

てのひら

てのひらサイズの
できることから始めよう

あしのうら

酒を嗜む

雪が融け、落の臺が芽吹く時季になりました。天ぶらやばっけ味噌は、舌で春を感じさせてくれる代表格の一つでしょう。そしてそこに酒は必需アイテムです。生来酒は強くありませんが、人と付き合いをしていくために日々精進した結果、少しずつイケるクチになりました。根が真面目なので社会人になってからは、毎日欠かさずに鍛錬に励んでいました。

日本酒、バーボン、芋焼酎とその時々メインで飲んでいた酒は異なりますが、基本その日何を飲むかは何を食べるか次第です。日々自分のためにソムリエをやっているようなものです。

もうすぐ初ガツオが出回ります。スーパーで買ってきたタタキを厚めに切り、小葱、大葉、茗荷におろしニンニクを添えれば、その美味そうな姿に小躍りしたくなります。山で舞茸を見つけて欣喜雀躍した人の気持ちがよくわかります。キリッと冷やした辛口の日本酒を合わせれば、まさに羽化登仙。カツオを堪能している私の横に、いつの間にやら愛猫がぴったりと寄り添い、じっと見上げてきます。心を鬼にして冷酒をグビリ。馬刺しを頂戴した時は芋焼酎をストレートで。愛猫がそそくさと近寄ってきて、私の膝に前足をのせてきます。動揺することなく無視。牡蠣や鰻などのフライにはレモンチューハイやジンリッキーがいいです。愛猫は押し入れに閉じ込めてあります。

元々出不精で宅飲みが多いので、外出自粛も大して気になりません。とはいえ、たまには友人たちと集まって、賑やかに飲みたい気持ちもあります。今年こそは桜を愛でながら、友と酒を酌み交わせるよう切に望んでいます。

(青森市 61歳 百葉の長)

「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」

雪国で生活する私たちが、心待ちにする春がようやくやってきました。暖かい日差しに誘われ、春を感じる優しいピンク色の花を集めました。中央のバラはピンクの濃淡がかわいらしく優美で、いっそう春を感じさせてくれます。左右に開いたグロリオサ(左側)とアンズリウム(右側)は、春を歓迎し両手を広げているようです。ピンク色は「幸福感」や「安心感」をイメージできることから、怒りを抑える効果があるようで、ピンク色の部屋にいと、感情が静まるそうです。海外では刑務所でも活用されているようですから、皆さんも怒りに直面した時にはピンク色を意識してみてください。世界中のみんなが怒りや悲しみの無い時を刻めるように、ピンクで癒されバラの花びらのように笑顔が広がることを願っています。

花材：グロリオサ(ピンクレディー) / バラ(フィオーレローザ) / アンズリウム / ドラセナ
花器：プリンセス



読者プレゼント

青森生まれのプロテオグリカン配合「カップフェイスパック」(株式会社角弘 提供)と「ご当地スタンドAOMORI」を計5名様にプレゼントします。

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③てのひらの感想④希望の番号を明記し、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。**5/16(月)**消印有効。当選者については次号イニシャルで発表します。(個人情報保護法に基づき、本誌以外に利用することはありません)

第76号プレゼント当選者発表

M.S.さん(八戸市)、T.U.さん(階上町)、C.I.さん(青森市) おめでとうございました！

株式会社角弘 提供

① カップフェイスパック 1枚入り

2名様



② 青森県ご当地スタンド AOMORI 1個

3名様



編集後記

「てのひら」発行までの道のりには、ステキな出会いと感動そして支えてくれる皆さんへの感謝がたくさんありました。そのひとつひとつが宝物です。知識教養を身に付けることは大切ですが、心を成長させることはそれ以前に最も大切なことと改めて感じています。心を豊かにする花を愛で、心を育てる時を過ごし明日からも諸々楽しみたいと思います。今回で事務局を卒業するにあたり「皆さん、ありがとうございました。」(木下)

アスパムといえば、近年ユニークなイベントが増えている印象があります。中でも、クリスマスマーケットは毎年の楽しみです。ライブやクリスマス雑貨などお目当てがたくさん。大きなツリーが雪を纏っていくのを見ながら「クリスマスが来た！」と感じる瞬間は、いくつになってもワクワクします。…雪が消えそうなのに、冬に思いをはせてしまいました(笑)。私事ですが、この号を持ちまして事務局を卒業することになりました。取材でお世話になった皆さん、楽しみに読んでくださった皆さん、関わってくださった全ての皆さんにこの場をお借りして感謝申し上げます。本当にありがとうございました。(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



