

暮らしの情報

Living Information



青森秋まつり

秋野菜の販売、露店、フリーマーケット、クラフト店、棒パン、木登り体験、バルーンアート、ユカイナ移動動物園、ふわふわ遊具、金魚すくい

◆3日のみ よさこいソーラン、ゴスペル、三味線演奏、たこ揚げ、子ども手作りおもちゃコーナー

◆4日のみ 油川獅子舞、ダンス、ジャイアントシャボン玉、子ども免許証コーナー

※イベント内容など、変更になる場合があります。

時 10/3(土)・4(日)9:00～16:00 ※4日は15:00まで

所 合浦公園多目的広場

備 フリーマーケット出店者募集中! 1区画(3m×3m)1日700円

申 フリーマーケット出店希望者は、

①電話で仮予約

②合浦公園管理事務所に直接来所して本申込み(土・日除く)

①は9/10(木)まで(先着順)、②は9/15(火)まで

問 パークメンテ青い森グループ(☎017-741-6634)



秋の緑と花の市

花・木・園芸用品の販売、花苗の無料プレゼント(11:00～花苗配布、整理券の事前配布は行いません。先着順・数量限定)、緑と花の相談所(3日のみ15:00まで)

時 10/3(土)・4(日)10:00～16:00 ※4日は15:00まで 所 合浦公園多目的広場

備 天候などにより早めに終了する場合あり

問 公園河川課(☎017-752-8334)

「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、専門講師が基本操作から丁寧にサポートします。

時 9/16(水)①11:00～ ②14:00～

所 市役所本庁舎1階ロビー 入 各回10人(申込順)

備 協力:ドコモショップサンロード青森店

申 9/1(火)9:00～DX推進課(☎017-734-5132、5133)へ

問 DX推進課(☎017-734-5132)

お気軽にご参加ください!



親子食育教室 要予約

「幻の八甲田牛、魅力発見!」

青森市特産の八甲田牛について学び、うまみを体感!八甲田牛と野菜のホイル焼きに親子で挑戦しよう。当日は「チャンドラ」のシェフ直伝、普段使っている焼肉のタレにひと手間加えたオリジナルソース作りも!

時 9/26(土)10:00～12:00 所 八甲田憩いの牧場

対 小学4～6年生の子どもと保護者 入 8組(1家族4人まで)

備 三角巾・エプロン・まな板・包丁・普段使っている焼肉のタレなどを持参

申 9/10(木)までに、

住所・申込者全員の氏名(小学生の学年)・代表者の電話番号を記入し、八甲田牛消費拡大協議会(農業振興センター内 8gyu8gyu@gmail.com)へ

※応募者多数の場合は抽選 ※Eメールは件名に「八甲田牛食育教室」と記入

問 八甲田牛消費拡大協議会(農業振興センター内 ☎017-754-3596)

なみおかフードフェス

栗原心平さん開発「八甲田牛のトマじゃぶ重」や、昨年好評の「発酵美人弁当」を限定販売!児童館ステージ発表やGMUミニライブ、ジャンボアップルパイや地元飲食店・キッチンカーも大集合します!

時 9/19(土)10:00～15:00 所 浪岡中央公民館駐車場

問 浪岡フードバレイ推進協議会事務局(地域振興課内 ☎0172-62-1127)

A-Paradise2026

あそぶんがく

～もじもじふみふみ遊文學～

同日開催の「暮らしのマルシェ」と連携しながら、子どもも大人も一緒に文字、アート、言葉遊びなどを楽しめるイベントです。

時 9/5(土)15:00～20:00、6(日)7:00～15:00

所 市役所本庁舎1階ロビー

問 あおもりアーツカウンシル事務局(☎017-773-7304)

ふれあい農園加工体験講座

①スイーツポテトづくり・収穫体験 要予約

時 9/27(日)10:00～12:00

内 さつまいもの収穫とスイーツポテトづくり体験

入 4組(1組3人まで)

料 1組2,000円

申 9/16(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「スイーツポテトづくり・収穫体験」へ

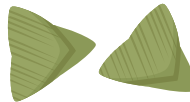
②笹餅づくり 要予約

時 10/10(土)10:00～12:00

内 もち粉を使い笹の葉で包む笹餅づくり体験

入 12人 料 1,000円

申 9/30(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「笹餅づくり」へ



問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

※ 野生きのこ鑑定会

野生のきのこ鑑定

時 9/5(土)～10/31(土)毎週土曜日10:00～12:00 所 森林博物館

備 鑑定を受けるキノコを持参してください。

・青森市産の「ナラタケ、ムキタケ、フリタケ、ハタケシメジを除く野生のきのこ類」は国から出されている出荷制限指示が現在も継続しています。

※ 企画展「世界自然遺産白神山地写真展」

世界自然遺産白神山地の生きものたちの写真展

時 9/5(土)～23(水)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)

