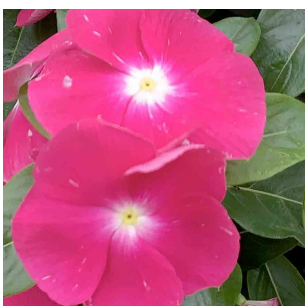
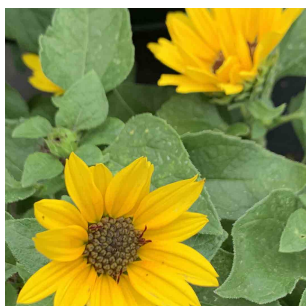
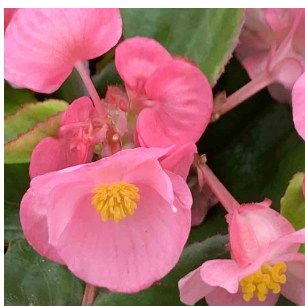
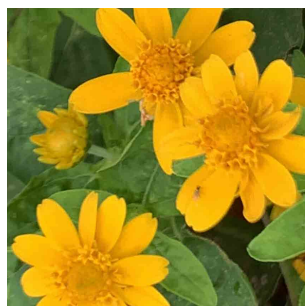
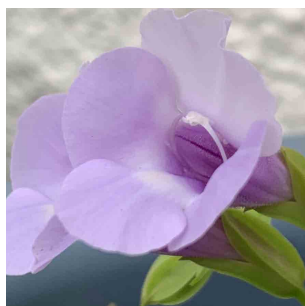
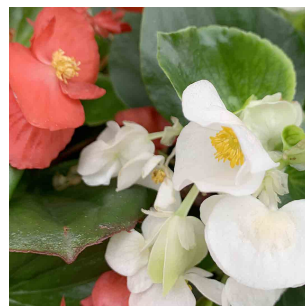
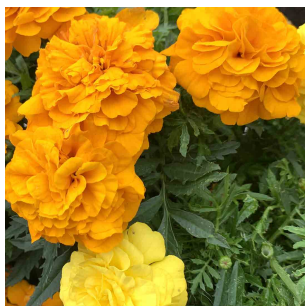
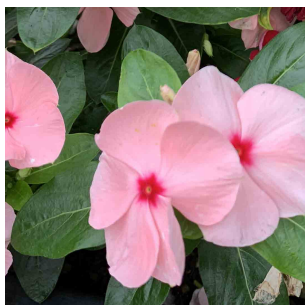




安方の夏が楽しみ!!



チラシ
拡大→



となりの町会のイベントもどうぞ！



安方町会は、たくさんの
イベント会場になります。
すぐ近くで、楽しめる
青森市の中心地。最高!!

安方の花壇 R8 年 7 月

[illegible]

警察官B(高卒・短大卒程度)及びサイバー捜査官(2回目)並びに警察行政職員(警察事務)選考採用試験の募集を開始します!

○警察官B(高卒・短大卒程度)、サイバー捜査官(2回目)
 受付期間 7月6日(月)～8月17日(月)
 第1次試験日(合格発表) 9月27日(日)(10月2日(金)予定)
 試験会場 青森市、弘前市、八戸市、むつ市、さいたま市
 ※サイバー捜査官は青森市のみ

○警察事務
 受付期間 8月3日(月)～8月21日(金)
 第1次試験日(合格発表) 9月27日(日)(10月7日(水)予定)
 試験場所 青森市、弘前市、八戸市

試験区分		採用予定人員	受験資格
警察官B	男性	未定	平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者。ただし、学校教育法による大学(短期大学を除く。以下「大学」という。)を卒業した者又は令和9年3月31日までに大学卒業見込みの者(人事委員会が同等の資格があると認める者を含む。)を除く。
	女性	未定	
サイバー捜査官(2回目)		2人程度	昭和62年4月2日以降に生まれた者で、次の①又は②のいずれかを取得していること。 ① 情報処理の促進に関する法律(昭和45年法律第90号)第9条第1項に規定する情報処理安全確保支援士試験に合格した者 ② 情報処理の促進に関する法律第29条第1項に規定する情報処理技術者試験のうち、次のいずれかの試験に合格した者 ・ 基本情報技術者試験 ・ 応用情報技術者試験 ・ システムアーキテクト試験 ・ ネットワークスペシャリスト試験 ・ エンベデッドシステムスペシャリスト試験 ・ システム監査技術者試験 ・ 情報セキュリティマネジメント試験 ・ ITストラテジスト試験 ・ プロジェクトマネージャ試験 ・ データベーススペシャリスト試験 ・ ITサービスマネージャ試験 ※ 上記のほか、過去に実施された同種の情報処理技術者試験(経済産業省認定の国家試験)も対象とします。
受験職種		採用予定人員	受験資格
警察事務		未定	平成17年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた者で、活字印刷文による出題に対応できる者

