

# 暮らしの情報

Living Information

## こまっくーイラストコンテスト

小牧野遺跡PRキャラクター「こまっくー」のイラストを募集! はがきまたははがきサイズの紙に自由に描いてコンテストに応募しよう! 優秀作品には図書カードをプレゼント♪ 3/15(土)~5/6(火)に、全応募作品を縄文の学び舎・小牧野館に展示します。

※小学生 備 1人1点まで。作品展示の際は、氏名・学校名・学年を掲示します。  
 申 2/14(金)消印有効で、氏名(ふりがな)・学校名・学年・住所・電話番号を記載し、〒030-0152 野沢字沢部108-3 縄文の学び舎・小牧野館へ  
 問 縄文の学び舎・小牧野館(☎017-757-8665)

## ねぶたの家ワ・ラッセの1月イベント

所 問 ねぶたの家ワ・ラッセ(☎017-752-1311)

- ✳ **ねぶたグッズプレゼント(2階カウンター)**  
 ねぶたミュージアム入場者に、幸運の鈴またはねぶた缶バッジをプレゼント!  
 2日は9:00から200人(当日先着順)へどらやきをプレゼント♪  
 時 1/2(木)~5(日)
- ✳ **下山昭義三味線ライブ(2階イベントホール)**  
 時 1/2(木) 14:00~14:30 入 180人(当日先着順)
- ✳ **囃子団体によるねぶた囃子演奏(1階ねぶたホール ※有料)**  
 時 1/2(木)~5(日)・11(土)~13(月) 11:00~、13:00~、15:00~、17:00~ 各30分
- ✳ **青森ねぶた祭なつかしのポスター展(1階ねぶたホール ※有料)**  
 時 1/2(木)~13(月) 9:00~18:00
- ✳ **青森ねぶた囃子講習会**  
 時 1/11(土)・18(土) 19:00~20:30

## 八甲田丸ファン感謝デー

時 1/11(土)~13(月)  
 所 問 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸(☎017-735-8150)

- ✳ **鉄道模型ショー**  
 ミニチュア鉄道模型(新幹線や寝台列車など)が会場内の線路を走行  
 時 10:00~16:00 ※13日は15:00まで
- ✳ **元青函連絡船機関長による特別解説**  
 青函連絡船の歴史や構造、操船方法などを解説しながら船内をご案内  
 時 ①10:30~、②13:30~(1時間程度) 観 覧料が必要
- ✳ **JAF子ども安全免許証体験コーナー(12・13日のみ)**  
 交通ルールをクイズで学び、その場で顔写真入りの子ども安全免許証を発行  
 時 10:00~12:00、12:30~15:00

## おさがり会・みんなの遊び場

着る期間がとても短い子ども服を無償で提供していただき、その時期に必要な洋服を格安で販売します。また、段ボールにお絵描きや空き箱を使った工作などができるみんなの遊び場も同時開催♪ぜひお越しください。  
 時 1/19(日) 11:00~15:00  
 所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 本館3階エレベーター前  
 問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

### あさむしマルシェ

テイクアウトもできる飲食店が出店。お気軽にお越しください♪  
 時 1/26(日)10:00~14:00  
 所 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫 本館3階エレベーター前  
 問 浅虫まちおこし応援団がっちゃんこ(井上 ☎080-9014-9169)

### 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫メンテナンス休館のお知らせ

時 2/4(火)・5(水)  
 問 「道の駅」浅虫温泉ゆ〜さ浅虫(☎017-737-5151)

## 国際交流員異文化理解講座

### ベルギー異文化理解講座 「ガレットデロワを作ろう」 要予約

国際交流員のマリさんと一緒に、ヨーロッパのお祝いのお菓子ガレットデロワ(豆のケーキ)を作りましょう。  
 時 2/23(日) 10:00~12:00(9:45~受付)  
 所 沖館市民センター 調理実習室 対 中学生以上  
 入 8人程度 ※定員を超えた場合は抽選 料 600円  
 申 問 2/7(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを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



