

MIND 信州

Vol.70



紅葉の小海線

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
信州歴史人物ストーリー	5
信州・食べ物紀行	7
なるほど! 信州“深”発見	9
信州の名木を訪ねて	11
列車で旅する信州	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

AMBIENT 伊豆高原コンドミニアム

伊豆半島の東の玄関口

海×山の自然美が織りなす高原へ



標高約500mの丘の上のホテルから、伊豆の海を見渡す

海あり山あり!

2倍楽しい欲張りリゾート

冬も暖かくて、海と温泉があって、新鮮な魚がいっぱい。極寒の山国で育った信州人にとって、伊豆半島はパラダイスだ。今回の目的地は、半島の東に位置する伊東市は伊豆高原。高原といっても、信州にあるよ

うな標高1000m級の高地をイメージしてはいけない。「日本一低い高原」といわれ、なだらかな丘のような



愛犬と泊まれる「伊豆高原わんわんパラダイスコンドミニアム」も併設

地形が広がっている。

この地形がつくられたのは、約4000年前。伊東市のシンボル・大室山の噴火により溶岩が流出してできた雄大な台地が、現在の伊豆高原である。海と山がこれほど近いのも、この土地の成り立ちを知れば納得できる。溶岩によってつくられた自然の造形美を楽しみつつ、宿を目指す。

紺碧の相模湾を眺め

ココロ潤う旅時間

大室山の麓に佇む「AMBIENT 伊豆高原コンドミニアム」は、全室キッチンとゆとりの和洋室を備え、連泊や長期滞在にも対応。家族やグループなどで、別荘ライクな滞在を満喫できる(定員は4～5名)。



オーシャンビューの客室からは、海と空の爽快な風景をひとり占め



テラス付きオーシャンビュー和洋室と、メゾネットタイプの客室。キッチンには、調理器具や食器も揃う

旅に出たら海を探してしまうのは、信州人の性。客室から眼下に広がる真っ青な海に、思わず歓声を上げる。同館の6階以上の客室は、すべてオーシャンビュー。一部の客室にはテラスも付いている。秋冬は空気が

澄み渡り、海に浮かぶ伊豆大島や八丈島といった伊豆七島の姿も眺められるそう。水平線に昇る朝日や夕焼けに染まる海、潮の香り。海のリゾートならではの贅沢な時間が流れる。

10月末までは、客室のテラスでBBQが楽しめる『1泊夕食付き【期間限定】プレートBBQ！ お部屋のテラスで楽しむ鮑付き海鮮焼き』（大人1名7,600円～、小学生1名5,000円～、未就学児(4歳以上)1名4,300円～ ※入湯料は別途）も利用可。同館は素泊まりの宿なので、「外出も自炊もせず、手軽に食事をしたい」という場合にもおすすめです。



「伊東市赤沢対島温泉」の源泉を引き込んだ大浴場。美肌や神経痛に効果があるとされる

愛犬と一緒に旅なら、お隣の「伊豆高原わんわんパラダイスコンドミニアム」へ。今年7月には、犬専用のプールとドッグランがリニューアルしたばかり。プールは温水なので、海を眺めながらの水浴びが年中楽しめる。さらに宿泊者は、愛犬と利用できる近隣の飲食店でさまざまな特典も受けられる。詳細は、同館のホームページを確認しよう。



今年7月にリニューアルしたドッグプール&ドッグラン



伊豆高原の秋冬の楽しみは、どうだろう。支配人の久保諒広さんに聞いてみた。「寒くなる時季なので、修善寺温泉はいかがでしょうか。ホテルから車で10分の一碧湖は、紅葉が見事です。夜のお出掛けなら、『グランイルミ(伊豆ぐらんぱる公園)』や『修善寺 虹の郷』のイルミネーションもおすすめです。次のページでは、今回の旅で訪れた立ち寄りスポットも案内しよう。

AMBIENT 伊豆高原コンドミニアム

素泊まりプラン

〈大人1名〉4,000円～

〈子ども(4歳～小学生1名)〉2,800円～

他にもプランがございます

DATA

AMBIENT 伊豆高原コンドミニアム

静岡県伊東市大室高原8

Tel.0557-51-6111

□チェックイン15:00/アウト11:00

AMBIENT 伊豆高原コンドミニアム 久保 諒広 支配人

伊豆高原は、海あり山ありの風光明媚なリゾート地。信州からは少し遠いですが、道中の景色の変化もお楽しみいただけることでしょう。当ホテルからの眺望も含め、伊豆のファンになっていただけるよう、精一杯おもてなしいたします。心よりご来館をお待ちしております。



大室山登山リフト

標高580mの大室山は、伊豆高原随一のビュースポット。リフトで6分の空中散歩を楽しみ、山頂へ。1周およそ1kmの散策路をぐるりと歩けば、富士山をはじめ南アルプス、伊豆諸島、房総半島まで見渡す360度のパノラマが広がる。散策の所要時間は20~30分。



プリンのような形をした大室山は、国指定の天然記念物

噴火口跡をぐるりと周る「お鉢めぐり」。名物「大室山三福だんご」(280円)は、山頂売店で買える

DATA

静岡県伊東市池672-2
TEL.0557-51-0258
[営] 9:00~16:00(下り最終16:15)
※3~9月は9:00~17:00(下り最終17:15)
[休] 不定休(荒天時及び6月・12月に長期整備休業あり)
[料] 大人/1,000円 小学生/500円
未就学児/無料
🚗 AMBIENT 伊豆高原コンドミニアムから車で8分

伊豆高原ビールうまいもん処

漁師めしと地ビールが揃う海鮮レストラン。看板メニューは、刺身がてんこ盛りの『漁師の漬けどんぶり(お味噌汁付き2,500円)』。サザエやアワビ、牡蠣なども楽しめる。店内には愛犬同伴席があり、「伊豆高原わんわんパラダイスコンドミニアム」宿泊者には嬉しい特典も。



モルト・ホップ・生きた酵母のみで仕込んだ『伊豆高原ビール』は、ピュアな香りが特徴

DATA

静岡県伊東市八幡野1180
TEL.0557-54-5300
[営] 11:00~21:00
※10・11月は要問合せ
[休] 第1・3木曜
※繁忙期は変更あり
🚗 AMBIENT 伊豆高原
コンドミニアムから車で6分



漬けマグロ&サーモンに、イクラを豪快にトッピング。圧巻のボリュームに、お腹も心も満たされる

(有)三浦製菓

東伊豆名産のニューサマーオレンジを爽やかなゼリーにした『伊豆のしずく』は、伊東ブランドに認定された地域名産品。温暖な気候で育ったニューサマーオレンジの甘酸っぱさが、口いっぱいに広がる。「AMBIENT 伊豆高原コンドミニアム」の売店でも購入可。



5ヶ入り486円。手頃な価格はお土産にぴったり

DATA

TEL.0557-37-4783
<http://miura-seika.jp/>
●市内各所で販売

城ヶ崎海岸



大室山噴火の溶岩により形成された海岸に、ハイキングコースが整備されている

断崖絶壁が連なる城ヶ崎海岸は、まるでサスペンスドラマの舞台のよう。中でも見どころは、高さ約23mの浮遊感&スリルが味わえる

「門脇つり橋」と、展望台から水平線を見渡す「門脇埼灯台」。これらのスポットへは、「伊東市門脇駐車場」から歩いて10分ほど。



揺れるつり橋から大海原を見下ろす

DATA TEL.0557-37-6105
 【問】伊東観光協会 【P】有料
 🚗 AMBIENT 伊豆高原コンドミニアムから車で12分

食事処 ぼら納屋

伊豆を代表する魚といえば金目鯛。「門脇つり橋」からほど近いこちらでは、近海で獲れる金目鯛の煮付けやしゃぶしゃぶ、刺身、漬け丼も味わえる。ふっくらつややかな身と甘く上品な脂は、高級魚・金目鯛ならではの。夜は営業していないので、ランチタイムに出掛けよう。



