

記念講演

学びは、いつからでも

主婦から挑んだ

南極調理隊員



講師

渡貫 淳子

わたぬき じゅんこ

南極シェフ(第57次南極地域観測隊・調理隊員)



1973年青森県八戸市生まれ。調理師。
「エコール 辻 東京」卒業後、同校の日本料理技術職員に。出産後、いったん職場を離れ、一児の母として家事・育児に奮闘する日々を送ってきたが、一念発起して南極観測隊の調理隊員にチャレンジ。3度目の挑戦で見事合格を果たし、母親としては初の調理隊員として第57次南極地域観測隊に参加。帰還後は、各誌でのレシピ紹介や講演会など活動の場を広げる。2018年6月放映の「世界一受けたい授業」で紹介された「悪魔のおにぎり」が大反響を呼び、南極での料理が話題となった。

令和8年

9/26[±]

開場 13:15

開会 13:45/閉会 14:45

会場

青森県総合社会教育センター
2階 大研修室

申込

定員200名(無料・先着順)
お申込みは、メール、電話、FAXで、お名前、電話番号をお知らせください。
TEL 017-739-0900 FAX 017-739-2570
Mail alis02@jomon.ne.jp

生かそう、未来につながる学びに SDGs17アクション!

～あおもり県民カレッジ～

生涯学習フェア
2026

青森県
総合社会教育センター

令和8年
9/26[±]
10:00▶15:00

12:30▶13:10
【2階大研修室】



昨年度の様子

あおもり県民カレッジ
認定証交付者表彰式

過去1年間、認定証を交付された方に
学長(知事)から表彰状を授与します。
※受付11:45～

13:45▶14:45
【2階大研修室】



記念講演
「学びは、いつからでも
～主婦から挑んだ
南極調理隊員～」

講師: 渡貫 淳子

南極シェフ(第57次南極地域観測隊・調理隊員)
※詳細は背面をご覧ください。

10:00▶14:50

オープニング
高校生による
「青の煌めきダンス」
(県立青森北高校)

あおもり
県民カレッジ
スタンプラリー

千本引きをやって景品を
ゲットしよう!

学びと体験の広場

27団体出展!
※詳しくは中面の出展一覧をご覧ください。

古本・絵本交換会



食彩ひろば(ロビー・テラス)

おいしい食べ物・飲み物を販売するブースが出店します。

- アグリショップぶんべい
カレー・とん汁・おにぎり・ジャンボこんにやく
- オルブロード
チーズ食パン・アップルパイ・ホットドッグ・野沢菜パン
- お弁当屋いろどり
オムライス・おにぎり
- 自主夜間中学あおも・リラ
焼き鳥・フランクフルト・フルーツポンチ
- やましろ作業所
焼菓子
- 柏農市(県立柏木農業高校)
加工品等の販売



昨年度の様子

キッチンカーも出店!

- 中華味
中華軽食(小籠包他)
- ひつじ家
ラムケバブ・ビーフケバブ・チキンケバブ
- Fruits Kitchen RONRON
パフェ・ドリンク

- 内容は変更になる場合があります。
- 写真や動画の記録を報道機関や広報等で使用することがありますので予めご了承ください。
- 駐車スペースには限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- 当日、詳しい内容を掲載したチラシを配布いたします。

【主催・会場】 青森県総合社会教育センター 青森市荒川字藤戸119-7
指定管理者: 学び・生かすあおもりグループ

【お問い合わせ】 あおもり県民カレッジ事務局
電話: 017-739-0900 FAX: 017-739-2570
メール: alis02@jomon.ne.jp



学びと体験の広場

10:00 ▶ 14:50

事前申込
材料費

展示
&
体験

プラズマや光を身近に感じてみよう

プラズマボールの展示、簡単な科学工作
核融合科学研究所(NIFS)六ヶ所研究センター

みやこうたを楽しもう！

会員の作品展示、みやこうたの作句体験(おみやげ付)
花咲くみやこうたの会

蹄鉄でオーナメントをつくろう！

施設紹介、ワークショップ(蹄鉄オーナメント作り)
十和田市馬事公苑称徳館・NPO法人十和田馬主協会

1000円

ニュースポーツにチャレンジ！

活動紹介、ニュースポーツ体験
(モルック、カーリンコン、投扇興、トリコロキューブ、あおもりアツテラ！)
青森県長寿社会振興センター・青森県レクリエーション協会

外国人向けの日本語教材の展示

活動紹介、ものづくり
青森日本語クラブ

遺跡ガイドの紹介と体験活動

遺跡ボランティアガイドつがる縄文遺跡案内人の活動紹介、
遮光器折り紙作り
つがる縄文遺跡案内人(つがる市教育委員会文化財課)

