

諏訪エリアファンブック

スワ：シュラン♥

issue 3：スキ すき スワ

スワ好きがおくる

スワのモノコト

アレコレバナシ

TAKE
テイク
フリー
FREE



スキ すき スワ

好きなトコロ

好きなモノ

好きなコト

好きなヒト

好きなトキ

スワに住む私たちの
大好きなスワを選んでみました

諏訪アライアンスプロジェクト

さいか

<http://saika-suwa.com>

お問い合わせ先 ぶらっとスペース TEL 0266-27-9033 (平日 13:00 ~ 18:00)



諏訪地方を賑やかにしようと、たのしく活動している仲間たちのゆるやかな連携組織です



Cover : 丸高蔵 みそ茶屋 千の水 諏訪市高島 1-8-30 / 0266-52-4033 / www.suwa-marutaka.jp

Back Cover : t.m.p. coop 諏訪市諏訪 2-1-8 / 0266-53-4566 / www.tmpcoop.com

Contents

Suwachelin is ...

【スワシュラン】は、もっとスワを楽しみたい、もっとスワで遊びたい、もっとスワを好きになろうという思いからできた諏訪エリアファンブックです。自分たちが本当に紹介したいアレやコレ。スワシュランを読んでいただき、「え、こんな〇〇があったの」「今まで知らなかった!」とお役に立てばとてもうれしいですし、「何を言ってるの、もっとこんな〇〇があるのに」「それならこれがあるよ」といったご意見も大歓迎です。あなたのオススメ、大好きなところ、紹介したいところをスワシュランの facebook、twitter からどんどん投稿・書き込みしてください。スワシュランはスワに住むみんなでつくるファンブックです。

Follow us online



/suwachelin



@saika_suwa

Where is it ?

PCからURLにアクセスすると記事内に出てくる場所の詳細なマップをご覧になれます。

<http://saika-suwa.com/map.html>

Make sure

※掲載内容はさいかライターの個人的主観による2014年1月現在のものです。記載された内容は季節やお店の都合により変更されている場合もあります。それぞれの詳しい情報は、お出かけの際に事前にお確かめくださいますようお願いいたします。

02 魅惑の滑り台

高橋 功

04 諏訪は神社でいっぱい!

石埜 三千穂

06 みんなーごはんですよー

めしねま

08 諏訪の食 七不思議

原 雅廣

10 マリコの休日 ~富士見町 駅前商店街編~

マリコ

12 御田町うろちよろマップ

御田町スタイル

14 スワらしきまち歩き

ふりはた かよこ

16 フィルムコミッションのアレコレ

宮坂 洋介

18 さいかアクティ部: 太極拳のススメ

清野 賢一 / 前島 大輔

20 旨い処フリートーク

さいか編集部

魅惑の滑り台

幼少期、私は「スピード」に憧れた。ある時は「自転車」に乗り、またある時は「そり」に乗り「疾風の如く」駆け抜けた。そのなかでも「滑り台」は格別だった。スタート地点で感じる「期待」、遊具に身を任せて感じる「安心」と「スリル」。無論、その頃は考えもしなかった。だが今は滑れば感じる「やるやん 滑り台」と。
諏訪地域にも多くの滑り台があるが、今回はその中でも子どもから大人までが楽しめる「スケール」と「個性」をもつ「コースター」をご紹介します。ぜひ、実際に「ride on」してほしい。



ナビゲーター
高橋 功
「酒蔵の若旦那」「ラジオDJ」。芸大卒業後、「はげかっこいい」を目指し日々活動中。

- 『注意したい六ヶ条』
- 一、施設の注意を守り安全に滑るべし。
 - 二、げんを担ぐ受験生は各自の判断で。
 - 三、お尻に不安がある場合も各自の判断で。
 - 四、ズボンのポケット内には注意（特にスマホ）
 - 五、ナイロン系のよく滑る素材はスピードに注意。
 - 六、勝負服は厳禁、ハートで勝負するべし。（特にカッパル）

◀◀ 永明寺山に潜むふたつの衝撃

そこには性質の異なる二つのコースターが存在する。
初めに紹介するのは絶景も楽しめる「ローラータイプコースター」だ。一見してそのカラフルなボディーに惑わされがちだが気をつけろ！あなどるとお尻が悲鳴を上げることになるだろう。しかし、幸いにもローラーが細いので標準的なローラータイプよりも優しい作りだ。そして、スタート地点から見える景色にもぜひ注目してほしい。これから始まるスリルな時間を忘れさせるように絶景が広がっている。私が訪れた際も「富士山」や「諏訪湖」がきれいに見えた。また、コースにはループも設けられており、ローラータイプだけに回るのが得意なのか？！
もう一つはスピードが自慢のコースターだ。こちらは森林の奥にあり、全長は約50mと我々がよく出会う「ロングコースター」だがその角度がすごい。最大勾配は35度と加速力は計り知れない。スタート地点に立てば、風になって滑って行く自分の姿が容易に想像できるだろう。だが、体重の軽い子供はスピードの出すぎに注意してほしい。また、「階段・のぼり」についてはデータを見ればさほど「時間」も「段数」もないように感じるが山の斜面に作られているため、その道のりはまるで「登山」だ。体力の消耗にも気をつけろ！ちなみに私の場合二回目で心の折れる音が静寂の森林の中に響いた。またコース途中には吊り橋の下を走る部分もあり魅力満載だ。

