

広報



あおもり

12

No.464
December
2024 [令和6年]

AOMORI City News



冬の交通の要!

あおもり除雪隊 いよいよ出動!

令和6年度 青森地区合同(国・県・市)除雪機械出動式(10月30日/青森東防災ステーション)

▶ CONTENTS 目次

- 2-3** 特集1: 冬の生活を守る除排雪のこと
- 4** 特集2: パリオリンピック感動をありがとう!!
- 5** ビジネス情報【Biz NAVI】: がんばり人応援「道路を守ることは命を守る」
- 6-8** 子育てひろば: 学びを支える修学支援制度
- 9-12** 健康・医療ナビ: 20歳から子宮頸がん検診 ~未来の自分のために~
- 13-17** 市からのお知らせ: 年末年始の業務案内
- 18-23** 暮らしの情報: 第14回 青森市環境フェア2024
- 裏表紙** 雪だ! 灯りだ! 芸術だ! あおもり冬のワンダーランド

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



安全・安心、快適に暮らすために、市民の皆さん・除排雪事業者・市の連携が不可欠です。
ご協力をお願いします。
園道路維持課(☎017-752-8398)、浪岡振興部都市整備課(☎0172-62-1168)

冬の生活を守る除排雪のこうと

除排雪には皆さんのご協力が必要です！

2024年の除排雪に関する変更点・お知らせ

地域住民の雪捨て場

市民の皆さんや事業者がダンプトラックなどで雪を捨てるための「雪捨て場」を設置します。

青森地区6か所

浪岡地区8か所

※設置場所などの詳細は、お問合せください。
※搬入時には誘導員や案内板の指示に従い、作業をお願いします。
※「堤埠頭」の一部は、施設の管理運営上使用できませんので、使用可能区域をご利用ください。

NEW!

新田浄化センター敷地内雪捨て場

油川埠頭が基地港湾として整備されることに伴い、将来的に雪捨て場として利用できなくなる見込みであるため、新たに「新田浄化センター敷地内」に雪捨て場を設置しました。

住所 新田三丁目1-1



地域住民の雪捨て場の開場時間・制限事項

雪捨て場付近の混雑緩和や、雪捨て場内の安全のため、開場時間や搬入車両の制限をします。ご利用の際は右表をご確認ください。ご理解、ご協力をお願いします。

青森地区	
地域住民の雪捨て場	開場時間・制限事項
油川埠頭	常時開場
沖館埠頭	常時開場 (4t以上または、ダンプアップ機能を有する車両のみ)
堤埠頭	8:00~16:00
八重田浄化センター敷地内	8:00~16:00
新田浄化センター敷地内	8:00~16:00
大矢沢	8:00~16:00

※現場状況などにより、予告なく使用を停止する場合があります。

浪岡地区	
地域住民の雪捨て場	開場時間・制限事項
浪岡地区	8:00~20:00
大杉地区①	8:00~20:00
大杉地区②	8:00~20:00(①の閉鎖後)
五本松地区	8:00~20:00
野沢地区	8:00~18:00
五郷地区	8:00~18:00
女鹿沢地区①	8:00~18:00(4t以上の車は乗入れ不可)
女鹿沢地区②	8:00~18:00

除排雪作業にご協力をお願いします

- * 寄せ雪の処理にご理解とご協力をお願いします。
- * 安全確保のため深夜に除排雪作業を行います。
- * 作業中の**除排雪車両には絶対近づかないで**ください。
- * 除排雪作業の支障とならないよう、**ごみ出しの日時と場所を守りましょう。**
- * **乗り入れ鉄板・ブロックが除排雪の妨げ**になります。取り外してください。
- * 飛び出し危険!**雪遊びは安全な場所**を選びましょう。

市民雪寄せ場

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

お問合せは道路維持課まで

雪処理に関する条例を守りましょう!

除排雪作業に支障が生じると認めるとき、またはその恐れがあると認めるときは、原因となる行為をした者に対し、勧告をすることがあります。

建物を建てるときは、道路、河川、隣地へ配慮しましょう。河川や水路などへの**投雪で、流水を妨げないで**ください。敷地内(宅地・事業所・駐車場など)の**雪は道路に出さないで**ください。救急・消防・他の交通の妨げになります!

※**道路法や道路交通法などの禁止行為にあたり、罰せられる場合があります。**

路上駐車はやめましょう! たった1台でも、除雪作業ができなくなります。

令和6年度 除排雪功労者表彰

市が発注する除排雪作業委託業務に長年従事し、他の者の模範となるかた

永年表彰(5名)

株式会社三栄建設工業 船水 賢さん、株式会社巴興業 藤田 勝人さん、株式会社西田組 島中 朝信さん、株式会社八甲建設 須藤 誠さん、株式会社山正小笠原建設 八戸 英造さん

市公式YouTubeチャンネルに、除排雪事業者
に密着した動画を近日公開予定です!
ぜひご視聴ください。



屋根の雪下ろしに注意!!

雪下ろしや除雪中の事故が毎年起こっています。
「自分だけは大丈夫」と思わずに注意しましょう。

一人での作業は危険です。雪下ろしなどの作業は家族、隣近所にも声をかけて必ず2人以上で作業しましょう。

雪下ろしの際は、安全带・命綱、ヘルメット、すべりにくい靴(厚底は避ける)を着用しましょう。

2人以上で作業する



安全な装備で

安全带・ヘルメットなどの除雪安全用具の貸出しは12/2(月)から

西秀記市長メッセージ

万全の体制で雪に備えます!

いよいよ雪のシーズンが近づいてきました。近年は、雪の降り方が短時間でまとまって降る傾向があるため、市民生活に支障が生じないように心掛けて、降り出したら迅速に除雪作業を行ってまいります。市民の皆さんも路上駐車や路上への雪出しなどのルールやマナーを守るとともに、雪下ろし作業などの事故防止へのご協力をお願いします。また、市公式YouTubeチャンネルで除排雪事業者に密着した動画を配信予定ですので、ぜひご覧ください!

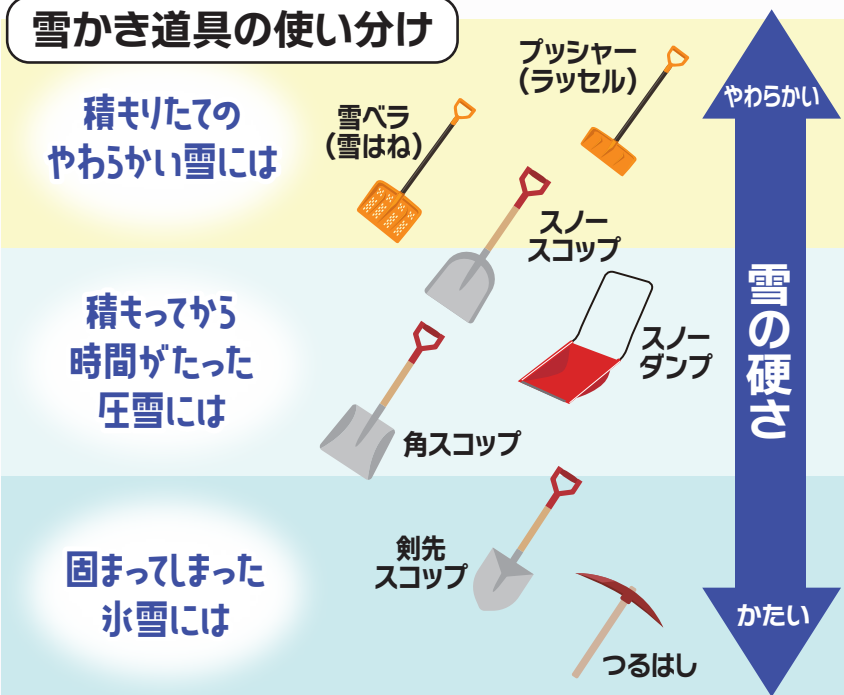


効率的な雪かきで運動不足解消!

雪国ノウハウ

ひとくちに雪と言ってもその状態は様々です。雪の状態に合わせて雪かき道具を使い分け、体を痛めないよう効率的に雪かきしよう!

雪かき道具の使い分け



雪かきダイエット

雪かきのカロリー消費の目安は、1時間で約300~400kcalとされています。これはおにぎり約2個分程度の消費です。冬場、ランニングやウォーキングなどの運動ができない代わりに、運動として雪かきをしませんか。

ランニング、ウォーキングの代わりに冬は雪かきでカロリー消費をしませんか?



アプリで雪に関する相談『まちしぽあおもり』

スマートフォン、タブレット、パソコンから、撮影した写真や位置情報付きの相談受付を実施しています。また、このアプリを利用して寄せられた相談内容は、どなたでも閲覧することができます。

※写真撮影時は、携帯電話の位置情報をオンにしてください。

雪で車のすれ違いができない

路面が凍って危険

AppStore

GooglePlay



アプリはこちらから

FixMyStreetJapan

除排雪に関する詳しい情報は、全世帯に配布されるこちらのパンフレットをご覧ください。



雪に関する市民相談窓口

受付期間 12月1日(日)~令和7年3月31日(月)

受付時間 8:30~18:00

※降雪状況で変更の場合あり

青森地区 本庁舎(道路維持課)

月~金曜日 ☎ 017-734-1111(代表) ※「雪に関する市民相談窓口」を呼び出し
土・日、祝日、年末年始 ☎ 017-763-5560(直通) FAX 017-752-9019

浪岡地区 浪岡庁舎(浪岡振興部都市整備課)

☎ 0172-62-1168(直通) FAX 0172-62-8125

青森地区・浪岡地区共通 ✉ yuki-sodan@city.aomori.aomori.jp




パリオリンピック感動をありがとう!!

青森の“宝”青森市出身・ゆかりの選手たちが躍動!!

今夏のパリオリンピックで、近代五種男子の佐藤大宗選手(青森市出身)が銀メダル、バドミントン女子ダブルスの志田千陽選手(青森山田中学・高等学校卒業)が銅メダルを獲得。アーチェリー男子団体では、古川高晴さん(青森市出身)が8位入賞し、10月末で競技から引退しました。3名の活躍に対し、佐藤選手と志田選手に「青森市民栄誉賞」、古川さんに「青森市スポーツ栄誉賞」を授与し、市内で授与式を開催しました。今回、3名から市民の皆さんへのコメントをいただきました。

青森市民栄誉賞:総務課(☎017-734-5042)、青森市スポーツ栄誉賞:地域スポーツ課(☎017-718-1428)






市民栄誉賞
近代五種男子 銀メダル
佐藤 大宗 選手
〈青森市出身〉

近代五種普及と青森の盛り上げを

青森市民栄誉賞授与式



新城小の後輩たちが花束を贈呈(9/20 新城小学校)
声を掛けてもらいました。青森の一番好きな食べ物・煮干しラーメンは毎日1杯食べ、どの店もおいしかったです。

青森山田中学・高等学校で6年間、水泳部に所属し、水泳を生かした仕事をしたいと考えて海上自衛隊に入り、指導者に誘われて近代五種を始めました。最初の頃は試合で負けるたびに、コーチに「もうやりたくない」「やめます」と言ったりしていましたが、見捨てずに励まし、教え続けてくれたコーチ陣のおかげで、次第に強くなり、自信もつきました。父親が小さな頃からよく言っていた「死ぬ気でやれ」という言葉にも励まされました。

銀メダル獲得は、近代五種普及のチャンスで、故郷・青森を盛り上げたいとも思っているので、そうした活動に力を入れていきます。一日一日を大切に練習し、五輪でのけがが治ったら大会での優勝を目指していきます。

市民栄誉賞受賞で青森に戻り、「青森にメダルを取ってきてくれてありがとう」などと温かい声を受けてもらいました。青森の一番好きな食べ物・煮干しラーメンは毎日1杯食べ、どの店もおいしかったです。


青森ねぶた祭に呼んでもらえたら、銀メダルを皆さんにお見せし、応援への感謝の気持ちを伝えます。子どもたちには、何をやるにしても失敗を恐れず、チャレンジしてほしいですね。これからも近代五種と佐藤大宗をよろしくお祈りします。

元気を与えられるプレーをしたい

バドミントン競技は、小学生のときに姉が始めると同時に私も始めました。社会人になって、同じ再春館製菓所に所属している松山奈未選手とペアを組み始めたときの目標設定が、オリンピックでした。先輩たちがオリンピックで戦っている姿を見て、憧れました。

くじけそうになったときに立ち直るために、「何とかかなるし、何とかする。苦しいことも、悲しいことも、全部なるべくしてなっていて、でも何とかかなるし、自分次第でいい方にも悪い方にもいく」。オリンピック出場権獲得がかかったレースを通してこう思いました。

パリオリンピック後の目標は、今は12月にあるツアーファイナル(BWFワールドツアーファイナルズ)




花束を贈られ笑顔を見せる(10/23 本庁舎1階ロビー)

に出場できるよう、目の前にある一つ一つの試合・大会で結果を出すことです。


青森市の好きなところは、空気が良く、食べ物がおいしいところです。

青森市民の皆さんに少しでもバドミントンの魅力を伝えられるような、そして元気を与えられるようなプレーができるように頑張ります。応援よろしくお祈りします。

※BWF=世界バドミントン連盟




市民栄誉賞
バドミントン女子ダブルス 銅メダル
志田 千陽 選手
〈青森山田中学・高等学校卒業〉



市スポーツ栄誉賞
アーチェリー男子団体 8位入賞
古川 高晴 さん
〈青森市出身〉

ロンドン個人「銀」、東京個人・団体「銅」。オリンピック6大会連続出場し引退。長年の活躍に拍手! 手を抜かず成長続けた25年間



賞を授与した西市長と記念撮影(11/1 本庁舎2階庁議室)

中学時代、運動公園で見掛けた弓道を高校でやろうと思いましたが、進学した青森東に弓道部はなく、同じ弓だからとアーチェリー部へ入りました。的の真ん中に矢が刺さったときの爽快感が魅力で、のめり込みました。

オリンピックを目指そうと思ったのは、最初に出たアテネの後。結果を出せず、「次はこの大舞台でもっと結果を出したい」と意識しました。くじけそうになったときに大事なのは、自分自身が決めた目標をかなえたいという強い気持ちです。両親の言葉も支えになりました。母からは「勝ってかぶとの緒を締めよ」とずっと言われてきました。勝ってまた気を引き締めて、をずっとやって来ました。

10月で選手を引退しました。手を抜かず成長し続

けられた25年間でした。今後は、僕が見ることができなかった金メダルを取る選手をいつか育てることを夢見て、指導していきます。アーチェリーファンが増え、子どもたちがやってみたくいと思ったり、親御さんが子どもにやらせたいと思ってくれたらうれしいですね。

故郷の好きなものを二つ挙げます。一つは祖母や母が作る「けの汁」が恋しくなりました。もう一つは土産店。故郷を離れると、身近だったものが全く違う景色に見えます。

バドミントン男子シングルス 奈良岡 功大 選手(青森市出身)・バドミントン女子ダブルス 永原 和可那 選手(青森山田高等学校卒業)
惜しくも入賞は逃しましたが、見事なプレイで感動を与えてくれました!! 感動をありがとう、青森市出身・ゆかりのオリンピック!



