

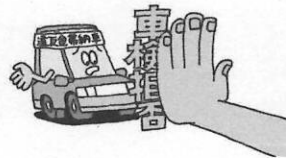
違法駐車はやめましょう

放置違反金制度をご存じですか？

- **放置違反金制度とは**
放置駐車違反をした運転者が警察署に出頭せず、運転者への責任追及ができないときに、公安委員会が違反車両の使用者に対し、放置違反金の納付を命ずることができる制度です。
- **車検拒否制度について**
放置違反金が納付されないときは、督促状によって督促を行います。
督促を受けた方は、納付が確認されるまで車検を受けることができません。
※ 納付後は改めて車検を受けることができます。
- **放置違反金を納付しないと…**
財産（現金、預貯金など）の差押えを受けることがあります。

見かけます！

新町通りでの長時間駐車、ラビナ前の横断歩道上での駐車は、交通違反・交通障害になりますので、駐車場に止めるようにしてください。



広報 駅前

3月号

青森警察署
青森駅前交番
谷藤 大樹
722-8431

マイナ免許証の 取扱いが始まりました

マイナンバーカードに免許情報を記録し、運転免許として利用できるようになりました。

運転免許センター

八戸・弘前・むつ運転免許試験場で手続きが可能です。

警察署では手続きができませんので、ご注意ください。

【お問い合わせ先】

青森県警察本部運転免許課

☎ 017-782-0081

除雪作業中の 事故に気をつけよう！

記録的な大雪で除雪作業中の事故が増加しています。特に屋根の雪下ろしには、注意が必要です。以下のことに気をつけましょう！

- ・必ず2名以上で行う
- ・足場の安全をしっかりと確認する
- ・命綱、ヘルメット着用の徹底
- ・落雪に注意する
- ・緊急事態に備え、携帯電話を持っておく
- ・装備の手入れ、点検の徹底

等を心がけ、事故防止のため、安全な作業を行うようにしましょう。

子供に関する相談は 少年サポートセンターへ

青森県内の少年非行概況は？
(令和7年中・暫定値)

【刑法犯少年】

○ 179人(前年同期比+10人)

○ 再犯者率は18.4%

○ 「万引き」が58人で最多

○ 学職別では「高校生」が48人で最多

【特別法犯少年】21人(前年同期比-3人)

【ぐ犯少年】0人(前年同期比-5人)

【不良行為少年】

○ 1,499人(前年同期比-46人)

○ 「喫煙」が573人で最多

「深夜はいかい」が351人で2番目に多い

○ 学職別では「高校生」が556人で最多

小学生による
万引きが
31人と多い！



悩み事がある際は、下記まで

★青森少年サポートセンター・新町センター(警察本部内)0120-58-7867

★青森少年サポートセンター・安方センター(青森警察署内)017-776-7676

受付時間：月～金 8:30～17:15

(祝日・年末年始を除く)

少年問題に関する専門的な知識や技能を持つ**少年補導職員**が対応し、少年や保護者に寄り添い、継続的な支援を行います。



青森消防からのお知らせです

あおもり消防 広報紙

4
月号

2026 (令和8年)

令和8年4月13日(月)～19日(日)

火災予防運動は、火事が起こりやすい時期に合わせて、火事を防ぐための意識を広めることを目的としています。特に、高齢の方が火事で命を落とすことを防ぎ、大切な財産が燃えてしまわないようにするために行われます。



春の火災予防運動週間

防災パトロール出動式

消防車両・消防団車両が参加し出動式を行います。

【場所】青森県観光物産館アスパム

【時間】4月13日(月) 9:30～10:00

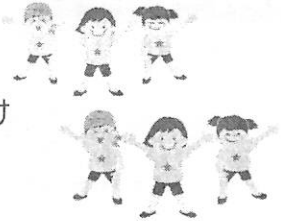


火災予防キャンペーン

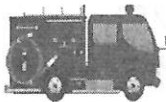
- ・幼年消防クラブ員のアトラクションや「火の用心」の呼びかけ
- ・記念品の配布や子ども用の防火衣着用体験など

【場所】サンロード青森

【時間】4月18日(土) 11:00～14:00



住宅用火災警報器は定期に点検、10年経過で交換しましょう



各消防署では、消防車両による防災広報、防災パトロールを実施します。



行事予定は、災害対応などで中止・変更になる場合があります。今後のイベント等も含めての最新の情報は、青森消防本部予防課へお問い合わせのほか、「青森消防本部公式X」で確認できます。また、「青森消防本部ホームページ」でも、青森消防からのお知らせや各種情報を発信しております、ぜひご覧ください。