- 試験区分が警察官B「男性」の場合のみ、警視庁の警察官を第二志望として同時に受験することができます。(受験資格は警視庁に問い合わせてください。)
- 受験資格等は変更になることがありますので、詳細については、それぞれの試験案内で確認してください。

【問合せ先 青森県警察本部警務課人事採用戦略室 ☎ 0120-337-314】

夏の交通安全県民運動

- 1 期間
 令和8年7月21日(火)から
 7月31日(金)までの11日間
- 2 運動の重点
- (1) 歩行者は交通ルールを守り、運転者は安全運転を心がけよう!
 - (2) 自転車・電動キックボードに乗る際は、ヘルメットを着用し、交通ルールを守ろう!
 - (3) 飲酒運転、悪質・危険な運転は絶対禁止!

自転車の盗難に注意

令和8年5月中に駅前管内で発生した自転車の盗難被害は10件でした。
 被害の多くは青森駅東口駐輪場とあすなろ橋下駐輪場で発生しています。
 駐輪場を利用する際は、ツーロック(備付けの施錠設備+ワイヤー鍵)で盗難対策をしましょう!



夏の水難を防止しよう!

- 令和7年の水難の発生件数
- 7月中 2件4人(死亡2人、軽傷2人)
 8月中 3件4人(死亡1人、行方不明1人、重体1人、軽傷1人)

気温が上がり、海や河川での釣り・レジャー日和が多くなってきましたが、毎年尊い命が失われる水難事故が発生しています。

子供からは目を離さず大人が付き添う、天候の変化に注意する、釣りをするときにはライフジャケットを着用するなどの対策で水難を防止し、安全に海や河川でのレジャーを楽しみましょう!



広報
 駅
 前

7月号

青森警察署
 青森駅前交番
 中畑 向成
 ☎722-8431

採用情報QR



やすかた

健康第一

みんなでラジオ体操

毎朝 6:30～

アスパムうら（三角の屋根休憩所近く）

ご自由に参加して下さい。（雨天お休み）

大人も
子供も



夏休みラジオ体操

小学生には、学校から
案内する予定です。

令和8年 7月22日(水)～7月28日(火) 朝 6:30～

2つの会場で開催

青森駅前公園

（うビナ向かい・駅前交番うら）

アスパムうら

（三角の屋根休憩所近く）

●お問い合わせ 町会長 樋口まで（090-8610-8258）

電話に出ない場合は、留守録にお名前を残して下さい。留守録に残っていない場合は、こちらからはかけ直しません。

フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター
〒030-0813 青森市松原 1-6-15
TEL 017-734-0163
FAX 017-775-7048

フラっと挨拶

この4月から館長を務めます太田です。
人が集まると、そこに物語が生まれます。言葉を交わし、笑顔が重なり、小さな発見が日常を彩っていく。市民センターでは、そんな何気ない瞬間が静かに息づく場所です。学びも、交流も、特別なことではなく、日々の延長にあるもの。ここで過ごすひとときが皆様の暮らしにやさしい余韻を残すことを願っています。

これからも、「学び」と「つながり」が交差する拠点として、「ちょっと行ってみようかな」そんな気持ちで足を運んでいただけるよう、スタッフ一同、親しみやすいセンターづくりに努めてまいりますので、皆様のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご来館を心よりお待ちしております。



