

この町を もっと元気に もっと好きに一。

TAKART

タカアート

2015.NOV

Vol. 11



TAKART Vol.11

2015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

- ▶ What's New!
今夏のTAKART活動紹介
- ▶ 特集
自然体験教室 in たかもり
- ▶ THE OLDEST
最古の貨幣「富本銭」が語る歴史浪漫
天武天皇と下伊那地域
- ▶ たかもり発見
ふるさと祭り
- ▶ 高森旬レポート
営農支援センターゆうき
知らなきゃ損! きのこの個性
- ▶ たかもり子育て日誌
こんな給食 どうだろう
- ▶ 美植・たかもりプロジェクト
エコプロ高森の「木を植える」活動
- ▶ 特集
まちづくりと自分づくり—違和感の中で考えたこと
- ▶ 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 MISSION12

オリジナルクーポン付

24・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

高森町の
秋の色、
秋の音、
秋の匂いを
挙げてみました。

柿の色

秋の色

色の風景

自然

空の色／青空と山の冠雪の色
中央アルプスの夕焼け
アルプスと里山のコントラスト／山の紅葉
落葉した木々／朝霧／刈り取り前の水田
稲刈り後の一面の田んぼ／稲穂と赤とんぼ
りんご畑の色／果実の色(りんご、柿)
コスモス／ススキ／イチョウ／コオロギの闇色

生活全般

柿すだれ／運動会の紅白の帽子の色

自然

涼風／風に揺れる森林の音
木枯らしの音／木の葉の落ちる音
虫の声／トンボの羽音
雀の鳴き声／鹿の鳴き声

生活全般

運動会／秋祭り(花火、笛、太鼓、きおい)
落ち葉をほうきで掃く音／雀おどし
果樹園から流れるラジオ／脱穀機の音

音の風景



自然

風の匂い／霧の匂い／果物／きのこ
ぎんなん／柚の香り／キンモクセイ
刈り取り後の水田の匂い／柿(熟柿)

生活全般

花火の火薬の匂い／菊／新そば
干し柿／五平餅／栗ご飯／松茸
焼きいも／さんまを焼く匂い／稲わら
枯れ菊を焼く匂い／落ち葉を焼く匂い

香りの風景



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2016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、悩みや不安そして譲れないこだわりを持ち寄る若者の集まりです

なお、高森町には同じモクセイ科に属し、長野県の天然記念物にも指定される「下市田の柊（ヒイラギ）」があります（写真）。樹齢600年余といわれる古木で、この地が北限に当たるとされています。

嗅覚は人の最もネイティブな感覚だといわれます。ふとした香りに遠い昔の記憶が甦ることは、日常生活でもよくあることです。キンモクセイは秋を代表する香りの風物詩。澄んだ空気の中に漂う甘く爽やかな匂いは、秋らしさを強く感じさせてくれます。見た目が地味な分、香りで存在をしっかりと主張しています。私たちの嗅覚にも慣れ親しんだネイティブな香りとしてインプットされており、その香りは秋の思い出にも通じています。

このキンモクセイが町木に制定されたのは、昭和51年10月30日。町制施行20周年を記念して、前年3月に全町民を対象に実施したアンケートを元に決定しました。当時の広報には、二位・紅梅 二位・キンモクセイ 三位・さざんか 四位・たいざんぼく 五位・ライラックとあり、制定委員会の審議を経てキンモクセイに決まりました。

町制20周年のこの年は町歌も制定され、新庁舎、町民運動場も完成しました。その後平成10年には柊の木が町木に追加制定されています。

表紙写真

金木犀（キンモクセイ 高森北小にて）



TAKART

vol. 11

2015.NOV

Contents

What's New!

今夏のTAKART活動紹介

04

特集

自然体験教室 in たかもり

06

THE OLDEST

最古の貨幣『富本銭』が語る歴史浪漫
天武天皇と下伊那地域

10

たかもり発見

ふるさと祭り

12

高森旬レポート

営農支援センターゆうき

14

知らなきや損! きこの個性

16

たかもり子育て日誌

こんな給食 どうだろう

18

美植・たかもりプロジェクト

エコプロ高森の「木を植える」活動

20

特集

まちづくりと自分づくり

一違和感の中で考えたこと

22

高森みせまちかいわい

地域に育てられて半世紀

24

やわらか百菜 キラヤ高森店に登場

25

きいちの 行く年来る年メニュー

26

Dr.コバヤシの 歯ごたえのある話 [11]

27

TAKART調査隊 MISSION12

哲学の路を調査せよ!

