【 暮らしサポートセンター サービスのご案内 】

長野県暮らしサポートセンターの会員は、法律や税務・暮らしの困りごとについて電話相談ができます

※入会金・会費等の負担はありません　※市町村勤労者互助会・共済会のみなさまも会員です

1 法律・税務相談 初回１時間無料

日常の法律、税務上のトラブルに弁護士や県税理士会所属の専門家が、法律や税務について、みなさまのご質問やご相談に応じます。相談料は初回１時間無料です。弁護士・税理士への紹介状を発行いたします

［問い合わせ］

長野県暮らしサポートセンター
✆026-238-6170

長野県労福協
✆026-232-6667

［申込窓口］ お近くのろうきん本・支店へ。店舗一覧は長野ろうきんホームページでご確認ください

2 くらし・なんでも相談 ほっとダイヤル 無料

第２土曜は専門家が、平日は相談アドバイザーが応対します。個人情報は厳守します。安心してご相談ください

・弁護士…特殊詐欺、多重債務、自己破産など　・司法書士…相続、贈与、不動産など　・社会保険労務士…年金、健康保険、パワハラなど

✆0120-39-6029 相談時間／10時～15時（受付終了14時30分）

※長野県暮らしサポートセンターに関するお問い合わせはできません

以下の機関とも連携しています

NPOホットライン信州
✆0120-914-994
受付時間／24時間365日
よりそい同行や生活支援を行います

NPO法人ユニオンサポートセンター
✆0263-39-0021
受付時間／9時～17時（土日祝を除く）
どんなご相談も承ります

※1・2は長野県労福協の事業です。会員は、これらのサービスを受けることができます

その他、会員は下記のサービスを受けられます

3 **長野ろうきん教育ローンを利用した際、交付金を受け取ることができます**　くわしくはホームページへ　長野県暮らしサポートセンター

4 **長野ろうきんやこくみん共済 coop〈全労済〉など、福祉事業団体の取り扱う商品およびイベント情報を受け取れます**

5 **長野ろうきんの融資や奨学資金を申し込む際の会員資格が取得できます**

【 当センターは、４つの団体と連携しています 】

はたらく人の想いと生きる 長野ろうきん

たすけあいの輪をむすぶ こくみん共済 coop

長野県生活協同組合連合会 CO・OP

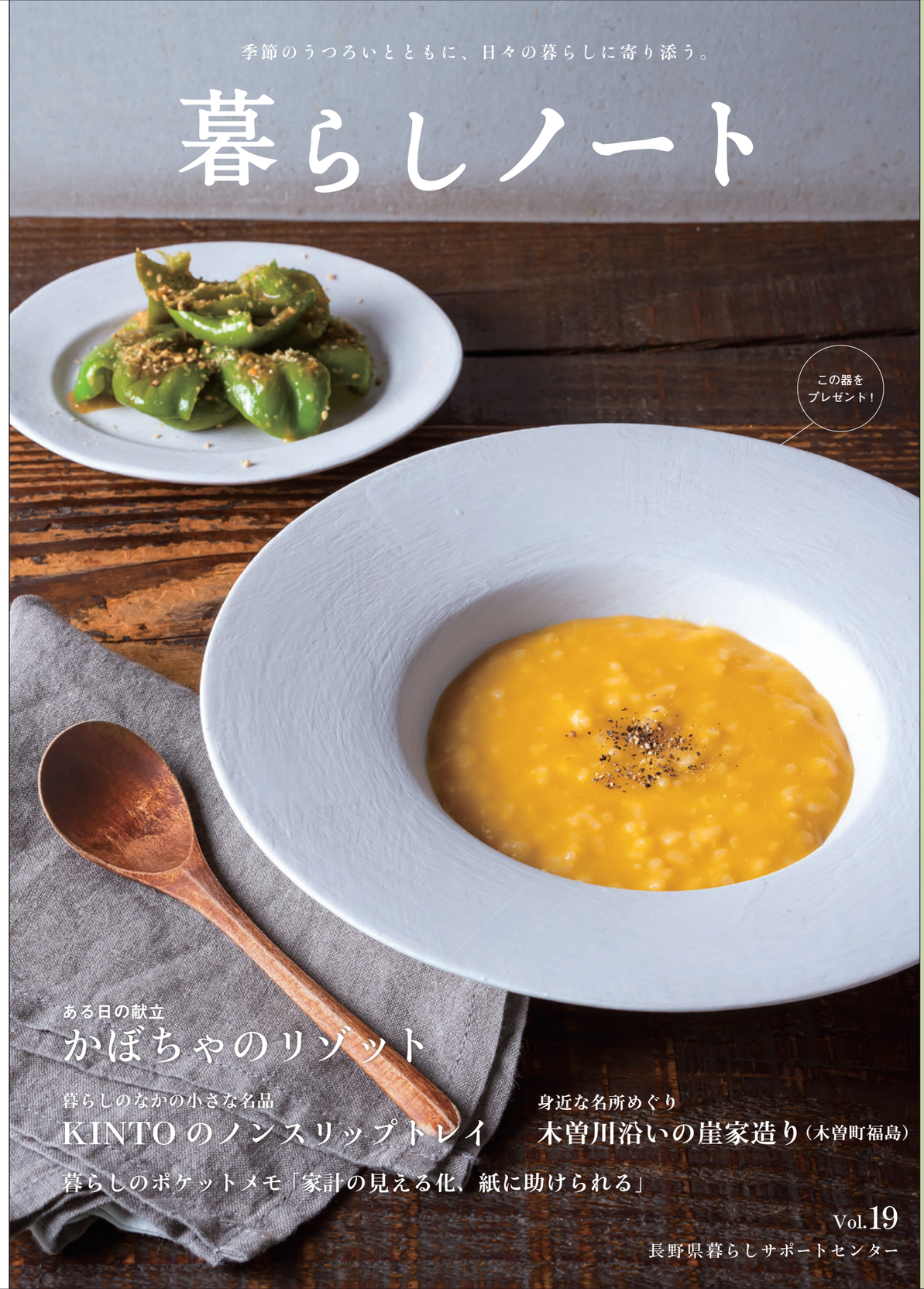
ながの労福協

『暮らしノート vol.19』　2026年10月15日発行
編集：塚田結子、安斎高志　　デザイン：滝澤優子　　写真：平松マキ（表紙、ある日の献立、小さな名品）、安斎高志（名所めぐり、工房探訪）

