

暮らしの情報

Living Information

はじめてのスマホ教室 **要予約** 「青森市生活応援商品券 (青森市デジタル商品券)」活用編

「アプリのダウンロード方法がわからない」「スマホでの支払いが初めてで不安」というかたを対象に、使い方講座を開催します。

お届けした
二次元コード付
カードを
お持ちください



＊本庁舎開催

時 6/16(火)①11:00～②14:00～ 各回1時間程度
所 市役所本庁舎1階ロビー 各回10人(申込順)
備 協力:ドコモショップ青森東店
申 6/1(月)9:00～DX推進課(☎017-734-2246)へ

＊ドコモショップ開催(ドコモユーザー以外も参加可能)

時 6/10(水)・15(月)11:30～ 各回1時間程度
所 ドコモショップシーナシーナ青森店 各回4人(申込順)
申 問ドコモショップシーナシーナ青森店(☎0120-216-710)へ

時 6/10(水)・17(水)10:30～ 各回1時間程度
所 ドコモショップ青森西店 各回5人(申込順)
申 問ドコモショップ青森西店(☎0120-813-768)へ

問DX推進課(☎017-734-2246)

「食育の日」学校給食体験会 **要予約**

施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(予定献立:ごはん、牛乳、あさりとお根のみそ汁、県産ポークメンチカツ、ホットポットサラダ、ごま付き小魚) ※食物アレルギーのあるかたは、申込時にお問合せください。

時 6/22(月)9:00～11:35(8:30～受付)
所 小学校給食センター(西部工業団地内) 各30人(申込順)
料 348円(試食材料費) ※6/16(火)以降のキャンセルは食材発注済みのため料金をお支払いいただくことになります。
備 体調不良のかたは参加できません。
申 問 6/1(月)～8(月)に、住所・氏名・年齢・連絡先を申込書(市HP掲載)または任意の様式に記入し、(株)ジーエスエフ(☎017-782-3765、☎017-766-7203、✉shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp)へ

第16回 **要予約**

陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭2026

海から山までみんなで守ろう!陸奥湾の保全のため「むつ湾週間」に併せて、植樹祭を実施します。

時 6/21(日)10:00～12:00
※「浅虫海づり公園」駐車場に9:00集合、大型バスで現地移動
所 平内町内童子「陸奥湾の海と山をつなぐ森」 各150人(申込順)
申 問 6/17(水)までに、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会事務局(永井 ☎017-743-8314、☎017-772-9824)へ

薬草ハーブ観察会 **要予約**

薬草園・ハーブ園の観察・寄せ植え体験

時 7/3(金)13:45～15:30 所 農業振興センター
人 20人(抽選) 料 500円(ハーブ寄せ植えに係る経費)
申 6/12(金)までに、住所・氏名・電話番号・本庁舎発着送迎バス利用希望の有無を記入の上、Eメール、または往復はがき(1人1通)で、〒030-1261 四戸橋字磯部243-319 農業振興センター「薬草ハーブ観察会」係(✉nogyo-center@city.aomori.aomori.jp)へ
問 農業振興センター(☎017-754-3596)



国スポ **あと131日** 開催まで
障スポ **あと144日** 開催まで
※6/1(月)時点
2026 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

競技別リハーサル大会 6月開催競技

公式HP▶



●スポーツライミング(リード・ボルダー)

時 6/13(土)・14(日) 所 盛運輸アリーナ

「リード」は、安全のためロープを器具にかけて登り、頂上でロープを掛けると完登。落ちた場所が記録となり競技終了。一手一手に全力を込めるダイナミックな登りが注目ポイント!

「ボルダー」は、トップのホールドを両手でつかめれば完登。制限時間内は何度でも挑戦可能。どのルートをどう登るかを瞬時に考える選手の頭脳と体の使い方が見逃せません。



デモンストレーションスポーツ青森市開催競技日程

デモンストレーションスポーツとは、子どもから高齢のかたまで県民の皆さんが気軽に参加できる競技で、健康づくりや体力の向上、世代間や地域間の交流の輪を広げることなどを目的としています。青森市では11競技開催されます。詳しくは、HPをご覧ください。



市実行委員会 HP

競技名	日程	会場
ダンススポーツ	6/14(日)	はまなす会館
ドッジボール	6/28(日)	浪岡体育館
ソフトバレーボール	7/4(土)	マエダアリーナ
ウォークビンゴ	7/5(日)	青森駅前公園～新町商店街周辺
ターゲット・バードゴルフ	7/5(日)	オカでんアリーナ多目的広場
年齢別ソフトテニス	7/5(日)	新青森県総合運動公園テニスコート
年齢別テニス	7/5(日)	新青森県総合運動公園テニスコート
ふれあいポウリング	7/5(日)	アオモリポウル
ユニバーサルホッケー	7/5(日)	青森県立保健大学体育館
ラージボール卓球	7/5(日)	カクヒログループスーパーアリーナ
カーリング	7/11(土)	オカでんアリーナカーリング場



国スポボランティア募集中 応募締切:6月30日(火)

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コ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)

八甲田ロープウェー山頂の **要予約** ゴードラインのガイド体験してみませんか!