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 →



道路を守ることは命を守る

おおさか けんいち **大坂 憲一**さん (東青除排雪協会会長)

東青地域5市町村の除排雪業者57社で作る「東青除排雪協会」の会長。国、県、市町村からの発注を受け、業者間で協力して青森市などの除排雪に取り組んでいます。

除排雪作業は深夜から早朝にかけて行うため、作業員は冬の間、昼夜逆転の生活になります。本人や家族も負担が大きくなりますが、「除雪をしなければ消防車も救急車もパトロールカーも通れない。道路を守ることが命を守るにつながります。朝までに作業を終わらせるため時間との闘いですが、皆さんが寝ている間に除雪をして、人のためになっているということが私たちのやりがいです。」と話します。

豪雪地帯と言われる青森市ですが、近年は気候

AomoLIVE
11/30(土)のゲスト

変動の影響で、降雪量の予測が一層難しくなっているといます。また、重機を運転するオペレーターの高齢化が進み、担い手不足や技術の継承も課題です。「青森市の除雪はきれいだと思いますが、作業員は必死です。雪や氷をかき分けて寄せる除雪グレーダなどは、経験が物を言う機械。事故のないように、毎年オペレーター向けの講習会で技術を磨いています。」

今季の除排雪作業が始まるのを前に「いつでも道路を通して良かった、と皆さんに安心してもらうことが、除排雪に携わる人たちの願いです。市民の皆さんにも、町内会に配布するチラシを確認していただき、スムーズに除排雪作業ができるようにご協力をお願いします。」



ビジネス情報

事業・就職・福祉・文化・その他

青森市役所で一緒に働けるかたを募集

令和7年度に青森市役所で働く会計年度任用職員を募集します。応募資格など詳しくは市ホームページをご覧ください。

【募集職種】一般事務補助・窓口業務、技術補助、看護師、保健師、助産師、薬剤師、管理栄養士 など

申 12/26(木)18:00までに、申込書に必要事項を記入の上、〒030-8555 青森市役所人事課へ ※市民病院と浪岡病院(看護師・看護助手など)の募集詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 人事課(☎017-734-5093)

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 ①R7.1/11(土) オリエンテーション
 ②R7.1/25(土) ビジネスアイデアと顧客設定
 ③R7.2/8(土) マーケティング概論
 ④R7.2/22(土) マーケティング実務・販促
 ⑤R7.3/8(土) 事業計画とプレゼン
 ⑥R7.3/22(土) ビジネスプラン発表
 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

人 25人程度 申 R7.1/7(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)



自衛官など募集

募集種目	一般曹候補生(第4回)
応募資格	18歳以上33歳未満
受付期間	12/1(日)~R7.1/9(木)
試験日	Web:R7.1/14(火)~18(土) □述・身体検査:R7.2/5(水)~8(土)
試験会場	□述・身体検査: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)

収入保険 ~始めよう!青色申告~

※ 青色申告1年目から加入可能に

これまで、収入保険に加入するためには、2年以上の青色申告の実績が必要でしたが、制度改正により1年分の青色申告実績で加入できるようになりました。令和7年から青色申告をするかたであれば、令和8年1月から収入保険に加入することができます。

令和7年		令和8年	令和9年
3月17日まで	10月~11月	12月	1月~12月
「青色申告承認申請書」を税務署に提出	加入申請	保険料などの納付	保険期間
			確定申告後 ~6月
			保険金・特約補てん金の請求及び支払い

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

青森高等技術専門校 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。

対 ハローワークに求職申込みを行い、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた

人 各20人 申 各申込期間に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 42#)へ



- ① 介護実務者研修科2 時 R7.1/27(月)~7/25(金) 備 申込期間12/2(月)~R7.1/7(火)
- ② Webプログラミング科2【IT資格】 時 R7.2/21(金)~8/20(水) 備 申込期間12/23(月)~R7.2/3(月)

相談会情報

労働委員会委員による労働相談会

労働者と事業者との間に生じた労働問題の迅速かつ自主的な解決を促進するため、相談会を開催します。

時 12/3(火)13:30~15:30・15(日)10:00~12:00

所 青森県労働委員会 申 事前に、青森県労働委員会(☎017-734-9832)へ

「働いてほしい!」家族のなんでも相談会

一定期間仕事に就けず悩んでいるかた、進路未決定での学校卒業生や中退者の家族に向けて相談会を開催します。

時 12/10(火)、R7.2/14(金) 10:00~15:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア 対 支援対象者(15~49歳)の家族

問 あおもり若者サポートステーション(☎017-775-5301)



子育てひろば

open space for childcare

定期予防接種のお知らせ

① 日本脳炎予防接種(第2期)

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

② 二種混合予防接種(ジフテリア・破傷風)

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

③ 麻しん・風しん予防接種(第2期)

1歳で接種した麻しん・風しん予防接種第1期の追加接種です。接種に必要な予診票は、出生時に配付している乳幼児健康手帳に綴られています。無料で接種できるのは、小学校就学前の1年間で、今年度の対象は、平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子さんです。

所 青森市予防接種指定医療機関(市ホームページをご覧ください)

備 母子健康手帳、予診票(市外の小学校などへ通学しているなど、予診票をお持ちでないかたは、お問合せください)

申 予約が必要な場合がありますので、事前に確認してください。

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2986)

浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

令和7年4月からの 保育所などの利用申込みが始まります

保育所、認定こども園などを利用する場合、市への申込みが必要です。「令和7年度青森市教育・保育施設等利用案内」(下記受付場所で配布・市ホームページ掲載)をご覧ください。

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

◆申込みできるかた

就労や病気などの理由によって、児童の保育が必要である保護者

◆受付場所

子育て支援課、浪岡振興部健康福祉課、各保育所・認定こども園など

◆受付期間

【第1回受付】12/2(月)～R7.2/3(月) 保育所など受付はR7.1/31(金)まで

【第2回受付】R7.2/4(火)～3/3(月) 保育所など受付はR7.2/28(金)まで

【第3回受付】R7.3/4(火)～3/17(月) 保育所など受付はR7.3/14(金)まで

◆申込みの際に必要なもの

①令和7年度教育・保育給付認定申請書兼保育所等利用申込書

②保育所等見学チェック表

③保育が必要であることを証明するもの

④保育料軽減及び副食費徴収免除者を決定するための提出書類

⑤食物アレルギー調査票(アレルギーがある場合)

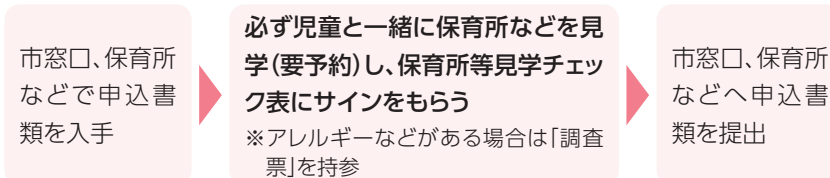
◆申込みの前に必要なこと

児童と一緒に希望保育所などを見学し、保育所等見学チェック表にサインをもらってください。

◆利用の決定

各家庭の諸事情を総合的に勘案した上で審査し、利用の可否を決定します。

●利用申込みまでの流れ



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

学びを支える修学支援制度

✿ 令和7年度 就学援助制度のご案内

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

対 市民税が非課税のかた、児童扶養手当を受けているかた、国民年金の保険料や国民健康保険税が減免されているかた、世帯の総収入額が少なく経済的にお困りのかた、事故・災害・長期入院・失職の影響による減収などの理由で経済的にお困りのかたなど

申 在学する小・中学校へ(申請書は各小・中学校で配布) ※在学中のかたは受付中、新入学生は入学後4月に受付

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



✿ その他の修学支援制度 ※12/1(日)時点の予定内容

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

12月は児童手当の支給月

児童手当(10~11月分)を12/13(金)に支給します。
 令和6年10月分から児童手当制度が改正され、改正後1回目の支給となります。
 ※10/31までに制度改正に係る必要な手続きが済んでいないかたは、支給月が1月以降になります。
 ※まだ手続きがお済みでないかたは、R7.3/31(月)までに手続きすると10月に遡って手当が支給されますが、年度末は窓口が混み合いますので、お早めの手続きをおすすめします。
 ※市外へ転出し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。

受給者や配偶者、児童、児童の兄弟などの住所が変わったときなど、市に届出が必要になる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



子育て支援課(☎017-734-5334)

子どもの居場所づくり事業 参加者募集中! 要予約

- ★あつまれ!子ども・若者たち みんなで楽しく交流・体験
 家庭でも学校でもない、もう1つの子ども・若者の居場所で、学区や学年、年齢を超えた友達と交流し、みんなで体験活動などを楽しみませんか?
 対 市内在住の中学1年生~概ね25歳までの子ども・若者、発達障害や不登校など孤立や孤独を抱える子ども・若者
- ★子どもの居場所づくり・学習応援事業
 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。
 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



子育て支援課(☎017-734-5334)

ひとり親家庭等就業・自立支援センター

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

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

ペアレントメンターによる傾聴事業 要予約

発達障がいやその傾向のあるお子さんの子育てに難しさを感じる時、先輩保護者がじっくりと話を聞いてくれる活動です。

時 R7.1/15(水) 10:00~、11:00~
 所 青森県発達障がい者支援センター「ステップ」相談室 各1組
 申 問 R7.1/7(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

イベント・講座

センサープログラミングを体験しよう! inアスパム 要予約

IchigoJam(イチゴジャム/初心者向けのBASIC言語を使う子ども用コンピュータ)とセンサーを使って、プログラミングに挑戦してみよう。基礎を学び、温度や明るさを感知するセンサーを組み合わせたプログラムを作成します。最後に、学校生活を楽しくしたり、困りごとを解決するアイデアグッズを、自分のプログラムで作り上げましょう。

時 12/22(日) 13:00~17:00 所 県観光物産館アスパム4階 十和田
 対 小学3~中学3年生(保護者同伴可) 各20人(申込順)
 申 12/18(水)までに、KidsVentureのホームページより申込み
 問 さくらインターネット株式会社(松田 ☎050-5306-5725)



小学生カーリングチャレンジカップ参加者募集 要予約

時 12/28(土)講習会、R7.1/4(土)・5(日)9:00~17:00
 所 オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)
 対 講習会に参加した市内小学校の生徒(保護者の承諾が必要) 備 参加人数により1日になる場合あり。開催要項はスポーツ少年団ホームページ掲載、オカでんアリーナで配布。
 申 12/16(月)までに、申込書を青森市スポーツ少年団(☎017-762-6081、📧aoshi_sposho@docomonet.jp)へ
 問 青森市スポーツ少年団(☎017-739-6082)

市民センターのおはなし会【主催:青森市読書団体連絡会】

- 中央市民センター 12/8(日) 11:00~11:30 2階 茶華道室
 - 油川市民センター 12/21(土) 10:30~11:30 3階 創作活動室
 - 大野市民センター 12/22(日) 10:30~11:00 1階 和室(小)
 - 戸山市民センター 12/22(日) 11:00~11:30 1階 和室(小)
 - 西部市民センター 12/25(水) 14:00~14:15 1階 和風学習室1
 - 横内市民センター 12/28(土) 10:30~11:00 1階 和室(小)
- 対 3歳~小学3年生と保護者 問 市民図書館 (☎017-776-2455)

数学ガールズが挑む! 要予約

~あなたは折り紙に隠された謎を見つけることができるか~

数学が得意なアナタも苦手なアナタも思わず納得!折り紙と数学の意外な関係を新発見できる講座です。

講師:江居弘美さん(弘前大学大学院理工学研究科 准教授)

時 12/27(金) 13:00~15:30 所 働く女性の家「アコール」会議室
 対 女子中学生 各20人 備 筆記用具、定規、分度器持参
 申 問 事前に、氏名・電話番号を、働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、📧acor-kouza@kadar-acor.jp)へ
 ※Eメールは件名に「数学ガールズ」と記入



マタニティ講座 要予約

★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 12/14(土) 13:30~15:30(13:00~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家族 各16組(申込順)
 備 母子健康手帳、筆記用具持参
 申 問 12/9(月)~13(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

