



インフルエンザ ワクチン接種 10月1日～

今年は、流行が早いと報道されています。詳しくは、青森市保健所感染症対策課 電話：017-718-2852

記念碑の除幕式

令和 8 年 **10月17日(土)**
10:30~

安方町会も記念碑に
支援致しました。



大型帆船「海王丸」

みなとまち安方。
400年の時を刻んで。



特務艇「はしだて」

キッチンカーによるグルメコーナー、
自衛隊車両等装備展示

※日没以降、特務艇「はしだて」・
大型帆船「海王丸」のライトアップ
を実施予定です。

青森開港400年記念碑除幕式 特務艇「はしだて」 大型帆船「海王丸」が寄港

【青森開港400年記念碑除幕式】

日時: 令和8年10月17日(土) 10:30 ~ 11:30

場所：青森港新中央埠頭ソーラス（雨天時ターミナルホール内）

内容:主催者挨拶、来賓祝辞、クラウドファンディング支援者・協賛者ご紹介、記念碑除幕

参加：一般の方も除幕式を見学できます。

ご希望の方は当日会場までお越しください。

(事前申込不要、10:00 受付開始)

特務艇「はしだて」
大型帆船「海王丸」
一般公開

日時：10月17日(土) 13:00～16:00(受付締切15:30) …海王丸のみ

10月18日(日) 10:00~11:30(受付締切11:00) …はしだて、海王丸

10月18日(日) 13:00~16:00(受付締切 15:30) …はしだて、海王丸

場所：青森港新中央埠頭ソーラス 参加：事前申込不要

[illegible]

秋の全国交通安全運動が始まります！



広報 駅前

9 月 号

青森警察署
青森駅前交番
田守 裕貴
☎722-8431

●運動期間

令和8年9月21日（月）から9月30日（水）までの10日間

●運動の重点

1 〈歩行者〉歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進

外出の際は、反射材や目立つ色の服を着用しましょう。

歩行者が被害に遭った交通事故の中には、歩行者側にも交通違反が認められるケースもあります。

横断禁止場所での横断や、車両の直前直後の横断はせず、横断歩道が近くにある場合は、必ず横断歩道を渡ってください。

信号機のない横断歩道を渡る際は、手を上げるなどしてドライバーに横断する意思を伝えましょう。

2 〈自動車〉夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶

近年、ながらスマホが原因となった死亡・重傷事故は増加傾向にあり、飲酒運転やあおり運転などの悪質・危険な運転による交通事故が後をたちません。

飲酒運転やあおり運転は、人の命を奪う可能性がある犯罪です。絶対にやめましょう。

また、日の入り時刻が急激に早まる秋口以降は、薄暮時間帯に重大事故が多発する傾向にあります。早め点灯を心掛け、ハイビームを活用しましょう。

3 〈自転車〉自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールを理解・遵守の徹底

自転車に対する交通反則通告制度が導入されました。一定の違反をすると反則金の納付を求められる場合があります。「知らなかった。」では済まされません。

「自転車安全利用五則」はもちろん、信号無視や一時不停止、「ながらスマホ」をしないなど、交通ルールをしっかりと守りましょう。

あわせて、自転車や特定小型原動機付自転車を利用するときは、必ず乗車用ヘルメットを着用しましょう。



※自転車安全利用五則※

- | | |
|-------------------------|--------------|
| ① 車道が原則、左側を通行 | 歩道は例外、歩行者を優先 |
| ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認 | ③ 夜間はライトを点灯 |
| ④ 飲酒運転は禁止 | ⑤ ヘルメットを着用 |

夏休み期間も自転車盗難被害多数

● 夏季の青森駅周辺駐輪場における自転車盗難被害認知状況

令和8年7月1日から令和8年8月19日までの間

青森駅東口・西口駐輪場、あすなろ橋下駐輪場

で発生した自転車盗難被害の認知件数は36件（暫定値）でした。

● 自転車部品の盗難被害も増加中

青森駅周辺の駐輪場では、自転車盗難被害だけではなく、自転車のタイヤ、タイヤのバルブ・バルブキャップ等の盗難被害も増えています。

● 盗難被害対策を！

警察では、青森駅周辺の駐輪場のパトロールを強化していますが、自転車を利用される方は自転車の鍵をしっかりと掛け、ワイヤー錠などを使用し2重ロックに努めましょう。



日頃から災害に備えよう!!

R7年12月8日地震・震度6強(八戸市)

後発地震注意情報が国内で初めて発表!!