『金目鯛の煮付け定食(2,500円)』。肉厚の身を、甘辛くふっくら煮上げる



『金目鯛のしゃぶしゃぶ定食(2,700円・2名〜)』は、11月~3月末限定。予約すれば、この時季以外でも対応してくれる

DATA 静岡県伊東市富戸837 TEL.0557-51-1247 【営】11:00~15:00
 【休】木曜、第2・4水曜 <http://www.boranaya.com>
 🚗 AMBIENT 伊豆高原コンドミニアムから車で11分

伊豆シャボテン動物公園

約1,500種類のサボテン・多肉植物と、約140種類の動物と触れ合える動植物園。毎年11月下旬~4月初旬には、「元祖カピバラの露天風呂」を開催。カピバラたちが湯に浸かる姿は、伊豆の冬の風物詩になっている。園内には、オリジナルのサボテンの寄せ植えが作れる「シャボテン狩り工房」も。



土日祝・冬休み・春休みには、ゆず湯をはじめとした“変わり湯”を開催



サボテンと鉢を選んだら、スタッフに土を入れてもらってオリジナルの鉢植えに

DATA 静岡県伊東市富戸1317-13 TEL.0557-51-1111
 【営】9:30~17:00 ※季節により変動あり 【休】無休 【P】有料
 【料】大人/2,700円 小学生/1,300円 幼児/700円 ※土日祝・繁忙期は変動あり
 🚗 AMBIENT 伊豆高原コンドミニアムから車で4分

宇宙に実理は二つなし

佐久間象山

【その2】— 黒船が来た! —

県歌「信濃の国」5番にの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。

欧米列強の日本進出に備えて、佐久間象山は諸国の沿岸要害に砲台を築き、西洋式の軍艦を造るなどして備えるべきと海防八策を上申。また、自らも砲術を身につけようと、幕府から大砲の鑄造を認められ江川坦庵につき西洋兵学を学び、さらに下曾根金三郎の門に入り、実践的な知識や技術を得た。

併せてオランダ語の学習も始める。指導を受けたのはシーボルトに医学を学んだ黒川良安だった。象山はさらに、オランダ語の辞書も出版しようとした。外敵に備えるには、外敵を知らねばならない。外敵を知るには、その技術を極めなくてはならない。

技術を極めるには、その手引きとして辞書が必要である。国を守るために言葉を修めるべきだと象山は考えた。

結局、辞書出版の事業は叶わず失意の象山は、三浦半島の砲台を視察してその不備を嘆く。砲はただ大きければ良いわけではなく、使う場所と目的に応じて選ぶべきだ。西洋で生まれた砲はその実践的な利用、戦術を理解してこそ有効に使えるのであり、それができるのは自分を置いて他にないと自負する。

砲術の研究のため松代城外などで試射を行い、松代藩深川藩邸で砲術を指導した。門人には勝麟太郎(海舟)もいた。さら

に、嘉永4年(1851)5月、象山が藩邸から江戸木挽町に移り、「五月塾」を開いて砲術や経書を教えると、その元には小林虎三郎、吉田次郎(松陰)、坂本龍馬などが集った。

嘉永5年は象山にとっても、この日本にとっても、潮目の変化を思ふ年となった。象山個人に関しては、十代で学んだ恩師鎌原桐山を3月に、彼を引き立て支えてくれた真田幸貫を6月に亡くし、一方で12月には勝海舟の妹順子と結婚した。

ペリー2度目の来日
(ヴィルヘルム・ハイネ画)



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。

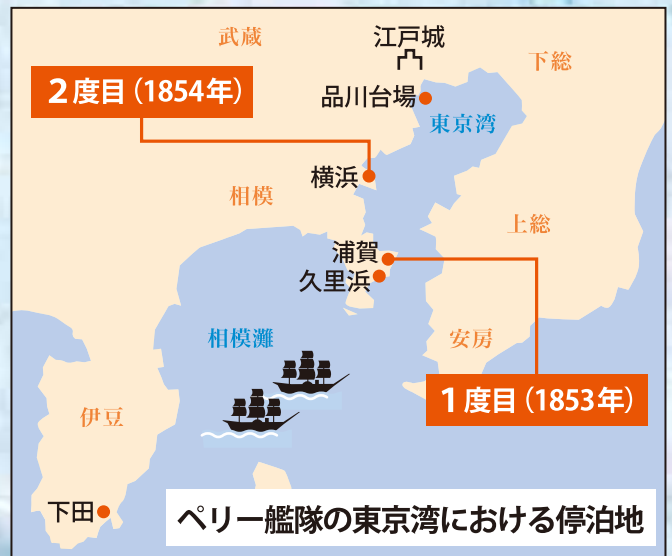
この年、アメリカがオランダを通じて日本と通商を開きたいと言ってくる。交渉次第では日本へ向かう艦隊の上陸も辞さないとの構えを、しかし日本では本気には取らない。武力をもって開国を迫られたらどうすべきか議論はなされなかった。

ついに嘉永6年6月、アメリカ東インド艦隊司令長官ペリー率いる艦隊が来航し、江戸湾の入口の浦賀に停泊。フィルモア大統領の国書を提出して開国を求めた。象山も黒船を見た。藩の軍議役に任ぜられた彼は、松代藩でも内海警備にあたるべきとしたが、藩では財政上の理由からこれに反対し、象山は軍議役の任を解かれる。ただ、象山が「急務十条」として提出した海防策は、老中阿部正弘ら一部では評価されていた。

ペリーより国書を正式に受け取った日本は、翌年その回答をすると約束して艦隊をひとまず去らせる。ペリーが再びやってきたのは年が明けてすぐだった。前回の倍の数の軍艦を引き連れ、江戸湾の測量をするなどして日本に圧力をかけた。このとき象



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/3514947/1/89>)



山は再び松代藩軍議役として、小倉藩とともに幕府が横浜に設けた応接所の警備にあっていた。

ペリーは強硬だった。一気に5つの港の開港と和親条約の締結を迫る。開港5港の候補に下田があると聞いた象山は、これに猛烈に反対した。軍事上の要衝である下田を外国人に開くべきではない。もし開くなら横浜にすべきだと声を上げるが、幕府は江戸からより遠いという理由で下田開港を決める。そして、日本はアメリカとの間に日米和親条約を締結した。

そんななか吉田松陰が、ペリー艦船の旗艦ポーハタン号に小舟で乗り付け密航を試みた。欧米列強に伍する日本をつくるには、自ら海外に赴きそこで学ぶべきだと松陰は考えた。しかし、密航は失敗し、松陰とその計画を事前に知っていた象山は国許での蟄居が命じられる。死刑にすべしとの動きもあったが、阿部正弘らの反対で2人の助命が叶った。

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)

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)

お肉愛がほとばしる! 飯田は“日本一の焼肉のまち”

コンビニよりも焼肉店が多いといわれる飯田市。それもそのはず、人口1万人あたりの焼肉店の数が全国最多のまちなのだ。市民の焼肉愛は外食だけにとどまらず、人が集まればどこでも焼肉。羊やモツ、豚、鶏まで何でも食す、ディープな焼肉の聖地へ

人口1万人あたりの焼肉店は 全国1位の5.26軒 なぜこんなに焼肉が好き?

