

# 公民館報

# 七かえ

## 第357号

令和6年3月1日発行

■ 発行  
 栄村公民館  
 〒389-2703  
 長野県下水内郡栄村  
 大字塚9214-1

■ 電話  
 0269-87-2100

■ 編集  
 栄村公民館報編集委員会

## 「お前さんどこだえ?」「笹原です!」



お前さんどこだえ? 笹原です!  
 と、答えても笹原の場所がわからない村民もいらして難儀することも度々。現在戸数4戸、住民は9人の小さな集落です。場所は長瀬の上、北野の手前です(笑)。そ

んな笹原のお話です。

あの震災後、集落に移り住む人や定年で実家に戻った人もいて、自然と何か集落を盛り上げたいという気運になり、楽しみながらと意気投合。いつでも夢を♪と飲んでは歌いながら語り合いました。もともとお金のある集落ではありません。基本手作り感満載で行こうと方向が決まり、茅葺きのあずま屋を作ることになりました。合わせてカタクリの群生地保護、周知をすることになりました。



北安曇郡の池田町にある長野県池田工業高校とのご縁でイス・テーブルを作ってもらいあずま屋で活用。あずま屋は3年間作りました。3・12のキャンドルナイトも毎年楽しみながら続けています。昨年飲み会中の思いつきから、あれよあれよと話が進み、サイクリング大会の私設エイドでそうめん流しを強行! 思わぬ盛況に

びっくりしました。晩秋には積み立てたお金でレンタカーを借りて北陸地方を旅してきました。これからは何でも面白く田舎暮らしを楽しんでいきたいと思っています。キャンドル雪ないけどどうしよう。と、作戦を練ってみました。(笹原区長)



# スポット!

楽しい人生に趣味は欠かせない!  
家のことに百姓仕事、地区行事いろいろある。そんな日常の中で趣味を持ち、いきいき輝く方にスポット!  
その楽しさ・魅力を発信します。



今回のスポットは長瀬で料理を中心にいろいろと活動をしている稲見(越智) 朋子さん。

## 台所はドラマチック!

栃木生まれ、東京育ち。美術大学を卒業後、大地の芸術祭関連スタッフとして十日町市松代地域に移住し、2016年頃から栄村にも訪れる。ケータリング(日本的だと仕出し。パーティーやイベント等にごつ



つおを持って行きセットする仕事)を中心にしていたが、これからはより地域の生活に根付いていることにも目を向けて行きたいと思っている

そうだ。漬物や煮物など郷土料理が好きでかあちゃん含めいろいろな人たちから学んでいきたいし、この地域の郷土料理を世界の郷土料理にアレンジしてみるのも面白いと思っている。暮らしや仕事の楽しさを聞いてみた。

「料理は楽しいですよ。栄村の暮らしや郷土料理も面白くて。四季がハッキリしていて山が豊かだから、保存食のバリエーションがすごい!台所がドラマチックなんです。雪が解け芽吹き春など毎日「胸キュン」で。日々の植生が変化するのを追いかけるのに忙しくて。山に行けないときは「あゝ山に行けないなあ」とガツカリするんです。

この地域に移住したキツカケは「山菜」です。栄村の暮らしは楽しいです。古民家に暮らしていますが、家に隙間がたくさんあって、寒すぎ

て心が折れそうになりましたけど(笑)、夫と二人でちよつとずつ家に手を入れて住みやすくなってきたんです。

去年は山菜などをテーマにした料理イベントを行いました。今年も計画しています。この資源を活用して関心のある多くの人を巻き込んでいくことが楽しくて。この活動を継続して発信していきたい。地域食材を活用して、作る楽しみ、食べる楽しみ、メチャメチャ楽しいですよ。

現在はコンセプトに共感した南魚沼市の有名旅館でも週2〜3日仕事をしています。ようやく少し料理にも関わらせて頂けるようになってきました。近隣から素晴らしい食材が集まってくるんですよ。

栄村に仕事がないといわれるけど選ばなければ仕事はあると思います。車で1時間半位くらいを通える範囲としてさがしました。働くイコール就職先と考えると少ないかもしれないですが、自分が魅力を感じることを仕事にできたら楽しいのにな、そういう人が増えて情報交換したり提携出来たら楽しいと思っています。