青い森ネイチャーガイドと一緒に八甲田ゴードラインを散策してみませんか!

時 ①6/21(日) ②7/25(土) ③8/19(水) ④9/6(日) ⑤10/4(日) 9:00～12:30
所 八甲田ロープウェー山麓駅前(現地集合)
※集合時間8:30～8:50

人 20人(申込順)
申 ①は6/15(月) ②は7/17(金) ③は8/12(水) ④は9/1(火) ⑤は9/28(月)までに、氏名・年齢・住所・電話番号・参加日を記入の上、〒030-0943 幸畑字阿部野163-4 青い森ネイチャーガイド協会(☎017-728-7063、✉aoimoringk@gmail.com)へ
問 青い森ネイチャーガイド協会(☎080-3338-1585)



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)

リソなグループ B.LEAGUE

2026-27シーズンは9月開幕!

今シーズン、チームは新たなカテゴリー「B.ONE」へ参入します!入場者数2,000名以上を目指し戦うチームへの熱い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)



ラインメール青森では、社会連携活動に力を入れています!

小学校でのサッカー教室開催・老人ホーム訪問・ごみ拾い活動など地域の皆さんと触れ合う機会を多く作り、皆さんに愛されるクラブを目指して引き続き活動していきます!



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



Jリーグクラブの夏季キャンプ 7月開催!!



◆FC町田ゼルビア

時 7月上旬

所 新青森県総合運動公園

◆RB大宮アルディージャ

時 7月中旬

所 新青森県総合運動公園

Jリーグの強豪クラブの選手を間近で見れるチャンスです!スケジュールなどの詳細はクラブから情報が発表され次第更新しますので、市HPまたはSNSをチェック!



市HP



青森市公式X

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第13回「八甲田山の日」記念山開き登山大会 要予約

登山の楽しみと自然保護の大切さを広めるため、登山大会を開催します。登山が初めてのかたも大歓迎!

Aコース 酸ヶ湯→仙人岱→八甲田大岳→毛無岱→酸ヶ湯

Bコース 酸ヶ湯→毛無岱→八甲田大岳→仙人岱→酸ヶ湯

Cコース 酸ヶ湯→仙人岱→小岳→仙人岱→酸ヶ湯

時 7/12(日)8:15開会式

所 7:45~8:15に酸ヶ湯インフォメーションセンター前(酸ヶ湯公共駐車場)集合

料 200円(傷害保険料込み)

申 7/1(水)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを記入の上、Eメールまたは往復はがきで、〒030-0124 田茂木野阿部野22 実行委員会事務局(川崎) acceptance@protecthakkoda.comへ

問 実行委員会事務局(川崎) ☎090-4535-1512

青森市所蔵作品展 第1回あおもり文化とアート展

「ああ日々是好日~Ah,Every day is a good day~」

関野準一郎の表現する「日常の平和」=暮らし、光や温もりを感じる作品を展示します。

時 6/10(水)~14(日)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(☎017-722-3770)

＊ 樹木医と歩く観察会 要予約

講師:楠恭子さん(樹木医)を講師に野木和公園の樹木を観察します。

時 6/21(日)9:50野木和公園駐車場集合~12:00終了予定

所 野木和公園駐車場集合 備 飲み物・雨具・ルーペ・筆記用具持参

申 6/15(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、はがき・Eメール・FAXのいずれかで森林博物館へ ※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。

＊ 自然森林教室 要予約

新「八甲田山・酸ヶ湯温泉周辺の三よくツアー」

酸ヶ湯温泉に隣接する東北大学植物園八甲田分園の高山植物をガイドとともに観察トレッキング、昼食と温泉入浴を楽しみます。

※三よく:森林浴・温泉浴・食欲

時 7/4(土)8:30受付開始(森林博物館)~9:00出発~17:00帰着予定

所 酸ヶ湯温泉周辺 対 市内在住の18歳以上 人 20人(抽選)

料 1人5,000円 備 トレッキングシューズか長靴・飲み物・雨具・筆記用具持参

申 6/15(月)必着で、往復はがき(1枚2人まで)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

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)

