

この町を もっと元気に もっと好きに一。

TAKART タカート



2013.JUL

Vol. **4**

- ▶ What's New!
今春のTAKART活動紹介
- ▶ HEARTFUL MESSAGE
ふるさと高森町に伝えたい
- ▶ まちづくり@高森
甦れ 市田駅
- ▶ 歳時&歳事
涼を求めて—
夏の地域御用達
- ▶ 高森旬レポート
スタミナ弁当
お風呂だけではもったいない。
- ▶ 特集
子育てサークル日誌
- ▶ 高森 みせ まち かいわい
高森カントリークラブ
小林歯科医院
- ▶ 暮らしの税金講座
- ▶ 信州 東西南北
- ▶ TAKART調査隊 MISSION5

¥0
FREE

オリジナルクーポン付

15・22ページに、当該事業所で
使えるクーポン券が付いています。

TAKART Vol.4 2013年7月発行 長野県高森町大島1132-3 <http://takartakart.web.fc2.com/> E-mail takartakart@gmail.com



キリンの煙突

工場の煙突(ダクト)にキリンさんの絵。
耳もついてなかなか微細な作りです
(山吹上平)。

田沢川の怪

山吹を流れる田沢川。なぜか川底が
段々状に。川の勢いを殺すため?
水量が多いときは、等間隔の人工的な
波が流れ下ります。



路上観察写真大募集

高森町内であなたがつけた面白い風景、気になる風景写真を、
コメントを添えてお送りください。面白さ、ばかばかしさが突出した秀作は、
当TAKART誌面に掲載し、みんなで楽しさを共有したいと思います。
ご協力、よろしくお願いします。
送付先:takartakart@gmail.com

How do you get TAKART?

本誌「TAKART」は下記の各所に置いてあります。お気軽にお立ち寄りいただきお持ちください
(品切れの場合はご容赦ください)。

本紙に掲載されている各企業/高森町役場/高森町子育て支援センター/高森町商工会
長野県合同庁舎(飯田市)1Fロビー/湯ヶ洞/御大の館/八十二銀行市田支店/
飯田信金高森支店/メロディー美容室/瑠璃の里会館



※TAKART次号の発刊は2013年11月です。

読者投稿

あなたのたかもり路上観察

- ▶ 高森町に新しいポジティブな何かをスタートさせたい
- ▶ この会に集う者自身の新たなスタート
- ▶ 高森町をアートする→アート=創る・デザインする

高森町に暮らす私たちTAKARTは、この町の明日を見つめながら、まちづくりの志を同じくし、悩みや不安そして譲れないこだわりを持ち寄る若者の集まりです



表紙写真／明神橋(みょうじんはし)

竣工：1996(平成8)年7月

橋の種類：桁橋

東岸・西岸：豊丘村・高森町

橋の歩道には、4箇所にやや広いスペースが設けられ、獅子頭のモニュメントが置かれている。豊丘村田村の諏訪神社で、春の例祭に奉納される獅子の頭だという。



天竜川には100を超える橋が架かっていますが、わが明神橋はその中ほどにあたります。

「明神」とは、神道の神の称号のひとつ。「神は仮の姿ではなく明らかかな姿をもって現れている」という意味だとされ、豊臣秀吉の「豊国大明神」が有名です。初代の橋は明治42年10月に完成しましたが、このとき元号の明治と明神を合わせ「明神橋」と命名したようです。ちなみに初代明神橋は完成時、長野県内一の長さを誇ったといひ(210m)、当初は渡り賃が必要でした。天竜川に架かる同名の橋は上伊那に二橋。箕輪町と伊那市・南箕輪村ですが、いずれも昭和30年代竣工のため老朽化しています。高森の明神橋は昭和7年に二代目が完成し、現橋は平成8年完成の三代目です。

高森側の石造オブジェ親柱脇には、昭和40年に設置された国土交通省の市田水位観測所があります。その表示板には同地点の海拔(419.336メートル)と、河口までの距離(153.795キロメートル)が表示されています。

遮るもののない橋の上は、爽やかな風が渡る涼空間。橋上から眺める天竜川は、大河の風格充分です。この夏はぜひ一度、明神橋を歩いて渡ってみましょう。

Contents

What's New!

今春のTAKART活動紹介 04

HEARTFUL MESSAGE part 2

ふるさと高森町に伝えたい 06

まちづくり@高森

甦れ 市田駅 Vol.2 08

歳時&歳事

涼を求めて一。 12

夏の地域御用達 14

高森旬レポート

スタミナ弁当 16

お風呂だけでももったいない。 17

特集

子育てサークル日誌 18

高森みせまちかいわい

そうだ、高森カントリーへ行こう! 22

Dr.コバヤシの 歯ごたえのある話 [4] 23

安心の老後を生きるために

暮らしの税金講座 24

信州 東西南北

リニア中央新幹線開業が地域に与える影響 26

TAKART調査隊 MISSIONS

本高森山を調査せよ 28

【制作STAFF】

小林事務所(高森町吉田2571-5)

WEDGE GRAPHIX(高森町大島山出身/東京都練馬区谷原)

第2回 TAKART杯ゴルフコンペ

南アルプスに残雪を望む絶好のコンディションの中、第2回 TAKART杯ゴルフコンペが4月29日に開催されました。昨年10月に行われた第1回に続き、今回も個人、企業や仲間同士などTAKARTの活動に協力して下さるみなさん60名が参加。盛大に開催することができました。

TAKARTゴルフコンペの目的の中に「TAKARTの活動をより多くの人に知ってもらうこと」があります。それを、ゴルフというコミュニケーションツールを使い実現しています。実際に、プレー後のコンペ表彰式会場では、今春の「高森南小学校のキャンドルナイト」で行ったフォトコンテストの作品を展示し、投票していただくことで多くの方に日本一の学校桜を知ってもらい、さらに桜保全の活動

