



【食育】夫婦で参加！ 国産のお肉を使った料理

講師は、地元出身、ＡＴＶわっちでおなじみの梅ちゃん先生です。まず初めに健康についてのお話を聞いてから調理実習にはいります。初心者大歓迎です。たまには、北部市民センターで、お昼はいかがですか！

こちらの講座は、青森県食肉組合の協賛により、なんと、食材が無料で参加でき毎年、大人気です。ご夫婦での参加お待ちしております。

【講 師】 青森山田高等学校 調理科教諭 梅田 弥昇彦 氏

【日 時】 ８月２９日（土曜日）／１０：００～１３：００

※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。

【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※夫婦６組

【料 金】 無料

【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】 ８／１（土）９時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）



太極拳で足腰強化!

体のバランスを整えよう

太極拳の動きがもたらす最大のメリットは、ゆっくりした動作から「インナーマッスルの強化」と「重心移動のコントロール」です。

関節への負担をかけずに体幹を鍛え、日常生活での転倒や、つまづきを防ぐ効果が期待できることからシニア向け講座として人気が高くなっているそうです。

【講 師】 社団法人日本武術太極拳連盟公認A級指導員 松山 貴子 氏

【日 時】 9月2日・9日（水曜日）/10:00～12:00

※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。

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階 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名

【料 金】 無料

【準備物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、
筆記用具、水分補給用飲料



【申込方法】 8/1日（土）9時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）

暦と吉凶-「お化け暦」 から大安・仏滅まで

カレンダー（暦）というと、日にちが並んでいるだけと思われるかもしれませんが、よくよく見ると、「大安」や「仏滅」、「友引」といった六曜、また場合によっては「一粒万倍日」や「天赦日」などが小さく書かれていることがあります。現代でもこれらをちょっと気にしてしまうところがあるかもしれません。こうした「不思議」に見える習慣の背景を探ってみると、江戸時代の太陰太陽暦（旧暦）にルーツがあることを発見することになるでしょう。

旧暦には日々の吉凶や方位、季節の移り変わりなどを示すさまざまな暦注が記されていました。こうした暦注の作成には、朝廷や幕府に仕えた陰陽師たちが担った陰陽道の知識が深く関わっており、人々はそれを日常生活の指針として活用していました。現代の私たちにも残っている旧暦の影響とはどんなもののでしょうか。知っているようで知らない「暦の不思議」を分かりやすく説明していただきます。

【講 師】 青森公立大学 准教授 下村 育世 氏

【日 時】 9月7日（月曜日）/10:00～12:00

※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。

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

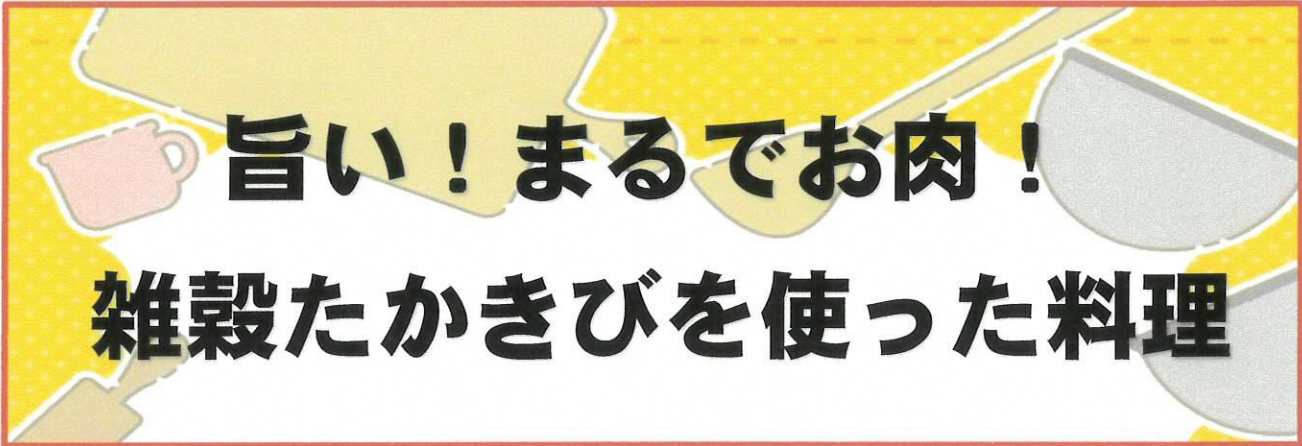
青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象／人員】 18歳以上/25名

【料 金】 無料

【申込方法】 8/1（土）9時から開催場所へ電話又は直接来館（先着順）





旨い！まるでお肉！ 雑穀たかきびを使った料理

「たかきび」は、ひき肉のような食感とコクを持つ人気の雑穀です。肉を使わないヘルシーなハンバーグやミートボール、麻婆豆腐、キーマカレーなど、まるで本物のお肉のような食べ応えのある料理に大活躍します。一度、ご賞味あれ！

【講 師】 あおもり万華堂 店長 木村 省子 氏

【日 時】 9月13日（日曜日）/10：00～13：00

※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。

【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名

【料 金】 1,500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】 8/10（月）9時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）



今日から実践できるテーブルマナーの基本。

ケーキの綺麗な食べ方は？コーヒーカップの正しい持ち方は？カフェやレストランでスマートに振舞える実践的なコツを分かりやすく解説します。

【講師】 エレガンスマナーインストラクター 外崎 禎子 氏

【日時】 9月18日（金曜日）/10：00～12：00

※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。

【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10名

【料金】 500円

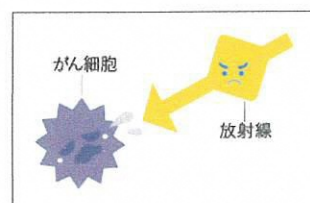
【申込方法】 8/10(月)9時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）

切らずに治す がん治療

～わかりやすい放射線治療の話～



日本人が一生で「がんと診断される確率」は、男性が61.1%（約2人に1人）、女性が50.1%（約2人に1人）。非常に身近な病気ですが、早期発見・治療技術の向上により、現在では約64%の方が5年以上生存しています。
（国立がん研究センター2023年資料より）



【講 師】 青森新都市病院 放射線治療科

主任 医学物理士 富永 匡顕 氏

【日 時】 9月24日（木曜日）/10:00～12:00

※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。

【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

【申込方法】 8/10（月）9時から開催場所へ電話又は直接来館（先着順）