発行・差出人・返還元：長野県暮らしサポートセンター
〒380-0838 長野市県町523 ろうきんビル7階　　TEL 026-238-6170　　https://www.nagano-kurasapo.jp

季節のうつろいとともに、日々の暮らしに寄り添う。

暮らしノート



ある日の献立
かぼちゃのリゾット

暮らしのなかの小さな名品
KINTOのノンスリップトレイ

身近な名所めぐり
木曽川沿いの崖家造り（木曽町福島）

暮らしのポケットメモ「家計の見える化、紙に助けられる」

Vol.19
長野県暮らしサポートセンター

料金後納

ゆうメール

こんにちは、暮らしサポートセンターです

労働組合に未加入の勤労者が「ろうきん」などと取引していただくための会員組織として設立されたのが「長野県暮らしサポートセンター」です。多方面の団体と連携しながらみなさまの生活全般をサポートします。

ながの暮らサポ

「Alps gohan」金子健一さんの ある日の献立

かぼちゃのリゾット

白味噌と味噌が、味付けのミソになるかぼちゃのリゾット。京都の白味噌と、糀多めの甘口味噌を混ぜて使うのがおすすめです。チーズを加えて、よりクリーミーな仕上がりに。トマトは梅酢シロップに浸かるように器の大きさを調整してください。シロップもおいしくいただけます。ピーマンは最後のひねりゴマが味の決め手です。



かぼちゃのリゾット

［材料(2人分)］
かぼちゃ（今回はバターナッツを使用）…200g
じゃがいも…1個
玉ねぎ…1/2個
塩糀…大さじ2
だし…500㎖
ピザ用チーズ…30g
白味噌・味噌…各20g
米油…大さじ1
炊いたごはん…200g
粗挽き黒こしょう…適量

［つくり方］
❶かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、3㎜ほどに薄切りする
❷鍋を中火で熱して油をひき、玉ねぎを炒め、しんなりしたら塩糀、かぼちゃ、じゃがいもを入れて3分ほど炒める
❸だしを注ぎ、フタをしてじゃがいもがやわらかくなるまで10分ほど煮る
❹ハンドミキサーなどで攪拌し、2種の味噌を溶き入れ、味を調える
❺ごはんとチーズを入れてひと煮立ちさせる。器に盛りつけ、黒こしょうをかける

ピーマンのごまみそ炒め

［材料(2人分)］
ピーマン…2個
酒・みりん…各大さじ2
砂糖…大さじ1/2
味噌…大さじ2
米油…大さじ1/2
白いりごま…適量

［つくり方］
❶ピーマンは4等分に切り、ヘタと種をとる
❷フライパンを中火で熱して油をひき、ピーマンを入れて皮にこんがり焼き目をつける
❸酒、みりん、砂糖を入れ、アルコールを飛ばしたら味噌を入れる。全体を混ぜ合わせ、指ですりながらごまをかける