協力をしていることも認識していただくことができました。また、表彰式会場では桜保全に対して多くの方から募金が寄せられ、後日、高森南小学校へ寄付することができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

このようにTAKARTを応援して下さる方が、ゴルフを通じてまちづくりに関心をもてただけるよう、今後もTAKARTゴルフコンペを継続的に開催していきます。ご協力、協賛いただいた多くの方、企業の皆様ありがとうございました。

次回、第3回TAKART杯ゴルフコンペを2013年10月14日に開催予定です。多くの方のご参加をお待ちしております(詳細は22ページをご覧ください)。



第2回 TAKART杯ゴルフコンペ 結果報告

優勝 近藤玲子 様
準優勝 大沢治雄 様
3位 中塚 進 様

■協賛企業
葵・旭松食品・イブキ薬局
小林歯科医院・佐々木精機
中塚工務店・パース
八十二銀行市田支店・湯ヶ洞
飯田信金高森支店



キャンドルに美しく浮かび上がる「日本一の学校桜」

日本一の学校桜キャンドルナイト 2013

4月5日に4年前よりTAKART恒例行事となっている「日本一の学校桜キャンドルナイト」を開催しました。

例年になく早い開花だったため、当初の予定より1週間早い開催となり、メンバーの日ごろの行いが悪いせい(?!?)天候に恵まれず、1日のみの開催となりました。

毎年近隣の方にご迷惑をお掛けしていますが、皆さんがこのキャンドルナイトを楽しみにしていました。ただいていることをうかがい、とても嬉しく励みになりました。

開催当日、南小の生徒さんによっていただいたペットボトルキャンドルを、TAKARTメンバーと地元企業、町長はじめとする役場職員の皆さん、賛同いただいた地元のおばちゃん達の協力を得て、皆思い思いのレイアウトでキャンドルに火を着けると、柔らかく桜を灯しました。

皆さんはご存知ですか? ソメイヨシノの寿命が50年前後だと

言うことを(!)樹齢40年より弱り始め、桜の名所になるころには衰退傾向になる様です。

南小の学校桜は樹齢80年ほどです。専門家にお聞きしたところ、いつ枯れだしてもおかしくない状態とのこと。我々TAKARTは「日本一の学校桜を未長く多くの人に見ていただき、将来思い出してももらえる様な活動は出来ないか」との思いでこのキャンドルナイトを始めました。昨年よりフォトコンテストを開催し、高森町はもとより、飯田市、遠くは長野市の方より

募をいただきました。また今年から日本一の学校桜がいつまでも日本一であるための保全寄付金を募ったところ、多くの皆さんの賛同をいただきました。

さて、これから日本一の学校桜キャンドルナイトはどうなって行くのか、これが完成形なのか? 実はイベント主催者も模索中があります。良いアイデアがありましたら私達TAKARTにお知らせください。

一緒に高森町を盛り上げましょう。



HEARTFUL MESSAGE
part 2

ふるさと高森町に伝えたい
東京で活躍する町出身メンバーからの
ハートフルメッセージ [2]



日ごろの悩みから町への思いまで、月に一度集まり、飲み語り合う「飯田弁で飲みまい会」。

メンバーの一人、小笠原佑(オガサワ ヲタク)さん(吉田出身、32歳)からのハートフルなメッセージをご紹介します。

(聞き手・TAKAMORI 伊藤 樹)

飯田弁で飲みまい会とは

Q 会の始まったきっかけは？

A 最初は単純に「同郷の仲間を集めて盛大な飲み会(50人以上、いや100人だっ!)をやりたい」という思いで、2011年8月に立ち上げました。ただ、何度か会を開催し、各方面で頑張っている同郷の仲間と話そうと、僕らも大いに刺激を受けまして、慌ただしい毎日の中で、地元仲間と郷里に思いを馳せる場を提供したいという思いや、会の活動を通じてなんらかの形で地元へ貢献したいという思いにシフトしつつあります。

Q 会ではどんなことをしているの？

A ①Facebookページでの情報発信。②月1回の定例飲み会(毎月第3土曜日)。③季節ごとのイベント企画(家庭や仕事の関係で夜の参加は難しい人向けに、主に家族連れで楽しく参加できる場を提供するという趣旨です)。

④飲み会時の下伊那の歌唱(直近の秋葉原での合唱(群音と呼称)では、Facebook上で1000いいね!を獲得(やったー))。⑤テーマソング「青春は終わらない」の作成・PV公開(<http://youtube.com/PogTag88>)。⑥旧信州飯田ふるさと大使館とのコラボレーション。

今ごろ、こんな活動を行なっていますが、今後どんな活動の範囲を広げて行きたいです。僕らだけでは無理でも、会に協力してくれる人達や、参加してくれる人達の力が集まれば可能性は無尽大だと思っています。

Q 会としての今後の展開は？

A 地元開催を是非やりたいですね。それと、TAKAMORIさんをはじめいろんな団体さんや頑張ってる人達と、年代を超えたコラボレーションをしていきたいです。たまたま今は東京中心になつていますが、地元出身者は全国各地に散らばっています。具体的なプランは無いですが、将来的に飲みまい会の輪を地元を含めいろんな地域に広げていくことができれば最高です。

外から眺めた高森町

Q 外から見た高森の良いところ悪いところは？

A 良いところは、
①市田柿のように、ひとつでも全国

愛すべき郷土へ

Q 高森の未来、アツい思いを。

A (暮らしている人達とは若干考えが異なるのかもしれませんが)住民の意識まちづくりを含め、変えていくべきところは変え、変えずに残すべきところは残し、いつまでもそこに住んでいる人達、また僕らのようにたまに帰省する人達両方にとって、愛すべき郷土であり続けて欲しいです。その際、「地域の活性化」が「都会化」では必ずしもないことを忘れてはいけないと思います。

近年話題となつているリニアの件については、いろいろな考えがあるでしょうが、飯田下伊那全体の将来を考えるとよい機会であることは間違いないです。飯田下伊那を将来的にどんな地域にしていきたいのか、そのためには各市町村それぞれがどんな役割を果たせばいいのか、また果たしたいのかを活発に議論していくべきでしょう。中心となつて議論を進めるべきは僕らの世代でしょうし、是非そうありたいですね。その際のひとつのポイントは、高森町単体だけではなく周辺の市町村との有機的な連携だと思っています。

I LOVE TAKAMORI !!

