

ふじみ町

No. 730

# 公民館報

令和6年 6/1

〒399-0211

長野県諏訪郡富士見町富士見 3597-1

コミュニティ・プラザ内 富士見町公民館

ホームページ：https://www.town.fujimi.lg.jp/site/kouminkan/

Eメール：kouminkan@town.fujimi.lg.jp

発行 富士見町公民館

編集 公民館報編集委員会

TEL 0266(62)7900

FAX 0266(62)7611



公民館  
Instagram



FUJIMMACHI\_COMMUNITY\_PLAZA

コミ・プラ マスコットキャラクター  
「ホッホ君」



## 高原晴雨

ちょうど昨年の春、夫が狩猟免許を取得した。罫猟に加え銃猟の資格も申請していたため、銃砲所持許可を要するに当たり、警察官が自宅調査に来たり、私自身も家族としてヒアリングを受けた。また身辺調査で近所さんへの聞き込みがあったりもした。日本で銃を所持するとなるとここまでやるのだな、と驚いたのだが、出産や育児でバタついていた時期でもあったため、夫が忙しい合間を縫って淡々と免許取得のステップを踏んでいくのを横目で見ながら過ごしていた。

最初、夫から狩猟免許取得を考えている話を聞かされた時、やはり複雑な気持ちにはなっていた。彼ら動物たちにも同じように大切な家族がいて、群れがあり、子孫を繋いで行くために命を削って生きている。人間より山を知り尽くしている古くからの先住民でもあり、敬うべき存在でもある。小学生の頃、ジブリ作品の『もののけ姫』を見た時、ラストシーンで花が咲く映像にショックを受け、子供心にも「人間が自然を壊したのに、なんて都合が良い話なのだろう」と感じたこともあるくらいだ。

一方で富士見町に住むようになってから、野生動物を単純に可愛いとは全く思えなくなっている自分もいた。周辺地域では獣の被害を受けている農家さんが殆どで、むごい話も幾つか耳にしたことがある。ベジタリアンの人と議論するつもりは毛頭ないけれど、私たちの口に届く野菜を作るために、あらゆる知恵を絞って獣と対峙している人間の姿があるのだ。また人間には狩猟本能というものがああり、猟をすること自体に喜びや高揚感を持つことだってある。(釣りなどもその一つだ。) 実際この能力が高い集落が生き残ったとされている。

以前公民館報の取材をしていた際に、諏訪地域では古くから「千鹿頭神」を祀る民間信仰があることを知った。山岳地帯に「千鹿頭神社」が分布していることから、狩猟を行う者が信仰していたとされているが、これは人と動物の一つの境界線でもあるかもしれないと感じた。命をいただくつつ、その命を敬うという態度自体が、人と動物の分け隔てとなったら良い。いや、古くはずとそうだったのかもしれない。私はキリスト教徒なので鹿を祀ることはできないが、その命に敬意を持つことがきつと鍵なのだろうと感じている。

揚妻のほら

### 目次

P2~3 【特集】 どすこいお米道場  
P4 図書館・博物館コーナー

どすこい!

おこめ道場



田植えの季節が過ぎ、新米が待ち遠しい今日この頃。

大反響につき、今までプチコーナーでお届けしていた「どすこいお米道場」を特集にしました。

今回は公民館報編集委員の皆さんから自慢の一品をご紹介します。

読者の皆さん、丼を片手にお読みいただけたら幸いです。

☆公民館報では皆さんの「ご飯のお供」を募集しています。詳しくは左記QRコードからご入力ください。



ごっちゃんでした!



