

暮らしの情報

Living Information

「縄文の学び舎・小牧野館」 開館11周年記念スペシャルデイ

縄文時代や自然をテーマにしたワークショップやカフェを楽しもう♪
 時 4/25(土) 10:00~15:00
 ※開館時間9:00~17:00
 所 縄文の学び舎・小牧野館
 豪雪のため、小牧野遺跡と小牧野の森・どんぐりの家のオープンについては、小牧野遺跡HPをご覧ください。

こまっくーのイラストを描こう!!

小牧野遺跡PRキャラクターこまっくーのイラストを自由に描いて、コンテストに応募しよう!
 (審査はR9.2月頃となります。)
 時 4/25(土)~5/6(水) 9:00~17:00
 所 縄文の学び舎・小牧野館 2階企画展示室
 対 小学生



問 縄文の学び舎・小牧野館 (☎017-757-8665)

公園・施設が続々オープン!

八甲田 憩いの牧場

全面芝生の多目的広場には、雨天ドームが常設され、ピクニックやバーベキューなど自由に利用できるほか、ラジコンサーキット場があります。
 ※当面の間、パターゴルフ場とレストランは休止します。

時 4/16(木)~11/15(日) 9:00~17:00 問 管理事務所 (☎017-728-2501)

月見野 森林公園

無料のキャンプ場(屋根付きの炊事場あり)、林間広場、林間歩道があり、自然に親しみながらバーベキューなどを楽しむことができます♪

時 4/29(水)~10/31(土) 問 管理事務所 (☎017-743-5226)

合子沢 記念公園

野鳥観察施設、芝生広場、林間歩道があり、野鳥観察施設には野鳥観察のための望遠鏡、公園内の野鳥の模型が展示されているほか、青森市街、八甲田連峰などの景色も楽しむことができます!

時 4/29(水)~11/15(日) 問 管理事務所 (☎017-728-5875)

浅虫 海づり公園

時 4/29(水)~10/12(月) 9:00~17:00
 ※休園日:毎週火曜日(祝日の場合は、翌平日)、浅虫花火大会開催日
 ※10/1(木)~12(月)は16:00まで

料 大人150円、小人70円(別途釣り台利用料あり)、釣りざおの貸出しあり
 問 浅虫海づり公園 (☎017-752-2810)
 (一社)浅虫温泉観光協会 (☎017-752-3250)

浅虫温泉 森林公園

10kmの林間歩道や陸奥湾展望所のほか、テニスコート3面や運動広場(野球場)もあり、スポーツも楽しめます!

時 4/29(水)~10/31(土)
 料 テニスコート1面(1時間)500円、運動広場ナイター照明(1時間)1,010円
 問 管理事務所 (☎017-752-2628)



国スポあと192日 障スポあと205日
 ※4/1(水)時点
 2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

輝く!青森市のアスリート

国スポに向けて頑張っている青森市ゆかりの選手に、大会への意気込みや競技への思いなどをインタビューしました。

軟式野球

みうら ゆうたろう

三浦 悠太郎さん(オール青森 所属/青森市出身)

Q 競技の思いや魅力、見どころを教えてください。

A 豪快なホームランや三振だけでなく、守備の連携など細かいプレーにもぜひ注目していただきたいです。大小様々なプレーの積み重ねが勝敗を分けるため、最後の最後まで何が起こるか分からないのが野球の魅力です。

Q 自分の強み、アピールポイント、見てほしいところを教えてください。

A 外野手としての守備範囲と一歩目のスタートには自信があります。難しい打球でもあきらめずに追いかける姿勢をぜひ見ていただきたいです。

Q 国スポへの思いや目標を教えてください。

A 地元開催の国スポにオール青森が出場できることを大変光栄に思います。支えてくださった方々への感謝の気持ちを胸に優勝を目指して全力で戦います。応援よろしくをお願いします。



凡事徹底

【軟式野球】 時 10/11(日)~14(水)

所 青森県営野球場、ダイシンベースボールスタジアム

国スポボランティア募集中 ~49年ぶりのイベントに参加しませんか~

市実行委員会では、国スポの大会運営や広報活動をお手伝いしていただくボランティアを募集しています。1日だけの参加やボランティア未経験でも大丈夫!全国から訪れるかたを心のこもったおもてなしでお迎えし、みんなの心に残る素晴らしい大会にしましょう。

内 競技会場での受付や会場案内、SNSでの情報発信など
 申 応募方法などの詳細は、二次元コードからご確認ください。



詳しくはこちら

問 国スポ・障スポ総務課 (☎017-718-0268)

カダールなんでも座談会

その日集まったメンバーで「これって私だけ?こんな時どうする?」など悩みや疑問について気軽に話ませんか。聴くだけでもOK。

時 4/17(金) 10:00~11:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2
 入 10人(当日先着順)

カダール映画の日2026

vol.1「梅切らぬバカ」無料上映会 要予約

梅の木を守る老いた母と自閉症を抱え社会の中で生きていく息子。小さな町で起きるすれ違いが、やがて人々の優しさを呼び覚ます心温まる物語。2021年/日本/77分 出演:加賀まりこ、塚地武雄

時 4/23(木) ①10:30~11:50 ②13:30~14:50 ③18:30~19:50

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 入 各回150人

申 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VIVID!!