※ 秋のきのこ観察会

9/14(月)

までに

要予約

講師:三ツ谷順子さん(青森県きのこ会会員) ※雨天決行

時 9/19(土)9:50月見野森林公園駐車場集合～12:00終了予定

備 雨具・飲み物・筆記用具持参

※ わくわく広場周辺の植物観察会

9/14(月)

までに

要予約

講師:大田原潤さん(神奈川大学客員研究員)の案内で

縄文時代の植物などを学びます。 ※雨天決行

時 9/20(日)9:50スポーツ公園わくわく広場遊具施設付近駐車場集合～12:00

備 雨具・飲み物・筆記用具持参

※ 明治建築で楽しむ

しんぱく

「森博秋まつり りんご西洋館」

「森博秋まつり りんご西洋館」を開催します。

りんごのお菓子や雑貨の販売・飲食の出店もあります。

時 9/26(土)・27(日)9:00～16:00 所 森林博物館

料 イベント期間中は観覧無料

備 駐車場は森林博物館駐車場のほか、臨時駐車場もあります。



申 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、直接集合場所へお越しください。

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 いよいよ開幕!

青森ワッツは、愛媛県での開幕戦から新シーズンがスタートします。

会場でしか味わえない迫力あるプレーと一体感を、ぜひ会場でご体感ください。今シーズンも、ともに青い炎を燃やし、青森ワッツとともに戦いましょう!皆さんのご来場・ご声援をお待ちしています。

試合情報

🏀 vs 岩手ビッグブルズ

時 10/3(土)・4(日) 15:05 TIPOFF

所 伊藤鉱業アリーナつがる(つがる市総合体育館)

ホーム
開幕戦

チームの情報はここから▶

問 青森スポーツクリエーション株式会社
(☎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 いよいよホーム開幕戦!

Jリーグ昇格に向けたシーズンが開幕し、今月からホーム戦がスタートします。9月はホーム4連戦!ナイターゲーム2試合!会場でお待ちしています!



ホーム開幕戦

⚽ vs ジェイリースFC(大分)

時 9/6(日) 15:00キックオフ

所 新青森県総合運動公園球技場

カクスタ ナイターゲーム2連戦

⚽ vs 沖縄SV

時 9/12(土) 18:00キックオフ

所 カクヒログループアスレチックスタジアム

⚽ vs Honda FC

時 9/19(土) 18:00キックオフ

第4節

⚽ vs 横河武蔵野FC

時 9/27(日) 13:00キックオフ

所 新青森県総合運動公園球技場

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。ぜひ会場にお越しいただき、選手たちへ声援を送ってください!

チームの情報はここから▶

問 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

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

「男女共同参画都市」青森宣言から30年

青森市男女共同参画推進月間記念イベント
福士加代子わらふくの笑福トーク 要予約

あなたの笑顔が見たいから 女性アスリートのこれから・青森の未来

女性アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するため、そして誰もが心身ともに健康でイキイキと過ごすためのヒントを笑顔あふれるトークから学びましょう。

ゲスト: 福士加代子さん(オリンピック4大会連続出場、世界選手権女子マラソン銅メダリスト、ワコール女子陸上競技部アドバイザー)

藤田有紀さん(弘前大学医学部附属病院 女性アスリート外来 担当、弘前総合医療センター整形外科)

【同日開催】青森市男女共同参画推進表彰表彰式

時 10/11(日) 13:30~15:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール

人 250人 備 託児あり(先着5人、詳細はお問合せください)

申 問氏名・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「10/11トーク」と記入



樹木医と巡る

平和公園 要予約

平和公園の樹木を樹木医が解説します。講師: 逢坂淳さん(樹木医)

時 10/10(土) 13:30~15:00

所 平和公園 人 20人

備 雨の場合、雨具持参

申 問 10/2(金)までに、公園河川課
(☎017-752-8334)へ

「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 9/15(火)~18(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)

中央卸売市場のイベント

9/5(土) 「水産の朝市!」水産物の即売(水産棟仲卸売場)

