

# 暮らしの情報

Living Information

## パンとコーヒー祭り・ゆ～さ浅虫クラフト縁日



県内の美味しいパンやコーヒーのお店が出店!クラフト雑貨の販売やイベントが盛りだくさん♪

ゆ～さ浅虫クラフト縁日では雑貨などの販売や射的・ヨーヨー釣りなどイベント盛りだくさん♪

時 10/13(日) 10:00～16:00・14(月) 9:00～15:00 ※荒天中止  
 所 間 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 (☎017-737-5151)



## 青森公立大学 学生企画「浅虫のWA」

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 駐車場・4階会議室  
 間 青森公立大学経営学科 藤沼研究室 (☎017-764-1658)

### ①文化祭in浅虫

青森公立大学各サークルと浅虫町会の「琴の会」、「軽音楽部」のパフォーマンスやキッチンカーなどが楽しめます!

時 10/20(日) 10:00～16:00



### ②浅虫の和

水引や組紐、抹茶体験など和の文化を楽しめます!

時 10/27(日) 10:00～15:00 料 無料 ※「浅虫の和」文化体験は有料

## あさむしマルシェ

月末マルシェを開催。ここでしか味わえない飲食店も出店します。

時 10/27(日) 10:00～15:00 ※荒天中止

所 「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫

備 青森公立大学「浅虫の和」も同時開催

間 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上 ☎080-9014-9169)



## 市民 一掃きデー

子どもたちの環境を大切に作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。

※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

時 10/5(土) 9:00～1時間程度 ※雨天中止 所 青森市スポーツ公園 わくわく広場  
 間 清掃管理課 (☎017-718-1179)

## モヤヒルズからのお知らせ

所 間 モヤヒルズ (☎017-764-1110)

### ＊雲谷新そばフェア

モヤヒルズで収穫したそば粉を使ったざるそば各日限定100食

時 10/12(土)～14(月) 10:00～無くなり次第終了

### ＊そば打ち体験会

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 10/19(土)・20(日)・26(土)・27(日) 10:00～、11:30～、13:30～

人 各8組 料 2,500円 申 10/2(水)～モヤヒルズ(☎017-764-1110)へ



## 9月号で特集した 縄文の学び舎・小牧野館のイベント

### ＊考古学教室 要予約

#### 「楽しく学ぶ縄文時代の埋葬」

牙形ブレスレットの製作体験をしながら学びます。参加者全員に縄文遺跡群と湖池屋がコラボしたポテトチップスをプレゼント。

時 10/26(土) 10:00～11:30 所 縄文の学び舎・小牧野館 人 24人程度  
 申 10/11(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話・Eメールで申込み



### ＊こまきの縄文ワークショップ

土偶マグネットづくりを楽しもう♪

時 10/26(土) 11:30～15:00 所 縄文の学び舎・小牧野館



### ＊縄文にふれる3館スタンプラリー

4月に新たにオープンした、あおもり縄文ステーション「じよもじよも」、大平山元遺跡展示施設「むーもん館」と連携し、「縄文にふれる3館スタンプラリー」を開催します。

3館全てを周遊してスタンプを集めると、オリジナルクリアファイルを贈呈します。この機会に、世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」を学びながら3館を周遊してみませんか?

時 10/1(火)～12/1(日)

所 縄文の学び舎・小牧野館、あおもり縄文ステーション「じよもじよも」、大平山元遺跡展示施設「むーもん館」

申 間 縄文の学び舎・小牧野館

(☎017-757-8665、✉info@komakinosite.jp)へ



### ＊明治建築で楽しむ「森博秋まつりりんご西洋館」

りんごのお菓子や雑貨の販売・飲食の出店もあります。イベント期間中は観覧無料です。

時 10/5(土)・6(日) 9:00～16:00 所 森林博物館



### ＊企画展「緑の募金写真展」

時 10/12(土)～31(木) 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)

### ＊『求道の越境者・河口慧海』出版記念講演

明治時代、仏教の原典を求めてチベットに潜入した僧侶の足どりについて、現地映像を交えてお話しします。

『求道の越境者・河口慧海』(中央公論新社刊)を持参したかたには著者がサインします。

講師:根深誠さん(文筆家) 共催:沖館地域緑の募金推進協力会

時 10/20(日) 10:30～12:00 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)

申 10/15(火)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接会場へ

要予約

### ＊講演会「スキーの歴史と中川五郎次」

講師:富岡一郎さん(県文化財保護協会理事)

時 11/10(日) 13:00～14:00 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)

申 10/28(月)までに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・Eメール・FAXで申込み ※申込後の連絡はありませんので、直接会場へ

要予約

申 間 〒038-0012 柳川二丁目4-37

森林博物館(☎017-766-7800、✉017-766-7803、

✉info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ

## あおもり歴史

### トリビアを読む会 要予約

テーマ:藩政時代の青森町と青森町人  
 講師:工藤大輔(歴史資料室長)

時 10/16(水) ※①②同内容

①14:00～15:00 ②18:30～19:30

所 市民図書館 8階会議室2 人 各20人

申 間 10/1(火)～、歴史資料室 (☎017-732-5271/土・日、祝日を除く9:00～17:00)へ

## 第6回

### あおもりこども民俗フェス!

こぎん刺しや津軽塗など伝統文化の体験コーナー、オリジナルグッズの販売や飲食店など。当日は観覧無料です。

時 10/19(土) 9:00～16:00

所 間 あおもり北のまほろば歴史館 (☎017-763-5519)

# 国際交流員異文化理解講座

## スポーツの秋! 「台湾のサポーター、観戦文化とスポーツ選手たち」

台湾で人気のある野球、バスケ、バドミントン、卓球などの独特な応援文化と現在の注目選手を紹介します。  
時 10/19(土) 14:00~16:00  
所 青森商工会議所1階 定員30人程度



## ベルギー異文化理解講座 「ベルギーの魅力・観光スポットを知ろう」

今年8月に赴任した国際交流員のマリさんが、出身国ベルギーの魅力を紹介。ベルギー公用語のオランダ語のほか、英語なども堪能なマリさんと、異文化について学んでみませんか?  
時 10/26(土) 10:00~12:00  
所 八甲田丸 多目的(大)ホール 定員30人程度



