

りんご

vol.
124

放送大学青森学習センター・八戸サテライトスペース

令和7年秋号



卒業・入学おめでとうございます！

- 2 | 巻頭言：石川所長
- 3 | “Professional Report”：井元先生
- 4 | 2025年度第1学期学位記授与式
- 5 | 学生表彰、退任・新任のご挨拶
- 6 | 2025年度第2学期入学者のつどい、
学生生活をスムーズに送るために
- 7 | 各種学生団体のごあいさつ

〈青森同窓会・校友会・ミステリーサークル・サイコロサークル〉

- 8 | 公開講演会
- 9 | 学生研修旅行
- 10 | ゼミのご案内
- 11 | 10・11・12・1月のスケジュール
- 12 | 事務室からのお知らせ

**キャッシュレス決済
スタートします!!**



巻頭言

青森学習センター所長
石川 善朗



石川所長ゼミ

～研究へのアプローチ
「疑問への考え方」～

学生と相談の上、次回のゼミ日を決めて
いきます。
最新の開催日はHPをご確認ください。

2025年も残り3ヶ月となりました。実りの秋到来ですが、今年はいかがでしょうか。人間の営みの農業とは別に自然の営みによる食料問題もあるようで、最近全国の地方都市で野生動物の出没が話題になっています。その中でもよく目にするのは熊の対人被害や鹿の食害問題増加です。温暖化による植物生息異変の問題や人口減少による里山の荒廃化など原因は多種多彩に及びます。人間の営みでの農業に変化が大きくなれば、野生動物にとっても大変な問題となるでしょう。生息地の気候変化が人間の場合と共に野生動物たちにもやってきます。これは地方にとっては切実な問題で、都市部でも出没し喫緊に解決すべき問題となりました。ちょうど良い解決方法が見つければ良いのですが。

さて、これから放送大学でもしばらくの間は各種の変革作業を行う事となり改変が進みます。学生の皆さんにもご負担をおかけすることになるかも知れません。まず直接皆さんに関係することが窓口でのキャッシュレス化です。ほぼすべての入金などが現金ではなく銀行振り込みやスマホ、QRコードを利用したシステムに切り替わります。まだまだ地方都市の放送大学学生の皆さんは現金での支払いが多いと見受けられますので、戸惑われるかも知れませんが、できるだけ急な変化は避けて変えていくつもりです。ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。しかし、どうしても現金という方がいらっしゃるかもしれません窓口でご相談ください。

また、授業形態として「ライブWeb授業」も徐々に増えて来るでしょう。これは全国の学生が同時に面接授業に参加できるという利点もありますが、直接顔を合わさないという面接授業の良さも失うことになります。さらにパソコンの操作に習熟することが必須となってきます。映像と音声に関してはますます重要になるパソコンに関する全般的なことは是非勉強していただきたいと思います。元々放送大学ですからほとんど個人の学習に特化していましたが、数少ない学生と教職員との接触が少なくなることになります。これは利点であると同時に欠点にもなり、学修意欲の継続に支障が出ないように構築されていくはずですが、皆さんも画面だけを見ていることに関しては、一人で悩み孤独化せずに学習センターに相談するようにしてください。そして、学生の皆さんは学習しやすい環境を積極的に提案してください。これからもできるところは学習センターとして一緒に環境作りを考えていきたいものです。

Professional Report

食事調査の可能性と課題 — FFQ を中心に考える(2)

客員教員 井元 紀子 先生
(八戸学院大学 健康医療学部・教授)

前編では、FFQの概要とその意義について紹介しました。後編では、食事調査全体におけるFFQの位置づけと、今後の発展可能性について考えます。

FFQは、簡便性と実用性から広く利用されていますが、食事調査法はそれだけではありません。

他にも、詳細な食事記録法（摂取した食品や分量を毎日記録する方法）や24時間思い出し法（直近1日の食事内容を回想して報告する方法）などがあり、目的や対象によって適切に使い分けられています。

