

第30回青森県障害者スポーツ大会




障害がい者支援課 (☎017-734-5319)
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1113)

開催日	開催場所/競技
8/28(日)	新青森県総合運動公園陸上競技場…陸上 新青森県総合運動公園陸上補助競技場 …フライングディスク
9/3(土)	新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場 …アーチェリー
9/4(日)	盛運輸サンドーム…ソフトボール
9/4(日)	新青森県総合運動公園室内プール…水泳 新青森県総合運動公園サブアリーナ…卓球 新青森県総合運動公園メインアリーナ…バレーボール
9/10(土)	青森県身体障害者福祉センターねむのき会館体育館 …ボッチャ
9/25(日)	アオモリボウル…ボウリング

☑️ 12歳以上の身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかた（障がいの内容により出場できる種目に制限あり）※満10～11歳で上記に該当するかたも陸上競技の一部に出場できます。詳しくはお問合せください。／無料 ※ボウリングのみ1,100円

☑️ 6月17日(金)までに、直接またはFAXで、申込用紙（障がい者支援課・浪岡振興部健康福祉課に備付け・市ホームページに掲載）を障がい者支援課（☎017-734-5329）または浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-0023）へ ※申込み時、上記の手帳を持参（FAXの場合、氏名が記載されているページも一緒に送信）してください。

募集案内

青森高等技術専門学校 令和4年度職業訓練生募集  ハロートレーニング 急がば学べ	時間①簿記・経理応用科1…7/27(水)～1/26(木)、②パソコン応用科2…8/1(月)～1/31(火) 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 各20人 申込①は5/24(火)～7/8(金)、②は5/27(金)～7/12(火)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▶	
青森高等技術専門学校 「JW CAD基本講習 (上期)」受講者募集	時間6/28(火)・29(水) 9:00～16:00 対象 現在職者（自営含む）でパソコン操作のできるかた/20人/1,000円 申込 6/6(月)までに、青森高等技術専門学校 (☎017-738-5727) へ 詳しくはこちら▶	
生産性向上支援訓練受講生募集	時間①後輩に伝える知識・ノウハウの整理法…6/29(水) 9:30～16:30、②今日から取り組む情報セキュリティ対策…7/4(月) 9:30～16:30、③プレゼンソフトの業務活用…7/5(火) 9:30～16:30 対象 現在職者 ※①は概ね45歳以上/各15人/①3,300円、②③2,200円 申込①は6/15(水)まで、②③は6/16(木)までに、申込書（ホームページからダウンロード）をFAXで、ポリテクセンター青森 (☎017-777-1186、☎017-777-1187、🌐https://www3.jeed.go.jp/aomori/poly/) へ	

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
パソコンを初めて操作するかた向けの講座（基礎）			
A01	パソコンはじめての一步	マウス・キーボード操作、文字入力などを中心に学習	6/9(木)・10(金) 10:00～12:00
Word・Excel・PowerPoint操作が初めてのかた向けの講座			
A02	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	6/4(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
A03	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	6/23(木)・24(金) 10:00～12:00
A04	PowerPointをはじめてみよう	初めてPowerPointを操作されるかたの基本的な操作を中心に学習し、簡単なスライドを作成	6/25(土) 10:00～15:00(昼休みあり)
文字入力のできるかた向けの講座（応用）			
A05	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	6/18(土) 10:00～15:00(昼休みあり)

対象 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
 申込 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（5/23(月)必着）※抽選結果は5/30(月)以降に通知。
 備 0S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

☑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、4月18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。

ファミリー講座

☑☑ 1週間前までに、青森市子育てサポートセンター（☎・☎017-774-6537、✉aamorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp 電話は火曜日10:00~13:00または留守電受付）へ

きらきら塾(子育て講座)

☑小・中学生の保護者や家族、子育てに関心のあるかた

★親の思いは子どもに伝わっていますか？

～親子のコミュニケーション～

☑ 5月27日(金) 10:00~12:00

☑ 中央市民センター 大会議室

☑ 講師…沼宮内享美さん(ゴードンメゾッドインストラクター)

