

MIND信州 Vol.75



グランドメルキュールハッペリゾート&スパの展望デッキから望む南アルプス

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
知ろう! 学ぼう!	5
信州・食べ物紀行	7
なるほど! 信州“深”発見	9
神社仏閣めぐり	11
歴史への旅	13
マインド ホット! ステーション	15
信州の文人	16
シリーズ 地方の底力	17
読書 温故知新	19
峠を訪ねる	20
今日からできる健康づくり	21

グランドメルキュール 八ヶ岳リゾート&スパ

ここが目的地になる！
家族連れのためのホテル



地下1階の「杜の8」にあるアスレチック「アリの巣タワー」で思いっきり体を動かして遊ぼう。チェックイン後、チェックアウト前も利用可。

全天候型 アミューズメントホテル

長野県境からほど近い山梨県北杜市にあるグランドメルキュール八ヶ岳リゾート&スパは、フランス・パリ



八ヶ岳山麓の絶好のロケーションにあり、富士山の眺めもすばらしい

未就学児を対象とした「キッズマウンテンエリア」は、大きな窓から明るい光が差し込む開放的な空間

を拠点とするホスピタリティグループ、アコーが展開する、オールインクルーシブのリゾートホテルだ。宿泊料金にビュッフェスタイルの夕・朝食、アルコールやご当地銘菓が楽しめるラウンジ、温泉などの施設利用料が含まれ、気兼ねない滞在を楽しむことができる。

全国に12あるグランドメルキュールホテルのなかで、ここは「全天候型アミューズメントホテル」としてファミリー層の支持が厚い。全天候だから、夏も冬も問わない、雨や雪の日も楽しめる。八ヶ岳のみならず



「星空サーキット」では、子どもと一緒にレースに夢中になる大人も

富士山や南アルプスも見晴らす自然豊かな環境にあり、ここを拠点に乗馬、ハイキング、スキーなど屋外アクティビティに出かける人もいます。でも、大多数の利用者の旅の目的は、何よりこのホテルに来ること。そう、ホテル自体がアミューズメント性にあふれているのだ。

子どもが楽しい！ だから大人は楽チン

特に小中学生や未就学児のいる社員の皆様にはおすすめである。まず、地下1階のキッズスペース「杜の8」。0歳～小学生まで対応した全天候型アクティビティ施設で、キッズアスレチック「アリの巣タワー」、三輪車で駆ける「星空サーキット」、小さな子どもも安心して遊ばせられる「キッズマウンテンエリア」、卓球、足つぼサッカーまで、いろんな遊びが体験できる。子どもたちが夢中になること請け合いで、午後は14時～20時まで利用できるから、チェックイン前や夕食の前後も子どもたちで賑わう。

3階には「森のラウンジ」がある。児童向けの本や漫画を取りそろえていて、ボードゲームやカードゲーム



3階の「森のラウンジ」の利用時間は7時～13時&14時～20時。
ドリンク&スナックの提供は15時～18時。

ハケ岳 SoRa デッキ



も豊富だ。特に漫画は中高生や大人が楽しめる作品も多いし、畳敷きだから乳幼児も安心して寝かせられる。しかも、15時～18時の間はドリンク（アルコール含む!）&スナックの提供があって、親子はもちろん、孫と一緒にここで寛ぐおじいちゃん、おばあちゃんも多い。同じ階にはさらに、木製の音の出るおもちゃを置いた「サウンドルーム」、やはり木製の電車型おもちゃで遊べる「トレインルーム」も用意。「森のラウンジ」は「杜の8」とともに朝7時からチェックアウトぎりぎりまで過ごせる。

ホテルに滞在する間、遊んで過ごす場所に事欠かないから、子どもはとにかく楽しい。ご機嫌である。子供が思うままに楽しんでくれるから大人は手が掛からず楽できる。こんなホテルがあったのだ。



想像力を刺激するおもちゃや楽器をそろえた遊び場も



赤ちゃん用品を貸し出してくれる場所もあって安心

屋外でも見つかる 「楽しさ」

全天候なのに屋内施設だけを紹介するのは片落ちだろう。屋上の「八ヶ岳SoRaデッキ」では、北に八ヶ岳の峰々が見晴らせる。南へ目を転じれば、富士山と南アルプスが迫る。日本百名山のうち5座をここから望む贅沢を味わってほしい。本格的な天体ドームも備え、専門スタッフの説明を聞きながら、満天の星を観賞できる(20:00~21:30。曇天時はB1でスライドショーを実施)。



屋上の「八ヶ岳SoRaデッキ」では、昼間は壮大な山々を、夜は満天の星を一望できる。

森のリゾート気分に入るなら、ホテルの周りに整えられた散策路「さえずりの小径」がおすすめ。リスがひょっこり現れることもある約30分のお散歩コースだ。もう少し歩きたくなったら、野辺山高原近くの飯盛山へのハイキングなら、子ども連れでも安心して楽しむことができる。



ホテルの周りには1周約30分の散策路が整備されている



夕食と朝食はビュッフェで。地元山梨の味はじめ、和洋中とりどりの料理に目移りしてしまう

土地の味覚も 盛りだくさんのビュッフェ

さあ、お待ちかねの夕食の時間。ビュッフェレストランで、和洋中多様なお料理をお腹いっぱい味わおう。地域に根付くおいしさを大切にしているこのホテルでは、甲州ワインビーフの焼きしゃぶ、ほうとう、地ワイン、地酒など山梨ならではの味も豊富にラインナップ。旅の「楽しい」を食事でも叶えてくれる。

朝食も同じビュッフェスタイルで。山梨県産の果物のジャムが付いた

フレンチトースト、エッグベネディクト、高原牛乳といった人気の品も、季節の味覚も、朝から思う存分召し上がれ。



朝食でぜひ食べてほしいのが、フレンチトースト。地元産の果物でつくったジャムとの相性がバツグン



甲州ワインビーフの焼きしゃぶは、適度に脂ののった赤身のおいしさを味わえ、人気を集める料理のひとつ

ラウンジの時間、 お部屋での時間

1階には、宿泊者全員を対象にしたナイトラウンジと、エグゼクティブルームの宿泊者が利用できるエグゼクティブラウンジがある。もちろんこちらもおールインクルーシブで、子ども連れでもOK。夕食後のひとときを、とりどりのお酒、おつまみでゆったり過ごしたい。



エグゼクティブラウンジでは、山梨県産ワイン、地ビールのほか、おつまみに鴨のスマーク、バスクチーズケーキ等が味わえる。



温泉で体も心もほぐした後は、間接照明が効いた温泉ラウンジでドリンク片手にひと休み。



明るく広々したエグゼクティブツイン



ベッドと畳スペースを兼ね備えた和モダンファミリールームは、3世代旅行にもオススメ！



当ホテルでは今後、周辺の施設やお店とも連携しながら、ホテルを含めたエリア全体を満喫していただく機会をつくっていきます。1泊だけでも満足なのに、連泊すれば、当ホテルもこの地域ももっと好きになる、より楽しいホテルへ私たちは進化を続けます。ぜひ一度お越しください。

グランドメルキュール八ヶ岳リゾート&スパ
上村 明史 総支配人

エグゼクティブラウンジの営業時間は
15時～18時&21時～23時。

客室は洋室あり和洋室あり和モダンあり、ツインのほか、添寝のお子様を含む9名まで利用できるファミリースイート、窓の外に富士山や南アルプスを望む部屋などから、自分たち家族にぴったりなものを選べる。エグゼクティブルームを予約すれば、エグゼクティブラウンジが利用できるし、三点分離(バス・トイレ・洗面台が独立)のお部屋もあり、より優雅にホテル時間を送れるはず。

DATA

グランドメルキュール 八ヶ岳リゾート&スパ



山梨県北杜市大泉町西井出8240番地1039
Tel.03-6830-3918(予約センター)

□料金(優待契約)／お一人様15,150円～

□チェックイン15:00／チェックアウト11:00

<https://grand-mercure-yatsugatake-resortandspa.jp/>

アクセスマップ



今こそ知っておきたい! 信州のツキノワグマ

クマによる人身被害が世間を騒がせた2025年。長野県では、飯田市の住宅地や長野市の善光寺周辺といった市街地に、クマが出没したことも記憶に新しい。もしもクマに出会ったら、どう行動するか? 多くの人が考えを巡らせたであろう“クマ対策の正解”を、専門家に語ってもらった。

人里に分布を広げ 昨年を目撃数は約1300件

山国・信州には、ツキノワグマがほぼ全域に生息している。全县の推定頭数は7300頭ほど(中央値)。全国最多の頭数である。1978年以降、これらのクマの分布域は拡大傾向にあるという。

その理由を、NPO法人「信州ツキノワグマ研究会」の岸元良輔さんがこう語る。「薪や炭焼き、用材などのために伐採されていた里山は、人の暮らしに密着した場所でした。ところが近年は、里山の利用が減って管理がされず、森林化が進んでいる。こうした森林にクマが生息するようになり、人の生活圏のすぐ近くまで分布域が広がっているんです」。里山という緩衝地がなくなった今、人とクマは共存せざるを得ない状況にある。

