

秋葉区 新関コミュニティ協議会

活動名：「健康・自立セミナー」

活動内容

Q 活動のきっかけとなった地域の課題は何ですか？

お年寄りの健康寿命延伸という社会的な課題を受け、地域住民の健康に資する活動を模索してきた。併せて、地元の大学との連携した事業を検討していた。

Q 課題解決に向けて、どのような活動を行いましたか？

近年、お年寄りなどが抱えるさまざまな病気などの原因やその対策などを、大学生の講和を中心に実施している。

Q コミュニティ協議会の構成団体以外で連携・協力した団体等がありますか？

新潟薬科大学

実績・効果

Q 活動によって、どのような効果がありましたか？

- ・地域住民の関心が高く、多くの方が参加している。
- ・大学生との会話や交流が参加者の心に響き大変好評である。質問も多く関心度が高い。

Q 活動を行う段階で、工夫した点や苦労した点はどんなところですか？

開催の案内や実施後の情報の伝達に配慮した。（会報・チラシ・自治会長や老人クラブとの連携など）

Q 今後、どのように活動を展開していきますか？

大学側の配慮で年3回実施できる見込みである。大変有意義な内容なので、多くの地域住民が継続して参加できるよう働きかけをしていきたい。



秋葉区 山の手コミュニティ協議会

活動名：やろうてば助け合い事業

活 動 内 容

Q 活動のきっかけとなった地域の課題は何ですか？

介護保険制度の見直しが見込まれる中、地域で高齢者に対する支え合い体制が求められているため、互いに助け合う取り組みが必要となっている。

Q 課題解決に向けて、どのような活動を行いましたか？

「みんなが利用者！みんながボランティア！」を合い言葉に、地域の茶の間の参加者から出されたちょっとした困りごとを解決する、住民同士が助け合う取り組みを実施。できる範囲で互いに助け合いをするボランティアグループを立ち上げ、地域住民の困り事を把握し、その解決を図った。

Q コミュニティ協議会の構成団体以外で連携・協力した団体等がありますか？

なし

実 績 ・ 効 果

Q 活動によって、どのような効果がありましたか？

住み慣れた地域で互いに助け合うことで、地域から求められる喜びや、地域で見守られている安心感が得られ、生きがいと役割互助の推進が図られた。ボランティアの人もふれあいと元気で健康づくりも寄与する事ができた。

Q 活動を行う段階で、工夫した点や苦勞した点はどんなところですか？

ボランティアの枠を超えた依頼が増え、できること・できないことの振り分けが難しかった。

Q 今後、どのように活動を展開していきますか？

やろうてば助け合い事業を持続可能にする為、ボランティアの枠を超えた依頼はコミュニティビジネスを用いて地域貢献をしていきたい。



秋葉区 荻川コミュニティ振興協議会

活動名：おぎかわ子ども食堂

活 動 内 容

Q 活動のきっかけとなった地域の課題は何ですか？

当コミ協構成団体（民生児童委員）の方々が休日自宅にて、一人で食事をしている児童・生徒が多いことから、何か地域で子どもも大人も一緒に食事が出来ないかということからした活動です

Q 課題解決に向けて、どのような活動を行いましたか？

活動の趣旨に賛同して、活動に参加してくれるボランティア募集活動から

Q コミュニティ協議会の構成団体以外で連携・協力した団体等がありますか？

地域ボランティア・結、荻川小学校のコディネーター・地域住民及び事業所・秋葉区社会福祉協議会

実 績・効 果

Q 活動によって、どのような効果がありましたか？

広報活動する中において個人及び事業所よりの食材提供

Q 活動を行う段階で、工夫した点や苦労した点はどんなところですか？

地域住民に活動内容をPRする活動展開

Q 今後、どのように活動を展開していきますか？

現在、児童・生徒の冬夏休み期間中での開催ですが、毎月1回開催予定を検討

秋葉区 小合地域コミュニティ協議会

活動名：地域の見守り事業（郷土食を伝承し、子供食堂を開催）

活動内容

Q 活動のきっかけとなった地域の課題は何ですか？

小合地区には昔から伝わる郷土料理がたくさんあるが、若い人や地区外からお嫁に来られた人はこれを作ることができず、どちらかという子どもの好きな肉類が中心の献立になってしまうと聞いた。

一方世界的に日本料理が見直されている昨今、野菜中心の郷土料理を今一度見つめ直し、健康増進と伝統文化の保存という観点からも、今若い世代に伝えないと貴重な郷土料理が消えてしまう恐れがある。

