

暮らしの情報

Living Information

ねぶたの家ワ・ラッセで開催! 2026ミスねぶたコンテスト出場者募集



時 5/30(土) 13:30～ **所** ねぶたの家ワ・ラッセ
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、ほか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ほか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(土)～7(金)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 5/15(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

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 6/12(金)までに、青森ねぶた祭実行委員会事務局(☎017-723-7211)へ

ゆ～さ浅虫感謝祭

本館1階・ゆ～さ市場では日替わりで特売品を販売、5日のこどもの日は未就学児はソフト・ジェラートが半額に!また、本館1階で1,000円以上買い物されたかたへ記念切符を1枚プレゼント(1日150枚限定)。市場前駐車場ではテント村・あさむしマルシェも開催します。
時 5/4(月)・5(火)9:00～ ※テント村は11:00頃～を予定
所 本館1階・ゆ～さ市場、市場前駐車場
備 記念切符配布:各日150枚限定(1,000円以上お買い上げで1枚配布)
問 ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

あさむしマルシェ特別企画 【浅虫コーヒーフェス 2026】

全国の人気コーヒー店が集結する「浅虫コーヒーフェス」。海の駅はクラブに変わり「海×音楽×コーヒー」が織りなす贅沢な2日間。海風を感じながら極上のサウンドを楽しめます。スペシャルティコーヒーを片手に、昼から夜まで遊び尽くせる特別な休日。また、浅虫の各地で音楽とトークのイベント・あさ虫温泉フェスも同時開催!



時 5/30(土) 11:00～17:00(海の駅は23:00まで)・31(日) 10:00～16:00
所 浅虫温泉 道の駅駐車場・海の駅マリーナ
料 入場無料(海の駅 クラブ浅虫 2days:2,000円 1ドリンク付)
問 井上(☎080-9014-9169、✉akashi.inoue@gmail.com)



Instagram



国スポあと162日 障スポあと175日
 ※5/1(金)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

障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。

陸上競技(知)

くどう みお
工藤 心桜さん(青森県立青森第二高等養護学校3年生/青森市出身)

- Q**自分の強み、アピールポイントを教えてください。
A緊張していてもポーカークフェイスで競技に臨めるところが自分の強みだと思っています。
- Q**障スポへの思いや目標を教えてください。
A前回の大会は走り幅跳びで銀メダルだったので、今年は金メダルを取れるように、日々の練習を頑張っていきたいです。
- Q**市民の皆さんにメッセージをお願いします。
A各都道府県から選手が来ているので、皆さんに熱い声援を送ってください!



一跳入云鬼

【陸上競技(身・知)】 **時** 10/23(金)～25(日)
所 カクヒログループアスレチックスタジアム

水泳(身)

あかさか まさとし
赤坂 昌俊さん(青森うみかぜSC所属/青森市出身)

- Q**大変なことをどのように乗り越えてきましたか。
A諦めずに何度でも頑張っって挑戦して乗り越えてきました。
- Q**自分の強み、アピールポイントを教えてください。
A「自分は優勝するほど強いんだ」という強い気持ちでレースに臨んでいます。その気迫溢れる泳ぎに、ぜひ注目してください。
- Q**市民の皆さんにメッセージをお願いします。
A自分の泳ぎで会場を盛り上げられるよう頑張ります。応援よろしくをお願いします。



再挑戦

【水泳競技(身・知)】 **時** 10/23(金)～25(日)
所 マエダアリーナ50mプール

青の煌めきあおもり障スポリハーサル大会 青森市開催競技日程

5/31(日)	陸上競技(身・知)	カクヒログループアスレチックスタジアム
	水泳(身・知)	マエダアリーナ50mプール
	アーチェリー(身)	新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場
	卓球(身・知・精) ※サウンドテーブルテニス(身)を含む	カクヒログループスーパーアリーナ

身:身体障がい者のかたが出場できる競技 知:知的障がい者のかたが出場できる競技
 精:精神障がい者のかたが出場できる競技

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)

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)

2025-26シーズンもたくさんの

ご青炎ありがとうございました!



4/26をもちまして、青森ワッツ2025-26シーズンの全日程が終了しました。今シーズンもたくさんの熱いご青炎をありがとうございました!

9月から始まる2026-27シーズンはBリーグ(プロバスケットボールリーグ)が新しく生まれ変わり、青森ワッツは現B1と同等のカテゴリーである「B.LEAGUE ONE」にて戦います!

