

暮らしの情報

Living Information



第12回 青森市産りんご大市開催!



採れたてのおいしい市産りんご(贈答用など)を各種取り揃えて販売します! 贈答用のりんごを全国一律、送料900円(沖縄など離島は送料2,000円/1家族3ケースまで)で発送できます。この機会にぜひ青森市のおいしいりんごを大切なかたへ贈りませんか?

時 11/23(土)・24(日) 9:00~16:00 所 青森産業会館
あおもり林檎販売促進協議会事務局
(あおもり産品支援課 ☎0172-62-3002)

「緑と花をテーマとした作品コンクール」 市長賞受賞作品紹介



◆ 図画・ポスター(小学校)の部
「紫陽花の散歩道」
木村 月乃さん(筒井小6年)



◆ 図画・ポスター(中学校)の部
「豊かな緑で安らぎを」
秋元 結月さん(沖館中1年)

◆ 標語の部

「わたしがうえたマリーゴールドのオレンジきいろのはなたちは
げんきをくれるパワーフラワー」
えびな ゆずき さん(北小1年)

✿ 緑と花をテーマとした作品コンクール入賞作品 及び自慢の花だんの写真を展示

小・中学校の入賞作品(図画・ポスター、標語)と、素敵な花だん表彰に参加した花だんの写真を展示します。

時 11/26(火)~12/9(月)
9:00~21:00(初日は13:00~、最終日は~15:00)
所 リンクモア平安閣市民ホール 1階ギャラリー



岡公園河川課(☎017-752-8334)

青森所蔵作品展 第2回 あおもり文化とアート展 「モノクロの神様&仏様~Monochrome Gods&Buddhas~」

本市が所蔵する棟方末華の美術作品を展示します。

時 11/20(水)~24(日)
10:00~20:00(最終入場19:30)
所 リンクモア平安閣市民ホール 1階展示ギャラリー
岡(一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7304)



冬期間における地域貸出サービス

① 移動図書館「はまなす号」の冬期間巡回日程

積雪で駐車場の確保などが難しくなるため、12月以降は「はまなす号」の巡回場所を次のとおりとします。

- ◆ 貸出冊数 1人5冊まで(市民図書館・市民センターなどの貸出しとあわせて10冊まで)
- ◆ 利用者カード 市民図書館・市民センターなどと共通
- ◆ 本の返却 次の巡回日までに返却または市民図書館・市民センターなど・ブックポスト(駅前庁舎1階・本庁舎・浪岡駅)へ

巡回場所	巡回時間	12月	1月	2月	3月
生協つくだ店駐車場	13:00~14:00	3(火) 17(火)	7(火) 21(火)	4(火) 18(火)	4(火) 18(火)
生協コスモス館駐車場	10:30~11:30	4(水) 18(水)	8(水) 22(水)	5(水) 19(水)	5(水) 19(水)
ツルハドラッグ 青森港町店駐車場	13:00~13:50	5(木) 19(木)	9(木) 23(木)	6(木) 20(木)	6(木)
市営住宅小柳第一団地 E棟北側駐車場	14:10~15:00				
盛運輸サンドーム 駐車場	13:00~13:50	6(金) 20(金)	10(金) 24(金)	7(金) 21(金)	7(金) 21(金)
ニューライフ芙蓉前 駐車場	14:10~15:00				

② 冬期間に図書を貸出しする施設【期間】12/1(日)~R7.2/28(金)

冬期間は次の施設でも図書の貸出しを行います。

※1人10冊まで(利用者カード不要)

※本の返却は借りた施設へ(ブックポスト・図書館・市民センターでは返却できません)

場所/問合せ	利用日時
幸畑福祉館 (☎017-738-3328)	10:00~17:00 ※休館…火曜、12/28(土)~R7.1/4(土)
奥内児童館 (☎017-754-2117)	9:00~18:00(土曜は8:00~) ※休館…日曜、祝日、12/29(日)~R7.1/3(金)

岡市民図書館(☎017-776-2455)

第3回 本の市「はなかり市」

県出身作家や県内外の本屋を含む23組の出店者が、絵本、漫画、小説、詩集、人文書などの古書のほか、新刊、出店者が制作した本などを販売します。



時 11/9(土) 10:00~16:00
所 日本基督教団青森松原教会
備 敷地内に駐車場20台程度あり
岡 はなかり市実行委員会 「はなかり市」X
(石村 ☎090-3642-6860)

消防本部 指令管制室公開

消防車や救急車に出動指令をする消防本部指令管制室を大公開! 119番通報の体験ができます。



時 11/9(土)・10(日)
10:00~11:00、13:30~14:30
所 青森消防合同庁舎3階 各20人程度
備 駐車場はありません。有料駐車場をご利用ください。
岡 消防本部通信指令課(☎017-775-0851)

市場開放デー

水産物・青果・花きの即売、JA直売、マグロの解体・即売(水産棟仲卸売場の各実施店舗)、お魚のつみれ汁の振る舞い(8:00~数量限定)



時 11/16(土) 7:00~9:00
所 中央卸売市場
岡 中央卸売市場管理課
(☎017-738-1101)

愛・Eyeライブラリー

見え方で困っているかたを支援し、視覚障がい教育への理解を深めていただくための学校紹介などの展示、点字・盲導犬などの体験、教育・就学などの相談会を開催します。

時 11/16(土) 10:00~15:00
所 サンロード青森 1階サンホール
岡 青森県立盲学校 ロービジョン相談センター(☎017-726-2239)

