知る・学ぶ

知識を増やす講座です

1 心を動かすメッセージ「人が育つ言葉」

迷ったとき、悩んだとき、導いてくれた言葉があった。上司から部下へと伝えられた、熱く、時には厳しいメッセージたちをご紹介します。

講師／髙橋　勇人

11/13（水）10:30～11:30
11/19（火）10:30～11:30

●対象／どなたでも可　●定員／各回5名
●材料費／なし　●持ち物／なし

青森県信用組合 百石支店 ☎0178-52-2520
2F会議室
おいらせ町上明堂107-1
■受付／9:00～17:15 ■定休日／土・日・祝

2 写仏～静かな時間を過ごそう～

普段聞けない話を聞きながら、静かに仏様を描いてみませんか？

講師／慕原　圭静

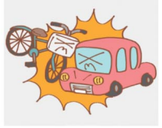
11/13（水）14:00～15:30
11/25（月）14:00～15:30
11/30（土）14:00～15:30

●対象／どなたでも可　●定員／各回5名
●材料費／なし　●持ち物／なし

栄松山　唯圓寺 ☎0178-52-3523
おいらせ町下前田2
■受付／9:00～16:00 ■定休日／なし

3 交通事故と安全運転とは

交通事故について、その過失の責任割合とは?自転車・歩行者にも責任があるのか?などの話題を取り上げます。お気軽にご参加ください。



講師／田中　常三郎

11/17（日）10:30～11:30
11/30（土）10:30～11:30

●対象／どなたでも可　●定員／各回5名
●材料費／なし（テキスト・資料有り）　●持ち物／なし
初めて優先　日程調整可

田中保険事務所 ☎0178-52-7830
会場 東公民館（1階小会議室）
おいらせ町上明堂107-1
■受付／9:00～18:00 ■定休日／土・日・祝日

4 初めての人にでも 分かり易いパソコン講座

今更聞けないパソコンの事。普段から疑問に思っている事。パソコンの仕組みや一般的なことなど、簡単に分かり易くお話しいたしますのでお気軽にどうぞ。

講師／近藤　秀雄

11/9（土）10:30～11:30
11/9（土）13:30～14:30
11/16（土）10:30～11:30

●対象／どなたでも可　●定員／各回4名
●材料費／なし　●持ち物／筆記具
初めて優先　日程調整可

青森ロジテック パソコンのCマート ☎0178-52-6993
おいらせ町下前田137-3
■受付／9:30～18:00 ■定休日／土・日・祝日

5 資産づくりの第一歩! 非課税制度を活用しよう!

つみたてNISAとiDeCoの賢い併用方法や、制度の違い、メリット・デメリットなどをご紹介します。

講師／大平・久保

11/26（火）14:00～15:00
11/27（水）14:00～15:00

●対象／どなたでも可　●定員／各回5名
●材料費／なし　●持ち物／なし

青森銀行　百石支店 ☎0178-52-2221
おいらせ町上明堂89-6
■受付／9:00～17:00 ■定休日／土・日・祝日

6 初心者でも大丈夫! お魚さばき体験

お魚をさばきたいけどやり方が分からない・・。そんなあなたでも大丈夫!! 当店の水産チーフがサポートします。自分でさばいたお魚はプレゼント!!

講師／乙﨑・秋田谷

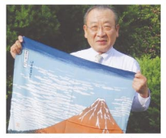
11/11（月）10:00～11:00
11/18（月）10:00～11:00

●対象／どなたでも可　●定員／各回3名
●材料費／なし　●持ち物／エプロン

青森県民生活協同組合　おいらせ店 ☎0178-80-7488
おいらせ町牛込平73-1
■受付／10:00～17:00 ■定休日／なし

7 カンタン、おしゃれ!! 風呂敷の利用法!!（初級編）

若い人にも大人気。ギフトやワイン、オードブルなどカッコ良くスマートな包み方を学ぼう!!



