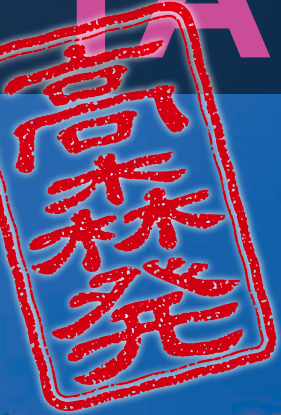


この町を もっと元気に もっと好きに一。

TAKART

タカアート



2015.MAR

Vol. **9**

▶ What's New!
今冬のTAKART活動紹介

▶ 特集
「お仕事キッズタウン」に
潜入捜査してきて思ったんだ。

▶ まちづくり@高森
甦れ 市田駅

▶ 高森町図書館所蔵の THE OLDEST
古史成文 古史傳

▶ たかもり発見
虎舞

▶ 高森 旬レポート
地域の人が集まり、楽しく働ける場をつくりたい
春キャベツは胃腸の救世主

▶ 特集
たかもり子育て日誌

▶ 美植・たかもりプロジェクトの提案
次代の「南小の桜」を、みんなでつくろう。

▶ 高森町ご当地グルメ検討委員会
広がれ、高森アルプスサーモン!

▶ 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 MISSION10

オリジナルクーポン付

25・26・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。

¥0
FREE

TAKART Vol.9 2015年3月発行 長野県高森町大島山1132-3 <http://takartakart.web.fc2.com/> E-mail takartakart@gmail.com

TAKAMORI キャンドルナイト CANDLE NIGHT 2015

Photo:2014年フォトコンテスト最優秀賞 川手 柳路さん(飯田市上郷)

日本一の学校桜

4.3 FRI・4 SAT

19:00 — 20:00

場所 高森南小学校

開花状況により開催日は、前後します

主催



takartakart@gmail.com
<http://takartakart.tumblr.com/mobile>



後援:高森町



■天候(雨天・強風等)や開花の状態によって開催日時等が変更になる場合もあります。ご了承下さい。
■尚、日程の変更についてはTAKARTブログにて告知致します。■駐車場・トイレなどについては、あくまでも地域を元気にする取り組みの一環ですので、各自で責任をもって対応して下さい。お願いします。
■また夜間の取組になりますので、近隣のみなさんに迷惑をかけないよう、よろしくお願致します。■主催者側では、上記等に関するトラブルについては一切責任を負いませんのでご了承ください。

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次号の発行は2015年7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、悩みや不安そして譲れないこだわりを持ち寄る若者の集まりです

山吹に伽藍を構える光明寺は、春の花の
の時に訪ねたい寺院です。
寺標脇の紅梅は、匂い立つような鮮やかな
色が印象的。青空を背景に、吸い込まれ
るような美しさです。
境内で何より目を引くのが、樹齢六百
年の黒松（玖老松）。威風堂々たる姿態は
風格たっぴりで、威厳のようなものを感じ
ます。
本堂南の観音堂は、桂材で造られたこ
とから「桂堂」とも呼ばれ、白衣観音を祀っ
ています。病氣平癒や子授け安産に靈驗あ
らたかとされてきました。お堂手前の桜
も清楚で可憐な美しさがあります。
境内にはこのほか、学問の神様である
天満大自在天神や、日を切つて願をかける
と願いが叶うとされる日切り地藏尊など
も安置されています。春爛漫の四月ごろ、
ぜひご参拝ください。

表紙写真／光明寺の紅梅

如説山 光明寺 (によせつざん こうみょうじ)
高森町山吹8382
宗派 天台宗
本尊 阿弥陀如来(あみだによらい)
開創 寛文13年(1673)
開山 日理(にちり日蓮宗)
慶演(けいえん 天台宗)

TAKART Vol.9 2015.MAR

Contents

What's New!	
今冬のTAKART活動紹介	04
特集	
「お仕事キッズタウン」に 潜入捜査してきて思ったんだ。	06
まちづくり@高森	
甦れ 市田駅 Vol.7	08
高森町図書館所蔵の THE OLDEST 古史成文 古史傳	10
たかもり発見	
虎舞	12
高森旬レポート	
地域の人が集まり、 楽しく働ける場をつくりたい	14
春キャベツは胃腸の救世主	16
特集	
たかもり子育て日誌	18
美植・たかもりプロジェクトの提案	
次代の「南小の桜」を、みんなでつくろう。	20
高森町で当地グルメ検討委員会	
広がれ、高森アルプスサーモン!	22
高森みせまちかいわい	
パースの誓い	24
大注目! 粉豆腐	25
きいちの折詰 春らんまん	26
Dr.コバヤシの 歯ごたえのある話 [9]	27
TAKART調査隊 MISSION10	
高森町歌を調査せよ!	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)

学童クラブで
餅つき交流



東京視察二日目の18日(日曜日)、TAKARTの広瀬会員が校長を務める「学童クラブアウラ千石」(文京区千石)に出向いてきました。

実はこの日、餅つき大会があると聞き、タカートメンバー3名はお手伝い兼交流で出かけたのです。

学童クラブに通う小学校1~3年生約20名と、楽しくお餅つきを体験してきました。杵と臼でつくのは初めての子供達ばかり

で、とても楽しそうでした。とはいえ、いつ手を叩かれるかちょっと心配。少し柔らかいお餅だったけれど、みんな美味しく食べていました。

自分がやった事の無いことに好奇心旺盛なのは、元気な子供達ばかりで、楽しく有意義な交流ができました。帰りにひとつずつ市田柿をプレゼントしてきました。子供には市田柿はどう思うかな?

