定開通し、2年後に全面開通。青森駅やベイエリアを見下ろす巨大な橋は、青森のランドマークの1つになっています。

2010 平成22年

2021 令和3年

開港から400年

たくさんのイベントが開催される予定です。ぜひ足を運んでみてください。

2025 令和7年

まちづくりの始まりから400年



現青森駅(5代目)の開業

1959(昭和34)年建設の4代目駅舎の老朽化により、5代目の駅舎が整備されました。その後、2024(令和6年)にはJR青森駅東口ビルも完成しました。

※年表中の写真(「現青森駅(5代目)」を除く)は全て青森県所蔵県史編さん資料です。青森県史デジタルアーカイブスよりご覧になれます。

世界中から訪れるクルーズ船



近年の青森港には国内外を周遊旅行するクルーズ船が数多く訪れています。今年は、10月末までに約40隻が寄港する予定です。1隻寄港すると数百人から数千人もの乗客がベイエリアなど観光スポットを訪れ、大きな経済効果を生んでいます。

10月以降のクルーズ船寄港予定

入港日時	クルーズ船名(総トン数)	乗客定員
10/3(木)10:00	初寄港 セブンス・エクスプローラー(55,254)	746
10/12(土)8:00	初寄港 シルバー・ノヴァ(54,700)	728
10/15(火)8:00	初寄港 ノールダム(82,897)	1,924
10/24(木)9:00	初寄港 レガッタ(30,277)	684

※新中央埠頭に寄港予定

来年開催のイベント Sea級グルメ全国大会

開港400年記念イベントとして、水産物を生かした全国ご当地の料理が一堂に会する「Sea級グルメ全国大会」が令和7年秋、青森市で開かれます。青森のご当地メニューは「田酒を使った青森ホタテの酒蒸し」を出品します。



◀田酒を使った青森ホタテの酒蒸し
陸奥湾産ベビーホタテを使用。スッパリした塩味でホタテのうまみが存分に味わえます。

Sea級グルメオフィシャルページ >>>>



西秀記市長メッセージ

みなとまち・あおもり誕生400年プロジェクト

皆さん、青森港が来年開港400年を迎えることはご存知ですか? 私は市長になる前にこのことを知り、市民みなで祝い、青森港の歴史を振り返るとともに、みなとまち・あおもりの未来を考える機会を作ろうと活動してきました。今年から再来年にかけて



様々な記念事業を予定していますので、皆さんにもみなとまち・あおもりのことを知り、親しみ、考える機会になることを願っています。



青函トンネル開通を契機に、青森市と函館市はツインシティの盟約を締結しました。
「手をつなぎ、心をつなぐツインシティ」を合言葉に交流を深め、
令和6年3月13日に提携35周年を迎えました。

☎連携推進課(☎017-761-4154)



市HP



ツインシティの歩み

昭和63年3月13日に青函トンネルが開通し、長く両市を支えた青函連絡船が廃止されました。同年7月から9月にかけて「青函トンネル開通記念博覧会」を両市で同時開催(写真1)。青函トンネル開業1周年を記念した平成元年3月13日にツインシティ提携調印式を開催(写真2)。以降、幅広い分野で青函の交流事業を実施し交流を深めてきました(写真3)。

平成28年3月26日の北海道新幹線新函館北斗駅の開業により、新たな交流の時代を迎えた両市は、これまで以上に連携を深めながら、ツインシティの更なる発展を目指しています(写真4)。



青函トンネル開通記念博覧会(写真1)



ツインシティ提携調印式(写真2)



函館いか踊りが青森ねぶた祭に参加(写真3)



北海道新幹線(写真4)

提携35周年を記念したイベントを実施します!

令和6年
8月
9月

イベントでの相互PR事業

青森ねぶた祭、函館港まつりで青函ツインシティ提携35周年をPRしました。



津軽海峡ロボコン大会

8月 青森市 / 9月 函館市

両市の小学生を対象に、ロボットプログラミングのワークショップとロボコン大会を開催しました。



10月

津軽海峡エリア料理人フォーラムin青森

青函圏の料理人が食を通じた地域振興や両地域の食資源について意見を交わすフォーラムを開催します!

時 10/28(月) 10:00~16:40、17:00~交流会

所 ホテル青森3階 孔雀の間

料 交流会のみ7,000円 備 事前申込制

☎津軽海峡エリア料理人フォーラム実行委員会事務局
(青森商工会議所産業創造課 ☎017-734-1311)



どなたでも
参加できます!
ぜひお越しください!

基調講演

「青函料理人の未来について」

深谷 宏治さん(函館市・レストランバスク代表)



このほか県内外の料理人・飲食関係者による講演、事例発表やトークセッションなど盛りだくさん!

北海道・北東北の縄文遺跡群相互訪問ツアー

10月 函館市発 / 11月 青森市発

世界文化遺産である両市の縄文遺跡群を相互に訪問し、文化交流を図るツアーを実施します。

縄文を
楽しく学ぼう!



11月

提携35周年記念式典

交流団体による記念演奏、高校生とコンビニが連携した商品開発の取組内容の発表や商品のお披露目と試食を行います。

時 11/17(日) 14:30~ 所 ホテルロイヤルシーサイド(函館市)



高校生とコンビニが連携した商品開発

11/19(火)
セブンイレブン
で販売開始!



青森の食の魅力を
ぎゅっと詰めた商品が
完成しました!
ぜひお召し上がりください!

両市の商業高校の生徒から意見を伺いながら、株式会社セブン-イレブン-ジャパンが地元食材を活用した商品を開発し、店舗で販売します。



青森商業高校の皆さん

12月

学生ビジネスアイデアコンテスト

観覧自由です!
ぜひお越しください!

青函の大学生などのチームがビジネスアイデアをプレゼンテーションし競い合うコンテストを開催します。

時 12/1(日) 13:00~

所 ねぶたの家ワ・ラッセ イベントホール



令和7年
2月

青函ツインシティフェスタ

2月 函館市

函館駅構内に青函の事業者が出展し、両市のコラボ商品を集めた物産展を開催します。





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、様々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~

市公式YouTubeでも配信 →



開港400年を迎える青森港の活性化へ 「若い人たちに活動をつなぎたい」

AomoLIVE
9/28(土)の
ゲスト

ほそかわ ひでくに
細川 英邦さん (みなとまち・あおもり誕生400年実行委員会 副実行委員長)

令和7・8年度に官民一体で行う「みなとまち・あおもり誕生400年」記念事業の副実行委員長。開港400年の歴史を振り返り、これからのまちづくりを考えるフォーラムや、「Sea級グルメ全国大会」などのイベントに向けて準備を進めています。

本業は、港湾工事や船舶賃貸業などを行う「株式会社細川産業」の代表取締役。青森ウォーターフロント活性化協議会会長、あおもりみなとクラブ副理事長などを務め、様々なイベントや体験事業を通して青森港を盛り上げてきました。平成16年には米国・マイアミで開かれたクルーズ見本市に日本の地方港として唯一参加。世界に向けて青森港のPRを始めたことが、外航クルーズ船の寄港につながりました。

「青森港は海と街、駅が近い。ウォーターフロントが整備されて観光施設やビーチもできた。こういうロケーションは全国でもなかなかない。」と魅力を語ります。「クルーズ船の寄港が増えて、周辺の観光施設や街にもたくさんお客さんが来るようになりました。受け入れを強化することでさらに寄港数を増やしたい。地元の子どもたちにも普段からたくさんビーチに来てもらい、海の大切さを学んでほしい。」と話します。

「開港400年を契機に若い人たちに興味を持ってもらい、青森港の活性化に向けた活動をつないでいきたい。「もっつけ」(津軽弁でお調子者や熱中する人の意)が増えてくれたらいいですね。」

Biz NAVI ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

通知書等送付用封筒に掲載する 有料広告を募集

- ① **霊園管理料納入通知書等送付用封筒**
令和7年度に使用する霊園管理料納入通知書等送付用封筒に掲載します。
 - ② **青森市納税通知書等送付用封筒**
令和7年度に使用する固定資産税、軽自動車税(種別割)、市・県民税の納税通知書等送付用封筒に掲載します。
- 申 10/1(火)~31(木)に、「広告掲載申込書」(各担当課で配布、市ホームページ掲載)と広告の見本などを、①は生活安心課、②は納税支援課へ
 ※応募多数の場合は、抽選により決定します。
- 問 ①生活安心課(☎017-734-5277) ②納税支援課(☎017-734-5222)

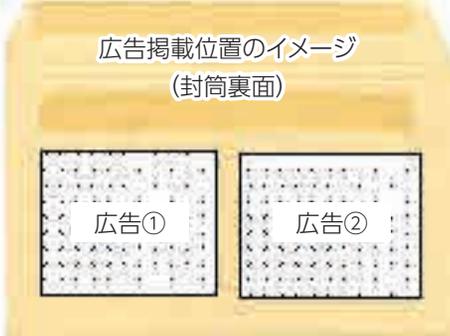
◆掲載枠と掲載料など

① 霊園管理料納入通知書等送付用封筒

掲載枠	規格(縦×横)	掲載料(1枠当り)	印刷予定枚数
2枠	6cm×7cm	94,000円	約30,000枚

② 青森市納税通知書等送付用封筒

種類	掲載枠	規格(縦×横)	掲載料(1枠当り)	印刷予定枚数
固定資産税用封筒	2枠	6cm×7cm	110,000円	約133,000枚
軽自動車税(種別割)用封筒	2枠	6cm×7cm	70,000円	約95,000枚
市・県民税用封筒	2枠	6cm×7cm	56,000円	約77,000枚



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

農地中間管理機構をご活用ください

農地中間管理機構では、耕作を続けることが難しくなったなどの農地を所有者から借り受け、経営規模を拡大したい農家や新規就農者に対し、農地の貸借の仲介を行っています。希望する場合は農業政策課へご相談ください。

問 農業政策課(☎0172-62-1156)

農業用免税軽油の交付申請

東青地域県民局県税部では、令和7年に使用する農業用免税軽油の免税証交付申請を受付しています。

免税証交付日は、11/15(金)までに申請した場合、R7.3/3(月)に、11/18(月)以降に申請した場合、R7.3/17(月)以降になります。

提出書類は申請内容により異なります。

時 8:45~17:00 所 東青地域県民局 県税部 課税第一課(☎017-734-9976)

中高年・シニアのための合同企業説明会

- 企業の担当者による、会社概要・求人内容・仕事内容の説明
 - ハローワーク、シルバー人材センター、産業雇用安定センター、カウンセリングの各種相談コーナー
 - ミニセミナー「採用につながる応募書類のポイント」
- 時 10/23(水) 13:00~16:00(12:30~15:00受付)
 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
 対 45歳以上の就職活動中のかた
 備 雇用保険受給資格者の就職活動として認められます。
 問 ネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350)



自衛官など募集

募集種目	高等工科学校生徒	
	推薦	一般
応募資格	中卒(見込み含む)17歳未満の男子、学校長の推薦が必要	中卒(見込み含む)17歳未満の男子
受付期間	10/1(火)~11/29(金)	10/1(火)~R7.1/16(木)
試験日	R7.1/11(土)~13(月)の指定する日	R7.1/25(土)
試験会場	受付時にお知らせ	青森駐屯地

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所(☎017-783-2995)

個人事業主向け はじめての税務セミナー

時 11/8(金) 13:30~15:30 所 青森県共同ビル5階 大会議室
 内 税務の基礎知識、所得税のポイント(税金との向き合い方)、消費税のポイント(インボイス制度)、個別相談会(来場者限定、要予約)
 対 県内で創業予定または創業後間もない個人事業主 人 30人
 備 オンライン視聴可能(ZOOM)
 申 問 10/28(月)までに、申込フォームまたは
 青森県信用保証協会 創業・経営支援課(須藤 ☎017-723-1356)へ



問屋町ビジネススクール

企業の組織力の強化や、中核人材の育成・確保に役立つテーマ別講座
 申 各申込締切までに、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。ホームページに掲載)を、
 協同組合青森総合卸センター(☎017-738-7323)へ
 問 協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711)



- ①ミスなくモレなくできる!総務担当者が知っておくべき行政への届出・手続き～従業員の入退職や税務申告など
多岐にわたる総務の届出・手続きのポイントをわかりやすく解説～
時 10/10(木) 13:30~15:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切10/3(木)
- ②問題が起こってからではもう遅い!事例で学ぶ職場のハラスメント対策～パワハラ防止法義務化!中小企業の取るべき具体的な対応策と発生時の対応～
時 11/7(木) 13:30~15:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切10/31(木)
- ③「何となく」から「自信を持って」できる!基礎から学ぶ年末調整研修～わかりやすい資料と解説が大好評!実践的な演習で年末調整の理解が深まる～
時 11/21(木) 13:30~16:30 人 15人 料 3,800円 備 申込締切11/14(木)
- ④誰でも簡単に相手のことが理解できる!職場の人間関係を悩まなくなる秘訣～人間関係の悩みを解決して仕事へのモチベーションやパフォーマンスを向上させよう～
時 10/15(火) 18:30~20:30 人 15人 料 4,000円 備 申込締切10/8(火)
- ⑤すぐに試せる!時間を生み出すダンドリカ～満足度の高い仕事を提供するための仕事整理術を学ぶ～
時 10/17(木) 18:30~20:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切10/10(木)
- ⑥若手従業員必見!すぐに実践できるメモの取り方・使い方～誰にでもできる簡単な行動ですが、メモをきちんと取ることが仕事を正確にこなす第一歩です～
時 10/24(木) 18:30~20:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切10/17(木)
- ⑦自分が変われば会社が変わる!Reモデリング講座～過去と他人は変えられないが、未来と自分を変えられる～
時 11/12(火) 18:30~20:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切11/5(火)
- ⑧頑張っているときほどストレスに気づきにくい!セルフモニタリング強化研修～自身のストレスに気づき、原因を理解し、上手に対処しよう～
時 12/5(木) 18:30~20:30 人 15人 料 2,700円 備 申込締切11/28(木)
- ⑨【新規講座】
中堅管理者研修 ※中小企業大学校仙台校と共催
時 10/22(火)・23(水) 9:30~16:30、10/24(木) 9:00~16:00
対 中小企業・小規模企業の中堅管理者 人 15人 料 29,000円 備 申込締切10/18(金)
- ⑩【新規講座】
若手社員の早期離職を防ごう!メンター育成研修 ※ポリテクセンター青森と共催
時 11/26(火)・27(水) 9:30~16:30 人 15人 料 5,500円 備 申込締切11/6(水)
- ⑪【特別講演会】数字に強い人材・組織を作る方法～事例と正しいアプローチ法～ ※オンライン併用開催
時 12/6(金) 13:30~15:30 対 経営者・経営幹部など
人 20人 料 無料 備 申込締切11/29(金)

〈広告〉



お仕事の一例や
会員さんの声は
こちら



シニア世代の皆様へ

“ちょこっと仕事”で もっと健康! もっと笑顔!!

