

暮らしの情報

Living Information



雲谷高原夏祭り

時 8/13(木)～16(日) 10:00～15:00

所 間 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

※バッタとカブトムシは主催者側で用意します。参加者の持参でも参加可。

※イベントは全て当日受付・先着順

スイカチャレンジ

8/13(木)11:00～

スプーンで早食い・重量当てクイズ・種当てクイズの3種目の合計で勝負!

対 小学生以下

人 10人 料 500円



バッタのジャンプ大会

8/14(金)・15(土)11:00～

バッタのジャンプ飛距離で勝負!

対 小学生以下

人 各日16人 料 500円



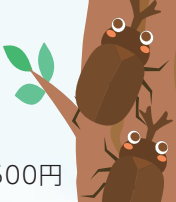
カブトムシ木登り大会

8/14(金)・15(土)13:00～

制限時間内に木を登った高さで勝負!

対 小学生以下

人 各日30人 料 500円



木登り体験会

8/14(金)・15(土)10:00～15:00

ロープを使った木登り技術「ツリーイング」の体験

料 500円



緑日コーナー

8/13(木)～16(日)10:00～15:00

射的、輪投げ、かき氷など



夏祭りビンゴ大会

8/16(日)13:00～

ケビン宿泊券、モヤヒルズ産スイカ、ヒルズサンダー乗車券、ラジコンカーなどの賞品あり

料 ビンゴカード1枚100円



ねぶたの家ワ・ラッセ

展示大型ねぶた総入替りリニューアルオープン!

「ねぶたの家 ワ・ラッセ」は今年の青森ねぶた祭に出陣したねぶたに総入れ替えて、8/11(火)にリニューアルオープンします!ぜひお越しください♪

※8/9(日)・10(月)入替のため休館日

間 ねぶたの家 ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

鉄道模型ショー2026「日本列島鉄路で繋がり バラエティーに富む列車大集合」

実物の1/20、1/80、1/150の鉄道模型が大集合! 協力:青森鉄道模型クラブ

時 8/22(土)・23(日) 10:00～16:00(最終日は15:00)

所 中央市民センター3階 練習室、大会議室、研修室2

間 中央市民センター(☎017-734-0164)

農業を身近に感じよう!青森市農業フェア

野菜・バレイショの収穫体験や花束づくり体験(有料)、藍染体験(有料)、野菜苗の鉢上げ体験(自分で鉢上げしたポット苗をプレゼント)、スマート農業機械の展示、場内スタンプラリー、あおもりマルシェ実行委員会やキッチンカーの店による飲食コーナーなど。

時 8/11(火)9:00～13:00 所 農業振興センター場内

間 農業振興センター(☎017-754-3596)、農業政策課(☎0172-62-1156)



国際交流員異文化理解講座

オランダ語おしゃべり会「Babbel」

国際交流員のマリローランス・ダーズさんと、カジュアルに話ませんか。今年度は、8～11月で開催します。今後の日程は、SNSなどでお知らせします。ベルギー文化に興味があるかた、オランダ語を話したいかた、当日会場でお待ちしています!

時 8/17(月)・31(月) 18:00～19:30

所 市役所本庁舎 1階ロビー 対 高校生以上(初心者向け)

台湾異文化理解講座

8/21(金)までに 要予約

台湾の食文化とは?

外食・飲み物・グルメなど多様な視点から紹介します。歴史的背景や地理的条件が育んだ台湾の豊かな食文化を学び、食を通じて台湾への理解を深めましょう。

時 8/29(土) 10:30～12:00(10:15～受付)

所 AOMORI STARTUP CENTER 人 30人程度



韓国料理教室

8/28(金)までに 要予約

チュモツパ&ケランマリ

韓国風のおにぎり「チュモツパ」と卵焼き「ケランマリ」作り体験です!みんな楽しく作って、おいしく食べましょう♪

時 9/12(土) 10:00～12:00(9:45～受付)

所 沖館市民センター 調理実習室

対 小学3～6年生(親子での参加可) 人 6人程度 料 500円程度



ベルギー異文化理解講座

9/4(金)までに 要予約

ベルギーの暗い過去:Congo植民地

ベルギーの魅力だけでなく、その深い歴史や暗い過去にも触れてみませんか?歴史になじみのないかたにもわかりやすくベルギーの複雑な歩みを紹介します。

時 9/13(日) 10:30～12:00(10:15～受付)

所 八甲田丸 多目的(大)ホール 人 20人程度



台湾の家庭料理教室

9/4(金)までに 要予約

トマト卵炒め

ファンチェャオダン

青森産の夏秋トマトの旬に合わせて、台湾の家庭料理の定番「番茄炒蛋(トマト卵炒め)」を作りましょう。地元の新鮮な食材を台湾の調理法で生かし、家でも手軽に再現できる一品です。

時 9/19(土) 10:00～12:00(9:45～受付)

所 沖館市民センター 調理実習室 人 10人程度 料 300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、

✉ kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

読み聞かせ講習会 要予約

～絵本で心をつなぐ～

読み聞かせのボランティアをしてみたいかた、現在活動されているかたを対象に、絵本についての講義、実演・実習などを行います。

講師:蛭名智子さん(絵本専門士、絵本セラピスト)

