



# 食コミ通信

No.3 H27年5月1日発行

鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト

## いっしょに食べよう！ 食コミメンバーの企画が続々と！

健康で安心して暮らせる町を目指して、町では、鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト（以下「食コミ」という。）を町民、女子栄養大学、東京都健康長寿医療センター研究所及び町で組織しました。もうすぐ結成2年を迎えようとしている食コミ。食コミでは井戸端会議のようなお茶飲みや食事会、カフェや料理教室など、「食」をキーワードとした自由な発想で、多くの方が集える場を地域の力で創っていきたいと考え、この2年間で様々な企画を催してきました。

本紙では平成26年度に行った「いっしょに食べよう！ 亀井のみんなで囲む食卓」（平成26年12月実施）と、「食コミ料理教室Part2」（平成27年2月実施）の2つの活動を紹介します。



←ロングテーブルで一緒にお弁当を囲み、会場は大にぎわい（「いっしょに食べよう！ 亀井のみんなで囲む食卓」より）



→若い世代の地域交流をテーマに、独身男女の料理教室を開催。ピザとティラミスと一緒に作って立食パーティー（「食コミ料理教室Part2」より）



**大盛況**  
**「いっしょに食べよう！」**  
**亀井のみんなで囲む食卓**

12月14日（日）、亀井地区にお住いの方を対象に、「いっしょに食べよう！亀井のみんなで囲む食卓」を開催しました。師走の時期でしたが、36名の方が参加してくださり、食コミリーダーや来賓も含め、計53名でロングテーブルを囲みました。前年度にニュータウンで実施した「いっしょに食べよう！鳩山100人で囲む食卓」でも大好評だった、女子栄養大学のカフェテリアを運営する松柏軒のお弁当を皆さんといただきました。「近所の人と、旬の物をいただきながら話すっていいね」と、ホクホクした笑顔が会場を包みみました。後半は、女子栄養大学の武見ゆかり教授から「食は心も満たす！食べる楽しさ」と題した講演。次に、亀井地区で既に行われている「食」を通じた活動の紹介（亀井小学校児童と食を通じたつながり、JA婦人部でのミニティサービス、泉井地区での食を通じたつながり）を聞き、「こんな食を通じた活動があったらいいのでは？」と、語り合いました。

いろいろアイデアが生まれ、地域を自分たちの活動で変えていけるのではないか、そんな思いが芽生える機会となったようです。



①食コミリーダーが企画、運営しています。当日も会場準備や受付、グループでの話合いの進行役などを行いました。

②当日のお弁当を引き合いに、栄養の大切さと食事の楽しみについて武見先生から教えていただきました。



③亀井地区で既に行われている、食を通じた活動を発表していただきました。近所でも意外に知らなかった～という声も聞こえました。



④どんな活動が亀井地区にあったらいい？楽しく語りました。男の会合？スイーツを持ち寄る会？話は膨らみます。

こんな企画はじめてー！  
「いっしょに食べようー」  
食コミ料理教室 part2

バレンタインデーが目前に迫る2月7日(土)、町保健センターに独身男女29名が集い、いっしょにピザとティラミス調理しました。住民の地域デビューを後押しすることを目的に企画している食コミ料理教室。今回は少し趣を変えての開催でした。町内外から多くの参加者がつめかけ、とても活気がある料理教室となりました。

食コミリーダーが試行錯誤して準備したレシピを見ながら、参加者はグループに分かれて調理をしました。最初は少し硬い面持ちの参加者ですが、会話をしながら調理を進めることで、だんだんとうちとけた様子に。ピザが焼きあがる頃には、すっかり場も温かくなり、立食パーティーでは違うグループの人とも会話がはずみました。

参加者からは「はじめましての方ばかりでしたけれど食を通じてどんどん人と人がつながっていきんだなと思いました。これからも出会いを大切にしていきたいと思いました。(20代女性)」  
「普段他の地域の方と関わる機会が無いので新しい出会いがあってよかったです。(20代男性)」  
といった声が挙がりました。



②焼き立てのピザの香りでいっぱいです。

【簡単ティラミス♪(9人分)】

- ☆チーズクリーム(生クリーム150cc、マスカルポーネチーズ150cc、砂糖60g)
  - ☆仕上げ(ココアパウダー大さじ1.5~3)
  - ☆コーヒー液(お湯150cc、インスタントコーヒー大さじ2)
  - ☆スポンジ(コッペパン、カステラなど適量)  
(作り方)
1. マスカルポーネ、砂糖をなめらかになるまで、よく混ぜる。
  2. 1に生クリームを少しずつ入れながら混ぜて、チーズクリームを作る。
  3. 湯にインスタントコーヒーを溶かし、濃いめのコーヒー液を作る。
  4. 容器に下から「ちぎったスポンジ」をしき、「コーヒー液」を染み込ませ「チーズクリーム」を重ねる。
  5. 冷蔵庫で冷やした後、仕上げにココアパウダーを上からふって出来上がり。



①いっしょにピザを四角く伸ばして！ピザの大きさやトッピングの仕方、焼き加減などグループごとに個性がありました。



③初めての人とおしても食を囲めば和やかな雰囲気。「普段から、料理はするんですか？」と会話が膨らみます。

# 食コミ会議の様子

平成27年3月の食コミ会議では、これまでの活動のふり返しを行いました。

2年間で実施した4回のイベントによって、町民に食コミの存在を知ってもらい、食を通じた社会参加の場づくりに向けた機運が高まってきています。また、イベントごとに食コミリーダーの登録者が増え、少しずつ活気が出てきました。食コミリーダーの間でも、目標が共有でき、ゆっくりとですが着実に歩んでいます。



平成26年度第10回会議

\*\*\*\*\*

平成27年度は、ニュータウン地区と亀井地区で実施した「いっしょに食べよう！」の企画を、今宿地区の住民を対象に実施します。その名も、

## 「いっしょに食べよう！ 今宿のみんなで囲む食卓」

平成27年10月3日に開催する予定です。該当される方（今宿地区の方）へは、応募時期に詳細を記したチラシをお配りしますので、是非ふるってご参加ください。

\*\*\*\*\*

## 全国に食コミの活動を 発信します

食コミの活動が“共食※による人の輪づくりを考える”活動として、内閣府の選定事例に選ばれました。（第10回食育推進全国大会にて発表）食コミリーダーが一丸となって、発表に臨みたいと考えています。



※共食とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事です。食に関する国の指針としても、とても重要視されています。

### \*\*\*\*\* INFORMATION \*\*\*\*\*

食コミでは、町民と町、専門機関が一体となり、食に関する様々な取組みを企画しています。

食コミの活動と一緒に取り組んでくださる方を募集しています！「食」や「コミュニティ」に興味がある方は、ぜひ事務局（保健センター）までご連絡ください。

応募資格：町内在住の18歳以上の方      任期：なし      報償・交通費等：なし

#### 発行元 鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト※

※本プロジェクトは「食」を通じた社会参加の場の創出を目的に、町民、女子栄養大学、東京都健康長寿医療センター研究所及び鳩山町が連携して活動しています。

事務局 鳩山町保健センター Tel296-2530 Fax 296-2832

（この用紙は再生紙を使用しています。）