食事記録法は正確性が高い一方で、記録の手間や対象者の負担が大きく、長期間の調査には向きません。

一方、FFQは多少の誤差はあるものの、長期の傾向を把握するには適しています。調査対象が高齢者や子どもの場合には、どの方法を選ぶかによって得られるデータの信頼性が大きく異なることもあります。

また、FFQの申告ミスには注意が必要です。

「普段は控えているつもりで菓子パンを、実は週に3回も食べていた」「野菜は意識して摂っていると思っていたが、実際には1日1回程度だった」など、自己認識と実態のズレは意外に多いのです。

こうした過少申告・過大申告は、無意識下で起こることが多いため、調査者は前提として理解しておく必要があります。

今後の展望としては、画像記録アプリやAIによる食品認識技術など、新たなテクノロジーとの融合が期待されています。

スマートフォンで撮った食事写真を自動で分析する技術や、リアルタイムに栄養バランスを示すツールなども登場しており、食事調査の可能性は拡がりつつあります。

とはいえ、紙ベースや選択式のFFQにも「簡便さ」や「低コスト」といった現場向きの特性があります。

一つの方法に固執するのではなく、目的・対象・実施環境に応じて複数の手法を組み合わせる柔軟さが、これからの食事調査には求められています。

“食べる”という行為はあまりに日常的であるがゆえに見過ごされがちですが、食事調査のデータの積み重ねが健康な社会を形づくるための基盤となるのです。

(参考文献)

◎厚生労働省

日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316585.pdf>

◎国立がん研究センター 次世代型コホート研究

詳細版食物摂取頻度調査票及びその短縮版による食物摂取状況推定の妥当性と比較

https://epi.ncc.go.jp/jphcnnext/result/individual.html?entry_id=12

2025年度第1学期学位授与式

2025年度第1学期学位記授与式が、10月4日(土)に青森学習センターで、10月5日(日)に八戸サテライトスペースで行われました。今回、教養学部卒業を迎えた方は、青森SC・八戸SSをあわせて21名。

式当日は出席者ひとりひとりに石川所長から学位記が授与されました。

努力が実を結び、晴れてこの日を迎えられたこと、心よりお祝い申し上げます。大学生活で培った知識や経験は、かけがえのない財産となるでしょう。卒業生の皆様、このたびはおめでとうございます！

青森学習センター



八戸サテライトスペース



放送大学青森学習センター学生表彰

放送大学青森学習センターでは、当センター所属学生の生涯学習に対する奨励を目的として、学生表彰基準を満たされた全科履修生に対して、2014年度より「放送大学青森学習センター学生表彰」を行っています。

今回は、青森SCの卒業生1名が受賞者となり、長年にわたり学業に励んだ功績を称え、表彰状と記念品が授与されました。



退任のご挨拶

八戸サテライトスペース
総括主任 今井 裕一



感動とやりがいの4年半

この度、一身上の都合により、放送大学を退職いたしました。

放送大学八戸サテライトスペースに赴任以来、4年5か月の時間が過ぎましたが、これまで学生の皆様、放送大学教職員の方々をはじめ多くの方にお世話になり、支えていただきましたことに、心より感謝申し上げます。

4年半の勤務を振り返ると、「感動とやりがい」の言葉に凝縮されるような気がします。

80歳を過ぎてもなお学習意欲を燃やす方、仕事と学習の両立に苦労しながらも学び続ける方、身体のハンディを抱えながらも学びを諦めない方。そんな学生の姿に接し、深い感銘を受けました。そして、その努力が実を結び、みごとに資格取得や卒業を勝ち取ることができた場面は、本当に感動的でした。

微力ではありましたが、少しでも放送大学で学ぶ皆様のお力になったことは大きな喜びであり、とてもやりがいを感じたものです。

今後の放送大学のご発展、そして学生の皆様の実りある学びの実現を願ってやみません。

新任のご挨拶

八戸サテライトスペース
総括主任 本間 孝浩



～デジタルとアナログのハイブリットで～

9月から八戸サテライトスペースでお世話になっております本間と申します。

昭和59年4月に中学校教員として採用され、社会人としての一步を踏み出しましたが、そのとき印刷物は『青焼き』とよばれるジアゾ式複写がまだ残っていました。その後プリント類はワープロの感熱紙、そしてデスクトップ・ノート型PC、タブレット等で作成し、デジタル化が進むことで、作業効率がとてもよくなりました。今回放送大学に関わることで、学生さんたちが学びに取り組んでいる姿をみて、まさにデジタルが有効活用されていることを実感しております。