【昭和44年10月1日開館】

講座レポート

キッズ空手「心と身体を育てる空手教室」5/24

初めての空手に挑戦

小学1年から6年までの男女10名が、初めての空手に挑みました。講師は、青森市の星中学・高等学校空手道部監督の岩崎 雄太さんです。

「空手の楽しさをぜひ知ってほしい。一番大切なことは、礼儀・作法（あいさつ・返事ができること）です。」という話から講座がスタートしました。

軽く走りながらのウォーミングアップ

先生の「半分力で走りましょう。」という指示のもと、前向きや後ろ向き、蟹さん歩き、スキップしながらの腕振り、肩回し、ジャンプしながらパンチを出すなど、時間をかけて体をほぐしました。体が温まったところで技への挑戦です。

3つの技の体験

初めに、空手における基本的な技の「正拳突き（せいけんづき）」、上段に向かってくる相手の突きや蹴りを下から上へ腕をはね上げて防御する「あげ受け」、相手の前蹴りなど腰から下の攻撃を腕で払って防御する「下段払い」を順に体験しました。先生は、こぶしの握り方や腕の出し方、蹴り方等を実際にゆっくりやって見せ、コツを分かりやすい言葉で説明

していました。子どもたちは、先生と向き合い、先生の動きに合わせて、初めはゆっくり、次に素早い動作で楽しんで取り組んでいました。

空手の「型」に挑戦

いよいよ「平安初段」という一人で行う「型」に挑戦です。練習した3つの技を組み合わせたものです。先生は、「やったことがないことに挑戦することは難しい。チャレンジすることで乗り越えられ、成長します。」と子どもたちを励まし、その声に支えられて「平安初段」に挑みました。

楽しかった空手体験

興味・関心が薄れないように、様々な動きを取り入れながら、優しく励ます先生の言葉で、意欲が途切れず楽しい空手体験ができ、子どもたちも満足した様子でした。

「型を覚えるのは難しかったけど、楽しくできた。」等の感想もあり、新しい体験にわくわくの初めての空手教室でした。



練習に励む子どもたち



お勧めの講座・イベントのご案内! (8~9月)

講座名 ☆人生100年時代のお金の
向き合い方（資産管理）☆
開催日時 8月29日（土）10:00~12:00
対 象 18歳以上
人 数 30人
受 講 料 無料
講 師 ライフプランナー 小笠原 秀樹
準 備 物 筆記用具、水分補給用飲料



講座名 ☆和の伝統文化体験
地産地消 いけばな☆
開催日時 9月5日（土）10:00~12:00
対 象 中学生以上
人 数 15人
受 講 料 1,200円
講 師 和の伝統文化体験教室
「爽華」代表 森山 孝子
準 備 物 はさみ、水分補給用飲料



中央市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！ 7月～12月予定

番号	講座・イベント等名	開催日
1	太極拳でリラックス ～ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう！～	7/2,9,16,23
2	体験してみよう！フィットネス ～運動習慣づくりはじめの一歩～	7/3,10,17
3	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	7/7,21
4	ねぶた祭りに備えよう！ねぶた衣装の着付け方教室	7/18
5	賢い年金生活～公的年金の解説と上手な受け取り方～	7/18
6	からだを動かしてすっきりさわやか！青藤先生のアロピクス&ストレッチ	7/22,29
7	最新の韓国情報を聞いてみよう	7/28
8	日常生活で使える筆ペン習字～目からウロコの文字の書き方～	8/3,10,17,24,31
9	失敗しない墓じまい	8/6
10	ロコモ予防でいきいきエンジョイ！	8/7
11	しばって、染めて、驚くタイダイ染めアート！	8/9
12	まさかのために覚えておこう、応急手当（AEDの操作と実技）	8/20
13	遺言書を作ってみませんか？	8/21
14	筋膜炎をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	8/22
15	かしこい相続	8/22
16	詐欺の手法と対処法	8/25
17	エコって家計にもやさしいの！暮らしに役立つミニエコ講座	8/27
18	シニア向けスマホ教室～やさしい基礎編②～	8/27
19	人生100年時代のお金の向き合い方（資産管理）	8/29
20	リスクと保険の基本の話	8/29
21	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	9/1
22	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランブづくり	9/3,10,17
23	和の伝統文化体験 地産地消 いけばな	9/5
24	津軽に伝わる鬼の伝説	9/7
25	ココロとカラダを整えるヨガ	9/8,15
26	明治食育セミナー 楽しく健活セミナー	9/11
27	初心者さん大歓迎！ピラティスで体幹を鍛えよう！	9/12
28	郷土の文豪たちと文芸のこみち（講義）（フィールドワーク）	9/15,29
29	天然石ビーズで作るステキなブレスレット	9/16
30	今から始める終活～一人になったときに備えるエンディングノート～	9/24
31	定年退職後のお金について	9/26
32	金魚ねぶたを作ろう！	10/10
33	季節の歌を歌いましょう	10/16
34	ドローンを動かしてみよう	10/17