秋には、高森町に農業体験に来るようです。また秋に会えるのを楽しみにしています。



柿丸くん
パッケージを
製作



青山会員の発案から、柿丸くんパッケージを試作しました。製作は会員による人海戦術。家内制手工業(?)で数種類をつくり、町特産の市田柿を入れて、町の農産物直売所に並べてみました。さらに町の成人式(1月2日)

に、柿丸くんパッケージ入り特撰市田柿を新成人にプレゼント。今回は試作程度でしたが、パッケージを手にした町の人々の印象はとても好評でした。今後はタウンプロモーションツールとして、さまざまな場で活かしていきたいと思っています。

どんぶり選手権を
視察応援



1月17・18日の二日間、東京ドームの「全国ご当地どんぶり選手権」を視察応援してきました。

高森ドームしか知らないTAKARTメンバーは、東京ドーム内の人の数と熱気に大感激。高森アルプスサーモン丼の呼び込みもお手伝いし、応援、助っ人、市場調査に忙しい、充実した二日間になりました。



この冬TAKARTが実施した、主な活動をこの報告します。

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

学童クラブ「アウラ」は、
学童保育と学習塾が合体した新タイプの保育指導塾です。

ayla 学童クラブ アウラ千石

アウラ千石のキャッチフレーズ
『あたたかく 楽しみな 帰る場所』

東京都文京区本駒込2-10-5 TEL.03-5319-2188
<http://www.fg-ayla.com/>

「お仕事キッズタウン」に 潜入捜査してきて 思ったんだ。

「こんにちは。TAKARTの伊藤です。」

昨年の話になりますが、11月16日(日)に飯田市産業センターで行われた、「南信州お仕事キッズタウン」という小学生を対象とした、お仕事体験のイベントに参加してきました。これは飯田青年会議所が主催し、「子供たちがこの地域に対して、未来への希望や夢を感じることを目的とし、南信州の多くの仕事を一堂に集め、子供たちに楽しく、触れたり・体験したり・学んでもらう」という、とても素敵なイベントです。

子供たちの 笑顔にふれて

さまざまな職業が集まる中、僕は美容組合の飯伊地区10店舗の美容室から、12名の美容師仲間と一緒に美容体験コーナーに参加させていただきました。当日は三つ編みや編み込み・ワインディング(パーマを巻く工程)体験、着物・ヘアスタイルの展示をし、約千名の小学生のうち、140名に体験してもらいました。

普段している仕事を人に伝えることで、自分たちも改めて学ばされるのがたくさんありました。参加する一番のメリットは、子供たちの「笑顔」にふられることです。おぼつかない手で「生懸命三つ編みをして、最後まで編み込めたとき、某雪の女王風編み込みができた達成感と喜びに満ちた笑顔。

人の役に立ち、人に喜んでもらうことが「仕事」の基本なのかと思いますが、まずは好きになること、楽しむことが大事なんだなと、そこから「人のために動く」とが「働く」という字になるのかなど、ちよつとかがこよく言っていました。

仕事は出会い

仕事は出会いでもあり、どんな仕事でもその先には必ず相手、お客さんがおられるかと思えます。一人で行う仕事でも、多人数で行う仕事にも、必ず業者さんや取引先仲間もいて、仕事しながらたくさんの人と出会う機会があります。そして何よりも「どんな仕事・人に出逢うか」これも大事だと思います。自分のやりたいことが見つからない、楽しいことが見つからない……もしかしたらまだ出逢ってないのかもしれない。幸いにも僕は仕事の出会いには恵まれていました。

仕事の魅力、 面白さを共有したい

僕は高森町で美容師をしています。母親が高森で美容室を始めてもう37年近く経ちます。働く母の姿が間近にあり、お客さんの笑顔、シャンプーやパーマ液の香

私たち飯伊美容師会です



り、美容という「仕事」がそこにあり、見てふれて育ちました。この仕事に育ててもらい、多くの人との出会いが僕の生きがいになりました。ありがとうございます。

裏を返せば、僕はこの仕事しか知りません。世の中にはたくさんのお仕事があり、多くの人の笑顔がそこにあるのだと思います。僕自身、TAKARTや商工会などさまざまな場所で、他業種の方とお話させていただくことがあります。初めて知ることがたくさんある点に気づかれます。そして、その仕事の魅力や面白さを語る、相手の方の楽しそうな表情や雰囲気を見るだけで、こちらも楽しくなってきました。

そんないい話を大人の話だけで終わらせるのではなく、子供たち

TAKARTからの 提案

お仕事体験イベント高森版をやってみたらどうな。

「高森にもたくさんのお仕事あるんだに」

「高森にも面白い人たくさんおるに」

「高森の知らないこともっと知ったら面白いに」

「いい出会い、あるといいな」

たくさんのお 「出会いの場」を

小さい頃の体験・出会いは、良いモノは憧れや夢になるし、悪いモノはトラウマになったり。すごく心に残ると思います。もちろん大人になつて何か出会うてしまい、脱サラしてラーメン屋！ってこともあるけれど、知らなかったこと、新しい自分に出会つてしまったときの衝撃は人を変えていくと思います。たくさんのお会いの場が、この高森でももっともっと増えてあつたかいモノになれば、それこそあつたかもしらなう。

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

JOY デイ 美容室

高森町吉田2277-6
TEL/FAX 0265-35-7005
定休日:月曜日

魅れ 市田駅

よみがえ

vol.7

市田駅の活性化に関する調査結果をまとめる。

市田駅活性化とEKIYATAI構想に関しては、好意的な意見が半数を占めた。この中には地域の活性化に対する期待や、駅前の利便性向上への期待が多く含まれている。これらの期待はEKIYATAIの理念そのものであるといえ、EKIYATAIプロジェクトは建物の建築だけに留まらず、その

理念の実現そのものが求められているともいえる。一方で、駅を利用しないため実感がわかない人も多く、EKIYATAIを自分事として考えてもらえるような仕掛けが今後求められると考えられる。本調査を通して、EKIYATAIを始める際のいくつかの課題が明らかになった。

