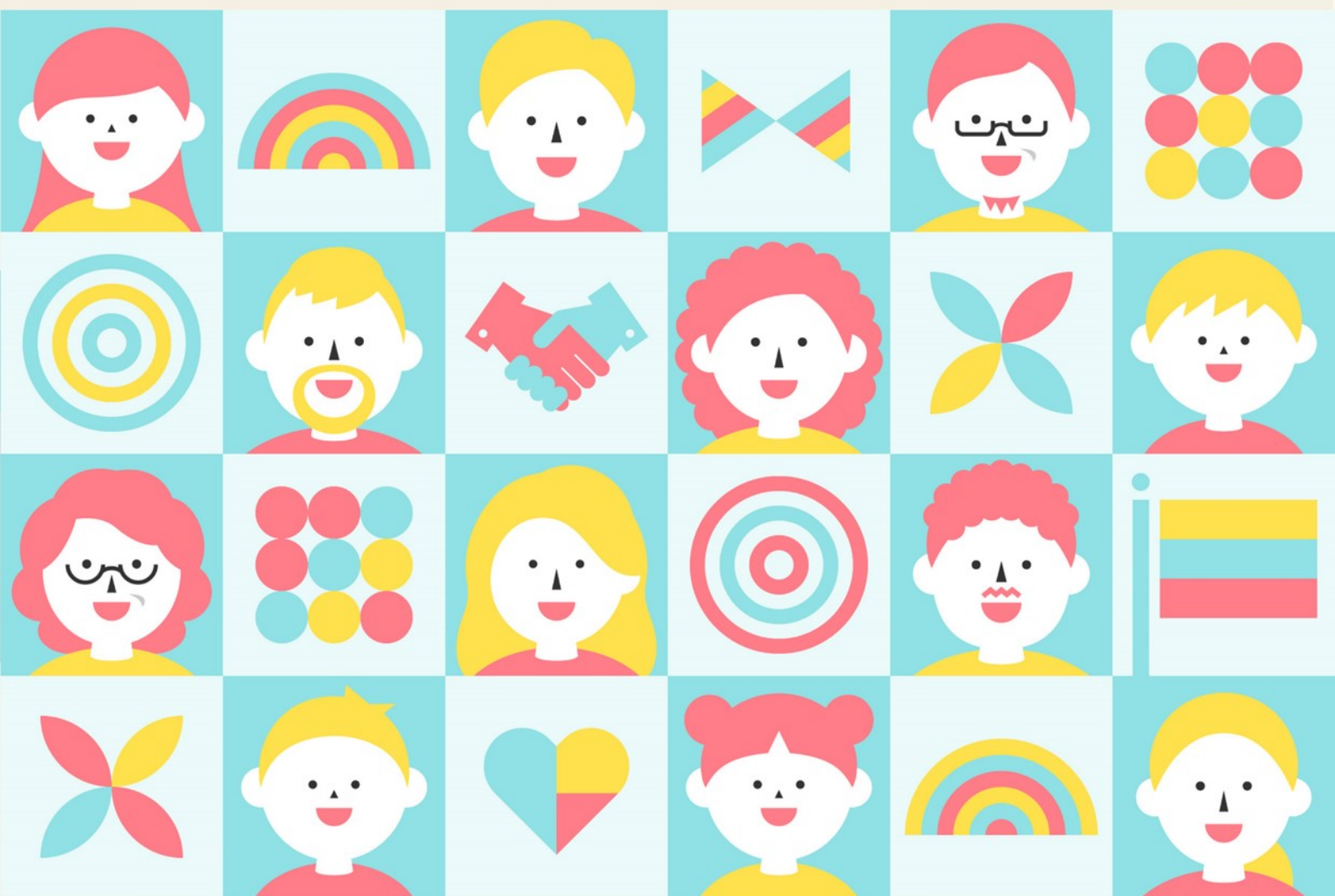


青森市男女共同参画プラザ「カダール」

カダールフェスタ

令和5年度 市民活動企画展



2024年(令和6年)

1/20(土) ~ 1/28(日) + 2/3(土)

