Ⅱ．地域総合研究センター特別調査・研究員活動報告

1．人口増加率の高い地域における世代間交流を取り入れて展開するまちづくり

松本市地域づくりインターン第２期生・芳川地区担当　伊藤　実沙子

1．はじめに

本研究の背景

少子高齢社会に伴い、65歳の高齢者がいる世帯は、昭和55（1980）年は全世帯のうち24.0%であったが、平成27（2015）年には47.1%に増加している。また、三世代同居家庭は、昭和55（1980）年では高齢者のいる家庭の50.1%がであったが、核家族化や単独世代、夫婦のみの世帯の増加により、平成27年には12.2%まで落ち込んだ。そのため、高齢者、子どもそれぞれにとって、家庭での世代間交流の機会が減っている。

1994年の高齢社会福祉ビジョン懇談会による『21世紀福祉ビジョン ―少子・高齢社会に向けて― 』では、世代と世代の間に断絶がみられ、人間関係が疎遠になっていく状況であるが、地域に住む人々の精神的な絆を強めるような交流の促進、世代間の文化や生活の知恵・知識の伝承が図られるような「現代の井戸端会議」を意識的に現出していくことが大切であるということを強調している。

世代間交流は、単に世代間の相互理解を深めるだけでなく、経験豊富な高齢者自らの知識や経験を活かして、地域の相談役としての役割や子ども達との交流を通じた文化伝承者としての役割など、様々な役割を果たすことが期待されていると指摘されている。

2．本研究の目的

平成28年度より、地域づくりインターンとして芳川地区に関わって活動を行う中で、住民同士の関わり方および、コミュニティの在り方について深く考えるようになった。人口が増加する地域においては、住民の暮らし方も多様化しており、昔から住む人、新たに移り住む人、子ども、高齢者など、様々な人が混在して生活をしている。その中で、住民間で少しずつ溝ができているのではないかと感じ、その溝を埋める一つの手段として世代間交流を取り入れながら、住民同士の関係性構築を促す方法を検討することを本研究の目的とする。

3．芳川地区の概要

芳川地区は、松本市で2番目に大きな地区で、人口16,902人、高齢化率は22.1%で、松本市全体の平均27.3%より低い。また、子どもの割合は18.3%で、松本市全体の平均17.3%より高く、若い世代が多い地区である。平成28年は203名、平成29年は10月時点で181名の新生児が誕生するなど、人口は5年連続で増加している。

地区内には、JR平田駅、村井駅があり、国道19号が通り、塩尻北ICが近いなど、交通の要所として機能している。

商業施設、教育施設、医療機能が充実しており、交通の便も良いことから新規住宅の建設も盛んである。そのため、他地域から移り住む人も多くいる。また、子育てについては、「こんにちは赤ちゃん事業」からはじまり、公民館、福祉ひろばにおいても精力的にサポートをしていることから安心して子育てができる環境も整っている。

地区の課題としては、新旧住民が混住し、成熟した地域のコミュニティーの形成が難しく、住民同士のつながりの希薄化が見られる。また、構成する8町会（村井町、小屋、野溝、平田、美芳町、長丘町、北原町、木工町）が異なる特色を持っているため、それぞれの特色を活かせる地域づくりをしていくことが必要であると考えている。

4．地域づくりインターンとしての実践事例

栄養士の知識を活かし、食を通じた事業を実施

仲間と一緒に料理して食べることにより、食の楽しさを体感し、感謝の心を育みながら、心身の健全育成につながればと考えている。以下の実践事例は、地区内に住む様々な世代に応じて

の献立の展開、季節や地域食材を使って五感で感じられる食をコミュニケーションの一つのツールとして利用しながら、地域をつなげることを目的としている。

4−1　研究の背景

4−1−1　食育学級実施内容

芳川公民館と芳川保育ゆりかご会が共催で行っている食育学級に関わって2年になる。生活の基本となる食は老若男女どのような年齢層の人も関心のある事柄の一つであり、食をツールにして地区について知ろうと考えた。

芳川地区の食育学級は、畑で作物を育て、収穫をし、口に入るまでの食農教育の要素を取り入れており、松本市内で耕作も実施している公民館は珍しく、先進的な活動と言える。対象は地区内に住む未就園児親子で、参加する子どもはスコップなどで楽しく土いじりをする。母親はくわなどの農機具の使い方を教えてもらいながら、畑の手入れを手伝い、子供と一緒に農業体験をする。季節に応じて、じゃがいも、とうもろこし、サツマイモ、松本一本ねぎ、野沢菜等を育て収穫し、採れたての新鮮な味を見るという一貫した取り組みである。

私は1年目、畑の手入れ、収穫した野菜の調理の補助、保育など、幅広く仕事をしながら地区のことを教えてもらっていた。2年目に入ってからは、私も企画段階から携わらせてもらい、年間10回の事業内容の選定、事業の進め方などについて、運営側にも大きく関わるようになった。その中で私も講師をさせてもらう機会が何度かあり、6月、7月、10月、12月の回では、親子で料理をする内容とし、食に触れる機会を増やした。講師を担当することにより、参加している母親たちと話す機会が増えた。その結果、より多くの意見を聞くことができ、それらを次に反

平成29年度食育学級実施内容

回数	日時	開催場所	実施内容	講師
1	4月26日（水） 10時〜12時	野溝公民館	①食育講座 「乳幼児期の食事」 ②じゃがいもと松本一本ねぎの植え付け	健康づくり課 管理栄養士
2	5月17日（水） 10時〜12時	野溝公民館	①さつまいもとトウモロコシの植え付け、種まき ②畑の手入れ、草取り	なし
3	6月21日（水） 10時〜12時	野溝公民館	親子料理教室 ※畑の手入れは雨天のため中止	インターン伊藤
4	7月26日（水） 10時〜12時	野溝公民館	①じゃがいもとトウモロコシの収穫 ②採りたてじゃがいも、トウモロコシの味見	インターン伊藤
5	8月23日（水） 10時〜12時	野溝公民館	親子料理教室	芳川地区食生活 改善推進協議会
6	9月13日（水） 10時〜12時	野溝公民館	①野沢菜の種まき ②畑の手入れ、草取り	なし
7	10月4日（水） 10時〜12時	野溝公民館	①野沢菜の間引き、サツマイモの収穫 ②すいとん作り	インターン伊藤
8	11月29日（水） 10時〜12時	野溝公民館	①野沢菜と松本一本ねぎの収穫 ②野沢菜の簡単切漬け	なし
9	12月20日（水） 10時〜12時	芳川公民館	クリスマス会	インターン伊藤
10	2月21日（水） 10時〜12時	芳川公民館	おやきづくり	農村女性委員会 林 昌美氏