湯むきトマトの梅酢シロップ漬け

［材料(2人分)］
ミディトマト…4個
A｜梅酢…大さじ6
　｜砂糖…大さじ3
　｜水…400㎖

［つくり方］
❶トマトはヘタの部分を取り除き、熱湯でゆで、皮が割れたら冷水にとって皮をむく
❷小鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせて冷ます
❸タッパーなどに②とトマトを入れて冷蔵庫で2時間ほど漬けておく

梅干を作る際にできる梅酢を利用します。ない場合は米酢やレモン果汁などを適宜お使いください

もっとおいしく

いちごのヘタ取り



いちごやトマトのヘタの根本にクチバシ状の先端を押し込むと、自然とすぼまってスポッとヘタが取れる。燕三条「下村工業」製

アルプスごはんのダモンカレー



山を愛する人、大久保ハウス木工舎の4人で共同開発したカルダモンが香るレトルトカレー。北穂高小屋とアルプスごはんで販売中



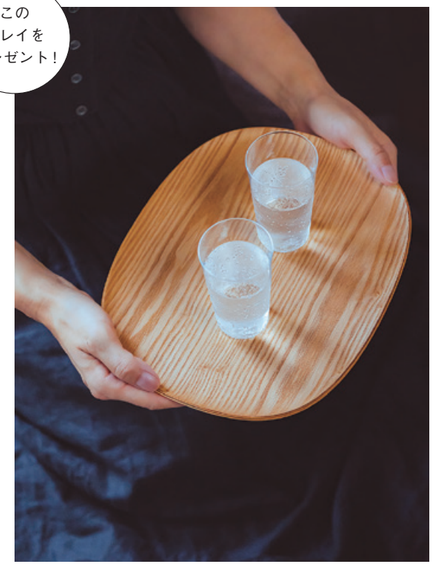
料理／金子健一
地元食材が味わえる食堂「Alps gohan」は木〜日曜の8〜9時30分LO、11時30分〜14時30分LOの営業。『ばんばかパン図鑑』(扶桑社)など著書多数。最新の営業情報はInstagramにて
松本市深志3-7-5

暮らしのなかの小さな名品

KINTOのノンスリップトレイ

「KINTO」は滋賀県彦根市で食器の卸売業「キントー」として1972年に創業し、オリジナル製品の企画開発をするようになりました。2006年から、それまで陶磁器が主流だったティーウエアにガラスを用いた「UNITEA」シリーズを展開し、シンプルでカジュアルなお茶の時間を提案しています。
UNITEAシリーズのトレイはプライウッド製で、木目の美しいウイロー（柳）の薄板を何枚も重ねて接着し、圧力と熱を加えて成形し、ウレタン塗装がしてあります。軽くて丈夫、加工がしやすく、しかも安価なことが特徴です。
サイズは265㎜×215㎜。角の丸いフォルムで、コンパクトなサイズ。載せたものが滑りにくいようにノンスリップ加工がしてあります。天然木のやさしい風合いが、お茶やお酒の時間にも、部屋のインテリアにも寄り添います。

このトレイをプレゼント！



商品セレクトは御代田町「pace around（ペース・アラウンド）」の山岸正明さんです。標高1000mの森に立つ雑貨店には、家具や器、ナチュラルワインや食材も並びます
北佐久郡御代田町塩野400-158　0267-32-7007

暮らしのポケットメモ



実家から迎え入れた母の愛猫メイちゃん。すっかり我が家になじんでいる

家計の見える化、紙に助けられる。の巻

母がグループホームに入居して、実家の管理を託されました。まずは家計の洗い出しから始めましたが、月ごと年ごと、なかには3年ごとの支払いもあって、収支を把握するのは大変でした。認知症はかなり前から母の思考を阻害していたようで、通帳は2年ほど未記帳のまま、未使用のプロパンガスに基本料金を払い続けていたり、庭木の消毒が同時期に2回行われていたり。未払いの請求書も出てきて、そのたび問い合わせたり、振り込んだり。解約すべきは解約して、無駄な支出はなくなった。そう思っていたのですが、先日、カード会社の明細書に謎の利用先を発見。金額は11,480円。調べてみたら、ウイルス対応ソフトの年間契約が自動更新されたことがわかりました。すでに母のパソコンは処分して、プロバイダ契約は解約しているのに。サブスクというのは厄介で、使っていなくても料金は引き落とされ続けます。しかも請求書も領収書もないので、気づけない。幸い母のノートに注文番号が記してあり、電話で解約することができました。ペーパーレス化も考えもの。明細書とノートに助けられ、書き残すことの大切さを実感しました。(編集部)

