

# 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

## 沖館市民センターまつり盛大に開催

10月22日(日)



オープニングは「津軽三味線」



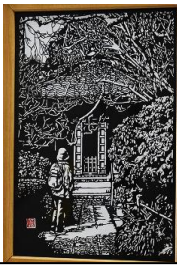
読み聞かせ「飴だま」



フラダンス「ハナ」



K-POP ダンス「K-POP Medley」



サークル・団体の方々の作品展示



大盛況だった販売コーナー



ストレッチにチャレンジ



木工体験を楽しむ子どもたち



福祉・介護相談に訪れた来館者

第23回沖館市民センターまつりが、4年ぶりに開催されました。今年は10月22日(日)のみの開催でしたが、9時から15時まで、芸能発表会や各サークル・団体の作品展示、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・軽食コーナー等が行われ、沢山の地域の皆さまが詰めかけ活況を呈していました。

### 生涯学習



## お勧め講座・イベントのご案内!

(2月)

### 「エコクラフトでおひなさまづくり」

日時: 2月2・9日(金) 10:00~12:00 全2回

募集: 18歳以上 15人

受講料: 400円

講師: エコクラフト教室主宰

新井 千恵美・藤田 由美子

準備物: 定規・えんぴつ・はさみ・洗濯ばさみ 10本

申し込み: 詳細は1月1日号広報をご覧ください。



### 「バレンタインのチョコづくり」

日時: 2月11日(日) 10:00~13:00

募集: 中学生以上 12人

材料費: 1,800円(箱込み)

講師: 料理研究家・パティシエ 千葉 伸子

準備物: エプロン・三角巾・ふきん

申し込み: 詳細は2月1日号広報をご覧ください。





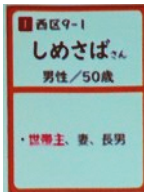
## 自分を守るから人を助けられる？ 困っている人を見かけたらあなたの出番！ (9/26)



### 「避難所を知ろう」

- ・避難者は『お客さま』ではない
- \*「寝ていたら食事が来た」は過去の話
- ・避難所は選ぶことができる
- \*家の安全が確保されている⇒在宅避難
- \*家の安全が確保されていない⇒避難所、車中泊等

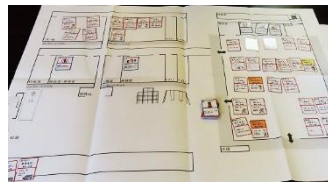
避難所運営ゲームは避難者の年齢や性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカード（避難者カード）を避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また、避難所で起こる様々な出来事（イベントカードで付与される）にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。



避難者カード



イベントカード



学校平面図



避難所運営ゲームに取り組む参加者



ゲームの最後に講師が避難所運営の留意点を教えてくれました。①避難者が動くこと ②感染対策を徹底すること ③運営ルールを守ること ※日頃の備え・お付き合いが災害時の味方である。

後半の「心肺蘇生とAEDの使い方」では、参加者一人一人が実際に心肺蘇生法を練習しました。



反応の確認



呼吸の確認



手掌基部で圧迫



胸骨圧迫



AEDを装着

AEDは小刻みに震えた状態の心臓を止め、リセットするための装置であることに驚く参加者も多くみられました。

### 業務員コーナー

これまでに、こんな講座が開催されました！

担当 田中



#### 沈殿藍で染める麻のストールづくり

9月7日、染・織物教室を主宰している中川麻子さんを講師に迎え、沈殿藍で染める麻のストールづくりを開催しました。たで藍で沈殿藍を作り、それを使って藍染めを楽しみました。黄緑色だった染液から取り出したストールは空気に触れて酸化することできれいな青色に変化していき、参加した受講者も楽しみながらストール作りに取り組んでいました。



#### 英会話(中級)～テーマを設けて話し合おう～

9月25日から計5回にわたり、英語教室主宰の菊池昌子さんを講師に迎え、英会話初級・中級講座を開催しました。中級講座では文法的な説明をしながら、手巻き寿司やおにぎりの作り方を英語で説明する方法などを学びました。少し複雑な表現も練習することができ、参加した受講者同士で、積極的にディスカッションを楽しんでいました。

### 編集後記

4年ぶりに開催された市民センターまつりでは、市民の皆様の芸能発表や作品展から、熱い思いがひしひしと感じられました。生涯学習活動に熱心に取り組んできた市民の皆様意識の高さを感じます。今後も紙面をとおして様々な学習活動の様子を発信していきたいと思ひます。

〈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