

# 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

一事が万事 ～4%からの脱却～

4月から改正道路交通法によって、自転車のヘルメット着用が努力義務になりました。4月半ばの着用率は4%程度だったらしいですが、街中の様子を見ると、現在も増加している感じはしません。かくいう私も、遠出をする以外、着用していません。

4%という数字で思い出すのは、4年前の青森県での「歩行者がいる場合に横断歩道で止まる車の割合」です（JAF調べ）。違反すると、減点・反則金納付となるこの数字は、全国でもワーストに近い順位でした。

これを知った私は、次の日から、上記のような場所では、朝の通勤で急いでいるときも必ず止まるようにしました。すると、その時だけでなく、いろいろな場面で優しい運転ができるようになったのです。例えば、スピードを出さない、黄色信号になりそうな場合はスピードを緩めて止まる、側道から侵入しようとする車を入れてあげる、急に車線変更をする車にも腹を立てない…。まさに「一事が万事」です。

私のような思いで運転するドライバーが増えたのか、取り締まりが多くなったのか、昨年の同調査の数字は、56%と上昇し、全国7位！上昇率は、全国第1位だとか。男女ともに、平均寿命が全国最下位という事実は知っていても、この称賛されるべき数字を知っている県民は少ないのではないのでしょうか。喜ばしいことなので、もっと大々的に宣伝してもいいような気がします。

ヘルメットもシーベルトのように罰則化にすると着用率は増加すると思いますが、自分自身の安全のために着用するという一人一人の意識が高まれば、自然と数字は伸びていくはずです。「面倒」「かっこ悪い」という思いを払拭し、私もこれから着用するように心がけたいと思います。「自転車のヘルメット着用率NO.1の青森県」を目指したいものですね。

（ネコ好きな還暦少年）

## 「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）



## 青森の 日常にみとれる 散歩道



平和公園の敷地内には、たくさんのチューリップ群が肩を並べ、ゆらゆらと日向ぼっこをしておりました。たくさんのお花を見た後は、向かいの茶色い喫茶店で穏やかなひと時を過ごしてみたいいかがでしょうか？

## 読者プレゼント

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「カレー」「ナポリタン」のいずれを希望するかを明記し、下記までお送りください。

7/10(月) 消印有効。

〒030-0111 青森市荒川字藤戸119-7

あおもり県民カレッジ事務局

「読者プレゼント係」

※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、プレゼント発送以外に利用することはありません）

第83号プレゼント当選者発表

野辺地町立歴史民俗資料館マスコット「縄文くらら」の

①トートバッグ M.Sさん（八戸市）

②クリアファイルとふせん T.Sさん（秋田県大館市）

③ステンレスボトル K.Sさん（青森市）

おめでとうございます！

今回取材した  
「ふゆめ堂」山谷ご夫妻手作りの  
心のこもったランチメニュー  
お食事券

カレー券  
2名様



ナポリタン券  
1名様



写真はハーフサイズ

## 編集後記

喫茶店にもいろいろなタイプがあります。ジャズ喫茶でコーヒー1杯で何時間も粘って大音響に浸ったり、カウンターでマスターや友人と人生について話し込んだり、かと思えば一切会話禁止のコーヒー専門店では静謐の中でコーヒーを堪能したり。今回取材で訪れたふゆめ堂は「ギャラリーカフェ」です。ギャラリーで作品を楽しんで、香り豊かなコーヒーとカレーライスを味わい、気さくな店主と深い話やたわいのない話もできる一。ふゆめ堂は、3倍楽しめる憩いの場です。

