

MIND 信州

Vol.71



国営アルプスあづみの公園 チューリップと桜

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
北陸を応援	7
なるほど! 信州“深”発見	9
信州の名木を訪ねて	11
歴史への旅	13
信州・食べ物紀行	15
シリーズ 地方の底力	17
読書 温故知新	19
マインド ホット! ステーション	20
今日からできる健康づくり	21

アパリゾート上越妙高

目の前には、3つの日本百名山
非日常に浸るリゾートステイ



日本百名山の高妻山・妙高山・火打山が連なる圧巻の風景

客室から見渡す

雄大な山並みに癒されて

長野県との県境にある新潟県妙高市。その先には、「長野県民の海」ともいわれる上越市の海が広がる。信州人にとっては、もっともポピュラーな県外観光地の一つであろう。

今回目指す宿は、あの「アパホテル」が手掛けるリゾートホテル「アパリゾート上越妙高」。「アパホテル」というとビジネスホテルに特化した



標高600mにある「恋人の聖地サテライト展望台」は、朝の散歩コースとしても人気

イメージが強いが、こちらは500万㎡（東京ドーム約120個分）の広大な敷地にゴルフ場を備え、さまざまなアクティビティも満喫できる複合施設。このような充実した環境は、全国に数あるアパホテルの中でも唯一という特別な宿なのだ。

ホテルと対峙するのは、越後富士の一つである妙高市のシンボル・妙高山。

本館上層階の客室からは、高妻山・火打山を加えた3つの日本百名山の頂を見渡し、視線の遥か先には黒姫高原や飯綱まで望む。窓に映る風景は、額縁に収まった山岳画のよう。長野県も日本百名山を数多く擁するが、3つの日本百名山をいっぺんに見渡せるリゾート地となると、全国的にも珍しい

のだとか。夏の海だけではない、新潟旅の魅力をこの風景が物語る。



本館のスペシャルスイートルーム。
※法人会員プランの部屋はスタンダードツイン



本館にある天然温泉露天風呂「金泉の湯」。大浴場やサウナ、昨年新設の水風呂も

約50種類のビュッフェやフレンチ&ステーキを楽しめるディナーコースもおすすめ



美しい佇まいに戦略性を秘めた18ホール(写真は、高低差約30mの名物ショートホール)

ゴルフにアクティビティ

大自然の中で遊び尽くす

ホテル併設の「アパリゾート上越妙高の森ゴルフコース」は、日帰りはもとより宿泊ゴルファーにも人気のゴルフ場。フラットな「シーダコース」と、ダイナミックなアップダウンの多い「パインコース」の18ホールで、ビギナーから上級者まで力量に応じてプレーできる。人気のワケは、その快適さだ。宿泊とゴルフのチェックインカウンターが隣接していて、宿泊者もホテル本館から乗用ゴルフカートで即スタート。さらには、最新型「iPadカートナビ」と、無人走行可能なりモコン式の電磁誘導カートも導入し、ストレスフリーの快適なプレーをサポートしてくれる。法人会員の優待利用料金(18ホールプレー)は、ランチビュッフェ付きで平日1名5,750円・土日祝日1名8,850円から(いずれも入湯税別)。

滞在中の楽しみは、ゴルフだけではない。テニスやパターゴルフ、サイクリングといったアクティビティが遊びきれないほど揃い、屋外で使える遊具も無料レンタルできる。



パターゴルフは人気ナンバーワンのアクティビティ。宿泊者は無料で利用できる

さらに昨年には、「ヒルサイドデッキ-TAKIBI-」がオープン。日中は妙高山を望む展望広場、夜になると焚き火を囲んで語らう集いの場に。特日の週末には、アーティストの弾き語りライブなども開催される。

グルメや温泉、ゴルフにアクティビティ。あちこち観光しなくても、2日間の滞在はあっという間！今年の

グリーンシーズンは、家族や仲間とアクティブに遊ぶ旅に出掛けよう。



炎のゆらめきに心癒される「ヒルサイドデッキ-TAKIBI-」

法人会員
(アパ妙高倶楽部会員)
ご宿泊優待料金

アパリゾート 上越妙高

〈1泊朝食付き〉1名 6,000円
※スタンダードツイン1室2~3名利用

ご優待料金のご利用につきましては、ご利用日、年契約室数、ご人数等に限りがあります。詳しくは、中小企業ながの財団 TEL026-228-1176へお問い合わせください。

DATA

アパリゾート上越妙高

新潟県妙高市桶海1090

Tel.0255-82-4111

チェックイン15:00/アウト10:00

営業期間

[ホテル]3/30~11/16 宿泊まで

[ゴルフ]4/19~11/30(予定)

※施設の最新情報は、公式サイトをご確認ください。

交通アクセス

車

●上信越自動車道「妙高高原I.C」から、国道18号線で上越市方面へ。「関山」交差点を右折後、約15分

アパリゾート上越妙高

福澤 開 総支配人

長野市から車で約60分の当館は、妙高山・火打山・高妻山の3つの日本百名山など、美しい妙高高原の大自然が見渡せるグリーンシーズンリゾートです。天然温泉・サウナや食事、ゴルフ、アクティビティ体験などや、新潟観光の拠点にご滞在いただければ幸いです。





宿から足を延ばして 妙高市のお出かけスポット

日本海鮮魚センター新井店

新潟といえばやっぱり魚。こちらの鮮魚センターには、新潟市・柏崎市・上越市などで水揚げされた地魚を中心に、日本海の旬の魚介類が揃う。紅ズワイガニ・メガニ・毛ガニなどのカニも豊富で、握りたての鮭コーナーも。保冷箱も購入できるので、旅の帰路に立ち寄りたい。



食事は直営の「えちごん亭」で。おすすめは、数量限定の「彩海鮮丼(2,000円)」



柏崎名物「サバサンド(600円)」や、豪快に塩焼きした「赤魚串(700円)」など、テイクアウトグルメも楽しめる



店内には鮮魚がズラリと並び、目移りするほど

DATA

新潟県妙高市猪野山55-16
TEL.0255-70-5544
【営】9:00~18:00
【休】1月1日
🚗 アパリゾート上越妙高から車で30分

とん汁の店たちばな



妙高のソルフードといえば、こちらのとん汁。食べたとたん、「とん汁は家庭料理」という今までの概念を覆される。特徴的なのは、ほぼ玉ねぎから出た水分でできたスープ。まるでシチューのような濃厚で優しい甘みが、口いっぱい広がる。人気店につき、行列覚悟で出掛けよう。



看板メニューの「とん汁定食(並盛1,070円)」。どっさりの具&しっかり味でご飯が進む



DATA

新潟県妙高市栗原2-3-10
TEL.0255-72-2450
【営】10:30~14:30、16:30~18:30
※なくなり次第終了
【休】月曜(祝日の場合は火曜)
🚗 アパリゾート上越妙高から車で30分

燕温泉 黄金の湯



妙高山の登山口にポツンと佇む、無料のかけ流し野天風呂。山あいの野趣あふれる温泉には、まさに秘湯といった趣が漂う。白濁した湯は、硫黄泉・炭酸水素塩泉・硫酸塩泉のトリプル混合泉。天候や光の加減で、さまざまな表情を楽しめる。燕温泉駐車場からは、徒歩10~15分。



囲いも洗い場もない、大自然の中の野天風呂。混浴ではなく、男女別に分かっている

DATA

新潟県妙高市関山燕温泉
TEL.0255-86-3911(妙高高原観光案内所)
【営】日の出~日没
※営業期間は春~11月下旬。雪の状況により変動あり
【休】月・金曜の午前中(清掃時間)
【料】無料(募金箱あり)
🚗 アパリゾート上越妙高から車で30分

いもり池




妙高山の美しく幻想的な水鏡が見られる、妙高随一の観光スポット。昔はいもりが多く生息していたことから、名がついたといわれている。4月下旬には白い可憐な花が顔を出し、やがて10万株以上のミズバショウが咲き乱れる。ヨシが群生する夏のいもり池もおすすめ。



ミズバショウの見頃は4月下旬～5月上旬。今年の開花状況は、お出かけ前に確認を



晴れた日には、「逆さ妙高」がくっきりと水面に映える

DATA TEL.0255-75-5270 【問】妙高高原ビジターセンター
 アパリゾート上越妙高から車で30分

有限会社かんずり


かつては妙高に伝わる家庭の味だった「かんずり」を、60年前に商品化。塩漬けの唐辛子に塩と糶、柚子を加え、3年の歳月をかけて発酵・熟成させる。そのままつけるほか、つゆやタレに足す、他の調味料とブレンドするなど、とにかく使い勝手が良い。妙高ならではの土産に。



