

カダール通信



男女共同参画都市あもり

2025.9.5
No.151

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

青森市は平成8年10月22日に「男女共同参画都市」を宣言し、平成30年4月1日には「男女共同参画推進条例」を施行しました。毎年10月は男女共同参画推進月間として、さまざまな事業を展開しています。

青森市男女共同参画推進月間記念イベント

君島十和子トークショー

「アンチエイジングからアクティブエイジングへ
～いつだって自分に正直に～」

【同時開催】青森市男女共同参画推進表彰 表彰式



年齢を重ねても変わらず輝き続ける君島十和子さん
(FTCクリエイティブディレクター、美容家)をお迎えし
て、仕事や家族、生き方について、これまでの経験をもと
に語っていただきます。
自分らしく生きるヒントを見つけましょう♪

日時:10/4(土) 13:30～15:40 (開場13:00)
場所:カダール AV多機能ホール
定員:250人(申込順)
申込:9/8(月) 午前10時から受付開始 **CHECK!**
電話・FAX・メール、もしくは来館

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～

日時:9/14(日) 10:30～12:30
場所:研修室 定員:40人(申込順)
講師:マリーローランス・ダズさん(青森市国際交流員)

団体スキルアップ講座 インスタグラム 魅力を広く発信 @ Instagram

初心者
向け

団体の活動やイベントをもっと多くの人に知ってもら
うためSNS投稿やPRのコツを実践しながら学びます。

日時:10/16(木) 13:30～15:30
場所:研修室 定員:60人(申込順)
講師:蝦名 晶子さん(ディーシーティーデザイン 代表)
持ち物:スマートフォンやタブレット、投稿したい画像
※Wi-Fiが必要な方は各自でご準備ください
★Instagramのアカウントは事前に登録してきてください。
サポートが必要な場合は当日12:30に会場へお越しください。

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～

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)

カダール映画さんまの日2025 無料上映会

4作品をリバイバル上映。気になる作品を
何作品でもお楽しみください!



日時:10/30(木) 場所:AV多機能ホール
①10:30～ 『そして父になる』《邦画》
②13:30～ 『ココ・シャネル～時代と闘った女』
《日本語字幕版》
③15:30～ 『飛べ!ダコタ』《邦画》
④18:30～ 『人生、ここにあり!』《日本語字幕版》

★各講座の内容や申込についての詳細は、今後の「広報あもり」、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「カダル」と、ともに語り合うという意味です。

チラシもSNSも自分らしく簡単デザイン！ はじめてのCanva(キャンバ) 講座

仕事で使う資料やイベントのチラシなどを自由にデザイン♪簡単操作であなたの表現力をサポートしてくれるCanva(無料プラン中心)の使い方を学びます！



日時:11/2(日) 10:30~12:30

場所:カダール 研修室 対象/定員:女性40人(申込順)

講師:野宮 元気さん

(ジェネレーティブAIコーディネーター/クリエイティブディレクター)

持ち物:Canvaアプリをインストールしたスマートフォン

※Wi-Fiが必要な場合は各自でご用意ください

★パソコンを持ち込みたい方やご心配なことがある方はご相談ください。

Canva(キャンバ)とは？

無料で使えるグラフィックデザインツールです。たくさんのテンプレートや素材があり、簡単にチラシや資料などを作成することができます。スマートフォンやパソコンで使用できます。

第3回

「カダール ジェンダー川柳」作品募集中！

家庭・職場・学校などで求められる「男らしさ」「女らしさ」。ジェンダーに関する「日常のひとコマ」を川柳で表現してください！

優秀作品には図書カードをプレゼント。



応募締切:12月5日(金)まで

対象:青森市在住・在勤・在学の小学生～大人まで

作品:ひとり5句以内、自作・未発表の作品に限る

応募:作品、ペンネーム、氏名、年代、連絡先電話番号を

FAX・Eメール(件名は「川柳」)、または直接来館

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:10/17(金) 10:00~11:30

場所:カダール 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



上野千鶴子さんと語ろう！ 青森女子がつくるわたしの未来

誰もが、求められる役割や「らしさ」のしほりから解放され、安心して生きていける社会の実現に必要なことは？
ジェンダー研究の第一人者、上野千鶴子さんから学び、青森の「未来」を考えましょう。



日時:11/3(月・祝) 13:30~15:30

場所:カダール 研修室 定員:60人(申込順)

対象:どなたでもご参加いただけます

講師:上野 千鶴子さん(東京大学名誉教授・社会学博士)

