

# 暮らしの情報

Living Information



## 2024あおもり ウォーターフェア

日本=おいしい水を作る・守る・届ける

参加  
無料

### ウォーター スライダー

7/20(土)

- 時間 9:30~16:30
- 場所 市役所本庁舎(北のひろば ほか)

※詳しくは二次元コード  
または市ホームページを  
ご覧ください。



水道事業紹介コーナー、給水車、災害対策コーナー、水道事業関係企業コーナー、利き水コーナーやクイズラリー、しずくちゃんバルーン制作体験など

☎水道部総務課(☎017-734-4201)



### 青森港「海の日」図画コンクール展示会

港や海をテーマにした小学生の全作品を展示

時 7/13(土)~28(日) 所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸  
☎ 交流推進課(☎017-734-5415)

### 八甲田丸港フェスタ

青森港内体験航海、シーカヤック体験、ホタテ釣り体験、フリーマーケット、秋田犬ふれあい広場、キッチンカー出店(15日のみ)、Mr.防波堤コンテスト(15日のみ)など

時 7/14(日)~15(月)  
所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸、あおもり駅前ビーチ  
☎ NPO法人あおもりみなとクラブ(☎017-735-8150)

### 青森安湯みなとまつり2024

花火、音楽フェス、飲食ブース、ステージイベント、キッズ縁日など

時 7/19(金)~21(日) 9:30~21:00(19日は17:00~) 所 青い海公園など  
☎ 安湯みなとまつり実行委員会(☎017-734-1311)

### 中央卸売市場「水産の朝市!」開催

とれたて新鮮な水産物の一般販売! 振る舞い「アイスクリーム(予定/数量限定8:00~)」もお楽しみに♪

時 7/20(土) 7:00~9:00 所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場  
☎ 中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)

### 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)

7/7(日) vs FCティアモ枚方 15:00キックオフ  
@カクヒログループアスレチックスタジアム

TikTok・YouTubeなどで活躍するサッカー系インフルエンサー「ウンパルンパ」さんがカクスタに来場決定!!!  
2ショット写真撮影会やトークショーを実施予定!

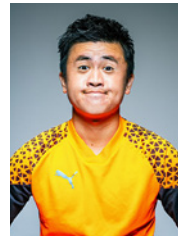
さらに同時開催で体の状態をチェックできる「あおもり健康寿命延伸フェア(13:00~15:00)」\*を開催! 健康・体力チェックコーナーなど、サッカー観戦と健康フェアで心も体も元気に!ご来場お待ちしております!

下記2試合もイベントブースなどを出店します!

7/14(日) vs ミネベアミツミFC 15:00キックオフ  
@新青森県総合運動公園球技場

7/21(日) vs 高知ユナイテッドSC 15:00キックオフ  
@カクヒログループアスレチックスタジアム

☎ ラインメール青森フットボールクラブ(☎017-729-0411)



☎ 地域スポーツ課(☎017-718-1431)  
※健康づくり推進課(☎017-718-2912)

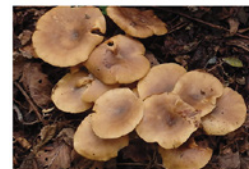
### 青森公立大学公開講座2024 要予約 縄文と世界の遺跡を比較する~古病理学の視点~

- ①生物考古学とアンデス世界 長岡朋人さん(青森公立大学 教授)  
時 7/20(土) 15:00~17:00 所 県民福祉プラザ 多目的室4B  
対 高校生以上 人 30人 備 申込締切日 7/16(火)
  - ②古病理学から見た原始古代の人々-健康から過去を探る-  
現代を考える- 藤田尚さん(金沢大学古代文明・文化資源学研究所 客員教授)  
時 7/21(日) 10:00~12:00 所 県民福祉プラザ 中研修室  
対 高校生以上 人 60人 備 申込締切日 7/16(火)
  - ③あおもり人骨再発見! 藤澤珠織さん(青森中央学院大学 准教授)  
時 7/27(土) 15:00~17:00 所 県民福祉プラザ多目的室4B  
対 小学生以上(1・2年生は保護者同伴) 人 30人 備 申込締切日 7/23(火)
  - ④弥生時代の人たちとその暮らし-土井ヶ浜遺跡出土人骨の調査から見えてきたこと-  
大藪由美子さん(土井ヶ浜遺跡・人類学ミュージアム 学芸員)  
時 7/28(日) 10:00~12:00 所 県民福祉プラザ 中研修室  
対 小学生以上(1・2年生は保護者同伴) 人 60人 備 申込締切日 7/23(火)
- 申 申込締切日までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・希望回を、青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1593、✉kouza2024@mat.nebuta.ac.jp)へ。受講の可否は電話またはEメールでご連絡します。  
☎ 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)

### 野生きのこサンプリング採取の協力者募集

本市に自生する野生きのこのうち、放射性セシウム検出が基準値以下となり出荷制限が解除されたきのこ(ナラタケ、ムキタケ、クリタケ、ハタケシメジ)の安全性確認のため、県と連携してサンプリングを行っています。今年度のサンプリング採取にご協力いただけるかたを募集します。採取方法、謝礼、応募方法など、詳しくはお問合せください。

対 日頃きのこ採りをしていて、きのこの種類を見分けることができるかた  
人 1~3組(1組2人以上) 計6人程度  
備 初めてのかたは後日浪岡庁舎で面接予定  
申 7/9(火)までに農地林務課(☎0172-62-1146)へ



