



コミ・プラ
マスコットキャラクター
「ホッポ君」



公民館
Instagram

ふじみ町 公民館報

〒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
Eメール: kouminkan@town.fujimi.lg.jp

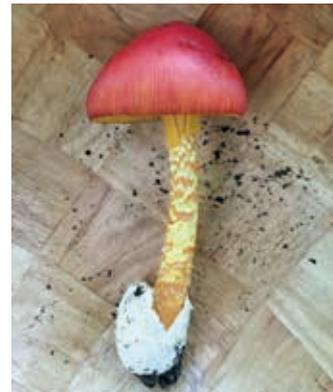
No.745

令和8年3月1日

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

春の里山からの贈り物

〜知ればもっと面白い、
キノコの方とリスク〜



高原晴雨

「馬との思い出」

昭和24年、私は隣村の農家で生まれた。戦後のベビーブームにより近所にも同じ年代の子どもがたくさん居て、夕方まで遊んだ。車などほとんど無い時代なので、道路も遊び場だった。

当時の農家では農耕用の馬を飼っている家が多かった。同じ建物の中に「馬屋」という部屋があり、玄関を入ると土間の片方には馬がいた。壁は無く棒の仕切りだけなので、夏はハエが遠慮なく入り込んできた。

私には、一つ年上の兄が居るが、まだ小学生の頃、二人だけで馬の背中に乗って田んぼの水見に出かけたことがある。庭先の石垣から馬の背中に鞍を括り付けて乗り、兄が手綱を引いて自分は兄の後ろにしがみついていた。馬は相手が子どもだけなのにおとなしく従い、ぼっこぼっこ数キロ離れた田んぼまで歩いたが、高い馬の背中から眺める景色は別世界であった。ところがその道中、馬が水路に架かる石の割れ目に足を落とし転びそうになった。幸い振り落とされもせず馬も足をくじくこともなかったが、後でそのことを話すと父親にひどく叱られた。もしあの時に馬の脚が折れたりしたら、農作業も運搬もできなくなる。大変なことをしたと反省した。

当時の馬には重要な役割があり、田んぼや畑の耕作の他、目的地まで「ウンソウ」と呼ばれる荷車の大きな物に人と荷物に乗せて運んでいた。「サカエ」という名前の優しい雌馬だったが、時々反抗すると父親にロープでたたかれた。そんな時、サカエは大きな目を潤ませて耐えていた。その後でこっそり顔を撫でてやった時、大きな目に自分の顔が映っていたのを思い出す。

その馬も高齢となり売り渡されてしまったが、別れが辛かった。その後サカエはどうなったのだろうか。

中村守男

特集

「春の里山からの贈り物
〜知ればもつと面白い、
キノコのカとリスク〜」

春は山菜の季節として知られていますが、実は個性豊かなキノコたちも静かに姿を現し始めます。キノコは栄養や機能性に優れる一方、毒をもつものが多く「知ること」そのものが安全と楽しさにつながります。今回は、春〜夏に見られる代表的なキノコだけでなく、あまりメジャーではないキノコまでその特徴と魅力、そして注意点を紹介します。

アミガサタケ

傘が面白い形をした、春を代表するキノコです。乾燥品は強いうま味を持ち、食物繊維やミネラルが豊富で必須アミノ酸も含まれるようです。フランス語で「モリーユ」と呼ばれ、高級食材として重宝されています。町内でもよく見かけられ、アミガサタケが好きな方も多いのではないのでしょうか？生や加熱不足では中毒を起こすことがあります。また、よく見間違える「シャ

グアマミガサタケ類」は強い毒をもつため、確実な見分けが必要です。



アミガサタケ

カワラタケ

倒木などに群生する硬いキノコで、食用には向きませんが、古くから健康素材として利用されてきました。免疫に関わる研究も進んでいます。乾燥させたものを煎じるなど特殊な利用が前提で、自己判断での採取と摂取は避けましょう。



