

# ゆうす かわらばん



函館市青年センターの広報紙 2025年＊春夏号

## vol. 35

発行／函館市青年センター

発行日／2025年3月31日

HAKODATE YOUTH CENTER in Chiyogadai-chou

### 青年センターで開催している、野菜ソムリエによる講座を2つご紹介します！

青年センターでは、野菜ソムリエが教える講座が2種類あります。今回はその内容をご紹介します♪旬の野菜や果物を使って、ご家庭でもできるヘルシーなレシピを学ぶことができます。是非ご参加お待ちしております！（詳細は巻末の「主催講座情報」をご覧ください）

#### 野菜ソムリエの 料理教室

2025.1.11 春菊編

こちらの講座では、野菜ソムリエの資格を持つ三浦由貴子先生が、旬の食材を使って調理の仕方を実演しながら、食材の知識や料理のコツなどを分かりやすく教えて下さいます。受講者は料理を作らずにメモを取るだけなので、気軽に参加できます。講座の後半では先生が調理した出来立ての料理を試食します。三浦先生の軽快なトークは教室が明るく賑やかになり、初参加の方でもリラックスして受講できます。普段あまり料理をしない方や料理のレパートリーを増やしたい方にオススメの講座です♪

(川村直輝)

先生のデモンストレーションを見ながらメモを取って学びます。まるで料理番組を見ているかのようなトークが楽しいですよ♪



プロが教える野菜の取り扱い方や豆知識は、とても勉強になりますね！



料理のコツを実演で教わるのが出来ます♪

いつも2～3品のレシピを学ぶことができるニャ！ヘルシーな食卓になりそうだニャ～♪



春菊のキーマカレー風

春菊の豚しゃぶ風 完成!!

青年センター公式キャラ「にゃん吉」



受講者みんなで協力して課題のスイーツを作ります。間坂先生の楽しい指導で和気あいあいとした雰囲気ですよ♪



ハンドミキサーを使って卵白からメレンゲを作ります。



リンゴをすりおろします。



材料を混ぜた生地をカップに入れてオーブンで焼いたら出来上がり♪

完成! りんごのシフォンケーキ



ヘルシーで美味しい! ダブルで嬉しいニャ!

こちらの講座では『身近に手に入る旬の食材』を使用した、カラダに優しいオリジナルレシピを学ぶことができます。講師は野菜ソムリエの資格を持ち、市内のお店でパティシエとしても腕を振るう間坂あや子先生です。受講者のみなさんと協力してスイーツを作り、出来上がったものはお持ち帰りできます。また、講座の最後にはお手本を試食できます。プロの本格的なスイーツ作りのテクニックを学んで、家族やパートナーと一緒に作るのも楽しいですよ♪ (川村直輝)

#### 野菜ソムリエの スイーツ教室

2024.12.7 りんご編

### 2024年 年間図書ランキング

青年センターでは、図書コーナーがあるフリースペースを設けており、書籍の貸出もしています♪このコーナーのことを『青年ライブラリー』と呼んでいます。昨年は、458名様のご利用があり、664冊の貸出がありました。その中で貸出回数が多かった本のランキングをご紹介します♪

<p><b>1</b></p>  <p>「ともぐい」 河崎 秋子</p> <p>とても話題になった作品でセンターでもぶっぴりの貸出回数でした!</p>	<p><b>2</b></p>  <p>「成瀬は天下を取りにいく」 宮島 未奈</p> <p>毎月2～3冊新刊を入荷しています♪</p>	<p><b>3</b></p>  <p>「八月の御所グラウンド」 万城目 学</p> <p>同率3位 ・クスノキの女神/東野 圭吾 ・ブラック・ショーマンと覚醒する女たち/東野 圭吾</p>	<p><b>4</b></p>  <p>「ツミデミック」 一穂 ミチ</p> <p>読みたかった本が見つかるかも…?</p>	<p><b>5</b></p>  <p>「水車小屋のネネ」 津村 記久子</p> <p>同率5位 ・存在のすべてを/塩田 武士</p>
--	---	--	--	--

図書の貸出は、1階受付窓口で行っております。便利な図書貸出カードも申込受付しておりますのでお気軽にお問い合わせください♪

**貸出のルール**

- 一人3冊まで借りることができます。(新刊は1冊のみ)
- 貸出期間は2週間です。
- 借りたものは全て返却してから、新しく借りてください。

### 青年センタースタッフのおすすめ図書



## 『僕たちの青春はちょっとだけ特別』

雨井湖音 \* 著  
2024年12月13日 \* 初版発行

この物語の主人公の架月は高校一年生。中学時代は通常学級で皆から優しくお客様扱いされていたが、高等支援学校に進学したことで日常生活に変化が起きます。同級生や先輩との「ただの人付き合い」がはじまり、ゴミ散乱事件など三つの謎に挑んでいきます。最後の謎はドキドキの生徒失踪事件です!入学から夏休み前までのお話ですが、日常があまりに濃いのでまだ一学期?とってしまいます。二学期からは「現場実習」という様々な企業へ行く学習があるそうです。一年生から社会へ出ていく彼らと比べ、私の高校時代の思い出は「いま青春してる?」「してないねえ」なんて友人と呑気な会話をしていたことくらいです。甘やかされていたなあとちょっぴり反省し、こんな青春を送ってみたいかったと羨ましくも思いました。

