



発行 青森市沖館市民センター
〒030-0002 青森市沖館 1-1-11
TEL 017-761-4161
FAX 017-761-4164



講座レポート

秋のおいしい煮物と洋中 (10/15)

食欲の秋を迎え、全国的に猛威を振るっていた新型コロナウイルスもようやく下火傾向にある中で、「秋のおいしい煮物と洋中」料理教室が開催されました。講師は料理研究家の千葉彩子さん。千葉さんは「煮物は鍋1つで出来る大変便利な料理です。煮物は火加減がポイント。煮物は休ませると味がしみて濃厚になる」等と煮物料理の長所を教えてくださいました。



最初に、千葉さんが3種類の料理を実際に調理しながら、注意点をきめ細かに指導してくれました。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。その後、受講者は4グループに分かれ、役割分担をしながら3種類の料理に取り

組みました。皆さん、市民センター等で料理講座を受講した経験のある方がほとんどでしたので、1時間ほどで3種類の料理が完成しました。コロナ感染防止のために試食は取り止め、各自持参の入れ物に入れて持ち帰りました。受講者からは、「千葉先生に教えていただいた煮物のポイントを守って美味しい煮物料理を作りたいです」「家に帰ったら、今日の夜の献立は鍋物にしようと思います」「レシピに完成料理の写真があると素敵だと思う」等の感想をいただきました。



講師からレシピの注意点を聞く受講者

業務員コーナー

これまでに、こんな講座が開催されました！

担当 井上、黒滝



赤ちゃん和妈妈の楽しい時間

6月～7月に全4回で開催予定の講座でしたが、コロナ感染拡大予防のため、10月に延期され、全2回となった講座です。講師はスポーツクラブインストラクターの大友美幸さんです。ママさんたちからは、楽しかった、リフレッシュできた、2回でも開催してくれて良かった等、嬉しい声をたくさん頂きました。



はじめての社交ダンス

ダンス普及指導員の齊藤恵美子さんを講師に迎え、10月6日～11月3日まで全5回で開催しました。マスクに手袋でコロナ感染予防対策もしっかりしながら開催しました。先生の明るくて元気な指導の声と、華やかでリズムカルな音楽が毎回聞こえてきて、皆さんとっても楽しそうだったのが印象的でした。



11月5日(金)から全5回開催された講座です。1回目と2回目の講座を取材しました。講師は青森県版画会会長 船水晃さんです。船水さんから講座では多色刷りに挑戦するという話を聞いた瞬間、受講者からは不安の声が漏れ聞こえてきましたが、船水さんの「大丈夫。難しい所はお手伝いしますので安心してください。」という優しい言葉で場の雰囲気が和やかになりました。最初に講座で使用する版木2枚、擦り紙、冊子「木版画の作り方」、必要な方への彫刻刀の貸し出しをした後に、講師が用意した下絵を選びました。版画の制作は次のような手順でした。

① 版木に下絵を貼る



むらなく糊を塗る



ドライヤーで乾かす



② 最初に丸刀で下絵の外側を彫る



外側はやや深く彫る



③ 下絵を彫る



切出し45度で山型に彫る



線ギリギリに彫らない



線の外側を丸刀で彫る



講師に修正してもらう



水で洗い乾燥する

⑤ 試し刷り



水彩絵の具をつけて彫る

⑥ 二色目下絵作成



カーボン紙を敷いて版木に写す



二色目を彫る

④ 一色目(骨板)の完成



受講者は自分たちの作品を画集にするという目標に向かって一心不乱に彫刻刀を動かしていました。



お勧め講座・イベントのご案内! (2月)

「羊毛でちくちく作る『柴いぬのプローチ』」

開催日：2月6日・13日(日)全2回
10:00~12:00

募集：中学生以上 10人

講師：羊毛フェルト作家 村上 真似

教材費：800円

準備物：工作用はさみ

申し込み：詳細は1月1日号広報をご覧ください。

「手軽で華やかなひな祭り料理」

開催日：2月26日(土) 10:00~13:00

募集：18歳以上 12人

講師：料理研究家・パティシエ 千葉 伸子

材料費：未定

準備物：エプロン・三角巾・ふきん

申し込み：詳細は2月1日号広報をご覧ください。

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といたしました。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。

沖館市民センター担当：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)