



# 別子山公民館

## 令和7年2月号

### 地域文化の伝承事業『こんにゃく』作り・・・別子校区まちづくり推進委員会・・・

1月27日（月）地域文化の伝承事業として別子山地域で古くから行われてきた「こんにゃく作り」をもう一度再現させていただきました。

この伝承事業は、これまで何世代も受け継がれてきた地域文化を守り継承するための事業で、ともすれば消えてしまう食文化に焦点を当て、一つ一つ再現し冊子にして伝え残す事で、次世代に継承する事を目的として始めました。

当日ご協力いただいたのは、地域の食文化に詳しい皆さんで、以前より食文化の継承に力をお貸しいただいている皆さんにお願いいたしました。

今回のこんにゃく作りでは、2日に分け行いましたが、1日目は生芋を洗い、4つ割りにして平窯で50分ほど茹で、竹串が刺さるようになれば“OK”です。茹で上がった芋は、残った皮をむき小さく切り分けミキサーですり潰します。後はペースト状の芋を半切り桶に移し揉みこみます。この揉みこみが重要で途中灰汁を入れ、粘り具合を調節します。後は形を整え沸かした鍋に投入し1時間程度で出来上がりました。

程よい硬さのぷりぷりとしたこんにゃくの完成です。

醤油をかけ試食いただきましたが、美味しくいただくことが出来ました。

一昔前から「お腹のお掃除役」として日本人は好んで食べていました。昔の人は、食事のあとの便通や身体の掃除を目的にこんにゃくを食べていたようで「こんにゃくは砂払い」と言われ、こんにゃくの力を普段の食事の中から体感として知っていたことの表れようです。

また、こんにゃくは無味無臭で形も自在な固形食品なので様々な料理に取り入れることが出来ます。料理の栄養バランスが保たれ食べた分だけカロリーオフになる理想的なダイエット食品で、弾力性と歯ごたえのあるプリプリとした食感からよく噛んで食べるので脳の「満腹中枢」が刺激され、腹八分目の食事で満足感が得られ食べ過ぎを防ぎます。こんにゃくは、噛めば噛むほどおいしく、ゆっくりと食べるのに好都合なのです。

庶民の口に入るようになったのは、江戸時代になってからだといわれています。

現代では、食品加工技術も発達し、こんにゃくの美容と健康への医学的な効果も認められるようになり、さまざまなこんにゃく商品が販売されるようになりました。そのためか、食用として栽培しているのは日本と中国の一部で、定着したのは日本だけのようです。

文化の発祥は様々ございますが、身体づくりに欠かせない食文化も食材の効能効果をうまく利用して古くから受け継がれていたようです。

この様に、これからも次世代に受け継ぎ残す活動を展開して行きたいと思います。ご協力頂きました皆さん本当にありがとうございました。



こんにゃく生芋



平窯で50分程茹でる



湯がき終わった芋を細かく裁断！



素手で揉み込み粘りを出す。



形を整え鍋に！



完成

# 令和7年度 市・県民税申告のご案内

1日程 令和7年2月17日(月)  
10:00~14:30

2場所 別子山支所

3持参物

- ①印鑑 ※自署の場合は不要です。
- ②市民税・県民税申告書
- ③写真付本人確認書類  
(運転免許証、マイナンバーカード等)
- ④源泉徴収票等収入のわかるもの
- ⑤所得控除等を申請する際の根拠となるもの  
(社会保険料、生命保険料、障害者控除等)

4連絡先

ご自分が申告の必要な方が不明な場合は、以下連絡先までお問合せください。

総務部 課税課 市民税係  
0897-65-1224 (直通)

# 別子山人権教育講座の開催予定

日時：令和7年2月14日(金)  
18:00~19:00

場所：別子山公民館大ホール

・講師 新居浜市人権教育課啓発指導員  
鴻上基志氏

・講座名 女性の人権について  
考えてみませんか?

～ ジェンダーギャップとジェンダーフリー ～

・内容

私たちの身の回りにある「心をくじく」言葉や、それに対する「SNS上のつぶやき」をもとに、「女性の人権」そして、「みんなにとって生きやすい社会」について、一緒に考えてみませんか?

※これからも未来永劫、女性の力が非常に重要です。軽はずみな言動で人格を傷つけることがないように、皆さんとともに真剣に学びたいと思いますので、是非ともご参加いただきますようお願い申し上げます。

# 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、別子山地区にやってきます。  
みなさん是非ご利用ください。

2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

# 雪道走行にご注意を!!

“「ゆるやか」「ゆっくり」操作を心掛けて運転”

動き始めも加速・減速も「ゆるやか」「ゆっくり」をキーワードに慎重な操作を。

そして普段より車間距離をあけて、余裕を持った運転を心掛けましょう。

## 主婦のひとりごと

皆さん、こんにちは、別子山公民館の小山でございます。冬至も過ぎて日照時間は徐々に長くなってきていると思いますが、寒さはこれからが本番のようです。

今年は例年より早く雪が降り始めたので慣れたのもあったか、今では必要以上に身構えることもなく雪道を楽しみながら通勤している今日この頃ですが皆様は如何お過ごしでしょうか。

私は、年末に風邪をひき、年始に別の風邪をひき、一月の下旬に入っても、また新たな風邪をひいたように感じます。お陰様で元気に復活できましたので、色々な抗体が沢山できて結果的に良かったのかもしれませんが体調が優れないと気持ちも荒んでくるのを感じ、至らない自己を反省すると共に改めて健康に感謝する良い機会になりました。

今年は家族と家庭菜園で農薬や化学肥料を使わない「菌ちゃん農法??」を見様見真似で一部実験的に始めることになりました。規模は10歩(坪)程で、昨日、畑に太い木の枝や落葉、土などをテコ盛りにしてきました。これからマルチを貼って本当に、太い木の枝が細菌の働きにより粉々になるか今から楽しみにしています。最初の数年は元々畑にある栄養分で作物はできると思っていますので4年後位が答え合わせの時期になると予想しています。先は長いですが、いろいろと楽しみは尽きそうにありません(おわり)。



## なかよしのねごと



大寒に入り、本来の厳しい寒さが続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか!?

今朝は、夜中に雪が降りまして若干積ってました。

空は晴れでも強風が吹き、寒〜い一日となっております。

外に出ると体感温度は急降下してしまいます。

年を取るといろいろと鈍感になりますが、寒さには非常に敏感な私は、過敏に反応し、朝布団から出るのが非常に辛い毎日です。何にせよ、どっしり着込んで重たい日々を過ごしております。

思えば、暦の上ではもうすぐ立春です。古くから立春は、お正月と同様に1年の始まりの日と考えられていたそうで、そのため「新しい年が来る前に、厄を払っておこう」との思いから、大晦日にあたる、節分の日に豆まきをするようになったと言われています。立春と同時に、季節も徐々に春めいてまいります。うれしい気候の始まりです、暖かさに恋しい私は、毎日一人鍋について温まり気持ちもほっこりしております。

つい先日は、事業で作りましたこんにゃくを持ち帰り、刺身で食べ、鍋の具材としてもいただきました。野菜たっぷり、こんにゃくたっぷり、カロリーオフの有難い夕食をいただきました。1年は長生き出来そうです。ありがとうございました。

春の訪れはもう間近とは言え、まだまだ朝晩の冷え込みは厳しいものがございます。皆さんも無理をせず御身体には十分注意してお過ごしください。