### 小牧野遺跡世界遺産登録3周年記念! 「こまきの縄文まつり」



クラフト作家などによる縄文や自然をテーマにした体験ワークショップ、カフェを楽しもう♪

時 7/28(日) 10:00~15:00  
所 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665)



### アコールドビー展 あなたの“ふつう”は、みんなの“普通”? ~毎年8月8日は「アンコンシャスバイアスに気づこう!」の日~

学校や職場、いろいろな場面での“無意識の思い込み”について考えてみませんか?「思い込み度チェック」もあります。

時 7/3(水)~8/8(木)9:00~18:00  
※7/14(日)休館  
所 働く女性の家「アコールド」  
(☎017-723-1700)

### 市民一掃きデー

子どもたちの環境を大切にすることを育む良い機会です。  
※清掃用具一式は当日貸出し  
※参加者全員にりんごジュースをプレゼント

時 7/6(土) 9:00~1時間程度  
※雨天中止  
所 柳川庁舎周辺(駐車場集合)  
所 清掃管理課(☎017-718-1179)

### 「うららマルシェ」開催

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ています。

時 7/9(火)~12(金) 10:00~14:00  
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア  
所 障がい者支援課  
(☎017-734-2317)

### 第47回あおもりマルシェ

県内の若手農家が丹精込めて作った新鮮な野菜や果物、加工品や工芸品などの販売を行う産直市

時 7/13(土)・14(日) 9:00~16:00  
所 カクヒログループスーパーアリーナ  
所 あおもりマルシェ実行委員会  
(☎080-9631-3773)

### 青森矯正展

受刑者が刑務作業で制作した「刑務所作業製品」の展示・販売を行います。ゲストとしてりんご娘と福士加代子さんも来場します。

時 7/15(月) 9:00~15:00  
所 青森刑務所  
所 青森刑務所企画部門(作業)  
(☎017-739-2341)

### あおもり歴史トリビアを 読む会 要予約

テーマ「飯詰新道の開削」  
講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時 7/17(水) ①14:00~15:00  
②18:30~19:30  
所 市民図書館 8階 会議室 各20人  
所 7/1(月)から、歴史資料室  
(☎017-732-5271/祝日を除く月~金9:00~17:00受付)へ

### 【観光農園】三内・ ブラックベリー狩り

特別栽培(栽培期間中農薬不使用)のブラックベリーをメインに、さまざまなベリーが楽しめます。

時 7/15(月)~8月末頃  
9:00~16:30  
所 三内字沢部315-13向かい  
料 1,200円、3歳~小学生700円  
所 東青地域G・B・T推進協議会 三内縄文ベリーランド(株式会社天の川)  
(☎017-781-5593)



### 第16回さわる絵本展

図書館ボランティアが手作りした点字が付いた布製の「さわる絵本」を展示

時 7/19(金)~22(月) 10:00~16:00  
所 市民図書館7階ロビー  
所 市民図書館(☎017-776-2455)

### パソコン体験会

~うちわ作り~ 要予約

簡単なソフトを使って、イラストや好きな「押し」の写真をデザインした自分だけのうちわを作ります。

時 ①7/20(土)、②8/10(土)  
各日10:00~12:00  
所 ねむのき会館 2階 パソコン室  
所 15歳以上の障がい者のかた・ご家族・障がい者施設職員 5人  
所 ①7/12(金)、②8/2(金)までに、青森県身体障がい者福祉センターねむのき会館(☎017-738-5033、☎017-738-0745  
所 nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp/毎週火曜日休館)へ

### 中央市民センターまつり フリーマーケット出店者募集

時 10/6(日) 10:00~15:00  
所 中央市民センター2階 講堂  
所 市内在住のかた  
所 16組(1団体1区画まで、申込順)  
所 1区画(215cm×215cm)500円  
所 7/16(火)までに、申込書(中央市民センター備付け、市ホームページ掲載)を中央市民センター(☎center-koza@city.aomori.aomori.jp)へ  
所 中央市民センター  
(☎017-734-0164)

### 八甲田帰化植物 除去作業協力者募集

時 7/27(土) 9:30~12:00  
所 9:20までに  
八甲田ロープウェー山麓駅集合  
所 7/12(金)までに、住所・氏名・年齢・連絡先を八甲田ロープウェー株式会社 事業部(☎030-0188荒川字寒水沢1-12、☎017-738-5061  
所 jigyoubu@hakkoda-ropeway.jp)へ  
所 八甲田ロープウェー株式会社 事業部(☎017-738-0343)

### 2024体験ボランティア募集

高齢者施設・障がい者施設・児童施設利用者のサポートなどを行うボランティア活動を体験しませんか。学生にはポイント制度があります。

時 7/12(金)までに、住所・氏名・年齢・連絡先を八甲田ロープウェー株式会社 事業部(☎030-0188荒川字寒水沢1-12、☎017-738-5061  
所 jigyoubu@hakkoda-ropeway.jp)へ  
所 八甲田ロープウェー株式会社 事業部(☎017-738-0343)

### 緑と花をテーマとした コンクール作品募集

応募作品の中から各賞を決定し、入賞作品を展示します。

①図画・ポスター ②標語  
所 市内小・中学生(①②)  
所 16歳以上(②のみ)  
所 小・中学生は学校取りまとめ。  
所 16歳以上のかたは、9/2(月)消印有効で、標語・住所・氏名・電話番号を、はがきまたは応募用紙(公園河川課備付け)で、  
所 〒030-8555 公園河川課へ  
所 公園河川課(☎017-752-8334)

### 台湾人はバイクに乗ったらみんな海賊になる? 「海洋文化と台湾」 7/12(金)までに 要予約



「海の日」に合わせ、「海洋文化」の視点から見た台湾の歴史や文化、台湾人の性格を紹介します。

時 7/20(土) 10:00~12:00  
所 AOMORI STARTUP CENTER  
所 20人程度



### 韓国を知ろう! 昔と現代の韓国(衣食住) 7/19(金)までに 要予約



韓国を知るための第一歩として、昔と現代の衣食住を比較して、韓国に対する理解度を高めませんか?