### 韓国文化サロン「オソンドソン」

言葉や文化などについて、日本語・韓国語で話ませんか。開催日の変更などは、市HPを確認するか、お問合せください。  
 時 3月までの毎月第2・4水曜日 18:30~19:30  
 所 本庁舎1階 ロビー 対 高校生以上 備 当日、直接会場へ  
 問 交流推進課(☎017-734-5235)



## ワークショップ 要予約 「津軽塗のお箸・スプーンづくり」

津軽塗の模様が出てくる過程が楽しい「研ぎ出し体験」で自分だけのお箸やスプーンを作りましょう! 時間内であれば何個でも制作可能です。体験後、講師の職人がツヤ付け作業を行い約1か月でご自宅にお送りします。  
 時 1/26(日)10:00~12:00(各自、完成次第終了)  
 所 あおもり北のまほろば歴史館  
 対 箸:10歳以上、スプーン:4歳以上 入 約20人  
 料 箸:2,500円(黒・赤・緑・青から選択、約60分) スプーン(小):1,500円、(大):1,700円 (当日サイズと色を選択、約15分) ※いずれも送料込み  
 申 問 1/4(土)9:00~1/25(土)12:00に、氏名・電話番号・箸は色の希望を、あおもり北のまほろば歴史館(☎017-763-5519)へ



## 令和6年度カダールフェスタ(市民活動企画展)

市内で活動している51団体が、男女共同参画の視点でステージ発表や講座、展示などの多様な69企画を繰り広げます! 詳しくは、二次元コードまたはプログラムをご覧ください。  
 時 1/25(土)~2/2(日)  
 所 アウガ5階 男女共同参画プラザ「カダール」、駅前庁舎1階 駅前スクエア  
 問 男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800)



### カダール de シネマ 要予約 「アルジャーノンに花束を」 無料上映会&シネマカフェ

知的障がいゆえに母親から疎んじられ、施設で育ったシャルル。新しく開発された薬によって、驚くべき速度で高い知能を獲得したが…。上映後は、シネマカフェで映画について語り合しましょう。  
 時 1/29(水) 13:30~15:05 上映 15:15~15:45 シネマカフェ  
 所 男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール、研修室 入 150人  
 申 問 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「シネマカフェ」と記入

### アコール階段ギャラリー 「昭和の広告“マッチ箱”ラベルコレクション」

市内のお店を中心に昔懐かしい昭和のマッチ箱約300点を展示します。当時の世相が反映されたデザインや懐かしのお店など、レトロでノスタルジックな世界をお楽しみください♪  
 時 1/7(火)~29(水) 9:00~18:00 ※1/12(日)休館  
 所 働く女性の家「アコール」階段壁面・1階ロビー  
 問 働く女性の家「アコール」(☎017-723-1700)





## 令和7年度 スポーツ施設の団体貸切使用の申込手続

大会など貸切使用を計画している団体は、各施設で配布している申込書類に必要事項を記入し、提出してください。

### ◆申込書類配布・受付期間 1/4(土)～31(金)

※回答は2月下旬に発送予定

※一般受付は3月から各施設へ(ただし盛運輸サンドームは1/31(金)まで、大進建設スポーツ広場は3/31(月)までに要団体登録)

