

# 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

### 梅ちゃん先生のキッズお料理教室

#### ～お肉のレシピ～

(7/13)

7月13日(土)「梅ちゃん先生のキッズお料理教室～お肉のレシピ～」の講座を開催しました。講師は、ATVの「わっち!!」でもおなじみの青森山田高等学校調理科教諭の梅田弥昇彦さんです。同調理科の高校生4名も助手として同行しました。参加した小学3年から中学3年生までの男女合わせて9名が牛肉の「スタミナ焼肉丼」と「チキンチャウダー」に挑戦しました。調理の前に食材を提供してくださった青森県食肉事業協同組合のパネル資料やレジュメをもとに、梅田講師が「牛が生まれて食卓に届くまで」をテーマに「食品ロス」にも関連付けて食育を行いました。牛が出荷されるまで2年半かかり、1kg増やすために餌が10kgも必要など、農家さんの苦勞や、世界の食糧援助量は300万tに対し日本の食品ロスは2倍の600万tもあることなど、食に対して感謝の気持ちを持つことの大切さを学びました。座学の後、3名ずつ3班に分け、いよいよ調理を開始。調理台4台のうち残りの1つを講師専用にして、調理の要所ごとに集合をかけて実演を披露し、高校生が各班の支援に回りました。スタミナ丼の付け合わせのナムルづくりでは、千切りにした材料を、ニンジン、大根、もやし、ハウレンソウと、硬い順にお湯に入れること。チキンチャウダーでは、サイコロ状に切った鶏肉、玉ねぎ、ジャガイモ、ニンジンを鍋に入れ、エキスを出すために十分に炒めること、小麦粉を入れるのはトロミを出すためなど、分かりやすく理にかなった適切な説明で時間内に全ての料理を完成させました。

最初、緊張気味だった参加者たちも、梅田講師のスパイスの効いたジョークや協力し合っていく中で心を開き、実食の頃には、みんな笑顔で美味しい料理をお口いっぱいほおばっていました。

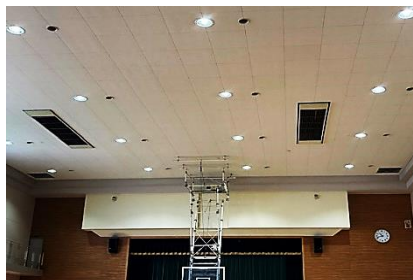


感謝の気持ちで「いただきます。」

## 市民センターから

### 多目的ホールの照明がすべてLEDになりました!

多目的ホール(他のセンターでは体育館にあたる施設)の所どころに残っていた水銀灯・・・電球を取り換えてもつかなくなり、特にステージ側が非常に暗く利用者の皆様には、ご不便をおかけしていましたが、令和6年7月に、故障している照明をすべて、LEDに交換してもらうことができました!交換後、初めて多目的ホールを利用しているサークルの皆さんから「明るくなって良かった。ありがとう」というお言葉もいただき、本当に良かったと思えました。より明るくなった多目的ホールにぜひ運動しに来てください。待ってま～す!!



LEDに交換後、輝く照明(左)と作業のための足場(右)

7月29日(月)荒川市民センターでは、初の試みとして青森県立美術館において「夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう～」の講座を企画し、15名の小学生が参加しました。午前は作品見学、昼食を挟んで午後は創作活動という約5時間のプログラムです。講師は県立美術館のエドゥケーター山内久さんです。他に3名の鑑賞サポーターさんも支援に入りました。日程の確認後、早速2つの現代アートの企画展「かさなりとまじわり」「メディスン・インフラ鴻池朋子展」を中心に、有名なシャガールの絵、あおもり犬、棟方志功の作品群などを生で鑑賞しました。「すごい迫力」「緻密で繊細なタッチ」「狼の毛皮や怖いオブジェがあった」など、驚きや感動の歓声が沸きました。順路以外の通路やバックヤードを通り「ワークショップB」という部屋で、持参した昼食を取り、12時30分から待ちに待った「光のボックス」の制作です。山内講師は室内を暗くし、完成品にライトを当て、きれいに輝く小石やブーケ、わらび餅のような模様を映し出し、作品をイメージさせました。「光のボックス」は、①段ボール製の箱の底にトレーシングペーパーを貼り、②切って筒状に成形したミラーフィルムを立てて箱のスペースを埋めていく。(ここに当たった光が反射することで模様が決まるので、筒の大きさと形が作品の個性になる。)③上蓋としてカラーセロハンを貼って固定する。(色の選択やその切り方、貼り方で光の彩色が決まる。)完成後は、セロハン側からライトを当てて光の模様を楽しむ作品です。完成した者から山内講師の前に歩み出て、ライトを当ててもらおうのですが、どんな模様になるかは、本人も誰にも分からない。この緊張感と期待感が、この作品の醍醐味かもしれません。自分の想像を遥かに超えた作品をみんなで称え合いました。模様が光って、浮き出た瞬間の「ワッ！キレイ！」という感動を参加者は一生忘れることはないでしょう。



作品を持って「あおもり犬」と記念写真



## お勧め講座・イベントのご案内！ (10～11月)

親子でハンドメイド  
～羊毛フェルトの雪だるま～

開催日：10月19日(土) 10:00～12:00  
対象：小学生以上の親子  
講師：羊毛フェルト作家 斉藤 由紀  
定員：20人  
受講料：1,500円  
準備物：持ち帰り用袋

※羊毛をチクチクして  
親子で雪だるまを作  
ろう！

ATVの“わっち!!”でおなじみ  
渡辺先生の男の料理教室～秋～

開催日：11月2日(土)  
対象：中学生以上の男性  
講師：管理栄養士 渡辺 直子  
定員：12人(無料)  
受講料：1,000円  
準備物：エプロン、三角巾、  
ふきん2枚、内履き、  
持ち帰り容器

※男性限定の料理教室で、  
目指せ料理男子！



## 編集後記

市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催され、コロナ禍以前と変わらない様子です。市民の皆様の明るく元気に楽しんで、学習活動に取り組む姿が市民センターに戻ってきました。今後も市民の皆様の学習活動を支援し、より有意義な学習情報の発信に努めてまいります。

〈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室

TEL 017-734-0164 (内線 36)

荒川市民センター担当：田中、奈良原