

# MIND 信州 Vol.69



桜吹雪舞う松代城跡

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>

|                  |    |
|------------------|----|
| トクトクな宿           | 1  |
| 列車で旅する信州         | 3  |
| 信州・食べ物紀行         | 5  |
| 信州の四季百景          | 7  |
| なるほど! 信州“深”発見    | 9  |
| 信州歴史人物ストーリー      | 11 |
| 信州の名木を訪ねて        | 13 |
| 歴史への旅            | 15 |
| シリーズ 地方の底力       | 17 |
| マインド ホット! ステーション | 19 |
| 読書 温故知新          | 20 |
| 今日からできる健康づくり     | 21 |



# タングラム

## 斑尾東急リゾート

高原のリゾートホテルとして開業約35年。日本全国各地、今では海外からも人々が訪れ、注目を集める長野県北部エリアの人気リゾートのひとつだ。春夏のグリーンシーズンも魅力いっぱい、トクトクなリゾートホテルへ家族や仲間と出かけよう。



### 四季を通して充実のアクティビティ

#### 高原のリゾートエリアで休日を満喫

新潟県との県境に位置する高原の町、信濃町。ナウマンゾウで知られる野尻湖や黒姫山を有し、夏は避暑地、冬はウィンタースポーツの地として知られている。また俳人・小林一茶の生誕地でもあり、黒姫高原には芸術家らが雄大な自然環境を求めて訪れる。清らかな水、澄んだ空気に加え、高原特有の気候から美味しい農作物が収穫できる。

#### 人気のアクティビティ



#### 野尻湖テラス

フード付きリフト(大人1,200円・小学生以下1,000円)に乗って片道10分ほどの空中散歩を。野尻湖や北信五岳の素晴らしい景色が楽しめる標高1,100mの展望テラスへ。

R5年の営業予定

●ゴールデンウィーク／4月29日～5月7日

●夏休み／7月15日～8月31日

※ゴールデンウィーク営業終了から夏休み前の期間でリニューアル工事予定。

そんな斑尾高原に、34年前に誕生したのが「タングラム斑尾東急リゾート」。ゴルフやスキー場、眼下には野尻湖、目の前には北信五岳(妙高山、黒姫山、戸隠連峰、飯綱山)を一望できる人気の「野尻湖テラス」や、季節ごとに見頃を迎えるラベンダー園やゆり畑、夏には、とうもろこしの収穫などの味覚狩りも楽しめる。さらには、パターゴルフにキッズパーク、スーパーボブスレーなど、広大な敷地には遊び切れないほど充実のアクティビティが揃っている。



#### 野尻湖ラウンジ

野尻湖テラス横にあるラウンジ。大きな窓からは野尻湖を眼下に雄大な景色を眺めながら、香り高いコーヒーが飲める至福の時を。



#### パターゴルフ

天然芝の18ホール、カップの大きさは通常の2倍! 本物のゴルフさながらにパターを構えてカップインまでの打数を競い、子供も大人もみんなで楽しめる。



#### ボブスレー

全長約500mの溝のコースを、ブレイキと体重移動を駆使しながら、颯爽と斜面を滑り降りる。花畑の中を抜けて行くラベンダーの季節もおすすめ。



## 2022年誕生の特別室「森のフロア」も快適

## 高原のホテル「タングラム」で過ごす休日

各種アクティビティなどの施設が集まるエリア内にあるのが、ホテルタングラム。上品で洗練された空間には、245の客室、各種レストラン、各種バンケットルーム、リラクゼーション施設を備える、タングラムリゾートのメインホテルだ。さらに、ホテル1階は隣接するゴルフ場「斑尾東急ゴルフクラブ」のクラブハウスを兼ねるほか、約5,000点のアイテム数を誇る充実の売店、室内プール、ボルダリング、温泉大浴場まで様々な施設を有する。

客室空間はスタンダードタイプから特別室、ペットと泊まれる部屋まで、バラエティに富んでいる。2022年、ホテルタングラム1号館の4階が、特別室フロア「森のフロア」としてリニューアル。和洋室、モダン和室、レジデンススイートなど特別室仕様になった。Wi-Fiは全室完備、ワーケーションなどの長期滞在にも最適で、通常フロアにはない利便性を兼ね、より快適に滞在できそう。



シンプルで使いやすい、ホテルタングラムのスタンダードな洋室



和室の常識にとらわれない、明るくポップにコーディネートされたモダン和室／森のフロア

「アクティビティを楽しみ、居心地のいいホテルでゆったり過ごす」有意義な休日を過ごすための用意が整ったリゾート、タングラム。いよいよ本格的に行動できそうな今年は、家族や仲間と計画をたててみよう。大自然の中、思い切り深呼吸して過ごせる休日をぜひ。



家族での利用や長期滞在にも適したキッチン付のレジデンススイート（ファミリータイプ）／森のフロア

好きな飲み物を自由に飲めるカフェコーナー／森のフロア



和洋中華の本格料理から充実のデザートコーナーまで食べ放題の夕食バイキング

### ■ 春夏のお得なプラン ■

～ スタンダード洋室宿泊時 ～

素泊り

〈大人〉3,960円 〈4～12才〉2,860円

通常期バイキング(2食付)

〈大人〉11,000円 〈7～12才〉7,700円 〈4～6才〉5,500円

特日バイキング(2食付)

〈大人〉9,800円 〈7～12才〉6,860円 〈4～6才〉4,900円

※森のフロアと特別室は別途追加料金が必要



タングラム斑尾東急リゾート

若月章徳 総支配人

タングラム斑尾は野尻湖から車で20分程に位置した複合リゾート施設です。夏はアクティビティ、冬はスキーと一年を通して楽しんでいただけます。また当施設の野尻湖テラスから見る景色はお勧めです!是非お出かけください。

### DATA

#### 【ホテルタングラム内の施設】

温泉大浴場・露天風呂、室内プール、レストラン(各種)、宴会場、カラオケルーム、売店、ランドリー 他

#### 【リゾートエリア内の施設】

斑尾東急ゴルフクラブ、パターゴルフ・ゴルフ練習場、タングラムスキーサーカス、ゆり畑&ラベンダー園、テニスコート、スーパーボブスレー、トレッキングコース

### タングラム斑尾東急リゾート

上水内郡信濃町古海3575-8

Tel.026-258-3511 Fax.026-258-3669

□チェックイン15:00／アウト11:00

□駐車場1,000台(無料)





# 列車で旅する信州



## 飯田線で行く伊那谷の春夏



飯田線伊那小沢駅のカンザクラは信州でいち早く咲く桜として知られる。その1つ北の駅が鶯巣駅だと聞けば、伊那谷の春は飯田線がトコトコ走りながら運んでくるように思う。飯田線は辰野—豊橋間の195キロ余に94駅もあり、乗り通したら各駅停車で6時間かかる。たまには気長に列車の旅を楽しんでみてはいかがだろうか。天竜川に沿い、またアルプスを望みながら行く飯田線の春と夏を写真で綴る。

夏の畑の中をゆく飯田線

### 桜を訪ねて



片桐松川の堤防の桜



車窓から眺める桜なら、松川町片桐松川の鉄橋を渡るとき見えるそれがいい。列車を降りてすぐに見られる桜なら、辰野町宮木駅から東へ伸びる桜並木、飯田市桜町駅近くの大宮通り桜並木、天龍村平岡駅から10分ほどの平岡発電所松島桜公園などはどうだろう。

大宮通り桜並木

### 天竜川に沿って



深い緑の天竜川に沿って走る



天竜峡駅前の鯉のぼり

山滴る季節、木々と紛うほど色鮮やかな天竜川に沿い飯田線は走る。天竜峡以南では山と川のわずかな境を列車は行く。トンネルも多くなり、暗闇に包まれたと思ったら、ほどなく眩しい緑が迎えてくれる。なお天竜峡から唐笠港までは天竜ライン下りを楽しめる。



## 茶畑から見下ろされ



中井侍の茶畑

天龍村はお茶の産地である。中井侍駅から続くつづら折りの道の脇に茶畑が見える。ここから愛知県との県境はほど近い。土地の人はその気候をいかしてこの急斜面に茶を栽培した。一番茶のみを浅蒸した中井侍銘茶は、渋みがほとんどなく甘みの余韻が長く残る。

