

暮らしの情報

Living Information



消防本部指令管制室を一般公開！

消防車や救急車の出動を指令する消防本部指令管制室を大公開！

時 11/7(土)・8(日) 午前の部10:00～11:00
午後の部13:30～14:30

所 青森消防合同庁舎3階(長島二丁目)

人 いずれも20人程度(当日先着順)

備 駐車場はありませんので付近の有料駐車場をご利用ください。当日は午前・午後の部ともに5分前までに消防合同庁舎3階へお越しください。

問 消防本部通信指令課(☎017-775-0851)

119番通報の
体験ができるよ！



＊119番の適正利用にご協力を！

119番は火事や救急車の要請に使用する緊急の回線です。問合せなどには使用しないでください。

また、スマートフォン、携帯電話の誤作動による通報も増加しています。誤って通報した場合は間違いであることを伝えてください。

問 災害情報の問合せ(☎050-5536-4558)

夜間・休日救急病院紹介(☎017-722-2211)

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)

リゼナグループ B.LEAGUE 2026-27シーズン



試合情報

🏀 vs 山形ワイヴァンズ

時 11/7(土) 18:05 TIPOFF
11/8(日) 15:05 TIPOFF

所 マエダアリーナ(新青森県総合運動公園)

今シーズン初！
青森市でのホームゲーム

🏀 vs 越谷アルファーズ

時 11/21(土)・22(日) 15:05 TIPOFF 所 青森県武道館

チームの情報はこちらから▶

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)

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。

ぜひスタジアムで、選手へ声援を送ってください！

ホーム戦情報

所 カクヒログループアスレチックスタジアム

🏆 vs FCティアモ枚方 時 11/1(日) 19:00キックオフ

🏆 vs ブリオベッカ浦安・市川 時 11/8(日) 13:00キックオフ

🏆 vs アスクラロ沼津 時 11/15(日) 13:00キックオフ

🏆 vs ボンズ市原 時 11/28(土) 13:00キックオフ

小学生以下・65歳以上のかたは観戦無料！

◆ラインメール青森主催「こども食堂」開催！

11/15(日)アスクラロ沼津戦を観戦して、こども食堂に参加しよう(ひとり親世帯対象)！詳細は、あおもり県母連の公式LINE登録者にお知らせします！※11/11(水)に発信予定



公式LINE

問 ラインメール青森フットボールクラブ(☎017-729-0411)

問 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

「緑と花をテーマとした作品コンクール」
市長賞受賞作品紹介

◆図画・ポスター(小学校)の部
「花で幸せいっばいの町へ」
くどう あいり
工藤 愛梨さん(合浦小5年)



◆図画・ポスター(中学校)の部
「自然の町」
みずみ はな
三住 映寧さん(沖館中2年)

◆標語の部 「一粒の 種が広げる 緑の輪」
むらやま けいか
村山 慶佳さん(合浦小6年)

＊緑と花をテーマとした作品コンクール入賞作品・
自慢の花だんの写真を展示

緑と花をテーマとした作品コンクールの小・中学校の入賞作品(図画・ポスター、標語)と、素敵な花だん表彰に参加した花だんの写真を展示

時 11/25(水)～12/8(火) 9:00～21:00(初日は13:00～、最終日は15:00まで)

所 リンクモア平安閣市民ホール1階ギャラリー

問 公園河川課(☎017-752-8334)

秋の「地域花いっぱいまちづくり事業」
活動団体の紹介

市内並びに、外ヶ浜町の参加団体の皆さん、ご協力ありがとうございます。

こども園あおもりよつば／幸畑阿部野町会／山田町町会寿楽クラブ／安田第二ほがらか会／すみれ町会女性部会／褰懸団地町会(フラワーサークル)／はまなす公園花を愛する会／ロイヤル鳴滝町会「さくらの会」／長島町会／山の手町会／大野町会／三内丸山町会／浪館第五町会紅葉会花愛好会／幸畑団地西町会／幸畑福祉館花壇愛好会／合浦西公園愛護会／昭通通り振興会／平岡児童公園を守る会／褰懸町会／徳長新生会／なかよし花クラブ／久栗坂町会／長島南町町会／奥野北公園愛護会／外ヶ浜町増川婦人会

問 公園河川課(☎017-752-8334)

はじめてのスマホ教室 要予約

時 11/18(水) ①11:00～、②14:00～ 所 市役所本庁舎 1階ロビー

対 スマホの操作に不安があるかたなど 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 問 11/2(月) 9:00～、DX推進課(☎017-734-5132、5133)へ