来シーズンもたくさんのご来場・ご青炎をよろしくお祈りします!

チームの情報はここから▶

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)

現在、東グループ3位!

カクタ2連戦を勝利で飾り、順位決定戦へ!スタジアムでの応援をよろしくお祈りします!



5月のホーム戦情報

vs ボンズ市原

時 5/3(日)13:00 KICKOFF 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

vs ブリオベッカ浦安・市川

時 5/17(日)13:00 KICKOFF 所 カクヒログループアスレチックスタジアム

チームの情報はここから▶

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

青森県地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第23回登山教室 要予約

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つける

実技:実際に歩きながら「地図とコンパスの使い方」を身につける

時 座学:5/19、6/9、7/28の火曜日 19:00~20:30

実技:①5/23(土)、②6/21(日)、③7/12(日)、④7/25(土)

※座学・実技とも全課程出席が基本(各1回の欠席は可)

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

※④登山口集合不可のかたにはバスをチャーターします。

人 30人 料 座学:500円(テキスト代)、実技:無料(傷害保険は自己責任)

備 座学・実技ともコンパスを持参してください。

申 5/14(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

第6回浅虫海洋生物学教育研究センター

地域共修イベント 要予約

地域の自然や海洋生物を学ぶイベントです。今回はウミウシ博士とともに浅虫周辺のウミウシを調査し、見分け方や生態を学びます。午後は施設見学も実施します。詳しくはセンターHPをご確認ください。

時 5/6(水)9:00~12:00(施設見学は13:00~14:00)

所 東北大学大学院生命科学研究科附属浅虫海洋生物学教育研究センター

対 小学生以下は保護者同伴 人 40人(申込順)

申 5/3(日)までに、二次元コードまたはHP

(☎http://www.biology.tohoku.ac.jp/lab-www/asamushi/)から申込み。

問 浅虫海洋生物学教育研究センター

(☎017-752-3388、☎017-752-2765)



＊ 梵珠山新緑トレッキング 要予約

講師:村松栄一さん(青森県立自然ふれあいセンター)

時 5/16(土) 8:50県立自然ふれあいセンター正面玄関集合~12:00終了予定

所 青森県立自然ふれあいセンター

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 5/12(火)までに、このイベント名・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、直接集合場所へお越しください。

＊ リバーランドの湿地の植物観察会 要予約

講師:澤田満さん(津軽植物の会)

時 6/7(日) 9:50沖館川多目的遊水地駐車場集合~12:00終了予定

所 沖館川多目的遊水地(リバーランド沖館)

備 長靴・ループ・飲み物・雨具・筆記用具持参

申 6/1(月)までに、このイベント名・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、直接集合場所へお越しください。

問 森林博物館(〒038-0012柳川二丁目4-37、☎017-766-7800、

☎017-766-7803、☎info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)

＊ 青森で輝く! 青森が輝く!

～女性活躍 それぞれのカタチ～ 要予約

青森で経営者として多様な形で活躍する女性たちを迎え、その考え方や取組例を存分に語っていただきます。

【登壇者】

田中正子さん(株式会社エール・キャリアスタッフ代表取締役 青森県商工会議所女性会連合会会長)、大山由紀子さん(株式会社まご心代表取締役)、蝦名晶子さん(ディーシーティーデザイン代表)

時 5/23(土)13:00~14:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 60人(申込順)

備 主催:NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会、カダール

申 事前に、氏名・電話番号を、男女共同参画プラザ「カダール」へ

※Eメールは件名に「女性活躍」と記入

＊ カダール映画の日 2026 vol.2

「WORTH 命の値段」無料上映会 要予約

9.11後に設立された補償基金をめぐり、命の価値と向き合う弁護士の葛藤を描く実話ドラマ。被害者遺族7000人を救うために、遺族の声に揺れ動く弁護士の決断が、希望への道を切り開いていく。

主演:マイケル・キートン(2019年/アメリカ/118分)

時 5/28(木) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30 ③18:30~20:30

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 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」へ ※Eメールは件名に「映画の日」と記入

問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、

☎kadar-kouza@kadar-acor.jp)

＊ 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。

時 5/17(日)・24(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(土)9:00~、リンクステーションヒルズ雲谷へ

＊ 森林ヨガ体験 要予約

講師:菅原結子さん(ヨガインストラクター)