この状況から、アナログ世代の自分がどんどん取り残されていく感がありますが、それでもあきらめず、老眼にも負けず、デジタル時代についていきたいと思っています。でも、家には昭和の青春時代の思い出が一杯つまったカセットテープが200本以上残っています。時々古いカセットデッキで聴きながら、デジタルとアナログのハイブリットでもいいなと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

2025年度第2学期入学者のつどい

10月4日(土)と10月5日(日)の両日、青森学習センターと八戸サテライトスペースにて「2025年度第2学期入学者のつどい」が行われました。

放送大学学歌演奏や学長挨拶の上映、センター所長式辞、入学生と在学生代表の挨拶、学友会・会長祝辞、教職員紹介のほか、オリエンテーションや施設見学などを行いました。



学生生活をスムーズにするために

新学期を迎え、放送大学での学習を始める入学生・在学生の方へのお知らせです。

活用しよう「学生生活の栞」と「利用の手引き」

「学生生活の栞」と「利用の手引き」は、履修に関するきまりや、各種届出様式など、学生生活を送るうえで重要な事項が満載の冊子です。大切に保管のうえ、よく読んでご活用ください。

システムWAKABAのパスワード変更はお早めに

システムWAKABAに初期パスワードでログインし、ホーム画面左側にある「パスワード変更」で、初期パスワードから変更をしていただくようお願いいたします。ログインできない場合は、お問合せください。

学生証の受取

学生証は、図書室・視聴学習室の利用や面接授業の追加登録申請、単位認定試験を受験する際(学習センター受験の場合)に使用します。青森学習センター・八戸サテライトスペースの事務室窓口で交付いたします。新規入学・継続入学生は入学許可書を、在学生で学生証の有効期限切れの方は有効期限切れ学生証を窓口へご持参ください。郵送を希望する方はお問合せください。なお、顔写真を登録していない場合は発行ができませんので、システムWAKABAの「学生カルテ」または「学生生活の栞」巻末様式の「写真票」使用にて速やかに登録してください。

学生教育研究災害傷害保険(学研災)への申込み ※任意

教育活動中や通学中における事故補償のための保険です。放送大学は通信教育に区分されており、保険料は100円、通学中の特約を含む場合は140円となります。保険期間は、入学後から学籍が続く限り最大6年間となります。ただし、加入日にかかわらず、4月入学者の保険終期は3月31日に、10月入学者の保険終期は9月30日になりますのでご注意ください。

詳細につきましては、入学生の方は先に送付の『学研災』のごあんないにてご確認ください。

学生生活をもっと楽しくするために

各種学生団体のご案内です。

★入会ご希望の方は、青森学習センターまたは八戸サテライトスペースへお問い合わせください。

★研究やスポーツなどのため、学生団体(サークル)を結成しようとするときには、学生の中から責任者を定め、「学生団体結成願」等の必要書類を所属する学習センターへ提出し、設立の許可を受ける必要があります。詳細については、青森学習センターへお問い合わせください。

★青森同窓会 「多くの在学生や同窓生が繋がるために」

同窓会では、5月に八戸で定例総会を開催し、決算報告のほか、今後の行事やオンラインの活用などについて話し合いました。今年度は、八戸サテライトで活動する「ミステリーサークル」の皆さんの協力をいただき、11月16日(日)に八戸のユートリーで、12月14日(日)に弘前のヒロロで「在学生に向けた卒業生・同窓生との学習相談&体験講話、交流会」を開催予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

青森同窓会・会長 関川 宏明

★学友会は、「人と人のつながり・情報交換の場」!

