

# 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



## 講座レポート

## 今日は俺が作るぜ 男の料理教室 (7/10)

梅雨の雨で蒸し暑い日や疲れて仕事から帰った時、男性から「今日は俺が作るぜ」と言われたなら、何てうれしいでしょう。春・夏・秋・冬と続く「今日は俺が作るぜ 男の料理」講座ですが、今回は「夏」。麺を使った夏バテ解消にピッタリな献立で開催されました。講師は、ATVの「わっち!!」で料理コーナーを担当していらっしゃる管理栄養士 渡辺直子さんです。

今日の献立は、「納豆混ぜそば、ねぎスープ、だし巻きたまご、豆乳のブラマンジェ」。

エプロンのかけ方に迷い、戸惑った表情を見せていた参加者の方もいましたが、いざ、実習が始まると、「私は4年間、自分で食事を作っている。」「料理というのは手際だ。後片付けをしながら作らなくてはいけない。」などと、同じグループになった人同士、楽しそうに会話しながら、次々に調理を進めていきました。たまに、切り方が違って、手順が逆になっても「失敗が人を育てる。」と全て笑いに変え、調理が終わった時は、どの班もおいしそうなお料理ができあがっていました。中でも納豆混ぜそばは、たっぷりなのに、麺に糸コンを混ぜることで、ヘルシーな仕上がりに。

「家に帰って、家族に作ってあげたい。感想を聞くのが楽しみだ。」「孫にブラマンジェを食べさせてあげよう。」などという声が聞かれました。次回は「酒のつまみを作りたい。」とリクエストする参加者もいて、次回が待たれる講座となりました。



ボリュームがあってヘルシー  
納豆混ぜそば

## 市民センターから

## テニスコートが 熱い!!!

荒川市民センターのテニスコートを利用される方が増えてきました。

令和元年・秋にテニスコートが修復されてから、コートのコンディションが良くなり、青空に快音を響かせながら、パワフルにプレイされています。

コロナ禍で運動不足になっている方も、テレワークでパソコンに向かってばかりで肩のこっている方も、荒川市民センター屋外テニスコートで安全に汗を流してスッキリしませんか？これからの季節は、暑さも一段落し、運動にはうってつけの季節となります。平日は比較的空いておりますので、テニスコートの利用ご希望の際は空き状況等を当荒川市民センターに確認・申込の上、お越しください。

なお、当センターでは、秋からも楽しくためになる講座を次々と企画しております。講座内容や申込方法は、広報あおもりをご覧ください。ぜひ受講してみてください。



コートに快音を響かせる利用者

## 市民図書館の利用者カードと 市民センター登録団体の有効期間が3年間になりました

### <図書館利用者カード>

青森市民図書館では、登録内容を定期的に確認するため、令和3年4月1日より、利用者カードの有効期間を3年間としました。そのため、市民図書館及び市民センター等では登録内容の確認と有効期間の周知を行っています。既に利用者カードをお持ちの方で、登録内容に変更がない場合は2024年（令和6年）3月31日まで有効となります。なお、住所等を変更する方、新規に利用者カードをお申込みになる方は申請した日から3年間有効となりますが、その際は、免許証・健康保険証・マイナンバーカード等をご持参ください。いずれの場合も利用者カードに有効期間を示すシールを貼付しますので、ご理解、ご協力をお願いします。



### <登録団体申請書類の有効期間>

青森市の市民センターでは、それぞれの市民センターを主な活動場所とする団体に、会場の使用料免除や各部屋の利用申請の際に優先するなどの便宜を図って、活動の後押しをしています。登録団体となるためには、申請書類一式を提出して、登録したい市民センターの認定を受ける必要があります。これまで、申請書類の有効期間については、特段の定めはありませんでしたが、登録内容を定期的に確認するために、令和4年度から認定を受けてから3年間とすることになりました。市民センターを活動場所としている登録団体の代表者の方は、ご自分の団体の申請書類の提出した時期をご確認くださいようお願いいたします。登録団体としての有効期間の開始日は、初めて申請書類を提出して登録団体としての認定を受けた年月日ではなく、申請書類を再提出した等の最も新しい書類提出年月日となっております。



## お勧め講座・イベントのご案内！（10～11月）

### ママ&ベビー・キッズフィットネス ～産後のポディーリカバリー～

開催日：10月19日（火）  
10：00～12：00  
対象：6か月～3歳以下の乳幼児と保護者  
講師：健康運動指導士 中村 俊子  
会場：1階 和風学習室 A  
参加費：無料  
準備物：運動しやすい服装  
ヨガマット又はバスタオル  
汗拭きタオル 水分補給用飲物



### 心静かに自分と向き合う ～写経と心に響くお話～

開催日：11月6日（土）  
10：00～12：00  
対象：中学生以上  
講師：正覚寺 住職  
楠美 知剛  
会場：2階 会議室 A  
参加費：無料  
準備物：なし



### 編集後記

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月中は各市民センターが休館となりました。

今回は「市民図書館の利用者カードと登録団体についての有効期限」が設けられたことを共通記事としました。皆様のご理解のほどをよろしくお願いたします。 荒川市民センター担当：田中、八木橋

### <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）