信州では令和2年以降、平均で年間1200件以上のクマの目撃情報がある。しかし、人身事故は毎年8～16人ととどまっていることから、クマは積極的に人を襲う動物ではないことがわかる。

●ツキノワグマの里地での目撃件数の推移

長野県林務部森林づくり推進課

	目撃件数	人身被害件数(人)
H18・H22・H26 (大量出没年)平均	2,176	20.3(21.3)
R02	1,437	12(12)
R03	1,059	16(16)
R04	770	8(8)
R05	1,406	11(12)
R06	1,430	12(13)
R07	1,312	11(16)

※人身被害は林内での発生も含む。

(令和8年1月30日現在の速報値)



胸の白い模様が、ツキノワグマの特徴。同じ模様は一つとしてない

目撃件数が突出して多い年は「大量出没年」と呼ばれる。信州では平成18年、平成22年、平成26年が大量出没年にあたり、意外にも昨年は例年通り。クマは冬眠前に、たっぷりと栄養を蓄える必要がある。山の実りが少ない年は、人里に出てエサを探す。昨年の東北地方がそのような状況だったと、岸元さんが話す。



「信州ツキノワグマ研究会」
理事長の岸元良輔さん。
長野県クマ対策員として、
さまざまな調査活動
にも携わる



ツキノワグマは “生態系の傘”

そもそもツキノワグマは、どんな動物だろう。信州で捕獲されたクマの平均体重はオスが66kg、メスが47kg。人間の大人と同じくらいの大きさだ。草や木の実を中心に、昆虫類なども食べる雑食性の動物で、食べ物や生活する場所は季節ごとに変わる。オスは平均147km²、メスは平均25km²もの範囲を1年間で移動するというから驚きだ。冬眠は12月頃～4月頃まで。飲まず食わずの状態でも眠って過ごすため、秋には体重の4倍もの木の実を食べて脂肪を蓄える。

このような大きな体を維持するためには、広い生息地と豊富な食べ物が欠かせない。つまりクマがいるということは、多様な動植物が生息・育成できる環境が保たれている証ともいえるのだ。ツキノワグマは「アンブレラ種」と呼ばれる動物。その種の生息環境を保護することが、傘を広げるように生態系全体の保全に繋がっていく。

クマに出会わないために

クマの生息地に暮らす私たちが事故に遭わないために、できることがある。もっとも大事なことは、クマに出会わないことだ。

音で人の存在を知らせる



クマは人を避けて行動するため、姿が見えないからといって油断は禁物。山にはクマがいて当然だと考えよう。鈴やラジオで音を出し、人の存在をクマに知らせることで、出会いがらの事故を防ぐ。手を叩く、声を出すといった対策も有効。

生ごみなどを屋外に放置しない



生ごみや残飯はクマを引き寄せる。一度餌付くと、クマは執着心が強いので何度でもやってきて、人を襲うこともある。「ここに来れば食べ物がある」と学習させないことが、一番の対策になる。

クマに出会ったら

万が一、クマに出会ってしまったらどうするか。「必ず襲われる」と考えがちだが、これは大きな間違いだ。たいがい逃げ去るので、落ち着いてクマを刺激しないこと。慌てて逃げたり大声を出したりすると、クマもパニックになって人を襲う。

ゆっくりと後ずさり



クマの視界から消えるまで、ゆっくりと後ろに下がる。背中を見せると逃げる格好になり、クマが本能的に襲ってくることも。けして背中を見せず、クマと距離を取ることに集中しよう。

致命傷を逃れる防御姿勢



クマは急所の顔面を狙う。万が一襲われたら、顔や腹部を守るうつ伏せの体勢を取るしかない。もう一つの急所である首が無防備になるため、首の後ろで手を組む。

至近距離でクマに遭遇しても、「この姿勢を取る事態になったことは一度もない」と岸元さん。「クマが逃げた物音で、存在に気付きます。山に入る人なら、知らずにこうしたニアミスをしているはず。それほど、クマは身近な動物なんです」。姿はなくてもそばにいること。そして、人が近付くと逃げるというクマの習性を理解することが、適切なクマ対策の第一歩になる。

平成26年を最後に、長野県では大量出没が起きていない。農地をクマから守る電気柵の設置も、各地で進んでいる。7000頭以上のクマがいるにも関わらず、人身事故は年に10件前後。こうしたデータから「人とクマは、十分に共存が可能です」と岸元さん。一人一人がきちんと対策すれば、駆除をせずとも不幸な事故は防げるだろうと話す。生ごみを外に出さない、果樹の実収穫する。クマを人里に寄せつけない

ために、私たちができることを徹底しよう。その先に、人とクマが幸せな関係を築ける未来がある。

取材協力／写真提供

NPO法人 信州ツキノワグマ研究会

mail : kumaken_shinshu@yahoo.co.jp

非致命的なクマ対策の普及により、人とクマの共存を目指すNPO法人。クマの正しい知識を伝える普及啓発活動を中心に、ツキノワグマの生態調査研究や、出没や人身事故現場での現場検証といった被害対策支援も行う。

クマ研の活動

「信州ツキノワグマ研究会」では、子どもたちに向けた普及啓発活動を行う。オリジナルの「クマかるた」を使った学習も



©信州ツキノワグマ研究会

【参考文献】

「信州版 ツキノワグマハンドブック」 NPO法人 信州ツキノワグマ研究会
「こども版 信州ツキノワグマハンドブック」 NPO法人 信州ツキノワグマ研究会

川中島白桃

全国区の桃のブランド「川中島白桃」。発祥地は「川中島の合戦」で有名な長野市南部の「川中島町」にある。犀川と千曲川に挟まれた扇状地で、今でも最も多く栽培されている「川中島白桃」のルーツ、その魅力をお伝えする。



川中島白桃の花の開花は4月下旬頃。咲き始めは白色で徐々にピンク色になる(写真提供:川中島町住民自治協議会)

個人農家が発見! 後世に繋がる偉業



「川中島白桃」は果肉が白くて硬くジューシーで見た目も大きく美しい、まさに「桃の王様」と言われている。この桃の産みの親が、川中島町の農家、池田正元(まさよし)さん(故人)だ。個人で品種改良を続けていたところ、昭和38年に自営の桃園で偶然見つけたのが最初と言われている。発見された桃は他の桃から花粉を付着させ受精させる人工授粉だそうで、池田さんの努力の賜物でもある。当初は「池田白桃」と名付けたが、昭和52年に「川中島白桃」の名で品種登録するも、「多くの農家に作ってもらうことでこの品種を広げたい」と商標登録はとらなかったそう。当時、稲作が中心だった川中島では、「優秀な品種」を作った池田さんの尽力もあり、桃の栽培へ転換する農家も多かったという。ちなみに「川中島白鳳」、「黄金桃」も同じく自園で池田さんが発見した品種だそうで、川中島を桃の名産地へと押しあげた歴史に残る出来事だったと言える。

「川中島白桃」産みの親・池田正元さん(故人)を讃えたご自宅庭に建つ石碑

果樹栽培に適した 扇状地は桃の名産地



果物王国・信州にあって「桃」の栽培は、長野県の北部エリアで特に盛んだ。中でも長野市南部の川中島町は、犀川と千曲川に挟まれた扇状地。水はけがよく、果樹栽培に適した土壌で、桃やりんご、梨など様々な果物が作られている。犀川の南側に広がる川中島平では、春になると可愛らしい桃の花が咲き、ピンク色に染まるほど。ここはその名も轟く「川中島白桃」の発祥地。今でも産地として注目を集める中、お盆頃からたくさんの方が直売所に押し寄せる。「近年はSNSの影響もあって全国から来られまして、開店から約1時間で完売です」…川中島エリアで収穫の桃が集まる川中島共選所、JAグリーン長野・主任調査役をつとめる松橋さんにお話を伺った。



生産量は全国で3番目! 人気の品種

日本での桃の品種は「白桃、黄桃、白鳳」の3系統・150種類以上で、6月下旬から10月頭位まで収穫できる。現在の主な産地は福島、山梨、長野、山形、和歌山あたりで、かつては西日本で多く作られていた。「川中島白桃」は、名前の通り果肉が白く岡山が原産地の「白桃」品種で、8月上旬頃に収穫を迎える晩生種だ。1玉250～350gと大きめで見た目よく、日持ちもする。味も糖度が高い上に果汁が多く、繊維質が強いいため果肉は硬くシャキッとした歯応えが特徴で、贈答用にも好まれる。現在、全国で3番目に多い生産品種で、人気の高さが伺える。全国的には、国が果樹試験場で「白桃」と「白鳳」を交配育成した「あかつき」が一番多く生産されているそうで、県内でも同様だ。「川中島白桃」の県内生産量は5番目位だそうだが、今も発祥地・川中島で一番作られている品種には変わりはない。



川中島共選所前に建つ「川中島白桃発祥地」の石碑と松橋さん

JAグリーン長野
営農販売部
営農指導課
川中島共選所
主任調査役
松橋 宏和さん

者の土地としての誇りを持って継続、維持していくのが使命」と語る。かつて池田さんも参加していた川中島共選所の「桃部会」では、地元の小中学校での出張授業や、最盛期での見学ツアーの受け入れなどPR活動も継続している。また若い世代など新規生産者の増加や、世代交代も少しずつ進んでいる。発祥地としてのプライドを持って各所と共有しながら「川中島白桃を守り続けていきたい」と語った。

全国の桃(生食用)生産品種 ベスト3

順位	品種	生産量(単位:ha)
第1位	あかつき	1,226.2
第2位	白鳳	1,021.7
第3位	川中島白桃	970.9

(令和4年特産果樹生産動態等調査)より

発祥地の誇りを持って 守り育てる

気候変動、高齢化など農業が抱える様々な問題に直面する中、川中島地域の「川中島白桃」の生産数も最盛期の半分ほどに。温暖化が生育にも影響しているそうで、栽培も試行錯誤が続く中、松橋さんは「育成

POINT!