＊ アコール階段ギャラリー

「それってハラスメント?気づくことからはじめよう~『こうあるべき』を見直そう~」

ハラスメントに関する基本的な知識を展示します。「こうあるべき」という思い込みが、誰かを傷つけるかもしれません。身近で具体的な事例や困ったときに頼れる相談先を併せて紹介します。また、展示では皆さんからのメッセージも募集します。

時 6/5(金)~25(木)9:00~18:00 ※6/14(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

『スープカレー匙と香』店長伝授! スパイスキーマカレー



待望の人気講座!家庭でできる包丁要らずのスパイスキーマカレーをメインに、にんじんのピクルス、ラッシーの作り方を学びます。持ち物はお問合せください。

講師:佐藤大希さん(『スープカレー匙と香』店長)

時 7/4(土)10:00~13:00 所 働く女性の家「アコール」料理室

対 男性 人 12人(抽選) 料 材料費1,800円

申 6/22(月)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)

花季さつき展示会

青森さつき愛好会が丁寧に育てた、花季さつきの展示会です。

時 6/7(日)・8(月)9:00~17:00 ※8(月)15:00終了

所 荒川市民センター 会議室A 問 青森さつき愛好会(澤田 ☎017-736-6817)

東部 花季さつき盆栽展示会

時 6/11(木)・12(金)9:00~22:00 ※12(金)は16:00まで

所 東部市民センター 1階ロビー・小会議室

問 東部市民センター(☎017-736-6255)

令和8年度障がい者パソコン講習会 要予約

①障がい者のためのパソコン講習会 ②WordとExcel基礎講習会

時 ①6/14(日)・28(日)、7/12(日)・26(日)、8/9(日)・23(日)

10:00~15:00(休憩12:00~13:00)

②6/26(金)・29(月)、7/6(月)・10(金)・13(月)・17(金)・24(金)・27(月) 9:30~11:30

所 青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館パソコン室

対 15歳以上の障がいのあるかた・ご家族・障がい者施設職員

人 ①②各8人(多数の場合は抽選)

申 問 ①は6/7(日) ②は6/20(土)までに、

青森県身体障がい者福祉センター ねむのき会館(☎017-738-5033、

✉nemunokikaikan@juno.ocn.ne.jp/火曜日休館)へ

青森市消防団合同観閲式

青森市消防団員約700人、消防団車両約60台が参集。伝統技能のまとい振り、はしご乗りなどを行います。地域で活躍する消防団員の勇姿をぜひご覧ください。雨天時は、中止の場合があります。

時 6/28(日)8:00~10:30
所 合浦公園多目的広場
関 消防本部警防課
(☎017-775-0854)



花だんコンクール参加者募集 ～自慢の花だん写真展～

愛情込めて育てた花だんの写真を募集します。

申 7/21(火)までに参加申込書(公園河川課に備付けまたは市HP掲載)と応募写真を公園河川課へ
関 公園河川課(☎017-752-8334)
ID 1005924

花をきれいに長く楽しむための栽培管理講座 要予約

草花の植栽後の花がら摘みや切り戻しの仕方など、花の鑑賞期間を長くする管理のコツについて解説します。講師:緑花相談員

時 6/20(土)13:30~15:30
所 本庁舎1階 ロビー 入 25人
申 関 6/1(月)~17(水)に、公園河川課
(☎017-752-8334)へ

あおもり歴史 トリビアを読む会 要予約

【テーマ】開業当初の市営バス
—その光と影—

講師:工藤大輔(歴史資料室長)
①②同内容
時 6/17(水) ①14:00~15:00
②18:30~19:30
所 市民図書館 8階会議室2
入 各回20人
申 関 6/1(月)~、歴史資料室
(☎017-732-5271/月~金9:00~17:00)へ

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設営アルバイトを募集します。定員に達し次第、受付を締め切ります。

時 8/2(日)~6(木)16:00~21:30
対 高校生以上で、期間中通しで勤務できるかた
料 日額8,000円支給。交通費・食事なし。
申 関 6/1(月)~30(火)に、
青森ねぶた祭実行委員会事務局
(☎017-723-7211)へ

ふれあい農園加工体験講座 楽しいパンづくり 要予約

バターロール生地を使ったパンづくり体験講座です。

時 6/28(日)10:00~12:00
所 ふれあい農園
入 4組(1組4人まで) 料 1組2,000円
申 6/17(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「楽しいパンづくり」へ
関 ふれあい農園(☎017-761-3082)

中央卸売市場 「水産の朝市!」

とれたて新鮮な水産物の一般販売!20日(土)は振る舞い「つみれ汁(予定)(数量限定8:00~)」もお楽しみに♪

時 6/6(土)・20(土)7:00~9:00
所 中央卸売市場 水産棟仲卸売場
関 中央卸売市場管理課
(☎017-738-1101)

