

寒さを忘れ ふたつの料理教室



十割蕎麦打ち体験

寒波も少し治まった2月13日(木)、
連合自治会主催の「健康料理教室」が
開催され、高畑の山本さんを講師に、
三瓶在来種の蕎麦粉を使用した十割蕎
麦打ちを体験し、その味と風味を堪能
しました。

講師自ら生産し準備いただいた蕎麦
粉に参加者は向き合い、水回し、へそ
出し、延ばし、切りなどの行程を、講
師から実践を交えた指導を受けまし
た。天日干しなど手間暇がかかった蕎
麦粉の力か、はたまた教え方の成果か、
それぞれ満足のいく蕎麦が打ちあがり
ました。

参加者が打った蕎麦は持ち帰り用と
し、講師が打たれた1kgの蕎麦を湯掻
いて冷水で締めてざる蕎麦にし、エビ
や野菜のてんぷらと一緒にいただきま
した。さらに講師
持参の根ワサビが
風味を一層高め、
贅沢な味を楽しん
だ料理教室で、満
足そうな参加者の
笑顔が印象的で
した。



石窯料理でポッカポカ

今年度最後となる
公民館講座の「季節
の料理教室」を、今
回は講師を招かず受
講生だけで開催しま
した。

メニューは、あつ
あつグラタンとヨーグルトブレッドで
す。材料を混ぜ合わせて焼くだけのヨ
ーグルトブレッドは、発酵もなく自分
の好きな具材でアレンジできるので
「子どもと作ってみよう!」との声が
聞かれました。また、久しぶりに火を
入れた石窯を使った料理は、小麦粉
とバターから作るグラタンで「普段、
家では作らないけど、これなら簡単で
美味しい!」と好評でした。

料理が好きな受講生の皆さんは、手
際もよく、予定していた時間より30分
も早く料理が完成しました。料理後の
会食では、以前この教室で習った赤玉
ねぎのドレッシングをかけたサラダも
加わり、春らしい色合いでカフェでい
ただくランチメニュー風になり、会話
も弾みました。



美味しいコーヒーの淹れ方

公民館定期講座「チャレンジ教室」

1月のチャレンジ教室は、大田市三瓶町小屋原で「and people」（アンド ピープル）というカフェを開業しておられる安食さんを講師に招いて、美味しいコーヒーの淹れ方を教えていただきました。

ペーパードリッップを使った場合の1杯分の分量は、粉10gで150ml、熱湯は使わない、お湯を落とし切らないなど具体的な説明を受け、そして淹れ方を実践していただきました。

講師は、福岡県でコーヒー技術を学び、焙煎、抽出、ブレンドの研究をしてこられた方で、三瓶にJターンして地域のひとと農業を営みながら、コーヒーと地元産の食材を使ったランチやスイーツを提供しておられます。

最後に、受講生それぞれが淹れたコーヒーと一緒に、カフェから持参の「サツマイモのチーズケーキ」をいただきました。とても美味しく参加者の顔がほころびました。



お店の写真(「さんべおもてなしマップ」から)

スマホ機能を活用しよう

公民館定期講座「チャレンジ教室」

令和6年度最終回となるチャレンジ教室は、2月3日(月)に大田市のケーブルテレビ株式会社『ぎんぎんテレビ』の二人の職員さんからスマートフォン(以下「スマホ」と記載。)を便利に使いこなす手法を学びました。

スマホは電話や情報検索としてだけでなく、今や様々な便利な機能を備えていて多くの人の必需品になっていきますが、十分に使いこなせていなかったり、誤った使い方をしてしまうこともあります。

講座では、ウィルス対策からLINEの使い方、美郷町公式LINEの設定など、初歩的なことから少し専門的なことまで丁寧に説明してくださいました。後半は、グループに分かれてわからないことなどを聞く質問タイムでした。スマホを使い慣れた人でも知らない機能があるなど新たな発見も出来た有意義な講座でした。



開催のお知らせ 人権落語会 笑いながら学びませんか？

令和6年度沢谷地域連合自治会の人権講演会と沢谷公民館定期講座の閉講式を、次のとおり開催しますので、ご聴講いただきますようご案内いたします。

日時 3月9日(日)午前10時から11時半
場所 沢谷交流センター多目的室
内容 笑って学ぶ人権落語と講演
講師 塚田拓司さん

〔由宇亭拓の輔(ゆうていたくのすけ)さん 参加対象 どなたでも参加できます。〕

入場料 無料

※町の人権・同和教育推進協議会の助成を受けて開催します。

～講師紹介～

浜原小・邑智中・大田高卒業。山口県公立中学校教諭・県教育審議監などを歴任。独学で落語を始め、各地で落語を取り入れた講演で活動されています。



みさと館での講演の様子 [令和5年5月]

「ひまわり油」の特集が 町広報に掲載されました

美郷町広報誌「みさとと」1月号に、連合自治会が生産している沢谷産の『ひまわり油』の特集が組まれました。

このひまわり油は、遊休農地の景観づくりと地域の特産品づくりを兼ねて地域振興部が営農組織「熊見地域アグリネット」の協力を得て平成26年から進めてきたもので、昨年で10年を迎えました。

当初は、春には菜の花の種を撒いて『菜種油』も作っていましたが、近年はひまわり油のみ生産しています。

記事では、役場の広報担当者が生産過程を体験しながら種まきから刈り取り、そして乾燥、選別などの作業を写真入りで詳しく解説されており、わかりやすい構成となっています。また、地域振興部の藤原部長とアグリネットの桐原代表の話もQ&A形式で載せられています。

