

こんにちは。いろいろな「新しい」で溢れる4月になりました。4月1日はエイプリルフールですが、①嘘が許されるのは午前中まで。午後になったらネタばらし②悲しませる嘘はつかないというルールがあるようです。

さて、今月のひろば通信では、①安原地区福祉ひろばでの「ロケットストーブ体験会」と②神林地区福祉ひろばでの「男性料理教室」の様子をお伝えします。

## 1. 安原地区福祉ひろば 「ロケットストーブ体験会」



6年前の3月11日、東北地方を中心に未曾有の被害を引き起こした東日本大震災。この震災によって様々なライフラインが絶たれ辛い思いをなされた方々が多くいらっしゃいました。安原地区まちづくり協議会が取り組む事業としている「災害等に備えたまちづくり」にむけて、安原地区福祉ひろばでは3月15日に、社協を通じて、本郷在住の久保田真司さんに講師をお願いしてロケットストーブ体験会を開催しました。

ロケットストーブとは、パール缶（塗料などを入れる鋼鉄製の缶）などの入手しやすい材料と容易な加工でできるストーブです。ロケットのようにゴォーっと音を立て、勢いよく炎が燃え上がる様子からロケットストーブと呼ばれています。煙突の中で火を燃やし二次燃焼により煙までも燃やし尽くすため煙はほとんど出てきません。



久保田さんが作っているところを見学。40分くらいで完成したため、大変驚きました。作り方の詳細について知りたい場合は安原地区福祉ひろばまでご連絡ください。

作成後、ストーブの熱を利用して作った豚汁と、おにぎりを試食しました。「家に帰れないときあったかい食べ物があると救われるんだろうなあ」という声が上がりました。

「燃焼効率がいいから少ない燃料で大きな火をおこせるんですよ。簡単につくれるからそれぞれの町会の公民館に一台設置したら何かあった時のために安心なんだけどな。」と久保田さん。

松本市は、牛伏寺断層などを抱えており、災害のリスクが少ないとは言えません。福祉ひろばや公民館などで開いている防災教室に参加して有事の際に備えるというのも必要かもしれませんね。



## 2 神林地区福祉ひろば 男性料理教室

平成28年に策定された「神林みんなの幸せ計画」では、基本目標として、「町会の絆を深める活動の推進」・「地域を活性化し、絆を深める活動の推進」が掲げられています。このための活動の一環として、神林地区福祉ひろばでは「男性料理教室」を開いて、顔の見える地域づくり活の推進を図っています。

この男性料理教室は、福祉ひろばの男性利用者が増えるように食生活改善推進員さん(食改さん)の提案で発足したもので、約20年続いており、今回で74回目を迎えます。多くの人に参加し交流できるように、初心者を対象とした簡単料理教室から、猟師としても活躍している方を招いたジビエ料理など幅広いメニューにチャレンジしています。



3月16日の男性料理教室では、食生活改善推進員さん(食改さん)を講師として、桃の節句にちなんだ、鮭ちらし寿司とあさりと山芋ののっぺい汁・ごぼうの胡麻マヨネーズサラダを作りました。

15人ほどの参加者が3つのテーブルに分かれて調理をしました。食改さんからは、「気づいたら20年。男性ってなかなか外に出る機会が少ないからサークル感覚でこういうところに来てくれると嬉しいですね。もっと参加者を増やしていきたいです」という声がありました。

のっぺい汁の塩分濃度を測ったところ、0.6%で薄味でした。野菜たっぷり健康にも◎なはず！ちなみにのっぺい汁は漢字で能平もしくは濃餅と書き、大根、椎茸、里芋、人参などを出汁で煮こんでとろみをつけた汁のことを言うそうです！



一時間半ほどで3品とみかんの飾り切り(この切り方も食改さんに教えていただきました)が完成しました。

「20年ほとんど毎回参加しているけど楽しいねえ。嫌でも包丁さばきがうまくなるよ。家に帰ってささっと料理したらかっこいいかな」参加者さん。是非、一か月遅れの桃の節句として、このちらし寿司を振る舞ってかっこいい姿を家族に見せつけてほしいですね☆

