

野菜の目利き、保存法、 栄養について

【料理をする前に、知って得する3つのポイント】

①野菜を購入する時のチェックポイント。②野菜を購入した後の保存法。③野菜の栄養。それぞれが持つ野菜の特色を知ることにより栄養を考えた食事になるのではないのでしょうか。

【講師】 青森中央短期大学 食物栄養学科 講師 辻村 明子

【日時】 6月24日(水曜日)/10:00~12:00

【会場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

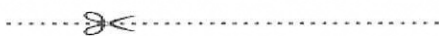
【対象/人員】 18歳以上/20名

【料金】 無料

【準備物】 なし



【申込方法】 6/1 (月) 9時から開催場所へ電話又は直接来館 (先着順)



6/24(水) 野菜の目利き、保存法、栄養について 申込書			
氏名		年齢	
住所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

笑って続く！

生活習慣アップ運動教室

自宅で始める生活習慣改善に効果的な運動など

【講師】 青森県立中央病院

健康運動指導士 西村 司 氏

境 沙織 氏



【日時】 6月29日・7月6日・13日(月曜日)全3回/10:00~12:00

【会場】 青森市北部地区農村環境改善センター 多目的ホール

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 50歳以上/15人

【料金】 無料

【準備物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、

ヨガマット(お持ちのかた持参)、水分補給用飲料



【申込方法】 6/1(月)9時から開催場所へ電話又は直接来館(先着順)



6/29・7/6・13(月)笑って続く！生活習慣アップ運動教室 申込書			
氏名		年齢	
住所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

2026年度 年金制度改正法

による主な改正点

- ①在職者齢年金の基準引き上げ
- ②年金額の改定（4月より実施）
- ③その他

年金について知りたい事はありませんか！
この機会に年金に関する情報を得ておきましょう。



【講師】 日本年金機構青森事務所 総務調整課

【日時】 7月1日(水曜日)/10:00~12:00

【会場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 60歳以上/20人

【料金】 無料

【準備物】 なし

【申込方法】 6/5(金)9時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）



7/1（水）2026年度 年金制度改正法による主な改正点 申込書

氏名		年齢	
住所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

異文化理解講座 「本格水餃子づくり」

国際交流センター長、経営法学部教授の藤巻啓森（ひろもり）氏は、地域活性化や留学生支援、そして、青森の食文化に関する活動も行っています。皮から作る本格水餃子を作ってみませんか。



【講師】 青森中央学院大学 経営法学部 教授 藤巻 啓森 氏

【日時】 7月11日（土曜日）/10:00～13:00

【会場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階 調理実習室・研修室
青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 18歳以上/12人

【料金】 1,000円

【準備物】 エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋（お持ちのかた持参）、
筆記用具、水分補給用飲料

【申込方法】 6/5(金)9時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）

-----<切り取り線>-----

7/11（土） 異文化理解講座「本格水餃子づくり」 申込書			
氏名		年齢	
住所		連絡先	

※事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

災害時にも役立ちます！

ポリ袋を使った料理

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯煎する調理法で作った料理は、日常生活にはもちろん、災害時でも役立ちます。ポリ袋クッキングのコツについて学んでみよう。

【講師】 食生活改善推進員連絡協議会 会長 山谷 詠子 氏

【日時】 7月 21日 (火曜日)/10:00 ~13:00

【会場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階 調理実習室・研修室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 18歳以上/12人

【料金】 1,000円

【準備物】 エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋（お持ちのかた持参）、
筆記用具、水分補給用飲料

【申込方法】 6/5(金)9時から開催場所へ電話または直接来館（先着）

7/21 (火) 災害時にも役立ちます！ポリ袋を使った料理 申込書			
氏名		年齢	
住所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。