

この町を もっと元気に もっと好きに一。

TAKART

タカ
カ
ル
ト



2015.JUL
Vol. 10

TAKART Vol.10 2015年7月発行 長野県高森町大島山1132-3 <http://takartakart.web.fc2.com/> E-mail takartakart@gmail.com

- ▶ What's New!
今春のTAKART活動紹介
- ▶ 特集
祝 TAKART Vol.10!
私たち「チームほっ♥たかもり」です!
- ▶ THE OLDEST
ミステリーロード 春日街道 [盗人道]
- ▶ たかもり発見
煙火
- ▶ 高森 旬レポート
ブドウの話をしよう
スイカは天然の漢方薬
- ▶ たかもり子育て日誌
えほんのすごさ 第3回
- ▶ 美植・たかもりプロジェクト
「きれい」から「美しい」へ
- ▶ 共感から創造へ
今秋TAKARTは、都市との交流事業に着手します。
- ▶ 高森 みせまち かいわい
パース・旭松食品
丸久精肉店・小林歯科医院
- ▶ TAKART調査隊 MISSION11

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

高森カヌークラブ

平成元年、町のカヌー教室第一期生を中心に結成されました。今年で26年を迎えます。

週末は都合のつくメンバーが集まって、天竜川の宮が瀬→万年橋→市田港→弁天→時又→唐傘をカヌーゲレンデにツーリング。5月には初心者を対象にカヌー教室を開催し、遠征や合宿も行っています。また、天竜川カヌー競技大会やTAKARTのウォーターチューブ大会のお手伝いもしています。

カヌーの魅力は川から眺める伊那谷の風景の素晴らしさです。時に暴れ天竜といわれる天竜川ですが、この自然がかげがえのない宝ものだと、カヌーを通して知ることができました。

現在、部員数30名。初心者入部大歓迎です。

入部ご希望の方は <https://www.facebook.com/canoe.takamori> までご連絡ください。



Water Tube Adventure

ウォーターチューブアドベンチャー

7/26 SUN

参加者募集!!

タイヤチューブに乗って天竜川特設コース(山吹～市田港)を流れ、普段見られない川からの景色を堪能しながら、暴れ天竜へダイブ! 水しぶきを浴びて君もアドベンチャーへGO!!

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11月です。

- ◆ 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



薬師猫神様

大嶋山瑠璃寺(だいとうざんるりじ)
 高森町大島山
 宗派 天台宗
 本尊 薬師瑠璃光如来(やくしるりこうによらい)
 開創 天永3年(1112)
 開山 観譽僧都(かんよそうづ)

サルスベリは「百日紅」と漢字で表記され、「ひやくじつこう」とも読まれます。紅の花が長期間咲くことからこの字が充てられています。紅の花が、中国には恋人と百日後に逢う約束をした乙女が、百日目の直前に亡くなり、その後この花が咲いたという伝説があるそうです。乙女の深い悲しみ、情念が宿ったように、紅の花は百日間も咲き続けたのです。

初夏に花が開く百日紅は、夏を代表する花の一つ。名前のとおりお盆過ぎまで、花期はロングラン。花の色は紅のほか、ピンク、白、紫などがあり、樹形も美しいことから寺院などでよく目にします。

高森町大島山の瑠璃寺では、山門を入った客殿前庭に、紅白の百日紅の大木を目にすることができます。参道脇の枝垂れ桜ほど知られてはいませんが、紅白一対で花を結んだ様は清楚な美しさがあり、清浄な気持ちにさせてくれます。

同寺は国重文の薬師三尊像、毘宝の聖観世音菩薩像、具無形民俗文化財の獅子舞など、名刹に相応しい見どころにあふれています。また新名所として人気なのが、山門手前の「瑠璃の里会館」。ここに安置されている薬師猫神様は、平成19年に養蚕の守り神を起源として、薬師如来の化身としてお迎えした神様です。訪れた際はぜひお詣りください。

瑠璃寺山門

Contents

What's New!	
今春のTAKART活動紹介	04
特集	
祝 TAKART Vol.10!	06
私たち「チームほっ♥たかもり」です!	08
THE OLDEST	
ミステリーロード 春日街道 [盗人道]	10
たかもり発見	
煙火	12
高森旬レポート	
ブドウの話をしよう	14
スイカは天然の漢方薬	16
たかもり子育て日誌	
えほんのズゴさ 第3回	18
美植・たかもりプロジェクト	
「きれい」から「美しい」へ	20
共感から創造へ	
今秋TAKARTは、都市との交流事業に着手します。	22
高森みせまちかいわい	
お客さまの「こうしてほしい」をカタチにしたパースのらくらく衣料品	24
こうや豆腐のギフト	25
焼肉の匂いかぐわし 裏界線	26
Dr.コバヤシの 歯ごたえのある話 [10]	27
TAKART調査隊 MISSION11	
不動滝を調査せよ!	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6回 TAKART杯
ゴルフコンペ
開催



南アルプスに残雪を望む絶好のコンディションの中、TAKARTゴルフコンペが4月29日に盛大に開催されました。年2回開催されるこの大会も第6回を数え、今回は64名の方に参加いただき、顔なじみの参加者も増えて参りました。大変にありがたいことです。

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わせていただいて実現しています。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させていただきました。さらに桜保全の活動協力をしていることも知っていただくことができました。また、桜保全に対して募金箱を設置したところ、多くの方から御協力をいただきました。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っていたけるよう、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TAKART杯は10月12日(体育の日)に開催予定です!多くの方にTAKARTの活動を少しでも知っていただくと幸いです。初めての方、顔なじみの方もぜひご参加下さい。