~LGBTQ+ユースが集う場所です~ 要予約

LGBTQ+当事者や当事者かもしれないメンバー同士、おしゃべりやゲームなどで交流しながら安心して過ごせる場所です。(主催:カダール、一般社団法人にじいろほっかいどう)

時 4/26(日) 14:00~17:00

所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク室2

対 中学生~23歳までのLGBTQ+当事者、当事者かもしれない人
 入 10人(申込順) ※当日参加可



事前申込はこちら

問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

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)

いよいよホーム最終戦!

いよいよ2025-26シーズンも4月で終了。ここまで積み重ねてきた時間や努力、その全てが詰まった試合が続きます。今シーズン最後の熱い戦いを、ぜひ会場で一緒に盛り上げましょう!



試合情報

vs バンビシャス奈良

時 4/4(土)・5(日) 14:05 TIPOFF 所 カクヒログループスーパーアリーナ

vs 山形ワイヴァンズ

時 4/11(土)・12(日) 15:05 TIPOFF 所 カクヒログループスーパーアリーナ

チームの情報はこちらから▶

青森スポーツクリエイション株式会社 (☎017-763-0551)



X

LINE

公式サイト



ラインメール青森(サッカー)

2026 JFL CUP ホーム開幕戦

一回きりの特別シーズン。2026 JFL CUP から熱く盛り上がっていきましょう!ホーム開幕戦は、ぜひスタジアムで選手たちに声援を送ってください!



ホーム開幕戦

vs いわてグルージャ盛岡

時 4/5(日) 13:00 KICKOFF 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

チームの情報はこちらから▶

ラインメール青森フットボールクラブ (☎017-729-0411)



X

Instagram

公式サイト



青森市がJリーグクラブのキャンプ地に!

令和8年からJリーグのリーグ戦が「秋春制」に移行し、開幕前のキャンプが夏季に行われることから、市ではキャンプ誘致活動に取り組んできました。その結果、2026-27シーズン夏季キャンプで「FC町田ゼルビア(J1)」「RB大宮アルディージャ(J2)」の2クラブが令和8年7月に青森市でキャンプを実施することが決定!今後のキャンプ実施などの情報はHPからご覧ください。



問 地域スポーツ課 (☎017-718-1431)

2026 あおもり桜マラソン交通規制のお知らせ

大会を安全に運営するためにご理解とご協力をお願いします



あおもり桜マラソン 4.19日

交通規制のお知らせ

交通規制予定時間 8:35~14:30頃

通行禁止の時間帯は全線駐停車禁止となります

横断ポイント①~⑪
横断可能対象: 人及び一般車両
横断条件: ランナーが通過中もしくは接近していないこと、大会スタッフの指示に従うこと、※指定された横断ポイント以外は横断できません、※横断時間は事前にお約束できません

大会当日はノーマイカーデーにご協力をお願いします。



ご注意

交通規制時間帯であっても、緊急時には救急車などの緊急車両の通行を優先します。緊急車両の通路確保にご協力ください。

※会場付近へのマイカーでの来場はお控えください。 ※参加されるかたの送迎は、所定の送迎スポット(青森県民協はまなす館北側駐車スペース)をご利用ください。

お願い

ランナーをみんなで守ろう

倒れて意識がないなど、救命措置が必要なランナーを見かけましたら、すぐにお近くの運営スタッフにお知らせください。



問 あおもり桜マラソンお問合せ窓口(☎070-4426-8476) あおもり桜マラソン実行委員会事務局(地域スポーツ課内 ☎017-718-1431) ※いずれも月~金9:00~17:00

あおもり桜マラソンの情報はこちらから!!