## 食欲の秋!台湾料理とはいったいなに? 「料理からみる台湾の歴史と文化」

台湾は、世界各地からの移民を受け入れてきたため、多彩な食文化を持っています。歴史上最初の「台湾料理」から、現在の更に進化した「台湾料理」までを紹介します。  
時 11/16(土) 10:00~12:00  
所 八甲田丸 多目的(大)ホール 定員30人程度



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

## 異文化理解講座 韓国の文化について

韓国の文化、グルメなど最新事情をみんなで学んでみませんか。  
時 11/15(金) 14:00~15:30  
所 浪岡庁舎 2階大会議室 定員20人 筆記用具持参  
事前、住所・氏名・連絡先を、地域づくり振興課(☎0172-62-1147、✉0172-62-1194)へ



## エバー航空「青森-台北線」定期便運航再開!

エバー航空の青森と台湾を繋ぐ直行便が10/29(火)から運航再開します。この機会に食・文化・自然など、魅力たっぷりの台湾旅をぜひお楽しみください!

【毎週火・木・土曜日運行】  
◆桃園空港10:00発 → 青森空港14:30着  
◆青森空港15:30発 → 桃園空港19:00着  
青森県誘客交流課(☎017-734-9153)



## 秋の火災予防運動 10/21(月)~27(日)

「守りたい 未来があるから 火の用心」  
令和6年度 全国統一防火標語  
消防本部予防課(☎017-775-0853)

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季です。皆さん、火の元には十分注意してください!

### 防火作品コンクール

◆展示会  
消防本部管内の小学生が制作した消防活動に関する図画、火災予防を主題としたポスターの受賞作品を展示  
時 10/1(火)~31(木)  
所 本庁舎 1階ロビー  
◆表彰式  
金賞受賞者の表彰式を行います。終了後には防火体験コーナーを開設し、火災予防記念品も配布します。  
時 10/19(土) 10:00~12:00  
所 本庁舎 1階ロビー

### 防災パトロール出動式

9台の消防車両がサイレンを吹鳴し出動します。秋の火災予防運動期間中、火災予防啓発のため防災パトロールを行います。  
時 10/21(月) 9:30~9:45  
所 県観光物産館アスパム前広場



## ニコニコ通り商店会秋祭り

商店街オリジナルねぶたの運行、ジャズ演奏や津軽民謡手踊り披露  
時 10/5(土) 14:00~16:00  
所 青森駅前公園、ニコニコ通り  
ニコニコ通り商店会 (工藤 ☎090-3128-6622)

## 「うららマルシェ」本庁舎で開催

障がい者就労支援事業所の皆さんが作ったお菓子や小物などを取り揃えています。  
時 10/8(火)~11(金) 10:00~14:00  
所 本庁舎1階 エントランスホール  
障がい者支援課(☎017-734-2317)



## 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  
時 10/12(土)・13(日) 10:00~17:00 ※13日は15:00まで  
所 荒川市民センター 会議室A  
青森さつき愛好会 (澤田 ☎017-736-6817)

## 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(鉢物)の振る舞い(8:00~当日先着300人)  
時 10/19(土) 7:00~9:00  
所 中央卸売市場  
中央卸売市場管理課 (☎017-738-1101)



## 八甲田牛 アウトドアクッキング

グッチオープンなどを使った八甲田牛のアウトドア料理教室を開催!  
時 10/19(土) 10:00~14:00  
所 八甲田憩いの牧場 多目的広場ドームテント  
定員16組(1組4人まで) 料1組4,000円  
備 エプロン・飲み物持参。子どもだけの参加は不可。  
時 10/15(火)までに、八甲田憩いの牧場管理事務所(☎017-728-2501)へ

## 第49回 あおもりマルシェ

県内の若手農家で作った新鮮な野菜や果物、加工品や工芸品などの販売を行う産直市  
時 10/20(日) 9:00~14:00  
所 青森市スポーツ公園 わくわく広場  
あおもりマルシェ実行委員会 (☎080-9631-3773)

## 浪打銀座秋祭り軽トラ市

軽トラ市やフリーマーケット、新鮮な野菜の販売やステージイベントなど盛りだくさん♪  
※両日ともに交通規制あり(8:00~16:00)  
時 10/26(土)・27(日) 9:00~15:00  
所 浪打銀座通り  
浪打銀座商店会 (玉熊 ☎017-741-3002)

## ふれあい農園加工体験講座 シフォンケーキづくり

時 10/27(日) 10:00~12:00  
所 ふれあい農園  
定員4組(1組3人まで)  
料 1組1,500円  
時 10/17(木) 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  
ふれあい農園(☎017-761-3082)



## 秋のバラの手入れ講習会

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 10/27(日) 13:30~15:00  
所 青森ばら会 会員宅(筒井二丁目) ※詳しくは、お問合せください。定員10人  
時 10/15(火)~25(金)に、青森ばら会(八島 ☎080-4519-8590)へ

## 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内の本を交換できる「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月まで有効)。読み終わった本やご家庭で眠っている本など、本のリユース(再利用)をしてみませんか?  
時 10/24(木)~26(土) 10:30~13:00  
所 アウガ6階 リユース・Books  
備 1回当たり30冊まで受付  
所 市民図書館(☎017-776-2455)

## ブックリサイクルフェア

図書館で不用になった雑誌と本を合わせて1人5冊までお譲りします。詳しくは、市民図書館ホームページをご覧ください。  
時 10/27(日)・11/9(土) ①9:30~11:30 ②13:00~15:00  
所 市民図書館 8階会議室2  
対 市民図書館利用登録者  
定員①のみ60人(当日先着順)  
備 市民図書館利用者カード持参(当日登録可)  
所 市民図書館(☎017-776-2455)



