

暮らしの情報

Living Information



いよいよ開催! Jリーグクラブによる夏季キャンプ!

7月に青森市でJリーグクラブが夏季キャンプを実施します。プロ選手のプレーを間近で見ることができるチャンス!青森市全体で「FC町田ゼルビア」、「RB大宮アルディージャ」をお迎えするとともに、キャンプの成功と両クラブのさらなる飛躍を応援しましょう。



FC町田ゼルビア(J1)

日程 7/5(日)~11(土)

会場 カクヒログループアスレチックスタジアム
(新青森県総合運動公園 陸上競技場)

⊕ **キャンプ中のトレーニングは
一般公開を予定**

選手たちの熱気あふれる練習の様子を間近で体験できます!

FC町田ゼルビア
公式マスコット
キャラクター
ゼルビー



⊕ **クラブのHP内の
「FC町田ゼルビアカレンダー」
にて、随時更新予定!**

トレーニングキャンプの詳細はクラブのHPにて確認できます!



FC町田ゼルビア
公式HP



FC町田ゼルビア
ゼルビアカレンダー

⊕ **トレーニングスケジュール**

日時	チームスケジュール
7/5(日) 7/10(金)	練習 (午前・午後)
7/11(土)	トレーニングマッチ

※7/5(日)15:30から歓迎セレモニーを実施予定。終了後には「公開練習」も実施。



RB大宮アルディージャ(J2)

日程 7月中旬

会場 新青森県総合運動公園

⊕ **トレーニングキャンプ情報**

クラブのHP内で随時発表されますので要チェック!



RB大宮アルディージャ
公式HP



RB大宮アルディージャ
チームスケジュール

※トレーニングスケジュールは直前に変更となる可能性があります。スケジュールの変更はクラブのHPと市のSNSにてお知らせします!

市HPやSNSでもクラブの発表に合わせてキャンプ情報を更新しますのでお楽しみに!!



市HP



市公式X

☎地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第5回青森ユース(U-15) サッカーフェスティバル開催!

全国の中学生世代の強豪チームが青森市に集結!次世代を担う選手たちのハイレベルな戦いを、ぜひご観戦ください!

時 7/21(火)~24(金) ※決勝戦7/24(金)11:00(予定)

所 カクヒログループアスレチックスタジアムなど

☎地域スポーツ課(☎017-718-1431)



「はじめてのスマホ教室」に 参加しませんか? **要予約**

スマホの操作に不安があるかた、初めてのかたを対象に、基本操作から生活応援商品券アプリの使い方まで、専門講師が丁寧にサポートします。

✳ 本庁舎開催

時 7/14(火)①11:00~ ②14:00~ 各回1時間程度

所 市役所本庁舎1階ロビー **要**各回10人(申込順)

備 協力:ドコモショップ青森東店

申 7/1(水)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 7/10(金)・15(水)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 **要**各回4人(申込順)

申 岡ドコモショップシーナシーナ青森店(☎0120-216-710)へ

時 7/8(水)・15(水)10:30~ 各回1時間程度

所 ドコモショップ青森西店 **要**各回5人(申込順)

申 岡ドコモショップ青森西店(☎0120-813-768)へ

☎DX推進課(☎017-734-2246)

お気軽に
ご参加
ください!



✳ 自然森林教室「十和田湖湖畔を訪ねて」 **要予約**

十和田湖湖畔(全長4kmの銀山周辺)を2時間かけて自然ガイドと散策

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

対 市内在住の18歳以上 **要**40人(抽選) **料**1人6,000円

備 トレッキングシューズか長靴・昼食・飲み物・雨具・筆記用具持参

※クマの出没状況により中止の場合あり

申 8/10(月)必着で、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を往復はがき(1枚2人まで)で森林博物館へ

✳ 企画展「豊かな自然 八甲田山酸ヶ湯温泉周辺の植物写真展」

写真家の大高純一さんが撮影した、八甲田山酸ヶ湯温泉周辺の植物の写真を展示します。

時 7/4(土)~8/30(日)9:00~17:00 **所** 森林博物館

料 一般250円、高校生・大学生130円(中学生以下・70歳以上は無料)

☎森林博物館(〒030-0012 柳川二丁目4-37、☎017-766-7800)

「第62回青森市民文化祭」の展示作品募集

11月に開催される「市民文化祭」で展示する作品を募集します。

- ・洋画(油彩画、水彩画など)、日本画、版画、水墨画…30号以内
- ・書道…最大額寸法210cm×100cm程度~最小額寸法70cm×60cmまでの作品、軸物は不可
- ・写真…全紙(半切・全倍/A3~A1まで)
- ・そのほかの分野作品は、事務局まで確認

※優秀な作品は表彰します。

対 市内在住のかた(年齢、国籍不問)

料 1点につき2,000円(青森市文化団体協議会会員は除く)

申 岡 7/1(水)~31(金)に、
青森市文化団体協議会事務局(☎017-735-8385/火~金10:00~15:00、
✉ao.shi.bunkyou@rouge.plala.or.jp)へ

花だんスポンサーを 募集します!

平和公園大花だん、合浦公園花だん、堤・松原通りの花だんの植栽(主に平和公園大花だん)に使用する球根や培養土を寄附いただけるかた(花だんスポンサー)を募集します。

- ・チューリップの球根(500球を1単位とし、1単位以上)、または培養土(10袋(1袋:40ℓ程度)を1単位とし、1単位以上)

対 市内の企業・団体・個人

申 7/31(金)までに、
市HP掲載の様式に記入の上、
〒030-8555 公園河川課へ

☎公園河川課(☎017-752-8334)

ID 1005928

緑と花をテーマとした コンクール作品募集

応募作品の中から各賞を決定し、入賞作品を展示します。

① 図画・ポスター ② 標語

対 市内小・中学生(①②)

16歳以上(②のみ)

申 小・中学生の応募は学校取りまとめ。
16歳以上のかたは、9/4(金)消印有効で、はがきまたは応募用紙(公園河川課備付け)に標語と住所・氏名・電話番号を記入の上、
〒030-8555 公園河川課へ

☎公園河川課(☎017-752-8334)

ID 1005926



国スポあ101日 開催までと101日
 障スポあ114日 開催までと114日 ※7/1(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

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。

アーチェリー(身)

すずき いくみ
 鈴木 育美さん(青森市出身)



- Q競技への思いや魅力、見どころを教えてください。
 A障がいの有無に関わらず、健常者と同じルールで試合ができるのが魅力です。小さいのへ一射一射正確に射抜く緊張感が見どころです。
- Q大変なことをどのように乗り越えてきましたか。
 Aコーチが常に練習につき添い、的確なアドバイスをくださったおかげで、「一人ではない」という気持ちで頑張ることができました。
- Q障スポへの思いや目標を教えてください。
 A自分の中でのベストスコアを更新することが目標です。去年の滋賀大会より良いメダルが獲得できるよう、全力を尽くします!

精一杯
 頑張る!!

【アーチェリー(身)】 時10/25(日)
 所新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場

卓球(精)

やまもと ゆか
 山本 由佳さん(青森市出身)



- Q競技を始めたきっかけは何ですか。
 A周りに卓球をやっている人がいたのと、息子が卓球をやり始めたのがきっかけで始めました。
- Q競技をやっていて良かったこと、大変なことを教えてください。
 A卓球を通じて様々な人とのつながりができたことが良かったです。試合ごとに違う戦略を考えることが大変でした。
- Q障スポへの思いや目標を教えてください。
 A1点でも多く点をとって、試合を楽しみたいです。精一杯頑張りますので、応援してください。

不撓不屈の
 努力

【卓球(身・知・精) サウンドテーブルテニス(身)を含む】
 時10/24(土)~25(日) 所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

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市炬火イベント

炬火とは、大会期間中、選手の活躍を見守る火のことで、オリンピックという聖火にあたります。イベントでは、市民参加による採火(火起こし)体験を行い、その火を集めて「青森市の火」を誕生させます。

時7/19(日)10:00~14:25
 所青い海公園(青森安瀨みなとまつりの会場)
 内【採火体験】10:00~13:00
 マイギリ式火起こし器とファイヤースターターで採火
 人約100人(当日先着順) 備小学生以下は保護者同伴

◆集火式 14:00~14:25
 採火した火を炬火トーチで
 炬火受皿に点火

【参加者】
 青森市出身アスリート
 ・佐藤 大宗選手(近代五種)
 ・相馬 あい選手(水泳)



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市パネル展

青森市開催競技の魅力や見どころを紹介するパネル展を開催します。プロモーション動画の放映や応援メッセージの記載コーナーもあります。ぜひご来場ください。

時所・7/1(水)~8/31(月)
 市役所本庁舎1階 ロビー
 ・7/24(金)~29(水)
 市役所駅前庁舎1階 駅前スクエア



問国スポ・障スポ総務課(☎017-718-0268)

夏の楽しみ!
 海水浴&プールオープン

※ サンセットビーチあさむし海開き

時7/18(土)~8/23(日)9:00~16:30
 備【注意事項】バーベキュー・キャンプの禁止/海水浴場付近では許可のない水上バイクの運転禁止/浮島の設置はありません/コインロッカーの設置はありません/ごみは各自持ち帰りましょう
 問(一社)浅虫温泉観光協会(☎017-752-3250)

※ 合浦海水浴場

時7/22(水)~8/23(日)9:00~16:30
 備【注意事項】海水浴場内でのバーベキューや飲酒の禁止
 問市民室内プール(☎017-743-3440)



※ 油川ふるさと海岸海水浴場

時7/25(土)~8/14(金)9:00~16:00
 備油川駅から徒歩約10分!
 問油川連合町会(葛西 ☎080-3724-4495)



※ 勤労者プール オープン初日は無料開放!