逸品つまみ食い・ 要予約 ちよい飲みお店回りツアー

店主こだわり・お勧めの逸品をつまみ食い、ちよい飲みできるツアー。

時 11/21(木) 16:45~19:00
所 新町商店街振興組合(和田ビル2階)集合
料 3,500円 各20人
申 11/5(火)~8(金)に、
青森市新町商店街振興組合
(☎017-775-4134)へ

あおもり歴史トリビアを読む会

テーマ: 青森飛行場で 要予約
定期航空便開始

講師: 工藤大輔(歴史資料室長)
時 11/20(水) ※①②同内容
①14:00~15:00 ②18:30~19:30
所 市民図書館 8階会議室2 各20人
申 11/1(金)~、歴史資料室
(☎017-732-5271/土・日、祝日を
除く9:00~17:00)へ

八甲田山雪中行軍遭難資料館 設備修繕に伴う休館

時 11/13(水)~15(金)
岡 八甲田山雪中行軍遭難資料館
(☎017-728-7063)

市場のプロが教える お魚さばき方教室 要予約

時 11/16(土) 14:00~16:30
所 青森魚菜センター
人 6人程度(抽選) 料 1,500円
備 エプロン持参、当選者のみ電話連絡
申 11/9(土)までに、
氏名・年齢・電話番号を、
青森魚菜センター
(☎017-777-1368、
✉aomorigoyasai@ec7.
technowave.ne.jp)へ
問 青森魚菜センター(☎017-777-1367)



旬の野菜収穫体験 要予約

時 ①11/15(金) ②11/22(金)
14:00~15:30
所 小泉農園(幸畑)
人 10人 料 1組1,000円
備 ハウスまたは露地の野菜収穫となり
ます。軍手・長靴・飲み物持参、農作
業ができる服装でお越しください。
申 ①は11/11(月)まで、②は11/18
(月)までに、氏名・電話番号を、
東青地域G・B・T推進協議会
(小泉 ☎080-3196-4960)へ

花岡プラザまつり

キッチンカー、フリーマーケット、ア
イロンビーズ・缶バッジ作り
時 11/17(日) 10:00~16:00
所 花岡プラザ・花岡公園
問 健康の森花岡プラザ
(☎0172-55-6363)



花岡公園アグリフードと 要予約

星空キャンプ・サウナフェス
県内の旬の農産物や、加工品な
どの販売、星空キャンプや軽トラ
サウナカーなどが楽しめます。
◆前夜祭 11/16(土) 17:00~
時 11/17(日) 10:00~16:00
所 花岡公園、花岡公園キャンプ場
備 16日15:00~キャンプ設営可
申 事前に、キャンプは、花岡プラザ
(☎0172-55-6363)へ
サウナは、UNITED AOMORI
(✉unitedaomori37@gmail.com)へ
問 AOMORI Farm's Crew
(由利 ☎090-5838-0786)

ふれあい農園加工体験講座

新そば打ち 要予約
時 11/23(土) 10:00~12:00
所 ふれあい農園
人 4組(1組3人まで) 料 1組1,500円
申 11/13(水)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
ふれあい農園「新そば打ち」へ
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

男性の料理講座 要予約

「和食レストランあじ菜統括料理長から学ぶ!
~魚のさばき方と絶品肉じゃがの極意~」
講師:田澤竜也さん(株式会社精養
軒 管理部長兼営業企画室室長)
時 11/30(土) 10:00~13:00
所 働く女性の家「アコール」料理室
対 男性 人 9人(抽選) 料 1,000円
申 11/22(金)までに、氏名・電話番
号を、働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700、
✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「男性の料理」と記入

青森県弁護士会憲法講演会

「憲法の平和主義は今
-集团的自衛権、反撃能力をどう考えるか-」
講師:長谷部恭男さん(早稲田大学
法学大学院 大学院法務研究科教授、
東京大学名誉教授・憲法学)
時 11/16(土) 14:00~16:00
所 日赤ビル5階大会議室
備 オンラインでの参加は、
青森県弁護士会ホーム
ページから
問 青森県弁護士会(☎017-777-7285)



エコごはん料理教室 要予約

青森の身近な食材をまるごと使っ
て、できるだけ生ごみを発生させな
い、家庭にも環境にもやさしくおい
しい「エコごはん」にチャレンジ!
時 11/23(土)
10:00~12:30、13:30~16:00
所 西部市民センター2階 調理実習室
人 各12人(小学生以下保護者同伴)
備 エプロン、三角巾、ふきん持参
申 11/19(火)までに、
清掃管理課(☎017-718-1179、
☎017-718-1187)へ

青森農協女性部と一緒に!