時 6/3(水)・13(土)10:45~11:45 ※雨天時は室内で開催

所 リンクステーションヒルズ雲谷場内 人 各回15人 料 1人1,200円

備 ヨガマット(有料レンタルあり)持参、動きやすい服装でお越しください。

申 事前に、リンクステーションヒルズ雲谷へ

問 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

「裁判所見学ツアー」参加者募集 要予約

憲法週間行事として裁判所見学ツアーを開催します。法廷や調停室などの庁舎見学のほか、DVD上映などを行います。

時 5/27(水) 午前の部10:15~12:00(10:00~受付)

午後の部13:30~15:15(13:15~受付)

所 青森地方・家庭裁判所 人 各12人(申込順)

申 5/1(金)9:00~、申込みフォームから申込み、または、青森地方裁判所事務局 総務課庶務係(☎017-722-5421/土・日、祝日を除く9:00~16:30)へ



申込みフォーム

＊アコール階段ギャラリー 「牧良介と『だびよん劇場』」

"人のつながり"と"場所"が「街づくり」の原点と考え、県内初のライブハウス「だびよん劇場」を開設した"牧良介"に関する展示を行います。

時 5/2(土)～30(土)9:00～18:00 ※5/10(日)休館日
所 働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー

＊男性の料理講座 要予約 「キッチンぴじょんのシェフが教える！ ローストビーフとデミグラスオムライス」

大好評企画!キッチンぴじょんのシェフから、ローストビーフとデミグラスオムライスを学びます。家庭で作れるデミグラスソース、ローストビーフソースも教わります。持ち物はお問合せください。

時 5/31(日)10:00～13:00 所 働く女性の家「アコール」料理室
対 男性 12人(抽選) 料 材料費2,000円
申 5/19(火)までに、氏名・電話番号を、働く女性の家「アコール」へ

問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)

月見野森林公園 初夏の花と草木観察会 要予約

林間歩道を歩きながら、初夏の森の自然観察をしませんか。(解説付き)

時 6/7(日)10:00～12:00(9:50月見野森林公園駐車場集合)
所 月見野森林公園 20人(中学生以下は保護者同伴)
備 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。天候により内容の一部変更・中止あり。
申 5/20(水)までに住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを、青森・草と木の会(☎017-743-3780、✉souka.aomori@gmail.com)へ
問 青森・草と木の会(森山 ☎080-5738-3658/土・日、祝日を除く)

浅虫温泉森林公園 初夏の花と草木観察会 要予約

林間歩道を歩きながら、初夏の森の自然観察をしませんか。(解説付き)

時 5/9(土)9:30～11:30(9:15管理棟前集合)
所 浅虫温泉森林公園 20人(中学生以下は保護者同伴)
備 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。天候により内容の一部変更・中止あり。
申 5/7(木)までに住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを、一般社団法人浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250、✉info@asamushi.com)へ
問 一般社団法人浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

浅虫温泉森林公園 春の植物観察会 要予約

浅虫温泉森林公園は、500種類以上の植物が生育しています。春の花がいっぱいの里山を散策してみませんか。(解説付き)

時 5/17(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
対 40人(申込順)※中学生以下は保護者同伴 料 100円
備 飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。天候により内容の一部変更・中止あり
申 問 5/10(日)までに、参加者住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを、浅虫まちづくり協議会(☎080-5738-3658、✉souka.aomori@gmail.com)、または、青森・草と木の会(☎017-743-3780)へ

国際交流員異文化理解講座

韓国異文化理解講座 「韓国の食文化」

要予約

食から見える韓国の魅力を分かりやすく、丁寧にお伝えします。食べ物を通して、韓国の暮らしと文化に触れてみませんか?