公益財団法人
青森市シルバー人材センター

青森市本町4丁目1-3
福祉増進センター2階 ☎017-773-3604

掲載の内容は、9月19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。

就職面談会「介護・医療・福祉就職デイ」

11月11日の「介護の日」にあわせて介護・医療・福祉の仕事に関する就職面談会を開催します。詳しくは、お問合せください。
 時 10/25(金)・28(月)・30(水)、11/6(水)・8(金) 14:00~16:00
 所 ハローワーク青森 2階会議室
 備 参加事業所の求人一覧は、ハローワーク青森で配布予定
 青森労働局のホームページに掲載予定
 問 ハローワーク青森 職業紹介第二部門(☎017-776-1561 42#)



生産性向上支援訓練受講者募集

- 対 事業主から受講指示を受けた在職者のかた
 申 問 各申込締切までに、申込書(ポリテクセンター青森ホームページに掲載)を、ポリテクセンター青森(☎017-777-1186、☎017-777-1187)へ
- ①中堅・ベテラン従業員による組織活性化のための相談技法
時 11/26(火)・27(水) 9:30~16:30 所 問屋町会館
人 15人 料 5,500円 備 申込締切11/6(水)
 - ②RPAを活用した業務効率化・コスト削減
時 11/29(金) 9:30~16:30 所 ポリテクセンター青森
人 15人 料 3,300円 備 申込締切11/8(金)
 - ③SNSを活用した情報発信(応用編)
時 12/9(月) 9:30~16:30 所 ポリテクセンター青森
人 15人 料 2,200円 備 申込締切11/19(火)



青森高等技術専門学校 令和6年度職業訓練生募集

- 対 公共職業安定所に求職申込みを行い、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた
 人 各20人 料 無料
 申 問 各申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ
- ①Webデザイン科2
時 12/9(月)~R7.6/6(金) 備 申込期間10/21(月)~11/21(木)
 - ②医療・調剤事務科
時 12/17(火)~R7.5/16(金) 備 申込期間10/28(月)~11/28(木)



委託訓練HP

青森高等技術専門学校 令和6年度在職者訓練生募集

- JW_CAD基本講習(下期)
 時 11/14(木)・15(金) 各日9:00~16:00
 対 在職者(自営を含む)でパソコン操作のできるかた
 人 20人 料 1,000円
 申 問 10/7(月)~22(火)に、青森高等技術専門学校(☎017-738-5727)へ



在職者訓練HP

相談会情報

- 福祉・保育の仕事一日移動相談
 福祉・保育などの個別相談と青森県内の求人内容の閲覧・紹介
 時 10/18(金) 10:00~13:00 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
 問 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)
- 看護のお仕事移動相談
 看護職の相談員が皆さんのお仕事探しをサポートします。
 時 10/21(月)、11/18(月)、12/16(月)、
 R7.1/20(月)、2/17(月)、3/17(月) 9:00~11:30
 所 ハローワーク青森 問 青森県ナースセンター(☎017-723-4580)



青森県

ナースセンター

HP

子育てひろば

open space for childcare

就学時健康診断

来春小学校に入学するお子さんの健康診断を行います。詳しくは、10月中旬に入学通知書と一緒に郵送する『健康診断のお知らせ』をご覧ください。
青森市に住民登録をしていないかた(外国人を含む)が、青森市立小学校への入学を希望する場合は、ご連絡ください。

問【青森地区】学務課・入学通知(☎017-718-1414)・健康診断(☎017-718-1402)
【浪岡地区】浪岡教育課(☎0172-62-3003)

新入学児童入学準備金

小・中学校の学用品費などの一部を援助する就学援助制度として、小学校入学に伴う新入学学用品費を小学校入学前に支給します。

対象者や申請方法などは、10月中旬に郵送する「入学通知書」に同封のチラシをご覧ください。

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

母子父子寡婦福祉資金の貸付予約申請を受付

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

時 10/1(火)~R7.3/31(月) 8:30~18:00 所 子育て支援課

対 令和7年4月に小・中学校(所得税が非課税の場合のみ)、高等学校、大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校に入学する子を扶養している母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦のかたなど

問 子育て支援課(☎017-734-5334)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113) ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)

10月は児童手当の支給月

児童手当(6~9月分)を10/11(金)に支給します。

5月末に「児童手当・特例給付現況届の提出について」のお知らせが届いたかたで、現況届が未提出または書類不備のかたは一時差止めとなります。

出生、転出、転入の際は15日以内に手続きをしましょう。手続きが遅れると受給できない月が発生する場合があります。

※市外へ転出された場合や受給者が変更になった場合には、支給日が異なることがあります。

※公務員のかたは、所属庁からの支給となりますので、支給日が異なります。また、新たに公務員に採用となったかたは、所属庁での手続きのほか、市役所での手続きも必要です。

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

青森県学生寮 入寮生募集

所 東京都小平市鈴木町一丁目103-1

内 部屋・設備:個室(ベッド、机、エアコンなど備付け)

対 保護者が青森県民で、東京都及びその近郊の大学、専修学校などに在学、または入学見込みの男子学生

料 入寮費:年額3万円、寮費:月額3万円、食費:1食450円(平日の夕食のみ、希望制)、電気料金実費(上・下水道料金無料)

問 (公財)青森県育英奨学会(青森県教育委員会教職員課内 ☎017-734-9879)



県育英奨学会HP

医師による講演会 要予約

「炎症性腸疾患(クローン病・潰瘍性大腸炎)のあるこどもの最新治療と日常生活」
講師:町田佳織さん(青森県立中央病院小児科医師)

時 11/9(土) 講話13:30~14:40、保護者交流会14:50~15:30

所 元気プラザ2階 対 小児慢性特定疾病医療費の支給を受けているかたと家族、関心のあるかた 人 20組 備 5人程度託児利用可

申 問 11/1(金)までに、氏名・年齢・電話番号・託児と保護者交流会参加の希望の有無を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2983、☎017-718-2951/土・日、祝日を除く)へ

イベント・講座

マタニティ講座 要予約

① お口のケアと食育講座

ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア[講師/歯科医師]、いいこといっぱい!母乳育児(授乳姿勢の体験)など

時 10/19(土) 13:30~15:30(13:00~13:20受付)

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

人 16組(申込順)



② ウェルカムベビー!講座

沐浴体験~赤ちゃんはお風呂が大好き~、ウキウキふれあい遊びなど

時 10/29(火) 10:00~12:00(9:30~9:50受付)

所 浪岡総合保健福祉センター 人 6組(申込順)

対 本市に住み票がある妊婦と家族 備 母子健康手帳、筆記用具持参

申 問 ①10/15(火)~18(金)に、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ

②10/21(月)~25(金)に、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)へ

市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

油川市民センター 10/12(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室	中央市民センター 10/13(日) 11:00~11:30 2階 茶華道室	
東部市民センター 10/13(日) 11:00~11:30 2階 和室(大)	古川市民センター 10/22(火) 10:30~11:00 1階 和風学習室(A)	西部市民センター 10/23(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1
横内市民センター 10/26(土) 10:30~11:00 1階 和室(小)	大野市民センター 10/27(日) 10:30~11:00 1階 和室(小)	戸山市民センター 10/27(日) 11:00~11:30 1階 和室(小)

対 3歳~小学3年生と保護者、古川市民センターのみ未就学児と保護者

問 市民図書館(☎017-776-2455)

ファミリー講座 きらきら塾 要予約

※ HSC(ひといちばい敏感な子)ってどんな子?

HSCは「Highly Sensitive Child」の頭文字をとったもので、「ひといちばい敏感な子」という意味です。HSCの子どもがいることを知る機会とします。

講師:ゆずりやあやこさん(HSCメッセンジャースペシャリスト)

時 10/10(木) 10:00~12:00 所 荒川市民センター

対 小・中学生の保護者、子育てに関心のあるかた 人 30人(申込順)

申 問 1週間前までに、申込み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



今月のプラネタリウム投影スケジュール

★ プラネくんと星空さんぽ
絵話「しょうじょう寺のためきばやし」(幼児向け/約40分)
時 毎週日曜日・祝日(6・20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)

★ 星空の時間(約50分)
「見えるか!アトラス彗星」
時 毎週土曜日(5日を除く)
①11:00~ ②13:30~
毎週日曜日・祝日(6・20日を除く) 13:30~

★10/5(土)・6(日)はセンターまつり 特別投影もあるよ!

「中央市民センター 星フェス」開催!

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

★ プラネタリウム特別番組「今宵の星空」(約50分)

時 10/17(木) 18:00~ 所 中央市民センター5階

人 100人程度(当日先着順)

料 160円(障害者手帳提示80円/中学生以下無料)

★ 夜空の観望会

時 10/17(木) 19:10~21:00 ※雨天中止。実施判断は16:00頃。

所 中央市民センター駐車場内 料 無料(中学生以下保護者同伴)

備 駐車可能台数が大幅に減少します。公共交通機関をご利用ください。

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)

☎あおもり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)

☎つどいの広場「さんぽぽ」(駅前庁舎2階)
(☎017-721-4005)

楽しかったね



子育て講座

あつまれ!わんぱくこたち

時 10/10(木) 10:30~11:30
内 親子で運動遊びとふれあい遊び
対 1歳6か月~概ね3歳の子どもと保護者

おはなし広場

時 10/15(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

よちよち広場

時 10/12(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歳児の子どもと保護者

パパと遊ぼう

時 10/27(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

幼稚園や保育園等の入園にむけて 要予約

時 10/30(水) 10:30~11:30
内 入園までの手続の流れなどについて情報提供します
対 未就園の子どもと保護者 10組(申込順)
申 前日までに、あおもり親子はぐくみプラザへ



子育て講座 対0~3歳の乳幼児

赤ちゃん待ち合わせ

時 ①10/4(金) ②10/17(木)
③10/28(月) 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

初めてのさんぽぽ

時 10/10(木) 10:30~11:15
内 プレママプレパパ・初めてご利用する
かた・妊婦さん楽しく交流しましょう

転勤族おしゃべり&交流会

時 10/8(火) 10:30~11:15
内 青森に転入した親子の交流の場

英語であそぼう! 要予約

時 10/22(火) 10:30~11:15
内 親子でハロウィンパーティー
講師:白取美穂さん(ラボ子ども英語教室)
12組(申込順)
申 10/1(火)9:00~、「さんぽぽ」へ

駅前庁舎ご来庁の際は 託児をご利用できます

手続などご来庁の際に、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 概ね1歳~就学前まで

◆月~金曜日(祝日を除く) 9:00~18:00 ◆土曜日、第2日曜日 9:00~17:00

子どもの発達相談 要予約

お子さんの発達のごことで、日頃気
になっていることを相談できます。

所 申 2日前までに、
あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2975)へ(申込順)

医師相談

時 10/23(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 10/7(月)・21(月) 10:00~11:00
内 集団あそび

時 10/21(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 10/9(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 10/29(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

10月の子育て相談

〈あおもり親子はぐくみプラザ〉

- ◆保育士による相談:毎日
8:30~18:00 ☎017-718-2975
- ◆保健師などによる相談:月~金曜日(祝日を除く)
8:30~18:00 ☎017-718-2983
- ◆ハミガキ相談:10/16(水) 9:30~12:00

申 前日までに、あおもり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:10/10(木) 9:30~11:00
- 申 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



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 10/23(水)、11/1(金) 各日①10:00~ ②11:00~
所 あおもり親子はぐくみプラザ
対 本市に住み票がある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん
1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
バスタオルとフェイスタオル持参
申 希望日前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ
(☎017-718-2984/土・日、祝日を除く)へ



あそびにおいでよ! 青森市子育てひろば

保育士などによる親子で楽しむ遊びや育児相談の場です。 対 未就学児と保護者

- ① 時 10/2(水) 10:00~12:00 所 荒川市民センター
問 ひまわり保育園地域子育て支援センター(☎017-783-5105)
- ② 時 10/5(土) 10:30~12:00 所 盛運輸サンドーム 要予約
申 事前に、和幸保育園地域子育て支援センター(090-3371-1924)へ
- ③ 時 10/23(水) 10:30~12:00 所 小柳コミュニティプラザ
問 あさひ保育園地域子育て支援センター(☎017-744-5134)

青森市子育てひろば 要予約

青森市子育て応援隊と一緒に親子で楽しむ場です。

- 時 10/18(金) 10:00~11:30 所 荒川市民センター
内 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
対 未就学児と保護者 10組20人程度
申 10/17(木)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ
- 時 10/28(月) 10:00~11:30 所 元気プラザ2階 健康教室
内 親子で楽しむバランスボールエクササイズなど
講師:二木久美子さん(バランスボールインストラクター・産後指導士)
対 概ね生後4か月(首がすわっている)~1歳の誕生日前までの乳児と保護者 7組
申 10/25(金)までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

青森市ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会 要予約

青森市ファミリー・サポート・センターは、子どもを預けたいかたと預かる
かたのネットワークを作り、地域で子育てを支え合う会員組織です。講習会
に参加して、サポート会員として活動できるかたを募集します。

※サポート会員には、有償ボランティアとして、基準に基づき報酬が支払われます。

- 時 10/15(火)・17(木)・22(火)・23(水)・29(火) (予定) ※詳しくは、お問合せください。
- 所 青森市総合福祉センター 20人(申込順)
申 10/9(水)までに、青森市ファミリー・サポート・センター(☎0120-916-800)へ

講師デビュー応援講座

「親子でスマホ撮影レッスン」 要予約

撮影する際のコツやプロの裏技を、実際に撮影しながら学びませんか?ハ
ロウィンフォトブースで講師が撮影した一眼レフ写真を1枚プレゼント。

- 講師:きくちゆみさん(まるゆPHOTO フォトグラファー)
- 時 10/24(木) 10:00~11:30 所 働く女性の家「アコール」託児室 20人
備 スマートフォン持参
申 10/3(木)~、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

健康・医療ナビ

Health and Medical Care



青森市
AOMORI CITY

×

明治安田



Quality of life health check

QOL健診

自分の体を“知る”

QOL健診 参加者募集! 要予約

あおもりQOL健診フェア

皆さんが健康づくりに取り組むきっかけづくりとするイベント「あおもりQOL健診フェア」にて実施する簡易型QOL健診(測定5項目、健康教養講義、結果説明)の参加者を募集します。

- 講師:中路重之さん(弘前大学 特別顧問・名誉教授)、三上達也さん(弘前大学大学院医学研究科附属 健康未来イノベーションセンター センター長)
- 測定項目:生活習慣(問診)、血圧、体組成、立ち上がりテスト、推定野菜摂取量(ベジチェック®)

時 11/9(土) 12:00~15:30(最終受付) 所 サンロード青森 1階 サンホール
 人 80人 料 無料 備 来場時間は、申込後、個別に連絡します。
 申 10/16(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

標準型QOL健診

事前に問診や健診結果をご提出いただき、当日は11項目の測定を行う標準型QOL健診(測定11項目、健康教養講義、結果説明)の参加者を募集します。

- 講師:三上達也さん(弘前大学大学院医学研究科附属 健康未来イノベーションセンター センター長)
- 測定項目:血圧、身長、体組成、内臓脂肪、唾液、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、尿ナトリウム比、握力、骨密度、立ち上がりテスト、2ステップ

時 12/4(水) 9:50~12:00 所 柳川庁舎2階 大会議室
 人 30人(申込順) 料 無料
 備 来場時間や必要書類は、申込後、個別に連絡します。
 申 10/23(水)までに、申込フォームまたは健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

QOL健診の測定ができる! 要予約

健やか協力隊員養成研修の受講者を募集!

健やか力推進センターが実施する健康測定やQOL健診などを一緒に実施する“健やか協力隊員”を募集! 健康講義・健康測定機器の測定演習を行います。詳しくは、青森県医師会ホームページをご覧ください。

時 11/19(火) 9:10~12:10
 所 青森県総合社会教育センター2階 人 50人 料 無料
 申 11/5(火)までに、青森県医師会 健やか力推進センター(☎017-763-5590、☎017-763-5591、✉suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.jp)へ

すこしおチャレンジ 要予約

自分の塩分摂取量を測定し、「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指しましょう。(優れていたグループには表彰あり。)

時 10~12月の3か月間 対 地域の仲間や家族など、3人以上のグループ
 料 無料 備 申込後に測定キットを各グループへ配付
 申 11/29(金)までに、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ



10月は乳がん月間 ~乳がん検診を受けてください~

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

- ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣) 4つのポイントで乳がんの早期発見!