お気軽にご参加ください



★ドキッ!登校しぶり～親ができることって～

☑ 6月10日(金) 10:00~12:00

☑ 中央市民センター 中会議室①

☑ 講師…渡部靖之さん(元北斗高校校長)

うとう塾(うとう家庭教育学級)

☑発達に心配のあるお子さんの保護者や関心のあるかた

★発達障がいってなあに?～子どもとの関わり方～

☑ 5月26日(木) 10:00~12:00

☑ 中央市民センター 研修室②

☑ 講師…町田徳子さん(県発達障害者支援センター「ステップ」所長)

★教育支援室って知っていますか？

～学びの場を楽しいものに～

☑ 6月3日(金) 10:00~12:00

☑ 中央市民センター 大会議室

☑ 講師…久慈木代奈さん(教育委員会事務局指導課)

問屋町ビジネススクール

	講座名	開催日時	人員/料金
営業	『営業初心者戦力化セミナー』 トップ営業が実践している名刺交換のテクニック	5/25(水) 18:00~20:00	15人 4,300円
	【新規講座】ちょっとした工夫で他社と差がつく!成功率がぐんと伸びたオンライン商談のコツ~コロナ禍をビジネスチャンスに!地方の中小企業こそオンライン商談で勝ち抜け~	6/21(火) 18:30~20:30	15人 2,700円
総務	【新規講座】問題が起こってからではもう遅い!事例で学ぶ職場のハラスメント対策~パワハラ防止法義務化!中小企業の取るべき具体的な対応策と発生時の対応~	6/16(木) 13:30~15:30	15人 2,700円
自己啓発	仕事のデキを一変させる!ごちゃごちゃ頭の整理術 ~たった1枚の紙に書き出すだけで頭の中がスッキリして行動できる~	5/19(木) 18:30~20:30	15人 2,700円
	【新規講座】話下手だと思っている方におススメ!話のプロが教える会話が弾む コツ~コミュニケーションがうまく取れるとビジネスの効率が飛躍的にアップします~	6/23(木) 18:30~20:30	15人 2,700円
特別	「売り方」でお悩みの方に!ちいさな会社の販売戦略を設計する専門家による経営相談会(第9期)~競争の激しい業界なのに...相談会に参加した地元「青森」のあの企業の売上が240%アップ!~	5/26(木) 13:00~16:00 7/21(木) 13:00~16:00 9/22(木) 13:00~16:00 11/10(木) 13:00~16:00	4人 48,000円
共催	【新規講座】より輝きを増すために!ベテラン社員能力向上研修 ※ポリテクセンター青森と共催	6/7(火) 9:30~16:30 6/8(水) 9:30~16:30	15人 5,500円

☑☑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

☑☑各開催日1週間前までに、ホームページ(☎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、☎017-738-7323)へ

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)
●みちぎんドリームスタジアム ☎017-765-6200				
初心者のためのバウンドテニス教室	6/10~7/8の金曜日(全5回) 19:00~21:00	18歳以上25人	2,000円	5/17(火)~

青森競輪日程(5月後半) ☑青森競輪場(☎017-787-2020)

※は安方前売SCでのみ発売

青森モーニング(FⅡ)	17日(火)~19日(木)	岐阜(FⅠ) 場外	24日(火)~26日(木)
大垣(FⅠ) 場外	18日(水)~20日(金)	大宮(FⅠ) 場外	25日(水)~27日(金)
宇都宮記念(GⅢ) 場外	19日(木)~22日(日)	青森ナイター(FⅠ)	28日(土)~30日(月)
福井(FⅠ) 場外	22日(日)~24日(火)	【佐世保】全プロ記念競輪(FⅡ) 場外	28日(土)~29日(日)
青森ミッドナイト(FⅡ)	23日(月)~25日(水)		
久留米ナイター(FⅠ) 場外※	23日(月)~25日(水)		

ミッドナイトは一般入場は行っていません。
 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 萌輪

モーニングは10時開場!