「吟醸かんずり六年仕込(40g 777円)」と、「生かんずり(47g 734円)」。まろやかな辛み、コクと旨み、香りが混然一体となった美味しさ



地元産の激辛唐辛子(キャロライナ・リーパー、ハバネロ)を使った、醤油ベースの「和風激辛ソース雷」シリーズ。価格は648円～

DATA
 新潟県妙高市西条437-1
 TEL.0255-72-3813
 【営】9:00～17:00
 【休】日曜・祝日、土曜不定休
 アパリゾート上越妙高から車で30分

なえな 苗名滝




「日本の滝百選」の名瀑。落差55mの高さから水しぶきと轟音を上げて落ちる滝に、思わず息をのむ。とりわけ雪解け水が大量に流れ込む春は、見応え抜群。滝つぼ付近の展望ポイントで、その迫力を体感しよう。遊歩道入口にある「苗名滝苑」名物の流しそうめんもぜひ。

遊歩道が整備されていて、駐車場から滝の展望台までは徒歩15分ほど



山の冷たい湧き水を使った流しそうめんが、涼を運ぶ

DATA TEL.0255-86-3911
 【問】妙高高原観光案内所
 アパリゾート上越妙高から車で35分

宇宙に実理は二つなし

佐久間象山

【その3】 — 象山暗殺さる —

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。

吉田松陰の密航事件に連座して1854年(安政元)に蟄居を命ぜられた象山は松代へ護送され、松代藩家老望月主水の下屋敷にこれを聚遠楼と名付け住んだ。自分に来客があると応対したのが別棟の高義亭(今象山神社内)である。

象山の蟄居は1862年(文久2)までの8年に及んだ。その間に記した『省警録』で彼は、自分は人情世故に疎かったと反省しながらも、日本が直面する状況に対する使命感と自負を抱き続ける。また、彼は同書で、朱子学こそ普遍的思想であるとし、これを土台にして西洋の進んだ科学技術を導入すべきだと述べた。ただ、力なくしては東洋の道徳という徳も義も意

味がない。土台である朱子学とその上に築く技術をつなぐものこそ力、すなわち兵学であるとした。

象山の蟄居中、日本の状況は目まぐるしく変わって行く。日米和親条約に基づき1856年下田にきたアメリカ初代駐日総領事ハリスは、翌年将軍に謁見して通商条約の締結を強く求めた。対応にあたった老中首座堀田正睦は、アメリカから列強との戦争を避けるには条約を結ぶしかないとして、勅許を得ようとするが、朝廷では孝明天皇を先頭に条約締結反対、攘夷の空気が支配していて勅許が出ない。

1858年、第二次アヘン戦争で清国がイギリス・フランスに

敗れると、ハリスはこれを利用して条約締結をさらに迫る。ついに大老井伊直弼は勅許を得ないまま同年6月日米修好通商条約に調印。さらに幕府は、オランダ、ロシア、イギリス、フランスとも同様の条約を結ぶ。これら安政の五カ国条約は不平等条約として後々まで政治問題になるが、当時の条約反対派は当然幕府を強く非難した。将軍継嗣問題も絡んで幕府と朝廷、大名間の対立は決定的になり、井伊による弾圧(安政の大獄)と井伊の暗殺(桜田門外の変)に及ぶ。



佐久間象山が葬られた妙心寺大法院

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。

次いで幕府の中心となった老中安藤信正は、朝廷との関係を改善して幕府批判を押さえ込み、国論を一つにして幕府の権威を回復させるべく公武合体政策を進めた。その一環として孝明天皇の妹和宮を將軍家茂の夫人に迎えたものの、尊王攘夷派から非難され安藤は失脚する。以降、幕府と薩摩藩など雄藩が進める公武合体派と長州藩を中心とする尊王攘夷派との対立があきらかに、そして激しくなっていく。

こうした動きを直接知ることのなかった象山は1862年9月、「時事を痛論したる幕府への上書稿」を書く。ここで彼は世界の大勢を知らない京の公家よりも、幕府の強化を通じて国家の独立を図るべきであり、日本は国を開き、生産や貿易を拡大してその利益を国防に充て、国力を高めるべきとした。彼の蟄居が解けたのはこの年の12月だった。

急進派の公家三条美^{さねとみ}美^みが勅使として江戸へ赴き、幕府に攘夷の断行と鎖国への復帰を迫ると、幕府は攘夷の意志をもたなかったが、1863年(文久3)5月に攘夷を決行すると諸藩に通達する。松代藩主真田幸教に意見を求められた象山は、今の日本が列強に勝てるはずがないとして開国と公武合体を進言した。

結局、攘夷の決行はなされなかった。7月、京都御所より京都松代藩の京都留守居役に象山を召したいとの話がもたらさ

れる。推薦者は尊攘派の人物であり、攘夷論沸き立つ京に象山が向かうことに反対する門弟があった一方、彼と反目する藩士はこれを機に象山を松代から追い出そうと考えた。この話は沙汰やみとなるが、翌1864年(元治元)3月象山は將軍家茂の命により京へ向かう。

京で象山は、山科宮、一橋慶喜、さらに將軍家茂、中川宮に謁見した。そして、孝明天皇に開国の勅諭を発行してもらうためその案を起草し、また彦根への遷都を図ろうとする。このことが尊王の志士たちの逆鱗に触れた。7月11日、象山は山科宮邸に伺った帰り、午後5時三条木屋町通りに差しかかったところで、そこに待ち伏せていた刺客に襲われた。刺客の1人は肥後の河上彦^{ひんさい}齋とされるが、誰が象山を斬らせたか明らかになっていない。佐久間象山は54年の生涯を閉じ、亡き骸は真田家の菩提寺である妙心寺大法院に葬られた。池田屋事件が起こったのは同年6月5日のことである。



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/3514947/1/89>)

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)



象山の代表的著書
『省書録』
(県立長野図書館蔵/信州デジタルコモンズより)

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。『省書録』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

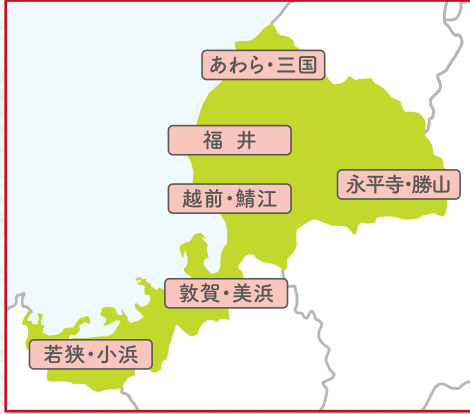
3月、幕命により京都へ行く。開港の勅諭案を起草。7月11日、尊王攘夷派により暗殺される。

(大平喜間多原『佐久間象山伝』などより作成)

北陸を応援

このたびの令和6年能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます

魅力いっぱいの 北陸・福井へ行こう!



2024年3月16日、遂に北陸新幹線が福井県の敦賀まで延伸。金沢に延伸してから9年、新駅も誕生し、注目が集まっている。新幹線の所要時間、料金ほか、初の新幹線開通に沸く北陸・福井の見どころを紹介。各駅の「駅ナカ・駅チカ」も魅力いっぱい、今春・夏は北陸へ行こう!



