

# MIND 信州

Vol.58



特集

## トクトクな旅日記

彩りの北アルプス山麓 ～秋の安曇野溪流ウォーク～

横通岳から見る常念岳

情報誌『マインド信州』  
公益財団法人 中小企業なごの財団

☎ 026-228-1176

<http://www.mdnagano.or.jp>

新理事長ごあいさつ	1
トクトクな旅日記	2
信州ビジネスレポート	7
Power of 信州	10
信州マインド瓦版	13
MIND 健康プラス	15
信州・食べ物紀行	17
マインド ホット! ステーション	19



## 新理事長ごあいさつ

平成29年6月13日(火)の評議員会開催後に開催された理事会において理事長を拝命し、龍野彰宏前理事長の跡を継ぎ、理事長に就任いたしました。責務の重さに身の引き締まる思いですが、理事長就任にあたり一言ご挨拶を申し上げます。

当法人は、昭和40年12月その前身の「長野県中小企業経営者災害補償共済会」として創業、その後財団法人組織に移行して共済事業のほか、成人病予防人間ドック費用助成、保養施設利用補助制度などの公益事業を併せ提供して半世紀を超える齢を重ねて参りました。

また、「公益法人改革三法」の公布等により、平成19年11月には「長野県福祉共済協同組合」を設立し共済事業を移管し、また、平成24年4月には長野県の認定を受け名称も新たに、当法人は「公益財団法人中小企業ながの財団」として今日に至りました。

この間、長野県及び、長野県内の協同組合、商工会、会議所などの商工団体並びに中小企業関係金融機関などの各方面の皆様の特段のご支援ご協力を賜りましたことに、深く感謝申し上げます。

さて、わが国経済は、「経済財政運営の基本態度」などに示された政策の推進を踏まえた取組等により、

民需を中心とした景気回復が期待されていますが、海外経済の不確実性、金融市場の変動の影響等留意する必要もあり、今後も中小企業を取り巻く状況は、厳しいものと思われまます。

また、中小企業の経営課題として「人手不足」が急速に顕在化している現況にあり、このことが事業の足かせにならないかなど、懸念されているところであります。

こうした状況の下で、人材確保に欠かせない「安心して働ける健康増進の環境づくり」のお手伝いとしての「人間ドックの費用助成」、「保養施設利用の補助」、雇用を確保するための「求人支援」などの事業のほか、今後の社会環境の変化にも対応した公益法人としての役割を果たすべく、県内中小企業の発展に寄与して参りたいと考えております。

県内中小企業の皆様におかれましては、今後ともよろしくご愛顧頂きますようお願い申しあげまして、ご挨拶といたします。

公益財団法人 中小企業ながの財団

理事長 曾根裕二



## 彩りの北アルプス山麓 ～秋の安曇野溪流ウォーク～

山国日本には標高3000mを越える山が21座あり、そのうち10座が北アルプスにある。最高峰穂高岳(3190m)をはじめ、槍ヶ岳、涸沢岳など、氷河に削られた急峻な峰が連なり、"Japan Alps"と称えられる天空雄大な山岳景観は、古くから人々を魅了してやまない。

南北約100kmにわたって連なる北アルプス。秋の澄んだ空気の中に、切り立ったピークがくっきりと浮かび、手前の山では中腹の紅葉が始まったようだ。安曇平の標高は約550m、穂高連峰の山並みを3000mと



中房溪谷紅葉

すると、安曇野からは一気に標高差2500mの壮大な自然を見渡すことになり、その息吹を間近に感じることができる。

特に初秋は、高い山々の頂がうっすら白く染まり、少し低い辺りは針



堀金から常念岳を臨む



燕岳登山口

8泊の予定で燕岳から大天井、槍ヶ岳を経て上高地へ抜けるという大学生たち。



穂高温泉郷にある八面大王足湯

地元のご夫婦も、常念岳から下山した人も、カップルも。みんな気持ち良さそう。

葉樹の濃い緑と、オレンジや黄色の濃淡が斜面を彩って、お祭りのようににぎやかだ。裾野の扇状地では真っ赤なりんごが実り、満開のコスモスが訪れる人を待っている。そんな爽やかな安曇野をゆっくり味わおうと、今回は北アルプスの麓、豊かな自然林の中に建つアンビエント安曇野を拠点に、“秋色癒し旅”に出てみた。

# ホテルアンビエント安曇野

林の坂道を緩やかに登り続けると、斜面に白い建物が見えてくる。山並みに合わせるように曲線を描いて建つのがアンビエント安曇野の本館、今日の宿。標高1,000mの高原ホテルに期待は膨らむ。

## ホテルに到着

正面玄関で、ロビーで、フロントで、いろいろな笑顔に出迎えられてホッと一息。ひと言ふた言言葉を交わ



すうちに、すっかりくつろぎムードになっていく不思議。それぞれの笑顔の向こうに「お帰りなさい」の声が聞こえそうで、何となくうれしい。

大きな窓が特徴的な部屋からは、遙か眼下に市街地が見渡せる。ミニキッチン付きのすてきな部屋だが、秋から冬にかけて、この部屋と同じ



価格でメゾネットスイートに宿泊で

キッチン付きの  
スーペリアツイン  
(34㎡)

キッチン付きなので

別荘感覚でゆったりすごせる。今ならメゾネットスイート(ツイン2室+LDK、100㎡)のお部屋に無料グレードアップのチャンスあり。



きるプランがあるようだ。これは見逃せない。

## なんと言っても、まず温泉

たくさん歩いたので、まず身体にごほうびを。アンビエント安曇野のお風呂はすべて温泉。中房溪谷から



温泉大浴場は、「ひのきのお風呂」と「石づくりのお風呂」。1日ごとの男女入替制なので、夜と朝では違ったお風呂が楽しめる。アルプスを眺望する露天風呂、露天ジャグジーバスもあり。

の引き湯で、アルカリ性の泉質は肌触りもなめらか。神経痛や関節のこわばりにも効き、美肌効果もあるとか。1回だけではもったいない。朝は大浴場が男女入れ替えになるそうなので、アルプスの絶景を楽しみながら露天風呂にも入ってみよう。

## 日本海と信州の恵みコース

夕食は期間限定の日本料理。信州の旬の素材を1つ1つ確かめながら前菜をいただく。手長海老の長い手もパリパリと香ばしい。日本海直送のお造りはどれも肉厚で、食べ応えがある。次の岩魚は見事な塩焼き。頭から尻尾まで食べられると教わったが、ちょっと頭は無理だった。そろそろお腹がいっぱい…と思っていると、信州産和牛のステーキが登場。最高級に近いお肉を使っているようで、これは、自分ですり下ろした安曇野産の本ワサビでいただく。



正木料理長



### 日本海と信州の恵みコース<日本料理>

一押しは大町産岩魚の塩焼きと信州産和牛の石焼。A4~5という最上級に近いお肉を自分の好みに焼けるが、好きな人は炙るだけで十分。白いご飯は追加料金で、岩魚の釜飯、鰻ご飯、松茸ご飯などに変更できる。(季節によりメニューは異なります)



### 旬菜盛り合わせ

金時草のおひたし、山芋の豆腐、鯖の押し寿司、手長海老の素揚げ、岩魚稚魚の煮浸し、卵のカステラ。手前の白く丸いのは、信州サーモンの砵巻。キュウリの梅味噌和え、サツマイモのレモン煮。ヤマブドウ酒で乾杯。