Q 帰省した際に行くところは？

A バツと思いつくところだ……おさかな亭(近くて美味しくてサイコーです)。EAST(飲み会のメロイえび(こ)、御大の館(帰省する度に最低1回は行きます)。Electric GOGO(閉店してしまっても残念です)。の。(。)。不動滝(イナスイオン出まわっているとします)。…とあと、メロディ美容室(笑)。

Q 最近はいづ帰省しましたか？

A ゴールデンウィークに3泊4日で帰省しました。

Q 夜の住宅街が暗いです。賑わいという意味ではなくて単純に街灯が少ない。予算との兼ね合いもあるのでしょうが、住みよいまちづくり、また防犯の観点からも増設すべきだと思います。

悪いところ

的にそこそこ名前の売れている商品もついているのは大きな強みだと思います。都内のスーパーで「市田柿」ブランドの干し柿を見るとちょっとテンションが上がります。

②ここ数十年の高森町を含めた近隣市町村の人口推移を見ると、多くは減少傾向にある中で高森町の人口はほぼ一貫して増加傾向にあります。これは、高森町の住みやすさを示すひとつの根拠なんじゃないでしょうか。

完成されたスキルとノウハウを身につけた、
営業と広告のプロフェッショナルをご提供します。

営業代行・請負/イベント企画/経営コンサルタント/その他

株式会社 営業事件

東京都文京区千石4-38-16
TEL.03-5319-2188 <http://ejiken.net/>

ニッポンの唐揚げが
世界を変える

JKA 日本唐揚協会
Japan "KARAAGE" Association

<http://www.karaage.ne.jp/>



歩けば街が見えてくる 市田駅周辺そぞろ歩き

魅れ 市田駅 vol.2

よみがえ

「汝自身を知れ」と、かのソクラテスはたもつた。
知らなければ着想も生まれない。
まずは知ること。「無知の知」だ。
市田駅の利用を考える前に、駅周辺を歩いてみよう。
歩けば見えてくるものがあるかもしれない。
これからの市田駅活用を考えていくために、
まずは知ること一歩いて見ることから始めよう。



駅前から西に、なだらかな坂が延びている



八十二銀行駐車場奥に、水神様が祀られている



かつての出砂原本通りだった旧道



現在の本通り

住宅が密集した駅周辺には、思わず探検したくなるような路地が多い



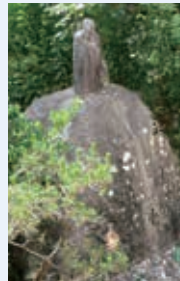
六地藏尊の一角に設けられた、子どもたちを見守る子地藏さん柿を手に持つ「柿地藏さん」です



明照寺脇に立つ出砂原の六地藏尊。正徳5年(1715)の未満水の折、犠牲になった人々を葬った供養塔



駅周辺の案内をお願いした酒井渉さん(有)さかい代表)。出砂原生まれ、出砂原育ちの酒井さんは、長年にわたり出砂原商店街のまちづくりに尽力してきました。



伝説が残る夜泣き石。住宅街の中にある



六地藏尊と道をはさんで大きな藤棚がある。花の時期に訪れたい



天竜社の復興碑。三六災害からの復興を記念し、社員の浄財で建立された。あさぎりの郷駐車場横



斎藤茂吉の歌碑。大正15年に茂吉がこの地を訪れた際に詠んだ歌が印されている。下伊那厚生病院前

出砂原(ださら)は字の通り、かつては石と砂と松の生い茂る河原でした。明治42年の初代明神橋の開通、大正12年の伊那電(JR飯田線)の前身市田駅設置が、出砂原発展の礎になりました。

昭和4年に、それまで草競馬場だった現・下伊那厚生病院の場所に野球場(市田球場)ができ、11年には同地に天竜社が創業。何百人もの若い女性が勤務していました。若者を中心としたいに人が訪れるようになり、出砂原は商店街を形成していきました。

戦後は出砂原商栄会が、戦中に途

絶えた灯籠流しを復活させました。天竜船下りも再開されたため、駅周辺は賑わいを取り戻します。昭和36年の三六災害後には、タカネというレゾンをつくる会社の工場が誘致され、そこで働く若い人々で街は活気にあふれていました。

市田駅周辺の賑わいは、人や物などが関係し合い繋がって、相乗的に発展してきました。駅や工場といったインフラも手伝って、プラスに回り出した力がさらにプラスを生み出すという、好循環をもたらしてきたのです。

ココヨ・カウネット カタログ販売

有限会社 **さかい** 高森町ダサラ 市田駅下
TEL. 0265-35-2319

魅せるサイン、価値ある広告

㈲ **さかい** **総合看板** 高森町下市田2169-14
グループ TEL. 0265-35-2131

新鮮素材と良心価格が基本です

㈲ **さかい** **養老乃瀧 高森店** 高森町吉田R153沿い
グループ TEL. 0265-35-1877

お車のことなら何でもご相談ください。

Saijyo www.saijyo.co.jp
有限会社 サイジヨウ

高森町山吹5901
Tel0265-35-8038 Fax0265-35-8276

「JRの駅」から「みんなの駅」へ

子育て世代に聞きました。
 「こんな駅になったらいいな」
 「こんな駅利用どうだろう」

屋台・露天商・立ち飲み屋・ガード下のイメージで、大人が集まりやすい場所(地元で飲みたい)

