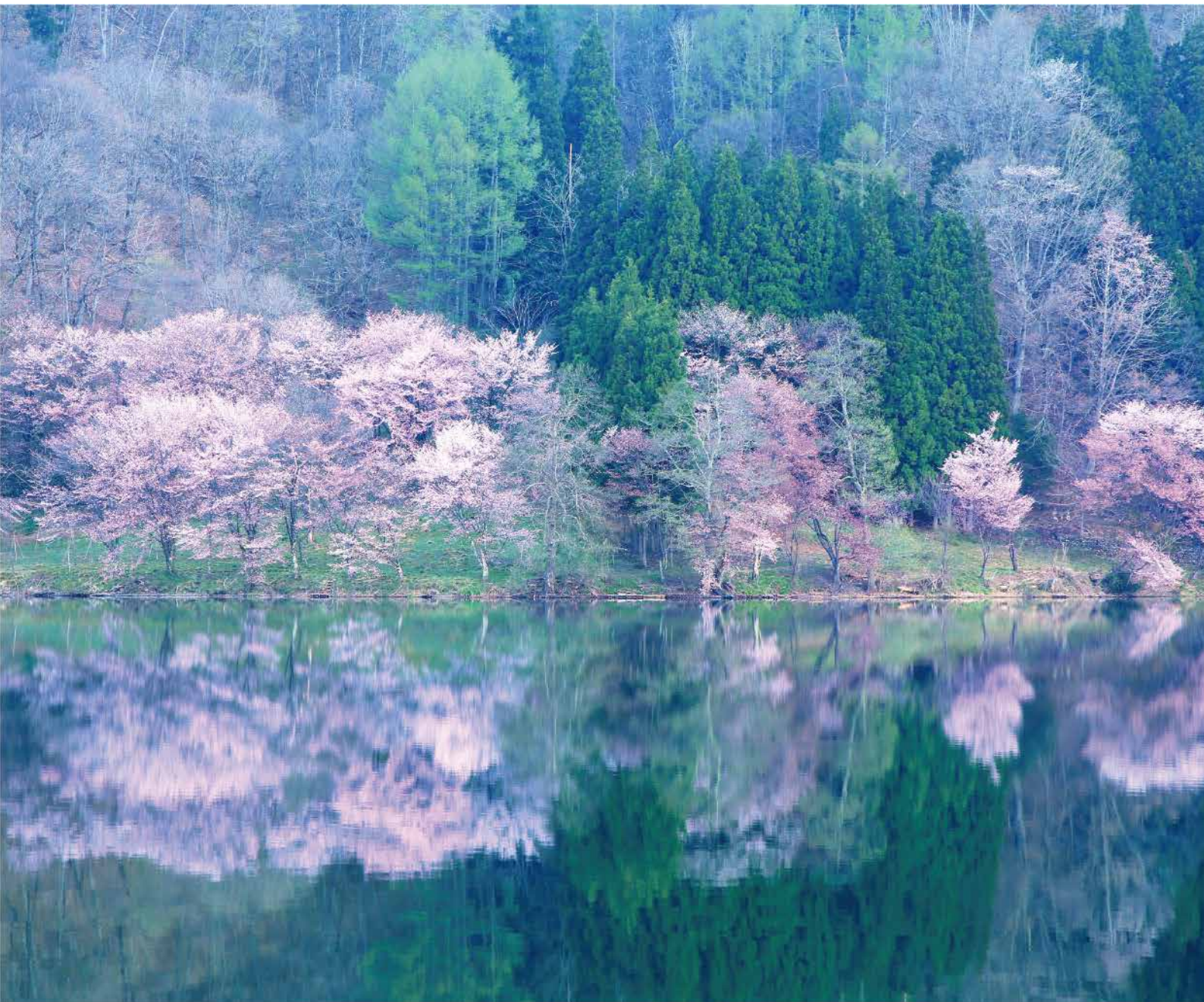


MIND信州

Vol.73



中網湖の桜(大町市)

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
峠を訪ねる	4
信州食べ物紀行	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
なるほど! 信州“深”発見②	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

セラヴィリゾート泉郷 浜名湖わんわんパラダイスホテル



夕日彩る、湖畔の愛犬リゾートでとっておきの休日を

上／浜名湖畔から夕日を眺める

浜名湖を眺める全室レイクビュー 快適空間で愛犬と大切な時間を

静岡県南西端に位置する浜名湖。周辺は日照時間が長く温暖な気候で、信州人にとっても憧れの地と言える。湖東岸の浜名湖かんざんじ温泉エリアの名所・館山寺にほど近い内浦湾沿いに佇むのが、「浜名湖わんわんパラダイスホテル」だ。

目の前が湖という全客室レイクビューの7階建てで、2022年より愛犬と泊まれるホテルとしてグランドリニューアル。培ってきた老舗リゾートホテルのスタイルも活かしつつ、“わんちゃんファースト”のおもてなしで迎えてくれる。



全客室から風光明媚な浜名湖の景色を楽しめる

手入れの行き届いた玄関入口から、ストレスなく愛犬と一緒にフロントへ。「犬種フリーで頭数制限なし」リード着用であれば、館内を一緒に歩くことができる。1～3階はパブリックスペース、4～7階が全レイクビューの41ある客室だ。和室、洋室、和洋室と5タイプで、家族三世代に適した和洋室から愛犬とふたりで過ごせる和室のコンパクトルームもある。どの部屋も設備やアメニティが充実で、愛犬用トイレトレーやサークルなどの設置から、汚れにくい材質の畳や足に負担がかけられない毛足の短い絨毯も配備。各フロア



汚れ、傷に強い材質の畳を使用の和モダン客室



右上／屋外ドッグラン「dog park 夕風」

右下／ホテル角のパノラマ洋室

のエレベーターホールにはダストボックスやトイレシートなどが常備され、館内でも安心して過ごすことができる。



各階エレベーターホールに設置のエチケットコーナー



玄関には散歩から帰宅後の足拭きタオルを常備

3タイプの屋内外ドッグラン シャワーや記念撮影も

おすすめはドッグランで、1階フロント前の「屋内プレイスペース」、中庭の「dog park」、湖畔の「dog park 夕風」の3箇所。2023年夏に全面リニューアルした「夕風」は、広々としたブルーの人工芝が特徴で、湖上を駆け回るような開放感を演出している。散歩から帰った後は、ホテル1階の「グルーミングルーム」でセルフシャンプー(有料)を。3階「わんこフォトスタジオ」では、プロのカメラマンによる撮影を実施中。選べる衣装(レンタル)着用でモデル気分を満喫しながら、思い出に残る記念の一枚を。



ホテルから徒歩3分「dog park 夕風」。
夏場は暑さ対策のミストを設置する



天候関係なく利用できる「屋内プレイスペース」



ホテル中庭の「dog park」



フォトスタジオの利用時間15:00~21:00、
要事前予約

温泉大浴場、一緒に食事… 居心地よく清潔でリピート必至!

大浴場には内湯、露天風呂を有し、「かんざんじ温泉」の泉質はナトリウム・カリウム・一塩化物冷鉱泉と塩分濃度が高く、よく温まると好評。浜名湖に沈む夕日を眺めながら旅の疲れを癒せそう。温泉の後には、浜名湖の恵みを活かした和食会席の夕食を。愛犬と一緒に食事ができるレストランで、個室(有料／7日前までの予約制)の用意もある。「わんちゃんメニュー」(別料金)も充実で、静岡牛、鹿肉、鶏肉などお好みを選んで。朝食時ももちろん、愛犬を囲んで家族でゆったりとお食事タイムを。



内湯からも浜名湖を眺める温泉大浴場は3階に



おすすめの愛犬メニュー
「ささみボイル」80g(67kcal)



日本料理レストラン「ひまわり」(2階)で
愛犬と一緒に食事

滞在中の居心地の良さは、スタッフの心遣いやきめ細かい対応からも伝わり、「連泊やリピーターが多い」というのも納得だ。またホテルがある浜松市は、政令指定都市の中で犬の飼育数がNO.1(2024年3月現在)。そのためか浜名湖界限には愛犬と一緒に過ごせる施設や飲食店が多く、立ち寄りスポットにも事欠かない。「愛犬と一緒にの旅」に最適な浜名湖のリゾートエリアでとっておきの休日を。



夕食は地元産の食材も取り入れた華やかな和食会席

浜名湖わんわんパラダイスホテル
スタッフおすすめ

わんちゃんと楽しむ 立ち寄りスポット



車で
約10分

ぬくもりの森

中世ヨーロッパの小さな村に迷い込んだかのような不思議空間。木々が囲む一角にレストランやカフェ、雑貨ショップなどが点在し、穏やかな時間が過ごせる話題のスポット。一部愛犬同伴OKで、撮影可能なロケーションスポットプラン（平日限定）を用意。



浜松市中央区和地町2949 Tel.053-486-1723
[営] 平日 11:00~16:00(最終入場15:30)
土日祝 10:00~17:00(最終入場16:30)
[休] 木曜(祝日営業、詳しくはHPを確認) [料] 中学生以上500円

車で
約25分

ラリーズカンパニー

奥浜名湖畔のドッグカフェ & グッズショップ。ショップでは個性に合わせたオーダーメイドのグッズ、手作り無添加クッキーも用意。カフェでは地元・三ヶ日牛ハンバーグステーキやふわとろ玉子のオムライスが人気メニュー。ワンちゃん用ヘルシーメニューも充実。開放感あふれる店内で寛ぎのひと時を。