「お客様ご自身でワサビをすってみたい、お肉を焼いてみたい、いろいろ楽しんでお召上がりいただけます。ワサビは鮫皮の卸で。ワサビはご飯と一緒に食べても風味が豊か。」

正に、北アルプスの山や水が育んだごちそうの数々。ごちそうさまでした。



夕食は、期間限定プランの日本海と信州の恵みコース。フレンチと日本料理のどちらかを選択できる。



太田料理長

## モーニングビュッフェ

朝、窓を開けると光の中に常念岳。この絶景を楽しみながらの朝食は何ともぜいたくな限り。スタッフの人が各席を回りながら、焼きたてのクロワッサンと淹れたてのコーヒーを



朝食のお勧めはクロワッサン。シェフが毎朝必ず自分で焼き上げるという絶品。これが食べたくてリピーターになったお客様もいるとか。



コテージは定員2名~13名まで、さまざまなタイプが全部で38棟。

音を気にすることなく大らかに過ごせて、家族連れやグループ、カップルのお客様はもちろん、ペット連れの方に人気が高い。各棟の内湯は、大浴場と全く同じ温泉が引かれている。

勧めてくれる。サクサクとした食感がくせになりそうなおいしさ。

レストランでもう一杯、おいしいトアルコトラジャコーヒーをいただいて、さあ出発。「いってらっしゃい」の音が背中にとてもあたたかい。

朝食のあとは、広い敷地を少し歩いてみた。シラカバやミズナラの木々を抜けると、林の中から楽しそうな声がする。そうか、リゾートならではのコテージで、仲間同士ワイワイにぎやかに過ごすのもよさそうだ。

## ホテルアンビエント安曇野

〒399-8305 安曇野市穂高牧 2230  
TEL.0263-83-5550 (代)  
<http://azumino.izumigo.co.jp/>

\*入湯税 150円。穂高駅までの定時送迎あり。お問い合わせください。



### 菅野泰広 支配人

お客様を笑顔でお迎えし、笑顔で帰っていただけるように、私たちが最も大切にしているのはお客様の気持ちに寄り添うことです。アンビエント安曇野では、高級リゾートとはまた違った、我が家の離れで週末を過ごすような感覚を楽しんでいただけたらと思います。皆様にとって居心地のいい場所でありたいですね。



## 安曇野溪流ウォーク



烏川溪谷緑地



烏川溪谷橋

この橋を渡ると烏川溪谷緑地が広がる。川沿いの河畔と林間がさまざまなエリアに分けて整備され、自然観察にも最適だ。



延命水

山へ向かって道路の右側。幾筋もの湧き水が岩を伝い、細い3本の流れを受け止めることができる。もちろん北アルプスの伏流水。



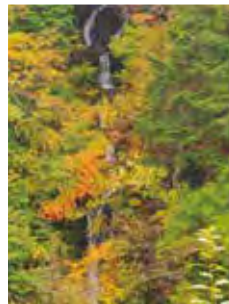
延命水の駐車場の後ろ側から、溪流に降りることができる。他の場所は谷が深くとても降りられないが、この辺りは水に触れることができる。



この道の終点が、常念岳三股登山口の駐車場(標高1340m)



中房溪谷の紅葉



大水沢の滝

道路から谷を挟んで反対側の斜面に、木々に埋もれるように流れ落ちる。結構落差はあるが、見付け難い。

## 中房溪谷／烏川溪谷

安曇野の穂高や堀金辺りは、山に最も近く、斜面の裾に沿うように集落や観光施設が並ぶ。少し山の方に入れば自然林と深い溪谷が始まり、折り重なる山の奥へ奥へと分け入れば、樹海の中に沢の音だけが涼やかだ。北アルプス直下、西側にそびえる燕岳や常念岳への登山口が、そういう溪谷の奥にある。一般的には山歩き目的の人でにぎわう登山口だが、途中の溪谷は大自然の宝庫でもあり、通の観光客に人気が高い。特にこれからの季節は、見事な紅葉が訪れる人を魅了するだろう。



烏川溪谷常念岳登山口へ

常念岳の登山口に向かう道沿いには広大な烏川溪谷緑地があり、蝶ヶ岳や溪谷を眺める吊り橋や川沿いの水辺、散策路などが整備されている。瀬音、鳥の声、木々や葉の香り—五感を解放して、ゆっくりと、時計を外して過ごしたい。



烏川溪谷の溪流

## アンビエント安曇野バスツアー 上高地に行こう!



中部山岳国立公園上高地、大正池

信州の山岳景観を代表する上高地には、毎年約140万人の観光客が訪れる。国立公園の中でも規制の最も厳しい特別保護地区に指定され、自家用車の直接乗り入れは不可。途中でバスかタクシーに乗り換えることになるが、アンビエント安曇野からは、上高地直行のバスツアーがある。朝ホテルを出発し、乗り換えなしで上高地へ。散策やフリータイムを3時間ほど楽しんで、再びホテルへ戻る、というツアーで1人4,500円。これはおすすめ!

## 安曇野ワイナリー

シャルドネ、メルロー、カベルネソーヴィニヨンのぶどう畑。この自社畑は今年10年目に入り、これからが最も質の良いぶどうを实らせる時期だそう。自社畑のぶどうで作ったワインは「シャトー安曇野」の名を与えられる。熟成はフレンチオーク樽。まだ若いぶどうの風味を生かすために、寝かす期間はそれほど長くない。6カ月から20カ月の間、適切な温度や湿度に保たれたワインセラーで、手間を惜しまず大切に発酵させたワイン。試飲のときは、香りとともにスタッフの思いも味わいたい。



2008年からぶどう畑を始め、ようやく垣根仕立てになってきたところ。スタッフ5人で管理する。

### ワインセラー

樽は海外から輸入する。熟成は、ぶどうにオークの香りを添えることが目的。生食用の甘い品種のワインは、樽に入れることなく瓶詰めされる。



### 無料試飲コーナー

一番人気はナイアガラ、コンコードなど、フルーティな甘口。個人で訪れると7~8種類のワインを試飲できる。有料の試飲コーナーは、もう少し本格的なワインを好む方に人気だそう。

### 安曇野ワイナリー

安曇野市三郷小倉

TEL.0263-77-7700

[営]9:00~17:30(11月末まで)

[休]12月31日、1月1日

<http://ch-azumino.com/>



安曇野ワイナリー

## あづみ野菓子工房 彩香

安曇野の懐かしいふるさとも感じられるお菓子。彩香のこだわりは、見た目の華やかさより、口に含んだときにホッとするおいしさを伝えること。何か食べたことのあるような…、そういう感覚は、昔から慣れ親しんできた味の中にこそある。だからこそ、彩香では、できる限り長野県産の素材を使い、旬の実りを大切にすそう。例えば、卵は農家の方にお願ひして純国産鶏の「ごとうもみじ」を放し飼いで育ててもらい、小麦粉や果物、野菜なども農家と契約して昔ながらの手法で育てたものを使う。

北アルプスの麓を散策して、帰りにフレッシュなジェラートを食べ、バウムクーヘンをお土産に。安曇野の秋を丸ごといただくぜいたくな旅のしめくりになった。

### あづみ野ジェラート

その日の素材に合わせてその日の分だけ作る、できたてジェラート。いろいろな種類があって目移りするが、お勧めは定番の「絞リたて牛乳」。1年を通して根強い人気がある。今日は、いちごと絞リたて牛乳をチョイス。



