

あすなろ

北部地区農村環境改善センター

発行 青森市北部地区
農村環境改善センター
〒038-0054 青森市奥内字宮田 41-3
TEL 017-754-2244
FAX 017-754-2244

講座レポート

子どもが“おかわり”する山菜料理を！

(5/24)



「鮮やかな青色になっていますか」何度となく吉川講師が口を酸っぱくして強調していた言葉です。講座「子どもが“おかわり”する山菜料理を！」が、16名の参加者を得て、開かれました。講師は、みちのく山菜料理研究会代表 吉川進さんです。

「山菜は苦そう」「下処理が大変そう」と感じている方も多い中、この日は子どもでも食べやすい山菜料理の工夫を楽しく学びました。

講師からは、アク抜き方法のコツや、食べやすい味付けのポイントが紹介され、参加者は熱心にメモを取りながら調理を行っていました。

会場には、炒める香ばしい匂いが広がり、できあがった料理を囲んで笑顔があふれました。試食では、「これなら家でも作れそう！」「アザミのおいしさを実感しました」といった声も聞かれました。

今回のテーマは、「無料！健康！山の恵みを食卓へ！」身近な山菜を、おいしく手軽に楽しむヒントがたくさん詰まった講座となりました。



フキの皮の剥き方を指導する講師



お椀に味噌汁を取り分ける参加者



ウドの皮剥きを実演する講師



山菜料理に舌鼓をうつ参加者

講座レポート

2026年度 年金制度改正法による主な改正点

(7/1)

「年金に関して疑問に思ったら、とにかく年金事務所に相談してほしい」。講師が強調していた言葉です。講師は、日本年金機構青森事務所お客様相談室室長 工藤 景子さんです。8人という少数精鋭の参加者は、Q&A形式で進められた講義の内容を理解しようと、必死に講師の話に耳を傾けていました。

※相談するときは、予約が必要です。・インターネット予約 ・電話予約
・予約受付専用電話：0570-05-4890(ナビダイヤル)
あるいは、(東京) 03-6631-7521



一字一句に耳を傾ける参加者

「日本の年金制度」

●賦課方式

・年金支給に必要な財源を、その時々
の現役世代からの保険料収入でまか
なう方式。**現役世代と年金受給者世代
の世代間で支え合う。**

「在職定時改定」

●厚生年金は**70歳まで加入する**ことにな
る。また、支払った厚生年金保険料は
年に1度再計算があり、その時に**年金
額に反映される。**

「繰り下げ制度」

●原則 65歳からの受給を **66歳～75歳
に遅らせる**ことで、1ヶ月遅らせるごとに
**0.7%(最大 84%)受給額が生涯増額さ
れる**仕組み。老齢基礎年金と老齢厚生
年金は別々に繰り下げすることも可能。

「在職老齢年金」

●令和8年4月から年金が減額になる基
準額が、**月51万円**(令和7年度)から
65万円に引き上げられた。

「遺族年金」

●遺族厚生年金の支給要件に当てはま
れば、男女問わず支給できる。
●遺族厚生年金額は、**報酬比例部分×
3/4**である。

※**注意事項**：繰り下げによる年金額の増額
によって、**医療保険・介護保険等の自
己負担や保険料、税金が増える場合
や、年金生活者支援給付金の支給要
件に該当しなくなる場合がある。**

「今日の講義を機会に、昔の行事や風習を思い出し、記録として残すことは、古里の再発見につながる面白い取り組みかもしれない。」参加者は、講師の話に相槌を打ちながら聞き入っていました。講師は、青森市教育委員会事務局浪岡教育課主幹の石戸谷勉さんです。19人の参加者は、後潟・奥内地区の様々な民間信仰の紹介を聞いて往時の記憶を手繰り寄せる最良の機会となりました。

講義は、青森市叢書『後潟・奥内・油川・西田沢の民族』(H14年度調査)から、後潟・奥内地域周辺で行われてきた行事について、民間信仰の視点から行われました。主な行事は、下記のような内容でした。

・民間信仰:ムラやマチなどの共同体において、一般民衆の間に成立し、育成された日常的な庶民信仰。特定の教義や教祖はいない。民間信仰を支えてきたのは、地域社会の住民。神社や寺院などの既成の組織的信仰とは違い、地方色が豊かである。

- ・盆の行事: ◆旧暦 7/7→新暦 8/7 ナヌカビ・ナノカビ
- ・奥内では「七回飯を食べて七回水浴びをする日」であるという。この日は墓掃除をして、新しい砂を浜から持ってきて墓に敷いた。
- ・権現様: 後潟では、正月五日と盆の十六日に権現様回しを行う。太夫姿の人を先頭にして権現様、太鼓を叩く人、米やご祝儀を貰う人が続く。権現様は、家々を一軒ずつ回って、悪魔祓いをして歩く。頭を噛んでもらう人もいます。権現様は、正月と盆以外には家を新築する際にも遊ばせることがある。



- ・数珠回し(百万遍): 六枚橋では、春彼岸の中日に、庵寺に女性が集まり、そこから出発してムラの中を鉦を叩いて回る。ムラの上と下の地蔵様に供物を上げ、悪いものが入らないようにと祈る。



受講者からは「楽しく昔の事を思い出した」「大変興味深い内容の講座だった」「住んでいても何も分からないのでとても勉強になった」「何となくやっている風習もあり、なぜその風習が始まったのか、継続する必要があるのか等悩むことが多くなった」「昔からの風習が現在まで続いている地域に住んでいる者として、今後どのように継続していくか考えさせられた」等の感想を頂きました。



講師の話真剣に聴いている参加者



参加者に質問をしている講師

業務員のコーナー

これまでに、こんな講座が開催されました！

担当 吉田

7/11(土) 異文化理解講座「本格水餃子づくり」



青森中央学院大学経営学部教授 藤巻啓森^{けいしん}先生を講師にお迎えし、皮づくりから始めました。参加者からは「本格的だった」「包み方は難しかったけど、楽しくおいしかった」という声が多く、次回は、肉まん、春巻き、シュウマイを学びたいといった希望が多くありました。

編集後記

市民センターでは、市民の皆様の興味・関心を引き付ける様々な講座を開催し、サークル活動を行っています。学習活動に取り組む姿は、明るく元気で楽しさに溢れています。今後もそのような生涯学習の取組を紹介する紙面作りを行い、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)

北部市民センター担当: 須藤、横内