

油川市民センター だより

発行 青森市油川市民センター

〒038-0058 青森市羽白字池上 197-1

TEL 017-788-1201

FAX 017-788-5972



焼き菓子づくり 1月14日実施

スノーボール（フランスではブル・ド・ネージュ）ってご存じですか。丸く焼いたクッキー生地に粉砂糖をまぶし、雪の玉に見たてたサクサクした食感のアメリカの家庭菓子です。今回の講座には6名の女性が参加しました。

講師は奥村美穂さん。1回完結型のカルチャー講座「ホーム倶楽部」でインストラクターを務めています。お菓子全般、キャラ弁がお得意とか。

最初に、奥村さんから作り方の説明がり、その後、レシピに沿ってお菓子作り開始。

まず、薄力粉、上砂糖、アーモンドプードル、サラダ油、を入れて（お好みでバニラオイル、アーモンドダイス入れる）だまにならないようによく混ぜます。生地ができたところで10円玉サイ

ズに丸めて、オーブンで焼き上げます。焼き上げの見極めは先生に見てもらいます。焼き時間はオーブンによって変わるそうです。焼き上がったらしっかり冷ましてから、ポリ袋に粉砂糖を入れ、空気で膨らまし、その中でよく振ってまぶします。飾りの粉砂糖は、抹茶、きな粉、ココアパウダーなどでもよいそうです。できあがったお菓子里、皆さんとても満足した様子でした。

参加された方から、「うまくできたので家に帰って主人に食べさせたい。」

「思ったより簡単なので、また作ってみたい。」などの感想をもらいました。



薄力粉は150グラムですよ！



油川寿大学・大学院のご紹介

油川寿大学（在籍16名）と大学院（在籍11名）は、普段は、それぞれの計画で学習に取り組んでいます。年間を通じて一緒に活動しなければならないこともあるため、学生会を組織し活動を円滑に進められるようにしています。学級長は大学院から、副学級長は大学から選出しています。講座開始前に大学と大学院それぞれから選出されたメンバーで役員会を行い、互いに情報を共有し合っています。

今年は、市民センターまつりで「寿・元気そばコーナー」を開設し、1日350食を売り上げました。おかげで学生会の活動に資金面からも貢献できたということです。また、野外学習として平川市の盛美園を見学し、「津軽おのえ温泉 福家」で懇親を深めました。他の団体との交流活動にも積極的に取り組んでいて、「かかしロード280」に「ミッフィーかかし」で参加したり「油川コミュニティを考える会」の「青森四国八十八カ所霊場巡り」に参加したりもしています。その他、学生で組織するクラブ活動（グランドゴルフ、卓球、ソーイング等）を楽しんでいる方もいるそうです。

健康・生きがい・仲間づくり、この3つを学生会のテーマにしています。新入生大募集！いっしょに学び、活動してみたいはいかがでしょうか。



学習の様子

エンディングノートについて語る学生

青森市寿大学・女性大学生募集

目的 自己を高める学習に加え、地域社会を取り巻く問題・課題やその解決方法について自らが学び、学習の過程やその活動の成果を地域社会に生かしていくことを主な目的としています。