同学友会では年齢、経歴など様々な人々との親睦の場として、「観桜会」「そば打ち」「雪灯籠祭り散策」「味噌造り」等を企画してきました。入会いただいた方には郵送等でお知らせしています。

是非入会していろんな方たちとのコミュニケーションを楽しんでください。

入会申込は学習センター事務室で(年会費1000円)

学友会・会長 三橋 知巳



学友会会長の退任にあたって

元会長となった田澤豊です。

優柔不断な私が、1年位で引継ぐつもりでしたが数年過ぎました。コロナが蔓延、大学の運営方法も変化、学生同志の面識機会が少なくなり、活動縮小され、勧誘もままならず会員数が横ばい、無力さを痛感、何とか最低限の活動をしたが、この状態で引継ぐことを、新会長及び会員・所属学生様にはお詫び申し上げます。

皆様には、入会いただき新会長に協力をお願いしたい。私もイベント等で協力予定です。

★サイコロサークルの楽しいイベント

七月吉日、新会員として共に活動する県内某大学の学生さんを交えて、1学期慰労のジンギスカン大パーティーを我が学び舎(ヒロロ)の屋上ビアガーデンで実施しました。若き血潮がたぎる熱気にあふれた楽しいひと時でした。皆様も一緒に学習会やイベントを楽しみませんか。



★八戸ミステリーサークル会員募集中!

ミステリーサークルでは、学生相互の研鑽、親睦と交流を目的に活動しています。会費は無料です。学習相談も実施しております。入会したい方はサテライト事務室までご連絡ください。時間がある時のみの参加でOKです。スコープ三味線の写真とマジック動画をお楽しみください。

ミステリーサークル・総長 上野 光弘



サムライの音楽

- 講師：前弘前大学教育学部・教授 山田 史生 先生
- 開催日：2025年8月19日 ㊦
- 会場：青森市男女共同参画プラザ「カダール」
AV多機能ホール（青森市）

弘前藩の武士たちが精神修養として吹奏したという根
笹派大音笹流錦風流尺八の演奏を通して、音に込められ
た厳しさと静けさを感じとれる講演会となりました。



下北半島の大地の成り立ち

- 講師：弘前大学大学院理工学研究科・講師 根本 直樹 先生
- 開催日：2025年9月6日 ㊦
- 会場：むつ市中央公民館 講堂（むつ市）

下北半島を構成しているそれぞれの地層がどのような
環境で形成されていったのかを年代順に知ることができ、
現在の地形が形成された過程を詳しく学ぶことが出来ま
した。



音楽の力で心も身体もリフレッシュ！

- 講師：青森音楽療法研究会・理事長 佐々木 純子 先生
- 開催日：【八戸】2025年9月21日 ㊦ / 【弘前】10月26日 ㊦
- 会場：ユートリー 5階 視聴覚室（八戸市）
青森学習センター 多目的室（弘前市）

音楽により人を「癒す」だけではなく、体内リズムを「整
える」、脳や神経系を「刺激する」、気持ちや思い出に「寄り
添う」、人と人との「繋げる」など、効果的な音楽の利用法
について実際に体験しながら楽しく学ぶことが出来まし
た。



家庭・学校でできる応急処置の基礎と実践

- 講師：弘前大学教育学部・助教 清水 真由美 先生
- 開催日：2025年11月15日 ㊦ 13:30～15:00
- 会場：つがる市立図書館 セミナー・学習室
（つがる市柏稲盛幾代41 イオンつがる柏内）
- 定員：20名

申込希望の場合は、つがる市立図書館へ直接または電話で問合せ願います。
つがる市立図書館 TEL:0173-25-3131

学生研修旅行開催報告

青森SC・八戸SS合同学生研修旅行

- 開催日：2025年9月13日 ㊦
- 見学先：ブナコ株式会社・西目屋工場（中津軽郡西目屋村）
有限会社二唐刃物鍛造所（弘前市）
株式会社光城精工・松崎工場（平川市）
- 定員：20名

