

## 提 案 書

提案名 (25字以内)	みなとみらいの食と人をつなぐ部活動
グループ名 (25字以内)	みなとみらい ごはん部

【1】提案グループの現在の主な地域社会貢献活動の内容及び最近5年以内の実績、またグループの紹介を記入してください。

2012年5月、港区芝浦にあるコミュニティスペースの活用と地元住民の交流を目的として、ランチタイムの1時間を使った料理教室「EATALK」の活動をスタート。忙しい日常の中でも皆が必ず利用する“ランチタイム”という1時間に着目し、1時間（実質40分）という短い時間に直接料理人から料理が学べ、さらに食べて帰れるという内容で、近隣オフィスの方をはじめ、芝浦近隣にお住まいの主婦や子育て中の方、さらにはリタイアした高齢者の方のご参加等もあり、この3年間に延べ2000人の方がご参加されました。この活動は、気軽に時短料理を学べる料理の実践の場としての機能はもちろんですが、なにより、ランチタイムの時間を共有することで「食」を通して会話が生まれ、在勤・在住の方の交流の場としての機能に大きく貢献致しました。港区での3年という月日を経て、今後はみなとみらいエリアに拠点をうつし、横浜の地元野菜の利用や農家さんとのコラボレーションなどを視野にいれ、さらなる「食」の活動を広げていく予定です。

ホームページ <http://www.eatalk.jp>

【2】助成を受けて行う活動の年間計画を記入してください。

月	内 容
4月	
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	【事前準備】PR&集客活動、WEBページの準備、会員（参加者）向けカードの制作
10月	集客活動、第1回レッスンの開催、アンケート集計、報告レポートの公開（WEB）
11月	集客活動、第2回レッスンの開催、アンケート集計、報告レポートの公開（WEB）
12月	集客活動、第3回レッスンの開催、アンケート集計、報告レポートの公開（WEB）
1月	集客活動、第4回レッスンの開催、アンケート集計、中間発表（WEB上にて）
2月	集客活動、第5回レッスンの開催、アンケート集計、報告レポートの公開（WEB）
3月	集客活動、第6回レッスンの開催、全参加者交流会の開催、最終報告

【3】助成を受けて行う活動の内容について、次の項目に沿って記入してください。

- (1) 活動の内容 (2) 活動の主催者及び参加者 (3) 活動を実現するための方法 (4) 時期 (5) 場所  
 (6) 当地区で活動を行う理由 (7) エリアマネジメントの効果（活動を行うことによる当地区への効果）  
 (8) その他、特徴やアピールする点

①活動の内容

オフィスワーカー、住民、来街者という多様な人々が集まるこの『みなとみらい』を拠点に、人にとって欠かせない「食」という普遍的なテーマを切り口に、みなとみらいに勤める人、そして住まう人、そしてみなとみらいを支える農家や企業の方たち等、年代も性別も超えた多種多様な人々が交流できるコミュニティの形成と、忙しい現代人の家事の軽減を皆で考え協力・支援を行う活動です。

まずは活動の足がかりとして、コミュニティ形成のためのひとつのツールとして、ランチタイムの1時間を使った料理教室「EATALK」を開催。「料理を学べて食べて帰れる」という今までのスタイルに加え、横浜の野菜に触れて知っていただくために料理教室の食材としてよこはま野菜を積極的に使用したり、さらに「気軽に」「参加しなくなる」という要素を追求し、その日に習った料理を一部持ち帰れることで夕飯の下準備にもなるという「忙しい日々の家事のお手伝い」という要素も加え、オフィスワーカーの方はもちろん、男性、そして子育て中の方にもご参加いただける工夫をします。また、参加者とはアンケートでの意見交換を通して今後の活動内容を進めたり、また部員カードを通して参加者同士の情報交換や支援を行うなど、今後もずっとこの活動に継続して参加したいと思ってもらえる仕掛けも行っていきます。

②活動の主催者及び参加者

主催者：みなとみらい 広報部（EATALK主要メンバーほか）

参加者：横浜在勤（オフィスワーカー）の方、並びに住民の方、食にまつわる仕事をしている方

③活動を実現するための方法

料理教室の定期開催。実施後アンケート集計による参加者ヒアリング。イベントレポートによる情報配信（SNSでの拡散や口コミへの誘導）。

集客：BUKATSUDO経由のチラシ配布や宣伝。並びにPR会社の協力によるプロモーションなど、認知されるまでの集客に力をいれていきます。

④時期

毎月1回の定期開催。（2015年10月～2016年3月 / 計6回）

時間帯：①11:40～12:20 ②12:10～12:50 / 平日開催

⑤場所

BUKATSUDO

⑥当地区で活動を行う理由

1) 街の特性から、在勤者・在住者が集える基盤があること

2) 人が一同に集まれるキッチン付きのスペース「BUKATSUDO」という施設があること

過去港区芝浦で開催してきたわたしたちが実感していることは、日々仕事や家事、子育てで忙しい方こそ、なかなか食について考える時間やきっかけがないけれど、本当なら働きざかりの自分の健康管理はもちろん、家族の健康や子供の食事について学ぶ機会や情報交換できる場所があれば、積極的に参加したいと考えている方が多いということです。とはいえ、なかなかたくさんの人々が一同に集まれるキッチン付きのスペースというものが少ないのが現状で、定期的に集える場所の提供はコミュニティ形成のツールとして欠かせません。

