

# フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター  
〒030-0813 青森市松原 1-6-15  
TEL 017-734-0163  
FAX 017-775-7048

## フラっと挨拶

この4月から中央市民センター館長を務めます阿部です。

当センターに勤務して2か月余り。来館される皆様が仲間と一緒に学んだり、楽しく活動していたりする様子を、日々元気をもらっています。

さて、社会環境が目まぐるしく変化している昨今、尊敬する先輩から聞いた「住する所なきを、まず花と知るべし」という言葉をよく思い出します。能楽の祖である世阿弥が残した言葉ですが、こうした時代だからこそ、変化に合わせて自分を常にアップデートする姿勢が大切だと感じます。

当センターは、この10月に開館55周年を迎えますが、今後とも、多くの地域の皆様が気軽に、明るく、元気に楽しく集い、つながりをつくりながら新しいことにもチャレンジし、豊かな人生を送ることができるよう、地域づくりの活動拠点・学習拠点として職員一丸となって事業を進めていきたいと思っております。

皆様には引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。



【昭和44年10月1日開館】

## 講座レポート

### 予測ができない地震に備える！もしものときのアクションプラン 5/21

日本では毎年多くの地震が起こっていますが、いつ、どこで起こるといった具体的な予測はできません。もしもの時に備えておくことが大切です。講座は、明治安田生命の荒関玲子さんを講師に50代から70代の男女12名が参加して開催されました。

#### 地震発生！その時あなたは？

日頃から地震発生時取るべき行動についての知識を身につけ、備えをしておくことが必要です。地震発生時に、「リビングにいる」、「車を運転している」、「商業施設にいる」場合の取るべき行動をクイズ形式で学びました。

地震発生時取るべき行動として

- ① 倒れてくるもの、落ちてくるもの、動いてくるものから身を守る。
- ② 近くに逃げ込める場所がない時は、頭を守ることを優先する。

#### 身近なもので乗り切ろう！地震後の有り物活用法

事前に備えておきたい地震対策として、耐震化、家具転倒防止、防災グッズの用意等の解説がありました。続いて、有り物を活用する応用力は災害時にも有効ということで次のような活用例が紹介されました。

- ① 大判ハンカチの活用  
◇救助・救護用品、活動時・食事時の衛生用品等として
- ② ポリ袋、新聞紙の活用  
◇食材を洗うボウル代わりに、手に被せて感染防止、紙食器、防寒等として



新聞紙スリッパの作り方を説明する講師

参加者は、クイズをとおして、地震発生時取るべき行動について正しい知識を得たり身近にある新聞紙を使ってスリッパ作りや紙食器作りを行うなど、実践をとおして学ぶことが多い講座となったようです。

参加してよかった等の感想が聞かれました。



## お催いの講座・イベントのご案内！(8~9月)

講座名：要介護にならないために～ロコモ  
予防でいきいきエンジョイ！～  
開催日時：8月9日  
10時00分～11時30分  
対象：18歳以上  
人数：30人  
受講料：無料  
講師：青森市高齢者支援課 保健師  
七尾 侑希



※申込方法など詳細は広報あおもり7月号をご覧ください。

講座名 津軽の民俗神－オシラサマ入門  
開催日時：9月12日  
13時30分～15時30分  
対象：18歳以上  
人数：30人  
受講料：無料  
講師：弘前大学人文社会科学部  
民俗学研究室 山田 巖子