大会HP

X

Instagram

Facebook

企画展「山・川・海はつながっている 海洋ごみの現状写真展」

海に流出したプラスチックごみが様々な海の生き物たちにもたらしている被害の例をパネルで紹介します。

時 4/4(土)~5/10(日) 13:00~15:00 所 森林博物館
料 無料(館内を閲覧する場合には観覧料が必要です。)

ワークショップ「山・川・海はつながっている記念W・S新聞バッグ」

浅虫夏泊県立自然公園の海岸を清掃しているボランティアの三津谷あゆみさんを講師に、古新聞でエコバッグを作るワークショップを行います。

時 4/18(土) 10:00~11:00 所 森林博物館
料 無料(館内を閲覧する場合には観覧料が必要です。)
申 4/13(月)までに、はがき・Eメール・FAXにイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館へ ※申込み後の連絡はありませんので、直接会場へ

企画展「青森営林局と青森ヒバの街 沖館町会30周年記念展」

森林博物館の前身の旧青森大林区署が明治41年(1908)に青森市沖館地区に建設され、その歴史の写真と資料を展示します。

時 4/19(日)~6/21(日) 所 森林博物館
料 一般250円、高・大生130円、中学生以下と70歳以上は無料

浅虫温泉森林公園の植物観察会

講師:古川勝也さん(津軽植物の会)の案内で浅虫温泉森林公園の植物を観察します。

時 4/29(水) 9:50浅虫温泉森林公園管理事務所側駐車場集合~12:00終了予定
所 浅虫温泉森林公園
申 4/24(金)までに、はがき・Eメール・FAXにイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館へ

ミハイ太田さんに行く 浅虫夏泊県立自然公園無人島大島トレッキング

太田アポスト ミハイ フロリンさんをガイドに大島灯台までトレッキングします。*ごみ拾いも行います。

時 5/10(日) 10:00オーシャンブルー夏泊崎公衆トイレ前集合~11:30終了予定
所 浅虫夏泊県立自然公園
備 トレッキングシューズまたは長靴・飲み物・雨具・筆記用具持参
申 5/1(金)までに、はがき・Eメール・FAXにイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、森林博物館へ ※申込み後の連絡はありませんので、直接会場へ

所 森林博物館(〒038-0012柳川二丁目4-37、☎017-766-7800、
FAX017-766-7803、Eメールinfo@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)

ゆ〜さ浅虫誕生祭

日替わりで人気商品を特別価格で販売します。

時 4/25(土)・26(日) 9:00~ ※数量無くなり次第終了
所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫本館1階お土産コーナー、ゆ〜さ市場
問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

ゴールデンウィークは リンクステーションヒルズ雲谷へ!

①アウトドア料理体験

時 5/3(日) 10:00~14:00 所 バーベキューコンロを使って、スキューアーバーベキュー、ほかピザなど(内容は変更となる場合があります。)
料 15組 料1組5,000円

②そば打ち体験会

時 5/4(月)・5(火) 各日10:00~、11:30~、13:30~
料 各回8組 料1組2,500円

③山菜教室

時 5/10(日) 10:00~13:00 所 収穫した山菜を天ぷらにして食べる
料 30人 料 大人1,000円(中学生以上)、子ども500円(小学生以下)

申 4/18(土) 9:00~、
リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ



ワークショップ「こぎん刺しのミニフレーム」

こぎん刺しのミニフレームを作りましょう!春らしい「てこな(ちょうちん)」の模様(モドコ)を刺します。



講師: 間山淑子さん・山本ふみ子さん・三浦映美子さん

時 4/19(日) 10:00~12:00
所 あおもり北のまほろば歴史館
料 25人 料1,200円(材料費込み)
備 持ち物不要
申 4/5(日) 9:00~、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ

中央卸売市場「水産の朝市!」

今年もやります!採れたて新鮮な水産物の一般販売!18日(土)は振る舞い「けの汁を予定(数量限定8:00~)」もお楽しみに♪

時 4/4(土)・18(土) 7:00~9:00
所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場
問 中央卸売市場管理課(☎017-738-1101)

市民一掃きデー

ごみを拾うことで、まちがきれいになることを実感できる良い機会です。ぜひ、ご参加ください。

時 4/11(土) 9:30から1時間程度
※雨天中止
所 合浦公園
備 駐車場は有料となる場合があります。清掃用具一式は当日貸し出します。参加者全員にりんごジュースをプレゼント!
問 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)

あおもり歴史 トリビアを読む会

【テーマ】新聞に見る「ウスカム事件」-昭和初期・出稼労働の一齣
講師: 工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容
時 4/15(水) ①14:00~15:00 ②18:30~19:30
所 市民図書館 8階会議室2
料 各回20人
申 4/1(水)~、歴史資料室(☎017-732-5271)月~金9:00~17:00へ

初心者向け 菊づくり講習会

大輪菊の3本仕立てについて(全2回講座。6月に2回目の講座を予定)。基本的な育て方・季節ごとの手入れ方法など。

講師: 青森菊花研究会
時 4/24(金) 13:30~15:00
所 柳川庁舎2階大会議室 料10人
申 4/17(金)までに、氏名・電話番号を、公園河川課(☎017-752-8334)へ