市民一掃きデー

子どもたちの環境を大切にすること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。

時 6/6(土)9:00から1時間程度
※雨天中止
所 サンセットビーチあさむし・浅虫海づり公園
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!
関 廃棄物・リサイクル課
(☎017-718-1179)

アフタヌーン・コンサート

『対馬文子・大屋和香
マリンバ&ピアノ Concert』
出演:対馬文子さん(マリンバ)
大屋和香さん(ピアノ)

時 6/27(土)14:00~15:30
所 中世の館ホール 入 396人
料 大人300円、高校生以下無料
関 中世の館(☎0172-62-1020)

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?こんなときどうしてる?」など悩みや疑問について気軽に話してみませんか。聴くだけでもOKです!

時 6/19(金)10:00~11:30
所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク2
入 10人(当日先着順)
関 男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800)

浅虫海浜公園大清掃 ボランティア募集

時 6/20(土)10:00~11:00(サンセットビーチあさむし管理棟前へ集合)※強風・悪天候の場合は28(日)に延期となります。
備 参加者には「浅虫温泉の素」をプレゼント!
関 (一社)浅虫温泉観光協会
(☎017-752-3250)

雪中行軍遭難事件の史蹟探索 参加者募集!! 要予約

資料館を観覧した後、雪中行軍遭難記念像のある馬立場までマイクロバスに乗車して史蹟を廻る。途中、ボランティアガイドの解説も予定。

時 6/27(土)・28(日)10:00~12:00
※小雨決行 入 18人
料 一般270円、大学生・高校生140円(70歳以上と中学生は無料)
※資料館の観覧料・保険料込み
所 申 関 6/5(金)~24(水)に、
八甲田山雪中行軍遭難資料館
(☎017-728-7063/9:00~18:00)へ

バラ鑑賞とリースづくり 要予約

様々な品種のバラを鑑賞し、ドライフラワーでリースを作ります。

時 6/6(土)10:00~12:00
所 蔓工房(浪岡大字本郷)
入 7人 料 1,200円
備 持ち帰り用のビニール袋(45ℓ程度)1枚持参
申 関 6/4(木)までに、氏名・電話番号を、東青地域G・B・T推進協議会(鎌田 ☎080-1804-6444)へ

ヨガ教室 要予約

講師:七尾歩弓さん
時 6/13・20・27(土)10:00~11:00
所 浪岡細野山の家
入 15人(申込順) 料 1,500円
備 飲料水・汗拭きタオル・ヨガマット(お持ちのかた)持参
申 関 6/1(月)~10(水)9:00~17:00に、
浪岡細野山の家
(☎0172-62-3129)へ

青森公立大学公開講座2026 要予約

＊ 大学院公開セミナー

回	開催日時	内容	申込締切
①	6/26(金) 18:30~20:00	高齢期の役割転換と人事管理 —シニアの経験知を組織の力に 大木栄一さん(玉川大学 教授)	6/23(火)
②	6/30(火) 18:30~20:00	文脈から考える人事管理 —民間企業と公共部門の比較から見えるもの 中川宗人さん(青森公立大学 准教授)	6/25(木)
③	7/3(金) 18:30~20:00	理論・制度・歴史から地域の交通を考える 橋本悟さん(青森公立大学 教授)	6/30(火)
④	7/7(火) 18:30~20:00	イノベーションとマーケティング —社会変容と地域社会が抱える諸問題 生田泰亮さん(青森公立大学 准教授)	7/2(木)

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室
対 高校生以上(内容は大学卒業程度を想定) 入 各回40人(申込順)
申 関 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「大学院公開セミナー」と記載



《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~
6/14(日)、7/5(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 病厄除守護神
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》

かどばんど寄席
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(青森市新向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:弘前かだれ劇場 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

アパホテル 青森駅前
アパホテル 新町通り
アラスカ会館
国道7号線

ホームページ ライン公式

青森競輪日程(6月)