令和8年度青森市人権セミナー

ジェンダーと多様性の視点から見る防災

～能登半島地震や熊本地震の被災地支援から見てきたこと～

地震や豪雨などの自然災害時において、女性や高齢者、障がい者、LGBTQ+の方々など、多様な背景を持つ人々が抱える課題は見過ごされがちです。12/4～10は人権週間です。この機会に、誰もが安心して避難・生活できるために何が大切か考えてみませんか。

講師:小山内世喜子さん((一社)男女共同参画地域みらいねっと 代表理事)

時 12/1(火) 14:00～15:30 所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

内 災害時における男女共同参画の視点や多様性の視点の必要性、避難所で実際にあった事例、災害への備えについてなど

人 40人程度

申 問 11/20(金)までに、二次元コードから申込み、または氏名・電話番号を、人権男女共同参画課(☎017-734-2296、☎017-734-5765、✉ jinken-danjo@city.aomori.aomori.jp)へ



申込みフォーム

＊ 第8回あおもりこども民俗フェス！

津軽塗やこぎん刺し、鳩笛の絵付けなどの制作体験や、なぞなぞクイズラリー、昔遊び体験などイベント盛りだくさん。古民家ステージでの津軽手踊り、津軽三味線の披露もお楽しみに！「青森市PTA連合会研究大会」併催。

時 11/3(火) 10:00～15:00



＊ ワークショップ 要予約

「和の香り文化を楽しむ「お香」の匂い袋作り」

香木や香料の奥深い世界の代表的な種類と特徴を学びながら、「匂い袋」と「文香」を作ります。

講師：森山孝子さん

(和の伝統文化体験教室「爽華」代表)

時 11/29(日) 10:00～12:00

人 12人(申込順) 料 1,500円(材料費込み)

申 11/1(日) 9:00～あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



所 間 あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)

＊ カラフルリボンイベント2026

～アウェアネスリボンに込められた意味を知ろう～

ピンクやパープルなど色によって違うメッセージをもつ「アウェアネスリボン」について楽しく学びましょう！景品つきリボンラリー、だれでも一緒に遊べるレクリエーションスポーツ、美容・健康チェックなど、内容盛りだくさんの1日です♪軽食の販売もあります♪お気軽にご来館ください。

時 11/14(土) 10:00～16:00

＊ 津田梅子 五千人札の肖像画 要予約

～女性の可能性を世界へ広げた教育者～

貴重な資料映像や検定クイズづくりを通して、今を生きる私たちに必要な「チカラ」を身につけましょう。第1回は「津田 梅子の生涯」についてのDVD鑑賞、第2回は「津田 梅子」検定クイズづくり挑戦。

時 第1回12/5(土)・第2回12/6(日) 14:30～16:30

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 人 40人(申込順)

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

※Eメールは件名に「津田 梅子」と記入

2回連続講座



所 間 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)

講師デビュー応援講座 要予約

「リボンでつくるクリスマスリース」

リボンに糸を通してつないでいくリボンレイの技法でクリスマスリースを作ります。初心者のかたにも取り組みやすい技法です。講師：外崎千晴さん

時 11/23(月) 10:00～12:00 所 働く女性の家「アコール」

人 15人(申込順) 料 材料費2,000円

申 間 事前に、氏名・電話番号を働く女性の家「アコール」

(☎017-723-1700、✉acor-kouza@kadar-acor.jp)へ

※Eメールは件名に「講師デビュー」と記入



青森公立大学大学院
入学者選抜説明会【第II期募集】

本学の大学院は、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 ①12/5(土) 18:00～19:00

②R9.1/12(火) 博士前期課程10:00～、博士後期課程11:00～

所 ①青森公立大学大学院棟、②青森公立大学まちなカラボ(アウガ6階)

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

間 青森公立大学 教務学事グループ 入試チーム(☎017-764-1555)



国際交流員異文化理解講座

ベルギー異文化理解講座

11/13(金)までに 要予約

第一次世界大戦でのベルギーの役割

1918年11月11日の第一次世界大戦終結を記念するベルギーの祝日をきっかけに、ベルギーの歴史についてもっと深く学んでみませんか？

時 11/21(土) 10:00～11:30

所 八甲田丸 多目的(大)ホール 人 20人程度



韓国料理教室「トックッ」

12/4(金)までに 要予約

韓国のお正月料理「トックッ」を作りながら、一緒に新年を迎えましょう！

時 12/19(土) 10:00～12:00

所 沖館市民センター 調理実習室

対 高校生以上 人 12人程度 料 500円程度



申 間 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

正月玉しめ飾り作り

講師：森山孝子さん(和の伝統文化体験教室「爽華」代表)