親子de作ろう 米粉のクレープ 要予約

お菓子作りに興味のあるかた、
親子でお菓子作りをしたいかた、
女性部に興味があるかた大歓迎!
時 12/7(土)
10:00~12:00、13:30~15:30
所 アピオ青森 調理実習室
対 小学生以上の子どもと保護者(1組3人まで)
人 各回10組 料 1組500円
備 エプロン、三角巾持参
申 11/25(月)までに、青森農協営農販
売部 女性部担当(☎017-726-2211、
☎017-726-2657)へ

サークル体験講座

「つるし飾り」 要予約

いろいろな願いが込
められた布製の細工小
物を作成し、つるし飾りを作ります。
講師:大谷真知子さん(おしゃれな
手芸サークル主宰)
時 12/10(火)・24(火)、R7.1/14(火)
9:30~12:30【全3回】
所 働く女性の家「アコール」3階 会議室
人 10人(抽選) 料 3,800円
備 洋裁道具、ハサミ、定規、目打ち、毛
糸針、ボンド持参
申 11/14(木)までに、氏名・電話番
号を、働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700/9:00~受付、
✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「サークル体験」と記入



乳がんサバイバーの

ためのヨガ 要予約

講師:全米ヨガアライアンスRYT
200取得がんサバイバー
時 12/7(土) 14:00~15:00
所 荒川市民センター 1階和室
対 乳がんサバイバーの女性 料 500円
備 治療中のかたは医師の許可をもらっ
てください。
申 前日までに、茶話会face
(佐々木 ☎017-739-1331、
✉face2018cafe@gmail.com)へ

国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座 11/15(金)までに 要予約

「ベルギーコミックの素晴らしい世界へ」
ベルギー出身の国際交流員マリさんと、全世代を魅了
するベルギーコミックについて学んでみましょう。
時 11/23(土) 10:00~12:00
所 八甲田丸 多目的ホール(大) 人 小学生以上



韓国異文化理解講座 11/15(金)までに 要予約

「韓国のおやつ ホットクを作ろう!」
作るの超簡単、食べる時は紙コップで!?甘くて香ばし
い「ホットク」の魅力にハマってみよう!
時 12/1(日) 10:00~12:00 所 沖館市民センター 調理実習室
対 小学3~6年生(親子参加可) 人 8人程度(抽選) 料 400円程度



台湾異文化理解ワークショップ 11/22(金)までに 要予約

「墨でクリスマスツリーをかいてみよう」
台湾の水墨画と日本画の違いを学びながら、墨で絵を
描いてみましょう。
時 12/7(土) 10:00~12:00 所 沖館市民センター 創作陶芸室
対 小学5年生以上 人 10人(抽選) 料 200円程度



申 各締切日までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、各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

国際理解講座 11/24(日)までに 要予約

「世界をのぞいてみよう~モンゴル・カンボジア~」

時 11/30(土) 13:00~16:00
所 県観光物産館アスパム 4階「十和田」 人 80人
申 氏名・メール・電話番号を、申込みフォームまたは
(公社)青森県観光国際交流機構(☎017-735-2067)へ
問 交流推進課(☎017-734-5235)



美容やK-POP、トレンドだけじゃない 「もっと知りたいディープな韓国!」

価値観やジェンダー観、ワーク・ライフ・バランス、働き方など、ディープ
な韓国を知ること、自分らしい生き方を考えるきっかけにしませんか?

講師:裴珠英(国際交流員)

時 12/7(土) 14:00~15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 30人
申 事前に、氏名・電話番号・年代を、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
※Eメールは件名に「韓国講座」と記入

カラフルリボンイベント2024 ~アウェアネスリボンに込められた意味を知ろう~

時 11/16(土) 10:00~16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」

色によって様々な意味をもつ「アウェアネスリボン」。景品がもらえるカ
ラフルリボンラリー、ワークショップなどで、リボンの色に込められた意味
を楽しく学んでみませんか。飲食ブースもあります!

◆ストレッチ教室 要予約

時 10:10~、13:00~ 人 各15人

◆筋膜リリース教室 要予約

時 11:00~12:00 人 8人 備 ヨガマット持参

申 各教室は事前に、氏名・電話番号・教室名と時間を、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
※Eメールは件名に「体操教室」と記入



がん患者さんのための運動教室&がんサロン

時 11/30(土)①13:00~14:00 ②14:15~15:45 所 青森県立中央病院 3階研修室
内 ①運動教室/がん治療を受けるために体力をつけたいかた、治療が一段落し、
体力の回復を図りたいかたのための教室
②がんサロン/がん患者さんや家族が自由に語り合い、体験を共有できる場
※どちらか一方の参加も可能
対 がん患者さんや家族(①は主治医から運動制限を受けていないかた、介助なし
で日常生活ができるかた) 人 ①15人
申 11/27(水)までに、青森県立中央病院 がん相談支援センター
(☎017-726-8435/土・日、祝日を除く8:30~16:30)へ

おさがり会・みんなの遊び場

着る期間がとて短い子ども服を無償で提供していただき、その時期に必要な洋服を格安で販売します。段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時開催。

時 11/17(日) 11:00~15:00
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 本館3階エレベーター前
問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

あさむしマルシェ

ここでしか味わえない飲食店も出店します♪

時 11/24(日) 11:00~15:00
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 本館3階エレベーター前
問 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ (井上 ☎080-9014-9169)

「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 営業時間変更のお知らせ

- 1階お土産コーナー/9:00~18:00
 - ソフト・ジェラート/9:00~17:30
 - 2階休憩・展示コーナー/9:00~18:00
 - 3階キッズコーナー/9:00~17:00
 - 4階会議室/9:00~20:30
 - 5階展望浴場/7:00~21:00 (最終受付20:30)
 - 別館ゆ〜さ市場/9:00~17:30 (変更なし)
- 時 12/1(日)~R7.3/31(月)
問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 (☎017-737-5151)