浜松市浜名区三ヶ日町大崎79-16 Tel.053-526-2337
[営] 9:00~16:00 ※季節により変動あり
[休] 火曜

車で
約20分

浜名湖パラグライダーズスクール

浜名湖を眼下に一望できるレッスンが好評のパラグライダーズスクール。浜名湖を一望できるパラグライダー場への「見学ツアー」は、わんちゃんと一緒に楽しめる絶景ツアーとして人気! トロッコ列車のようなモノレールでも一緒に楽々移動ができる。



浜松市浜名区三ヶ日町大谷93-1
Tel.053-526-0015
[営] 9:00~18:00
[休] 木曜

車で
約20分

Cafe & Restaurant Prêle

南フランスをイメージした洋館と季節の花が美しいガーデンが魅力のカフェレストラン。看板メニューは三ヶ日牛など良質な国産牛で作る「牛カツ御膳」。室内犬のみ入店可能でテラス席もあり。緑と花に囲まれた空間で、愛犬と優雅にお食事を。



浜松市浜名区三ヶ日町大崎16-16
Tel.053-526-0780
[営] 11:00~16:30 ※季節により変動あり
[休] 火・水曜

「館山寺スマートIC」から車ですぐ、移動の負担も少ない好立地。日照時間も長く、穏やかな気候に包まれた浜名湖畔のカジュアルリゾートホテルです。屋内外3箇所のプライベートドッグランや全室レイクビューの客室など、湖畔を周遊しながらゆったりと愛犬との楽しい休日が過ごせます。また遠州・浜名湖の恵みが彩る和食会席料理、大浴場で心身ともにリフレッシュいただけること間違いなし。愛犬と過ごすための充実の設備はもちろん、おもてなしの心でお迎えいたします。



浜名湖わんわんパラダイスホテル
山本 歩実 支配人



DATA

セラヴィリゾート泉郷 浜名湖わんわんパラダイスホテル

静岡県浜松市中央区館山寺町260-1
Tel.050-5846-1234
(コールセンター/10:00~18:00)
□チェックイン15:00/チェックアウト11:00
<https://www.izumigo.co.jp/aiken/hamanako/>

交通アクセス

車

●東名高速道路「館山寺スマートIC(ETC専用)」
下車、県道320号線経由約3分。

峠を訪ねる 馬籠峠

信州には峠が多い。

〽信濃の国は十州に〜と謡うその境は峠ばかりだし、峠は四つの平を隔てる。そして峠には歴史や物語や素晴らしい眺めがある。

さあ、信州の峠へ出かけよう。

馬籠峠(標高790m)は、長野県木曽郡南木曽町と岐阜県中津川市の境にある旧中山道の峠である。かつて両県の境は十曲峠で、今も信濃美濃国境の碑が残るが、2005年に旧山口村が中津川市に編入となり、以後県境はこれより東方の馬籠峠となったわけだ。



旧中山道の馬籠峠へ至る妻籠側の道

中山道は、古代の官道東山道を基盤として徳川家康のもと整備された。五街道の中では最も長く、69の宿場がある。参勤交代で、商いで、善光寺や御嶽山、熱田神宮、伊勢神宮への参拝ルートとしても栄えた。皇女和宮が通ったのもこの道である。

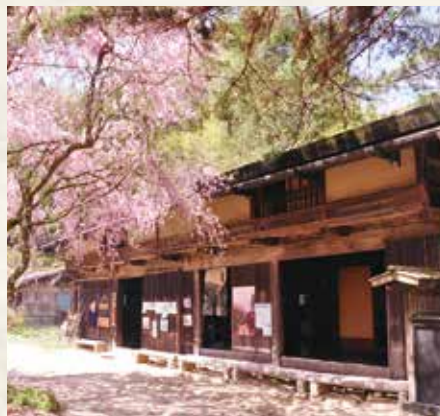
東海道とともに江戸と京都を結ぶ道だが、険しい山道が多く、冬の寒さが厳しいにも関わらず中山道の往来が盛んだったのは、東海道が川越えるのに不便で、入鉄砲出女の取り締まりが厳しかったこと、中山道の宿場代が比較的安価だったことなどが理由と言われる。

馬籠峠を挟んで北側に中山道第42宿の妻籠宿が、南側に第43宿の馬籠宿がある。馬籠宿は木曽十一宿の最後の宿だから、江戸日本橋からやってきた旅人は、木曽の山中を長らく歩いてこの峠を越え、至った馬籠宿で眼下に広がる美濃国を眺めたとき、さぞ安堵したことだろう。馬籠峠

の頂上であることを示し石碑に刻まれた正岡子規の「白雲や青葉若葉の三十里」の句にも、旅人のそんな心持があらわれている。

馬籠峠とその麓の2つの宿場の間を結ぶ旧中山道は、信濃路自然遊歩道として整備されている。道中は往時の面影を色濃く残しているから、ハイキングコースとして人気で、特に近年は外国人旅行者を多く見かける。

全長9kmのコースはゆっくり歩いて3時間の道のりである。妻籠よ



【一石板立場茶屋】
妻籠宿と馬籠宿のほぼ中間にある江戸時代中期の茶屋



【馬籠峠頂上の碑】
正岡子規の句が記されている

り少し標高の高い馬籠から歩いた方が楽かもしれない。馬籠宿から1時間ほどで馬籠峠、そこから少し下ったところにある一石板立場茶屋は江戸時代中期の建物で、中でお茶を飲みながら一休みできる。他にも小説『宮本武蔵』の舞台となった男滝・女滝、石畳の道、大妻籠など見どころが多い。片道を歩いたら、帰りはバスを利用すればいいし、コース途中にもいくつかバス停があるので、体力に合わせて歩く旅を楽しもう。



【男滝、女滝】
吉川英治『宮本武蔵』の舞台となった

江戸時代には食べられていた！

佐久の郷土料理 鯉こく



佐久市のゆるキャラ「佐久の鯉太郎ミニ」

「佐久ホテル」の「鯉こく洗い御膳(2800円 ※ディナーは3000円)」

「鯉こく」という郷土料理を食べたことがあるだろうか。鯉こくの「こく」は、「濃漿(こくしょう)」＝具材を味噌で煮込んだ汁物の意味で、つまりは鯉の味噌汁である。馴染みがない読者もいるだろうが、「佐久鯉」の産地・佐久市では、家庭ごとの味があるほどメジャーな食べ物。現地で鯉にまつわる話を聞いた。

鯉こくと佐久鯉養殖の歴史を辿る

創業は室町時代、およそ600年もの歴史を刻む老舗「佐久ホテル」。ここに、佐久鯉に関する最古の記録が残されている。慶安元年(1648年)、小諸藩主に献上した料理の献立には、「鯉汁」「鯉刺身」とある。19代女将・篠澤真理子さんによると、この鯉汁は味噌味ではなく、「鯉こく」という名が登場するのは江戸中期頃。延享3年(1746年)には、伊勢神宮の神職に鯉こくが供された記録が残っている。

天明年間(1781～1788年)には、佐久市桜井地区の呉服商・白田丹右衛門が、大阪の淀川から鯉を持ち帰った。この「淀鯉」

「佐久ホテル」の女将・篠澤真理子さん。「鯉こくは家庭料理。家で食べた味が、その人にとって最高になるんだろうと思います」



千曲川の清流で育った佐久鯉は、川魚特有の泥臭さがない



稲と鯉と一緒に育てる「水田養鯉」。現在では、鯉に代わり鮒が水田で養殖されている

が佐久鯉のルーツといわれている。明治初期からは水田での養殖(水田養鯉)によって生産量が増え、昭和初期には全国一の産地に。現在は千曲川の伏流水が湧き出すため池で養殖が

行われており、平成20年には特許庁地域団体商標に登録され、佐久鯉がブランドとして広く認定された。

佐久鯉は、千曲川の冷たい流水で育てられるため成長が遅く、出荷までに3～4年の歳月を要する。1年目の鯉は「当歳(とうざい)」、2年目は「中羽(ちゅうっぱ)」、3～4年目は「切鯉(きりごい)」と呼ばれ、切鯉になる頃には、身が締まって脂の乗った肉質になるという。

鯉といえば、母乳の出を促すといわれる魚。「授乳期

に母乳が出ず切ない思いをしていたところ、鯉を食べたら出るようになって安堵した」という話は、古くから言い伝えられている。滋養強壯の「薬魚」としても知られ「夏バテには鰻もいいですが、ぜひ鯉を召し上がってほしい」と、女将の篠澤さん。「『疲れたら鯉を食べる』というお客さんもいるんですよ」。

佐久のお年取りには鯉こく！ 各家庭のレシピは千差万別

「ハレの日のご馳走」として、佐久で食されてきた鯉こく。現在ではお年取りの料理として、各家庭の味が受け継がれている。輪切りの鯉を水・酒・味噌・砂糖で煮込むのが、基本のレシピ。他に、生姜や野菜を加える家もあるという。鯉といえば、血まみれの切り身で売られているが、あの血や鱗を洗い流すかは賛否が分かれるところ。洗えば臭みなく美しく仕上がるが、洗わずそのまま煮込む家も多い。血も鱗も、鯉らしい味に欠かせないものだと考えられているからだろう。



そぎ切りにした鯉を湯通しし、冷水で締めた鯉のあらい。一般的にはからし酢味噌を付けるが、臭みがない佐久鯉はわさびしょう油で

江戸時代から代々受け継がれる「佐久ホテル」の鯉こくは、すっきりと上品な味わい。ふっくらとした身が、口の中で優しくほぐれる。そして、一番のご馳走は内臓。地元の人たちに言わせると、身はおまけで、美味しい内臓は大黒柱のお父さんが食べるものだったそう。力強いコクは鯉の生命力を彷彿とさせ、薬魚の貫禄を感じさせる。