講師／木村　雅行

11/25（月）14:00～15:20
12/3（火）14:00～15:20

●対象／どなたでも可　●定員／各回5名
●材料費／なし
●持ち物／ご自宅にある風呂敷（大・中・小）
日程調整可

市川屋　百石店 ☎0178-52-2345
おいらせ町上明堂93-2
■受付／10:00～18:00 ■定休日／日曜・不定休

8 脱初心者のためのデジカメ講座

今まで使ったことの無いカメラの機能を活用し、ペットや子供から食品・小物等の商品までワンランク上の写真を撮れるようになる体験型セミナー。

講師／川口　明夫

11/28（木）16:00～17:00
11/30（土）17:00～18:00
12/1（日）17:00～18:00

●対象／どなたでも可　●定員／各回4名
●材料費／なし
●持ち物／デジタル一眼レフカメラ
日程調整可

アトリエ ゆう ☎0178-52-2525
おいらせ町上明堂86-27
■受付／13:00～19:00 ■定休日／月曜

9 笑顔相続のすすめ ～終活ノートの書き方～

相続診断士によるエンディングノートの書き方講座です。親の思い、子の思い、そして自分の思いをノートに記してみませんか。

講師／齊藤　晴美

11/19（火）10:30～12:00
11/20（水）10:30～12:00

●対象／どなたでも可　●定員／各回5名
●材料費／1,000円（エンディングノート代）
●持ち物／筆記用具
日程調整可

S・プランニング ☎090-2982-1129
会場 東公民館（1階小会議室）
おいらせ町緑ヶ丘8丁目50-1528
■受付／9:00～18:00 ■定休日／不定休

健康・キレイ

健康と美を追及する講座です

10 老眼鏡なんでも相談会

老眼のしくみから、ブルーライトカット・ルテイン保護・ナイトドライブ・ハズキルーペまで、いろいろ体験してみましょう!

講師／三浦　浩之

11/12（火）10:30～11:30
11/20（水）10:30～11:30
11/28（木）10:30～11:30

●対象／どなたでも可　●定員／各回2名
●材料費／なし　●持ち物／ご使用中のメガネ

メガネの玉屋 おいらせ店 ☎0178-32-7755
おいらせ町牛込平86-1
■受付／10:00～18:30 ■定休日／なし

11 足の疲れをとり、体を癒しませんか?

足がだるい、むくむなど、足が疲れているのかも。簡単なマッサージで疲労回復し、体をリフレッシュしましょう。

講師／川口　武彦

11/12（火）～11/16（土）
の期間中13:00～16:00の間で
お好きな時間にご予約ください。
（所要時間　約30分）

●対象／どなたでも可　●定員／各回3名
●材料費／なし　●持ち物／なし

川口ふとんクツ店 ☎0178-52-3337
おいらせ町下明堂2-11
■受付／9:00～17:00 ■定休日／日曜

12 初めての「大人のまつげ」お手入れ体験!

大人のためのまつげのお手入れ方法をお伝えします。40本程度のまつエクの施術体験付。

講師／森下　幸栄

11/8（金）10:00～11:00
11/13（水）10:00～11:00
11/19（火）10:00～11:00
11/21（木）10:00～11:00

●対象／女性　●定員／1日1名限定
●材料費／1,500円（エクステ代、お手入れ用まつげコール）
初めて優先　日程調整可

大人のまつげサロン TRANSIT K ☎0178-38-6535
おいらせ町苗振谷地40-1
■受付／10:00～17:00 ■定休日／月曜

13 ネイルを楽しもう♪プリネイル体験

お気に入りの写真やイラストを爪にプリントできちゃいます!

講師／田中　千夏

11/26（火）・11/27（水）
9:00～13:00の間で
お好きな時間にご予約ください。
（所要時間　約1時間）

●対象／どなたでも可　●定員／各回5名
●材料費／500円（持ち帰り用ネイルチップ）
●持ち物／プリントしたい写真（例）ペット・花など※写真無しでもOK!

美容室 ラヴィール・プラス ☎0178-32-0132
おいらせ町牛込平86-1
■受付／9:00～18:00 ■定休日／月曜・第3日曜

作る・体験

手づくりできる講座です

14 アロマでハンドマッサージ体験講座

リラックス効果の高いハンドマッサージの体験講座です。どなたでもお気軽に参加いただけます。

講師／若松　ひふ美

11/23（土）14:00～15:30
11/24（日）10:00～11:30
11/29（金）15:00～16:30
12/7（土）10:00～11:30

●対象／どなたでも可　●定員／各回3名
●材料費／なし　●持ち物／なし
日程調整可

美容わかまつ ☎0178-52-2014
おいらせ町上明堂64-6
■受付／9:00～18:00 ■定休日／月曜・第3火曜

15 チラシでつくる鍋敷き!!

