あしのうら

映像の中のスター

先日、マイケル・ジャクソンの映画『Michael』を観に行った。周囲の友人に勧められたことがきっかけだった。彼は私が生まれる前から流行っていたが、ドンピシャ世代ではないにもかかわらず、知っている曲は多い。幼い頃、ムーンウォークを披露する姿をテレビで興味深く観ていた。「Thriller」は運動会のダンスの曲で使われたことも覚えている。

公開して2ヶ月経ったにもかかわらず、映画館はほぼ満席状態だった。劇中、大画面で観る歌や踊りに夢中になり、約2時間はあっという間だった。「ABC」はテレビ番組の挿入歌で聞きなじみだったが、実はマイケル・ジャクソンの曲だということを映画館で初めて知り驚いた。

他にも、初めて聴いた曲も多々あったが、こんな曲もあるのか〜、と楽しめた。映画館を出た後すっかり虜になってしまい、過去の本人の映像を鑑賞するのが最近のブームになりつつある。映画館だからこそ、大きなスクリーンと臨場感あふれる音や演出で、迫力を感じられたと思う。ほんの束の間の休日だったが、有意義な時間を過ごすことができた。

映画を観て、彼の兄弟のことやその後の人生について色々興味が膨らんだ。そういった疑問点を映画を観た後自分で調べることも、作品の楽しみであると思う。映画をきっかけに新しい音楽や人物を知り、さらに興味が広がっていくのはとても面白い。

しばらくはマイケル・ジャクソンの曲を聴き続けてしまいそうだ。

職員K

「てのひら」読んで 単位認定！

県民カレッジ学生の皆さんは、「てのひら」を読んで、所感を書くと、単位認定します。(1単位)

単位認定！

青森の日常にみとれる散歩道



青森市の青森駅前公園に、
色んなスポーツに挑戦する可愛いアップリート君のオブジェが大集合！
見ているだけで思わず笑顔になっちゃう応援団と一緒に、青森県チームを
みんなで元気いっぱい応援しましょう。頑張れ、青森県！

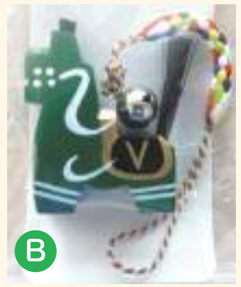
※このコーナーの写真を読者のみなさんから募集いたします。詳しくは、下記あおもり県民カレッジ事務局までお問い合せください。掲載された方には記念品を差し上げます。

読者プレゼント
「ヴァンラーレ八戸」グッズ

Ⓐ ストラップ

Ⓑ 八幡馬キーホルダー





はがきに、
①住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号
②「てのひら」の入手場所
③「てのひら」の感想
④希望のプレゼントの番号を明記し、
下記までお送りください。
令和8年 11／30(月) 消印有効
〒030-0111青森市荒川字藤戸119-7
あおもり県民カレッジ事務局　読者プレゼント係
※当選者については次号イニシャルで発表します。
(個人情報はプレゼント発送以外に利用することはありません)

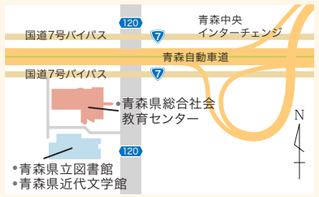
第98号プレゼント当選者発表 おめでとうございます！
ⒶY.Sさん(弘前市) ⒷD.Yさん(青森市) ⒸMさん(八戸市)

編集後記

弘前のはるか夢球場でのプロ野球観戦と今回のヴァンラーレ八戸のサッカー取材。スタジアムの規模、観客数の違いもあり一概に比較はできませんが、サッカーは比較的若い観客が多いことを実感。県内では、ラインメール青森もJ3昇格を目指して奮闘しています(東北地方でJ1・2・3、JFLに同一県で複数所属しているのは本県と福島県のみ)。若い人たちが応援を続けていくと、サッカー熱が野球熱を超える日が来るのもそう遠くはない！？

編集・発行　あおもり県民カレッジ事務局

〒030-0111青森市荒川字藤戸119-7
青森県総合社会教育センター
指定管理者　学び・生かすあおもりグループ
電話 017-739-0900　FAX 017-739-2570
Eメール alis02@jomon.ne.jp
https://www.manabi-aomori.com



