

# 暮らしの情報

Living Information

**5/31(土) 13:30~**  
**ねぶたの家ワ・ラッセで開催!**  
**2025ミスねぶたコンテスト**



**出場者募集**

対 ①県出身または県内在住で、4/1時点で満18歳以上のかた(高校生、他の広報大使など任期中のかた、ミスねぶた任期と重複する他の広報大使などに応募・従事しているかたを除く)  
 ②「ミスねぶたグランプリ」、「ミスねぶた」として、8/1(金)~7(木)に開催される青森ねぶた祭関連行事や、県内外で開催される各種観光宣伝行事に年10回程度参加できるかた(平日の活動を含む)

申 5/16(金)までに、応募用紙に必要事項を記入の上、  
 〒030-0801 新町一丁目2-18 青森商工会議所会館4階  
 青森観光コンベンション協会へ

問 青森観光コンベンション協会(☎017-723-7211)



青森ねぶた祭HP

**青森ねぶた祭観覧席アルバイト募集**

青森ねぶた祭の観覧席の設置に従事するアルバイトを募集します。

時 8/2(土)~6(水) 16:00~21:30頃  
 対 高校生以上で、期間中通しで勤務できるかた  
 備 日額8,000円支給、交通費・食事なし  
 申 問 6/2(月)~13(金)に、  
 青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211)へ

**青森ねぶた祭**  
**ねぶたボランティアガイド募集!**

ねぶたの歴史や制作工程などを紹介する「ねぶたボランティアガイド」を募集します。

時 7/1(火)~8/6(水)  
 所 ねぶたラッセランド(青い海公園内)  
 対 ねぶたに興味があり、期間中の活動と年間を通じた研修会に参加可能な県内在住のかた  
 備 1年はガイド研修生とし、翌年から要綱に基づき「ねぶたガイド隊員」として登録  
 申 問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)へ  
 ※通年募集、今年度から活動したいかたは5月末までに申込み



**地域ねぶた運行を支援します**

7~8月に町会・地域内を運行する団体を支援します。

◆支援額 町(内)会・地域運行団体:1団体につき6万円

備 7~8月以外の運行を予定している団体はご相談ください。  
 申 問 6/13(金)までに、  
 青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211)へ

国スポ あと**527**日 開催まで  
 障スポ あと**540**日 開催まで  
 ※5/1(木)時点

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ  
 2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って  
 第80回国民体育大会 第25回全国障害者スポーツ大会



**競技別リハーサル大会が始まります**

令和8年開催の国スポ本大会に先立ち、6月から各競技の全国規模の大会などをリハーサル大会として開催します。選手の迫力あるプレーを間近で見る絶好のチャンス!選手にとって、皆さんの声援は大きな力になります。ぜひ会場にお越しください。

日程	競技名(種目)	会場
6/13(金)~16(月)	陸上競技	カクヒログループ アスレチックスタジアム
6/27(金)~29(日)	アーチェリー	カクヒログループ アスレチックスタジアム
6/29(日)	水泳(アーティスティックスイミング)	マエダアリーナ50mプール
7/18(金)~20(日)	水泳(競泳)	マエダアリーナ50mプール
7/18(金)~20(日)	テニス	新青森県総合運動公園テニスコート
7/26(土)・27(日)	ソフトテニス	新青森県総合運動公園テニスコート
8/9(土)~12(火)	ハンドボール	盛運輸アリーナ マエダアリーナ
8/31(日)	水泳(オープンウォータースイミング)	サンセットビーチあさむし特設会場
9/5(金)	ゴルフ	青森カントリー倶楽部
9/6(土)・7(日)	ライフル射撃(25m)	青森県警察学校射撃場
9/13(土)・14(日)	バレーボール(ビーチバレーボール)	サンセットビーチあさむし特設会場
9/14(日)	トライアスロン	青森市特設トライアスロン会場
10/17(金)~19(日)	卓球	カクヒログループスーパーアリーナ

※スポーツクライミング(リード・ボルダ)は令和8年開催予定

**国スポ ボランティア募集**

国スポの大会運営や広報活動をお手伝いいただくボランティアを募集しています。一緒に大会を盛り上げていきましょう。市実行委員会公式HPの応募フォームからお申込みください。



問 国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

**アコール階段ギャラリー**  
**「青森演劇鑑賞協会70年のあゆみ」**

創立70周年を迎える青森演劇鑑賞協会がこれまで上演した作品のポスターや台本、上演風景の写真や出演俳優直筆のサイン色紙を展示します。

時 5/7(水)~30(金) 9:00~18:00 ※5/11休館  
 所 働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー  
 問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

**カダール映画の日2025 vol.2 要予約**  
**「お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方」**  
**無料上映会**

人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の春=熟春」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いた「笑って泣ける」ヒューマンコメディ。出演:高畑淳子、橋爪功(2021年/113分)

時 5/29(木) ①10:30~12:25 ②13:30~15:25 ③18:30~20:25  
 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール  
 人 各回150人  
 申 問 事前に、氏名・電話番号・希望時間(①~③)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「映画の日」と記入

## 青森市の 地元スポーツチームを応援しよう!

### 青森ワッツ(バスケットボール)

2024-25シーズンもたくさんのご青炎(せいえん)ありがとうございました!

