

土浦市内では、町内会活動やボランティア活動、スポーツや文化の振興活動など、さまざまな市民活動が行われています。

同じ志を持った仲間と活動することは、楽しく充実感のあるものですが、時には「違う意見がでたときのまとめ方が分からない」「コロナ禍での休止期間が長く、再始動への進め方が分からない」などの悩みの声も聞かれます。

土浦市では、そんな皆さんの悩みを解消するために、参加者同士が意見を出し合いながら課題解決を目指す「協働のまちづくりワークショップ」を開催しています。

団体向けワークショップでは、現在活動中の団体の会議や寄り合いの場にファシリテーター(進行役)



前年度の様子(団体向け)

と市職員が出向き、団体ごとの目標に合わせたお手伝いをします。

個人向けワークショップでは、今年は「夢をカタチにする会議づくり」をテーマに、グループ活動を円滑に行う方法やメンバーの能力や経験を最大限に引き出す方法などのスキルを身につけ、「進む・決まる・納得できる」会議の運営方法を学びます。

現在、令和5年度の参加者を募集しています。団体運営に悩まれている方、これから活動を始めてみたい方など「協働のまちづくりワークショップ」を利用してワンランク上の市民活動を目指してみませんか。

今日、どう？

団体向け
ワークショップ▶



個人向け
ワークショップ▶



前年度の様子(個人向け)

食生活改善推進員の健康料理 No.188

ジャガイモと干しエビの酢の物



今回の料理に使用している干しエビの殻には、「カルシウム」や「キチン」が多く含まれています。「キチン」にはコレステロール、有害物質を吸着して体外へ排出させる働きや、肥満予防、免疫力を高める働きがあります。

中華風のさっぱりとした味付けでジャガイモのシャキシャキとした食感が楽しめますので、ぜひお試しください。

材 料 (4人分)

ジャガイモ	150g	A	ごま油	大さじ1/2
干しエビ	大さじ1		酢	大さじ1/2
			砂糖	小さじ1/2
			塩	小さじ1/4
			こしょう	少々

作 ヲ 方

- ①ジャガイモの皮をむき、千切りし、水にさらし、水気をきる。
- ②湯を沸かした鍋に①を入れ、1分ゆで、ざるにあけて水気をきる。
- ③Aを合わせ、②と干しエビを加えてさっくり和える。

1人分の栄養量

エネルギー	41kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	1.5g
カルシウム	126mg
食物繊維	3.3g
食塩相当量	0.4g

今月の食改さん