本来、駅に隣接する店舗の顧客は駅の利用者を軸に想定すべきであるが、市田駅には次の不利な条件が存在する。

条件を満たすのは、パン屋へイカリー、農産物直売所、コンビニエンスストアであると考えられる。
(市田駅の活性化に関する調査結果・速報版「まとめ」より抜粋)

1 現在、市田駅は回答者の約10%しか使わない駅となっている。高校生が最も市田駅を利用していると考えられるが、回答者全体に占める割合は少ない。

1 EKIYATAI今後 JR東海との協議

EKIYATAI展開の基本条件として、駅利用・土地利用の問題が挙げられます。これらは金銭面の負担も含めて、今後JR東海との協議に委ねられます。

2 市田駅の利用者の約70%が、月あたり5回以下の利用頻度である。

2 推進組織づくり

構想の青写真が見えてきたことで、事業を推進するための実践組織が必要になります。

3 居住年数が長い20〜50歳代の人の生活に、駅の利用が組み込まれていない。

4 10〜16時は駅の利用が落ち込む時間帯となっている。

EKIYATAIに有利なテナントとは、近隣住民からの支持があり、かつ十分な売上を確保できる見通しが高いことが条件と考えられる。さらに、市田駅周辺の賑わいを創出できるものが望ましい。この

実践組織が必要になります。参画団体・個人、参画条件、出資問題、事業展開方法、役割分担など、幅広い見地から組織体制を考え、編成していきます。

「いい会社をつくらう」を
合い言葉に



TAKARTを応援しています。

協賛企業
八十二銀行 市田支店

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。

Saijyo
www.saijyo.co.jp
有限会社 サイジヨウ

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



古いもの、長く使われてきたものは、素晴らしい価値をもっている。高森町の「THE OLDEST」から、町の素晴らしさにアクセスします。

高森町図書館所蔵の THE OLDEST 古史成文 古史傳



古史成文(全三卷) 古史傳(一～八卷) 平田篤胤著
江戸末期(安政～元治・1854～64)に刊行された和綴じ本

古史成文

江戸時代後期の国学者である平田篤胤(ひらたあつたね 1776～1843)が、文化八年に著作したものの全三卷、二六五段からなる。

篤胤は、古典に記された日本の古伝説に各種の異説があることに疑問をもち、諸々の古典を習合して単一の古伝にま



とめることを意図した。その著述が「古史成文」である。古事記、日本書紀、古語拾遺、風土記などを材料に、神代から推古天皇までの古伝を古事記の文体にならべて記している。

上巻の三十四段までは高天原(たかまがはら)の物語、中段の百五段までは出雲を舞台とした神々の物語、百六十五段までの下巻は筑紫の物語を含んだ神孫の代に及んでいる。

古史傳

平田篤胤が自著「古史成文」を詳解したもの。書名は本居宣長の「古事記伝」にならっている。篤胤自身が自著として最も力を注いだものである。また、本書の思想的立場を要約した著述に「靈能真柱(たまのみはしら)」があり、古史成文を編成した学問的根拠を著述したものに「古史徴(こしちよう)」がある。

篤胤は文化九年(一八二二)の

起稿から文政八年(一八二五)まで、十三年かけて第二十八巻までを完成させたが、その後は未定稿を残したまま世を去ってしまう。この二十八巻までは、安政～元治年間(一八五四～六四)に当地方の伊那郡や木曾、美濃などの門人の出資により刊行された。



山吹藩の国学と 本学神社

伊那谷は平田篤胤没後の門

人が日本で一番多かった地です。その伊那谷で、最初に門人になった人が山吹の片桐春三郎でした。伊那谷、とりわけ山吹藩は平田国学の先進地だったのです。

山吹の平田門人は、平田国学の勉強会を定期的に開催し、自分たちで進んで国学を学びました。先の古史成文、古史傳は、このような実状を背景に、門人たちが出資し合い購入したものと考えられます。

高森町の本学神社には、国学の四大人(しうし) 国学の先駆者(とされる荷田春満(かだのあずままる)、賀茂真淵(かものまぶち)、本居宣長(もとおりのりなが)、平田篤胤(ひらたあつたね)の四人が祀られています。本学神社は慶応三年三月に、山吹を中心とする平田門人の手で建立されました。四柱(四大人全員)を同じ祀ったところは、日本でここしかありません。

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

とらまい 虎舞

「山吹新田諏訪神社」

屋台獅子の宝庫ともいわれるこの地域で、一際異彩を放っているのが山吹新田諏訪神社の虎舞である。なぜ虎!?

目のクリツとしたどこか愛嬌のあるこの虎舞をご覧になった方の中には、こんな疑問をもたれた方もいるだろう。そんな素朴な疑問を少しばかり解消してみたい。



虎は招福の象徴

虎頭はもと光明寺桂堂（観音堂）の守護神として祀られていた。桂堂の本尊白衣観音は、子授け、安産、子育て、病氣平癒等のご利益があるとされているが、虎も又、中国の故事に「雲は龍に従い、虎は風に従う」とあるように、風を鎮め風禍を防ぐ火防の力や魔を祓い開運招福や子授け安産のご

利益が信じられており、故に白衣観音の守護神として桂堂に祀られたのではないかといわれている。

獅子を虎に替え伝承?