- 早期発見のために、乳がん検診を受けましょう 青森市に住民票のある40歳以上の女性のかたは、2年に1回市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けることができます。ぜひご利用ください。

- 料 40~59歳の女性
マンモグラフィ検査2方向:青森市国保加入者1,020円、その他1,430円
60歳以上の女性
マンモグラフィ検査1方向:青森市国保加入者無料、その他410円
- 問 健康づくり推進課(☎017-718-2918)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

* エフエム青森公開録音イベント 青森ピンクリボンプロジェクト2024

ピンクリボントークショー&ライブ(司会:高坂怜奈さん(エフエム青森アナウンサー)、トークゲスト:佐々木恵美子さん(一般財団法人日本女性財団理事)、ライブゲスト:ジョナゴールドさん)、乳房モデル触診体験、川嶋啓明さん(市民病院副院長)などによるラジオ診察室 ほか

時 10/12(土) 11:00~15:00 所 サンロード青森 1階サンホール
 問 青森ピンクリボンプロジェクト事務局(片岡 ☎090-2029-5077/水曜日を除く月~金曜日17:00まで)

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄移植と末梢血幹細胞移植は、白血病などの治療が困難な血液疾患に対する有効な治療法です。白血球移植は、骨髄や末梢血幹細胞を提供していただける希望者の善意があって初めて成り立つものです。

移植を待つ患者さんのため、骨髄・末梢血幹細胞移植に関する正しい知識を持ち、一人でも多くのかたにドナー登録いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。詳しくは、日本骨髄バンクホームページをご覧ください。

問 (公財)日本骨髄バンク(☎03-5280-1789)



市では、骨髄など提供時にドナー休暇を利用することができないドナーやドナー休暇を付与した事業所に対して、「骨髄ドナー普及啓発助成事業助成金」を交付しています。

問 保健予防課(☎017-765-5281)

精神保健福祉普及運動週間 10/7(月)~13(日)

こころの健康の不調は、誰にでも起こりうる問題ですが、周囲のかたからは分かりにくいという特徴があります。この機会に、ご自身や、周囲の大切なかたのこころの健康について考えてみませんか。

- 精神保健福祉相談
眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや、ご家族などからの相談に精神保健福祉士、保健師が応じます。電話や来所による相談のほか、精神科医による相談も定期的を実施しています(要予約)。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。
- 受付日時
月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30~18:00
- 相談窓口
 - ・保健予防課(☎017-765-5285)
 - ・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)
※精神保健福祉士による相談は毎月第2水曜日(14:00~16:00)に実施(要予約)
- 問 保健予防課(☎017-765-5285)

集団健診・検診(11月の日程)

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	11/9(土)・13(水)・20(水)・23(土)・25(月)・28(木) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30
古川市民センター	11/6(水) 〈午前の部〉8:00~9:00 〈午後の部〉12:30~13:30
幸畑福祉館	11/14(木) 午前のみ 〈午前の部〉8:00~8:30
大野市民センター	11/18(月) ※内履き(スリッパなど)持参 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30
油川市民センター	11/19(火) ※内履き(スリッパなど)持参 〈午前の部〉9:00~10:00 〈午後の部〉12:30~13:30
荒川市民センター	11/27(水) 〈午前の部〉8:30~9:30 〈午後の部〉12:30~13:30

健康診査(R6.4.1~R7.3.31に次の年齢になるかた)

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

がん検診など(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



各種健診・検診申込み



青森市公式LINE

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。申請書の設置場所は、お問合せください。

肺がん検診・結核健診の巡回バス(11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
11/3(日)	10:00~11:00	横内市民センター(センターまつり内)*
11/9(土)	13:30~15:00	サンロード青森西出入口付近(QOLフェア内)**

※イベントが中止の場合、バス巡回はありません。

対 40歳以上(R6.4/2~R7.4/1に誕生日を迎える年齢)のかた

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

備 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)



市HP

10月は『こころの相談窓口』の受付時間を延長しています

不安な気持ち、つらい気持ちを抱えているかたは、ひとりで悩まず、ご相談ください。

●こころの相談窓口

保健予防課(☎017-718-3434)

月~金曜日 8:30~18:00(祝日・年末年始を除く)

●延長日時

10月の毎週水曜日 8:30~21:00

問 保健予防課(☎017-765-5285)



青森市医師会からのお知らせ Vol.3

早期発見早期治療は命への思いやり「忍び寄る心房細動に要注意」

【寄稿】 榎引 基さん(青森県立中央病院 循環器内科 部長)

心房細動は、心臓の動きが不規則になってしまう不整脈の一種です。治療が必要な不整脈のなかで最も多く、高齢になるほど多く認められます。この状態では、心臓が効率的に血液を送り出せなくなり、心臓の上部にある心房の血流が滞る状態となります。主な症状には動悸、息切れ、めまいなどがありますが、約4割は無症状であります。

心房細動の合併症として最も注意すべきは脳梗塞です。心房内で血液が滞ると血栓(血のかたまり)ができやすくなり、これが脳に飛ぶと脳梗塞を引き起こします。また、長期間続くと心不全のリスクも高まります。

治療方法は主に2つあります。まず、薬物療法です。抗不整脈薬や抗凝固薬を使用して、心房細動の発作を抑えたり、血栓の形成を防いだりします。次に、カテーテルアブレーションという手術があります。これは、カテーテルを使って異常な電気信号を発している部分を焼灼(焼いて治療すること)し、心房細動を治療する方法です。

心房細動は適切な治療と管理で合併症のリスクを大幅に減らすことができます。早期発見には定期的な健康診断を受けること、また検脈(脈拍を測ること)が有効です。症状がある場合や心房細動が疑われる場合は、早めに医師に相談することが重要です。

問 青森市医師会(☎017-777-1501)

11月から高齢者インフルエンザ 予防接種が始まります

時 11/1(金)~12/31(火) (年末は各医療機関の診療日まで)
所 指定医療機関
対 本市に住民票があり、下記の条件を満たすかたで接種を希望するかた
 ④接種時に満65歳以上のかた
 ⑤接種時に満60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能により身体障害者手帳の内部障がい1級に該当するかた
 ※対象者以外のかたは、全額自己負担による任意接種
料 自己負担金 1,280円
備 接種方法 接種券の郵送はありません。健康保険証、身体障害者手帳(⑤の場合)を持参し、接種してください。
 接種回数 上記期間内に1回
 ※対象者のうち、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、下記の書類を指定医療機関へ持参すると、自己負担金が無料になります。接種後の払い戻しはありませんので、接種前に書類をご用意ください。



- ▼生活保護受給者:受給者証など生活保護を受給していることが分かる書類
- ▼市民税非課税世帯:①~⑤のいずれか1つ
 - ①令和6年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書(保険料段階が第1~第3段階が対象者)
 - ②令和6年度介護保険料納入通知書(保険料段階が第1~第3段階が対象)
 - ③介護保険負担限度額認定証(有効期間内のもの)
 - ④後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(有効期間内のもの) ※④は12月2日(月)以降新規交付されません。**【上記①~④の確認書類を持参できない場合】**
 - ⑤自己負担金が無料となる予診票(事前の申請が必要)
 - 【郵送申請】申請書を「申請場所」に郵送。1週間程度で予診票を返送します。 ※申請期限:12/16(月)(当日消印有効)
 - 【来所申請】即日発行。窓口開設時間は、8:30~17:00(土・日、祝日を除く) ※申請期限:12/27(金)
 - 【申請場所】〒030-0962 佃二丁目19-13 感染症対策課(元気プラザ内) 〒038-1392 浪岡振興部健康福祉課(浪岡庁舎)
 - 【申請書設置場所】感染症対策課、浪岡振興部健康福祉課、本庁舎、駅前庁舎(国保医療年金課、介護保険課、障がい者支援課、高齢者支援課)、柳川庁舎、各支所・市民センター、指定医療機関

高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種は10月から実施しています。詳しくは、本紙9月号をご覧ください。

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

後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ

- ◆保険料が年金から天引き(特別徴収)されているかたへ
 天引きされる保険料額は月によって変動します。
 4月・6月・8月…年金振込時に前年度2月と同額を天引き(仮徴収)
 10月・12月・2月…残りの保険料額を分割して天引き(本徴収)
 ※天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書をご確認ください。
- ◆新たに後期高齢者医療制度に加入するかたへ
 後期高齢者医療保険料は原則年金から天引き(特別徴収)されますが、年度途中で加入することになったかたの保険料は、天引き開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくことになります。
 口座振替をご希望の場合は、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していたかたでも、改めて手続きが必要になりますので、ご注意ください。
- ◆保険料は納期限内に納めましょう
 保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。
 ※納付書で納めているかたには、納め忘れがない口座振替をお勧めします。口座振替への変更は、金融機関または納税支援課(駅前庁舎)、浪岡振興部納税支援課(浪岡庁舎)、各支所などで随時受付しています。
 ※災害により住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主などの収入が著しく減少した場合は、保険料の減免が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

問 国保医療年金課(☎017-734-5340)
 浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)
 青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

青森ドラッグストアショー2024

美容・ヘルス・暮らし・食・子どものメーカーブースが大集合!お子さんからお年寄りまで楽しめる体験やイベント満載♪



時 10/5(土)・6(日) 10:00~17:00 ※6日は16:00まで
所 カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館) **料** 無料
問 (株)丸大サクラ中薬局 ハッピー・ドラッグ(☎017-761-1611)

医師による不妊専門相談 **要予約**

時 10/31(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 10/24(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

医師による健康教室/健康相談 **要予約**

みんなで一緒に糖尿病予防
 ~血糖をあげない食事・運動教えます!~
講師:小倉絵理子さん(内科おひさまクリニック副院長)
時 10/16(水)
 健康教室 13:00~14:00
 健康相談 14:00~15:00
所 元気プラザ
人 健康教室60人(申込順)
 健康相談4人(申込順)
料 無料
申 10/9(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

生活習慣病予防教室 ~県病主催 アフターファイブの健康教室~ **要予約**

時 11/5(火)・19(火) 18:00~20:00
所 青森県立中央病院
内 体力測定、運動指導、生活習慣改善のお話(医師)、食事のお話(管理栄養士)など
対 高校生以上(医師から運動制限されているかたを除く)
人 20人 **料** 無料
申 11/1(金)12:00までに、青森県立中央病院 経営企画室(☎017-726-8402/土・日、祝日を除く10:00~17:00)へ

第2回難病医療講演会 **要予約**

「好酸球性副鼻腔炎の現状と治療について」
講師:長岐孝彦さん(青森県立中央病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長)
時 10/21(月) 14:00~16:00

第3回難病医療講演会 **要予約**

「災害の備えを考える」
 ①「難病患者さんとその家族がいのちを守るために備えること」
講師:小山内世喜子さん(一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと代表理事・防災士)
 ②「在宅で人工呼吸器を使用している患者さんと家族が備えること」
講師:雪田昇一さん(訪問看護事業所ほむおんナースステーション管理者・難病認定看護師)
時 11/11(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 難病の患者と家族、関心のあるかた
人 講演30人(申込順)、個別相談・療養相談各4人(申込順) **料** 無料
申 前日までに、感染症対策課(☎017-765-5282、☎017-765-5202)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~
 10/6 10:00 10/12 14:00
 [墓じまい][永代供養]
海洋散骨社
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

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

西部地区体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge)

時 10/9(水) 10:00~11:30 要予約
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)
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

時 10/10(木) 10:00~11:30
所 県民福祉プラザ2階 多目的室2A
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 10/1(火)~9(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

三内・西滝地区 体力づくり講座

時 10/16(水) 10:30~11:45
所 滝内福祉館
内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど
人 40人(申込順) 料 無料
備 汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、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(☎017-718-2942)へ

合浦公園をもっと知ろう! ウォーキング

時 10/19(土)10:00~12:00 ※小雨決行
所 合浦公園正面入口集合
内 紅葉が美しい園内の石碑を巡るウォーキング(約3km)
人 25人(申込順) 料 100円(保険料など)
備 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、雨具持参
申 10/15(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

中央地区 体力づくり講座

時 10/24(木)10:00~11:30 要予約
所 中央市民センター
内 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) 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 10/1(火)~23(水)に、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

歩いてもっと知りたい街 膏川・油川-青森市発祥の地-

旧青森飛行場記念碑や旧イタリア館、ファミリー墓碑、浄満寺、菊谷栄文学碑、(株)西田酒造店など、油川の歴史をたどりながら約6kmのコースをウォーキングします。
時 10/23(水) 10:00~12:00 ※小雨決行 所 油川市民センター集合・解散
人 20人程度(申込順) 料 500円(保険料など)
備 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、雨具持参。公共交通機関でお越しください。
申 10/15(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

ベイエリアを歩こう! 秋の健康ウォーキング

時 10/25(金) 9:30~12:00
所 沖館市民センター集合・解散(希望者はアスパムで解散可)
内 ベイブリッジ、ラブリッジ経由、中央埠頭までの往復コース。秋風を感じながら、楽しく歩きましょう。
人 40人(申込順) 料 100円(保険料)
備 タオル、飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。
申 10/21(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



三内まちかど かんたん健康チェック

時 10/25(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
備 買い物の際に、お立ち寄りください。
問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)

中世の館 浪岡城跡ウォーキング

時 10/25(金) 10:00~12:00 ※小雨決行
所 中世の館集合
内 県内で初めて国史跡に指定された「浪岡城跡」の歴史解説を聞きながら、歩いて体力づくりしませんか?
人 30人 料 100円(保険料)
備 歩きやすい服装、飲み物、雨具持参
申 10/18(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942、☎017-743-6276)へ

リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 ①11/5(火) ②11/12(火) ③11/19(火) ④11/26(火) 10:00~11:15【2つまで選択可】
所 元気プラザ
内 ①~③椅子に座って行う筋力トレーニング・健康体操 ④寝て行う筋力トレーニングなど NEW
人 ①~③40人(申込順) ④30人(申込順)
料 無料
備 公共交通機関でお越しください。④は、ヨガマットまたはバスタオル持参。
申 11/1(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

まちなかいきいきサロン

料 無料 備 当日、直接会場へ(30分前~受付) ※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))	①10/2(水) ②10/16(水) 10:00~11:00	①健康教室(講話と体操) 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)	①10/7(月) ②10/28(月) 10:30~11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②転ばぬ先の元気体操
サンロード青森(1階 サンホール)	①10/8(火) ②10/15(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)	①10/9(水) ②10/23(水) 10:30~11:30	①ストレッチと筋トレ ②運動プログラム
生協コスモス館(1階 イートインスペース)	①10/9(水) ②10/29(火) 10:30~11:30	①いきいき元気なお口 ②まちなかハッスル元気体操
アウガ(1階 駅前スクエア)	①10/10(木) ②10/24(木) 11:00~12:00	①ずっと元気でい体操(いたいぞう!) ②お薬のかしこい使い方

地域健康教室

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。 料 無料 申 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

開催日時	場所	内容
10/15(火) 14:00~	すみれ会館	健康体操
10/16(水) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、セラバンド
10/23(水) 10:00~	横内市民センター	健康チェック、セラバンド
10/25(金) 14:00~	東部市民センター	健康チェック、セラバンド

健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア

青森市 × 明治安田
時 10/30(水) 10:00~15:00(14:30受付終了)
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
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 料 無料
申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

血管いきいき講座

時 ①11/7(木) ②11/12(火) ③11/22(金) ④11/29(金) 10:30~12:30(10:00~受付)
所 ①戸山市民センター ②油川市民センター ③元気プラザ ④古川市民センター
内 保健師・栄養士による講話、健康チェック(血圧、血管年齢、尿ナトリウム比など)
対 血圧や糖尿病に関心のあるかた
料 無料
申 開催日前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