### あづみ野菓子工房 彩香

安曇野市穂高柏原4524-4

TEL.0120-049-719

[営]10:00~18:00 [休]月曜

<http://www.saica.co.jp>



左から、一番人気「あづみ野バウム」。「チーズinタルトバウム 信州りんご」(第7回ニッポン全国おやつランキングで、来場者による投票数全国第1位。グランプリを受賞)、「とろけるりんごショコラ」(FOODX JAPAN 2014美食女子コンテスト金賞)。

## 安曇野加藤農園

信州の秋はやっぱり果物。りんご狩りは12月、もも狩りも11月まで楽しめるそう。58種類のもも、68種類のりんごを育て、オリジナル品種も多い。かたい桃の品種は大根ぐらいの食感で、皮ごと食べるタイプ。「おどろき桃」は大きさもホントに驚き！お土産に買って帰ろう。



カーナビ住所検索は「小倉2775-2」で



### 安曇野加藤農園 直売所

安曇野市三郷小倉2775-2

TEL.090-4528-7583 FAX.0263-76-3163

<http://www.azuminokatou.com/>

## 約束は「完全地産」。 地域で生き残るための ものづくり

地域の町工場が連携して自分たちの技術を持ち寄り、下請けでなく自ら最終製品をつくらうという取り組みがある。伊那市周辺に本拠を置く企業からなる製造業ご当地お土産プロジェクトだ。参画企業は、ふるさとで生き残るため、低リスクで自社製品に挑戦できる環境づくりに本気で挑んでいる。



製造業ご当地お土産プロジェクトが初めて手がけた「花開くサクラコマ」

### 地元のお土産をつくり 製造業を元気にする

信越放送は「SBCこども未来プロジェクト」の一環として、2015年春から全县の新小学校1年生（約2万人）に、局のイメージキャラクター「ろくちゃん」をデザインした防犯ブザーを無料配布している。その製作を受注したのが、伊那谷の製造業者からなる「製造業ご当地お土産プロジェクト」だ。製品にある Made in NAGANO の文字どおり、ほぼすべての部品の製造と組立を県内で地産している。

同プロジェクトは、地域のお土産を地元で製造業者の手でつくらうという企画である。2013年に初めて手がけたのが「花開くサクラコマ」だ。天下第一の呼び声高い伊那市高遠のコヒガンザクラにヒントを得て、直径2センチのステンレス製コマに5弁の花びらをつけた。コマを回すと遠心力で花が開き、回転が遅くなるにつれて今度はゆっくり閉じる。このギミックが売りだ。



地元バレーボールチームとのコラボ商品「サクラコマ VC長野トライデンツバージョン」。他にも企業や団体とタイアップし、オリジナルバージョンから派生した製品がある。

設計・デザインは有限会社スワニー、金型製作は有限会社NK精工、プラスチック部品成型は有限会社工藤樹脂工業、金属加工は有限会社美和製作

所、スプリング製作は株式会社コウリウ、パッケージ製作はアリマックス株式会社が担当。すべて伊那市を本拠とする中小零細の製造業者がタッグを組んで製作した。

本気で売るためのお土産だから、伊那市の観光イベントでも活用してもらおうと、市役所や商工会議所の協力も仰いだ。2013年のお花見シーズンまで時間は限られていたが、メンバー企業は回りやすさ、金属と樹脂のつなぎ、花が開くときのテンション設定などに工夫を重ね量産に成功する。「普段は下請け仕事に汗をかく町工場でも、地域で連携すれば完成品ができる」。サクラコマの成功は、町工場のおじさんたちを大いに勇気づけた。

### 日本で人が泣かずに 働けるものづくりを

プロジェクト第2弾は、伊那市のイメージキャラクター「イーナちゃん」の組立式プラスチックモデル。スロープ



をとことこ降りる可愛らしい玩具だ。振り子の原理を使ったカラクリ、キャラクター衣装の花びらや葉っぱの忠実な表現、水の妖精らしいつなぎ目のない造形、印刷では表現できない目や口の表情にこだわり、金型製作では5軸加工機など先端技術も駆使した。



プロジェクトの第2弾「とことこイーナちゃん」

以降も同プロジェクトは、オリジナルの最終製品を企画し製作していくが、この取り組みにはひとつの約束がある。それが完全地産だ。地元企業・団体に協力し企画から製造までを手がけ、完全に地元産の最終製品を生み出すことを自分たちに課した。

伊那市は、電子部品や精密機械をはじめ製造業が盛んな地域だ。だが、かつて仕事を発注してくれた顧客が海外へ生産を移すに従い受注環境は厳しくなった。待っていても仕事はやって来ない。だから自分たちの手で完成品をつくるのだ。

完全地産という約束は、ものづくりに携わる者のプライドを刺激するだけではない。縛りがあるから、参加企業は互いに工夫を出し合う。そのプロセスこそ、地域の、日本のものづくりを明日に



手がけた製品を手にするプロジェクトメンバー

つなぐヒントになると考えた。「日本で人が泣かずに働けるものづくりをしなくちゃいけない。海外とコスト競争するなら、人件費は削らず設備や材料、工程を工夫すべき」と、プロジェクト発案者であり牽引役の橋爪良博さん(スワニー社長)は話す。

対応の細やかさやスピード感など地域内企業連携の良さは、小ロット多品種のものづくりでこそ生かせる。ふるさとのお土産ならメンバー間で思いの共有も容易で、地域全体を盛り上げながら自社をアピールできる。販売でも行政などと連携がとりやすい。今後本格化するだろう多様消費型の時代を中小零細の製造業が乗り越える力を養うには格好の練習課題なのだ。

## 3Dプリンタを駆使した設計会社に事業転換

製造業ご当地お土産プロジェクトを主導したスワニーの橋爪さんは、祖父が起こした会社の3代目だ。同社は、

小型モーターの関連部品会社として1970年に創業し、一時従業員80名を抱えるまで成長した。だが取引先の海外移転などで仕事は減り、会社の規模も徐々に縮小していった。

工業高校に学び、エプソンで設計や試作に携わり、さらに金型メーカーでものづくりを経験した橋爪さんは、2010年35歳のときスワニーに戻り後を継ぐ。ただし、既存の業態では会社が生き残れないと判断し、事業の転換を図った。スワニーを製品設計と試作サポートの会社にしたのだ。

「設計力とは、提案力+実現力」だと橋爪さんはいう。お客様の側にアイデアがあっても、納期が限られていて開発を断念することが多い。彼に言わせれば、その原因は設計会社の能力と志のなさにある。お客様のアイデアをしっかりとデータや現物にして示すことができれば、きっと頼りにされる。そこで橋爪さんが武器にしたのが3Dプリンタである。

3Dプリンタを使えば、CADの設計データから簡単に社内で試作品ができる。



自社の3Dプリンタの前に立つスワニーの橋爪良博社長

現物を手にできるのは、お客様だけのメリットではない。設計者は自分の設計がイメージ通りだったか確認でき、そうでない場合すぐに図面の修正が可能だ。3Dプリンタは、若い設計者に失敗の機会を与え、経験知を積ませる。経験不足を補いながら、斬新なアイデアに挑戦する意欲を育てるツールなのである。

