

男女共同参画の仲間が集う

2021

カダールフェスタ

～市民活動企画展～



*男女共同参画とは…男性女性すべての人が同じ社会の一員として、お互いを尊重し合いながら、家庭、地域、学校、職場など、社会のあらゆる分野において、ともに参画し、喜びも責任も分かち合うことです。



男女共同参画都市あおもり

2021年 (令和3年)

1/23(土) ～ 1/31(日)

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活動発表する場として、
また交流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！
今年で記念すべき20回目を迎えます

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。

すべて公開 入場無料（一部に要材料費&要申込）

真冬のアツい9日間をぜひ！



参加団体一同
お待ちしております♪



展示場所…★



5F(カダール)

展 示

1月23日(土)～31日(日)

参加団体（順不同）

- ◆NPO法人ウィメンズネット青森
- ◆裏千家淡交会青森支部
学校茶道連絡協議会青森分会
- ◆青森市母子寡婦福祉会
- ◆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
- ◆公益社団法人あおもり被害者支援センター
- ◆NPO法人あおもりダイバーシティ
- ◆青森県生涯学習インストラクターの会
- ◆パソコン愛好会青森

主催：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）
青森市は平成30年4月1日「男女共同参画推進条例」を施行しました。
平成8年10月22日には「男女共同参画都市」を宣言しています。

1月23日(土)

カダールフェスタ・オープニング20周年記念
『RBG 最強の85才』上映会 & 連続参加団体表彰式

13:30~15:40 AV多機能ホール

昨年9月、87歳で他界したアメリカ史上2人目の女性最高裁判事
ルース・バイダー・ギンズバーグ(愛称RBG)を追ったドキュメンタリー
映画を無料上映。

上映前には20年連続参加団体(I女性会議青森支部、青森県難聴者・
中途失聴者協会青森支部、いけばなサークル豊扇会、企画集団ブティジュール、ネットワークA・L、NPO法人あおもり
男女共同参画をすすめる会)の表彰式を開催。

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



© Cable News Network. All rights reserved.

講演「生涯学習を考える」

10:00~11:30 研修室

講演会 テーマ「生涯学習を考える」

講師: 柏谷 至(青森県生涯学習審議会会長、青森大学
社会学部教授)

青森県生涯学習インストラクターの会
連絡先:090-5238-5989(秋田谷)

「様々なカタチの愛」私の幸せな時間

18:30~20:30
AV多機能ホール

音楽とともにおはなし
の世界をお楽しみいた
します。

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)



1月24日(日)

素敵! タオル帽子作りとトークサロン

10:00~12:00 小会議室

誰でも作れます。あなただけのオリジナル帽子はいか
が? 針と糸を友に日々の暮らしのことを話してみた
り、ゆっくり流れるひとときを楽しみましょう。

乳がん患者の会「スマイルあっぱるの会」
連絡先:017-741-7990(三国)

きこえのことで悩んでいませんか? 相談会

10:00~16:00 研修室

きこえの相談会(言語聴覚士による無料相談)
きこえのミニ講演・公開相談会 トータルコミュニケー
ション教室(読話・手話) 災害・福祉機器展示他

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(工藤)

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もらう。
演奏曲は親しみやすいものとどめ、楽器演奏に興
味をもってもらう。

青森ジュニアオーケストラ
連絡先:090-2021-5078(対馬)

ダンス! DANCE! だんず〜。+津軽手踊り

14:15~15:30
AV多機能ホール

タオ3003会員によるダンスと
ゲストの皆さんによる公演。
今年は石川流津軽手踊り、石川義
純社中の皆さんをゲストでお招きしました。

タオ3003
連絡先:090-7521-6904(三橋)



ありがとうを伝えよう!一緒にラジオ体験

14:00~16:00 企画ワーク室3、4

インターネットラジオを公開生配信! テーマは「感謝」。
あなたもしゃべり手で参加できます。誰かに「ありがと
う」を伝えてみませんか?