あおもり県民カレッジ

令和8年9月発行　次号は12月に発行します。

あおもり県民カレッジ&生涯学習情報誌

てのひら

てのひらサイズの できることからはじめよう

令和8年
第99号
AUTUMN
10・11・12月

学びの種をまく
あおもり県民カレッジ

特集 表紙・p2

躍進を支えるボランティア



ヴァンラーレ八戸 サポートスタッフ
相馬 淳(じゅん)さん・三枝子(みえこ)さんご夫妻

今シーズンからのJリーグJ2昇格、新スタジアム建設計画等、サッカー界だけなく、県内のスポーツ熱を高めているヴァンラーレ八戸。チームが今日に至るまで、たくさんの人々の力添えがありました。

「サポートスタッフ」として活動する相馬淳・三枝子さんご夫妻もその一役を担っています。50代半ばに活動を始め、退職された今も活動を続けています。活動歴13年、その原動力はなんだったのでしょう。話題に事欠かないチームの現状に対する思い等、試合当日のスタジアムにお邪魔し、お二人の姿に密着しました。

(次頁に続く)

p 3〜5
10・11・12月
生涯学習講座情報

p 6
「ボランティア講師による
自主講座」講師紹介
「夏休み"わらはランド"2026」
報告
「てのひら」100号記念クイズ！

p 7
館内展示
映画鑑賞会
書籍閲覧コーナーの紹介

p 8
あしのうら
青森の日常にみとれる散歩道
読者プレゼント
編集後記

つなぐ、つながる。
感謝を込めて

次号 てのひら100号！

次号は、てのひら100号記念特別号です。記念クイズ(P6参照)の他に、読者の皆様から、**これまでに発行したてのひらで印象に残った記事や感想等の投稿を募集いたします**(文字数の制限はありません)。お寄せいただいた方には、記念品を進呈いたします。

はがき、メール、FAX等にて、氏名・年齢・電話番号を明記し、事務局(P8記載)までお送りください。

あおもり県民カレッジって何？

身近な所で開催されている講座をはじめ、施設を見学したり、テレビやラジオの視聴、読書でも単位が取得できます。また申請すると単位数に応じて奨励賞などが授与されます。事務局では、皆さんの「知りたい」「学びたい」を応援します。

特集　躍進を支えるボランティア

相馬 淳さん 三枝子さんご夫妻

サポートスタッフの活動について教えてください。

今年度はボランティア15名で活動しています。試合開始の約5時間前に来て、各ゲートの物品のセッティング等事前の準備を行ないます。ミーティング後、メインスタンドのお客様のスムーズな入場に備え、アルバイトの皆さんに声掛けしながらパネル貼り、仕切り板を設置し、動線を確保します。入場時には、チケット確認、手荷物の検査、チラシやプレゼントの配布、入場口や行列の最後尾の案内など大忙しとなり、後片付けも含めると、実質7～8時間活動していることになります。

入場者を案内するお二人



サポートスタッフとしての経歴と活動することになったきっかけを教えてください。

高校の教員をしていた55歳の時からなので今年で13年になります（お二人とも）。サッカーには全く関心がなかったのですが、部活動を指導する時間が空いたので、新聞記事を見て、妻に「老後の楽しみにどう？」と軽い気持ちで誘ったらOKしてくれて一緒にやることになりました。退職時は、家庭の事情で非常勤講師の誘いを断り、２週間に一度というペースが魅力で続けることにしました（三枝子さんは現在も臨時講師をしています）。

活動する時に心がけていることはありますか？

入場ゲートはクラブの顔です。ヴァンラーレの顔であることを忘れずに活動しています。自分自身はもちろんのこと、スタッフ全員で丁寧で親切な対応をして、お客様が、「また来たい」と思ってもらえるようにしています。自分たちが楽しむことがお客様に伝染し、お客様の笑顔が増えることが一番です。お客様から「ありがとう、また来るよ」といった言葉をかけてもらうことがうれしいですね。

活動する前と後で変化はありましたか？

サッカーに興味をもつようになりました。ホームでのゲームは仕事をしていると見られないので、アウェイでの試合（秋田・盛岡等）を観戦に行くこともあります。J3時代は、ネット中継もよく見ていましたが、J2に昇格してからは無料の中継がないので残念ながら見ていません。休みをもらい、孫を連れてこのスタジアムに来ることもあります（三枝子さん）。

