

フラっと

中央市民センターだより

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

フラっと挨拶

中央市民センター館長を務めます阿部です。

さて、2025年は60年に一度訪れる「乙巳（きのとみ）」の年です。これまで努力を重ねてきたこと、また、今年新しく始めたことも素晴らしい花を咲かせることができる年とされ、変化と成長を繰り返しながら柔軟に発展していく、努力がしっかり報われる、新たなスタートに適している、そういう年なのだそうです。

中央市民センターとしても、地域づくりの活動拠点・学習拠点として、皆様がこれまでの活動をステップアップさせる、「やってみたい」と思ったことにチャレンジできる、「新しい何か」と出会える、そうした活動の場、学びの場を提供できるよう、職員スタッフ一丸となって取り組んでまいりますので、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

朗報！！各部屋へのエアコン設置が完了しました。とは言え、今年も猛暑が予想されますので、引き続き熱中症対策にご協力をお願いいたします。



【昭和44年10月1日開館】

講座レポート

心安らぐ写経と法話 ～心穏やかに自分と向き合う～ 5/30

写経講座は10年ほど前から正覚寺住職の楠美知剛さんを講師に迎え開催している人気講座で、今回は50代から90代の男女19人が参加して行われました。

写経を通して自分と向き合う時間に

はじめに、心を静めて丁寧に書くことを通しながら自分と向き合う時間を過ごして下さいとお話がありました。

般若心経を書く

参加者は、般若心経が薄く書かれている写経用紙を使って、筆ペンで直接文字をなぞり始めました。写経の時間は50分ほどで、その間、無言で熱心に取り組んでいました。書き上げた写経は、持ち帰ってもいいし、机の上に置いていけば寺の供養塔におさめるとのことでした。

仏教とは？

続いての法話では、仏教の広がりや歴史などに触れながら、仏教は「仏に成るための教え」ということを、分かりやすく、丁寧に話しました。

仏教は生きる支え

また、私たちの生活や心の悩みについて仏教はどのような役割を果たしてくれるのかということ、ある農家さんの実話や東日本大震災で家族と家を失った女性からの質問など、具体的な事例をあげてお話ししました。「極楽を信じる人生 何が違う」という言葉を紹介し、極楽浄土で待っている人と、どういう再会をしたいかを考える人生は、この世での行動が違ってくるということでした。

心が落ち着く写経

参加者からは、自分自身のことを考える時間になった、心静かな時間になったなどの感想が聞かれました。



【無心に写経に取り組む参加者】



お勧めの講座のご案内！ (8～9月)