スワニーは、製品構想から企画、デザイン、設計、試作・評価までを一貫してかつスピーディにこなす設計会社として、多様な業種の名だたる企業から評価されV字回復を遂げた。そして橋爪さんが、新たなMADE IN JAPANを生み出し、地元の製造業全体を元気にしたいとの思いで、付き合いのあったNK精工の小林さん、工藤樹脂工業の工藤さんらと始めたのが、製造業ご当地お土産プロジェクトである。

## 完全地産が生んだ 工夫と新しい展開

完全地産という縛りは、橋爪さんらが予想した通り工夫や効果を生んだ。

まず製品の組立について。設計や

部品製造は自分たちで出来ても、最終製品には組立や梱包作業が要る。だが、少量多品種品を請け負うところはそうない。そこで伊那市社会福祉協議会が運営する障害者の就業支援作業所に依頼した。作業者にとっても完成をつくる喜び、お土産に携わる楽しさは格別だった。市社協は今に至るも、プロジェクトの心強いパートナーである。

また組立については、伊那市中心市街地の空き店舗に内職ワークスペースもつくった。労働意欲のある高齢者や主婦にここで組立作業を携わってもらうのだ。これができたことで、商店街が働く場、交流の場となり、街が活気づく可能性も生まれた。



伊那市中心市街地にできた内職ワークスペース

プロジェクト参画企業も増加中だ。「とことこイーナちゃん」以降、シール印刷の株式会社三越化学、金属切削の株式会社TOAファブリック、アルマイト処理の宮田アルマイト工業株式会社、プラスチック加工・印刷のBOWが加わった。ご当地お土産は食にも広がり、老舗菓子店の菓子庵石川は、伊那谷の食材にこだわったプリンをつくった。タカノ株式会社やKOA株式会社など地元の一部上場企業も製品開発に与っている。伊那市での取り組みに共感し、東京都福生市でも同様なプロジェクトが発足した。



樹脂型で成形する新技術デジタルモールドを開発

橋爪さんのスワニーでは、3Dプリンタでつくった樹脂型を用いてプラスチックを成形する新技術デジタルモールド(2016年日経優秀製品・サービス賞最優秀賞)を開発。量産材料で試作部品や小ロット部品を迅速かつ安価に製造できる体制を整えた。

いま同プロジェクトでは、地元中学校で、ものづくりワークショップを開き、ふるさとの未来を担う子どもに製造業の面白さと夢を伝えている。

「低リスクで自社製品に挑戦できる環境をつくり、伊那谷の製造業を再び元気にします」。製造業ご当地プロジェクトの挑戦は続く。

# POWER OF 信州

～松本山雅FCと共に～

熱烈サポ  
奮戦記

Jリーグ(日本プロサッカーリーグ)に加盟する2つのチームをもつ長野県。その1つが、松本市など中信地区をホームタウンに活躍するJ2「松本山雅FC」だ。結成50年、支え続けるサポーターはその熱量においてもJリーグで一目置かれるほど。松本山雅と共に「One Soul」——心をひとつに進む、熱き人々に注目した。

## 山雅サポを直撃！ ホーム戦ルポ

8月16日(水) J2リーグ第28節

モンテディオ山形戦 in アルウィン

試合は3-2で  
逆転勝利!

この試合の入場者数:12,146人中、松本山雅サポーターは約11,800人!! 8月唯一のホームゲームは最高潮の盛り上がり。夏休み最中につきイベントも行われ、親子連れも多数。アットホームな雰囲気の中、入場前のファンパークで山雅サポの皆さんに声をかけた。

①居住地 ②サポーター歴 ③好きな選手 ④松本山雅FCはあなたにとってどんな存在か



東京からの友人夫妻と参戦 / 松本山雅ユースアカデミーのスクール生

東山麻美さん(33歳)、友光正樹さん(44歳)・広美さん(43歳)  
①松本市 ②6年 ③工藤浩平選手、高崎寛之選手 ④いて当たり前で元気をもらえる!



山田よしあきさん、真理さん、さくらさん、そらくん  
①松本市 ②5年 ③田中隼磨選手(さくらさん)、工藤浩平選手(そらくん)  
④家族一緒に応援できる、大好きなチーム。



谷ヶ崎裕美さん(40代)、勝野由記さん(40代)  
①埼玉県 ②4年 ③石原崇兆(谷ヶ崎さん)、山本大貴(勝野さん) ④仕事など嫌なことがあっても忘れさせてくれる、大切な糧!



勝野孝二さん(48歳)  
①埼玉県 ②3年 ③三島康平選手 ④チームの一員!!  
葛坂剛さん(42歳)  
①松本市 ②3年 ③反町康治監督 ④郷土の誇り。



松本山雅ユースアカデミーのスクール生 / 仲良し親子 / 土山和彦さん(55歳)、しのぶさん(41歳)、新太くん(5歳)  
①松本市 ②JFL時代から ③當間建文選手 ④家族一緒に外に出られる、コミュニケーションの源。



中原豊子(59歳)、中原元気(19歳)  
①松本市 ②10年 ③安藤淳選手 ④生きがい、仕事の張り合い。

### 松本山雅FC(フットボールクラブ)とは

松本市、塩尻市、山形村、安曇野市、大町市、池田町をホームタウンとするJ2チーム。1965年、「純喫茶山雅」がJR松本駅前に開店し、同年に常連客らにより前身のチームが結成される。その後、地域リーグ、JFL、そして2012年シーズンからJ2加入、2014年シーズンには念願のJ1昇格を果たす。2017年のチームスローガンは「One Soul 雷鳥奮迅!」、監督は反町康治氏。

## サポーターも集結! 原点「喫茶山雅」が今年復活

広い屋外テラス席から店内に入ると、プロジェクターで試合観戦可能な約50席の空間が。喫茶ならではの洋食やデザート、山賊焼きなど松本名物、選手考案期間限定コラボなどメニューも豊富。純喫茶だった頃の味を再現したブレンドコーヒー、山雅ビール

等のアルコールも。ファンやサポーターはもちろん誰でも気軽に、食事を楽しみつつ、サッカー談義に花を咲かせて。



ナワテ通り、松本城からほど近い場所に今年2月にオープン。



プロジェクターで応援できる喫茶空間。歴代ユニフォームも展示中。

豊かな香りと懐かしい味を復活「喫茶山雅 Traditionalブレンド(380円)」。



Tシャツから喫茶で使用のオリジナル陶器類まで、グッズショップも併設。



マネージャーの若松美沙さん。

喫茶山雅 松本市大手4丁目9-16

- TEL: 0263-75-8050
- 時間: 11:00~22:00(LO21:00)
- 定休日: 不定休 ■駐車場: なし

# 熱烈・山雅サポに密着！ アウェイ戦ルポ

8月12日(土) J2リーグ第27節 in豊田スタジアム(愛知県豊田市)  
入場者数31,481人

## 名古屋グランパス戦

柳澤さんご家族&お仲間計7名でいざ敵地へ！  
松本山雅FCの全試合を観戦しているという  
熱血サポーターの皆さんに密着した。



©松本山雅FC

### 朝8:00



アウェイでの試合は、同じ町内のサポーター仲間が集まってバスをチャーターするのが通例とか(例外あり)。この日は8人乗りのバンで決戦の地へ。息子さんも一緒に応援、山雅が家族の絆にもなっている。

### 午前10:40

途中、立ち寄ったサービスエリアでちょっとひと息。既に沢山の山雅サポーターの方が集まり、顔見知りの姿も。お互いエールを交換し合う。



お、久しぶり!