時 9/13(日)・26(土)、10/25(日)、11/15(日)全4回 各日9:30～12:30

所 市民図書館8階 会議室2 対 県内在住、全日程に参加可能なかた

人 20人(申込順) 料 無料(別途テキスト代あり)

備 テキストをご持参ください。※インターネットで購入可能(税込1,320円)

『やってみる?読み聞かせボランティア』(上甲知子/著 ISBN9798313376875)

申 問 8/24(月)～9/4(金)に、氏名・連絡先を、市民図書館

(☎017-776-2455、☎017-776-2400)へ

アジサイせん定講習会 要予約

アジサイのせん定方法や管理の仕方についての講座を開催します。実際に県病通り赤川沿いのアジサイをせん定しながら学ぶことができます。

せん定ばさみ、軍手持参。講師:緑花相談員

※荒天中止、小雨決行

時 8/29(土)9:30～11:00 所 県病前遊歩道緑地内あずま屋集合 人 25人

申 問 8/20(木)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・「アジサイせん定講習会へ参加希望の旨」を、〒030-8555 公園河川課(☎017-752-8334、

☎017-752-9016、✉ koen-kasen@city.aomori.aomori.jp)へ

※申込後の連絡はありませんので、当日集合場所へ

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)

新生 青森ワッツ始動!

りそなグループ B.LEAGUE 2026-27シーズンは9月開幕!今シーズンもカクヒログループスーパーアリーナをメインに全30試合ホームゲームを開催予定!

平均入場者数2,000人以上を目指し、今シーズンからの新たなカテゴリー「B.ONE」で戦うチームへ熱いご青炎をよろしくお願いします!



チームの情報ははこちらから▶

☎ 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)

ラインメール青森 Jリーグ昇格への
シーズンがいよいよ開幕!

Jリーグ昇格には、1試合平均観客動員数2,000人を達成する必要があります。ホーム開幕戦、会場を青に染めましょう!

ぜひ会場で選手たちに声援を送ってください。皆さんのご来場をお待ちしています。



9月のホーム戦情報

🏆 vs ジェイリースFC

時 9/6(日) 15:00 KICKOFF 所 新青森県総合運動公園球技場

チームの情報ははこちらから▶

☎ 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

☎ 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

第5回青森ユース(U-18)
サッカーフェスティバル開催!

全国の高校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 8/18(火)~21(金) ※決勝戦8/21(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)



令和8年度「カダールフェスタ」参加説明会 要予約

市内で活動する団体・グループの皆さん、カダールフェスタ(R9.1/23~31開催)に参加してみませんか?ステージ発表・講座・展示・ワークショップ・販売など、男女共同参画の視点で、団体の個性を生かした多彩な活動企画を発表する冬の一大イベントです!部屋や設備の使用は無料。まずは説明会にご参加、またはお問合せください♪

時 8/27(木) 13:30~15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 カダール登録団体や市内で活動する団体・グループ、大学や学校のサークルなどに所属している人(2人以上で活動し営利目的ではない団体) 人 60人

申 問 事前に、所属団体名・参加者氏名・電話番号を、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「参加説明会」と記入

第43回青森第九の会演奏会 合唱団員募集!

12/13(日)に開催する第43回青森第九の会演奏会に向けて、合唱団員を募集します。詳細はHPをご覧ください。

曲目:橋直貴 指揮 ベートーヴェン/交響曲第9番 二短調「合唱付」

時 発会式8/26(水) 19:00~21:00 所 リンクステーションホール青森 大会議室
料 3,000円 備 団員にはチケット責任販売の割当があります。

申 発会式当日に直接会場へお越しください。

☎ (一財)青森市文化観光振興財団(☎017-773-7304)

国際連合大学学長兼国際連合事務次長 特別講演会
～持続可能な未来に向けて、大学に求められる新たな役割～

【講演テーマ】

The Role of the United Nations in Advancing the SDGs in the Age of AI
AI時代における持続可能な開発目標(SDGs)の推進と国連の役割

講師:チリツィ・マルワラさん(国際連合大学学長兼国際連合事務次長)

時 8/5(水) 14:00~16:00(13:00~受付)

所 青森公立大学講堂 人 500人

問 国際連合大学学長兼国際連合事務次長来青事業実行委員会

(☎080-7798-3940、☎017-764-0864、☎moto@aomoriee.jp)

＊ 梵珠山深緑トレッキング
～フィトンチッドでリフレッシュ～

8/17(月)
までに
要予約

村松栄一さん(県立自然ふれあいセンター)を講師に
梵珠山をトレッキングします。

※クマの出没状況により中止の可能性あり。

時 8/22(土)

8:50青森県立自然ふれあいセンター正面玄関集合~12:00終了予定

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

＊ 鈴木正治アートトレッキングin新町

9/1(火)
までに
要予約

太田原慶子さん(県立郷土館学芸員)の案内で鈴木
正治の作品を巡ります。

時 9/6(日) 9:50森林博物館玄関集合~11:30終了予定 所 新町周辺

備 トレッキングに適した服装・飲み物・雨具・筆記用具持参

申 問 各締切日までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、
はがき・Eメール・FAXで森林博物館 〒038-0012 柳川二丁目4-37
(☎017-766-7800、☎017-766-7803、
☎info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ
※申込後の連絡はありませんので、直接集合同所へお越しください。