9/19(土) 「市場開放デー」水産物・青果・花きの即売、JA直売、マグロの解体・即売(水産棟仲卸売場の各実施店舗)、カットフルーツの振る舞い(8:00~数量限定)

時 7:00~9:00

所 中央卸売市場

問 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 9/5(土) 9:00 野木和公園こどもの国横 駐車場集合~1時間程度 ※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)

あおもり歴史

トリビアを読む会 要予約

【テーマ】昭和3年、青森測候所の移転をめぐる

講師: 工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 9/16(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 9/1(火)~、歴史資料室
(☎017-732-5271/月~金9:00~17:00受付)へ

おさがり会&みんなの遊び場

着る期間がとても短い子供服を無償で提供していただき、その時期に必要な洋服を格安で販売します。また、段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時開催♪

時 9/27(日) 11:00~15:00

所 ゆ〜さ浅虫 本館3階エレベーター前

問 「道の駅」浅虫温泉 ゆ〜さ浅虫
(☎017-737-5151)

モヤヒルズ森林ヨガ体験

講師: 菅原結子さん

(ヨガインストラクター)

時 9/2(水)・26(土) 10:30~1時間程度
※雨天時は室内

所 リンクステーションヒルズ雲谷

人 各回15人 料 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 問 事前に、リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ

秋の八甲田と 要予約

雪中行軍史実の探検

説明を聞きながら、陸上自衛隊青森駐屯地内防衛館や秋の八甲田を回る。

時 10/11(日) 10:00~15:00(八甲田雪中行軍遭難資料館9:30~集合)

※小雨決行

人 18人

料 一般270円、大学生・高校生140円(観覧料・保険料込み)(70歳以上と中学生以下は無料)

申 問 9/4(金)~30(水)に、八甲田山雪中行軍遭難資料館
(☎017-728-7063)へ

中世の館

歴史教室 Vol.33 要予約

三沢市先人記念館と寺山修司記念館を見学する館外学習。

時 9/15(火) 9:00~16:00

所 三沢市先人記念館、寺山修司記念館

人 20人

料 1人2,000円(博物館入場料含む)

申 問 9/6(日)までに、中世の館
(☎0172-62-1020)へ

アフタヌーン・コンサート

「Beat.De Go Go LIVE」

出演: V.Project

時 9/19(土) 14:00~15:30

所 中世の館ホール 人 396人

料 大人300円、高校生以下無料

問 中世の館(☎0172-62-1020)

燻製作り体験講座 要予約

身近にある食材を使って燻製作りをします。サクラの木を使用します。

講師: 地元燻製愛好会

時 9/27(日) 9:30~12:00

所 浪岡細野山の家

人 10人(申込順) 料 1,000円

備 軍手・エプロン・三角巾持参

申 問 9/21(月)~25(金) 9:00~17:00に、浪岡細野山の家
(☎0172-62-3129)へ

あおもりベじまつり2026

「エコ」「ベジ」「ナチュラル」に特化した食のイベント! ナチュラル雑貨や親子で楽しめるワークショップもあります。

時 9/23(水) 10:00~16:00

所 青森駅前公園

問 特定非営利活動法人

SEEDS NETWORK

(小田島 ☎080-1672-4490)



今年も開催!

第4回 カダールジェンダー川柳 大募集!

家庭・職場・学校などで求められる「男らしさ」「女らしさ」。ジェンダーに関する「日常のひとコマ」を表現した川柳を募集します。優秀作品には図書カードをプレゼント。1月のイベントで発表し、カダールとアコールに展示します。

時 9/1(火)～12/4(金) **所** 男女共同参画プラザ「カダール」

対 小学生以上の市内在住・在勤・在学のかた **備** 未発表の作品一人5句以内

申 閏12/4(金)までに、作品・ペンネーム・氏名・年代・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「川柳」と記入

川柳入門講座～17音で心のストレッチ～

要予約

川柳の魅力や表現のコツを学びながら、実際に作句にも挑戦します。

講師：野沢省悟さん(川柳触光舎青森句会主宰)

時 9/23(水) 13:00～16:00 **所** 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