浅虫海浜公園 大掃除ボランティア募集

時 4/18(土) 10:00~
※悪天候の場合4/19(日)に延期
所 サンセットビーチあさむし管理棟前集合
備 参加者には「浅虫温泉の素」をプレゼント
問 (一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

青い森ネイチャーガイド協会 ガイド募集

6~10月に八甲田ロープウェー山頂駅周辺で訪れたかたへの自然と草花のガイド

対 山岳観光が好きなかた
申 4/1(水)~30(木) 9:00~16:00に、〒030-0943 幸畑阿部野163-4 八甲田山雪中行軍遭難資料館内 青い森ネイチャーガイド協会(☎080-3338-1585、☎017-728-7063)へ

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

時 4/25(土) 14:00~15:30
所 中世の館ホール 料396人
料 大人300円、高校生以下無料
問 中世の館(☎0172-62-1020)

アコール階段ギャラリー パネル展「子どもを守るために、みんなで考えたい性暴力のこと」

4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です。大人が知らなければならない性暴力の実態や相談先を紹介する展示を行います。

時 4/4(土)~24(金) 9:00~18:00
※4/12(日)休館日
所 働く女性の家「アコール」階段壁面
問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

【広告】

○合同説明会を実施しております。詳しくはお電話、WEBで ※1柱8万円~
4/18(土)、5/17(日) 各日10時、14時に開催

[墓じまい][永代供養]
海洋散骨 祖霊社

全国唯一 病后除守護神
廣田神社

受付時間 8:30-16:30
[休務日 水曜日]
青森県青森市長島2丁目13-5
Tel. 017-776-7848

【広告】

IBJ AWARD受賞 誰かと幸せを分かち合う選択

早期成婚を目指したい方へ 婚活をシンプルに

Harvestマリアージュ青森

結婚相談所・IBJ正規加盟
電話0172-78-3026
http://harvestmarriage.jp

令和8年度さわやか趣味講座受講者募集

- 対** 市内在住の60歳以上のかた
- 料** 無料(講座により、教材費、傷害保険料などの負担あり)
- 備**
 - 申込みは1人につき1講座(申込者多数の場合は抽選)。受講決定は郵送で通知
 - 代理人による申込みも可能(ただし、申込書に受講者本人の住所・氏名・生年月日・電話番号などを記入し提出)
 - 松・竹・梅、及びA・Bは、技術や経験年数などで区別しているものではありません。
 - 講座日程などは変更となる場合があります。
- 所** 問 総合福祉センター(☎017-722-4517)

講座名	講座日程	人員	申込み
①コーラス	5~11月の月曜日 10:00~12:00(全10回)	60人	4/6(月) 9:30 12:00に、 直接、 総合福祉 センターへ
②社交ダンス(B)	5~11月の月曜日 13:30~15:30(全10回)	30人	
③和紙ちぎり絵	5~11月の月曜日 13:00~15:00(全10回)	10人	
④華道	5~12月の火曜日 13:30~15:00(全10回)	20人	
⑤川柳	5~10月の木曜日 13:00~15:00(全10回)	18人	
⑥絵画	5~10月の木曜日 13:00~15:00(全10回)	20人	
⑦民謡(おどり)	5~10月の木曜日 10:00~11:30(全10回)	20人	
⑧室内レクリエーション	5~11月の金曜日 10:00~11:30(全10回)	30人	
⑨書道	5~10月の金曜日 13:00~15:00(全10回)	30人	
⑩社交ダンス(A)	5~11月の月曜日 10:00~12:00(全10回)	30人	
⑪ヨガ(A)	5~11月の月曜日 13:30~15:00(全10回)	40人	4/8(水) 9:30 12:00に、 直接、 総合福祉 センターへ
⑫健康体操	5~10月の水曜日 10:00~11:30(全10回)	30人	
⑬短歌	5~11月の水曜日 13:00~15:00(全10回)	20人	
⑭七宝焼	5~11月の水曜日 10:00~12:00(全10回)	20人	
⑮レザークラフト	5~10月の木曜日 10:00~12:00(全10回)	20人	
⑯版画	5~10月の土曜日 10:00~12:00(全10回)	20人	
⑰園芸	5~10月の土曜日 13:00~15:00(全10回)	20人	
⑱新舞踊	5~10月の水曜日 13:00~15:00(全10回)	20人	
⑲太極拳	5~11月の水曜日 13:30~15:00(全10回)	30人	
⑳料理	5~12月の木曜日 10:00~12:30(全7回)	16人	
㉑俳句	5~12月の木曜日 13:00~15:00(全10回)	25人	4/10(金) 9:30 12:00に、 直接、 総合福祉 センターへ
㉒ヨガ(B)	5~11月の水曜日 13:30~15:00(全10回)	40人	
㉓陶芸(松)	5~11月の火曜日 10:00~12:00(全13回)	16人	
㉔陶芸(竹)	5~11月の金曜日 13:00~15:00(全13回)	16人	
㉕陶芸(梅)	5~11月の金曜日 10:00~12:00(全13回)	16人	