お客様と顔見知りになったり、引退した選手ともお付き合いができたりと教員時代に比べ、世界が拡がったことも変化の一つです。

入場者に声をかける三枝子さん



ボランティアを長く続けていられる理由は何ですか？

今はアルバイトの皆さんをとりまとめる立場にありますが、私たちを信頼してついてきてくれることが支えになっています。ヴァンラーレは好きだし、応援していますが、勝敗にあまりのめり込むことなくお客様に対応し、適度な距離間を保って活動していることも理由の一つかも知れません。

チームのマスコット「ヴァン太」



活動する上で問題だと思うことはありますか？

入場者数が多い時（4,000人以上）はスタッフの数が足りません。通常の倍の仕事があり、終わったあとは、くたくたです。スタッフの人数が増えてほしいと思います。

以前、趣味の活動（モルックの競技会）で青森市内に出かけたとき、チームのユニホームを着て行ったのですが、ヴァンラーレ八戸を知らない方が多く驚きました。まだまだ知名度が低いと感じ、それからは、いつもチームのユニホームを着て競技会に参加し、「布教」に努めるようにしています。

入場者のチェックをするお二人



チームに対しての思いを聞かせてください。

現在のチーム状況（経済的基盤、選手層等）でＪ２に在籍していることは奇跡に近いと思います（私たちだけでなく、多くの人も思っているはずです）。走り負けない泥臭いサッカーを目指した元監督の姿勢が選手たちに浸透しての今があると思います。入場者数が増え、機運が盛り上がってきてはいますが、市民、企業等一丸となってチームを応援することが当たり前の風景になるまでには、まだしばらく時間がかかると思います。八戸の人に愛される「ヴァンラーレ八戸」になることを願っています。

スタッフに指示を出す淳さん



スタッフとのミーティングや活動中にリーダーとして声がけしているお二人の姿、お客様への対応等、随所に教員としての経験が活かされていることを感じました。退職後ボランティア活動を始める方も多いかと思いますが、スムーズに取り組むことができるのは、やはり経験値が高い活動が最適なのではないかとお二人への取材を通して改めて思いました。

あおもり県民カレッジ

10月・11月・12月 生涯学習講座情報

〈単位認定〉
講座、講演会、教室等…1時間につき１単位
見学、鑑賞、体験施設…1回につき１単位

これらの講座については中止・延期となる場合もありますので、事前に主催者までお問い合わせください。 ※講座情報は指定管理者HPにて随時更新しています。

東青地区

講座名/内容	日時/場所	問い合わせ先
見え方で困っている人のための展示・体験・相談会 「愛・Eye ライブラリー」 料金：無料	**10/17(土)** 10:00～15:00 サンロード青森 1階 サンホール（青森市）	青森県立盲学校 ロービジョン相談支援センター TEL 017-726-2239
第5回 青森市被爆ピアノ平和コンサート ①「被爆ピアノ演奏×合唱×横笛×舞踏」 ②「被爆ピアノ演奏×被爆体験講話」 対象：小学生以上　定員：各200名　料金：無料　申込不要	**①10/27(火)** 18:00～19:30（開場17:30） 正覚寺本堂 **②10/28(水)** 14:00～16:00（開場13:30） 新町キューブ（青森市）	青森市被爆ピアノ平和コンサート実行委員会 TEL 017-766-8009 E-mail hibakupiano.aomori@gmail.com
公開講座「地域で支える社会 ～病気や生きづらさを抱える人とともに～」 ①子どもたちへ届けたい『支える仕事』 ～絵本とともに考えるインクルーシブ社会～ 講師：葛西 孝幸（青森県立保健大学 社会福祉学科 講師） ②共に生きる地域社会を考える ～精神障害とインクルージョン～ 講師：清水 健史（青森県立保健大学 看護学科 教授） 定員：100名　料金：無料　申込方法：FAX、申込フォーム 申込締切：10/31（土）	**11/7(土)** ①13:10～14:10 ②14:25～15:25 青森県立保健大学 A棟1階 A111講義室（青森市）	青森県立保健大学 キャリア開発・研究推進課 TEL 017-765-4085 FAX 017-765-2021
くらしとおかねのセミナー「社会人が知っておきたいお金の基礎知識」 講師：塚本 俊太郎（金融教育家） 定員：100名（先着順）　料金：無料　申込方法：メール、FAX ①氏名、②ふりがな、③ご連絡先電話番号を記入のうえ申込	**11/7(土)** 13:30～15:00（開場13:00） ウェディングプラザアラスカ 4F ダイヤモンドの間	青森県金融広報委員会（日本銀行青森支店） TEL 017-734-9516 FAX 017-731-1300 E-mail boj.aomori@shiruporuto-net.jp
ひらないカレッジ 「懐かしのアニメ・特撮ソング特集 ～あの頃のぼくらのヒーロー&ヒロイン～」 講師：小西 淳子（Cony music studio） 対象：平内町民　料金：無料 申込方法：郵送、メール、平内町立山村開発センター窓口へ直接申込	**11/11(水)** 10:00～12:00 勤労青少年ホーム 音楽室（平内町）	平内町教育委員会生涯学習課 TEL 017-755-2565（内線 353） E-mail shogai@town.hiranai.aomori.jp
難聴者・中途失聴者のための手話・読話等体験講座 「トータルコミュニケーションを体験しよう」 「読話、手話を学ぼう」その他 対象：難聴者、中途失聴者、そのご家族等　定員：20名 料金：無料　申込方法：はがき、FAX　申込締切：12/1（火）	**12/6(日)** 13:00～14:30 青森県総合社会教育センター 4階 第2多目的研修室 （青森市）	青森県聴覚障がい者情報センター TEL 017-728-2920 FAX 017-728-2921

