

生涯学習

No.553

かおり高い 文化のまち

発行 下諏訪町教育委員会
編集 生涯学習
編集委員会

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40
(下諏訪総合文化センター内)
☎0266-27-1111(内線718)
FAX 0266-28-0131
E-mail=syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

生涯学習 2020.6 12

何でも食べて 元気な南っ子に



下諏訪南小 栄養士 立野 裕子
たでの ゆうこ

南っ子たちが、好き嫌いなく何でも食べて、元気に丈夫に育ってほしいと願いながら、毎日給食作りをしています。ご家庭でも同じ思いで食事作りをしてくださっていると思います。でも、「好き嫌いが多くて、栄養が偏らないか心配です」「子どもの嫌いな食材を出すと、残すことが多くて…」など、食に関する好き嫌いの悩みはつきません。

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まず

い」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。また、子どもたちの味覚や食べる意欲は日々異なるので、昨日まで食べられなかったものが、友達と一緒に食べたら食べられるようになったり調理方法を変えたら食べられたり、ほんの少しのきっかけで食べられること

もあります。毎年、一月に行われる給食旬間で、給食室の先生方にメッセージを書くという企画があります。「揚げパンが好きだ」「僕は、マンナンサラダが好きです。なので、さらにおいしいサラダを作ってください。そうすると、野菜が嫌いな人もおいしいと言っておかわりしてくれると思います。がんばってください」「いつも栄養たっぷりの給食を作ってくれてありがとうございます。私はセロリが嫌いだけど、がんばって食べたいと思います」「唐突ですが、僕は春雨サラダが好きです。僕にも嫌いな食べ物があります。ナスです。ナスです。」



給食に出るナスのグラタンはおいしく食べることができます。こう考えると給食の先生は、苦手な食べ物をおいしくしてしまう魔法使いのようです。六年間おいしい給食を食べられてよかったです」・・・

毎日の給食の中には、好きなものだけでなく、苦手なものも出てきます。そんな時、南っ子たちは、少しずつでも食べようと努力してくれています。いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。多種類の食材をいろいろな料理でおいしく食べられるように、楽しい食事環境を整えることが大切ではないでしょうか。これからも、新鮮な季節の食材や安心、安全な地元産の食材を使って、丁寧に心をこめておいしい給食作りをしていきたいと思えます。

諏訪湖博物館 6月の休館日は、1・8・15・22・29日です。

「老舗を受け継いで」



林屋川魚店 はやし 林 ようそう 洋三

私が諏訪に来たのは諏訪が新産業都市に指定され東洋のスィースと言われた昭和三十五年です。そして旧ヤシカに入社しました。

当時、下諏訪町は活気に満ち溢れていました。会社では検査の仕事に就き七年間サラリーマン生活をして昭和四十二年に現在の林屋に入り
ました。
仕事は全く異なり戸惑うばかりでした。
林屋は



鮎の甘露煮

明治二十六年、祖父が十才の時に曾祖父が創業したと聞いています。

信濃の国の歌にも「諏訪の湖には魚多し」と歌われているように昔から諏訪地方は諏訪湖の魚に恵まれ、わかさぎ・鯉・鮎・川海老・鰻・はや・シジミ等、他の地方では珍しい川魚屋として活魚や加工品を貨物列車で地方に送っていたそうです。地元では川魚は常食としてはもちろん冠婚葬祭・御柱祭・お舟祭り等、人寄りの時には欠かせない御馳走でした。
昭和のバブル時代には多くの観光客が諏訪地方を訪れました。私は旅館やホテルの食膳に出さ

れる鯉や鰻をさばいて、煮たり焼いたり全部手作りの仕事で多忙を極めておりました。お客様の注文にはどんなに大変でも間に合わせる事を第一に、御柱祭の時は徹夜の仕事も何度となく重ねてきました。

昭和から平成になり諏訪湖端の三つのホテルが廃業し下諏訪宿の旅館も縮小され、また食文化も変わって小骨の多い川魚離れが顕著になってきました。そこで平成十五年に五代目の長男が鰻と川魚の食事処「うなぎ林屋」をたちあげました。栄養豊富で美味しい川魚の