映させることで、より満足度を高めることができたと思う。

写真1　ねぎの植え付け

写真2　親子料理教室

芳川地区は宅地造成が盛んで、新規住宅も多いので若い世代も多く移り住む傾向がある。教育施設や医療施設も充実しており、子育てをしやすい環境にあるため、一人っ子ではなく、兄弟、姉妹がいる家庭も多い。そのため、周りの母親仲間に食育学級のことを教える人が多くいる。毎年地区内外から多くの参加希望者がいるが、人数が増えすぎてしまうと内容自体の質の低下も起こり得るため、地区内に住む親子20組に参加者を限定している。

食育学級について参加者の感想を聞くと、「子どもと一緒に土に触れる機会があり、自分でも簡単な野菜を育ててみたくなった」や「食育学級を通して芳川地区について知るきっかけになった」などの意見もあった。その中でも、一番多くあがった意見が、「子どもの面倒を見てもらいながらできるのは大変ありがたい」というものだった。これについては、共催している芳川保育ゆりかご会の協力があるからこそだと感じている。

4−1−2　食育学級のはじまりとこれから

食育学級を運営するうえで、芳川保育ゆりかご会（以下、ゆりかご会と表記）の存在はとても大きい。元々、ゆりかご会で食育学級の前身の活動をしており、3年ほど前から公民館事業として取り組むようになった。食育学級で利用している畑は、ゆりかご会を立ち上げた野溝町会のＹさんの厚意で貸してもらっているものである。Ｙさんは参加者たちにやさしく農業指導もしてくれている。同事業の前身である「出会い学級」では、食育がメインの活動ではなく、子育中の母親たちの学びや、子育ての息抜き、参加者と会員の交流のきっかけづくりの保育のボランティアであった。この「出会い学級」から考えると、同事業は平成5年から20年以上活動が続いていることになる。その中で、当時の会長であったＹさんが自分の畑で育てた野沢菜を使って、参加者と会員が一緒に切漬けを作ることを交流の1つとして取り組んでおり、保育だけでなく、地域に伝わる伝統料理の継承も行うなど、次第に食育に力を入れるようになった。はじめは、野沢菜漬けやおやき、五平餅づくりなど地域食を作っていた。畑を取り入れるようになったのは平成27年あたりからで、これまで試行錯誤を繰り返しながら発展してきた。

しかし、平成5年に立ち上がったゆりかご会も結成20年を超え、会員の平均年齢も高齢化している。当初50代で始めた代表のＹさんも今は82歳で、保育したい気持ちはあるが、体調が心配だと話している。他の会員も自分の体調を気遣い、年々会員数も少なくなってきている。畑だけは、後継者を育てながらなんとか続けたいと話してくれているが、会員への負担が大きくなり、これまでと同じやり方では、この先、活動を続けていけるとは思えない。今後も事業を続けていくためには、これまでのやり方を見直しながら、ゆりかご会の継続についても考えていくことが必要である。1つの団体だけに依存するのではなく、地区全体で協力できるようなやり方に切り替える時期に入ってきているのではないだろうか。

4−2　キッズクッキング

4−2−1　キッズクッキング実施内容

学校の授業だけでは経験できない学びの場を地域の中に作りたい、地域の社会教育施設である公民館をより身近に感じられるような活動をしたいと考えていた。また、地域に出て活躍のできる学生を育成するため、松本大学と共同で企画を実施し

たのが同事業の始まりである。同事業は地域づくりインターン1年目から継続して行っている。

1年目の平成28年度については芳川地区で2回、鎌田地区と合同企画で1回行った。平成29年度については芳川公民館を会場に、松本大学生、芳川地区食生活改善推進協議会と合同企画でそれぞれ1回ずつ行い、計2回のキッズクッキングを実施した。

〈1回目〉
8月17日（木）10：00～12：00
「みんなあつまれ‼キッズクッキング　ビックリ発見！おいしい科学」
実施場所：芳川公民館 料理実習室、和室
参加人数：18名
（内訳：芳川小学校児童 4年生8名、5年生5名、6年生2名、松本大学人間健康学部健康栄養学科4年生2名、担当教諭1名）

松本大学人間健康学部健康栄養学科の学生と一緒に、牛乳の持つ化学特性を学び、バター、カッテージチーズ、アイスクリームの実験調理を行った。小学校4～6年生を対象とし、それぞれの学年の子たちがグループになり、上の学年が下の学年に教えるという形で事業を進めた。子ども一人ひとりに役割を持たせ、責任を持って行ってもらった。同じ小学校であっても、普段交流することの少ない学年の子ども達は、開始当初こそ緊張していたが、徐々に緊張がほどけてきて、朗らかな雰囲気で行っていた。わからないことがあれば、グループ内や全体で共有しながら学びを深めることができた。

写真3　乳製品の実験

写真4　乳製品の調理

〈2回目〉
3月4日（日）10：00～13：00
「親子で作ろう！わくわくクッキング」
開催場所：芳川公民館 料理実習室、芳川福祉ひろば
参加人数：20名
（内訳：1年生3名、4年生1名、園児2名、保護者3名、芳川地区食生活改善推進協議会員9名、旭松食品㈱2名）

芳川地区食生活改善推進協議会と共同企画で実施した。飯田市に本社がある旭食品株式会社の方に講師を依頼し、高野豆腐を使用した料理教室を行った。高野豆腐は栄養価が高く、健康食品としても有名であるが、煮物以外の調理法がなじみが少ないということもあり、子どもでも簡単にできるメニューを中心にお願いした。日頃から家事の手伝いをする子どもも多く、上手に包丁を使ったり、卵を割っていた。一緒に参加していた母親たちが見守る中、子ども達は真剣なまなざしで積極的に料理していた。また、食生活改善推進協議会員の丁寧なサポートがあり、安心して作業を進めることができた。家庭では分の力で最初から最後まで調理する経験が少ない子ども達も、周りの力を借りながらではあったが、自分の力で調理することができて非常に満足そうにしていた。普段は好き嫌いが多く、食物を残すことが多い子どもも「自分で作ったからさらにおいしい」と完食していた。また、一緒に参加していた母親達も「高野豆腐は含め煮しか調理法知らなかったが、簡単においしくできたので、また家でも一緒に作ってみたい」と話していた。短時間ではあったが、子ども達の成長も垣間見えた。

写真5　キッズクッキング①

写真6　キッズクッキング②

4−2−2　キッズクッキングの展開

キッズクッキングは平成28年度より始めて、この2年間で地区内では4回実施した。芳川地区では、「地区の子どもは地区で育てる」という思いで展開されている青少年育成事業も数多くある。私自身も、子どもの成長に役に立ちたいという思いがあり、地区の子ども達が学校以外で学べる場所を地域につくることで、生きる力、想像する力を持てると考え、同事業を実施する運びとなった。