たくさんの方々にホームゲームへご来場いただき、2026-27シーズンからの「B.LEAGUE ONE」初年度参入に向けた条件の1つ「平均入場者数1,500人以上」を達成することができました!皆さんの応援が選手の力となり、1シーズンを戦い抜くことができました。

来シーズンこそは多くのかたの期待に応えられるように、クラブ一丸となって準備を進めていきます!

引き続き青森ワッツへのご青炎をよろしくお祈りします!



チームの情報はこちらから



X



LINE



公式サイト

青森スポーツクリエイション株式会社  
(☎017-763-0551)



### ラインメール青森(サッカー)

ラインメール青森FC 現在4位! ※4/18時点

5月開催のホーム戦

vs FCマルヤス岡崎

☎5/18(日) 13:00 KICK OFF 所 新青森県総合運動公園球技場



#### 《イベント情報》

- ・母の日にちなんだイベント
- ・試合終了後のサッカー教室「わやさか」!

速報はチームの  
各種SNSをチェック!

リーグ昇格には、観客動員数の条件達成が必要です

ホーム戦1試合終了時点 1,806人/30,000人 ※4/18時点

昇格には、勝利だけではなく皆さんの力が必要です。クラブ一同、スタジアムでお待ちしています!!



X



Instagram



公式サイト

ラインメール青森フットボールクラブ  
(☎017-729-0411)

所 地域スポーツ課 (☎017-718-1431)

## 中世の館歴史教室 Vol.28

『縄文時代の特殊な埋葬と環状列石』

参加者には、冊子「小牧野遺跡物語」と小牧野遺跡オリジナルボールペンをプレゼント

☎5/17(土) 14:00~15:15 所 中世の館

☎中世の館 (☎0172-62-1020)

## アフタヌーン・コンサート

『高橋卓雄 ギター1本弾き語り!』

出演: 高橋卓雄さん

☎5/24(土) 14:00~15:30 所 中世の館ホール

人 396人 料 300円、高校生以下無料

☎中世の館 (☎0172-62-1020)



## 中世の館臨時休館

施設のガス燻蒸作業を実施するため休館します。

☎6/15(日)~18(水) 所 中世の館 (☎0172-62-1020)

## 国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

5/23(金)までに 要予約

### 「オランダ語入門」

国際交流員マリさんの母語であるオランダ語の挨拶や自己紹介を学びましょう。知らないうちに日常的に使っているオランダ語があるかも…!?

☎5/31(土) 10:00~11:30(9:45~受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人 15人程度



台湾異文化理解講座

6/6(金)までに 要予約

### 「プライド月間 台湾のジェンダーについて」

国際交流員 陳さんが台湾の性別平等に関する法律および課題、LGBTQの現状を紹介します。

☎6/14(土) 10:00~12:00(9:45~受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人 30人程度



韓国異文化理解講座

6/6(金)までに 要予約

### 「6つの広域市旅行」

韓国旅行はソウルだけではない! 6つの広域市の魅力を感じてみましょう。

☎6/14(土) 13:00~14:30(12:45~受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人 30人程度



台湾異文化理解ワークショップ

6/6(金)までに 要予約

### 「墨で紫陽花をかいてみよう」

大学院で日本画を専攻していた陳さんと、台湾の水墨画を学びながら、墨と筆を使って、色紙に紫陽花をかいてみましょう。

☎6/21(土) 10:00~12:00(9:45~受付)

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 150円程度



☎ 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

## 中国語(初級、中級)春期講座受講者募集 要予約

中国出身の講師による中国語講座を開催します。

詳しくは、青森中国語の会HPをご覧ください。

☎5/10~7/19の毎週土曜日 13:30~15:20(初級)、15:20~16:30(中級)

所 県立図書館4階研修室 人 各級30人程度 料 3,000円(別途テキスト購入代あり)

☎ 事前に、青森中国語の会事務局(佐藤 ☎090-7070-4059)へ



## 令和7年第1回「議員とカダる会 (議会報告・意見交換会)」を開催します

議会報告や市民の皆さんと議員が自由に意見交換を行う「議員とカダる会」を開催します。

◆ テーマ「除排雪について」

☎5/8(木) 18:00~20:00 所 本庁舎1階ロビー

◆ テーマ「子育て支援について」

☎5/9(金) 11:00~12:00 所 駅前庁舎2階 つどいの広場「さんぽぽ」

◆ テーマ「災害・防災について」

☎5/20(火) 16:00~18:00

所 カクヒログループスーパーアリーナ(青森市総合体育館) 2階多目的室B

☎ 議事調査課 (☎017-734-5743)