11月29日は「飯田焼肉の日」。この日に合わせ昨年オープンしたのが、飯田焼肉の歴史文化を発信する「信州飯田焼肉研究所」である。なぜ飯田の地に、これほどアツい焼肉文化が根付いたのか——。その歴史を紐解く



「信州飯田焼肉研究所」では、飯田名物の焼肉のたれなど焼肉関連の商品が買える。市内の焼肉店・精肉店を紹介する「焼肉のまちカード」も無料配布

べく、同施設を運営する「信州セキユアフーズ株式会社」の宮内誠さんに話を聞いた。

「高速道路がなかった時代、この辺は陸の孤島でした。物が入ってこないのが、家畜を食べる風習があった。昭和初期には、衰退した養蚕の代わりに『めん

洋(家畜の羊)』の飼育も始まりました」と宮内さん。転

機となったのは、朝鮮半島から多くの労働者が飯田に渡った、終戦前後の時代。「彼らが炭火で牛肉を焼いて食べる様子に、地元の人たちはびっくりしたそうです。肉にたれを付けて食べる文化もなかったですからね」。牛や豚の内臓を焼く食べ方が広がったのもこの頃。さまざまな動物を食すことに寛容な土壌があり、そこに朝鮮の食文化が流入したことで、肉のるつぽのような独自の焼肉文化が形成されていったと推測される。



「信州セキユアフーズ株式会社」
宮内誠さん

いつでもどこでも焼肉！ 市民熱愛の「出前焼肉」

飯田焼肉を語る上で、欠かせないものがある。電話一本で、食材と焼肉道具一式を配達してくれる「出前焼肉」なるものだ。準備から片付けまで丸ごとおまかせで、思い立ったらすぐに焼肉ができる。「『肉屋って大変だな、ガス屋みたいだ』って、ずっと思っていました。飯田にしかないって知った時は衝撃的でしたね」。そう話すのは、出前焼肉発祥の店といわれる「丸三精肉店」社長の原大介さん。「父(先代の社長)はお人好しで、『鉄板貸して、コンロ貸して』というお客さんのご要望に応えるうちに生まれたのが出前焼肉です」。「丸三精肉店」から始まったこのサービスは、やがて市内精肉店で組織された「高崎ハムチェーン店(後の南信州食肉組合)」の販促ツールに。大手スーパーに立ち向かうため各店が協働し、鉄板の無料貸し出しを始めたことを機に、出前焼肉という文化が発展していくことになる。



「丸三精肉店」社長
原大介さん

出前焼肉は飯田市民にとって、もはや生活の一部。週末ともなると、地区の集まりに会社の飲み会にと引張りだこだ。「朝の注文が入ったり、何週も連続で出前焼肉をする地区があったり。飯田市民は、毎日のように食べても飽きないほど、焼肉が大好きなんです」と原さん。先日はコロナ以降久々に、1日で200人前以上もの注文を受けたという。「人が集まる場所には、焼肉の風景



鉄板・バーナー・ガスボンベをはじめ、トング・フライ返し、皿・箸、たれ、カット野菜と、選んだ肉をセットで配達してくれる。



写真は、マトン・カルビ・豚ロース・鶏モモの「マトンセット(1人1,600円)」。
※写真は4人前、12人前から出前可

がある」。前出の宮内さんの言葉を思い返す。飯田焼肉の本質は、鉄板で肉を焼く行為ではなく、人が集うことにあるのかもしれない。

ところで、出前焼肉では何を焼くのだろう。宮内さんいわく「飯田で肉といえば、マトン・黒モツ・豚カシラ」。マトンはともかく、黒モツ・豚カシラとは一体どんな肉なのか。黒とグレーを帯びた黒モツは、牛の第一の胃。思わず腰が引ける見た目だが、しっかり焼き付けるとカリッと



地べたに座り、みんなで鉄板の肉を囲む。飯田市民の日常には、いつも出前焼肉の風景がある



別名「ぞうきん」とも呼ばれる黒モツ。柔らかく煮てあるので、焼き加減はお好みで

香ばしい。一方の豚カシラは、豚の頬肉やこめかみ、首の部分。コリコリと歯切れの良い食感が、次第にねっとりとした食感に変化する。これらの定番に限らず、何でも食欲に焼くのが飯田焼肉。牛肉オンリーの焼肉にはないバラエティ感に、飽きることなく箸が進む。

飯田焼肉を地域資源とした、ユニークなまちおこしにも注目が集まる。平成27年には、音楽と焼肉を融合した「焼来肉ロックフェス」が誕生。令和2年には11月29日を「飯田焼肉の日」に制定、令和3年にはこの日にちなみ全長11.29mの「最も長い鉄板」世界記録に挑戦した。続いて昨年には、この鉄板を展示する「信州飯田焼肉研究所」がオープン。そして今年11月3日の「飯田丘のまち



11.29mの超ロング鉄板で30kgもの肉を焼き、世界記録にも挑戦した

フェスティバル」では、噂の鉄板が登場！11.29mの鉄板で豪快に焼き上げる、本場の飯田焼肉を味わってみたい。

取材協力

信州飯田焼肉研究所
飯田市中央通り3-8
[営]6:00~25:00
[休]無休

丸三精肉店
飯田市白山町2-1-2
TEL.0265-22-1571
[営]9:00~19:00
[休]水曜(祝日を除く)



松代藩文武学校

武士の子供も大変だった 藩校にまつわるエトセトラ

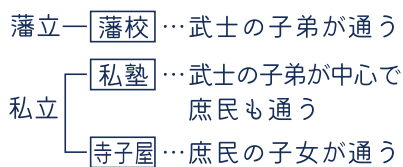
藩校は藩学ともいい、江戸時代に諸藩が藩士の子弟の教育のために設けた藩直轄の学校だ。松代藩の文武学校、高遠藩の進徳館などがよく知られる。ただ、どんな授業がどのように行われていたかとなると、詳しい人は少ないかもしれない。



高遠藩進徳館

◆そもそも藩校とは

江戸時代の学校には、藩立の教育機関としての藩校と、私立教育施設としての私塾・寺子屋がある。



信濃国には11の藩校と2つの郷学があった。郷学とは藩校を簡素化したもので領内の僻地、飛地、大藩の重臣の知行地などに置かれた。

藩校では、中級藩士以上の士族は必ず就学を命じられる。下級藩士である卒族は各自の意向に任せるところが多かった。平民の入学を許す藩もあったが、実際の入学はほとんどなかった。

◆藩校ができた経緯

武士は本来武をもって君主に仕えるから、教育といえばもともと武に関わる職能訓練だった。様子が変わったのは、幕府が儒学を尊重するようになってからだ。特に1790年(寛政2)に幕府直轄の昌平坂学問所ができると、全国で藩校が増えた。

信濃11藩校ができたのは、小諸藩の1802年、高島藩の1803年が古く、高遠藩の1860年、岩村田藩の1864年が新しい。

設立のされ方もさまざまで、藩の施設を使っの講釈・講義で出発した松代藩の稽古場、松本藩の新町学問所、須坂藩の教倫舎が、後に文武学校、崇教館、立成館として整備された例もあれば、儒臣(儒学でもって仕える臣下)による家塾教育から藩校に進んだ、高島藩の長善館、上田藩の明倫堂、飯山藩の長道館、高遠藩の進徳館などもある。

いずれにしても、幕藩体制が動揺し始め、藩政も複雑化するなか、体制の維持補強のためにも、藩士やその子弟の育成を公的な教育機関で組織的に行う必要があったようだ。



昌平坂学問所(東京都文京区)は江戸時代の最高学府だった



松代藩文武学校の剣術所



松代藩文武学校の文学所

◆藩校の授業内容

藩校は文武両道だ。例えば松代藩の教育科目には、漢学、医学、習礼(礼儀作法)、兵学、弓、馬、剣、槍、砲、柔、泳、和学、和算、筆道(習字)があった。砲術は11藩校すべてで教えていた。一方、医学を教えたのは松代藩、上田藩、飯山藩の3藩だけで、さらに上田藩の明倫堂のみ洋学を設けていた。

文の教育の中心は漢学である。漢籍(中国で書かれた書物)を習熟度に応じて一定順序で学習していく。その授業形態には素読、講義、独読、質問、会読、輪講、詩文会等があった。このうち素読は、学習の最も初歩的基礎で、文章の意味を解釈せずに文字を声に出して読む。会読、輪読とは、所定の書物や文章を討論研究するもので、輪読は生徒だけでやる。詩文会は、詩文を作り批評・鑑賞する文芸活動である。

◆教科書は何?