＊ 観客参加型パフォーマンス《Voy!》

台湾出身のアーティスト李 奥森
(ヴァル・リー)さんと、青森のブライ
ンドサッカーチーム「ガルハ青森」が
協働制作したパフォーマンス公演を
実施します。観客の皆さんも公演の
一部として参加いただけます。



時 9/4(金) 19:00開演、9/5(土) 15:00開演、19:00開演、
9/6(日) 15:00開演 ※上演時間:約1時間(予定)

所 国際芸術センター青森 ギャラリーA ほか 人 40人程度



＊ 野外彫刻トークシリーズvol.1「残る、なくなる」

ACACの屋外に作品を手掛けた彫刻家の土屋公雄さん、美術家の
辻けいさんに加え、人類学の視点から縄文文化を研究する青森公立
大学教授の長岡朋人さんを迎え、ACACの森にある野外彫刻のこれ
からのあり方を考えるトークイベントです。

時 9/19(土) 13:00~16:00 所 国際芸術センター青森(ACAC)

人 30人程度(当日先着順)



＊ 八甲田縄文ラボ・バスツアー

地理学者の三浦英樹さん、人類学・解剖学を専門とする長岡朋人さん、
鳥のリサーチをもとに制作を行うアーティスト・菅原果歩さんと
ともに、八甲田山系の自然や暮らしを巡るバスツアーを実施します。

時 9/26(土) 9:00~18:00 所 ACAC集合・解散

対 高校生以上(中学生以下は応相談)

人 20人程度(定員を超えた場合は抽選)



＊ 菅原果歩ワークショップ「フィールドノートを作ろう」

鳥を対象にリサーチを重ねるアーティスト・菅原果歩さんとともに、
森や湿地で出会った鳥や植物、風景を観察し、スケッチやにおいなど
様々な感覚を記録して、自分だけのフィールドノートを作ります。

時 9/27(日) 9:00~16:00 所 ACAC創作棟、屋外

対 高校生以上(中学生以下は応相談)

人 10人前後(定員を超える場合は抽選)



申 予約と詳細は二次元コードからご確認ください。

☎ 国際芸術センター青森(☎017-764-5200)

✳ 企画展「青森の刺しこ着一菱刺しとこぎん刺しー」

青森の刺しこ着、南部菱刺しと津軽こぎん刺しを紹介。市教育委員会所蔵の県指定有形民俗文化財「青森の刺しこ着」の中から約50点を展示します。

時 8/1(土)～9/27(日)9:00～17:00

料 一般310円、高校生・大学生160円(中学生以下・70歳以上は無料)

✳ 展示解説

「カラフル菱刺し、あなたはどれが好き？」

企画展の南部菱刺しの展示をわかりやすく解説します。

講師:川守田礼子さん(八戸工業大学教授)

時 8/29(土)10:00～11:00 人 約20人(申込順)

8/2(日)

14:00～

要予約

✳ 講座「青森の刺しこ着一菱刺しとこぎん刺しー」

江戸時代に麻布の補強と保温を目的に作られ、装飾性を加えて発展した「刺しこ着」。昭和初期の民芸運動でその技術と文様の素晴らしさが注目され、現代に継承されるまでを紹介します。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 8/30(日)10:00～11:30 人 約20人(申込順)

8/2(日)

14:00～

要予約

所 申 問 あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ

駅前・しんまちのイベント

✳ あおもり駅前ビーチシネマ～波音と星空のシアター～ (THE EKIMAE BEACH CHINEMA)

海と街が隣り合う特別な場所でシネマ上映会を開催。誰もが気軽に訪れ、心地よい時間と記憶を持ち帰れる“夜の公共リビング”を提供します。

時 ①9/5(土)、②9/6(日)17:00～21:00(上映開始18:00)

所 あおもり駅前ビーチ 人 ①②各50人(申込順)

料 ①1,000円、②2,000円 申 9/4(金)までに、WEBから申込み

問 ㈱まちづくり青森 ビーチシネマ事務局(☎070-8900-4658)



申込みはこちらから

✳ しんまちふれあい広場

新町通りを会場によさこい演舞やねぶた囃子が披露されるほか、飲食店ブースやはしご車体験コーナーなど、イベントが盛りだくさん!

時 8/23(日)11:00～14:30

所 新町通り(八甲通り交差点～柳町通り交差点)

備 小雨決行、当日交通規制あり

問 しんまちふれあい広場実行委員会

(新町商店街振興組合内 ☎017-775-4134)



✳ AOMORI楽市楽座

AOMORI楽市楽座×新町商店街ビアガーデンの異空間プロジェクトを開催!本殿では善知鳥神社伝統の雅楽などが披露されるほか、境内では様々な出店やワークショップも開催予定です。

時 8/28(金)17:00～21:00、8/29(土)10:00～21:00

所 善知鳥神社 問 青森市新町商店街振興組合(☎017-775-4134)

かかしフェスタ de Aburakawa

学校と地域が一体となり、工夫を凝らして作成した“かかし”が国道280号線バイパス沿いに展示されます。“かかし”が彩る風景をお楽しみください♪

◆オープニングセレモニー

油川のねぶた展示や踊りの披露など

時 9/12(土)13:00 所 かかし広場

◆かかし制作者を大募集!

