

あすなる

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

館長のあいさつ

今年も暑い夏が近づいてきました。皆さん健康に留意しお過ごしください。

北部市民センターでは、利用者の皆様が快適に過ごせるよう、日頃より建物の管理を行っております。また、様々な世代に対応した講座も開催しておりますので、たくさんの方々の参加をよろしくお願い致します。

これからも、皆様のより良いサードプレイスとなれますよう、職員一同お待ち申し上げます。

館長 坂本 建

講座レポート

地域力アップ講座

我満紗千子リポーターの「いいとこ青森」(4/24)

「青森は素材(自然・食べ物・祭りなど)が豊富です。青森の人は情報発信が余り得意ではないようです。PR力をもっと高める工夫が必要です」講座の中で一番心に残っている言葉です。

講師は、テレビやラジオ等で活躍しているフリーリポーターの我満紗千子さんです。我満さんは青森市出身の方で時折津軽弁を交えて楽しく「青森のいいとこ」を紹介してくれました。紹介された場所・食べ物等は以下の通りです。

「走街！ちゃり日和」(ATV)での紹介場所

- ・平内町夏泊半島 椿山
- ・五戸町 正子のチューリップ園
- ・五所川原市 キバナコスモス
- ・七戸町 天王神社ツツジ
- ・八戸市 館鼻公園あじさい
- ・岩木山麓 菜の花畑、桜並木
- ・今別町 曇月海岸高野崎
- ・深浦町 青池
- ・春夏秋冬美しい奥入瀬溪流
- ・本州最北の地 大間町、マグロ
- ・美しく神秘的な仏ヶ浦
- ・佐井村 うに井
- ・陸奥湾フェリー

「粋酔う街Do」(ATV)での紹介食べ物

- ・鱒ヶ沢町 ひらめの漬け丼、わかめのしゃぶしゃぶ
- ・平内町 イカゴロ炒め、ほうぼうの握り
- ・十和田市 ラムチョープ、まぐろの生ハム、モツアレラの揚げ出汁
- ・三沢市 ほっきの雑炊、三沢空自空あげ
- ・弘前市 とんかつ



「鉄マンの飯キャン」(ATV)での紹介場所

- ・芦野公園キャンプ場⇒馬肉&うどん 焼うどん
- ・野辺地町柴崎地区健康レクリエーションキャンプ場⇒チーズリゾット、アクアパッツァ
- ・八甲田憩いの牧場⇒ハンバーガー(八甲田牛)



楽しい講義に耳を傾ける参加者

参加者からは、「青森の楽しみ方を知ることができた」「とても楽しい講義で出かける時の参考になりました」「分かりやすいお話で青森の良さを再確認することができた」等の感想をいただきました。

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

4/18(金) 朴美子先生と楽しく韓国料理「キンパ他」

朴先生は、のりや調味料を韓国から取り寄せ、残りの食材は青森県産品を使用しているそうです。

野菜の甘みを塩で引き出し、お砂糖は一切使用しません。野菜たっぷり、とてもやさしい味のキンパができました。

参加者からは「美味しい」「今度はキムチをつくりたい」といった声が寄せられました。



北部市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！(12月までの予定)

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	懐かしいあの曲を聞いて歌って楽しもう	7/4	金	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
2	津軽と南部・忍者の静かなる戦い	7/10	木	10:00～12:00	25人	18歳以上	無料
3	フレイル予防に！シニア向け食育とお肉料理	7/24	木	10:00～13:00	12人	50歳以上	無料
4	夏休みこどもの映写会	7/25	金	10:00～11:00	50人	幼児以上	無料
5	夏休み木工教室「県産木材を使って作ろう！」	7/27	日	10:00～12:00	30人	小学生とその保護者	無料
6	家じまい「相続と生前贈与」	7/29	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
7	幸子さんの「笹餅づくり」	8/2	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	700円
8	十三湊宗教施設「山王坊日吉神社」	8/21	木	10:00～12:00	25人	18歳以上	無料
9	藍の生葉でシルクのストールを染めてみよう	8/24	日	10:00～13:00	16人	18歳以上	1,500円
10	災害への日頃の備え	8/26	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
11	親子で楽しく学べる「食育とお肉料理」	8/30	土	10:00～13:00	12人	小学生とその保護者	無料
12	太極拳から学ぶ、自宅で出来る気功体操！	9/3,10	水	10:00～12:00	15人	50歳以上	無料
13	【シニア向け】スマホの基礎と防災	9/8	月	10:00～12:00	10人	50歳以上	無料
14	幸子さんの「くるみ餅づくり」	9/16	火	10:00～13:00	12人	18歳以上	700円
15	大人のマナー「不快と思わせないシニアの身だしなみ」	9/19	金	10:00～12:00	15人	50歳以上	無料
16	梅ちゃん先生の「魚のさばき方」	9/23	火	10:00～13:00	12人	18歳以上	1,000円
17	がん検診のすすめ	9/25	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
18	「暮らしと税金」について考えてみよう	10/1	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
19	地域探訪「青森市水産振興センターへ行ってみよう」	10/7	火	10:00～12:00	25人	18歳以上	無料
20	イタリア家庭料理教室	10/9	木	10:00～13:00	16人	18歳以上	1,500円
21	脳も心も健康に！簡単バステルシャインアート体験	10/14	火	10:00～12:00	10人	50歳以上	1,000円
22	【シニア向け】スマホの基礎とふるさと納税	10/17	金	10:00～12:00	10人	50歳以上	無料
23	為信の油川城攻略(戦国時代末期)	10/20	月	10:00～12:00	25人	18歳以上	無料
24	北部市民センターまつり	11/2	日	10:00～15:00		制限なし	無料
25	幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」	11/8	土	10:00～13:00	12人	18歳以上	700円
26	60歳からの「椅子ヨガ」	11/10,17,24	月	10:00～12:00	12人	60歳以上	無料
27	美味しく食べて健康「減塩料理教室」	11/13	木	10:00～13:00	12人	18歳以上	1,000円
28	やさしい切り絵「お正月バージョン」	11/21,28	金	10:00～12:00	10人	18歳以上	300円
29	野菜と健康(野菜の目利き、保存法、栄養)	12/2	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
30	青森の歴史を知る「青森、誕生」	12/5	金	10:00～12:00	25人	18歳以上	無料
31	運動・認知機能データを「見える化」健康aiちゃん体験	12/9	火	10:00～12:00	10人	50歳以上	無料
32	地域に伝わる郷土料理	12/11	木	10:00～13:00	12人	18歳以上	1,000円
33	冬休みこどもの映写会	12/24	水	10:00～11:00	50人	幼児以上	無料



今年も学びがいのある講座をたくさん設けました。多くの方々の受講をお待ちしています。なお、開催日時等が変更になる場合もありますので、受講希望の際は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認又は、北部市民センターにお問い合わせくださるようお願いいたします。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、奈良原です。今年も「市民センターだより」を通して、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様の学びをしっかりと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