

てのひら

てのひらサイズの
できることから始めよう

あしのうら

自炊のすすめ

料理が大好きです。私の記憶が確かなら、その起源は小学校低学年の頃、お湯を注ぐだけの「日水ラーメン」に行き着きます。十八番の料理は？と問われれば(いまだ誰にも問われたことが無いのが残念です)、「ナポリタン」と答えます。かの文豪ゲーテをして「ナポリを食べてから死ぬ」と言わしめた、日本生まれのパスタ料理です。作り始めて45年になります。出張先でも食べますが、自作より美味しいのに出会ったことはありません。(あくまでも個人の感想です)

その後は中学生当時、少年ジャンプに連載の「包丁人味平」に登場した、「味平ライス」に感化されて作ったチャーハンです。高校生の頃空腹時には、2合ほどのご飯で作っては貪るように喰らっていました。さてなんと言っても料理(自炊)の醍醐味は、自分の好物を好きなだけ、安く食べられるという点です。酒飲みはなおさらです。外食や買えば結構な値段の総菜が、自炊すれば安価で食べ放題。これぞ幸せの極み！以前は新聞や本から情報を得ていましたが、今やYouTubeが主流です。調理法を映像で確認できるメリットは大きいです。家庭料理の定番「豚汁」「生姜焼き」「ポテトサラダ」でさえ、それまでの味の違いには「目から鱗」でした。牛丼など吉〇家に行かずとも満足できるので、お店にはすっかりご無沙汰しています。作り手によってレシピが異なりますので、自分で作ってみて取捨選択する必要がありますが、料理を覚える上でYouTubeは革命的ツールです。外出が制限されて久しい今、これまで料理とは無縁だった男性諸氏は、自宅で好きな料理にチャレンジされてはいかがですか。独り身の老後に備えて男子厨房に入るべし！

青森市 60歳 無印料理人

「てのひら」読んで 単位認定！

県民カレッジ学生の皆さんは、「てのひら」を読んで、所感を書く、単位認定します。(1単位)



「お花のとき間」

燕子花 / 杜若 (カキツバタ)

カキツバタといえば、尾形光琳が江戸時代に描いた燕子花図が有名で、日本の絵画史を代表する作品でも知られます。東京都南青山にある根津美術館で観賞することができます。花言葉は・・・「幸せは必ず来る」花の形がツバメを連想させることから幸せを運んでくる鳥と同じ解釈です。どんなに辛くても、幸せは皆のところに必ず来ます。アヤメ科の植物を見かけたら少し立ち止まって観察をお楽しみください。



いけばな小原流 写景盛花 様式本位
燕子花五株 夏の押法

「何(いづ)れ菖蒲(しょうぶ)か杜若(かきつばた)」というほど、どれもアヤメ科で似ているので、簡単に3種(カキツバタ、ショウブ、アヤメ)の見分け方を紹介します。

- ①咲く場所: アヤメは乾いた土に咲きますが、カキツバタとショウブは池や沼などの水のある所に咲きます。
- ②花びら: アヤメは根元が網目模様。カキツバタは白い模様。ショウブは黄色い模様。
- ③葉: 葉脈はショウブだけ表に1本、裏に2本。カキツバタは幅広くアヤメは細い葉です。

読者プレゼント

青森県立三沢航空科学館で提供

「JAXAロゴ入り
トートバッグ」

3名様



はがきに①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤てのひらの入手場所を明記し、てのひらの感想を添えてあおもり県民カレッジ事務局「読者プレゼント係」までお送りください。7/12(月)消印有効。次号にてイニシャルで当選者を発表します。(個人情報はプレゼント発送以外に利用することはありません。)

第71号プレゼント当選者発表

むつ市K.K.さん、八戸市M.S.さんおめでとうございます!!