また、在勤者と在住者の方が交流する機会は時間的な制約からなかなか交流が無いことが多いのですが、一度コミュニティが形成されてしまうと、積極的な相互の家事や子育ての支援、そして他の地域の活動への参加などコミュニティの幅も広がっていく様子を実際に見て参りましたので、在勤者・在住者どちらも集える基盤のあるこの『みなとみらい』というエリアで活動することにわたしたちは意義があると思っております。

⑦エリアマネジメントの効果

人々にとって普遍的なテーマである「食」を通して在勤者と在住者のコミュニケーション機会の創出につながることで、

また、ゆくゆくはBUKATSUDOだけでなく、フィールドをみなとみらいの街へと拡大していくことで、職種も世代も超えた人々が自主性や自発的な行動を生み出し、自主性プロジェクトへの足がかりになると考えています。

過去行ってきた港区でも、参加者同士のコミュニティが形成され、自主性イベントの開催や、地域地元の夏祭りやイベントを開催するなどの報告をお聞きしています。

⑧その他、特徴やアピールする点

拠点をみなとみらいへうつし、これからがスタート1年目ということにはなりますので、まずは集客と告知に力を入れ、多くの方に参加していただけるよう注力して参ります。（具体的には、BUKATSUDO運営会社のご協力のもと告知や集客をサポートしていただいたり、チラシの配布、プレスリリースの配信など）

また、今回は助成金をこの集客と告知のために利用させていただくと同時に、会場費としても利用させていただきまして、その分参加者の皆様には通常の料理教室よりも手頃な価格でご参加いただけますので、これをきっかけに参加者（利用者・部員）増加を図り、BUKATSUDOという施設への定期的な参加へつなげていきたいと考えております。

料理を習ったついでに

## 夕飯の準備もできた!



ランチタイムを使った1時間完結の料理教室。  
「1時間」という短い時間で気軽に参加でき、さらに夕飯の準備まで!



### ●ポイント

<p>夕飯の準備ができる</p>	<p>家庭的だけど、本格的</p>	<p>シェフとの距離が近い</p>
<p>その日に習った料理を一部持ち帰ることができるので、夕飯にそのまま使用できます。</p>	<p>調理指導は、実際に現場で活躍するシェフや食の専門知識を持った講師が担当します。</p>	<p>普段のお料理の疑問などを気軽に聞くことができます。</p>
<p>1回完結型のクラス</p>	<p>初心者も、男性も</p>	<p>子供連れでもOK</p>
<p>ご自分の都合にあわせて1回から気軽に参加できます。</p>	<p>デモンストレーション形式ですので実習はありません。手ぶらで参加できます。</p>	<p>広い会場ですので、お子様連れのご参加が可能です。</p>

### 開催時間

12:10~12:50

...

12:10~12:30デモ

12:30~12:50試食

### 参加費

2,800円

(ランチ・持ち帰り食材費込)

### 持ち物

持ち帰り用タッパー

又は

ジップロックの袋など

汁がこぼれない容器

### ●こんな料理が出来ます!

## 常備菜 (ストック料理)

例) そのまま食べても、ソースにもなるラタトゥイユ編

### 1. たっぶりの野菜を使ったラタトゥイユの作り方をレッスン

↓ 講師が作り方をデモンストレーション/生徒はレシピを見ながら作り方を見る

### 2. ラタトゥイユを使ったアレンジレシピを紹介

- ↓ ①ラタトゥイユはそのまま食べても、パスタに絡めるだけでもOK。
- ↓ ②肉を入れてカレー味にアレンジしてボリュームのあるメイン料理に変身。
- ↓ ③ご飯と混ぜてリゾットにすれば、主食に変身。

### 3. ①~③の全種類を少しずつ試食 (ライス、スープ付)

↓ みんなでランチを兼ねて試食。実際に食べる事で味覚で記憶。

### 4. 基本のラタトゥイユは2~3人分持ち帰り

↓ 各自、タッパー (又はジップロック) を持参。

### 5. 持ち帰ったラタトゥイユを使って、自宅で夕飯の準備

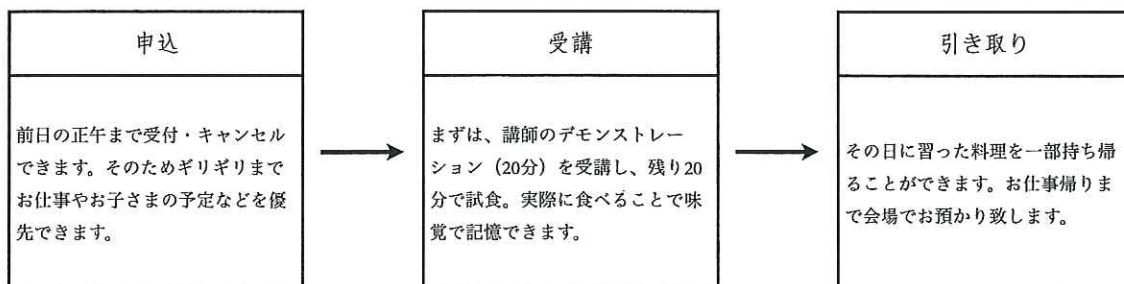
そのまま食べてもいいし、教えてもらったアレンジレシピを作っても!