今年度の研修旅行は、中南地域にある企業3社を訪問しま
した。

米国のトランプ政権が発表した関税措置により、対象とな
る日本企業の事業運営にも影響
が予想される中において、海外か
ら一定の評価を得ている企業が
あります。

今回は、地域企業の持つ独自の
強みを学ぶとともに、学生・教職
員の交流を図ることを目的に企
画しまし
た。





第2学期開講ゼミのご案内

- ゼミの詳細は、青森SC・八戸SSで配布・掲示のほか、センターwebサイトでも公開しております。
- 学習相談・ゼミは、事務室窓口または電話にて申込みを受付します。①氏名、②連絡先、③ゼミ名または相談日をお知らせください。
- 学期途中から参加できます。単位にはなりませんが、客員の先生や他の学生たちと学べる良い機会です。お気軽にご参加ください。
- 日程は、都合により変更・中止となる場合もあります。センター・サテライト掲示板やセンターwebサイトで周知しますが、確認できない場合は、お電話にてお問い合わせください。

石川 善朗

青森学習センター 所長

相談分野：芸術学

学習相談日：毎週火～土曜日（祝日を除く）

ゼミ日：隔週 14:30～16:30

※学生と相談の上、開催日を決定することもありますので、最新の日程はHP等でご確認願います。

櫻田 安志

弘前大学教育学部・教授

相談分野：電子工学・情報工学

ゼミ日：指定の日 13:30～14:30

成田 拓未

弘前大学農学生命科学部・教授

相談分野：農業経済学

ゼミ日：指定の日 10:20～11:20

田名場 忍

弘前大学教育学部・教授

相談分野：社会心理学・臨床心理学

ゼミ日：指定の日 10:15～11:15

今井 正浩

弘前大学人文社会科学部・教授

相談分野：西洋古典学、古典ギリシア語・ラテン語

ゼミ日：指定の日 13:30～14:30

北嶋 結

弘前大学大学院保健学研究科・助教

相談分野：看護

ゼミ日：指定の日 16:00～17:00

島田 透

弘前大学教育学部・准教授

相談分野：化学

ゼミ日：指定の日 13:30～14:30

山本 忠

前八戸工業大学 基礎教育研究センター・教授

相談分野：中国語学

ゼミ日：指定の日 14:00～15:00

井元 紀子

八戸学院大学健康医療学部・教授

相談分野：栄養学、微生物学・免疫学

ゼミ日：指定の日 10:30～11:30

～再視聴施設・あおもり校をご利用ください～

学習センターやサテライトスペースのほかにも、放送授業を再視聴できる施設を設けています。青森県内には、青森市の青森市民図書館内「青森学習センターあおもり校」があります。お近くにお住まいの方は是非ご利用ください。

ご利用の際には、学生証をご持参いただき、各図書館の利用案内に従ってください。

10月・11月・12月・1月のスケジュール

閉所日 面接授業 通信指導提出締切 単位認定試験

感染症拡大や大雨・暴風雪・地震等発生で通学・通勤に危険が伴う可能性が高い場合は、臨時閉所、開所時間を変更することがあります。

	月	火	水	木	金	土	日
10月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

	月	火	水	木	金	土	日
11月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

	月	火	水	木	金	土	日
12月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

	月	火	水	木	金	土	日
1月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

10月

4日 青森	2025年度第1学期学位記授与式・第2学期入学者のつどい
5日 八戸	
17日（金）	面接授業空席発表【15時】 面接授業追加登録事前申請受付開始《～22日13時》
23日（木）	面接授業追加登録先着申請受付開始《～各科目受付期限日》
31日（金）	単位認定試験「学習センター受験」申請締切

面接授業

18～19日	パソコン操作演習（青森SC） 芸術は人生に必要な夢、魂の救済（青森・アスパム） 自動車と救急医療（八戸・八戸工業大）
--------	--

11月

6日（木）	通信指導提出受付開始《～26日17時》※原則Web
26日（水）	2026年度第1学期出願受付開始《～3月16日》

面接授業

1～2日	心理検査法基礎実習（青森SC） 理論と実践の心理学概論（八戸SS）
8～9日	地域包括ケアシステムとACP（青森SC） ユニバーサルデザインの面白さ（八戸SS）
15～16日	青森りんごの歴史と経済（青森SC）
29～30日	心理学実験2（青森SC） 伝統的工芸品と青森県の工芸品（青森・アスパム） 是川遺跡の縄文考古学（八戸・是川縄文館）

