

季節のうつろいとともに、日々の暮らしに寄り添う。

暮らしノート

創立10周年記念

計150名に
プレゼント!

ある日の献立

炊飯器で作る豚の角煮

暮らしのなかの小さな名品

テンポドロップ

暮らしのポケットメモ「ハッカ油」

窓辺の本棚

身近な名所めぐり

神長官守矢史料館

Vol.4

長野県暮らしサポートセンター

面倒な豚の角煮は炊飯器におまかせ

角煮は炊き上げてからいったん冷ますと味がよくなじみます。もう一度炊くと、さらにやわらかな仕上がりに。煮返す際は鍋に移したり、炊飯器のタイマー機能をうまく使って仕込みましょう。今回は漆器に盛りつけました。折敷に載せると、いつものおかずも改まった印象に。もてなし料理にもぴったりです。



炊飯器で作る 豚の角煮

【材料(4人分)】

豚バラブロック…500g
ショウガ…1片
水…200ml
酒…150ml
黒糖…大さじ4
みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ5

【つくり方】

- ① 豚肉は大きめのひと口大に切り、表面をフライパンで焼く。ショウガは薄切りにする
- ② 炊飯器に①と水ほかすべての調味料を入れ、米と同じように炊く
- ③ トロトロに仕上げたい場合は、もう一度炊く。この時、好みで大根やゆで卵を入れても良い

炊飯器は5合炊き以上を使います。黒糖がなければ普通の砂糖で可。余った煮汁は野菜を炊いたり、うどんのつゆにしてもいいでしょう

アスパラとズッキーニの和えもの

【材料(4人分)】

アスパラガス…4本
ズッキーニ…1/3本
レモン…1個
塩麹…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1
塩…適量
黒コショウ…適宜

【つくり方】

- ① アスパラは根元の皮をむいてかたい部分を切り落とし、4等分にする。適量の塩を入れた湯で3分ほど下ゆでし、冷水にさらして色止めする
- ② ズッキーニは好みの大きさに切る
- ③ ボウルにレモンを搾り、塩麹とオリーブオイルを入れてよく混ぜ、塩で味を調える
- ④ ③のボウルにアスパラとズッキーニを入れて和える。仕上げるに黒コショウを挽く

アジと赤タマネギのなめろう

【材料(4人分)】

赤タマネギ…1/2個
大葉…5枚
梅干…1個
アジの刺身…2匹分
みそ…小さじ1
しょうゆ…少々

【つくり方】

- ① 赤タマネギは薄く切って水にさらす
- ② 大葉は千切り、梅干は種を取り細かく刻み、アジも細かく刻み、順にボウルに入れる
- ③ ②にみそとしょうゆを入れてよく混ぜる
- ④ ③に水気を切った①のタマネギを入れて和える

赤タマネギは、シャキシャキの食感を残すため最後に入れます。梅干は、酸っぱいものを使うと酒の肴に、甘めのものを使うとサラダ風に仕上がります

もっとおいしく

大根おろし器



松本市の器店「陶片木」でひと目惚れして以来、愛用中。「普通のおろし器より粗く、鬼おろしより細かにおろせて、水分が無駄に出ません」

しょうゆ



舞子さんが愛用するのは長野市若穂にある伊藤味噌醤油醸造場の「天然もろみ醤油」。「一升瓶を冷蔵庫で保存し、小分けにして使っています」



料理／福田舞子

長野市の善光寺そばで1日1組限定の「小とりの宿」を営む。火～木曜はランチ営業、毎月1回料理教室も開催中。いずれも要予約
長野市箱清水 2-23-22

テンポドロップ

「テンポドロップ」は東京都品川区にある株式会社「100 percent」のオリジナル商品です。ガラスの中には樟脳など化学薬品の混合液が密封されていて、気温や気圧の変化に応じて結晶化が起こります。たとえば晴れの日には結晶が沈殿して液体は透明になり、雨の日には小さな結晶が浮遊して白濁し、嵐が近づくと大きな結晶が現れます。「ストームグラス」とも呼ばれ、19世紀ヨーロッパでは気圧計や温度計などと合わせて天候予測器として使われました。現在は実用されてはいませんが、玄関や部屋の片隅に置けば天候や季節のうつろいが可視化され、変化を楽しみつつ、細やかな気づきを得ることができます。日光も空調の風も直接あたらず、外気を感じしやすい場所に置くことをおすすめします。