番号	講座・イベント等名	開催日
35	むくみで悩んでいませんか？～むくみの仕組みと体をほぐす簡単ストレッチ～	10/19
36	近年の異常気象と温暖化	10/21
37	「エネルギーミックス」って何？～地球にも生活にもやさしいエコの話～	10/26
38	中央市民センターまつり	10/31,11/1
39	高齢者が注意すべき感染症とその予防	11/5
40	家庭でできるソフテ整体	11/6
41	相続講座はじめの1歩～相続の基本を学ぼう～	11/7
42	シニア向けスマホ教室～スケジュールと健康管理編～	11/12
43	今、台湾がおもしろい（最新の台湾情報）	11/13
44	青森県の遺跡	11/18
45	郷土料理	11/24
46	お得なふるさと納税	11/25
47	インターネットトラブルにご用心～事例と対策～	11/26
48	大切な人にしてあげたいアロマハンドマッサージ	11/27
49	認知症サポーター養成講座	11/28
50	暮らしの税教室「確定申告についてのお話」～確定申告の基本について分かりやすく～	11/30
51	冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」	12/1
52	ベルギーを知ろう！	12/2
53	椅子に座って簡単ヨガ！～自宅でもできる椅子ヨガ教室～	12/4
54	高額医療費について	12/5
55	青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇～	12/7
56	お菓子の基礎知識	12/8
57	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12/11
58	パルーンアート	12/12
59	水引アクセサリ教室	12/12
60	からだを動かしてすっきりさわやか！青藤先生のアロピクス&ストレッチ	12/14,21
61	中村先生の楽しいアロピクス&リラクゼーションストレッチ教室	12/14,21
62	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～	12/15
63	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	12/16
64	防災気象情報の上手な利用～大雪と気象情報～	12/17
65	クリスマスにぴったり！櫓を使ったリースづくり	12/19
66	消しゴムスタンプでオリジナルクリスマスカードを作ろう	12/19
67	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～	12/25



学びがいのある講座を今年度も、たくさん設けました。皆様方の受講をお待ちしています。
なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講を希望される方は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認または、中央市民センターにお問い合わせください。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、横内、奈良原、田中です。今年度も「市民センターだより」をとおして、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様の学びをしっかりと支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164（内線36）
中央市民センター担当：須藤、横内



令和8年度青森市ごみ問題対策市民会議総会を開催しました

去る5月15日、アウガ5階AV多機能ホールで令和8年度総会を開催し、その中でごみ収集場所の維持管理や清掃奉仕等において模範となる町(内)会、個人、団体への表彰を行いました。表彰者は次の方々です。



個人表彰 43名

澁谷 雄悦(造道)、野澤 健悦(造道)、熊谷 清勝(古館)、高坂 健二(佃第三)、鈴木 大樹(袈懸団地)、菩提寺 日出男(袈懸団地)、奥崎 ミツエ(月見野)、小田原 恵子(鴨泊)、木村 教子(鴨泊)、藤林 むつ(篠田)、木村 直樹(西本町)、荒関 雪子(西千刈)、小野寺 明(南千刈)、田村 隆(西滝)、宮越 厚子(新城青葉台)、鎌田 万里子(平和台)、稲見 研(北平岡)、倉内 輝壽(鶴ヶ坂)、竹内 勝典(新城下町)、藤林 弘子(石江江渡中)、岩谷 芳則(石神)、石澤 信敏(太陽台)、五十嵐 幸子(野沢)、工藤 敬子(若葉町)、沼田 實(常盤町)、木村 あつ子(荒川三区)、外崎 清美(浜田中央)、青木 敬子(若宮)、佐藤 ふみゑ(片岡)、織田 大助(大野)、高坂 忠篤(妙見第三)、三津谷 あゆみ(桜川団地)、木村 政則(油川寺町)、福士 久子(油川あけぼの)、柳谷 悦子(日の出)、石川 タミ(米町)、小野 隆逸(橋本南)、小村 公明(中奥野)、成田 芳樹(大釈迦駅前)、伊藤 雅信(大釈迦駅前)、伊藤 彰一(大釈迦駅前)、大平 徹(大釈迦駅前)、鎌田 ふみ子(本郷)