## 令和6年度 第2回 おはなし・読み聞かせ講習会

ボランティア活動などで子どもにおはなしや読み聞かせをしたいかた、現在活動しているかたを対象に、講義、実演・実習などを行います。  
時 11/15(金)・22(金)・29(金) 10:00~12:00  
所 市民図書館8階 会議室2  
対 市内在住、全日程に参加可能なかた(再受講可)  
定員20人(申込多数の場合抽選)  
時 10/15(火)~31(木)必着で、申込用紙(市民図書館・各市民センター・浪岡中央公民館で配布、市民図書館ホームページ掲載)を、〒030-0801 新町一丁目3-7 市民図書館読書支援サービスチーム(☎017-776-2455、☎017-776-2400、✉info@library.city.aomori.aomori.jp)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。10月は男女共同参画推進月間として多彩なイベントを開催します。

申込 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

## 青森市男女共同参画推進月間記念イベント

- ①セレモニー「男女共同参画都市青森宣言」 要予約  
②青森市男女共同参画推進表彰 表彰式  
③ジェーン・スー講演会「自分にOK♪ 私らしく生きるためのヒント」  
時 10/12(土)13:30~15:30 所 「カダール」AV多機能ホール 定員250人

## ピンクリボンキャンペーン

ピンクリボンは、乳がんに対する理解と支援のシンボルです。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  
時 10/1(火)~30(水) 所 「カダール」インナーパーク

## カダールなんでも座談会(聴くだけでもOK)

その日に集まったメンバーで「これって私だけ?こんな時どうしてる?」などの悩みや疑問について気軽に話しましょう。  
時 10/18(金)10:00~11:30 所 「カダール」企画ワーク室2 定員6人

## パラリンピック正式種目「ボッチャ」&amp; 北欧の気軽なスポーツ「モルック」を体験しよう! ~誰でも楽しくみんなでできるユニバーサルスポーツ~

ボールを使った頭脳戦「ボッチャ」と話題のフィンランドのスポーツ「モルック」を体験してみませんか♪ 要予約  
時 10/19(土)10:30~13:00 所 「カダール」AV多機能ホール 定員30人  
備 タオル、飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。  
※子どもやサポートが必要な場合は付き添いのかたと申込み

## ピンクリボンキャンペーン2024 ~知ろう“じぶん”のこと、乳がんのこと~

10月はピンクリボン運動月間。見て・聞いて・触って・話して、乳がんと予防について学べる空間です。  
時 10/23(水)10:00~16:00 所 駅前庁舎1階駅前スクエア  
内 リンパ体操(14:30~15:30)、り患者体験談(10:30~11:30/13:00~14:00)、おしゃべりカフェ(フリートークコーナー)、タオルで作る帽子づくりワークショップ、触診モデル&セルフチェックのポイントなど

## 川柳入門講座 要予約 ~17音で心のストレッチ~ 第3回

初心者のかたに、詠み方を丁寧にお伝えします。  
講師:野沢省悟さん(「川柳触光舎青森句会」主宰)  
時 10/26(土)13:30~15:30 所 「カダール」小会議室 定員20人

## カダール映画ざんまいの日2024 無料上映会 要予約

カダール選りすぐりの4作品を上映。  
①「ぼけますから、よろしくお願ひします。~おかえりお母さん~」  
②「おじいさんと草原の小学校」(日本語字幕版)  
③「共に歩く」  
④「ベイビー・ブローカー」(日本語字幕版)  
時 10/30(水) ①10:30~12:15 ②13:30~15:15 ③16:00~17:30 ④18:30~20:40 所 「カダール」AV多機能ホール 定員各150人

## 併催事業「男女共同参画関連図書展示」

テーマ:だれもがどれも選べる社会  
時 10/10(木)~30(水) 所 市民図書館

## アコール階段ギャラリー 「本と映画から知る世界の少女たち ~『国際ガールズ・デー』におすすめ! 見ておきたい本と映画10選~」

10月11日は「国際ガールズ・デー」です。スタッフが選んだ、ぜひ見ていただきたいオススの関連映画と本を紹介します。女の子たちの人権などについて考えるきっかけにしてみませんか?  
時 10/2(水)~30(水) 9:00~18:00  
※10/13(日)休館  
所 働く女性の家「アコール」 (☎017-723-1700)

## 講師デビュー応援講座 要予約 「紙で作るバラ『ロザフィ』でクリスマスの小物をつくろう」

自分だけのクリスマス小物を作成しましょう♪「カードスタンド」と「ブックマーカー(しおり)」から選べます。  
講師:鈴木むつみさん(ロザフィ認定講師、atelier和花業)  
時 10/31(木) 10:00~12:00  
所 働く女性の家「アコール」談話室 定員10人 料1,500円  
申込 10/3(木)~、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 /9:00~受付)へ

## 障がい者支援のための ICTサポーター育成講座

障がいのあるかたが、スマートフォンなどを使いこなすためのサポートを提供できる人材を養成する講座です。 要予約  
時 10/22(火)・29(火)、11/7(木)・12(火)・19(火)・26(火)、12/3(火) 10:00~12:00  
所 福祉増進センター(しあわせプラザ)  
対 障がいのあるかたにスマートフォンやICTの活用方法を教えられようになりたいかた 定員10人程度  
申込 10/18(金)までに、申込フォームまたはNPO法人あおもりIT活用サポートセンター (☎090-9742-6430、✉info@w3a.in)へ

## 青森市精神保健家族会研修会 「親なき後に備える相続手続き」

親が元気なうちに備えるべき「相続」について学びます。 要予約  
講師:相続手続き支援センター青森  
時 10/26(土) 13:00~15:00  
所 県民福祉プラザ多目的室2A  
対 老障介護問題・8050問題に関心のあるかた 定員20人(申込順)  
申込 10/18(金)までに、青森市精神保健家族会事務局(特定非営利活動法人ハートスポット内 ☎017-773-4327)へ

## 青森県不動産鑑定士協会 一般開放講演会 「もう始まっているよ!相続登記の義務化」

相続登記の義務化や国庫帰属制度についての講演会です。  
講師:伊藤一恵さん(司法書士法人伊藤合同事務所 司法書士)  
時 10/15(火) 13:30~15:30 所 東奥日報新町ビル 3階New'sホール  
対 (公社)青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