## 5/11(日)は「春の大掃除の日」

家庭から出るごみの減量化とリサイクルの推進を心がけましょう。また、町(内)会や自治会内の清潔の保持、ごみの散乱防止に努め、みんなできれいな住みよいまちにしましょう。

☎ 廃棄物・リサイクル課 (☎017-718-1179)

## 市民一掃きデーに参加しませんか

子どもたちの環境を大切に育てる心を育む良い機会です。ぜひ、ご家族そろってご参加ください。青森市環境保全シンボルキャラクター「エコル」くんも参加します。参加者全員にりんごジュースをプレゼント

☎5/10(土) 9:00~1時間程度 ※雨天中止

所 浪岡庁舎周辺 備 清掃用具一式は当日貸出し

☎ 廃棄物・リサイクル課 (☎017-718-1179)



### 第22回登山教室 要予約

**時** 座学: 5/20、6/10、7/29の火曜日 19:00~20:30  
 実技: ①5/31(土)、②6/15(日)、③7/13(日)、④7/26(土)  
**所** 座学: 中央市民センター大会議室  
 実技: 登山口集合 ①バリカン山 ②雛岳 ③八甲田大岳 ④秋田駒ヶ岳  
 ※実技④登山口集合不可のかたにはバスをチャーターします。  
**内** 座学: 「装備」「地図の見方・コンパスの使い方」「計画の立て方」「救急法」など、山の基礎知識を身に付ける  
 実技: 実際に歩きながら「地図とコンパスの使い方」を身に付ける  
**人** 30人 **料** 座学: 500円(テキスト代)、実技: 無料(傷害保険は自己負担)  
**備** コンパス持参  
**申** 5/15(木)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号を、Eメールまたは往復はがきで、〒030-0919 はまなす二丁目11-15 青森勤労者山岳会(成田 ㊟mirai@kb4.so-net.ne.jp)へ  
**問** 青森勤労者山岳会(成田 ㊟017-726-2050)



### うららマルシェ

市内にある障がい者就労支援事業所の皆さんが、ひとつひとつ丁寧に作ったお菓子や小物などを取り揃え、皆さんのお越しをお待ちしています。  
**時** 5/13(火)~16(金) 10:00~14:00 **所** 駅前庁舎1階 駅前スクエア  
**問** 障がい者支援課(㊟017-734-2317)

### そば打ち体験 要予約

そば粉からそば打ちを体験。出来上がったそばを「ざるそば」にして試食します。  
**時** 5/11(日)・25(日)、6/1(日)  
 ①10:00~ ②11:30~ ③13:30~  
**所** リンクステーションヒルズ雲谷  
**人** 各回8組(1組4人程度、申込順)  
**料** 1組2,500円  
**備** エプロン・タオル持参  
**申** 5/2(金) 9:00~、リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) ㊟017-764-1110へ

### 新緑トレッキング in 梵珠山 要予約

~春の花を求めて~  
**講師**: 松村栄一さん(県立自然ふれあいセンター館長)  
**時** 5/17(土) 8:50~14:00終了予定  
**所** 青森県立自然ふれあいセンター 正面玄関集合  
**備** トレッキングシューズまたは長靴・昼食・飲み物・雨具・筆記用具持参  
**申** 5/12(月) 必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館(㊟017-766-7803、㊟info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ  
**問** 森林博物館(㊟017-766-7800)

### 素敵な 要予約

**花だんのつくり方講座**  
 コンテナを活用した花だんや地植えの花だんの植物やコンテナの選び方、土づくり、デザインや管理方法  
**講師**: 緑花相談員  
**時** 5/25(日) 13:30~15:00  
**所** 柳川庁舎2階 大会議室 **人** 25人  
**申** 5/1(木)~14(水)までに、公園河川課(㊟017-752-8334)へ

### バラ栽培相談会

バラ栽培を始めてみたい方々向けに青森ばら会が品種の選定や苗の植え付けなどの実演を行います。  
**時** 6/6(金)・7(土) 10:30~15:30  
**所** 中才自動車第一工場裏駐車場(港町三丁目10-20)  
**問** 青森ばら会(八島 ㊟080-4519-8590)

### 初心者向け 菊づくり講習会 要予約

大輪菊の苗の育て方、鉢上げ後の管理、手入れ方法など  
**講師**: 青森菊花研究会  
**時** 6/7(土) 13:30~15:00  
**所** 柳川庁舎2階 大会議室 **人** 10人  
**申** 6/4(水)までに、公園河川課(㊟017-752-8334)へ

