



おやこで！みそ作りをしました♪

6月16日(日)安田交流センター“風とぴあ”で、阿賀野市内の小学生親子20組55名の参加で公民館事業「味噌づくり体験」を開催しました。

交流センターの調理室と和室を会場に、月岡麴屋の月岡氏を講師に迎え、味噌づくり体験を行いました。

月岡氏が「味噌は何で出来ているのでしょうか？」と子ども達に質問すると「大豆」と「塩」はすぐに答えが出ましたが、「麴」という答えはなかなか出てきません。初めて麴を見た子もいたようです。



さあ！みそ作りのスタートです

大豆は月岡氏より煮て、つぶしておいてもらっていたので、参加者は分量を量るところから始めました。量った材料(塩、麴、大豆)を素手で混ぜ始めると、「やわらかいお団子をこねているみたいで気持ちいい！」と子どもは途端に笑顔いっぱいになりました。



よく混ぜてから、ソフトボール位のお団子(味噌玉)を作り、中の空気を抜くために桶に投げ入れていきます。子どもたちはボールを投げるように、楽しんで味噌玉を投げ入れていました。

材料を全部入れてから表面を平らにし、アルコールを吹きかけてからビニールで蓋をして完成です！各自作った味噌は持ち帰り、秋になったら食べられます。

孫と一緒に初味噌作りの体験ができて楽しかった。
孫と一緒に作った味噌汁！早く食べたいです。

子どもたちと一緒に体験できてよかったです。
どうやって味噌が作られるのか見て！作って！体験できてよかったです！



おだんごにするのが楽しかった！

まぜるのが楽しかった。みそができるのが楽しみです。

体験に来てうれしかったです。
うちでも作りたくなりました！

けんこう交流スペースをご存じですか？

地域のみなさんが、くつろぎながら交流できる場として、市立図書館（阿賀野市曾郷）内に「けんこう交流スペース」を開設しました。施設内には、みなさんから健康について興味をもってもらえるよう、脳年齢、血管年齢測定器や肌年齢測定器、血圧計、フットマッサージ器を設置しています。また、煎茶やほうじ茶を飲めるティーサーバーも設置しています。全て無料で使用出来ますので、ぜひ日々の健康管理や休息、お茶会などに、「けんこう交流スペース」をご利用ください。



けんこう交流スペースで「からだスッキ」講座を開催しています！

だれでも気軽に参加できる健康講座を「けんこう交流スペース」を会場に開催しています。



初めての講座は、レインボー水中体操・健康体操インストラクターの小島伸子氏を講師に7月18日（木）に実施し、31名の参加で楽しく体を動かしました。参加された方は「血管を若返らせる“たっぷり運動”を週1回、血栓予防の“ちょこちょこ運動”を毎日行うことが大切」という運動のコツをつかむことができました。

次の「からだスッキ」講座は5回シリーズで開催します！

8月から12月まで月1回開催します。

だれでもできる簡単な体操で、こころもからだもスッキリしませんか？

詳しくは市広報をご確認のうえ、お申込みください。



第1回目は、8月28日、元気長生き応援隊の江口憲子氏によるけんこつ体操講座です。

※この記事に関するお問い合わせ：健康推進課 健康づくり係 62-2510 内線 2623

市の集団健診はうけましたか？

8月28日（水）、29日（木）に水原公民館で、8月30日（金）から9月6日（金）（土日も実施）に水原保健センターで集団健診を実施します。年に1度は健診を受けて自分の身体について知りましょう。申し込みは随時受け付けています。安田、京ヶ瀬、笹神地区で受け忘れた方は、水原地区健診にお出てください。



※この記事に関する問い合わせは、健康推進課 成人係へ 電話 62-2510（内線 2632）

「あかの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

（株）原信水原店、イノウエスポーツ、（有）安田興和農事、（株）めんつう、生鮮の杜キッズリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、（有）お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランズワンレイク、水原商工会、（株）関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ スポア、みやした整体院



※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …