

この町を もっと元気に もっと好きに一。

TAKART タカアート

2014.NOV

Vol. **8**

オリジナルクーポン付

25・28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。

- ▶ What's New!
今夏のTAKART活動紹介
- ▶ 特集
TAKARTから→「千早原」をなんとかしよう
- ▶ まちづくり@高森
甦れ 市田駅
- ▶ シリーズ「郷土の偉人を訪ねる」
宮下正美 [3]
- ▶ たかもり発見
太鼓抄録
- ▶ 高森旬レポート
りんごの季節がやってくる
羊のお肉は優れもの
- ▶ 特集
たかもり子育て日誌
- ▶ 高森町 企業探訪
エコプロ高森通信 [1]
「TAKART」はこうして出来上がる
- ▶ 高森 みせ まち かいわい
パース・旭松食品
きいち・小林歯科医院
- ▶ TAKART調査隊 MISSION9



TAKART Vol.8 2014年11月発行 長野県高森町大島山1132-3 <http://takartakart.web.fc2.com/> E-mail takartakart@gmail.com

日本一の学校桜 キャンドルナイト2014 フォトコンテスト 結果発表

今春実施したフォトコンテストの結果発表です。みなさん、ご応募ありがとうございました。

最優秀賞作品(川手 柳路様)



最優秀賞 川手 柳路様 (飯田市上郷)

優 秀 賞 モリス スコット様 (高森町出原) 大島 隆様 (松川町生田)
菅沼 春彦様 (飯田市上郷) 中島 信介様 (飯田市松尾)
福山 幸雄様 (飯田市鼎)

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)。

本誌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



※TAKART次号の発刊は2015年3月です。

TAKART = TAKAMORI + START + ART

- ▶ 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、悩みや不安を譲れないこだわりを持ち寄る若者の集まりです

「山の寺」の名で広く知られる隣政寺は、古くより祈禱寺として人々の信仰を集めてきました。天正年間に日蓮宗の寺院として開かれたといわれ、江戸元禄年間に現在の天台宗に改宗しました。

山の寺のとおり、標高890メートルの高地に立つ隣政寺境内は、冷涼で凛とした空気感に包まれ、山門、本堂、奎玉堂などの伽藍は威風あふれる姿を見せています。

中でも必見は本堂向拝の彫刻群。虹梁の子持竜や左右の蝦虹梁の昇り竜・降り竜などは、立川流の彫刻師・立木晋四郎種清の作として知られています。種清は立川二代和四郎富昌の弟子で姓は立木ですが、立川姓を名乗ることを許されていたほどの逸材でした。精緻な彫刻は躍動感と気品にあふれ、見るものを敬虔な気持ちにさせてくれます。

山門までの参道は「哲学の道」と呼ばれ、桜や山あじさいなど四季の草花が美しく咲き競います。旧参道沿いには西国三十三カ寺の観音石仏が安置されています。

表紙写真／隣政寺本堂向拝



普門山 隣政寺(ふもんざん りんしょうじ)

高森町山吹2357

宗派 天台宗

本尊 千手観世音菩薩

(せんじゅかんぜおんぼさつ)

開創 不詳

開山 不詳(一説に日得上人)

TAKART Vol.8 2014.NOV

Contents

What's New!

今夏のTAKART活動紹介 04

特集

TAKARTから→
「千早原」をなんとかしよう 06

まちづくり@高森

甦れ 市田駅 Vol.6 08

シリーズ「郷土の偉人を訪ねる」

宮下正美 [3] 10

たかもり発見

太鼓抄録 12

高森旬レポート

りんごの季節がやってくる 14

羊のお肉は優れたもの 16

特集

たかもり子育て日誌 18

高森町 企業探訪

エコプロ高森通信 [1] 20

「TAKART」はこうして出来る 22

高森みせまちかいわい

風邪の季節は背中を守れ 24

旭松厳選 こうや豆腐のギフト 25

きいちの盛り合わせメニュー 26

Dr.コバヤシの 歯ごたえのある話 [8] 27

TAKART調査隊 MISSION9

高森町図書館を調査せよ! 29

【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)

【印刷】ユニプリント(株)



**第5回
TAKART杯
ゴルフコンペ**

10月13日に第5回TAKART杯ゴルフコンペが開催されました。今回は地区の運動会、2週連続の大型台風などで人数が少なくなってしまいましたが、56名の参加のもと、ゴルフコンペが開催できました。

当初の天気予報では大型台風が直撃するとのことで、TAKART杯始まって以来の大会クローズを覚悟しましたが、開会式まで降っていた雨もプレー開始にな

ったらあがり、ゴルフにはもってこいの天気になり、あらためて「TAKARTは何かもっているな」と思いました。

開催5回目の節目となる大会ということで、第1回から今回まで連続で出場していただいたみなさんに感謝を込めて、9名の方を表彰させていただきました。これからも10回・15回・20回と長く続けていけるよう頑張っていきたいと思っています。

次回、第6回TAKART杯ゴルフコンペは2015年4月29日に開催を予定しております。来年は青空

の下で開催できることを願っています。

**第5回 TAKART杯
ゴルフコンペ
結果報告**

参加者56名(男性51名、女性5名)

優勝 佐々木章様
2位 小林久信様
3位 原浩司様
4位 原利夫様
5位 小林誠様
6位 秋城弓子様(女性優勝)