- ①【沐浴編】 沐浴
 - ②【育児準備編】 オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴
 - ③【マタニティライフ編】 早産予防、栄養
- 時 12/16(月) ①10:00~10:30 ②10:45~11:15 ③11:30~12:00
 対 本市に住民票がある妊婦と家族、「Zoom」を利用できるかた 各回5組(申込順)
 申 12/13(金)までに、氏名・電話番号・メールアドレス・出産予定日・受講したい講座を、あおもり親子はぐくみプラザ(📧hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp)へ
 問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)



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) 「木星の正体」

時 毎週土曜日 ①11:00~ ②13:30~
 毎週日曜日・祝日(15・29日を除く) 13:30~

★ プラネくんと星空さんぽ
 絵話「ペルセウスの物語」(幼児向け/約40分)

時 毎週日曜日・祝日(15・29日を除く) 11:00~

平日投影スケジュール

12月は平日投影も行います♪

時 12/24(火)・27(金) 11:00~(プラネくんと星空さんぽ)、13:30~(星空の時間)
 備 投影内容は上記と同様

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

あおもり親子はぐくみプラザ「プレイルーム」

親子(就学前)で楽しく過ごせる場です。妊婦さんも利用できます。予約不要です。

【開設時間】8:30~18:00(土・日、祝日も開館)
(年末年始を除く)

問 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)

問 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

おはなし広場

時 12/10(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 12/14(土) 10:30~11:30
内 ふれあい遊びや保護者同士の交流
対 0~1歳児の子どもと保護者

あつまれ!わんぱくこたち

時 12/20(金) 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

パパと遊ぼう

時 12/22(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

季節の講座

時 12/24(火) 10:30~11:30
内 クリスマスを楽しもう
対 0歳~就学前の子どもと保護者



子育て講座 対0~3歳の乳幼児

赤ちゃん待ち合わせ

時 ①12/4(水) ②12/19(木)
10:30~11:15
対 ①生後1~4か月 ②生後5~11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 12/13(金) 10:30~11:15
内 青森に転入した親子の交流の場

クリスマス会

時 12/15(日) 10:00~10:30
内 親子でクリスマスを楽しみましょう

初めてのさんぽぽ

時 12/21(土) 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

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

お子さんの発達のこと、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、
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 12/18(水) 14:00~15:30
内 医師による個別相談
対 発達に心配のある子どもと保護者

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 12/6(金)・16(月) 10:00~11:00
内 集団あそび

時 12/16(月) 10:00~11:30
内 相談専門員による個別相談

はぐくみ相談

時 12/11(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 12/25(水) 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

12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(年末年始を除く) 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:12/17(火) 9:30~12:00

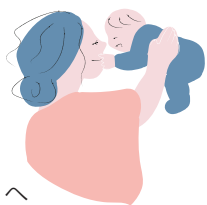
申問 ハミガキ相談のみ1週間前までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

〈浪岡総合保健福祉センター〉

- ◆子育て相談:12/5(木) 9:30~11:00
- 申問 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の相談に応じます。

時 12/25(水)、R7.1/8(水) 10:00~、11:00~ 所 あおもり親子はぐくみプラザ
対 本市に住民票がある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

人 各回1組(申込順)

備 母子健康手帳、乳房相談のかたはバスタオルとフェイスタオル持参

申問 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



青森市子育てひろば

絵本の読み聞かせや手あそび、ふれあい遊びなど親子で楽しむ遊びと、育児相談の場を開催します。

対 未就学児とその保護者

時 12/11(水) 10:30~11:30 所 浪岡総合保健福祉センター

備 当日、直接会場へ

問 地域子育て支援センター認定こども園しらゆり保育園(☎0172-62-7660)

時 12/13(金) 10:00~11:30 所 沖館市民センター

人 10組20人程度

申問 12/12(木)までに、
あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)へ

要予約



時 12/17(火) 10:00~11:30 所 大野市民センター

申問 12/16(月)までに、

地域子育て支援センター和幸保育園(☎090-3371-1924)へ

要予約

おのおの子育て広場 要予約

絵本の読み聞かせや手遊びなどで遊んだり、お母さん同士や子育てメイトと交流しましょう。

時 12/19(木) 10:00~12:00 所 大野市民センター2階和室

対 0歳~就学前の子どもと保護者 人 7組

申問 12/18(水)までに、

青森市子育てメイト連絡協議会(会長 林☎090-2364-3771)へ



地域子育て支援センター 要予約

親子(概ね3歳まで)で楽しく過ごせる場です。子育て講座や子育てに関する相談などを行っています。

ご利用の際には、事前に各地域子育て支援センターへお問合せください。

【開設日】月~土曜日(祝日、年末年始を除く)

施設名	所在地	電話番号
地域子育て支援センター ねむのき保育園	篠田	017-781-2130
地域子育て支援センター ひまわり保育園	里見	017-783-5105
地域子育て支援センター 和幸保育園	新町	090-3371-1924
地域子育て支援センター 佃保育園	南佃	017-744-4192
地域子育て支援センター あさひ保育園	岡造道	017-744-5134
地域子育て支援センター 認定こども園しらゆり保育園	浪岡福田	0172-62-7660

問 あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)

健康・医療ナビ

Health and Medical Care

20歳から 子宮頸がん検診 ～未来の自分のために～



◆20～30歳代から急増する子宮頸がん
子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染が原因と言われ、一度でも性交渉の経験があれば、誰でも感染している可能性があります。

◆20歳を過ぎたら2年に1回、子宮頸がん検診
子宮頸がんは、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見でき、早期治療に繋がります。対象のかたは、ぜひご利用ください。

※対象者、自己負担金、集団検診の詳細は10ページの「集団検診・検診」、個別検診の詳細は市ホームページをご覧ください。



市の子宮頸がん検診については、動画でも確認できます。



青森市の子宮頸がん検診

青森市健康づくり推進課

青森市保健部 公式チャンネル

健康づくり推進課(☎017-718-2918)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

がん検診などの 受診者証・無料クーポン券をご利用ください

受診者証、無料クーポン券を、対象者へ5月末に送付しました。有効期限はいずれもR7.3/31(月)です。あなたの健康管理にぜひお役立ててください。

健康づくり推進課(☎017-718-2918)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)

きちんとお薬飲めていますか?


「ポリファーマシー」とは、多くの薬を服用しているために副作用を起こしたり、薬を飲み忘れるなど、きちんと薬が飲めなくなっている状態を言います。特に高齢になると複数の病気を持つかたが増え、受診する病院や薬が増える傾向があります。

薬を正しく服用するために…

◆お薬手帳を1冊にまとめましょう
医師や薬剤師などの専門家が、全ての薬の情報を把握することが大切です。

◆かかりつけ薬局や薬剤師、主治医に相談しましょう
薬の効果や副作用など、心配なことがあるときは相談しましょう。

国保医療年金課(☎017-718-1146)



市民病院脳ドックのお知らせ

脳血管障害などの脳疾患の早期発見・治療のため、脳ドックを実施しています。

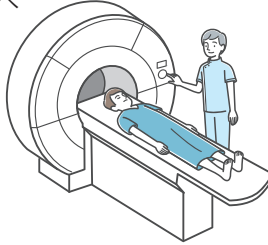
時 毎週月・木曜日 8:40～(祝日、年末年始を除く)
※受付から終了まで2時間程度

内 問診、身長・体重・血圧測定、MRI・MRAによる画像診断
※検査結果は2週間程度で郵送

対 満18歳以上のかた 各日5人(申込順)

料 24,530円
(青森市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者は3割負担)

申 問 前月15日までに、市民病院(☎017-734-2171)へ
青森市国民健康保険
または後期高齢者医療制度加入者は、
国保医療年金課(☎017-773-0181)、
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)へ
※いずれも土・日、祝日、年末年始を除く



一日人間ドック・脳ドックを受けましょう

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、一日人間ドックまたは脳ドックの検査料金の一部を助成しています。


所 市が委託する医療機関など

対 青森市国民健康保険に加入している満18歳以上のかた、
または後期高齢者医療制度に加入しているかたで、
市税に未納のないかた

料 検査料金の3割相当額(自己負担額上限11,000円)

備 年度中に助成を受けられるのは、
一日人間ドックまたは脳ドックのいずれか

申 問 国保医療年金課(☎017-773-0181)
または浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1153)へ



満70歳以上の皆さんに いき・粹乗車証を交付

市営バスなどを低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粹(いき)乗車証」(有効期限なし)を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日(前日が土・日、祝日のときはその前日)からできます。詳しくは、お問合せください。

◆12/20(金)～R7.1/6(月)に満70歳になるかたは、12/19(木)から申請できます。(土・日、祝日、年末年始を除く)

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



市民無料健康講座「かだれ健康塾」


「脳の仕組みと腸の関係」
講師:須藤涼子さん(健康管理士上級指導員)

時 12/1(日) 10:00～11:30
所 青森県総合社会教育センター 2階第6研修室 各20人 料 無料
問 青森県健康管理士会(会長 神 ☎017-781-9559)

歯科医師による健康教室/健康相談 要予約

オーラルフレイルとは何か、どう対策するか
講師:渡邊洋平さん(渡辺歯科クリニック院長)

時 12/18(水)
【健康教室】13:00～14:00、【健康相談】14:00～15:00
所 元気プラザ
対 【健康教室】60人(申込順)、【健康相談】4人(申込順)
料 無料
申 問 12/11(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



集団健診・検診(1月の日程)

実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	1/9(木)、15(水)、18(土)、22(水)、27(月)、30(木) 〈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	午前の部
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	
肩粗しょう症検診*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。

医師による不妊専門相談 要予約

時 12/26(木) 13:15~14:00 所 対象者に別途お知らせ

対 2組(申込順) 料 無料

申問 12/19(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

12月1日(日)は「世界エイズデー」

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

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

時 原則月2回 13:00~14:00

※詳しい日程は、市ホームページをご覧ください。

所 青森市保健所(元気プラザ)別館1階 料 無料

備 希望者には性感染症(性器クラミジア、梅毒)とB型肝炎、C型肝炎検査を匿名で実施

申問 事前に、市ホームページまたは感染症対策課(エイズ相談専用 ☎017-765-5295)へ



高齢者を対象とした定期予防接種

高齢者新型コロナワクチン接種は10月から、高齢者インフルエンザ予防接種は11月から実施しています。詳しくは、市ホームページまたは本紙9・10月号をご覧ください。

☑ 感染症対策課(☎017-718-2852)

青森市医師会からのお知らせ Vol.5

「かかりつけ医を持つことのメリット」

【寄稿】中野 朝子さん(中野脳神経外科・総合内科クリニック 副院長)

【かかりつけ医を持つことのメリット】

- ・患者さんの家族や生活習慣、仕事、アレルギー、病歴、薬剤情報の把握がなされる
- ・日常的によくある疾患へ幅広く対応してもらえる
- ・親身になって話を聞いてもらえる、病状を分かりやすく説明してもらえる
- ・信頼関係を築ける、コミュニケーションストレスが少ない
- ・医療に関する不安や悩みを相談できる
- ・重複した無駄な検査がない
- ・必要に応じて専門医療機関への紹介状を書いてもらえる
- ・高い初診料が発生しない
- ・福祉サービスなどいろいろな支援を受けやすくなる

【総合診療外来とは】上記に加え、

- ・どのような傷病でもまず診て、対応する
- ・臓器ごとに診るのではなく、身体を総合的に診る
- ・治す医療はもちろん、支える医療、健康意識を高める啓もうを実践

【最後に】

自宅や職場の近くにそのようなかかりつけ医を持つとよいでしょう。医師との相性もあると思うので、かかりつけ医を替えることは可能です。その際は紹介状やお薬手帳があると便利です。しかしコンビニに行くようなドクターショッピングは好ましくありません。待ち時間が長い、そのほかのご不満などがあれば感情的にならずにスタッフにお知らせください。限りある診療時間ですので伝えたいことは事前に箇条書きしておくといでしょう。【お互いの信頼関係】があってこそ良い医療が行えるのです。

☑ 青森市医師会(☎017-777-1501)

青森市版エンディングノート「わたしノート」

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

「終活」の一つとして青森市版エンディングノート「わたしノート」を配付していますので、希望するかたは窓口までお越しください。

※1人1部配付



◆配付場所・配付時間

高齢者支援課、浪岡振興部健康福祉課
月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8:30～18:00
お住いの地区を担当する地域包括支援センターでも配付しています。

☎高齢者支援課(☎017-734-5206)

第4回 おひとりさまの終活セミナー

終活に必要なポイントの紹介や、終活に関わる各事業者を招き、最近の動向を説明します。

時 12/6(金) 14:00～15:00(13:30～開場)

所 ねぶたの家ワ・ラッセ1階 交流学习室(1)(2) 料 無料

備 当日、直接会場へ 問 NPO法人SOLO(高島 ☎017-735-0330)

若年性認知症の人と家族のおしゃべり会「ゆるっと会」

若年性認知症のご家族やご本人が「ゆるっと」気軽に、情報交換などを行っています。2部屋あるので、家族同士、本人同士で気兼ねなくおしゃべりしましょう。お話を聞くだけの参加や途中参加・退室も可能です。

時 12/8(日) 13:30～15:30 所 しあわせプラザ 大会議室

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 問 12/6(金)までに、
高齢者支援課(☎017-734-5206、☎017-734-5789)へ

認知症の人とともに歩む家族のつどい

認知症の人の介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることが出来る場所です。聞くだけの参加、途中参加・退室も可能です。

時 12/15(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 当日、直接会場へ

問 (公社)認知症の人と家族の会青森県支部(鷹架 ☎090-2982-1650)



〈広告〉

ハンセン病元患者のご家族へ 厚生労働省
～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

対象者	(ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	補償金額 180万円
	(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	補償金額 130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

厚生労働省 電話番号 03-3595-2262
受付時間 10:00～16:00 (月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)
請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで

ハンセン病問題と向き合い、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

市民の健康増進に向け、地域の健康づくりを牽引する「健康づくりリーダー」と一緒に、各地域で開催している講座・イベントに参加しませんか?

