

# ケア研サポーター はじめました！

## ケア研 タイムス

第 4 号

2025 年 12 月 1 日発行

発行者  
名寄市立大学  
コミュニティケア教育研究センター  
電話 01654-8-7661  
FAX 01654-2-0070



◀ケア研  
ホームページ  
はこちら



こんにちは！私たちはケア研サポーターです！

名寄市立大学には、地域のボランティアを学内に周知している「コミュニティケア教育研究センター（通称ケア研）」という組織があります。ケア研では、地域の皆さんや行政、福祉・教育などの専門職の方々と共に活動したり、様々な世代・職種の方々と関わることでできるような「交流」や「成長できる」ボランティアを紹介しています。

そして、「ボランティアに参加するだけでは物足りない！」という学生をサポートとして募集したものが、ケア研サポーターです。2025 年度に結成され、ボランティアの魅力を広めるための企画や、他大学との交流イベントの企画などに職員と一緒に取り組んでいます。現在は、「地域グループ」と「学生グループ」の 2 グループに分かれ、週に 1 回意見を出し合いながら活動をしています。地域グループでは、名寄市立大学の学生が参加しているボラン

ティア活動について、地域の皆さんに知っていただくための方法を話し合っています。その第一歩として、大学公式 SNS で情報発信を始めました。学生が実際に参加したボランティアの様子や感じたことを随時紹介していきますので、ご覧ください！

今後は、地域の皆さんが学生にボランティアをお願いしやすい、学生が関心を持つ活動を共有できる仕組みづくりにも取り組んでいく予定です。

学生グループでは、学生自身がボランティアに参加しやすくなるようなきっかけづくりを考えています。現在、ボランティアに参加した学生がどのような活動にやりがいや楽しさを感じたのかを調べています。調査結果は学内で共有し、より多くの学生が地域活動に参加できるように工夫していきたいと考えています。

チャなど楽しんでいきます。一年を通して、子どもたちとの交流を行うことができる素敵なボランティアです。

2 つ目は、名寄市社会福祉協議会主催の「ふれあい広場 2025 年よる」という夏に行われるイベントのボランティアです。来場者やボランティア参加者である地域住民の方々と準備や運営、片付けなどを協力して行ったり、一緒にボッチャなどを楽しんだりなどの貴重な経験ができました。

ここからは、実際にケア研サポーター地域グループの学生が参加したボランティア活動を 2 つ紹介します。

1 つ目は、教育相談センターから依頼がありました「放課後子ども教室」という通年で行われているボランティアです。このボランティアは、名寄市内の小学生 4 ～ 6 年生を対象として、学校の宿題やテーマ学習などを子どもたちと一緒に行うといった内容になっています。子どもたちに勉強を教えたり、子どもたちと一緒にテーマ学習で切り絵やボッ

ケア研サポーターが記事を掲載している SNS は、Facebook、Instagram、TikTok です。

大学公式 SNS は  
こちら





特集

# コミュニティケア教育研究センター 「課題研究」

定住自立圏を研究対象とした  
「地域研究」に取り組んでいます

## 2025 (R7) 年度課題研究一覧

No.	研究・事業課題	研究代表者	所 属
1	スキー史に関する研究 (名寄とその他)	清水 幸子	教養教育部
2	地域農産物を活用した商品開発事業 ～中学校・大学・カフェの協働による 地域活性化～	福士 一恵	栄養学科
3	援農有償ボランティア事業	今野 聖士	教養教育部
4	産学官民連携によるレシピ開発事業	長嶋 泰生	栄養学科
5	フレイルサポーター養成による住民主体 のフレイル予防活動への取り組み ～フレイルサポーター介入による フレイル予防効果の検証～	澤田 知里	看護学科
6	名寄市と連携した保育・子育て支援事業	傳馬 淳一郎	社会保育学科
7	離島の障害児の進路選択	長津 詩織	社会保育学科
8	妊娠期の課題解消を目的としたメニュー 開発事業	外川 晴香	栄養学科

コミュニティケア教育研究センターの「課題研究」とは、ケア研究の予算で実施している学内公募型の研究支援です。主な特徴として、地域を限定していることが挙げられます。ここでは、道北の地域として、定住自立圏を想定しており、「道北」の地域課題に対する研究を奨励・支援しています。採択基準は、地域課題を発見、明確化し、解決に向けた具体的提案につながる研究課題であることです。「課題研究」として採択されたものには研究費を交付しています。