**第5回 天竜川
ウォーターチューブ
アドベンチャー**

“ジャーン”ドラの音が響き渡った。

2014年7月27日、午前中は快晴だったが、昼にゲリラ豪雨。例年よりも川の水が少ないので恵みの雨。ただ、川が濁ってしまふ。

5回目を迎えたウォーターチューブアドベンチャー(WTA)。安全祈願を九頭竜大権現で行いました。龍神の舞は第1回目から登場してくれていますが、今年は龍口地区・龍神の舞保存会の皆様がお囃子をしてください、迫力ある龍神が安全祈願をしてくれました。

ウォーターチューブとは、大型車のタイヤチューブを膨らませた浮き輪です。中学生以上で泳げる人を対象に募集しました。

コースは高森荘付近からかわせみの家まで。時間にして30分~40分、ゆったり流れて南アルプスを眺めたり、少しドキドキするポイントがあったりと、夏の暑い日には最高の遊びです。

参加者からは、楽しそうな笑い声が聞こえ、スタッフの一人は河童に仮装し参加者の様子を伺っていました。

安全面については細心の注意を払いました。スタッフは2週間前に消防署の方から普通救命講習を受講し、高森カントリークラブは参加者の近くを一緒に流れて警護。今年も大きなトラブルがなく良かったです。



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>

OA機器販売

KP 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

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/>

TAKARTから→ ちはやっばら 「千早原」をなんとかしよう



千早原遠望

大人の 農業体験

地形や風土からして、千早原では消費者とつながる農業形態として、実に多くのメニューが考えられる。

りんごや梨の直販、もぎ取り体験、果樹のオーナー制度。かつての蘭の施設を活かせば、イチゴやブルーベリー、花卉の栽培も可能。周囲では川遊びや森林体験も可能なので、その受け入れの場として、オートキャンプ場を一部に整備するのはどうだろうか。キャンプに訪れた人と千早原の農業がつながる仕掛けのひとつになる。山と丘、森と農業、自然と農業生産活動……。これらをつなげ、活かすことで、相乗的な効果が発揮されるだろう。

千早原 農業公園構想

かつて蘭植物園があった千早原。一帯を農業公園として利用しようとする構想がある。TAKARTでは若い農業者の声を聞く中から、「こうしたい」を考えてみた。

千早原を農業公園として活用しようという考え方に、異論はない。景観と農業生産環境に優れた千早原一帯を、農業を柱に振興していくには、観光農業という手法はベターだと思う。その姿をもう少し具体的に描いてみよう。

ている感がある農業公園、観光農業だが、簡単にいってしまえば「消費者と直接つながる農業形態」だ。具体的には直販、農業体験サービス、オーナー制度など。農産加工や農家レストランなども、消費者と直接つながるための手法のひとつだろう。

この実現には当然のことだが、生産力と共に販売力、サービスとしての魅力づくりが求められる。千早原という地域一帯が、マネジメントできる力量を身につけていかなければならない。

千早原で 婚活を

夢を描けばその分、現実的な課題も見えてくる。課題の解決を待っていたら行動に起こせない。ここはあえてそれに目をつむり、できることから始めよう。

例えば、千早原で婚活パーティーはどうだろう。千早原の雄大な自然環境は、婚活の会場に最適では？ 男女の出会いのステージを、千早原の環境の中に演出してみたいと思う。農業、自然、景観……。千早原の魅力を見出し、つなぎ、有効に活かすアピールしていきたい。

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

墓石のご用命は
当店までお気軽にご相談ください

一期一会

有限会社 安田商会

下市田展示場 TEL 0265-35-7028

千早原から望む南アルプス

旧・蘭植物園

魅れ 市田駅 vol.6

よみがえ

ひら 夢 拓く 街へ



EKIYATAI が始動

高森町商工会が進めるJR市田駅再生プロジェクト「EKIYATAI」。その実現に向けて推進委員会が組織され、今年度事業である調査事業が9月に本格始動しました。現在、高森町・豊丘村の住民を対象に、駅利用などに関する調査を実施しています。

プロジェクトでは「人が集う、人を呼べるベースづくり」を目標に、若者と女性をコアターゲットに想定。「二流」「ハイセンス」「カジュアル」「楽しさ」などのキーワードから、プロジェクトの具現化を進めています。

TAKARTの期待

TAKARTでは、EKIYATAIが賑わいの核になってくれることを期待します。

EKIYATAIという場で町の人やモノが関わり合うことで、プラスの波及効果が生まれ、そのインパクトが全町に広がることを願っています。

TAKARTが描く「EKIYATAIを核にしたプラットフォーム構想」を概念図にしてみました。これは、地域内で人やモノや財貨が相乗的に環流していく「コミュニティ経済」を理想に掲げています。

プラットフォーム構想

EKIYATAIを中心に、町内の人・モノ・場所等が有機的につながり、相乗効果が発揮される。やがてコミュニティ経済が生成・発展していく。



※プラットフォームの概念
IT用語である「プラットフォーム」を、ここでは広義に捉え「人と人、人とモノが出会い、関わり合える環境」と考えます。そのような関わり合いの場(プラットフォーム)を整えることで、新たな価値や発展が生成・発展することを期待します。

※コミュニティビジネス
① 地域内で循環する経済
② 生産と生活が一線上で交わり融合する経済
③ 経済の本質である「地域性」をもった経済

Sa+a
Sakamaki architect and associates
2151-1 shimochida takamori-machi shimoina-gun nagano
tel : 0265-35-7776 fax : 0265-35-7626
Email: info@sakamaki.co URL: www.sakamaki.co

一級建築士事務所
坂牧建築計画工房
高森町下市田2151

坂牧 建築

「いい会社をつくろう」を
合い言葉に

KYOWA 株式会社 協和精工

福祉車両・一般車両レンタルリース

有限会社
グリーンレンタルリース

高森町山吹5901
Tel 0265-35-2112 0120-153112 Fax 0265-35-8276

お車のことなら何でもご相談ください。

www.saijyo.co.jp

Saijyo 有限会社 サイジョウ

高森町山吹5901
Tel 0265-35-8038 Fax 0265-35-8276

宮下正美

[3]



