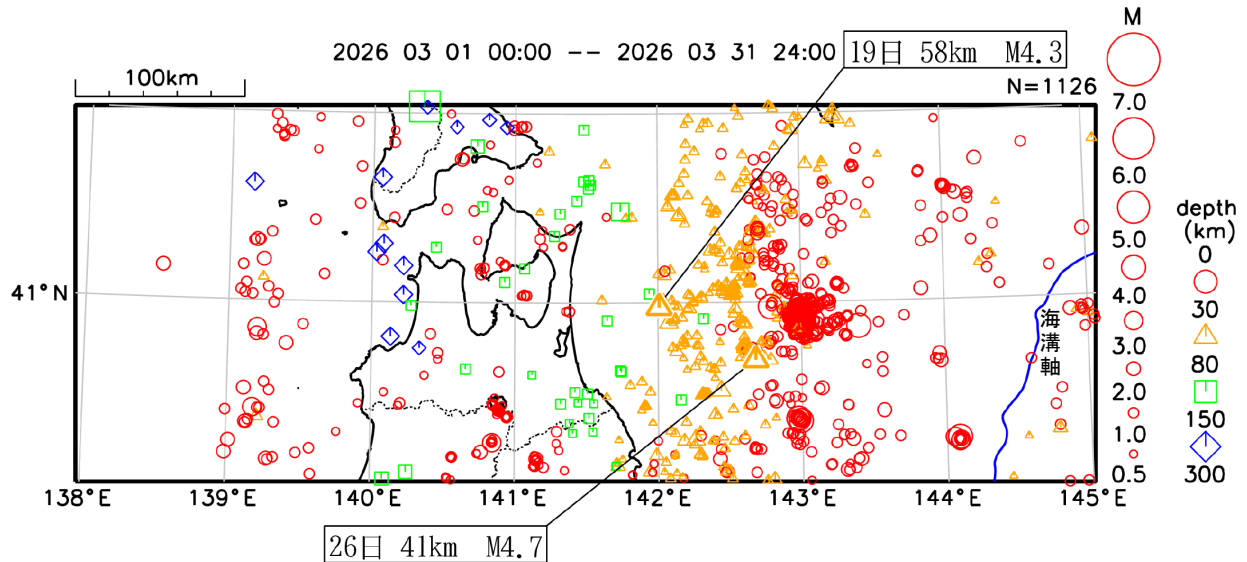


青森県月間地震概況

2026年3月

青森地方気象台

震央分布図



震央：震源（地下の岩盤破壊が最初に始まった点）の真上に向かって地表に投影した点
M（マグニチュード）：地震の規模
吹き出しをつけた地震は概況で取り上げた地震である

【3月の地震概況】

今期間、青森県内で震度1以上を観測した地震は21回（2月：16回）であった。このうち、青森県内で震度3以上を観測した地震は3回（2月：2回）であった。

2025年12月8日に青森県東方沖の深さ54kmで発生したM7.5の地震（八戸市で震度6強）の震源周辺では、引き続き地震活動が活発となっている。19日06時23分に青森県東方沖の深さ58kmでM4.3の地震が発生し、県内では八戸市で震度3を観測した。また、26日16時37分に青森県東方沖の深さ41kmでM4.7の地震が発生し、岩手県で震度3を観測し、県内では震度2～1を観測した。これらの地震は太平洋プレートと陸のプレートの境界で発生した。

震度分布：

- (19日06時23分 M4.3) <https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20260319062300>
- (26日16時37分 M4.7) <https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20260326163752>