お急ぎでも大丈夫！おうちを飾ろう！ハロウィン切り絵体験

活動紹介、短時間でできるハロウィンを中心とした切り絵作品作り
青森市北部地区農村環境改善センター切り絵サークル「趣」

500円

社セかぞくランド～こどもの社会教育～

こどもと関わりのある社会教育事業についての展示、各種チャレンジメニュー
青森県総合社会教育センター

体験

ワンコインで作っちゃおう

お花のケーキ、クリスマス飾りの製作
あとりえ・野の花

500円～

生涯学習フェア限定！親子・友達同士もOK。笹もちづくり

笹もちづくりの伝授(①10:00～12:00 ②13:00～15:00 各16名限定)
青森市北部地区農村環境改善センター北部ものづくり伝笑会

要申込
700円

透ける、きらめく！オリジナルうちわづくり

透明なうちわにシールを貼ったり、絵を描いたりしたうちわづくり
artstudio tete(アートスタジオ テテ)

500円

アロマクラフト体験

自分の体質や体調にあったアロマのクリームやオイルづくり
healing salon Ten-kara

500円

Café花結び おはぎプリンセス

あんこのお花絞り、おはぎで作るプリンセス
(①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 各3名限定)
三上 伸子

要申込
1200円

生かそう、未来につながる学びに SDGs17アクション！

～あおもり県民カレッジ～

生涯学習フェア 2026

要申込のブースについては、
事前に電話・FAX・メールにて、
事務局までお申込みください。
当日の受付はお断りする場合があります。



蹄鉄でオーナメントをつくろう！



かしこい消費者になろう！



Café花結び おはぎプリンセス



遺跡ガイドの紹介と体験活動



ワンコインで作っちゃおう

古本・絵本交換会 10:00 ▶ 14:50

- お一人5冊まで持ち込みできます。
- 冊数と同数の引換券をお渡しします。
- 当日、当センターまで本を持参できる方に限ります。
- 最後まで交換されなかった本はお持ち帰りでできません。

持ち込み
できない本

教科書・受験参考書・雑誌・年齢制限のある本
自費出版本・汚れや損傷が激しい本

読まなくなった
古本や絵本を
お持ちください。

体験

るみ子のお花と仲間たち

お花の寄せ植え体験、トールペイント・焼き物(小皿)等の販売
桜庭るみ子

1000円～
先着10名様

茶道を楽しもう！

立礼席での薄茶、お菓子(50名限定)
遠州流茶道

200円
小学生以下100円

きみも台本を片手に「声優」体験！

舞台装置を使用しての「声優ステージ体験」、手ぶらで飛び入り参加OK
声優劇団津軽カタリスト

展示

かしこい消費者になろう！

● エシカル消費や消費生活についてのクイズやアンケート、啓発資料、グッズの配布
● 着ぐるみテルミちゃんとの記念撮影等
青森県消費生活センター

あなたも放送大学で学んでみませんか？

案内資料の展示・配付
放送大学青森学習センター

八戸学院地域連携研究センターって何をやっているの？

ポスターやチラシでの紹介
八戸学院地域連携研究センター

大学コンソーシアム学都ひろさき 活動紹介

5つの大学が連携した「学都ひろさき」の活性化に向けた取組の紹介
大学コンソーシアム学都ひろさき

研究所のお仕事紹介

成果品の展示、動画上映、紹介チラシの配布
地方独立行政法人 青森県産業技術センター工業総合研究所

青森市被爆ピアノ平和コンサートの紹介

資料(写真・本・ポスター・チラシ等)の展示、関連映像の上映
青森市被爆ピアノ平和コンサート実行委員会

発展途上国で活躍する日本人たち

JICA海外協力隊として世界各国で活躍する日本人のパネル展示、資料配布
JICA東北

こもんじょを読んでみよう

活動紹介
青森古文書解読研究会

食文化が繋ぐ世界を知ろう！

ミニクイズ、物品販売(アニマル手袋、ハンカチ、靴下他)
国際文化交流クラブICEC

講座

人と人を繋ぐ勇気づけのアドラー心理学 10:30～11:10

ミニ講座:アドラー心理学の考え方と日常生活における具体的な実践的なやり方の紹介
みちのくエンカレッジの会

親子で学ぶアンガーマネジメント2026 11:20～12:30

アンガーマネジメントの紹介
アンガーマネジメント診断
日本アンガーマネジメント協会東北支部

※診断を受ける方は診断料として
500円がかかります。