申 問 健康づくり推進課(☎017-718-2912、☎017-718-2942)

＊ 沖館地区

体力づくり講座 要予約

時 12/4(水)・19(木) 10:00～11:30

所 沖館市民センター

内 椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど 料 無料

備 汗拭きタオル・飲み物、ゴムボール持参。動きやすい服装でお越しください。

申 初参加のかたは、前日までに、☎☎へ

＊ 冬を健康に乗り切るためのチェック&ウォーキング

時 12/6(金) 13:30～16:00(13:20～受付)

所 盛運輸サンドーム2階 会議室集合

内 ①健康チェック(血圧、体組成、握力測定、立ち上がりテストなど)

②健康づくりや自身の体を知ることを目的としたミニ健康講座

③1周300mの屋内コースを自身の体力に合わせて歩行

人 15人

料 施設使用料:1100円(70歳以上は無料 ※別途手続きが必要)

備 上履き・汗拭きタオル・飲み物・身分証持参

申 12/5(木)までに、☎☎へ

＊ 西部地区体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge)

時 12/11(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、☎☎へ

＊ 中央地区リーダー企画 ロコトレ講座 要予約

時 ①12/12(木)、②R7.1/9(木) 10:00～11:30

所 ①中央市民センター ②県民福祉プラザ

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 12/2(月)～11(水)までに、☎☎へ

＊ 健康づくりリーダーと歩く!

毎月第2・第4金曜日はウォーキングの日にしよう!

時 12/13(金)・27(金) 10:00～11:00

所 カクヒログループスーパーアリーナ 2階 ランニングコース

料 施設使用料:一般190円、65歳以上100円(70歳以上は無料 ※別途手続きが必要)

備 内履き・飲み物・汗拭きタオル持参、動きやすい服装で、当日、直接会場へ

問 あおもり健康づくりリーダー(渋谷 ☎090-4633-7465)

＊ 三内・西滝地区 体力づくり講座 要予約

時 12/18(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 30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、☎☎へ

＊ 中央地区 体力づくり講座 要予約

時 12/26(木) 10:00～11:30

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 前日までに、☎☎へ

＊ リーダーと運動しよう! 体力づくり講座 要予約

時 ①R7.1/7(火) ②R7.1/14(火) ③R7.1/21(火) ④R7.1/28(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

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 R7.1/6(月)までに、☎☎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～
12/14 14:00

[墓じまい][永代供養]

海洋散骨 祖霊社

全国唯一 病厄除守護神 廣田神社

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

〈広告〉

かんぽ生命

マイページからお手続きが
スマホで簡単に
できるようになりました!

手続きできる主な内容

- 住所・電話番号の変更
- 入院・手術保険金請求など

詳しくはこちら! ➡ [かんぽマイページ](#)

広Ⅱ 03 202410 262

生活習慣病予防教室に参加しよう 要予約 ～県病主催アフターファイブの健康教室～

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

時 R7.1/7(火)・21(火) 18:00～20:00 所 青森県立中央病院
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 問 R7.1/6(月)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

スポーツ医科学講座開催! 要予約

箱根駅伝総合優勝7回を誇る青山学院大学陸上競技部のトレーナーをお招きし、講座を開催します。

指導者、競技者の皆さん、ぜひともご参加ください。
時 12/9(月)18:00～ 所 県観光物産館アスパム 人 50人 料 無料
申 問 12/5(木)までに、申込フォームより申込み、
または申込書を、地域スポーツ課(☎017-718-0337、
✉chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp)へ
問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)



女性アスリートの健康支援 要予約 ～月経への正しい対処法を知って 競技力を高めよう!～

初経や月経にまつわる知識を学んで、女性ならではの身体の不調の対処法を習得し女性アスリートの競技力向上や健康支援につなげます。

講師:蓮尾豊さん(あおもり女性ヘルスケア研究所所長)
時 12/23(月)14:30～16:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 小～高校生チームのスポーツ指導者、選手、保護者 人 50人 料 無料
申 問 事前に、氏名・電話番号を、
男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、
✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「女性アスリート」と記入



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 12/1(日)～R7.1/16(木)(申込順)	R7.1/21(火) 13:00～15:00	対 小学4年生以上 人 10人 料 個人利用料
少年少女カーリング教室 申 12/1(日)～26(木)(申込順)	R7.1/6(月)・7(火)・9(木)・ 10(金) 10:00～12:00	対 小学4～中学3年生 人 16人 料 1,600円

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
生協コスモス館 (1階 イートインスペース)	12/3(火) 10:30～11:30	まちなかハッスル元気体操
浪岡老人福祉センター (1階 多機能室(大広間))	①12/4(水) ②12/18(水) 10:00～11:00	①元気に体と頭の体操 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)	①12/9(月) ②12/23(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)	①12/10(火) ②12/17(火) 11:00～12:00	①運動で楽しくリフレッシュ! ②冬に向けて足腰強化!
シーナシーナ青森 (1階 フードコート)	①12/11(水) ②12/25(水) 10:30～11:30	①ロコトレと脳トレ ②運動プログラム
アウガ (1階 駅前スクエア)	①12/11(水) ②12/26(木) 11:00～12:00	①ずっと元気で い体操(いたいぞう!) ②フレイル予防でいきいき元気!

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、健康教室を開催しています。
料 無料 申 問 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
12/17(火)10:00～	すみれ会館	健康チェック、健康体操
12/18(水)14:00～	東部市民センター	健康チェック、健康体操
12/20(金)14:00～	東部市民センター	健康チェック、ソフトバランスボール

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	診療時間 ※予約不要
内科 月 ○ 火 ○ 水 休 木 ○ 金 ○ 土 ○ 日 ○	月・水・金 19:00～21:00 (受付は20:30まで)
小児科 休 月 ○ 火 ○ 水 ○ 木 ○ 金 ○ 土 ○ 日 ○	火・木・土・日 19:00～22:00 (受付は21:30まで)
外科 休 月 ○ 火 休 水 休 木 休 金 ○ 土 ○ 日 ○	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
12/1(日)	阿部歯科医院	017-741-6266	栄町二丁目
12/8(日)	ふじもと歯科医院	017-762-2030	荒川字柴田
12/15(日)	熊谷歯科医院	017-734-0686	堤町二丁目
12/22(日)	北川歯科医院	017-738-8188	筒井四丁目
12/29(日)	サクラキ歯科医院	017-775-3951	長島二丁目
12/31(火)	えらデンタルクリニック	017-744-1081	自由ヶ丘二丁目
12/31(火)	成田歯科矯正歯科医院	017-722-8214	堤町二丁目

・当番医は変更となる場合があります。
受診の際は救急病院紹介(消防本部 ☎017-722-2211)へご確認ください。

市からのお知らせ

Hot news of daily life

12/29(日)～R7.1/3(金)は、市民課と浪岡振興部市民課の全ての窓口をお休みします。また、コンビニ交付サービスも休止します。住民異動など全ての窓口業務ご利用は1/6(月)からの受付となります。

12/28(土)とR7.1/4(土)9:00～17:00は、住民票の写しなどの証明書の交付、印鑑登録申請、戸籍届出の受領のみ、さらに12/28(土)9:00～17:00は、マイナンバーカードの交付についても行いますので、ご利用ください。

☎市民課(☎017-734-5238)

年末年始の業務案内

市役所・市の施設の主な業務は、
12/28(土)からR7.1/5(日)までお休みします。

家庭ごみ収集のお休み

次の期間は、収集場所にごみを出さないでください。

◆青森地区…R7.1/1(水)～3(金)

◆浪岡地区…12/31(火)～R7.1/3(金)

※12/31(火)は可燃ごみの火曜日収集地域のみ収集します。

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

主な施設の休日

施設名	休日
市役所本庁舎・駅前庁舎・柳川庁舎・浪岡庁舎(雪に関する市民相談窓口など一部を除く)／青森市保健所／市民病院(救急患者は受付)／各支所・各情報コーナー	12/28(土)～R7.1/5(日)
浪岡病院(救急患者は受付)	12/29(日)～R7.1/5(日)
つどいの広場「さんぽぽ」／各市民センター／勤労青少年ホーム／元気プラザ(トレーニングルーム)／あおもり親子はぐくみプラザプレイルーム／しあわせプラザ／市民図書館／男女共同参画プラザ「カダール」／働く女性の家「アコール」／リンクステーションホール青森／リンクモア平安閣市民ホール／協同組合タッケン美術展示館／縄文の学び舎・小牧野館／あおもり北のまほろば歴史館／浪岡中央公民館・各地区公民館／浪岡細野山の家／西山公園ロープトウ／カクヒログループスーパーアリーナ／盛運輸サードーム／オカでんアリーナ／浪岡体育館／はまなす会館／三内丸山アリーナ／市民室内プール ※プール室の休日は12/16(月)～R7.1/3(金)	12/29(日)～R7.1/3(金)
古川市民センタープール	12/2(月)～R7.1/3(金)
西部市民センタープール	12/16(月)～R7.1/3(金)
中世の館／森林博物館	12/28(土)～R7.1/4(土)
青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸	12/30(月)～R7.1/1(水)
健康の森花岡プラザ	12/30(月)～R7.1/2(木)
八甲田山雪中行軍遭難資料館／ねぶたの家ワ・ラッセ／浪岡交流センター「あびねす」	12/31(火)～R7.1/1(水)
道の駅「なみおか」アップルヒル	R7.1/1(水)

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

受付する施設・業務 (受付時間などが変更となりますのでご注意ください)

施設名・課名	業務名	12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
アウガ(駅前庁舎)警備室 (☎017-718-1906)	出生・婚姻・死亡などの戸籍届書の受領、火葬許可証の交付	0:00～9:00 17:00～24:00			終日受付				0:00～9:00 17:00～24:00	終日受付
浪岡庁舎守衛室 (☎0172-62-1111)	出生・婚姻・死亡などの戸籍届書の受領、火葬許可証の交付	0:00～9:00 17:00～24:00			終日受付				0:00～9:00 17:00～24:00	終日受付
雪に関する市民相談窓口 青森地区(☎017-763-5560) 浪岡地区(☎0172-62-1168)	雪に関する相談などの受付	8:30～18:00 ただし、降雪状況によって開設時間を変更する場合があります。								
青森市急病センター (☎017-773-6477)	比較的症状の軽い急病患者への応急処置	19:00～22:00(受付は21:30まで)								
青森市清掃工場 (☎017-757-8840)	一般廃棄物 受入れ 【青森地区】	可燃物・不燃物・粗大ごみ	8:30～16:30	休日	8:30～16:30		休日		8:30～16:30	休日
一般廃棄物最終処分場 (☎017-787-2108)	不燃物・粗大ごみ	8:30～16:30	休日	8:30～16:30		休日		8:30～16:30	休日	
ECOプラザ青森 (☎017-763-1200)	缶・PET・ガラスびん・その他プラ	休日								
黒石地区清掃施設組合 (☎0172-53-1222)	一般廃棄物受入れ【浪岡地区】	可燃物・不燃物・粗大ごみ	8:30～12:00	休日	8:30～16:30		休日		8:30～12:00	休日
	沖浦埋立処分地	休日								
水道部施設課 (☎017-777-4255)	水道凍結などの受付	8:30～17:00								
	道路漏水の受付	終日受付(17:00～翌8:30 警備員受付)								
斎場(☎017-738-3206)	火葬業務	8:15～17:00			休日	8:15～17:00				
浪岡斎園(☎0172-62-1130)	火葬業務	8:15～17:00			休日	8:15～17:00				
総合福祉センター (☎017-722-4517)	施設利用	9:00～17:00 ※児童センターは12/29(日)～R7.1/3(金)が休日								
東部営業所(☎017-726-5443) 西部営業所(☎017-788-2326)	バス運行	土曜日・日曜日・祝日ダイヤ								

市民センターなどの 図書コーナーの休止

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

会場	月日
浪岡中央公民館	12/24(火)・25(水)
北部地区農村環境改善センター	12/25(水)
西部市民センター	12/26(木)
横内市民センター	12/27(金)
荒川市民センター	12/27(金)
東部市民センター	R7.1/14(火)
沖館市民センター	R7.1/14(火)
中央市民センター	R7.1/15(水)
大野市民センター	R7.1/15(水)
油川市民センター	R7.1/16(木)
古川市民センター	R7.1/17(金)
戸山市民センター	R7.1/17(金)

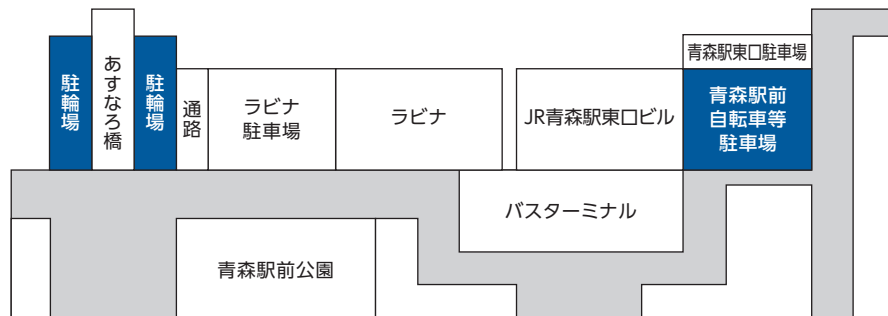
☎市民図書館(☎017-776-2455)

