



## 講演会特集号



参加者に「食」の大切さを説く藤野さん

### ECOに貢献？！

「旬を楽しもう」ってテーマ、みなさん何を想像されるでしょうか！まさかECOの話に繋がるとは！！講演会参加者の多くの方（私も含めて）は、単なる旬の食材はどんなものがあり、その料理方法についてのお話であろうと思いきやこれがもの見事に期待を裏切らせてしまいました。

#### 旬を楽しむ→地産地消→食料自給率の向上→ECO

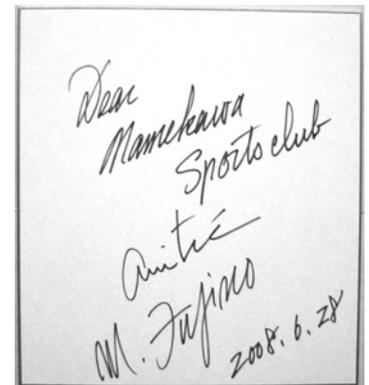
に繋がる地球規模の課題解決の大テーマの一つだったのです。

「今晚から何か一つ旬のものを食卓に」と参加者の声。こんな感想を寄せて頂いたことで講演会を開いた意義があったと思う反面、クラブとして、もっともっと明るいまちづくりの諸施策を展開せねばならぬと痛感しています。

クラブの理念実現は、スポーツのみにこだわらず文化的な事業も実施する方針でやって来ておりますが、今回の講演を開催しその意を強くしました。みなさんのご意見を取り入れながら、できればみなさん自身に企画検討する場を設け参加して頂き、事業を展開していければと願っております。ご意見、アイデア等クラブ事務所まで是非お寄せください。

畑を耕し、旬？の野菜づくりをする教室なんてあれば面白いなあーとったりしています。

クラブマネージャー 土田 宏



藤野さんの色紙「友情」

### ☆ 今後の予定 ☆

第2回滑川ファミリーまつりを10/19(日)に開催します。

みんなで企画し、みんなで運営するみんなのおまつりです。ふれあいあふれる楽しい一日になるおまつりにしましょう。(これから随時チラシ等でお知らせします。)

### ☆ 事務局からのお知らせ ☆

夏休み期間(7/19~8/31)は月・水・金曜日のみ事務所を開設します。又、8/11~8/15の間はお盆休みとさせていただきます。ご不便をおかけしますがよろしくお願いたします。



# 有意義な講演会でした。

—アンケートより—



6月28日(土)滑川交流センターにおいて「子どものお菓子教室」と料理研究家 藤野真紀子さんによる「ワンポイント食育講座」が、～「旬」を楽しもう～ と題して開催されました。参加約110名の方の多くは、それぞれにテーマを見つけ、これからの「食育」のあり方について意識を新たにしなければ、と感じられたようです。

先生の講演が私たちの食生活が日本の季節感を失い、安全を忘れてしまっていること、即ち我が国が食料の60%を外国からの輸入に依存し、国内産の食品だけで食事をしようとした時、戦前、戦後の食料難時代生活に戻るような示唆をお示しく下さいました。

いま県議会に於いて『食の安全に関する調査委員会』を設置し、対応策について調査を開始しました。しかし消費者の見地と生産者の立場、環境を考えると、大きな問題が浮かび上がって参りました。即ち、農業水産業の労働者高齢化と資源の減少、生産力の衰退であります。自給自足のできない国、開発途上の国と同じ状況であり、皆さんと一緒に国のあり方について、今回の講演を機に真剣に考える時期にあると思います。とても素晴らしい講演でありました。皆様に感謝申し上げます。

茨城県議会議員 福地源一郎

日立市の中でも私の住んでいる所は、野菜作りがさかんで、地元の野菜を食卓に並べることができるので、常に旬の野菜を食べることができることをうれしく思います。でも、そんな恵まれた地域ですらスーパーには安い外国の野菜が並ぶこともあり、どうして、もっと日本の農産物を大切にしないのかな、と思うのです。

日本の自給率の低さは、国の失策なのだと思いますが、私たち消費者も安さを求める姿勢にも問題があるのだと思います。農業に従事する方が、自信をもって農業を続けていけるように、私たち一人一人が、選ぶ目をもって旬のものを選び、子どもたちにもその味を味わってもらい、覚えていってもらえるように、意識しながら料理を作っていきたいと思っています。