※1 10:00開場です。※2 一般入場は行っていません。

宇都宮記念(GⅢ)場外	1日(月)~2日(火)
名古屋(FI)場外	1日(月)~3日(水)
青森ナイター(FI)	2日(火)~4日(木)
防府(FI)場外	3日(水)~5日(金)
久留米記念(GⅢ)場外	4日(木)~7日(日)
松阪(FI)場外	7日(日)~9日(火)
いわき平ナイター(FI)場外	8日(月)~10日(水)
前橋(FI)場外	9日(火)~11日(木)
青森モーニング(FI)※1	10日(水)~12日(金)
【岐阜】アジア・アジアパラ協賛(GⅢ)場外	11日(木)~14日(日)
玉野ナイター(GⅢ)場外	11日(木)~14日(日)
【岸和田】高松宮記念・パールカップ(GI)場外	16日(火)~21日(日)
青森モーニング(FI)※1	17日(水)~19日(金)
京王閣ナイター(FI)場外	17日(水)~19日(金)
平塚(FI)場外	19日(金)~21日(日)
青森ミッドナイト(FI)※2	25日(木)~27日(土)
富山(FI)場外	25日(木)~27日(土)
小倉ナイター(FI)場外	26日(金)~28日(日)
取手記念競輪(GⅢ)場外	27日(土)~30日(火)
高知(FI)場外	29日(月)~30日(火)
武雄ナイター(FI)場外	29日(月)~30日(火)

所問 青森競輪場(☎017-787-2020)

★車券の購入は20歳になつてから。
★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」
☎0120-321-1153



競輪選手を目指してみませんか?

- ◆『RED RACER'S BASE(通称RRB)』チャレンジコースのご案内
青森競輪場では、元競輪選手の指導のもと、日本競輪選手養成所への入所を目指すRRBチャレンジコースを創設します。
- ◆募集要件 以下の条件を全て満たす、15歳以上の男女
 - ・プロアスリートとして競輪選手を目指したいかた
 - ・トレーニングに専念できるかた
 - ・競輪・自転車競技のPR活動ができるかた
 - ・青森競輪場でのトレーニングに参加できるかた
 詳しい内容、応募方法については、HPをご覧ください。
- ◆お問合せ RED RACER'S BASE事務局
(一社)日本競輪選手会 青森支部内 ☎017-788-7085



小・中学生ライドオンバイシクル2026 in青森競輪場【主催】青森県自転車競技連盟

- 自転車であおもり競輪場のバンクを走ってみませんか?
- ◆開催日程 7/12(日) 10:00~15:00(予定)
 - ◆対象 小学4年生~中学校3年生(原則)
 - ◆実施競技 ①1kmタイムトライアル、②400mタイムトライアル
③現役競輪選手による模擬レース、バイク誘導
 - ◆参加申込 HPをご覧ください。



市民センターの講座

中央市民センター
☎017-734-0164

太極拳でリラックス
~ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう!
時 7/2・9・16・23(木) 13:30~15:30
対 18歳以上 25人 申★

体験してみよう!フィットネス
~運動習慣づくりはじめの一歩~
時 7/3・10・17(金) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人 申★

ねぶた祭に備えよう!
ねぶた衣装の着付け方教室
時 7/18(土) 10:00~12:00
対 中学生以上 15人 申★

賢い年金生活~公的年金の解説と上手な受け取り方~
時 7/18(土) 13:30~15:00
対 18歳以上 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 7/7・21(火) 10:30~12:00
対 18歳以上 20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
時 7/22・29(水) 18:00~20:00
対 18歳以上 25人 申★

最新の韓国情報を聞いてみよう
時 7/28(火) 10:00~12:00
対 18歳以上 30人 申★

消防士のお仕事
「消防署見学&救命講習」
時 7/4(土) 10:00~11:30
※現地集合・解散
対 小学生とその保護者
料 親子10組(20人) 申★



食育教室
「玉ねぎって葉っぱなの?!
野菜のひみつ大発見!」
時 7/5(日) 10:00~11:30
対 小学生 20人 申★

サイエンス「キラキラ万華鏡のしくみを知ろう!」
時 7/5(日) 13:00~15:00
対 小学4~6年生 16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 7/18(土) 10:00~12:00
対 小学4~6年生 12人 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 7/18(土) 13:00~15:00
対 小学生 20人 申★

プラネタリウム教室
「星を見よう!『夏の大三角』」
時 7/23(木) 10:00~11:30
対 小学生 16人 申★

キッズ金融
「親子で日本銀行を見学しよう!」
時 7/23(木) 10:00~11:30
※現地集合・解散
対 小学生とその保護者
料 10組(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教室」
時 7/24・31(金) 10:00~11:30
対 小学3~6年生 20人 申★

キッズダンス
「楽しく踊ろう!K-popダンス」
時 7/24(金) 13:00~15:00
対 小学生 20人 申★

親子フーリスト「海をイメージ!涼げサマーリース」
時 7/27(月) 10:00~12:00
対 小学1~3年生とその保護者
料 10組(20人) 料 1,200円 申★