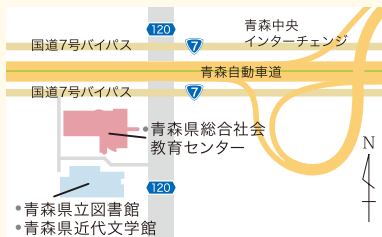
編集後記

航空科学館には何度か足を運んでいます。色々体験できるので、子供を差し置いて夢中になってしまいます(プローブIVは必ず乗るほど大好きです!)。今回取材をして、ホンダジェットが誕生するまでのストーリーにとっても感動しま

した。周りに何を言われても、自分と仲間を信じてやり抜く。本当に大変な道のりを経て技術実証機が大空を飛んだ時の姿を想像し、危うく泣きそうに…。鎌田さんが「情熱と執念の為せる技です。」と仰った言葉も印象的でした。(渡辺)

編集・発行 あおもり県民カレッジ事務局
指定管理者 豊かな学びを育む青い森グループ

〒030-0111青森市荒川字藤戸119-7
青森県総合社会教育センター
インフォメーションプラザありす
電話:017-739-0900 FAX:017-739-2570
Mail: alis02@jomon.ne.jp
https://www.manabi-aomori.com



令和3年5月発行 次号は7月に発行します。

てのひら

てのひらサイズの できることから始めよう

令和3年

第72号

6・7月

学びの種をまく
あおもり県民カレッジ



特集
p 2・3

連携機関紹介

青森県立三沢航空科学館(三沢市)

p 2・3

- 連携機関紹介

p 4・5・6

- 6・7月生涯学習講座情報

p 7

- ある日のお弁当
- 展示のお知らせ

p 8

- あしのうら
- お花のとき間
- 読者プレゼント 他

あおもり県民カレッジって何？

身近な所で開催されている講座をはじめ、施設を見学したり、テレビやラジオの視聴、読書でも単位が取得できます。また申請すると単位数に応じて奨励賞などが授与されます。事務局では、皆さんの「知りたい」「学びたい」を応援します。

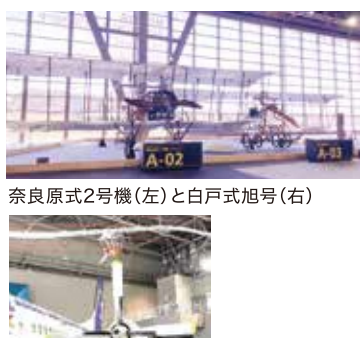
青森県立三沢航空科学館

航空機ファンにとどまらず子どもから大人まで多くの方々に親しまれている青森県立三沢航空科学館。2003年8月の開館以来初めて展示物の入れ替えなどをして、4月20日にリニューアルオープンしました！

館内には、青森県にゆかりのある飛行機の展示やその歴史がわかる「航空ゾーン」をはじめ、空を飛ばしくみや身近にある科学について体験しながら学べる「科学ゾーン」があります。このたび新たに完成したのが2階の「宇宙ゾーン」です。はやぶさ2の実物大模型や本物の宇宙服、宇宙ステーション内での様々な実験にまつわる展示品などのほか、宇宙飛行士の訓練や無重力を疑似体験できるアトラクションなど、私達の好奇心をくすぐり続ける宇宙の不思議について楽しく学ぶことができます。



三沢市のシンボル「ミス・ビードル号」三沢市からの太平洋無着陸横断飛行を世界で初めて成功させました。



奈良原式2号機(左)と白戸式旭号(右)

展示空間を飛行体験できる、大人気の「大空を飛ばう」けっこう速いです！

航空ゾーン ▲ 科学ゾーン ▼ New! 宇宙ゾーン ▶



パイロット気分で操縦体験ができる「フライトシミュレーター」



「ウィンドコースター・風のテーブル」風の力でピンポン玉を運びます。上手にバスケットに入れてみよう。



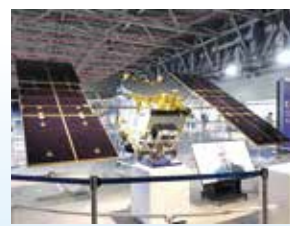
開館から人気の「ブローIV」筒の中のカプセルに乗り込むと、圧縮された空気のカプセルが持ち上がります。