## アルプスを見晴らす



まだ雪を戴く中央アルプス



陣馬形山から伊那谷と中央アルプスを望む

七久保駅と伊那本郷の間は、中央アルプスと飯田線をおさめる絶好のスポットである。初夏には残雪のアルプスが田に張った水に映る。これより北、天竜川に注ぐ与田切川、中田切川がつくる田切地形の等高線に沿って、飯田線はその線路を大きくカーブさせる。

## 急行飯田線秘境駅号



為栗駅に行くには天竜川に架かる吊り橋を渡る



平岡駅に停まる急行飯田線秘境駅号



金野駅。周囲に民家はない 小和田駅の味わいある木造駅舎

飯田線といえば秘境駅を思う人も多いだろう。よくもこんな場所に駅ができたものだと感心したり、ノスタルジーに浸ったり、変わりゆく地域の姿に悲しみや苦さを噛みしめたり、旅人の思いはさまざまである。そんな駅の1つに1人降りて、孤独とも充実ともつかぬ気持ちを味わうのもいいが、上りでも下りでも次の列車がいつ来てくれるか気掛かりだ。まして1日で秘境駅を巡るのは現実的でない。

そこでおすすめしたいのが、急行飯田線秘境駅号である。人気の高い秘境駅に停まってくれて、駅やその周辺の観光も楽しめる。運行区間は飯田～豊橋まで。停車する秘境駅は、北から千代、金野、田本、為栗、伊那小沢、中井侍、小和田、相月、柿平の9駅である。

急行飯田線秘境駅号の運行は、春と秋のそれぞれ数日間。2023年・春の運行は4月1日(土)、8日(土)、15日(土)、5月3日(水)、5日(金)の5日間。さらに、5月4日(木)限定で秘境駅に停まる、急行「ディスカバー飯田線号」も運行される。

急行 飯田線 秘境駅号 運行のご案内

<https://market.jr-central.co.jp/zairai/hikyoeiki>



好きなんだもの。  
だって信州人だから。

# ビタミンちくわ

おでんや煮染めにしたら味がよく染みるし、自分の旨味も他の食材に移してくれる。焼いても揚げても炒めても生でもおいしい。食べ応えもある。カレーに入れるご家庭も多いとか。お店ではついついビタミンちくわに手が伸びる。

さあ、ビタミンちくわはいかにして生まれ、信州人はその虜となったのか。



昔のちくわ製造の様子

では食べる習慣がない。そこで作太郎氏は1923年(大正2)にアブラツノザメを使ったちくわを作り始める。「ヤマスのちくわ」といった。ヤマスはスギヨの家印だ。これが大いに好評を博す。

1952年(昭和27)、戦後間もない頃で国民の食生活にビタミン不足が懸念されると、サメの肝油にビタミンAやDが豊富なことを知っていたスギヨでは、魚のすり身にサメ肝油を入れ竹輪にして売り出した。「能登特産ビタミン竹輪」の誕生である。SDGsなんて言葉が生まれるずっと前に、同社は社会課題の解決に挑んだわけだ。



アブラツノザメを原料にした時代

## ■なぜにビタミン？

ビタミンちくわを開発し世に送り出したのは、石川県七尾市に本社のある株式会社スギヨである。お馴染みのパッケージには、「おかげさまで発売70年」の文字とともに、栄養機能食品(ビタミンA・ビタミンE)の文字が輝く。看板に偽りなし。

時を戻そう。スギヨは1907年(明治40)に初代杉野作太郎氏がタラや近海で獲れた稚魚を原料にちくわの製造を始めた。スギヨの名は、作太郎氏のご先祖で能登半島七尾で網元をしていた杉野與作氏が幕末に杉與の屋号を使い始めたことによる。

大正時代、能登近海ではアブラツノザメが大量に水揚げされた。サメは漁網を切ってしまう厄介者だが能登



1960年のビタミンちくわ工場





ちくわを焼く作業。ビタミンちくわの箱が見える



ビタミン竹輪は国民のビタミン不足を救った

## ■ちくわの来た道

ネーミングの巧さもあり、製品の旨さもあり、ビタミン竹輪は大ヒットした。竹輪の字も「かな」に改め販路拡大したビタミンちくわが最も売れたのが長野県である。スギヨから出荷されたビタミンちくわは七尾港から船で直江津港に運ばれ、そこから荷馬車で信州へ来たという。日持ちするようにちくわの穴に塩を詰めたのは、ヤマスのちくわの時と一緒だ。



ビタミンちくわの箱詰め作業

人は日常行き来できる範囲の外からもたらされるものをありがたいと思う。信州人にとって海産物と塩がその代表だろう。塩を詰めたちくわとは、つまり海産物と食塩のセット商品である。これが珍重されること、胴の中に塩

を詰めた塩丸いかと同じではないか。塩の道はひとつではない。目を閉じれば往時のビタミンちくわロードがありありと浮かぶ。

こうしてビタミンちくわは信州の家庭の食卓に浸透していった。1956年に着工した黒部ダムの建設作業員にもちくわカレーが振る舞われ愛されたという。

サメの肝油は今使われなくなったが、やっぱり信州人はビタミンちくわが好きだ。スギヨで1日に30万本生産するちくわのほとんどがビタミンちくわで、その約7割が長野県に出荷される。同社は世界初のカニカマを発売したメーカーでもある。そのアイデア力に思いをはせながら、今日の能登の味を楽しもう。



川中島自動車バスでも宣伝されていた

## ビタミンちくわの製造工程

板状のすり身



すり身を混ぜペースト状にする



すり身を棒に巻きつける



回転させながら焼く



すぐに冷やす



## スギヨさんの ビタミンちくわ レシピ

株式会社スギヨのホームページでは、ビタミンちくわを使ったレシピが多数紹介されています。老若男女それぞれ楽しみめて、一層ビタミンちくわが好きになりそうなものばかり。ぜひお試しください。

<https://www.sugiyoko.co.jp/>



## ●取材協力・写真提供



本社工場

株式会社 スギヨ

〒926-0835 石川県七尾市西三階町10号4-1  
TEL.0767-53-0180



信州の春を告げる

## 春の祭り・イベント の風景

青い空から届く陽の光、花は咲き、山は緑に、  
人々が活発に動き出す、この季節。  
待ち遠しかった信州の春に歓喜する、新旧の祭りや催事。  
久しぶりの賑やかで晴れやかな光景を目の前に、  
心は躍り、高まっていく。



信州須坂 三十段飾り 千体の雛まつり



高遠城址公園さくら祭り



上高地開山祭

### 信州須坂 三十段飾り 千体の雛まつり

【須坂市】

約6,000体の雛人形が迎える恒例の雛祭り。高さ6mの豪華絢爛「千体三十段飾り(写真)」(世界の民俗人形博物館)は圧巻で、須坂版画美術館は「段飾りと吊り雛」、歴史的建物園でも雛人形を展示する。4/29～「五月人形菖蒲の節句」を開催。

開催期間 / 1月14日(土)～4月16日(日)  
※開催期間中、休館日なし  
会場 / 須坂アートパーク  
(世界の民俗人形博物館、須坂版画美術館、歴史的建造物)  
問合せ / 世界の民俗人形博物館  
TEL.026-245-2340

### 高遠城址公園 さくら祭り2023

【伊那市】

日本のさくら100選、「天下第一の桜」と言われる信州屈指の桜の名所。約1,500本以上の桜は赤みが濃い品種の「タカトオコヒガンザクラ」で、公園全体を覆う景色はととても幻想的。ライトアップされる夜桜も見もので、全国各地から多くの来場が見込まれる。

開催期間 / 咲き始めから散り終わりまで  
会場 / 高遠城址公園 他  
問合せ / 伊那市観光協会(伊那市役所内)  
TEL.0265-96-8100

### 上高地開山祭

【松本市】

北アルプスの春を告げ、本格的シーズンの幕開けを祝う開山祭。残雪の穂高連峰を背にアルプホルンの音色が響く光景は、待ちわびた上高地の春の訪れを象徴する。山人達が見守る中、山の安全と繁栄を祈願する神事、地元保存会による獅子舞の奉納を行う。

開催期間 / 4月27日(木)  
会場 / 河童橋付近  
問合せ / 松本市アルプス山岳郷  
TEL.0263-94-2221

### 大鹿歌舞伎 春の公演

【大鹿村】

300年以上前から伝わる村の伝統芸能で、村民が演じる回り舞台の歌舞伎は、国重要無形民俗文化財、県指定無形民俗文化財に指定。大自然に包まれた空間で、盛り上げる観客と人情味豊かな舞台との一体感が、大鹿歌舞伎の醍醐味。秋の定期公演もある。