わかさぎを1時間ほど煮てざるにあげます

食文化が受け継がれるように魚の炊き方等調理法を考え工夫しています。「後継者がいない」ということに頭を悩ませる。そんな話はよく聞きます。幸いなことに、東京で調理師として頑張っている孫がいずれ林屋に戻ってくるとのこと。楽しみです。あります。

私は今年で八十才になります。今日までこのように仕事が続けられたのは先々代・先代、支えてくれた家内、従業員、そして何よりお得意様、遠方からもご注文くださるお客様のおかげと心から感謝しています。あと何年このように仕事ができるか分かりませんが、これからも当り前のことですがお客様を大切にしたいと思えます。



鯉の旨煮

「宿場を語る笑顔の仏像」



江戸時代の中山道下諏訪宿、来迎寺入口に我が家はあります。が、現在『花屋茂七館』という呼び名で街かど博物館を開設しており十一年目を迎えています。残されている文化財を一人でも多くの人に知っていただきそれを今に活かしてもらえればの思いでの開設です。



はなやもしちかん
花屋茂七館
こまつ 小松
ひでお 秀夫



メインの展示は木喰（もくじき）上人が文化三年（一八〇六）に彫像した虚空蔵菩薩座像（こくうぞうぼさつざざう―下諏訪町指定文化財―）です。像高は二十六センチと小さな仏像ですが、上人が像に合わせ作った素朴な厨子の中に納められており、対面すると優しく奥深い笑

みに自然に引き込まれてしまいません。

この仏像は、上人四回目の来訪時、お世話係りを勤めた宿場の商人吾妻屋終治のために造り手渡されたものですが、我が家の先祖茂七が終治の茶屋で働いていた縁で、終治から貰い受けたものとされています。茂七の息子茂七（二代とも茂七と名乗っていた）は、下の原での百姓を止め文久元年（一八六一）頃、現在地に花屋という屋号で茶屋を開業、明治二十六年（一八九三）に廃業しましたが、その後も代々引き継がれてきています。

木喰上人はこの地に五回、そのうち享和二年（一八〇二）、文化三年、四年（一八〇六、七）と短期間に三回も訪れ、全国希な地となっています。その理由はいくつかありますが、一番の理由は当時この地で盛んだった御嶽講（おんたけこう）の人達との強い結びつきができたことだと思っています。ちなみに吾妻屋終治は湯田講（下諏訪宿を中心にした御嶽講）の講頭であり、下諏訪町や岡谷市に残され

木喰上人の紹介

木喰上人は享保三年（一七一八）山梨県身延町丸畑で出生、十四歳で江戸に出て働くが出世はままならず、二十二歳のとき大山不動尊に参籠（さんろう）のおり、真言宗の高僧と出会い仏法の世界に入ることを決意。四十五歳のとき水戸羅漢寺の観海上人より木食戒を授かりさらに厳しい修行を重ね、五十六歳、全国への遊行を始める。六十歳過ぎに独自の手法で彫像を始め、八十歳過ぎに一千体彫像の大願をもち、各地で精力的な彫像を行った。現在全国各地に六百三十体ほどの所在が明らかにされている。

ている木喰上人の作品はほとんど全てが御嶽講の人達に与えられたものです。

当館を訪れる方は多いとは言えませんが、全国から熱心な愛好家、研究者が来られたり、地方TVや雑誌の取材も受けました。初めて木喰仏に接する方に



はできるだけ分かりやすい説明に心がけ、時間にゆとりのある方にはお茶のもてなしもしています。

また、木喰仏のまわりには、江戸末期から現在まで

の生活用品、信仰資料、書、日本画など年数回展示替えをしていますので、地域の皆様にも気軽に立ち寄っていただければと思います。

御嶽講とは

山岳信仰のひとつである、木曾御嶽山を信仰する民衆の集まり。江戸時代中期には富士山とともに御嶽山が庶民の信仰を集めるようになり、各地に御嶽講が結成された。(編集委員会註。参考文献『民俗学辞典』東京堂出版・『日本史広辞典』山川出版社)

