

暮らしの情報

Living Information



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)

リソナグループ B.LEAGUE

2026-27シーズン ホームゲーム開幕!

迫力あるプレーや、会場が一体となって生まれる熱気は、現地でしか味わえない魅力の一つです。

青森県を盛り上げる青森ワッツへ、今シーズンも熱い応援をよろしくお願いします!

試合情報

vs 岩手ビッグブルズ

時 10/3(土)・4(日) 15:05 TIPOFF

所 伊藤鉦業アリーナつがる(つがる市総合体育館)

ホーム
開幕戦

vs 福島ファイヤーボンズ

時 10/24(土)・25(日) 15:05 TIPOFF 所 FLAT HACHINOHE

vs 立川ダイス

時 10/31(土)、11/1(日) 15:05 TIPOFF

所 むつマエダアリーナ(むつ市総合アリーナ)



チームの情報ははこちらから▶

問 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)

平均観客動員数2,000人達成まで

あと13試合で25,773人! (9/15時点)

スタジアムでの応援をよろしくお願いします!

ホーム戦情報

vs ヴェルスパ大分

時 10/24(土) 13:00キックオフ 所 サンディスクスタジアムきたかみ(岩手県)

vs FCティアモ枚方

時 11/1(日) 19:00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 ブリオベッカ浦安・市川

時 11/8(日) 13:00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 アスクラロ沼津

時 11/15(日) 13:00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



チームの情報ははこちらから▶

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)

「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 10/21(水) ①11:00~ ②14:00~

所 市役所本庁舎1階ロビー 人 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 10/1(木)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!

✳ 2026年度第2回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、サークル活動紹介など。詳細はHPをご覧ください。

時 11/7(土) 13:00~16:10 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人までの申込み可

申 10/9(金)~27(火)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)



✳ 青森公立大学 青森まるっとよいどころ祭り2026

県内各地の特産品を販売。学生が現地を歩いて見つけた地域の魅力の数々も紹介します。詳細はHPをご覧ください。大学祭も同日開催。

時 10/10(土)・11(日) 10:00~15:00 所 青森公立大学 正面玄関前

問 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)



国際交流員異文化理解講座

韓国異文化理解講座

10/16(金)までに 要予約

やさしい韓国語2

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 10/24(土) 10:00~11:30

所 中央市民センター 3階 中会議室(2) 人 30人程度



台湾の家庭料理教室

10/23(金)までに 要予約

朝食定番の蛋餅^{ダンビン}

台湾で愛される定番の朝食メニュー「蛋餅」を作り、台湾の朝食文化への理解を深めましょう。

時 11/7(土) 10:00~12:00 所 沖館市民センター 調理実習室

人 10人程度 料 400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

鉄道の日ウィークエンドin八甲田丸

① 駅弁味の陣2026

② 鉄道模型ショー

③ 元青函連絡船機関長による特別解説(※11/1(日)のみ)

時 11/1(日)・3(火) ①10:00~15:00 ※無くなり次第終了

②10:00~16:00 ※3日15:00終了、③10:30~、13:30~(1時間程度)

所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸

料 大人510円、高校生・中学生310円、小学生110円

備 詳しくはHPでご確認ください。駐車スペースに限りがありますので、有料駐車場
または公共交通機関をご利用ください。※11/2(月)は休館日

問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)



HP

リユース・Books とりかえっこ
~本と本の交換会~

お手持ちの本と、リユース・Books内の本を交換できます。「とりかえっこ券」を1冊につき1枚お渡しします。※上限5枚、翌年9月末まで有効。

読み終わった本やご家庭で眠っている本がありましたら、この機会にぜひ本のリユース(再利用)をしてみませんか。

時 10/22(木)~24(土) 10:30~13:00 所 アウガ6階 リユース・Books

備 本は1回あたり30冊まで受付 問 市民図書館(☎017-776-2455)

ブックリサイクルフェア

不用になった本と雑誌をお譲りします。利用者カード(当日登録也可)を持参してください。詳細はHPをご覧ください。

時 10/31(土)・11/1(日) 10:00~15:00 所 市民図書館 8階会議室2

対 市民図書館利用登録者

備 10/31(土)の午前中は混雑が予想されます。

問 市民図書館(☎017-776-2455)



HP

ワークショップ

「小指組紐でハロウィーンリースを作ろう！」

機械や道具を使わず、ループ状にした糸を指に掛け小指で組み上げる伝統的な「小指組紐」は、お守りとして使われた歴史があります。今回は紫・橙・黒の三色でハロウィーンリースを作ります！

講師：森山公子さん ほか

時 10/24(土) 10:00～12:00 所 あおもり北のまほろば歴史館

人 10人(初心者向け) 料 300円(材料費込み)

申 10/4(日) 9:00～、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



10月は「男女共同参画推進月間」

青森市は、全ての人が個人としての人権を尊重し喜びも責任も分かち合い、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向け、平成8年10月22日に「男女共同参画都市」を宣言、平成30年4月には『青森市男女共同参画推進条例』を施行しました。今年は宣言から30年を迎え、男女共同参画のさらなる推進を目指しています。多彩なイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