煮ればふっくら、あらいにすれば引き締まった食感に。佐久鯉は、料理によって異なる食感と味を楽しめるのが魅力。内臓などを処理した後に、0～5℃の低温で1～3日間寝かせる「低温熟成」という新しい食べ方にも注目が集まる。熟成鯉の刺身は、旨みが増してしっとりとした食感に。流通の手軽さも、全国的な需要拡大への追い風となっている。

鯉料理を提供する店は、市内に約40軒。道の駅「ヘルシーテラス佐久南」のレストランでは、予約なしで多彩な鯉料理が楽しめる。佐久の気候風土と千曲川の清流で育った佐久鯉の美味しさを、一度味わってみてほしい。



低温熟成させた鯉の刺身は、まるで鯛のよう。川魚のイメージが覆される

祝 新佐久市誕生20周年

第63回 佐久鯉まつり

日程/5月5日(月・祝)

会場/千曲川スポーツ交流広場



子どもたちの健やかな成長を祈願する佐久市伝統のまつり。「淀鯉」が伝わった歴史をなぞる「拝領の儀」や、新生児による泣き相撲も。

問い合わせ
佐久市観光協会
TEL.0267-62-3285



取材協力



佐久ホテル
佐久市岩村田553 TEL.0267-67-3003

【営】ランチ 11:30～14:00(要予約)
ディナー 17:00～20:00(LO)

【休】無休

佐久市役所農政課
TEL.0267-62-3203

佐久市役所観光課
TEL.0267-62-3285

なか むら ふ せつ 中 村 不 折

中村不折は、明治中期から昭和初期にかけて活躍した洋画家であり、書家であり、日本画家であり、書籍の装丁等にも関わった。ただ、彼が幼少から青年期を過ごした高遠や南信地域以外で、彼の成した仕事について知る人は多くないかもしれない。

今号の「信州の文人」では、不折のさまざまな作品を通してそのマルチな才能のあらましを見渡してみよう。



中村不折
信州高遠美術館提供

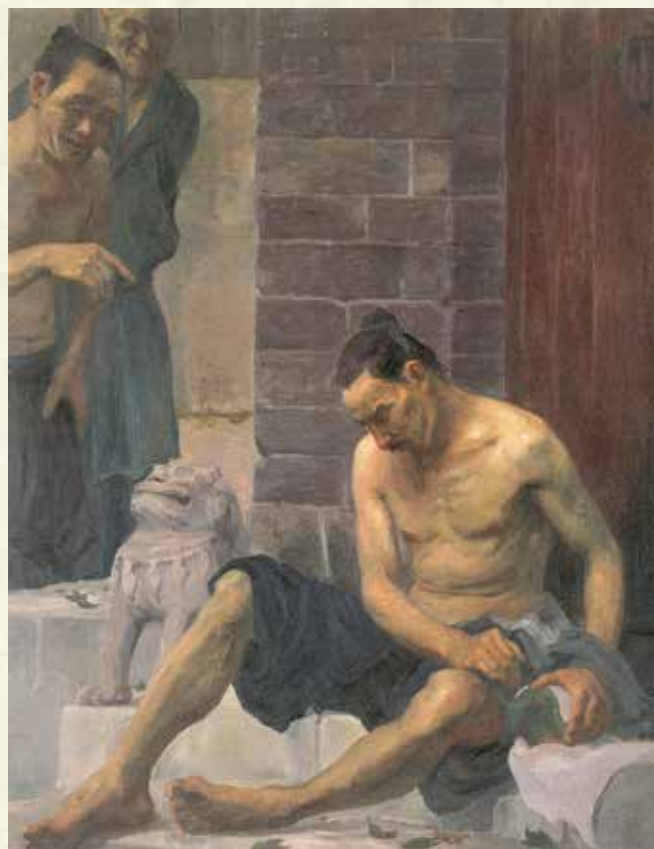
中村不折(銚太郎)は、江戸の世が間もなく終わろうとする1866年(慶応2)、江戸京橋東湊町(現東京都中央区新川)に生まれた。明治維新の混乱を避け、一家で母の郷里である銚持村(現伊那市高遠町)に移住したのは1870年(明治3)のことだ。

歌川広重の錦絵を宝物にするほど絵を好み、自ら描くことも得意だった。ただ家は貧しく、すぐに絵



みょうぎさん
「妙義山」(信州高遠美術館蔵)

1936(昭和11)年、71.5×98.0cm、油彩・画布
不折は、若い頃から妙義山や赤城山に登り、絵を描いている。42歳の時、体調を崩し、磯部温泉に静養し、後に写実によるこの作品を描いた。



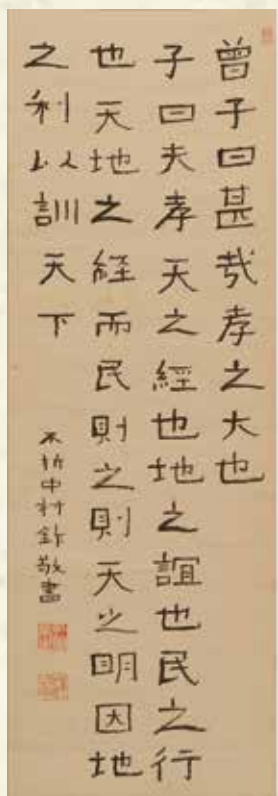
べんかたま
「卞和璞を抱いて泣く」(信州高遠美術館蔵)
1914(大正3)年、144.0×114.3cm、油彩・画布
第8回文展出品作。中国の春秋戦国時代(紀元前2世紀頃)の故事による。不折は、後に高遠町に寄贈し、現在伊那市指定文化財となっている。

の道に進むことは叶わない。小学校を途中でやめ奉公へも出たし、住む場所も伊那や諏訪や松本を転々とした。マラリア熱が一因で耳も悪くした。それでも10代後半に、かつての藩校「進徳館」の師範らに漢籍や南画、書を学び、西洋画を独習したことは、後に彼が才能を開花させる礎となった。

長じて教員となり、飯田学校(現追手町小学校)で菱田春草らのクラスも受け持った時期もある。そして1888年4月教職を辞し、洋画を学ぶため上京。不同舎で小山正太郎や浅井忠の指導を受ける。その後、26歳で油彩画「自画像」を制作、28歳で「憐れむべし自宅の写生」他を明治美術会第5回展覧会に出し、画家として歩み始めた。

くが かつなん
陸羯南が創刊した「小日本」の編集主任・正岡子規と知り合ったのは浅井忠の紹介による。挿絵画家としての起用であったが、2人は無二の親友となり、1895年30歳のとき、日清戦争の取材のため従軍記者として中国に渡ったのも子規と一緒にだった。この折「龍門二十品」の拓本などを入手したことが、書家・不折の原点になる。

31歳でいとと結婚。翌年、島崎藤村『若菜集』の装



ようろう こうし
「養老孝子」(信州高遠美術館蔵)
1914-18(大正3-7)年、
各124.5×42.0cm
絹本着色・墨書、軸装双福
親孝行な息子が父のために、酒に
変じた滝の水を汲んでいる場面を
描いている。

みょうぎさんろくしゅうけい
「妙義山麓秋景奇峯仙閣・
ぬのびきやまばんしゅんのけい
布曳山晩春之景神斧鬼鑿」
(信州高遠美術館蔵)

制作年不詳、
各143.8×50.1cm、
絹本着色、軸装双福
妙義山(群馬県)と布引山(小
諸市布引観音)を描いた作品。
古代中国の神仙思想を表した
山水画で、色彩、構図も堅固に
描かれている。



や仏典、中国故事を題材に重厚な歴史画を描いていく。「卞和璞を抱いて泣く」も代表作のひとつ。一方、書では43歳で出版した『龍眠帖』で「六朝書」とも「不折流」とも言われる書法を確立。掛軸や扁額だけでなく、書籍の題字、森鷗外の墓碑銘などを手がけた他、新宿中村屋、真澄、神州一味噌など、商店の屋号や商品名も揮毫した。

油彩と書で本領を発揮しながら、本人は「生活の為」と言った日本画への評価も高かった。また、晩年の1936年には、自ら蒐集した書道資料を保存・公開するため、財団法人書道博物館(現台東区立書道博物館)を設立している。1943年6月、脳溢血のため78歳でなくなった。

参考文献

- ◎令和2年度冬季展 洋画家・書家・コレクター
中村不折—伊那谷から世界へ(長野県立歴史館)
- ◎中村不折 生誕一五〇年記念
私たちのコレクション展 図録(長野県伊那文化会館)
- ◎中村不折『僕の歩いた道—自伝—』(台東区立書道博物館)

取材協力

信州高遠美術館

- 伊那市高遠町東高遠400
TEL.0265-94-3666
- 開館時間／9時～17時
- 休館／火曜、祝日の翌日



この春、中村不折の作品も見られます。

令和7年観桜期企画展

収蔵作品展 —伊那谷に伝わる美の系譜—

2025年3月8日～5月18日

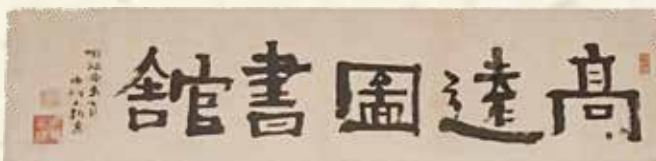
幀や挿絵を担当。その後も、夏目漱石『吾が輩は猫である』(1905)など書籍や雑誌の装幀や挿絵の制作に携わっていく。

