

# 暮らしの情報

Living Information



## 「はじめてのスマホ教室」に参加しませんか?

「ネットを使ってみたいけど、なんとなく怖い」  
「自分ひとりでは操作に自信がない」  
「LINE(ライン)の使い方がよく分からない」

無料  
要予約(申込順)

そんなシニアや初心者のかたにぴったりのスマホ入門講座です。基本操作や、インターネット、LINEの活用方法などを学べます。普段なかなか聞けない疑問も、プロ講師が丁寧に答えします。



### ◆講座内容

- ・インターネット検索について
- ・地図アプリの使い方
- ・LINE(ライン)の活用方法

時 11/21(金) 10:00~12:00 所 市役所本庁舎1階ロビー  
 対 18歳以上のかた(シニアや初心者など、スマホ操作に不安のあるかた)  
 人 20人(申込順) 備 当日は受講用のスマートフォンを貸出し。受講者少数の場合、開催を見合わせる場合があります。  
 申 問 10/30(木) 9:00~、申込みフォームまたはDX推進課(☎017-734-5132)へ ID1009555



## 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 11/15(土) ①10:00~12:30 ②13:30~16:00  
 所 西部市民センター 2階 調理実習室  
 人 ①②各12人(小学生以下は、保護者同伴) 備 エプロン・三角巾・ふきん持参  
 申 問 11/11(火)までに、青森市ごみ問題対策市民会議事務局(廃棄物・リサイクル課内 ☎017-718-1179、☎017-718-1187)へ

## あおもり素材まるごとエコごはん

無駄なく食材を使い切り生ごみを減らす、家庭にも環境にもやさしいエコごはんを提案。料理研究家のきじまりゅうたさんをゲストに迎え、青森の身近な食材をまるごと使ったレシピを紹介します。

時 11/29(土) ①12:30~ ②14:30~ 所 サロード青森1階サンホール  
 問 青森市ごみ問題対策市民会議事務局(廃棄物・リサイクル課内 ☎017-718-1179)

## 東部市民センター「音楽祭&文化祭」

東部地区の学校やセンターで活動するサークルが集い発表します。

### 〈出演〉

- ◆「音楽祭」 東高校(吹奏楽部、音楽部、箏曲部)、工業高校吹奏楽部、東中学校合唱団、市民交響楽団(金管五重奏、弦楽四重奏)、  
 ゲスト:浅利未央子さん(青森市出身/プロトランペッター)
- ◆「文化祭」 原別保育園、うた声サークル、琴伝流大正琴若草の会、原別倡舞会、ギターアンサンブル・アンダンテ、イーストレクダンスサークル、お山参詣登山囃子保存会

時 11/3(月) 12:30~16:30 所 東部市民センター 1階 体育館  
 人 150人 備 内履き持参、公共交通機関でお越しください。  
 問 東部市民センター(☎017-736-6255)



## 青の煌めきあおもり障スポ リハーサル大会参加申込受付

【大会期日】R.5/30(土)・31(日)

備 個人競技は日本のひなた宮崎障スポの青森県選手選考の参考、団体競技は「第25回全国障害者スポーツ大会北海道・東北ブロック予選会」を兼ねます。  
 申 個人競技は、12/12(金)までに、申込書(HP掲載)を障がい者支援課へ  
 問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局(☎017-734-9185)



県実行委員会HP

## 消防×ラインメール青森 防災体験

消防のはしご車搭乗体験や、地震体験車で地震の揺れを体験できます。体験後はそのままスタンドへ。ラインメール青森と一緒に応援しましょう!

時 11/9(日) 10:30~12:30 所 カクヒログループアスレチックスタジアム 第4駐車場  
 人 はしご車:25組(1組 大人2人以下または大人1人と子ども2人以下)  
 地震体験車:50組(1組 4人以下) ※いずれも当日先着順  
 備 荒天、災害などで予定が変更となる可能性があります。青森消防本部公式Xをご確認ください。  
 問 青森地域広域事務組合東消防署(☎017-741-0613)



ラインメールX



青森消防X

## カラフルリボンイベント2025 ~アウェアネスリボンに込められた意味を知ろう~

ピンクやパープルなど色ごとに意味をもつ「アウェアネスリボン」を楽しく学べる1日!景品付きリボンラリー、誰もが参加できるモルックなどのスポーツ、健康チェック、工作、フラワーアレンジやバルーン教室など内容盛りだくさん♪SNS投稿で景品GET!パンやスイーツも販売します♪

