

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

沖館市民センターの竹内です。

着任早々、未曾有の新型コロナウイルス感染症禍の対応に追われました。

特に、市民センターの機能を麻痺させた、新型コロナウイルス感染症禍により、三次にわたる長期間の施設利用休止等に追い込まれるという中での業務運営には、おおいに困惑した一年でした。

幸い、制限・規制等により、利用者の方にはご不便をお掛け致しましたが、感染者を出すことなく、センターの業務運営を遂行することが出来ました事は、ご利用を頂いた多くの市民や、地域住民の皆様方のご理解とご協力のお陰と感謝致しております。

今年度も、新型コロナウイルス感染症の状況により、一定の規制等々も予想されますが、市民センターの目的とする、地域住民のふれあい、連帯感あふれる地域社会づくりの推進、文化活動の振興、生涯学習の充実、健康増進等々の達成に向けて、利用者のニーズに応えるように、多くの講座や祭事を計画致しておりますので引き続き、皆様のご支援、ご協力をお願い致します。

当市民センターは、これからも、楽しく安心して、ご利用できる市民センターを目指し職員一同より一層精進してまいりますので、宜しくお願い致します。

講座レポート

整理収納アドバイザーに学ぶ整理術 (4/17) ～体験型お片付け講座～

「片づけの始めの一步は整理から」「モノを手放すポイントは、今、自分が使いたいかどうかで判断してください」。講師の木村京子さんが講座の中で再三再四繰り返していた言葉です。

令和3年度最初の講座「整理収納アドバイザーに学ぶ整理術～体験型お片付け講座～(1/2)」が17人の参加者を迎えて開催されました。講師は整理収納アドバイザーの木村京子さんです。

最初に「整理収納アドバイザーは、モノとの関わり方を見直し、『今』の自分に必要なモノとの適正量を見つけ、快適に暮らすためのお手伝いをする仕事です」とのお話がありました。そして、家が片づかない原因として3つ(①モノの量が多すぎる ②いつまでも自己流で片づけている ③収納にばかり意識が向いている)指摘してくれました。

次に「整理収納とは片づけやすい仕組みを整えることです」と説明し、整理のポイントは ◎いま実際に使っている ◎使う場面を具体的にイメージできる ◎お気に入り、思い入れがある(思い出の品)を判断基準にすることと示してくれました。

後半は、「整理」疑似体験としてリアルにお片づけ現場が感じられる20枚のアイテムカードを使い、①とてもよく使う ②必ず使う ③どこにあるかわからないから手放す ④使えないから手放す の4つに分類する体験を行いました。

最後に木村さんから、「来週はキッチンの整理術についてお話をします」という言葉で1回目の講座は終了しました。



アイテムカードを分類する参加者



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・8月)

「国連職員として勤務して ～世界とのつながりを知る～」

日時：7月25日(日) 10:00～11:30

募集：中学生以上 30人

講師：英語教室主宰 菊池 昌子

参加費：無料

準備物：筆記用具

申し込み：詳細は7月1日号広報をご覧ください。



「藍の生葉染め教室 ～絹のオリジナルストール作り～」

日時：8月24日(火) 10:00～12:00

募集：18歳以上 10人

講師：織物教室主宰 中川 麻子

材料費：2,000円

準備物：ビニール袋、ゴム手袋、雑巾1枚

申し込み：詳細は8月1日号広報をご覧ください。



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	青森ほたてキャラバン隊・料理教室	7/17	土	10:00～13:00	16人	18歳以上	500円
2	ねぶた衣装着付教室	7/24	土	10:00～12:00	16人	18歳以上	無料
3	子ども映画劇場	7/24	土	10:00～11:00	40人	小学生までと保護者	無料
4	国連職員として勤務して～世界とのつながりを知る～	7/25	日	10:00～11:30	30人	中学生以上	無料
5	めざせ理系女子！実験ガールズ	7/30	金	10:00～12:00	20人	小学生（女子）	無料
6	けん玉で集中力をきたえよう	7/31	土	13:30～15:00	20人	小学生以上	無料
7	藍の生葉染め教室 ～絹のオリジナルストール作り～	8/24	火	10:00～12:00	10人	18歳以上	2000円
8	エアロビクスダンス&ストレッチ	9/21, 28, 10/5, 12, 19	火	18:00～20:00	30人	高校生以上	無料
9	防災講座「あなたの番です」～避難は他人事？次はあなたの番かも～	9/27	月	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
10	はじめての社交ダンス	9/29, 10/6, 13, 20, 27	水	10:00～12:00	10人	18歳以上	無料
11	英会話（初級） ～自分の気持ちを伝え、相手にも質問してみよう～	10/4, 11, 18, 25, 11/1	月	9:15～10:45	12人	18歳以上	無料
12	英会話（中級） ～テーマを設けて話し合おう～	10/4, 11, 18, 25, 11/1	月	11:00～12:30	12人	18歳以上	無料
13	心静かに・・・写経を学ぶ	10/14, 21, 28	木	10:00～12:00	18人	18歳以上	100円
14	秋のおいしい煮物と洋中	10/15	金	10:00～13:00	20人	18歳以上	1,000円
15	木版画で作る年賀状づくり	11/5, 12, 19, 26, 12/3	金	9:30～12:00	10人	18歳以上	未定
16	お休み前のリラクゼーション	11/13	土	10:00～12:00	未定	18歳以上	1000円
17	世界に一つだけのクリスマスリース	11/20	土	10:00～12:00	未定	中学生以上	2000円
18	町で見かける野草物語	未定	未定	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
19	親子でクリスマスケーキづくり	12/24	金	10:00～13:00	8組 16人	小学生と保護者	未定
20	子ども映画劇場	12/25	土	10:00～11:00	40人	小学生までと保護者	無料
21	お正月を彩る華やかフラワーアレンジメント	12/28	火	13:00～15:00	未定	18歳以上	3,000円
22	青森ほたてキャラバン隊・親子料理教室	1/22	土	10:00～13:00	12組 24人	小学生と保護者	500円
23	羊毛でちくちく作る	2/6, 13	日	10:00～12:00	10人	中学生以上	1,000円
24	手軽で華やかな雑祭り料理	2/26	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	未定



コロナ禍の中ですが、講座受講者の安全・安心を図りながら、学びがいのある講座をたくさん設けました。今年も多くの方々の受講をお待ちしています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または延期になる場合もございますので、受講を希望される場合は、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、八木橋です。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、市民の皆様への学びをしっかりと支援してまいります。
沖館市民センター担当：須藤、横内

〈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）