## 拉致問題を考える 国民の集いin青森

拉致問題に対する理解と関心を深めるため、家族による訴えや講演を予定しています。拉致問題の解決には、一人ひとりの声が強い力となります。 ※ブルーリボンは拉致被害者の生存と救出を信じる意思表示です。  
講師:横田哲也さん(北朝鮮による拉致被害者家族連絡会事務局次長/横田めぐみさんの弟)

時 10/26(土) 14:00~15:30(13:30~開場)  
所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール 定員300人  
備 YouTube(政府拉致問題対策本部公式動画チャンネル)でライブ配信予定  
申込 10/11(金)までに、氏名・電話番号を、申込フォームまたは☎030-8570長島一丁目1-1 青森県観光政策課(☎017-734-8048、✉passport@pref.aomori.lg.jp)へ  
対 青森県観光政策課 (☎017-734-9217)

## 上野千鶴子講演会 要予約 「地方女子の生きる道」

講義と参加者も交えたディスカッションによって、誰もが尊重され自分らしく生きていける青森にするために「社会を変える力」をつけましょう。  
時 11/4(月) 13:30~15:30  
所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室 定員70人、オンライン100人  
申込 10/7(月)10:00~、氏名・電話番号・希望の参加方法(会場・オンライン)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「上野千鶴子講演会」と記入

## カダールジェンダー川柳募集中!

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」を川柳で表現してください。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、カダールに展示します。

対 小学生以上の市内在住・在勤・在学のかた  
備 未発表作品1人5句以内  
申込 12/5(木)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

### 2024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・模擬講義、キャンパスツアー、入試制度説明、在学生からのメッセージ、個別相談会

時 11/2(土) 13:00~16:00 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

申 10/4(金)~21(月)に、青森公立大学ホームページの申込フォームへ

問 青森公立大学 教務学事グループ入試・就職チーム(☎017-764-1555)



### 青森公立大学 青森まるっとよいどころ祭り

県内の市町村の特産品販売やPRイベント。地域の美味しいものが青森公立大学に集結します。同日開催の大学祭と併せてぜひお越しください。

時 10/12(土)・13(日) 10:00~15:00 所 青森公立大学

問 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)



### 青森公立大学公開講座2024 ねぶた学 ~ねぶた新時代~ 要予約

回	開催日時	内容	場所	申込締切
1	10/17(木) 18:30~20:30	講師:野村昂史さん(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(火)
2	10/22(火) 18:30~20:30	講師:吉町勇樹さん(ねぶた師)		10/18(金)
3	10/29(火) 18:30~20:30	講師:塚本利佳さん(ねぶた師)		10/25(金)
4	11/5(火) 18:30~20:30	講師:小財龍玄さん(ねぶた師)		10/31(木)
5	11/14(木) 18:30~20:30	講師:福土裕朗さん(ねぶた師)		11/12(火)
6	11/24(日) 15:00~18:00	【研究報告会】 地域×アートを考える~伝統文化の保存と特色のある街づくり~ 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	11/21(木)

対 高校生以上 入 各70人(申込順)

申 各申込締切までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・講座名・希望回を、青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1593、✉kouza2024@mat.nebuta.ac.jp)へ

問 受講の可否は、電話またはEメールで連絡 青森公立大学地域連携センター(☎017-764-1589)

### 国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

◆アーティスト・イン・レジデンスプログラム2024"SPINNING SCAPES"  
ACACが全面的に協働する公募によるアーティスト・イン・レジデンスプログラム。ACAC学芸員とゲスト審査員の近藤亮介さん(美術批評家、キュレーター)を加えた選考会にて選出された、八幡亜樹さん、浅野友理子さん、マギー・チュウさん(香港)、ベアトリス・ディディエさん(ベルギー)によるプログラムが10月からスタートします。

時 プログラム期間:10/2(水)~12/24(火)、展覧会会期:11/30(土)~12/22(日)  
※マギー・チュウさんの作品は11/14(木)以降に展示

所 国際芸術センター青森(ACAC)

FPの日® FPフォーラム 青森 ~FPと始めよう これからの資産形成~ **参加無料**

11.9(土) 新町キューブ 青森市新町2-6-25

講演会 定員100名 **がんに備えるため 知っておきたい 制度とお金**

講師 黒田 ちはる氏 (CFP®認定者(ファイナンシャルプランナー) 看護師) 午後15:00~16:30 会場 1Fグランバレホール

青森支部所属FPによるセミナー 各回定員50名

資産形成には順序というものがある ~実務経験豊富なFPが伝えた資産形成の大事なポイント~  
講師 坂本 龍彦氏 午前10:30~12:00 会場 1Fグランバレホール

30~40代向けライフプランセミナー  
講師 盛 英典氏 午後13:00~14:00 会場 1Fグランバレホール

お申込みはこちら  
フリーコールまたはホームページからお申込みください。  
0120-874-2511 平日9:30~17:00

相談内容: 家計管理/資産形成 生命保険/損害保険 住宅資金/ライフプラン 年金・社会保険 教育資金/相続 他

時間 1組50分 定員各回3組まで  
[1回目] 10:00~  
[2回目] 11:00~  
[3回目] 13:00~  
会場 3F会議室

### 「第49回ねぶた祭・北島まつりこどもの絵画コンクール」 特別賞受賞作品紹介

郷土の伝統文化の祭りを楽しく描き上げた応募作品の中からこちらの方々が受賞しました。おめでとうございます!