青森地域広域事務組合

消防本部(長島二丁目)

□庶務課 017-775-0852

□予防課 017-775-0853

□警防課 017-775-0854

□通信指令課 017-775-0851

消防署

□中央消防署(長島二丁目)017-775-0855

□東消防署(栄町一丁目)017-741-0613

□浪岡消防署(浪岡字稲村)0172-62-3119

□平内消防署(平内町沼館)017-755-3119



青森消防
ホームページ



青森消防
【公式】X

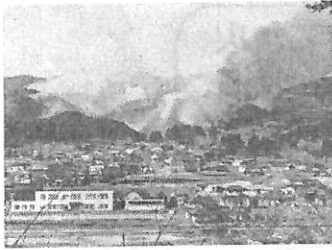


青森消防から重要なお知らせ！

令和8年
4月1日から

林野火災**注意報**・林野火災**警報**の運用開始！

たき火は届出対象であることを**明確化**！



近年、全国で多発する大規模林野火災を踏まえ、**林野火災予防を目的**に、青森地域広域事務組合火災予防条例を改正し、林野火災注意報及び林野火災警報の運用、たき火に関する届出の制度を整備しました。



林野火災注意報・警報

発令対象期間 4～6月

発令対象区域は、青森消防本部管内全域で、各市町村の全域又は一部の地域に発令

降雨が少ない、乾燥注意報・強風注意報などの気象状況に応じて、青森消防本部から林野火災注意報・警報が発令されます。特に「**警報**」時は、屋外での火の使用について、法令等に基づいた強い制限がかかります。

発令の目安

屋外での火の使用制限

林野火災注意報 少雨、乾燥注意報

〈努力義務〉注意が必要！できるだけ使用は控えてください

林野火災警報 少雨、乾燥・強風注意報

禁止！ (違反した場合、罰則対象)

周知方法 消防車両等での広報、青森消防HP・X、防災行政無線など

たき火は届出対象

「火災と紛らわしい煙又は火炎を発するおそれのある行為」に該当する場合、消防へ届出が必要です。

届出は、各消防署所の窓口のほか、青森消防HP掲載の電子申請により対応可能です。

届出が必要な例

- ☑ たき火
- ☑ 枯草焼き
- ☑ 農作業に伴う焼却 など

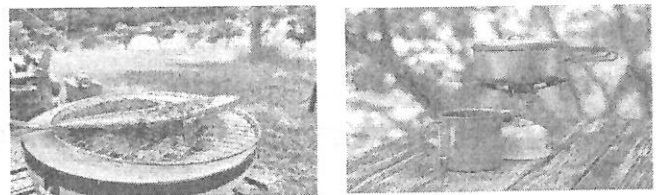
※通年、消防署への届出が必要です。

※キャンプ場でのたき火などは施設側に確認を。



届出が不要と考えられる例

- ☑ バーベキューコンロ
- ☑ ガスコンロ など



なぜ届出が必要？ たき火の煙は火災と区別がつきにくい

消防が事前に把握 → ○誤出動を防止 ○消火準備や注意事項の説明

- ・消火の準備
- ・使用後完全消火
- ・監視員配置
- ・強風時は控える

- 【重要】・消防への届出は、たき火や野焼きなどを許可するものではありません。
・警報発令中は、届出対象に関係なく、火の使用を制限する場合があります。

林野火災注意報等の運用、届出の詳細について、HPに掲載しています。

📞 お問い合わせ
青森消防本部予防課
☎ 017-775-0853

『2026 あおもり桜マラソン』開催に伴う交通規制について

令和8年4月19日(日)に2026 あおもり桜マラソンが開催されることに伴いまして、別添のとおりコース周辺の交通規制を実施いたしますので、御理解と御協力をお願いいたします。

【2026 あおもり桜マラソンの開催概要】

- 日時/令和8年4月19日(日)8:50～(フルマラソンスタート)
- 会場/スタート会場…野木和公園 ゴール会場…青い海公園
- コース/野木和公園～後潟～青森ベイブリッジ～合浦公園～野内～青い海公園
- 種目/フルマラソン、ハーフマラソン、10km
- 主催/青森市、(一財)青森陸上競技協会、あおもり桜マラソン実行委員会

