

あすなる

北部地区農村環境改善センター通信

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



館長のあいさつ

館長の工藤です。令和2年4月に就任してから今年で3年目になります。

就任早々、新型コロナウイルス感染症が広まり、『利用者への感染症対策のお願い』・『センターの貸館中止』・『利用者の人数制限』・『センターまつりの中止』・『当管理運営協議会通常総会の書面議決書による開催』等、さまざまな感染対策に追われた2年間でした。

利用者の方には大変ご不便をおかけしておりますが、今年は、コロナ感染が収まりコロナ前のセンター運営が出来ることを願っています。

いまだ大変な時期ですが、皆様が当センターを楽しくご利用して頂けるよう職員一同心しておまちしております。



E9 北部市民センター

講座レポート

山菜のアク抜き(下処理)・・・料理とレシピ



ロシアプラの天ぷら



昔から「春の皿には苦味を盛り」と言われている。春に旬を迎える山菜は、苦味のある食べ物の代表格と言える。5月22日、みちのく山菜料理研究会代表吉川進さんを講師に迎えて、「山菜のアク抜き」講座が開催された。抽選で選ばれた16人が山菜のアク抜きの方法を学んだ。

「山菜にはアクがあるので虫がつかない。手間がかかるが、山菜が野菜になる。」

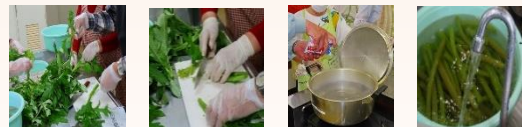
講師が強調していた言葉である。あく抜きが難しい①フキ②アザミ③うどんのやり方を講師の指導のもとに行った。

②アザミのアク抜き方法

①フキのアク抜き方法



フキの皮をむく→1分前後水に入れる→沸騰した湯に塩を入れる→茹でたら冷水に入れる



アザミの葉を取る→茎を切り取る→沸騰した湯に塩を入れる→茹でたら冷水に入れる

③うどんのアク抜き方法



茎の皮をむく→根は乱切りにする→水に入れてアクを取る→沸騰した湯に塩を入れる→茹でたら冷水に入れる

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



三成の娘「辰子姫」と家康の養女「満天姫」 5/20(金)

講師は、弘前市からお越しの今井二三夫先生です。参加者からは「話し方がわかりやすくて上手」「知識がすごく楽しい」「伝・であってもロマンがあって引き込まれる」…といった声が聞かれた。毎年、人気のため今年は抽選を行って開催となった。(参加者20名)

北部市民センターが、本年度、市民の皆様に提供する主な講座です！

<7月以降の開催予定を掲載しています。>

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	JA青森奥内地区女性部の「笹餅づくり」	7/2	土	13:00～16:00	12人	中学生以上	500円
2	地域探訪「薬草・ハーブ園観察&寄せ植え体験」	7/13	水	10:00～12:00	20人	一般	500円
3	たいぞう&ikukoの生演奏「聞こう！歌おう！昭和の歌」	7/15	金	9:00～12:00	30人	一般	無料
4	私が見た南上磯の歴史と民俗	7/20	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
5	夏休み木工教室「県産木材をつかって2WAYスツールづくり」	7/24	日	10:00～12:00	30人	小学生とその保護者	無料
6	夏休み子ども映画会	7/27	水	10:00～11:00	50人	幼児以上	無料
7	講談「青森大空襲」	7/28	木	10:00～12:00	20人	一般	無料
8	シニア向け「スマホ基本操作&ここが知りたい」	8/2,9	火	10:00～12:00	10人	50歳以上	無料
9	歯と口の健康「歯周病と身体の関係」	8/4	木	13:00～15:00	20人	一般	無料
10	子ども連れOK！「リフレッシュヨガ」	8/18	木	18:00～20:00	20人	女性	無料
11	藍の生業でシルクのストールを染めてみませんか	8/22	月	10:00～12:00	16人	一般	1,500円
12	唇生活～知って伝えよう「お盆・彼岸」～	8/25	木	10:00～12:00	20人	一般	無料
13	年金の新制度「在職定時改定」とは！	8/28	日	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
14	JA青森奥内地区女性部の「おはぎづくり」	9/3	土	13:00～16:00	12人	中学生以上	500円
15	きのこを知って、きのこを楽しもう！	9/6	火	10:00～12:00	20人	一般	無料
16	やさしい切り絵	9/9,16	金	10:00～12:00	10人	一般	300円
17	身近な災害雪対策（道路の除排雪）	9/13	火	10:00～12:00	20人	一般	無料
18	山城探訪 第7弾！瀬戸子館	9/20	火	9:00～12:30	20人	一般	無料
19	生活習慣病とノルディックウォーキング	9/26,10/3	月	10:00～12:00	20人	一般	無料
20	聴く旅「タイ&ベトナム」	10/11	火	10:00～12:00	20人	一般	無料
21	大人のマナーと所作～素敵に歳を重ねる～	10/14	金	10:00～12:00	10人	50歳以上	無料
22	シニア向け「スマホ基本操作&ここが知りたい」	10/18,25	火	10:00～12:00	10人	50歳以上	無料
23	JA青森奥内地区女性部の「かぼちゃ餅づくり」	10/22	土	13:00～16:00	12人	中学生以上	500円
24	地域の民俗芸能「権現様・獅子」について語ろう！	10/30	日	10:00～12:00	20人	一般	無料
25	センターまつり	11/6	日	10:00～15:00		制限なし	無料
26	認知症予防「社交ダンスで体と脳の機能を鍛えよう」	11/11,18	金	10:00～12:00	10人	50歳以上	無料
27	安藤氏と城館について（フォーラム）	11/19	土	13:00～16:00	70人	一般	無料
28	お肉を食べて、日頃の疲れをねぎらおう！	11/23	水	10:00～13:00	12人	18歳以上	無料
29	社会保障とこれからの生命保険	11/27	日	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
30	やさしい体操～身体のおしほみを知って動かそう～	11/30,12/7,14	水	10:00～12:00	12人	一般	無料
31	梅ちゃん先生のお正月料理「鱈づくし」	12/3	土	10:00～13:00	12人	一般	1,000円
32	油川城	12/9	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
33	あなたの権利と財産を守る「成年後見人制度とは…」	12/20	火	10:00～12:00	20人	一般	無料
34	冬休み子ども映画会	12/23	金	10:00～11:00	50人	幼児以上	無料
35	避難所開設とそれぞれの役割（ワークショップ）	1/20	金	13:00～16:00	20人	一般	無料



今年も多くの方々に受講していただくために、安全・安心を図りながら、学びがいのある講座をたくさん設けました。コロナ禍のため講座の開催が変更になる場合もありますので、受講希望の際は、北部市民センターにお問い合わせくださるようお願いいたします。

編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、奈良原です。今年も「市民センターだより」を通して、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様の学びをしっかりと支援してまいります。

〈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）