グランプリ	沖館小学校6年	名古屋 凜さん
青森市PTA連合会会長賞	合浦小学校3年	工藤 愛梨さん
青森商工会議所会頭賞	筒井南小学校5年	原田 蒼涼さん
青森観光コンベンション協会会長賞	筒井小学校1年	竹鼻 鈴さん
青森市浪岡商工会会長賞	浪岡南小学校5年	安田 汐良さん

### 作品展示 青森市ホームページにも掲載します。

- ◆中央市民センター 時 10/5(土)~14(月) 9:00~22:00 備 特別賞・金賞を展示
  - ◆リンクモア平安閣市民ホール1階ギャラリー 時 10/23(水)~11/5(火) 9:00~19:00 備 特別賞・金賞・佳作を展示
- 問 中央市民センター(☎017-734-0164)



### 第12回「未来のあおもりの街」コンクール 作品展・表彰式

市内の小学4~6年生の子どもたちが、「夢」や「希望」をたくさんつめこんだ未来の青森市を想像した、絵画や作文の全作品を展示し、表彰式を開催します。展示当日に来場者によって決められる当日賞もあります。

時 10/5(土)・6(日) 9:00~17:00  
※6日は14:00で展示終了。14:00~表彰式。

所 県観光物産館アスパム 2階エネルギー館ギャラリー

問 未来をかたちに実行委員会事務局(☎017-729-1857)

### 第35回 MOA美術館青森児童作品展

市内小学生による絵画や書写などを展示します。

時 11/1(金)・2(土) 13:00~16:00 ※2日は9:00~

所 リンクステーションホール青森 2階展示室

問 MOA美術館青森児童作品展実行委員会(☎017-774-2531)

### 東部市民センター開館40周年記念 公開ラジオ番組風レクリエーション ~いなばみどりの「出前ラジオ局」~

♪ラジオパーソナリティ歴21年のいなばみどりさんが、「公開ラジオ番組風レクリエーション」を本格的な音響システムを使ってお届けします。

♪参加者からのリクエストや合唱など、音楽とおしゃべりそしてふれあいを楽しむ「出前ラジオ局」です。

時 10/24(木) 10:30~11:30 所 東部市民センター2階視聴覚室

対 18歳以上 入 20人(申込順)

申 問 10/10(木)9:00~、東部市民センター(☎017-736-6255)へ ※リクエスト曲がある場合は、来館でエピソードを添えて申込み

### 中央市民センターまつり

時 10/5(土)・6(日) 10:00~15:00

所 中央市民センター

内 作品展、芸能発表、プラネタリウム特別番組、棒パン(各日100人/当日先着順)、ものづくりワークショップ、木登り(各日40人/当日先着順)など

備 先着順のものは、当日整理券を配布

問 中央市民センター(☎017-734-0164)

### 第32回 北部市民センターまつり

時 11/3(日) 10:00~15:00

所 北部地区農村環境改善センター

内 作品展(10:00~14:30) 食堂(10:00~12:30) 芸能発表(13:00~15:00) 手作り小物・陶芸販売 ※抽選券付きお食事券発売中

備 下足袋持参

問 北部市民センターまつり実行委員会事務局(☎017-754-2244)

### 沖館市民センターまつり

時 10/12(土)・13(日) 9:00~15:00

所 沖館市民センター

内 作品展・各種体験、販売・ミニ抽選会 12(土)フリーマーケット、肺がん検診・結核検診(検診車は10:00~11:00) 13(日)芸能発表会

問 沖館市民センター(☎017-761-4161)

### 第18回 西部市民センターまつり

時 10/19(土)・20(日) 9:30~16:00 ※20日は15:00まで

所 西部市民センター

内 19(土)作品展、ちびっこ出店、肺がん検診(11:00~12:00) 20(日)作品展、芸能発表

問 西部市民センター(☎017-788-2491)

### JICA海外協力隊募集! 「人生なんてきっかけひとつ」

「JICA海外協力隊2024年秋募集説明会」を開催



JICA HP

時 10/5(土)14:00~16:00  
所 AOMORI STARTUP CENTER  
問 (公社)青年海外協力協会 JOCA 東北 (☎0223-36-9851)

### 青森教会創立140周年記念 小林麗と鈴木正治展

青森市の芸術分野の発展に貢献した二人の作品(油彩画、彫刻、水墨画)を展示します。

#### ◆ギャラリートーク

10/13(日)14:00~ 小林麗さん  
10/14(月)14:00~ 小川展子さん

時 10/12(土)~19(土)  
10:00~16:00 ※13日は13:00~

所 問 日本基督教団青森教会 (井垣 ☎080-3355-3890)

### 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や玉入れなどの競技を繰り広げます。撮影タイムも!

時 10/14(月) 11:30~12:00、13:30~14:00

所 ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場  
問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

### 浪岡中央公民館リニューアル 10周年記念イベント d-iZe(ダイズ)トークショー

10月でリニューアルから10周年を迎えることを記念して、エフエム青森の大人気パーソナリティ「d-iZe(ダイズ)」さんのトークショーを開催します。

時 10/14(月) 13:30~14:00(予定)

所 浪岡中央公民館 1階大ホール 入 150人  
備 当日9:00~、浪岡中央公民館正面玄関で、入場整理券を配布します。入場の際、職員にご提示ください。  
問 浪岡中央公民館(☎0172-62-9041)

### チャレンジ!パソコン講座 要予約

番号	講座名	内容	日時
<b>Word&amp;PowerPoint操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A25	Wordの基礎を覚えよう	文字の装飾やレイアウトなどの基本を学びながら簡単なお案内文書を作成。	11/7(木)・8(金) (全2回)10:00~12:00
A26	ペイントをはじめてみよう	WindowsPCに標準搭載されているペイント【Microsoft Paint】の初歩的な使い方を学習。	11/9(土)10:00~15:00 (昼休み12:00~13:00)
A27	オリジナル年賀状を作ろう	写真やイラストやフリーソフトを使って、年賀状の宛名面・裏面を作成→印刷を学習。	11/15(金)10:00~15:00 (昼休み12:00~13:00)
A28	PowerPointをはじめてみよう	初めてPowerPointを操作するかたの基本的な操作を中心に学習し、簡単なスライドを作成。	11/16(土)10:00~15:00 (昼休み12:00~13:00)
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A29	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習。	11/21(木)・22(金) (全2回)10:00~12:00

