

大田原通信

\\ 地元のよさ、再発見 //

大田原に住んでいて「当たり前」なことが移住者にとっては「魅力」に感じられることも。この通信では、毎月1回大田原の隠れた魅力をお伝えします。

大田原市移住・定住交流サロン通信



食からはじまる「トータルケア」

オーガニックライフ アドバイザー

にし りえ
西 梨絵 さん



「オーガニックについて広めたい。」市野沢を拠点に、食と健康についての講座や、自宅で作れる簡単レシピの提案、特製オーガニック弁当の販売など、幅広く活動される西さん取材した。

【写真】昨年11月、コミュニティFMに出演した時のオーガニック講座の様子。

オーガニックを知る、入り口に



活動のメインは、独学で学んだ東洋医学とオーガニックを組み合わせた講座。そこでは、一人ひとりの体に合った食材・飲料の取り方について説明している。「オーガニック・有機製品を取っていくと、こどもたちの未来の環境を守ることに繋る」という信念のもと、週末に講座を開いている。講座以外にも、忙しい子育て世代を応援したい思いから、簡単に作れるレシピをインスタグラムで発信している。また昨年は、企業・個人向けに手作りオーガニック弁当の販売を始め、『廻りの実(めぐりのみ)』として、市野沢の日用品店にも卸している。「畑から、食のバトンを未来へ繋いでいきたい。お弁当をきっかけに、オーガニックについて知ってもらえると嬉しいです。」



廻りの実特製オーガニック弁当。地元野菜を使用し、素材の味を楽しめる。(西さん提供)

素材を味わうことで、ご飯が楽しく



健康オタクだった西さん。インスタで、オーガニックバターの投稿が目にとまった。「作り方や味わいがこれだけ違う。高くても家族が美味しいと感じられて、生産者の応援になる方が絶対いい。もうメリットしかない。」オーガニック製品を取り入れ始めてからは、素材を味わう楽しみが増え、食事の時間が楽しくなった。「高いからこそ大事に食べられるし、少量でもかなり風味が出て美味しい。」気になる方は身近な調味料1つから、試してみるのもいいかもしれない。



西さんに影響を与えた有機製品。(西さん提供)



こどもふれあい祭で読み聞かせをする西さん。こどもから大人まで800名近くが来場し、世代を超えた交流の場となった。（インスタより）

自分の活動が、誰かの助けとなれるように 🌻🌻🌻

「こんなにいいものがあるんだと、多くの人に知ってほしい。素材の良さにこだわる事まで伝えたい。」その一心で、東洋医学とオーガニックを学んだ西さん。活動の傍ら、那須塩原市の実家で今年から、田んぼの一部で環境に配慮した米作りにも着手している。収穫量が増えれば、将来的に田植えや稲刈り体験も実施を予定している。「いつか自分の活動が誰かの助けになって、更に第三者へと間接的に伝わっていったら。」昨年9月には、こどもふれあい祭で運営と講師を務める等、積極的にイベントへ参加し、活動の場を広げている。他にも昨年11月、共催したイベントでは、子育て世代の方にゆっくりしてもらうためのワークショップを実施。反響もあり、第二回も企画予定だ。活動を通じて、西さんの想いが少しずつ実を結んでいる。

こどもに向けたオーガニックの授業を、栃木でも 🌻🌻🌻

「今後は地域の方向けの専門的な講座や、こどもたちに向けたオーガニックのお話をしていけたら」と話す西さん。そのきっかけは今年1月、茨城県のひたちなか市で開催された、オーガニックを題材にした『命の授業』を手伝った時のこと。こどもはもちろん、先生や保護者も理解度が様々な中で授業が始まり、こどもたちはオーガニックが環境に配慮されている理由を学び、なぜそれを選ぶのかについて話し合った。実際に、有機JAS認証製品を見て“これで世界が救えるの？”、“これで生産者さんが喜ぶんだ！”と、こどもたちのキラキラした顔を前に、「これは大事な仕事なんだ」と気付かされた。授業後、先生や保護者から「オーガニックの印象が変わった」と声を掛けられ、その思いは強くなった。「知る機会が増えていけば、視野が広がるきっかけになる。踏み出した一歩は、明日を生きるエネルギーだから。私も仲間と一緒に、今度は栃木で『命の授業』をやりたいと思っています。」こどもたちの未来を見据え、西さんの活動は続く。



命の授業より、仲間と西さん（右下）。
（西さん提供）

取材した方に聞きました
「あなたの好きな大田原」

hikari no café 茶羅 市野沢の風景



（左）タイムスリップを思わせるレトロ空間と食器...
『茶羅のコーヒーゼリー』ぜひ召し上がれ！
【店舗】大田原市紫塚1丁目4-3（火～土曜日営業/10:30～17:00）

information



西さんの講座・お弁当情報等
Instagramで発信中！

（右）穏やかな朝に癒される。
（市野沢小前より）

お問合せ

大田原市の移住相談窓口

大田原市移住・定住交流サロン

大田原市本町1-3-1 大田原市役所A別館2階
Tel : 0287-23-8794（平日/9:00～17:00）

Mail : salon@ohtawara-ijyu.jp



ホームページ



Facebook



Instagram

大田原の暮らし、地域情報など発信中！
担当課：大田原市役所 総合政策部 政策推進課