

プラっと

中央市民センターだより

令和7年度

みんなの「やってみたい」がここにある！ 10月4日（土）5日（日）
中央市民センターまつり 盛大に開催

発行 青森市中央市民センター
〒030-0813 青森市松原1-6-15
TEL 017-734-0163
FAX 017-775-7048

オープニングセレモニーで まつり スタート
中央市民センターまつりが 10月4日（土）、5日（日）の両日、開催されました。オープニングセレモニーでは、嶋山俊英センターまつり実行委員長、阿部崇中央市民センター館長代理、松島綾子主幹の代読による挨拶がありました。恒例のスキップホールに響き渡る青森シルバーコーラスの素敵なかの歌声で華やかにまつりがスタートしました。

素敵なかの笑顔が溢れ、生き生きして楽しそう
今年も芸能発表や作品展示、棒パン、木登り体験、キッチンカー、きつず広場、クイズラリー、ワークショップ、灯籠づくり、ドローンやミニセグウェイの科学体験、昔遊び体験等、盛りだくさんの内容で実施されました。



挨拶する嶋山実行委員長と松島主幹

芸能発表から

また、5階のプラネタリウムでは、「秋色ツア～星空を眺める～」と題した無料の30分番組が、特別投影として2日間で6回投影され、延べ200人以上が訪れ、大いに賑わっていました。

多くの市民の皆さんのが集い、学び合い、触れ合う場となるようなプログラムがびっしり組まれた市民センターまつりでした。多くの催しの中から、一部だけになりますがご紹介します。



オープニングセレモニーで歌うシルバーコーラスの皆さん



作品展示から



たくさんの「やってみたい」で、賑わったセンターまつり



2日間で約2700人の市民の皆さんのが訪れたセンターまつり。運営に携わるスタッフの活気ある動きがまつりを盛り上げていました。お出でになった市民の皆さんのかの笑顔が溢れるセンターまつりでした。

「老後ひとり難民」という言葉を聞いたことがありますか？

老後に頼れる人がいなく、厳しい現実と向き合うことを余儀なくされる高齢者を「老後ひとり難民」と呼びます。「おひとり様」は、今では特別ではなくて、老後の本流です。これから的人生をよりよく健康で、豊かに生きるために元気なうちから必要な備えができるようにと、「今から始める終活」講座が、終活カウンセラー協会 認定終活講師の吹田頼信さんを講師に、60代から70代の男女19人が参加して開催されました。

ひとり暮らしの高齢者の増加

吹田さんは、「おひとり様」に関わる様々な課題をお話しました。配偶者との死別や生涯独身などの生活スタイルによって、ひとり暮らしをする高齢者が増えてきています。独居の方がなくなったときに、家族や友人などの連絡先が分からないと、葬儀、納骨をどうするか等課題が発生します。

エンディングノートの活用

青森市でも終活支援として、エンディングノートを配布しています。最後まで自分らしく生き、死後の希望を伝えるために、エンディングノートの重要性はとても高いということでした。また、「終活情報登録」制度は、もしもの時のためにあらかじめ本人が希望する情報を青森市に登録できるというものです。

元気なうちから必要な備えを行う

終活に関する生前整理や遺言、相続・資産整理、葬儀・お墓、介護・医療等について様々な具体例を挙げてのお話がありました。

参加者からは、元気なうちから早めの準備が大事だなあという感想が

聞かれました。

本日の講座の内容
が老後の安心感と充
実につながると感じました。



熱心に耳を傾ける参加者

講座担当者のコーナー

こんな講座を開催しました！ 幻想的で うっとり★手づくりひょうたんランプづくり

灯匠亜理子の工藤勇人さんを講師に迎えて開催しました。

参加者は講師の指導のもと、ひょうたんに丁寧に模様をつけ、素敵な作品が完成しました。

受講者の作品の仕上げをして
いる工藤講師と観察する受講者



お勧め講座・イベントのご案内！（1～2月）

～失敗しない墓じまい～

開催日：令和8年1月20日（火）

対象：18歳以上

講師：株やまと石材

会場：3階 研修室②

定員：30人

参加費：無料

準備物：筆記用具、水分補給用飲料



～アドバンスドコーヒーマイスター直伝！～ ワンランクアップするコーヒーの淹れ方教室

開催日：令和8年2月1日（日）

対象：18歳以上

講師：Cafe des Gitanes 今井 徹

会場：2階 料理室

定員：20人

参加費：1,200円

準備物：エプロン、筆記用具、水分補給用飲料



編集後記

第3号では、学習成果の発表の場となる市民センターマツリの様子を一面で紹介しました。芸能発表をする生き生きとした顔やレベルの高い展示作品等は、これまでの学びが十分に發揮されたものとなっていました。今後も市民の皆様の学習活動等の様子を発信していきたいと思います。

〈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）

中央市民センター担当：須藤、横内