毎日を丁寧に生きることや本当の優しさに気づかせてくれる一冊です。「東京創元社×カクコム 学園ミステリ大賞」大賞を受賞しています。(木村祥世)

### 青年センタースタッフ紹介



函館生まれ。高校卒業後は20代後半まで関東で過ごしました。Uターンしてきてから平成22年12月に青年センターの職員となり、平成29年1月にセンター長に就任しました。利用団体の皆様からエネルギーをいただきながら、日々やりがいを持って仕事をさせてもらっています。

いけだ たかみち  
センター長 **池田 孝道**

- ルービックキューブを6面揃えられる
- ラーメンがソウルフード
- いまだにBOØWYを聴いている



函館生まれ、函館育ちです。昨年11月から副センター長として勤めています。20代の頃から青年団体の一員として青年センターをたくさん利用してきました。今度はスタッフとして皆さんの活動のお手伝いをしたいと思っています。どうぞよろしくお願います!

きむら さちよ  
副センター長 **木村 祥世**

- お芝居や朗読、音楽鑑賞が好き
- おにぎりは梅干し、お酒は梅酒
- サークル・ピジョンで手話を勉強中

### 1 不思議で楽しい科学体験をしてみましょう♪

## ちかこ先生の科学で楽しく自由研究♪ 紙とプラスチックを作ろう!

**紙編**

牛乳を使って作るんだニヤ! 想像できないニヤニヤ!

牛乳パックの表面のフィルムをはがすとパルプが出てきます。そのパルプと好きな色のお花紙をちぎって入れます。

水と一緒にミキサーに入れ、ドロドロになるまで混ぜます。

完成!

専用の型に流し込み、好きな模様を付けて水を切ります。お家でカラカラに乾燥させたら完成です!

**プラスチック編**

温めた牛乳にレモン汁を加え、よく混ぜてコーヒーフィルターで濾しこみます。

牛乳に含まれるタンパク質がある条件になると、くっついてプラスチックになります!

力を入れ過ぎないように慎重に絞り、水分を出来るだけ取り除きます。

完成!

好きな型でくり抜いて乾かし、お家色を付けたら完成です!

青年センターの小学生向け定番講座の「ちかこ先生の科学で楽しく自由研究♪」をご紹介します。このシリーズは、サイエンス・サポート函館 科学楽しみ隊の皆様のご協力の下、2014年の夏に初めて開催してから10年が経ちました。科学楽しみ隊のメンバーであり、講師である井上ちかこ先生が、毎回テーマを変えて科学を楽しく教えてくださいました。

2025年1月11日(土)には「紙とプラスチックを作ろう!」を開催しました。牛乳パックに含まれるパルプを利用し、カラフルなお花紙などを加えてオリジナルの素敵な紙を作りました。また、牛乳からプラスチックを作り、型で抜いたり、好きな形に成型したりしました。おまけの実験では、特殊な溶液を用いてスクイーズのような感触のウレタンスポンジを作りました。どンドン膨らむ様子にたくさんの子どもたちが笑顔になっていました。冬休みの良い思い出になったら幸いです。(池田孝道)

### 2 サンタさんへ願い事を書きましょう★

## 青年センターのクリスマス♪

毎年12月1～25日に、大きなクリスマスツリーを設置しています!サンタの短冊に願い事を書いて飾ることができます。2024年は138枚もの短冊が飾られました☆健康・幸せを祈るものや趣味・活動が上手いよう願うもの、恋愛成就や合格祈願など、読んでいて温かい気持ちになるものばかりでした。皆様の願い事が叶いますようスタッフ一同祈っております。

(堀木芽衣)



今回のクリスマスツリーはシンプルな飾り付けで、短冊が目立つように意識しました♪たくさんの願い事で彩られましたね!→

### 3 リサイクルにご協力をお願いします!

## 古着回収BOXが設置されました!

2024年10月より、函館市環境部による古着回収BOXが設置されました。函館市では、ごみの減量化や再資源化を図るため、ご家庭から出る古着のリユース(再利用)・リサイクル(再生利用)を推進しています。回収できないものもございますので、函館市ホームページ等で確認してからお持ち込みください。以前より設置していた使用済み乾電池回収・小型家電回収BOXと併せてご利用ください!(堀木芽衣)



←青年センター正面入り口から入って右側にございます。量が多い場合は数回に分けて搬入いただくようお願いいたします!

持ってきた袋や箱は持ち帰ってくださいね!