令和4年3月発行 次号は5月に発行します。

てのひら

令和4年
第77号
4・5月

学びの種をまく
あおもり県民カレッジ



特集
p 2・3

連携機関紹介

青森県観光物産館

アスパム (青森市)



- 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。

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。

p 2・3

- 特集
青森県観光物産館
アスパム

p 4・5

- 4・5月生涯学習講座情報

p 6・7

- 4・5月生涯学習講座情報

- 映画鑑賞会

- 館内展示

- 学生特典

- 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
- 編集後記

1986年4月24日にオープンした青森県観光物産館「アスパム」(以下、アスパム)は、この春で開館36年目を迎えます。アスパムはその名の通り、青森県の観光と物産および産業振興の拠点として建設され、県内の様々なイベント、祭り、郷土芸能、物産展など、情報を発信しています。地上15階、高さ76メートルで、大きくひときわ目立つ建物はAOMORIの「A」をかたどった三角形が特徴です。ベイサイドの青森ベイブリッジとともに青森市のランドマークになっています。

現在は青森県観光連盟が企画運営を担い、新たな魅力と機能を備えた施設として活用されています。しばらく訪れてない方や余暇を楽しみたい方は、ぜひ足を運んでいただきたいです。

今回は、一年を通して年齢を問わず多くの皆さんで賑わうアスパムの一部をご紹介します。



18名の初代コンパニオン(1986年)左列前から2番目がHarukoさん



青函トンネル開通記念博覧会(エキスポ88)開催(1988年)

アスパムオープン！ ～初代コンパニオンHarukoさんのお話から～

青森県の観光や産業をPRする職員選考には130人もの応募があり、難関をパスし選ばれた18人のコンパニオンは、県内の観光地や企業での研修を経てオープンに備えたそうです。

開館当初は予想を上回る来館者数だったため、エレベーター待ちの列が正面玄関まで続き、目当ての13階展望台にたどり着くまで相当な時間がかかったようです。

毎日数えきれないほどの観光バスが分刻みで到着しては、修学旅行や遠足、町内会の皆さんをお迎えしたこと、職員が連携し業務ができたこと、映画の撮影でいらした女優の大竹しのぶさんに遭遇したことなど、楽しく懐かしい思い出を話してくださいました。

また、ねぶた祭りの期間は特注のアスパム浴衣で皆さんをお迎えし祭り気分を盛り上げ、お客様の目を楽しませたようです。

アスパムが登場する作品の中から、女優の大竹しのぶさんと明石家さんまさんがダブル主演を務めた映画を紹介します。

映画「いこかもどろか」
(1988年公開 105分)
女好きのサラリーマンとギャンブル好きの女が大金をめぐる暴行団や警察と争う様子を描く作品で、『男女7人シリーズ』を手掛けた鎌田敏夫さんが脚本、監督も同シリーズの演出を担当した生野慈朗さんがそれぞれ務めています。

軽食コーナーなども充実しており、青森みやげは品数豊富な1階お土産コーナーで揃います。

青森クリスマスマーケットinアスパム2021
会場には大型クリスマスツリーとドイツ製ヒュッテが並び、音楽ライブや花火と楽しいことばかりです。どんなに寒くても心はあたたかくなります。

愛称のアスパムについて

物産館の愛称を決めるため、県内外に一般公募したところ1,307点の応募があり、中学生の案が採用されました。青森県観光物産館の英語頭文字から「アスパム」に決まりました。

当時「アスパム」と名付けた中学生現在の年齢は50歳前後ですね。

フロア案内

13 展望台

10 ●みちのく料理 西むら

9 ●貸会議室「津軽」
●貸会議室「南部」

8 ●貸会議室「しらかみ」
●公益社団法人 青森県観光連盟 (アスパム事務局)

7 ●ネクストキャリアセンターあおもり
●公益財団法人 青森県国際交流協会
●あおもり人材確保推進センター
●青森県 プロフェッショナル人材戦略拠点

6 ●貸会議室「八甲田」
●貸会議室「岩木」

5 ●貸会議室「あすなる」
●貸会議室「白鳥」
●貸会議室「夏泊」

4 ●株式会社JTB青森支店
●あおもり旅行誘客推進業務事務局
●貸会議室「十和田」

3 ●ジョブカフェあおもり
●あおもり若者サポートステーション
●ハローワークヤングプラザ

2 ●machicotoba(マチコトバ)
●エネルギー館 あしたをおもふ森
●青い森ホール/360°3Dデジタル映像シアター
●市町村ホール
●津軽こぎん刺し実演コーナー
●手づくり体験コーナー

