



～食事から免疫力を高める～

「優しい料理教室」開催！

1月29日、小高交流センターで「免疫力を高める優しい料理教室」が開催されました。講師の関場治美さんは、元・病院の管理栄養士。自然素材の旨味をいかした、栄養バランスの良い献立を作るのが得意です。

この日のメニューは「干しエビの中華おこわ」「青菜入りワンタンスープ」「ブロッコリーとナッツの和え物」「抹茶入り牛乳寒天」。一品料理ではなく、献立として提案することで、各家庭の事情に合わせてアレンジしてもらえよう意識していると関場さんは教えてくれました。

2時間ほどして、すべての料理が完成！食事をしながら家庭料理にまつわる相談ができるのも、関場さんの「教室」ならではです。参加者からは「ブロッコリーにナッツを合わせるのが新鮮」「ちまきは作るの大変だと思っていたけど、家でやってみようと思う」など、日々の料理が楽しみになりそうな感想がありました。調味料の選び方や、家庭での栄養の取り方など、優しく寄り添う関場さんのアドバイスに、参加者のみなさんが深く頷いているのが印象的でした。

(書き手：蒔田志保)



小高区在住のお母さんが集まり、和やかな雰囲気が流れていました



講師の関場さん(写真中央)



彩りも美しく、目にもうれしい満腹メニューでした

【シニアのためのごはん屋さん】☆次回は、3月12日(木)

毎月第二木曜日にアオスパシで開催しています。いろいろな素材の味が楽しめる、からだに優しい定食にファンも多数！※詳しい情報は、アオスパシのInstagramや小高交流センターなどで配布している「アオスパシのチラシ」をCHECK！

小高でつなぐ！リレーインタビュー☆

Q.小高の好きなところ、おすすめは？

海・山・川など、自然が豊かなところ。特に海が好きで、村上海岸へさんぽに行きます。星がきれいでおすすめです。

子どもがいるので、天気は左右されずに遊べる小高交流センターも魅力ある施設の一つです。

Q.お子さんの成長を感じるエピソードはありますか？

中学生の息子が反抗期で「うるせーなー」とか言われることも(笑)でも、それが成長なのかなと思います。

自宅にいる馬を家族の一員というぐらい大好きで。小さいころは「一緒に馬小屋行こうよ」と言っていたのが、今では自分で馬のお世話をしたり、時々、一人で馬散歩もしています🐾

Q.相馬野馬追にお子さんが出陣することはどう思っていますか？

相馬野馬追には家族代々出陣していて、当日の体調の心配事などいろいろありますが、3歳で初陣し、今では私の弟たちと行列に出ています。親の心配をよそに案外本人はケロッとしています😊

No.11

鎌田ご夫妻→鈴木さんへバトンタッチ！



鈴木 亜由美さん

小高区在住 / 小高区出身

セブンイレブン店員

次回は…鈴木さんからご紹介の方にインタビューします！ お楽しみに～😊

Q.どんな小高になってほしいですか？

若い人や子育て世代が増えて、街に子どもの声をもっと聞こえるようになってほしい。震災後、小高に戻ってきた時に「子どもの声が久しぶりに聞けて嬉しかった」と地元の方に言ってもらったのをとても覚えています。

Q.移住検討中や移住してくる方へ

メッセージをお願いします！

移住する前に、ツアーでもどんな形でも遊びに来て、小高を見てほしい。自然が豊かで人が優しく、住めば都になりますよ。

★ 18歳巣立ち応援事業



第1回目授業「ポスターのつくり方」



カメラマン白井亮さんと高校生で相談中

「さあ、行っといで。」というポスターを街中で見かけたことはありますか？

18歳。進学や就職などの人生の岐路に立ち、期待と同時に不安も多いこの時期に、「応援しているよ」という気持ちを形にして届けたい。そんな想いから、南相馬市こども家庭課が令和4年度から18歳巣立ち応援事業をスタートしました。

祝い金の支給のほか、地域の人たちの言葉をのせたポスターを市内約180箇所に掲示したり、卒業式の日撮影会を行ったりと、さまざまな形で巣立ちの瞬間に寄り添う、心温まるプロジェクト。今回はこのプロジェクトに関わる方々取材してきました。

これまで制作された応援ポスター22種類には、ラーメン屋さん、駅員さんなど、地域で暮らすさまざまな人たちや、心だん何気なく目にしてきた見覚えのある風景が登場します。

令和7年度は新たな挑戦として、ドキュメンタリーに近い視点で日常の延長にある自然な表情や関係性を大切にしながら、その場の空気感が伝わるように、撮影されていました。「自分も一緒に応援している」と市民の方に感じてもらえるような表現を目指しているのだそうです。



くすっと笑わせてくれる場面も



ポスター制作に関わるmarutt株式会社では、小高産業技術高校で「デザインに関する授業」を3回実施。最後の授業では、「同級生が懐かしいと感じる小高の風景」として『小高川』が選ばれました。その小高川で「さあ、行っといで。」のポスターの写真撮影が行われました。モデルとなる高校生たちは緊張している様子でしたが、同級生と話しながら笑顔をのぞかせ、穏やかな雰囲気での撮影会でした。

制作に関わるみなさんが大切にしているのは「自分が18歳だったとき、どんなふうに送り出してもらえたら嬉しかっただろうか」という視点。ラーメン屋さん・駅員さんなど、モデルに起用された方々の18歳の頃の気持ち・記憶がポスターの言葉にも繋がっています。

このプロジェクトがより多くの方に伝わってほしいと思います。街中でぜひポスターを見つけて、込められた想いを感じ取ってみてください

制作メンバーからのメッセージ

いつかふとした瞬間に『南相馬で育ってよかったな』と思い出してもらえる日が来たら。それだけで、この取組みには意味があると考えています。これまでの18年間で、これからの人生を支える力になってくれるように。地域全体で、そっとエールを送り続けていきたいと思っています。



撮影のお供
「オレンジ色のガーベラ」

★ NCL南相馬 活動報告会の実施のお知らせ

市内で活動している12名の起業型地域おこし協力隊の活動報告会が3月28日(土)13:00~16:30に、ゆめはっと(多目的ホール)で行われます。それぞれの活動を知ることができますので、興味がある方は足を運んでみてはいかがでしょうか？

NCLのInstagram



★ おだかぐらし担当より

次回は、第30号/5月発行予定です

小高のまちの外に住む方と「小高で暮らす」をつなぐオンライン掲示板『おだかるボード』をWebサイトで公開中です。たくさんの質問と回答ありがとうございました

おだかるボードはこちらから