開催期間 / 5月3日(水・祝)  
会場 / 大嶺神社舞台  
問合せ / 大鹿村教育委員会  
TEL.0265-39-2100





大鹿歌舞伎 春の公演



塩の道祭り



善光寺花回廊～ながの花フェスタ～



佐久バルーンフェスティバル

## 塩の道祭り

【小谷村】

かつて山国へ塩や海産物運んだ千国街道「塩の道」で行う、春幕開けのウォーキングイベント。地元の人々が昔の旅姿の恰好で参加するなど盛り上げ、街道市や太鼓の演奏などで歓迎。古き街道の雰囲気味わい、景色を堪能しながらゴールを目指す。

開催期間 / 5月3日(水・祝)  
会場 / 小谷村  
問合せ / 塩の道祭り実行委員会  
TEL.0261-82-2233  
(小谷村観光連盟)

## 第22回善光寺花回廊 ～ながの花フェスタ2023～

【長野市】

昨年からの新企画で大きな花鉢に色とりどりの花を浮かべる「浮き花キャンパス」(写真)をはじめ、高校生のデザインによる「タペストリーガーデン」など、善光寺表参道(中央通り)がたくさんの花であふれる。GWの3日間、門前町が華やかに彩られる。

開催期間 / 5月3日(水・祝)～5月5日(金・祝)  
会場 / 長野市中央通り 他  
問合せ / 善光寺花回廊実行委員会事務局  
TEL.090-5443-5632

## 佐久バルーン フェスティバル2023

【佐久市】

澄み切った佐久の大空に、色とりどりのバルーンが舞う熱気球大会。見応えある競技飛行や、子どもからお年寄りまで人気のある熱気球係留体験(要予約)など、見て乗って楽しめる。GW恒例、県下最大級の熱気球イベントとして定着している。

開催期間 / 5月3日(水・祝)～5月5日(金・祝)  
会場 / 千曲川スポーツ交流広場  
問合せ / バルーンフェスティバル組織委員会事務局  
(佐久市役所観光課内)  
TEL.0267-62-3285



※開催日程、内容は2023年3月現在の予定です。変更になる場合があります。



## 豊かな自然の香り広がる 信州のクラフトジン

近年、日本でも話題の「クラフトジン」。大量生産ではなく、作り手の「強いこだわりをもってつくられたジン」のことで、長野県内でも注目を集めている。自然豊かな信州生まれの「クラフトジン」とはどのようなお酒か、老舗の酒蔵と新蒸留所を訪ねた。



### ●ジンとは

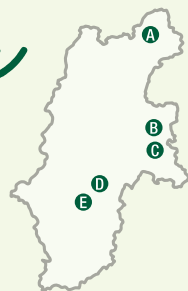
穀類を原料とし麦芽や酵素剤を利用して糖化、発酵、蒸留して得られたスピリッツに、ジュンパーベリー(西洋ネズの実)などの草根木皮を浸して香り付けし、再度蒸留した無色透明の酒のこと。ストレートはもちろん、ジントニックなどカクテルでも使われ、ウォッカ、ラム、テキーラとともに世界の四大スピリッツ(蒸留酒)と言われている。

ジュンパーベリー(西洋ネズの実)  
ヒノキ科ビャクシン属の針葉樹



## 長野県のクラフトジン

山々が育む、豊富な水系や植物…自然の恵みや特産物を素材に、野趣あふれる味と香りが特徴のジンが造られている。日本酒の蔵元や薬酒製造の老舗から新規蒸留所まで、それぞれにこだわりが光る。



- A** 野沢温泉蒸留所(野沢温泉村)  
「NOZAWA GIN」「CLASSIC DRY GIN」「IWAI GIN」
- B** 芙蓉酒造(佐久市)「YOHAKHU(ヨハク)」
- C** 黒澤酒造(佐久穂町)  
「黒澤 白樺ジン」「& SOBA GIN(ソバジン)」
- D** 仙醸(伊那市)「SENJO クラフトジン SAKURA」
- E** 養命酒製造(駒ヶ根市)  
「香の森(かのもり)」「香の雫(かのしずく)」

## 芙蓉酒造 (佐久市)

### 135年続く酒蔵の6代目が造る 長野の風景を感じる「YOHAKHU」

県内でも有数の酒どころ、佐久エリア。酒蔵がひしめく佐久市の南部、平賀ひらかに明治20年創業の芙蓉酒造はある。代表銘柄「金宝芙蓉」で知られるが、日本酒醸造とともに力を入れてきたのは焼酎の委託製造(OEM)だ。現社長で5代目蔵元の依田方伯さんが事業を拡大、全国各地からそば、麦、芋、レタス…時には珍しい農産物まで40種200箇所以上の依頼に応じてきた。そこで得た技術と信頼は、芙蓉酒造の次なる展開に繋がるものだった。

2021年2月、芙蓉酒造の新しいお酒、クラフトジンの「YOHAKHU(ヨハク)」が誕生。老舗酒蔵初となるジンの製造には、6代目で企画開発部長の昂憲

さんが主体となった。近年、世界的にも注目を集めていたクラフトジンは、5年ほど前から日本でも話題に。そんなムーブメントの中、もともと温めていた構想もあり、コロナ禍で時間ができたこともきっかけに「新しいことを始めるなら今」とプロジェクトを立ち上げた。メンバーには、友人の縁で知り合った日本のジンカルチャーを牽引する三浦武明さんをア

ドバイザーに、香りのアドバイザーにはコスメブランド代表の茂田正和さんを迎え、造り上げていった。



6代目蔵元、  
企画開発部長の  
たかのり  
依田昂憲さん



### クラフトジン「YOHAKHU」

ボトルからも“余白”を感じながら、3種のベーススピリッツが作る深い味わいと、甘くスパイシーで奥行きのあるアロマを堪能して。ジントニックで楽しむのを主眼にした造りで、信州のりんごジュースと割るホットカクテルもおすすめ(6,600円/500ml・アルコール45%)



## 「世界基準と地域性」が軸 試行錯誤の作業、手応え届く

ジン造りで大切にしたのは「本格的なジンとして美味しいことと地域性」だ。「ジンは香りのお酒」と言われ、香り付けにはボタニカル(野草やハーブなどの植物)の組合せが重要となる。素材の植物を探すため、近くの内山峡の岩山へ行くなど、地域性を出すために身近にあるものを意識した。日本酒造りとは異なり「香りですトーリー性を表現する」ことは試行錯誤の連続で、それは深い作業だった。そしてジュニパーベリー、クロモジ、熊笹、青実山椒、りんごなどの地元の素材を含め辿り着いたのは全11種。日本酒造りで出る酒粕を活用した焼酎をベースに使ったクラフトジンが完成した。



「長野の景色」を香りで表現するため選んだ11種類のボタニカル(野草やハーブなどの植物)

販売は長野県をはじめ首都圏など、バーなどの飲食店からも反応は上々。特に30代や自分と同じ40代からの反響が大きいという。地元出身で東京で一人暮らしされている方から「コロナ禍で地元へ帰れない中、ボトルを開けた瞬間に、長野の香りが感じられて地元を思い出し嬉しい気持ちになった」とメッセージが届き、「本当に嬉しかった」と昂憲さん。コロナ禍で余裕のない時代にこそ、ゆとりを大切にしたいと気持ちを込めた「YOHAKHU」。

今年はイベントなどでも各地へ赴き、作り手としての思いを直接伝えられたらと考えている。



「東京ウイスキー&スピリッツコンペティション2022」洋酒部門/ジンで金賞を受賞するなど評価を受けた



旧街道・下仁田街道沿いの老舗酒蔵

### 芙蓉酒造協同組合

佐久市平賀5371-1

TEL.0267-62-0340

■見学(要予約)

■営業時間/8:20~17:00

■定休日/土・日曜・祝日

■駐車場/あり

## 野沢温泉蒸留所 (野沢温泉村)

### 野沢温泉に新名所、誕生 村の恵みと情熱のクラフトジン

長野県最北の小さな村、野沢温泉村。温泉、スキー、日本三大火祭りの道祖神祭りなど魅力にあふれ、国内外から観光客が訪れる。温泉街の外湯「大湯」からほど近い場所に、2022年12月15日、ウイスキーとクラフトジン製造の「野沢温泉蒸留所」が誕生した。元缶詰工場をリノベーションした建物で、ウイスキー樽の棚越しに、最新の蒸留機がみえるモダンな空間だ。代表取締役のフィリップ・リチャーズさんは「野沢の素晴らしい自然、雪質、