申込開始:10/6(月) 9時より、電話・FAX・メールで受付

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

「でじりみのアル秋 利用者が描いたイラスト作品展」

期間:9/18(木)まで ※9/14(日)休館日

出展:就労継続支援B型事業所エンターテインメントアカデミー「でじりみ青森中央」

「国際ガールズ・デーにみてほしい！

スタッフが選んだ映画10選」



期間:10/3(金)~25(土)まで ※10/12(日)休館日

男女共同参画トピックス

女性の健康課題を助けるフェムテックと 誰もが働きやすい社会づくり



女性にはホルモンバランスの変化とともに、月経や更年期など特有の健康課題があります。離職の原因となったり、地域活動への参加を抑えるなど女性活躍の障害となることも多く、その解消策として、近年「フェムテック」に注目が集まっています。

「フェムテック」は、〈Female(女性)〉+〈Technology(テクノロジー・技術)〉の造語で、女性特有の健康の悩みを先進的な技術で解決するための製品・サービスを指します。

〈〈例〉〉月経周期管理アプリ、オンラインでの健康相談サービス等

女性のセルフケアの選択肢が広がるだけでなく、企業も健康経営の一環としてフェムテックを積極的に導入しています。

女性の健康課題の解決は女性の活躍推進だけにとどまらず、男性も含めた誰もが働きやすい社会づくりに繋がります。

参考:男女共同参画白書 令和6年版 <https://www.gender.go.jp/index.html>

■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)

■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など性的少数者のこと。



カダール
電話相談

アコール通信



男女共同参画都市あおもり

2025.9.5
No.109

アコール事業のお知らせ

【参加無料】・・・「アコール」に電話・メールでお申込み

サークル展示・販売

編み物、絵画、生け花、絵手紙、洋裁、七宝焼き、手芸、エコクラフトなど

サークル体験・発表

27日のみ：詩吟
28日のみ：着付け、英会話
両日開催：手づくり絵本体験

喫茶&軽食 販売

豚汁、軽食、ドリンク、デザート など

◆ Little Princess
各種パン販売◆ 洋菜食彩キッチンkukku
たこ焼き、トルネードポテト、かき氷 ほか

初出店!

アコール
フェスタ
2025きてきて! みてみて!
ふれてみて!

9/27(土)~28(日)

10:00~15:00
(28日は14:30まで)

遊びに来てね!

◆ 大好評♪

小原さん家の朝採れ野菜

◆ 大人気! 棒パン販売

◆ ミニ縁日 わくわくキッズコーナー

チャリティー販売コーナー

ポップコーン、棒パン、パウンドケーキ
乾燥丸干し椎茸 ほか

リサイクル品販売コーナー

大人気コーナー!
掘り出し物が見つかるかも

◆ 健康相談コーナー

協力：青森市中央地域包括支援センター

◆ ベジチェック(28日のみ)

協力：明治安田生命保険相互会社
青森中央営業所

女性のエンパワーメント支援講座

「家族」と「資産」を守るために!
知っておきたい「相続」のはなしある日突然、当事者となり戸惑うことも多い「相続」。
家族にとっても自分にとっても望ましいかたちで資産を引き継ぐため、基礎知識や制度について学びます。
トラブルにならないよう「わたしの家族」に合った相続のあり方を考えてみませんか?

日時：10/13(月・祝) 10:30~12:00

場所：会議室(3F)

対象/定員：女性20人(申込順)

講師：増野 勇希さん

(明治安田生命保険相互会社 青森支社
青森観光通営業所 営業所長)

申込：電話もしくはメール。



男の防災飯

～3ステップでバッククッキング～

初心者
大歓迎

限られた環境でも耐熱ポリ袋を使えば簡単に温かく栄養のある食事を作ることができます。災害時に役立つ衛生的な調理スキルを、一緒に学びましょう!