青森市男女共同参画プラザ「カダール」/駅前スクエア

青森市新町1-3-7 アウガ5F/1F <http://www.kadar-acor.jp/>

TEL:017(776)8800 FAX:017(776)8828 mail:kadar-kouza@kadar-acor.jp



年に一度、カダールの登録団体や市民団体の皆さんが
交流を深め、活動発表する場として
すっかりおなじみとなったカダールフェスタ！
今年度で22回目の開催となります♪

参加団体の
みなさま



ひとりひとりがキラキラ輝く 男女共同参画への思いが込められた
たくさんの企画へ是非ご参加ください♪

1月20日(土)

カダールフェスタ・オープニングイベント 「先川栄蔵 青森ライフ おしゃべりライブ」

13:30~15:30 AV多機能ホール

今年度のカダールフェスタは、テレビでおなじみ先川栄蔵さんの楽しいトークライブでスタート！
青森の魅力や青森での生活について、パートナーとの「チーム夫婦」ぶりについて、仕事と私生活の
バランスについて、本音で語っていただきます♪ カダール「ジェンダー川柳」の優秀作品も発表！

青森市男女共同参画プラザ「カダール」 申込み/問合せ:017-776-8800



ダンスブライト&アリュール ダンスショー

18:30~20:00 AV多機能ホール



ジャズダンス、HIPHOP、ベリーダンス等、さまざまなジャンルを踊ります。キッズから大人のチームまで見どころ満載です。

DANCE BRIGHT
Belly Dance Allure

連絡先:090-9535-0212(畑井)



1月21日(日)

プチ起業お悩み相談室 ~一緒に話しましょ~

9:30~10:30 企画ワーク室2

私たちはプチ起業塾のOGです。何かしたいけど一歩が踏み出せないと迷っている方に、同じ仲間として、現在の活動や体験談をお話します。

プチ・アラモード会
連絡先:090-5185-7159(菊山)

真冬のハワイアン

10:00~11:00 AV多機能ホール



司会の絶妙なトークと、ハワイアンソングの演奏、魅惑の歌声で青森の冬の寒さを一時忘れて下さい。

ハワイアンバンド「MAHALO」
連絡先:080-1689-6817(相馬)

1月21日(日)

デートDV防止講座について学ぶ

10:00~12:00 研修室

当会で長年にわたり実施してきたハートフルセミナーの拡充をめざして、他団体(主にアウェア)のデートDV防止講座の詳細について学ぶ。

特定非営利活動法人 ウィメンズネット青森
連絡先:017-752-0807(佐藤)

手作り品販売と癒しのワークショップ

10:00~15:00 駅前スクエア(1F)

美味しいスイーツ、レトロ可愛い小物、願いを叶えるメモリーオイルの販売と、ハワイアンロミロミ、ヘッドリフレクソロジーのワークショップを行います。

プチ・アラモード会
連絡先:090-5185-7159(菊山)

イスに座ってフラダンス!日本語曲をよ

14:00~15:00 企画ワーク室3・4

イスに座ったまま楽な体勢で日本語曲を踊ってみましょう。高齢者にもおすすめ。介護施設で提供しているレッスンです。介護従事者の方も是非!予約優先

青森フラオハナ
連絡先:090-5833-3194(雪田)

市民講座「犯罪の被害にあうということ」

14:30~16:00 研修室

突然襲いかかる犯罪被害。これまでの平穏な生活も奪われてしまいます。あなたが、または大切な人が被害にあったら…一緒に考えてみませんか?

公益社団法人あおもり被害者支援センター
連絡先:017-718-2085(高橋)

1月22日(月)

新しい戦前にさせない

10:00~12:00 研修室

タレントのタモリさんが発した「新しい戦前」が話題になっている。再び戦争を許さず、憲法9条が生きる日本にするため、治安維持法犠牲者から学ぶ。

治安維持法同盟青森県本部女性部
連絡先:017-781-8542(中野)

アコール利用者会による気軽なワークショップ

10:00~12:00 企画ワーク室3・4

アコール利用者会から初出店!アコールでの活動を皆さんにぜひ知っていただきたいです。すてきなワークショップを用意してまっています!

青森市働く女性の家「アコール」利用者会
連絡先:080-5516-5802(マエタ)

こころと身体の声聞いてみませんか!

