

納内まちづくり通信

おさむない

第9号

発行：納内地域集落対策協議会

いつまでも住み続けられる活力あるまちづくりに取り組む、納内地域集落対策協議会の活動をお知らせします



納内混声合唱団コンサート&ウクレレ演奏会

新年あけましておめでとうございます。みなさまにおかれましては健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年のはじめは、納内ならではの魅力に着目し、地域食材を活用した料理交流、健康づくり、まちの魅力を伝える体験イベントなどの取組を進めました。「サロンなごみ」はサークルの発表の場としても活用いただきました。今年も地域に住むみなさんが主役のまちづくりに取り組んでいきますのでご協力をお願いいたします。

納内地域集落対策協議会 会長 安藤 一彦

ウォーキング楽しむには？

クラーク高生が意見交換

クラーク高校で11月30日(木)、秋に実施したウォーキングイベントを振り返り、次年度の取組を話し合うワークショップを開催しました。



3人チームで意見交換

生徒や地域のみなさんが楽しめる行事にしていく視点から、運動と納内の食材を楽しむウォーキング、納内の景色を撮り Web で発信するアイデア、まちの名所をクイズで回るラリーや仮装ウォーキングなどのアイデアが出されました。これらの意見を参考に、事務局で来年度の取組を検討します。

共同サロン なごみ With クラーク

サロンなごみ運営ボランティア × クラーク高校オリジナルレシピ開発ゼミ

12月6日(水)11時~14時、今年度2回目の「サロンなごみ体験会」に合わせて、共同サロン「なごみ With クラーク」を開催しました。

地域の方々を含む40人ほどが訪れ、生徒さんが調理・接客してオリジナル料理を試食しました。

この日のために生徒さんが考えた特別メニューは、「豆腐ハンバーグカレー」と「玉葱サラダ」。試食したみなさんからは「とても美味しい」と好評でした。アンケートをもとに、今後サロンなごみで提供するメニューとして検討していく予定です。



「豆腐ハンバーグカレー」と「玉葱サラダ」

秋の農業体験交流ツアーを検討 納内農業の明日を考える実行委員会



「納内のお米の魅力伝えるには？」実施に向けた具体的な話し合いを進めました。

11月27日(月)、若手農業者が集まり、今年10月上旬に実施を予定する農業体験交流ツアーの3回目の検討会議を行いました。北海道開発技術センターからのアドバイスをいただきながら検討しました。

納内の農業の魅力はなんといってもお米です。稲が白米になるプロセスを五感を通じて知ってもらうために、「刈り取り」や「はさがけ」作業、新米の試食、精米精度による味の違いを知ってもらう体験などを計画しました。次回は2月に会議を行い、夏からの参加者募集の準備を進めます！

第1回 サロンなごみ体験会



無理なくできる運動を実践

10月23日(月)、今年度第1回目のサロンなごみ体験会を行いました。午前中は、保健師と一緒に簡単なゲームや無理なくできる運動を楽しみました。なごみの昼食を楽しんだあと、午後からは、納内駐在所の児玉所長さんを講師に、最近の振り込め詐欺の手口や被害の実例を聞き、詐欺に遭わないための心得や対策について学びました。

サロンなごみで 納内混声合唱団コンサート & ウクレレ演奏会

12月16日(土)、「サロンなごみ」で、「納内混声合唱団」とウクレレサークル「音、え～やん」が



なごみに歌声が響きます

一緒にコンサートを行いました。

第一部は合唱団のみなさんが「冬が来る前に」など5曲を合唱し、第二部では「音、え～やん」のみなさんが「恋の季節」など3曲のウクレレ演奏を披露、第三部は再び合唱団の歌を聞き、最後は参加者と一緒に「四季の歌」「ふるさと」を合唱して楽しい時間を過ごしました。

サロンなごみで クリスマスコンサート

12月20日(水)には、「サロンなごみ」でクリスマスコンサートを開催しました。

深川在住で札幌ピアノソサエティの真保響さんと、札幌交響楽団ヴァイオリン奏者の三原豊彦さん、パーカッション奏者の大垣内英伸さんが、「クリスマスキャロル」や「なごり雪」、「となりのトトロ」などを演奏し、観客を魅了させました。



地域の食材 で 交流・健康づくり

● 地元野菜いっぱいのニシン漬けを研究

10月31日(火)、サロンなごみのスタッフが集まり、納内で採れた大根、人参、キャベツを使用して、北海道を代表する漬物「ニシン漬け」づくりに挑戦しました。講師は協議会の安藤会長です。初めて作る人も参加して、さまざまな食材の組み合わせなどお互いの家庭の作り方も研究しながら、こだわりの「ニシン漬け」を教わりました。



こだわりのニシン漬けづくり

● 地元食材 そば打ち体験会



プロのそば打ちの技を身近で拝見

11月28日(火)、「多度志そば工房」場長の倉橋正幸さんを講師に招き、生産量全国第二位の「深川産そば」を使用した「そば打ち体験会」を開催しました。納内には自分で打った「年越しそば」で新年を迎えるという方もいますが、今回はそば打ち初心者と一緒に倉橋さんから手ほどきを受けました。

受講生の打ちたてのそばで作った「天ぷらそば」は、この日開催されていた一人暮らしの高齢者のみなさんが参加する「ふれあい交流会」(納内ネットワーク推進委員会主催)で振る舞われました。またこの日ためにサロンなごみのスタッフが仕込んでいた「ニシン漬け」もみなさんに試食していただきました。

● 栄養バランスを考えた食事で健康・長寿に!

12月8日(金)、納内在住の栄養士である川中真奈美さんを講師に招き、地元食材を使って、地域の行事や家庭で栄養バランスの良い食事がとれるよう、料理づくりのコツを教わりました。

ポイントは、『ま』は豆类、『ご』はゴマなどの種実類など、1日の食事の中に一度は取り入れたい食品をいつもの食事に少しプラスして、栄養のバランスを整える『まごわやさしい』の考え方です。実習では「かぼちゃのグラタン」「手まり寿司」など11品を調理し、試食しました。



家庭や地域で「まごわやさしい」の実践を