

東部市民センターだより

青森市東部市民センター
〒030-0921 青森市原別 3-8-1
TEL 017-736-6255
FAX 017-736-6259

講座レポート

野菜を食べよう！食生活改善推進委員会の「減塩料理」 6/5

◆健康長寿のためにはしっかりと食事をとることが大切です。そこで今回は、「健康な食」をテーマに4回シリーズで開催する料理教室（地域カアップ講座）をレポートします。

1回目(6月5日)は、「野菜を食べよう！減塩料理」をテーマに、青森市食生活改善推進委員会会長の山谷詠子さんを講師に迎え、参加した60代から80代の男女12名が「減塩をすると…良いこといっぱい！」という内容の講義を受けた後、4品の塩分を控えた野菜いっぱい料理作りに挑戦しました。

減塩を学び、作って食べて笑顔に！

参加者は、サポートに加わった食生活改善推進委員会のアドバイスをメモしながら「ポークソテー～旨みたっぷりオクラソースや油揚げとこんにゃくの酢みそあえ、小エビと小松菜のスープ、トマトゼリー」の4品を楽しく調理しました。試食した参加者からは、「とてもいい雰囲気の中で調理ができ、参加して良かった。家族のために、今日の減塩レシピや学んだことを役立てたい」等の感想があり、満足度の高い講座になりました。次回は7/13(土)開催です。



手際よく調理する参加者



◆県民1日の食塩摂取量は、男性11.3g、女性9.7gで、県の健康目標値を2～3g上回っています。
◆減塩は、高血圧予防、心臓病や腎臓病予防、胃がん予防、脳梗塞や脳出血予防になります。◆野菜や果物を食べると、塩分を汗や尿として体の外に出してくれる作用があります。毎日プラス一皿の野菜で健康寿命を延伸できるそうです。是非食卓に一日350gの野菜を！

開館40周年記念サークル作品展

陶芸サークル「みずばしろう」

◆とき/7月22日(月)まで 1Fロビー
粘土をこねてから2か月かけて完成した「湯呑や茶碗、皿、花瓶」など、家族も愛用している会員手作りの素敵な陶芸を是非ご覧ください。



本焼きの窯出しの日が一番緊張するという「みずばしろう」の活動は今年29年目。毎週木曜日、粘土をこねながらおしゃべりに花が咲く会員の皆さん。



利用者を守れ！ いざという時に備え センター職員が消防訓練

当センターでは、年2回職員総出で「消防訓練」を行っています。1回目の5月は、119番通報や利用者の避難誘導、消火器使用訓練のほか、(株)善知鳥防災社長の荒川さん(写真右)から非常用放送設備などの取扱いを学びました。
職員は、普段からの心構えと訓練の大切さを認識しました。



センター講座 7月受付ご案内

募集!

◆募集受付日の午前9時から先着順(*窓口優先)で受付します。
センターの窓口または電話(736-6255)でお申込みください。
ただし、受講料のある講座は、センター窓口のみの受付となります。
受講料ご持参のうえお申込みください。

No	講座・事業名	開催日	時間	人員・対象	受講料(円)	講師	受付
26	東部キッズスクール ドローン教室【午前の部】	7/27(土)	10:00~ 12:00	4人 小学3年~	無料	㈱東北高速道路青森ドロー ン事業部/gap150	7/6(土) 9:00~
27	東部キッズスクール ドローン教室【午後の部】		13:00~ 15:00	4人 小学3年~	無料		
28	東部キッズスクール 青森山田の体操教室(小学1~3年)	2日間 7/27.28(土.日)	13:30~ 14:40	20人 小学1~3年	500	青森山田体操クラブ	7/7(日) 9:00~
29	東部キッズスクール 青森山田の体操教室(小学4~6年)	2日間 7/27.28(土.日)	14:50~ 16:00	20人 小学4~6年	500		
30	東部キッズスクール 魚拓の技法体験教室 ~貝や葉っぱを写す~	7/28(日)	9:30~ 12:30	12人 小学4~6年	500	青森油彩魚拓倶楽部	7/13(土) 9:00~

**東部地区
夏の
イベント
ご案内**



**浅虫温泉
ねぶた祭り**
◆7月13日(土)14日(日)
19:00~21:00
ホテル秋田屋前スタート
(問)浅虫温泉観光協会
☎752-3250

**第74回
浅虫温泉花火大会**
◆7月28日(日)
19:30~20:30 有料席有
所/浅虫海浜公園
(問)浅虫温泉観光協会
☎752-3250

原別海浜まつり
◆7月15日(月・海の日)
10:00~(予定)
原別海浜公園
(問)原別町会
事務所
☎736-5798

**野内小学校
PTA ねぶた**
青森工業高校ねぶた参加
◆7月20日(土)
18:00~20:00
小学校スタート
(問)野内小学校
☎726-3240



**原別町会
ねぶた運行**
◆7月20日(土)21日(日)
18:00~20:00
原別稲荷神社前スタート
(問)原別町会事務所
☎736-5798

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。
センター講座やサークル活動など…センターを皆で利用しましょう!

〈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)
東部市民センター担当：須藤、横内