内 ①講演「川柳の魅力 川柳と私」 ②作句体験 ③句評 **人** 40人

申 閏氏名・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「川柳入門講座」と記入

青森市民交響楽団第65回定期演奏会

曲目：チャイコフスキー バレエ「白鳥の湖」 作品20より抜粋
チャイコフスキー 交響曲第6番 口短調「悲愴」 作品74

指揮：小泉智彦

時 9/21(月) 14:00開演(13:00開場) **所** リンクステーションホール青森 大ホール

料 前売券1,000円(大学生以下500円)
当日券1,200円(大学生以下600円)、小学生無料

問 (一財)青森市文化観光振興財団(**☎**017-773-7300)

アドベンチャーキャンプ2026 in 古民家

要予約

築200年蓑葺き屋根の古民家で2泊3日お泊まり体験!
江戸時代の古民家に泊り、スケジュールは自分たちで決めます。いつもはできない特別なこと、やってみたいことに挑戦してみよう!(このキャンプはアドラーの教育法をベースに、他者と比較することなく小さな成功体験を積み上げることを目指しています)

時 【説明会・企画会】10/4(日) 13:00～15:00
【古民家で活動・宿泊】10/10(土) 13:00～12(月) 17:00

所 古民家(筒井字ハッ橋227) **対** 小学4年生～中学生

人 15人(申込順) **料** 1人あたり10,000円 **申** 二次元コードから申込み

問 特定非営利活動法人 日本人財発掘育成協会(**☎**080-8015-8596)



青森公立大学公開講座2026 外国語講座

要予約

コース名/講師	開催日時	会場	定員	テキスト	申込締切
パブリック・スピーキング入門 エシアナ・ベネス 講師	10/6(火)・13(火)・20(火)・27(火) 18:30～19:45	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	15人	要	9/15(火)
TOEIC入門 －500点コース－ 丹藤永也 教授	10/15(木)・22(木)・29(木)・11/5(木) 18:30～19:30	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	20人	要	9/24(木)
ビジネス英語入門 江連敏和 准教授	11/9(月)・16(月)・30(月)・12/7(月) 18:30～19:30	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	20人	不要	11/4(水)
ことばと文化 －言語・社会・経済をつなぐダイナミクス－ 香取真理 教授	11/20(金) 18:30～19:30	男女共同参画プラザ 「カダール」研修室	50人	不要	11/17(火)
英文学入門 －ワイルドの『幸福な王子』の世界－ 成田芙美 講師	11/24(火)・25(水)・26(木)・27(金) 18:30～19:30	青森公立大学 大学院棟1階 地域連携センター	10人	要	10/20(火)

対 高校生以上 **料** 無料(テキスト代は受講者負担)

備 テキストは、指定した図書を受講者が準備

申 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・希望するコース名を青森公立大学地域連携センター(**📧**kouza2026@mat.nebuta.ac.jp)へ
受講の可否とテキストの詳細は、Eメールで連絡
※Eメールは件名に「外国語講座」と記載

問 青森公立大学地域連携センター(**☎**017-764-1589)



ご家族でどうぞ

アコールフェスタ2026

～きてきて、みてみて、ふれてみて～

アコールで活動しているサークル団体による作品の展示・体験・発表・販売を行います。朝採れ新鮮野菜、だがし、棒パン、健康相談コーナー、軽食・喫茶コーナーなど。スタンプラリーで景品をゲットしよう。

時 9/26(土)・27(日) 10:00～15:00

所 働く女性の家「アコール」(**☎**017-723-1700)

アコール階段ギャラリー

「ガールスカウト!私たちの活動を紹介します!!」

これまでのあゆみや誕生エピソード、日頃の活動の様子など、ガールスカウトへの理解が深まり、より身近に感じていただける展示です。

時 9/1(火)～21(月) 9:00～18:00
※9/13(日)休館日

所 働く女性の家「アコール」(**☎**017-723-1700)

第55回青森県教職員美術展覧会

美術を愛する現職・OBそれぞれの想いが込められた個性豊かな展覧会

作品種目：日本画・洋画・版画・彫刻・デザイン・工芸・書・写真

時 9/19(土)～21(月) 10:00～17:00

所 東奥日報新町ビル New'sホール

問 一般財団法人青森県教育厚生会(**☎**017-721-1310)



過去の作品はこちらから

一日公正取引委員会 in 青森市

要予約

公正取引委員会の職員が、独占禁止法や景品表示法などの法律について説明します。

時 9/10(木) 9:30～16:00

所 県観光物産館アスパム

申 9/8(火)までにHPから申込み

問 公正取引委員会事務総局東北事務所総務課(**☎**022-225-7095)