◀◀ 永明寺山公園 茅野市塚原1-22



◀◀ 森と調和するセパレート

その景色と出会った瞬間、一番初めに浮かぶ顔は誰だろう？大事な人に見せたい風景がそこにはある。そんな公園内で待っているのは二段に分かれる「セパレートコースター」だ。森林と調和するフォルムもおすすめのポイント。カラーは「茶色」、周りの木々と見事にシンクロしている。またコースターは縦に流れる板で構成されており、カラーは「黒すぎない黒」絶妙な発色はシックでおしゃれな印象だ。上段は駐車場からすぐにあり、スタート地点からの眺めは諏訪湖一望できる。スタート時の加速は少なく「スロースタータータイプ」、コースはストレートではなく木々を縫うように公園の中心部へ到着する。
下段のコースはストレート、上段に比べると距離も短い、森林の深部にあり太陽が遠い印象だ。こちらで注目したいのはゴール付近に待ち受けるトンネルだ。アスレチックの下を通過するのだが、スタート地点から見えるゴールは「魔物が大きく口を開けている」ようにも見える。また、雨の降った後は「スプラッシュコースター」に変化している可能性にも注意したい。
下段については比較的リピーターしやすい距離だが、上下段合わせるとかなりの距離になる。また山の斜面に作られているため、魔法にかかったように駐車場が遠く感じるので気をつけてほしい。

◀◀ 立石公園 諏訪市上諏訪10399

決意を胸に鉄棒をくぐれ

君の度胸が試される▶▶

こんな体験をしたことはないだろうか？子供の頃なら平気で通れたのに怖くて進めない、飛べない、一步を踏み出せない。そんな気持ちを乗り越えなくてはこのコースターは体験できない。諏訪湖のほとりに存在し、無邪気な子供たちの声が響いている。
スタート地点までの道のりは大きく分けてふたつ。「階段コース」と「ロッククライミングコース」だが、自分の腕力と相談してスタート地点を目指してほしい。そしてスタート地点に立った時、「勾配」とスタート地点の「安全地帯」の少なさに「超絶びっくり」するだろう。そうこのコースターの最大の魅力は「スタート地点の緊張」にある。恐怖心に負けそうになったら周りで遊ぶ子供たちを見てほしい。少しの「勇気と勢い」を分けてもらえばきっとスタート地点の鉄棒を潜り抜け、滑りぬくことができるだろう。ゴール地点にたどり着いた時、解き放たれる緊張感は一瞬の「快感」を与えてくれるだろう。しかし、このコースターの怖さはこれだけではない。その素材は「石」で構成されており、他のコースターに比べて「自然度」が高い。それだけに衣類への「摩擦」も桁違いなのである。絶対におしゃれ着はいけな。また薄い素材も厳禁だ。
滑り終わったら「ロッククライミングコース」下へ行き、上を見上げてほしい、そこに誰かからのメッセージを発見できる。必見だ！

みずべ公園 下諏訪町諏訪湖畔（ハーモ美術館隣）▶▶



滑り台データ	所在地	コースター		階段			展望
		種類	走行時間	種類	時間	段数	
永明寺山公園（茅野市）		ローラー	40～45秒	階段	20秒	約30段	富士山、諏訪湖
		ロング	20～25秒	階段坂	80秒	約90段	森林、吊り橋下を通過
立石公園（諏訪市）		上段	20～25秒	階段坂	90秒	約90段	諏訪湖一望
		下段	10～15秒	階段坂	30秒	約35段	森林、アスレチック下を通過
みずべ公園（下諏訪町）		石の滑り台	3～5秒	階段他	10秒	約15段	諏訪湖が目の前に広がる

※ ライター個人の測定によるデータです

神社でいっぱい！ ～立地からみる神社鑑賞入門

どうして神社はパワースポットなの？

諏訪はとても神社の多いところ。誰でも知っているのは諏訪大社の四宮ですが、それはほんの序の口。大社の摂社末社が各地区に散らばって何十社もあり、旧村ごとの鎮守社があり、さらには、マキと呼ばれる同姓の一族で祀る小さな神社が無数にあります。特に茅野市の八ヶ岳山麓や、岡谷市の諏訪湖西岸などなど、古い村々の旧道を注意深く歩いてみれば、呆れるほど多くの神社や石祠に出会うことができるでしょう。

諏訪大社の起源は古事記の時代に溯ると信じられていますが、こうした小社はいつごろから祀られているのでしょうか。もちろん、江戸時代以降、新田開発に伴って祀られた神社も少なくはないのですが、中世の記録で存在を確認できる神社も珍しくありません。それ以上遡ると資料がないので確かなことはいえませんが、少なくとも平安時代から祀られている神社は複数あるように思われます。

さて、ここでお話しするのは、神社の立地についてです。最近よくパワースポットなどという言葉聞きますが、神社もしばしばパワースポット扱われます。でも、どうしてパワースポットはパワースポットなのでしょう。たとえば、かの有名な分杭峠はなんでも「ゼロ磁場」ということなのだそう。神社は長年に渡って人々の祈りが蓄積した場所ですから、確かにそれだけでもパワースポットなのでしょう。けれど、考えてみたことがありますか？神社はなぜ「そこ」に建てられているのか。たとえば、大きな磐座（信仰の対象となる岩）を持つ神社は日本各地で見られます。その場合、ああ、この立派な岩があったから祀ったんだな、と理解できます。また、新田開発に伴って祀られた神社であれば、単純に村の真ん中を選んで建てられていることもあるでしょう。けれど、古社にお参りするときに感じる「なにか」、清々しい感じ、神秘的な感じ、それは、環境にも起因しているのではないのでしょうか。深遠な森もそうですし、湧水や川の流れを伴う場合もあります。そして、素晴らしい眺めを持つ神社も多々あります。そう、古い神社であればあるほど、その立地には地勢の必然があるのです。

ここで「地勢」という言葉を使ったのは、単なる地形ではないからです。人間にとっての都合、感覚を踏まえた上での地形、ということ。単に川が流れているということではなく生活に欠かせない水があるとか、単に山際の斜面ということではなく景色のいいところだとか、また、地質や植生も重要な要素です。

こうした視線で神社を改めて観察してみると、その場が持つ本来のパワーがぼんやりと見えてきます。そして、いくつかの類型も確認することができます。諏訪にある多くの神社を巡りながら、先人たちが大地に感じたパワーに思いを馳せてみようではありませんか。