※申込方法など詳細は広報あおもり8月号をご覧ください。

# 中央市民センター「市民スクール」で学びましょう！ 7月～12月の予定

番号	講座・イベント等名	開催日
1	初めてでも大丈夫！中村先生のすっきりエアロピクス&リラクゼーションストレッチ	7/2
2	太極拳でリラックス ～ストレスを解消してカラダのバランスを整えよう！～	7/4,11,18,25
3	今から始める資産形成～運用方法やリスクについて～	7/6
4	ココロとカラダを整えるヨガ	7/10,17
5	色々なジャンルの音楽を聴きながら音楽社会学の世界を知ろう	7/10
6	情報発信力アップ！主要なSNSの特徴や効果的な活用方法を学ぼう！	7/13
7	こぎん刺し教室～くるみボタンでかわいいこぎん金魚を作ってみよう～	7/15
8	アタマとカラダを同時に使って、楽しく脳を活性化！シナプソロジー®	7/16,23
9	親子でもOK！正しいねぶた衣装の着付け教室	7/20
10	親子でもOK！貝殻とシークラスで素敵なフォトフレームを作ろう！	7/27
11	やさしい骨理論～健康な骨はどうやってできる？～	7/30
12	防災気象情報の上手な利用	7/31
13	要介護にならないために～ロコモ予防でいきいきエンジョイ！～	8/9
14	青森の近代史～青森歩兵第5連隊雪中行軍～	8/19
15	暮らしの税教室「災害と税のお話」～災害にあった時の特例などについて～	8/21
16	定年退職後の生活設計 ～気になる退職後の医療保険・年金制度の知識について～	8/24
17	食中毒を防ごう	8/26
18	環境にやさしいポスターエコバッグを作ろう	8/27
19	青森の近代文学	8/28
20	楽しく健活セミナー「命を守る“水”見直そう！水分補給」	8/29
21	インターネットトラブルにご用心！～あやしいサイトやメールへの対処法～	8/30
22	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	8/31
23	初めてでも大丈夫！中村先生のすっきりエアロピクス&リラクゼーションストレッチ	9/3
24	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	9/3,10,17
25	マシュー先生の楽しい英会話教室～道案内・交通編～	9/4,11
26	ねぶた写真に見える青森市の生活史～街と人～	9/5
27	親子でもOK！満月みたいなかぼちゃもちでお月見を迎えよう	9/7
28	津軽の民俗神～オシラサマ入門	9/12
29	こぎん刺しで素敵なこぎんフレームを作ってみよう！	9/16
30	ココロとカラダを整えるヨガ	9/18,25
31	お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室	9/19
32	知っておきたい終活の話～幸せな遺言・相続について～	9/21

番号	講座・イベント等名	開催日
33	お得なふるさと納税	9/24
34	太極拳で冬場の健康維持 ～柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう！～	10/10,17,24,31
35	「我が家にも関係があるかも？」～今から考えたい相続のお話～	10/14
36	災害から身を守る～過去の大地震から学ぶ防災知識～	10/16
37	親子でもOK！本格イタリアンパスタ教室	10/19
38	オリジナルデザインで自分だけのプレートハーバリウムを作ろう！	10/22
39	石碑で見る歴史～合浦公園の石碑巡り～	10/23,30
40	青森の伝統文化版画を体験しよう～版画で作るオリジナル年賀状～	10/26,11/2,9,16,30
41	暮らしの税教室「土地や建物を売ったときの税のお話」～不動産の譲渡に係る税金と特例について～	10/29
42	こぎん刺し～縫わずにできるがまぐちを作ってみよう～	11/4
43	初めてでも大丈夫！中村先生のすっきりエアロピクス&リラクゼーションストレッチ	11/5
44	シニア向けスマートフォン教室	11/6,13,20
45	こんな時どうすれば？～強引な販売や勧誘、高額請求について～	11/7
46	シニアいきいき体操教室～楽しい体操で元気になろう～	11/8,15
47	楽しいつけもの教室～聖護院大根の千枚漬け～	11/19
48	健康食品と医薬品の違い～健康食品（機能性表示食品）で、本当に効くの？～	11/21
49	大切な人にしてあげたいアロマハンドマッサージ	11/21,28
50	遺跡から見た古代の青森で起きた災害	11/26
51	家庭でできるソフト整体	11/27
52	椅子に座って簡単ヨガ！～椅子ヨガをやってみよう～	12/3
53	楽しく安全にインターネットを使いたい！～ネット被害防止講座～	12/4
54	歌を歌って仲間づくり！～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	12/5
55	和の伝統文化体験～「和のお香」匂袋作り～	12/7
56	初めてでも大丈夫！バレエストレッチとエクササイズで姿勢を整えよう！	12/8
57	冬の運動不足を解消しよう！エアロピクス&ストレッチ	12/10,17
58	暮らしの税教室「確定申告についてのお話」～確定申告の基本について分かりやすく～	12/11
59	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12/12
60	いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に	12/13
61	備えて安心！土地の相続や登記について学ぼう	12/14
62	マシュー先生の楽しい英会話教室～イベントで役立つ英会話編～	12/18,25
63	親子でもOK！自分だけのクリスマスツリーでクリスマスを迎えよう！！	12/21
64	初めてでもきれいにできます～晴れやかな新年を迎える生け花～	12/27



今年も学びがいのある講座をたくさん設けました。多くの方々の受講をお待ちしています。なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講希望の際は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認又は、中央市民センターにお問い合わせくださるようお願いいたします。

## 編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、奈良原です。今年も「市民センターだより」を通して、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様の学びをしっかりと支援してまいります。

## ＜取材・編集＞

青森市中央市民センター1F  
 青森市生涯学習推進員室  
 TEL 017-734-0164（内線 36）  
 中央市民センター担当：須藤、横内