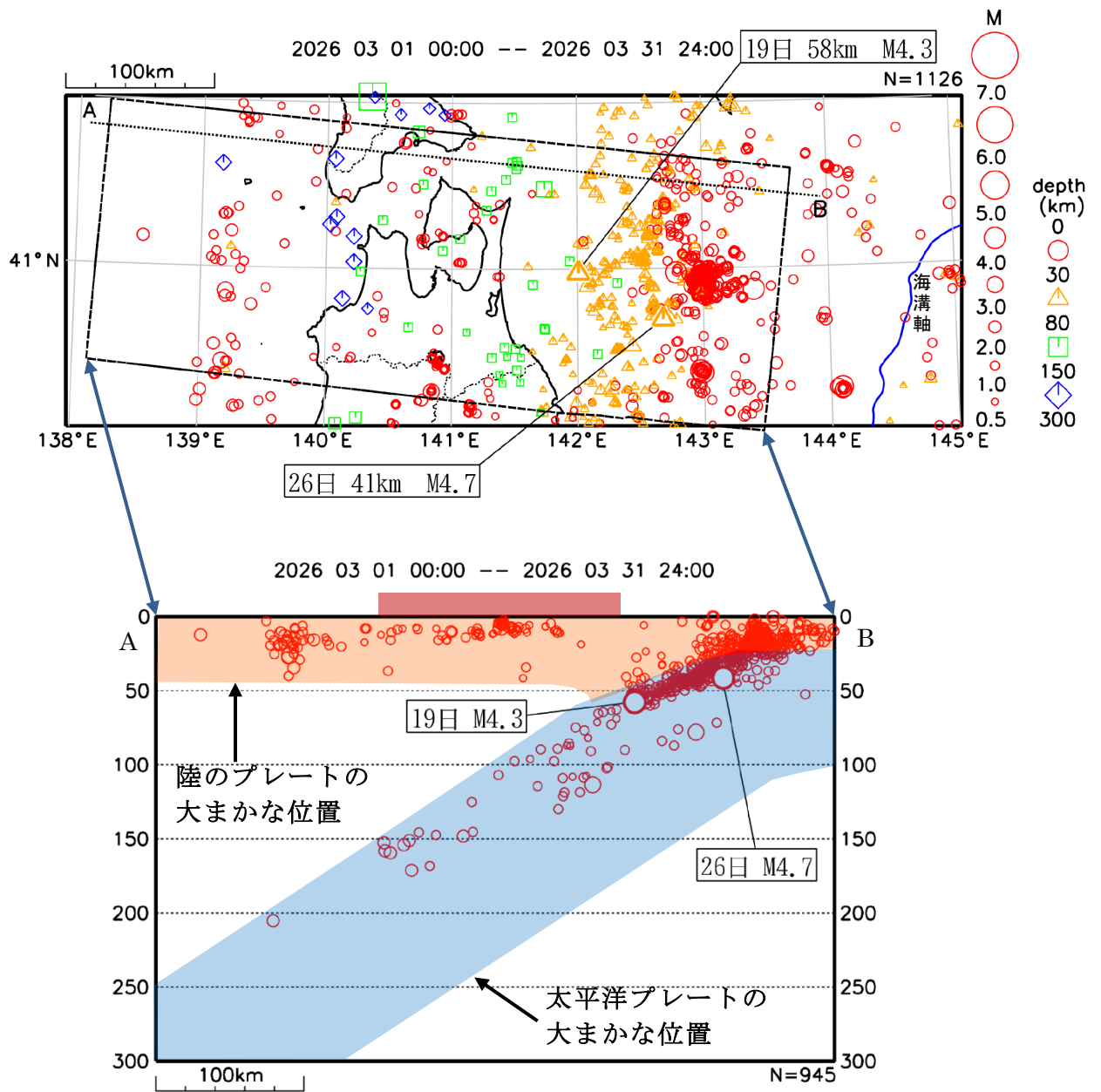
図の範囲外であるが、8日22時17分に三陸沖の深さ17kmでM6.1の地震が発生し、県内ではおいらせ町で震度3を観測した。また、26日23時18分に三陸沖の深さ15kmでM6.7の地震が発生し、岩手県で震度4を観測したほか、県内では八戸市などで震度3を観測した。これらの地震は太平洋プレートと陸のプレートの境界で発生した。

震度分布：

- (8日22時17分 M6.1) <https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20260308221708>
- (26日23時18分 M6.7) <https://www.data.jma.go.jp/eqdb/data/shindo/#20260326231852>

