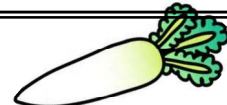


別子山公民館 令和7年11月号

地域文化の伝承事業

切り干し大根の伝統料理再現



10月21日（火）午前9時から、「地域文化の伝承事業」の一環で、切り干し大根を使った伝統料理を再現いたしました。

令和4年度より地域文化の伝承活動に取り組み、実際にその料理を再現し、様々な段取りを冊子化し伝承する事を目的に続けております。

今回は、「切り干し大根作り」から始め、伝統料理までの一連の行程を教えてくださいました。まずは中型サイズの生大根4本用意し5cm幅で輪切りにし、その大根を繊維に沿って5ミリ角程度の細切りにします。後は細切りにした大根を大きめの竹のザル2枚にまんべんなく広げ、天日干しで出来上がりです。今回の天日干しでは、大根を干し始めて2日間は屋内干し、後の2日間は晴天でしたので、上々の干し上がりとなりました。

生大根は4本で3.8kg、乾燥後は194gと重さで言うと生大根の約5パーセント程度にまで乾燥が進みました。

次は、出来た切り干し大根を使っての伝統料理の再現です。伝統料理に詳しい皆さんにお集まりいただき「切り干し大根の炊き込みご飯、三杯酢漬け、味噌汁」に具材として、切り干し大根をふんだんに使い三品が完成いたしました。この伝承活動は、古い時代は当たり前のように行われて来た食文化を、健康な身体づくりに繋がることを後世に伝え残す事を目的に始めました。何度も繰り返し行う事で伝承に広がり生まれ、人として生きて行くうえで重要な財産となります。中でも食文化は健康作りの源と言っても過言ではありませんので、健康に繋がる有難い食文化は、これからも何度も実践し伝え残していきたいと思ひます。



細切り大根



切り干し完了



三杯酢漬け、味噌汁



炊き込みご飯



切り干し大根の栄養素

切り干し大根には、カリウム、カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富に含まれ、生大根よりも乾燥させることで栄養素が凝縮されており、特にカリウムは、生大根の約15倍、カルシウムは約20倍、食物繊維は約15倍、鉄分は約7倍になります。これらの栄養素は、むくみや高血圧の予防、骨や歯の健康維持、貧血予防、便秘解消に役立つそうです。

令和7年度 別子校区産業文化祭開催

予定日時:令和7年11月9日(日)9:30~14:30

産業・文化作品募集

文化の部実施要領

作品受付期間:11月4日(火)~7日(金)

受付時間:9:00~17:00

8日(土)の受付は、8時30分~12時

☆皆様が作られた作品や、是非紹介したい物、珍しい品物があればお持ちください。展示させていただきます。

☆産業の部・文化の部、共に出品していただいた皆様を対象に出品奨励賞をお渡しいたします。

☆今年度も健康相談コーナーを設置いたします。

是非ともご参加いただき健康づくりに役立てましょう。

① 血圧測定

② ベジチェック(LEDセンサーに手のひらをかざし

野菜摂取の充足度を測定)

③ 野菜摂取関係ポスター等掲示

新居浜市保健センター保健師さん対応

今年度も恒例の産業文化祭を開催いたします。

農産物や林産物の販売テントはもとより、食品販売テントも用意いたしますので、販売希望の方は準備をよろしくお願いいたします。

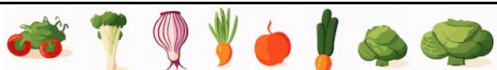
なお、出品して頂いていた農産物や林産物につきましては、これまでと同じく等賞審査は行わず、出品者全員に奨励賞を贈り、寄贈される品物以外は、全て皆様にお返しいたします。

出品・出展することで、皆様方の日頃の頑張りを表現できる唯一の場所ですので、どうか積極的にご出品いただきますよう重ねてお願いいたします。

また当日は、農産物(高冷地野菜)・シイタケ等の林産物、その他創作品も通常どおり販売できますので可能な限り沢山ご出品いただきたいと思います。

文化の部では例年通り(絵画・書・手芸品・創作品)等の展示を行います。みなさまの想いのこもった作品や、これはぜひ皆様に見てもらいたいと言う品物がありましたら、是非ご出品をお待ちしております。





第37回 “地域おこし協力隊通信”



赤嶺です・・・11月1日から、私と別子鮎本舗さんがコラボしたオリジナル商品「よもち」が発売されます。詳細は協力隊フェイスブック、報道記事にも掲載されていますが、別子山支所でも確認できますので、お気軽にお問い合わせください。

さて、私が地域おこし協力隊として恐らくこれが最後の執筆になると思うのですが、令和4年に別子山にきて、長い長いとても長い3年間でした。めまぐるしく色んなことがあり、赤嶺さんの経験、本に書いたら売れるよ！と色々な人にいわれるくらい濃い3年間で過ごしました。いや、20代の内はどの年も激動でしたが、毛色が違うというか、学ぶことがとても多い別子山生活でした。協力隊が終わってからが別子山での生活が本格的に始まる気がします。活動中に計画していたことがどこまで通用するかは分かりませんが、一生懸命走り続けてきましたので、引き続き頑張ろうと思います。