扇の要に祀る

まずは諏訪でもっとも典型的な神社立地を、具体例を交えて紹介していきましょう。たとえば、諏訪大社下社春宮です。その立地を思い浮かべてみてください。地図を見ているのもいいでしょう。ただし、ロードマップではダメです。地形のわかるものを用意してください。GoogleMapsの場合、地形表示にしてみるといいですね。

春宮は、砥川の脇、その上流を拝む方向に建っています。両脇は、急な崖。崖の上は東も西も台地状になっていて、そこには縄文時代の遺跡や、古墳群があります。いっぽう、鳥居の前に立ってお宮に背中を向けてみると…彼方まで真っ直ぐに伸びた参道が緩やかな下り坂をなして諏訪湖方面へと向かっているのがわかっていきます^{*1}。



これが、諏訪の扇状地祭祀の典型です。つまり、扇状地の「扇の要」の位置に建っているというわけです。

そこにどういった必然があるのでしょうか。まず第一に、川への信仰です。生活のためになくてはならぬ水の恵みへの感謝です。と同時に、しばしば氾濫する荒ぶる神への畏れでもあるのでしょう。また、拝む方向を確認すれば、そこに水源信仰の意味も含まれていることがわかります。春宮から砥川をどんどん遡っていくと、下社の御柱御用材の森がある東俣の深谷を経て、八島ヶ原湿原へと至ります。そこに、諏訪神社（現・大社）が最重要視してきた旧御射山

社があります。他所でいう山宮、奥宮ですね。

また、砥川のような大きな川の扇状地の要の場所というのは、川が削った深谷を抜け、まさにここから平地になる、という境界でもあります。なんらかの境界に祀られるのも、神社立地の重要な要素です。

もう少し想像をたくましくしてみましょう。春宮の両脇の台地を見てもわかるように、縄文遺跡は、ほとんどが高台にあります。縄文人は低い位置の平地には住みたがりませんでした。なぜなら、水害を恐れていたからです。末だ生々しい記憶の残る3.11の災害後、津波を避けるため町を高台に移そうという話も出てきました。ところが、高台を開発しようすると縄文遺跡が出てくる。中にはすでに国指定史跡になっているところもあり、開発は思うに任せません。では、どうして人はわざわざ低地に降りてきたのでしょうか。

それは、水田稲作を始めたからです。こればかりは高台では難しい。広さ必要ですし、低湿地が好適で、水の便のため川の上は「祖先様の地」になるのです。古墳もまた、特に諏訪ではそうした立地のものが圧倒的多数です。

扇状地祭祀の型を持つ他の神社としては、岡谷市長地の出早雄小萩神社が代表的でしょう。横河川も暴れ川で、何度も氾濫しては川筋を変えています。この扇状地はなんといっても諏訪湖盆最大、岡谷の中心市街は、丸ごとこの扇状地上に乗っているのです。ゆえに、この神社の社頭からは素晴らしい雄大な眺めが楽しめます^{*2}。



ほかには上社前宮もそうですし、上川沿いに位置する茅野市の御座石神社もそうですね。ただ、御座石の場合、永明寺山と小泉山に挟まれたゲート状の位置でもあるので、「境」の意味がより強いものと考えられます。

崖の下の水の宮

このパターンの代表例として、茅野市上原の葛井神社を挙げておきましょう。アクアランド茅野のお隣ですから、風呂浴びるついでにでもぜひ参拝してみてください。葛井神社はさまざまな伝承や古いお祭りを

持つ神秘的なお宮ですが、なんといってもその最大の特徴は、本殿の背後にある深い緑色の水を湛えた湧水池です^{*3}。湧水・泉は生活上でも大切だったことはいうまでもありませんが、大地の構造を科学的に知る術のなかった昔の人にとって、それは神秘でもありました。地面の下は古事記にいう「根の国」。水はそこから湧いて出てきますし、春になると蛇や蛙が出てきます。地下にはさまざまなものが通う別世界があったのです。そこで、湧水を別世界とこの世を繋ぐ場所とみるならば、これもまた「境」を意味することになるわけです。

さて、この神社はちょっとした崖の下にあります。この崖はずうっと続いていて、南下していくと茅野駅のすぐ西側の崖へと繋がります。茅野駅裏の崖の下は横内地区。その鎮守社は達屋酢蔵神社といって、これも上社に属する重要な古社です。このお宮に池はありませんが、やはり境内には美しく澄み切った水が沼たわと流れています。横内は豊かな湧水で知られる地区なのです。どうしたことなのかというところ…この崖は、断層崖なのです。断層とは、おおざっぱに言えば大地がズレているわけですから、地下水脈が分断され、湧水が出るのです。他に同様のパターンの印象的な神社としては、富士見町境、池袋地区の池生神社^{*4}があります。背後山に国鉄のトンネルが通った際に枯れてしまったとのことですが、かつてはここにも豊かな水が湧いていて、大きな池を成していました。素晴らしいことに、池の跡は開発されることもなく野っぱらとして残っています。氏子さんたちの記憶の中にしかない幻の池を幻視してみるのも一興でしょう。



山のきわの鎮守さま

これは非常に多く見られるパターンです。諏訪の神社の特徴というわけでもなく、全国的にみられる「鎮守さま」の典型的な形式で、村の背後の山のきわ、里と山の境に祀られます。長く急な石段を持つことも多く、いったみれば、村の背後の高台から村全体を見守ってくださっているのです。

近代まで、山村の暮らしに里山は密接に関わっていました。柴を狩り、猟をし、山菜や茸を採り、薪を切り、炭焼きをする。いわゆる山ノ神とか山祇神社といった類はこの山を守る神様の信仰で、ゆえにた