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7回 TAKART杯
ゴルフコンペ
開催

晴天に恵まれ、TAKART杯ゴルフコンペが参加者60名で盛大に行われました。

今回は東京から参加していただいた広瀬明善さんにインタビューをしました。

T: TAKART杯ゴルフコンペに参加していただき、ありがとうございます。

広瀬さん: プレオープンから参

加させていただきます、私と同組の方々がプレ大会・第1回・第2回と優勝をしていました。今回こそはと意気込みましたが、結果は4位。その原因は上がり3ホールをトリ、ダボ、ダボ、手のひらから優勝がこぼれ落ちてしまいました。

T: 次回頑張ってください！ TAKARTはどこで知りましたか？

広瀬さん: 以前、西條自動車の西條さんから「TAKART」という団体ができたことを知り、会の代表が中塚功二さんと知り、私も協力したいと思いました。

T: TAKARTに期待することはありますか？

広瀬さん: メディアに取り上げられるような活動をしてくれれば嬉しかな！それも全国的な。



第7回 TAKART杯
ゴルフコンペ
結果報告

- 優勝 秋城弓子さん
- 準優勝 吉田猛さん
- 3位 湯沢均さん
- 4位 広瀬明善さん
- 5位 壬生照玄さん
- ベストグロ 池田素啓さん

参加者 60名

次回開催は2016年4月29日(昭和の日)。多くの皆様の参加をお待ちしています。



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

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

第6回 天竜川
ウォーターチューブ
アドベンチャー



南信州の自然の中、猛暑を吹飛ばす爽快なイベントが行われました。タイヤチューブに乗って天竜川を下る「ウォーターチューブアドベンチャー2015」です(長いので以下「W T A」と略します)。

今年で6回目の開催で、もともとはメンバー自身が楽しむためのイベントでした。コース途中には危険箇所もあり、チューブが転覆することもあるので、たかもりカヌークラブの皆さんがサポートのために待機してくれています。

今年は男女あわせて28名の一般参加がありました。まずはコース近くの九頭竜大権現の水神碑の前でW T Aの安全を祈願し、地元の竜口(たつのくち)地区に伝わる「龍神の舞」が披露されました。

ライフジャケットとヘルメットを装備し、チューブの乗り方安全説明などのレクチャーを受けた後、いよいよスタート!

あ! あぶないっ! スタートしていきなり障害物が目の前にっ! でも大丈夫、要所ではサポート役のカヤックが体当たりして安全な方向へ誘導してくれます。

チューブ下りのコースは約2km。川の合流地点は波が高く、最大の見せ場になっています。

あ! あぶないっ! 一瞬チューブが波間に消えたと思ったら、波音の中に歓声が聞こえます。宙に舞うような勢いで足が蹴上がりましたが、危うく転覆は免れました。スタート時の緊張した顔も、いつのまにかワクワクした少年少女のような顔に。自然と爽やかなガッツポーズも!



むむ? なにやら怪しい人物が……カッパ!?

この日は水量が多く、水の流れも速かったので30分ほどでゴールの市田港に到着。水は上流の工事の影響が白濁していましたが、十分に楽しめたのではないのでしょうか。

たった30分のアドベンチャーですが、爽快感、達成感は格別だったようです! 少しずつ大きなイベントになって、多くの人に天竜川を楽しんでもらえたらいいですね!



安全祈願後の「龍神の舞」





自然体験教室 inたかもり

TAKARTでは今秋、都市との交流事業に着手しました。

今回行った初の試みは、都会の子どもたちを高森町に招き、自然体験などに親しんでもらう交流イベントです。高森町を都会の人に知ってもらい、子どもたちが町の風景や体験を思い出としてインプットすることで、将来のファンづくりと交流人口の確保に期待する取り組みです。

連休の9月20～21日の1泊2日、小学1～2年生10名と保護者が町を訪れ、農作業や自然体験を楽しみました。



魚のつかみ取り

2日間の日程

9月20日

東京発 高森着

昼食

（昼食のあと稲刈り体験を予定していましたが、連休のためバスが大幅に遅れ、急ぎよ稲刈りは翌日へ）

魚のつかみ取り体験

（自分で内臓を取り除き調理

夕食・バーベキュー

（キャンプファイアーを囲んでフォークダンスで盛り上がりました）

森の家泊

9月21日

ブドウ狩り体験

稲刈り体験（はぎ掛けも）

湯ヶ洞温泉で入浴

不動滝見学

昼食

高森発 東京着

参加者の声

子ども

「魚つかみが楽しかった」
「初めはうまくできなかつたけど、最後は一回でつかまえてうれしかった」
「虫採りが楽しかった」
「滝が大きくて涼しくてすごかった」
「稲刈りは大変だったけどみんなでできて良かった」

保護者

「都会では決して味わえない貴重な体験がありがとうございました」
「家に帰ってから、疲れているにも関わらず、マシンガントークで体験したことを話してくれました。そんな姿に充実した時間だったことを実感しました」

「思い出に残る体験になりました。スタッフのみなさんありがとうございました」

「お魚が食べられなかつた子が自分でつかまえて触って、内臓を取ってさばいて……と、自分で体験したことで魚を食べられるようになりました。まさに食育！感動しました。貴重な体験ありがとうございました」