個人の陶芸、手芸、絵画などのアートギャラリー。展示スペースを設け、オブジェなども

ホビットのようなお店に

若者がたかる場所(たまり場)ではなく大人がたかる場所

お祭り広場、バスケットなどができる遊び場に

囲碁・将棋ができる場所

図書館
 (絵本や読み聞かせができるスペースも)

本の館
 (読み終わった本を無料提供してもらい、本の館を造っていく。文芸トークや文学講座も開催)

「売ります」「買います」「こんなメンバーを探しています」のようなマッチングのお手伝いできる場所
 (昔、東京に住んでいたときのアパート近くのスーパーでは、このような掲示板がありました。掲示板がいいかどうかは議論する必要があります)

一日駅長募集、服装も何種類も用意してコスプレ体験

キッズランドの設置
 (小さな子どもの集まるスペースをつくりたい。玩具メーカーとタイアップして、新発売後の玩具をモニター品として提供してもらい、メーカーへ使い勝手、感想などがフィードバックできる仕組みを構築する。知育玩具が理想)

高校生に自由に商売をしてもらう(社会勉強として)

構内に地元の人が作曲した歌を流す

写真などを展示できるスペース

無線Wi-Fiがあるカフェのようなワーキングスペース

自慢の一品(逸品)フリーマーケット
 (「穫れすぎた」「いっぱいできた」「あまった」「こまった」……。野菜やお惣菜の格安おすそ分けスペース)

主婦が手芸などの手づくりをするのに集まる場所に

鉄道マニアが喜びそうなものを置く(駅弁も含め)

小中学生、スポーツクラブ、太鼓等の発表の場

商工会はこう考えます。

TAKARTのみなさんが、子育て世代のお母さんたちから聞き取り取材していただいたことに感謝します。

市田駅の新たな活力を導き出すには、ビジネスとして成り立つ仕組みにプラスして、町民のみなさんが日々の生活に活用される機能がコラがされていなければなりません。いただいた意見をみますと、すべてが実現したら町民のみなさんがワクワクして利用している姿が浮かんで、まさに町民のみなさんが集うというキーワードをキャッチしています。お母さんが絵本などを読み聞かせ親子でゆっくりふれあえる場所の提案や、無線Wi-Fiの学習スペース提案などもユニークです。

市田駅の活力とはまちづくりであり、キーワードは子どもです。次代を担う子どもたちが健やかに育っていく仕組みがベースの社会が当たり前でなくてはなりません。そうした社会であるが故に、高齢者に寄り添い人々がつながっていく地域社会がつけられていくのだと認識しています。我々が導き出したい「市田駅のありよう」とは、高森町固有の場所として町民のみなさんが集う場であって、電車に乗り降りする駅本来の機能は付加価値とする考え方です。

お寄せいただいた貴重なご意見は、具体的な仕組みづくりの参考資料として活用させていただきます。

高森町商工会
 市田駅の活力創出を議論する会議

電車で合コンツアーを

雑貨商品を置いたら

駐車場がほしい

哲学喫茶(根源的な課題から身近な話までを、みんなで自由に真剣に本気で考えるフィロソフィースペース)

地域の物産が集まり「売る」「買う」ができる場

フリー学習スペースの設置
 (図書館だと夜は締まってしまうので、仕事帰りのサラリーマンなどが利用できる学習ルームがあれば使いたい。無料Wi-Fi完備)

くつろげる、味わえる空間

コンサート、イベントを定期的に行う

とにかく、自治組織などの集まりではなく、すばらしい才能をもった人を発掘したり、今あるいろいろな団体がつながるきっかけになる場所にしたいというのが希望です。まあ、誰が運営するんだという話はあると思いますが、でも、こういう場所って高森町にはないですからね

「いい会社をつくらう」を
 合い言葉に

KYOMA 株式会社協和精工

IIDA 株式会社イイダアックス



パース店内



クレープ肌着

ちぢみ素材のさわやかな肌触りです。



腹巻き

綿、シルク、ウールの3種。夏は綿で快適に。



ロングパンツ

夏にふさわしい明るいデザインの涼感下着。



紳士シャツ

夏はやはり麻の素材で軽やかに。



綿ブラウス

UVカット加工の綿糸を使用。軽く涼やかに仕上げてあります。

暑い夏を少しでも快適に過ごしたい。
パースでは今年も、夏を涼やかに暮らすための衣料品・生活用品を各種取りそろえました。
快適生活にお薦めの10のアイテムをご紹介します。



敷パッド

接触冷感(ふれるとひんやりする素材)を使った、敷き布団の上に敷くパッドです。



麻のれん

お部屋の目隠しに、麻100%の涼やかなのれんです。



帽子

素材に紫外線カット加工を施しました。



サンバイザー

紫外線から素肌を強力にガードします。



アームカバー

UVカット加工の女性必須アイテム。

クールビズ&紫外線対策

涼を求めて。

MY 柿丸くんグッズ 承ります。

高森町のご当地キャラクター「柿丸くん」を使って、オリジナル用品をつくりませんか？ デザインから製作まで、一式うけたまわります。お気軽にご相談ください。

アイテム例: Tシャツ、ポロシャツ、トレーナー、パーカー、タオル、帽子、ネクタイ、その他

株式会社 高森ショッピングセンター **perss**
1000

高森町下市田1818 TEL. 0265-35-1000
E-mail:h-maru.2003ver.2@docomo.ne.jp

旭松直営店
細田産物一軒

※売店をご利用いただいた方に粉豆腐を
進呈させていただきます(お一人様1袋)。
(有効期限・2013年9月30日)



お買い求めは旭松直営売店

飯田市駄科の旭松食品敷地内にあります。
製造工場に一番近いお店で、どなたでも
ご利用いただけます。
(ギフトをお求めの方は、2日前までに
お電話をいただくと確実です)

