Vol.72／2024年10月発行

MIND信州 Vol.72



秋の浅間山

新理事長挨拶 1
トクトクな宿 2
マインド ホッと! ステーション 5
信州の文人 7
信州の名木を訪ねて 9
信州歴史人物ストーリー 11
なるほど! 信州“深”発見① 13
歴史への旅 15
シリーズ 地方の底力 17
読書 温故知新 19
なるほど! 信州“深”発見② 20
今日からできる健康づくり 21

情報誌『マインド信州』
公益財団法人 中小企業ながの財団
☎026-228-1176
http://www.mdnagano.or.jp

新理事長ごあいさつ



皆様には平素より格別のご支援ご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、令和6年6月開催の定時評議員会後の理事会に於いて曽根裕二前理事長の後任として理事長を拝命いたしました。

当法人は、昭和40年12月長野県中小企業経営者災害補償共済会として創業以来、県内の中小企業経営者から従業員、また、その家族を含め時代の変化に応じ共済制度を拡充し提供してまいりました。また、その間、財団法人へと改組した際には現在の「ながの財団」の源流となる会員向け事業「福利厚生施設の低廉斡旋」、健康管理・成人病予防検診の推奨として「人間ドック受診と費用の一部補助」、県内中小企業の人手不足対策として無料求人サイト「求人Naviながの」などを併せ提供しておりましたが、政府による公益法人改革関連3法が平成20年12月1日に施行されたのを機に共済事業を新法人に移管し、平成24年4月1日長野県の認定を受け「公益財団法人中小企業ながの財団」と改称し今日に至りました。この間、長野県及び、商工会、商工会議所などの商工団体、協同組合など協力会員の皆様並びに役員の皆様方の特段のご支援ご協力を賜りましたことに、深く御礼申し上げます。

さて、我が国経済は、「経済財政運営の基本態度」などにより示されている通り、インバウンド需要の回復などから外需がけん引する一方で、政府によるデフレ完全脱却に向けた総合経済対策の進捗に伴い、官民連携の高水準の賃金上昇を始めとする所得環境の改善や企業の設備投資意欲の後押し等が相まって、民間需要主導の緩やかな経済成長が期待されております。然しながら海外景気の下振れリスクや物価動向に関する不確実性、金融資本市場の変動には十分に注意する必要がありそうです。

一方、長野県経済は、個人消費が緩やかに回復し所得・雇用環境では改善しつつあるも、中小企業ではエネルギー・原材料価格の高騰などの影響で依然厳しい経営状況が続く中、物価上昇を上回る持続的実質賃金上昇、慢性的な人手不足、後継者問題、GXおよびDXの取組みなど様々な課題が山積しています。

こうした状況の下で、当法人としては、社会変化にも柔軟に対応できる組織の構築とガバナンスをより強化した法人運営を柱に、県下中小企業の利益の増進に寄与する事業を行うことで公益法人としての役割に貢献して参ります。

今後とも皆様方のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げ、就任の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　柳澤　亨

セラヴィリゾート泉郷
Wan's Resort 山中湖

富士山を間近に一望するワンランク上の愛犬リゾート



ホテル屋上に設けられたドッグラン「dog park天空」

絶景のドッグランを夢中で駆ける愛犬と

まずはこの眺めをご覧あれ。富士五湖の中で最も富士山に近い山中湖から望むその山の姿は筆舌に尽くしがたい。このホテルからも日本一の山の絶景が手に取るよう。

湖畔から道一本入った静かな森にWan's Resort 山中湖はある。セラヴィリゾート泉郷の数あるホテルのなかで、「愛犬ファーストのリゾートホテル」をうたう、まさに愛犬と一緒だから泊りたいホテルだ。さらに、2ブランドある愛犬リゾートのうち、Wan's Resort を冠する同ホテルは、すべてのわんちゃんと飼い主であるお客様へ丁寧で親密な接客ができるよう客室を24室にしぼり、愛犬用も含め設備、アメニティも充実した施設である。

周辺には愛犬と宿泊できるバンガロータイプの宿泊施設もあるが、他の宿泊客との愛犬を通じたふれあい、小さな施設ゆえのプライベート感、そして温かなもてなしゆえ、このホテルの人気は高い。



Wan's Resort 山中湖の背後には富士山が構える



山中湖温泉「紅富士の湯」は、
良質のアルカリ性の湯でしかもマイルド

大迫力の富士山をその裾野まで、振り向けば山中湖も一望できる屋上には、「dog park 天空」がある。空と湖に溶け込みそうなブルーの人工芝。その優しい足触りを知ったとたん、夢中で駆け出す愛犬と過ごす時間は楽しいに決まっている。dog parkは屋外にもあり、すべてのわんちゃんが気持ちよく遊べるよう、小型犬優先エリアも設けられている。



屋外のdog parkはグリーンの芝生。
小型犬専用エリアあり。

まだまだあります 愛犬ファースト

Wan's Resort 山中湖のチェックインは、ラウンジのソファで寛ぎ、ウェルカムドリンクをいただきながらしてもらえる。お部屋に向かうとき目に入るのは、その日泊まるわんちゃんの写真と名前を掲げたウェルカムボードだ。



チェックインはラウンジのソファで
愛犬と一緒に



富士山ビューツイン



食事は本格フレンチ。わんちゃん用メニューの用意もある。

お部屋は富士山ビュールーム3タイプ、ツインルーム2タイプ、和室から選べる。富士山ビュールームのうち4名宿泊できる特別室は、愛犬と一緒に出られる専用バルコニー付。ツインルームには、他の犬が苦手な子や、外トイレが必要な子向けにプライベートドッグテラスを設けたお部屋も用意。全室に粘着ローラー、リードフック、スタンド付きフードボール、トイレトレー、ウェットティッシュなどが備わる。

食事は本格フレンチを提供するRaisin D'orでいただく。季節の食材を素材の味を大切にして仕立てたコースを山梨のワインとともに味わいたい。もちろん愛犬も一緒にテーブルを囲める。北海道産野生しか肉と野菜のスープや黒毛和牛すじ肉のやわらか煮などわんちゃんメニューも取りそろえ、小型犬用に椅子を用意してくれるから、家族一緒に同じ目線でおいしい時間を共有できる。

室内プレイスペース、愛犬用セルフシャンプールームも整い、バギー貸し出し等のサービスもある。でもいちばんうれしいのは、愛犬の目線になり、飼い主の気持ちになって本当の心地よさとは何か考え抜き、接してくれるスタッフのホスピタリティだろう。



プライベートドッグテラス付きのお部屋





セルフシャンプールーム。愛犬お預かり、バギー貸し出し、フォトスタジオもあり（いずれも有料）

Wan's Resort 山中湖
スタッフおすすめ

愛犬とゆくお散歩コース

山中湖遊覧船 白鳥の湖

車で約5分

山中湖は、オオハクチョウやコハクチョウが越冬に飛来する他、コブハクチョウが定住するまさに「白鳥の湖」。その名をいただいた遊覧船は、わんちゃんも乗船可能。一緒に湖上クルージングが楽しめる。



山中湖文学の森公園

車で約6分

約2万6000坪の園内には、多くの樹木、山野草、野鳥などが棲息する。木立を縫うように散策路が続いて、路沿いには三島由紀夫文学館など文化施設や、山中湖にちなんだ句碑、歌碑が点在している。



長池親水公園

車で約8分

湖越しの富士山の雄姿が圧巻で、大勢のカメラマンが訪れるビュースポット。11月中旬または2月初旬には、眼前の富士山と山中湖に映る「逆さ富士」に夕日が沈む際「ダブルダイヤモンド富士」が見られる。



旭日丘湖畔緑地公園

車で約8分

湖畔にある静かな公園で、紅葉の名所として知られ、10月下旬から11月上旬にかけて「夕焼けの渚・紅葉祭り」が開催され、夜間にはライトアップされた木々の錦を楽しめる。春には桜、夏には紫陽花が美しい。



花の都公園

車で約10分

山中湖にほど近い高原にあり、広大な敷地を季節の花々が彩る。秋ならコスモス、黄花コスモス、赤そばの花が見頃。清流の里（有料エリア）には、1年中花が楽しめる「フローラルドームふらら」もある。



山中湖パノラマ台

車で約15分

山中湖から三国峠へ至る道の途中にあるビューポイント、眼下に山中湖、その向こうに富士山を望み、天気がよければ南アルプスも見晴らす。夕景も感動的だ。秋、あたり一面はススキ野原になる。



当ホテルの自慢は、富士山の景色とわんちゃんと一緒に宿泊するからこそ生まれる温かい雰囲気でございます。山中湖は富士山に一番近い湖です。その大きさに圧倒されること間違いございません。また、当ホテルはわんちゃんが大好きなスタッフばかり。お客様もわんちゃん連れが90%以上でございますので、気兼ねなくお過ごしいただけます。いろんなわんちゃんに出会えることも楽しみの1つでございます。秋は紅葉シーズンです。山中湖、河口湖では紅葉祭りが開催されます。もちろんわんちゃんも一緒に参加することができ、お散歩に最適です。お客様とわんちゃんにお会いできることを楽しみにお待ちしております。