三八地区

講座名/内容	日時/場所	問い合わせ先
学びの王国！はしかみキャンパス　心と体を見つめ直す！スポーツ・健康コース 「ファンクショナルトレーニング講座」 講師：小西池 郁子 定員：各回20名　料金：100円(保険料) ※受講登録必須（年間受講料として1,000円）　申込方法：電話、FAX、はがき、HPから 持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、飲み物　※動きやすい服装	**①10/22(木)** **②10/29(木)** **③11/5(木)** 18:45～19:45 石鉢ふれあい交流館（階上町）	階上町教育委員会 教育課 社会教育グループ TEL 0178-88-2698 FAX 0178-88-1803
八戸市民大学講座 「夫婦で挑む 家族と仕事『両立タッグマッチ』」 講師：蝶野 正洋（プロレスラー、実業家） 料金：無料　申込不要	**10/29(木)** 修了式18:15 18:30～20:00（開場17:45） 八戸グランドホテル (八戸市)	八戸市教育委員会 社会教育課 TEL 0178-43-9154
南部ふるさと塾　南部氏と中世本三戸の世界 「南部町の仏像神像が語るもの 南部氏はなぜここに？」 講師：須藤 弘敏（弘前大学 名誉教授） 料金：100円（南部町民無料）　申込不要	**11/21(土)** 13:30～15:00（開場13:00） 南部町立町民ホール「楽楽ホール」	南部町教育委員会 社会教育課 TEL 0178-38-5969
シニアいきいき教室　介護予防教室 「噛む力を上げてカラダ全体パワーアップ！」 講師：青森県歯科衛生士会 三八支部歯科衛生士 定員：20名　料金：無料　申込方法：電話　※申込受付は11/24(火)～	**12/21(月)** 13:30～14:30 介護予防センター(八戸市)	八戸市福祉部 高齢福祉課 介護予防センター TEL 0178-38-0726

西北地区

講座名/内容	日時/場所	問い合わせ先
第9回県民公開講座 **循環器病の予防～脳と心臓を守るために役立つお話～** **①「一次救命処置について～いざという時のために～」** 講師：今井 駿（青森地域広域事務組合 消防本部警防課 救急係 主任） 他3講座あり　定員：100名　料金：無料　申込不要	**11/14(土)** 13:30～15:00 日本海拠点館あじがさわ（鰺ヶ沢町） ※メイン会場の弘前市からサテライト中継配信	青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター TEL 0172-39-5459
公開講演会「今日から役立つ！食と健康の話」 講師：前多 隼人（弘前大学 グローバルWell-being総合研究所 教授） 定員：20名　料金：無料　申込方法：電話	**11/29(日)** 13:30～15:00 つがる市立図書館 セミナー・学習室	つがる市立図書館 TEL 0173-25-3131
教員免許状保有者研修会 対象：教育職員免許状を所有する方、学校の先生の仕事に興味のある方 料金：無料　※申込方法等、青森県ホームページから確認	**12/6(日)** 10:00～11:50 五所川原合同庁舎 1階 C会議室 （五所川原市）	西北教育事務所 TEL 0173-35-2170