時 12/12(土) 10:00～12:00

対 小学生以上 人 15人(抽選) 料 1人1,500円

備 小学生は保護者同伴。付き添いのかたは、往復はがきに「付添」と記入。

申 11/23(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、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館へ

所 間 森林博物館(☎017-766-7800)

働く女性の家「アコール」
の閉館時間変更

12/1(火)～R9.3/31(水)の間、閉館時間を下記のとおり変更します。

・変更前 9:00～22:00

・変更後 9:00～21:00

間 人権男女共同参画課

(☎017-734-2296)

クリスマス朗読会 要予約

「聖なる夜に声の贈り物」

言葉のちから・声のあかりプロジェクトチームによる、クリスマスにちなんだ作品やこの季節にふさわしい作品の朗読。

時 12/13(日) 15:30～17:30

所 市民図書館 8階 会議室2

対 中学生以上 人 25人

申 間 12/11(金) 17:00までに、

市民図書館8階窓口

(☎017-776-2455)へ

公園からの贈り物で作る

ナチュラル・リース講座 要予約

市内の公園にある素材で簡単なクリスマスリースを作ろう！

時 11/28(土) 13:30～15:00

所 合浦公園管理所会議室

人 15人 料 500円

申 間 11/2(月)～25(水)に、

パークメンテ青い森グループ

(☎017-741-6634／土・日、祝日

を除く)へ

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。

時 11/10(火)～13(金) 10:00～14:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

間 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3 学童疎開 ー

講師：工藤大輔(歴史資料室長)

①②同内容

時 11/18(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 間 11/2(月)から、歴史資料室

(☎017-732-5271／月～金9:00

～17:00受付、祝日を除く)へ

中央卸売市場のイベント

11/7(土) 「水産の朝市」！水産物の即売(水産棟仲卸売場)

11/21(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)、お魚のつみれ汁の振る舞い(8:00～数量限定)

時 7:00～9:00 所 中央卸売市場

間 中央卸売市場管理課

(☎017-738-1101)

青森市産りんご大市

とれたてのおいしい青森市産りんごを各種取り揃えて販売します！

時 11/22(日)・23(月) 9:00～15:00

所 青森産業会館

備 送料1箱900円(一部地域は別料金／贈答品として1家族3箱まで)

間 あおもり林檎販売促進協議会

(事務局：あおもり産品支援課内

☎0172-26-6103)



ふれあい農園 要予約 加工体験講座 新そば打ち

今年とれたての市内産のそば粉を使ったそば打ち体験講座です。

時 11/22(日) 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 11/10(火) 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「新そば打ち」へ
問 ふれあい農園(☎017-761-3082)

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。

時 11/29(日) 10:00～15:00
※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)

「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 営業時間変更のお知らせ

12/1(火)～R9.3/31(水)は、下記の営業時間に変更となります。

- ・1階お土産コーナー 9:00～18:00
- ・ソフト・ジェラート 9:00～17:30
- ・2階休憩・展示コーナー 9:00～18:00
- ・3階キッズコーナー 9:00～17:00
- ・4階会議室 9:00～20:30
- ・5階展望浴場 7:00～21:00 (最終受付20:30)
- ・別館ゆ～さ市場 9:00～17:30 (変更なし)

備 2階休憩所…R7.12/26から雨漏りのため使用不可
5階展望浴場…8/19から設備故障のため休業中
問「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

サンタが家にやってくる!?

各家庭からお預かりしたプレゼントをサンタクロースがお届けします。(申込多数の場合は抽選)

- ①プレゼントのお預かり
時 12/24(木) 14:00～18:00
(中央市民センター受付)
- ②各家庭へお届け
時 12/24(木) 19:00～21:00
- 対 子どものいる家庭 人 80組
備 チャリティーとして1,000円の寄付をお願いします。
申 11/30(月)までに、二次元コードから申込み
問 青森ZERO ライオンズクラブ(成瀬 ☎090-9534-2298)

お正月を迎える喜びを彩る フラワーアレンジメント 要予約

時 12/25(金) 18:00～20:00
所 はまなす会館 小会議室(2)
人 20人 料 3,500円
備 花ばさみ・オアシス1個・持ち帰り用袋持参
申 問 12/11(金) までに、はまなす会館(☎017-738-4821)へ

青森市所蔵作品展 第2回あおもり文化とアート展 「木版画だましい!～The soul of woodblock prints!～」

棟方末華の表現する日常の中の花や街並み、山深い壮大な自然の風景を展示します。

時 11/19(木)～23(月) 10:00～20:00 (最終入場時間19:30)
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)