いてはこのパターンの立地です。諏訪でも数多くの例が挙げられますが、石段が印象的なものを選んでいくつか例を挙げておきましょう。

諏訪市諏訪の手長神社^{*5}、下諏訪町富部の若宮神社、同じく東山田の熊野神社、岡谷市間下の十五社神社などなど。石段が印象的といえば諏訪市神宮寺の北斗神社も外せませんが、背後に中世まで何者かがいた不思議な台地があるので、ちょっと違った意味があるのかもかもしれません。また、茅野市塩沢の瀬神社^{*6}もこのパターンに入りますが、同時に豊かな湧水も抱えています。立派な舞屋もあってあらゆる面でとても素敵な神社なので、ここはぜひ参拝をおすすめしたいと思います。

見晴らしのいい高台

前項の立地、山のきわと被るようですが、ちょっと違います。独立丘の上とか、張り出した尾根の先端などに建つパターンです。台地のきわという場合もありますね。全国的にはかなり多く見られるのですが、諏訪ではあまり多い方ではありません（江戸末期以降、修験道の祭祀場なら結構あります）。独立丘の上という例では岡谷市今井の十五社神社があり、同じく小坂の御頭御社宮司社^{*7}は張り出した丘の上にあります。これは古墳のようです。大規模な古墳のある地域では古墳の上に祀る例も多く見られますが、このパターンの変形といえるのかもしれない。

そしてもう一社、大事な例を忘れてはいけません。下社秋宮はこの分類に入れてもいいでしょう。立地的には承知川扇状地の上なので最初に紹介したパターンかとも思えるのですが、扇の要の位置ではありません（扇の要の位置付近には、下社社掌の武居祝一族が祀っていた武居恵比須社があります）。秋宮の周囲は背後を除くどちらに行っても急坂になっていて^{*8}、これは扇状地といっても専門的には「舌状台地」といいます。その縁の高台に位置していて、住宅の建て込んだ現代ではピンと来ないかもしれませんが、かつては三方を見渡せる気持ちのいい場所だったことでしょう。



また、最初の扇状地パターンとの組み合わせで、扇の要の脇の高台という形式もあります。伊那谷で多く見られますが、諏訪でも、岡谷市小坂の小坂鎮守社、茅野市四賀の足長神社などがあり、春宮の西脇の高台の縁に建つ下諏訪町東山田の駒形神社^{*9}が典型的です。



環境を見てこそその神社

諏訪で見られる神社の立地パターンをざっと追ってきましたが、もちろん、諏訪の外に出ればもっと別のさまざまなパターンを見ることができます。たとえばの話、海に接した地域に違ったパターンが見られるのは当然ですし、平野部では水害鎮めの神社もよく見られます。普通、古い神社ほど堅固で安全な場所に祀られているものですが、水害鎮めの場合だけは真逆です。大河が大きく湾曲した外縁の位置などに祀られていて、文献に当たってみれば流されては再建を何度も繰り返していることが確認できたりもします。

いずれにしても、こうした環境面、地勢をみてこそその神社だということがわかりただけでしょうか。パワースポットって、それ、なんのパワーなの？とか、人々の祈りや思いが蓄積しているといっても、どんな祈りだったの？といったあたりに思いを馳せてこそ、参拝のしがいもあるというものでしょう。

近世以前の人たちは、時計も、正確な地図も、携帯電話も、コンパスも持っていませんでした。歩いて距離を知り、足の裏で地質を知り、お陽さまを見て時間を知り、また季節を知る。観察と感覚を頼りに日々を生きていた人々は、現代人と比べたらほとんど超能力者のようなものです。そんな人たちが定めた「神聖な場」とはなんだったのでしょうか。感覚を研ぎ澄まして彼らの声なき声に耳を傾ければ、きっと違った何かが見えてくるはず。

さあ、まずは手始めに、すぐそこにある鎮守様を改めて訪ねてみませんか？



石埜 三千穂 いしの・みちほ
フリーライター。諏訪を拠点に、史学、信仰史、信仰思想、民俗学、考古学等を扱う研究会「SUWA-ANIMISM / スワニズム」の理事長を務める。在京時代は主にコンピュータゲーム関係の仕事をしていて、2008年に帰郷、以降は諏訪信仰研究に没頭している。
フェイスブックページ「Suwa-Animism / スワニズム」

みんな———
ごはんですよ———

極秘ネタ帖
by めしねま



365日3食食事を作り続ける日本のおかあさん。和食を定番に、中華・イタリアン・フレンチ・おやつ、多種多彩の料理を家庭で毎日提供し続ける日本のおかあさんは世界中探してもいない、最高のシェフ。素材を生かし、味付けを変え、旬の食材、保存食を使いまわす。毎日食べても飽きないおかあさんの料理は世界に誇れる日本の文化。

「ごはんですよ——」おかあさんの食卓を思い出す、ああ、この味だね。。。。安心、幸せ。体にも心にも嬉しい、ほっこりおかあさんのごはんを提供するイチオシお食事処をご紹介します。

ととみちゅちゅ

名まえの由来はお子さんが小さい時「天道虫」を「ととみちゅちゅ」と呼んでいたとのこと。お魚、お肉等3種類から1つメイン料理を選んで、あとは中央のテーブルに置かれた「The お惣菜」をバイキングでいただきます。

店内の内装は映画「三丁目の夕日」の世界。中央に並べられたハーフバイキング料理は特別な品ぞろえではないけれど、毎日食べても飽きない、日本の食卓の常食。けれど、一つ一つ丁寧に作られていて、季節と、おかあさんの無償の愛を感じる。

