

市民無料健康講座

かたれ健康塾

若さと健康の秘訣～健康は食と運動と睡眠が基本～

時 4月3日(日) 13:00～15:00

所 青森県総合社会教育センター 2階第6研修室

内 講師：神一男さん(青森県健康管理士会会長)

問 青森県健康管理士会(神、☎017-781-9559)



▲講師の神さん

募集案内

青森県軟式野球連盟青森支部  
公認審判員・アナウンス・記録員募集

経験者またはやってみたくは大歓迎♪詳しくはホームページ(☎<https://jsbb-aomoribaseball.jimdofree.com/>)でご確認ください。

内 4月開催予定の全日本少年軟式野球大会青森支部予選会等での活動

問 3/31(木)までに、電話で、青森県軟式野球連盟青森支部事務局(小野、☎050-5277-4372)へ

青森高等技術専門学校  
職業訓練生募集



問 内(1)宅地建物取引士養成科(eラーニング)…5/12(木)～10/11(火)、(2)販売士養成実践科(企業実習付き)…5/17(火)～9/16(金)、(3)パソコン基礎科1…5/19(木)～8/18(木)、(4)パソコン応用科1(オンライン)…5/24(火)～11/22(火)、(5)IT活用実務科…6/1(水)～7/29(金)

内 公共職業安定所に求職申込みを行い、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた

問 内(1)・(3)・(4)…20人、(2)・(5)…15人

問 内(1)は4/18(月)まで、(2)は4/22(金)まで、(3)は3/11(金)～4/27(水)に、

(4)は3/18(金)～5/6(金)に、(5)は3/25(金)～5/11(水)に、

ハローワーク青森(☎017-776-1561 音声案内42#)へ

詳しくはこちら▶



青森春まつり出店者募集



内 問 合浦公園…80店、野木和公園…15店 ※1世帯1店/市内に住所のあるかた

料 まつり期間…51円/㎡、その他期間…41円/㎡ ※1日あたりの金額

備 3/28(月)～31(木)に公園河川課で申請用紙を配布

問 4/4(月)10:00～15:00に、合浦公園管理事務所へ申請用紙と住民票(抄本)の写しを持参

問 公園河川課(☎017-752-8342)

はまなす会館の教室

所 問 3月16日(水)から電話ではまなす会館(☎017-738-4821)へ(申込順)

教室名・コース	開催日時	人員	料金
ベリーダンス(初心者)	4/4～6/27の月曜日19:30～21:00(全13回)	10人	800円/回
ベリーダンス(経験者向け)	4/5～6/28の火曜日19:30～21:00(全12回)	10人	800円/回
ベリーダンス(シニア向け)	4/7～6/30の木曜日13:00～14:00(全12回)	10人	800円/回
実用書道・ペン習字(いずれか選択)	4/6～6/29の水曜日10:00～12:00(全12回)	12人	書道9,000円/12回 ペン習字10,000円/12回
ヨガ教室	4/6～6/29の水曜日10:00～11:30(全12回) 4/7～6/30の木曜日10:00～11:30(全12回)	各女性 10人	3,000円/月
フラワーアレンジメント	4/5～6/28の火曜日11:00～13:00(全12回) 4/7～6/30の木曜日18:00～20:00(全12回)	各10人	3,300円/回
モダン生け花	4/5～6/28の隔週火曜日11:00～12:30(全6回) ※5/3を除く 4/7～6/30の隔週木曜日18:00～19:30(全6回) ※5/5を除く	各10人	2,800円/回
プリザーブドフラワー	4/12、5/10、6/14の火曜日11:00～13:00(全3回) 4/14、5/12、6/16の木曜日18:00～20:00(全3回)	各10人	4,300円/回
「月2回の花あそび」(①フラワーアレンジ、②プリザーブドフラワーから選択)	4/9・23、5/14・28、6/11・25の土曜日 10:00～12:00(全6回)	10人	①3,300円/回 ②3,500円/回
3B体操	4/1～6/24の金曜日13:00～15:00(全12回)	10人	2,500円/月
囲碁教室 入門クラス	4/2～6/25の土曜日10:00～11:00(全12回)	10人	4,000円/月 (中学生以下3,000円/月)
囲碁教室 一般クラス	4/2～6/25の土曜日10:00～12:00(全12回)	10人	6,000円/月 (中学生以下5,000円/月)
ピラティス 夜間クラス	4/6～6/29の水曜日19:00～20:00(全12回)	10人	6,000円/月
シニア向けパソコン・タブレット教室	4/5～5/31の火曜日17:30～18:30(全8回)	5人	3,500円/月
パソコンプログラミング教室 初級 ※全日程に参加可能なかた	4/19～5/31の火曜日15:45～17:15(全6回)	5人	9,900円/6回