青森演劇鑑賞協会 創立70周年記念講演会

県立美術館館長・劇作家・演出家の平田オリザさんを招いて講演会を開催します。第2部では、青森県出身の俳優・演出家、三上陽永さんとの対談も行います。

時 11/21(土) 13:00～15:00
所 県立美術館 シアター 人 150人程度
問 青森演劇鑑賞協会(☎017-722-7944／月・水・金 13:00～18:00、土曜日13:00～16:00)

陸上自衛隊第9師団 創立64周年・青森駐屯地 開庁75周年記念行事 市中パレード

時 11/21(土) 8:30～11:00 自衛隊広報コーナー(新町キューブ向かい)、11:00～11:30 市中パレード(新町通り)
備 詳細はHPをご覧ください。
問 陸上自衛隊第9師団司令部総務課(☎017-781-0161 内線6056)

秋季さつき盆栽展示会

青森さつき愛好会が丁寧に育てた、秋季さつき盆栽の展示会です。
時 11/7(土)・8(日) 9:00～16:00
※8(日) 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)

県民みんなで 「あおもり防災チャレンジ」!

10/29(木)～11/12(木)は「あおもり防災ウィーク」です。この機会に防災訓練や備蓄品の準備・確認などに取り組みましょう。

11/5(木) 10:00には、県下一斉「シェイクアウト訓練」を実施します。

備 防災チャレンジへの参加登録は二次元コードから。
問 県防災危機管理課(☎017-734-9181)

戸山市民センターまつり

芸能発表や作品展示など利用サークルが日頃の練習の成果を披露します。

時 11/14(土) 9:30～15:00
所 問 戸山市民センター(☎017-743-0720)

16ミリ映写機操作技術 講習会受講者募集 要予約

子ども会・保育所・地域などの上映会で活躍してみませんか。修了者は団体無料上映のための映写機・フィルムなどの貸し出しを受けられるようになります。

時 11/19(木) 9:00～16:00
所 中央市民センター 3階 集会室
対 18歳以上 人 20人(申込順)
申 問 11/10(火) までに中央市民センター(☎017-734-0164／9:00～17:00)へ

熟睡プラ寝たリウム

プラネタリウムでリラックス。星空と音楽の中で心地よく眠り、日ごろの疲れを癒しませんか?

時 11/23(月) 11:00～11:50、13:30～14:20
所 中央市民センター 5階 プラネタリウム
人 各回121人(当日先着順)
料 1人160円(中学生以下無料)
問 中央市民センター(☎017-734-0164)

おとなの映写会

「私は告白する」…強盗殺人を告白された神父が、自分に容疑がかかりながらも、戒律によって真犯人を明かすことができずに追い詰められていく姿を描いた作品。(1953年)

時 11/20(金) 10:00～11:35(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 ②約束」母を残し脱出したレオは海を漂流。母との約束を胸に、自然や仲間と出会い、ジャングルへ旅立つ物語。

時 11/8(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)

冬期間における地域貸出サービス

問 市民図書館(☎017-776-2455)

①移動図書館「はまなす号」の冬期間巡回日程

積雪で駐車場の確保などが難しくなるため、12月以降は「はまなす号」の巡回場所を下記のとおりとします。

巡回場所	巡回時間	12月	R9.1月	R9.2月	R9.3月
生協つくだ店	13:00～13:40	1(火) 15(火)	5(火) 19(火)	2(火) 16(火)	2(火) 16(火)
生協コスモス館	13:00～13:40	2(水) 16(水)	6(水) 20(水)	3(水) 17(水)	3(水) 17(水)
ツルハドラッグ青森港町店	13:00～13:40	3(木) 17(木)	7(木) 21(木)	4(木) 18(木)	4(木) 18(木)
市営住宅小柳第一団地E棟	14:00～14:40				
盛運輸サンドーム	13:00～13:40	4(金) 18(金)	8(金) 22(金)	5(金) 19(金)	5(金) 19(金)
ニューライフ芙蓉	14:00～14:40				

- ◆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・市民センターなどと共通
- ◆本の返却 次の巡回日までに返却または市民図書館・市民センターなど・ブックポスト(駅前庁舎1階・本庁舎・浪岡駅)へ

②冬期間に図書を貸出しする施設

冬期間は下記の施設でも図書の貸出しを行います。ご利用ください。
※1人10冊まで(利用者カード不要)
※本の返却は借りた施設へ(ブックポスト・図書館・市民センターでは返却できません)
◆期間 12/1(火)～R9.2/28(日)

場所／問合せ	利用日時
幸畑福祉館 (☎017-738-3328)	10:00～17:00 ※休館…火曜日、12/28(月)～R9.1/4(月)
奥内児童館 (☎017-754-2117)	9:00～18:00(土曜日のみ 8:00開館) ※休館…日・祝日、12/29(火)～R9.1/3(日)

《広告》

親子で学ぶ!