本物の宇宙服



本物の宇宙ロケットの一部を間近で見られます。



はやぶさ2の実物大模型



宇宙飛行士の訓練用として使用された無重力を体験できる「ZEROグラビティ360」



ライト兄弟による人類初飛行に成功した「ライトフライヤー号」の模型がお出迎え。



案内、解説して下さった鎌田司さん



ミュージアムショップ

そして、今回特におすすめしたいのが「ホンダジェット展示エリア」です。まるでショールームのような空間に、ピカピカのホンダジェット技術実証機が展示され、その格好よさには誰もが圧倒されるはず！そして、その技術がどれだけ革新的で素晴らしいものなのかがよくわかる解説はとても感動的です。また、青森県にゆかりのある方が開発したということに誇らしい気持ちになりました。



カレンダーの裏に描かれたコンセプトスケッチ



上、一般的なエンジンの位置は胴体横下、主翼上面に配置されたエンジン



タッチパネル式操作盤



ハリウッドスター、トム・クルーズが所有するカスタムペイントの模型。自ら操縦しているそうです。



機体が軽く燃費がいいこと、また、エンジンが胴体に接していないので機内や収納スペースが広く確保できていることも大きな特徴です。

Honda(ホンダ)といえば、F1カーやバイクなどのイメージがありますが、“ホンダでも飛行機を造ろう”ということになり1998年から始まった研究・開発により誕生したのが、先進小型ビジネスジェット機「HondaJet(ホンダジェット)」です。その設計・開発責任者として就任した藤野道格(ふじのみちまさ)さんは、東京都生まれ青森県弘前市で小学校から高校までを過ごしました。その後東京大学工学部航空学科で学び、本田技研工業(Honda)に入社しました。ホンダジェット最大の特徴は、これまで胴体の両脇についていたエンジンを主翼上面に配置していることです。藤野さんは夜中にこのアイデアがひらめき、破り取ったカレンダーの裏に急いでスケッチをしました。これが全ての始まりでした。その当時、アメリカの研究者からは「ホンダが変な研究をしている」と冷ややかな視線を浴びせられていたのだそうです。それくらい突拍子もない研究だったのでしょう。ジェット機を一から造るということは、膨大なテストや審査にクリアし続けなければならないという挑戦でもありました。その度に調査研究が繰り返され、結果や実証等の提出資料は書類だけで実に240万ページに及んだのだそうです。それらを次々と経て2003年、ついに技術実証機の開発に成功しました。エンジンから全て自社開発で造り上げることはとても珍しく、「ホンダはすごい！」と世界をうならせた瞬間でした。そして2015年、米国連邦航空局(FAA)から型式証明を取得。本格販売が始まった2017年から4年連続で小型ジェット機カテゴリーで販売台数世界第1位という快挙を続けています。現在、北米、中南米のほか日本でも販売されており、世界中で170機以上が運用されています。



ホンダジェット主任設計者
ホンダ エアクラフト カンパニー社長兼CEO
藤野道格さん

《青森県立三沢航空科学館》

青森県三沢市大字三沢字北山158
開館時間 9:00~17:00(最終入館16:30)
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、12月30日~翌年1月1日
※上記以外に、メンテナンス等を行うために休館する場合がありますので、休館日をご確認ください。
入場料 一般510円(410)、高校生300円(240)、中学生以下無料()内は20名以上の団体料金
TEL 0176-50-7777
FAX 0176-50-7559
ホームページ <https://kokukagaku.jp/>



★ホームページもリニューアルし、各ゾーンの様子を詳しく見るできるようになりました。航空科学館へ行ったような気分になれるほど充実しています。

読者プレゼント！

青森県立三沢航空科学館提供
「JAXAロゴ入りトートバッグ」を3名様にプレゼントします！(詳しくは8ページへ)



