A-BITS NEWS LETTER 2026

A-COM

7

No.248

今月のおすすめ





シガー出力ポートで
車載家電へ給電

液晶ディスプレイ
付き

USBポート搭載



詳細はここから↓



付属のケーブルでコンセントや
車のシガーソケットから蓄電

¥32,450（税込）

Excelで使えるショートカットキー

今回は、日々の業務で使用する機会が多いExcelについて
覚えておくと便利なショートカットキーをご紹介します。

F2【セルの編集】

入力済みの内容を編集したい場合にマウスを使わず
すぐ編集可能になるので便利です。

Ctrl + Z【元に戻す】

編集した内容を1つ前の状態に戻すことができます。
入力間違い等を訂正したいときに重宝します。

Ctrl + Y【やり直す】

元に戻した内容を再実行します。

Ctrl + F【検索の呼び出し】&
Ctrl + H【置換の呼び出し】

ワード検索、文字列置換のウィンドウを呼び出すことができます。
文字列置換は誤字の修正時に重宝します。

Ctrl + Shift + 矢印キー【範囲選択】

表の左上にカーソルを置いた状態で
Ctrl + Shift + →、Ctrl + Shift + ↓と操作すれば
表全体をすぐに選択できます。

Ctrl + Shift + L【フィルター】

表のフィルターについて、オン・オフを切り替えることができます。
一度フィルターした内容をクリアする場合に便利です。

A-BITS 株式会社エービッツ

人と街の夢にアクセス

わたしたちエービッツでは、お客様のニーズに応える
コンピュータシステムをご提案します。

〒030-0801 青森市新町二丁目6-25 新町キューブ5F

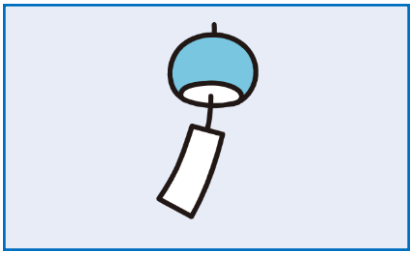
☎代表　TEL 017-777-3553

☎営業部　TEL 017-752-8830

弘前営業所　〒036-8085 弘前市末広二丁目6番地1号　TEL 0172-40-3172

八戸営業所　〒031-0031 八戸市大字番町3番地(NCビル)　TEL 0178-47-8630

【営業時間】 8：30 ～ 17：15　【当社ホームページ】https://www.a-bits.co.jp/



宵宮情報　天気や交通状況に注意して、共に夏の始まりを感じましょう！

青森市内

7/04(土)16時　蓮華寺(本町)
7/04(土)16時　相野稲荷神社(富田)
7/04(土)16時　沖館新田稲荷神社(油川)
7/07(火)16時　久須志神社(久須志)
7/09(木)15時　大野稲荷神社(大野)
7/09(木)16時　合浦稲荷神社(合浦)
7/09(木)16時　沖館新田稲荷神社(沖館)
7/10(金)16時　浪館新田稲荷神社(安田)
7/11(土)15時　長島夜店祭り(長島)
7/13(月)15時　香取神社(大矢沢)
7/13(月)16時　油川十三森(油川)
7/14(火)15時　浪打夜店祭り(浪打)
7/14(火)16時　油川熊野宮(油川)
7/16(木)16時　港町龍神宮(港町)
7/17(金)15時　川上神社(富田)
7/19(日)16時　事代主神社(青柳)
7/23(木)15時　茶屋町地蔵尊(茶屋町)
7/23(木)15時　身代地蔵尊(金沢)
7/24(金)16時　諏訪神社(栄町)
7/25(土)16時　成田山(栄町)
7/26(日)16時　諏訪神社(栄町)
7/28(火)未定　柳町観音様(柳町)
7/28(火)15時　戸山夜店祭り(駒込)