手話・点訳奉仕員養成講座／手話通訳者養成研修 要予約

- ①手話奉仕員養成講座**
 - 時 4/21~3月までの火曜日 入門・基礎(全41回) 13:00~15:00
 - 人 30人(申込順)
 - 料 4,290円(教材費(実技・講義))、別途動画サイト視聴料1,760円
 - ※テキストと動画視聴をセットで使用、視聴可能なインターネット環境必要
 - 申 込 書(総合福祉センター・障がい者支援課備付け)を総合福祉センターへ(郵送可)
- ②点訳奉仕員養成講座**
 - 時 5/23~11月までの土曜日(全12回) 人 30人(抽選)
 - 料 2,200円程度(テキスト・点字器)
 - 申 込 書(5/9(土)必着で、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望の講座名・テキストの有無を記入し総合福祉センターへ)
- ③手話通訳者養成研修**
 - 時 5/12~10月までの火曜日10:00~14:00
 - 1日2講座、内容によって時間変更あり 人 16人(抽選)
 - 料 実技テキスト3,080円(DVD付)、講義テキスト改訂版1,980円
 - 申 込 書(4/21(火)必着で、申込書(総合福祉センター・障がい者支援課備付け)を総合福祉センターへ(郵送可)
- 所 問** 総合福祉センター(〒030-0822 中央三丁目16-1、☎017-722-4517)

あおもりアーツカウンシル 令和8年度 文化芸術創造活動助成金対象事業募集

- ◆対象** 市民(団体を含む)が市内で行う文化芸術活動で、次の基準を全て満たすもの。
 - ①営利を目的としないもの
 - ②宗教活動または宗教的活動を目的としないもの
 - ③政治活動または政治的活動を目的としないもの
 - ④反社会的勢力及び反社会勢力に関係すると認められる団体でないこと
 - ⑤公序良俗に反しないもの
 ※事業の実施期間は7月から令和9年2月まで
- ◆助成限度額** 30万円
- ◆募集要項** HP(☎<https://aomori-artscouncil.jp/>)に掲載のほか、リンクステーションホール青森、リンクモア平安閣市民ホール、協同組合タッケン美術展示館、文化学習活動推進課、各支所・市民センター、浪岡中央公民館、中世の館などに設置。
- ◆募集期間** 4/1(水)~5/31(日)
- 所 問** あおもりアーツカウンシル事務局 (☎017-773-7304、✉aomoriartscouncil@gmail.com)

青森競輪日程(4月)

※1は前売SC・藤崎場外のみ発売です。

岸和田(FI)場外	1日(水)~3日(金)
伊東温泉記念(GⅢ)場外	2日(木)~5日(日)
玉野ナイター(FI)場外	2日(木)~4日(土)
高知(FI)場外 ※1	5日(日)~7日(火)
前橋ナイター(FI)場外 ※1	5日(日)~7日(火)
西武園記念(GⅢ)場外	9日(木)~12日(日)
青森ナイター(FI)	12日(日)~14日(火)
富山(FI)場外	12日(日)~14日(火)
取手(FI)場外	14日(火)~16日(木)
豊橋(FI)場外	15日(水)~17日(金)
函館ナイター(FI)場外	15日(水)~17日(金)
武雄記念(GⅢ)場外	18日(土)~21日(火)
伊東温泉(FI)場外	18日(土)~20日(月)
松山ナイター(FI)場外	20日(月)~22日(水)
前橋(FI)場外	22日(水)~24日(金)
名古屋協賛(GⅢ)場外	23日(木)~26日(日)
松戸AGC(GI)場外	24日(金)~26日(日)
熊本(FI)場外	26日(日)~28日(火)
大宮(FI)場外	27日(月)~29日(水)
岐阜ナイター(FI)場外	27日(月)~29日(水)
高松仁玉野(FI)場外	28日(火)~30日(木)
函館ナイター(FI)場外	30日(木)

★車券の購入は20歳になってから。
★無理のない資金で適度に楽しみましょう。
★車券の購入にのめり込んでしまふ不安のあるかたへ
「公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター」
☎0120-321-153



「青森競輪フェス」開催!
4/25(土) 10:00~16:00
超宇宙刑事ギャバンインフィニティショーやkidsダンスショーなど盛りだくさん!先着順で棒パンもプレゼント!
所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