10:00~18:00 企画ワーク室1

こころと身体の声聞いて、健康的に生きる為のワークをします。

体験する事で、気づきを得ることができます。

AOMORI K&K
連絡先:080-6010-0385(佐藤)

もう1つの朗読会 2023



14:00~15:30
AV多機能ホール

大人も子どもも一緒に楽しめる朗読会

チーム絨〜つむぎ〜/あおもり絵本研究会
連絡先:090-3750-5292(千代谷)

様々なカタチの愛をテーマにした朗読会2023

18:30~20:30 AV多機能ホール



様々なカタチの愛をテーマにした朗読会はプロのアナウンサーや地元タレントの朗読とシンセサイザー、三味線、雅楽などの音楽をお楽しみ頂ける舞台です。皆様のご来場をお待ちしております。

NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 企画・クリエイティブ部会
連絡先:090-3750-5292(千代谷)

カダールマルシェ

〜プチ起業をめざす女性たちによるショップ〜

10:00~16:00 駅前スクエア(1F)

「プチ起業」をめざす女性たちによる魅力あふれるショップが駅前スクエアにオープン! 出店者はカダール事業「プチ起業塾」を修了した皆さんです。

出店情報は
次ページ

青森市男女共同参画プラザ「カダール」
問合せ:017-776-8800

「みんなで歌おうコンサート」

13:30~15:00 AV多機能ホール

心に深く残るいろんな歌を参加者全員がリーダーのピアノ伴奏により歌唱する。
いわゆる歌声喫茶-現代版-を実施する。

歌声講座「マロニエの会」

誰でもやさしくできる詩吟の体験学習

13:30~16:00 小会議室

- 1.発声練習を行なう。
- 2.漢詩や俳句、和歌等を中心に体験学習を行なう。
- 3.会員による発表会を行なう。

吟詠山彦会
連絡先:017-741-4439(千葉)

体験講座「ストレッチ」

10:00~11:30 AV多機能ホール

体を動かしたくても何をどうしたら良いのか分からない(๑)そんな方も是非!誰でも出来る簡単なストレッチ♪どうぞご参加くださいね♪

ドリーミー
連絡先:017-775-4608(若井)

介護保険制度の仕組み

10:00~12:00 小会議室

会員の年代は70代80代が殆どです。介護の現実がせまっています。サービスの種類、負担額等を知って、正しく利用していくため。

I女性会議青森支部
連絡先:090-4045-6180(イシカワ)

カダールマルシェ

〜プチ起業をめざす女性たちによるショップ〜

10:00~16:00 駅前スクエア(1F)

「プチ起業」をめざす女性たちによる魅力あふれるショップが駅前スクエアにオープン♪ 出店者はカダール事業「プチ起業塾」を修了した皆さんです。

青森市男女共同参画プラザ「カダール」
問合せ:017-776-8800

「リラクリゾートPua Melia Lima」

ハワイアンミロミ・ホットストーン・アロハセラピー体験

「小さいマッチ博物館」 マッチの展示と防災用品、乾物他販売

「クロモジLab」 クロモジ茶の試飲販売

「atelier和花葉」 お花のアクセサリ販売

「Eight8」

お好きなアロマオイルや、お悩みに合わせたアロマオイルでハンドクリーム作りまたはアロマスプレー作り お好きなアロマオイルでハンドマッサージ

みんなで歌おう!! うたごえ “おやし喫茶”

13:45~15:30 AV多機能ホール/研修室



プロのミュージシャンを進行役に参加者全員が歌詞集やスクリーンを見ながら、青春時代の歌、昭和の歌を歌い、コーヒープレイクで美味しいコーヒーを飲みながら語り合う「ココロの健康」タイムです。

男塾ROCKの会/NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 共催

ネガイ

意志は動いて実現させよう〜笑顔のヒント〜

14:00~16:00 小会議室



読み聞かせの活動、子育てのNPO、男女共同参画・ダイバーシティのNPO。めげずに動いたら笑顔があった。大変もあるけどね。語り合いたくくなりました。

企画集団プティジュール
連絡先:090-6789-8338(白井)

