

事業報告書

1. 団体名	南つつじヶ丘悠遊倶楽部
2. 事業名	シニアいきいき塾
3. 対象	事業の対象となった地域や地域住民を記入してください。
亀岡市在住の60歳以上の男性の方（南つつじヶ丘地区を重点地区とします）	
4. 期間	実施期間を記入してください。 ※対象期間は最大で令和6年4月1日～令和7年3月31日までです。
令和6年4月1日 ～ 令和7年2月28日	
5. 地域課題・事業目的	支援金申請書に記入した、地域課題・事業目的を改めて記入してください。
課題（現状とそれにより誰がどのように困っているのか） 亀岡市の高齢化は急速に進展しており、令和5年の高齢化率は平成30年の28.7%から31.3%へ2.6ポイントの増加、伸び率は全国や京都府を上回っている状況です。（亀岡市いきいき長寿プラン令和6年度～8年度版 12ページ、14ページ参照） 特に私たちが活動の拠点としている南つつじヶ丘地域は、京都市や大阪方面のベッドタウンとして昭和40～50年代に開発された地域であり、初期入居者は既に後期高齢者となり、今後も定年退職者・中期高齢者が増える中、子供たちは成人して市外に住むようになり、老人2人世帯や独居老人の世帯が増えてきています。 亀岡市の高齢化率は平成29年が27.2%に対し南つつじヶ丘では21.2%でしたが、令和5年度になると亀岡市が31.3%、南つつじヶ丘は35.3%と高齢化がものすごい勢いで進んでいます。 そのような中で、60～70歳代の中期高齢者はまだまだ体力的には元気であり、地域社会の一員として災害時などで力を発揮できる年代であるにもかかわらず、自分の趣味のサークルや過去の仕事関係のグループとは付き合いがあっても、地域との関わりはほとんどありません。自治会や町内会への参加も徐々に減ってきている状態です。 また、2004年の「年金100年安心プラン」によって年金支給額が抑えられ、「老後資金2000万円問題」では不安ばかりがつのり、高齢者の生活は苦しくなるばかりです。 高齢者の多くは、生活の不安が増すなかで、生きがいも地域との関わりも次第に無くなっていきます。中でも仕事が無くなり、地域との関係も薄くなり、自分の用事が無ければずっと家に閉じこもりきりになる高齢男性が増えてきています。元気なのに社会とのつながりが無くなってしまふ、地域との関係がほとんど無い男性が増えてきています。 このような状況の中で、もし、災害等が発生した場合に地域で互いに助け合う事が出来るのか心配です。これから増えてくる高齢者が生きがいを持ち地域とも関わり、元気に生活できる街作りが必要だと考えています。 事業の目的（上記の課題をどのような解決結果に導きたいのか） 住民同士の交流を深め、高齢化する地域の活性化を図るためには、地域の課題を理解し行動する人材が最も重要です。 地域には、定年退職した高齢者が増えてきています。豊富な経験と知識を持った高齢者は多くいます。しかしながら、高齢者の地域活動への参加はまだまだ少ない状況です。元気な高齢者が、いきいきと生活するための生きがい作りと、地域との結びつきを強め、社会参加を促していく必要があります。 そこで、「シニアいきいき塾」では、まず高齢者が自分の興味があるものに参加することで、高齢者が楽しく生きがいを持てるようにします。また、参加者同士の交流を通して、地域との結びつきを作るとともに、参加者で社会参加や地域活動について意見交換を行い、社会参加へのきっかけを作ります。	

6.実施内容	実施した内容を具体的に記入してください。 (実施日、場所、内容、講師名、参加者数、参加者の声、その他情報など) また、交付決定に記載の条件・アドバイスに対してどのように取り組んだのかについても記入してください。
シニアいきいき塾（男の料理教室）の開催 ◆開催場所：南つつじヶ丘コミュニティーセンター ◆講師：管理栄養士 竹岡順子さん ◆開催日時：午前10時～午後2時 ◆募集定員：10名 男の料理教室の実施日及び挑戦した主なメニュー 第1回 令和6年7月27日(土) 冷麺、花シュウマイ、ナスの味噌炒め、コーヒーゼリー 第2回 令和6年9月28日(土) 鮭のムニエル、ブロッコリーとツナサラダ、ハヤシライス 第3回 令和6年11月30日(土) エビチリソース、春巻、大根とクラゲのサラダ 第4回 令和7年1月26日(日) 肉じゃが、ほうれん草の煮びたし、鯛のかぶら蒸し ◆参加者募集広報： 南つつじヶ丘自治会に協力いただき、募集案内を全戸配布していただきました。 「広報かめおか」に掲載していただきました（南つつじヶ丘地区以外から4人の方が参加） 運営委員宅及び協力者の自宅にカタログポストを設置しチラシを配布 ◆実施内容：料理教室を行った後、交流会を実施 ◆参加者からの意見： ・男の料理教室に参加して楽しかった。また参加したい。 ・地域での顔見知りが増え、挨拶するようになった。 ・料理の手順を学ぶことで家でも料理を手伝うようになった。 ・自分の趣味の仲間が増えた。 ・交付決定に記載の条件・アドバイスに対しての取り組み内容 事業の実施に当たっては、自治会や地区社協の協力を得て、参加者募集を行いました。また、亀岡市社会福祉協議会からも見学に来ていただき、いろいろ助言をいただきました。 男の料理教室の参加者からは継続実施の要望も多く来年度以降も実施することとしました。 なお、多くの参加者からお酒のつまみを自分で作れるようになりたい、お酒があった方がもっと交流が図れるとの意見も聞かれたため、来年度は自主事業（支援金対象外事業）として実施する予定。 また、最近はスマートフォンで写真を撮ることが多くなりましたが、高齢者の多くはカメラを持っており、もう一度カメラで写真を撮りたい、そのために写真の基礎から学びたいとの声があり、フリーカメラマンの栗田一步さんを講師に迎え、「シニア写真連続講座」を開催することとしました。（60歳以上の男女問わず参加可能） 写真教室参加者や地域住民の方から写真を募り、「私の亀岡再発見」をテーマに地域の写真展を自治会の協力を得て実施する予定です。	

