



### 松商学園源智寮との 源智の井戸清掃活動

中央東まちづくり協議会会長  
宮村町一丁目町会 武田 信一郎

高砂通りの道路が完成して二年近くが過ぎました。源智の井戸やせせらぎも整備された丁度その頃、近くに松商学園の寮が完成し、源智の井戸が近くにある事で、源智寮と付けられたとお聞きしました。

そんな縁で源智寮の方から「地域にボランティアとして何かお手伝い出来る事はありませんか」とのお話が南源地の町会長(故)清水さんよ



平成27年3月1日現在	
総世帯数	1,459世帯
総人口	2,733人
男	1,275人
女	1,458人

り頂き大変心温まるお話でした。

早速、地区協議会の役員と松商学園の先生方との話し合いをさせて頂き、源智の井戸、せせらぎ、榛の木川の清掃活動を一緒にする事になりました。

寮の学生さんは硬式野球部を含め、多くの体育系の部活に所属しており、百二十名の学生さんが寮生活をしてい

ます。清掃のお手伝いは地域奉仕として、平成二十五年五月から月二回、朝六時から寮生十五名ほどと地域住民とで四、五十分ほど清掃を行っています。冬の寒い中でも川の中に入り、水草取りやゴミ拾いを行っています。朝早く学校へ行く前に清掃を行っている学生さん達に感銘を受けました。

時には、清掃だけではなく、大雪が降った日は寮の近くや源智の井戸周辺の雪かきを手伝って頂きました。この地域は住民が高齢化しているので若い力は本当に助かり、とて

も感謝しております。また、今年は春のセンバツ高校野球大会に二十四年ぶりに出場が決まり、地域住民として喜ばしい限りです。まちづくり協議会と地域の住民は甲子園でのご活躍を期待したいと思います。

### 知っているようで 実はあまり知られて いない日本酒の話

飯田町一丁目町会 町会長  
大塚 敏正

日本酒がいつの時代から造られるはじめてかは、はっきりしません。現代の高度な醸造技術は明治期になって酒造機械の改良、優良微生物の培養、高度精米技術の開発によって確立しました。現在国内では約三〇〇種類の米が栽培されお酒はこれらの国内産米で造られています。特にお酒造りに適した酒造好適米作付面積のベスト3は、よくご存知の山田錦、五百万石、美山錦があげられます。特に美山錦の生産量は伊那谷、松川町が全国トップクラスです。

日本酒の最大の特徴は何かと問われますと、私は原料を削る(磨く)ことであると答えます。世界には星の数ほどお酒はありますが、ワイン、

焼酎、テキーラ、アクアビツト等、原料として不適格の部分を削り除くことはあっても削るといふことはないように思っています。

では、一升の白米からどのくらいの量のお酒ができるでしょうか、ごく簡単にお話ししたいと思います。

純米酒で九合、醸造アルコールを添加するお酒をアルコール添加酒といい、添加することによって風味が良くなり飲みやすくなります。醸造アルコールは天然物の糖みつなどをアルコール発酵させ蒸留して造ります。お酒の種類によって添加量が定められております。本醸造酒で一升八合、普通酒では二升、増醸酒は量を増すためブドウ糖、水飴(糖類)、グルタミンソーダ、コハク酸(酸味料)等を使用し醸します。四升から五升で

姿を消しつつありました。地酒ブームの到来で伏見、灘等大手蔵の商品が多くみられるようになってきました。二、三とで一〇〇〇円前後の価格で販売されております。明治から平成と発酵、醸造学的世界的な権威の一人であり、お酒の神様といわれた東大名誉教授、(故)坂口謹一郎博士は、日本酒の神髄は「淡きこと水のごとし」と言っております。近年近くの県でブームになりました「淡麗辛口」のお酒と混同している方々が多くみられますが、私は五味の一つであるおいしさ(旨味)を残し、お水のよ



## 男の簡単レシピ ちらし風 ソバ寿し

- 材料 (2人前)
- ・乾麺ソバ 200g位
- ・粉末すしの素

・ハム、玉子焼一つ分、かまぼこ、焼のり半切、湯通した油揚げ...それぞれを千切りにしたもの適量

### ●作り方

- ①乾麺ソバをかために茹でる。
- ②水で冷やしてから水を切る。
- ③ボールに入れて、すしの素とかき混ぜる。
- ④大皿に移し、千切りにした各食材を美しく盛り付ける。

