



# めじかじ通信

航海一ツ

めじかじ市民記者ネットワーク

市民記者の目から見た「こもろ」を発信していくページです。ちょっとへんてこりんな名前「めじかじ」。意味は「め＝目」と「じ＝耳」を使って、発見への「かじ＝舵」をとろう。こうご期待！  
またガッツのある取材記者を募集します。

▼問い合わせ先 企画課 市民協働推進係

## 子ども連れでも楽しめる屋内マルシェを 小諸まちなかマルシェ実行委員会

永井 美香子さん(42歳)  
清水 順子さん(41歳)



「小諸まちなかマルシェ」は、市民交流センターで定期的に開催予定。「次回は7月2日開催です」と永井さん(左)と清水さん。最新情報・出店申込み・問い合わせは「小諸まちなかマルシェ」のFacebookから。出店は基本先着順

4月30日、小諸図書館2階「市民交流センター」が屋内型マルシェで賑わった。体にやさしい食と心のこもったハンドメイドなどのブース40以上が出店し、ステージではハワイアンフラやコンサートが披露された。約千人が訪れた「小諸まちなかマルシェ」はこの日で3回目。中心となつて運営するのは、夫婦で「シリケカフェ」(市区)を営む永井美香子さん、ママ友でカフェのスタッフでもある清水順子さん、ホームページ製作やマルシェ運営のノウハウを持つ篠原暢夫さん(上田市)の3人。昨年、ふんどまつりと同時開催された第1回は、市民ひろばを借りての屋外マルシェだった。他のマルシェで出会った仲間達

や、篠原さんが代表を務める「リラクオーレ」の会員など30ブースが出店した。2月に「ほんまち町屋館」で開かれた第2回も盛況で、市外の出店者から「小諸の集客力と消費力はすごい」と驚かれたという。おかげで出店リピーターが多く、今回は初回募集分の30ブースが受付初日で埋まってしまったほど。永井さん夫妻がヨーロッパから小諸に越してきて8年。チラシを見て一目惚れした場所に店を開いて2年が経った。店名はノルウェーの教会(シリケ)で礼拝後に開かれるお茶会を意味する。子ども連れでも快く迎えてくれたあたたかい居場所。そんな空間を提供したいと名付けた。「まちなかマルシェ」の



市民交流センターの中は、幅広い年齢の来場者で賑わった

コンセプトも同じ。図書館とコラボでき、トイレや駐車場に困らない全天候型の会場。幼い子が居る家族も出店・来場しやすく、気兼ねなく長時間過ごせる空間が、結果として全世代に受け入れられ、マルシェの成功に繋がったに違いない。  
自身も「一花(いちか)」の名で雑貨を制作販売している清水さんは、「初めてでも出店しやすいようにクラフトブースの出店料は500円と安価に設定しています。以前からインドアマルシェがしたかったので、今後もこの会場で盛り上げていきたいです」と話す。永井さんも続ける「図書館の2階という立地も気に入っています。広さに限りがあるので、私たちはこれ以上大規模にできませんが、同時開催は大歓迎です。ステージから屋外・相生町・本町まで、いろんなイベントが連なつて小諸のまちなかをたくさんの方が巡ってくれると嬉しいです」。

(取材・文 村松 マヤ)

## ゆらさんの四季の薬膳 枝豆で湿気を追い出せ

本格的な夏が訪れる前の6月は、シトシトジメジメが定番。体内にも湿気が溜まり、体調不良の原因となります。そこで利尿作用のある冬瓜、きゅうり、苦瓜などのウリ類や小豆、黒豆、緑豆など豆類を積極的にとるようにします。特に夏の野菜・枝豆は体内の湿を取り除き、血圧を下げたり、便秘解消、美肌効果もあります。枝豆に含まれるレクチンは蛋白質の一種で、免疫系を増強、活性化する働きがあるのです。

枝豆といえば酒の肴。枝豆にはアルコールの分解を促す働きがあると、昔の人は気づいていたのでしよう。今回は湿気を除き夏バテ防止にもなる浅漬けサラダを紹介いたします。主役の枝豆は、塩少々加えた熱湯で5分程度ゆでておきます。キャベツ5〜6枚は2センチのざく切りに。きゅうり1/2本は薄切り。人参2センチ、生姜少々は千切りに。全部をビニール袋に入れ、50ccの浅漬けの素でもみ、青じそをたっぷり盛りましょう。

(国際中医薬膳師 小清水由良)