12月・面接授業

6～7日	光と物質の科学入門（ライブWeb） 防災と土木（八戸SS）
13～14日	青森の食品機能学（青森SC） 認知症の人への対応の基本（八戸SS）
20～21日	中国思想の源流（青森・アスパム） 中国語を学ぼうー応用編へ（八戸SS）

1月

18～26日	2025年度第2学期単位認定試験期間 ※科目によって締切が違いますのでご注意ください。
--------	--



年末年始の閉所期間

12/29(月)～1/5(月)



閉所日2日制の導入について(予告)

令和8(2026)年4月から閉所日2日制に移行し、現在の月曜日に加え、火曜日(または日曜日)についても閉所日いたします。詳細は近日中にHPなどでお知らせします。



事務室からのお知らせ



キャッシュレス決済（電子決済）導入

2025年10月から、学習センター・サテライトスペースは「キャッシュレス決済」になります。
原則、現金（現金書留、郵便小為替を含む）の取扱いは出来なくなりますので、ご注意ください。

対象となる支払い

- ◇証明書等発行手数料
- ◇学生証再発行手数料
- ◇面接授業・ライブWeb授業の追加登録
- ◇その他料金等預かり（学研災保険料、面接授業交通費学生負担分など）
- ◇文献複写手数料

利用できるキャッシュレス決済

- ◇クレジットカード
- ◇電子マネー
- ◇コード決済
- ◇コンビニ決済

窓口

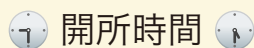
メール

変更の可能性もあるので、HP等で最新の情報を入手してね



対応する決済方法は、窓口決済とメール決済とで異なりますので、決済時に確認してください。
キャッシュレス決済時の「決済手数料」はかかりません。
窓口での電子マネーなどのチャージはできません。
キャッシュレス決済でのお支払いが確定した後の返金やキャンセルはできません。（ただし、面接授業・ライブWeb授業で閉講等あった場合の授業料は後日、銀行等振込による返金に応じます。）

開所時間等について



9:30 ~ 17:30

- ※証明書発行等の窓口手続きは17:15まで
- ※青森・マルチメディア視聴覚室の利用は17:00まで
- ※12:15~13:00のお昼休憩時間確保にご協力をお願いいたします。

通信指導を提出しましょう

原則インターネットを通じて提出します。（一部科目のみ郵送で実施します。）通信指導に合格して初めて単位認定試験の受験資格が得られます。未提出の場合は、単位認定試験が受けられませんので、余裕を持って提出してください。

【提出期間】11月6日（木）10時～11月 **26日（水）17時** ※郵送は26日 **必着**

2026年度第1学期入学生募集！ 出願期間：11/26（水）～3/16（月）

ご友人、ご家族・ご親戚、ご同僚など、皆様の周りに「学び」に関心のある方がいましたら、この機会にぜひ放送大学をご紹介します。

口コミでどんどん学友の輪を広げましょう。もしかしたら、身近なあの人が4月にはともに学ぶ仲間になっているかも…？
もちろん、継続入学生も大歓迎です！資料請求、体験学習・入学相談を随時承っております。お気軽に学習センターまたはサテライトスペースにお問い合わせください。

通信制大学にとって、郵便は「命綱」のようなものです。変更があった場合は必ず届出を行ってください。

青森学習センター

〒036-8003 青森県弘前市駅前町9-20 ヒロ口4階
☎:0172-38-0500 ☎(FAX):0172-38-1299 X:@aomoricenter

八戸サテライトスペース

〒039-1102 青森県八戸市一番町1-9-22 ユートリー4階
☎:0178-70-1663 ☎(FAX):0178-70-1667

青森学習センターあおもり校
※視聴・貸出のみ対応

〒030-0801 青森県青森市新町1-3-7 青森市民図書館内（アウガ8階）
☎:017-776-2455 ☎(FAX):017-776-2400

放送大学ウェブサイト
青森学習センターウェブサイト

<https://www.ouj.ac.jp/>
<https://www.sc.ouj.ac.jp/center/aomori/>