

愛着を持ってもらえるお菓子を作るのが喜び / 須坂市地域おこし協力隊 宮島麻悠子の『須坂おもしろ人物記』 vol.12

こんにちは！地域おこし協力隊の宮島麻悠子です。
須坂で活躍している方へのリレーインタビュー、今回はTEMO.jp atelier shop（テモドットジェーピー アトリエショップ）の小林恵梨子さんです。



宮島：小林さんのお店、TEMOといえばカラフルなカップケーキと要望に合わせて作ってくれるデコレーションケーキですね。特にデザインとクリームの装飾の技術がすばらしいです。この技術はどのように身につけたのですか？

小林さん：高校を出てから大阪の製菓専門学校に1年通い、ホテルでウェディングケーキを手掛けたり、タルト専門店フルーツをふんだんに使った華やかなタルトを作ったり、地元のカフェでカップケーキ作りなどに携わっていました。出産のため退職し、子育てをしながら手作りケーキをSNSで発信していくうちに海外の方との交流が生まれていき、高度な技術とユニークな世界観のアメリカンスイーツに魅了され、研究を重ねました。



〈TEMOの代名詞・ハリネズミカップケーキは味も表情もバリエーション豊かで迷ってしまう〉

宮島 : もともと独立開業する夢をお持ちだったんですか？

小林さん : 専門学校時代に先生から同じ質問をされて、将来自分のお店を持ちたい、と答えたら、「ハイ、あなたダメね。女の人は無理だよ。結婚したくないの？子どもは欲しくないの？」と言われました。中学生の頃からお菓子作りが大好きで、フードカルチャーコースのある高校に進んで、意気揚々と専門学校に入ったのに。その時はなにくそ、と思うよりも、「えっそうなんだ、もっと早く知りたかった。。」と素直に受け止めてしまいましたが、気をそがれたのは確かですね。

宮島 : 夢を追って入学してきた若者に対して、ひどいですね。。

小林さん : もしも今お菓子屋さんになりたいから製菓学校に行きたい、という子がいたら止めますね。本当に好きなら早く現場に飛び込んでしまった方がいい。いくつになっても、学校には行けるから。

宮島 : 同感です！現場で経験を積むことが何より学びになりますよね。しかしながら、今こうして自分のお店を持って人気店になっているのはすごい事です。

小林さん : でも、独立したのはお菓子作りをやめようと思ったことがきっかけなんですよ。ある時急に燃え尽きてしまって、もう他のことをしようかな、と。でも、考えるうちに「やめるのは自分次第。いつやめてもいいなら、やりたいことをやり切ってからにしよう」という結論に至ったんです。独立すれば自分の責任のもと、自分の力を知ることができる。一念発起して、2018年6月に開業しました。



〈美しいだけじゃない！生クリームは3種をブレンドして使用するこだわりよう〉

宮島：お菓子作りで大切にしていることはありますか？

小林さん：アメリカンスイーツのようなオリジナリティ溢れるケーキを作りたいという気持ちもありますが、誰にでもおいしく食べてもらえることが一番大切だと思います。あとは、オーダーケーキに関しては、お客さんに寄り添って希望を実現すること。自分が発信するケーキについては、お客さんに食べてもらいたい！自分も食べたい！という思いを乗せることですね。そうしていたらお客さんが店に愛着を持ってくれるようになってきました。また、須坂はフルーツの最先端だけあって、お客さんが新しい品種を教えてくれることも。そうして一緒に作っていくのが楽しいです。



〈非対面販売として始めた無人販売は不定期開催 インスタで告知されるので要チェック！〉

宮島：素敵ですね！これからも美味しいケーキ・スイーツを楽しみにしています。さて、次の方を紹介していただけませんか？

小林さん：洋梨農家兼アコーディオン奏者兼色々な山上正建さん。面白い人といったらこの人が一番かと（笑）

宮島：ありがとうございます！というわけで次回のインタビューは洋梨農家兼アコーディオン奏者兼色々な山上正建さんに決定しました。お楽しみに！！



TEMO.jp atelier shop (テモドットジェーピー アトリエショップ)

住所：長野県須坂市小山穀町497-4

電話：026-476-2486

OPEN 11:00～17:00

定休日：火・水・日曜（不定休・催事月は休業）

<https://temocake.wixsite.com/mysite>

★バックナンバーはこちらのサイト内でもご覧いただけます

The secrets of SUZAKA 信州・すぎかのないしょ話

(須坂市地域おこし協力隊 宮島麻悠子)

**No115 須坂市地域おこし協力隊（須坂温泉古城荘）に2021年1月着任 /
＜移住者体験談＞ご縁と直感に導かれて千葉県から須坂市に移住しました**

はじめまして。2021年1月から須坂温泉古城荘で須坂市地域おこし協力隊として活動をはじめました、伊藤真弓です。昨年のクリスマスの日、12月25日に千葉県千葉市から須坂市に引っ越してきました。



●移住のきっかけ

私は、長野県と同じく海がない奈良県奈良市で生まれ育ちました。高校卒業後に千葉、その後は神奈川県と千葉県内の大学や市役所、企業で、保健師として幅広い世代の方たちの健康増進の支援に携わってきました。山や自然が大好きで、数年前まではトレイルランニングやロゲイニングなどで毎月のように長野県内に遊びに来ていて、いつか長野で暮らしたいと考えていました。

昨年春頃から自宅で過ごす時間が増え、自分はこれからどのように生きていきたいのかを考えるようになり、一度しかない人生、好きな土地に住むことにチャレンジしてみようという気持ちが強くなっていきました。8月に2週間ほど長野県内に滞在し、自分にとって山が近い場所で暮らせるということが本当に幸せだと実感し、本格的に長野への移住を検討しはじめました。

●ご縁と直感に導かれて須坂市へ

長野県内のどこに住むのか、仕事はどうするのか。仕事が決まらなると住む場所を決められない。住む場所を決めてから仕事を見つけるという方法もあるけれど、自由に選べるほどの就職先があるわけではなく、やはり仕事を探さなくてはとインターネットで情報収集をするもなかなか進まず、とにかく動いてみようと思い再び長野へ。ふと思いついて県庁を訪ねたところ、突然の訪問にもかかわらず、信州暮らし案内人さんに相談させていただくことができ、いくつかの市町村を紹介していただきました。その中で「移住支援信州須坂モデル」という、仕事と住居の決定に至るまで手厚い支援を行っている須坂市の移住支援チームに相談してみたいと思い、ダメ元で翌日の相談予約をお願いしたところ、O.K.のお返事をいただくことができました。

相談に伺った際に募集があると知った、地域おこし協力隊の活動拠点である須坂温泉古城荘は、なんと一年ほど前に長野市の友人と、須坂市動物園でかわいい動物たちに癒された後に訪れ、美味しい健康長寿食をいただき、気持ちの良い露天風呂で長居した温泉でした。

須坂市内を車で案内していただき、すぐ近くの里山から2000m～3000m級の山に囲まれていることのワクワク感、あちこちに広がる果樹畑、百々川の美しさなどに心を奪われ、須坂市で暮らしたい！という気持ちが高まっていきました。



●スピード移住の支え

応募を決めた日から、もし採用していただけた場合の勤務開始までが1か月と10日。こんな短い期間で、引っ越しの準備、引っ越し後の手続きや片付けを終えて仕事を開始することができるのか？何から手を付けたらいいのか？と思案していたところ、移住支援チームの方が、応募書類作成と同時にネットでアパート探しをする、面接日前後に内見をする（合格するかも決まっていないのに！）、などのスケジュール案を送っていただきました。その後も、疑問、質問がある度に何度も相談させていただき、スピーディに返事をいただくことができ、ひとつひとつ不安を解消しながら、準備をすることができました。気候も風土も違う遠く離れた千葉で自分だけで考えていたら、できそうもない、大変そうだからと諦めていたかもしれません。移住支援チームの方は、本当に親身に相談にのってくださり、どうやったらできるかを一緒に考えてくださり、支えてくださいました。タイヤがパンクしたまま持って来てしまったマウンテンバイクの修理について、お勧めの自転車屋さんも教えていただきました（笑）。

●雪の洗礼？

須坂市は長野県内でも雪が少ないと聞いていましたが、この冬は「たまに12月にどかんと積もる年があるんだよねー。その年は雪が多くなるよー」と友人が言っていた、その年だったようです。私が須坂に来る前に雪が積もり、引っ越し当日の夜にも雪が降り、年末にまた積雪。天気予報を見て、前日に雪かきスコップを買いに行き、人生で初めて雪かきをしました。と言っても、駐車場の周りだけで済みました。

須坂市から30～40分北へ行くと1mを超える積雪になっていたようですので、やはり須坂市は大雪の心配をしなくても大丈夫そうだなあと思っています。ただ、首都圏と比べるととても寒いので、冬の電気代とガス代がどうなるのかがちょっと心配です。



●須坂市に住んでみて

まだ1か月もたっていませんが、想像していたとおりの「自然が豊かで暮らしやすいまち」という印象です。日常生活に必要なものは市内で買い揃えることができ、車で30分かつらずに長野市内の大型家具店や電気店に行くこともでき、とても便利です。選べるほどのスーパーがあり、直売所では新鮮なお野菜や果物を安く購入することができます。

毎朝、日によって表情の変わる山の景色や広い空を眺め、美味しいリンゴを食べてエネルギーをチャージして1日が始まります。

先日の雪が溶け始めたので、早速、近く里山に遊びに行っています。山に行くだけで、心が元気になっていくことを感じています。

数か月後、寒い冬が終わって、あちこちの山に遊びに行くことや、たくさんのフルーツに出会えることが今からとても楽しみです。



●地域おこし協力隊としてこれから

須坂温泉は源泉100%で、短時間でポカポカ温まり、出た後もほかほか感が続き、全身のお肌がつやつやになる最高の温泉です。古城荘の敷地内には、見ただけで癒されるお庭（池には鯉もいるんですよ）があり、桜、新緑、紅葉、雪景色など四季の移ろいを感じて楽しむとても素敵なお宿です。この素晴らしさを多くの方に知っていただき、市内外多くの方に温泉を訪れていただいて楽しんでいただけるよう、温泉のさらなる魅力を発掘、発信していきたいと思っています。

今は、温泉にお越しくくださるお客様に心地よく過ごしていただけるようフロント業務、仲

居さんの業務を学んでいます。これからは市内を歩いて見て感じて、たくさんの人と出会い、地域の歴史や文化などを教えていただきたい、農業のお手伝いもさせていただきたい、須坂市の魅力をもっともっと発見していきたいと思っています。

また、健康づくりに関する仕事の経験と、山と親しんできた経験を活かし、温泉と健康長寿食、温泉周辺でのウォーキングや森林浴など、宿泊や日帰り入浴をご利用されるお客様が、からだもこころもより健康により元気になっていただくことに貢献できるよう、みなさまとのつながりを大切にしながら頑張っていきたいと思っています。

●移住を考えていらっしゃる方々へ

移住は人生の一大イベントです。憧れだけではうまくいかない、どんな暮らしをしたいか目的をはっきりさせて、一つ一つ選択していくことが大切です。

私は考えすぎるとどんどん決められなくなってしまうので、ご縁と直感を大切にしながらタイミングに身を任せて移住しました。なにかひとつでも心にピンと響くものがあつたら、思い切って進んでみるということも一つの選択肢としてあってもいいかもしれないと思っています。



須坂温泉古城荘

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

No116 移住後は360度の景色に毎日感動しています / <移住者体験談> 移住への思いを貫き東京都から須坂市に移住しました

東京都から須坂市に移住しました佐藤真澄です。

これからの人生を考えた時、以前から好きだった長野県に住みたいと思い移住を決断しました。

●移住のきっかけ

20代の時にスノーボードが好きで、白馬や柵池などにリゾートバイトに行ったりしていました。長野県の大自然と、地域の人達の暖かさ、地元食材や、宿の畑で収穫した野菜を使

った賄い料理も美味しくて、その頃から長野県に魅力を感じていました。

また、20代後半から務めたフランス料理店では、ワインの魅力に惹かれてソムリエを取得。フランスワインと日本ワインを扱っていましたが、そこでまた長野県のワインを好きになりました。



●絶えなかった移住への思い

移住をすると考えた時、まず仕事は大好きなワインに携わっていたという思いが強く、長野県で好きなワイナリーを何件か探しました。その中で、須坂市移住応援サイト「スザカでくらす」を拝見し、移住者受入協力求人企業30社の中に私の好きな楠わいなりーが入っていました。ここしかないと思い、問い合わせした所、「現在募集はしていませんが、年末か年明けに募集するかもしれません」とお返事を頂きました。



私は、須坂市に住みたい気持ちも強くなっていて、でも雪道の運転が心配でしたので、雪が降る前に引っ越しをしたいと思っていました。そこで、信州須坂移住支援チームの方に今の自分の思いや状況をお伝えした所、オンラインで相談にのってくださいました。

他の企業も紹介して下さるとの事で、須坂市に行く日程を決め、面談と須坂市の案内、後日面接までコンスタントに設定してくださいました。同じタイミングで、楠わいなりーの社長からも連絡があり、面接して採用して下さる事になりました。



この短期間で、仕事が決まり移住出来たのは、信州須坂移住支援チームの方々が親切に対応してくださったおかげです。これから住む地域での暮らしや、新しい仕事、コロナ禍での移住、知人もいないなど、期待より不安が大きい中、勇気を振り絞って相談して本当に良かったです。初めてのオンライン相談で緊張しましたが、お話しして、不安から期待に変わりました。とても感謝しています。





●須坂市の印象

移住する前に沢山情報収集したので、再認識できた部分をあげてみました。

☆車で10分圏内に色々なスーパーやドラッグストアがあるので、生活が便利。

☆車で30分で長野市内に出れて、何でも揃う。

☆車で30分でスキー場に行ける。

☆大好きな動物園がある。

☆野菜やお米、果物等を作っている農家さんが多いので、直売所で美味しい食材が安く手に入る。



情報以上に感動したのは、山の景色の綺麗さです。信州須坂移住支援チームのフェイスブックやインスタなどで写真や動画でも山の景色を見ていましたが、実際の景色も本当に素晴らしいです。坂が多く、常に見下ろす景色の生活は味わった事はありませんでした。どの道を車で走っていても、朝昼晩360度景色が本当に素晴らしく、毎日感動しています。四季折々の風景がとても楽しみです。須坂市内には、味噌や漬物、日本酒などを作っている蔵が色々あり、和菓子屋さんも多く、これから色々巡りたいと思います。



●移住を希望される皆さんへ

移住は人生かけての決断なので、失敗したくない気持ちが絶対あると思います。現地の暮らしは現地の人にしかわからないと思いますので、信州須坂移住支援チームに相談したら、きっと力になってくれると思います。



(2021年2月 佐藤真澄)

★楠わいなりー株式会社ホームページ★

アコーディオンで人を幸せにする梨園主は、縁談の神様 / 須坂市地域おこし協力隊 宮島麻悠子の『須坂おもしろ人物記』 vol.13

こんにちは！地域おこし協力隊の宮島麻悠子です。
須坂で活躍している方へのリレーインタビュー今回は珍梨園の山上正建（やまかみまさたけ）さんです。



宮島：前回インタビューさせていただいたTEMOの小林さんから、梨農家兼アコーディオン奏者兼色々、と伺ったのですが、本業は梨農家さんになるのでしょうか？

山上さん：まあそういうことにしておきましょう（笑）

宮島：須坂で果樹栽培といえりんごやぶどうが多いですが、どうして梨を栽培することになったのですか？

山上さん：それはね、神様のお告げだよ。うちは男の子が3人いて、長男のお嫁さんをひっぱるのにどうしたらいいかって考えていたら、ある時、夢で「梨を41種類作ってアコーディオンを聴かせたら嫁さんがくるよ」って神様が言ったんだ。それで、アメリカ・イギリス・フランス・韓国・中国・日本の色々な梨を41種、全部で273本植えて育てることにした。なんで273本かというのと、-273℃っていうのは絶対零度で、原子の振動が止まる温度だから。今から14年前（2007年）、清掃センターに持ち込まれたアコーディオン3台を見つけて引き取ってから、しばらくは床の間に置きっぱなしだったんだけど、梨が実をつけるようになってからアコーディオンを聴かせるようになった。そうしたら梨がどんどん甘くなっていったね。そして梨を植えてから7~8年経った頃、突然正装したお嬢さんが親御さんとうちに来て、「ぜひうちの娘を嫁にもらってくれ」って言ったんだよ。



<梨の木は日光がまんべんなく行き渡るよう、お椀型に剪定する>

宮島：日本昔ばなしみたいなエピソードですね！！アコーディオンを梨に聴かせるようになった頃、NHKを始め複数のテレビや新聞でも取り上げられていたそうですね。

山上さん：お嫁に来てくれたお嬢さんも、報道を見てうちを知ったみたいなんだな。

宮島：実は緻密な作戦勝ち！？ そういえば山上さんは縁談の仲立ちもされているんですね。

山上さん：30～40年前から縁談をやってきて、78組の縁談を成立させてきたよ。お袋から、自分が若いときに縁談を3つまとめておけば、自分の子どもの時は苦労しないって言われていたこともあって。車が普及していなかった時代は、今よりもっと農村にお嫁に来てもらうのに苦労していたからね。おかげさまで自分の子どもたちの縁談はすごくスムーズだった。

