

あしのうら

吾輩は猫派である

この世に2種類の人間在り。犬派と猫派なり。「どちらにも興味ない」「どっちも大好き」という方もおられようが、話が面倒になるのでこの際無視する。私は紛(まご)うこと無き猫派である。現在国内で飼育されている犬猫の数は、犬約849万頭、猫約964万頭と猫が犬を凌駕している。だから「猫の勝ち!」などと狹量なことを言う気はない。「猫の方が犬より100万頭以上も多いのだ!」と誇示したいだけだ。

歴史を振り返ると、猫がいかに理不尽な扱いをされてきたかに驚愕する。まず十二支に入っていない。信じ難いことである。次に洋の東西を問わず、物語に登場するのは圧倒的に犬である。フランダースでネロと牛乳配達をしていたパトラッシュ、飼い犬の鑑ハチ、極寒の南極で越冬したタロとジロ、花咲じいさん家のポチなど、すぐに思いつくだけでもこれだけある。中には銅像になっているお犬様すらいる。対してニャンコはどうか。夏目漱石のデビュー作に登場する名前のないヤツ一匹のみ。これほどまでに蔑ろにされている一因は、猫の性質にもあろう。そもそも飼い主に対する感謝の気持ちが皆無。飼い主とすら思っていない節もある。餌をねだるのも「お願いする」のではなく、「腹減った〜、メシが無いぞ〜」と「要求」している感じである。機嫌が悪いと筆筒の上などの高所に上り、われら人間を冷徹な眼で見下ろす。あたかも古代エジプトのファラオの如し。そういえば彼の地において、猫は神の化身として崇められていたと聞く。964万匹の猫の代弁者としてはまだ書き足りぬのだが、与えられし紙面は猫の額。唐突に結論「やっぱり猫、優勝!」

(青森市 61歳 ねこまんま)

「てのひら」読んで 単位認定!

県民カレッジ学生の皆さんは、「てのひら」を読んで、所感を書く、単位認定します。(1単位)



「お花の時間」

菊の三種挿し

菊は秋の花のイメージがありますが、季節感より菊の花がもつ色彩的な美しさを格調高くいけました。中国から伝わった菊は、宮中では重陽の節句(旧暦9月9日)が明治時代まで行われ、現在でも皇室園遊会として行われています。



春の桜に対し日本の秋を象徴する花として、全国的に品評会が開かれています。

〈弘前城菊と紅葉まつり〉

昨年度はじめて実施したフラワーアートをはじめ、クラフト出店などの新たな演出・企画により、古都・弘前の秋の魅力を彩ります。

【会期】2021年11月1日(月)～11月7日(日)

【会場】弘前城植物園(弘前公園内) 9:00～17:00(入園16:30)

読者プレゼント

「マグロー筋マリントートバッグ」

(Sサイズ:タテ20cm×ヨコ30cm×マチ10cm)

「青森ヒバ シューズホーパール」

はがきに

①住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号
②てのひらの入手場所 ③てのひらの感想
④プレゼントの希望を明記して、あおもり県民カレッジ事務局「読者プレゼント係」までお送りください。**11/15(月)**消印有効。次号にてイニシャルで当選者を発表します。(個人情報保護法に基づき、プレゼント発送以外に利用することはありません。)

第74号プレゼント当選者発表

八戸市A.A.さん、青森市Y.T.さん、久慈市R.M.さんおめでとうございます!!



編集後記

様々な『○○の秋』という言葉がありますが私の場合、読書の秋といっても2～3ページで夢の中、スポーツにしても三日坊主。やはり食欲の秋が一番しっくり。「ある日のお弁当」で紹介のかぼちゃサラダ美味しそう。ダイエット宣言するだけムダな我肥ゆる秋到来です。(木下)

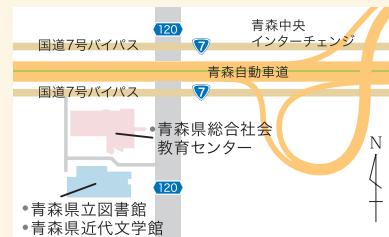
人、社会、自然のために自分も何か役に立てないかな…と思うことがあります。そんな時、受け皿があり仲間がいて、その中で活動できることはとても幸せでやり甲斐を感じます。皆さんの「こんなボランティアやっているよ!」というエピソードがありましたら事務局までお知らせください。(渡辺)