有価資源物回収団体表彰 10団体

【奨励賞】浜田ニュータウン町会、大野小学校PTA、平新田美化友の会、新油つくし子ども会

【活動賞】陽より会、野内町会、岡造道町会、若葉町町会、青森市合唱連盟

【新人賞】三内老松会

収集場所優良町会等表彰17町(内)会等

東螢ヶ丘、桂、メゾン・セラフィック、北平岡、浪館浅井、富士見、山田町、桂木、京王台団地、桜川団地、油川寺町、野木和、西田沢、堤町、北片岡、徳長、細野

団体表彰 3団体

築木館町会環境対策委員会、グループホームおきだて、八雲町会

(以上、敬称略)

電気式生ごみ処理機
の無料貸し出し受付中



3カ月お試し！生ごみ処理機で生ごみの削減を
してみませんか？

詳しくは、廃棄物・リサイクル課
(☎017-718-1179) までお電話ください。



リチウムイオン電池などの充電式電池は、 ごみ収集場所にだせません



リチウムイオン電池などの充電式電池は、発熱・発火等の危険性があるため、機器から取り外した小型充電式電池は、端子部分をテープで覆い絶縁してから家電量販店等の回収協力店へ。

(例)



↑ビデオカメラ



↑カメラ



↑携帯電話



←その他の小型充電式電池の使用製品例はこちらから、ご確認ください。



○電池を取り外せないものは...

(例)



↑モバイルバッテリー



↑電子たばこ

分解せずに本体ごと「使用済み小型家電回収ボックス」へ。

(配置場所:市役所本庁舎、駅前庁舎、浪岡庁舎、中央市民センターなど計16か所)



1人1日当たりのごみの排出量とリサイクル率

青森市のごみの排出量は、市民の皆さんのご協力により年々減少しておりますが、1人1日当たりのごみ排出量が **965グラム**、リサイクル率が **13.7%**と、いずれも全国平均を下回っています。

■令和6年度 1人1日当たりのごみ排出量

全 国 839 グラム

青森市 **965** グラム

全国平均まで
126グラム

■令和6年度 リサイクル率

全 国 19.3 %

青森市 **13.7** %

全国平均まで
5.6%

生ごみ減量のコツは「3つのきる」

食材は 使いきる



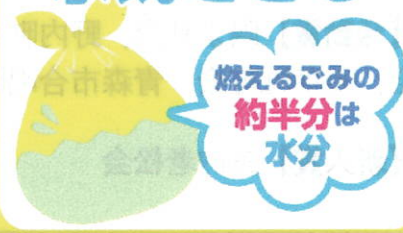
捨てる部分が少なくなるよう、食材はムダなく使いましょう！

作った料理は 食べきる



料理が残ったら、冷凍保存やアレンジ等の工夫をしましょう。

生ごみは 水気をきる



野菜や果物などは皮を剥いてから洗うなど、できるだけ水がかからないようにしましょう。

エコルのあとがき



住宅地にクマを寄せ付けないために、①収集日当日の朝に決められた場所にごみを出す②生ごみは水気をきり、においが漏れないよう袋をしっかりと結ぶ等ごみ出しルールの徹底をお願いします。



ごみの分別方法は、インターネットでもご覧いただけます。

青森市 ごみの分別

検索

見守り 新鮮情報

海外からの 不審な電話に ご注意

事例1

最近、「+1」から始まる**国際電話**が多くかかってくる。電話に出ても**無言**だった。国際電話の**受電を拒否**する設定をしたいがどうしたらよいか。

(60歳代)

事例2 **自動音声**で数時間後に電話が使えなくなるとい**不審な電話**があった。「1」を押せと言われて押したら、電話口に**人が出て**、名前と生年月日を**聞かれて**答えたとこ、間違いだったと言われて**切られた**。着信履歴から**海外からの着信**だと知った。今後どうしたらよいか。

(80歳代)



©Kurosaki Gen

ひとこと助言

「+」で始まる電話に
注意!