また、地域づくりインターンの活動の1つとして、地域と大学をつなぐ役割も担っているが、芳川地区では松本大学とのつながりが少ないこともあり、両者の関係性を築くきっかけづくりも兼ねて、松本大学人間健康学部健康栄養学科に話を持っていき、共同企画として同事業を始めた。学生が事業に関わることで、子ども達はリラックスした気持ちで安心して参加することができた。学生にとっても学外で自分の学びを活かすことができて良い機会にはなったのではないかと思う。地域づくりインターンとして地区に入って、食に関わる団体の方々との関係性を築いていくなかで、各団体でも自分達の学びやスキルを地区に還元したいという思いを持っていることがわかってきた。そういった思いを知ってからは、住民をうまく巻き込んでいけないかと考えるようになり、今回は、食生活改善推進協議会と親子で簡単においしくできる料理教室を企画することとなった。同じ地区の住民が行っているということで安心感もあり、その後の関係性も期待できる。今後は、小学生対象のものだけでなく、園児向けや、大学進学などで一人暮らしをするようになる世代もターゲットにしていければと思う。今後は、食生活改善推進協議会だけでなく、別の協力者を募っていきたいと考えている。キッズクッキングの展開としては、子ども達が自ら考えて実施できるような内容へと変換して進めていくことを検討している。

4−3　世代間交流事業

4−3−1　世代間交流事業実施内容

「世代間交流事業(肉まん、ピザづくり・昔遊びをしよう！)」

開催日時：3月27日(火)9：30〜12：30

開催場所：芳川公民館 料理実習室、和室 芳川福祉ひろば

参加人数：42名

(内訳：芳川学童クラブ児童18名、芳川学童クラブ引率職員2名、地域ボランティア20名、ひろば職員2名)

福祉ひろば事業の一環として、「春休みの世代間交流」を企画実施した。芳川地区でも祖父母世代と一緒に暮らす家庭が減り、ほとんどの家庭が両親と子どもの核家族である。祖父母世代にあたる世代においては単身や、夫婦二人で暮らしていることが多く、双方に、異なる世代とどのように関わればよいかという状況も生まれている。また、小学校では、春休み、夏休みなどの長期休暇における“子どもの居場所”に関する事業を進める動きも出てきている中での開催となった。

異なる世代との交流を通して、互いに思いやれる心を育み、自ら考えて行動できる子どもの育成につなげることも考えて同事業を行った。企画段階より、福祉ひろばとだけでなく、学童クラブとも打ち合わせを行い、子ども達が同じ地域の住民と一緒にやってみたいことをあげてもらい、楽しめる内容を考えた。学童クラブでは、子ども達で食事を作る機会もあり、カレーやおにぎりなどを作ることがあるようだ。しかし、お菓子やパンを作る機会は少ないため、作ってみたいという意見が多かった。そのため、メインのごはんになる肉まんとピザ、甘いデザートとしても楽しめるカスタードクリームを具にしたカスタード

まんを作った。いざ作ってみると、生地が柔らかく苦戦する子どもも多く見られた。包み方などはグループが一緒になった地域のおじさん、おばさんに教えてもらいながら、みんなで楽しく作っていた。遊びの時間には、普段から学校でやっている「百人一首」、「花札」、「トランプ」などを行った。子ども達が遊びのやり方を教えながら和気あいあいとしている姿が印象的だった。地域の大人達も、童心に返ったように楽しく遊んでいた。苦労して作った料理の味は、格別だったらしく、「おいしい」という声が部屋の至る所から聞こえ、満足そうに食べていた。互いに協力しながら、進めることができ、今後も定期的に異世代のつながりが持てる活動をしていきたいと感じた。

写真7　肉まんづくり

写真8　昔あそびで交流

4−3−2　世代間交流の展開

福祉ひろばでは、毎年夏休みに芳川学童クラブと児童センターに通う児童との交流会を開いている。交流会の企画内容については福祉ひろばで考えて実施することが多かったが、今回は子ども達と話し合いながら、子ども達が地域の人とやりたいことを基本に企画内容を考えた。お客さんとしてではなく、企画者の一員として参加することで、児童の自主性につながったのではないかと思う。また、福祉ひろばを利用する地域のボランティアの方々に子どもと同じグループに入ってもらったが、自分の孫を見るように温かく接していた。異なる世代との関わりを持つことで、相互に相手を思いやる気持ちを持つことができると思われるため、今後も同様の機会を作っていくつもりである。

4−4　町会でごはん

4−4−1　町会でごはん実施内容

これまでの活動は、広域的に「地区」として実施する内容が多かったが、更に身近な町会単位での交流の場づくりの必要性を考え、平成29年度より同事業を始めた。

平田町会
芳川地区の北東に位置している
世帯数　1,150軒
人口　　2,489人

松本市HPより（平成29年10月現在）

「平田でごはん（肉まんづくり）」
開催日時：1月20日（土）10：00〜13：00
開催場所：平田公民館
参加人数：27名
（内訳：幼児2名、30代女性1名、40代男性1名、50代女性1名、60代男性2名、60代女性6名、70代男性1名、70代女性11名、80代以上女性2名）

芳川地区は、人口規模が年々増加している地区である。反して、単位町会が少なく、各町会ごとの動きが活発なのも特徴の一つである。地区としてのつながりは大事にしつつ、さらに小さい“町会”という単位での住民間の絆づくりについても必要であると感じている。同じ町会に暮らす住民間での関係性が構築できることにより、万が一防災が起こった際にも助け合えることができるのではないかと思う。また、同じ食卓を囲むことで、会話がはずんだりして、互いのことを知るきっかけになると感じ、同事業の実施を企画した。

参加者からは、「同じ町会に住んでいるが、話したことがなかったので、良い機会になった」や「みんなで工労して作って食べるとおいしい」、「冬場で家から出ないことが多かったので、久しぶりに出てきて交流することができて楽しかった」

などの感想をいただいた。

参加者は、町会のサロン事業に出てきたり、普段から町会の行事に参加したり、ボランティア団体に所属している人も多かった。その中には、私の活動を応援してくれて「伊藤さんがやるから来た」という声をかけてくれる人もいて大変うれしく思った。

写真9　平田でごはん①

写真10　平田でごはん②

図1　男女別・年代別参加者割合

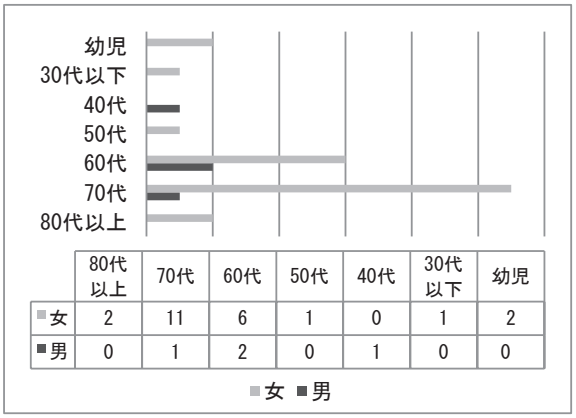
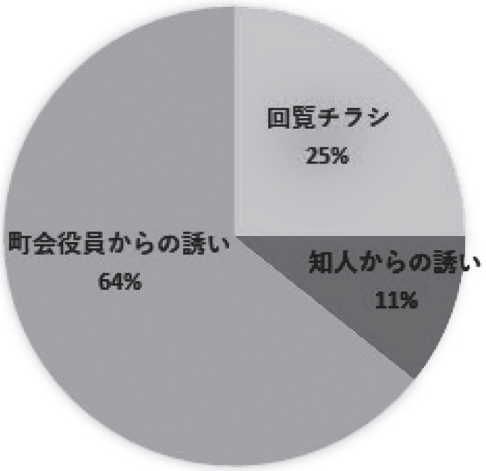