この村にも知恵がいっぱい詰まった郷土料理などが得意なかあちゃんたちがたくさんいると思うので、機会があったら是非いろいろ伺いた



料理ケータリングの様子

いです。教わった事を整えて残していけるようなこともしたいと思っています。山の物を採って食べるのは本来の人の暮らしだと思います。ごつたく料理などにも興味があります。料理を中心に地域のみなさんから風土や季節の活かし方、楽しみ方を学んで、掘り下げて形にして、関心を持つ外の人たちと栄村を結び付け、この地域の人たちにも改めて魅力を感じてもらえるような活動ができたらと思っています。夢に向かって「雪国たべごと研究室」という団体をたち上げました。まだ栄村で知り合いも友達も少ないのでたくさんの人と出会いたいのです。

「面白い、楽しい」がいつも出てくる、想いの中にたくましさを感じる人でした。これからの活躍を楽しみにしています。

稲見(越智) 朋子。普段の仕事や生活では馴染みのある稲見姓を使用している。1児の母、夫との3人暮らしで長瀬在住。



1月11日の午後2時50分、家の南側に広がる雪原に、山の端に沈みかけた太陽の光が射していた。田んぼの上に降り積もった雪は、風に飛ばされて柔らかな曲線を描き、太陽からの斜光に陰影を深めていた。 市川憲一（月岡）



# レンズを通して みる栄

前号に載せた「レンズを通してみる世界」写真で見る栄村も素晴らしいですね。ここが素敵！ここが好き！など感じたこと。少し昔の写真。とても昔の写真。そんな写真をぜひ公民館にお送りください。紹介させていただきます。



## ばあのごっつお紹介します！

～野沢菜七変化～

### つけな煮（煮菜）

#### ☆材 料☆

- ・野沢菜の漬物（つけな）…適量
- ・煮干し…多め ・醤油…適量
- ・みりん又は日本酒…適量

#### ☆作り方☆

- ①つけなを3cmに切り、たっぷりの水に30分程浸し塩出しをする。
- ②鍋に煮干しを入れ①を入れて多めの水で強火で煮る。
- ③煮えたら味加減を見て、様子で調味料を足し、弱火で軟らかくなるまで煮る。
- ④好みで赤唐辛子を入れて煮ると、味も日持ちもよくなる。

※野沢菜漬けの塩分と塩出しの加減で調味料が変わってくる。



煮菜しらす丼

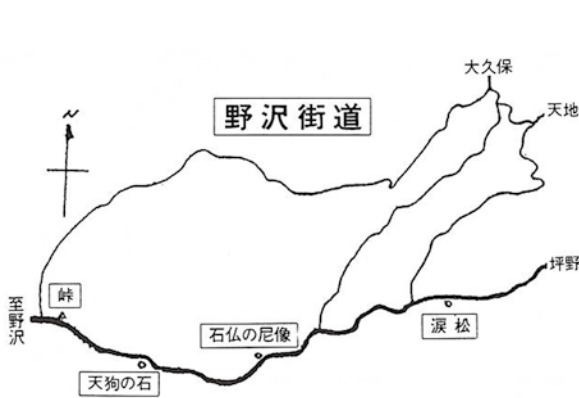
『ばあのごっつおうんめーのし』より

3月、野沢菜が酸っぱくなる季節ですね。この時期の常備菜といえば「煮菜（にーな）」です。酸っぱくなってしまった野沢菜を煮干しの出汁でぐつぐつと煮て柔らかくなったら食べごろ。煮始めて、水を差しつつ3時間ぐらいいしょうか。人によっては、塩出ししたりしなかったり。調味料を入れたり入れなかったり。銅鍋で煮ると、鮮やかな緑色になり良いそうです。

この煮菜ですが、そのまま食べてもおいしいですし、しらすをのつけて「煮菜しらす丼」、オリオリオイルと塩を少々かけて洋風の温サラダ風にしても美味しいです。年をとると、普通の野沢菜は筋が気になるので、酸っぱくなる前に煮る方もいるのだとか。でも、煮菜は美味しいので年を取らなくともついでに早くに煮てしまってもいいですね。

ちなみにですが世界中にはいろいろな菜っ葉の漬物があります。一度漬けた菜っ葉を干したり、干した菜っ葉を煮てさらに干したり。習っているいろいろな野沢菜の活用法を生み出してみるのがまた楽しいかもしれません。

ほかに野沢菜の使い道としては、刻んで天ぷらに、油いためをあんぽの具にしたり、納豆と和えてアツアツのごはんにのせて食べたり、小麦やそば粉の天井焼き（せんべえ）の具にしてみたりといういろいろあります。鍋の具にしてもりもりと食べるのも良いですね。栄村の冬に欠かせない漬物、野沢菜。皆さんはどうやって食べますか？