ドライフラワーでクリスマスリースと正月飾りづくり

時 11/23(土) 10:00~12:00
所 蔓工房(浪岡大字本郷)
人 7人 料 1,500円
備 45リットル程度のゴミ袋1枚持参
問 11/15(金)までに、氏名・電話番号を、東青地域G・B・T推進協議会(鎌田 ☎080-1804-6444)へ

公園からの贈り物でつくる ナチュラル・リース講座

市内の公園にある素材で簡単なクリスマスリースを作ろう!
時 11/30(土) 13:30~15:00
所 合浦公園管理事務所会議室
人 10組20人 料 500円
問 11/1(金)~27(水)に、パークメンテ 青い森グループ(☎017-741-6634 /土・日、祝日を除く)へ

クリスマスリース作り

講師:森林博物館スタッフ
時 12/1(日) 10:00~12:00
所 森林博物館
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
人 12人(抽選) 料 1,000円
問 11/18(月)必着で、往復はがき(1枚2人まで)に、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館(〒038-0012 柳川二丁目4-37、☎017-766-7800)へ ※付添いのかたは「付添い」と記入

子どもの文化事業 いけばな草月流

「子どものための いけばな無料体験教室」

時 11/23(土) 13:00~15:00
所 アウガ 5階研修室
対 幼児~小学生(親子で参加可能)
人 20人
問 事前に草月会青森県支部 (支部長 赤平 ☎090-2996-8802)へ

やさしい手工芸展-裂織体験-

裂織と陶芸、木工などの手工芸品の展示・販売。裂織体験あり。出店希望者募集!

時 11/27(水)~29(金) 9:00~16:00(※29日は15:00まで)
所 中世の館
備 裂織体験:15cm300円~ 出店:テーブル1台につき500円
問 裂織体験と出店の希望者は、事前に、中世の館(☎0172-62-1020)へ

こぎん刺し体験教室

講師:工藤夕子さん(青森県伝統工芸士)
時 11/30(土) 10:00~12:00
所 浪岡細野山の家
内 青森の草木染め糸で作るこぎん刺しコースター
人 10人(申込順) 料 1,000円
問 11/19(火)~22(金)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

青森ZERO ライオンズクラブ

「サンタが家にやってくる!」

各家庭からお預かりしたプレゼントをサンタクロースがお届けします。
◆プレゼントのお預かり
時 12/24(火) 14:00~18:00
所 中央市民センター
◆各家庭へのお届け
時 12/24(火) 19:00~21:00
料 チャリティーとして1,000円の寄付をお願いします。
備 申込多数の場合は抽選
申 11/30(土)までに、ホームページから申込み
問 青森ZERO ライオンズクラブ (鹿内 ☎090-5236-7798)

ギビング・ツリーin Aomori

~小さなプレゼントがつながる 心温まるクリスマス~

欲しいプレゼントを書いたオーナメント募集!
アメリカでは、クリスマスにデパートや銀行に“ギビング・ツリー”が飾られ、プレゼントをもらえない子どもたちが欲しいものを書いたオーナメントを吊します。道ゆく人が木の根元にプレゼントを置いて行く素敵な習慣です。

対 小学4年生まで 人 100人
申 ●プレゼントを受けたいかた
①Jinzai-Japanホームページから申込み
②Eメール受取後、欲しいものを書いたオーナメントをJinzai-Japan宛に郵送【11/18(月)必着】
●プレゼントをしたいかた
11/21(木)・22(金)にサンロード青森サンホールでオーナメントを確認するか、11/23(土)以降、Jinzai-Japanホームページをご覧ください。
問 NPO法人日本人財発掘育成協会 (☎080-8015-8596 /土・日、祝日を除く 10:00~16:00)

はまなす会館の教室

要予約
申 11/1(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	12/3~R7.3/25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	12/5~R7.3/27の木曜日 10:30~12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス中級	12/5~R7.3/27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	12/7~R7.3/29の土曜日 10:30~12:00(全15回)	20人	12,000円
硬式テニス教室(中級コース)	12/6~R7.3/28の金曜日 19:00~21:00(全14回)	10人	16,800円
ベリーダンス(初心者)	12/2~R7.3/24の月曜日 19:30~21:00(全15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)	12/3~R7.3/25の火曜日 19:30~21:00(全15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)	12/5~R7.3/27の木曜日 13:00~14:00(全15回)	10人	月額3,200円
ヨガ教室	12/6~R7.3/28の金曜日、11:00~12:00(全16回)	10人	月額3,200円
実用書道	12/4~R7.3/26の水曜日 10:00~12:00(全16回)	12人	月額3,000円
ペン習字	12/4~R7.3/26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
フラワーアレンジメント	12/3~R7.3/25の火曜日 11:00~13:00(全15回)	各10人	1回3,300円
	12/5~R7.3/27の木曜日 18:00~20:00(全15回)		
モダン生け花	12/10・24、R7.1/14・28、2/11・25、3/11・25(火) 11:00~12:30(全8回)	各10人	1回2,800円
	12/12・26、R7.1/16・30、2/13・27、3/13・27(木) 18:00~19:30(全8回)		
プリザーブドフラワー	12/17、R7.1/21、2/18、3/18(火) 11:00~13:00(全4回)	各10人	1回4,300円
	12/19、R7.1/23、2/20、3/13(木) 18:00~20:00(全4回)		
季節を彩るフラワーアレンジメント	12/14・28、R7.1/11・25、2/8・2/22、3/8・22(土) 10:00~12:00(全8回)	10人	1回3,300円
季節を彩るプリザーブドフラワー	12/28、R7.1/25、2/22、3/22(土) 10:00~12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操	12/6~R7.3/28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	12/7~R7.3/29の土曜日 10:00~11:00(全14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	12/7~R7.3/29の土曜日 10:00~11:00(全14回)	10人	月額6,000円 (中学生以下5,000円)