お品書き

セロリの葉の炒め煮

説明・出会い

新鮮なセロリは生のままマヨネーズ等をつけて食べるのが一番ですが、知り合いから教えてもらい、やみつきになった一品です。それまでもったいないと思いつつ捨てていた葉の部分が活用できてうれしいです。大根葉や野沢菜漬けとは、ちよつと風味や食感が違っていてもおもしろいです。

レシピ

- ・葉や細い茎を細かく切り、熱湯に入れてさつとゆで、水気をしぼる。
- ・油を熱して炒める。
- ・しょうゆ、砂糖、酒を入れて、仕上げにみりんを加えて汁気がなくなるまで炒りつける。
- ・好みで、白ごま、ちりめんじゃこ、赤唐辛子や七味唐辛子を加えると、さらにおいしく。

紹介者 山口 美佐子



お品書き

卵かけご飯

説明・出会い

朝ごはんといえば「卵かけごはん」です。熱々のご飯の上に薄く削った鰹節をたつぷりとのせて卵の黄身を落とし、醤油を垂らすと完成です。「ご飯」なので何と言ってもご飯が主役です。おいしいお米を土鍋で炊いたご飯があれば最高です。

レシピ

- ・ご飯を丼に盛り、予め白身と混ぜる。
- ・鰹節をのせて、卵黄をのせて完成。
- ※黄身を割って一気にご飯や鰹節と混ぜると同じ味になり楽しみが半減するため注意。少しずつ混ぜて醤油で味付けしつつ食べると満ち足りた気持ちになります。

紹介者 赤坂 行男



お品書き

みかんご飯

説明・出会い

小学校の給食によく出ていたメニューです。静岡限定かもしれませんが。遠くから見ると薄オレンジ色のご飯ですが、よく見ると、みかんのつぶつぶが、ご飯に混ぜてあります。噛むと、ご飯と一緒にみかんの果汁が感じられる不思議な味です。サラダにリンゴやパイナップルが混ぜられているような感覚でしょうか。私は好きでした。

レシピ

- ・お米2合に、皮をむいたみかんを1個真ん中に置いて、通常通り炊く。お好みによって、ポンジューズや白だしを入れても良いです。
- ・炊きあがったら、みかんをしゃもじでほぐしながら混ぜる。

紹介者 揚妻 のはら



お品書き

### 自家製ちりめん山椒

説明・出会い

子どもの頃に訪れた京都で初めてちりめん山椒を食べたから、不動のご飯の心の友です。理想のちりめん山椒を追い求めている内に手作りするようになりました。

レシピ

- ・しらすをごま油で焦がさないようにじっくりカリカリなるまで炒めるのが決め手です。
- ・あく抜きした山椒の実を適量の酒、みりん、醤油で煮詰める。
- ・最後にカリカリのしらすをサクッと混ぜて完成です。しらすのカリッと感が残る出来立てを食べられるのは手作りの特権です。もちろん数日寝かせて味が馴染んだものも、たまりません。

紹介者 後藤 万輝



お品書き

### 蜂の子ご飯

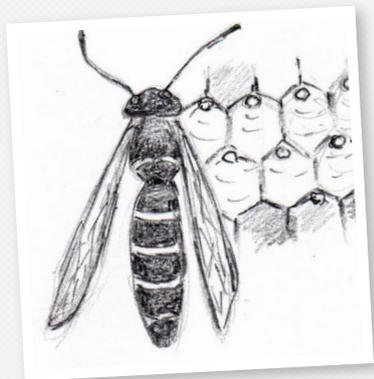
説明・出会い

蜂の子は黒スズメバチの幼虫ですが、「スガレ」とも言われています。私の知人で蜂追いをしている人から、時々生の蜂の子を頂くことができますので、好みの味付けで楽しんでいきます。

レシピ

- ・黒スズメバチを煙幕で麻痺させてから捕獲する。
- ・ハチの巣からピンセットで取り出す。
- ・蜂の子を醤油と砂糖で甘辛く煮込む。
- ・炊きあがったご飯の上で蒸らす。
- ・ご飯を混ぜ込んで完成。おむすびにしても美味しいです。

紹介者 中村 守男



お品書き

### 練乳ご飯

説明・出会い

知人からの提供です。知人のお父さんが気に入ってご飯のお供にしていたのが練乳だそうです。なぜあんなに練乳に拘っていたのか、今となっては知る術もないとのこと。

レシピ

- ・あたたかいご飯に、たっぷり練乳をかけて、ガツガツいただきます。
- ・時には練乳に醤油やバターを加えると、もっと美味しくなるとか。

紹介者 後藤 万輝



外伝

### 手作りグラノーラ (米粉使用)

説明・出会い

閉店直前の今井書店で見つけた本でグラノーラは自分で作れることを知り、それからはまとめて作り置きしています。米粉と卵白がオートミールのつなぎとなっているため、かなりザクザク食感で食べ応えがあります。