図2　イベントを知った経緯について



上の2つの図は、「男女別、年齢別参加者の割合」と「イベントを知った経緯について」をまとめたものである。図1から見てとれるように、70代女性の参加者が多く、次いで60代女性の参加者が多かった。これは、地区全体の行事への参加状況や役員構成にも同じことが言える。また、男性参加者が少ない傾向も同じである。イベントを知った経緯については、町会役員からの誘いが多く、知っている人からの誘いが効果的だと感じた。イベント終了後に町会長への聞き取りを行ったので、下記にまとめる。

4−4−2　平田町会長へのヒアリング結果

〈内容について〉

肉まんづくりについては、参加者みんな喜んでいて、良い企画だと思った。一方、先に来た人から準備等を始めてしまい、後から来た人が入ってきづらい雰囲気になってしまった。参加者全員が揃ってから、流れを全体で共有し、しっかり足並みを揃えて行うべきだった。また、事前の打ち合わせが不十分だったため、町会としても至らなかった点が多かった。

〈参加者への周知および実施上の課題について〉

事業内容を書いた回覧チラシを配ったが、回覧を見てきてくれるのはごくわずかで、どんなイベントでも知っている人からの口コミが有効である。また、町会で行った別のイベントへ参加をしたことで、私が今回のイベントを主催することを知ってもらえる機会があり、応援のために来てくれる人もいた。地区のイベントでも同じことがいえるが、シニア世代、特に、60代、70代の女性の参加者が多く、男性は少ないとい

う傾向が見える。町会役員をしていれば、地域行事に出ることは苦ではないが、多くの男性は地域に出ることを苦手と感じている。男性も来たいと思えるような事業を考えることは、町会や地区としても重要な課題である。反対に女性は地域にコミュニティを作ることがうまく、知り合いがいると参加してもらいやすいので、女性を味方にすることは、行事をうまく進めるコツだと感じている。また、開催頻度は年1回ではなく、定期的に開催し、参加者が来られる時にいつでも来てもらえるようにしたい。

〈多くの世代に来てもらうためには〉

事業計画当初は、子どもからお年寄りまで、幅広い世代に来てもらいたいと考えていたが、当日はシニア世代の参加が多数で、若い世代は1組だけになってしまった。町会の行事が2週連続になってしまって、PTAへの周知が思うようにいかなかった。子どもにも参加してもらうためには、保護者に向けての声掛け及び、協力が必要である。平田町会も三世代同居家庭は少なくなり、祖父母との関わり方がわからないという子どもが増えている。世代間交流をすることで、思いやりの心を育み、何かの機会に声を掛け合える関係ができれば生活もしやすいと感じているので、次回開催の時は、子どもも参加できるように工夫を考えていく必要がある。

〈町会長として見る平田町会について〉

平田町会は学区が複数あり、地域で子ども向けの事業をやる時に難しさを感じている。町会範囲が広いため、学区の境にある町会は学区が同じ友達が多くいる町会の行事に参加してしまい、双方の町会は困ることが多い。また、小学生については、昔に比べて学年を超えた遊び方をしなくなったため、クラス単位の狭いつながりにとどまっていてもったいないと感じる。家族構成についても、核家族や高齢者の単身、夫婦のみの家庭が多くなり、違う世代との関わり方がわからないのが現状である。町会でも、子どものうちから色々な経験ができる機会を作っていきたいとは感じていて、町会としても世代間交流もやっていけるように考えていく必要はある。

4−4−3　町会長へのヒアリング結果と事業開催目的の共通点

平田でごはん開催にあたり、日頃から町会について考えている町会長の存在はとても大きく、色々と尽力してもらった。これまでの活動では、地区全体として見ることが多く、単位町会それぞれについて考える機会がなかったため、今回の取り組みでは、町会のことを知る良いきっかけともなった。芳川地区は人口規模では松本市内、鎌田地区に次いで2番目の規模をもつが、町会数が8つと少ないのが特徴であり、それぞれの町会の大きさも異なり、最大町会と最小町会では人口の差は5倍にもなる。そのため、同じ地区においても町会が持つ課題については異なることは言うまでもない。こうした状況ではあるが、地区としての課題と町会の課題が重なる部分もある。一つ目は、事業の周知方法や参加者に対するものである。地区、町会いずれにおいても回覧にて周知することが多いが、各世帯に回るまでに時間がかかることや、回覧物が多くあるため、印象付けることが難しい部分もある。その一方、知り合いなどからの誘いであると深く内容を知らなくても参加することも多いようである。口コミは非常に効果的な宣伝媒体になることが分かった。二つ目は、どの事業においても、女性参加者が多く、男性参加者は数が少ない傾向にある。これについては、女性は子育てをしながら、子どもの学校行事などに参加する機会が多く、地域の中にコミュニティを作るのがうまいため、男性より活発に参加しているのではないだろうか。反対に、男性は仕事や趣味で仲間を作る機会が多く、働き世代の時には町会行事に参加する機会も少ないので、参加に対して消極的になると考えられる。また、子どもの参加を促す際は、子どもだけでなく、保護者へのアプローチも大切であることから、PTAや育成会などへの働きかけも必要になってくる。平田町会は2つの学区があり、学区のまたがるエリアでは、小学校の友達が沢山いる隣の地区のイベントに参加することが多く、それぞれの町会長が困惑しているということもある。子ども向けのイベントでは、地区だけでなく、学区としても、対応策を考える必要があるのではないかと思う。

5. 考察

5−1　食を活かした事業から見えてきた地域の課題

平成28年度より、芳川地区において、“食”を介して住民同士の関係性を構築することを目的として活動をしてきた。食育学級、キッズクッキング、世代間交流、町会でごはん（平田でごはん）の各事業を進める中で、地区住民の協力が重要であると感じている。また、参加してもらうだけでなく、運営も共に行っていけるように考えていく必要がある。

