

カダール通信



男女共同参画都市あおもり

2025.7.25
No.150

カダール事業のお知らせ

【参加無料・要申込】・・・「カダール」に電話・FAX・メール・直接来館でお申込み

青森VIVID!!

～LGBTQ+ユースが集う場所です～

LGBTQ+当事者や当事者かもしれないメンバー同士、おしゃべりやゲームなどで安心して過ごせる場所です。

日時:7/27(日)、10/26(日) 14:00～17:00

場所:多目的室 定員:10人(先着順)

対象:中学生～23歳までのLGBTQ+当事者、
当事者かもしれない人申込:当日参加もできます、事前申し込みはこちらから
主催:カダール、一般社団法人にじろほっかいどう

カダール映画の日2025 vol.3

『海の上のピアニスト』無料上映会



日時:8/27(水) ①10:30～12:35(上映:121分)

②13:30～ ③18:30～

場所:AV多機能ホール

プチ起業塾 2025

※詳細なスケジュールは
HPをご覧ください

プチ起業に必要な考え方とスキルを学ぶ講座です。

日時:8/29(金)・9/12(金) 各日10:00～16:00

場所:研修室 定員:20人(申込順)

対象:女性(全5回参加可能なかた・初めて参加するかた優先)

※9/12の公開講座のみどなたでも参加可

世界のくらしから学ぶ

自分らしいライフスタイル

～チョコとワッフルと多様性の国 ベルギー～

様々な人種や言語が集まる国のリアルな暮らしや働き方、
価値観、ジェンダー観などをのぞき見！

ベルギー流「自分らしい生き方」とは？

日時:9/14(日) 10:30～12:30

場所:研修室 定員:40人(申込順)

講師:講師:マリローランス・ダズさん(青森市国際交流員)



女性の生涯にわたる健康支援

～むくみ・肩こり・冷え改善 リンパ流してセルフケア!～

体の外から筋肉やリンパを刺激、流れを良くしてむくみ改善！疲労回復！肩こりや冷え性の改善へと導きます。

日時:8/27(水) 15:40～16:40

場所:研修室 定員:20人(申込順)

講師:松江 千尋さん(医療リンパドレナージュセラピスト、作業療法士)

申込:広報あおもり8月1日号をご覧ください



「カダールフェスタ」参加説明会



青森で活動する団体・グループの皆さま！

来年1月のカダールフェスタで活動発表してみませんか？

会場や備品を無料で使用することができます。

講演会、展示、運動、ステージ発表などなど、団体の個性を活かした活動企画ができます、ぜひご参加ください！

日時:8/28(木) 13:30～15:30 場所:研修室

対象:カダール登録団体、青森市内で活動する団体・グループ、
サークル、部活動などに所属している人

(2人以上で活動し営利目的ではない団体)

令和7年度 カダールフェスタ(市民活動企画展)

令和8年1月24日(土)～2月1日(日) 開催予定



「夫婦のチーム力★アップデート講座」

出産前が大事!“気づき”で変わる夫婦関係

“気づき”を得ることで夫婦のチーム力をさらにアップデート！
妊婦疑似体験やマッサージタイムもあります。

日時:8/31(日) 10:00～12:00

場所:小会議室 定員:10組(申込順)

対象:プレパパ&ママ、第二子以降に備え学びなおしたい方、
育児を想定される方

講師:新藤 潤一さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン東北青森県理事)

新藤 幸子さん(アシスタントティーチャー<小学校理科>)

青森県教育委員会委員、民生・児童委員



★各講座の内容や申込についての詳細は、今後の「広報あおもり」、チラシ、当館ホームページ・SNS等をご確認ください。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

ホームページ

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(指定管理者:NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会)

〒030-0801 青森市新町1丁目3-7 アウガ5.6F 開館時間/9:00～22:00

URL: <http://www.kadar-acor.jp/>

TEL 017-776-8800 FAX 017-776-8828

メール kadar-kouza@kadar-acor.jp

休館日:毎月第2水曜日(水曜日が祝日の場合はその翌日)、年末年始(12/29～1/3)



X(Twitter)