R8年8月1日地震・震度4(平内町)



(R7年) 簡単! 段ボールベッドを作ろう!!

中部第4区連合町会 (近隣の町会の方でもOKです。)

町会の 駅前新町・上新町・中新町・安方・本古川・中央古川・第一古川

防災教室

参加無料!
先着**50名様**
お早めどうぞ

日時/令和8年**10月25日(日)**

午前10時～正午

会場/アスパム6階 岩木



講師/青森県防災士会 事務局長 **三浦 一郎 氏**

【防災教室の内容・予定】 変更になる場合があります。

- ① 最新の防災情報「防災とは?!」(いざという時の準備)
- ② 地域の地震・津波・浸水
- ③ 段ボールベッドを作ろう!!
- ④ 備蓄品の一例、その他



参加者に

**保存食を
プレゼント!**

写真: 保存食 (イメージ)、プレゼントの商品とは異なります。

無料

参加者募集中!

このチラシを
ご覧の方 OK

申込締切 令和8年10月10日(土)

●参加希望者は、できる限りQRコードでお申し込み下さい。→

※こちらからでもお申し込みできます。

お問い合わせ (安方町会長・樋口)

お電話は、留守録に必ずお名前を入れて下さい。
こちらからご連絡致します。

電話 090-8610-8258

メール shu@action-s.jp

FAX 017-718-5221



主催/青森市中部第4区連合町会 (駅前新町・上新町・中新町・安方・本古川・中央古川・第一古川)
協力/青森県危機管理局 防災危機管理課 防災企画グループ、NPO 法人青森県防災士会

R7年度の防災教室



青森県防災士協会 三浦事務局長様の講話
「防災に備えて」とても勉強になりました。



避難場所で、活用できるように
さあ、みんなで段ボールベッドを作ろう!!



段ボールベッドの組み立て方は、思っていた
より単純で、どなたでも簡単に作れました。



段ボールベッドに寝てみました。
柔らかく、固く、しっかりしていました。



6人座っても大丈夫。ベッドになったり
椅子になったり。



家庭に必需の備蓄品を披露してくれました。
日頃から準備しましょう。



あおもり消防 広報紙

《令和 8 年》

10
月号

10月19日(月)～10月25日(日)

秋の火災予防運動 が始まります!

ー火災から命を守り、安心して暮らせるまちへー

空気が乾燥し、暖房器具を使い始める
この季節は、火災が発生しやすくなります。
一人ひとりが火災予防を心掛け、
大切な命と財産を守りましょう。



秋の火災予防運動 ～関連行事・取組をご紹介～

令和8年度 全国統一防火標語

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

全国統一防火標語は、火災予防思想の普及を図るため、毎年度定められています。この機会に、家庭や職場で火の取扱いを改めて確認しましょう。

防火作品コンクール

児童が描いた火災予防作品(図画)を展示します

【場 所】青森市役所1階「サードプレイス」

【展示会】10/1(木)～10/30(金)

【表彰式】10/17(土) 10:00～12:00

※表彰式終了後は、移動防火教室などの体験イベントを実施します。啓発品も配布しますので、ぜひご来場ください。

防災パトロール出動式

消防車両や消防団車両が参加し
出動式を行います。

【日時】10/19(月) 9:30～

【場所】青森県観光物産館アスパム前



少年消防クラブ火災予防広報

地域の少年消防クラブに所属
する児童・生徒の声を収録し
た広報音声で、消防車両から
火災予防を呼びかけます。

(10/1～10/31予定)



))) 火の用心!