7. 成果と課題	事業の実施により、課題解決がどのように図られたのか、申請時の事業計画書と対比させるかたちで、事業の効果や成果と課題を下記の①～④ごとに記入してください。
① 実施結果数値（6. で記入した事業の回数や参加者数などをまとめてご記入ください）	
◆男の料理教室実施状況（募集定員10人）	
第1回	令和6年7月27日（土） 応募者14人 参加者8人（当日1人欠席）
第2回	令和6年9月28日（土） 応募者14人 参加者10人
第3回	令和6年11月30日（土） 応募者14人 参加者11人
第4回	令和7年1月26日（日） 応募者18人 参加者11人（当日1人欠席）
計	応募者60人 参加者40人（欠席者2名） （2回以上参加者含む）
◆男の料理教室の成果（料理教室アンケート結果より）	
参加者のアンケート結果では、参考になったことは「料理の手順（段取り）」（53%）、「用意する材料の準備」（21%）と回答しており、ただメニューを見て作るだけではない「段取り」や「準備」の大切さが学べたと回答していました。	
また、今後も「男の料理教室」に参加したいか聞いたところ、「予定があれば参加したい」（56%）、「できるだけ参加したい」（44%）と多くの方が今後も参加したいとの回答がありました。	
◆交流会の成果（社会参加アンケート結果より）	
社会参加アンケートの結果から、多くの方が楽しみや生きがいを感じるために大切なことは「健康」（43%）、次に「一緒に取り組む仲間」（38%）と回答しており、まず健康と仲間が大切と感じています。その上で、自信があるのは「健康」（18%）と「ストレス解消」（18%）で、健康には気をつけておられることがよく分かりました。そして社会参加にも「一緒に参加する仲間があれば参加したい」（36%）と回答しています。ただ、普段よく行く場所を聞いたところ「アルプラザやマツモトなどの商業施設」（48%）が最も多く、普段の生活の中では活動範囲はあまり広くないことも分かりました。	
② 事業による変化・成果（課題解決にどのような効果があったのか）	
◆男の料理教室参加者にその後どのような変化があったかアンケートを実施したところ、	
◎参加者の多くは「料理をほとんどしていなかった」方や「時々していた」方がほとんどでしたが、料理教室参加後は、「食事の後片付けなど手伝うことが増えた」（42%）や「これまでより料理をする機会が増えた」（25%）と答えた方が多くありました。	
◎交流会に参加して、「いろいろな活動をされている方を知って自分も何かしたいと思った」が56%あり、「同じ趣味やスポーツをされている方と知り合いになった」も36%あるなど、交流会は短時間ではありましたが、仲間作りや地域活動に大きな成果が得られたと思われます。	
③ 事業を実施しての課題	
◆料理教室については概ね好評で、引き続き今後も実施して欲しいとの意見がたくさん寄せられました。しかしながら、交流会では一定成果はあったものの、もう少し交流を深めたいとの意見もあり、適度な飲酒があった方がもっと話が弾み、交流が進むのではないかと意見もあり、今後、様々な形での「男の料理教室」を実施していきたいと考えています。（支援金対象外事業）	

8. 協働の効果	今年度の事業実施にあたって、他団体等と協働（協力）された事例がある場合は、その効果や今後の関わり方について、記入してください。	
◆参加者募集のチラシを配布するにあたり、南つつじヶ丘自治会に相談し、自治会から地域全戸に配布をしていただきました。 ◆毎月実施されている地区社会福祉協議会主催の高齢者を対象にした「カフェ・コスモス」の会場において、事業の趣旨と参加者募集の案内を行う時間をいただきました。 ◆亀岡市社会福祉協議会の担当の方にも見学に来ていただき、今後の事業実施についての助言をいただきました。		
9. 今後の展開	事業の実施成果と課題を受けて、今後の事業展開をどのようにされるのか、申請時の事業計画書と対比させるかたちで、記入してください。	
	実施内容	資金獲得方法（助成金・寄附金）
2年目	「男の料理教室」については参加者の話し合いがもっと弾むように様々な方法を取り入れながら実施していくこととします。そのため、費用は対象外経費とし、年間4回程度を実施することとします。 シニアいきいき塾では新たに「シニア写真連続講座」を実施します。シニア写真連続講座の参加者の写真を中心に「私の亀岡再発見」をテーマに写真展を実施します。	「男の料理教室」については、全て参加費によって運営します。 「シニア写真連続講座」は支援金及び参加費で運営したいと考えています。
3年目	「男の料理教室」については、引き続き自由な形で実施し、費用は参加費で行います。 引き続き写真展を実施します。	「男の料理教室」については、全て参加費によって運営します。 「写真展」についても参加費等で実施する予定です。
10. SDGsへの取組	SDGs（持続可能な開発目標）は「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2030年までに達成すべき17のゴール（目標）と169のターゲット（具体的目標）から構成されています。 <u>今回実施された事業によって取り組めたゴールの番号と内容をご記入ください。</u>	
番号	取組の内容	
3、5	すべての人に健康と福祉を ジェンダー平等を実現しましょう	