宮島：すごいですね。縁談の仲立ちで大事なことは何でしょう？

山上さん：親御さんやその娘・息子と信頼関係を築くことかな。息子や娘と会っていきなり縁談の話をする、向こうも頑なに拒否したりするから、まずは縁談に関係ない話をし、相手の興味関心を引き出し、心を開いてもらうんだな。マスコミの後押しや、日頃の社会貢献も信頼を得るのに一役買っているし、「信州山上流縁談道」を商標登録したのもそのため。ちなみに今いるこの部屋は「成立の間」の看板を掲げて縁談をまとめる場所として使わせていただいているんだよ。



<2018年に“縁談道”で商標登録された>



<市内飲食店の一室に設けられた“成立の間”>

いくら出会う場を用意してあげたとしても、背中を押してあげる人がいないと、縁談の成立は難しい。

時間も手間もかかるけど、こういうのは効率よく簡単に、とはいかない。でもそれだけ大変だったとしても、縁結びができないことは家の断絶を意味し、やがて国が滅びてしまう。国も行政も、もっと危機感を持った方がいいと思うよ。

宮島：結婚するかどうか、子どもを持つかどうかはあくまで個人の自由で、それらをしないことが不幸だと決めつけることはできませんが、世の中の若者がみんな結婚しなくて子どもを持たなかったら、極端な話人がいなくなってしまうですね。結婚したい人が環境のせいで諦めなくてすむ、選択肢を残してあげることが大事だと感じます。かつて「よりモテることが価値」みたいに思われていた時代がありましたが、どうでもいい人からいくらモテてもしょうがなく、マッチングが大事だと思います。

山上さん：毎年県内25カ所の介護福祉施設を回ってアコーディオンの公演をしているんだけど、ついでに縁談でいい子がいないか探してる（笑）4年前（2017年）、木島平村で自分が世話した夫婦が結婚したんだけど、その時に村をあげて昔の「花嫁道中」をやったんだよ。花嫁の実家から、親戚代表、長持ち唄の歌い手、二棹の長持ち、花婿・花嫁、両親、親せきが行列をつくって、花嫁宅からの約400mを練り歩く、本物の花嫁道中。長持ちは村の中学生に持ってもらって、途中で村の人に餅の代わりにお菓子を配ってさ。あれは良かったな。臥竜公園でもぜひやりたいと思っているんだ。それを見て結婚っていいな、と思ってくれる人が増えてくれれば。

宮島：しかしながら、縁談の世話だったり、アコーディオンで県内の介護福祉施設を回ったり、社会貢献活動に努めていらっしゃると思いますが、その原動力は何でしょう？

山上さん：28歳の頃、事業がうまくいなくて追い詰められ、もう人生終わりにしてしまおうかと思ったことがあった。で、自分を手にかけてしようとした時にはらはらと涙がこぼれてきて、このままじゃいけないと思ったんだ。それから仏門に入り、仏教を学んでからは、世のため・人のために尽くそうと決めた。善因善果（よい行いをしていれば、いずれよい結果に報われる）だな。人を幸せにしたら、自分にとって無限の喜びになる。

縁談の相談を受ける中で、人生に悩み行き詰まっている人と出会うことがあるが、「今まで育ててくれた人、関わってくれた全ての人に感謝を伝えられたら命を絶ってもいいよ。それは自分の親だけでなく、親を産んでくれたその両親、親類だけでなく、友人・先生、これまで生活するのに必要なインフラを提供してくれた業者さんやお店の人、その両親、全員だよ」と言う。名前も知らない人にもたくさん助けてもらって生かされてきたことに気づいたら、そう簡単に人生投げ出せないよ。

そうそう、東日本大震災の10日後くらいに、「銀座通り線開通まつり」で歩行者天国になっていたところに募金箱を持って、アコーディオンで「暁に祈る」という歌を演奏したら、たくさんの方が寄ってきて一緒に歌ってくれたんだ。手押し車を引いたお年寄りも、「本当は現地でお手伝いしたいけど、こんな事しかできなくて。。」と言いながら募金してくれた。みんな報道で現地の惨状を知っていたから、半日で数十万集まるくらいたくさん募金してくれたんだ。仲間が苦しい時に心を共有して助け合おうとするのは、日本人の素晴らしいところであり、根源なんだと思ったよ。

宮島：なるほど。ご自身の辛い経験が周りの人を幸せにする原動力になっているんですね。そして、他人を喜ばせるのが自身の無限の喜びになるというのも、大変共感するお話です。興味深いお話をありがとうございました！次の方を紹介していただけませんか？

山上さん：篠塚久義さん。2つ下のいとこなんだけど、農家をしながら地域内がつながるための活動してる。大鹿村歌舞伎を須坂に呼ぶための「須坂発ツスル会」も一緒にやっているんだよ。

宮島：ありがとうございます！というわけで次は篠塚久義さんに決定しました。次回もお

楽しみに！

珍梨園

住所：長野県須坂市上八町671

電話：026-246-1540

※公演や縁談のお問合せもこちらへどうぞ

★バックナンバーはこちらのサイト内でもご覧いただけます

The secrets of SUZAKA 信州・すざかのないしょ話

(須坂市地域おこし協力隊 宮島麻悠子)

No117 須坂市は求めるものが揃うまちでした（神奈川県から移住） ＜移住者インタビュー＞ 就農移住して2年、この春に独立します！

2021年4月に就農独立し「信州すざか ともよファーム」を始動させる岩田泰聖さん、智代さんご夫婦。2018年12月に就農を目指して神奈川県から須坂市に移住し、以来2年間の新規就農里親研修を無事に終え、新たなスタートを切ろうとしています。来月の独立に向け準備期間中というご夫婦に、移住までの経緯や須坂市の生活について話を聞きました。

(※写真は岩田さんからご提供いただきました)



● 移住のきっかけと自分自身への気づき

「電車通勤で1時間かけて都内の人材派遣会社で営業マンとして勤務していました。転職した会社ではありましたが、自分が求めている働き方ではなく違和感があったことで退職を決意しました。自分は何がしたいのかを考えた時『自ら舵取りする仕事がしたい』と思う自分に気づきました。『起業』というキーワードから情報収集をすすめる中で農業に魅力を感じ、国を挙げて取り組む支援制度も整っていたことで『就農』を目指すことを決めました。奥さんには素直に希望を話したところ理解をしてくれました」

ご主人から打ち明けられた奥さんは、当時を振り返って話してくれました。

「それまではプランターですら手掛ける人じゃなかったのに驚きました。ですが、定年もないし、自分も農ある暮らしに憧れていたこともあって、やるなら早い方がいいなと思い賛同しました」



● 衝撃を受けた信州須坂のシャインマスカット

「農業をするなら何処に移住しようかと考えた時、夫婦でよく遊びに行っていた長野県が浮かびました。二人とも登山が好きで相当な準備をして登るほどでした。温泉やスノーボードも好きで白馬方面によく来ていました。愛着のある長野県で農業といえば果物だろうと思い、最初はリンゴから情報収集を始めました。東京で開催された就農相談会に参加したのが須坂市との最初の出会いでした。当日は会場でいろいろな市町村に相談しましたが「その後、検討していかがですか？」という連絡をもらったのが須坂市就農担当の方でした。とても好印象だったのを記憶しています。すぐに就農体験を希望し須坂市に行きました。体験させてもらった里親農家さんのシャインマスカットを人生で初めて食べたのですが、あまりの美味しさに衝撃を受け『ブドウを作りたい!』と心が決まった瞬間でもありました。その時の就農体験プランもとても良かったです」



●「仕事&生活」条件が揃うまちが須坂市でした

「長野県内いくつかの市町村で就農体験をしましたが、買い物をするのに車で30分かかる場所もありました。その点、須坂市は市内のどこに住んでも車で10~15分くらいで買い物に行くことができます。スーパーの数も選べるくらい多く、ほとんどの種類のお店が揃っています。20年~30年先を考えても便利な生活環境だと思いました。車の免許は移住する前に取得したのですが、須坂市の暮らしをスタートした時はまだ車がなく、徒歩と自転車の生活をしていました。その時に気付いた都会との違いは、スーパーなどに自転車置き場が見当たらなかったことです。あっても端に少しスペースがあるだけでした。それと雨の日の店内入口に傘袋がないことでした。たしかに市内は普段も歩いている人は少ないです。いかに地方は車の生活を基本としているかということがよくわかりました。現在は作業用のトラックと乗用車の2台で暮らしています。買い物は一度にたくさん乗せられて便利です。住む・暮らすという点で須坂市は圧倒的に条件が揃っていました」



●四季を感じられる「ごちそう」の日々

「信州の気候で特に冬を心配する人は多いと思います。実際に暮らしてみると、冬の寒さは想像していた通りで驚くことはなかったです。雪もほとんど積もらないので車の運転も安心しました。とにかく夏が爽やかで、夜もクーラーを使わずに網戸だけで過ごせます。移住前はニュースで季節の変化を知るような環境でしたが、今は実際に肌で体感できて人間らしい生活が送れていると思います。四季を感じられるのは何よりのごちそうです。近くの里山も魅力的で毎日見える景色の変化を楽しんでいます。畑仕事をしながら見る風景は落ち着きますし働くエネルギー源にもなっています」



●独立にあたって

「里親農家さんのもとで2年間の研修期間を終えましたが、ブドウ作りは想像していたよりも楽しいものでした。自分の手で「ものづくり」をすることは初めてでしたが、体を動かす仕事がこんなにも楽しく心地良いものだということもわかりました。育てているブドウの様子が気になって毎日畑に行きたいと思うことは、まさに農業の醍醐味です。この2年間の研修期間中、先輩就農移住者の皆さんにも会いに行きましたが、会話の中で勇気やエネルギーをもらえたことも大きな力になりました。来月4月からは夫婦2人だけで畑仕事をやっていくこととなりますが、意見をぶつけ合いながらも、皆さんの期待に応えられるような高品質なブドウ作りを目指します。これまでの人との繋がりや、いただいたご縁を大切にしていきたいと思っています」



●移住を希望する皆さんへ

「都会の人混みはもともと苦手だったことや満員電車の通勤を50歳、60歳になっても続けることを考えると同じ生活は難しいと考えていました。現在はコロナ禍でも畑で心配なく働けることが幸せです。自分たちは就農体験を通して長野県内の市町村を訪れ、最終的に須坂市に決めました。動くことで時間やお金はかかるかもしれませんが、それが許す限り体験してみることをおすすめします。自分たちも行動しなければ先輩移住者や人との繋がり、そして何よりも大切なシャインマスカットにも出会えませんでした。今、振り返ってみると良かったと思うことばかりです。人生は一度きり。肌で感じられる良い場所を見つけてください」



～*～*～*～*～*～*～*～*～*～

信州すざか ともよファーム

<https://tomoyo-farm.com/>

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～

〈取材者〉

須坂市移住・定住アドバイザー 豊田貴子

春は苦い物を食べよ / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』 vol.1



みなさま、こんにちは。

2020年12月に千葉県から移住した須坂市地域おこし協力隊の伊藤です。

これまで健康管理の仕事に20年以上携わってきた経験を活かし、今回から記事を掲載させていただくことになりました。

題して「信州須坂で健康ぐらし」

須坂市に移住して体験したこと、感じたこと、考えたこと、これまで学んだことなどをもとに、みなさまの身体と心の健康づくりに役立つ内容をお伝えしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

あちこちで春の花が咲き始め、春らしさを感じる今日このごろ。

先日、私が活動している「須坂温泉古城荘」の売店に、「ふきのとう」が入荷しました。



早速購入して、人生初、ふきのとう味噌を作ってみました。

ふきのとうを刻んで、炒めて、味噌・みりん・砂糖で味付けするだけと、とても簡単に調理できて驚きました。

ほろ苦さがたまらなく美味しかったです。



ところで、「春の皿には苦みを盛れ」という言葉をご存じでしょうか。

「春には苦いものを食べよ」という意味ですが、なぜ春に苦いものを食べるとよいのでしょうか。

それは、春の苦味は、この時期の身体に必要な栄養素を含んでいて、健康維持にとっても役立つからです。

独特の苦味や香りがある山菜や春野菜には、「植物性アルカロイド」や「ポリフェノール」、「ミネラル」が豊富に含まれています。

この「植物性アルカロイド」や「ポリフェノール」には、冬の間体内に溜まった老廃物や脂肪を排出し、新陳代謝を高める働きがあります。

苦味や香りを含んだ山菜や春野菜を食べることで、冬の間溜め込んだ不要なものの排泄を進め、冬の体から春の体へ変化させ、活発に動いていく準備をすることができます。

須坂に住んでいる方の口からは、すらすらとたくさんの山菜の名前が出てきます。

そして、様々な調理方法を教えてくださいます。

旬の山菜、春野菜が当たり前のように身近にある生活、なんと羨ましいことでしょうか。

みなさまも、旬の山菜や春野菜を食べて季節を楽しみ、元気な体をつくっていきましょう。



<主な山菜> ふきのとう、うど、たらの芽、こごみ、ぜんまい、わらび、たけのこなど

<主な春野菜> 菜の花（なばな）・春キャベツ・アスパラガス・セロリ・スナップエンドウなど

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

片足立ちチャレンジで春を楽しみましょう / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.2



みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。

3月下旬は暖かい日が続き、須坂市の臥竜公園では、3月29日に記録の残る中で一番はやいソメイヨシノの開花宣言がありました。この記事が発信される頃は、もう満開になっているのではないのでしょうか。

須坂市内には桜の名所・名木が主なものだけでも37か所もあり、臥竜公園だけでも24種類の桜を見ることが出来ます。

桜の種類によって、見ごろになる時期が違いますので、毎日発信される須坂市のFacebookの情報、桜の観光マップやウォーキングマップを参考にしながら、まだまだしばらくの間、あちこちの桜を楽しめそうでわくわくしています。

☆3/31坂田山共生の森にて



☆3/30百々川沿いにて



ところで、これは何の数値だと思われませんか。

20代：20秒～60秒

30代：15秒～55秒

40代：10秒～40秒

50代：7秒～25秒

これは、「閉眼片足立ち」をどれぐらいの秒数できるか、の年齢別の目安です。

「片足立ち」はバランス能力をはかる指標になります。

バランス能力が低下する理由には、脳や脊髄神経の機能、視力や聴力、骨や関節の動きや筋力など、さまざまな要素が関係していますが、バランス能力が低下すると、転倒しやすくなってしまいます。

「閉眼片足立ち」のやり方

※転倒しないように、頑丈なテーブルや壁のそばなど、つかまるものがある場所で行ってください。

1. 姿勢を正して真っ直ぐに立つ

2. 腰に手を当てて、両目閉じる
3. 片足のひざを曲げて床から離す

床についている足が少しでもずれたり、上げた足が床についた時点で終わりです。





みなさんは何秒できましたか？

すぐにふらついてしまった場合は、目を開けて行くと、やりやすくなります。

「片足立ち」は、バランス能力を高めるだけでなく、体幹から下半身にかけての筋肉を鍛える効果もあります。

いつでもどこでも気軽にできる「片足立ち」を取り入れて、バランス能力、筋力アップした軽快な足取りで、春の桜や初夏の緑を楽しむウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

* 須坂温泉古城荘 *



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)



みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。

4月上旬のよく晴れた暖かい日に、臥竜公園や坂田山共生の森など、市内のあちこちにお花見に出かけました。

たくさん歩いたあと、百々川河川敷の芝生の上でごろ〜んと横になりました。
太陽が眩しくて目をつぶると、川の流れる音が耳に入ってきて、とても心地よく感じました。



そういえば、さっき鳥の声を聞いたときも、風で葉っぱが揺れる音を聞いたときも、心地よかったなあと思い出し、須坂は自然が豊かで、日常の生活範囲内でも自然の音を聞くことができる場所がたくさんあるなあ、とても幸せな気持ちになりました。

みなさんも、川のせせらぎ、波音、鳥のさえずりなど、自然の音を聞いて、心地よさや安らぎを感じた経験をお持ちではないでしょうか。

それは、いつのこと、どんな音でしたか？

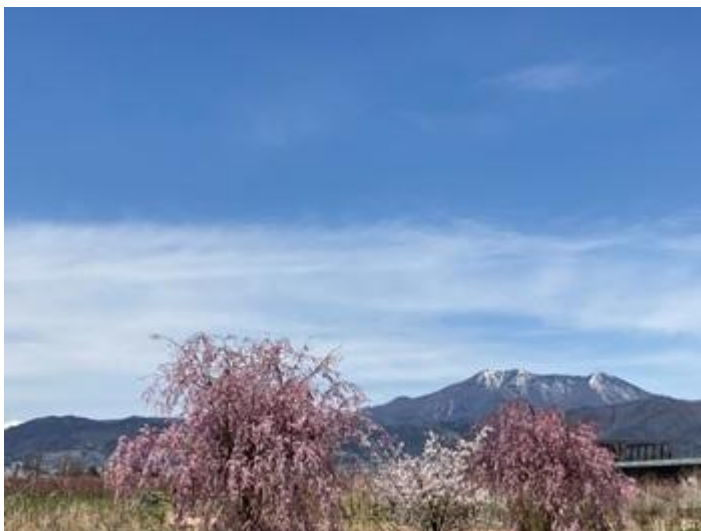


<須坂温泉古城荘にある神社前広場から見あげる空>

自然の音は、どれも一定に近いリズムのようですが、実は不規則なリズムが混在しています。

規則的なものと不規則なものが調和した状態が「1/fゆらぎ」で、この「1/fゆらぎ」が人に心地よさを感じさせてくれるといわれています。

心臓の拍動や血圧、呼吸のリズムなど人の生体リズムも「1/fゆらぎ」を持っています。外界からの「1/fゆらぎ」を感知すると、生体リズムと共鳴し合い、自律神経が整えられ、精神が安定し活力がわくと考えられています。



