



西神楽まちづくり推進協議会

事務局 旭川市西神楽支所

住所 旭川市西神楽南1条3丁目

電話 (0166) 75-3111



健康寿命をのばし、いつまでも元気に暮らせるように

実用的で役立つお話と方法 健やかライフ応援塾

認知症の予防と発見方法
介護が必要になったとき
利用できる施設とサービス

西神楽地域の 介護事業所見学会

介護の施設とサービスを
一緒に見学してみましょう

をそれぞれ別の日に開催します。

**皆様お誘い合わせの上、お越しください。
どちらも無料ですが、事前に申し込みをしてください。**

**詳しくは、この回覧板に添えられている、チラシをご覧ください。
(チラシは戸別に一部ずつお取りください。)**



●町内会の皆様 回覧をお願いします。

●裏面もご覧ください。

西神楽産の食材を使った料理教室 ～野菜たっぷり！体にやさしい！ワンプレートランチ を開催しました

西神楽まちづくり推進協議会では、西神楽中学校において「西神楽産の食材を使った料理教室」を9月12日（西神楽地域住民対象事業）と9月13日（西神楽中学校PTA共催事業）両日に開催し、西神楽地域のたくさんの皆様にご参加いただきました。

講師に旭川圭泉会病院の管理栄養士で、旭川市内でサロン形式の料理教室も主宰されている松森八重子さんを招き、地元の生産者が手間ひまと愛情をかけておいしく育てたジャガイモやピーマン、人参、茄子、トマトや豚肉などをたくさん使い、栄養バランスのとれた体にやさしい料理を教えていただきました。松森さんは楽しいお話を交えながら、料理の手順などについて各テーブルを周りながら分かりやすく説明し、1時間半で5品の料理を完成させました。参加者からは、身近にある食材をいつもとは違う味付けで調理することが出来るので料理の幅が広がった、手軽に出来るので自宅でも早速作ってみたいとの声があがっていました。また、試食会では炊きたての西神楽産のご飯とともに料理を楽しみながら、料理の感想などを発表し合い和やかに参加者同士の交流を深めていました。

料理教室の様子



料理教室で使用したレシピ付のしおりを添付しておりますので参考にしてください。

このレシピ付しおりは、若干残部がございますので、ご希望の方は西神楽支所へお問合せください。

また、ホームページでもご覧になれます。

<http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/files/shisho/nishikagura/machizukuri/oshirase/oshirase.html>