

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

手作りスイーツ教室～洋なしのタルト～(10/2)

「手作りスイーツ教室～洋なしのタルト～」講座が開催されました。講師はエンジェルスイーツ 齊藤マリ子さんです。齊藤さんは自宅で宅配用お菓子を作って販売したり市民センターで講座を開催したりして、楽しく健康的なお菓子作りをモットーに活躍されています。

当日は、「家にある調理器具や材料で、気軽に作れる方法を教えます。」とお話され、タルト作りを始めました。

- ① タルト生地を作る。
 - ・小麦粉、卵、砂糖、卵黄をビニール袋に入れ、振る。
 - ・バターを入れて混ぜ、生地をひとまとまりにする。
 - ※フードプロセッサーに入れて混ぜても良い。
- ② こねた生地をアルミ箔にのせ、ラップをかけて伸ばす。
- ③ アルミ箔にのせたまま、焼き型に入れ、立ち上がり部分にフォークで模様を付ける。
- ④ カスタードクリームを作る。
 - ・卵、生クリーム、砂糖、洋ナシを混ぜる。
- ⑤ 成型したタルト生地にカスタードクリームを全部入れ、180度に熱したオーブンで、30分焼く。
- ⑥ 粗熱が取れたら、薄く切った洋ナシを飾り、艶出しのためナパーシュをぬって出来上がり。



齊藤さんは、「申し訳ないほど簡単。砂糖やバターを自分好みに変えて楽しむことが、手作りの醍醐味。」とお話し、講座を締めくくりました。試食は、家に帰って冷やしてからということで、みんな大事そうにケーキの箱を抱え、笑顔で帰っていきました。

市民センターから

多目的ホールの照明がリニューアル

多目的ホールの照明が新しくなりました。今までは水銀灯で、ライトがつくまで時間がかかり、なおかつちょっと暗め、そのうえ、故障しているライトが多く、ご利用者の皆様にはご不便をおかけしておりました。また、改修して欲しいとの要望も多数いただいていたところ……。皆様のご要望にお応えするべく、この夏、多目的ホールの照明が改修されました！故障しているところはすべてLEDライトになり、とても明るくなりました。そして、スイッチを入れるとすぐ照明がつくようにもなり、照明待ちのストレスもなくなりました。

冬季期間はテニスでご利用されるサークルも多く、小さいボールも見やすくなったのではないのでしょうか。その他、バスケットやバレーボールなど様々なスポーツのサークルがご利用になる多目的ホールですが、照明の明るさと利用される皆様の明るさで、今まで以上に活気のある場所になること間違いなしです。



LED ライト輝く体育館の天井

サークル紹介

3B 体操サークル 「フレッシュ3B」

3B 体操は、生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢性別に関係なく、だれでも楽しんで取組める健康体操です。荒川市民センターで活動している「フレッシュ3B」は、発足してから15年。講師歴18年の山上美智子さんを指導者として、木曜日、午前10時から午前11時30分まで活動しています。金曜日には、同様の活動をする「3B さくら会」もあります。山上さんがサークルを立ち上げたきっかけは、地域の中学校で、PTA 役員をしていた頃。保護者の方たちに指導したことが始まりだそうです。その後、市民センター講座で講師として活動し、受講者の方たちの「継続して体を動かしたい。」という要望に応じて、サークルを立ち上げたそうです。現在のメンバーの中には、サークル発足時からのメンバーや、遠くは浪打方面からバスで通ってくる方もいらっしゃいます。

この日は、1か月間の休館を経て、2回目の活動日。多目的ホールに入るなり明るい声が響き渡り、おのこの器具を手に、家で練習してきた成果を見せ合っていました。活動が始まると、まずは、30分のウォームアップ。手首を回すところから始まり、時間をかけてじっくりと体を温め、その後、器具を使っての運動に移っていきました。

90分間の活動を終え、体が軽くなるのを感じたのは、全員同じだったようです。「音楽に合わせ、器具を使いながら運動するので、楽しいし、飽きない。」と話すメンバーの方々。週1回、仲間と共に活動し自立し生きていく力を蓄えた輝く笑顔満載のフレッシュメンバーでした。



ベルトを手にストレッチ



お勧め講座・イベントのご案内！ (1月～2月)

かすみ先生の 民謡でボイストレーニング

開催日：1月11日(火)～13日(木)
時間：17:00～18:00
対象：小学生
講師：津軽民謡講師 かすみ
会場：1階和風学習室A
定員：10名
準備物：運動しやすい服装、汗拭きタオル
水分補給用飲料



菜園講座

知って！つくろう！青森の伝統野菜 土づくりの基本を知ろう！

開催日：伝統野菜 2月15日(火)
土づくり 2月22日(火)
時間：両日とも 10:00～12:00
対象：18歳以上
定員：30名
講師：(有)渋谷種苗店
会場：2階会議室A
参加費：無料
準備物：筆記用具



編集後記

昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず恒例の市民センターまつりを中止いたしました。今号では、講座レポート等の記事で、市民の皆様の生涯学習活動に熱心に取り組む様子を紹介いたしました。次年度こそはセンターまつりが開催されることを願っています。

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)