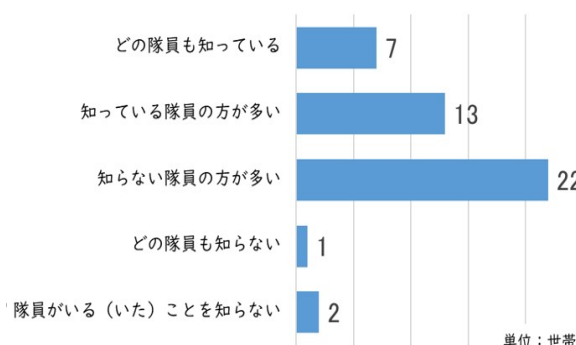
今年の夏に占いができる方に勾玉占いというのをして頂いたのですが、あなたは自己犠牲が強すぎて無理をしすぎる、体を壊している、と言われて、かなり自覚があったのですが人に当てられると言葉が深く刺さりました。だからこそ健康について考えることができる、対処療法ではなく原因療法から考えていけるのかなと思い、経験からくる言葉は説得力を持つだろうから、これからも自信を持って行動しようと思います！

別子山地域おこし協力隊のアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

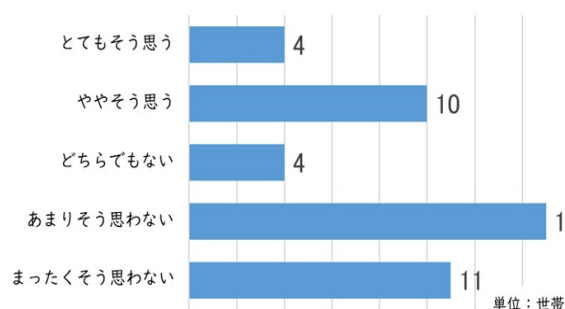
70世帯に送付したアンケートに対し、45世帯からご回答をいただきました。今回はその結果を公表させていただきます。

・・・別子山支所・・・

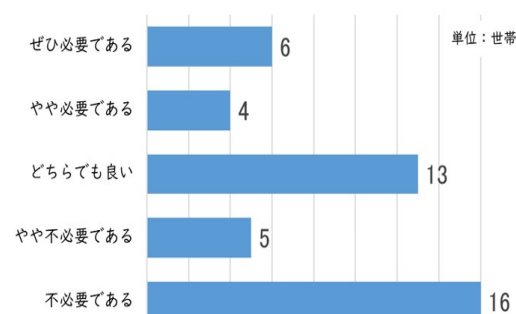
質問1 地域おこし協力隊が、どのような活動をしているか（していたか）知っていますか？



質問2 この11年間の地域おこし協力隊の活動が、別子山地域の活力維持、活性化に貢献できている（いた）と思いますか？



質問3 今後の別子山地域の活力維持や活性化において、地域おこし協力隊をどうお考えになりますか？



秋季全国火災予防運動

期間：11月9日（日）～15日（土）までの7日間

標語：『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

防火週間は、空気が乾燥し暖房器具の使用が増える時期に火災を予防し、火災による死者や財産の損失を防ぐことを目的としています。



・・・推進項目・・・ 消火

- 1 防火対象物等における防火安全対策の徹底
- 2 製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進
- 3 多数の者が集合する催しに対する火災予防指導等の徹底
- 4 乾燥時及び強風時の火災発生防止対策の推進
- 5 木造飲食店等が密集する地域に対する火災予防指導等の徹底
- 6 放火火災防止対策の推進



移動図書館『青い鳥号』運行のお知らせ

移動図書館「青い鳥号」が今月も、別子山地区にやってきます。みなさんは是非ご利用ください。

11月は、20日（木）に巡回します。

・別子小中学校 13:00～14:00

※本を借りる場合は、「図書館カード」が必要です。

※1人10冊まで借りる事ができます。

その他分からないことは、図書館員におたずねください。

新居浜市立別子銅山記念図書館

TEL 0897-32-1911



令和7年度三世代交流餅つき実施予定

三世代の交流活動を目的に、子供たちからご高齢の皆様まで、健やかな新年を迎えられるように願い込め、お餅つきを行います。ご協力をお願い申し上げます。

日時：令和7年12月21日（日）8:30～

場所：別子山ふるさと館



なかよしのねごと



まだ10月ですねえ！最近急に寒さが増してきました。

山々の木々も、まだ全然色づく気配が見られません。秋は何処に行ったのでしょうか!?

暦の上で秋本番ですので、肌寒さを感じるのはいきなりダウンジャケットです。身体が極端な温度変化についていけませんねえ！皆様も体調管理に苦労されていると思います。くれぐれも注意しましょう。

さて、11月です、恒例の産業文化祭が近づいてまいりました。農作物や様々な創作品など日頃から積み上げられた成果をご披露いただく場です。今年の様な寒暖差の激しい気候状況では、想うような出来栄に至らないとか、害獣による被害が多発し収穫できずと言うお話も耳にしています。ですが、一人一人の少しがあれば、展示スペースに花が生まれます。“農作物・林産物それに創作品”の出品、心よりお待ちしておりますのでご協力の程お願い申し上げます。

私も、早い冬支度と同時に鍋奉行が登場して一人鍋が心も身体も温めてくれています。本格的な寒さは少し先とは思われますが、一步一步冬が近づいてきます。何より体調管理には十分注意をしてお過ごしください。

