

栄養だより

～健康料理教室（高血圧予防編）を開催します～

町では、皆さんの健康づくりのサポートを目的に「健康料理教室」を実施しています。

今回は「おいしく減塩」をテーマに、高血圧予防に関するミニ講話と調理実習を実施します。減塩のための調理法や食材について学んでみませんか。

また、今回は料理教室にご参加いただいた方に、1日に摂取した塩分量が10g（日本人の平均摂取量）を超えているか尿でチェックできる検査キットをお送りします。ぜひこの機会に普段見えにくい塩分量をチェックしてみませんか？皆さんのご参加をお待ちしています（申込期限：令和5年3月9日まで）。

1 日時

令和5年3月16日（木）
午前10時30分～正午

2 場所

中央公民館 調理室

3 対象

血圧が高めまたは高血圧を予防したい町民の方（定員16名）

4 内容

テーマ「おいしく減塩」

メニュー

- ・鶏肉と大豆のトマト煮
- ・小松菜としめじのカレー炒め
- ・かぼちゃサラダ

※内容は変更となる場合があります。

また、新型コロナウイルス感染症対策として、試食は実施せず、お弁当にして持ち帰りいたしますのでご了承ください。

5 持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物、上履き

※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室中のマスク着用、咳エチケット、アルコールでの手指消毒をお願いします。

6 参加料 300円

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。

地域おこし協力隊通信

「コミュニティカフェ担当」

山田 和恵 隊員

昨年6月から協力隊の活動を始め、町民の方々が世代間無く集まれる場所を作る事を目標にして参りました。

当初は何をしていいのか分からず、宮浜児童館に居ても訪ねてくれる人も無く、これで良いのかと随分悩みました。

“いこいの湯”で出会う方々に町の話の聞いたりしている中でいろいろとヒントになることがあり、その後のイベント開催に繋がりました。

町内の商店等にチラシを貼っていただいたり、鹿部町の話をお話していただいたり、町主催のイベント等はできるだけ参加することで町の方と出会うきっかけになりました。

9ヶ月が過ぎましたが、もう9ヶ月なのかまだ9ヶ月なのか、早くも、遅くも感じます。

個人的には函館のクラシックバレエの教室に通い大きな発表会にも参加させてもらい、初めて芸術ホールの舞台に立ちました（シニアバレエは体型よりもやる気が大事）。

お正月が過ぎ鹿部町で過ごす初めての冬も終わりが近づいてきました。待ちに待った春が来ますね。

お正月と言えば、通りすがりに見えた漁港がとても

にぎやかで、気になって行ってみました。

出来瀬漁港、本別漁港、鹿部漁港と回って見ましたが、大漁旗や日の丸の旗を掲げてカッコよかったです。

そして、初詣は鹿部神社、本別神社、出来瀬神社でお参りましたが、神社の中に入ってお参りするのは初めてで感動しました。

心に残る漁師町のお正月でした。



今年は“食”にも力を入れたいと思います。昔から食べてきた地元の味、他の町と食べ方が違う調理法や鹿部町で獲れる魚介の話の聞いて、調理もしたいです。

町内を回って話を聞き歩きますが、宮浜児童館に来てインスタントコーヒーを飲みつつモノづくりをしなからでも鹿部町の話の聞きたいです。

よろしく願いいたします。