連載 共同経営・統合新病院整備に向けて(第9回)

整備候補地案の決定

9月16日、宮下青森県知事と西市長が会談し、「浜田中央公園・県営スケート場周辺」を整備候補地とすることで合意し、共同会見にて発表しました。

共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議及び青森市統合新病院整備場所等検討会議の開催

7月21日(第5回)、9月14日(第6回)に「共同経営・統合新病院整備に係る有識者会議」を、7月23日(第4回)・29日(第5回)、8月14日(第6回)、9月12日(第7回)に「青森市統合新病院整備場所等検討会議」を開催し、それぞれ専門的かつ多角的なご意見をいただきました。

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)



共同会見(市公式YouTube) 有識者会議 整備場所等検討会議

家族・支援者向け

認知症講座「本人の心を支える～症状に応じた工夫について～」要予約

認知症の進行を緩やかにするために、家族が本人の生活を支援する際の工夫について、一緒に学び、考えましょう。

講師:笹森哲嗣さん(青森県作業療法士会/キャラバン・メイト)

時 10/19(土) 14:00~15:30(13:30~受付) 所 沖館市民センター中会議室
対 認知症の人の家族や支援者など 人 30人程度 料 無料
申 前日までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、📠017-734-5789)へ

認知症疾患医療センター市民講座「認知症の理解と対応」要予約

事例を交えながら、認知症についての疑問やポイントを解説します。

講師:加藤猛雄さん(認知症疾患医療センター 認知症看護認定看護師)

時 11/5(火) 13:00~14:30(12:30~受付) 所 アピオあおもり 小研修室1・2
対 認知症について興味のあるかた 人 30人程度 料 無料
備 事前質問があれば申込時にお伝えください。
申 青森県立つくしが丘病院認知症疾患医療センター(津川 ☎017-788-2988)へ
問 高齢者支援課(☎017-734-5206)



つくしが丘病院 HP

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う場所です。聞くだけの参加も可能です。

時 10/20(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 備 途中参加・退室自由
問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)

若年性認知症の人と家族のおしゃべり会「ゆるっと会」要予約

若年性認知症の家族や本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換などを行っています。聞くだけの参加も可能です。

時 10/27(日) 13:30~15:30
所 浪岡中央公民館 会議室1・2・3
対 若年性認知症の本人・家族・支援者など
人 15人程度 料 無料

申 10/25(金)までに、高齢者支援課(☎017-734-5206、📠017-734-5789)へ

認知症サポーター養成講座in浪岡 要予約

認知症の人や家族の想い、認知症の基礎知識や対応の仕方を学びます。また、会場では、「脳の健康チェック」、「ベジチェック®(推定野菜摂取量のチェック)」体験もできます。

時 10/27(日)10:00~11:30(9:30~受付)
所 浪岡中央公民館 会議室1・2・3
対 認知症について学びたいかた
人 30人程度 料 無料

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		
カーリング実技指導 申 10/5(土)まで(申込順)	10/8(火) 13:00~15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用料
弓道実技指導 申 10/14(月)まで(申込順)	10/17~11/12(の火・木曜日) 14:00~16:00、19:00~21:00	対 18歳以上の弓道経験者 人 各回5人 料 個人利用料
カーリング実技指導 申 10/1(火)~11/7(木) (申込順)	11/12(火) 13:00~15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用料
盛運輸サンドーム ☎017-729-3106 申 HP・電話で受付中		
小学生野球教室	10/3(木)・10(木) 16:50~19:00	対 小学2~6年生 人 20人 料 1回500円
スポーツ体験教室	10/11(金) 16:30~18:00	対 5歳~小学生 人 15人 料 600円
幼稚園サッカー教室	10/26(土)、11/9(土) 9:00~11:30	対 4~5歳児 人 20人 料 1回500円

第67回青森県レクリエーション大会 要予約

時 11/3(日) 10:00~15:30
所 カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)
内 楽しいレクで介護予防、モルック、スポーツチャンバラ、フライングディスク、エコクラフトワークショップ、eスポーツ、ふらば〜るぼ〜るバレエ、デッキ・スティック・ゲーム
人 120人 料 500円(高校生以下・障害者手帳をお持ちのかたは無料)
申 申込票(青森県レクリエーション協会ホームページ掲載)を、青森県レクリエーション協会(📠017-752-0717、📧aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp)へ
問 (一社)青森県レクリエーション協会(小笠原 ☎017-752-0699)



野球肘検診 要予約

野球肘(離断性骨軟骨炎)の早期発見・早期治療のため、野球肘検診を実施します。詳細や申込用紙は青森県スポーツドクターの会ホームページをご覧ください。

時 11/23(土)・24(日) 9:30~17:00 所 荒川市民センター
対 小学4~中学3年生、昨年度検診手帳持参で参加した小学3年生以下の選手
人 各日200人 備 検査結果を記載するため、「野球肘検診手帳(弘前大学出版会)」持参
申 11/6(水)までに、チームごとに青森県スポーツドクターの会野球肘検診部会青森市担当(県立中央病院📠017-726-1885、📧hideki73@med.pref.aomori.jp)へ
問 青森県スポーツドクターの会(佐藤 ☎017-726-8111)



バウンドテニス教室 要予約 講師:境谷龍太郎さん

時 10/27(日) 10:00~12:00 所 浪岡細野山の家 人 10人(申込順)
申 10/19(土)~24(木)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ



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)

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、比較的軽い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(初期救急・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)

※ 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

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

初期救急医療施設案内

時間帯や症状に応じて初期救急医療施設をご利用ください

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

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

◆休日救急歯科(9:00~12:00) (事前に電話で要予約)

診療日	医院名	電話番号	所在地
10/6(日)	対馬歯科オフィス	017-782-6471	篠田三丁目
10/13(日)	長内歯科医院	017-722-3760	古川一丁目
10/14(月)	まつもと歯科医院	017-741-6480	中佃一丁目
10/20(日)	柳谷歯科医院	017-739-1766	青葉三丁目
10/27(日)	白取歯科医院	017-726-0188	平新田森越

・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

「書かない窓口」が始まります!

市民課(駅前庁舎)と浪岡振興部市民課(浪岡庁舎)の窓口で、10/1(火)から、「書かない窓口」の運用を開始します。

書かない窓口とは、これまで証明書の発行のために記入いただいていた申請書などについて、マイナンバーカードなどの本人確認書類の情報を読み取ることにより、一部の項目の記載を省略し、手続きを簡単・スムーズにできるサービスです。

◆対象となる手続

- 証明書の交付請求(住民票・戸籍・印鑑・税証明書)
- 住民異動届

◆対象となる本人確認書類(以下のいずれか一点)

- マイナンバーカード・運転免許証
- 在留カード・特別永住者証明書
- 運転経歴証明書(平成24年4月1日以降交付されたもの)



問 市民課(☎017-734-5239)

犬の登録と狂犬病予防 集合注射受付日程(10月)

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

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

料 狂犬病予防注射…3,300円 登録手数料…3,000円(未登録のかた)

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

◆令和6年度秋・狂犬病予防集合注射日程一覧

月日	時間	会場
10/16(水)	9:45~10:00	沖館市民センター
	10:20~10:35	油川市民センター
	10:55~11:15	西部市民センター
	11:45~12:00	大野市民センター
10/17(木)	9:45~10:00	東部市民センター
	10:20~10:35	戸山市民センター
	10:50~11:05	幸畑中央公園
	11:15~11:30	横内市民センター
10/20(日)	9:30~9:50	花岡農村環境改善センター
	10:05~10:25	吉野田農村センター
	10:40~11:00	なごやかプラザ福田
	11:15~12:30	浪岡庁舎 正面玄関
	9:40~9:55	出町温泉南側車庫
	10:15~10:40	本庁舎東側 議事堂前
	11:00~11:25	八重田浄化センター
	11:45~12:00	青森市保健所(佃)

※ 網掛けは旧浪岡町の区域、網掛けなしは旧青森市の区域

バスロケーションシステムが一体化

市バス・ねぶたん号の位置情報も市営バスと同じWebサイトから確認できるようになりました。ますます便利になったバスロケーションシステムとあおもりマイ時刻表をぜひご活用ください。

問 都市政策課(☎017-752-8124)



クマの出没にご注意を

今年度、ツキノワグマの出没が増加しており、人身事故も発生していることから、県では、ツキノワグマ出没警報を発表しています。秋は、エサを求めて行動が活発になる時期です。キノコ採りなどで入山の際は、事前に市ホームページ・SNSなどで出没情報を確認し、クマに出会わないように危険な場所には近づかず、食料は放置せず必ず持ち帰りましょう。

また、人里にクマが出没しないよう、生ごみなどは屋外に放置せず、適切に処理しましょう。

クマを目撃した場合は、場所・時間・大きさ・逃走方向などをご連絡ください。

問 環境政策課(☎017-718-0293)

浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)



市HP

＊八甲田入山の際はご注意を

八甲田ではツキノワグマによる人身被害が発生したことに伴い、6月28日から入山規制が実施されていましたが、9月21日に全ての登山道の規制が解除となりました。

解除後も、クマが出没する可能性がありますので、登山の際は、事前にツキノワグマ出没情報の確認やアプリを活用した入山届を提出するなど、十分注意してください。

問 観光課(☎017-734-5153)



ヤママップ



コンパス

10月は食品ロス削減月間

食べ物をもっと大切に「もったいない」を意識して、食品ロス削減に取り組みましょう。

食べ残し、食材の使い忘れを減らすため、冷蔵庫の中身をチェックし、できるだけ冷蔵庫の中身を食べ切る「冷蔵庫一掃デー」を週に一度は実施しましょう。

【特にこの2つをチェック】

- ▶ 賞味期限・消費期限が近い食べ物
- ▶ 肉・野菜・魚などの傷みやすい食べ物



問 清掃管理課(☎017-718-1179)、浪岡振興部市民課(☎0172-62-1140)

「公証週間」10/1(火)~7(月)

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

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

手数料は法定されており、公証事務に関する相談は無料です。

問 青森公証人合同役場(☎017-776-8273)

違反建築防止週間 10/15(火)~21(月)

住宅や物置・カーポートなどを建築する際は、建築基準法を遵守し、確認申請などの手続きを行いましょう。

期間中、住宅などの建築現場を点検する「公開建築パトロール」を行いますので、ご協力をお願いします。

問 建築指導課(☎017-752-8274)

市街化調整区域内での トラブル防止のためにご相談ください

市街化調整区域は、都市計画法により市街化を抑制する区域とされており、規模の大小にかかわらず開発行為及び建築行為(用途変更も含む)が大きく制限されています。

法令に違反すると監督処分などを受けることとなりますので、該当する区域の確認や、次に該当するかたは、建築指導課に事前にご相談ください。

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

問 建築指導課(☎017-752-8295)

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。

◆縦覧・意見募集期間 10/1(火)~31(木)

◆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
市ホームページの「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



案件名/概要	提出・問合せ先	縦覧場所など ※縦覧は閉庁・休館日を除く
(仮称)青森市男女共同参画プラン(素案) 男女共同参画社会の形成に向けた各種施策を効率的かつ効果的に推進していくために定めるもの	人権男女共同参画課 〒030-0801 新町一丁目3-7 ☎017-734-2296 ㊚017-734-5765	駅前庁舎4階人権男女共同参画課/男女共同参画プラザ(カダール)/働く女性の家(アコール)
青森市地域福祉計画・地域福祉活動計画(素案) 社会福祉法に基づき、地域共生社会の実現に向け、地域福祉を総合的に推進するために定めるもの	福祉政策課 〒030-0801 新町一丁目3-7 ☎017-734-5313 ㊚017-734-3013	駅前庁舎4階福祉政策課/浪岡庁舎1階健康福祉課/市福祉増進センター(しあわせプラザ)
青森市障がい者総合プラン(素案) 障害者基本法に基づき、共生社会の実現に向け、障がい者の自立と社会参加の支援などの施策を総合的・計画的に推進するために定めるもの	障がい者支援課 〒030-0801 新町一丁目3-7 ☎017-734-2317 ㊚017-734-5329	駅前庁舎1階障がい者支援課/浪岡庁舎1階浪岡振興部健康福祉課/市福祉増進センター(しあわせプラザ)/市総合福祉センター2階
青森市こども計画(素案) こどもの権利保障やこども・子育て支援施策を総合的・計画的に推進するために定めるもの	子育て支援課 〒030-0801 新町一丁目3-7 ☎017-734-5320 ㊚017-763-5678	駅前庁舎3階子育て支援課/浪岡庁舎1階浪岡振興部健康福祉課/市福祉増進センター(しあわせプラザ)/市総合福祉センター2階
青森市自殺対策行動計画(第2期計画)(素案) 保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携を図り、自殺対策を総合的に推進していくために定めるもの	保健予防課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-765-5285 ㊚017-718-5645	元気プラザ1階 保健予防課
青森市健康寿命延伸計画(第2次)(素案) 健康増進法に基づき、更なる健康寿命の延伸に向け、市民の健康増進に関する施策を推進するために定めるもの	健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-718-2912 ㊚017-743-6276	元気プラザ1階 健康づくり推進課

【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/市ホームページに掲載

青森市医師会立青森准看護学院 学生募集

【願書受付】 12/9(月)~R7.1/13(月) 【募集人員】 40人
 【試験日】 R7.1/25(土) 【応募資格】 中学校卒業以上のかた
 青森市医師会立青森准看護学院(☎017-776-7130)



「青森市空家等対策計画(第2期)(素案)」に対する意見募集の結果

「青森市空家等対策計画(第2期)(素案)」について、6/17から1か月間、皆様のご意見を募集しましたが、ご意見はありませんでした。

「青森市空家等対策計画(第2期)」は市ホームページに掲載するほか、10/1(火)~31(木)に住宅まちづくり課(駅前庁舎3階)、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどでご覧になれます。

問 住宅まちづくり課(☎017-734-2385)



シャットアウト”わら焼き” みんなで守る!澄んだ空気と暮らしの安心

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

- ◆稲わら焼却防止活動…巡回パトロールを実施
- ◆稲わら活用相談窓口…10/31(木)まで開設
- ◆稲わらふりーでん…生産者の協力により無料で稲わらを提供。「稲わらふりーでん」の旗がある田んぼから稲わらをご自由にお持ちください。
※詳しくは、市役所各庁舎、各支所・市民センターに備付け、または市ホームページ掲載のマップをご覧ください。
- ◆稲わら収集ボランティア(小雨決行)…稲わらふりーでんに置く稲わらの収集(収集した稲わらは持ち帰り可)

時 10/2(水) 9:30~12:00 所 高田地区の水田
甲 10/1(火)までに、農業政策課(☎0172-62-1176)へ



「素敵なただん表彰」入賞者の紹介

今年もたくさんの自慢の花だんをご応募いただき、ありがとうございました。

◆令和6年度「素敵なただん表彰」入賞者 ※順不同

- 【緑花賞】 上三上町町会、すみれ町会女性部会、浜田ニュータウン西公園愛護会、はまなす公園花を愛する会、平岡児童公園を守る会
- 【優秀賞】 荒川二区八甲田長寿会、上野健寿会、大野町会、浪館第五町会紅葉会花愛好会、松森団地町会、ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」
- 【優良賞】 三内丸山町会、幸畑阿部野町会、幸畑団地西町会、若葉町町会
- 【奨励賞】 青森市立荻町小学校PTA、青森市立女鹿沢小学校、青森間屋町経営同友会、山の手町会
- 【努力賞】 青森保健生活協同組合、合浦西公園愛護会、幸畑団地連合町会、南片岡町会、青森市立金沢小学校、青森市立浜田小学校