令和8年度移動図書館「はまなす号」巡回日程

4/7(火)から、市内35地区への巡回貸出を実施します。なお今年度から巡回日程・時間が一部変更になりますのでご注意ください。

- ◆貸出冊数** 1枚のカードで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** 市民図書館や市民センターなどと共通
- ◆本の返却** 次の巡回日に移動図書館「はまなす号」へ(市民図書館、ブックポスト、市民センターなどでも返却受付)
- ※4/14(火)の三内西小学校は沖館川多目的遊水地(リバーランドおきだて)に場所を変更します。

所 問 市民図書館(☎017-776-2455)

駐車場所	駐車時間	4月	5月	6月	7月
浅虫温泉駅	10:40~11:10				
野内小学校	12:40~13:20				
青森県磯野公舎	13:40~14:10	7(火) 21(火)	19(火)	2(火) 16(火) 30(火)	14(火) 28(火)
東青森ステーションショッピングセンター	14:30~15:10				
生協つくだ店	15:20~16:00				
高田教育福祉センター	10:50~11:20				
金沢小学校	12:40~13:30				
ユニバース大野店	13:40~14:20	8(水) 22(水)	20(水)	3(水) 17(水)	1(水) 15(水) 29(水)
出町町会集会所	14:40~15:10				
生協あやめ館	15:20~16:00				
ツルハドラッグ青森港町店	10:35~11:15				
東陽小学校	12:35~13:25				
自由ヶ丘町民会館	13:45~14:25	9(木) 23(木)	7(木) 21(木)	4(木) 18(木)	2(木) 16(木) 30(木)
小柳小学校	14:40~15:20				
生協あじさい館	15:40~16:10				
盛運輸サンドーム(青森市屋内グラウンド)	10:50~11:20				
すみれ団地児童遊園	12:40~13:10				
ニューライフ芙蓉	13:30~14:00	10(金) 24(金)	8(金) 22(金)	5(金) 19(金)	3(金) 17(金) 31(金)
県営住宅幸畑団地C棟	14:20~15:00				
南奥野市民館	15:20~16:00				
イオンタウン浪岡	10:30~11:00				
三内西小学校	12:35~13:35				
鶴亀温泉	13:50~14:20	14(火) 28(火)	12(火) 26(火)	9(火) 23(火)	7(火) 21(火)
新城小学校	14:45~15:15				
県営住宅平和台団地集会所	15:35~16:05				
県営住宅南桜川団地3号棟	10:40~11:10				
原別小学校	12:30~13:30				
本泉市民館	13:40~14:10	16(木) 30(木)	14(木) 28(木)	11(木) 25(木)	9(木) 23(木)
市営住宅小柳第一団地E棟	14:30~15:10				
生協ひまわり館	15:30~16:10				
生協コスモス館	10:45~11:25				
北小学校	12:45~13:35				
市役所後湯支所	13:50~14:20	17(金)	15(金) 29(金)	12(金) 26(金)	10(金) 24(金)
油川小学校	14:45~15:25				
生協はまなす館	15:40~16:10				

おとなの映写会

「ハチとパルマの物語」…日露合作映画。1970年代の旧ソ連に実在した「忠犬パルマ」のエピソードを基に、犬と人間の関わりや親子の葛藤を描いたヒューマンドラマ(2021年)

時 4/17(金)10:00~12:00 (9:30~開場)
所 中央市民センター 4階 小ホール
対 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)

こどもの映写会

名作童話大全集「ねむりの森のひめ」「ふしぎの国のアリス」「アラジンと魔法のランプ」誰もが知っている世界中の童話パート1。みんなは知っているかな?

時 4/12(日)10:00~10:40 (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
対 50人(当日先着順)

山菜料理講座 要予約

近くに自生する山菜を使い、調理と保存方法を学びます。(収穫体験はありません。) 講師:米坂 恵子さん

時 5/2(土)9:00~12:00 所 浪岡細野山の家
対 10人(申込順) 料 1,000円 備 エプロン・三角巾持参
申 問 4/24(金)~29(水)に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

東部市民センター ~ドレスメイトサークル40周年作品展~

会員手作りのパッチワークやタペストリー、ポシェット、洋服などを展示します。

時 4/21(火)~5/16(土)9:00~22:00 所 東部市民センター1階ロビー
問 東部市民センター(☎017-736-6255)