編集・発行 あおもり県民カレッジ事務局
指定管理者 豊かな学びを育む青い森グループ

〒030-0111青森市荒川字藤戸119-7
青森県総合社会教育センター
インフォメーションプラザありす
電話:017-739-0900 FAX:017-739-2570
Mail: alis02@jomon.ne.jp
https://www.manabi-aomori.com



あおもり県民カレッジ



令和3年9月発行 次号は11月に発行します。

てのひら

てのひらサイズの できることから始めよう

令和3年

第74号

10・11月

学びの種をまく
あおもり県民カレッジ

p 2・3

●特集「ボランティア活動も生涯学習」

p 4・5

●10・11月生涯学習講座情報

p 6・7

●10・11月生涯学習講座情報
●カレッジ学生特典
●展示のお知らせ
●映画観賞会
●ある日のお弁当

p 8

●あしのうら
●お花の時間
●読者プレゼント 他

特集 p 2・3



ボランティア活動も生涯学習

ボランティアむつの会 下北を知る会 (むつ市)

生涯学習フェア2021(あおもり県民カレッジ認定証交付式)中止のお知らせ

10月2日(土)開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者および関係者の安全を第一に考慮した結果、中止といたしました。楽しみにされていた皆様には残念なお知らせとなりますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

あおもり県民カレッジって何?

身近な所で開催されている講座をはじめ、施設を見学したり、テレビやラジオの視聴、読書でも単位が取得できます。また申請すると単位数に応じて奨励賞などが授与されます。事務局では、皆さんの「知りたい」「学びたい」を応援します。

ともに喜び、ともに泣き、ともに学んで47年 ボランティアむつの会

社会の多様化や価値観の変化に伴い、地域ニーズもまた多様かつ複雑化し、団体活動が低迷している例が少なくありません。そんな中でも、楽しく、生き生きと活動している「ボランティアむつの会」をご紹介します。



会の良いところは？の質問に
「気を遣わずみんなと楽しみながらで
ることが最高！」会の雰囲気が好き
「何でも教えてくれるお姉さんのな
がいて頼もしい」
と笑顔で教えてくださいました。



渡部てつ会長

物腰柔らかくいつも笑顔を決やさない渡部会長。終始声を掛け、会員をまとめています。この雰囲気メンバーの皆さんは安心して活動できているのだと感じました。理念とされている「3K…感謝、寛容、謙虚」を全て兼ね備えた会長です。

「学ぶ(自己研鑽)・楽しむ(楽しく交流)・奉仕する(地域貢献)」を基本方針に活動している団体です。中でも重視しているのが「学び」。毎月開催する教養講座を通して、会員の皆さんがお互いに成長し合いながら、会の基盤強化を目指しています。

メイン活動は「奉仕活動」で、高齢者施設への慰問、お年寄りの話し相手(傾聴)等のボランティア活動をしています。最近、行政事業の支援(産業まつり)や地域貢献活動(こどもまつり)等の奉仕活動へと範囲を広めているとのこと。

この会のユニークなところが「サークル活動」。会員の誰もが趣味や特技があり知恵もあり、加えて社会的経験も豊富。会員ひとりひとりが貴重な人財であり、各自のスキルを磨きさせてはいけないと考えられたものです。今は「人形劇」、「楽器演奏」、「畑作り」等のグループがあります。サークル活動を通じて会員同士が交流し、スキルを高め、生きがいを感じてもらう事を目指しています。渡部会長は、「今後も地域で活動する諸団体と協調し、連携し合いながら積極的に『地域づくり』に関わり、『福祉の担い手・公共の担い手』を目指し、地域共生社会の一役を担いたい。」と語ってくださいました。今日も揃いのピンクのユニフォームを着て、元気いっぱい活動しています。