申 事前に、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

イベント名	日時・場所	内容
青森市男女共同参画推進月間記念イベント	時 10/11(日) 13:30～15:30 所 カダールAV多機能ホール 人 250人 備 Eメールは件名に「10/11トーク」と記入	①男女共同参画都市青森宣言 ②青森市男女共同参画推進表彰 表彰式 ③福士加代子の笑福トーク 「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」
ピンクリボンキャンペーン	時 10/1(木)～25(日) 所 カダール/インナーパーク	ピンクリボンねぶた、100人で作ったピンクリボンキルト展示など
子どものからだと未来を守る「性教育」のはなし	時 10/10(土) 13:30～15:30 所 カダール研修室 人 40人 備 保護者や教育関係職員、興味のあるかた	子どもの「自分を守る力」や「相手を大切にする力」を育む「性教育」について学びます。 講師：蓮尾豊さん (あおもり女性ヘルスケア研究所所長)
カダールなんでも座談会〈予約不要〉	時 10/16(金) 10:00～11:30 所 カダール企画ワーク室2 人 10人	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。
団体スキルアップ講座「プロに学ぶ!人をひきつける手書きPOP講座」	時 10/18(日) 10:30～12:30 所 カダール研修室 人 40人 備 Eメールは件名に「スキルアップ」と記入	思わず目をひく、手書きPOPのコツを学びます。PR力や集客力をアップ!初心者大歓迎です。 講師：清野文さん、木田郁絵さん (紅屋商事株式会社 POPデザイナー) 持ち物:使用したい色ペン(任意)
性的マイノリティの今とこれから 誰もが大切にされる社会に向けて	時 10/25(日) 10:30～12:30 人 40人 備 Eメールは件名に「10/25講座」と記入	誰もが自分らしく生きられる社会の実現に向けて何ができるか一緒に考えましょう。 講師：永易至文さん (NPO法人パープル・ハンズ事務局長)
青森VIVID!!～LGBTQ+ユースが集う場所です～	時 10/25(日) 14:00～17:00 対 中学生～23歳までのLGBTQ+当事者、当事者かもしれない人 人 10人(申込順)	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)
カダール映画 ざんまいの日 無料上映会	時 10/29(木) ①10:30～ ②13:30～ ③16:00～ ④18:30～ 所 カダールAV多機能ホール 人 各回150人 備 Eメールは件名に「映画ざんまいの日」と希望時間①～④を記入	全作品鑑賞できます。 ①『光る川』(2024年/108分/日本) ②『とりつくしま』(2024年/89分/日本) ③『裸足のギボン』(2006年/99分/韓国) 日本語字幕版 ④『風の絨毯』(2002年/111分/日本・イラン) 日本語字幕版

令和9年度

スポーツ施設の大会貸切使用の申込手続

来年度の市規模以上の大会貸切使用を計画している団体は、所定の貸切使用計画書・同意書(各施設で受取)を各施設に提出してください。各種要件など詳しくは、各施設にお問合せください。

◆貸切使用計画書・同意書 配布・受付期間 10/1(木)～11/15(日)
提出された使用計画書への回答は、12月中旬に発送予定です。

◆こちらの施設は市規模以上の大会・イベントの年間申込を受付しています。

施設名称		使用期間	使用計画書提出先	市規模を下回る 大会・イベント受付日
市営野球場		R9.5/1(土)～10/31(日)	オカでんアリーナ ☎017-765-6200	R9. 1/4(月)から
オカでんアリーナ	各諸室	R9.4/1(木)～R10.3/31(金)		
	多目的広場	R9.5/1(土)～10/31(日)		
	カーリング場	R9.4/1(木)～5/31(月) R9.7/1(木)～R10.3/31(金) ※R9.6月使用不可		
市民室内プール		R9.4/1(木)～R10.3/31(金)	市民室内プール ☎017-743-3440	
盛運輸サンドーム		R9.4/1(木)～R10.3/31(金)	盛運輸サンドーム ☎017-729-3106	
大進建設 スポーツ広場	野球場 テニスコート 多目的グラウンド	R9.5/1(土)～11/30(火)	大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525	
	サッカー場 ラグビー場	R9.6/1(火)～10/31(日)		

問 地域スポーツ課(☎017-718-1428)



①企画展「緑の募金写真展」

青森県緑の少年団連盟の活動を紹介します。

時 10/11(日)～31(土) 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)

②野鳥観察会

講師：針生倅吉さん(日本野鳥の会青森県支部顧問)

時 10/25(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 備 飲み物・雨具・筆記用具・双眼鏡持参

10/19(月)までに
要予約

③鈴木正治アートツアー

鈴木正治の作品がある七戸町青岩寺～十和田市ノースギャラリー～三沢市星野リゾート青森屋を巡り、県産品を使った弁当を楽しみます。

時 10/31(土) 8:30受付開始(森林博物館)～9:00出発～16:00帰着予定

対 市内在住の18歳以上 人 20人(抽選) 料 1人8,000円

10/12(月)までに
要予約

④森博演奏会「明治建築と津軽三味線演奏会」

津軽三味線奏者の山上進さんと明治建築の共演

時 11/7(土) 17:00～18:00 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)