Wan's Resort 山中湖
竹田 汐里 支配人



DATA

セラヴィリゾート泉郷 Wan's Resort 山中湖

山梨県南都留郡山中湖村山中343−1
Tel.050-5443-6483（コールセンター）
□チェックイン15:00／アウト11:00
https://www.izumigo.co.jp/aiken/yamanakako/

交通アクセス

車

●東富士五湖道路「山中湖IC」から
国道413号線に入り山中湖方面へ約7分。

日本人が定義するギターはこうだ！
熟練のクラフトマンシップで
ヴィンテージと呼ばれるギターを

◆スギ・ミュージカル・インストゥルメンツ株式会社（松本市）
マスタークラフトマン　杉本 眞（まこと）さん



日本人にしかつくれない最高水準のハイエンドギター

「ギターの街」として知られる松本市。多くのギターメーカーがひしめき、出荷額日本一を誇る信州のギター産業を牽引してきた。

杉本眞さんが創業したハイエンドギターメーカー「Sugi Guitars（スギギター）」も、この松本の地にある。サウンド・ビジュアル共に最高峰を追い求めるギターは、国内外のトップアーティストたちに愛用され、今やギタリストなら誰もが知る日本屈指のメジャーブランドとなった。

ギターづくりに携わる両親の元で育ち、いつも身近にギターがあったという杉本さん。やがて演奏に興味を持ち、大学時代には単身渡米。現地でギターの検査・出荷や、リペアのアルバイトをするうちに、アメリカ人の不器用さに気が付いた。「演奏じゃ勝てないけど、ギターづくりなら勝てる！日本人の器用さを生かしたギターをつくりたい」。そんな志を抱いて帰国し、老舗ギターメーカー「フジゲン株式会社」に入社。以来23年間で、手掛けた楽器は千何百機種に及ぶ。しかし、気持ちは満たされなかった。「仕事はOEM（受託製造）がほとんど。自分のアイデアでつくっても、所詮は縁の下の力持ちです。業界に足跡を残すには、自分のブランドをつくるしかない」と、2002年に起業。こうして「Sugi Guitars」の工房が誕生した。

目指すのは“日本人が定義するギター”。アメリカ製のギターとは、何が違うのか。「アメリカ人は、プレイヤー目線でつくる。そこまでこだわらなくても、上手く弾けるからいいじゃんってね。だから作り手のクセが出るし、質が伴わない。でも日本人って、モノ自体の完成度を極めるんですよ」。演奏でプロに勝てなくても、つくるプロであればいい。こうした気概を持ち、たとえ単純作業であっても手を抜かない。使う道具を自らつくるほど、モノづくりに対してストイックだ。こうした生粋の職人たちがつくる日本製ギターを、世界に向けて発信している。



指板に打ち込んだ「フレット」と呼ばれる金属パーツを、やすりで滑らかに。こうした丹念な処理が、ギターの演奏性を決定付ける



ボディとネックの接合部は、職人の手作業で加工。木目を読んで刃物を入れる、集中力のいる作業だ



ギターの塗装は、杉本さんが手掛ける。「子どもの頃、テキ屋のおじさんが絵を描く様が面白くて。そのやり方がコレですよ」

木目を読んで 色彩で魅せる

目を奪われるのは、木目が美しく際立つルックス。このような木目を生かす塗装には技術がいる。木の色が被るため、塗料本来の色が出ないのだ。「Sugi Guitars」の製品は、ほとんどがオーダーモデル。顧客が望む絵を真っ白ではないキャンバスに再現するプロセスは、難しくもあり楽しくもある。

創作意欲をかき立てる木目を求め、杉本さんは海外まで買い付けに足を運ぶ。木材の国際取引に対する規制は年々厳しさを増すが、たとえコストがかかっても木材に一切の妥協はない。



塗料を含ませた布で、木に着色していく。塗料が染み込むにつれ、表情豊かな木目がくっきりと浮き上がる



木材倉庫は、希少な銘木の宝庫。
写真は、中心部がカビにより黒ずんだ木の根っこ

性能面では弦振動を安定させ、音の粒立ちの良さを追求。バンドアンサンブルの中でも埋もれない、くっきりとしたサウンドが持ち味だ。「どんなに音色が良くても、弾きづらければ思うような演奏はできない」と、ネックの演奏性にもこだわる。

使いにくさに煩わされず、音楽づくりに集中できるギター。それが、杉本さんにとっての良いギターなのだろう。ところが「良いギターはね、自分が好きなギター」と意外な答え。「大嫌いな人からもらった100万円のギターと、愛してやまない人からもらった5万円のギター。どちらが良い音楽をつくれると思う？楽器は所詮道具だから、性能なんて二次的なもの。ギターに自分の感情を乗せるんだから、そのギターに惚れ込んでいればそれでいい。だから僕は、お客さんが『好きだ！』と思えるギターをつくりたいんです」。

杉本さんが次に目指すのは、将来ヴィンテージと呼ばれるギター。何年経っても色褪せず、むしろ価値が高まる。「Sugi Guitars」をそんな銘器に育て上げたいと意気込む。「音の良し悪しは時代で変わる。でも楽器の組成がきちんとしていれば、その時代の音に対応できるはずだから」。そう話す杉本さんは、まっすぐに20年、30年先の未来を見つめている。



木目の表情が際立つビジュアルは、「Sugi Guitars」ならでは



伝統工芸・加賀友禅とタッグを組んだギターもリリース。ボディに加賀友禅の艶やかな生地をあしらった



【取材協力】

スギ・ミュージカル・インストゥルメンツ株式会社

松本市平田西1-2-16
■TEL／0263-28-5080
https://www.sugiguitars.com

ブランドのシンボルマークは、福を運ぶ縁起物とされるコウモリがモチーフ

加舎白雄（かやしらお）

加舎白雄は江戸時代中期の俳人である。江戸時代の俳人といえば、まず思い浮かぶのが松尾芭蕉だろうか。信州人なら小林一茶の名も一緒に挙がるかもしれない。白雄は、芭蕉が亡くなってから44年後に生まれ、一茶より25歳年上だった。彼はどんな時代にどう生き、どんな句を残したか。



上田城跡公園間にある加舎白雄の句碑。「ひと恋し～」の句がみえる。

加舎白雄の生涯

白雄は、1738年（元文３）8月20日に江戸深川で上田藩の中級武士加舎家の次男として生まれる。本名は吉春、幼名を五郎吉といった。少年期は幸せだったとは言い難い。5歳で母を亡くし、7歳のとき迎えた継母も13歳のとき失う。白雄が生まれたとき54歳だった父も、彼が16歳の年に逝った。句作を始めたのはその頃か。家を飛び出し、寺で暮らした時期も長かった。

俳諧の道を本格的に志したのは、白雄28歳の1765年（明和２）、たまたま銚子に滞在中、江戸の俳人烏明（うめい）と知り合い入門してからである。以後、江戸日本橋にあった烏明の松露庵での修業が始まった。ここで白雄は、烏明とともにその師である鳥酔（ちょうすい）から大きな影響を受ける。鳥酔は早くから芭蕉の価値を認め、その作風に学ぶべきだと主張した人だった。

松尾芭蕉は、言葉遊びのごとくだった俳諧を芸術性の高い詩へと転換した。彼の確立した蕉風の先駆けの句こそ「古池やかわず飛び込む水の音」である。しかし、芭蕉の没後50年、蕉風は衰退し、俳諧は世俗化、遊芸化していた。そんな状況に詩としての俳諧に帰ろう、蕉風に帰ろうという運動が各地で起こる。鳥酔、烏明に師事した白雄は、一門のなかでその才能を発揮しながら、この蕉風復古運動に力を注ぐことになった。

鳥酔の志を受け信州に入った白雄は、東信や北信を遊説して着実に門人を増やしながら蕉風俳諧を根付かせようとする。1769年（明和６）、姨捨山長楽寺に建立した芭蕉面影塚と、翌年出版した建碑記念集『おもかげ集』はその象徴である。そして『おもかげ集』の成功は、白雄の名を全国に知らしめた。

信州で勢力を築いた白雄は、関西へ旅立ち、さらに芭蕉の歩いた土地をほとんど訪れながら、その活動を全国に拡げていく。思いが強く頑固な性格ゆえか、諸国歴遊が過ぎたために師の烏明に疎まれ破門となるも、1780年（安永９）に長い漂白の暮らしを打ち切り、江戸日本橋に春秋庵を開いて俳諧師として独り立ちする。白雄の門人は関東、中部に３千人を数えた。