問 公園河川課(☎017-752-8334)



国民健康・栄養調査、 歯科疾患実態調査にご協力を

厚生労働省では、国民健康・栄養調査及び歯科疾患実態調査を行います。10月中に、調査対象となった世帯へ調査員(調査員証を携帯)が調査票の記入と、調査会場への来場の依頼のため訪問しますので、ご協力をお願いします。なお、来場できない場合は、調査員が回収に何とか郵送による提出も可能です(一部、オンライン回答可)。ご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用されることはありません。

◆対象となる地域、調査日時と調査会場

- ・浪館字平岡の一部
時 11/6(水) 16:00~19:00 所 中央市民センター 浪館分館
- ・松森一丁目6、7
時 11/13(水) 16:00~19:00 所 元気プラザ

問 健康づくり推進課(☎017-718-2942)



厚生労働省HP

第14回青森市環境フェア2024 参加団体募集

12月に開催される「第14回青森市環境フェア2024」の地球温暖化対策に取り組む参加団体を募集します。

【募集内容】

- ①ステージを活用した発表(活動報告など1団体15分程度)
- ②ブース出展(300cm×300cm程度)
- 時 12/15(日) 10:30~15:00 所 ねぶたの家ワ・ラッセ 市内の団体・企業など
- 備 応募多数の場合は実行委員会で協議の上、参加団体を決定
- 申 10/15(火)までに、出展申込書(青森県環境パートナーシップセンターホームページ掲載)を、〒030-0861 長島二丁目1-5 みどりやビル9階 第14回青森市環境フェア2024実行委員会(事務局 青森市地球温暖化防止活動推進センター内 ☎017-723-7631、info@eco-aomori.jp)へ
- 問 第14回青森市環境フェア2024実行委員会(事務局 青森市地球温暖化防止活動推進センター内 ☎017-721-2480)

浄化槽を正しく使いましょう

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

浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられています。

- ①保守点検 浄化槽の修理、調整・点検(処理対象20人以下の合併処理浄化槽では4か月に1回以上、処理対象20人以下の単独処理浄化槽では3か月に1回以上) ※市に登録している浄化槽保守点検業者に委託してください。
- ②清掃 浄化槽内部の汚泥の引き出しや装置の洗浄など(年1回以上) ※市の許可を受けた浄化槽清掃業者に委託してください。
- ③法定検査 浄化機能が十分に発揮されているか確認するための水質検査(使用開始時に1回、その後年1回) ※(一社)青森県浄化槽検査センターが行います。
また、浄化槽の使用を開始したときや、使用を休止または廃止(撤去)したとき、管理者が変更になったときなどには、廃棄物対策課へ報告・届出が必要です。

問 廃棄物対策課(☎017-718-1162 ※保守点検・清掃・届出)
一般社団法人青森県浄化槽検査センター(☎017-726-9500 ※法定検査)

投票所変更のお知らせ

建替工事の完了に伴い、次回の選挙から下記のとおり投票所を変更します。該当の投票区域の有権者のかたはお間違えのないよう、投票の際は、投票所入場券に記載されている「投票場所」を確認の上、お出かけください。

◆第64投票区の投票区域

【西滝二丁目】30~32、【西滝三丁目】2~15、18、22、【三内】稲元・玉作
変更前【青森歯科医療専門学校】
変更後【滝内福祉館(三内字稲元122-1)】

- 選挙事務従事者の事前登録者を随時募集しています。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 選挙管理委員会事務局(☎017-734-5822)



市有地の売却(一般競争入札)

入札・契約方法や最低売却価格について記載した「入札案内書」を、10月上旬頃から管財課で配布するほか、市ホームページにも掲載しますので、購入を希望するかたは必ず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
①	浅虫字内野46番12	宅地	556.65㎡
②	久栗坂字山辺172番9	原野	522.83㎡

- ◆入札日時 11/11(月) ①10:00~ ②11:00~
※この入札に参加するには、事前に申込みが必要です。

◆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)

ハロウィンジャンボ宝くじ販売中

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(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。



クーちゃん

各1枚 300円
9月17日(火) 2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)~10/17(木)

公益財団法人青森県市町村振興協会

木材利用促進の日 10/8(火)

漢字の「十」と「八」を組み合わせると「木」という字になることにちなみ、10月8日が「木材利用促進の日」、10月が「木材利用促進月間」となっています。皆さんも木材利用について考えてみませんか。

農地林務課(☎0172-62-1146)

むつ小川原地域・産業振興プロジェクト支援助成事業募集

- ◆対象事業 地域の活性化及び産業の育成・振興を図る事業
 - ◆助成金 助成対象事業費の5分の4以内
 - ◆助成対象団体 県内の産業団体、地域団体など
- 申請 10/31(木)必着で、
長島二丁目10-4 ヤマウビル7階(公財)むつ小川原地域・産業振興財団(☎017-773-6222)へ
- むつ小川原地域・産業振興財団HP

市民雪寄せ場募集

住宅密集地の空き地を、地域住民の雪寄せ場として、無償で町(内)会にお貸しください。お借りした土地の令和7年度分固定資産税を減免(3分の1以内)します。

なお、町(内)会と使用貸借契約を結ぶ必要がありますが、地域の実情によっては契約できない場合もあります。

手続の期限は11/29(金)までです。詳しくは、お問合せください。

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

子どもたちを預かってくださる里親家庭を募集

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

フォスタリングわかば(☎080-9254-8993)

夕暮れ時・夜間の交通事故防止

◆反射材を着用しましょう! 夕暮れ時・夜間はドライバーから歩行者が見えにくいので、交通事故にあう危険性が高まります。反射材を身に付け、ドライバーに自分の存在を早く知らせることで交通事故から身を守りましょう!

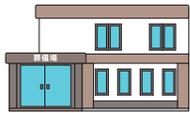
◆早めのライト点灯を! 日没が早まる時期です。交通事故を未然に防ぐため、早めの点灯を心がけましょう。

【点灯目安時刻】 10月…15:30 11・12月…15:00 生活安心課(☎017-734-5258)

青森市斎場建て替えに向けた工事が始まります

青森市斎場を建て替えるための工事が、10/1(火)から始まります。現在の斎場は、通常どおり利用できますが、場内では一部通行規制を行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

生活安心課(☎017-734-5277)



社会保険料控除証明書(国民年金保険料)発行のお知らせ

令和6年1月から12月までの間に納めた国民年金保険料は、所得税や市・県民税を計算する際に、全額が社会保険料控除の対象となります。10月下旬～11月上旬に、日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告に必要ですので、大切に保管し忘れずに申しませう。※10月以降に初めて保険料を納めるかたは、令和7年2月上旬に送付されます。

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

納税貯蓄組合に加入しませんか

納税貯蓄組合は、個人または法人が一定の地域や職域を単位として任意に組織できる組合で、市税の納期内納付を主な目的としています。組合に加入すると、市税の納付は組合を通じて行われますので、納付を忘れることがなく、確実に納期内に納めることができます。

納税組合への加入を希望するかた、または新規組合の設立を希望するかたはお問合せください。

納税支援課(☎017-734-5222)

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

- ◆10月31日(木)納期限
 - ①市・県民税(普通徴収分) 第3期分
 - ②国民健康保険税(普通徴収分) 第4期分
 - ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第4期分
 - ④介護保険料(普通徴収分) 第4期分
 - ⑤児童保育負担金(保育料) 第7期(10月)分
 - ⑥市営住宅使用料 10月分
 - ⑦市営住宅駐車場使用料 10月分
 - ⑧放課後児童会負担金 10月分
 - ◆11月11日(月)納期限
 - ⑨市・県民税(給与特別徴収分) 10月分
- 納税支援課(☎017-734-5209) 住宅まちづくり課(☎017-734-5572)

勝田交番閉鎖(令和7年3月31日) ~開所から52年、大変お世話になりました~

勝田交番は、昭和47年に勝田一丁目に建設され、地域住民の皆さんから親しまれてきましたが、このたび、事件・事故の発生状況、施設の老朽化などを勘案し、令和6年度で閉鎖することとなりました。

今後は、中央交番(本町一丁目、柳町通り)の勤務員が旧勝田交番管轄を担当し、パトロールや巡回連絡などにあたります。

青森警察署 地域課(☎017-723-0110)

お困りごと相談窓口 無料

10月の市民相談

- 予約不要
- 所 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(祝日を除く) 8:15～18:30※来庁または電話で受付
 - [特別・専門相談] ※各相談10人程度
 - 人権相談
 - 時 7(月)・21(月) 10:00～15:00
 - 行政相談
 - 時 3(木)・10(木)・17(木)・24(木)・31(木) 10:00～15:00
 - 司法書士相談
 - 時 7(月)・15(火) 10:00～14:00
 - 不動産相談
 - 時 3(木)・10(木)・17(木)・24(木) 10:00～15:00
 - 土地家屋調査士相談
 - 時 7(月) 10:00～14:00
 - 行政書士相談
 - 時 11(金)・18(金)・25(金) 10:00～15:00
- 要予約
 - 法律相談
 - 時 ①15(火)・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16(水)から受付(8:30～)
 - ※相談は、1回まで(1人20分間)

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。
 - 時 ①10/8(火) ②10/22(火) 13:00～15:00
 - 所 アピオあおもり 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。
 - 申 ①は10/3(木)までに、②は10/17(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。
 - 時 10/17(木) 13:00～15:00
 - 所 アピオあおもり 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。
 - 申 10/15(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

ひとり親家庭などの無料法律相談 要予約

- 離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。
 - 時 11/7(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 11/1(金)までに、ひとり親家庭等就業・自立支援センター(☎017-734-5817)へ

浪岡地区

人権相談・行政相談

時 10/3(木)・17(木) 9:00～15:00 所 浪岡総合保健福祉センター 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

- [青森地区]
 - 時 10/21(月)～24(木)・28(月)～31(木) 20:00まで
 - 所 納税支援課(駅前庁舎)(☎017-734-5209)
- [浪岡地区]
 - 時 10/28(月)～31(木) 20:00まで
 - 所 浪岡振興部納税支援課(☎0172-62-1141)

「土地月間」に係る不動産無料相談会

- 10月の「土地月間」にちなみ、土地の評価などに関する無料相談会を開催します。
 - 時 10/2(水) 13:30～15:30
 - 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
 - 浪岡(公社)青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

一般消費者向け空家相談会(相談無料)

- 空き家などの適正管理・有効活用に向けた相談、住宅(リフォームを含む)・相続に関する相談に、宅建士、建築士、司法書士が応じます。
 - 時 11/4(月) 10:30～14:00
 - 所 県観光物産館アスパム5階 白鳥
 - 備 予約優先 ※当日来場可
 - 浪岡(公社)青森県空地建物取引業協会(☎017-722-4086)

暮らしの情報

Living Information



パンとコーヒー祭り・ゆ～さ浅虫クラフト縁日



県内の美味しいパンやコーヒーのお店が出店!クラフト雑貨の販売やイベントが盛りだくさん♪

ゆ～さ浅虫クラフト縁日では雑貨などの販売や射的・ヨーヨー釣りなどイベント盛りだくさん♪

時 10/13(日) 10:00～16:00・14(月) 9:00～15:00 ※荒天中止

所 間 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 (☎017-737-5151)



青森公立大学 学生企画「浅虫のWA」

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 駐車場・4階会議室

間 青森公立大学経営学科 藤沼研究室 (☎017-764-1658)

①文化祭in浅虫

青森公立大学各サークルと浅虫町会の「琴の会」、「軽音楽部」のパフォーマンスやキッチンカーなどが楽しめます!

時 10/20(日) 10:00～16:00



②浅虫の和

水引や組紐、抹茶体験など和の文化を楽しめます!

時 10/27(日) 10:00～15:00 料 無料 ※「浅虫の和」文化体験は有料

あさむしマルシェ

月末マルシェを開催。ここでしか味わえない飲食店も出店します。

時 10/27(日) 10:00～15:00 ※荒天中止

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫

備 青森公立大学「浅虫の和」も同時開催

間 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上 ☎080-9014-9169)



市民 一掃きデー

子どもたちの環境を大切に作る心を育む良い機会です。ぜひ、ご家族そろってご参加ください。

※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 10/5(土) 9:00～1時間程度 ※雨天中止 所 青森市スポーツ公園 わくわく広場

間 清掃管理課 (☎017-718-1179)

モヤヒルズからのお知らせ

所 間 モヤヒルズ (☎017-764-1110)

＊雲谷新そばフェア

モヤヒルズで収穫したそば粉を使ったざるそば各日限定100食

時 10/12(土)～14(月) 10:00～無くなり次第終了

＊そば打ち体験会

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

時 10/19(土)・20(日)・26(土)・27(日) 10:00～、11:30～、13:30～

人 各8組 料 2,500円 申 10/2(水)～モヤヒルズ(☎017-764-1110)へ

9月号で特集した
縄文の学び舎・小牧野館のイベント

＊考古学教室 要予約

「楽しく学ぶ縄文時代の埋葬」

牙形ブレスレットの製作体験をしながら学びます。参加者全員に縄文遺跡群と湖池屋がコラボしたポテトチップスをプレゼント。

時 10/26(土) 10:00～11:30 所 縄文の学び舎・小牧野館 人 24人程度

申 10/11(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話・Eメールで申込み



＊こまきの縄文ワークショップ

土偶マグネットづくりを楽しもう♪

時 10/26(土) 11:30～15:00 所 縄文の学び舎・小牧野館



＊縄文にふれる3館スタンプラリー

4月に新たにオープンした、あおもり縄文ステーション「じよもじよも」、大平山元遺跡展示施設「むーもん館」と連携し、「縄文にふれる3館スタンプラリー」を開催します。

3館全てを周遊してスタンプを集めると、オリジナルクリアファイルを贈呈します。この機会に、世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」を学びながら3館を周遊してみませんか?

時 10/1(火)～12/1(日)

所 縄文の学び舎・小牧野館、あおもり縄文ステーション「じよもじよも」、大平山元遺跡展示施設「むーもん館」

申 間 縄文の学び舎・小牧野館

(☎017-757-8665、✉info@komakinosite.jp)へ



＊明治建築で楽しむ「森博秋まつり りんご西洋館」

りんごのお菓子や雑貨の販売・飲食の出店もあります。イベント期間中は観覧無料です。

時 10/5(土)・6(日) 9:00～16:00 所 森林博物館



＊企画展「緑の募金写真展」

時 10/12(土)～31(木) 9:00～17:00 所 森林博物館

料 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)

＊『求道の越境者・河口慧海』出版記念講演

明治時代、仏教の原典を求めてチベットに潜入した僧侶の足どりについて、現地映像を交えてお話しします。

『求道の越境者・河口慧海』(中央公論新社刊)を持参したかたには著者がサインします。

講師:根深誠さん(文筆家) 共催:沖館地域緑の募金推進協力会

時 10/20(日) 10:30～12:00 所 森林博物館

料 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)

申 10/15(火)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接会場へ

要予約

＊講演会「スキーの歴史と中川五郎次」

講師:富岡一郎さん(県文化財保護協会理事)

時 11/10(日) 13:00～14:00 所 森林博物館

料 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)

申 10/28(月)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接会場へ

要予約

申 間 〒038-0012 柳川二丁目4-37

森林博物館(☎017-766-7800、✉017-766-7803、

✉info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ

あおもり歴史

トリビアを読む会 要予約

テーマ:藩政時代の青森町と青森町人
講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時 10/16(水) ※①②同内容

①14:00～15:00 ②18:30～19:30

所 市民図書館 8階会議室2 人 各20人

申 間 10/1(火)～、歴史資料室

(☎017-732-5271/土・日、祝日を除く9:00～17:00)へ

第6回

あおもりこども民俗フェス!

