

## 市民センターの講座

申込みは各開催場所へ(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

申込み開始日が9/15以降の講座について掲載しています

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				
地元の盆踊り「原別音頭」でコミュニティづくり【後期】	10/5・12の水曜日10:00~12:00	18歳以上20人	無料	9/21(水)9:00~来館・電話
●横内市民センター ☎017-738-8723				
あおもり●街てく 歴史と文化コース	9/30(金) 10:30~12:30	18歳以上10人	無料	9/16(金)10:00~電話・来館
【地域力アップ講座】横内地区のふしぎ発見!~幸畑墓苑と八甲田神社~	10/1(土) 9:30~12:00	18歳以上15人	270円	9/17(土)10:00~電話・来館
●古川市民センター ☎017-776-8082				
【地域力アップ講座】住んでみたい街 一その2ー	10/8(土) 10:00~12:00	中学生以上20人	無料	9/22(木)10:00~電話・来館
実用書道~毛筆で年賀状を書こう~(11/1除く)	10/11~11/15の火曜日10:00~12:00	18歳以上20人	1,500円	9/20(火)10:00~電話・来館
●荒川市民センター ☎017-739-2343				
食命人が教える 免疫力アップレシピ	9/29(木) 10:00~13:00	18歳以上12人	800円	9/15(木)9:00~電話・来館
からだスッキリ!リフレッシュヨガ	9/30(金) 13:00~14:30	18歳以上20人	無料	9/16(金)9:00~電話・来館
津軽の手仕事 こぎん刺し教室	10/11~11/1の火曜日13:00~15:00	18歳以上15人	1,500円	9/27(火)9:00~電話・来館
●北部地区農村環境改善センター ☎017-754-2244				
シニア向け「スマホ基本操作」	10/18・25の火曜日10:00~12:00	50歳以上10人	無料	9/15(木)9:00~電話・来館
JA青森奥内地区女性部の「かぼちゃ餅づくり」	10/22(土) 13:00~16:00	中学生以上12人(抽選)	500円	9/15(木)~17(土)の9:00~電話・来館 9/20(火)9:00~抽選結果揭示

## チャレンジ! パソコン講座

所岡中央市民センター (☎017-734-0164) 〒030-0813 松原一丁目6-15

番号	講座名	内容	開催日時
<b>パソコンを初めて操作するかた向けの講座(基礎)</b>			
A20	パソコンははじめの一步	マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習	10/13(木)・14(金) 10:00~12:00
<b>Word&amp;Excel操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A21	Excel関数&データ活用術	Excelで簡単な関数などを加えて表を作成し、データ活用なども学習	10/15(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A22	Wordの表機能を覚えよう	Wordの基本的な操作(表作成)を活用して簡単なチラシなどを作成	10/27(木)・28(金) 10:00~12:00
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A23	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(表作成・画像挿入など)を活用して簡単なチラシやテンプレートを作成	10/21(金) 10:00~15:00(昼休みあり)
A24	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメ・スマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理し、Wordや画像編集ソフトで編集・活用方法を学ぶ ※デジカメ一式・スマホ持参(デジカメのみ貸出あり/申込時に希望の有無を明記)	10/22(土) 10:00~15:00(昼休みあり)

※入料18歳以上/各10人(いずれも抽選※申込者少数時中止あり)/各1,500円

※往復はがき(1講座に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・氏名を記入し、中央市民センターへ(9/22(木)必着) ※抽選結果は9/29(木)以降に通知。

※OSはWindows10、ソフトはoffice 2019を使用。共催:NPO法人IT支援ネットあおもり

## 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				
市民体育祭プログラム体力測定“あなたの体力年齢は?”	10/10(月) 13:30~17:00 (受付16:30まで)	年齢により測定できない種目あり	無料	9/16(金)~
市民体育祭プログラム親子ヘキサスロン(MIZUNOオリジナルの遊びプログラム)	10/10(月) 9:30~11:30	小学生とその保護者 15組30人程度	無料	9/16(金)~
●みちぎんどリームスタジアム ☎017-765-6200				
チャレンジ!カーリング	10/2(日) 13:00~15:00	小学4年生以上10人	500円	9/17(土)~28(水)
カーリング実技指導	10/11(火) 13:00~15:00	小学4年生以上10人	個人使用料	9/17(土)~10/6(木)



《広告》

### 女性行政書士による 第2回「相続・終活」無料相談会

第1回は9月に八戸市で開催。多くの方のご要望にお応えするため、青森市でも開催します。相続や終活に特化した女性行政書士が無料で相談に応じます。

日時: 10/11(火)  
場所: アピオあおもり2階  
小研修室3

完全予約制  
予約先: 代表行政書士 工藤昌栄  
電話: 090-1213-5804



④記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ⑤記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、8月22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。