編集・発行 あおもり県民カレッジ事務局

〒030-0111 青森市荒川字藤戸119-7

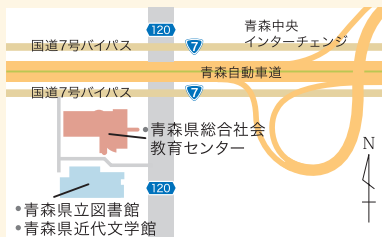
青森県総合社会教育センター

指定管理者 学び・生かすあおもりグループ

電話：017-739-0900 FAX：017-739-2570

Mail：alis02@jomon.ne.jp

https://www.manabi-aomori.com



令和5年5月発行 次号は7月に発行します。

あおもり県民カレッジ&生涯学習情報誌

# 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5年  
第84号  
6・7月

学びの種をまく  
あおもり県民カレッジ

p 2・3

●特集  
山谷文孝・あや子さんご夫妻

p 4・5

●6・7月生涯学習講座情報

p 6・7

●6・7月生涯学習講座情報  
●館内展示

p 8

●青森の日常にみとれる散歩道  
●あしのうら  
●読者プレゼント  
●編集後記



特集  
p 2・3



## 山谷文孝・あや子さんご夫妻 （ギャラリーカフェふゆめ堂経営〈五所川原市〉）

令和5年度  
夏のこどもまなびフェスタ  
開催します！  
まなび大好き・自分大好き・みんな大好き！

日時：7月29日（土）10:00～15:00

場所：青森県総合社会教育センター

「みんなが先生！」ゼミナール、運動・ものづくり・飲食コーナーもあります！

※内容が変更になることもございます。今後配布するチラシをご覧ください。



●検温・手指の消毒にご協力ください。  
●当日体調がすぐれない方はご利用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。

# ギャラリーの展示をきっかけに、 カフェで人と人がつながる

## やまや ふみたか 山谷文孝・あや子さん ご夫妻

### ギャラリーカフェふゆめ堂 経営 (五所川原市)

#### ふゆめ堂オープンまで

今から数年前。当時小学校の校長先生をしていた山谷文孝さんは、定年退職後の第二の人生について考えを巡らせていました。再任用で学校に残るつもりは全くなく、自分がこれまで国内外で収集してきたコレクションを展示するギャラリーがあればいいなあ…などとぼんやり考えていました。そんなある日のこと。犬の散歩中に、ある建物に彼の目は釘付けになりました。かつて食堂として営業していた建物に「売物件」の看板が掛かっているではないですか！広さといい立地といいギャラリーにするにはうってつけと感じた文孝さんは、妻のあや子さんに相談し、すぐに購入することを決めました。ちなみに、あや子さんとしては、家じゅうにあふれる「モノ」

(文孝さんのコレクション)を片付けたい、という思いもあったとか。

それから2年後、やはり小学校の教員をしていたあや子さんの退職を機に、内装をリニューアルし、2016年10月1日、ギャラリーカフェふゆめ堂はオープンしました。以来、「冬眠」(冬季は閉店)をはさみながら、今年で7年目を迎えます。



#### 多様な才能が輝くギャラリー

ギャラリーでは、主に県内の作家の絵画、写真、陶磁器、書など、ジャンルにこだわらず幅広い作品を期間限定で展示しています。取材時には、地元在住の若手写真家 numariさんの写真展(得体)が開催されていました。

文孝さんは、いわゆる「大御所」から無名の若者まで、心に響く作品を生み出しているアーティストをできるだけ広く紹介したいという思いがあります。特に、若い世代の「背中を押してあげる」ことが自分の役割だと考えています。まだ作家として自信が持てない若者に、「(展示を)やってみない？」と声を掛けてあげる。実際に展示してみると、間違いなく自信をつけていくのがわかるそうです。それもまた楽しみだとか。

作家は、文孝さん独自の人的ネットワークを駆使して見つけ出しています。取材日には、たまたま、旧・金木町で地域づくりに活躍する角田周さんが、若い写真家を連れて展示のお願いに訪れていました。ちなみに、角田さんにふゆめ堂の魅力について聞いてみると、「このおふたり(山谷さんご夫妻)の魅力に尽きる！」と断言してくださいました。

今後の展示予定は右表のとおりです。→



#### ふゆめ堂ギャラリー今後の予定

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 5/25(木)～6/5(月)     | 佐藤 柳逸展(絵画)        |
| 6/10(土)～18(日)      | 瓜田 英司写真展          |
| 7/23(日)～25(火)      | 五所川原工科高校美術部展      |
| 7/6(木)～10(月)       | 福岡 昇展(絵画)         |
| 7/13(木)～17(月・祝)    | にしもり ただし展(絵画)     |
| 7/20(木)～31(月)      | 浅川 祥展(絵画)         |
| 8/4(金)～6(日)        | 月曜会小作品展(書道)       |
| 8/11(金・祝)～13(日)    | 出張!グリュノア展(古道具・雑貨) |
| 8/17(木)～28(月)      | 佐藤 兼雄絵画展          |
| 8/31(木)～9/11(月)    | 松江 喜代寿版画展         |
| 9/14(木)～25(月)      | 相馬健二・相馬多紀二人展(絵画)  |
| 9/28(木)～10/9(月・祝)  | 加藤 明子絵画展          |
| 10/12(木)～23(月)     | 野坂 徹夫展(絵画)        |
| 10/26(木)～30(月)     | 北畠 キヨ展(絵画)        |
| 11/2(木)～5(日)       | 長谷川 さつ絵画展         |
| 11/23(木・祝)～12/4(月) | ふゆめ堂のゆきふらし展(陶器)   |