■営業時間
月曜日～土曜日 AM9:00～PM4:30

インターネット、フリーダイヤルからも簡単にお申し込みいただけます。
(取り扱い商品、価格は直営売店とは異なります)

<http://www.asahimatsu-shop.com/>

フリーダイヤル **0120-761-355** 受付時間9:00～17:00
(土日・祝日・年末年始を除く)

 **旭松食品株式会社** 飯田市駄科1008

旭松食品公認ブログ「信州育ち ～まめな暮らし～」をご覧ください (<http://asahimatsu.jugem.jp/>)。



地域御用達

旭松の直売ギフト&家庭用

ギフト

			
AG-10 865円	S-5 (5箱入り) 1,460円	A-5 1,160円	
			
AG-3 2,595円	AG-1 2,595円	AG-0 1,730円	AG-20 1,730円

家庭用

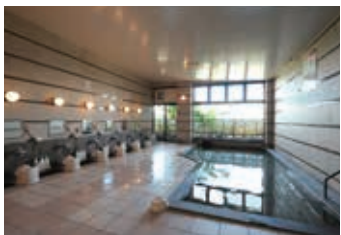
			
ポリッと 納豆しょうゆ 1袋95円	小さなこうや たまごじ 170円	粉豆腐 170円	藤1kg 1,115円
			
白湯スープ春雨 250円	納豆汁 110円	よりどり10食 250円	合わせ 145円

※金額は消費税込み。



憩う

御大の館が今夏リニューアル。お客様のご要望を取り入れた、細部にわたる改修により、一段と快適に使いやすくなりました。



湯ヶ洞の大浴場

味わう

館内のレストランでは、豊富なメニューを用意し、皆さまのお越しをお待ちしています。普段の外食にも気軽にご利用ください。



一番人気のアルプスサーモン丼

お風呂だけでは

もったいない。

寛ぐ

余裕をもった造りのお部屋で、ゆっくり過ごしていただけます。送迎サービス、季節の一泊三食付きプランもご利用ください。



湯ヶ洞の客室

集う

お風呂がセットになった、当館ならではの宴会をご利用ください。数名様から大人数まで、送迎サービスも含め幅広く対応いたします。



ご宴会料理例

**7月13日 御大の館
リニューアルオープン**

信州たかもり温泉
湯ヶ洞 御大の館

高森町牛牧834-5
お問い合わせ・ご予約は TEL. 0265-35-8260
<http://www.takamori-onsen.com/>

きいち創業2周年記念 スタミナピリ辛弁当

特別価格 500円
販売期間 8月1日～12日
ご注文は ご予約にて5個口から承ります。
前日までにお電話にてお申し込みください。
電話 090-7907-1555
※日替わり弁当(450円)は毎日扱っております。

春に続き、きいちの期間限定・夏のスペシャル弁当をご紹介します。
今回は創業2周年を記念した特別企画。ボリューム満点、ガッツリピリ辛の、夏に食べたお弁当です。

きいちのお弁当



スタミナ

ピリ辛弁当

焼肉のきいちだからできる、
高森産コシヒカリ
+
ニラもやし炒め
+
ピリ辛ロース肉
の三重構造!!



ニラ&もやしのピリ辛炒め

きいち特製のピリ辛ダレを使った豚肩ロース肉

そうざいとやきにく **きいち**
丸久精肉店

高森町吉田2323-1 (国道153沿い) TEL. 0265-35-1500
高森町下市田2919-15 (出砂原商店街) TEL. 0265-35-2159



『子育てサークル 作っちゃうか!!』



H18年7月、何も無いところから3人のママが立ちあげた自主サークル
かいじゅうサークル

月1回、高森町公民館などを活動場所とし、未就園児の親子が参加。
「イケメン美容師のカットショー」「アフリカン太鼓コンサート」
「高校生とトウモロコシの苗植え」など、親子で楽しめる企画がいっぱい。
もちろん、計画するのはリョワフルママ達!



メッセージなんて書いたの!?



おいしいお弁当タイム♡



♪ きのこダンス 発表のりのり♪



7/23(水)
おて陶芸
in 下田学校



8/1(日)
ちびっこ
なま祭り



今月は やすらぎ荘へ
おじいちゃん
おばあちゃん交流に
いってきました



高森町♡子育てサークル日記



おじいちゃん
おばあちゃん
「こんにちはー
はじめまして～」



手作りプレゼント作成中
折り紙で「かたつむり」を
作ったよ!



「これ、作ったの」
「はねえ、ありがとや」



ママ真剣る
おいおい 娘よ、どこ見とる!?



かいじゅう
サークルの
検索
できないうっ



http://www.kanip

※実際にはありません

H18年5月。高森町子育て支援センター-OPENの時
 宮島先生の「何かちみこひろばに可愛い飾りがあるといいなあ…」の言葉に
 ピンと来たママさん。
 保育士、工作大好き、手先が器用、いろんなママが集まり作業が始まった。
 地区は違うし、子どもの年齢も違う。でも、やってみたい! そんな気持ちでつながり
 「ホックラブ 決成」
 広場で子どもを遊ばせながら「れくマに見える?」「なんか変になっちゃった」と作業を楽しむ。
 「今度さあどんなのにおろす?」「腕がいかうららぎあげておろす?」「OOにしよう?」なんて夢は果てしない。
 「私達、ラリあげておろす?」
 どんどんグレードUPする壁面。是非ご覧あれ

冬バージョン



NHKおかあさんといっしょの
 デ・ポン きよこおねえさん



ダイナミックな そりあそび
 工夫を凝らして 壁を上手に彩ります



コンサート 大成功 やったね!