今日も頑張りましょう!

### 昼12:50

腹が減っては戦は出来ぬ!



試合会場近くのレストランにて腹ごしらえ。手羽先やみそかつといった同地の名物料理を美味しく頂き、敵も吞んでかかるべくビールで乾杯(笑)、必勝を誓う。ここでもう1人の息子さんも合流。

### 熱血・山雅サポーター

#### 柳澤意久男(やなぎさわいくお)さん



#### プロフィール

1956年 長野市出身、松本市在住。  
2007年 柳澤設計事務所(松本市井川城)を開業、所長として現在に至る。「自然体で過ごせる空間と景観」を作り続ける建築家。

「10年前、まだ地域リーグの頃からずっと応援し続けている」という筋金入りの山雅サポーター・柳澤さん。きっかけは「ウチの子供がサッカーをやっている、同じグラウンド(アルウィン)で試合をしたのが山雅だったんだよね(笑)」。

### 午後2:00

入場待ちも紳士的に!



いよいよ決戦の地、豊田スタジアムへ。猛暑の中、ちゃんと整列しての入場待ちに「サポーターとして当たり前。迷惑行為は厳禁だから」。チームを愛するから評判を下げるような真似は敵に負む、その姿はサポーターの鑑!

### 午後5:00

今日も負けられない!

入場を済ませ、座席を確保した後にスタジアムの外で仲間たちと必勝祈願会。柳澤さんのトークにもますます熱が入る。



## 午後6:00

ついにキックオフのホイッスルが、スタジアムに鳴り響く。アウェイとは思えない山雅サポーターの応援。柳澤さんも声が枯れるまで、いや枯れても応援し続ける…。



©松本山雅FC



山雅側の入場者数、なんと約5,000人!

©松本山雅FC



©松本山雅FC

## 午後9:00



明日からも頑張る!! お疲れさまでした~!

試合終了。熱のこもった応援にも関わらず、残念ながら試合は2対5で敗戦。「次がある、次は勝つ!」とサポーター同士が声を掛け合うもやはり疲れの表情が隠せない。帰路にて重い口を開くも反省はここまで。「仕事が頑張れるのも、週末の試合観戦があってこそ。明日からまた気持ちも新たに元気な応援を続けるぞ!」

## 鐵戸アンバサダーに聞く! 「日本一のサポーターと共に」

'09年6月、北信越リーグ1部だった松本山雅FCへ加入。地域リーグ、JFL、J2、J1まで4つのカテゴリーを経験したまさにミスター山雅。'16年に現役引退、'17年に「松本へ恩返しを」と2代目アンバサダーに就任。今も“てっちゃん”と親しまれる、アンバサダー鐵戸裕史さんに伺った。



### プロフィール

氏名:鐵戸裕史(てつとひろし) (34歳)  
ポジション:DF(ディフェンダー)

1982年、熊本県益城町出身  
選手経歴:熊本商高⇒佐賀大  
⇒佐賀楠葉クラブ⇒サガン鳥栖  
⇒松本山雅FC

### ■松本移籍の決め手はサポーター

'09年に再度オファーを頂いた。移籍の話を受けた時から松本山雅について調べ、サポーターの熱気がすごいと。当時の地域リーグで来場者3,000人超えを体感し、松本への移籍を決定づけた。

### ■地域リーグ〜J1へと約8年で昇格

地域リーグからJFL、J2、J1へ史上最速で昇格と、一般的にはとんとん拍子。この昇格には間違いなくサポーターの後押し、存在がある。

### ■サポーターとの心に残るエピソード

1つ選ぶなら'09年の地域リーグ時代。選手の大半がサッカーをしながらアルバイトしていた。僕の所にある年配の方が来て「九州・熊本からよく松本へ来てくれた」とお金(1万円!)が入った封筒をくれた。断ったが「鐵戸くんのプレーを見ると元気になる。山雅のために頑張っほしい、これでおいしい物を食べて」と、そこまでしてくれるのかと。これは「結果で返さないといけない」と思いを強くした。

### ■アンバサダーになって

選手の時以上に、地域の方と接する機会が増えている。一番印象的なのは、負けた試合の帰り。試合後は第1ゲートでサポーターを見送るが、勝った時の皆さんの表情、テンションや掛けてくれる声は全く違う。それは選手の時にはあまり感じられなかったこと。

松本山雅のサポーターはスタジアム等でブーイングはしない、ブーイングする位ならポジティブな声をかけようとする。でも今はダイレクトに声を頂く。それはある意味新鮮で、逆に真摯に受け止めなければならないと感じる。

### ■サポーターへのメッセージ

松本山雅というチームはスポンサーの方々はもちろんサポーターの存在なくして、ここまで来られなかった。引き続き応援して頂けるよう、よりよいクラブにしていきたい。今シーズンはJ1への昇格が目標、まだまだ諦めていない。一緒に戦っていききたい!



## 小さな会社が挑戦。ものづくり技術で世界にひとつ 山岳金属模型「山モデル」

一枚のアルミ板を削り出して、地形を忠実に再現した山岳金属模型「山モデル」が注目を集めている。生み出したのは、岡谷市で精密機械部品の切削加工を手がける佐藤製作所。リーマンショックに直面し、模索する中で見つけた光が少しずつ輝き始めている。



生まれも育ちも岡谷市の佐藤さん。「大好きな山が見える場所で作れる喜びを感じている」と語った。

7月下旬、小学生対象の「夏休みの県庁見学イベント」を明日に控えた長野県庁内の講堂。山岳金属模型「山モデル」による展示の準備が進んでいた。上高地から穂高連峰、槍ヶ岳、白馬三山など北アルプスの山々が連なる壮大さ。天井からの照明が峰々に反射し、まさに光る銀嶺だ。「無機質なシルバーによる光と影のコントラストが山モデルの命」と製作者の佐藤製作所、社長の佐藤有司さん。1962年創業、工作機械など精密機械部品の切削加工を手がける2代目だ。



展示された山モデル「北アルプス」。縮尺5万分の1、大きさ約1m×2m、重さ100kg。製作期間は約1ヶ月。

製作のきっかけは2008年のリーマンショック。価格競争が加速、海外へ仕事の流れる中、着目したのが自社ブランドのオリジナル商品作りだ。「子供の頃から地形の模型が好きで作っていた」と佐藤さん。自分の仕事とリンクするアルミの精密切

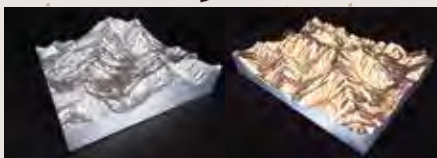
削で好きな山を立体的に表現しようと考え付く。2011年「岡谷市新技術・新製品ものづくりチャレンジ企業応援事業(開発試作)」の認定を受け、試作製作。同年「岡谷ものづくりフェア」で反響を得て、翌年には国の「中小企業支援ネットワーク強化事業」を活用し、一般消費者向け商品としてネット販売を始めた。「50代からの遅いスタートだったが自分自身を追い込み奮起した」と話す。