時 7/27(土) 10:00~12:00  
所 AOMORI STARTUP CENTER  
所 20人程度



所 各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、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

### 米国国際交流員 活動報告会

7月で任期満了となる国際交流員のベンさんが、5年にわたる青森での生活や国際交流員の仕事を振り返ります。

時 7/28(日) 10:00~12:00  
所 本庁舎1階 ロビー  
所 交流推進課(☎017-734-5235)

### カダール映画の日2024 要予約 「ココ・シャネル 時代と闘った女」

19世紀的な価値観を葬り去り女性を囚習から解放し、女性として史上初の世界的実業家となったココ・シャネル。彼女の多面的で孤独な、けれども魅力的でスケールの大きい生涯と実像に迫ったドキュメンタリー映画を上映。(日本語字幕)

時 7/20(土)10:00~11:00  
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 150人  
所 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

### おもてなしクリーンキャンペーン

青森を訪れる皆さんに、「青森へ来てよかった、また来てみたい」と感じていただけるよう、清掃活動を行います。  
※清掃用具一式は当日貸出し  
※参加者全員にりんごジュースをプレゼント

時 7/27(土) 9:00~1時間程度  
※雨天中止  
所 あおもり駅前ビーチ周辺(ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場集合)  
所 清掃管理課(☎017-718-1179)

### 国際理解講座 要予約

### 「世界をのぞいてみよう! ~韓国・タイ~」

多文化共生社会の実現に向けて異なる文化・習慣について学びます!

時 7/27(土)13:00~16:00  
所 県観光物産館アスパム 4階 十和田  
所 80人程度  
所 7/21(日)までに、所属・氏名を、二次元コードまたは(公社)青森県観光国際交流機構(☎lounge\_supporter@aomori-kanko.or.jp)へ  
所 (公社)青森県観光国際交流機構(☎017-735-2221)



### 夏のバラせん定・ 管理講習会 要予約

夏のバラのせん定方法などを解説します。講師:青森ばら会

時 7/27(土)13:30~15:00  
所 平和公園ばら園 30人程度  
所 7/1(月)~24(水)に、公園河川課(☎017-752-8334)へ

### 花だん見学会 要予約

「自慢の花だん写真展」参加花だん(約10か所)をバスで見学

時 8/19(月)9:00~15:00  
所 柳川庁舎2階会議室1集合  
所 20人(抽選)  
所 7/26(金)消印有効で住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1枚につき1人)で、  
所 〒030-8555 公園河川課へ  
所 公園河川課(☎017-752-8334)

### ふれあい農園 加工体験講座

#### ①カシスジャムづくり・ 収穫体験

時 7/6(土)・7(日) 9:00~15:00  
※2時間程度  
所 各日20組  
(1組3人まで/当日先着順)  
所 1組1,200円

#### ②ポテトピザづくり・ 収穫体験 要予約

時 7/28(日) 10:00~12:00  
所 4組(1組3人まで)  
所 1組1,500円  
所 7/18(木)必着で、住所・氏名・電話番号を、往復はがき(1組1枚)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342  
所 ふれあい農園「ポテトピザづくり・収穫体験」へ

所 ふれあい農園  
(☎017-761-3082)

### 国際芸術センター(ACAC)からのお知らせ

青森公立大学 国際芸術センター青森 ☎017-764-5200

#### 【レクチャー/トーク】海外アーティストによるトーク～Artist Talk by Overseas Artists～

出演:Robin White(ロビン・ホワイト)さん、Jumana Emil Abboud(ジュマナ・エミル・アブード)さんほか

時 7/13(土) 14:30～16:30 所 展示棟ラウンジ

#### 【レクチャー/トーク】

##### 伊藤俊治 トーク「めくるめくパターンとイメージ」

出演:伊藤俊治さん(美術史家・美術評論家)、岩根愛さん(写真家)、中嶋幸治さん(アーティスト)

時 7/14(日) 14:30～16:00 所 展示棟ラウンジ



岩根愛《The Opening》2022年

#### 【イベント】山川陸×慶野結香 ツアー「あちらの流れをたどる」要予約

本展「currents/undercurrents」の会場構成を担ったアーティストの山川陸さんと本展キュレーターである慶野結香さんと共に、展覧会が扱う事柄のひろがりを感じます。

時 7/21(日) 10:00～13:00 所 青森駅周辺(申込者に連絡) 人 10人

申 7/14(日)までに、二次元コードから申込み



#### 【レクチャー/トーク】是恒さくら×昆政明

対談「大きな鯨を囲んで一流れ寄るモノとイメージを語る」

出演:昆政明さん(神奈川大学特任教授)、是恒さくらさん(アーティスト)

時 7/20(土) 14:30～16:00 所 展示棟ラウンジ

#### 【イベント】「見えない建築」ツアー

青森公立大学 国際芸術センター青森の建築を中心に市民ガイドがご案内します。

時 7/28(日) 10:30～11:30 所 展示棟ギャラリーA入口集合

#### 【レクチャー/トーク】

##### 岩根愛×町口覚 トーク「唯一無二の写真と、写真集のために」

出演:岩根愛さん(写真家)、町口覚さん(グラフィックデザイナー/パブリッシャー)