各地の震度は「青森県で震度1以上を観測した地震の表」を参照。なお、震源要素等は、再調査により変更することがある。

断面図（震央分布図内の破線領域内のA点からB点の断面における震源の深さ）



※太平洋プレート及び陸のプレートの位置は、地震発生状況を考慮して描いた大まかなものである。

※ は陸地の大まかな位置を示している。

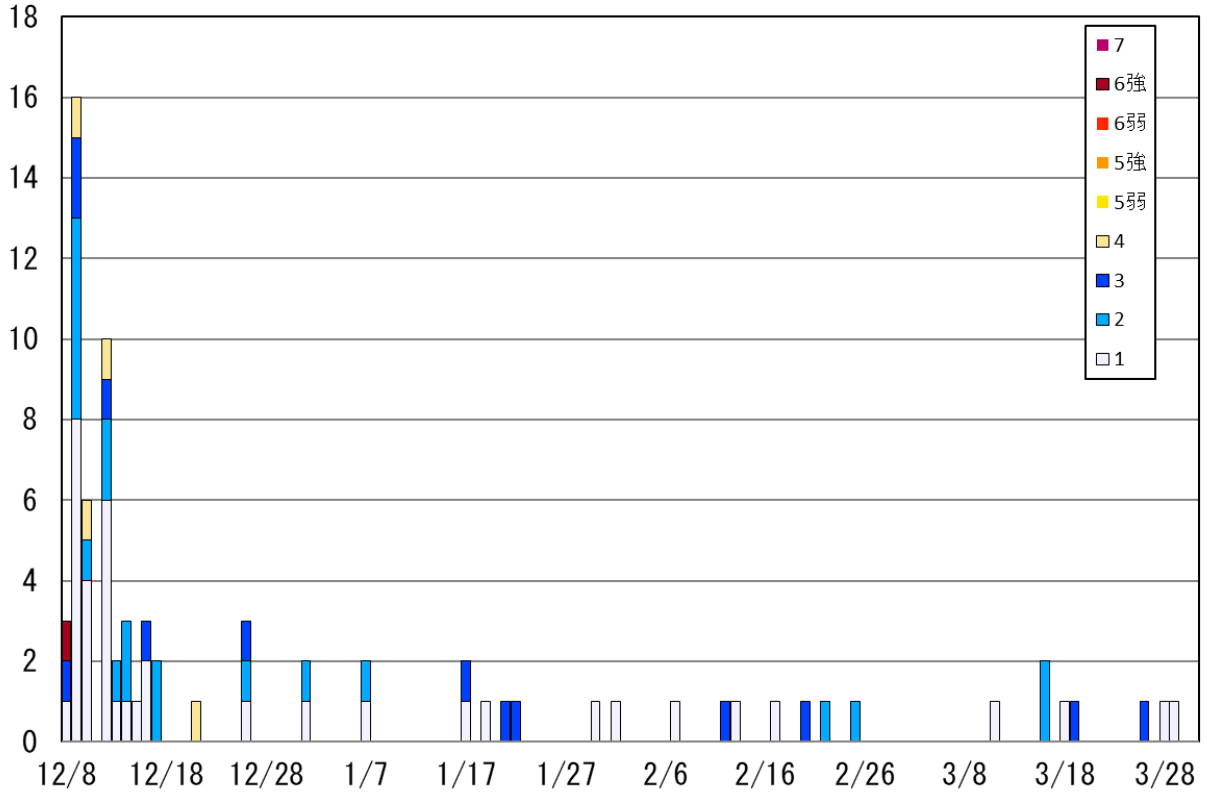
※陸地から離れた海域（概ね陸地から200km以遠）ほど、震源の深さに関する精度は良くない。なお、沖合の地震の震源は、実際はより浅いところのものが多いと考えられる。

青森県東方沖の地震の最大震度別地震回数

青森県東方沖の地震の最大震度別地震回数グラフ

回数(回)