令和7年度は、「フレイルサポーター養成による住民主体のフレイル予防活動への取り組み」～妊娠期の課題解消を目的としたメニュー開発事業～2名寄市と連携した保育・子育て支援事業」など、地域の課題解決や大学の地域貢献に資する研究や事業8件を採択しました。

専門的な研究も多く、すべての研究が分かりやすくかつすぐに市民・地域に成果として還元されるものばかりではありませんが、このような地道な地域研究の積み重ねが、道北の地域を維持・発展させていくと考え、継続的に進めていく予定です。今回、昨年度実施された4件の「課題研究」についてその概況を紹介いたします。

## 課題研究の紹介① なよろ健康レシピ開発プロジェクト

栄養学科 助教 長嶋 泰生

「なよろ健康レシピ開発プロジェクト」は、名寄市における健康課題の解決を目指した産学官民連携の取り組みです。名寄市立大学の学生がアスリートや一般市民へ向けた健康に良いレシピを考案し、地場産品を活かしながら市内事業者と連携してメニューの提供・販売をし、市民の健康増進に繋がる活動をこれまで行ってきました。

2021年度には、株式会社西條の協力ののもと、JA道北なよろより一部食材提供を受けた。2022年度には、計画から実施に至るまでの活動を学生が主体的に担う体制を構築するため「なよろ健康レシピ開発プロジェクト」サークル

を立ち上げました。さらに、料理研究家であるGRACE CUISINEの石田雅子氏の協力のもと、アスリート向け弁当を開発し、市内で開催されたスポーツ合宿や大会において提供・販売しました。2024年度には、アスリートと一般市民の双方を対象とする弁当を開発し、市内事業者との連携をさらに広げて活動しました。イオン名寄店では一般向けの弁当販売会、なよろ温泉サンピラーではアスリート向けの弁当提供（製造：社会福祉法人なよろ陽だまりの会）を実施しました。

加えて、学生による栄養講話も行い、食と健康に関する啓発活動にも取り組みました。このように、名寄市・大学・NSスポーツコミッションなよろ・市内事業者が連携し、アスリートや市民の健康増進に資する取り組みを実施できたことは、本プロジェクトの大きな成果です。また、学生にとつては、メニュー考案から販売に至るまでの一連のプロセスを経験することで実践的かつ貴重な学びの機会

となっています。健康的なレシピを商品として提供・販売するためには、単に栄養素のバランスを整えるだけでなく、食材の調理特性や製造工程、味付け、食べ合わせ、彩り等、多様な観点からの検討が必要です。さらに、商品価値を高めるための工夫やインパクトも求められるため、プロジェクト関係者から専門的な知見を踏まえた助言を受けながら、学生が試作・試食を重ね、何度も改良を繰り返してメニューを完成させました。

プロジェクト開始から5年目となる今年度は、これまでに開発されたメニューの普及を一層推進するとともに、活動内容の総括となる冊子の作成・配布を予定しています。今後とも、地域に求められる存在として、そして学生にとってより意義深い学びの場として、本プロジェクトをさらに発展させて参ります。

私が本プロジェクトに魅力を感じている点は、考案したレシピを形にして対象者へ提供できるという点です。栄養学科の講義の中でも献立を作成する機会も多くありますが、考案した献立通りに調理し提供するという経験は限られています。そのため、栄養学科としての実践的なスキルを高められる活動だと感じています。

私は昨年度サポーターメンバーとして活動し、先輩が考案した弁当の販売補助を担当しました。この活動を通して、購買者の年代や弁当に求めるニーズなど、現場でしか得られない多くの学びを得ることができました。次年度に活かす非常に貴重な経験だったと思います。今年度は主体的な立場でプロジェクトに関わりながら、「食」を通してアスリートや名寄市民の健康意識の向上に貢献していきたいと考えています。