キッズフーリスト「海をイメージ!涼げサマーリース」
時 7/27(月) 13:00~15:00
対 小学4~6年生 10人
料 1,200円 申★

親子けんけつ教室
「献血ってなんだろう?」
時 7/27(月) 13:00~14:30
対 小学生とその保護者 10組 申★

けん玉教室「伝統の遊び『けん玉』で集中力を身につけよう!」
時 7/28・8/4(火) 13:00~14:00
対 小学生 20人 申★

明治特別企画「みるく教室+エッセルスーパーカップでコマ作り」
時 7/28(火) 13:00~14:30
対 小学生 30人 申★

親子フーリスト「固まるハーバリウムでお名前プレートを作ろう!」
時 7/29(水) 10:00~12:00
対 小学1~3年生とその保護者
料 10組(20人) 料 1,200円 申★

キッズフーリスト「固まるハーバリウムでお名前プレートを作ろう!」
時 7/29(水) 13:00~15:00
対 小学4~6年生 10人
料 1,200円 申★

市営バス「知ってる?!『バスのしくみや乗り方』今から体験しよう!」
時 7/30(木) 9:30~12:00
対 小学生(親子で参加OK) 20人
備 バス移動あり 申★

絵画教室「プロに教わる!図画作品をランクアップさせる絵画のテクニック」
時 7/30(木)・31(金) 10:00~12:00
対 小学3~6年生 16人 申★

ヤクルト食育セミナーおなか元気教室
「オンラインで工場見学しちゃおうぞ!」
時 7/31(金) 13:30~15:00
対 小学生 20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 6/19(金) 11:30~13:30
対 18歳以上
申 当日、直接会場へ(先着順)

白岩先生の「うたごえ教室」②
時 6/22(月) 10:00~11:30
対 18歳以上 20人
申 6/8(月) 9:00~来館・電話

R&Cの相続セミナー②
時 6/23(火) 10:00~11:00
対 18歳以上 20人
申 6/9(火) 9:00~来館・電話

R&Cのマナーセミナー②
時 6/28(日) 10:00~11:00
対 18歳以上 20人
申 6/14(日) 9:00~来館・電話

心身ともにリフレッシュ
「筋膜リリース&ストレッチ」①
時 7/8・15・22(水) 19:00~20:30
対 18歳以上 10人
申 6/24(水) 9:00~来館・電話

幸子さんの郷土料理「笹餅づくり」
①[午前の部] ②[午後の部]
時 7/11(土) ①10:00~12:00
②13:30~15:30
対 18歳以上 各12人(抽選) 料 700円
申 6/26(金) 9:30~10:00に料金持参の上
来館、定員を超えた場合10:00~抽選

初心者のシニアスマホ教室③
時 7/13・27(月) 10:00~12:00
対 60歳以上 10人
申 6/29(月) 9:00~来館・電話

キッズ体操教室
①幼児クラス ②小学生クラス
時 7/2・9(木) ①16:20~17:10
②17:20~18:10
対 人 ①3~6歳10人(親子も可)
②小学1~6年生10人
申 6/18(木) 9:00~来館・電話

青森工業高校ねぶた部の「金魚ねぶたのテーブルランプ作り」
時 7/4(土) 10:00~13:00
対 小学生以上 ※小学3年以下保護者同伴
料 15人 料 1,000円
申 6/22(月) 9:00~料金持参の上、
来館(先着順)

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

からだバー®で
身体バランスを整えよう
時 7/2・9・16・23(木) 13:00~15:00
対 18歳以上 15人
申 6/1(月) 9:00~電話・来館

終活はエンディングノートから始まる
時 7/7・14(火) 13:00~15:00
対 60歳以上 15人
申 6/1(月) 9:00~電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

初めてのスマホ教室「LINE体験編」
時 6/16(火) 13:00~15:00
対 18歳以上 10人
申 6/1(月) 10:00~電話・来館

相続と相続登記の基本を学ぼう!
時 6/20(土) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 6/2(火) 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
時 6/22(月) 10:00~12:00
対 50歳以上 20人
申 6/3(水) 10:00~電話・来館

ストレスと食欲に関する最近の話題
時 7/10(金) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 6/18(木) 10:00~電話・来館

出前!ワラッセ工房「クラフト式ミニ金魚ねぶた作り」
時 7/12(日) 10:00~12:00
対 小学生~大人まで 20人 料 1,200円
申 6/20(土) 10:00~電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

思わず作りたくなる減塩定食
時 6/12(金) 10:00~13:00
対 18歳以上 10人(抽選)
料 1,000円(当日持参)
申 6/1(月) 9:00~6/2(火) 15:00
までに電話・来館
6/3(水) 9:00抽選結果掲示

リフレッシュヨガ
時 6/22・29、7/6・13(月) 13:00~15:00
対 18歳以上 15人
申 6/6(土) 10:00~電話・来館

草木染
~ヨモギで染めるストール作り~
時 6/27(土) 10:00~12:00
対 18歳以上 12人
料 1,000円(当日持参)
申 6/7(日) 10:00~電話・来館

