

真田で楽しく！元気に！暮らしたい人のためのフリーペーパー
いきいき♪

真
田

生き生き ふるさと通信

第37号 2014年 2月 1日発行【真田地域に全戸配布】



今回の表紙は、半田 厚様・まき子様ご夫妻です。
若い頃の思い出は、愛犬マルと共にたくさん旅行へ行った事。
今も昔もおしどり夫婦です。

【アザレアン どんど焼きの様子】

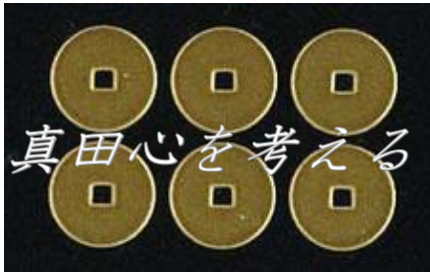


まゆ玉づくり やはり手馴れています



無病息災を祈りつつ、まゆ玉を火にかざします





第8回 真田三代の活躍

常田 軍三

二、幸隆の活躍

③ 軍師山本勘助と幸隆

真田幸隆は真田家中興の祖と仰がれています。「中興^{ちゅうこう}の祖^そ」というのは、『広辞苑』によると、「いったん衰えた家を再び盛んにすること」とありますから、真田家は幸隆によって再興され、その後の昌幸や信幸・幸村の兄弟の活躍によって、戦国時代屈指の武将として真田一族の名を日本中に轟かせました。

さて、中興の祖の真田幸隆は海野平の合戦の後上野^{こうずけ}に逃れ、故郷真田への帰還もままならないまま、祖父棟綱と共に逃亡生活を続けていました。そのうち、老齡の棟綱もこの世を去り、消息不明になりました。

この時分、坂城の村上と共に、真田を滅ぼした甲斐の国（今の山梨県）の国主武田家に政変があり、武田信玄が父の信虎に代わり国主の座に就きました。信玄は若き青年武将として、甲斐の国を背負って立つに足る武将でした。信玄の心は、甲斐の民の生活を豊かにするためには、周りの国を侵略することが近道と考え、信濃に眼を向けていました。「信濃を奪うためには、信濃をよく知る人物を武将として招かねばならぬ」と信玄は考え、軍師の山本勘助に相談すると、勘助は真田の幸隆を推薦したのでした。

勘助は早速上野にいた幸隆に会い、武田家の家来になるよう奨めました。

武田はわが真田を滅ぼした仇敵^{きゅうてき}、その家来になることなどはもっての外と、一度は断ってみたものの幸隆は、思慮を重ねた末に、「故郷への帰還の道は、いまは武田家の家臣となる以外にその道はない」と、幸隆は決断をしました。こうして幸隆は天文十五年ころ武田信玄に仕えています。以後幸隆の活躍は見事で、武田二十四将の一人と呼ばれる武将になりました。（次号に続く）



天然温泉・源泉かけ流し

体のとても温まる温泉です 是非1度お越しください
上田市真田町長 1317-6
☎ 0268-72-3224
定休日 水曜日

手作りの美味しさによるこびを体験してみませんか？
パン、ケーキ、和菓子、イタリア家庭料理
体験レッスン実施中
（詳細はお問い合わせください）

恵美子クッキングスタジオ

<http://emikocookingstudio.jp/>
本原小より 550m 車で2分 電話：72-2488

男性料理教室のご案内

真田地域包括支援センターでは昨年から「真田で元気で長生きしちゃおう会」と銘打って、真田町の高齢者の皆様がいつまでも健康で暮らしていけるように、理学療法士の先生を招いて講習会を開催したり、65歳以上の男性を対象にした料理教室を行ってきました。