※チラシや参加者への配布資料、事業実施写真など実施状況が分かる資料がある場合は添付してください。

※記載内容が本様式に入りきらない場合は、適宜追加してください。

添 付 資 料

1 「男の料理教室」の実施状況

2 運営委員会開催状況

3 参加者募集チラシ

- (1) 第1回男の料理教室参加者募集チラシ
- (2) 第2回男の料理教室参加者募集チラシ
- (3) 悠遊倶楽部通信第1号（第2回実施状況と第3回参加者募集チラシ）
- (4) 悠遊倶楽部通信第2号（第3回及び第4回参加者募集チラシ）

4 男の料理教室レシピ

- 第1回（令和6年7月27日）
- 第2回（令和6年9月28日）
- 第3回（令和6年11月30日）
- 第4回（令和7年1月26日）

5 アンケート集計結果

- (1) 「男の料理教室」アンケート結果
料理教室に関するアンケート調査
- (2) シニアいきいき塾参加者アンケート結果
参加者の生活や社会活動に関するアンケート調査
- (3) 「振り返りアンケート」結果
第1回～4回の参加者にその後の様子をアンケート調査

「男の料理教室」の実施状況

1 運営委員会の開催(11回開催)



2 広報活動

(1) チラシの配布



(2) ポスター、カタログポスト、掲示板等での広報



南つつじヶ丘地区社会福祉協議会主催の高齢者対象の事業で「男の料理教室」をPR



第3回男の料理教室(11月30日)



第4回男の料理教室(1月26日)



運営委員会開催状況

開催日時	開催場所	議題等	出席者
5月10日(金) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・令和6年シニアいきいき塾について ・男の料理教室の準備等について ・ポスターの作成について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・堀江義晴
6月20日(木) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・男の料理教室チラシの配布方法について ・ポスターの掲示依頼について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・堀江義晴
7月13日(土) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・男の料理教室応募者の状況について ・講師との打合せ状況について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・堀江義晴
7月18日(木) 17:00～ 18:00	南つつじヶ丘 コミュニティー センター	・男の料理教室と交流会の進行方法について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・堀江義晴
8月9日(土) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・第1回男の料理教室の実施結果と反省点 ・第2回男の料理教室の改善点について ・募集チラシの掲出依頼について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・堀江義晴
9月20日(金) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・第2回男の料理教室の実施方法について ・役割分担について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・堀江義晴、山田二郎
10月3日(木) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・第2回男の料理教室実施結果と反省点につ いて ・第3回男の料理教室の実施方法について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・堀江義晴、山田二郎
11月16日 (土) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・第3回男の料理教室の応募者の状況につ いて ・役割分担について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・堀江義晴、山田二郎
12月29日 (日) 16:00～ 17:00	桜台5丁目 集会所	・第3回男の料理教室実施結果と反省点につ いて ・第4回男の料理教室の実施方法について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・山田二郎
1月10日(金) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・第4回男の料理教室の実施方法について ・役割分担について ・振り返りアンケートの実施方法について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・山田二郎
2月21日(金) 17:00～ 18:00	桜台5丁目 集会所	・参加者アンケートのとりまとめについて ・振り返りアンケートの集計結果について	・植村義弘(代表)、平岡克則(監事)、・山口 博 ・山田二郎



会議風景

男の料理教室

～参加者募集～



みんなで楽しく料理を作りましょう

—ちょっとひと手間、おいしい料理の作り方教えます—

中高年の男性の皆さん、簡単な料理を学んでみませんか？自分のお酒のつまみや家族が風邪を引いて寝込んでいる時に何か料理が作れると助かりますよね。

また、この教室をきっかけに仲間作りをしてみませんか。ぜひ、お待ちしております。

★日 時：令和6年7月27日(土)10時～13時

★場 所：南つつじヶ丘コミュニティーセンター 調理室

★講 師：管理栄養士 竹岡 順子さん

★対 象：亀岡市在住の60歳以上の男性

★定 員：約10名(定員を超えた場合は抽選)

★参加費：1,000円(受講料・食材費等を含む)

★交流会：料理教室終了後、交流会を行います

★申込受付：7月18日(木)までにQRコードから申し込んでください
又はメールで申し込んでください。

(メールの場合必ず氏名、年齢、電話番号、住所をご記入ください)

申込先：南つつじヶ丘悠遊倶楽部(Mail:minamitutuji@gmail.com)



申込はこちらから

★主 催：南つつじヶ丘悠遊倶楽部

南つつじヶ丘悠遊倶楽部は高齢者の生きがい作りと居場所作りを通じて高齢者が健康で楽しく過ごすための事業の企画、運営等を行い、地域コミュニティの推進を図ることを目的に活動している団体です。



亀岡市支えあいまちづくり協働支援金申請中

第2回

男の料理教室

～参加者募集～

みんなで楽しく料理を作りましょう

—ちょっとひと手間、おいしい料理の作り方教えます—

中高年の男性の皆さん、簡単な料理を学んでみませんか？自分のお酒のつまみや家族が風邪を引いて寝込んでいる時に何か料理が作れると助かりますよね。
また、この教室をきっかけに仲間作りをしてみませんか。ぜひ、お待ちしております。

- ★日 時：令和6年9月28日(土)10時～14時
- ★場 所：南つつじヶ丘コミュニティーセンター 調理室
- ★講 師：管理栄養士 竹岡 順子さん
- ★対 象：亀岡市在住の60歳以上の男性
- ★定 員：10名(定員を超えた場合は抽選)
- ★参加費：1,000円(受講料・食材費等を含む)
- ★交流会：料理教室終了後、交流会を行います
- ★申込受付：9月12日(木)までにQRコードから申し込んでください
又はメールで申し込んでください。
(メールの場合必ず氏名、住所、生年月日、電話番号をご記入ください)
申込先：南つつじヶ丘悠遊倶楽部(Mail:minamitutuji@gmail.com)