NPO法人あおもりラジオくらぶ(あおラジオ)
連絡先:070-5597-7754(小笠原)



平成19年度カダールフェスタ
オープニングの様子

1月25日(月)

プチマルシェ

1月25日(月)、27日(水)、28日(木)
10:00~16:00 駅前スクエア

「プチ起業」をめざす女性たちによる魅力いっぱい
のショップが駅前スクエアにオープン♪

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



【出店日: 25日出店⇒●、27日出店⇒◆、28日出店⇒★】

- 「ふっくらつく」 フラワーエッセンス花カード診断。ワークショップもぜひ(●、◆)
- 「占いroomルナシルク」 人生を知る数秘術、悩みに向き合うタロット占い(●、◆)
- 「Plumeria Lima」 ハワイアンロミロミ&ホットストーントリートメント(●、★)
- 「Kinesiology note」
キネシオロジー(筋反射テスト)で潜在意識にアプローチ(●、★)
- 「ケーキショップ アヴニール」
手づくりシフォン、ガトーショコラ、マフィンをどうぞ(◆、★)
- 「Félicien」 願いを叶えるメモリーオイルスプレー、キャンドルもあります(◆、★)
- 「mammy-mell」 手づくり布小物、入園入学準備グッズ販売します(◆、★)

*それぞれ代金、材料費がかかります。

*ブースによって出店日が違うので、ご注意ください。(●、◆、★)

終活よもやま話～老後を楽しく生きるヒント

13:30~15:10 研修室

上級終活カウンセラー・高松隆さんを講師に、終活のさまざまな情報
と老後を楽しく自分らしく生きるためのヒントを学びます。

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



真冬のハワイアンミュージック

14:00~15:30 AV多機能ホール

今年もまたハワイアンミュージックをお届けします。
真冬のアオモリでひとときを常夏気分浸っていた
できます。ご来場をお待ちしております。アロハ!

わだよしゆり&ヒマナスターズ
連絡先:090-3123-8600(田澤)

誰にもやさしくできる朗読・詩吟の体験学習

13:30~15:30 小会議室

芭蕉や一茶の俳句、俳諧歌、宮沢賢治等の詩の朗読
や簡単な漢詩を精一杯の腹式呼吸で体験学習する。
正しい発音で朗読の練習、詩歌を読み作者の思いを
知る。

吟詠「山彦会」
連絡先:017-741-4439(千葉)

1月26日(火)

ラテンの曲で腰を動かし気分は真夏よ♪

10:00~11:30 AV多機能ホール

骨盤を動かし腰回りをスッキリ! ラテンの曲に合
わせて全身を動かし、更にルンバの動きの基本を身につ
けましょう。さあ!一緒に楽しいひとときを♪

ドリーミー
連絡先:090-8922-5613(若山)

日々楽しく生きるためにお家にある物 を使って動ける体を目指しましょう♪

13:00~15:00 駅前スクエア

割りばしで、ほほ筋を上げ、唇まわりの筋肉を使い!
小さなイスでは、片足を置き、腰痛を軽減! 雑穀米では、
冷凍にしていたまに食するだけでも腸の活性化に! 等々
気軽にできることでご自身の体を整えましょう!
ぜひ体験にいらしてくださいませ~♪

ドリーミー 連絡先:090-8922-5613(若山)

終活! どちらのタイプ? 遺言? エンディングノート?

10:00~11:30 研修室

終活セミナー「終活! どちらのタイプ? 遺言? エン
ディングノート?」講師:竹谷淳子(SG相続カウンセ
ラー)

青森市母子寡婦福祉会
連絡先:090-5238-5989(秋田谷)



平成20年度カダールフェスタ
オープニングの様子

1月26日(火)

詩吟教室 一般公開

13:30~15:30 小会議室

楽しい詩の朗読と吟詠を通じて詩吟の楽しさを味わっていただきたい。

岳風流統詩吟愛好会
連絡先:090-4889-1463(盛)

市民講座「犯罪の被害にあうということ」

14:00~15:30 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

1月27日(水)