2025年12月8日23時～2026年3月31日24時 震度1以上



青森県で震度 1 以上を観測した地震の表

※今後の精査により、震源や震度のデータが追加されることがある。

期間 2026年3月1日～2026年3月31日

発震時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
各地の震度					
2026年03月02日03時38分	岩手県沖	40° 22.9' N	142° 58.3' E	22km	M4.3
青森県	震度 1 : 八戸市南郷* 七戸町森ノ上* 五戸町古館 青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏*				
2026年03月07日05時31分	宮城県沖	38° 45.5' N	142° 26.2' E	46km	M4.9
青森県	震度 1 : 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 五戸町古館 青森南部町苫米地* 階上町道仏*				
2026年03月08日22時08分	三陸沖	39° 22.7' N	143° 13.7' E	14km	M5.6
青森県	震度 2 : 八戸市南郷* 七戸町森ノ上* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 五戸町古館 青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田* 震度 1 : 青森市花園 青森市中央* 平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市湊町 八戸市内丸* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 十和田市奥瀬* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地* 七戸町七戸* 三戸町在府小路町* 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町沖田面* 新郷村戸来* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市大畑町中島* 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内*				
2026年03月08日22時17分	三陸沖	39° 24.3' N	143° 13.6' E	17km	M6.1
青森県	震度 3 : おいらせ町中下田* 震度 2 : 青森市花園 青森市中央* 青森市浪岡* 五所川原市敷島町* つがる市柏* つがる市稲垣町* つがる市木造* 外ヶ浜町蟹田* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 平川市猿賀* 八戸市内丸* 八戸市南郷* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市大畑町中島* 震度 1 : 五所川原市金木町* 平内町小湊 蓬田村阿弥陀川* 板柳町板柳* 鶴田町鶴田* つがる市森田町* つがる市車力町* 弘前市弥生 弘前市城東中央* 黒石市市ノ町* 鱒ヶ沢町舞戸町鳴戸 西目屋村田代* 藤崎町西豊田* 平川市柏木町* 八戸市島守 八戸市湊町 十和田市奥瀬* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駱 六ヶ所村出戸 青森南部町沖田面* 新郷村戸来* むつ市川内町* 大間町大間* 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内*				
2026年03月10日00時45分	檜山地方	42° 02.1' N	140° 21.1' E	145km	M5.8
青森県	震度 2 : 五所川原市金木町* つがる市車力町* 外ヶ浜町平館* 外ヶ浜町蟹田* 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 七戸町森ノ上* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町苫米地* 階上町道仏* おいらせ町中下田* 東通村砂子又沢内* 震度 1 : 青森市花園 青森市中央* 青森市浪岡* 平内町小湊 今別町今別* 蓬田村阿弥陀川* つがる市柏* つがる市稲垣町* つがる市木造* 外ヶ浜町三厩* 中泊町中里* 弘前市城東中央* 藤崎町西豊田* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 平川市猿賀* 八戸市島守 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 十和田市奥瀬* 三沢市桜町* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 七戸町七戸* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駱 六ヶ所村出戸 三戸町在府小路町* 青森南部町沖田面* 青森南部町平* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市大畑町中島* むつ市川内町* むつ市脇野沢* 東通村砂子又蒲谷地 風間浦村易国間*				
2026年03月10日15時28分	福島県沖	37° 24.0' N	141° 03.3' E	59km	M4.7
青森県	震度 1 : 階上町道仏*				
2026年03月11日07時38分	青森県東方沖	40° 55.1' N	143° 00.7' E	17km	M4.4
青森県	震度 1 : 五戸町古館 青森南部町平*				

発震時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
各地の震度					
2026年03月11日18時47分	青森県東方沖	41° 28.9' N	141° 44.2' E	113km	M3.8
青森県	震度1	：八戸市湊町 八戸市内丸* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 五戸町倉石中市*			
2026年03月14日04時55分	三陸沖	39° 21.9' N	143° 23.2' E	14km	M5.2
青森県	震度2	：八戸市南郷* 青森南部町苦米地*			
	震度1	：平内町小湊 八戸市内丸* 三沢市桜町* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 田子町田子* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* 東通村砂子又沢内*			
2026年03月16日01時32分	青森県東方沖	40° 52.0' N	143° 24.0' E	16km	M4.7
青森県	震度2	：五戸町古館			
	震度1	：平内町小湊 平内町東田沢* 外ヶ浜町蟹田* 八戸市内丸* 八戸市南郷* 三沢市桜町* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町倉石中市* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* おいらせ町中下田* むつ市金曲 むつ市大畑町中島* むつ市川内町* 東通村砂子又沢内*			
2026年03月16日03時56分	青森県東方沖	41° 23.3' N	142° 41.3' E	40km	M4.9
青森県	震度2	：平内町小湊 外ヶ浜町蟹田* 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 三沢市桜町* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 東北町上北南* 東北町塔ノ沢山* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町苦米地* 青森南部町平* 階上町道仏* むつ市金曲 むつ市金谷* むつ市大畑町中島* むつ市川内町* 東通村砂子又沢内*			
	震度1	：青森市花園 青森市中央* 青森市浪岡* 五所川原市敷島町* 五所川原市金木町* 平内町東田沢* 今別町今別* 蓬田村阿弥陀川* 鶴田町鶴田* つがる市柏* つがる市稲垣町* つがる市車力町* つがる市木造* 中泊町中里* 黒石市市ノ町* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 十和田市奥瀬* 七戸町北天間館 六戸町犬落瀬* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 六ヶ所村尾駸 六ヶ所村出戸 三戸町在府小路町* 田子町田子* 青森南部町沖田面* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* むつ市大畑町奥薬研 むつ市脇野沢* 東通村砂子又蒲谷地 東通村白糠* 佐井村長後*			
2026年03月18日06時13分	十勝沖	42° 17.7' N	144° 15.2' E	53km	M4.3
青森県	震度1	：東通村砂子又沢内*			
2026年03月18日13時33分	青森県東方沖	41° 11.0' N	142° 34.6' E	43km	M3.9
青森県	震度1	：七戸町森ノ上* 青森南部町平* 東通村砂子又沢内*			
2026年03月19日06時23分	青森県東方沖	40° 58.5' N	142° 00.4' E	58km	M4.3
青森県	震度3	：八戸市湊町			
	震度2	：平内町小湊 八戸市内丸* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 東北町塔ノ沢山* 五戸町古館 青森南部町苦米地* 階上町道仏* 東通村白糠* 東通村砂子又沢内*			
	震度1	：青森市中央* 青森市浪岡* 平内町東田沢* 蓬田村阿弥陀川* つがる市柏* つがる市木造* 外ヶ浜町蟹田* 八戸市南郷* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 十和田市奥瀬* 三沢市桜町* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町上北南* 六ヶ所村尾駸 六ヶ所村出戸 三戸町在府小路町* 五戸町倉石中市* 青森南部町沖田面* 青森南部町平* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市金谷* むつ市大畑町中島* むつ市川内町* 東通村砂子又蒲谷地 東通村尻屋* 佐井村長後*			
2026年03月26日16時37分	青森県東方沖	40° 41.6' N	142° 40.7' E	41km	M4.7
青森県	震度2	：平内町小湊 八戸市湊町 八戸市内丸* 八戸市南郷* 三沢市桜町* 野辺地町田狭沢* 野辺地町野辺地* 七戸町森ノ上* 東北町上北南* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町沖田面*			