月夜平より伊那山脈・南アルプスを望む

高森町出身の児童文学者・教育者である宮下正美氏を、これまでシリーズで紹介してきました。

最終回の今回は、氏の功績を語り継ぐ活動に尽力されている山田博章さん(下市田)に、お話をお聞きしました。

——「山をゆく歌」の魅力は何でしょう。

山田 何より文章の美しさに惹かれました。当時の伊那谷の人々の姿や暮らしが、原風景のように目に浮かんできます。二人の兄弟が試練に遭遇しながら、日につれてたくましくなっていくストーリーの組み立ても素晴らしく、ストーリーを彩るディテールもしっかりしています。

——教育者でありながら、宮下氏はなぜこのような物語を書いたのでしょうか。

山田 先生は戦後、神奈川県の湘南学園という中高二貫校に

学校長として奉職しています。都会の子どもたちに田舎の素晴らしさを教えてあげようと、教育者としての食指が動いたのでしょうか。その背景には、ふるさと伊那谷への深い愛着があったものと想像できます。私はそこにとっても心を描きつづられます。

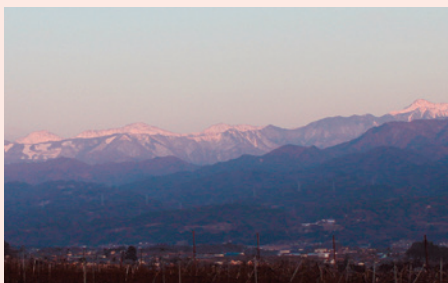
——氏の功績をこれからどうしていくべきでしょうか。

山田 先生の三部作(「山をゆく歌」「ふうちんと山犬」「消えた馬」)が県の元気づくり支援金を受けて、今年度復刻します。町内には先生の作品を紙芝居にしようという動きもあ

ります。先生の残したものがさまざまな形で次代に継承されていってほしいですね。

山田博章さん…高森町下市田。飯田高校卒業後日本相互

銀行(現三井住友銀行)入行。県内及び首都圏の各支店に勤務。定年を機に実家に戻り、「宮下正美先生を語り継ぐ会」を立ち上げ活躍中。



南アルプスの夕映え



南アルプスの日の出

伸びていく力を識ろう

園長 宮下正美

山國の、せまい谷間に少年時代をすごした私は、海というものがどんなところか、どうしてもわかりませんでした。絵をみても、お話をきいても、想像はついて、本当のことはいっさいわかりませんでした。中學の三年生になった時、はじめて直江津の市から日本海を見たのですが、ただもうびっくりしてしまって、ぼろぼろと涙をこぼしながら、いつまでも、砂濱にたたずんでいたことがあります。

自分のせまい判断で満足したり、いい加減なところでわかったような顔をしていたら大変だとその時つく心に感じたのですが、このことは、いろいろのことでも言えることだと思います。自分のもっている力を識るためには、ひとの力を識らなければならないのです。くらべてみることで、自分を識らなければならないのです。その上で、伸ばせるだけ自分を伸ばしていくために努力するのです。おたがいがもっているすぐれた力を見せあいましょう。(後略)

(宮下正美氏が湘南学園長時代、同校が発行する冊子「松ぼっくり」に載せた巻頭言より)

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

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。

吉川彰一
税理士事務所

高森町吉田538 TEL. 0265-35-3869

太鼓抄録

高森町をはじめ南信州には数多くの太鼓愛好グループがあります。太鼓の役割も、霜月祭りなどの敬虔な場を司るものから、躍動的なパフォーマンスを前面に押し出したアバンギャルドなものまでさまざま。今回はわが国における太鼓の歴史を概観し、祭りやイベントの場に欠かせない太鼓について、そのルーツなどを調べてみました。



総合学習で地域伝統の太鼓を学ぶ(高森中学校)

太鼓事始め

日本最古の太鼓は縄文時代(紀元前1万年〜紀元前3000年)の遺跡から発見されています。土器でできた太鼓や太鼓を打つ埴輪は、古代日本において太鼓が宗教的儀式や儀礼に使われていたことを示しています。

今現在伝わる太鼓は、ほかの文化財とともにアジア大陸から渡ってきた人々が日本に持ちこんだと考えられています。

す。奈良の正倉院には多くの太鼓の胴が保存されています。奈良時代には太鼓はすでに神具として使用されていたようで、大陸からきた太鼓は日本の木材を利用し、日本の美意識にあった日本の太鼓(和太鼓)に変化していきます。

太鼓の神通力

太鼓は古来、音楽のための楽器ではなく、神事行事、祭行事のみに使用される神具として

て存在し、それ以外に太鼓を打つことは禁じられていました。太鼓は神に通じる力があると信じられていたのです。神霊の依り代である大木からできていた太鼓をたたくことで、雨を降らせる「雨乞い」や、「虫送り」という害虫駆除にも太鼓が使われたのです。

信玄と太鼓

さて、神具であるはずの太鼓を戦の場に持ち出した武将



もりの神童まつり・子ども太鼓

がいます。武田信玄です。士気を高めるためや、戦隊の指揮命令に太鼓を利用しました。太鼓のリズムを変えて、戦い方を変化させたといわれています。諏訪地方では、諏訪大社の奉納神楽「御諏訪太鼓」が古くから奉納されていました。武田信玄は七人一組の三組からなる「御諏訪太鼓二十一人衆」を従えて陣をすすめたとされています。御諏訪大明神の御旗を立てて、戦も神の加護の元と言う考えがあったかもしれません。

