

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

沖館市民センターの伊藤良治です。3年の任期中で館長として就任し、あっという間に月日が流れました。特段、これといった実績も残すこともなく、退任の準備を進めていたところ、協議会役員会から、一年間の延長を考えてほしいと要請がありました。私もかなり高齢ですので、悩みましたが、快く受け入れることとしました。

残された月日を職員の皆さんと一丸となり、地域住民の癒しの場づくりに専念する事はもとより、職員の充実した環境づくりにも、より一層力を注ぐ所存ですので、ご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

講座レポート



春の彩り 寄せ植え講座 (4/23)



やわらかな春の日差しに包まれた4月23日、「春の彩り 寄せ植え講座」が開催されました。講師はグリーンコーディネーターの桜庭るり子さん。会場には、定員12人を上回る14人が集まり、開始前から色とりどりの花苗を前に期待の表情が広がっていました。

講座が始まると、桜庭さんはまず春の草花の特徴について丁寧に解説。「同じ春の花でも、日当たりや水の好みに違いがあるんですよ」と語りかけると、参加者はうなずきながらメモを取ります。続いて、寄せ植えの印象を大きく左右する“色の組み合わせ”の話へ。「主役の色を決めてから周りを引き立てると、ぐっとまとまりが出ます」というアドバイスに、会場からは「なるほど」という声も聞こえてきました。



桜庭講師

この日用意されたのは7種類の春の花苗。淡いピンクや鮮やかな黄色、やさしい紫など、まさに春を詰め込んだようなラインナップです。いよいよ実践に入ると、参加者は苗の高さや広がり方を確かめながら、配置に頭を悩ませつつも楽しそうな様子。桜庭さんは各テーブルを回り、「この色、隣同士にするときれいですね」、「少し後ろに高い苗を置くと立体感が出ますよ」と一人一人に声をかけていました。

土に触れ、花を並べる時間が進むにつれて、会場には自然と笑顔と会話があふれます。「家でもやってみたい」「同じ花でもこんなに印象が変わるんですね」といった感想も聞かれ、初めての人も経験者も、それぞれに新たな発見があった様子でした。



一心不乱に寄せ植えする参加者



お勧めの講座・イベントのご案内! (9月)

「血圧のメカニズム～血圧にかかわる病気と対応の仕方～」

日時：9月7日(月) 10:00～12:00

募集：18歳以上 20人

講師：青森市健康づくり推進課 保健師

受講料：無料

準備物：筆記用具

申し込み：詳細は広報8月号をご覧ください。



「遺言書作成体験～自筆証書遺言書保管制度を学ぼう!～」

日時：9月29日(火) 10:00～12:00

募集：18歳以上 20人

講師：青森地方法務局 総務課 佐々木 直人

受講料：無料

準備物：筆記用具

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	脳と心の健康を促進！シナプソロジー®エクササイズ	7/2,9,16,23	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
2	お祝いでもお盆でも！失敗しないごま赤飯づくり	7/13	月	10:00～13:00	16人	18歳以上	800円
3	フェルトでつくる金魚ねぶた	7/14,21	火	10:00～12:00	10人	18歳以上	300円
4	クラフト式ミニ金魚ねぶたづくり ～出前！ワ・ラッセ工房～	7/18	土	10:00～12:00	15人	小学生以上 (小学生は保護者同伴)	1,200円
5	元司法書士から学ぼう！「家族と戸籍」について	7/22	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
6	麻のマチ付きトートバッグにこぎん刺し	8/21,9/4,18	金	10:00～12:00	15人	18歳以上	2,000円
7	超初心者のシニア向けスマホ教室	8/28	金	10:00～12:00	15人	60歳以上	無料
8	血圧のメカニズム～血圧にかかわる病気と対応の仕方～	9/7	月	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
9	山口京先生のアロビクスダンス&ストレッチ	9/15,22,29,10/6,13,20	火	18:30～20:00	30人	高校生以上	無料
10	遺言書作成体験 ～自筆証書遺言書保管制度を学ぼう！～	9/29	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
11	青森交通安全協会西部支部大会	9月予定	未定			地域住民	
12	沖館市民センターまつり	10/10,11	土、日			地域住民	
13	PPバンドで花模様バッグづくり	10/21,28,11/4	水	10:00～12:00	10人	18歳以上	2,500円
14	県産羊毛でひざ掛けづくり	10/22,29,11/5	木	9:30～12:30	8人	18歳以上	3,200円
15	今日からはじめるロコモ予防体操 ～健康寿命アップのために～	10/23,30,11/6,13,20	金	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
16	レクダンスで健康づくり	10/26,11/2,9,16	月	13:30～15:30	15人	18歳以上	無料
17	はじめての韓国語 ～入門編～	11/11,18,25,12/2,9	水	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
18	知っておきたい「介護保険で利用できるサービス」	11/17	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
19	親子でクリスマスのアロマバスボムづくり	12/19	土	10:00～12:00	20人	小学生と保護者	1,000円
20	親子でクリスマスケーキづくり ～生クリームの白いブッシュドノエル～	12/24	木	10:00～13:00	16人	小学生と保護者	2,500円以上
21	はじめてでも大丈夫！お正月のお花アレンジ	12/28	月	10:00～12:00	12人	18歳以上	3,500円
22	染め物教室 ～梅の小枝で染める風呂敷～	1/22	金	10:00～12:00	16人	18歳以上	1,500円



学びがいのある講座を今年度も、たくさん設けました。皆様方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、受講を希望される方は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認または、沖館市民センターにお問い合わせください。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、横内、奈良原、田中です。今年度も「市民センターだより」をとおして、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