松橋さんに聞く
**川中島白桃の
美味しい食べ方**

表面を保護するための毛が長いのが特徴で、水洗いだけで毛を落とすようにして皮をむいてそのまま食べる。またはキッチンペーパーで毛を落として皮ごといただく。完熟してから食すなど好みはあるが、美味しいタイミングで出荷される旬の時期を逃さず食べることをおすすめしたい。

**川中島白桃をめぐり
ウォーキングツアー情報**

写真提供:川中島町住民自治協議会

桃の花ウォーキング&桃の花で花まつり

桃の花を見ながら、今里「南方富神社」まで約1時間ウォーキングするイベント。

日程/4月11日(土)8:45～ ※解散は現地(南方富神社)
集合場所/JR今井駅集合(小雨決行) ※集合場所には駐車場なし
参加料/無料(記念品付) ※申込み不要

川中島桃ツアー

「川中島白桃」の畑をめぐり恒例のツアー。最後は川中島共選所への見学もあり、桃のお土産もあり

日程/8月8日(土)8:30～受付
9:00～桃畑・JA川中島共選所見学、10:30頃解散
集合場所/川中島町公民館(長野市川中島町今井)
参加料/無料(記念品進呈)
募集方法/7月21日(火)から電話のみの受付(先着50組限定)
問合せ/川中島町住民自治協議会 TEL.026-405-5871

馬と信州人

木曾馬を知ろう その2

馬は古来より人の身近で、人と深く関わってきた動物です。物を運んだり、人を乗せたり、田畑を耕したり、戦場で駆けたり。馬は人のためによく働き、人は馬を大切に扱いました。むろん、ここ信州も馬にまつわる歴史が長く、馬と人との絆の強い地域です。

「馬と信州人」。これは、馬のある風景や馬と信州人の接点をいろいろな角度から見ていくシリーズ企画です。



木曾馬は木曾の人々の暮らしのパートナーだった(写真提供: 木曾馬の里)

木曾には、1000年ものあいだ人とともに暮らしていた在来の馬・木曾馬がいます。同様の日本在来馬は全国に現在8馬種が保存され、うち体高が平均133センチの木曾馬は、道産子、宮崎県の御崎馬(国天然記念物)とともに中型馬に分類され、さらに小型の種には愛媛の野間馬などがあります。サラブレッドの体高が160センチほどですから、日本在来馬がいかにか小さいか分かります。実は、日本在来馬は明治中ごろまで日本各地で見られました。そのほとんどが絶滅してしまったなか、木曾馬はやはり数奇な運命をたどりながらも、本州においてただ1種、奇跡的に高い純血度を保っている在来馬なのです。

木曾馬の祖先は、岐阜県中津川市神坂にあった古代の牧場で飼育された馬が中仙道の完成以降木曾に持ち込まれたものだと考えられています。木曾の山あいは稲作に適しません。しかし、馬を飼うための草地は豊富にありました。何より木曾馬が山の厳しい環境や粗食にも耐えられたことから、開田高原を中心にその生産地が形成されていきました。

その体つきは、急な坂道や狭い道で荷物を運ぶのに適していて、性質も温順で賢い馬だったので、山村の人たちにとって木曾馬は暮らしのパートナーとなりました。馬は人と同じ屋根の下で、しかも日当たりの良い厩で深い愛情をもって育てられたのです。そして、伝馬に供されるほか、馬を必要とする伊那谷など他地域へ売って、代わりに米や塩や大豆など木曾で手に入りにくいものを人々は得ました。

木曾馬は乗馬しやすいことから、木曾義仲が挙兵した頃より戦場を駆けることもありました。戦国時代にも各地の武将は競って木曾馬の名馬を求めたと言われます。馬耕に使われるようになったのは、おもに明治になってからで、山間地農耕馬として需要が高まると価格も高騰して、農家に貴重な現金収入をもたらしました。大正時代中ごろに飼育頭数はピークの約7,000頭に達します。

そんななか木曾馬のみならず全国の在来馬に非運が迫っていました。日本に軍馬として外国産の馬が入ってきたのは1884(明治17)年です。日清戦争(1894~95)、日露戦争(1904~05)のころになると、在来馬を改良し外国産馬のように大型化する動きが盛んになりました。在来馬は小柄で近代の軍用馬には不適格だったからです。

木曾馬はこれまでも小さな改良を施されることはあったものの、大陸の



木曾馬の純血を今につないだ名馬「第三春山号」と木曾の人々(写真提供: 木曾馬の里)



この春も木曾馬の里で3頭の仔馬が生まれる予定((写真提供: 木曾馬の里)

1995年、御嶽山を見晴らす開田高原に木曾馬の里ができた(写真提供: 木曾馬の里)



木曾馬の里では乗馬体験をして木曾馬と触れ合える(写真提供: 木曾馬の里)



木曾馬の里場長・木曾馬保存会事務局長 中川剛さん

戦地で外国の馬に引けを取らないようになされた改良は過酷でした。国は外国種の種雄馬を導入して雌馬と交配させ、一方で木曾馬の純系種雄馬や木曾系種雄馬を廃していきました。こうして生まれ戦争へ供出された改良種は1937(昭和12)年に800頭にのぼります。一部の木曾の人たちは国の改良方針に背き、純系木曾馬を守ろうと山の中に種雄馬を隠しましたが、ついに1943年を最後に木曾系種馬は最後の1頭まで淘汰されてしまいました。

太平洋戦争に敗れた日本で、次に必要とされたのは、食料増産のために使う、大きくて力のある馬でした。木曾馬は体こそ小さくても動きものだったので、その復元と保護育成活動が1946年に始まります。奇跡的に更埴市の武水別神社で純系の種馬「神明号」を発見したのは1949年のこと。そして、神明号を父に持つ名馬「第三春山号」が翌年生まれ、奈川村(当時)や木祖村を経て1963年に開田へやってきます。

ところが、このころには農業の機械化が進み、農耕馬としての価値を失っていった木曾馬を飼育する人がどんどん減っていきます。これを憂えた伊藤正起(当時開田村長)氏らが中心となり、木曾馬保存会が結成されたのが1969年のこと。さらに、1995年には開田に木曾馬の保護と利活用を目的に木曾馬の里が設けられ、繁殖とともに乗馬体験や地域の学校での木曾馬を使った学習にも力を入れています。

1978年に木曾郡内で30頭まで減った木曾馬は今、約50頭(全国で約135頭)になりました。うち木曾馬の里には41頭の木曾馬が暮らしており、今年の春も3頭の仔馬が生まれる予定です。木曾馬の里の場長で木曾馬保存会事務局長の中川剛さんは言います。「木曾に木曾馬がいることの痕跡を残したい。種としての木曾馬のみならず、馬を飼う文化、馬と働く文化を未来へつなぐために、馬を使う場づくりに努めていきます。」

【取材協力・写真提供】
 木曾馬の里・木曾馬乗馬センター
 木曾郡木曾町開田高原末川15596-1
 TEL0264-42-3085
<https://kisoumanosato.or.jp/>

体高は平均
一三三
cm

下あごが発達し顔が広く首が太いので顔に丸みがある

まえがみ、たてがみが長く密生している

背骨に沿って線状に走る黒い毛のあるものが多い

消化器が発達し腹が非常に大きく胴長短足

後肢がX状で急峻な坂道でも安定

肢や蹄が堅固で荷を載せたり車を曳くのに適す

木曾馬の特徴(木曾馬保存会資料をもとに作成)



“日本の真ん中”に鎮座する 日本国土を祀る神社

生島大神(イクシマノオオカミ)と足島大神(タルシマノオオカミ)をご祭神とする「生島足島神社」。この二柱はなんと、“日本の国土そのもの”であるという。平安時代の法典「延喜式」に登場し、宮中三殿に祀られるほどご神徳の高い神々だ。そんなすごい神様を祀る場所として、なぜ信州上田・塩田平が選ばれたのだろう。