個人・団体を問わず、かかし制作者を募集しています。「作ってみたい!」というかたは、「元気町あぶらかわ」のHPからお問合せください。

時 展示期間 9/12(土)～10/12(月)

所 国道280号線沿線(JA青森～野木和公園入口区間)

問 かかしフェスタ de Aburakawa実行委員会(葛西 ☎080-3724-4495)



詳しくはこちら

AOMORI MORNING MARKET

特別な朝のひとときを過ごしませんか?キッチンカーや飲食・物販ブースがこの日だけ大集合します。ぜひお越しください。

時 8/7(金)6:30～10:30

※交通規制
(車両通行止め)
5:30～11:30

所 古川グルメ通り

問 新産業支援課(☎017-718-0626)



あさむしマルシェ

ここでしか味わえない飲食店など多数出店します。また、夕方からは浅虫ねぶた祭も同時開催します。

時 8/14(金)11:30～20:30

※荒天の場合中止

所 ゆ～さ市場前駐車場

問 代表(井上 ☎080-9014-9169、
✉akashi.inoue@gmail.com)

ゆ～さ市場 お盆の市

お盆商品の販売のほか、切花、組花の販売。期間中は営業時間を延長して営業します。

時 8/11(火)～13(木)8:00～18:00

所 ゆ～さ市場

問 「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫
(☎017-737-5151)

あおもり歴史

トリビアを読む会 要予約

【テーマ】「証言」で読み解く青森空襲

講師:工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 8/19(水) ①14:00～15:00

②18:30～19:30

所 市民図書館 8階会議室2

人 各回20人

申 問 8/3(月)～、歴史資料室

(☎017-732-5271/月～金9:00～17:00受付、祝日を除く)へ

市民一掃きデー

子どもたちの環境を大切にする心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 8/8(土)9:00から1時間程度

所 青い森セントラルパーク周辺(多目的芝生広場集合) ※雨天中止

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)

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 8/21(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

人 10人(当日先着順)

問 男女共同参画プラザ「カダール」
(☎017-776-8800)

アコール階段ギャラリー

「個性ぶつかる!!

あおもり劇団展」

青森市の劇団8団体の活動の様子や貴重な台本を展示します。青森で熱く活動する数々の劇団、その軌跡や魅力を今ここに!

時 8/2(日)～29(土)9:00～18:00

※8/9(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー

問 働く女性の家「アコール」
(☎017-723-1700)

ふるさとを知る、演じる、

考える演劇公演

青森市ものがたり

～1945年7月28日～

中学生・高校生が、青森市の歴史や文化を題材にした演劇公演を発表します。今年は「青森空襲」をテーマとした物語です。

構成・演出:畑澤聖悟

(劇団「渡辺源四郎商店」店主)

時 8/16(日)15:00～16:00

所 リンクモア平安閣市民ホール

問 リンクステーションホール青森
(☎017-773-7300)

浪岡舞台演劇公演

「一緒に拝みましょう」

「嫁と姑の問題は時代と共に様変?」

時 ①8/29(土)14:00、18:30

②8/30(日)14:00

※①②同内容

料 【前売り】大人1,000円、小・中・高校生500円(当日500円増)

所 問 中世の館(☎0172-62-1020)

令和8年度第27回あおもりシニアフェスティバル 総合開会式・文化イベント

◆総合開会式 11:00～12:00

◆文化イベント 10:00～15:00

・記念講演 13:30～15:00 講師:菊地幸夫さん(弁護士)

・各種ブース 健康チェックコーナー、県内企業商品紹介、シニア作品展物販、福祉施設物販(野菜、加工品等)など

・スタンプラリー 先着プレゼントあり

・キッチンカー、飲食店コーナー

時 9/5(土)10:00～15:00 所 県総合社会教育センター

人 記念講演のみ300人

申 問 記念講演のみ8/21(金)までに

青森県長寿社会振興センター(☎017-777-6311)へ



青森県立保健大学
公開講座・大学院公開ゼミ

要予約

公開講座

「障スポ2026とともに考えるインクルーシブ社会」

時 13:00～15:25 (12:30～受付) 所 県立保健大学 A棟
対 各回100人程度



回	開催日	内容
第1回	8/22 (土)	テーマ「みんなが暮らしやすい社会へ～障害の捉え方と学校での支援～」 ◆「できない」を「できる」に変える試行錯誤のおもしろさ ～ 障害の社会モデルから見えてくるもの ～ 松崎良美 講師 ◆子どもたちの運動をもっと安心に： これから始まるスクールトレーナーの取り組み 漆畑俊哉 准教授
第2回	9/5 (土)	テーマ「誰も取り残さない社会～『食べる』と『生きる』から考える～」 ◆グローバルヘルスにおけるインクルーシブの実現に向けて 三好美紀 教授 ◆障がい者スポーツ選手が生まれつき持っている病気について知ろう 福島真人 講師
第3回	11/7 (土)	テーマ「地域で支える支援～病気や生きづらさを抱える人とともに～」 ◆子どもたちへ届けたい「支える仕事」 ～ 絵本とともに考えるインクルーシブ社会 ～ 葛西孝幸 講師 ◆共に生きる地域社会を考える ～ 精神障害とインクルージョン ～ 清水健史 教授