<4/6千曲川河川敷>

自然界の音だけでなく、クラシック音楽、焚火、ろうそくの炎のゆらめき、電車の揺れなども、「1/fゆらぎ」を持っています。

電車で眠くなるのは、あの揺れが人に心地よさを与えているからなのですね。

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や学校、新しい仲間など変化が多く、心身の疲労がたまりやすい時期です。

ちょっと疲れを感じたら、ご自身が心地よいと感じる「1/fゆらぎ」を持つものを聴いた

り、眺めたりしてみましょう。
心が落ち着き、自然とリラックスできますよ。



<4/3臥竜公園>



<臥竜公園のあずまやに設置されています、かわいいイラスト&それぞれの鳥の鳴き声も！>

【目や耳を通して人が気づき、それが心地よく感じられる事象の一例】

- ・小川のせせらぎ ・木々のそよぐ音 ・雨の音 ・波の音
- ・小鳥のさえずり ・虫の声 ・クラシック音楽 ・ヒーリング音楽
- ・森の中の木漏れ日 ・蛍の光 ・ろうそくの炎 ・焚火 ・暖炉の炎 など

*** 須坂温泉古城荘 ***



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

自身で育てた間伐材でのログハウス作りに、学生との交流の場の提供も！楽しみが尽きない自由人 / 須坂市地域おこし協力隊 宮島麻悠子の『須坂おもしろ人物記』 vol.14

こんにちは！地域おこし協力隊の宮島麻悠子です。
須坂で活躍している方へのリレーインタビュー、今回は篠塚久義（しのづかひさよし）さんです。



宮島：ここはログハウスですか？もしかしてご自身で建てたのですか？

篠塚さん：そうそう。うちの山の間伐材で、平成4（1992）年に自分で建てたんですよ。春先に間伐して、冬が来る前に出来上がった。この他にも6～7軒建てたかなあ。他には平成5（1993）年に東中学校の前のバス停も間伐材で建てたんだよ。



<インタビューを行ったログハウス・テーブルの下にはストーブがあって、とても暖かい>

宮島：材料からご自身で育てたとは、すごいですね！どうしてログハウスを作ろうと思ったのですか？

篠塚さん：あれは平成2（1990）年4月28日、仕事で長野市に通っていた時、ラジオで「私は山小屋を3つ持っていてどうのこうの」という話を聞いて、うちにある間伐材を腐らせるくらいなら自分でも作ってみようと思って。専門的なことを人について教えてもらうのが嫌いだから、チェーンソー1丁で手を動かしながら作っていったよ（笑）



<これまでに篠塚さんが建てたログハウスの一部>



<仁礼地区・東中学校前のバス停>

宮島：それでできてしまうのがすごいです！それにしても、間伐材がたくさん出るんですね。

篠塚さん：うん。人の手で植林した山は適度に間伐しないと、木が密集しすぎてしっかり根が張れなくなって太い木に育たなかったり、土砂崩れの原因になるんだよ。それに、老木と若木ではCO2の分解能力も全然違うし。今は価格の安い輸入材がたくさん入ってくるようになって、国産材があまり使われなくなっているけど、材さえ選ばなければ国内の木材の需要を賄えるくらい日本には木材がたくさんあるんだよ。

宮島：なぜこんなに日本の林業は廃れてしまったのでしょうか？

篠塚さん：やはり林業にかかる人件費の高騰と、輸入材による価格破壊でしょう。間伐のコストは上がって行くのに、国産材の値段は変わらないどころか価格競争で下がっていった結果、林業をやればやるほど赤字になってしまおうようになった。今や国や自治体の補助金（間伐にかかった費用を補助する等）なしでは林業が成り立たなくなってるんだよ。

宮島：そうなんですね。でも本当は輸送のコストやそれにかかるエネルギーを考えると、国産材を使った方が良さそうですね。

篠塚さん：木材でも食材でも地産地消が一番いい。でもみんな「要るもの」より「欲しいもの」を買ってしまう。その土地で育った木材はよそから持ってきた木材よりずっと長持ちするし、生まれ育った場所で採れた食べ物が身体に合わないことは中々ないと思うしね。

宮島：もっと安く、もっと早く、もっとたくさん、を追い求めすぎると、どこかで無理が生じてしまうんですね。ところで、篠塚さんが持っていらっしゃる古民家を蔵の町並みキャンパスの題材として提供されているんですね。

篠塚さん：東京にある文化学園大学との「古民家再生プロジェクト」は2010年からやっているよ。4泊5日で地元の職人さんの指導のもと、座敷の床を張り替えたり、土間の補修をしたり、台所を拡張してきれいにしたり。他、郷土料理を一緒に作ったり、逆に大学の方から天然染色の仕方を教えてもらったりと、地元の方と交流する場を設けています。今もプロジェクトに参加した元学生が訪ねてきてくれたり、交流が続いているのが嬉しいね。



<古民家再生プロジェクトで学生が改修した座敷と台所>



<縁側も学生が制作した>

宮島：素敵ですね！交流といえば、仁礼の公会堂で交流会を主催されているとか。

篠塚さん：「仲良く話しやんしょう会」というカフェを平成28（2016）年頃から2ヶ月に一度開催していました。ここ最近はコロナの影響でやれてないんだけどね。参加費500円で、自分で作ったお米や穀物を使ってひんのべ等の郷土食を作り、寄り合って話しをする会。（前回インタビューした）山上さんがきっかけで結婚した木島平村の女性がやっていたカフェが大元で、分家みたいな感じ。地域の人や古民家再生プロジェクトに関わった学生、地域おこし協力隊など、色んな人が交流できる場なんだ。落ち着いたらまた再開したいと思ってるよ。

宮島：楽しそうですね！最後に、人生において大切にしていることは何ですか？

篠塚さん：一番は誠実・人に嘘をつかないこと・人に親切にすることかな。あとは生きる楽しみを持ち続けること。どんなエリートでも、定年したらただの人。そうなった時に幸せでいられるかどうか。子どもや学生と関わるのが楽しいし、地域の歴史文化を案内するために仲間と古文書の勉強をしているのも面白いよ。



<心に残った言葉を書き留めている>

宮島：生きる楽しみを持ち続けていたら、暇つぶしする暇なんてありませんね（笑）たくさん楽しいお話をありがとうございました。

篠塚久義

TEL 026-248-3299

さて、2018年10月からスタートしたこのリレーインタビューも今回で最終回となりました。私の人見知りが原因で（ほとんど信じてもらえないけれど笑）次にインタビューする方を紹介してもらおう形式で始めましたが、思いも寄らない方向へと広がり、楽しい出会いがたくさんありました。これまでインタビューを受けてくださった方、記事を読んでくださった全ての方へ感謝申し上げます。

ありがとうございました。

★バックナンバーはこちらのサイト内でもご覧いただけます
The secrets of SUZAKA 信州・すぎかのないしょ話

(須坂市地域おこし協力隊 宮島麻悠子)

鼻呼吸で元気いっぱい / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂
で健康ぐらし』 vol.4



みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動している地域おこし協力隊の伊藤です。

3月末から4月下旬までのほぼ1か月間、須坂市内のあちこちでお花見を楽しみました。
市内には、桜の名所が数多くあり、また、桜の種類が多く、標高差もあるため、長い期間
いろいろな桜を楽しむことができます。



<4/25須坂温泉古城荘の八重桜>

桜もそろそろ終わりかなぁという時期からは、桃、リンゴや梨などの果物の花が咲き始め
ました。
そして今、季節は新緑。



<4/25りんごの花>



<4/13千曲川河川敷の桃の花>

須坂は自然豊かですので、里山や公園、川沿いなどにも緑がいっぱいあります。緑に囲まれて思いっきり深呼吸をすると、気分がリフレッシュできて、そんな素敵な場所が身近にあることをうれしく思います。





<4/20もみじの花/坂田山共生の森>

突然ですが、みなさん、息を吸ってみてください。
口から吸いましたか？ それとも鼻からですか？

普段あまり意識をすることがないかもしれない「呼吸」ですが、呼吸するときは、鼻から吸うことがおすすめです。

それは、鼻腔の鼻毛や粘膜が、細菌やほこりが体内に入らないように守ってくれるからです。

また、毛細血管が空気をあたためて加湿してくれるので、ウイルスが生存しにくい環境となります。

さらに、副鼻腔が生産する一酸化窒素が空気と混ざって肺に運ばれることで、血管がやわらかく広がり、肺での酸素の取り込みがスムーズになります。

全身の血流もよくなり、血管を若々しく保つことにもつながり、鼻呼吸はいいことだらけです。

マスク生活になってから、もう1年が過ぎました。

マスクで隠れた口元は、人に見られることがないため、いつの間にか緩んでいて、口呼吸をしている方が多くなっているようです。

口呼吸より、鼻呼吸！

これからどんどん気温が上がり、過ごしやすい季節になっていきます。

気候のよい日は、新緑のもとでおいしい空気をいっぱい吸って、毎日を元気に過ごしていきましょう。



<4/27須坂温泉古城荘 本館廊下から>

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>
長野県須坂市日滝5414
TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

腹式呼吸でリラックス / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.5



みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。

5月中旬、田んぼに水が入り、須坂市内はカエルの大合唱が賑やかな毎日です。
須坂市は四方を山に囲まれていて、どの方角を見ても山。山の向こうにも、山、山、山、山。
冬の間は真っ白だった山頂ですが、4月に入った頃から標高の低い山の雪が溶けはじめました。
早速、里山や北信五岳の一つ飯縄山へ山登りに出かけました。
新緑が目映く、目を閉じれば鳥のさえずり、風が通り抜けていく感覚、土の匂いなど、五感で自然を味わい、おいしい空気をいっぱい吸い込んでリフレッシュできました。



<5/6飯縄山から遠くに須坂が見えます>



<5/15鎌田山のヤマフジ>

さて、今回は鼻呼吸について、ほこりや細菌・ウイルスをブロックする、肺での酸素取り込みがスムーズになる、血管を若々しく保てるなど、いいことがいっぱい健康増進におすすめですとお伝えしました。

引き続き、今回も呼吸についてお伝えしたいと思います。



ところで、みなさんは1日に何回呼吸していますか？

成人の呼吸数は個人差がありますが、無意識に行う呼吸は平均して1分あたり15～18回です。

眠っているときはその2/3～3/4になるため、呼吸数は1日あたり2万弱～2万5千回前後となります。

では、前回同様、みなさん、息を吸ってみていただけますか。

胸が膨らみましたか？ お腹が膨らみましたか？

吸う息と吐く息、どちらが長かったでしょうか？

私たちは一般的に、日中は息を吸うと胸のあたりが膨らむ「胸式呼吸」を行い、睡眠やリラックス時には、息を吸ったときお腹の膨らみを感じる「腹式呼吸」を行っています。

「胸式呼吸」は、交感神経（緊張している時に優位に働く）を優位に働かせますので、気持ちを奮い立たせたいときに適しています。

一方、「腹式呼吸」は交感神経を抑え、副交感神経（リラックスしている時に優位に働く）を刺激しますので、リラックスしたい時に適しています。

また、息をゆっくり長く吐くと、副交感神経が刺激されてリラックス効果が高まります。

【腹式呼吸の方法】

次の1～3を数回繰り返してみましょう。息を吐くことに意識を集中することがポイントです。

立ったままや座ったまま行ってもいいですが、慣れないうちは仰向けに寝た姿勢で行うとやりやすいです。

1. 口または鼻から大きく息を吐き出し、お腹をへこませる（横隔膜を引き上げる）
2. 息を吐き切ったら、鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませる（横隔膜を引き下げる）
3. 息を吐く時間は息を吸う時間よりも長め（2倍ほど）の時間をかける



5月は新生活の疲れが出やすい時期です。

また、今年は梅雨入りが早まりそうで、長雨でうつうつとした気持ちになってしまうこともあるかもしれません。

そのようなとき、1日に2万回以上も行っている呼吸にちょっと意識を向け、腹式呼吸を取り入れて、リラックスする時間をつくってみてはいかがでしょうか。





<5/8豊丘地区の離山>

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>
長野県須坂市日滝5414
TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

梅雨を元気に乗り切りましょう / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の
『信州須坂で健康ぐらし』 vol.6



みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。

5月30日、信州すざか農業小学校豊丘校第3回の授業のお手伝いで、裸足で田んぼに入って田植えをしました。

※「信州すざか農業小学校豊丘校」とは→動画でご覧下さい[こちら](#)



その後、車で10分ほどの豊丘ダムに行きました。
初めて訪れたのですが、昇竜湖の美しい青さに感動しました。周囲は緑で囲まれ、鳥のさえずりやそよ風がとても心地よく、別世界に入り込んだかのような感覚でした。



こんな素晴らしい場所に、市の中心部から20分ほどで行けるとは、須坂市ってホントいいな！と思いました。

この青さは、雪解け水が流れ込む今の時期限定とのこと。秋の紅葉の時期には、エメラルドグリーンに輝くそうです。



そんなダムを見ながら、長野の梅雨入りはいつなのかなあ？と、ぼんやり考えていました。

ところで、「梅雨」という言葉にみなさんはどのようなイメージをお持ちでしょうか？

何日も雨が続いて、出かけるのが大変、洗濯物が乾かなくて困るなど、あまり好きではないという方も多いかもしれません。

また、なんとなく体調がすぐれない、頭が痛くなる、気持ちが落ち込みやすい、と感じる方もいらっしゃいます。

では、なぜ、体調不良が起きやすくなるのでしょうか？

梅雨の時期の体調不良には、湿気、気温、気圧が大きく関係しています。

◆**湿度が高くなる**⇒汗をかきにくいので体内の水分が出て行きにくくなる⇒「むくみ」「頭痛」「風邪」など

◆**一日の気温差**⇒「冷え」「肩こり」「食欲不振」「下痢」「腰痛」「頭痛」など

◆**低気圧**⇒自律神経が乱れる⇒「体がだるい」「やる気が出ない」「偏頭痛」「肩こり」など

これらの症状を解消するために、日常生活の中でできる改善方法をご紹介します。

■生活習慣を整える

○朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びて自律神経を整えましょう。

(曇りや雨の日でも、太陽の光は地上に届いています)

○しっかり睡眠をとりましょう。

■食事

○1日3食、バランスのとれた食事を心がけ、内臓を冷やさないように温かい物(食べ物、飲み物)を摂取しましょう。

○むくみ対策には、余分なナトリウム(塩分)と共に水分を排泄してくれる「カリウム」をとりましょう。ほうれん草や小松菜、アボカド、バナナなど、野菜や果物に多く含まれています。(大量に食べると胃腸が冷えて消化不良になることがありますのでご注意ください)

※カリウムの食事制限が出ている方は医師に指示に従ってください

■軽い運動

ストレッチや散歩などの軽い運動は、血液の循環をよくするため、むくみ解消や疲労回復に効果があります。

■体を温める

シャワーだけでなく湯船につかって体を温めることにより、自律神経を整えることができます。また、汗をかくことで、リラックス効果、むくみ解消にもつながります。温泉は体を温めるのに効果抜群です!