最も基礎的な教科書は四書五経だった。中国ばかりでなく日本でも長く倫理の規範とされた儒教の經典である。なかでも人の上に立つ者の生き方を教える『論語』は、今の私たちにも馴染深い。「学んで思わざれば即ち罔し」「巧言令色少なし仁」など憶えている人も多いはず。

————— 四書 —————
『論語』…孔子と弟子の言行録
『孟子』…孔子の弟子・孟子の言行
『大学』…君子に対する教育理念
『中庸』…中庸の道を説く
————— 五経 —————
『易経』…予言の論理を記す哲学書
『詩経』…古代中国の詩歌集
『書経』…古代政治での君臣の言行
『礼記』…君臣・親子等のあり方
『春秋』…孔子の祖国・魯国の歴史

◆時間割、テストは?

時間割は各藩校により多少異なる。高遠藩を例に見てみよう。

幼年(15歳以下/1・6の日休業)	
8:00 ~ 10:00	素読
10:00 ~ 12:00	習字
13:00 ~ 14:00	素読復習
14:00 ~ 16:00	習字
中年(15歳以上/1・6の日休業)	
10:00 ~ 12:00	輪講
13:00 ~ 16:00	会読
講義(2・7の日)	
10:00 ~	

テストは吟味といった。主に素読吟味などを行い、成績優秀者には褒賞が与えられた一方、落第した者には罰も課せられたという。あまりに成績が悪いと、相続の際に家禄が減封されたり、高位の職への出世が閉ざされるケースも全国の藩の中にはあったらしい。

◆明治維新後の藩校

明治維新を迎えると、幕藩体制の一翼を担ってきた諸藩も新時代への対応を迫られ、藩校の改革や教育目標も変わる。尊皇敬神、和魂漢才の精神が尊ばれ、国家実用の人材を育成することが目的となった。学習は漢学から国学が中心となり、西洋の学問も教えられるようになった。

ただ、江戸時代の終わりにできた藩校の存在とそこで行われた教育が、日本の近代教育の礎になったことは確かだった。

#参考文献『長野県教育史』第一巻



高遠藩進徳館の教場

信州の名木を訪ねて

神戸(飯山市)の

「イチヨウ」



Shinshu no Meiboku

のどかな風景に佇む 神々しい大イチヨウ 長野県の天然記念物

菜の花公園近くの千曲川東岸、飯山市瑞穂地区内の神戸(ごうど)区は、現在50軒ほどの民家からなる山間の集落だ。県道38号・飯山野沢温泉線の交差点に掲げられた看板を目印に、集落の中心へ。畑に囲まれた小高い場所にたどり着くと、見上げるほどの大きな木が…その圧倒的な存在感に思わず声が出てしまうほどだ。長野県の天然記念物に指定(昭和37年9月)されたその雄姿は、イチヨウとしては県下最大、全国的にもトップクラスの巨木と言われている。
ギンナンサンボウダイコウジン
木の前には「銀杏三宝大荒神」の鳥居、木の根元には祠が祀られ、この地を守る御神木として大切にされてきたことが伺える。「神戸のイチヨウ保存会」会長の金井晃さんは、「子どもの頃は登っ



この看板を目印に、神戸地区の大イチヨウへと向かう

樹齢は約700年、 幹の太さ14.7mの巨木

伝説によると、鎌倉時代後期、北方約半km上がった場所にあった良蔵坊(小菅山の神域)に住んでいた秋葉三尺坊が、大門先にあたるこの地にイチヨウを植えたと言われている。ここは、戸隠・飯綱とならぶ北信濃三大修験道の霊場のひとつ「小菅山」の南参道入口付近

名木 DATA

種類/イチヨウ(イチヨウ科イチヨウ属)
樹齢/約700年
幹周囲/14.7メートル
樹高/36メートル

「よく遊んだ」と話し、「この地の心の支え」と存在の大きさを語ってくれた。

だったそうで、たくさんの参拝者が行き来していたと言う。その伝説からも樹齢は「推定700数十年位ではないか」と金井さんは話す。



「神戸のイチヨウ保存会」会長の金井晃さん(71歳)。研究熱心で明るく人柄が印象的で、イチヨウの葉が描かれた長そでパーカーがお似合いだ

安産祈願、 火伏せの神の石祠… 地元人の願いを受けとめて

雄の木で、実がならない代わりに栄養分が気根(きこん)になり、乳房のように垂れ下がっている。かつては母乳が出ない女性が祈願に訪れ、今でも安産祈願に訪れる人がいるという。また太さ14.7mもの幹の根元には、239年前の天明4年に建立された「三宝荒神(火伏せの神)」の石像を安置した石の祠がある。あの浅間山大噴火の翌年に当たるとのことで、当時の村人がさらなる被害を憂慮して祀ったと言う。また隣のお社にはかつて近くにあったお地蔵様が安置されていた。長い年月、ここ神戸区の歴史と共にある姿を感じ入ることができる。



この乳房のような気根が、江戸時代末期に描かれ、明治に出版された書物「信濃奇勝録」に掲載された(現地案内板に記載)



石の祠の頭部には、浅間山が大噴火した当時の火山弾の黒い石が使われているという

11月下旬、 黄葉の姿をライトアップ そして長い冬へ

取材日の7月末、青い空をバックに葉が青々と茂っていた。「かつて、樹木医から根を踏み固めないように」と言われ、周囲を鎖で囲った老樹だが、その樹勢は未だ衰えない。周囲で一番遅いという黄葉は11月の初冬。日の当たる箇所から徐々に黄色くなり、全体が黄金色になっていく。落葉の緩急の様子で、その年の降雪の時期や量の予測が出来る



幻想的な雄姿を拝む、11月下旬の夜間ライトアップ(令和5年以降は休止を検討)

のことで「雪例樹(せつれいじゅ・ゆきだめしぎ)」とも呼ばれてきた。11月下旬、金色の落葉が絨毯のように地面を覆う頃に、毎年ライトアップが行われ、幻想的な光景に出会うことができたが、令和5年以降は休止を含め検討中とのこと。

絵本や映画、 動画配信でも話題に

かつてはノーベル文学賞作家の川端康成が全集の中の「信濃の話」で紹介、2002年に映画「阿弥陀堂だより」に登場するなど、折に触れ注目を集める神戸のイチョウ。2011年、地元在住の佐藤ななえさんによる絵本『まんげつのやくそく』が発刊された時には一番の反響があり、「いちょうじいに会いに来た」と家族連れが増えたと言う。近年はインターネットで動画配信され、全国各地から訪れる人が後を絶たない。遠くは北

海道から、今年4回目と言う新潟のリピーターなど「イチョウを通した出会いに感謝」しながら、金井さんは故郷・神戸のイチョウを見守っている。



話題になった絵本『まんげつのやくそく 飯山市神戸のイチョウの物語』(絵と文/佐藤ななえ、発行/ほおずき書籍)