東北で唯一「緑綬褒章」受賞

歴代会長に引き継がれる会の歴史が詰まった一冊のノート。表紙には「陰徳陽報(いんとくようほう)」の4文字。「人知れず良い徳行を積むといつかは報われるものだ」という教えです。令和2年4月、その活動が認められ名誉ある緑綬褒章を受章。「陰徳陽報」が証明された出来事となりました。

学ぶ(自己研鑽)



傾聴講座

会員のスキルアップはもとより、一般の方も参加できる教養講座を毎月開催しています。昨年度行った傾聴講座はとても好評で、今年度は3月に開催する予定です。

楽しむ(楽しく交流)



畑作業

行楽を兼ねた研修を行ったり、会の畑「おにぎり畑」を耕し野菜の収穫を楽しむなど、会員同士交流を図っています。

奉仕する(地域貢献)



高齢者施設慰問

高齢者施設への慰問や同施設のイベント支援などもしています。また、おにぎり畑で収穫した野菜の半分以上を寄付しています。とれたての美味しい野菜は皆さんにとっても喜ばれています。

知るはしみなり 下北を知る会

「下北を知る会」とは

下北を知る会は2020年12月に下北検定合格者有志によって結成された任意団体です。下北地域の歴史・文化の調査や研究を行い、個々の知識を高めるとともに、習得した知識を活用し地域の活性化に寄与することを目的に、30余名の会員で活動しています。主な事業として、青森県内初のご当地検定である下北検定及び事前講習会を運営するほか、下北各地の景勝地や寺社等を巡る定例会や下北にまつわるテーマの講座を実施しています。また、下北地域の小中学生を対象に下北かるたを用いた課外授業を行い、郷土愛を育む取り組みにも参画しています。さらに、観光ボランティアガイドとして「田名部の夜のまちあるき」などを行っています。昨今の自然災害に加え、コロナ禍で思うような活動ができない状況にありますが、下北及び青森県内の他関連団体と連携しながら、地域の魅力を発信できたらと考えています。

会長 中川隆浩

どんな活動をしているの？

会員で作る下北検定

下北検定は、下北地域県民局主催により2008年にスタートした歴史ある検定です。2014年から下北を知る会が引き継ぎ、開催しています。検定問題は、共に活動しているむつ市ではおなじみ、元田名部高校教師で料理研究家の坂本謙二さんが作るのだそうです。それをまず有志で解き、間違いやわかりにくい箇所が無いかを確認し、皆がOKを出すことで決定します。小学生から80代までの「下北を知りたい」という受験者の思いに応える内容になるよう心掛けられています。



中川隆浩会長

中川会長 最年少で最高得点！

第1回下北検定に最年少28歳で参加した中川隆浩会長。98点という最高得点を獲得し、注目を集めました。第3回検定目前で下北を知る会が立ち上げられ、満場一致で会長に選ばれたそうです。事務局の沼田文子さんは「どこに行っても「下北を知る会＝中川さん」と認識されていて、会員だけでなく関わる皆さんに慕われています。会員が個性的で考え方や各活動の力の入れ具合などそれぞれ違うのですが、この会長だからこそ楽しく活動できていると思います。」とお話くださいました。そんな中川会長に、日々の原動力になっている言葉をお聞きしました。「知るはしみなり。知識をたくさん持つことは人生を楽しくしてくれる。」元NHK鈴木健二アナウンサーの言葉です。ここからいんな輪が広がって、皆が繋がって楽しんでいけたら。」とこやかに教えてくださいました。

マグロー一筋Tシャツと下北のゆるキャラトートバッグ。さすがは会長、下北への愛が溢れています。



マグロー一筋Tシャツ



ゆるキャラトートバッグ

下北検定を受けてあなたも下北を知る会のメンバーになりませんか。

第14回下北検定 11/14(日) 11:00～11:40(受付10:30～)
北の防人大湊安渡館交流室
(むつ市桜木町3-1) 定員30名
(全50問1問2点、80点以上で合格証を発行します。)

受講で合格間違いなし！

事前講習会 10/24(日) 13:00～15:00(受付12:30～)
むつ市立図書館あすなろホール(むつ市中央2-3-10) 定員50名
※あおもり県民カレッジ認定講座
合格率UPのため事前講習会を開催。講師を務めるのは坂本謙二さん。
過去問題3年分も差し上げます！