社会教育委員会報告

下諏訪町ボランティア連絡協議会の取り組み

～昔の遊びを通して世代間交流を～



しのとう 篠遠 良子

下諏訪町ボランティア連絡協議会(大日向和彦会長)には、

伝統的な遊びを通して高齢者と子どもたちが触れ合う、「昔の遊びでもりあがろう!」という活動があります。昨年度は一月二十六日に老人福祉センターで開催し、参加者は過去最多の百三十人でした。

活動内容は、地域の皆さんと子どもたちで花札や折り紙、けん玉などの遊びをしたり、向陽高校ボランティア部の手ほどきでピーズなどを使った手芸を楽

しんだりしました。また、町スポーツ推進委員の永井多聞さんにバールンアート、ジャグリングなどを披露していただき、昼食は皆でボランティア手作りのカレーライスを食べました。

これらの地域と子どもたちの世代間の交流は、これまで社会福祉協議会との連携を軸に、ボランティアの皆さんの協力を得



て活動を展開してきました。毎年、開催時期が冬のためウイルス性の病気にかかり易いなど心配な点もありましたが、今年は流行前に開催できたことが何より収穫でした。しかし、役員の担い手不足による会の存続が今の最大の課題であり、一回でも多く開催できることを願っています。

参加者の感想

○おばあちゃんたちが、ルールをいろいろ教えてくれたから楽しかった。(小学生)

○参加者が大勢いたせいか、以前より会場に活気があった。

(向陽高校ボランティア部)
○楽しいことが盛りだくさんで、小さな二人の子どもたちが集中して遊べた。(保護者)

○多聞さんのパフォーマンスに息子たちが釘付けになり大興奮でした。(保護者)

○保護者の方が積極的に片付けを手伝ってくだされ感激した。

(ボランティア)
○保護者の方がバールンアートの風船と一緒に膨らませてくれ助かった。(社協職員)

町民の学びの場、復活



おぐち あきら
小口 明

昭和の高度経済成長期後、社会人にも教育は必要と言われ、町でも図書館・公民館・スポーツ施設・博物館関連施設などを整備、それぞれ運営支援の町民委員をおき、社会教育活動開始（私も図書館協議委員）。

そして平成時代。初年、自ら学習する意欲と能力を養うことが大切と「生涯学習時代」に入った。

昭和期から、前述の町社会教育施設委員代表・町婦人会等自主的組織代表により構成される「社会教育委員会」があったがこの時期から、これを「町生涯学習委員会」と考えたようだ。私は、町図書館改築後も委員

をつとめ社会教育委員も兼務。平成八年、町教委に「生涯学習ガイドブック・わが町下諏訪―（歴史編）（文芸文化編）」二冊を十名の委員が二班にわかれ実地踏査、撮影しまとめるよう諮問。年数回の実地調査、編集を経て五十ページの冊子として刊行。生涯学習の楽しさは委員が最も感じたようだ。自信をもった仕事だった。PRが悪かったのか二十年後の今も残部が多いようだ。

また委員時代、地区・県・中央の研修会に参加。わが町や諏訪の実践レベルの高さを痛感。これを持続するのは町民だと感じ、後年一町民にもどつてからも、仲間と図書館で読書会を続けたり、求められれば話に行き、実地調査を手助けしたり、楽しんできたが、思いがけず今度は

博物館協議委員になった。そこでまず驚いたのは、職員は頑張っているのに、町民の入館者が極端に少ないこと。

現在博物館所管施設は①諏訪湖博物館・赤彦記念館 ②宿場街道資料館 ③今井邦子文学館 ④柿陰山房 ⑤伏見屋邸 ⑥七曜星社蔵 ⑦星ヶ塔ミュージアム矢の根や―これを示し、数年間の観覧回数を問うと大変少なく、「興味がない、時間がない、金がない、PRが悪い」と反論する。PRは町広報に毎号載せ、「入館料は①⑦で必要だがそれも少額、他は無料」というと黙ってしまふ。どうにかして町民に興味をもつてもらおうと、一昨年、柿陰山房で、赤彦の話を年二回ずつし、昨年は江戸期の古地図から町内の史跡踏査を企画、高木と東山田の踏査をし、それなりの成

