

**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
障害者支援のためのICTサポーター育成講座 詳しくはこちら▶ 	8/31~10/12の木曜日(全7回) 各日10:00~12:00/アピオあおもり小研修室3/障がい者へスマホなどのデジタル機器の活用方法を教えたいかたを対象とした講座	10人程度	受講者のスマートフォンを使用	8/26(土)までに、電話・Eメールまたは左記二次元コードより、NPO法人あおもりIT活用サポートセンター(高森、☎090-9742-6430、✉info@hpsstyling.com)へ
アジサイせん定講習会 	9/1(金)10:00~11:30(雨天決行)/県病前遊歩道緑地あずま屋/講師:緑花相談員 ※申込後の連絡はありませんので当日直接集合場所へお越しください。	25人	手袋、せん定ばさみ、飲み物持参	8/28(月)必着で、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、はがきで、〒030-8555 公園河川課(☎017-752-8334)へ
ファミリー講座 ①うとう塾 「悩んでいるのはひとりじゃないよ!~我が家の子育て体験談~」 ②きらきら塾 「親の思い、子どもに届いていますか?~コミュニケーションを学ぶ意味~」	①9/9(土)13:30~15:30/中央市民センター中会議室①/講師:先輩パパ・ママ野村ファミリー ②9/14(木)10:00~12:00/中央市民センター中会議室②/講師:沼田久美さん(NPO法人子育て応援隊ココネットあおもり代表理事)	①発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた②小・中学生の保護者や家族、子育てに関心のあるかた 各30人	電話は火曜日10:00~13:00または留守電受付	1週間前までに、電話・FAXまたはEメールで、青森市子育てサポートセンター(☎・☎017-774-6537、✉aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp)へ
浪岡細野山の家 窯焼きピザ作り体験 	9/14(木)9:00~13:00/浪岡細野山の家/ピザの生地から作り、お好みの具材をトッピングして、石窯で焼き上げてオリジナルピザを作ります。	12人	1,000円/エプロン、三角巾、お好みの具材(トッピング用)持参	8/21(月)~31(木)に、電話で、浪岡細野山の家(☎0172-62-3129)へ
団体スキルアップ講座2023 「人が集まる!魅力が伝わる!チラシのつくりかた」	9/21(木)13:30~15:30/男女共同参画プラザ「カダール」研修室/講師:奈良玲央奈さん(㈱協同 コミュニケーションデザイングループ所属プランナー・クリエイティブディレクター)	カダール登録団体や市内でグループ・団体で活動しているかた40人	Eメールは件名に「団体スキルアップ」と記入	事前に、団体名・氏名・電話番号を、電話・FAX・Eメールまたは直接、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
青森市国際交流員 異文化理解講座 Let's Cooking! アメリカ独特の朝ご飯 「Breakfast Burrito」 に挑戦しよう! 	9/23(土)10:00~12:00/沖館市民センター調理実習室/元タメキシコ料理だった「Burrito(ブリトー)」のアメリカバージョン?卵焼きやソーセージがトルティーヤに包まれている美味しいfusion(融合)料理を作ってみましょう! 講師:ベンジャミン・バルガス	小学3~6年生12人 	500円程度/エプロン、三角巾、内履き持参 ◀申込みはこちら	9/8(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を、電話・Eメールまたは左記二次元コードより、交流推進課(☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp)へ

**市民センターのおはなし会**  
主催:青森市読書団体連絡会  
岡市民図書館  
(☎017-776-2455)

日時	場所	対象
8/22(火) 10:30~11:00	古川市民センター 1階和風学習室(A)	未就学児と保護者
8/26(土) 10:30~11:00	横内市民センター 1階和室(小)	3歳~小学3年生と保護者
8/27(日) 10:30~11:00	大野市民センター 1階和室(小)	
8/27(日) 11:00~11:30	戸山市民センター 1階和室(小)	
8/27(日) 11:00~11:30	中央市民センター 2階茶華道室	

**令和5年度 県立保健大学公開講座**

【テーマ】「青森新時代のヒューマンケア」


所 県立保健大学講堂(変更となる場合は県立保健大学ホームページでお知らせ)/各回300人  
申 各回開催日の7日前までに、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業(高校)・電話番号・Eメールアドレス・参加を希望する回を、右記二次元コードより、青森県立保健大学 キャリア開発・研究推進課(☎017-765-4085)へ  
申込みはこちら▶

回	開催日時	内容	申込期限
第1回	9/10(日) 13:00~15:30	テーマ「こころのケアと共生社会」 ◆地域で支えるこころの健康 - うつ・自殺予防について - 大山博史 教授 ◆発達障害の私の困りごと “周りの困りごと” 田中尚樹 講師	9/3(日)
第2回	10/22(日) 13:00~15:30	テーマ「Let's study 健やか生活」 ◆暮らし・生活の中にエクササイズを取り入れてみよう 漆畑俊哉 准教授 ◆からだの仕組みを理解して健康づくりのコツを知る 羽場俊広 助教	10/15(日)
第3回	11/3(金) 13:00~15:30	テーマ「青森の食と伝統から考える健康問題」 ◆跳人(ハネト)のケガ予防に繋がる私の研究 篠原博 教授 ◆カシスとリンゴが秘める機能性~植物性エストロゲン作用に着目して~ 七島直樹 教授	10/27(金)