Q 課題解決に向けて、どのような活動を行いましたか？

- 1) 自治会・町内会ごとに立ち上げた「いきいきサロン」で郷土料理について話し合った。
- 2) その結果、各家庭でそれぞれ少しずつ違うところがあるが、それらを洗い出しレシピを作ってみようということになった。
- 3) 出来上がったレシピの中より代表的なものを実際に作り、総合的に小合地区の郷土料理とすることにし、レシピの冊子を作成した。

Q コミュニティ協議会の構成団体以外で連携・協力した団体等がありますか？

自治会・町内会ごとに立ち上げた「いきいきサロン」

実績・効果

Q 活動によって、どのような効果がありましたか？

- 1) 郷土料理レシピの冊子を作ることにより、口頭で伝えていた時より関心を持って聞いてくる人が増えた。また冊子を有料でも良いので個人的に欲しい、子どもと一緒に作りたいなど関心を持つ人が増えた。
- 2) レシピを作成したサロン会員はいきいきと自信を持って郷土料理を作るようになった。
- 3) 新年会などでレシピを利用し郷土料理を作り会食したサロンもあった。

Q 活動を行う段階で、工夫した点や苦労した点はどんなところですか？

- 1) 郷土料理も各家庭により少しずつ野菜の切り方や味の付け方が違うことがわかり、皆で出されたレシピを検討し、小合の味ということでもとめたこと。
- 2) 時期的に材料がないものもあり、写真を添えることができないレシピもあった。今後時期を見て写真を撮り追加していくことにした。

Q 今後、どのように活動を展開していきますか？

- 1) まだたくさんの郷土料理があるので、今後も随時資料を集めレシピを充実させていきたい。
- 2) 各地域で、またサロンごとに、春休み、夏休み、冬休み等を利用し、子供・親・自治会・老人クラブ等でそれらの郷土料理を作り、子供食堂的な役割を持たせたり、世代間交流の場としたい。

■ 郷土料理のレシピ（冊子より抜粋）

小合地区に伝わる郷土料理

我が家に伝わる自慢料理



平成 30 年 2 月

小合地域コミュニティ協議会

目 次

○ 目 次	P1
○ 目 的	P3
1 のっぺ	P5
2 煮菜	P6
3 漬物	P7
4 紅白寒天	P8
5 かき和えなます	P9
6 紅白なます	P10
7 切干大根	P11
8 古たくあんのお炒め	P12
9 白和え	P13
10 雑煮	P14
11 焼きおにぎり	P15
12 吹雪かん	P16
13 干しかぶと練の煮物	P17
14 切り昆布の五目煮	P18
15 蒟子の粉かき	P19
16 きんぴら	P20
17 煮豆	P21
18 大根の柚子巻き	P22
19 ひじきの煮物	P23
20 なんばん味噌	P24
21 胡瓜の漬け止め	P25
22 鱈の麹漬	P26

- 1 -

1 地域に伝わる郷土料理・我が家に伝わる料理のレシピ

料理名	のっぺ
材 料	里芋・人参・干しいたけ・こんにゃく・茹で筍・漬鉢 銀杏・くわい 家庭により（貝柱・イクラ・絹さや・鶏ささみ・竹輪 レンコン・ゴボウ・油揚げ など） (調味料) 醤油・砂糖・みりん・酒・塩
作り方	①野菜は、短冊切りにする。 ②その他の材料も一口大に切る。 ③だしを取る。 ④材料をだし汁で煮る。 ⑤調味料を入れて完成。 (ポイント) ・里芋が軟らかくならないよう気を付 ける。 ・野菜の切り方は、サイコロ切りでも 良い。 ・だしは、貝柱・煮干し・昆布 等。
完成図	

- 5 -

2 地域に伝わる郷土料理・我が家に伝わる料理のレシピ

料理名	煮菜（つけ菜・くき菜汁）
材 料	漬けたたい菜・油揚げ・こんにゃく・人参 打ち豆・里芋 (調味料) 煮干し・味噌
作り方	①たい菜は、洗わずそのまま茹で塩出しをする。 ②その後、水洗いをする。 ③たい菜は、2～3cm幅に切る。 油揚げは短冊切りにする。 ④材料を鍋に入れ、材料が浸る程度に水を入れる。 ⑤材料が煮えたら、味噌を入れ味を調える。 (ポイント) ・打ち豆は味がでるので、必ず入れる と良い。 ・煮干しは、好みで使っても良い。
完成図	

- 6 -

