

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

センター事業紹介(令和7年度)

今年は開館40周年あどの祭りを開催 センター講座は新規講座も含め55講座

◆令和7年度も、利用者など皆様の声を参考にセンター講座を開催するほか、地域の皆様やサークル団体と楽しく交流するため、コミュニティイベントとして「センター開館40周年あどの祭り」を春夏秋の3回予定しています。地域皆様の東部市民センター。多くのご利用・ご来館をお待ちします。(4~6月中旬の事業は裏面参考)

味噌仕込み体験やフラダンス、棟方志功の講話も

新企画として「津軽味噌仕込み体験」や「癒しのフラダンス」、棟方志功記念館の協力で「没後50年の棟方志功を語る講話」を実施するほか、市歴史資料室による「昭和百年青森市の歩み」「原別・東岳村合併70年の歩み」や県埋蔵文化財調査センターによる「歴史講座」もお届けします。

人気の健康料理教室は年6回に、笹餅づくりは2回に拡大

減塩や野菜などの健康料理に取り組む青森市食生活改善推進委員会のメンバーによる「健康料理教室」を6月から11月まで8月を除き月1回開催します。1回目のタイトルは「カルシウムたっぷりレシピ」です。



笹餅づくり教室

「笹餅づくり」は皆さんの要望に応え午前と午後の2回開催します。

また、参加者のアンケートで満足度が高い「うたごえ教室」や「シニアスマホ教室」、「新そば打ち体験」は継続開催します。

勤労者向けのスポーツ・教養講座も用意

働いている皆さんの体をほぐし、リラクゼーションしていただくため平日の夜に「筋膜リリース&ヨガ」や「バランスボールエクササイズ」を行うほか、リクエストの

あった「お金の教養講座・資産形成講座」も開催しますので是非参加ください。

子ども達には、

eスポーツや生成AI

ベルギーのお菓子作り

子ども達には、青森をゲームで元気にしようとして活躍しているブルーフレアによる「eスポーツ体験」や親子で体験する「生成AIセミナー」を開催するほか、市の国際交流員による「英



語でクッキング」、市のALTと英語で遊ぶ「わくわく英会話」も開催します。

地域で楽しむ「開館40周年あどの祭り」を開催

昨年は開館40周年、今年はその翌年として「あどの祭り」を春夏秋の3回予定しています。

コミュニティイベントやロビー展などとおして、地域の皆様の生涯学習の場や仲間づくりの場として多くの皆様に足を運んでいただくよう、職員一同、明るく楽しいセンターづくりに努めて参ります。

東部地区の風物詩

可憐な「水芭蕉」

・原別稻荷神社境内裏手の湿地帯がミズバショウの群生地です。今年の見頃予想は4月20日頃。

問/原別町会事務所 ☎736-5798



野内川の「シロウオ」

・今年、関係者の皆さんの力で川底を整備し4年振りに春の味覚「シロウオ漁」が再開します。4月から河川に築場を設置し、網でシロウオをすくう光景が見られます。シロウオがとれた時は販売も行うそうです。問/齊藤さん

☎726-4228



保存版

令和7年度 東部市民センター「講座一覧①」

皆さんのご参加を！ (問)東部市民センター 736-6255

◆講座の「申込方法」について

受付日の午前9時から(12月以降は9時30分から)先着順で受付します。センターの窓口または電話でお申込み(窓口優先)ください。ただし、受講料が必要な講座は、センター窓口のみの受付となりますので、受講料ご持参のうえお申込みください。

No	講座名	開催日	時間	人員・対象	受講料(円)	講師	受付
1	シニアのスマホセキュリティ対策講座①	4/22(火)	10:00~ 12:00	10人 60歳~	無料	ソフトバンク青森中央店	4/8
2	東部キッズスクール 東部キッズ体操スクール	5~7月、月3回 (日)、4/27体験日	15:00~ 16:00	20人 5歳~小3	月 1,000	青森山田体操クラブコーチ	3/23
3	楽しい3B体操	3回 5/8.15.22(木)	10:00~ 11:30	15人 年齢不問	無料	東部3B体操サークル 講師 佐藤 真貴子	4/17
4	心身ともにリフレッシュ 「筋膜リリース&ヨガ」	3回 5/14.21.28(水)	19:00~ 20:30	10人 18歳~	無料	筋膜リリースセラピスト KYOKO OSANAI	4/23
5	初心者のシニアスマホ教室①	2回 5/20(火).21(水)	10:00~ 12:00	10人 60歳~	無料	ソフトバンク青森中央店	5/6
6	没後50年 棟方志功日本の美を語る ~新発見音声テープ~	5/21(水)	10:00~ 11:30	20人 18歳~	無料	棟方志功記念館 学芸員 竹浪 彩矢子	5/7
7	【地域力】歴史講座 昭和100年「青森市の歩み」	5/23(金)	10:00~ 12:00	20人 18歳~	無料	青森市歴史資料室 室長 工藤大輔	5/9
8	白岩先生の「うたごえ教室①」	5/26(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	5/12
9	お金の教養講座① 必ずやってくる「相続編」	5/27(火)	10:00~ 11:30	20人 18歳~	無料	R&C(株)青森支店	5/13
10	お金の教養講座② 何歳からでも始められる「資産形成編」	5/30(金)	10:00~ 11:30	20人 18歳~	無料	R&C(株)青森支店	5/13
11	かねさ「津軽味噌1.5kg仕込み体験」	5/31(土)	10:00~ 12:00	16人 18歳~	2,000	かねさ株式会社	5/17
12	こけ玉づくり教室 	2回(午前と午後) 6/11(水)	10:00~ 12:00	10人 18歳~	300	青森さつき愛好会 会長 澤田鉄夫	5/27
			13:00~ 15:00	10人 18歳~	300		
13	ヨガで心と身体をととのえる【昼の部】	3回 6/11.18.25(水)	10:00~ 12:00	15人 18歳~	無料	ヨガインストラクター 伊藤 愛	5/28
14	食生活改善推進会の「健康料理教室」① ~カルシウムたっぷりレシピ~	6/18(水)	10:00~ 12:30	12人 18歳~	800	青森市食生活改善推進員会	5/30

講座フォローアップ事業「シニアスマホ無料相談会」

シニアの方を対象に「初心者スマホ教室」や「セキュリティー対策講座」を開催していますが、スマホの操作方法など、個別の質問にお答えする「シニアスマホ無料相談会」を講座フォローアップ事業として年5回開催します。

◆4月14日(月)10:00~12:00、60歳以上
先着10人・受付4/7(月)9:00~来館・電話



「ロビー展」予告

〈5月〉

「棟方志功と青森の文学」

〈6月〉

「花季さつき作品展」

「青森・草と木の会写真展」