時 7/28(日) 14:30～16:00 所 展示棟ラウンジ

### モヤヒルズ森林ヨガ体験

講師:菅原結子さん

要予約

(ヨガインストラクター)

時 7/3(水)・13(土) 10:30～1時間

程度 ※雨天時は室内開催

所 モヤヒルズキャンプ場

人 各日15人 料 1,200円

申 問前日までに、モヤヒルズ

(☎017-764-1110)へ

### みんなで楽しく

#### 気軽にストレッチ 要予約

ストレス解消や筋肉の疲れをとるためのストレッチ講座を開催します。

時 7/10(水) 10:00～11:00

所 花岡プラザ2階フィットネスルーム

人 10人

申 問7/7(日)までに、健康の森花岡プラ

ザ(☎0172-55-6363)へ

### グラウンド・ゴルフを

#### 体験してみませんか

適度な運動と仲間との語らい、高齢者にぴったりの「グラウンド・ゴルフ」の体験会を開催します。

時 ①7/13(土) 雨天時7/14(日)

②7/18(木) 雨天時7/22(月)

③7/10(水) 雨天時7/16(火)

各日9:00～

所 ①野木和公園ふるさとの森

②総合運動公園 三角広場

③幸畑団地西公園

備 道具は貸出し

問 ①油川とまと

(川崎 ☎080-1834-9972)

②ほがらか会

(金子 ☎090-2028-5200)

③幸畑西

(古賀 ☎090-7326-4772)

### スポーツ推進委員

#### 市民との交流会

スポーツ推進委員と一緒に、モルック・ラダーゲッターなどで夏の暑さを吹き飛ばしませんか?

時 7/13(土) 10:00～11:45

所 アウグ5階 AV多機能ホール

備 飲み物・タオル持参、運動できる服装で、当日、直接会場へ

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

### ノルディック

#### ウォーキング教室 要予約

ポールを使って四足で歩くノルディックウォーキング。運動不足で衰えた筋肉、背筋、心肺機能を鍛え、生活習慣病予防にも効果的です。

時 7/14(日) 10:00～12:00

所 大進建設スポーツ広場 管理棟前

人 15人

料 1,000円(保険料・ポールレンタル・資料)

備 タオル持参。動きやすい服装。

飲み物は事務局で用意します。

申 問前日までに、青森県ノルディック

ウォーキング協会事務局

(高井 ☎090-2360-9045

☎qqdu8kx9k@poem.ocn.ne.jp)へ

### 理学療法士さんが

#### あなたの健康をサポート 要予約

運動の正しい方法やトレーニング方法のアドバイス、疲れや痛みを予防するためのエクササイズを提案します。

時 7/27(土)・28(日) 10:00～15:00

所 花岡プラザ2階フィットネスルーム

人 各日4人(1人60分)

申 問7/21(日)までに、健康の森花岡プ

ラザ(☎0172-55-6363)へ

### はまなす会館の教室 要予約

申 問7/5(金)からはまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)各教室の休みはお問合せください。

教室名	開催日時	人員	料金
社交ダンス初級ラテン	8/6～11/26の火曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス初級スタンダード	8/8～11/28の木曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス中級	8/8～11/28の木曜日 14:00～15:30(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス初級・中級	8/10～11/30の土曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
ベリーダンス(初心者)	8/5～11/25の月曜日 19:30～21:00(全12回)	10人	5回の月 月額5,000円 4回の月 月額4,000円
ベリーダンス(経験者)	8/6～11/26の火曜日 19:30～21:00(全16回)	10人	5回の月 月額5,000円 4回の月 月額4,000円
ベリーダンス(シニア向け)	8/1～11/28の木曜日 13:00～14:00(全16回)	10人	月額3,200円
ヨガ教室	8/2～30の金曜日、 9/5～26の木曜日、 10/4～11/29の金曜日 11:00～12:00(全17回)	10人	月額3,200円
実用書道	8/7～11/27の水曜日 10:00～12:00(全16回)	12人	月額3,000円 (4か月分一括払い可)
ペン習字	8/7～11/27の水曜日 10:00～12:00(全16回)	12人	月額3,000円 テキスト代1,000円 (4か月分一括払い可)
フラワーアレンジメント	8/6～11/26の火曜日 11:00～13:00(全16回)	各10人	1回3,300円
	8/1～11/28の木曜日 18:00～20:00(全17回)		
モダン生け花	8/6・20、9/10・24、 10/8・22、11/5・19(火) 11:00～12:30(全8回)	各10人	1回2,800円
	8/8・22、9/12・26、 10/10・24、11/7・21(木) 18:00～19:30(全8回)		
プリザーブドフラワー	8/20、9/10、10/8、 11/12(火) 11:00～13:00(全4回)	各10人	1回4,300円
	8/22、9/12、10/10、 11/14(木) 18:00～20:00(全4回)		
季節を彩る フラワーアレンジメント	8/17・31、9/14・28、10/12 11/9・30(土) 10:00～12:00(全7回)	10人	1回3,300円
季節を彩る プリザーブドフラワー	8/31、9/28、10/12、 11/30(土) 10:00～12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操	8/2～11/29の金曜日 10:00～12:00(全17回)	10人	月額2,500円
囲碁教室 入門クラス	8/3～11/30の土曜日 10:00～11:00(全17回)	10人	月額4,000円 (中学生以下3,000円)
囲碁教室 一般クラス	8/3～11/30の土曜日 10:00～12:00(全17回)	10人	月額6,000円 (中学生以下5,000円)
モラ手芸教室	8/6・20、9/3・17、 10/1・15・29、11/5(火) 10:00～12:00(全8回)	10人	1回2,000円 (材料費別)