Facebook



Instagram

*「カダール」は、津軽弁で仲間になるという意味の「カダール」と、ともに語り合うという意味です。

オトコのしゃべり場【2回開催】



仕事、人間関係、家庭、健康、ジェンダーに関することなど、普段なんとなく感じている“モヤモヤ”について話し合ってみませんか。聴くだけでもOK。

日時:9/5(金)・11/28(金) 18:00~20:30

場所:企画ワーク室1 ※入退室自由

対象:青森市在住・在勤の男性

定員:10人(当日先着順) 申し込み不要、直接会場へ

精神疾患の理解と支援の在り方

～統合失調症と双極性障がいについて～

精神疾患を抱える当事者の視点を踏まえた支援方法や支援者自身が健康であるために大切なことなどを学びます。

日時:9/25(木) 13:30~15:30

場所:研修室 定員:60人(申込順)

対象:支援機関従事者(福祉/医療関連・自治体職員など)、相談員、関心のあるかた

講師:千石 利広さん

(津軽保健生活協同組合 藤代健生病院 副院長)

報告

あなたの「好き」は大丈夫？ STOP! DV・デートDV!

カダールとアコールでは、DVやデートDVの基本的な情報、チェック表、相談先等についての展示を4月から5月にかけて開催しました。

展示では、暴力根絶の未来を願って、賛同の花を貼ってもらい花畑をつくるというアクションを行い、たくさんの花と「気づくことが大切」や「DVの背景にある問題を社会で考えていきたい」など多くのメッセージをいただきました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

今後も様々な情報発信を行っていききたいと思います。



〈カダールの展示風景〉



〈アコールの展示風景〉

カ
ダ
ー
ル
電
話
相
談

■女性の悩み相談

毎週月曜日から土曜日、祝日
9:00~18:00

■男性の悩み相談

毎週土曜日 9:00~18:00

○ 専用ダイヤル:017-776-8858

* 面接相談は要予約。まずは電話でご相談ください。
(第二水曜日、年末年始の休館日を除く)

「女性の健康」に関する 質問・疑問を募集しています



《応募締切》8/25(月) 必着

カダールでは今秋に「女性の生涯における健康課題」についての動画を無料で配信します。

そこで《【思春期→性成熟期→更年期→老年期】の女性の健康について》の質問・疑問を募集しています!

答えてくれるのは、

「あおり女性ヘルスケア研究所」

所長 蓮尾 豊 さんです。

対面では聞きづらい疑問や質問、相談しにくいことを聞いてみませんか?



詳細&応募はホームページへ ↑

カダールなんでも座談会

その日集まったメンバーで悩みや疑問など、何でも気軽に話す場です。聴くだけでもOKです!

今年度も偶数月・第3金曜日に開催します♪



日時:8/15(金) 10:00~11:30

場所:企画ワーク室2 定員:10人(当日先着順)

申込不要 直接会場へお越しください

男女共同参画トピックス

ジェンダーギャップ指数 日本は148カ国中「118位」

ジェンダーギャップ指数とは、世界経済フォーラム(WEF)による、各国における「男女平等度」を示す指標の一つです。

日本は148カ国中118位となっており、主要7カ国(G7)の中で最下位となっています。

4つの分野における日本の評価は、148カ国中〈政治125位・経済112位・健康50位・教育66位〉となっています。

日本は毎年「政治」と「経済分野」で大きく後れをとっており、特に「政治」分野は、前年度(146カ国中113位)よりさらに後退しています。国会議員(衆院議員)と閣僚の女性比率の低さ、女性首相が誕生していないことなどが順位の低下に大きく影響しています。

参考:朝日新聞SDGsACTION! <https://www.asahi.com/sdgs/>

■性的マイノリティ

にじいろ電話相談

毎週火曜日 9:00~21:00
(休館日を除く)

○ 専用ダイヤル:017-776-8803

* 性的マイノリティ:レズビアン(女性同性愛者)、ゲイ(男性同性愛者)、バイセクシュアル(両性愛者)、トランスジェンダー(こころとからだの性が一致していない人)の頭文字をとったLGBTQなどの性的少数者のこと。



アコール通信



2025.7.25
No.108

アコール事業のお知らせ【参加無料】

「アコール」に電話・メールにてお申込みください。

第2弾

「親子で一緒にいらっしゃ〜い」
〜アコール託児室開放デー!〜

アコールの託児室で親子で楽しく遊びませんか！
今回は「うごいて、笑って、ごろごろ3B体操」を同時開催。
悩みごとを相談したり、参加者同士で情報交換ができる
よ！お茶もご用意しています。

日時:9/13(土) 10:00~14:00

※ 3B体操タイム10:30~11:30

場所:アコール 託児室(1F)

定員:当日先着8組 申込不要

対象:お子さまと保護者(保護者の方とご来館ください)