提供:JR西日本

福井ってこんなところ

福井県は日本海と山に囲まれた自然豊かな環境で、北は石川県、南東は岐阜県、南西は京都府・滋賀県と接している。海側に目を向ければ、東尋坊、越前海岸、三方五湖などの景勝地が連なり、一方、山側には曹洞宗の大本山・永平寺、一乗谷朝倉氏遺跡など、歴史や文化を感じさせるスポットも数多くある。

その中でも近年注目を集めているのが「恐竜」。恐竜化石が多数発



一乗谷朝倉氏遺跡

掘される勝山市にある「福井県立恐竜博物館」では、数多くの恐竜骨格や大型復元ジオラマなどを見ることが出来る。県都・福井の駅前には大型の動く恐竜ロボットがあり、訪れる人を迫力満点の姿で迎えてくれる。

信州人にとってなんといっても魅力なのが「海の幸」。11月から3月にかけて味わえる「越前がに」をはじめ、若狭ぐじ(アカアマダイ)、サバ、フグなどよりどりみどり。駅ビルや道の駅などでも気軽に味わえる。



福井県立恐竜博物館

「関西の奥座敷」とも呼ばれるあわら温泉を筆頭に、越前海岸沿いにも温泉が点在していて、海+温泉+グルメという至福のときを堪能できるのも魅力だ。

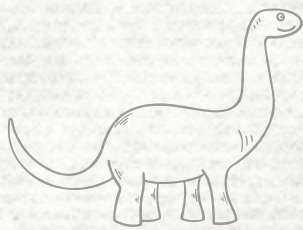
長野駅から福井県内各駅までの運賃と所要時間

芦原温泉	10,220円(1時間31分)
福井	11,320円(1時間35分)
越前たけふ	11,540円(1時間45分)
敦賀	11,870円(1時間57分)

※大人1名分。カッコ内は所要時間の目安
 ※運賃と特急料金(普通車指定席・通常期)の合計額で記載
 ※最繁忙期は400円増し、繁忙期は200円増し、閑散期は200円引き
 ※自由席利用の場合は530円引き(「かがやき」は全車指定席)



東尋坊



食、文化、情報発信…福井の駅ナカ・駅チカに注目!

北陸新幹線の敦賀延伸により、福井県内には4つの駅が設けられる。それぞれ隣接して飲食や特産品の販売、観光案内所などを備えた施設がオープン! 旅のワクワク感を高めてくれる。

芦原温泉

あわらおんせん(あわら市)

福井県の北の玄関口。北陸屈指の温泉街・あわら温泉の温泉街まではタクシーかバスで約10分。名勝地・東尋坊へも路線バスが出ている。



駅隣接の賑わい交流拠点「アフレア」の屋外屋根付きアフレア広場

アフレア

駅西口にオープンした賑わい施設。屋根付きの広場やホールは待合スペースとして快適空間。飲食エリアでは、新鮮な海の幸を使った釜飯や海鮮丼が味わえるほか、スイーツや珈琲店、特産品を販売するショップもある。2階の「ふくいミゅ〜ジアム」も要チェック。

福井

ふくい(福井市)



福井駅に隣接した複合施設「ハピリン」

県都・福井市の代表駅。JR西日本のほかに、あわら温泉や三国、永平寺・勝山方面を結ぶ「えちぜん鉄道」も隣接している。路面電車の発着駅もあり、レトロな電車で市内観光を楽しむのもオススメ。

ハピリン

1階のハピリンモールには、海鮮料理、そば、とんかつなど、福井の名物が味わえる飲食店がズラリ。2階には観光物産館がある。3階・4階にはホールや公益施設、5階にはセーレンプラネット(福井市自然史博物館分館)と、さまざまな施設が入る「にぎわい交流拠点」となっている。



ハピリンモールでは福井の名物が味わえる

越前たけふ

えちぜんたけふ(越前市)

福井県唯一の新駅。内装は越前和紙など伝統工芸の技をふんだんに使っている。越前市は今年の大河ドラマの主人公・紫式部が暮らした地で、紫式部公園や、紫式部と国府資料館「紫ゆかりの館」がある。



駅に隣接の「道の駅 越前たけふ」

道の駅 越前たけふ

地元鮮魚店が運営管理をしており、名物のかにや魚介の鮮度は折り紙付き。食事処では海鮮丼や寿司のほか、ソースカツ丼など福井のB級グルメも味わえる。広場では産直売場で買った魚介でバーベキューも!

敦賀

つるが(敦賀市)



駅前のコミュニティスポット「otta」

今回の延伸では終着駅となる敦賀。日本海側有数の港町で、駅から徒歩15分ほどの場所には日本三大木造大鳥居のひとつが鎮座する「氣比神宮」がある。小浜や三方五湖など若狭エリアの玄関口にもあたる。

TSURUGA POLT SQUARE「otta」

市民と来訪者の交流や賑わいの拠点。中心に芝生の「駅西広場公園」があり、各施設をキャノピー(ひさし)がつかないでいる。海鮮が味わえる飲食店はもちろん、名物の「ささ漬」を販売するお店も。3万冊の書籍が迷路のように並ぶ知育・啓発施設「ちえなみき」も注目されている。「TSURUGA BOOKS & COMMONS ちえなみき」の書籍空間



福井のうまいもん

新鮮な海の幸から郷土で愛される和菓子まで海と山の幸がもたらす食の名物



越前かに

言わずと知れた冬の味覚の王様。福井県の漁港で水揚げされるズワイガニのことで、甘く引きしまった肉質と芳醇なカニ味噌が特徴だ。漁期は11月6日～3月20日。



若狭ぶく

若狭湾は日本最北の海上でのトラフグ養殖生産地。雪どけ水により海水温が低い期間が長いことで、身が締まり、旨味が増すと言われている。若狭の料亭や宿で味わえるほか、てっさや鍋は通販もある。



水ようかん

夏のイメージが強い水ようかん。されど福井では冬場にいただくのが定番スタイル。A4サイズの箱に流し込まれた「一枚流し」が特徴で、水分が多くさっぱりとした味わいだ。

脂ののった鯖を串に刺し、まるごとじっくり焼き上げたもの。生姜醤油や大根おろしでいただくのがおすすめ。福井県では夏至から11日目の「半夏生」に食べるのがなわらし。

浜焼き鯖



越前おろし蕎麦

黒っぽくて太めの田舎そばに、大根おろし、ネギ、かつお節をたっぷりのせ、上品な味のダシをぶっかけて食べる福井の元祖ソウルフード。主に福井県の北部地域で食べられている。

信州人は教育熱心? 寺子屋にまつわるエトセトラ

前号の藩校に続き、今回は江戸時代に普及した庶民のための教育機関「寺子屋」を取り上げる。信州にはいつごろからどのくらいの数があったの? 誰が教えたの? どんな勉強をしたの? など、寺子屋にまつわるあれこれを紹介。

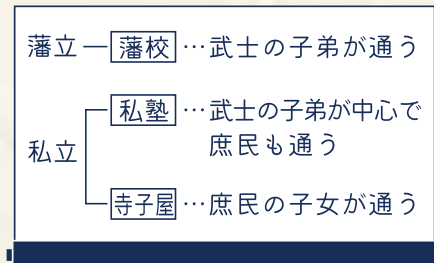
塩尻市洗馬の釜井庵(県指定史跡)は菅江真澄が過ごしたことで知られ、寺子屋としても利用された。



◆そもそも寺子屋とは

寺子屋の歴史は古く、全国で最も古いものは室町時代までさかのぼる。その名は、寺院で行われていた子弟教育に始まったことに由来し、広く普及したのは江戸時代の中期以降だ。

寺子屋ではいわゆる「よみかきそろばん」の初歩を学び、さらに高度な勉強をしたい者は私塾へ行った。寺子屋の数が全国で最も多かった信濃国には最盛期に1,341の寺子屋(私塾は125)があった。今回は寺子屋に絞って話を進めよう。