また光明寺寺伝によると、虎頭と雄雌の狐面の作者は空幻上人と記されている。空幻上人は領主座光寺為治（四代）の宿願の大仏（丈六の阿弥

陀如来像）を彫刻して光明寺の仮殿に安置しており、この大仏は宝永二年（一七〇五）の完成とされているため、虎頭狐面はそれ以降に作られたのではないかと推測される。その後大仏を安置する大仏殿（正殿）を座光寺為忠（七代）が先祖の遺志を継いで建立発願し、寛延二年（一七四九）三月に竣功。この大仏建立の由来を



瑠璃寺五十二世全応が、六時念仏草創記と合わせて記述している。この記述の最後に「かわり有り、故に公の述べて之の記を作る」とある。瑠璃寺には有名な門外不出の獅子舞があり、伊那谷の屋台獅子の源流といわれているが、大仏建立のお祝いにこの門外不出の獅子を虎に替え、五穀豊穰、災害削除、里人安穩を願い、光明寺に伝わったのではないかと、また大正四年（一九一五）十一月十日の御大典まで虎頭と狐面、虎舞が門外不出だった由縁もそこにあるのではないかと「かわり有り」の一文より考察する。

阿弥陀如来と虎の関係

最後に別の観点よりもう一つ。国宝弥勒菩薩半跏像で有名な太秦の広隆寺には、丈六の木造阿弥陀如来坐像が安置されている。多くの阿弥陀三尊

は聖観音と大勢至菩薩を従えているが、この阿弥陀如来は地藏菩薩と虚空蔵菩薩を従えた三尊形式。虚空蔵菩薩は丑・寅年生まれの守本尊であり、丑寅は鬼門の方位を示す。その点からも阿弥陀如来と虎舞が全くの無関係ではないと考えられる。

確固たる文献が残っていないため、歴史を紐解き年代を合わせて考えてゆくことしかできないが、現在まで地域の方々が大切に守ってきた虎舞には多くの人の願いが込められていることは間違いない。現在は複製された虎頭にて年に二度四月上旬（主に第二日曜日）に新田諏訪神社でかわいい子虎子狐と共に虎舞が披露されている。桜吹雪の参道を練り歩く姿は悠久の時を思わせ興趣が募るが、その姿を光明寺の玄関から見守る昔のままの虎頭もまた必見である。

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

中部四十九薬師霊場番外札所
伊那西国三十三番札所第三十一番札所
如説山 光明寺
高森町山吹8382
観音堂(町有形文化財) 黒松(町天然記念物)

地域の人が集まり、 楽しく働ける場を つくりたい

藤木農園

南アルプスを望む中段の丘陵に、生産のハウスや加工施設を構える藤木農園。敷地の一角にある工房に、市田柿の加工作業に忙しい藤木かほるさんを訪ねた。

梨、りんご、柿を生産

藤木農園は果樹の栽培が主力。梨、りんご、柿を3本の柱に、経営を続けている。



短いスティック状にスライスした、藤木農園オリジナル市田柿

梨はお盆前の出荷をねらった「幸水」。りんごは「ふじ」を主に、「シナノスイート」「シナノゴールド」も。柿は名産の市田柿と、その二次加工品（写真）なども手がけている。この日は藤木農園オリジナル市田柿の製造作業。開いて乾燥させた果肉を、スティック状にカットしていく。手間はかかりそうだが、目先が変わって楽しめる商品だ。

「市田柿はこの特産品だけでなく、高級品として定着してしまつたような気がします。もっと多くの人に食べてもらえるものになりたい。若い人にも喜んでもらえる商品づくりができれば、もっと伸びていくと思う」と藤木さんはいう。



自分たちが 楽しめる場に

ゆくゆくは目標は観光農園だ。「外から人が来てくれて、話ができ、そんな機会に田舎の良さを伝えていきたい」。その先には藤木さんなりの考えがあるようだ。「お年寄りが働ける場をつくりたいと思うんです。自分もいずれ歳を取っていくので、人として自分が必要と

東京荻窪の「信州味覚市」に並ぶ藤木農園の市田柿



される場があればいいと思います」。仲間がいて会話があり、手を動かす作業に自分が必要とされる……。そんな場が理想だという。農業なら、そんな「都合のいい場」も可能だろう。機械化による大量生産と異なる、家内工業的なもの？ 「まずは自分たちが楽しめる場。最低限自分たちの手間賃が出ればいいと思う。そんな作業を通して、町の特産品を

守っていくことができればいいですね」。ひとくちに観光農園といっても、形態は多種多様。体験、料理、特産づくり、会話……。「おばあちゃんたちも観光に関われる」と藤木さんが言うように、一人ひとりに役割がある。「オール高森」で取り組むことができれば、理想的だ。

人とのつながりが 可能性をひらく

藤木さんの市田柿は、東京荻窪の、長野県の農産加工品などを扱う店舗（写真）にも並んでいる。東京でたまたま知り合った人との会話から話が進み、委託販売が始まった。「人とのつながりから、少しずつ販路を広げていきたい」と藤木さん。人と人の顔が見える関わり合いから販路を広げ、高森ファンを増やしていきたいという。



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



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

オススメメニュー 春キャベツの翡翠スープ

胃の粘膜を保護する牛乳との相乗効果で、消化にも良いスープです。
芯も食べられるので一石二鳥のメニュー！
まさに翡翠のような色の、春のスープです。

- 材料**
- 1 春キャベツ
 - 2 牛乳 (低温殺菌がお勧め)
 - 3 スープの素 (鶏ガラスープなどお好みで)
 - 4 葛粉 (なければ片栗粉)
 - 5 飾りのパセリ
 - (3・4の代わりにシチューの素でもOK)



- 作り方**
- 1 鍋に水を沸かしスープの素を入れ、濃い目のスープを作る。
(キャベツが半分沈むくらいの量)
 - 2 1に、2cm角に切ったキャベツを入れ、さっと火に通す。
 - 3 2をミキサーにかける。
 - 4 3を鍋に戻し、牛乳を加え味を調える。注：沸騰させないように！
 - 5 葛粉でとろみをつけて完成。パセリなどで飾るときれいですよ。

