

# 「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」

要予約(申込順)

はじめての

スマホ

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 が丁寧にお答えします。

#### ◆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

聞11/21(金)10:00~12:00 頭市役所本庁舎1階ロビー

**図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)

△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、開催を見合わせることがあります。

■問 10/30(木)9:00~、申込みフォームまたは

DX推進課(☎017-734-5132)へ **□**1009555



# エコごはん料理教室 要給

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!

- 間11/15(土)①10:00~12:30 ②13:30~16:00
- **励**西部市民センター 2階 調理実習室
- ▲①②各12人(小学生以下は、保護者同伴) 燗エプロン・三角巾・ふきん持参
- ■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、圏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。

聞11/29(土)①12:30~ ②14:30~ 厨サンロード青森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、筝曲部)、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
- 閩11/3(月)12:30~16:30 厨東部市民センター 1階 体育館
- ▲150人 備内履き持参、公共交通機関でお越しください。
- 間東部市民センター(☎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】R8.5/30(土)·31(日)

- **価**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。
- ■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
- **間**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、地震体験車での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。ラインメール青森を一緒に応援しましょう!

- 及はしご車: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)





# 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♪

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



# 男性の料理講座要別

中国料理『広州』のオーナーが教える!家庭で味わう中華三品

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。

**聞**11/24(月)10:00~13:00 **励**働く女性の家「アコール」 2階料理室

対男性(初心者でも可) ■12人(抽選) ■1,000円 ■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、⅓acor-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。

- △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、 $\blacksquare$ n-chiiki@city.aomori.aomori.jp) $\land$ 

# 国際突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。

閩12/6(土)10:00~12:00(9:45~受付)

厨中央市民センター 寿集会室 図小学生 【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。

- **B** 12/20(土) 10:00~12:00(9:45~受付)
- 厨沖館市民センター 創作陶芸室 対小学5年生以上
- ▶ 10人程度 № 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、 



# 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
- ▶ 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

週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

問市民図書館(☎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
幸畑福祉館	10:00~17:00
( <b>☎</b> 017-738-3328)	※休館…火曜日、12/28(日)~R8.1/4(日)
奥内児童館	9:00~18:00(土曜日のみ 8:00開館)
( <b>☎</b> 017-754-2117)	※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



#### 「水産の朝市!」

水産物の即売(水産棟仲卸売場)



#### 「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)

**週**7:00~9:00 **M**中央卸売市場 **週**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。

- 閩11/30(日)11:00~13:00
- 风24人程度
- ■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、

※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 「こまっく一」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!

- **聞**11/30(日)12:30~15:00 风100人(当日先着順)

所問縄文の学び舎・小牧野館 (☎017-757-8665、 

# 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。

- 問11/14(金)~29(土) 10:00~18:00
- **励協同組合タッケン美術展示館**
- 間国際芸術センター青森
- (**2**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。

- 間11/28(金)18:00~20:30 ※入退室自由
- **M**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
- △10人(当日先着順)
- **週**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。

- 閩11/22(土)10:00~12:00
- ■4組(1組3人まで) ■1組1,500円
- ■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
- 間ふれあい農園
  - **(☎**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!

- 間11/29(土)13:30~15:00
- **丽**合浦公園管理所会議室
- △10組20人 № 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)

(1)(2)同内容

- 閩11/19(水) ①14:00~15:00 **218:30~19:30**
- 丽市民図書館8階会議室2
- △各回20人
- ■問11/4(火)~、歴史資料室
  - (☎017-732-5271/月~金9:00  $\sim$ 17:00) $\sim$

# 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 関野凖一郎の二人が彫る、「女性」 モチーフ作品を展示します。

- 閩11/20(木)~24(月)
  - 10:00~20:00(19:30最終入場)
- **M**リンクモア平安閣市民ホール 1階 ギャラリー
- 圆(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)
- 週「道の駅」浅虫温泉ゆ∼さ浅虫 (2017-737-5151)

### 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)

- 閩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 ▲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。

- **聞**11/30(日)10:00~10:30 (9:50~開場)
- 所中央市民センター 1階 寿集会室 对幼児~小学生
- ■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(□) 10:00~死に花 13:00~キツツキと雨
- **」**原立美術館シアター
- 图一日券 1,000円
- 田全席自由。事前予約の場合は、 県立美術館(☎017-783-3000、
- □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!

