



我流のそば打ち経験はありましたが、ベテランの講師による本格的かつ個性あふれる指導を受け、参加者の皆さんと和気あいあいの雰囲気

の中、あらためてそば打ちの楽しさに魅せられました。また、そば打ちだけではなく、そばの生産地や製粉所の視察、市内の生産農家さんのお話などを聞き、貴重な体験となりました。

そばには、「打って楽しい、食べておいしい」はもちろん、遊休地の活用、土壌の改良効果、景観作物としての観光資源化など、さまざまな活用方法があります。

今回の経験をもとに、そばを通じた地域活性化のイメージを膨らませていければと考えています。

## 地域そば打ち教室



やすひと  
安野 泰人さん  
(67歳)

食べることは生きること。学びが豊かに生きることに繋がります。



せいじ  
八田 誠司さん(66歳)  
(栄養ゼミナールに参加)

そば打ち教室で仲間の輪ができました。お誘いがあればそばを打ちます。



みのる  
吉田 實さん(82歳)  
(地域そば打ち教室に参加)

栄養知識を得ながら皆さんと交流でき、とても充実した時間を過ごせました。



ちかこ  
小出 千賀子さん(62歳)  
(栄養ゼミナールに参加)

白岡市にアクティブシニアが増えています！

# 理想のシニアライフを 応援します!!

## アクティブシニア活躍支援事業



## 市の取組を通じて続々とアクティブシニアがデビューしています

### 地域とつながる 栄養ゼミナール

今後の食生活について学べると思い気軽に参加しました。講義では、高齢になっても地域で自立した生活を送るためには、食生活が大事であることを学ぶなど、今まさに自分に必要な栄養のお話を聞きました。

昨年11月23日(土・祝)のわんぱく商店街・軽トラ市では、おにぎりや豚汁を販売しました。これまでの実習で培ってきたチームワークを生かし、雨にも負けず、楽しく活動できました。栄養の知識とたいせつな仲間を得る機会ができたことに感謝しています。

今後は、出会った仲間と交流を深めつつ、共に地域交流のお手伝いできればと思っています。



かずえ  
神田 和枝さん  
(64歳)



日本の平均寿命は延び続けており、人生100年時代に突入したと言われています。一生涯生き生きと過ごすためには、体も心も元気でいることがたいせつです。

アクティブシニア活躍支援事業は、おおむね60歳以上のシニア世代の皆さんの地域活動や市民活動、健康・生きがいづくり、就業などの社会参加を支援するものです。

シニア世代の皆さんが地域社会を支える担い手として、さまざまな活動分野で活躍することにより、「元氣なシニアで元氣な地域づくり」を目指す取組です。

市では、皆さんのやってみたい、何か地域活動をしたという気持ちの後押しし、皆さんが地域に一步踏み出すきっかけとなるような活動や取組を広報しらおか、市公式ホームページなどで紹介しています。

今回は、昨年度に実施した「地域そば打ち教室」と「地域とつながる栄養ゼミナール」の取組内容を紹介します。

【地域そば打ち教室】  
そば打ちの技術と知識を習得するため、年間11回の講座等を実施しました。

【「食」に関する知識等を習得するため、年間13回の講座等を実施しました。】

## 新規事業

### 「地域食堂の始めかた講座」の参加者を募集します

地域食堂とは、地域の皆さんが楽しく食事をし、温かな団らんや豊かな食事を中心に地域のコミュニティを盛り上げる取組として近年注目されています。

新規事業の「地域食堂の始めかた講座」は、シニア世代の皆さんが地域食堂を自ら開催できるように必要なノウハウを習得するための講座や実習を実施します。

地域の人が気軽に立ち寄り、食事を通じて地域のコミュニティの輪が広がる、そんな地域食堂をやってみたい、お手伝いしたいかたを募集します。

- 内 容 ・栄養士等による講座(年間9回。1回当たり1時間30分程度、火曜日の午後2時から開始予定)  
 ・地域食堂の開催実習(年間3回。準備と後片付けの時間を含めて4時間程度、昼食時間を予定)
- 期 間 6月～令和3年2月
- 場 所 市役所・コミュニティーセンター等
- 対 象 おおむね60歳以上の市内在住のかた
- 定 員 20名(先着順)
- 費 用 無料
- 申込み 5月22日(金)午後5時までに企画政策課の窓口、電話、電子メール(件名に「地域食堂の始めかた講座参加希望」と記入。電子メール以外は、土・日曜日、祝日を除く。)

