

季節のうつろいととも、日々の暮らしに寄り添う。

暮らしノート



この器を
プレゼント!

ある日の献立

手作りぐるぐるソーセージ

暮らしのなかの小さな名品

葛西薫カレンダー

身近な名所めぐり

シルク岡谷の近代化産業遺産 (岡谷市)

暮らしのポケットメモ「食材以上、常備菜未満」

Vol.18

長野県暮らしサポートセンター

手作りぐるぐるソーセージ

ライスペーパー（生春巻きの皮）で肉ダネを巻いて作るソーセージは、肉のジューシーな食感と、ライスペーパーのカリッとした歯触りが楽しめます。野菜やくだもで作る副菜3品は、単品でもおいしいですがソーセージとの相性抜群で、ディップやソースとしてソーセージと一緒にバンズにはさめば、とびきりのバーガーになります。



手作りぐるぐるソーセージ

【材料(4個分)】

ライスペーパー…8枚
牛豚合いびき肉…200g
塩・砂糖…各小さじ1
こしょう・ガーリックパウダー・セージ…各少々
パセリ(みじん切り)…適量
水溶き片栗粉…大さじ2

【つくり方】

- ①ライスペーパー以外の材料をポリ袋に入れ、よく混ぜる
- ②ライスペーパーを水にさっとくぐらせ、2枚を2～3cm重ねて並べる
- ③①の袋の端を切って②の上に肉ダネを絞り出し、②の両端を内側に折り込み、手前から肉ダネを巻く。太さを均一に整え、端から巻いて渦巻き状にする
- ④フライパンを熱して油(分量外)をひき、中火で③を焼く
- ⑤焼き色がついたら裏返し、ふたをして7分ほど蒸し焼きにする。ふたを取り、カリッとするまで焼く

ブドウの粒マスタード和え

【材料(作りやすい分量)】

ブドウ…好きなだけ
粒マスタード…好きなだけ

【つくり方】

- ①ブドウは皮ごと食べられるものを選び、薄切りにする
- ②粒マスタードを和える

小松菜のペースト

【材料(作りやすい分量)】

小松菜(または菜花)…1束
オリーブ油…大さじ1
塩…適量
クリームチーズ…大さじ1

【つくり方】

- ①小松菜はざく切りにして、油をひいたフライパンで炒め、塩で味つけする
- ②①をボウルに入れ、クリームチーズを和える

トマトとスイカのスープ

【材料(作りやすい分量)】

トマト…好きなだけ
スイカ…トマトと同量
塩・ライム(またはレモン)果汁・オリーブ油…各適量

【つくり方】

- ①トマトとスイカはサイの目に切り、塩とライム果汁を加えて混ぜ合わせる
- ②器に入れ、仕上げにオリーブ油を回しかける

よく冷やして夏のスープに◎。サルサソースやディップのように、ソーセージにかけてもおいしい

ブドウのマスタード和えも小松菜のペーストも、ソーセージのトッピングとしても、副菜としてそのままでも、おいしくいただける

もっとおいしく

ならまちふきん



大正十年創業の蚊帳の老舗が、奈良県特産の麻の生地を重ねて作る布巾。通気・吸水・速乾性に優れる

アダムさんの土鍋



長野市七二会で活動するアダム・スミスさんのスローベーカー。直火でゆっくり食材の旨みを引き出す



料理/福田舞子
長野市の善光寺近くで1日1組限定の「小とりの宿」を営む。火・水・木曜のランチ専門「小とり食堂」と、「お料理教室 二十四節気」をどちらも予約制で営業中
長野市箱清水 2-23-22

暮らしのなかの小さな名品

この
カレンダーを
プレゼント!

葛西薫カレンダー 2027

アートディレクターの葛西薫さんがデザインしたカレンダー。葛西さんはサントリーや西武百貨店などのCMや広告で名を馳せ、上田義彦さんの写真集の装丁や虎屋のリブランディングなども手がけています。葛西さんのデザインにはユーモアとペーソスが同居して、静謐でシンプルな佇まいながら、人肌のようなちょうど良い温もりが宿ります。

このカレンダーは、必要かつ十分な要素で構成され、和洋どんな空間にもよく馴染みます。A2サイズの紙6枚が半分に折られ、真ん中に穴が空いています。ハンガーのような金具に6枚を重ねてかけ、穴から金具の一部を出し、壁にかけて裏表返しつつ6枚を入れ替えながら使います。日曜はじまり、H30cm×W41cmのA3サイズ。読者プレゼントは2027年版を10月から11月にお届けする予定です。



