



男女共同参画都市あおもり

# 令和7年度 市民活動企画展 カダールコエス

2026年(令和8年) 1/24 (土) ~ 2/1 (日)



場所：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24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17日(土)

### カダールフェスタイベント 「年の初めは景気よく！みんなで歌おうヒットソング♪」

13：30～15：30 AV多機能ホール  
定員：250人(申込順)

1/24(土)からの「カダールフェスタ」に向けて、新しい年をみんなで歌って明るくスタートしましょう！  
「第3回カダールジェンダー川柳」入選句の紹介やカダールフェスタ参加団体のPRタイムもあります。



〈曲目〉 ♪ 勇気100%  
♪ 愛は勝つ ♪ 世界にひとつだけの花  
♪ 翼をください ♪ 明日があるさ ほか

青森市男女共同参画プラザ「カダール」  
〈申込み/問合せ〉 TEL:017-776-8800、FAX:017-776-8828、  
メール:kadar-kouza@kadar-acor.jp ※件名に「カダールフェスタイベント」と記入

1月24日(土)

### 笑って生きよう！笑顔でつながろう！

10：00～11：30 AV多機能ホール



笑いヨガとは笑いの体操とヨガの呼吸を組み合わせた健康体操です。冗談やユーモアを使わず体操として笑います。心身共にスッキリ健康になります。

青森笑いヨガハッピー会

連絡先:017-766-5335(下山)、abatedora@jp.bigplanet.com

### 女性の一步を応援します!!

10：00～16：00 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会や「職業適性診断」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(竹浪)

### 第10回あおもり男女共同参画かるた世界大会

10：00～11：30 研修室

第10回目の開催。かるた大会です。大判かるた絵ふだをチーム対抗戦で楽しめます。日本の文化を体験しませんか。チーム・おひとりでも参加できます。

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(キムラ)

### 「ピカイチデータ」ができるまで

13：30～15：00 研修室

県が毎年作成する「ピカイチデータ数字でよむ青森県」の作成方法やデータの見せ方などを解説し、統計とその活用に関心を寄せていただく。

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)

## なれそめ劇場「情熱のダスティローズ青森」

14:00~15:00 AV多機能ホール

謎の集団劇団青森どまんなか。今年こそはリハーサルができるのか！？他の出場者との戦いに打ち勝てるのか！？めざせアウガホール。スリルと情熱の公演です。

劇団青森どまんなか

連絡先:080-1844-6776

domannaka.info@gmail.com(劇団青森どまんなか)

## よさこいチーム新風! 20周年感謝祭

18:00~20:00 AV多機能ホール



中心商店街を活性化させるため、老若男女が、よさこいを踊り始めて、はや20年。今日は、懐かしい曲も、新しい曲も、一緒に楽しみましょう!

よさこいチーム 新風!

連絡先:090-4045-3650(福原)

## 戦時下の食生活

14:00~16:00 小会議室

戦後80年。銃後では何を食べ生き抜いてきたのか。女性達の創意工夫から生まれた食生活の記録をもとに体験談と、各地の紛争による飢餓と平和を考える。

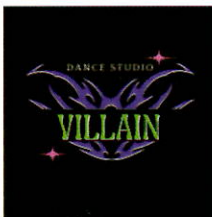
I女性会議青森支部

連絡先:090-7331-5010(今立)

# 1月25日(日)

## 夢にむかって~ダンスSHOW CASE!

10:00~11:00 AV多機能ホール



年齢に関係なく頑張っていることがあります。ダンスができていてる体や環境に感謝し、応援してくれている人達に元気の恩返しができるステージにしたい。

Dance Studio Villain

連絡先:090-6254-8593(さとう)

## 私たちガールスカウトの活動を紹介します!

10:00~12:00 企画ワーク室3・4



私たちと一緒にクラフトを作ってみませんか!今回はフェルトでハート形のポーチを作ります!(材料費50円)

ガールスカウト青森県第2団

連絡先:090-7792-1653(吉沢)

## デジタルアート展 ~AFTER PARTY~

10:00~15:00 研修室



1月9日~11日に開催される『デジタルアート展in Aomori』の後夜祭イベントと称し厳選した展示物を飾ります。PCイラスト体験もあります。

でじるみ青森中央

連絡先:017-752-6799(でじるみ青森中央)

