

いま知っておきたい がんと生活習慣病

情報は“力”です。今一度、がんと生活習慣病についてのお話を聞いて、健康な日常生活をこころがけましょう。

【日 時】 9月25日(木) 10:00~12:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【申込み】 18歳以上20名※9月1日(月)9:00~受付開始

電話又は来館(先着順)



【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲料

【料 金】 無料

【講 師】 青森市保健所 健康づくり推進課

成人保険チーム 野宮 香純 氏



9/25(木) いま知っておきたいがんと生活習慣病 申込書			
氏名		年 齢	
住所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

【日 時】 10月1日(水)

10:00~12:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター

2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3

☎ 017-754-2244

【申込み】 18歳以上20名

※9月1日(月)9:00~受付開始

電話又は来館(先着順)

【持ち物】 水分補給用飲料・筆記用具

【料 金】 無料

【講 師】 青森県財務部 税務課

主査 大平 美沙紀 氏

「暮らしと税金」について考えてみよう

住民と税金、不動産と税金、消費と税金、自動車と税金など、個別税目の内容についてご説明します。



10/1(水) 「暮らしと税金」について考えてみよう 申込書

氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

【地域力アップ講座】地域探訪

「青森市水産振興センターへ 行ってみよう」

この度、特別に青森市水産振興センターを見学させていただくことになりました。水産振興センターでは、「栽培漁業」の推進、陸奥湾に適した新たな増養殖に向け、地域に密着した研究機関として水産業の振興に努めております。

少し専門的なお話となりますが、「なまこ・ホヤ・ホタテ」について一緒に学んでみませんか。

日 時：10月7日（火）10：00～12：00

※9：30 青森市北部地区農村環境改善センター駐車場に自家用車で集合

場 所：青森市水産振興センター 青森市清水字浜元 188-34

申込み：18歳以上/15人※9月5日（金）9：00～受付開始 電話又は来館（先着順）

持ち物：水分補給用飲料、筆記用具

料 金：無料

講 師：青森市農林水産部 水産振興センター

所 長 柳 谷 勝 司 氏



-----<切り取り線>-----

10/7（火）【地域力アップ講座】 地域探訪 「青森水産振興センターへ行ってみよう」 申込書			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます

イタリア家庭料理教室

1984年～1991年 イタリアモデナ市に滞在。帰国後、東京にてお料理教室を始め、2002年青森に戻り自宅でお料理教室を主宰。

イタリアモデナ市の生活で友人のママたちから教わった家庭料理を作っています。素敵な高橋先生と楽しい時間を過ごしてみませんか。

【日 時】 10月9日(木) 10:00～13:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階 調理実習室・研修室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【申込み】 18歳以上16名※9月1日(月)～6日(土)

9:00～開催場所へ電話または直接来館(抽選)

結果発表：9/12(金) 9時 受講決定者のみ開催場所に掲示及び順次電話連絡

【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋(お持ちのかたは持参)、
筆記用具、水分補給用飲料

【料 金】 1,800円

【講 師】 Cucina Italiana 主宰 高橋 裕美子 氏

.....<

10/9(木) イタリア家庭料理教室 申込書			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

脳も心も健康に！

簡単パステルシャインアート体験



世界で一番簡単で、世界でいちばんやさしいアート

[日 時] 10月14日(火) 10:00～12:00

[会 場] 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

[申込み] 50歳以上10名※9月5日(金)9:00～受付開始 電話又は来館(先着順)

[持ち物] 筆記用具、水分補給用飲料

[料 金] 1,000円(フレーム付き)※2L版で作成します。

[講 師] パステルシャインアートセラピスト 長谷川 真理子 氏

-----><-----

10/14(火) 脳も心も健康に！簡単パステルシャインアート体験 申込書			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

【シニア向け】 スマホの 基礎とふるさと納税

スマホの基礎知識と生活に役立つ便利な検索機能を学びます。ゆっくりとわかりやすく進め、質疑応答の時間もありますのでお気軽にご参加ください。

〔日 時〕 **10月17日(金) 10:00～12:00**

〔会 場〕 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

〔申込み〕 50歳以上10名

※9月15日(月)9:00～受付開始 電話又は来館(先着順)

〔持ち物〕 スマートフォン、筆記用具、水分補給用飲料

〔料 金〕 無料

〔講 師〕 ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー



10/17(金) 【シニア向け】スマホの基礎とふるさと納税 申込書			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

為信の油川城攻略

(戦国時代末期)

天正13年(1585)3月、為信は奥瀬善九郎の油川城を攻略して、津軽平定に大きく前進しました。この戦いで、奥瀬善九郎は「為信勢と弓矢を交えず、立ち上る煙を見ただけで、船で逃亡した臆病者だ。」と言われています。しかし、津軽一統志では、全く異なる話も紹介されています。為信の『油川城攻略の真相』を探っていきましょう。



【日 時】 10月20日(月) 10:00~12:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【申込み】 18歳以上25名 ※9月15日(月)9:00~受付開始

電話又は来館(先着順)

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲料

【料 金】 無料

【講 師】 青森市生涯学習推進員 田中 洋一 氏



10/20(月) 為信の油川城攻略(戦国時代末期) 申込書

氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。