時 6/6(土)10:30～12:00(10:15～受付)
所 AOMORI STARTUP CENTER 30人程度
申 問 5/29(金)までに、申込みフォームから申込み、または氏名・年齢・住所・電話番号を、交流推進課(☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ



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 5/9(土)9:00から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。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)

中央卸売市場 「水産の朝市!」開催

新鮮な水産物の一般販売!16日(土)は振る舞い「トゲクリガニのカニ汁を予定(数量限定8:00～)」もお楽しみに♪

時 5/2(土)・16(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)

合浦亭春のお茶会

時 5/3(日)10:00～15:00
5/4(月)10:00～15:00
5/5(火)10:00～13:00
※最終受付時間は終了の30分前です。
所 合浦亭(合浦公園内)
料 500円(菓子代込)
備 混雑時は、お待ちいただく場合があります。協力:青森市茶道諸流の会(担当:裏千家淡交会青森支部)
問 リンクステーションホール青森(☎017-773-7300)

あおもり歴史

トリビアを読む会 要予約

【テーマ】冬の選挙—昭和3年第1回普通総選挙

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容
時 5/20(水) ①14:00～15:00
②18:30～19:30

所 市民図書館 8階会議室2
対 各回20人
申 問 5/1(金)～、歴史資料室(☎017-732-5271/祝日を除く月～金9:00～17:00)へ

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、一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 5/26(火)～29(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)

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 6/5(金)・6(土)10:00～15:30
所 中才自動車第一工場裏駐車場(港町三丁目)
問 青森ばら会(八島 ☎080-4519-8590)

素敵な花だんの つくり方講座 要予約 ～まずは計画を作ろう～

「コンテナ・ガーデン」と「地植えガーデン」の栽培計画、「植物の種類」と色・形・草丈・葉張り、デザインと色彩について解説。

講師:緑花相談員

時 5/31(日)13:30～15:00
所 本庁舎1階 ロビー 25人
申 問 5/25(月)までに、公園河川課(☎017-752-8334)へ



アフタヌーン・コンサート

『木庭袋靖子 箏コンサート～初夏の調べ～』

出演:木庭袋靖子さん

時 5/23(土)14:00～15:30
所 中世の館ホール 396人
料 大人300円、高校生以下無料
問 中世の館(☎0172-62-1020)

アートフェスタ2026 —石澤暁夫岩木山500枚記念 &仲間たちの作品展—

岩木山の絵を描き続ける画家石澤暁夫の500点の作品を記念し地域のアーティストとの合同作品展を開催。

時 6/12(金)～21(日)10:00～17:00
※15(月)休館日
所 中世の館ホール
問 中世の館(☎0172-62-1020)

おとなの映写会

「モロッコ」…歌姫と外人部隊の兵士が、大陸から流れ着いたモロッコで出会う物語。(1930年)

時 5/22(金)10:00～11:30(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)

中国語春期講座 受講者募集

中国出身の講師による中国語講座です。詳しくはHPをご覧ください。

時 5/9～7/18の毎週土曜日(6/6休講)13:30～15:20(初級)15:20～16:30(中級)
所 県立図書館 4階研修室
対 各級30人程度
料 3,000円(別途テキスト購入代あり)
申 問 問合せフォームから申込み、または直接会場へ
問 青森中国語の会(扇谷 ☎090-5830-0710)



問合せフォーム 中国語の会HP

青森公立大学公開講座2026 要予約

＊分野横断的な手法による人類史研究の最前線

開催日	回	部	時間	内容	場所	定員	申込締切
6/13 (土)	第1回	第1部	13:30 ～15:40	古代アンデス文明とインカ帝国 講師:渡部森哉さん(南山大学 教授)	リンクモア 平安閣 市民ホール 1階 会議室(1)	50 人	6/10 (水)
		第2部	15:50 ～16:40	古代アンデス文明と生物考古学 講師:長岡朋人さん(青森公立大学 教授)			
6/20 (土)	第2回	第1部	13:30 ～15:00	骨に残された痕跡から探る縄文墓制 —多数合葬例にみる遺体の取り扱い— 講師:皆川真莉母さん(東京都立大学 特任助教)	「道の駅」 浅虫温泉 ゆ～さ浅虫 4階 大会議室	70 人	6/17 (水)
		第2部	15:10 ～16:40	近畿地方の弥生時代墓制 講師:大庭重信さん (公財)大阪府文化財センター 主査)			

対 高校生以上

問 各回申込締切までに二次元コードから申込み、または、市町村名・氏名(ふりがな)・電話番号・希望回および部を青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589、📧kouza2026@mat.nebuta.ac.jp)へ
※Eメールは件名に「人類史研究」と記載