身近な名所めぐり

木曽川沿いの崖家造り（木曽町福島）

隠れた名所度 ♥♥♥♥♥





古民家を改装した「ギャラリーカフェSOMA」では手仕事の品が並ぶ。奥のカフェでいただいた「キハダサイダー」は、ほんのり苦味の効いたさわやかな味

木曽谷の豊かな森は、まず豊臣秀吉がその良質な木材に目をつけ、江戸時代初期には森林資源が枯渇するほど伐り出されていました。幕府は木曽谷を尾張藩の領地として山村氏の陣屋を木曽福島に置き、中山道の関所を設けて「入鉄砲に出女」だけでなく、木材の違法伐採や密輸を厳しく取り締まりました。なかでもヒノキ・アスナロ・サワラ・コウヤマキ・ネズコを「木曽五木」として保護しました。一方で山村氏は住民のための木材を確保してその暮らしを守り、今も木曽谷には漆器や檜物細工などが地場産業として根付いています。



上の段地区には宿場町の風情がよく残り、あちこちに八沢川から引いた用水が流れる



1900年初頭に木曽福島の道路が整備されると、道路と木曽川の間の狭い土地を利用するために、川沿いの岩盤を土台にして家が建てられました。「崖家造り」と呼ばれる川に迫り出すような家並みは、木曽川にかかる橋からよく見え、道路側から見ると二階建ての家々が、川側から見ると三階建てであることがわかります。

木曽福島のまち並みは1927年の大火でほとんどが焼失し、建て替えられていますが、高台に位置する「上の段地区」は火を免れ、今も江戸時代から続く古いまち並みがよく残っています。木曽福島にはまた、1865年創業の「中善酒造店」をはじめ「田中屋」「小池糀店」「七笑酒造」などの老舗が今も暖簾を守っています。



福島関所跡には門や柵が復元され、当時の建物を模した「福島関所資料館」が立つ。入館料大人550円、9時～16時30分開館、火曜休館

まち歩きのついでに買ったのは「田中屋」のよせ豆腐、杏仁豆腐、季節限定のとうもろこしプリン。「小池糀店」の味噌。「御菓子司 田ぐち」のそば饅頭



長野自動車道塩尻ICから国道19号線経由で約1時間、中央自動車道伊那ICから権兵衛トンネルを抜けて約40分。最寄駅はJR木曽福島駅



［とある日の晩酌］

〈酒〉宮島酒店（伊那市）
信濃錦 純米酒「超玄（ちょうげん）火入酒」

〈肴〉穴子の天ぷら、甘辛のタレを添えて

やっぱり
日本酒が好き

「信濃錦」で知られる伊那市の宮島酒店は、低精白のお酒をつくっています。低精白とは、お米をあまり削らないこと。一般的な酒づくりでは、酒米を削ってデンプンのかたまりである中心部のみを使います。削った後に残るお米の割合を「精米歩合」といい、本醸造酒は70%以下、吟醸酒が60%以下。大吟醸酒は50%以下、つまり残るのは半分以下。「もったいない」、そう言ったお米農家の言葉を胸に、4代目当主の宮島敏さんが研究を重ね、精米歩合91%の「超玄」が生まれました。お米は、伊那市・山室地区の棚田で農薬を一切使わずに特別栽培された「山恵錦」。うっすら含まれる油分のおかげで口当たりがとても滑らかなお酒です。

合わせたのは、穴子の天ぷらです。最近はスーパーでさばいた穴子が買い求めやすい値段で売られています。衣をつけてカラッと揚げ、砂糖・しょうゆ・みりん・酒を同量ずつ煮詰めたタレでいただきました。甘辛のタレがお米の旨みとよく合って、宮島さんいわく「ごはんに合うおかずなら、なんでも合う」との言葉に納得です。子どもは天丼にして、大人は超玄を合わせて、親子ともに満足する晩ごはんとなりました。



今回は山口美緒さんに代わって編集部が文を寄せています。山口さんに超玄の感想をお聞きしたところ「お燗にしてみたい」。宮島さんからも「油分で酸味がコーティングされて搾り立てでも熱燗がおいしい」とのこと。ぜひ、お燗でもどうぞ