ハンバーガーやピザなどをいただけるカフェもあります。館外には遊具やドッグランがあり、天気の良い日は外で思いっきり遊べます。

6月・7月 生涯学習講座情報

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
Q&A 危機管理専門家が語る危機管理対策 不審者対策、通学途中を含めた子どもを取り巻く危険を回避する方法や、大規模自然災害などの家庭や日常生活におけるリスク管理や対策をQ&A方式で学びます。 定員:30名(一般の方も参加可) 申込締切日:6/28(月)	7/11(日) 13:30～15:30 (開場13:00)	青森県総合社会教育センター	一般財団法人 青森県教育厚生会 総務課 TEL 017-721-1310
アコール7月ギャラリー 階段ギャラリー「M.KAKIZAKI 色えんびつ画展」	7/1(木)～31(土) 9:00～21:00 休館日:7/11(日)		
主催講座「男性の料理入門講座 ～料理の基本 イチ・ニのサン～」 男性料理初心者に和洋中の料理の基本を教えます。 料金:800円(1回)	6/3(木)・6/10(木) 18:30～21:00	青森市働く女性の家 「アコール」	青森市働く女性の家 「アコール」 TEL・FAX 017-723-1700
サークル体験講座「畳のヘリでつくるポシェット」 畳のヘリで軽やかなポシェットを作ります。 2回連続講座 料金:材料費のみ	7/14、7/28(水) 9:30～12:30		
あおもりJOMON GYOMOプロジェクトワークショップ 植物の繊維から網を編み、インクをつけてバッグにプリントし、オリジナルトートバッグを作ります。 対象:小学生～大人(小学3年生以下は保護者同伴) 定員各40名 申込方法:Web申込フォーム、メール、FAX(詳細はHPで公開予定) 申込締切日:6/16(水)	6/20(日) ①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 14:00～16:00	青森県総合社会教育センター大研修室 (トートバッグプリントは工作室)	県民生活文化課 文化・NPO活動支援グループ TEL 017-734-9207 FAX 017-734-8046 HP http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/culture/aomori_jom_on_gyomo.html
令和3年度健康教室 「命をねらう歯周病」～歯周病と全身疾患の関わり～ 講師:山本 明義(やまもと 歯科 院長) 要申込	6/16(水) 13:00	中央市民センター	青森市保健所 健康づくり推進課 TEL 017-718-2942
「自殺とうつ病」 みんなで理解し、のりきろう。コロナ時代のうつ病事情 講師:堀内 雅之(青森県立つくしが丘病院 院長兼医療管理監) 要申込	7/12(月) 13:00	アピオあおもり	
算用子綺香 個展 うみいろ 「そして私は、海に恋をした」	7/21(水)～26(月) 10:00～18:00 (最終日17:00まで)	ギャラリー クレイドル	ギャラリー クレイドル 青森市桜川1-3-16 TEL 090-3685-7811

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
ジャパン・アヴァンギャルド ～アングラ演劇傑作ポスター展～ 日本随一の現代演劇ポスターコレクションを誇るポスターハリス・カンパニー。その3万点超の所蔵品から厳選した、1960年代のカウンターカルチャーの一翼を担った“アングラ”と呼ばれる小劇場演劇の傑作ポスター約100点を展示します。 入館料:一般550円(常設展330円+企画展220円)、高大生110円、小・中学生60円 ※土曜日は小学生以下無料	～9/26(日) 9:00～17:00 (入館は16:30まで) 休館日:毎週月曜日	寺山修司記念館 エキジビットホール	寺山修司記念館 TEL 0176-59-3434
ギャラリートーク 笹目浩之(ウルトラポスターハリスター/寺山修司記念館副館長)によるポスター解説を行います。	7/17(土) 11:00～12:00		

単位認定 講座、講演会、教室等…1時間につき1単位 見学、鑑賞、体験施設…1回につき1単位



- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場での講座は座席の間隔を空け、密にならないよう開催します。
- マスク着用の上お越しください。●入室の際は検温・手指の消毒をお願いいたします。
- 当日体調がすぐれない方は入室をお断りすることがございます。ご了承ください。