春キャベツは 胃腸の 救世主



芯の部分も大事に使いましょう

キャベツの胃粘膜修復作用は、かなり昔から認識されてきました。胃薬品の名前でも知られていますが、胃腸の粘膜の修復に必要なたんぱく質を合成するビタミンU（キャベジンともいう）はキャベツから発見された物質です。胃酸の分泌を抑えて、胃の粘膜を丈夫にし、傷ついた胃壁を修復・再生します。胃・十二指腸潰瘍の予防・治療にも有効です。因みに、ビタミンUのUは、潰瘍「Ulcer」の頭文字由来します。

ストレスの多い日本人の中には、胃炎や胃潰瘍に悩む人をよく見かけますが、そんな方に積極的にとり入れていただきたい食材です。ビタミンUの他にも、免疫機能を高めるビタミンCの含有量が、淡色野菜の中ではトップです。大きめの葉二枚を生食すると、一日分のビタミンCがとれてしまうほど多く含まれています。ビタミンUとCは共に疲れた肝臓を助け、肝機能低下に役立ちます。どちらも、芯の周辺に多く含まれるので、芯も捨てずに調理していただきます。

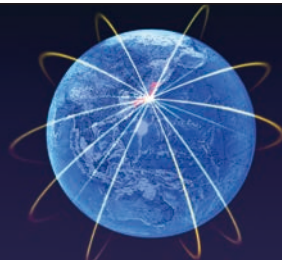
いろいろな種類のキャベツがありますが、春キャベツの特徴は、何といても甘味とやわらかさ。食べやすいので生のままサラダとして活躍します。

ただし、胃炎や胃潰瘍のある方は、火を通して食べる方が胃にやさしくて、ベター。胃の消化温度は40℃前後なので、冷たいサラダは負担になります。さっと火にかけた方が消化にも良く、よりたくさん食べられますよ。

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



Fresh Delicious Dining

おさかな亭 庵

高森町吉田472-2
TEL 0265-35-1176

「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>

Q なぜ?背景が白いの?

A 子どもの経験によって、見える背景が違ってきます。

例えば、サルの絵を見て



それぞれの経験の中で、想像する楽しさをふくらませていくことが大事なのです。

そのために

より具体的な絵が必要 実物に近い物が必要

どうぶつのおやこは、とても丁寧に描かれ、写真では伝わらない毛の一本一本がよりリアルに伝わります。



どうぶつのおやこ
荻内正幸 画

Q この本は「○○ナンバー1」ですが何が○○なのでしょう?

A 「らくがきナンバー1」です。

いろんな角度から見た、車の形や動きが読み取れるえほんです。実際には画かれていない、道路や家々も想像して楽しめるため、年齢の枠を超えて、らくがきナンバー1に選ばれるえほんなのです。



じどうしゃ
寺島龍一 画

まとめ 絵に興味を示す時期(年齢)になったら、想像する楽しさをふくらませていくえほんをお薦めします。

最終回は「物語えほん」についてです。お楽しみに!

えほんの
スゴさ

オノマトペ
(擬音語・擬態語)や
言葉が楽しめる年齢からの
ステップアップ

全3回シリーズ
第2回 ~図鑑えほん~

身近にある実物から
絵を認識できる
ようになる年齢へ



例えばこのいちごの絵本。

自分が食べたという体験から、
つまんで食べる真似をしたり、
そこであたかも食べたかのように、
想像あそびができるのです。



いちご
平山和子 さく

エネルギー・資源・素材のXを。
株式会社ENEOSウイング

ENEOS WING ENEOS

JXグループ

JX日鉱日石エネルギー株式会社 特約店
(株)ENEOSウインググループ

有限会社 高森石油

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

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

ココロ・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

㈱ **さかひ** 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

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

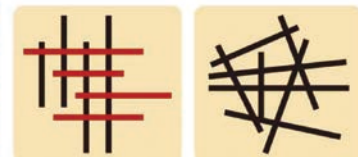
次代の「美しい」景観を、みんなのでつくろう。

「美しさ、創造のポイント」

- ① 縦と横の樹形が調和している
- ② 生態学的に観て違和感がない(人工的ではない)
- ③ 常緑樹の青と紅葉の赤のコントラストの美



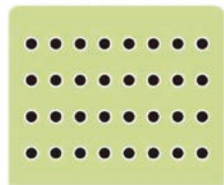
① 縦と横の樹形が調和している



縦と横
樹形の美しさ

きれいにはなるが
美しくない

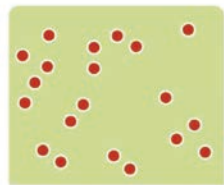
② 生態学的に観て違和感がない(人工的ではない)



【単純な景観】
等間隔・直線的植栽(人工的)
美しくない



等間隔・直線的植栽(例)
「きれい」だが美しくない



【多様性のある景観】
粗・密・間の植栽(生態学的な配植)
美しい景観

③ 常緑樹の「青」と紅葉の「赤」の コントラストの美

常緑(青)の針葉樹を背景として
その前面に紅葉(赤)する広葉樹を配植する

ヒノキ林(青)とモミジの紅葉(赤)
コントラストの美
秋の「香嵐溪」(愛知県豊田市助)



美植・たかもりプロジェクトの提案

かつて先人たちが植栽した高森南小学校の桜は、今では広く知られる「町の誇り」となっています。美しく大きく生長した桜には、花の時季を中心に多くの人が訪れます。先人が現在に遺した、景観としての歴史遺産といえるでしょう。

美植・たかもりプロジェクトは、植樹を通して高森町に未来の財産「次代の「美しい」景観」をつくる運動です。数十年先を見通した、次の世代への贈りものづくり。プロジェクトでは、私たちの運動に共感し、ともに実践する仲間を求めています。