発達障害の支援から学ぶ精神障害のあるかたとのコミュニケーション

要予約

自己理解を通じた自己肯定感を高めるアプローチとヒントを学びます。

講師：田中尚樹さん(県立保健大学健康科学部准教授)

時 9/26(土) 13:30～15:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

対 関心のあるかた、支援や関わり方に悩んでいるかた

人 30人(申込順)

申 閏9/16(水) 12:00までに、青森市精神保健家族会事務局(**☎**017-773-4327)へ

ひきこもりVOICE STATION

全国キャラバン in 青森

要予約

ひきこもり経験のある著名人などによるパネルトークや、当事者の想いを伝えるひきこもりボイス川柳ワークショップなど。

時 9/5(土) 13:00～16:30

所 青森県労働福祉会館 大会議室

人 約100人(申込順)

申 9/4(金) 17:00までに二次元コードから申込み

問 ひきこもりVOICE STATION事務局(**☎**03-6205-4644)



東部市民センター秋まつり

歌と弦の秋風コンサート

～音楽でつなぐシ・ア・ワ・セ～

東部市民センターのサークル団体が、青森ベンチャーズ&しんごと六弦の仲間たちとともに、素敵な秋を奏でます。

◆**出演** 琴伝流・若草の会、うたごえサークル、ギターアンサンブル・アンダンテ

◆**同時開催** 東部市民センターサークル展示会(9:30～15:00)

時 9/19(土) 12:30～15:00

所 東部市民センター 体育館

備 公共交通機関をご利用ください。内履き持参。

問 東部市民センター(**☎**017-736-6255)

第23回古川市民センターまつり & 古小まつり

【9/26(土)のみ】体験コーナー、古小まつり・キッチンカー

【9/27(日)のみ】芸能発表会、お楽しみ抽選会、まつり食堂

【両日】作品展示

時 9/26(土)・27(日) 10:00～15:00

備 公共交通機関をご利用ください。

問 古川市民センター(**☎**017-776-8082)

おとなの映写会

「紳士協定」…反ユダヤ主義に対して果敢な挑戦を行ったジャーナリストの姿を通し、アメリカの社会を描いた作品。(1947年)

時 9/18(金) 10:00～11:58 (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

手塚治虫アニメワールド「ジャングル大帝 ①誕生」…白いライオンのレオが、ヨーロッパへ向かう船内で誕生する物語。レオが野生の環境と人間の間で運命に翻弄されながら、真のジャングルの王者へと成長する序章。

時 9/6(日) 10:00～10:30 (9:50～開場)

所 中央市民センター 1階 寿集会室

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)

国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

9/25(金)までに 要予約

ベルギー映画の静かなる力

ベルギーの映画が世界中で高く評価されていることを知っていますか？講座を通して、その魅力を探ってみませんか。

時 10/3(土) 10:00～11:30

所 中央市民センター 3階 中会議室(2) 人 20人程度

申 9/25(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、申込みフォームから申込み、または交流推進課(☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ



第4回あおもり県民健康ウォーク &レクリエーション祭

要予約

3つのコースを選択できる健康ウォークと、ニチレクボールやモルック、輪投げなどのレクリエーション体験を実施します。素敵な景品が当たる大抽選会もあります。

時 9/27(日) 受付9:00～9:30 所 カクヒログループスーパーアリーナ ヨリドマ

人 300人 料 1,000円(小学生以下は無料) ※当日持参

備 【健康ウォークコース】

①1万歩コース(約7km)、②ゆったりコース(約5km)、③ファミリーコース(約3km)

申 参加者の氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・参加希望コース(①②③から選択)を、☎030-0862 古川一丁目2-14 ドエル古川1号 青森ウォーキングクラブ(✉017-752-8665、✉ringo.awa@jupiter.ocn.ne.jp)へ

問 事務局(澤田 ☎090-4638-1284)

青森競輪日程(9月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況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。