食事と土産

●アスパム物産
●青森県地場セレクト
●JF青森漁連アスパム直販店
●JA全農あおもりアグリショップ青森店
●あおもり民芸展 クラフトアスパム
●南部琥珀
●Sweets Factory pampam
●立ち呑み屋 地酒アスパム
●ラウンジ・センチュリー
●宅配カウンター

1



(西側)ベイサイド一帯を見渡せます。アスパムとベイブリッジは夜になるとライトアップされ夜景スポットとなります



(北側)お天気が良く気象条件が良ければ北海道(道南地域)も見えます



あおもり観光マスコットキャラクター「いくべえ」

展望台

海(イルカが集う陸奥湾)と山(八甲田連峰、岩木山、東岳)に囲まれた素晴らしい眺望を、四季を通して、楽しむことができます。地上51メートルからの青森市街地や空とむつ湾の「青」を感じ、心身ともにリフレッシュできるお薦めの場所です。

2階「machicotoba (マチコトバ)」

2階には、創造を楽しむ空間「machicotoba(マチコトバ)」があります。普段は、県内在住の作家やデザイナーが在廊し、創作活動や作品の販売、ワークショップ等を展開するシェアアトリエのブースがあります。南部裂織や漆器などの制作風景を見ることが出来ます。また、毎月第2第4の週末には県内のグルメショップやクラフト作家、アーティストを集めて開催される週末マルシェを開催しています。アスパムのホームページやSNSをフォローし、チェックしてみてください。machicotobaが素敵なモノ、コト、ヒトとの新たな出逢いの場になるかもしれません。

館内を案内してくれた松下さん。絶景を一望できる展望台や映像で青森を体感できるシアターなどアスパムの楽しみ方を紹介してくれました。今年度も、2階のmachicotoba(マチコトバ)で開催する週末マルシェやクリスマスマーケットなど、私たちがワクワクする企画を考えてくれるそうです。



machicotoba (マチコトバ)週末マルシェ



ワークショップの様子



公益社団法人 青森県観光連盟企画グループサブマネージャー主幹松下善俊(まつしたよしとし)さん

じば美さんのいる「青森県地場セレクト」

青森県自慢の食品、セレクト商品を取り揃えた店内には、つつい欲しくなってしまうモノやユニークで思わず笑ってしまいそうなモノがたくさんあります。スタッフの皆さんは、商品のエピソードを交え、明るく楽しく説明してくれます。商品への「愛情」と来館者への「おもてなしの心」を随所に感じます。漁師や漁業関係者が上半身裸で登場する「漁師カード」や青森県ご当地スタンド「AOMORI」は、勤続17年の看板娘じば美さんが発信するSNS がきっかけで県内だけでなく他県からも注目されています。

(Twitter) @aomorigibasele
(ブログ)http://jibaselect.blog10.fc2.com/

読者プレゼント



青森県ご当地スタンドは県外からの取り寄せのほか、県外にいる家族や、友人に贈るため購入される方が多く、手にした方はコロナ禍で帰省できない故郷へ思いを寄せているようです。
★読者プレゼントについては、8ページをご覧ください。



津軽弁佐バジで三密をアビール



アスパムでは貝ひもセット購入で漁師カードが1枚付いてきます

あおもり県民カレッジ学生特典で、観覧料金が無料！
なんと展望台も無料！

特典を受けるには、県民カレッジ学生証の提示が必要です。生涯楽しく学ぶためのツールとして、県民カレッジへの入学をおすすめします。あおもり県民カレッジについてはHPをご覧ください。
<https://www.manabi-aomori.com>



2019年3月15日リニューアルし進化した6台のプロジェクターによって臨場感のある360度映像を体感できます



弘前城の上空を飛んでいるようです

青い森ホール 日本最大級360°3Dデジタル映像シアター

コロナ禍で思うように旅ができず、祭りの開催も中止が相次ぎ、寂しく感じている人が多いと思います。そんな状況ですが、少しの時間でも心躍らせ元気にしてくれる空間がアスパムならではの映像シアターです。青森県内の四季折々を撮影し地域の祭りをまとめた映像(15分)を、360度超巨大スクリーンで見ることができ、その絶景は想像以上の迫力です。

