

# まめってえ通信

## 第6号

平成22年9月15日

発行 NPO法人  
まめってえ鬼無里  
住所 長野市鬼無里  
日影 4258-1  
電話 050-3736-6218  
FAX 020-4622-9939  
毎月1回ぐらい発行  
URL <http://www.kinasa.net>  
mail [mamettee@kinasa.net](mailto:mamettee@kinasa.net)

### 採って作って食べて 考えるきなさのマンはん

「きなさのマンはん」は「食」についてみんなど考え、体感してもらおうイベントです。その時期にないものを無理に食べずに、旬の野菜を中心とした献立にしませんか？それによってどんな良い事があるのか…もつと沢山の

人に体験してもらいたいと思っています。

8月21日に行われた「夏のランチ会」にはスタッフを含めて総勢62名が参加しました。今回は「無添加」をテーマに、畑で野菜を収穫するところから手伝わなくてもいい、収穫↓調理↓食事が一皿につながるような内容にしました。

まずは『夏野菜のカレー』。

暑い中15分ぐらい歩いて畑に行き野菜を収穫。その

夏野菜を山盛り使って、野菜の旨みを引き出す「重ね煮」という手法で、カレールウを使わず「あめ色に炒めた玉ねぎ&4種類のスパイス」で作ります。それを白米か玄米につけて召し上がれ。

デザートには「黒米入り甘酒のシャーベット」を用意しました。甘酒は「温まる」と

と言いつつ冬に飲むイメージですが、昔は夏バテ防止に飲んでいたそうですよ。

「マンはんのおはなし」では同じく「添加物」をテーマにスタッフを交えてフリートークをしました。「どんな添加物を知ってる？」という問いにスラスラ答える人も、

「え？添加物って何？」と思う人もいました。「添加物を気にせず食べ続ける」か「無添加にこだわる」かは、自分で選ぶことが出来ます。無理のない、自分に合った方法でやってみて欲しいです。

今回の「おはなし」と「ランチ」がきっかけになって、イメージが膨らんだらいいなと思います。

## ～どんなことをしていくの？～

### その4 「社会教育の推進を図る活動」

私たちの活動が軌道に乗り、鬼無里への移住者や、帰って来た人が増えた時…環境を保全しているだけで、果たして「住みやすい！」と言えるのかな？これから住む人にとってだけじゃないですよ！今住んでいる私たちが、いろいろな面で「住みやすい」と感じていなければ、いくら空気がキレイでも、「快適な生活」にはつながらない、「終の棲家」には、ならないのではないのでしょうか。

「社会教育」とは、「学校教育以外で行われる教育活動」のことだそうです。

私たちがやりたいのは、「教育」…などとそんなかたいものではなく、自分たちが「こりゃー良い」と思ったことを「伝えて」いきたいのです。例えば「子育て」について。手抜きではなく「楽」に、思いつめずに「楽しく」やりましょう…とか。子育て以外でも「環境」についてや、「食」について、間伐材を利用しての木工教室も出来そうです。また、伝えたいことが何であれ、仲間作りの場にもなりますよ。参加した老若男女が元気で笑顔になれるような「こりゃー良い」をどんどんお届けします♪

### 10月のイベント案内 (他団体主催)

- 17日 ※奥裾花自然環境学習会  
くブナの原生林の紅葉>
- 24日 第7回鬼無里市開催
- 24日 ※料理講習会

※マークはそれぞれ申し込みが必要です。

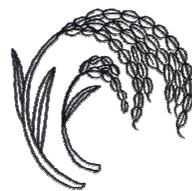
### 10月のスケジュール

\* えごまくらぶ・だいずくらぶ

10月中の土曜日にえごまとだいずを収穫します！

待ちに待った「収穫祭」は『きなさのごはん～秋のランチ会～』

(11月)と同時開催です。



～会員数情報～

正会員 40名  
賛助会員 106名  
特別会員 3名  
合計 149名

### <いろは堂ギャラリー情報>

9月15日～10月4日 古谷公一 陶芸 10月6日～10月25日 木村皆子 染色・手織り 10月27日～11月15日 徳永陶子 絵画

### 小学校音楽会に思うこと

理事 大日方 袈裟治

先日、小学校音楽会があり、孫に「見に来て」と言われて参観させて頂きました。

今の学校の音楽教育の素晴らしさ、また、子どもたちが元気にのびのびと音楽を楽しむ姿に感動し、我々の小学校の音楽会との違いを感じ、時の流れを思いました。小学校生徒の少ないことにも驚きました。今鬼無里にいる子どもたちは宝物。他人の子どもだからということなく鬼無里地域全体で、この子どもたちを見守り、健全育成をしていかなければいけません。

少子化・過疎化していくなかで荒れ放題の山や田畑、急傾斜地にあり高齢者が耕作できず荒廃地化し獣との境がなくなってしまう現在。

子どもたちが将来鬼無里に残ってくれるような環境を作るには…と考え、自分は、仲間たちと、荒廃した山や田畑の整備、間伐材を利用してのきのこ栽培・まき作りなどをして、45年前のような里山・田畑に戻したいと思っています。獣との住み分けができ、太陽光発電等の自然エネルギーに転換し、化石エネルギーに頼らずCO2削減に向けて鬼無里を活性化していけたら。まめってえ(元氣な)鬼無里になるように仲間たちと力を合わせて頑張りたいです。また、鬼無里地域より、ソフトモビリティコンセプトが全国に発信できたらと思います。

若者や子どもたちが全国より鬼無里に来てくれて安心して住める日を夢見ています。