### ゴスペルの歌声ひびく 春待ちコンサートに

恒例の当地区公民館の「春待ちコンサート」が三月一日に開かれた。生憎の冷雨にも拘らず会場は百名を超す聴衆で一杯。

関口隆男公民館長さんとピアノ伴奏者の木次由美子さんの挨拶があり、次に春を待ち焦れる思いを託し「春よ来い、早春賦」等の抒情歌を、終りに故郷や人を愛する「花は咲く」等が全員で歌われた。

カレンさんの歌唱に入り、曲の前に木次さんの端的な解説があり美しい曲が次々と歌われた。同席された御主人と子供さんも紹介された。

堂々とした体躯に紫のドレス、その声は透き通り、心に染み、魂を揺った。特に感銘深かったのは聖書を取り出し、ある小節を読み、その後

で歌う曲で、眼を閉じ深く聞き入っている人も多く見られた。「みんなて手をたたこう」や「神よ我を愛し給え」では、神を讃美せよ、一番大切なものは愛であると強調された。

瀬原田幸子さん(宮村)は「心に染み通りました」と感激。ジャズでは会場が一体となり、手拍子が鳴り、タップダンスが踊られ一段と盛り上った。清沢梁一さん(長沢町)は「次に何が出てくるかと楽しみだった」と感想。

最後に全員で「ふるさと」と「第一地区讃歌」が歌われ、カレンさんと木次さんに花束贈呈があり、人権委員の青柳孝明さんの挨拶で幕を閉じた。青柳さん(錦町)の「カレンさんの素晴らしい歌声で大満足」

は正に皆同感であった。

◆ 紹介 ◆  
カレン・M・リックス。アメリカ・カリフォルニア州サンディエゴ出身。アメリカ大統領の前でソリストを務める。夫と子供と松本に在住。



### 「歯の健康と脳ストレッチ」講習会

去る二月十七日、第二地区健康づくり推進委員会主催の講習会が開かれ、福祉ひろばに多くの受講者が集まった。

講師は川崎歯科医院の川崎宏一郎先生・歯科衛生士の米山恵さん・BTUストレスカウンセラーの手塚とよこさんの三人であった。

○最初は川崎先生による歯の健康についてであった。歯の病気には種々あるが、今回は歯茎の病気である歯周病を中心に話された。

歯周病は支えている骨がとけて歯を失う病気で、進行すると全身に影響してくる。殊にこの病気は感染症で、夫婦間・親子間で伝染することがあるので、早く治療することが大切である。

喫煙・糖尿病・更年期・ストレス等が影響するので十分気をつけてほしいと話された。

予防するには①歯をしっかりと磨いて汚れをとる②歯石やとれない歯垢等は医院でとってもらうことが大切である。

○次に米山歯科衛生士さんによる「かみかみ運動」について図表を使って話された。

毎日の食事は生活習慣病と関係するので、早食い・食べ



過ぎをせず、よく噛み、少量でも満足感が得られるように努めることが大切である。

○最後に、ストレスカウンセラーの手塚さんによるストレッチ解消法を実習した。一人で行うものと二人の組で行うものがあるが、いずれも呼吸法をとり入れたもので、深い呼吸と浅い呼吸をくり返しながら心を落ち着かせるものであるので実践してほしい。

### ひろば作品



### すすき川

地区の公民館が主催する味噌作り講習会に、一昨年から参加しています。講師の先生や職員の方に、厳選材料の調達や大豆を煮るところまで準備していただくので、一〇〇%手作りというには少々気が引けるのですが、今年も無事一〇kgを仕込むことができました。おいしい味噌を味わえる秋が楽しみです。

大豆が煮える甘い匂いに包まれていくうちに、幼い日の味噌炊きの光景が甦ってきました。昭和三〇年代半ば頃までは、庭に設えた大釜で早朝から豆を煮て、臼で豆をつぶし味噌玉をこしらえていました。隣組総出の作業で、臼と杵は途中でミンチの機械に取って代わりましたが、でも母親たちのかしまじさは変わらず、毎年お祭りのような賑やかさだったものでした。

この半世紀、私たちの暮らしは大きく変化し、共同体の価値観は全く転換してしまいました。それは良い面も、また悪い面ももたらしています。地域共同体の新たな再構築に向けて、皆で楽しみながら知恵と汗を出し合う時が来ているようです。(齊藤)