1788年（天明８）4月、海晏寺において一週間にわたって執り行った芭蕉百回忌法会で、芭蕉こそ俳諧の原点だと説き続けた白雄の活動は結実する。その



白雄の指導のもと姥捨長楽寺に立てられた芭蕉翁面影塚。「おもかげや姥ひとりなく月の友」の句が彫られている。

3年後の1791年（寛政３）9月13日、白雄は春秋庵で病没した。享年54歳。生涯妻帯することなかった。

蕉風を正統とする活動は、白雄の他にも京都の与謝蕪村、高桑闌更（らんこう）、名古屋の加藤暁台（きょうたい）、江戸の大島蓼太（りょうた）（現上伊那郡飯島町生まれ）らも取り組んだことから、この5人を「天明中興俳諧の五傑」という。俳句といえば芭蕉を思うのは、白雄らの仕事があったからだ。また白雄は、俳人であると同時に庶民教育者であり、和漢の古典や歴史、動植物の知識など教養全般にわたって地方の庶民を指導した功績も大きい。



別所温泉北向観音に白雄が揮毫した芭蕉句碑がある。

加舎白雄の俳句

［春の句］

ひと恋し火とぼしころをさくらちる

月遠く柳にかゝる夜汐（よじお）かな

［夏の句］

さうぶ湯やさうぶ寄（より）くる乳（ち）のあたり

子規（ほととぎす）なくや夜明の海がなる

［秋の句］

めくら子の端居（はしゐ）さびしき木槿（むくげ）かな

此秋も吾亦紅（われもかう）よと見て過ぎぬ

［冬の句］

鶏（とり）の觜（はし）に氷こぼるる菜屑かな

氷る夜や諸手（もろて）かけたる戸の走り

〈参考文献〉

矢羽勝幸『俳人加舎白雄』（郷土出版社）

矢羽勝幸『俳人白雄　人と作品』（信濃毎日新聞社）

矢島渚男『白雄の秀句』（講談社学術文庫）

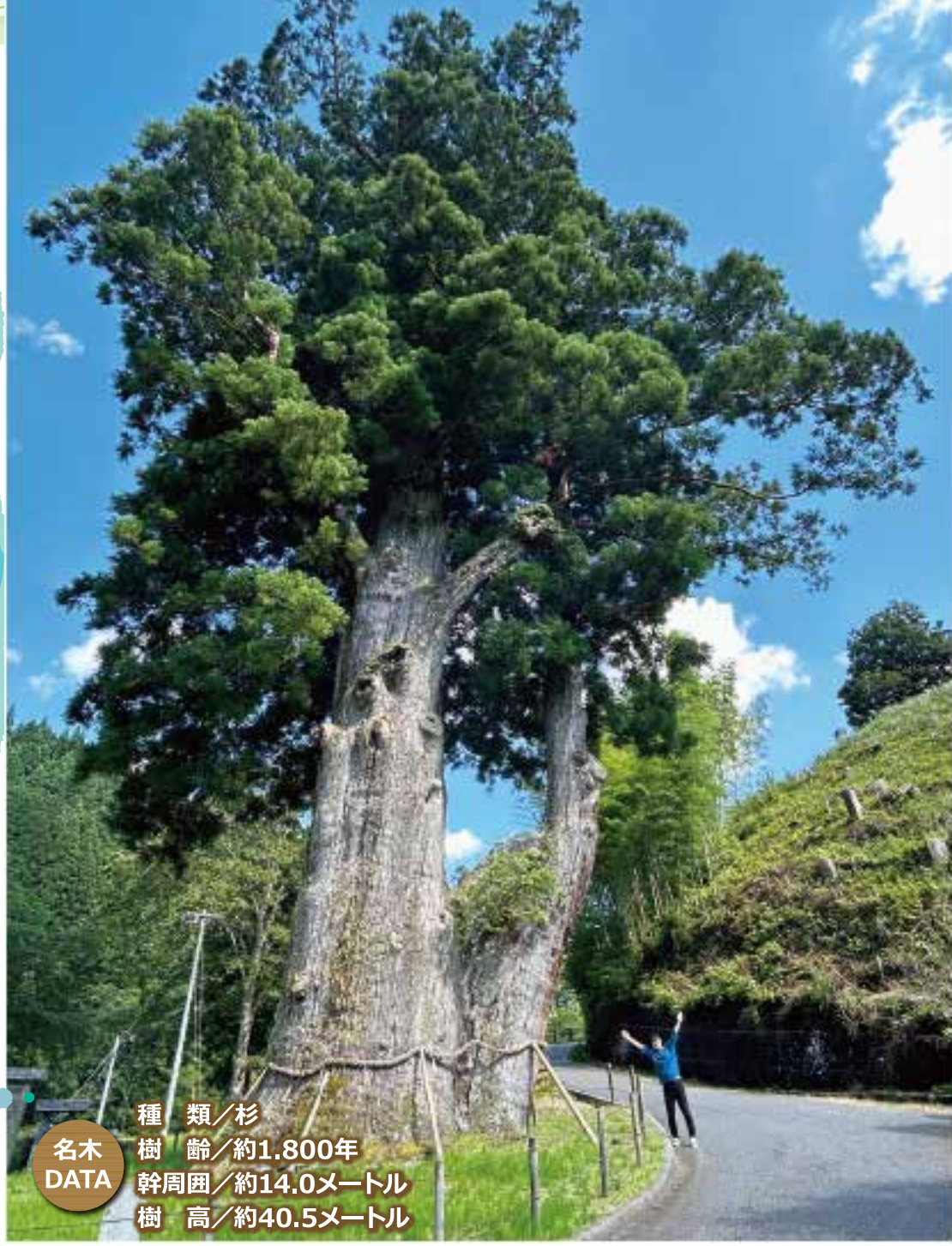
佐佐木幸綱・復本一郎／編『三省堂名歌名句辞典』（三省堂）

信州の名木を訪ねて

月瀬（つきぜ）の大杉（おおすぎ）（根羽村）



Shinshu no Meiboku



名木DATA
種　類／杉
樹　齢／約1.800年
幹周囲／約14.0メートル
樹　高／約40.5メートル

長野県一大きな巨木「月瀬の大杉」の横に立つ根羽村観光協会事務局の三好さん

「根羽杉」の産地、矢作川の源流…長野県の最西南端・根羽村へ

飯田山本ICから国道153号を南へ車で40分。愛知県と岐阜県の県境、長野県の最西南端に位置する根羽村（ねばむら）へ。人口1000人に満たない小さな村で、その面積の95%は森林だという。山々は深緑の木々に覆われ、特にスギが多い印象だ。村の特産「根羽杉」は長野県の認証材でもあり、2021年の東京五輪・パラリンピックで使用された。そんな根羽村のスギを象徴するかのような「大杉」が村内にあると聞き、訪れた。

村の中心からほど近い国道153号線沿いに、大型車も利用できる駐車場、トイレが設置された「大杉公園」がある。2015年に「月瀬の大杉」を中心に整備された公園だ。駐車場からすぐ、矢作川にかかる根羽峡大橋の49mの吊り橋を渡る。この矢作川は、遠く三河湾に注がれる一級河川で、ここ根羽村が源流だ。清流であることは一目瞭然、アマゴや鮎などの魚影が見られ、渓谷美に癒される。吊り橋を渡り、遊歩道をいくと目の前にそれは大きな杉が立っていた。



トイレ、駐車場が整備された大杉公園の一角



揺れる根羽峡大橋から矢作川の清流が見える

長野県一の巨木、樹齢1800年とは思えない「大杉様」の樹勢に感動

1944年（昭和19年）に国の天然記念物に指定され、1989年（平成元年）には環境庁の調査により、長野県第一位の巨木であることが確認されたという。驚くのは1800余年と言われる樹齢を疑うほどの樹勢で、表皮、枝ぶり、葉の色や艶など生き生きとしている。「地元の人は大杉様と呼んでいます」と根羽村観光協会事務局の三好諭史さん。大阪府出身、縁あって根羽村へ移住し、家族とともに自然豊かな生活を楽しんでいるという三好さん。「桜が咲く春の景色も素晴らしい」と村のシンボル大杉について話してくれた。



