

# すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター  
 〒030-0862 青森市古川 3-7-14  
 TEL 017-776-8082  
 FAX 017-773-9551

## 館長のあいさつ

館長の中川です。当センターをご利用の皆様には各施設を大切にご使用いただき心からお礼を申し上げます。市内の各センターでは様々な講座が開催されていますが、当古川市民センターの特有の講座の一つに、ねぶた囃子講座があります。1980年に国の重要無形民俗文化財に指定された東北三大祭りの一つとされている本市のねぶた祭ですが、太鼓、笛、手振りがねの囃子は心躍らせ、そして耳に心に残ります。その3種の講座を一昨年に引き続き2回目として開催しています。指導者は実際のねぶた運行団体の囃子方の方々です。隣接している古川小学校では20年間に及び『総合的な学習の時間』にねぶた囃子の練習を取り入れています。昨年は4年ぶりのセンターまつりに、法被を着た小学生の囃子方に参加していただき勢いをつけていただきましたが、小学生とはいえ堂々たるものでした。まとまらない挨拶になりましたが、これからも魅力ある講座を開催していきますので、奮ってご参加して下さるようお願いいたします。



ねぶた囃子の練習（左：太鼓、右：笛）

## 講座レポート

### シニア向け“体験型”おかたづけ講座 (6/8)

6月8日(土) 実際に家庭訪問をして整理・収納の作業をしている整理収納アドバイザーの木村京子さんを講師に「シニア向け“体験型”おかたづけ講座」を開催しました。「片付けの基本3ステップ＝①整理：わける(必要か否かを区別する,) ②収納：しまう(必要なモノを使いやすい状態に納める。) ③整頓：もどす(使ったモノを元の位置に戻す。)」の理論を説明し、最初の整理が重要であることから、その「モノ」が必要か不要かを実際に模擬体験できるカードワークを行いました。手順は①参加者を3～4名の4班に分ける。②品名、写真、購入時の価格や動機、使用頻度、現状などの情報が記入されている30枚の「品物カード」を配る。③その「品物カード」をActive(とて <sup>アクティブ</sup> もよく使う) <sup>スタンバイ</sup> Stanby (必ず使う) <sup>プロパティ</sup> Property (所有しているだけ) <sup>スクラップ</sup> Scrap (使わない) という「4つの領域」に仕分けていく。④自分の判断理由を述べた後に班員と話し合って最終判断をする、という仕分け作業でした。



仕分けを見守る木村講師

取捨選択するという決断の難しさを模擬体験しながら、班員相互の主體的な学び合いが自然に広まっていく心温まる講座でした。木村講師が、まとめで述べた「部屋は心を写す鏡」という言葉が強く印象に残りました。



## お勧めの講座・イベントのご案内! (7・8月)

### 失敗しない墓じまい

開催日：7月17日(水) 10:00~12:00  
 会場：3階会議室  
 定員：20人  
 参加費：無料  
 準備物：なし  
 ※こだわりを捨て新たな供養を!



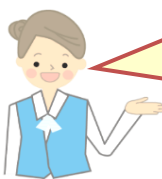
### 太極舞とストレッチ

開催日：8/10, 17, 24, 31, 9/7 (土/全5回)  
 会場：体育館 10:00~11:30  
 定員：60人  
 参加費：無料  
 準備物：内履き、水分補給用飲料  
 ヨガマット (または大判バスタオル)  
 ※情緒あふれる音楽に合わせて舞うストレッチ



# 古川市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	シニア向けスマホ初歩講座・カメラ編	7/9,23	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
2	失敗しない墓じまい	7/17	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
3	少年・少女水泳講座	7/22,23,24,25,26	月～金	10:00～12:00	20人	小学3年生～6年生	無料
4	これで大丈夫！ねぶた衣装の着付	7/30	火	10:00～12:00	10人	女性限定	無料
5	男性限定水泳講座	7/30,8/6,13,20	火	10:00～11:30	10人	男性限定	無料
6	アクティブシニアのための水中ウォーキング	7/31,8/7,14,21	水	10:00～11:30	20人	60歳以上	無料
7	アクティブシニアのための水中筋力アップ	8/1,8,15,22	木	10:00～11:30	20人	60歳以上	無料
8	太極舞とストレッチ	8/10,17,24,31,9/7	土	10:00～11:30	30人	中学生以上	無料
9	夏休みお助け講座	8/11	日	10:00～12:00	10人	小学生	1,000円
10	スマホ講座②	9/10,24	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
11	太極拳初級講座	9/14,21,10/5,12,19	土	10:00～11:30	30人	一般	無料
12	キッチンガーデン～家の中で手軽にできる野菜～	9/20	金	10:00～12:00	10人	一般	1,500円
13	プールで楽しく健康づくり・水曜日②	9/25,10/2,9,16,23,30,11/6,13,20,27	水	10:00～12:00	25人	一般	2,000円
14	一般水泳教室・木曜日②	9/26,10/3,10,17,24,31,11/7,14,21,28	木	10:00～12:00	50人	一般	4,000円
15	集中水泳教室・金曜日②	9/27,10/4,11,18,25,11/1,8,15,22,29	金	13:30～14:30	10人	一般	5,000円
16	第21回古川市民センターまつり	9/28,29	土、日	9:00～15:00		一般	
17	プールで楽しく健康づくり・月曜日②	9/30,10/7,21,28,11/11,18,25,12/2	月	10:00～12:00	25人	一般	1,600円
18	立田龍宝さんと作る金魚ねぶた	10/12	土	13:00～17:00	10人	小学生以上	2,000円
19	新そば打ち体験講座	10/22	火	9:30～13:30	18人	一般	1,500円
20	リズム体操とストレッチ②	11/2,9,16,23,30	土	10:00～11:30	60人	中学生以上	無料
21	こころを整え写経②	11/8	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
22	スマホ講座③	11/12,26	火	10:00～12:00	10人	65歳以上	無料
23	着衣泳	12/3	火	13:30～15:00	10人	古川小6年生	無料
24	マナフィットで免疫カアップ①	12/7,14,21	土	10:00～12:00	20人	一般	無料
25	お正月用生け花講座	12/28	土	10:00～12:00	15人	一般	3,000円
26	一般水泳教室・木曜日③	1/9,16,23,30,2/6,13,20,27,3/6,13	木	10:00～12:00	50人	一般	4,000円
27	プールで楽しく健康づくり・水曜日③	1/15,22,29,2/5,12,19,26,3/5,12,19	水	10:00～12:00	25人	一般	2,000円
28	集中水泳教室・金曜日③	1/17,24,31,2/7,14,21,28,3/7,14,21	金	13:30～14:30	10人	一般	5,000円
29	プールで楽しく健康づくり・月曜日③	1/20,27,2/3,10,17,3/3,10,17,24,31	月	10:00～12:00	25人	一般	2,000円
30	マナフィットで免疫カアップ②	2/8,15	土	10:00～12:00	20人	一般	無料



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、古川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)  
古川市民センター担当：田中、奈良原