下北検定・事前講習会申込みについて

- 受検対象者 下北管内、横浜町在住の方限定(感染症拡大防止対策のため対象を限定しています。)
- 申込期間 ～10/29(金)
- 氏名、生年月日、住所、電話番号、メールアドレス、事前講習会参加の有無を添えて右記連絡先へ電話かFAXにてお申し込みください。

読者プレゼント

下北と言えば「マグロー一筋」トートバッグと事務局沼田さんおすすめ青森ヒバ ジュズヌーパーをプレゼント！(詳しくは8ページ)



下北のおすすめスポット



釜臥山スキー場から望む芦崎

陸奥湾に伸びる砂嘴、芦崎

砂嘴(さし)とは、岬や半島の先端から海に向かい砂の堆積によりできた、細長い島の嘴(くちばし)型の地形のことをいいます。芦崎(あしざき)は、海上自衛隊の土地なので普段は立ち入ることはできません。ですが、毎年春に一日限りで開催される「芦崎湾潮干狩り」の時だけは、チケットを購入することができます。残念ながら今年の開催はありませんでしたが、来年はみんなで潮干狩りしたいですね！



尻屋崎灯台と寒立馬

尻屋崎灯台

本州最北端の突端にそびえる灯台で有名です。この地に放牧されている寒立馬は、どっしりとたくましい姿が特徴的。厳しい冬を耐え抜きます。
※中川会長が寄稿した「しもきたTABIあしと」の特集「下北のヒミツ」のりレーエッセイ「目指せ！下北の「とうだい」」もぜひご覧ください。下北の灯台がたくさん紹介されています。
<https://shimokita-tabi.jp/>

〈下北を知る会〉

会長 中川隆浩
事務局 沼田文子 祐川静枝 吉田章子
連絡先 〒035-0054むつ市海老川7-23
090-2363-6960(沼田)
080-1650-1764(祐川)
FAX 0175-24-2749

どんな活動をしているの？



「みんなを楽しませるために、まずは私たちが楽しまないと！」とかわいいかぶり物でお出迎え。



会員の皆さんの目配り心配りが素晴らしい、みんなが安心して過ごせます。



親子そろって絵本を楽しみました。

ボランティアむつの会よりお知らせ

本会では活動地域(むつ市)に限らず広く会員を募集しております。本誌をご覧の皆さんで、本会をご支援頂ける方はご連絡ください。会員登録して頂き、互いに情報交換をし、共に発展出来たら嬉しいですね。なお年会費は1,000円となっており、会員登録された方へは、会報(四半期に1回発行)をお届け致します。

〈ボランティアむつの会〉

会長 渡部てつ
副会長 鳥山聖子・伊藤和子
事務局 菊池さとよし
連絡先 〒035-0031むつ市柳町4-4-43
電話 0175-31-0244(FAX兼用)
携帯 090-1494-5544(菊池)