5−2　実践事例の相違点とこれからに向けて

平成29年度に行ってきた、食育学級、キッズクッキング、世代間交流、町会でごはんの4つの事業について以下にまとめた。

	食育学級	キッズクッキング	世代間交流	町会でごはん（平田でごはん）
事業目的	教育	教育	交流	交流
	交流	交流		
事業主体	芳川公民館	地域づくりインターン伊藤	福祉ひろば	地域づくりインターン伊藤
関係団体	芳川保育ゆりかご会	松本大学人間健康学部健康栄養学科	地区ボランティア（地区住民）	平田町会役員
		芳川地区食生活改善協議会		平田町会住民
関係団体への依存度	高い	比較的高い	比較的低い	低い
対象区域	芳川地区	芳川地区	芳川地区	平田町会
	地区全体	地区全体	地区全体	単位町会
規模	大	大	大	小
参加者	固定	毎回異なる	毎回異なる	毎回異なる
対象世代	未就園児親子	小学生親子	小学生	全世代
		幼児	シニア	
開催場所	野溝公民館	芳川公民館	福祉ひろば	平田公民館
	野溝公民館近く畑※		芳川公民館	
	芳川公民館			
場所を変えての実施	不可	可能	可能	可能
開催頻度（H29年度）	10回	2回	3回	1回
	通年	単発	単発	単発
事業の事前準備	多い	比較的多い	比較的少ない	少ない
世代間交流の有効性	高い	やや低い	やや高い	高い
他地区等への展開	難しい	比較的難しい	比較的容易	比較的容易

※ゆりかご会Yさんの畑を厚意で貸してもらっている

食を媒体に、学びや交流に関する4つの事業に力を入れてきた。公民館主催の食育学級に携わる中で、農業に触れながら、子ども達を地域で育てるという状況に直に関わってきた。芳川地区内には地域で子どもを見守り、育てるという環境が構築されており、私も自分の強みを活かして地域の子どもの育成に関わりたいと思った。そこで、キッズクッキングの事業を立ち上げた。また、公民館や福祉ひろば事業に携わり、地区のことを見る中で、事業の立ち上げや継続には地域住民の協力が不可欠ということを実感した。しかし、地区行事に協力してくれている団体の多くにおいて、会員の高齢化が進み、会員が減ってしまっている。つまり、次世代の担い手不足という課題を抱えている。また、芳川地区は宅地造成も盛んに行われているため、他地域から移り住む家族も多くいる。そういった人達が孤立しないためにも、住民同士のつながりを持つことが必要である。同世代との関わりを持つことも大事であるが、親子のみで暮らす核家族が増え、三世代同居家庭の減少により、家庭内において祖父母と関わる機会が激減している。そのため、孫世代、祖父母世代それぞれの世代が異世代の住民との関わり方がわからず戸惑っている。そのような状況を打破するためにも、地区や町会では意図して様々な世代が関われる機会を作っていくべきである。地域に詳しい祖父母世代から若い孫世代との交流の中で、文化の伝承が行われたり、幼いうちに地域で様々な経験をすることにより、子ども達の中にも「この地域のことが好き」という愛郷心が生まれるのではないだろうか。そういった経験の積み重ねによって、将来的には地域の担い手になっていくことを期待している。そのためにも、幅広い世代が気軽に楽しめる環境づくりが大切である。

地域づくりインターンとして芳川地区に関わる中で、1年目は、地区を知ること、事業を立ち上げることを中心に行ってきた。2年目については、前年度の活動に世代間交流という視点を加味しながら地域づくりの展開のすそ野を広げてきた。公民館事業の食育学級は、1年を通して、畑で作物を育て、収穫し、口に入るまでの一貫したものである。内容については、様々なことに興味を持ち始める乳幼児期の成長を促すにはとても良い取り組みである。また、保育もあることで、幼い子ども達が家族以外の大人と初めて触れ合って、社会に溶け込んでいくきっかけになり、一緒に参加している母親にとっては、保育をしてもらうことにより、安心して学びを深めることができ、子育ての先輩であるゆりかご会員から育児のアドバイスを受けることなどもできて、信頼関係を構築することができる。子どもにとっても、母親にとっても、学びながら地域とつながる場となっている。しかし、これからの継続についてや、他地域への展開については、畑の確保や、保育ボランティアの協力など様々な課題があげられる。また、年間10回開催にあたり、準備なども含め、時間や労力もかかることは事実であり、共催のゆりかご会にも負担がかかっている状況であるため、他地域での展開については段階を踏んで行う必要があるため、難しいように思える。

インターン1年目に立ち上げたキッズクッキングは、同事業の立ち上げの際は、子ども達が学校以外で学べる場として、また、大学生が地域で活躍できる機会の提供ということを踏まえて、松本大学人間健康学部健康栄養学科の学生に事業の提案を行い、一緒に企画を考えた。大学生が地域に入ることで子ども達はリラックスした気持ちで安心して参加ができていた。しかし、大学生との企画については、大学の研究の一環ということもあり、地域活動においての子ども達の成長や、参加する子供同士の交流というよりは、研究の成果につなげるという目的が次第に大きくなってしまい、私が当初考えていた意図とずれてしまったように思える。芳川地区の人達と関係性を作りながら、同事業を進める中で、「芳川の人達に講師になってもらいたい」という気持ちが強くなった。そこで、地域に健康な食生活を伝えたいという思いを持っている食生活改善推進協議会と同事業の目的が似ているのではないかと考え、学生と一緒に行うのではなく、地区で活動をしている団体と協同するに至った。同じ地区に住む人達が企画にあたることで、地区住民同士の交流にもつながると思う。しかし、これまでの同事業は、学びの要素が大きく、交流ということについてはこれから工夫していく必要がある。地区の取り組みとして地区公民館を会場にしているが、公民館から離れているとなかなか足を運びにくいことも課題として挙げられる。また、子ども達を対象にしているため、学校が休みの土日や、長期休暇中の開催に限られ

てしまい、定期開催が難しく、1回ずつの単発開催となってしまうため、継続性を持たせるためには、協力団体を増やし、学校にも理解を得る必要がある。そして、専門性が求められる部分もあるため、開催側にも知識が必要である点が他地域で展開するにあたっての課題になると感じている。

福祉ひろばにおいて、小学校の夏休みに合わせて学童クラブや児童センターに通う子ども達と地域住民との世代間交流を行っている。春休みには同様な事業を行っていなかったため、今回は春にも交流の機会を設けたく、福祉ひろばに話を持ち掛けた。実施した肉まんとピザづくりは生地が柔らかくて包む作業に苦戦をしていただが、大人のサポートもあったおかげで楽しく作っていた。遊びの時間では、子ども達がやり方やルールを教えながら交流を行っていた姿が印象的で、地域の大人たちも童心に戻ったように子ども達と楽しく遊んでいて、良い交流ができたように思える。しかし、子どもとの交流をする上で、開催日程について課題を感じている。通常、福祉ひろばでは主に平日に事業を行っているが、小学校は授業があるため、子どもを絡めたイベントは学校が休みの土日や長期休暇に行っている現状である。そのため、限定された季節の単発事業となってしまっている。また、募集についても、学童クラブや児童センターに通う子ども達を対象としていること、福祉ひろばをよく利用する地区住民との交流になってしまい、限られた人たちの交流になっていることが残念に感じられる。福祉ひろば事業として開催することで、協力者を集めやすい点や事前の準備も少なくて済む点についてはメリットに感じる。より多くの子どもや地域住民が関わりを持つためには工夫する必要がある。子どもが関わる事業においては、学校や育成会PTAなどとも関わりを深くすることも大事なことだと感じる。一つとして、小学校の総合学習など、授業の一環として取り組むことで、子ども達にとっても、地域の住民にとっても、異世代との交流が身近なものになるのではないだろうか。しかし、そのためには、学校側としっかりと話し合いをしながら決めていくため、すぐに進めることができないのが難しい点である。福祉ひろばだけでなく、公民館なども含め、地域として考えて行動していくが重要である。