11/2(月)までに
要予約

⑤シネマトーク

「映画八甲田山・飢餓海峡、青森県内ロケ地作品」
ーシネマディクト谷田恵一社長が語るー

映画「八甲田山」のロケ地の森林博物館、映画「飢餓海峡」で使用された軌道車を展示します。また、映画「砂の器」のロケ地となった竜飛岬などの県内の映画ロケ地についてお話します。

時 11/8(日) 10:00～11:00 所 森林博物館学習室

11/2(月)までに
要予約

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、②・④・⑤ははがき・Eメール・FAXで、③は往復はがき(1人2枚まで)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。

✿ 上野千鶴子講演会「アンチ・アンチエイジング」 要予約

老いて弱くなっても最期まで尊敬をもって生きられる社会へ。

時 11/3(火) 14:00～16:00 所 男女共同参画プラザ「カダール」 研修室

人 70人(申込順)

申 10/5(月) 10:00～、Eメールは件名に「上野千鶴子」と記入

✿ 世界のくらしから学ぶ 自分らしい生き方 要予約

～美味しく、多彩な台湾ライフ～

台湾の日常や魅力から自分らしい生き方をひも解きます。

講師：何 予さん(青森市国際交流員)

時 11/3(火) 10:30～12:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」 研修室

人 40人 申 Eメールは件名に「台湾ライフ」と記入

申 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

＊アコール階段ギャラリー「あなたの“もやもや”はどれ？ 『国際ガールズ・デー』に考える身近なジェンダー」

10月11日の「国際ガールズ・デー」に併せてパネル展示を行います。
さらに、身近なジェンダーの“ちょっとしたもやもや”をテーマにした4コマ
漫画「ジェンダーもやもや、燃やそう!企画展」も同時開催します。

時 10/2(金)～30(金)9:00～18:00 ※10/11(日)休館日

＊アコール映画鑑賞会「父と暮せば」要予約

原爆投下から3年後の広島。図書館に勤める美津江の前に、1人の青年が現れる。惹かれ合う二人、しかし愛する人々を原爆で失い、自分が生き残ったことへの負い目を感じている美津江は、自分の恋心を押さえつけようとしていた。そんなとき幽霊となった父、竹造が現れるー。
(2004年／99分／日本) 出演：宮沢りえ、原田芳雄 原作：井上ひさし

時 10/24(土)①10:30～、②13:30～ 人 各回30人(申込順)

申 10/2(金)9:00～、氏名・電話番号・希望時間(①か②)を働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ
※Eメールは件名に「映画」と記載

所 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)

青森公立大学公開講座2026 要予約

ねぶた学～広がるアーティスト・
ねぶた師の活躍：県外での活動を中心に～

対 高校生以上 人 各回100人(申込順)

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「ねぶた学」と記載



回	開催日時	内容	場所	申込締切
①	10/20(火) 18:30～20:30	講師:北村春一さん(ねぶた師)	男女共同 参画プラザ 「カダール」 AV多機能ホール	10/15(木)
②	10/27(火) 18:30～20:30	講師:立田龍宝さん(ねぶた師)		10/22(木)
③	11/10(火) 18:30～20:30	講師:福士裕朗さん(ねぶた師)		11/5(木)
④	11/17(火) 18:30～20:30	講師:林広海さん(ねぶた師)		11/12(木)
⑤	11/24(火) 18:30～20:30	北村麻子さん(ねぶた師)トークセッション		11/19(木)
⑥	12/5(土) 13:30～16:30	研究報告会 地域×アートを考えるⅢ ～アート・プロジェクトのある街づくりにむけて～ 司会:今泉清保さん(ATVアナウンサー) 基調講演:竹浪比呂央さん(第7代ねぶた名人) 研究報告:佐々木てるさん(青森公立大学 教授) 佐々木ゼミ2年生	ねぶたの家 ワ・ラッセ イベントホール	12/2(水)

サークル体験講座 要予約 「つるし飾りミニサイズ」(全3回)

3回講座で様々なモチーフの布製小物を作成し、高さ
35cm程度のつるし飾りを完成させます。

講師：大谷真知子さん(おしゃれな手芸サークル主宰)

時 ①11/10(火)、②11/24(火)、③12/8(火)全3回 9:30～12:00

所 働く女性の家「アコール」会議室 人 15人(申込順)

料 材料費3,500円(講座初日に持参) 備 ハサミ・針・糸・ボンド・定規持参

申 10/5(月)～20(火)に、申込者の氏名・電話番号をアコール登録団体「おしゃれな手芸」(大谷 ☎090-5357-0830／10:00～16:00)へ



2026体験ボランティア募集 要予約

高齢者施設・障がい者施設・児童施設利用者のサポート
などを行うボランティア活動を体験しませんか。学生にはポ
イント制度があります。

※学生ポイント…1回の活動で1ポイント／2月までの期間
中、5ポイント貯めると図書カードと引換えができます。

申 青森市ボランティアセンターHP

(☎http://www.aomoricity-shakyo.or.jp/volunteer/)から登録・申込み

所 青森市ボランティアセンター

(青森市社会福祉協議会内 ☎017-723-1340)