〈メニュー〉 中華丼、キャベツとツナのカレー粉あえ、
野菜スープ、きなこごまスキム

日時：10/26(日) 10:00~13:00

場所：料理室、談話室(2F)

対象/定員：男性12人(抽選)

講師：青森市食生活改善推進委員会

材料費：1,000円

申込締切：10月10日(木)まで

申込：電話もしくはメール。当選者には別途連絡。

★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



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

〒030-0821 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
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46分	YouTube配信	講師：永易至文さん(NPO法人パープル・ハンス事務局長)
9/1(月)～ 12/5(金)	第3回「カダールジェンダー川柳」募集中！		カダール	対象：小学生以上の市内在住・在勤・在学のかた、未発表作品1人5句以内
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”について男性同士で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〈公開講座〉 「起業女性トーク～私のSTORY～」	10:00～12:00	カダール 研修室	対象：男女問わず誰でも参加OK！
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：マリーローランス・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(川柳触光舎青森句会 主宰)
9/25(木)	精神疾患の理解と支援の在り方 ～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〉 君島十和子トークショー 「アンチエイジングからアクティブエイジングへ～いつ だって自分に正直に～」	13:30～15:40	カダール ホール	申込受付：9/8(月)10時より、電話・FAX・メール・直接来館にて受付 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 魅力を広く発信@Instagram〈初心者向け〉	13:30～15:30	カダール 研修室	講師：蝦名 晶子さん(ディーシーティーデザイン 代表)
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、気軽に話せる座談会です。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、一般社団法人にじいろほっかいどう)	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)	カダール映画ぜんまいの日2025 無料上映会	①10:30 ②13:30 ③15:30 ④18:30	カダール ホール	カダール選りすぐりの4作品を一挙上映します！
10月～12月	女性の健康課題についての動画配信	全4回	YouTube配信	講師：蓮尾 豊さん(あおもり女性ヘルスケア研究所 所長)
11/2(日)	チラシもSNSも自分らしく簡単デザイン！ はじめてのCanva(キャンバ)講座 〈初心者向け〉	10:30～12:30	カダール 研修室	講師：野宮 元気さん (ジェネレーティブAIコーディネーター/クリエイティブディレクター)
11/3(月・祝)	上野千鶴子さんと語ろう！ 青森女子がつくる わたしの未来	13:30～15:30	カダール 研修室	申込受付：10/6(月)午前9時より、電話・FAX・メールにて受付
11/15(土)	カラフルリボンイベント	10:00～16:00	カダール 全館	「アウェアネスリボン」について楽しく学ぶイベントです。カラフルリボンラリー、 ワークショップ、販売 ほか 申込不要、直接会場へ
	楽しく知ろう！じぶんのからだ・月経・こころのこと	11:00～12:00	カダール 研修室	対象：小学3～6年生の女の子、保護者の見学可 ★12:00～ おやこで「モルック体験」もあります
11/16(日)	【2回連続講座】市川房枝から学ぶ、 行動力・実践力・未来を見据える力 1回目	13:30～15:30	カダール 研修室	映像や検定クイズづくりを通して、今を生きる私たちに必要な「チカラ」を身につけます！
11/20(木)	カダールフェスタ直前説明会	13:30～15:30	カダール 研修室	カダールフェスタ参加団体を対象に直前説明会を開催。PR動画撮影もあります。
11/23(日)	仕事も趣味も家庭もスムーズに！ デジタル×AIで自分らしく生きるタスク管理術	10:30～12:30	カダール 研修室	講師：野宮 元気さん (ジェネレーティブAIコーディネーター/クリエイティブディレクター)
11/30(日)	【2回連続講座】市川房枝から学ぶ、 行動力・実践力・未来を見据える力 2回目	13:30～15:30	カダール 研修室	映像や検定クイズづくりを通して、今を生きる私たちに必要な「チカラ」を身につけます！

アコール事業予定一覧

開催日	講座名	時間	場所	講師等
9/1(月)～ 9/18(木)	アコール階段ギャラリー 「でじるみのアル秋 利用者が描いたイラスト作品展」	9:00～18:00	アコール 階段	就労継続支援B型事業所エンターテインメントアカデミー「でじるみ青森中央」 の利用者が作成したデジタルイラストや、キャラクターデザインを展示します。 ※9/14(日)は休館日
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		
10/3(金)～ 10/25(土)	アコール階段ギャラリー 「国際ガールズ・デーにみてほしい！ スタッフが選ん だ映画10選」	9:00～18:00	アコール 階段	10月11日は「国際ガールズ・デー」。映画を通して世界中の女の子たちの人権 や現状を考えるきっかけにしてみませんか。 ※10/12(日)は休館日
10/13(月・祝)	女性のエンパワーメント支援講座 「家族」と「資産」を守るために！ 知っておきたい「相続」のはなし	10:30～12:00	アコール 会議室	対象/定員：女性20人 申込受付：9/2(火)午前9時より、電話・メールにて受付
10/26(日)	男の防災飯～3ステップでバッククッキング～	10:00～13:00	アコール 料理室、談話室	対象：男性(初心者大歓迎) 定員：12名(抽選)

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/>