### パソコン教室 要予約

カレンダーやポストカードの作成など初心者向けのパソコン教室  
**時** 5/17(土)、6/14(土)、7/12(土) 13:00~15:00  
**所** 青森市総合福祉センター2階  
**対** 知的障がいなどがあるかたで、当日会場まで通うことが可能なかた  
**人** 7人  
**申** 各開催日の前日17:00までに、青森市ふれあいの館(大橋 ㊟017-777-1778)へ

### あおもり 要予約

**歴史トリビアを読む会**  
**【テーマ】** 青森市民図書館 開館から50年 **講師**: 工藤大輔(歴史資料室長)  
**時** 5/21(水) ①14:00~15:00 ②18:30~19:30 ※①②同内容  
**所** 市民図書館8階会議室2  
**人** 各回20人  
**申** 5/1(木)~、歴史資料室(㊟017-732-5271/月~金9:00~17:00受付、祝日を除く)へ

### 青森市 要予約

**精神保健家族会研修会「親がいるうちにできること ~墓じまいと永代供養~」**  
 障がいのあるかたが安心して地域で暮らし続けるために、ライフサポート青森の担当者を講師に迎え、親が元気なうちに備えるべき、墓じまいと永代供養について学びます。  
**時** 5/24(土) 13:30~15:30  
**所** 県民福祉プラザ 多目的室2A  
**対** 老障介護問題・8050問題に関心のあるかた  
**人** 20人(申込順)  
**申** 5/14(水)までに、青森市精神保健家族会事務局(特定非営利活動法人ハートスポット内 ㊟017-773-4327)へ

### 令和7年度 植物観察会 要予約

植物観察を通して自然とふれあい、植物への理解を深め、自然を大切にすることを育みます。解説を聞きながら浅虫温泉森林公園を散策してみませんか?  
**時** 5/25(日) 9:30~12:00  
**所** 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫3階フリースペース 集合  
**人** 40人(申込順)  
 ※中学生以下は保護者同伴  
**備** 歩きやすい靴着用。飲み物は事務局で用意します。天候により、内容の一部変更・中止あり  
**申** 5/3(土)~18(日)に、氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを浅虫まちづくり協議会事務局(井上 ㊟080-9014-9169/9:00~16:00、㊟akashi.inoue@gmail.com)または浅虫温泉観光協会(㊟017-752-3111)へ



### おとなの映写会

「シャレード」…1963年のアメリカのサスペンス映画。殺された主人公の夫の遺産を巡り、次々と事件が起こる。果たして誰が味方で誰が敵なのか。ミステリーの中にコメディ要素が入った作品。(吹替)  
**時** 5/23(金) 10:00~11:53(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  
**問** 中央市民センター(㊟017-734-0164)

### 第21回 要予約 青森ユートリーの会 文化公演会「ニュービート ジャズオーケストラライブ」

ジャズ・ラテン、ダンス曲、ポップスなど、多彩な演目をお楽しみください。  
**時** 6/14(土) 14:30~(14:00~開場)  
**所** アウガ5階AV多機能ホール  
**人** 250人(申込順)  
**申** 5/16(金)までに、氏名・郵便番号・住所・電話番号・入場整理券希望枚数を、〒030-0852 大野字前田66-24-F103 NPO法人青森ユートリーの会事務局(㊟017-752-1386、㊟aomori\_tabacco\_coop@beetle.ocn.ne.jp)へ  
**問** NPO法人青森ユートリーの会事務局(㊟017-752-1385) ※不通の場合はFAXまたはメールでお問合せください。

### 盲ろう者向け通訳・介助員養成講座 受講生募集 要予約

盲ろう者とのコミュニケーション方法や外出時などのサポートの仕方などを学んでいただき、盲ろう者の社会参加をお手伝いする人材を育成します。  
**時** 6/15(日)~11/16(日) 隔週日曜日 全12回 10:00~15:00  
**所** アピオあおもり 小研修室  
**人** 8人 **料** 1,760円(テキスト代)  
**備** 情報保障有り  
**申** 5/23(金)までに、申込書(青森県盲ろう者支援会HP掲載)を、〒036-8331 弘前市小人町28 青森県盲ろう者支援会(㊟0172-34-1850、㊟k-jin1053@cronos.ocn.ne.jp)へ  
**問** 青森県盲ろう者支援会(㊟0172-34-1850)



### 宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集 要予約

宮下知事が出向いて県民の皆さんの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。  
**時** 7/14(月)~9/28(日)  
**対** 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など  
**申** 5/16(金)~30(金)に、専用応募フォームから申込み  
**問** 県広報広聴課(㊟017-734-9138)



