

「ボランティアになって8年になる渡辺さんは「退職して始めた家庭菜園で、いろいろな種類の野菜を作ってみたい」と思い、サポーターになりました。初心者でしたが、講師の方から農業の基礎を学び、農家さんのお手伝いをしながら経験を積

「ボランティアをする」と誰かの役に立っていると感じています。また、野菜を育てる楽しさも感じる事ができて幸せです。」
そう語ってくれたのは、農業応援サポーターの渡辺泰雄さんです。
農業応援サポーター養成事業は高齢化などで担い手が不足している農家などを応援するため、平成25年度に始まりました。一年間の基礎研修を通して野菜の育て方から出荷までの流れを学ぶことでサポーターになることができ、受け入れを希望する農家でボランティアとして活動します。現在、80人の農業応援サポーターが活動しています。

農業応援サポーター

地域の皆さん・事業者・区が「地域をより住みやすく、より良いまちにしよう」と考えて協力する「協働」の取り組みが、区内に広がっています。
【担当課】政策企画課協働推進担当
☎03(5654)8177

農業応援サポーター事業に興味のある方・人手が足りず困っている農家の方は産業経済課(☎03(3838)5554)までお問い合わせください。



▲活動の様子

「ボランティアになって8年になる渡辺さんは「退職して始めた家庭菜園で、いろいろな種類の野菜を作ってみたい」と思い、サポーターになりました。初心者でしたが、講師の方から農業の基礎を学び、農家さんのお手伝いをしながら経験を積んで、今ではタマネギやニンジンなど30種類の野菜を自家栽培しています。サポーター同士で情報を共有したり、農家さんからアドバイスをもらえたりするのは魅力の一つです。お子さんの芋掘り体験のお手伝いの際は、子ども達の元気いっぱいな姿に私まで元気をもらいました。そして何よりもお手伝いしたこと、農家さんから感謝されたことがとてもうれしいです。少しでもボランティア活動や農業に興味がある方は、ぜひサポーターになってみませんか」と素敵な笑顔で語ってくれました。

かつしかを伝える隊

区ホームページやフェイスブック、ツイッターで発信している区の出来事の一部を紹介します。

九重親方とおかみさんが表敬訪問



2月19日、大相撲九重部屋の九重親方とおかみさんが区長を表敬訪問しました。九重部屋は2月15日に墨田区から葛飾区奥戸に移転してきました。新築した部屋では、3月場所(現在開催中)に向けて活気に満ちた稽古が行われているとのことでした。今後の活躍を期待しています。

細田循環バス(細02系統) 2月22日から運行開始



2月21日、細田循環バスの運行開始を記念して出発式が行われました。運行経路は、新小岩駅東北広場を出て、東新小岩・奥戸・細田・鎌倉地域を回り、新小岩駅東北広場に戻ってくる循環ルートです。JR新小岩駅へのアクセスと沿線地域の利便性向上が期待されます。

第14回全国高校生食育王選手権で初優勝した葛飾ろう学校が表敬訪問



昨年開催された全国高校生食育王選手権で都立葛飾ろう学校(西亀有)が全国345チームの中から見事初優勝し、3月10日に区長を表敬訪問しました。コロナ禍で困っている家庭を支援しようとフードバンクの鯖缶や葛飾特産の小松菜を使用した「笑豊巻(恵方巻)」を考案しました。

脱炭素社会をめざしてボトル to ボトルの取り組み



3月17日、ペットボトルをペットボトルにリサイクルするボトル to ボトルを推進するため、(一社)全国清涼飲料連合会と協定を結びました。これは区が、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロの実現をめざす取り組みの一つです。

ツイートランキング (2月16日~3月15日)

- 1位 九重親方とおかみさんが表敬訪問
- 2位 葛飾元気野菜即売会
- 3位 細田循環バス運行開始

区公式ツイッター



区公式フェイスブック



簡単・便利!

おうちで学ぼう栄養情報

パッククッキング

~非常時に備え、普段から~

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。鍋ひとつで調理ができ、洗い物を減らすことができます。災害などの非常時にも簡単に温かい食事が作れます。

【担当課】新小岩保健センター ☎03-3696-3781

パッククッキングの利点

- ▶非常時に貴重な水の節約になる
- ▶ひとつの鍋で同時に複数のメニューを作ることができる
- ▶油を使わないため、低カロリー

区ホームページから栄養について学べる栄養講習会の資料や家庭での備蓄についてご覧になれます。



▲栄養講習会 ▲家庭での備蓄

保健センターで食生活相談をしよう

随時相談を受け付けています。気軽にお問い合わせください。

- ▶青戸保健センター ☎03-3602-1284
- ▶新小岩保健センター ☎03-3696-3781
- ▶金町保健センター ☎03-3607-4141
- ▶水元保健センター ☎03-3627-1911

湯せんで料理 コツなし炊き込みごはん

瓶詰や缶詰の備蓄できる食材を使い、一緒に炊き込むだけのコツのいらない炊き込みご飯です。

【作り方】

- ①ポリ袋に、青のり以外の材料を入れ、30分ほど浸けておく。
- ②ポリ袋から空気をできるだけ抜き、袋の口を締める。
- ③鍋に湯を沸かしひとまわり小さい皿と②の袋を入れ、沸騰した状態で30分ほど炊く。
- ④炊きあがったら盛りつけ、青のりを上にかける。

【材料】 1人分

- 無洗米……………75g
- 炭酸水(または水)……………90g
- なめたけ(瓶詰)……………30g
- トウモロコシ(缶詰)……………10g
- ツナ(缶詰)……………20g
- おろししょうが(チューブ)……………1g
- 青のり……………適量



【栄養成分表示】(1人分)

エネルギー357kcal、たんぱく質9.5g、脂質5.2g、炭水化物65.3g、食塩相当量1.6g