平成2年の公民館報に「野沢街道」が紹介されていきました。筆者は天地の

おらどこの「宝」の知識を深めよう

# おら村の宝!

その11

中沢謙吾 戦国のスカイライン「野沢街道」  
上杉武田も歩いた主要道

齋藤重平さん。当時七十八歳で、若いころの思い出を綴っています。野沢街道は明確な始点と終点は解りませんが、栄村の東部谷から坪野を抜け、野沢温泉を結ぶ主要街道で、北野天満宮の祭詣や野沢温泉の湯治客もこの道を使っていました。秋山郷を調査した佐久間象山も、帰りに坪野から野沢に至ったそうです。今では忘れ去られたこの道は千年以上使われてきた道だと思っ

ています。野沢街道には「涙松」や「石仏の尼像」、「天狗の石」など様々な要素があります。中でも天狗の石は、重平さんが「私がいなくなったらこの石の名前も消えてしまうかも」「いつまでも元気でね」と最後まで気にかけていた処です。そんな天狗の石に二〇二二年夏に会いに行ってきました。

七月三日(日) 晴れ雨

朝八時、仲間四人で出発。野沢の上ノ平に上り、九時過ぎから歩き始める。坪野林道から尾根に向かう山道があり登る。アサギマダラが飛び、ウラジロヨウラクが咲いていた。ヤマツツジも食味する。

九時二十分山頂(一三二〇m)に着。少し休憩後、山道を先に進むとどんどん下ってしまう。引き返し、尾根筋をやブの中に突入。ネマガリ竹が密生し、蔓が前進を妨げる。突如、古道の道型に出る。その道を遡ると先ほど

の頂上より少し手前に顔を出す。十時十五分、入口にテープでマーク。入った所には入口を示すように石碑が存在した。道型を辿って順調に進む。道型は幅1間(一八〇cm)程。大八車か、軽トラが通った跡の様にも見える。森の中は歩き易いが外れると一気に竹とクロズルのジャングルになる。ヤブの切れた尾根上に「イワッコ(アカモノ)畑」が現れ白い可愛い花を咲かせていた。

十一時、更に進むと「茶屋」でもあった様な整地された広い広場に出る。ここにも目印の石碑の様な物があつた。更に進むと竹と蔓が横たわりほふく前進を繰り返した。

十二時を過ぎお昼を食べ、スマホで位置情報を確認すると大久保尾根に下りてしまった事に気付く。距離五〇〇m、高度にして一〇〇m程戻る。疲れ

る。十二時十五分、間違った分枝点(二二八〇m)に戻り、テープマークを置く。本来の道はやはり歩き易い。十二時四十分、道のど真ん中に「天狗の石」が現れた。先程の疲れが吹っ飛ば。高い鼻、口、あご、コケを取る

と目、頭が出てきた。重平さんの願いだつた石に出会うことができ



た。更に進むと竹林に突入。十三時二十分、杉林に入ると急に広場の様な素敵な空間「巨木の森」に出

る。一休み。ブナ林(一五〇〇m)に入ると幅三m程の作業道らしき道が現れる。歩き易く美人林の様で良い感じ。「ブナ癒しの森」。小雨が突然大雨になり雨具をかぶる。ブナの樹幹流を観察。更に下ると荒れたススキの林道に繋が

る。標高一〇〇〇m付近から管理された林道になる。十四時四〇分、迎への要請電話。ここから植物観察しながら坪野までのウォーキング。雨の中の五kmは遠い。美味しいイワナシを食べる。仲間に七種のカエデ、三の樺類を教えて戴く。その他、「ヨツバヒヨドリ」「エゾアジサイ」「クロズル花」「ヤマブドウ」などと植生の豊かさを体感する。坪野原で、「百体観音堂」を参拝。

十七時、坪野集落に到着。十キロ超を八時間掛けて歩ききつた。迎えの車

で小滝へ。十八時、解散。坪野の「百体観音堂」の石仏は往来がなくなつた近年、観音堂にまとめて安置されたようです。坪野を起点に1町(一〇九m)ごとに一体ずつ置かれ、野沢温泉までの三里(約十二km)の間に百体設置されていました。

紹介したように今でもこの街道の道跡はしっかり残り、特に春先の峠からの展望は360度の絶景です。近い将来ここを多くのハイカーが歩く姿を夢

見えています。(天狗の石と街道地図のイラストは平成二年の公民館報より)

