

# 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

## 第24回沖館市民センターまつり盛大に開催 10月12日(土)13日(日)



オープニングは「まとい振り」



お山参詣・登山囃子・下山囃子



特別参加「岩手さんさ踊り」



ベリーダンス「東京ブギウギ」



サークル・団体の方々の作品展示



大盛況だったフリーマーケット



プラバンづくりにチャレンジ



イチゴのキーホルダー作りにチャレンジ



福祉・介護相談に訪れた来館者

第24回沖館市民センターまつりが、10月12日(土)・13日(日)に亘って盛大に開催されました。12日は各サークル・団体の作品展示やフリーマーケット・様々な体験コーナー、福祉・介護相談、肺がん検診・結核健診、喫茶・軽食コーナー、13日は芸能発表会が行われ、沢山の地域の方々詰めかけ大盛況でした。今年はスタンプラリーミニ抽選会が2日間行われ、当選番号が発表されるたびに、喜ぶ人や悲しむ人の姿があちらこちらで見られました。

### 生涯学習



## お勧め講座・イベントのご案内! (12月~1月)

### 「親子でクリスマスケーキづくり ~チョコク リームのブッシュドノエル~」

日時：12月24日(火) 10:00~13:00

募集：小学生と保護者 8組 16人

受講料：1,800円

講師：青森友の会 佐藤 多喜・櫻田 咲子

準備物：エプロン・ふきん・三角巾

申し込み：詳細は12月号広報をご覧ください。



### 「簡単で美味しい! 時短節分料理」

日時：1月25日(土) 10:00~13:00

募集：18歳以上 12人

材料費：1,500円

講師：remimaru代表 塚 麗未

準備物：エプロン・ふきん・三角巾

申し込み：詳細は1月号広報をご覧ください。





(始める)



(帰る)

## ミニ講義「聞こえないって？」

- ・耳が聞こえないことは外見からでは気づかれにくい。
- ・周囲の人々に聞こえないことをわかってもらえない。
- ・聞こえる人とコミュニケーションがとりにくい。

「はじめての手話教室」が40代から80代までの8名が参加して開かれました。講師は、青森市ろうあ協会の田中光明さんです。手話通訳士の張間さんが田中さんと参加者との橋渡しをしてくれました。

第1回目は、「伝えあいましょう（あいさつ・名前）」をめあてとして講義が行われました。最初に田中さんから、「よく使われる手話」の説明がありました。「始める」から「帰る」までの20個の手話を教えてくれました。次に下記のような順番で繰り返し講義が進められました。

## ①あいさつの手話を覚えよう

- ・おはよう・こんにちは
- ・こんばんは・ありがとう
- ・すみません・よろしくおねがいします・ごろうさま
- ・はじめまして・また会いましょう

## ②名前の手話を覚えよう

- ・ものの形：山、木、橋、藤
- ・ものの動き：村、本、東、鈴
- ・漢字の形：田、川、上、北、
- ・歴史的由来：加藤、佐々木
- ・意味や音：佐藤(砂糖)、原(腹)、吉(良)、渡辺(鍋)

## ③会話をしましょう

- A：こんにちは、はじめまして、私の名前は〇〇です。よろしくおねがいします。あなたの名前は何か？
- B：私の名前は〇〇です。よろしくおねがいします。



手話を必死に覚える参加者

たくさんの手話を覚えるのに苦労していた参加者も何回も繰り返して練習をしているうちに、表情に余裕が見られるようになり、お互いに挨拶を交わすことができるようになりました。

最後に田中さんから2026年開催の「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」の情報支援ボランティア募集の紹介がありました。詳細はHPをご覧ください。この講座はあと4回開催されます。講座終了後には、参加者は聴覚障がい者と自信を持って手話でコミュニケーションが出来るようになっていくことでしょう。

## 業務員コーナー

これまで、こんな講座が開催されました！

担当 田中



## 年中飾れるこぎん刺しフレームづくり

8月27日から計3回にわたり、なか雪の中村由紀子さんを講師に迎え、年中飾れるこぎん刺しフレームづくりを開催しました。青森の代表的な果物のりんごの模様を思い思いに配置し、ハート形やひし形の模様も入れるなど自由に楽しみながら受講者たちはこぎん刺しの作業を行っていました。



## 山口京先生のエアロビクスダンス&amp;ストレッチ

9月17日から計5回にわたり、JWI認定インストラクターの山口京先生を講師に迎え、エアロビクスダンス&ストレッチ講座を開催しました。ウォーミングアップから筋トレ・ストレッチと体を動かし、受講者たちは一生懸命取り組んでいました。体を動かしたことで夜ぐっすり眠ることができたという感想も聞かれました。

## 編集後記

第3号では、市民センターまつりの様子を一面で紹介しました。芸能発表や展示された作品はレベルが高く、学びの質の高さを感じます。取材を通して、学び続けることがいかに大切かを感じました。市民の皆様の学びの様子を今後とも様々な形で情報発信していきたいと思っております。

〈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)  
沖館市民センター担当：須藤、横内