- 閩11/8(土)10:00∼11:30
- 风20人(申込順)
- ■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

閩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

### -裂織体験-

裂織と陶芸、手工芸品の展示・販 売、裂織体験など

- 閱 11/27(木)~29(土) 9:00~16:00 ※最終日15:00まで
- 所中世の館
- ■製織体験は15m300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

# 〈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

- **閩**第1回:11/16(日)、第2回:11/30(日) 13:30~15:30
- 厨男女共同参画プラザ「カダール」研修室 【30人(申込順)
- ■問事前に、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」

※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
- 圖未発表作品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、風017-776-8828、 囮 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 **■★23ページ下**部参照

番号	講 座 名	内容	日時					
パソ	パソコンを初めて操作する方向けの講座							
A17 はじめてみよう 入力!		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)					
Exc	Excel•PowerPointを初めて操作する方向けの講座							
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)					
文字入力のできる方向けの講座(応用)								
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 【【各10人(いずれも抽選、申込少数時中止あり) 2 各2,000円

Company Comp

共催:NPO法人IT支援ネットあおもり

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

# 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
  - 閩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
  - 閩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。 即11/30(日)ま でにHPから申込み
- 問青森ZERO ライオンズクラブ ♀ぬ! (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)

- 聞 11/23(日) 13:45~14:45(13:15~開場) ※当日12:45~整理券配布
- 面ねぶたの家 ワ・ラッセ 1階交流学習室1
- 风60人
- 图大人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
- 間ねぶたの家 ワ・ラッセ **(☎**017-752-1311)

# 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。

	1327(79)10(1) 5 (0) 70( (10)			
高知(FI)場外	1日(土)			
平塚(FI)場外	1日(土)~3日(月) モーニングは			
四日市記念ナイター(GⅢ)場外	1日(土)~3日(月) <b>10時開場!</b>			
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) イメージキャラクター			
高松in小松島(FI)場外	12日(水)~14日(金) 葵 萌輪			
【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⊟(⊟)			
RE = ***** (P ( = 04.7, 70.7, 00.00)				

**励** 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 圏無料

#### 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)~
- 閱12/10(水)10:00~11:30
- 対18歳以上 【 10人 申★

## お墓のプロが教える!墓じまいと永代供養

- 閩12/11(木)10:00~11:30
- 対18歳以上 【20人 申★

#### 大野市民センター **5**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

- 閩12/11(木)10:00∼11:30
- 対18歳以上 人5人 車★

#### 横内市民センター **☎**017-738-8723

爪でわかる病変(爪は健康のバロメーター)

- 閩12/5(金)10:00∼11:30
- 対18歳以上 【●】10人 ●★
- 自然エネルギー先進地・青森を目指して
- 閩12/19(金)10:00~11:30
- 対18歳以上 【 10人 匣★

#### 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 【25人 申★

#### 油川市民センター **☎**017-788-1201

お得なふるさと納税

閏12/5(金)10:00~11:30 対18歳以上 【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 閩12/12(金)10:00∼11:30

対18歳以上入10人 車★

西部市民センタ-**☎**017-788-2491

#### 健康太極拳

- 閩12/12(金)10:00∼11:30
- 対 18歳以上 【 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」

- **ы**12/1(月)10:00~13:00
- 対 18歳以上 ▶ 10人 料 1,200円 申★

#### 国道の雪対策と除雪

- 閱12/2(火)10:00~12:00
- 対18歳以上 【30人 申★

### 椅子に座って簡単ヨガ!

- ~自宅でもできる椅子ヨガ教室~
- 閏12/3(水)10:00~12:00
- 対 18歳以上 【 20人 申★

#### 青森の近代史~雪中行軍吹雪の惨劇

- 閏12/5(金)10:00~12:00
- 対18歳以上 【30人 申★

#### 様々な音楽を聴きながら 音楽社会学の世界を知ろう

- 閩12/8(月)10:00~12:00 対 18歳以上 【 30人 申★
- からだを動かしてすっきりさわやか!
- 齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ 閩12/9⋅16(火)10:00~12:00
- 対18歳以上 【 25人 申★

#### 使いすぎにご注意!

- ~クレジットカードやリボ払いのトラブル~
- 閩12/10(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 ~世界に一つだけのしめ飾りをつくろう~