周囲の黄葉が終わり、12月初旬の厳しい寒さの訪れにより一気に葉を落とす。その光景はまるで黄金の花吹雪と言われる

イチョウの

イチョウは2億年前に出現、恐竜と共に繁殖し、世界中に広がっていった。恐竜と共に絶滅の危機を迎えたが、それに耐えたものが中国で人間により発見、栽培されて復活を遂げた。日本では鎌倉時代に仏教絡みで日本に渡り、僧侶の手で広まったと考えられている。その後、鎖国時代の日本からヨーロッパへ渡ったと言うのも興味深い。またイチョウは他の木に比べて葉が厚く水分が多い。葉だけでなく、幹も他の木より水分が多く火事に強いと、街路樹や神社仏閣の境内に植えられることも多い。

情報協力/「神戸のイチョウ保存会」会長、金井晃さん

神戸のイチョウ

DATA

場所/飯山市瑞穂神戸
アクセス/上信越自動車道豊田飯山ICから車で約20分
見頃/10月中旬~11月中・下旬
駐車場/通常はイチョウ前の小駐車場(7~8台)。混雑時は飯山市瑞穂地区 神戸公民館前を利用のこと(長野県飯山市瑞穂3180-1)
問合せ/信越自然郷 飯山駅観光案内所
TEL0269-62-7000(8:30~18:00)



列車で旅する信州

小海線で高原の秋冬に行く

JR小海線は小淵沢駅と小諸駅の間の78.9キロを結ぶ鉄道だ。八ヶ岳高原鉄道の愛称もあるように、区間南側は八ヶ岳を臨みながら高原地帯を走る。標高1000メートルを超える場所が多く、野辺山駅—清里駅間には標高1375mのJR最高地点があり、標高1345.6mの野辺山駅をはじめ沿線の9駅が、JR駅の標高トップ10に入っている。

今回はそんな小海線沿線の見所を紹介する。



小淵沢駅発のHigh Railが10時40分発、小諸駅発のHigh Railが14時33分発、そして野辺山駅で星空観察を楽しめるHigh Rail星空が小淵沢を18時17分発。往復するならば片道は普通列車にして、一方をこの快速列車に乗るのもいい。High Rail 1375の乗車には指定席券が必要(大人840円、子供420円)。



野辺山駅

High Rail 1375運行のご案内

<https://www.jreast.co.jp/railway/joyful/highrail1375.html>

訪ねてみたい沿線のスポット

【小諸城址懐古園】



日本百名城の1つ小諸城は、周囲の地形を活かし城郭を城下町より低く置いた日本で唯一の穴城。明治以降、三の門より城内を懐古園と呼ぶ。三の門と大手門が重要文化財。

提供/ (一社) こもろ観光局

【旧中込学校】

国内の学校建築のうち現存する最古級の擬洋風建築(1875年完成)で重要文化財。太鼓を吊るし時を告げた中央の塔は太鼓楼として親しまれた。

提供/ 佐久市教育委員会



【龍岡城五稜郭】

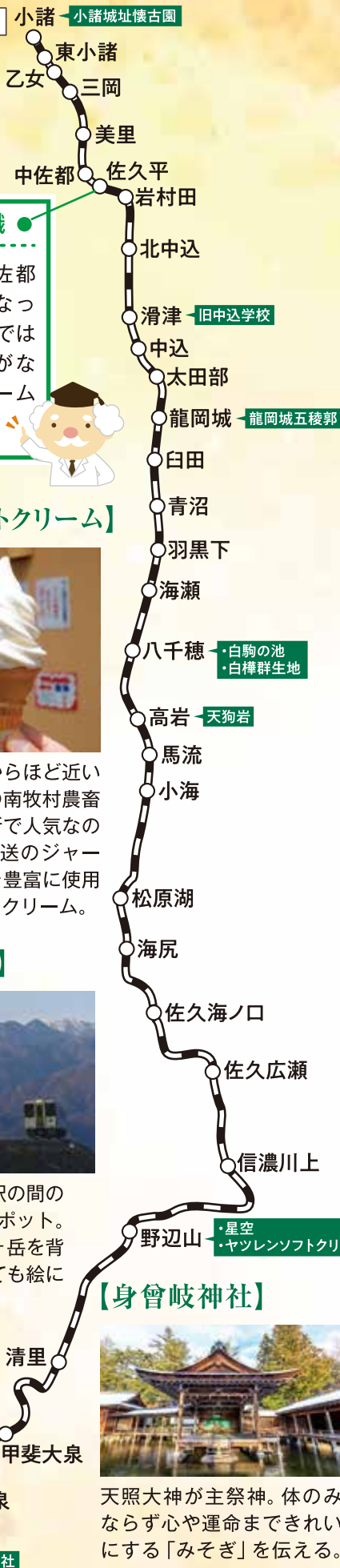


函館五稜郭とともに日本に2つしかない星型の西洋城郭。国史跡。突角部には砲座を設けた。明治に城は取り壊され、今は田口小学校の校地として使われている。

提供/ 佐久市教育委員会

路線図

High Rail 2号 14:33発



● 小海線豆知識 ●

岩村田駅から中佐都駅の間は高架になっていて、佐久平駅では小海線のホームがなんと新幹線のホームの上にあります。



【ヤツレンのソフトクリーム】



野辺山駅からほど近いヤツレンの南牧村農畜産物直売所で人気なのが、工場直送のジャージー牛乳を豊富に使用したソフトクリーム。

【大曲の小海線】



小淵沢駅と甲斐小泉駅の間の大曲は、人気の撮影スポット。南アルプスの甲斐駒ヶ岳を背景に走る小海線がとても絵になる。

【身曾岐神社】



天照大神が主祭神。体のみならず心や運命まできれいにする「みそぎ」を伝える。神明造りの本殿、能舞台が見事。小淵沢駅から車で5分。

High Rail 1号 10:40発
High Rail 星空 18:17発

【白駒の池】



北八ヶ岳の原生林の中の湖。標高2100m以上の湖としては日本で最大の天然湖。湖までの歩道の周りの苔の森も美しい。八千穂駅などから路線バスあり。

提供/佐久穂町

【白樺群生地】

メルヘン街道を白駒池へ向かう途中の八千穂高原には、日本一美しいとも言われる白樺群生地がある。秋、カラマツとともに黄金色に彩られる。



提供/佐久穂町

【天狗岩】



高岩駅と馬流駅の間に垂直に切り立った一枚岩がある。この天狗岩が高岩駅の名の由来。断崖絶壁の岩の淵をなぞるように小海線が走る。

【佐久広瀬駅】

標高1073mは全国のJRの駅で5番目に高い。小箱のような駅舎から見えるのは、千曲川と田畑と山並みだけ。秘境駅としても知られる。



【野辺山高原の星空】



野辺山高原は国内屈指の星空の名所で、天文学者が選ぶ「日本で一番綺麗な星空BEST3」にも選ばれている。季節を問わず楽しむ。

写真提供/信州南牧村

上田はかつて、 クジラが泳ぐ 海だった!?