「もしも」に備え
「もしも」を防ぎ
「もしも」に向き合う。

「みんなでたすけあい、豊かで安心できる社会」の実現に向け、皆さまとともに取り組んでいきます。



公式キャラクター
ピットくん

こくみん共済 NEWS coop

たすけあいの輪をむすぶ
こくみん共済〈全労済〉
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

陶芸家 | 児玉修治さん





Syuji Kodama

福岡県生まれ、現在は安曇野市在住。京都伝統工芸専門学校（現在の京都伝統工芸大学校）を卒業後、丹波焼の窯元へ。4年間の修業後、2005年に独立。兵庫県加古川市に窯を据える。2024年に長野県へ移住

安曇野の北アルプス山麓を南北に走る県道25号線は「山麓線」と呼ばれます。緑の続く心地良い沿道から少し奥まった森の中に、児玉修治さんの自宅兼工房があります。広葉樹に囲まれた静かな環境を妻の沙樹さんが気に入って、地元である兵庫県加古川市から2年前に移住してきました。

児玉さんは、信楽の土をろくろで成形し、化粧土と釉薬をブレンドしてハケで塗り、キャンバス地のようなマットな質感の白い器をメインに作っています。見た目よりも軽く、フォルムの美しい器です。

一方で長年、裏千家の茶道を修め、手捻りの抹茶碗を作ることもあるとか。自ら点て、一服することが身についている人が作る茶器は、やはり魅力的です。

すでにファンの多い人ではありますが、長野での作陶ははじまったばかり。新天地がその作風にどんな影響を及ぼすのか、目が離せません。

くすくす 五七五

粒ガムが　ふたつぶくらい　残る音

困りますよね、突然の眠気。常備してあるボトルに手を伸ばすと…軽い。確認するように振ってみると、やや時間差で跳ね上がる粒たちの固い音。ああよかったとまた買い忘れてしまうのです。いくつかあるという油断。

あなたの五七五　読者からの投句

子どもたち　静かな時は　何かある

3児のパパ（諏訪市 40代男性）

静寂がぐっと不気味でスリリングに！どんなかわいらしい大惨事が起きているのか、ニヤニヤと想像しました。

若隆景　10回言ったら　別人に

みみ（山形村 50代女性）

1回目は丁寧に。2回目ですでに怪しく、5回目で舌を噛み、9回目で降参しました。「かか」の部分が関門。

いそがしい　たぶん一生　いそがしい

匿名（伊那市 50代男性）

忙し過ぎる毎日を揶揄しつつも、あきらめにも似た達観が、どこかユーモラス！肩の力がふわりと抜けました。

投句、お待ちしています！

日常のささやかなうれしさ、ちょっとしたおかしみに、思わず頬がゆるむ時。そのひとコマを切り取って、五七五の音にのせてみる。うっかり季節のことばが入っていたら、立派な俳句のできあがりです。写真やメモをとるように、一句、詠んでみませんか。次号と暮らしサポートセンターのホームページに掲載されるかもしれません。

詠み人&コメント／長峯千恵

俳人・コピーライター。長野市在住。俳句歴6年。脱力系「ゆる俳句」をつくっています。ナイトキャップをかぶり始めました

present

『暮らしノート 19号』はいかがでしたか。「ある日の献立」「暮らしのなかの小さな名品」など本誌の企画から読者のみなさまへ心を込めたプレゼントをお届けします。

1



児玉修治さんのスープリム皿。直径23.5㎝、高さ6㎝、リム幅5㎝。広めのリムにパンを置いたり、盛り付けが楽しい。目止め不要

2



KINTOのノンスリップトレイ。載せたものが滑りにくい加工がしてある。ウイロー（柳）の合板材、ウレタン仕上げ。265㎜×215㎜

3



木曽町・御菓子司田ぐちの御嶽もなかは、あんと皮が一体となったもっちりした食感。木曽義仲パイ饅頭と詰め合わせ。計5個入り

4



木曽生活研究所の「木曽の檜でつくったアロマ剤」。ヒノキの薄片にヒノキの天然精油を染み込ませた入浴剤。天然の芳香剤&防虫剤にも

【プレゼント応募方法】

1 2は各5名、3 4は各10名の方にプレゼントします。右の二次元コードのリンク先よりご応募ください。

※ご記入いただいた個人情報は、商品やサービスをお届けするために利用し、また誌面づくりの参考にさせていただきます。その目的以外での利用はいたしません。

※応募締切は、2026年12月30日です。なお、応募者多数の場合は、厳正な抽選で当選者を決定します。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