新春吟詠「春にうたう」

13:20~16:00 AV多機能ホール

連盟初吟会で各地域で活動の団体会員の発表です。漢詩、和歌、俳句の吟詠、扇子で舞う詩舞、剣で舞う剣舞をもって日頃の鍛錬の発表となります。

青森市吟剣詩舞道連盟
連絡先:017-728-4520(新堀)

西部吟詠会詩吟発表会と一般参加講習会

13:30~16:00 研修室

日本古来の伝統文学、詩吟の伝承と普及のための発表会。広く一般の人たちの詩吟とのふれ合いを大切に、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(木村)



平成27年度カダールフェスタ
オープニングの様子

絵本で脳活アフタヌーンVol.2～発声・朗読～

14:00~16:00 小会議室

健康寿命の大切さが言われています。声を出し、絵本を読んで、楽しみませんか。プロが指導します。読み聞かせにも役立ちます。去年に続く第2弾。

企画集団ブティジュール
連絡先:090-6789-8338(白井)



1月28日(木)

カダールdeシネマ『グリーンブック』無料上映会&シネマカフェ

13:00~16:00 AV多機能ホール/研修室

1960年代のアメリカ、今よりもずっと人種差別の激しかった時代に、黒人ピアノリストと白人運転手が演奏旅行を通じてお互いを認め合っていくヒューマンドラマ。第91回アカデミー賞作品賞受賞。(2018年/130分/アメリカ)
上映後にシネマカフェあり。

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)



くらし塾「老いないための健康管理メソッド」

10:00~11:00 小会議室

コロナ禍「新しい生活様式」の学び塾。日常で外出控え、活動制限が多い中、元気に生き生きできる「健康管理のメソッド」をともに考えます。事前申込み。

木蓮の会
連絡先:017-777-3116(西野)



平成28年度カダールフェスタ
オープニングの様子

1月29日(金)

気軽にできるイスでのストレッチ♪

10:00～11:30 AV多機能ホール

力の抜ける体を！ 全身をほぐし血流を良くし体を楽にあげましょう。どれもカンタンな動きばかり！ 覚えて習慣にしましょう♪

プチマドンナ

連絡先: 017-777-3328(石岡)

日々楽しく生きるためにお家にある物を使って動ける体を目指しましょう♪

13:00～15:00 駅前スクエア

割りばしで、ほほ筋を上げ、唇まわりの筋肉を使い！ 小さなイスでは、片足を置き、腰痛を軽減！ 雑穀米では、冷凍にしていたまに食するだけでも腸の活性化に！ 等々気軽にできることでご自身の体を整えましょう！ ぜひ体験にいらしてくださいませ～♪

プチマドンナ 連絡先: 017-777-3328(石岡)

いけばな小原流 作品展「小さいを楽しむ」

1月29日、30日 10:00～15:00 駅前スクエア

研修の成果としての作品発表。生活雑器を器として活用し、気軽な楽しみ方を提案する。

いけばなサークル 豊扇会

連絡先: 090-4316-6522(伊藤)

元気あつぷる体操で冬を楽しもう！！

13:30～15:00 AV多機能ホール

元気あつぷる体操を参加者で演技し、マスターしてもらう。ほかに脳トレ体操も実施する。とにかく体操が楽しくなるぞ！！

青森県老連健康福祉大学校 一八会

連絡先: 090-2187-1827(鈴木)

「世帯主」制度と男女平等を考える

13:30～15:30 小会議室

コロナ禍で支給された一人10万円の給付金。受給権が「世帯主」に限定されたことにより発生した問題から見た男女差別を考えてみよう。

治安維持法同盟青森県本部女性部

連絡先: 017-781-8542(中野)

折り紙作りで楽しく 生き生きと！

13:30～16:00 企画ワーク室3、4

今回はコロナ禍で講演は難しいので、平和運動の一環としての折り鶴作成やその他の折り紙作りで認知症予防も含め楽しいひとときを過ごしましょう。

【女性会議青森支部

連絡先: 090-4045-6180(石川)