第6回 TAKART杯
ゴルフコンペ
結果報告

- 優勝 上沼基広様
- 準優勝 中塚功二様
TAKART代表
- 3位 三石秀一様
- 女性優勝 秋城弓子様
- ベスグロ 中塚進様

参加者 64名

日本一の学校桜
キャンドルナイト
2015

今年もキャンドルナイトの季節となりました。キャンドルナイトも今年で6年目を迎えます。本来ならば4月3日・4日で行う予定でしたが、今年は桜の開花が間に合わず翌週となり、天気にも恵まれず11日の1日のみとなりました。例年同様に南小の皆さんにご協力いただき、好きな絵を描いてもらったペットボトルを使用させていただきました。

南小の桜といえば、日本一の桜の学校にも選ばれたこともある高森町の名所の一つでもあります。昭和6年に学校統合により植えられた桜(ソメイヨシノ)で樹齢80年を越える桜だそうです。本来のソメイヨシノの寿命は約50年といわれているので、ど



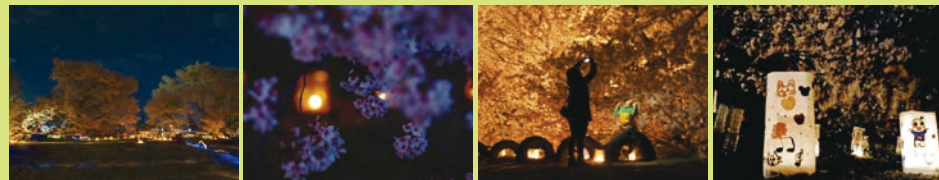
最優秀賞「キャンドルの温もり」(杉本 悟様)

れだけ大切に育てられてきた桜が分かる気がします。

当日は夕方6時ぐらいからキャンドルの準備を始め、キャンドルに火を灯していきました。風が強くと火を着けては消え、着けては消えの繰り返しでしたが、ふと校庭を見回すと桜とキャンドルの幻想的な光景が見られました。風が強くと肌寒い日でしたが、多くの方々に来ていただき楽しんでもらえてよかったと思います。フォトコンテストにも多くのご応募をいただきました。また来年の桜の咲く時期を楽しみに待ちたいと思います。

キャンドルナイト
フォトコンテストの結果

- ◆最優秀賞
杉本 悟様(喬木村)
「キャンドルの温もり」
- ◆優秀賞
モリススコット様(高森町)
「Candle Night with
Cherry Blossom」
- ◆小原秀彦様(駒ヶ根市)
「桜とキャンドル」
- ◆田中睦子様(南箕輪村)
「撮るよ〜」
- ◆唐沢義廣様(高森町)
「子どもたちのキャンドル」





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7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

2015年 10月12日(月・祝)

- 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 5,440円(税込) + 参加費3,000円(昼食代別)

ビジター 12,130円(税込・通常より2,000円割引) + 参加費3,000円(昼食代別)

※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(水)
- 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。協賛企業からの豪華賞品などを準備しています。

Welcome to TAKART

TAKARTではあなたの参加をお待ちしています。
 「高森ってもったことなるといいな」
 「高森にはこんなところあるに」
 「高森でこんなことしてみたい」……。
 そんな思いと一緒に、
 高森をみんなで創っていきましょい♪

TAKART 6つのポリシー

- 楽** ～自ら楽しみ、できるだけ多くの人々と分かち合う～
- 若** ～若さ、行動力、若い感性、センス～
- 営** ～ビジネスの視点、産業界とのつながり、TAKARTの持続性～
- 学** ～成長、勉強、自己啓発～
- 交** ～交流、つながり、発信、受信～
- 宝** ～町の宝(資源…もの・ひと)を世に出す・磨く・掘り起こす～

TAKARTの活動

キャンドルナイト

毎年4月に、高森南小学校の日本一の学校桜をキャンドルでライトアップします。小学生がペットボトルで個性豊かに作ったキャンドルをホルダーで並べます。毎回フォトコンテストもやっています!



情報誌 TAKART

町のコアな情報をお届けする、ちょっとマニアックな情報誌! 今回で祝10号☆町の歴史や未来、ひと、モノ、あらゆるものを題材に年3回発行!

ウォーターチューブ

7月には天竜川でウォーターチューブ下り!



冷たい水しぶきがきもちいい♪
 中学生以上で泳げる方なら誰でも参加OK!

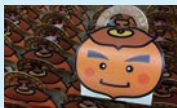
ゴルフコンペ

南アルプスを眺めながらナイスショット♪
 初心者からベテランまで、老若男女問わず参加お待ちしております!



高森町PR

全国で当地どんぶり選手権でのアルプスサーモン丼のお手伝いや、柿丸くんパッケージ製作など、色々な人や団体・企業ともコラボしていきます♪



TAKART Vol.7 / 2014年7月発行



TAKART Vol.4 / 2013年7月発行



TAKART Vol.1 / 2012年7月発行



TAKART Vol.8 / 2014年11月発行



TAKART Vol.5 / 2013年11月発行



TAKART Vol.2 / 2012年11月発行



TAKART Vol.9 / 2015年3月発行



TAKART Vol.6 / 2014年3月発行



TAKART Vol.3 / 2013年3月発行

バックナンバーのお求めはTAKARTホームページへ⇒ <http://takartakart.web.fc2.com/index.html>

祝 TAKART Vol.10!