内臓を取り出します



炭火でじっくり焼き上げます



捕った魚をさばきました



捕った魚を塩焼きに

学習塾 × 学童保育

学童保育の温かさと、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-aura.com/>

アウラ
aura

『あたたかく 楽しみながら帰る場所』



刈った稲を運ぶ



稲刈りの説明を受ける



はざかけを体験

大きな滝に感激



不動滝にて

葵さんからアルプスサーモンのお話



フォークダンスで盛り上がりました



自然体験教室
inたかもり

キャンプファイアー



火を囲んでの花火



ブドウ狩りを体験

と励み、そして反省点も得ることができました。
今回のイベント実施にあたって、多くの方にお世話になりました。アルプスサーモン丼を作ってくださいました割烹菜の中塚さんご夫妻、おさかな亭の桐下シェフ、稲刈りの場所をご提供いただき指導もしてくださった塚平隆さん、ブドウ狩りでお世話になった小島農園さん、このほか多くの方々にご協力いただきました。心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

しかし、やはり子どもは環境適応が早い。一つひとつのメニューをすぐに自分たちのものにして、満面の笑顔で楽しんでくれました。
今後、町が活気にあふれるには、交流人口の確保が欠かせません。そのためにも、先ず町を知ってもらい、気に入ってもらおう地道な努力が必要です。今回は初の小さな取り組みでしたが、息の長い取り組みの第一歩を印すことができました。今後に向けて多くの自信

イベントを終えて

シルバークマックマック中、東京を發ったバスは大渋滞に会い、当町到着に7時間を要しました。大幅に予定が狂ってしまった、子どもたちにはかわいそうなお話をしたと思います。

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

「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

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



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。

最古の貨幣『富本銭』が語る

歴史浪漫

天武天皇と下伊那地域

富本銭は天武天皇の時代に国内でつくられた最古の銭貨。実際に流通した貨幣なのか、厭勝銭（まじないに使われた銭）なのかはまだはっきりしません。この富本銭を通して、古代の伊那谷と朝廷との関係が見えてきます。



富本銭

良馬の産地、伊那谷

壬申の乱（六七二年）で天武天皇が勝利を納めるのに、下伊那の軍馬が一躍を担ったというところをご存知でしょうか。当時下伊那は国内最大級の馬の生産地で、朝廷との深いつながりがあったことが日本書紀に記されています。当時の騎

馬は現在の戦車のようなもので、戦の勝敗の決め手となるものだったため、中央政権も良馬の産地である下伊那を重要視していたのです。全国に六十例ほど馬具を伴う古墳が発見されていますが、伊那谷には二十八例と集中していることから、律令国家を軍事力で支える重要な拠点であったことがうかがえます。

富本銭が語る歴史浪漫

事実、天武天皇は信濃国に副都を造ろうとしたり、行宮（かりみや）天皇の一時滞在場所を造らせるなど、東山道を通して、東国支配の重要な拠点にしようとしていたのです。そのため、都の文化が直接入ってくる土地でもあり、恒川

（ごんが）遺跡群（飯田市座光寺から下市田地域）を中心に伊那郡衛（地方役所）があったこの場所から、天武天皇がつくらせた富本銭が2枚も見つかっ

たことは（地方での発見は群馬を含む全部で3枚）、何ら不思議ではないことであり、信濃国の中心がここにあったことは間違いとも言えます。

当時、流通貨幣として地方には普及しなかったものの、高森町下市田の武陵地二号古墳から出土した富本銭の価値は、天武天皇との深い関わりを示す確かな証拠なのではないでしょうか。やや鼻白む話になります。2012年に放送された「なんでも鑑定団」にて、個人所有の富本銭に二千万円の値段がついたことをお知らせしておきます。

他戸親王伝説

なお、上伊那郡の宮田村には「上の宮（かみのみや）」と呼ばれる地籍があり、ここに他戸（おさへ）親王という、光仁天皇の太子が都の政争を逃れ居住していたとの伝説が残されています。他戸親王の陵墓は奈良県の五條市に現存しており、宮田、上の宮に「宮」の字が充てられているのも、単なる伝説と言いつてもいい気がしません。



恒川清水（飯田市座光寺）。恒川遺跡群のひとつで、かつては豊かな水があふれ、農業や生活用水に利用されていました。伊那郡衛の祭祀の場として機能していたと考えられ、付近からは木製祭祀具や木簡が出土しています。