発震時	震央地名	北緯	東経	深さ	規模
	各地の震度				
震度 1	青森南部町苫米地* 青森南部町平* 階上町道仏* むつ市大畑町中島* 東通村砂子又沢内* 青森市花園 青森市中央* 五所川原市敷島町* 五所川原市相内* 五所川原市金木町* 平内町東田沢* 蓬田村阿弥陀川* つがる市柏* つがる市車力町* つがる市木造* 外ヶ浜町蟹田* 中泊町中里* 八戸市島守 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 十和田市奥瀬* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駈 六ヶ所村出戸 田子町田子* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市金谷* むつ市川内町* むつ市脇野沢* 東通村砂子又蒲谷地 東通村白糠* 佐井村長後*				
2026年03月26日23時18分	三陸沖	39° 26.6' N	143° 18.1' E	15km	M6.7
青森県 震度 3	青森市花園 青森市中央* 平内町小湊 八戸市内丸* 八戸市南郷* 十和田市西二番町* 十和田市西十二番町* 三沢市桜町* 野辺地町田狭沢* 七戸町森ノ上* 七戸町七戸* 六戸町犬落瀬* 東北町上北南* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町苫米地* 階上町道仏* おいらせ町中下田* おいらせ町上明堂* むつ市金曲 むつ市大畑町中島*				
震度 2	青森市浪岡* 五所川原市敷島町* 五所川原市金木町* 平内町東田沢* 今別町今別* 蓬田村阿弥陀川* 板柳町板柳* 鶴田町鶴田* つがる市柏* つがる市森田町* つがる市稲垣町* つがる市車力町* つがる市木造* 外ヶ浜町蟹田* 中泊町中里* 弘前市弥生 弘前市城東中央* 弘前市賀田* 黒石市市ノ町* 鯨ヶ沢町舞戸町鳴戸 藤崎町西豊田* 藤崎町水木* 田舎館村田舎館* 平川市猿賀* 平川市柏木町* 八戸市湊町 十和田市奥瀬* 野辺地町野辺地* 横浜町林ノ脇* 横浜町寺下* 東北町塔ノ沢山* 六ヶ所村尾駈 六ヶ所村出戸 三戸町在府小路町* 田子町田子* 青森南部町沖田面* 青森南部町平* 新郷村戸来* むつ市金谷* むつ市川内町* 大間町大間* 東通村砂子又蒲谷地 東通村砂子又沢内*				
震度 1	五所川原市太田 五所川原市相内* 外ヶ浜町平館* 外ヶ浜町三厩* 中泊町小泊* 弘前市和田町 弘前市五所* 鯨ヶ沢町舞戸町小夜* 深浦町長慶平 深浦町深浦岡町 深浦町岩崎* 西目屋村田代* 大鰐町大鰐* 平川市碓ヶ関* 八戸市島守 七戸町北天間館 むつ市大畑町奥薬研 むつ市脇野沢* 東通村尻屋* 東通村白糠* 風間浦村易国間* 佐井村長後*				
2026年03月26日23時37分	三陸沖	39° 25.1' N	143° 18.4' E	16km	M4.4
青森県 震度 1	五戸町古館 階上町道仏*				
2026年03月27日04時56分	三陸沖	39° 25.1' N	143° 19.1' E	17km	M5.0
青森県 震度 1	八戸市南郷* 五戸町古館				
2026年03月28日00時24分	三陸沖	39° 23.3' N	143° 11.1' E	18km	M4.9
青森県 震度 1	八戸市南郷* 五戸町古館 階上町道仏*				
2026年03月28日02時19分	青森県東方沖	40° 58.5' N	142° 47.1' E	24km	M4.2
青森県 震度 1	八戸市南郷* 三戸町在府小路町* 五戸町古館 五戸町倉石中市* 青森南部町平*				
2026年03月29日08時14分	青森県東方沖	40° 58.4' N	142° 00.9' E	58km	M3.1
青森県 震度 1	八戸市湊町				