防災食の料理教室

料理家なぎさなおこ氏による防災講話!

ローリングストックをおいしく調理!

講師

食育料理家・防災士

なぎさなおこさん

先着24組

(各部12組ずつ)

参加無料

2026

11/28

土

午前の部 10:00～12:00/午後の部 14:00～16:00

会場 東奥保育・福祉専門学院

対象 小学生(火を使うため保護者同伴)

こくみん共済

NEWS

7226Z112

お申し込み・詳細は

二次元コードから!

公系キャラクター

ピットくん

Presented by

こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合

青森推進本部

青森県労働者共済生活協同組合

時日時 所場所 内内容 対対象 人人員 料料金 備備考 申申込み 問問合せ IDページID 国FAX 国Eメール 国ホームページ

はまなす会館の教室 要予約

申問 11/9(月)～、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)	12/8～R9.3/30の火曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス教室 (初級スタンダード)	12/10～R9.3/25の木曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス教室 (中級)	12/10～R9.3/25の木曜日 14:00～15:30(全15回)	20人	12,000円
社交ダンス教室 (初級・中級)	12/12～R9.3/27の土曜日 10:30～12:00(全15回)	20人	12,000円
ベリーダンス教室 (初心者)	12/7～R9.3/29の月曜日 19:30～20:30(全15回)	10人	5回 月額5,000円 4回 月額4,000円 3回 月額3,000円
ベリーダンス教室 (経験者)	12/1～R9.3/30の火曜日 19:30～20:30(全16回)	10人	5回 月額5,000円 4回 月額4,000円
ベリーダンス教室 (シニア向け)	12/3～R9.3/25の木曜日 13:00～14:00(全15回)	10人	月額3,200円
ヨガ教室	12/4～R9.3/26の金曜日 11:00～12:00(全16回)	10人	月額3,200円
実用書道教室	12/2～R9.3/31の水曜日 10:00～12:00(全17回)	12人	月額3,000円 (4か月分一括払い可)
ペン習字教室	12/2～R9.3/31の水曜日 10:00～12:00(全17回)	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	12/1～R9.3/30の火曜日 11:00～13:00(全15回)	各 10人	1回3,300円
	12/3～R9.3/25の木曜日 18:00～20:00(全14回)		
モダン生け花	12/8・22、R9.1/12・26、 2/9、3/9・23(火) 11:00～12:30(全7回)	各 10人	1回2,800円
	12/3・17、R9.1/14・28、 2/25、3/11・25(木) 18:00～19:30(全7回)		
プリザーブドフラワー	12/15、R9.1/19、 2/16、3/16(火) 11:00～13:00(全4回)	各 10人	1回4,300円
	12/17、R9.1/21、 2/18、3/18(木) 18:00～20:00(全4回)		
季節を彩る フラワーアレンジメント	12/12・26、R9.1/16・30、 2/13・27、3/13・27(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	12/12、R9.1/30、 2/27、3/27(土) 10:00～12:00(全4回)	10人	1回3,500円
3B体操教室	12/4～R9.3/26の金曜日 10:00～12:00(全15回)	10人	月額2,500円
囲碁教室 (入門クラス)	12/5～R9.3/27の土曜日 10:00～11:00(全16回)	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)	12/5～R9.3/27の土曜日 10:00～11:00(全16回)	10人	月額 大人7,000円 中学生以下6,000円
硬式テニス教室	12/25～R9.4/2の金曜日 19:00～21:00(全14回)	15人	16,800円

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・PowerPointを初めて操作するかた向けの講座			
A19	Wordを はじめてみよう	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	12/19(土) 10:00～15:00 (昼休みあり)
A20	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、スライドショーほか)を学ぶ	12/25(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)			
A21	Excel 関数活用術 (時間管理編)	日付・時間についての関数の使い方を学び、予定表や出勤簿などを作成してみる	12/26(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)

青森競輪日程(11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。
※モーニングは10:00開場です。