「ふゆめ堂」という名前は、あや子さんが大好きな絵本「ふゆめがっしょうだん」(福音館書店)に由来しています。



#### 地域の中のふゆめ堂

あや子さんは、カフェの会計の際に、さりげなく「どちらからお越しですか？」と聞くようにしているそうです。意外と、地元(五所川原市)の方よりも、むしろ弘前市や青森市など市外からのお客さんも多いのだとか。

あや子さんは、当初、ふゆめ堂を地域の誰もが気軽に集まる場にしたいとも構想していましたし、今もその思いは変わっていません。文孝さんも同じ思いを抱いています。最近では、ぼちぼち地域の方も立ち寄ってくれるようになってきているそうです。

お母さんやお父さんに連れられてやってくる子どもたちも多く、「常連さん」の最年少は小学校2年の女の子。また、近くに市民図書館があることから、中学生、高校生がふらりと立ち寄ってくれることもあるとか。子どもたちが、ギャラリーで素晴らしい作品に感動したり、カフェでいろいろな大人と話をしたりすることは、学校ではなかなかできない体験です。ふゆめ堂は、地域の高齢者も含めた多様な世代が交流する場でもあるのです。地域にそんな居場所があるのはとても大切なことですね。

#### 人と人がつながるカフェ

ギャラリーの展示を見に来た若いお客さんが、そのままカフェのカウンターに座って、コーヒーやカレーライスを注文する。どうやら趣味で絵を描いているらしい。隣の席にはたまたま展示作品の作家が座っている。そういう時、文孝さんはさりげなく二人を間を取り持ち、あとは二人で話が弾む…。あるいは、お客さんが山から採ってきてカウンターの上に飾ってあるエンレイソウをきっかけにお客さん同士の会話が始まる…。こういった光景は、ふゆめ堂ではしょっちゅう見られます。作品を媒介としてお客さん同士がつながるのが一番楽しいと文孝さんもあやさんも口をそろえておっしゃっていました。

これは、「ギャラリー」だけではあり得ないことであり、文孝さんは、「カフェも併設しよう」というあや子さんの判断を「先見の明があったなあ」と感慨深く語っていました。

#### 「社会教育と同じ」

実は、文孝さんは、かつて社会教育主事として深浦町教育委員会や当センターに勤務した経験のある方です。深浦町では、美術館(深浦町歴史民俗資料館・美術館)の立ち上げに関わったこともあり、その際にアート作品への関心が深まったとおっしゃいます。

社会教育主事には、地域の人と人をつなぐという役割がありますが、今のふゆめ堂での仕事もまさに社会教育主事の仕事と同じだと文孝さん。人と人がつながる時の笑顔が文孝さんの生きる原動力になっているのだと感じました。

そして、そんな文孝さんと二人三脚で歩んできたのが妻のあや子さんです。あや子さんは、もともと本を読むのが大好きで、その蔵書の一部がふゆめ堂にも置いてあって、自由に手に取って読むことができます。また、旅をするとその土地のカフェやギャラリーにふらりと立ち寄ることも大好き。「情報量では妻には全くかないません」と語る文孝さんの、あや子さんを見つめるまなざしはとても優しいものでした。

お互いに持つ「自分にはないもの」を認め合いつつ、うまく引き出し合っているご夫妻によって、ふゆめ堂はこれからも居心地の良い空間として存在し続けることでしょう。

#### ギャラリーカフェふゆめ堂

〒037-0043 五所川原市連沼19-54  
電話:0173-35-2355  
営業時間:11:00～18:00  
ギャラリーのみの見学は無料  
定休日:毎週火・水曜日 駐車場:あり



# 6月・7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

「あおもり県民カレッジ認定証交付式」の  
対象となる単位認定期間が変わります

当センターで開催している生涯学習フェアでは「あおもり県民カレッジ認定証交付式」を行っております。今年度より、この交付式の対象となる単位認定期間が変更になりました。なお、この期間に単位認定された皆様には、これまで通り出席のご案内を差し上げます。