時7/4(土)~8/31(月)10:00~12:00、13:30~15:30
 ※7/19(日)、8/16(日)は休場。貸切などで使用不可になる場合がありますので、中央市民センターにご確認ください。
 料3歳~小学生30円、中学生50円、高校生80円、一般・大学生130円
 ※3歳未満、70歳以上、障がい者手帳持参のかたは無料
 備水泳帽を必ず着用、おむつ(水遊び用を含む)着用の乳幼児は利用不可
 問中央市民センター(☎017-734-0163)

国際交流員異文化理解講座

韓国異文化理解講座「やさしい韓国語1」 要予約

初めてのかたでも安心!国際交流員のジュヨンさんと韓国語で話してみませんか。
 時7/25(土)10:30~12:00(10:15~受付)
 所AOMORI STARTUP CENTER 人30人程度
 申問7/17(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、申込みフォームまたは交流推進課(☎017-734-5235、
 問kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ



「青の煌めきあおもり推し土産総選挙」開幕!

県では、国スポ本大会・障スポ大会の開催に併せて、本県のお土産品のPRのため、お土産品の人気投票を開催します。皆さんの推し土産に投票をお願いします!投票者の中から抽選で本県特産品などをプレゼント!

時7/1(水)~31(金) 申特設サイトの投票フォームから投票
 問県地域企業支援課(☎017-734-9375)



県HP

Bar Landscape 写真と地酒とトークの会 要予約

写真家・小説家の清水裕貴さんを招き、制作活動と青森のリサーチについてトークイベントを開催します。

清水さんはこれまで土地の歴史や伝承をリサーチし作品制作を行ってきました。今回は青森で作られたお酒と、写真作品を囲みながら、視覚芸術と嗅覚と味覚を接続する鑑賞体験を作ります。



Photo by Yuki Shimizu

時7/18(土)18:00~20:00 所 Gallery NOVITA(新町一丁目)
 対どなたでも(お酒の提供は20歳以上に限ります)
 人20人(定員を超えた場合は抽選)
 申予約・詳細は二次元コードからご確認ください。
 問国際芸術センター青森(☎017-764-5200)



詳細・申込み

＊カダール映画の日2026 vol.3

「ぼくの家族と祖国の戦争」無料上映会 **要予約**

1945年、ナチス・ドイツ占領下のデンマーク。市民大学学長ヤコブは、大量のドイツ人難民受け入れを命じられる。助ければ同胞から裏切り者と非難され、拒めば飢えと病気で難民が死に至るという状況のなか、家族は厳しい決断を迫られる。(2023年/101分/デンマーク/日本語字幕)

時 7/30(木) ①10:30～12:15 ②13:30～15:15 ③18:30～20:15

所 男女共同参画プラザ「カダール」 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

＊オトコのしゃべり場

～ひと息つける、あなたの居場所に～ 第1回

しがらみのない対等な立場で、普段なんとなく感じているモヤモヤを本音で語り合ってみませんか。聴くだけ、途中入室OKです。

時 7/17(金) 18:00～19:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」企画ワーク1

対 男性 10人(当日先着順)

＊青森VIVID!!～LGBTQ+ユースが集う場所です～

同性が好き、からだと心の性別が違う…。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 7/26(日) 14:00～17:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」多目的室

対 中学生～23歳までのLGBTQ+当事者、当事者かもしれないかた

10人(申込順)

申 二次元コードから申込み(当日参加も可)



男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

＊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 7/4(土) 9:00から1時間程度 ※雨天中止 所 柳川庁舎駐車場集合

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。

＊おもてなしクリーンキャンペーンに参加しませんか

青森を訪れる皆さんを気持ち良くおもてなし、「青森へ来てよかった、また来てみたい」と感じていただけるよう、あおもり駅前ビーチ周辺の清掃活動を行います。

時 7/25(土) 9:00から1時間程度 ※雨天中止

所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場集合

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。

図 廃棄物・リサイクル課(☎017-718-1179)