下諏訪町博物館施設案内図

- ① 諏訪湖博物館・赤彦記念館
- ② 宿場街道資料館
- ③ 今井邦子文学館
- ④ 柿陰山房
- ⑤ 伏見屋邸
- ⑥ 七曜星社蔵
- ⑦ 星ヶ塔ミュージアム矢の根や



果はあった。とくに親子同伴参加をすすめる、そんな参加もありうれしかった。

本年度から博物館関係施設は教育委員会から産業振興課に移管。町民が興味をもたない施設に町外者が興味をもつはずはない。今年が正念場。町民の学びの場にしたい。

※平成九年発行 生涯学習ガイドブック「わが町 下諏訪」(①歴史編、②文芸文化編)ご希望の方は、下諏訪町教育委員会へお問い合わせください。

・ ・ 町屋敷の婦人会に簡単で美味な、お漬物を聞きました。 ・ ・

美味しい！と
いつも大人気

○諏訪一の味噌を使って

密閉できる容器に1キロの味噌を入れ
300グラムのザラメを混ぜ『味噌床』を
用意する。ここに漬けて美味な一品。

野沢菜のカブ

洗って半分に切ったカブを『味噌床』に漬ける。
(約1ヶ月) …大根のようにカットして出す。
(右の写真)

キュウリ (沢山採れた夏の日)

一晩ひたひたの塩水につけておく。それを翌日
水切りしてから、『味噌床』に1週間入れておく。



○ふっくら豆を煮る

- ・黒豆 300g
- ・砂糖 250~300g (三温糖)
- ・醤油 4分の1カップ
- ・重曹 小さじ半分
- ・水 8カップ

- 1 ひたひたの水に入れて、ストーブの上で軟らかく煮る。水を捨てて砂糖を豆の重さの半分(強)入れて、塩・醤油も少し足してさらに煮る。
(上の写真)
- 2 『お正月の黒豆を煮る時』は、まず沸騰したお湯に左の材料を入れて、火を止めて4~5時間そのままにしておく。その後、弱火で軟らかくなるまで煮る。(錆びたくぎ4~5本入れると色も良い)

○ワカサギの甘露煮

- ・ワカサギ 1kg
- ・醤油 180cc
- ・みりん 90cc
- ・砂糖(ザラメ) 330g
- ・生姜4切れ 200g

- 1 左の材料(ワカサギ以外)を全部混ぜて、鍋に入れる。
- 2 そこにワカサギを入れて少し混ぜ火にかける。後は絶対かき混ぜない。



大きめにカットして入れるから、臭み無し

○大根一夜干しでパリパリ漬

- 1 輪切りにした大根を、網かカゴに干して、屋外で乾燥させる(一日)
- 2 それをいちょう切りにして、みりん・醤油・砂糖を入れた容器に入れて、一日置く。
(調味料は、目分量?各ご家庭お任せ…ですみません)

野菜を使い切ることも
とても大事ですね!

少ししか使わなかった野菜は?

- ・パセリ、セロリは、適量に切って冷凍保存!
- ・ゆず等は、使いやすいスライスにして、冷凍!
- ・しめじも、ばらして冷凍保存!



