

令和8年度 北部市民センター 講座情報 5月～9月

応募開始日などの、詳しいことは職員にお問合せください。
北部市民センター(017-754-2244)

開催月	講座名	月日	曜日	学習時間	講師	募集人数	実施場所	対象	受講料等	準備物	備考
5月	クマに遭ったらどうしよう～生態や特徴を知る～	5月7日	木	10:00～12:00	青森県環境エネルギー部 自然保護課 鳥獣対策グループ 技師 三浦 紘乃	20人	会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
5月	ベラ先生とつくるアメリカの家庭の味、コーンブレッド	5月10日	日	10:00～13:00	青森市教育委員会 ALT イサベラ テベリ	12人	調理実習室・研修室	中学生以下※小学生以下保護者同伴	800円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、内履き(子ども)、筆記用具、水分補給用飲料	
5月	青森の歴史「縄文時代から近代の歩み」フィールドワーク	5月13日	水	10:00～12:00	あおもり北のまほろば歴史館 学芸員 福士 美香	25人	現地	18歳以上	160円	筆記用具、水分補給用飲料	
5月	観音信仰と霊場巡り【座学】	5月22日	金	10:00～12:00	弘前文化財保存技術協会 理事 今井 二三夫	25人	会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	全2回シリーズ (②5/29)
5月	子供が“おかわり”する山菜料理を！	5月24日	日	10:00～13:00	みちのく山菜料理研究会 代表 吉川 進	16人	調理実習室・研修室	18歳以上	500円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、おにぎり、筆記用具、水分補給用飲料	地域力アップ講座
6月	知って・測って・動く！健康アップ教室withドクター	6月3日	水	10:00～12:00	青森県立中央病院 健康推進室室長(医師) 丸山 博行、管理栄養士 三浦 琢志、健康運動指導士 西村 司・境 沙織	15人	会議室・多目的ホール	18歳以上	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、筆記用具、水分補給用飲料	全2回シリーズ (②6/10)
6月	ジェシー先生とつくる本格タコス	6月7日	日	10:00～13:00	青森市教育委員会 ALT ジェシー レイエス	12人	調理実習室・研修室	18歳以上	800円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料	
6月	住所・名前の変更登記が義務化されます！	6月16日	火	10:00～12:00	青森地方方法務局 総務課 広報担当 佐々木 直人	20人	会議室	18歳以上	無料	筆記用具、水分補給用飲料	
6月	【食育】親子で参加！国産のお肉を使った料理	6月20日	土	10:00～13:00	青森山田高等学校 調理科 教諭 梅田 弥昇彦	12人	調理実習室・研修室	5歳以上中学生以下※小学生以下保護者同伴	無料	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、内履き(子ども)、筆記用具、水分補給用飲料	親子6組
6月	野菜の目利き、保存法、栄養について	6月24日	水	10:00～12:00	青森中央短期大学 食物栄養学科 講師 辻村 明子	20人	会議室	18歳以上	無料	なし	
6月	笑って続く！生活習慣アップ運動教室	6月29日	月	10:00～12:00	青森県立中央病院 健康運動指導士 西村 司・境 沙織	15人	多目的ホール	50歳以上	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、ヨガマット(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料	全3回シリーズ (②7/6、③7/13)
7月	2026年度 年金制度改正法による主な改正点	7月1日	水	10:00～12:00	日本年金機構青森事務所総務調整課	20人	会議室	60歳以上	無料	なし	
7月	異文化理解講座「本格水餃子づくり」	7月11日	土	10:00～13:00	青森中央学院大学 経営法学部 教授 藤巻 啓森	12人	調理実習室・研修室	18歳以上	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料	
7月	災害時にも役立ちます！ポリ袋を使った料理	7月21日	火	10:00～13:00	食生活改善推進員連絡協議会 会長 山谷 詠子	12人	調理実習室・研修室	18歳以上	1,000円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料	
7月	夏休み木工教室「県産木材を使って作ろう！」	7月26日	日	10:00～12:00	青森県東青地域農林局 地域農林水産部 林業振興課 山田谷 聡太	30人	多目的ホール	小学生とその保護者	無料	軍手、筆記用具、水分補給用飲料、内履き(子ども)	親子15組
7月	夏休みこどもの映画会	7月27日	月	10:00～11:00	センター職員	50人	研修室	幼児以上	無料	なし	
7月	南部に潜む津軽の忍者たち	7月30日	木	10:00～12:00	青森大学社会学部 教授 清川 繁人	25人	会議室	18歳以上	無料	なし	
8月	幸子さんの「笹餅づくり」	8月3日	月	10:00～13:00	北部ものづくり伝笑会 代表 奥谷 幸子	12人	調理実習室・研修室	18歳以上	700円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、水分補給用飲料、筆記用具	
8月	行政書士がお手伝い！作ってみよう財産目録	8月18日	火	10:00～12:00	よこうち行政書士事務所 行政書士 工藤 昌栄	20人	会議室	18歳以上	無料	なし	
8月	後潟・奥内地区の民間信仰	8月21日	金	10:00～12:00	青森市役所浪岡庁舎教育委員会事務局浪岡教育課 石戸谷 勉	25人	会議室	18歳以上	無料	なし	地域力アップ講座
8月	【シニア向け】スマホの基本とLINE体験	8月26日	水	10:00～12:00	ソフトバンク(株)スマホアドバイザー	10人	会議室	50歳以上	無料	スマートフォン、筆記用具、水分補給用飲料	
8月	【食育】夫婦で参加！国産のお肉を使った料理	8月29日	土	10:00～13:00	青森山田高等学校 調理科 教諭 梅田 弥昇彦	12人	調理実習室・研修室	18歳以上	無料	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料	夫婦6組
9月	太極拳で足腰強化！体のバランスを整えよう	9月2日	水	10:00～12:00	社団法人日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 松山 貴子	15人	多目的ホール	50歳以上	無料	動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、筆記用具、水分補給用飲料	全2回シリーズ (②9/9)
9月	陰陽師とは何者か	9月7日	月	10:00～12:00	青森公立大学 准教授 下村 育代	25人	会議室	18歳以上	無料	なし	
9月	旨い！まるで肉！雑穀たかきびを使った料理	9月13日	日	10:00～13:00	あおもり万華堂 店長 木村 省子	12人	調理実習室・研修室	18歳以上	1,500円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料	
9月	はじめてのケーキ＆コーヒーマナー	9月18日	金	10:00～12:00	エレガンスマナーインストラクター 外崎 禎子	10人	会議室	18歳以上	500円	なし	

開催月	講座名	月日	曜日	学習時間	講師	募集人数	実施場所	対象	受講料等	準備物	備考
9月	知っておこう！身体にやさしいがん治療	9月24日	木	10:00~12:00	青森新都市病院	20人	会議室	18歳以上	無料	なし	
9月	幸子さんの「くるみ餅づくり」	9月29日	火	10:00~13:00	北部ものづくり伝笑会 代表 奥谷 幸子	12人	調理実習室・研修室	18歳以上	700円	エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料	