施設名称	使用期間	申込書類提出先	★一般受付 (各施設で受付)
市民室内プール	4/1(火)～ R8.3/31(火)	市民室内プール (☎017-743-3440)	3/1(土)9:30～
市営庭球場	5/1(木)～ 10/31(金)	オカでん アリーナ (☎017-765-6200)	3/1(土)9:00～ ※市営庭球場はオカ でんアリーナで受付
オカでんアリーナ 【多目的広場】	5/1(木)～ 10/31(金)		
【カーリング場】	4/1(火)～5/31 (土)、7/1(火)～ R8.3/31(火)		
盛運輸サンドーム	4/1(火)～ R8.3/31(火)	盛運輸 サンドーム (☎017-729-3106)	4～8月分抽選会 3/8(土)9:30(9:00～ 受付)
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】	5/1(木)～ 11/30(日)		5～8月分抽選会 ●野球場・多目的グラウンド 3/23(日)9:30(9:00～ 受付)※サンドーム会議室 で受付 ●テニスコート 4/6(日) 9:30(9:00～受付)※ス ポーツ広場会議室で受付 ※抽選会参加者以外は 4/16(水)9:00～(申込順)
【サッカー場 /ラグビー場】	6/1(日)～ 10/31(金)		
カクヒログループ スーパーアリーナ	4/1(火)～ R8.3/31(火)	カクヒログループ スーパーアリーナ (☎017-762-7105)	3/1(土)9:00～ ※区分別の事前予約 ①～③は随時受付、④は 1/4(土)～31(金)に受付 ①全国規模以上のスポ ーツ大会・イベント、公的な 行事など ②全県規模以上のスポ ーツ大会・イベントなど ③全市規模以上のスポ ーツ大会・イベントなど ④上記区分に該当しない スポーツ大会・イベント、ク ラブ活動など

※ダイシンベースボールスタジアムは改修工事のため、1年間休業予定です。

## 青森市オリジナルダンスを 踊ってみませんか!?

HIPHOPアーティストKREVAさんの「ラッセーラ」を楽曲として、本市出身のダンサーHIROTOさんらが振付を制作した、青森市オリジナルダンス! レッスンを受けてみたい団体にダンス講師を派遣します!

時 2/28(金)まで

対 5人以上でのレッスン受講が可能な団体・企業など

備 時間・場所は、要調整

申 問 1/31(金)までに、地域スポーツ課(☎017-718-1431)へ

## 第20回 全農全国高等学校カーリング選手権大会

### ◆スローガン最優秀作品

「最高の瞬間へ仲間と共に繋ぐ一投」 (八戸工業高等専門学校 相澤芽衣さん)

全国各ブロックの高校代表が本市に集結し、「高校生カーリングチーム日本一」を目指し熱戦を繰り広げます! 入場無料で観戦できるほか、青森県カーリング協会のHPで一部の試合をライブ配信する予定です。ぜひ観戦ください!

### ※競技日程 ※時間は変更となる場合あり

2/14(金)	9:00～ 12:00～	公式練習 男女予選	時 2/14(金)～16(日)
2/15(土)	9:30～	男女予選	所 オカでんアリーナ
2/16(日)	9:00～ 13:00～	男女準決勝 決勝	問 全国高等学校カーリング選手権大会実行委員会 (地域スポーツ課内 ☎017-718-1431)

## 皆さんの応援が必要です!! 青森市の地元スポーツチームを応援しよう!

### ラインメール青森(サッカー)

青森県出身の原崎政人新監督のもと、新体制で2025シーズンを戦います! チームが目指す、Jリーグ昇格を果たすためには、応援に来てくださる皆さんの力が重要です!

昇格するための条件の1つに平均入場者数**2,000人**以上があります。昨シーズンのホーム平均入場者は**1,101人**と前年度より増えたものの、まだ目標とする2,000人には届いていません。青森市をホームタウンとしているラインメール青森FCにとって皆さんの応援と声援が力になります。皆さんとともにJリーグ昇格へ向けて歩みを進めるため、来シーズンはぜひご来場ください!!



X Instagram 公式サイト

☎ ラインメール青森フットボールクラブ  
(☎017-729-0411)

### 青森ワッツ(バスケットボール)

2026-27シーズンからBリーグ(プロバスケットボールリーグ)が新しく生まれ変わります。青森ワッツは現B1と同等のカテゴリーである「B.LEAGUE ONE」初年度参入を目指しています!

「B.LEAGUE ONE」へ参入するためには、平均入場者数**1,500人**以上が必要です!現在の平均入場者数は**1,358人**で、選手全員が「満員のアリーナで試合がしたい」と強く想っています。応援に来てくださった皆さんの応援は必ず選手の力、後押しとなります!皆さんの力とチームの力を合わせてともにシーズンを戦いましょう!