2020年度に青森県内で起きた 消費者トラブルと一緒に考えていこう

14:00～15:30 研修室

2020年度に青森県消費生活センターによせられた相談内容を聞くことで、私どもができることを考えて実行するいい機会にしたい。

パソコン愛好会青森

連絡先: 080-1851-4812(小川)



平成29年度カダールフェスタ
オープニングの様子

1月30日(土)

挑戦！誰でも出来る、ニュースポーツ

10:00～11:30 AV多機能ホール

老若男女、誰にでも出来るニュースポーツ！ 推進委員と一緒に挑戦、または推進委員と対戦してみませんか？

青森市スポーツ推進委員協議会

連絡先: 017-718-1431

～介護の基本の「き」～私らしい介護を求めて

10:00～12:00 研修室

日本人の平均寿命も過去最高を更新し、人生100年時代がすぐそこに来ています。私や私の大切な人がいつか必ず必要となる介護を学び、人生に役立てましょう。

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(堀内)

1月30日(土)

「ダイバーシティ(多様性)」を知るヒント

14:00~16:00
研修室

障がいを抱えながら描くアーティスト今恵美子さん、ベトナム出身のグエンさんのお話の後、佐藤淳さんのコーディネートで、多様性に思いを巡らします。NPO法人あおもりダイバーシティ
連絡先:090-6789-8338(白井)



いけばな体験してみませんか

13:30~15:00 企画ワーク室3、4

いける楽しさ、自然に向き合うことの豊かさを感じていただきたい。材料費1000円。

いけばなサークル 豊瀬会
連絡先:090-4316-6522(伊藤)

青森初!!

今こそ豊かに人生を彩る心理学講座

13:45~15:45 小会議室

心の科学といわれるTA心理学で、自分の「強み・ドライバー」を学んでみませんか。深く自分に気づき、活き活きと人生脚本を彩るコツを紹介していきます。

ジョッキーズ(男の生き方塾10期生)
連絡先:090-2979-2927(大友)

もう一つの朗読会VOL.3

14:00~15:30
AV多機能ホール

子どもも大人も楽しめる絵本の朗読会。
音楽とともに絵本の世界をお届けします。

チーム絨〜つむぎ〜
連絡先:090-3750-5292(千代谷)



平成30年度カダールフェスタ
オープニングの様子

ダンスブライト&アリユール 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。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 Alluer
連絡先:090-9535-0212(寺島)

1月31日(日)

第6回 あおもり男女共同参画 川柳かるた世界大会

10:00~11:30 AV多機能ホール

川柳かるたでいろいろな国の文化に触れながら熱戦を楽しもう!! 安全対策はバッチリです。

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:090-2187-1827(鈴木)

コロナ禍の女性への 影響と課題を見える化します

13:30~15:30 研修室

新型コロナウイルスは、非正規労働者の失業、DVや性暴力、自殺の増加。シングルマザーからは収入の減少など、女性や子どもなど脆弱な人達に負の影響をもたらしました。私たちの周りで何が起きているか、語ってもらいます。

ネットワークA・L
連絡先:090-8789-2724(小山内)

創作ダンスは心も踊っています...☆☆

14:30~15:30 AV多機能ホール

創作ダンス作品を解説を加えながら発表します。観て聴いて感じて…。ダンスを楽しみ心を躍らせてください。

モダンダンス・ウエーブ
連絡先:090-2362-8781(武蔵)