◆信州ならではの事情

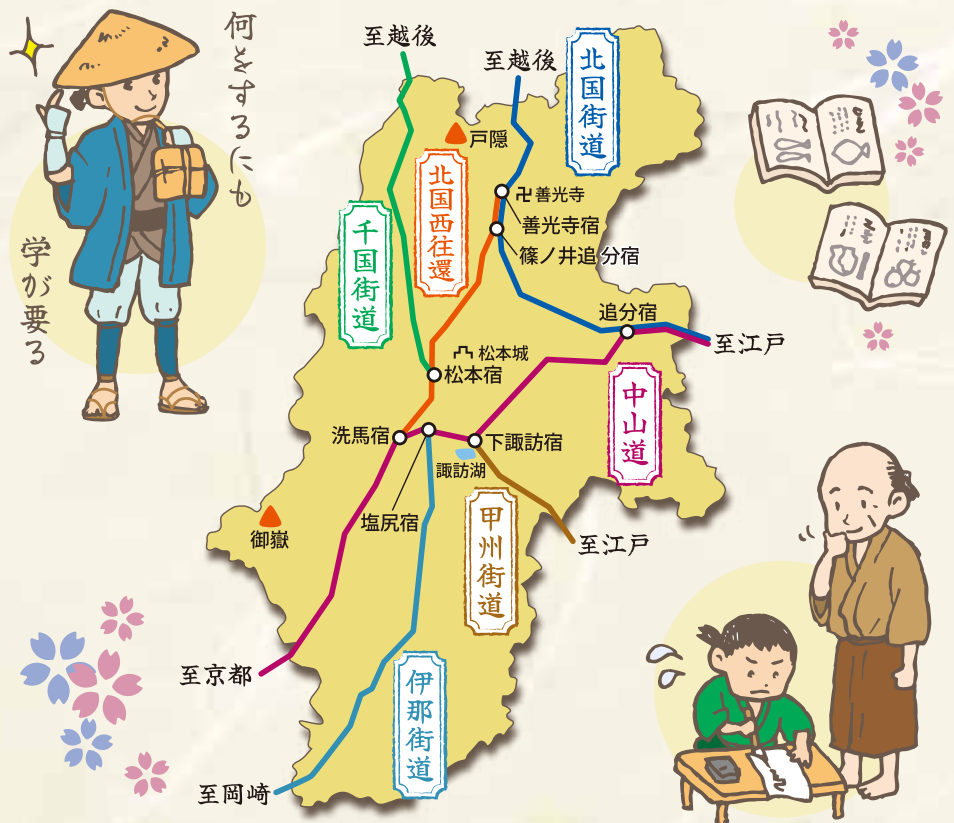
信濃国には江戸時代11の藩があり、それぞれ城下町を形成していた。商業が盛んになれば、商工民は取引のため子供に読み書きや計算を習わせたい。また、信濃国には郷村部が多い

が、村の治政には掟書が必要だし、出稼ぎに行くためにも、やはり教育の需要があった。寺子屋はそうした実利に応えるべく普及していく。

さらに、信濃国は江戸や京都からは遠いものの、中山道、北国街道、甲州街道など街道が発達し、善光寺、戸隠、御嶽へ訪れる人も多い。人の交

流は外の文化に接する機会も増やす。これも教育への意識の高まり、寺子屋教育への期待につながった。

信州で最も古い寺子屋は16世紀に飯田にできたという。最終的に1300を超える寺子屋はいずれも小規模だが、信濃国各地に散在した。





◆誰が通い、誰が教えた？

前述のとおり、町民の子は実利的な要求から寺子屋に通った。農民も名主などは役柄を世襲するから、上層農民はその子女に読み書きを覚えさせるために通わせた。ただ農山村では子供も彼らを教える師匠も春から秋は野良仕事がある。まちの寺子屋が通年開いていたのに対し、郷村では農閑期の秋から翌春までしかやっていなかった。

城下町の寺子屋では、藩校の儒官(儒学を教える官吏)や祐筆(文書・記録を司る役人)、勘定方(財務関係の役人)が勤務のかたわら教えた。郷村部では、寺僧、神職のほか学問のある農民自身が師匠となった。名主・年寄ばかりでなく一般の百姓もいたらしい。信濃国の寺子屋の特徴のひとつに、農民が師匠を務めた寺子屋が多いことが挙げられる。

寺子屋が開かれるのは師匠の家だ。入門(登山、寺上りなどと言う)する年齢は7～9歳だった。

◆授業内容や教科書は？

「よみかきそろばん」とは言うものの、算盤や算法を教えたのは商業の

盛んなまちの寺子屋だけで、郷村では教えなかった。勉強の基本は「よみ」「かき(手習い)」である。

まず師匠手書きのいろは仮名文字手本を読み、暗唱し、手習いする。それが済んだら数字、干支、尺貫を、次いで男女ごと文体の異なる消息文をやはり読み、暗唱し、手習いする。さらに、姓の名、村や町や郡の名、寺院名なども学んだ。それらの合間に『今川状』『実語教』『童子教』『論語』の一節を師匠が読み聞かせることもあった。

ここまででおおよそ2年。身に付けるべきは十分とみて、女子と多くの男子が退学(下山、寺下りなどと言う)する。さらに学びたい男子は、師匠手書きの手本ではなく版本の往来物を教科書とした。往来物とはもとは往返一対の手紙の模範文集で、歴史や地理の勉強にもなる。とくに『商売往来』などは商売の常識を得るのに役立った。

——教科書について——

『今川状』…^{りょうしゆん}今川了俊が弟の^{なかあき}仲秋に与えた教訓書。

『実語教』…「経書」中の格言を子供用にした。「山高きがゆえに貴からず、木有るをもって貴しとす」など。

『童子教』…子供が身に付けるべき素養や仏教的、儒教的な教え。「朝に生まれて夕に死す」など。

『往来物』…元は手紙の用例集で初等教科書の総称。

日常生活や儀礼、諸行事に関する文例を集めている。実語教や童子教も広義の往来物。

代表的なものに「庭訓往来」「商売往来」「百姓往来」「女大学」「江戸方角」などがある。



『百姓往来絵抄』,山城屋新兵衛,天保13刊.
国立国会図書館デジタルコレクション
<https://dl.ndl.go.jp/pid/2536316>
(参照 2024-01-11)

◆寺子屋教育の意義

江戸時代後期、農民層の間にも教育に対する関心が高まり、寺子屋の数は増えていった。ただ農民層が求める教育水準は、自分の名前が書け、簡単な手紙を読み書きできることだったから、師匠も専門家である必要はない。初め村の僧侶や神官などの手ほどきで学問に触れた農民が他の無筆の村民に教えることで、村に師匠を務める農民が増えていった。

県内に広く寺子屋教育が普及したことは明治以降の教育に大きく影響する。まず、農民の家で教えた寺子屋は維新後の廃藩、排仏毀釈でも残された。また、明治初年にかけて置かれた郷学や、伊那県、中野県のちには旧長野県、筑摩県に置かれた県学の基盤となった。さらに1872年(明治5)の学制公布後、公立小学校がスムーズに立ち上がったのも、寺子屋の普及と信州人の教育への高い意識ゆえだったろう。

#参考文献『長野県教育史』第一巻



名木
DATA

種類/エドヒガンザクラ
樹齢/約1,200年
幹周囲/約11.3メートル
樹高/約10メートル

素桜神社の
すざくらじんじや

神代桜(長野市)
じんだいざくら

信州の名木を訪ねて

推定樹齢約1,200年
国指定天然記念物の
一本桜

市街地から車で20分ほどの、長野市西北部の中山間地・芋井地区。霊山・飯綱山と清流・裾花川に抱かれ、山ひだにかこまれた箱庭のような山里は、まるで日本のふるさとの風景そのもの。集落の合間をぬう山道の途中、「神代桜」の看板に導かれ、傾斜地に佇む泉平(いずみだいら)集落へ。コンクリート壁横の階段をあがると、素桜神社の境内で枝ぶりの大きな桜の木が迎えてくれた。一本桜の「神代桜」は、昭和10(1935)年に国の天然記念物に指定されたエドヒガンザクラの巨木。樹齢は推定約1,200年、根まわり約9m、幹の下の方から3本の大きな枝幹に分かれている。先まで開花するという未だ衰えない枝ぶりを見ごとで、地域の御神木として大切にされてきたことが伺える。



たくさんの枝が伸びている岩のような幹に歴史の重みを感じる

桜守は「神代桜保存会」
地元・泉平集落の
全員が会員

平成元年、泉平集落では「神代桜保存会」を立ち上げ、現在19世帯(令和5年12月現在)で桜の維持、管理を行っている。保存会の6代目会長の荒井等さん、副会長のひとり徳武富雄さんは「冬には枯れ枝を落とし、夏は草刈り、春は消毒をするなど一年を通して活動している」と話す。樹木医にも相談し、根の周囲の土を柔らかくし、肥料を入れる



お話を聞いた保存会会長の荒井等さん(右)と副会長の徳武富雄さん(左)

Shinshu no
Meiboku

など、手間はもちろんそれに伴う費用面も腐心する。さらに近年は集落の高齢化により、保存会の後継問題など課題も多いなか、春に素晴らしい花を咲かせるための努力には頭が下がる。「幼少期は学校から帰ると木に登り、桜の実を食べたりしてよく遊んだ」という会長の荒井さん宅からすぐの神代桜。この地で生まれ育ったふたりには「ここにあるのが当たり前」の存在で、今も集落の心の拠りどころでもある。