申込はこちらから

- ★主 催：南つつじヶ丘悠遊倶楽部

南つつじヶ丘悠遊倶楽部は高齢者の生きがい作りと居場所作りを通じて高齢者が健康で楽しく過ごすための事業の企画、運営等を行い、地域コミュニティーの推進を図ることを目的に活動している団体です。



この事業は亀岡市支えあいまちづくり協働支援金交付事業です

シニアいきいき塾

第1回 男の料理教室を開催しました



7月27日(土)に南つつじヶ丘コミュニティセンターにおいて「シニアいきいき塾 第1回男の料理教室」を開催しました。

当日は、管理栄養士の竹岡順子さんの指導の下、冷麺や花シュウマイ、ナスの味噌炒め、コーヒゼリーに挑戦しました。料理はほとんどしたことのない方も、よく料理をしている方も、協力しながら料理を作りました。

料理ができたら試食です。自己紹介を兼ねて近況を報告しながら、交流を図りました。参加者の皆さんは、このような知り合う機会がもっと増えるといいね、と話されていました。



南つつじヶ丘悠遊倶楽部は地域の活性化を目指して活動しています

南つつじヶ丘悠遊倶楽部は南つつじヶ丘地域の活性化を図るとともに、高齢者の生きがい作りと居場所作りを通じて高齢者が健康で楽しく過ごすための事業の企画、運営等を行い、地域コミュニティの推進を図ることを目的に活動している団体です。

次回の男の料理教室は

★日 時:令和6年11月30日(土)10時～(予定)

★場 所:南つつじヶ丘コミュニティセンター調理室

★詳細は「広報かめおか」11月号をご覧ください



この事業は亀岡市支えあいまちづくり協働支援金交付事業です

参加者募集

男の料理教室

男性の皆さん、簡単な料理を学んでみませんか
食事の後は、交流会で仲間を作りましょう



前回開催した男の料理教室の様子。皆さん真剣に料理に取り組んでおられます。料理の後は、交流会で話が弾みました。

あなたも男の料理教室に参加してみませんか

- 日 時 ①令和6年11月30日(土) 10時～14時
②令和7年 1月26日(日) 10時～14時
- 場 所 南つつじヶ丘コミュニティーセンター
- 講 師 管理栄養士 竹岡 順子さん
- 対 象 亀岡市在住の60歳以上の男性
- 定 員 ①、②とも各10名(定員を超えた場合は抽選)
- 交流会 料理教室終了後、交流会を行います。
- 参加費 ①、②とも1,000円
- 申込受付 裏面の申込要領をご覧ください。



「男の料理教室」の参加者を募集しています

- ◆男の料理教室は、下記の QR コード又はメールで申し込んでください。
また、メールの場合は、必ず、希望日、氏名、住所、生年月日、電話番号、普段料理をしているか記入してください。
- ◆開催日は、①令和6年11月30日(土)と②令和7年1月26日(日)の2日あり、時間は、いずれも、午前10時から午後2時までです。
- ◆参加費はいずれも1,000円です。
- ◆①と②は同時に申し込んでいただいても結構ですが、それぞれ都合の良い1日だけの申込でも構いません。
- ◆申込締め切りは①は11月14日(木)まで、②は1月16日(木)です。いずれも、定員を超えた場合は抽選により参加者を決定します。
- ◆抽選結果は文書でお知らせいたします。
- ◆多くの方のご参加をお待ちしています。

申込は QR コード
又はメールで



Mail : minamitutuji@gmail.com

これまで「男の料理教室」に参加された方の感想をご紹介します

- ◎男の料理教室に参加して大変良かった。次回も是非参加したい。
 - ◎料理の手順や段取りが参考になった。
 - ◎交流会では地域の同年代の人と知り合えて良かった。
 - ◎実施回数をもっと増やして欲しい。
 - ◎男の料理教室の企画は非常に良かった。
 - ◎今後とも、南つつじヶ丘の住みよい街作り、人作りにご尽力ください。
- など、多くの皆さんから励ましと激励の声をいただいています。



南つつじヶ丘悠遊倶楽部は地域の活性化を目指して活動しています

南つつじヶ丘悠遊倶楽部は南つつじヶ丘地域の活性化を図るとともに、高齢者の生きがい作りと居場所作りを通じて高齢者が健康で楽しく過ごすための事業の企画、運営等を行い、地域コミュニティの推進を図ることを目的に活動している団体です。



この事業は亀岡市支えあいまちづくり協働支援金交付事業です

冷麺

(材料) 4人分

中華麺	4玉
卵	4ケ
胡瓜	2本
スライスハム	80g
紅生姜	
ねり辛子	
市販のたれ	



(作り方)

- ①卵はボールに割り入れ、塩2つまみ加え、ときほぐす。フライパンにうすく油を引き、うすく広げて両面焼き。千切りにする。
- ②胡瓜は塩で板ずりし、洗って斜めうす切りにしてから千切りにする。
- ③ハムは千切りにする。
- ④たっぷりのお湯をわかし、麺をほぐしながら入れ、袋に書かれている時間ゆで、ザルに上げ、流水でもみ洗う。
- ⑤器に氷を3～4個しき、麺をのせ、具を色どりよく盛り、紅生姜、ねり辛子をそえ、たれをかける。

花シューマイ

(材料)

むきえび	100g
豚ミンチ	200g
とりミンチ	100g
しいたけ	5枚
玉ねぎ(小)	1/2ケ
たけのこ	50g
さとう	小1
しょう油	小1
ゴマ油	小1
塩・コショウ	
片くり粉	大2
シューマイの皮	1袋
レタス	