西北地区

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
春の企画展「外崎令子写真展～ふるさと宮野沢～」 アマチュア写真家外崎令子(宮野沢)氏が切り取った農作業・行事・日常など、民俗学的にも貴重な記録写真を、外崎氏のエッセイとともに紹介します。 入館料:一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円	7/10(土)～8/8(日) 9:00～16:45 (最終入館16:15) 休館日:毎週月曜、第4木曜・祝日	中泊町博物館	中泊町博物館 TEL 0173-69-1111
ファミリーキャンプday キャンプに関わるノウハウを学びながら、家族でサマーキャンプの雰囲気味わえます。テント泊のみ1泊2日になります。 対象:親子 定員:なし(プログラムにより定員あり) 申込期間:6/7(月)～16(水)	7/10(土)		
夏の7dayキャンプ 仲間とともに自転車と川下りで140Kmを移動し、自分たちでテント泊や炊事などを行う真夏のキャンプです。 対象:小学5～中学3年の児童生徒 定員:20名 募集期間:6/18(金)～28(月)	8/1(日)～8/7(土)	梵珠少年自然の家	青森県立梵珠少年自然の家 TEL 0173-29-3303 FAX 0173-29-3306
年長すすくくキャンプ 年長児の子どもたちが親元をはなれて自然の家に1泊し、冒険遊びや炊事などをおして「ひとりだちの芽」を育むキャンプです。 対象:年長児 定員:16名 募集期間:7/20(火)～29(木)	8/28(土)～8/29(日)		

中南地区

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
春の企画展 武具甲冑展 戦うための実用品であるとともに、武将が自身を誇示するため華やかさを求められた武具甲冑を展示します。弘前藩主や藩士たちの勇ましく華やかな装いをご覧ください。 観覧料:一般300円、高・大生150円、小・中学生100円	～7/4(日) 9:30～16:30 休館日:6/21(月)		
高岡の森弘前藩歴史館ロビーコンサート 声優集団「津軽カタリスト」によるドラマリーディング「津軽弁と太宰文学」 定員:25人(事前申込) 参加料:無料(要観覧料)	6/12(土) 14:00～15:00	高岡の森弘前藩歴史館	高岡の森弘前藩歴史館 TEL 0172-83-3110
葛西悟&Friendsによるジャズ演奏 定員:25人(事前申込) 参加料:無料(要観覧料)	6/27(日) 14:00～15:00		
弘前城 新能 ライトアップされた弘前城二の丸辰巳櫓を背景に、薪の炎が闇夜の能舞台を浮かび上がらせます。 ◇能 清経(きよつね)・替之型、杜若(かきつばた)・恋之舞 ◇狂言 附子 参加料:各席料金設定あり、チケット販売中	7/10(土) 開場16:30 開演17:45 終演20:20	弘前城植物園 (入場は追手門側入口からのみとなります) ※雨天時は市民会館大ホール	弘前城新能 実行委員会事務局 TEL 0172-40-7015

三八地区

講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
Q&A 危機管理専門家が語る危機管理対策 不審者対策、通学途中を含めた子どもを取り巻く危険を回避する方法や、大規模自然災害などの家庭や日常生活におけるリスク管理や対策をQ&A方式で学びます。 定員:30名(一般の方も参加可) 申込締切日:7/12(月) 参加費:無料	7/25(日) 13:30～15:30 (開場13:00)	八戸市総合福祉会館	一般財団法人 青森県教育厚生会 総務課 TEL 017-721-1310
お仕事体験ツアー 普段は入る事ができないアオウミガメや魚たちが泳ぐ水槽の上からエサやりなど様々な内容の体験ができます。 参加料:入館料+500円	7/24(土)～8/8(日)	マリエント 3階	
企画展示 八戸周辺の自然を楽しもう! 三陸復興国立公園と仏沼の写真展	～6/27(日)	マリエント 4階ホール	八戸市水産科学館 マリエント TEL 0178-33-7800
我が国周辺海域の重大事案 海上保安庁のいま 人命救助のいま 海上犯罪のいま 海洋調査のいま 自然災害対応の今 観覧料:一般・大学生300円、シニア150円、高校生200円、小・中学生100円	7/1(木)～8/1(日) 9:00～18:00	マリエント 4階ホール	