リンクステーションヒルズ雲谷からのお知らせ

＊ ウインターシーズンの準備、施設の整備点検の ため休業します ※積雪状況により変更する場合があります。

◆ヒルズクラブ・ケビンハウス休業

時 11/1(日)～12/18(金)

◆キャンプ場・テニスコート休業

時 11/1(日)～R9.4/23(金)予定

※今年のスキー場開きは、12/19(土)を予定。



◆「リフトシーズン券前売り販売開始」

10/15(木)から、2027ウインターシーズンのモヤヒルズリフト
シーズン券を前売り販売します。

・販売所 モヤヒルズ、サンロード青森

※1月以降のシーズン券はモヤヒルズのみで販売

＊ シーズンレンタルスキー受付中

今年度のウインターシーズン中ずっと使用できるお得なシーズン
レンタルスキーの申込みを受付しています。

時 受付：11/8(日)まで

引渡：①12/6(日)②12/13(日) 各日10:00～、12:00～、14:00～

返却：R9.3/31(水)まで

内 貸出用具：スキー板・ブーツ・ストック・ブーツ用バッグ・ストック用ベルト

料 小学生用9,000円 大人用11,000円

※小学生でもサイズにより大人セットになる場合あり。

＊ 雲谷新そばフェア

リンクステーションヒルズ雲谷で収穫したそば粉を使ったざるそば
各日限定100食

時 10/10(土)～12(月) 各日10:00～無くなり次第終了

＊ そば打ち体験会 要予約

新そばを使ってそば打ち体験を開催♪出来上がったお蕎麦はざる
そばにして食します。

時 10/17(土)・18(日)・24(土)・25(日)各日10:00～、11:30～、13:30～

人 各回8組 料 2,500円

申 10/3(土)からリンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)へ

所 リンクステーションヒルズ雲谷(☎017-764-1110)

第62回青森市民文化祭

所 青森市民文化祭実行委員会(☎017-735-8385／火～金曜日、10:00～15:00)

部門	種目	日時	会場
演技 部門	音楽コンサート	10/3(土)14:00(13:00開場)	リンクモア平安閣 市民ホール
	能楽・邦楽合同公演(二部制)(能楽)	10/4(日)10:30(10:00開場)	
	能楽・邦楽合同公演(二部制)(邦楽)	10/4(日)14:00(13:30開場)	
	吟剣詩舞・日本民謡合同公演	10/11(日)12:30(11:30開場)	
	マンドリン	11/1(日)13:30(13:00開場)	
	ジュニアオーケストラ	11/15(日)14:00(13:30開場)	
	東青中学校文化連盟演劇発表会	11/21(土)・22(日)10:00(9:30開場)	リンクステーション ホール青森
	吹奏楽	11/29(日)14:00(13:00開場)	
	日本舞踊	10/4(日)12:00(11:30開場)	
	青森市(東青地区)小学校連合音楽会	10/15(木)・16(金)14:15(13:45開場)	
	東青中学校文化連盟音楽発表会	10/23(金)午前の部 9:20 午後の部13:35(9:00開場)	
	洋舞踊	11/15(日)14:30(14:00開場)	
	ジャズ	11/21(土)17:30(17:00開場)	
展示 部門	合唱	11/29(日)12:00(11:30開場)	男女共同参画プラザ「カダール」
	民謡・マジック合同公演	11/28(土)12:00(11:30開場)	
文芸 部門	洋画・日本画・版画・書道・写真・ 華道・魚拓・こぎん刺し・ その他工芸・文芸色紙展	11/13(金)～15(日) 10:00～17:00 (最終日は15:00まで)	リンクステーション ホール青森
	俳句	10/31(土)13:00～16:00	
茶道 部門	短歌	11/14(土)10:00～16:00	リンクモア平安閣市民ホール
	川柳	11/15(日)12:00～16:00	男女共同参画プラザ「カダール」
	煎茶道	10/4(日)10:00～15:00	リンクステーション ホール青森
	茶道(五流合同茶会)	11/22(日)10:00～15:00	

※都合により中止または、開演時間などに変更場合があります。



市民センターまつり

中央市民センターまつり

作品展示、芸能発表、プラネタリウム特別番組ほか
体験(有料のものもあり)…棒パン、ものづくりワークショップ、木登り
時 10/31(土)～11/1(日) 10:00～15:00
※10/31(土) 10:00～オープニングセレモニー
所 中央市民センター(☎017-734-0164)



油川市民センターまつり

10/10(土)・11(日) 作品展示 10/10(土) フリーマーケット
10/11(日) 芸能発表会、かかしフェスタde Aburakawa表彰式、
肺がん検診・結核健診(検診車は11:00～12:00)
時 10/10(土)・11(日) 10:00～15:00
備 フリーマーケット出店の受付は終了しました。
所 油川市民センター(☎017-788-1201)



沖館市民センターまつり

10/10(土)・11(日) 作品展示・各種体験、販売・子どもコーナー・ミニ抽選会
10/10(土) フリーマーケット・肺がん検診・結核健診(検診車は9:00～10:00)
10/11(日) 芸能発表会
時 10/10(土)・11(日) 9:00～15:00 備 公共交通機関をご利用ください。
所 沖館市民センター(☎017-761-4161)