副サークル長より一言  
栄養学科2年 砂川 健人

年度	メニュー名	製造者	販売・提供場所	対象者(提供先)
2021	野菜たっぷりチキングラタン	㈱西條	西條名寄店	一般市民
	12品目の中華丼			
	コーンフレーク de 鮭フライ			
	彩り野菜の親子丼			
2022	野菜たっぷりクリーム煮セット	㈱名寄振興公社	なよろ温泉サンピラー	合宿・大会参加者
	野菜たっぷりシチューセット			
	豚汁定食 (あじ)			
	豚汁定食 (たら)			
	12品目の中華丼			
	ドライカレーセット			
2023	野菜たっぷりパワーちゃんぽん麺セット	GRACE CUISINE	なよろ温泉サンピラー、スキー大会会場	合宿・大会参加者
	野菜たっぷりポークスーパカレーセット			
	カラダよろこぶカーリング弁当			
	跳び立て！なよろミラクル☆カラフル弁当			
2024	明日に羽ばたけ！アスエール弁当	(福)なよろ陽だまりの会	なよろ温泉サンピラー	合宿参加者
	野菜たっぷりまるごとチキン弁当			
	おさかな餃子弁当			
	牛つと野菜モリモリビビンバ		イオン名寄店	一般市民

▲「なよろ健康レシピ開発プロジェクト」過去の考案メニュー



▲アスリート向け栄養講話



▲イオン名寄店での販売時の配布チラシ



課題研究の紹介②

「切身」も食べられる  
―美深町産養殖チヨウザメ―

栄養学科 助教 泉 史郎

チヨウザメは見た目と名前から軟骨魚類の「鰻(サメ: Shark)」の仲間と混同されがちですが、実は硬骨魚類でサメとは似て異なる魚です。また、チヨウザメと云えば、その魚卵の塩蔵品である「キャビア」がトリュフ、フォアグラと並んで世界三大珍味として有名です。しかし、チヨウザメの「切身」の食味はご存知でしょうか?きつと食べたことのない人が大半だと思います。それもその筈、鮮魚店やスーパーでは手に入らないからです。天然のチヨウザメはかつて日本国内の海や河川に自生していましたが、現在の日本では既に絶滅したと考えられています。

従って、日本国内でチヨウザメを見られるのは水族館が養殖場だけなのです。道北地域では、美深町で約40年前の1983年からチヨウザメ(ベステル種)の養殖をスタートしました。美深町では、キャビアだけでなく、その「切身」を使用した「チヨウザメ料理」を町内の温泉宿泊施設などで喫食することが出来ます。しかし、チヨウザメの「切身」は日本の食品成分表にはエネルギーやたんぱく質、ビタミンなどの栄養素は収載されておらず、栄養学的に不明な点が多く献立に活用しにくいのが現状です。

そこで、今回、チヨウザメの「切身」のエネルギー・栄養素などの情報を収集し、給食施設や飲食店で容易に栄養価計算ができるように情報を整理しました。また、チヨウザメの「切身」を使用した料理を試作し、どのような調理方法が適しているのか、食レポーターを実施することにしました。

①チヨウザメ「切身」の栄養価の特徴は?国内外の文献検索エンジンを使用して、チヨウザメの「切身」の栄養価が収載されている文献・資料を収集しました。集めた文献・資料のうち、チヨウザメ「切身」の栄養価が収載された利用可能な文献・資料は16件が該当し、それらの情報を集めて一覧表を作成しました。チヨウザメの「切身」(ベステル種)100g当たりエネルギー・栄養成分の平均値は、エネルギー112kcal、たんぱく質19.5g、脂質3.6g、炭水化物0.2gであり、これは、タイ、スズキ、タラなどの一般的な白身魚に近い組成でした。栄養価は一般的な白身魚と同じくらいです。栄養価は一般的な白身魚と同じくらいです。

また、チヨウザメの「切身」は油脂との相性が良く、バター炒めやオリーブオイルと和えたカルパッチョなどの調理方法がおすすめです。下ろしたばかりの切身は即日食べると弾力が強いので、2日程度冷蔵庫で熟成させると、より美味しく食べられます。

②チヨウザメ「切身」の味・食感はどう?チヨウザメの「切身」は刺身で食べることが出来ます。その味わいは淡泊でタイやカレイに近いものがあります。また、食感は弾力が強くもちもちとしており、脂身の少ないフグのような食感です。

