

明科いいまち通信

No. 91

安曇野市明科中川手6824番地1

明科支所：☎62-3001 / 明科公民館：☎62-4605

いいまち通信は、
WEBでもご覧
いただけます。▶



<http://akashina.net/localinfo/newslist>

令和7年9月18日 発行



今月の明科の文化紹介



今回は

明科地域と「いご」

です

安曇野いごを愛する会

代表 平林 厚美（穂高在住）



えご草

今年のお盆に「えご」を食されましたか？明科地域では「いご」と呼ばれる方が馴染みがあるかもしれません。スーパーマーケット等で乾燥された海藻「えご草」が販売されています。その「えご草」を水で煮詰めて冷やし固めたものが「えご」と呼ばれています。トコロテンに似た練り商品ですが、独特の磯の香があり、苦手な人もいれば好物という人もいます。産地とその食文化は日本海側地域に多いのですが、石川県や富山県ではなぜか食されていません。この不思議なえごに並々ならぬ情熱を持った一団が8月26日に当地を訪れました。

新潟県長岡市に拠点を持つ「越後えご保存会（猪貝克浩会長）」の会員19名がえご食文化のある地域の人との交流に安曇野を希望され、その受け入れ団体としてご協力いただきましたのは、「明科いいまちつくろうかい!!」のサロン部会の方々です。交流会の会場は明科公民館です。越後えご保存会は、「えご」を新潟の郷土料理として「伝統の100年フード」（文化庁主催）への登録を行い、えごの普及活動を行っています。



交流会では「えご談義」が行われました。話だけでなくお互いにえごを作り、食べて語るのがえご談義の流儀だそうです。どんな時に食べますか？作り方（えごの場合は練り方）はどのようにしますか？そして郷土の食文化の継承はどのようにしていますか？など具体的なお話に花が咲きました。

テーブルに並んだいろんなえごをご欄ください。サロン部会が熱々の「なすのうす焼き」も提供され、



長岡の皆様にも評判でした。写真の白いえごは、天日に晒して作られた「さらしえご」で磯臭さが消え、まるで「いも羊羹」の感覚でした。水の量を変えて作ったえごも紹介されました。60倍の水でも固まるといわれます。えごパワーは凄い。あずき、固さの異なるダブルえご、生クリームの4層からなるスイ

ーツも登場しました。このような伝統食を若い世代にも知ってもらい、食文化として継承されることを願っています。

最後にえごの喫食地域についての不思議さをご紹介します。「大正時代の郷土史の書物には、えごは穂高町的大门以北の地方に限り食用する」という資料もあるようで、近くを流れる烏川がその境なのかもしれません。北信地域でも、飯山市は食べますが、隣の中野市は食べないそうで両者の間には千曲川が流れています。食文化の相違は、当時の支配者が異なる地域の境で発生しているかもしれません。奥深いえごの魅力を今後も追ってみたいと思います。



えごスイーツ

明科コラム



ー親子で挑戦！縄文土器作りー

安曇誕生の系譜を探る会 川崎 克之

内容

主催:明科いいまちつくろうかい!!

安曇誕生の系譜を探る会

共催:明科公民館 協力:東平庵

7月12日(土)9:30~17:00 土器作り

8月17日(日)9:00~16:00 野焼き

犀川・高瀬川・穂高川の三川合流地に広がる明科は、縄文時代から人々の暮らしに恵まれた場所でした。全国的に有名な北村遺跡をはじめ、多くの遺跡が残されています。

明科の縄文人たちは、北アルプスを眺めながら、川辺の集落で火を囲み、木の実を煮る土器を作っていたことでしょう。川には魚がたくさん群れて、秋には鮭も獲ることができ、東山でシカやイノシシを追い、季節ごとに恵みを得ていました。縄文人にとって、縄文土器は食べ物を煮たり保存したりするための生活必需品でした。

豊かな縄文時代の暮らしに思いを馳せながら、土器を自分で作ってみることで、縄文人にとって土器はどれほど大切な道具だったかを親子で体感していただく体験教室を開催しました。