(作り方)

- ①しいたけは石付きを取り、みじん切りにする。たけのこもみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- ②むきえびは洗い、背ワタを取り、細かくきざむ。
- ③ボールにひき肉、えび、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、調味料を入れ、手でねばりが出る迄よくこねる。
- ④シューマイの皮を2～3mm幅に切る。
- ⑤③を3cm位の団子に丸め、シューマイの皮をまきつける。
- ⑥蒸し器にレタスの葉をしき、その上に⑤を並べ、中火で12～13分蒸す。
- ⑦食べる時に辛子しょうゆ、又は辛子酢しょうゆで食べる。

なすの味噌炒め

(材料)

茄子	5本
ししとう	12本
白いりごま	大2
サラダ油	大2
トウバンジャン	小1
酒	大2
みりん	大2
味噌	大2
しょうゆ	大1

(作り方)

- ①茄子はヘタを取り、タテ半分に切り、一口大に乱切りにし、水にさらす。
- ②ししとうはヘタを切りおとす。
- ③調味料を合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油大2を熱し、①の茄子とトウバンジャンを炒め、更に②のししとうを加え、5～6分炒める、そこへ③の調味料を回しかけ、しっかり炒め煮する。仕上げにごまをふる。



コーヒーゼリー

(材料) 流し箱

粉かんてん	1袋
水	3C
さとう	50g
粉コーヒー	大3
クリーム	
生クリーム	100cc
さとう	大3
ラム酒	小1

(作り方)

- ①小鍋に分量の水と粉かんてんをふり入れ、混ぜながら火にかけ、沸騰後1～2分煮溶かし、さとうと粉コーヒーを加え、とけたら火から下し、流し箱に注ぎ入れ、冷やしかためる。
- ②かたまったら、ひっくり返してぬき出し2cm角のさいの目に切る。
- ③生クリームにさとうとラム酒を加え、マヨネーズ位のかたさに泡立て、②のゼリーにかける。



<メモ>

氏 名

鮭のムニエルタルタルソース



(材料) 4人分

生鮭	4切
塩・コショウ	
小麦粉	
バター	大3
タルタルソース	
ゆで卵	1ケ
ピクルス	2本
玉ねぎ	1/4ケ
マヨネーズ	1/2C
塩・コショウ	
パセリ	

(作り方)

- ①鮭の表面をペーパータオルでふき取る。これに塩・コショウ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを煮とかし、①の鮭を両面こんがり焼く。
- ③ゆで卵、ピクルスをみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、水けを絞る。これらをマヨネーズと塩・コショウと混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ④皿に②の鮭をのせ、③をかける。

ブロッコリーとツナのサラダ



(材料) 4人分

ブロッコリー	1株
ツナ缶(小)	1缶
人参	少々
酢	大3
さとう	大1
うす口	大1
すりごま	大2

(作り方)

- ①ブロッコリーは小さめの房に分け、塩ゆでする。人参も干切りにし、ゆでる。
- ②酢、さとう、うす口、すりごまを混ぜ、①のブロッコリー、人参とツナ缶は缶汁ごと和える。

名前：

ハヤシライス

（材料）4人分

牛うす切	250g
玉ねぎ	2ケ
しめじ	1パック
ピーマン	2ケ
デミグラスソース	1/2C
バター	大3
にんにく	1かけ
赤ワイン	50cc
ケチャップ	50cc
ウスターソース	50cc
塩・コショウ	



（作り方）

- ①玉ねぎはタテにうす切りにする。しめじは石付きをとり、手でさばく。ピーマンはタネをぬき、1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、食べよい大きさに切った牛肉を強火でさっと炒めて取り出し、同じフライパンにサラダ油大1を足し、にんにくを炒め、玉ねぎ、ピーマン、しめじを炒めてから牛肉を戻し入れ、デミグラスソースと他の調味料を加え、適当な濃度になるまで煮詰め、塩・コショウで味をととのえる。

- ③皿にごはんを盛り、よこに②をかける。

コンスープ

（材料）4人分

コーン缶（小） （クリームタイプ）	1缶
卵	2ケ
ハム	1枚
パセリ	少々
コンソメ	2ケ
水	5C
酒	大1
塩・コショウ	
片くり粉	

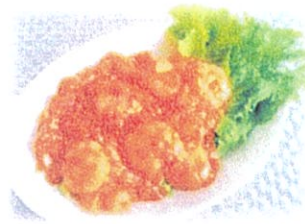


- ①ハム、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋に水とコンソメ、コーンを入れて火にかけ、煮立ってきたら酒と塩・コショウで味をととのえ片くり粉の水どきでうすいトロミをつける。卵をときほぐし、糸状に流し入れ卵に火が通ったら火から下す。
- ③器にスープを注ぎ入れ、ハムとパセリをうかせる。

えびチリソース

(材料) 4人分

海老(中)	16尾
長ねぎ(白の部分)	10cm
にんにく	1かけ
生姜(小)	1かけ
トウバンジャン	小1
ケチャップ	大3
酒	大1
水	100cc
塩	小1/2
さとう	大1
酢	小1
片くり粉	
サラダナ	



- ①海老はカラをむき、背を開き、背ワタを取り、流水でもみ洗いし、塩・コショウする。
- ②長ねぎはタテに4ツ切りにしてからみじん切りにする。にんにく、生姜もみじん切りにする。
- ③酒、水、塩、さとうを合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油大3を熱し、①の海老にうすく片くり粉をつけて両面焼き、取り出す。残った油をふき取り、サラダ油大1を熱し、にんにく、生姜、トウバンジャン、ケチャップを炒め、海老を戻し入れ、ねぎと③の調味料を加え、煮たってきたら片くり粉の水どきでトロミをつけ、仕上げに酢をふる。(海老に火を通しすぎない。)
- ⑤器にサラダナをしき、その上に海老をのせる。