青森ねぶた囃子講習会



時 11/17(日)・23(土) 19:00~20:30
所 ねぶたの家ワ・ラッセ1階 交流学習室
備 手振り鉦・太鼓のバチは貸出し 当日、直接会場へ

やさしいねぶた学

ワ・ラッセに展示中のねぶたを解説!
講師:我生会
時 11/24(日) 予定 13:45~14:45(13:15~開場)
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 1階交流学習室1
人 60人
料 大人620円、高校生460円、小・中学生260円 ※ワ・ラッセ友の会 会員・市内小中学生は無料
備 当日12:45~整理券配布

問 ねぶたの家 ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

市民センター年末年始 プール休業のお知らせ

- ◆古川市民センター
時 12/2(月)~R7.1/3(金)
所 古川市民センター
(☎017-776-8082)
- ◆西部市民センター
時 12/16(月)~R7.1/3(金)
所 西部市民センター
(☎017-788-2491)

戸山市民センターまつり

芸能発表や作品展示など利用サークルが日頃の練習の成果を披露します。
時 11/2(土) 9:30~15:00
所 戸山市民センター
(☎017-743-0720)

横内市民センターまつり

芸能発表・利用者サークルの成果発表、作品展示、棒パン、焼き鳥など販売、バザー
時 11/3(日) 9:30~15:00
所 横内市民センター
(☎017-738-8723)

第47回 浪岡公民館まつり

浪岡地域の団体による作品展示や地場産品販売を行います。子ども会による意見体験発表や健康フェア、陸上自衛隊の装備品展示、搜索犬による搜索活動実演も!
時 11/16(土)・17(日) 9:00~15:00
所 浪岡中央公民館(☎0172-62-9041)

健康ボウリング教室 要予約

時 ①11/26~R7.1/14の火曜日
②11/27~R7.1/15の水曜日
③11/28~R7.1/16の木曜日
④11/29~R7.1/17の金曜日
※12/24(火)~R7.1/4(土)を除く
10:30~13:00、14:00~16:30
のいずれかを選択
所 ラウンドワン青森店
人 48人(申込順)
料 1,000円(ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料など含む)
申 11/18(月)までに、ラウンドワン青森店(堀川 ☎070-1270-6928)へ

チャレンジ!パソコン講座 要予約

番号	講座名	内容	日時
Word&Excel操作が初めてののかた向けの講座			
A30	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	12/12(木)・13(金) (全2回)10:00~12:00
A31	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、簡単な日誌やカレンダーなどを作成	12/14(土)10:00~15:00 (昼休みあり)
文字入力のできるのかた向けの講座(応用)			
A32	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	12/20(金)10:00~15:00 (昼休みあり)
A33	Excel関数ステップアップ 時間管理編	出勤簿などの作成を通して、日付・時間についての様々な関数を体験し、使い方を学ぶ	12/21(土)10:00~15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 人 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(11/15(金)必着) ※抽選結果は11/22(金)以降に通知
所 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

16ミリ映写機 操作技術講習会 要予約

子ども会・保育所・地域などの上映会で活躍してみませんか。修了者は映写機・フィルムなどの貸出しを受けられるようになります。
時 11/19(火) 9:00~16:00
所 中央市民センター3階 集会室
内 操作技術習得のための講義・実技
対 18歳以上 人 20人(申込順)
申 11/11(月)までに、中央市民センター(☎017-734-0164/9:00~17:00)へ

おとなの映写会

「汚名」…米国の諜報員と、彼に協力して潜入スパイとなった素人女性を描く、アメリカのスパイ映画。(1946年・字幕)
時 11/22(金)
10:00~11:41(9:30~開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
人 50人(当日先着順) 備 内履き持参
所 中央市民センター
(☎017-734-0164)

こどもの映写会

トムとジェリー「インディアンごっこ」「強敵あらわる」「土曜の夜は」
時 11/24(日)
10:00~10:30(9:50~開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
対 幼児~小学校低学年
人 50人(当日先着順) 備 内履き持参
所 中央市民センター
(☎017-734-0164)

アフタヌーン・コンサート

「ピアノ&津軽三味線コンサート with 二胡」
出演:今井洋美さん(ピアノ)、佐藤晶さん(津軽三味線)、夢弦-MUGEN-(二胡)前田ユリ子さん、玉田芳子さん
時 11/30(土) 14:00~15:30

しおり&ヤスユキ 爆笑トークショー

出演:麻生しおりさん(RABラジオ「麻生しおりの土曜はキュン」パーソナリティ)、今靖行さん(相撲史研究者)
時 11/4(月) 14:00~15:00
所 中世の館ホール 人 396人
料 300円、高校生以下無料
所 中世の館(☎0172-62-1020)

青森大学公開講座 「忍者サミット 伊賀忍者×甲賀忍者×早道之者」

忍者研究の第一人者・三重大学教授による基調講演、弘前藩の忍者を研究する本学研究者と各地で忍術教室を主宰する忍術研究者による講演とパネルディスカッションを行います。
時 11/17(日) 13:00~15:30 所 青森県総合社会教育センター 大研修室
所 青森大学付属総合研究所(☎017-738-2001)



