

# 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



## 講座レポート1

### 小牧野遺跡を中心とした国内外の環状列石&白神山地 VR 体験 (11/9)

2021（令和3年）に北海道・北東北の縄文遺跡群が世界遺産に登録され、その1つである青森市野沢にある小牧野遺跡への関心が高まっています。小牧野遺跡といえば環状列石（ストーンサークル）です。小牧野遺跡の調査・発掘に携わった青森市教育委員会事務局文化遺産課文化財保護チームリーダー・主幹の児玉大成さんを講師に60代から70代の14名が参加して講座が開催されました。

初めに、環状列石は石を環状に配置した配石遺構や遺跡を指すという解説がありました。続いて、小牧野遺跡を理解する視点として、世界的に有名なイギリスのストーンヘンジ等の海外や、北海道や岩手、秋田の北日本環状列石の紹介がありました。

小牧野遺跡は、緩やかな斜面を削って平らな地面にするという土地造成と、小牧野式という特異な配石で構築された縄文後期前半（約4000年前）の大規模な環状列石を主体とする遺跡であることを出土した遺物等のたくさんの写真を示しながら解説しました。

後半は、VRゴーグルを装着して白神山地をVR体験しました。

（5台のVRゴーグルを使って交互に体験）白神の四季の景色や動植物を素敵な音楽を聴きながらの疑似体験でしたが、参加者は大満足の様子でした。



【VRゴーグルを装着してVR体験をする参加者】



【熱心に解説に耳を傾ける参加者】

## 講座担当者のコーナー

### こんな講座を開催しました！！



#### 暮らしの税教室「土地や建物を売ったときの税のお話」

##### ～不動産の譲渡に係る税金と特例について～

青森税務署より佐々木 真さんを講師に迎えて開催しました。

土地・建物の譲渡所得について、一般的な売却をした場合と特例を適用した場合について、お話していただきました。

「第一歩といった感じ。良いきっかけとなった。」といった声が聞かれ、好評でした。

## 講座レポート2

## 要介護にならないために～ロコモ予防でいきいきエンジョイ～ (11/7)

高齢者の多くは、健康で長生きしたいと願っています。中高年になって、運動器の障害のため歩行や日常生活に支障をきたすと介護が必要になり、もし立ち上がれなくなったら、寝たきりになるかもしれません。このような運動機能が低下した状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

今回は、いつまでも元気に楽しく、生き生きと日常生活を送れるようにと、青森市高齢者支援課 保健師 七尾侑希さん、社会福祉士 三上理紗さんを講師に、50代から70代の19人が参加してロコモ予防のための体操（ロコトレ体操）を学ぶ講座が開催されました。

最初に、肩、背中、胸、脇腹、足全体、股関節、お尻のストレッチを念入りに行い、体が十分にほぐれたところで、本題の筋力トレーニングをしました。ふくらはぎ、太もも、お尻、腹筋を鍛える運動をゆっくりと数を数えながら、痛みの出ない範囲で、各自のペースで行っていました。最後に2つの動作を同時に行う認知症予防の脳トレを行いました。

これから冬を迎えて運動不足になりがちです。家庭で、ちょっとした時間を見つけてロコトレ体操の習慣を身に付けることで、要介護の原因となるロコモを予防することができるのではないでしょうか。参加者の皆さんは、講師の丁寧な分かりやすい指導の下、楽しみながら笑顔で取り組んでいました。



【入念なストレッチ】



【ふくらはぎを鍛える】



【太ももを鍛える】



【腹筋を鍛える】



## お勧めの講座・イベントのご案内! (1~3月)

### 講座名

エミリアノ先生の楽しい英会話教室

### 開催日時

1月17日(火) 10時00分から12時00分まで

対象 18歳以上

人数 30人

受講料 無料

講師 青森市教育委員会事務局指導課

エミリアノ・レイエス

※申込方法など詳細は広報あおもり12月1日号をご覧ください。



### 講座名

かんきょう講座

～家庭ですぐできる節電・省エネについて～

### 開催日時

2月9日(木) 10時00分から11時30分まで

対象 18歳以上

人数 30人

受講料 無料

講師 青森市ストップ温暖化センター

※申込方法など詳細は広報あおもり1月1日号をご覧ください。



### 編集後記

市民センターまつりが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3年連続で今年も中止となりました。市民の皆様への学習成果の発表の場を紹介することができませんでした。来年度、市民センターまつりが開催できることを願っています。

### 〈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