お問い合わせ

青森地域広域事務組合

消防本部 予防課 TEL. 017-775-0853

その他の情報や消防本部内の各課・各消防署の
連絡先はホームページで、行事予定などの最新
情報は公式Xでご確認ください。

最新の情報ははこちらから

【ホームページ】



【公式 X】



住宅防火

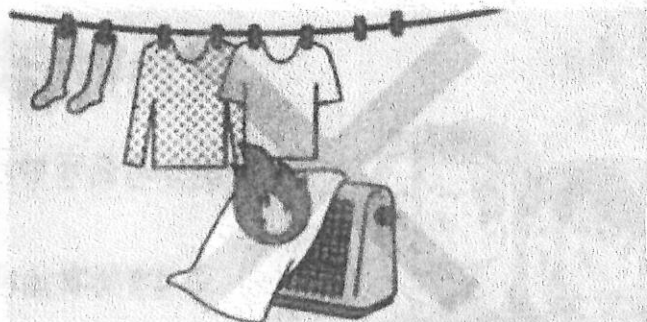
いのちを守る10のポイント

火災による死者の多くは住宅火災で発生しています。身近な火災を防ぐため、「住宅防火 いのちを守る10のポイント」を確認しましょう。

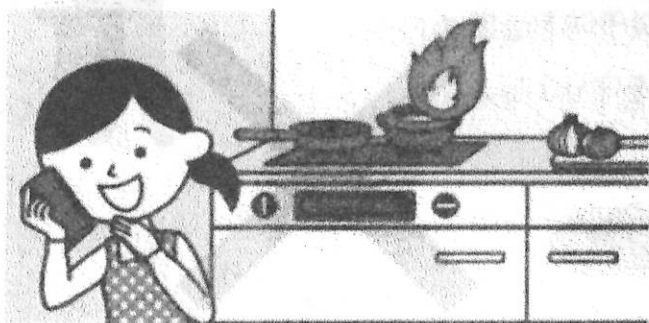
4つのポイント



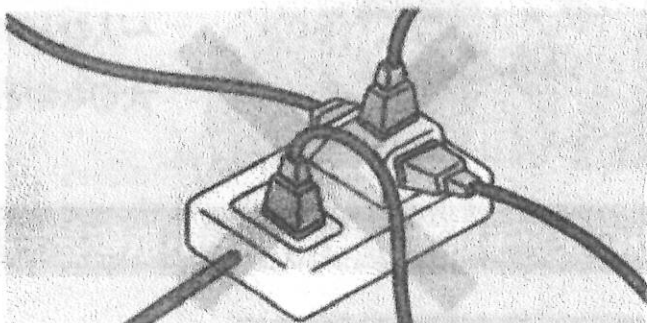
寝たばこは絶対にしない、させない



ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



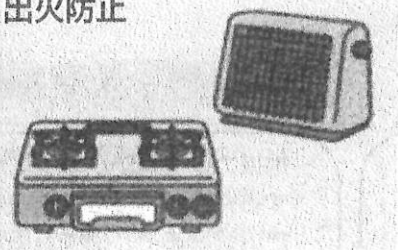
こんろを使うときは火のそばを離れない



コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

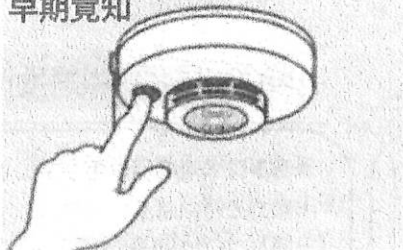
6つの対策

出火防止



ストーブやこんろは、安全装置の付いた機器を使用する

早期覚知



住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する

延焼拡大防止



整理整頓し、寝具、カーテンなどは、防災品を使用する

初期消火



消火器を備えて、使い方を確認する

早期避難



避難経路と避難方法を確認する

地域の助け合い



地域ぐるみで防火・防災対策に取り組む

安方町会の皆様へご案内

＼ 初めての方も大歓迎！楽しく学べる /

安方町会 スマホ教室

講座内容



- はじめてのスマートフォン体験
- 便利で簡単！QRコードの読み取り方

『買ったけれど使い方がわからない…』
『QRコードってどうやって読み取るの？』
そんなお悩みをやさしく解決します！
基本から丁寧に説明しますので、
安心してご参加ください。



開催概要

- ◆ 日 時：11月5日(木) 午後2時～4時
- ◆ 会 場：アウガ 5階・企画ワーク室1
- ◆ 対 象：安方町会にお住まいの方
- ◆ 定 員：12名（要事前申込）
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：ご自分のスマホ

安方町会の回覧板は、
スマホで見ましょう！
スマホを知ると、
色々楽しい世界が！！

☎ お申し込み・お問い合わせ

ご参加希望の方は、下記までお気軽にお電話ください。

担当者：安方町会 町会長 樋口 修三 電 話：090-8610-8258

※お電話に出られない場合がございます。その際は留守番電話にお名前と「スマホ教室 参加希望」とお入れください。折り返しご連絡いたします。

〆切日

R8年
10月31日(土)

フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター
〒030-0813 青森市松原 1-6-15
TEL 017-734-0163
FAX 017-775-7048