商品セレクトはSketch in -hike- (スケッチインハイク) の依田しずよさんです。葛西薫カレンダーは、店頭では罫線あり・なしの両方を取り扱っています
須坂市須坂 39 奥の蔵 026-285-0113



暮らしの ポケットメモ



冷蔵庫の大葉と細ねぎは、どちらもプラスチックではなく、ガラスの容器でフタをして保存するのがポイントです

食材以上、常備菜未満。の巻

食材そのままではなく、かといって常備菜ほど手をかけず、常備しているものがあります。

冷蔵庫には、大葉と細ねぎ。大葉は洗って水気をきり、軸の先が浸かるほどの水を入れたビンに立てておきます。お弁当の仕切りに欠かせず、薬味に重宝し、途中、水を替えながら2週間は使い続けます。細ねぎは刻んでガラス容器に。水気があると日持ちしないので、洗ってよく乾かしてから刻みます。味噌汁やおかずの仕上げに刻みねぎを散らすだけで彩りと風味が加わり、目安の1週間を待たずに使い切ってしまう。

いずれもガラスの容器に入れておくことが肝です。

冷凍庫には、株ごと刻んだ大量のセロリ、殻を取って薄皮をむいた銀杏と、洗ってほぐした百合根、葉だけをむしったパセリ。セロリはカレーやシチュー、銀杏と百合根は茶碗蒸しやお吸いもの、パセリはあらゆる料理のあしらいに。どれも冷凍保存袋に入れ、霜がついても気にせず、叩いてほぐして使っています。

常温ではガーリックオイル。ニンニクを刻んでオリーブオイルに漬けておくだけ。保存が効き、パスタや炒めものがすぐに作れます。梅干と梅酢、らっきょうの甘酢漬、ジンジャーシロップなどの保存食も欠かせませんが、これはまたの機会に。(編集部)

「とある日の晩酌」

〈酒〉

酒ぬのや本金酒造（諏訪市）

本金 純米 無濾過生原酒 山恵錦

〈肴〉アスパラのゆで卵とマスタード、
パルミジャーノ添え

小学校の担任がよく言っていた。「頭
のてっぺんを天井から垂らした糸で
引っ張られるようにして立つ。それ
が良い姿勢」と。肩や胸が張りすぎる
ことなく、ごく自然に、とてもやわ
らかく背筋が伸びる。楽に息ができ
るような気さえする。本金を飲むと、
この言葉を思い出します。

本金のなかでも、今回ご紹介するの
は長野県が生んだ酒米・山恵錦を使
用した1本。無濾過生原酒らしく、
やや発泡感があり、旨みと酸味がよ
く調和していますが、とくに酸味の
具合が心地良い酒。

肴はアスパラのサラダ、ほぼゆでて

盛りつけたのみ。バターと卵黄、レ
モン汁で作るオランダーズソース…と
も思いましたが、食べながら粒マス
タード、卵黄、パルミジャーノ、黒こ
しょうなどを好みで合わせていく簡
単な肴。日本酒の軽やかな酸味が粒
マスタードや緑の野菜によく合いま
す。卵とパルミジャーノの旨みもま
た絶妙。

季節の移り変わりとともに新酒が登
場していきませんが、夏限定の「雨あ
がりの空と」も、ぜひ。白麴を使っ
たさわやかな酸味はその名のとおり、
夏の訪れを感じさせてくれます。



文/山口美緒（編集室いとぐち）
編集者。小諸市出身、長野市在
住。日本酒を嗜む風景と、日本
酒をはじめ信州の文化を育む里
山の風景が好き。編著に『日本
酒で楽しむ信州の二十四節気』
『信州の発酵食』ほか



やっぱり
日本酒が好き

「もしも」に備え
「もしも」を防ぎ
「もしも」に向き合う。

「みんなでたすけあい、豊かで安心できる社会」の実現に向け、
皆さまとともに取り組んでいきます。



公式キャラクター
ピットくん

こくみん共済 NEWS

たすけあいの輪をむすぶ

こくみん共済 〈全労済〉

全国労働者共済生活協同組合連合会 COOP

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共
済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安
心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨
に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済
生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

シルク岡谷の近代化産業遺産 (岡谷市)