第10回明治美術会展覧会に出品した「紅葉村」は翌年のパリ万博博覧会にも出された。パリへ渡ったのは1901年のことだ。ラファエル・コランに、次いでパリ最大の画廊アカデミー・ジュリアンでは歴史画の巨匠ジャン＝ポール・ローランスに師事し、人物画の基礎を学ぶ。さらに油彩画のコースに進むも、日露開戦による情勢変化で1905年に帰国した。

帰国後、太平洋画会に参加した不折は、日本神話



でんしんどう
扁額「傳神洞」(信州高遠美術館蔵)
1909(明治42)年、48.8×136.5cm、紙本墨書、扁額
「傳神洞」は、中国の画論「傳神秘要」から採られたもので、1909年、これを「扁額」にして、秀畝に贈っている。



扁額「高遠図書館」(伊那市立高遠町図書館所蔵)
1908年(明治41)に地元有志による会員制図書館として始まった同館へ不折が揮毫した。



種類／エドヒガンザクラ
(バラ科サクラ属サクラ亜属)

名木
DATA

樹 齢／推定300年
幹周囲／約4.65メートル
樹 高／約12メートル

信州の名木を訪ねて

高根町曾根田の
エドヒガン(大町市)



江戸時代から
高根地区を見守る
エドヒガンの巨木

大町市街地の西側、高瀬川に近い河岸段丘上に位置する高根町は、北アルプスを望むのどかな田園エリア。江戸時代に新田開発が始まったといわれ、明治8年に当時の大町村と合併するまで「高根新田村」として存在していた。地域内には塩尻市から大町市を経て糸魚川につながる千国街道(古道)が通っていて、ところどころに道祖神や道標が点在している。

その古道沿いにある高根町公民館隣の広場で、どっしりと根を張り枝を広げているのが「高根町曾根田のエドヒガン」。平成10年に大町市の天然記



エドヒガンがある広場沿いの道は千国街道(古道)。近くには双体道祖神が祀られている



例年4月中旬から下旬に淡いピンク色の花を付ける。エドヒガン野生種の原型に近い種類と思われるそう

念物に指定された。平成8年までは西側に昭和40年代に建てられた旧公民館と庚申堂が存在し、その庭先にあるような形だったという。現在もエドヒガンを望む西側の地には石仏や庚申塔が並んでおり、ここが村人の拠り所であったことが伺える。

推定樹齢は300年とされている。文化財指定時の調査資料によると、戦前ころには「お堂」と呼ばれた無住の堂があり、文久2年あるいは安政元年の銘を持つ石仏の観音像が祀られていた。生育環境や推定樹齢から考えるとこの堂との関係が深いと考えられ、このころの植樹木と推定されるとある。地元で

Shinshu no
Meiboku

は遊行の僧侶が今から400年前に植えていったという言い伝えが残っているそうで、長きにわたり地区の人により大切に守られてきた。



敷地の北側には何体かの石仏などが祀られ、農村風景に溶け込んでいる



地域で協力しつつ 手入れを重ねながら この先もずっと

このエドヒガンは長く地域の人たちが大切に維持管理を続けてきた。平成8年には木材腐朽病の治療のため、樹幹腐朽部の除去と発泡ウレタン充填法による治療や土壌改良が進められ、平成10年の大町市天然記念物指定へと続いていった。現在も高根町の自治会が枝に支えを入れるなど手入れを行っている。近年、幹に亀裂などが見られたため樹木医による診断を受けた。その結果、早急の対策が必要とされ、大町市の方で重さを軽くするために枯枝の除去をするなどの対策を行うこととなっている。

公民館の北側は一面に田やりんご畑が広がり普段は人通りも多くはない。



冬枯れの姿は枝ぶりが一段とよく見えて、どっしりとして威厳すら感じさせる

取材時は寒風吹きすさぶ厳寒期で枝にはまだつぼみすら見えなかったが、昔は多くの旅人が行き来したであろう古道沿いに、凜として佇む姿には威厳すら感じられた。

北アルプスの麓で地域の人に見守られながら静かに咲き続けてきたエドヒガンは、これからも枝を大きく広げ可憐な花を咲かせ続ける。



文化財指定時に建てられた案内板。桜の周りには根を踏まないように囲いがされている

重くなった枝には住民が支えを入れている。幹には亀裂が見られるため近く治療予定だ



北西の方向には北アルプスの爺ヶ岳や鹿島槍ヶ岳などの後立山連峰を望むことができる

高根町曾根田のエドヒガン

DATA

場所/大町市大町(高根)7174-1
アクセス/長野道安曇野ICから車で約30分
見頃/4月中旬～下旬
ライトアップ/なし
駐車場/あり(公民館)
問合せ/大町市文化財センター
TEL0261-23-4760(平日 9:00~17:00)



北アルプスの麓に 春の訪れを告げる 美しいサクラ

エドヒガンはバラ科サクラ属サクラ亜属の落葉高木で、シダレザクラの母種にあたり、アズマヒガン、ウバヒガン、タナヒガン、ヒガンザクラ、エドヒガンザクラなど多くの別名を持つ。シダレザクラのルーツとされており、サクラの仲間では花期が早く、彼岸のころに咲くことからこの名前が付けられたそうだ。標高が高い大町周辺では山麓部から標高1,100メートル前後まで見ることができ、例年4月中旬から下旬に見頃を迎える。

高根町曾根田のエドヒガンは地上5メートルの位置から大枝が四方に張り、北側8.6メートル、東側8.2メートル、南側6.6メートル、西側7.8メートルと、傘型の均整が取れた姿をしている。樹高約12メートル、目通り周囲約4.65メートルと、全国的にみても大径木に数えられているそうだ。満開になると枝がややしだれて、淡いピンク色の花がこんもりと咲き誇る姿は実に美しい。

武田軍を二度退けた武将

村上 義清

【その2】—川中島の戦いへ—

小県一帯を領有し、北信にも勢力を伸ばした村上義清、
 信濃制圧を目論んで佐久から攻め込んだ甲斐国の武田晴信（後の信玄）、
 両者が率いる軍は天文17年（1548）2月、上田原で激突した。
 迎撃に成功した義清であったが、
 晴信は一度の敗戦に信濃侵略を諦めるはずもなかった。
 歴史は大きく動き出す。



城坂稲荷奉納絵馬（個人蔵、
坂城町教育委員会提供）

上田原の合戦では、塩田平東北に進出した晴信に対し、
 義清は上田原西方に陣取り、戦いの火蓋は2月14日に切ら
 れた。戦場は葛尾城から直線距離で10キロと離れていない。
 地の利を活かせる義清軍と、遠征で疲労が蓄積していた武
 田軍の差が出たのだろうか。戦いは義清の大勝で、晴信は
 信濃侵略以来初の敗戦を喫したばかりか、板垣信方、甘利
 虎泰、才間河内守、初鹿野伝右衛門ら名のある武将を失い、
 自身も傷を負った。

この機に乗じ義清は諏訪や佐久に攻め入り、武田の勢力
 を信濃から駆逐しようと動く。しかし、大きな打撃を与えられ
 ぬ間に、晴信は7月に信濃守護小笠原長時を塩尻峠で破り
 息を吹き返した。筑摩・安曇の諸氏は長時を離れて武田方

に付き、晴信は長時の去った林城を廃し、新たに深志城を
 築いて松本平をほぼ手中にした。次に狙うは、むろん東北信
 に勢力を張る村上義清である。

上田原で敗れた晴信は、いきなり義清の本拠坂城を攻め
 るのではなく、これを取り巻く城郭を落とそうとした。標的は
 村上氏の東方の重要な拠点・砥石城（上田市）である。これ
 を破れば背後から村上の本拠へ迫ることもできる。天文19
 年（1550）8月19日晴信はまず長窪に着陣して砥石城に偵
 察を遣わし、28日砥石城付近に移陣した。戦いは翌29日か
 ら始まり、9月3日武田軍は総攻撃を仕掛ける。武田の攻撃
 は20日間にわたった。



斧の渡し。葛尾城落城の折、義清の妻
 が千曲川を渡って逃げる際、無事対
 岸へ運んでくれた船頭に髪に差して
 いた斧を渡し賃として贈ったという。



砥石合戦図 全体(撮影:坂城町教育委員会、原本:個人蔵)

砥石合戦図 部分

凌ぐ村上勢と攻める武田勢。そこへひとつの知らせが届いた。義清がこれまで対立していた高梨政頼(中野)と和睦し、武田側に付いた寺尾氏の城を高梨氏が攻めているという。義清もほどなく砥石城へ着くとのこと。ここに至り晴信は砥石攻略を断念し10月1日兵を返す。村上勢は砥石城を守り抜いたうえ、武田が戦意を失い退いていくのを見るやこれを追撃し、敵方の横田備中守高松はじめ千人余りの命を奪った。その戦いは後に「砥石崩れ」と語り継がれることとなる。

晴信に二度までも勝利した義清は佐久へ進攻し、また小笠原長時に請われ松本へも兵を出した。そんな折、年が明けて天文20年5月に転機が訪れる。26日、守りが手薄になっていた砥石城を武田の配下で、このあたりの地理にも詳しい真田幸隆(幸村の祖父にあたる)が策を弄して急襲し陥れたのである。

晴信は慎重だった。天文22年の正月から葛尾城攻略の準備を極秘に進め、ようやく3月に甲府を出て深志城に着いた。4月に入ると刈谷原城、会田虚空蔵山城を次々落とし、麻績を経て更級方面に進む。その勢いに恐れをなした村上方の屋代政国や塩崎氏は急ぎ武田側に従った。葛尾城は武田方