### 2026年開催国民スポーツ大会青森市開催競技 要予約 青森あさむし温泉オープンウォータースイミング大会2024

時 9/1(日) ※8/31(土)公式練習 所 サンセットビーチあさむし特設会場

内 種目:5km・2.5km・1km・OWS検定5級

対 [5km]中学生以上 [2.5km]中学生以上 [1km]小学4年生以上

[OWS検定5級]小学3年生以上

※日本水泳連盟競技者登録がなくても出場できます。

料 [5km] 一般10,000円、中高生7,000円

[2.5km] 一般8,000円、中高生6,000円

[1km] 一般5,000円、小中高生3,000円

[OWS検定5級] 1,000円

申 7/31(水)までに、エントリーページへ

問 青森あさむし温泉OWS実行委員会(八戸 ☎090-4637-4727)



エントリーページ

大会HP

### おとなの映写会

「救命艇」  
アメリカのサスペンス映画。戦争中、ドイツ軍の攻撃で沈没した客船から脱出した男女は、一隻の救命艇に乗り込むが…。(1944年作品・字幕版)  
時 7/19(金) 10:00~11:36(開場9:30~)  
所 中央市民センター4階 小ホール  
入 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)

### ニコニコねぶた夏祭り&音楽祭

ニコニコ通り商店会のオリジナルねぶたの運行とジャズ演奏、津軽民謡手踊りなどの「ねぶたと音楽のコラボレーションイベント」をお楽しみください。  
時 7/6(土) 14:00~16:00  
所 青森駅前公園、ニコニコ通り商店街  
問 ニコニコ通り商店会 (工藤 ☎090-3128-6622)

### 映画上映会&クロストークのお誘い「惑う~After the Rain~」

監督の林弘樹さんを招き、鑑賞後に全員でクロストークを行います。撮影の裏話、家族とは、故郷とはをテーマに想いを語りましょう!  
●挙式前日の長女、シングルマザーの次女、女手一つで娘たちを育てた母。家族に隠された秘密と、強い絆で結ばれた家族愛。「日本の美しい心」を見事に映像化した珠玉の名作。  
時 7/27(土)9:00~12:30  
所 青森松竹アムゼ 入 30人  
備 青森松竹アムゼ受付で「惑う」と言ってください。サンロード側からの入場はできません。  
問 NPO法人 日本人財発掘育成協会 (☎080-8015-8596)

### あさむしマルシェ

13日は浅虫ねぶた祭(17:00~20:30)、14日はRingRingおさがり会・みんなの遊び場(11:00~15:00)も同時開催。  
時 7/13(土)・14(日) 10:00~15:00 ※荒天中止  
所 「道の駅」あさむし温泉ゆ〜さ浅虫  
問 あさむしマルシェ: (井上 ☎080-9014-9169) おさがり会:「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

### 浅虫温泉 マリンアクティビティ 5周年特別企画 要予約 「浅虫の海も山もお得に楽しもう!」

SUP、カヤックの扱い方、乗り方をレクチャーします。ガイドが同行するので、初めてのカタも安心です。メニューの詳細は、4-Ride(フォーライド)ホームページをご覧ください。  
時 7/13(土)~15(月) 9:00~17:00  
所 サンセットビーチあさむし内  
申 前日までに、4-Rideホームページへ ※予約枠に空きがある場合、当日サンセットビーチあさむし特設窓口で受付  
問 4-Ride(☎017-718-8557/水・木を除く9:00~18:00)

### 夏休み こどもの映写会(7月)

「ピーターパン ほか3つ (世界の名作童話2より)」  
時 7/25(木) 10:00~11:00  
入 50人(当日先着順)  
所 問 北部地区農村環境改善センター(☎017-754-2244)

「アラジンと魔法のランプ」 「ゆきの女王」  
時 7/28(日) 10:00~10:30  
入 50人(当日先着順)  
所 問 中央市民センター (☎017-734-0164)

「長靴をはいた猫」  
時 7/28(日) 10:00~11:00  
入 20人(当日先着順)  
所 問 戸山市民センター (☎017-743-0720)

「ディズニーみにくいアヒルの子」 「がんばれスイミー」  
時 7/29(月) 13:30~14:30  
入 40人(当日先着順)  
所 問 西部市民センター (☎017-788-2491)

「トムとジェリー 楽しいボーリング」  
時 7/31(水) 10:30~11:30  
入 50人(当日先着順)  
所 問 油川市民センター (☎017-788-1201)

### 「第60回記念青森市民文化祭」の展示作品募集

10月に開催する「市民文化祭」で展示する作品を募集します(1人1点)。  
●洋画(油彩画、水彩画など)…20号以内 ●日本画、版画、水墨画…20号以内 ●書道…半切縦額(額寸法168cm×48cm程度)・小品(額寸法81cm×60cm以下) ※軸物は不可 ●写真…A2・全紙(A3・半切も可) ※A1・全倍は不可 ●その他の分野作品は、事務局へ確認  
対 市内在住のかた  
料 2,000円  
申 問 7/1(月)~31(水)に、青森市文化団体協議会事務局(☎017-735-8385/火~金 10:00~15:00、☎ao.shi.bunkyou@rouge.plala.or.jp)へ