## 「パリの厚紙工芸カルトナージュ」体験講座

10:00~12:00 小会議室



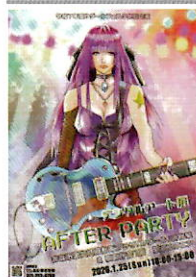
手ぶらで参加できる「カルトナージュ」体験講座。やさしいキットで作る「はさみケース(はさみ付)+プリーツトレイ」材料費2,000円 要予約。

カルトナージュ 小箱クラブ

連絡先:090-6186-6950(中村)

## デジタルアート展 ~After Party~

10:00~15:00 駅前スクエア(1F)



1月9日~11日に開催の『デジタルアート展』のイベントグッズを販売中です!同日5Fでは、後夜祭と称し厳選された作品の展示もしております。入場無料。

でじるみ青森中央

連絡先:017-752-6799(でじるみ青森中央)

## DV家族と「助けて」が言えない子どもたち

13:45~15:15 小会議室



DVや児童虐待は「家庭、家族」という閉ざされた扉の中で起きている。そのような環境に育つ子ども達に学校や地域で関わるために何が必要か学び合う。

パープルリボンまゆら

連絡先:mayura.aomori@gmail.com(松山)

## さくら会の祭典

13:30~15:30 AV多機能ホール



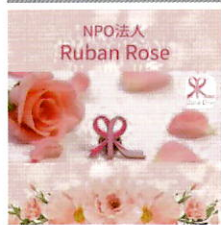
冬の祭りです。踊り・歌・パフォーマンスなどで楽しい舞台をお楽しみ下さい。

さくら会

連絡先:080-1808-7092(さくら会)

1月25日(日)

## アロマ石けん作りでプレスト・アウェアネス



13:30~16:00 企画ワーク室1

自分自身を大切にリフレッシュ！アロマテラピーでゆとりの時間をつくり健康に向き合ってみませんか？  
始めよう！プレストアウェアネス 材料費あり

NPO法人 Ruban Rose 青森支部  
アロマテラピーやハーブが大好きな乳がんの患者会  
連絡先:ckgkt530@yahoo.co.jp(中嶋)

## オリエンタルダンスショー

18:00~19:30 AV多機能ホール

青森で活動しているベリーダンスや中東の民族舞踊のチームが一同に集まり、幅広いジャンルの踊りを披露します。

青森中東民族舞踊団(他)  
連絡先:080-1839-4941(マックウィニー)

## 「ミュージカル」の名曲(等)を歌おう！

13:30~15:00 AV多機能ホール

歌いやすく楽しい歌を、司会者のもとに参加者全員が歌います。歌は健康の「もと」です。楽しい時間を過ごしましょう。

歌声講座「マロニエの会」

## “人権と私”を語る

13:30~15:30 小会議室

そもそも人権ってなんでしょうか？私たちが生活していく中で、人間らしく生きるために何が必要でしょうか？  
「人権のレンズ」を通して社会を見よう！

治安維持法同盟 青森県本部女性部  
連絡先: 017-738-6816(吉田)

1月27日(火)

## 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1

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: yumichang1115@gmail.com(菊山)

## クロモジのある暮らしをしてみませんか？

13:30~16:00 企画ワーク室3・4



地元産『クロモジ』の魅力をお茶の試飲販売、ブレンドティーづくり、精油を使用したマッサージやクラフトづくりで、効果・効能を体験してほしいです。

くろもじ屋  
連絡先:080-8207-3107(池田)

1月26日(月)

## 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パ～

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パが駅前スクエアにオープン♪  
カダール事業「プチ起業塾」を修了した皆さんの出店です。

青森市男女共同参画プラザ「カダール」  
問合せ:017-776-8800



### 「花とハーブ」

あなたの空間に彩りと癒しを届けます。

○生花1本¥180~250

○ハーブティ(2杯分小分け)¥200

### 「ひなぎく座」

ひなぎく座・店主coocoolによるオリジナルイラストの作品を販売  
ポストカード¥150  
イラスト額装¥1,000~  
Zine¥800 等！

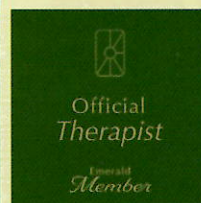


### 「目つぼサロン Salon de trinity」

世界の耳つぼメソッドを集約。

唯一無二の「エメラルド式耳つぼりフレクソロジー」耳を整えて心と身体のバランスを取り戻しませんか。

20分¥2,000(in tax)



