



## 講座

講座名	日時・場所・内容	対象・人員	料金・備考	申込み・問合せ
青森県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター 市民講座 「認知症について知ろう」	12/2(金)18:00~19:00/Web会議システム「Cisco Webex」を利用したオンライン講座※専用アプリをダウンロード /講師:加藤猛雄さん(認知症看護認定看護師)	—	申込時にWeb会議システム「Cisco Webex」の設定方法についてご案内します	11/22(火)までに、電話で、青森県立つくしが丘病院 医療連携室(津川、☎017-787-2121月~金曜日9:00~16:30)へ

## チャレンジ! パソコン講座

所 圃 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
----	-----	-----	---------

### Word&Excel操作が初めてのかた向けの講座

A30	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。	12/15(木) 10:00~15:00(昼休みあり)
A31	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。	12/22(木)・23(金) 10:00~12:00

### 文字入力のできるかた向けの講座(応用)

A32	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。	12/16(金) 10:00~15:00(昼休みあり)
A33	プログラミングにふれてみよう	キャラクターの動作等を指示し、ゲーム感覚でプログラムの概念を学ぶ。プログラミング入門ソフト「スクラッチ」を用いて、プログラミング学習を体験。	12/17(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A34	住所録活用を楽しもう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名等を作成する方法を学習。	12/24(土) 10:00~15:00(昼休みあり)

対人料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(11/22(火)必着)※抽選結果は11/29(火)以降に通知。

備 考 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

## あおもり素材 まるごとごはん

ゲストの  
料理研究家  
本田ようーさん



無駄なく食材を使い切り生ごみを減らす、家庭にも環境にもやさしい「エコごはん」を提案。料理研究家の本田ようーさんを迎え、青森の身近な食材をまるごと使ったレシピをご紹介します!ぜひお越しください!

12月3日(土) ①12:30~②14:30~

※イベント時間に変更になる場合があります

所 サンロード青森 1階サンホール  
圃 青森市ごみ問題対策市民会議事務局  
(清掃管理課内、☎017-718-1179)



## アオモライブ Aomo LIVE

青森ケーブルテレビ 市民チャンネルにて

毎週 月~金 曜日 生放送!

12:20~12:35

再放送①17:50~②22:00~

県内初! 昼の帯番組として毎日生放送で市の情報をお届けしています! 青森ケーブルテレビと動画配信サイト「YouTube」による新たな青森市の広報番組がここに!

圃 広報広聴課 (☎017-734-5106)

番組で紹介した動画は、青森市公式「YouTube」チャンネルでも公開しています! チャンネル登録をお願いします!

こちらを  
チェック!



☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☒記載のないものは無料  
※掲載の内容は、10月17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。

## 男女共同参画プラザ「カダール」からのお知らせ

### 団体登録してみませんか？



事前に団体登録(要件あり)をすると無料で利用できる施設があります。ぜひご利用ください。

<無料施設> (アウガ5・6階)

企画ワーク室…収容人数12人

小会議室…収容人数24人

和室…収容人数12人

多目的室…収容人数 椅子席24人

ワークステーション

※印刷機、裁断機等の設置あり

### カダール託児室をご利用ください



☑ 時 毎日9:00~21:30※休館日を除く

☒ 対 1歳6か月~就学前の幼児

☑ 囚 1日7人(予約制)

☒ 料 1時間620円(1日3時間まで)

☑ 団 2日前までに、男女共同参画プラザ「カダール」へ



詳細はホームページをご覧ください。直接お問合せください。

☑ 所 男女共同参画プラザ「カダール」

(☎017-776-8800、🌐http://www.kadar-acor.jp/)

## お知らせ

三内丸山アリーナ屋外テニスコート冬期間閉鎖	11月中旬から4月中旬まで屋外テニスコートを閉鎖します。積雪状況により閉鎖期間が変わりますので、詳細はお問合せください。なお、屋内多目的ホールは引き続き利用できます。 ☑ 西部工業団地多目的施設(三内丸山アリーナ、☎017-761-4771)
市民センター年末年始プール休業のお知らせ	保守点検のため、下記の期間休業します。 *古川市民センター(☎017-776-8082)…12/5(月)~R.5.1/3(火) *西部市民センター(☎017-788-2491)…12/19(月)~R.5.1/3(火)

### はまなす会館の教室 ☑ 所 男女共同参画プラザ「カダール」11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
社交ダンス			
初級ラテン	12/6~3/28の火曜日 10:30~12:00(全15回)※1/3、3/21を除く	20人	12,000円
初級スタンダード	12/1~3/30の木曜日 10:30~12:00(全15回)※12/29、1/5、2/23を除く	20人	12,000円
初級A	12/3~3/25の土曜日 10:30~12:00(全15回)※12/17・31を除く	20人	12,000円
初級B	12/6~3/28の火曜日 18:30~20:00(全15回)※1/3、3/21を除く	20人	12,000円
中級	12/1~3/30の木曜日 18:30~20:00(全15回)※12/29、1/5、2/23を除く	20人	12,000円
硬式テニス教室			
初級	12/6~3/21の火曜日 10:00~12:00(全12回) ※12/27、1/3・31、2/28を除く	20人	10,800円
中級	12/2~3/24の金曜日 19:00~21:00(全14回)※12/30、3/10・17を除く	20人	16,800円

### 青森競輪日程 (11月後半) ☑ 所 青森競輪場 (☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

【富山】施設整備等協賛競輪(GⅢ) 場外	17日(木)~20日(日)	小田原(FⅠ) 場外	25日(金)~27日(日)
いわき平ナイター(FⅠ) 場外※	17日(木)~19日(土)	和歌山(FⅠ) 場外※	25日(金)~27日(日)
西武園(FⅠ) 場外	19日(土)~21日(月)	大宮(FⅠ) 場外※	28日(月)~30日(水)
取手(FⅠ) 場外	22日(火)~24日(木)	熊本 在久留米(FⅠ) 場外※	29日(火)~12月1日(木)
【小倉】競輪祭(GⅠ) ナイター 場外	22日(火)~27日(日)	いわき平ナイター(FⅠ) 場外※	30日(水)~12月2日(金)
福井(FⅠ) 場外※	22日(火)~24日(木)		

車券発売状況についてはお問合せください。

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。



青森競輪場  
イメージキャラクター  
葵 明輪



青森本場は、11月28日(月)~12月11日(日)にシステム改修のため休館しますのでご注意ください。