

別記第 10－1 号様式（第 14 条関係）

清水町町民提案型まちづくり事業

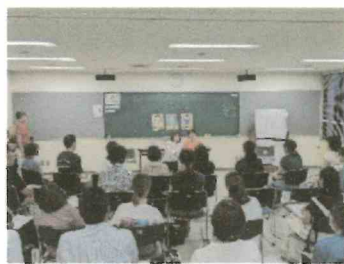
事業実績書

【団体名 チャランケ@しみず 】

事業名	チャランケ@しみず
活動内容	講座・ワークショップの開催
実施期間	2023 年 6 月 21 日～ 2024 年 3 月 29 日
実施場所	清水町内
参加者数	4 事業開催 全参加者 97 人
活動の概要	「子供から大人まで生活に豊かさを持ち、健やかな生活を送れる」をテーマに、以下 4 事業を実施し新たな町民同士の繋がりにより、たくさんの町づくりへの意見を集め、共有することができた。 ①CAP 公開ワークショップ ②からだにやさしい調味料のお話会 ③料理講座「おうちごはん」 ④講演会「感情のトリセツ」

※活動の実績がわかる資料や写真を添付すること。

1 CAP公開ワークショップ



2 からだにやさしい調味料のお話会



3 料理講座



4 感情のとりせつ講座



清水町町民提案型まちづくり事業

事業実績書

【団体名 チャランケ@しみず 】

講座名	①CAP公開ワークショップ
活動内容	公開ワークショップ
実施期間	2023 年 6 月 21 日 18 : 30 ~ 20 : 30
実施場所	御影農村環境改善センター 2 階研修室
参加者数	41 人
活動の概要	CAP さんの様子を講師に迎え、人権教育プログラムの「未就学児プログラム」と、小学生プログラムを大人を対象に特別公開した。

※活動の実績がわかる資料や写真を添付すること。

きっと あなたも 大切な我が子、生徒に 聴かせてあげたくなる

参加
無料

キヤップ
CAP公開ワークショップ 託児あり

2023 **6.21** (水)
18:30-20:30

御影農村環境改善センター
2階 研修室

お申込み定員:約40名

準備の都合上、可能な限り事前申込みをお願いします

対象:18歳以上(保護者、保育士、教師、どなたでも)

託児:要申込み(6月14日まで)定員10名
参加申込みと併せて、お子様の年齢も
メッセージください

お申込み:下記QRコードの公式LINEまたは
Facebookへメッセージにてお申込み。
住んでいる「市町村名」と「氏名」
「CAP参加」とお伝えください。



チャランケ@しみず
公式LINE



Facebook
イベントページ

講師 十勝CAPそらの駅

CAPとは、人権教育プログラムで、
あらゆる暴力から自分自身を守るため
に、【できること】を自ら考えていく
プログラムです。

子ども達に、「安心」「自信」「自
由」の3つの大切な権利があることを伝
えます。

今回は【未就学児プログラム】と
【小学生プログラム】を大人を
対象に特別公開致します！
詳しくはQRコードにて
動画紹介しています



CAP受講者の感想は裏面です。



主催:チャランケ@しみず 後援:清水町 清水町教育委員会
この事業は「町民提案型まちづくり事業補助金」を活用しています

清水町町民提案型まちづくり事業

事業実績書

【団体名 チャランケ@しみず 】

講座名	②からだにやさしい調味料のお話会
活動内容	講 座
実施期間	2023 年 10 月 2 日 10 : 00 ~ 12 : 00
実施場所	清水町中央公民館 2 階研修室 3
参加者数	大人 11 人 子供 6 人
活動の概要	芽室町で子育てサロン、「サロン 縁が和」を運営されている渡邊文子氏を講師に招き、いつも使用する調味料はどのようなものを取り入れたらよいのか、どのように日常に身体に良いものを取り入れたらよいのかを講演いただいた。