やわらかい粘土をこねて、丸めて細長くして、それを重ねて器の形を作りました。親も子も、まるで泥遊びの延長のように夢中になって、スタッフが注意しなければ、水を飲むことも昼食を摂ることも忘れてしまうほどの熱中ぶりでした。

出来上がった作品はおよそ一か月かけて乾燥させてから、スタッフが野焼きを行いました。猛暑の中、炎の熱さに耐えながらの約7時間の作業でした。初めから懸念されていたことなのですが、作品の幾つかは焼き上げる中で割れたり欠けたりしてしまいました。それらを子供たちに見せるのは忍びないということで、可能な限りの修復をして立派な作品として甦りました。



参加された方からは「ものづくりの楽しさを味わえた」「歴史を身近に感じられた」「遊びの中に学びがあった」といった感想が寄せられました。特に、子どもたちが普段見せない集中力を発揮したことに驚く保護者も多く、親子そろって達成感を味わえる貴重な体験となったようです。

今回のイベントを通じて、当時の暮らしを少しでも実感できたのではないのでしょうか。これからも明科の豊かな歴史や自然を生かした体験活動が広がっていくことを期待したいと思います。

今回の作品は10月31日から3日間 開催される明科地域文化祭にて展示されます。



明科公民館からのお知らせ

あかしなこうみんかん Akashina-Kominkan

← 11月
November

9月
September

イベント等の詳細については、
明科公民館(☎62-4605)までお問い合わせください。

明科の魅力再発見ロゲイニング

運動会の代替事業としてロゲイニングを開催します。大勢のみなさんの参加をお待ちしています。

日 時： 10月18日(土) 午前8時30分～12時30分(競技時間は2時間30分)

集合場所： 明科公民館

参加資格：【一般の部】16歳以上の2～5人で構成されたチーム

【ファミリーの部】15歳以下を含む2～5人で構成されたチーム

(ともに代表者が明科地域在住者であること)

持ち物： スマートフォン、飲料、補給食など

申込み：10月10日(金)までに明科公民館へ申込用紙を提出してください。(申込用紙は明科公民館にあります)



※ロゲイニングとは地図に示されたポイントを制限時間内に回り、得点を競うゲーム。地域内の30か所にポイントが設定されている。距離の遠近や回りやすさ、回りにくさを考慮してポイントごとに得点は異なる。始める前にチームで作戦会議を開き、どこを回るか、回り順をどうするかを決める。(全部のポイントを回ることは不可能)終了後、回ったポイントを合計し、合計点で順位を決める。なお、制限時間を超過した場合は1分ごとに減点の対象となる。

青少年体験講座

ふるさとたんけん隊③

高瀬川たんけん

明科に流れ着く高瀬川を上流にたどり「水」の学習をしながら、大町エネルギー博物館でプラネタリウムの鑑賞をしたり、サントリー天然水信濃の森工場を見学したりします。

日 時：10月4日(土) 午前9時～午後4時30分

場 所：明科公民館 集合・解散

対 象：小学生と保護者

定 員：20人

参加費：児童500円、保護者800円

申込み：9月26日(金)までに明科公民館に電話でお申し込みください TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)

持ち物
弁当、水筒、雨具等

柏尾・名九鬼ウォーキング

平家落人伝説、紅葉鬼神伝説の伝わる集落の遺跡を案内しながらウォーキングを楽しみます。

日 時：10月10日(金) 午前9時～午後1時

場 所：8時40分 第二白坂トンネル駐車場集合

講 師：明科公民館職員

定 員：20人(先着順)

参加費：200円(受講料)

申込み：9月29日(月)、30日(火)に明科公民館に電話でお申し込みください TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)



スマホ相談室 基礎編 第4回

スマホの基本的な操作、アプリの使い方などについて個別に説明します。

日 時：10月16日(木) 午前10時～正午

場 所：明科公民館 講堂

講 師：明科公民館職員

参加費：無料

定 員：15人(先着順)

持ち物：お使いのスマホ

申込み：10月6日(月)、7日(火)に明科公民館に電話でお申し込みください。TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)



