

地域文化セミナー

時短に！ 非常時に！

パッククッキング



(農水省 HP より引用)

被災後困らないためにポリ袋（パッククッキング）で缶づめ、乾物、

ホットケーキミックスを使って料理します。あかちゃんからお年寄りまで美味しく

食べられるレシピです。なんとレシピは日ごろの献立にも役立ちます。

日時: 7月10日（月）9:30～12:30

場所: 五島協働センター 2階料理教室

対象: 成人の方 定員: 16名

材料費: 600円

講師: 柳田 美智子先生 (浜松フリー栄養士の会)

持ち物: 布きん(3枚)、手拭きタオル、エプロン、

マスク、三角巾(バンダナ可)、筆記用具、

持ち帰り用の容器など、水分補給用飲み物

当日メニュー

- ご飯 (野菜不足を補うための)
- 野菜パン (ホットケーキミックスを利用して)
- カレー (缶づめを利用して)
- あえもの (乾物を利用して)
- デザート (乾パンを利用して)

5品紹介します！



申し込み方法

① 電話(425-9147)又は窓口

② QR から

※いずれかの方法で「氏名」「住所」「電話番号」を教えてください。

受付期間 6月9日(金)9時～6月27日(火)16時まで

締切後当選の確認をお願いいたします。確認期間 6/28(水)～6/30(金)の間



※定員を超えた時は
抽選になります。

第2回 五島協働センター コミ担 つうしん



五島協働センターのコミュニティ担当職員の吉田です。
コミ担とはコミュニティ担当職員の略です。地域の皆様へ、
地域で頑張っている人をご紹介します！



コミ担：奥澤さん、こんにちは。
今回のコミ担つうしんは、地域で頑張っている方を紹介したいと思
っているんです。自己紹介してもらってもいいですか？



奥澤 真（以下、奥澤）
奥澤：分かりました。簡単な自己紹介をします。私は遠州浜に住んでい
る浜松西高等学校2年の奥澤真（おくざわ まこと）です。部活
で陸上競技の走り幅跳びをしています。



コミ担：ありがとうございます。奥澤さんが陸上を始めたきっかけと、これ
までの経歴を含め、是非教えてください。



奥澤：分かりました。小学校4年生の頃から浜松河輪アスリートクラブ
で陸上競技を始め、走り幅跳びを主にやってきました。これまで
の主な成績は、2023日本室内陸上競技大阪大会4位、第16
回U18陸上競技大会出場、第25回東海高校新人陸上競技選手
権大会準優勝です。



コミ担：いろいろな大会に出場して活躍しているんですね！今後の目標や抱
負、地域の皆さんに向けてメッセージをお願いします。



奥澤：今年度、東海大会を勝ち抜きインターハイに出て優勝したいです。
大学でも陸上競技を続けたいと思っているため、勉強と部活動を
両立して頑張っています！！
陸上を生涯楽しもうとする人々によって行われるマスターズもあ
り、還暦リレーといったユニークな種目もあります。みなさんも
よければ、陸上競技を始めてみてください。



コミ担：ありがとうございました。文武両道でとても頑張っていますね！
皆さんも、応援よろしくをお願いします。

コミ担は地域で頑張っている人を応援します！