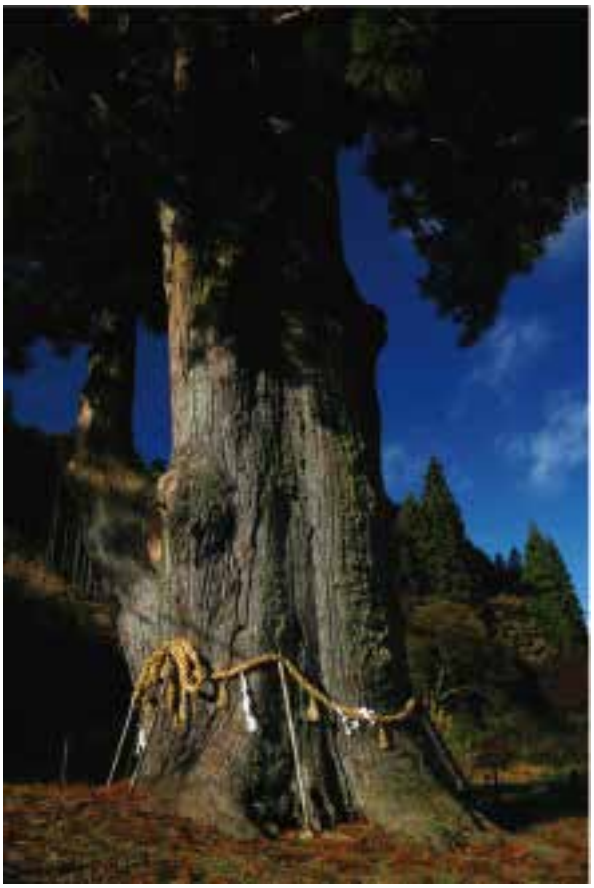
「自然いっぱい、魅力あふれる根羽村へお越しください」と根羽村観光協会事務局の三好諭史さん



大杉の側に寄り添う桜の木（三好さん撮影）

二度の危機を乗り越えた霊験あらたかな御神木

かつては「月瀬村」だったというこの場所。現在、大杉の横には、根羽諏訪神社（旧月瀬神社）の本殿と鳥居が置かれている。もともとの神社の紀元は不明だが、村の御神木として長く尊崇され、地域住民の手で保護されてきた。それを実証する逸話がある。江戸時代の1844年（弘化元年）、江戸城本丸消失後の復興木材として、また1908年（明治41年）の村内神社統合の後、大杉売却の決議がなされたが、いずれも月瀬全住民の団結力によって保存され、現在に至っているという。昔から虫歯に病む者が祈願するとご利益があるといい、また村に疫病が流行って大勢の死者を出し、日清・日露戦争時など大事変が起こる際は風もないのに大枝が折れると語り継がれる。霊験あらたか、2回の危機を乗り越えた生命力が、その佇まいから見て取れる。



「ふるさと根羽村フォトコンテスト2022」の作品より

水資源にも恵まれた環境 時代を超えて輝く村のシンボル

大杉の周辺では、常に水が流れる音が聞こえてくる。見ると根元の近くに矢作川へ続く水路があった。「根羽村は雨も多い土地柄で、豊富な水源も生育環境に適していたのでは。昔、この辺りに8本の大杉があったとも聞いています」と三好さん。過去に訪れたことがある「屋久島の縄文杉」も引き合いに「これだけ近くに大杉を見られる環境もなかなかない」と語ってくれた。月瀬地区の住民による草取り作業や掃除は今も続き、村では道を挟んだ山に大杉を観賞してもらうための遊歩道やあずまやを作る計画を進めている。少子高齢化と人口減の厳しい時代にあっても、村のシンボルには変わりない。時代は変わっても「大杉様」へ寄せる地元の思いは、これからも続いていく。



現在はこの「根羽諏訪神社」の境内にあり、御神木として祀られている



大杉（写真の右）から伸びる根（写真の左）の太さに驚く



根元の囲いの中には水路のふたが。流れる音から豊富な水量が伺える

DATA

月瀬の大杉（つきぜ の おおすぎ）

場　　所／下伊那郡根羽村月瀬日影平
アクセス／中央自動車道・飯田山本ICより約40分
駐 車 場／大杉公園駐車場・普通自動車14台、大型バス6台（利用時間9:00～18:00）
※公衆トイレあり
問 合 せ／根羽村観光協会
TEL050-5235-1593



武田軍を二度退けた武将

村上 義清

【その1】—信濃最強への道—



城坂稲荷奉納絵馬（個人蔵、坂城町教育委員会提供）

千曲川左岸の村上郷に発した村上一族は、
南北朝時代には坂城や塩田庄を領有し、
戦国時代になると東北信一体に勢力を拡げていった。
そして、父からその家督を譲り受け葛尾城主となった村上義清は、
信濃制圧を図る武田信玄と戦いを交えることとなった。

甲斐武田信玄、越後上杉謙信との間で川中島の戦いの火蓋が切られる5年前のこと、後に川中島古戦場と呼ばれる場所から千曲川を30キロほど上流へいった上田原で、武田軍と交戦していたのは村上義清の軍勢だった。

義清はなぜ信玄と戦うことになったか。歴史を少し遡って物語を始めよう。村上氏は清和天皇から数え七代目の盛清が平安時代後期に京から流され、村上郷（坂城町）に地歩を築いたのを発祥とする。南北朝時代（1336～1392）の村上信貞の頃は「信濃惣大将」と呼ばれ、坂城郷（坂城町）や塩田庄（上田市）を治めた。

鎌倉・室町時代には、一国に一人置かれた守護が各国の警備や治安維持にあたっていた。村上氏は国人、つまり地方に土着した武士であり守護ではない。つまり「信濃惣大将」の名を戴くことは、村上氏が信濃守護と並ぶ力を握ったことを意味した。村上氏はその後も勢力を小県・佐久方面にまで伸ばし、南北朝の内乱が終わる頃には、善光寺の方まで支配域を拡大した。

葛尾城跡から坂城町を望む（坂城町提供）

村上氏と守護との間に確執が生まれ、次第に深まっていく。1400年（応永7）信貞の孫の満信のとき、信濃守護職小笠原長秀の領国支配が尊大で強圧的であるとして、村上氏を盟主とする東北信の国人たちと、小笠原氏とこれについた中南信の武士たちとの間に大塔合戦が引き起こった。信濃を二分する戦いに勝ったのは、村上氏ら国人一揆側だった。京へ帰った長秀は守護職を失い、村上氏は信濃を代表する武将となった。

この戦いに見るように、信濃では守護による安定した支配が実現しなかった。ゆえにいち早く戦国の争乱へ向かうことになったし、また自立性の強い国人が各地に分立したために、強大な戦国大名も育たなかった。

村上義清が生まれたのは、1501年（文亀元年）3月とされる。東北信に及んだ勢力と本拠葛尾城を父から譲られ、病死した父の後を受けて当主となった義清は、北信濃では井上氏や水内の高梨氏と争い、東信濃では小県の海野氏とせめぎ合い、佐久では大井氏を押さえ込んで甲斐国の武田と向き合っていた。

そう。信玄の父・信虎のときすでに甲斐国を統一した武田氏は、小領主が乱立する信濃を次の標的と定め佐久から侵入した。佐久と自らの本拠・埴科の間にある小県の領有を海野氏と争っていた義清は、武田と結んで海野氏を討つことにする。1541年（天文10）に起きた海野平の合戦は、義清、信虎、これに加担した諏訪頼重と、彼らを迎え撃った東信濃の雄・海野氏とその一族である祢津氏、矢沢氏らとの間の戦である。



葛尾城跡の北側。主郭へはここから15分ほど

この合戦に敗れた海野氏側は幸義が戦死、その父・海野棟綱と海野氏を本家筋とする真田幸隆（幸村の祖父にあたる）は逃れて関東管領上杉憲政を頼った。一方、海野平から甲斐へ戻った信虎は晴信（信玄）により駿河へ追放され、武田の家督は信玄が継ぐ。この騒ぎもあって、小県一帯は義清が領有するところとなる。

しかし、信濃制圧を図ることに関して、信玄は父信虎と同様だった。信玄は手始めに諏訪の領主頼重を滅ぼし、次いで上伊那へも支配を拡げ、佐久攻略に取り掛かった。大井氏、そして志賀城で頑強に抵抗した笠原氏を破り、ついに佐久一帯を我が物とする。信濃全土の攻略を目指す信玄にとって、次に破るべきは義清である。ここに義清と信玄が対立する構図ができあがった。

1548年（天文17）2月、佐久を平定した勢いに乗り信玄は坂城に向けて軍を進め、大門峠を越えて上田盆地に入った。義清も坂城を出て千曲川を挟んで武田軍と対峙した。14日、両軍は上田原で激突する。

（次号へ続く）



坂城神社脇にある葛尾城登山口



坂城町の満泉寺は村上氏代々の菩提寺。この寺とその周辺一帯に村上義清の居館があった。

【参考文献】長野県編『長野県史 通史編 第三巻中世二』（長野県史刊行会）・笹本正治監修／坂城町編集『村上義清とその一族』（信毎書籍出版センター）・「信濃の名将村上義清」（坂城町・ステキさかき観光協会）



東信エリアをサウナで盛り上げる！
浅間サウナラインプロジェクト

コロナ禍をきっかけに巻き起こった、第3次サウナブーム。浅間山に抱かれた東信エリアにも、続々と多彩なサウナ施設が生まれている。さらには、サウナを通じて地域を盛り上げようというユニークな試みも。その拠点となる「浅間サウナラインプロジェクト」事務局の金久美さんに話を聞いた。

