

あすなる

北部地区農村環境改善センター

発行 青森市北部地区
農村環境改善センター
〒038-0054 青森市奥内字宮田 41-3
TEL 017-754-2244
FAX 017-739-6248



講座レポート

シニアのための食育「料理を通じてお肉を学ぶ」 (6/26)

令和元年度から青森食肉事業組合の協力を得て開催している講座です。昨年度は夫婦を対象に開かれましたが、今年は長寿のために必要不可欠なたんぱく質の摂取方法を学ぶことを目的にシニアを対象として開催されました。講師は青森山田高校調理科教諭で「青森市匠の職人（日本料理調理人）」でもある梅田弥昇彦さんです。梅田さんはATVの「わっち！！」の調理人としても活躍されています。

最初に、梅田さんから「牛肉や豚肉は、体の基礎をつくる『たんぱく質』、疲労や貧血など体の不調軽減に役立つ『ビタミン・ミネラル』といった、健康に欠かせない栄養素が詰まった“健康・長寿フード”である」というお話がありました。講義終了後に実習に入りました。

今年の講座で作るのは①牛ステーキ丼夏の色どり野菜添え②トマトのさっぱり塩豚汁の2品です。これらはシニアが自分で簡単に料理できるものばかりです。

料理は2品とも、講師の実演、次に受講者による調理という流れで進んでいきました。



完成した2品。美味しそうです！！

受講者の皆さんは配布されたレシピと照らし合わせながらじっくりと実演を見ていました。

受講者の皆さんによる調理も和気藹々とした雰囲気の中、大変スムーズに行われ、11時50分には2品すべての調理が終了、その後2階会議室で試食。受講者から「簡単でおいしいものを作ることができた」「男性も参加できる講座だ」等の感想をいただきました。

講座レポート

やさしい切り絵「切り絵の短冊で風鈴づくり」 (7/9)

今年も切り絵講座が開催されました。今年は2回の講座で「風鈴に付ける短冊」と「アサガオ」に挑戦します。講師は左堰町会の長濱武時さんです。受講者は8人で半分は初心者です。

受講者は最初に、切り絵をするにあたって「ナイフの前に指を置かず常に手前にナイフを引く」「下絵の白い部分を切って黒い部分を残す」等との説明を聞き、短冊の切り絵に挑戦しました。初心者に対しては、長濱さんがナイフの使い方や下絵の線のどこを切るのか等を一人一人の力量を確かめながら懇切丁寧に指導していました。

短冊が出来た人は、いよいよアサガオの切り絵に取り組みました。下絵の裏にラシャ紙が重ねてあるので、最初はナイフで切り取る力加減が分からず「先生、なかなかうまく出来ません」と言って悪戦苦闘していた受講者も、休憩後には一心不乱にアサガオの切り絵に取り組んでいました。

最後に、長濱さんから「次回、アサガオに彩色するので絵の具が用意できる人は用意し、アサガオを入れるB5の額を用意して下さい」との話で講座の1回目は、終了しました。



アサガオの切り絵に取り組む受講者

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>

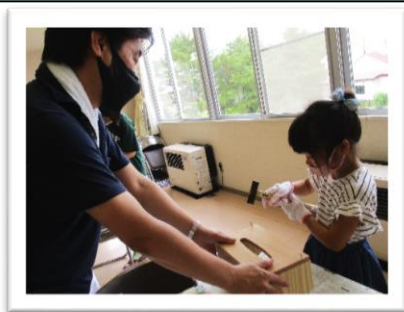
青森市民図書館では、登録内容を定期的に確認するため、令和3年4月1日より、利用者カードの有効期間を3年間としました。そのため、市民図書館及び市民センター等では登録内容の確認と有効期間の周知を行っています。既に利用者カードをお持ちの方で、登録内容に変更がない場合は2024年（令和6年）3月31日まで有効となります。なお、住所等を変更する方、新規に利用者カードをお申込みになる方は申請した日から3年間有効となりますが、その際は、免許証・健康保険証・マイナンバーカード等をご持参ください。いずれの場合も利用者カードに有効期間を示すシールを貼付しますので、ご理解、ご協力をお願いします。



<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に行っ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。

業務員のコーナー **これまでに、こんな講座が開催されました！** 担当 吉田



わくわくしごとたいけん「林業」

7月25日、青森県東青地域県民局林業振興課の木戸 美紗子さんを講師にお招きして森林のはたらきを学び、木材を使ってティッシュボックスづくりに挑戦しました。10組の親子が参加し「のこぎり・かなづちが使えて楽しかった」「子どもも自分も夢中になって作り、楽しかった」といった感想をいただき大盛況でした。



津軽為信ゆかりのお城(弘前市)シリーズ

8月24日、31日の2回シリーズで開催しました。講師は弘前文化財保存協会理事長の今井二三夫先生です。独特な語り口は聞く人を魅了し、人気上昇中です。参加者からは「もっと聞きたい」「とても面白い」といった継続を希望する声が多く、初めてのシリーズ企画は大盛況に終わりました。

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願いいたします。 北部市民センター担当：須藤、横内

<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）