ふれあい農園加工体験講座

＊カシスジャムづくり・収穫体験

時 7/4(土)・5(日) 9:00～15:00 ※2時間程度

各日20組(1組3人まで/当日先着順) 料 1組1,200円

＊ポテトピザづくり・収穫体験 **要予約**

時 7/26(日) 10:00～12:00 4組(1組3人まで/申込順) 料 1組1,500円

申 7/15(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「ポテトピザづくり・収穫体験」へ

所 図 ふれあい農園(☎017-761-3082)

講座「ねぶたと祇園祭」 **要予約**

ねぶたの起源について、京都祇園祭との関係について新たな視点から紹介します。

講師: 昆政明さん(元県立郷土館学芸課長・神奈川大学日本常民文化研究所客員研究員)

時 8/2(日) 10:00～11:30

所 あおもり北のまほろば歴史館

約20人(申込順)

申 7/5(日) 9:00～、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



2025年ねぶた大賞「海王」
青森愛友会・竹浪比呂央氏作

中央卸売市場 「水産の朝市!」開催

とれたて新鮮な水産物の一般販売!18日(土)は振る舞い「アイスクリーム(予定)(数量限定8:00～)」もお楽しみに♪

時 7/4(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)

「うららマルシェ」開催

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ています。

時 7/7(火)～10(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)

アコール階段ギャラリー 写真展「米づくり ～種まきから収穫まで～」

米づくりの一年をテーマにした、種まきから収穫までの写真を展示します。普段見ることの少ない農家の皆さんの丁寧な作業や、季節ごとの風景を通して、食に対する思いを育むきっかけとなる内容です。

時 7/3(金)～29(水) 9:00～18:00

※7/12(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700)



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一道路事情と事故一

講師: 工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 7/15(水) ①14:00～15:00

②18:30～19:30

所 市民図書館 8階会議室2

各回20人

申 7/1(水)～、歴史資料室

(☎017-732-5271/月～金9:00～17:00)へ

森林ヨガ体験 **要予約**

菅原結子さん(ヨガインストラクター)を講師に、リンクステーションヒルズ雲谷場内で森林ヨガ体験。

時 7/1(水)・11(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

各回15人 料 1人1,200円

備 ヨガマット持参(有料レンタルあり)、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(☎017-764-1110)へ

小牧野遺跡 世界遺産登録5周年記念! 「こまきの縄文まつり」

クラフト作家などによる縄文や自然をテーマにした体験やカフェコーナーを楽しもう♪



時 7/26(日)

10:00～15:00

所 問 縄文の学び舎・小牧野館

(☎017-757-8665、

🌐https://komakinosite.jp)

「花だん見学会」の 参加者募集 **要予約**

「自慢の花だん写真展」参加花だん(約10か所)をバスで見学

時 8/17(月) 9:00(柳川庁舎2階会議室1集合)～15:00(予定)

20人(申込順)

申 7/1(水)～24(金)に

氏名・電話番号を、公園河川課

(☎017-752-8334)へ

※往復はがきでの受付は行いません

夏のバラせん定・ 管理講習会 **要予約**

夏のバラのせん定方法などについて解説します。

講師: 青森ばら会

時 7/25(土) 13:30～15:00

所 平和公園ばら園 30人程度

申 7/21(火)までに、公園河川課

(☎017-752-8334)へ

つながる 情報交流サロン **要予約**

視覚に障がいのあるかたに役立つ福祉制度や福祉用具に関する情報を得て、参加者や地域の方々との交流することでつながりを広げませんか?

時 7/31(金)

13:00～15:00(12:30受付)

所 アピオあおもり2階 大研修室1

対 視覚に障がいのあるかた、家族、支援者など

申 7/17(金)までに、

青森県視覚障がい者情報センター(☎017-782-7799)へ

アフタヌーン・コンサート

「篠笛コンサート・四季を奏でる」

出演: 山口汐花さん

山口一花さん

時 7/25(土) 14:00～15:30

中世の館サマーコンサート ～夏の一時を音楽で～

出演: 青森吹奏楽団

時 8/9(日) 14:00～15:30

所 中世の館ホール 396人

問 中世の館(☎0172-62-1020)

青森矯正展

受刑者が刑務作業で製作した「刑務所作業製品」の展示・販売などを行います。**ゲスト:りんご娘**

時 7/20(月)9:00~16:00
所 青森刑務所
問 青森刑務所矯正処遇部門(作業) (☎017-739-2341)



あおもりの漁師祭

鮮魚・飲食物の販売やPRブースの設置など

時 7/5(日)10:00~
所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場
問 (一社)あおもりウォーズ (☎090-6229-7556)

令和8年度 青森県統計グラフコンクール作品募集中! 要予約

あなたの興味がある事柄のデータを集め、グラフや絵などを組み合わせ、作品にしてみませんか?夏休みの自由研究や、日頃気になるテーマを考える機会に最適!