第20回 西部市民センターまつり

10/17(土) 作品展示、ちびっこ出店、棒パン販売、
3B体操・お試し体験(10:00～)
10/18(日) 芸能発表、作品展示、産直野菜コーナー
時 10/17(土)・18(日) 9:30～16:00 ※18(日)は15:00まで
備 図書室は16・17・18日は休み 所 西部市民センター(☎017-788-2491)



第29回荒川まつり

ステージ発表・フードやクラフトの販売・サークルの作品展示・大抽選会など
時 11/1(日) 9:00～15:00 所 荒川市民センター(☎017-739-2343)

第5回「青森市被爆ピアノ平和コンサート」

時 ①10/27(火) 18:00～19:30、②10/28(水) 14:00～16:00
所 ①正覚寺本堂(本町一丁目)、②新町キューブ
内 ①被爆ピアノ演奏×合唱×横笛×舞踏、②被爆ピアノ演奏+被爆体験講話
人 各200人
問 青森市被爆ピアノ平和コンサート実行委員会
(福士 ☎017-766-8009、✉hibakupiano.aomori@gmail.com)

ねぶたの家ワ・ラッセからのお知らせ

問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

★あおもりマスコットキャラ秋の体育祭

県内のキャラがかけっこなどの競技を繰り広げます。撮影タイムあり。
時 10/12(月) ①11:30～12:00、②13:30～14:00
所 ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場
★臨時休館のお知らせ 時 10/11(日)



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・物販ブースが朝から大集合します。
時 10/4(日) 8:00～12:00
※交通規制(車両通行止め) 7:00～13:00
所 古川グルメ通り
問 新産業支援課 (☎017-718-0626)



ふれあい農園加工体験講座 シフォンケーキづくり 要予約

しっとりとしてふわふわなシフォンケーキづくり体験講座です。
時 10/31(土) 10:00～12:00
所 ふれあい農園 人 4組(1組3人まで)
料 1組1,500円
申 10/21(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「シフォンケーキづくり」へ
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)



台湾国際交流員 何 予による『台湾month』を開催!

台湾国際交流員 何さんが選んだ台湾の文学・文化・社会をテーマとした本を展示します。
時 10/15(木)～11/23(月) 9:00～20:00
所 市民図書館 7階
問 交流推進課(☎017-734-5235)

なみおかクエスト

隠されたカードを集めてクエストのクリアを目指そう!浪岡で活躍するお店や人々が「カード」になって登場!カードを集めながら、まち歩きを楽しむイベント。浪岡の魅力を再発見しましょう。
時 10/18(日) 10:00～16:00
所 浪岡交流センターあびねす集合
問 浪岡地区移住・定住促進協議会事務局(地域振興課内 ☎0172-62-1127)
ID 1009358



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ています。※10月は駅前庁舎での開催はありません。
時 10/6(火)～9(金) 10:00～14:00
所 本庁舎1階 エントランスホール
問 障がい者支援課 (☎017-734-2317)

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ーその2 建物疎開ー
講師:工藤大輔(歴史資料室長)
①②同内容
時 10/21(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 10/1(木)から、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 10/3(土) 9:00から1時間程度 ※雨天中止
所 スポーツ公園 わくわく広場
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)

中央卸売市場のイベント

10/3(土) 「水産の朝市!」水産物の即売(水産棟仲卸売場)
10/17(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)、ミニシクラメン鉢プレゼント(8:00～300個限定)
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)

アフタヌーン・コンサート

弘前市吹奏楽団 Autumn Concert
出演:弘前市吹奏楽団
時 10/24(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)

《広告》

60歳からの人生 働くヨロコビがここにある。

60歳を過ぎててもまだ働けるかしら…

ねえねえ! 私たちと一緒に働かない?

青森市シルバー人材センター ☎017-773-3604 青森市本町4丁目1番3号

秋のバラの手入れ講習会 要予約

つるバラのせん定や誘引の方法、季節のバラの手入れの仕方を解説します。講師：青森ばら会
時 10/31(土) 13:30～15:00
所 青森ばら会 会員宅(筒井二丁目)
申 10/16(金)～26(月)に、青森ばら会(八島 ☎080-4519-8590)へ
問 公園河川課(☎017-752-8334)

やさしい手工芸展 裂織体験 要予約

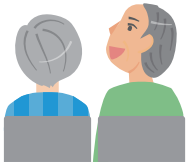
裂織と陶芸、木工などの手工芸品の展示・販売。裂織体験有。
※出店希望者募集！
時 11/3(火)～5(木) 9:00～16:00
※最終日15:00まで
所 中世の館
料 出店希望者：テーブル1台につき500円、裂織体験：15cm300円～
申 問 裂織体験希望者、出店希望者は中世の館(☎0172-62-1020)へ

合浦亭秋のお茶会

時 10/10(土)・11(日) 10:00～15:00
10/12(月) 10:00～13:00
※最終受付時間は終了の30分前
所 合浦亭(合浦公園内)
料 500円(菓子代込)
備 協力：青森市茶道諸流の会(担当：遠州流茶道青森支部)
問 リンクステーションホール青森(☎017-773-7300)