ちょっと憂鬱になりがちな梅雨ですが、お米や作物の成長、夏場の水不足回避のためには、梅雨の時期に十分な雨が必要です。

雨音も自然音で、気持ちをリラックスさせる効果があります **(vol.3参照)**

仕事や家事の合間にほっと一息、お茶やコーヒーを飲みながら、雨音に耳を傾けてみませんか。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

梅雨の熱中症に注意しましょう / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の
『信州須坂で健康ぐらし』 vol.7



みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。

6月11日晴天の中、須坂市観光協会の新人研修に同行させていただき、五味池破風高原に行きました。100万株ともいわれるレンゲツツジの群生。例年は6月中旬から下旬が見ごろですが、今年は早く、ちょうど満開を迎えていて圧巻の景色でした。



北アルプスや北信五岳、善光寺平の展望も素晴らしく、標高が高いので涼しくてトレッキングにも最適です。

その3日後の6月14日、関東甲信地方が梅雨入りしました。平年より一週間遅く、ここ10年で一番遅い梅雨入りとのことでした。



梅雨が明けると本格的な夏の到来です。

夏の気温が高い時期に注意したいのが熱中症ですが、「熱中症は真夏にしかない」は、正しいでしょうか？ それとも間違いでしょうか？

梅雨の時期はくもりや雨の日が多く、蒸し暑い日が続きます。

晴れて厳しい暑さとなる時期はもちろんですが、実は、湿度が高いこの梅雨の時期も熱中症に注意が必要です。

私たちは運動などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。

体温が上昇すると、体の表面から空気中へ熱を逃がしたり、汗をかくことで体温を調節しています。

けれども、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内で作られた熱を外に逃がすことができなくなるため、体の中に熱がこもりやすくなります。

このように体温調整機能がうまく働かなくなると、熱中症になる危険性が高まります。

また、まだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症の原因の一つです。

特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期、暑くなり始めや急に暑くなった日は要注意です。

<梅雨の時期の熱中症を予防するためのポイント>

■ こまめな水分補給

○日常生活での水分摂取に最適なものは、常温に近い温度の水。

○1日のめやす摂取量は1.2ℓ～1.5ℓ程度。

○のどが渇いたと思う前に、こまめに飲みましょう。

(人間は、軽い脱水状態のときには「のどが渇いた」と感じません)

○特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！

①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前

○大量の汗をかいたときは、塩飴やスポーツドリンクなどで、塩分も併せて補給。
※水分や塩分制限がある場合は、主治医の指示に従うようにしてください。

■気温だけでなく湿度も確認

○気温だけでなく湿度も確認。（おおよその目安として28度以下、50～60%）
※温湿度計は市販されています（100均でも購入できますよ）
○冷房や除湿などで室温を適切に調節しましょう。
○キッチンや浴室など、湿度が高くなりやすい場所では、こまめに換気をしましょう。

■衣服を工夫して、暑さを調節

○襟元や袖口、裾などから空気が抜けるように、適度にゆとりのある服装がおすすめ。
○綿や麻など通気性の良い素材、吸湿性や速乾性に優れた素材を選びましょう。

■体調が良くないときは無理をしない

○熱中症は体が弱っているときに起こりやすいので、無理をしないことが大切。
○疲れているときや寝不足のときは、がんばらない、ゆっくり休む。



<須坂温泉古城荘の梅>

熱中症を疑ったら？

- ◆涼しい場所への移動：風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内へ避難する。
- ◆体の冷却：衣服を緩めて、体から熱の放散を助ける。露出した皮膚に水をかけ、うちわや扇風機であおぐ。氷枕や氷水があれば、首や脇の下、太ももの付け根にあてて冷やす。
- ◆水分・塩分の補給：自分で飲める場合は、スポーツドリンクや経口補水液を飲んでもらう。
- ◆医療機関へ運ぶ：意識がない、呼びかけに対し応答がない、自力で水分が補給できないといったときには、すぐに救急隊を呼んでください。



日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。

梅雨の時期からしっかり熱中症対策をして、元気に夏を迎えましょう。

※梅雨の時期の体調不良への対応について記載しました「**vol.6梅雨を元気に乗り切りましょう**」もぜひご覧ください。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

あなたの筋力、衰えていませんか？ / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓
の『信州須坂で健康ぐらし』 vol.8



みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。

こここのところなんとなく身体が重く、運動不足を実感しているため、短時間でも近所をお散歩するようにしています。
須坂に来た半年前の12月末は、茶色い木だらけでとても寂しい感じだった場所が、今は緑が鮮やかな魅力いっぱいの果樹園となっています。



緑の葉っぱの間には桃、ぶどう、りんごなどが実をつけていて、お散歩しながら、それらのフルーツが大きく成長していく姿を楽しんでいます。



ほんの数十分歩くだけで様々なフルーツに出会えるとは、さすがフルーツ王国須坂だなあと驚いています。

これからの季節、新鮮なフルーツを食べられることがとても楽しみです。



ところで、みなさんは次の項目にあてはまるものはありますか？

- 運動不足を実感している
- 以前より疲れやすくなった
- なんでもないとこでつまづくことが増えた
- 肩こりや腰痛を感じるようになった
- 片足立ちで靴下がはけない
- お腹のぜい肉が目立つようになった
- 背中が曲がっていると家族や同僚に言われる

当てはまる項目が多い方は、筋力が低下している可能性があります。

外出の自粛、テレワークや在宅勤務で日常生活での活動量が減って筋肉を動かさなくなると、筋肉は萎縮してどんどん衰えてしまいます。

筋肉量が少なくなると、体のエネルギー消費にかかわる基礎代謝量が少なくなり、体内の脂肪の割合が増加して、筋肉の負担が増して疲れやすくなったり、生活習慣病になりやすくなったりします。

何か身体を動かさなくてはと分かってはいるけど、運動する時間がない、面倒くさい、何をやったらいいか分からない。

そんな方は、家の中で道具もなにもいらず、寝転がることのできるスペースがあればできてしまう、「プランク」に挑戦してみてもいいでしょうか。

【方法】

1. 両肘を床につけ、うつ伏せになる
2. 腰を浮かせる
3. 頭・背中全体・腰・かかとが一直線になるように姿勢をキープする



まずは20秒やってみてください。

たったこれだけですが、お腹全体がブルブル震えてきつく感じられたのではないのでしょうか。

「プランク」は腹筋全体を効果的に刺激するだけでなく、背筋をはじめ全身の筋肉に刺激を与えることができます。

手軽にできる運動ですので、注意点★を意識しながら、継続して行ってください。継続することで、お腹周りがすっきりする、腰痛や肩コリの改善、疲れにくくなるなどの効果が期待できます。

★呼吸を止めずに行いましょう

★疲れてくるとお尻が上がってきて、腹筋への刺激が少なくなってしまうので、お尻が上がらないように意識しましょう



- ★顔をあげると腰が反りやすくなって腰に負担がかかってしまいますので、頭の位置や腰が落ちないように気を付けましょう
- ★きつい場合は、足幅を広げると楽になります
- ★物足りない場合は、お腹や肩、足にもグッと力を入れるように意識すると効果が高まります

「プランク」で筋力アップを目指し、暑い夏を乗り切れる身体をつくっていきましょう。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414
TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

梅雨明けの夏バテ対策 / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.9

みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



6月中旬に入り、古城荘の売店に、市内の農園から桃が入荷されるようになりました。近所の散歩道で見る桃はまだ色づく前のものだったので、不思議に思って尋ねたところ、桃にもたくさん品種があり実る時期が違うことを教えていただきました。選べるほどの桃があることの豊かさに、また須坂の魅力度がアップしました。



さて、梅雨が明け、本格的な夏の到来です。
須坂の夏は、朝晩は比較的涼しいようですが、昼間はぐんぐん気温があがってとても暑くなると聞いています。
雨が少なく日照時間が長いこと、昼夜の寒暖差が大きいことが、甘さと栄養とが詰まったフルーツになる理由。
新鮮な美味しいフルーツを味わえる魅力と引き換えの(?)暑い夏、夏バテしないように乗り切りたいです。



<さくらんぼ「紅秀峰」>



<ブルーベリー農園で摘み取り食べ放題>



<まだまだ小さい梨>

【夏バテ危険度チェック】

普段の生活、いつもの夏の生活を思い出しながら、あてはまるものをチェックしてみてください。

- 冷たい飲み物や食べ物ばかり食べている
- 気づくと1時間以上水分をとっていない

- エアコンのきいた部屋に長時間いることが多い
- 室内では手先、足先が冷えている
- 夏でもあまり汗をかかない
- 食事は1日2食以下
- 食事は麺類など単品で済ますことが多い
- 普段から運動はほとんどしない
- 入浴はシャワーで済ませることが多い
- 寝不足気味である

これらの項目は、夏バテにつながりやすい生活習慣の例です。

【あなたの夏バテ危険度は？】

■チェックが0～3個：生活習慣に大きな問題はなさそうです。チェックがついた項目は早めに対策をしましょう

■チェックが4～7個：気づかないうちに体に疲れが溜まっている可能性が大きいです。

■チェックが8～10個：あなたの体は悲鳴を上げているのでは。今すぐチェックのついた習慣を改めましょう

【夏バテはなぜ起きる？】

人間の体は、外部の環境に適応できるように、自律神経が自動的にコントロールしてくれていますが、このコントロール機能が乱れてしまい、気温や湿度の変化に対して体がうまく順応できず、バランスのいい状態が保てなくなるために起こります。

【今日からできる夏バテ対策】

夏バテを起こさないために大切なのは、冷房対策と、健康の三原則、食事・運動・睡眠という基本的な生活習慣を整えることです。



<山で桃♪>

<生活編>

●冷房設定

気温差が大きい環境では、体の体温調整機能がうまく働かなくなってしまうので、エアコンの温度は、屋外と室内の温度差が5℃以内になるように設定しましょう。

外出先は、カーディガンを羽織る、温かい飲み物を飲むなど体を冷やさないように工夫を。

●運動

よく汗をかいていると、暑さに強い身体になります。

涼しい時間帯に短時間外に出たり、涼しい部屋の中で軽い運動をしたりするなど、少し汗をかくことをおすすめします。

●シャワーではなく湯船につかる

湯船につかってじっくり身体を温めましょう。毎日が難しければ2～3日に1回でも。

寝る1時間ぐらい前に、ぬるま湯（38～40℃程度）につかされると眠りやすくなり、睡眠の質も上がります。

●睡眠

人は眠ることによって、心身の疲労を回復させます。

質、量ともに十分な睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。

特に子どもや高齢者は、昼間に20分程度の昼寝をするのも疲労回復に効果的です。

<飲食編>

●水分補給

熱中症対策としても水分を摂ることは大切です。

のどが渇いたと感じる前に、「少しずつこまめに」水分補給をおこないましょう。

冷たいジュースや炭酸飲料などは胃腸を冷やして消化能力を落としてしまうので、飲みすぎ注意。水やお茶などの常温や温かい飲み物も取り入れましょう。

●食事

体をつくる主成分である「たんぱく質（肉、魚、豆腐、枝豆）」、疲労回復によい「ビタミン類」、汗で排出されやすくなる「ミネラル（マグネシウム、鉄、カルシウム、カリウムなど）」をバランスよくとりましょう。

食欲がない時にのどごしのよいメニューに偏ると、栄養バランスが崩れてしまいます。

同じメニューばかりを食べるのではなく、いろいろな種類の食品を摂ることを意識してみてください。

食事については、次回、もう少し詳しくお伝えいたします。

夏バテ対策を意識した生活をこころがけ、元気に夏を迎えましょう！

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

（須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓）

みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



梅雨が明け、暑い日が続いていますね。
暑さの中、須坂市内ではフルーツやお野菜がどんどん成長して、食べごろを迎えているものがたくさんあります。



須坂市の気温は日中30度を超える日が多いですが、夕方には下がるので寝苦しさを感ずることがなく、朝も涼しくて爽やかに目覚めることができます。
また、関東と比べると湿気も少ないようで、とても過ごしやすいと感じています。
と言っても、やはり日中の降り注ぐ日差しはとても暑いので、屋外で作業をしたり、室内にいても体を動かしていると汗だくになり、疲れを感じ食欲が落ちてしまうこともあります。



今回は、**梅雨明けの夏バテ対策**をお伝えしました。

夏バテを起こさないために大切なのは、冷房対策と、健康の三原則、食事・運動・睡眠という基本的な生活習慣を整えること。

今回は、夏バテを予防する食事についてお伝えします。

ところでみなさん、夏はどのような食事をとることが多いですか？

無性に食べたくなるのがキリリと冷えたのどごしのよい蕎麦・そうめん・冷やし中華。

食欲がなく、食事らしい食事をしていない、という方もいらっしゃるかもしれません。

炭水化物に偏った食事や、そもそも全体的な摂取量が低下してしまうと、必要なエネルギーや栄養素が不足してしまいます。

夏バテ予防のためには、不足しがちな「たんぱく質」「ビタミン類」「ミネラル」などを意識してとるようにしましょう。

◎たんぱく質

活動の原動力となる筋肉をはじめ、肌や髪、免疫力の源となるのが、たんぱく質。

肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆、高野豆腐、厚揚げなど）など、身体の主成分をつくる大事な材料で、脂肪のように余剰を蓄えてはおけないので、毎食一定の量を食べる必要があります。

◎ビタミン類

夏バテに効果的なビタミンはいくつか種類があります。

ビタミンB1は、食事でもった糖質からエネルギーを生産する際に必要な疲労回復に欠かせない栄養素で、アリシンと一緒に摂取することで吸収が高まります。

ビタミンCは、抗酸化作用があり、疲労回復や免疫力を高める効果が期待できます。

- ・ビタミンB1が豊富な食材：豚肉、ウナギ、大豆、枝豆、そら豆、ごま、玄米など
- ・アリシンが多く含まれる食材：ニラ、ネギ、にんにく、玉ねぎ、らっきょうなど
- ・ビタミンCが豊富な食材：パプリカ、枝豆、ゴーヤ、キュウリ、ピーマン、いも類など



◎**ミネラル**（マグネシウム、鉄、カルシウム、カリウムなど）

糖質、脂質、タンパク質を分解したり合成を助ける働きなどがあり、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素です。



<トウモロコシは炭水化物がメインですが、ビタミン・ミネラルもたっぷり！>

◆**火を使わずに手軽に用意できるたんぱく質**

暑いときに手軽に食べるには、缶詰や練り物などを活用することもおすすめです。
麺類に旬の野菜と一緒にプラスしてみましょう！

- ・ツナ缶、さば缶、いわし缶
- ・かまぼこ、ちくわ、ハム、サラダチキンなど

※塩分が多いものもありますので、食べる頻度には気を付けましょう

◆**ビタミンやミネラルは、旬の夏野菜やフルーツから**

旬の夏野菜やフルーツには、ビタミンやミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。
トマト、枝豆、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカ、オクラ、ズッキーニなどは彩りもよく、
目からも食事を楽しむことができますので、積極的にとりましょう。

豚肉や納豆などのたんぱく質に、夏野菜をプラスするのがおすすめです。
スイカやモモ、キウイフルーツ、パイナップルなど。



<ブルーンの生産量は長野県がダントツ1位です>

◆香辛料や香味野菜、酸味も活用

香辛料、香味野菜や酸味は、血行をよくして新陳代謝を高めたり、唾液や胃液の分泌を促進したり、食欲増進効果が期待できます。

カレー粉、コショウ、ワサビ、ニンニク、ネギ、シソの葉、みょうが、しょうが、お酢、梅干し、レモン、グレープフルーツなどの柑橘系など、いろいろな料理に取り入れてみましょう。

<須坂温泉古城荘のランチメニュー>

『夏の健康長寿食』は夏野菜たっぷり、栄養満点！



お品書き

焼き茄子のそばつゆがけ

茄子・・・腸内環境を整える・むくみ解消・高血圧予防

更紗寄せ

蟹・・・免疫力アップ・老化防止

胡瓜・・・高血圧予防・むくみ解消・血液サラサラ効果

寒天・・・食物繊維が豊富で腸の働きを助ける

茗荷とじゅんさいの三杯酢

茗荷・・・食欲増進・血行促進効果

じゅんさい・・・老化予防・解熱・解毒・胃弱の回復

甘鯛・ゴーヤ・青紫蘇の天婦羅

甘鯛・・・良質なたんぱく質・ビタミン群が豊富

ゴーヤ・・・疲労回復・肌荒れ防止

青紫蘇・・・眼の健康維持・殺菌抗菌作用

鶏肉の梅肉和え（松の実添え）

鶏むね肉・・・低カロリーで高タンパク・夏バテ防止

梅・・・疲労回復・食欲増進

松の実・・・生活習慣病予防や改善・美肌効果

モロヘイヤうどん

ビタミンAが皮膚や粘膜を健康に保ち
乾燥や肌荒れを予防する

夏バテを予防するためには、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの整った食事をとることが基本です。

が、あまり難しく考えず、単品に偏らないように意識しながら、夏バテに効果が期待できる食材を上手に取り入れて、元気に暑さを乗り切りましょう。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須崎市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

みなさま、こんにちは。

須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



立秋が過ぎ、お盆も終わり、8月も後半に入りました。

信州はお盆を過ぎると朝晩とても涼しくなると聞いていましたが、まさにその通り。お盆前も朝晩は気温が下がり過ごしやすいなあと感じていましたが、お盆を過ぎたあたりからは夜は何か羽織るものがあるといいかなと感じるぐらいの気温になっています。



先日、夏の間山小屋で働いている友人に会うために、木曽の山へ登ってきました。木曽町は同じ長野県ですが、北信の須坂から中信の南に位置する木曽町まではかなりの距離があるため、まだ真っ暗な中を出発。

友人へのお土産は、数日前に摘み取り体験させていただいた須坂産のブルーベリーと茹でたトウモロコシ。

ブルーベリーというとドライフルーツのブルーベリーを思い浮かべる方も多いと思いますが、全国で生産量トップの長野県では、この時期、とても美味しい生のブルーベリーを食べることができます。

山の上で生活する友人は、栄養満点の旬のお土産をととても喜んでくれていました。



土や草木の香り、鳥の鳴き声、そよぐ風、沢の透明な水の流れる音、まぶしいぐらいに輝く木漏れ日、青い空に浮かぶいろいろな形の雲、山小屋でいただいたとても美味しい鍋焼きうどん。

自然の中で五感を研ぎ澄まして過ごし、リフレッシュ♪したものの、睡眠不足は身体に堪えました(笑)。





疲労を引きずりつつ、お盆期間は須坂温泉古城荘でたくさんのお客様をお迎えし、感染対策をしながら館内を駆け回り…。

合間には、11/14に開催予定の信州須坂ロゲイニングの打合せや資料作成なども入り、ちょっと疲れ気味な今日この頃。

十分な睡眠をとることは本当に大事だ、ということを実感しています。

身体が疲れると気力も低下しがちで、物事を続けていくためには心身ともに無理をしないことも大事！





ということで、私が夏の疲れを癒すために、今回の健康情報は夏休みとさせていただきます。

また次回からお届けしていきますので、よろしくお願いします。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