「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。

サイジヨウ 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

ふるさと祭り

高森町の秋の風物詩

「ふるさと祭り」（高森まるごと収穫祭）が今年もやってきます。

模擬店や展示、ステージ発表、コミュニティテント村、食べ物横町などが軒を連ね、

多くの人が訪れる町最大のイベントですが、これまでどんな経過をたどってきたのでしょうか。



名称の変遷

ふるさと祭りは昭和57年、「産業文化祭」の名で第1回が開催されました。それまでは個別に農協祭や文化祭が行われており、これを一カ所同日に併催したのが始まりです。

産業文化祭はその後、昭和61年に「ふるさと祭り」に改

称。このころから「地域文化の収穫祭」が祭りの趣旨として挙げられるようになりまして。そして平成23年、「高森まるごと収穫祭」に改称し、今年で35回を迎えます。

商工祭と農業祭は隔年開催ですが、文化祭（ステージ発表、作品展示）、JA祭（農産物販売等）に加え、各種団体、

自治組織、友好都市、個人有志など多くの人が参画し、多彩な催しが行われます。

新聞記事から

昭和57年の第1回産業文化祭は、11月21日9時から福祉センターを会場に、約50組の踊り、甚句、大正琴、太鼓などが披露されたとあります。

昨年のふるさと祭り
(高森まるごと収穫祭)から



行っているもので、会場では日用雑貨、越冬野菜を初めとする農産物の展示即売コーナー、みかん産直、北海道物産展、自動車・農機具展示などのほか、今回は「ポニーに乗ろう、こどもの国」の特設コーナーもあり、組合員の子供らで賑わっている。（南信州新聞）

研究発表、展示、即売が行われ、友好町・静岡県御前崎町の即売店には黒山の人だかりができていた。（信州日報）

これからのふるさと祭り

ふるさと祭りは今後どのように変遷していくのでしょうか。長い歴史をもつ伝統芸能といわれるものには、祈りや信仰に根ざした地域との深い結びつきがあります。ふるさと祭りはこのような芸能とは別種のもですが、コミュニティ事業としては重要な役割を担ってきました。

「連休の二十三、二十四日、好天に恵まれ各地で文化祭、農協祭などの催しが行われた。高森町では町民体育館などでふるさと祭りを開催。昨年までの文化祭、産業祭、農協祭などを一括開催したもので、かつてない来場者で賑わった。役場前のふれあい広場ではセレモニーが行われ、メッセージをつけた千個以上の風船を大空に。そして各会場では

高森町に暮らす人々が、自分たちの手で守り育んでいくことに価値や意義を見出し、長期にわたり取り組んでいくならば、それは地域の文化として定着するでしょう。やがてこの町に暮らす人々の心の拠り所として、進化変貌していくことかもしれません。

旅のことなら、日本旅行にお任せください。

国内・海外パッケージ旅行はもちろん、JR団体、観光地のチケットや旅行券など多岐にわたる旅行のお申し込みは、ぜひ日本旅行にご用命ください。

日本旅行
NIPPON TRAVEL AGENCY

株式会社 日本旅行 南信州支店

〒396-0026 長野県伊那市西町4873
TEL 0265-72-5158 FAX 0265-78-9585

親切・丁寧・きれい・長持ち

井上塗装店

長野県知事許可 第22359号

一級塗装技能士 飯伊広告塗装組合加盟

高森町山吹

URL: inouep.com TEL 0265-34-2485

表1 そば・大豆作付面積(単位:a)

年度	18	19	20	21	22	23	24	25	26
そば	355.0	424.0	490.0	656.0	833.0	1299.0	1398.6	1593.5	1652.6
大豆	27.0	104.0	120.0	209.0	182.8	131.5	188.2	113.0	93.9

表2 ツアー別利用客数(単位:人)

年度	18	19	20	21	22	23	24	25	26
さくらんぼ狩り	2579	1839	2913	1573	2802	4483	2765	5944	7309
ブルーベリー狩り	—	—	—	—	—	266	625	524	620
りんご狩り	449	547	380	445	840	266	211	905	1138
野菜詰め放題	103	235	318	157	—	—	3120	1406	159
りんご詰め放題	—	—	—	—	—	338	4240	4522	5429

地域農業をもっと元気に 営農支援センター ゆうき

高森町営農支援センター「ゆうき」をご存じですか。
町の農業を元気にするために、
農家のみなさんとさまざまな活動に取り組んでいます。
その概要をご紹介します。

設立の目的

営農支援センター「ゆうき」は町の農業に関わる各機関の施策を一体化し、農業経営者の育成や土地の有効利用などを推進することを目的に、平成18年に設立されました。

主な事業として「遊休農地対策事業」「観光農業の受入と育成」「農業地域活性化活動の支援」があります。

遊休農地対策事業

これまで、そば・大豆の作付け支援を主に行ってきました。特にそばは平成18年度に

355アールだったのが、昨年度は1652アールと4.6倍に増えました(表1参照)。

穫れたそばは製粉して、町内の信濃江さんや智里東農事組合さん(阿智村)に納入しています。

観光農業の受入と育成

近年特に力を入れているのがこの事業です。観光と農業を繋ぐことで新たな価値を創出する試みで、町内の果物狩りを調整して、体験としてメニュー化し、旅行会社やドライブインに売り込み誘客を図っています。