おとなの映写会

「哀愁」…第一次世界大戦下のロンドン…。英国将校とバレエの踊り子の古典的純愛悲恋物語。(1940年)
時 10/23(金) 10:00～11:48(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)



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			
A16	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	11/14(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)			
A17	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	11/21(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A18	Wordでハガキ作成	Wordを使用して年賀状などがきの文面やExcelと連携して宛名面の作成方法を学ぶ	11/27(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)

第49回浪岡公民館まつり

浪岡地域の各種団体による作品展示や地場産品販売、子ども会による意見体験発表や健康コーナーなど。陸上自衛隊の装備品展示と青森南警察署や浪岡消防署による車両展示もあります。
時 11/14(土)・15(日) 9:00～15:00
所 問 浪岡中央公民館(☎0172-62-9041)

寺島しのぶ・常盤貴子W主演映画『わたしのかあさん 一天使の詩』上映会

知的障がいの母と健常者の娘の家族愛を描いた笑って泣ける感動作。
時 10/16(金) ①10:30～、②14:00～
所 リンクステーションホール青森
料 前売り券:1,300円、当日券:1,800円
備 字幕付き上映。障がい者手帳割引あり。
問 株式会社現代びろだくしょん(☎03-5332-3991／土・日、祝日を除く10:00～18:00)



青森市精神保健家族会研修会「不安ぐせを安心癖に変える！ポリヴェーカル理論に基づくケアの実践」

自律神経の働きと心の安定に関する講座です。
講師：川添郁夫さん(青森中央学院大学准教授)
時 10/20(火) 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、相談や支援に関わりたいと考えているかた
人 30人(申込順)
申 問 10/16(金)までに青森市精神保健家族会事務局(☎017-773-4327)へ

青森競輪日程(10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は一般入場は行っていません。

青森ミッドナイトガールズ(FII)※1	9/30(水)～10/2(金)
松阪記念(GⅢ)場外	1日(木)～4日(日)
大宮(FI)場外	1日(木)～3日(土)
川崎ナイター(FI)場外	1日(木)～3日(土)
大宮(FI)場外	6日(火)～8日(木)
四日市ナイター(FI)場外	7日(水)～9日(金)
寛仁親王牌(GI)場外	9日(金)～12日(月)
富山(FI)場外	10日(土)～12日(月)
小倉ナイター(FI)場外	11日(日)～13日(火)
高松in玉野(FI)場外	13日(火)～15日(木)
青森モーニングガールズ(FII)	14日(水)～16日(金)
京都向日町in奈良(FI)場外	14日(水)～16日(金)
高知(FI)場外	17日(土)～19日(月)
京王閣記念ナイター(GⅢ)場外	17日(土)～20日(火)
青森モーニング(FII)	19日(月)～21日(水)
小田原(FI)場外	20日(火)～22日(木)
熊本記念(GⅢ)場外	22日(木)～25日(日)
青森ミッドナイトガールズ(FII)※1	24日(土)～26日(月)
小松島(FI)場外	24日(土)～26日(月)
小田原(FI)場外	26日(月)～28日(水)
京王閣ナイター(FI)場外	26日(月)～28日(水)
岐阜(FI)場外	28日(水)～30日(金)
青森ナイター「JOMONGP」(FI)	29日(木)～31日(土)
弥彦(FI)場外	30日(金)～31日(土)
防府記念(GⅢ)場外	31日(土)

モーニングは10時開場！



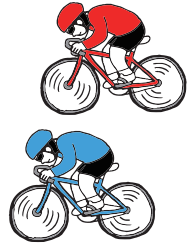
青森競輪場イメージキャラクター 葵 萌輪

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

「見る・知る・楽しむ！青森競輪場ナイトツアー」開催！

20歳以上の競輪「未経験者・初心者」を大募集！
応募方法など、詳細が決まり次第、HPでお知らせします。
時 10/31(土)



所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

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 ID 1008108

中央市民センター

相談事例からみる最近の悪質商法・消費者トラブル
時 11/11(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 15人 申★

良い睡眠から健康に！
今日からGood Sleep(ぐっすり)のコツ
時 11/12(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

荒川市民センター

誰でもわかる血圧のメカニズム
時 11/10(火) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 20人 申★



大野市民センター

人生100年時代の健康法
時 11/12(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

油川市民センター

「便利になった!!」市営バスのご利用方法
時 11/6(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 20人 申★

沖館市民センター

とても身近な空き家問題
時 11/13(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

戸山市民センター

誰でもわかる血圧のメカニズム
時 11/4(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 5人 申★

西部市民センター

外国人が見た日本人「ベルギー編」
時 11/13(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 10人 申★

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

お家でも作れるちょっと
オシャレな本格イタリアン教室
時 11/4(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 18人 料 2,000円 申★