旧林家住宅 (入館料大人 590 円、子ども 270 円。9 時～16 時 30 分開館、水曜・祝翌日・年末年始は休館、冬季は変動あり) 岡谷市御倉町 2-20



旧山一林組 製糸事務所 (入館無料、火曜と週末の 9 時 30 分～16 時開館)。現在は「岡谷絹工房」として使われ、機織り体験も行う 岡谷市中央町 1-13-17



に接しています。岡谷の生糸は多くが横浜港から輸出されていましたが、この離れが商談の場であり、西洋と日本をつないでいたことを物語っています。

製糸業の衰退後、工場の多くが味噌蔵に姿を変えたのは、多くの女工をまかなうため味噌を自社醸造していたことに加え、工場設備がそのまま生かされた背景があります。

岡谷市はまた、うなぎのまちでもあります。かつて諏訪湖まで遡上するうなぎは天竜川に仕掛けた梁で獲られ、この地の名物となりました。今も多くのうなぎ店や川魚店が点在しています。

岡谷市内には 9 軒の味噌蔵がある。煙突が目印の「サスキチ味噌」は 1804 年創業の老舗 岡谷市中央町 2-6-5



晴山堂茶寮 (せいざんどうさりょう) は 1925 (大正 14) 年創業の和菓子店。現在はイトインのみ営業 (12～19 時、水曜定休) 岡谷市塚間町 1-1-4

蚕 糸業は明治時代から昭和初期まで日本の基幹産業であり、日本は世界一の「生糸」輸出国でした。長野県は繭も生糸も日本一の生産量を誇り、なかでも諏訪・岡谷地方は蚕糸業のうち繭から糸を繰って生糸をつくる「製糸」で大きく発展しました。

岡谷市街には、製糸業の発展を伝える近代化産業遺産がいくつも残されています。そのひとつ「旧林家住宅」は、片倉や尾澤と並ぶ製糸家だった林国蔵の邸宅です。明治 30～40 年代築の建物は主屋と離れ、土蔵から成り、離れは洋館と座敷が隣り合わせの造りで、洋館の奥は茶室



うなぎを背開きでさばき、蒸さずに焼く。関東と関西の折衷が岡谷流



くすくす (五七五)

ハンカチを探すポケット予備ボタン

ハンカチハンカチ。濡れた手でポケットを探ると、小袋に入った予備ボタン。違ふよ今じゃないよと、舌打ちしつつ押し戻す。いつか使う、かもしれない。ところで、どなたかハンカチを貸していただけませんか。

あなたの (五七五) 読者からの投句

大ピンチ出る直前に うんちされ

朝はバタバタママ(佐久市30代女性)

「ピンチとうんち。リズムの魔法で一転、困難がコミカルに！バタバタ楽しく愛おしい日々が浮かびます。」

老骨が心棒立てる 三九郎

匿名(松本市70代男性)

三九郎の迫力に、老骨の取り合わせが絶妙です。文化を担う責任とご苦労を想像し、敬服いたします。

103歳 母に歳きく 97

歳を取らない母の娘(富士見町70代女性)

たった6歳、されど6歳。103歳母と70代娘と読み手。感じ方のギャップが楽しさを生んでいます。

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。次号と暮らしサポートセンターのホームページに掲載されるかもしれません。

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6年。脱力系「ゆる俳句」をつくっています。グッピーの稚魚6尾、大きくなりました

2026 長野ろうきん “未来”につながる 2大キャンペーン

期間:2026.6/1日→8/31日

“未来”の心を創るのは“今”
長野ろうきんが一緒に考え、歩いていきます

最新の金利情報については、こちらよりご確認ください。



はたらく人の想いと生きる 長野ろうきん

募集総額

50 億円

●お引越し資金専用とは、他金融機関からのお預け替え等、2026年5月1日以降、本商品預入日までに振込等により、新たに普通預金・貯蓄預金に入金された資金または現金のことです。それ以前にお預け入れいただいている当金庫預金のお預け替えは対象外です。

お引越し資金専用!

特別金利定期預金

キャンペーン

対象	お引越し資金 300万円以上を お預け入れの個人の方
対象預金	スーパー定期預金・ 大口定期預金
預入期間	1年・3年

預入金額
1口 300 万円以上

※期間中であっても募集総額に到達した場合は、到達した月の最終営業日で締め切らせていただきます。

●ATMおよびろうきんダイレクト(インターネットバンキング)からのお預け入れは対象外となります。

インターネットバンキングでも! 店頭でも!