こぎん刺しや津軽塗など伝統文化の体験コーナー、オリジナルグッズの販売や飲食店など。当日は観覧無料です。

時 10/19(土) 9:00～16:00

所 間 あおもり北のまほろば歴史館

(☎017-763-5519)

国際交流員異文化理解講座

スポーツの秋! 「台湾のサポーター、観戦文化とスポーツ選手たち」

台湾で人気のある野球、バスケ、バドミントン、卓球などの独特な応援文化と現在の注目選手を紹介します。
時 10/19(土) 14:00~16:00
所 青森商工会議所1階 定員30人程度



ベルギー異文化理解講座 「ベルギーの魅力・観光スポットを知ろう」

今年8月に赴任した国際交流員のマリさんが、出身国ベルギーの魅力を紹介。ベルギー公用語のオランダ語のほか、英語なども堪能なマリさんと、異文化について学んでみませんか?
時 10/26(土) 10:00~12:00
所 八甲田丸 多目的(大)ホール 定員30人程度



食欲の秋!台湾料理とはいったいなに? 「料理からみる台湾の歴史と文化」

台湾は、世界各地からの移民を受け入れてきたため、多彩な食文化を持っています。歴史上最初の「台湾料理」から、現在の更に進化した「台湾料理」までを紹介します。
時 11/16(土) 10:00~12:00
所 八甲田丸 多目的(大)ホール 定員30人程度



各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、各申込みフォームまたは交流推進課(☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

異文化理解講座 韓国の文化について

韓国の文化、グルメなど最新事情をみんなで学んでみませんか?
時 11/15(金) 14:00~15:30
所 浪岡庁舎 2階大会議室 定員20人 筆記用具持参
事前、住所・氏名・連絡先を、地域づくり振興課(☎0172-62-1147、✉0172-62-1194)へ



エバー航空「青森-台北線」定期便運航再開!

エバー航空の青森と台湾を繋ぐ直行便が10/29(火)から運航再開します。この機会に食・文化・自然など、魅力たっぷりの台湾旅をぜひお楽しみください!

【毎週火・木・土曜日運行】
◆桃園空港10:00発 → 青森空港14:30着
◆青森空港15:30発 → 桃園空港19:00着
青森県誘客交流課(☎017-734-9153)



秋の火災予防運動 10/21(月)~27(日) 「守りたい 未来があるから 火の用心」

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季です。皆さん、火の元には十分注意してください!

防火作品コンクール

◆展示会
消防本部管内の小学生が制作した消防活動に関する図画、火災予防を主題としたポスターの受賞作品を展示
時 10/1(火)~31(木)
所 本庁舎 1階ロビー
◆表彰式
金賞受賞者の表彰式を行います。終了後には防火体験コーナーを開設し、火災予防記念品も配布します。
時 10/19(土) 10:00~12:00
所 本庁舎 1階ロビー

防災パトロール出動式

9台の消防車両がサイレンを吹鳴し出動します。秋の火災予防運動期間中、火災予防啓発のため防災パトロールを行います。
時 10/21(月) 9:30~9:45
所 県観光物産館アスパム前広場



ニコニコ通り商店会秋祭り

商店街オリジナルねぶたの運行、ジャズ演奏や津軽民謡手踊り披露
時 10/5(土) 14:00~16:00
所 青森駅前公園、ニコニコ通り
問 ニコニコ通り商店会 (工藤 ☎090-3128-6622)

「うららマルシェ」本庁舎で開催

障がい者就労支援事業所の皆さんが作ったお菓子や小物などを取り揃えています。
時 10/8(火)~11(金) 10:00~14:00
所 本庁舎1階 エントランスホール
問 障がい者支援課(☎017-734-2317)



秋季さつき盆栽展示会

青森さつき愛好会が丁寧に育てた、秋季さつき盆栽の展示会
時 10/12(土)・13(日) 10:00~17:00 ※13日は15:00まで
所 荒川市民センター 会議室A
問 青森さつき愛好会 (澤田 ☎017-736-6817)

市場開放デー

水産物・青果・花きの即売、JA直売、マグロの解体・即売(水産棟仲卸売場の各実施店舗)、ミニシクラメン(鉢物)の振る舞い(8:00~当日先着300人)
時 10/19(土) 7:00~9:00
所 中央卸売市場
問 中央卸売市場管理課 (☎017-738-1101)



八甲田牛 アウトドアクッキング

グッチオープンなどを使った八甲田牛のアウトドア料理教室を開催!
時 10/19(土) 10:00~14:00
所 八甲田憩いの牧場 多目的広場ドームテント
定員16組(1組4人まで) 料1組4,000円
備 エプロン・飲み物持参。子どもだけの参加は不可。
問 10/15(火)までに、八甲田憩いの牧場管理事務所(☎017-728-2501)へ

第49回 あおもりマルシェ

県内の若手農家で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 10/20(日) 9:00~14:00
所 青森市スポーツ公園 わくわく広場
問 あおもりマルシェ実行委員会 (☎080-9631-3773)

浪打銀座秋祭り軽トラ市

軽トラ市やフリーマーケット、新鮮な野菜の販売やステージイベントなど盛りだくさん♪
※両日ともに交通規制あり(8:00~16:00)
時 10/26(土)・27(日) 9:00~15:00
所 浪打銀座通り
問 浪打銀座商店会 (玉熊 ☎017-741-3002)

ふれあい農園加工体験講座 シフォンケーキづくり

時 10/27(日) 10:00~12:00
所 ふれあい農園
定員4組(1組3人まで)
料 1組1,500円
申 10/17(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 ふれあい農園「シフォンケーキづくり」へ
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)



秋のバラの手入れ講習会

つるバラのせん定や誘引の方法、季節のバラの手入れの仕方を解説します。
講師:青森ばら会
時 10/27(日) 13:30~15:00
所 青森ばら会 会員宅(筒井二丁目) ※詳しくは、お問合せください。定員10人
問 10/15(火)~25(金)に、青森ばら会(八島 ☎080-4519-8590)へ

リユース・Books とりかえっこ ~本と本の交換会~

お手持ちの本と、リユース・Books内の本を交換できる「とりかえっこ券」を1冊につき1枚お渡しします(上限5枚、翌年9月まで有効)。読み終わった本やご家庭で眠っている本など、本のリユース(再利用)をしてみませんか?
時 10/24(木)~26(土) 10:30~13:00
所 アウガ6階 リユース・Books
備 1回当たり30冊まで受付
問 市民図書館(☎017-776-2455)

ブックリサイクルフェア

図書館で不用になった雑誌と本を合わせて1人5冊までお譲りします。詳しくは、市民図書館ホームページをご覧ください。
時 10/27(日)・11/9(土) ①9:30~11:30 ②13:00~15:00
所 市民図書館 8階会議室2
対 市民図書館利用登録者
定員①のみ60人(当日先着順)
備 市民図書館利用者カード持参(当日登録可)
問 市民図書館(☎017-776-2455)



令和6年度 第2回 おはなし・読み聞かせ講習会

ボランティア活動などで子どもにおはなしや読み聞かせをしたいかた、現在活動しているかたを対象に、講義、実演・実習などを行います。
時 11/15(金)・22(金)・29(金) 10:00~12:00
所 市民図書館8階 会議室2
対 市内在住、全日程に参加可能なかた(再受講可)
定員20人(申込多数の場合抽選)
問 10/15(火)~31(木)必着で、申込用紙(市民図書館・各市民センター・浪岡中央公民館で配布、市民図書館ホームページ掲載)を、〒030-0801 新町一丁目3-7 市民図書館読書支援サービスチーム(☎017-776-2455、☎017-776-2400、✉info@library.city.aomori.aomori.jp)へ



10月は「男女共同参画推進月間」

青森市は、全ての人が個人としての人権を尊重し喜びも責任も分かち合い、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向け、平成8年10月22日に「男女共同参画都市」を宣言、平成30年4月には『青森市男女共同参画推進条例』を施行しました。10月は男女共同参画推進月間として多彩なイベントを開催します。

申込 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

青森市男女共同参画推進月間記念イベント

- ①セレモニー「男女共同参画都市青森宣言」 要予約
②青森市男女共同参画推進表彰 表彰式
③ジェーン・スー講演会「自分にOK♪ 私らしく生きるためのヒント」
時 10/12(土)13:30~15:30 所 「カダール」AV多機能ホール 定員250人

ピンクリボンキャンペーン

ピンクリボンは、乳がんに対する理解と支援のシンボルです。ピンクリボンねぶた、100人で作ったピンクリボンキルト展示など
時 10/1(火)~30(水) 所 「カダール」インナーパーク

カダールなんでも座談会(聴くだけでもOK)

その日に集まったメンバーで「これって私だけ?こんな時どうしてる?」などの悩みや疑問について気軽に話しましょう。
時 10/18(金)10:00~11:30 所 「カダール」企画ワーク室2 定員6人

パラリンピック正式種目「ボッチャ」& 北欧の気軽なスポーツ「モルック」を体験しよう! ~誰でも楽しくみんなでできるユニバーサルスポーツ~

ボールを使った頭脳戦「ボッチャ」と話題のフィンランドのスポーツ「モルック」を体験してみませんか♪ 要予約
時 10/19(土)10:30~13:00 所 「カダール」AV多機能ホール 定員30人
備 タオル、飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。
※子どもやサポートが必要な場合は付き添いのかたと申込み

ピンクリボンキャンペーン2024 ~知ろう“じぶん”のこと、乳がんのこと~

10月はピンクリボン運動月間。見て・聞いて・触って・話して、乳がん予防について学べる空間です。
時 10/23(水)10:00~16:00 所 駅前庁舎1階駅前スクエア
内 リンパ体操(14:30~15:30)、り患者体験談(10:30~11:30/13:00~14:00)、おしゃべりカフェ(フリートークコーナー)、タオルで作る帽子づくりワークショップ、触診モデル&セルフチェックのポイントなど

川柳入門講座 要予約 ~17音で心のストレッチ~ 第3回

初心者のかたに、詠み方を丁寧にお伝えします。
講師:野沢省悟さん(「川柳触光舎青森句会」主宰)
時 10/26(土)13:30~15:30 所 「カダール」小会議室 定員20人

カダール映画ざんまいの日2024 無料上映会 要予約

カダール選りすぐりの4作品を上映。
①「ぼけますから、よろしくお願ひします。~おかえりお母さん~」
②「おじいさんと草原の小学校」(日本語字幕版)
③「共に歩く」
④「ベイビー・ブローカー」(日本語字幕版)
時 10/30(水) ①10:30~12:15 ②13:30~15:15 ③16:00~17:30 ④18:30~20:40 所 「カダール」AV多機能ホール 定員各150人

併催事業「男女共同参画関連図書展示」

テーマ:だれもがどれも選べる社会
時 10/10(木)~30(水) 所 市民図書館

アコール階段ギャラリー 「本と映画から知る世界の少女たち ~『国際ガールズ・デー』におすすめ! 見ておきたい本と映画10選~」

10月11日は「国際ガールズ・デー」です。スタッフが選んだ、ぜひ見ていただきたいオススの関連映画と本を紹介します。女の子たちの人権などについて考えるきっかけにしてみませんか?
時 10/2(水)~30(水) 9:00~18:00
※10/13(日)休館
所 働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700)

講師デビュー応援講座 要予約 「紙で作るバラ『ロザフィ』でクリスマスの小物をつくろう」

自分だけのクリスマス小物を作成しましょう♪「カードスタンド」と「ブックマーカー(しおり)」から選べます。
講師:鈴木むつみさん(ロザフィ認定講師、atelier和花業)
時 10/31(木) 10:00~12:00
所 働く女性の家「アコール」談話室
定員10人 料1,500円
申込 10/3(木)~、氏名・電話番号を、働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp /9:00~受付)へ

障がい者支援のための ICTサポーター育成講座

障がいのあるかたが、スマートフォンなどを使いこなすためのサポートを提供できる人材を養成する講座です。 要予約
時 10/22(火)・29(火)、11/7(木)・12(火)・19(火)・26(火)、12/3(火) 10:00~12:00
所 福祉増進センター(しあわせプラザ)
対 障がいのあるかたにスマートフォンやICTの活用方法を教えられようになりたいかた 定員10人程度
申込 10/18(金)までに、申込フォームまたはNPO法人あおもりIT活用サポートセンター
(☎090-9742-6430、✉info@w3a.in)へ

青森市精神保健家族会研修会 「親なき後に備える相続手続き」

親が元気なうちに備えるべき「相続」について学びます。 要予約
講師:相続手続き支援センター青森
時 10/26(土) 13:00~15:00
所 県民福祉プラザ多目的室2A
対 老障介護問題・8050問題に関心のあるかた 定員20人(申込順)
申込 10/18(金)までに、青森市精神保健家族会事務局(特定非営利活動法人ハートスポット内 ☎017-773-4327)へ

青森県不動産鑑定士協会 一般開放講演会 「もう始まっているよ!相続登記の義務化」

相続登記の義務化や国庫帰属制度についての講演会です。
講師:伊藤一恵さん(司法書士法人伊藤合同事務所 司法書士)
時 10/15(火) 13:30~15:30 所 東奥日報新町ビル 3階New'sホール
対 (公社)青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

拉致問題を考える 国民の集いin青森

拉致問題に対する理解と関心を深めるため、家族による訴えや講演を予定しています。拉致問題の解決には、一人ひとりの声が強い力となります。 ※ブルーリボンは拉致被害者の生存と救出を信じる意思表示です。
講師:横田哲也さん(北朝鮮による拉致被害者家族連絡会事務局次長/横田めぐみさんの弟)

時 10/26(土) 14:00~15:30(13:30~開場)
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 定員300人
備 YouTube(政府拉致問題対策本部公式動画チャンネル)でライブ配信予定
申込 10/11(金)までに、氏名・電話番号を、申込フォームまたは〒030-8570 長島一丁目1-1 青森県観光政策課(☎017-734-8048、✉passport@pref.aomori.lg.jp)へ
対 青森県観光政策課(☎017-734-9217)

上野千鶴子講演会 要予約 「地方女子の生きる道」

講義と参加者も交えたディスカッションによって、誰もが尊重され自分らしく生きていける青森にするために「社会を変える力」をつけましょう。
時 11/4(月) 13:30~15:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
定員会場70人、オンライン100人
申込 10/7(月)10:00~、氏名・電話番号・希望の参加方法(会場・オンライン)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「上野千鶴子講演会」と記入

カダールジェンダー川柳募集中!