チラシやカレンダーなど、身近にある紙で鍋敷きを一緒に作ってみませんか？指先を使って脳を活性化させましょう。

講師／若松　千賀子

11/9（土）10:00～11:30
11/17（日）10:00～11:30
11/22（金）14:00～15:30
11/30（土）14:00～15:30
12/3（火）14:00～15:30
日程調整可

●対象／どなたでも可　●定員／各回3名　●材料費／なし　●持ち物／なし

美容わかまつ ☎0178-52-2014
おいらせ町上明堂64-6
■受付／9:00～18:00 ■定休日／月曜・第3火曜

16 塩ビパイプを使ったラック作り

塩ビパイプを使用して簡単なラックを作ります。サイズを測り、カット、接着というDIYを体験しませんか?作ったラックはお持ち帰りです。

講師／駒ヶ嶺　宏幸

11/12（火）10:30～12:00
11/16（土）14:00～15:30

●対象／どなたでも可　●定員／各回3名
●材料費／500円　●持ち物／なし
初めて優先

ホームセンターかんぶん おいらせ店 ☎0178-50-1411
おいらせ町牛込平91-1
■受付／8:00～20:00 ■定休日／なし

17 自分で作る!フラワーアレンジメント

自分で花を選んで、プロからちょっとしたコツを学び、簡単なフラワーアレンジメントを作ってみませんか？今回はバスケットアレンジです。

講師／石田　恵

11/10（日）10:00～11:00
11/17（日）10:00～11:00
11/24（日）10:00～11:00
12/1（日）10:00～11:00

●対象／どなたでも可　●定員／各回3～5名
●材料費／1,500円（花材・器）
●持ち物／花切りハサミ持ち帰り用の大きめの袋
日程調整可

K.flower ☎080-5574-0366
おいらせ町苗振谷地39-29
■受付／10:00～17:00 ■定休日／なし

18 超簡単、空き段ボール燻製器!燻製試食会!

空き段ボールを使って簡単な燻製器を作ります。作った燻製器はお持ち帰り!スモークチーズ・スモークちくわの試食会も行います。

講師／齊藤　勇

12/1（日）9:00～10:30
12/1（日）10:40～12:10
12/1（日）13:00～14:30

●対象／どなたでも可　●定員／各回6名
●材料費／300円（網・パット・竹串）　●持ち物／なし
初めて優先　日程調整可

有限会社　斉藤興業 ☎090-3644-6869
会場 東公民館（1階小会議室）
おいらせ町二川目1-6-286
■受付／9:00～17:00 ■定休日／日曜

19 カンタン、楽しく 綿入れ小座布団づくり!

手作りの小座布団（マイ座布団）を作ってみましょう。生地選び、綿入れ、仕上げまで。初めての方も安心です。

講師／小向きわ・橘・袴田

11/27（水）14:00～16:00
12/5（木）14:00～16:00

●対象／どなたでも可　●定員／各回4名
●材料費／500円（生地・綿・糸など）
●持ち物／裁縫セット（ハサミ・指ぬきなど）
初めて優先

市川屋　百石店 ☎0178-52-2345
おいらせ町上明堂93-2
■受付／10:00～18:00 ■定休日／日曜・不定休

食・料理

簡単メニューの講座です

20 簡単で美味しいスパム料理!

ワンプレートにスパム料理を4品作ります。試食後は、日本語と英語で楽しいハワイクイズをします。

講師／中塚プライアン＆友香

11/19（火）9:30～11:00
11/27（水）9:30～11:00

●対象／どなたでも可　●定員／各回4名
●材料費／100円　●持ち物／エプロン

WELCOME HOME ☎0178-38-3715
おいらせ町上明堂107-1
■受付／10:00～15:00 ■定休日／土・日※臨時休業有り
※お電話に出られない場合はメッセージを入れてください。

21 お蕎麦屋さんのだし活用術

だしを取った後の昆布は捨てないで! ちょっとしたひと手間で美味しく食べられます。だし取り後の昆布を使った簡単な佃煮をご紹介します。

講師／長谷川　留美

11/19（火）10:00～11:00
11/28（木）10:00～11:00

●対象／女性　●定員／各回4名
●材料費／200円
●持ち物／空のペットボトル（500ml程度）

おいらっせ交流館 ☎0178-51-9595
おいらせ町上明堂113-1
■受付／13:30～16:00 ■定休日／土・日・祝日