美植・たかもりプロジェクトは、
未来に向けて「美しさ」を創ります。

当プロジェクトは、「未来」という時間軸を基軸に、夢の実現をめざすものです。桜やもみじが美しく映える景観形成の実現は数十年先の話ですが、だからこそ「いまやらなければ」実現しません。すべては次の世代、未来の高森町民への贈りものなのです。

たとき、美しい自然景観の中で心豊かに生活できるところーそれが高森町だと誇れるような町にしたい……。これが私たちの夢です。

※美植・たかもりプロジェクトに関する問い合わせ等は、高森町商工会(電話0265-3512254)までご連絡ください。

土木工事
 住宅解体
 ごみ処理
 山砂販売
 砕石販売
 薪販売

有限会社 竹原建材 産業廃棄物中間処理施設
アルプスカリオン
 〒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

竹原建材
 TAKEHARA KENZAI
 Est. 1987

WE CAN HELP YOU TO KEEP YOUR LIFE CLEAN. WE ARE READY TO INSTALL, MAINTAIN, OPERATE AND REPAIR YOUR WASTE HANDLING SYSTEM. YOU CAN COUNT ON US.

IIDA
 株式会社 イイダックス

広がれ、高森アルプスサーモン!

高森町ご当地グルメ検討委員会

東京ドームインパクト

「グランプリ獲得はなりませんでしたが、貴重な経験ができましたね。」

中塚 出場した丼の中で、「アルプスサーモン丼」は地域色が一番出ていました。周りではご当地といっても全国ブランドもあり、こちらはブランドもない川魚で、正直不安でした。でもこの地域らしさが来場者に好評で、自信になりました。

「アルプスサーモンも充分全国区になれると……。」

中塚 そうです。アルプスサーモンばかりじゃなく、例えば南信州牛や豚肉なども全国に通用すると思いますよ。もっと外にアピールしていくことが大切だと感じました。



全国ご当地どんぶり選手権会場



会場での準備風景

新春1月9日から10日間、東京ドームを会場に「全国ご当地どんぶり選手権」が開催されました。高森町の「高森アルプスサーモン丼」も予選を勝ち抜き、本戦に出場。熱い戦いを繰り広げました。今回出場を果たした「高森町ご当地グルメ検討委員会」の中塚敏行会長に、出場して感じたことや今後の課題などをお聞きしました。

アルプスサーモンの魅力

「食材の良さも再認識するきっかけになったのでは。」

中塚 アルプスサーモン最大の特徴は、あの鮮やかな色。だから盛りつけもきれいに仕上がります。盛りつけの美しさは伊那谷の自然の美しさにも通じます。この地域らしい食材ですね。

もう一点はいろいろな料理にアレンジが可能なこと。和にも洋にも向きます。応用と

若い人が可能性を拓く

「そんな食材の今後の方向性は？」

「いか広がりの中で今後可能性があります。名産の市田柿は完成した特産品ですが、逆にアレンジはむしろかしい。完成した食文化です。アルプスサーモンは完成形として確立していない分、可能性を残しています。」

中塚 食材は素晴らしい。応



中塚敏行さん

用の範囲も充分にある。だから今後は地域全体に広げ、根付かせていくことです。そしてその担い手は若い人。若い世代感覚で多彩にフレキシブルに創り上げていってほしい。アルプスサーモンはこれから町を担う若い人たちのための食材です。

TAKARTから

お話を伺い、若い世代への強い期待が印象的でした。市田柿が伝統文化を担うものなら、アルプスサーモンは食のコンテンツポラリーカルチャーとして、多くの若い世代が関わり合い、成長発展していったほしいとの話でした。TAKARTでは本誌でも何度か取り上げている「食のプラットフォーム」にしていきたいと感じました。



イメージキャラクター「高森左門(タカモリサーモン)」



日本料理

高森町吉田2303-1
TEL. 0265-35-3071

旭松食品 旭松直営店

◀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
(有効期限・2015年6月30日)

大注目! 粉豆腐

「健康に良い」とテレビで紹介されました。

こうや豆腐を細かい粉状にした「粉豆腐」は、飯田市を中心に長野県内でしか販売されていない逸品。

長野県は長寿日本一で知られていますが、健康長寿のみなさんが好んで食べている食品の一つに、この粉豆腐が挙げられます。テレビの健康番組で紹介されて以来、注目されています。



粉豆腐のふわふわたまごとじ



粉豆腐のハンバーグ

新製法で「こうや豆腐」が新しく生まれ変わりました。

ここが
変わりました

新製法では膨軟加工で使用されている重曹(重碳酸ナトリウム)を炭酸カリウムに切り替えました。これにより、現代の食生活で摂り過ぎなナトリウムを抑えるとともに、身体のバランスを整えるミネラル(カリウム)も摂取可能に。「おいしさそのままに、より健康的な食材」に進化させることに成功しました。

お求めは



旭松の直営売店にお越しく下さい。

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

 **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)



パースの誓い

「衣食住」は国産で

昔から暮らしの基本とされてきた衣食住。「食」の地産地消が近年さけられ、日本食が世界遺産に登録されました。「住」も在来工法の日本家屋が見直されるなど、「国産」へ追い風が吹いています。輸入品が97%を占める国内の衣料品販売。ここでも「純国産」の商品にお墨付きを与える取り組みが、ようやく始動しました。大手アパレル加盟の業界団体などでつくる「日本ファッション産業協議会」では、織り・編み・染色・縫製工程を国内で手がけたものに、独自のタグをつけて販売するとしています。

私たちが大切にしているもの

「衣料の国産化」は、安価な大量生産品から、日本の優れたものづくりに視点を移す契機として期待されます。そして私たちパースも、ささやかですが、「国産」「日本の素晴らしさ」を、仕事の中で訴え継承していきたいと思えます。