防府記念(GⅢ) 場外	1日(日)～3日(火)
弥彦(FI) 場外	1日(日)
豊橋ナイター(FI) 場外	2日(月)～4日(水)
青森(FI)	3日(火)～5日(木)
四日市記念ナイター(GⅢ)	5日(木)～8日(日)
熊本(FI) 場外	6日(金)～8日(日)
高知(FI) 場外	7日(土)～9日(月)
青森モーニングガールズ(FⅡ)	8日(日)～10日(火)
武雄(FI) 場外	9日(月)～11日(水)
福井(FI) 場外	11日(水)～13日(金)
【立川】施設整備(GⅢ) 場外	12日(木)～15日(日)
川崎ナイター(FI) 場外	14日(土)～16日(月)
富山(FI) 場外	15日(日)～17日(火)
競輪祭(GI) 小倉ナイター 場外	18日(水)～23日(月)
西武園(FI) 場外	18日(水)～20日(金)
大垣(FI) 場外	18日(水)～20日(金)
小田原(FI) 場外	21日(土)～23日(月)
豊橋(FI) 場外	21日(土)～23日(月)
高松in玉野(FI) 場外	29日(日)～30日(月)
奈良ナイター(FI) 場外	29日(日)～30日(月)

★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

「JOMON GP(FIN)」 「オッズパーク presents ハロウィンナイトin青森競輪場」開催!

JOMON GP最終日は、競輪場がハロウィン仕様に!?
昼と夜で恐怖度が変わるお化け屋敷のほか、
人気怪談師によるトークショーもあります!
詳細は競輪場HPをご確認ください!
時 JOMON GP:10/29(木)～31(土) 10:00～
※ハロウィンナイトは10/31(土)のみ



「星空観測会in JOMONバンク」開催!

秋の夜長に競輪場のバンクで星空を見ませんか?中山武廣さんによる天体観測ガイドもあります!詳細は競輪場HPをご確認ください!
時 11/15(日) 18:00～

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

お金とは何か?
時 12/9(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人15人 申★

漢方薬は本当に有効か?
漢方メーカーに在籍して
時 12/10(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★

お墓のプロが教える!
墓じまいと永代供養
時 12/10(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人15人 申★

外国人が見た日本人「ベルギー編」
時 12/10(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人35人 申★

東部市民センター

雪とまちづくりを考える
時 12/10(木) 13:30～15:00
対 18歳以上 人5人 申★

大野市民センター

認知症サポーター養成講座
時 12/10(木) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★



横内市民センター

気を付けよう!振り込め詐欺
～最近起こっている手口について～
時 12/18(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★

油川市民センター

暮らしの税情報
～高齢者と税(年金と税)～
時 12/4(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人 申★

お墓のプロが教える!
墓じまいと永代供養
時 12/18(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人 申★

戸山市民センター

健康な食事ってどんなもの?
時 12/16(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★

西部市民センター

スマホ教室「始めよう!災害の備え」
時 12/11(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人5人 申★

荒川市民センター

豊かな老後のために
知っておきたいお金の話
時 12/8(火) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人 申★

沖館市民センター

郷土の文豪たち
時 12/11(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人10人 申★



掲載の内容は、10月20日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

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

冬の郷土料理「塩辛や漬物」
時 12/1(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円 申★

知れば知るほどおもしろいベルギー
時 12/2(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

椅子に座って簡単ヨガ!
～自宅でもできる椅子ヨガ教室～
時 12/4(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 申★

青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇～
時 12/7(月) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

青森の郷土料理 (かぼちゃ餅)
時 12/8(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人16人 料700円 申★

造花でつくる自分だけの
カラフルしめ飾り講座
時 12/11(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 料2,200円 申★

バルーンアート教室 クリスマスに
飾ろう「クリスマスツリー作り」
時 12/12(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 (子ども同伴可)
人10人 料300円 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 12/15・22(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

使いすぎにご注意!～クレジット
カードやリボ払いのトラブル～
時 12/15(火) 13:30～15:00
対 18歳以上 人30人 申★

防災気象情報の上手な利用
～大雪と気象情報～
時 12/17(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

クリスマスにぴったり!
樁を使ったリースづくり
時 12/19(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人 申★

相続対策あれこれ!常識の注意点
～あなたの対策、大丈夫?～
時 12/19(土) 13:30～15:30
対 18歳以上 人30人 申★

初めてでもきれいにできます
～晴れやかな新年を迎える生け花～
時 12/25(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人 料3,000円 申★

