

東部市民センターだより

発行 青森市東部市民センター
〒030-0921 青森市原別 3-8-1
TEL 017-736-6255
FAX 017-736-6259



講座レポート

けん玉で集中力を身につけよう! (8/16、17)

けん玉が「KENDAMA」として世界的なブームの兆しを見せる中、けん玉は、「集中力の向上」、「プレッシャーに負けない強い心」、「挑戦する心」等を育てる玩具として注目されています。8月16日、17日の2日間、「けん玉で集中力を身につけよう!」をテーマに、青森市生涯学習推進員の横内清信さんを講師に、1年～5年の児童5名とその保護者が参加し、けん玉教室が開催されました。

はじめに、けん玉の持ち方の指導がありました。正しい持ち方を身につけることで、様々な技に挑戦することが可能になります。

全員で10級(10回挑戦して1回大皿に載せれば10級相当)を目指すことから始めました。大皿の技のコツは、玉を引き上げるときと、玉を大皿の載せるときの2回、膝を曲げることです。大皿の技を「玉を引き上げる」、「玉を載せる」の2つに分解して練習をしました。なかなか載らなかった児童もコツをつかみ、全員が10級をクリアしました。

2日目は、「一つ上の級を目指そう」を目当てに、9級、8級、7級に挑戦しました。みんなの前で技を披露する際は、プレッシャーがかかりますが、どの児童も集中して挑戦していました。技をクリアした時のほっとしたような、嬉しそうな笑顔が印象的でした。

けん玉は、自分の上達を回数で知ることができません。継続することで上達し、集中力も身につきます。けん玉の楽しさを感じた2日間でした。



【親子で大皿の技に挑戦】

市民センターから

『新サークル紹介 石川流津軽笑っせ手踊り愛好会』

石川流津軽笑っせ手踊り愛好会は、かつて「伊奈かっぺい」さんが中心となって毎月公演していた「津軽笑っせ劇場」で知り合った仲間で、津軽手踊りをこよなく愛するメンバーが集まって出来たサークルです。毎週木曜日・午後6時から東部市民センターで汗を流しながら楽しんでいます。体を動かして健康の為に参加する仲間や、いずれ津軽手踊りの大会で活躍するのを夢見て稽古に励む方、勧められて入会した方など様々です。指導は二代目石川久美子師匠が高齢にもかかわらず足を運んでいただいています。現在はコロナ禍で、なかなか練習の成果を披露するセンターまつりなどはありませんが、来年・再来年にむけて皆で楽しく稽古に励んでいます。興味のある方はいつでも気軽にお出でください。



【メンバーの皆さんと練習風景】

市民図書館の利用者カードと 市民センター登録団体の有効期間が3年間になりました

＜図書館利用者カード＞

青森市民図書館では、登録内容を定期的に確認するため、令和3年4月1日より、利用者カードの有効期間を3年間としました。そのため、市民図書館及び市民センター等では登録内容の確認と有効期間の周知を行っています。既に利用者カードをお持ちの方で、登録内容に変更がない場合は2024年（令和6年）3月31日まで有効となります。なお、住所等を変更する方、新規に利用者カードをお申込みになる方は申請した日から3年間有効となりますが、その際は、免許証・健康保険証・マイナンバーカード等をご持参ください。いずれの場合も利用者カードに有効期間を示すシールを貼付しますので、ご理解、ご協力をお願いします。



＜登録団体申請書類の有効期間＞

青森市の市民センターでは、それぞれの市民センターを主な活動場所とする団体に、会場の使用料免除や各部屋の利用申請の際に優先するなどの便宜を図って、活動の後押しをしています。登録団体となるためには、申請書類一式を提出して、登録したい市民センターの認定を受ける必要があります。これまで、申請書類の有効期間については、特段の定めはありませんでしたが、登録内容を定期的に確認するために、令和4年度から認定を受けてから3年間とすることになりました。市民センターを活動場所としている登録団体の代表者の方は、ご自分の団体の申請書類の提出した時期をご確認くださいようお願いいたします。登録団体としての有効期間の開始日は、初めて申請書類を提出して登録団体としての認定を受けた年月日ではなく、申請書類を再提出した等の最も新しい書類提出年月日となっております。



お勧め講座・イベントのご案内！ (11月)

社交ダンス

～基本のステップを学んでみよう～

開催日時：11/2、11/9、11/16、11/23、
11/30

火曜日 13:30～15:30

対象：18歳以上

人数：10人

会場：体育館

講師：ダンス普及指導員 斉藤 恵美子

申込方法：広報あおもり 10月1日号掲載

受講料：無料

準備物：運動しやすい服装・運動靴(ダンスシューズも可)・汗拭きタオル
水分補給用飲み物



いい汗を流そう！バドミントン教室

開催日時：11/13、11/20、11/27
土曜日 10:00～12:00

対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)

人数：16人

会場：体育館

講師：青森市生涯学習指導者 小野 真実

申込方法：11/3 (水) 9時から東部市民センターへ電話または直接来館

受講料：900円

準備物：ラケット・運動靴・汗拭きタオル・水分補給用飲み物

編集後記

前回の市民センターだよりを地区町内の全世帯に回覧したところ、「初めて見ました。これからも情報を楽しみにしています。」との声を多数寄せていただきました。一方で「東岳ニュース」のタイトルは、東岳支所発行のものと誤解されるとの指摘もいただきました。そこで、今回から「東部市民センターだより」とすることにしました。今後ともよろしく願いいたします。

東部市民センター担当：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)