① 手仕事、職人仕事を大切に

日本人のもつ繊細で丁寧な仕事を、販売を通して維持継承していきます。

② お客様一人ひとりと向き合う

たとえ一つでも需要があれば、用意するのが私たちの使命。商品のちょっとした調整にも応えます。

③ 地元に根ざして

きめ細かく、カスタムメイドに対応します。(例えば、保育園のお昼寝布団のご注文をいただきました)

④ 楽しめる、安らげる店づくり

コミュニケーションを何より大切にし、「また来たい」と思えるお店をめざします。

丁寧に、きめ細かく地元目線で取り組んでいく中から、日本の素晴らしさを見直し、築き上げていきたいと考えます。

株式会社 高森ショッピングセンター **perss**

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⑨



地域包括ケアは、自助・互助・共助・公助でなければ安心した老後は送れません。そして医科・歯科・薬科の提供のあり方を、「施設完結型」から「地域完結型」に転換を図り、生活サービス等を活用する必要があります。地方自治体を中心となって地域全体を支えなければなりません。しかし国民の認識と理解は、まだまだ高まっているとはいえません。

現在、健康寿命と平均寿命には十年の差があると言われていています。この十年の差を、地域支援の輪によって縮め

超高齢化社会の医療を考える

日本は二〇〇七年以降人口減少社会になっており、二〇二〇年には、六十五歳から七十四歳までの「前期高齢者」と、七十五歳以上の「後期高齢者」の絶対数が入り替わる超高齢化社会に入ります。これにともなって、単身高齢者世帯も急増してきます。高齢になればなるほど、ひとりでのケアは難しくなっています。仮に充分な介護サービスを受けていたとしても、急変時には救えない事態が起これる可能性があります。

超高齢化社会の医療を考える

	松川町	高森町	喬木村	豊丘村	大鹿村
総人口	13769	13468	6386	6663	1050
65歳以上人口	4086	3877	2062	2029	545
高齢化率(%)	29.7	28.8	32.3	30.5	52.0
75歳以上人口	2238	2112	1137	1199	347
75歳以上人口割合(%)	16.3	15.7	17.8	18.0	33.0

(平成27年1月1日現在)

なくてはなりません。国民皆保険制度によって、日本は長寿社会を実現しました。この保険制度を有しているがゆえに、国民の健康をこの先どのように守っていくかが問われています。

幸いにも、飯田下伊那地域は昔から地域内で助け合う風土やコミュニティがあります。ぜひみなさんも地域で知恵を出し合い、さまざまな活動やサービスに参加して、地域完結型のケアを行っていきましょう。

この券1枚で春らんまん5個まで、1個につき100円引きにてご購入いただけます。

100円引き券1枚
春らんまん5個まで

春らんまん

お値段 特別価格1,300円(クーポンを使えば1,200円)
販売期間 4月末日まで
ご注文方法 ご予約にて5個口から承ります。
2日前までにお電話にてお申し込みください。
TEL 090-7907-1555
※当店は全品手づくりのため、ご注文は5個以上とさせていただきます。

きいちの期間限定
〈春〉メニューの季節が
やってきました。
装いも新たに、「春らんまん」
が再び登場。春の訪れを、目
と舌で存分に味わっていただ
けます。

きいちの折詰

春らんまん

地元産の旬を
ふんだんに使った
春の折詰。
10種のおいしさを
詰め合わせました。



そうざいと
やきに
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

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

大人1名
大人1名
大人1名
大人1名
大人1名
100円引き(1名)
(有効期限:2015年6月末日)



天然ラドン温泉と南アルプスの眺望でおもてなし!!

〒399-3105

下伊那郡高森町牛牧 834-5

お問合せ・ご予約は

0265-35-8260

http://www.takamori-onsen.com/



高森町歌を調査せよ!

なぜか隊長だけ、大きいサイズの調査隊着を渡された。

今回の調査隊構成

- 佐々木勝久ボス
- 矢澤政光隊長
- 青山洋子隊員
- 樋口康弘隊員
- 坂牧秀孝隊員
- ♥ タボート女性隊員



ボス 諸君、初めて調査隊読者から調査依頼があった。隊員 私達の調査も実を結んでいますね。

ボス 今回の調査は依頼者が納得する報告を期待している！

隊長 がんばります！調査内容は？

ボス 高森町歌について調べてこい。

隊員 高森町歌ですか？

ボス そうだ。あの素晴らしい歌を調べてくるんだ。

隊員 えっ！オレ聞いたことがないな。

隊員 成人式で流れていたかな？

ボス 実に悲しい…徹底的に調べて歌えるようにしてこい！

隊員 了解

調査開始

隊員：調べると言われてもどうしようか？

隊長：歌は高森町のホームページで見られたけどな。

隊員：そっなんですか！

早速、歌の練習をしないと。

隊員：町の図書館で調べた

宣言文

TAKART調査隊は、

一、隊員たちは、高森町への愛着とアイデンティティーを深める事

二、隊員たちは、町の知らなかった事、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

三、隊員たちは、毎回自ら考え出した調査を過酷であってもやり遂げる事

四、隊員たちは、任務を全身全霊で遂行する事

隊長：そっか！図書館のレファレンスサービスを利用しよう。

(詳しくは前号V01:8の調査隊参照)

隊員：私、図書カード作るう！

～おかげさまで10周年ありがとう～

ケールの青汁

創立10周年記念 金箔入り



ケールの青汁は皆様にご愛顧いただき、今年で満十歳となりました。

様々な病気の根源である活性酸素を抑制するβカロチンをトマトの5倍も含み、ビタミン、カルシウム、ミネラル・食物繊維を多く含むケールは、野菜の王様といわれています。

信大大学院農学研究科が、国際学会で「ケールには脳機能低下防止・老化抑制効果がある」と発表し表彰されたことで、注目を集めています。

今回、創立十周年記念プレミアム金箔入りケールの青汁を数量限定で発売します。

TEL 0800-123-9046 株式会社 アグリスタくましろ

URL http://agrisha-kumashiro.com 豊丘村神稲9182 (伴野工業団地内) TEL 0265-35-9311 FAX 0265-35-9188



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

TEL.0265-35-9133 FAX.0265-35-2084 E-mail:tobikohshin@yahoo.co.jp



高森町歌を調査せよ!