◎シアター観覧料金(税込)大人650円、中学生・高校生500円、小学生350円

※6歳以下のお子様は3D映像をご覧いただけません。(2D映像は観覧可)
※一般団体10名様以上1割引。校外学習など学校団体は、人数にかかわらず3割引。引率の教員は無料。

青森県観光物産館「アスパム」

〒030-0803 青森県青森市安方1丁目1-40
TEL 017-735-5311(公益社団法人青森県観光連盟)
FAX 017-735-2067
開館時間 8:30~18:00
※季節により変更になる場合があります。
休館日 12/31、2月中の2日間
ホームページ <http://aspm.aomori-kanko.or.jp>

※各店舗・施設の営業については、感染状況等により変更する場合がございますので、ホームページをご覧ください。



4月・5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

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
美術館堆肥化計画2021 地域・アーティスト・美術館の協働による【堆肥場】としてのミュージアムをもとめて 「美術館は地域文化の『肥やし』になれるか?」を基点に、地域・アーティスト・美術館が協働で計画してゆく事業の成果展示です。 観覧料:一般510円、高校・大学生300円、小・中学生100円	～6/26(日) 9:30～17:00 (最終入館は16:30まで) 休館日:4/11(月) 4/18(月)～22(金) 4/25(月) 5/9(月) 5/23(月) 6/13(月)	青森県立美術館	青森県立美術館 TEL 017-783-3000
コレクション展2022-1 「地と天と」 大地に根を下ろす力、天からもたらされる恩恵などを描いた青森ゆかりの作家の作品をとおりて、青森の精神風土について考えてみませんか。 観覧料:一般510円、高校・大学生300円、小・中学生100円			
企画展 「詩・季・彩 石井康治四季を詩う彩りのガラス」 青森の自然に魅せられ、北国の四季を彩り豊かなガラス作品にうつし取り、ガラス工芸に新たな息吹を吹き込んだ作家、石井康治の回顧展を開催します。 観覧料:一般1,500円、高校・大学生1,000円、中学生以下無料	4/23(土)～6/26(日) 9:30～17:00 (最終入館は16:30まで) 休館日:4/25(月) 5/9(月) 5/23(月) 6/13(月)		
青森県要約筆記者養成講座Ⅰ 職場や学校や講演会、病院や銀行の窓口などで、いまそこで話されている内容を、その場で文字にしていけることが『要約筆記』です。本講座では必要な知識や技術を学びます。 対象:県内在住の満18歳以上。要約筆記について学んだことがない方で将来要約筆記者として活動する意思があり、本講座終了後、要約筆記者養成講座Ⅱの受講を希望する方。 定員:12名 要申込:4/8(金)まで 受講料:無料(但し、テキスト代は自己負担)	4/24(日)～7/31(日)	青森県聴覚障害者 情報センター	青森県聴覚障害者 情報センター TEL 017-728-2920 FAX 017-728-2921
春の展示 「祝祭／祈り」 “祈り人”と呼べるほどあらゆるものに祈りを捧げた棟方。祭りや祝い、仏といった棟方が祈りを込めて描いた作品をご覧ください 観覧料:一般550円、学生(専門含む)300円、高校生200円、小・中学生無料	4/11(月)～6/12(日) 9:00～17:00 休館日:月曜日 (4/11・18・25、5/2は開館)	棟方志功記念館	棟方志功記念館 TEL 017-777-4567
令和4年度 第1回 アビオシアター 「桑田ミサオの仕事～餅ばあちゃんの物語～」 津軽半島で30年以上、たった一人で年間5万個の笹餅を作り続ける職人・桑田ミサオさん(御年95歳)の物語を上映します。 定員:30名程度 要申込:4/24(日)まで 参加無料	4/29(金・祝) 10:00～10:50 (受付開始9:30)	アビオあおもり	青森県男女共同参画 センター 情報ライブラリー TEL 017-732-1024
いけばな小原流 青森支部花展 「花 ガラス器に 煌めく」 色彩豊かなガラス器に個性溢れる作品をいけて、会場いっぱい展示します。かわいらしい子供達の作品も楽しめます。いけばな体験もお気軽に申し込みいただけます。 入場無料 いけばな体験 材料費:500円 所要時間:30分以内 定員:各回10人	5/21(土) 10:00～17:00 5/22(日) 10:00～16:00 【いけばな体験】 両日ともに①11:00～ ②13:00～	東奥日報新町ビル 3階 New'sホール	一般財団法人 小原流青森支部 TEL 017-788-4071 (伊藤)
水中ドローン操縦体験会～100m潜水可能な水中ドローンを操縦体験！～ 水中ドローンの機能・性能について学習した後、操作や水中作業体験ができます。 対象:18歳以上 定員:各8名(要事前予約先着順) 受講料無料 持ち物:足ふきタオル ※申込時、氏名、年齢、職業、電話番号、 メールアドレスをお知らせください。	第1回:4/29(金・祝) 10:00～11:30 第2回:4/29(金・祝) 14:00～15:30 第3回:4/30(土) 10:00～11:30 第4回:4/30(土) 14:00～15:30	青森中央学院 大学室内プール (青森市大字横内 字神田12-1)	大坂組・水中ドローン スクール青森校 TEL 080-1369-2258 FAX 017-726-7009 メール drone@osaka gumi.co.jp