＊経営塾

回	開催日	内容	申込締切
①	5/26 (火)	地域観光は誰がつくるのか:ガイドではない"つなぎ手"という役割 講師:松山友香さん(株式会社 The New Door 代表取締役)	5/21 (木)
②	6/11 (木)	持続可能な地域を創る:地域の資源を活かす 講師:高坂幹さん(公立大学法人青森公立大学 理事長)	6/8 (月)
③	6/18 (木)	オカムラ食品工業の軌跡と未来 講師:岡村恒一さん(株式会社オカムラ食品工業 代表取締役社長兼CEO)	6/15 (月)
④	7/2 (木)	青森の未来を共創する 青森ワッツ 講師:渡邊裕介さん(青森スポーツクリエイション株式会社 代表取締役社長)	6/29 (月)
⑤	7/9 (木)	いいアイデアなのに伝わらない:アイデアを磨くビジネスピッチ思考 講師:浅野麻里さん(Question to Action(Q2A) 創業者)	7/6 (月)
⑥	7/16 (木)	お客様を喜ばせる仕事 お客様を喜ばせる人材育成 講師:白戸清健さん(ドラゴンキューブ株式会社 取締役 営業部長)	7/13 (月)

時 18:30～20:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール

対 高校生以上 人 各回100人(申込順)

問 各回申込締切までに二次元コードから申込み、または、市町村名・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、📧kouza2026@mat.nebuta.ac.jp)へ
※Eメールは件名に「経営塾」と記載



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
パソコンを初めて操作するかた向けの講座			
A01	インターネットをはじめよう	インターネットブラウザEdgeを用いて各サイト閲覧、情報の検索方法、ネット通販、SNSなどの基本的な使い方を学ぶ	6/13(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座(応用)			
A02	Excel関数活用術(IF編)	Excel関数の中でも重要なIF(条件分岐)や関連する関数の使い方を学び、関数の活用について理解を深める	6/20(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A03	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、またWordでの活用や簡単な動画編集への活用などを学ぶ ※デジカメまたはスマホ持参	6/26(金) 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Windows 11pro、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)

《広告》

かどばんと寄席
東京で活躍している芸人さんが出演します
毎月14日・24日開催!
開演:1部13:00～、2部15:30～(開場20分前)
会場:渡辺源四郎商店しんまち本店(青森市新町1丁目10-16)
入場料:一般/2,500円、高校生以下/1,000円
主催:(公社)落語芸術協会・(一社)弘前芸術鑑賞会
お問い合わせ:弘前かど劇場 tel 0172-40-4082
ホームページ、ライン公式アカウントで最新情報をご確認ください

ホームページ ライン公式

《広告》

広報あおもり
広告募集
企業・お店のPR、イベントの告知などに幅広くご利用ください。

掲載料など詳しくは、市HPをご確認ください

青森競輪日程(5月)

車券発売状況についてはお問合せください。※1は一般入場は行っていません。

【平塚】日本選手権(GI)場外	1日(金)～6日(水)
函館ナイター(FI)場外	1日(金)～2日(土)
青森モーニング(FII)	4日(月)～6日(水)
岸和田(FI)場外	4日(月)～6日(水)
松阪ナイター(FI)場外	4日(月)～6日(水)
取手(FI)場外	8日(金)～10日(日)
松阪ナイター(GIII)場外	9日(土)～12日(火)
伊東温泉(FI)場外	11日(月)～13日(水)
小松島(FI)場外	13日(水)～15日(金)
函館記念ナイター(GIII)場外	14日(木)～17日(日)
小田原(FI)場外	15日(金)～17日(日)
和歌山(FI)場外	17日(日)～19日(火)
青森ミッドナイトガールズ(GIII)※1	19日(火)～21日(木)
大垣(FI)場外	20日(水)～22日(金)
松山ナイター(FI)場外	20日(水)～22日(金)
宇都宮(FI)場外	21日(木)～23日(土)
【武雄】全プロ記念競輪(FII)場外	23日(土)～24日(日)
青森ミッドナイトガールズ(FII)※1	28日(木)～30日(土)
広島(FI)場外	28日(木)～30日(土)
伊東温泉ナイター(FI)場外	28日(木)～30日(土)
宇都宮記念(GIII)場外	30日(土)～31日(日)



青森競輪場 イメージキャラクター 葵 萌輪



青森競輪場 オッズパーク ミッドナイトGIII

「オッズパーク杯ミッドナイトGIII」を開催します!