青森競輪日程(11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は青森前売SCのみ発売。

防府記念(GⅢ) 場外	1日(金)~4日(月)
名古屋(FI) 場外	1日(金)~3日(日)
佐世保ナイター(FI) 場外	1日(金)~3日(日)
青森モーニング(FⅡ)	4日(月)~6日(水)
弥彦(FI) 場外	5日(火)~7日(木)
岸和田(FI) 場外	5日(火)~7日(木)
武雄(FI) 場外	5日(火)~7日(木)
四日市(GⅢ) ナイター 場外	7日(木)~10日(日)
広島in玉野(FI) 場外	8日(金)~10日(日)
平塚(FI) 場外	8日(金)~11日(月)
熊本(FI) 場外	8日(金)~10日(日)
和歌山(FI) 場外	11日(月)~13日(水)
取手(FI) 場外	12日(火)~14日(木)
【松阪】施設整備協賛(GⅢ) 場外	14日(木)~17日(日)
奈良ナイター(FI) 場外	14日(木)~16日(土)
大宮(FI) 場外	19日(火)~21日(木)
別府(FI) 場外	19日(火)~21日(木)
【小倉】競輪祭(GI) 場外	19日(火)~24日(日)
伊東温泉(FI) 場外	22日(金)~24日(日)
玉野(FI) 場外	22日(金)~24日(日)
静岡(FI) 場外※1	28日(木)~30日(土)
大垣記念(GⅢ) 場外	30日(土)~12月3日(火)
いわき平ナイター(FI) 場外	30日(土)~12月2日(月)

モーニングは10時開場!



青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

所 青森競輪場(☎017-787-2020)

青森市民大学 公開講座 要予約

申込方法:23ページ下部参照
料 無料

中央市民センター ☎017-734-0164

楽しくけん玉 笑顔で健康!
~ロコモ予防を目的としたけん玉のススメ~
時 12/11(水) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

シルバー世代の栄養学
~低栄養になっていませんか?~(講義)
時 12/11(水) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

防災気象情報の上手な利用
時 12/12(木) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 20人 申★

お得なふるさと納税
時 12/12(木) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 20人 申★

東部市民センター ☎017-736-6255

暮らしの税情報
~高齢者と税(年金と税)~
時 12/12(木) 13:30~15:00
対 18歳以上 人 5人 申★

大野市民センター ☎017-739-6228

歌い継ぎたい、美しい日本のうた
時 12/12(木) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

横内市民センター ☎017-738-8723

「ねぶた祭り」の起源を探る
時 12/6(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

今日から実践!免疫力のお話と
免疫力を上げる簡単ツボ療法
時 12/20(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

荒川市民センター ☎017-739-2343

検察・刑務所・保護観察所の
業務について
時 12/10(火) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

沖館市民センター ☎017-761-4161

家庭でできるソフト整体
(頭痛・肩こり・腰痛・むざ痛)
時 12/13(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

西部市民センター ☎017-788-2491

レクリエーションで生活を楽しく!
時 12/13(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

スマホ教室
「オンラインサービスの利用方法」
時 12/19(木) 10:00~11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