チームの情報はここから

X LINE 公式サイト

☎ 青森スポーツクリエイション株式会社  
(☎017-763-0551)

☎ 地域スポーツ課(☎017-718-1431)

## あおもり桜マラソン ボランティア募集 2/14 締切

ボランティアスタッフの方々は大会になくなくてはならない存在です!ぜひ、一緒に大会を盛り上げて日本一のマラソン大会を目指しましょう!!皆さんのご協力をお待ちしています!



★主な役割 給水、給食所の運営、選手誘導、スタート・フィニッシュ会場の運営補助 など  
☎ 問 電話・FAXで申込み、または参加申込書(大会HPに掲載)をあおもり桜マラソン実行委員会(地域スポーツ課内 ☎017-718-1431、☎017-718-0337、✉chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp)へ



### ランナーも随時募集中!

令和7年 **4.20** 日

**8:50 野木和公園**スタート

☎ インターネット、郵便振替、電話(☎0570-039-846)で受付

**2/10(月) 締切**

※郵便振替は2/7(金)締切

大会の情報は  
こちらから!!





### 浪岡城落城446年記念 やぶこぎ大会

参加者募集

大会種目:やぶこぎ大会、ティラノやぶこぎレース、お堀で雪上綱引き、タイヤチューブ滑り台、雪上かるた大会 ほか

時 2/9(日) 9:00~13:00(中世の館で受付)

所 国史跡浪岡城跡 中世の館

料 中学生以下 500円、高校生以上 1,000円

申 問 ティラノやぶこぎレースは、2/2(日)までに、中世の館(☎0172-62-1020、🌐0172-62-1021)へ



### アフタヌーン・コンサート Unexpected VIII

『気軽にクラシックWinter Concert』浪岡女声コーラスとソプラノ河合しほみ&成田卓弥(指揮、バリトン)クラシックコンサート  
ピアノ:出町ひろみさん

時 1/18(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)

### アフタヌーン・コンサート Unexpected IX

『葛西愛子 サクソフォンリサイタル with サクソフォンカルテット ラピスラズリ Vol.18』  
ピアノ:飯田倫子さん

時 2/8(土) 14:00~15:30

### 昭和通り商店街 スクラッチカードでワクワク・ドキドキ

イベント参加店で税込1,000円以上購入したかたにスクラッチカード1枚を進呈するイベントを開催! 当たりが出たら500円のクーポン券として利用可能です。

時 【カード提供期間】1/2(木)~13(月)

【当たり券利用期間】1/2(木)~19(日)

問 昭和通り振興会 事務局

(☎017-731-2515/土・日、祝日、年末年始を除く10:30~16:30)

### 楽器体験会

楽器を手に取って音を出すことができます。最初にミニコンサートあり。

時 1/13(月)

13:30~14:30(13:00~受付)

所 中央市民センター2階 講堂

対 5歳~高校生

問 青森ジュニアオーケストラ事務局

(☎090-6855-1450、🌐ajo.1976bestsound@gmail.com)

### あおもり歴史トリビアを読む会 要予約

【テーマ】青森湊と鯉ヶ沢湊一絵図で比べる両浜一

【講師】工藤大輔(歴史資料室長)

※①②同内容

時 1/15(水)①14:00~15:00、

②18:30~19:30

所 市民図書館8階 会議室2 入 各20人

申 問 1/6(月)から、歴史資料室

(☎017-732-5271/祝日を除く月~金9:00~17:00受付)へ

### 三内丸山遺跡ボランティアガイド募集

5月に活動30年目の節目を迎える三内丸山遺跡応援隊では、遺跡の案内・体験学習のサポートを行うボランティアガイドを募集します。

時 9:00~17:00の間で約3時間程度(活動日・曜日・時間帯は希望制)、2月下旬~3月に新人研修を実施予定

対 遺跡に興味があり体力に自信のあるかた、英語など心得のあるかた、高校生・大学生も大歓迎♪

申 問 2/10(月)までに、

三内丸山遺跡応援隊事務局(☎017-783-3339、🌐017-766-2365)へ



### チャイルドラインあおもり受け手ボランティア養成講座 要予約

①第一課程(「ZOOM」で開催) いじめ、不登校、虐待、ネットリ스크などの現状と対応など(全8講座/一部のみ受講可)