無観客開催です。車券は、インターネット・電話投票・一部サテライトでのみ購入可能です。📅5/19(火)～21(木)

車券の購入は20歳になってから。競輪は適度に楽しみましょう。

20歳未満のかたは、自転車競技法により車券(勝者投票券)を購入したり、譲り受けたりしてはならないことになっています。

(公社)全国競輪施行者協議会では、ギャンブル依存症対策を行っています。詳細は、HPをご覧ください。

- 本人・家族の申請による競輪場・場外車券売場への入場規制
- インターネット投票の利用停止・購入上限額設定



のめり込みに不安・お悩みのかたのご相談

◆公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター

【電話】予約受付 ☎0120-321-153
※9:00～17:00(土・日、祝日を除く)
※ネット(24時間受付)でも予約できます。

【メール】📧https://tms-soudan.com/gamble/
※受付から概ね3営業日以内に返信

◆公益財団法人 JKA(競輪)お客様相談コーナー

☎03-4226-3522 ※10:00～17:00(土・日、祝日を除く)
📧webmaster@keirin-autorace.or.jp

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

5/14～20は『ギャンブル等依存症問題啓発週間』

『ギャンブル等依存症』とは、ギャンブルなど(公営競技、パチンコ、そのほか射幸行為)にのめり込むことにより日常生活または社会生活に支障が生じている状態をいいます。やめる意思の強弱や性格にかかわらず、誰でもギャンブル等依存症になる可能性があります。

本人や家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。また、ギャンブル等依存症の治療に対応できる医療機関、自助グループ、家族会などの情報を知りたいかたは、ご相談ください。

◆精神保健福祉相談窓口

保健予防課(☎017-765-5285)
8:30～18:00(土・日、祝日、年末年始を除く)

依存症について詳しく知りたいかたはこちら▶



厚生労働省HP

ギャンブル等依存症問題啓発週間特別セミナー

精神科医による講話のほか、当事者や家族に体験談を語っていただきます。

時 5/24(日)13:00～15:00(12:30～受付開始) 所 アピオあおもり

備 共催:県健康医療福祉部障がい福祉課

問 全国ギャンブル依存症家族の会青森

(☎050-1784-0013、📧gdfam.aomori@gmail.com)

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

私たちの身近な 国有財産について知ろう
時6/5(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6/6(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6/9・16(火)10:30~12:00
対18歳以上 対20人 申★

シニア向けスマホ教室 ~やさしい基本編~
時6/11(木)13:30~15:30
対60歳以上 対15人 申★

筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう!
時6/12(金)10:00~12:00
対18歳以上 対20人 申★

中村先生の楽しいエアロビクス &リラクゼーションストレッチ教室
時6/15・22(月)10:00~12:00
対18歳以上 対25人 申★

ドローンを動かしてみよう
時6/20(土)10:00~12:00
対18歳以上 対12人 申★

私たちの暮らしと 独占禁止法・景品表示法
時6/26(金)13:30~15:00
対18歳以上 対30人 申★

●親子クッキング
「梅ちゃん先生の本格お子様ランチ」
時6/6(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★

●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6/6(土)13:30~15:00
対小学生 対20人 申★

●キッズサッカー「はじめてでも大丈夫!サッカー教室」
時6/7(日)10:00~11:30
対小学生 対20人 申★

●親子クッキング
「韓国風ランチに挑戦!」
時6/7(日)10:00~12:00
対小学4~6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6/7(日)13:00~15:00
対小学生 対20人 申★

●親子ハンドメイド「ステンシルで素敵なバッグを作ろう!」
時6/13(土)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★

●キッズハンドメイド「ステンシルで素敵なバッグを作ろう!」
時6/13(土)13:00~15:00
対小学4年生~6年生 対10人 料1,200円 申★

●キッズドローン教室「ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ!」
時6/14(土)13:00~15:00
対小学4~6年生 対12人 申★

●キッズダンス「楽しくステップ! キッズヒップホップ」
時6/27(土)10:00~12:00
対小学生 対20人 申★

●キッズドローン教室「ドローンのしくみを知って操縦にチャレンジ!」
時6/27(土)13:00~14:30
対小学1~3年生 対12人 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

MY健活プロジェクト 先進健康測定機器体験会
時5/20(水)11:30~13:30
対18歳以上
申当日、直接会場へ(先着順)