①実際の地図データから3次元の加工データを作る。  
②加工データからPCでシミュレーションする。



③1枚の四角いアルミ板から削りあげる。  
④機械で精密かつ、象徴的に削り出す。



⑤完成。  
(右)「夕日に輝く槍・穂高連峰」。夏山をイメージしたぬくもりある仕上がりのアルマイト処理もできる。

スタートから5年、北海道から九州まで県内外から注文がある。販売

第1号は大学の研究室から。震災直後で、福島県内の原発のある地域だった。現在の依頼のメインは贈答用で、百名山の踏破記念から近所の思い出の里山まで、どんな山でも作れる完全オリジナル。一番多く作ったのは富士山で、次に槍ヶ岳、剣岳、意外に多いのは北海道の利尻岳(日本百名山の一番目の山)。サイズ、縮尺、標高比も自由に選べ、世界にひとつというのも魅力だ。「それぞれ山に対する思いがあり、こだわりも強い。山岳信仰のシンボルをいい加減な気持ちで作れない」という。

1人での作業は、既存の仕事との両立が大切だ。既存の仕事のお陰で高い品質が保て、さらに3次元の仕事の受注も増えるなど良い影響も出てきた。「自分の会社で持つ技術やノウハウをいかし、一般のお客さんに喜ばれることをやってもいい」との思いを強くした。佐藤さんのこのチャレンジが、周りの会社に「うちでもできる」と良い刺激を与えられたそう。小さな会社ならではの柔軟性と機動力で、一歩ずつ大きな夢に向かっていく。

■有限会社 佐藤製作所  
岡谷市川岸中2-1-5  
TEL.0266-22-7503  
<http://www.yama-model.com/>

# 「峠の国盗り綱引き合戦」 飯田市南信濃

長野県最南端の秘境と呼ばれる「遠山郷(とおやまごう)」。この静岡との県境で行う現代版国盗り合戦が面白い。「太平洋を盗るか、諏訪湖を盗られるか」軍配はどちらに!?



## 合い言葉は「太平洋を信州に」 ユーモア溢れる真剣勝負の対抗戦

長野と静岡の県境、標高1150mの兵越峠(ヒョーゴシトウゲ)。かの武田信玄が、天下盗りを夢見て大軍を進攻させた峠でもある。歴史的なこの場所で、毎年10月第4日曜に行われる「峠の国盗り綱引き合戦」。信州と遠州の国境の領土を賭けた、綱引きイベントとして全国的にも注目されている。信州軍は飯田市南信濃、遠州軍は静岡県浜松市水窪町から両市商工会青年部の精鋭チーム各10名による綱引き3本勝負で、勝った方が「1m」相手側に「国境」を広げられる。もちろん非公式だが、このユニークな村おこし行事は今年で31回を迎え、県内外から多くの観光客が訪れるまでになった。



気合いが入った応援も力に、綱を引く信州軍メンバー。

始まりは1987年。水窪町が招いた地域文化研究家・加藤伸幸さんの提案だった。ただ綱引きをするのではなく「国境をかけて勝負する」とい

うアイデアが息の長いイベントへと繋がった。初めは両青年部も和気藹々と行なっていたが、第4回の頃からマスコミに取り上げられて話題になると、競技規定を整えるなど本格的な



各チーム10名で3戦。1回ごとに選手交代でき、1本目、2本目は女性1名を入れるというルール。

綱引きに。練習は年間を通して行われるそうで、信州軍はブルドーザーを相手に練習するなど話題を呼び、遠州軍も綱引き連盟の理事長のコーチを受け、綱引き全国大会に出場するなどして戦力を培ってきた。2017年9月現在の戦績は、信州軍17勝×遠州軍13勝で「国境」は4m信州側に。海のない信州軍は「太平



一昨年から連勝の信州軍。遠州側へ1m移動になった杭を打つ牧野光朗飯田市長。

洋を信州に」が合言葉で、このまま連勝が続けば、6万5000年後に太平洋が信州にやってくる計算だという。ちなみに9万連敗すると遠州軍に諏訪湖を盗られるという。



もともと野球などで親睦を図ってきた水窪町と飯田市南信濃。県境を越えた地域間の交流が、全国的にも話題のイベントに発展した。

「切なる祈りをユーモアに託した真剣勝負の綱引き合戦」——今年はこちらが勝利するのか。紅葉狩りも兼ね、秋の遠山郷へ応援に行こう!

### 峠の国盗り綱引き合戦

【日程】10月22日(日) 入場無料

開会式10:30~、本戦12:00~

【会場】兵越峠(ヒョーゴシトウゲ)

地元の子供たちによる綱引きや一般客による交流試合なども行われる。また特産物や、豚汁、蕎麦などの出店も。無料の観覧席には300~500名ほどが山の斜面に座って見学できる。

【アクセス】

〈車〉遠山温泉郷「かぐらの湯」駐車場からシャトルバス(無料)を利用

〈電車〉JR平岡駅よりタクシー orバスで「かぐらの湯」へ。遠山温泉郷「かぐらの湯」からシャトルバス(無料)を運行

※資料協力/遠山郷観光協会

【問合せ】飯田商工会議所 遠山郷支部  
TEL0260-34-2277

## 長野県の日本一! NO.1

## 温泉を利用した公衆浴場の数「654軒」

温泉地の数は北海道に次ぐ全国第2位。さらに温泉を利用した公衆浴場の数は654軒(2016年3月現在・環境省資料)と日本一だ。主に観光用として、特産物の販売や飲食店も併設されるなどレジャーでの利用が多い。諏訪や山ノ内など

湧出量が豊富な地域は、地元住民が管理してきた住民のための共同浴場もある。思い立ったら気軽に立ち寄れるほど浴場がそろそろ、まさに温泉天国! 一日の疲れを温泉で癒やせる日常が信州にはある。



2015年リニューアルオープンした「湯のさとちくま白鳥園」(千曲市)の露天風呂

# MIND健康 プラス

## テーマ 自分の身体は自分で管理

がんは、早く見つけて、早く叩く—それが自分自身への一番の投資です。自分や家族、会社を守るためにできることは、がんを「自分から見つけにいく」こと。早く見つければ、それだけ治る可能性は高くなりますね。今や日本人の2人に1人はがんと診断され、日本人の3人に1人ががんで亡くなっています。特別な病気ではありません。

しかし現状は、高確率でかかる割に、がん検診を受ける人は少ないようです。健康に過ごしていれば、がんは「他人事」に思えてしまいますが、数値的には2人に1人、あなたと私のどちらかががんになるわけですね。それならば、上手に情報を集めてがんを見つけ出し、早く叩く。それしかありません。では、自分の身体について、どのような情報収集ができるのでしょうか。



### 健診と検診

まず、その時の健康状態を診断する「健診」と、特定の病気を見つけるための「検診」があります。定期的な一般健診では、身長、体重、血圧、尿蛋白、血糖値、視力、聴力、胸部X線、

心電図などが検査項目となり、40歳から75歳が対象となる特定健診、いわゆるメタボ健診では内臓脂肪の蓄積程度を診ていきます。これらの健診で生活習慣病に関わる健康状態は分かったとしても、がんに関する検査は胸部X線のみですから、情報量が少ないので

すね。「毎年健康診断を受けているから大丈夫」とはいえません。がんを見つけるには、一般健診に含まれない項目を検査する人間ドックや、がん検診を受けることが必要になります。