積極的休養で疲労回復♪ / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.12

みなさま、こんにちは。

須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



<11/14第1回信州須坂ロゲイニングの準備中>

<https://rogaining.suzaka.jp/>

新学期が始まりましたね。

お盆過ぎから朝晩涼しくなったものの日中は残暑が厳しかったですが、9月に入ってから雨が続いたためか、日中も半袖では少し肌寒いと感じる日も出てきました。



<8/30不思議な乳白濁の竜ヶ池（臥竜公園）>

関東にいた頃は、9月は夏の延長で残暑が厳しいという感覚があったので、あらためて信州は四季の移り変わりがとてもはっきりしているなぁと感じています。
この寒暖差が、甘さと栄養がつまったおいしいフルーツが出来る秘訣。
待ちに待ったシャインマスカットが店頭に並ぶ日ももうすぐとのこと、とても楽しみです。



<古城荘のご近所さんから採れたてのぶどうをいただきました>



<古城荘の売店にも市内の農園のぶどうが並び始めました！>

前回の記事を書いた8月半ば頃、私は自分自身に夏の疲れが出ているなぁと感じていました。

たっぷり休養をとり、おかげさまで今は元気に過ごしていますが、朝夕は涼しく日中は暑いという日が増えるこの時期は、寒暖の差により自律神経の乱れが引き起こされ、夏の疲れが出やすくなります。

みなさんは疲れを感じたとき、どのように過ごしますか？

寝だめをしたり、家でゴロゴロして体を休めたりしている方も多いかもしれません。けれども、そのような過ごし方をすると、逆に疲れてしまうことってありませんか？

疲れをとるための「休養」には、2つの側面があります。

1つ目は「休む」こと：消極的休養（パッシブレスト）

体を動かさずにゆっくりと休み、肉体的な疲労をとることで、心身を活力ある状態に戻します。

例：ゴロ寝、昼寝、入浴、家でゆっくりするなど

2つ目は「養う」こと：積極的休養（アクティブレスト）

体を動かすことによって血行を良くし、疲労回復を促進し、次の活動へのエネルギーを養

います。

例：ウォーキング、ストレッチ、マッサージ、旅行、自分が夢中になれること

体を動かすとさらに疲れるのでは？と思うかもしれませんが、軽い有酸素運動（ウォーキング、ストレッチ、プール歩行など）などで体を動かすと、血行がよくなり疲労物質の排出が促され、疲労回復効果が高まるのです。

プロアスリートも試合翌日は軽い運動や練習をとり入れ、その翌日を完全休養とすることも少なくないようです。



<赤いリンゴと青いリンゴの木が並んでました。きっと品種が違うんだろうなあ>

季節の変わり目で疲れが出やすいこの時期、疲れを感じたら無理せずに、休養をとるようにしましょう。

消極的休養と積極的休養、「今の自分にはどちらが心地よいか、どちらが必要か？」と自分自身に聞いてみるとよいかもかもしれません。

消極的休養と積極的休養をバランス良く取り入れて心身の疲労を回復させ、元気な身体で秋の味覚を楽しみましょう。



<栗も楽しみです>

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

No118 大変お世話になりました、これからもよろしくお願ひします / 「がむしゃらに生きた3年間」地域おこし協力隊を振り返る～早川航紀元隊員

3年間大変お世話になりました、これからもよろしくお願ひします

2021年7月末で3年間の須坂市地域おこし協力隊の任期が終了しました。
3年間の振り返りと任期後の活動について報告します。

●始まり

2017年、私は新卒から採用いただいていた長野県に本社がある食品メーカーの営業として東京支店に勤務していました。平成の大合併で長野県から岐阜県に越県合併してしまった地域で育った私は長野県に対して特別な思いを抱いており、「長野」「食」「地域」に携

われる仕事で長野県に貢献したいという目標をもって社会に出ました。初めての社会人経験で多くのことを学ばせてもらい、がむしゃらに仕事に打ち込んできましたが、ある日通っていた飲み屋のマスターに「目標に向けて進めているの？」と聞かれ、去年の今頃と何も状況が変わっていないことにハッとさせられました。

●移住という選択肢

「長野」「食」「地域」に携わりたいという目的を叶えるのに今では2拠点生活やオンラインでの関わり方などの選択肢もありますが、当時の自分の中では「とりあえず長野に移住する」という選択肢しか考えつきませんでした。東京で開催されていた長野県の自治体が集まる移住相談セミナー、銀座NAGANOで定期的に行われていた移住相談会に参加しました。

安曇野市、高山村、飯綱町、須坂市に候補を絞り、情報収集し移住のイメージを膨らませました。

●須坂市という選択肢

2018年1月頃、妻（当時は結婚前）に長野移住の想いを伝え、どうせなら一番過酷な冬に各候補地を見て回ろうと車で旅行しました。ちょうど結構な雪が降り、2輪駆動の軽自動車を運転していた妻がトラウマになり、飯綱町と高山村は選択肢からはずれました。その後、東京での移住相談の際にタイミングよく須坂市の信州須坂移住支援チームの方と連続してお会いできて話が聞けたこと、大学時代に活動していた農業サークルで須坂市の農家さんにお世話になっていたことがあり、少し土地勘があったこと、今後の仕事において東京圏との交通の便が良いことなど総合的に考慮し、移住先を須坂市に決めました。

●地域おこし協力隊という選択肢

移住先を決めると同じくらいに大きく悩んだことは仕事でした。長野でやりたいことは山ほどあり、当時は特に自伐型林業、農業、地域食材の卸売などをやりたいと思っていましたが、新卒でサラリーマン経験しかない自身にとって起業は非常にリスクで一歩踏み出す勇気がありませんでした。そんな中、信州須坂移住支援チームの方に勧めていただいたのが「地域おこし協力隊」という制度でした。3年間という限られた任期中、待遇も考えるところはありましたが、「長野」「食」「地域」という目標に携わるには最適な制度であり、3年間を死に物狂いで頑張ればその後のことは何とでも形にできるだろうという想いで応募を決めました。

●活動拠点は「須坂温泉古城荘」

協力隊の募集の中で決めたのは須坂温泉古城荘でした。食と長野の魅力を発信できそうな場所であったこと、今後直売所を設立する計画があって地域農業に関われそうなこと、運営事業者やスタッフの方に魅力を感じたこともあり、決断に踏み切りました。須坂温泉は先述の農業サークルの実習で農作業後に温泉を利用していたこともあり、愛着があったという理由も大きかったです。

【須坂温泉古城荘公式HP】

<https://kojousou.co.jp/>

●移住、新生活の始まり

地域おこし協力隊の任期は2018年8月1日からではありましたが、春頃には東京で仕事をしながら定期的に須坂に赴き、住居を決めて車を購入し、生活基盤を整え始めました。ありがちですが、地方移住をするなら古民家に住みたいと思って相談していたところ、活動拠点の須坂温泉から徒歩5分程の好立地に庭付き畑付きの築100年近い立派な物件をご紹介いただけました。即答で借りたい旨を伝え大家さんをお願いに行きました。住居も決まり、古民家の掃除などもあったので7月中旬には須坂市に引っ越しました。

大学時代から8年間住んだ東京で最後に行きたいところはあるかと友人に聞かれ、東京で一番好きだった柴又に行き、帝釈天でお参りし、決意を新たに長野に発ったのを覚えています。



【人生初の自家用車を須坂で購入】

●がむしゃらに生きた一年目、温泉業務とハクビシン退治

8月1日からの活動に全力で取り組めるよう、7月の間アルバイトとして須坂温泉の業務に就きました。須坂温泉は日帰り温泉、宿泊旅館だけでなく、合宿施設として関東近郊のスポーツ団体を受け入れており、ちょうど夏休みの合宿シーズンで超繁忙期に業務に加わったので、早朝の準備から夕食の片付けまで身を粉にして働きました。携帯の万歩計機能で計測したら一日中同じ施設の中にいるのに24,078歩を記録した日もありました。



【古城荘の一員として活動】

<https://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/talk.php?id=237>

夏の合宿、秋の行楽、冬の合宿、冬の忘年会、正月と終わることのない繁忙期を体験し、旅館業のいろはを経験しました。

へとへとになって帰宅し床に就こうとすると古民家に住み着いたハクビシンが天井裏で活動をはじめ、安眠できないという修行のような日々でした。活動が休みの日には古民家の片付け、ハクビシン退治と対策、DIYによる修繕と、手探りで直面している問題をひとつずつ片付けてきました。温泉施設という場所柄、多くの地域内外の方々と関わることが多く、また住居の古民家の大家さんは地域活動を精力的におこなっている方で、わからないことを相談し、教えてもらいながら自然に地域の方々との関係性が築けていったように感じます。



【ハクビシン退治に古民家の屋根裏へ】

この時期の地域おこし協力隊の活動は旅館業に集中といった状態が続いた為、業務内外問わず、地域の行事やイベントなどにも積極的に参加させてもらいました。普願寺の妖怪夜会でお化けになったり、須坂市のスムージーコンテストに応募したら運よく準グランプリに選ばれ、須坂温泉の正月の朝食にスムージーを提供したり、思い返すと本当に色々な体験をさせていただきました。



【スムージーコンテストで入賞したレシピを提供】

また3年後を見据えて農家さんにお願ひし、農作業を教えてもらったり、自伐型林業の研修に通ったり、長野県内で活動する他の地区の地域おこし協力隊と情報交換を行ったりと任期終了後の自分の在り方について自問自答を繰り返し続けてきました。

●方向性を絞った2年目、地方生活と大学生生活

1年目に交流会で出会った長野市の地域おこし協力隊が信州産ソルガムという作物で地域循環型社会をつくるという壮大な活動をしていることを聞き、とても興味を持ちました。

「長野」「食」「地域」という目標キーワードが全部当てはまるこのプロジェクトの話を聞いて調べているうちに、須坂市も信州産ソルガムプロジェクトに対して連携中枢都市圏として関わっていることがわかりました。私は人生で初めて自分の畑を借りて、たった10坪ではありますが、本格的に農業にチャレンジしてみました。そして信州産ソルガムについて深く関わるにつれて、いつしか長野市の地域おこし協力隊の仲間と「信州産ソルガム普及促進協会」という組織を設立することになりました。



【初めて借りた畑で育てたソルガム】



【信州産ソルガム普及促進協会HP】

信州産ソルガム／アレルギーフリー・グルテンフリー 信州産ソルガム普及促進協会／長野市

<https://www.sorghum-nagano.com/>

またこの年には信州大学の「ながのブランド郷土食」社会人スキルアップコースを1年間受講することになり、須坂温泉での地域おこし協力隊の活動を行いながら、大学に通い、長野県産食材の活用事例や、加工方法について学びました。

2年目には自家用車に軽トラを購入しました。畑を初めて地域の有害鳥獣駆除活動をはじめるに必需品となりました。新しい土地での生活にも慣れてきて、住居がある大谷町の花の会での環境美化活動や体育部員になるなど、東京では考えられなかった町の自治活動にも参加することができました。



【須坂市猟友会として有害鳥獣駆除活動に従事】

須坂温泉古城荘には農家チャレンジショップ整備事業で設営した小さな直売所が完成しました。多くの地元の農家さんや、事業者の方に協力いただき、何とかオープンすることができました。



suzaka_marukajirich
須坂温泉 古城荘



【農家チャレンジショップ「須坂まるかじり市」の様子】

この年の10月に大災害となった台風19号が直撃、温泉でも避難された方への浴場利用や宿泊棟の利用などの対応を行いました。これまでの人生で大きな災害に直面したことがなかった為、非常にショッキングな経験になりました。



【田中果樹園の田中さんと被災した某会社へ炊き出し】

地域おこし協力隊2年目の年越しも昨年同様、須坂温泉古城荘でお客様をお出迎えしました。この年の正月は冷蔵貯蔵のシャインマスカットを仕入れさせていただき、目玉商品としてたくさんのお客様に喜んでいただきました。



【古城荘限定 正月パックの販売の様子】

●独立に向けた3年目、起業と開墾と地域おこし協議会の設立

地域おこし協力隊3年目、最後の年となり、1年後の独立に向けて本格的に準備を進め、何とか無事に卒業することができました。

注力してきた信州産ソルガム普及促進協会のメンバーと信州産ソルガムを中心にグルテンフリー食材や、長野県の厳選食材を取り扱う「AKEBONO株式会社」を設立しました。前年から1年間通ったながのブランド郷土食社会人スキルアップコースも無事終了し、そこでのご縁や多くの方々のご支援を受けて信州大学発ベンチャー企業として認定をいただくこともできました。



【AKEBONO通販サイト】

信州産ソルガム・グルテンフリー食品を中心とした自然食品通販
<http://akebono-shop.com/>

2年目の冬から須坂市内の畑のりんごの木の伐木から始まり、杉の木の伐木、庭木の伐木などの経験を培いました。また専門的な特殊伐採のスキルを身につける為に須坂温泉敷地内にある杉林の手入れも兼ねて修行を積みました。自伐型林業モデルを須坂市で実践するという目標には間に合わなかったものの、特殊伐採（アーボリスト、空師）のスキルを習得し、個人事業主ではありますが「こだま山商」という屋号をもって仕事として木を切れるようになりました。これらの活動の中で搬出された木々を薪として加工販売し、大切な資源である森林の地産地消も今後展開予定です。





【こだま山商HP】

特殊伐採・薪販売・キャンプ場運営

<http://kodama-forest-workers-nagano.com/>

3年間関わってきた須坂温泉や地元地域との繋がりを任期後も残したいと思い、森林整備をおこなっていた須坂温泉古城荘内の山の神社付近の敷地エリアにキャンプ場を設営することになりました。隙間時間に少しずつ枝打ちを行い、バックホーで開拓し、時には地元の方々のお力もお借りしながら、2021年8月にほぼ地域おこし協力隊の卒業と同時に「須坂温泉山の神キャンプ場」をオープンすることができました。

地域おこし協力隊としての任期後も引き続き、須坂温泉古城荘と共に地域を盛り上げていきたいです。





【山の神キャンプ場整備の様子と完成した写真】

3年間お借りしていた古民家は現役協力隊の手によって今シェアハウスに生まれ変わりました！色々なご縁が形を変えて結びついていくんだなとしみじみ思います。

地域おこし協力隊の3年間は長いようであつという間に過ぎていきました。「地域貢献」「地域を盛り上げる」などと想いを抱いていてもこうして振り返ると地域おこし協力隊の制度目的である「定住」と「地域起業」をなんとか達成することが精いっぱいでした。多くの地域の方々のお陰様で今後も須坂市に住むことができているという感謝を持ち続け、むしろこれからすることで私なりの地域への恩返し、「地域おこし」をしたいと決意しております。



【地域の先輩方と時々地域づくりの作戦会議をしています】

その一つの手段として同時期に須坂市地域おこし協力隊として活動し、卒業した隊員と「地域おこし協議会」という組織を設立しました。この組織は地域おこし協力隊は地域に馴染むのに1年間、実質の活動はその後の2年間しかないという自身や他の協力隊の反省をもとに卒業した協力隊員がバックアップし、現役の協力隊員や地域にとってより密度の濃い3年間の活動を行ってほしいという目的で誕生しました。

2021年8月から実際に新しい地域おこし協力隊が就任し、活動しています。

須坂市にはたくさんの魅力と未だ活用できていない多くの資源があります。こうした未活用なものに目を向けて持続的に地域産業を盛り上げていきたいと思えます。3年間お世話になった市長をはじめ市役所職員の皆様、須坂温泉古城荘の皆様、日滝地域の皆様、そして市民の方々に改めて感謝申し上げます。

3年間本当にありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします！



【3年間で地方でも暮らせる力強さを身に着けることができました】

**2021年8月より須坂市地域おこし協議会が2名の地域おこし協力隊を迎えて始動！
応援よろしくお願いします！**

※ ↓画像をクリックすると「須坂市地域おこし協議会」の取り組みをご覧ください



(元須坂市地域おこし協力隊・須坂市地域おこし協議会会長 早川航紀)

ラジオ体操に挑戦しませんか / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』 vol.13

みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



9月に入りずいぶん日が短くなり、鈴虫の鳴き声が賑やかになり（須坂で聴く鈴虫の鳴き声はとても高い音に聞こえるのは私だけでしょうか？）、秋が近づいているなあと感じています。



<6月中旬おたまじゃくしがいた田んぼ>



<9月上旬には稲刈りが終わっていました>

今、フルーツ王国須坂は、ぶどうの収穫時期を迎えています。

ぶどうといえば「シャインマスカット」が人気ですが、須坂生まれの新品種「クイーンルーージュ」も皮ごと食べられて、皮がパリとした歯応えでさっぱりした甘さが特徴とのこと、一度味わってみたいなと思っています。