中南地区

講座名/内容	日時/場所	問い合わせ先
藤崎町公民館講座「ハーブティー講座」 講師：神 和子（メディカルハーブ講師） 定員：15名　料金：材料費として1,000円 ※詳細、申込方法は要問い合わせ　申込締切：10/15（木）　持ち物：筆記用具	**10/25(日)** 10:00～12:00 藤崎町文化センター 3階 多目的ホール	藤崎町文化センター TEL 0172-75-3311
公開講座　～豊かな郷土と健康な暮らしのために～ **「放射線を通してみる物の見方、考え方」** 講師：細川 洋一郎（弘前医療福祉大学 医療技術学科 言語聴覚学専攻 教授） 料金：無料　申込方法：電話、FAX 、申込フォーム 申込締切：11/20（金）17：00	**11/21(土)** 10:00～11:30（開場9:30） 弘前医療福祉大学 1号館 （弘前市）	弘前医療福祉大学 公開講座係 TEL 0172-27-1001 FAX 0172-27-1023
北の文脈文学講座「新収蔵資料展」 講師：櫛引 洋一（弘前市立郷土文学館 企画研究専門員） 定員：25名　料金：無料 申込方法：電話、弘前市立郷土文学館窓口　※申込受付は11/19（木）9：00～	**12/19(土)** 14:00～15:00 弘前市立郷土文学館 2階 ラウンジ	弘前市立郷土文学館 TEL 0172-37-5505

上北地区

講座名/内容	日時/場所	問い合わせ先
六ヶ所村立中央公民館成人講座「こぎん刺し講座」 講師：工藤 百合香 対象：一般　定員：10名　料金：材料費として1,000円程度 申込方法：電話、メール、六ヶ所村立中央公民館窓口　※メールはQRコードから 申込締切後、定員に空きのある場合は随時募集 持ち物：裁縫道具、眼鏡、糸切はさみ、裁ちばさみ	**10/23(金)** 10:00～12:00 六ヶ所村立中央公民館	六ヶ所村教育委員会 中央公民館 TEL 0175-72-8173
とわだ市民カレッジ **科学がひも解く「つい健康行動したくなるとっておきスキル」** 講師：竹林 正樹（青森大学 客員教授） 料金：無料　申込方法：電話、FAX、電子申請システム ※申込10/5（日）～29（木）	**11/5(木)** 18:30～20:00 十和田市民文化センター 大ホール	十和田市教育委員会 スポーツ・生涯学習課 TEL 0176-58-0186 FAX 0176-24-3954
おいらせ阿光坊古墳館 体験学習 **①「冬休み体験 松ぼっくりツリーづくり」 ②「冬休み体験 松ぼっくり正月飾りづくり」** 対象：小学生から一般　※小学校低学年は保護者同伴必須　定員：①②各12名 料金：①②各100円　申込方法：電話、おいらせ阿光坊古墳館窓口 ※申込受付は開催日の1か月前から	**①12/19(土)　②12/26(土)** 10:00～11:00 おいらせ阿光坊古墳館 （おいらせ町）	おいらせ阿光坊古墳館 TEL 0178-20-0405

下北地区

講座名/内容	日時/場所	問い合わせ先
企画展 **「あるく みる きく"旅する巨人"宮本常一が写した昭和の下北」** **ミニ講演会＆交流座談会『宮本常一の写真から見た佐井村の民俗』** 講師：成田 敏（元青森県立郷土館 学芸課長） 料金：無料　申込不要	**10/3(土)** 13:00～ ※ミニ講演会は30分程度その後交流座談会 津軽海峡文化館アルサス 2階 大広間（佐井村）	宮本常一 Photo Project in 下北実行委員会 E-mail aru9miru.ki9 @gmail.com
チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員養成講習会 講師：一般社団法人 青森県レクリエーション協会 所属講師 定員：30名　料金：1,000円（テキスト込） 申込方法：メール、FAX、QRコードから事前申込　申込締切：10/9（金）	**10/25(日)** 13:30～16:30（受付13:10～） 下北文化会館　展示ホール （むつ市）	一般社団法人 青森県レクリエーション協会 TEL 017-752-0699 FAX 017-752-0717 E-mail aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp
公開講演会「色彩の組み合わせと効果について **～下北ジオパークロゴマークの選定～」** 講師：石川 善朗（前放送大学青森学習センター 所長） 定員：50名　料金：無料　申込方法：電話	**11/7(土)** 13:30～15:00 下北文化会館　2階 研修室 （むつ市）	むつ市教育委員会 生涯学習課 TEL 0175-31-1188