ファミリーコンサートの巨大壁面を作成

かきこ
 クラブ編



今季の作品は
 「お菓子の城」
 おいしいですよ *食べられません

夏バージョン



... やばい
 使いまわしがバシるっ



出ました「お菓子の城」これはかなりデカイ作品
 これを見るなら、今がチャンス



秋バージョン



夏に 海で泳いでた女の子が...



秋には パラシュートで空を舞う

さすが、柿こ。やるなあ〜(笑)

町の薬屋さんにご相談ください。

処方箋・調剤薬局

イブキ薬局

高森町下市田1803-2
 TEL. 0265-35-2870

農産物直売 農家レストラン 農産加工

産直センター


たかもり旬采館

SYUNSAIKAN

高森町出原321-1 (広域農道沿い)
 電話0265-34-2166

海は遠い。
都会は暑い。
スカイツリーは大混雑。

そっだ、 高森カントリーへ 行こう!

 高森カントリークラブ

高森町山吹6955-23 TEL. 0265-35-3355 <http://www.takamori-cc.co.jp>

第3回 TAKART杯ゴルフコンペ 開催

TAKART杯ゴルフコンペを下記日程で開催します。
みなさんのご参加、お待ちしております。

参加者募集

2013年 **10月14日**(月)

- 募集人数:80名
- セルフプレー
- Wペリア方式
- 9:00 OUT・IN同時スタート
- プレー代

メンバー5300円+参加費3000円
ピジター11800円(通常料金より2000円割引) + 参加費3000円

※TAKART活動(情報誌・学校桜キャンドルナイトなど)の費用に、参加費3000円の内、1500円を充てさせていただきます。

- お申し込み先:高森カントリークラブ TEL. 0265-35-3355
- お申込期限:9月30日(月)
- 主催:TAKART/高森カントリークラブ ■ 後援:高森町

コンペ終了後、クラブハウスにて
表彰式・懇親パーティーを開催します。
高森アルプスサーモンや
協賛企業からの豪華賞品などを
準備しています。



Dr.ドクター コバヤシの 歯ごたえの ある話4



歯周病菌は女性ホルモンが大好き

妊娠すると、歯ぐきから血が出やすくなったと感じたことはありませんか? 実は、これには理由があったのです。

歯周病菌の仲間には女性ホルモンが大好きで、エサにしている細菌がいます。これが女性ホルモンの分泌量が増える妊娠中や思春期に、俄然元気になる増殖し、悪さをします。

妊娠中はエストロゲンという女性ホルモンが盛んに分泌されます。歯ぐきからは女性ホルモンを含む浸出液が出て、歯周ポケットの中に女性ホルモンが増えてきます。すると、これをエサにするプレポテラ・インターメディアという歯周病菌が増殖します。そして歯周病菌の出す毒素(エンドトキシン)や炎症物質(サイトカイン)の血中濃度が上昇。子宮筋膜を収縮させるスイッチが入り、早産や低体重児出産のリスクが高くなると考えられています。歯周病菌の出す毒素はお母さんだけでなく、胎内の赤ちゃんもいじめてしまうのです。

歯周病は放っておくと歯がグラグラになり、ついには失われてしまう怖い病気ですが、実はそれだけでは済みません。糖尿病が悪化したり、老人性肺炎(65歳以上の死亡原因の



妊娠中は歯周病菌の活動が活発に。定期的に歯周病の検査を受けましょう

第一位)になったり、脳や心臓の血管を詰まりやすくし、脳梗塞や心筋梗塞など全身の病気を進行させてしまう、重大なリスク因子でもあるのです。つまり、歯周病は命を縮めてしまう怖い病気といえるでしょう。

どうか自分自身の健康のため、そして何より大切な赤ちゃんのためにも、普段から定期的に歯周病のチェックを受け、歯周病予防に努めていきましょう。

小林歯科医院 小林孝次 高森町下市田2940 TEL. 0265-35-2316

暮らしの税金講座



朗報

孫や子に「教育資金を一括贈与」した場合、贈与税が非課税になります！

かわいい孫や子の将来にわたる教育資金として、まとまったお金を非課税で一括贈与できる制度が、4月1日に始まりました。

孫・子への教育資金贈与の非課税制度は、平成25年4月1日から27年12月31日までの間に、30歳未満の孫や子へ教育資金を一括贈与する場合に、1500万円まで贈与税が非課税になる制度です。

メリットとデメリット

祖父母にとっては「相続税を節税する」という大きなメリットとともに、「教育資金」という有意義な形でお金を孫に残せるメリットがあります。贈与できる人数に制限がありませんので、例えば孫が5人いれば、最大7500万円(1500万円×5人)まで非課税で贈与(≒7500万円相続財産)することが出来ます。

ただし、**資金が固定化してしまつて**いうデメリットがあります。

① 教育資金の範囲

教育資金には、学校等に対して直接支払われる入学金・授業料などのほか、塾や習い事などの月謝等、学校以外のものに対する支払いも含まれます(学校以外への支払いは500万円が上限)。

