

～みんなが暮らしやすい地域やまちづくりを目指して～

陸前高田市未来図会議だより



陸高★なでしこ会 発行

NO.4

2019/ 1/ 4
(金)

みんなが暮らしやすい地域や健康や幸せを感じられるまちづくりを目指し、
今日よりも素敵な明日のあることを信じて生き抜くために！！

陸前高田市未来図会議 No.89 リポート



2018/12/14(金)13:30～、陸前高田市コミュニティホールの大会議室を会場に、今年度、第3回目の「陸前高田市未来図会議」が「食」から考えるはまかだ」というテーマで、19団体47名の参加を持って開催されました。今回は、食育担当の菊池主任保健師より、当市の食育推進基本計画のスローガンである「はまって かだって みんなで食べっべし！おらほの健康☆りくぜんたかた」という、市民の望ましい食生活の確立のためにも、食の有り方についてはまかだすることの必要性が話され、会議がスタートしました。今回の発表のタイトルと発表者は以下の通りです！

No	標 題	発 表 者
1	高畑のはまかだ昼食会	陸前高田市米崎町 高畑お茶飲み会 菊池 タツ子氏 吉田 ヒサ子氏 嶋村 ケイ子氏 嶋村 千代子氏
2	こだわり農家のはまかだ	陸前高田市小友町在住 村上 さおり氏

★発表内容の紹介

高畑のはまかだ昼食会



和気あいあい♪
楽しく素敵な発表でした☆



- 1、いつから～平成22年2月から、月1回の開催で9年間続いている！
- 2、どこで？～嶋村さんのお宅
- 3、始めたワケは？～嶋村さんが、日ごろお世話になっている皆さん方に感謝の意を表したい！自家産の米と野菜でお昼を食べましょう！との呼びかけに賛同して始めた。
- 4、メンバーは？～80歳になっても家の仕事をしている7人が農休日として、近所同士で嶋村さん宅に集合してはまかだ
- 5、ある日のメニュー
～赤飯、煮しめ、つけもの(気仙地方のお客さんが来た時の定番料理)等、畑にあるもの、冷蔵庫にあるものでメニューを考え、嶋村さんが主に料理
- 6、会費は？～当初は500円だったが、いまは一人200円で実施
- 7、あれこれ～開催は、月1回がちょうどよい！！定例ではなく、皆で都合の良い日を決めて開催している。
- 8、この会の良さは？～健康で明るく、長生きできる交流の場！



・よもやま話をしてストレス発散！認知症予防！
・何よりも皆さんと一緒に食べるのが楽しい！！

こだわり農家のはまかだ



- ・小友町在住で陸高のブランド米「たかたのゆめ」栽培
- ・「食べるなら楽しく健康に！」をモットーに、民泊受け入れ家庭への支援活動で「たかたのゆめ栽培体験やハウス栽培のトマトの収穫体験」等で協力している。
- ・「たかたのゆめの普及活動」と「はまかだ」を結びつけ、高校の家政同好会と広田の親子とのお結び作り体験会も行ってきた。
- ・こだわり農家としては食材が食卓に上るまでのストーリーを知ってほしい！知識だけでなく実体験する中で作る喜び食べる楽しさを体感してほしいとの思いで活動中

みんなではまかだ(グループワーク)の話題紹介 ～話し合いの結果【抜粋】～

テーマ1、おいしく食べるごはんって、どんなごはん？

- ◎誰かと一緒にはまかだしながら食べるのがいい！
- ◎一緒に作り一緒に食べるとおいしいね。
- ◎本物のだしやだし汁を使って調理しよう！！
- ◎豪華な食事(おいしい物は美味しい)も、時にはいいね。
- ◎見た目も大事！盛り付けや器も工夫してみよう。
- ◎場所を変えて(野外)食べるのもいいね。
- ◎働き方や生活の多様化により食事時間も多様に！(週1くらいは一緒に食事するようにしたいね)
- ◎地場産品の活用を！(醤油、鹿肉の利用推進プロジェクトも考えよう！ピーカンナッツもね！)
- ◎自分の歯を大切に！！(8020運動、口腔ケアも大事)
- ◎雑穀ごはん健康づくり
- ◎食材ストーリーを話題にし、食べる意欲を喚起しよう。

テーマ2、今後「こうしたいな！！」と思う事

- ◎若い人々への、昔からの食の良さの伝承活動(餅文化、地場産品利用の野菜料理等、ピーカンナッツ料理の研究もしてね！！)
- ◎収穫した野菜の長期活用(保存や加工の仕方のレクチャー会の企画)
- ◎はまかだ活動の中に家庭料理の交流会の話題も！！(若い人たちは働くことに時間を取られて、学ぶ機会がないので心配！！)
- ◎バランスを考慮した献立を考え、食材、調理法を工夫し変化を持たせ健康で生きるための食生活を実行する
- ◎男子も厨房へ(もしもの時に男子でも料理できるように)
- ◎おいしく食べるために、運動や体を動かすことをしていきたい。

たくさんの方に
お越しいただきました！！



★次回は…

2019/2/15(金) 13:30～15:30
陸前高田市コミュニティホール 大会議室
テーマ『地域支え合い活動について(仮)』

★佐々木亮平先生による「本日のまとめ」

- ・市の食育計画を基に、色々な人たちの生活に合わせ、地域や文化、特性を伸ばす取り組みが大事だと思う。
- ・体験を通じて、はまかだを通じて、人と人とのつながりを大事にしていきましょう。
- ・食生活改善推進員の活動は市の食育計画を体現していると思われる。健康と文化について考えていく事が大事で、今後の活動に期待したい！！
- ・岩手県でも家庭の日、食育の日、食材の日、減塩の日等いろいろ呼びかけているので、食を通じた居場所づくり(環境整備)について今後も考えていきましょう。

★時間が足りなくて、テーブルを動いて他のグループの話し合いの内容を共有できず残念！生産者の気持ちを伝えなかったとか食についての想いを話したかったという声がかえってきました。今後に生かしたいと思います。ご参加いただき、有難うございました。