### 令和6年度青森県統計グラフコンクール作品募集

身の回りやニュースなどで気になることについてデータを集め、グラフや絵などで表現したポスター作品を募集します。  
対 小学生以上  
申 9/2(月)青森県庁統計分析課管理・普及グループ必着  
※市内の小・中学生は、8/27(火)企画調整課統計チーム必着  
問 青森県庁統計分析課管理・普及グループ(☎017-734-9164)



青森県HP

### 夏の子どもまなびフェスタ

子どもたちが「先生」となって得意分野の授業をする「みんなが先生!ゼミナール」、おもちゃ病院、絵本・児童書交換会、小学生版あおもり検定、目指せ金メダル!カレッジピック、中学生と学んで遊ぼう!、こども映画観賞会、スライムづくり、バルーンアートなどを開催します。  
時 7/27(土) 9:30~13:00  
所 青森県総合社会教育センター  
問 あおもり県民カレッジ事務局 (☎017-739-0900)

### 浪館通り商店会夏祭り

縁日コーナーやキッチンカーなど、多くの出店が並びます。  
時 7/27(土) 17:00~20:00  
所 中央タクシー社員駐車場  
問 浪館通り商店会(☎017-766-1967)

### 青森市建築組合 第47回住宅デー

無料住宅相談、木工品バザー、包丁研ぎ、親子木工教室など  
時 7/28(日) 10:00~15:00  
所 青森建築会館(柳川一丁目)  
問 青森市建築組合(☎017-761-2020)

### 青森競輪日程(7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。 ※1は一般入場は行っていません。

豊橋(FI)場外	1日(月)~3日(水)
青森ガールズ(FI)	4日(木)~6日(土)
小松島記念(GIII)場外	4日(木)~7日(日)
小倉ナイター(FI)場外	5日(金)~7日(日)
京都向日町(FI)場外	9日(火)~11日(木)
青森ミッドナイト(FII) ※1	10日(水)~12日(金)
西武園(FI)場外	12日(金)~14日(日)
広島in玉野(FI)場外	13日(土)~15日(月)
SNF(GII)松戸ナイター場外	13日(土)~15日(月)
青森ナイター(FI)	16日(火)~18日(木)
立川(FI)場外	16日(火)~18日(木)
佐世保(GIII)ミッドナイト場外	16日(火)~18日(木)
福井記念(GIII)場外	20日(土)~23日(火)
熊本(FI)場外	20日(土)~22日(月)
岐阜ナイター(FI)場外	22日(月)~24日(水)
大宮(FI)場外	24日(水)~26日(金)
広島in玉野(FI)場外	25日(木)~27日(土)
別府記念ナイター(GIII)場外	25日(木)~28日(日)
青森ガールズ(FII)	26日(金)~28日(日)
和歌山(FI)場外	27日(土)~29日(月)
弥彦(FI)場外	29日(月)~31日(水)
豊橋(FI)場外	30日(火)~8月1日(木)
青森ミッドナイト(FII) ※1	31日(水)~8月2日(金)



青森競輪場 イメージキャラクター 葵 萌輪

### 「ファン感謝祭」開催!

仮面ライダーガッチャードショーをはじめ、ウォーターライダー、キッチンカーフードマーケットなど、楽しいもの、美味しいものが大集合!先着順で選べる来場プレゼントも用意しています。  
時 7/28(日) 10:00~16:00



所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

### チャレンジ!パソコン講座 要予約

番号	講座名	内容	日時
<b>Word&amp;Excel操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A10	Excelの基礎を覚えよう	初めてExcelを操作するかたの基本となる操作(データ入力&修正/列・行の操作など)を学習	8/9(金)10:00~15:00 (昼休みあり)
A11	ペイントをはじめてみよう	WindowsPCに標準搭載されているペイント【Microsoft Paint】の初歩的な使い方を学習	8/10(土)10:00~15:00 (昼休みあり)
A12	Wordの表機能を覚えよう	Wordの基本的な操作(表作成)を活用して簡単なチラシなどを作成	8/22(木)・23(金)【全2回】10:00~12:00
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A13	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用して簡単なチラシや壁新聞などを作成	8/17(土)10:00~15:00 (昼休みあり)
A14	PowerPoint ステップアップ講座	発表ソフトPowerPointを使ったスライド編集、デザイン改良、効果音や動画取込み、アニメーション・画面切替効果など機能の活用を学ぶ	8/24(土)10:00~15:00 (昼休みあり)

所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)  
対 18歳以上 入 各15人(いずれも抽選、申込者少数時中止あり) 料 各1,500円  
備 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  
申 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(7/16(火)必着) ※抽選結果は7/23(火)以降に通知