持ち物:水分補給の飲み物、お子様の必需品

※床が滑りやすいので、滑り止め付きの靴下をお勧めします。



アコールフェスタ2025

〜きてきて、みてみて、ふれてみて〜

アコール秋の一大イベントです！ぜひご来館ください！

日時:9/27(土) 10:00~15:00

9/28(日) 10:00~14:30

場所:アコール 全館(1~3F)



<内容>

- ・サークルの展示&販売
- ・リサイクルコーナー
- ・サークル発表&体験
- ・棒パンコーナー
- ・軽食・喫茶コーナー
- ・わくわくキッズコーナー など
- ・チャリティーコーナー
- ・楽しいコーナー盛りだくさん！
- ・リサイクルコーナー
- ぜひご来館ください(*_*)

アコール階段ギャラリー スケジュール



時間:9:00~18:00 場所:アコール 階段、ロビー

「オリジナル・バックの会 作品展」

期間:8/2(土)~22(金) ※8/10(日)休館日

オリジナルバック&小物を約25点展示します。
一つひとつ丁寧に作られた作品が集結♪

サークル体験講座 <全2回>

「英語は耳から★Mr.アンジェロと
ネイティブな英語にふれてみよう!!」

日時:8/22(金)・8/25(月) 17:15~18:00

場所:アコール 託児室(1F)

対象:3歳~7歳(小1)までの子どもと保護者

定員:8組(申込順)

申込方法:開催日前日までに、子どもと保護者の

氏名・年齢を下記、アコール登録団体

「キッズ英会話」代表へ

(☐ acall.english@gmail.com)

問合せ:アコール (TEL:017-723-1700)

アコール
自転車置き場
についてのご案内



自転車でご来館の皆さまへ
アコールの自転車置き場は当館
建物裏にある「第一駐車場」の奥
にあります。ぜひご利用ください！



★各講座の内容や申込についての詳細は、今後の「広報あおり」、チラシ、当館ホームページ・SNS等をご確認ください。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

ホームページ



青森市働く女性の家「アコール」(指定管理者:NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会)

〒030-0821 青森市勝田1丁目1-2 開館時間:9:00~22:00

URL: <http://www.kadar-acor.jp/>

TEL・FAX 017-723-1700

メール acor-kouza@kadar-acor.jp

休館日:毎月第2日曜日、年末年始(12/29~1/3)



X(Twitter)