## ストレッチで動きやすいからだに♪

10:00~11:30 研修室

関節周りの筋肉をほぐして柔らかくして関節を固めたままではなく、なるべくしなやかに動ける関節にしていましましょう！♪

ドリーミー  
連絡先: 017-775-4608(若井)

## 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、千羽鶴と願いを叶える  
メモリーオイルの販売と、ヘッドリフレケア  
のワークショップを行います。

プチ・アラモード会

連絡先: yumichang1115@gmail.com(菊山)

## ミステリーとちょっと怖い話の朗読会

18:00~19:45 AV多機能ホール

短編ミステリーや絵本、昔話等少し怖いけど興味深い！  
音楽と共にお届けする90分。

チーム紬・癒しの朗読

連絡先: 090-3750-5292(千代谷)

1月28日(水)

## 「お薬と賢く付き合うために!」

10:00~11:30 研修室

歳を重ねると薬の種類も増え量も多くなり、副作用も心配です。安心安全な毎日を過ごすために、薬の正しい知識を学び健康で長生きしましょう。

青森市女性会議連絡会

連絡先: 090-5238-5989(秋田谷)

## 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い音色をお楽しみ下さい。

琴伝流大正琴「青森アップルフレンズ」

090-3125-9724, myosetu-9724@docomo.ne.jp(大森)

## 手で話そう!人と人が手話で心が繋がる喜び

18:00~20:30 研修室

手話言語で心がつながる。手話言語で会話が広がる。その喜びを一緒に分かちあい、共生社会の実現を共に目指していこう!

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

連絡先(FAX): 017-776-9261

aomori.city-deaf.1940@yahoo.co.jp(青森市ろうあ協会)

## 手で話そう!人と人が手話で心が繋がる喜び

10:00~15:00 駅前スクエア(1F)

手話言語で心がつながる。手話言語で会話が広がる。その喜びを一緒に分かちあい、共生社会の実現を共に目指していこう!

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

連絡先(FAX): 017-776-9261

aomori.city-deaf.1940@yahoo.co.jp(青森市ろうあ協会)

## カダール de シネマ『ベビーブローカー』無料上映会 & シネマカフェ

【上映会】13:30~15:45 AV多機能ホール / 【シネマカフェ】15:50~16:30 研修室

ある土砂降りの雨の晩、赤ちゃんポストから赤ん坊を連れ去るサンヒョンとドンソ。彼らの裏稼業は、“ベビーブローカー”だ。赤ちゃんの母ソヨン、成り行きから二人と共に養父母探しの旅に出ることに。一方、彼らを検挙する為ずっと尾行していた刑事は、是が非でも現行犯で逮捕しようと、静かに後を追っていくが…(2022/130分/韓国)

◆上映後はシネマカフェで感想や思いを語り合しましょう、「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)



©2007 Image et compagnie

1月29日(木)

## 豊扇会 いけばな作品展 — 季のはな —

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です。

花の魅力をいつもとは違う視点でみつめてみました。

いけばなサークル 豊扇会

連絡先: 080-6055-3037(伊藤)

## 戸山フレンズコール「新春コンサート」

13:30~14:30 AV多機能ホール



歌の大好きな私たちです。

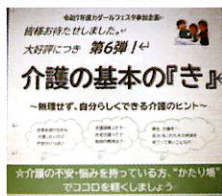
「歌えば元気、集えば楽し!」

そんなひとときを、一緒に過ごしませんか?

戸山フレンズコール

連絡先: 070-5622-1947(戸塚)

## 介護の基本の『き』第6弾



14:00~16:00 研修室

私らしく生きがいを持って暮らしていくことが理想ですが家族の介護でストレスを抱える人もいます。介護制度や支援を学びましょう。前向きな生活の為に。

NPO法人あお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: mihomiho32422@gmail.com(horiuchi)



# 1月30日(金)

## 動ける体でライフスタイルを充実♪

10:00~11:30 研修室

動ける体になると嬉しくなり何でも前向きに♪  
ほんの小さなほんの1分で!それもカンタンに出来る  
ストレッチを覚えましょう! ルンルン楽しい人生を!♪

プチマドンナ

連絡先: 017-777-3328(石岡)