干し柿づくり講座

あかしな農業塾との共催で、明科地域で収穫された柿を使って干し柿を作ります。

日 時：11月6日(木)

午前9時30分～正午

場 所：明科公民館 調理実習室

講 師：あかしな農業塾

受講料：700円

申込み：10月27日(月)、28日(火)に明科公民館に電話でお申し込みください TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)



高齢者介護課共催
参加費無料

健康づくり講座 らくらくチェアトレ教室

自宅でも簡単にできる腰痛・ひざ痛予防の運動を学びます。

日 時：11月26日から3月4日までの毎週水曜日(全12回) 午後1時30分～3時

場 所：明科公民館 講堂

講 師：森本健雅さん(柔道整復師会)

定 員：30人(概ね65歳以上のシニアの方)

申込み：11月17日(月)、18日(火)に明科公民館に電話でお申し込みください TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)



明科地域文化祭のお知らせ

10月31日(金)～11月2日(日)に開催されます。大勢のみなさまのご来場をお待ちしています。

10月31日(金)

秋の歌声ひろば 午後1時30分～3時30分
アコーディオンの演奏にあわせてみんなで歌いましょう。(演奏者:柴田勲さん)



11月1日(土)

お楽しみサロン 午前10時～午後3時
午前はMABのみなさんによるバンド演奏、午後は地域のみなさんや
公民館サークルのみなさんによるピアノ、ダンスなどの発表会を行います。

11月2日(日)

芸能発表会 午前10時～午後2時
芸術文化協会などのみなさんによる芸能発表会を行います。



作品展示会

10月31日(金)～11月2日(日) 午前9時～午後5時
(最終日は午後3時まで) 公民館各会場で作品展示会を開催します。



つながる歌声サロン

毎回、自分の最良の声が
出せるように発声ストレッチ
をしてください。

リクエスト曲がありましたら
明科公民館にお申し込み
ください。

可能な限りお応えするよう
にいたします。



日 時: 11月21日(金) 午後1時30分～午後3時

場 所: 明科公民館 講堂

講 師: 黒崎 真美さん(ピアノ伴奏及び歌唱指導)

参加費: 300円(簡単なお茶付き)

申込み: 不要

問合せ: 明科公民館

TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)

古くて新しい 発酵の魅力再発見



日本人は昔から発酵食とともに暮らしてきました。
それは今も変わらず日々の健康を支え、美味しさを育んでいます。
今回は麴と味噌を使い、旬の食材とともに楽しみます。
私たちと一緒に楽しみながら作りませんか?

日 時: 10月17日(金) 午後1時30分～3時30分

場 所: 明科公民館 調理実習室

主 催: 明科いいまちつくろうかい!! 発酵文化研究班

参加費: 500円

定 員: 20人(先着順)

申込み: 10月7日(火)、8日(水)に明科公民館に電話でお申し
込みください TEL:0263-62-4605(午前9時～午後5時)

編集後記

・最近妻がスマホに向かってしゃべっています。AIと話をしているようです。
これからはAIとの会話がなくなるんですかね。パワハラ、セクハラ心配は
ないし、けんかになったり、気分が悪くなることもないでしょう。しかし、家族
間の会話がなくなるのは不気味ですね。(や)

・縄文土器作り体験の記事を見て、私も小学生時代に授業で作ったことを
思い出しました。私が作った時は野焼きで仕上げるような本格的なものでは
なかったの、文化祭で見られるのを楽しみにしています。(み)



いいまち通信の掲載記事を募集します

明科いいまち通信へ掲載する記事を募集いたします。なにか発信
したい内容などがありましたら、是非ご投稿ください。

募集内容 住民のみなさまからの記事・文章・写真・俳句・ご意見など
投稿要項 投稿する際は必ず氏名・住所・連絡先を記載してください。

・記事内容は、明科いいまち通信編集会議で検討いたします。

投稿方法 ①明科支所(明科中川手 6824-1)へ持ち込む または
②Eメールで送る ⇒ akashina-shisho@city.azumino.nagano.jp

お問合せ 明科いいまち通信編集担当 (TEL:62-3001 FAX:62-4747)