地域力アップ講座

後潟村と青森市の合併

「奥内・後潟」が青森市になったあの日、昭和３０年代の歴史が蘇る！
今回は「奥内・後潟地域」に特化した特別な歴史講座を開催します。
昭和 31 年に青森市に編入された後潟村。懐かしい地元の史料をもとに私たちの地域の原点をわかりやすく説明します。

【講　師】 青森市民図書館 歴史資料室 室長　工藤　大輔　氏

【日　時】 12月4日（金曜日）/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

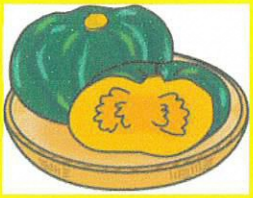
【対象/人員】 18 歳以上/25 人

【料　金】 無料

【申込方法】 １１/2(月)９時から開催場所へ電話または直接来館（先着）

※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。

幸子さんの「かぼちゃ餅づくり」



昔ながらの味、おうちで作ってみませんか？
お餅の中に餡を入れ、ホットプレートでじっくり焼きます。
ほんのり甘くて、モチモチ食感！しとぎ餅風かぼちゃ餅の出来上がりとなります。
スタッフも参加しますので、お料理初心者の方でも大丈夫です。

【講　師】 北部ものづくり伝笑会　会員　金澤　百合子　氏

【日　時】 １２月７日（月曜日）/　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】 ７００円

【持ち物】 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】 11月２日(月)９時から開催場所へ電話または直接来館(先着順)

※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。

なぜミトコンドリアが重要なのか？
細胞から考える野菜と健康

ミトコンドリアの働きを支えているのが、自然食、いわば、すべての生命活動に必要な栄養素を持つ今生きている生物たちです。

アメリカがかつて絶賛した和食こそ、日本で捕れた海の魚や海藻、米、ヒエ、アワ、大豆などの穀物、山菜、蔬菜、木の実、果実などの植物群には、生命活動に必要な栄養素が総て詰まっています。

「なぜ今、ミトコンドリアが注目されているのか？」
種苗のプロフェッショナルだからこそ知る、野菜の栄養、そしてこれからの健康的な生き方について、分かりやすくお話しいただきます。

【講　師】 有限会社 渋谷種苗店 代表取締役社長　澁谷 幸雄　氏

【日　時】 12月10日（木曜日）/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人

【料　金】 無料

【申込方法】 11/9(月)9時から開催場所へ電話または直接来館（先着順）

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。

梅ちゃん先生のお正月料理
「鯛めし・茶碗蒸し・飾り切り」

新年の食卓を華やかに彩る「お正月料理」です。

香ばしく上品な味わいの「鯛めし」、おもてなしにぴったりの「茶碗蒸し」、そしておせち料理や盛り付けがワンランクアップするプロ直伝の「飾り切り」を楽しく学びます。

プロの技を分かりやすく、教えていただける貴重な機会です。

皆さまのご参加を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】 １２月１３日（日曜日）/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】１，５００円

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

【申込方法】 11/9(月)９：００～開催場所へ電話または直接来館（先着順）

※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。