この度は情報誌「TAKART」をお読みいただき、ありがとうございます。年3回の発行を続け、今回で第10号を迎えることができました。高森町を愛する皆さまの心が、私たちの原動力となり続けてこられました。通巻10号を記念し、改めてTAKARTつてなんぞら? というところと、これまでの歴史をかなりラフにご紹介したいと思います。

季刊情報誌TAKART仕様

名称: TAKART(タカート)
 電 源: 高森町を愛するみんなの心
 能 力: 無限大
 総重量: 人数×体重(変動型)
 製造年: 平成21年4月

TAKART **会員募集**

あなたの「こんなことしたい」を、TAKARTで実現しませんか。
 あなたの近くのTAKARTメンバーか、E-mail(takarttakart@gmail.com)にご連絡ください。

本づくり承ります。

企画編集プロダクション
有限会社 小林事務所

高森町吉田2571-5 TEL 0265-35-4484
 E-mail k2edit@kfd.biglobe.ne.jp

OA機器販売

KEP 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

ジョー美容室

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



荒木総務部長を招いての講演会

います。
その第一歩として、5月22日に荒木和美総務部長さんの講演会をチームほっ♡たかもり主催で開催しました。「個人の力をすべて組織の力にすることが大切。そうすることが、女性の視点を入れることになる」「女性の視点とは、生活者の視点につながることになる」とのお話をお聞きし、私たち女性職員自身も、女性の強みと悪い点をきちんと理解し、必要な知識と情報を得る努力をしなければならぬと学びました。



私たち「チームほっ♡たかもり」です!

チームほっ♡たかもり

今春、役場の女性職員でつくる「チームほっ♡たかもり」が誕生しました。チームの二員であり、TAKARTのメンバーでもある菅沼まなみさんに、その目的や思い、今後の活動等について寄せていただきました。女性のみならず、男性も、「二読を」

Q 「チームほっ♡たかもり」とは…?

A 高森町役場の女性職員で編成されたプロジェクトチームです。今年の4月から活動をスタートさせました。講演会や研修会などで自己研鑽を積み重ねながら、そこで得たスキルを活かして女性の皆さんの活動を支援したり、相談の窓口になります。メンバーは現在15名。年齢や職場の域を超えて活動していきます。

Q 誕生のきっかけは?

A 昨年12月に、町長の命により女性職員7名で視察研修に行きました。視察先は、最年少の女性の総務部長が活躍される大阪府寝屋川市と、女性のまちづくり参加を進めるJK(女子

Q 今後はどんな活動を?

A 「チームほっ♡たかもり」は、町民の皆さんの自発的な女性活動を支援しながら一緒に学び、考え、知恵を絞り、行政職員としてのスキルを高めていきたいと考えています。講演会の開催や外部の研修会などにも参加し、自己研鑽をしていきます。そのために、町民の皆さんからさまざまな情報をお寄せいただくこともお待ちしております。

また、役場経営企画室内に「女性相談窓口」が設置されました。女性がこの町で、地域でその人らしさを活かしてどう生きていくか…。悩んだ時にはご相談ください。チームのメンバーが、時には専

チームの約束

- ♡とにかく、楽しむ!
- ♡ 思いついたことは、遠慮なく提案!
- ♡ 情報は、どんどん流す。みんなで共有!
- ♡ 困ったら、みんなに相談。一人で悩まない!

高生課・OC(おばちゃん)課がある福井県鯖江市。「女性の視点をまちづくりに活かすにはどうするか」を学ぶ目的でした。

女性だけで、しかも課・職場を超えて視察に行くことは、極めてまれなことでした。視察の車中、みんなでいろいろな話をするなかで、「こうやって研修することは大切だね」という話になり、さらに「課や職場を超えてそれぞれの経験やスキルを活かして町民の皆さんの相談のついでに行けたら、一人よりもっといいアイデアが生まれるのではないか」という話になったのです。

Q 高森町職員として働くこととは? ♪女性らしさのエッセンスの加え方♪

A 「女性の視点をまちづくりに活かす」といっても、

門機関とつながるお手伝いをしながら、丁寧に対応します。悩んだらフリーダイヤル01201810445(ハートで幸せご満足)へお電話ください。

Q チームが大切にしていることなどは?

A まずは、自分たちが楽しむことです。活動を長く続けていくためには、メンバーが負担を感じることなく、楽しみながら活動することが大切だと考えます。年齢や課・職場を超えた職員だからこそ、「コミュニケーション」つながりを大切に。町民の皆さんも、気軽に声を掛けてください。高森町の女性が「つなぎ・つながる」ために…。



福井県鯖江市を訪問

「女性らしさ」とは何なのか? その答えは、視察先の大府寝屋川市の総務部長、荒木和美さんのおっしゃった言葉にありました。それは、「女性らしさの前提にその人らしさがあり、女性参画の前提に町民参画がある」ということ。私たちは高森町職員として、このことをきちんと理解し、日々仕事に取り組むことが大切で、その上で「女性」という利点をどう加えていけるかを考える。そういう視点をもった職員をめざし、研修を進めていきたいと考えて

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



瑠璃寺

瑠璃の里会館

高森町大島山812-7 TEL. 0265-35-8128



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。

ミステリーロード 春日街道

「盗人道」

かつて町の西の山中に「春日街道」と呼ばれる道があったのをご存じですか。現在の吉田区有林と町有林境を南北に走っていた道で、「盗人道」の別称があります。こんな山中になぜ「街道」の名がつく道が通じていたのでしょうか。そして「盗人道」と呼ばれた理由は……。



かつての盗人道近くで行われる吉田林務委員会の区有林作業 (平成21年3月発行「よしの山」より)



春日街道開通

飯田城下の整備を進めたことで知られる京極高知は、文禄2年(1593)に、それまで天竜川沿いにあった伊那街道を西の山麓に引き上げ、新しい街道としました。これにより飯田から飯島までの街道が整いました。

