

# 9月 甲州市塩山 ひがし公民館だより

館長 佐田 弘和  
主事 平山 茂

## 下東区調理教室が行われました

暑さ厳しき7月30日（火）に、下東区食生活改善推進委員会による調理教室がこの東公民館で開催されました。毎年恒例のこの教室ですが、今年は地域の子供たち、お母さん方、そして食改推進員の方方で総勢20名あまりが集まりました。

今年の献立は「カラフルカップごはん」「カリカリあまから豆腐」「だし香る！すまし汁」です。3つの班に分かれて食改推進員の方の指導と、お母さん方のサポートで子どもたちがレ



シピに沿って作っていきます。調理道具は全員分はないのですが、順番に材料を切ったり、フライパンで材料を炒めたり、さらに盛り付けたりしていきました。子どもたちは、大人の助言を真剣に聞き、レシピを改めて確認し、友達がやっているのをじっとのぞき込んだりと、小さな料理人たちは真剣にこの献立に取り組んでいました。

とても印象的だったのは、カップごはんの盛り付けの時、子どもたちの両手の上にラップを敷き、「手ばかり」でご飯の量を計っていたところでした。この「手ばかり」による食材の計量については甲州市のオリジナルの方法で、私の家の冷蔵庫にも十数年前に食改推進員の方々が作成したパンフレットが貼ってあったのを思い出しました。その当ても「うまい方法だな」と感心していたのですが、それが脈々と受け継がれ、今でもこのような調理教室で実践されていることに深い感銘を憶えました。それとともに私はいつも食べすぎているんだと反省しました。（苦笑）

この調理教室は毎年行われていますが、毎年参加者層が変わり興味深いとのこと。大人が多いこともあれば、今年のように子どもたちが積極的に参加してくれる年もあるそう



です。幅広い年齢層でこのような理論と実践に触れる機会があるということは意義深く、毎年積み重ねてきたレシピをもとに美味しく健康的な食生活のためのこの取り組みは本当に素晴らしいと思いました。子どもたちの意欲とお母さん方の願い、そして食改推進員の皆さんの熱意が、地域の皆さんの健康を作る素になるのだなあと感じました。食改推





進員の皆さんが着ていたTシャツの背中「私たちの健康は私たちの手で！」というキャッチコピーが力強く感じました。

「カラフルカップごはん」と「カリカリあまから豆腐」を試食させていただきました。カップごはんはトマト、きゅうり、コーンで彩が素晴らしくさらにツナも載せてありさっぱりとしているにも関わらずしっかりとした味わいでした。お豆腐はあまからで食欲をそそり、さらに付け合わせのキノコなども歯ごたえのあるもので食べていて楽しくなる味でした。すまし汁は味見をすることはできませんでしたが、そうめんが入ってかつお出汁の香りが素晴らしく、

味見したかったなあと後から思った次第です。来年のレシピが楽しみです。

## 朝顔競作展が開催されました

8月1日（金）に毎年恒例の下於曾東区延寿会の皆様による朝顔競作展が於曾公園の藤棚の下で行われました。今年で41回目の競作展だそうです。力作が48鉢展示され、その中から5つの賞が決定しました。市長賞に輝いた鈴木さんからは謝辞とともにこれまでの経緯や苦労話もありました。

わが塩山東公民館でも館長賞を出ささせていただき、吉田功子（よしだのりこ）さんが受賞されました。展示会の終了後、朝顔を育てるうえでの苦労話を伺いました。お二人の苦労話をまとめると・・・。



- ◎ 5月20日に種まきをして、毎朝毎夕水やりをした。やりすぎてよくない。適当な量が難しかった。
- ◎ 発芽しない種もあった。また、たくさんの鉢を育てたが花が咲かない鉢もあった。

甲州市長賞	鈴木	桂様
県議会議員賞	志村	陽子様
甲州市社旗福祉協議会長賞	桐原	勝義様
塩山東公民館長賞	吉田	功子様
下於曾東区長賞	内田	朗子様

- ◎ 今年の夏は非常に暑いので暑い時間帯に遮光シートを使って日光をさえぎったりもした。  
etc etc...



毎日毎日の水やりをはじめとして、様々な成育管理があったことと思います。地球温暖化、短い梅雨、ゲリラ豪雨等々天候不順で栽培は本当に大変だったのではないのでしょうか。さらに競作展当日に花が咲かない鉢も多数あったとのこと。本当に難しいことですが、それでも丹精込めて口を利かない朝顔と対話して、そのためにできることを施していく皆さんの愛情に深く感銘したところです。来年もお元気でさらに美しい朝顔を育てていって頂きたいと思っています。

# 来月のクラフト教室について

毎年好評のクラフト教室についてお知らせします。昨年度はスマホケースを製作しましたが、今年は「斜め網代（あじろ）編みバッグ（大）（小）」に取り組みます。写真のようにおしゃれで粋なバッグです。振るってご参加ください。