青森駅前自転車等駐車を 冬期間閉鎖します

青森駅東口北側の青森駅前自転車等駐車場とあすなる橋東側下駐輪場を12/29(日)～R7.3/31(月)まで閉鎖します。

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

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



☎生活安心課(☎017-734-5258)

青森駅前自転車等駐車場(☎017-777-1101)

青森ベイブリッジの歩道と 新中央埠頭ゲートの通行止め

県では、氷塊落下による事故を未然に防ぐため、青森ベイブリッジの歩道を通行止めいたします。

歩行者のかたは青森駅自由通路を、自転車のかたはあすなる橋を利用していただくと便利です。

また、車道も危険がある場合は、通行止めにする場合があります。なお、新中央埠頭についても、青森港国際クルーズターミナルの使用日を除き、ゲートを通行止めにし、利用を制限します。

◆通行止め期間(予定) 12/1(日)～R7.3/31(月)

☎青森港管理所(☎017-734-4101)

住宅建築や土木工事の前には遺跡の照会を

市内では、現在、約440か所の遺跡(埋蔵文化財包蔵地)が確認されています。

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

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

☎文化遺産課(☎017-718-1392)

冬期間の水道メーター検針

積雪で、水道メーターの検針ができない場合は、見積り水量(直前3か月の平均使用水量などをもとにして推定した水量)で水道料金を算定します。雪解け後の検針で、見積り水量と実際の使用水量との間に差が生じた場合、過不足分の水道料金を精算します。

◆水道管凍結防止

気温がマイナス4度以下になる場合は、水道管の水抜きをし、凍結・破裂を防止しましょう。

【水抜きの方法】水抜き栓を右に止まるまで回し、蛇口を左に回すと空気が入り、水が抜けます。水抜き栓の操作が不十分だと、凍結や漏水の原因となりますので、止まるまでしっかり回しましょう。

☎水道部営業課(☎017-734-4281)、上下水道課(☎0172-62-1143)
水道部給排水課(☎017-774-1234)

暖房器具の取扱いに注意しましょう!

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

◆取扱い注意点

- 上部に洗濯物を干さない。
- 周囲に、燃えやすいものを置かない。
- 近くにスプレー缶を置かない。
- ストープに給油する時は、必ず火が消えたことを確認する。
- カートリッジ式燃料タンクは、給油後、キャップの締め付けを確実に。



☎消防本部予防課(☎017-775-0853)

高齢者世帯などへ 住宅用火災警報器を無償配付します

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



青森消防HP

◆お問合せの際の注意事項

- 受付時間より早くご連絡いただいても受付できません。
- 当日は、回線が非常に混み合いつながりにくい可能性があります。
- お問合せは、下記の番号のみです。他の番号では、対応できません。
- 配付数は50個です。なくなり次第終了します。

☎12/13(金)8:30～17:00に、消防本部予防課(☎017-775-0853)へ
配付方法は、受付時にお伝えします。

注意!充電式電池は発火の危険性があります!

モバイルバッテリーや、電子たばこ、コードレス掃除機、携帯ゲーム機、デジタルカメラはリチウムイオン電池などが使用されており、落下などによって過度な力が加わると激しく発熱・発火し大変危険です。また、「レアメタル」といわれる希少な金属が含まれています。これらの資源をリサイクルし、有効に活用するため、市役所各庁舎などに設置された使用済小型家電回収ボックスへ出してください。なお、携帯電話・PHSは専売店においても回収していますのでご利用ください。

☎清掃管理課(☎017-718-1179)

「無許可」の不用品回収業者を 利用しないでください!!

「家庭で不要になった家電や自転車を無料で回収します。」などと宣伝しながら巡回するトラックや、同様の内容のチラシを見たことはありませんか。

市内のご家庭で不要となった廃棄物を回収(収集運搬)するには、市の「一般廃棄物収集運搬業の許可※」または委託が必要です。

※浪岡地区は「黒石地区清掃施設組合の許可」

「無許可」の不用品回収業者は、このような許可を受けずに、ご家庭のごみを回収している業者のことで、不適正な廃棄物処理やトラブルが全国で発生しています。

ご家庭の不用品は市のごみ排出ルールに基づき適正に処分してください。



☎廃棄物対策課(☎017-718-1086)

障がい者週間 12/3(火)~9(月)

青森市は、障がいのある人もない人も、誰もが互いを尊重し、支え合い、住み慣れた地域で安心して暮らせるまち~共生社会の実現~を目指しています。

＊ご利用ください! 「青森市コミュニケーション支援ボード」

障がいなどにより、コミュニケーションが困難なかたとの意思疎通の支援ツールとして、市役所全ての窓口を設置しています。



＊ふれあうぞハート!障がい者週間

手話や点字についてのパネル展示や障がいのある人とない人の心がふれあうイベントを開催!ぜひお立ち寄りください。

時 12/3(火)~9(月)9:00~17:00 所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

☎障がい者支援課(☎017-734-2317)

＊障がい者週間特別展示

視て!聴いて!触って!バリアフリーな図書館

~障がいのある人もない人も、みんなが読書でつながろう!~

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

※内容によって、開催日時が異なります。詳しくは、お問合せください。

時 12/3(火)~9(月)9:00~20:00 所 市民図書館(☎017-776-2455)

特別障害者手当などの支給

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

【特別障害者手当】

◆対象 精神または身体に著しく重度の障がいを有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅などの20歳以上のかた

◆支給月額 28,840円 ※支払月は2月、5月、8月、11月

【障害児福祉手当】

◆対象 精神または身体に重度の障がいを有するため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅などの20歳未満のかた

◆支給月額 15,690円 ※支払月は2月、5月、8月、11月

【特別児童扶養手当】

◆対象 精神または身体に中度以上の障がいを有する20歳未満の児童を在宅などで監護、養育している父母など

◆支給月額 1級 55,350円
2級 36,860円 ※支払月は4月、8月、11月

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

人権週間 12/4(水)~10(火)

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

＊人権週間特別展示

時 12/4(水)10:00~10(火)14:00 所 駅前庁舎1階 エントランス

☎世界人権宣言啓発書画のパネルなど、人権に関する展示

＊「特設人権相談所」開設

時 12/4(水)10:00~15:00 所 駅前庁舎1階 なんでも相談室

☎人権に関する困りごとについて、人権擁護委員が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

☎人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12/10(火)~16(月)

拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされています。拉致問題解決のためには、私たち一人ひとりが関心と認識を深めていくことが大切です。

☎人権男女共同参画課(☎017-734-2296)

冬の交通安全県民運動

12/11(水)~20(金)

◆運動の重点

- ①反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- ②高齢運転者等の交通事故防止対策
- ③飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
- ④冬道の安全運転の推進

●飲酒運転は重大な犯罪です

飲酒機会の増える忘新年会シーズンですが、少しでも飲酒したら絶対にハンドルを握らず、公共交通機関を利用してください。

飲酒運転は「運転者」だけでなく「車両提供者」「酒類提供者」「同乗者」にも罰則があります。

●冬の自転車運転は危険です

路面凍結、雪で狭くなる道路など、非常に危険です。利用を控えましょう。

☎生活安心課(☎017-734-5258)

月見野霊園合葬墓の生前予約を受付します

◆申込資格 市営霊園・墓園の使用許可を受けていない満70歳以上(令和7年1月31日時点)の市民で、ご自身のために申込みするかた

◆申込区分・料金・募集数

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

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

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

※募集数を超えた場合は、抽選により決定します。抽選を行わない場合は、R7.1/27(月)までに結果を通知します。

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

申 R7.1/7(火)~21(火)必着で、生活安心課、浪岡振興部市民課、各支所などに備付けの「合葬墓のご案内」をご確認の上、申込書と身分証明書の写しを、〒030-0801 新町一丁目3-7 生活安心課へ

※合葬墓のご案内などは市ホームページにも掲載しています。

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

指定区域の公共の場所での「客引き・誘引・客待ち」は条例で禁止されています



本町などの指定区域の公共の場所における風俗営業等の客引き行為等は「青森市客引き行為等の防止に関する条例」で禁止されています。客引きに対する罰金の上限額は50万円です。

また、青森警察署では、本町地区の警らや取締りを行っています。

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

◆条例に関するお問合せ

生活安心課(☎017-734-5258)

◆客引きなどの通報

青森警察署(☎017-723-0110)

※緊急時は110番へ



誘引の禁止 客待ちの禁止 客引きの禁止

◆指定区域(色枠内)



市の条例骨子案と計画(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 11/28(木)~12/27(金)

◆縦覧場所など ※縦覧は閉庁・休館日を除く

各問合せ先/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

◆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

*(仮称)青森市犯罪被害者等支援条例骨子案

本市における犯罪被害者などの支援に関する基本理念、市、市民及び事業者の責務を明らかにするとともに、犯罪被害者などの支援に関する施策の基本となる事項を定めることにより、当該施策を総合的に推進するため制定するもの

◆提出・問合せ先 生活安心課(駅前庁舎4階)
〒030-0801 新町一丁目3-7
☎017-734-5250 ㊟017-734-5256



*(仮称)青森市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)改定(素案)

国や県の計画を踏まえ、市域における温室効果ガス排出量の削減目標や目標達成に向けた取組などを定めるために改定するもの

◆提出・問合せ先 環境政策課(駅前庁舎3階)
〒030-0801 新町一丁目3-7
☎017-718-0286 ㊟017-718-1083



「青森市教育振興基本計画(素案)」に対する意見募集の結果

「青森市教育振興基本計画(素案)」について、9/2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。

「青森市教育振興基本計画」は市ホームページに掲載するほか、11/28(木)~12/27(金)に教育委員会事務局総務課(駅前庁舎3階)、教育研修センター、市民図書館、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。

㊟教育委員会事務局総務課(☎017-718-1368)

マイナンバーカードの特急発行が始まります

12/2(月)から、要件を満たしたかたを対象に、申請から原則1週間以内にマイナンバーカードの交付を行う特急発行が始まります。

対 乳児(1歳未満)、海外から転入したかた、カードを紛失したかた など

備 再交付申請は、手数料がかかる場合があります。乳児(1歳未満)は、申請日が12/1(日)までは顔写真あり、12/2(月)からは顔写真なしのものとなります。

㊟市民課(☎017-718-0440)

地域農業の将来をみんなで考える 地域計画案の説明会にご参加ください!

市と農業委員会では、今後10年の地域農業の発展に向け、皆さんと一緒に、関係機関(農地中間管理機構、JA、土地改良区など)と一体となって話し合いを行い、将来の農地利用の姿を明確化した地域計画の作成を進めています。これまでの話し合いを取りまとめて作成した地域計画案(目標地図含む)と計画策定後の地域計画変更や農振除外、農地の権利設定などについて説明会を開催します。ぜひご参加ください。

◆参加対象者

- ・農業者 ・農地の所有者 ・これから農業を職業にしたいと考えているかた
- ※ご自身の耕作地・所有地のある地域の説明会にご参加ください。

月日	開始時間	対象地域	会場
12/19(木)	10:00	後潟・奥内	北部地区農村環境改善センター
	14:00	油川・新城・滝内	西部市民センター
12/20(金)	10:00	大野・高田・荒川	荒川市民センター
	14:00	筒井・横内	横内市民センター
12/23(月)	10:00	浜館・原別	JA営農経済本部 (旧東支店)
	14:00	東岳・野内	
12/25(水)	10:00	浪岡・大杉	浪岡庁舎
	14:00	女鹿沢・野沢・五郷	

㊟農業政策課(☎0172-62-1156)

市営バス利用促進調査員の募集

地域連携ICカード「AOPASS」や「バスロケーションシステム」、「あおもりマイ時刻表」など、市営バスのサービスについて評価していただきます。

◆応募資格

- ①本市在住の満15歳以上で、週2日以上市営バスを利用しているかた
- ②「AOPASS」をお持ちのかた ※他の交通系ICカードは不可
- ③スマートフォンなどで、毎週1回「バスロケーションシステム」や「あおもりマイ時刻表」を使用できるかた

◆活動内容 市営バスを利用した際の評価について、毎週1回、所定の様式でレポートを作成し、翌月5日までにまとめて提出

◆謝礼 「AOPASS」に、市営バスの運賃支払いに利用可能な5,000円相当の交通ポイントを進呈

◆選考 地域・利用路線・利用回数を考慮の上選考
※選考結果は12/27(金)までに郵送で通知

時 R7.1/1(水)~2/28(金) ㊟25人程度

申 12/10(火)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレス・主な利用区間と目的(通勤・通学・買物・通院・その他)・平均週間利用日数・市営バスについて日頃感じていること(400~800字程度)を、Eメールまたは郵送で、〒039-3503 野内菊川47-1 交通部管理課(㊟kotsu-kanri@city.aomori.aomori.jp)へ
㊟交通部管理課(☎017-726-5459)