神池に浮かぶ神島内に鎮座する御本社。本殿内殿には床板がなく、大地そのものの土間がご神体として祀られている



神池を悠々と泳ぐ、ガチヨウのユキちゃん

に、どうやって真ん中を決めたのか。「地理的な根拠はないですけど。でもなぜか、みんながそう思っていたんです」と山崎さん。この地には、先人たちの心を捉える特別な、“何か”があったのかもしれない。

古くは「延喜式」に、「名神大社(みょうじんたいしゃ)」として記載された「生島足島神社」。名神大社とは、国家が特に重んじた神社のことで、古代における社格の一つである。これに倣い、明治以降につくられた近代社格制度では、「国幣中社」の位を授けられた。県下で諏訪大社に次ぐ高い社格といえば、すごさが伝わるだろう。戦後にはこの近代社格制度が廃止され、神社本庁が特別に扱うと定めた「別表神社」になった(県内の別表神社は10社)。

神社の格付け 名神大社、国幣中社とは？



「悩みや迷いがあっても、ここで気持ち新たにしてほしい」と話す、宮司の山崎洋文さん

この神社がいつ、どんな経緯で創建されたのかはわかっていない。「昔はここが、“日本の真ん中”だと考えられていました。日本国土そのものを神様として祀るには、もっとも相応しい場所だったんでしょう」。宮司の山崎洋文さんが説明してくれるが、出だしから戸惑う。測量などない時代

神社に伝わる秘儀 「御籠祭(おこもりさい)」

生島大神は、万物に生命力を与える神様。そして足島大神は、万物を満ち足らしめる神様だ。二柱が揃うことで、潤沢に満ち足りた世の中になるとされる。御本社と向かい合う「摂社 諏訪神社」には、諏訪大神が生島・足島大神に献上するご飯は、井戸神様をお祀りする井戸水で炊く





摂社 諏訪神社の本殿は、慶長15年(1610年)、上田藩主・真田信幸の寄進により再建された

鎮座。神代の昔には、諏訪大神・建御名方富命(タケミナカタミノミコト)がこの地に留まり、生島・足島大神のために毎週お粥を煮て献上したという伝承がある。

驚くべきことに、この故事は「御籠祭」という神事として、今日まで連綿と受け継がれている。「御籠祭」は、毎年11月3日に始まる。山崎さんによると、「この日にお諏訪様(建御名方富命)が諏訪神社から御本社に移られ、春までお留まりになります。御本社にいらっしゃる生島・足島大神に、ご飯をお供えするためです」。このご奉仕は7日ごとに行われ、翌年の4月19日まで26回続く。当然だが、お諏訪様は実体のない抽象的な存在。建御名方富命の身代わりとして、宮司である山崎さんがご奉仕するという。絶え間なく続く儀式が、この古社の揺るぎない歴史と伝統を物語る。

武将らの古文書や レイラインが見られる!

真田家が本拠地とした上田地方は、かつて多くの戦国武将が群雄割拠した歴史的要地。彼らの崇敬を集めた生島足島神社には、計94通もの古文書(国重要文化財)が残されている。武田信玄が配下の武将



摂社 諏訪神社の前にそそり立つ樹齢800年の夫婦榊。夫婦円満・良縁子宝・安産子育て・延命長寿のご神木だ



廻り舞台とせりを備えた歌舞伎舞台。貴重な古文書群を展示している(見学自由)

に謀反しないことを誓わせた86通の「起請文(きしょうもん)」や、真田昌幸・信幸の朱印状、上杉謙信との戦いに向けて勝利を祈願した武田信玄願文からは、生島足島神社の加護を得ようとした信玄の心中を察することができる。これら古文書群のレプリカは境内の「歌舞伎舞台」に展示され、自由に閲覧できる。ここはまさに、戦国時代のアーカイフ。歴史ファンなら、一度は訪れたい場所である。

戦国時代から現代へと話を移そう。令和2年、信州上田・塩田平が「レイラインがつなぐ「太陽と大地の聖地」～龍と生きるまち 信州上田・塩田平～」として、日本遺産に認定された。ここでいう「レイライン」とは「光の道」。夏至や冬至の太陽の動きに合わせ、聖地が一直線に並ぶ現象をレイラインと呼ぶ。認定を受けたストーリーの概要はこうだ。「信州最古の温泉といわれる別所温泉、『国土・大地』をご神体とする生島足島神社、『大日如来・太陽』を安置する信濃国分寺は、1本の直線状に配置され、レイラインをつないでいる。夏至と冬至に、鳥居の中を太陽の光が通り抜け、神々しくぬくもり

のある輝きを享受できるのだ。先人たちが、この地が特別であると後世に伝えようと遺した様々な仕掛けは、今も訪れる人々にパワーをチャージさせる(上田市ホームページより抜粋)。「この地が特別である」という言葉と、冒頭の「昔はここが、“日本の真ん中”だと考えられていた」という山崎さんの話が不思議にリンクする。



夏至の朝日。東鳥居をくぐり抜ける光が、参道に沿ってレイラインを描く

夏至の朝日は、神社の東鳥居の中央から昇る。一方冬至の夕日は、神社の西鳥居の中央に沈む。日本の国土そのものの神様がいらっしゃる場所に、聖地を結ぶ一筋の光の通り道ができるというのは、なんとも神秘的。夏至の朝には、コービーのふるまいや当日限定の御朱印も。人々が祈りを捧げてきた神々しい光を、この目で見てみたい。

毎年夏の「祇園祭」では、三頭獅子舞の奉納などが執り行われる



取材協力

生島足島神社

上田市下之郷中池西701 TEL.0268-38-2755

米子鉦山の 盛衰をたどって

米子大瀑布を望む広々とした草原。ここに昭和中期まで硫黄鉦山があったということを知る人はどのくらいいるだろうか。昭和初期の製糸業衰退後、須坂市の経済を救ったと言われる米子鉦山。今は観光地となったその場所にどのような歴史が刻まれているのか。その足跡をたどる。

■鉦山のなりたちから黎明期

米子鉦山は四阿山や根子岳、浦倉山など2,000メートル級の山に囲まれた四阿カルデラの盆状の地帯にあった。溶岩の堆積地には硫黄鉦床が点在していて古くから採掘が行われてきた。

享保年間(1716~35)、地元の名主であった竹前権兵衛が開発に携わり、幕府に良質な「鷹ノ目硫黄」を献上。褒賞金により新潟県



米子鉦山から産出された「鷹ノ目硫黄」(須坂市立博物館蔵)



煙突が立ち並ぶ製錬所。奥に滝が見える(須坂市立博物館蔵)



坑道内で硫黄を掘る坑夫たち(須坂市立博物館蔵)

昭和15年ころの米子鉦山全景(須坂市立博物館蔵)

紫雲寺町(現在は新発田市)の干拓事業に出資した。その縁で須坂市と新発田市は姉妹都市として交流を続けている。

明治30年、須坂町の製糸家・遠藤万作は、日本最初の製糸結社東行社設立に共に尽力した牧新七の協力を得て須坂硫黄会社の設立に加わった。明治31年には索道を敷設し、これまで人馬頼みで困難を極めていた輸送力は増大するものの採算割れが続き経営難となり、明治36年に信濃硫黄会社に経営が変わる。折しも日露戦争により需要が増し、製錬所の新設や索道の延長、住宅や食堂の建設など鉦山とその集落の利便性が高まった。しかし日露戦争後に硫黄価格が暴落。さらに落盤事故や火災、関東大震災などの災害が相次ぎ経営が逼迫。大正末期には閉山に追い込まれた。

■昭和初期から最盛期へ

鉦山に再び灯りがともったのは昭和5年。重工業の発展により硫黄の需要は増加し、昭和9年には東京に本社がある中外鉦業が買収し米子鉦業所として操業。昭和12年に日中戦争、同16年に太平洋戦争が勃発すると硫黄の需要は急速に伸び、鉦山は最盛期を迎えた。昭和18年には索道が長野電鉄須坂駅まで延長され、須坂駅までの約14kmを246基のバケットで運搬したとされている。

伊那市のクリーニング店の3代目、
「衣文化」の革新に挑む「洗濯王子」は
「洗濯から、セカイを変える」

◆ 一般社団法人 日本衣生活支援機構 代表理事(南箕輪村)

中村 祐一さん



着用の綿の白いシャツはなんと4年も！まるで新品同様で、正しい洗い方でここまで状態よく着続けられるという。住居も兼ねた建物1Fの「センタクアトリエ」で

「洗濯王子」の愛称でテレビや雑誌など各メディアにも登場し、洗濯に関する様々な情報を伝える洗濯家、中村祐一さん。2018年、南箕輪村に構えた白亜の「センタクアトリエ」で話を聞いた。