音楽と太鼓

太鼓が音楽として演じられるようになったのは第二次世界大戦後からです。長野出身の小口大八というジャズドラマーが、大ききの違う太鼓を隣同士に置いて同時に叩いたことがきっかけでした。小口大八は御諏訪太鼓の編成(七人一

組で計三組による組太鼓)を参考にし、「新生・御諏訪太鼓」を1951年に結成しました。太鼓が宗教的儀礼から離れ、音楽演目として発展する契機となったのです。

地域芸能に欠かせない太鼓

飯田下伊那は「五穀豊穡を祈る」、「お百姓さんの労をねぎらう」等の田楽芸能として、和太鼓が各地域で獅子舞やお囃子として伝承されています。一方、太鼓の音は赤ちゃんがはじめて耳にする母親の心音。鼓動にたとえられ、「本能の音楽」ともいわれています。太鼓の音色は最もネイティブでありながら本質的な響きをもっています。飯田下伊那地方は民俗芸能の宝庫といわれる土地柄。各地域で奏でられる太鼓の音色やリズムに、ゆっくり耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

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

瑠璃寺
瑠璃の里会館
高森町大島山812-7 TEL. 0265-35-8128



りんごの季節がやってくる

「過酷な条件下」でのりんご栽培

日に日に涼しくなり、紅葉も始まったこの時期は、りんごが旬を迎える。

以前、飯田市座光寺の原地籍りあるりんご農家を訪ねたとき、家主が自信たっぷり「このりんごは日本一」と言っていたのを覚えている。真偽はさておき、松川町から飯田市座光寺にかけての上段地帯は、確かにりんごの栽培適地といえるだろう。昔から、日が長く当たるところや寒暖差が大きい地帯は、美味しいりんごができるといわれている。しかし見方を変えてみると、この地は特筆すべき地帯である。寒い地方の果物であるりんごを、暖かい下伊那でつくるのだから、それは日本で一番過酷な条件下で栽培しているといえるだろう。

本来の寒い地域より早く実るからいいだろうと思われる

が、一方でどこよりも早く新しい病気や害虫が発生しやすいということもある。また温暖な分、木の勢いが強いので、ちょうど良い樹生を維持するための各農家の努力と技術には目を見張るものがある。先人の努力に感謝しかない。

美味しいりんごとは？

さて、美味しいりんごについての話をしよう。10月より中生種のシナノスイート、シナノゴールド、秋映と続き、その後、待ちに待ったフジの時期が始まる。フジは甘くて美味しい、蜜入りりんごの代名詞だ。

「美味しいりんご」とは？

よく聞くフレーズだが、これには自分的に二通りの見方がある。ひとつは美味しい甘いである。もうひとつは美味しい酸味と甘みのバランス、パリッとした食感だろう。この点では安曇野のりんごが

よいと思う。

甘さで言えばこの地は県内ではダントツの甘いりんごだと思っ、蜜も入り、甘さ際立つ美味しいフジではないだろうか。やはり気候の恩恵だろう。赤く色づいた実はお尻のところが黄色で、全体にワックスが掛かった様になっている。このワックスに見えるのが蜜の成分のようだ。また、味が締まっているのは小ぶりの方がよい。あまり大きいものにかぶりつくと大変だ。

りんごは、一日一個食べると医者要らずといわれている。かといって食べ過ぎは体調を崩す原因だ。美味しいりんごを食べて、風邪予防とまではいかないが、冬に向けて身体の管理を行ってほしい。赤いりんごだけじゃなく、黄色いりんご(シナノゴールド)も美味しい。しかし食欲の秋は罪ですなあく。体重の気になるこのごろです。

「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>



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

市田柿



おもてなしの品に市田柿はいかがですか。

藤木農園

長野県下伊那郡高森町 電話0265-35-4355



羊のお肉は 優れもの

前号のTAKART調査隊で登場したラム肉。その魅力をもっと知っていただくために、今回の旬レポートでは、ヘルシー&テイスティーなこのお肉について切り込んでみました。



羊肉は、生後一年以上のものをマトン、一年以下の子羊の肉をラムと呼んで区別しています。

羊肉のタンパク質は、代謝を助けて身体を元気にするビタミンB群や貧血を防ぐ鉄分も豊富です。脂肪は豚肉と比較して少なめですが、特有のにおいが好みの分かれるところかも。このにおいの原因は脂肪に含まれる成分にあるので、薄切りにしてしゃぶしゃぶなどがお勧めの調理法です。

ラム肉の脂肪は 人体に消化・吸収 されにくい

これは人間の体温とラム肉の脂の融点(溶け始める温度)の違いによるものです。人間の体温はだいたい36度前後ですが、ラム肉の脂の融点は44度と8度も高いことから、腸内に入った脂はなかなか溶けず、消化・吸収され

ることなく体外に排泄されます。ちなみに他の食肉の融点は、牛肉が40度、鶏肉30度、豚肉28度です。

ラム肉は 不飽和脂肪酸が豊富

現代人にとって気になる身体の数値の一つがコレステロール値です。高血圧や動脈硬化を起し、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因となります。そうしたコレステロール過剰の引き金となるのが肉食とされているわけですが、牛肉・豚肉・鶏肉と違い、不飽和脂肪酸を格段に多く含んでいるのが羊肉なのです。この成分は「コレステロールを減らす働きに優れている」とされているので、ラム肉はイワシやサバ、アジなどの青魚に並び称されます。