固定資産の届出をお忘れなく

固定資産税の賦課期日は、毎年1月1日です。次の場合は届出が必要です。

①所有者が亡くなった場合

土地・家屋の相続登記が完了していない場合は、相続人の中から、納税通知書などを受領する代表者を決め、「固定資産現所有者申告書」を提出してください。

②未登記家屋を所有している場合

売買・相続・贈与などによって所有者を変更した場合や、用途を変更した場合は「補充家屋にかかる名義人変更及び区分構造変更申告書」を提出してください。

③家屋を新築・増築・取壊した場合

「固定資産税にかかる新築・増築・取壊し申出書」を提出してください。

④一定要件を満たした耐震・バリアフリー・省エネ改修の工事をした場合

固定資産税が減額される場合があります。工事完了日から3か月以内に各種申告書を提出してください。

※各届出様式は、資産税課で配布、市ホームページ掲載

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



浪岡地区交通安全母の会 新規会員を募集

浪岡地区交通安全母の会は、子どもたちの見守りや高齢者世帯訪問、街頭活動(ドライバーなどへの交通安全啓発用品の配布)など、「交通死亡事故ゼロ」を目標に、子どもや高齢者が犠牲になる交通事故の防止に向けた取組を進めています。

- 対 浪岡地区在住の母親
- 問 浪岡地区交通安全母の会事務局(浪岡振興部市民課内 ☎0172-62-1140)

都市計画の変更案の公聴会

青森県汚水処理施設整備構想(第5次)の策定を受けて見直しをする青森市公共下水道の排水区域の変更について、都市計画の変更素案に関する意見をお聴きする公聴会を開催します。

- ①青森都市計画下水道の変更(市決定)
時 12/23(月) 14:00~
所 柳川庁舎2階 会議室
- ②浪岡都市計画下水道の変更(市決定)
時 12/24(火) 14:00~
所 浪岡庁舎2階 大会議室
- 申 公述を希望する場合、①は12/18(水)まで、②は12/19(木)までに、都市政策課へ公述申出書の提出が必要です。
※公述の申出がない場合は開催を中止し、市ホームページと公告にてお知らせします。
問 都市政策課(☎017-752-7977)

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。住宅の新築や中古住宅の取得などで、一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくは、お問合せください。
問 東青地域県民局県税部 課税第二課(☎017-734-9973)

償却資産の申告を

個人または法人が事業に使用する機械、器具、構築物などを償却資産といい、土地や家屋と合わせ固定資産の一つとして課税の対象となります。償却資産を所有しているかたは、地方税法により申告義務が課せられていますので、R7.1/31(金)までに申告してください。
対 令和7年1月1日現在、市内に償却資産を所有している(貸付けしている)個人または法人
問 資産税課(☎017-734-5204)

インターネット(地方税ポータルシステム[eLTAX])を利用した償却資産の電子申告を受け付けていますので、ご活用ください。
※eLTAXを利用する場合は、事前にeLTAXホームページでの届出が必要です。

- 問 eLTAXヘルプデスク(☎0570-081459)

青の煌めきあおもり 国スポ・障スポ2026 情報支援ボランティア 募集中

国スポ・障スポに参加する聴覚障がい者などに手話や筆談で情報提供や情報支援を行うボランティアを募集しています!

- 対 12歳以上(令和8年4月1日時点)
【手話】手話学習経験者または手話学習中のかた
【筆談】要約筆記学習経験者または筆談に関心のあるかた
- 人 【手話】400人 【筆談】200人
- 備 応募時点で18歳未満のかたは保護者の同意が必要です。
申 事務局ホームページ内の応募フォームへ
問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局(県国スポ・障スポ局障スポ課内 ☎017-734-9186、
☒ syospo@pref.aomori.lg.jp)



市税などの 納付をお願いします

市では、市税などを期限までに納めていないかたに対して、督促状・催告書の送付や電話など、様々な方法で納付をお願いしています。それでも納付していただけない場合には、財産を調査した上で「差押え」を行うことがあります。また、市税などを滞納すると、一部の行政サービスが制限されることがあります。市税などは地域を支える貴重な財源です。納期内に忘れずに納めましょう。
問 納税支援課(☎017-734-5209)

市税などの納期限

- 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
- ◆R7.1/6(月)納期限
①固定資産税 第4期分
②国民健康保険税(普通徴収分) 第6期分
③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第6期分
④介護保険料(普通徴収分) 第6期分
⑤児童保育負担金(保育料) 第9期(12月)分
⑥市営住宅使用料 12月分
⑦市営住宅駐車場使用料 12月分
⑧下水道事業受益者負担金・分担金 12月納期分
⑨放課後児童会負担金 12月分
- ◆R7.1/10(金)納期限
⑩市・県民税(給与特別徴収分) 12月分
- 問 ①~⑨⑩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)

令和7年新年祝賀会

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

- 時 R7.1/6(月) 受付16:30~ 式典17:00~ ※式典は1時間30分の予定
- 所 ホテル青森 3階「孔雀の間」 料 4,000円
- 備 食事や飲み物をご用意します(立食形式)。平服でお越しください。
- 申 12/16(月)までに、料金を持参の上、秘書課(本庁舎2階)、浪岡振興部総務課(浪岡庁舎2階)、青森商工会議所6階受付、青森市浪岡商工会1階受付のいずれかへ(月~金曜日9:00~17:00受付) ※12/17(火)以降(土・日、年末年始を除く)も受付しますが、当日配付する参加者名簿に記載されません。
- 問 秘書課(☎017-734-5084)

お困りごと相談窓口 無料

12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(年末年始、祝日を除く) 8:15~18:30 ※来庁または電話で受付
- [特別・専門相談] ※各相談10人程度
●人権相談
時 2(月)・4(水)・16(月) 10:00~15:00
- 行政相談
時 5(木)・12(木)・19(木)・26(木) 10:00~15:00
- 司法書士相談
時 2(月)・10(火) 10:00~14:00
- 不動産相談
時 5(木)・12(木)・19(木)・26(木) 10:00~15:00
- 不動産鑑定士相談
時 24(火) 13:00~15:00
- 土地家屋調査士相談
時 2(月) 10:00~14:00
- 行政書士相談
時 13(金)・20(金)・27(金) 10:00~15:00

- 要予約
●法律相談
時 ①9(月)、②23(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2(月)から、②は10(火)から受付(8:30~)
※相談は、1回まで(1人20分間)

浪岡地区 人権相談・行政相談

- 時 12/5(木)・19(木) 9:00~15:00
- 所 浪岡総合保健福祉センター
- 問 浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1113)

市税などの 平日夜間納付相談

- [青森地区]
時 12/16(月)~19(木)・23(月)~26(木) 20:00まで
- 所 問 納税支援課(駅前庁舎) (☎017-734-5209)
- [浪岡地区]
時 12/24(火)~26(木) 20:00まで
- 所 問 浪岡振興部納税支援課 (☎0172-62-1141)

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 12/24(火) 13:00~15:00
所 アピオあおもり 人 3人(申込順)
備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。
申 問 12/19(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 12/19(木) 13:00~15:00
所 アピオあおもり 人 2人(申込順)
備 相談時間は50分。申込時に相談内容をお知らせください。
申 問 12/17(火)までに、県男女共同参画センター相談室(☎017-732-1022/水曜日を除く9:00~16:00)へ

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 R7.1/9(木) 13:00~15:00
所 子育て支援課
人 4人(申込順)
備 相談時間は30分。申込時に相談内容をお知らせください。
申 問 R7.1/6(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

司法書士による 「年末困りごと相談会」

生活困窮状態にある方々の問題解決の糸口となるべく、無料の電話相談会を実施します。【電話番号】017-752-0440 【相談例】借金で苦しんでいる/生活に困っていて年が越せない/生活保護を受けたい/車上生活から脱したい/お金がない/失業して先行きが見えない
時 12/21(土) 10:00~16:00
問 青森県司法書士会(☎017-776-8398)





青森市環境保全シンボルキャラクター
地球の王子様「エコル」と妖精「ハナ」

第14回 青森市環境フェア2024 青森の脱炭素アクション ～今日の選択が明日をつくる～

時 12/15(日) 10:30～15:00 所 ねぶたの家 ワ・ラッセ

開会セレモニー(10:30～11:00)

★1階交流学习室

◇青森市環境保全活動団体表彰式・受表彰事例発表

みる・つくる・体験コーナー(10:30～15:00)

★1階交流学习室

◇小学生による活動発表 ◇カーボンクエストゲームで遊ぼう
◇むつわんかるたで遊ぼう ◇エコドライブシミュレーション
◇気候変動について考えよう など

★2階多目的室

◇水素ミニカーを体験しよう ◇県産木材を使った住宅の紹介
◇次世代バイオディーゼル燃料「サステオ」の紹介
◇省エネ設備・機器やリサイクル事業の紹介
◇むつ湾の絵コンクール参加作品の展示 など

ほかにもエコな生活のヒントや景品の当たるクイズラリーなど盛りだくさん!ぜひご来場ください!!

イベント詳細については、[青森市環境フェア](#) [検索](#)

環境政策課 ☎017-718-0286

出展者一覧(敬称略)

★1階交流学习室、2階多目的室

- ①青森地方气象台 ②イオン東北(株)
- ③東北地域エネルギー温暖化対策推進会議
- ④青森県環境政策課 ⑤パナソニック(株)エレクトリックワークス社
- ⑥ダンボリアン(有)スキルズ ⑦青森中央短期大学・附属幼稚園
- ⑧青森大学SDGs研究センター、観光文化研究センター、緑化カフェ、青森の温暖化対策を考える会 ⑨青森市ストップ温暖化センター
- ⑩青森市環境政策課 ⑪コープあおもり青森地域かんきょう委員会
- ⑫サウスレンジャー 青森南高校推進員グループ ⑬企業組合県木住
- ⑭NPO法人おどろ木ネットワーク
- ⑮(株)西田組企業グループ、(株)青森廃棄物処理センター、(株)伸和産業
- ⑯エコアクション21地域事務局 ⑰(一社)青森県エルピーガス協会
- ⑱岩谷産業(株) ⑲トヨタ自動車(株)翔の会、幹の会 ⑳カメイ(株)
- ㉑NPO法人青森県環境パートナーシップセンター、NPO法人あおもりみなとクラブ

★西の広場(ワ・ラッセ入口すぐ前)

- ①青森トヨタ自動車(株)、青森トヨペット(株) ②岩谷産業(株)
- ◇水素自動車「ミライ」「クラウン」展示 ◇水素自動車「ミライ」試乗



- ③トヨタ自動車(株)翔の会、幹の会
- ◇水素キッチンカーによるねぶたへの給電

2025あおもり桜マラソン 参加者募集

全国から参加者を募集し、定員5,500人で開催します。ぜひご参加ください♪

令和7年 **4.20** 日

8:50 野木和公園スタート

申 インターネット、郵便振替、電話(☎0570-039-846)で受付
問 あおもり桜マラソン実行委員会(地域スポーツ課内 ☎017-718-1431)

R7.2/10(月) 締切

あおもり桜マラソンの情報はこちらから!!



【フルマラソンコース】

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

種目	募集人数	対象	開始時間	制限時間	参加料
フルマラソン※	2,600人	18歳以上(2007年(平成19年)4月1日以前に生まれたかた)	第1グループ 8:50	5時間30分	7,000円
			第2グループ 9:00		
ハーフマラソン※	1,300人	15歳以上(2010年(平成22年)4月1日以前に生まれたかた)	第1グループ 9:40	3時間	5,000円
	第2グループ 9:50				
10km	1,600人		第1グループ 9:10	1時間20分	3,000円
			第2グループ 9:20		
【連携事業】 2025マエダ桜まつり 健康マラソン大会	各種 100人	幼児以上	会場:カクヒログループ アスレチックスタジアム (☎017-752-0641)		

※は(公財)日本陸上競技連盟の公認コース

＊ ゲストランナーのご紹介



福土加代子さん 青森が誇るオリンピック
青山学院大学陸上競技部 天翔ける常勝軍団
こわだ君 マラソンYouTuber
長谷川朋加さん 日本一走るアナウンサー

＊ ボランティアを募集しています!

あおもり桜マラソンと一緒に盛り上げていただけるスタッフを募集!

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

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

問 あおもり桜マラソン実行委員会(地域スポーツ課内 ☎017-718-1431、☎017-718-0337、chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp)へ
※申込書は大会ホームページからダウンロード可

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)

今年もたくさんの方々からご声援をいただき、ありがとうございました!!今シーズンは昨年度の倍以上の方々にご来場いただきました!

チームとして、J3昇格という目標を達成することができませんでしたが、たくさんの方々に応援いただいたことは来シーズンへ向けての大きな一歩となりました!引き続きチームとしての課題である「平均観客動員数2,000人」を達成し、市民の皆さんに感動と興奮を届けられるように選手とともに来シーズンへ向けて走り続けます!これからも青森市をスポーツで盛り上げるために引き続き活動していきますので今後もアツい応援をよろしくお願いいたします!



ラインメールの活動状況やイベント情報はこちらからチェックできます!選手のオフショットやプレーしている姿をたくさん見られますのでぜひご覧ください!



☎ ラインメール青森フットボールクラブ(☎017-729-0411)

青森ワッツ(バスケットボール)

青森ワッツのシーズンがあっつい!!

青森ワッツのシーズンが始まり、早2か月。コート上でゲームをコントロールするPGの池田祐一選手は沖縄県出身!昨年「アシスト王」を獲得した技は本物!プロ入り後、青森一筋でプレーしている池田選手から目が離せない!!



クイッキー・デッチもたくさんの方々にお越しいただいて、非常にご満悦の様子。そんなデッチは季節ごとのコスチュームで登場するときも!!可愛いく愛くるしい姿から目が離せない!!



デッチも登場する青森ワッツの情報はこちらから!!