〈広告〉

**島津亜矢** 公演当日 特別割引優待案内  
 <当日まで販売しない会場後方席のご優待案内です。>  
**5/27(火)リンクステーションホール青森** (青森市文化会館)  
**当日特別優待料金**(税込、指定席、1名様料金)  
 14:30開演 **2,500円**  
 18:30開演 **2,000円**  
 ●会場の当日券売場に当公演持参にて指定席券をお買い求めください。●規定数を超えた際は席種の変更をお願いする場合があります。●会場の定数を超えた際は入場をお断りする場合があります。●本券1枚で6名様まで有効。●未就学児入場不可。●車椅子席は割引対象外。●会場へのお問い合わせはご連絡ください。  
 ※通常の指定席はプレイガイドで発売中です。 **【ご利用案内(音声ガイダンス)】** トラスト企画 ㊟011-272-7778



### 青森公立大学公開講座2025 要予約

#### 学校支援ボランティア養成講座【全4回】

回	開催日時	内容
①	5/17(土) 13:30~15:30	学校と地域の連携・協働—生涯学習政策の動向を考える。 講師:西村吉弘さん(青森公立大学 准教授)
②	5/24(土) 13:30~15:30	子ども家庭福祉の現状と課題—学校教育と社会福祉の両面から、学校支援ボランティアの役割を検討する。 講師:西村彩恵さん(柴田学園大学 講師)
③	6/14(土) 13:30~15:30	ボランティア活動とコーディネートの在り方—子どもに関わるボランティアの視点から、支援の在り方を検討する。 講師:須藤咲紀さん(栃木県立栃木商業高等学校 教諭)
④	6/21(土) 13:30~15:30	ふり返り(省察)に関する学び—リフレクションについて学び、それを踏まえ講義全体のまとめをする。 講師:西村吉弘さん(青森公立大学 准教授) 西村彩恵さん(柴田学園大学 講師)

所 リンクステーションホール青森 対 高校生以上 入 30人(申込順)  
 申 問 5/15(木)までに、二次元コードから申込み、または、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589、📧kouza2025@mat.nebuta.ac.jp)へ  
 ※Eメールは件名に「学校支援ボランティア養成講座」と記載



#### 経営塾

回	開催日時	内容	申込締切
①	6/5(木) 18:30~20:30	限界集落を現代集落へ。100年後も家族で暮らしたい地域をつくる。 講師:林俊伍さん(株式会社こみんぐる 取締役)	6/2(月)
②	6/10(火) 18:30~20:30	青森は魅力の宝庫。魅力を発信し続ける理由とその仕組み 講師:須道玲奈さん(青森屋 by 星野リゾート 総支配人)	6/5(木)
③	6/19(木) 18:30~20:30	ブランドは会社・商品の顔 講師:中村大樹さん(株式会社陸奥新報社 広告部次長)	6/16(月)
④	7/3(木) 18:30~20:30	地方発の挑戦—ご縁が視座を変え、地方から未来を掴み取る 講師:佐々木恵美子さん(コセキ株式会社 取締役)	6/30(月)
⑤	7/12(土) 14:30~17:30	「戦略カードバトルAI」で楽しくビジネスを作ろう! 講師:平塚隆介さん(Mission-X 代表)	7/9(水)
⑥	7/17(木) 18:30~20:30	『中小企業白書』から読み解く経営課題—一人財育成とアツギ問題— 講師:生田泰亮さん(青森公立大学 准教授)	7/14(月)

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール ※⑤のみ 県観光物産館アスパム「しらかみ」  
 対 高校生以上 入 各100人(申込順) ※⑤のみ 30人(申込順)  
 申 問 各申込締切までに二次元コードから申込み、または、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望回を青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589、📧kouza2025@mat.nebuta.ac.jp)へ  
 ※Eメールは件名に「経営塾」と記載



### 令和7年度青森シニアカレッジ 要予約

一般教養、健康、歴史、文化、自然環境などに関する講演や社会見学、レクリエーション、ボランティア活動など様々な講演や体験活動の場を提供します。詳しくは、青森県長寿社会振興センターHPをご覧ください。

時 5/20(火)(入学式)~R8.3月(修了式)の原則、火曜日10:15~12:00 月1~2回・年18回(午後の講座は14:30まで) 所 アピオあおもり  
 対 県内在住の概ね60歳以上のかた 入 ①通学コース:120人 ②通信コース:80人  
 料 ①年間9,000円 ②年間3,000円  
 申 問 5/12(月)までに、青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ

### 令和7年度「消費生活大学講座」 要予約

安全で安心な生活を送るため、多彩な講師を招いて講座を開催。消費者にとって必要な暮らしに役立つ身近な知識を学びます。

- ①5/22(木) 明日の地球を救うため、消費者にできること グリーン志向消費 ~どのグリーンにする?~
- ②6/26(木) 日本が誇る「だし」や「発酵食品」
- ③7/24(木) 生活防衛のための金融リテラシー ~人生100年時代を生き抜く力を身につけよう~
- ④8/21(木) 災害リスクと地域防災—防災情報と避難行動—
- ⑤9/25(木) 「健康食品」で健康が買えますか? ~トクホ、機能性表示食品、機能性食品...~
- ⑥10/23(木) 「えっ!? そうだったんだ!!」ってなる脳卒中のヒミツ

時 各回13:00~15:00 所 アピオあおもりイベントホール  
 入 200人 備 アーカイブ配信による受講可、県民カレッジ認定講座 5回以上受講した場合、修了証を進呈  
 申 問 事前に、青森県消費生活センター業務部教育啓発課(☎017-722-3348)へ



青森県消費生活センターHP

### 青森競輪日程(5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

福井(FI)場外	2日(金)~4日(日)
函館ナイター(FI)場外	2日(金)~4日(日)
西武園(FI)場外	5日(月)~7日(水)
高松(FI)場外	5日(月)~7日(水)
<b>青森ナイター(FI)</b>	<b>7日(水)~9日(金)</b>
大垣(FI)場外	8日(木)~10日(土)
和歌山in岸和田(FI)場外	9日(金)~11日(日)
平塚記念ナイター(GIII)場外	10日(土)~13日(火)
広島in玉野(FI)場外	12日(月)~14日(水)
福井(FI)場外	14日(水)~16日(金)
宇都宮記念(GIII)場外	15日(木)~18日(日)
岸和田(FI)場外※1	18日(日)~20日(火)
大垣(FI)場外※1	20日(火)~22日(木)
弥彦ナイター(FI)場外※1	20日(火)~22日(木)
<b>【青森】全プロ記念競輪(FII)</b>	<b>24日(土)~25日(日)</b>
弥彦(FI)場外	27日(火)~29日(木)
伊東温泉ナイター(FI)場外	27日(火)~29日(木)
豊橋ナイター(FI)場外	28日(水)~30日(金)
高松(FI)場外	29日(木)~31日(土)
<b>青森モーニング(FII)</b>	<b>31日(土)~6月2日(月)</b>
取手記念(GIII)場外	31日(土)~6月3日(火)

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

#### 全プロ記念競輪

ステージイベントやキッチンカーなどイベント盛りだくさん!

◆24日 ハリウッドザコシショウお笑いステージ

ガールズ選手トークショー

◆25日 仮面ライダーガヴ ショー

表彰式(プレゼンターとしてりんごちゃんも登場!)

そのほか、縁日やキッチンカーも多数出店予定!

時 5/24(土)・25(日) 10:00~開場 料 50円、15歳未満は無料

#### 第72回全日本プロ選手権自転車競技大会(全プロ大会)

青森競輪場では7年ぶり3度目となる全プロ大会が開催されます!S級S班をはじめ、日本自転車競技トップクラスの選手総勢176人が集結!ぜひご来場ください!

◆競技種目 スプリント、ケイリン、1kmタイムトライアル、エリミネーションレースなど

◆主催 公益財団法人日本自転車競技連盟、日本プロフェッショナルサイクリスト協会

時 5/26(月) 8:30~開場、9:30~競技開始 料 無料



所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

### チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★23ページ下部参照

番号	講座名	内容	日時
<b>パソコンを初めて操作するかた向けの講座(基礎)</b>			
A01	パソコンはじめての一步	マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習	6/12(木)・13(金)【全2回】 10:00~12:00
<b>Word&amp;Excel操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A02	Excelの基礎を覚えよう	初めてExcelを操作され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	6/21(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)
A03	住所録活用を楽しまう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名などを作成する方法を学習	6/27(金) 10:00~15:00 (昼休みあり)
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A04	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理し、Wordや画像編集ソフトで編集・活用方法を学ぶ ※デジカメ一式・スマホ持参	6/28(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 入 各10人(いずれも抽選、申込少数時中止あり) 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