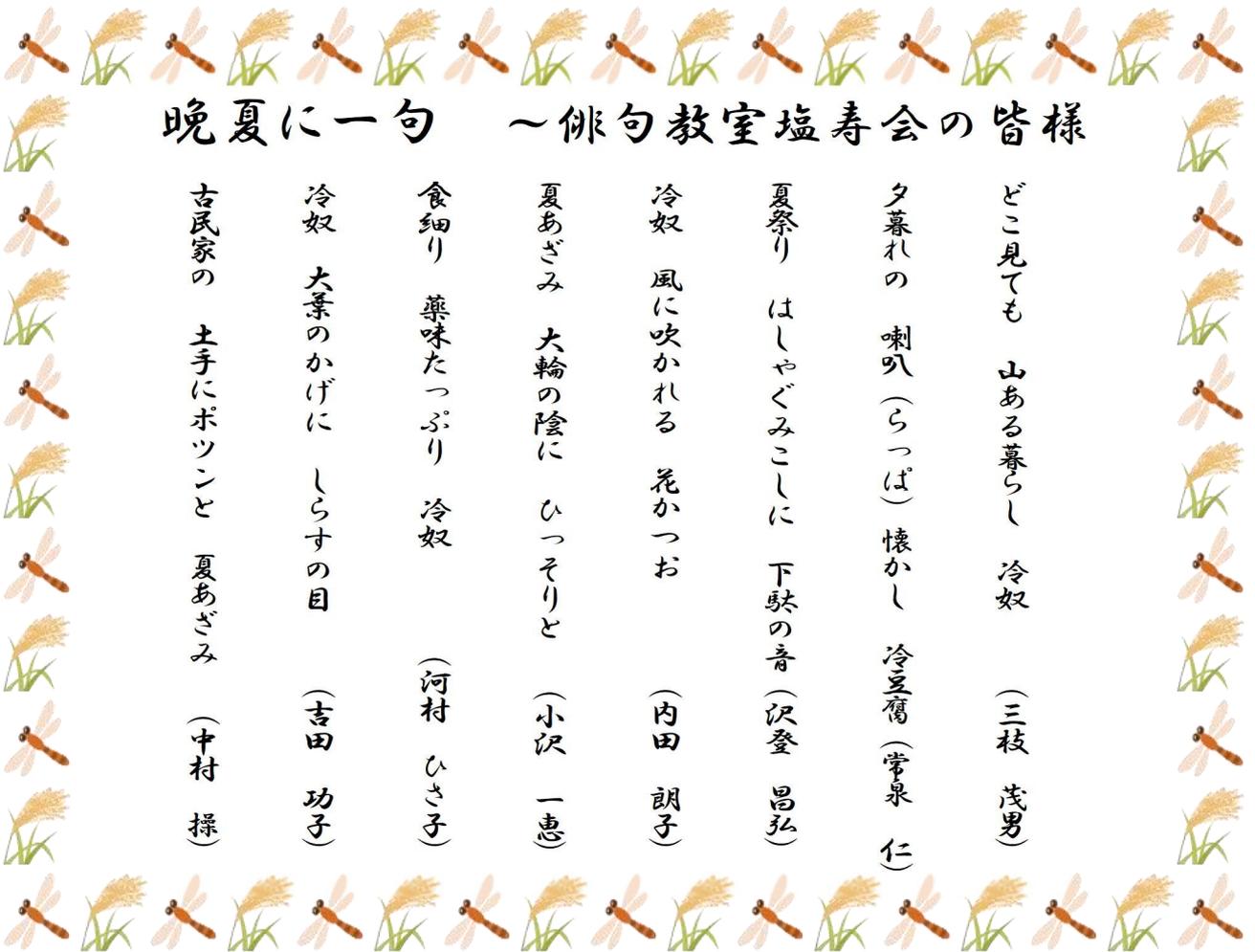
日時 10月11日、18日、25日（いずれも土曜日です）  
 時間 午後1時30分から午後4時30分まで  
 場所 東公民館1F ホール  
 費用 材料費実費（大 2000円以下、小 1000円以下）

持ち物 はさみ 物差し メジャー 霧吹き  
 洗濯ばさみ ボンド お手拭き 紙袋

申し込み締め切り 令和7年9月20日（土）

※申し込みの際に大（幅27X奥15X高26）か小（幅19X奥10X高20）か、および色（①紺、②茜、③白木、④クラフト（薄茶））を選んでください。2色編みをご希望の方は大小かかわらず、二色をお選びください。

申し込み先 公民館主事 平山まで（XXXXXXXXXX）


  
 晩夏に一句 ～俳句教室塩寿会の皆様

古民家の 土手にポツンと 夏あざみ （中村 操）	冷奴 大葉のかげに しらすの目 （吉田 功子）	食細り 薬味たっぷり 冷奴 （河村 ひさ子）	夏あざみ 大輪の陰に ひっそりと （小沢 一恵）	冷奴 風に吹かれる 花かつお （内田 朗子）	夏祭り はしゃぐみこしに 下駄の音（沢登 昌弘）	夕暮れの 喇叭（らっぱ）懐かし 冷豆腐（常泉 仁）	どこ見ても 山ある暮らし 冷奴 （三枝 茂男）
-----------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------

## お知らせ

今月の定例清掃は9月21日（日）午前9時からです。将棋の会、下東食改推進員、カードゲームの会の皆さん、よろしく申し上げます。