資料発見

隊員・図書館で調べてもらったら資料が有りました。

(第53号 昭和51年5月18日 高森町広報)

町制施行20周年記念事業に町木・町歌の制定が行われた。

昭和50年2月14日町歌等制定委員会を発足。

町歌等制定委員会は町歌を一般から募集し(新聞広告、高森町広報等)、審査委員会を設けて応募作品の審査をした。

同年4月1日町歌の歌詞を募集し8月31日の締切りまでに30編の応募があった。

隊員・30編も応募があったんだ! 町歌に対して想いが有る人が多かったのかな。

審査の基本的立場と基準

① 広く町民に親しまれ、長く歌い継がれるような作品であること。

② 高森町の自然風土、歴史と伝統をふまえた郷土色の豊かな作品であること。

③ 町民の生活や活動のいきが感じられ希望をもった作品であること。

いつまでも親しまれる歌に

隊員・審査員は11人選ばれたみたい。歌い継がれる町歌を選ぶのは大変だったろうな。

6回の審査委員会をもって結論が出た。

第1位は古林雪江さん(吉田)

審査委員会の報告書

最終に残った候補3作品は制定の趣旨や選定の基準、基本態度に相応した力作であり内容も優れたものであった長く町民に親しまれ、歌い継がれていく高森町歌としての作品性を考えるとき、いずれに決定するか極めて難しいことであった。権威ある補作者により補作されて、より良い町歌となることを願う。

隊員・吉田の古林さんですが、どんな方だったのかな?

作詞者、編曲者、作曲者について

作詞者 古林雪江さん談

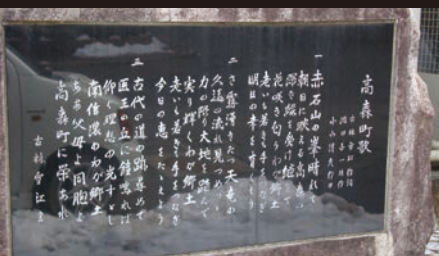
血のにじむような人生経験と忍耐と努力がいかに尊いかを教えてくれた第二の故郷高森町、実り豊かに人情こまやかに、水もみどりに、そして人の心もいつまでも豊かにあつて欲しいと願いを込めて募集に応じたところでございます。

詩や短歌や俳句など好きで暇の許す限り詠んだり見たりしていますが、多くの先輩の秀れたお作の中で、入選と承つてただ戸惑つているところでございます。

隊員・高森町福祉センター前に町民憲章の石碑と町歌の石碑がありました。

直筆の石碑

町制施行50周年を迎え、古林さんの息子さんである古林克己さんのご理解のもと、出原の山岸石材店さんが、町歌の石碑を制作、町に



補作者 池田寿一先生 教育長談

池田先生は、山吹小学校教頭、市田小学校校長を勤め、飯田図書館長をされてい

ました。若い頃からアララギの歌人であり、各地の歌会を指導されており道元の研究など造詣の深い先生です。

補作にあたり高森の自然と歴史を調査され、各所を尋ねられ、作詞者の心を尊重され作者の裏山に立たれるなどして慎重を期されました。

作曲は呉歌「信濃の国」の編曲者 小山清茂先生

小山先生とは、長野市出身で長野師範卒の後、作曲家を志して上京し安部幸明氏に師事し、昭和21年管弦楽「信濃囃子」で作曲界デビュー、代表作には「管弦楽のための木びき歌」

寄贈してくれました。

石碑の字は、作詞者の古林雪江さんの字です。

調査報告

高森町には、町を愛する作詞者の思いの詰まった歌がありました。

町歌を聞きたい方は、高森町ホームページで聞くことが出来ます。又、高森町有線放送の番組内で流れています。

やはり図書館には資料がそろっていました。司書の皆さんのお力を借り調べることができました。ありがとうございました。町歌を聴いたことのない方は、景色を見ながら聞いてください。そして、□ずさんでください。

高森町歌

一 赤石山の峯晴れて

朝日に映える高森の
深き緑を受け継ぎて
花咲き匂うわが郷土
老いも若きも手をつなぎ
明日の幸を育くもう

二 七 霧湧きたつ天龍の

久遠の流見つめつつ
力の限り大地を踏んで
実り輝くわが郷土
老いも若きも手をつなぎ
今日の恵をたたえよう

三 古代の道の跡尋めて

医王の丘に鐘鳴れば
仰ぐ理想の光すずし
南信濃のわが郷土
ああ父母よ同胞よ
高森町に栄あれ

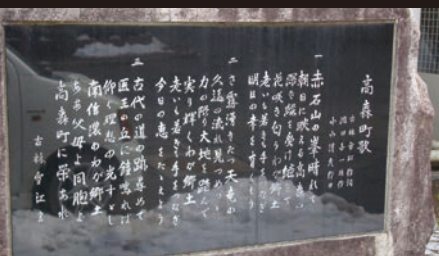
歌詞をより、理解する為に!

1番 = 高森町の春を歌い桃や梨などの花咲きにおう自然と、老若男女相携えて仕事に励む姿が歌われ

2番 = 実りの秋の自然と実りの恵みをたたえ

3番 = 歴史と文化の伝統をたたえ発展を願う心が歌われている。

医王 = 瑠璃寺薬師如来の意
光すずし = 日月の姿がすっきり澄んでいる意
尋めて = 尋ねての意



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)