この特集をおおして、連合自治会が進めるこの「地あぶらプロジェクト」事業に関心をもっていただきたく思います。また、美郷町ふるさと納税の返礼品にもなっていますので、町外で暮らしておられるご親戚の方などにも勧めただければ幸いです。

また、ひまわり油は、町内の学校給食メニューの「猪鹿蝶（いのしかちょう）給食」として、美郷町特産のイノシシ肉（山くじら）、シカ肉（美郷もみじ）の調理用として使用され子ども達を喜ばせています。

【購入方法】

ひまわり油は、みさと市の産直コーナーで購入することが出来ます。90g入りの瓶が一本600円です。是非、お買い求めください。「左は町広報1月号の特集の写真です。」



美郷産
ひまわり油

地域で育んだ
「美郷のめぐみ」

沢谷地域連合自治会では、遊休地の活用と景観美を兼ね、地域の活性化につながる特産品を作っていくと「地あぶらプロジェクト」を立ち上げ、平成25年頃から継続して行っています。

三江線が走っていた頃には、春に菜の花、夏にひまわりの油を採取していました。現在は40aのほ場にひまわりを栽培。約45,000粒の種をまいて、約40,000本の花を咲かせています。

このひまわり油が、今年度、「猪鹿蝶給食」として学校給食に使われる食材となりました。ひまわり油がどのように生産されているのか、地域の取り組みについて、特集します。

みどりの風 詩のコーナー

いま

おおむかしから おとうさんがいた
 おかあさんがいた こどもがいた
 もりのなかに うみべに やまのふもとに
 いわや くさや かぜといっしょに
 けものや さかなや むしといっしょに
 このちきゅうのうえに このそらのしたに
 いま おかあさんはあらいものをして
 いるもうとは まんがにむちゅう
 おとうさんは まだかえってこない
 ぼくのみみは おとうさんにてる
 いもうとのこえは おかあさんにてる
 おかあさんとおとうさんは どこもに
 いない ぼくはまどのそとをやみをのぞきこ
 む ぼくたちは ひとりひとりがうにんげ
 んでも ぼくたちはかぞく
 ぼくたちのきもちは まじりあう
 ぼくたちのこえは ひびきあう
 それぞれのあすにむかって

谷川俊太郎詩集『すき』

作者 谷川俊太郎

発行者 齋藤廣達

発行所 株式会社 理論社

お知らせコーナー（公民館・交流センター・連合自治会 等から）

◆『人権落語会』の開催について（公民館・連合自治会から）

沢谷地域連合自治会の人権講演会と、沢谷公民館定期講座閉講式とを兼ねて「人権落語会」を開催します。詳しくは、この公民館だよりの2ページ下段をご覧ください。

◆『申告相談の予約制』について（町・交流センターから）

所得税や国民健康保険税などの申告の時期です。相談の日程などは美郷町広報1月号に掲載されていますが、**今年から全日程予約制**となっており、予約なしでは受け付けが出来ないことになっていきますのでご注意ください。

詳しくは、町広報1月号の10～11ページをご覧ください。

◆令和7年度『ほのぼのサロン』の参加者募集について（連合自治会から）

沢谷連合自治会では概ね70歳以上の方を対象に「ほのぼのサロン」（高齢者健康教室）をボランティアの皆さんの協力をいただき月1回開催しています。

このサロンの令和7年度の参加者を募集します。日程や内容は別配布のチラシのとおりです。気軽にお申し込みください。交通手段のない方は送迎もします。

◆『桜街道ライトアップ』の器具貸し出しについて（連合自治会から）

桜のライトアップのための投光器、コード、タイマー等の貸し出しを行います。

希望される方は沢谷交流センターまでご連絡ください。

★行事予定（2/21～3/31）

行 事	日 時	会 場
ニコニコ健康教室	2/21(金) 9:30～	和室
スポーツ吹矢教室（公民館定期講座）	25(火) 13:30～	体育館
ほのぼのサロン	27(木) 9:30～	多目的室
青パト隊一斉パトロール	3/1(土) 18:00～	駐車場から
人権相談（人権擁護委員相談会）	3(月) 13:00～	多目的室
邑智小3年ふるさと伝承館見学	4(火) 9:40～	ふるさと伝承館
自治会輸送バス	6(木) 8:40～	（沢谷～飯南町）
ニコニコ健康教室	7・21(金) 9:30～	和室
人権落語（連合自治会学習会・公民館講座閉校式）	9(日) 10:00～	多目的室
申告相談（予約制になりました）	11(火)・12日(水) 9:00～	多目的室
集まれ！沢谷っ子 春を楽しもう！	25(火) 10:00～	全館
ほのぼのサロン	27(木) 9:30～	多目的室
連合自治会各部会	※日程は部会ごとに直接ご案内します。	多目的室
わくわく！放課後子ども教室	※日程は児童を通じてお知らせします。	全館

沢谷地域の人口と世帯数（1月31日時点の住民基本台帳数値） ※（ ）内は前月比増減
人口446（-1）〔男性223人（-1）・女性223人（±0）〕 世帯211世帯（+1）

〒699-4712 美郷町九日市 118 番地 沢谷公民館発行 TEL：75-1920 FAX：76-0022