表2にあるように、さくらん

農業地域活性化活動の支援

町内在住者を対象に、野菜の栽培体験会を開いたり、学校給食への食材提供者を斡旋するなどの活動を行っています。

農機具のレンタル事業は、

普段使うことのない専用農機具を、町内在住者であれば誰でも安価で借りることができます。

このように、営農支援センターでは農家、農業、そして地域がもっと元気になるよう、多様な支援事業に取り組んでいます。



果物を中心とした高森町の農産物を、農家の手で直接観光客に販売する

高森町営農支援センター「ゆうき」
高森町下市田2786 (JAみなみ信州農協高森支所内)
電話 (0265) 35-3044

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

農産物直売 農家レストラン 農産加工
産直センター
旬彩館
たかもり
SYUNSAIKAN
高森町出原321-1 (広域農道沿い)
電話0265-34-2166



ぼブルーベリー・りんご狩りなどの体験メニューがあります。18年度と比べてさくらんぼは2.8倍、りんごは2.5倍に増えています。また、近年は市場に流通しにくい梨やりんごを活かした「詰め放題」ツアーが人気です。

今秋、農家の人たちが訪れた人たちに直接売り込む機会を、期間限定で設けました。飯田市内のドライブインを会場に、バスツアーに訪れた人たちに試食を勧め、話をしながら自分たちの農作物を販売します。消費者から「おいしい」を直接耳にすることで、町の農産物への自信とやる気生まれます。



知らなきゃ損! きのこの個性

日本はきのこの宝庫。
実に数千種類のきのこが存在していますが、
食べられるものは400~500種類、
市場に出回っているのは15~20種類しかありません。
一般的に「きのこ」と一括りにされがちですが、
きのこの個性について、お話ししましょう。

舞茸

舞茸は漢方薬として使われる「靈芝」と同じサルノコシカケ科に属します。この科のきのこは薬効が高く、栽培された舞茸も例外ではありません。β-グルカン(免疫力を活性化してくれる食物繊維の一種)という多糖類の含有量がトップクラスで、特に舞茸の多糖類から抽出したエキスを「MDIフラクション」は、体内の異物と戦う免疫細胞のマクロファージや、NK(ナチュラルキラー)細胞などを活性化してガンを抑制することわかっており、臨床実験でも注目されています。糖尿病の予防改善にもなる独自の成分ももっていて、肥満や高血圧、血中コレステロールの抑制や排泄にも効くなど、成人病予防にも有効です。

しいたけ

旨味成分のグルタミン酸は脳の栄養素として欠かせない成分です。脳の老化防止に効果があります。また、ビタミンDの元となるエルゴステリンを豊富に含んでいて、カルシウムの吸収率をアップして、骨粗しょう症の予防、エイジングケアにも役立ちます。特に乾燥シイタケは日光に2時間程度あてると、だけでビタミンDの含量が数十倍に跳ね上がります。傘の裏を日光に当てるのがポイントです。

成分を抽出しなくても、舞茸を直接食べることで効果

が得られ、免疫力を上げることができ、老化防止や風邪などの予防にも効果を発揮します。1日おきに3分の1パックぐらい食べるのがいいとされています。

えのき

疲労回復に作用するビタミンB1が、他のきのこに比べて多く含まれています。またギョバというストレスを軽減するアミノ酸や、ストレスをやわらげる副腎皮質ホルモン材料となるパントテン酸が含まれているので、ストレスへの抵抗力を向上させる効果が期待できます。

エリンギ

カリウムを豊富に含んでい

ぶなしめじ

最近の研究でぶなしめじには、シジミの5倍から7倍のオルニチンが含まれているとわかってきました。シミやシワ、肌荒れなど、あらゆる肌トラブルに効果があることが立証されているオルニチンが、100g中140mgと豊富に含まれています。オルニチンはアルコールの分解を助ける働きや、脂肪を燃焼させる効果もあるといわれています。



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

総合造園業

上島造園

高森町上市市田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

「不足の満足」

地元で穫れる農作物を考えると、夏や秋は質・量ともに申し分ありません。みずみずしい夏野菜、実りの秋の穀類、果物など、大地は豊穡です。問題は冬から春先の時期。旬の地元食材は不足し、保存食や常備菜に頼る時期です。

こんな時期に、あえて地産地消でまかなえる質素な給食を体験することが大切なのではないのでしょうか。おにぎりと漬物だけの給食から、子どもたちは食のありがたさを知り、豊穡な季節の給食に、旬というものを学ぶでしょう。すべてを満たさない分、コストの問題もクリアできます。不足があるからありがたさ、満足、そして幸せを知ることができるのです。



地域でできる食育

脱脂粉乳がメインメニューに鎮座していたかつての給食の使命は、栄養摂取でした。しかし今は「食育」の名のもと、給食の目的も形態も多様化しています。



これからの時代は、恒常的な右肩上がりには望めません。無理をせず、今あることに満足できる人格づくりも、教育の場では必要なこと。給食の現場から現実を示し、そこに幸せの芽を見出すことができれば、これこそが食育ではないでしょうか。

地産地消はお金がかかる

地元農産物だけで給食をまかなおうとすれば、一体どのくらいのコストがかかるのでしょうか。はっきりした調査結果はありませんが、イメージしただけでもコスト高は明らかです。というより、そもそも栄養バランス・おいしさ・内容量などすべてを満たした給食を、地産地消で実現できるのでしょうか。