群生しているカワラタケ

マゴジャクシ

針葉樹の木の根元から生える、幼菌がお菓子のような見た目のキノコです。

●マゴジャクシとマンネンタケ

マゴジャクシは、れいし霊芝と呼ばれるマンネンタケとしばしば混同されることがあります。「マンネンタケ」と「マゴジャクシ」は、どちらもサルノコシカケ科のキノコで、漆塗りのような光沢が特徴ですが、発生する樹種が異なります。マンネンタケは広葉樹から、マゴジャクシはマツやモミなどの針葉樹から発生します。



マゴジャクシの幼菌

(補足説明)

サルノコシカケとは？

サルノコシカケは特定の一種を指す名前ではなく、木の幹に棚状につく硬いキノコの総称です。その名の通り、猿が腰かけられそうな形をしています。民間利用において幅広く活用されてきました。

●民間での主な利用

サルノコシカケ類は、以下のような目的で用いられてきました。

- ・煎じて飲む
- ・体調を整える、疲労時の滋養目的など
- ・湿気対策・保存用
- ・非常に硬く乾燥しやすいため、道具や衣類の防湿材(乾燥剤)として使われた例もあります。
- ・民具・生活素材

火おこしの際の火口や、軽量な素材として加工されることもありましたが、また、火をつけて虫除けに活用されていたそう、長野県内ではカンバタケやシロカイメンタケが虫除けとして活用されていたと言われています。

※これらはあくまで地域に伝わる生活の知恵であり、医学的に効果が保証されているわけではありません。



ツガサルノコシカケ

ツチグリ

ツチグリは幼菌であれば食用可能で、味噌汁、炒め物、天ぷらなどに使

用でき、コリコリとした食感と風味を楽しめますが、成長して黒ずんだものは食用に適しません。土の中から採れるためよく洗い、皮の黒い部分を取り除いて調理するのがポイントで、地方によっては「けーころ」「けころ」「まめだんご」などと呼ばれています。古くなったツチグリから胞子が出る様子が煙が上がっているように見えるので、突いて遊んだ方も多いのではないのでしょうか？



ツチグリの幼菌



馴染みの深いツチグリの姿

タマゴタケ

鮮やかな赤と黄色が目を引く、美しい食用キノコ。ピタミン類が含まれ、

味も良好です。レシピを見ると洋風が多いですが、中華風も合います。猛毒のドクツルタケ類と同じハラタケ目テングタケ科のため、知識がない場合は採らないことをオススメします。



タマゴタケ

カラカサタケ

大きな傘を広げる姿が特徴的。食用種もありますが、強い毒をもつ近縁種（オオシロカラカサタケ）が多く見られます。見分けが非常に難しく、毎年中毒例が報告されています。



カラカサタケ

ニカワハリタケ

半透明で、傘の裏に針状の突起が並んでおり、「ネコノシタ」とも呼ばれます。

ぶるぶるとしたゼリー状の食感が特徴。低カロリーで食物繊維が多く、料理のアクセントになります。筆者はスイーツとして食べましたが、意外と美味でした。



ニカワハリタケ

ハナビラタケ

花びらのように広がる姿が美しく、近年は栽培されるようになり、スーパーでもよく見られるようになりました。食物繊維が豊富で、健康食材として注目されています。野生のものは希少なので、採取には配慮が必要です。



ハナビラタケ

ヒイロタケ

倒木から生える、明るい橙色が目をはく森の中でも発見しやすいキノコです。比較的年中生えており、その発色の良さや色の濃さからきのこ染めにも活用されています。食べられません。



ヒイロタケの裏側

おわりに

キノコは「身近な自然の宝庫」である一方、「知識なしでは危険な存在」にもなり得ます。

少しでも不安があるキノコは「採らない・食べない」が鉄則です。正しい知識をもって観察すれば、春の里山はこれまで以上に奥深く感じられるのではないのでしょうか。

後藤 万輝

〈参考文献〉

- ・信州きのこ研究会1982
- ・じっくり見わけ観察を楽しむキノコ図鑑 (ナツメ社)

皆さんの「楽しい」を中学生とともに

地域クラブの指導者 募集のお知らせ

富士見町教育委員会

本年度町制施行70周年を迎えた富士見町では、様々な文化・スポーツ活動が住民の皆様によって行われています。一方中学生は国の方針により、部活動は廃止に向かいその受け皿を地域に求めています。