【変更前】前年8月1日～7月31日に認定された方が対象  
【令和5年度】令和4年9月1日～令和5年7月31日に認定された方が対象

東青地区

| 講座名/内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 日時                                                                                                                                                                         | 場所                  | 問い合わせ先                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>企画展「商売繁盛ー宣伝に使われた品々ー」</b><br>江戸時代後期から昭和初期に、商店の宣伝に使われた「看板」、「引札」、「絵ビラ」、「印半纏」などを展示します。<br>料金：一般310円、高校・大学生160円、70歳以上と中学生以下は無料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ～7/9(日)<br>9:00～17:00<br>(会期中休館日なし)                                                                                                                                        | あおもり北のまほろば<br>歴史館   | あおもり北のまほろば<br>歴史館<br>TEL 017-763-5519                                      |
| <b>アコール階段ギャラリー オリジナル・バックの会 作品展</b><br>料金：無料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6/2(金)～25(日)<br>9:00～18:00<br>※6/11(日)は休館日                                                                                                                                 | 青森市働く女性の家<br>「アコール」 | 青森市働く女性の家<br>「アコール」<br>TEL 017-723-1700<br>メール<br>acor-kouza@kadar-acor.jp |
| <b>パパ・ママおでかけチルりん TIME</b><br>～おしゃべりしながらまったりベビーマッサージ～<br>対象：生後3～11ヶ月の乳児とその母親または父親 定員：各10組(抽選)<br>材料費：500円(オイル代当日持参) 申込：6/2(金)午前9時から6/16(金)まで<br>※6/11(日)は休館日 電話またはEメールでお申込みください。<br>Eメールの場合は件名に「ベビーマッサージ講座申込」と記入                                                                                                                                                                                                                                                | 7/4(火)<br>①10:30～12:30<br>②13:30～15:30<br>※①②同内容                                                                                                                           |                     |                                                                            |
| <b>サークル体験講座「メッシュで作るポシェット」[2回連続講座]</b><br>定員10名(抽選) 材料費：3,000円 申込：6/13(火)まで<br>※6/11(日)は休館日 電話またはEメールでお申込みください。<br>Eメールの場合は件名に「メッシュで作るポシェット申込」と記入                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7/11(火)、25(火)<br>9:30～12:30                                                                                                                                                |                     |                                                                            |
| <b>アコール階段ギャラリー「杉本心太郎書画色紙展」</b><br>料金：無料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7/1(土)～7/30(日)<br>9:00～18:00<br>※7/9(日)は休館日                                                                                                                                |                     |                                                                            |
| <b>第17期公開講義 暮らしと地域(郷土と文化)</b><br>定員：100名 対象：一般市民 受講料無料<br><b>「ウクライナ・台湾危機をアオモリの視点で捉える」</b><br>講師：斉藤 光政(東奥日報社編集局編集委員)<br><b>「ドローンが変わる ドローンで変わる」</b><br>講師：徳差 毅(株式会社大坂組 ドローン事業 部長)<br><b>「テレビの仕事からあおもり藍を広める 仕事へのチェンジ&amp;チャレンジ」</b><br>講師：福土 珠美(株式会社BLUE LINK PROJECT代表取締役)<br><b>「聖寿寺館から新三戸城へー戦国大名南部氏の本拠地移転ー」</b><br>講師：布施 和洋(南部町教育委員会 社会教育課 史跡対策室 総括主査)<br><b>「棟方志功の青森～生誕120年を契機に」</b><br>講師：池田 亨(青森県立美術館 美術統括監)<br><b>「庶民の祭りから観光事業へ」</b><br>講師：千葉 作龍(第5代ねぶた名人) | 6/7(水)<br>13:00～14:20<br><br>6/14(水)<br>13:00～14:20<br><br>6/21(水)<br>13:00～14:20<br><br>6/28(水)<br>13:00～14:20<br><br>7/5(水)<br>13:00～14:20<br><br>7/12(水)<br>13:00～14:20 | 青森中央学院大学<br>学術交流会館  | 青森中央学院大学<br>地域社会活動委員会<br>TEL 017-728-0121                                  |
| <b>春の展示 REMEMBER～雑華山房主人と鎌倉山～</b><br>雑華山房での棟方の日々を、そこで制作した勢い溢れる作品や、穏やかな日常の一場面を切り取った写真などを通して追想します。<br>観覧料：一般550円、学生(専門含む)300円、高校生200円、小・中学生以下無料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ～6/18(日)<br>9:00～17:00<br>休館日：月曜日                                                                                                                                          | 棟方志功記念館             | 棟方志功記念館<br>TEL 017-777-4567                                                |