大学院公開ゼミ

時 13:00～16:00 (12:30～受付) 所 県立保健大学 C棟
対 高校生以上 対 各回10人程度



開催日	内容	テーマ・講師
第1回 8/29 (土)	講義・演習1	青森県産食材の保健機能 ～カシス、リンゴ、チシマザサの新たな可能性～ 七島直樹 教授
	講義・演習2	たんぱく質はたくさん食べた方がいい？ ～高齢者の健康をまもる食事を考える～ 乗鞍敏夫 准教授
	研究室等見学	実際の研究現場を見学
	ディスカッション	2人の講師とディスカッション
第2回 9/19 (土)	講義・演習1	脳を読む、脳を変える： 未来のリハビリをつくる神経科学テクノロジー 渡邊龍憲 教授
	講義・演習2	子どもの睡眠と生活習慣 古川照美 教授
	研究室等見学	実際の研究現場を見学
	ディスカッション	2人の講師とディスカッション

備 中止、変更の場合は、大学HPでお知らせします。
申 開催日の7日前までに、申込みフォームから申込み
問 県立保健大学キャリア開発・研究推進課 (☎017-765-4085)

青森公立大学大学院

要予約

入学者選抜説明会【第I期募集】

北東北・北海道道南地域における唯一の経営経済系(博士後期課程)を持つ大学院です。現役大学生だけではなく、働きながら学び続ける社会人にも配慮した教育システムについて、詳しく説明します。

時 ①8/31(月)18:00～19:00
②9/5(土)博士前期課程13:00～、博士後期課程14:00～
所 ①青森公立大学まちなかラボ(アウガ6階) ②青森公立大学大学院棟
対 大学生、社会人、大学院に興味のあるかた
申 開催日前日までに、青森公立大学HP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)



ふれあい農園

要予約

加工体験講座 藍染め体験

市内産の藍葉を使った藍染め体験講座です。

時 8/1(土)～9/30(水)10:00～14:00 ※1時間程度
対 各日6人 料 ハンカチ900円、バンダナ1,500円
所 申 問 希望日の一週間前までに、ふれあい農園(☎017-761-3082)へ

はまなす会館の教室

要予約

申 問 7/24(金)～、はまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)

教室名	開催日時	人員	料金
社交ダンス教室 初級ラテンコース	8/4～11/24の火曜日 10:30～12:00(全15回) 8/11・18を除く	20人	12,000円
社交ダンス教室 初級スタンダードコース	8/6～11/26の木曜日 10:30～12:00(全15回) 8/13・20を除く	20人	12,000円
社交ダンス教室 中級コース	8/6～11/26の木曜日 14:00～15:30(全15回) 8/13を除く	20人	12,000円
社交ダンス教室 初級・中級コース	8/8～11/28の土曜日 10:30～12:00(全15回) 8/15を除く	20人	12,000円
ベリーダンス教室 初心者コース	8/3～11/30の月曜日 19:30～20:30(全15回) 9/21、10/12、11/23を除く	10人	5回の月 月額5,000円 4回の月 月額4,000円 3回の月 月額3,000円
ベリーダンス教室 経験者コース	8/18～11/24の火曜日 19:30～20:30(全13回) 9/22、11/3を除く	10人	4回の月 月額4,000円 3回の月 月額3,000円
ベリーダンス教室 シニア向けコース	8/6～11/26の木曜日 13:00～14:00(全16回) 8/13を除く	10人	月額3,200円
ヨガ教室	8/7～11/27の金曜日 11:00～12:00(全16回) 8/14を除く	10人	月額3,200円
実用書道教室	8/5～11/25の水曜日 10:00～12:00(全15回) 8/12、9/23を除く	12人	月額3,000円 (4か月分一括払い可)
ペン習字教室	8/5～11/25の水曜日 10:00～12:00(全15回) 8/12、9/23を除く	12人	月額3,000円 テキスト代1,000円 (4か月分一括払い可)
フラワーアレンジメント	8/4～11/24の火曜日 11:00～13:00(全16回) 8/11を除く	各 10人	1回3,300円
	8/6～11/26の木曜日 18:00～20:00(全16回) 8/13を除く		
モダン生け花	8/5・19、9/2・16、 10/7・21、11/4・18(水) 11:00～12:30(全8回)	各 10人	1回2,800円
	8/7・21、9/4・18、 10/9・23、11/6・20(金) 18:00～19:30(全8回)		
プリザーブドフラワー	8/19、9/16、 10/21、11/18(水) 11:00～13:00(全4回)	各 10人	1回4,300円
	8/21、9/18、 10/23、11/20(金) 18:00～20:00(全4回)		
季節を彩る フラワーアレンジメント	8/1・22、9/12・26、 10/10・24、11/14・28(土) 10:00～12:00(全8回)	10人	1回3,300円
季節を彩る プリザーブドフラワー	8/22、9/26、 10/24、11/28(土) 10:00～12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操教室	8/7～11/27の金曜日 10:00～12:00(全15回) 8/14を除く	10人	月額2,500円
囲碁教室 入門クラス	8/8～11/28の土曜日 10:00～11:00(全16回) 10/31を除く	10人	月額 大人5,000円 中学生以下4,000円
囲碁教室 一般クラス	8/8～11/28の土曜日 10:00～11:00(全16回) 10/31を除く	10人	月額 大人7,000円 中学生以下6,000円
モラ手芸教室	8/4～11/10の第1・3火曜日 (9月は第1・3・5火曜日) 10:00～12:00(全8回)	10人	月額4,000円 (材料費別)