掲載のものは申込順（一部除く）ほかは当日直接会場へ 掲載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、2月21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。

農作物を作って  
みませんか？



## 市民農園の利用者を募集！



利用期間は、5～11月です。申込方法・受付期間など、詳しくは各農園に直接お問合せください。（いずれも申込順）  
 ※新型コロナウイルス感染症に伴う開園状況については、各農園にご確認ください。

農園名(場所)	区画数	一区画の面積/料金	申込み・問合せ/備考
ファミリー農園 エアポートサイド (大谷字山ノ内)	60区画	36m <sup>2</sup> /6,500円～7,000円 ※2区画以上は5,000円×区画数	電話またはFAXで、農園主(阿部、☎090-7567-1775、☎017-739-2750)へ ※契約者に紫黒米1kgまたはもち米3kgプレゼント
青森市ふれあい農園 (四戸橋字磯部)	①100区画	33m <sup>2</sup> /3,370円	4月1日(金)から、FAX・郵送または直接、青森市ふれあい農園(☎017-761-3082、☎017-761-3083)へ ※申込用紙は、3月15日(火)から、駅前庁舎1階総合案内、市民図書館、各支所・市民センター、農業政策課、J A青森市内各支店に設置
	②10区画	100m <sup>2</sup> /10,190円	
	③4区画	3m <sup>2</sup> /無料	
高齢者健康農園 (雲谷字山吹)	360区画	33m <sup>2</sup> /2,500円 ※購入希望者へ、種いも・大根種・肥料を別途3,500円で販売	4月5日(火)から、料金持参の上、直接、青森市シルバー人材センター(しあわせプラザ内、☎017-773-3604 9:00～16:00受付)へ ※市内在住の概ね65歳以上のかたに限る
あおもり市民 ファミリー農園 (横内字桜峰)	40区画	24m <sup>2</sup> /3,000円	電話またはFAXで、管理人(小山内、☎090-1938-5810、☎017-752-6084)へ
馬屋尻農園 (馬屋尻字小金沢)	25区画	90m <sup>2</sup> /7,000円	電話で、代表(永山、☎090-3982-8526)へ

## お知らせ

### ＊モヤヒルズ 4月休業期間のお知らせ

スキー場の営業終了後、4/1(金)から22(金)までグリーンシーズンに向けての準備・整備点検等のため、全施設を休業します。詳細はモヤヒルズのホームページでご確認ください。※スキー場は3/31(木)で終了予定ですが、状況により早期終了の場合あり。☎モヤヒルズ(☎017-764-1110)

### ＊「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 営業時間変更のお知らせ

3/31(木)、決算棚卸のため、1階物販コーナー(本館)は正午までの営業となります。※展望浴場やゆ～さ市場など、その他の施設については通常営業。☎「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫(☎017-737-5151)

### ＊古川市民センター 休業のお知らせ

3/21(月)、温水プール修繕工事のため休業します。☎古川市民センター(☎017-776-8082)

## 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)
●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
中高齢者運動塾	毎月3回金曜日 10:00～12:00	介護認定を受けていない50～70代のかた5人	月額1,500円	随時
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
中高齢者運動塾	毎月4回木曜日 10:00～12:00	介護認定を受けていない60～70代のかた20人	月額2,000円	随時

## 青森競輪日程(3月後半) ☎青森競輪場(☎017-787-2020)

【宇都宮】ウィナーズカップ(GⅡ)場外	18日(金)～21日(月)	前橋(FⅠ)場外	23日(水)～25日(金)
岐阜(FⅠ)場外	19日(土)～21日(月)	豊橋(FⅠ)場外	25日(金)～27日(日)
岸和田(FⅠ)場外	22日(火)～24日(木)	玉野記念(GⅢ)場外	26日(土)～29日(火)
松山ナイター(FⅠ)場外※	22日(火)～24日(木)	取手(FⅠ)場外※	29日(火)～31日(木)
		いわき平ナイター(FⅠ)場外※	29日(火)～31日(木)

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。

※は安方前売SCでのみ発売



青森競輪場  
イメージキャラクター  
葵 明輪