棟方志功とねぶた
時5/22(金)10:00~11:30
対18歳以上 対20人
申5/8(金)9:00~来館・電話

R&Cのマネーセミナー①
時5/24(日)10:00~11:00
対18歳以上 対20人
申5/10(日)9:00~来館・電話

白岩先生の「うたごえ教室」①
時5/25(月)10:00~11:30
対18歳以上 対20人
申5/11(月)9:00~来館・電話

R&Cの相続セミナー①
時5/26(火)10:00~11:00
対18歳以上 対20人
申5/12(火)9:00~来館・電話

青森市の「のりもの」の歴史
時5/29(金)10:00~11:30
対18歳以上 対20人
申5/15(金)9:00~来館・電話

かねさ「津軽味噌1.5kg仕込み体験」
時5/30(土)10:00~12:00
対18歳以上 対16人 料2,500円
申5/18(月)9:00~料金持参の上、来館

クラシックギター教室
時6/2・9・16(火)13:00~14:00
対18歳以上 対5人
申5/19(火)9:00~来館・電話

初心者のシニアスマホ教室②
時6/8・22(月)10:00~11:30
対60歳以上 対5人
申5/25(月)9:00~来館・電話

初心者の社交ダンス教室
時6/12・19・26(金)13:30~15:30
対18歳以上 対5人
申5/29(金)9:00~来館・電話

やさしい夜ヨガ
時6/15・22・29(月)19:00~20:30
対18歳以上 対15人
申6/2(火)9:00~来館・電話

食改さんの「健康料理教室」① ~減塩料理~
時6/17(水)10:00~12:30
対18歳以上 対12人 料800円
申6/3(水)9:00~料金持参の上、来館

法務局のわかりやすい出前講座 ~①相続と相続登記~
①[午前の部]、②[夜の部]
時6/18(木)①10:00~11:30 ②19:00~20:30
対18歳以上 対各15人
申6/4(木)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~
①[午前の部]、②[夜の部]
時6/19(金)①10:00~11:30 ②19:00~20:30
対18歳以上 対各15人
申6/5(金)9:00~来館・電話

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

スマホで詐欺対策!①
時6/2(火)13:00~15:00
対60歳以上 対15人
申5/1(金)9:00~電話・来館

無理なく楽しく体幹を鍛える
時6/4・11・18・25(木)13:30~15:30
対18歳以上 対12人
申5/1(金)9:00~電話・来館

スマホで詐欺対策!②
時6/9(火)13:00~15:00
対60歳以上 対15人
申5/11(月)9:00~電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

知って得する!相続・遺言について
時5/20(水)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/1(金)10:00~電話・来館

風薫る5月 江戸時代の青森町を歩こうpart3!
時5/22(金)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申5/2(土)10:00~電話・来館

ロコモ予防体操と脳トレ、そしてベジチェック®(南地域包括支援センター編)
時5/25(月)10:00~12:00
対50歳以上 対20人
申5/4(月)10:00~電話・来館

初めてのスマホ教室「やさしい基本編」
時5/26(火)13:00~15:00
対18歳以上 対10人
申5/5(火)10:00~電話・来館

アンチエイジング・カフェ~和菓子を手作りお喋りタイムそして紙芝居(菅根崎心中)~
時5/30(土)13:30~16:30
対60歳以上 対12人 料800円
申5/9(土)10:00~電話・来館

料理教室「おら家のおかずっこ」
時6/6(土)10:00~13:00
対18歳以上 対12人 料1,500円
申5/18(月)10:00~電話・来館

こぎん教室 ジュートバッグにこぎんでアレンジ(中袋付)
時6/9・23(火)10:00~12:00
対18歳以上 対15人 料2,000円
申5/19(火)10:00~電話・来館

夏の暑さに強いお花の寄せ植え教室
時6/10(水)10:00~12:00
対18歳以上 対20人 料1,300円
申5/21(木)10:00~電話・来館

青森ゆかりの文豪たちが愛した動物
時6/12(金)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/22(金)10:00~電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

eスポーツを楽しもう ~TVゲームでボウリング~
時5/12(火)10:00~12:00
対65歳以上 対8人
申5/1(金)9:00~電話・来館

シニア向けスマートフォン教室 ~楽しいAI検索~
時5/22(金)13:00~15:00
対18歳以上 対15人
申5/2(土)10:00~電話・来館

大人の健康体操 ~楽しく動いて脳活性化~
時5/27、6/3・10・17(水)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申5/3(日)10:00~電話・来館