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

椅子に座って簡単ヨガ!
時 12/3(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 120人 申★

**楽しく安全にインターネットを
使いたい!~ネット被害防止講座~**
時 12/4(水) 10:00~11:30
対 18歳以上 20人 申★

**歌を歌って仲間づくり!
~『唱歌・合唱』や『歌謡曲』~**
時 12/5(木) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人 申★

**和の伝統文化体験
~[和のお香]匂袋作り~**
時 12/7(土) 10:00~12:00
対 中学生以上 15人
料 1,500円 申★

**バレエストレッチと
エクササイズで姿勢を整えよう!**
時 12/8(日) 14:30~15:30
対 高校生以上 20人 申★

**冬の運動不足を解消しよう!
エアロビクス&ストレッチ**
時 12/10・17(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人 申★

**暮らしの税教室
「確定申告についてのお話」**
時 12/11(水) 13:30~15:00
対 18歳以上 30人 申★

**造花でつくる自分だけの
カラフルしめ飾り講座**
時 12/12(木) 13:30~15:30
対 18歳以上 20人
料 2,000円 申★

老化を防いで身体の中から健康に
時 12/13(金) 10:00~11:30
対 18歳以上の女性 30人 申★

備えて安心!土地の相続や登記
時 12/14(土) 13:30~15:30
対 18歳以上 30人 申★

**マシュー先生の楽しい英会話教室
~イベントで役立つ英会話編~**
時 12/18・25(水) 13:30~15:30
対 18歳以上 30人 申★

**初めてでもできます
~晴れやかな新年を迎える生け花~**
時 12/27(金) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
料 2,500円 申★

**キッズヨガ「今のうちに身に
付けたいキッズヨガ」**
時 12/1・8(日) 10:00~12:00
対 小学生 20人 申★

**サイエンス「重曹で『バスボム』
と『食べるラムネ』」**
時 12/1(日) 13:00~15:00
対 小学生 30人 申★

**パティシエ「プレゼントにも!
クリスマスクッキー」**
時 12/7(土) 10:00~12:00
対 小学3~6年生 12人
料 600円 申★

**キッズバレエ「楽しく踊って
正しい姿勢を身につけよう」**
時 12/8(日) 13:00~14:00
対 小学生 20人 申★

**スポーツチャンバラ
「スポーツチャンバラで勝負!」**
時 12/14(土) 10:00~12:00
対 小学生 20人 申★

**フローリスト
「クリスマスのキャンドルリース」**
時 12/14(土) 13:00~15:00
対 小学3~6年生 15人
料 1,000円 申★

**親子でもOK!
自分だけのクリスマスツリー**
時 12/21(土) 10:00~11:30
対 小学生以上 30人
料 1,700円 申★

**親子クッキング「カップde
ごはん&オリジナルスープ」**
時 12/21(土) 10:00~12:00
対 小学3~6年生と保護者 12組
料 1人700円 申★

**親子レクリエーション
「お祭り騒ぎで楽しもう!」**
時 12/21(土) 13:00~15:00
対 小学生と保護者 20組
料 1人100円 申★

**ねぶた製作教室「龍宝先生に
学ぶ 本格的な金魚ねぶた」**
時 12/22(日) 10:00~16:00
対 小学生(1・2年生は保護者同伴)
15人 料 2,000円 申★

**宿題サポート教室
「大学生といっしょに!
さっさとすませて楽しいお正月」**
時 12/26(木)~28(土) 10:00~12:00
対 小学生 20人 申★

**けん玉教室
「集中力を身につけよう!」**
時 12/26、R7.1/9(木) 13:00~14:00
対 小学生 20人 申★

**環境みなおし隊☆
「新聞紙で作れちゃう!エコバッグ」**
時 12/27(金) 13:00~15:00
対 小学生 20人 申★

西部市民センター ☎017-788-2491

パツ!とできる 簡単優しいトレーニング
時 12/2・9・23(月) 10:00~12:00
対 50歳以上 30人(抽選)
申 11/15(金)までにメール・来館、
11/22(金)以降、掲示またはメール通知

**プリザーブドフラワーで作る
お正月飾り~**
時 12/10(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 10人 料 2,000円
申 11/2(土) 10:00~料金持参で来館

県産木材で作る親子木工教室
時 12/21(土) 10:00~12:00
対 小学生と保護者 15組(抽選)
申 11/15(金)までにメール・来館、
11/22(金)以降、掲示またはメール通知

親子で作ろう!クリスマスケーキ
時 12/22(日) 10:00~13:00
対 小学生と保護者 12組
料 2,800円 申 11/2(土) 10:00~
料金持参で来館

東部市民センター ☎017-736-6255

**お金の教養講座⑤
賢い選択「損しない相続対策」**
時 12/10(火) 10:00~11:30
対 18歳以上 20人
申 11/19(火) 9:00~来館・電話

**お金の教養講座⑥
賢く備えられる「らくらく資産形成」**
時 12/13(金) 10:00~11:30
対 18歳以上 20人
申 11/19(火) 9:00~来館・電話

初心者のシニアスマホ教室⑤
時 12/17(火)・18(水) 10:00~12:00
対 60歳以上 10人
申 12/3(火) 9:00~来館・電話

**バルーンアート教室
~大きなクリスマスツリーづくり~**
時 12/21(土) 10:00~12:00
対 小学生以上(3年生以下保護者同伴)
16人 料 500円
申 11/30(土) 9:00~料金持参で来館

大野市民センター ☎017-739-6228

健康体操&楽しく歌おう
時 12/3(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人
申 11/1(金) 9:00~電話・来館

**アーティフィシャルフラワーで
作る 華やかなお正月飾り**
時 12/17(火) 13:00~15:00
対 18歳以上 10人 料 2,000円
申 11/1(金) 9:00~電話・来館

横内市民センター ☎017-738-8723

初めてのスマホ教室
時 11/19(火)・20(水) 13:30~15:30
対 18歳以上 10人
申 11/5(火) 10:00~電話・来館

**漬物物教室
「聖護院大根の千枚漬け」**
時 11/24(日) 10:00~13:00
対 18歳以上 12人(抽選)
料 800円 申 11/10(日) 10:00~16
(土) 20:00に電話・来館、11/18(月)
13:00~抽選、当選者にのみ電話連絡

**ロコモ予防体操と脳トレ
(南地域包括支援センター編)**
時 11/25(月) 10:00~12:00
対 18歳以上 15人
申 11/11(月) 10:00~電話・来館

絵手紙教室~冬の始まり~
時 12/4・11(水) 13:00~15:00
対 18歳以上 10人 料 1,000円
申 11/21(木) 10:00~電話・来館

漬物物教室「ますとキャベツの漬物」
時 12/8(日) 10:00~13:00
対 18歳以上 12人(抽選)
料 900円 申 11/25(月) 10:00~30
(土) 20:00に電話・来館、12/1(日)
13:00~抽選、当選者にのみ電話連絡

クリスマスのお花アレンジ(造花)
時 11/30(土) 10:00~12:00
対 小学生以上 15人 料 1,000円
申 11/16(土) 10:00~電話・来館

戸山市民センター ☎017-743-0720

**フランス伝統工芸厚紙細工
~小物置きトレイ作り~**
時 11/27(水) 10:00~12:00
対 18歳以上 10人 料 1,000円
申 11/3(日) 10:00~電話・来館

冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」
時 12/7(土) 10:00~13:00
対 高校生以上 12人(抽選)
料 1,000円 申 11/9(土) 10:00~
10(日) 15:00に電話・来館、
11/11(月) 9:00~抽選結果掲示

