

## 市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(申込順) / 少数中止 / 受講キャンセルは開始1週間前まで

講座名	開催日時	対象/人員	料金	申込方法
● 東部市民センター ☎017-736-6255				
簡単楽しく♪オープンを使わない和風スイーツ作り	2/23(水) 10:00~13:00	18歳以上の女性12人	1,200円	2/11(金)10:00~料金持参で来館
● 横内市民センター ☎017-738-8723				
らくらくスマホ教室 ※スマートフォンは貸出。一日のみの受講も可。	2/14(月)・15(火) 10:00~12:15(15分の換気休憩あり)	18歳以上12人	無料	2/1(火)10:00~電話・来館
料理教室「県産食材を使った健康料理」	2/19(土) 10:00~13:00	18歳以上9人	800円	2/2(水)10:00~電話・来館
ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ	2/21(月) 10:00~12:00	18歳以上15人	無料	2/3(木)10:00~電話・来館
家庭菜園始めよう!「トマト・ピーマン・ナス・ネギ」の育て方	3/4(金) 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	2/15(火)10:00~電話・来館
お菓子作り教室「シフォンケーキ 2種」	3/6(日) 10:00~13:00	18歳以上12人	2,000円	2/16(水)10:00~電話・来館
● 油川市民センター ☎017-788-1201				
ウェーブリング®でからだほぐし	3/4~18の金曜日 10:00~12:00	18歳以上20人	無料	2/1(火)9:00~電話・来館
● 古川市民センター ☎017-776-8082				
スマホデビュー(基本編・応用編)	2/8・15の火曜日 10:00~12:00	18歳以上10人	無料	2/2(水)10:00~電話・来館
ヨガでリフレッシュ~めざせ!ストレス解消&免疫力アップ~	2/18~3/18の金曜日 18:30~20:00	18歳以上30人	無料	2/3(木)10:00~電話・来館
「チャレンジ!ねぶた囃子」太鼓	2/19~3/19の土曜日 10:00~12:00	小学生以上10人	無料	2/4(金)10:00~電話・来館
● 荒川市民センター ☎017-739-2343				
菜園講座 知って!作ろう!青森の伝統野菜	2/15(火) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	2/4(金)9:00~電話・来館
菜園講座 土づくりの基本を知ろう!	2/22(火) 10:00~12:00	18歳以上30人	無料	2/4(金)9:00~電話・来館
● 沖館市民センター ☎017-761-4161				
手軽で華やかなひな祭り料理	2/26(土) 10:00~13:00	18歳以上12人	1,800円	2/2(水)9:00~電話・来館
● 西部市民センター ☎017-788-2491				
手作りアロマ雑貨~祈るキャンドルLetter・手紙サシェ~	3/12(土) 10:00~12:00	中学生以上10人	1,000円	2/12(土)10:00~料金持参で来館
お菓子にお絵かき	3/19(土) 10:00~13:00	中学生以上12人	800円	2/1(火)10:00~料金持参で来館

## 中央市民センターのイベント

所 属 中央市民センター (☎017-734-0164) ※第3日曜日、年末年始は休館

いずれのイベントも  
マスクの着用をお願いします

## ◆ こどもの映写会

時 2月27日(日) 10:00~10:30

内 世界名作童話より「おやゆびひめ」「王さまの耳は  
ロバの耳」

入 料 50人(当日先着順) / 無料

## ◆ おとなの映写会

時 2月25日(金) 10:00~11:17

内 「ハムレット(前編)」 シェイクスピアの四大悲劇の  
中でも悲劇中の悲劇といえる名作。2月に前編、3  
月に後編を上映予定。(1948年 吹替版)

入 料 50人(当日先着順) / 無料

## ◆ 2月のプラネタリウム

料 160円(中学生以下無料/障がい者手帳提示80円)

星空の時間	土曜日 ①11:00 ②13:30
2月の星座 (約50分)	日曜日・祝日 13:30 (20日除く)
プラネくんと星空さんぽ 絵話「りょうしオリオンとア ルテミス」(幼児向け・約40分)	日曜日・祝日 11:00 (20日除く)

## 東部キッズシアター

所 属 東部市民センター (☎017-736-6255)

時 2月19日(土) 10:00~11:30 ※毎月第3土曜日開催

内 料 おしりたんてい4「第10~13話」 / 無料



## スポーツ教室

申込みは各会場への来館のみ ★詳細はスポーツネット青森ホームページ(<http://miz-ss.com/sportsnet-aomori/top/>)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み (申込順)
● カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
障がい者レクリエーション (ニュースポーツ体験)	3/26(土) 10:00~12:00 ※時間内参加自由	障がいのあるかた (ご家族も参加可)	無料	—
ヘキサスロン (MIZUNOオリジナル の遊びプログラム)	3/20(日) 10:00~12:00	小学生20人	1,000円	2/15(火)~
卓球指導者講習会	3/27(日) 10:00~12:00	20人	無料	2/15(火)~
● みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
カーリング実技指導	2/15(火) 13:00~15:00	小学4年生以上10人	個人使用料	2/3(木)~11(金)
チャレンジ!カーリング	2/27(日) 13:00~15:00	小学4年生以上10人	500円	2/3(木)~23(水)