対 18歳以上 入 各15人(いずれも抽選、申込者少数時中止あり) 料 各1,500円  
備 OSはWindows10、ソフトはoffice2019を使用。共催:NPO法人IT支援ネットあおもり  
申 往復はがき(1講座1枚)の往信用の裏面に住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入の上、中央市民センターへ(10/15(火)必着) ※抽選結果は10/22(火)以降に通知  
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 第3回 「被爆ピアノ平和コンサート」

時 ①10/16(水)12:00~

②10/18(金)20:00~

◆映画「おかあさんの被爆ピアノ」  
無料上映会

18:00~(17:00~開場)

③10/19(土)13:00~

所 ①県庁正面玄関  
②ねぶたの家ワ・ラッセ  
③青森ジョイフルチャペル  
問 青森市「被爆ピアノ平和コンサート」実行委員会(井垣 ☎080-3355-3890)



### アフタヌーン・コンサート

『弘前市吹奏楽団 Autumn Concert』

出演:弘前市吹奏楽団団員

時 10/19(土)14:00~15:30

所 中世の館ホール 入 396人

料 300円、高校生以下無料

問 中世の館(☎0172-62-1020)

### おとなの映写会

「麦秋」…結婚に興味のない娘と早く結婚してほしいと気を揉む家族の日常を描く感動作。(1951年作品・邦画)

時 10/25(金)  
10:00~12:04(9:30~開場)

所 中央市民センター 4階小ホール  
入 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)

### 国有林の森林計画に 関する住民懇談会 要予約

住民参加の森林づくりの一環として、東青国有林の森林計画の説明や、地域住民の皆さんのご意見・ご要望をお伺いします。

時 11/19(火) 13:30~16:00

所 アピオ青森 大研修室2

入 20人程度(申込順)  
申 11/1(金)までに、申込フォームまたは申込書(東北森林管理局ホームページ掲載、農地林務課に備付け)を、〒038-0011 篠田三丁目22-16 青森森林管理署(☎017-766-3775、✉t\_aomori@maff.go.jp)へ  
問 青森森林管理署(☎050-3160-5880)



### (地独)青森県産業技術センター 工業総合研究所一般公開「みられるデー2024」

研究所の仕事や青森県の産業との関わりについて理解を深める内容です。体験メニューなども用意しています。

時 10/5(土) 10:00~16:00

所 (地独)青森県産業技術センター 工業総合研究所 対 小学生以上  
問 工業総合研究所(☎017-728-0900)



青森県産業技術センターHP

### 青森競輪日程(10月)

車券の購入は20歳になってから。車券発売状況についてはお問合せください。※1は一般入場は行っていません。※2は青森前売SCのみ発売

京都in松阪(FI)場外	1日(火)~3日(木)
函館ナイター(FI)場外	1日(火)~3日(木)
青森ミッドナイト(FII)※1	3日(木)~5日(土)
熊本記念(GIII)場外	3日(木)~6日(日)
富山(FI)	6日(日)~8日(火)
平塚ナイター(FI)場外	6日(日)~8日(火)
西武園(FI)場外※2	7日(月)~9日(水)
和歌山(FI)場外※2	8日(火)~10日(木)
【万博協賛】川崎記念(GIII)場外	11日(金)~14日(月)
別府GIIIナイター場外	11日(金)~14日(月)
富山(FI)場外	13日(日)~15日(火)
広島in玉野(FI)場外	14日(月)~16日(水)
青森ナイター(FI)	15日(火)~17日(木)
【弥彦】寛仁親王杯(GI)場外	17日(木)~20日(日)
岸和田(FI)場外	18日(金)~20日(日)
防府(FI)場外	21日(月)~23日(水)
立川(FI)場外	22日(火)~24日(木)
青森ナイター(FI)	23日(水)~25日(金)
小松島(FI)場外	25日(金)~27日(日)
京王閣記念(GIII)場外	26日(土)~29日(火)
青森モーニング(FII)	28日(月)~30日(水)
函館ナイター(FI)場外	28日(月)~30日(水)
高松(FI)場外	29日(火)~31日(木)

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

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

#### 中央市民センター ☎017-734-0164

#### 眠れないのはこころのSOS

時 11/13(水)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 10人 申★

#### 高齢化社会の健康 (長寿命と老化予防)

時 11/14(木)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 20人 申★

#### 東部市民センター ☎017-736-6255

#### はじめての投資

時 11/14(木)13:30~15:00  
対 18歳以上 入 5人 申★

#### 大野市民センター ☎017-739-6228

#### 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 11/14(木)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 5人 申★

#### 横内市民センター ☎017-738-8723

#### 知らなかった争相続(あらそうぞく)

時 11/1(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 10人 申★

#### 戸山市民センター ☎017-743-0720

#### 世界遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」について

時 11/6(水)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 5人 申★

#### 油川市民センター ☎017-788-1201

#### 介護にならないために~ロコモ予防 でいきいきエンジョイ!~

時 11/1(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 20人 申★

#### 荒川市民センター ☎017-739-2343

#### 地域包括支援センターって知ってますか?

時 11/12(火)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 10人 申★

#### 沖館市民センター ☎017-761-4161

#### 誰でもわかる血圧のメカニズム

時 11/8(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 10人 申★

#### 西部市民センター ☎017-788-2491

#### 認知症サポーター養成講座

時 11/8(金)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 5人 申★

#### 北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

#### カローリング

時 11/7(木)10:00~11:30  
対 18歳以上 入 5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・親子が参加できる講座  
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