プロに学ぶ知っておきたい相続のはなし
時 7/8(水) 10:00~12:00
対 18歳以上 20人
申 6/8(月) 9:00~電話・来館

2026年度第1回 要予約 青森公立大学オープンキャンパス

学部紹介、学科紹介・ミニ講義、キャンパスツアー、入試制度説明、学納金・奨学金制度説明、学食体験など

時 7/20(月)10:30~15:30 所 青森公立大学
対 高校生、保護者、高校教員など ※保護者は2人まで申込み可 入 720人(申込順)
備 無料送迎バス運行予定。詳しくは、青森公立大学HP(入試サイト)をご覧ください。
申 6/22(月)~7/10(金)に、申込みフォームから申込み
問 青森公立大学教務学事グループ入試チーム(☎017-764-1555)



令和8年度「消費生活大学講座」要予約

- 6/25(木) 歌う葬儀屋さんの明るい終活セミナー ~生きるために死を見つめる~
- 7/23(木) 地球温暖化がもたらす暮らしへの影響 ~私たち一人ひとりができること~
- 8/20(木) 目からウロコの健康の話
- 9/24(木) ふくしまの今を語る人
- 10/22(木) 消費者はなぜだまされるのか~賢く選択するために~

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回受講した場合、修了証を進呈
申 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

やさしいハネト学参加者募集 要予約

ハネト初心者・親子参加大歓迎!ハネト衣装になってみんなで跳ねよう!
時 7/4(土)13:00~15:45 所 ねぶたの家ワ・ラッセ交流学習室
内 ハネト衣装着付け練習(衣装貸出し可)、腰鈴制作ワークショップ(無料)、ミスター跳人とハネト練習、ねぶたホールでみんなで跳ねてフィナーレ!
対 小学生~大人(小学生は保護者同伴) 入 20人(申込順)
申 問 6/1(月)~、ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)へ

チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★ページ下部参照

番号	講座名	内容	日時
Excel・PowerPointを初めて操作するかた向けの講座			
A04	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	7/11(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)
A05	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	7/25(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)			
A06	Wordの様々な機能活用術	Wordの様々な機能(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用してチラシや壁新聞などを作成	7/24(金) 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omorい
所 問 中央市民センター(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

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

油川市民センター 申込順 ☎017-788-1201

【地域力アップ講座】
市内寺院の歴史について油川編
時 6/25(木)10:00~12:00
対 18歳以上 入 30人
申 6/1(月)9:00~電話・来館

やって良かった!
本気で相続対策したい人だけの
相続相談会(徹底解決編)
時 6/30(火)10:00~12:00
対 18歳以上 入 30人
申 6/2(火)9:00~電話・来館

椅子に座ってできるヨガ
時 7/6・13・20(月)10:00~12:00
対 18歳以上 入 15人
申 6/8(月)9:00~電話・来館

知って安心!終活講座
時 7/22(水)10:00~12:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/22(月)9:00~電話・来館

🍎踊ってみよう、K-POPダンス
時 7/12・26(日)10:00~12:00
対 小学生 入 15人
申 6/11(木)9:00~電話・来館

古川市民センター 申込順 ☎017-776-8082

シニア向け初歩スマホ講座
時 6/23(火)10:00~12:00
対 65歳以上 入 10人
申 6/5(金)10:00~電話・来館

青森駐屯地でカレーを食べよう
時 6/26(金)10:00~12:00
対 18歳以上 入 15人 料514円
申 6/2(火)10:00~電話・来館

笑って!鍛えて!マナフィット
時 6/27・7/4・11・18・25(土) 10:00~12:00
対 中学生以上 入 30人
申 6/9(火)10:00~電話・来館

じっくりゆかたの着付
時 7/2(木)・3(金)10:00~12:00
対 18歳以上女性限定 入 10人
申 6/17(水)10:00~電話・来館

シニア向け初歩スマホ講座
時 7/7(火)10:00~12:00
対 65歳以上 入 10人
申 6/18(木)10:00~電話・来館

ポールでスッキリ!マナフィット
時 7/16・23・30・8/6(木)10:00~12:00
対 60歳以上 入 10人
申 6/19(金)10:00~電話・来館

荒川市民センター 申込順 ☎017-739-2343

羊毛フェルトでハンドメイド~夏~
時 6/13(土)10:00~12:00
対 中学生以上 入 10人 料1,500円
申 6/1(月)9:00~電話・来館

骨盤まわりもスッキリ「からだパー®」
時 6/18(木)13:00~15:00
対 18歳以上 入 15人
申 6/4(木)9:00~電話・来館

男の料理教室
~お酒にあう韓国料理~
時 6/19(金)10:00~13:00
対 20歳以上の男性 入 12人 料1,200円
申 6/5(金)9:00~電話・来館