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。

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
「令和4年度手話奉仕員養成講座入門課程(初心者向け)」受講者募集 聴覚障がい者の生活や福祉制度について理解と認識を深め、日常生活に必要な手話の習得を目指します。 定員:15名 申込締切:4/20(水) 受講料:無料(※別途テキスト代 3,300円)	5/13～11/11 (毎週金曜日) 19:00～20:30	五所川原市 中央公民館	五所川原市福祉政策課 TEL 0173-35-2111 (内線2499)

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
ヨガ教室 黒石市スポーツ協会とスポカルイン黒石は「ヨガ教室」を開催します。 対象:小学4年生以上 定員:30人以上(30人に満たない場合は中止) 料金:2,000円 持ち物:ヨガマット、タオル、運動できる服装	4/5～7/26 (いずれも火曜日) (5/3・7/19を除く) 19:00～20:30	スポカルイン黒石	スポカルイン黒石 TEL 0172-53-8111

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
展覧会 「持続するモノガタリ—語る・繋がる・育む 八戸市美術館コレクションから」 八戸市美術館のコレクション成立の歴史や風景、人々の交流といった時間・場所・人を切り口にして、作品とともに人々の語りを展示します。 観覧料:一般800円、小・中・高校・大学生100円 (八戸市内の小・中学生は無料)	～6/6(月) 10:00～19:00 (最終入館は18:30まで) 休館日:火曜日、5/11(水) ※5/3(火・祝)は開館		
ギャラリートーク 同館学芸員が展覧会の見どころを解説します。 観覧チケットご購入の方対象 各日20名	4/9(土)・5/8(日)・ 6/5(日) 14:00～15:00	八戸市美術館	八戸市美術館 TEL 0178-45-8338
展覧会 「コレクションラボ001 舟越保武展 静謐の中に佇む」 具象彫刻の頂点を築いた舟越保武の世界をご鑑賞ください。 観覧料:無料	～6/20(月) 10:00～19:00 (最終入館は18:30まで) 休館日:火曜日、5/11(水) ※5/3(火・祝)は開館		
企画展 「サケ成長日記」 シロザケの「ふ化」から放流するまでの成長過程を展示・紹介します。	～5月中旬 9:00～17:00 ※臨時休館日 5/9(月)～11(水)		
つくり育てる漁業 4月「入学おめでとう展」新入生を祝ってにぎやかな魚たちが躍りだします。 5月「青い森 紅 サーマン」稚魚の水槽が仲間入り!!	4/2(土)～30(土) 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
母の日ありがとう展 お母さんへの日頃の感謝を込めて展示水槽では、カーネーションをイメージした色彩豊かな魚たちや魚の親子を展示します。 観覧料:一般・大学生300円、シニア(65歳以上)150円、高校生200円、 小・中学生100円	5/8(日) 9:00～17:00		

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
第15回 下北検定 事前講習会 海と生きる本州最北端「まさかり」の大地!美しい自然、豊かな歴史、守り継がれる文化・・・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 ※検定試験は5/15(日)予定。 参加者には、過去問題3年分と講習テキストも無料配布。	4/17(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) 080-1650-1764(祐川)