開設場所 青森市内各市民センター

修学年限 寿大学 4年間 寿大学院 2年間

女性大学 3年間 女性大学院 2年間

対象 寿大学

市内在住満60歳以上の健康な男女
女性大学

市内在住満20歳以上の健康な女性

申込み・問合せ 最寄りの市民センターへ

※詳しくは「広報あおもり」3月1日号をご覧ください。

413 キャンペーン対象講座・イベント & 地域力アップ講座

今年度、各市民センターでは新たにこんな講座やイベントを企画し実施しました。

実施館	月日	曜日	イベント、講座の主題・テーマ等	講師	役職等
荒川	8/4,8,11	火	Let's Enjoy English	ミハイ フロリン アポストウ オオタ	英語塾講師
西部	10/25	土	ピアノとヴィオラのプチコンサート	野里和廣(ピアノ)、野里直子(ヴィオラ)	弘前交響楽団
古川	10/27	火	幼児サイエンス講座 ～ストーリー・ロケットに挑戦～	伊藤光蔵	青森市生涯学習推進員
大野	10/29	木	健康なからだは歯の健康から	山田淳一	ヤマダ歯科矯正歯科クリニック院長、 青森市歯科医師会常務理事
戸山	10/30	金	バランス食～まんべんなく食べて健康長寿～	下沢光子、黒澤郁子、内山静子	戸山地区健康づくりリーダー会
油川	11/5,12,19	木	元気いきいき ロコモ運動	相馬かほる	ダンスインストラクター
大野	11/10	火	からだのリフレッシュ ～リンパドレナージュ～	棟方ナナ子	青森明の星短期大学講師
戸山	11/11	水	生涯骨太クッキング～元気な老後は低栄養・転倒予防から～	下沢光子、黒澤郁子、内山静子	戸山地区健康づくりリーダー会
沖館	11/14	土	青森ワッツ誕生物語(講演)、バスケットボール教室	下山保則、松原由和	青森スポーツクリエイション(株) 代表取締役社長、コーチ
古川	11/17	火	実用書道	三原瑞洞	青洞書道会会長
大野	11/18	水	食と健康 ～かしこく、楽しく食べて健康に～	辻村明子	青森中央短期大学助手
				沼田久美、秋元美香子、鎌田貴子、 滝口小百合、八木昌子(ファシリテーター)	家庭教育サポーター
古川	11/18	水	子どもサイエンス講座 ～ホパークラフト作りにチャレンジ～	伊藤光蔵	青森市生涯学習推進員
古川	11/20	金	子どもサイエンス講座 ～不思議な飛行物体を作ろう～	伊藤光蔵	青森市生涯学習推進員
横内	11/23	月	青森の中世の歴史に思いを馳せて～堤浦・横内と堤 弾正～	工藤大輔	青森市民図書館歴史資料室長
沖館	11/26	木	地域防災力をどう向上させるか	楠引素夫	青森大学准教授
北部	11/28,29	土、日	おいでよ北部市民センター(イベント)		
北部	11/30	月	体内時計と健康 ～心と体と食の調和～	棟方秀和	青森中央短期大学教授
東部	12/2	水	防災についてふりかえり	藤本源城・小笠原良子・岩館敏子	青森市役所危機管理課嘱託職員/ 食生活改善推進員
横内	12/5	月	プリザーブドフラワー教室「お正月をお花で華やかに」	今井美智子	ヨーロッパフラワーデザイン講師
西部	12/5	月	認知症サポーター養成講座	青森市東地域包括支援センター 職員、家族会会員	
戸山	12/9	水	生活習慣病予防食～塩分の取りすぎは万病のもと～	下沢光子、黒澤郁子、内山静子	戸山地区健康づくりリーダー会
北部	12/10	月	メディコトリム 健康運動指導士による健康な体づくり	西村 司	健康運動指導士
横内	12/12	土	短命県返上！～笑いの医力	兼田修身	青森県健康管理士会会長
中央	12/13	土	ワラッ(イベント)		
戸山	12/13	土	親子で似顔を描き比べ	山内ミツ	
北部	12/14	月	だしを知れば料理が変わる ～だしのうまみ味で健康に～	奥村雅美	だしソムリエ
東部	12/15	火	食卓を華やかに満ちガエル	小笠原良子・岩館敏子	食生活改善推進委員会推進員
大野	12/23	水	親子で作ろうクリスマスケーキ	千葉伸子	料理研究家
北部	12/23	水	クリスマスケーキづくり教室	千葉伸子	料理研究家
中央	12/23 1/23 2/20 3/26	水土 土	プラネタリウム特別番組 クリスマスの星空、黄道十二宮星座 他		
横内	12/24	木	キッズのためのお菓子作り教室「クリスマスケーキ」	渡邊初子	
荒川	1/9	土	親子でパン作り教室	川上美子	食育・生涯学習インストラクター
東部	1/12	火	減塩料理で若ガエル	小笠原良子・岩館敏子	食生活改善推進委員会推進員
荒川	1/15	金	自分でできるカイロプラクティック教室	北山典子	カイロプラクター
大野	1/9,16,23,30	土	編み物教室(くつ下カバー)	柴田光枝子	
沖館	1/16	土	親子でもちつき(イベント)		
横内	1/16	土	短命県返上！～人はどうしてがんになるのか	兼田修身	青森県健康管理士会会長
荒川	1/27	水	チーズフレケーキ作り教室	齊藤マリ子	エンジェルスイーツ
西部	2/6	土	棒パン&クッキースモア体験		
沖館	2/12	金	介護に必要な看護の知識	松橋ひとみ	青森明の星短期大学講師
中央	2/22 2/26	月金	桜のコサージュを作ろう	葛井七重	アーティフィシャルフラワー講師



市民センターは、27年度も地域のためになる新たな講座やイベントに取り組みました。今後とも、市民の「学びと生きがいづくり」を支援してまいります。これからも皆様の積極的な活用ほど、よろしくお願いいたします！



編集後記

3月号の取材で寿大学・女性大学をお訪ねすると「仲間といっしょに学ぶことが楽しい」と話してくれました。来年度、多くの新入生が入学してくれることを、みなさん心待ちにしています！ 油川市民センター担当：田中、渡邊

〈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)