Facebook



Instagram

*「アコール(L'accord)」とは、フランス語で「調和」や「和音」の意味です。

カダール事業予定一覧



開催日	講座名	時間	場所	講師等
7/27(日)	青森VIVID!! ～LGBTQ+ユースが集う場所です～ (主催:カダール、一般社団法人にじろはっかいどう)	14:00～ 17:00	カダール 多目的室	対象:中学生～23歳までのLGBTQ+ 当事者、当事者かもしれない人/先着 10人
8/15(金)	カダールなんでも座談会	10:00～ 11:30	カダール 企画ワーク 室2	話したいことや悩みなど、気軽に話 できる座談会です。予約不要、直接会 場へ。聴くだけでもOK!
8/25(月) ～9/25(木)	オンラインセミナー 「性的マイノリティの現在(いま)」(4回シリーズ) 第3回「性的マイノリティと子ども・若者」	約40分	YouTube 配信	講師:永易至文さん(NPO法人パープ ル・ハンズ事務局長)
8/27(水)	カダール映画の日2025 vol.3 「海の上のピアニスト」 無料上映会	①10:30 ②13:30 ③18:30	カダール ホール	一日3回上映。好きな時間にどうぞ。
	女性の生涯にわたる健康支援 ～むくみ・肩こり・冷え改 善 リンパ流してセルフケア!～	15:40～ 16:40	カダール 研修室	講師:松江 千寿さん(医療リンパドレ ナーセラピスト、作業療法士)
8/28(木)	「カダールフェスタ」参加説明会	13:30～ 15:30	カダール 研修室	カダールフェスタへの参加について、 スタッフが説明します 対象:カダール登録団体、市内で活動し ている団体などに所属している人
8/29(金)	プチ起業塾2025 1日目	10:00～ 16:00	カダール 研修室	対象:女性(2日間・全5回参加可能な かた、初めて参加するかた優先)/20 人
8/30(土)	川柳入門講座 ～17音で心のストレッチ～ 第1回	13:30～ 15:30	カダール 小会議室	講師:野沢 省悟さん (川柳触光舎青森分会 主宰)
8/31(日)	「夫婦のチーム力★アップデート講座」 出産前が大事!「気づき」で変わる夫婦関係	10:00～ 12:00	カダール 小会議室	対象:プレババ&ママ、第二子以降に 備え学びなおしたい方、育児を想定さ れる方
9/5(金)	オトコのしゃべり場	18:00～ 20:30	カダール 企画ワーク 室1	普段なんとなく感じている“モヤモヤ” について話し合ってみませんか。予約 不要、聴くだけでもOK!
9/12(金)	プチ起業塾 2日目	10:00～ 16:00	カダール 研修室	対象:女性(2日間・全5回参加可能な かた、初めて参加するかた優先)/20 人
9/14(日)	世界のくらしから学ぶ 自分らしいライフスタイル ～チョコとワッフルと多様性の国ベルギー～	10:30～ 12:30	カダール 研修室	講師:マリローランス・ダーズさん (青森市国際交流員)
9/21(日)	川柳入門講座 ～17音で心のストレッチ～ 第2回	13:30～ 15:30	カダール 小会議室	講師:野沢 省悟さん (川柳触光舎青森分会 主宰)
9/25(木)	精神疾患の理解 ～統合失調症と双極性障害について～	13:30～ 15:30	カダール 研修室	講師:千石 利広さん(津軽保健生活協 同組合 藤代健生病院 副院長)
10/4(土)	青森市男女共同参画推進月間記念イベント	13:30～ 15:40	カダール ホール	同時開催:青森市男女共同参画推進表 彰 表彰式
10/16(木)	団体スキルアップ講座 「初心者のためのSNS講座@Instagram」	13:30～ 15:30	カダール 研修室	詳細は通信9月号に掲載
10/17(金)	カダールなんでも座談会	10:00～ 11:30	カダール 企画ワーク 室2	話したいことや悩みなど、気軽に話 できる座談会です。予約不要、直接会 場へ。聴くだけでもOK!
10/26(日)	青森VIVID!! ～LGBTQ+ユースが集う場所です～ (主催:カダール、一般社団法人にじろはっかいどう)	14:00～ 17:00	カダール 多目的室	対象:中学生～23歳までのLGBTQ+ 当事者、当事者かもしれない人/先着 10人
10/30(木)	カダール映画さんまの日	未定	カダール ホール	詳細は通信9月号に掲載

アコール事業予定一覧



開催日	講座名	時間	場所	講師等
7/1(火)～ 7/27(日)	アコール階段ギャラリー 「紙で遊ぶ、紙を遊ぶ。」	9:00～ 18:00	アコール ロビー、 階段	エコクラフトで作った籠や小物を約50 点展示します。※7/13(日)は休館日
8/2(土)～ 8/22(金)	アコール階段ギャラリー 「オリジナル・バックの会 作品展」	9:00～ 18:00	アコール ロビー、 階段	オリジナルバック&小物を約25点展示 します。※8/10(日)は休館日
8/22(金) 8/25(月)	サークル体験講座 「英語は耳から!Mr.アンジェロとネイティブな英語にふ れてみよう!!(全2回)」	17:15～ 18:00	アコール 託児室	講師:エチエバリア・アンジェロさん (キッズ英会話サークル) 対象:3歳～7歳(小1)までの子どもと 保護者
9/13(土)	親子で一緒にいらっしゃ～い ～アコール託児室～開放 デー!～第2弾	10:00～ 14:00	アコール託 児室	アコール託児室を開放します! 【同時開催】「うごいて、笑って、ごろごろ3B 体操」3種類の道具を使って親子のふれあい 体操を行います。
9/27(土)	アコールフェスタ2025 ～きてきて!みてみて!ふれてみて!～	10:00～ 15:00	アコール 全館	アコールで活動するサークルによる作 品の展示・販売・体験・発表や、軽食・喫 茶、チャリティ販売、リサイクル販売な ど多数の催物を用意してお待ちしてい ます♪
9/28(日)		10:00～ 14:30		
10/13(月・祝)	「家族」と「資産」を守るために! 知っておきたい「相続」のはなし	未定	アコール 会議室	詳細は通信9月号に掲載
10/26(日)	男性の防災料理講座	未定	アコール料 理室	詳細は通信9月号に掲載

上記内容は予定のため、今後の社会情勢によっては中止や変更させていただく場合もあります。

広報あおもりやホームページなどで必ずご確認ください。

カダール ☎776-8800 FAX776-8828 アコール ☎FAXとも 723-1700 ホームページ <http://www.kadar-acor.jp/>