青空に白色が映える佇まいとブルーの扉が印象的

伊那市のクリーニング店「芳洗舎」の3代目。洗濯には全く興味がなかった野球漬けの少年時代を経て「一番身近だった」稼業を継ぐことを決意する。高校卒業後、東京のクリーニング店へ修行に出て仕事をする中で「洗濯の面白さ、奥深さ」に気付き、3年半後、伊那の実家へ。自転車操業の毎日の中で、とある書籍の洗濯ページの監修を任されたことが、大きな転機となる。クリーニング店の仕事を続ける中でも洗濯について悩む人が多く、「衣食住の“食住”には専門家がいるが、衣生活の専門家がない」と感じていた。

そこで、生活の中で「服を着る、洗う、干す」をどのようにすれば暮らしやすくなるかを提案する「洗濯家」になろうと考えた。家庭を持ち、子どもが生まれた2011年、東日本大震災があり、自分自身の人生を省みる。洗濯を受け付け、代行する一般的なク

リーニングの仕事を辞め、「もっと多くの人に洗濯を伝える活動を」と再スタートを切った。

「洗濯家」のパイオニアとして仕事を進めると、世の中が「洗濯や服を着るという行為を軽く考えがち」という現実面に直面した。例えば講座でも「すすぎは3回」と伝えているが、実際には1回のみという人が大半だ。ただ1回では汚れが落ちずに服が黒くなったり、部屋干しで臭いが出たり…。そして洋服、タオルを半年ほどで買い替えてしまうが、正しく洗濯することで3年、5年、10年も使えるという。クリーニングにしてもシーズンに1回出すだけで型崩れもなく十分だったり「無駄なくきれいになる衣生活で暮らしやすくなるはず」と話す。



洗濯機、乾燥機が計5台、アイロン台、染み抜き機械など「洗うから干すまでをここで実践してアドバースに活かしている」

2024年元旦に起きた能登半島地震をきっかけに、全国のクリーニング店主らと災害洗濯支援チーム「DSAT(ディーサット)」を立ち上げた。被災地域のクリーニング店と連携し、「その服を洗ってもう一度着る」という“暮らしの当たり前”を取り戻すという、日本初の災害支援・復興支援活動を行っている。能登半島地震の被災地

では断水の影響が長期化したこともあり「一番嬉しい支援だ」と言われたことも印象深い。その後も地元のクリーニング店で洗濯してもらうことで、日常を取り戻す取り組みを続けている。

洗濯家の活動を通して思うことは「衣生活の文化を変えたい」ということだ。服をたくさん作りながらも大量廃棄される現実には社会問題でもある。1年で捨てられてしまう服が、洗濯の仕方を変えただけで2、3年長く着られるようになればゴミは減り、服に対する価値観も変わり、作る側の意識も変わる。洗濯、クリーニングの「洗ってきれいにする」が変わることで紐づく全てが変わるはず…それには繊維、洗剤、機械のあらゆる知識を持つ、地域のクリーニング店の存在が大きいと中村さん。自らの原点を再認識しながら「洗濯から、セカイを変える」をテーマに日々取り組んでいきたいと語った。



洗剤は中性と弱アルカリ性の洗剤を、洗う服に合わせて使い分ける



【取材協力】

(一社)日本衣生活支援機構 代表理事 中村祐一

上伊那郡南箕輪村9607-6 センタクアトリエ
info@j-classo.org
https://j-classo.org

ふる た あきら
古田 晁



古田晁(1906~1973)

信州を代表する出版人として、岩波茂雄とともに名が挙がる筑摩書房の古田晁は、明治39年(1906)に東筑摩郡筑摩地村(現塩尻市北小野)に、父三四郎、母きくの長男として生まれた。大正7年(1918)年、長野県立松本中学校に入学。同級生には南安曇郡三田村(現安曇野市堀金)出身の白井吉見がいた。2人の交友は以後55年余続くことになる。また、彼らの一学年上には唐木順三がいた。

松本中学校を卒業後、古田は1年間代用教員をして、白井に1年遅れて旧制松本高等



学校に進んだ。あるとき、古田晁(左)と白井吉見アメリカで商売に成功した父のように自分も事業家を志すと相談した古田に、白井は、岩波書店が日本文化に成した仕事の大きさを例に「出版社をやれ」と促したという。

ともに東京帝国大学に進むも卒業後、白井は代用教員時代に徴兵

検査甲種合格となって兵役に就き、古田は父の勧めで事業を学ぶためアメリカへ渡り、帰国後も父の会社を手伝った。そして、34歳となった昭和15年(1940)1月、古田は筑摩書房の事務所を京橋区銀座に置く。初めての本『中野重治随筆抄』が出版された同年6月18日が筑摩書房の創立記念日となった。



筑摩書房創業時に発行された『中野重治随筆抄』など

戦中も時局におもねることのなかった筑摩書房は、昭和21年に雑誌「展望」を創刊。白井を編集長とする「展望」はたちまち5万部を売り、単行本も23年の太宰治『人間失格』、24年の田辺元『哲学入門』などが次々ベストセラーとなった。だが、このころから筑摩書房の経営は悪化、印税、原稿料、社員の給料の支払いが滞るようになり、古田も肝硬変の疑いで入院を余儀なくされた。



太宰治『人間失格』

起死回生の一手として、白井の企画で昭和28年8月から刊行されたのが「現代日本文学全集」全54巻(のちに全99巻)だった。発行部数総計1300万部に達したこの事業で会社は息を吹き返す。その後も「現代文学体系」「明治文学全集」のほか個人全集も世に送り出し、筑摩書房は「全集の筑摩」と称された。



『現代日本文学全集』全97巻別巻2

昭和41年、還暦を機に社長を辞した古田は、48年春には引退を決め、この先は郷里の北小野で隠棲すると白井や唐木に伝えた。だが、最期

のときは突然訪れた。同年10月の深夜、古田晁は心筋梗塞のため逝去する。67歳だった。白井が「展望」に連載していた『安曇野』の最終稿が書き終わったことを、古田は生前たいそう喜んだが、その掲載誌を見ることは叶わなかった。単行本『安曇野』の出版記念会は古田が亡くなった翌年に行われた。古田のために用意された席は、ずっと空いたままだった。

令和8年(2026年)は、古田晁生誕120年にあたる。戦中から戦後にかけて古田を慕い、白井や唐木の他、中村光夫、中野重治、宮本百合子、宇野浩二、渡辺一夫、武田泰淳など多くの著名な作家や学者が訪れた彼の生家は、その土蔵と庭園を含め、塩尻市立古田晁記念館となっている。



塩尻市立古田晁記念館

参考文献

- ◎「塩尻市立古田晁記念館ガイドブック」(塩尻市立古田晁記念館)
- ◎「信州しおじり本の寺子屋 古田晁記念館文学サロン講演録 古田晁と白井吉見の55年6か月」(塩尻市立古田晁記念館)

取材協力／写真提供

塩尻市立古田晁記念館

□塩尻市北小野3035番地3

TEL.0266-46-2922

□開館日／土曜日・日曜日・国民の祝日
冬季休館 12月29日~2月末日



塩尻市立古田晁記念館

【第8回】道の駅 信州新町(長野市)編



●信州新町の多彩な食文化を応援…「道の駅」長野県登録第1号●

看板店のそば&おやき、 長野、松本…各地から

長野市内の中心部から西へ約30分。犀川の中流域にある風光明媚な谷あいのまち、信州新町。犀川は松本と長野を結ぶ運河で、その河港として繁栄した歴史がある。その後、犀川に沿うように国道19号が延伸され、昭和63年、信州新町の地場産業振興市場、地場産業活性化センターがオープン。同場所に平成5年、長野県登録第1号の道の駅として誕生した。

そばとおやきの両店は、前身の施設開業時から続く人気店。「手打そば そば信」は、幻の蕎麦の極小産地だった「左右(そう)高原」から受け継がれた田舎蕎麦で知られる名店で、近年はそば粉を使ったお菓子やプリンも好評だ。「元祖信州おやき」は、大きなほうろくで焼き目をつける昔ながらの焼きおやき。噛むほどに広がる小麦の味が特徴で、お土産にもおすすめです。

梅、ジンギスカン、地元商店の味… 地域グルメの魅力伝える



北信地域で一番早い花まつり(3月下旬~4月上旬)が行われる「ろうかく梅園」からほど近く。犀川のほとり、2haの園に咲く梅の花は見ごとで、多くの見物客が訪れる。梅園のみならず町内で収穫される梅の「梅漬けや梅干し、お酒」も豊富に。梅漬けをトッピングした「梅漬けソフト」は7月頃に登場。また昭和20年代には4,000頭もの羊を飼育していた自慢の食文化「ジンギスカン」も。特製タレに漬け込むオリジナルの味は今でも引き継がれ、人気を

博す。国道19号は「ジンギスカン街道」とも呼ばれ、販売店としては町内最北端だ。

季節の野菜や果物、山菜、雑きのこなど、旬の味を求めて賑わうのが、地元農家による直売コーナーだ。加えて、地元商店が作る菓子やパン、豆腐、こんにやく、ご当地ブランド「西山大豆」の食品や、地元蔵元が作る日本酒や、道の駅とのコラボ商品も続々登場。季節や旬にあわせたイベントも行うなど、春夏秋冬、信州新町グルメを盛り上げている。



道の駅の直売エリアと直接繋がる「そば&おやき」店の飲食スペースは総席数120



「ジンギスカン街道」の銘店によるジンギスカンやサフォーク肉のコーナー



ミルクソフトに自家製梅漬けをのせた名物「梅漬けソフト」(450円)※7月頃~

私が
オススメ
します!