亡したとき、および③教育資金口座の残高がなくなつたときです。これらの事由が生じたときの残高に対しては、贈与税が課税されることがあるので注意が必要です。

② 教育資金の贈与を受ける際の口座開設等の手続き方法

金融機関等との間で「教育資金管理契約」を締結し、教育資金口座を開設して預け入れなどをする必要があります。

③ 教育資金口座に係る契約終了の際の課税

教育資金口座が終了になるのは、

- ① 受贈者が30歳に達したとき、② 死

税に関するご相談は地元の税理士に。お気軽にお声をおかけください。

唐澤税務会計事務所

高森町下市田2964-19 TEL. 0265-35-2433

吉川彰一税理士事務所

高森町吉田538 TEL. 0265-35-3869

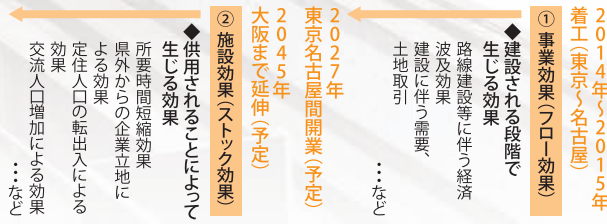
リニア中央新幹線開業が 地域に与える影響

1. リニア中央新幹線の開業とその効果

リニア中央新幹線開業により生じる効果は、「事業効果」「建設される段階で生じる効果」、「施設効果（供用されることにより生じる効果）」の2つ

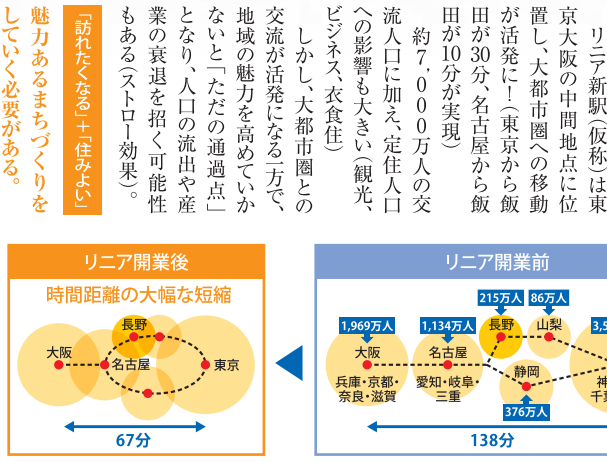
建設線	中央新幹線
区間	東京大阪間
走行方式	超電導磁気浮上方式
最高設計速度	505キロメートル/時
建設費用概算	90,300億円

出典：リニア中央新幹線建設促進期成同盟会HP、
「リニア中央新幹線の実現による社会・経済影響調査」（飯田市）など



2. リニア中央新幹線の性能と地域に及ぼす影響

リニア中央新幹線は「航空機なみの速度」と「新幹線なみの輸送能力」を持ち、時間距離の大幅な短縮によって、人的交流の活性化につながる。



3. 高森町の魅力を考える

まちづくりをする上で、まず地域の魅力・地域資源等を再認識し、それをいかにPRしていくか考えていく必要がある。

高森町の魅力(地域資源等)の一例

<p>① 地域</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 下伊那地域で唯一人口増加 ● 町民参加条例 ● 景観形成住民協定 ● 柿丸くん 	<p>② 自然・観光</p> <ul style="list-style-type: none"> ● たかもり温泉 ● 不動滝 ● 市田灯ろう流し ● 大島山瑠璃寺 ● ハーモニークロードからの景観
<p>③ 特産物</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 市田柿 ● アルプスサーモン丼 ● 市田ヨーグルト 	<p>④ 居住</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豊かな自然 ● ゆるやかな扇状地に位置 ● 丸山公園 ● AKY48 (空き家使用)
<p>⑤ スポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 野球合宿(明治大) ● カヌー競技大会 ● 高森カントリ ● 柿の里ウォーキング 	<p>⑥ 歴史</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 富本銭 (現在日本最古の貨幣)

出典：高森町HP

自然に恵まれる高森町には、たくさんの魅力がある。高森町の魅力を生かした「訪れたい」「住みたい」まちづくりを考えていくことが重要

4. 高森町のまちづくり

高森町の魅力である「地域」や「自然」など、県外へ積極的にPRし、「訪れたい」「住みたい」「住みよい」まちづくりをしていく必要がある。

- ① 「訪れたい」「住みよい」「まちづくり」(県外からの定住促進策)
 - ① 農業別荘地の斡旋(例)

退職後や週末に平日、農業を通じて自然と触れ合いながら、心を癒すための別荘地として誘致
 - ② ペットタウンとしての宅地造成(例)

県外から人を集めるため、高森町の自然と住みやすい地形を活かし、宅地造成によるペットタウン化を推進(県外からの乱開発の予防にも効果あり)
 - ③ 長期定住者向け町営住宅の設置(例)

「※住みまい！高森町を積極的にPRし、若者向けの町営住宅を建設。同居家族の入居(自治組織への加入)地域行事への参加」を条件に、県外からの定住を促進
- 定住人口増加は高森町の活力源に
- その他、企業や大学誘致、空き店舗活用、アウトレックト化など、やるべきことは多く、「訪れたい」「住みよい」「まちづくり」を実現するためには、今から考えていくべき。

このページは八十二銀行グループの協力を得て、長野県内各地の地域づくり情報を掲載しています。



「自然を感じる家づくり」

中塚工務店

〒399-3102 長野県下伊那郡高森町吉田2517
TEL. 0265-35-3178 FAX. 0265-35-8425
http://www.nakatsukakoumuten.com

KOSHIN コーシン工業株式会社

人・まち・現場に安全を

営業品目
足場工事一式 鷹工事一式
5t クレーン工事一式
資材運搬一式 建方工事一式

鷹工事一式 一般建設業許可(般-22)第24147号
高森町山吹104-1
TEL.0265-35-9133 FAX.0265-35-2084
E-mail: tobikohshin@yahoo.co.jp



まだまだ 4/10



山つづ

3/10



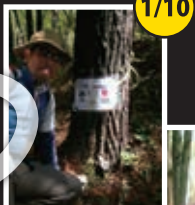
まだうがないの



2/10



1/10



0/10



クマ出没注意!!