ととみちゅちゅ

茅野市本町西15-36 / 0266-72-1504 / 11:00～14:00頃まで / 日曜定休（不定休あり） / Pあり



日替わり定食 600円



日替わり定食 1,000円

Café 天香

穀物（国産無農薬）の個性を生かしメインからおかずまでバラエティに富んだ料理で新しいけど、懐かしいお昼ご飯。

（左から）ひえて作ったそばろ／塩おむすび風のごはん／紅芯大根の漬け物とプロッコリー／もちきびとかぼちゃ巻／こんぶと白菜のおひたし／ほしめじとカブのスープ

雑穀とひとくりに称されるけれど、それぞれの穀物を楽しめて、目にも体にもやさしくて美味しい。動物性タンパク質を使っていないのに、コクも旨味もしっかり感じる。素朴な贅沢ごはん。

Café 天香

茅野市ちの3053 こて絵 天香館内 / 090-1829-6641 / 10:00～17:00 / 月曜定休 / Pあり



めしねま
"I like creating from their words"

「あなたの本当の仕事はなんですか？」と質問される自称「フリープロデューサー」（フリーはフリーランスではないんだよ）。他所から来た私にとって、諏訪地方はすごいところ。魅力的なコンテンツが沢山あるのです。いろいろなモノ・人・場所のゆるやかな繋がり、暮らしを楽しみ、発信できる、楽しくて人に自慢できる素敵な場所なのです。

まんま屋

上諏訪駅近くにある酵素玄米のご飯で体にやさしい定食を提供。地元素材にこだわった体にやさしいお昼ご飯。一切手抜き無しのお料理なので少し時間に余裕を持って。

お味噌汁をひとくち口に含むと、一瞬物足りなさを感じてしまう。けれど、それは人工調味料の味に慣れた口だから（決して人工調味料を否定するわけではありません）。たまにはちゃんと出汁から取った味を口にしないと、どんどん味覚音痴になってしまうのではないかと危惧してしまう。そんな自分をリセットしてくれる大切なお店。野菜の切り方もおばあちゃんやおかあさんが毎日なげなく調理してた形と同じ。でもそれは味がちゃんと滲みるようにや、かたくずれないように昔から伝えられたこと。伝統と呼ぶよりも毎日の普通のごはんのあたりまえ。

まんま屋

諏訪市諏訪1-2-11 / 0266-75-2839 / 11:00～15:00頃 / 日曜定休 / Pあり



ごはんの力を生かした
火曜日こだわりランチ 700円～

サロンしもすわ

下諏訪駅から国道に通じる道沿いにある「サロンしもすわ」。店先に手書きの看板でその日のメニューがはりだされている。地元のおかあさんが手作りする昭和の味の定食は真正正銘「おふくろの味」。

定食の味もさることながら、ここの最大の魅力は入れ替わり立ち代わり入ってくるお客さんとお店のおかあさんとの会話。テーブルは4つで相席になることもしばしば。会話もりっぱな副菜。温かい食事って、よもやま話もおかずなんです。胃袋も心も満腹に、元気になる食堂がここに 있습니다。

サロンしもすわ

下諏訪町広瀬町5385 / 0266-28-5012 / 11:00～14:00 / 土曜・日曜定休 / Pあり

諏訪の食 な七不思議

不思議 一：鰻の調理法

鰻は関東では『背開き、蒸してから焼く』、関西では『腹開き、直火焼き』が基本であるが、諏訪地域の場合、『背開き、直火焼き』と関東・関西の特徴が混在している店が多い。東西の交流の中央地点であることの影響か、諏訪は鰻文化の分水嶺と呼べるかもしれない。



直火焼きでこんがり



めくってみるとやっぱり背開きである



不思議 二：ケーキと漬物

長野県の寒い冬、こたつにあたりながら3時のお茶の定番は『お葉漬け』である。（所謂、一般的には野沢菜漬と称されていますが、実際には、長野県内各盆地で栽培される漬け物用の葉物は種類が違うようである。）しかしながら、諏訪の場合、お葉漬けに加え、コーヒー・紅茶、漬物、ショートケーキ、みかん、さらには煮豆、寒天、和菓子、まんじゅう等が混在してこたつの上に並べられる。



不思議 三：揚げ物なのに『山賊焼き』

安くてボリュームがあり美味しいことから、最近ご当地グルメとして日本各地の鳥料理が注目される機会が多いが、諏訪地域の場合であれば、『山賊焼き』が取り上げられる。『山賊』という名称から、一般的には、大振りで骨付きの鶏肉を豪快に焼いた料理をイメージしそうだが、実際には、鶏もも肉をニンニク醤油で漬けて、じっくりから揚げにした料理であり、焼き物ではない。ただ、名前はどうか、諏訪の工業を支えてきた工場ワーカーの愛する貴重なスタミナ源であることは間違いない。

諏訪地域の『食』の特異的な面を考察した時、その地勢的な影響を感じる。特に、超高原都市^{*1}であること、海洋域からの距離^{*2}、関東・関西圏との距離^{*3}、明治以降の工業による近代化^{*4}を要因とした、特徴的な幾つかの食文化を作り出したと、筆者は想像している。

*1 諏訪地域の最底域である諏訪湖の標高は759mであり、人口密集地域は湖周辺から八ヶ岳山麓へ広がる。諏訪地域で人口の最も多い茅野市の市役所は日本の市役所の中で最も標高が高い（801m）。日本中を見回しても約21万人の人口が標高約700～800mに集中して居住している地域は他に無い。岐阜県高山市でも市街地は標高570m、県内の松本市も592mと諏訪地域より低い

*2 日本で海無し県と呼ばれる所は、長野県以外に岐阜県、群馬県、栃木県、埼玉県、山梨県、滋賀県、奈良県とあるが、その深度においては、特に諏訪地域の場合、長野県及び本州の中央に位置し、且つ太平洋、日本海の両方から200km近く離れていることから、海無し度の非常に高い地域と言える

*3 諏訪地域は、関東～関西を結ぶ中山道の要地として、また甲州街道の終点としても位置し、関東、関西の両側との交流があった

*4 諏訪地域は、特に諏訪湖周を中心に、明治以降、急激な工業化が進み、同時に産業人口の流入による都市化が進んだ。この事は、特に諏訪市、下諏訪町、岡谷市においては、1次産業にくらべ2次、3次人口が圧倒的に多い都会型の人口構成を生んだ