## 月経貧困って何?

~ 世界を救うために今私たちができること ~

10:00~12:00 小会議室

インドで貧困にあえぐ少女達に支援を行っている  
日本人(青森県出身)を紹介。

青森市の星高校 チームSDGs

連絡先: 017-741-0121(高木)

## いけばな体験してみませんか

13:30~15:00 小会議室

花のもつ魅力をより美しくみせる秘訣を学びます。  
どなたにも簡単にできるおしゃれな作品を お楽しみ下さい。(材料費1,000円)

いけばなサークル 豊扇会

連絡先: 080-6055-3037(伊藤)

## 人生に遊び心を。様々なレクを体験しよう!

13:30~16:00 研修室

身体と心を元気にするために、レク活動を体験しませんか。  
お一人での参加大歓迎。様々なレクを準備していますので、是非遊びに来てください。

一般社団法人 青森県レクリエーション協会

連絡先: 017-752-0699(小笠原)

## 豊扇会 いけばな作品展 一季のはな

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です。  
花の魅力をいつもとは違う視点でみつめてみました。

いけばなサークル 豊扇会

連絡先: 080-6055-3037(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

詩吟と詩舞の発表 日本民謡の発表

青森市吟剣詩舞道連盟 青森市日本民謡加盟団体

連絡先: 080-1804-4788(岩崎)

## 月経貧困って何?

~ 世界を救うために今私たちができること ~

10:00~15:00 駅前スクエア(1F)



インドで貧困にあえぐ少女達に支援を行っている日本人(青森県出身)を紹介し、「布ナプキン」を販売。

青森市の星高校 チームSDGs

連絡先: 017-741-0121(高木)

## ダンスブライト&アリユール ダンスショー

18:30~19:30 AV多機能ホール



キッズからシニアのクラスまで、ジャズダンス、KPOP、ベリーダンス等、様々なダンスを踊ります。見所満載のステージをどうぞご覧下さい。

DANCE BRIGHT Belly dance Allure

連絡先: 090-9535-0212(畑井)

## 推進委員と楽しく身体を動かしませんか？

10:00~11:15 AV多機能ホール

誰でも出来るニュースポーツを、推進委員やたくさんの人と交流をしながら、楽しくゲームを体験し少しでも運動不足を解消しませんか？

青森市スポーツ推進委員協議会

連絡先:017-718-1431(市役所 地域スポーツ課 三國)

## 『必ず役立つ防災知識』

10:00~11:30 研修室

突然やってくる災害時に困らないよう、断水時のトイレの使い方、命を守るために必要なダンボールベットの意味を理解し、防災知識を深めます。

青森市母子寡婦福祉会

連絡先:090-5238-5989(秋田谷)

## クロモジのある暮らしをしてみませんか？

10:00~15:00 駅前スクエア(1F)



地元産『クロモジ』の魅力を、お茶の試飲販売、ブレンドティーづくり、精油を使用したマッサージやクラフトづくりで、効果・効能を体験してほしいです。

くろもじ屋

連絡先:080-8207-3107(池田)

## 西部吟詠会・山彦会 合同詩吟発表と体験会

13:30~16:00 研修室

日本古来の伝統芸術「詩吟」の伝承と普及の為の発表会です。広く一般の人達の詩吟とのふれあいを大切にして楽しく学べる体験学習を実施します。

西部吟詠会・山彦会

連絡先:017-787-0680、090-3754-4471(木村)

## 真冬のハワイアン

14:00~15:30 AV多機能ホール



青森の厳しい冬に、ハワイアンの演奏をお聞きいただき、私達メンバーと一体となり心も体も暖かく、穏やかなひとときをお過ごしいただきたいと思います。

マハロ Mahalo

連絡先:080-3149-1970(田村)

## 冬の朗読会 ~あおもり物語~

18:30~20:40 AV多機能ホール

“あおもり”をテーマに朗読、歌・パフォーマンスなどプロの感性で表現するアートな時間をお楽しみ下さい。

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)

# 2月1日(日)

## ウルトラキッズチアーズチアダンスショー

10:30~11:30 AV多機能ホール

明るく仲良く元気よくをモットーにチアダンスをしている子供達の姿をたくさんの方々に見ていただき元気になってもらいたいです。

ウルトラキッズチアーズ

連絡先:090-8781-7602(直井)