富士見町教育委員会は原村教育委員会と連携し富士見町・原村部活動地域移行連携会議を設置し、さらなる少子化に備え、生徒が自分の青春を生きがいのあるものにすべく準備を進めています。

その中で合唱クラブ、吹奏楽クラブ、科学クラブ、野球クラブ、サッカークラブ、バトミントンクラブ、スケートクラブが地域クラブとして活動を始めることができました。

しかし、バレーボールやバスケットボール等まだまだ多くの部活動が地域移行できていません。長野県は令和8年度を目途に休日の部活動を完全に地域クラブに移行することを決めています。令和8年度の夏の大会までは現行のまま大会出場もかなう見込みですが、その先は早い段階での地域クラブへの移行が求められています。

これは富士見町にとっても、町民が取り組んでいる文化・スポーツ活動を次世代につなげる重要な意味があります。クラブの「多世代化」が、これからのキーワードです。中学生の指導と一緒に活動してみたいとお考えの個人・団体の皆様がおられましたら、町民センター内富士見町教育委員会生涯学習課スポーツ係までお問合せください。

富士見町の文化・スポーツ活動の持続可能性を高めていきましょう。



問 富士見町生涯学習課 スポーツ係 ☎62-2400

おすすめ Book

★電話・WEBまたは
カウンターでご予約ください

小説『ごみのはての』 佐佐木 陸 著

独居老婆が暮らす一軒家のごみ清掃に訪れた、便利屋の社長・佐竹ほか4名。その前日、佐竹は皆の日当を含む百万円を入れた封筒を、悪臭に満ちた膨大なごみの中に落としていた。やがて老婆の過去が明らかになるにつれ、あらぬものが見つかると同時に闖入者が現れて…。
ゴミ屋敷で5人の便利屋が出会った「本物の世界」とは。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
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				

- 図書館・博物館…休館日
- 図書館のみ…休館日（博物館は開館日）
- 20冊貸出 ※毎月第3日曜日は「家庭読書の日」



富士見町図書館HP

イベント情報

● 3月29日(日) 春休み図書館上映会

午前の部 午前10時30分～11時30分

『映画 くまのがっこう』 (33分)
幼児向け人気絵本シリーズをアニメ映画化。
※続けてDVD「くまのがっこう」
(本編20分) を上映します。

午後の部 午後1時30分～3時30分

『アニメ版 はたらく細胞 Vol.1～3』
Vol.1 肺炎球菌 (23分)
Vol.2 すり傷・インフルエンザ (46分)
Vol.3 食中毒・スギ花粉アレルギー (46分)

会 場：コミュニティ・プラザ 2階 AVホール
定 員：各先着 60名
(小学生未満のお子さまは保護者同伴)

※入場無料・申込不要
※出入りは自由です。

問 富士見町図書館 ☎62-7930

博物館

(富士見町高原のミュージアム) ☎75-5735

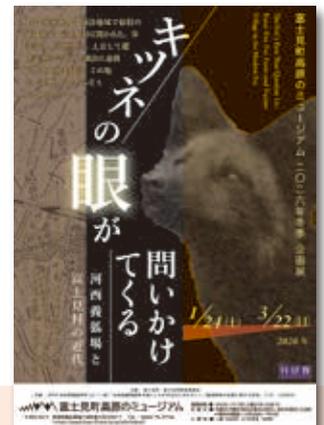
企画展 「キツネの眼が問いかけてくる - 河西養狐場と富士見村の近代 -」

3月22日(日) まで

本展示では、養狐・養狸事業が北関東・中部の高原地帯で独自の展開を遂げ、富士見の河西養狐場へと至るさまを貴重な写真や資料で跡づけます。また、当時多くの文人の訪れた高原病院や、諏訪地域独自のキツネ信仰との関係についても紹介します。

- 場 所 富士見町高原のミュージアム (コミュニティ・プラザ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) 祝日の翌日 (土日祝の場合は開館)、12月28日～1月4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

➡右上の招待券を切り取ってお持ちください。町内1家族まで無料にてご覧いただけます。



印刷・複写不可
招待券
博物館企画展