市からの重要NEWS  
健康ナビ  
情報ひろば

☑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、7月18日時点の情報をもとに、作成しています。イベントなどは中止・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。

## お知らせ・募集案内

あおもり北のまほろば歴史館 臨時休館のお知らせ	あおもり北のまほろば歴史館は、電気設備の交換のため9/5(火)臨時休館となります。当日天候などにより休館日が延期になる場合がありますので、市ホームページでご確認ください。 ☎文化遺産課 (☎017-718-1392)
ねぶたの家ワ・ラッセ 展示大型ねぶた絵入替 リニューアルオープン!	「ねぶたの家ワ・ラッセ」は8/11(金)に展示している大型ねぶたを、青森ねぶた祭2023に出陣し見事賞を獲得したねぶたに絵入れ替えし、リニューアルオープン!ぜひお越しください! ☎ねぶたの家ワ・ラッセ (☎017-752-1311)
第5回市民一掃きデー 参加者募集!	子どもたちの環境を大切にすることを育む良い機会です。ぜひご家族揃ってご参加ください。 ☎時所9/2(土)9:00から1時間程度 ※雨天中止/野木和公園 こどもの国横駐車場集合 ☎備清掃用具一式は当日貸し出します。参加者全員にりんごジュースをプレゼント! ※体調の悪いかたは参加をお控えください。 ☎園清掃管理課 (☎017-718-1179)
青森高等技術専門学校 令和5年度 職業訓練生募集	☎時①Webプログラミング科【IT資格】…10/25(水)~R6.4/24(水)、②パソコン基礎科3(育児等短時間・託児付)…11/1(水)~R6.2/29(木) ☎☑入公共職業安定所に求職申込みを行い、受講指示、受講推薦または支援指示を受けたかた/①20人②15人 ☎☑①は8/18(金)~10/4(水)に、②は8/25(金)~10/11(水)に、ハローワーク青森(☎017-776-1561 音声案内42#)へ 詳しくはこちら▶ 
あお映えスポット フォトラリー &コンテスト	青森市ならではの自然、文化、食に触れることのできる魅力的なフォトスポット「あお映えスポット」のフォトラリー&コンテストを10/15(日)まで開催しています。審査員・プレゼンターにはインフルエンサーの近藤あやさん、KEIさん、6151さんが参加!詳しくはあお映えスポットフォトラリー&コンテストホームページでご確認ください。☎株式会社インサイト (☎017-731-2661) 【応募方法】インスタグラムにて公式アカウントをフォローし、夏・秋のあお映えスポット13か所のうち2か所以上と、投稿者のおすすめフォトスポット1か所を指定のハッシュタグを入れて投稿

## スポーツ教室 申込みは会場への来館のみ ★詳細は指定管理者ホームページ(☎http://sports-aomori.jp/)

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み(申込順)
●大進建設スポーツ広場 ☎017-764-5525				
テニスクリニック(全10回) ※9/12・19の火曜日除く	8/22~9/29の火・金曜日10:00~12:00 予備日…10/3~17の火・金曜日	18歳以上の硬式テニス経験者40人	5,000円	8/10(木)~

## チャレンジ! パソコン講座

☎☑所☎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>Word&amp;Excelの操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A15	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作(文字の装飾・レイアウトなど)を学習し、簡単な日誌やカレンダーなどを作成	9/9(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A16	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ご案内文書を作成	9/14(木)・15(金) 10:00~12:00
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A17	Excel関数ステップアップ(I F編)	Excel関数を学ぶ上で重要なIF系関数を学習し、関数の活用について理解を深める	9/16(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A18	Wordの応用技を覚えよう	Wordの応用的な操作(段組み・段区切り・画像挿入など)を活用して簡単なチラシや壁新聞などを作成	9/22(金) 10:00~15:00(昼休みあり)

☎☑☎☎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(8/22(火)必着)※抽選結果は8/29(火)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

## 青森競輪日程(8月後半) ☎☎青森競輪場(☎017-787-2020)

宇都宮(F I)場外	15日(火)~17日(木)	岸和田(F I)場外	25日(金)~27日(日)
別府(F I)場外		青森モーニング(F II)	26日(土)~28日(月)
オールスター(G I)	15日(火)~20日(日)	松戸記念ナイター(G III)場外	26日(土)~29日(火)
西武園ナイター場外		前橋(F I)場外	28日(月)~30日(水)
前橋(F I)場外	18日(金)~20日(日)	高知(F I)場外	
豊橋(F I)場外		京都向日町記念(G III)場外	31日(木)~9月3日(日)
青森モーニング(F II)	19日(土)~21日(月)	富山(F I)場外	31日(木)~9月2日(土)
小松島(F I)場外	21日(月)~23日(水)		
大垣(F I)場外	23日(水)~25日(金)		

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

時日時 所場所 内内容 対対象 人人員 料料金 備備考