大会ホームページ



〒030-0801 青森市新町1丁目3番7号
あおもり桜マラソン実行委員会事務局
(青森市経済部地域スポーツ課内) 担当：神・豊巻
TEL：017-718-1431 FAX：017-718-0337
Mail：chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp



あおもり桜マラソン 4.19日

交通規制のお知らせ

交通規制予定時間 **8:35~14:30頃**

通行禁止の時間帯は**全線駐停車禁止**となります

横断ポイント①~⑪

横断可能対象：人及び一般車両

- 横断条件**
- ランナーが通過中もしくは接近していないこと
 - 大会スタッフの指示に従うこと
 - ※指定された横断ポイント以外は横断できません
 - ※横断時間は事前にお約束できません

大会当日は**ノーマイカーデー**にご協力をお願いいたします。



ご注意

交通規制時間帯であっても、緊急時には救急車などの緊急車両の通行を優先いたします。緊急車両の通路確保にご協力ください。

※会場付近へのマイカーでの来場はお控えください。
 ※参加される方の送迎にあたっては、所定の送迎スポット（青森県民生協はまなす館北側駐車スペース）をご利用ください。

お願い

ランナーをみんなで守ろう

倒れて意識がないなど、救命措置が必要なランナーを見かけましたら、すぐにお近くの運営スタッフにお知らせください。

野木和〜後潟間
① ↔ ② 区間
8:35~12:00頃
全線通行禁止

スタート
(全種目共通)
野木和公園

野木和公園内
7:00~12:00頃
全線通行禁止
駐停車禁止

野木和〜油川船岡間
② ↔ ④ 区間
8:35~12:00頃
全線通行禁止

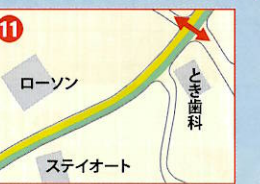
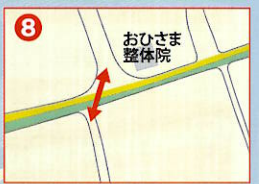
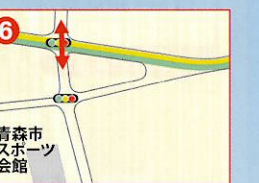
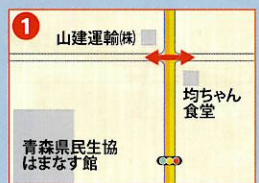
油川船岡〜ユニバース沖館間
④ ↔ ⑧ 区間
9:10~12:35頃
一部通行禁止

ユニバース沖館〜中央埠頭入口間
⑧ ↔ ⑨ 区間
9:15~14:30頃
全線通行禁止

中央埠頭入口〜石森橋間
⑨ ↔ ⑩ 区間
9:25~14:30頃
全線通行禁止

石森橋〜沢田橋間
⑩ ↔ ⑬ 区間
9:50~14:30頃
全線通行禁止

沢田橋〜野内間
⑬ ↔ ⑭ 区間
10:00~14:05頃
全線通行禁止



大会を安全に運営するために
ご理解とご協力をお願いいたします。

※記載の交通規制時間は、おおよその予定時間ですので変更になる場合がございます。
 ※交通規制に伴い、市営バス等の運休又は発着場所が変更になる場合がございます。

交通規制についてのお問い合わせ【平日/9:00~17:00】
 あおもり桜マラソンお問い合わせ窓口 TEL(070)4426-8476
 あおもり桜マラソン実行委員会事務局 TEL(017)718-1431

交通規制のお知らせ

交通規制予定時間 **8:35~14:30頃**

大会を安全に運営するためにご理解とご協力をお願いいたします。

① 後潟フル折返し
 野木和-後潟間 1区間 8:35~12:00頃 全線通行禁止
 関門閉鎖 10:26
 フル折返し地点

② 野木和公園入り口
 フルマラソンは左折後後潟折返し地点へ
 ハーフ・10kmは左折後すぐに折り返して油川船岡交差点方面へ

③→④ 油川船岡交差点付近
 野木和-油川船岡間 2区間 8:35~12:00頃 全線通行禁止
 カーショップ ZERO

⑤→⑥→⑦ フェリー大橋付近
 油川船岡-ユニバース沖館間 4区間 9:10~12:35頃 一部通行禁止
 津軽海峡フェリー 青森ターミナル
 ファミリーマート 青森ターミナル
 セブンイレブン
 トヨタレンタカー 青森新店
 岡田橋 青工本社
 ローソン