春巻

(材料) 10本分

ハム	100g
にら	1ワ
もやし	1袋
春雨	30g
春巻きの皮	10枚
小麦粉	
揚げ油	
ねり辛子	



(作り方)

- ①お湯をわかし、春雨を入れ、そのまま10分位おいてから流水で洗い、食べよい長さに切る。
- ②にらは洗い、4cm長さに切る。もやしはさっと洗いたるに上げる。
- ③から鍋ににらともやしを入れ、火にかけ空いりし、すこししんなりしたら、うす口小2、さとう小1、ごま油小2を加え、少量の片くり粉の水どきで汁けをまとめます。
- ④ハムは千切りにする。
- ⑤春雨とハムを③に混ぜ、10等分し、春巻きの皮できっちり包み、巻き終りを小麦粉を水でねったものでとめる。
- ⑥揚げ油を熱し、きつね色に揚げる。

大根とくらげのサラダ

（材料）4人分

大根	500g
塩くらげ	1袋
干えび	10g
青ねぎ	1本
うす口	大2
酢	大3
さとう	大1
サラダ油	大1
ゴマ油	大1



（作り方）

- ①大根は5～6cm長さの千切りにし、塩小1をふりかけ、軽くもみしばらくおき、水気を絞る。
- ②くらげはたっぷりの水に20～30分つけて塩ぬきし、食べよい長さに切る。
- ③ねぎは斜めうす切りにする。
- ④うす口、酢、さとうを混ぜ合わせ、大根、くらげ、ねぎ、干えびを和え、サラダ油とごま油を煙が出る位に熱して手早く回しかけ、サックリ混ぜる。

中華風卵スープ

（材料）4人分

卵	2個
絹ごし豆腐	1/2丁
青ねぎ	1本
水	4C
ガラスープの素	大1
うす口	小1
塩・コショウ	
片くり粉	



（作り方）

- ①卵はときほぐしておく。豆腐は1cm角に切る。青ねぎはうすく小口切りにする。
- ②鍋に水とガラスープの素を入れて火にかけ、煮立ってきたら、うす口と塩・コショウで味をととのえ、片くり粉の水とぎでうすいトロミをつける。その後、卵を糸状に流し入れ、豆腐を加え、一煮したら火から下す。
- ③スープ皿に注ぎ、ねぎを浮かす。

肉じゃが

(材料) 4人分

牛肉	200g
じゃが芋	4ケ
人参(小)	1本
玉ねぎ	1ケ
だし汁	2C
こい口	大3
みりん	大2
さとう	大1



(作り方)

- ①牛肉は3cm長さに切る。じゃが芋は皮をむき、4ツ割りにする。人参は皮をむき、乱切りにする。玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。
- ②鍋にだし汁と①の材料を入れ、フタをして火にかけ、煮立ってきたら中火にして10分煮てから調味料を加え、やわらかくなるまで煮ふくめる。

法れん草の煮びたし

(材料) 4人分

法れん草	1ワ
しめじ	1パック
赤板	1/2枚
だし汁	1/2C
うす口	大1.5
さとう	小1



(作り方)

- ①法れん草は塩ゆでし、水にさらし3~4cm長さに切り、水けを絞る。
- ②しめじは石付きを取り、手でさばく。赤板は千切りにする。
- ③だし汁と調味料を入れて火にかけ、しめじを加えてさっと煮て火から下します。さめてから法れん草と赤板を和える。

鯛のかぶら蒸し

(材料) 5人分

かぶら	500g
卵白(小)	1ケ
きくらげ	1~2枚
みつば	5~6本
鯛(小)	10切
昆布	少々
ゆりね(小)	1ケ
赤板	1/2枚
くずあん	
だし汁	300cc
うす口	大2
みりん	大2
片くり粉	
ねりわさび	



(作り方)

- ①かぶらの皮を厚くむき、まきすの上にすりおろし、水気を軽く切り、卵白を混ぜる。
- ②きくらげはもどし、干切り、みつばは2cm長さに切つて、①のかぶらと混ぜる。
- ③鯛は酒を少々ふる。ゆりねは小片に分け、さっとゆでる。赤板はうす切りにする。
- ④蒸し茶碗に小さく切った昆布をしき、その上に鯛2切をのせ、ゆりね、赤板を入れ、②のかぶらをのせ、蒸し器で15分位蒸す。
- ⑤くずあんの調味料を一煮して片くり粉の水どきでトロミをつけ、④にかけ、ねりわさびを絞り込む。

長芋とえのきの和え物

(材料) 4人分

長芋	200g
なめ茸(瓶)	50g
うずら卵	4ケ



(作り方)

- ①長芋は、皮をむき、うすい酢水に10分位つける。それを干切りにする。
- ②①の長芋となめ茸を混ぜる。
- ③器に盛り、うずら卵を1個ずつ割りのせる。

男の料理教室アンケート結果集計表

今回「男の料理教室」に参加されたきっかけは？	第1回	第2回	第3回	第4回	計	割合
チラシを見て	8	7	6	2	23	66%
「広報かめおか」を見て		1		3	4	11%
主催者の勧めで			2	2	4	11%
ご家族の勧めで		1	1	1	3	9%
その他の人の勧めで		1			1	3%
計	8	10	9	8	35	100%