＼本屋でも話題です!／



### ●当日までの流れ



# 食のBUKATSUDO ～みなとみらいごはん部

## 部活動【みなとみらいごはん部】とは

定義① 部活動とは、参加者が生き甲斐を感じ、自由に選択して出来る活動のこと。

そこで、本部活動は「食」をキーワードに、  
広く一般の市民に対して、食に関する講座やワークショップ、講演会などを提供。

世代を超えた人々が「食」について学び・知ることで、  
自主性や自発的行動を生み出し、自主性プロジェクトへの足がかりになること、  
そしてこの活動が、各々の人生に活力と潤いを与えることを目的とします。

定義② 部活動とは、指導者による指導を受けつつ、自発的に行われる互助的・学習的な活動のこと。

参加者は学ぶこともできますが、自分が指導者になることもできます。  
この部活動との出会いをきっかけに、感じ、考え、そしてその後の自分の行動が変わっていく。

「食」は人が生きていく上では欠かせない、重要なキーワード。  
「食」についてさまざまな角度から学び、味わうことで、  
この「食」を通して生まれた会話や人とのつながりは、さまざまな形へどんどん広がり、  
その輪はきつと、もっともっと大きく育つはずです。

そう、BUKATSUDOを飛び出し、フィールドはどんどん街へと拡大していきます。  
学ぶのが楽しい街は、暮らすのもきつと楽しい街。  
舞台は街へとつながります。

## 活動内容

みなとみらいで学ぶ	みなとみらいを知る	みなとみらいの街へ出る
地域密着型の学びの場・料理教室	地域のことを知るツアー&講演会	部員同士の自発的・自主性プロジェクト
<p>まずは、昼練から実施。ゆくゆくは朝練や夜練が開催できれば。</p> <p>朝練：準備中</p> <p>昼練：よこはま野菜を使ったランチタイム レッスン「料理を習ったついでに夕飯の準備もできた！」※詳細は別紙参照</p> <p>夜練：準備中</p>	<p>まず最初の企画としては、みなとみらいで実施している朝市へ行き、その後、その野菜を使った料理教室を実施。</p> <p>&lt;ツアー&gt; みなとみらい農家朝市へ行ってみよう（毎月第4土曜日） *朝市へ行って、その後その購入した野菜を使って料理教室を実施。</p>	<p>地域活性化や地域の課題解決を主な目的としたまちづくりプロジェクトを立ち上げ、それぞれに活動目標や期間を設定して行います。</p> <p>※地元企業とのコラボレーションなども含め、課題解決、新商品の開発など</p>
<p>&lt;今後の企画&gt; ・みなとみらいのお店のシェフに料理を教えてもらうなど</p>	<p>&lt;今後の企画&gt; ・農家さんに会いに行こう（訪問型） ・農家さんに話を聞こう（講演会型）など</p>	<p>&lt;企画案一例&gt; よこはま野菜を使った加工品を作ろう→よこはま食と農の祭典（毎年11月頃）で売ろう</p>

\*みなとみらいに集うきっかけに ～在住者と在勤者の交流の場

・料理教室を通してみんなが集い、同じ食卓で食事を囲むことで会話が生まれ、情報交換の場へ。

\*時短で家事の軽減に！ ～職種も世代も超えた人々の問題を解決

・忙しい日々の中でも気軽に時短で学べ、作れることで「食」にさらに関心が持てるように。

# 収支予算書

グループ名 みなとみらいごはん部

1 収入（自己資金や他の助成金などを記入してください。）

項目	金額	説明（負担者及び負担方法等）
助成金（A）	500,000	
レッスン参加費	228,000	2800円×15名×6回 =252,000（※満席の場合）
合計（B）	728,000	(B) ≥ (C)

2 支出（助成金対象経費分）

項目	数量 (単位)	単価	金額	説明
会場使用料（打合せ）	6	8,000	48,000	4000円/時間×2時間
会場使用料（キッチン）	6	25,000	150,000	5000円/時間×5時間
会場使用料（交流会）	1	20,000	20,000	5000円/時間×4時間
講師料	6	20,000	120,000	
アシスタント料	6	10,000	60,000	
材料・消耗品費	6	12,000	72,000	
集客のためのPR費	一式	100,000	100,000	・プレスリリース原稿作成&配信 ・プレス&記者クラブへのアプローチ ・PRtimesでの配信 ほか
WEB専用ページの制作・更新	6	18,000	108,000	レシピ印刷やWEBレシピの配信、 活動報告レポートの配信 ほか
部員カードの制作	一式	50,000	50,000	デザイン、印刷費含む
合計（C）			728,000	【みなとコース】(C) ≥ (A) 【みらいコース】(C) ×4/5 ≥ (A)