商品セレクトは須坂市「Sketch in -hike- (スケッチインハイク)」店主の依田しずよさんです。器や雑貨が並ぶ店内は、真似したいアイデアと持ち帰りたいアイテムがいっぱいです
須坂市須坂 39 奥 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



ふたつきのビンに常温の水 200 ml、ハッカ油 1 滴を入れ、よく振り混ぜる。このハッカ水でうがいをするれば口臭予防や風邪予防、口内炎にも効く

安心して簡単に使える万能オイル いつでもどこでもハッカ油。の巻

北海道土産にいただいた北見のハッカ油が虫除けに重宝しています。スプレー式で使いやすく、出かける前に服へシュッとひと吹き。ついでに玄関がさやわかな香りで満たされます。食品添加物でもあるので、吸い込んでしまっても安心です。試しにアシナガバチがくり返し巣を作り困っていた軒下にひと吹きしたら、寄りつかなくなりました。薬局でも売っていると知り、近所のドラッグストアで入手(写真右)。20mlで752円。一般的なアロマオイルに比べれば、かなり安価です。こちらは一滴ずつ出る滴下式。消臭用にトイレに置く

た重曹の器に数滴落とすと、クリーンな香りが空気を洗うよう。実際にハッカには殺菌力があり大腸菌を減滅するので、まな板の除菌にも最適とのこと。香りが薄くなったらまた数滴。しばらく置いた重曹はクレンザー代わりに使ったり、熱湯とともに排水口に流せばパイプクリーナー代わりにになります。また、ハッカ油は水やアルコールで薄めるとルームスプレーになります。スプレー容器に水 35ml、無水エタノール 15ml、ハッカ油 20 滴を入れ、よく振り混ぜます。居室や寝室、トイレやゴミ箱、キッチンでも使えます。(編集部)

窓辺 の本棚

「くらすこと」に、
たちどまるために。

著書『こどもと一緒にスローに暮らす おかあさんの本』(アノニマ・スタジオ)で知られる藤田ゆみさん主宰の「くらすこと」は、2005年の活動開始以来、ウェブマガジンの運営、雑貨店やカフェの営業、ワークショップやイベントの企画など、多岐にわたってその活動を展開してきました。2015年には活動拠点を東京から福岡に移し、「わたし自身のものさしをみつける」というコンセプトの表現に、一層の幅と深みを増しています。今回創刊された雑誌『くらすことの本』は、そんな「くらすこと」の表現活動の現在地が綴られた手紙であり、のちには叢智のアーカイブ



『くらすことの本』

著／藤田ゆみ
(合同会社エブロン社)
「わたし自身のものさしをみつめる」をテーマに活動する「くらすこと」が、この春に創刊した雑誌。

文／菊地 徹
静岡出身、松本在住。ブックカフェ(栞日)店主。国内の独立系出版物を中心に選書。ブックフェス「ALPS BOOK CAMP」主催。近頃の関心は民藝と日用品。妻と息子と娘、二匹の猫と平家に暮らす

として蓄積されていく紙媒体だと思っています。食、こころ、子ども、家族といったテーマについて、もともとオンラインで情報やアイデアを発信し続けてきた「くらすこと」が、なぜこのタイミングで雑誌というリアルなメディアをチョイスしたのか、半年に一度リリースされる誌面を眺めながら、考えてみたいと思っています。読み応え満点の創刊号ですが、この先も楽しみに連載記事は「わたしの〇〇」という質問コーナー。初回は「わたしの健康」について、年齢も職業もさまざまな15人に6つの質問を投げかけています。

くすくす 五七五

目を閉じてラジオ体操聴いている

朝活。少し早起きして、有意義な時間を過ごす人が増えています。淹れ立てのコーヒー、ラジオから流れるBGMに耳を傾けて「あ、この歌知ってる。懐かしいなあ。新しい朝がきた〜」。しようよ、体操。私の無意義な時間です。

あなたの五七五 読者からの投句

痛みより恐さが勝る歯の治療

みつたま(塩尻市 50代女性)

トレーに並ぶ注射器、ベンチ…え？ハンマーまである！
親知らずを抜いた時のスリルがよみがえりました。

サスペンス犯人を追い夢の中

匿名(東御市 60代男性)