## 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、千羽鶴と願いを叶えるメモリーオイルの販売と、ヘッドリフレケアのワークショップを行います。

プチ・アラモード会

連絡先: yumichang1115@gmail.com(菊山)

## きこえのことで悩んでいませんか？ 相談会

10:00~15:30 研修室



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)

## お抹茶一服いかがでしょうか

11:30~15:00 企画ワーク室3・4

はじめてのお抹茶 大歓迎！

和のひととき、ちょっと一服しませんか？

お抹茶・お菓子代 500円

表千家同門会青森地区教授者会

連絡先:090-9532-9602(齋藤)

2月1日(日)

## ハワイを感じる糸かけアート制作体験



13:30~16:30 小会議室

ハワイを感じながら幸せの象徴ホヌ(海亀)を糸かけしましょう! 予約優先。10名様限定。中学生以上 一人参加可能。小学生は要保護者付添。

材料費3500円

青森フラオハナ

連絡先:090-5833-3194(雪田)

## ダンス! Dance! だんず~. Vol-10

18:30~19:45 AV多機能ホール



ひとつの舞台に津軽手踊り、バレエ、社交ダンス、ジャズダンス、ストリートダンス、コンテンポラリーダンスの多様な色とりどりの舞踊が集まります。

タオ3003

連絡先:070-8452-3304(オサナイ)

## 津軽手踊り~繋ごう! 私たちの未来へ3~

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。優勝歴多数の一流乱れめ組踊り、子供達の可愛らしく華やかな演舞、迫力ある唄と三味線の生演奏をお楽しみ下さい。

津軽手踊り石川義梅会

連絡先:080-8208-6166(石川)

## 「日本女性会議2025榎原」参加報告会

18:30~20:00 小会議室

奈良県で令和7年10月に開催された同会議に参加した会員3名が全体会や分科会などの様子を報告。「多様性を認め合う社会」の実現に向けて考え語り合ひましょう。

NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 報告会

連絡先:090-6680-1375(すすめる会)

## 参加団体 展示スペース

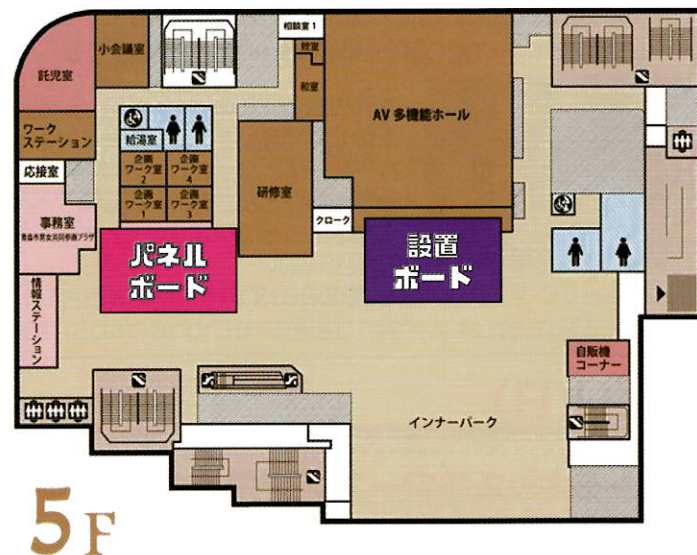
展示期間:1/24(土)~2/1(日) 正午まで



パネルボード

- ◆ パープルリボンまゆら
- ◆ NPO法人 Ruban Rose 青森支部
- ◆ ガールスカウト青森県第2団
- ◆ 青森明の星高校 チームSDGs
- ◆ 青森明の星高校 ラーメン食べたい
- ◆ 公益財団 全国友の会 青森友の会
- ◆ 青森市子どもの権利相談センター

設置ボード



5F

- ◆でじるみ青森中央
- ◆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
- ◆青森県要約筆記問題研究会青森支部
- ◆青森県難聴者・中途失聴者協会 青森支部
- ◆青森市母子寡婦福祉会
- ◆パソコン愛好会青森
- ◆NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 シネマ部会
- ◆青森県生涯学習インストラクターの会
- ◆くろもじ屋
- ◆カルトナージュ 小箱クラブ
- ◆青森県若年者就職支援センター ジョブカフェあおもり