対 県内在住の小学生以上のかた
備 詳しい作品の募集内容はHPをご確認ください。
申 8/31(月)必着で、〒030-8570 長島一丁目1-1 統計分析課へ
問 県庁統計分析課 (☎017-734-9164)



県HP

中央市民センターまつりフリーマーケット 出店者募集 要予約

【開催日時】10/31(土)~11/1(日) 10:00~15:00

【出店者説明会】8/1(土)10:00~

所 中央市民センター 3階 大会議室
対 青森市に在住のかた
人 1日当たり13組(1組1区画まで)
料 1日当たり1区画(215cm×215cm)500円
申 7/17(金)必着で、
来館またはメール(☎center-koza@city.aomori.aomori.jp)で申込書(中央市民センター備え付け、市HP掲載)を提出
※応募者多数の場合、7/25(土)に公開抽選会を実施
問 中央市民センター(☎017-734-0164)

《広告》

東京で活躍している芸人さんが出演します 青森 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(青森市南1丁目10-16) 主催:(公社)落語芸術協会 お問い合わせ:弘前かだれ劇場

色彩魚拓展

時 7/5(日)~26(日)9:00~22:00 ※19日は休館日
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)

おとなの映写会

「陽のあたる場所」…貧しい階級から上流社会へ…。愛と欲望の間で苦悩する男が陥った闇を描くサスペンス。(1951年)

時 7/24(金) 10:00~12:02(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
問 中央市民センター (☎017-734-0164)

こどもの映写会

①「おばけのパーティ」…おばけのアンリが、ともだちをおもてなし。
②「おばけの地下室たんけん」…なぞの音の正体をさがすおばけたち。

時 ①7/5(日) ②8/2(日) 10:00~10:45(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)

夏休みこどもの映写会

「はれときどきぶた・杜子春」
時 7/27(月)10:00~11:00
人 50人(当日先着順)
所 問 北部地区農村環境改善センター(☎017-754-2244)

「花さき山・おばけ長屋」
時 7/29(水)13:30~14:30
人 30人(当日先着順)
所 問 西部市民センター (☎017-788-2491)

「動物オリンピック」
「手塚治虫アニメワールド ASTRO BOY鉄腕アトム」
時 8/4(火)10:30~11:30
人 50人(当日先着順)
所 問 油川市民センター (☎017-788-1201)

「金色の足あと」
「くまのおいしゃさん」
時 8/9(日)10:00~11:00
人 20人(当日先着順)
所 問 戸山市民センター (☎017-743-0720)

《広告》

広報あおもり 広告募集 幅広い年齢層に届く 地域での知名度向上 信頼度の高い広報媒体 掲載料など詳しくは市HPをご確認ください。 青森市役所 広報広聴課 ☎017-734-5106

青森競輪日程(7月)

車券発売状況についてはお問合せください。※1は10時開場です。

競輪場	開催日
高知(FI)場外	1日(水)
大宮(FI)場外	1日(水)~3日(金)
武雄ナイター(FI)場外	1日(水)
小松島記念(GIII)場外	2日(木)~5日(日)
青森ワールドシリーズナイター(FI)	3日(金)~5日(日)
防府(FI)場外	7日(火)~9日(木)
大垣(FI)場外	8日(水)~10日(金)
函館ナイター(FI)場外	8日(水)~10日(金)
前橋(GIII)場外	10日(金)~12日(日)
伊東温泉ナイター(FI)場外	10日(金)~12日(日)
岐阜(FI)場外	11日(土)~13日(月)
宇都宮(FI)場外	13日(月)~15日(水)
高松in玉野(FI)場外	14日(火)~16日(木)
函館ナイター(FI)場外	14日(火)~16日(木)
松阪(FI)場外	16日(木)~18日(土)
SNF(GII)高知ナイター場外	17日(金)~20日(月)
静岡(FI)場外	18日(土)~20日(月)
岸和田(FI)場外	20日(月)~22日(水)
前橋(GIII)場外	22日(水)~24日(金)
【坂本勉カップ】青森(FI)	23日(木)~25日(土)
豊橋記念(GIII)場外	25日(土)~28日(火)
奈良ナイター(FI)場外	25日(土)~27日(月)
立川(FI)場外	27日(月)~29日(水)
和歌山(FI)場外	29日(水)~31日(金)
青森モーニングガールズ(FII)※1	30日(木)~31日(金)
佐世保(FI)場外	31日(金)
いわき平ナイター(FI)場外	31日(金)



青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

のめり込みに不安・お悩みのかたのご相談

- ★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う不安のあるかたへ
- ◆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

競輪ワールドシリーズ開催!