道の駅 信州新町
駅長
高山 隼さん



犀川の流域より地元生産者による旬果旬菜、山菜や雑キノコなど山の幸が集う、自然の恵み豊かな信州新町のお休み処です。こだわりの手打ちそば、出来立てのおやき、地元素材の加工品や、地元商店とのコラボアイテムにも注目を。地域に根ざした自慢の食文化をご堪能ください。オンラインショップもぜひ!

● 店長・高山さんおすすめの3つのポイント ●

ポイント1 「手打そば そば信」&「元祖信州おやき」

食堂エリアに構えるのは、信州2大名物「そばとおやき」の専門店。店頭で挽きたて、打ちたて、茹でたての“3たて”の田舎蕎麦と、地元産の野菜などを具材に、ほうろくで焼く噛みごたえ十分の信州おやき。妥協がない手作りの味で、どちらも人気店として知られ、道の駅信州新町の存在感を高めている。



信州産メインの玄蕎麦を店内の石臼で挽く、打ちたて、茹でたての「田舎蕎麦」



大きなほうろくで焼く、昔ながらの「焼きおやき」。にらせんべい、こねつけも販売

ポイント2 地元特産物「梅」

北信随一の収穫量を誇る特産物「梅」。犀川沿いの「ろうかく梅園」の竜峡小梅をはじめ地元産の梅を使った商品は、ここでもロングセラーのお土産品。梅漬け、梅干し、梅ワイン、梅酒、梅ビールなど、オリジナル商品も含めたラインナップは贈答用としても好評を得ている。



地域のベストセラー、信州新町産竜峡小梅使用「うめ娘(梅漬)」、ほか、梅干し各種



ボトルもラベルも印象的なオリジナル商品「新町梅酒」、梅ワイン、梅ビール「UME ALE」

ポイント3 天然きのこ&山菜

地元農家から届く新鮮な季節の野菜や果物が直接届く直売所コーナー。ここに毎年、シーズンには多くの人買い求めにやってくるのが「天然きのこや山菜」。今や貴重な存在でもある天然きのこや山菜は、地元の目利きによる選別で、安心安全な商品を提供している。



山菜の最盛期、4~6月にはタラノメやワラビ、コシアブラなど10種類ほどの採れたてが並ぶ



地元のきのことり名人による天然きのこは8月~10月頃が旬。人気のため早めの来店を



見つけた!
ちょっといい
トコロ

~地元業者の素材で作った新商品「味噌と酒粕フィナンシェ」~

地元の加工業者とのコラボ「地域再発見プロジェクト」の新商品、フィナンシェに注目! 味噌フィナンシェと酒粕フィナンシェの2種類で、素材の味や香りがほんのり漂うしっとりとした焼き菓子だ。尾澤酒造、信州新町味噌加工グループによるそれぞれの素材を使い、松崎屋製菓舗が製造を手掛けたもので、人気を集めている。1個250円。

DATA

道の駅 信州新町

長野市信州新町水内4619 TEL.026-262-2228 <https://nagano-michinoeki.jp/>

【営】■売店・直売店/8:30~17:45 ■そば信/8:30~LO16:00

■元祖信州おやき/8:30~LO16:30 ※食堂17:00 閉店

【休】1月1・2日 ※毎月末は棚卸しの為、17:00 閉店 ※状況によって異なる場合あり

【P】普通車84台、身障者専用2台



読書 温故知新

—図書館司書さんがおすすめする古典—

vol.7

駒ヶ根市立図書館

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、ただ娯楽としても読んで、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。今回は駒ヶ根市立図書館に10冊紹介してもらいました。



求めない

(小学館) 加島祥造 / 著

#司書コメント

求めない一すると 簡素な暮らしになる
求めない一すると いまじゅうぶんに
持っていると感じく
求めない一すると 求めないでもいられる自分に驚く
タイストである著者による詩集。心が波打つ時、1篇でも2篇でも読んでみてはいかがでしょうか。



虚学のすすめ 基礎学の言い分

(文学通信) 白石良夫 / 著

#司書コメント

“文学は何の役に立つのか?”という問いの答えは、人それぞれかもしれませんが。目に見える結果が出て実効性のある学問とは違った、著者の言うところの“虚学”の奥深さを感じてみませんか。



菜根譚 中国の処世訓

(中央公論新社 / 中公新書) 湯浅邦弘 / 著

#司書コメント

明の時代に洪自誠が記し、江戸期に和訳され日本に伝わった『菜根譚』。儒教、仏教、道教思想が融合したその言葉には、心の持ち方、困難への対処法など多くの知恵が詰まっています。この本は、『菜根譚』が生まれた時代背景に注目し、中国古典文学や人物を取り上げながら解説しています。



地球の歩き方 戦国

(地球の歩き方) 地球の歩き方編集部 / 編集

#司書コメント

戦国武将の人気は高く、その生き様や施策など、時代を超えて学ぶことも多いのではないのでしょうか。戦国時代に焦点を当て、名城や合戦跡、寺社仏閣や重要な街道を巡る旅にいざ、出陣!



宇治拾遺物語

(河出書房新社) 町田康 / 訳 [『日本文学全集8 日本霊異記 今昔物語 宇治拾遺物語 発心集』 池澤夏樹 / 個人編集 伊藤比呂美 福永武彦 町田康 / 訳 所収]

#司書コメント

鎌倉時代に成立した説話集が、町田康さんの軽快な現代語訳で語られます。—「こぶとりじいさん」お爺さんが踊りたい気持ちを抑えきれず、鬼の宴会の中へと飛び出していくまでの心の葛藤は、抱腹絶倒、間違いなしです。



新版 おくのほそ道 現代語訳 / 曾良随日記付き

(KADOKAWA / 角川ソフィア文庫) 芭蕉 / 著 額原退蔵・尾形仟 / 訳注

#司書コメント

奥の細道は、元禄時代に書かれた紀行文で、現代語訳も多くの出版社から出ています。芭蕉が訪れた名所、旧跡を実際に訪ねてみるのもお勧めです。平泉、立石寺など当時を偲びながら巡ってみてはいかがでしょうか。



語り聞かせたい日本の昔ばなしと人とのにんまりする話

(岩波書店) 小澤俊夫 / 監修 小澤昔ばなし研究所 / 編著 小澤昔ばなし大学再話研究会 / 再話

#司書コメント

口承文芸研究の第一人者である小澤俊夫氏。氏のもとで学んだ全国の研究生たちの再話を集め、編集した昔話集全3巻の第1巻です。耳で聞いてイメージしやすい語り口に注目しながら、日本の昔ばなしを楽しんでみませんか。



風につけてきたメアリー・ポピンズ

(岩波書店) P.L.トラヴァース / 著 林容吉 / 訳

#司書コメント

バンクス家で4人の子どもの世話をすることになったメアリー・ポピンズはちょっと風変わりな女性。東風の吹く日に、こうもり傘につかまって空からやってきたのです。不思議でユーモアあふれる児童文学です。



グリム、イソップ、日本昔話 人生に効く寓話

(中公新書ラクレ) 池上彰・佐藤優 / 著

#司書コメント

東西の昔話や童話を、池上氏・佐藤氏独自の解釈で読み解く対談集です。そういう読み方もできるのか、という新しい視点で得られるかもしれません。



泥流地帯

(新潮社) 三浦綾子 / 著

#司書コメント

大正15年、十勝岳の大噴火で、山奥の村は泥流に飲み込まれた。貧しく過酷な状況で懸命に生きる人々に更に襲いかかる試練。実際に起きた未曾有の泥流災害と旧約聖書を下敷きにした小説。災害が続く今、読み返したい1冊です。

峠を訪ねる 平沢峠

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。」

平沢峠(標高1,450m)は南佐久郡南牧村にある。見どころは、なんといっても眼前に広がる八ヶ岳の絶景だろう。最高峰の赤岳(2,899m)はもとより、大迫力の連峰をその伸びやかな裾野まで一望に収めることができる。

「野辺山高原平沢峠」と書かれた標柱のところで、八ヶ岳をバックに写真を撮ったら、そこから歩いて5分ほどの獅子岩に登ってみるのもいい。



獅子岩からの眺めもまた格別

駐車場で見たのとまた違った眺めを味わえるはずだ。

広い駐車場とトイレが整備されているから、この峠はありがたい。時間が許せば、ここに車を置いて、飯盛山(1,643m)までハイキングを楽しんでみてはどうだろう。

飯盛山は名前の通り、ご飯を盛ったような山容で、山頂では八ヶ岳ばかりか、南アルプス、富士山、奥秩父などが望める。山頂までの道のりは、三等三角点になっている平沢山(1,653m)を経由しても、ゆっくりペースで70分ほど。登山道は明瞭で、起伏も少ないから、初心者や家族連れにもおすすめのコースだ。