むかしむかし、上田は深海だった。
にわかには信じ難いが、動かめ証拠
がある。それは、海に泳ぐクジラの
全身化石である。
遡ること約1300万年前、ここにどん
な光景が広がっていたのか——。
化石を発見した高校教諭・鈴木秀史
さんに話を聞いた。



全長はなんと8m! クジラの全身化石を発見

令和元年、上田市の浦野川でクジラの全身化石が見つかった。発見者の鈴木秀史先生は、当時をこう振り返る。「別所層(上田市の東西に渡る地層)から出た魚類化石を研究していたんです。年代が古い地層から新しい地層(約1300万年前)へと調べを進めていたら、川の中に脊椎骨のような化石を見つけて、『この大きさは…、クジラに違いない!』と」。ところがその直後に、あの台風19号が上陸。濁流で流された土砂が川底に堆積し、GPSデータが示す場所からは化石を発見できなかった。しかし、ここで諦めるわけにはいかない。周囲の土砂を一人で連日掘り続け、ついに化石発見に至った。

この発見のすごさは、全長8mに及ぶ全身化石であること。県内でもクジ

ラ化石が見つかった例はあるが、クジラほぼ一体分がそのまま化石になっているのは、世界でも稀だという。頭の形から、現時点では「アカボウクジラ科」のクジラだと推定されている。“推定”としたのは、化石の全貌はまだ明らかになっていないから。泥岩から化石を取り出すクリーニング作業は現在進行中で、これから新しい知見が出てくる可能性も否めない。

このアカボウクジラ科とは、多くの種を抱え現存する生物。鈴木先生によると、深海を好む生物で、日本の太平洋側にも生息しているという。となると、約1300万年前の上田は、深い海の底だったことになる。日本列島の真ん中には、列島がアジア大陸から離れる時にできた大きな溝＝フォッサマグナ



台風19号直後の浦野川。厚さ20cmほどの土砂に埋められ、化石の姿は見えない

連なるように見えるのが、脊椎骨の化石。
上田市内築地の浦野川で発見された



全長8mの巨大な化石。川をせき止め重機を使って、ようやく発掘された



クジラ化石からはぎ取った泥岩を割り、他の生物の化石を見つける子ども向けの講座も開催



小諸高校の理科教諭で理学博士・鈴木秀史先生。長年、別所層から産出する化石研究に情熱を注いできた

地層に眠る化石は過去を紐解く重要なピース

がある。この深い溝は、太平洋と日本海を結ぶフォッサマグナの海となって、上田全域を覆っていたのだ。「地層を調べると、年代を追うごとにこの海は、だんだん浅くなっていったことが分かります」と鈴木先生。繰り返す大地の沈降隆起に火山活動も加わって、現在の山国の姿ができたという。気が遠くなるような壮大なストーリーに、「地球は生きている」と実感せざるを得ない。

クジラ化石の周囲からは、他の深海生物や葉の化石も見つかっている。それが何を意味するのか。「どんな海で、どんな生き物が泳いでいたか。それを知る手がかりになる。葉が運ばれたということは、近くに陸もあったはず。フォッサマグナの海に、島が点在するイメージです。そこには火山が吹いていて、今よりも温暖な気候で育つ植物が生えていたと考えられています」。化石からこのような上田の古環境を読み解いて復元、クジラ化石と共に展示することが、鈴木先生のライフワークとなった。

しかしその道のりは、遠く険しい。全長8mの化石を泥岩から取り出すクリーニング作業には、気が遠くなるような膨大な時間がかかるという。下あごは3、4年かけてようやく綺麗な状態に。なんとか数年の後には展示ができるよう、鈴木先生は必死に作業を進めている。

ホモサピエンスの歴史は、わずか20万年。ヒトが存在しない過去にどのような生き物がいたのか、それが生きていたのはどんな場所だったのか。化石は雄弁に物語る。この先もきっと、私たちに想像する喜びをもたらしてくれるだろう。



クジラのしっぽの部分・尾椎は、現在クリーニング中

【第3回】ヘルシーテラス佐久南 (佐久市) 編



●今、信州で最も元気な佐久エリアを象徴する、ゲートウェイ型・道の駅●

「東信州 佐久平」観光の拠点 人・モノ・情報をつなぐ発信地

長野県の「東の玄関」と呼ばれる佐久市。浅間山、八ヶ岳、蓼科山を望み、千曲川源流の地として、果物や米の生産も盛んで日本酒の酒蔵数も県内屈指。また穏やかな気候で知られ、健康長寿の街として名を馳せる。そんなイメージそのままのネーミングも印象的な道の駅「ヘルシーテラス佐久南」。国道142号線沿い、軽井沢や上田、蓼科、白樺湖へのアクセス抜群で、中部横断自動車道佐久南I.C正面という好立地は、観光の拠点として注目が集まる。国交省が選ぶ「重点道の駅」にも選定され、防災基地としての役割も。地域内外の人やモノ・情報を繋ぐ「ゲートウェイ型・道の駅」でもある。

花、高原野菜、米、酒、鯉… 豊富で新鮮な農と食に大満足

子どもが遊べる遊具をそなえた公園を駐車場横に、広い空を仰ぎたくなるような風通しのいい雰囲気に包まれる。あず



まの向こう、平屋の建物の右側・入口へ。いきいきとした切り花でいっぱいの農産物直売所コーナーが広がる。種類も多く、価格も手頃で、お盆には地元客で大賑わいだという。レタスなどの高原野菜、葉物、根菜類など旬の新鮮野菜も豊富で、県内外客をはじめ、地元客が多いのもなづける。五郎兵衛米などのブランドを有する米どころで、酒蔵も多く、日本酒をメインに焼酎、ワイン、ジンなど地酒も目を引き、お土産に最適な食品や物

産、パン工場の自家製パンなどが所狭しと並ぶ。館内の郷土料理レストランでは、豊富な地元食材で作るメニューが揃い、地元のブランド肉「信州蓼科牛」や「信州米豚」のほか、郷土食の「鯉料理」はうま煮・あらいなどで味わえる。現在は休止中だが料理教室を行う加工体験室、観光情報コーナーの機能も館内に。「農産物、食」をメインにあらゆる物を揃え、道の駅としての充実感であふれている。



いきいきとした切り花、朝収穫した旬の野菜でいっぱいの農産物直売コーナーは入口すぐ。



県内有数の酒どころ、佐久市内の10を超える酒蔵が醸す日本酒を販売。季節のお酒も入荷中。



郷土料理レストラン「咲恋テラス」のメニューはもちろん、店頭販売中のテイクアウトの惣菜、弁当も人気。

私が
オススメ
します!

道の駅
ヘルシーテラス佐久南
副駅長
荻原竜二さん



県内最大級の売場には、自信を持っておすすめできるアイテムが揃っています。商品数も増えた結果、来客数も右肩上がり。目指すところはここが目的地の「お買い物テーマパーク」。期待に応えられるべく多彩な品揃えや楽しいイベントをご用意し、皆様をお待ちしています。

●副駅長・荻原さんオススメの3つのポイント●

ポイント1 「道の駅」における県下最大級の売場

トップシーズンには良質の高原野菜や果物が充実で、特に農産物直売コーナーは大盛況。出荷に携わる農家の数はなんと500以上。安心安全な食を生産、販売する意識を高めるために出荷物の指導も行うなど、「JA佐久浅間」の運営体制が好循環を生んでいるよう。



切り花コーナーにはカーネーション、トルコギキョウ、菊など、お花屋さんレベルの品揃えに驚きつつ、価格は手頃が嬉しい。



高原の朝採りレタスも大人気。出荷している各農家さんには、安心安全な商品管理を徹底してもらうよう指導している。

ポイント2 地域を守る「防災拠点」としての役割

2019年に起きた台風19号による災害時には、近隣の住民が避難所として一晩を過ごしたという。災害時の地域および広域の防災拠点として活用するため、太陽光発電や蓄電池設備を備えるほか、必要な情報を収集するため公衆無線LAN環境が整備されている。



あずまの椅子の下には防災グッズも収納されているそうで、防災拠点としての備えも万全だ。



普段は子どもの遊び場として、災害時は防災拠点、避難拠点として活用できる公園もある。

ポイント3 地元の名物も楽しめるレストラン

昨年リニューアルした郷土料理レストラン「咲恋(さくこい)テラス」では、その名前にも由来する「鯉料理」がおすすめ。「鯉こく」や「鯉のうま煮」「鯉のあらい」などが、手頃な価格で味わえる。また日替わりでお弁当の店頭販売もあり、地元客にも人気が高い。