この事業は次代飯田城主の小笠原秀政に引き継がれました。秀政は上伊那の新道開墾に

力を注ぎ、慶長13年(1608)にこの街道を完成させました。「春日街道」の名称は、この工事が奉行が家臣の春日淡路守であったことに由来しています。

盗人道への変容

この史実によれば、春日街道とは飯島以北を指すこととなります。この街道はできるだけ直線的に通されました。当時は徳川政権の拡張期で、江戸などでは山林資源の需要が増大していました。これに応える必要から、道筋も中山道になく最短ルートを取ったものと考えられます。現在も春日街道は上伊那の西部山麓の段丘上を走っています。

一方、飯島以南、特に高森町の春日街道は、人里とは無縁の狭隘な山中を通っています。この道も開発当時の目的が薄れると通う人も少なくなり、命脈を保てなくなりました。開通から41年後の慶安2年

(1649)、新しい伊那街道が開通すると、春日街道は廃道となってしまう。世を忍ぶ人々が身を隠して通ることから、後に「盗人道」と呼ばれるようになったのでしよう。

現在の盗人道

現在の春日街道(盗人道)は、道形らしき形跡がわずかにみられるだけです。林道出原線の終点から南下

するか、林道吉田線の終点：安ノ平から北上すれば、この道をたどることができそうですが、はっきりとした道が開けているわけではありません。地形に詳しい人が同行しないかぎり、古道巡りは叶わないでしょう。それでも、人里離れた道跡を目にすれば、「盗人道」と呼ばれた由縁やがて廃道になった点も納得がいくでしょう。歴史ミステリーとして記憶に留めておきたいものです。



わずかに残る道形らしき跡

TAKARTを応援しています。

協賛企業
八十二銀行 市田支店

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

煙火

はなび

花火は夏の風物詩。

これからの時季、飯田下伊那地方では、週末ともなれば必ずどこかで花火の打上音が聞こえます。

「南信州は花火が多いなあ」。
そう感じたことはありませんか？

今回は高森町から南信州へ範囲を少し広げて、
花火の歴史をかじってみました。



花火のルーツは狼煙

甲斐の武将・武田信玄は、狼煙を情報伝達的手段に活かしました。信玄の狼煙ネットワークは、例えば越後や北信での上杉謙信の動向をいち早く知らせる方法としても、とても有効に機能したといえます。信玄は伊那谷各地にも、進軍とともに狼煙台を整備して

きました。高森町の吉田茶臼山にもそのひとつがあり、「信玄狼煙台」として整備されています。

徳川の開幕以降、花火の原料である火薬は中心用途を失います。代わってその平和利用が花火製造でした。花火が庶民に普及するに伴い、その技術も進化してきました。

奉納花火として普及

三河・岡崎は徳川家康の生誕地。そして幕府の火薬製造拠点でもありました。その先端技術は伊那街道を北上し、信州の玄関口に位置していた飯田に伝えられました。

当初、花火は祭礼の二環として神社に奉納されました。正徳2年(1712)、飯田の今宮

神社で神職の手により上げられた花火が、県内初の奉納花火だといわれています。これを機に、奉納花火は近隣の神社に広がっていきました。飯田市および近郊の各神社は、この伝統を現在も継承しています。伝統文化を大切にする地域性と、華やかなものを好む城下町の気風が、花火を発展させ



吉田神社の三國

てきたのでしょうか。

三國花火の伝統

伊那谷には、奉納花火として「三國」を上げる神社が数多くあります。高森町の吉田神社でも、毎年秋の例祭に、勇壮な三國が奉納されます。

この三國も三河から伝わったものです。名称の由来は「日本、中国、インドの三國で

一番」とする説のほか、「信玄が駿河、信濃、甲斐の三國を制覇して祝賀に上げたことから三國とする」説もあります。

三河花火の技術は、阿智村清内路にみられる手づくり花火や、各神社の奉納花火として、形を変えながらも南信州の地に根付き受け継がれています。



市田の灯籠流し



清内路の三國

「いい会社をつくらう」を
合い言葉に

株式会社 協和精工

お車のことなら何でもご相談ください。

サイジョウ 有限会社

高森町山吹5901 Tel 0265-35-8038 Fax 0265-35-8276 www.saijyo.co.jp

福祉車両・一般車両レンタルリース

グリーンレンタリース 有限会社

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

ブドウの話をしよう



果皮が非常に薄く、糖度21%と非常に高く美味しい。薬剤処理により安定して無核化が得られ、丸ごと食べられます。時季は巨峰と同じ。栽培は、果皮が薄いので裂果しやすく、大きな房にはせず、雨よけ栽培が前提です。人気の高い高級イメージのブドウで、今は長野県内しか栽培していないため、希少価値の高いブドウです。

もうひとつ、最近人気のシャインマスカットを。これは農研機構果樹研究所が育成した品種で黄緑系(つまり白ブドウ)。片親のマスカット

ナガノパープル

どの品種にもいえることで、色が赤系は房の肩の粒まで着色していること。巨峰やナガノパープルは深紫色が濃くなっているもの(つまりデイブパープル。70年代に一世を風靡したブリティッシュ



シャインマスカット

の血が濃く、いわゆるマスカットの香りが濃く、糖度も20%ほどあり、酸味も渋みもないとても美味しい品種です。近年この高森町でも栽培されています。

美味しいブドウの見分け方

ロックグループとは違いますが、シャインマスカットも同様にきちんと色がまわっていないと酸っぱい可能性があります。

ブドウは肩の方から熟するので、先端の粒を食べてみて、酸味・渋み等がなければ大丈夫だと思われま

す。ブドウは皮に含まれるポリフェノールが良いとされます。この地域でも盛んになってきているブドウ栽培。今後の農業について考えていく上で、良い材料になっていると思

います。

今回はこれからの時季に出回るブドウを紹介します。ブドウといっても品種は多様。古くはナイアガラやデラウェア、コンコード、ポートランド、巨峰など。最近ではピオーネや藤稔、シャインマスカット、ナガノパープルなどが挙げられます。色で分類すると、巨峰をはじめとする赤色系(自分は深紫に思えますが)や、マスカットなどの黄緑系などに分けられます。