②第二課程(対面で開催) 「受け手」のスキル習得のためのロールプレイ(全2講座) 詳しくは、チャイルドラインあおもりHPをご覧ください。

時 ①1/18(土)・25(土)、2/1(土)・8(土) ②2/15(土)

10:00~12:00、13:00~15:00

所 申込後にお知らせ(②の対面講座)

対 19歳以上で「受け手」を希望するかた、チャイルドラインの活動に興味のあるかた

料 6,000円(学生1,500円) ※一部受講は1講座1,000円、学生300円

申 1/10(金)までに、申込み

フォームから申込み(受付後に連絡をします。)

問 チャイルドラインあおもり(石橋 ☎090-2021-5850、🌐cl-aomori\_kenshu@googlegroups.com)

### 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、丁寧に作ったお菓子や小物などを取り揃え、皆さんのお越しをお待ちしています。

時 1/21(火)~24(金) 10:00~14:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

問 障がい者支援課

(☎017-734-2317)

### 2025防災カフェ 要予約 「能登半島地震から1年 ~避難所運営者が語る現実とこれからのビジョン~」

2024年元日に起きた能登半島地震。防災士、一住民として穴水町の避難所を運営してきた橋詰里美さん。どういう経緯で運営に携わることになったのか。どのような困難があり、どうやって乗り越えたかを伺い、避難所運営のあり方について具体的に考えます。

講師:橋詰里美さん(穴水中学校避難所運営リーダー)

時 1/26(日) 13:00~15:45

所 県民福祉プラザ4階 県民ホール

入 100人

申 問 1/20(月)までに、

男女共同参画地域みらいねっと

(小山内 ☎090-8789-2724、

🌐017-736-3645、

📧g.mirainet@gmail.com)へ



### コーヒー教室 要予約 ~明治建築と珈琲冬物語~

ペーパードリップの基礎を学びます。

講師:今井徹さん(アドバンスド・コーヒーマイスター)

時 2/16(日)

10:00~12:00、13:00~15:00

対 18歳以上 入 各20人(抽選)

料 1,300円

申 2/3(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・希望の時間(午前・午後・どちらでも可)を記入し、〒038-0012柳川二丁目4-37 森林博物館へ

問 森林博物館(☎017-766-7800)

### 陸上自衛隊第9音楽隊 第46回定期演奏会

地元青森市では、4年振りの開催です。

時 2/16(日) 14:00~ (13:00~開場)



第9師団HP

所 リンクステーションホール青森

申 1/24(金)までに、代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・同伴者数(3人まで)、要望を、Eメールまたは往復はがきで、〒038-0022 陸自師団広報室「定期演奏会係」(🌐adminpr-9d@inet.gsdf.mod.go.jp)へ

問 陸上自衛隊第9師団司令部広報室 (☎017-781-0161 内線6055)

### 青森競輪日程(1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は青森前売SCのみ発売。

前橋(FI)場外	1日(水)~3日(金)
高知(FI)場外	3日(金)~5日(日)
立川記念(GⅢ)場外	4日(土)~7日(火)
いわき平ナイター(FI)場外	4日(土)~6日(月)
高松(FI)場外	7日(火)~9日(木)
静岡(FI)場外	8日(水)~10日(金)
和歌山記念(GⅢ)場外	10日(金)~13日(月)
取手(FI)場外	12日(日)~14日(火)
大垣(FI)場外※1	14日(火)~16日(木)
大宮記念(GⅢ)場外	16日(木)~19日(日)
玉野ナイター(FI)場外	16日(木)~18日(土)
熊本(FI)場外	18日(土)~20日(月)
岸和田(FI)場外	20日(月)~22日(水)
立川(FI)場外	22日(水)~24日(金)
松阪記念(GⅢ)場外	23日(木)~26日(日)
川崎ナイター(FI)場外	25日(土)~27日(月)
小松島(FI)場外	26日(日)~28日(火)
京王閣(FI)場外	27日(月)~29日(水)
岸和田(FI)場外	27日(月)~29日(水)
高松記念(GⅢ)場外	30日(木)~2月2日(日)
前橋(FI)場外	31日(金)~2月2日(日)