弘前市内・周辺

7/01(水)　大鰐羽黒神社(大鰐)
7/01(水)　エンマ様(新寺町)
7/02(木)　豊田神明宮(豊田)
7/02(木)　七面様(独狐)
7/07(火)　淡島神社(高崎)
7/07(火)　熊野神社(薬師堂)
7/07(火)　富岳神社(境関)
7/07(火)　竜泉寺(新町)
7/09(木)　稲荷神社(大清水)
7/09(木)　富田稲荷神社(富田)
7/10(金)　松木平神社(松木平)
7/11(土)　大山神社(中野)
7/11(土)　碇ヶ関 大山神社(碇ヶ関)
7/11(土)　法光寺(藤崎)
7/12(日)　鬼神社(鬼沢)
7/13(月)　和徳熊野宮(松ヶ枝)
7/13(月)　熊野宮(浜の町)
7/13(月)　熊野宮(福村)
7/13(月)　三岳神社(三岳)
7/13(月)　鬼神社大祭(鬼沢)
7/14(火)　八幡宮(石川)
7/14(火)　藤崎八幡宮(藤崎)
7/14(火)　八幡宮(清水森)
7/14(火)　熊野奥照宮(田町)
7/15(水)　大沢神楽(大沢)
7/18(土)　貴船神社(取上)
7/20(月)　高野山(城東)
7/20(月)　熊野宮(茜町)
7/22(水)　稲荷神社(新寺町)
7/22(水)　稲荷神社(紺屋町)
7/23(木)　愛宕神社(駒越)
7/25(土)　大鰐丑湯(大鰐)
7/26(日)　最勝院・八坂神社(銅屋)
7/26(日)　大鰐丑湯(大鰐)
7/27(月)　広野神社(小沢)
7/28(火)　広野神社(小沢)
7/31(金)　弘前八幡宮(八幡)



八戸市内・周辺

八戸市
7/01(水)　神明宮(廿六日町)
7/06(月)　三嶋神社（白銀町)
7/07(火)　三嶋神社（白銀町)

六ケ所村
7/17(金)　諏訪神社(泊)

むつ市
7/19(日)　黒森山神社(大畑町)

七戸町
7/25(土)　千曳神社(菩提木)





座ったままで!全身スッキリ★ゆるっとストレッチ

パソコン作業では前かがみの姿勢が続き、肩甲骨まわりの筋肉が固まりやすくなります。
こうした不調を予防するためには、こまめに体を動かし、筋肉の緊張をほぐすことが大切です。

① 肩回し

背筋を伸ばして椅子に座り、肩の力を抜きます。
肩をゆっくり前方向に10回、続けて後ろ方向に10回、回します。肩甲骨を大きく動かす意識がポイントです。

② 背伸ばし

両手を頭上で組み、天井に向かってぐっと伸びます。
深呼吸しながら15秒キープすると、背中から腰にかけての緊張がやわらぎます。

③ 腰ひねり

椅子に座ったまま、上半身を左右にゆっくりひねり、各15秒キープします。無理のない範囲で行いましょう。

効果

血流が促され、首・肩のこりの軽減に役立ちます。
姿勢が整うことで集中力の維持にもつながります。
短時間でもこまめに行うことで、1日の疲労感が大きく変わります。

背筋が伸びることで胸が開き、呼吸が深くなります。
気分転換にも効果的で、リフレッシュしやすくなります。

腰まわりの血流が改善し、腰の張りや疲労感の軽減に役立ちます。姿勢のリセットにも効果があります。

仕事の合間、メール送信後、会議前など、ちょっとしたタイミングで取り入れてみてください。
健康的な働き方の第一歩は、日々の小さな習慣づくりから始まります。

ビジネスで使用する読み間違いしやすい漢字



普段の業務で目にする漢字でも、いざ「読み方は？」と聞かれると迷うことがあります。
今回は、ビジネスシーンで使われる難読漢字をクイズ形式でご紹介します。皆さんはいくつ読めましたか？

①遵守…法律や道徳・習慣を守り、従うこと

②一段落…物事がひと区切りつくこと

③代替案…それに見合う他のものに替えること

④月極…一か月を単位として契約すること

⑤進捗…物事がはかどること

⑥忖度…相手の気持ちや考えを推し量ること

答え①じゅんしゅ ②いちだんらく ③だいたいあん ④つきぎめ ⑤しんちょく ⑥そんたく