### その1. 地産地消

美味しく、栄養価が高く、そして安価…さらに「人のバイオリズムと自然のバイオリズムの結びつき」などから、生まれ育った土地で採れた食物が体にふさわしく、パワーを取り入れることができる。

# 「旬」の食材は

10年後の日本の自給自足を戦前戦後の食糧難と同等かそれ以下になってしまうと仮定すると未恐ろしいですね！今からでも私達ができる事は、唯一、我が国で輸入に頼らない作物の米を大事にして、後継者を育て、消費を拡大することだと思います！一人一人の意識改革が今こそ求められます。

今日では季節を問わず様々な食材が手に入りますが、日本には四季があるので食材のことをもっと知り旬ならではの味を楽しんで行きたいと思いました。子供の学校のお弁当で驚いた(寂しい?)ことが…今レンジ対応のお弁当箱があるのでしょ冷蔵だけを詰めてレンジでチンして持ってくるそうです。ご飯も冷蔵のピラフ…まさに食育の時代ですよ！

食と経済と産業が一体であることが良く判った。特に食が経済の底力である、食の輸入が不可能なことが現実となる日が来る。日本全体で食について再考すべきである。焼いとお米の食生活が現実なる日が来る。大豆が95%が輸入では日本食の維持が出来ない事が判った。戦前の食状況となる。食について良く考える必要がある。食と健康が大切である。日本食の伝統の再考が大切である。

自給率を上げるには旬のものを頂かなくてはならない事がよくわかりました。毎日の食卓になるべく旬のものを使い、少しでも協力していかなくては今後の日本の食卓は大変なことになるとう実感しました。

食べたいものを何となく口にするのではなく、四季折々の旬を知り、地産地消、身土不二を意識し、その季節、その土地ならではの旬の食材を見極め、パワーとおいさを体に取り入れることは、全てECOにつながるのです。



### お菓子教室

指導者:望月京子  
参加:19名

指導者によるデモンストレーションから始まった教室では、最後に藤野先生からババロアの飾り付けのお手本をみせていただきました。



デモンストレーション  
講師の手元を真剣に見詰める参加者



いよいよ実習開始  
オレンジババロアとタマゴボーロに挑戦



藤野先生を囲んでの記念撮影  
参加者とスタッフ

### その2. 自給率UP

旬の国内生産物を食べるということは、それだけ国内生産物を大切に、外国の食に頼らず国内自給率UPにむけてつながることになる。

# 優れたもの!

### その3. ECO

生産地と消費地が遠くなると輸送にかかるエネルギーがより多く必要になる。地産地消はまさに地球環境の保全につながる。

### みんなのテーマ

#### 【求められる意識改革】

一人ひとりが意識して「旬」を食し、地産地消に努めることは、生産農家にエールを送り、ひいては国内の自給率UPにつながり、そしてECOにも…

改めて新鮮で栄養価が高く更に旨み成分がもっとも多くなる旬の食材を選ぶ大切さと、その旬の食材が出盛り期であるがゆえに安価で豊富に手に入り易い地方ならではの恵まれた環境に住まいする幸せを感じました。

また、食材が食卓に並ぶまでにかかる輸送負担が少ない地元の食材選びがCO2排出抑制に寄与すると知らされ、家族の顔を思い浮かべながら「食材を上手に使い切る。郷土料理に腕を振るう。」そんなやさやかな事が、地球規模の環境問題にも通じ、将来に向けての大事な事柄と一人ひとりにできる責任に気づかせてくれました。

講演会の報告は、下記ホームページにも掲載されています。

●藤野さんの公式ホームページ : <http://www.makikofujino.com/digitaldiary/index.html>

●クラブのホームページ : <http://www.namekawaclub.jp/katsudo/katsudo4.html>

※当日配布の資料も閲覧できます。

### 6月30日付け 常陽新聞より

日立市の総合型地域と料理を学ぶアプロスポーツクラブ「滑川」が、28日、滑川交流センターで「ワンポイント食育講座」を開催した。講師は料理研究家の藤野真紀子さん。約110人が参加した。

日立市の総合型地域と料理を学ぶアプロスポーツクラブ「滑川」が、28日、滑川交流センターで「ワンポイント食育講座」を開催した。講師は料理研究家の藤野真紀子さん。約110人が参加した。

日立市の総合型地域と料理を学ぶアプロスポーツクラブ「滑川」が、28日、滑川交流センターで「ワンポイント食育講座」を開催した。講師は料理研究家の藤野真紀子さん。約110人が参加した。