オーストラリア出身、代表取締役のフィリップ・リチャーズさん

水のおいしさ、人々の情熱」に感化され、蒸留酒造りのプロジェクトを立ち上げた。蒸留責任者に米田勇さんを迎え、昨年10月より3種類のクラフトジンの製造をスタート。ブナ林で50年かけて濾過される軟水の湧水で、ボタニカルは村で採取したクロモジ、スギ、カキドオシなどを素材に使用。どれも「野沢を感じる」仕上がりで、

今後は「道祖神まつり」をイメージしたものなど季節のジンもリリースしていく。「野沢温泉のスピリット、魅力、自然の素晴らしさを世界に発信するため、世界レベルのウイスキー、クラフトジンを造りたい」-故郷のスコットランドを思い起こさせるこの地で、ヨネダさんは心を込めた。



ウイスキーの木樽が並ぶ空間にはバーも併設予定



見学OKで、野沢温泉の新名所になりそう



左から、桜・梅・りんごの木の繊細なフレーバーの「IWAI GIN」、ジュニパーベリー・シダー・レモンの香りたつ、代表的なドライジン「NOZAWA GIN」、ロンドンドライジンに感化され、地元の山椒の香りが引き立つ「CLASSIC DRY GIN」(各4,850円/500ml・アルコール45%)



最新の蒸留機を前に説明するスコットランド出身の蒸留責任者、米田勇(サム・ヨネダ)さん

### 野沢温泉蒸留所

下高井郡野沢温泉村豊郷9394

TEL.0269-67-0270

■見学OK

■営業時間/12:00~19:00

■定休日/火曜 ■駐車場/なし



宇宙に実理は二つなし

## 佐久間象山

【その1】— どうする「日本」—

産業革命後、増大する生産力と強力な軍事力を背景に、イギリスなど欧米列強がアジアへの進出を開始した。その目的は、工場制機械工業がもたらす生産品を売る市場と、さらなる生産のための原料を確保することだ。彼らがアジア諸国を資本主義的市場に強制的に組み込む過程で、多くの国が植民地、そうでなくとも経済的・政治的に従属的な地位に陥っていった。

とりわけ、当時の日本のエリートたちに衝撃を与えたのは、日本がこれまで千数百年のあいだ模範としてきた中国(清)がアヘン戦争に敗れたことだ(1842年)。勝利したイギリスの次の狙いは日本に違いない。我々に交易を迫り、これを認めなければ清と同じ運命を日本は辿るかもしれない。100年前までなら、西欧の進んだ文化を自分たちの都合で取り入れ、学んでいればよかった。しかし、19世紀半ばの今は状況が違う。国家存亡の危機に直面して、この国はどうすべきか。

当時の佐久間象山は、松代藩士といっても薄禄の一儒者に過ぎなかった。そんな彼の才能を見抜き彼を用いたのが藩主真田幸貫である。幸貫の実父は寛政の改革を行った松平定信で、定信は8代将軍吉宗の孫だから、幸貫は徳川家につながる人物だった。天保12年(1842)この幸貫が幕府の老中に登庸された。さらに翌年秋に海防係となると、象山を顧問に抜擢して海外事情を研究させる。天保13年11月、象山は幸貫に海防八策を上

県歌「信濃の国」5番にうたわれる

佐久間象山は幕末の兵学者・朱子学者・思想家で、勝海舟、吉田松陰、小林虎三郎らが彼の門を叩いた。西欧列強が日本の開国を迫ったとき、彼は何を考え、どう対応すべきだと訴えたか。

申し。要旨は次のようなものだった。

- 一、諸国海岸要害に砲台を築き、平常大砲を配備して有事に備える。
- 二、オランダ貿易での銅輸出をしばらく停止し、その銅で西洋式の大砲を数百千門製造し、諸方へ分配する。



佐久間象山肖像(『近世名士写真』其2,近世名士写真頒布会,昭10. 国立国会図書館デジタルコレクション  
<https://dl.ndl.go.jp/pid/3514947> (参照 2023-02-12))

## 佐久間象山 略年表

文化8年(1811) 1歳

2月28日、松代城下字浦町に生まれる。父一学、母まん。

文政8年(1825) 15歳

嫡出の届出許可。4月、初めて真田幸貫に謁する。

文政9年(1826) 16歳

藩老鎌原桐山に入門し経義・文章を学ぶ。

文政11年(1828) 18歳

家督を継ぐ。

天保2年(1831) 21歳

3月、藩世子の近習役となる。5月これを辞す。

天保6年(1835) 25歳

12月、御城付月次講釈助となる。

天保8年(1837) 27歳

5月、学政改革の意見書を提出する。

天保9年(1838) 28歳

11月、名を修理に改める。

天保11年(1840) 30歳

「望岳賦」をつくる。

天保12年(1841) 31歳

9月、江戸藩邸学問所頭取となる。

天保13年(1842) 32歳

9月、西洋兵学を学ぶため江川坦庵に入門する。11月、海防八策を藩主幸貫に提出。

天保14年(1843) 33歳

10月、郡中横目役に任命される。

弘化元年(1844) 34歳

6月、黒川良安より蘭学を学ぶ。



- 三、西洋式の大船を造り、江戸廻米の警備にあてる。
- 四、海運の取締り役を設け、異国との通商から海路一切の取締りを行う。
- 五、洋式の軍艦を造り、その操舵に習熟させる。
- 六、各地に学校を興して教化を盛んにし、愚夫愚婦までみな忠孝節義を理解させる。
- 七、賞罰を明らかにし、公儀の威光を高め、民心を團結させる。
- 八、優れた人材を登用する法を設ける。

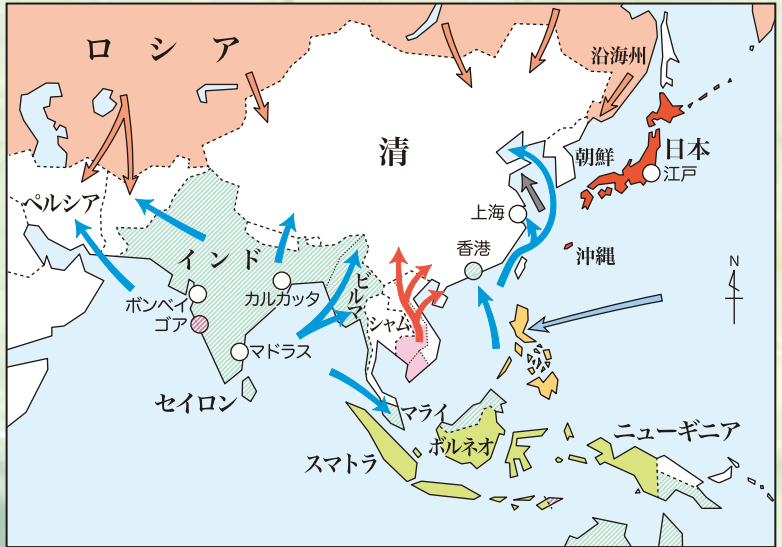
本人の言葉「夷の術を以て夷を制す」の通り、象山は西欧の科学技術の重要性を認識し、積極的にこれを受容してその原理を学び、さらに自分たちの手で船や武器をつくるべきだと言う。この点が、西洋文明の受容＝その製品の購入とした中国との違いだった。

また、当時五百石以上の船を造ることは幕府により禁じられていたが、象山は「平常の事は平常の法に従い、非常の際は非常の制を用い」るべきで、「天下の為に立てさせられ候御法を天下の為に改め」ることに何の憚りがあるかと言う。問題なのは徳川の面目などではない。国の独立性が危ぶまれる今、天下のため行動すべきだ。象山は国家として日本を自覚して海防策を訴えている。一方で儒者であった彼は、礼による秩序を維持し強い幕府が国を代表することをよしとした。

このとき象山32歳、海防八策を提出した彼は、攘夷に寄った開国論を展開していた。

参考文献／源了圓『佐久間象山』（吉川弘文館） 大平喜間多『佐久間象山』（吉川弘文館） 大平喜間多原『佐久間象山伝』（宮帯出版社） 松本健一『佐久間象山』（中公文庫） 『詳説日本史研究』（山川出版社）

## アジアに進出する列強 (19世紀半ばごろ)



『詳説 日本史研究』（山川出版社）より作成

- |         |          |           |           |
|---------|----------|-----------|-----------|
| ○ イギリス領 | ○ オランダ領  | ← イギリスの進出 | ← ドイツの進出  |
| ○ スペイン領 | ○ ポルトガル領 | ← フランスの進出 | ← アメリカの進出 |
| ○ フランス領 |          | ← ロシアの進出  |           |