時 11/15(土) 10:00~16:00、バルーン教室は12:30~14:30  
 料 参加無料 ※一部、材料費などあり  
 所 問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)



## 男性の料理講座 要予約

### 中国料理『広州』のオーナーが教える!家で味わう中華三品

家庭でもできる本格料理『油淋鶏、焼売、杏仁豆腐』を学びます。

時 11/24(月) 10:00~13:00 所 働く女性の家「アコール」2階料理室  
 対 男性(初心者でも可) 人 12人(抽選) 料 1,000円  
 申 問 11/14(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

## ベルギー異文化理解講座

自然、歴史、文化、グルメなどベルギーという国について学んでみませんか。

時 11/11(火) 14:00~15:30 所 浪岡庁舎 2階中会議室  
 人 20人程度 備 筆記用具持参  
 申 問 事前に住所・氏名・連絡先を、地域づくり振興課(☎0172-62-1147、☎0172-62-1194、☎n-chiiki@city.aomori.aomori.jp)へ

## 国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座 11/28(金)までに 要予約

### セント・ニコラス祭り

国際交流員 マリさんと一緒にゲームや工作をして、ベルギー流の陽気なセント・ニコラス祭りを楽しみましょう。

時 12/6(土) 10:00~12:00(9:45~受付)  
 所 中央市民センター 寿集会室 人 小学生 人 10人程度



台湾異文化理解ワークショップ 12/5(金)までに 要予約

### 墨でクリスマスツリーを描きましょう

大学院で日本画を専攻していた陳さんと、台湾の水墨画と日本画の違いを学びながら、墨でクリスマスツリーを描いてみましょう。

時 12/20(土) 10:00~12:00(9:45~受付)  
 所 沖館市民センター 創作陶芸室 人 小学5年生以上 人 10人程度 料 150円程度



申 問 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

### リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)からのお知らせ

◆ウインターシーズンの準備、施設の整備点検のため休業します。  
※積雪状況により変更する場合あり。

- ヒルズクラブ・ケビンハウス  
【休業期間】11/1(土)~12/19(金)
- キャンプ場・テニスコート・ヒルズサンダー  
【休業期間】11/1(土)~R8.4/24(金)予定

※今年のスキー場開きは、12/20(土)を予定しています。

◆リフトシーズン券前売り販売中!

販売所:モヤヒルズ、サンロード青森  
※1月以降のシーズン券はモヤヒルズのみで販売



### モヤヒルズシーズンレンタルスキー受付中

今年度のウインターシーズン中ずっと使用できるお得なシーズンレンタルスキーの申込みを受け付けています。

- ◆貸出用具 スキー板・ブーツ・ストック・ブーツ用バッグ・ストック用ベルト
- ◆受付 11/9(日)まで
- ◆引渡 ①12/7(日)②12/14(日) 各日10:00~、12:00~、14:00~
- ◆返却 R8.3/31(火)まで

料小学生用8,500円 大人用10,000円  
※小学生であってもサイズにより大人セットになる場合あり

☎リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ) ☎017-764-1110

### 冬期間における地域貸出サービス

☎市民図書館 ☎017-776-2455

### 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」の巡回場所を下記のとおりとします。

巡回場所	巡回時間	12月	R8.1月	R8.2月	R8.3月
生協つくだ店駐車場	13:00~14:00	9(火) 23(火)	6(火) 20(火)	3(火) 17(火)	3(火) 17(火)
生協コスモス館駐車場	10:30~11:30	10(水) 24(水)	7(水) 21(水)	4(水) 18(水)	4(水) 18(水)
ツルハドラッグ青森港町店駐車場	13:00~13:50	11(木) 25(木)	8(木) 22(木)	5(木) 19(木)	5(木) 19(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	12(金) 26(金)	9(金) 23(金)	6(金) 20(金)	6(金)
ニューライフ芙蓉前駐車場	14:10~15:00				

- ◆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合わせて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

### ②冬期間に図書を貸出しする施設

- 冬期間は下記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)
- ◆期間 12/1(月)~R8.2/28(土)

場所/問合せ	利用日時
幸福福祉館 (☎017-738-3328)	10:00~17:00 ※休館…火曜日、12/28(日)~R8.1/4(日)
奥内児童館 (☎017-754-2117)	9:00~18:00(土曜日のみ 8:00開館) ※休館…日・祝日、12/29(月)~R8.1/3(土)