令和元年度カダールフェスタ
オープニングの様子

【カダールフェスタ スケジュール】

	AV多機能ホール	研修室	小会議室	企画ワーク 3, 4	駅前スクエア (アウガ1F)
1/23 (土)	カダールフェスタ・オープニング 20周年記念「R&G 最強の85才」無料 上映会&連続参加団体表彰式 (カダール) 『様々なカタチの愛』私の幸せな時 間(すすめる会クリエイティブ部会)	講演「生涯学習を考える」 (青森県生涯学習インストラ クターの会)			
1/24 (日)	オーケストラ小編成の楽しみ (青森ジュニアオーケストラ) ダンス！DANCE！だんず〜。+津軽 手踊り(タオ3003)	きこえのことで悩んでいま せんか？相談会 (青森県聴覚者・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)	素敵！タオル帽子作りと トークサロン (乳がん患者の会「スマ イルあつぷるの会」)	ありがとうを伝えよ う！一緒にラジオ体 験(NPO法人あおもり ラジオくらぶ(あお らじ))	
1/25 (月)	真冬のハワイアンミュージック (わだしのり&ヒマナスターズ)	終活よもやま話〜老後を楽 しく生きるヒント (カダール)	誰にもやさしくできる朗 読・詩吟の体験学習 (吟詠「山彦会」)		プチマルシェ①(カダール)
1/26 (火)	ラテンの曲で腰を動かし気分は真夏 よ(ドリーミー)	終活！どちらのタイプ？遺 言？エンディングノート？ (青森市母子寡婦福祉会) 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)	詩吟教室 一般公開 (岳風流統吟愛好会)		日々楽しく生きるために お家にある物を使って動ける 体を目指しましょう♪ (ドリーミー)
1/27 (水)	新春吟詠「春にうたう」(青森市吟 剣詩舞道連盟)	西部吟詠会詩吟発表会と一 般参加講習会(西部吟詠会)	絵本で読活アフタヌーン Vol.2〜発声・朗読〜(企 画集団 プティジュール)		プチマルシェ②(カダール)
1/28 (木)	カダールdeシネマ「グリーンブ ック」無料上映会(カダール、すす める会 シネマ部会 共催)	カダールdeシネマ「グリー ンブック」シネマカフェ (カダール、すすめる会シネ マ部会 共催) ※上映後移動	くらし塾「老いがないた めの健康管理メソッド」 (木蓮の会)		プチマルシェ③(カダール)
1/29 (金)	気軽にできるイスでのストレッチ ♪(プチマドンナ) 元気あつぷる体操で冬を楽しも う!!(青森県老連健康福祉大学校 一八会)	2020年度に青森県内で起 きた消費者トラブルと一緒 に考えていこう (パソコン愛好会青森)	「世帯主」制度と男女平 等を考える (治安維持法同盟青森 県本部女性部)	折り紙作りで楽しく 生き生きと！(1女 性会議青森支部)	いけばな小原流 作品展「小 さいを楽しむ」① (いけばなサークル豊原会) 日々楽しく生きるために お家にある物を使って動ける 体を目指しましょう♪ (プチマドンナ)
1/30 (土)	挑戦！誰でも出来る、ニュースポ ーツ(青森市スポーツ推進委員協議会) もう一つの朗読会VOL.3 (チーム絵〜つむぎ〜) ダンスブライト&アリュール ダ ンスショー (DANCE BRIGHT Belly Dance Alluer)	介護の基本の「き」〜私 らしい介護を求めて〜 (すすめる会 健康部会) 「ダイバーシティ(多 様性)」を知るヒント(NPO法 人あおもりダイバーシティ)	青森初！！今こそ豊かに 人生を彩る心理学講座 (ジョッキーズ 男の生き 方塾10期生)	いけばな体験してみ ませんか (いけばなサークル 豊原会)	いけばな小原流 作品展 「小さいを楽しむ」② (いけばなサークル豊原会)
1/31 (日)	第6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 研修・交 流部会) 創作ダンスは心も踊っています …★(モダンダンス・ウエーブ)	コロナ禍の女性への影響と 課題を見える化します (ネットワークA・L)			

※すすめる会=NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会

【参加にあたってのお願い】

- *必ずマスクを着用してご参加ください。
- *発熱や咳など 当日体調が優れない方は参加を
ご遠慮ください。
- *会場への入退室の際、手指の消毒をお願いします。
- *受付で検温を行います。
- *新型コロナウイルス感染状況により、
開催を見合わせる場合があります。ご了承ください。

手指の消毒・マスク着用
にご協力をお願いします



検温のご協力
お願いいたします