カダール de シネマ 『お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方』 無料上映会 & シネマカフェ

13:30~16:15 AV多機能ホール/研修室

熟年離婚寸前の夫婦が、定年後に訪れる「熟年の春=熟春」を明るく迎えるために人生整理に動き出す。家族の騒動をコミカルに描いた「笑って」「泣けて」「役に立つ」ヒューマンコメディ。(2021年/113分/日本) 上映後は、感想や思いをお気軽に語り合しましょう。「その場にいる」だけでも大歓迎です。

カダール、NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 シネマ部会 共催
問合せ/申込先:017-776-8800(カダール)



楽しく生きよう!「身元保証と生活支援」

10:00~11:30 研修室

高齢者が不安なく毎日を過ごすことができるように、
いろいろ学び正しい情報を身につけましょう。

青森市母子寡婦福祉会
連絡先:090-5238-5989(秋田谷)

手作り品販売と癒しのワークショップ

10:00~15:00 駅前スクエア(1F)

美味しいスイーツ、レトロ可愛い小物、願いを叶える
メモリーオイルの販売と、ハワイアンロミロミ、ヘッド
リフレクソロジーのワークショップを行います。

プチ・アラモード会
連絡先:090-5185-7159(菊山)

1月25日(木)

消費生活センターのネット相談事例と スマホ パソコンの相談会



10:00~11:30 研修室

パソコン愛好会青森はちょっと困った
ネットの相談 スマホ パソコンを受け
つけて10年以上になります。困った、
誰に相談したらいいかなと悩む方どう
ぞお越し下さい。秘密厳守します。

パソコン愛好会青森 連絡先:080-1851-4812

いけばな小原流作品展 一小さいを楽しむー

12:00~15:00 駅前スクエア(1F)

研修の成果としての作品発表会。生活雑器を活用し
た、おしゃれな小作品をお楽しみください。

いけばなサークル豊扇会(小原流)
連絡先:090-4316-6522(伊藤)

西部吟詠会詩吟発表会と、一般参加学習会

13:30~16:00 研修室

日本古来の伝統文芸詩吟の伝承と、普及の為の発表会
です。広く一般市民と、詩吟とのふれあいを大切にして
楽しく学べる体験学習も実施します。

西部吟詠会
連絡先:017-787-0680(事務局 木村)



1月26日(金)

体験講座すわって出来るイスのストレッチ♪

10:00~11:30 小会議室

膝痛、股関節痛のある時でも動かして少しでも血流
を良くして、痛みを軽減しましょう♪

プチマドンナ
連絡先:017-723-4429(平館)

いけばな小原流作品展 一小さいを楽しむー

10:00~15:00 駅前スクエア(1F)

研修の成果としての作品発表会。生活雑器を活用し
た、おしゃれな小作品をお楽しみください。

いけばなサークル豊扇会(小原流)
連絡先:090-4316-6522(伊藤)

新春吟詠・民謡 “春にうたい・おどる”

13:30~15:30 AV多機能ホール

吟剣詩舞団体8・青森市日本民謡3の合同発表です。
日頃の勉強の成果を発表します。

青森市吟剣詩舞道連盟・青森市日本民謡加盟団体
連絡先:017-741-0541(寺嶋)

なれぞめ劇場 蓄のまの林檎のはなのかまり

18:30~20:00 AV多機能ホール

明日はカダールフェスタの舞台発表の日。
今夜の総練習で万全の体勢を整えるはずが予想外の展
開に劇団の危機!? ディスコ!? 地産地消物語の幕開です。

劇団青森どまんなか
連絡先:080-1844-6776(本間)

女性の一步を応援します！

9：30～16：00 企画ワーク室1

家事や育児、介護など環境の変化に応じて変わる女性のおしごと事情。そんな女性のためのミニ相談やミニセミナーを実施します。

青森県若年者就職支援センター ジョブカフェあおもり
連絡先：017-731-1311(神)

日々 いきいきと過ごすために！

10：00～12：00 研修室

フィンランド生まれのニュースポーツ「モルック」を楽しみながら体験してみましょ。老若男女一緒にできます。心も体もリフレッシュしましょ。

青森県生涯学習インストラクターの会
連絡先：090-4315-4247(小嶋)