西北地区

| 講座名/内容                                                                                                                                                                                          | 日時                            | 場所             | 問い合わせ先                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------------------|
| <b>楽しく歩こう!白神十二湖散策ウォーク</b><br><b>世界遺産登録30周年記念特別体験プラン</b><br>同行：FUN WALK 青森スタッフ/ガイド レンタル：ノルディックポール無料レンタルあり<br>持参物：汗拭きタオル・飲み物 服装：運動靴・動きやすい服装 装備：帽子・手袋<br>他：小雨決行/大雨警報中止 参加費：5,000円 ※宿泊希望の方はご連絡ください。 | 7/1(土)<br>集合10:00<br>解散14:00頃 | 森の物産館<br>キュロ口前 | FUN WALK青森<br>TEL 090-3524-7767 |
| <b>楽しく歩こう!白神大崩登山</b><br><b>世界遺産登録30周年記念特別体験プラン</b><br>同行：FUN WALK 青森スタッフ/ガイド レンタル：ノルディックポール無料レンタルあり<br>持参物：汗拭きタオル・飲み物 服装：運動靴・動きやすい服装 装備：帽子・手袋<br>他：小雨決行/大雨警報中止/雨天中止 参加費：5,000円                  | 7/2(日)<br>集合8:30<br>解散14:00頃  |                |                                 |

これらの講座については中止・延期となる場合もございますので、事前に主催者までお問い合わせください。

中南地区

| 講座名/内容                                                                                                                                                                                                                                                           | 日時                                                   | 場所                  | 問い合わせ先                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| <b>絵本作家・ささやすゆきの イラストワークショップ</b><br><b>童話のさし絵を描こう!「かえる」</b><br>定員10名 料金1,800円(ドリンク付) 持ち物：絵具、色鉛筆などお手持ちの画材、筆記用具                                                                                                                                                     | 6/10(土)・24(土)<br>13:00～15:00                         | 鳴海要記念陶房館            | 鳴海要記念陶房館<br>TEL 0172-82-2902  |
| <b>ラウンジのひととき</b> 事前申込制 先着15名 料金：無料<br><b>津軽文土・佐藤紅緑を読む</b><br>出演：語る会(下川原 久恭、今 ゆき子、長尾 勝文)                                                                                                                                                                          | 6/3(土)<br>14:00～15:00                                | 弘前市立郷土文学館<br>2階ラウンジ | 弘前市立郷土文学館<br>TEL：0172-37-5505 |
| <b>こどもも大人も楽しめる青森の物語めぐり</b><br>出演：声優劇団 津軽カタリスト                                                                                                                                                                                                                    | 7/1(土)<br>14:00～15:00                                |                     |                               |
| <b>北の文脈文学講座</b> 事前申込制 先着15名 観覧料：一般100円、小・中学生50円<br>※弘前市内の65歳以上、市内の小・中学生、市内の留学生、市内外の障がいのある方、ひろさき多子<br>家庭応援パスポート持参の方は無料。(年齢や住所を確認できるものを掲示してください。)<br><b>「佐藤愛子の最近の作品について」</b><br>講師：斎藤 三千政(郷土文学研究家)<br><br><b>佐藤紅緑の文学-「あゝ玉杯に花うけて」を中心として</b><br>講師：山田 史生(弘前大学教育学部教授) | 6/17(土)<br>14:00～15:00<br><br>7/15(土)<br>14:00～15:00 |                     |                               |
| <b>特別企画展1「隙あらば猫～町田尚子絵本原画展」</b><br>観覧料：一般800円、高校・大学生・400円、小中学生200円<br>※65歳以上の弘前市民、弘前市内の小・中学生、弘前市内の留学生、ひろさき多子家庭応援パスポート<br>持参の方は無料、障がい者手帳をお持ちの方は無料。                                                                                                                 | ～7/2(日)<br>9:30～16:30                                | 弘前市立博物館             | 弘前市立博物館<br>TEL 0172-35-0700   |

上北地区

| 講座名/内容                                                                                                                                           | 日時                               | 場所                 | 問い合わせ先                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| <b>一戸一写真真展 伝えたい、六ヶ所の風景</b><br><b>～六ヶ所村を訪れた野鳥とその仲間たち～</b><br>入館料：無料                                                                               | ～7/2(日)<br>9:00～16:00<br>休館日：月曜日 | 六ヶ所村立郷土館<br>多目的ホール | 六ヶ所村立郷土館<br>TEL 0175-72-2306    |
| <b>楽しく歩こう!高田大岳登山</b><br>同行：FUN WALK 青森スタッフ/ガイド レンタル：ノルディックポール無料レンタルあり<br>持参物：汗拭きタオル・飲み物 服装：運動靴・動きやすい服装 装備：帽子・手袋<br>他：小雨決行/大雨警報中止/雨天中止 参加費：3,000円 | 7/29(土)<br>集合8:30<br>解散14:30頃    | 谷地温泉               | FUN WALK青森<br>TEL 090-3524-7767 |