脂肪燃焼を促す カルニチン

「カルニチン」は動物性タンパク質に含まれるアミノ酸の一種で、羊肉や牛肉、馬肉や魚のカツオ、牛乳などに含まれています。とくに羊肉には多く含まれていて、「体内の脂肪を燃焼させる働きに役立つ」働きがあるのです。体内で脂肪酸からエネルギーを取り出

すのは、細胞の中にあるミトコンドリアという「工場」ですが、この工場に脂肪酸を運び入れる機能をもつ唯一のアミノ酸がカルニチンなのです。これが多ければ、脂肪酸の「燃焼」を促すことに役立つというわけです。

カルニチンはヒトの体内でも生成していますが、二十歳をピークに年々生成能力が落ちていきます。脂肪を運ぶ力

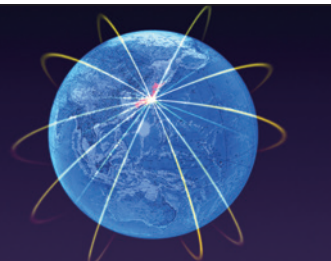
ルニチンの量が少なくなれば「工場であるミトコンドリアの中に入る脂肪の量も減って、燃焼できなかつた脂肪は体内に蓄積されていきます。カルニチンを食事によって補給すれば脂肪の燃焼が促されて、脂肪は体内に蓄積しにくくなり、肥満防止になるというわけです。

近年、アスリートの間でカルニチンが注目されていますが、カルニチンを毎日一定量摂取すると、体内に取り込める酸素の量が増え、運動が長く続けられるようになるのだそうです。カルニチンは筋肉中の疲労物質である乳酸を減少させる働きもあるので、激しい運動をより長く続けることができます。といわれています。さらには、カルニチンは体内で代謝されると新たに「アセチルカルニチン」という物質に合成され、脳細胞を再生する働きがあるので、脳の活性化につながるといわれているのです。

人の未来と技術の明日に向けて

有限会社 坂牧技研製作所
SAKAMAKI TECHNICAL PRODUCTS L.T.D.

長野県下伊那郡高森町下市田388-7 TEL 0265-35-3550





全3回シリーズ
第1回 ~絵本との出会い~

本を通して親子のふれあいを深め、子どもたちが本と出会うきっかけづくりを後押ししようと始まった「ファーストブック&ブックスタート」事業。その一環として今回は「絵本との出会い」を取り上げます。絵本の子カラって、すごいんですね。

聞き手=子育てサークル 吉沢さやかさん
回答=元図書館司書 瀧本菫宗さん

— お腹にいるときの記憶 なつかしい言葉 —

赤ちゃんは、母親の心臓の音、内臓の音、話し声など、胎児の時に聞いた音を記憶しています。1歳以下の赤ちゃんに擬音語・擬態語の絵本を読み聞かせると、それまで各々好き勝手にしていた会場が一斉に静かになり、緊張した目で絵本に集中します。それは、擬音語・擬態語が赤ちゃんがお腹の中で聞いていた音(原始的な言語)としてよみがえってくるからです。



がちゃがちゃ どんどん
元永 定正

— 外国語にはない 日本語のおもしろさと豊かさ=擬音語・擬態語 —

擬音語…パカパカ ドキドキ など、その物の音
擬態語…のそのそ ピカピカ など、その物の動き・様子
例えば、お腹が痛い子供に
「どんなふうにお腹が痛い?」と聞く時、
「キリキリ」「ジンジン」「シクシク」など
たくさんの表現の仕方があります。
これは、日本語ならではの豊かな表現方法であり、
子どもがまず獲得する喃語(なんご:赤ちゃんことば)の
もとになる言葉でもあるのです。



もこもこもこ
谷川 俊太郎

★ 絵本を読み聞かせるときのポイント ★

絵そのものに反応できる年齢(だいたい1歳)になるまでは、まず言葉(音)が大切です。子どもは絵で物を想像する(考える)訓練をします。成長に合わせて、絵と言葉(音)から、“想像して楽しむ世界を広げてくれる本”をお勧めします。

予告:第2回は「図鑑えほん」についてです。お楽しみに!

Q 「ブックスタート」は、なぜ7ヶ月ではじめるのですか?

A 7ヶ月くらいから離乳指導があり、大好きなおっぱいと
お別れする時期に絵本を与えます。
精神不安定な心を安定させてくれるのです。
母乳にかわるもの → 絵本読み なのです。
つまり、

自分のためだけに親からしてもらえる行為 だからです。

Q でも、赤ちゃんは絵本に反応できるの?

A できます!
成長の度合いによって与える絵本は違ってきます。
絵に対して反応できるのは1歳くらいからですが、
言葉(音)には敏感に反応します。
実際ぐずっていても「いないいないばあ」が始るとほとんどの子が集中します。
大切なことは、本を読んでもらう体験・楽しいという体験と共に、
豊かな言葉の積み重ねをするということです。



いないいないばあ
松谷 みよこ

Fresh Delicious Dining
おさかな亭
高森町吉田472-2
TEL 0265-35-1176

ジョディー美容室
高森町吉田2277-6
TEL/FAX 0265-35-7005
定休日:月曜日

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

ココヨ・カウネット カタログ販売
有限会社 **さかひ** 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
衛生グループ **総合看板** 高森町下市田2169-14
TEL. 0265-35-2131
新鮮素材と良心価格が基本です
衛生グループ **養老乃瀧 高森店** 高森町吉田R153沿い
TEL. 0265-35-1877