伝説の桜、 明治時代にできた 謡曲「素桜」のモデルに

春には美しい薄紅色の桜を咲かせる素桜神社の「神代桜」。およそ1,200年前に「スサノオノミコがこの地で休んだ時に持参した桜の枝を、池辺に挿したものが根付き、成長したもの」という伝説が残る。素桜神社は、スサノオノミコトの“素”に由来し、桜の木は神が植えたことから「神代桜」と呼ばれている。この伝説をもとに明治31(1898)年、観世流宗家によって謡曲「素桜」が作られたと境内の石碑に記されている—「男が桜の木の下でまどろんでいると、里女は花の精となって現れ、桜を賛美して舞い、明け方、春霞とともに消えて行く(記:謡曲史跡保存会)」。桜の木の下で展開される神秘的で儂げなストーリーは、「神代桜」が醸し出す雰囲気にとりまき、明治の世も人々を魅了していたのだろうと想像する。



境内の石碑には「神代桜記」と題し、謡曲「素桜」の誕生について記されていた



神代桜の伝説をもとに作られた謡曲「素桜」の観世流謡本(荒井会長私物)



薄紅色が彩る満開の頃、幻想的な姿を魅せる「伝説の一本桜」

枝の先までたくさんの花を咲かせる(撮影:芋井小学校)



枝の補強支柱、根元を踏み固めないよう周囲に止め柵を施すなど様々な対処をしている

芋井小学校児童による 未来に繋ぐ 「神代桜のつどい」

4月、普段は静かな泉平集落が一年で一番賑わう春。「かつて能楽師・野村萬斎さんに能を披露してもらった」こともあるそうで「見頃にあわせて何かでき

ばいいが…」と荒井会長。県内外から大勢の見物客が集まり、もてなしたい気持ちはあるが、現実には思う様にはいかない。そんな中、希望の光とも言えるのが、地元・芋井小学校の全校児童参加による「神代桜のつどい」だ。平成元年(1989年)より続く恒例の行事で、高学年の児童による伝説をもとに作られた演劇の発表や桜を写生したりと、満開の桜の下で行っている。そこには保存会の会長も参加し、児童たちに「神代桜」が芋井地区の宝であることを伝えている。桜の中でも長寿の種と言われるエドヒガンザクラだが、1000年もの時を超えた今でも花を咲かせるその姿は、人々の胸を打つ。「その素晴らしさと地元の誇りを未来ある子供たちが感じ、繋いでいってほしい」と荒井さん、徳武さんや地元の人たちは願っている。



神代桜の伝説をもとに作った劇を披露する高学年の児童たち(撮影:芋井小学校)



満開の神代桜を、全校児童みんなでスケッチする(撮影:芋井小学校)

素桜神社の神代桜

場 所/長野市泉平
アクセス/上信越自動車道須坂長野東ICから車で約40分
見 頃/4月下旬~5月上旬
ライトアップ/なし
駐 車 場/なし
問 合 せ/ながの観光コンベンションビューロー
TEL026-223-6050(土・日曜、祝日は休み)

DATA



安曇族のなぞ

弥生時代を拓いた海の民



穂高神社の御船祭(穂高神社提供)

穂高神社で9月27日に斎行される御船祭では、大小5隻の船型の山車が町内を回って神社に集まり、祭りのクライマックスには2隻の大人船が境内でぶつかり合う。なぜ海から遠い山国で山車が船の形をしているのか。そこには、海を生活の場とする安曇族が関わっていた。

BC453年の中国。長江下流の江南地域に船を使っでの移動を得意とする2つの国があった。臥薪嘗胆、呉越同舟の故事で知られる呉と越である。両国は敵対し激しく争ってきたが、BC473年の戦いで呉が敗れた。呉の海人たちは、国の再興と越への復讐に備えるため大陸を離れ、得意の船を操って東シナ海へ漕ぎ出す。

穂

ほたかのみこと うつしひがなさくのみこと

穂高神社は穂高見命(宇都志日金折命)を祀る。穂高見命は、伊邪那岐神より生まれた海を司る神・綿津見命の子である。そして綿津見命を祖神とし、穂高見命の子孫とされるのが安曇族だ。

いざなぎのかみ

わたつみのみこと

安曇族は海人族だった。海人族とは、操船の技術を持ち、魚介類を獲り交易にも関わった人々である。彼らはどこから、何のために、どうやってこの安曇野に来たのだろうか。

あまぞく

話は2500年ほど遡る。ところは春秋時代(BC770年～



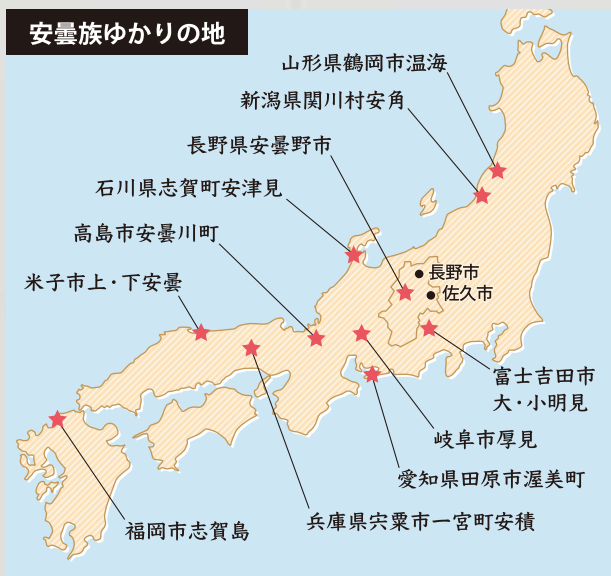
穂高神社(酒井春人氏撮影)

彼らが渡ったのが、現在の福岡県福岡市東区の志賀島付近だった。この呉の人々こそ安曇族ではないか。志賀島は、博多湾の入口にある周囲10キロあまりの小さな島である。今は砂州の発達で陸続きになっているが、安曇族が渡った頃は完全な島で、要害に適しており、黒潮や対馬海流に乗れば中国大陸や東南アジアへも渡ることができるから、海人族の彼らはここを日本における本拠地とした。

この島に志賀海神社^{しかうみじんじや}が鎮座する。祭神は綿津見三神で、神代より海神の総本社、龍の都と称えられ、宮司は代々阿曇氏が務めてきた。ちなみに安曇(阿曇)は「ワタツミ」「アマツミ」が語源だという説がある。

安曇族は彼らのみで渡ったわけではなかった。中国大陸の農民や技術者たちを船で日本へ連れて、彼らの入植地を世話した。日本で弥生文化が始まる時期と、呉が越に敗れ大陸を離れた時期が一致することに注目したい。弥生文化の特徴とされる稲作、養蚕の開始、金属器の使用などは、安曇族とともに渡った農民や技術者たちがもたらしたのではないか。

安曇野市の他にも、全国に安曇族ゆかりの地は多く、それらは海から陸に入った山の麓で、湧き水が多く、土地が柔らかいという特徴を併せ持つ。要は未熟な木製の農耕具でも開発できる稲作文化初期の水田に適していた。志賀島周辺を本拠地とした安曇族は大陸からの渡海の手助けをした農民と日本各地に赴き、農民はそこで水田の開発を進めた。



安曇族ゆかりの地／龜山勝『弥生時代を拓いた安曇族』(龍鳳書房)をもとに作成

問題となるのが、志賀島から安曇野までのルートである。操船が得意な安曇族は当然船を使う。では、どの川を遡ったか。日本海を経由して、信濃川(千曲川)をのぼって川中島平に出、さらに犀川をたどったと考えられる。

というのも、川中島平の真ん中にある氷鉋斗売神社^{ひがのとめじんじや}では宇都志日金折命を祀り、松代東条の玉依比賣神社^{たまよりひめじんじや}では綿津見命の娘・玉依比賣命を祀り、両者はともに海の神であるからだ。また、穂高神社の祭神・穂高見命が『新撰姓氏録』に登場するより100年早く『古事記』に宇都志日金折命が現れること、川中島平から千曲川を遡った先には、安曇族の本拠地志賀にゆかりの佐久市志賀があることなども、安曇族が安曇野へ至る拠点として川中島平に一定期間留まったことを示していそうだ。

こうして安曇族は安曇野を自分たちの第二のふるさととした。穂高神社はその象徴である。その若宮には、天智天皇の命を受け663年の白村江の戦いで戦死した安曇比羅夫の像が立つ。