下北地区

| 講座名/内容                                                                                                                                                                                               | 日時                                                                 | 場所                                 | 問い合わせ先                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>ニューススポーツ体験DAY</b><br>ディスクッター、ディスクゴルフなどフライングディスク種目とクップ、モルックという北欧の<br>スマートスポーツなどを体験ください。<br>対象：障がいのある方もボランティアが支援します。 その他：上履き・動ける服装 申込方法：当日受付                                                        | 6/10(土)<br>9:00～12:00                                              | しもきた<br>克雪ドーム                      | むつ・下北地区<br>レクリエーション協会<br>TEL 090-4043-8893      |
| <b>ミニ企画展 さまざまコレクション</b><br><b>むつ市文化財収蔵庫で保管している収蔵物の中から</b><br><b>[さまざまなかコレクション]をミニ企画として紹介していきます!</b><br><br><b>part 3 テーマ：「むつ市の歩み」 内容：市政だより第1号から</b><br><br><b>part 4 テーマ：「子どもから大人まで①」 内容：メンコやカード</b> | 6/1(火)～30(金)<br>10:00～～18:00<br><br>7/1(土)～8/31(木)<br>10:00～～18:00 | 北の防人大湊<br>式番館<br>交流スペース<br>休館日：火曜日 | むつ市教育委員会<br>生涯学習課<br>TEL 0175-22-1111<br>内線3141 |

三八地区

| 講座名/内容                                                                                                                                                                                                                                                                         | 日時                                                           | 場所                            | 問い合わせ先                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| <b>介護予防教室ー体いきいき教室ー</b><br>・チェックリストによるからだ診断 ・理学療法士による身体の講話<br>・管理栄養士による栄養の講話<br><b>「最近足腰が弱くなった気がする」などのお悩みがある方におすすめの教室です。</b><br>定員：15名(要申込) 申込受付：6/22(木)～ 参加費：無料<br>対象者：八戸圏域(※)にお住まいで、おおむね65歳以上の方、要介護・要支援の認定を受けていない方、また総業事業を利用していない方<br>※八戸圏域：八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町 | 7/10(月)<br>13:15～14:30                                       | 八戸市総合保健<br>センター2階<br>介護予防センター | 介護予防センター<br>TEL 0178-38-0726 |
| <b>シニアのための介護予防講座 口腔ケアで体も心も健康アップ</b><br><b>高齢者のみなさんが、介護が必要な状態にならないようにするための教室です。</b><br>講師：歯科衛生士(青森県歯科衛生士会 三八支部)<br>定員：18名(要申込) 申込受付：6/22(木)～ 参加費：無料<br>対象者：八戸圏域(※)にお住まいで、おおむね65歳以上の介護予防に関心のある方<br>※八戸圏域：八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町                                       | 7/24(月)<br>13:15～14:30                                       |                               |                              |
| <b>八戸市美術館 企画展 美しいHUG!</b><br>ゲストキュレーターに、アーツカウンシル東京でさまざまなプロジェクトを統括する森司氏を迎え、6人の作家によるプロジェクトと展覧会を開催します。<br>参加アーティスト：青木野枝、井川丹、川俣正、きむらとしろうじんじん、黒川岳、タノタイガ<br>観覧料：500円 高校生以下無料                                                                                                         | ～8/28(月)<br>10:00～19:00<br>休館日：火曜日ただし<br>(展覧会入場は18:30<br>まで) | 八戸市美術館                        | 八戸市美術館<br>TEL 0178-45-8338   |

| 地域キャンパス講座 県内6地区で開催  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                 |                               |                           |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| ※受講無料・要申込(一部申込不要あり) |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                 |                               |                           |
| 地域                  | 講座名/内容 他                                                                                                                                                                                                                           | 日時                                                              | 定員/対象                         | 開催場所                      |
| 青森市                 | <b>巨大糸掛け曼荼羅製作体験ワークショップ</b> 講師:渡部 靖之<br>縦横3.6mの巨大糸掛け曼荼羅を協力して作ります。<br>●通常の糸掛け曼荼羅の製作体験 ●デザイン&下絵づくり ●釘打ち ●糸掛け<br>申込方法:県総合社会教育センターで配布しているチラシの裏面、参加申込書からお申込みされるか、もしくは、電話、メールでお申込みください。 随時募集中<br>[7/29(土)10:00～ 「夏のこどもまなびフェスタ」のオープニングで除幕] | 6/24(土)<br>7/1(土)・8(土)<br>13:00～16:00<br>【予備日】<br>7/15(土)・22(土) | 小学生<br>(5・6年)、<br>中学生、<br>高校生 | 県総合社会教育センター               |
| むつ市                 | <b>シニア世代の資産形成・運用の基本講座</b><br>講師:坂本 龍彦(日本FP協会AFP 住宅ローンアドバイザー 家族信託コーディネーター)<br>基本的な今の資産形成の考え方から、世代にあった方法をお伝えします。※申込不要                                                                                                                | 6/15(土)<br>13:00～15:30                                          | 40名                           | むつ市中央公民館<br>講堂            |
| 八戸市                 | <b>健康講座「健康寿命を延ばそう」</b><br>講師:関下 和彦(スポーツプログラマー、健康運動指導士、地域スポーツ指導指導者「水泳上級」)<br>楽しいトークと椅子に座ったままの軽い体操で健康寿命をのばしましょう。                                                                                                                     | 7/19(水)<br>13:30～15:00                                          | 70名                           | 八戸ポータルミュージアム<br>はっち シアター2 |