0/10

登山者の為に本高森山までの順路に看板あり。

いきなりの山道! 両手に杖を持ちいざ出陣

山桜の花びらを踏みしめ、新緑の中、歩を進める我々の前に草陰から蛇が!
隊長「写真を撮れ!」
女性隊員「イヤー! パパ何とかして」
絶対的権力によりフィルムに納めることは出来なかった。

調査隊日誌②

登山装備

リュック

- 中身 昼食 敷物 水 雨具 虫除け 鈴 おやつ 青春 思い 心意気 野望 etc

帽子

長袖

手袋

長ズボン

調査隊日誌①

2013年5月12日 天気晴
前日の雨のおかげで澄み渡る青空の中、我々は本高森山制覇を目指し出動した。
この先いくつもの難関をくぐり抜け、目指せ山頂!
Let's Go~

本高森山入口



今回のメンバー

今回の調査でボスは、小池隊員を隊長に任命した。隊長返り咲きを試みた小池隊員であったが、腰痛により残念ながら出動できなかった。「身体のメンテナンスは大事であると痛感したよ」(小池氏談)。

TAKART 調査隊構成

- 高橋スペシャル案内人
美好旅館を経営する傍ら、山をこよなく愛す。本高森山のガイドをしてくれた。
- 樋口康弘隊長
その風貌から隊長に指名されたが、実際山歩きには慣れていない。
- 安藤正和副隊長
レンズから見える景色を余すところなく押さえた。しかし、彼にも捉えられない被写体が...
- タボト女性隊員
TAKARTの活動を陰で支えてくれる、マスコットの存在。
- フォージュニアーズ(4Jr's)
安藤家&高橋家の小4・小3・小2・年長で結成された! 彼らの活動は未知数なり。



本高森山を調査せよ

高橋SPナビゲーター談

本高森山へ登るルートはいくつかある。今回は山吹ルート(高森カントリー上段のルート)を登ろう! ここからのルートは初心者・子供でもゆっくり登って3時間で頂上へ行ける! 車は登山口に約2台、少し手前の大沢川付近に約5台の駐車場があるよ。

おさる様のご家族発見!!



キーっけ? 登っといひん

調査内容

- ①標高...次ページ
- ②ルートの危険度...低
- ③景観...次ページ
- ④魅力...無限
- ⑤休憩ポイント
...敷物があればどこでもOK
- ⑥年齢制限...無
- ⑦動物
- ⑧奥地

高森町——この「高森」とはどこから来ているのか? そんな疑問を抱いていたとき、有力な情報を得た。
ボス「今回の調査は本高森山だ!」
隊員「なぜ山なんすか?」
ボス「我々の住む高森町の由来となった場所かも知らないんだぞ」
隊員「で?」
ボス「登るんだよ!」
隊員「え〜!」
ボス「さっさと行け!」
隊員「了解」
ボスより捜査指令&調査員の選出がなされた!

宣言文
TAKART調査隊は、
「隊員たちは、高森町への愛着とアイデンティティを深める事、意外な事、為になる事、或いはくだらない事など、知的好奇心旺盛に調査する事」
「隊員たちは、毎回自分が考え出した調査を過酷であっても、やり遂げる事」
「隊員たちは、任務を全身全霊で遂行する事」

総合造園業

上島造園

高森町上市田587-3
TEL. 0265-35-3125 FAX. 0265-35-3045

鍼灸
接骨

矢澤接骨院

柔道整復・鍼灸師 矢澤克浩
飯伊接骨院トレーナーズ協会会員

高森町下市田1237-1 TEL・FAX 0265-35-1805

大小ご宴会承ります。ご慶事・ご法事にもご利用ください。

割烹旅館 美好

宿泊6名以上のお客さまに、たかもり温泉の入浴券をサービス
仕出し弁当も承ります
和風テーブル席、駐車場完備
高森町市田駅前 TEL.0265-35-2069

NC旋盤・マシニング・旋盤加工

有限会社 佐々木精機

高森町下市田704
TEL. 0265-35-3034 FAX. 0265-35-6439

調査隊日誌 ⑤
雄大な南アルプスの峰々や麓の町並み、遠くは小波ダムなどが見渡せた。

調査隊日誌 ④
ちょうど半分の地点に展望スペースが。お腹もすいたのでお昼ご飯に。景色も良く、最高のランチであった。



調査隊日誌 ③
あれは御神木か？ 我々の前に榎の大木がそびえ立っていた。朽ち果てた祠、祀られた石碑、いく年も町を見下ろしていたのだろう。



榎の大木



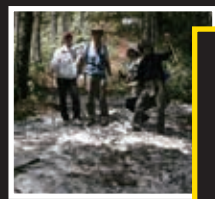
5/10

子供達 ゆっくり!



至吉田山

調査隊日誌 ⑥
山頂目前で雪を発見。5月中旬なのに高森町に雪がある。さあ、ゴールはすぐそこだ。



疲れた!



6/10



7/10

結露に濡れる? 笑顔はもう無理よ!



調査隊日誌 ⑧
風越山より高いんだ! その奥に見えるのは恵那山。高くまで登ってきたんだな。

調査隊日誌 ⑦
やっとゴールの山頂へ。全員無事に着いたが、四方は木が生い茂り、景色は見れず。短時間の休憩・散策後、子どもたちも急がされて下山開始。しかし、帰りの怖さはこのあと知ることになった。



本高森山頂 (1889.77m)



奥地にそびえる山 『次はあの山だ!』

調査報告

本高森山は子供から大人まで登ることが出来る山でした。近年のトレッキングブームで本高森山への入山者が増えることを願っています。登る際は装備を十分に安全に心がけてください。また、登山道のさらなる整備をしていただけたらと思います。

今回高橋さんの案内で山の素晴らしさを再認識させて戴きました。ありがとうございました。

TAKART 調査隊員 募集!

隊員を募集します! 年齢・性別問いません。
●大なる野心あふれる人
●女性の方大歓迎
(※隊長の秘めた野望)
(希望者は近くの隊員まで)

ENEOS JX日鉱日石エネルギー代理店
有限会社 高森石油
高森町下市田1427-1
TEL.0265-35-2497 FAX.0265-35-5662

OA機器販売
キープランニング
KEY-PLANNING
高森町大島山1132-3
TEL. 0265-49-8651 FAX. 0265-49-8652