広域での地域振興を目指して

軽井沢町と上田市を結ぶ広域農道、通称「浅間サンライン」と「サウナ」を掛け合わせて、名付けられた「浅間サウナラインプロジェクト」。その始まりは、佐久市にある親会社「株式会社はたらクリエイト」に、招待制のサウナを作ったことだった。「ここが、近隣の方々や移住者との交流の場に。色々な繋がりができて、ある時サウナイベントを開催したんです」と金さん。イベント参加者の中には、サウナ事業に着手する人も出てきた。この繋がりを一つのネットワークにできたら――。そんな発想から、プロジェクトが生まれることとなる。

目指すのは、自治体の枠組みを超えた広域での地域振興。「東信エリアを一つの面ととらえ、みんなで連携すれば、自治体ごとでは難しいことにも挑戦できるんじゃないかって」。地域のリソースに目を向け、それを活用することにもこだわる。上述のサウナは、木材メーカー「齋藤木材工業」（長和町）に製造を依頼。サウナの本場・フィンランドからわざわざ輸入せずとも、県産の材料でサウナがつくれるという。これを機に、

「フレッシュな葉を真空パックで冷凍。乾燥させないヴィヒタは貴重なんですよ～」と、笑顔で胸を張る金さん

同社はサウナキット販売にも乗り出している。

「信州白樺クラフト製作所」（立科町）とのコラボで生まれたのは「ヴィヒタ」だ。白樺の葉を束ねたサウナの必須アイテムだが、このヴィヒタには白樺高原で採れた葉を使用。建築材には不向きといわれる白樺の、新しい価値創出へと繋げる。

今まで見過ごされてきた地域資源を掘り起こし、人を巻き込んで新しいサウナビジネスを生み出す。金さんはそこに、確かな手ごたえと無限の可能性を感じている。

vihta



昨年11月、「Gokalab」の敷地内に完成したオクタゴンサウナは、オール県産材！ショールームとして見学できる

ウェブやSNSで情報発信

コワーキングスペース「Gokalab」（御代田町）を拠点に、10数名のメンバーがプロジェクトに関わる。活動の柱となる

のは、「サウナにぬまる人生を」をコンセプトにしたウェブサイトやInstagramでの情報発信。オリジナルのサウナマップと共に、東信サウナの魅力を紹介している。今後は、サウナ施設同士が情報交換できるようなネットワークの構築も視野に、準備を進めているところだ。

新感覚おやき「サまん」は、独自に商品開発したサウナ飯。信州名物・おやきの伝統を守りつつ、サウナ上がりに食べたい刺激的な味を追求した。中身は、エスニックな麻婆ラム肉とルーロー飯の具。「Gokalab」や公式ウェブサイトで購入できる。

活動の幅はこれだけにとどまらず、各種サウナイベントも開催。来年3月7日(サウナの日)には、プロジェクト主催のイベントを企画中とか。詳細は未定だが、サウナの日を楽しみに待ちたい。

サウナは「現代の茶室」

ひと昔前の「飲みニケーション」は、サウナコミュニケーションへ。社内にサウナ部を立ち上げる企業も増えている。「現代の茶室」ともいわれるサウナ。「どんな偉い侍も、茶室ではただの茶人です。サウナも同じ。普段まとっているプロテクターを取っ払って、裸で過酷な環境に身を置く。だからこそ、普段はできないコミュニケーションが深まるんです」と金さん。サウナは心身がととのうだけでなく、ビジネスパーソンのコミュニケーションツールにもなり得るのだ。そもそも「浅間サウナラインプロジェクト」も、サウナコミュニケーションの産物。サウナ×人×地域の科学反応が、これからどんな楽しいコトを生み出すか。楽しみでたまらない。



サウナのお供にぴったりな「サまん」と、「浅間コーラ」とコラボしたオリジナルラベルのクラフトコーラ
※コーラは販売終了予定



天然の白樺の葉を使った「白樺茶」。「Gokalab」で提供するほか、「信州白樺クラフト製作所」のオンラインショップで販売



星野温泉 トンボの湯



軽井沢町
北佐久郡軽井沢町星野
TEL 0267-44-3580
軽井沢エリアのサウナーがこよなく愛すサウナ。ジャズサウナの先駆け的存在として知られ、窓から眺める季節の風景も美しい。

星野リゾート BEB5軽井沢



軽井沢町
北佐久郡軽井沢町長倉3364-15
TEL 050-3134-8094
冬季限定で「足だけサウナ」が登場(※宿泊者限定)。ミニサウナに、コタツのように足を入れる。今後もユニークな企画に期待!

Sauna Space TOJIBA



小諸市
小諸市菱平762-2
TEL 0267-22-0077
登山電車で訪ねる、標高1050mのサウナ。収容人数が多く、グループで楽しめる。浅間山麓の湧き水を使った水風呂も心地よい。

DOMA SAUNA



立科町
北佐久郡立科町山部234-1
TEL 070-8453-3173
里山にある古民家サウナ。薪ストーブのフィンランド式サウナと地下水の水風呂、自然に囲まれた外気浴を貸切りで堪能できる。

八千穂SAUNA



佐久穂町
南佐久郡佐久穂町大字八郡2049-860
TEL 090-8505-0517
駒出池キャンプ場内にある、規格外のサウナ。たっぷり汗をかいたら、冷たい渓流へ。自然と一体になるワイルドな体験ができる。

hyvä Sauna



上田市
長野県上田市秋和1110-8
info@hyva-sauna.com
オーナーは、ビギナーから玄人まで幅広い相談に応える"ととのえ師"。hyvä で"上田式サウナ"を体感してみて。

kaveri



軽井沢町
北佐久郡軽井沢町追分1372-6 still内
TEL 050-3574-6600
フィンランドスタイルの個性派サウナが3棟。更衣室やアメニティ、動線にも気を配ったラグジュアリーな空間は、ヘアサロンのよう。

◆取材協力



プロジェクトの拠点となるコワーキングスペース「Gokalab」

一般社団法人ループサンパチ
浅間サウナラインプロジェクト事務局
TEL.0267-31-0661

平成の大合併

「信州はどちらのご出身ですか？」

ほんの少し前の出来事なのに、はっきり思い出せないことはたくさんある。長野県の市町村数が今の77になる前、どこにどんな町や村があったか、いつも自分が住んでいるまちから離れた場所になると、もう分からない。あれは確か平成の大合併と言ったはず。では、その前後で長野県の地図はどう変わったか。

■平成の大合併とは

地方分権がブームとなるなか、市町村を地方分権の受け皿にしようと、1999年（平成11）から2010年にかけて実施されたのが平成の市町村合併（以下、平成の大合併）だ。その結果、全国では3,229の市町村数（1999年4月）が1,727（2010年3月）となり、長野県では同じ期間で120市町村が現在の77市町村になった。

新設された市や町がある。編入という形をとった自治体がある。村や町のまま残ったところ、長く親しまれた名前が消えたところがある。当時、合併すべきかせざるべきかといった議論があちこちで起こった。

■明治・昭和にもあった大合併

平成の大合併以前にも、2回の大合併を日本は経ている。最初が1889年（明治22）で、近代的地方自治行政を実現するための基盤を整えようと、戸数300～500戸を目安に合併が行われた。いわゆる町村制施行により、全国で7万以上あった市町村が15,859に減少する。このとき長野県の市町村数は391。

2度目は昭和だ。戦後の地方自治、特に市町村の役割を強化すべく、人口規模8,000人を標準に合併を実施。1953年（昭和28）に9,868（長野県378）あった市町村は、1961年に約3分の1の3,472（同139）になる。

■平成の大合併の背景

昭和の大合併後40年ほどは、市町村数は大きく変化しなかった。ただ、この間大きく変化した社会経済情勢へ日本は対応する必要に迫られていた。

①地方分権の推進。地方でできることは地方で進めるべきだ。②少子高齢化の進展。人口減少社会に突入し、時代にふさわしいサービス提供が求められた。③日常生活圏の拡大に伴う広域的な行政需要の増大。④国・地方ともに求められる行政改革の推進。そこで、基礎自治体である市町村の規模・能力の充実、行財政基盤の強化のため、合併が推進されることとなる。

■合併の経緯

1999年、国は市町村の合併の特例に関する法律を改正し（旧合併特例法）、国がその7割を補填する合併特例債を新設するなど、手厚い財政優遇措置を講じた。これにより法改正前全国で3,232あった市町村（長野県は120）は1,821（長野県は81）まで減少した。

さらに国は、旧合併特例法を引き継ぐかたちで市町村の合併等の特例に関する法律（合併新法）を2005年4月より施行し、国・都道府県の積極的な関与により合併の推進に一層努める。同法の期限だった2022年3月に、全国の市町村数は1,727（長野県は77）となった。

