令和７年度　第２号

令和７年１０月１日発行

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

講座レポート

最新情報！！　墓じまい　（7/16）

７月 16 日（水）に講座「最新情報！！墓じまい」を開催しました。質疑応答の場では、受講者から矢継ぎ早に質問が飛び交うほど、現代社会の課題を反映した興味・関心の高いテーマの講座でした。

講師は、（株）やまと石材営業部の終活カウンセラー宮崎陽さんです。宮崎講師は、講座終了後、振り返りができるよう「終活と供養の未来：『お墓じまい』の進め方」という本講座の要点を集約したレジュメを配付し、映像資料をスクリーンに映しながら、お客様からの要望・苦情などの現場の生の声や裁判の判例なども織り交ぜながら「終活から墓じまいまで」を、①終活の意義と現状②日本のお墓の歴史③「墓じまい」とは何か④「墓じまい」までの 10 の流れ⑤供養先の種類と選び方⑥「墓じまい」の費用⑦「墓じまい」の注意点とトラブル対策⑧供養のあれこれ、という順で説明してくれました。

終活とは、生きている間の不安を取り除く前向きな活動であり、その不安解消の１つが「墓じまい」であること。「墓じまい＝墓をなくす」ではなく、新しい供養先を探すこと。その供養先は大きく「合祀墓（合葬墓）」と「永代供養墓」があり、費用や供養の仕方など、何を優先させるかで選ぶこと。トラブルの多くは、親族間の意思疎通にあるので、「墓じまいを勝手に進めた」とならないよう、よく親族間で相談すること。その他、樹木葬や海洋散骨、手元供養、両家墓などの最新のお墓情報と実際の費用や手続きの具体を紹介し、最後に、本日の講義の要点として５つのポイントを確認しました。

＜本講座の要点＞
1　終活は、時間・体力・気力が必要。元気なうちに余裕をもって考える。
2　終活の目的は、「生きている間の不安を取り除く」ため。
3　トラブルに合わないために、親族としっかり話し合う。
4　業者選びも重要（サポートしてくれる業者を選ぶ）。
5　決して「お墓をなくす」ではなく、「新たな供養のはじまり」と捉える。

自分事として真剣に視聴する受講者

市民センターから

巨大な厄介者が大変身！

正面玄関入口東側にある**巨大なメタセコイヤ**は、館長着任当初（令和３年）の 12 月に、排水マンホールに根をはびこらせ、地下室の漏水を引き起こして徹夜作業を我々職員にもたらし、秋の落ち葉や枯れ枝は、敷地内や道路だけでなく、近隣の屋根まで降り注ぎ、職員のみならず近隣住民の生活にも多大な迷惑と支障をきたしてまいりましたが、今春、業者の手により伐採することができました。

すっかり根まで取り除けるかと思いきや、伐根（ばっこん）は異なる処理となり、高額となることから、地上１メートルくらいで伐採（ばっさい）して根本を残すことにしました。そこで、何とかこれを利用できないかと考え、**木の根元を生かした花壇？**に利用することにしました。

中をノミで丸く削り取り、残った周りの部分にはプラントホルダーを吊り下げることができるよう穴を開けて、やっと体裁を整えることができました。**今は来館する方の目を楽しませています。長年の厄介者が大変身です。**

伐採したメタセコイアを利用した花壇の近景（左）と遠景（右）

講座レポート

シニア向け 安全に使い続けるスマホ講座（8/19）

古川市民センターでは８月 19 日に「シニア向け安全に使い続けるスマホ講座」の講座を開催しました。講師はソフトバンク（株）スマホアドバイザーの佐藤暁子さんです。「とりあえずは、電話が使えればかまわない。」と使い始めたスマホだとしても、色々な機能があると紹介されて「自分もその機能を使ってみたい。」と思ったり、使っているうちに、「様々な通知やメッセージが入ってきてどうすればいいのだろう。」と思ったりすることもあるでしょう。今回の講座は『スマホ画面での表示やスマホを安全・安心に使うために気をつけてもらいこと』をテーマに学習しました。「こんなことはありませんか」と紹介されたのは、①画面のマークがわからない！ 変な所を触ったらどうしよう･･･ ②マークに触ったら、変なメッセージが表示された！ ③間違って違うところを触ったら戻れなくなった！など、みなさんも経験があるのではないでしょうか。まず、スマホ画面の中央下にあるホームボタンを覚え、何かあったら、慌てずにホーム画面に戻りましょう、と確認しました。

さて、スマホのセキュリティでは、簡単に自分のスマホを他人使われないように、「画面にロックをかけましょう。」ということでした。次に、“おいしそうな広告”があっても、むやみに登録や応募をしない。詐欺相手に自分の連絡先を教えることにつながります。迷惑メールでは、宅配業者を装ったメールや企業を装ったメールが紹介され、そのメールに指示されるままに、相手に連絡してしまうと、詐欺に遭う要因となってしまいます。迷惑メールが来ても、開いたり、返信したり、連絡を取ったりしないことが大切だと学びました。最後に LINE（ライン）の使い方の演習を行いました。これからスマホを使っていくために有意義な時間となったことでしょう。

丁寧に教えてくれる佐藤講師

お勧め講座・イベントのご案内！（10～11 月）

新そば打ち体験講座

開催日：10 月 21 日（火）
　　9：30～13：30
講　師：MOYA ヒルズ　齋藤 久夫
会　場：MOYA ヒルズ
　　（古川市民センターから送迎バス）
定　員：18 人
準備物：エプロン、三角巾
参加費：1,500 円

※講師が丁寧に教えてくれ、新そばを堪能できます。

“ふまねっと”でマスを歩きながら楽しく脳トレ

開催日：11 月 18 日（火）
　　10：00～12：00
講　師：健康運動指導士　棟方 由美子
会　場：1 階　和室
定　員：20 人（60 歳以上）
準備物：運動しやすい服装、水分補給用飲料、タオル
参加費：無料

※みんなで楽しくルンルンるん

編集後記

市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催されています。市民の皆様の明るく元気に楽しそうに、学習活動に取り組む姿が溢れています。今後も親しみやすい紙面作りに取り組み、より有意義な学習情報の発信に努め、市民の皆様の学習活動を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