藍染め体験講座

要予約

生葉でシルクスカーフを染めます。

講師：中川麻子さん(青森県産羊毛の会代表)

時 8/22(土)9:00～11:00 対 10人(申込順) 料 2,000円
備 エプロン・ゴム手袋(厚手)・ビニール袋・2ℓ空ペットボトル・雑巾持参
所 申 問 8/1(土)～7(金)9:00～17:00に、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ

移動図書館「はまなす号」巡回日程

- ◆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受付）
- ※8月から巡回時間が一部変更になります。

問 市民図書館（☎017-776-2455）

駐車場所	駐車時間	8月	9月	10月	11月
浅虫温泉駅	10:40～11:10	25(火)	8(火)	6(火) 20(火)	—
野内小学校	12:40～13:20				
青森県磯野公舎	13:40～14:10				
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	26(水)	9(水)	7(水) 21(水)	4(水)
高田教育福祉センター	10:50～11:30				
金沢小学校	12:50～13:30				
ユニバース大野店	13:40～14:20				
出町町会集会所	14:40～15:10	27(木)	10(木) 24(木)	8(木) 22(木)	5(木)
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	12:35～13:15				
自由ヶ丘町民会館	13:35～14:15	28(金)	11(金) 25(金)	9(金) 23(金)	6(金)
小柳小学校	14:30～15:10				
生協あじさい館	15:30～16:00				
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	18(火)	1(火) 15(火) 29(火)	13(火) 27(火)	10(火)
ニューライフ芙蓉	13:25～13:55				
県営住宅幸畑団地C棟	14:15～14:55				
南奥野市民館	15:20～16:00				
イオンタウン浪岡	10:30～11:00	20(木)	3(木) 17(木)	1(木) 15(木) 29(木)	12(木)
三内西小学校	12:35～13:35				
鶴亀温泉	13:50～14:20				
新城小学校	14:45～15:15				
県営住宅平和台団地集会所	15:30～16:00	21(金)	4(金) 18(金)	2(金) 16(金) 30(金)	13(金)
県営住宅南桜川団地3号棟	10:40～11:10				
原別小学校	12:30～13:20				
本泉市民館	13:30～14:00				
市営住宅小柳第一団地E棟	14:20～15:00	21(金)	4(金) 18(金)	2(金) 16(金) 30(金)	13(金)
生協ひまわり館	15:20～16:00				
生協コスモス館	10:45～11:25				
北小学校	12:55～13:35				
市役所後潟支所	13:50～14:10	21(金)	4(金) 18(金)	2(金) 16(金) 30(金)	13(金)
油川小学校	14:35～15:15				
生協はまなす館	15:30～16:00				

チャレンジ!パソコン講座 要予約 申★27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			
A10	パソコンをはじめてみよう	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	9/12(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)			
A11	Excelで文書作成を楽しもう	Excelでの編集機能(文字の装飾やレイアウトなど)を学習し、さらに関数を活用して万年カレンダーを作成	9/25(金) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A12	住所録活用を楽しもう	Excelでの住所録作成・管理方法や、Wordで住所録を使用し宛名ラベルやハガキ作成方法を学ぶ	9/26(土) 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》



きもの で出かけるための 準備が 整う

ゆるふわ着方教室

2026年度秋期生徒募集！！

8月27日～青森県内各地で随時開講！

詳細や問い合わせ等はQRコード又は
(株) 咲久紗 0120-393-002 まで！

WEB検索の場合は



青森競輪日程（8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・藤崎場外のみ発売です。※2は一般入場は行っていません。

青森モーニングガールズ(FII)	1日(土)
小田原記念(GIII)場外	1日(土)～4日(火)
佐世保(FI)場外	1日(土)～2日(日)
いわき平ナイター(FI)場外	1日(土)～2日(日)
小松島(FI)場外※1	4日(火)～6日(木)
名古屋ナイター(FI)場外※1	4日(火)～6日(木)
【和歌山】ワールドサイクリスト支援(GIII)場外	6日(木)～9日(日)
女子オールスター(GI) 佐世保ナイター場外	7日(金)～9日(日)
立川(FI)場外	8日(土)～10日(月)
オールスター(GI) 松山ナイター場外	11日(火)～16日(日)
弥彦(FI)場外	11日(火)～13日(木)
熊本(FI)場外	11日(火)～13日(木)
青森ミッドナイトガールズ(FII)※2	12日(水)～14日(金)
京王閣(FI)場外	14日(金)～16日(日)
奈良(FI)場外	14日(金)～16日(日)
福井in大垣(FI)場外	17日(月)～19日(水)
四日市ナイター(FI)場外	17日(月)～19日(水)
高知(FI)場外	18日(火)～20日(木)
富山(FI)場外	20日(木)～22日(土)
西武園(FI)場外	21日(金)～23日(日)
松戸記念ナイター(GIII)場外	22日(土)～25日(火)
防府(FI)場外	23日(日)～25日(火)
青森ミッドナイト(FII)※2	24日(月)～26日(水)
岐阜(FI)場外	24日(月)～26日(水)
京都in奈良(FI)場外	26日(水)～28日(金)
前橋記念(GIII)場外	27日(木)～30日(日)
川崎(FI)場外※1	30日(日)～31日(月)
松山(FI)場外※1	31日(月)
宇都宮ナイター(FI)場外※1	31日(月)