あーそんなことがあったんか  
 ど先生の栄村昔語り、其の六十一  
**『忘れられた地震被害』**



会 全有志の会  
 史 料 保 全 有 志 の 会  
 域 史 料 保 全 有 志 の 会  
 鈴木 努 (通称：ど先生)  
 イラスト作成：佐藤洋平

平成六年は正月から大きな事件事故での幕開けとなりました。特に元旦には能登半島の穴水町を震源に大きな地震があり、栄村でも断水などの被害が生まれました。

今回の地震は能登半島の広範囲に被害が及び、地勢の事情もあってなかなか厳しい状況が続いています。それは歴史的文化的遺産についても同様で、特に広域に及ぶ分、重要な史蹟や文化財が多数被災し、いま懸命なレスキューが行われています。この連載は栄村での文化財レスキューがご縁で始まりましたので、今回は番外で地震の話題と古文書を取り上げようと思います。

えは国・県指定の登録有形文化財や国重要文化財、それに国の史跡などが相当数被災しました。それには総持寺(輪島市)、旧角海家住宅(同)、上時国家住宅(同)といった建造物や町並みなど規模の大きなものがあり、そこに保存されていた古文書類も諸共に被災しました。国・県指定の文化財は手を着けるにも公定の規則に従う必要があります。緊急時の措置があると思いますが、色々な事柄を処理しながらのレスキューになるでしょう。

栄村での文化財保全活動では、破損した家屋や土蔵から、皆さんのご理解と協力のもとに、移動可能な民具・古文書をレスキューしました。そして旧東部小学校志久見分校の校舍を改築・修復して「こらっせ」が出来ました。あの時に村で私たちが経験したことが、これから他所ではどう行われるか、より強い関心を持つて見ることができ、それが新たな知見や認識、そして力になると思います。

栄村にとつての地震といえれば三・一二地震や善光寺地震がしつかり記憶されていますが、記録が少ないせい

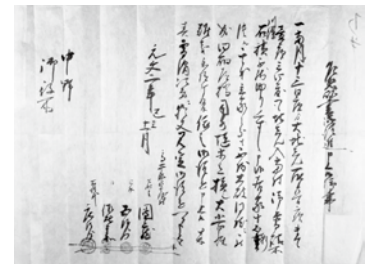
いで詳細が伝わらず、記憶の彼方に埋もれた地震があります。今回は島田家文書に伝わるそれを紹介しましょう。まず全文を示します。

恐れながら書を以て注進申し上げます。

一、当月十三日夜より大地震、一昨二十一日夜まで昼夜三、四度ずつ地震入り、当村御普請所川除石積みを残らず揺り崩れました。居屋十五軒潰れ、その外の立家の分も残らず大破同然になり、田畑・道橋・用水堰等まで損じ、大小百姓は難義至極と存じ奉ります。これに依り御注進申し上げます。来春雪が消え次第、また見定めてご注進申し上げます。

元文二年(一七三七) 閏十一月

文書の形式は注進状というもので、箕作村の名主・組頭・百姓代四名から中之役所に宛てた報告書です。「下書」と裏にあり、印鑑が抹消してありますから一旦作つて反故にしたようです。地震が起きた閏十一月十三日は太陽暦で一月三日



地震の注進状

に当り、文言から地震の一〇日後、二十三日に書かれたようです。「入り」は「揺り」が転訛した表記で、古文書にはよくあります。

新潟県側の「芦ヶ崎村誌」(大正年間、一九六二年に再刊)に収録されている当時の「村役所用留」には、十三日夜四ツ時分(二二時頃)に中魚沼郡中が大震いに揺れ、余震が二日間に一五〇回以上、中深見の辺りでは崩落が起き「青とろ」が出たこと、家も二、三軒潰れたこと、そして信州青倉村でも家・蔵が大分に損傷したと書かれています。「青とろ」は液化化現象のことで、文化元年(一八〇四)に奥羽地方を襲った象潟地震でも「大地が裂けて青泥を湧出」(「奥羽行」とあります。注進状によれば、箕作村では千曲川沿岸の御普請所で石積みが崩壊、十五軒が全壊しその他の家々も大破同然になりました。被災状況は本村だけか、枝郷も含めてのものかは不詳ですが、地震発生から十日間、手を尽くして情報を集め、また雪中のことで救助など大変に苦労して手当したものと思います。

この地震は長野県内で数点しか記録が見付かっておらず、具体的かつ詳細な被害の様子がまだ判っていません。大きな地震でしたが、忘れられてしまいました。この注進状は貴重な記録です。

