

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



地域おこし協力隊
移住・定住促進支援員
宮内 美希さん

移住・定住促進支援員の宮内です。

冬の凍てつく寒さの中にも、日差しの中にも、雪解けの音に、少しずつ春の気配が感じられる頃となりました。

2月には、商工会主催のマルシェに地域おこし協力隊として初めて参加しました。当日は多くの地域の皆さまと直接お話しすることができ、あたたかな言葉や笑顔に触れながら、心温まる時間を過ごすことができました。普段は窓口やオンラインでのやり取りが中心となることも多いため、対面で交流できる機会の大切さを改めて実感しました。

協力隊はスタンプラリーカードのポイント引き換えを担当し、雄武町の特産品を使ったスイーツと

雄武高校開発プロジェクトで生まれた、帆立せんべいのセットをお渡ししました。商品を受け取った皆さまの嬉しそうな様子や、「がんばってね」と声をかけていただいたことがとても印象に残っています。

また、高校生ボランティアにもご協力いただき、世代を超えた交流が自然と生まれたことも、大きな喜びでした。町の中で人と人がつながる瞬間に立ち会えたことは、私にとって大変貴重な経験となりました。

現在は、移住・定住の促進に向けた情報収集や資料づくりを進めるとともに、他市町村の担当者との情報交換を行いながら、広域的なネットワークづくりにも取り組んでいます。本町の魅力や暮らしのリアルをより具体的に、より丁寧に伝えられるよう日々工夫を重ねています。

新年度も間近となりました。これまでの経験を大切にしながら、地域の声に耳を傾け、新しい取り組みにも前向きに挑戦してまいります。新年度もどうぞよろしくお願いいたします。

※地域おこし協力隊でのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～おおきになったら～



ほろここのから

やまだ
ななかちゃん



サーティーン

もんでん
こはるちゃん

Everyone's infirmary

みんなの保健室

物価高でも健康を維持する「栄養コスパ」の考え方 3選

物価高で、日々の食品の買い物も「より安いもの」という視点で考えがちになります。

しかし、「栄養・健康」という視点を忘れると、生活習慣病のリスクが上がリ、結果的に医療費という高いツケを払うことになりかねません。栄養への投資も「健康保険料」のひとつととらえ、食費を抑えつつ栄養価を充実させる「栄養コスパ※」の考え方で、日々のお得も将来の健康も手に入れましょう。

※「コスパ」=コストパフォーマンス(費用対効果)の略

1. 旬の食材を選ぶ

旬の食材は収穫量が多く、比較的安価であり、オフシーズンと比べて栄養価が数倍も高いです。食材本来の味が濃厚でおいしい時期でもあるので、ぜひ食卓に取り入れてみましょう。

2. 価格が安定している食材を選ぶ

安定供給されているもの 天候の影響を受けにくい食材や保存がきく食品は、価格が比較的安定しています。



もやし、豆苗、きのこ類、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ など

▶主な栄養素
ビタミン、ミネラル、食物繊維



豆腐、納豆 などの豆製品

▶主な栄養素
たんぱく質

缶詰・冷凍野菜・乾物

生鮮食品より栄養が劣ると思われがちですが、旬の食材を最新の技術で保存することにより、生鮮食品に近い栄養価が保たれています。保存性が高く、廃棄が出ず最後まで無駄なく食べられるのも特徴です。



魚の缶詰 (さば、いわし など)

▶主な栄養素
たんぱく質、カルシウム



冷凍野菜

▶主な栄養素
ビタミン、ミネラル、食物繊維



ひじき、わかめ、切干大根 など

▶主な栄養素
ミネラル、食物繊維

3. 一品を具たくさんにする

余った食材をまとめて調理した具たくさんメニューは、無駄なく食べきれて、一品でも栄養たっぷりです。

- ・具たくさん汁物
- ・カレー
- ・あんかけ
- ・卵でとじてオムレツ
- ・かき揚げ
- ・お好み焼き

関係健康推進課保健係