見守るくん

- 海外からの知らない国際電話が増えています。「+1」や「+44」など、「+」から始まる電話番号は海外からのダイヤル番号になります。
- 心当たりのない国際電話は詐欺の電話である可能性が高いです。怪しい電話には出ない、折り返さないようにしましょう。
- もし電話に出てしまった場合、個人情報 は絶対に伝えず、すぐに電話を切りましょう。
- 国際電話を利用しない方は、利用休止申請等 をしましょう。
(固定電話) 国際電話不取扱受付センター(無料) 電話:0120-210-364
(携帯電話) 携帯電話端末やOSによっては発信の設定が可能です。
携帯電話会社が提供するサービスの利用も検討しましょう。
- 不安なときはお住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください
(消費者ホットライン188)。総務省が実施している「迷惑電話対策相談センター(でんわんセンター):電話03-6162-1111(平日10時~17時)」でも受け付けています。被害の相談は警察でもできます(警察相談専用電話「#9110」)。

本文イラスト: 黒崎 玄

見守り新鮮情報 第537号(2026年3月19日)発行: 独立行政法人国民生活センター

相談先: 青森市民消費生活センター(局番なしの **188** 又は電話 **017-722-2326**)
専門の消費生活相談員が対応します。

すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター
〒030-0862 青森市古川 3-7-14
TEL 017-776-8082
FAX 017-773-9551

館長のあいさつ

指定管理5期目を迎えて…

館長の中川です。今年4月で平成18年から指定管理者を受託して5期目（17年目）を迎え、館長としては、私で4代目となりました。長年にわたり、多くの皆様に支えられてここまで地域に根差して成長できましたことを心から感謝申し上げます。

さて、今年は当センターが開設して30周年、併設している古川小学校が創立100周年を迎えますことから「古川小学校100周年・古川市民センター30周年記念事業実行委員会」を立ち上げ、記念事業の準備を進めているところです。昨年復活した地域ねぶたは、「子どもねぶた」として、ねぶた祭り本番の8月3日の運行を予定しており、本事業をきっと大いに盛り上げることでしょう。

ねぶたを含めたこの記念事業が、成功するためには、近隣の皆様のご理解とご協力があってこそ叶うものと考えております。今後とも当センター発展のためにお力をお貸しください。



講座レポート

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 (4/24)

4月24日（金）お客様や地域の皆様の健康づくりに寄り添い、「健康に向けた前向きな活動」＝「^{けんかつ}健活」を応援する「健活プロジェクト」を実践している明治安田生命の新青森営業所総務課長である荒関玲子さんを講師に招き、「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」という睡眠に関する講座を開催しました。

荒関講師は「眠らない動物はいない。睡眠は生存するためのどうしても必要な行為」という導入の後、Ⅰ睡眠についての正しい知識を「知る」Ⅱよりよい睡眠をとるための方法を「実践する」Ⅲご自身にとってのよい睡眠を「実感する」の順で、豊富な図表やグラフのスライドショーでテンポよく説明しました。「O×クイズ」や「チェックリストによる点数化」で自分の現状を可視化して「自分ごと」として捉えさせる工夫や、椅子を使って快眠体操を実際行うなど受講者を飽きさせない学習過程でした。快眠のためには、寝具の選択など小手先の変化ではなく、生活リズムを整えること。特に体内時計を整えることが先決で、そのためには就寝時刻よりも起床時刻を安定させることが重要とのことでした。講義終了後、「健活プロジェクト」の一環として①血管年齢②ベジタブルチェック③ストレスチェックの「健康チェック」も無料で体験でき、受講者は知識だけでなく、得した気分も味わえた講座でした。



3つの健康チェックを体験する受講者



お勧めの講座・イベントのご案内! (8・9月)