日立市の総合型地域と料理を学ぶアプロスポーツクラブ「滑川」が、28日、滑川交流センターで「ワンポイント食育講座」を開催した。講師は料理研究家の藤野真紀子さん。約110人が参加した。

日立市の総合型地域と料理を学ぶアプロスポーツクラブ「滑川」が、28日、滑川交流センターで「ワンポイント食育講座」を開催した。講師は料理研究家の藤野真紀子さん。約110人が参加した。

日立市の総合型地域と料理を学ぶアプロスポーツクラブ「滑川」が、28日、滑川交流センターで「ワンポイント食育講座」を開催した。講師は料理研究家の藤野真紀子さん。約110人が参加した。

### 地産地消で自給率向上

日立市は、食料の自給率向上を目指す。地産地消を推進し、地域の活性化を図る。また、食育講座を開催し、消費者の意識を高める。

日立市は、食料の自給率向上を目指す。地産地消を推進し、地域の活性化を図る。また、食育講座を開催し、消費者の意識を高める。

日立市は、食料の自給率向上を目指す。地産地消を推進し、地域の活性化を図る。また、食育講座を開催し、消費者の意識を高める。

日立市は、食料の自給率向上を目指す。地産地消を推進し、地域の活性化を図る。また、食育講座を開催し、消費者の意識を高める。

日立市は、食料の自給率向上を目指す。地産地消を推進し、地域の活性化を図る。また、食育講座を開催し、消費者の意識を高める。

日立市は、食料の自給率向上を目指す。地産地消を推進し、地域の活性化を図る。また、食育講座を開催し、消費者の意識を高める。

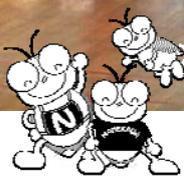


# 教室紹介

—元気で、笑顔がいっぱいです。—



## —親子体操教室—



『ほっぷくらぶ』では「ママと一緒に」と泣いていた子も少しずつママから離れて体操ができるようになりました。『すてっぷくらぶ』の子供達は元気いっぱいです。転がしドッチボールではキャーキャー大騒ぎ。跳び箱・鉄棒では真剣に何度も練習です。「3段、4段、5段、6段が飛べたよ」「逆上がりができたあ」と笑顔が一杯の教室です。

指導者 小田倉

### ★印参加者募集中《滑川市民体育館で活動中》

ほっぷくらぶ	H16. 4~17. 12 生まれと保護者	毎週月曜日 (33回/年) 10:00~11:30
★ すてっぷくらぶ1	5・6才児 と保護者	毎週木曜日 (33回/年) 15:00~16:30
★ すてっぷくらぶ2	5・6才児 と保護者	毎週月曜日 (33回/年) 15:00~16:30

## —複合スポーツ教室—



複合スポーツ教室(キッズクラブ)は、1~3年生の小学生のクラブです。月ごとに種目を変えて基礎運動機能の向上を目指しています。今の3年生は、3年間続けていますが、1年毎に向上していることに驚かされます。続けることが如何に大事か、結果が出ています。スポーツキッズクラブも予定しています。

事業部 永盛

### <平成20年度 キッズクラブ 予定>

月	内 容	会 場
8	水 泳	滑川小学校プール
9	室内ホッケー(ピロポン)	滑川小学校体育館
10	ゲームレクリエーション	
11	バスケット	
12	サッカー	
1	タグラグビー	
2	週別に過去のスポーツ	
3	記録会及び教室運動会	

※現在募集はしていません。



## Let's ウォーキング

—シニア体力アップステーション事業—



日 時 : 毎月第3日曜日 19:30~20:30

※8月は第2日曜日(10日)

集 合 : 滑川交流センター玄関前

コース : 滑川学区内(防犯も兼ね、小・中学校付近もコースに入れます。)

### ★会員以外の方もぜひ参加を!

#### Let'sウォーキングに参加して

6月15日第1回「Let'sウォーキング」に参加しました。今回は、東滑川地区方面で、滑小脇でホテルの乱舞をまじかに見て出発。初回とあって参加者は少なかったが、懐中電灯を片手に和気あいあい、軽快な足取りで滑中周辺を一周、海岸へ。心地よい海風を受け薄っすら滲んだ汗も一休み。3.5kmの「夜のピクニック」、映画のワンシーンを思い出しながら、いざ交流センターへ。次回はどちら方面へのウォーキングかな...是非参加してみてください。

遠藤 一男