答えは「ノー」。でもTAKARTでは、実現不可能だからこそ「地産地消給食」を考えてみたいのです。



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。

ENEOS WING 株式会社 ENEOSウイング

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

ENEOS 株式会社 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** 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

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

美植・たかもりプロジェクトの活動

平成27年

- 7月15日 『「きれい」から「美しい」へ』をテーマに、一般の人々に呼びかけ、講演会を行いました。
- 9月16日 第一回実践講座「美しい景観を作る栽培技術」(室内講座)を実施しました。
- 10月24日 第二回実践講座 植樹位置(配植)の検討を、現地を見ながら研究しました。
- 11月2日 第三回実践講座 屋外講座として、植栽地の視察とその評価を行いました。
- 11月29日 植樹祭(モデル植栽)(屋外講座)。午前9時30分~12時まで、ハーモニク道路法面にてモデル植栽講座を行います。
参加自由、無料。ご希望の方は時間までに高森ドームに集合してください。



お問い合わせ

高森町商工会 地球温暖化対策地域協議会「エコプロ高森」(高森町商工会内)
電話 0265-35-2254

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



now



in a few years



in many decades

30年後の人々に、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、未来につなぐための活動に取り組んでいます。
私たちの活動に参加しませんか？ 息の長い地道な活動ですが、私たちは高い理想と理念をもって取り組んでいます。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

成木した未来の姿を
設計して……。

まちづくりと自分づくり —違和感の中で 考えたこと

「まちづくり懇談会に出席して」



毎年行われている「まちづくり懇談会」が、9月末から10月末にかけて今年も開催されました。町の幹部職員が町内21地区各会場に赴き、町民から気になっていること、疑問、意見を直接聞き質疑応答意見交換を行う事業です。
今回、ちよとごんなものなのか興味があり、初めて参加してみました。

微妙な違和感を感じつつ

自分の住む地区の会場に行く
と、15名ほどの参加者がおられました。僕以外は皆50代以上で、いわば地区の「長老」や「ご意見番」といった方々、常会役員でしょうが、それと女性の参加者も2名ほど。そんな中、ちよとご場の雰囲気違和感を感じつつ、一人着席し懇談会がスタートしました。

町の職員の紹介からはじまり、入り口で手渡された資料を職員の方が少し早口に読み進めました。参加者は慌ただしく職員の話に耳を傾けながら資料を目で追いつき、ときおり気になった点や質問したいことなどをメモしていました。資料には昨年度の懇談会での意見要望に対しての対応状況や、現在進めている事業などかなり詰め込んだ内容になっていました。すべてを短時間で把握するのはちょっと無理がありました。

普段は気づかないもの —言われてみると確かに そうだな—への気づき

最初は皆さん様子見でいましたが、一人が口火を切るとたくさん意見要望、質問が出されました。公民館の備品のことから、商業地誘致の話、行政についてなどさまざまなものでした。

特に暮らしぶりについての不満といったものはなく、今後水道料金はあがるのか、地区にある元県職員独身寮の売却先の使用用途、公民館の整備などについてでした。

この高森での暮らしには大方満足されているのだと感じました。しかし、そこには違和感も感じました。この懇談会自体が町民からの声を聴くものであるのですが、「もつとこうならたいいよ

ね」「こんな施設が欲しいな」……、そんな意見があまりなかったことです。言い換えれば「欲」といいますか、すでにある「何か」に対しての意見はよく出ますが、普段の暮らしで気づかない違和感に対しての気づきがもつとあってもいいのかなと感じました。「言われてみると確かにそうだな」レベルのものこそが、本来の欲しいものだと思うわけでして。一人その「確かにそうだな」レベルの意見が、吉田南地区館付近から国道へ出る踏切の復活でした。

住みやすく心豊かな 町であるために

その方の話では、昔そこには歩行者専用踏切があったのですが、事故があり封鎖されてしまい、現在は郵便局へ歩いていくのに遠回りしなければならぬ。だから踏

切をもう一度つくるか、陸橋にしてくれと。全くもって個人的な意見で、隣にいたその方の友人も「そんな個人的なこと言っちゃって無理な」とあきれ顔。たしかにほかの人は特に不便でないし、ごくごく一部の方のみのもので無理やもある。でも、僕はなるほど今日一番の納得でした。

たしかに無謀な意見ですが、普段の暮らしの中で不便であっても「踏切がないなら遠回りするのは当たり前だ」と自分の中で無理やり仕方なしに納得して、目を背けて生きるのではなく、「素にそう思うんだよ」と。何気なく暮らしをすれば特に問題ないし、それが幸せであるかもしれない。でも、これから高齢化社会になって、安保健策や増税、色んなことが起きているこの世の中、自分の住む町くらいは住みやすく、心豊かな町であってほしいと思います。そ