QRコードで
申込みできる
ようになりました。

ボランティア講師による自主講座

※参加無料（材料費は自己負担）・要申込

講座についての詳しい情報は、事務局へお問い合わせください。県総合社会教育センターで開催されます。

くらしの美 “民芸とは何か”　講師：會田 秀明
③10/3(土) 13:00～15:00《全3回》
対象：一般、学生（高校、大学）　持ち物：筆記用具

温泉大好き！　講師：三浦 邦良
②10/3(土) ③10/24(土) 各10:00～11:30《全3回》
対象：一般　持ち物：筆記用具

遠州流茶道講座　講師：関 晃子
⑦10/4(日) ⑧11/8(日) ⑨12/13(日) 各14:00～17:00《全12回》
材料費：各回1000円
持ち物：ふくさ、扇子、懐紙、楊枝
（お持ちでない方はお申込みの際にお知らせください）

朗読交歓会　…声に出して読む読書会…　講師：江村 喜明
①10/3(土) ②11/28(土) 各13:30～15:30《全3回》
対象：一般
持ち物：朗読する本 または 台本、筆記用具、飲み物

まわりに負担をかけないために。
元気なうちに整える「安心の終活」準備術　講師：工藤 昌栄
10/24(土) 10:00～12:00《全1回》
対象：一般　持ち物：筆記用具

40代から始める “自分に合う”服選び　講師：吉田 和美
②10/25(日) ③11/22(日)　各11:00～12:30《全6回》
対象：40代以上の女性　持ち物：筆記用具

学び・生かすあおもりグループ　自主事業

※県総合社会教育センターで開催

あおもりEcafe －日常英会話（基礎英語）講座－　当日申込可
講師：江口 真理
⑥10/3(土) ⑦11/7(土) ⑧12/5(土)
各14:00～15:00《全10回》
対象：高校生以上　受講料：各回500円　持ち物：筆記用具

こどもまんなか ～子育て応援講座～　当日申込可
講師：沼田 徹、小山 智教、佐藤 優輝
⑨10/18(日) ⑩11/15(日) ⑪12/13(日)
各13:30～15:30《全12回》
対象：開催期日により異なる（未就学児、小学生、中学生を持つ親）
受講料：各回500円　持ち物：筆記用具

自主講演会「青森立ち飲み新時代～山内史子と学ぶ『大人ののんべえ術』～」　要申込
講師：山内 史子（紀行作家）
11/1(日) 13:30～15:00
対象：一般　定員：200名

地域キャンパス講座　県内6地区で開催

※受講料無料・要申込

地域色豊かな講座や専門的な講座を開催し学習の機会を提供します。あおもり県民カレッジ学友会や市町村等と協力・連携しています。

東青地区

ワンパンで3品同時に調理、時短料理教室！
講師：鈴木 邦子（料理研究家）
10/17(土) 14:00～16:00
青森県総合社会教育センター 3階 調理実習室

伝統×現代アートの融合！
刺さないこぎん刺し×ドットアート中級講座
講師：サイトウパピコ（アーティスト）
11/8(日) 13:30～15:00
青森県総合社会教育センター 3階 第2工作室

正しく歩いて健康になろう ～ノルディックウォーク教室～
講師：江利山 元気（JNWAインストラクター、LNT、etc）
11/15(日) 10:00～12:00
青森県総合社会教育センター 3階 第1多目的研修室

西北地区

笑うだけ健康体操 ～心と身体を元気にする笑いヨガ～
講師：津島 弘美（青森笑いヨガ研究所代表）
10/9(金) 13:20～14:50
五所川原市金木公民館

自分にこそ感謝とねぎらいを ～自宅でできるセルフヒーリング～
講師：渡辺 由紀（Pilina ゆきのて セラピスト）
10/21(水) 10:30～12:00
五所川原市市浦コミュニティセンター

ピアノに合わせて動いて・歌って・考えて
「シニアのためのリトミック講座」
講師：堀内 明子（日本シニアの為のダルクローズリトミック研究会 会員）
10/21(水) 13:30～15:00
五所川原市市浦コミュニティセンター