■合併で何が変わったか

平成の大合併における県下の合併第1号は、2003年9月の更埴市・戸倉町・上山田町よりなる千曲市の誕生だった。2005年に長野市が周辺市町村を編入したケースでは更級郡がなくなった。同年、木曽郡山口村は岐阜県中津川村へ編入され、やはり同じ年に安曇野市が新設されたことで南安曇郡が消滅した。

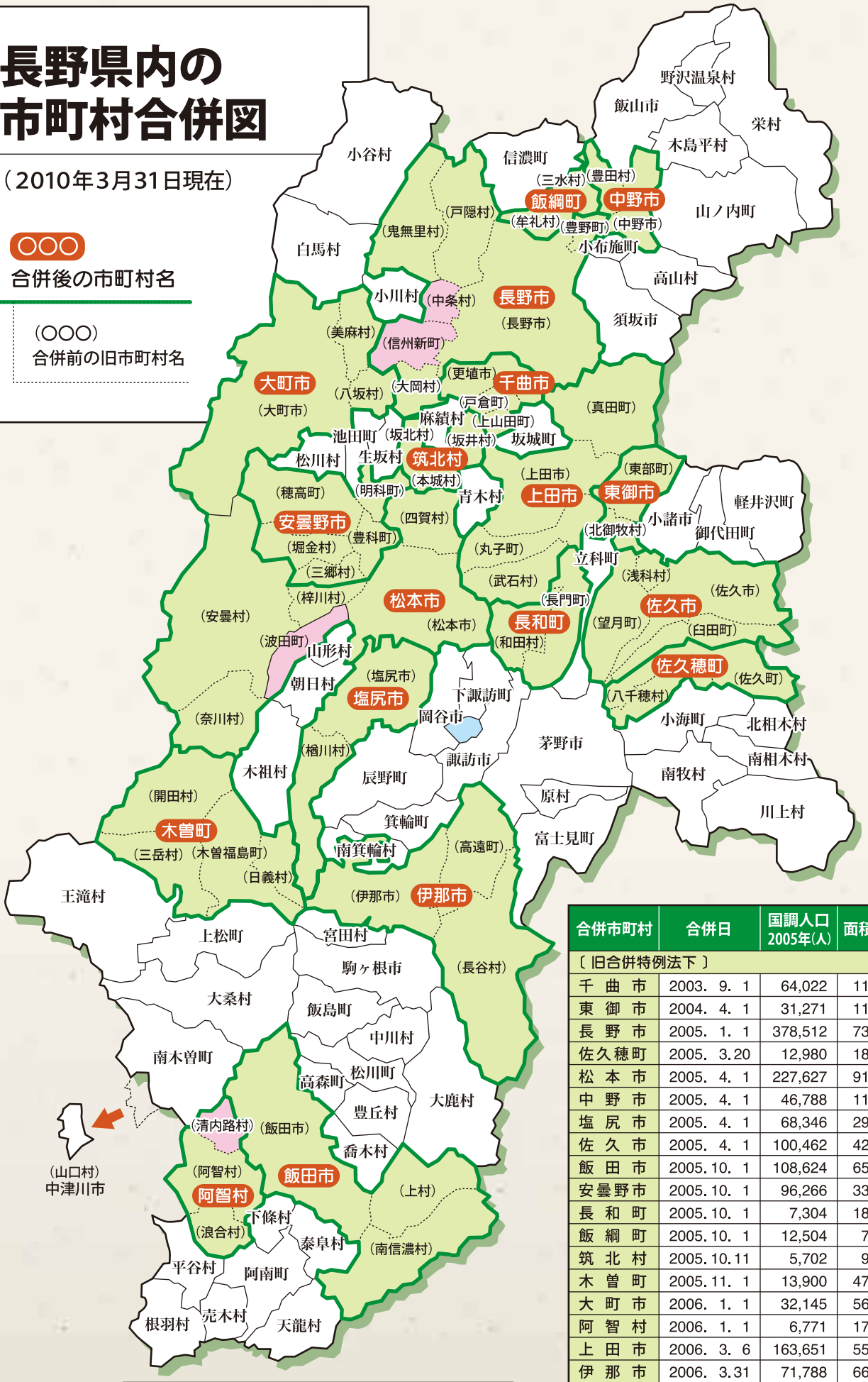
合併のメリットとして、行政組織機構の充実、財政基盤の強化、住民サービスの維持、地域イメージの向上などが挙げられる。ちなみに長野県の全市町村数77は全国2位、村の数35は全国1位である。一方で、市町村合併をするのではなく、自治体の独自性を守り各々連携しながら行政サービスを行う広域連合にすべての市町村が参加する長野県は、広域連合の先進県とも言える。

長野県内の市町村合併図

（2010年3月31日現在）

○○○
合併後の市町村名

（○○○）
合併前の旧市町村名



区分	計	市	町	村
1999. 3. 31 市町村数	120	17	36	67
2006. 3. 31 市町村数	81	19	25	37
2010. 3. 31 市町村数	77	19	23	35

合併市町村	合併日	国調人口2005年(人)	面積(㎢)	備考
〔旧合併特例法下〕				
千曲市	2003. 9. 1	64,022	119.84	新設
東御市	2004. 4. 1	31,271	112.30	新設
長野市	2005. 1. 1	378,512	730.83	編入
佐久穂町	2005. 3.20	12,980	188.13	新設
松本市	2005. 4. 1	227,627	919.35	編入
中野市	2005. 4. 1	46,788	112.06	新設
塩尻市	2005. 4. 1	68,346	290.13	編入
佐久市	2005. 4. 1	100,462	423.99	新設
飯田市	2005.10. 1	108,624	658.76	編入
安曇野市	2005.10. 1	96,266	331.82	新設
長和町	2005.10. 1	7,304	183.95	新設
飯綱町	2005.10. 1	12,504	75.31	新設
筑北村	2005.10.11	5,702	99.50	新設
木曽町	2005.11. 1	13,900	476.06	新設
大町市	2006. 1. 1	32,145	564.99	編入
阿智村	2006. 1. 1	6,771	170.31	編入
上田市	2006. 3. 6	163,651	552.00	新設
伊那市	2006. 3.31	71,788	667.81	新設
〔合併新法下〕				
阿智村	2009. 3.31	7,548	214.47	編入
長野市	2010. 1. 1	386,572	834.85	編入
松本市	2010. 3.31	242,541	978.77	編入

信州道の駅をゆく

【第5回】道の駅 南信州とよおかマルシェ(豊丘村)編

南信州の台所 道の駅 豊丘村 とよおかマルシェ

温泉・入浴施設 / キャンプ場 / 宿泊施設 / 体験 / 情報コーナー / 売店 / 産直市場 / レストラン・食事処 / 無線LAN / EV充電コーナー / ドッグラン

旬の果物&野菜直売、グルメ、観光&移住情報…南信州・豊かな丘の豊かな恵みに人が集う

南信州の台所で買い物&飲食で豊かな時間を

南信州を北から南へ流れる天竜川が形成した河岸段丘…この中心に位置する豊丘村に2018年春、オープンした道の駅「南信州とよおかマルシェ」。飯田市街地から車でおよそ20分、建設中のリニア中央新幹線の橋脚を眺めながら、天竜川河畔の道の駅へ。広い駐車場へ入ると、平面の屋根が印象的な平屋の建物が！　まさに「村の玄関口」というに相応しい雰囲気で迎えてくれた。

豊丘村は、段丘の地形を活かして栽培するりんご、梨、桃、柿は、全国でも有数の生産量を誇り、「南信州の台所」とも呼ばれる地。地元農家が育てた豊富な果物、野菜が届く農産物直売所「四季彩市場」をメインに、地元お母さんたちが作る加工品、惣菜コーナー、また自家製のパンやジェラートのテイクアウトショップもある。さらに菜園ビュッフェレストラン「ベジフルキッチン」では、朝採れの地元野菜や果物をいただけるとあって、観光客や地元客にも人気がある。



地元スーパーから観光協会まで「春夏秋冬」賑わう場所

豊丘の「観光情報」も発信中で、豊丘村観光協会で運営する拠点「とよおか旅時間」があり、サイクリングガイドツアー、味覚狩り体験の受付、さらには移住相談の窓口も担う。併設の「足湯」は、疲れを癒せるスポットに。またビュッフェレストラン隣にある観光案内所には情報コーナーとキッズコーナーも設置する。

道の駅として珍しいのは、直売所に直結してローカルスーパー「パルム豊丘」を併設していること。創業33年、閉店の危機を乗り越え復活し、テナントとして移転オープンした地元店だ。加えてクリーニング店、サンドイッチ店、さらにはコミュニティバスの発着点もあり、地域の生活を支えている。そうして開店から7年目の今も、人の流れが絶えないスポットに。「ここに行けば何かある」そう思わせてくれる地元の拠点でもある。