**こぎん刺し〜縫わずにできるがまぐちを作ってみよう〜**  
時 11/4(月) 13:00~15:00 対 中学生以上 対 15人 料 1,000円 申★

**中村先生のすっきりエアロビクス&リラクゼーションストレッチ**  
時 11/5(火) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申★

**シニア向けスマートフォン教室**  
時 11/6・13・20(水) 13:30~15:30 対 18歳以上 対 30人 申★

**こんな時どうすれば?〜強引な販売や勧誘、高額請求について〜**  
時 11/7(木) 13:30~15:00 対 18歳以上 対 30人 申★

**シニアいきいき体操教室〜楽しい体操で元気になろう〜**  
時 11/8・15(金) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申★

**楽しいつけもの教室〜聖護院大根の千枚漬け〜**  
時 11/19(火) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 料 800円 申★

**アロマハンドマッサージ**  
時 ①11/21(木) ②11/28(木) 各日 10:00~12:00 対 18歳以上 対 各20人 料 各回500円 申★

**健康食品と医薬品の違い〜健康食品(機能性表示食品)で、本当に効くの?〜**  
時 11/21(木) 13:30~15:00 対 18歳以上 対 30人 申★

**遺跡から見た古代の青森で起きた災害**  
時 11/26(火) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申★

**家庭でできるソフト整体**  
時 11/27(水) 13:30~15:30 対 18歳以上 対 20人 申★

**将棋道場「はじめての子ども将棋教室」**  
時 11/2・9・16・23(土) 10:00~12:00 対 小学生 対 20人 申★

**ロボットプログラミング「〜光る・鳴る・動く〜」(A)B**  
時 11/3(日) A 10:00~11:30 B 13:30~15:00 対 小学1~3年生 対 A/B各8人 申★

**津軽こぎんざし「経験者におすすめ!『縫わずに作るがま口』」**  
時 11/4(月) 10:00~12:00 対 小学3~6年生(3年生は保護者同伴) 対 15人 料 500円 申★

**パティシエ「うぐいす餅」と「ほうじ茶ラテ」を作ろう!**  
時 11/9(土) 10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 12人 料 700円 申★

**キッズダンス「オールドスクールヒップホップを楽しもう!」**  
時 11/10・24(日) 13:00~14:30 対 小学生 対 20人 申★

**フーリスト「ツリー型とハートの小物入れ2個セット」**  
時 11/16(土) 13:00~15:00 対 小学3~6年生 対 15人 料 1,000円 申★

**英語「国際交流員と学ぶ『キッズ英語』」**  
時 11/24(日) 10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 20人 申★

**クッキング「みんなでつくろう、たのしいランチ」**  
時 11/30(土) 10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 12人 料 700円 申★

**空手道「キッズ空手道場」**  
時 11/30(土) 13:00~15:00 対 小学生 対 20人 申★

### 西部市民センター ☎017-788-2491

**塩谷先生のうたごえ&ミニレクリエーション**  
時 11/5(火)・12(火)・20(水)・26(火) 13:00~15:00 対 18歳以上 対 30人(抽選) 申 10/15(火)までに、メール・来館、10/22(火)〜、掲示またはメールで通知

**クリスマスを楽しむハンドクラフト**  
時 11/10(日) 10:00~12:00 対 高校生以上 対 15人 料 1,500円 申 10/4(金) 10:00〜、料金持参で来館

**明治の食育 チーズを知りチーズに親しむ**  
時 11/20(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 25人(抽選) 申 10/15(火)までに、メール・来館、10/22(火)〜、掲示またはメールで通知

**親子で歌って音あそび〜もみじの季節〜**  
時 11/7・14(木) 10:00~11:00 対 1~4歳の子どもと保護者 対 10組(抽選) 申 10/15(火)までに、メール・来館、10/22(火)〜、掲示またはメールで通知

### 東部市民センター ☎017-736-6255

**東部の歴史講座①「青森市東部の奈良・平安時代」〜発掘調査成果から見た生業〜**  
時 10/23(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/8(火) 9:00〜来館・電話

**スマホのセキュリティ対策講座②**  
時 10/23(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 10人 申 10/9(水) 9:00〜来館・電話

**東部の歴史講座②「文化財から見た青森市東部の江戸時代」**  
時 10/30(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/15(火) 9:00〜来館・電話

**東部自動車学校が教える〜シニア・冬道ドライブ講習〜**  
時 11/6(水) 10:00~11:30 対 60歳以上 対 20人 申 10/17(木) 9:00〜来館・電話

**幸子さんの餅シリーズ③「かぼちゃ餅づくり」**  
時 11/6(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 12人(抽選) 料 500円 申 10/16(水) 9:00~10:00までに料金持参で来館、定員を超えた場合10:00~抽選

**季節を歌う⑥ 木村先生の「うたごえ教室」**  
時 11/13(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/22(火) 9:00〜来館・電話

**ヨガで心も身体もとのえる【昼の部】**  
時 11/13・20・27(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/23(水) 9:00〜来館・電話

**初心者のシニアスマホ教室④**  
時 11/19(火)・20(水) 10:00~12:00 対 60歳以上 対 10人 申 11/5(火) 9:00〜来館・電話

**【地域力アップ講座】野菜を食べよう! 千葉先生の「親子で作る野菜デザート」**  
時 10/26(土) 10:00~13:00 対 小学生と保護者 対 8組 料 1,500円 申 10/12(土) 9:00〜料金持参で来館

**東部キッズスクール「わくわく英会話スクール」【後期】**  
時 11/2・9・16(土) 10:00~11:30 対 小学1~3年生 対 20人 申 10/12(土) 9:00〜来館・電話

### 大野市民センター ☎017-739-6228

**ロコトレ体操で健康な足腰をつくろう**  
時 11/5・12・19(火) 13:00~15:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/1(火) 9:00〜来館

**リズムに乗って楽しく健康づくり①**  
時 11/7・14・21・28(木) 13:00~15:00 対 18歳以上 対 40人 申 10/1(火) 9:00〜来館

**和の香りを楽しむ「お香」匂袋作り**  
時 11/18(月) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 料 1,500円 申 10/4(金) 9:00〜来館

**【地域力アップ講座】東洋医学について学ぼう**  
時 11/26(火) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/4(金) 9:00〜来館

### 横内市民センター ☎017-738-8723

**初心者向けコーヒー教室 4種のコーヒーの飲み比べ**  
時 10/15(火) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 16人 料 1,000円 申 10/1(火) 10:00〜来館

**シニア向けスマートフォンセキュリティ講座**  
時 10/16(水) 13:30~15:00 対 60歳以上 対 10人(抽選) 申 10/2(水) 10:00~10/9(水) 20:00に電話・来館、10/10(木) 13:00〜抽選、当選者のみ電話連絡