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
郷土料理(初夏から夏の料理)
時 5/8(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 12人
料 1,000円 申★
むくみのとらえ方と姿勢
~椅子にすわってやってみよう~
時 5/12(火)10:00~12:00
対 18歳以上 対 25人 申★
今から始める資産形成
~運用方法やリスクについて~
時 5/16(土)13:30~15:00
対 18歳以上 対 30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 5/19-26(火)10:30~12:00
対 18歳以上 対 20人 申★
ココロとカラダを整えるヨガ
時 5/19-26(火)13:30~15:00
対 18歳以上 対 20人 申★
マシュー先生の楽しい英会話教室
時 5/20,6/3(水)13:30~15:00
対 18歳以上 対 30人 申★
はじめての投資
時 5/21(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 30人 申★
心安らぐ写経と法話
~心穏やかに自分と向き合う~
時 5/29(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人 申★
親子クッキング
「梅ちゃん先生の本格和食定食」
時 5/9(土)10:00~12:00
対 小学3~6年生とその保護者
対 10組(20人) 料 一人1,000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」
時 5/9(土)13:00~15:00
対 小学生 対 20人 申★
親子フーリスト「本物のスイーツ
みたい!お花でスイーツBOX」
時 5/10(日)10:00~12:00
対 小学1~3年生とその保護者
対 10組(20人) 料 1,200円 申★
キッズフーリスト「本物のスイーツ
みたい!お花でスイーツBOX」
時 5/10(日)13:00~15:00
対 小学4~6年生 対 10人
料 1,200円 申★
スポーツチャンバラ「勇者大募集!
スポーツチャンバラで勝負をしよう!」
時 5/23(土)13:00~15:00
対 小学生 対 20人 申★

キッズクッキング
「春の郷土料理」
時 5/24(日)10:00~12:00
対 小学4~6年生 対 20人
料 1,000円 申★
キッズ空手
「心と身体を育てる空手教室」
時 5/24(日)10:00~12:00
対 小学生 対 20人 申★
戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720
シニア向けスマートフォン教室
時 4/14(火)13:00~15:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
からだバー®で
身体の変化を体感しよう
時 4/17,24,5/1(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/4(土)10:00~電話・来館
カルトナーージュ~袱紗作り~
時 4/22(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 8人
料 1,500円(当日持参)
申 4/5(日)10:00~電話・来館
からだほぐしメソッド
時 4/30,5/7(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/11(土)10:00~電話・来館
油川市民センター 申込順
☎017-788-1201
やさしい着付け教室
時 5/21,28,6/4,11,18(木)
10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/21(火)9:00~電話・来館
ママといっしょにバレエストレッチ
時 5/9,16(土)10:00~12:00
対 4~9歳(小学3年生)の児童と保護者(母)
対 10組20人
申 4/9(木)9:00~電話・来館
古川市民センター 申込順
☎017-776-8082
くらしに役立つ
睡眠と健康の知恵袋
時 4/24(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人
申 4/7(火)10:00~電話・来館
ペン字講座~くせ字を正して
美しい文字を書く~
時 5/12,19,26,6/9,16(火)
10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人 料 1,000円
申 4/17(金)10:00~電話・来館

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255
幸子さんの郷土料理
「津軽の赤飯といなり寿司」
時 5/4(月)10:00~13:00
対 18歳以上 対 12人 料 1,000円
申 4/20(月)9:00~料金持参の上、来館
初心者シニアスマホ教室①
時 5/11,25(月)10:00~11:30
対 60歳以上 対 5人
申 4/27(月)9:00~来館・電話
楽しくバランスボール
時 5/13,20,27(水)19:00~20:30
対 18歳以上 対 10人
申 4/29(水)9:00~来館・電話
初心者でも安心、
仲間と一緒にヨガレッスン
時 5/14,21,28(木)10:00~11:30
対 18歳以上 対 7人
申 4/30(木)9:00~来館・電話
大野市民センター 申込順
☎017-739-6228
有酸素運動&ストレッチ
~一緒に脳も活性化~
時 5/7,14,21,28(木)13:00~15:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
横内市民センター 申込順
☎017-738-8723
春のお花の寄せ植え教室
時 4/15(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人 料 1,300円
申 4/1(水)10:00~電話・来館