志賀海神社(酒井春人氏撮影)

この人に
お話を伺いました

龍鳳書房
酒井春人さん

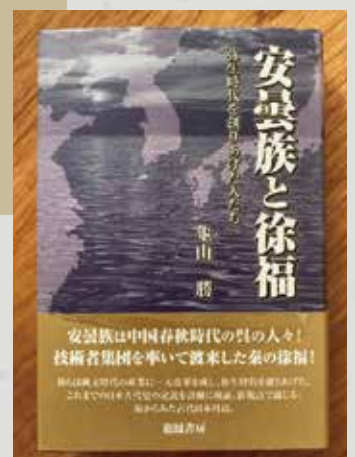
龍鳳書房

388-8007

長野市篠ノ井布施高田960番地1

URL www.ryuhoshobo.co.jp

Mail info@ryuhoshobo.co.jp



ふるさとの日々に寄り添う

信州の 愛され まんじゅう



お茶請け、お土産、お祝いに—長い年月、地域の日常と共に、信州各地で愛される“甘くてまあるいもの”。素材や製法にこだわり、職人が真心込めて手作りする飽きのこない故郷のソウルフードだ。老若男女みんなを笑顔に、幸せにする「おまんじゅう」に出会う。 ※記載された価格は税込みです。

善光寺詣りのお土産にも、
唯一無二の酒まんじゅう



ほのかな酸味と甘みが織りなす独特な味と香りの酒まんじゅう(1個180円)

独特な麴の香りをまとい、きめの細かい弾力ある生地と、なめらかで甘さ控えめのこし餡の酒まんじゅう。善光寺門前で安永8年(1779年)創業、戦後は20名の職人がいたという「善光寺七土産」の一つに数えられた銘店。8代目の吉澤賢次さんが、創業以来受け継ぐ、防腐剤など添加物は一切入れない“純粹製法”で作る。製法は先代からの口伝で、塩梅や加減はすべて五感。生地は白麴・もち米に代々受け継がれる酒種エキスを加え、仕込み樽で自然発酵、ホイロという機械で二次発酵するが、ひとり向き合う今も試行錯誤の連続だ。他にない酒まんじゅうを求め、全国からも注文が届く。地元のお祝い、お茶請け、善光寺参りの土産に欠かせない逸品だ。



次々と観光客や地元の人が買いに訪れる、善光寺表参道沿いの店



店名は初代・鶴吉から命名。この地にかつて4軒の酒まんじゅう屋があったという

酒饅頭本舗つるや
長野市東後町34
TEL 026-232-5555
[営]9:00~16:00
[休]火曜午後、水曜、不定休
[P]なし

皮にしょうゆ、甘みも深く、
丸子名物ドドンコまんじゅう



緑色がきれいなうぐいす餡、透明の包みに描かれた文字は2代目ご主人によるもの(81円)

食べると一味違う、黒糖まんじゅう。その名は丸子の夏祭り「丸子ドドンコ」に由来する、地域の名物だ。2代目・澤村忠一さんが47年前に「丸子の宣伝になるお菓子を」と試行錯誤のうえ作り上げた。「黒砂糖の甘みだけでは温泉まんじゅう」と、皮にしょうゆを入れてみた。塩味を加えることで深みが生まれ、青えんどう豆の餡とのバランスも絶妙に。うぐいす餡のインパクト、値段の手頃さもあり、地元では「お茶菓子に」と一度にたくさん買う人も多い。昭和21年(1946年)創業、現在は3代目の兄弟2人が洋菓子を担当し、素材にこだわるケーキやチョコレートも人気。今も現役の2代目が大切にしてきた地元愛と探究心は、さわむらのお菓子そのものだ。



おやき、まんじゅう、ケーキ、チョコレート、夏場はジェラートと種類豊富



場所は旧丸子町役場(現丸子自治センター)の横

和洋菓子さわむら
上田市上丸子1589-6
TEL 0268-42-2522
[営]9:00~19:00
日・祝日9:00~18:00
[休]火曜(祝日の場合は翌日)、不定休あり
[P]5台ほか

城下町・松本に息づく 和菓子ソウルフード、赤飯饅頭



松本市

県外に出た人も「松本の味」と恋しがる、万寿堂自慢の銘菓「赤飯万寿(140円)」

昔からお祝い事に贈られてきた松本地方の味、生地の中に炊いた赤飯を入れて蒸したもので、「赤飯饅頭」といえばここ万寿堂だ。昭和30年代後半頃より作られ、製法は変わらぬまま。きめが細かく、粘りと甘みが上品な佐賀ひよもち米と北海道産小豆を使用。保存料、合成添加物は使用せず、甘くふんわりとした生地と赤飯の甘みがよくあう。初代が豆菓子店から始めた大正12年(1923年)創業で、2代目の井上荘輔氏が和菓子店に。戦時中に「松本五十連隊」へ届けた好評のあんドーナツ、ほか四季折々の和菓子を3代目の娘の姉・千恵子さん、妹・雅恵さん、4代目の孫が受け継ぐ。2代目の信条「1gでもより大きく、1円でもより安く」を胸に、今日も朝から心を込めて手作りする。



季節を彩る和菓子を作り続けて101年の老舗



手づくり和菓子の万寿堂
松本市旭2丁目3-10
TEL 0263-32-1835
[営]10:00~17:00
[休]水曜、日曜
[P]1台

場所は信大病院の近く、2代目の時からこの地で親しまれる

優しさ広がり味わい深く、 黒糖の一二三屋まん十



飯田市

黒糖の風味が特徴のふんわりしっとりした生地と、北海道小豆のこし餡のバランスが絶妙(110円)

艶やかでふんわりとした薄皮生地とこし餡が、優しく口に広がる黒糖まんじゅう。現在3代目の店主・櫛原秀和さんの祖母が昭和2年(1927年)、元善光寺にあった食堂のメニューから暖簾分けしたのが始まりだ。生地を使う黒糖は、沖縄にある島々の黒糖をブレンドしたもの。素材にこだわり、北海道小豆で作るこし餡も甘さ控えめを守り続ける。お彼岸やお盆には伊那地方の食文化のひとつとなっている「天ぷらまんじゅう」用を2,000個ほど製造する。創業97年、今も基本は変わらぬ製法で「できたてを食べてほしい」と店舗奥の工場で早朝より製造。朝から途切れないお客さんに「いってらっしゃい」と背中を押す3代目は、「毎日が本当に楽しい!」と語るまんじゅう作りに精を出す。



昭和40年代から機械化を実現し、現在は1日平均1,500個を製造する



一二三屋まん十店
飯田市中央通り一丁目15
TEL 0265-23-1238
[営]8:00~15:30
売切れ次第終了
[休]元日のみ
[P]なし

店舗は城下町・飯田のシンボル「りんご並木」のすぐ横に構える

編集後記

愛される理由



写真提供/一二三屋まん十店

ほかにも、桜の名所の高遠まんじゅう、木曾の蕎麦まんじゅう、松本の卯の花まんじゅう、信濃町のこずくまんじゅう…、まんじゅうは地域の特色を反映します。今の時代に照らせば、完全植物性食品。先代から受け継ぐ製法を守り、素材はシンプルかつこだわり深く、小さいながらもごまかせない味わい。丸くて甘くて手頃なだけじゃない、作る人のこだわりや努力が、長く愛されるまんじゅうを作るのだと思います。



【第4回】道の駅おたり(小谷村)編



●温泉、食、手仕事…自然豊かな小谷の暮らし・文化を感じる、深山の中の道の駅●

山深き大自然、塩の道に思い馳せ、 空気澄む、緑眩しい春夏の小谷村

長野県の最北西部、新潟県との県境に位置する小谷村。夏は冷涼、冬は国内でも有数の豪雪地帯で知られる自然豊かな村である。中部山岳国立公園内、標高約2,000mの山腹に広がる「栂池自然園」、神の山と慕われる日本百名山「雨飾山」など全国区の名所も多い。そしてかつて塩や海産物を運んだ古道「千国街道」は、日本海側の新潟県糸魚川市から長野県松本市までの約120kmを結ぶ、国内で最も長い「塩の道」だ。5月開催の「塩の道まつり」ではロマンを感じる古道を歩くイベントも。長い冬が終わり、春の息吹を感じる頃、国道148号線沿い、村内唯一の「道の駅おたり」は一年で一番の賑わいをみせる。

