

子供が“おかわり”する 山菜料理を！

男性の方にもおすすめ！

吉川先生の料理教室は毎回、大人気です。

山菜の下処理を学びながら、豪快な男の

山菜料理を食してみませんか！



【日 時】 5月25日(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

【申込み】 18歳以上16名※5月1日(木)9:00～受付開始(電話又は来館で先着順)

【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)、
おにぎり、筆記用具、水分補給用飲料

【材料費】 500円

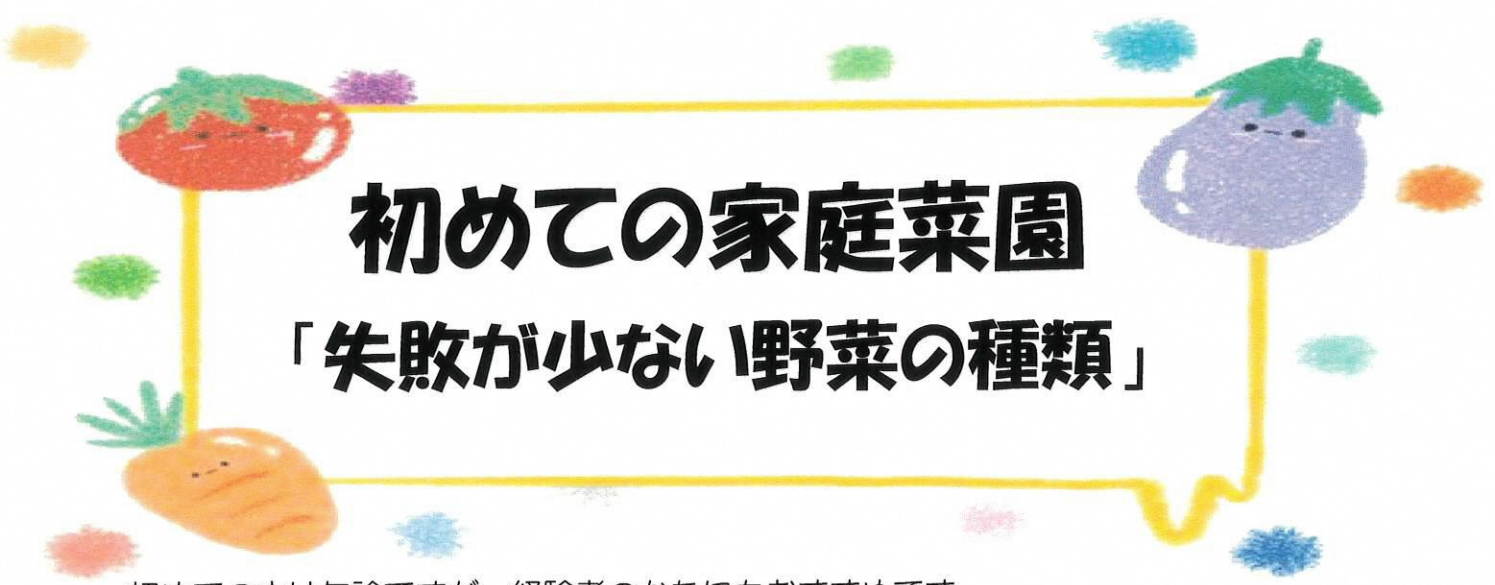
【講 師】 みちのく山菜料理研究会 代表 吉川 進 氏



5/25(日) 子供が“おかわり”する山菜料理を！ 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。



初めての家庭菜園

「失敗が少ない野菜の種類」

初めての方は勿論ですが、経験者のかたにもおすすめです。

家庭菜園の魅力やさまざまな野菜の育て方のコツを30年間種苗業に携わり、「レッツトライ！あおもりの家庭菜園」著者であります（有）渋谷種苗店取締役専務の渋谷扶美子氏をお迎えしての講座です。とても気さくなかたなので、気軽に色んなことを聞いて、今年こそは家庭菜園に挑戦してみませんか。

〔日 時〕 6月2日(月) 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

〔申込み〕 18歳以上20名※5月1日(木)9:00～受付開始(電話又は来館で先着順)

〔持ち物〕 筆記用具、水分補給用飲料

〔材料費〕 無料

〔講 師〕 (有)渋谷種苗店 取締役専務 渋谷 扶美子 氏

.....<

6/2(月) 初めての家庭菜園「失敗が少ない野菜の種類」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。

【日 時】 6月4日・11日(水)

10:00～12:00 全2回シリーズ

簡単な体力測定を

含んだ健康講座

【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 2階 会議室



青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【申込み】 18歳以上15名※5月1日(木)

9:00～受付開始電話又は来館で先着順

【持ち物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、内履き、

ヨガマット(お持ちのかたは持参)、

筆記用具、水分補給用飲料

【受講料】 無料 ※2回受講できる方

【講 師】 青森県立中央病院



健康推進室室長(医師)丸山博行 氏

管理栄養士

三浦琢志 氏

健康運動指導士

西村 司 氏

健康運動指導士

境 沙織 氏



県病メディカル ヘルスアップ講座

6/4・11(水) 県病メディカルヘルスアップ講座 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。

【日 時】 6月17日(火)
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

【申込み】 18歳以上 20 名※5月10日(土)
9:00～受付開始
電話又は来館(先着順)
【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲料
【受講料】 無料
【講 師】 青森県行政経営課



マイナンバー (社会制度・税番号) 制度ってなに？



知っていましたか？
令和7年3月24日から、マイナンバー
カードと免許証が一体化されます。

6/17(火) マイナンバー(社会制度・税番号)制度ってなに？ 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。

梅ちゃん先生の 時短・基本の和食「一汁三菜」

一汁三菜は健康に必要な栄養素をバランスよく摂取できるので長寿や肥満防止に役立つとして、日本だけでなく世界的にも注目され、2013年にはユネスコの無形文化遺産に登録されています。

今一度、和食の基本を学び、日々の食事に取り入れてみませんか。

【日 時】 6月22日(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

【申込み】 18歳以上12名※5月10日(土)～16日(金)

9:00～開催場所へ電話または直接来館(抽選)



結果発表：5/22(木)9時 受講決定者のみ開催場所に掲示及び順次電話連絡

【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

【材料費】 1,000円 〈メニュー〉鳥団子すき煮・ 胡瓜酢の物・ ご飯

ベビーホタテの炒り豆腐・ あづべ汁

【講 師】 青森山田高等学校 調理科教諭 梅田 弥昇彦 氏

6/22(日) 梅ちゃん先生の時短・基本の和食「一汁三菜」			
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。