講座名 ボウリングゲームでいきいき元気！

～ゲーム機を使った新しいレクリエーション～

開催日時 8月8日（金）10:00～11:30

対象 65歳以上

人数 20人

受講料 無料

講師 青森市老人クラブ連合会若手委員会

委員長 薦谷 博光

副委員長 山上 秀夫



講座名 幻想的でうっとり☆

手づくりひょうたんランプづくり

開催日時 9月3日・10日・17日（水）

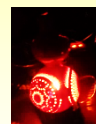
18:00～20:00

対象 18歳以上

人数 15人

受講料 3,500円

講師 灯匠亜理子 主宰 工藤 勇人



中央市民センター「市民スクール」で学びましょう！ 7月～12月予定

番号	講座・イベント等名	開催日	番号	講座・イベント等名	開催日
1	ココロとカラダを整えるヨガ	7/4,11	35	季節の歌を歌いましょう	10/16
2	賢い年金生活～公的年金の解説と上手な受け取り方～	7/5	36	近年の異常気象と温暖化	10/17
3	初心者でも簡単に操作できます！大人のドローン教室	7/16	37	「エネルギーミックス」って何？～地球にも生活にもやさしいエコの話～	10/20
4	筋力が落ちていませんか？筋力を維持するためのトレーニング	7/19	38	急な災害に備えよう！～日ごろからの防災意識～	10/21
5	ねぶた祭りに備えよう！ねぶた衣装の着付け方教室	7/19	39	中村先生の楽しいエアロビクス&リラクゼーションストレッチ教室	10/21,28
6	青森の伝統芸能を体験！初めてでもできる津軽手踊り教室	7/22,29	40	はじめてでも大丈夫！バレエストレッチとエクササイズで姿勢を整えよう！	10/26
7	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ	7/24,31	41	郷土の文豪たちと文芸のこみち（講義）（フィールドワーク）	10/29,11/5
8	親子でもOK！貝殻とシーグラスで素敵なフォトフレームを作ろう！	7/26	42	相続講座ははじめの1歩～相続の基本を学ぼう～	11/1
9	青森市の弥生～室町時代	7/28	43	版画教室～オリジナルのポストカードを作ろう！～	11/1,8,15,22
10	ボウリングゲームでいきいき元気！	8/8	44	家庭のできるソフト整体	11/4
11	ホタテの貝殻でかわいいアロマキャンドルを作ってみよう！	8/9	45	高齢者が注意すべき感染症とその予防	11/6
12	オリジナルデザインで自分だけのプレートハーバリウムを作ろう！	8/9	46	ココロとカラダを整えるヨガ	11/7,14
13	写真映えるデコリ方教えます！雑貨をデコるデコパージュ教室	8/10	47	シニア向けスマホ教室～スケジュールと健康管理編～	11/13,20
14	手づくりコスメ教室！キラキラ光る香水づくり	8/10	48	国土開発と青森県の遺跡～こんなところを掘りました～	11/18
15	知っておきたい相続の話～”争族”にならないために～	8/23	49	大切な人にしてあげたいアロマハンドマッサージ	11/20
16	酸素と健康の話～生活習慣病と酸素の関係～	8/25	50	お得なふるさと納税	11/25
17	フラワースタンプで巾着を素敵にアレンジ！	8/26	51	インターネットトラブルにご用心～事例と対策～	11/26
18	青森の近代文学	8/27	52	暮らしの税教室「確定申告についてのお話」～確定申告の基本について分かりやすく～	11/27
19	詐欺の手口と対処法～その電話、実は詐欺かも？～	8/27	53	認知症サポーター養成講座	11/29
20	エコって家計にもやさしいの！？暮らしに役立つミニエコ講座	8/28	54	冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」	12/1
21	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・身体の不調を整えよう！	8/30	55	国道の雪対策と除雪	12/2
22	急なアクシデントに備えて～リスクと保険の基本の話～	8/30	56	椅子に座って簡単ヨガ！～自宅でもできる椅子ヨガ教室～	12/3
23	津軽に伝わる鬼の伝説	9/1	57	青森の近代史～雪中行軍吹雪の惨劇～	12/5
24	心安らぐ写経と法話～心穏やかに自分と向き合う～	9/2	58	様々な音楽を聴きながら音楽社会学の世界を知ろう	12/8
25	幻想的でうっとり☆手づくりひょうたんランプづくり	9/3,10,17	59	からだを動かしてすっきりさわやか！齊藤先生のエアロビクス&ストレッチ	12/9,16
26	歌を歌って仲間づくり！～『唱歌・合唱』や『歌謡曲』～	9/4	60	使いすぎにご注意！～クレジットカードやリボ払いのトラブル～	12/10
27	和の伝統文化体験～1本のひもが作りあげる「飾り結び」～	9/6	61	造花でつくる自分だけのカラフルしめ飾り講座～世界に一つだけのしめ飾りをつくろう～	12/13
28	お家でも作れるちょっとオシャレな本格イタリアン教室	9/9	62	水引アクセサリ教室～縁起のいいアクセサリでご縁もGET！？～	12/13
29	初心者さん大歓迎！ピラティスで体幹を鍛えよう！	9/13	63	高額医療費について	12/13
30	今から始める終活～一人になったときに備えるエンディングノート～	9/18	64	防災気象情報の上手な利用～大雪と気象情報～	12/18
31	今話題の韓国美容について学ぼう！	9/20	65	クリスマスにぴったり！櫓を使ったリースづくり	12/20
32	太極拳で冬場の健康維持～柔軟なカラダを作ってケガを予防しよう！～	10/9,16,23,30	66	消しゴムスタンプでオリジナルクリスマスカードを作ろう	12/20
33	むくみで悩んでいませんか？～むくみの仕組みと体をほぐす簡単ストレッチ～	10/14	67	初めてでもきれいにできます～晴れやかな新年を迎える生け花～	12/26
34	漢方教室「葛根湯を作ってみよう」	10/15			



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、中央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）
 中央市民センター担当：須藤、横内