また、チヨウザメの「切身」は、油揚げや豆腐と合わせて煮ると、味が染み込み、とても美味しいです。また、チヨウザメの「切身」は、お弁当にもおすすめです。

課題研究の紹介③

名寄のスキー史  
―研究経過と今後に向けて―

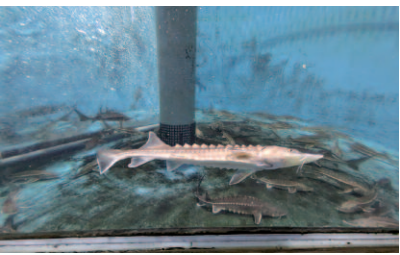
教養教育部 准教授 清水 幸子

名寄市のスキーの歴史はみなさんご存知ですか?とても古く今年で112年の歴史があります。私はせつかに名寄にスキーの歴史が研究したいと思っています。2023年からこの調査研究を始めています。これまで、市民の皆さんや地元山岳ガイド、北国博物館の協力を得て、古い資料を集めてきました。特に、2000年に発行された『北国研究集録第4号』に掲載された研究資料が大きな手がかりとなりました。また、名寄市の古い新聞記事や市史を調べ、昔のスキー場やスキーの取り組みについて詳しく知ることができました。中でも大正時代からスキー場が開設されていたこと、そして1929年には真駒別スキー場、1931年には日の出ヶ丘スキー場、1933年には東山スキー場が作られました。その後、1952年に日進スロープや菊山スキー場、1963年に宮様コース、1973年には現在の名寄ピヤリススキー場につながる国設ピヤリススキー場が開設され、これまで多くのスキー場やジャンプ台があったことがわかってきました。今回私は、2024年2月に調査の下見として、クラシックリゾートとして最も新しい1963年に高松宮殿下が滑られた「宮様コース」の調査を実施しました。その際、「宮様コース」の看板を発見することができとても感動と驚きでした。2025年2月からは本調査をはじめ、さらに詳しい情報を明らかにしていきたいと考えています。

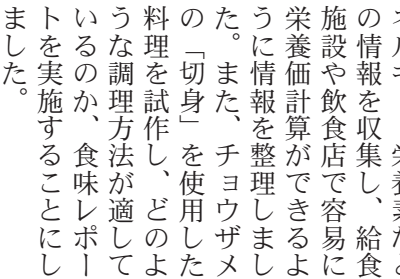
次年度以降は、名寄市だけでなく北海道全体、さらに本州の山岳スキーエリアについても調査を進める予定です。スキーの歴史を時系列で整理しながら、より詳しい情報を集めていきます。今年度は、スキーが名寄市に伝わったのと同じ1913年にスキーが始まった長野県白馬村を訪れました。そこには「白馬・山とスキーの総合資料館」があり、スキーリゾートの発展やオリンピックの歴史が展示されていました。

また、大町市にある「大町山岳博物館」も訪れ、北アルプスの自然や登山道具、雪崩の仕組みなどを学びました。スキーの歴史をまとめるためには、世界、日本、北海道と広い視点で調査することが重要です。今後も、調査を続けてスキーの歴史を深く探っていきます。最後に、滑るだけでも奥深いスキーですが、その歴史となると分野も様々で膨大な記録データが残されています。まずは地元紙である名寄新聞を中心に振り返りながら、少しずつですが、研究経過をスキーコラム「シュプールを描いて」にて報告していきたいと思っています。時々目を止めていただきたいと思います。

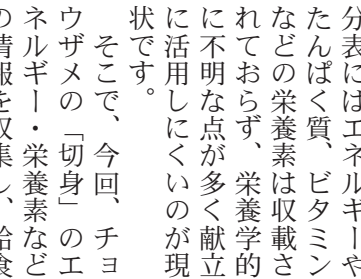
また、大町市にある「大町山岳博物館」も訪れ、北アルプスの自然や登山道具、雪崩の仕組みなどを学びました。スキーの歴史をまとめるためには、世界、日本、北海道と広い視点で調査することが重要です。今後も、調査を続けてスキーの歴史を深く探っていきます。最後に、滑るだけでも奥深いスキーですが、その歴史となると分野も様々で膨大な記録データが残されています。まずは地元紙である名寄新聞を中心に振り返りながら、少しずつですが、研究経過をスキーコラム「シュプールを描いて」にて報告していきたいと思っています。時々目を止めていただきたいと思います。