## 問屋町ビジネススクール

	講座名	開催日時	人員/料金
階層別	若手従業員仕事力向上セミナー ～若手従業員のスキルやモチベーションの向上を図り、戦力化・定着化に結び付ける～	10/18(火) 9:30～16:30	15人 6,900円
営業	『営業初心者戦力化セミナー』 初心者でもできる商談を成功させる3つのポイント	11/9(水) 18:00～20:00	15人 4,300円
総務	「何となく」から「自信を持って」できるへ！基礎から学ぶ年末調整研修 ～わかりやすい資料と解説が大好評！実践的な演習で年末調整の理解が深まる～	11/24(木)・29(火) 18:30～20:30	15人 4,800円
自己啓発	【新規講座】パターンで身につける！上司への「報・連・相」 ～上司にどのタイミングでどうやって報連相をすればいいのか迷っていませんか？～	10/13(木) 18:30～20:30	15人 2,700円
	仕事のデキを一変させる！伝わる資料のつくり方 ～上司を一発で納得させる！誰でも身につくわかりやすい資料作りのコツ～	10/20(木) 18:30～20:30	15人 2,700円
	【新規講座】頼られる上司を目指せ！「相談」対応スキル向上セミナー～自己流の相談対応から一歩前進し、部下のモチベーションやパフォーマンスを向上させよう～	11/22(火) 18:30～20:30	15人 2,700円
共催	社員のストレスと限界サインを早期発見！職場のメンタルヘルス対策 ～メンタルヘルス対策で社員が病まない！辞めない組織に改革しよう～	12/8(木) 18:30～20:30	15人 2,700円
	【新規講座】中小企業ができるSDGsの取り組み ※ポリテクセンター青森と共催 新任管理者研修 ※中小企業大学校仙台校と共催	10/19(水) 9:30～16:30 11/16(水)・17(木)・18(金) 9:30～16:30	15人 3,300円 15人 29,000円

⑥所内問屋町会館1階会議室/企業の組織力の強化や、中核人材の育成・確保に役立つテーマ別講座  
 ⑦⑧⑨各開催日1週間前までに、ホームページ(HP)http://business-school.tonyamachi.com)の申込みフォームから申込み。またはFAXで、申込書(青森総合卸センター、各市民センター等に備付け。ホームページにも掲載)を、協同組合青森総合卸センター(☎017-738-4711、E017-738-7323)へ

## 第58回 青森市民文化祭

⑩青森市民文化祭実行委員会  
 (☎017-735-8385 火～金曜日10:00～15:00)

市民の皆さんが主役となって、日頃の文化活動の成果を発表します。ぜひお越しください。

### ■リンクステーションホール青森(文化会館)会場

部門	種目	日時	開場
演 技	市民オーケストラ(有料)	9/18(日) 14:00～	13:00
	日本舞踊	10/2(日) 12:30～	12:00
	合唱	10/9(日) 13:00～	12:30
	青森市小学校連合音楽会	10/13(木) 12:30～ 10/14(金) 12:30～	12:00
	青森市中学校文化連盟 音楽発表会	10/27(木) 10:00～	9:30
	青森市中学校文化連盟 演劇発表会	11/5(土) 10:00～ 11/6(日) 10:00～	9:30
	洋舞踊	11/13(日) 14:00～	13:30
文 芸	俳句	11/5(土) 13:00～	12:00
	川柳	11/6(日) 11:00～	9:00
	短歌	11/19(土) 10:00～	9:30
茶 道	茶道(三流合同茶会)	10/2(日) 10:00～15:00	
	煎茶道(二流合同茶会)	10/23(日) 10:00～16:00	

### ■リンクモア平安閣市民ホール(市民ホール)会場

部門	種目	日時	開場
演 技	民謡・マジック合同公演	9/25(日) 12:00～	11:00
	音楽コンサート	10/8(土) 14:00～	13:00
	大正琴	10/9(日) 13:00～	12:30
	能楽・邦楽 二部門合同公演(能楽)	10/10(月) 10:30～	10:00
	能楽・邦楽 二部門合同公演(邦楽)	10/10(月) 13:30～	13:00
	吟剣詩舞・日本民謡合同公演	10/23(日) 12:30～	12:00
	マンドリン	11/6(日) 13:30～	13:00
	ジュニアオーケストラ	11/20(日) 14:00～	13:30
	吹奏楽	11/27(日) 14:00～	13:00

### ■協同組合タッケン美術展示館(市民美術展示館)会場

部門	種目	日時
展 示	写真・人形・魚拓・こぎん刺し・版画・ 水墨画・洋画 など	10/14(金)～16(日) 10:00～17:00 ※最終日15:00まで
	服飾・文芸色紙・ちぎり絵・華道・書道 (華道は22日(土)・23日(日))	10/21(金)～23(日) 10:00～17:00 ※最終日15:00まで

## 青森競輪日程(9月後半) ⑪青森競輪場(☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

【名古屋】共同通信社杯(GⅡ) 場外	16日(金)～19日(月)	平塚ナイター(FⅠ) 場外※	25日(日)～27日(火)
前橋S級(FⅠ) 場外	17日(土)～19日(月)	広島S級(FⅠ) 場外	27日(火)～29日(木)
小松島S級(FⅠ) 場外	20日(火)～22日(木)	立川S級(FⅠ) 場外	28日(水)～30日(金)
川崎ナイター(FⅠ) 場外※	20日(火)～22日(木)	函館ナイター(FⅠ) 場外※	28日(水)～30日(金)
弥彦S級(FⅠ) 場外	22日(木)～24日(土)	青森モーニング7(FⅡ)	29日(木)～10月1日(土)
青森モーニング7ガールズ(FⅡ)	24日(土)～26日(月)		
京都向日町記念(GⅢ) 場外	24日(土)～27日(火)		

競輪は適度を楽しみましょう。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。

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