進行のスピードは？	第1回	第2回	第3回	第4回	計	割合
どちらかという早すぎる	2			1	3	9%
ちょうど良い	6	8	8	7	29	91%
どちらかという遅い					0	0%
計	8	8	8	8	32	100%

今回の料理教室で特に参考になったことは？	第1回	第2回	第3回	第4回	計	割合
用意する材料の準備	1	2	5	1	9	21%
包丁さばき（材料の切り方など）	1		1	3	5	12%
料理の手順（段取り）	8	6	5	4	23	53%
味の付け方	1	1	2	1	5	12%
火加減					0	0%
食器の盛り付け方				1	1	2%
計	11	9	13	10	43	100%

全般的に満足度は？	第1回	第2回	第3回	第4回	計	割合
満足度90%以上	6	7	7	7	27	82%
70%程度	2	2	2		6	18%
普通・どちらでもない					0	0%
30%程度					0	0%
不満 物足りない					0	0%
計	8	9	9	7	33	100%

今後も「男の料理教室」は年3～4回程度の開催を計画していますが、今後も参加されますか？	第1回	第2回	第3回	第4回	計	割合
毎回できるだけ参加したい	5	2	3	5	15	44%
予定が合えば参加したい	3	7	6	3	19	56%
今回だけでよい					0	0%
計	8	9	9	8	34	100%

交流会は有意義でしたか	第1回	第2回	第3回	第4回	計	割合
大変有意義だった	4	6	6	3	19	59%
まあまあ有意義だった	4	2	3	4	13	41%
あまり有意義ではなかった					0	0%
計	8	8	9	7	32	100%

交流会の時間は適当でしたか	第1回	第2回	第3回	第4回	計	割合
ちょうど良かった	8	8	7	6	29	91%
少し短かった			2	1	3	9%
少し長かった					0	0%
計	8	8	9	7	32	100%

シニアいきいき塾参加者アンケート集計結果

参加者の普段の生活や社会活動についてアンケートを実施しました。

1 現在、あなたの普段の「楽しみ」や「生きがい」は何ですか。

	7月	9月	11月	1月	計	割合
・テレビ、ラジオ、ビデオ	4	1	4		9	9%
・仲間と集まったり、おしゃべりをすることや親しい有人との交際		1	3	5	9	9%
・旅行	5	2		2	9	9%
・読書	2	1	1	1	5	5%
・家族との団らん、孫と遊ぶ		2	2	1	5	5%
・犬や猫などのペットと過ごす		1	1	1	3	3%
・スポーツ観戦		3	4	5	12	12%
・買い物、ウインドショッピング		2	1	1	4	4%
・ハイキング、登山、キャンプ、釣りなど	2	1	1	1	5	5%
・芸術、創作活動、書道、手芸、陶芸				1	1	1%
・家庭菜園、ガーデニング	2	3	5	3	13	13%
・歌、カラオケ、コーラス		1	1	3	5	5%
・室内娯楽、将棋、花札、麻雀					0	0%
・パソコン、インターネット	3	2	6		11	11%
・教養講座の受講、学習活動		1		1	2	2%
・社会奉仕、ボランティア活動					0	0%
・仕事、家業		1	1		2	2%
・特になし					0	0%
・その他（ゴルフ、社交ダンス）			1	1	2	2%
合計	18	22	31	26	97	100%

2 あなたが「楽しみ」や「生きがい」を感じるために最も重要なことは何ですか。

	7月	9月	11月	1月	合計	割合
・一緒に取り組む仲間	2	3	5	4	14	38%
・教えてくれる人				1	1	3%
・時間的余裕			1	1	2	5%
・金銭的余裕			1		1	3%
・活動に関する情報		1		1	2	5%
・健康	5	4	4	3	16	43%
・その他				1	1	3%
合計	7	8	11	11	37	100%

3 あなたは、次のことに対してどのくらい自信がありますか。（自信がある）

	7月	9月	11月	1月	合計	割合
・明るい展望を持ち人生設計を立てる	5	3	5	5	18	11%
・リーダーシップがとれる	3	2	5	5	15	9%
・気軽に話せる友人・知人がいる	5	4	6	6	21	13%
・地域の活動や住民との関わりに積極的である	5	2	2	5	14	8%
・健康診断を定期的に受け健康に気をつけている	5	8	10	8	31	18%
・自分なりのストレス解消法を身につけている	6	6	10	8	30	18%
・自分にとって必要な情報を収集できる	5	5	9	6	25	15%
・これまでの経験から社会に生かせる技術や知識がある	3	2	5	4	14	8%
合計	37	32	52	47	168	100%

4 地域活動、NPO活動やボランティアなどの社会活動・貢献活動につ

いてあなたの考えに近いものはどれですか

	7月	9月	11月	1月	合計	割合
・現在そのような活動をしている	2	2			4	12%
・機会、情報があれば参加したい	2	2	6	1	11	33%
・一緒に参加してくれる仲間がいれば参加したい	1	1	4	6	12	36%
・必要性は感じるが参加したいとは思わない		1	1		2	6%
・関心が無いので、参加したいとは思わない		1		1	2	6%
・わからない	2				2	6%
・その他					0	0%
合計	7	7	11	8	33	100%

5 あなたは普段どのように行動することが多いですか

	7月	9月	11月	1月	合計	割合
・自分で情報を探し、計画を立てて行動	3	1	1	4	9	26%
・情報の提供があれば自分から行動する	1	4	4	2	11	32%
・興味があることであれば人から誘われれば行動する	2	1	5	2	10	29%
・興味が無くても人から誘われれば行動する		1	1	1	3	9%
・人から誘われても行動することは少ない	1				1	3%
・分からない					0	0%
・その他					0	1%
合計	7	7	11	9	34	100%