お問い合わせは、函館市の各担当部署へお願いいたします。  
・小型家電回収BOX ☎0138-85-8238 (環境部環境推進課)  
・古着回収BOX ☎0138-85-8238 (環境部環境推進課)  
・使用済み乾電池回収BOX ☎0138-51-5163 (環境部清掃事業課)

# 主催講座情報

お申込み先 ☎ 0138-51-3390 (青年センター)

1回からでも受講可能です！お問い合わせ等は、青年センターまでお電話ください。

## 野菜ソムリエの料理教室

巻頭で紹介しています



- みうら ゆきこ (野菜ソムリエ)  
講師 三浦 由貴子 (野菜ソムリエ)  
日時 奇数月(1回) 14:00～16:00  
※開催日は月ごとに異なるため、要確認。  
受講料 各回 1,200円  
定員 各回 12名 (申込順、材料費込)  
持ち物 筆記用具、エコバック、ハンドタオル  
タッパー (2～3個)、飲み物

受講者は料理を作らずに先生の手本を見ながらメモを取る講座です。旬の野菜で、料理のレパートリーを増やしてみませんか？

## 野菜ソムリエのスイーツ教室

巻頭で紹介しています



- まざか  
講師 間坂 あや子 (野菜ソムリエ)  
日時 偶数月(1回) 14:00～16:30  
※開催日は月ごとに異なるため、要確認。  
受講料 各回 1,200円  
定員 各回 12名 (申込順、材料費込)  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、エコバック  
ハンドタオル、飲み物

先生の手本を見た後、みんなで協力して実際に調理をする講座です。旬の野菜・果物でスイーツを作ってみませんか？

## ひめトレ&やさしいヨガ



- かじわら ようこ (JCCA認定ひめトレインストラクター)  
講師 梶原 陽子 (JCCA認定ひめトレインストラクター)  
日時 月2回/金曜日 14:00～15:00  
※開催日は月ごとに異なるため、要確認。  
受講料 各回 500円  
定員 各回 15名 (申込順、女性限定)  
持ち物 汗拭きタオル、飲み物

“ひめトレボール”を使って、骨盤底筋を鍛えます。ぽっこりお腹を引き締めたり、尿失禁を予防できたり、女性には嬉しいことばかりの運動です。

痩せやすい、老けにくいカラダをつくる！

## バランスコーディネーション



- やまもと さゆみ (ジェイモード認定 バランスコーディネーター)  
講師 山本 沙優美 (ジェイモード認定 バランスコーディネーター)  
日時 月2回/金曜日 15:30～16:30  
※開催日は月ごとに異なるため、要確認。  
受講料 各回 500円  
定員 各回 14名 (申込順)  
持ち物 汗拭きタオル、飲み物

簡単なストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなど、総合的に組み合わせた運動を通じて、全身の筋力バランスを整えます。

## 体調改善！歪みを整える 背骨コンディショニング



- よしだ えり (背骨コンディショニング協会 認定インストラクター)  
講師 吉田 絵理 (背骨コンディショニング協会 認定インストラクター)  
日時 月1回/日曜日 10:15～11:15  
※開催日は月ごとに異なるため、要確認。  
受講料 500円  
定員 40名 (申込順)  
持ち物 フェイスタオル2枚、飲み物

独自の体操で関節や神経をゆるめ、ほぐし、セルフ矯正で背骨を正しい位置に戻します。骨を支える筋力を育て、体調改善を目指します。

## 夜活！体幹トレーニング



- よしだ えり (adidas Functional Training 認定トレーナー)  
講師 吉田 絵理 (adidas Functional Training 認定トレーナー)  
日時 月2回/土曜日 19:15～20:15  
※開催日は月ごとに異なるため、要確認。  
受講料 各回 500円  
定員 各回 23名 (申込順)  
持ち物 汗拭きタオル、飲み物

体幹を鍛えるトレーニングです。体を動かしても疲れにくくなり、姿勢を良くする効果があります。

## センター長コラム

令和6年度のキーワードのひとつとして『情報』が挙げられるのではないのでしょうか。昨年の兵庫県知事選において、オールドメディアとSNSなどのインターネットから様々な情報が発信されました。そのなかで偏向報道・デマというワードを何度も耳にすることがありました。受け身の状態で入ってくる情報をそのまま事実だと捉えるのではなく、自分から能動的に情報をつかみにいく時代に入ったのだと痛感させられました。自分たちの身を守るためにも正しい情報を手に入れることは極めて重要です。また、発信する側に立ったときにも誤解を招くことの無いよう細心の注意を払うことが当然のごとく求められてきます。広がってしまった情報はインターネット上から完全に消すことはできないからです。

しかしながら公共の施設を運営する立場として、様々な情報を発信することは業務上必要不可欠なことです。今後、情報の取扱いについてより慎重になっていく必要性を強く感じています。

(池田孝道)

## 発行元

企画・発行／函館市青年センター

発行日／2025年3月31日

制作／函館市青年センター 堀木 芽衣

## 函館市青年センター



〒040-0013

北海道函館市千代台町27番5号

TEL : 0138-51-3390

FAX : 0138-51-3395

Email : info@hako-youth.com

開館時間 : 9:00～22:00

休館日 : 水曜日、年末年始(12/31～1/3)

ホームページ : <https://hako-youth.com/>