

あらかわ

荒川市民センターだより

発行 青森市荒川市民センター
〒030-0111 青森市荒川字柴田 129-1
TEL 017-739-2343
FAX 017-739-2343

館長のあいさつ

荒川市民センター館長の石澤幸造です。日頃から当センターを利用いただき誠にありがとうございます。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、生涯教育は自分らしく生きるため、自己の成長のみならず、地域力を向上させて、社会全体の活性化にも寄与しております。

そこで、当市民センターでは各種講座の内容等の充実を図り、加えて地域力アップ講座も積極的に実施しているところであります。また、貸館業務では利用者に対して効率よく誠意をもって対応しております。

今後とも「すべては地域のため・お客様のため」をモットーに業務員一丸となって市民センターの運営に努めてまいりますので、関係者各位のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

講座レポート

かんたん和スイーツ作り教室 ～ごまもち～

(5/25)

5月25日(月)「かんたん和スイーツ作り教室～ごまもち～」の講座を開催しました。例年のこの時期は、「笹もち」講座を開催するのですが、一連の“熊騒動”の煽りを受け、天然の笹の葉が調達できないということで、それに代わる講座でしたが、倍率2倍の狭き門をくぐり抜けた幸運な16人が参加しました。

講師は、当センターで手芸講座も担当している福井京子さんです。「自称“地元の元気なかつちゃ先生”です。簡単なレシピですから、必ずお家でも作ってね。」という挨拶でスタートしました。

①米粉に砂糖と牛乳を混ぜ合わせ、20分間蒸してお餅にします。②2等分し、一方に黒ごま、もう一方に白ごまを混ぜ合わせます。③再度2等分して、30cmの丸い棒状のもちを4本(黒ゴマもち2本と白ゴマもち2本)作ります。④棒状の黒ごまもちと白ごまもちをねじって綱のように1本にして巻き簾で固めに巻いて完成させます(2本)。

なんと、福井講師は、サプライズとして1人1個分の笹もちのレシピと材料を用意し、ごまもちが蒸し上がる20分間を利用して、実演講習を開いてくれました。作ってもらった笹もちを笑顔で試食した後、完成したごまもちを持ち帰る受講者の足取りは、みな軽やかに弾んでいました。



完成したごまもち(左)長さを比べる福井講師(右)



お勧めの講座・イベントのご案内! (7・9月)

和尚さんと話そう

～心に響く法話とお話し会～

開催日: 7月16日(木) 10:00～12:00

会場: 会議室A

講師: 正覚寺住職 楠美 知剛

定員: 20人(18歳以上)

受講料: 無料

準備物: 筆記用具

※聴いて話して、和尚さんと心とむ時間を…



ママ&ベビーの3B体操教室

～産後のストレスふきとばそう!～

開催日: 9月11、18日(金) 10:30～12:00

会場: 和風学習室A

講師: 3B体操インストラクター 山上 美智子、富島 有希

定員: 4～10か月の赤ちゃん和妈妈10組/20名

受講料: 無料

準備物: 運動しやすい服装、汗拭きタオル、バスタオル、水分補給用飲料、赤ちゃんに必要な物品

※赤ちゃんと一緒に運動して、ストレス発散!!!



荒川市民センターが、市民の皆様に提供する主な講座です！11月3週までの予定

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	カラダにやさしいお料理教室～醗酵ドリンク～	7/4	土	10:00～12:00	16人	高校生以上	2,800円
2	手作り石けん教室～夏のせっけん～	7/7	火	10:00～12:00	16人	18歳以上	2,000円
3	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	7/12	日	10:00～11:00	30人	小学生以下とその家族	無料
4	みんなで元気に！のぶ先生の昼エアロ	7/15,22	水	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
5	和尚さんと話そう～心に響く法話とお話し会～	7/16	木	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
6	座って気楽にいすヨガ	7/23	木	13:30～15:30	20人	18歳以上	無料
7	夏休み子ども工作教室～わら細工～	7/25	土	10:00～12:00	20人	小学生	500円
8	梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～	8/8	土	10:00～13:00	15人	小学生以上	無料
9	はじめてさんのスマホ教室	8/24	月	10:00～12:00	10人	18歳以上	無料
10	はじめての陶芸教室～花びんと花びんしき～	9/2,9,10/7,11/4	水	13:30～15:30	10人	18歳以上	1,500円
11	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	9/6	日	10:00～11:00	30人	小学生以下とその家族	無料
12	ママ＆ベビーの3B体操教室～産後のストレスふきとばそう！～	9/11,18	金	10:30～12:00	20人	4～10か月の赤ちゃんと母親	無料
13	みんなで元気に！のぶ先生の夜エアロ	9/16,23	水	19:00～21:00	30人	高校生以上	無料
14	肩こりすっきり「からだバー®」	9/17	木	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
15	みんなで楽しむニュースポーツ～ラダーゲッター～	9/19	土	10:00～12:00	20人	小学生以上	無料
16	いすに座ってフィットネス～スローエアロ～	9/25	金	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
17	羊毛フェルトでハンドメイド～秋～	9/26	土	10:00～12:00	10人	中学生以上	1,500円
18	食命人のパン作り教室～秋～	9/27	日	9:30～13:00	8人	中学生以上	800円
19	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	10/4	日	10:00～11:00	30人	小学生以下とその家族	無料
20	楽しくおどろろ！Let's レクダンス	10/8,15,22,29,11/1	木、日	10:00～12:00	15人	18歳以上	無料
21	手仕事を楽しもう！はじめてのこぎん刺し教室	10/10,17,24	土	10:00～12:00	10人	高校生以上	1,500円
22	和布でハンドメイド～はすの実飾り～	10/12,19,26	月	10:00～12:00	10人	18歳以上	1,000円
23	姿勢改善「からだバー®」	10/15	木	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
24	お花でハンドメイド～クリスマスガーランド～	10/17	土	13:00～15:00	10人	高校生以上	2,000円
25	いすに座ってフィットネス～スローエアロ～	10/23	金	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
26	癒しのヨガ教室	10/30	金	19:00～20:30	20人	高校生以上	無料
27	荒川まつり 陶芸体験	11/1	日	10:00～12:00	20人	一般	200円
28	荒川まつり	11/1	日	9:00～15:00		一般	無料
29	ファミリーフィットネス～家族で楽しく運動しよう！～	11/3	火	10:00～11:00	30人	小学生以下とその家族	無料
30	知って安心！終活講座	11/4,11	水	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
31	手作り石けん教室～冬のせっけん～	11/10	火	10:00～12:00	16人	18歳以上	2,000円
32	男の料理教室～お酒にあうスペイン料理～	11/13	金	10:00～13:00	12人	20歳以上の男性	1,200円
33	カラダにやさしいお料理教室～米粉スイーツ～	11/14	土	10:00～12:00	16人	高校生以上	1,800円
34	和尚さんと話そう～心に響く法話とお話し会～	11/17	火	10:00～12:00	20人	18歳以上	無料
35	みんなで元気に！のぶ先生の昼エアロ	11/18,25	水	10:00～12:00	30人	18歳以上	無料
36	骨盤まわりもすっきり「からだバー®」	11/19	木	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料
37	いすに座ってフィットネス～スローエアロ～	11/20	金	13:00～15:00	15人	18歳以上	無料



学びがいのある講座を今年度も、たくさん設けました。皆様方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、受講を希望される方は、毎月1回発行される「広報あおもり」で確認または、荒川市民センターにお問い合わせください。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、横内、奈良原、田中です。今年度も「市民センターだより」をとおして、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様へ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）
荒川市民センター担当：奈良原、田中