6 南つつじヶ丘地域の良いところはどこだと思いますか

	7月	9月	11月	1月	合計	割合
・安全な地域	5	5	7	5	22	33%
・治安が良い地域		3	2	1	6	9%
・歩きやすい地域	2	2	1	2	7	11%
・自然が多い地域	5	6	7	4	22	33%
・利便性がある地域	2		2		4	6%
・生活支援が充実した地域		1			1	2%
・子育てに適した地域					0	0%
・コミュニティが充実した地域		1	3		4	6%
・その他					0	0%
合計	14	18	22	12	66	100%

7 南つつじヶ丘の高齢化は急激に進むと思われますが、高齢者が住み

やすい街にするためには何が最も必要だと思いますか

	7月	9月	11月	1月	合計	割合
・周辺道路の歩行時の安全性		3		2	5	15%
・自然災害への安全性	2	1	2	1	6	18%
・日常の買い物をする店が近くにあること	2	5	5	2	14	41%
・病院や福祉施設が近くにあること	1		1	3	5	15%
・家族や知人、頼れる人が近くにいること	2		1		3	9%
・わからない					0	0%
・その他（バス）			1		1	3%
合計	7	9	10	8	34	100%

8 普段よく行く場所はどこですか

	7月	9月	11月	1月	合計	割合
・書店	3	1	1	2	7	11%
・飲食店		2	2	1	5	8%
・亀岡駅周辺の商店街					0	0%
・アルプラザ、マツモトなどの商業施設	7	6	9	8	30	48%
・図書館	1	2	3	1	7	11%
・福祉施設					0	0%
・運動施設	1		6	3	10	16%
・コミュニティーセンター、集会所				1	1	2%
・知人宅					0	0%
・公園			1	1	2	3%
・特に行くところはない		1			1	2%
・その他					0	0%
合計	12	12	22	17	63	100%

男の料理教室参加者振り返りアンケート集計結果

対象者数	回答者数	回答率
28	24	86%

「男の料理教室」に参加いただいた皆様にその後の様子をお伺いし、この事業の成果を検証するとともに今後の「男の料理教室」等の事業の参考にするため、アンケートを実施しました。

1 「男の料理教室」に参加されるまで、ご家庭で料理をされることがありましたか。

2 「男の料理教室」に参加して料理する機会は増えましたか。

内訳	これまでより料理をする機会が増えた	食事の後片付けなど手伝うことが増えた	これまでと余り変わらなかった	計	割合
いつもしていた	1	1	2	4	17%
時々していた	4	5	3	12	50%
ほとんどしていなかった	1	4	3	8	33%
計	6	10	8	24	100%
割合	25%	42%	33%	100%	

3 交流会に参加して考え方や行動に変化がありましたか。

同じ趣味やスポーツをされている方と知り合いになった	いろいろな活動をしている方を知って自分も何かしたいと思った	特に何も感じることはなかった	計
9	13	2	24
38%	54%	8%	100%

4 交流会で飲酒することについてどのように思われますか。

飲酒により話が弾むのであれば良いと思う	飲酒の有無は関係ないので、どちらでも良い	飲酒は身体に余り良くないのでやめた方がよい	わからない	計
15	5	1	3	24
63%	21%	4%	13%	100%

5 「男の料理教室」についてご意見をお聞かせください。

・お世話になっております。料理の段取りが参考になりました。今後は、料理の味付けや盛り付けを、覚えたいと思っています。
・普段、男子厨房に入らずだった私にとって、良いきっかけとなりました。運営委員の方々に感謝しております。希望としましては、献立内容を事前にお知らせいただけたら家内と話が盛り上がりありがたいかな、と思います。お疲れ様でした。
・妻からは一向に料理が上手にならないとけなされています。できれば本格的な料理を習いたいと思います。悠遊倶楽部の趣旨からは外れると思いますが。
・引き続き開催していただきたい。一杯飲みもあればうれしい。
・できれば1回の参加人数を増やして欲しい。
・今回も、お世話になりありがとうございました。今後もいろんな料理メニューを体験したくよろしくお願いいたします。
・2回参加したが食後の自己紹介の時間が長い。参加者のことが知れて良いとは思いますが、自己紹介を無くして料理のことについて先生や他の人の知識、意見、アドバイス、料理のレシピを聞きたい。
・料理に対して無知なので、基礎（包丁扱い・調味料使い方）を教えていただければありがたいのですが。
・料理の基本から勉強したい
・酒は適量であればある方がよい。魚のさばき方やBBQ、たこ焼き、パンケーキの作り方なども教えて欲しい。
・良い取り組みだと思うので、続けて欲しい。
・暖かくなったらバーベキューなどで親睦を深めたい。
・南つつじヶ丘に住んでいないのは、私だけだったため、特に親しい人もいなかったのですが、話をする時間が短く感じた。もう少し会話の時間があればと残念に思います。
・昨年の11/30に初めて参加させていただきました。皆で協力して作った料理を皆でいただき、ワイワイと楽しく過ごせました。1人住まいのため、ほとんど毎日自分で食事は作っています。また参加したいです。
・懇談会がある回は参加したいと思います。
・楽しく参加させていただいています。楽しみにしていますのでこれからもよろしくお願いいたします。
・2回参加させていただき、料理の楽しみを知りました。
・地域の方々と交流するきっかけのひとつとなったと思います。とても良かったと思います。
・楽しかったですけれど、魚のさばき方も教えて欲しい。お酒もあって良いと思うが車で来た人はどうかな。
・男の料理教室では運営委員の方々お世話になります。とても楽しく参加させていただいています。心より感謝申し上げます。これからも末永く続くよう願っております。ありがとうございます。