

かんたん常備菜レシピ vol.4



毎日の食卓は、私たちの身体を作り、心を育む大切な場所です。
武雄市食生活改善推進協議会（食改）は食を通じた活動を行うボランティア団体です。
各町の食改さんおすすめの美味しい常備菜レシピを紹介します。

コールスロー

材料（4人分）

・キャベツ	1/2 個
・コーン	50 g
・にんじん	1/2 本
・砂糖	大さじ 1
・酢	大さじ 2
・マヨネーズ	大さじ 4



作り方

- ① キャベツ、にんじんは千切りにしておく
 - ② 他の材料をすべて混ぜて出来上がり
- ※冷蔵で数日、冷凍で1か月ほど保存ができます



武内町食改推進員と男の料理教室
参加者の皆さま

地域おこし協力隊活動通信 vol.4



▲庄司 明美

千葉県出身

地域の人たちの「やりたい」の元となる想いのタネを拾い上げ、
焙煎（相談に乗ったり、人と人をつなげたり）し、実現のきっかけ
をつくる「コミュニティ焙煎士」として、活動中。



▲Instagram

みなさん、こんにちは。武雄市の地域おこし協力隊、庄司です。
“〇〇の秋”が到来ですね。今年は武雄市ではどんな〇〇と出会えるのか楽しみです！
今回は、以前からお知らせしていた、**武内公民館にできるコミュニティカフェが9月17日（水）
にオープン**しました。今回はコミュニティカフェについてご紹介させていただきます。

『やりたい！』が集まるまちのコミュニティカフェ『タケノネ』

- ▶実施時間 10:30 ~ 16:00
- ▶開催日 毎週水曜日（予定）
- ▶参加費 無料（アンケートにご協力ください）
- ▶直近予定 10月1日、8日、15日、22日、29日
11月5日、12日、19日、26日

※公民館のスケジュールにより日程が変更になる可能性があります。
詳細は公民館だよりやInstagramにてお知らせします。

『タケノネ』では飲食を目的とせず、アンケートを通してまちの方の声を
“タネ”として集め、想いを形にしていける場所です。私自身もタケノネ
を通して、新たに多くの人とのつながりができることを楽しみにしてい
ます。町外の方も大歓迎です。ぜひ気軽にお越しください。



▲集まったまちの方の想いのタネ



地域おこし協力隊とは？

過疎や高齢化の進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行ってもらい、
その地域への定住・定着を図りながら、地域力の維持・強化を図っていくことを目的とした制度。