☎ 青森スポーツクリエイション株式会社(☎017-763-0551)

☎ 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

令和6年度 青森市学生ビジネスアイデアコンテスト

青森・函館ツインシティ提携35周年を記念して、青函の大学生などのチームがビジネスアイデアを競い合うコンテストを開催します。観覧の皆さんの投票によるオーディエンス賞もありますので、ぜひ会場で学生たちに熱い声援をお願いします。

時 12/1(日) 13:00~17:00
所 ねぶたの家 ワ・ラッセ イベントホール
人 120人程度
☎ しごと創造課(☎017-734-2378)



令和6年度 はたちのつどい

- ◆テーマ Blooming ~咲き誇れ未来へ~
- ◆開催日 R7.1/12(日)
- ◆会場 青森会場…リンクステーションホール青森
浪岡会場…中世の館
- ◆対象者 平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれのかた

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

【注意事項】

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

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

第2回 盛り上げよう! 「はがきで送る」版画で青森コンテスト

木版画、紙版画、消しゴム版画など版種は問いません。お気軽にご応募ください。

◆募集部門

- 1.一般部門(中学生以上)
- 2.ジュニア部門(小学生以下)

◆賞

- グランプリ:①図書カード5,000円 ②受賞作品をプリントしたTシャツ
③青森の地酒、津軽びいどろ、青森県産品からいずれか1点
郵便局長賞、審査員特別賞、青森観光コンベンション協会会長賞:
①図書カード3,000円 ②青森県産品

☎ R7.1/24(金)必着で、郵便はがきまたは年賀はがきの裏面に版画作品を、表面に郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・部門名・学年(学生のみ)を記入し、〒030-0812 堤町一丁目4-1 リンクステーションホール青森内 第2回盛り上げよう!「はがきで送る」版画で青森コンテスト係へ

☎ 版画の街・あおもり実行委員会(☎017-773-7304)



青森市文化観光振興財団HP

「納税作品展」開催!

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

☎ 青森市納税貯蓄組合連合会事務局(納税支援課内 ☎017-734-2316)

【市長賞受賞作品】ポスターの部 花田桜さん(横内小6年)
習字の部 福士詩さん(浪岡北小6年)

※ 協同組合タッケン美術展示館

時 12/7(土)【表彰式10:00~10:40】
10:40~20:00・8(日)9:00~20:00

※ 県観光物産館アスパム 2階エネルギー館ギャラリー

時 12/14(土)・15(日)9:00~15:00

※ 青森市浪岡交流センター「あびねす」

時 12/18(水)・19(木)9:00~18:00



令和6年度青森市所蔵作品展 「棟方末華～ひたむきに彫る～ Carve a print single-mindedly」

時 12/18(水)～22(日)
10:00～20:00(最終入場19:30)
所 協同組合タッケン美術展示館
ギャラリー1・2
問 (一財)青森市文化観光振興財団
(☎017-773-1770)

企画展「うるし —生活道具を彩る技と美—」

江戸時代から昭和の重箱、膳、文箱、枕、くし、かんざし、印籠などの漆器類約200点を展示します。津軽塗、輪島塗、浄土寺塗などの職人の技と美しさをぜひご覧ください。
資料:青森市教育委員会所蔵
時 12/20(金)～R7.3/16(日)
9:00～17:00
※12/29(日)～R7.1/3(金)休館
所 あおもり北のまほろば歴史館
料 一般310円、高校生・大学生160円
(中学生以下・70歳以上は無料)
問 あおもり北のまほろば歴史館
(☎017-763-5519)



大人のための朗読会 「ストーリーテラーたちと クリスマスを」 要予約

言葉のちから・声のあかりプロジェクトチームによる朗読
時 12/15(日)15:30～17:30
所 市民図書館 8階会議室2
対 中学生以上 入 25人
申問 12/1(日)～14(土)12:00まで
(11(水)を除く)に、市民図書館8階
窓口(☎017-776-2455)へ

あおもり 要予約 歴史トリビアを読む会

【テーマ】
青森町人がみた開港場箱館
【講師】工藤大輔(歴史資料室長)
時 12/18(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
入 各20人
申問 12/2(月)～、歴史資料室
(☎017-732-5271/月～金9:00
～17:00受付)へ

あおもり未来ミーティング

市では、皆さんがお住まいの地域に市長などがお伺いし、地域の声を直接お聴きする「あおもり未来ミーティング」を開催しています。今回の対象団体は、北部第2区連合町会です。
時 12/19(木)18:00～19:30
所 北部地区農村環境改善センター 2階会議室
対 対象地域内にお住まいのかたは、どなたでも参加できます。対象地域は、奥内、飛鳥、内真部、清水、前田、瀬戸子、夏井田、西田沢です。
備 当日、直接会場へ
問 広報広聴課(☎017-734-5107)

交通安全フェア

自転車危険運転体験VRやクイックキャッチ体験のほか、交通事故写真パネル展示、青森市交通安全母の会による反射材の販売を行います。
時 12/12(木)・13(金)10:00～14:30
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
問 生活安心課(☎017-734-5258)

中央卸売市場 「水産の朝市!」開催

今年最後の開催!新鮮な水産物の一般販売!振る舞い「鱈のじゃっぱ汁(予定/数量限定8:00～)」もお楽しみに♪
時 12/21(土)7:00～9:00
所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場
問 中央卸売市場管理課
(☎017-738-1101)

「うららマルシェ」開催

市内にある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、皆さんのお越しをお待ちしています。
時 12/3(火)～6(金)10:00～17:00
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
問 障がい者支援課
(☎017-734-2317)

アコール階段ギャラリー 「“グズグズで有耶無耶”な 日々の手仕事展」

日々のモヤモヤした出来事を、いろいろな鬼に例え表現した作品を展示します。
木版画や焼き物の作品に現れた鬼達にぜひ会いに来てください。
時 12/1(日)～27(金)9:00～18:00
※12/8(日)休館
所 働く女性の家「アコール」
階段壁面・ロビー
問 働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700)

青森大学オープンカレッジ 「スキー教室」 要予約

時 R7.1/17・24・31、2/7・14(金)
【1日コース】10:00～15:00
【半日コース】10:00～12:15
所 リンクステーションヒルズ雲谷
スキー場
入 30人(申込順)
料 【1日コース】20,000円(リフト代別)
【半日コース】10,000円(リフト代別)
申問 12/20(金)までに、青森大学オープンカレッジ(☎017-738-2001)へ

国際交流員異文化理解講座

子ども向け講座 「ベルギーのセント・ニコラス祭り」 12/13(金)までに 要予約

ゲームや工作をして、ベルギー流の陽気なセント・ニコラス祭りを楽しみましょう。
時 12/21(土)10:00～12:00(9:45～受付)
所 中央市民センター 寿集會室
対 小学1～3年生 入 10人程度※定員を越えた場合は抽選



子ども向け講座 「韓国のお正月の遊び」 R7.1/10(金)までに 要予約

お年玉、食べ物、伝統遊びを通して、韓国のお正月について知ってみよう!
時 R7.1/18(土)10:00～12:00(9:45～受付)
所 中央市民センター 寿集會室
対 小学3～6年生 入 8人程度※定員を越えた場合は抽選



申問 各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを、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

中国語(初級・中級)冬期講座 受講者募集

中国出身の講師による中国語講座を開催します。
詳しくは、青森中国語の会ホームページをご覧ください。
時 R7.1/4～3/29の土曜日
初級13:30～15:20 中級15:20～16:40
所 青森県立図書館4階研修室、青森県総合社会教育センター
入 20人 料 受講料3,000円 ※別途テキスト購入代
申問 事前に、青森中国語の会(佐藤 ☎090-7070-4059)へ



カダールなんでも座談会

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?」など悩みや疑問について気軽に話してみませんか。聴くだけでもOKです!
時 12/20(金)10:00～11:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」
企画ワーク室2
入 10人(当日先着順)
備 当日、直接会場へ
問 男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800)

アフタヌーン・コンサート

『マリンバ&ピアノ
Christmas Concert』
出演:対馬文子さん(マリンバ)、
大屋和香さん(ピアノ)
時 12/21(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)

カダールフェスタ

プレイベント 要予約
「d-iZeトークショー」
1/25(土)からのカダールフェスタに向けてd-iZeさんのトークで「自分らしく生きる」ことについて考えましょう♪
カダールジェンダー川柳の表彰式、フェスタ参加団体の楽しいPRもあります。
時 R7.1/18(土)13:00～15:00
所 男女共同参画プラザ「カダール」
AV多機能ホール
入 150人
申問 事前に、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800、
☎017-776-8828、
✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「オープニング」と記入

《広告》

エルムエコタウンPart.8 合同展示場
建てる前にリアルで体験!! 5棟一気に見比べできる住宅相談館
KOJIMA HANDS 株式会社 小嶋建設 | 髙今工務所 Home page
Yasuno Inoki Design | Instagram
TAKAMATSU Kogyo | MiuRa
2025年3月まで予約なしでいつでもご覧いただけます(水曜定休)
MIRAIE PROJECT 所在地:五所川原市ツツ谷

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

リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)

＊ スキー場 12/21(土)オープン!

10:00～安全祈願祭、11:00頃～16:30はリフトの無料開放を実施予定!(ナイターは通常営業)

備 積雪不足などの場合、リフト無料開放、ナイター営業は中止となる場合があります。



＊ サンタとじゃんけんクリスマス

ゲレンデにサンタさんが登場!小学生までのお子さんを対象に、じゃんけんをして勝ったかた限定200人に、お菓子の詰め合わせをプレゼント♪

時 12/22(日) 13:00～ 所 コスモスクワッドリフト乗り場前

＊ 大晦日の営業時間変更のお知らせ

12/31(火)のみ、営業時間が9:00～16:00(ナイター営業は中止)となります。なお、R7.1/1(水)以降は通常の営業時間(9:00～21:00)となります。

問 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

第14回全国小・中学生ねぶた下絵コンクール入賞作品展

小・中学生のオリジナリティあふれるねぶた下絵をぜひご覧ください♪

時 12/21(土)～R7.3/31(月) 9:00～22:00

所 ねぶたの家ワ・ラッセ1階 エントランスホール

問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)



ねぶた師による ねぶた面づくり教室

ねぶた師指導の本格的なねぶた面の制作教室です。

講師:吉町勇樹さん(ねぶた師)

時 R7.1/4(土) 9:30～16:30

所 ねぶたの家ワ・ラッセ1階交流学習室

対 小学5年生以上(小学生は保護者同伴)

人 20人 料 2,500円

申 問 12/1(日)～、ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)へ



おさがり会・みんなの遊び場

子ども服を無償で提供していただき、格安で販売します。段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時開催。

時 12/15(日) 11:00～15:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫本館3階エレベーター前

問 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)



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。ぜひお気軽にお越しください♪

時 12/22(日) 11:00～15:00

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫本館3階エレベーター前

問 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上 ☎080-9014-9169)

ゆ～さ浅虫お正月特別企画

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

時 R7.1/1(水) 9:00～

所 問 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)



青森公立大学大学院 入学者選抜説明会【第II期募集】

現役大学生だけではなく、働きながら学び続けたい社会人にも配慮した教育システムについて、詳しく説明します。

時 ①12/9(月) 18:00～19:00 ②12/14(土)

博士前期課程10:00～ 博士後期課程11:00～

所 ①アウガ カジュアル研修室 ②青森公立大学 大学院棟

対 大学生、社会人

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)



国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

問 青森公立大学 国際芸術センター青森(☎017-764-5200)

【ワークショップ】

ベアトリス・ディディエ「いま・ここにいるということ」 要予約

ベルギーを拠点に活動するパフォーマンスアーティストであるベアトリス・ディディエさんによるワークショップ。自分の身体を理解していく過程をじっくりと楽しみましょう。

時 12/8(日) 11:00～17:00

所 ACAC創作棟 講義室

人 12人程度

申 12/5(木)までに、ACACホームページの申込フォームまたはACAC(☎017-764-5200)へ



ベアトリス・ディディエさんによるパフォーマンスの様子 撮影者:Koichiro Takahashi

【トーク】近藤亮介×アーティスト・イン・レジデンス参加アーティスト

今年度公募アーティスト・イン・レジデンスゲスト審査員の近藤亮介さんと滞在アーティストが青森でのリサーチや作品についてお話しします。

参加者:近藤亮介さん、八幡亜樹さん、浅野友理子さん、マギー・チュウさん(録画)、ベアトリス・ディディエさん

時 12/7(土) 14:30～17:00 所 ACAC展示棟 ラウンジ



八幡亜樹、津軽海峡フィールドワーク中の風景より(2024)

3世代健康教室 ～3世代で考えよう 子どもの健康～ 運動の大切さ&ながら運動教室 要予約

時 R7.1/11(土) 11:00～12:30

所 新青森県総合運動公園マエダアリーナ メインアリーナ

対 青森県民(高校生以下は保護者同伴)

人 【会場参加】100組 (1組3人まで/申込順)

【オンライン】Zoom500回線(申込順)

料 3,000円

(会場参加 1組、オンライン 1回線)

申 R7.1/8(水)までに、二次元コードより申込み

問 青森県立保健大学健康科学部栄養学科(熊谷 ☎017-765-2029、

☎t_kumagai@ms.auhw.ac.jp) キャリア開発・研究推進課

(古村 ☎017-765-4085)



(公財)むつ小川原地域・産業振興財団の支援を受けて実施しています。

10:30～11:00	開場
11:00～11:20	講演「運動の大切さ」 講師:中路重之さん (弘前大学大学院医学研究科 特別顧問・名誉教授)
11:30～12:30	ながら運動教室 サバンナ 八木真澄さん

【広告】

法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所にて弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,500円(税込)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

- 相談方法
- ① 悩みがある…
 - ② 017-777-7285へ電話
 - ③ 午前中に電話→当日15時～17時相談可能
 - ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