川崎(FI) 場外※1	1日(火)	
松山(FI) 場外※1	1日(火)～2日(水)	
宇都宮ナイター(FI) 場外※1	1日(火)～2日(水)	
みちのく記念(GⅢ)	3日(木)～6日(日)	
福井in大垣(FI) 場外	7日(月)～9日(水)	
いわき平ナイター(FI) 場外	7日(月)～9日(水)	
高知(FI) 場外	9日(水)～11日(金)	
四日市ナイター(FI) 場外	9日(水)～11日(金)	
京都向日町記念in奈良(GⅢ) 場外	10日(木)～13日(日)	
佐世保ナイター(FI) 場外	12日(土)～14日(月)	
大宮(FI) 場外	13日(日)～15日(火)	
青森ミッドナイトガールズ(FI)※2	14日(月)～16日(水)	
防府(FI) 場外	15日(火)～17日(木)	
別府ナイター(FI) 場外	16日(水)～18日(金)	
共同通信社杯(GⅡ) 富山場外	18日(金)～21日(月)	
静岡ナイター(FI) 場外	18日(金)～20日(日)	
弥彦(FI) 場外	19日(土)～21日(月)	
青森ナイター(FI)	21日(月)～23日(水)	
立川(FI) 場外	22日(火)～24日(木)	
小松島(FI) 場外	23日(水)～25日(金)	
青森モーニング(FⅡ)	26日(土)～28日(月)	
京都in岸和田(FI) 場外	26日(土)～28日(月)	
岐阜記念ナイター(GⅢ)	26日(土)～29日(火)	
武雄(FI) 場外	27日(日)～29日(火)	

モーニングは
10時開場!

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

「みちのく記念競輪」開催!

先着プレゼントのほか、トークショーやヒーローショー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)

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(全6回コース)

②WordとExcel基礎講習会(全8回コース)

時 ①9/20(日)・27(日)、10/18(日)、11/8(日)・22(日)、12/13(日)

10:00～15:00(休憩12:00～13:00)

②9/14(月)・18(金)・25(金)・28(月)、10/5(月)・9(金)・16(金)・19(月)

9:30～11:30

所 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歳以上の障がい者のかた・ご家族・障がい者施設職員

人 全体で8人(多数の場合は抽選) 備 毎週火曜日休館日

申 9/6(日)までに、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)へ



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			
A13	インターネットをはじめてみよう	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	10/23(金) 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)			
A14	Word表機能活用術	Wordの表作成機能を体験して、簡単なチラシなどの文書作成への活用方法を学ぶ	10/17(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A15	PowerPoint ステップアップ講座	発表ソフトPowerPointを使ったスライド編集、デザイン改良、効果音や動画取込み、アニメーション・画面切替効果など機能の活用を学ぶ	10/24(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)

青森市民大学 公開講座

要予約

申込方法:★23ページ下部参照

料 無料 問 1008108

中央市民センター

☎017-734-0164

地域と学校の架け橋に!子どもたちの
笑顔を支える「地域学校協働活動」

時 10/8(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 25人 申★

自律神経が体に及ぼす影響と
セルフケア

時 10/14(水) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 25人 申★

楽しく健活セミナー
チーズを知りチーズに親しむ

時 10/22(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 35人 申★

受けてください!命を守るがん検診

時 10/22(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

シルバー世代の栄養学
～低栄養になっていませんか?～

時 10/28(水) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 40人 申★

似合う色を見つけてもっと元気に!

時 10/28(水) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 15人 申★

東部市民センター

申込順
☎017-736-6255

災害に負けない地域づくり

時 10/22(木) 13:00～15:00

対 18歳以上 人 5人 申★

大野市民センター

申込順
☎017-739-6228

爪でわかる病変
(爪は健康のバロメーター)

時 10/22(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

北部地区農村環境改善センター

申込順
☎017-754-2244

カラーリング

時 10/15(木) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

沖館市民センター

申込順
☎017-761-4161

子どもの権利って知ってますか?

時 10/23(金) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

横内市民センター

申込順
☎017-738-8723

楽しく健活セミナー
チョコレートの世界へようこそ

時 10/16(金) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★

戸山市民センター

申込順
☎017-743-0720

文化・風土・歴史を学ぼう「台湾編」

時 10/21(火) 10:00～11:30

対 18歳以上 人 5人 申★



沖館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】10/10(土)9:00～15:00

所 沖館市民センター 1階 多目的ホール 対 市内在住のかた
人 38組(1組1区画まで) 料 1区画(180cm×280cm)あたり500円
申 9/19(土)10:00～10:30(10:30～抽選)に直接、沖館市民センターへ
問 沖館市民センター(☎017-761-4161)

油川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】10/10(土)10:00～15:00

所 油川市民センター 1階多目的ホール
対 市内在住のかた 人 36区画(1組2区画まで可)／申込順
料 1区画(幅2.5m×奥行き2.0m)500円 ※申込日に先払い
備 申込書はセンターに設置 ※8/31(月)折込みチラシ
申 9/3(木)9:00～油川市民センター1階ギャラリーへ ※9/4(金)以降は貸館コーナー窓口へ ※申込順 問 油川市民センター(☎017-788-1201)