夏の金利上乘せ 定期預金

キャンペーン

対象	新たなご資金10万円以上を お預け入れの個人の方
対象預金	スーパー定期預金・ 大口定期預金
預入期間	1年・3年

預入金額
10 万円以上

●ATMでのお預け入れは対象外となります。



(ろうきん) イメージモデル 森川 葵

●他の金利優遇制度との併用はできません。●当金庫にすでにお預け入れいただいている定期性預金からの書替または振替は対象外とさせていただきます。●中途解約の場合は、当金庫が定める預入期間に応じた中途解約利率を適用いたします。●やむを得ない事情により、キャンペーン内容が変更・終了となる場合があります。●取扱期間中であっても、金利情勢が大幅に変化した場合には、新規申込の受付を中止することがあります。また金利情勢により、適用金利が変更になる場合があります。●店頭で説明書をご用意しております。詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉にお問い合わせください。 2026年5月1日現在

| p r e s e n t |

『暮らしノート 18号』はいかがでしたか。「ある日の献立」「暮らしのなかの小さな名品」など本誌の企画から読者のみなさまへ心を込めたプレゼントをお届けします。

1



田中一光さんの平皿。紺青色とも呼ばれる濃い青色で、漆器のような深い艶があり、どんな料理もよく映える。直径約17cm

2



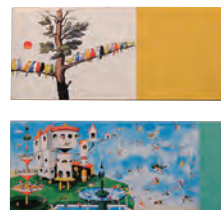
アートディレクター葛西薫氏デザインのカレンダー。A3サイズ、罫線あり、なしの2種類。無作為に選んでお送りします。ご了承ください

3



岡谷市「宮坂製糸所」のシルクトリートメントソープ。繭から作った石けんは、きめ細かい泡が立ち、洗い上がりしっとり。Sサイズ3個セット

4



岡谷市にある武井武雄の作品を展示する「イルフ童画館」の一筆箋。武井武雄は1894年に岡谷市で生まれ、子どものための絵を描き続けた人

【プレゼント応募方法】

1は5名、2 3 4は各10名の方にプレゼントします。同封のハガキに必要事項を明記のうえ、ご応募ください。

※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、2026年8月31日です。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。



工房探訪 | 田中一光製陶所 田中一光さん

一光さん(親しみを込めて「いっこうさん」)の器は、形はシンプルながら愛嬌があり、和洋古今がミックスされたような魅力を備え、暮らしによく馴染み、使いやすい。なかでも青い器は魅力的で、濃淡も艶の有無もさまざま、最近は柄ものも増えています。今回選んだのは、ひととき濃い紺青色。漆器のような光沢を備えています。

Kazumitsu Tanaka

1977年、松本市生まれ。東京学芸大学教育学部美術科を卒業後、同大学陶芸研究室の研究生になり、陶芸家の松本慶一郎氏に師事。2004年に独立し、2010年に「田中一光製陶所」を設立した

『暮らしノート vol.18』

2026年5月15日発行

編集：塚田結子、安齋高志

デザイン：滝澤優子

写真：平松マキ(表紙、ある日の献立、小さな名品)、安齋高志(名所めぐり)

発行・差出人・返還先：長野県暮らしサポートセンター
〒380-0838 長野市県町523 ろうきんビル7階
TEL 026-238-6170
<https://www.nagano-kurasapo.jp>

【暮らしサポートセンター サービスのご案内】

長野県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 ※市町村勤労者互助会・共済会のみなさまも会員です

① 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
野ろうきんホームページでご確認ください

② 暮らし・なんでも相談 ほっとダイヤル 無料

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

☎0120-39-6029

相談時間／10時～15時（受付終了14時30分）

※長野県暮らしサポートセンターに関するお問い合
わせはできません

以下の機関とも連携しています

NPOホットライン信州

☎0120-914-994

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

その他、会員は下記のサービスを受けられ
ます

③ 長野ろうきん教育ローンを利用 した際、交付金を受け取ること ができます

くわしくはホームページへ

長野県暮らしサポートセンター 



④ 長野ろうきんやこくみん共済coop 〈全労済〉など、福祉事業団体の取り 扱う商品およびイベント情報を受け 取れます

⑤ 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

※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

【当センターは、4つの団体と連携しています】