自分で考え選択し、 答えを見つける

のためにはこういった懇談会にも多くの人が、特に若者の感性を取り入れられたらと思います。

安保健策に反対する若者集団も自治会に違和感を唱える人も、それぞれ感じている思いに突き動かされているのですが、その先の答え、正解はだれも知りません。選択肢は多くあれば迷うかもしれませんが、あったほうが選ぶ楽しみも増すと思います。一つ一つ選んでいくことが、結果いい答えになるように、日々の暮らしから五感を使って情報を得て、心で感じることに努めていきたいと思えます。そのことが自分をつくり、人をつくり、まちづくりに繋がっていきけるのではないかなと思う懇談会でした。

あと、もうちよとご場な感じの懇談会だったらいいな。お茶とかお菓子食べながらとかさ。あの重たい感じ、疲れます……。そういった雰囲気づくりも若者を取り入れるきっかけになるかなと思います。



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

J♡ティール美容室
高森町吉田2277-6
TEL/FAX 0265-35-7005
定休日:月曜日

◀当社直営店(旭松食品敷地内)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・2016年2月29日)

本券一枚で市田ねこを定価から1,000円割引いたします。(一回につきお一人様1枚限り 有効期限・2015年12月31日)

ひやく さい やわらか百菜®

キラヤ高森店に登場

地域に育てられて半世紀

「これまで」にありがとう。
「これから」にご期待を。

「やわらか百菜」はこうや豆腐を使った旭松食品の介護食品。約100種のアイテムがあり、病院や介護施設などでご利用いただいています。

一般向けには、旭松食品の通販・オンラインショップでしか手に入らなかった商品ですが、この度キラヤ高森店(高森ショッピングセンターパース内)の店頭および直営店(飯田市駄科)に並ぶことになりました。

製造は高森町の当社工場。店頭販売もここ高森町が初。地域の介護支援に役立つことを願っています。カタログご希望の方は、下記フリーダイヤルまでご連絡ください。



店頭販売第一弾は「こうや豆腐と海老の玉子とじ」。今後は新メニューも提供していきます

昭和39年10月1日、アジア初の東京オリンピック開会を10日後に控えたこの日、私たちマルマンは出砂原の一角、わずか8坪の店舗から創業しました。それから50年、すでに半世紀が過ぎてしまいました。

店舗も品揃えも時代の趨勢に合わせて、多彩に変化して参りました。しかし、地域に根を張り、地元のみなさまとともに成長したいとの思いは、半世紀前も現在も、何ら変わっておりません。

▼昭和39年10月1日、マルマン開店当時の様子。「カスリモンペ170円」の文字が見える



▲開業間もないころの店頭の様子

これまで育てていただいたことに深謝し、その思いを、私たちは未来に向けて参ります。これからも地域のみなさまとともに、同じ歩調で、同じ目線で歩んで参ります。

<p>やわらか常食タイプ</p> <p>弱い力でも噛める</p>	<p>きざみ食タイプ</p> <p>歯ぐきでもつぶせる</p>	<p>ミキサー食タイプ</p> <p>舌と上あごでつぶせる</p>	<p>とろみ食タイプ</p> <p>噛まずに食べられる</p>
---	--	--	--

株式会社 高森ショッピングセンター



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



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)

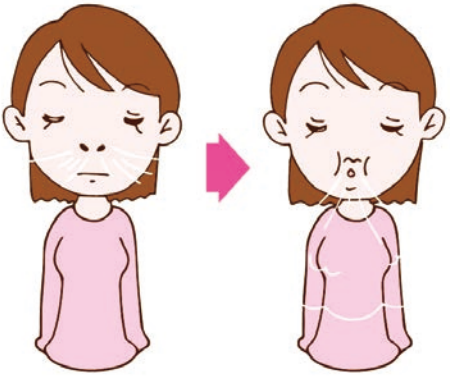
この券1枚でお買上金額より5%値引させていただきます(1回に1枚限り)

きいち
丸久精肉店
クーポン

Dr.ドクター コバヤシの 歯ごたえのある話11



お口の1分間エクササイズ
日ごろ呼吸が浅いと感じたり、息切れしやすいと感じたことはありませんか？
年齢と共に口元や胸まわりの筋肉が低下すると、細く長く息を吐くことが難しくなってきます。
そこで、お口まわりの筋肉を鍛えるエクササイズをご紹介します。
鼻からゆっくり息を吸い、口をすぼめて少しづつ、できるだけ長く息を吐き出してください。大切なのは「しっかり息を吐ききる」こと。そうすることで、自然に吸うことができ、効率よく酸素が取り込めるのです。胸ではなくお腹で呼吸(腹式呼吸)をすると、さらに効果的です。



また、少しづつ息を吐くことで、気管支内の圧力が高められ、気管支がつぶされにくくなり、グツと呼吸がしやすくなります。
その上、肺で行われる酸素と二酸化炭素の交換機能や、鼻と口をつなぐ気道の閉鎖機能も高められるので、慢性閉塞性肺炎や、ぜんそく発作にもかなり有効な呼吸法です。ほんの一分間でいいので、始めてみてはいかがでしょうか。