材料

- ☆卵白・てんさい糖・オートミール
- ・米粉・スパイス等(シナモン・クローブ・カルダモン・オールスパイスなど)・粗みじんにしたナッツ類・レーズン

レシピ

- ・レーズン以外の☆を順にすべて混ぜていき、シートを敷いた天板にのせて150度のオーブンで40分焼く。焼けてからレーズンを混ぜる。

参考本「カラダにやさしいオートミールの朝食とおやつ」星野奈々子

紹介者 岩田 良子

## 富士見町公民館からのお知らせ

### 公民館企画講座 初心者のためのウクレレ体験講座

- ◆日 時：令和6年6月21日(金)・29日(土)
- ◆時 間：午前10:00～12:00 コミュニティ・プラザ2階 AVホール
- ◆定 員：各10名
- ◆持ち物：ウクレレ(ある方はお持ちください)
- ◆お申込み：富士見町公民館 コミュニティ・プラザ内 電話62-7900



## 図書館 博物館 コーナー

☎62-7930(図書館・博物館)

### 新着おすすめ Book

★電話・webまたはカウンターでご予約ください

#### 「俺たちの箱根駅伝 上・下」 小説

池井戸 潤 著

箱根駅伝本選出場を2年連続で逃がした古豪・明誠学院陸上部。今年、卒業を控えた主将の青葉隼斗は、10月にある箱根駅伝予選会に挑む。

一方、「箱根駅伝」の中継を担う大日テレビ・スポーツ局の徳重は、編集局長から降ってきた難題に頭を抱えていて・・・

青春をかけた挑戦、箱根駅伝を舞台にした意地と意地のぶつかり合いが始まる。

#### 図書館

- 開館時間／通 常・・・午前9時30分～午後6時  
火曜日・・・午前9時30分～午後7時
- URL <https://www.town.fujimi.lg.jp/site/library1/>
- 白抜き…休館日 ★印…イベント実施日 □…20冊貸出

	日	月	火	水	木	金	土
6月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						
7月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			



富士見町図書館HP

### おはなし会(火曜日)

- 6月 4日 父の日工作 午前11時～
- 11日 どうぶつおはなし会(アルパカ)
- 18日 歯のおはなし
- 25日 雨のおはなし・誕生会

### おはなし会(土曜日)「ふじみ子どもの本の会」ほか

- 6月 1日 しょくぶつのおはなし 午前11時～
- 8日 あめのおはなし
- 15日 おとうさんのおはなし
- 22日 英語のおはなし会
- 29日 今日のおはなしなあに

### 図書館 イベント

#### ●6月23日(日) 図書館上映会

【お終活】

笑って、泣けて、役に立つ ヒューマンコメディ

日 時：午前10時00分～(113分)

会 場：コミュニティ・プラザ 2階 AVホール

定 員：60名

申 込：不要

参加料：無料

問合せ：富士見町図書館 電話62-7930



## ナチュラコ展 淡くやさしい色の響きへ

期間：4月27日(土)～6月9日(日)

富士見町在住のnaturako:名取桜子さんの作品を展示します。

描くことこそ ライフワーク もっと楽しく もっと自分らしく 絵に 向き合い 響き合う

淡くやさしい色と やわらかな癒しの時間を あなたの心にお届けできたら うれしいです naturako



博物館

- 場 所 富士見町高原のミュージアム(コミ・プラ2階)
- 開館時間 午前10時～午後5時(入館 午後4時30分まで)
- 休 館 日 月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)

- 入館料 大人 300円、子ども150円  
諏訪地域の小中学生は無料

⇒右の招待券を切り取ってお持ちください。  
町内1家族まで無料でのご覧いただけます。

ナチュラコ展  
招待券