最近の傾向は、薬剤処理により無核果(種なし)が一般的。また、皮ごと食べられる品種も多くなってきました。代表的なナガノパープルを紹介しましょう。

県の果樹試験場が交配して作った新品種です。色は黒色(やはり深紫に見える)。果房は筒状になり、果粒は卵に近い円形で10〜13gほど。

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

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

スイカは天然の漢方薬

今回の食材は西瓜(スイカ)です。

江戸時代の農学者、宮崎安貞が著した『農業全書』には、スイカは「味よく暑気をさまし、酒毒を解し、渴きをやめ」

と記されています。スイカは昔から、単なる食用としてではなく、身体に良いものとして親しまれてきたようです。

漢方薬の一つに、日射病や熱射病で高熱があり、のどが渇くようなとき、体の熱を冷ます薬としてよく用いられるものに「白虎湯」があります。実はスイカはこの漢方薬によく似た作用があり、昔から「天然の白虎湯」と言われています。現在ではその効能も科学的に分析され、スイカの果汁は薬用として利尿に特別の効果があることが知られています。

果汁を煮詰めて濃縮した「スイカ糖」は、のどの痛みを軽減し、痰の出をよくする作用があり、また、急性や慢性の腎臓炎にも服用されています。スイカの皮はコレステロールを減少させたり、血管

を拡張させたり、血圧を下げる薬の材料としても使用されています。漢方では腎臓病からくるむくみには、スイカの皮を煎じて飲むとよいとされていますが、これは利尿作用を高める特殊なアミノ酸であるシトルリンが多く存在するのが皮の部分だからです。

スイカの種にはタンパク質やリノール酸や・ビタミンE・ビタミンB群も多いので、動脈硬化の予防・老化防止・強壮・強精の他、便通もよくするので、中国では炒っておやつとして広く用いられています。弥生時代の遺跡からは炭化した種子が大量に発見されたことから、当時、高タンパクなスイカの種が備蓄食糧として利用されていたのではないかともいわれています。スイカを食べる

ときは、種も噛んで飲みこみましょう(種を食べると虫垂炎になる)はまったくの神話です!。ただし、冷蔵庫でキンキンに冷やしたスイカは、身体を

冷やし過ぎてしまいます。胃腸の働きを衰えさせるので気を付けましょうね! このように、全て有効利用できるのがスイカなのです。が、いつも捨てられる運命に

あるスイカの皮は、中身よりも有効成分がしっかり詰まった皮を捨てるのはもったいないですね。そこで、スイカの皮を使ったレシピを紹介しましょう。

スイカの皮を使ったオススメメニュー

1 スイカを切る時、あらかじめ皮を残して取っておく。



2 一番外側の緑の部分をピーラーで剥く。(緑の部分は乾燥して漢方薬に)



3 食べやすい大きさに、薄く切って様々な料理に!



例1

梅和え: 梅肉と和えて、かつお節・しょう油をかけるだけ。夏バテ予防に。食感はきゅうりと同じ。



例2

スープに: 鶏ガラスープに入れるだけ! 冷房で冷えすぎた時にぜひどうぞ! 食感はトウガンと同じ。



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

NC旋盤・マシニング・旋盤加工

有限会社 佐々木精機

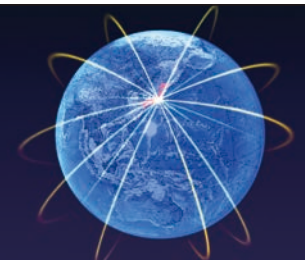
高森町下市田704
TEL. 0265-35-3034 FAX. 0265-35-6439

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



えほんの スゴさ

全3回シリーズ
第3回 ～物語えほん～



物語えほんとは…

えほんの中でも、多様性にあふれているのが物語えほんです。日常の生活を扱ったお話、昔話、空想の話など多くのジャンルに分けることができます。ある程度体験を積み重ねてくると、体験していないことでも想像して楽しめるようになるのが、物語えほんなのです。

どの本を読めばいいのか選択肢に迷いますが、たくさん読んでいくうちに毎日「読んで」という本、お気に入りの本に必ず出会えます。

『はじめてのおつかい』 筒井 頼子 林 明子

文章以上に、絵が物語っているえほんです。ストーリーだけに気を取られないように、じっくりながめて絵を楽しませてあげてほしい本です。物語えほんの入門書といえます。



『スモールさんの のうじょう』 ロイス・レンスキー わたなべ しげお

シンプルなのに奥深い。何でもない日常がたんとと描かれている中に、楽しそうとか、自慢げとか、仕事に対する喜びなどを、子どもたちは読み取ります。



読んであげたその時に反応がなくても、何も心配いりませんし、無駄でもありません。子どもの心に何がしみ込み、何が残ったのか。あるいは何が生まれたのかは、数年たってからわかることもあります。とにかく「えほんを読んでもらった」その一回一回の体験が大切なのです。