佐久間象山生誕の地の石碑

### 嘉永元年(1848) 38歳

藩命により大砲を铸造し松代の西道島で試射する。

### 嘉永3年(1850) 40歳

松代城南虫歌山麓で砲術を演ず。深川藩邸で砲術を教授し勝海舟らが入門する。

### 嘉永4年(1851) 41歳

5月、江戸木挽町に居を定め砲術や経書を教える。

### 嘉永5年(1852) 42歳

軽砲を試作し大森海岸で試射。6月、真田幸貫没す。12月、勝海舟の妹順子と結婚。

### 嘉永6年(1853) 43歳

6月、米艦浦賀に来航。藩の軍議役に命ぜられる。11月、学校督学に任命される。

### 安政元年(1854) 44歳

下田開港に反対し横浜開港を主張。4月、松陰の密航事件に連座して捕らえられ、9月に蟄居を命ぜられる。『省讐録』つくる。

### 万延元年(1860) 50歳

閏3月、「桜賦」「観桜賦」をつくる。

### 文久2年(1862) 52歳

9月、「時事を痛論したる幕府への上書稿」を書く。12月、蟄居赦免となる。

### 文久3年(1863) 53歳

1月、藩主幸教に藩政改革について進言する。7月、京都御所より招聘を打診される。

### 元治元年(1864) 54歳

3月、幕命により京都へ行く。開港の勅諭案を起草。7月11日、尊王攘夷派により暗殺される。

(大平喜間多原『佐久間象山伝』などより作成)



# 信州の名木を訪ねて

くまのこうたい  
熊野皇大神社(軽井沢町)の  
「シナノキ」



Shinshu no Meiboku



名木  
DATA

種類/シナノキ(シナノキ科シナノキ属)  
樹齢/約1,000年  
幹周囲/5.8メートル  
樹高/13.5メートル

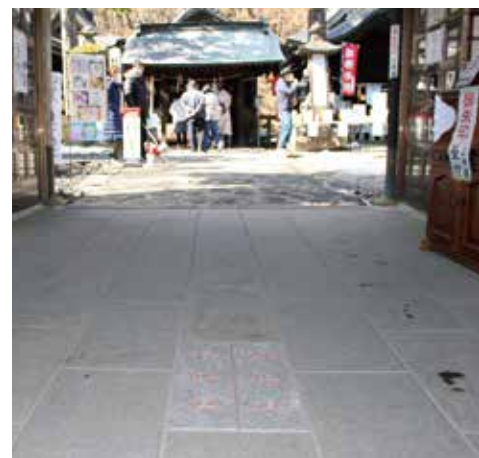
## 県境に鎮座する神社に パワーみなぎる 御神木あり

標高1,200m。碓氷峠の頂上にあり、群馬県との県境に位置する神社。参道の中央に県境線があり、本宮のお社も中央から長野県と群馬県に分かれている。その長野県側をお守りするのが熊野皇大神社。今から1,900年ほど前に日本武尊(ヤマトタケルノミコト)が創建したと伝えられる歴史ある神社で、日本三大熊野のひとつとされ、神社庁より特別神社(全国でも4社のみ)に指定されている。

うっそうとした木々に囲まれた境内



で、近年パワースポットとして注目を集めているのが、樹齢1,000年を超えるといわれる御神木「シナノキ」。



石段の中央から右側が群馬県、左側が長野県。隨身門の下には県境を表すプレートがある

縁結びにご利益があるとテレビなどでも紹介され、県外からの参拝客も数多く訪れる。



## 長野県の天然記念物に指定 幹廻り5メートル以上の 大木

シナノキは低山帯の山地に生息するシナノキ科の落葉高木。長野県内にはシナノキが多く分布し、その名が「信濃(科野)」の由来になったとも伝えられている。樹皮の繊維が強く柔軟なため布や縄などの材料に用いられ、大木で維持されているものは少ない。

そのような状況下で、熊野皇大神社のシナノキは古くから御神木として大切に保存されてきたため、目通り幹周囲5.8メートル、根廻り周囲7.7メートル、樹高13.5メートルという、長野県内でもまれに見る大木として維持されている。



御神木のシナノキを見上げる宮司の水澤貴文さん。代々この御神木を大切に守り続けている

## 「結ぶ・くる・しばる」 縁結びの パワースポットに

シナノキの「科」の語源は「結ぶ・くる・しばる」と言われている。また葉っぱがハート型をしているということも相まって、昨今のパワースポットブームに乗り「開運・縁結び」の御神木として、多くの人々が訪れるようになった。宮司の水澤貴文さんは「昔は参拝者も本当に少なくて、私が子どものころはこの木の周りが遊び場でした」と木を見上げながら話す。

御神木が鎮座するのは境内の東端。



ハートの敷石のところから幹をのぞき込むと、小さなハート型の空洞がみえる

正面の「しなの木神社」には参拝の作法が書いてあり、それに従って時計回りに木の根元を一周する。訪れたのは冬で葉は茂っていなかったが、太くどっしりとした根元と、空に向かって大きく広がった枝ぶりから、力強いエネルギーを感じることができた。

ハートの敷石のところから見ると、幹にハートの形をした空洞が見つかったり、周囲には厄割り玉、運試しの運矢といった遊び心も散りばめられていて、堅苦しくなくお参りできるのも人気なのかもしれない。



厄割り玉  
御神木の右奥にある「厄割処」の石に玉を投げて厄を祓う。ストレス解消にも



運試しの運矢  
斜面の下にある囲いに矢が入れれば幸運が!

## これからの1,000年も 信濃の国を見守って

樹齢1,000年を超える古木ということもあり、維持管理にはとても気を遣っている。宮司の水澤さんは「古い木なので幹が空洞になっている部分もあり、大切にお守りしているものの、毎年ちゃんと芽吹いてくれるかドキドキです」と話す。芽吹きは6月くらい、7月頃には白く小さい花をたくさん咲かせるそうだ。

およそ1,000年前の平安時代から、いくつもの時代の激動をどっしりと根を張って見届けたシナノキの大木。縁結び以外にも「足腰を丈夫にする」「基礎を固め強い意志で物事を成し遂げる」といった御神徳があるといわれている。多くの人々に力を与えてきたシナノキの大木は、これからも碓氷峠の頂上から、信濃の国の人々の営みを見守り続ける。

御神木の幹にあっていいる穴の中に入れてご祈禱をした「しなの木守」



くまのこうたい  
**熊野皇大神社**  
北佐久郡軽井沢町峠1  
TEL0267-42-5749  
参拝時間/9:00~16:00  
アクセス/上信越道碓氷軽井沢ICより約30分  
※旧軽井沢銀座は5月~11月の土日祝を中心に交通規制が行われることがあるので注意を(町道などへ迂回)  
※4月下旬~11月下旬は軽井沢観光会館前より路線バス(赤バス)が運行

**DATA**



# 愛国長野飛行場

## ものがたり



1960年の長野飛行場の様子(長野市公文書館蔵)

長野県の飛行場といえば、県が設置・管理する信州松本空港の他にないと今でこそ思う。だから、実はかつて県内あちこちに飛行場があって、定期便も就航していたことを知る人は少ない。そんな飛行場のひとつである長野市営の愛国長野飛行場にスポットを当てよう。

### 長野市川合新田にできた滑走路



第一次世界大戦で実用化し、その後の戦闘のあり方を変えたものがある。飛行機だ。以来、世界中で飛行機の生産・性能向上への関心が高まり、日本でもその生産が始まる。また、飛行大会といって、飛行機を現地で組み立てたり、飛行を披露したりする催しも各地で開かれた。

1925年(大正14)には長野県初の飛行場が松本に完成した。長野市でも飛行場設置へ動き出す。1931年(昭和6)6月に内務省の認可となった長野市都市計画案には、事業案のひとつとして長野飛行場用地買収が含まれていた。場所は選定に難航した末、長野市川合新田に決まった。