第8回 「あおもり男女共同参画川柳かるた」世界大会



13：30～15：30 研修室

年齢、性別、国籍を越えて日本の昔ながらのかるたを楽しめます。かるたは大型でみつけやすいサイズ、男女共同参画をテーマに作られた川柳かるたです。読み心だも楽しいです。

NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 研修・交流部会
連絡先：090-3642-4047(木村)

ウルトラキッズチアーズ チアダンスショー

18：30～20：00 AV多機能ホール

青森市内で活動している9つのチームが、チアダンスを通して心と体の健康のため活動しています。

ウルトラキッズチアーズ
連絡先：090-8781-7602(直井)

推進委員と一緒に楽しく冬の運動不足解消！

10：00～11：30 AV多機能ホール

冬の運動不足、老若男女が楽しめるニュースポーツ。スポーツ推進委員と一緒に体験してみませんか？モルック等色々用意します！

青森市スポーツ推進委員協議会
連絡先：017-718-1431(三國)

いけばな体験してみませんか

10：00～12：00 小会議室

季節の花材を使ったおしゃれな作品作りです。簡単にできるコツが学べます。器付きでそのまま持ち帰れます。(材料費1.000円)

いけばなサークル豊扇会(小原流)
連絡先：090-4316-6522(伊藤)

琴伝流大正琴ふれあいコンサート

14：00～15：30 AV多機能ホール



琴伝流大正琴は、ソプラノ・アルト・テナー・ベースの4種類の琴による合奏が特徴です。趣きのある、琴線にふれるあずましい音色をお楽しみください。

琴伝流大正琴 青森アップルフレンズ 連絡先：090-3125-9724(大森)



養育費と面会交流と共同親権について学ぼう

10：00～11：30 研修室

子どもが健やかに成長するために必要なことを学びましょ。

青森市女性会議連絡会
連絡先：090-5238-5989(秋田谷)

「アコール」利用者会ストレッチ&マルシェ

10：00～14：00 駅前スクエア(1F)

「アコール利用者会」… 国産干しいたけ販売
「3B体操」&「らくらくストレッチ」… 体験コーナー！
「おしゃれな手芸」… 手芸品販売
「スマイルライフ」… エコクラフト作品販売

青森市働く女性の家「アコール」利用者会
連絡先：080-5516-5802(マエタ)

きこえのことで悩んでいませんか？ 相談会



10:00~15:30 小会議室

きこえの相談会…言語聴覚士による無料相談やミニ講演、読話や手話を体験するトータルコミュニケーション教室、災害や福祉機器の展示などを行います。

青森県難聴者・中途失聴者協会青森支部/青森県要約筆記問題研究会
青森支部 共催 連絡先:090-8782-4681(青難聴工藤)

介護の基本の『き』第4弾

13:30~15:00 研修室

高齢化が進む中で、いくつになっても個を大切に、私らしく生きがいをもって暮らしたいですね。身近だけどちょっと難しい介護について学びましょう。

NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会
心とからだの健康を考える部会
連絡先:080-1680-6559(ホリウチ)

ダンス!Dance!だんず ~ vol.9



18:00~19:15
AV多機能ホール

タオ3003会員に加えゲストには、津軽手踊り、バレエ、コンテンポラリーダンス等 多様なダンスの祭典です。

タオ3003
連絡先:070-8452-3304(長内)

オーケストラ小編成の楽しみ

11:00~11:30 AV多機能ホール



小編成でのアンサンブルを楽しんでいただきます。曲は親しみやすいものにとどめています。楽器演奏に興味をもっていただければなあと思っています。

青森ジュニアオーケストラ 連絡先:090-2021-5078(対馬)

津軽手踊り ~ 繋ごう! 私たちの未来へ2~



14:00~15:15 AV多機能ホール

青森県が誇る郷土芸能、津軽手踊り。優勝歴多数の一条乱れぬ組踊りと子供達の可愛らしく華やかな演舞をご披露いたします。是非ご覧ください!