講座レポート

賢い年金生活 ～公的年金の解説と上手な受け取り方～

7/18

知っているだけで差がつく

年金の基本と受け取り方のコツ

年金の受給は通常 65 歳からですが、「早くもらう」も「遅くもらう」も自分で選べる時代です。これから年金を受給する方を主な対象として、年金の基本と受け取り方のコツをやさしく解説する講座が株式会社 FP パートナーの藤田 裕子さんを講師に 40 代から 70 代の男女 26 人が参加して開催されました。

公的年金の仕組みは「2 階建て」

1 階は全員が入る「国民年金」、2 階は会社員・公務員が上乗せする「厚生年金」です。また、公的年金に上乗せして任意で受け取る私的年金(iDeCo・企業年金など：3 階)があります。

公的年金制度は「一人一年金」が原則

複数の年金(老齢・障害・遺族)を受け取る権利が発生した場合でも、原則としていずれか一つの年金(額が一番大きいもの)を選択して、他の年金は支給停止となります。

自分の年金はいくら？まず見込み額を確認

まずは「自分の年金額を知ること」が、賢い年金生活の第一歩です。見込み額を確認する方法として、「ねんきん定期便」「ねんきんネット」があります。

損益分岐点は何歳？

年金を何歳から受給すれば受給総額で得するかが話題になります。受け取り開始は 60 ～ 75 歳から選べますが、繰り上げ受給、繰り下げ受給にはメリットと留意点があります。自分の健康状

態、収入、貯蓄、ライフプラン等の状況に応じて最適な選択が必要となります。

意外な落とし穴がある繰り上げ・繰り下げ

知っておきたい「落とし穴」とは、①厚生年金を繰り下げると、加給年金が受け取れなくなる可能性があります。②年金が増えると税金・社会保険料の負担が増えます。③繰り上げは一生「減額」・撤回できません。④早く亡くなると総受給額で損することもあります。

賢い年金生活 5 カ条

①ねんきん定期便で自分の見込額の確認 ②健康状態・貯蓄・働き方をふまえて開始時期を選ぶ ③基礎と厚生を分けて考え、加給年金の有無も確認 ④額面だけでなく、「税・保険料」まで含めた手取りで判断 ⑤年金事務所や FP(ファイナンシャルプランナー)の無料相談を活用

学びを行動に変えて、豊かな年金生活を

賢い年金の受け取り方の知識を学んだ参加者でした。それぞれ自分のライフプランを考えながら、講師の説明を熱心にメモし、自分に最適な年金受給時期を考える場となった講座でした。



講師の解説に耳を傾ける参加者

講座担当者のコーナー

「こんな講座を開催しています」 ～ドローンを動かしてみよう～

6/20

大人気のドローン教室

近年、子どもから大人まで多くの人々がドローンに興味を持ち、ドローン教室の人気の高まっています。

6月20日(土)、徳企画の徳差毅さんを講師に迎え、抽選で選ばれた 20 代から 70 代の男女 12 名が参加して当講座が開催されました。

参加者は、講師の説明を受け、早速ドローンの操作に挑戦していました。「初めてのドローン操作でしたが楽しかった。」「ゲームのリモコンも操作したこと

がなかったけれど、とてもおもしろかった。」等の感想があり、参加者は充実した時間を過ごしました。

好評により 10 月 17 日にも開催

人気のある講座のため、10 月 17 日(土)にも開催いたします。ぜひお申込みください。

ドローンを操作
する参加者 →



近年急増している墓じまい

少子高齢化や核家族化による後継者不足、ライフスタイルの多様化など時代の変化によって、お墓を取り巻く状況は大きく変わってきています。

墓じまいを考える際の不安や疑問を解消したい人を対象とした講座が、株式会社やまと石材 本店営業部 店長代理 宮崎 陽さんを講師に 50代から70代の男女 36 人が参加して開催されました。

「墓じまい」とは何？

「墓じまい」とは古くなったお墓や管理できなくなったお墓を撤去し、遺骨を新しい場所で供養すること。「お骨の引っ越し」であり、「新たな供養の始まり」との説明がありました。

墓じまい完了までの 10 の流れ（要約）

- 1 家族・親族で話し合い、同意を得る。
- 2 お墓の現状を確認する。
- 3 新しい納骨先（供養先）を決める。
- 4 墓石撤去処分など墓じまいを依頼する石材店を決める。
- 5 現在の墓地管理者へ改葬意向を伝える。
- 6 改葬許可申請書の手続きを行う。（行政手続き）
- 7 慣習的に行われる儀式：墓石の閉眼供養（魂抜き）を行う。
- 8 遺骨の取り出し、引き渡しを行う。
- 9 石材店による墓石・基礎の解体撤去処分、墓地の整地・更地への原状回復工事、墓地の使用権の返還をする。
- 10 新たな供養先へ遺骨を納める。