座ってできる！笑って楽しい！みんなで健康体操！！
講師：齊藤 由美子（シナプソロジー研究所公認 シナプソロジーインストラクター）
11/13(金) 13:20～14:50
五所川原市金木公民館

モルック
講師：八戸 由美子（日本モルック協会指導員）
12/11(金) 13:20～14:50
五所川原市金木公民館

上北地区

しめ縄飾り作り
講師：川口 松子（日本フローラルアート講師）
10/14(水) 10:30～12:00
横浜町立公民館

健康体操（仮）
講師：関下 和彦（スポーツインストラクター）
11/18(水) 10:30～12:00
横浜町立公民館

知っておきたい食物アレルギー 自分と大切な人を守るために
講師：白山 八千代（madeko認定栄養ケア・ステーション責任者）
11/29(日) 10:30～12:00
六ヶ所村中央公民館

下北地区

正しく歩いて健康になろう ～ノルディックウォーク教室～
講師：江利山 元気（JNWAインストラクター、LNT、etc）
10/2(金) 13:30～15:00
むつ市中央公民館

灯篭づくり体験教室
講師：工藤 友哉（ねぶた作家・グラフィックデザイナー員）
11/3(火・祝) 13:30～15:30
むつ市中央公民館

三八地区

歴史講座「戦後81年 いま語る青森県内の奉安殿」
講師：滝尻 善英（青森県文化財保護協会会長）
10/28(水) 14:00～16:00
ポータブルミュージアムはっちシアター1

遠州流茶道講座　「ボランティア講師による自主講座」講師紹介

講師 石山（いしやま） 晃子（あきこ）さん



あおもり県民カレッジでボランティア講師による自主講座「遠州流茶道講座」や自主事業「山形（村山地方）に伝わる郷土料理『芋煮』づくり教室」の講師を務められている石山さん。先日、「ギャラリーありす」では「木目込み人形作品展」にも出展くださいました。

その多芸多才ぶりには驚かされます。本職は青森大学総合経営学部の准教授で、あおもり学やねぶた学を教えているとのことですが、大学の授業でも常に念頭に置いているのは生涯にわたる学びの継続です。

そんな石山さんは、もともと様々なことに興味・関心が広く、県民カレッジのボランティア講師による自主講座にも受講生として参加していました。その学びの成果を生かして、自分も講師として教えるようになりました。山形県で生まれ育った石山さんですが、実は幼い頃は人前に立つことは好きではなく、文章を書くのも苦手だったそうです。様々な経験を経て、少しずつ人に伝える力を身に付け、仕事のみならず多方面での活躍につなげています。

「青森は自分を育ててくれた土地」と語る石山さん。今後も、「一方的に話すのではなく、ともに考え、地域の皆さんが主体的に考え動いていけるような地域活動ができたら」と語ってくれました。

報告

中学生の企画で学んで遊ぼう！
夏休み“わらはランド”2026

2026.7.25 開催しました！ 来場者数のべ200名

青森市内5校の中学生100名が参加

●浪打中学校（初参加）●西中学校 ●新城中学校
●南中学校 ●北中学校（初参加）

各中学校の趣向を凝らした多種多様な遊びやモノ作り体験プログラムにより、会場は終始にぎやかな雰囲気に包まれました。中学生が小さな子どもたちに優しく教えたり、一緒に遊んだりする姿が印象的で、地域の子ども同士の温かい交流が生まれる学びの多い機会となりました。







つなぐ、つながる。感謝を込めて
「てのひら」100号記念クイズ！

読者のみなさんに愛されて、生涯学習情報誌「てのひら」は次号（WINTER 1・2・3月号）で、記念すべき第100号を迎えることになりました！みなさんの温かいご愛読ありがとうございます。そこで、今号は、読者のみなさんと誌面を通じて楽しくつながる特別企画をお届けします。
題して「てのひらマニア決定戦！100号記念クイズ」。
「てのひら」の言葉の由来から、ちょっぴりマニアックな問題まで全部で10問。クイズに挑戦していただいた方の中から、抽選で「図書カード500円分」をプレゼントいたします。
みなさんのご応募をお待ちしています！

QRコードを読み取り、専用応募フォームにアクセスします。正解だと思う選択肢のチェックボックスにチェックを入れ、必要事項（住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号）を入力の上、ご応募ください。
※本フォームのほか、はがきでのご応募も可能です。
【応募先】〒030-0111青森市荒川字藤戸119-7
あおもり県民カレッジ事務局「てのひら」100号記念クイズ係
11月15日（日）締め切り



