

# 東部市民センターだより

発行／青森市東部市民センター  
〒030-0921 青森市原別 3-8-1  
TEL (017)736-6255  
FAX (017)736-6259

## 玄関に腰掛と手すりを設置

### 寄せられたご意見を参考に対応



靴の履き替えが大変。センターを土足利用に！とのご意見

玄関での

靴の履き替えを楽に！

腰掛と手すりを設置

◆職員で話し合った結果「靴履き替え用の腰掛と手すり」を設置することにしました。

◆当センターをサークル利用で来館した工藤タエ子さん（77歳）は、「大変便利です。これからの季節は長靴となるので特に助かります」と笑顔で話してくれました。



1階正面玄関の下駄箱前に設置した靴履き替え用の「腰掛と手すり」

◆高齢化社会の中、土足利用は便利だと思いますが、当市民センターを土足利用にするためには、玄関やトイレの段差の解消、床面の張替え、体育館や和室前への下駄箱の設置など、改装工事へのハードルが高すぎるのが現状です。

◆最近の公共施設や病院などは土足利用となつていますが、サークルなど利用者が特定される当センターのような施設（公民館）は全国的に土足禁止となっているようです。

土足利用へ

ハードルが高い改修工事

## サークル紹介 ハッピーシナプス

◆今回は、シナプソロジーで脳を楽しく活性化している「ハッピーシナプス」を紹介します。◆令和2年(2020)2月にサークルとして活動を始め今年が活動4年目。◆会員は8人で、練習は、第2・4の火曜日の午後1時から行っています。

◆広報担当の田中のり子さんは「会員は、脳と身体を使って集中力や判断力等を高めています。明るく笑いの絶えないサークルです。」と。また、指導のシナプソロジーインストラクターの齊藤由美子先生は「エアロピクスの要素も取り入れながら脳に刺激を与え、指先の器用さや認知機能の向上を図っています。」と話しています。



ハッピーシナプスの皆さん。前列中央が講師の齊藤先生

年齢を問わず経験のない方でもOK！

まずは遊び気分で見学に来ませんか。



## 体育館の暖房故障

### 修理工事が無事終了

今年1月中旬、暖房設備の故障により体育館の一部の暖房が稼働せず、体育館を利用するサークル・団体の皆様に大変ご不便をお掛けしましたが、先月修繕工事が無事終了しました。

開館40年を迎えるセンターですが、快適にご利用へ今後施設の維持管理に努めて参ります。



ご迷惑をお掛けしました。

**募集**

**東部市民センター 11月申込受付「講座ご案内」**

- ◆講座の内容等はお気軽に東部市民センター(736-6255)までお問合せ下さい。
- ◆講座申込は、センター窓口または電話で9:00から先着順で受付しますが、窓口を優先とします。ただし、受講料が必要な場合は料金持参の上、窓口のみでの受付となりますのでご注意ください。

No	申込受付	講座名	開催日	時間	人員対象	受講料	講師
1	11/6(月)	シリーズ歌声教室 「季節の歌を明るく元気に歌いましょう」	11/27(月)	10:00 ～ 12:00	15人 18歳～	無料	青森大学ソフトウェア情報学部 教授 白岩 貢
2	11/8(水)	青森市宮田地区の中世遺跡「発掘調査成果から見た暮らし」	11/29(水)	10:00 ～ 12:00	20人 18歳～	無料	県埋蔵文化財調査センター 総括主幹 鈴木和子
3	11/17(金)	千葉先生の「華やかなXmasケーキ作り」	12/8(金)	10:00 ～ 13:00	12人 18歳～ 女性	1,700円	料理研究家 千葉伸子
4	11/22(水)	初心者のシニアスマホ教室	2回コース 12/13.20 (水)	10:00 ～ 12:00	10人 60歳～	無料	ソフトバンク青森中央店
5	11/24(金)	東部キッズスクール「Xmas バルーンアート教室」	2回コース 12/16.23 (土)	10:00 ～ 12:00	16人 小学生	500円	バルーンアーティスト 宮本たえこ

**「青森市のキャラクター・パネル展」開催中！(11月18日迄)**

**令和6年度 センター講座  
あなたのリクエスト募集中！**

◆東部市民センターでは、地域の皆さんの声やセンター講座参加者のご意見を参考に、地域の子どもからお年寄りまでが楽しく参加できる講座を開催しています。



◆今年度は、シニアのための「スマホ教室や歌声教室」や子どもを対象に「英会話や体操教室」を開催したほか、地域の健康プロジェクトとして「伊奈かっぺいさんのトークショーやロコモ体操」

など、約50事業を展開しています。◆現在、令和6年度の講座を検討していますので、運動や料理、音楽、歴史など皆さんが希望する講座を12月末までにお寄せください。◆1Fロビーにご意見ご要望BOXを設置していますのでお気軽に！

**市民大学東部校  
市民センターへ寄贈**

9月27日、当センターを学習の拠点に活動を続けている市民大学東部校(学級長 丹羽君子さん)から当センターへ雑巾が寄贈されました。この雑巾の寄贈は、「いつも清潔な環境の中で学習できることへ感謝し、センターのお掃除に役立てて欲しい」との思いから学生の皆さんが手作りしたものです。

学級長から寄贈を受けた当センター管理運営協議会の大坂会長は、「センター事業への協力など、日頃からの奉仕活動に感謝しています。大切に使用させていただきます」と感謝を述べました。



写真左から、東部女性校の北野副学級長、丹羽学級長、管理運営協議会の大坂会長、東部市民センターの芳賀業務員