供養先の種類と選び方

「ご自身やご家族にとって最適な供養先を選ぶために、費用、距離、埋葬方法、供養方法の優先順位を明確にしましょう。」というお話がありました。費用優先なら「合祀墓（合葬墓）」、供養優先なら「永代供養墓」。また、供養先として、樹木葬、一般墓、納骨堂、散骨・自然葬、手元供養等があり、それぞれメリットとデメリットがあるということでした。

墓じまいの費用

墓じまいには、現在の墓地に関する費用、新しい供養先に関する費用がかかります。実際の金額は個別の施設や契約内容によって変動するので、必ず直接確認することが大事だという説明がありました。

トラブルを避けるために

改葬件数の増加に伴って、経験者の 3 割以上がトラブルを経験しています。「親族とのトラブル」が最も多いということでした。トラブルを避けるためには次のことが大切です。

◇親族と相談する。

・丁寧に説明し、親族の理解と同意を得ること。

◇専門業者に相談する。

・サポートしてくれる業者の活用。まずは相談。

「時代の変化とともにお墓の考え方が変わるが、供養したいという気持ちは変わらない。」という講師の言葉に頷きながら、参加者は、真剣にメモを取り、講師の話に耳を傾けていました。

熱心に説明を聞く参加者



お勧め講座のご案内！（11月・12月）

～お得なふるさと納税～

開催日：令和8年11月25日（水）

13:30～15:30

対象：18歳以上

講師：（株）FPパートナー

会場：3階 大会議室

定員：30人

参加費：無料

準備物：筆記用具、
水分補給用飲料



～ベルギーを知ろう！～

開催日：令和8年12月2日（水）

10:00～12:00

対象：18歳以上

講師：青森市経済部交流推進課

会場：3階 大会議室

定員：30人

参加費：無料

準備物：筆記用具、
水分補給用飲料



編集後記

市民センターでは、市民の皆様の興味・関心を引き付ける様々な講座を開催し、サークル活動を行っています。学習活動に取り組む姿は、明るく元気で楽しさに溢れています。今後もそのような生涯学習の取組を紹介する紙面作りを行い、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

〈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）

中央市民センター担当：須藤、横内

あおもりで特別な朝のひとときを！



AOMORI MORNING MARKET

入場無料

10.4 sun

時間 8:00-12:00

場所 古川グルメ通り

(青森港新中央埠頭から徒歩約15分)



※写真はイメージです

青森の旬を味わう
キッチンカーが大集合



青森の食材を使ったグルメが勢ぞろい！出来立ての絶品朝食を提供します。

地元文化に触れる
飲食・物販ブース



青森グルメや手作り雑貨、体験ブースまで。青森の魅力を存分に体感してください。

【お楽しみ企画】
ガラポン抽選会開催！



来場者全員に1回、
ハズレなしの
ガラポンに挑戦！

さらに！

会場でお買い物された方には、1会計ごとに追加でもう1回引ける「抽選券」を配布。

※景品が無くなり次第、終了となります。

主催

あおもり未来共創ラボ(青森市経済部新産業支援課)

電話：017-718-0626

協力

古川グルメ商店街

イベント情報はこちらの

「あおもり未来共創ラボ」で確認できます



中央市民センター まつり

お楽しみがギュッと大集合！
年に一度の、わたしたちのまつり

みんなで焼くと
おいしいね！

屋外
松原屋台村
棒パン・飲食店
マルシェなど

木登り体験

ものづくり
ワークショップ

プラネタリウム
特別投影

チャレンジしてみよう！

つくるってたのしい！

星空の世界へようこそ！

🍴 食べる！ : 🌲 遊ぶ！ : ✂️ つくる！ : ★ 観る！ : いろいろ楽しめる2日間♪

2026

10/31(土)・11/1(日)

10:00～15:00

会場

中央市民センター

いろんな楽しみがいっぱい！

- ・芸能発表会(2階 講堂)
- ・作品展示(3階 各教室)
- ・むかしの遊び体験(4階 小ホール)
- ・フリーマーケット(3階 大会議室)
- ・クイズラリー(1階 総合案内)

お問い合わせ：中央市民センター 生涯学習支援チーム (TEL:017-734-0164)