に完全に取り囲まれ、村上勢は孤立無援である。4月9日、葛尾城は戦わずして陥落、千曲川対岸にあった狐落城も落ちた。

始祖以来の領地を去った村上義清は高梨氏を通じて長尾景虎(後の上杉謙信)に助力を願ったうえ、4月22日には北信濃勢とともに八幡(千曲市)で武田勢と戦っている。翌日には葛尾城にあった於曾源八郎を討ち、更級・埴科、塩田の旧領を取り戻して塩田城に入り再起を期した。だが7月、義清を討つべくまたも出陣した晴信が各地で城を落としながら塩田城に迫ると、もはや義清には城を捨て逃れるしか術がなかった。8月5日、塩田城をはじめ周辺の小城は落城した。

義清は越後へ赴き景虎に再び救援を求めた。北信濃が武田の支配に属すれば越後も安泰ではない。景虎は8月末、軍を信濃に進め、善光寺を経て犀川を渡り川中島に入る。こうして9月1日、川中島の戦いが始まった。義清は5度にわたる川中島の戦いの第4回まで参加したと言われ、亡くなったのは元亀4年(1573)とされる。坂城への帰国はついに叶わなかった。



砥石城跡



川中島合戦図屏風(複製)(撮影:坂城町教育委員会、原本:和歌山県立博物館蔵)槍を振るう村上義清の姿が見える。

【参考文献】坂城町誌刊行会編『坂城町誌 中巻(歴史編1)』(坂城町誌刊行会) 「信濃の名将村上義清」(坂城町・ステキさき観光協会)
長野県編『長野県史 通史編 第三巻中世二』(長野県史刊行会)

「小林さん」!

長野県で一番多いのは



全国で最も多い名字は「佐藤」。しかし長野県では、佐藤ではなく「小林」がトップに立つ。都道府県別のランキングで小林が1位なのは、全国で長野県だけだそう。なぜ長野県には小林が多いのか、そしてそのルーツは？ 姓氏研究家の森岡浩さんが解説する。

たことがわかっている。ただ彼らは、公の場で名乗ることは許されなかった。

明治初めの戸籍制度に伴い、多くの人が代々名乗ってきた「名字」を「氏」として登録。「姓」やそれ以外のものを選ぶ人もいた。いずれにしても、この時登録したものが現代の名字というわけだ。

庶民の名字は室町時代からあった!

「名字」と「姓」の違いは何だろう。現代ではほぼ同義で使われるが、「本来はまったく別のもの」と森岡さん。「姓」は一族の出自を示すもの、「名字」は家ごとの呼び名だったという。

平安時代後期には、公家や武士が「姓」を名乗り始めた。公家の世界は藤原氏だらけになり、不便極まりない。そこで、家ごとに違う名を付けて区別したのが「名字」だ。武士は、自らが所有する土地の名前を「名字」として名乗った。昔の偉い人たちは、「姓」と「名字」を両方持っていたのだ。庶民の名字がいつ生まれたかは定かではないが、少なくとも室町時代には存在してい

長野県の名字ベスト15

長野県の名字ベスト15			
1位	小林		
2位	田中	9位	宮沢
3位	中村	10位	柳沢
4位	丸山	11位	山崎
5位	伊藤	12位	林
6位	佐藤	13位	宮下
7位	清水	14位	山田
8位	高橋	15位	滝沢

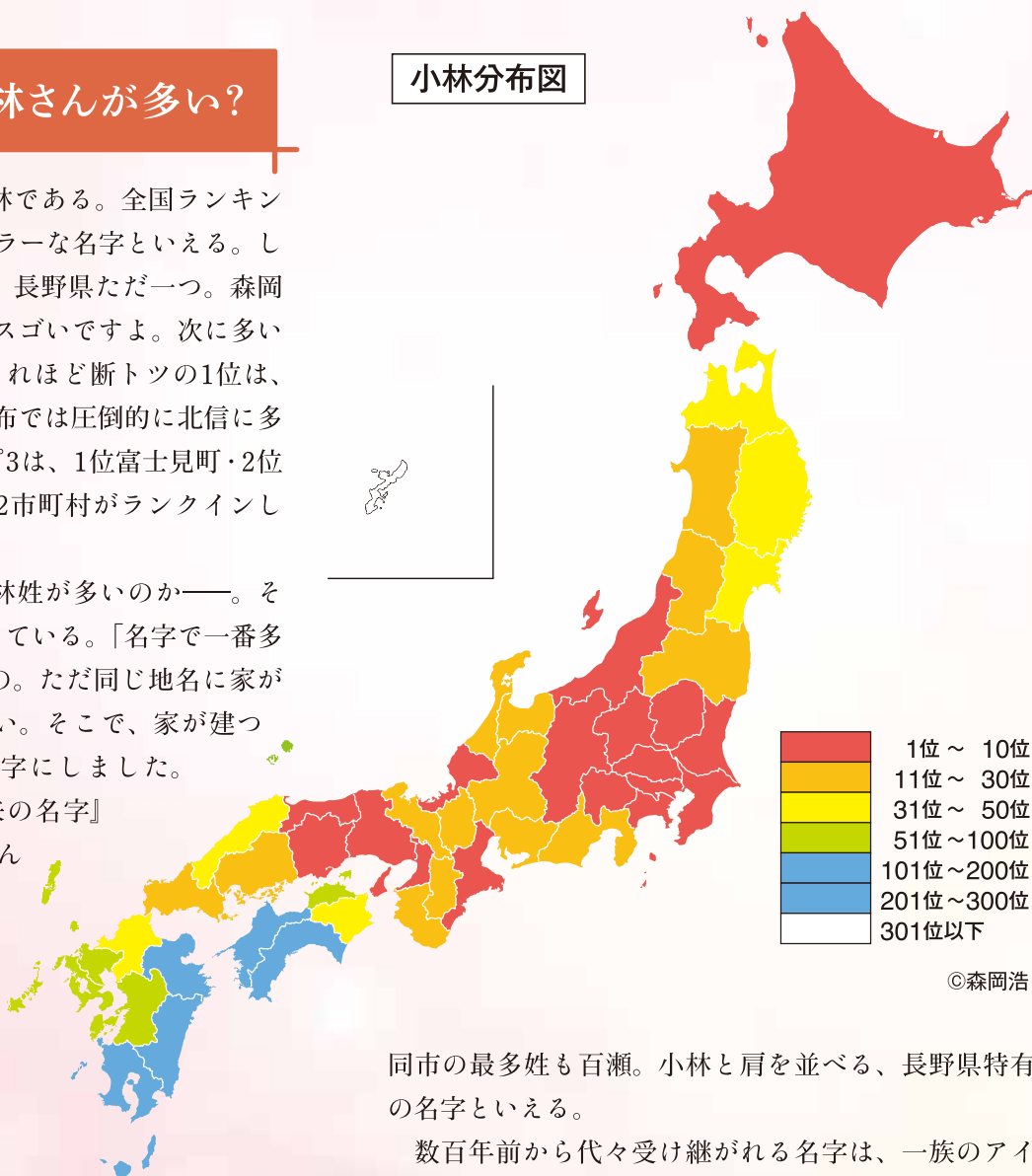
長野県にはなぜ小林さんが多い？

長野県で最も多い名字は小林である。全国ランキングは9位で、全国的にもポピュラーな名字といえる。しかし小林が最多の都道府県は、長野県ただ一つ。森岡さんいわく、「長野県小林はすごいですよ。次に多い田中の3倍近い数ですから。これほど断トツの1位は、他県にはありません」。県内分布では圧倒的に北信に多く、長野市で最多。密度トップ3は、1位富士見町・2位中野市・3位信濃町と、北信の2市町村がランクインしている。

なぜ長野県、特に北信に小林姓が多いのか——。その答えは、名字の由来と関係している。「名字で一番多いのは、地名を由来とするもの。ただ同じ地名に家が増えてくると、区別ができない。そこで、家が建つ土地の様子や地形、風景を名字にしました。

小林も、このような『地形由来の名字』です」と森岡さん。昔の小林さんは、「小さな林」があるところに暮らしていたのだ。そのような里山の風景は県内、特に北信のあちこちにあったため、小林さんが量産されることになった。最多姓は木にまつわるものだったというのが、いかにも山国・長野県らしい。ちなみに地名や地形以外に、方位・方角や職業を由来とする名字もあり、下に「藤」がつく名字は藤原氏の末裔であることが多いという。

小林分布図



©森岡浩

同市の最多姓も百瀬。小林と肩を並べる、長野県特有の名字といえる。

数百年前から代々受け継がれる名字は、一族のアイデンティティともいうべきもの。それは、昔の人々の暮らしや文化を知る手がかりにもなる。小さな林のそばで暮らしていた小林さん。では、あなたの先祖は？

自分の名字のルーツに目を向けてみると、おもしろい発見があるかもしれない。

他にも特徴がある長野県の名字

「沢」がつく名字が多いのも、長野県の特徴だ。トップ30には、宮沢・柳沢・滝沢・西沢・中沢・北沢の6つがランクイン。その理由は、沢が多い長野県の地形に加え、山あいの沢は“一等地”だったから。「キレイな水と食料になる魚、焚き木などの生活必需品が揃う上、戦になれば山に逃げ込めます。便利も安全も手に入る沢のそばで、多くの人が暮らしていたんです」。筆者の旧姓は西沢。先祖は、西の方角にある沢の近くで生活していたのだろう。

長野県ではメジャーなのに、県外ではレアな名字もある。身近に1人はいそうな「百瀬」である。森岡さんによると、県外で百瀬さんに出会ったとしても、彼らはほぼ長野県出身者だという。百瀬は松本市の地名で、