⑧ ユニバース沖館店
 トヨタローラ青森ベイブリッジ店
 おきだてハートクリニック
 象こどもクリニック
 ユニバース沖館店

ランナーは側道へ進み車両はフェリー大橋の立体交差の上を通行可能(徐行運転のご協力をお願いします)

ランナーは立体交差フェリー大橋の下をくぐり抜けて、反対車線の側道へ

⑪→⑫ 合浦公園
 石森橋-沢田橋間【合浦公園内】 10区間 9:50~14:30頃 全線通行禁止
 市場ラーメン
 ダイシベースボールスタジアム(青森市宮野球場)

横断ポイント 4箇所
 合浦公園

⑬ 合浦公園東 沢田橋付近
 石森橋-沢田橋間【合浦公園東-沢田橋】 10区間 9:50~14:30頃 全線通行禁止
 フラワー温泉 やえだ
 青森道郵便局
 マエダストア 八重田店
 青森県民協 八重田店
 ハッピードラッグ 青森八重田SC店

凡例
 マラソンコース 車両迂回区分
 通行禁止区分 横断ポイント

⑨ F ベイブリッジ東 アスパム・フィニッシュエリア
 フィニッシュ(全距離共通) 青い海公園
 アスパム
 中央埠頭入口-石森橋間 9区間 9:25~14:30頃 全線通行禁止
 中央埠頭入口-石森橋間
 石森橋 10km折返し地点
 10km折返し地点
 酒のながむら
 入メ
 石森橋-沢田橋間【石森橋-合浦公園西】 10区間 9:50~14:30頃 全線通行禁止
 青森警察署
 青森製氷
 青森市スポーツ会館

⑭ 野内フル・ハーフ折返し
 フル・ハーフ折返し地点
 野内フル-野内間 13区間 10:00~14:05頃 全線通行禁止
 野内川
 ファミリーマート
 野内駅

すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター
〒030-0862 青森市古川 3-7-14
TEL 017-776-8082
FAX 017-773-9551

講座レポート

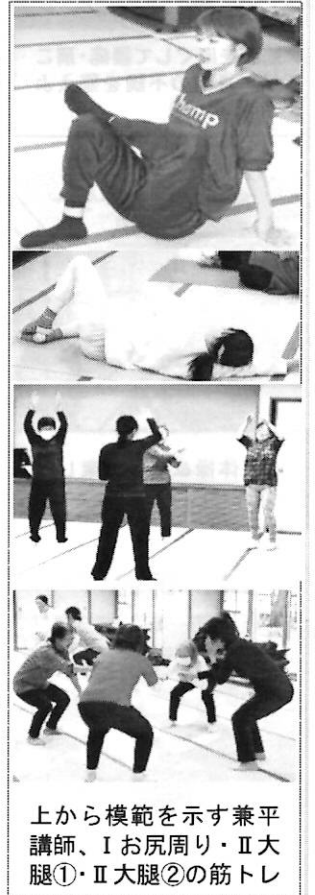
動いて！ 笑って！ 活性化！ マナフィット ②

(12/6)

12月6日(土)3回シリーズ講座の「動いて！笑って！活性化！マナフィット②」の1回目の開催でした。講師はJSPO スポーツプログラマーの兼平麻菜さんです。近くのボクシングジムのトレーナーとして行っているフィットネスを基に考案した「麻菜さんのフィットネスでマナフィット」です。本講座のテーマは、楽しい筋トレで身体を活性化させること。この日はⅠお尻周りとⅡ大腿の筋肉を中心に下半身を強化するメニューでした。入念なストレッチでウォームアップした後、メインの筋トレの開始です。Ⅰお尻周りの筋トレは、両足を揃えて横向きに寝て、お腹と大腿、大腿と膝とが、それぞれが直角になるように横臥します。踵を付けたまま上の足の膝を天井に向けて上げたり、下げたりする運動を、左右の向きを変えて、それぞれ35秒×2セットずつ行いました。回数ではなく時間内に自分のペースで確実に筋トレでしたが、結構きつく、受講者の額には汗が滲んでいました。

