

# なでしこ

## 沖館市民センターだより



発行 青森市沖館市民センター  
 〒030-0002 青森市沖館 1-1-11  
 TEL 017-761-4161  
 FAX 017-761-4164

### 館長のあいさつ



伊藤 良治 館長

沖館市民センターに着任し、あっという間に2年が過ぎ3回目の新年度を迎えました。1つでも職員の皆さんの手助けになればとの思いとは裏腹に、足出まといになりっぱなしで月日が過ぎ、反省しきりです。

私も、残された就任期間を当センターの優秀な職員全員の協力を得ながら、より良い企画をし、更なる地域住民の憩いの場の向上と、職員の充実した環境づくりを目指していきます。

地域、職員一丸となり邁進して行く所存ですので、ご協力ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

### 講座レポート

## 初心者向け現代俳句教室 (4/23)

### 「古池や 蛙 飛び込む 水の音」 松尾芭蕉

季寄せ

「俳句は右脳を使う。右脳を活性化させることで認知症の発症を防ぎたい」講義の中で一番心に残った言葉です。初心者向け現代俳句教室が5回シリーズで開催されました。講師は、青森県現代俳句協会 会長 千葉 芳醇さんが務めてくれました。最初に俳句の歴史を詳細に説明してくれました。

(1)連歌の発句が独立(室町から鎌倉時代) (2)俳諧又は発句(江戸時代): 松尾芭蕉が芸術作品としての質を追求し新たな境地に至らしめた (3)俳諧から俳句へ(明治時代から): 正岡子規が写生・写実を根本にした新しい詩風へと変革したものを「俳句」と提唱 (4)大正から昭和時代(戦中まで): 叙情的なものや人間探求派: 女性の俳人(杉田久女・中村汀女)が活躍 (5)昭和(戦後)から: 現代俳句協会(1947年): 俳諧自由、俳人協会(1961年): 有季定型、日本伝統俳句協会(1987年): 花鳥風詠

次に俳句の基本を教えてくださいました。

後半は、俳句の作り方を教示してくれました。

- (1)5・7・5字を基準の最短定型詩: 上5、中7、下5又は座5
- (2)「切れ」又は「切れ字」: 「や」、「かな」、「けり」
- (3)季語(季題): 季語の特性①季節感②連想力③象徴力

- (1)用意するもの: 筆記用具(用紙、鉛筆)、辞書(電子辞書)、歳時記又は季寄せ (2)写生(写実)-客観写生-実景 (3)主観を少し加える-主観写生-情景 (4)主観が全面に-主観の吐露

講師の千葉さんからは、「まず見たままを5・7・5にします。次に推敲して俳句にする。それを繰り返すうちに納得する俳句になります。他の人の句を読むことで、俳句の熟度が増していき、自分の経験値や人生観、価値観などにより、俳句がより完成されていきます」と教えてくださいました。次回までに、俳句を2句作っていくことが課題として出されました。参加者8人(男性1人、女性7人)は、早速参加者同士どんな句にするか談笑していました。



講義を必死に聴く参加者



## お勧めの講座・イベントのご案内! (8・9月)

### 「鎮守の森(沖館稲荷神社・境内・社殿)の見学」

～鎮守の森と沖館小学校との関わりを探ろう～

日時: 8月21日(木) 10:00～12:00

募集: 小学生以上 20人(小学生は保護者同伴)

講師: 沖館稲荷神社 禰宜 佐藤 史人

受講料: 無料

準備物: 水分補給用飲料

申し込み: 詳細は広報8月号をご覧ください。



### 「本当にお得なの?ふるさと納税のしくみ」

日時: 9月17日(水) 10:00～12:00

募集: 18歳以上 20人

講師: (株)FPパートナー 藤田 裕子

受講料: 無料

準備物: 筆記具

申し込み: 詳細は広報9月号をご覧ください。



# 沖館市民センターが、本年度、市民の皆様に提供する主な講座です！

<7月以降の開催予定を掲載しています。>

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	2種類のジャムづくり ～うめとルバーブ～	7/18	金	10:00～13:00	16人	18歳以上	1,000円
2	クラフト式ミニ金魚ねぶたづくり ～出前！ワ・ラッセ工房～	7/26	土	10:00～12:00	15人	小学生以上 (小学生は保護者同伴)	1,200円
3	英語を活かして世界に羽ばたく～国連職員として勤務して～	7/27	日	10:00～12:00	20人	中学生以上	無料
4	鎮守の森(沖館稲荷神社・境内・社殿)の見学 ～鎮守の森と沖館小学校との関わりを探ろう～	8/21	木	10:00～12:00	20人	小学生以上 (小学生は保護者同伴)	無料
5	こぎん刺しのミニトートバッグづくり	8/26,9/2,9	火	10:00～12:00	15人	18歳以上	2,000円
6	山口京先生のエアロビクスダンス&ストレッチ	9/16,23,30,10/7,14,21	火	18:30～20:00	30人	高校生以上	無料
7	本当にお得なの？ふるさと納税のしくみ	9/17	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
8	ココロと身体を整えるヨガ	9/18,25,10/2,9,16	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
9	ストレスや不眠と上手につき合う方法 ～こころの健康づくり～	9/29	月	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
10	青森交通安全協会西部支部大会	9月予定	未定	10:00～13:00	—	地域住民	—
11	沖館市民センターまつり	10/4,5	土、日	9:00～15:00	—	地域住民	—
12	今日から実践！免疫力のお話と免疫力を上げる簡単ツボ療法	10/22	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
13	はじめてのフラダンス	10/25,11/1,15,22,29	土	10:00～12:00	10人	中学生以上	無料
14	県産羊毛でフェルトのルームシューズづくり	10/28,11/4	火	9:30～12:30	8人	18歳以上	1,500円
15	郷土の文豪～青森出身の13人の作家たちを紐解く～	10/29,11/5,12	水	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
16	ボールペン字教室～楽しく美文字～	11/4,11,18,25,12/2	火	10:00～12:00	15人	18歳以上	1,000円
17	千葉伸子先生とさつまいもでタルトづくり他1品	11/9	日	10:00～13:00	16人	18歳以上	2,000円
18	自然素材でつくる2WAYのしめ縄&リース	11/22	土	9:30～12:00	12人	18歳以上	2,000円
19	超初心者のシニア向けスマホ教室 ～基礎から便利な使い方～	11/26,12/3,10	水	10:00～12:00	15人	60歳以上	無料
20	親子でクリスマスケーキづくり ～チョコクリームのカッシュドノエル～	12/24	水	10:00～13:00	16人	小学生と保護者	1,800円以上
21	お正月を彩る華やかフラワーアレンジメント	12/28	日	10:00～12:00	12人	18歳以上	3,000円以上
22	茜染めで風呂敷づくり	1/22	木	10:00～12:00	16人	18歳以上	1,500円



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、沖館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)  
沖館市民センター担当：須藤、横内