🍎親子ヨガ
「健やかな心を育むキッズヨガ」
時 12/5(土) 10:00～12:00
対 小学生とその保護者 人10組 申★

🍎キッズ国際交流「マリ先生と
『セントニコラスまつり』をしよう!」
時 12/5(土) 10:00～11:30
対 小学生 人20人 申★

🍎親子国際交流「ホ先生教えて!
台湾のおすすめ観光地」
時 12/5(土) 13:00～14:30
対 小学生とその保護者 人10組 申★

🍎キッズフーリスト
「かわいいミニしめ飾りを作ろう!」
時 12/5(土) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人12人
料1,200円 申★

🍎キッズダンス
「はじめてのベリーダンス♥」
時 12/6(日) 10:00～11:30
対 小学生 人20人 申★

🍎サイエンス「つかめる水!」
時 12/6(日) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人16人 申★

🍎キッズサッカー「はじめてでも
大丈夫!サッカー教室」
時 12/12(土) 10:00～11:30
対 小学生 人15人 申★

🍎キッズねぶた製作教室
「ねぶた師・龍宝先生に技術を
学ぶ『ねぶたの面づくり』」
時 12/12(土)・13(日)
10:00～15:00(昼休憩あり)
対 小学4～6年生 人12人
料3,000円 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 12/12(土) 13:00～14:30
対 小学1～3年生 人11人 申★

🍎キッズ新体操「新体操に挑戦!」
時 12/13(日) 10:00～12:00
対 小学生 人16人 申★

🍎親子国際交流「ジュヨン先生
教えて!韓国のおすすめ観光地」
時 12/13(日) 13:00～14:30
対 小学生とその保護者 人10組 申★

🍎親子クッキング「ご当地ぐるめ!
かぼちゃ餅をつくろう」
時 12/19(土) 10:00～12:00
対 小学生とその保護者 人8組(16人)
料1人500円 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 12/24(木)・25(金) 10:00～12:00
対 小学3～6年生 人16人 申★

🍎実験教室「科学だ!
わくわく実験ゼミナール」
時 12/24(木) 13:00～15:00
対 小学4～6年生 人12人
料500円 申★

🍎キッズクッキング「クリスマスランチ」
時 12/25(金) 10:00～12:00
対 小学4～6年生 人20人
料1,000円 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」⑥
時 11/16(月) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

食改さんの「健康料理教室」⑤
～野菜たっぷり料理～
時 11/18(水) 10:00～12:30
対 18歳以上 人12人 料800円
申 11/4(水) 9:00～料金持参の上、来館

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

税務署が教える「確定申告」の基本
時 11/25(水) 10:00～11:30
対 18歳以上 人15人
申 11/11(水) 9:00～電話・来館

大野市民センター 申込順
☎017-739-6228

健康体操&歌を楽しもう
時 12/1(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

イエローバンドで
筋力アップトレーニング!!
時 12/5・12・19・26(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

ループ組紐づくり
(古代の方法で編むよ!)
時 12/8(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人10人 料300円
申 11/9(月) 9:00～電話・来館

素敵なお正月飾り
時 12/15(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人10人 料2,000円
申 11/9(月) 9:00～電話・来館

横内市民センター 申込順
☎017-738-8723

ロコモ予防体操と脳トレ
(青森市南地域包括支援センター編)
そしてベジチェック®
時 11/16(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人20人
申 11/4(水) 10:00～電話・来館

初めてのスマホ教室「LINE体験編」
時 11/17(火) 13:00～15:00
対 18歳以上 人10人
申 11/5(木) 10:00～電話・来館

漬け物教室
「聖護院大根の千枚漬け」
時 11/27(金) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申 11/6(金) 10:00～12(木) 20:00に
電話・来館受付、13(金) 13:00～
抽選、当選者にのみ電話連絡

地域力アップ講座
横内地区のふしぎ発見!第6弾
～映画とここが違う?八甲田雪中行軍～
時 11/28(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/13(金) 10:00～電話・来館

漬け物教室
「ますとキャベツの漬物」
時 12/6(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,100円
申 11/18(水) 10:00～24(火) 20:00に
電話・来館受付、25(水) 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

身近にある特殊詐欺から
身を守る対策を学ぶ
時 11/20(金) 10:00～11:30
対 18歳以上 人20人
申 11/1(日) 10:00～電話・来館

シニア向けスマートフォン教室
～詐欺対策～
時 11/25(水) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人
申 11/3(火) 9:00～電話・来館

郷土料理教室
～鮭の飯ずし風漬物～
時 12/5(土) 10:00～13:00
対 18歳以上 人10人 (抽選)
料1,200円(当日持参)
申 11/8(日) 10:00～9(月) 15:00
に電話・来館