これまでは、地区全体に向けての事業を多く行ってきた。芳川地区は南北に広い地域であり、地区の公民館は遠くて来るのが大変だと感じている住民も多くいる。特に自分で車の運転ができない高齢者や子ども達は困ることも多いのではないだろうか。また、芳川地区の8つの町会に異なる特色があり、人数規模も差があるため、それぞれの町会が独自性をもって地域活動を行っている。そういった点にも注目して平成29年度より町会でごはんの事業を立ち上げた。前述のキッズクッキングで一緒に作業をする中で仲間意識が生まれ、グループ内でコミュニケーションを取っている姿や、公民館の別事業の際に、慰労会をしながら、お互いの意見を共有する住民たちの姿を見て、同じ空間で共に時間を過ごすことで、そこに参加する人同士の交流が生まれることに気が付いた。さらに、住民同士でコミュニケーションを図る際に、食は有効に働くと感じた。生活拠点の中にある町会公民館は、地区公民館に比べて、身近な場所にあるため、歩きや自転車で気軽に集まることができ、近くに住む人同士で誘い合ってくることが可能である。同じ生活拠点であるため、顔見知りも多く、安心感がある。そういった意味でも町会公民館での事業展開はより身近な関係性構築に期待ができる。また、放課後の子どもの居場所ということで、町会公民館の利用も注目をされている。町会公民館を利用して、世代間交流を行うことについてはとても有効であるが、地区、町会の人達が気軽に集える環境づくり、どのような人でもできるやり方などを考えることが今後の課題になる。

地域力を高めて、より住みよい環境にするためには、地区として広く地域づくりを展開することももちろん大切なことであるが、芳川地区のような人口増加をし、古くから住む人、新しく移り住む人が混在して生活をしている環境においては、より身近な町会での信頼できる関係づくりをすることにも大変重要な意味があると考える。「町会でごはん」のように、町会の公民館を使って気軽に集まる機会が増えれば、少しずつではあるが、町会に知り合いが増え、より安心して暮らすことができるのではないだろうか。また、そのような町会での取り組みが広がっていけば、地区の活性化にもつながると思う。始めたばかりの事業で、課題が多いが、回数を重ねたり、他の町会でも行って、徐々に活動を広げて

いくこと、そして、地域の人達で自走させていくための足掛かりを作っていくことが、地域づくりインターンとして地区に配属された大きな意義になると考える。

最終年度に差し掛かるにあたり、自分の活動を地域におろし、地域内で自走していける仕組みを形成していく時期になってきた。そのためにも、地域住民の言葉やニーズにしっかりと向き合うことが大事である。様々な価値観が混在する地区だからこそ、住民一人ひとりが楽しみながら関われる地域にしていくために、しっかりとした基盤づくりをしていこうと思う。

参考文献

1) 金森由華(2012)「高齢者と子どもの世代間交流―交流内容を中心に―」愛知淑徳大学論集
2) 上村眞生・岡花祈一郎・若林紀乃他(2007)「世代間交流が幼児・高齢者に及ぼす影響に関する実証的研究」幼年教育研究年報
3) 高山緑(2003)「青少年と高齢者の世代間交流プログラムに関する一考察」常磐大学人間健康学部紀要
4) 福島忍(2005)「少子高齢社会に向けた子ども―高齢者の世代間交流の促進に 関する市町村の取り組み―長野県における保育園の中高年・高齢者保育サポーター事業の展開―」長野大学紀要
5) 内閣府(2017)「平成27年度 高齢社会白書」
6) 総務省(2013)「地域づくり人育成 ハンドブック」

[添付資料]

食育学級

平成29年6月21日
地域づくりインターン(芳川地区)　伊藤

簡単で、お野菜もとれる彩のある食事をご紹介します！お家でもお試しください。

ツナとひじきの彩りごはん
（2合分　4人分）

米	2合
ツナ缶(油も入れる)	1缶
芽ひじき	ひとつまみ（3g）
にんじん	1/3本
えんどう	
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2

お好みでかつおぶし、ごま

作り方

1. お米を洗って2合分の水を入れ浸漬しておく
2. にんじんは千切り、芽ひじきは軽く洗っておく
3. えんどうは塩を入れたお湯で軽くゆでておく
4. お米にツナ缶(油も全部)、にんじん、芽ひじき、えんどう、調味料を入れてスイッチを押す
5. 炊き上がったら全体を軽く混ぜ、お好みで、かつおぶしとごまをのせる

野菜のコンソメスープ
（4人分）

水	1000ml
コンソメ	2個
塩コショウ	少々
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	
ミニトマト	

作り方

1. お鍋に水とコンソメを入れて沸騰させる
2. 沸騰したら、野菜が柔らかくなるまでゆでる
3. 最後に塩コショウで味を整える

パパ

7月　食育学級

平成29年7月26日(水)

旬を味わおう！
じゃがいもを使ったごはん

作るもの

主食	とうもろこしご飯
主菜	じゃがいもの鶏そぼろ煮
汁物	じゃがいもとキャベツのスープ

じゃがいもの鶏そぼろ煮

材料	（4人分）
じゃがいも	中2個
鶏ひき肉	200g
三つ葉	少々
しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ2

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大になり、水にさらしておく。三つ葉は2cm の長さに切る
2. じゃがいもの水気を切って鍋に入れ、ひたひたにじゃがいもの頭が少し出るくらいで強火にかけ、沸騰したらひき肉をほぐし入れ、砂糖、しょうゆの順で入れ、再び沸騰したらあくを取り、弱めの中火で柔らかくなるまで15分ほど煮る
お好みで三つ葉を散らす

とうもろこしご飯

材料	（4人分）
米	2合
とうもろこし	1本～1.5本
塩	小さじ1
酒	大さじ1

作り方

1. 米を研いで分量の水に浸しておく
2. とうもろこしは半分に切ってから包丁で実を切り落とす
3. とうもろこし、とうもろこしの芯、塩、酒を入れて通常モードで炊飯する

じゃがいもとキャベツのスープ

材料	（4人分）
じゃがいも	1こ
キャベツ	100g
（葉っぱ2枚くらい）	
ベーコン	2枚
細形コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	600ml