※連携機関のみなさまへ:講座やイベントの情報がございましたら、事務局までお寄せください。

単位認定 講座、講演会、教室等…1時間につき1単位 見学、鑑賞、体験施設…1回につき1単位

下北地区	講座名/内容	日時	場所	問い合わせ先
	土曜おはなし会 読み聞かせボランティアネットワーク「おはなしの木」、 「ひばの会」、「交通安全母の会」、「フレンズ」による絵本や 紙芝居の読み聞かせをおこないます。	6/5、12、26 7/3、10、17、24、31 (毎週土曜日) 14:00～14:30	むつ市立図書館 おはなしのへや	むつ市立図書館 TEL 0175-28-3500

地域キャンパス講座 県内6地区で開催					
地域色豊かな講座や専門的な講座を開催し学習の機会を提供します。 あおもり県民カレッジ校友会や市町村等と協力・連携しながら県内6地区で開催。					
地域	講座名/講師	内容	日時	定員	開催場所
弘前市	ビッグデータで健康の未来を予測する! 講師: 村下 公一 COI副拠点長・戦略統括(SL)・健康未来イノベーションセンター副センター長	「長寿革命」健康長寿社会の実現をめざそう! 弘前大学COIでの健康ビッグデータをもとに 病気を予測するAI(人口知能)の開発など、最先端の研究をご紹介します。	6/30(水) 10:00～11:30	25人 (事前予約制)	弘前ヒロロ 3階 多世代交流室2
むつ市	むつ市民大学公開講座 今日から始める腸活 講師: 石川 知王子 青森県健康管理士会	腸内細菌を中心に、腸内環境と健康寿命の深い 関係を解説します。また、腸の動きを活発に する体操も紹介します。	6/10(木) 13:30～15:30	当日受講可能	むつ市 中央公民館講堂

ボランティア自主講座 県総合社会教育センターにて開催				
※受講無料 材料費はかかります。				
講座名	講師	内容 他	日時	定員
コンテナガーデン講座	桜庭 るみ子	①ハンギングバスケットまたはおしゃれな鉢 ②夏の花・多肉植物の寄せ植え 材料費:1,000円～(花材によって変わります。) 持ち物:エプロン、ゴム手袋、シャベル、持ち帰り用袋	①6/20(日) ②7/4(日) 10:30～12:30	15人
紅茶&ハーブ講座	塩崎 雅子	「夏のさわやかティータイム」 季節の紅茶を2～3種類とハーブを使った簡単な軽食&スイーツ を作り、試食をしながら紅茶とハーブの知識を深め四季の楽しみ 方やおうち時間の楽しみ方のヒントを紹介します。 材料費:1,000円 持ち物:エプロン、手ふき、ジャムの空きびん、ビニール袋	7/13(火) 10:00～11:30	12人
美と健康のための「癒しの アロマリンパケア」講座	塩崎 雅子	「脚&足裏のむくみケア、リフレクソロジー」ツボやリンパの流れ やアロマについて学び、オリジナルのフットクリームを作り、セル フマッサージで自身の体をリラックスさせてみませんか? 材料費:800円 持ち物:バスタオル、手ふき、ズボンスタイル、動きやすい服装	6/8(火) 10:00～11:30	15人 一般女性
アンガーマネジメント 診断体験講座	町屋 宗邦	アンガーマネジメント診断をすることで、自分自身の怒りの感情 の特徴や傾向を客観的に見ることができます。 持ち物:筆記用具	7/17(土) 14:00～15:00	15人
免疫力アップ! ウォーキング講座	渋谷 清光	健康ミニ講座「運動と健康」の後、ノルディック・ウォーキングを 実践します。 持ち物:飲み物、汗拭きタオル、ポール	6/4、6/11、6/18、 7/2、7/9、7/16、7/23 毎週金曜日、10:30～11:30 雨天中止	10人