『エコプロ高森』はリニアを見据えたまちづくりを目指します。

美植・たかもりプロジェクト

— キーワード —

『きれい』ではなく『美しい』

『美植・たかもりプロジェクト』のコンセプト：
『未来という夢に馳せて』

高森町の商工業者でつくる「エコプロジェクトチーム（通称：エコプロ高森）」は、地球温暖化に対してバイオマスボイラー「暖缶君」の開発や環境学習などに取り組んできました。その地球環境への取り組みから植樹の重要性を認識し、さらに『美しい』植樹は高森の未来の財産になる」という理念を持つに至りました。そこからサクラやモミジが美しく映える景観形成を目指す『美植・たかもりプロジェクト』に取り組むことになったのです。



これで『美しい』ですか？（ハーモニック道路）



『夢の実現（30年後）』

紅葉の映える『美しい』景観の創造

春のサクラや秋のモミジの紅葉

（中央道・諏訪IC近くの高速道路法面）

『美植・たかもりプロジェクト』は、「未来」という「時間軸」を基軸にして『夢の実現』を目指すものです。サクラやモミジが美しく映える景観形成の実現は数十年先の話しですが、だからこそ“今やらなければ”それは実現しません。すべては次の世代への贈り物です。

リニアが通る時代になった時、素晴らしく『美しい』自然景観の中で心豊かに生活できる場所「それが高森なのだ！」と誇れるような“まち”にしたい。これが私たちの『夢』です。



現況の景観（これで『美しい』ですか？）



紅葉の映える『美しい』景観の創造（合成写真）

『美植・たかもりプロジェクト』の夢

人はなぜ「木」を植えるのでしょうか

「放置しておけばいつか自然は回復する」という考え方もあります。確かに自然は高い回復力がある。だけど回復する時間を人間が待てない場合の方が多。だからタネを蒔き木を植えるのです。

「木」を植える行為とは「人間のために」「人間中心の緑づくり」なのですね。ですから「木」を植えたその結果の「価値」が分かる評価するのは、自然の中に生きる動物でも植物でもなく、唯一「人間」だけなのです。

『きれい』ではなく『美しい』とは

日本人の自然景観の『美しさ』の評価に「このみ」「個人差」「価値観」の違いはありません。日本人の自然景観の『美しさ』に対する文化性と感性の深淵は、西洋人及び大陸人の論理の域を超越しています。だから

彼らは日本を訪れたのです。

「木」を植える行為は確かに人の手による「非自然＝人工」です。それでも日本人は古来より自然に近く（生態学的に違和感のないように工夫して「木」を植えてきました。

人工的に等間隔で直線的に木を植えても『きれい』な景観は実現できません。大勢の観光客も訪れます。実に『きれい』ですがそれは『美しい』とは言えませ。違和感があります。なぜか？

人工的に等間隔で直線的に「木の事をあまり考えずに」木を植えているからです。自然の中ではそのようなところはありませ。密なところ粗なところ微妙に食い違つたところ成長の違つところだらけなのです。

日本人の深い文化性と感性から外れた『きれい』なだけの自然景観は今後グローバル化に伴い必ず差別化されます。その『美質』が観られ問われます。私達が取り組む『美植・たかも

りプロジェクト』は、この『美しさ』の本質を見極めて「木」を植えます。

『美しい』自然景観が実現した時

ドイツ林学の祖 ハインリッヒ・フォン・サラーリッシュが提唱（著書）する『森林美学』には『美しい森林』のある地域には人々が定住する（要約）とあります。『美植・たかもりプロジェクト』が目指す『夢』が実現した時のイメージは正にここにありませ。

高森町全域の素晴らしく『美しい』自然景観、最高の眺望、そして美味い水と優しまち人。この高森の魅力で東京の上場企業の「本社」ぐらい誘致しちゃいませ。東京への一極集中は進むけど、リニアで羽田空港から1時間、品川から40分、時間的條件に問題なし。できればIT系の売上1000億円以上の企業。若者が多い。所得が高い。税収バッチリ。このくらいの夢を持ちませ。

IIDA

株式会社イイダアックス

土木工事
住宅解体
ごみ処理
山砂販売
砕石販売
薪販売

EST. 1987
竹原建材
TAKEHARA KENZAI

有限会社 竹原建材 産業廃棄物中間処理施設
アルプスカリヤ
〒399-3106
長野県下伊那郡高森町大島山166-1
TEL 0265-34-4846 FAX 0265-34-4847

WE CAN HELP YOU TO KEEP YOUR LIFE CLEAN. WE ARE READY TO INSTALL OTHER EQUIPMENTS ON YOUR SITE ANY TIME AND ANY TIME YOU CAN CONTACT US.

「TAKART」は

こうして出来上がる

トータルプリンティング ユニプリント株式会社

書籍からチラシまで、私たちの身のまわりには印刷物があふれています。とはいえ印刷物はどのように出来上がるのか、目にする機会はありませんね。本誌「TAKART」の印刷をお願いしているユニプリントさんに、その一端を紹介いただきました。

新聞に折り込まれている
チラシができるまで

① **チラシのデザインをします。**
パソコンを使って写真や文字の配置や色を指定し、デザインをします。

② **印刷するための版をつくります。**
専用の機械で4原色に分

け、感光剤を塗ったアルミ版に焼き付けます。

③ **輪転機で印刷します。**
版を輪転機に取り付け、それぞれの色がずれていないか試し刷りしてから印刷をします。工場内の最大の印刷機は、B4判の折り込みチラシなら、1時間に20万枚印刷できます。