町立図書館のおすすめコーナー



「孫物語」

椎名 誠 著 新潮社



シーナさんのワタクシ小説のようなエッセイのようなジャンル本。彼特有の感性がとらえたココロの機微が絶妙に表現される。

三人の孫（岳君の子ども）との日常が、孫という適度の距離感でストレスレスに語られる。あるのは「じいじい」のフニャフニャ笑いの顔のみ。かつて住んでいた武蔵野の家や義母、弟家族、岳君、葉さんのことなどが盛り込まれ、シーナファンには楽しめる。

椎名じいじい誠。顔が目に見えるようだ。

書評ボランティア 鶴田 藤作

紹介した本は図書館で借りられます。電話でも予約が可能です。☎27-5555

安全に運動・スポーツをするチェックポイント

コロナウイルス感染症の影響による外出自粛時において、感染拡大を防止しつつ、安全・安心に運動に取り組んでもらうため、次の点に留意し、健康維持に努めましょう。

1 体調をチェック

- ・体温は平熱である、発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない、だるさ、息苦しさがない、においや味がいつもと同じ。

2 感染予防の基本

- ・手洗い・マスクの着用・咳エチケット
- ・密閉・密集・密接の三つの密のうち一つでも該当しないように注意してください。



3 運動・スポーツを行うときの留意点

- ・マスクを着用しましょう。
- ・自宅でできる運動・スポーツに取り組みましょう。
- ・ジョギング・ランニング、ウォーキングは、人混みを避け、なるべく距離をあけて行ってください。ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることが推奨されています。



約10m



6月に計画していましたが、バドミントン教室、スポーツウェルネス吹き矢教室は、11月に延期して開講する予定です。詳細は、あらためて、ご案内いたします。

問い合わせ先 教育こども課スポーツ振興係 電話27-1455

町民大学

下諏訪を学ぶ ①

※コロナウイルス感染症の拡大状況から、講座内容の変更および開講が中止となる場合があります。



演 題：「諏方かのこ」にみる下ノ諏訪

講 師：宮坂 徹 諏訪湖博物館・赤彦記念館 元館長

日 時：6月28日(日) 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター2階 集会室 ※当日受付可 (受講料100円)

「諏方かのこ」は、高島藩士小岩高右衛門在豪が、郡内を遍歴した、地歴・博物・士族・伝承等雑録を、宝暦6年(1756)にまとめたものです。項目は105項に及びますが、前述のなかで下諏訪に関するものを紹介しながら、江戸時代の下ノ諏訪を散歩してみたいと思います。

町民大学

下諏訪を学ぶ ②



演 題：「星ヶ塔遺跡が語る縄文世界

一手のひらにのる黒曜石からはじまる考古学—

講 師：宮坂 清 公民館長 (日本考古学協会会員)

日 時：7月12日(日) 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター2階 集会室 ※当日受付可 (受講料100円)

2020年は国史跡星ヶ塔遺跡が発見されて100年目にあたります。あらためて星ヶ塔遺跡とはどんな遺跡なのか、大正時代以来の調査の足跡を振り返るとともに、私たちの行ってきた調査の生々しい様子をスライドで紹介し、縄文時代の黒曜石鉱山を採求する考古学調査の楽しさをお伝えしたいと思います。

そして、星ヶ塔遺跡や黒曜石の研究が、縄文人の生活を解明するうえで重要な役割を果たすことを研究の実践例から紹介し、人類の生活世界を探る考古学研究の魅力をお伝えしたいと思います。

お問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

六月のつづ

六月四日は虫の日です。

自宅の周りや祖父母に連れて行かれた畑にもたくさん虫がいて、よく虫と遊んでいました。イモムシが蛹(さなぎ)になり蝶になるように形が変わる虫や変わらない虫がいることなど、自然の中で遊ぶことができ、小学校の理科の授業は今まで見てきたことの答え合わせのようでした。

昆虫は高い栄養価と環境負荷の低さから、人口増加による食糧難や地球温暖化に対抗する切り札として世界中で注目されています。牛肉1kgを生産するために8kgの飼料が必要であるのに対して、昆虫は2kgの飼料で1kgが生産可能であり、飼料変換効率が高いと言われています。

私も子どもの頃、祖父が山から採ってきた地蜂の巣から、いっぱい詰まった幼虫をピンセットで取り出す手伝いをしたことや祖母が甘露煮にしてくれて、見た目は怖いけれど食べたらいしかったことを思い出します。

イナゴに蜂の子と虫を食べる諏訪地方の文化は、これからの世界の最先端をゆくものではないでしょうか。

(相澤 崇)