



発行 青森市横内市民センター
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2
TEL 017-738-8723
FAX 017-738-8726

館長のあいさつ

横内市民センターの平岡です。

記録的な豪雪が終わって待ちに待った春を迎えたと思ったら、青森市内各地でクマの出没が相次ぎ、今年も何かと慌ただしい日々が続いています。そんな中、心と体の健康のために毎日横内市民センターに通っていただいている利用者の皆さんが、楽しく快適な時間を過ごしていただけるよう、令和8年度も横内市民センターの職員一同、全力でサポートしていきますので、よろしくお願いいたします。

講座レポート

初めてのスマホ教室「災害時のスマホの活用法」4/21

大人気の「初めてのスマホ教室」は、リピーター3人を含め60代、70代の男女11人が参加して、ソフトバンク(株)の佐藤 暁子さん、大友 雅之さんを講師に開催されました。青森市では、講座開催日の前日に震度4の地震でスマホのアラームが鳴ったこともあり、参加者は真剣に取り組んでいました。

楽しくどんどん触ろう

「スマホ上達のコツはどんどん触ること」ということで、スマホの持ち方、タップの仕方、指の動き等の操作を確認しました。

備えあれば憂いなし

講座で使用するスマホに設定されている「Yahoo!防災速報」というアプリを使って、防災アプリを体験しました。

防災アプリって何?

このアプリは、「シンプルで使いやすい」「災害情報をリアルタイムで受信」「平常時から災害時まで幅広くサポート」という良さがあるということでした。

まず、「防災アプリ」とは何か、「防災アプリ」をインストール後に行う設定、「防災アプリ」では、どのような災害の情報(豪雨情報、地震速報、避難通知等)を得られるか、「防災アプリ」のメリット(事前の対策が分かる、緊急時の対応方法が分かる、外出先でも確認ができる等)を学びました。

防災アプリを体験しよう

次に、「Yahoo!防災速報」を使って、アプリの中にある「防災マップ」をタップして、災害がどこまで迫っているのかを知ることができることを確認しました。続いて、防災アプリの「防災手帳」をタップして「避難場所リスト」を開き、何の災害の避難場所になっているかを確認しました。

防災情報がいっぱい!

参加者は、防災アプリを活用すると様々な災害情報をどこにいてもすぐ確認できて安心ということを学びました。

講師の分かりやすい説明に加え、サポート体制もよく、満足度の高い講座になりました。



個別指導を受ける参加者



お勧め講座・イベントのご案内! (7月)

○夏休みエネルギー教室

「電気工作にチャレンジ(作った作品はプレゼント)」○

開催日: 7月29日(水)

開催時間: 10:00~12:00

対象: 小学3~6年生 ※保護者同伴可

講師: 東北電力(株)青森支店

参加費: 無料

準備物: 筆記用具、水分補給用飲料

申込日: 7月3日(金) 10:00~

電話または来館



○坂本則秀さんによる青森空襲について(DVD)○

開催日: 7月30日(木)

開催時間: 10:00~12:00

対象: 18歳以上

講師: 神社仏閣再発見歴史研究所

所長 坂本 則秀

参加費: 無料

準備物: 筆記用具、水分補給用飲料

申込日: 7月9日(木) 10:00~

電話または来館



横内市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！(11月までの予定)

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	ストレスと食欲に関する最近の話題「ストレスがかかるとなぜ食べられなくなるのか、食べてしまうのか」	7/10	金	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
2	出前！ワ・ラッセ工房「クラフト式 ミニ金魚ねぶた作り」	7/12	日	10:00～12:00	20人	小学生から大人まで	1,200円
3	調理教室「梅のジャム作り」他1品	7/14	火	10:00～12:00	12人	18歳以上	1,000円
4	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	7/21	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
5	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック	7/27	月	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
6	夏休みエネルギー教室「電気工作にチャレンジ(作った作品はプレゼント)」	7/29	水	10:00～12:00	20人	小学3～6年生	無料
7	坂本則秀さんによる青森空襲について(DVD)	7/30	木	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
8	相続した土地の管理にお困りの方はいませんか？(相続土地国庫帰属制度)	8/12	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
9	初めてのスマホ教室:「LINE体験編」	8/18	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
10	絵手紙教室～季節の便りを送ろう・夏～	8/20	木	10:00～12:00	12人	18歳以上	1,000円
11	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック	8/24	月	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
12	郷土のおかず「すしこ」	8/28	金	10:00～13:00	12人	18歳以上	1,200円
13	藍の生葉でTシャツを染めよう！	9/6	日	10:00～13:00	12人	18歳以上	1,000円
14	初めてのスマホ教室:「災害時のスマホの活用法」	9/16	水	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
15	郷土のおやつ「笹餅作り」	9/25	金	10:00～13:00	12人	18歳以上	1,000円
16	安全・安心なまちづくりを目指して～横内地区合同防災訓練	9/26	土	10:00～13:00	100人	地域住民	無料
17	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック	9/28	月	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
18	忍者の秘密(津軽と南部の歴史あれこれ)	9/30	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
19	編み物教室 家で眠っている毛糸でベストを編もう！	10/6,20,27	火	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
20	秋の季節の寄せ植え教室	10/7	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	1,300円
21	初めてのスマホ教室:「やさしい基本編」	10/14	水	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
22	羊毛フェルトでリバーシブルの帽子作り	10/17	土	10:00～13:00	8人	18歳以上	1,500円
23	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック	10/26	月	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
24	トールペイント教室「一足先にサンタが街にやって来た！」	10/29	木	10:00～12:00	15人	18歳以上	1,500円
25	あおもりふしぎ発見！第6弾	10月予定	未定	10:00～13:00	15人	18歳以上	無料
26	ロコモ予防体操と脳トレそしてベジチェック	11/16	月	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
27	初めてのスマホ教室:「LINE体験編」	11/17	火	13:00～15:00	10人	18歳以上	無料
28	漬け物教室「聖護院大根の千枚漬け」	11/27	金	10:00～13:00	12人	18歳以上	1,000円
29	健康チェックと健康講座	11月予定	未定	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
30	横内市民センターまつり	11月予定	未定	9:30～15:00		地域住民	無料



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、横内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)
 横内市民センター担当：須藤、横内