野菜ソムリエと作る人参ケーキ(ランチ付)
時5/28(木)10:00~13:00
対18歳以上 対9人(抽選)
料1,200円(当日持参)
申5/10(日)10:00~5/11(月)15:00までに電話・来館、5/12(火)9:00、抽選結果掲示

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

楽しくソフトエアロビクス
時6/3・10(水)10:00~12:00
対50歳以上 対15人
申5/1(金)9:00~電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

こころを整え写経
時5/22(金)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/8(金)10:00~電話・来館

SHINOメソッド ~やさしいベリーエクササイズ~
時5/24・31、6/7・28、7/5(日)9:00~10:00(6/14・21を除く)
対60歳以上 対20人
申5/13(水)10:00~電話・来館

春のお花の寄せ植え講座
時6/12(金)10:00~12:00
対18歳以上 対12人 料1,500円
申5/26(火)10:00~電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

みんなで元気に! のぶ先生の夜エアロ
時5/20・27(水)19:00~21:00
対高校生以上 対30人
申5/8(金)9:00~電話・来館

姿勢改善「からだバー®」
時5/21(木)13:00~15:00
対18歳以上 対15人
申5/8(金)9:00~電話・来館

かんたん和スイーツ作り教室 ~ごまもち~
時5/25(月)10:00~12:00
対18歳以上 対16人(抽選) 料900円
申5/11(月)~13(水)に電話・来館、結果発表は5/14(木)受講決定者のみ順次電話連絡

座って気軽にいすヨガ
時5/28(木)13:30~15:30
対18歳以上 対20人
申5/14(木)9:00~電話・来館

癒しのヨガ教室
時5/29(金)19:00~20:30
対高校生以上 対20人
申5/14(木)9:00~電話・来館

知って安心!終活講座
時6/3・10(水)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/19(火)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5/16(土)10:00~12:00
対小学生以上 対20人
申5/1(金)9:00~電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

今からできる、心と暮らしの終活準備
時5/18・25、6/1(月)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申5/7(木)9:00~電話・来館

新田浄化センターの見学 ~環境施設の稼働内容を学ぼう~
時5/20(水)10:00~12:00
※荒天延期
対18歳以上 対20人
申5/7(木)9:00~電話・来館

助産師さんによる ママフィット&ベビービクス
時5/20・27、6/3・10・17(水)10:00~12:00
対1歳までの赤ちゃんと保護者 対12組24人
申5/7(木)9:00~電話・来館

カラダの不調を整える「背骨コンディショニング®」
時5/21・28、6/4・11・18(木)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/8(金)9:00~電話・来館

はじめての陶芸 ~用途いろいろ多様皿2枚~
時5/26、6/2・30、7/21(火)10:00~12:00
対18歳以上 対12人 料1,500円
申5/8(金)9:00~電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

自分のパソコンで教わる やさしいパソコン教室
時6/1・8・15(月)10:00~12:00
対18歳以上 対4人
申5/3(日)10:00~電話・来館

歪み整う背骨コンディショニング®
時6/11・18・25(木)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/3(日)10:00~電話・来館

災害時、どこでどう過ごす? ~居場所を考える防災講座
時6/13(土)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/3(日)10:00~電話・来館

北部地区農村環境改善センター 申込順
☎017-754-2244

観音信仰と霊場巡り【座学】
時5/22・29(金)10:00~12:00
対18歳以上 対25人
申5/1(金)9:00~電話・来館

子供が「おかわり」する山菜料理を!
時5/24(日)10:00~13:00
対18歳以上 対16人 料500円
申5/1(金)9:00~電話・来館

知って・測って・動く! 健康アップ教室withドクター
時6/3・10(水)10:00~12:00
対18歳以上 対15人
申5/1(金)9:00~電話・来館

ジェシー先生とつくる本格タコス
時6/7(日)10:00~13:00
対18歳以上 対12人 料800円
申5/9(土)9:00~電話・来館

住所・名前の変更登記が義務化されます!
時6/16(火)10:00~12:00
対18歳以上 対20人
申5/9(土)9:00~電話・来館

●【食育】親子で参加! 国産のお肉を使った料理
時6/20(土)10:00~13:00
対5歳~中学生以下 対12人※小学生以下保護者同伴
申5/9(土)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】** 5/15(金)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(金)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 ④電話番号 ⑤講座名 ⑥学校名(学年) 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