家庭でできるソフト整体
時 11/6(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人 申★

相続講座はじめの1歩
～相続の基本を学ぼう～
時 11/7(土) 13:30～15:00
対 18歳以上 人 30人 申★

シニア向けスマホ教室
～スケジュールと健康管理編～
時 11/12(木) 13:30～15:30
対 60歳以上 人 15人 申★

今、台湾が面白い(最新の台湾情報)
時 11/13(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

リリースとピラティスを楽しもう!
時 11/14(土) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 8人 申★

郷土料理(冬の料理)
時 11/24(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,000円 申★

お得なふるさと納税
時 11/25(水) 13:30～15:30
対 18歳以上 人 30人 申★

インターネットトラブルにご用心
～事例と対策～
時 11/26(木) 13:30～15:00
対 18歳以上 人 30人 申★

認知症サポーター養成講座
時 11/28(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 30人 申★

暮らしの税教室「確定申告についてのお話」
～確定申告の基本について分かりやすく～
時 11/30(月) 13:30～15:00
対 18歳以上 人 30人 申★

●将棋道場「粘り強く考える力を身に
つける『はじめての子ども将棋教室』」
時 11/7・14・21・28(土) 10:00～12:00
対 小学生 人 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 11/7(土) 10:00～12:00
対 小学4～6年生 人 12人 申★

●親子身体ほぐし教室
「筋膜をほぐして美姿勢!」
時 11/7(土) 13:00～14:30
対 小学生とその保護者
人 親子10組 申★

●キッズサッカー「はじめてでも
大丈夫!サッカー教室」
時 11/8(日) 10:00～11:30
対 小学生 人 20人 申★

●キッズ新体操「新体操に挑戦!」
時 11/8(日) 10:00～12:00
対 小学生 人 16人 申★

●キッズ国際交流「教えて!
ジュヨン先生 韓国アニメ・K-POP」
時 11/14(土) 10:00～11:30
対 小学生 人 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遊び」
時 11/14(土) 13:00～14:30
対 小学生 人 20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 11/21(土) 13:00～15:00
対 小学生 人 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 11/28(土) 13:00～15:00
対 小学生 人 20人 申★

●親子クッキング「中華ランチ
『シュウマイ』を作ってみよう!」
時 11/29(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★

●キッズ空手
「心と身体を育てる空手教室」
時 11/29(日) 10:00～12:00
対 小学生 人 20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 11/29(日) 13:00～15:00
対 小学生 人 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」⑤
時 10/19(月) 10:00～11:30
対 18歳以上 人 20人
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

MY健活チェック
～測定器で測ってみよう～
時 10/20(火) 11:30～13:30
対 18歳以上
申 当日、直接会場へ。先着順で対応。

食改さんの「健康料理教室」④
～耐熱ポリ袋お手軽料理～
時 10/21(水) 10:00～12:30
対 18歳以上 人 12人 料 800円
申 10/7(水) 9:00～料金持参の上、来館

【地域力アップ講座】
誰でも簡単!イスヨガ講座
時 10/26、11/2・9(月) 19:00～20:30
対 18歳以上 人 15人
申 10/13(火) 9:00～電話・来館

法務局のわかりやすい出前講座
～①相続と相続登記～
時 10/29(木) ①10:00～11:30
②19:00～20:30
対 18歳以上 人 各15人
申 10/16(金) 9:00～電話・来館

法務局のわかりやすい出前講座
～②終活と遺言書～
時 10/30(金) ①10:00～11:30
②19:00～20:30
対 18歳以上 人 各15人
申 10/16(金) 9:00～電話・来館

初心者シニアスマホ教室
時 ①11/9(月)、②11/24(火)
10:00～12:00
対 60歳以上 人 各10人
申 10/26(月) 9:00～電話・来館

幸子さんの「赤かぶとと菊芋の漬物」
時 11/14(土) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,000円
申 10/30(金) 9:00～料金持参の上、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 10/17(土) 10:00～12:00
対 小学生(小学3年生以下保護者同伴)
人 10人 申 10/2(金) 9:00～電話・来館

●東部キッズスクール
～国際交流員と英会話で遊ぼう～
時 11/7・14(土) 10:00～11:30
対 小学1～3年生 人 10人
申 10/24(土) 9:00～電話・来館

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

筆ペンを使って楽しく出来るアート♪
時 11/7・14・21(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 1,000円
申 10/2(金) 9:00～電話・来館

東洋医学について学ぼう
時 11/10(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/2(金) 9:00～電話・来館

リズムに乗って楽しく健康づくり♪
時 11/12・19・26(木) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 30人
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

青森空襲と大野村
時 11/24(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

【地域力アップ講座】
慌てる前に知っておこう!
相続と生前贈与について
時 11/2(月) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/7(水) 9:00～電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

羊毛フェルトで
リバーシブルの帽子作り
時 10/17(土) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 8人 料 1,500円
申 10/1(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®
時 10/26(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人 20人
申 10/5(月) 10:00～電話・来館

トールペイント教室「一足先に
サンタが街にやって来た!」
時 10/29(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 1,500円
申 10/8(木) 10:00～電話・来館

戸山市民センター 申込順
☎017-743-0720

シニア向けスマートフォン教室
～防災活用～
時 10/23(金) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/3(土) 10:00～電話・来館