### 健診と人間ドック

人間ドックは、一般健診よりも検査項目を充実させた健康診断です。例えば、腹部エコー、胃カメラ、便潜血検査など、がんの早期発見につながる検査項目も含まれてきます。ただ、これらはがんを見つけること自体が目的ではなく、胃カメラなども、ピロリ菌に感染していないか、食道炎がないかなど、あくまでも健康状態を把握するものです。ちなみに、人間ドックで「異常なし」と診断されるのはわずか5.6%（日本人間ドック学会発表、2015年度）。特に50歳を過ぎると急激に異常が増えるため、定期的な人間ドック健診をお勧めします。



PET/CT装置 長野PET・画像診断センター事務長代行藤井建さんに案内いただきました。



# がん検診

人間ドックに加えて、がんを見つけるためのがん検診を受けると早期発見の可能性はぐんと高まります。厚生省の発表では、日本人の死亡原因うち28.5%をがんが占めていますが、日本では欧米に比べてがん検診を受ける率が低いといえます。がん検診には、市町村が公的な予防として行う対策型検診と、個人の死亡リスクを下げることを目的とする任意型検診があり、人間ドックではオプションとして任意検診を加えます。例えば胸のCT(コンピュータ断層撮影)を撮ったり、前立腺がんや婦人科がんの検診をプラスするかたちです。

## PET/CTがん検診

がんを見つけるための方法として、PET(ポジトロンエミッショントモグラフィ)の略称)という新たな画像検査法があります。CTやMRIが「がんの形と大きさ」を調べるのに対し、PETは「がん細胞がどう動いているか」に注目した検査で、特殊な薬剤を用いて画像化するため、1cm以下のがんも発見できることがあるそうです。

がん細胞は増殖しようとするため、どの臓器よりも多くエネルギーを取り込みます。PETは、その性質を利用して、ブドウ糖に微量の放射性物質を結合させた薬剤を体内に入れ、薬剤の集まり方を画像で診るといいます。がん細胞があれば薬剤が集まり、活発であるほど色は濃くなります。

検査はいたって簡単。少量の薬剤を注射して、装置で約20分撮影するだけで、頭から太もの付け根ぐらいまで、ほぼ全身のがん細胞をキャッチできます。

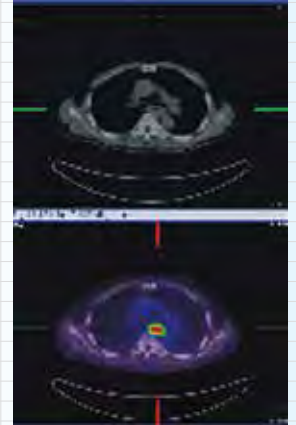
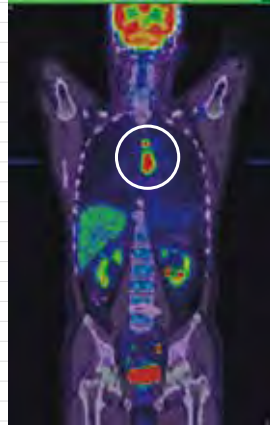
「がん検診って大変そう」と不安を持つ人も、短時間で、苦しい思いもせず受けられますね。どのがん検診を受けようかと迷う必要もありません。

①



①食道がんのPET画像、②PET/CTのフュージョン画像  
脳と膀胱は正常でも薬剤が多く集まる。○で示す赤い箇所ががんの部分。  
形、位置、細胞の活発さも診断できる画像は、説得力がある。

②



食道がんCTとフュージョン画像(体軸断)

## PET/CT装置

最新鋭のPET/CT装置は、従来のCT、MRIで発見が難しかったがんも見つけられる場合が多くあります。PET画像から細胞の機能を、CT画像から形や大きさ等の情報を取り込み、両方の画像を重ねることで、より診断の精

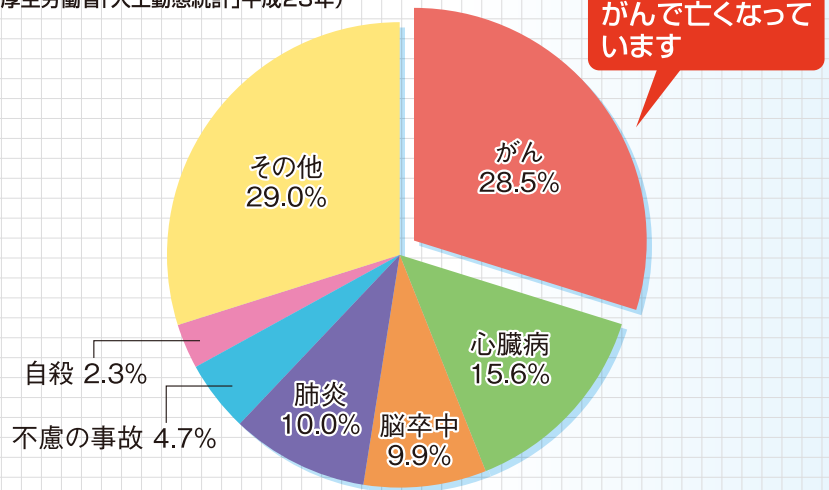
度が上がるそうです。

健康で生き抜くために、人間ドック+がん検診の習慣を始めましょう。

★薬剤が多く集まる場所ががん細胞なら、集まらないところはエネルギーの消費が少ないということ。それを利用して認知症検診も可能です。

## 日本の死亡原因

(資料/厚生労働省「人工動態統計」平成23年)



取材協力:

**JA長野厚生連  
長野PET・画像診断センター**

- 〒380-0928 長野市若里6-6-10
- Tel. 0120-780-336
- <http://nagano-pet.com>
- 受付時間 月～金 8:30～17:00

ハイレードな総合検診、PET/CTがん検診(人間ドック セット割)が新登場です。お問い合わせください。

# 食の川中島合戦

## 凍み豆腐と笹寿司

甲斐の武田晴信信玄と越後の上杉景虎謙信は、信濃の支配権を巡って川中島を中心に5度の戦いを繰り広げた。わけても永禄4年(1561)の八幡原の戦いは熾烈を極め、両雄が一騎打ちしたと伝えられる。実は戦国に名高き龍虎の戦いの影には2つの信州の食があった。



### 佐久矢嶋の凍み豆腐

まずは武田勢から紹介しよう。

信玄が信濃で謙信と相まみえるため、甲斐から兵を率い、途中佐久の虚空蔵山の頂に宿営した。この山は、信玄が佐久を侵攻した際、本国との連絡をとるためのろしを上げた場所だった。蓼科山から東北に伸びる長い尾根の先端にあり、今も、雄大な浅間山や眼下に穏やかな田園風景を一望できる。

さて、虚空蔵山の東にあった矢嶋城の城主は、大将の食前に豆腐を出した。だが時節は寒中、せっかくの陣中見舞いのはずが豆腐はすっかり凍っていた。それを信玄「この凍った豆腐が美味である」と褒めたうえ、豆腐を薄く切って凍らせたらよいだろうとその製法まで教えたという。もって矢嶋名物氷豆腐(凍み豆腐)の由来である。

佐久市矢嶋は旧浅科村の集落で、昔から米作りが盛んだった。五郎兵衛米といえば、全国有数のブランド米として知られる。その米作りの合間に農家は大豆もつくる。そして、かつて信玄から教えられたとおり(?)、少し堅めの豆腐を薄く切り、藁で編んで軒先に吊す。これで自然凍結と自然乾燥を繰り返すのだ。出来上がったそれは、舌触りがきめ細かで、大豆の旨味がしっかりする。