家庭・職場・学校などで求められる「男らしさ」「女らしさ」。ジェンダーに関する「日常のひとコマ」を川柳で表現してください。優秀作品には図書カードをプレゼント。1月のイベントで発表し、カダールに展示します。

対 小学生以上の市内在住・在勤・在学のかた
備 未発表作品1人5句以内
申込 12/5(木)までに、作品・ペンネーム・氏名・年代・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「川柳」と記入

2024年度 第2回青森公立大学オープンキャンパス

学部紹介、学科紹介・模擬講義、キャンパスツアー、入試制度説明、在学生からのメッセージ、個別相談会

時 11/2(土) 13:00~16:00 所 青森公立大学

対 高校生、保護者、高校教員など ※保護者は2人まで

申 10/4(金)~21(月)に、青森公立大学ホームページの申込フォームへ

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



青森公立大学 青森まるっとよいどころ祭り

県内の市町村の特産品販売やPRイベント。地域の美味しいものが青森公立大学に集結します。同日開催の大学祭と併せてぜひお越しください。

時 10/12(土)・13(日) 10:00~15:00 所 青森公立大学

問 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)



青森公立大学公開講座2024 ねぶた学 ~ねぶた新時代~ 要予約

回	開催日時	内容	場所	申込締切
1	10/17(木) 18:30~20:30	講師:野村昂史さん(ねぶた師)	男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール	10/15(火)
2	10/22(火) 18:30~20:30	講師:吉町勇樹さん(ねぶた師)		10/18(金)
3	10/29(火) 18:30~20:30	講師:塚本利佳さん(ねぶた師)		10/25(金)
4	11/5(火) 18:30~20:30	講師:小財龍玄さん(ねぶた師)		10/31(木)
5	11/14(木) 18:30~20:30	講師:福土裕朗さん(ねぶた師)		11/12(火)
6	11/24(日) 15:00~18:00	【研究報告会】 地域×アートを考える~伝統文化の保存と特色のある街づくり~ 司会:今泉清保さん(ATVアナウンサー) 基調講演:竹浪比呂央さん(第7代ねぶた名人) 研究報告:佐々木てるさん(青森公立大学 教授)、佐々木ゼミ2年生	ねぶたの家 ワ・ラッセ イベントホール	11/21(木)

対 高校生以上 入 各70人(申込順)

申 各申込締切までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・講座名・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

問 受講の可否は、電話またはEメールで連絡 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)

国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

◆アーティスト・イン・レジデンスプログラム2024"SPINNING SCAPES"
ACACが全面的に協働する公募によるアーティスト・イン・レジデンスプログラム。ACAC学芸員とゲスト審査員の近藤亮介さん(美術批評家、キュレーター)を加えた選考会にて選出された、八幡亜樹さん、浅野友理子さん、マギー・チュウさん(香港)、ベアトリス・ディディエさん(ベルギー)によるプログラムが10月からスタートします。

時 プログラム期間:10/2(水)~12/24(火)、展覧会会期:11/30(土)~12/22(日)
※マギー・チュウさんの作品は11/14(木)以降に展示

所 国際芸術センター青森(ACAC)

FPの日® FPフォーラム 青森 ~FPと始めよう これからの資産形成~ **参加無料**

11.9(土) 新町キューブ 青森市新町2-6-25

講演会 定員100名 **がんに備えるため 知っておきたい 制度とお金**

講師 黒田 ちはる氏 (CFP®認定者(ファイナンシャルプランナー) 看護師) 午後15:00~16:30 会場 1Fグランバレホール

青森支部所属FPによるセミナー 各回定員50名

資産形成には順序というものがある ~実務経験豊富なFPが伝えた資産形成の大事なポイント~
講師 坂本 龍彦氏 午前10:30~12:00 会場 1Fグランバレホール

30~40代向けライフプランセミナー
講師 盛 英典氏 午後13:00~14:00 会場 1Fグランバレホール

CFP®認定者(ファイナンシャルプランナー)

お申込みはこちら
フリーコールまたはホームページからお申込みください。
0120-874-2511 平日9:30~17:00

相談内容
家計管理/資産形成
生命保険/損害保険
住宅資金/ライフプラン
年金・社会保険
教育資金/相続 他

時間 1組50分 定員各回3組まで
[1回目] 10:00~
[2回目] 11:00~
[3回目] 13:00~
会場 3F会議室

「第49回ねぶた祭・北島まつりこどもの絵画コンクール」 特別賞受賞作品紹介

郷土の伝統文化の祭りを楽しく描き上げた応募作品の中からこちらの方々が受賞しました。おめでとうございます!

グランプリ	沖館小学校6年	名古屋 凜さん
青森市PTA連合会会長賞	合浦小学校3年	工藤 愛梨さん
青森商工会議所会頭賞	筒井南小学校5年	原田 蒼涼さん
青森観光コンベンション協会会長賞	筒井小学校1年	竹鼻 鈴さん
青森市浪岡商工会会長賞	浪岡南小学校5年	安田 汐良さん

✳️ 作品展示 青森市ホームページにも掲載します。

- ◆中央市民センター
時 10/5(土)~14(月) 9:00~22:00
備 特別賞・金賞を展示
 - ◆リンクモア平安閣市民ホール1階ギャラリー
時 10/23(水)~11/5(火) 9:00~19:00
備 特別賞・金賞・佳作を展示
- 問 中央市民センター(☎017-734-0164)



第12回「未来のあおもりの街」コンクール 作品展・表彰式

市内の小学4~6年生の子どもたちが、「夢」や「希望」をたくさんつめこんだ未来の青森市を想像した、絵画や作文の全作品を展示し、表彰式を開催します。展示当日に来場者によって決められる当日賞もあります。

時 10/5(土)・6(日) 9:00~17:00
※6日は14:00で展示終了。14:00~表彰式。

所 県観光物産館アスパム 2階エネルギー館ギャラリー

問 未来をかたちに実行委員会事務局(☎017-729-1857)

第35回 MOA美術館青森児童作品展

市内小学生による絵画や書写などを展示します。

時 11/1(金)・2(土) 13:00~16:00 ※2日は9:00~

所 リンクステーションホール青森 2階展示室

問 MOA美術館青森児童作品展実行委員会(☎017-774-2531)

東部市民センター開館40周年記念 公開ラジオ番組風レクリエーション ~いなばみどりの「出前ラジオ局」~

♪ラジオパーソナリティ歴21年のいなばみどりさんが、「公開ラジオ番組風レクリエーション」を本格的な音響システムを使ってお届けします。
♪参加者からのリクエストや合唱など、音楽とおしゃべりそしてふれあいを楽しむ「出前ラジオ局」です。

時 10/24(木) 10:30~11:30 所 東部市民センター2階視聴覚室

対 18歳以上 入 20人(申込順)

申 問 10/10(木)9:00~、東部市民センター(☎017-736-6255)へ
※リクエスト曲がある場合は、来館でエピソードを添えて申込み

中央市民センターまつり

時 10/5(土)・6(日) 10:00~15:00

所 中央市民センター

内 作品展、芸能発表、プラネタリウム特別番組、棒パン(各日100人/当日先着順)、ものづくりワークショップ、木登り(各日40人/当日先着順)など

備 先着順のものは、当日整理券を配布

問 中央市民センター(☎017-734-0164)

第32回 北部市民センターまつり

時 11/3(日) 10:00~15:00

所 北部地区農村環境改善センター

内 作品展(10:00~14:30) 食堂(10:00~12:30) 芸能発表(13:00~15:00) 手作り小物・陶芸販売 ※抽選券付きお食事券発売中

備 下足袋持参

問 北部市民センターまつり実行委員会事務局(☎017-754-2244)

沖館市民センターまつり

時 10/12(土)・13(日) 9:00~15:00

所 沖館市民センター

内 作品展・各種体験、販売・ミニ抽選会 12(土)フリーマーケット、肺がん検診・結核検診(検診車は10:00~11:00) 13(日)芸能発表会

問 沖館市民センター(☎017-761-4161)

第18回 西部市民センターまつり

時 10/19(土)・20(日) 9:30~16:00 ※20日は15:00まで

所 西部市民センター

内 19(土)作品展、ちびっこ出店、肺がん検診(11:00~12:00) 20(日)作品展、芸能発表

問 西部市民センター(☎017-788-2491)

JICA海外協力隊募集! 「人生なんてきっかけひとつ」

「JICA海外協力隊2024年秋募集説明会」を開催



JICA HP

時 10/5(土)14:00~16:00
所 AOMORI STARTUP CENTER
問 (公社)青年海外協力協会 JOCA 東北 (☎0223-36-9851)

青森教会創立140周年記念 小林麗と鈴木正治展

青森市の芸術分野の発展に貢献した二人の作品(油彩画、彫刻、水墨画)を展示します。

◆ギャラリートーク

10/13(日)14:00~ 小林麗さん
10/14(月)14:00~ 小川展子さん

時 10/12(土)~19(土)
10:00~16:00 ※13日は13:00~
所 問 日本基督教団青森教会 (井垣 ☎080-3355-3890)

あおもりマスコットキャラ 秋の体育祭



県内のキャラがかけっこや玉入れなどの競技を繰り広げます。撮影タイムも!

時 10/14(月) 11:30~12:00、13:30~14:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場
問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

浪岡中央公民館リニューアル 10周年記念イベント d-iZe(ダイズ)トークショー

10月でリニューアルから10周年を迎えることを記念して、エフエム青森の大人気パーソナリティ「d-iZe(ダイズ)」さんのトークショーを開催します。

時 10/14(月) 13:30~14:00(予定)
所 浪岡中央公民館 1階大ホール 入 150人
備 当日9:00~、浪岡中央公民館正面玄関で、入場整理券を配布します。入場の際、職員にご提示ください。
問 浪岡中央公民館(☎0172-62-9041)

チャレンジ!パソコン講座 要予約

番号	講座名	内容	日時
Word&PowerPoint操作が初めてののかた向けの講座			
A25	Wordの基礎を覚えよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本を学びながら簡単なお案内文書を作成。	11/7(木)・8(金) (全2回)10:00~12:00
A26	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。	11/9(土)10:00~15:00 (昼休み12:00~13:00)
A27	オリジナル年賀状を作ろう	写真やイラストやフリーソフトを使って、年賀状の宛名面・裏面を作成→印刷を学習。	11/15(金)10:00~15:00 (昼休み12:00~13:00)
A28	PowerPointをはじめてみよう	初めてPowerPointを操作するかたの基本的な操作を中心に学習し、簡単なスライドを作成。	11/16(土)10:00~15:00 (昼休み12:00~13:00)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A29	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、外部記憶装置などへの保存方法を学習。	11/21(木)・22(金) (全2回)10:00~12:00

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(10/15(火)必着) ※抽選結果は10/22(火)以降に通知
所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

青森市 第3回 「被爆ピアノ平和コンサート」

時 ①10/16(水)12:00~
②10/18(金)20:00~
◆映画「おかあさんの被爆ピアノ」
無料上映会
18:00~(17:00~開場)
③10/19(土)13:00~
所 ①県庁正面玄関
②ねぶたの家ワ・ラッセ
③青森ジョイフルチャペル
問 青森市「被爆ピアノ平和コンサート」実行委員会(井垣 ☎080-3355-3890)



アフタヌーン・コンサート

『弘前市吹奏楽団 Autumn Concert』
出演:弘前市吹奏楽団団員
時 10/19(土)14:00~15:30
所 中世の館ホール 入 396人
料 300円、高校生以下無料
問 中世の館(☎0172-62-1020)

おとなの映写会

「麦秋」…結婚に興味のない娘と早く結婚してほしいと気を揉む家族の日常を描く感動作。(1951年作品・邦画)

時 10/25(金)
10:00~12:04(9:30~開場)
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)

国有林の森林計画に 関する住民懇談会 要予約

住民参加の森林づくりの一環として、東青国有林の森林計画の説明や、地域住民の皆さんのご意見・ご要望をお伺いします。

時 11/19(火) 13:30~16:00
所 アピオ青森 大研修室2
入 20人程度(申込順)
申 11/1(金)までに、申込フォームまたは申込書(東北森林管理局ホームページ掲載、農地林務課に備付け)を、〒038-0011 篠田三丁目22-16 青森森林管理署(☎017-766-3775、✉t_aomori@maff.go.jp)へ
問 青森森林管理署(☎050-3160-5880)



(地独)青森県産業技術センター 工業総合研究所一般公開「みられるデー2024」

研究所の仕事や青森県の産業との関わりについて理解を深める内容です。体験メニューなども用意しています。

時 10/5(土) 10:00~16:00
所 (地独)青森県産業技術センター 工業総合研究所 対 小学生以上
問 工業総合研究所(☎017-728-0900)



青森県産業技術センターHP

青森競輪日程(10月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況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。※2は青森前売SCのみ発売

京都in松阪(FI)場外	1日(火)~3日(木)
函館ナイター(FI)場外	1日(火)~3日(木)
青森ミッドナイト(FII)※1	3日(木)~5日(土)
熊本記念(GIII)場外	3日(木)~6日(日)
富山(FI)	6日(日)~8日(火)
平塚ナイター(FI)場外	6日(日)~8日(火)
西武園(FI)場外※2	7日(月)~9日(水)
和歌山(FI)場外※2	8日(火)~10日(木)
【万博協賛】川崎記念(GIII)場外	11日(金)~14日(月)
別府GIIIナイター場外	11日(金)~14日(月)
富山(FI)場外	13日(日)~15日(火)
広島in玉野(FI)場外	14日(月)~16日(水)
青森ナイター(FI)	15日(火)~17日(木)
【弥彦】寛仁親王杯(GI)場外	17日(木)~20日(日)
岸和田(FI)場外	18日(金)~20日(日)
防府(FI)場外	21日(月)~23日(水)
立川(FI)場外	22日(火)~24日(木)
青森ナイター(FI)	23日(水)~25日(金)
小松島(FI)場外	25日(金)~27日(日)
京王閣記念(GIII)場外	26日(土)~29日(火)
青森モーニング(FII)	28日(月)~30日(水)
函館ナイター(FI)場外	28日(月)~30日(水)
高松(FI)場外	29日(火)~31日(木)

モーニングは10時開場!



青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

青森市民大学 公開講座 要予約

申込方法:23ページ下部参照
料 無料

中央市民センター ☎017-734-0164

眠れないのはこころのSOS

時 11/13(水)10:00~11:30
対 18歳以上 入 10人 申★

高齢化社会の健康 (長寿命と老化予防)

時 11/14(木)10:00~11:30
対 18歳以上 入 20人 申★

東部市民センター ☎017-736-6255

はじめての投資

時 11/14(木)13:30~15:00
対 18歳以上 入 5人 申★

大野市民センター ☎017-739-6228

気を付けよう!振り込め詐欺 ~最近起こっている手口について~

時 11/14(木)10:00~11:30
対 18歳以上 入 5人 申★

横内市民センター ☎017-738-8723

知らなかった争相続(あらそうぞく)

時 11/1(金)10:00~11:30
対 18歳以上 入 10人 申★

戸山市民センター ☎017-743-0720

世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」について

時 11/6(水)10:00~11:30
対 18歳以上 入 5人 申★

油川市民センター ☎017-788-1201

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 11/1(金)10:00~11:30
対 18歳以上 入 20人 申★

荒川市民センター ☎017-739-2343

地域包括支援センターって知ってますか?