問　題

1. 「てのひら」第1号の発行年は？
　①2001年　②2005年　③2010年

2. 「てのひら」という名前にこめられた思いは？
　①身近なことや自分にできる小さなことから、学びや活動を始めてみよう。
　②最初から無理をして、手の届かない大きな目標ばかりを追いかけよう。

3. 「てのひら」裏表紙のコーナー「あしのうら」は何号から始まった企画でしょうか？
　①50号　②55号　③75号



4. 「てのひら」表紙に表示してある、あおもり県民カレッジのサブタイトル「学びの〇〇をまくあおもり県民カレッジ」〇〇の部分は？
　①種　②水　③肥料

5. 現在の様式になった「てのひら」56号から65号まで続いたコーナーは何？
　①来館者のみなさんからのボードメッセージ
　②カレッジ職員の好きな物紹介（顔写真付き）
　③センター内の施設（研修室・ロビー等）紹介



6. 55号から65号の誌面に掲載されていた、子どもカレッジキャラクター「お友達」を使った企画はなんでしょう？
　①誌面にかくれたキャラクターを探す企画
　②季節にちなんだ間違い探し
　③生涯学習にちなんだ4コマ漫画



7. 2013年発行の「てのひら」はどんな様式だったでしょう？
　①A3表裏1枚（二つ折り）
　②A4表裏1枚
　③A4表裏1枚（三つ折り）

8. 読者のみなさんから写真を募集しているコーナーの名前は？
　①青森の日常にみとれる散歩道
　②青森フォト便り
　③青森みんなのギャラリー



9. 県民カレッジ学生のみなさんは、「てのひら」を読んで、所感を書くと単位が認定されます。何単位でしょうか？
　①1単位　②5単位　③10単位

10. 「てのひら」1回の発行部数は何部でしょうか？
　①約1,000部　②約5,000部　③約10,000部

※クイズの答えは100号に掲載します。次号は100号記念特集です。乞うご期待！

休所日のお知らせ　10月：12日（月・祝）、26日（月）　11月：3日（火・祝）、23日（月・祝）　12月：28日（月）～1月3日（日）

1階展示スペース「ギャラリーありす」

■ 10月　みやこうた作品展
「花咲くみやこうたの会」会員の作品展
（キャンバス画、短冊、掛け軸 他）





■ 11月　マンホールのふたの絵に魅せられて
青森市在住の澤田初江さんが県内外で撮影したユニークなデザインの「マンホールのふたの絵」写真展。





■ 12月　みなさんから素敵な作品を募集中です。

2階展示スペース「画伯のたまご」

■ 10月　第二すぎのこ幼稚園「ハロウィンワールド」園児たちが、ハロウィンを題材に制作したかわいい作品をお楽しみに！



※昨年度の作品展の様子

■ 11月～12月　八戸高等支援学校　作品展



※昨年度の作品展の様子

階段ギャラリー

■ 10/2（金）～11/28（土）
菊池 時男「ヨーロッパに魅せられて」





■ 12/1（火）～1/30（土）
今 恵美子「変わりゆくもの、変わらないもの」





映画鑑賞会のお知らせ

11/14（土）

大統領の執事の涙

アメリカ/2013年/132分

綿花畑の奴隷から、7人の大統領に仕えたホワイトハウスの執事へ。
激動の時代を駆け抜けた黒人男性と、その家族の姿を描く感動のヒューマンドラマ。

2階大研修室
開演13：30～（開場13：00～）
定員150名　申込不要　入場無料
隔月（奇数月）開催



インフォメーションプラザありす内に生涯学習・社会教育関連書籍の閲覧コーナーを設けました！

閲覧のみで貸し出しはしていません。
閲覧には「ありすカード」が必要です。

主な配架書籍

- 生涯学習・社会教育に関する理論、実践に関する書籍
- 公民館等社会教育施設に関する書籍
- 学校教育と社会教育の連携・協働に関する書籍
- 家庭教育、子育て支援に関する書籍
- ボランティア活動に関する書籍
- 不登校、いじめ、カウンセリング等に関する書籍
- 青森県総合社会教育センターの過去の刊行物（事業報告書、調査研究報告書等）
- その他、青森県史・各市町村史（一部）