# 栄村公民館 図書室だより

2024.3

## おすすめ図書紹介



### 司書おすすめ児童書の紹介です

『たんぽぽ』 平山和子・文・絵 (福音館書店)

冬の間、葉を低くして地面にひるがっていたたんぽぽは暖かくなると新しい葉を出して立ち上がります。根っこを掘ってみるとその長さに驚きます。花をよく見ると小さな花の集まりです。



植物を知る科学絵本。たんぽぽが咲いたら、観察してみてください。身近な植物なのに、知らなかったことがたくさん見つかります。

小学校に上がる前後の子どもに向けたやさしい物語の本です。読んでもらって耳で聞いても楽しめる内容です。ぜひ、お子さんに読んであげてください。



### 図書ボランティアが選ぶ『今読みたい!!』小説

『かがみの孤城』 辻村深月・著 (ポプラ社)

いつの時代にもなくなる事はない不登校を題材にしたファンタジーな物語。

思春期特有の不安や焦りの中、日々闘う子供たちに大切なのは、親や理解のある大人たちの信頼・協力と、同世代の子供達との交流による気づきなのだと考えさせられる一冊。

最後の伏線回収は圧巻です。◎



## ★図書ボランティア募集中!★

栄村公民館図書室では土日の午前中、図書室を開けてくださるボランティアさんを募集しています。読書の習慣もできますよ。栄村在住の成人している方ならどなたでもできます。1~2か月に1度の当番です。お問い合わせは栄村教育委員会事務局 ☎87-3118までお願いします。

### ★栄村図書室開放時間★

平日 午前8時半~午後5時  
土・日 午前9時~正午  
※祝日は休館します

### ★休館日のお知らせ★

3月20日(水)  
4月27日(土)~29日(月)  
5月3日(金)~6日(月)

### ★お知らせ★

返却していない本をお持ちの方はなるべく早くお返してください。諸事情で図書室に来られない方は連絡してください。(☎87-3118)

### 公民館講座

## 「長瀬新田を語る」

二月二日(金)原向公民館で村宝の火焰型土器を見ながら、「長瀬新田を語る」講座が開催されました。

講師は武蔵村山市在住で二〇一一年の震災から栄村に来ていただいている高橋健樹さん。長瀬新田遺跡の概要や、土器って何なの?という話をしていたくとも、参加された皆さんとさべつちよしました。

原向の中村正文さんからは、原向公民館から遺跡を通して散策する道をつくったので雪が消えたらぜひ皆さきてくださいという紹介があったり、実際に火焰型土器を見つけた方からここで見つけたんだよという話があったり、昔は掘るといなかみんな拾って遊んでたんだという話があったり、土器は鶏の形してるというけど鶏は縄文時代にいたのかあとという疑問が出たり。

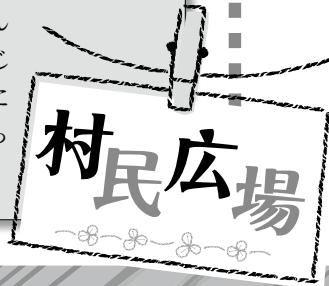
たまたま参加された長野市在住のアーティストの方からは、長瀬新田の火焰型土器が女性的で永遠の美を感じるため「雪乙女」と名付けた!この土器はここが発祥だったのでと聞いた話もあり盛り上がりました。さらに、正文さんから原向の地名の始まりや、昭和六十年からこれまでの積雪量を毎日欠かさず計ったデータの紹介もあり、とても楽しい会となりました。動画も撮っていますので、ご覧になりたい方は栄村公民館にお声掛けください。





齋藤 <sup>みこ</sup> 未姫さん (26歳 横倉)

私は結婚、出産を機に栄村に3年前に引っ越ししてきました。最初は栄村のことを何も知らず、育児の大変さに不安がいっぱいでしたが、だんだん豊かな自然の中での生活に楽しさを感じてきました。これからもたくさん自然に触れていろんな人と話ができたらと思っています。



# おおきくな〜れ



大きくなったら  
警察官になりたい

<sup>さくら</sup> 桜さん (5歳)

外ではお友達と楽しく遊び、家では歌ったり踊ったり元気いっぱいです。これからも笑顔で元気に育ってほしいです。

桑原一豪・晴香さん宅 (横倉)

## ようこそさかえむらへ!! 改め おかえりなさい 栄村



関澤 <sup>いずみ</sup> 泉さん (笹原)

### ①お帰りのきっかけは？

2019年。

父親が骨折で入院、その後退院しましたが、病気がみつかり再入院。それまで毎週末には、長野市から帰省し農作業など手伝っていましたが母親と同居を始め、昨年秋住民票も移し村民になりました。最愛の妻子の理解と協力のおかげです。

### ②栄村暮らしで感じることは？

朝5時には仕事に出ていきますが、除雪されていて除雪隊の方に感謝しています。今年は雪が少なく楽です。母親がデイサービスを利用できとても助かっています。

集落では、祭事係で本部長と呼ばれています。会合という名の飲み会がとても楽しい!!