| ボランティア講師による自主講座 県総合社会教育センターにて開催           |                                                                                                                                       |                                              |               |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|
| ※参加無料(材料費は自己負担)・要申込                       |                                                                                                                                       |                                              |               |
| 講座名/講師                                    | 内容 他                                                                                                                                  | 日時                                           | 定員            |
| <b>あ・お・も・り塾<br/>ウォーキング講座</b><br>講師:渋谷 清光  | ノルディック・ウォーク&ウォーキングの実践です。<br>自宅できる簡単なストレッチのほか、健康に関するミニ講座もあります。<br>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。                                     | 6/9(金)・23(金)<br>7/14(金)・28(金)<br>10:30～11:30 | 15名           |
| <b>コンテナガーデン講座</b><br>講師:桜庭 るみ子            | 季節の植物・花の特徴を学び、寄せ植えをして育ててみましょう。<br>①「初夏のお花の寄せ植え」 ②「夏の暑さに強いお花の寄せ植え」<br>材料費:各回1,300円【植物苗3～5ポット】 持ち物:エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋                | ①6/25(日)<br>②7/9(日)<br>10:30～12:00           | 15名           |
| <b>季節を彩る<br/>トールペイント講座</b><br>講師:舩野 悦子    | お花や風景など下絵をトレースして描いていくので、初心者でも上手に仕上がります。<br>生活に彩りを添える作品を楽しみながら作りましょう。<br>材料費:各回1,000円程度 持ち物:エプロン、持ち帰り用袋                                | 6/21(水)<br>10:00～12:00                       | 10名           |
| <b>遠州流茶道講座</b><br>講師:柴田 宗桃                | 遠州流の薄茶のお点前を学ぶことができます。※立礼もあります。<br>材料費:各回800円<br>持ち物:ふくさ、扇子、懐紙、ようじ(お持ちでない方はお申込みの際にお知らせください。)                                           | 6/15(木)<br>7/20(木)<br>14:00～17:00            | 15名           |
| <b>アロマヨガ&amp;フットケア講座</b><br>講師:塩崎 雅子      | 「リンパストレッチ・リンパマッサージ・ツボ押し・アロマ」4つの相乗効果で巡りの良い健康美を目指しましょう。初めての方でも気軽に楽しんでいただける内容です。<br>材料費:各回600円 持ち物:ヨガマット、バスタオル(フットマッサージ用)、クリームを入れる小皿、飲み物 | 6/28(水)<br>7/26(水)<br>10:00～11:00            | 女性<br>10名     |
| <b>ドラえもん<br/>日本史ポケット講座</b><br>講師:森山 豊明    | ドラえもんのポケットのように、恐竜の化石や江戸時代の本物の和紙、火縄銃、生糸など歴史的な「実物」を実際に手に取りながら、日本の歴史を体感できます。<br>①「信長・秀吉・家康の天下取りレース」 ②「江戸時代の実相」「江戸のリサイクル事情」<br>持ち物:筆記用具   | ①6/18(日)<br>②7/23(日)<br>10:00～12:00          | 30名           |
| <b>声劇(ドラマリーディング)<br/>体験講座</b><br>講師:平田 成直 | 語って、叫んで、笑って!あなたもアマチュア「声優」に挑戦!<br>①『よだかの星』宮沢賢治 ほか ②『杜子春』芥川龍之介 ほか<br>持ち物:筆記用具                                                           | ①6/4(日)<br>②6/25(日)<br>9:30～12:30            | 15名           |
| <b>アンガーマネジメント<br/>キッズ講座</b><br>講師:町屋 宗邦   | 怒るときのルールやおちつく方法を、親子で体験してみませんか。<br>対象:5歳～小学生以下の子どもと保護者<br>テキスト代:初回のみ1,000円 持ち物:筆記用具                                                    | 6/17(土)<br>13:00～14:00                       | 親子8組<br>(16名) |

