

自作料理に舌鼓 男性のための料理教室

食を通じて健康づくりを進める洞爺湖食生活改善推進員協議会（青木佐智子会長）が、1月27日健康福祉センターさわかで、男性対象の料理教室を開き、50代～80代の各年齢層8名が参加しました。

高齢化の中で、独居になっても困らないようにと男性限定の料理教室を3年前から実施し、好評を博してきました。

当日のメニューは、丸ごとじゃがのポトフ風、豚肉の甘酢漬け、白菜の柚子和えの3品。家では、あまり料理をしない人もいましたが、包丁を使つての野菜の輪切りや細切りなど手際よくこなしていました。最後に自ら調理して料理を試

食し、料理作りの楽しさを感じていました。



手際よく調理を行う参加者たち

親子で料理をしながら、食について学ぶ親子料理教室（ヘルスマイトの



仲良く料理をつくる親子

会主催）が、1月30日洞爺総合センターで開かれました。7組16人が参加し、会員の指導をうけて、親子仲良く料理作りを楽しみました。

当日メニューは、お好み焼き、かぼちゃのポタージュ、つるつるフルーツかんの3品。

作り方の注意や包丁の扱い方などの説明を受けて調理開始。子どもたちは、失敗しないように、集中して野菜や肉を切ったり、炒めたりして料理を完成させました。

親子で仲良く料理に挑戦 ヘルスマイトの会料理教室

1月31日、
虻田小学校の児童の父親で
つくるおやじの会
（福島正



親子で雪合戦楽しむおやじの会

和会長）が、同小のグラウンドで、子どもたちといっしょに雪合戦を行い、楽しい1日を過ごしました。

参加したのは、1年生～5年生の児童約40人とお父さん、先生たちの計約60人。冬の間家に閉じこもりがちなお子もたちに、外で元気に遊んでもらおうと始まった行事で、今回は、昭和新山雪合戦で優勝経験のあるお父さんが同会に加入し、数年ぶりに雪合戦を実施しました。

学年を縦割りにした児童4チームにお父さんたちも加わり、熱戦を展開。競技後は、PTAのお母さんたちが手作りした豚汁もふるまわれ、冷えた身体を温めていました。

お父さんと児童が冬遊び 雪合戦で熱い戦い

成香のお母さん お手製みそ作りで交流

毎年の恒例行事となっている、JAとうや湖成香女性部みそ部会（以西美智子会長）のみそ作りの作業が、2月3、4日の両日、洞爺ブランド加工センターで行われました。

当初は、伊藤フジさんが、個人的に行っていたところ、「命をいただく」というテーマの研修会に参加した女性部の皆さんにより、平成7年から改めて地域でみそ作りを取り組むことになりました。

今年は、16人が参加して、51樽（20%入り）分を作り上げました。

家庭で消費するだけでなく、遠く離れて暮らすお子さんたちにも届けているそうです。



みそ作りの作業を行う成香の女性部のみなさん

まちのわだい