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

1 年末年始用皿盛り 5,000円(5~6人前)

期間:2015年12月10日
~2016年1月20日

忘新年会に
ご利用ください

ご注文は5日前までにご予約ください。
※内容等についてはご相談ください。



年末年始用皿盛り

2 お年取り・お正月用 簡単料理お惣菜

- 1 ジャンボエビフライ(コロモ付き)
- 2 やわらかヒレカツ(コロモ付き)
- 3 手づくりローストビーフ(ブロック)
- 4 本格焼豚(チャーシューブロック)

ご自宅で
簡単にできます

ご予約締切:2015年12月25日
お渡し:2015年12月30・31日(きいちまでご来店ください)

※内容・金額等についてはご相談ください。

ご予約ご注文、お問い合わせについては 電話090-7907-1555 までご連絡ください。

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

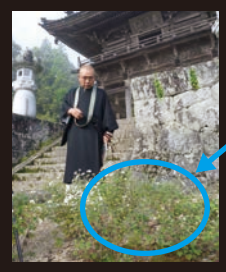
きいちの「行く年来る年」メニュー

ご予約ください

哲学の路を
調査せよ!

哲学の路を
行く

住職…この辺には珍しい植物や昆虫がたくさんあります。こちらの野菊は自生している野菊です。昔多く咲いていましたね。



住職…これから哲学の路を歩くのですが、そこにもいろいろな植物が有ります。



付近にはきれいな花が咲いていました

隊長…今回はお寺から下って行くことにします。
監督…今ここに饅頭が有る、本当にこれは存在しているのか？
隊員…監督の手に有るのが私には見えるので饅頭は実在している、いや、その手にあると思えるからこそ自分分は存在している。



彼らは哲学的思考で饅頭について議論を重ね、石像の存在を忘れていた。

隊長…甘くてうまい、このうまいと感じる思いが確かにある、だからこそ！
隊員…その言葉が言いたかったんですね。

入口にて

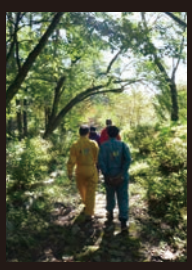


集合墓地



哲学の路沿いに集合墓地があった。

監督…哲学の路は哲学しながら歩くには少しきついな。
隊員…そうですね。服にたくさんサンドロポウ草がついてます。
隊長…秋も深まればきれいな紅葉を見ながら歩けるかも。



出口でもあり入口でもある。

隣政寺にてお茶を頂きました



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)

哲学の路を歩きました
が、そこは四季で様々な風景が見られる場所ではないかと感じました。
何かを考えたいときなどに、ゆつくりと歩いてみては怎么样でしょうか。

調査報告
隣政寺の住職、貴重な時間をありがとうございました。



天台ブックレット(天台宗務庁出版)を拝読しました。住職も一筆書かれています

哲学とは (知恵袋より抜粋、興味のある方は閲覧して下さい)

生きているといろんなことが、起こります。病気になったり、転職したり、家庭の問題など。社会的には、不景気だの、原発事故だの、国家的には、外交問題で中国やロシアとの領有権争い。

これらの問題を考える時に、経済学者は、もちろん経済面から考え、政治学者は政治的価値観で、倫理学者も、道徳的価値の立場から専門的見解を述べます。さまざまな学問領域を網羅して、人としての立場から発言をする人が、哲学者の役割です。

哲学は、科学を束ね総合する立場に位置している学問です。個々の学問では、答えられない「生と死」の問題や、「生甲斐」「愛について」「幸福とは何か」「美とは何か」など、自分の人生を「いい方向」に向けて、より良い人生を生きる知恵を、偉大な先人から学んで行けるのが、哲学の意義です。

人類は、ブッダはもとより、アリストテレスから中庸の大切さを学び、セネカから人生の時間の使い方を学び、カントから世界平和の方法を学び国際連合の草案を受け取り、キルケゴールから絶望からの脱出方法を学びました。

哲学はその本当に正しい答えを与える可能性が、大いにあります。私達は、このあたりに期待を持っています。

デカルトの「われ思う、故に我あり」とは、今自分の部屋にいます。窓を開けてみてください。そこにはいつも見慣れた光景が広がっているはず、しかしその景色が絶対にそこにあると証明できますか? できません。さらに私があなたの部屋に行き、一緒に窓の外の景色を観たとして、全く同一のものを観ているということも証明できません。なぜなら例え色や形を言葉で説明しても、その色や形の定義自体が同じであるということを証明することができないからです。そう考えていくと、世の中にあるもので、絶対に存在を証明することのできるものは一つもない、ということになります。しかし、ここでデカルトは気づきます。そのように考えている思いがあることは確かだ、ということは、そのことを考えている「自分」がいることも、間違いない事実だ、ということになります。つまり世の中で絶対に存在することがはっきりしているのは、今このことを考えている、「自分自身」のみである、ということになります。だから、「われ思う、故に我あり」なのです。