津軽手踊り 石川義梅会
連絡先:080-8208-6166

2月3日(土)

日本の和・伝統を楽しもう

13:00~14:30 AV多機能ホール

日本が誇る 新日本舞踊・詩吟と伴に背景に写るスクリーンをお楽しみください。

さくら会・パソコン愛好会・アップルの会
・みやびの会・あすなろ吟詠会・しのぶ会
連絡先:080-1808-7092(さくら会)

参加団体展示スペース(9日間展示)

設置ボード展示

- ・青森ウォーキングクラブ
- ・青森県難聴者・中途失聴者協会青森支部
- ・青森県要約筆記問題研究会青森支部
- ・青森市ろうあ協会、
青森市手話サークル「スクラム」、
青森県手話通訳問題研究会青森班
- ・NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 シネマ部会
- ・公益社団法人あおもり被害者支援センター
- ・公益社団法人日本リウマチ友の会 青森支部
- ・パープルリボンまゆら

パネルボード展示

- ・AOMORI K&K
- ・青森県若年者就職支援センター
ジョブカフェあおもり
- ・青森県生涯学習インストラクターの会
- ・青森市母子寡婦福祉会
- ・公益財団 全国友の会(青森友の会)
- ・特定非営利活動法人ウィメンズネット青森
- ・パソコン愛好会青森