食命人のパン作り教室~夏~
時 6/24(水)9:30~13:00
対 18歳以上 入 8人(抽選) 料800円
申 6/8(月)~10(水)電話・来館、
結果発表は、6/11(木)受講決定者のみ順次電話連絡

座って気楽にヨガ
時 6/25(木)13:30~15:30
対 18歳以上 入 20人
申 6/11(木)9:00~電話・来館

癒しのヨガ教室
時 6/26(金)13:30~15:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/12(金)9:00~電話・来館

梅ちゃん先生のお料理教室
~大人のお肉料理~
時 6/27(土)10:00~13:00
対 18歳以上 入 15人(抽選)
申 6/12(金)~14(日)電話・来館、
結果発表は、6/15(月)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
~醗酵ドリンク~
時 7/4(土)10:00~12:00
対 高校生以上 入 16人(抽選) 料2,800円
申 6/22(月)~24(水)電話・来館、
結果発表は、6/25(木)受講決定者のみ順次電話連絡

手作り石けん教室
~夏のせっけん~
時 7/7(火)10:00~12:00
対 18歳以上 入 16人 料2,000円
申 6/23(火)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 6/14(日)10:00~11:00
対 小学生以下の子どもとその家族 入10組30人
申 6/1(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 7/12(日)10:00~11:00
対 小学生以下の子どもとその家族 入10組30人
申 6/26(金)9:00~電話・来館

沖館市民センター 申込順 ☎017-761-4161

飾って使える!カルトナーズのフタ付き小物入れ
時 6/24(水)9:30~12:30
対 18歳以上 入 10人 料1,800円
申 6/4(木)9:00~電話・来館

ルバーブでジャムづくり 他1品
時 6/25(木)10:00~13:00
対 18歳以上 入 16人 料1,000円(ケース込)
申 6/5(金)9:00~電話・来館

脳と心の健康を促進!
シナプソロジー®エクササイズ
時 7/2・9・16・23(木)10:00~12:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/8(月)9:00~電話・来館

お祝いでもお盆でも!
失敗しないごま赤飯づくり
時 7/13(月)10:00~13:00
対 18歳以上 入 16人 料800円
申 6/9(火)9:00~電話・来館

フェルトでつくる金魚ねぶた
時 7/14・21(火)10:00~12:00
対 18歳以上 入 10人 料300円
申 6/11(木)9:00~電話・来館

🍎東西オイルターミナル油槽所見学
~石油基地ってどんなところだろう~
時 6/20(土)10:00~12:00
対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 入20人
申 6/2(火)9:00~電話・来館

西部市民センター 申込順 ☎017-788-2491

ベビー音あそび♪~歌とリズムで赤ちゃんときんship
時 7/2・9(木)10:00~11:00
対 6か月から1歳半の赤ちゃんとその保護者 入5組
申 6/3(水)電話・来館

すこやか太極拳!
時 7/6・13・27(月)10:00~12:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/3(水)電話・来館

大人のバレエストレッチ
~ストレッチレッスン
時 7/8・15・22(水)15:00~16:00
対 18歳以上の女性 入 10人
申 6/3(水)電話・来館

大人のバレエレッスン
~バレエレッスン(初心者向け)
時 7/8・15・22(水)16:00~17:00
対 18歳以上の女性 入 12人
申 6/3(水)電話・来館

🍎県産木材で作る!
親子木工教室
時 7/18(土)10:00~12:00
対 小学生とその保護者 入 15組
申 6/3(水)電話・来館



北部地区農村環境改善センター 申込順 ☎017-754-2244

野菜の目利き、保存法、栄養について
時 6/24(水)10:00~12:00
対 18歳以上 入 20人
申 6/1(月)9:00~電話・来館

笑って続く!生活習慣アップ運動教室
時 6/29・7/6・13(月)10:00~12:00
対 50歳以上 入 15人
申 6/1(月)9:00~電話・来館

2026年度 年金制度改正法による主な改正点
時 7/1(水)10:00~12:00
対 60歳以上 入 20人
申 6/5(金)9:00~電話・来館

異文化理解講座
「本格水餃子づくり」
時 7/11(土)10:00~13:00
対 18歳以上 入 12人 料1,000円
申 6/5(金)9:00~電話・来館



災害時にも役立ちます!
ポリ袋を使った料理
時 7/21(火)10:00~13:00
対 18歳以上 入 12人 料1,000円
申 6/5(金)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】 6/15(月)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。 ※6/22(月)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