



食育フェスティバルでボランティア活動

～ボランティア協働推進事業～

ひろさきボランティアセンターでは、若い世代にボランティア体験を通して市の取組への理解を深めてもらうことを目的に「ボランティア協働推進事業」を行っています。

今年度2回目となるボランティア協働推進事業では、3名の高校生が11月24日にヒロロで開催された「食育フェスティバル」にボランティアとして参加しました。

この日は、食育の取組について理解を深めてもらうため、高校生ボランティアの皆さんは、食育フェスティバルを担当する生涯学習課職員から食育の取組について説明を受けたのち、活動を行いました。

主な活動は、市民文化交流館ホールで行われた食育に関する講演会の会場設営や受付、後片付けなど。当初予定していなかった活動も飛び込んできたりしましたが、高校生ボランティアの皆さんは、臨機応変に役割分担をするなどして活動していました。また、活動の合間をみながら講演も聞き、ボランティア活動にも津軽の郷土料理などにも興味がわいたようでした。



参加した高校生の感想

- ◆今日は初めての参加だったけど、周りの方々の指示が明確でとても働きやすかった。予想していないこともあったけれど、全員で分担して行うことができて良かった。今後も積極的に参加していきたい。
- ◆ぼんやりとしかわからなかった津軽の郷土料理や野菜の必要摂取量などが分かった。特に津軽の郷土料理は知っているものが多くあり、今回の講習で興味がでたので詳しく調べてみたいと思った。
- ◆私は食育や健康について興味があり、今日はボランティアとして知ることができてよかった。私はコミュニケーションがあまり得意ではなかったが、ボランティアで慣れることができてよかった。



(会場設営の様子)



(受付の様子)

12/22「一日体験ボランティア」を実施しました!!

・一日体験ボランティア事業とは

ボランティア活動の普及啓発を図るため、ボランティアに興味がある、ボランティアをしてみたいと考えている市民や学生に、ボランティア活動の場を提供し、ボランティア活動を始めきっかけづくりとするものです。



・当日の様子を紹介します

令和6年度第4回一日体験ボランティア事業は、8名のボランティアの方に、社会福祉法人千年会が食育を通じての地域活性化等を目標として実施する「みんなの食堂おいでえーる」クリスマス会のサポート等の作業に従事していただきました。

クリスマス会に提供する材料を調理しています。



参加者の受付をしています。



お菓子の準備です。



サンタさんとトナカイからクリスマスプレゼント!



一日体験ボランティア参加者の感想を紹介します！

初めてボランティアに参加した方も半分程度いましたが、クリスマス会に参加した親子と積極的に交流し、楽しそうに作業していました。アンケート結果では、参加者全員にボランティア活動に興味を持っていただきました。



◆今日のボランティアをやってみて、ボランティアに対する感覚が変わった。私が子どもたちをサポートするというよりは、私が相手してもらっているような感じで、とても嬉しかった。今後もいろいろなボランティアに参加したい。

◆会場でのゴミ収集の際に、ゴミ袋の口を広げて目立つように呼びかけたら、皆さんがきちんとゴミを入れてくれたのには感動した。
ゴミ収集ロボットのように、ありがとうございますを連発しました。



◆参加してみても、自分たちが率先してかたづけをして、お母さんたちが子どもと向き合える場所を作ることができました。また、子どもと遊んであげることで、お母さんたちが休むことができる場所を作ることができて良かった。

◆今回のボランティアは、今までやっていたボランティアとは違う経験ができました。様々な人の居場所やみんなで楽しめる場所があることを知ることができて、本当に良かった。

◆自分にとって初めてのボランティア体験だったけど、温かい雰囲気がとても印象的でした。その雰囲気を作っているのは、一人ひとりの気遣いのある行動や対応なのかなと考えさせられました。感動しました。



◆今日の一日体験ボランティアで、私は主に子どもたちの見守りや料理の配膳などをしました。ボランティア精神を高められたのはもちろん、自分には何が足りないのかと、見つめ直す良い機会になりました。また、参加したいと思います。

◆自分で考えて行動し、子どもたちと触れ合い、たくさん元気をもらい、自分自身も息抜きでき、楽しかった。
学校で嫌なことがあっても子どもたちの和気あいあいとした姿を見て吹っ飛びました。

◆ボランティアは自分を知る良い機会となりました。また、話しやすい方も多く、会話を楽しみながら、ボランティアも楽しむことができました。機会があったら、また参加したい。



令和6年度市民協働交流まつり開催のお知らせ

令和7年2月23日（日・祝） 市民協働交流まつりを開催！

市民参画センターやひろさきボランティアセンターに登録している団体が、自分たちの活動の発表や交流などを行うイベントです。舞台発表、展示、体験、販売をヒロロ3階、4階を会場におこないます。皆様のお越しをお待ちしております。

日時：令和7年2月23日 日曜日（祝日）

午前10時30分から午後2時30分まで

会場：展示・体験・販売・学生コーナー・・・

ヒロロスクエア内（ヒロロ3階）

発表・・・ヒロロスクエア内（ヒロロ3階）と市民文化交流館ホール（ヒロロ4階）
（同日午後2時から 協働まちづくりフォーラムも開催されます。）



展示については、2月24日（月）から3月5日（水）まで延長して行います。
当日おいでになれない方も、多くのグループの活動の様子をご覧ください。
ぜひご来場ください！

豆知識



ネギ

寒い時期にはやはり鍋が恋しくなります。昨今の野菜の高騰で主要な野菜は価格が上がっていますが、メインではないものの欠かせない存在であるネギ。鍋はもちろん、麺類や炒め物、納豆やみそ汁には欠かせないという人もいるぐらい、身近な食材です。

ネギはもともと寒いところが原産地で暑さは苦手。また岩場で生えていたとされているため、水分も苦手です。成長適温は15度から20度とされ、冬場でもマイナス8度くらいまでは生きています。全国的には東日本では根深といわれる一本ネギ、西日本では九条ネギに代表される葉ネギが好まれています。

ネギの辛み成分はニンニクや玉ねぎとおなじ硫化アリルで、血液をサラサラにしたりコレステロールの低下に効果があります。昔から日本では栽培されていますが、昨今の温暖化により南のほうでは大分栽培が難しくなってきたり、産地の切り替えがスムーズではないため、値段の上下が激しくなっていますが、今は品種により冬を越してもネギ坊主が付きにくい品種や暑さに強い品種も増えてきています。

かくゆう筆者も年に5品種ほどで分けており、一年を通して取れない時期は4か月ほど。栽培はそれほど神経質でもないため、ご家庭でも花壇に植えておけば、コンパニオンプランツとしても使え、ちょっと必要な時に使う分抜き取って使えるため、重宝する食材ですので、試してみてもは？



<制作>市民ボランティアスタッフ <制作協力>ひろさきボランティアセンター
〒036-8003 弘前市大字駅前町9番地20 ヒロロ3F ヒロロスクエア内
TEL:38-5595 FAX:36-1822 H P:www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/
情報紙についての意見・感想をお待ちしております。