農家より届く新鮮な旬の野菜や果物が豊富で、選ぶのも楽しい直売所「四季彩市場」



直売所内の惣菜コーナー「くらら」には100～150種の手作りの弁当や惣菜がならぶ



足湯を併設した観光協会「とよおか旅時間」。果物狩りやサイクリングツアーの予約も受付中

私がオススメします！



道の駅 南信州とよおかマルシェ
駅長
片桐明さん

年間50万人を超える来場者で賑わう「とよおかマルシェ」ですが、原点は25年前、地元農家のお母さんたちが加工所を作ったことに始まります。現在も直売所のお土産コーナーを彩る「かあちゃんの店」には、福神漬け、アップルパイなど人気の品でいっぱい。かあちゃん達のように、"豊丘の恵"を心込めて届け続けたいと思っています。

●駅長・片桐明さんおすすめの3つのポイント●

ポイント1 旬の果物&野菜直売所「四季彩市場」でお買い物

新鮮な農産物と加工品、惣菜も種類豊富にそろう直売所。10月以降は、ぶどう、りんご、柿などの果物や「豊丘村の木」赤松林で採れる松茸も大人気。近年、村で養殖し名物にと力を入れるチョウザメの卵「キャビア」も人気が高まり、その味は俳優の髙嶋政宏さんのお墨付きだとか。



味も薫りも歯応えもいいと好評、特産の「松茸」は9月下旬～10月がシーズン。お早めに!



村の名物にしようと力を入れる高級食材、南信州キャビア「天女のほほ笑み」

ポイント2 変わり種もおすすめのジェラートや自家製パンを

豊富な果物と野菜を贅沢に使ったジェラートと自家製パンの店「きらら」。探究心旺盛なスタッフが作る夏のきゅうり、アスパラ、パプリカ、トマトなど野菜を使った変わり種もおすすめで、秋の巨峰やシャインマスカットも楽しみに。出来立ての自家製パンもどうぞ。



秋には松茸味も登場!? 素材が豊富な豊丘ならではのジェラート(1カップ400円)を



国産小麦粉使用の自家製パンの人気は食パン、牛乳パン。四季折々のピザパンもおすすめ

ポイント3 朝採れ野菜の菜園ビュッフェレストラン ベジフルキッチン

地元農家より朝採れの新鮮野菜、果物を直接仕入れ。パスタ、カレー、ピザ、パンなどのメイン料理に、野菜バーから好きな野菜を選んでトッピングもできる人気のビュッフェスタイル。食事からデザートまで堪能して。90分コース/一般料金2,000円、小学生1,000円、未就学児以下無料ほか。



色とりどりの野菜や果物をふんだんに使った料理からデザート、ドリンクが食べ飲み放題



自然光が入る明るい雰囲気の空間。店内21テーブル/64席、テラス席3テーブル/6席あり



見つけた！ちょっといいトコロ

～足湯、展望台…「豊かな旅時間」を過ごせる癒しの場所を発見!～

観光協会横の足湯、南信州の風を感じるデッキの展望台、誰でも弾けるストリートピアノ(写真)が置かれた屋根付きイベント広場、テイクアウトして食事もできるテーブル & チェア、芝生など「ゆったり過ごせる」空間がいっぱい。実は意外と少ない道の駅施設内の休憩場所に、おもてなしの心を感じる。

DATA **道の駅 南信州とよおかマルシェ**

下伊那郡豊丘村大字神稲12410　TEL0265-48-8061(代)　https://toyooka-marche.jp/
【営】四季彩市場/9:00～18:00・きらら/9:30～17:00・菜園ビュッフェレストラン ベジフルキッチン/11:00～16:00(LO14:30)・とよおか旅時間(豊丘村観光案内所)/9:00～17:00　【休】四季彩市場/年末年始のみ(惣菜は水曜休)・きらら/水曜・ベジフルキッチン/火・水曜・とよおか旅時間(豊丘村観光案内所)/年末年始のみ　※各臨時休業あり。SNSで確認を　【P】普通車92台、身障者専用4台、大型車7台



読書 温故知新

—図書館司書さんがおすすめする古典—

vol. 4 富士見町図書館

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、古典には読書の歓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。今回は富士見町図書館に10冊紹介してもらいました。



もののけ diary

（岩崎書店）京極夏彦／文　石黒亜矢子／絵

＃司書コメント

江戸中期に誕生した物語「稲生物怪録」を元とした妖怪絵本。主人公の平太郎と、人間を怖がらせにやってくる妖怪たちとの不思議な交流を描く。



銀の匙

（朝日出版社）中勘助／著　安野光雅／絵

＃司書コメント

病弱な幼少期から成長していく日常を描いた、著者の自伝的小説。時代を超えて、子供の頃に大切だったことを思い起こさせてくれる1冊です。また、明治の風俗も安野光雅さんの素朴な挿絵と共に楽しめます。



〆切本

（左右社）左右社編集部／編

＃司書コメント

夏目漱石、松本清張、西加奈子…作家ならば誰も直面する〆切をどう乗り切るのか。明治から現在にいたる作家たちによる悶絶と歓喜の〆切にまつわるエッセイ集。



ひらがないろは

（日本地域社会研究所）
東京学芸大学文字絵本研究会／編
*版元品切れ

＃司書コメント

漢字から変化して誕生したひらがな。その成り立ちが辿れる絵本。日本の色を使ったイラストや優しい言葉が添えられ、文字と色を一緒に学べる一冊。



めざせ！ムショラン三ツ星 刑務所栄養士、今日も受刑者とクサくないメシ作ります

（朝日新聞出版）黒柳桂子／著

＃司書コメント

刑務所の食事は誰が作っているのか。それは受刑者たち。刑務所のことを何も知らない著者の栄養管理士が、料理を知らない男子受刑者たちと給食作りに奮闘！刑務所に関する本だけど笑えて感動する、ムショランレシピ付きの本です。



祇園精舎

（ぽるぷ出版）山本孝／絵　齋藤孝／編

＃司書コメント

祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。月明かりの下で、琵琶法師によって語られる平家物語を聞いているような気持になれる絵本。



いにしえからのラブレター せつなくて

（ソニー・マガジンズ）ryo ／著
*現在新刊書として流通していません

＃司書コメント

昔から、恋した者は和歌や手紙を読みかわし気持ちを伝えあってきました。今を生きる私たちと変わらない気持ちで恋をしていた、昔の人の恋の歌「俳句」を現代語訳と英訳でお楽しみください。



千年たっても変わらない人間の本質 日本古典に学ぶ知恵と勇気

（幻冬舎新書）山口仲美／著

＃司書コメント

よく知られた平安時代の名作を分かりやすく紹介しています。いくつかの話が取り上げられているため、興味のある物語から読むこともできます。実は性格が悪かった「竹取物語」のかぐや姫など、古典って意外と面白い！と思わせてくれる古典文学入門です。



森の生活　ウォールデン

（宝島社文庫）ヘンリー・D・ソロー／著　真崎義博／訳
*版元品切れ

＃司書コメント

約180年前、ウォールデン湖畔に建てた小屋での自給自足生活の記録。自然の恵みと厳しさの中に生きる私達も共感しながら読める。



日本語をつかまえろ！

（毎日新聞出版）飯間浩明／著

＃司書コメント

小学生向け新聞の連載をまとめたものなので、とても読みやすいです。「ネコちゃん」と言うけれど「犬ちゃん」と言われない、「令和」という元号は萬葉集の中のことばから選ばれたなど、大人が読んでも日本語の面白さを知ることができる内容です。

信州を代表する方言「ずく」を深掘りしてみた



南北に広い信州にあっても、必ず通じる方言といえば「ずく」である。「おらほに方言なんか、あるかや？」と、共通語意識が強い。そんな信州人がこぞって愛用し、テレビやラジオの番組名にまで使われている。信州方言は数あれど、これほどポピュラーな方言は他にないだろう。

「ずく」を共通語に訳すと、どうなるか。「ずく」の総合的研究を行った上田女子短期大学・大橋敦夫教授によると、「市町村誌・区誌の記述では、『根気・やる気』がもっとも多い。次いで『精を出して働く（力）・骨身惜しまず働く』、他に『精根・熱心・根性』との説明もあります」。語源については諸説あり、よくわからないことも多いという。大橋教授が支持するのは「術（じゅつ）」説。「○○する術がない」の“すべなし”が、じゅつなし→ずつなし→ずくなしと、音の変化によって「ずく」が生まれたとする説だ。