作り方

1. じゃがいも、キャベツ、ベーコンを千切りにする。
2. 固形コンソメを細かく刻んでおく。
3. コンソメを入れてお湯を沸騰させ、じゃがいも、キャベツを入れて煮る。じゃがいも、キャベツが柔らかくなったらベーコンを入れ、火が通ったら皿に盛り付ける。

芳川地区地域づくりインターン　伊藤

お家でも作ってみてください！

主食

じゃがいもと塩昆布の炊きこみご飯

材料	（4人分）
米	2合
じゃがいも	中1個
グリンピース	50g
しょうが	1片
塩昆布	20g
酒	大さじ1

作り方

1. 米を研いで分量の水に浸しておく（2合の水量）
2. じゃがいもは2cm 角に切り水にさらしておく。グリンピースはさやから出しておく
3. じゃがいもは水を切り、他の具材も一緒に炊飯器に入れて炊き込む。

主菜1

塩鮭のジャーマンポテト風

材料	（4人分）
塩鮭（甘塩／切り身）	4切れ
じゃがいも	4個
たまねぎ	1個
A 小麦粉	大さじ2
カレー粉	少々
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
水	100ml

作り方

1. 鮭は一口大に切って、A を混ぜておく。
2. じゃがいも、玉ねぎは 7～8mm の厚さに切る。
3. 熱したフライパンに油をいれ、じゃがいもと玉ねぎを入れてゆめる。水を入れ、蓋をして 5～6 分蒸し焼きにする。
4. じゃがいもが柔らかくなったら鮭を入れて焼き色がつくように火を通す。鮭にも火が通ったら皿に盛り付ける。

主菜2

じゃがいもの和風ガレット

材料	（4人分）
じゃがいも	中2個
和風だしの素	小さじ1
油	大さ 1/2
油（ゆめ用）	小さじ1
刻みのり	適量
削り節	適量

作り方

1. じゃがいもは千切りにしておく
2. じゃがいもに だしの素、油大さじ1 を入れて混ぜ合わせる
3. フライパンに小さじ1の油を入れて熱し、表面にきれいな焼き色がついてサクサクになったらキッチンペーパーの上に取り出し、油を切る
4. 食べやすい大きさに切って盛り付け、刻みのり、削り節、万能ねぎを散らす

副菜

じゃがいもとベーコンの炒めサラダ

材料	（4人分）
じゃがいも	中1個
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/2個
ドレッシング	大さじ1
（お好きなほのものの）	
パセリ	少々

作り方

1. じゃがいもは千切りに、だまねぎ、ベーコンは細切りにする
2. 玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンの順でフライパンで炒める。
3. ドレッシングを入れて、具材を和えるように軽く混ぜて皿に盛り付ける
お好みでパセリをちらす

野菜入り豆腐チキンナゲット

（鶏ひき肉　200g分　20個）

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	150g
にんじん	1/4本
ブロッコリー	3～4切
玉ねぎ	1/4個
片栗粉	大さじ3
塩コショウ	適量
サラダ油	適量
（カレー粉を入れてもおいしい）	

作り方

1. キャベツ、ブロッコリーを細かく刻んでおく（フードプロセッサーなどでやると簡単）
2. 袋に鶏ひき肉、木綿豆腐、刻んだ野菜、塩、こしょう、片栗粉を入れて混ぜ合わせる
3. フライパンに大さじ3の油を入れて温める
4. 油が温まったら、袋の先をはさみで切って、少しずつしぼり出す
5. こんがりきつね色になるまで、焼いて、ひっくり返して、裏面も焼く

そのままでも食べれますが、お好みでケチャップなどをつけてもおいしく召し上がれます。

フルーツポンポンって何？
韓国で爆発的に流行った、フルーツをゼリーで固めたかわいらしいデザートです。

フルーツポンポン

粉寒天	4g
水	500～600ml
砂糖	40g
みかん(缶詰)	50g（10粒くらい）
もも(缶詰)	50g（1切れだいたい50g）
パイナップル(缶詰)	100g（1切れ50gくらい2切れ）

お子さんと一緒に作ってみてください♪

※ 写真はイメージです。

作り方

1. おかずなどを入れるカップの上にラップを敷く
2. 小さく切ったした果物をカップの中に入れる
3. 沸騰したお湯に寒天を入れて混ぜ、果物に半分以上かかるように寒天を入れる
4. 上をくるっと閉じて、輪ゴムなどで止める
5. 冷たい水をはったバットか冷蔵庫で冷やして固める

芳川公民館　食育学級

10月食育学級
秋の味覚を味わおう！

野菜たっぷりすいとん

材料	4人分	
じゃがいも		1/2個
玉ねぎ		1/2個
にんじん		1/3本
ごぼう		1/3本
大根		4cm
ちくわ		1/2本
油揚げ		1/2枚
ねぎ		適量
野沢菜のおろめき		適量
だし（昆布、かつお）		150cc
味噌		大さじ2
すいとん粉		
水		

作り方

1. 昆布とかつおでだしを取る（色に詳しく説明を載せてあります）
2. 野菜は食べやすい大きさに切り、油揚げはたっぷりの熱湯であらかぬきをして1cm幅くらいに切る。ちくわは半月に切っておく。
3. 野菜はだしの中に入れて柔らかくなるまで煮る。野菜に火が入ったら細かく切ってあいたねぎとおろめきを加え、ちくわ、油揚げも加える。
4. 具材に火が通ったら、味噌を入れて味をつける
5. 分量の水でとけたすいとんをスプーンなどですくいながら入れ、一煮たらさせる。

おいしいだしの取り方

昆布だし	水の分量の 1%	1000ccで 10g
かつおだし	水の分量の 2～3%	1000ccで 20g～30

だしに向いている昆布の種類
真昆布・羅臼昆布・利尻昆布・日高昆布
※それぞれ味や香りに特徴があるのでお好みで選んでください。

昆布だし
1. 昆布の表面を固く絞ったふきんなどでさっと拭く（表面についている白い粉はマンニットという甘味のうまみ成分のため、拭き過ぎないようにする）
2. 分量の水に 30 分つけておく
3. 中火にかけて、沸騰直前で昆布を取り出す。

かつおだし(一番だし)
1. 分量のお湯を煮ゆす。沸騰したらひを止める。
2. 鰹節を入れて 1～2 分蒸く。
3. ざるにふきんまたは、クッキングペーパーを敷いて削り節をこし、1 分蒸く

かつお昆布合わせだし
1. 昆布だしを取る（昆布だしの取り方参照）
2. 一度火を止めて、鰹節を入れて再出す
3. ふきんやクッキングペーパーでこす

作成：地域づくりインターン　伊藤

芳川公民館　食育学級

さつまいものレモン煮

材料	4人分
さつまいも	大1本
（A）煮汁	
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ2
水	300cc

作り方

1. さつまいもは 1.5cm 幅の輪切りにして、水にさらしておく
2. 鍋にさつまいもと（A）を入れて中火にかけ、アルミホイルで落し蓋をしてしつけがなくなるくらいまで煮詰める