(注) 地震の震源要素等は、再調査により変更することがある。

各地の震度は青森県のみを示し、*は地方公共団体または国立研究開発法人防災科学技術研究所の観測点である。

本資料は、国立研究開発法人防災科学技術研究所、北海道大学、弘前大学、東北大学、東京大学、名古屋大学、京都大学、高知大学、九州大学、鹿児島大学、国立研究開発法人産業技術総合研究所、国土地理院、国立研究開発法人海洋研究開発機構、公益財団法人地震予知総合研究振興会、青森県、東京都、静岡県、神奈川県温泉地学研究所及び気象庁のデータを使用しています。また、2016年熊本地震合同観測グループのオンライン臨時観測点（河原、熊野座）、2022年能登半島における合同地震観測グループによるオンライン臨時観測点（よしが浦温泉、飯田小学校）、2025年トカラ列島近海における合同

地震観測グループによるオンライン臨時観測点（平島、小宝島）、EarthScope Consortium の観測点（台北、玉峰、寧安橋、玉里、台東）のデータを用いて作成している。

「青森県月間地震概況」利用の手引き

青森県月間地震概況をご覧頂きありがとうございます。新年度に入り、はじめてこの資料をご覧になる方もいるかと思しますので、今月号は「青森県月間地震概況」の利用について説明します。