## 本年度事業

### ボランティアに興味がある

事業名等	内 容
介護予防ボランティア健だま運動指導員養成研修	健だま運動指導員を養成するための研修です。
健だま運動指導員派遣事業	健だま運動指導員を希望者(団体)に派遣します。
介護予防体操健だまの貸し出し	健だま運動に使用する健だまを希望者(団体)に貸し出します。
参画と協働のまちづくりサポーター登録制度	登録するとNPOやボランティアに関する情報が提供されます。
地域活動キックオフ講座	地域デビューを後押しする講座を実施します。
白岡市社会福祉協議会	さまざまなボランティア活動が行われています。

### 趣味を広げたい

事業名等	内 容
地域はつらつ応援事業	地域活動団体に理学療法士等を派遣して介護予防体操を実施します。
ペアーズアカデミー	いつでも、どこでも、誰でも参加できるさまざまな講座がそろっています(13ページ参照)。
わがまちの地域活動の冊子	小学校区単位でさまざまな地域活動を紹介している冊子です。

### まだまだ働きたい

事業名等	内 容
合同企業面接会	ハローワークと合同で企業面接会を実施します。
企業への就業支援	ハローワークの求人情報を提供します。
白岡市シルバー人材センター	自分の経験、知識、技能を生かして働くことができます。

### 健康でいたい

事業名等	内 容
シニア元気アップ教室	筋力アップ、ストレッチなどの体操や栄養等に関する講座を実施しています。
公民館講座	さまざまなジャンルの講座が前期と後期に分かれて実施されています。

## アクティブシニアを支える人々

### 【栄養ゼミナール】



ウエルシアハウス  
ふくだ えいじ  
福田 英二さん

ゼミナールが始まるまでは全く知らないかた同士が、わずか月2回の講座を9か月間一緒に受講しただけで生き生きと交流し、回を追うごとに打ち解けた雰囲気になるとは、本当に思いもよませんでした。あらためてお礼を申し上げます。

講師からは、高齢者の自立した生活を維持する能力の重要性を教えられました。その教えどおり本当に素晴らしい受講生のエネルギーを感じました。このシニアの底力が地域に伝わることで地域の交流が活性化され、多くのかたの生き生きとした生活につながっていくと感じました。



### 【地域そば打ち教室】

受講生の皆さんは、回を追うごとに技術はもちろんのこと、受講生同士の絆も芽生え、そば打ちに熱心に取り組む姿勢が見受けられました。講師のかたがたも、受講生の熱意に応えるために精一杯教えるとともに、自らもやりがいを感じて取り組んでいました。

しらおか味彩センターでは、これからも健康に良い蕎麦の食文化の普及や、そば打ち職人の担い手づくりの一環として今後もそば打ち教室の開催を予定しています。



しらおか味彩センター  
かわぐち たかし  
川口 貴司さん

### 【企画政策課担当職員】



ほそい ただゆき  
細井 唯行 主幹

市では、シニア世代の皆さんを対象とした取組を紹介していますが、一人で参加することは、気が引けるかたも多いと思います(私もそうです)。

埼玉県の調査では、「知人や近所のかたから誘われれば参加してもいい」と思うかたが多いようです。

あなたの友人は、あなたからの「一緒に参加してみない？」という一言を待っているかもしれません。勇気を出して一歩踏み出せば、ワクワクするような出会いが待っています。これからの人生を自分のスタイルに合わせて充実させてみませんか？



参加者には、修了証をお渡ししました