夢中になって楽しめる

レクリエーションあれこれ

開催日：8月28日（金） 10：00～12：00

講師：健康運動指導士 棟方 由美子

会場：和室（1階）

定員：20人（60歳以上）

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装、
水分補給用飲料

※なんたって笑い声ははじけます。



いろんな大きさの

段ボールおはじきで遊ぼう

開催日：9月11日（金） 10：00～12：00

講師：健康運動指導士 棟方 由美子

会場：和風（1階）

定員：20人（60歳以上）

参加費：無料

準備物：運動しやすい服装
水分補給用飲料

※子供になりそう!! 段ボール円盤飛ばし



古川市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！ 7月からの予定

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	じっくり浴衣の着付	7/2,3	木	10:00～12:00	10人	女性限定	無料
2	シニア向け初歩スマホ講座	7/7	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
3	ボールでスッカリ！ マナフィット	7/16,23,30,8/6	木	10:00～12:00	10人	一般	無料
4	最新情報！！ 墓じまい	7/15	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
5	少年・少女水泳講座	7/27,28,29,30,31	月	10:00～12:00	20人	小学3年～6年生	無料
6	実用書道～小筆の上手な使い方～	7/28,8/4,11,18,25	火	10:00～12:00	20人	一般	1,500円
7	夏休みお助け講座 ～オリジナルバッグとフレグランスヨーヨー～	7/28	火	13:00～15:00	10人	小学生	1,000円
8	これで大丈夫！ ねぶた衣装着付	7/29	水	10:00～12:00	10人	女性限定	無料
9	男性限定水泳講座	8/3,10,17	月	10:00～11:30	10人	一般	無料
10	アクティブシニアの水中ウォーキング	8/5,12,19	水	10:00～11:30	20人	60歳以上	無料
11	アクティブシニアの水中筋力アップ	8/6,13,20	木	10:00～11:30	20人	60歳以上	無料
12	ストレッチヨガ	8/22,29,9/5,12,19	土	10:00～11:30	30人	中学生以上	無料
13	夢中になって楽しめるレクリエーションあれこれ	8/28	金	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
14	いろんな大きさの段ボールおはじきで遊ぼう	9/11	金	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
15	シニア向け初歩スマホ講座	9/15	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
16	第23回古川市民センターまつり＆古小まつり	9/26,27	土、日	9:00～15:00		一般	
17	動いて！ 脳トレ！ マナフィット	10/3,17,24	土	10:00～12:00	20人	一般	無料
18	救急法短期講習	10/4	日	9:00～12:00	20人	一般	無料
19	秋のお花の寄せ植え講座	10/9	金	10:00～12:00	12人	一般	1,500円
20	ニューススポーツ「ディスコン」「ラダーゲッター」	10/16	金	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
21	新そば打ち体験講座	10/27	火	9:30～13:30	18人	一般	1,500円
22	ソフトエアロビクスとストレッチ	10/31,11/7,14,21,28	土	10:00～11:30	60人	中学生以上	無料
23	シニア向け初歩スマホ講座	11/10	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
24	こころを整え写経	11/20	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
25	着衣泳	12/1	火	13:30～15:00	17人	古川小6年生	無料
26	代謝アップ！ マナフィット	12/5,12,19	土	10:00～12:00	20人	一般	無料
27	シニア向け初歩スマホ講座	12/15	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
28	お正月用生け花講座	12/28	月	10:00～12:00	15人	一般	3,500円
29	プールで楽しく健康づくり・木曜日	1/14,21,28,2/4,18,25,3/4,11,18,25	木	10:00～12:00	20人	一般	2,500円
30	プールで楽しく健康づくり・月曜日	1/18,25,2/1,8,15,22,3/1,8,15,29	月	10:00～12:00	20人	一般	2,500円
31	4泳法の基本を学ぼう・水曜日	1/20,27,2/3,10,17,24,3/3,10,17,24	水	10:00～12:00	15人	一般	3,350円
32	集中水泳教室・金曜日	1/22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19,26	金	13:30～14:30	15人	一般	3,350円
33	ピラティスを取り入れたマナフィット	2/20,27,3/6,13,20	土	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
34	またまた運動嫌い集まれ！ ポッチャをしよう！	3/12,19	金	10:00～12:00	20人	60歳以上	無料
35	シニア向け初歩スマホ講座	3/16	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料



学びがいのある講座を今年度も、たくさん設けました。皆様方の受講をお待ちしています。
なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講を希望される方は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認または、古川市民センターにお問い合わせください。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、横内、奈良原、田中です。今年度も「市民センターだより」をとおして、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様への学びをしっかりと支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線 36)
古川市民センター担当：奈良原、田中