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

金魚ねぶたを作ろう!
時 10/10(土)10:00～15:00
対 中学生以上 人 15人 料 2,000円 申★

歌を歌って仲間づくり!
～「唱歌・合唱」や「歌謡曲」～
時 10/16(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

ドローンを動かしてみよう
時 10/17(土)10:00～12:00
対 18歳以上 人 12人 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 10/22(木)14:00～16:00
対 18歳以上 人 20人 申★

聞いて納得!いま世界と青森で
起きているエネルギーの話
～海外のエネルギー情勢と原子燃料サイクル～
時 10/26(月)10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 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 10/17(土)13:00～15:00
対 小学生 人 20人 申★

🍎親子クッキング
「ハロウィンランチプレート」
時 10/25(日)10:00～12:00
対 小学4～6年生とその保護者
人 10組(20人) 料 1人1,000円 申★

東部市民センター 申込順
☎017-736-6255

エンディングノートの
書き方と終活
時 9/30(水)10:00～11:30
対 60歳以上 人 10人
申 9/16(水)9:00～電話・来館

初心者のシニアスマホ教室
時 10/13(火)・26(月)10:00～12:00
対 60歳以上 人 各10人
申 9/29(火)9:00～電話・来館



【地域力アップ講座】
楽しくバランスボール
時 10/14・21・28(水)19:00～20:30
対 18歳以上 人 10人
申 9/30(水)9:00～電話・来館



大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

和の香りを楽しむ「お香」匂い袋作り
時 10/1(木)10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 1,500円
申 9/4(金)9:00～電話・来館

ソフト整体で身体のゆがみを治そう
時 10/6・13・20(火)13:00～15:00
対 18歳以上 人 12人
申 9/4(金)9:00～電話・来館

無理なく楽しく体幹を鍛える第2弾!
時 10/8・15・22・29(木)
13:30～15:30
対 18歳以上 人 12人
申 9/4(金)9:00～電話・来館

【地域力アップ講座】
これから増えてくる!
特殊詐欺への理解と対策
時 10/19(月)13:00～15:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/8(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
「災害時のスマホの活用法」
時 9/16(水)13:00～15:00
対 18歳以上 人 10人
申 9/1(火)10:00～電話・来館

郷土のおやつ「笹餅作り」
時 9/25(金)10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,000円
申 9/7(月)10:00～13(日)20:00
電話・来館受付、14(月)13:00～
抽選。当選者にのみ電話連絡

ロコモ予防体操と脳トレ、
そしてベジチェック®
時 9/28(月)10:00～12:00
対 50歳以上 人 20人
申 9/8(火)10:00～電話・来館

忍者の秘密
(津軽と南部の歴史あれこれ)
時 9/30(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/9(水)10:00～電話・来館

編み物講座 家で眠っている
毛糸でベストを編もう!
時 10/6・20・27(火)10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 9/15(火)10:00～電話・来館

秋の寄せ植え教室
時 10/7(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人 料 1,300円
申 9/16(水)10:00～電話・来館

初めてのスマホ教室
「やさしい基本編」
時 10/14(水)13:00～15:00
対 18歳以上 人 10人
申 9/22(火)10:00～電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

関節トレーニング
～サボリ筋を目覚めさせよう～
時 9/17・24、10/1・8(木)
13:00～15:00
対 18歳以上 人 12人
申 9/4(金)9:00～電話・来館

忍者の秘密を探る～青森にいた忍び～
時 9/18(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/5(土)10:00～電話・来館

身近な食材で防災食を作ろう
時 9/23(水)10:00～13:00
対 中学生以上 人 10人(抽選)
料 800円
申 9/6(日)10:00～7(月)15:00までに
電話・来館、9/8(火)9:00抽選結果揭示

ボディメイク&リラックスヨガ
時 10/11・25、11/8・22(日)
10:00～12:00
対 高校生以上 人 20人
申 9/12(土)10:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

お得なふるさと納税
時 9/24(木)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/1(火)9:00～電話・来館

お家で味わうコーヒー教室
～いつもの一杯がプロの味になる簡単なコツ～
時 9/30(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人 料 1,500円
申 9/2(水)9:00～電話・来館