不思議 四：塩を食う

諏訪の食卓で用いる特徴的な食材は『塩』絡みが多い。有名な塩イカ、塩サンマ、菓子では塩羊羹、スーパーの魚コーナーは鮮魚より、味噌漬け、粕漬けの魚が広く置かれ、野菜は糠漬けではなく、味噌漬け、粕もみを好む。塩は生きていく上で必須でありながら、当然、この海洋から極度に遠方な土地では昔から塩を得るために、様々な交流を遠隔地と行ってきたことは容易に考えられる。1900年に鉄道が開通する以前、人馬でしか物流のできない時代なら尚更、塩は交易の要であったはずであり、塩を欲するDNAは今でも脈々と諏訪人には流れているのかもしれない。



塩サンマ



塩イカ

不思議 六：正月の魚

日本は御歳取りと称して大晦日、正月に魚を食べる。関東では新巻き鮭に代表されるように鮭、関西では鰯^{ぶり}を食する。諏訪地域は、各家庭のルーツによりバラバラ。東西交流の midpoint、また工業集積により、多くの人が日本各地から仕事を求めてこの地へ移り住んだことなど、多々条件が重なったせいか、暮れの魚屋さんには、鮭、鰯が共に並ぶ。

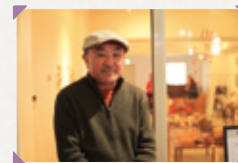


不思議 七：諏訪オンリー ローカルチェーン テンホウフーズ

テンホウについては、本誌 Vol.1 でも触れているが、他地域へほとんど進出をしていない、諏訪地域ほぼ限定、ローカルチェーン店である。テンホウは基本はラーメン、餃子が中心、安くて旨いが信条である。

諏訪人は、安い、早い、腹いっぱい大好き。長野県といえば蕎麦のイメージがあるが、実はラーメン好きかも。直営25店、FC4店、創業昭和48年のこのレジェンドは、諏訪人の嗜好に最もマッチした食かもしれない。

みんなの
テンホウ



原 雅廣

はら・まさひろ／NPO法人匠の町しもすわあき
ないプロジェクト専務理事。49歳。日々は地元企業に勤務。日本酒サービス研究会認定さき酒師。



マリコの休日

～富士見町 駅前商店街編～

マリコはいろんな人に会ってお話するのが大好き。だから、お買い物には富士見町駅前商店街を利用するのよん。大型店は便利でなんでも揃って、もちろんマリコもお買い物するわん。でも、なんだかんだ世間話をしながらのお買い物って買うもの以上のものを手にすることもあるのよん。

今回ご紹介するお店は、ほんの一部。皆さんも自分の町の商店街を歩いてみてはいかがかしら？きっと楽しいことがみつかるわよん！

みなさんに応援していただいているマリコよん。本当にいつもありがとうございます。

みなさんのおかげで、いろいろなところに出かけると「あ、富士見町のマリコだ！」とお声をかけていただくことが多くなりました。

テーマは「ポジティブ」。
そんなマリコをよろしくねん。



「よっぱらいマリコ」を置かせていただいている酒屋の「福寿屋」さん。富士見町の特産品、古代米を使った「古代米焼酎」がとっても大人気だそうです。私も古代米、大好きなのですが、(美容にもいいんですって)そのおいしい古代米からできている焼酎、おいしくないわけがないですね。渾身の作だそうです。



いつもお世話になっている文具店の「イチジュウ」さん。富士見町商店街の中で、最初にマリコ人形を置いて下さったお店。そして「ペンマリコ」が生まれた場所でもあります。たくさんの文房具に、かわいい物。マリコ製作に必要なペンや、絵を描くのに使う絵の具や、筆みたいな色ペンを買っています。

マリコが行く～富士見駅前商店街



雪の多い富士見町、たよりになる靴屋の「キリン堂」さんは、この地方のため防寒シューズ、長靴が、本当に豊富。マリコも、かわいい黄色の長靴をお薦めていただいて、これなら、雪の日も楽しく過ごせそう。靴に詳しいご主人に靴のメンテナンスもしていただけます。



富士見駅を出てすぐの、和菓子屋「井筒屋」さん。知る人ぞ知る「いちご大福」が買えるお店です。ご主人と奥さんが手回ひまかけて作る、その「いちご大福」は、とてもおいしくてファンがいっぱいです。季節によっては、ブルーベリー大福とかとっても大きなぶどうの粒が入った大福もあります。



富士見駅前の「富士見町観光案内所」。季節を通しての見所、お薦めの場所を案内して下さる所です。マリコ人形も飾って下さっていて、人形を置いてある場所も案内してくれます。いろんなパンフレットなども置いてあるので、そちらを見ながら町内を回っていただけると嬉しいです。



マリコは、名山八ヶ岳を臨む高原の町、富士見に住んでいます。いつも頭の中はハッピーなアイデアばかり。ちょっとブキミでちょっとフシギ、だけれどとってもかわいい。富士見の魅力を知っていただきたいと、気負わずご案内中。ホームページ >>> <http://malico.jp>