参考文献

「よくわかる長野県の名字」
森岡浩（しなのき書房）



長野県の名字ランキング100位までの名字を取り上げた森岡さんの著書



テレビ・ラジオでも活躍の姓氏研究家・森岡浩さん。学生時代から独学で研究を始め、実証的な名字研究で知られる

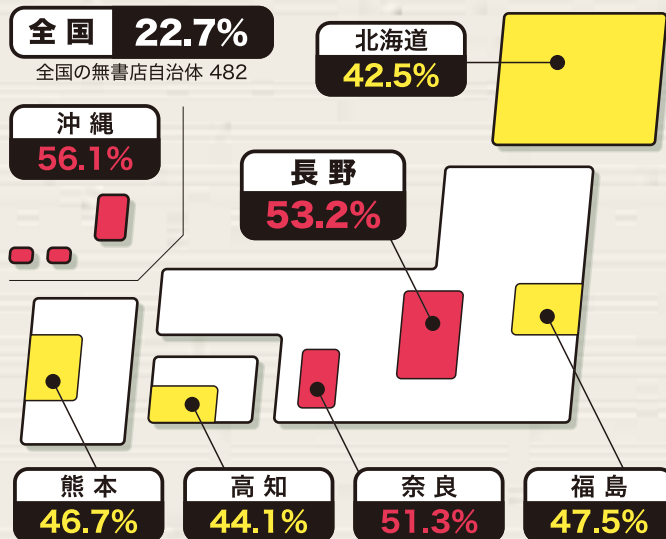
「まちの書店」の今

～時代と共に変わる本屋さん～

今、「まちの書店」が次々と姿を消している。全国1741市区町村のうち、書店ゼロの自治体が482市町村あり、全体の27.7%にも上る。(2024年3月時点 出版文化産業振興財団調べ) 全国約4分の1の自治体に、書店がない状況が浮き彫りになった。

長野県の無書店率は全国で2番目に高く、実に53.2%の自治体に書店がない。実際には、どれほど書店が減っているのだろう。「経済センサス-活動調査(長野県分)」による「書籍・雑誌小売業(古本を除く)」の事業所数は、2012年に179、2016年には150、2021年には110にまで激減している。知的文化の拠点が失われつつある現状に、従来にはない価値観で再生に乗り出す書店も。まちの文化を築いた場所は、どのような変貌を遂げているのか。書店を巡る新たな動き取材した。

書店がない自治体の割合



※2024年3月時点 出版文化産業振興財団調べ



◀写真左/児童書が並ぶ店内。店名は「六供後(ろくご)」という地元の古い地名から取った ▶写真右/「6段階の焙煎度から選べます」と、代表取締役の戸塚章太さん

佐久の老舗書店×カフェ コーヒー豆の自家焙煎も

695COFFEE

2021年に誕生した「695COFFEE」。1901年創業の老舗「大阪屋書店」が手掛ける、本格的なロースタリー(コーヒー焙煎)カフェだ。

11年前の「大阪屋書店」閉店を機に、飲食業界に参入。「大戸屋」のフ

ランチャイズオーナーとなり、チェーン店の合理的な経営を学んだ。「書店は、時代に合わない薄利多売の商売。それを今後も続けていくすべとして、書店×飲食店という発想が生まれました」と、代表の戸塚章太さん。一つの建物内に、カフェと書店と「大戸屋」。柔軟なアイデアで、書店存続の道を切り拓く。

「695COFFEE」はスペシャルティコーヒー専門店。店内にロースターを備え、選んだ生豆を好みの深さに焙煎してくれる。豆の販売のほか、店内では「本日のスペシャルティコーヒー(450円～)」などを提供。本と美味しいコーヒーの幸せな出会いが待っている。

695COFFEE

佐久市岩村田住吉町3589 TEL.0267-67-5454
[営]10:00～20:00 (19:00LO)
[休]木曜



店頭で約20種類の豆を販売(100g 800円～)



4種類の「本日のスペシャルティコーヒー」のほか、カヌレなどのスイーツも味わえる



◀写真左／店名には「必要なものは自分たちでつくる、そして新しい“公共”をつくる」という思いが込められている ▶写真右／1泊1室1万5800円～（食事なし、1組限定）。予約は「Airbnb」のサイトから

書店ゼロだった白馬村に本のある風景を復活

Re:Public

2014年、白馬村唯一の書店「フクシマ書店」が惜しまれながら閉店。かつてここは、子どもたちの居場所であり、知と文化のインフラを担う場所でもあった。隣の書店までは、車で40分。交通弱者は書店に行くことすらで

きない。そんな村の状況をなんとかしようと立ち上がったのが、福島洋次郎さんと田中直史さん。2人の思いに共感する約100人のボランティアと共に、セルフリノベで書店を復活させた。

リニューアルは2023年。寄付された古本を扱う書店へと生まれ変わった。個人が本棚を借り、蔵書を販売する「ブックアパートメント」スタイルも導入。棚主の思い出が宿る本を介して、知らない世界と出会える。2階には客室も備え、「泊まれる本屋」として収益確保も図る。「村民と旅行者が交流できる場になれば」と福島さん。人と人が出会い文化が育まれる“公共”の場づくりは、始まったばかりだ。

Re:Public

北安曇郡白馬村北城7078 TEL.090-6793-7517
[営]カフェ 10:00～18:00、バー 金・土曜の18:00～21:00 ※詳細は問合せを [休]日・月曜



「自分の本を売ってくれる棚主を募集中です」と、オーナーの福島洋次郎さん



カフェも併設。金・土曜の夜は、ナチュラルワイン（グラス800円～）を扱うバーに



◀写真左／「えにしブレンド（500円）」のお供には、ベーカリー「SANCH」の「あんマスカルポーネ（360円）」。「薄皮のパン生地の中に、あんちとチーズクリームがぎっしり ▶写真右／ひと際目を惹く御朱印帳コーナー

善光寺門前でコーヒーブレイク くつろぎのブックカフェに

長野西澤書店 門前えにし珈琲

善光寺表参道で、江戸末期から続く老舗書店。従来の書店経営に限界を感じ、構想10年。満を持して、2024年5月にブックカフェとしてリニューアルした。「周辺には、ふらっと立ち寄ってひと休みできる場所が少ない。だ

ったら、私たちがそれをつくろうと思ったんです」と、代表の西澤基喜さん。有機JAS認定珈琲焙煎所のオーガニックコーヒーを、イトイン&ティクアウトで提供する。本との相性にこだわった一杯は、香り豊かで後味スッキリ。ベンチや立ち飲みカウンターで、コーヒー片手に読書もおすすめだ。

店先には、120種類以上の御朱印帳。善光寺門前の店ならではの品揃えが新鮮に映る。加えて、新登場の西澤書店オリジナル御朱印帳や、マイ御朱印帳をつくれるサービスも。地元の人たちとのお縁を大切に、観光客にも愛される書店を目指す。

長野西澤書店 門前えにし珈琲

長野市大門町66-1 TEL.026-233-3185
[営]10:00～17:00
[休]無休



コーヒーを味わいながら、試し読みもOK



「本屋には、知らない本と出会う楽しみがある」と、代表取締役社長・西澤基喜さん

【第6回】道の駅 八千穂高原(佐久穂町)編



温泉・入浴施設



キャンプ場



車中泊



休 眠



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



●自然豊かな南佐久郡エリアの魅力あふれる注目スポット●

2024年9月オープン! 南佐久郡初の道の駅

中部横断自動車道の八千穂高原ICを降りてすぐの場所に2024年9月27日にオープンした、長野県では最も新しい道の駅。開放的で木の温もりあふれる建物は、八ヶ岳を望むロケーションにぴったりマッチする。館内には南佐久の新鮮なこだわり野菜や果物、各種名産品が並ぶ直売所「みなさくマルシェ Bloomin」をはじめ、「信州ひすいそば」や「信州サーモン&大王イワナ」など地元の食材を活かした料理が評判の食事処「BISTRO8」のほか、24時間営業のコンビニエンスストアもあって便利で安心。完全屋内だから天候の心配がないのもうれしい。別棟の八千穂高原ビジターセンターは「やちカフェ」を併設し、オリジナルのコーヒーや珈琲ソフトをいただきながら、南佐久の観光情報を収集することもできる。ほかにも敷地内にはアウトドア用品店「モンベル佐久穂店」が東信初出店。高原のアクティビティにも広く対応できる。敷地内にはドッグラン、車中泊施設、EV充電スポット、コインシャワーなども完備と、まさに至れ



り尽くせりの施設を備えている。

つながり生まれる 地域の拠点

建物の2階はフラットな広々としたスペース。防災の拠点として整備されたが、普段は「屋内の公園」をコンセプトに、訪れた人が誰でも気軽に利用できる。遊具で子供が遊んだり、ソファでくつろいだり、仕

事や勉強をしたり。自分だけの時間をゆっくり過ごすことができ、地元の人の大切な居場所にもなっている。その温かい空気感は館内全体に流れていて、直売所や食事処では地元の人たちがのんびり買い物や食事を楽しむ姿も見られる。迎えるスタッフの親切な対応も好印象。オープン2年目を迎え、観光客と地域の人、生産者、スタッフなど、さまざま「つながり」が生まれる場所として期待される。



2階は無料開放されている「屋内公園」。雨でも安心。災害時には指定避難場所になる



有料の車中泊施設。屋外スペースもあり、ゆったりできる。隣にはEV充電スポットも完備



笑顔が素敵なスタッフの皆さん。温かな声かけのおかげで気持ち良く買い物や食事が楽しめる

私が
オススメ
します!