様々な事情により変更・延期もしくは中止になる場合もありますので、日時や内容についてお問い合わせ先にご確認いただきますよう、お願いします。



- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場での講座は座席の間隔を空け、密にならないよう開催します。
- マスク着用の上お越しください。
- 入室の際は検温・手指の消毒をお願いいたします。
- 当日体調がすぐれない方は入室をお断りすることがございます。ご了承ください。

ある日のお弁当

ボランティア自主講座
【おうちごはん料理講座】講師:エビナ ヒトミ
青森県産の食材や調味料を使って
簡単でおいしい「おうちごはん」

安心・安全!
青森県産材料紹介

- できるだし
- スタミナ源たれ
- 切干し大根
- 大角天
- 新玉ねぎ
- 雪の下にんじん
- たまご
- 糸こんにゃく

昨年度はコロナ禍で料理講座はあきらめていた
が、3月に試食なしでお持ち帰りできる講座を開講
することができました。
外食もなかなか難しい近頃ですが、各家庭それぞ
れの味付けで毎日食べても飽きのこない「おうちご
はん」を楽しく作ってみましょう。でも、少し苦手とい
う方は次回の料理レッスン講座でお会いしましょう!
(講座の予定が決まりましたらお知らせします。)

「おうちごはん
で
お弁当!」

青森県!
なんて美味しい素材がたくさん!

切干し大根の煮物

最近おすすめしているのが県産の切
干し大根。肉厚で食べ応えがあり大根
の甘味も感じられ、今まで使っていた
ものとは一味ちがいます。出汁も「で
きるだし」を使うことで風味もあり格
別においしくなります。薄味にしても、
保存用に少し濃いめの味付けでも素
材のおいしさが生きていますので見
かけたらぜひ試してみてください。

鶏のから揚げ

鶏もも肉を「スタミナ源たれ」に漬け片栗粉をまぶして揚げる
だけ!最近は、お惣菜や冷凍でも美味しいものが手に入るの
で、家庭ではなかなか作らないそうですが簡単にできるので
「おうちでも作ってみます!」との嬉しい声がありました。お弁
当のおかずにはもちろんお酒のおつまみにも大人気!

貝だくさんのポテトサラダ

ゆで卵、ベーコン、新玉ねぎ、きゅうりなど具
がたくさん入り、味や食感も楽しめます。から
揚げとポテサラの組合せがベストマッチ!

蝦名一真 絵画展「えびのさかな展」

透明水彩による色々な魚の絵を展示します。
繊細な筆使いはまるで図鑑を見ているようです。
青森県総合社会教育センター 2階ギャラリースペース
会期 6/3(木)～6/30(水)
9:00～18:00(最終日17:00まで)

クドウユブネ 作品展「different values」

ドライフラワーを使った作品展。色をとどめたままの花びら。
一枚一枚が静かに重なり表すものは。
青森県総合社会教育センター 階段ギャラリー
会期 6/5(土)～7/24(土)
9:00～18:00

展示のお知らせ

「ありすネット」をリニューアルします—ありすネットに情報をご登録中の団体・個人の方へ—

令和3年8月から、ありすネットをリニューアルします。リニューアル後は、現在ご使用の
ログインID・パスワードは使用できなくなりますのでご注意ください。詳細については、
青森県総合社会教育センターホームページ「注目情報」から「ありすネットのリニューアル
について—情報をご登録中の団体・個人の方へ—」をご確認ください。

青森県総合社会教育センターホームページ <https://www.alis.pref.aomori.lg.jp>
(お問い合わせ)
青森県総合社会教育センター育成研修課
TEL 017-739-1253 FAX 017-739-1279 E-mail E-SHAKYO@pref.aomori.lg.jp