

お知らせ

「青森県民手帳」販売中！

青森県民手帳は、青森県に関する情報をぎゅっと詰め込んだ便利でお得な1冊です！

2026年版は黒・青・緑・赤の通常版4色に加え、コンビニ限定販売の3色、毎年好評のこぎん刺し模様・菱刺し模様の限定版3色の計10色をご用意しました！



コンビニ限定版



こぎん刺し模様・菱刺し模様の限定版

【販売場所】県内の主な書店、コンビニエンスストア、ホームセンターなど

【販売価格】通常版(コンビニ限定販売含む)：880円(税込)
限定版：1,100円(税込)

詳しくは[県庁HP](#)
青森県民手帳 | Q
統計分析課 ☎017-734-9165

妊娠とくすりに関する相談に応じています

「お薬を飲んでるけれど、妊娠した場合の赤ちゃんへの影響は？」「妊娠に気づかず薬を飲んでしまったけれど、赤ちゃんは大丈夫？」と不安に思ったことはありませんか。

弘前大学医学部附属病院では、国立成育医療研究センターの「妊娠と薬情報センター」と連携して、2015年4月1日に「妊娠と薬外来」を設置し、専門の医師・薬剤師が妊娠とくすりに関する相談に応じています。

県では、自費診療となる相談料の一部助成を行っています。

詳しくは [弘前大学医学部附属病院 妊娠と薬外来](#) | Q
国立成育医療研究センター内「妊娠と薬情報センター」
☎03-5494-7845
受付時間／平日10:00～16:00 (12:00～13:00を除く)

青森県立保健大学進学相談会 参加者募集

高校1・2年生を対象に、今年度最後の進学相談会を大学キャンパスで実施します。「入試や大学生活についてたくさん知ることができ自分の進路がより具体的に描けました！」など昨年度も好評をいただいた企画です。多くの方のご参加をお待ちしています。



県立保健大学
マスコットキャラクター
「モーリーとリンリン」

【日 時】12月26日(金)午前の部10:00～、午後の部13:00～
【申込締切】12月18日(木)まで

詳しくは [青森県立保健大学 進学相談会](#) | Q
青森県立保健大学教務学生課 ☎017-765-2061

さんまるいちまる

3010運動で食品ロス削減を！

宴会の時、会話や挨拶に夢中で、つい料理を食べ残すことはありませんか？ 宴会の**はじめの30分**と、**終わりの10分**は自分の席に座って、出された料理を楽しみましょう。

せっかくのおいしい料理を残すのは、もったいない。食べ残しを減らすため、そして、料理を作ってくれた方へ感謝を込めて、3010運動を実践しましょう。

幹事さんはぜひ参加者への呼びかけをお願いします。

詳しくは [県庁HP](#)
食品ロス・生ゴミ削減 | Q
資源循環推進課 ☎017-734-9249



雪道安全マップ



冬期間閉鎖になる道路の情報や、雪道走行の注意点、除雪に関する問い合わせ先などが掲載されている冬には欠かせないマップです。県内の道の駅、観光案内所、宿泊施設などで無料配布していますので、ぜひご活用ください。

リアルタイムの
交通規制情報は
こちらをチェック

青森
みち
情報

道路課X
(旧Twitter)



詳しくは [県庁HP](#)
雪道安全マップ | Q
道路課 ☎017-734-9657

みんなでなくそう！飲酒運転

忘年会や親族の集まりなど飲酒の機会が増えるこの時期は、飲酒運転の増加が懸念されます。

飲酒運転は重大事故につながる危険性が高く、全国的に見ても、飲酒運転による悲惨な交通事故が依然として後を絶ちません。自動車はもちろん、自転車での飲酒運転も処罰の対象です。