# 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

**要介護にならないために**  
～ロコモ予防でいきいきエンジョイ～  
時 8/9(金)10:00～11:30  
対 18歳以上 人30人 申★

**青森の近代史**  
～青森歩兵第5連隊雪中行軍～  
時 8/19(月)13:30～15:00  
対 18歳以上 人30人 申★

**暮らしの税教室「災害と税のお話」**  
～災害にあった時の特例などについて～  
時 8/21(水)13:30～15:00  
対 18歳以上 人30人 申★

**定年退職後の生活設計**  
～気になる退職後の医療保険・年金制度の知識について～  
時 8/24(土)13:30～15:00  
対 18歳以上 人30人 申★

**食中毒を防ごう**  
時 8/26(月)13:30～15:30  
対 18歳以上 人30人 申★

**環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう**  
時 8/27(火)10:00～12:00  
対 18歳以上 人20人 申★

**青森の近代文学**  
時 8/28(水)10:00～11:30  
対 18歳以上 人30人 申★

**楽しく健活セミナー**  
「命を守る“水”見直そう!水分補給」  
時 8/29(木)10:00～12:00  
対 18歳以上 人30人 申★

**インターネットトラブルにご用心!**  
～あやしいサイトやメールへの対処法～  
時 8/30(金)13:30～15:00  
対 18歳以上 人30人 申★

**筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう!**  
時 8/31(土)10:00～12:00  
対 18歳以上 人20人 申★

**●ロボットプログラミング**  
「一光る・鳴る・動くー」A・Bコース  
時 8/4(日)Aコース:10:00～11:30、  
Bコース:13:30～15:00  
対 小学1～3年生 人各8人 申★

**●宿題サポート教室「大学生といっしょに!宿題はラクラク!ニガテ無くして楽しい夏休み」**  
時 8/5(月)・6(火)・7(水)10:00～12:00  
対 小学生 人20人 申★

**●マネースクール**  
「キッズはじめての投資」  
時 8/8(木)10:00～12:00  
対 小学生 人20人 申★

**●木工教室「県産木材を使って『環境に優しい木工作品を作ってみよう』仕上げはオリジナルアレンジで」**  
時 8/8(木)13:00～15:00  
対 小学4～6年生 人20人 申★

**●明治食育セミナー**  
「みるく教室「元気になる朝ごはん」のむヨーグルト体験とオリジナル牛乳ホルダーを作ろう!」  
時 8/9(金)10:00～11:30  
対 小学生と保護者 人20組 申★

**●スポーツチャンバラ「勇者大募集!スポーツチャンバラで勝負をしよう!」**  
時 8/25(日)13:00～15:00  
対 小学生 人20人 申★

**●クラフト教室「クリームソーダのぷるぷるキャンダルを作ろう!」A・Bコース**  
時 8/31(土)Aコース:10:00～11:30、Bコース:13:00～14:30  
対 小学生 人各10人 料600円申★

## 西部市民センター

☎017-788-2491

**●親子で歌って音あそび**  
～ひまわりの季節～  
時 8/1・8(木)10:00～11:00  
対 1～4歳までの子どもと保護者 人10組 申★

**●ニュースポーツ体験!**  
初心者向けのスラックライン  
時 8/17・24(土)10:00～12:00  
対 小学生 人15人 申★

## 東部市民センター

☎017-736-6255

**●東部キッズスクール ドローン教室①②**  
時 7/27(土)①10:00～12:00  
②13:00～15:00  
対 小学3年生以上 人各4人  
申 7/6(土)9:00～来館・電話

**●東部キッズスクール 青森山田の体操教室①②**  
時 7/27(土)・28(日)①13:30～14:40②14:50～16:00  
対 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生 人各20人 料500円  
申 7/7(日)9:00～料金持参で来館