### 中央卸売市場

### 「水産の朝市!」「市場開放デー」開催

- 11/1(土) 「水産の朝市!」  
水産物の即売(水産棟仲卸売場)
  - 11/15(土) 「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7:00~9:00 所中央卸売市場 問中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)



### 考古学教室「おいしく学ぶ縄文時代の環状列石」要予約

縄文時代に思いを馳せながら環状列石について学びます。参加者全員に冊子「縄文時代の謎を探る 環状列石と祈りのかたち」を提供。ランチには小牧野遺跡オリジナルどんぐりライスカレー(無料)をご用意します。

- 時 11/30(日) 11:00~13:00
- 人 24人程度
- 申 11/14(金)までに、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665、info@komakinosite.jp)へ ※Eメールは件名「考古学教室2」と記入

### 縄文マグネットづくり体験

小牧野遺跡PRキャラクター「こまっくー」や、かわいい土偶のイラスト・塗り絵を選んで、自分だけのマグネットを作ろう!

- 時 11/30(日) 12:30~15:00
- 人 100人(当日先着順)
- 所 問 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665、https://komakinosite.jp)



### アーティスト・イン・レジデンスプログラム2025「CAMP」

国内外のアーティストが一定期間滞在しながら創作活動を行うアーティスト・イン・レジデンス。本年度は5人の参加者を招へいし、滞在制作を通じてイベントや成果発表など多彩なプログラムを展開します。

- 時 11/14(金)~29(土) 10:00~18:00
- 所 協同組合タッケン美術展示館
- 問 国際芸術センター青森(☎017-764-5200)

### オトコのしゃべり場

仕事、人間関係、家庭、健康、ジェンダーに関することなど、普段なんとなく感じている「モヤモヤ」について話し合ってみませんか。

- 時 11/28(金) 18:00~20:30 ※入退室自由
- 所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク1
- 対 市内在住・在勤の男性
- 人 10人(当日先着順)
- 問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

### ふれあい農園加工体験講座 新そば打ち 要予約

今年採れたての市内産のそば粉を使ったそば打ち体験講座です。

- 時 11/22(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 11/12(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)

### 公園からの贈り物で作る ナチュラル・リース講座 要予約

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 11/29(土) 13:30~15:00
- 所 合浦公園管理所会議室
- 人 10組20人 料500円
- 申 問 11/4(火)~26(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

### あおもり歴史トリビアを読む会 要予約

【テーマ】「昭和の大合併」から70年 講師:工藤大輔(歴史資料室長)

- ①②同内容
- 時 11/19(水) ①14:00~15:00 ②18:30~19:30
- 所 市民図書館8階会議室2
- 人 各回20人
- 申 問 11/4(火)~、歴史資料室(☎017-732-5271 /月~金9:00~17:00)へ

### 青森市所蔵作品展 第2回あおもり文化とアート展「女」の彫り方

青森市出身作家 山内ゆり子と関野準一郎の二人が彫る、「女性」モチーフ作品を展示します。

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

### 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 営業時間変更のお知らせ

- 12/1(月)~R8.3/31(火)まで下記の営業時間に変更になります。
- 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)
- 問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

### おとなの映写会

「桑港」…アメリカの映画。美人歌手とそれを巡る男たちの恋愛模様と、サンフランシスコ地震から復興していく様を描いた作品。(1936年)

- 時 11/21(金) 10:00~11:55 (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

### こどもの映写会

16mm映画…「ムーミン スナフキンが帰ってきた」ヘルムさんのホルーンを壊してしまったムーミンをスナフキンが助けてくれる。

- 時 11/30(日) 10:00~10:30 (9:50~開場)
- 所 中央市民センター 1階 寿集會室
- 対 幼児~小学生
- 人 50人(当日先着順)
- 問 中央市民センター(☎017-734-0164)

### 県立美術館 映画上映会 「熱中する人々」への人生讃歌

名作映画4本を上映します。

- 11/15(土) 10:00~Shall we ダンス? 13:00~がんばっていきまっしょい
- 11/16(日) 10:00~死に花 13:00~キツツキと雨

所 県立美術館シアター  
 料 一日券 1,000円  
 申 全席自由。事前予約の場合は、県立美術館(☎017-783-3000、🌐eiga@aomori-museum.jp)へ  
 問 県立美術館(☎017-783-3000)

### 青森少年鑑別所 見学会 要予約

業務説明、所内見学、性格診断テスト体験などを行います!