油川市民センター 申込順
☎017-788-1201

草木染め体験～乾燥藍で
コットンのアイテムを染めてみよう～
時 11/18(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人9人 料1,000円
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

作ってみよう、簡単おうちで
できる生姜みそおでん
時 11/26(木) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,000円
申 11/4(水) 9:00～電話・来館

【地域力アップ講座】精神(心)を
病むとはどういうことなのか
時 11/28(土) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/5(木) 9:00～電話・来館

おうちで楽しむ
クリスマスのごちそう料理
時 12/2(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料2,000円
申 11/10(火) 9:00～電話・来館

税務署が教えるスマートフォンで
はじめてのe-Tax
時 12/8(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/13(金) 9:00～電話・来館

おうちで楽しむお正月料理
時 12/16(水) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料2,000円
申 11/16(月) 9:00～電話・来館

🍎お正月飾り
「熊手」&「しめ飾り」を作ろう
時 12/5(土) 10:00～12:00
対 小学生以上 人15人(小学生は
保護者同伴) 料1,000円
申 11/12(木) 9:00～電話・来館

古川市民センター 申込順
☎017-776-8082

こころを整え写経
時 11/20(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/5(木) 10:00～電話・来館

代謝アップ!マナフィット
時 12/12・19・26(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人20人
申 11/17(火) 10:00～電話・来館

荒川市民センター 申込順
☎017-739-2343

からだにやさしいお料理教室
～お米でつくるスイーツ～
時 11/14(土) 10:00～12:00
対 高校生以上 人16人 料1,800円
申 11/2(月) 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 11/17(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/4(水) 9:00～電話・来館

みんなで元気に!
のぶ先生の昼エアロ
時 11/18・25(水) 10:00～12:00
対 18歳以上 人30人
申 11/5(木) 9:00～電話・来館

骨盤まわりもすっきり
「からだバー®」
時 11/19(木) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人
申 11/6(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 11/20(金) 13:00～15:00
対 18歳以上 人15人
申 11/10(火) 9:00～電話・来館

食命人のパン作り教室～冬～
時 11/26(木) 9:30～13:00
対 18歳以上 人8人(抽選) 料800円
申 11/11(水)～13(金)に電話・来館、
結果は、11/14(土)に受講決定者
のみ順次電話連絡

癒しのヨガ教室
時 11/27(金) 13:30～15:00
対 18歳以上 人20人
申 11/12(木) 9:00～電話・来館

教えて!梅ちゃん先生!
今さらきけない料理のコツ～和食～
時 11/28(土) 10:00～13:00
対 高校生以上 人12人(抽選)
料1,000円
申 11/12(木)～14(土)に電話・来館、
結果は、11/16(月)に受講決定者
のみ順次電話連絡

羊毛フェルトでハンドメイド
～お正月飾り～
時 12/5(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人10人 料2,000円
申 11/20(金) 9:00～電話・来館

わら細工教室
～手作りのお正月飾り～
時 12/12(土) 10:00～12:00
対 中学生以上 人20人(抽選)
料500円
申 11/27(金)～30(月)に電話・来館、
結果は、12/1(火)に受講決定者
のみ順次電話連絡

沖館市民センター 申込順
☎017-761-4161

知っておきたい「介護保険で
利用できるサービス」
時 11/17(火) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

西部市民センター 申込順
☎017-788-2491

K-popダンス講座～運動不足も
ストレスも楽しく解消!～
時 12/5・12(土) 18:00～20:00
対 18歳以上 人10人
申 11/30(月)までに電話・来館

誰でもできる!
簡単やさしいトレーニング
時 12/7・14・21(月) 10:00～12:00
対 50歳以上 人20人
申 11/30(月)までに電話・来館

🍎親子で作ろう!
クリスマスケーキ
時 12/24(木) 10:00～13:00
対 小学生とその保護者
人12組 料2,800円
備 子ども用履き持参
申 11/7(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

【地域力アップ講座】
後潟村と青森市の合併
時 12/4(金) 10:00～12:00
対 18歳以上 人25人
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」
時 12/7(月) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料700円
申 11/2(月) 9:00～電話・来館

なぜミトコンドリアが重要なのか?
細胞から考える野菜と健康
時 12/10(木) 10:00～12:00
対 18歳以上 人20人
申 11/9(月) 9:00～電話・来館

梅ちゃん先生のお正月料理
「鯛めし・茶碗蒸し・飾り切り」
時 12/13(日) 10:00～13:00
対 18歳以上 人12人 料1,500円
申 11/9(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】 11/15(日)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。 ※11/24(火)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