

# すまいる

古川市民センターだより

発行 青森市古川市民センター  
〒030-0862 青森市古川 3-7-14  
TEL 017-776-8082  
FAX 017-773-9551



## 講座レポート

### 昔の遊びはおもしろい(けん玉)

(7/24・31・8/7・14・21・28)

7月24日(土)から6回に渡り、古川市民センターで「昔の遊びはおもしろい(けん玉)」の講座を開催しました。講師は、中央市民センター生涯学習推進員の横内清信さんです。昔の遊びと題してはいますが、現在、けん玉は、ちょっとしたブームです。「集中力向上」や「脳の活性化」などの効果が広く知られ、年齢や運動神経に関係なく誰でも楽しむことができるからです。

第1回目の講座の参加者は、8人。1年生から5年生までと、年齢も実力も一人一人違っていました。最初にけん玉の名称と、正しい持ち方を確認してから、「上達のコツ」を教えてくださいました。上達のために大事なことは、「膝を2回、屈伸させること」と「玉をまっすぐ引き上げ、音をたてないように皿にのせること」です。そのコツをつかむため、子ども達は、一生懸命に練習しました。講師の方が、一人一人の実力に合わせて、そばで声掛けしたり、やってみせてから真似をさせたりしながら、講座を進めるので、子ども達は、1時間のうちにみるみるできる回数を増やし、また、技のレベルもアップさせていきました。

講座が終了したときは、「初めて知った技があった。」「今日1日で、上手になった。」などと、口々に話していました。

けん玉は、自分の上達を回数で知ることができます。実際に「できた」という達成感を得、難しい技に挑戦していこうとする意欲あふれる子ども達の笑顔に出会い、6回の講座終了時、様々なところで成長の様子が見られるだろうと、楽しみにになりました。



上級の技「止め剣」に取り組む子ども達

## 市民センターから

### 高齢者対象フール講座 泳いだい・歩いたい・走ったい

市内の市民センターで、プールがあるのは、西部市民センターと、当古川市民センターの2館です。古川市民センターは、小学校との複合施設ということもあり、学校で授業のある日は、市内の複数の小学校が水泳の授業をしに訪れます。そこで、学校の授業のない8月、「この時期は」とばかり、高齢者を対象に3つのプールでの講座を開催しました。「男性限定水泳講座」・「高齢者のための水中ウォーキング講座」・「高齢者のための水中筋力アップ講座」の3つです。泳ぐだけではなく、歩いたり筋力アップの動作をしたりと、内容も盛りだくさんです。

とりわけ好評だったのが男性限定水泳講座でした。普段は女性陣のパワーに押されて消極的だった男性陣がまさに「水を得た魚」のように、のびのび生き生きと楽しそうに受講されていました。終了



後のアンケートでは、「自分のペースでできて楽しかった」「丁寧な指導のおかげで泳ぎがうまくなった」「次回開催を期待している！是非是非！」と期待MAXでした。そして、足取りも軽く帰宅の途についていました。夏の暑さなんか何のその。この高齢者パワー！古川市民センターはコロナに負けず明るく元気に夏を乗り切っています。

## 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！ (10～11月)

### 楽しくさっぱり SHINO メソッド ～その人流の体操～

開催日：10/9・16・23（土）  
会場：1F 和室  
時間：9：00～10：00(1h)  
講師：蒔苗 志野  
対象：65歳以上  
定員：20人  
申込：9/9（木）10時から電話又は直接来館  
参加費：無料  
準備物：動きやすい服装・タオル・飲み物



### 立田龍宝さんと作る金魚ねぶた

開催日：11/13・20（土）  
会場：3F 図工室  
時間：13：00～17：00(4h)  
講師：立田 龍宝  
対象：小学生から大人まで  
定員：30人  
申込：10/13（水）10時から  
電話又は直接来館  
参加費：1,500円  
準備物：内履き



### 編集後記

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月中は各市民センターが休館となりました。

今回は「市民図書館の利用者カードと登録団体についての有効期限」が設けられたことを共通記事としました。皆さんのご理解のほどをよろしく願いたします。古川市民センター担当：田中、八木橋

### <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）