10月・11月 生涯学習講座情報

単位認定 講座、講演会、教室等…1時間につき1単位
見学、鑑賞、体験施設…1回につき1単位

東青地区	講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
	特別展 あおもりの縄文世界 世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産等、青森県内の縄文遺跡からの出土品をとおして、縄文人の生活や精神文化等について紹介。 参加費：一般800円、高校・大学生400円、中学生以下無料	～11/28(日) 9:00～17:00 (入館は16:30まで)	三内丸山遺跡センター 企画展示室	三内丸山遺跡センター TEL 017-766-8282
	アコールギャラリー 10月:階段ギャラリー「わたしたちエコクラフト楽しんでいます」 エコクラフトバッグの展示	10/2(土)～28(木) 9:00～21:00 ※10/10(日)は休館日	青森市働く女性の家 「アコール」 TEL/FAX 017-723-1700	青森市働く女性の家 「アコール」 TEL/FAX 017-723-1700
	アコールギャラリー 11月:階段ギャラリー「人権について考えてみよう展」	11/3(水)～29(月) 9:00～21:00 ※11/14(日)は休館日		
	主催講座 「仕事と介護の両立支援講座～無理せず自分らしくできる介護のヒント～」 仕事と介護を両立させたいと考える人のための基本講座 受講無料	10/29(金) 18:00～20:00		
	主催講座「講師デビュー講座ステンドグラスのX'masオーナメント」 ステンドグラスでクリスマスオーナメントを作る。 料金:材料費のみ	11/12(金)、26(金) 9:30～12:00		
	令和3年度健康教室 更年期 講師:阿部 和弘(阿部レディースクリニック 院長) 参加無料・要申込	10/20(水) 13:00	西部市民センター	青森市保健所 健康づくり推進課 TEL 017-718-2942
	糖尿病と食事の話 講師:柿崎 雄介(かきざき糖尿病内科クリニック 院長) 参加無料・要申込	11/17(水) 13:00	沖館市民センター	
	LGBTQについて考えよう 映画「カランコエの花」をみて LGBTQが抱える問題を当事者ではなく周囲の人々の目線から描いた短編作品。(2016年39分) 無料上映会	10/23(土) ①10:30～11:20 ②13:30～15:30 ※②上映後映画について自由にトーク	青森市男女共同参画 プラザ「カダール」 AV多機能ホール/ 研修室(アウガ5階)	青森市男女共同 参画プラザ「カダール」 TEL 017-776-8800
	第2回 ソフトボールx国際協力 オンラインキャリア講座 チームプレーに学んだ人との繋がりを大切にする野球女子の生き方 講師:棚原 彩(青年海外協力隊) 参加無料	10/16(土) 18:00～19:30	ご自宅からZOOMで参加	JICA青森デスク TEL 080-3140-2129 (阿部)

西北地区	講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
	自然体験ばんじゅフェスタ 「学ぶ」「創る」「食べる」「遊ぶ」のテーマのもと、自然に親しむ体験活動や創作活動をととして家族のふれあいを深める。 対象:親子 定員:なし(プログラムにより定員あり) 申込期間:10/4(月)～15(金)	10/24(日)	青森県立 梵珠少年自然の家	青森県立 梵珠少年自然の家 TEL 0173-29-3303 FAX 0173-29-3306
	冬をいどるクラフトday 身近な材料でクリスマスやお正月をいどる飾りを作る活動をととして、親子のふれあいを深める。 対象:親子 定員:なし(プログラムにより定員あり) 申込期間:11/15(月)～24(水)	12/12(日)		

中南地区	講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
	企画展3 きもの～装いの美・美は喜び～ 武家の女性の装いを中心に袴・陣羽織など江戸時代の装束を幅広く紹介。 ※前期・後期で一部展示替え 観覧料:一般300円、高校・大学生150円、小・中学生100円	前期:10/2(土)～11/14(日) 後期:11/20(土)～12/19(日) 9:30～16:30	弘前市立博物館	弘前市立博物館 TEL 0172-35-0700
	秋の企画展 津軽と蝦夷地展 江戸時代に蝦夷地と呼ばれた北海道と津軽のかかわりをヒト、モノの交流という視点で紹介。 観覧料:一般300円、高校・大学生150円、小・中学生100円	～12/19(日) 9:30～16:30	高岡の森 弘前藩歴史館	高岡の森 弘前藩歴史館 TEL 0172-83-3110

上北地区	講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
	青森県立郷土館巡回展 ふるさとの宝物 -県立郷土館コレクション- 「考古」「自然」「歴史」「民俗」など6つの分野から「ふるさとの宝物」といえる貴重な資料を出品。開催地ゆかりの資料の展示もあります。 入館料:無料	10/2(土)～31(日) 9:00～16:00 休館日:月曜日	六ヶ所村立郷土館	青森県立郷土館 TEL 017-777-1585
	令和3年度とわだ市民カレッジ 「令和の新札 -渋沢栄一、津田梅子、北里柴三郎-」 講師:河合 敦(歴史作家、歴史研究家) 定員:500名 受講料:無料	10/14(木) 18:00～20:00	十和田市民 文化センター 大ホール	十和田市教育委員会 TEL 0176-58-0186