ソフトエアロビクスとストレッチ
時 5/16,30,6/6,13,20(土)
10:00~11:30
対 中学生以上 対 60人(抽選)
申 4/14(火)~21(火)来館,4/22(水)
10:00~抽選,抽選終了後~4/28(火)
9:00~17:00可否を確認(電話・来館)
荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343
はじめてさんのスマホ教室
時 4/13(月)10:00~12:00
対 18歳以上 対 10人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
肩こりすっきりからだバー®
時 4/16(木)13:00~15:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
ママ&ベビーの3B体操教室
~産後のストレスふきとばそう!~
時 4/17,24(金)10:00~12:00
対 4~10か月の赤ちゃんとその母親
対 10組20人
申 4/3(金)9:00~電話・来館
食命人のパン作り教室~春~
時 4/29(水)9:30~13:00
対 中学生以上 対 8人(抽選) 料 800円
申 4/13(月)~15(水)電話・来館、
結果発表は4/16(木)受講決定者
のみ順次電話連絡
カラダにやさしいお料理教室
~無添加ソーセージ~
時 5/9(土)10:00~12:00
対 高校生以上 対 16人(抽選)
料 2,000円
申 4/21(火)~23(木)電話・来館、
結果発表は4/24(金)受講決定者
のみ順次電話連絡
はじめての陶芸教室
~カップ&ソーサー~
時 5/13,20,6/17,7/8(水)
18:30~20:30
対 高校生以上 対 10人 料 1,500円
申 4/27(月)9:00~電話・来館
ファミリーフィットネス
~家族で楽しく運動しよう!~
時 5/10(日)10:00~11:00
対 小学生以下の子どもとその家族
対 10組30人
申 4/23(木)9:00~電話・来館
沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161
トールペイントで
プランタースティック
~鉢植えをよりかわいく~
時 4/17(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 10人 料 1,200円
申 4/2(木)9:00~電話・来館
春の彩り 寄せ植え講座
時 4/23(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 12人 料 1,500円
申 4/3(金)9:00~電話・来館

癒しの時間~ハーブティーを
飲みながらアロマ石けんづくり~
時 4/24(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 12人 料 600円
申 4/6(月)9:00~電話・来館
西部市民センター 申込順
☎017-788-2491
押し花教室~押し花で花かごと
ミニ額を作ってみよう!~
時 5/19,26(火)10:00~12:00
対 18歳以上 対 10人 料 1,600円
申 4/4(土)~料金持参の上、来館
運動会が楽しみになる
かけっこ教室2026
時 5/9,16(土)10:00~12:00
対 小学1~3年生 対 20人
申 4/1(水)10:00~電話・来館
北地区農村環境改善センター 申込順
☎017-754-2244
朴 美子先生と楽しく
韓国料理「キンパ他」
時 4/17(金)10:00~13:00
対 18歳以上 対 12人 料 1,500円
申 4/1(水)9:00~電話・来館
黒石観光大使 鉄マンの
「黒石いいとこトークショー」
時 4/20(月)10:00~12:00
対 18歳以上 対 25人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
車イス落語家
三遊亭大楽さんの落語に親しむ
時 4/22(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 25人
申 4/5(日)9:00~電話・来館
【シニア向け】スマホの基本と
防災情報アプリ
時 4/28(火)10:00~12:00
対 50歳以上 対 10人
申 4/5(日)9:00~電話・来館
クマに遭ったらどうしよう
~生態や特徴を知る~
時 5/7(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人
申 4/5(日)9:00~電話・来館
青森の歴史「縄文時代から
近代の歩み」フィールドワーク
時 5/13(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 25人
料 160円 ※70歳以上無料
申 4/10(金)9:00~電話・来館
ベラ先生とつくるアメリカの
家庭の味、コーンブレッド
時 5/10(日)10:00~13:00
対 5歳~中学生
※小学生以下保護者同伴
対 12人 料 800円
申 4/10(金)9:00~電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720
シニア向けスマートフォン教室
時 4/14(火)13:00~15:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
からだバー®で
身体の変化を体感しよう
時 4/17,24,5/1(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/4(土)10:00~電話・来館
カルトナーージュ~袱紗作り~
時 4/22(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 8人
料 1,500円(当日持参)
申 4/5(日)10:00~電話・来館
からだほぐしメソッド
時 4/30,5/7(木)10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/11(土)10:00~電話・来館
油川市民センター 申込順
☎017-788-1201
やさしい着付け教室
時 5/21,28,6/4,11,18(木)
10:00~12:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/21(火)9:00~電話・来館
ママといっしょにバレエストレッチ
時 5/9,16(土)10:00~12:00
対 4~9歳(小学3年生)の児童と保護者(母)
対 10組20人
申 4/9(木)9:00~電話・来館
古川市民センター 申込順
☎017-776-8082
くらしに役立つ
睡眠と健康の知恵袋
時 4/24(金)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人
申 4/7(火)10:00~電話・来館
ペン字講座~くせ字を正して
美しい文字を書く~
時 5/12,19,26,6/9,16(火)
10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人 料 1,000円
申 4/17(金)10:00~電話・来館

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228
有酸素運動&ストレッチ
~一緒に脳も活性化~
時 5/7,14,21,28(木)13:00~15:00
対 18歳以上 対 15人
申 4/1(水)9:00~電話・来館
横内市民センター 申込順
☎017-738-8723
春のお花の寄せ植え教室
時 4/15(水)10:00~12:00
対 18歳以上 対 20人 料 1,300円
申 4/1(水)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)】

【申込方法】4/15(水)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。 ※4/22(水)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.aomori.jp



Eメール