※活動の実績がわかる資料や写真を添付すること。

からだにやさしい

参加無料

調味料のお話会

子供も大人も身体整う、免疫アップ
いいことだらけの調味料のお話

身体は食べたもので作られている。

食べることは生きること。耳にする言葉です。

では、何をどのように選んでおいしく食べることが良いのか。

今回は調味料から考えていきたいと思います。

「どんなものを選べばよいの？」

「塩分は本当に体に良くない？」

「冷蔵庫が調味料だらけ！！」

こいお話会では日常的に使われる調味料を知ることで

子どもから大人まで。親は子どものためにどんなものを選べばよいのか。

おじいちゃん、おばあちゃんはどうなものを孫に選んであげたらよいのか。

そして自分たちが何を口にする事で健やかに過ごせるのか

地域情報誌へのレシピ提供。離乳食講座をはじめ

「簡単！おいしい！身体によい」料理講習会を開催されている

わたなべ ふみこさんを講師に招いて今日から使える調味料のお話をお聞
します。



講師プロフィール

わたなべ ふみこさん

芽室町在住

子育てサロン、サロン「縁が和」運営

産後ドゥーラとして産前産後の家庭をサポート

離乳食講座などの料理講習会を開催

テイクアウトのおかず屋さん

調味料のお話会

他お話会の主催



開催日時・会場

日時

令和5年10月2日(月)

10時～12時

会場

清水町中央公民館2階研修室3

上川郡清水町南3条3丁目1番地

お申込み/お問い合わせ

どなたでも参加歓迎！！お子様連れOK

人数把握のためできるだけお申込みお願いします。



主催：チャランケ@しみず
後援：清水町 清水町教育委員会

チャランケ@しみず
公式LINE

facebook
イベントページ

清水町町民提案型まちづくり事業

事業実績書

【団体名 チャランケ@しみず 】

講座名	③包丁なしで簡単！発酵調味料を使った おうちごはん
活動内容	料理講座
実施期間	2023 年 12 月 23 日 10：00～13：00
実施場所	清水町文化センター（調理室）
参加者数	大人 11 人 子供 11 人
活動の概要	包丁がなくても簡単にできるメニューの調理方法の講座と試食会の開催。子供たちのご飯の献立に悩む、長期休みを子供と一緒に調理できるメニューを紹介。

※活動の実績がわかる資料や写真を添付すること。

料理講座

みんなで楽しく
簡単調理しませんか？
子どもと一緒に参加OK

13日11時～
受付開始！
QRコード又はお電話にて



定員10名
09093765398（鈴木）

包丁なしで簡単！発酵調味料を使った
おうちごはん

12月23日（土）

10:00～13:00頃

清水町文化センター（調理室）

もちもの:エプロン、三角巾、手拭きタオル、タッパー、筆記用具
（お子さんも参加する場合はお子さんの上靴）

参加費:おとな1500円

主催:チャランケ@しみず

この事業は【町民提案型まちづくり事業補助金】を活用しています

講師
位田 知子（しゃりん舎）



管理栄養士
発酵美人インストラクター

《家族の健康願うおうちごはん》を
コンセプトに料理講座

清水町町民提案型まちづくり事業

事業実績書

【団体名 チャランケ@しみず 】

事業名	④学校では教わらない 感情のトリセツ
活動内容	講座、ワークショップ
実施期間	2024 年 2 月 17 日 10 : 00 ~ 12 : 00
実施場所	清水町老人福祉センター
参加者数	17 人
活動の概要	目に見えない感情について、道具を使ったりグループで話しながら、思っていることの先に何があるのかを紐解いていくワークショップの開催。

※活動の実績がわかる資料や写真を添付すること。

楽しい

ワクワク

〈講演会〉

こわいなあ

学校では教わらない

がっかりだ

うれしい

“感情”のトリセツ

悲しい

ホッとする



愛しい

夢中だ

満足



優しい

おだやか

参加
無料

子どもの
見守り
ボランティア
あり

当日参加OK!

人数把握のため
できるだけ

2024 年 お申込をお願いします。

2月17日(土) 時間10:00~12:00 [9:30~] 受付

会場:清水町老人福祉センター

(清水町南2条7丁目)

◆参加対象: 大人の方どなたでも

お子様連れでのご参加も可能ですが、お子様は会場隣のつどいの場
スペースでお過ごし頂きます(見守りボランティアあり)
抱っこ赤ちゃんと一緒に参加できます。お困りの際はご相談下さい。

主催: チャランケ@しみず

後援: 清水町教育委員会

どうみ さとみ
講師 道見里美さん

帯広市在住。

“おかあさんのがっこう”校長
とかちの八百屋おもや 代表
学校で子どもたち向けの授業
母親向け・女性向けの講座、講演会
セミナー講師・メンタルコーチ
企業、個人コンサルタント



不安だ



寂しい

心配だ



↓ 申込・問合せはコチラから ↓



LINE



Facebook