下北地区	講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
	「ふらっとお出掛け・秋さがし」 豊かな自然に恵まれた「下北自然の家」へ、紅葉を見に出掛けましょう! 要申込 申込締切日:10/5(火) 昼食&会場費 500円(バス代無料)	10/17(日) 9:00～15:00 8:40までにむつ市役所 正面玄関集合	むつ市下北自然の家	ボランティアむつの会 TEL 080-5576-1304 (渡部)
	第14回 下北検定 事前講習会 知っているようで知らない「下北」を一緒に学んでみませんか? 講師:坂本 謙二 対象:下北管内、横浜町在住の方限定 受講無料 ※過去問題3年分と講習テキスト「ぐるりんしもきた」を無料配布	10/24(日) 13:00～15:00 (受付12:30～)	むつ市立図書館 「あすなるホール」	下北を知る会 TEL 090-2363-6960 (沼田)

三八地区	講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
	みずの中のHALLOWEEN展 マリエントでハロウィン気分!お化けや魔女の仮装パレードをしているようなお魚がハロウィンを盛り上げる。 クリスマスcollection 赤・緑・白・黄色など、クリスマスカラーの魚たち。サンタクロースやトナカイに見立てた生き物たちも登場し、賑やかなクリスマス水槽★ 観覧料:一般・大学生300円、シニア150円、高校生200円、小・中学生100円	10/2(土)～31(日) 9:00～17:00 11/6(土)～12/26(日) 9:00～17:00	八戸市水産科学館 マリエント	八戸市水産科学館 マリエント TEL 0178-33-7800
	令和3年度 八戸市民大学講座 三浦哲郎の遺産 講師:三浦 雅士(文芸評論家)	10/13(水) 18:30～20:00		
	「誰が作るの??今日のごはん～みんなで楽しむ家事・育児～」 講師:コウ ケンテツ(料理研究家)	10/27(水) 18:30～20:00	八戸市公会堂	八戸市教育委員会 社会教育課 TEL 0178-43-9154
	夢の実現のために「家庭教育で使える法律の話」 講師:佐藤 大和(弁護士)	11/17(水) 修了式18:15 講演18:30～20:00		
	秋季特別展「今般廃藩之儀-最後の藩主・南部信順～」 廃藩置県から150年の節目として、幕末期の動乱から青森県誕生までの動向と、最後の藩主・南部信順について紹介。 観覧料:一般150円、高校・大学生100円、小・中学生50円 (八戸市内の小・中学生は無料)	10/2(土)～ 11/23(火・祝)	八戸市博物館	八戸市博物館 TEL 0178-44-8111
	根城跡国史跡指定80年 記念事業 シンポジウム「根城・再考II～戦国大名と国衆の城～」 講師:平山 優(山梨県立中央高等学校)、熊谷 隆二(八戸工業大学第二高等学校)、齋藤 正(青森県埋蔵文化財調査センター) 申込不要 参加無料	11/28(日) 12:50～17:30		
	企画展 装い-身を飾る人びと- 是川遺跡の出土品「装身具」を中心に、縄文人の1万年にわたる装いの移り変わりについて紹介します。 観覧料:一般250円、高校・大学生150円、小・中学生50円	10/9(土)～11/21(日) 9:00～17:00 (入館は16:30まで) 休館日:月曜日	八戸市埋蔵文化財 センター是川縄文館	八戸市埋蔵文化財 センター是川縄文館 TEL 0178-38-9511

お願い

施設の状況、イベントや講座の開催について変更している場合があります。公式サイトなどから最新の情報を確認するとともに、主催者にお問い合わせいただきご参加ください。また、お出かけの際は感染対策にご配慮ください。