Ⅱ大腿①の筋トレは、4人グループで行いました。1人が指で上下左右に指示を出し、他の3人はその指示〔上：ジャンプして頭上で手拍子、下：床に両手を付く、左・右：左・右に90度回転して胸の前で手拍子〕に従うというゲームを45秒×3セットずつ行いました。Ⅱ大腿②の筋トレは、「ジャンケンスクワット」と題して、4人グループでスクワットの体勢からジャンケンをして負けた人は5cmずつ腰を低くしていくゲームで、しゃがんだ時点で失格となり、最後まで残った人が勝ちというかなりハードなゲームで3分間の休憩を挟みながら計2回行いました。

受講者は、息を切らしながらも、笑顔を絶やさず、夢中で楽しそうに取り組んでいました。次回の上半身の筋トレに期待を膨らませ、帰路の足取りは軽やかでした。



上から模範を示す兼平講師、Ⅰお尻周り・Ⅱ大腿①・Ⅱ大腿②の筋トレ

市民センターから

プール監視員として20年

近年、年齢や目的に合わせ無理なく効果的な運動ができるため、健康維持から機能改善まで幅広い理由で水中運動をする方が増えてきています。

古川市民センターでも、私が勤務した20年前に比べて水泳講座・一般開放の利用者が増えてきています。特に高齢者の利用者が増え、とても良いことだと思います。青森県の平均寿命は、年々延びているものの、男性79.27歳、女性86.33歳(令和2年)と男女とも全国最下位となっております。そんな状況下、プールを利用している方たちは、「年だ」とか「あっちこっち痛い」とか話をしているものの、私からみてとても健康的で、皆さんの生活習慣をお手本にしなければと思うことが多々あります。

私たち監視員は、利用者の方たちの安全の確保のため、事故を未然に防ぎ、事故の早期発見・救助を目的とし、危険行為への注意喚起、必要に応じ救助を行うのが仕事です。多少ルールが厳しいと思うこともあるかもしれませんが、これは利用者の皆様が安心して利用していただくためのものです。どうぞご理解の上、これからも古川市民センターのプールをご利用くださり、水泳や水中運動を無理なく続け、生涯スポーツの一助となれば、監視員として、こんなに嬉しいことはありません。

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう! (8/30)

東部市民センター



国際交流員と英語でクッキング (10/4)

戸山市民センター



郷土料理教室～けの汁と赤かぶの千枚漬～ (11/26)

横内市民センター



風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こう! part2 (5/29)

大野市民センター



健康体操 & 歌って楽しもう (12/2)

荒川市民センター



絵手紙教室～季節の絵手紙～ (10/23)

古川市民センター



動いて! 笑って! 活性化! マナフィット② (12/6)

沖館市民センター



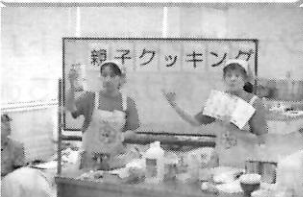
はじめてのフラダンス (10/25, 11/1, 15, 22, 29)

油川市民センター



幸子さんに教わる懐かしいおやつ、かぼちゃもち作り (11/25)

西部市民センター



親子で料理教室・夏野菜をたくさん食べよう! (7/26)

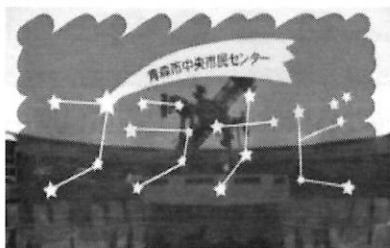
北部市民センター



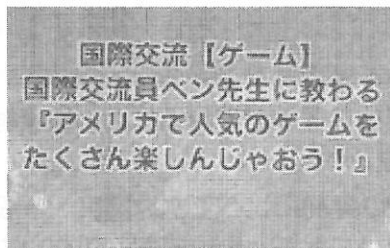
60歳からの「椅子ヨガ」 (11/10, 17, 24)

◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおもりのまなびちゃんねる」にて中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りでチャンネルのページに移動できますよ!



URL: https://www.youtube.com/channel/UCP7YkP-1cjqMI-NdZ_RTIzQ

編集後記

青森開港 400 年の節目を迎えた令和 7 年度、市民センターは、市民の皆様と共に生涯学習活動を推進して参りました。今後もセンターだよりを年 4 回発行し、皆様の学びと生きがいづくりを支援できるよう、情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線 36)
古川市民センター担当: 田中、奈良原