**●東部キッズスクール 魚拓の技法体験教室～貝や葉っぱを写す～**  
時 7/28(日)9:30～12:30  
対 小学4～6年生 人12人 料500円  
申 7/13(土)9:00～料金持参で来館

## 大野市民センター

☎017-739-6228

**●夏休み講座**  
カプセルはんこをつくろう  
時 8/6(火)13:00～14:30  
対 小学生 人15人  
申 7/1(月)9:00～電話・来館

**●夏休み講座**  
むつ湾かるたで遊ぼう・エコ工作  
時 8/8(木)13:00～14:30  
対 小学生 人15人  
申 7/1(月)9:00～電話・来館

## 横内市民センター

☎017-738-8723

**夏の暑さに強いお花の寄せ植え教室**  
時 7/13(土)10:00～12:00  
対 18歳以上 人20人 料1,300円  
申 7/1(月)10:00～電話・来館

**初めてのスマホ教室**  
時 7/16(火)・17(水)13:30～15:30  
対 18歳以上 人10人  
申 7/2(火)10:00～電話・来館

**ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ**  
時 7/22(月)10:00～12:00  
対 18歳以上 人15人  
申 7/8(月)10:00～電話・来館

**ねぶた衣装の着付け教室**  
時 7/27(土)13:00～15:00  
対 18歳以上 人10人  
申 7/12(金)10:00～電話・来館

**青森市内の指定文化財について**  
時 8/1(木)10:00～12:00  
対 中学生以上 人20人  
申 7/18(木)10:00～電話・来館

**●夏休みエネルギー教室**  
電気工作にチャレンジ  
(作った作品はプレゼント)  
時 7/25(木)10:00～12:00  
対 小学3～6年生 人14人  
申 7/11(木)10:00～電話・来館

**●「むつ湾かるた」で海の環境を守ろう!**  
時 8/8(木)10:00～11:30  
対 小学生(保護者同伴可) 人20人  
申 7/26(金)10:00～電話・来館

## 戸山市民センター

☎017-743-0720

**肩こり腰痛解決!**  
水木ボディワーク  
時 8/21・28、9/4(水)13:00～15:00  
対 18歳以上 人15人  
申 7/13(土)10:00～電話・来館

**●「けん玉教室」**  
～集中力を高めよう～  
時 7/26、8/2(金)13:00～14:30  
対 小学生 人20人  
申 7/6(土)10:00～電話・来館

## 油川市民センター

☎017-788-1201

**盆踊りをマスターしよう!**  
時 8/10(土)・15(木)・17(土)10:00～12:00  
対 18歳以上 人15人  
申 7/10(水)9:00～電話・来館

**●親子でござん刺し、しおりを作ってみよう**  
時 7/27(土)10:00～13:00  
対 小学生と保護者 人5組10人 料300円  
申 7/1(月)9:00～電話・来館

## 古川市民センター

☎017-776-8082

**●の講座の申込みはいずれか1つ**

**失敗しない墓じまい**  
時 7/17(水)10:00～12:00  
対 18歳以上 人20人  
申 7/2(火)10:00～電話・来館

**これで大丈夫!ねぶた衣装の着付**  
時 7/30(火)10:00～12:00  
対 18歳以上の女性 人10人  
申 7/8(月)10:00～電話・来館

**●男性限定水泳講座**  
時 7/30、8/6・13・20(火)10:00～11:30 対 18歳以上 人10人(抽選) 申 7/14(日)9:00～9:30来館受付、9:30～抽選

**アクティブシニアのための**  
●水中ウォーキング  
時 7/31、8/7・14・21(水)10:00～11:30 対 60歳以上 人20人(抽選) 申 7/14(日)9:00～9:30来館受付、9:30～抽選

**アクティブシニアのための**  
●水中筋力アップ  
時 8/1・8・15・22(木)10:00～11:30 対 60歳以上 人20人(抽選) 申 7/14(日)9:00～9:30来館受付、9:30～抽選

**●少年・少女水泳講座**  
時 7/22(月)～26(金)10:00～12:00  
対 小学3～6年生 人20人  
申 7/3(水)10:00～電話・来館

## 荒川市民センター

☎017-739-2343

**エアロビクスで脂肪燃焼**  
～初心者向けエアロビクス教室～  
時 7/18(木)19:00～21:00  
対 高校生以上 人30人  
申 7/4(木)9:00～電話・来館

**苔玉&ハンギングプランター作り教室**  
時 7/19(金)10:00～12:00  
対 18歳以上 人12人 料2,500円  
申 7/5(金)9:00～電話・来館

**ハマカレーが教えるスパイスカレー～スパイスの秘密～**  
時 7/23(火)10:00～12:00  
対 18歳以上 人16人(抽選)  
料700円 申 7/8(月)～10(水)に電話・来館、締め切り後、定員を超えた場合は抽選

**気軽に楽しむ椅子ヨガ**  
時 7/23(火)14:00～15:00  
対 18歳以上 人20人  
申 7/9(火)9:00～電話・来館

**癒しのヨガ教室**  
時 7/26(金)19:00～20:30  
対 高校生以上 人20人  
申 7/11(木)9:00～電話・来館

**●【地域カアップ講座】**  
梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～  
時 7/13(土)10:00～13:00  
対 小学4年生～中学生 人12人(抽選)  
申 7/1(月)～3(水)に電話・来館、締め切り後、定員を超えた場合は抽選

**●ママ&ベビー・キッズフィットネス**  
～親子で楽しく運動しよう!～  
時 7/16(火)10:00～12:00  
対 3歳以下の乳幼児と保護者 人15組30人  
申 7/2(火)9:00～電話・来館

**●親子で作ろう!**  
きらきらサンキャッチャー  
時 7/27(土)10:00～12:00  
対 小学生とその保護者 人8組16人 料2,000円  
申 7/12(金)9:00～電話・来館

**●ファミリーフィットネス**  
～家族で楽しく運動しよう!～  
時 7/28(日)10:00～12:00  
対 3歳以上の子どもとその家族 人20組60人  
申 7/12(金)9:00～電話・来館

**●【地域カアップ講座】**  
夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう!～  
時 7/29(月)10:00～15:00  
対 小学生 人15人  
申 7/16(火)9:00～電話・来館

## 沖館市民センター

☎017-761-4161

**●【地域カアップ講座】**  
丸勝水産ほたて工場見学  
～青森ほたてってこんなにすごい!～  
時 7/20(土)10:00～12:00  
対 小学生以上(小学生保護者同伴) 人20人 申 7/2(火)9:00～電話・来館

**●クラフト式ミニ金魚ねぶたづくり**  
～出前!ワ・ラッセ工房～  
時 7/27(土)10:00～12:00  
対 小学生以上(小学生保護者同伴) 人15人 料1,200円  
申 7/3(水)9:00～電話・来館

**●親子で学ぶスマホの安心・安全な使い方**  
～子どものスマホは危険がいっぱい～  
時 7/28(日)10:00～11:30  
対 小学生と保護者 人10組20人  
申 7/4(木)9:00～電話・来館

## 北部地区農村環境改善センター

☎017-754-2244

**相続登記義務化**  
「相続の基礎と遺言」  
時 7/26(金)10:00～12:00  
対 18歳以上 人20人  
申 7/2(火)9:00～電話・来館

**幸子さんの「笹餅づくり」**  
時 8/5(月)10:00～13:00  
対 18歳以上 人12人(抽選)  
料600円 申 7/2(火)～6(土)9:00～電話・来館、結果発表は7/12(金)9:00～掲示・電話

**ヨウさん家の家庭料理**  
「蒜泥白肉・上海風春巻き」  
時 8/8(木)10:00～13:00  
対 18歳以上 人12人(抽選)  
料1,000円 申 7/8(月)～12(金)9:00～電話・来館、結果発表は7/19(金)9:00～掲示・電話

**スカイブルーに染まる**  
～藍の生葉染め体験～  
時 8/19(月)13:00～15:00  
対 18歳以上 人16人(抽選)  
料1,500円 申 7/8(月)～12(金)9:00～電話・来館、結果発表は7/19(金)9:00～掲示・電話

**●夏休み工作教室**  
「音で遊ぼう!」  
メガホンもどき作り  
時 7/28(日)10:00～12:00  
対 小学生と保護者 人10組20人 料200円  
申 7/2(火)9:00～電話・来館



【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】7/16(火)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。 ※7/23(火)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)