- 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。

※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。

楽しみよう、4月・5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

上北地区

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
Arts Towada 十周年記念「インター＋プレイ」展 第3期 十和田出身の映像作家 水尻自子と漆彫刻家 青木千絵による新作を公開します。 観覧料：一般1,800円、高校生以下無料	～5/29(日) 9:00～17:00 (最終入館は16:30まで) 休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)	十和田市現代美術館	十和田市現代美術館 TEL 0176-20-1127
特別展 「虹の上をとぶ船～今、あなたに届けたい教育版画」 八戸市の中学校教諭であった坂本小九郎氏と湊中学校養護学級の子供たちとの共同制作版画作品を紹介します。 入館料：一般500円、高校・大学生300円、小・中学生100円	～4/17(日) 10:00～18:00 休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)	鷹山宇一記念美術館	鷹山宇一記念美術館 TEL 0176-62-5858
特別上映 「ポケットモンスター オーロラからのメッセージ」 神秘的オーロラに隠された秘密とは？伝説のポケモンに出会う冒険へ！(本編27分) 料金：一般・高校生300円、小・中学生200円、未就学児無料	4/16(土)・17(日)・23(土)・24(日) 4/29(金・祝)～5/8(日) ①10:00 ②10:45 ③11:30 ④13:00 ⑤13:45 ⑥14:30 ⑦15:15 ⑧16:00 ※平日は①③④⑥のみ4回上映 休館日：月曜日(5/2は開館)	青森県立三沢航空科学館マルチメディアAVホール	青森県立三沢航空科学館 TEL 0176-50-7777
企画展 「錯覚のパレード」～目の前の世界はホントかウソか?!～ 古くから知られている錯覚原理をはじめ最新の研究によって創り出された錯覚作品を多数そろえました。 料金：一般・高校生300円、小・中学生200円、未就学児無料	～5/8(日) 午前の部 9:30～12:00 午後の部 13:00～16:30 (最終入場は15分前) 休館日：月曜日(5/2は開館)	青森県立三沢航空科学館特別展示室	

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 講座によって材料費が必要となります。

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
免疫カアップ！ ウォーキング講座 講師：渋谷 清光	スピードウォーキング(速歩)&カジュアルウォーキング(普段歩き)の実践と健康ミニ講座 持ち物：飲み物、汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越しください。	4/15(金)・22(金) 5/13(金)・27(金) 10:30～11:30	15人
遠州流茶道講座 講師：柴田 宗桃	遠州派の流派に沿って、基本のお手前で、薄茶、濃茶のお点前を学びます。 材料費：500円 持ち物：ふくさ、扇子、懐紙、ようじ（貸し出し可。お申し込みの際にお知らせください。）	4/21(木) 5/19(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春のお花の寄せ植え ②ハーブの寄せ植え 材料費：1,200円【植物苗3～5ポット】※鉢(直径30cmくらい)持参の方は1,100円 持ち物：エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋	①4/24(日) ②5/15(日) 10:30～12:00	10人
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、心地よいヨガポーズを取り入れたストレッチとフットマッサージを行います。アロマの効能も紹介します。 材料費：600円 持ち物：ヨガマット、飲み物、小皿(直径8cmくらい)	5/10(火) 10:00～11:00	10人
怒らず楽しい子育て 子育てコーチング講座 講師：永野 友子	コーチングを取り入れて今後の親子関係を向上きに。 持ち物：筆記用具	4/22(金) 10:30～12:00	10人

映画鑑賞会のお知らせ

4/16(土) シェーン

(1953年 アメリカ 118分) 日本語字幕で上映
ラストシーンがあまりにも有名な西部劇史上に残る傑作



5/21(土) レベッカ

(1940年 アメリカ 130分) 日本語字幕で上映
前妻の見えない影に追いつめられていくサスペンス



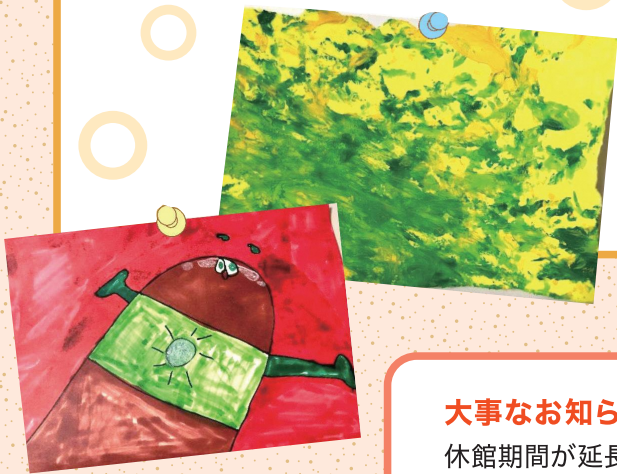
青森県総合社会教育センター 2階大研修室
開演13:30～(開場13:00)
定員150名 申込不要 入場無料