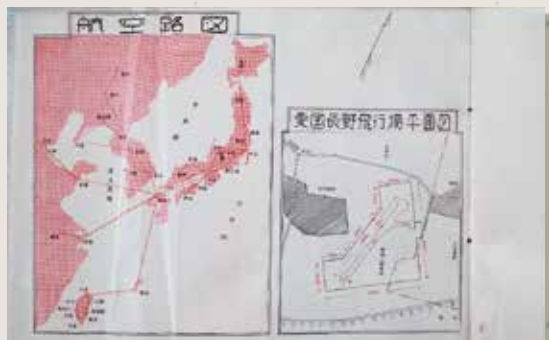
1937年1月8日に始まった建設工事は、連合青年団

や中等学校、市民などの勤務奉仕もあり順調に進む。そして1938年10月18日、長野市直営の長野愛国飛行場が竣工した。滑走路の長さは625メートル、その両端に飛行機がUターンするためのターニングパッドがあった。

1939年には使用開始が許可され、同年6月、大日本航空会社による長野と東京・新潟・大阪間の定期空路のダイヤ、料金等が正式決定した。それによると、東京—長野間は所要時間1時間20分、料金11円、長野—新潟間は所要時間1時間、料金9円、長野—大阪間は金沢、富山を経ながら所要時間3時間30分、料金23円だった。運行が始まった7月15日には、市民およそ1000人が飛行場に押しかけた。(当時の大卒平均初任給が70円)



「長野都市計画概要飛行場篇」(長野市公文書館蔵)



航空路図と飛行場平面図「長野都市計画概要飛行場篇」より(長野市公文書館蔵)



長野飛行場起工式の様子「長野都市計画概要飛行場篇」より(長野市公文書館蔵)



なお、定期空輸開始に伴い長野郵便局では、東京、大阪、新潟、金沢、富山への速達による航空便と、満州、朝鮮、台湾、関東州、樺太への普通航空郵便を引き受けた。



開港当初飛んでいた飛行機(左右共に／長野市公文書館蔵)

大日本航空会社の飛行案内(左右共に／長野市公文書館蔵)



## 戦中戦後の長野飛行場



1939年7月26日、長野市議会は愛国飛行場を逓信省に献納することを可決する。実は完成後は政府直轄になることが計画に織り込まれていたのだ。

さらに1941年、長野飛行場は日本陸軍に接收されて軍用飛行場となり、訓練に使用されたほか、大型爆撃機「呑龍」の着陸も試みられた。1944年8月には大本营をはじめとする国の中枢機関を松代に移すことが決まり、大型航空機の発着もできるよう滑走路の延長工事が始まった。だが工事は翌年4月に完成するも、その年の8月13日の長野空襲により長野飛行場は周辺の民家とともに被災した。

愛国長野飛行場のように、戦時下に陸軍の飛行場となったものには、先に触れた松本の飛行場が室戸台風で失われた後1943年に完成した松本飛行場、1931年に設置され翌年に陸軍省に献納された上田飛行場、浅間一帯の遊覧飛行や東京との定期輸送もしていた軽井沢飛行場などがある。

敗戦によって全国に約400あった飛行場はほとんどが占領軍に破壊また接收された。長野飛行場も接收されたが、

その解除後一部は農地となり、また残された滑走路などは、新聞社の報道取材、救助物資の輸送、遊覧飛行などのため、小型機の発着やヘリポートに使用された。

この長野場外離着陸場は、周辺で住宅・工業用地化が進んだため1981年3月に閉鎖され、翌年長野市は同地を市営住宅建設用地とする。1984年には滑走路上に高層の市営アパートができ、1990(平成2)年に市立犀陵中学校の建設が始まると、かつての長野飛行場はその姿を完全に消した。

国土地理院撮影の空中写真(2010年撮影)



飛行場跡地にできた長野市立犀陵中学校



飛行機がUターンしたターニングパッドの跡



長野飛行場跡地の碑

【参考文献】長野市誌第六巻、同第七巻、同第八巻



## 【第2回】花の駅 千曲川(飯山市)編



### ●北信濃の魅力まるごと、観光の新拠点へ。2023年秋グランドオープン!●

#### 菜の花咲く県境の郷で 一歩先ゆくりリニューアル

長野県の最北端に位置する、豪雪地帯の飯山市。千曲川と並行に北上する国道117号線沿いに「道の駅 花の駅 千曲川」はある。春は、千曲川畔に広がる菜の花、残雪の山々を眺めるロケーションも素晴らしく、北信濃エリアの道の駅でも高い人気を誇る。前身の「桜広場交流施設・千曲川」を経て、道の駅として開駅18年、昨秋には建物の新装も含めリニューアルオープンした。コンセプトは「ひらめき、みちる」「みらいを、たがやす」。従来スタイルから一歩進んだ居心地の良さを追求した、新時代の道の駅として注目を集める。

#### 直売所、カフェでゆったり 「利用者目線」で快適に

駐車場から手前に農産物直売所、併設してレストランカフェが続く、広い平屋の道の駅。農産物直売所には、飯山市をはじめ中野市、木島平村、野沢温泉村、栄



村など北信濃の旬の農産物が生産者より届けられる。野菜、果物、加工食品の他、お米販売コーナーが目玉で、全体に見やすく分かりやすいワンフロアとして、快適に買い物を楽しめる。

レストランカフェ「café里わ」は、千曲川を眺める前面ガラスのカウンターが特徴で、木の温もりにあふれる空間だ。飯山市出身の木工作家作の椅子とテーブルも居心地がよく、配膳ロボットが対応する斬新さもまた楽しい。新鮮な旬の野菜、果物、みゆきポーク、卵、お米まで、地元

の食材で作る朝食、ランチ、デザートまで種類も豊富。地元店から入荷するお菓子や、地元産・雪下にんじんを使ったソフトクリームなど、テイクアウトメニューも充実している。

観光情報コーナー、授乳室・おむつ替え室など、旅先の立ち寄り処としての設備も備え、おむつの自動販売機を置くなど、子育て世代に優しい。さらに今秋には、併設してアクティビティ拠点もオープン予定で、アウトドアショップ「mont-bell」も出店するなど、話題となりそうだ。



眺めのいいカウンター、内装・家具など木の温もりに包まれたレストランカフェ「café 里わ」



新鮮な旬の野菜、果物、米など北信濃の恵みであふれる農産物直売所

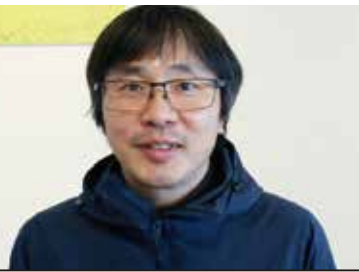


「café 里わ」の配膳ロボット「里にゃん」、雪下にんじんの「スノーキャロットのソフトクリーム(400円)」



私が  
オススメ  
します!

道の駅 花の駅 千曲川  
支配人  
片山和哉さん



明るい雰囲気、居心地良く、誰もが気軽に寄りやすい道の駅へ生まれ変わりました。来秋にはアクティビティセンターなども完成し、グランドオープンします。飯山の発展のためにも「たがやし、ほりおこす」を大切に、地域全体を盛り上げ、拠点になりたいと思います。

## ●支配人・片山さんオススメの3つのポイント●

### ポイント1 朝食が食べられる道の駅

カフェレストラン「café里わ」では、朝7:30～10:00までモーニングタイムがあり、地元食材で作る朝食がいただける。メニューは「今日の朝ごはん」や「朝カレー」、菜の花みゆき卵の「たまごかけご飯」などで、しかもワンコインからお得!



「今日の朝ごはん(600円)」のワンプレート(卵料理、サラダ、漬物)。ここに和食or洋食セットがプラスされるお得な朝食



厚切りトーストにたまご、ベーコン、濃厚なオランデーズソースがたっぷり。コーヒー付「モーニングエッグベネディクト(600円)」

### ポイント2 量り売りお米コーナーが充実

雪の恵みと昼夜の寒暖さにより、実は国内有数のお米の名産地として知られる飯山。コシヒカリ最上級米の「幻の米」などを量り売りする「お米コーナー」がある。「精米コーナー」が新たに設置され、お土産にも好評だ。



農産物直売所内、自慢の「お米コーナー」。お米の量り売り、新設の精米コーナーもある



生産量が少なく、県外では入手困難な、米どころ飯山の稀少なコシヒカリ米「幻の米」

### ポイント3 授乳室、おむつ替え室など「子育て応援」

観光情報コーナー横には授乳室、おむつ替え室を配置。あまりお目にかかれない「おむつの自販機」があり、小さな子ども連れの家族に安心。また「café里わ」には子ども用手洗いを設置するなど、子育て世代が利用しやすい配慮がされている。



授乳室、おむつ替え室の入口横に「紙おむつの自動販売機」を設置。ドリンク合体型で子育てを応援!