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

9月「みちのく記念競輪」開催！

今年もみちのく記念競輪を開催します！キッチンカーや先着プレゼントなど、楽しいイベントが盛りだくさん！ぜひお越しください！

時 9/3(木)～6(日) 10:00～16:00

所 問 青森競輪場（☎017-787-2020）

浪打銀座商店会夏祭り

浪打銀座通りを歩行者天国にして開催！浪打小学校鼓笛クラブの演奏を合図にスタートし、屋台の出店・健康広場・ビアガーデン・カラオケ大会などを実施予定です！

時 8/8(土)・9(日) 14:00～21:00

所 浪打銀座通り

備 荒天中止、両日とも13:00から交通規制あり

問 浪打銀座商店会
(工藤 ☎070-8529-8377)

第31回新城まつり &ふれあい盆踊り大会

地域住民による歌やダンスの披露などのステージイベントのほか、夜は盆踊りや打上花火といった家族で楽しめるイベントを多数開催予定！

時 8/22(土) 12:00～18:30

所 西部市民センター前広場

問 新城商工振興会
(渡部 ☎090-3640-1187)

《広告》

ドコモショップ サンロード青森店

サンロード青森 2Fへ

2026年 7/25(土) 10:00 OPEN

オープンイベント開催！

お気軽にお越しください。
他社をご利用のお客様もお気軽にご相談ください。

サンロード青森 2F
ドコモショップ サンロード青森店

フリーダイヤル
☎ 0120-451-723

※イベント内容は店頭にてご案内いたします。 ※内容は予告なく変更となる場合があります。 ※「ドコモ」は株式会社NTTドコモの登録商標です。

ドコモショップ 青森ラ・セラ店が 移転します！

docomo

移転先は サンロード青森 2F です。

営業時間 10:00～20:00
定休日 年中無休

※詳しくは店頭スタッフまで。

外来生物から国立公園を守ろう

十和田八幡平国立公園では、特定外来生物のオオハンゴンソウの生育が広がり、在来種への影響が心配されています。公園周辺だけでなく、住宅地や道路脇などに生育する植物です。身近に生えているのを見かけたら、駆除や拡散の防止にご協力をお願いします。植物の特徴や駆除方法については二次元コードからご確認ください。

☎十和田八幡平国立公園管理事務所（☎0176-75-2728）



おとなの映写会

「紅い櫛～富岡製糸場物語～」…世界遺産に登録された富岡製糸場を題材に、工女として入場した女性の手記を基に、若き女性たちの姿を描いた作品。（2017年）

時8/28(金) 10:00～11:40 (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）



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

心安らぐ写経と法話
～心穏やかに自分と向き合う～
時9/1(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人 申★

和の伝統文化体験
地産地消 いけばな
時9/5(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人15人
料 1,200円 申★

ココロとカラダを整えるヨガ
時9/8・15(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人20人 申★

ロコモ予防で
いきいきエンジョイ!
時9/9(水) 13:30～15:00
対 18歳以上 人20人 申★

明治食育セミナー
楽しく健活セミナー
時9/11(金) 10:00～11:00
対 18歳以上 人30人 申★

初心者さん大歓迎!
ピラティスで体幹を鍛えよう!
時9/12(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人 申★

今から始める終活～一人になった
ときに備えるエンディングノート～
時9/15・29(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

天然石やスワロフスキー
などで作るブレスレット
時9/16(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人
料 1,500円 申★

知って得する相続・遺言について
時9/17(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

まさかのために覚えておこう、
応急手当 (AEDの操作と実技)
時9/25(金) 9:30～12:30
対 18歳以上 人20人 申★

定年退職後のお金について
時9/26(土) 13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

詐欺の手口と対処法
時9/30(水) 13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

🍎親子クッキング「秋の郷土料理」
時9/5(土) 10:00～12:00
対 小学1～3年生とその保護者
人10組(20人) 料1人1,000円 申★

🍎プログラミング教室
「プログラミングに挑戦してみよう!」
時9/5(土) 13:00～14:30
対 小学生4～6年生 人11人 申★

🍎親子身体ほぐし教室
「筋膜をほぐして美姿勢!」
時9/6(日) 13:00～14:00
対 小学生とその保護者
人10組(20人) 申★

🍎親子ねぶた製作教室
「ねぶた師・龍宝先生に技術を学ぶ
『本格的金魚ねぶた!』」
時9/12(土) 10:00～15:00
(昼休憩あり)
対 小学1～3年生とその保護者
人14組(28人) 料2,000円 申★

🍎サイエンス「不思議!スライム」
時9/13(日) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人16人 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

MY健活チェック
～測定器で測ってみよう～
時8/20(木) 11:30～13:30
対 18歳以上 人10人
申 当日、会場へお越しください。
先着順で対応。

【地域力アップ講座】
心身ともにリフレッシュ
「筋膜リリース&ストレッチ」②
時9/9・16・30(水) 19:00～20:30
対 18歳以上 人10人
申 8/26(水) 9:00～電話・来館

ピラティスで運動習慣を作ろう!
時9/11・18・25(金) 10:00～11:00
対 18歳以上 人5人
申 8/28(金) 9:00～電話・来館

白岩先生のうたごえ教室④
時9/14(月) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人
申 9/2(水) 9:00～電話・来館