ドラマ終盤うつらうつら…夢の中って、なぜか追いつけなくて、目覚めると疲労感。なんて状況を想像しました。

祝いでとたまに指縫う夜なべかな

はつばまま(長野市 40代女性)

七五三の裾裙を準備中だそう。「たまに指縫う」が、忙しい日々の疲れを微笑みに変換、幸せが伝わりました。

投句、お待ちしております！

日常のささやかなうれしさ、ちょっとしたおかしみに、思わず頬がゆるむ時。そのひとコマを切り取って、五七五の音にのせてみる。うっかり季節のことばが入っていたら、立派な俳句のできあがりです。写真やメモをとるように一句、詠んでみませんか。上掲以外の句も暮らしサポートセンターのホームページに掲載されています。

詠み人&コメント／長峯千恵

俳人・コピーライター。長野市在住。俳句歴5年。脱力系「ゆる俳句」をつくっています。長野市内にて毎月1回、誰でも気軽に参加できる句会「hai-hi(ハイハイ)」を開催中

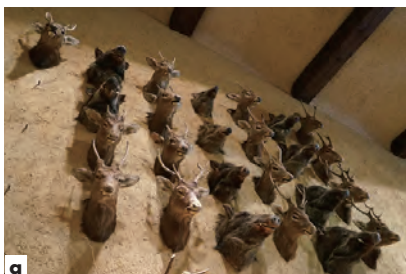


神長官守矢史料館

(茅野市)



「高過庵」と、左下に屋根だけ見える「低過庵」



設計者は当地出身の藤森照信さん。この建物が建築家処女作である。館内の壁に御頭祭の供物を一部再現 (a)。敷地の奥にはミシャグジ様を祭る社が立つ (b)
茅野市宮川 389-1



史料館すぐそばに藤森さんが手がけた茶室「空飛ぶ泥船」「高過庵」「低過庵」がある。見学は自由

諏訪大社の上社本宮と前宮の中ほどに、古くから神長官を務めてきた守矢家の住まいがあります。現在の当主が78代目。76代まで一子相伝の口伝による秘法で神事を執り行ってきましたが、明治維新によって神長という職は廃止されました。この守矢家に伝わる古文書を保存・公開するため、1991年に同家の敷地内に史料館が建てられました。『諏方大明神画詞』によれば、守矢氏の祖

先とされる洩矢神が、出雲から逃れてきた建御名方神との戦いに敗れ、その支配下に入ります。もともと守矢氏はミシャグジ神という精霊を木や石などに降ろして祭る神事を司ってきました。建御名方神の子孫である諏方氏を大祝という生き神として奉り、守矢氏はその神事を執り行ったのです。

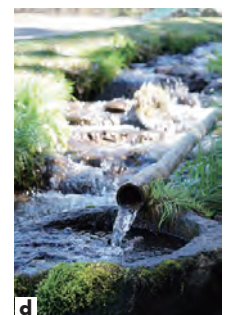
上社前宮は諏訪におけるもっとも古い信仰の地とされています。ここで毎年春に行われる「御頭祭」は神秘的かつ大がかりで、祭りの様子の一部を史料館で復元展示しています。



ケヤキの大木に抱かれるように立つ御室社の祠 (c)。かつてここに半地下の室を造り、毎年選ばれる幼童の大祝や神長らが笹に宿ったミシャグジ神や蛇を象ったソソウ神とともに参籠した



上社前宮の左脇には、山中から湧出する「水眼」の清流が流れる (d)





上林温泉
仙壽閣 (山ノ内町)

自家源泉、湯量たっぷりのかけ流し温泉と季節を盛り込んだ懐石料理が自慢の宿。温水プールも完備。地獄谷野猿公苑、志賀高原など周辺観光も楽しみたい。

本館和室1部屋2名、1泊2食付。ただし2019年10月～2020年6月の利用に限り、年末年始、GWはか除外日あり。

■下高井郡山ノ内町平穏 1410



山田温泉 緑霞山宿
藤井荘 (高山村)