※連携機関のみなさまへ：講座やイベントの情報がございましたら、事務局までお寄せください。

地域キャンパス講座 県内6地区で開催

地域色豊かな講座や専門的な講座を開催し学習の機会を提供します。
あおもり県民カレッジ学友会や市町村等と協力・連携しながら県内6
地区で開催。

地域	講座名/講師	内容	日時	定員	開催場所
青森市	青森市の歴史 「青森町の成り立ちを学ぶ」 講師：工藤 大輔 (青森市民図書館 歴史資料室 室長)	「四カ寺と五社 青森町の成り立ち」 津軽弘前藩によって整備され発展した青森藩。当時の 青森町の成り立ちと深く関わる寺や信仰について学ぶ。	11/9(火) 10:30～12:00	15人 (申込み先着順)	青森県総合社会 教育センター4階 第2多目的研修室
		探訪「江戸時代の青森町を歩く90分」 湊や河川の整備、御飯屋の設置、四カ寺の創建や役割 等を現地を探訪しながら学ぶ。	11/16(火) 10:30～12:00	15人 (申込み先着順)	集合場所： ワラッセ西広場 集合時間 10:20
青森市	トーク&縄文土偶切り絵ワークショップ 切り絵と縄文と遊びの話 講師：青柳 省吾(にがお切り絵作家)	映画製作をしたり劇団員だった青柳さんが、にがお 切り絵作家になり縄文土偶に出逢うまでのトーク& ワークショップ 材料費：600円	11/23(火・祝) 10:00～12:00	20人 (申込み先着順)	青森県総合社会 教育センター3階 第1多目的研修室
むつ市	令和3年度 むつサテライトキャンパス公開講座 講師：中村 真由美(介護予防指導士、 AFAA エアロビインストラクター)	「笑う！動く！チャレンジ！で健康寿命を延ばそう！」 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル	11/3(水・祝) 13:30～15:00	40名	むつ市中央公民館 講堂
	講師：小笠原 佐(田名部神社 禰宜)	「天皇さまと神社のお祭り」	11/5(金) 13:30～15:00	40名	
	講師：一戸 昭彦(野菜ソムリエ上級プロ)	「ウイルス対策！免疫力アップに果実酢～果実を使っ た美味しいお酢の試飲&果物や野菜の楽しい話～」	11/18(木) 10:30～12:00	40名	むつ市立図書館 視聴覚ホール
十和田市	墓石が語る江戸時代 講師：関根 達人 (弘前大学人文社会科学部教授)	墓石からわかる江戸時代を、調査中のエピソードを 交えながら墓石文化の重要性を楽しく解説。	11/29(月) 14:00～15:30	50人	十和田市民 文化センター 生涯学習ホール



- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場での講座は座席の間隔を空け、密にならないよう開催します。
- マスク着用の上お越しください。●入室の際は検温・手指の消毒をお願いいたします。
- 当日体調がすぐれない方は入室をお断りすることがございます。ご了承ください。

ボランティア自主講座 県総合社会教育センターにて開催

※受講無料 材料費はかかります。

あおもり県民カレッジでは、県総合社会教育センターを利用して、一般の方で
も特技や知識を活かし「ボランティア講師」として講座にチャレンジできる「ボ
ランティア自主講座」を随時開催しています。詳しくはお問い合わせください。