<須坂温泉古城荘の売店にもたくさんのぶどうが並んでいます>

前回、体を動かすことによって血行がよくなり、疲労回復効果が高まるということをお伝えしました。

そうは言っても、体を動かすことになかなか取り組めない…そんな方におすすめしたいのはラジオ体操です。

おそらくみなさん、子どもの頃からラジオ体操に親しんでこられたのではないのでしょうか。

ではそのラジオ体操について、どれくらいご存知ですか？

1. ラジオ体操がはじまったのはいつ？

a.1926年（昭和元年） b.1928年（昭和3年） c.1929年（昭和5年）

2. ラジオ体操第一の動きは何種類？

a.10種類 b.13種類 c.15種類

3. ラジオ体操で動かす筋肉はどれくらい？（ヒトの筋肉は約600あります）

a.約80 b.約150 c.約400

ラジオ体操の始まりは1928年（昭和3年）、「国民保健体操」として制定されました。

およそ3分間の中に13種類の動きが散りばめられていて、一通り行えば全身の約400の筋肉をバランスよく刺激できる総合運動です。

ほとんどの動きに「筋肉を伸ばす」要素が組み込まれていますので、全身をくまなくストレッチすることができるため、肩や腰などの凝りの解消につながります。

さらに、正しい方法でキビキビ体操すると、消費カロリーもアップします。

体重60kgの人が10分間ラジオ体操を行った場合、43～55kcal消費すると言われていません。



<日滝地域公民館でのラジオ体操>

私は先日から、日滝地域公民館で行われているラジオ体操に参加させていただいています。

もともと家でキビキビとラジオ体操をしてスッキリ気分出勤！をしていたので、動きは問題ないだろうと思っていたのですが、解説付きの動画を見ると、あれ？全然違う（汗）という動きがたくさんあって修正中です。



<私の背より高いコスモス（びっくり！）>

けれども、最初は難しく考えず、まず体を動かしてみて、気持ち良さを味わうことから始めてみませんか。

ラジオ体操をするお勧めのタイミングは朝。

朝のうちに筋肉に刺激を与えることによって、その日1日の代謝をあげることができます。



<百々川のススキ>

道具いらずでいつでもどこでもできる、動きを覚えているから続けやすいラジオ体操。日常の中に取り入れて、血流アップ、凝り解消で、元気に秋を過ごしましょう。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>
長野県須坂市日滝5414
TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

No119 移住後の1ヶ月は一瞬でした / 2021年8月着任！兵庫県から移住した須坂市地域おこし協力隊の村田健児です

2021年8月1日須坂市地域おこし協力隊に着任した村田です。

出身は神奈川県川崎市で大学を卒業して就職するまで実家に住んでいました。川崎市というと都会の様に聞こえますが、私が育った町は両側を森林に挟まれ、幼少期は自然豊かな環境で育ちました。

また、子どもの頃から外で遊ぶことが多く体も大きかったので色々なスポーツをしてきました。その中で硬式テニスは今も続けており須坂でもやる気満々です。

学生時代に尊敬できる社会人の方に出会い、起業して社会に貢献するため、地域おこし協力隊になろうと考えました。

前職は兵庫県の鉄鋼会社で5年働き、30歳に近づいた際に、将来のことを想像して、「今の会社ですっと」か「自分のやりたいこと」で考え、学生時代に思い描いた起業を目指すことにしました。

しかし、起業を決心してその場でできるほどの技量も資金もノウハウもないので、起業に近いことで探したら、須坂市の地域おこし協力隊の募集ページにたどり着きました。

ということで、今まで須坂市に縁なんて一切なかった私ですが(そもそも長野県すら2回しか行ったことがない)、須坂の不思議な魅力に引き寄せられて移住をしました。須坂の植物や食べ物、そして出会う人々。その全てが、新鮮で刺激的です。ここに住もうと決意したのも一瞬でしたが、まずは、冬を乗り切り定住を目指したいと思います。

まだ、須坂市に移住して、地域おこし協力隊として活動して1ヶ月余りですが毎日濃い日々を過ごしています。8月は草刈りばかりしていましたが、体を動かすのも気持ちいいものです。

私が取り組んでいる活動は、①森林資源活用②ソルガム栽培と特産品作り③ミニキャンプ場の整備運営④空きペンションの活用⑤自然体験イベントやワークショップの5つについて問題解決をします。

この5つの活動を取っ掛かりに、より発展した地域PRをしたいと考えています。



その中で、ソルガムの活動を紹介します。ソルガムは小麦粉のように使えるグルテンフリーの食材として注目されています。長野市と信州大学と協力隊OBが連携して栽培から販売までを確立しビジネスに繋げています。私自身は、ソルガムについて知っていましたが、実物を見たことも食べたこともなかったので、初めはあまりソルガムに関心はありませんでしたが、活動を通して栽培されている畑の整備や収穫体験、何より信州ソルガムに関わっている人々のパワーや熱意に感化されました。ソルガムに関する活動で幅広い人脈を築けたことが何よりも成果だと思います。1~2年目まではソルガムの活動を通じて栽培や食品加工や販売のノウハウを学び3年目からは自身のやりたい活動へ応用したいと思っています。



最後に、「実るほど頭を垂れる稲穂かな」という諺にある通り、謙虚に生きることをモットーに須坂市に溶け込みたいと思うのでよろしくをお願いします。

須坂市地域おこし協力隊（信州須坂モデル）

※画面をクリックして取り組みをご覧ください



<須坂市地域おこし協議会> 右から2番目が本人

（須坂市地域おこし協力隊 村田健児）

ロゲイニングに挑戦！ / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』 vol.14

みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



10月に入り、秋が深まっていくことを感じています。
スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、みなさまはどのような秋をお過ごしでしょうか。

私は、ぶどうの秋を過ごしています。
思い起こせば6月下旬、ぶどうの摘粒のお手伝いをさせていただきました。
粒が十分に大きくなるように、粒が大きくなったときお互いが押し合っ
て潰れて変形しないように、粒が小さい段階でハサミを入れて粒と粒の間隔をあけるために摘粒をしま
す。
ここをこうするといい形になるんだよ！と教えていただき、出来上がりの形を想像しながら
粒をハサミでちょきんと切り落としていきます。



ベテランさんがやるととても簡単そうなのですが、いざやろうとするとどこをどうして良
いのか頭を悩ませ、じーっとぶどうと向き合いながらの作業でした。
先日そのぶどうが食べごろを迎えているよと連絡をいただき、自分が摘粒したぶどうの収

穫体験に伺いました。

形はどうであれ(?)、これほど美味しいぶどうはない!と、うれしさに浸っています。貴重な体験をさせていただけたことに感謝しつつ、当たり前のようにこのような素晴らしい体験ができる須坂って本当に魅力的だなあと感じています。



ところで、みなさんは「**ロゲイニング**」ってご存知ですか？

地図を見ながら制限時間内にチェックポイントを回り、得点を集めるスポーツです。



チェックポイントの数字がそのまま得点になり、合計得点が高いチームが上位となります。

スタート前に地図とチェックポイント一覧が配られ、どのポイントに行くか、どういう順番で回るかを考える作戦タイム。

スタートの合図で一斉スタートして、その後はチームごとにバラバラに動き、各チェックポイントで通過証明の写真を撮影して、制限時間内にフィニッシュします。



ご縁と直感に導かれて来て大好きになった須坂。
須坂の街の魅力を多くの方に知っていただきたいな！
ロゲイニングを体験して、大人も子どももみんなで楽しく遊んでもらえたらいいな！
コロナ禍でも密を避けながら、体を動かしてスッキリ気分転換してもらえるといいな！
 そんな思いで、須坂に来て出会ったステキな仲間と「第1回信州須坂ロゲイニング」を企画しました。

↓ ↓下記チラシをクリックすると大会サイトにリンクします



信州須坂

第1回 **ロゲイニング**

フルーツと蔵のまちを駆け抜ける！

開催日 2021.11.14日

主会場 須坂温泉古城荘

参加種目

- ① 男子ソロ (1名) 競技時間3時間 / 参加費1名 3,000円
- ② 女子ソロ (1名) 競技時間3時間 / 参加費1名 3,000円
- ③ グループ (2-5名) 競技時間3時間 / 参加費1名 3,000円
- ④ ファミリー (2-5名) 競技時間2時間 / 参加費1名 2,000円 (小学生以下無料)

募集期間 9月20日(月)～10月25日(月)
 締め切り後でも安心 / 初心者向け無料講習会あります！

10:00 一斉スタート

須坂温泉入浴券付き!

ロゲイニングとは？

主催者の地図上に設定したポイントを制限時間内にできるのみしつとくさん回ってぐるぐる回ります。回る順番は自由です。各一人からご参加まで、みんなで楽しめる、おしゃべりしながらのイベントです！

主催：信州須坂ロゲイニング実行委員会
 協賛：須坂温泉古城荘、須坂ファミリー、須坂本町商店会
 AKIKINGO(株)、石井スポーツ用品店 他
 会場：須坂市、須坂市観光協会、長野県オリエンタールラング協会
 お問い合わせ：信州須坂ロゲイニング実行委員会
 メール：suzakarog@jmsrl.com

チラシ(PDF)はこちら

ロゲイニングの魅力は、さまざまな楽しみ方ができるところ。
 上位を目指して高得点を狙って走り回るもよし、ここ行きたい！というお気に入りポイントでの撮影を楽しみに回ってもよし、のんびり景色を楽しみながら歩いてもよし、地図を

見ながら迷いに迷ってぐるぐると同じ道を何度歩いてよし（笑）。
 近所に住んでいても通ったことがない小道やあぜ道を通ったり、こんなところこんな場所があったとは！などと街の意外な魅力を再発見できたりもします。
 また、ロゲイニングのポイントを探している途中で見つけたお店にその場で立ち寄ったり、後日改めて訪問するという楽しみ方や、参加した後に成績を見て「自分は参加者全体のどの位置にいるか」と体力のバロメーターにしているという方もいるようです。



<ロゲイニングの地図とチェックポイント一覧>

ロゲイニングには、

- ・チェックポイントを探し当てたときの喜び
- ・その土地の魅力発見
- ・チームメンバーや家族とのコミュニケーション
- ・ゴール後の達成感
- ・集中力、判断力が養われる
- ・いつの間にか長い距離を歩いている！走れている！

などなど、脳にもメンタルにも身体にも、たくさんの健康効果が得られます。



<9/30坂田山共生の森からの景色>

ロゲイニングの大会は日本全国で開催されていますので、みなさまの住まいのお近くでも開催されているかもしれません。

また、県外への移動がしやすい状況になれば、ロゲイニングに参加するためにその土地へ旅行してみるのもよいのではないのでしょうか。
スポーツの秋、頭を使いながら、体を動かして、楽しい時間を過ごしてみませんか。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>
長野県須坂市日滝5414
TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

No120 山に囲まれる生活に憧れて / 2021年9月着任！神奈川県から移住した須坂市地域おこし協力隊の小田達彦です

はじめまして。2021年9月に須坂市地域おこし協力隊に着任した小田達彦です。
神奈川県川崎市から移住してきました。



生まれは山口県で香川県、福岡県と西日本を転々としたのち、大学入学から11年の間、神奈川県に住んでいました。お酒とサウナが好きで、地酒の多い長野への移住を楽しみにしていました。サウナの数も全国トップ5（某所調べ）に入るほどの激戦区だということを知り、さっそく開拓のためのサウナ活動を開始しています。

●山景色をもとめて

一人旅をするほど長野好きだった妻と初めて旅行に来たとき、北アルプスの圧倒的な美し

さに一撃で魅了されてしまいました。その後も北アルプスをはじめとした山々を拝みに長野各地への旅行を繰り返すにつれて、もういつそのこと長野に住みたい、山に囲まれて生活したいと思うようになりました。

長野への移住にあたっては、知り合いがほとんどいないことが一番の心配事で、なんとか地域に溶け込む方法はないかと調べていくうちに地域おこし協力隊という制度を知りました。この制度ならば地域の方々と交流の機会を持つことができるのでは！と思ってサーチしていった中で須坂市の募集と出会うことができました。

では須坂ってどんなところだろう？と日帰りで須坂視察を強行したときに、蔵の町並みの美しさ、高台から見えるぶどう畑と長野市の街並み、そして遠くに連なる山々の雄大さにとても感動して移住を決意しました。



実際に須坂市民になってみて、山に囲まれた自然環境はもちろんのこと、スーパーや薬局が多くて利便性の高さを感じています。また、魅力的な飲食店が数多くあるのもお酒好きの私にとっては欠かせないポイントです。ただ一つ、道の複雑さにはいまだに悪戦苦闘していますが、徐々に慣れていければと思います。

● 隊員としてここまでの一か月

まだ着任して一か月程度ですが、ソルガムの収穫やビニルハウス作り、峰の原高原のペンション整備、地域イベントへの参加等々、いろいろな活動を経験させてもらっています。



そのうちのひとつである峰の原高原の活動についてご紹介します。

峰の原高原では、空きペンションとなっていた家を再生した「ムツラの家」での活動がメインになります。ムツラの家は、学生とリノベーションやイベントをしたり、クラフトや自然体験を提供したりといった交流拠点として運営されています。協力隊の活動では、木の枝や山野草のクラフト制作、峰の原の自然の情報発信などを行っています。



最近では、許可を得て収集した白樺の木を破碎してウッドチップの作製にも取り組んでいます。10/30,31に開催される「**OUTDOOR LIFESTYLE AND FEEL SUZAKA**」(@**百々川緑地**)というイベントにて、この峰の原の白樺のウッドチップを販売予定のため、白樺チップに合う食材を模索すべく、試行錯誤しながら実際に燻製も行っています。



<ポテチに引火して黒焦げ大失敗・・・試行錯誤・・・>

●ご縁を大切にしていきます

ありがたいことにこの一か月間に多くの方にご挨拶する機会を頂きました。一つひとつの出会いに感謝して、出会うすべての方に敬意を持って過ごしてまいります。
須坂市民の皆様、そして長野県民の皆様、長い付き合いになると思いますが何卒よろしく
お願いいたします。



須坂市地域おこし協力隊（信州須坂モデル）

※画面をクリックして取り組みをご覧ください



<須坂市地域おこし協議会> 左から2番目が本人

(須坂市地域おこし協力隊 小田達彦)

No121 五味池破風高原オートキャンプ場と豊丘地区の魅力に憧れて / 2021年9月着任！大阪府から移住した須坂市地域おこし協力隊の上田慎也です

2021年9月1日付で須坂市地域おこし協力隊に着任した上田慎也です。
出身地は名古屋で、学生時代まで名古屋で生活をしていました。
就職を機に大阪に移り住み、須坂市に移住するまで大阪で生活をしていました。
趣味は、ツーリングとキャンプで、学生時代はツーリングをしながらソロキャンプを楽しむといった自由気ままな生活を送っていました。



私が移住をしたきっかけは、人混みにまみれ日々時間に追われた生活を送ることを苦痛に感じるようになり、自分が好きな自然に囲まれた場所で仕事をして生活を送りたいという思いが強くなったことでした。
大阪で仕事をしていた時は、一日中仕事に追われ、自分の好きなことをする時間もなく、お金は稼ぐことはできるものの、自分の時間を満喫することが出来る時間など全くない状

況であり、何のために仕事をしているのかと自問自答の日々を送っていました。
そんな中、たまたまテレビを見ていたところ、田舎へ移住し自分の好きなことを仕事にしながら生活をしている人の番組を見たのです。
その番組を見た私は、自分もそんな暮らしをしたいと考え、移住ということを真剣に考えるようになったのです。



須坂市で地域おこし協力隊として活動することを希望した理由は、私が生活を送っている豊丘地区の自然豊かな環境と、そこで出会った人々の人間性に強い魅力を感じたということが一番の理由でした。

私がこの地で最も行いたいと考えている活動は、五味池破風高原オートキャンプ場に全国から多くの人に来てもらい実際に五味池破風高原自然園の魅力を感じてもらい須坂市の知名度を上げるといことです。

須坂市は、自然豊かな地でありながらスーパーや教育・医療機関などが充実し、生活を送るに不便を感じることはなく、大阪で生活していた時と何ら変わらない生活を送ることが出来るという印象を受けました。

特に私が生活をする豊丘地区については、野菜やフルーツがとても美味しく、山から湧き出る水は最高に美味しいもので、衣食住すべて満足することが出来ております。



また、豊丘地区で出会った人々は見知らぬ地から移住してきた私に対しても分け隔てなく親切にしてくださり、移住して一か月足らずですが、道端で顔を見合わせれば声をかけて

くれるなど都会では感じる事の出来ない人と人との繋がりを感じることができ、移住してよかったと日々感じております。



私の主な活動は、五味池破風高原自然園にあるオートキャンプ場の運営及び施設管理であり、日々この地を訪れる人にこの地の魅力を知ってもらう為の活動を行っています。慣れない地での活動は、「大変」というのが正直な感想ですが、活動を通じて出会った人々から「地域おこし協力隊として活動してくれてありがとう」と声を掛けてもらえることが多く、「自分の活動が人のためになる」ということを実感できることは私自身にとっては大きな財産になっております。



地域おこし協力隊としての任期は3年という短い期間ではありますが、3年の間により多くの魅力を配信し、須坂市の知名度を少しでも上げる活動を豊丘地区で出会った人々と共に協力しあっていきたいと思っています。

地域おこし協力隊としての活動を終えた後には、五味池破風高原オートキャンプ場のオーナーとして起業することを目標に日々の活動を行ってきたいと思っています。

【公式】五味池破風高原オートキャンプ場★インスタグラム

https://www.instagram.com/camp_gomiikehahukougen/

(須坂市地域おこし協力隊 上田慎也)

りんごの健康パワー / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』vol.15

みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



10月中頃までは日中はとても暑いと感じる日が続いていましたが、数日前に急に気温が下がりました。
昼間でも長そでが必要になり、夜は暖かい掛け布団に替え、秋の深まりを感じています。