郷土食の鯉こくと鯉のあらいが一度に楽しめる「鯉のうま煮・あらいのセット」(1950円)。



グランドメニューの他、レストラン厨房で手作りするお弁当やおにぎりも店頭販売している。



見つけた!
ちょっといい
ところ

～「お前はもう買っている…」世界的人気漫画『北斗の拳』お土産コーナーに注目!～

佐久市出身の原作者・武論尊さんにちなみ、漫画『北斗の拳』シリーズのお土産コーナーを設置。お菓子からピンバッジまで、主人公「ケンシロウ」の姿が描かれたオリジナルアイテムがそろそろ。9月に『北斗の拳』生誕40周年のイベントもあり、盛り上がりを感じる。

DATA

道の駅 ヘルシーテラス佐久南

佐久市伴野7-1 TEL0267-78-3383 <https://healthyterrace-saku.jp/>

■直売所・お土産コーナー [営]9:00～18:00 [休]施設は12/31、1/1は休み ※詳しくはHPを確認のこと

■レストラン・カフェ [営]9:00～16:00 [休]水曜 ※授乳室、無料休憩室、情報コーナーは9:00～18:00、トイレは24時間利用可 [P]普通車105台、大型車30台、車イス使用者優先駐車区画3台、障がい者等優先駐車区画3台



雑穀「ソルガム」をもっと広げたい!
直営店をオープンし、長野より発信中。
信州産ソルガムの普及に奮闘する。

◆AKEBONO株式会社(長野市)

井上格さん



義父の印刷会社名を引き継いだ社名「AKEBONO」、直営店「縁」の名にも心を込めつつ「人も含めた地域に貢献したい」と井上さん。



今年4月、長野市若里に雑穀のソルガムを原料に作られたパン、スコーン、ドーナツ、焼き菓子など加工品販売のお店「縁-enishi-」がオープンした。オープンキッチンの製造工房も併設するここは、信州産ソルガムの事業を展開するAKEBONO(株)直営の1号店として誕生。社長の井上格さんは「遠方からの来店や、開店前に行列ができることもあります」と喜びながら、ソルガム事業の手応えを感じている。

「ソルガム」とは別名「タカキビ」と言われるイネ科の植物で、県内でも古くから栽培され、米の代用としてお餅などで食べられていた。やせた土地であっても農薬も使用せず栽培でき、耕作放棄地の解消に繋がる。茎葉はバイオマス燃料として利用でき、地産地消による地域循環型社会を実現できる万能植物なのだ。長野市では平成25年より普及に力を入れ、信州大学と共同で研究を行ってきた。令和3年には産官学連携組織「信州そるがむで地域を元気にする会」を発足。「産」の部分を担当的存在が井上さんで、この度の直営店はソルガム普及の窓口としても大事な役割を担っていく。

モダンな店内に並ぶ商品は全て「グルテンフリー」—小麦を使わない食品だ。最近よく耳にする言葉だが、あまり馴染みがなかった5年ほど前、東京で商社勤務だった井上さんは、奥さんの出身地・長野市へ移住。個人事業主を経て、令和元年8月にAKEBONO(株)を起業する。実はソルガムとの最初の出会いは長野市へ来る前に遡る。東京で生まれた子供が小麦アレルギーを発症し、その時に小麦の代用としてその存在を知った。当時は海外からの輸入品ばかりで、トレーサビリティ(その製品がいつ、どこで、誰によって作られたのか)が不十分で、安心・安全の観点が矛盾していた。そんな時に移住したいと考えていた長野市の活動を知り、「これはソルガムへの導き」と心を決めた。



グルテンフリーでアレルギー(28品目のアレルギー物質を含まない)、GABA、ポリフェノール、食物繊維が豊富で、飽食の時代にぴったりの健康食品だ。

ソルガムの栽培・加工・販売と事業を進める中、店舗への卸し、また学校給食への導入など少しずつ広がりをみせている。最初に苦労したのは、安全や品質における規格品質の工程作り、つまり流通面の確保、整備だ。と同時に「売れるソルガム」をどう作るか。パンの材料としても、粉の挽き方一つで膨らみ方や食感も変わり、試行錯誤の連続だった。ようやく世に出せるようになったところで



人気の自家製パン、スコーン、ドーナツ。油を使わない焼きドーナツは、もちもちした食感がクセになる。店頭、web購入も可能。

店舗を構えるタイミングとなった。店舗の売れ筋はパン、スコーン、ドーナツ。小麦アレルギーの子供が「やっどドーナツを食べられた」と親から届く感動の声は、自分自身の経験に重なり感慨深い。「でもまだ道半ば」と井上さん。イベントへの出店や、新商品の開発など可能性を広げる努力をしながら「もっともっと信州産ソルガムを知って欲しい」と意気込んでいる。



【取材協力】
縁 -enishi- sorghum & glutenfree
長野市若里2-1-23
TEL/026-466-6610
営業時間/[水・金]12:00~18:00
[土・日・祝]10:00~15:00
定休日/月・火・木曜
駐車場/隣接2台、第2駐車場6台(要問合せ)

読書 温故知新

—図書館司書さんがおすすめする古典—

vol. 2

塩尻立図書館篇

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。今回は塩尻市立図書館に8冊紹介してもらいました。

話す力 自分の言葉を引き出す方法

(新潮社) D・カーネギー／著 東条健一／訳



#司書コメント

「話し方」の講座用テキストとして執筆されたこの本は、話す技術を知るだけでなく、話す内容を考えるときにも参考になります。最後に「話す力」を獲得するための20のポイントが挙げられていて、とても分かりやすいです。

ユダヤ戦記 全3巻

(筑摩書房／ちくま学芸文庫) フラウイウス・ヨセフス／著 秦剛平／訳



#司書コメント

アメリカやアラブ・イスラム世界を巻き込んで和平交渉と紛争が続くイスラエルとパレスチナ。この問題を知るためには、2,000年前にユダヤ人の歴史家が著したこの本により、ローマとユダヤの戦いの歴史を紐解くことが必要です。

朝日おとなの学びなおし! 鈴木敏文の実践!行動経済学

(朝日新聞出版) 鈴木敏文／著 勝見明／構成 *版元品切れ



#司書コメント

ノーベル経済学賞を受賞した研究手法のひとつ、「行動経済学」を分かりやすく解説した本です。著者は、優れたマーケティング感覚でセブン&アイを牽引した、長野県出身の鈴木敏文氏です。

子どもへのまなざし

(福音館書店) 佐々木正美／著 山脇百合子／画



#司書コメント

児童精神科医による、乳幼児期の子どもの関わり方について、分かりやすく丁寧に書かれた名著です。心のゆとりがないとき、育児が難しいと感じているときにこそ、読みたい一冊です。

うさぎのくにへ

(平凡社) ジビュレ・フォン・オルファース／作 秦理絵子／訳 *版元品切れ



#司書コメント

ドイツの古典絵本として長く愛され読みつがれています。うさぎの着ぐるみを着たふたごちゃんの姿に、思わずにっこりしてしまいます。

ワイン物語～桔梗ヶ原にかけた夢～

(塩尻市教育委員会) いぶき彰吾／著



#司書コメント

塩尻市のブドウ造りは、1890(明治23)年までさかのぼります。そこから、日本を代表するワイン生産地になるまでの歴史をコンパクトにまとめた一冊です。塩尻ワインと一緒に味わってみてください。