「ずく」の特筆すべき点は、その造語力。「ずくなし」を筆頭に、「こずく（細かなことに気が付き、よく働きよく動く、『ずく』のある人）」、「ずくなし箱（コタツ）」なんてキャッチーな言葉もある。さらには、ことわざに商品のネーミング、自治体や公共施設のスローガンにまで引っ張りだこだ。「『ずく』は言葉をどんどん増やす力を持っていますよね。それは、色々な使い方をしたいという人々の思いから生まれる力です」と大橋教授。実は「ずく」の分布図は関東から中部地方に広がっているが、信州ほど多くの派生語は存在しないそう。こうしたことからも、信州人の並々ならぬ「ずく」愛が窺える。

全国で共通語化が進む中、存続が危ぶまれる方言もある。「ずく」も、この先なくなってしまうのか——。大橋教授はこう断言する。「気質に関わる言葉は不滅。肥後の『もっこす』・津軽の『じょっぱり』・土佐の『いごっそう』は、どれも頑固者の意味ですが、地元の人たちは自分らしくありたいと、この言葉を大切にする。いわば、アイデンティティに関わる言葉なんです。信州だったら『ずく』ですよね。真面目・勤勉といわれる信州人のアイデンティティと、深く結びついている。その言葉を失ったら、おそらく信州人らしさも失われてしまうでしょう」。

大橋教授によると、信州人が「ずく」に愛着を持つ背景には、長らく教育を重んじてきた信州特有の風土があるという。「江戸時代の寺子屋の数は日本一。明治時代に義務教育が普及すると、松本の『旧開智学校校舎』のような擬洋風建築の学校を次々と建て、それを今日まで大切に残してきた。貧しい土地で未来を切り拓くために、子どもの教育を尊重する風土が連綿と培われてきたんです」。教育も勉強も、一気にやるよりコツコツやるのが正解だと、私たちは経験的に知っている。そして、コツコツやるには「ずく」がいる。「ずく」を惜しまず、未来を切り拓いてきた先人たちに思いを馳せると、この方言がより一層誇らしく思えてくるのだ。



「ずくなし箱」はコタツの意味。初耳・初見でも、信州人ならすんなりと理解できる



上田女子短期大学・総合文化学科の学科長・大橋敦夫教授



三省堂ウェブサイトのコラム「地域語の経済と社会」を書籍化。大橋教授も執筆している

今日からできる健康づくり

足の健康について

第4回 体の健康にも繋がる

自分の足にあった靴選び



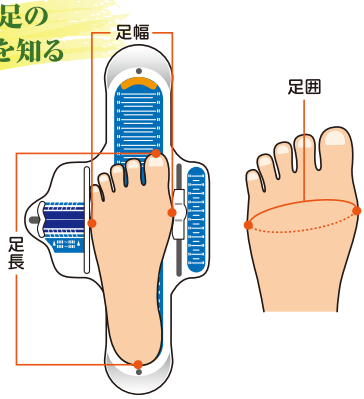
「足は第二の心臓」と言われ、健康寿命を保つにも「足の健康」の大切さが叫ばれている。健康で丈夫な足を作るためにも、「靴」は重要な役割を果たしている。足をサポートしてくれるのも「靴」、逆に悪影響を与えるのも「靴」…となれば、長時間履く「靴」はその選び方からとても重要になる。サイズの合わない「靴」を履いていると、足の変形から膝や腰への負担に繋がり、健康上の弊害を招くこともある。そこで、県下最大級の靴専門店「シューマート」に在籍する靴のプロに、自分にあった靴の選び方、履き方をアドバイスしていただいた。



シューマート 長野稲里店「あしる」
——足もとコンシェルジュ——
渋澤　まゆみさん　　丸山　千春さん

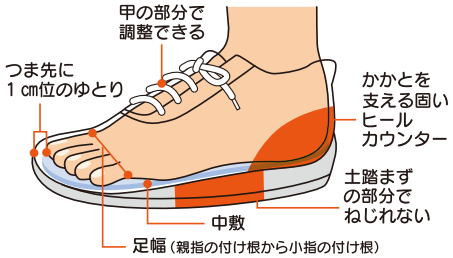
自分の足にあった靴選びのポイント　足のための靴選び

POINT 1 自分の足のサイズを知る



●足長、足囲、足幅のサイズを知ることが、自分にあった靴選びに繋がる。より正確な計測のためには、設備が整った靴店へ行くことをおすすめ。理想は半年に一度の計測で、成長期の子供はもちろん、大人もその位の頻度が望ましい。

POINT 2 1cmの余裕と足の固定



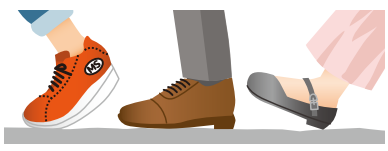
●爪先から1cm位の余裕がある靴を選ぶ。中敷があれば靴から出し、足を置いた上で測るのが理想的。
また靴を履いた時に足幅があっていて、かかとが固定されていることが大切になる。

POINT 3 椅子に座って履き、歩く

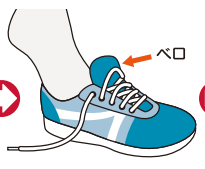


●試す際は、まず椅子に座ってしっかりと足にあわせるようにして履き、必ず、両足を履いて試す。そして必ず、歩いて確かめてみること。

靴の正しい履き方のポイント　理想はひも靴。足首固定&かかと安定



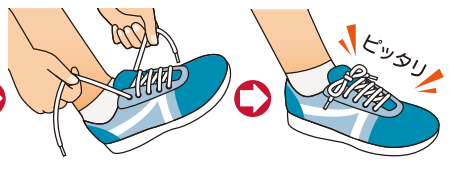
❶足が固定できる「ひも靴」を選ぶことが理想。「ひも靴」でなくとも、ストラップ付きなどできるだけ足首が固定され、かかとが安定するようなフィット感のある靴が理想的だ。



❷甲部をおおうパーツ「ベロ」の部分を上方向に引き、入り口部分を広げる。



❸靴を履いたらそのまま「かかとをトントン」と床の上で叩き、かかとを靴の後ろにしっかりとあわせる。



❹靴ひもを斜めに引いて、足首と靴との隙間をなくすように締める。適度に締めることで、足首が固定され、かかとが安定して歩きやすくなる。

マインド信州ライター
Sが体験!

足もと無料カウンセリングで自分の足の現状を知る





写真1: 誰でも気軽に体験できる「足圧測定器」。



写真2:
専用の器具で足のサイズを計測する。



写真3:
骨格から関節の動きやすさなどを確認する。



写真4:
靴底の減り方など靴自体の変化もチェック。

体験談

取材申込み時に「まずは足もとカウンセリングの**体験を**」とお声がけいただき、**「シューマート長野稲里店 あしる」**店内にて体験させてもらった。

事前に**「普段からよく履く靴」**を履いてきてほしいと言われ、黒のフラットシューズで伺った。「少し外反母趾気味でゆとりのある靴を選んでしまう」など、足についてのトラブルや困っていること、**足の悩みを確認**した上で、靴を脱ぎ**「足圧測定器」**で足圧分布、荷重バランス、重心位置を測り、**体のバランスを知る**(写真1)。

私の場合は「右足に比重が置かれている」ことが一目瞭然で、**体の右側へ負担**がかかっている状態だ。その後、椅子に座り、正しい足長、足囲、足幅を計測。20年以上計測していなかったが、24.5cmもしくは25cm位だと思っていた足のサイズが、**右足は24cm強、左足は24cm**という結果に(写真2)。そして歩行チェックの後、足の骨格から関節の動きやすさを診ていただき、足首から下の**右足全体のねじれ**も発覚(写真3)。靴底の減り方からも、**足の問題点が浮き彫り**に(写真4)。「右足を固定し調整するための**インソール(中敷)**が必要かもしれない」という提案をうけた。

ここまでは無料でカウンセリングを受けられるが、足の現状を知ることで自分にあった**靴を購入する際の目安**になり、また**足もとへの意識が以前より強く**なった。「あしる」へは事前予約がベストだが、空いていれば直接店頭にて対応してもらえる。

美容室へ行くような感覚で、まずは体験してみることをおすすめしたい。

取材協力



シューマート長野稲里店 あしる

2023年、「シューマート」内に開設された足もとのカウンセリングサロンで、県内は9店舗にて設置している。足と靴の専門家が、足の悩みに寄り添い、正しい知識や技術、快適な商品を提供し、足もとから健康をサポートしている。アメリカの医療用足専門装具メーカー「NWPL社」の最新オーダーメイドインソールも取扱中で、理学療法士などフットケアの専門家らとコラボしたイベントも開催している。
詳細は公式HPを確認のこと。

長野市稲里町中央3-39-1　TEL.026-286-1657
[営]10:00~20:00
[休]年中無休

■参考資料／『健康寿命をのばす 足のケアと正しい歩き方』山岸茂則・菱沼真弓監修/成美堂出版

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

発行：公益財団法人 中小企業ながの財団　発行人：柳澤亨　企画 編集：株式会社共立プラニング