松川渓谷の豊かな自然に抱かれ、文人墨客に愛されてきた温泉宿。周辺には山田温泉のシンボル「大湯」ほか源泉の異なる立ち寄り温泉が点在する。

三喬亭 和室1部屋2名、1泊2食付。ただし2019年10月～2020年6月の利用に限り、年末年始、GWはか除外日あり。

■上高井郡高山村山田温泉 3563

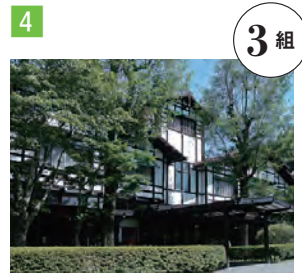


別所温泉
旅館花屋 (上田市)

大正6年創業、ほぼ全館が登録有形文化財指定の宿。宮大工が手がけた大正ロマンの風情あふれる建物で温泉情緒を堪能できる。

源泉掛け流しの内風呂つき離れ和室1部屋2名、1泊2食付。ただし2019年10月～2020年6月の利用に限り、年末年始、GWはか除外日あり。

■上田市別所温泉 169



軽井沢
万平ホテル (軽井沢町)

創業125年、日本に9つあるクラシックホテルのひとつ。館内は歴史あるレトロで重厚な雰囲気が漂う。バーも楽しみのひとつ。

ウスイ館 洋室スーパーアツイン1部屋2名、1泊2食付。ただし2019年10月～2020年6月の利用に限り、年末年始、GWはか除外日あり。

■北佐久郡軽井沢町軽井沢 925



前田一郎さんのステムつきグラス2つセット。手吹きガラスなので、ひとつずつ形が異なる。高さ約11cm

前田 一郎さん



1954年生まれ。長野市に築いた自作の炉から細かな気泡をまとい、ゆったり揺らぐような形が生まれる



若林奈央子さんの輪花しのぎ平皿、2枚セット。フラットな平皿は料理が盛り映える。直径約12.5cm

若林 奈央子さん



1981年生まれ。陶芸教室のスタッフとして勤め、2013年から故郷の上田市に「イット窯」をかまえる



大場漆部の杉の折敷、2枚セット。木地溜塗。漆器はどれも松本市中山地区の漆を使用している。約26cm角

大場 芳郎さん



1949年生まれ。輪島の奥田達朗氏のもとでの年季奉公の後、1980年、松本市に「大場漆部」をかまえる



大場漆部のトチの椀、2つセット。朱塗。椀は軽く熱を通さず、子どもも年配者も使いやすい。直径約12.5cm



テンポドロップ。窓辺に置くと外の天気を感じしやすい。高さ23cm(台座込み)、重さ約590g(本体)

長野県暮らしサポートセンターは、長野県労働者福祉協議会が行う「生活あんしんネットワーク事業」の一環として、勤労者の生活の安定と福祉増進を図るため、2008年9月に設立されました。「暮らしノート4号」では、10周年特別企画として計150名116組分の読者プレゼントをご用意しました。多くのみなさまからのご応募をお待ちしています。



扉温泉 明神館

(松本市)

松本市街から車で30分。標高1050mの渓谷に佇む一軒宿。街の喧騒を離れ、四季折々の豊かな自然を望む温泉や充実のエステで癒しのひとときを過ごせる。

お鷹棟1部屋2名、1泊2食付。ただし2019年10月～2020年6月の利用に限り、年末年始、GWはか除外日あり。

■松本市入山辺 8967



美ヶ原温泉

ホテル翔峰 (松本市)

北アルプスの山並や松本の城下町を一望する展望露天風呂や、信州ならではの旬を供する食事処が完成。もてなしの質をさらに高め、寛ぎを演出する。

西の館 温泉露天風呂つき1部屋2名、1泊2食付。ただし2019年10月～2020年6月の利用に限り、年末年始、GWはか除外日あり。

■松本市里山辺 527



上諏訪温泉

浜の湯 (諏訪市)

諏訪湖のほとりに建つ温泉宿。抜群の眺望と豊かな湧出量を誇る温泉、信州の季節を味わう会席料理が自慢。諏訪大社や片倉館など周辺散策も楽しめる。

湖側和室1部屋2名、1泊2食付。ただし2019年10月～2020年6月の利用に限り、年末年始、GWはか除外日あり。

■諏訪市湖岸通り 3-3-10



昼神温泉

石苔亭いしだ (阿智村)