一億三千万人のための『論語』教室

(河出書房新社／河出新書) 高橋源一郎／著



#司書コメント

2,500年前に孔子が残した言葉は古びることなく、現代で自分のあり方を考えるヒントが詰まっています。作家の高橋源一郎さんが読みやすい文章で訳したこの本は、『論語』の入門書としておすすめです。

現代の経営 (ドラッカー名著集)

(ダイヤモンド社) P.F.ドラッカー／著 上田 惇生／訳



#司書コメント

上下巻に分かれる本書は、経営学者、ピーター・F・ドラッカーの経営書です。1954年に出版された企業経営の古典ですが、部下の指導、人材育成を行い、責任を持って組織の目標達成の実現を目指すマネージャーにはぜひ読んでほしい一冊です。

今日からできる



第2回

腸内環境を整える

からだ全体のために続けたい習慣

皆さん、前回紹介したインターバル速歩は続けていますか？涼しくなって運動に良い季節です。まだの方は、ぜひ始めてみてくださいね。

さて今回は、腸内環境を通じて健康を考えます。お通じを良くするのをはじめ、悪玉菌を減らし、免疫力を高め、ストレスを軽減し、内臓脂肪の吸収を抑えるといった効果が期待できる乳酸菌について、農学博士の下里剛士さんに伺いました。

腸が大事と言われるわけ

最近よく耳にする腸活とは、バランスのよい食生活や適度な運動により、腸内環境を整えること。では、なぜ腸が注目されるのでしょうか？

腸内には1000種類100兆とも言われる細菌が棲んでいて、互いにバランスを取りながら腸内の環境を保っています。しかも腸の表面積は広大で、体内でひだ状に畳まれている腸を平らに延ばすとテニスコート1.5面分の広さがあります。圧倒的に広いこの腸内で、もしそこに棲む細菌たちのバランスが崩れたら、体や心の健康に影響することは容易に想像できます。

腸内細菌はその働きにより善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分類されます。悪玉菌は脂質や動物性たんぱく質を好み、腸内で有害な物質を作り出します。便秘や下痢の原因にもなります。善玉菌は悪玉菌の増殖を防ぎ、腸の運動を促すことでお腹の調子を整え、健康維持に役立ちます。日和見菌は普段はおとなしいのですが、体が弱ったりすると腸内で悪い働きをします。

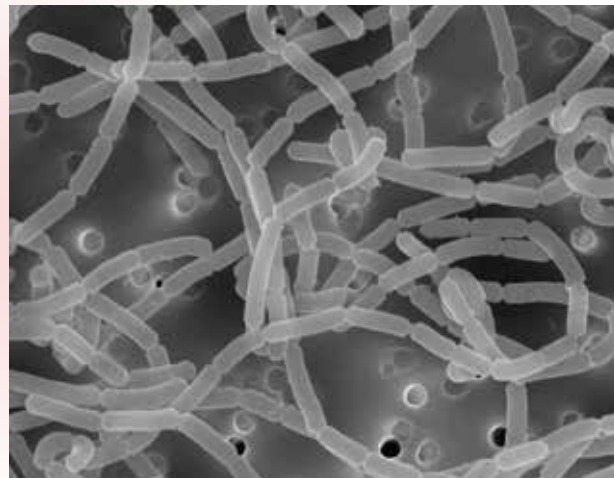
腸内環境を整えるとは、腸内で善玉菌を優勢にしてあげることで、善玉菌そのものや善玉菌を増やす餌を積極的に摂取することがポイントになります。

乳酸菌とビフィズス菌

善玉菌の代表が乳酸菌やビフィズス菌です。両者は生きられる場所や働きなどに違いがあるものの、糖を消費し乳酸を作ります(ビフィズス菌は酢酸も)。そして、彼らの作る酸により腸内が酸性化するから、悪玉菌の繁殖を抑えられるのです。その効果としては他に、お通じを良くする、免疫力を高める、内臓脂肪を減らす、ストレスを軽減することなどが知られています。

乳酸菌やビフィズス菌はもともと人をはじめ哺乳類の体内に棲息しています。そこで彼らはその餌となる乳糖を母乳から得ます。特に体内のビフィズス菌の量は、母乳だけを飲んでいる赤ちゃんの時がピークです。ただ、多様な栄養を体に取り込むには、母乳だけを飲んでいるわけにはいきません。離乳し乳以外のものを摂取するようになると、腸内では他の餌を好む菌が増えていきます。また乳酸菌もビフィズス菌も加齢とともに減少します。

したがって、先に挙げた善玉菌の効果を期待するのであれば、減った分を補い腸内細菌のバランスを整えてあげることが必要です。



乳酸菌にはさまざま効果が期待できる

ヨーグルトと甘酒を一緒に

乳酸菌を手軽に摂れる食品といえばヨーグルトです。その際、心がけたいことがいくつかあります。

まず、一定期間続けること。期待する効果を実感できるまで半年くらいかかります。また、食べるタイミングは空腹時より食後の方が乳酸菌が胃に入った時のストレスが小さくて済みます。例えば朝食後に、無理のない量(100g程度)を毎日続けて食べてみてください。

乳酸菌の選び方について。腸内環境は人によって違います。体の状態により乳酸菌に求める効果も違

プロバイオティクス

善玉菌を届ける

善玉菌を腸に届ける
悪玉菌の活動を抑える



シンバイオティクス

相乗効果

「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を組み合わせ、より効果的に腸内環境を整える



プレバイオティクス

善玉菌を育てる

善玉菌を増殖・活性化
腸内環境を整える



います。機能性表示などを参考に自分に必要な乳酸菌を探してみるといいでしょう。

よりアクティブな状態で乳酸菌を摂るには、ご家庭でヨーグルトメーカーを使い作ってみるのもお勧めです。市販のものなら、冷蔵庫から出してから室温ぐらいまで温度を上げてから召し上がってください。

近年、善玉菌を腸に届ける食品と、善玉菌の餌となってその増殖を助けるオリゴ糖や食物繊維などを含む食品を一緒に摂取するシンバイオティクスが注目されています。例えばヨーグルトなら、甘酒を少しかけて食べると、腸の働きを効率的に高められます。最近になって甘酒には、長寿細菌と呼ばれる酪酸菌を増やす効果のあることが明らかになりました。

長寿県の発酵食品にも注目

アレルギーなどの理由でヨーグルトが食べられない人は、サプリメントや整腸剤を活用してください。

また、シンバイオティクスのイラストにも描かれているように、乳酸菌が含まれる食品は乳製品だけではありません。特に長野県には味噌や漬物など昔から親しまれている発酵食品が数多くあります。こうした食品にいる乳酸菌は乳製品に含まれるものと違い、塩がないと生きていけない種類で、人の腸内には定着しませんが、代謝産物として有用なものを生んでくれます。例えば、昔ながらの製法を続ける飯山市の老舗の味噌からは、肝機能を高めるオルニチンを豊富に作り出す乳酸菌が見つかりました。さらに、ぬか漬けなどには酪酸菌が含まれています。

だから味噌や漬物などを普段の食事に取り入れる

ことも大きな意味があります。ただ、その際は塩分の摂り過ぎに注意してください。また、プレバイオティクス食品に野菜が多いことでも分かるように、食物繊維豊富な野菜は、すでに腸内にいる善玉菌も育てます。野菜を十分に食べて、さらに適度な運動を心掛けると、腸そして、からだ全体の健康にも役立ちます。



県内の老舗が醸す味噌に棲む乳酸菌の研究も進む



下里 剛士 さん

(しもさと たけし)

農学博士
米国食品医薬局研究員、
米国国立癌研究所研究員
を経て現在、信州大学バ
イオメディカル研究所教
授

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