初心者のシニアスマホ教室④
時9/14・28(月) 10:00～12:00
対 60歳以上 人10人
申 8/24(月) 9:00～電話・来館

太宰治が暮らした青森
時9/15(火) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人
申 9/3(木) 9:00～電話・来館

食改さんの「健康料理教室」③
～ハレの日料理～
時9/16(水) 10:00～12:30
対 18歳以上 人12人 料800円
申 9/4(金) 9:00～料金持参の上、来館

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

ボールペンできれいな字を書こう♪
時9/1・8・15・29(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人 料1,000円
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

煎茶道の世界へようこそ～
時9/2・9・16・23(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人 料1,200円
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

3B体操で毎日若々しく
時9/3・10・24(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

やってみよう!フレイル予防運動
時9/28(月) 13:00～15:00
対 18歳以上 人20人
申 8/4(火) 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8/18(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人10人
申 8/1(土) 10:00～電話・来館

絵手紙教室
～季節の便りを送ろう・夏～
時8/20(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申 8/3(月) 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8/24(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人20人
申 8/4(火) 10:00～電話・来館

郷土のおかず「すしこ」
時8/28(金) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,200円
申 8/7(金) 10:00～13(木) 20:00
電話・来館受付、14(金) 13:00～
抽選。当選者にのみ電話連絡

藍の生葉でTシャツを染めよう!
時9/6(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申 8/17(月) 10:00～23(日) 20:00
電話・来館受付、24(月) 13:00～
抽選。当選者にのみ電話連絡

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

ピラティスを取り入れた
フィットネス
時8/22・29、9/5・12(土)
10:00～12:00
対 高校生以上 人15人
申 8/1(土) 10:00～電話・来館

国際交流員に学ぶ韓国語
時8/25、9/1・8・15(火)
10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
申 8/2(日) 10:00～電話・来館

心と体の健康は咀嚼から②
嚥下体操で咀嚼力アップ!
時8/28(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

知って得する!相続・遺言について
時8/27(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

シニアむけのかんたん太極拳
時8/29、9/5・12・19・26(土)
10:00～12:00
対 60歳以上 人8人
申 8/4(火) 9:00～電話・来館

お花地産地消いけばな
カーネーション編
時9/11(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人 料1,200円
申 8/10(月) 9:00～電話・来館

【地域力アップ講座】
青森県における満洲開拓史Ⅲ
満洲国開拓民から残留孤児へ
時9/12(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 8/12(水) 9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

ストレッチヨガ
時8/22・29、9/5・12・19(土)
10:00～11:30
対 中学生以上 人40人
申 8/7(金) 10:00～電話・来館

夢中になって楽しめる
レクリエーションあれこれ
時8/28(金) 10:00～12:00
対 60歳以上 人20人
申 8/12(水) 10:00～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8/24(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人
申 8/10(月) 9:00～電話・来館

はじめての陶芸教室
～花びんと花びんしき～
時9/2・9、10/7、11/4(水)
13:30～15:30
対 18歳以上 人10人 料1,500円
申 8/19(水) 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9/6(日) 10:00～11:00
対 小学生以下の子どもとその家族
人10組30人
申 8/24(月) 9:00～電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

麻のマチ付きトートバッグに
こぎん刺し
時8/21、9/4・18(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人15人
料2,000円(針代込み)
申 8/3(月) 9:00～電話・来館

超初心者の
シニア向けスマホ教室
時8/28(金) 10:00～12:00
対 60歳以上 人15人
申 8/4(火) 9:00～電話・来館

血圧のメカニズム
～血圧にかかわる病気と対応の仕方～
時9/7(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/5(水) 9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

家庭でできる!ソフト整体で
心も体もリフレッシュ
時9/8・15(火) 10:00～12:00
対 50歳以上 人12人
申 8/3(月)～電話・来館

お墓じまい
～1人で悩まず相談しよう!
時9/9(水) 10:00～12:00
人20人
申 8/3(月)～電話・来館

ソフトエアロビクス&ボディメイク
時9/12・26、10/10(土)
18:00～20:00
対 18歳以上 人20人
申 8/3(月)～電話・来館

姿勢すっきり!健康ピラティス
時9/19・26(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/3(月)～電話・来館

選べる!花と香りのインテリア
《フラワーアロマディフューザー教室》
時9/27(日) 10:00～12:00
人10人 料1,100円
申 8/3(月)～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

【食育】夫婦で参加!
国産のお肉を使った料理
時8/29(土) 10:00～13:00
対 18歳以上の夫婦 人6組
申 8/1(土) 9:00～電話・来館

太極拳で足腰強化!
体のバランスを整えよう
時9/2・9(水) 10:00～12:00
対 50歳以上 人15人
申 8/1(土) 9:00～電話・来館

暦と吉凶
「お化け暦」から大安・仏滅まで
時9/7(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人25人
申 8/1(土) 9:00～電話・来館

旨い!まるでお肉!
雑穀たかきびを使った料理
時9/13(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,500円
申 8/10(月) 9:00～電話・来館

はじめてのケーキ
&コーヒーマナー
時9/18(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人10人 料500円
申 8/10(月) 9:00～電話・来館

切らずに治すがん治療
～わかりやすい放射線治療の話
時9/24(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 8/10(月) 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】8/15(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。 ※8/24(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