



▲H29には200回に！(池上さん:前列中央)

毎月第2水曜日の午前中、公民館の調理室で池上さんの指導のもと、24人の仲間による料理教室が始まります。



▲12月の献立

12年4月に公民館が開館して、6月より「旬の美味しい家庭料理を作ろう」の講座に池上さんを講師に迎え、好評で1年後「すずらん」にサークル発展して20年になります。調理室の広さの関係で定員数は24人です。

発足当時から、継続している人が何人もいます。人気サークルで、3年待つてようやく仲間に入れた人もいます。長く続けられるのは、普段の食の材料を

活かした作りやすい料理なので、家に帰って作れ、家族に喜ばれ、自分の料理にできるからだと皆さんが異口同音に答えてくれました。また、20年間1回も休まず、献立の考案、材料の買い物、布巾の洗濯、細かな気配りなど、バイタリティーがある池上さんのパワーと人柄に惹かれ、食べることが大好きでこの会に初回から参加していると話す方もいました。

12月の献立は「五目ちらし寿司、ローストチキン、白菜スープ、レアクリームチーズ」でした。クリスマスのご馳走をシャンパンで乾杯して、和気あいあい笑顔で食べていました。

どこにでもある食材を使い、工夫して作って、みんなで一緒に食べる事を motto に20年間、デザートを含め4〜5品の献立を考えて、1200種類のメニューを伝授してきました。毎回、手書きで材料と分量を作成しています。

「みんなが笑顔になる事が自分にとっての幸せを感じる」と語る池上さんは、他にも、親子料理教室での講師やカフェすいれんでのボランテニア等数多く活躍されています。これからもずっとお願いします！のメールを送りたいと思います。

いざという時に助け合える城北地区を目指す意見交換研修会を開催



▲真剣に意見を交わす皆さん

12月12日、井上信大教授とゼミの学生を迎え、住みよい町づくり協議会「福祉の部会」研修会が開かれました。まず教授から、十年後の城北地区は五百人に一人が一人暮らし世帯と予想される。最後まで自分らしく暮らせる町づくりのため、地域に関わる人達が、普段から孤立を防ぎ人と人をつなげ困りごとを協働解決して、生活を支えることが必要だと語られました。

次に出席者とゼミの学生が二グループに分かれ「困っている事」「気になる事」を明らかにし解決するのは、ご近所か隣組か町内か地区か市レベルかでワークショップを行い、熱心に話し合いました。町会への関心度が低いなど難題山積でしたが「いざという時に助け合える地区構築」には、皆さんが地道に活動することの必要性を痛感した有意義な会となりました。

20年 城北

食で地域の命を守る

新田町会 池上栄子さん

城北

令和3年1月1日現在	
総世帯数	3,710
総人口	7,846
男	3,745
女	4,101



▲丁寧に指導する池上さん



▲おいしい料理に、思わず笑みがこぼれます。

生活習慣病予防の

食事とトレーニング

・丸の内病院健康教室：
11月27日、30人が参加して健康教室が開催されました。

第一部は「生活習慣病予防の食事」で、管理栄養士の野溝さんから減塩の心得を学びました。毎日の食事の塩分・糖分の分量当てクイズで減塩を知り、つい食べてしまう菓子パンのカロリーに驚き、防止策として青果物や乳製品の摂取を勧められました。

第二部は「運動で心と体を元気に」と題して理学栄養士

の青木さんから新型コロナウイルスで在宅時間が増えた今、生活習慣を見直し、運動を生活に取り入れていくことが血糖値改善・ストレス軽減などの効果を期待できることなどで、効果的なトレーニングのこつを教わりました。



▲トレーニングは「ややきつい」と感じるくらいから慣らします。

16の味と香りを楽しむ珈琲焙煎講座



コロナ禍で家で過ごす時間が多くなり、家での珈琲を楽しむのも良いのではと11月29日、3回目となる渡辺元城北地区保健師による珈琲焙煎講座が行われました。ブラジル

の生豆を使用して、良い豆の選別をして、重さを量り、1人ずつ焙煎を経験しました。初めて参加した方は「今までは豆を購入して、店でひいてもらっていたけど自分でやる楽しさを感じた」。光沢のある豆の焙煎を試みて炭に

してしまったり……。焙煎後、それぞれスプーン1杯ずつ集めて、ブレンドしてフレンチプレスで入れたコーヒーを楽しみました。16人の優しい味と香りを楽しんだ優雅な時間でした。



▲美味しい珈琲は生豆の選別から!



▲優雅なコーヒータイム

松本市の文化遺産

ふれあい広がる

「沢村の大日堂」を公開



▲町会の皆さんが守ってきた貴重な仏像

沢村町公民館の西に鎮座する「大日堂内4体の仏像」が松本市の文化遺産に認定されたことを記念して、12月13日「ふれあい広がる大日堂」として一般公開されました。

これ等の仏像は鎌倉末から室町時代の作で、お堂は小笠原長時が武田信玄との合戦に臨む際、戦勝祈願したと伝えられる歴史的遺跡です。

江戸時代この辺一帯は松本城主水野家菩提寺だった賢忠寺の境内で、今も稲荷社や御岳権現・庚申塔・信濃百番供養塔などの石碑があります。

沢村町会では毎年3月、町内小祭りとして僧と神職を招き供養の祭りを行い、公民館では「八日念仏」のお数珠廻しも行ってきました。

年末行事



のびのびひろばにサンタが来ました!

蟻ヶ崎台町会のクリスマス会



正月行事

無病息災を願う三九郎



夜と三九郎



新年の書初め大会



柳にまゆ玉