当日相談もできます

お申込・お問合せは:青森県弁護士会まで (TEL.017-777-7285)

おとなの映写会

「嵐が丘」…アメリカの恋愛映画。孤児ヒースクリフとキャシーの波乱に富んだ運命、狂おしいまでの愛と復讐のドラマを描いた作品。(1939年・吹替)

時 12/20(金)
10:00~11:45(9:30~開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
人 50人(当日先着順) 備内履き持参
問 中央市民センター
(☎017-734-0164)

こどもの映写会

16mm映画「長靴をはいた猫」
時 12/22(日)
10:00~10:45(9:50~開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
対 幼児~小学2年生
人 50人(当日先着順) 備内履き持参
問 中央市民センター
(☎017-734-0164)

冬休みこどもの映写会

アルプスの少女ハイジ・アルムの山へ
大男とクリスマスツリー
時 12/7(土) 13:30~14:30
人 40人
所 問 西部市民センター
(☎017-788-2491)

あしたぶたの日ぶたじかん
わらしべ長者
時 12/22(日) 10:00~11:00
人 20人
所 問 戸山市民センター
(☎017-743-0720)

こぎつねのおくりもの
雪渡り
時 12/24(火) 10:00~11:00
人 50人
所 問 北部地区農村環境改善センター
(☎017-754-2244)

ハチ公物語
大男とクリスマスツリー
時 12/25(水) 14:30~15:30
人 72人
所 問 荒川市民センター
(☎017-739-2343)

ププっとかいけつ!
おしりたんていとうじょう
時 12/26(木) 10:30~11:30
人 50人
所 問 油川市民センター
(☎017-788-1201)

パソコン教室 要予約

カレンダー、ポストカードの作成など、初心者向けのパソコン教室



時 ①12/21(土)
②R7.1/11(土)
③R7.2/1(土)
④R7.3/1(土)
13:00~15:00
所 青森市総合福祉センター2階
(青森市ふれあいの館)
対 知的障がいなどがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかた
人 7人
申 問 各開催日の前日17:00までに、青森市ふれあいの館(大橋 ☎017-777-1778)へ

焼肉のたれを使った おかずとおやつづくり

簡単に作れるおかずと、**要予約**
昔ながらのおやつ「がっばら餅」を作ります。

時 12/12(木) 10:00~13:00
所 アピオあおもり調理実習室
人 20人 料 1,200円
備 エプロン、三角巾持参。作ったものは昼食とします。
申 問 12/5(木)までに、氏名・電話番号を、東青の味加工産直ネットワーク(倉内 ☎090-3129-7915/14:00~18:00)へ

「地元の縄文」 再発見フェア in とうせい

東青地域から出土した縄文時代の土器や石器・土偶などの展示会、本物の出土品に触り、弓矢を飛ばしたりできる体験学習会、22日は「土偶」と「地元の縄文」に関する講演会とシンポジウムも開催。来場者には「あおもり縄文カード」をプレゼント!

時 12/21(土)・22(日) 9:30~17:00
所 青森県総合社会教育センター
問 県埋蔵文化財調査センター
(☎017-788-5701)



浪打銀座冬祭り ~福餅つき大会~

地産地消の取組と正月を迎える伝統的な風物詩として、県産米を使った餅つき大会とお餅の振る舞い、子どもたちの餅つき体験を開催します。

時 12/22(日) 11:00~14:00
所 浪打銀座通り
(みちのく銀行浪打支店前)
備 荒天中止
問 浪打銀座商店会
(福山 ☎017-741-4129)



青森県立郷土館 要予約 冬休みづくりまわし大会

郷土の伝統的な冬の遊び「づくり」(こま)を回す体験ができます。職員が回し方を教えるので初めてでも大丈夫!付き添いの大人や幼児も体験できます。また、記録会を行い、参加者全員に参加賞、記録会の1~3位入賞者には賞状と賞品があります。

時 R7.1/12(日) 13:30~15:30
所 青森県総合社会教育センター2階 大研修室
対 小学生 人 25人(申込順)
申 問 12/10(火)~20(金)に、氏名・学年・電話番号を青森県立郷土館(☎017-777-1585/月~金9:00~17:00、☎017-777-1588、✉kyodokan-event@pref.aomori.lg.jp)へ

第41回 青森市私立幼稚園絵画展

青森市私立幼稚園協会加盟園の園児の絵画を展示します。幼稚園や家庭での体験や、幼児ならではの素直な思いがあふれる作品がギャラリーいっぱい並びます。皆様のご来場をお待ちしています。

時 12/14(土) 10:00~15:00
所 協同組合タッケン美術展示館
問 青森市私立幼稚園協会事務局
(☎017-782-5665)

ガトーショコラづくり 要予約

クリスマスにぴったりなガトーショコラ(チョコレートケーキ)を作ります。

時 12/19(木) 13:00~15:30
所 アピオあおもり調理実習室
人 20人 料 2,000円
備 エプロン、三角巾持参
申 問 12/12(木)までに、氏名・電話番号を、東青の味加工産直ネットワーク(西塚 ☎090-5183-2416/9:00~15:00)へ



第六回 県民福祉プラザ新春将棋まつり

時 R7.1/11(土) 所 県民福祉プラザ

◆将棋大会

時 10:00~(9:30~受付)
内 有段Aクラス(四段以上・希望者)、有段Bクラス(初段・二段・三段)、無段Cクラス(三級以上)、初級Dクラス(四級以下の女性・小中高生)※各クラス3位まで入賞。参加賞あり。無段クラス優勝者には初段位免状贈呈
対 県内在住または県出身の将棋初心者~上級者
料 1,000円、女性・高校生以下500円 備 当日、直接会場へ

◆親子で学ぶ将棋入門教室 要予約

時 13:00~ 内 講師:奈良岡美師範(青森県将棋連盟)
対 将棋を覚えたい家族
申 問 12/26(木)までに、青森県将棋連盟(☎017-775-7744)へ



青森競輪日程(12月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。

小松島(FI)場外	2(月)~4(水)
前橋(FI)場外	4(水)~6(金)
奈良ナイター(FI)場外	4(水)~6(金)
松山記念(GIII)場外	5(木)~8(日)
伊東温泉ナイター(FI)場外	7(土)~9(月)
和歌山(FI)場外	8(日)~10(火)
西武園(FI)場外	9(月)~11(水)
広島記念in玉野(GIII)場外	12(木)~15(日)
静岡(FI)場外	12(木)~14(土)
小倉ナイター(FI)場外	13(金)~15(日)
岐阜(FI)場外	16(月)~18(水)
大宮(FI)場外	17(火)~19(木)
佐世保記念(GIII)場外	19(木)~22(日)
松山ナイター(FI)場外	19(木)~21(土)
高知(FI)場外	25(水)~27(金)
西武園ナイター(FI)場外	25(水)~27(金)
静岡(FI)場外	28(土)~30(月)
ヤンググランプリ	28(土)
ガールズグランプリ	29(日)
ケイリングランプリ	30(月)
豊橋(FI)場外	31(火)~R7.1/2(木)
岸和田(FI)場外	31(火)~R7.1/3(金)



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)

チャレンジ!パソコン講座 要予約

対18歳以上
各15人(いずれも抽選、申込者少数時中止あり) 料各1,500円
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
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(12/16(月)必着) ※抽選結果は12/23(月)以降に通知
所 中央市民センター
〒030-0813 松原一丁目6-15
☎017-734-0164

Table with 4 columns: 番号, 講座名, 内容, 日時. Rows include Excel操作が初めての方向けの講座 (A34-A36) and 文字入力のできる方向けの講座(応用) (A37-A38).

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
はじめてのスマホ教室
覚えておきたい保険講座
初めてでも大丈夫!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
アドバンスドコーヒーマイスター直伝!ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室
ちゃんと管理できてますか?~クレジットカードや電子マネーのトラブル~
介護保険で利用できるサービス
キッズヨガ
絵画教室「プロに教わる! 図画作品をランクアップさせる絵画のテクニック」
書道
そろばん教室

英語「国際交流員と学ぶ『キッズ英語』」
茶道「礼儀も身につく伝統作法キッズ茶道教室」
スポーツ鬼ごっこ「戦術で勝利をつかめ!進化した本気の遊び『スポーツ鬼ごっこ』」
キッズバレエ
親子でバレエ教室
パティシエ「人気のお菓子『りんごあめ&もちもちドーナツ』を作ってみよう!」
ねぶた製作教室
フローリスト
サイエンス「ふってつくるバター『バターを作って食べてみよう!』」

東部市民センター ☎017-736-6255
シニア・スマホ無料相談会
読書団体スイートポテトの~クリスマスおはなし会~
大野市民センター ☎017-739-6228
基礎代謝を上げる!脳と身体の有酸素運動
伸びて縮んでゴムバンド運動
横内市民センター ☎017-738-8723
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ
戸山市民センター ☎017-743-0720
ボクシングを取り入れたフィットネスを体験

油川市民センター ☎017-788-1201
お正月のフラワーアレンジメント
古川市民センター ☎017-776-8082
正月用生け花講座
プールで楽しく健康づくり水曜日
一般水泳教室・木曜日
集中水泳教室・金曜日
プールで楽しく健康づくり月曜日

荒川市民センター ☎017-739-2343
インターネット安全教室
冬の体力作り
ATVのわっち!でおなじみ渡辺先生の男の料理教室
親子でスマホ教室
沖館市民センター ☎017-761-4161
お正月を彩る華やかフラワーアレンジメント
親子でクリスマスケーキづくり

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

【申込方法】12/16(月)必着で、必要事項を記入の上、下記の方法でお申込みください。 ※12/23(月)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

雪だ! 灯りだ! 芸術だ! あおもり冬のワンダーランド

あおもり灯りと紙のページェント

ねぶた技法による市民創作の和紙オブジェ「雪だるま〜」がベイエリアや商店街を柔らかな光で包みます。



時 12/13(金)~R7.2/2(日)
16:00~21:00 ※13日は開会式後
所 八甲田丸、A-FACTORY、ワ・ラッセ、JR新青森駅
問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸
(☎017-735-8150)

第47回青森冬まつり

雪の大型滑り台が目玉の青森の冬恒例イベント。ステージイベントなど家族で楽しめるイベントが盛りだくさん♪



時 R7.2/1(土)・2(日)
9:00~15:00
所 青い海公園
問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)

ザ・もつけ祭り&冬花火

ふんどし姿のもつけたちによる雪上綱引きに興奮! 冬の花火がフィナーレを飾ります。



時 R7.2/1(土) 17:30~19:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場
問 青森観光コンベンション協会
(☎017-723-7211)

ねぶた技法イルミネーション

竹浪比呂央さん・塚本利佳さんによる「ねぶたの技法を用いたイルミネーション」を展示します。



時 12/13(金)~R7.2/2(日)
所 ねぶたの家ワ・ラッセ西側屋外通路
問 観光課(☎017-734-5179)



ミュージック&グルメスクエア

小型ねぶた神輿の運行やステージイベント、キッチンカーのグルメブース、イグルー体験で青森の冬を盛り上げます。



時 R7.2/1(土)・2(日)
10:00~20:00 ※ねぶた運行は1日17:00~17:30
所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場
問 観光課(☎017-734-5179)

あおもり冬のワンダーランドフォトコンテスト

【応募要件】Instagramアプリ内で右記ネームタグをスキャン、または「@a_w_w_official」を検索。詳細は、市のホームページからご確認ください。



時 12/13(金)~R7.2/2(日)
問 観光課(☎017-734-5179)

連携イベント

CHRISTMAS MARKET in アスパム

10mの大型ツリーがきらめく中、ヒュッテでは、県産食材を使った料理などが販売されます。

時 12/13(金)~25(水) 16:00~20:30
※土・日は11:00~20:30
所 青森県観光物産館アスパム特設会場
問 青森県観光国際交流機構(☎017-722-5080)



なかどまりイガ米~きてけフェア

食:中泊町の特産品販売・どんぶり&おにぎり&フェア
遊:野菜輪投げ・イカリん釣りゲーム・なかどまりファンお楽しみ抽選会

時 R7.2/1(土)・2(日) 10:00~15:00
所 青森県観光物産館アスパム
問 中泊町水産商工観光課(☎0173-57-2111)

催し盛り
だくさん!!



中泊町キャラクターイカリん

2025 八甲田丸カウントダウン

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

時 12/31(火)~R7.1/1(水) 23:50~0:30
備 天候などにより内容が変更になる場合があります。当日駐車場がありませんので、お車での来場はご遠慮ください。
問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)

★「ニューイヤード打上花火」に協賛して下さる個人・企業を募集!
詳しくは、お問い合わせください。(12/20(金) 締切)



第12回 雪女コンテスト - 津軽伝説 -

津軽の雪女伝説「シガマの嫁っこ」を題材に、雪女にふんしてマタギ役と約5分間の掛け合いを行い、雪女らしさを競うコンテスト。エントランスでは銘品販売なども行います。

◆出場者募集!

審査は演技力や見た目、ユーモアなどで採点。国籍・性別・年齢問わずどなたでも参加大歓迎♪ぜひご参加ください!

◆優勝賞金 【大人の部】現金5万円 ほか

時 R7.2/15(土) 15:00~19:00 **所** 中世の館
申問 コンテスト出場希望者は、R7.1/21(火)までに、中世の館(☎0172-62-1020)へ



令和6年12月号 No.464

【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11月1日現在】

男性 123,284人 (-122) 世帯数 136,423世帯 (-49)
女性 140,784人 (-131)
合計 264,068人 (-253)

※住民基本台帳調べ()内は前月との増減

次号1月号の配布日は、12月24日(火)~30日(月)です。