- 時12/12(金)10:00~12:00 対18歳以上 人20人 料2,000円 申★
- 水引アクセサリー教室
- ~縁起のいいアクセサリーでご縁もGET!?~ 閏12/13(土)13:00~15:00
- 対中学生以上 【215人 【21600円 申★

#### 公的保険制度と医療費のお話

- 睛12/13(土)13:00~15:00
- 対18歳以上 【30人 申★

#### 防災気象情報の上手な利用 ~大雪と気象情報~

- 閏12/18(木)10:00~12:00
- 対18歳以上 【30人 申★

#### クリスマスにぴったり! 椿を使ったリースづくり

間12/20(土)10:00~11:00 対中学生以上 【15人 料500円 申★

# 消しゴムスタンプでオリジナル

- クリスマスカードを作ろう 間12/20(土)13:00~14:00
- 対中学生以上 人15人 料500円 申★

#### 初めてでもきれいにできます

- ~晴れやかな新年を迎える生け花々
- 睛12/26(金)10:00~12:00

#### 対 18歳以上 ▶ 20人 料 2,500円 申★ ●キッズダンス「音楽で心と身体

- を育てるリズムダンスクラス」
- 閏12/6(土)13:00~15:00 対小学生 【20人 ■★
- ●親子クッキング「クリスマスにむけて!」 閏12/6(土)13:00~15:00
- 対小学3~6年生とその保護者

#### キッズサッカー

### 「はじめてでも大丈夫!サッカー教室」

- 閏12/7(日)10:00~11:30 対小学生 【20人 申★

# 「健やかな心を育むキッズヨガ」

- **時**12/7·14(日)13:00~15:00
- 対小学生 人20人 車★

#### 親子パティシエ「チョコレートケーキ」

- $\mathbb{R}$ 12/13(+)10:00~12:00
- 対小学3~6年生とその保護者
- ▶ 親子12組(24人)
- 料一組1,000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」

- 閏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」

- **聞**12/14(日)14:00~16:00 対小学1~4年生とその保護者 ▶ 親子12組(24人)
- 料一人700円 車★

#### ●親子クラフト教室「クリスマス に飾ろう『スノードーム』作り」

間12/20(土)10:00~12:00 対小学1~3年生とその保護者 **人**親子10組 №1,000円 **申★** 

#### ●クラフト教室「クリスマスに 飾ろう『スノードーム』作り」

間12/20(土)13:00~15:00 対小学4~6年生 △15人 № 1,000円 申★

#### キッズアロマ

- 「クリスマスカラーの入浴剤作り」 閩12/20(土)13:00~15:00
- 対小学生 【10人 料500円 申★

#### ●実験教室「科学だ! わくわく実験ゼミナール」

- 聞12/20(土)13:00~15:00 对小学3~6年生
- **从**12人 料500円 申★

#### マネースクール 「お年玉の使い方」

間12/22(月)13:00~15:00 対小学生 【20人 申★

#### キッズ英語 国際交流員 マシュー先生の楽しい英語」

**聞**12/23(火)⋅24(水)10:00~11:30 対小学3~6年生 【20人 ■★

#### キッズ国際交流「国際交流員 ケイ先生の楽しい台湾華語」

閱12/23(火)13:00~14:30 対小学生 【20人 申★

### ●そろばん教室「楽しく集中力を 身に付けよう!そろばん入門教室」

閩12/24(水)10:00~11:00 対小学生 【10人 車★

#### ●親子クラフト「親子で作る クリスマス ランプシェード]

- 時12/24(水)13:00~15:00
- 対小学生とその保護者 入親子10組 料800円 車★

#### キッズ国際交流「国際交流員 ジュヨン先生の楽しい韓国語」

閩12/25(木)10:00~11:30

# 対小学生 【20人 車★

#### 東部市民センター 申込順 **☎**017-736-6255

# 食生活改善推進員会の「健康料理教室」 ⑤

#### ~フレイル予防食 たんぱく質をとろう~ 閱11/19(水)10:00~12:30

対18歳以上 【 12人 料800円 ■11/5(水)9:00~料金持参の上、来館

#### MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会

- 閩11/20(木)11:30~13:30 対18歳以上
- ■当日会場へ。先着順で対応。

#### 法務局のわかりやすい出前講座 ~①相続と相続登記~

- 閩11/25(火)10:00~11:30 対18歳以上 人10人
- ■11/11(火)9:00~来館·電話

#### 法務局のわかりやすい出前講座 ~②終活と遺言書~

- 閩11/26(水)10:00~11:30
- 対18歳以上入10人
- ■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