みなとまち
あおもり
誕生 400 年
記念事業

青森開港 400年記念碑 クラウドファンディング



私たちGMUも
応援しています！



港とともに歩む青森の歴史を
未来へつなぎたい！！

～ 実行委員長からのメッセージ ～



みなとまち・あおもり誕生 400 年
実行委員会 実行委員長

青森市長 西 秀記

当実行委員会では、2025 年の「青森開港 400 年」及び 2026 年の「青森まちづくり 400 年」を記念し、現在も発展し続ける青森港の歴史を振り返るとともに、みなとまち・あおもりの未来を考える機会をつくるため、四季折々に様々な記念事業を実施しております。

この度制作する記念碑は、記念事業の集大成として、歴史や文化を未来につなげ、新たな船出を祈念して設置するものであります。

青森市の更なる発展を願う青森市民や企業の皆様、青森市を応援してくださる全国の皆様とともに、記念碑を造り上げたいという思いから、クラウドファンディングによるご支援を募ることといたしました。

一人でも多くの皆様のご賛同を心よりお待ちしておりますので、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

青森開港 400 年記念碑クラウドファンディング

実施期間 **令和 8 年 7 月 1 日(水)～8 月 1 4 日(金)**

目標金額 **400 万円**

活用目的 記念碑の制作・設置に係る経費、除幕式の経費など

返 礼 品 ご芳名の銘刻、青森ねぶた祭観覧席チケット、
将棋第 84 期名人戦記念扇子などを予定

運 営 株式会社 CAMP FIRE

詳しくは
実行委員会
ホームページへ！



記念碑は令和 8 年 10 月 17 日(土)に開催予定の除幕式で公開します！

みなとまち・あおもり誕生 400 年実行委員会事務局（青森市経済部交流推進課内）
青森市新町 1 丁目 3 番 7 号 青森市役所駅前庁舎 3F ☎017-734-5415

【古川小学校】創立100周年記念 タイムカプセル開封式のご案内

祝・創立100周年



令和8年**8月11日**(火・祝)
午前10時開始

場所：古川小学校体育館 

祝



対象：**創立90周年時の
在校生の皆様**

当時、未来へ夢を託した児童の皆様を
懐かしい学び舎でお待ちしています。



開催概要と意義

創立100周年を祝う記念碑的行事

本行事は、小学校創立100周年記念事業の
重要なプログラムです。

内容物と受け取り方法



**10年前の
「自分へのメッセージ」と
「思い出の品」**

当日は体育館にてカプセルを
厳かに開封し、内容物を披露・
返却します。

式典当日の直接返却



開封式終了後、会場にてご本人ま
たはご家族に直接お渡します。

欠席時は「事前連絡」の上、 個別受け取り



令和9年1月末まで保管します。
事前に学校へ連絡し、受け取りに
お越しください。

発信者：PTA会長 奈良 憲児
お問い合わせ先：古川小学校（担当：長谷部教頭） ☎ 017-776-8005

事 務 連 絡
令和8年6月17日

保護者の皆様へ
地域の皆様へ

青森市教育委員会
教育長 工 藤 裕 司
(公 印 省 略)

夏季休業中における学校閉庁日の実施について（通知）

向夏の候、ますます御清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より、本市の教育振興に御理解・御支援を賜りましてまことにありがとうございます。

さて、平成30年度より実施してまいりました学校閉庁日を今年度も下記のとおり実施いたします。

つきましては、本趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願いいたします。

記

- 1 ねらい 教職員の勤労意欲の向上及び健康の維持増進を図るとともに、教職員が心身ともにゆとりを持ち、子どもと向き合うことができる働きやすい環境をつくるため、青森市立小・中学校の閉庁を行う。
- 2 期 間 8月13日（木）～15日（土）
- 3 その他 ・やむを得ない場合を除き、部活動も原則行わない。
 ・期間中の問い合わせ等は、教育委員会事務局学務課のほか、必要に応じて学校携帯やマチコミメールをご活用ください。
 （学 務 課）TEL：017-718-1402
 （学校携帯）TEL：070-5597-8985

【お問い合わせ】青森市教育委員会事務局 学務課
TEL 017-718-1402