特に男性料理教室は好評で、管理栄養士の高田寛子先生をお招きして、食生活に関する勉強もしつつ楽しく料理をしています。

今年度も2月に開催することになりました。今回は参加者から要望が多かった、冷蔵庫にある食材でできる簡単で、栄養たっぷりの料理です。メニューは、①さけ缶のひじき入り炊き込みご飯②あさりと生海苔の春雨スープ③さきいかのおつまみマリネ④キャロットミルクです。缶詰を使ったり、おつまみのさきいかをサラダにしたりと、斬新で簡単な料理が目白押しです。ぜひ、65歳以上の男性の皆様にご参加頂きたいです。お申し込みは真田地域包括支援センターまでお願いします。

「真田で元気で長生きしちゃおう会」のご案内 参加者募集

皆様、長らくお待たせいたしました！！毎年恒例の男性料理教室を今年も開催いたします。今回は冷蔵庫にある食材でできるお手軽アイデア料理です。ふるってご参加ください。お待ちしております。

* 内容 男性料理教室

初心者でもできる簡単で、長生きできるバランスのとれた栄養たっぷりの料理作り

* 日時 平成26年2月19日(水)
午前9時30分～午後1時

* 場所 真田総合福祉センター 2階 調理室

* 持ち物 エプロン 手拭き

筆記用具

* 参加費 300円

* 締切 2月12日(水)まで

メニュー

1. さけ缶のひじき入り炊き込みご飯
2. あさりと生海苔の春雨スープ
3. さきいかのおつまみマリネ
4. キャロットミルク



申し込み先

真田地域包括支援センター

電話番号 72-8055 有線 2080

担当 勝俣

《昨年の料理教室の様子です》



調味料の計量から皆さんで行います。
真剣に料理されています。



食卓に手作り料理を並べて
はいチーズ！！
笑顔が素敵ですね。



リレー訪問

真田町の社長さん 第11回

宮入鉄工所 代表 宮入 茂 さん

暖かなストーブのある事務所に優しく迎え入れてくれたのは、今回ご紹介させていただく宮入鉄工所代表 宮入 茂さんです。(以降「社長さん」と呼ばさせていただきます。

社長さんは、宮入家の次男として生まれ、高校は電気科を卒業されました。将来は普通の会社員になっていただろうと思っていたそうです。

子供のころから父親の背中を見て来た社長さんは、父親の人に対する気遣いと仕事に対する熱心な姿に、「この人と一緒に仕事をして行こう」と決意します。



自分の思いだけではなく施主様のアイデアも受け入れ、共に納得のいく 使いやすい良いもの



を作っていきたいと頑張っているそうです。長く大切に使用してほしいとの思いが強く、時にアフターケアが必要なときは、無料でサービスを提供します。施主様への思いやりと作った物に対する愛情を大切にするプロの姿がそこにありました。

お父様亡き後も最も尊敬する奥様と共に鉄工所を営む宮入社長。奥様は仕事でも良き相棒であり、家庭では良き妻で、常に社長さんを支えてくれていると話されました。素敵なお夫婦ですね。

最後に社長さんが毎朝行なっていることがあるそうです。散歩中、すれ違う子供達へ「おはよう、行ってらっしゃい」と野球で鍛えた大きな声で挨拶をされているそうです。あふれるパワーを挨拶を通して子供たちに与える社長さん。そんな挨拶をする社長さんの傍には小さな相棒がいます。愛犬「元気君」という11才の柴犬の存在も大きいでしょうね。



(柳澤)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
☆ 美 星 観 望 ☆
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

月を見てみよう!!

いままでの連載では、月を悪者にしていましたが、月は太陽の光を反射して夜空で最も明るく輝き、日々その形を変える、とても魅力的な天体です。実は、星を趣味にする人の間では「月に始まり月に終わる」と言われるほど人気があるのです。

月は、私たちの地球の周りを回る衛星で、地球からの距離は38万キロメートル、大きさは地球の4分の1ほどです。

月の魅力のひとつはその満ち欠けです。毎日変わってゆく形の変化を見るだけでも楽しいものです。三日月の時によく見ると、欠けているはずの月面が暗いけれど見えることがあります。これは地球に反射した太陽の光が月面を照らして見える「地球照」です。