先日、まだ日中は動くと汗ばむ陽気だったころ、りんごの葉摘みのお手伝いをさせていただきました。

葉摘みは、りんごの実全体に色がきれいにつくよう、太陽の光を遮る葉を摘み取る作業です。

りんごは実に日光を直接受けることによって赤く色づく性質を持っているため、実の周りの葉っぱを中心に摘みとって日あたりを確保し、きれいにりんごを色付けることができるとのこと。

どの葉を摘み取るとうまく日が当たるのかを考えながらりんごと向き合っていると、りんごがとてかわいく愛おしく思えてきました（笑）。

10月下旬から11月、色づいたりんごの収穫におじゃまさせていただくことがとても楽しみです。

前回のぶどうに続き、このような貴重な体験をさせていただけることは本当にありがたく、須坂は魅力的なまちだなあと感じています。



ところで、りんごの健康パワーをみなさんにご存知ですか？

昔から「1日1個のりんごは医者を遠ざける」といわれ、身体によいとされる食べ物のひとつです。

では、りんごのどんな成分が身体によいのでしょうか？

【カリウム】 ⇒むくみ、高血圧予防に！

むくみや血圧に影響するナトリウム（塩分）を体外に排出するはたらき

【食物繊維（水溶性、不溶性）】 ⇒お通じが気になる方に！

ペクチン（水溶性食物繊維）

不純物や有害物質をからめとり排出を助ける、腸の動きを活発にする、腸内の善玉菌を増や

し、腸内環境を整えるはたらき

セルロース（不溶性食物繊維）

便の量を増やして腸の働きを促すはたらき

【りんご酸】 ⇒健康的な疲労回復に！

疲れの原因となる乳酸を分解、健康的な新陳代謝を高めるはたらき

【りんごポリフェノール】 ⇒脂肪が気になる方に！

腸管における体内への脂肪吸収を阻害し、内臓脂肪の蓄積を抑制するはたらき

※参考：一般社団法人青森県りんご対策協議会ホームページ



<4月下旬りんごの花>

りんごは低カロリーなうえに、栄養価の高いフルーツといわれています。

須坂で出会う年配の方々がとてもパワフルでお元気なのは、りんごの効用でしょうか？

これからは全国のスーパーや八百屋さんにもりんごが並びます。

美味しいりんごの健康パワーをいただいて、元気に秋を過ごしましょう。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

新しいことにチャレンジして脳を活性化！ / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』 vol.16

みなさま、こんにちは。

須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



11月に入りました。今年も残り2か月を切りましたね。

10月24日、目覚めると、須坂のまわりに見える北アルプスや北信五岳の山頂が真っ白になっていました。雨上がりの朝、とてもくっきりとした青空のなかの素晴らしい冬景色に感動しました。



その日のもみじの葉はまだ緑色で、地元の方に伺ってみると今年の紅葉はちょっと遅いとのこと。

数日後、ふと気づいたら、まわりの木々の葉が色づいてきていて、その後は急速に紅葉が進んでいて、日に日に赤や黄色に色づいていく変化を楽しんでいます。





前々回、ロゲイニングをご紹介しましたが、11/14開催の第1回信州須坂ロゲイニングは、おかげさまで定員に達しました。たくさんの方にご参加いただけることに感謝いたします。

初めてのことにチャレンジなのであたふたしていますが、たくさんの方に応援や支援をしていただきながら、参加者のみなさまに楽しんでいただけるよう実行委員で知恵を出し合って準備を進めています。



ところで、みなさんは、最近何か新しいことにチャレンジしましたか？
これらの項目に当てはまる方はいらっしゃいませんか？

- テレビを見る番組はいつも決まっている
- 買い物をする店はいつも同じだ
- 立ち上がった瞬間、何をしようとしていたか忘れてた…

脳は新しい挑戦をする時、神経細胞のネットワークをたくさんつくり、脳を使えば使うほど、脳のネットワークがより高度になっていきます。

そうすると情報の伝達が早くなり、記憶力も高まるので、脳の働きがよくなり活性化します。

反対に、毎日同じことの繰り返しの生活では、脳は一部の機能だけを酷使し、使われない脳の機能はどんどん劣化していきます。

脳を活性化するには、新しいことにチャレンジすることがおすすめです。

新しいことといっても、習い事を始める、移住する、バンジージャンプに挑戦などの大きな変化でなくて大丈夫。

- ◎ 通勤や散歩の経路を変えてみる
- ◎ 行ったことのないお店で買い物をする
- ◎ 普段読まないジャンルの本を読んでみる
- ◎ いつも使わない調味料や食材を使ったおかず作りに挑戦してみる
- ◎ 勉強や作業する場所を変えてみる

など、普段とちょっと違うことに取り組んでみるのが大切です。



近場でも行ったことのない場所へ、紅葉を見に出かけてみるのもいいですね。新しいことにチャレンジして脳を活性化させて、今年の残り57日を楽しく過ごしましょう。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>
長野県須坂市日滝5414
TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

須坂にもある本物のBar「Page One」 / 須坂市地域おこし協力隊 小田達彦の『スザカ呑み暮らし』 vol.1

こんにちは。地域おこし協力隊の小田です。
須坂市は人口約5万人から成るコンパクトな町ですが、意外なほどに魅力的な飲食店が数多く立ち並んでいます。記念すべき第一回は、須坂にあるハイセンスなBar「Page One（ページワン）」さん取材させていただきました。



須坂駅から歩いて4分ほど、居酒屋やマッサージ店などが並ぶ須坂ハイランドビル1階の一角にPage Oneはお店を構えています。創業は2002年で日韓ワールドカップの年、来年でちょうど20周年です。

「Page Oneの創業前は、ジャックと豆の木という店でBarをやっていました。カラオケもあるカジュアルな雰囲気です。若者が集まる店でした。雇われていた期間も含めると15年くらいやっていたかな。年齢を重ねて、もう少し落ち着いた雰囲気の店を開きたいなと思うようになってきました。そこからお酒やBarを勉強しなおして、新しく店をかまえたのがPage Oneです」

店内を見ると床や壁、カウンターは木材を使用されていてシックで落ち着いた雰囲気が醸し出されています。また、照明が優しく店内を照らしてくれているおかげで温かみもある空間になっています。

「店舗を借りた当初はトイレ以外何も無いまっさらな店で、知り合いの設計士さんと二人で内装を作っていました。カウンターは最初は違うものを使っていたんですけど、知り合いのBarに行くたびに一枚板のカウンターが欲しいなと思っていて。8年くらい経った頃にご縁があって、今の一枚板のカウンターにしました」



<店内全景>



<一枚板のカウンター。昔バンドをやっていたこともあり、ギターでも使われる種類の木にこだわったんだとか。虫食いの痕もあえて残して活かすデザインとしているそう>

「楽器は趣味程度で続けています。コロナ前はミュージシャンの方を呼んで、春と冬に演奏会をやっていました。ロックミュージシャンの方が来るときは1~2曲くらい一緒に弾かせてもらったり。もう少し落ち着いてきたら、演奏会もまた再開したいねって話しています」

創業当初からぶれない信念を持って続けているマスター。次はもう少し踏み込んでお店のポリシーを聞いてみました。

「やっぱり静かで落ち着いた雰囲気のお店にしたいくて、最初は今よりも少し固めにやりました。前の店はカジュアルに仲間内でわいわいという雰囲気だったんだけど、今回はBarというものを知ってもらいたいって思いがあって。最初は地域の方から大丈夫か？須坂じゃ流行らないよ？ってたくさん言われた(笑) 実際ある程度浸透するのに10年以上かかったんじゃないかな」

常連が多い？

「前の店は常連の店になっていたけど、新しいお客さんともコミュニケーションを取りたいというのもあってPage Oneを開きました。今は、週一とか月一で来てくれる常連さんもいるけど、新しいお客さんも来てくれるようになっていきます。また、お客さんによってコ

コミュニケーションも使い分けるようにしています。一人で本を読んでいるお客さんやカップルで来てくれている人はそっとしておいたり」

Page Oneといえば壁一面を埋め尽くすほどのお酒の種類の豊富さが印象的です。オススメをお願いしますと言えばそのときの気分に応じた色々なお酒が出てきます。

「お客さんの要望に応えられるように味の種類はパターンを用意するようにしていて、マニアックな方向けのお酒も取り揃えています。仲間のBarで扱ってる酒を試してみたくなったり、お客さんをお願いされたりで揃えていきましたが、正直ここまで増やすつもりはありませんでした(笑)」



私がよく注文するハイボールの場合、①氷とウイスキーを絡めるようにかき混ぜる ②スプーンにあてながらゆっくりと炭酸水を入れる ③少量のウイスキーを入れる のようにお酒の作り方にもこだわりを感じ、見ているだけで楽しくなってきます。





「オーセンティック系のバーテンダーは自分が美味しいと思うものに対して技術を追求するものなので、バーテンダーによって作り方は変わるし、店によって特徴は変わってきます。だけど、やっぱり対お客さんの商売なので、お客さんによっても作り方を変えたりしています。お酒の香りが得意じゃないお客さんとか2軒目っぽい人には少し薄めに提供したり、お客さんを見ながら調整しています。たとえばハイボールだと最後に香りづけでウイスキーを足しているんだけどその量を調節したり」

「尊敬している銀座のバーテンダーとお話させてもらったとき、“コレという答えはないんだよ”と言われました。80歳くらいのレジェンドがそんなこと言うのだから、より良くする努力を日々続けていくしかないですね。来てくれた人が“美味しかった”“また来たいです”って言ってくれるようにしないといけないから」



美味しいお酒とマスターの人柄と店の世界観が最高のPage One。今後さらにどのように発展させていきたいのでしょうか。

「地元の須坂市民にBarというものを知ってくれる方を増やしたいと思っています。今でも興味がなくて来たことない人はたくさんいらっしゃいますので。以前、会社の転勤で5年間須坂に住んでいた人がいて、最後の1か月に初めてお店に来てくれました。そのお客さんが

ら“こんなお店が須坂にもあったんだ。もっと早く知りたかったよ。”と言われて少し悲しくなったと同時に、もっとたくさんの人に知ってほしいなとより思うようになりました。行って興味なかったり合わなかったりは全然かまわないのだけれど、一度お店に来てBarというものを経験してから判断してもらえれば嬉しいなって思います」



一人で来てマスターと話すもよし、読書をするもよし、恋人や仲間とゆっくり過ごすもよし。須坂にBar「Page One」があって良かったなと心から思います。最後に、須坂への移住を検討している方たちに一言お願いしました。

「ここ数年、移住してきた人たちにとっては面白い街になっていると思います。特にちょっと外に出たい人にとっては、居酒屋さんも多いし、カフェやイタリアンのお店も増えてきているし。特に個人店が面白くなってきているから、ぜひ一度遊びに来てみてほしいですね」



<ピザ：パリッとフワッと何枚でも食べられます（600円）>



<チーズとイタリアンサラミ：画面上の赤いチーズはトマトチーズで激うまです（900円）>



<シャインマスカットカクテル：知り合いから仕入れているそうで、シャインではあり得ない低価格（900円）>



<ソーセージ（800円）>



<おまかせパスタ (900円) >



<予約制オードブル (2000円/人) >

<店舗情報>

Bar「Page One」

創業：2002年

営業時間：18:00-26:30 (日曜不定休)

場所：長野県須坂市須坂1230-43須坂ハイランド東側1階

(須坂市地域おこし協力隊 小田達彦)

みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



<観光協会主催：竜の割石謎解きウォークにて>

須坂市内の紅葉が真っ盛りの11月14日（日）第1回信州須坂ロゲイニングを開催し、当日は約130名もの参加者が須坂温泉古城荘の体育館に集まってくださいました。お天気に恵まれ、スタッフ、参加者のみなさまのご協力のおかげで、事故もなく無事終了することができ大変感謝しています。



<11/14第1回信州須坂ロゲイニング スタート前>

参加者が地図とにらめっこしながら市内を笑顔で駆け巡る姿、チェックポイントで他のグループと一緒に写真を撮る姿、いつの間にか蔵の町並みの通りにたどり着き「わあ！すごく良い景色」と喜んでいらしゃった姿などが印象的でした。



<ロゲイニングにて好評だった古城荘特製弁当>



<チェックポイントで撮影>

市内に40年以上住んでいる方たちも、知らない場所に行けて楽しかったとおっしゃっていて、市外の方にも地元の方にも須坂の魅力を発見する楽しい時間を過ごしていただけたようで、うれしく思っています。

来年も参加したいという声もたくさんいただいており、須坂市に根付く大会となるよう今後も継続して開催していきたいと思っています。



<臥竜公園の紅葉>

そして気づいたら11月も後半。

早朝は家の窓ガラスに水滴がついていたり、田んぼや畑に霜が降りて白くなっていたりと、朝晩の冷え込みが強くなってきていることを感じています。

昨年、須坂市へ移住して、すぐに足の指がしもやけになり、手の指はあかぎれになったことを思い出しました。。。



寒い時、手足の先が冷えやすいのはなぜでしょうか。

私たちのからだは、重要な臓器が集まるからだの中心部を一定の温度に保とうとしています。

寒い時には内臓が冷えることを防ぐために、手足の血管を収縮させることで、体の中心部に優先的に血液がいくように働きます。

そのため末端である手先や足先には血液が行き渡りにくくなり、温度が下がりやすくなって、冷えを強く感じるようになるのです。

就寝前、布団に入ったときに手足の冷えを感じることはありませんか。

手先、足先の冷えは、眠りを妨げる大きな原因となります。

今すぐ手足を温めたいというときにおすすめなのは、寝たまま手足の指をグーパーする運動。

1. 寝転がってリラックスした状態から手足の指をグーでしっかりと握りしめる

2. パーで大きく開放させるように手足の指を開く

まずはゆっくりと、10回程度行ってみましょう。

だんだんと末端がポカポカと温まってくることを感じられます。

ゆっくりと静かに行くと、筋肉の緊張もときほぐれ、副交感神経が優位に働いてスムーズな眠りにもつながります。

寝る前の時間に手軽にできますので、ぜひ試してみてください。

寒さに負けないからだづくり、食事、運動、生活習慣など、今後もいろいろな面からお伝えしていきます。

みなさんも一緒に寒さ対策を万全にして、この冬を元気に過ごしましょう。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>

長野県須坂市日滝5414

TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

偶然が引き寄せた須坂市への移住 / 須坂市地域おこし協力隊 村田健児の『村田というのは私だ!』 vol.1

「なんで須坂市に移住したの？」このような質問を須坂市で出会った初対面の人とします。須坂市に訪れたのは、須坂市地域おこし協力隊の説明会が最初で、長野県に来たことも2回ほどでした。「長野県に住むことが夢」や「田舎の生活に憧れ」のような理由も無く、移住について考えたことも無かったです。しかし、30歳に近づいて「将来」を考えた際に、「地域おこし協力隊」を初めて知り、須坂市の募集内容に興味を持ちました。それから選考を経て内定をいただいたので、仕事として須坂市へ移住しました。



子供の頃にも似たようなことを経験しています。私は神奈川県出身で、3兄妹の次男です。兄の影響で幼い頃から柔道を習っていました。地元の小・中学校を卒業する9年ほど柔道を続けましたが、卒業後は柔道部が無い高校へ進学しました。そして、今まで経験が無いスポーツに挑戦しようと考えて、硬式テニス部に入部し、テニス部では真面目に練習にして途中退部することなく3年間続けることができました。柔道は辞めましたが、テニスは社会人になっても続けています。



では、冒頭の質問への回答ですが、「それは私が村田だから！」です。須坂市に来たのは偶然かもしれませんが、地域おこし協力隊として私は自分の責務を全うします。私の地域おこし協力隊員としての軸は「地域と連携」です。現在は地域おこし協力隊OBの方々と一緒に活動していますが、任期終了まで試行錯誤しながら、私を受け入れてくれている地域の方々に少しでも恩返しできるような活動を目指していきます。

(須坂市地域おこし協力隊 村田健児)

★須坂市地域おこし協力隊「信州須坂モデル」の取り組みが番組になりました！

YouTube動画でご覧いただけます↓画面をクリック



見た目と味は違う?!まるで人間と同じリンゴとは / 須坂市リンゴ農家三代目の土屋さん〜収穫体験しました!

11月に入り、フルーツ王国須坂市はリンゴの王様と呼ばれる「ふじリンゴ」の収穫時期を迎えました。

ここ須坂市豊洲地域は市内でも特にリンゴ栽培が盛んに行われている一大産地です。



この地に生まれ育った土屋さんはリンゴ農家三代目。

11月15日青空の下、土屋さんのリンゴ畑にお邪魔して、移住された方といっしょに収穫体験をしました。



この日収穫した品種は「サンふじ」。

「ふじ」と「サンふじ」の違いは・・・

袋をかけて育てるのが「ふじ」、袋をかけずに育てるのが「サンふじ」だそうです。

以前は袋をかけて育てる方法が多くありましたが、現在は9割が袋をかけない「サンふじ」とのこと。

袋をかけずに作る良い点は「ゆっくりと深い赤に染まり、甘みの付き方も濃い味になる」ということです。

収穫に入る前にリンゴについてしっかり聞いておきましょう!