道の駅 八千穂高原
駅長
林 真李亜さん



新鮮な野菜のお買い物や地元食材を使ったおいしいお食事を楽しみながら、この施設の温かい空気感を体感していただけたらうれしいです。おもてなし日本一を目指すスタッフがお待ちしております。ぜひ会いに来てください。

● 駅長・林さんおすすめの3つのポイント ●

ポイント1 こだわりの新鮮野菜や果物

りんご、プルーンをはじめ、季節によってさまざまな野菜や果物が並ぶ直売所コーナー。特にオススメは有機農法によって作られた「EHS野菜」。環境に配慮した土作りや栽培方法にこだわって作られたもので、野菜本来の味の濃さを感じられる。特設売り場に注目して。



吹き抜けの開放的な空間。直売所にはオススメの農産物やお土産品のほか地元のお惣菜も並ぶ



「EHS野菜」はJAS認証は受けていないものの、同規格かそれ以上の基準で栽培されている

ポイント2 地元産食材を使った料理

南佐久の食材をふんだんに使った料理が味わえる「BISTRO8」。薄い緑色をしたみずみずしい「信州ひすいそば」、川魚ならではのさっぱりとした味わいが特徴の「信州サーモン&大王イワナ」、佐久穂豚のカツ丼はすべて佐久穂町産。豊かな自然の恵みを堪能できる。



佐久穂町産のそば粉を使った手打ちの「信州ひすいそば」。淡い緑色をした香り高い二八そば



彩りも美しい「信州サーモン&大王イワナ丼」。佐久穂町内の養魚場から直接仕入れられている

ポイント3 カフェ併設のビジターセンター

八千穂高原ビジターセンター内に併設の「やちカフェ」。オリジナルブレンドの「やちコーヒー」や、地元産の牛乳を使った「やちラテ」でひと息。南佐久郡6町村の観光情報を提供しているので、旅のプランを相談することもできる。車中泊、レンタサイクルの申込みもこちらで。



カフェは八千穂高原ビジターセンターに併設していて、旅のプランを相談することもできる



味のバランスが良い「やちコーヒー」。ラテの牛乳は佐久穂町を含む八ヶ岳山麓産「ポッポ牛乳」



見つけた！
ちょっといい
トコロ

～小型犬と混合エリアが分かれたドッグラン～

最近増えたワンちゃん連れのドライブ客にオススメ！敷地の西側にあるドッグランは、小型犬オンリーエリアと全犬種エリアが完全に分かれているので、小さなワンちゃんも安心。芝が敷いてあって気持ち良く遊べる。水飲み場や足を洗うシャワーがあるのもうれしい。



DATA

道の駅 八千穂高原

南佐久郡佐久穂町畑1190-1 TEL.0267-88-8901 <https://yachi-michi.com/>

■直売所【営】9:00～18:00【休】第2・4水曜(祝日の場合は前日)

■食事処【営】11:00～15:00(14:30LO)【休】第2・4水曜(祝日の場合は前日)

■カフェ【営】8:30～17:00(16:00LO)※ビジターセンターは8:15～【休】無休【P】大型9台、普通車155台、二輪車15台、車中泊スペース(有料)5区画、EV充電2区画、サイクルスタンドあり
※コンビニエンスストア、駐車場、トイレは年中無休で24時間利用可

読書 温故知新

—図書館司書さんがおすすめする古典—

vol.5

佐久市立図書館

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りレー企画です。今回は佐久市立図書館に10冊紹介してもらいました。



古典とケーキ

(平凡社) 梶村啓二/著

#司書コメント

『文鳥』といちごジャム、『マクベス』とショートブレッド……。精選12篇の古典をそれぞれに最適なお菓子をレシピとともに紹介。おいしいお菓子を用意して、もう一度読みたい古典に出会ってみませんか。



銀河鉄道の夜

(ミキハウス) 宮沢賢治/作 金井一郎/絵

#司書コメント

銀河を走るその鉄道は、人々の透明な意思と願いとをのせて、生と死のはざまを、かけぬけていく……。不思議な奥ゆきと幻想性のある「騷り絵」で宮沢賢治の代表作品をビジュアル化した美しい絵本です。



30日de源氏物語

(亜紀書房) 三宅 香帆/著

#司書コメント

1日10分から始める「源氏物語」入門書。文学オタクの人気作家が「源氏物語」のエピソードを紹介し、物語を深く味わうコツ、政治・社会背景、秘められた意味など、「どこを面白がればいいのか」を解説。



渋沢栄一 うまくいく人の考え方

(三笠書房 知的生きかた文庫) 渋沢 栄一/著

#司書コメント

「論語」を生き方の指針にすれば絶対に後悔しない! 「論語」を座右の書とする渋沢栄一が、実際に試して効果のあった理論を紹介した名著「実験論語処世談」の現代語訳。「論語」の、人生への活かし方が分かります。



臨書の基本

(メイツ出版) 山本翔麗/監修

#司書コメント

書道のレベルを上げていくための方法のひとつで、中国の古典を手本とする臨書。この本では楷書、行書、草書のそれぞれの特徴・表現のポイントを、王羲之などの名筆を基に詳しく解説しています。



古典を読んだら、悩みが消えた。

(大和書房) 安田登/著

*現在『つらくなったら古典を読もう』(だいわ文庫)として発行。

#司書コメント

人生の危機に直面した時、生きているのが苦しくなった時、古典は生きる知恵を教えてくれる。「古事記」「平家物語」「論語」などの古典から、現代の悩みを解決するヒントを学ぶ1冊です。



いちにち、古典

(岩波書店) 田中貴子/著

#司書コメント

一日を「あさ」「ひる」「ゆう」「よる」「まよなか」の5章に分け、それぞれの<とき>に描き出されたトピックについて綴られた1冊。見ぬ世の人々が過ごした<とき>に思いを馳せると、古典文学はますます面白い。



忘れられた日本人

(岩波書店) 宮本常一/著

#司書コメント

民俗学者の宮本常一が古老たちから聞いた話をまとめたもの。歴史の表舞台に登場しない人々の暮らしを掬いあげています。「忘れられた人々」「忘れられた暮らし」ではありますが、我々の意識の基層に響きます。



子どもに語るアラビアンナイト

(こぐま社) 西尾哲夫/訳 茨木啓子/再話

#司書コメント

ペルシアのお妃シェヘラザードが、王さまに命がけで語った千と一夜の物語、アラビアンナイト。子ども向けに書かれているので読みやすく、魅力あふれるストーリーは大人も夢中になれる面白さがあります。



ここに響く方丈記

(1万年堂出版) 木村耕一/著

#司書コメント

ゆく川の水のように、幸せも、悲しみも流れていきます。鴨長明が語りかけてくるように分かりやすく意識されています。原文も全文掲載され、京都・方丈庵の現地ルポ、美しいカラー写真、イラストも収録。

私たちが高校生にしか作れないJKらしいおやきで伝統食をもっと身近なものに

◆長野女子高等学校(長野市)
クッキング部



長野女子高等学校クッキング部の最後の部員たち。
「食物調理技術検定」への挑戦やパン作り、オリジナル弁当作りにも励む

信州を代表する郷土食・おやき。おやつにお土産にと、すっかり慣れ親しんだ味だが、どうやら令和の高校生にとっては違うらしい。「お年寄りが食べるもの」「知ってはいるけれど、買ったことも食べたこともない」といった声が聞こえてくる。そんなおやきに、若い感性で新風を吹き込むのが長野女子高等学校クッキング部の生徒たちだ。

現在の部員はたった4人。全員3年生で1、2年生はいない。彼女たちが卒業する2026年3月末に同校は閉校となり、創立100年の歴史に幕を下ろす。クッキング部のおやき作りも、今年で最後になるということだ。



最初は、具を包むのに四苦八苦したそう。
今では成形も手慣れたもの

活動が始まったのは2018年。学校がある三輪地区について、生徒たちが実地で調べ学習をする特別講座がきっかけで、おやきの老舗である「豊誠堂製菓舗」の店主と知り合った。「『若者におやきを作って売る経験をしてほしい』と、皮の作り方から蒸し方まで、惜しみなく教えてくださって。作ってみて、改めて素晴らしい食文化だと感じました」と、顧問の山崎智子先生。「おやきという食べ物に、もう一度目を向け

てほしい」という部員たちの思いを込めて、伝統にとらわれない「JKらしいおやき」を作り始めた。

「豊誠堂製菓舗」直伝のレシピは、実にシンプル。小麦粉とお湯と水だけで作る皮には、どんな具も合う。2023年には「ガバオ」「キーマカレー」「ベーコンジャガチー」「ボロネーゼ」、そして2024年には「肉じゃが」「油淋鶏」「ボロネーゼ」というバラエティに富んだオリジナルおやきを考案した。



2024年のオリジナルおやきは、どれも肉を使ったガッツリ系。和洋中を取り揃えた

和風の具に限らず、洋風・中華風・エスニック風と、なんでも包み込むおやきの可能性に、「自分たちで色々な具を試してみたいと思うようになりました」と、副部長の三澤穂香さん。部長の山野井椿さんも、好きなおやき店の味を研究したり、家でおやきの具を試作してみたりと、活動に熱が入る。



左から顧問の山崎智子先生、部長の山野井椿さん、副部長の三澤穂香さん

手作りおやきは、文化祭や三輪公民館のイベントで販売。「豊誠堂製菓舗」の協力で、長野市農業フェアにも出店した。おやきの売れ行きは上々で、あっという間に完売。「おいしいって喜んでくれるお客さんの反応が本当に嬉しくて、次は何作ろうかなって考えるんですよ」と、2人が声を弾ませる。物を売る経験は、座学では得られない学びの機会にもなったようだ。



「豊誠堂製菓舗」の上條社長と、
長野市農業フェアにおやきを出品

開校100周年にあたる今年の文化祭は9月27日(土)。山野井さんらは「1クラスしかないから、同級生みんなでおやきを作ってみよう」と、最後の文化祭に向けた意気込みを語る。そして来年春。この校舎では、私立中等教育学校「サミットアカデミー セカンダリースクール長野」の生徒たちが学び始める。山崎先生は「培ってきた豊誠堂さんとのつながりや、おやきという信州の伝統食について学んだ経験を、新しい教育現場にも生かしていきたい」と願っている。

【取材協力】

長野女子高等学校

長野市三輪9-30-18

TEL/026-241-6800

今日からできる

第5回



植物の香りで心身の癒し アロマテラピーで元気になる

「アロマ」とは「芳香」を意味し、「心地よい香り」のこと。植物の力を借りた「心地よい香り」を取り入れることで心身に癒しを与える「アロマテラピー」は、ストレス過多な現代社会において注目度が高まっている。また女性だけのものではなく、男性にもおすすめで、仕事など日々のパフォーマンス向上に役立つ可能性も。そこでストレスや疲れを癒す「香り」や日常に取り入れる方法を専門家より伝授いただいた。



撮影協力:夕暮れアロマ/ Assia's NeFeRTiTi

アロマテラピーとは?