所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

# 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

**ワンランクアップする**  
コーヒーの淹れ方教室  
時6/2(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人 料1,200円 申★

**歌を歌って仲間づくり!**  
~「唱歌・合唱」や「歌謡曲」~  
時6/5(木)10:00~12:00  
対18歳以上 対30人 申★

**フィットネス~運動習慣づくり**  
はじめの一歩~  
時6/6・13・20(金)10:00~12:00  
対18歳以上 対30人 申★

**今日から始める家計のダイエット**  
時6/7(土)13:30~15:00  
対18歳以上 対30人 申★

**シニア向けスマホ教室**  
~カメラ・写真編~  
時6/12・19(木)13:30~15:30  
対60歳以上 対15人 申★

**エアロビクス&リラクゼーション**  
ストレッチ教室  
時6/16・30(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対25人 申★

**青森の伝統芸能を体験!初めて**  
でもできる津軽手踊り教室  
時6/17・24(火)13:00~14:30  
対18歳以上 対20人 申★

**ちょっとオシャレな本格イタリアン教室**  
時6/18(水)10:00~13:00  
対18歳以上 対20人 料1,800円 申★

**キッズダンス「心と身体を**  
育てるリズムダンスクラス」  
時6/21(土)13:00~15:00  
対小学生 対20人 申★

**ドローン教室「しくみを知って**  
操縦にチャレンジ!」  
時6/21(土)13:30~15:30  
対小学3~6年生 対12人 申★

**スポーツチャンバラ**  
「勇者大募集!勝負をしよう!」  
時6/22(日)13:00~15:00  
対小学生 対20人 申★

**親子クッキング**  
「梅ちゃん先生と作る本格和食!」  
時6/28(土)10:00~12:00  
対小学3~6年生と保護者 対10組20人 料1人500円 申★

**チアダンス**  
「青森ワッツ チアダンス教室」  
時6/28(土)13:00~14:00  
対小学生 対20人 申★

**キッズバスケットボール**  
「ワッツ選手から学ぶ  
「バスケットの魅力を知り体験する!」」  
時6/28(土)13:00~15:00  
対小学生 対20人 申★

**クッキング「みんなで、**  
ランチをつくろう!」  
時6/29(日)10:00~12:00  
対小学3~6年生 対12人 料700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6/29(日)13:00~14:00  
対小学生 対20人 申★

**こけ玉づくり教室**  
①【午前の部】 ②【午後の部】  
時6/11(水)  
①10:00~12:00 ②13:00~15:00  
対18歳以上 対各10人 料300円  
申5/27(火)9:00~料金持参の上、来館

**ヨガで心と身体をととのえる【昼の部】**  
時6/11・18・25(水)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/28(水)9:00~来館・電話

**食生活改善推進委員会の「健康料理**  
教室」① ~カルシウムたっぷりレシピ~  
時6/18(水)10:00~12:30  
対18歳以上 対12人 料800円  
申5/30(金)9:00~料金持参の上、来館

**大野市民センター**  
☎017-739-6228

**筆ペンで書こう~文で人との交流を~**  
時6/3・10・17・24(火)13:00~15:00  
対18歳以上 対15人 料800円  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**からだバー®で美姿勢に!**  
基礎代謝アップでからだイキイキ!  
時6/5・12・19・26(木)13:00~15:00  
対18歳以上 対12人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**高齢者の生活に役立つ知識**  
時6/26(木)13:00~15:00  
対18歳以上 対20人  
申5/2(金)9:00~電話・来館

**横内市民センター**  
☎017-738-8723

**羊毛から作る フェルトで**  
ペットボトルケース  
時5/17(土)10:00~13:00  
対18歳以上 対8人 料1,000円  
申5/1(木)10:00~電話・来館

**ロコモ予防体操と脳トレ**  
(南地域包括支援センター編)  
時5/26(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/12(月)10:00~電話・来館

**風薫る5月 江戸時代の**  
青森町を歩こう!part 2  
時5/29(木)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/15(木)10:00~電話・来館

**手芸教室**  
糸掛け曼茶羅(基本の掛け方)  
時5/30(金)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人 料1,000円  
申5/16(金)10:00~電話・来館

**初心者向け 初めての3B体操**  
時6/4・11・18(水)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/21(水)10:00~電話・来館

**手芸教室 フェルトで作る金魚ねぶた**  
時6/10・17(火)10:00~12:00  
対18歳以上 対10人 料200円  
申5/26(月)10:00~電話・来館

**戸山市民センター**  
☎017-743-0720

**トライ!アンチエイジング**  
~人参ケーキを作ろう~  
時5/20(火)10:00~13:00  
対18歳以上 対8人(抽選)  
料1,000円 申5/2(金)9:00~  
3(土)15:00に電話・来館  
5/4(日)9:00抽選結果揭示

**関節トレーニング**  
~サボリ筋を目覚めさせよう~  
時5/29,6/5・12・19(木)  
13:00~15:00  
対18歳以上 対15人  
申5/4(日)10:00~電話・来館

**地震・津波・大雨から**  
身を守る気象情報  
時6/13(金)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/5(月)9:00~電話・来館

**油川市民センター**  
☎017-788-1201

**地域探訪鶴が峰**  
青森四国八十八箇所霊場  
時6/3(火)10:00~12:00  
対18歳以上 対30人  
申5/2(金)9:00~電話・来館

**草木染め体験、紅茶で**  
シルクオーガンジーストール  
時6/12(木)10:00~12:00  
対18歳以上 対10人 料2,000円  
申5/12(月)9:00~電話・来館

**踊ってみよう、キッズダンス入門**  
時5/31,6/7・14(土)15:00~17:00  
対小学生以上 対12人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**古川市民センター**  
☎017-776-8082