④ **決まったサイズに加工します。**

大きなサイズのチラシは、新聞に挟めるように自動で折り加工をします。その後、新聞販売店に届けられ、日刊新聞の朝刊に挟み込まれて、みなさんのご家庭に配達されます。

カラー印刷の 色彩表現

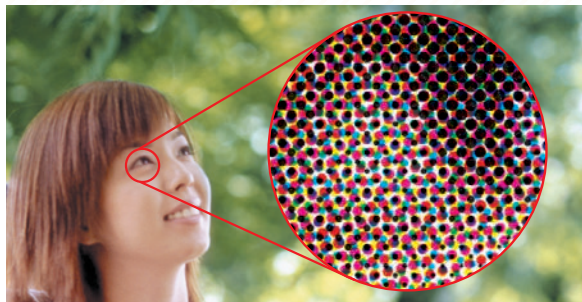
カラー印刷物で色を表現するには、C(青)・M(赤)・Y(黄)・K(黒)の4原色に分け、それぞれ大ききの違う点を重ねて

印刷することで色を再現しています。

私たちユニプリントでは、アルミ版に付いたインキをゴム胴に転写してから紙に刷る「オフセット」という方法で印刷をしています。短時間にたくさん印刷物がきれいに仕上がるという長所がある

り、現在カラー印刷はほとんどがこの方法で行われています。

ユニプリントはこのオフセット印刷で、新聞折り込みチラシやさまざまな商品のカタログ・パンフレットなどを印刷し、地元はもとより、全国各地に届けています。



網目を拡大したもの。4原色の点(網点)を重ね合わせて色彩を再現します

会社概要

ユニプリント株式会社

長野県下伊那郡松川町生田900-1
TEL 0265-34-1515 FAX 0265-34-1511
<http://www.uniprint.co.jp>

- 創立 昭和52年8月27日
従業員数 80名
事業内容 印刷製本 販促ツールの製作
- ① チラシ・カタログ・パンフレット
 - ② 情報誌・広報誌・フリーペーパー
 - ③ 書籍・グラフ誌・各種記念誌
 - ④ 特殊印刷加工
(金券/クーポン券/チケット/商品券/スクラッチ/UV圧着DM印刷)
 - ⑤ オンデマンドカラー印刷
 - ⑥ 各種販促ツール・ノベルティ
(のぼり旗/ターポリン印刷/ボックスティッシュ・クリアファイル)
 - ⑦ サイン・ディスプレイ・パッケージ

企画総合印刷・販促TOOL&パッケージ・サイン看板



<http://www.uniprint.co.jp> E-mail: info@uniprint.co.jp



社屋外観



高速オフセット輪転機

旭松厳選
粗品価格より1割OFF

◀売店をご利用いただいた方に粗品を進呈させていただきます
(お一人様1袋)。
(有効期限・2015年2月28日)

旭松厳選

こうや豆腐のギフト

美味しい、懐かしい、そして健康—。
旭松の詰め合わせギフトをご利用ください。

新製法で生まれ変わった
こうや豆腐のセット。
従来品よりナトリウムを抑え、
体内の余分な塩分の
排出を促すカリウムを
多く含んでいます。



旭松こうや10個入りギフト (S-5) 1,502円(税込み)
[内容] 新あさひ豆腐10個入 (5箱)

専用の旨味だし付きで、
電子レンジ調理も可能。



旭松こうや味だし付ギフト (A-5) 1,193円(税込み)
[内容] 旭松こうや豆腐だし付き5個 (5箱)

多様な商品をお楽しみいただけます。



旭松特選詰め合わせギフト (AG-0) 1,779円(税込み)
[内容] 旭松こうや豆腐だし付き5個 (2箱)、旭松国産こうや6個入 (1袋)、小さなこうや減塩 (1袋)、旭松粉豆腐160g (1袋)、小さなこうや だし3袋付 (1袋)、小さなこうや たまごとし用 (1袋)、ころころこうやみそ汁用 (1袋)

さまざまな形状のこうや豆腐を詰め合わせました。



旭松特選詰め合わせギフト (AG-1) 2,669円(税込み)
[内容] 新あさひ豆腐10個入 (2箱)、旭松こうや豆腐だし付き5個 (4箱)、旭松粉豆腐160g (1袋)、小さなこうや だし3袋付 (1袋)、旭松こうや豆腐小さめカット (1袋)、旭松こうや豆腐細切りカット (1袋)、小さなこうや たまごとし用 (1袋)、ころころこうやみそ汁用 (1袋)

期間限定商品

「寿」の文字が入った、
祝いの膳に添えるこうや豆腐です。

小さなこうや 寿

■販売期間 2014年11月・12月
■販売個数 限定120袋
(売り切れの際はご容赦ください)



お求めは

旭松の直営売店にお越しください。

旭松直営売店は、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。

営業時間：平日AM9:00～PM4:30 土曜日は当社カレンダーに応じて営業いたします

■「大豆の華」は通販以外では直営売店でのみ取り扱っております。
■各種ギフト商品も取りそろえています。お気軽にご来店ください。

 **旭松食品株式会社** 飯田市駄科1008

フリーダイヤル 0120-761-355 受付時間9:00～17:00(土日・祝日・当社休業日を除く)

風邪の季節は背中を守れ

新登場

**「真綿ねこ」
「インナーねこ」**



背中を暖かく保つ「ねこ」は、信州伊那谷で生まれた冬の必須アイテム。今年では二種の新商品が加わり、さらに品揃えが充実しました。

真綿ねこ

中綿に昔ながらの真綿を使用。軽くてやわらかく、そして暖かい優れたものです。



インナーねこ

防寒効果のある生地との合わせなので、下着の上ですっきり着ていただけます。



真綿ねこ: 3,980円(税込)
インナーねこ: 2,500円(税込)
どちらも男性用・女性用の2サイズを用意しております。



株式会社 高森ショッピングセンター **peruss**
ハーマス

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



Dr.ドクター
コバヤシの



歯ごたえのある話⑧

それなのに「歯医者に行くのは怖いし、痛いし、できれば行きたくないなあ……」、そんなイメージをもっておられる方も、まだまだ多いのではないのでしょうか。

また、高齢者にとっても歯をメンテナンスしていくことは、アンチエイジングには欠かせないことである

それだけでなく、お口の健康は全身の健康と大変深い関係があることがわかってきます。現在の予防歯科においては、歯を健全に残し、口腔粘膜を健康にして「食べる」「話す」「飲み込む」といった機能を整え、身体のバランスを保つことが重要とされています。