おいしいリンゴの見分け方を聞くと「おしりを見ればおいしいのが分かる。緑より黄色に変化して色付いているのがよりいい。お化粧の様に日を浴びて赤く色付くけど、だからといっておいしい訳じゃない。お化粧しても中身が大事なんだよ。見た目と味は違うよ」

なるほど・・・まるで人間と同じ！見た目じゃないんですね。



採り方にもコツがあることを知って驚きの皆さん！
慣れてくるとカゴはたくさんのリンゴの山に。
さあもっと採るぞ！



畑の中のあちこちに糸が張ってあることに気が付きました。
「鳥に食べられないように張ってある。鳥は上空だけじゃなく中途半端な高さを飛ぶ賢い種類もいるからね」
なるほど・・・それは大変！頭脳戦だ！



おいしそうにお尻が色付いたリンゴも！



あっという間に時間が過ぎ、見ればたくさんのリンゴの山・山・山！



ところで、なぜ土屋さんはリンゴ農家になったのかを聞いてみました。

「祖父の時代から始めたリンゴ農園は元々桑畑だったんだよね（須坂市は明治から昭和初期まで製糸業で栄えました）。自分は長男だったので大学に進学してもあとを継ぐことを考えていた。愛知県の大学に進み農学部で学んだけれど一旦就職してサラリーマンを2年経験した。営業マンとして働いたけれど、比較すると農家がそれほど大変だと感じなかった。農業をやっていけると思ったので抵抗なく家業を継いだんだよ」



お客様からは電話で『ずっと変わらない味がうれしい』というコメントをいただくそうで、中には40年のリピーターもいるとのこと。続けるということが大切なんです。



「須坂のリンゴをみんなに喜んで食べてほしい。まずは食べに来てほしいね」と土屋さん。



これから長い冬が始まりますが、フルーツ王国ではおいしい「サンふじ」を味わうことができます。

皆さんも須坂のリンゴをぜひ手に取って食べてくださいね！

土屋さん、体験させていただきありがとうございました！



この日撮影した動画をYouTubeにアップしました！

★信州須坂移住支援チームYouTubeチャンネル「信州須坂リンゴ収穫体験～サンふじの季節です」

※画面をクリックするとご覧いただけます



(須坂市移住・定住アドバイザー 豊田貴子)

湯船につかっていますか？ / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』 vol.18

みなさま、こんにちは。

須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



<リンゴ収穫のあと農園でピザ作り>

先日、以前りんごの葉摘みをさせていただいた農園で、「サンふじ」の収穫体験をさせていただきました。

りんごの枝が取れてしまわないように、枝に指を添えてりんごの実をひねるように傾けます。

初めのうちはこわごわと両手を使っていましたが、少し慣れてくると片手でもできるようになり、あっという間にカゴの中がいっぱいに。

とても穏やかな気候で、手を伸ばしたり背伸びをしたりかがんだりして動いていると汗ばむぐらいでした。



<とーってもおいしいサンふじ>



<あっという間にカゴがいっぱいに>

その2日後の11月27日、須坂市内に初雪が降りました。例年より早い初雪とのこと。その記念すべき日は残念ながら須坂にはいなくて、友達からの連絡や信州須坂移住支援チームのYouTubeで様子を知ることができました。その日を境に、紅葉でオレンジ色だったまわりの山々が白くなり、本格的な冬が始まるのだなあと、信州ならではのはっきりとした四季の移ろいを感じています。



<12/2落ち葉の上に雪が>

冬の寒い時期、温泉に入って温まるのって最高ですよ。でも日常的に入るのはお風呂ですが、みなさん、湯船につかっていますか？ある調査では、20代で湯船につかるのは、4人に1人とのこと。シャワーでも体の汚れを落とすことはできますが、「湯船につかる入浴」には体をきれいにする以外にもたくさんの健康効果があります。

では次のうち、「湯船につかる入浴」の健康効果として正しいものはどれでしょうか？
 温熱作用 浮力作用 水圧作用 洗浄作用 粘性・抵抗作用 蒸気・香り作用
 開放・密室作用

実は、すべて正解です。

1. 温熱作用～毎日体をフレッシュに

一日の活動を終えて、夜ゆったりと「あたたかい」お風呂につかる。これはとても体にいいことなのです。

●血液循環がよくなる

体が温まると、血管が拡がり、血流がよくなって体のすみずみに酸素と栄養が行きわたり、老廃物が洗い流されます。疲れがとれ、よい睡眠をとることにもつながります。

●痛みが軽減する（鎮静効果）

体が温まると、神経の過敏性が抑えられ、痛みが軽減します。

●柔軟性が高まる

体が温まると、体の柔軟性（関節、筋）がアップします。

●自律神経をコントロール

38～40℃のぬるい湯は、副交感神経を刺激して、身体がリラックスします。

42℃の熱い湯は、交感神経を刺激するので、身体が興奮状態になります。

寝る前の入浴は、40℃前後がおすすめ。42℃を越えないようにしましょう。

朝風呂は、42℃がおすすめ。身体をシャキッと目覚めさせて1日をスタートできますよ。

※高齢者、高血圧、心臓病等の疾患を持つ方は42℃以上の入浴は避けましょう。入浴についての注意点は主治医にご相談ください。

2. 浮力作用～重力からの解放～

湯船に首までつかると、体重は10分の1になり、関節や筋肉が重力から解放されて足腰の負担が軽減されます。

筋肉の緊張がほぐれてリラックスでき、ふわふわ浮いた感覚にストレス解消効果を感じることも。

3. 水圧作用～むくみ解消すきりと～

水圧による締め付け効果で血流が改善し、重力で下半身にたまった血液やリンパ液が心臓に戻っていくことで、むくみの解消につながります。

その分心臓に負担がかかりますので、心臓に負担を抱える方には負担の少ない半身浴がおすすめです。

4. 洗浄作用

湯船につかると毛穴が開き、毛穴や皮膚の汚れが落ちやすくなります。

体を洗う際には、無理に角質をはがしてしまわないように、石鹸を泡立てて皮膚をやさしくなでる程度でよいといわれています。

5. 粘性・抵抗性

同じ速度、同じ姿勢で水中と陸上を移動すると、水中で移動したときのほうが約800倍も多くの抵抗を受けることになります。

動かそうとする全方位から、出した力の分だけ負荷が返ってきます。

軽い運動やストレッチにも適しています。

前回お伝えした「**グーパー運動**」もおすすめです。血流改善や冷え性改善が期待できます。

6. 蒸気・香り作用

蒸気が鼻や気管を潤し、繊毛運動が改善され、免疫力アップにつながります。

お気に入りのアロマオイルを楽しむこともできます。

7. 開放・密室作用

お風呂はひとりになれる場所、だれにも邪魔されない空間です。

気持ちが開放されてリラックスに最適。

毎日入浴する人は、シャワーだけの人より、幸福度が高い人の割合が大きいそうですよ。



<11/25飯縄山>

「湯船につかる入浴」には、心身ともに健康によい効果がいっぱいです。忙しかったり疲れたりしていると面倒に感じることもあるかもしれませんが、そんな日こそ湯船につかると、疲れがとれてリフレッシュできますよ。家で、銭湯で、温泉で、湯船につかって、これから到来する寒い冬を元気に過ごしましょう。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>
長野県須坂市日滝5414
TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

冬バテを予防して元気に年を越しましょう / 須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓の『信州須坂で健康ぐらし』 vol.19

みなさま、こんにちは。
須坂温泉古城荘で活動する地域おこし協力隊の伊藤です。



12月も下旬。今年も残りわずかとなりましたね。
今から約1年前、去年のクリスマスに私は須坂市に引っ越してきました。
その日の夜みぞれが降り、翌朝、道路や車にうっすらと雪が積もっていたことを思い出
し、ずいぶん前のことのような気がしたり、つい昨日のことのようにも思えたりして不思議な感じがしています。



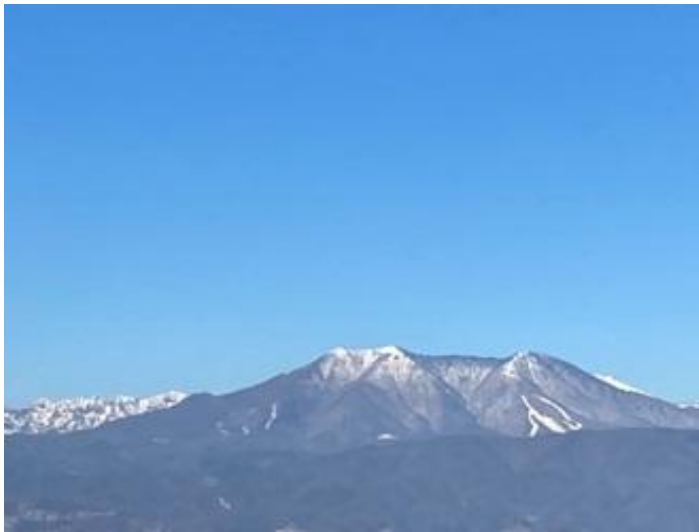


<苗名滝に行ってきました（新潟県妙高市）>

先日、関東から友人が遊びに来てくれました。
雨の翌日の澄み切った空のもと、とてもきれいに雪化粧した北信五岳や北アルプスを見て
もらうことができました。
春の桜に雛人形、ちょっと遅い夏休みの温泉滞在、秋の新蕎麦、冬の雪景色。
私が大好きになった須坂で、友人たちがそれぞれの季節を楽しく過ごし、「また遊びに来
るね」と気に入ってくれたことをとてもうれしいなと思っています。



<坂田山共生の森 展望台からの景色>



ところで、「冬バテ」という言葉を聞いたことはありますか？
冬バテの症状、いくつ当てはまりますか？

- 体がだるい
- 気分が落ち込み、物事を楽しめない
- 集中力が続かず、やる気がでない
- すぐにイライラする
- 睡眠を取っても疲労感が抜けない
- 寝つき・寝起きが悪く、眠りが浅い
- 頭痛や肩こり、筋肉がこわばる
- 食欲不振・胃腸のトラブルが続く
- 風邪やインフルエンザなどにかかりやすい
- 温度差が激しい環境で生活している

冬バテの大きな原因は、寒暖差が関係しているといわれています。

冬は夏に比べて昼夜の寒暖差が大きく、急激な気温の変化で自律神経が乱れ体調を崩してしまいます。

また、冬は仕事や学校が忙しく、イベントごとが多いなどで疲れやすい時期で、蓄積した疲労による体調不良も冬バテを引き起こす原因になります。

<冬バテに効果的な5つの対策>

1. 体を温めて冷やさないようにする

気温が下がると血行が悪くなり、頭痛や肩こり、腰痛などの不調を引き起こしやすくなり

ます。

首が冷えると体温調整機能が乱れやすいため、マフラーやネックウォーマーで首元をしっかり守りましょう。

夜は湯船にゆっくりつかり、しっかり温まりましょう。

2. 適度な運動で筋肉をほぐす

寒い時期はあまり外に出たくなくなりますが、体を動かさずにいると筋肉が緊張状態になり、血行が悪くなってしまいます。

ウォーキングなど軽く汗ばむ程度に体を動かすとよいですが、室内でのラジオ体操やストレッチなど体をほぐす運動も効果があります。

意識的に体を動かして、血行をよくするようにしましょう。

3. バランスの整った食事を摂る

冬は、クリスマスやお正月、年末年始の休みなどで食生活が乱れやすく、体に負担がかかりやすくなりますので、暴飲暴食とならないように注意しましょう。

また冬は体が冷えやすいため、体を温める作用のある食材（根菜類：玉ねぎ・にんじん・ごぼうなど、ネギ、ショウガ、ニンニクなど）を摂るのもおすすめです。

4. 生活リズムを規則正しくする

冬バテの原因でもある自律神経の働きを整えるためには、規則正しい生活を送ることが重要です。冬の朝は寒くて布団から出るのがつらいですが、仕事や学校が休みの日でも早めに起きよう心がけましょう。

朝起きてすぐに日の光を浴びることも、自律神経を整えるのに効果的です。

5. 症状がひどい時は病院へ

日常生活に支障が出るほど症状がひどかったり、長期間にわたって不調が続いたりするようなときは、何か違う病気が隠れている可能性もあります。

悪化する前に医療機関を受診して医師に相談しましょう。



<坂田山共生の森にて>



冬バテしないように体調管理をしながら元気に楽しく年末を過ごし、どうぞよいお年をお迎えください。

須坂温泉古城荘



<https://kojousou.co.jp/>
長野県須坂市日滝5414
TEL026-245-1460

(須坂市地域おこし協力隊 伊藤真弓)

伊藤隊員の「信州須坂で健康暮らし」バックナンバーはこちら

蔵のまちに佇むノスタルジックな居酒屋「粹屋」 / 須坂市地域おこし協力隊 小田達彦の『スザカ呑み暮らし』 vol.2

こんにちは。地域おこし協力隊の小田です。
須坂市は人口約5万人から成るコンパクトな町ですが、意外なほどに魅力的な飲食店が数多く立ち並んでいます。今回は、古民家をリノベーションした居酒屋「粹屋」さん取材させていただきました。



飲食や衣料品など様々な店が集まるエリアから、住宅街の方面に一步踏み出したところに居酒屋「粹屋」（2015年創業）は店を構えています。夜には灯りの消える街にあって、温かい明かりがこぼれる佇まいが映えるお店です。

「たまたま「みのり」さんで焼肉を食べていたとき、「阿部ちゃんもそろそろ自分の店持たないの？八十二銀行の隣の物件空くらしいよ。」と言われたのが創業のきっかけです。お店をやりたい気持ちはあったけど、すぐにとは思っていませんでした。だけど、物件もそうだし出会いはいきなり現れるもの。お酒を飲んでその足で物件を見に来たら一目惚れしてその場で即決しました。骨組みだけの状態にした後、壁や内装は全部自分たちで作っていました」



<店主の阿部さん、中学校の卒業文集の将来の夢には“北海道でやきとり屋をやる”と書いていたそう>



<店内の様子>



私が初めて粋屋を訪れたのは移住する前、地域おこし協力隊の現地説明会で須坂に来たときでした。須坂で初めて訪れた居酒屋で、おいしい炭火焼やアットホームな雰囲気、何より独特な世界観が印象的でした。一部の席では小学校の机やイスが再利用されています。

「机やイスも巡り合わせ。たまたま買い出しに行った金物屋さんの駐車場に机やイスかが山積みになっていました。“駐車場の机とかイスとかどうするんですか？”って聞いたら“どうする？”って逆に聞き返された。笑 近隣の小学校が廃校になったことで引き受けられなくて、その場で一番大きい机を30セットくらい買い取ることにしました」



<小学校の机やイスを再利用した座席>



昔の週刊誌やおもちゃ、レトロな自動販売機など、店内外には店主の趣味がちりばめられていて、若者からお年寄りまで幅広い層から愛されています。既に粋屋の世界が作り上げられていて完成されているようにも感じますが、今後どのようなお店に育てていきたいのでしょうか。

「昔の街並みを保存している川越の小江戸に「フカゼン」という額縁屋さんがあるんだけど、周囲には綺麗に修繕された建物が並んでいる中で、そのお店はあまり手を加えていない状態で残っています。看板とかも昔のままなんだけど、多くの人が集まって写真をは撮るのってそういうお店なんですよ。それって何故だろうって考えると、“この場所こういう名前で作ったよって”という個性がはっきりしてるところに惹かれるのかなって。古いだけじゃなくて粋屋の個性っていうものを伸ばしていければなって思っています」



<昔の少年誌やおもちゃなど>



<レトロな自動販売機>

お店でお酒を飲むのが大好きな私にとって、ふと行きたくなるお店が街にあるということは、移住を決断する上で重要視していたことのひとつでした。移住を検討している段階で梓屋と出会って、こういう素敵なお店があるなら私生活もなんとかなりそうだなと感じたことを覚えています。

最後に、須坂への移住を検討している方たちに一言お願いしました。

「人と人とのつながりが強い街だと思います。ご近所さん同士の顔を知っていて、あの家のおじいさん最近散歩してないけど大丈夫かなとか、そういう会話が自然とできるのは都会にはないところですかね。よそ者を避けるっていうのも少なくて打ち解けるのがすごい簡単だから、移住してきててもすんなりと街に溶け込めるんじゃないかなと思います」



☆店主おすすめメニュー☆

★「君は恋するネギ泥棒（九条ネギ豚バラ巻き）」（税込み660円）
タレと絶妙にマッチして破壊力抜群の一品！



★「極上ハムカツ厚切りポロニアカマンベールチーズ」(税込み660円)

カリッとした衣を割るとチーズがとろけて見た目も楽しめます.ヤミツキになること間違いなし!



★「豚肉と里イモのアヒージョ」(税込み968円)

しっかりと味がしみ込んですべての具材が美味!バゲットはおかわりOK



★「自家製ジンジャーエールの角ハイボール」（税込み649円）
自家製のスパイスがほどよく効いた爽やかハイボール！



<日本酒の種類も豊富！>

大信州 900円	直虎 680円
大信州 720円	どむす 680円
大信州 680円	霞賀 680円
ポー・ミッシュェル 850円	滴二滴 800円
高さす 700円	八海山 580円
夜明け前 820円	本吉乃川 480円
本尾 820円	本吉乃川 960円
信濃鶴 600円	栄川 480円
翠高 680円	栄川 960円
御酒造 850円	大寄漢 480円
	大寄漢 960円
	七支 480円
	七支 960円
AKABI 880円	

<店舗情報>
「粹屋」

創業：2015年

営業時間：17:00 - 23:00（日曜定休）

場所：長野県須坂市大字須坂新町614-2

小田隊員の「スザカ呑み暮らし」バックナンバーは[こちら](#)