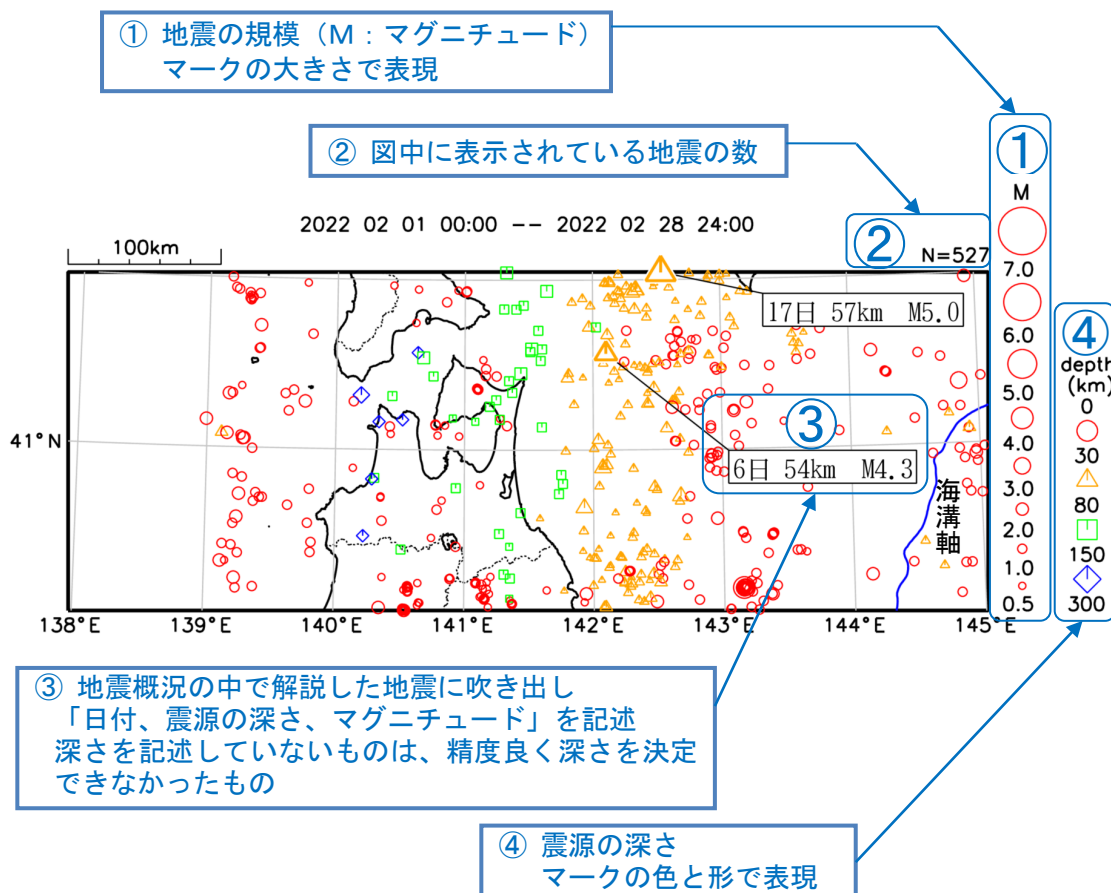
○ 青森県月間地震概況

1ヶ月間に青森県とその周辺で発生した地震について「震央分布図」、「地震概況」、「断面図」、「震度1以上を観測した地震の表」にまとめたものです。また「防災メモ」では、地震津波の発生メカニズムや地震・津波情報の解説、火山に関する知識、それらに関連した身を守る行動や事前の備えなどについて紹介しています。「青森県月間地震概況」は月1回発行し、青森地方気象台のホームページで公開しています。

1 震央分布図

震央分布図とは、震央の位置を地図上にマークで表示したもので、震央とは震源（地震が始まった場所）の真上に向かって地表に投影した点のことを指します。

マークの大きさによって「地震の規模（M：マグニチュード）」を、色と形によって「震源の深さ」を表現しています。太平洋沖の「海溝軸」と記載されている青い曲線は、日本海溝を表しています。この図から、いつ、どこでどのような規模の地震が発生したのか活動状況がわかります。