5F

日付	AV多機能ホール	研修室	小会議室	企画ワーク室 1,2	企画ワーク室 3,4	駅前スクエアエ(アウガ1F)	展示(アウガ5F)	
20 (土)	・13:30~15:30 カダールエスタオーブニング 「先川保蔵 青森ライヴおしゃべりライブ」(カダール) ・18:30~20:00 ダンスブライト&アリエール ダンスショー (DANCE BRIGHT Belt Dance Allure)							
21 (日)	・10:00~11:00 真冬のハワイアン (ハワイアンバンドFMHAHALO) ・14:00~15:30 もう1つの朗読会2023 (チーム細〜つむぎ〜/あおもり絵本研究会) ・18:30~20:30 様々なカタチの愛をテーマにした朗読会2023 (すすめる会企画・クリエイティブ部会)	・10:00~12:00 デートDV防止講座について学ぶ (特定非営利活動法人 ウィメンズネット青森) ・14:30~16:00 市民講座「犯罪の被害にあうということ」 (公益社団法人あおもり被害者支援センター)		企画ワーク1 ・10:00~18:00 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K) 企画ワーク2 ・9:30~10:30 プ子起業お悩み相談室 ～一緒に話しましょう～ (プチ・アラモード会)	企画ワーク3・4 ・10:00~12:00 アコール利用者に よる気軽なワーク シヨップ (アコール利用者会) ・14:00~15:00 イキに運んでワタタス！ 日本語曲を♪ (青森フラオハケ)	・10:00~15:00 手作り品販売と癒しの ワークシヨップ (プチ・アラモード会) ・10:00~16:00 カダールマルシェ プ子起業をめざす女性たち によるシヨップ (カダール) ・10:00~16:00 カダールマルシェ プ子起業をめざす女性たち によるシヨップ (カダール)	パネルボード展示 ・AOMORI K&K ・青森県若年者就労支援セン ター・シヨブカフェあおもり ・青森県生涯学習インストラ クターの会 ・青森市母子就労福祉会 ・公益財団 全国友の会 (青森友の会) ・特定非営利活動法人 ウィメンズネット青森 ・パソコン愛好会青森	
22 (月)	・13:30~15:00 「みんなが歌おうコンサート」(歌声講座「マロエの会」) ・10:00~11:30 体験講座「ストレッツ」(ドリ〜ミー) ・13:45~15:30 みんなが歌おう!!うたごえ「おやしと茶」 (男塾ROCKの会/すすめる会 共催)	・10:00~12:00 新しい戦前にささない (治安維持法同盟同盟青森県本部 女性部) ・13:30~16:00 介護保険制度の仕組み (女性会議青森支部) ・14:00~16:00 意志(わい)は動いて実現せよう ～笑顔のヒント～ (企画集団プティジェール)						
23 (火)	・13:30~16:15 カダール de シネマ 『お終活 熟者！人生、百年時代の過ごし方』 (カダール/すすめる会シネマ部会 共催) ※上映後、研修室へ移動 →	・10:00~11:30 楽しく生きよう！「身元保証と生活支援」 (青森市母子就労福祉会) 『お終活 熟者！人生、百年時代の過ごし方』 シネマカフェ(カダール/すすめる会シネマ部会 共催) ・10:00~11:30 消費生活センターのネット相談事例とスマホ パソコンの相談会 (パソコン愛好会青森) ・13:30~16:00 西部防吟会詩吟発表会と、一般参加学習会 (西部防吟会)						設置ボード展示 ・青森ウォーキングクラブ ・青森県難聴者・中途失聴者 協会青森支部 ・青森県要約筆記問題研究会 青森支部 ・青森市ろうあ協会 ・青森市手話サークル「スクラ ム」 ・青森県手話通訳問題研究会 青森班 ・NPO法人あおもり男女共同 参画をすすめる会 シネマ部会 ・公益社団法人あおもり被害 者支援センター ・公益社団法人日本リウマチ 友の会 青森支部 ・パブリックホールあおもり
24 (水)	・13:30~15:30 新春防吟・民謡「春にうたい、おどる」 (青森市吟詠舞踊連盟・青森市日本民謡加勢団体) ・18:30~20:00 なれぞめ劇場 雷のままの林檎のはなのかまじ (劇団青森とまんなか)							
25 (木)	・10:00~11:30 推進委員と一緒に楽しく冬の運動不足解消！ (青森市スポーツ推進委員協議会) ・14:00~15:30 琴伝流大正寄附あれあいコンサート (琴伝流大正寄 青森アツパルフレズ) ・18:30~20:00 ウルトラキッズダンスアワードダンスシヨ (ウルトラキッズダンスアワード)	・10:00~11:30 体験講座「わって出来る イキのストレッチ」 (プチマドンナ) ・10:00~12:00 いけばな体験してみませんか (いけばなサークル豊島会【小原流】)						
26 (金)	・13:30~15:30 「みんなが歌おうコンサート」(歌声講座「マロエの会」) ・10:00~11:30 新しい戦前にささない (治安維持法同盟同盟青森県本部 女性部) ・13:30~16:00 介護保険制度の仕組み (女性会議青森支部) ・14:00~16:00 意志(わい)は動いて実現せよう ～笑顔のヒント～ (企画集団プティジェール)							
27 (土)	・11:00~11:30 オーストラ小籠成の楽しみ (青森ジュニアオーケストラ) ・14:00~15:15 津軽手踊り〜繋ごう！私たちの未来へ2〜 (津軽手踊り石川泰術会) ・18:00~19:15 ダンス！Dance！だんず〜vol.9 (夕方3003)	・10:00~15:30 相談会 (青森県難聴者・中途失聴者協会 青森支部/ 青森県要約筆記問題研究会 青森支部 共催)						
28 (日)	・13:00~14:30 日本の和・伝統を築こう (さくら会・パソコン愛好会・アツパルの会・みやびの会・ あすなろ防吟会・しのみか)	・10:00~15:30 さこえのことで悩んでいませんか？ (青森県難聴者・中途失聴者協会 青森支部/ 青森県要約筆記問題研究会 青森支部 共催)						
29 (月)	・10:00~12:00 日々いきいきと過ごすために！ (青森県生涯学習インストラクターの会) ・13:30~15:30 第8回「あおもり男女共同参画川柳かるた」 世界大会 (すすめる会)							
30 (火)	・10:00~11:30 養育費と面会交流と共同親権について学び (青森市女性会議連絡会) ・13:30~15:00 介護の基本の(ま)第4期 (すすめる会 心かららの健康を考える部会)							
31 (水)	・10:00~12:00 いけばな小原流作品展 一小さいを築しむ〜 (いけばなサークル 豊島会【小原流】) ・10:00~15:00 いけばな小原流作品展 一小さいを築しむ〜 (いけばなサークル 豊島会【小原流】)							
32 (木)	・10:00~14:00 「アコール」利用者会 ストレッツ & マルシェ (「アコール」利用者会)							

※すすめる会=NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会
※「アコール」利用者会=青森市働く女性の「アコール」利用者会