ところで、平沢峠は、日本の地質学にとって重要な場所として知られている。野尻湖で発掘されたナウマンゾウの名の由来にもなったドイツの

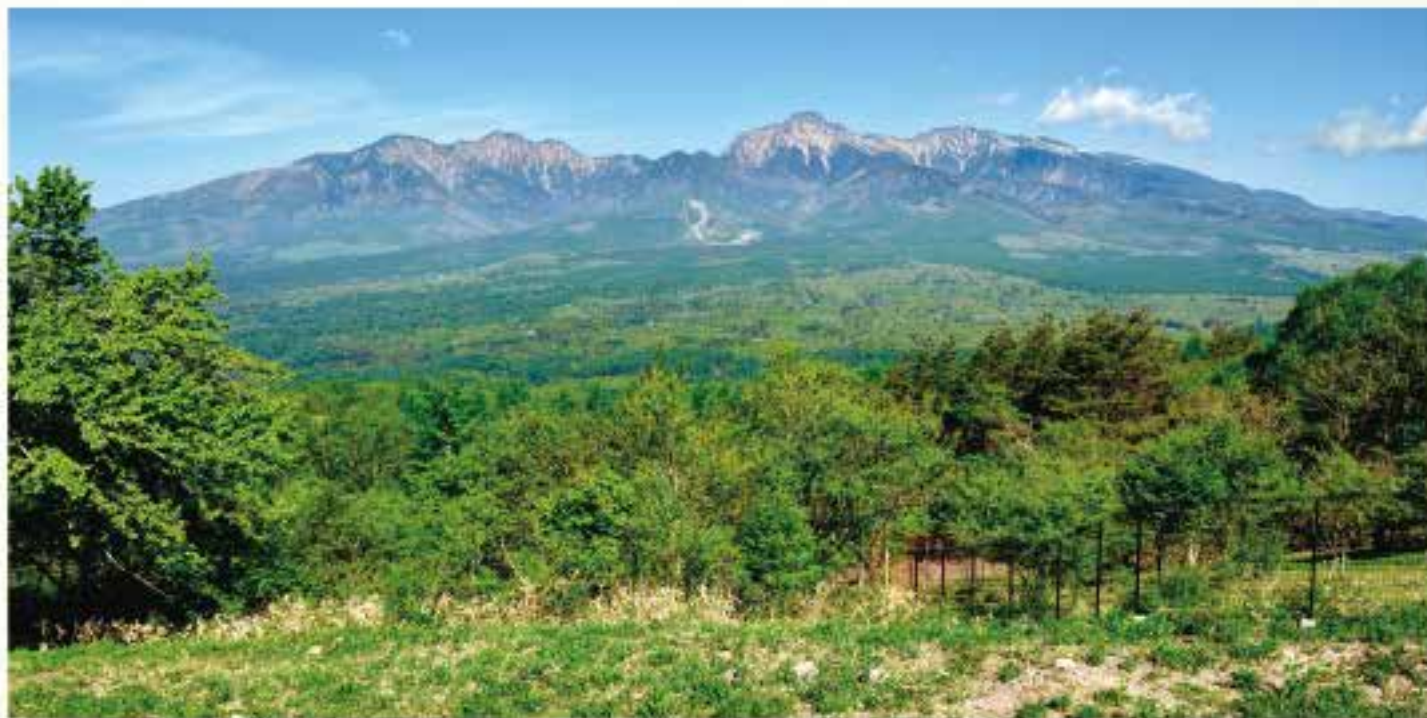


飯盛山山頂。
初心者にもおすすめのハイキング

地質学者エドムント・ナウマンは、調査の旅で訪れた平沢峠で触れた南アルプスの眺めに奇妙な感覚を抱いたという。彼が目にしたのは、3,000mの巨大な山々が重畳してそびえ立ちながら、その急な斜面が鋭くはっきりとした直線で低地へ落ち込んでいる様子だった。そして、そこから彼が着想を得たもの、それが日本列島を西南日本と東北日本に分け、本州の中部を横断する大地溝帯フォッサ・マグナだった。

平沢峠はまた、分水嶺にもなっている。ここへ降った雨は、峠の北側のものは日本海へ、南側のものは太平洋へと旅立つこととなる。

日本の成り立ちの大いなる歴史や雨水が海へ至り、また雲となる循環の物語に思いを馳せながら、もう一度目の前の絶景を楽しもう。



平沢峠から八ヶ岳連峰を望む

今日からできる



第7回

森を歩いて元気になる!

信州の森林セラピー®

森に入ると心が落ち着いて、なんだかスッキリする。そんな経験をしたことがあるだろう。この癒し効果が科学的に立証された森林浴は、「森林セラピー®」と呼ばれる。

森林セラピー®を受けられる森は「森林セラピー基地」「森林セラピーロード®」として認定されており、長野県には10カ所の認定森がある。これらの森で、どんなことをするのか。その効果は? 「森林セラピー基地」の第1号認定から20年、全国屈指の実績を持つ「信州・信濃町 癒しの森®」を訪ねた。



森林セラピー®の先進地として、全国に類をみない保養型観光地を目指す信濃町



心と体に働きかける さまざまな森林療法

森林セラピー®には、必ずガイドやセラピストが同行。「信州・信濃町 癒しの森®」では、町公認の「森林メディカルトレーナー®」が森を案内し、さまざまな療法を行う。彼らと一緒に、木の香りをかいで深呼吸したり、横になって瞑想したり。それは、ただ森を歩くのとはまるで違う新しい体験になる。

「信州・信濃町 癒しの森®」は、全4コース。初心者向けの「御鹿池コース」、野尻湖畔を歩く「象の小径コース」、斑尾エリアの「袴湿原コース」は、いずれも3時間かけて森を歩く。日本の滝百選の一つである地震滝(苗名滝)を訪ねる「地震滝(苗名滝)コース」のみ、1日がかりのロングコースだ。これらのコースを散策しながら、いくつかの療法を行っていく。

※古来日本では、地震のことを「なる」といい、「なるのたき」と名付けられた。それが転化して苗名滝になった、といわれている



©しなの町Woods-Life Community

「信州・信濃町 癒しの森®」の代表的な森林療法



©しなの町Woods-Life Community

●丹田式呼吸法

へその下の丹田を意識しながら腹式呼吸。この呼吸法は、全身にたくさんの酸素を取り入れ細胞を活性化させると同時に、平常心を生み出すセロトニン神経を活性化させる。

●水療法

裸足で水に入り、その冷たさや川底の感触を味わう。この療法は、保養先進国であるドイツ・パートウエリスホーフェン市発祥の「クナイブ療法」を手本に考案された。



©しなの町Woods-Life Community



©しなの町Woods-Life Community

●爪もみ療法

福田一安理論による爪もみ療法を採用。人の爪の根元にある自律神経機能のツボを、クロモジの小枝などで刺激する。習慣づけると、毎日の健康づくりにも生かせよう。

●森がカウンセリング

充分に五感が開かれてから、好きな場所で1人だけの時間を過ごす。森が心の内の声を聞いてくれる瞑想の時間。徐々に心が穏やかになって、さまざまな気付きが生まれる。



©しなの町Woods-Life Community

※一度にすべてを行うものではなく、トレーナーの判断や要望により実施する



雪解けとともに、一斉に花が咲く春の「御鹿池コース」



野尻湖の風景を望む「象の小径コース」



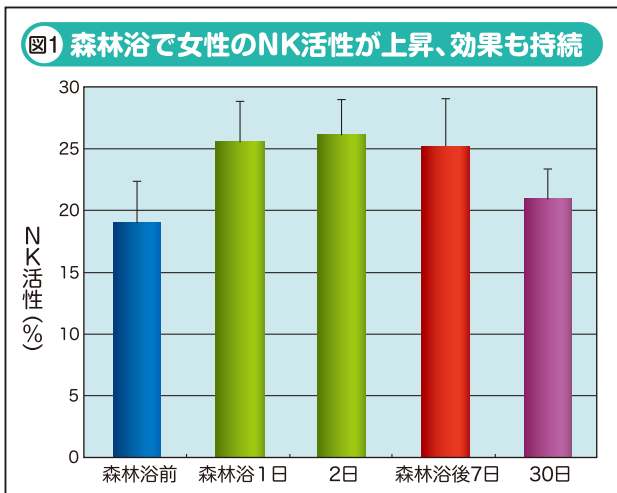
轟音の滝を目指す「地震滝コース」



科学的に証明された 森林セラピー®の効果とは

森林セラピー®には、どんな医学的効果があるのだろうか。信濃町独自の研究では、森林浴が働く女性の免疫機能を高め、ストレスホルモンを低下させることが明らかになった。

以下のグラフは、東京で働く女性13名が、「信州・信濃町 癒しの森®」で2日間森林セラピー®を受けた結果だ。



2日間の森林浴で、NK活性が森林浴前と比べて38%も高まり、1週間経っても高いまま持続。1カ月後も10%高い免疫機能が保たれた(図1)。NK細胞内の抗がんタンパク質の量も、同様に持続することが分かった。

NK細胞とは?