7/3(金)~5(日)は、世界で活躍する外国人選手を招へいして行うワールドシリーズです!世界の走りをぜひご覧ください!

◆出場予定外国人選手

- ・ハリー・ラブレイセン選手(オランダ)
- ・エレセ・アンドルーズ選手(ニュージーランド)
- ・マシュー・リチャードソン選手(イギリス)
- ・ヘティ・ファンデルワウ選手(オランダ)



「青森競輪わくわく夏フェスタ」開催!

キミとアイドルプリキュア♪より、キュアアイドルがやってくる! ウォータースライダーやクイズラリーなど、楽しいものが大集合!

時 7/25(土)10:00~16:00

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

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
Word・Scratchを初めて操作するかた向けの講座			
A07	Wordをはじめよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本操作を学びながら、簡単な文書を作成してみる	8/22(土) 10:00~15:00 (昼休みあり)
A09	プログラミングにふれてみよう	プログラミング超入門ソフトScratch(スクラッチ)の基本操作を学び、簡単なゲームづくりを通してプログラミングの楽しさにふれる	8/29(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)			
A08	パソコン すっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部メモリなどへの保存方法を学習	8/28(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)

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

日常生活で使える筆ペン習字
～目からウロコの文字の書き方～
時8/3・10・17・24・31(月)
10:00～12:00
対18歳以上 対15人 料1,500円 申★

失敗しない墓じまい
時8/6(木) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人 申★

しばって、染めて、
驚くタイダイ染めアート
時8/9(日) 10:00～11:30
対中学生以上 対15人
料1,500円 申★

かしこい相続
時8/21(金) 10:00～12:00
対18歳以上 対20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8/22(土) 10:00～12:00
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8/27(木) 13:30～15:30
対60歳以上 対15人 申★

人生100年時代の
お金の向き合い方(資産管理)
時8/29(土) 10:00～12:00
対18歳以上 対30人 申★

リスクと保険の基本の話
時8/29(土) 13:30～15:00
対18歳以上 対30人 申★

キッズ津軽手踊り
「じょんがら節を踊ってみよう!」
(初回)
時8/3(月) 10:00～11:30
対小学生 対20人 申★

キッズダンス
「楽しく踊ろう!K-popダンス」
時8/3(月) 13:30～15:30
対小学生 対20人 申★

キッズ金融
「夏休みの宿題にピッタリ!
『お金のヒミツ』を知ろう!」
時8/4(火) 13:30～15:00
対小学生 対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』」
時8/5(水) 10:00～11:00
対小学生 対10人 申★

キッズ金融・保険「みんなで
考えるお金と保険の話」
時8/5(水) 10:00～11:30
対小学3～6年生 対20人 申★

親子消しゴムはんこ「自分だけ
の消しゴムはんこをつくろう!」
時8/6(木) 10:00～12:00
対小学3～6年生とその保護者
対15組(30人) 料1人500円 申★

親子木工教室
「県産木材を使って『環境に優しい
木工作品を作ってみよう!』」
時8/6(木) 13:00～15:00
対小学3～6年生とその保護者
対15組(30人) 申★

キッズ英語「国際交流員
マシュー先生と英語であそぼう!」
時8/14(金) 10:00～11:30
対小学1・2年生 対10人 申★

こぎんざし教室「伝統工芸
こぎんざしに挑戦してみよう!」
時8/17(月) 10:00～12:00
対小学生 対10人 料1,000円 申★

親子ぼうさい教室
「災害への備え」
時8/18(火) 10:00～12:00
対小学生とその保護者
対10組(20人) 申★

キッズダンス
「はじめてのベリーグラス♡」
時8/18(火) 13:00～15:00
対小学生 対20人 申★

宿題サポート教室
「宿題はラクラク!ニガテ無くして
楽しい夏休み」
時8/19(水)・20(木) 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!」(低学年)
時8/19(水) 13:00～14:30
対小学1～3年生 対10人 申★

実験教室「科学だ!
わくわく実験ゼミナール」
時8/19(水) 13:00～15:00
対小学4～6年生 対12人 料500円 申★

プラネタリウム教室
「星を見よう!『夏の大三角』」
時8/20(木) 10:00～11:30
対小学生 対16人 申★

キッズSDGs「ゲームを通して
楽しく学ぶSDGs」
時8/20(木) 10:00～11:30
対小学3～6年生 対20人 申★

キッズ国際交流
「教えて!ジュヨン先生
韓国の小学生の生活」
時8/23(日) 10:00～11:30
対小学生 対20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8/23(日) 13:00～15:00
対小学生 対20人 申★