**こころを整え写経①**  
時5/23(金)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/9(金)10:00~電話・来館

**SHINOメソッド~ちょこっと**  
時間で脳トレエクササイズ~  
時5/25,6/1・22・29,7/6(日)  
9:00~10:00  
対60歳以上 対20人  
申5/14(水)10:00~電話・来館

**動いて!笑って!ストレス発散!**  
マナフィット  
時5/31,6/7・14・21・28(土)  
10:00~12:00  
対中学生以上 対30人  
申5/15(木)10:00~電話・来館

**荒川市民センター**  
☎017-739-2343  
〒030-0111 荒川字柴田129-1

**初心者でも大丈夫!**  
信先生のエアロビクス教室  
時5/14・21(水)19:00~21:00  
対高校生以上 対30人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**みんなで楽しむニュースポーツ**  
~モルック~  
時5/17(土)10:00~12:00  
対20人 申5/1(木)9:00~電話・来館

**姿勢改善「からだバー®」**  
時5/20(火)13:00~15:00  
対18歳以上 対15人  
申5/7(水)9:00~電話・来館

**心を癒す~写経と心にひびく法話~**  
時5/23(金)18:30~20:30  
対高校生以上 対20人  
申5/9(金)9:00~電話・来館

**草木染教室~コチニール~**  
時5/26(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対16人(抽選)  
料500円  
申5/12(月)~14(水)に電話・来館

**座って気軽に椅子ヨガ**  
時5/27(火)13:30~15:30  
対18歳以上 対20人  
申5/13(火)9:00~電話・来館

**ハンドメイド教室**  
~レジンで小物作り~  
時6/14(土)10:00~12:00  
対中学生以上 対10人 料1,600円  
申5/29(木)9:00~電話・来館

**はじめての方限定! 笹もち作り教室**  
時①6/16(月)10:00~13:00  
②6/23(月)10:00~13:00  
対18歳以上 対各16人(抽選)  
料800円  
申往復はがきに氏名(ふりがな)・住所・  
年齢・電話番号・希望日を記入の上、  
5/30(金)必着で郵送

**ファミリーフィットネス**  
~親子で楽しく運動しよう!~  
時6/8(日)10:00~12:00  
対3歳以上の子どもとその家族  
対20組60人  
申5/22(木)9:00~電話・来館

## 沖館市民センター

**元司法書士から学ぼう!**  
「生前贈与・遺言・相続」  
時5/20(火)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/2(金)9:00~電話・来館

**超初心者向けスマホ教室**  
~アプリでマップの基本編ほか~  
時5/27,6/3・10(火)10:00~12:00  
対60歳以上 対15人  
申5/7(水)9:00~電話・来館

**はじめてのカルトナーージュ**  
~おしゃれな小物入れトレイ~  
時5/28(水)10:00~12:00  
対18歳以上 対10人 料1,000円  
申5/8(木)9:00~電話・来館

## 西部市民センター

**レクダンスで健康・仲間づくり!**  
時6/14・21・28(土)13:30~15:30  
対18歳以上 対20人  
申5/31(土)までに電話・来館

**身体の不調チェック歪み整う**  
背骨コンディショニング®  
時6/19・26,7/3(木)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/31(土)までに電話・来館

## 北部地区農村環境改善センター

**地震・陸奥湾に津波がきたら?**  
今、知りたい!防災知識  
時6/22(日)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/31(土)までに電話・来館

**親子で歌って音遊び♪**  
~あじさいの季節~  
時6/5・12(木)10:00~11:00  
対1~4歳と保護者 対10組  
申5/31(土)までに電話・来館

## 子母が「おかわり」する山菜料理を!

時5/25(日)10:00~13:00  
対18歳以上 対16人 料500円  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**初めての家庭菜園**  
「失敗が少ない野菜の種類」  
時6/2(月)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**県病メディカルヘルスアップ講座**  
時6/4・11(水)10:00~12:00  
対18歳以上 対15人  
申5/1(木)9:00~電話・来館

**マイナンバー(社会制度・税番号)**  
制度ってなに?  
時6/17(火)10:00~12:00  
対18歳以上 対20人  
申5/10(土)9:00~電話・来館

**梅ちゃん先生の時短・基本の**  
和食「一汁三菜」  
時6/22(日)10:00~13:00  
対18歳以上 対12人(抽選)  
料1,000円 申5/10(土)9:00~  
16(金)に電話・来館  
5/22(木)9:00~結果発表

【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】** 5/15(木)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。 ※5/22(木)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HP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



Eメール