| 学び・生かすあおりグループ 自主事業 当日申込可                                                                                                                                                                                                                                                                         | 学び・生かすあおりグループ 自主事業 当日申込可                                                                                                                                                                                                                 | 学び・生かすあおりグループ 自主事業 事前申込                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>リフレッシュ健康体操</b><br>講師:長内 真理(コンテンポラリーダンサー)<br><br>ゆったりとした体操で身体を動かすことにより、<br>内臓の働きも活発にすることをねらいとしています。<br>運動が苦手な方、高齢の方でも無理なく練習できます。<br>定員:15名(小学生以上)※小学生は保護者同伴でお越しください。 受講料:500円 持ち物:ヨガマット<br>(お持ちでない方は無料でお貸しいたします)<br>※運動できる服装でお越しください。<br>日時:6月3日(土)、7月1日(土)10:00～11:00<br>場所:県総合社会教育センター 3階 和室 | <b>あおりEカフェ</b><br>講師:江口 真理、鎌田 似都子<br><br>英語で話してみたいという人を対象とした実用英会話<br>教室です。英会話のレッスンを通じて、学びの仲間を<br>広げてみましょう。<br>定員:12名(高校生以上)<br>受講料:500円(飲料代を含む)<br>テキスト代:初回のみ1,760円 持ち物:筆記用具<br>日時:6月3日(土)、7月1日(土)14:00～15:00<br>場所:県総合社会教育センター 2階 第3研修室 | <b>りんごの木を育てる講座</b><br>講師:橋本 陽子<br>(青森県農林水産部 りんご果樹課)<br><br>青森りんごのおおはなしと袋かけ体験<br>定員:40名(小学生以下・親子) 参加料:無料<br>日時:7月1日(土)10:30～12:00<br>場所:県総合社会教育センター 中庭<br><br><b>収穫体験</b><br>日時:10月21日(土)予定 10:30～12:00<br>対象:袋かけ参加者 |

これらの講座については中止・延期となる場合がございますので、事前に主催者までお問い合わせください。

映画鑑賞会のお知らせ

**6/17(土) 市民ケーン**  
(1941年 アメリカ 119分)  
謎の言葉を残して死んだ  
新聞王ケーンの生涯を追う



**7/15(土) サンセット大通り**  
(1950年 アメリカ110分)  
ハリウッド神話の舞台裏を描いた作品



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

県総合社会教育センター  
2階展示スペース

「画伯のたまご」

◆「ママの顔」「雨の日」認定こども園 第一南幼稚園

6/3(土)～28(水)9:00～18:00 ※休所日:6/26(月)

雨の日にちなみ、クラス毎に制作をしました。池の周りではカエルが遊び、  
あじさいの上ではカタツムリがお散歩…。でも、やっぱり晴れて欲しいから  
てるてる坊主も飾りました。楽しい雨の一日をご覧ください。

7月展示予定

◆認定こども園 東奥幼稚園

※休所日:7/17(月・祝)、24(月)

県総合社会教育センター  
1階展示スペース 「ギャラリー ありす」

◆「舩野 悦子 トールペイント作品展」

～6/30(金)12:00迄

散歩道で見つけた花や島、風景すべてをトールペイントに  
結びつけて考えることが多く、生活の一部になっており  
写した写真をもとにオリジナル作品を描いています。



(創作ねぶた絵) (創作ねぶた)  
「津軽錦祝祭画」「津軽錦六祭巡り」 工藤 友哉

県総合社会教育センター  
2階コリドー展示室

～9月(終了日未定)9:00～18:00

※6/26(月)、7/17(月・祝)、24(月)は休所日

金魚ねぶたのモデルとなった品種「津軽  
錦」をメインモチーフに、ねぶた・ねぶた  
祭りの山車意匠や小道具を添えた創作  
ねぶた絵と、東北六県の代表的な祭を  
主題にした創作ねぶたが、迫力ある姿で  
華やかに彩ります。

県総合社会教育センター  
階段ギャラリー

作品展「水無月」平井 潤治 寺田 博 八木橋 精三 竹林 嘉子

6/3(土)～7/30(日)9:00～18:00  
県総合社会教育センター 階段ギャラリー  
※6/26(月)、7/17(月・祝)、24(月)は休所日

自分で作った作品でありながら仕舞い込んで、めっ  
たに見る事のない旧作を飾ってみたいと思いました。  
そこには進歩の足跡、初々しい感動があり、さらなる  
制作へのエネルギーが充ちてくるはずです。美しい  
季節、水無月、四人の競演をお楽しみください。



竹林 嘉子 TAKEBAYASHI Yoshiko  
My Sweet Home ミクストメディア 91×61