記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ

※掲載の内容は、1月11日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・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。

### 市民スクール 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

開催場所	番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
中央市民センター	1	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランブづくり	3/1～15の火曜日18:00～20:00	18歳以上15人	3,500円
	2	カラダとの対話、ヨガに挑戦！～ストレス解消&心身のリフレッシュ～	3/2～30の水曜日(23日除く)10:00～12:00	18歳以上30人	無料
	3	アドバンスドコーヒーマイスター直伝！ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室	3/7(月)10:00～12:00	18歳以上12人	1,200円
	4	こぎん刺しで素敵なこぎんフレームを作ってみよう！	3/21(月)13:00～15:00	18歳以上15人	1,000円
	5	せっかくのスマホを有効利用！スマホカメラで素敵な写真撮影をしてみよう！	3/22(火)10:00～11:30	18歳以上15人	無料
	6	暮らしの税教室「財産の相続に関する税のお話」～課税対象額や相続税の計算、控除について～	3/23(水)13:30～15:00	18歳以上30人	無料
	7	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～一足お先に春のお料理～	3/24(木)10:00～13:00	18歳以上20人	1,500円
西部市民センター	8	親子で歌って音あそび♪～春～	3/3・10の木曜日10:00～11:00	1～4歳の子どもと保護者10組	無料

### キッズスクール 開催場所：中央市民センター 対象：市内在住の小学生 応募者多数抽選/少数中止/受講キャンセルは開始1週間前まで

番号	講座名	開催日時	対象/人員	料金
1	ダンス&ウォーク「みんなで踊ろう♪『K-POPカバーダンス』」	3/5～26の土曜日10:00～12:00	1～6年生20人	無料
2	茶道「礼儀も身につく伝統作法 キッズ茶道教室」※料金は初回のみ	3/5～26の土曜日13:00～15:00	2～6年生20人	500円
3	ロボットプログラミング「『明るさ・距離を知る』ロボットのセンサーを使って、動きを変えてみよう！」	3/12(土)13:00～15:00	4～6年生9人	無料
4	津軽こぎんざし「手芸ガールに大人気のこぎんざしで作ろう！『ほっこりかわいいこぎんフレーム』」	3/21(月)10:00～12:00	4～6年生15人※保護者同伴の場合3年生も可	500円

[申込方法] 2/15(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。※2/22(火)から結果通知

●申込用紙(キッズスクールはなし/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。市ホームページ掲載)

●往復はがき(1講座1枚) ●FAX(コンビニ等不可) ●Eメール(件名「〇〇スクール申込」)

[必要事項] ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢(学年) ④性別 ⑤電話番号 ⑥講座番号・講座名 ⑦学校名(キッズスクールのみ) ⑧FAX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 ☎017-775-7048、✉center-koza@city.aomori.aomori.jp

[問合せ先] 中央市民センター ☎017-734-0164

### 自衛官等募集 青森県自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 ☎017-783-2995

※年齢は令和5年4月1日現在

募集種目	応募資格	受付期間	試験日	試験会場
一般幹部候補生 部隊の指揮官となる幹部自衛官を養成	22歳以上26歳未満(修士課程修了者(見込含む)は28歳未満)	3/1(火)～4/14(木)	4/23(土)・24(日)	第2合同庁舎

### 青森競輪日程(2月前半) 青森競輪場 ☎017-787-2020

小倉ナイター(FI) 場外※	1日(火)～3日(木)	平塚(FI) 場外	14日(月)～16日(水)
静岡記念(GIII) 場外	3日(木)～6日(日)	岐阜(FI) 場外	14日(月)～16日(水)
和歌山(FI) 場外	5日(土)～7日(月)	京王閣ナイター(FI) 場外※	15日(火)～18日(金)
奈良記念(GIII) 場外	10日(木)～13日(日)		

※は安方前売SCでのみ発売

競輪は適度に楽しみましょう。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。

青森競輪場イメージキャラクター 葵 明輪



## スポーツ 2/23(水) 13:00～14:30

### 医科学講座 会場…青森中央学院大学

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください

スポーツ事故やスポーツ傷害の予防を目的に、コロナ禍での長距離トレーニング方法やけが予防に関する講座を開催!

【テーマ】『アフターコロナを見据えた長距離走トレーニングについて(仮)』第1部講演、第2部トークセッション

【人員】150人

【講師・パネラー】

- ☆福士加代子さん(マラソンランナー)
- ☆津田英一さん(スポーツドクター)
- ☆小野寺晃彦青森市長

#### 【申込み・問合せ】

2月15日(火)必着で、住所・氏名・年齢・電話番号・FAX・Eメールアドレス・現在の指導状況(スポーツ指導者のみ)を、FAXまたはEメールで、地域スポーツ課 ☎017-718-1431、☎017-718-0337、✉chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp へ