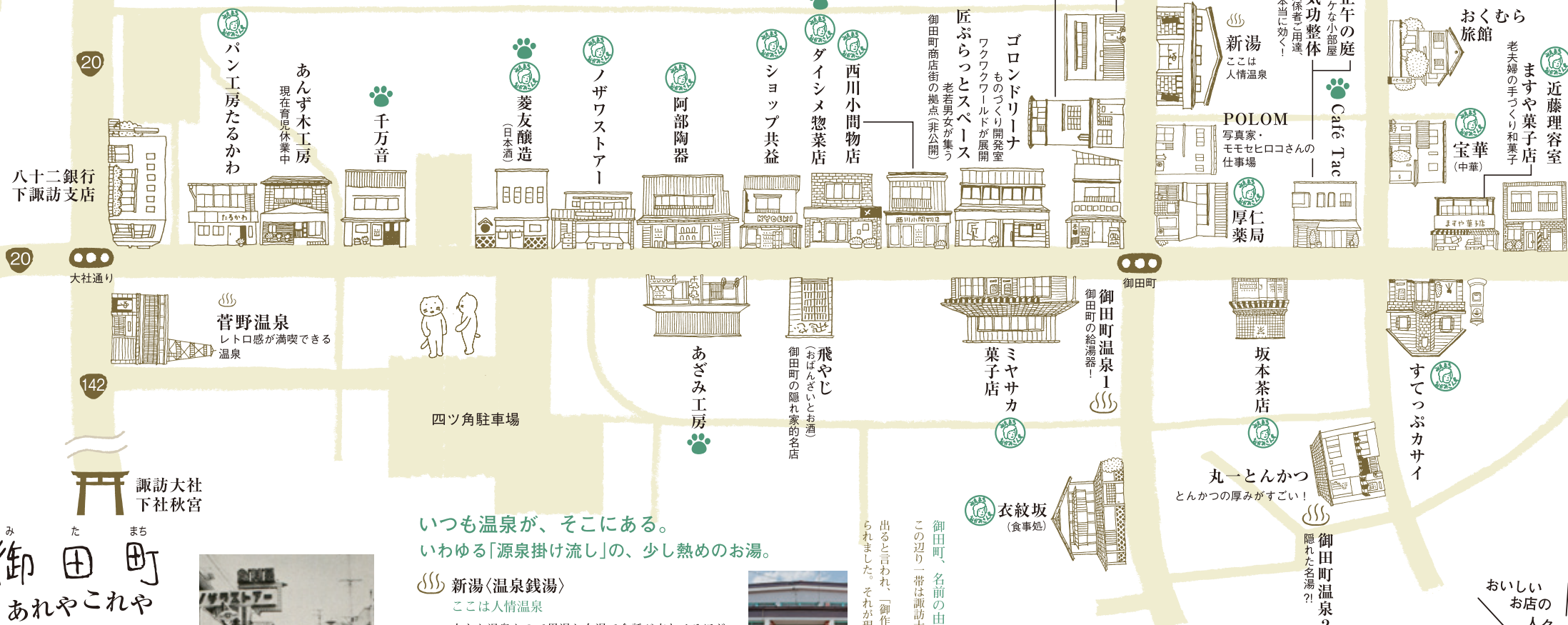


行ったり来たり迷ったり 買ったり食べたり休んだり

御田町うるちょろマップ

元気なおかみさんの店、こだわりの店、工房、温泉
路地もあって、うるちょろするのにちょうどいい商店街。

長野県下諏訪町御田町



御田町
あれやこれや



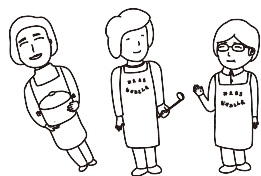
歴史がある町。

宿場町として賑わった江戸時代、シルク産業で栄えた
明治以降、戦後は精密産業、時代ごとに人が集まる町でした。

商店街の半分は、 「人」でできている。

みたまちおかみさん会
商店街の元気の源、
いつも笑顔のおかみさんたち。

若者が来ることを歓迎し、そして来た後もずっと温かく見守り支えてくれる頼りになるお母さんの存在の人たちがそこそこ。おかみさんたちのいつもニコニコ元気なパワーと美味しい差し入れのおかげで、若者たちは今日も元気に活動してます!!



いつも温泉が、そこにある。
いわゆる「源泉掛け流し」の、少し熱めのお湯。

新湯〈温泉銭湯〉

ここは人情温泉

小さな温泉なので男湯と女湯で会話が交わされるほど。知り合い同士で背中を流し合うのがこの暗黙のルール。よそ者にも気さくに声をかけてくれるのが嬉しい。

5:30-22:00 無休 ¥220
☎0266-26-7332

菅野温泉〈温泉銭湯〉

レトロ感が満喫できる温泉

辿り着くまでの薄暗いアーケード、外に佇むソファ、入ると正面に古い番台。中へ入っても脱衣場にあるソファやかぶるドライヤーなど昔懐かしき風合いのものがそこそこ。

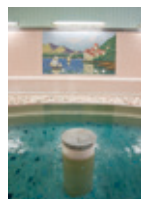
5:30-22:00 無休 ¥220 ☎0266-27-6095

温泉水道

御田町の給湯器！

蛇口をひねると、お湯が出る～ここで洗濯する人もいれば靴を洗う人もいて、寒い冬には湯たんぽの湯を汲みに来る人も。みんなの給湯器的存在。特に冬は利用者多し。

24時間営業 無休 ¥0



御田町、名前の由来
この辺り一帯は諏訪大社下社の神田でした。この神田に植えられた稲は一ヶ月程で穂が出ると言われ、「御作田（みさくた）の早稲」として諏訪大社下社の七不思議のひとつ数えられました。それが現在の「御田町」の名前の由来になったと言われています。



制作／御田町スタイル運営チーム NPO法人匠の町しもずあきなプロジェクト
イラスト／Jacqy(ninjisan) パンイラスト／Julio Yoshimoto
写真／Hasegawa Hiroshi デザイン／あさのあさひ

kiitos/
御田町サイクルステーション

すみれ洋裁店
洋裁店という先入観を捨ててから楽しんで
ninjinsan
骨董と何かのお店
何があるかはお楽しみ

西川小間物店
ダイシメ惣菜店
ショップ共益
阿部陶器
ノザワストア
菱友醸造
(日本酒)

千音
あんず木工房
現在育児休業中
パン工房たるかわ

菅野温泉
レトロ感が満喫できる温泉

四ツ角駐車場

あざみ工房
飛やじ
(おばんさいとお酒)
御田町の隠れ家的名店

衣紋坂
(食事処)