はっきり「こういう効果が…」とは言えないけれど、親でさえもわからない素敵な、不思議な力が、「えほんの読み聞かせ」にはあるのです。

絵本は、人に読んでもらってこそ存分に楽しめるものです。読み聞かせをせがまれて「もう自分で読めるでしょ」なんて言わないで、いくつになっても読んであげましょう！

『もりのなか』 マリー・ホール・エッツ まさき りこ

静かな森の風景の中で、ライオンがくしで髪をとかしたり、象が服を着たりと、現実ではあり得ない物語の世界に、子どもたちを引き込んでいきます。

絵を存分に楽しめた子は、言葉だけを聞いて頭の中で絵を想像できるようになります。文字を教えることより、幼い子どもにはまず「言葉を教えよう!」です。



Fresh Delicious Dining

おさかな亭

高森町吉田472-2
TEL 0265-35-1176



エネルギー・資源・素材のXを。
株式会社ENEOSウイング



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

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

美植・たかもりプロジェクト講演会

「きれい」から『美しい』へ

・ ・ リニア後の観光資源化に向けて ・ ・

講演内容・キーワード

- ・日本の“美”の神髄 — わび・さび —
- ・木を植える意味 — 人はなぜ木を植えるのか —
- ・木を植える行為の評価
- ・美しさの評価 — 美しさの本質 —
- ・このみ・個人差・価値観の違いは無い
- ・美しく植える植栽技術 — 自然配植技術 —
- ・土壌(微生物)・樹形・根



講師紹介 島田 洋治 氏 (しまだ ようじ)

環境コンサルタント
 森林再生支援センター(京都)所属
 技術士(建設部門)・環境カウンセラー(環境省)
 地盤工学及び植物生態学が専門。
 「特殊微生物による極酸性土壌のり面緑化技術」
 「蛇紋岩(極塩基性)土壌のり面の崩壊対策及び自然
 再生緑化技術」等を研究中。
 わが国の伝統的な造園技術と最新の生態学を融合
 させた緑化手法(自然配植技術)を用いた造成地の緑
 化植栽、良好な景観形成、森林再生・整備等の提
 言・助言・指導及び講演活動を行っている。

日時

平成27年7月15日(水)
 午後 6時30分～ 8時

場所

高森町福祉センター2F
 (高森町役場隣り)

美植・たかもりプロジェクト：リーダー養成講座

3回開催予定：9月・10月・11月(植樹祭)

聴講無料

主催(問い合わせ先)

高森町商工会 地球温暖化対策地域協議会「エコプロ高森」
 〒399-3103 高森町下市田2971-7
 TEL.0265-35-2254 FAX.0265-35-8132

土木
 住宅
 ごみ
 工事
 解体
 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

IIDA
株式会社 イイダアックス



「きれい」から「美しい」へ 美植・たかもりプロジェクト

30年後の人々に、キチンと描いた美しい高森町の風景を贈る…。「美植・たかもりプロジェクト」は、未来の美しい景観を描き、それを未来につなぐために、植樹を始めます。

私たちが始めること

Action 1

30年後に見せる美しい風景を明確に描きます。景観の未来設計です。

Action 2

この地域の気候風土を考慮し、植える木の種類を選定します。

Action 3

この植樹法を理解・共感していただくための研修会を開催します。

Action 4

この植樹法で植樹された、県内の先進地を視察見学します。

Action 5

この植樹法を町内に広げ、その実践を通して美しい景観づくりを進めます。

美植・たかもりプロジェクト講演会を、7月15日午後6時30分から、町福祉センター大会議室にて開催します。
 未来の美しい景観からみた植樹のあり方を、わかりやすくお伝えします。町民のみなさんのご来場をお待ちしております。(詳しくは次頁をご覧ください)

文責：高森町商工会 地球温暖化対策地域協議会 エコプロ高森

共感から創造へ

今秋TAKARTは、都市との交流事業に着手します。



地域づくりとは、何か新しいものをつくることではなく、人やものなど地域の資源・宝ものをつなげ、新しい価値を創出していくことだと思っています。出会いから共感が生まれ、そこから地域の新しい魅力、良さが創造されていくものと考えています。

今秋から、TAKARTは都市との交流活動を始めます。まずは都市の子どもたちを高森町に迎え、町の自然や生活体験を楽しんでもらいます。これは、未来に向けた高森ファンづくりの一環です。町を訪れた子どもたちが、この風景や体験を思い出としてインプットすることで、彼らが大人になったとき、この町のファンになって

くれることを期待します。小さな芽を大きく育てたい。息の長い取り組みに着手します。



日時 2015年9月20日

～21日(祝日)

参加者

都市学童および保護者

30～40名予定

体験・交流

稲刈り体験

梨狩り体験

魚のつかみ取り

キャンパ

星空教室 その他

※今後、当日の体験メニューやスタッフとしてお手伝いいただける方を募集します。

体験学習に期待

Message

みなさんこんにちは。東京の文京区で学童クラブを経営しております、広瀬と申します。

私は40歳近くまで高森町に在住していましたが、「人生一度きりだから、一人で事業をおこし経営してみたい」と思い、東京に出てまいりました。最初はつらく悲しい時期もありましたが、今は毎日楽しく充実して過ごしています。自分には故郷の高森町があることが、とても励みになっていると感じています。

私の事業の一つに学童クラブの経営がありますが、おかげ様で3年目を迎え、順調な事業展開・運営にまでこぎつけることができました。そして今秋、TAKARTの代表、中塚さんをはじめTAKARTメンバーのサポートのもと、「高森自然体験学習」を行うことになりました。

都会の子どもたちに足りないもの、それは「自分たちが毎日食べているものが、どのように育てられているのか?」「自然の中にはどのような法則があり、どのように生きているのか?」……。このようなことの実験が足りないように思われます。