半月のころはクレーターが良く見えます。お手元に双眼鏡があったらぜひのぞいてみてください。小さなものでも肉眼よりよく見えることでしょう。もし、望遠鏡をのぞく機会がありましたら、隕石がぶつかってできた複雑なクレーターの美しさをじっくりとご覧ください。

また、季節により月が見える高さが違うことにお気づきですか？

例えば春から夏は比較的低く、冬は真上に近い高さに見えます。そのため月が昇ったり沈む方向も季節によりずいぶん違います。



最近ではスーパームーンなどと言いますが、月の軌道は円ではなく、少し楕円になっているため、地球に近づき大きく見える時があります。今年、一番大きな満月が見えるのは8月11日です。ちなみに一番小さな満月は1月16日でした。その大きさは14%ぐらい違います。それから皆さん経験があると思いますが、同じ月でも東の山から昇ったばかりの満月はずいぶん大きく見えますが、空の真上に昇ってしまうと小さく感じられますね。



と並ぶと満月となり、ちょうど一直線に並ぶと皆既月食になります。

今年の10月8日の夜7時過ぎには、天気が良ければ見事な皆既月食を見ることができますので、ぜひご覧ください。



と並ぶと新月となり、ちょうど一直線に並ぶと皆既日食になります。

次に日本で皆既日食を見ることができるのは2035年9月2日です。21年後が楽しみです。

アイソン彗星

太陽に近づきすぎて消滅してしまい、残念ながら12月に大彗星を見ることができませんでした。またいつか大彗星が現れることを期待して待ちましょう。

月はいつも見えているので気にしていない人が多いと思いますが、このように見るたびにいろいろな顔を見せてくれます。ときにはじっくり見てはいかががでしょうか。

〔真田☆星の会 滝沢〕

中組自治区 今に伝わる歴史遺産

今回は、中組自治区堤地籍にそそり立つ巨大な岩、『稚児岩』を紹介致します。ご報告頂いたのは、中組自治区にお住まいの柳澤邦男さんです。

この「稚児岩」の中央にはくぼみが有り、仏像が安置され祠になっています。さらに、「稚児岩」の右側面にはさらに二体の仏像が安置されています。だれが何の為に・・・柳澤さんもつねづね気になっていたそうです。

まず柳澤さんは、ご近所の年輩の方に歴史を伺ったそうですが、その方のお話でも子供の頃から遊び場でしたがすでに仏像はそこにあったということです。そこで、地主方ならもっと詳しい事が解るのではと教えて頂き地主である武捨直江さんを探ねたそうです。武捨さんがおっしゃるには記録がないので正確な事は解らないと前置きし、お話頂きました。まず仏像を祀ったのは武捨さんの祖父に当たる方で武捨市次郎さんであろうとの事でした。そしてあの仏像はお地藏様ですと言う事でした。市次郎さんは、深い信仰心をもっておられたそうです。その市次郎さんは、当時盛んであった養蚕業で成功し、繭の買い付けの仕事をなさっていて、商売繁盛を願い仏像を祀ったのではないかとその事でした。おそらくこの仏像群は100年以上の時を経過していると思われ、その間地震にも耐えて一度も落ちたことは無いそうです。

この様に後世に残るものを建立出来た実力者であった市次郎さんが、さらに事業拡大の為に設置した大掛かりな施設跡を次回はご紹介したいと思います。



編集後記

- お忙しい中、取材させていただいた宮入鉄工の社長さん、本当にありがとうございました。（柳澤）
- 平成26年がスタートいたしました。今年も生き生き通信をよろしくお願い致します。（編集部一同）

発行元：「真田 生き生きふるさと通信」編集部 事務局：高齢者総合福祉施設アザレアンさなだ内
〒386-2201 上田市真田町長 7141-1 有線 2111
TEL 0268-72-2781 FAX 0268-61-4010 E-mail keijinfukushi@azarean.jp
ホームページ <http://www.azarean.jp>

イベント情報や、通信を読まれてのご意見、ご感想をお寄せください。次号は2014年4月1日の発行です。