リボンを使ってリズム体操をしよう
時 12/1・8(日) 10:00~12:00
対 小学生 15人
申 11/8(金) 10:00~電話・来館

油川市民センター ☎017-788-1201

クリスマスのごちそう料理
時 12/3(火) 10:00~13:00
対 18歳以上 12人 料 2,000円
申 11/6(水) 9:00~電話・来館

**【地域力アップ講座】
認知症に関する基礎知識**
時 12/7(土) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人
申 11/7(木) 9:00~電話・来館

税務署が教える確定申告のお話
時 12/10(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人
申 11/11(月) 9:00~電話・来館

ワンランク上のお正月料理
時 12/18(水) 10:00~13:00
対 18歳以上 12人 料 2,000円
申 11/18(月) 9:00~電話・来館

**お正月飾り
「熊手」と「しめ飾り」を作ろう**
時 12/14(土) 10:00~12:00
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
15人 料 800円
申 11/14(木) 9:00~電話・来館

古川市民センター ☎017-776-8082

運動嫌い集まれ!モルックで遊ぼう!
時 11/19(火)・25(月) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 11/5(火) 10:00~電話・来館

マナフィットで免疫力アップ①
時 12/7・14・21(土) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 11/19(火) 10:00~電話・来館

荒川市民センター ☎017-739-2343

心を整える~写経と心にひびく法話~
時 11/14(木) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 11/1(金) 9:00~電話・来館

**缶詰王国あおもり
~缶詰の歴史と食文化~**
時 11/21(木) 13:30~15:30
対 18歳以上 30人
申 11/7(木) 9:00~電話・来館

癒しのヨガ教室
時 11/22(金) 13:30~15:00
対 18歳以上 20人
申 11/7(木) 9:00~電話・来館

食命人のパン作り教室~冬~
時 11/24(日) 9:30~13:00
対 中学生以上 8人(抽選)
料 800円 申 11/8(金)~10(日)に
電話・来館、定員を超えた場合は抽選

ハマカレーが教えるスパイスカレー
時 11/26(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 16人(抽選)
料 700円 申 11/11(月)~13(水)に
電話・来館、定員を超えた場合は抽選

気軽に楽しむ椅子ヨガ
時 11/26(火) 13:30~15:30
対 18歳以上 20人
申 11/12(火) 9:00~電話・来館

**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 11/27(水) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人
申 11/12(火) 9:00~電話・来館

**青森のローカルごはん
~ごま赤飯~**
時 12/12(木) 10:00~12:00
対 18歳以上 16人(抽選)
料 800円 申 11/27(水)~29(金)に
電話・来館、定員を超えた場合は抽選

**わら細工教室
~手作りのお正月飾り~**
時 12/14(土) 10:00~12:00
対 中学生以上 20人(抽選)
料 500円 申 11/29(金)~12/1(日)
に電話・来館、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
時 11/19(火) 10:00~12:00
対 3歳以下の乳幼児と保護者
15組30人
申 11/6(水) 9:00~電話・来館

**梅ちゃん先生のお料理教室
~親子でお肉料理~**
時 12/7(土) 10:00~13:00
対 小学生と保護者 6組12人(抽選)
申 11/22(金)~11/24(日)に電話・
来館、定員を超えた場合は抽選

沖館市民センター ☎017-761-4161

**ボールペン字教室
~目指そう!美文字!~**
時 11/19・26、12/3(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 15人 料 1,000円
申 11/5(火) 9:00~電話・来館

**アーティフィシャルフラワーで
クリスマスリースづくり**
時 11/20(水) 10:00~12:00
対 18歳以上 12人 料 2,000円
申 11/6(水) 9:00~電話・来館

県産羊毛で作るペットボトルケース
時 11/27(水) 9:30~12:30
対 18歳以上 8人 料 800円
申 11/7(木) 9:00~電話・来館

北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

**やさしい切り絵
クリスマスバージョン**
時 11/22・29(金) 10:00~12:00
対 18歳以上 10人 料 300円
申 11/1(金) 9:00~電話・来館

リズム体操
時 12/2・9・16(月) 10:00~12:00
対 50歳以上 12人
申 11/1(金) 9:00~電話・来館

幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」
時 12/5(木) 10:00~13:00
対 18歳以上 12人(抽選) 料 600円
申 11/1(金)~6(水)の9:00~電話・
来館、11/11(月) 9:00~受講決定者
のみ掲示・電話連絡

ヨウさん家の家庭料理「水餃子」
時 12/8(日) 10:00~13:00
対 18歳以上 12人(抽選) 料 1,000円
申 11/5(火)~10(日)の9:00~
電話・来館、11/15(金) 9:00~
受講決定者のみ掲示・電話連絡

聴く旅「韓国」
時 12/10(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 11/5(火) 9:00~電話・来館

**青森県食肉組合コラボ企画
「親子で食育・料理に挑戦!」**
時 12/14(土) 10:00~13:00
対 小学生と保護者 6組(抽選)
申 11/5(火)~10(日)の9:00~
電話・来館、11/15(金) 9:00~
受講決定者のみ掲示・電話連絡

【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】 11/15(金)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。 ※11/22(金)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)



Eメール