一人ひとりが「飲酒運転を絶対にしない、させない！」という強い意志を持ち、飲酒運転を根絶しましょう！

詳しくは [青森県警 飲酒運転根絶対策](#) | Q
青森県警察本部交通指導課 ☎017-723-4211



募集

大学奨学生募集

～大学在学中に必要な経費に充てる無利子の奨学金～

【申込資格】2026年4月に大学入学見込みの方で、保護者が青森県民であり、他の団体等から奨学金の貸与予定がない方(その他、申込の詳細は、県庁HPを確認してください)

【募集人員】90人

【貸与月額／貸与期間】月額44,000円／4年間(医学科等は6年間)

【返還】無利子で、貸与終了後1年据え置き、貸与期間の2倍の期間内(ただし、8年を超える場合は8年間)で全額返還。また、返還猶予制度もあります。

【申込方法】県内の各高校及び各教育事務所で配布している願書と必要書類を、2026年3月に高校を卒業予定の方は在学が指定する期日までに同校へ、それ以外の方は2026年3月25日(水)までに青森県育英奨学会へ提出してください。

詳しくは [県庁HP](#)
大学奨学金 | Q
青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9820

催し物

あおもりプライド～未来へつなぐ民俗芸能～

民俗芸能の魅力を発信！公演のほか、出演団体の活動や公演の様子などをテレビ(青森放送)で放送します。



TV 【事前紹介】12月7日(日)17:00～17:10
【公演放送】前編：2026年1月24日(土)16:30～17:00
後編：2026年1月31日(土)16:30～17:00

公演 【出演団体】五代獅子舞保存会、五所川原甚句保存会ほか
【日 時】12月21日(日)13:00～16:30
【会 場】松の館ホール(つがる市)

詳しくは [県庁HP](#)
あおもりプライド | Q
文化財保護課 ☎017-734-9920

観覧料
無料

白神山地の魅力が大集結

「モンベルクラブフレンドフェアin青森」

白神山地の自然や文化、地元グルメが味わえる出展ブースやアウトドアで役立つ講習会、ステージイベント、モンベルのアウトレット販売など盛りだくさん。屋外ではスノーラフトなど白神山地で体験できるアクティビティも。



【日 時】2026年1月31日(土)9:00～17:00
2月1日(日)9:00～16:00

【会 場】新青森県総合運動公園(マエダアリーナ)

【入場料】無料(モンベル会員に限らず、どなたでも入場できます)

詳しくは [モンベルクラブフレンドフェアin青森](#) | Q
自然保護課 ☎017-734-9256

企画展「三内丸山遺跡の重要文化財」

展示品すべてが重要文化財！三内丸山遺跡の豊富な出土品のうち、2003年には1,958点が、2024年には1,855点が重要文化財に指定されました。2024年の追加指定を機に、重要文化財だけを集めた企画展を開催しています。ぜひご覧ください。

【会 期】2026年3月8日(日)まで
【会 場】三内丸山遺跡センター
企画展示室

【入場料】無料(遺跡を含む常設展の入場料で観覧可能)

詳しくは [三内丸山遺跡](#) | Q
三内丸山遺跡センター ☎017-782-9462



三内丸山遺跡の重要文化財

エフエム青森

青森県知事と語る

NEW WAVE TALK #あおらじ

12月21日(日) 19:00～19:30放送(毎月第3日曜日)
トークテーマ／今年一番汗かいた話



青森県の情報を
宮下知事がわかりやすく
お伝えします！



県庁 新CM放送中！

各15秒のスポットCMを各局で放送中

県では、AX～青森大変革～に向けた挑戦を続け、県民一人ひとりの挑戦を支えていくという想いを込めて、新たなCM動画を制作しました。



YouTubeでも
視聴できます！



みなさんと県庁をつなぐテレビCM・テレビ番組

各局で見逃し配信も行っています！



Cross A
くらしに役立つ
情報を発信
【RAB】15秒CM



土曜のお昼、d-izeとご一緒しませんか
軽快なトークで県の施策を
わかりやすく紹介
【ATV】第3土曜日12:54～13:00



みらい☆ルーキー
子ども向けに県内で
働く人や仕事を紹介
【ABA】第1土曜日16:25～16:30