

6/21 太りにくい体づくり目指し

教育委員会主催のボディシェイプサーキット教室が6月21日から7月12日までの毎週金曜日、全4回コースで開催されました。サーキットトレーニングは有酸素運動・筋力トレーニング、ストレッチをバランス良く組み合わせた運動で、この日参加した15人はインストラクターの動きを見ながら、リズムに乗って足を上げたり腕を突き出すなどして、気持ちの良い汗を流していました。



7/3 「自炊」で食への関心高め

単身世帯の若者などを対象とした料理教室が7月3日、中央公民館で開催されました。管理栄養士の佐々木十美さんを講師に、普段は自炊する習慣のあまりない若者たちがグループに分かれ、手作りふりかけ、豚肉のケチャップ甘酢炒め、切干大根のスープ、たたききゅうりの4品を調理。レシピを見たり味見をするなどして、美味しく栄養バランスのとれた献立を完成させていました。



7/5 置戸のフキを学校給食に

学校給食センターは7月5日、子どもたちに地元の新鮮な山菜を味わってもらおうと恒例のフキ採りを行いました。この日は、ハンター同行のもと町職員など20人が鹿ノ子ダム奥まで出かけ、約450キロのフキを採取。トラックで同センターまで運び込むと、おけと大学生などのボランティアが皮をむき塩漬けに。これらのフキは、フキご飯や油炒めなど多くの献立に取り入れられます。



7/6 石器作り 先人の知恵学ぶ

中央公民館事業「ふるさと少年クラブ」のメンバーが7月6日、町民の森で旧石器時代の石器作りを体験しました。森林工芸館の前田幸治さんを講師に、小学4～6年生の16人が、石のハンマーで黒曜石をたたき割り、ナイフや矢尻を作る方法を学びました。出来上がった石器でウィンナーやハムを調理し、切れ味もしっかり確認。先人の知恵やワザにふれる貴重な機会となりました。