背筋の伸びるような荘厳な雰囲気。夷毘沙門を抜け、館内の行き届いたもてなしに身も心もほぐれる。能舞台では狂言や和太鼓など伝統芸能が演じられる。

和室1部屋2名、1泊2食付。ただし2019年10月～2020年6月の利用に限り、年末年始、GWはか除外日あり。

■下伊那郡阿智村智里 332-3



大場漆部のウメの小皿、2枚セット。木地溜塗。漆器は使い込めばツヤを増し、愛着も増す。直径約10cm



北海道「北見ハッカ通商」のハッカ油スプレー。携帯しやすく使いやすい。虫除けや気分転換に。10ml



大根おろし器。大根から無駄な水分を出さず、適度な粗さに、かつ簡単におろせる。幅9cm、長さ24cm



『くらすことの本』と「葉日」コーヒーズのセット。7～20時営業、水曜定休。松本市深志 3-7-8



「小とりの宿」食事券、2名1組。火～木曜のランチ。要予約。有効期限あり。長野市箱清水 2-23-22



諏訪市「丸安田中屋」の「チーズケーキアントルメ」。なめらかな口あたりでコクのあまる味わい。直径15cm

【プレゼント応募方法】

同封のハガキに必要事項を明記のうえ、ご応募ください。19のチーズケーキは冷凍でお届けします。賞味期限は冷凍で30日、解凍後は3日です。

※ご記入いただいた個人情報は、商品やサービスをお届けするために利用し、また誌面づくりの参考にさせていただきます。その目的以外での利用はいたしません。

※応募締切は、2019年8月26日(当日消印有効)です。なお、応募者多数の場合は、厳正な抽選で当選者を決定します。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

こんにちは、暮らしサポートセンターです



労働組合に未加入の勤労者が「ろうきん」などと取引していただくための
会員組織として設立されたのが「長野県暮らしサポートセンター」です。

市町村勤労者互助会・共済会のみなさまは、当センターに加入しています。

私たちはこれからも多方面の団体と連携しながら勤労者の生活全般をサポートし、
みなさまのニーズに応えるため努力してまいります。

（ご加入のメリット）

長野暮らしサポートセンターの会員は、法律や税務・暮らしの困りごとについて電話相談ができます

※入会金・会費等の負担はありません

暮らし・なんでも相談 ① ほっとダイヤル 無料

☎0120-39-6029

相談時間／10時～16時

第2土曜は専門家が、平日は相談アドバイザーが対応します。個人情報厳守します。
安心してご相談ください

- ・弁護士…特殊詐欺、多重債務、自己破産など
- ・司法書士…相続、贈与、不動産など
- ・社会保険労務士…年金、健康保険、パワハラなど

② 法律・税務相談 初回1時間無料

日常の法律、税務上のトラブルに弁護士や
県税理士会所属の専門家が、法律や税務に
ついて、みなさまのご質問やご相談に応じ
ます。相談料は初回1時間無料です。弁護士・
税理士への紹介状を発行いたします

【問い合わせ】

長野県暮らしサポートセンター

☎026-238-6170

長野県労福協

☎026-232-6667

【申込窓口】

お近くのろうきん本・支店へ。店舗一覧は
長野ろうきん HP でご確認ください

その他、会員は下記のサービスを受けられます

- ③長野ろうきんや全労済など、福祉事業団体の取り扱い商品およびイベント情報を受け取れます
- ④長野ろうきんの融資や奨学資金を申し込む際の会員資格が取得できます

以下の機関とも連携しています

NPOホットライン信州

☎0120-279-338

受付時間／24時間365日

よりそい同行や生活支援を行います

NPO法人ユニオンサポートセンター

☎0263-39-0021

受付時間／9時～17時（土日祝を除く）

どんなご相談も承ります

※①②は長野県労福協の事業です。会員は、これらのサービスを受けることができます

（当センターからのお願い）

個人会員のみなさまのうち入会後に住所、氏名または勤務先が変更となった方は、暮らしサポートセンターまでご連絡をお願いします。

同封の応募ハガキ、または電話でご連絡ください ※市町村勤労者互助会、共済会加盟事業所にお勤めの方は除きます

（当センターは、5つの団体と連携しています）



詳しくはホームページへ

長野県暮らしサポートセンター