野菜ソムリエと作る
かぼちゃケーキ
時 10/30(金) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 9人(抽選)
料 1,200円(当日持参)
申 10/4(日) 10:00～5(月) 15:00
までに電話・来館
10/6(火) 9:00、抽選結果揭示

ボールを使った筋膜リリース
時 10/31、11/7・21・28(土)
10:00～12:00
対 高校生以上 人 10人
申 10/10(土) 10:00～電話・来館

●忍者気分を味わおう
時 11/1(日) 10:00～12:00
対 小学生 人 15人
申 10/9(金) 9:00～電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

夜ヨガでぐっすり眠ろう
時 11/5・12・19(木) 19:00～21:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

さをり織りで
オリジナルトートバッグ作り
時 11/9(月) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 2,500円
申 10/8(木) 9:00～電話・来館

鮭の飯ずし風漬物作り
時 11/11(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 10人 料 1,200円
申 10/13(火) 9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

ニュースポーツ
「ディスコン」[ラダーゲッター]
時 10/16(金) 10:00～12:00
対 60歳以上 人 20人
申 10/6(火) 10:00～電話・来館

“新そば”打ち体験講座
時 10/27(火) 9:30～13:30
対 18歳以上 人 18人 料 1,500円
申 10/7(水) 10:00～電話・来館

プールで楽しく健康づくり・月曜日
時 11/2・9・16・30(月)
10:00～12:00(11/23を除く)
対 18歳以上 人 20人(抽選)
料 1,000円

4泳法の基本を学ぼう・水曜日
時 11/4・11・18・25(水) 10:00～12:00
対 18歳以上(水慣れのできているかた)
人 15人(抽選) 料 1,350円

プールで楽しく健康づくり・木曜日
時 11/5・12・19・26(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人(抽選)
料 1,000円

集中水泳教室・金曜日
時 11/6・13・20・27(金) 13:30～14:30
対 18歳以上(25m以上泳げるかた)
人 15人(抽選) 料 1,350円

申 10/7(水)～14(水)に開催場所に来館、
10/16(金)10:00～公開抽選、
抽選終了後～23(金)9:00～17:00
確認の上料金を添えて本申込に来館

ソフトエアロビクスとストレッチ
時 10/31、11/7・14・28、12/5(土)
10:00～11:30(11/21を除く)
対 中学生以上 人 60人
申 10/8(木)～15(木)に開催場所に
来館、10/17(土)10:00～公開抽選、
抽選終了後～24(土)9:00～17:00
電話・来館で確認

シニア向け初歩スマホ講座
時 11/10(火) 10:00～12:00
対 65歳以上 人 10人
申 10/20(火) 10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

姿勢改善「からだバー®」
時 10/15(木) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/1(木) 9:00～電話・来館

お花でハンドメイド
～クリスマスガーランド～
時 10/17(土) 13:00～15:00
対 高校生以上 人 10人 料 2,500円
申 10/2(金) 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 10/23(金) 13:00～15:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/9(金) 9:00～電話・来館

癒しのヨガ教室
時 10/30(金) 19:00～20:30
対 高校生以上 人 20人
申 10/16(金) 9:00～電話・来館

知って安心!終活講座
時 11/4・11(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/22(木) 9:00～電話・来館

手作り石けん教室
～冬のせっけん～
時 11/10(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 16人 料 2,000円
申 10/26(月) 9:00～電話・来館

男の料理教室
～お酒にあうスペイン料理～
時 11/13(金) 10:00～13:00
対 20歳以上 人 男性12人 料 1,200円
申 10/29(木) 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 11/3(火) 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 10/19(月) 9:00～電話・来館

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

PPバンドで花模様バッグづくり
時 10/21・28、11/4(水)
10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人 料 2,500円
申 10/2(金) 9:00～電話・来館

県産羊毛でひざ掛けづくり
時 10/22・29、11/5(木)
9:30～12:30
対 18歳以上 人 8人 料 3,200円
申 10/5(月) 9:00～電話・来館

今日からはじめるロコモ予防体操
～健康寿命アップのために～
時 10/23・30、11/6・13・20(金)
10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/6(火) 9:00～電話・来館



レクダンスで健康づくり
時 10/26、11/2・9・16(月)
13:30～15:30
対 18歳以上 人 15人
申 10/7(水) 9:00～電話・来館

はじめての韓国語～入門編～
時 11/11・25、12/2・9(水)
10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人
申 10/8(木) 9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

干支の押し絵づくり教室
～かわいい色紙を作ってみよう!
時 11/11(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 15人 料 1,300円
申 10/3(土)～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

歌から学ぶ歴史
～惜別の歌(北帰行、北上夜曲)～
時 11/6(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 20人
申 10/1(木) 9:00～電話・来館

味でつながる地域の力:
郷土料理と地産地消
時 11/9(月) 10:00～13:00
対 18歳以上 人 12人 料 1,000円
申 10/1(木) 9:00～電話・来館

シニアの睡眠を改善する寝ヨガ
時 11/16・23・30(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人 12人
申 10/1(木) 9:00～電話・来館

やさしい切り絵
「お正月バージョン」
時 11/20・27(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人 10人 料 350円
申 10/1(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】 10/15(木)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。 ※10/22(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