キッズ津軽手踊り
「じょんがら節を踊ってみよう!」
時8/24(月) 15:00～16:00
対小学生 対20人 申★

キッズ国際交流
「教えて!マリ先生
ベルギーの小学生の生活」
時8/25(火) 14:30～16:00
対小学生 対20人 申★

キッズヨガ「健やかな心を
育むキッズヨガ」
時8/27(木) 14:30～16:30
対小学生 対20人 申★

東部市民センター (申込順)
☎017-736-6255

白岩先生のうたごえ教室③
時7/13(月) 10:00～11:30
対18歳以上 対20人
申7/2(木) 9:00～電話・来館

「ハッピーシナプスサークル」と
脳トレエアロビクスに挑戦!
時7/14・28(火) 13:00～15:00
対18歳以上 対10人
申7/4(土) 9:00～電話・来館

食改さんの「健康料理教室」②
～糖尿病予防～
時7/15(水) 10:00～12:30
対18歳以上 対12人 料800円
申7/3(金) 9:00～料金持参の上来館

MY健康チェック
～測定器で測ってみよう～
時7/21(火) 11:30～13:30
対18歳以上
申当日会場へ。先着順で対応。

県立郷土館の民俗講話
「津軽・南部・下北のお盆行事」
時8/10(月) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/27(月) 9:00～電話・来館

東部キッズスクール
～ALTと英会話で遊ぼう～
時7/22・29(水) 10:00～11:30
対小学1～3年生 対20人
申7/8(水) 9:00～電話・来館

バルーンアート教室
「金魚ねぶたを作ってみよう」
時8/8(土) 10:00～12:00
対小学生以上(小学3年生以下保護者同伴)
対10人 料200円 ※当日持参
申7/25(土) 9:00～電話・来館

県立郷土館の移動博物館
「化石のレプリカを作ってみよう」
時8/15(土) 10:00～12:00
対小学生(小学3年生以下保護者同伴)
対20人
申8/2(日) 9:00～電話・来館

大野市民センター (申込順)
☎017-739-6228

笑いで腸活と老化予防
時8/20(木) 13:00～15:00
対18歳以上 対20人
申7/6(月) 9:00～電話・来館

夏休みエコ講座
～保冷剤で芳香剤を作ろう～
時8/4(火) 13:00～14:30
対小学3～6年生 対15人
申7/1(水) 9:00～電話・来館

夏休みエコ講座～牛乳パック
でこまを作ってみよう～
時8/11(火) 13:00～14:30
対小学3～6年生 対15人
申7/1(水) 9:00～電話・来館

横内市民センター (申込順)
☎017-738-8723

ジャム作り教室「梅ジャム他1品」
時7/14(火) 10:00～12:00
対18歳以上 対12人 料1,000円
申7/1(水) 10:00～電話・来館

初めてのスマホ教室「やさしい基本編」
時7/21(火) 13:00～15:00
対18歳以上 対10人
申7/2(木) 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®
(青森市南地域包括支援センター編)
時7/27(月) 10:00～12:00
対50歳以上 対20人
申7/6(月) 10:00～電話・来館

坂本則秀さんによる
青森空襲について(DVD)
時7/30(木) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/9(木) 10:00～電話・来館

相続した土地の管理にお困りの方は
いませんか?(相続土地国庫帰属制度)
時8/12(水) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/22(水) 10:00～電話・来館

夏休みエネルギー教室
「電気工作にチャレンジ」
時7/29(水) 10:00～12:00
対小学3～6年生(保護者同伴可) 対20人
申7/3(金) 10:00～電話・来館

戸山市民センター (申込順)
☎017-743-0720

心と体の健康は咀嚼から①
咀嚼筋を鍛えてほうれい線予防
時7/29(水) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/4(土) 10:00～電話・来館

モルルクを楽しもう
時7/24・31(金) 13:00～15:00
対小学生 対10人
申7/3(金) 9:00～電話・来館

油川市民センター (申込順)
☎017-788-1201

体スッキリ、
全身ストレッチ&足裏マッサージ
時7/30(木) 10:00～12:00
対18歳以上 対15人
申7/2(木) 9:00～電話・来館

シニアのためのスマホ教室LINE編①
時7/31、8/7(金) 10:00～12:00
対60歳以上 対10人
申7/6(月) 9:00～電話・来館

盆踊りをマスターしよう!
時8/18(火)・20(木)・22(土) 10:00～12:00
対18歳以上 対15人
申7/21(火) 9:00～電話・来館

けん玉に挑戦しよう!①
時7/29(水) 10:00～11:30
対4歳以上の幼児・小学生 対10人
申7/1(水) 9:00～電話・来館

けん玉に挑戦しよう!②
時8/5(水) 10:00～11:30
対4歳以上の幼児・小学生 対10人
申7/7(火) 9:00～電話・来館

古川市民センター (申込順)
☎017-776-8082

「地域力アップ講座」最新情報!墓じまい
時7/15(水) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/3(金) 10:00～電話・来館

