

# 水天子 よこちゃん

横内市民センターだより

発行 青森市横内市民センター  
〒030-0132 青森市横内字亀井 28-2  
TEL 017-738-8723  
FAX 017-738-8726

講座レポート1

## 郷土のおやつ 「笹餅作り」

8/23

8月23日（土）郷土のおやつ「笹餅作り」の講座を開催しました。1つの調理台に4人の3班編成で12人が参加しました。（非常に人気の高い講座で申し込みは28人、抽選で決めたそうです。）講師は、郷土のおやつ愛好家の川浪祐子さんです。「とてもラッキーな皆さん。今日は、①やけどをせず、②熱中症にならず、③楽しく協力して、笹餅を作りましょう。」という挨拶から始まりました。

昨日、月見野の山から笹の葉を120枚採取してきた川浪講師の情熱に応えるべく、参加者は手際よく作業を進め予定時間より早く笹餅が完成しました。「皆さんは、笹の包み方も上手で、どこに出しても（商品としても）恥ずかしくない出来です。」との講師の評価に、参加者は満足そうに、まだ柔らかい自分の笹餅を持って帰路に着きました。

**【笹餅の作り方】** <材料（1人分）>もち粉：150g、つぶあん：150g、砂糖：大さじ3杯、塩：少々、水：90cc、笹の葉：10枚

- ①容器にもち粉、つぶあん、砂糖、塩を入れ、水を少しずつ入れながら混ぜる。
- ②生地を30分ほどねかせる。その間に笹の葉を水で洗い、ペーパー等で拭く。
- ③沸騰した蒸し器に濡らしたさらし布を敷き、生地を入れて強火で20～30分間蒸す。
- ④蒸し上がった餅を布ごと大皿（バット）に取り出し、粗熱を取る（10分）。
- ⑤餅を10等分し、一口大にちぎり、笹の葉が三角形になるように餅を包む。
- ⑥殺菌作用のため、再び沸騰した蒸し器に濡らしたさらし布を敷き、笹で包んだ餅を並べて1～2分間蒸す。
- ⑦蒸し上がった餅を大皿（バット）に並べて粗熱が取れたら完成。
- ⑧持参した持ち帰り容器に入れる。



包み方を説明する川浪講師



③生地を蒸し器に入れる



⑤笹で餅を包む



⑥殺菌作用のため再度蒸し器へ

市民センターから

## 明るくなった体育館と小会議室

LED照明交換工事が、体育館は6月12・13日の2日間、小会議室は7月17日に行われました。

体育館は足場を組んでの高所作業のため、工事期間中は体育館が利用不可となり、利用者の皆さんにはご不便をおかけしましたが無事に終了。

予算の都合上、体育館の一部はまだLED照明ではないものの、工事前後を知る利用者の皆さんからは「かなり明るくなった！」「見やすくなった～（満面の笑み）」との声が多数ありました。

以前より明るくなった体育館や小会議室へ、ぜひお越しください♪



← 作業中の小会議室



作業直前の体育館の足場 ↑



終活に関する講座「今、ホットな墓じまい」を開催しました。参加者は9人（男性5人、女性4人）。講師には、(株)やまと石材青森本店 店長代理で終活カウンセラーの宮崎 陽さんをお招きし、いま注目が集まっている“墓じまい”について、分かりやすくお話をいただきました。

近年、核家族化や少子高齢化、さらには若い世代の都市部への転出により、「お墓を継ぐ人がいない」「子どもに負担をかけたくない」等といった理由から、墓じまいを考える方が増えています。

こうした背景をふまえ、今回の講座では「終活と供養の未来：『墓じまい』の進め方」をテーマに、心の整理や供養の新しい形について学びました。講座ではこんな内容を学びました。

#### 終活ってなに？

- ・終活とは、「生きているうちの『不安』を取り除き（解決し）、残された時間を『安心』して暮らしていく為に行う活動」

#### 最近のお墓事情

- ・一般墓(21.8%) 納骨堂(19.9%) 樹木葬(48.7%) その他(9.5%散骨、合祀墓等)
- ・無縁墓が増加している。

#### 墓じまいって？

- ・お墓じまいとは、「お骨の引っ越し」であり、「新たな供養の始まり」

#### 墓じまいの流れ

- ①家族や親族に相談(最も重要)
- ②墓地の管理者に相談
- ③見積を取る
- ④新たな供養先の決定
- ⑤書類の手続
- ⑥魂抜き
- ⑦ご遺骨の取り出し
- ⑧新供養先へ納骨
- ⑨お墓の解体工事
- ⑩墓地返還手続

#### 供養先の種類と選び方

- ・費用優先なら「**合祀墓(合葬墓)**：血縁関係のない複数の方の遺骨をまとめて埋葬」
- ・供養優先なら「**永代供養墓**：寺院・霊園が永代にわたって管理・供養」
- ・納骨堂：屋内施設に遺骨を安置。仏壇式等多様
- ・樹木葬：墓石の代わりに樹木を墓標に、根元に遺骨を埋葬。自然に還るという考え方。
- ・散骨・自然葬：遺骨を粉末状にし、海や山、空などに撒く。

#### 注意すべきポイント

- ・元気なうちにやる！
- ・親族としっかり話し合う！
- ・事前の**見積もり**と**契約書**を
- ・墓じまいは**新たな供養の始まり**！



講義を真剣に聴く参加者



## お勧め講座・イベントのご案内！ (11月～12月)

### かぎ針で編む毛系の帽子

開催日：11月11日・18日(火) /全2回  
 時間：10:00～12:00  
 対象：18歳以上  
 講師：なか雪 主宰 中村 由紀子  
 会場：2階 大会議室  
 定員：12人  
 参加費：無料  
 準備物：並太毛糸2個、かぎ針  
 受付：10月28日(火) 10:00～  
 電話または来館



### 絵手紙教室

開催日：12月3日・10日(水) /全2回  
 時間：10:00～12:00  
 対象：18歳以上  
 講師：いいものことTSUKIDESIGN  
 高田 順子  
 会場：2階 大会議室  
 定員：10人  
 参加費：1,000円  
 準備物：なし  
 受付：11月19日(水) 10:00～  
 電話または来館



#### 編集後記

市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催されています。市民の皆様の明るく元気に楽しそうに、学習活動に取り組む姿が溢れています。今後も親しみやすい紙面作りに取り組み、より有意義な学習情報の発信に努め、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

#### 〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F  
 青森市生涯学習推進員室  
 TEL 017-734-0164 (内線 36)  
 横内市民センター担当：須藤、横内