草木染め体験、
イタドリでシルクストール
時 10/14(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人 料 2,000円
申 9/14(月)9:00～電話・来館

シニアのためのスマホ教室
LINE編②
時 10/22・29(木)10:00～12:00
対 60歳以上 人 10人
申 9/17(木)9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

いろいろな大きさの
段ボールおはじきで遊ぼう
時 9/11(金)10:00～12:00
対 60歳以上 人 20人
申 9/2(水)10:00～電話・来館

シニア向け初歩スマホ講座
時 9/15(火)10:00～12:00
対 65歳以上 人 10人
申 9/4(金)10:00～電話・来館

【地域力アップ講座】
救急法短期講習
時 10/4(日)9:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/16(水)10:00～電話・来館

秋のお花の寄せ植え講座
時 10/9(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,500円
申 9/17(木)10:00～電話・来館

動いて!脳トレ!マナフィット
時 10/3・17・24(土)10:00～12:00
対 中学生以上 人 20人
申 9/18(金)10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

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 9/11・18(金)10:30～12:00
対 4～10か月の赤ちゃんとその母親
人 20人
申 9/1(火)9:00～電話・来館

みんなで元気!
のぶ先生の夜エアロ
時 9/16・23(水)19:00～21:00
対 高校生以上 人 30人
申 9/2(水)9:00～電話・来館

肩こりすっきり「からだバー®」
時 9/17(木)13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 9/3(木)9:00～電話・来館

いすに座ってフィットネス
～スローエアロ～
時 9/25(金)13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 9/10(木)9:00～電話・来館

羊毛フェルトでハンドメイド～秋～
時 9/26(土)10:00～12:00
対 中学生以上 人 10人 料 1,500円
申 9/11(金)9:00～電話・来館

食命人のパン作り教室～秋～
時 9/27(日)9:30～13:00
対 中学生以上 人 8人(抽選) 料 800円
申 9/14(月)～16(水)電話・来館、
結果発表は、9/17(木)受講決定者
のみ順次電話連絡

楽しくおどろう!Let'sレクダンス
時 10/8・15・22・29(木)、
11/1(日)10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 9/24(木)9:00～電話・来館

手仕事をしよう!
はじめてのこぎん刺し教室
時 10/10・17・24(土)10:00～12:00
対 高校生以上 人 10人 料 1,500円
申 9/24(木)9:00～電話・来館

和布でハンドメイド
～はすの実飾り～
時 10/12・19・26(月)10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人(抽選)
料 1,000円
申 9/25(金)～27(日)電話・来館、
結果発表は、9/28(月)受講決定者
のみ順次電話連絡

🍎みんなで楽しむニュースポーツ
～ラダーゲッター～
時 9/19(土)10:00～12:00
対 小学生以上 人 20人
申 9/4(金)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 10/4(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 9/18(金)9:00～電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

山口京先生の
エアロビクスダンス&ストレッチ
時 9/15・22・29、10/6・13・20(火)
18:30～20:00
対 高校生以上 人 30人
申 9/2(水)9:00～電話・来館

遺言書作成体験～自筆証書
遺言書保管制度を学ぼう!～
時 9/29(火)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/3(木)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
で赤ちゃんとのスキンシップ
時 10/8・15(木)10:00～11:00
対 6か月～1歳半の赤ちゃんと
その保護者 人 5組
申 9/30(水)までに電話・来館

3B体操!
～体に無理なくロコモ予防～
時 10/10・17・24(土)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/30(水)までに電話・来館

減塩料理教室
～野菜たっぷり献立全5品～
時 10/29(木)10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 800円
申 9/3(木)～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

幸子さんの「くるみ餅づくり」
時 9/29(火)10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 700円
申 9/1(火)9:00～電話・来館

【シニア向け】
スマホの基本とQR決済
時 10/5(月)10:00～12:00
対 50歳以上 人 10人
申 9/1(火)9:00～電話・来館

安東政季の生涯
時 10/9(金)10:00～12:00
対 18歳以上 人 25人
申 9/10(木)9:00～電話・来館

防災、気象情報の上手な利用法
時 10/14(水)10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 9/10(木)9:00～電話・来館

美文字レッスン!
筆ペンで綺麗に書くコツを知る
時 10/20・27(火)10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人
申 9/10(木)9:00～電話・来館

梅ちゃん先生の
「魚のさばき方と握りずし」
時 10/24(土)10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,500円
申 9/10(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】 9/15(火)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。 ※9/24(木)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