「café里わ」の店内に配置されたタイル貼りの手洗いコーナー。右が大人用、左が子ども用



見つけた!  
ちょっといい  
トコロ

～ビール、アロマ、トートバッグ…オリジナル商品が気になる!～

雁木通りをイメージした棚の物販コーナー。セレクトされた飯山の特産品やオリジナル商品が並び、思わず立ち止まる。北信濃の地ビール醸造所とコラボしたビールや、花の駅の名にちなんだ花のアロマオイル、「飯山」と描かれた斬新なトートバッグなどこだわりのアイテムが勢揃い。

#### DATA

#### 道の駅 花の駅 千曲川

飯山市大字常盤7425 TEL0269-62-1887 <https://www.chikumagawa.net/>

■直売所・お土産コーナー [営]8:00～17:00 [休]夏季無休、1～3月は木曜

■カフェレストラン [営]7:30～17:00(LO16:30) [休]第2木曜、12～3月は木曜※観光情報コーナー、トイレ、公衆電話・自販機コーナーは24時間利用可 [P]普通車150台、EV車1台、大型車8台 ※サイクルステーションあり





心を込めて、技術を磨いて  
「いいもの、そのまま」に。  
南信州のりんごを通して、世代や国を越え  
いろいろな人の交流を



材料のりんごを手にして微笑む池上ジェニーさん。  
りんごは近隣の農家から仕入れるほか無農薬で自家栽培もしている。

◆株式会社信州コルヌピア(飯島町)  
代表取締役社長 池上ジェニーさん

Simple, natural, good! の言葉通り、池上ジェニーさんがつくるりんご製品は、着色料・保存料などはもちろん砂糖も一切使わず、南信州りんごのそのままの味を楽しめると人気だ。

県産りんごのメイン品種ふじの皮を剥いて煮て潰しただけのアップルソースは、スプーンでそのまま食べるりんごといったところ。完熟りんごが持つ自然の甘みとシャキシャキ感がたまらない。トーストやパンケーキにトッピングにも、ローストポークなど肉料理のソースにもおすすめだ。

数種類のりんごを皮付きのまま、アップルソースよりもっともって煮詰め、シナモンだけ加えたのがアップルバター。濃厚な甘さと香りに酸味が絶妙に加わって、パン食には欠かせないし、ヨーグルトにも抜群に合う。



信州コルヌピアの主力製品アップルバターとアップルソース

ジェニーさんは大学生のとき、アメリカに留学していた飯島町の酒屋の跡取りと出会い、25歳のとき彼と結婚するため信州に来た。出身地のテキサスではオレンジ

栽培は盛んだがりんごは珍しく、スーパーで売っているのは見た目こそきれいだけど生食には向かなかったという。だから、初めて信州のりんごを食べたときはびっくりした。甘くて酸味もほどよくあって、食感がよくてジューシーで、りんごがおいしいと初めて心から思った。



アメリカの家庭の味キャロットケーキにりんごを入れて焼いている。

ご主人が継いだ酒屋を手伝い、お子さんにも恵まれ、英語教室や翻訳の仕事もしながら、すっかり日本に馴染んだジェニーさんが、10年前に里帰りしたとき再開したのがアップルソースとアップルバターだった。そして、アメリカ人には老若男女馴染みの味でも、日本にはどちらもないことに気付く。

信州のりんごを使えば、砂糖なしでおいしいアップルソースとアップルバターができるはず。日本の自宅のキッチンで試し確信した彼女は、これを日本に広めよう、アメリカの伝統と食文化を紹介しよう、疵があるせいで出荷できないりんごを使えばフードロス削減にも貢献できる、そう考えた。

食と文化は切ってもきれない。アップルバターがもともと、アメリカ東海岸で村人



フードロス削減につながるから疵のあるりんごを積極的に使う

が寄り集まって大きな釜を薪の火にかけ、あれこれ話を花を咲かせながら夜までかかってつくられたように、南信州のおいしいりんごを通じて、世代や国を越えていろいろな人が交流できたら素敵だ。自称「りんごのおばさん」ジェニーさんは、「いいもの、そのまま」の製品づくりに努めながら、そうした場も広げている。

当たり前前が実は当たり前でないことを私たちはコロナ禍でも知った。そして、当たり前でないことを「ありがたい」といちばん身にしみて感じられる機会が、他にもない食事のときだとジェニーさんは言う。だからこうして、人につながる食に関われることが嬉しいのだと。



唯一の従業員小島さんと

【取材協力】

信州コルヌピア

上伊那郡飯島町飯島1181-13 池上酒店内  
TEL/0265-86-4504  
定休日/日曜・祝日  
アップルバターやアップルソースが買えるお店/  
信州コルヌピア・道の駅田切の里・駒ヶ根ファームズ・  
かてんばばガーデン内モンテリイナ・信州くらうど



混迷とも不確実とも言われる時代です。今こそ古典を紐解いてみませんか。社会や人と向き合うときの軸なり標なりを求めて読んでも、ただ娯楽として読んでも、古典には読書の喜び驚きがたくさん詰まっています。現代を生きるあなたにおすすめする古典をジャンルを問わず、県内の図書館司書さんに挙げていただくリレー企画です。今回は長野市立図書館に12冊紹介してもらいました。



## 荘子

(徳間書店) 荘子／著 岸陽子／訳

### #司書コメント

中国の思想家・荘子による「無為自然」思想。束縛や苦悩から逃れて自由に生きることを唱えた超然とした自由人の哲学です。



## 若草物語

(講談社) L.M.オルコット／作 谷口由美子／訳

### #司書コメント

個性豊かな四姉妹がかけがえのない大切な日々を過ごし成長していく物語。150年以上愛され続けている名作です。



## 図説遠野物語の世界 新装版

(河出書房新社) 石井正己／著

### #司書コメント

「民俗学の父」と称される柳田邦男が記録にとどめた「遠野物語」の成立にせまります。



## 校注 おらが春

(明治書院) 小林一茶／著 黄色瑞華／校註・1998年刊

### #司書コメント

俳人・小林一茶が信濃町で過ごし日々折々を読んだ俳句集です。よく知られた句も載っています。



## 日本文学全集 09 平家物語

(河出書房新社) 池澤夏樹／個人編集

### #司書コメント

琵琶法師により語り継がれた軍記物を現代の作家が新たな訳でよみがえらせたものです。



## 知っておきたい日本の古典芸能 歌舞伎

(丸善出版) 瀧口雅仁／編著

### #司書コメント

日本の伝統芸能である歌舞伎を作品のポイントや用語の解説付きでわかりやすく紹介しています。言葉やリズムを味わいながら読み物として楽しめる一冊です。



## 古典がおいしい! 平安時代のスイーツ

(かもがわ出版) 前川佳代・尖戸香美／著

### #司書コメント

「枕草子」や「源氏物語」など日本の古典作品に登場するスイーツの作り方が載っています。実際に食べてみることでより深く作品の魅力を味わえるかもしれませんよ。



## アイデアのつくり方

(CCCメディアハウス) ジェームス・W・ヤング／著 今井茂雄／訳

### #司書コメント

わかりやすく、短い時間で読めます。多くの経営者やビジネスマンに読まれている名著です。



## 人を動かす 新装版

(創元社) D.カーネギー／著 山口博／訳

### #司書コメント

あらゆる自己啓発の原点とされる名著。ビジネスシーンだけでなく人間関係を良好にしたい方におすすめです。



## はじめての万葉集 上・下

(あすなる書房) 萩原昌好／編

### #司書コメント

「万葉集」を4期にわけて、10代から楽しく学べる万葉集の入門書です。

## 善光寺縁起ものがたり

(光竜堂) 坂内直頼／著・小林一郎／訳

### #司書コメント

江戸時代の仮名書き五巻本「善光寺縁起」を現代語に訳した本です。善光寺の由来や善光寺信仰の本質について書かれています。

## 豆腐百珍

(教育社) 何必醇／原著・福田浩／訳

### #司書コメント

天明2年に書かれた豆腐を題材にした料理本で、江戸時代のベストセラーとなりました。





今日からできる

第1回

健康づくり

# インターバル速歩

## 週60分で10歳若返る! 歩き方

\*インターバル速歩は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

新年度が始まったのを機に、健康づくりにチャレンジしませんか。今回は、手軽に始められて生活習慣病の予防・改善などに大きな効果があり、医療費の大幅削減にもつながる「インターバル速歩」を紹介しします。1人で取り組むのもよし、職場の仲間や家族と一緒にするのもまたよし。半年後には生まれ変わった自分に出会えます。お話は医学博士の能勢博さんに伺いました。