私たちは「食べる」という行為によって、生きていくためのエネルギーを体内に取り込んでいます。「食べる」ということは、人生の楽しみのひとつであり、重要なコミュニケーションツールでもあります。そしてお口は食べ物が入っていくときの入口であり、歯は物をかみ砕くという大切な役目を担っています。

口腔ケアのススメ

り、上手に歳を重ねることにつながります。

そのためには、三〜六カ月ごとに定期的な予防検診を受けてください。万が一、最近増えている口腔癌が見つかったとしても、半年以内なら手遅れになることはありません。



期間限定
平成26年12月1日～27年1月末

新登場

きいちの盛り合わせメニュー

きいち特製、絶対お得な盛り合わせメニューが新登場。手づくりにこだわった優しいおいしさが自慢です。各種会合やホームパーティーなどに、お気軽にご利用ください。

お刺身



オードブル



サンドイッチ

寿司

オードブル/刺身/寿司/サンドイッチ 4点セット(各5~6人前) 10,000円(税別)

※12月28日～1月3日の間については要相談とさせていただきます。
※単品でのご注文も承ります。また、人数に応じ量も調整いたします。
詳しくはご注文の際にお申しつけください。

■ご注文は5日前までにお電話でお申しつけください。(電話 090-7907-1555)

そうざいと やきにく きいち

高森町吉田2323-1(国道153沿い) TEL. 0265-35-1500

丸久精肉店

高森町下市田2919-15(出砂原商店街) TEL.0265-35-2159

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

高森町図書館についてお勉強

隊員：久しぶりに来ました。本を借りるにはどうすれば良いですか？
吉沢さん：図書カードを作ります。必要事項を書いていただくカードを発行します。



隊員：高森町図書館には何冊の本が置いてあるんですか？
大洞さん：9万冊です。



隊員：こちらのパソコンは何に使われているんですか？
大洞さん：インターネットに接続していて、レファレンスサービスに繋がります。農業や経済の商用データベースにアクセスできます。

隊員：レファレンスサービスって？
大洞さん：調べものをしたときに、どんな資料が使えるか案内をするという、図書館の役割のひとつです。司書に相談していただければ使用方法をお教えします。

大洞さん：皆さんに特別にお見せしたい場所があります。
隊員：何ですか？ぜひお願いします。



隊員：見たい本が図書館に無い時はどうすればよいですか？
大洞さん：検索機「ホームズ君」で探してみてください。飯田市・松川町・高森町・豊丘町の図書館ネットワークの80万冊の中から探すことが可能です。Web予約もできます。その他の館からの取り寄せや、希望図書の購入リクエストもできます。



今から歌人になろうかな...

隊員：何ですか？ぜひお願いします。



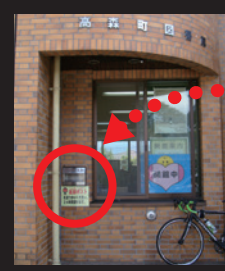
大洞さん：貴重な本や資料はこちらの書庫に保管してあります。

（同は本がビッシリ並ぶ部屋で一冊の本を見せていただいた）



大洞さん：古史傳です。所蔵している中で一番古い本で、江戸時代末期 国学を学んでいたこの地域の先人た

隊員：一度に何冊まで借りられますか？
大洞さん：30冊まで借りられます。貸出期間は2週間です。
隊員：返却は？
大洞さん：受付カウンターに持ってきていただくか外の返却ボックスへ入れて下さい。



隊員：今、一番借りられている本はどれですか？
吉沢さん：入口の棚にランキングを掲示してあります。



ちが、お金を出し合って本にしたものです。学問への熱意のこもった本です。
隊員一同：……。あまりの感動で！
隊員：ありがとうございます。図書館の役割を少しですが見ることができ、改めて利用したいと感じました。



上手に読めるね

なつかしい本があった!



これくらいのおべんとばこに〜♪

メンバーのこれ見て! 読んで!



『るり寺物語』

子どものころ、自分の住んでいる高森町にはこんなお寺があるのだと思えた一冊。



『腸を健康にする食べ方』

健康な身体をつくるには、まず腸を健康にすることが大事です。



『ぐりとぐら』

『しろくまちゃんのほっとけーき』『プロ野球名鑑2014』
野球選手の乗っている車が知りたくて!



『おべんとばこのうた』『いってきます!』

子どもたちに楽しみながら教えてたい。

調査報告

小学・中学時代はよく利用した町の図書館ですが、仕事に追われ、遊びに夢中で大人になると利用しなくなっている気がします。秋だからではなく、本にふれるのはよいことだと思えました。町の図書館には、なんと9万冊のもの本があるとのこと。その中から自分にあった本を探すのは、宝探しにも似た楽しさがあります。しかも無料で借りられるのだから、利用しないう手はない。
今回お世話になった大洞さん、吉沢さん。お忙しい中、楽しい時間を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。
●大いなる野心あふれる人
●女性の方が歓迎
(※隊長の秘めた野望)
(希望者は近くの隊員まで)