



すたぐらむ つち stagram

いよいよ、任期が迫ってきてつち stagram 最終号となりました。
みなさんへの感謝の気持ちを込めてまとめましたので、どうぞご覧ください！

100歳体操
&
松小4年生
防災体験会

お茶飲みとデザートと防災体験発表

3月7日の内郷コミセンは、100歳体操・輪投げ大会・
松山小4年生達が防災について調べたことを地域の方に体験
してもらう「かがやき避難所体験会」・私の送別会と終始にぎやかでした。

2年以上、100歳体操での茶菓子提供をさせていただいたのと、今年1
年間、松小4年生たちにもたくさんお世話になったので、感謝を込めてお持
ち帰りのおやつを用意してもらいました。いつもみなさんとの会話からた
くさんの元気をいただき、ほんともっけでした！！



内郷
ふれあい給食

内容も栄養もたっぷり給食

1月24日、2月22日に内郷ふれあい給食に参加しました。どち
らも内容・栄養共に満点のごっつおがたくさん詰まったお弁当が出来上
がりました。

毎回、下処理の仕方やメニューについてなど疑問に思う都度、「これどげすんな？」
と聞いていっぱい教えてもらっています。また、全てレシピ通りに調理するのでは
なく、実際食べる人を思っの火の入れ加減や大きさをその場で調整したりしてい
る姿を見て、「食は相手あってこそだな。」と改めて考えさせられました。

姉ちゃがだ、また色々教えてのお～！



おとこかれー
くらぶ

皮は捨てずに再利用！

毎月第3火曜はおとこかれーくらぶ！今回はカレーを使わ
ないチキンとかぶのカレー。かぶは煮ないで、フライパンで焼いてト
ッピング。かぶや大根は焼いて食べると美味しいんですね～。この時に
出たかぶの皮を、参加者の方から「キンピラに使おうよ」と提案があつた
ので急遽手軽に作れるおつまみとして、ちくわとこんにゃくのキンピラを作
りました。その場でアレンジ創作するのが、料理の楽しみの一つだと思
います。

やっば、こうやってわいわいとみんなと一緒に作ったりするのはおもへのお！

次回で協力隊として最後のおとこかれーくらぶ！最後までとうちゃんたちと楽
しみながらつくっぞ！！



3年間の活動報告をしてきました！

2月8日(木)ひらたタウンセンターにて、
『2023 年度酒田市地域おこし協力隊&集落支援員
活動報告会』が開催され、過去最高の約 80 名の方にご来場い
たできました。

松山から来ていただいた方もたくさんいたようで、大変感謝し
ております。忙しいところ、わざわざもっけてでした！



おむすび



着任した令和3年7月。当時はコロナ禍の真っ只中で、人と会う・集まるということが制限されていまし
た。私の得意分野の「食」は相手あってのこと。内心、「ひょっとしたら3年間なにも活動できずに過ぎて
しまうかもしれない…」と不安を感じていました。

そんな不安を知ってか知らずか、着任してすぐに“おとこかれーくらぶ”の講師として声をかけていた
きました。その活動を知ってくださった方から、他にも講師依頼をいただけるようになりました。また、“南
部コミセンの新そばまつり”で台湾カステラの出店販売に誘ってもらいました。それがきっかけで、内郷地
区の料理教室で一緒やろうと声をかけていただき、またそこから、“内郷地区の100歳体操”で月1回おや
つを出すようになりました。他にもあちこちのイベントでの出店販売にも声をかけてもらいながら活動をし
ているうちに、学校で協力隊の活動についてお話をしたり、授業で子どもたちと一緒に料理もするようにな
りました。

誘ってもらってばかりの私でしたが、声をかけていただけた時は、何を求められているかじっくり聞いて
確認し、ちょっとした一工夫でワンランク上の達成感を感じてもらえる様な、身近に感じるアイディアを出
す心掛けをしていました。そういう風に目の前の活動に向き合っているうちに、いつの間にか協力隊として
内容いっぱい活動をすることができました。

また、個人的には、令和5年4月に漬物グランプリ個人の部でグランプリを獲得しました。仲良くなりお
世話になったみなさんへ良い知らせを持ち帰ることができ、少しでも恩返しができるかなと思い本当に嬉し
かったです。(それからは何時間もさつまいものつるの皮むきをすることが増えましたけど笑)。

思い返すと、協力隊としての3年間、本当にあっという間でした。充実した活動を行うこと
ができたのも、ひとえに各地域の皆様・各団体様・各関係者様が私のこ
とを気にかけてくれ、きっかけを与えてくれたおかげです。

つっちーはこれからも松山地域に居住するので、そこらへんで会ったりし
たら、気軽に声をかけてください。今後ともよろしく願いますのお〜。



Instagram
もみてね！
QRコード

3年間 ありがとうございました
土田 克利

お問い合わせ先
内郷コミュニティセンター
☎0234-62-2933
松山総合支所 地域振興係
☎0234-62-2611