放課後等デイサービスきらら筒井 児童・生徒作品展
「なないろじゃあにいず」

4/11(月)～27(水)9:00～18:00
青森県総合社会教育センター
2階ギャラリースペース
※4/25(月)は休所日

放課後等デイサービスきらら筒井の子ども達による、アート展示です。
日々の活動の中で出来上がる、ひとりひとりの個性あふれる作品を、ぜひお楽しみください。



大事なお知らせ

3月18日(金)青森県危機対策本部会議により、県有施設の休館期間が延長となっていることに伴い、青森県総合社会教育センターも4月10日まで休館延長します。また、今回特集したアスパムについては、4月10日(日)まで休業延長している箇所や3月31日(木)までの休業箇所など施設内で異なりますので、最新の情報をご確認のうえお出かけください。

ある日のお弁当

今回は「春の弁当」です。

春の弁当という事で、旬の材料を考えてみました。筍、フキ、蕨を思い、シイタケ、しめじ、炊き込みご飯はすぐに決定。同じ材料で野菜の煮つけができました。春といえば菜の花のからしあえです。お弁当には欠かせない卵焼きはたっぷり詰めて、アスパラは肉巻きにしました。果物はオレンジをむいて鉄分のブルーンをのせ、イチゴを添えてできあがり。(くるちゃん)



展示

こがわ「CROQUIS」

4/11(月)～5/31(火)
9:00～18:00(最終日16:00まで)
青森県総合社会教育センター
階段ギャラリー
※4/25(月)、5/23(月)は休所日

頭の中が漏れ出る手の動きを、恥ずかしげもなくそのまま出しております。なるほどこんな動きで形になっていくのね、という様を楽しんでいただけますれば幸いです。(プロフィールより)



あおもり県民カレッジ学生特典
学生証の提示で特典が受けられます



お問い合わせ：あおもり県民カレッジ事務局 TEL 017-739-0900

施設	特典
青函連絡船メモリアルシップ 八甲田丸	観覧料割引(本人のみ) 大人510円⇒460円 中人310円⇒280円 小人110円⇒100円
あおもり北のまほろば歴史館	オリジナルクリアファイル進呈
青森県観光物産館アスパム (公益社団法人青森県観光連盟)	本人に限り 360°3Dシアター 及び展示台無料

施設	特典
青森県営浅虫水族館	記念品進呈
青森市文化観光交流施設 ねぶたの家W・ラッセ	ねぶたグッズプレゼント
青森市森林博物館	オリジナルしおり1枚進呈
青龍寺	団体割引料金適用
棟方志功記念館	団体割引料金適用
盛運輸アリーナ (青森県営スケート場)	お子様連れ家族4人で来場の場合、お子様1人は無料

施設	特典
人間塾NPO法人 レジオン・ラポール	講座受講料1割引
ヴァンビューール南青森	日替わりランチ50円引き (ヴァンビューール南青森内コミュニティレストランTEKU TEKU)
「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫 (一般社団法人青森市文化観光振興財団)	「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫1Fのソフトクリームを50円引きで販売(但し1人2個まで)
青函トンネル記念館	入館料割引
太宰治記念館「斜陽館」	団体割引料金適用

施設	特典
つがる市縄文住居展示資料館 (カルコ)	無料
つがる市木造亀ヶ岡考古資料室	無料
つがる市森田歴史民俗資料館	無料
鯉ヶ沢相撲館	オリジナル絵葉書進呈
白神山地ビジターセンター	映像観覧料半額
寺山修司記念館	入館料より100円引き

施設	特典
株式会社三沢総合 チャームスクール	MCSナホクフラダンス教室の 入学金(2,000円)無料
七戸町立鷹山宇一記念美術館	団体割引料金適用
むつ科学技術館	入館料1割引
櫛引八幡宮	拝観料 / 幼児無料、幼児の人数に応じて大人が100円引き
八戸市埋蔵文化財センター 是川縄文館	オリジナル絵葉書1枚進呈
安藤昌益資料館	オリジナルしおり20枚セット 進呈