植物から採取される精油(エッセンシャルオイル)を使った「芳香(アロマ)療法(テラピー)」のこと。アロマを、人間の鼻(嗅覚)を通して脳に働きかける作用や、トリートメントなどによって皮膚に吸収される作用により、人間の自然治癒力を高め、疲れた心身を癒してくれる。ちなみに嗅覚は、五感の中で最も原始的で本能的な感覚で、心と身体の癒し効果が伝わりやすいとも言われている。

天然成分100%の精油を選ぼう

精油(エッセンシャルオイル)とは、植物の香り成分を抽出したエッセンスのことで、花や葉、果皮、根などを蒸留したり、皮を搾ったりして抽出したもの。精油1kgを得るために、ラベンダーなら花穂を100~200kg、ローズなら3~5tの花が必要で、大量の植物からほんの少ししか採れない貴重なエッセンスでもある。世に多くの精油が出回っているが、合成香料を加えていたり、アルコールで希釈しているものはなるべく避け、天然成分



100%のものを選びたい。購入場所はアドバイザーがいるアロマやハーブの専門店へ。専門家のアドバイスを受けつつ、自分好みの香りを見つけるには、その時の自分自身の感覚を大事に。鼻に集中し、動物的に「これ!」と思ったものを選んで。またオイルは酸化しやすいため、ボトルは一年以内に使い切ること。使い方を誤るとかえって身体に負担をかけてしまう場合もあり、アドバイスを受けて正しく使用することをおすすめ。

家や外出先で手軽に芳香浴 簡単アロマライフのススメ

専用のディフューザーを揃えなくとも、手軽に香りを取り入れられる方法がある。ティッシュなど日常的に使う物を利用した芳香浴で簡単リフレッシュ!



身近にある物で簡単に香りを取り入れて

■マスクに

マスクの外側にスプレーを吹きかけたり、精油をたらしたティッシュとマスクを保存袋(ファスナー付プラスチックバック)などに入れて香りをつける。

■おしぼりに

精油をたらしたお湯に、おしぼり用のミニタオルをつけて絞ると、ほのかに香るおしぼりに。

■お湯を入れた紙コップに

紙コップにお湯を入れ、そこに1滴たらずと湯気と一緒に部屋全体に香りが行き渡る。

■掃除に

掃除機内の紙バックに直接、精油をたらし染み込ませる、また掃除で使う重曹に精油をたらして使うなど、アロマに包まれながら掃除ができる。

■トイレトペーパーに

トイレで使用するトイレトペーパーの芯に精油をたらしておくと、紙を引き出すたびに香りが漂う。

■靴の中に

精油をたらしたティッシュを一晚、靴の中に入れておくと香りがつき、翌朝の出動時に気分があがる。

症状別「おすすめのアロマ」

集中力アップ

ローズマリー、レモンほか



ローズマリー

シソ科のハーブで、頭をリフレッシュするような強い香りが特徴の「ローズマリー」。脳の働きを活性化作用があり「記憶力のハーブ」と言われる。さわやかでエッジの効いた、心身をリフレッシュしてくれる「レモン」の香りは、ここ一番の集中力にぴったり。柑橘系の中でも特に殺菌力が期待できる。



睡眠を促す

ラベンダー、マンダリンほか



ラベンダー

アロマの主役「ラベンダー」は心身ともに使われる万能アロマ。繊細でフローラルでウディな香りは自律神経を整え、心拍を落ち着かせ心地よい眠りへ導いてくれる。オレンジよりも甘くフローラルな香りの「マンダリン」。気持ちを鎮める働きがあり、不安定な気持ちを和らげる。消化を促す働きもあり、食が細くなっている時もぴったり。



風邪の予防

ユーカリ・ラディアタ、ティートリーほか



ユーカリ・ラディアタ

鼻に抜けるような刺激的な清涼感が特徴の「ユーカリ」は、オーストラリアの各所に森がある。種類は800以上あり、中でも「ユーカリ・ラディアタ」は穏やかで優しい香りで、喉の不調によく、抗菌作用もある。クリーンでシャープな香りの「ティートリー」は、ウイルスの増殖を抑制する作用もある万能アロマと呼ばれている。



気分を明るくする

オレンジスイート(果皮)、ローズウッド(木部)ほか



オレンジスイート(果皮)

果実そのままの甘くフルーティーな香り「オレンジスイート」。ストレスや不安からくる神経の緊張を緩和したり、抗菌作用もあり空気清浄にも役立つ。「ローズウッド」はバラを連想させる甘い香りで、バラの代用としても使われる。ストレスや不安の軽減に作用する。



清水さんよりアドバイス



清水 しおりさん

AHIS認定嗅覚反応分析士トレーナー
AEAJアロマセラピーインストラクター

精油を自分の体質に合わせて選択することで、日々を快適に過ごすアイテムになります。植物の天然成分を利用するからといって無害ではなく、使い方を間違えると身体にダメージを与える場合もあるので、専門家からアドバイスを受けて欲しいと思います。



春先の不快感の緩和に(鼻詰まり、鼻のムズムズ感など)

ラヴィンツァラ、トドマツ(モミ)、ユーカリ・ラディアタほか



トドマツ(モミ)

「ラヴィンツァラ」はクスノキ科の植物。マダガスカル語で「よい葉」を意味し、現地の人々はその葉をお茶や湿布薬にしたという。ユーカリに似たスーツとした爽やかな香りで、炎症を抑え、痛みを和らげる作用がある。「トドマツ(モミ)」は、すっきりとシャープな森の香り。花粉を不活性化する働きがある等の研究結果から、花粉症対策として注目されたこともある。



■参考資料／「アロマのくすり箱」著者／西別府茂 発行／BABジャパン

「植物の香り」のサイエンス なぜ心と体が整うのか

著者／塩田清二・竹ノ谷文子 発行／NHK出版新書

『世界一やさしい! アロマ図鑑』監修／林真一郎 発行／新星出版社

取材協力 夕暮れアロマ/Assia's NeFeRTiTi(アスiaz ネフェルティティ)



撮影協力:夕暮れアロマ/ Assia's NeFeRTiTi

リラクゼーションサロン「Assia's NeFeRTiTi」内に2024年11月にオープンした夕方5時からの「夕暮れアロマ」ショップ。インストラクターの清水しおりさんが、80種類以上の精油の中からその人にあった香りをアドバイスしてくれる。精油は1ミリ(500円〜)から小分け販売、気軽に使えるアロマアイテムや健康茶などの食品もあり、贈り物にも喜ばれそう。その場で作れるアロマミストなどのワークショップ(700円〜)も行うなど、仕事帰りや気分転換に立ち寄れる「心と体の健康」を大切にしたアロマスポットとして注目したい。

長野市稲里町中央2-20-1 TEL.026-284-0031

【営】夕暮れアロマ/火・木・金曜17:00~20:00

【休】月・水・土・日曜

【P】3台

公式Instagram



公式LINE



無料求人掲載サイト

求人Naviながの

ながの財団は、長野県内の中小企業を
応援しています。SBCラジオ、信濃毎日新聞で広報しています。

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

求人ナビながの

検索



ご登録は
こちらから



安心で正確

長野県内に特化した“安心で正確”な
求人情報に基づき、
その場を提供しています

県内 中小企業を支援

人材確保が難しい県内中小企業を
支援するとともに、勤労意欲のある
方へ就労の機会を支援すること
を目的としています

掲載費用0円

当法人の公益事業で行っており、
費用は一切かかりませんので
お気軽にご利用ください。

求人申込み 手続きの流れ

1
事業所情報の登録
(初回のみ)

2
IDパスワードを発行

3
求人情報の登録

4
掲載開始

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・運営するもので長野県内に就労を希望する者及び求人掲載する事業所に対して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。また、有料の職業紹介・人材派遣等事業者との業務提携も行いません。

■求人情報の基本原則

- 求職者の適切な職業選択に資するよう配慮してください ○法令および社会倫理に背いたり、求職者に不利益を与えることがないようにしてください
- 求職者に誤解を生じさせないように平易な表現を用いるなど、的確な表示に努めてください

■求人情報に関連する法律等の順守

- 職業安定法(労働条件等の明示やわかりやすい表現・求人情報の著作権に関する注意事項)
- 男女雇用機会均等法・労働施策総合促進法(性別や年齢による制限の禁止)
- 労働基準法 ○最低賃金法 など

●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