温泉、かまど炊きごはん、伝統工芸… 心身ともにあたたまる「小谷の時間」

GWの頃、小谷の地で採れた山菜を求め、道の駅の売店は大賑わい。古材の太



い梁や土壁が印象的な空間で、4年ほど前にリニューアル。小谷に点在していた古民家の梁や柱を、味わいを残しながら再利用した。小谷の土を使った左官壁、小谷の陶芸家が焼いたタイルを配したバーカウンター、小谷屋根の職人による茅葺アートなど、地域の素材やデザインを取り入れた。懐かしさと新しさも感じる佇まいで、農産物のほか、米、おたり野豚の加工品、地酒など、地元ならではのお土産を選ぶのも楽しい。

この売店から直結しているのが日帰り温泉「深山の湯」で、2つの源泉を持ちながらかけ流しの貴重な温泉だ。「よく温まる」と評判で、ドライブ疲れを癒してくれそう。温泉とセットはやはり「食」。館内のレストラン「かまど飯処 鬼の厨」では、羽釜の直火で炊き上げた小谷産コシヒカリのごはんが自慢だ。食事(500円以上)をすると、温泉施設の入浴料が半額など特典も嬉しい。小谷の魅力いっぱい道の駅で、心身ともにあたたまろう。



北小谷温泉と風吹荘源泉の混合泉で、泉質は炭酸水素塩泉。



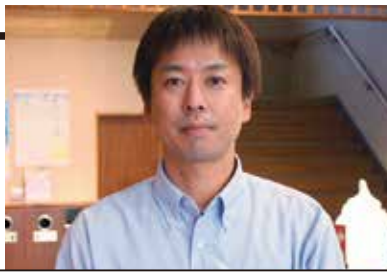
小谷屋根の職人が手がけた茅葺アート「オタリノジオラマ」。



「ツヤツヤ、ふっくら」旨みたっぷりのかまど炊きごはんを。

私が
オススメ
します!

道の駅おたり
支配人
富野岳文さん



地元産コシヒカリ米で炊いた「かまど炊きごはん」、お土産に小谷の野山を飛び回るミツバチが集めた「みつろうの保湿クリーム」、「山ぶどうやささなほを使ったお菓子」、自然の中でストレスなく育った「おたり野豚のカレー」など、自慢の小谷オリジナルを求めに、ぜひお越しください。

●支配人・富野岳文さんおすすめの3つのポイント●

ポイント1 春は地元で採れる山菜が入荷

コゴミ、フキノトウ、ワラビ、ウド、タラノメ、コシアブラ、ウドブキ、ネマガリ…自然豊かな小谷で採れる天然の山菜が次々と入荷する春。長かった厳しい冬を耐え、雪解け水で潤う山々からの恵みを求めて、県内外から多くの来場があり、売店の産直コーナーは大賑わい。



雪深い小谷村の山菜は、独特のえぐみが少なく「おいしい山菜」と好評だ。



山菜などの農産物は売店の入口付近に。小谷の古民家のような空間で買い物。

ポイント2 2つの源泉を持つ日帰り温泉

北小谷温泉と風吹荘源泉の2つの源泉を持つ、日帰り温泉を併設している。しかも源泉かけ流しで、美肌の湯とも言われる泉質だ。季節を感じる露天風呂、熱湯、ぬる湯の内湯があり、浴槽の一部は寝湯になっている。サウナ、水風呂まであり、湯上りには畳敷きの広間や中庭でひと休みを。



梅雨時の雨であっても心地よい露天風呂で、ドライブ疲れを癒してほしい。



熱湯、ぬる湯の浴槽を持ち、体の芯から温まると好評。泉質は炭酸水素塩泉。

ポイント3 「小谷のご馳走」が楽しめるレストラン

「かまど飯処 鬼の厨」では、小谷産コシヒカリの炊き立てかまどご飯が、おかわり自由の食べ放題(かまど定食を注文の方に限る)!!人気の定食のほかざる蕎麦やラーメン、おたり野豚のコロッケ、豚まんなど軽食・スイーツも充実で、テイクアウトもOK。



古木を配した雰囲気溶け込みながら存在感を放つ、昔ながらの羽釜のかまど。



メインおかずは日替わりで、一番人気の「日替わりかまど定食(1390円)」。



見つけた!
ちょっといい
トコロ

～割いた布を織り上げて作る「小谷ぼろ織り」の布小物が素敵!～

売店の壁に並べられた豊かな色彩と風合いがあたたかい布小物は、小谷村の女性グループ「小谷 織姫の会」による手作り。「ぼろ織り」、「裂き織り」と言われる織物で、物を大切に扱ってきた小谷の伝統文化でもある。現代にあわせたデザインのバッグほかポーチ、ストラップ、コースターなど、自分用にお土産にもおすすめしたい。

DATA

道の駅 おたり

北安曇郡小谷村北小谷1861-1 TEL 0261-71-6000 <https://www.michinoeki-otari.com/>

[営] 売店 10:00~18:00 (土日祝~19:00)、深山の湯 12:00~18:00 (最終受付17:30)

レストラン 11:00~18:00 (LO 17:30) ※詳細は公式HPを参照のこと

[休] 不定休 ※年末年始・GWは営業 [P] 90台

■深山の湯 [料] 大人700円、小学生350円、小学生未満無料



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、ただ娯楽としても読んでも、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りレー企画です。今回は伊那市立伊那図書館に8冊紹介してもらいました。

平家物語（古典新訳コレクション）

（河出文庫）古川日出男／訳



#司書コメント

鎌倉時代に成立し、琵琶法師によって何百年と語り継がれてきた、日本最古の軍記物語。平清盛を中心とした平家が栄華を極め、やがて没落し、滅びていく姿が描かれています。悲劇的な運命にありながらも、己が信じるもののために生きた人々の物語です。

沈黙の春

（新潮社）レイチェル・カーソン／著



#司書コメント

海洋生物学者でもある著者が、化学物質による環境汚染の危険性を警告した本です。この本が出版されてから60年以上経った現在でも、この問題は私たちに重くのしかかっています。危機的な地球環境について、改めて考えさせられます。

関ヶ原（上・中・下巻）

（新潮文庫）司馬遼太郎／著



#司書コメント

天下分け目の関ヶ原の戦いはなぜ起こったのか。石田三成や徳川家康など、様々な武将の視点から合戦へといたる経緯をたどる。主人を守る、太平を守る、家名を守る。それぞれの思惑で動く武将たちの巧みな心理戦も見どころです。

思考の整理学

（ちくま文庫）外山滋比古／著



#司書コメント

「思考」について様々な切り口から書かれています。仕事をするなら「朝飯前」、「忘れること」で頭は整理される、思考は「寝させよ」など、著者の体験に基づいているので説得力があり、気になる項目だけ読んでも参考になります。

汚れつちまつた悲しみに…中原中也詩集

（集英社文庫）中原中也／著



#司書コメント

中原中也という詩人を知らない人はいないでしょう。30年という短すぎるその生涯で作られた詩は350篇以上といえます。どの作品も彼の生き方そのものが肉声のように伝わってくる表現で溢れており、時代を超えてなお、読む者の心に刺さるモノがあります。

しろいうさぎとくろいうさぎ

（福音館書店）ガス・ウイリアムズ／ぶん、え まつおかきょうこ／やく



#司書コメント

白いうさぎと黒いうさぎのやさしい愛情の物語。ふんわりとした淡いイラストがより世界観を引き立てています。黒いうさぎの素敵な願いごとで心が温くなる1冊です。世代を超えて愛され続けるロングセラーの絵本です。

檸檬（乙女の本棚シリーズ）

（立東舎）梶井基次郎／著



#司書コメント

平凡に過ぎていく日々の生活の中で、漠然とした不安を抱くことがある。些細な失敗で躓き、いつまでも悩み、出口が見つからない…。そんな状況の時、読み返したくなる一冊。何故か、心を客観的に捉えられる術が記されているように思う…この小説には。

アルケミスト——夢を旅した少年

（地湧社）パウロ・コエーリョ／著 山川紘矢・亜希子／訳



#司書コメント

主人公は「夢を追う旅」の中で、様々な人と出会い、学び、困難に立ち向かいます。本書は「人生の意味」や「夢を追うとはどういうことか」など、いつの時代も変わらない想いを伝えています。夢や人生の途中で困難から逃げたくない時でも前向きになれる本です。