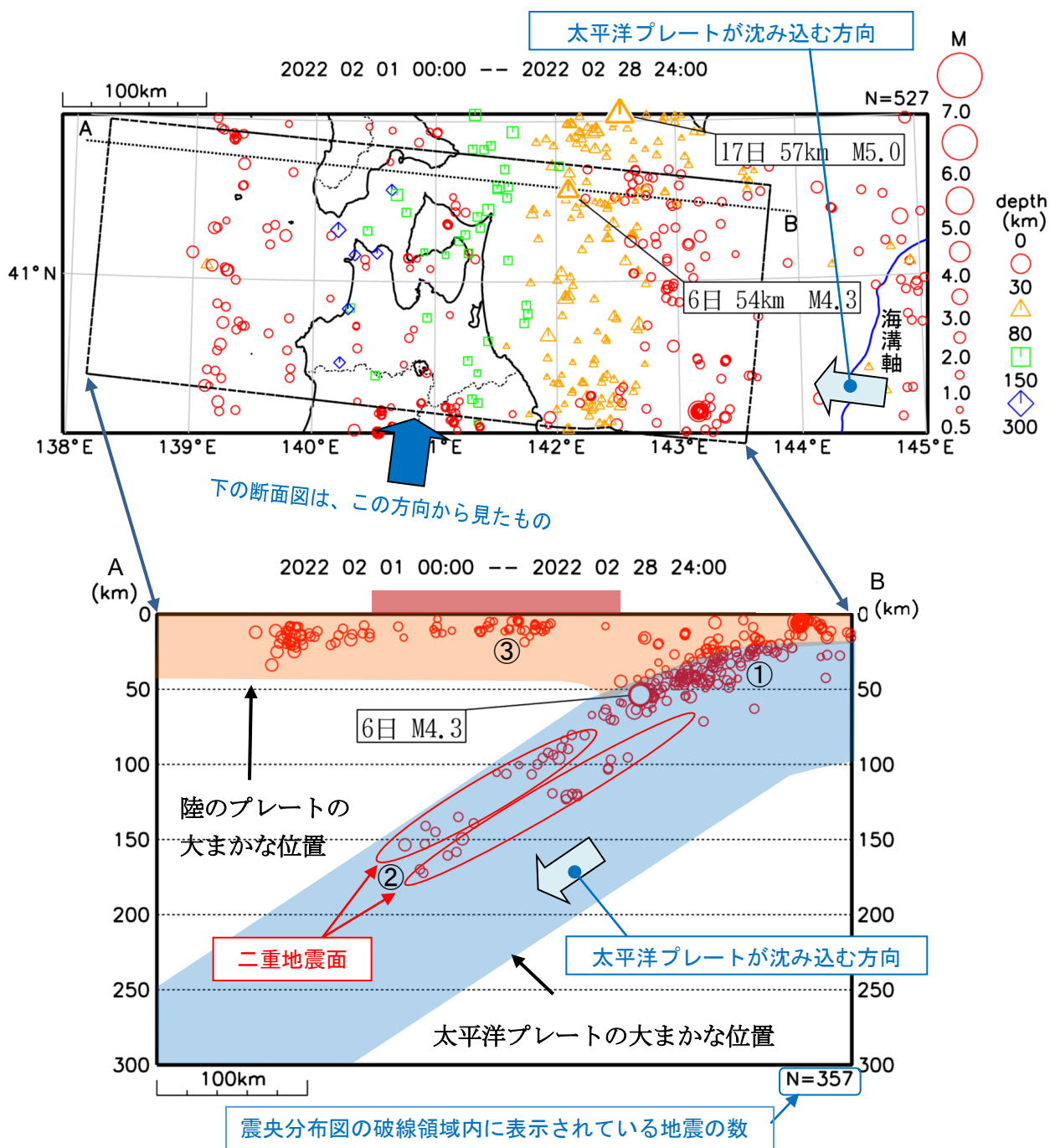
2 地震概況

その月に注目した地震について、震央地名、震源の深さ、マグニチュードや各地の震度等を記載し、地震の概略を解説します。また、精度良く震源を決定できたものについては、地震の発生場所（プレート境界、プレート内部、地殻内など）についても解説します。


3 断面図

震央分布図と断面図を一対一で表示することにより、深さ方向の地震の発生場所を見ることができます。青森県とその周辺で発生する地震の発生場所は、①太平洋プレートと陸のプレートの境界、②太平洋プレート内部、③陸のプレート（地殻内）が知られています。断面図から、地震の発生している場所（①～③）と、まったく地震の発生していない場所が見えてきます。

なお、断面図を描く際には、震央分布図の破線領域内にある投影線A-Bを太平洋プレートの沈み込む方向に沿って描いています。これは青森県とその周辺で発生する地震は、ほとんどが太平洋プレートの沈み込みに伴い発生しており、それらの震源をA-Bの投影線で断面図を描くことにより、①～③の地震の発生場所が明瞭に見えてきます。例えば、②の太平洋プレート内部では2つの地震発生している様子（二重地震面）が見えています。



※太平洋プレート及び陸のプレートの位置は、地震発生状況を考慮して描いた大まかなものである。

※  は陸地の大まかな位置を示している。

※陸地から離れた海域（概ね陸地から 200km 以遠）ほど、震源の深さに関する精度は良くない。

なお、沖合の地震の震源は、実際はより浅いところのものが多く考えられる。

4 青森県東方沖の地震の最大震度別地震回数

2025 年 12 月 8 日に青森県東方沖の深さ 54km で発生した M7.5 の地震（八戸市で震度 6 強）の震源周辺では、引き続き地震活動が活発となっています。それに伴い、青森県東方沖の地震の最大震度別地震回数を色付きのグラフで掲載しています。

5 青森県で震度 1 以上を観測した地震の表

青森県内の震度観測点 89 地点（気象庁 18、自治体 56、防災科学技術研究所 15）で、震度 1 以上を観測した地震の一覧表です。地震の発生時刻、震央地名、緯度・経度、震源の深さ、地震の規模および観測した震度と観測地点名を表記しています。

6 防災メモ

地震津波の発生メカニズムや地震・津波情報の解説、火山に関する知識、それらに関連した身を守る行動や事前の備えなどについて紹介しています。

青森地方気象台ホームページ

<https://www.data.jma.go.jp/aomori/earthquake/commentary.html>

* : こちらに「青森県月間地震概況」の資料を掲載しています。