### ③これから栄村暮らしでは？

農作業をがんばる〜。畑をしてはいるが米作りもしていけたらと。

### ④メッセージがあればどうぞ

来年は還暦！同窓会が楽しみです。幹事さんどうぞよろしくお願いします。

# 「県シニア大学で学びました」

上倉和美 (平滝)

2年前のお正月を過ぎた1月末に、70歳の誕生日を迎えました。古希になり何か新しいものやってみたいな...と思っている時に信毎の片隅の「長野県シニア大学募集」が目に入り、そうだ！これをやってみよう。と、早速応募することにしました。

それから、あっという間の2年間の時を経て先日成果発表会を催し無事卒業することができました。北信学部は、須坂以北栄村までの7市村の仲間です。一般教養での内容は社会情勢の変化や健康管理、人生100年時代を語り合う等の講座です。その他の選択科目は、絵手紙、習字、音楽、郷土史、パソコン等、多くのカリキュラムが組まれています。

教養講座の思い出は、薬草教室でした。自然生薬の薬草はもともと興味ありましたが、学ぶことで知識が深まり、これからもどんどん利用しようと思いました。ドクダミ・ゲンノショウコ・ヨモギ・サルノコシカケ等々村内にはお宝がいっぱい！です。洪柿のヘタは、しゃっくりの特効薬なんです。捨てないで保存利用してください。どんな薬草も皆仲良しで相性抜群なんだそうです。「自分でブレンドして楽しんでください」と教えを受けました。野外活動ではなべくら高原での森林セラピーでした。森の中で森林の植生・虫や動物たちの生命・自然について学び、草の上で寝ころび、風のささやき、小鳥のさえずりを聴きながらの時間は栄村でいつも感じているものなのに、何故かとても新鮮に体験できました。

住居環境、年齢も様々な25名のクラスメートと共に学んだ交流は、思っていた以上に沢山の発見と出会いとトキメキがあり、これからも続くであろう友人関係を得ることができました。今年度の入学にまだ間に合いますので、是非参加してみませんか？

選択科目のパソコンでカレンダーを作成しました



今年、雪が大変少なく、過ごしやすけれどこれぞよいのかな、山菜がまた渋いかな、残念だな...。などと思いつながら過ごしています。私は狩猟もやっていますが、春熊にまた今年もいけないなあなんてことも思っていました。栄村の楽しさは、やっぱり雪とともにあるのではないかと物思いにふける日々です。でも4月からはオヤマボクチやコンニャクイモを育ててみようかな、冬はわら細工もしようかな、皆さんにいろいろ話も聞いてみたいなあ、と明るい展望も抱いています。皆様も健やかに良い日々をお送りください。

越

## 編集後記

# こらっせ通信



こらっせでカラオケの会を毎月やっています。ぜひ皆さま告知放送を聞き逃さず歌いに来てください！

今年も開催します！

## 第3回 栄村の文化と自然報告会

日時：令和6年3月23日(土) 午後1時開演  
場所：栄村役場 かたくりホール  
主催：地域史料保全有志の会

希少動植物調査でのビッグな発見、秋山熊の杉皮剥ぎの話、広瀬家文書や、手すき和紙の道具の話、など...ぜひお越しください。

## 今月の一句 ~栄村俳句会~

- 初雪や庭の小石がほほかぶり  
山田セキ
- 暖冬よ馬鈴薯は春かと芽を出して  
山田セキ
- 青空と霧氷の中の千曲川  
関谷貞子
- 元旦や突然の地震孫住む地  
関谷貞子
- 里山に鳥の影見ゆ春近し  
柳 静江
- 春寒し細くて光る吾の抜け毛  
柳 静江
- 川音の聴こえそろそろ露の臺  
杉浦恵子
- ちようど良い小春日和よ出かけよか  
杉浦恵子

俳句の会への参加や俳句の投稿募集しています！  
ご興味がある方は栄村公民館（☎87-3118）までお電話ください。