凍み豆腐、あるいは関西でいう高野豆腐、凍り豆腐は、長野県で生産が盛んで、シェア1、2位を争うメーカーもある。工業製品と天然製品の違いは、前者は水に戻したとき大きく膨らみソフトな食感になるよう脱水後の豆腐をアルカリ処理した後で乾燥させるそうだ。天然の凍み豆腐ではそれはない。

矢嶋の凍み豆腐づくりは長く農閑期の副業だった。最盛期には集落のおよそ半分にあたる60戸の農家が生産に関わり、山梨や群馬へ行商に出たこともあったそうだ。ただ天候をみながら、軒に吊したり、家にしまったりする作業はしんどい。今では、ふるさとの味を守る農家は5軒ほどになった。それでも寒さ厳しい冬、豆腐づくりする湯気や軒に凍み豆腐が吊られた様子は、矢嶋の冬の風物詩となっている。

天然物なので食べられるのは冬だけ。道の駅ほととば一く浅科などで1月下旬から2月頃販売している。昔ながらの凍み豆腐の他に、農事組合法人矢島いきき会で作る一夜凍み豆腐も人気である。





## 飯山富倉の笹寿司

方や上杉勢である。

新潟県妙高市と境を接する飯山市富倉地区には、笹寿司という食文化がある。同じく飯山の郷土食であるいもなます、えご、富倉そばとともに市の選択無形民俗文化財であるが、さらにこの笹寿司(後述の箱寿司タイプ)のみ県選択無形文化財に指定されている。いつ頃からつくられるようになったか定かではないが、こちらは上杉謙信と関わりがあった。

越後と信濃を結ぶ街道のなかでも、富倉街道は謙信が春日山城より出陣し川中島合戦へ進む際、軍用路として重要な道だった。兵馬を引き連れ謙信が富倉街道を通った折、土地の村人は笹の上にご飯とおかずを一緒にのせて差し出した。これが笹寿司の始まりとされる。ゆえに「謙信寿司」の異名もある。



笹には殺菌効果があるから、保存食、携帯食、戦時食として使われたとしても、なるほどうなずけるのだ。

今では笹寿司は、笹の葉にご飯をのせ、大根の味噌漬けや山菜、クルミなどをトッピングしたのが一般的だが、それは昭和になってからで、かつては押し寿司スタイルだったらしい。

つくり方はこうだ。長方形の寿司箱(板の上に四角い枠をのせたもの)の底に笹を一面に敷き詰め、その上に酢、酒、砂糖などで味付けした寿司ご飯を約1~2センチ程度の厚さに敷く。その上にあらかじめ味付けしておいた具(ワラビ、ゼンマイ、椎茸、大根の味噌漬け、クルミなど)を適当に敷き詰める。そしてまた笹を敷き、ご飯を敷き、具をのせる。そうやって寿司の層を4つほどつくるのである。最後に笹をのせたら、重石を置いて2時間ほど置いて完成だ。

食べるときは、重石をとり、型枠を引き上げ、適当な大きさに切って盛りつける。一般の家庭では、冠婚葬祭やお祭り、お盆などでお客様が来たときの振る舞い料理だった。そして押し寿司からスタイルは変われど、今も笹寿司は飯山の山の幸をたっぷり具に使い、笹の香りが食欲をそそる。夏いちばんのごちそうである。

笹寿司は飯山市内のレストランやそば店、道の駅などで扱っている。ぜひ味わって、あるいはお土産にして、北信濃のもてなしの心を知ってほしい。



◆リオ五輪・シンクロナイズドスイミング  
銅メダリスト 箱山愛香さん／栗田病院

夢の舞台、リオ五輪から一年。  
子供たちにシンクロの楽しさ伝え、  
大好きな長野に恩返ししていく。



「箱山愛香のはじめてシンクロ教室」で、小学校低学年の子供たちを指導する箱山さん。



「挨拶や返事は大きい声でね」  
自らも学んだことを伝えていく。

ミックな演技で躍動。涙と努力の結晶により見事、3大会ぶり団体の銅メダルに輝く。大舞台から一年「夢みたいな感じ。もっと前のことじゃないかと思うほど」。落ち着いた今、シンクロに向き合ってきた時間の速さを感じているという。

小学6年から頭角をあらわし、長野日大高校在学中からナショナルジュニア、卒業と同時に日本代表入り。日本体育大学卒業後は、競技生活の拠点を故郷の長野市へ移すという異例の決断をする。「環境が良くて、人柄も温かい長野へ帰りたかった。高校まで指導してくれた長野シンクロクラブの内田まゆみコーチともう1度シンクロをしたい気持ちも強かった」。東京、大阪にいるメンバー



90分のレッスン終盤。子供たちの上達を感じながら一緒に泳ぐ。

たちの存在も意識しながら、自分自身が納得いく練習ができる環境で進化、成長していく。初の代表に選ばれた2012年ロンドン、メダル獲得を目指した2016年リオ五輪へ。



練習を重ねたダイビングプール前で、リオ五輪の銅メダルを手に。

厳しい練習にも明確な目標をもって挑み、共に戦う仲間たちと励まし合う日々。両親や家族、友人、職場の仲間、今年入籍したご主人など周囲の支えがなければ乗り越えられなかったと振り返る。

「今はシンクロをやりきった気持ち」と達成感に満ちた表情で語る箱山さん。大学卒業後から勤務する栗田病院では広報を担当。社会人として奮闘しながら、シンクロで自分のできる最大限の恩返しをしていくつもりだ。今年1月から始めた子供対象の「はじめてシンクロ教室」もそのひとつ。「シンクロ人口を増やし、一つのことを一生懸命やり遂げることの大切さと楽しさを伝えたい」という。そしてもうひとつの目標、それは「銅メダル獲得を心に刻み、その自覚をもって素敵な女性でいること」と、優しい笑顔でこたえてくれた。

「箱山愛香のはじめてシンクロ教室」

※9・10月開催は参加募集終了。今後については下記へ要問合せ。

長野運動公園総合運動場  
TEL.026-244-7555



栗田病院では経営企画課に所属。場を和ませてくれる明るい人柄だ。

「すごい、上手!」、アクアウイングの25mプールに響く元気な声。小学校低学年の子供たちに指導する箱山愛香さんの姿があった。9月上旬の日曜、施設内の屋内プールで行われた「箱山愛香のはじめてシンクロ教室」、全10回の初日。ここアクアウイングは、箱山さんが小学2年から続けているシンクロナイズドスイミング(以下シンクロ)と出会い、「五輪のマークを見ながら練習した」スタートの地でもある。

18年後の2016年夏、ブラジル・リオデジャネイロで行われた夏季オリンピック。井村雅代コーチ率いるシンクロ日本代表チームの一員として舞台に立った箱山さん。外国選手に負けない176cmの長身をいかしたダイナ

●お問い合わせは [受付時間：月曜日～金曜日 午前9:00～午後5:00 (祝祭日除く)]

公益財団法人 中小企業なごの財団

〒380-0936 長野市中御所岡田131-10 長野県中小企業会館3階

Tel.026-228-1176(代)  
Fax.026-228-1796