- 閩12/2(火)10:00~12:00
- 対18歳以上 人30人
- ■11/3(月)9:00~電話·来館

#### Xmasに飾る素敵なお花を作ろう

- 閩12/11(木)13:00~15:00 対18歳以上 人15人 料2,000円
- ■11/3(月)9:00~電話·来館

#### お正月を彩る素敵なお正月飾り

- 閩12/16(火)10:00~12:00 対18歳以上 人20人 № 1,500円
- ■11/4(火)9:00~電話·来館

#### 横内市民センター 申込順 **☎**017-738-8723

#### かぎ針で編む毛糸の帽子

- 閩11/11⋅18(火)10:00~12:00
- 対18歳以上 【 12人
- 申11/3(月)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)

- 閩11/17(月)10:00∼12:00
- 対18歳以上 【 15人 ■11/4(火)10:00~電話·来館

#### 遺言書を作ってみませんか?

- 閱11/20(木)10:00~12:00
- 対18歳以上 人20人 ■11/5(水)10:00~電話·来館

#### 子どもや孫のために知っておきたい 「幼児安全法」を学ぼう!

- **ы**11/22(土)10:00~12:00 対18歳以上 人10人
- ■11/6(木)10:00~電話·来館
- 漬け物教室「聖護院大根の千枚漬け」 間11/24(月)10:00~13:00
- 対18歳以上 【 12人(抽選) 料1,000円
- ■11/9(日)10:00~15(土)20:00 電話・来館にて受付、17(月)13:00~ 抽選、当選者にのみ電話連絡

- 初めてのスマホ教室 閩11/25(火)⋅26(水)13:30~15:30
- 対18歳以上 【 10人
- 申11/11(火)10:00~電話·来館

# 絵手紙教室~冬の訪れ~

閩12/3・10(水)10:00~12:00 対18歳以上 ▶10人 料1,000円

# 申11/19(水)10:00~電話·来館

- 漬け物教室「ますとキャベツの漬物」
- **ы**12/7(日)10:00~13:00
- 対18歳以上 ▶12人(抽選) 图1,000円
- 申11/22(十)10:00~28(金)20:00 電話・来館にて受付、29(土)13:00~ 抽躍, 当選者にのみ雷話連絡

# 戸山市民センター 申込順

# **☎**017-743-0720

#### 郷土料理教室

- ~けの汁と赤かぶの千枚漬~
- 閱11/26(水)10:00~13:00
- 対18歳以上 【 10人(抽選) 图 1.000円(当日持参)
- 申11/2(日)10:00~3(月)15:00 電話・来館にて受付、4(火)9:00に 抽選結果掲示

#### ●ミニレクリエーション &フロアゲーム

 
 時12/13·20(土)10:00~12:00
 対小学生から大人まで ▲20人 ■11/8(土)10:00~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)】

### 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 閩11/25(火)10:00~13:00
- 対18歳以上 人12人 料700円 ■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
- 閩11/26(水)10:00~12:00 対18歳以上の女性 【15人

#### ■11/5(水)9:00~電話·来館

- 認知症に関する基礎知識 閩11/29(土)10:00~12:00
- 対18歳以上 【30人
- **申**11/6(木)9:00~電話·来館 おうちで楽しむクリスマス料理
- 閱12/3(水)10:00~13:00 対18歳以上 【 12人 图 2,000円

#### 申11/12(水)9:00~電話·来館 税務署が教えるスマートフォン ではじめてのe-Tax

- 閩12/11(木)10:00∼12:00
- 対18歳以上 人30人 **申**11/14(金)9:00~電話·来館
- おうちで楽しむお正月料理 閩12/18(木)10:00∼13:00 対18歳以上 【 12人 图 2,000円

#### 申11/17(月)9:00~電話·来館 ●お正月飾り「熊手」&「しめ飾り」を作ろう

- 閩12/6(土)10:00~12:00
- 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 人15人 料800円 **申**11/10(月)9:00~電話·来館

#### 古川市民センター 申込順 **5**017-776-8082

- "ふまねっと"で マスを歩きながら楽しく脳トレ 閩11/18(火)10:00∼12:00
- 対60歳以上 ▼20人 ■11/5(水)10:00~電話·来館
- シニア向け初歩スマホ講座 閱12/2⋅9(火)10:00~12:00 対65歳以上 人10人