青森競輪場 イメージキャラクター 葵 明輪

所 問 青森競輪場(☎017-787-2020)

【広告】

**エルムエコタウンPart.8 合同展示場**

選べる前にリアルで体験!! 5棟一気に見比べできる住宅相談

KOJIMA HANDS 株式会社 小嶋建設

髙今工務所 Home page

Yamada Arch. Design

TAKAMATSU Kogyo MiuRa Instagram

2025年3月まで予約なしでいつでもご覧いただけます(水曜定休)

MIRAI PROJECT 所在地:五所川原市一ツ谷

広報あおもり

# 広告募集

詳しくは、市ホームページをご確認ください



第37回 棟方志功賞版画展

市内の小・中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒が制作した版画作品を展示します。

時 2/1(土)~3(月) 10:00~17:00
※1日は表彰式後12:00~
所 協同組合タッケン美術展示館
問 版画の街・あおもり実行委員会
(☎017-773-7304)

おとなの映写会

「レベッカ」…アメリカのサイコスリラー映画。亡くなった前妻、レベッカの陰に支配された邸宅。彼女の死の真相とは…。(1940年・字幕)

時 1/24(金) 10:00~12:10(9:30~開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
対 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

楽しいムーミン一家 「ムーミン谷の春」

時 1/26(日) 10:00~10:30(9:50~開場)
所 中央市民センター4階 小ホール
対 幼児~小学2年生
対 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)

冬休みこどもの映写会

楽しいムーミン一家 「ムーミン谷の春」「魔法の帽子」

時 1/5(日) 10:00~11:00
対 30人
所 大野市民センター
(☎017-739-6228)



チャレンジ!パソコン講座 要予約

対 18歳以上
対 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(1/15(水)必着)
※抽選結果は1/22(水)以降に通知
所 中央市民センター
(〒030-0813 松原一丁目6-15 ☎017-734-0164)

Table with columns: 番号, 講座名, 内容, 日時. Includes Word&Excel操作が初めての... and 文字入力のできる... sections.

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
幻想的でうっとり☆ 手づくりひょうたんランプづくり
時 2/1・8・15(土) 13:30~15:30 対 18歳以上 対 15人 料 3,500円 申★
初めてでも大丈夫! 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 2/4(火) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申★
筋膜をほぐして 冬場のけがを予防しよう!
時 2/6(木) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申★
特殊詐欺にご注意を!~被害にあわないためのポイント~
時 2/7(金) 13:30~15:00 対 18歳以上 対 30人 申★
フィットネスで 冬の運動不足を解消しよう!
時 2/14・21(金) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申★
認知症サポーター養成講座
時 2/15(土) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申★
エコドライブ&暮らしに役立つミニエコ講座!~地球にも家計にもやさしいエコの話~
時 2/20(木) 10:00~11:30 対 18歳以上 対 30人 申★