講座名/講師	内容 他	日時	定員
遠州流茶道講座 講師：柴田 宗桃	遠州派の流派に沿って、薄茶、濃茶のお点前を学ぶ。 材料費：500円 持ち物：ふくさ、扇子、懐紙、ようじ (貸し出し可。お申込の際にお知らせください。)	10/14(木)、11/18(木) 13:00～16:00	15人
コンテナガーデン講座 講師：桜庭 るみ子	①秋植え球根(チューリップ他) ②クリスマスの寄せ植え 材料費：1,000円～(花材によって変わります。) 持ち物：エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋	①10/17(日) ②11/7(日) 10:30～12:30	15人
紅茶&ハーブ講座 講師：塩崎 雅子	①秋は三大銘茶を味わう ②冬のあったかティータイム 季節の紅茶を2～3種類とハーブを使った簡単な軽食&スイーツを作り、試食をしながら 紅茶とハーブの知識を深め四季の楽しみ方やおうち時間の楽しみ方のヒントを紹介。 材料費：1,000円 持ち物：エプロン、手ふき	①10/5(火) ②11/30(火) 10:00～11:30	12人
美と健康のための「癒しの アロマリンパケア」講座 講師：塩崎 雅子	①「美肌力アップのフェイスマッサージ」 リップクリーム作り ②「脚&足裏のむくみケア・リフレクソロジー」フットクリーム作り 材料費：800円 持ち物：①フェイスタオル ②バスタオル、手ふき、ズボンスタイル、動きやすい服装	①10/22(金) ②11/9(火) 10:00～11:30	15人 一般女性
アンガーマネジメント 診断体験講座 講師：町屋 宗邦	「アンガーマネジメント診断」をすることで、自分自身の怒りの感情の特徴や傾向を 客観的に見る。 持ち物：筆記用具	11/20(土) 14:00～15:00	15人
免疫力アップ！ ウォーキング講座 講師：渋谷 清光	健康ミニ講座「運動と健康」の後、ノルディック・ウォークを実践。 持ち物：飲み物、汗拭きタオル、ボール ※雨天の場合は中止 〈予告〉11月から始まる第2弾講座企画中。	10/8(金)、15(金) 10:30～11:30	10人
タイダイ染め体験講座 講師：エビナ ヒトミ	55cmのハンカチをしぼって染めて自分だけのハンカチを作ろう！ 材料費：800円 持ち物：手拭きタオル、汚れても良い服装	10/24(日) 午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～15:00	10人 小学生以上
アロマヨガ講座 講師：塩崎 雅子	アロマの香りを感じながら、心地良いヨガのポーズを取り入れたストレッチを行う。 材料費：500円 持ち物：ヨガマット、バスタオル(フットマッサージ用)、飲み物、小皿(8cmくらい)	10/13(水)、27(水) 11/10(水)、24(水) 11:00～12:00	12人 一般女性

お願い

施設の状況、イベントや講座の開催について変更している場合があります。公式サイトなどから最新の情報を確認するとともに、
主催者にお問い合わせいただきご参加ください。また、お出かけの際は感染対策にご配慮ください。

映画観賞会のお知らせ



10/16(土)

ゆずり葉の頃

(2015年 日本 102分)
やさしい視点に満ちた想いを
貫く感動的な人生賛歌映画



11/20(土)

ローマの休日

(1953年 アメリカ 118分)
日本語字幕で上映
アン王女が思いがけず手に
入れたつかの間の自由



青森県総合社会教育センター 2階大研修室
開演13:30～(開場13:00)
定員150名 申込不要 入場無料

あおもり県民カレッジに入学して
学生特典を利用しよう！

一般財団法人青森市文化観光振興財団様からお知らせ



「県民カレッジ学生証の提示で
公演会チケット**500円割引**で購入できます！」

トリオ・リベルタ コンサート

令和4年3月6日(日) 14:00開演(13:00開場)
S席4,500円 A席4,000円(全席指定・税込)
※11月8日(月)より販売



神田松鯉 春風亭一之輔 柳亭小痴楽
講談と落語の三人会

令和4年3月20日(日)14:00開演(13:00開場)
S席5,000円、A席4,500円(全席指定・税込)
※11月22日(月)より販売



- リンクステーションホール青森orリンクモア平安閣市民ホールでの購入に限りです。
ご購入時に学生証をご提示ください。
- 感染症拡大の状況により公演が延期、または中止になることもございますので、
最新の公演情報は、お問合せいただくかホームページでご確認ください。

一般財団法人 青森市文化観光振興財団
TEL 017-773-7300 ホームページ <http://aobunkanko.com/>

今回だけの
特典です！

『石澤暁夫 岩木山油絵展』

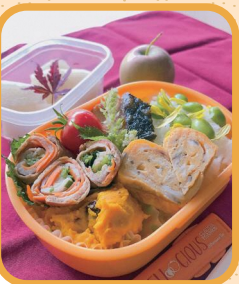


季節ごとに刻々と表情を変える岩木山。
あの日見た岩木山が蘇ります。

展示場所 青森県総合社会教育センター 階段ギャラリー
展示期間 10月1日(金)～11月30日(火)
9:00～18:00



秋の味覚がたくさん詰まった、見ても楽しいにぎ
やかお弁当。この「かぼちゃのサラダ」、男子には
イマイチ不人気。どうせ自分しか食べないのだから
とレーズンをたくさん入れます！(笑)
いつも食べる度に美味しすぎて嬉しくなります！
(あま川ぶる子)



ある日のお弁当