実用書道～小筆の上手な使い方～
時7/28、8/4・11・18・25(火)
10:00～12:00
対18歳以上 対20人 料1,500円
申7/8(水) 10:00～電話・来館

これで大丈夫!ねぶたの衣装着付講座
時7/29(水) 10:00～12:00
対18歳以上女性限定 対10人
申7/14(火) 10:00～電話・来館

男性限定水泳講座
時8/3・10・17(月) 10:00～11:30
対18歳以上 対10人
申7/9(木)～16(木)来館、7/17(金)10:00
公開抽選、抽選終了後～7/24(金)9:00
～17:00電話・来館で確認

アクティブシニアのための水中ウォーキング
時8/5・12・19(水) 10:00～11:30
対60歳以上 対20人
申7/9(木)～16(木)来館、7/17(金)10:00
公開抽選、抽選終了後～7/24(金)9:00
～17:00電話・来館で確認

アクティブシニアのための水中筋力アップ
時8/6・13・20(木) 10:00～11:30
対60歳以上 対20人
申7/9(木)～16(木)来館、7/17(金)10:00
公開抽選、抽選終了後～7/24(金)9:00
～17:00電話・来館で確認

少年・少女水泳講座
時7/27(月)・28(火)・29(水)・
30(木)・31(金) 10:00～12:00
対小学3～6年生 対20人
申7/12(日) 10:00～電話・来館

夏休みお助け講座～オリジナル
バッグとフレグランスヨーヨー～
時7/28(火) 13:00～15:00
対小学生以上 対10人 料1,000円
申7/10(金) 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!のび先生の昼エアロ
時7/15・22(水) 10:00～12:00
対18歳以上 対30人
申7/2(木) 9:00～電話・来館

和尚さんと話そう
～心に響く法話とお話し会～
時7/16(木) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/3(金) 9:00～電話・来館

座って気楽にヨガ
時7/23(木) 13:30～15:30
対18歳以上 対20人
申7/9(木) 9:00～電話・来館

夏休み子ども工作教室～わら細工～
時7/25(土) 10:00～12:00
対小学生 対20人 料500円
申7/10(金) 9:00～電話・来館

梅ちゃん先生のキッズ
お料理教室～お肉のレシピ～
時8/8(土) 10:00～13:00
対小学生から中学生 対15人
申7/24(金) 9:00～電話・来館

沖館市民センター (申込順)
☎017-761-4161

元司法書士から学ぼう!
「家族と戸籍」について
時7/22(水) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/6(月) 9:00～電話・来館

クラフトミニ金魚ねぶたづくり
～出前!ワ・ラッセ工房～
時7/18(土) 10:00～12:00
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
対15人 料1,200円
申7/3(金) 9:00～電話・来館

西部市民センター (申込順)
☎017-788-2491

こぎん刺しで素敵なジュートバッグを作ろう!
時8/18・25、9/1(火) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人 料1,800円
申7/3(金)～料金持参の上、来館

はじめてのスマホ講座
時8/25(火) 13:00～15:00
対15人 申7/3(金)～電話・来館

トールペイントで描くジュートバッグ
～素敵なお花を描こう!
時8/29(土) 10:00～12:00
対18歳以上 対15人 料1,200円
申7/3(金)～料金持参の上、来館

北部地区農村環境改善センター (申込順)
☎017-754-2244

今 明らかになる「青森の忍者」
時7/30(木) 10:00～12:00
対18歳以上 対25人
申7/2(木) 9:00～電話・来館

幸子さんの「笹餅づくり」
時8/3(月) 10:00～13:00
対18歳以上 対12人 料700円
申7/2(木) 9:00～電話・来館

行政書士がお手伝い作ってみよう財産目録
時8/18(火) 10:00～12:00
対18歳以上 対20人
申7/10(金) 9:00～電話・来館

後潟・奥内地区の民間信仰
時8/21(金) 10:00～12:00
対18歳以上 対25人
申7/10(金) 9:00～電話・来館

【シニア向け】スマホの基本とLINE体験
時8/26(水) 10:00～12:00
対50歳以上 対10人
申7/10(金) 9:00～電話・来館

夏休み木工教室
「県産木材を使って作ろう!」
時7/26(日) 10:00～12:00
対小学生とその保護者 対15組
申7/2(木) 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】7/15(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。 ※7/22(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 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