

□□ _____ □□

1. ニュース…朝日新聞に第22回日本自費出版文化賞の募集記事

□□ _____ □□

11月16日の朝日新聞に第22回日本自費出版文化賞の告知が掲載
されました。
今年こそ経営的な安定応募数650点をやりとげましょう。
来年3月31日までです!

(朝日記事添付)

□□ _____ □□

2. ニュース… 今月15日に理事会開催
2019日本自費出版フェスティバルで即売会など審議

□□ _____ □□

今月12月15日に理事会が開催されます。
主な議題は、2019日本自費出版フェスティバルで、
自費出版本の即売会開催の可否や、今井氏からの500万円の寄付の
用途についてです。

年末の慌ただしい時期ではありますが、理事の方ご参集のほど
お願いいたします。

□□ _____ □□

3. ニュース… 平成30年度京都新聞大賞を受賞
サンライズ出版株式会社

□□ _____ □□

▼湖国の歴史、文化に光／サンライズ出版株式会社

文化学術、教育社会、スポーツ、福祉の各分野で優れた功績を挙げた人
と団体を表彰する「京都新聞大賞」で、サンライズ出版株式会社は
「滋賀の研究書の出版により地域文化活性に寄与」したとして
「文化学術賞」を受賞されました。

▼推薦者の言葉

京都市立芸術大学長 鷺田清一さん
サンライズ出版は、京都の陰に隠れがちな近江の自然や歴史、
文化に関する出版を持続している。地方の出版文化の劣化が言われる中で、
その功績は計り知れない。(京都新聞2018/11/26)

□□ _____ □□

4. お知らせ… 2019松本全国大会会場案は歴史的建造物

□□

□□

2019松本全国大会（2019/5/10）の会場案が提出されました。
幹事となる電算印刷の加藤さんが探してくれた会場は、
元第一勧業銀行だったアルモニービアン。
歴史的建造物として保存活用されていて、とても雰囲気の良い建物です。
松本駅から徒歩10分、松本城のすぐそばです。
現在15部屋を予約しています。

<https://harmonie-wedding.jp/matsumoto/>

素敵なお場所ですね(^_^♪

□□

□□

5. 自費出版事情 … ～会員便り～ No.11

□□

□□

株式会社栄光プリント・自費出版の栄光書房
出村 明

最近ちょっと嬉しいことがありました。
自費出版に携わって30年以上が経ちますが初めてご近所の方（78歳T氏）
からのご依頼です。

内容は52歳でパーキンソン病（脳の異常で筋力が徐々に衰えて死に至る病）
を患い69歳で亡くなられた奥様の病との壮絶な戦いの記録です。

難病発症後商社マンのT氏は潔く仕事を辞め、奥様の自宅での介護に
全力を注ぎます。

歩行困難、家中に落ちる排泄物、最後には喉の筋肉も動かない、
すなわち食事もできず「胃ろう」により生命を維持、深夜も3時間おきの
生存確認の様子など。

また寸時を惜しみ観桜、百貨店のパーラーを訪れた事など、深い愛情が
記録されています。

最初にご相談を頂いた時、同様の境遇の人たちの励ましになればと思い
編集を受けました。
そして20年近くの介護でボロボロになったT氏は、執筆と校正の過程で
計り知れない自己肯定の経験をされます。
これが自費出版の制作に携わる醍醐味です。
T氏に心から感謝します。

□□

□□

☆ 知っとこ 松本 ☆ その7

□□

□□

～食文化編②「野沢菜漬け」と「おやき」～

「野沢菜漬け」

この原稿を書いている11月末、折しも日本三大漬物のひとつ「野沢菜漬け」の季節でもあります。若い世代では廃れてきてしまっているかも知れませんが、長野県全域において、勤労感謝の日前後に行われる野沢菜の「お菜洗い（おなあい）」は信州の風物詩としても有名です。

野沢菜とは長野県野沢温泉村で作られてきたことからその名がついた、葉が1m近くにもなるアブラナ科の漬け菜です。別名「信州菜」とも呼ばれています。野沢温泉村の健命寺の住職が京都から持ち帰った「天王寺蕪」の種を蒔いたところ、蕪が大きくならず葉が大きくなったので漬け菜として使うようになった、という言い伝えがありますが、実際は「天王寺蕪」とは種類が異なるようです。また松本市安雲稲核（いねこき）地区の固有種である「稲核菜」を野沢菜のように漬けることもあります。野沢菜よりも葉の丈は若干短く、野沢菜が白い蕪なのに対して赤い大きな蕪（この蕪も漬物にします）、繊維質が多く辛みを持った「稲核菜漬け」は生産量も少なく、“まぼろしの漬物”ともいわれています。

さて、上記の「お菜洗い」が済んだ野沢菜を、塩や醤油・昆布・柿の皮・酒などで漬け込み、2~3週間すると「野沢菜漬け」が出来上がりますが、青々としてシャキシャキした食感の新漬け、乳酸発酵して茶色になった古漬けと、春になるまで食卓を彩る一品でもあります。栄養価も漬物の中では高ビタミンC、βカロテンも豊富なようです。信州の冬の御茶請けは『リンゴと野沢菜漬け』といっても良いでしょう。

「おやき」

これも長野県全域の郷土料理ですが、実は色々な種類・焼き方があります。ざっくり解説すれば、「材料は伸ばした小麦粉やそば粉の皮でナスや野沢菜漬け・切り干し大根などの野菜と味噌、餡子といった餡を包んで焼いたもの」が基本ではありますが、地域によってかなり差があります。囲炉裏で焼いたもの、蒸かしたもの、お饅頭のようなもの、また具材も皮の厚みも多種多様、おやつになるものから食事になるものまで様々です。

あまりに色々ありすぎて「これが本当のおやき」と断言できるものはありません。ですから、ひたすら食べ比べて自分の好みに合うものを見つけるのが楽しい食べ物です。

私的には、分厚く固い皮の「灰ころがし」、地元では「はいっころばし」とか「へえっころばし」と呼ばれる「灰焼きおやき」が一番お薦めではあります。※ネット注文ができる店舗もあるようです。興味のある方はググってみてください。

（電算印刷 加藤洋子）

★あとがき

発行直前に、サンライズ出版さんの嬉しいお知らせが届き、今年最後のメルマガに華を添えることができました。おめでとうございます!!!

さて、2019松本全国大会の会場も決まり、「そば」に続いて野沢菜やおやきの紹介があって、いよいよ松本大会が楽しみになってきました。皆さん来年の手帳に日程を入れましたか？

出村さんからの「会員便り」… 自費出版制作をしていく中で自己肯定感を味わうというお話はとても腑に落ちました。

私たちも、そろそろ1年を振り返る時、今年1年「何ができなかったか」ではなく「何ができたか」と振り返ると、自己肯定感が高まり、がんばろうという気持ちになるそうです。ポジティブな振り返りをしてみましょう。

とはいえ、今年はまだ1ヵ月あります。日々大切に過ごし、来たる2019年を清々しく迎えたいですね。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

お気づきの点、掲載情報、はたまた私への激励のお言葉がございましたら yumi@maruwanet.co.jp まで、お願いいたします。