知っておきたい終活のお話 ~エンディングノートの書き方など~
時 2/26(水) 10:00~11:30 対 18歳以上 対 30人 申★
クッキング 「生地から作る!本格ピザ!!」
時 2/1(土) 10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 12人 料 700円 申★
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 2/1(土) 14:00~16:00 対 小学3~6年生 対 12人 申★
キッズセラピスト 「君もキッズセラピスト!親子でマッサージ」
時 2/2(日) 10:00~12:00 対 小学生と保護者 対 10組 料 500円 申★
キッズヨガ 「しなやかに健やかに『今のうちに身に付けたいキッズヨガ』」
時 2/2・9(日) 10:00~12:00 対 小学生 対 20人 申★
フローリスト「エジプト香水瓶のハーバリウムとボールペン」
時 2/8(土) 10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 15人 料 1,000円 申★
クラフト教室「ひな祭りに!世界にひとつだけの『ひしもち風キャンドル』」(A)B
時 2/15(土)A)10:00~11:30 B)13:00~14:30 対 小学生 対 各15人 料 600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 2/15(土) 13:00~14:30 対 小学生 対 20人 申★
パティシエ 「みんな大好き!クッキーと初めての味!ヨーグルト白玉」
時 2/22(土) 10:00~12:00 対 小学3~6年生 対 12人 料 600円 申★
西部市民センター ☎017-788-2491
自律神経を整える 冬のあったかヨガ
時 2/6・13・20(木) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 30人 申 1/30(木)までに来館・電話
東部市民センター ☎017-736-6255
シニア・スマホ無料相談会
時 1/20(月) 10:00~12:00 対 60歳以上 申 当日、直接会場へ。先着順で対応
想像力と表現力を育てる ~親子読み聞かせ会~
時 1/26(日) 10:00~11:30 対 3歳~小学生の親子 対 10組 申 1/12(日)9:30~来館・電話
大野市民センター ☎017-739-6228
青森港と町づくりについて
時 2/4(火) 13:00~15:00 対 18歳以上 対 20人 申 1/6(月)9:00~電話・来館

からだバー®で 姿勢改善全身スッキリ!
時 2/6・13・20・27(木) 13:00~15:00 対 18歳以上 対 12人 申 1/6(月)9:00~電話・来館
横内市民センター ☎017-738-8723
寒仕込み かんたんみそ作り
時 1/25(土) 10:00~13:00 対 18歳以上 対 10人(抽選) 料 1,000円 備 当日朝、納豆を食べない。 申 1/11(土)10:00~17(金)20:00に、電話・来館で受付
ロコモ予防体操で いきいきエンジョイ
時 1/27(月) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 15人 申 1/13(月)10:00~電話・来館
千代紙で作るお雛さま
時 2/8(土) 13:00~16:00 対 18歳以上 対 10人 料 500円 申 1/24(金)10:00~電話・来館
油川市民センター ☎017-788-1201
はじめてのスマホ体験
時 1/23・30, 2/6(木) 10:00~12:00 対 60歳以上 対 10人 申 1/6(月)9:00~電話・来館
姿勢改善、背骨コンディショニング®
時 1/24・31, 2/7(金) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 25人 申 1/7(火)9:00~電話・来館

ゆったりエアロ&のびのびストレッチ
時 2/14・21・28(金) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 25人 申 1/14(火)9:00~電話・来館
古川市民センター ☎017-776-8082
マナフィットで免疫力アップ②
時 2/8・15(土) 10:00~12:00 対 18歳以上 対 20人 申 1/15(水)10:00~電話・来館
荒川市民センター ☎017-739-2343
冬の体力作り ~齊藤先生のエアロ&ストレッチ~
時 1/23(木) 19:00~21:00 対 高校生以上 対 30人 申 1/9(木)9:00~電話・来館
手作りスイーツ教室 ~シフォンサンド~
時 1/25(土) 10:00~12:00 対 中学生以上 対 16人(抽選) 料 2,000円 申 1/10(金)~13(月)に電話・来館
羊毛でハンドメイド ~うさぎのおひな様~
時 1/26(日) 10:00~12:00 対 中学生以上 対 16人 料 2,000円 申 1/10(金)9:00~電話・来館
沖館市民センター ☎017-761-4161
簡単で美味しい!時短節約料理
時 1/25(土) 10:00~13:00 対 18歳以上 対 12人 料 1,500円 申 1/6(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】 1/15(水)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。 ※1/22(水)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)
【注意事項】 結果発表日を過ぎても通知が届かない場合には必ずご連絡ください。
【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)