さつまいもってどんな食べ物？

さつまいもは元々ペルーやグアテマラ、メキシコなどの熱帯アメリカ地域で作られていました。アメリカの先住民は、黄、赤、白色のさつまいもを栽培しました（A）。アメリカを訪れた人が「甘い」と言われているコロンブスがヨーロッパに伝えたと言われています。

日本につたわったのは 1615 年に長崎に上陸し、その後飢饉用(凶荒用)（救荒）などで栽培が奨励されておまったので「薩摩芋」と呼ばれるようになりました。やせた土地でも栽培ができ、昔は災害時や凶作時が不作のときにでも比較的よい収穫ができるので重宝されていたようです。

70℃前後でゆっくりと加熱すると甘みを熱大腸に引き出せます。ビタミン類や食物繊維が豊富な食べ物です。

さつまいものつるのきんぴら

さつまいものつる	200g
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

作り方

1. 適当な長さに切ったさつまいものつるをある程度柔らかくなるまでゆでる（15 分ほど）
2. ゆでたつるをざるにあげ、水気を切る。
3. 鍋に油を熱、つるを炒める
4. 酒、みりん、しょうゆの順で入れ、ふたをして弱火で味をしみこませるようにする
5. 仕上げに中火で煮汁がなくなるまで炒め合わせる
※少し甘味のあるほなので、お子さんには大人の味に慣じるのもしれません。

おすすめの食べ合わせ

さつまいも ＋ レモン：酢に含まれるビタミン C を多く含むさつまいもとレモンを組合わせ吸収がやすくしたり、肌の対酸化整えます。

さつまいも ＋ にんにく ＋ ヨーグルト：食物繊維を多く含むさつまいもと、にんにく内ヨーグルトを一緒にとると、腸の環境を整え、便通をよくする働きが期待します。

作成：地域づくりインターン　伊藤

キッズクッキング～ビックリ発見！おいしい科学～

松本大学人間健康学部健康栄養学科　４年　伊藤(舞)・山田
松本市地域づくりインターン（芳川地区担当）　伊藤(実)

「キッズクッキング～ビックリ発見！おいしい科学～」をテーマにキッズクッキング教室を開催します。牛乳・乳製品の特徴を利用した、実験的な調理実習です。身近な食材を使って科学に触れてみましょう。みなさんの参加をお待ちしています！

日　　時	８月１７日(木)　９：００～１３：３０
場　　所	芳川公民館　調理室　または　松本大学 ※松本大学の場合はマイクロバスで送迎します
内　　容	牛乳・乳製品を使った調理実習
持 ち 物	エプロン、バンダナ、ハンドタオル
材 料 費	参加者の負担はありません
対　　象	芳川小学校４・５年生　２０名程度
申し込み方法	クラスの先生に申込用紙を提出してください
申し込み締め切り	５月２６日(金)

＊参加者には事前事後にアンケート・調査票の回答にご協力よろしくお願いします。

問い合わせ先
芳川地区地域づくりセンター
TEL：58 - 2034　伊藤（実）

芳川福祉ひろば

地域のみなさんと お正月遊びをしよう！一緒にごはんを食べよう！

3月27日（火）9:30～12:30

内容
- ☺自分で包もう！蒸しパンづくり
- ☺自分でひろげよう！ピザづくり
- ☺お正月遊びをしよう！

持ちもの
エプロン、三角巾、タオル、マスク、すいとう

タイムスケジュール

9:30	はじめの会
9:45	・パン生地作り ・具材作り(肉まんの具・ツナカレー・カスタードクリーム) ・自分で食べるパンの具材を包む
10:30	
10:40	お正月遊び｛百人一首、ぼうずめくり、カルタ、トランプ｝など
11:30	
11:40	作ったパンを食べよう！
12:30	終わりの会

芳川公民館

家族でつくろう！ わくわくクッキング教室

みなさんにクイズです！
左の写真に写っている食べ物
お肉のように見えるんですが、
本当はちがう食材を使っているんです！
何の食材でしょうか？

ヒント１　からだを作る栄養　たんぱく質がたくさん入ってるよ！

ヒント２　はじめはカチカチだけど、水をちょくちょくとすくのくらのよ！

ヒント３　食べるとはだがツルツルしたり、かみの毛がきれいになったり、体の調子をととのえるお助け食材！

内　容	【家族で作る健康食材を使った料理教室】
講　師	旭松食品　林栄養士
材料費	300 円(家族１組あたり) （お子さん ２ 人の場合+100 円）
持ち物	エプロン、バンダナ、ハンカチ(タオル) 持ち帰り容器

おうちの人と一緒にきてね！

日　時　平成 30 年 3 月 4 日（日）
10:00～12:00　（受付 9:30～）
場　所　芳川公民館　料理実習室

お電話にて受付いたします。

問い合わせ
芳川公民館
伊藤(実)
☎ 58-2034

企画：芳川地区食生活改善推進協議会
芳川地区地域づくりインターン　伊藤　実沙子

回覧　平田町会

平田でごはん

みんなで わいわい ごはんを食べよう！

同じ町会のみんなで楽しく食卓を囲みませんか？

例えば
- お好み焼き
- オリジナル肉まん　色々な具材を組み合わせて新しい肉まんを作ろう！
- 手巻きずし
- バイキングおにぎり　中身はバイキングの様に好きな具材を入れて作るよ

など

色々な世代で集まってワイワイ作って楽しいごはんを食べましょう！

おじいちゃん、おばあちゃん
お父さん、お母さん
お兄ちゃん、お姉ちゃん
お友達
いろんな人と遊びにきてね♪

みんなで楽しく作れるものを用意しています。
（内容はお楽しみに！）

日時
平成 30 年 1 月 20 日(土) 10：00～13：00

場所
平田公民館

お気軽にご参加ください。

問合せ
芳川地区地域づくりセンター
伊藤(実)
電話　58-2034

おうちで食べきれないお野菜や自家製のお漬物などお持ちいただけたら嬉しいです

企画：芳川地区地域づくりインターン　伊藤　実沙子

平田でごはん
実施後アンケート

平成30年1月20日(土)

氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿　性別 [男 ・ 女]

年代 [30代以下 ・ 40代 ・ 50代 / 60代 ・ 70代 ・ 80代以上]

参加したきっかけ [回覧チラシ ・ 知人からの誘い ・町会役員からの誘い / その他（　　）]

一緒に来た方がいればお答えください。

同伴者 [子ども ・ 兄弟、姉妹 ・ 親 ・ 祖父母 ・ 友達]

感想 [ ]

今後、同様なイベントがあれば参加してみたいという方は、
以下に連絡先をお書きください。

電話番号 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

メールアドレス ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※連絡先をお書きいただいた方には個別で連絡させていただくことがありますが、事業目的以外には使用いたしません。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。