それを今回の体験学習で、高森町のみなさんとTAKARTメンバーのみなさんにサポートしていただきたいと考えています。

今回は保護者も参加する予定ですので、私の出身地である高森町の良さも一緒にアピールしていただき、TAKARTの趣旨でもあります「高森町を盛り上げる」ことに少しでも協力できたら良いなと思っています。

教室の先生たちも気合が入っております。今回の企画をぜひ成功させて、毎年私の教室の生徒が高森町を訪れ、高森町のみなさんと触れ合うことが出来れば、私が東京に出てきた意味があると思います。

高森町のみなさん、どうぞ宜しくお願い致します。
みなさんとの出会いを楽しみに…

広瀬 明善



学習塾 × 学童保育

アウラ **aula**

『あたたかく 楽しみな 帰る場所』

学童保育の温かさ、進学塾の学習指導力を合わせた「次世代保育指導塾」です。

学童クラブ アウラ千石

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

旭松選
粗品価格一歩引

◀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10月31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。



1枚サイズを
5箱セットでお届け。

旭松こうや10個入ギフト(S-5) 1,500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。

新あさひ豆腐だし付ギフト(A-5) 1,200円(税込み)

[内容]新あさひ豆腐 旨味だし付5個入(5箱)



旭松のおいしさっぱいの
豪華ギフトです。

旭松こうや豆腐ギフト(AG-30) 2,500円(税込み)

[内容]こうや豆腐粉末調味料付5個入(2箱)、国産丸大豆こうや豆腐12個入(1箱)、小さなこうや粉末調味料付(1箱)、たまごとじ(2箱)、粉豆腐160g(1箱)



多様な商品をお楽しみいただけます。

特選詰め合わせギフト(T-25) 2,150円(税込み)

[内容]新あさひ豆腐10個入(2箱)、小さなこうやだし3袋付(1袋)、粉豆腐160g(1袋)、ラクラク使えるKOUYAあらびき(1袋)、こうやdeもう一品たまごとじ用(1袋)、新あさひ豆腐国産大豆こうや6個(1袋)

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



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)

着やすい 履きやすい 使いやすい

お客様の「こうしてほしい」をカタチにした パースのらくらく衣料品

「介護用品ほどじゃないけど、普通の商品だと少し使い勝手が……」。
パースでは、通常の製品に少し手を加え、
使う人にやさしく改良した衣料品を揃えています。

前開きだから簡単脱着

ボタンの代わりにマジックテープ

裾部分にファスナー使用

ゴムで簡単ウエスト調整

ボタンホールを斜めに改良

マジックテープで履きやすい靴

快適 あたたか 素材

しめつけない靴下

パースでは、使う方のご要望に応じ、加工・改良等承ります。お気軽にお申しつけください。

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10



いびきは身体の悲鳴!

みなさんは家族から「いびきがうるさい」と言われたり、旅行中、同室の人に迷惑をかけたりした、苦い経験はありませんか?

うるさいだけならまだいいのですが、いびきは「ぐっすり眠れない」と訴える、身体の悲鳴なのです。息が苦しく、就寝中の眠りが浅くなる、生命に関わるような病の原因になっていることがあるのです。

- ① 日中、強い眠気に襲われる
- ② ついボーとしてしまう
- ③ 何事にも意欲が湧かない
- ④ 近ごろ気分が沈みがちだ

いびきをかく方がこのような症状にある場合、放置せず、早く検査を受けましょう。

K氏体験談
「たかが睡眠、されど睡眠」

TAKARTのスタッフの一員であるK氏は、このところ日中の強い眠気が気にかかっていた。「年のせい」と多寡を括っていたが、妻からの「いびきがうるさい」の苦言もあり、医師の診察を受けることにした。検査は特殊な機器をひと晩身につけ、睡眠時の状態を診るものであった。

診断結果を見てK氏は愕然とした。一時間あたりいびきは三十一回。呼吸停止に陥る回数も一時間あたり三十二回。最長停止時間はなんと百一十一秒。二分近く呼吸を止められる潜在能力に感心しつつ、これじゃ睡眠時無呼吸症候群の一步手前じゃないか!

たかが眠りと軽くみるなかれ。人は人生の三分の一を眠って暮らす。快適な睡眠は幸せな人生に直結するものだ。みなさんの中でいびきがひどく、慢性的な眠気を感じる人は、一度医師の診断を仰ぐことをお勧めします。

焼肉は夏の人気メニュー。アウトドアの定番ですが、今年の夏はご家庭で、おいしいお肉をゆっくりじっくり味わってみませんか。肉の専門店「丸久」が自信をもってお勧めする、この夏食べたいお肉をご紹介します。

信州オレイン豚

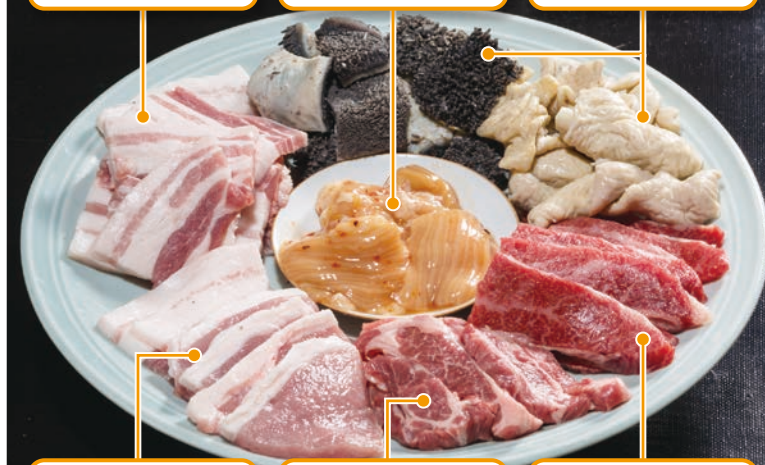
血液中の悪玉コレステロールを低下させるオレイン酸含有率45%以上。独自飼料でおいしさに健康をプラスしました。