時 11/8(土)10:00~11:30  
 所 青森少年鑑別所  
 人 20人(申込順)  
 申 問 事前に、青森少年鑑別所庶務課(☎017-776-5118 音声案内1)へ

### 第48回浪岡公民館まつり

浪岡地域の各種団体による作品展示や子ども会による発表、健康コーナー、陸上自衛隊の装備品展示、青森南警察署による鑑識体験など

時 11/8(土)・9(日)9:00~15:00  
 所 問 青森市浪岡中央公民館(☎0172-62-9041)



### やさしい手工芸展 一裂織体験

裂織と陶芸、手工芸品の展示・販売、裂織体験など

時 11/27(木)~29(土) 9:00~16:00 ※最終日15:00まで  
 所 中世の館  
 料 裂織体験は15cm300円~、出店希望者はテーブル1台につき500円  
 申 問 裂織体験希望者と出店希望者は事前に中世の館(☎0172-62-1020)へ

### 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。(申込多数の場合は抽選)

- ①プレゼントのお預かり 時 12/24(水)14:00~18:00 (中央市民センター受付)
  - ②各家庭へお届け 時 12/24(水)19:00~21:00
- 備 チャリティーとして1,000円の寄付をお願いします。申 11/30(日)までにHPから申込み  
 問 青森ZERO ライオンズクラブ(山下 ☎090-7563-5296)



### やさしいねぶた学

ねぶたの家ワ・ラッセに展示中のねぶたを解説!

講師:立田龍宝さん(ねぶた師)  
 時 11/23(日) 13:45~14:45(13:15~開場) ※当日12:45~整理券配布  
 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  
 問 ねぶたの家 ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

### 〈2回連続講座〉市川房枝から学ぶ、要予約 行動力・実践力・未来を見据える力

映像や検定クイズ作りを通して、今を生きる私たちに必要な「チカラ」を身につけましょう。※第1回はDVD鑑賞、第2回は「市川房枝」検定クイズ作り

時 第1回:11/16(日)、第2回:11/30(日) 13:30~15:30  
 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 30人(申込順)  
 申 問 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 ※Eメールは件名に「市川房枝」と記入

### 第3回 カダールジェンダー川柳 募集中!

ジェンダーに関する「日常のひとコマ」を表現した川柳を募集中です。優秀作品には図書カードをプレゼント。1月のイベントで発表し、カダールとアコールに展示します。

対 小学生以上の市内在住・在勤・在学のかた  
 備 未発表作品1人5句以内  
 申 問 12/5(金)までに、作品・ペンネーム・氏名・年代・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 ※Eメールは件名に「川柳」と記入

### 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方向けの講座</b>			
A17	パソコンをはじめてみよう	パソコンの基本的な使い方、文字の入力方法を学ぶとともに、Word・Excelを少しさわってみる	12/12(金) 10:00~15:00 (昼休みあり)
<b>Excel・PowerPointを初めて操作する方向けの講座</b>			
A18	Excelをはじめてみよう	表計算ソフトExcelの基本的な使い方(データ入力・編集、表やグラフ作成)を学ぶ	12/20(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)
A19	PowerPointをはじめてみよう	発表用ソフトPowerPointの基本的な使い方(スライド作成・編集、スライドショー他)を学ぶ	12/26(金) 10:00~15:00 (昼休みあり)
<b>文字入力のできる方向けの講座(応用)</b>			
A20	Wordでハガキ作成	Wordを使用して年賀状などハガキの文面やExcelと連携して宛名の作成方法を学ぶ	12/13(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)

対 18歳以上 人 各10人(いずれも抽選、申込少数時中止あり) 料 各2,000円  
 備 OSはWindows11、ソフトはoffice2024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)