**ロコモ予防体操でいきいきエンジョイ**  
時 10/21(月) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/7(月) 10:00〜来館

**料理教室「壽美子ばあーばの「おら家のおかず」(茶飯他三品)**  
時 10/26(土) 10:00~13:00 対 18歳以上 対 12人 料 1,500円 申 10/11(金) 10:00〜来館

### 戸山市民センター ☎017-743-0720

**楽しく学ぶ英会話!初心者大歓迎!!**  
時 10/22・29・11/5・12・19(火) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/5(土) 10:00〜来館

**ペン字講座〜くせ字から美文字へ〜**  
時 11/8・15・22・29(金) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 料 1,000円 申 10/12(土) 10:00〜来館

### 油川市民センター ☎017-788-1201

**染物体験、玉ねぎの皮で綿風呂敷**  
時 10/30(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 10人 料 1,000円 申 10/3(木) 9:00〜来館

**成年後見制度について**  
時 11/7(木) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申 10/7(月) 9:00〜来館

### 古川市民センター ☎017-776-8082

**初めてのスマホ操作から ネット被害防止**  
時 10/18(金) 10:00~12:00 対 60歳以上 対 20人 申 10/4(金) 10:00〜来館

**新そば打ち体験講座**  
時 10/22(火) 9:30~13:30 対 18歳以上 対 18人 料 1,500円 申 10/8(火) 10:00〜来館

**リズム体操とストレッチ②**  
時 11/2・9・16・23・30(土) 10:00~11:30 対 中学生以上 対 60人(抽選) 申 10/19(土) 9:00~9:30に来館、9:30~抽選

**心を整え写経②**  
時 11/8(金) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/18(金) 10:00〜来館

**シニア向けスマホ初歩講座 もう一度基本操作から!**  
時 11/12・26(火) 10:00~12:00 対 65歳以上 対 10人(抽選) 申 10/16(水)~22(火)に来館、10/23(水) 10:00~抽選、10/29(火)までに電話・来館で結果確認

**きいて・みて・さわって・体験できる消防教室**  
時 10/19(土) 10:00~12:00 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 対 30人 申 10/5(土) 10:00〜来館

### 荒川市民センター ☎017-739-2343

**気軽に楽しむ椅子ヨガ**  
時 10/22(火) 13:30~15:30 対 18歳以上 対 20人 申 10/8(火) 9:00〜来館

**エアロビクスで脂肪燃焼〜初心者向けエアロビクス教室〜**  
時 10/23(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申 10/8(火) 9:00〜来館

**草木染教室〜紅花〜**  
時 10/24(木) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 16人 料 1,800円 申 10/10(木) 9:00〜来館

**癒しのヨガ教室**  
時 10/25(金) 13:30~15:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/10(木) 9:00〜来館

**ATVのわっち!でおなじみ渡辺先生の男の料理教室〜秋〜**  
時 11/2(土) 10:00~13:00 対 中学生以上男性 対 12人 料 1,000円 申 10/18(金) 9:00〜来館

**寄せ植え教室〜クリスマスの寄せ植え〜**  
時 11/9(土) 10:00~12:00 対 中学生以上 対 12人 料 2,600円 申 10/25(金) 9:00〜来館

**ママ&ベビー・キッズフィットネス**  
時 10/15(火) 10:00~12:00 対 3歳以下の乳幼児と保護者 対 15組30人 申 10/2(水) 9:00〜来館

**親子でハンドメイド〜羊毛フェルトの雪だるま〜**  
時 10/19(土) 10:00~12:00 対 小学生以上の親子 対 10組20人 料 1,500円 申 10/4(金) 9:00〜来館

**ファミリーフィットネス**  
時 11/10(日) 10:00~12:00 対 3歳以上の子どもと家族 対 20組60人 申 10/25(金) 9:00〜来館

### 沖館市民センター ☎017-761-4161

**はじめての手話教室**  
時 10/19・26、11/2・9・16(土) 10:00~12:00 対 中学生以上 対 12人 申 10/2(水) 9:00〜来館

**スタンドグラス教室〜サンタクロースのオーナメント〜**  
時 10/25、11/1・8(金) 9:30~12:30 対 18歳以上 対 10人 料 3,500円 申 10/3(木) 9:00〜来館

**消しゴムはんこでクリスマスカード&年賀状づくり**  
時 10/29、11/5・12・19(火) 13:30~15:30 対 18歳以上 対 8人 料 500円 申 10/4(金) 9:00〜来館

**裁判官に教えてもらう 裁判員制度について**  
時 10/30(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/7(月) 9:00〜来館

**県産のカシスとりんごでスイーツづくり**  
時 11/3(日) 10:00~13:00 対 18歳以上 対 12人 料 2,000円 申 10/8(火) 9:00〜来館

### 北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244

**こぎん刺しのストラップ作り**  
時 10/23・30(水) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 10人 料 1,000円 申 10/1(火) 9:00〜来館

**聴くだけOK!一緒に歌おう 童謡・唱歌・昭和歌謡**  
時 10/24(木) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申 10/1(火) 9:00〜来館

**今さら聞けない葬儀参列マナー〜実技で所作を整えよう〜**  
時 11/8(金) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 10/4(金) 9:00〜来館

**認知症サポーター養成講座**  
時 11/14(木) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/4(金) 9:00〜来館

**梅ちゃん先生の「魚のさばき方 ほっけ料理」**  
時 11/16(土) 10:00~13:00 対 18歳以上 対 12人(抽選) 料 1,000円 申 10/4(金)~10(木)の9:00〜来館、10/15(火) 9:00〜受講決定者のみ掲示・順次電話連絡

**【地域力アップ講座】ふるさと納税ってなに?**  
時 11/18(月) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 10/4(金) 9:00〜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(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。 ※10/22(火)から結果通知

- 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。市ホームページ掲載)
- 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(学年) ④性別 ⑤電話番号 ⑥講座名 ⑦学校名 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 講座担当宛 ☎017-775-7048 ㊚center-koza@city.aomori.aomori.jp

**【問合せ先】** 中央市民センター(☎017-734-0164)