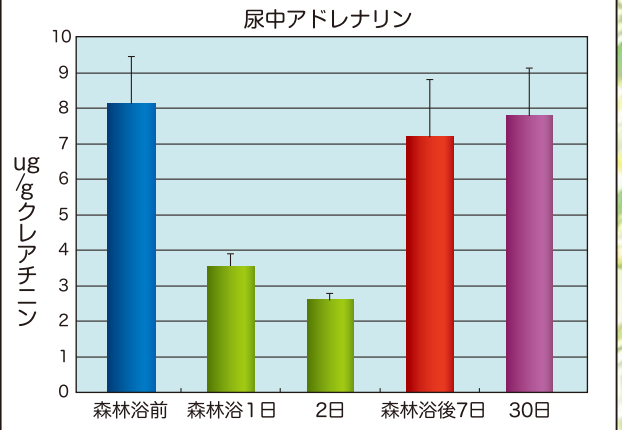
白血球内のリンパ球の一種であるナチュラル・キラー細胞。がん細胞やウイルス感染細胞を攻撃して、殺傷する役割を担う。



NK活性とは?

NK細胞の強さを数値化したもので、免疫機能の指標となる。NK活性が上昇すると免疫力が高まり、NK活性が低下すると免疫力が落ちる。

図2 森林浴で女性のストレスホルモンが減少



出典/森林総合研究所
Qing Li et al.,(2008) Journal of Biological Regulations & Homeostatic Agents 22(1):45-55

アドレナリンとは?

危険やストレスを感じた時に分泌されるストレスホルモンの一種。過剰な分泌が続くと、自律神経の乱れや心身の不調を招く。



人がリラックス状態にあると減少するといわれる尿中のアドレナリン濃度を測定。森林浴1日目に57%低下、2日目には68%も低下した(図2)。森林浴で、ストレスホルモンが3分の1に減るといふ驚きの結果が出た。



自然と向き合う 癒しの時間を習慣に



体の免疫力や抗がん能力を高め、心身をリラックスさせるという森のパワーが、私たちの経験則だけでなく、確かなデータで裏付けられた。必ずしも、森林セラピー®にこだわる必要はない。心や体が疲れたら、近所の公園に出掛けるだけだって構わない。今よりもっと自然と仲良くなることから、健康づくりを始めよう。

長野県の森林セラピー®拠点

飯山市	佐久市
上伊那郡南箕輪村	下伊那郡松川町
上水内郡信濃町	下高井郡木島平村
木曾郡上松町	下高井郡山ノ内町
北安曇郡小谷村	ヘブンスそのはら (下伊那郡阿智村)

取材協力
問い合わせ

しなの町 Woods-Life Community



森林メディカルトレーナー®としても活躍する「しなの町 Woods-Life Community」の大澤千絵さんと信濃町産業観光課 商工観光・癒しの森係の金井瞳さん

上水内郡信濃町大井
2742-2041
アファンセンター内
TEL.026-255-5925
shinanomachi.wlc@gmail.com

【営】9:00~17:00

【料】森林セラピー®(半日)
1名 1万5000円
2~5名 1万9000円

1名でも利用でき、1トレーナーにつき最大5名まで対応可能。

保養施設利用のご案内(会員料金でご利用いただけます。)

【助成内容】①対象者:長野県内中小企業者・従事者

②利用方法:利用希望の方は当法人にご連絡ください。審査の上、利用手順をご説明いたします。

※会員利用枠はホームページに掲載しております。上限に達した時点で会員料金でのご利用ができなくなりますのでご確認ください。

セラヴィリゾート泉郷(全26施設) 2026年4月1日現在

直営施設(全17施設)



▲安曇野高原リゾート

安曇野高原リゾート
長野県安曇野市穂高牧2230

わんわんパラダイス 安曇野
長野県安曇野市穂高牧2230

蓼科レイクリゾート
長野県北佐久郡立科町大字芦

わんわんパラダイス 蓼科
長野県北佐久郡立科町大字芦

ハケ岳高原リゾート
山梨県北杜市大泉町谷戸字並木上8741

わんわんパラダイス ハケ岳
山梨県北杜市長坂町小荒間1792

清里高原ホテル(5月から清里高原リゾートに変更)
山梨県北杜市高根町清里3545



▲ハケ岳高原リゾート

わんわんパラダイス プレミア 山中湖
山梨県南都留郡山中湖村山中343-1

わんわんパラダイス 高山
岐阜県高山市丹生川町久手470-1

ほったらかしの宿 ゆうふり伊豆高原
静岡県伊東市大室高原8丁目

わんわんパラダイス 浜名湖
静岡県浜松市中央区館山寺町260-1

わんわんパラダイス プレミア 伊豆高原
静岡県伊東市八幡野1092-2

わんわんパラダイス 伊豆高原
静岡県伊東市大室高原3-490

ホテルアルティア鳥羽
三重県鳥羽市安楽島町1061-9

わんわんパラダイス 鳥羽
三重県鳥羽市小浜町272

わんわんパラダイス 松阪
三重県松阪市飯高町森2296-1

わんわんパラダイス プレミア 南紀白浜
和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1-1

特別提携施設(全9施設)

ホテルベルハーモニー石垣島
沖縄県石垣市字大川113-4

定山溪ビューホテル
北海道札幌市南区定山溪温泉東2丁目111-2

那須陽光ホテル
栃木県那須郡那須町寄居393-1

あてま高原リゾート ベルナティオ
新潟県十日町市珠川

裏磐梯レイクリゾート 五色の森
福島県耶麻郡北塩原村大字松原字湯平山1171-1

ヴィア北軽井沢エルウイング
群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢1924-172

吉野山・名園の宿 竹林院群芳園
奈良県吉野郡吉野町大字吉野山2142

安芸グランドホテル
広島県廿日市市宮島口西1-1-17

ホテルアザット那覇
沖縄県那覇市安里2-8-8

グランドメルキュール／メルキュール(全22施設) 2026年4月1日現在



▲メルキュール松代

グランドメルキュール沖縄残波岬リゾート
沖縄県中頭郡読谷村字宇座1575番地

グランドメルキュール那須高原リゾート&スパ
栃木県那須郡那須町高久丙4449番地2

グランドメルキュールハケ岳リゾート&スパ
山梨県北杜市大泉町西井出8240番地1039

グランドメルキュール浜名湖リゾート&スパ
静岡県浜松市西区雄踏町山崎4396番地の1

グランドメルキュール奈良橿原
奈良県橿原市久米町652番地の2

グランドメルキュール札幌大通公園
北海道札幌市中央区北1条西1丁目1番地1

グランドメルキュール別府湾リゾート&スパ
大分県速見郡日出町大字平道入江1825番

グランドメルキュール淡路島リゾート&スパ
兵庫県南あわじ市福良丙317番地

グランドメルキュール伊勢志摩リゾート&スパ
三重県志摩市磯部町の矢字笠取939番地6

グランドメルキュール琵琶湖リゾート&スパ
滋賀県長浜市大島町38番地

グランドメルキュール南房総リゾート&スパ
千葉県南房総市富浦町多田良1212番地

グランドメルキュール和歌山みなべリゾート&スパ
和歌山県日高郡みなべ町山内 字大目津泊り348

メルキュール京都宮津リゾート&スパ
京都府宮津市字田井小字若本58番地

メルキュール佐賀唐津リゾート&スパ
佐賀県唐津市東唐津4丁目9番20号

メルキュール和歌山串本リゾート&スパ
和歌山県東牟婁郡串本町サングオ1184-10

メルキュール長野松代リゾート&スパ
長野県長野市松代町西寺尾1372番地1

メルキュール富山砺波リゾート&スパ
富山県砺波市安川字天皇330番地

メルキュール高知土佐リゾート&スパ
高知県安芸郡芸西村西分甲2995番地

メルキュール鳥取大山リゾート&スパ
鳥取県西伯郡伯耆町丸山1647番13

メルキュール福岡宗像リゾート&スパ
福岡県宗像市田野1303

メルキュール宮城蔵王リゾート&スパ
宮城県刈田郡蔵王町遠刈田温泉字鬼石原1番地1

メルキュール裏磐梯リゾート&スパ
福島県耶麻郡北塩原村大字松原字剣ヶ峰1093番309

斑尾東急リゾート「ホテルタングラム」



上水内郡信濃町古海3575-8

アバ妙高倶楽部「アパリゾート 上越妙高」



新潟県妙高市桶海1090

●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)