▲美深町の養殖チヨウザメ



▲チヨウザメのカルパッチョ



▲チヨウザメのムニエル

▲チヨウザメのカルパッチョ

▲チヨウザメのムニエル



▲チヨウザメのカルパッチョ



▲チヨウザメのムニエル

▲チヨウザメのカルパッチョ

▲チヨウザメのムニエル



▲名寄新聞 2024年9月11日付



▲名寄新聞 2024年11月5日付



## 課題研究の紹介④

# 子ども食堂における食の提供と課題

栄養学科 教授 中村 育子

### 1. はじめに

子ども食堂は家庭における共食が難しい子ども達に対して、共食の機会を提供し、コミュニケーションや豊かな食経験をを通じて、食の楽しさの実感を与えて精神的な豊かさをもたらしていると考えられ、多様な暮らしに対応した食育を進める上で大きな意義があります。さらに、共食の提供に加え、調理のお手伝い等を通じて、子どもの経験を広げる、食に関する関心と理解を深める、季節の食材の利用により季節感や食文化の理解を深めるといった食育を行っている子ども食堂が増えています。

名古屋市立大学の子ども食堂サークルが行う子ども食堂では、2020年に新型コロナウイルスが広まって以降、現在まで食の提供を行っていません。子ども食堂で食の提供が行えるようになるよう準備を行う必要があると考えました。また、食の提供を行うことにより、子ども食堂における食支援とその効果を検討したいと考えました。

### 2. 結果

2024年度の子ど

も食堂は4回実施しました。8月は、子ども17人、子ども食堂サークル員13人、スタッフ12人でした。10月は子ども27人、子ども食堂サークル員12人、スタッフ9人でした。12月は子ども23人、子ども食堂サークル員10人、スタッフ7人でした。2025年2月は子ども23人、子ども食堂サークル員10人、スタッフ8人でした。

### 3. おわりに

2024年度の子ども食堂では、みんなで食事を作り、食べることを通じて、料理作りの楽しさや、みんなで食べる食の楽しさを味わうことができました。食育を通して偏食の予防につなげ、成長期に必要な栄養補給についても、理解が深まったと考えます。食支援の効果としては、「食の提供を行うことで子ども達との関わりが深まりましたか」という質問では、全てのサークル員が深まったと回答しています。また、「食の提供を行って、子ども達はどうかしたか」という質問では、全てのサークル員が子ども達は嬉しそうだったと回答しています。

名寄市立大学の子ども食堂サークルが行う子ども食堂では、2020年に新型コロナウイルスが広まって以降、現在まで食の提供を行っていません。子ども食堂で食の提供が行えるようになるよう準備を行う必要があると考えました。また、食の提供を行うことにより、子ども食堂における食支援とその効果を検討したいと考えました。

今後は子ども食堂サークル員が毎回一定数参加できるようにする必要があります。そのための仕組み作りを検討していく必要があると考えます。子ども食堂サークル員に寄り添い、安定した子ども食堂を運営できるようサポートを行い、名寄市の子ども達の食育に貢献したいと思っています。



## 国際交流

ケア研は、令和7年度において国際交流センターを統合し、その業務を引き継ぎました。これによって国内外の窓口機能が一本化され、本学の教育研究と地域連携に資するための広

範な取り組みが可能となりました。

国外に向けては9月に韓国短期留学とモンゴルへのスタディツアーを実施しています。

韓国短期留学は、釜山にある東義大学よりプログラムの提供を受け、期間中じっくり韓

国語を学ぶ語学コースと韓国の文化もあわせて学ぶK-Culture reコースの募集を行ったところ、計9名の参加がありました。

### スタディツアー

スタディツアーへは7名が参加し、現地JICAの協力を得た本校独自のプログラムを



K-Culture (Food, Beauty, ダンス)

韓国語研修



モンゴル学校給食導入支援プログラム見学

JICA モンゴル事務所



Universal Progress 自立生活センター



ミニ・ゴビ砂丘 ラクダ騎乗体験

## 編集後記

実施しました。ウランバートルでは学校給食の現場、肢体不自由者のケアにかかる国際的なネットワーク事務局を訪れ、自らの学修の意味を確かめる貴重な機会を持つことができました。また、遊牧民の伝統的な生活にふれる機会もあり、韓国短期留学の参加者とともに、名寄を起点としながら広く知見を得る機会となりました。

今年度より、ケア研に関わる事業のサポートをしてくれる学生を募り、13名の学生が「ケア研サポーター」として活動を始めました。サポーターの学生の皆さんのアイデアによって、ケア研の様々な活動がさらに盛り上がっていくことをとても楽しみに思っています。今日この頃です。そんなある日、外に出ると3号館方面の空に虹が出ていました。紅葉と虹と3号館の素敵なコラボに感銘を受け、良い気分での編集後記を書き上げました。

(小野寺)