



12月15日(月)に防災料理教室を開催し、9人の参加者に加え、5人のボランティア、職員を含め総勢18人で防災に対する意識を高めました。

初めに、災害に備えた備蓄方法であるローリングストック法や、災害時に活用できるポリ袋調理について説明をしました。ローリングストックとは普段使っている食材を多めに買って置き、使ったらその分だけを補充する備蓄方法

防災料理教室を振り返って

たがわ



令和8年1月1日現在
総世帯数 1,956世帯
総人口 3,730人
男 1,800人
女 1,930人

のことです。1人あたり1週間分の食糧を備蓄しておくことが必要だとされています。

次に、ポリ袋に食材と調味料を入れ、湯せんで調理するポリ袋調理の利点や注意点の説明をしました。それから、実際にカレー、蒸しパン、じゃがりこのポテトサラダをみんなで作りしました。災害時は必要最小限の資源を有効に活用することがポイントです。料理教室では具材を小さく切り、できるだけ火の通りを早くすることや、湯せんに使用した水は捨てずに繰り返し使うことなどを確認しながら進めました。

自分たちで作った料理を試食すると、参加者からは「20分湯せんするだけでごはんが炊けるのはすごい」、「お菓子のじゃがりこにお湯を注ぐだけでおかずが一品できて簡単」といった声がありました。災



害時の限られた環境の中でもおいしい料理が食べられることに驚いていました。

最後に参加者にアンケートを実施しました。そこには「日頃からローリングストックを心がけて災害に備えようと思った」、「ポリ袋調理を勉強してレパートリーを増やしたいと思った」、「町内単位で広め、たくさんの方が体験しておくほうがよいと感じた」といった意見があり、日頃からの備えの大切さを学んでいました。

今回防災料理教室を企画し、地域の方に防災意識を持ってもらうにはどのように伝えればいいのか考える難しさはありましたが、大学での学びを地域の中で実践する貴重な経験となりました。

【松本大学3年 中澤】

田川百景

12月5日(金)は、2025年最後の満月でした。アメリカでは12月の満月を「コールドムーン」と呼ぶようです。夜のアルプス口から眺める月が、金曜日の夜の街を照らしてくれました。

【館報編集委員 野本】



★年末のお楽しみ★ ★ビンゴ大会★

12月23日(火)、年末最後のいきいきサロンで、恒例のビンゴ大会が行われました。

この日は管理栄養士の水野尚子先生をお招きし、年末年始も心掛けたい食習慣についてお話を聞いたあと、ビンゴ大会を楽しみました。なかなかビンゴにならないもどかしさや景品のワクワク感で大いに盛り上がりました。

いきいきサロンも地域の皆さんに支えられ、今年も一年間さまざまなテーマで開催さ

れました。地域の皆さんの身近で気軽な交流の場として、今年もたくさんの方が集うことを期待しています。



男の料理教室

11月19日(水)に田川公民館で「男の料理教室」が行われました。食生活改善推進員さんの指導のもと、普段料理をしている男性も、何十年と包丁を握っていない男性も、みんなで協力しておいしいごはんを作りました。

料理の腕が一段上がり、また次の開催が楽しみな様子でした。



秋晴れの もてで散策 信州大芝高原へ

ウォーキング事業を終え、気楽に運動委員さんに感想を寄せていただきました。

11月15日(土)、気楽に運動委員会が企画したウォーキング事業「信州大芝高原ウォーキング」が行われました。

この日は、絶好のウォーキング日和。快晴の下、セラピロードに認定されている信州大芝高原の「みんなの森」を約1時間歩きました。ウッドチップが敷き詰められた歩きやすいコースでした。

秋晴れの信州大芝高原ウォーキングに行くことができました。コースも歩きやすく、特に紅葉が美しく、楽しんで歩くことができました。ランチも駒ヶ根シルクミュージアムでのバイキングがおいしく、皆さんおなかいっぱい食べられたようです。

帰りには紅葉と光苔で有名な光前寺や、北川製菓に寄って帰りました。最高の一日となり大満足でした。また今年

のバス事業も楽しみに参加してください。

【気楽に運動委員 藤森】



新年最初の公民館講座 楽しく まゆだまづくり

2026年最初の公民館開館日となる1月5日(月)、公民館講座「まゆだまづくり」



が開催されました。

米の粉を蒸して作った生地、に食紅で色を付け、まゆだまの形に整えていきました。子どもたちは生地を熱心にこね、思い思いに形作っていました。保護者のみなさんも、子どもと同じくらい夢中になって作っていて、楽しい雰囲気の中で公民館が新年を迎えることができました。

毎年まゆだまの形だけにとどまらず、野菜や星、花などが出来上がりますが、今回は動物に果物に、新種のまゆだまが多数見られました。柳の枝に刺せそうにないくらい



大きな形のものもあり、子どもたちの発想の豊かさには毎度驚かされます。

参加した子どもたちからは「白い生地に色を付けるのが楽しかった」「恐竜や動物の形を作るのが楽しかった」といった感想がありました。焼いて食べるのが楽しみです。

地区対抗卓球競技 3位入賞

10月12日(日)に第68回松本市市民スポーツ大会が行われました。

野球、卓球、ソフトバレー、マレットゴルフなどの競技で、日頃の練習の力を存分に発揮しました。

田川地区は卓球でBリーグ3位!総合では13位(32地区中)と、素晴らしい成績を収めました。

【館報編集委員 宮城】



第68回松本市市民スポーツ大会地区対抗卓球競技