時 11/12(火)10:00~11:30
対 18歳以上 入 10人 申★

沖館市民センター ☎017-761-4161

誰でもわかる血圧のメカニズム

時 11/8(金)10:00~11:30
対 18歳以上 入 10人 申★

西部市民センター ☎017-788-2491

認知症サポーター養成講座

時 11/8(金)10:00~11:30
対 18歳以上 入 5人 申★

北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

カローリング

時 11/7(木)10:00~11:30
対 18歳以上 入 5人 申★

市民センターの講座

申込場所:各開催場所(申込順 ※一部抽選)/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで/●は子ども・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

こぎん刺し〜縫わずにできるがまぐちを作ってみよう〜
時 11/4(月)13:00~15:00 対 中学生以上 対 15人 料 1,000円 申★

中村先生のすっきりエアロビクス&リラクゼーションストレッチ
時 11/5(火)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申★

シニア向けスマートフォン教室
時 11/6・13・20(水)13:30~15:30 対 18歳以上 対 30人 申★

こんな時どうすれば?〜強引な販売や勧誘、高額請求について〜
時 11/7(木)13:30~15:00 対 18歳以上 対 30人 申★

シニアいきいき体操教室〜楽しい体操で元気になろう〜
時 11/8・15(金)10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申★

楽しいつけもの教室〜聖護院大根の千枚漬け〜
時 11/19(火)10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 料 800円 申★

アロマハンドマッサージ
時 ①11/21(木) ②11/28(木) 各日10:00~12:00 対 18歳以上 対 各20人 料 各回500円 申★

健康食品と医薬品の違い〜健康食品(機能性表示食品)で、本当に効くの?〜
時 11/21(木)13:30~15:00 対 18歳以上 対 30人 申★

遺跡から見た古代の青森で起きた災害
時 11/26(火)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申★

家庭でできるソフト整体
時 11/27(水)13:30~15:30 対 18歳以上 対 20人 申★

将棋道場「はじめての子ども将棋教室」
時 11/2・9・16・23(土)10:00~12:00 対 小学生 対 20人 申★

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

津軽こぎんざし「経験者におすすめ!『縫わずに作るがま口!』
時 11/4(月)10:00~12:00 対 小学3~6年生(3年生は保護者同伴) 対 15人 料 500円 申★

パティシエ「うぐいす餅」と「ほうじ茶ラテ」を作ろう!
時 11/9(土)10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 12人 料 700円 申★

キッズダンス「オールドスクールヒップホップを楽しもう!」
時 11/10・24(日)13:00~14:30 対 小学生 対 20人 申★

フーリスト「ツリー型とハートの小物入れ2個セット」
時 11/16(土)13:00~15:00 対 小学3~6年生 対 15人 料 1,000円 申★

英語「国際交流員と学ぶ『キッズ英語』」
時 11/24(日)10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 20人 申★

クッキング「みんなでつくろう、たのしいランチ」
時 11/30(土)10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 12人 料 700円 申★

空手道「キッズ空手道場」
時 11/30(土)13:00~15:00 対 小学生 対 20人 申★

西部市民センター ☎017-788-2491

seibu-kouza@outlook.jp

塩谷先生のうたごえ&ミニレクリエーション
時 11/5(火)・12(火)・20(水)・26(火)13:00~15:00 対 18歳以上 対 30人(抽選) 申 10/15(火)までに、メール・来館、10/22(火)〜、掲示またはメールで通知

クリスマスを楽しむハンドクラフト
時 11/10(日)10:00~12:00 対 高校生以上 対 15人 料 1,500円 申 10/4(金)10:00〜、料金持参で来館

明治の食育 チーズを知りチーズに親しむ
時 11/20(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 25人(抽選) 申 10/15(火)までに、メール・来館、10/22(火)〜、掲示またはメールで通知

親子で歌って音あそび〜もみじの季節〜
時 11/7・14(木)10:00~11:00 対 1~4歳の子どもと保護者 対 10組(抽選) 申 10/15(火)までに、メール・来館、10/22(火)〜、掲示またはメールで通知

東部市民センター ☎017-736-6255

東部の歴史講座①「青森市東部の奈良・平安時代」〜発掘調査成果から見た生業〜
時 10/23(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/8(火)9:00〜来館・電話

スマホのセキュリティ対策講座②
時 10/23(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 10人 申 10/9(水)9:00〜来館・電話

東部の歴史講座②「文化財から見た青森市東部の江戸時代」
時 10/30(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/15(火)9:00〜来館・電話

東部自動車学校が教える〜シニア・冬道ドライブ講習〜
時 11/6(水)10:00~11:30 対 60歳以上 対 20人 申 10/17(木)9:00〜来館・電話

幸子さんの餅シリーズ③「かぼちゃ餅づくり」
時 11/6(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 12人(抽選) 料 500円 申 10/16(水)9:00~10:00までに料金持参で来館、定員を超えた場合10:00~抽選

季節を歌う⑥ 木村先生の「うたごえ教室」
時 11/13(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/22(火)9:00〜来館・電話

ヨガで心も身体もとのえる【昼の部】
時 11/13・20・27(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/23(水)9:00〜来館・電話

初心者のシニアスマホ教室④
時 11/19(火)・20(水)10:00~12:00 対 60歳以上 対 10人 申 11/5(火)9:00〜来館・電話

【地域力アップ講座】野菜を食べよう!千葉先生の「親子で作る野菜デザート」
時 10/26(土)10:00~13:00 対 小学生と保護者 対 8組 料 1,500円 申 10/12(土)9:00〜料金持参で来館

東部キッズスクール「わくわく英会話スクール」【後期】
時 11/2・9・16(土)10:00~11:30 対 小学1~3年生 対 20人 申 10/12(土)9:00〜来館・電話

大野市民センター ☎017-739-6228

ロコトレ体操で健康な足腰をつくろう
時 11/5・12・19(火)13:00~15:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/1(火)9:00〜来館・電話

リズムに乗って楽しく健康づくり!
時 11/7・14・21・28(木)13:00~15:00 対 18歳以上 対 40人 申 10/1(火)9:00〜来館・電話

和の香りを楽しむ「お香」匂袋作り
時 11/18(月)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 料 1,500円 申 10/4(金)9:00〜来館・電話

【地域力アップ講座】東洋医学について学ぼう
時 11/26(火)10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/4(金)9:00〜来館・電話

横内市民センター ☎017-738-8723

初心者向けコーヒー教室 4種のコーヒーの飲み比べ
時 10/15(火)10:00~12:00 対 18歳以上 対 16人 料 1,000円 申 10/1(火)10:00〜来館・電話

シニア向けスマートフォンセキュリティ講座
時 10/16(水)13:30~15:00 対 60歳以上 対 10人(抽選) 申 10/2(水)10:00~10/9(水)20:00に電話・来館、10/10(木)13:00〜抽選、当選者のみ電話連絡

ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ
時 10/21(月)10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/7(月)10:00〜来館・電話

料理教室「壽美子ばあーばの「おら家のおかず」(茶飯他三品)
時 10/26(土)10:00~13:00 対 18歳以上 対 12人 料 1,500円 申 10/11(金)10:00〜来館・電話

戸山市民センター ☎017-743-0720

楽しく学ぶ英会話!初心者大歓迎!!
時 10/22・29、11/5・12・19(火)10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/5(土)10:00〜来館・電話

ペン字講座〜くせ字から美文字へ〜
時 11/8・15・22・29(金)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 料 1,000円 申 10/12(土)10:00〜来館・電話

油川市民センター ☎017-788-1201

染物体験、玉ねぎの皮で綿風呂敷
時 10/30(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 10人 料 1,000円 申 10/3(木)9:00〜来館・電話

成年後見制度について
時 11/7(木)10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申 10/7(月)9:00〜来館・電話

古川市民センター ☎017-776-8082

初めてのスマホ操作から ネット被害防止
時 10/18(金)10:00~12:00 対 60歳以上 対 20人 申 10/4(金)10:00〜来館・電話

新そば打ち体験講座
時 10/22(火)9:30~13:30 対 18歳以上 対 18人 料 1,500円 申 10/8(火)10:00〜来館・電話

リズム体操とストレッチ②
時 11/2・9・16・23・30(土)10:00~11:30 対 中学生以上 対 60人(抽選) 申 10/19(土)9:00~9:30に来館、9:30~抽選

心を整え写経②
時 11/8(金)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/18(金)10:00〜来館・電話

シニア向けスマホ初歩講座 もう一度基本操作から!
時 11/12・26(火)10:00~12:00 対 65歳以上 対 10人(抽選) 申 10/16(水)~22(火)に来館、10/23(水)10:00~抽選、10/29(火)までに電話・来館で結果確認

きいて・みて・さわって・体験できる消防教室
時 10/19(土)10:00~12:00 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 対 30人 申 10/5(土)10:00〜来館・電話

荒川市民センター ☎017-739-2343

気軽に楽しむ椅子ヨガ
時 10/22(火)13:30~15:30 対 18歳以上 対 20人 申 10/8(火)9:00〜来館・電話

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 10/23(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申 10/8(火)9:00〜来館・電話

草木染教室〜紅花〜
時 10/24(木)10:00~12:00 対 18歳以上 対 16人 料 1,800円 申 10/10(木)9:00〜来館・電話

癒しのヨガ教室
時 10/25(金)13:30~15:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/10(木)9:00〜来館・電話

ATVのわっ!でおなじみ渡辺先生の男の料理教室〜秋〜
時 11/2(土)10:00~13:00 対 中学生以上男性 対 12人 料 1,000円 申 10/18(金)9:00〜来館・電話

寄せ植え教室〜クリスマスの寄せ植え〜
時 11/9(土)10:00~12:00 対 中学生以上 対 12人 料 2,600円 申 10/25(金)9:00〜来館・電話

ママ&ベビー・キッズフィットネス
時 10/15(火)10:00~12:00 対 3歳以下の乳幼児と保護者 対 15組30人 申 10/2(水)9:00〜来館・電話

親子でハンドメイド〜羊毛フェルトの雪だるま〜
時 10/19(土)10:00~12:00 対 小学生以上の親子 対 10組20人 料 1,500円 申 10/4(金)9:00〜来館・電話

ファミリーフィットネス
時 11/10(日)10:00~12:00 対 3歳以上の子どもと家族 対 20組60人 申 10/25(金)9:00〜来館・電話

沖館市民センター ☎017-761-4161

はじめての手話教室
時 10/19・26、11/2・9・16(土)10:00~12:00 対 中学生以上 対 12人 申 10/2(水)9:00〜来館・電話

スタンドグラス教室〜サンタクロースのオーナメント〜
時 10/25、11/1・8(金)9:30~12:30 対 18歳以上 対 10人 料 3,500円 申 10/3(木)9:00〜来館・電話

消しゴムはんこでクリスマスカード&年賀状づくり
時 10/29、11/5・12・19(火)13:30~15:30 対 18歳以上 対 8人 料 500円 申 10/4(金)9:00〜来館・電話

裁判官に教えてもらう裁判員制度について
時 10/30(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/7(月)9:00〜来館・電話

県産のカシスとりんごでスイーツづくり
時 11/3(日)10:00~13:00 対 18歳以上 対 12人 料 2,000円 申 10/8(火)9:00〜来館・電話

北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

こぎん刺しのストラップ作り
時 10/23・30(水)10:00~12:00 対 18歳以上 対 10人 料 1,000円 申 10/1(火)9:00〜来館・電話

聴くだけOK!一緒に歌おう童謡・唱歌・昭和歌謡
時 10/24(木)10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申 10/1(火)9:00〜来館・電話

今さら聞けない葬儀参列マナー〜実技で所作を整えよう〜
時 11/8(金)10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/4(金)9:00〜来館・電話

認知症サポーター養成講座
時 11/14(木)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/4(金)9:00〜来館・電話

梅ちゃん先生の「魚のさばき方 ほっけ料理」
時 11/16(土)10:00~13:00 対 18歳以上 対 12人(抽選) 料 1,000円 申 10/4(金)~10(木)の9:00〜来館・電話、10/15(火)9:00〜受講決定者のみ掲示・順次電話連絡

【地域力アップ講座】ふるさと納税ってなに?
時 11/18(月)10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/4(金)9:00〜来館・電話

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

【申込方法】 10/15(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。 ※10/22(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)



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 FAX Eメール ホームページ

AOMORI DANCE PARTYを 開催します!

市内外のダンサーによるショーケースや、小学生から体験可能なダンスワークショップなど、ダンス経験者から未経験者まで、みんなが楽しめるダンスイベントです!一緒にイベントを盛り上げてくれる出場ダンスチームも募集中!



イベントの詳細・
出場申込みは
こちらから!



市HP

時 10/19(土) 11:00~17:00 所 カクヒログループ スーパーアリーナ ヨリドマ
問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第32回青森県民駅伝競走大会

市代表チームへの応援 ありがとうございました!

9月1日に市内で行われた第32回青森県民駅伝競走大会で、青森市チームは総合1位(市の部1位)でした。チームの皆さん、残暑の厳しい中、本当にお疲れ様でした!



【出場選手】

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1区…伊藤 颯介さん(佃中学校) | 6区…木浪 浩さん(陸上自衛隊青森駐屯地) |
| 2区…斉藤 璃希さん(浦町小学校) | ★総合区間賞 |
| 3区…木村 優衣さん(浦町小学校) | 7区…田島 絆成さん(青森山田高校) |
| 4区…工藤 優唯さん(青森山田高校) | 8区…松崎 こはなさん(青森山田高校) |
| ★総合区間賞 | 9区…千葉 映仁さん(浦町中学校) |
| 5区…立花 来星々さん(青森山田高校) | 監督…奈良岡 慎哉さん |
| ★総合区間賞 | |

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

青森市の地元スポーツチームを応援しよう!



青森ワINGS(バスケットボール)

りそなグループ B.LEAGUE 2024-25SEASONがいよいよ開幕!
10月は5試合ホームゲームを開催予定!
ぜひ会場でああっつ青炎をよろしくお願ひします!

🏀 ホーム開幕節(第2節)

10/12(土)・13(日) 15:05 TIPOFF vs 富山グラウジーズ
@カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)

🏀 ホーム第2節(第4節)

10/23(水) 19:05 TIPOFF vs 福井ブローウィングス
@カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)

🏀 ホーム第3節(第5節)

10/26(土)・27(日) 15:05 TIPOFF vs 山形ワイヴァンズ
@むつマエダアリーナ

問 青森スポーツクリエイション株式会社(☎017-763-0551)



ラインメール青森(サッカー)

10月はホーム戦3試合!シーズン終了まであと僅か。昇格に向けてラストパートです。

今シーズン初のむつ市開催も決定!リーグ昇格には1試合平均入場者数2,000人が必要です。様々なイベントも準備中!皆さんのご来場お待ちしております。

🏆10/6(日) 13:00キックオフ vs ブリオベッカ浦安
@カクヒログループアスレチックスタジアム

🏆10/13(日) 13:00キックオフ vs クリアソン新宿
@カクヒログループアスレチックスタジアム

🏆10/27(日) 13:00キックオフ vs レイラック滋賀
@むつ運動公園陸上競技場

問 ラインメール青森フットボールクラブ(☎017-729-0411)



モヤヒルズからのお知らせ

問 モヤヒルズ(☎017-764-1110)

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

●ヒルズクラブ・ケビンハウス休業

11/1(金)~12/20(金)

●キャンプ場・テニスコート・ヒルズサンダー休業

11/1(金)~R7.4/25(金) 予定

※スキー場開きは、12/21(土)を予定



リフトシーズン券

前売り販売

2024ウインターシーズンのモヤヒルズリフトシーズン券の前売り販売を、10/15(火)から開始します。

●販売所 モヤヒルズ、サンロード青森

開始

※1月以降のシーズン券はモヤヒルズのみで販売

モヤヒルズシーズンレンタルスキー受付中

今年度のウインターシーズン中ずっと使用できるお得なシーズンレンタルスキーの申込みを受付中。これからスキーを始めるかたや、久しぶりにスキーを楽しみたいけど道具がないかたなど、ぜひご利用ください。



時【受付】11/10(日)まで

【引渡】12/1(日)・8(日) 10:00~、12:00~、14:00~

【返却】R7.3/31(月)まで

内【貸出用具】スキー板・ブーツ・ストック・ブーツ用バッグ・ストック用ベルト

料小学生用8,500円 大人用10,000円

※小学生でもサイズにより大人用になる場合があります。

カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館)

令和7年度貸切使用の事前予約

カクヒログループスーパーアリーナの貸切使用について、令和7年度分の下記対象区分の大会などの事前予約受付を行います。

【対象区分】区分③ 全市規模以上のスポーツ大会・イベント など

【受付期間】10/1(火)~31(木) 【内定時期】11月下旬

問 対象区分の大会などの貸切使用を予定している団体は所定の申請書に必要事項を記入し、受付期間内に施設へ提出してください。

問 カクヒログループスーパーアリーナ指定管理者

青森ひと創りサポート株式会社(☎017-762-7105)

令和6年10月号 No.462

【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9月1日現在】

男性 123,516人(-114) 世帯数 136,551世帯(-85)

女性 141,077人(-145)

合計 264,593人(-259)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号11月号の配布日は、10月28日(月)~31日(木)です。