令和７年度　第２号

令和７年１０月１日発行

【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行　青森市西部市民センター
〒038-0042　青森市新城字平岡 163-22
TEL　017-788-2491
FAX　017-788-2495

講座レポート

地震・陸奥湾に津波がきたら？ 今知りたい！防災知識　（6/22）

６月 22 日に「地震・陸奥湾に津波がきたら？今知りたい！防災知識」という講座を開催しました。講師は、青森県防災士会青森支部長の三浦一郎さんです。三浦さんは東奥日報紙に掲載された「巨大地震発生時の被害想定」によると、青森市では建物の全壊棟数が 23,000 棟、避難者数が 116,000 人となるというデータと、青森市近郊には、青森湾西海岸断層帯として、入内断層、野木和断層、青森湾西断層があることがわかっていることを提示しました。その上で、災害が発生した時の被害を最小限にとどめるために予め行っておく対策である『減災』が必要なことを強調しました。

地震発生時には、「倒れてくるものに注意する必要があるが、みなさんの家では、対策をとっていますか？」と講師が投げかけてみた結果、タンスや本棚などにツッパリ棒をかけているお宅は少数でした。非常持出袋に何を入れておくかの例としては、お薬手帳や銀行通帳のコピー、健康保険証のコピー、緊急連絡先、住所・氏名・生年月日・血液型が紹介されていました。ちなみに三浦講師が会場に持ち込んだ非常持出ザックの中は、濡れてもよいように、透明なジップロック付の袋に分類してパッキングされていました。

災害によっては、自宅でライフラインの復旧を持つという事態もあるかもしれません。電気、水道、ガスが止まった場合の対策を考えて、対応しておくことが必要です。備蓄のコツとしては ①発災から３日目までは、すぐに食べられるものと水の準備 ②4 日目から７日目までは、原則自分で乗り切れるようにする、カセットコンロとガスボンベは必ず準備することが挙げられました。

質疑応答では、どこへ避難すればよいのか、避難所が開いていない場合はどうなるのか、など活発な意見交換がなされました。また、講義終了後に会場の後ろに用意された防災グッズのまわりに参加者が集まり、講師とのやり取りが行われていました。

熱心に講義を聞く参加者

市民センターから

今年のセンターまつりと各作品展のお知らせ

今年もセンターまつりを開催します。
各展示や芸能発表会。
自由に参加お試し体験ができる 3B 体操やフラダンスもございます。是非、遊びに来て下さい。

《 令和７年度　秋の作品展示会 》

・フォトあおもり写真展　　9/26～28（金～日）　10 時～16 時

・第 19 回西部市民センターまつり　　10/18（土）１日目　10 時～16 時　※開会式９時 30 分
10/19（日）２日目　10 時～15 時

・菊　花　展　　11/1～3（土～月）　９時～16 時

講座レポート

親子料理教室 ・夏野菜をたくさん食べよう！！ （7/26）

７月 26 日（土）「親子料理教室・夏野菜をたくさん食べよう！」という講座を開催しました。パパ１人、ママ７人、小学生９人の親子合わせて 17 人が参加しました。講師は、青森市食生活改善推進員会会長の山谷詠子さんです。食生活改善推進員に親しみを持っていただくために、“ヘルスメイト”と自称して取り組んでいるとのこと。「私達の健康は私達の手で」というバックプリントが入ったお揃いのピンクのＴシャツを着たアシスタント３人も加わりました。最初に、夏野菜の栄養についての説明がありました。今が旬のゴーヤ、モロヘイヤ、つるむらさき、ズッキーニ、オクラについて「β-カロテンやビタミン類が豊富なので、ぜひ食べてほしい。」とお母さん方にもお願いしました。４班に分かれて、いよいよ調理開始。

メニューは調理順に①トマトゼリー②ビタミンサラダ③タコライス④オリジナルスープの４品。大人のサポートの下、すべて材料を慣れない包丁で切る所からのスタート。ビタミンサラダの具材として煮てから入れるカボチャの硬さに四苦八苦。中でもタコライスの具として、ひき肉、ピーマンと一緒に炒める玉ねぎのみじん切りでは、全員が涙を流しながらも最後までやり遂げました。親との調理、初めて出会った人との交流、玉ねぎの涙、楽しい会食…夏休みの貴重な体験は、子どもたちの記憶に一生残るはずです。

本講座は、減塩もテーマの一つ。その踏絵となるメニューがオリジナルスープづくりでした。用意した材料の中から自由に食材を選び、牛乳、コンソメ、みそ、トマトのどれか１つで味付けして完成させ、塩分濃度計で測定して 1.2%以上はアウトというもの。残念ながらパパが参加した班だけが塩分指導となり、本人はコンソメの量を猛省しておりました。

完成した４品

「早く～待ってられないよ～」

サラダを盛り付ける兄弟

レシピの説明をする山谷講師（右）

お勧め講座・イベントのご案内！ （10・11 月）

「明治の食育 カラダは食べた物からできている」

開催日：10 月９日（木）
10：00～12：00
対　象：18 歳以上 25 人
講　師：（株）明治 北日本支社
会　場：学習室３
教材費：無料
準備物：筆記用具

※健康寿命を延ばすために 今からできることを考えよう！

塩谷先生の うたごえ＆ミニレクリエーション

開催日：11 月５・12・19・26 日（水）
13:00～15:00　全４回
対　象：どなたでも　30 人
講　師：青森市レクリエーション協会
会長　塩谷 彰宏
会　場：多目的ホール
教材費：無料
準備物：動きやすい服装、内履き、水分補給用飲料、汗拭きタオル

※大人気の塩谷先生の講座 みんなで一緒に歌おう♪遊ぼう♫

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）
西部市民センター担当：田中、奈良原