#### 申11/11(火)10:00~電話·来館

- 大人の一度は着衣泳 閩12/2(火)10:00∼12:00
- 対18歳以上入10人
- 申11/12(水)10:00~電話·来館 動いて!笑って!活性化!マナフィット
- **時**12/6·13·20(土)10:00~12:00 対中学生以上 【20人

#### ■11/19(水)10:00~電話·来館 荒川市民センター 申込順

#### **☎**017-739-2343 ハマカレーが教える

- スパイスカレー~冬~ 閩11/18(火)10:00~12:00
- 対 18歳以上 【 16人(抽選) 料1.300円

#### **■**11/4(火)~6(木)電話·来館、 締切り後、定員を超えた場合は抽選

- 骨盤まわりもスッキリ「からだバー®」
- 閩11/18(火)13:00∼15:00 対18歳以上 【 15人 申11/4(火)9:00~電話·来館
- 初心者でも大丈夫!
- のぶ先生のエアロビクス教室 **日** 11/19·26(水)10:00~12:00 対18歳以上 △30人
- ■11/5(水)9:00~電話·来館 「猫の庭」がおしえる紅茶の 楽しみ方教室~ミルクティー
- 閩11/20(木)10:00∼12:00 対18歳以上 【 16人 料 1,700円 ■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 人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

# 座って気楽に椅子ヨガ

- 間11/25(火)13:30~15:30
- 対18歳以上 人20人 ■11/11(火)9:00~電話·来館

#### 里の料理数室

### ~ワインに合うおうちフレンチ~

聞11/28(金)10:00~13:00 対20歳以上の男性 人12人 № 1,000円 ■11/14(金)9:00~電話·来館

わら細工教室~手作りのお正月飾り~ 間12/13(土)10:00~12:00 対中学生以上 【20人(抽選) 料500円 ■11/25(火)~27(木)電話·来館、

#### 締切り後、定員を超えた場合は抽選 ●ファミリーフィットネス

~家族で楽しく運動しよう!~ **聞**11/23(**□**)10:00~12:00 対3歳以上の子どもとその家族

#### 风20組60人 ■11/6(木)9:00~電話·来館 沖館市民センター 申込順

#### **☎**017-761-4161 自然素材でつくる

- 2WAYのしめ縄&リース 聞11/22(土)9:30~12:00
- **申**11/4(火)9:00~電話·来館 超初心者のシニア向けスマホ教室

対18歳以上 ▶12人 料2,000円

~基礎から便利な使い方~ 閏11/26、12/3・10(水)10:00~12:00 対60歳以上人15人

#### ■11/5(水)9:00~電話·来館 西部市民センター 申込順 **☎**017-788-2491

- パッとできる!簡単やさしいトレーニング 間12/1⋅8⋅15(月)10:00~12:00
- 対50歳以上 从30人 **■**11/30(日)までに電話·来館 素敵なお正月飾りを作ろう!

#### 対18歳以上 人15人 料2,000円 申11/1(土)10:00~料金持参の上、来館

閱12/9(火)10:00~12:00

- ●親子で歌って音遊び♪ ~クリスマスの季節~ 時12/4·11(木)10:00~11:00
- 対1~4歳の子どもとその保護者 申11/30(日)までに電話・来館

時12/24(水)10:00~13:00

#### 対小学生とその保護者 人12組 料2,800円 ■11/1(+)10:00~料金持参のト、来館 北部地区農村環境改善センター中込順

▶親子で作ろう!クリスマスケーキ!

#### **☎**017-754-2244 野菜と健康(野菜の目利き、保存法、栄養)

対18歳以上 ▶20人 ■11/5(水)9:00~電話·来館

閩12/2(火)10:00~12:00

運動・認知機能データを 「見える化」健幸aiちゃん体験 **ы**12/4(木)10:00∼12:00

#### 対18歳以上人10人 ■11/5(水)9:00~電話·来館 青森の歴史を知る「青森、誕生」

#### 間12/5(金)10:00~12:00 対18歳以上人25人 申11/5(水)9:00~電話·来館

対18歳以上 人12人 料1,000円

#### 地域に伝わる郷土料理 **聞**12/11(木)10:00∼13:00

#### ■11/5(水)9:00~電話·来館

- [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 図017-775-7048 図center-koza@city.aomori.aomori.jp

