

# 城北



令和8年1月1日現在  
 総世帯数 3,797  
 総人口 7,663  
 男 3,623  
 女 4,040

人権啓発推進協議会主催視察研修

## 「他者への奉仕」の理念を学ぶ

11月5日に城北地区人権啓発推進協議会の視察研修で、清里の「ポール・ラッシュ記念館」と諏訪市博物館に33名で行って来ました。

ポール・ラッシュ博士(1897～1979)は、故郷ケンタッキー州の風景に似た清里を拠点に、アメリカから持ち込んだ先進的な酪農技術と、4つの理念(食料・健康・信仰・青年への希望)を通じて、戦後の日本の農業と教育の発展に多大な貢献を果たした人です。

また、関東大震災で破壊された聖路加国際病院再建のため、アメリカで募金活動をした



"Do your best and it must be first class"  
 Paul Russell

▲ポール・ラッシュ博士と座右の銘  
 提供：ポール・ラッシュ記念館

こと、日本にアメリカンフットボールを普及させたことが知られています。

記念館では、博士が実際に住んでいた住居が保存・公開されていて、博士の遺品や様々な歴史的資料を見ることができました。

諏訪市博物館では、「御柱祭」や「御神渡り」など、諏訪信仰にまつわる歴史民俗の紹介と、縄文土器などの資料展示を見ることができました。

御神渡りは、諏訪大社上社と下社を結ぶ南北方向に1本できるものと思っていました、南北方向の一之神渡・二之神渡のほか、これにほぼ直交する「佐久新海の神渡」が見られたこともあったとの話に驚きました。

今回の研修で最も印象に残ったのは、ポール・ラッシュ博士の座右の銘「最善を尽くせ、一流であれ」です。是非、最愛の孫に伝えたいと思います。

## 料理教室 「生活習慣病 予防のレシピ」



11月14日に料理教室が開かれました。参加者は16名でした。

講師は「ヘルスマイト」とプリントされた食生活改善推進員の皆さんです。推進員さんは養成講座の受講終了後、地域住民が健康で豊かな生活を送れるように支援するボランティア活動をされています。

今回はこちらを作りました



- ・主食…麦ごはん
- ・主菜…高野豆腐のオムレツ
- ・副菜…人参とレモンのサラダ
- ・副菜…野菜と豆のスープ

- ① 大豆製品を使う。
- ② かみ応えがある。
- ③ 減塩

ポイントはこの3点です。4人ずつ4グループで作りました。それぞれ計量済なので、

切ったり、あえたり、火にかけたり、作業はサクサクと進み、1時間足らずで完成しました。試食しながら、感想を述べあいました。

オムレツもスープも4人分、味付けは固形コンソメ1個だけで、塩を入れません。サラダには小さじ8分の1の塩が入ります。酢とオレンジジュースでドレッシングを作りあえます。薄味に仕上がりました。高野豆腐や人参の切り方も大きく、人参はゆで時間も短く、共にかみ応えがありました。「スープはベークンと野菜の旨みで、塩がなくともおいしい」「かみ応え重視のサラダは味が無い」「家でも豆や高野豆腐をもっと取り入れたい」等の意見が出されました。

栄養士さん監修の生活習慣病予防のために推奨される食事を実際に食べてみて、減塩の味加減、かみ応えのある食材を味わえたのは貴重な体験となりました。日々、ご自分や家族の健康を意識して、食事作りをしている皆さんに、おすすめしたい料理教室です。事前に2回の試作をし、丁寧に教えてくださった推進員の皆さん、ありがとうございました。

## 天折画家の凝縮された 世界が塗り込められた 「康花の世界」鑑賞会

徒士町に平成24年に開館し10年目の康花美術館を令和4年の館報で紹介しました。残念ながら康花さんの父親の館長、須藤正親さんが昨秋お亡くなりになりました。

病弱の身でありながら「光と闇と生命」をひたすら描き続け、千点の作品を遺し、30歳の若さで逝った康花さんの絵と人生に感銘した、京都舞鶴市の住職・松浦道博さんが監督された映画です。

かたくなに描き続けた絵画と共に、詩人としても魂をこめ、ひたむきに生きることを見つめ、死と向き合う切実さ・人間の強さと弱さ・生きることに光と闇が交錯した独自の世界が描かれています。

絵を言葉とし「人間とは何か」と人生を語り続けた康花さんの魂のこもった見事な作品に、鑑賞した皆さんは心から感動し涙が溢れました。

お二人のご冥福をお祈りいたします。



## 町会行事



△田町町会 焼き芋大会(11/22)



△蟻ヶ崎東町会 だべりの集い(12/12)

城北の  
年末年始

## 公民館・福祉ひろば



△地域巡り～城東地区を巡る～(12/5)



△ソーセージ作り体験(12/18)



△ききぎ千客万来(12/19)



△館内展示「干支たちの行進」

## 子ども会育成会主催 書初め大会 (1/4)