牛生おた

新鮮な牛の腸を加工した、丸久オリジナル商品。やわらかくコクのある旨さが特徴。ビールとの相性も抜群です。

豚もつ(白・黒)

良質な豚ホルモンを、丸久独自の製法でおいしく加工しました。白と黒の2種類の部位があります。



信州クリン豚

南信州を代表するブランド豚。良質な飼料と独自の飼育法で、お肉のまろやかな旨味をことごとん追求しました。

ラムロース

南信州を代表する定番焼肉。低コレステロール、高タンパクなヘルシーミートで、焼肉には必須アイテム。

南信州牛

畜産農家の努力が奏功し、全国のコンクールでも高評価を得ている珠玉の牛肉。おいしさと美しさ、才色兼備の牛肉です。

焼肉の旬いかぐわし
裏界線

アウトドア焼肉 一式お任せください。

- お肉はもちろん、野菜も器もすべてご用意。
- ガス&鉄板一式会場までお届け。回収もいたします。
- タレは冷蔵庫で半年寝かせて熟成した当店特製タレ。

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

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

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
100円引き
(有効期限 2015年10月末日)

TAKART
調査隊
MISSION

今回の調査隊構成

- 佐々木勝久ボス
- 樋口康弘隊員
- 矢澤政光隊長
- 坂村秀孝隊員
- 青山洋子隊員
- ♥ タポート隊員



不動滝を調査せよ!

ボス 諸君へ今回は高森町のメジャースポットを調査してほしい。
 隊員 どこでしょうっか？
 ボス 不動滝を調べて来い！
 隊員 最近、行ってないな。
 ボス ありきたりな調査ではダメだぞ。
 隊員 えっ？
 ボス 裏の裏まで徹底的に調べて来い！
 隊員 了解

調査開始

隊員：調べると言われてもどうしてまじょうか。
 隊員：まずは、私達の情報誌V.O.I.Sに不動滝の紹介がありますよ！

隊員：不動滝という名称は全国に沢山あるんですね。
 隊員：大島川の始まりが不動滝なんだ。
 隊員：名称の由来が瑠璃寺にあるなら、まずは資料を見せてもらいに行きまじょう！
 隊長：そつだな！

不動滝への交通ルート

県道15号線上市田交差点から飯田方面に一つ目のT字交差点を右折。道なりに進む。要所に案内標識あり。
 ハーモニックロードをくぐるあたりから道が細くなりますのでご注意ください。駐車場まで県道から10～15分。駐車場から5分程度歩きます。

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

中塚工務店 各メーカーの展示説明コーナー、実演体験コーナー、また楽しいイベントコーナーなどを用意して、皆さまのお越しをお待ちしています。ご家族、お知り合い同士でお気軽にご来場ください。

夏の感謝祭 8.8土
 10:00～16:00
 吉田西地区館

「自然を感じる家づくり」
 〒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

中塚工務店

KOSHIN
 コーシン工業株式会社
 scaffolding
 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



不動滝を調査せよ!

不動滝へGO

隊員：現地調査に行きましよう。
隊長：そうだな、歩いていくか？
隊員：近くに駐車場あるからそこまでは車でお願いますよ！



◀ シーズンではないため、店の方はいませんでした。



トイレが完備された駐車場(約20台)へ
隊員：きれいな家がありますね。
隊長：売店だな。
隊員：ごめんください！
隊員：数年前に売店内で私たちが主催している「学校桜キャンドルナイト」の写真を展開していただきました。
隊長：そうだったな。たくさんの方に見ていただけたかな。

いざ不動滝へ

隊長：樋口隊員、川を渡り

不動明王を確認して来い！
樋口隊員：え〜！他の隊員に頼んでくださいよ。
隊長：しょうがないだろ、山が似合うのは君なんだから。
樋口隊員：は〜い。了解！



▼ 観光に訪れていた3人のかわいい女性を発見

▼ かわいいお子さんを連れてご家族



来たる
リニア時代に

隊員：確かにそうですね。中学時代に吉田山に登ったんですが、登山道入り口は高森公園(堂所浄水場上附近)の少し先の不動滝&前高森山登山道入り口から登りました。
隊長：不動滝を見てから吉田山へ登るルートがあればいいんじゃないかな。
隊員：そうですね。最近では登山ブームですから。
隊長：ぜひ！提案してみよう。

調査報告

新緑の中調査した不動滝は、とても雄大で癒される空間でした。

不動明王を拝見するには、川を渡らなければならず、危険を伴う恐れがあります。拝見する際は十分注意してください。

撮影に協力してください。た皆様ありがとうございます。

まだ不動滝を見たことのない方は、ぜひ一度お出かけください。



滝のパワーを吸収



隊長：不動滝〜吉田山へ繋がる登山道はあるのか？
隊員：わかりませんが、どうしたんですか急に。
隊長：地図を見ると不動滝のそばに吉田山が確認できるんだよ。



隊員：橋がありますね。
隊長：樋口隊員、橋の先を調査して来い！
樋口隊員：そっちもですか？解りました。
隊長：そちら側はどうなっている？
樋口隊員：石の間から水が出ています。
やはりご家族が見ていた橋の真ん中が滝がきれいに見えます。



提案します!

不動滝〜吉田山へのハイキング感覚での登山は、どうでしょうか!

今は、登山道が整備されていません。リニア開通までに登山道ができたならば、高森町の誇れるスポットの一つになるのではないのでしょうか!!

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)