### 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は前売SC・藤崎場外のみ発売 ※2は一般入場は行っておりません。

競輪場	開催日
高知(FI)場外	1日(土)
平塚(FI)場外	1日(土)~3日(月)
四日市記念ナイター(GⅢ)場外	1日(土)~3日(月)
青森モーニング(FⅡ)	3日(月)~5日(水)
小松島(FI)場外	3日(月)~5日(水)
大垣(FI)場外	4日(火)~6日(木)
小田原記念(GⅢ)場外	6日(木)~9日(日)
奈良ナイター(FI)場外	6日(木)~8日(土)
青森ミッドナイトガールズinいわき平(FⅡ)※2	8日(土)~10日(月)
富山(FI)場外	8日(土)~10日(月)
京都向日町in岸和田(FI)場外※1	10日(月)~12日(水)
高松in小松島(FI)場外	12日(水)~14日(金)
【小田原】施設整備(GⅢ)場外	13日(木)~16日(日)
いわき平ナイター(FI)場外	14日(金)~16日(日)
競輪祭(GI)小倉ナイター場外	19日(水)~24日(月)
松戸(FI)場外	19日(水)~21日(金)
高知(FI)場外	19日(水)~21日(金)
取手(FI)場外	22日(土)~24日(月)
名古屋(FI)場外	22日(土)~24日(月)
大宮(FI)場外※1	25日(火)~27日(木)
松戸ナイター(FI)場外※1	26日(水)~28日(金)
岸和田(FI)場外※1	27日(木)~29日(土)
伊東温泉(FI)場外	29日(土)~30日(日)
京王閣ナイター(FI)場外	29日(土)~30日(日)
青森ミッドナイトガールズinいわき平(FⅡ)※2	30日(日)

所 問 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 無料

#### 中央市民センター ☎017-734-0164

暮らしの税情報~高齢者と税(年金と税)~  
 時 12/10(水)10:00~11:30  
 対 18歳以上 人 10人 申★

お墓のプロが教える!墓じまいと永代供養  
 時 12/11(木)10:00~11:30  
 対 18歳以上 人 20人 申★

#### 大野市民センター ☎017-739-6228

血液循環と血管若返りストレッチでいきいき生活  
 時 12/11(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

爪でわかる病変(爪は健康のパロメーター)  
 時 12/5(金)10:00~11:30  
 対 18歳以上 人 10人 申★

自然エネルギー先進地・青森を目指して  
 時 12/19(金)10:00~11:30  
 対 18歳以上 人 10人 申★

#### 戸山市民センター ☎017-743-0720

骨粗しょう症予防(骨折予防)は食事から  
 時 12/3(水)10:00~11:30  
 対 18歳以上 人 5人 申★

#### 油川市民センター ☎017-788-1201

お得なふるさと納税  
 時 12/5(金)10:00~11:30  
 対 18歳以上 人 20人 申★

#### 沖館市民センター ☎017-761-4161

災害に負けない地域づくり  
 時 12/12(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

健康太極拳  
 時 12/12(金)10:00~11:30  
 対 18歳以上 人 10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
冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」
時 12/1(月)10:00~13:00
対 18歳以上 10人 料 1,200円 申★

●キッズ国際交流「国際交流員マリ先生の楽しいオランダ語」
時 12/13(土)10:00~11:30
対 小学生 20人 申★
●親子クッキング「クリスマス☆簡単ワンプレートごはん」
時 12/14(日)14:00~16:00
対 小学1~4年生とその保護者 12組(24人)
料 一人700円 申★

法務局のわかりやすい出前講座
～②終活と遺言書～
時 11/26(水)10:00~11:30
対 18歳以上 10人
申 11/11(火)9:00~来館・電話
大野市民センター 申込順 ☎017-739-6228
健康体操&歌って楽しもう
時 12/2(火)10:00~12:00
対 18歳以上 30人
申 11/3(月)9:00~電話・来館

油川市民センター 申込順 ☎017-788-1201
幸子(さちこ)さんに教わる
懐かしいおやつ、かぼちゃもち作り
時 11/25(火)10:00~13:00
対 18歳以上 12人 料 700円
申 11/4(火)9:00~電話・来館
とっさの時の女性のための
護身術&特殊詐欺防止②
時 11/26(水)10:00~12:00
対 18歳以上の女性 15人
申 11/5(水)9:00~電話・来館

食命人のパン作り教室～冬～
時 11/23(日)9:30~13:00
対 中学生以上 8人(抽選) 料 800円
申 11/7(金)~9(日)電話・来館、
締切り後、定員を超えた場合は抽選
座って気軽に椅子ヨガ
時 11/25(火)13:30~15:30
対 18歳以上 20人
申 11/11(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】 11/15(土)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。 ※11/25(火)から結果通知、通知が届かない場合は要連絡
●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電話番号 ⑤講座名 ⑥学校名 ⑦FAX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.jp



Eメール