## 何歳からでも体力アップは可能

最近疲れやすくなった、体が思うように動かないと感じることありませんか。健康診断で不都合な現実に向き合った人もいるかもしれません。私たちの体力は20歳台がピークで、悲しいかな30歳以降は10歳年を取るごとに5~10%低下していきます。そして、ピーク時の30%レベル以下まで低下すると要介護状態になります。

加齢により体力が低下するのは、年を取ると筋力が低下するから。そして、白髪やしわが増えるだけでなく、高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病、認知症やガンなど、中高年に特有の病気になるのは、筋肉が萎縮し体力が落ちることが最も重要な原因だと最近分かってきました。

でも大丈夫。予防する方法はあります。話は簡単で、運動して体力をアップさせたらいいのです。そして、体力アップは何歳からでも可能です。

ただ、ジムに行き自分に相応しいトレーニングプログラムをつくり、専属トレーナーのもと取り組んだら絶対効果があると言われても、そんな金銭的、時間的余裕がある人ばかりではありません。



## 大切なのは歩数ではなく強度

誰もが気軽に始められて体力が着実に向上する方法はないものか。真っ先に思い浮かぶのがウォーキングです。よく言われてきたのが「1日1万歩」という目安でした。しかし、たとえ毎日1万歩まじめに歩いても、漫然とゆっくり歩いていたら効果がないことが検証されました。

実は、体力アップのための国際標準というのがあります。最高酸素摂取量(単位時間当たり最大どれほどの酸素を利用できるか)を指標にします。車の排気量みたいなものだと思います。運動習慣のない中高年なら30ml/分程度です。もちろん人によって異なりますが、自分の最高酸素摂取量の60%以上の運動負荷強度で、1日20分、週3日以上トレーニングすれば、約6ヵ月後に最大酸素摂取量が10%向上し、高血圧、高血糖、肥満などの生活習慣病の症状が改善することが、科学的に証明されています。

大切なのは歩数ではなく強度でした。そして、その強度をちゃんと、しかも無理なく与えられる運動こそインターバル速歩なのです。

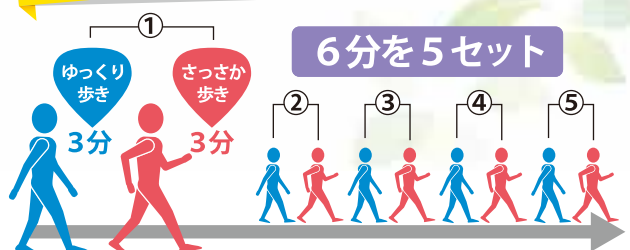
## インターバル速歩とは

自分に合った運動強度は、最もキツイ運動をしたときを「非常にキツイ」として、「ややキツイ」と感じる運動(2分続けたらちょっと息が上がって胸がドキドキするくらい)を目標にします。速歩とは、この「ややキツイ」ペースで歩くこと。一般の中高年なら、若くても普段運動しない人なら、速歩を1週間合計60分するだけで効果があります。そう60分、たったそれだけです。

とはいえ、速歩ばかりで60分歩き通すのは大変です。そこで、ゆっくり歩きと速歩(さっさか歩き)を3分間ずつ交互に繰り返します。インターバル速歩の名はここからきました。

「ゆっくり」3分と「さっさか」3分をセットにして5セット30分やれば、1回で15分の速歩ができます。これを週4回するだけで目標達成です。30分のインターバル速歩を1日で数回に分けても、土日にまとめて60分ずつやっても構いません。要は1週間の速歩の合計が60分以上になればOKです。歩くフォームや始める前のストレッチなどはイラストを参考にしてください。

## 1日15分の速歩を





## 歩き方の基本

### 目線

25m先の  
やや斜め下を見る

### 上体

肩の力を抜いて  
リラックス

### 足

地面につくほうの足は  
伸ばし、つま先を上げ  
かかとから静かに  
着地する

### 歩幅

ふだん歩きより大きめの歩幅で。  
男性はふだん歩き+5cm、女性はふだん歩き+3cmが目安。

### 上体

肩の力を抜いて  
リラックス

### 姿勢

背筋を伸ばして  
胸を張る

### 足

蹴るほうの足は  
指で地面を押す  
ように



## 長続きさせるコツは

インターバル速歩は、その方法も目標も、無理なく続けられるよう工夫されています。さらに楽しく体力アップを目指すには、次のようなことを試してみたらどうでしょう。

1. 実施記録を日記などにつける
2. 歩くコース複数用意しておく
3. 一緒に始める仲間をつくる
4. 仲間と実施記録を見せ合う
5. 体力アップを実感できるイベント(ハイキングなど)を定期的に設ける

会社などで部署ごとに取り組むと張り合いが出ますし、医療費支出も抑えられますよ。新年度が始まりました。職場の健康づくりを始めるのにも絶好のタイミングです。

なお、能勢先生が副理事を務めるJTRC(熟年体育大学リサーチセンター)では、全国の自治体、団体、民間企業などを対象に健康指導事業などを行っています。また、信州大学大学院医学系研究科スポーツ医学教室では、インターバル速歩に関する動画を多数公開しています。

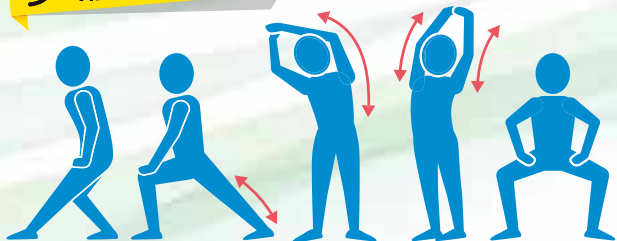
詳しくは下記QRコードからアクセス▼



インターバル速歩  
はなまるチャンネル



## 歩く前のストレッチ



## メリットがこんなにたくさん

2週間続けると、体が少し軽くなった?最近よく寝られるみたい、など自分の身体の変化に気づきます。そして、5ヵ月取り組んだ人を調べてみると驚きの効果が表れました。

まず、体力年齢が10歳若返ります。それに伴い、血圧や血糖値、中性脂肪といった生活習慣病の指標が改善しました。気分障害や認知機能や慢性関節痛にも効果が認められました。さらに、インターバル速歩をした直後に乳たんぱく(牛乳のほかヨーグルト、チーズも可)と糖質を摂ると、一層の筋力向上や熱中症予防にも役立ちます。

そして、インターバル速歩をした人はしなかった人と比較して、半年で医療費約2万円を抑制できることも分かっています。インターバル速歩を続けていれば、高齢者医療費がこの先高騰して自己負担が増えても安心できそうです。

インターバル速歩は、1人で好きな時に好きな場所でできます。高価な道具は要りません。準備するのはシューズくらいです。だからお金も掛からない。さあ、今日から始めてみませんか。



### 能勢 博 さん

医学博士  
京都府立医科大学助手、  
米国イェール大学医学部  
博士研究員、信州大学医  
学部教授を経て現在同大  
学特任教授

これまで約10,000人にインターバル速歩を指導。「ためしてガッテン」「あさイチ」「きょうの健康」「世界一受けたい授業」などテレビ出演多数。著書に『ウォーキングの科学』(講談社)など。





ながの財団は、長野県内の中小企業を応援しています。

無料掲載サイト

# 求人Naviながの

掲載など費用は一切かかりませんのでお気軽にご利用ください。

## 求人Naviながのとは

公益財団法人中小企業ながの財団が、人材確保が難しい長野県内の中小企業者のための無料求人支援事業及び勤労意欲のある者の無料就労支援事業の一環として運営するインターネット求人サイトのことをいいます。

この事業は、当法人の「公益事業」として管理・運営するもので利用者に対しては全て無償で提供しております。

なお、求人情報を利用して特定・不特定を問わず求職者を推薦・紹介等の行為は一切いたしません。



### 対象事業所

「求人Naviながの」は、次の各号に該当し当法人が適正と認めた中小企業事業所がご利用いただけます。

1. 長野県内に事業所を設置していること。
2. 長野県内を勤務地として求人募集を行うこと。

### 求人NaviながのHPはこちら

<https://www.kyujinnavi-nagano.jp/>

求人ナビながの

検索



OSやブラウザによっては、正しくご利用できない場合がございます

●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 中小企業ながの財団**

〒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