夢に見たあずさ号が欲しい!
諦めなければ、必ず夢は叶う
その信念に突き動かされて

◆夢ハウスあずさ号(上田市)

駅長 鈴木浩さん



深夜2時に起床し、SNSで情報発信を続けること10年。フォロー数は上限の5000人だとか!
民宿経営に限らず人に喜ばれることは、鈴木さんのライフワークとなっている



新宿～松本間を結ぶ特急列車「あずさ号」。信州人にとってお馴染みの、この電車と暮らす人がいる。上田市で民宿「夢ハウスあずさ号」を営む鈴木浩さんだ。あずさ号の先頭車両を手に入れたのは27年前。しかし電車もらえるなんて、そんな夢みたいな話があるだろうか。

42歳で会社を解雇され、手に職をつけようと靴職人を志した鈴木さん。夫婦で弟子入りをしたものの、6人の子どもを抱え定職もない。先が見えない不安もがいていた時、あずさ号に乗って旅をする初夢を見た。「夢の中はすごく幸せだった。あずさ号が僕を助けてくれるんじゃないかって思いが、どんどん膨らんでね」。あずさ号が欲しくてたまらなくなった鈴木さんは、JR長野支社を訪ねた。「6日通って、やっと言えた。「夢で見たから電車をください」ってね。だって、それしか言いようがないじゃない。笑われるのを覚悟で、人生最大の勇気を振り絞ったよ」。

JRからあずさ号を譲り受ける条件は、上田市長が保証人になること。さすがに諦めかけた時、奇跡が起こった。靴屋の

お客様の仲介で、市長と会う機会を得たのだ。「子どもたちに夢を与えたい。諦めなければできると伝えたい」って訴えた。そうしたら市長が、何か書いた名刺をくれたの。裏返すと「この人の夢を叶えてあげてください。私が保証人になります」って書いてあったんだよ。

市長の後押しを得てJRとの話し合いは順調に進み、廃車予定だった「特急あずさ号先頭車両・クハ183-1002号車」を、解体費のみで譲ってもらうことが決まった。夢を見て1年、ついにあずさ号が家にやって来た。当初は、電気やエアの線がすべて切断された状態。噂を聞きつけてやって来た現役の整備士が、3年かけて「生きた電車」に直してくれた。自動ドアや計器が動き、車内アナウンスができる。警笛も鳴る。布団を敷いて寝るのも楽しい。鈴木さんは「民宿にしたら、みんなに喜んでもらえる」と思い立った。



「出発進行!」鉄道ファンにはたまらない運転手体験が思いのまま

こうして生まれた「夢ハウスあずさ号」は、今では全国の鉄道ファンの聖地に。運転台で思う存分運転手体験ができるなんて、鉄道博物館だって敵わない。



踏切の警報機・遮断機などレアな電車グッズは、全部お客さんが持ち込んだもの

ここに泊まった多くの子どもたちが、今では車掌や運転手になっているという。あずさ号に導かれ、人生を180度変えた鈴木さん。「気が小さくて話もできなかった僕が、これほど人に夢を与えることができた。『自分もやってみよう!』って人が、一人でも増えたら嬉しい」。そう、夢は子どもだけのものじゃない。鈴木さんのまっすぐな人生は、大人がもう一度夢を抱く勇気を与えてくれる。



【取材協力】

夢ハウスあずさ号

上田市小牧1204

TEL/0268-27-4130

■料金/[1泊2食]

大人 1万2,000円、小学生 9,000円

幼児 7,000円、2歳児未満無料

※金・土・祝前日、GW、春休み、夏休み、年末年始は+2,000円

今日からできる



第3回

睡眠について考える



しっかり寝られると心身ともにリフレッシュする一方、寝不足になると疲れが抜けず、集中力もなくなる経験が皆さんおありかと思います。実は、最近の研究で睡眠と健康の深い関係があきらかになってきました。日々を健康に過ごすには、どんなことを心がけるべきでしょうか。

睡眠ガイド2023

厚生労働省では、2023年12月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」を発表しました。

そこではまず睡眠が、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても不可欠な休養活動であり、睡眠不足は日中の眠気や疲労、頭痛等の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連した作業効率・学業成績の低下など多岐にわたる影響を及ぼし、事故など重大な結果を招きかねないとしています。

さらに、さまざま睡眠の問題が慢性化すると、身体と心の健康を損なうことにつながるとし、日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することの重要性を説いています。



睡眠の質・量ともに確保する

「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」では、適正な睡眠時間と睡眠休養感の確保に向けた推奨事項を「成人」「子ども」「高齢者」と年代別に取りまとめています。



成人

- 個人差はあるが、睡眠時間は6時間以上を目安に必要な量を確保。寝だめはリスク大。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直し、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣を改善するとともに、病気が潜んでいる可能性にも留意。
- 女性は、月経周期による影響や、妊娠中、子育て期、更年期ごとの睡眠の悩みに留意。



高齢者

- 床上時間が9時間以上にならないことを目安に必要な量を確保。長い床上時間は健康リスクに。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直し、睡眠休養感を高める。
- 日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。長い昼寝は夜間の良眠を妨げる。

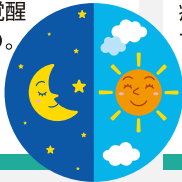


こども

- 小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保。
- 朝は太陽の光を浴び、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣を避ける。

睡眠休養感とは

睡眠の質を測る指標で、朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたかを評価したもの。床上時間とは、寝床で過ごす時間のこと。実際に寝ている時間に、寝床に入ってから寝付くまでの時間や睡眠中の自覚のない覚醒を含めたもの。



交代制勤務と睡眠

仮眠やカフェイン摂取をうまく利用すれば、業務中の眠気が改善し、仕事の効率上がる場合があるものの、不眠や睡眠休養感の低下、業務中の眠気が続き、日常生活に支障をきたしている場合は速やかに医療機関を受診すること。



よい睡眠のために

「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」では、良質な睡眠のために心がけることもアドバイスしています。

環境づくり

- 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなる。



- 寝室にスマートフォンやタブレット端末を持ち込まない。できるだけ暗くして寝る。
- 寝室は暑すぎず寒すぎず。就寝1～2時間前に入浴し身体を温めると入眠しやすくなる。極端に高い湯温は入眠を妨げる。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝着・寝具で眠る。



生活習慣について



- 適度な運動習慣を身につける。就寝前1時間以内の激しい運動は眠りを妨げることも。
- しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒のリズムが整う。
- 就寝前にはリラックスし、無理に寝ようせず、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすい。
- 規則正しい生活習慣(就寝・起床時間、食事のタイミング等)で、日中の活動と夜間の睡眠にメリハリをつけることで睡眠の質が高まる。

睡眠と嗜好品

- カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒー700cc程度)を超えると、眠りにくくなることも。
- カフェインの夕方以降の摂取は、夜間の睡眠に影響しやすい。
- 晩酌での深酒や寝酒は、睡眠の質を悪化させることも。
- 喫煙は、睡眠の質を悪化させる可能性あり。



睡眠障害とは

眠れない、眠っても休養が取れた感覚がない、日中の眠気・居眠りなどの症状が、睡眠環境・生活習慣・嗜好品によって生じる場合は、これまでに紹介したことを実践することで改善できます。

一方、睡眠障害が原因で上記のような症状があり、日中の生活に影響を及ぼしているときは速やかに医師に相談しましょう。睡眠障害には以下のようなものがあります。

不眠症

眠る機会や環境が適切でも、なかなか寝つけない、夜間に途中で何度も起きる、朝早く目覚めるなどの症状が出て、日常生活に支障をきたす疾患で、うつ病や不安症など精神疾患の初期症状として現れることが多くあります。

寝つけない
朝起きられない
(キゲンが悪い)
日中ウトウト
することが多い

情緒不安定

大きなイビキ
をかか



閉塞性睡眠時無呼吸

睡眠中の呼吸停止を特徴とし、通常いびきが出現します。高血圧や脳卒中、心筋梗塞、心不全などの循環器疾患や糖尿病などの代謝性疾患の誘因にもなります。加齢による上気道の筋力低下に加え、肥満が最大の発症危険因子なので、肥満の予防・改善に心がけることが重要です。

*本稿は厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」を加工し制作しました。
出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>

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