丸一とんかつ
とんかつの厚みがすごい！

坂本茶店

御田町温泉1
御田町の給湯器！

ミヤサカ菓子店

厚仁薬局

POLOM
写真家・モモセヒロコさんの仕事場

新湯
ここは人情温泉

正午の庭
サイケな小部屋
気功整体
御田町関係者専用
本当に効く！

おくら旅館
老夫婦の手づくり和菓子

近藤理容室
ますや菓子店

宝華
(中華)

すてつふかサイ

御田町温泉2
隠れた名湯？

おいしい
お店の人々

商店街の美味しいものは、毎日あたりまえに美味しい。
人の手がつくる、まごころの味。

Café Tac

御田町のバリへようこそ

突如出現する赤い陽気な建物の中はまるでパリのビストロ。元気なシェフ Tac さんの作る料理はどれもうまし。相方みっちゃんとの掛け合いも打ち合わせナシなのに、うまし。

12:00-23:00 *22:30LO 木曜・第3水曜休
☎0266-75-5315

ダイシメ惣菜店

御田町の食卓を支えるお惣菜屋

お惣菜の味には定評があり、遠方からの熱いファンもいる。好きなお惣菜を選んでお弁当にしてくれるのが楽しい。フランスでレストランを営む息子さんの味の原点はココ!!

10:00-19:00 日曜・祝日休
☎0266-27-4404



wawa
雑貨と
ステンドグラスと
出張「正午の庭」の
お店

きいたす/
御田町サイクルステーション

すみれ洋裁店
洋裁店という先入観を捨ててから楽しんで
ninjinsan
骨董と何かのお店
何があるかはお楽しみ

西川小間物店
ダイシメ惣菜店
ショップ共益
阿部陶器
ノザワストア
菱友醸造
(日本酒)

千音
あんず木工房
現在育児休業中
パン工房たるかわ

菅野温泉
レトロ感が満喫できる温泉

四ツ角駐車場

あざみ工房
飛やじ
(おばんさいとお酒)
御田町の隠れ家的名店

衣紋坂
(食事処)

丸一とんかつ
とんかつの厚みがすごい！

坂本茶店

御田町温泉1
御田町の給湯器！

ミヤサカ菓子店

厚仁薬局

POLOM
写真家・モモセヒロコさんの仕事場

新湯
ここは人情温泉

正午の庭
サイケな小部屋
気功整体
御田町関係者専用
本当に効く！

おくら旅館
老夫婦の手づくり和菓子

近藤理容室
ますや菓子店

宝華
(中華)

すてつふかサイ

御田町温泉2
隠れた名湯？

おいしい
お店の人々

商店街の美味しいものは、毎日あたりまえに美味しい。
人の手がつくる、まごころの味。

Café Tac

御田町のバリへようこそ

突如出現する赤い陽気な建物の中はまるでパリのビストロ。元気なシェフ Tac さんの作る料理はどれもうまし。相方みっちゃんとの掛け合いも打ち合わせナシなのに、うまし。

12:00-23:00 *22:30LO 木曜・第3水曜休
☎0266-75-5315

ダイシメ惣菜店

御田町の食卓を支えるお惣菜屋

お惣菜の味には定評があり、遠方からの熱いファンもいる。好きなお惣菜を選んでお弁当にしてくれるのが楽しい。フランスでレストランを営む息子さんの味の原点はココ!!

10:00-19:00 日曜・祝日休
☎0266-27-4404



こだわりを追求して、
すてきを形にする職人さんとは
とっても多才で、話題が豊富。

あざみ工房

話し好きで笑顔がキュートな職人さん。

昔ながらの機織り職人。女優さんの着物を手掛けること多数、その腕はピカイチ。強面な職人さんかと思いきや話し好きなおじさんです。

9:00-17:00 日曜・祝日休
☎0266-27-9552

kiitos/ 御田町サイクルステーション 関西弁の諏訪案内人♪

関西弁の一人ボケ・ツッコミトークを楽しんだ後、諏訪周辺の観光サイクリング情報を教えてもらうのが正解。レアな地元情報も教えてもらおう。

10:00-17:00 ころ
月曜休*臨時休業あり
☎080-9446-0521
<http://www.cycle-station.jp/mitamachi/>

千音

三宅島出身、ちょっと異色の
木製スピーカー作家

コーヒー豆も生豆から焙煎するこだわりの持ち主。木工やスピーカー談義はもちろん、音楽や落語、建築など博学な知識とこだわりとコーヒーが会話を弾ませること間違いナシ。

12:00-17:00 不定休*要予約
☎0266-28-5755
<http://chimane.net/>

菱友醸造(日本酒「御湖鶴」)

下諏訪唯一の酒蔵

お酒の美味しさは言うことナシ! 地元の米や、りんごを使ったお酒など長野ならではのもの。店内でのコンサートや酒蔵見学などイベントを開催する時もあるのでまめにチェック!

10:00-18:00 無休
☎0266-27-8109

パン工房たるかわ

餃子が名物のパン屋

早朝からパンを焼くいい匂いが辺りに漂うお店なのに、なぜか餃子が人気。長野ならではの牛乳パンやビスコッティなどバラエティに富んだメニューがステキ。

7:00-18:00 日曜・祝日休
☎0266-26-7915





『宮坂君も来てね!』と、夏に撮影に来たCM制作会社さんが、僕の紹介したお店を気に入ってくれて、そのまま半年後の忘年会の予約をして、そこに僕も誘ってくれたのがとても嬉しかったです。」
そう話してくれたのは諏訪地域に映画・テレビ・CMなど様々なロケーション撮影を誘致している諏訪圏フィルムコミッション（以下FC）の宮坂さん。2011年には70作品160日のロケをこなしたというから驚き。
話題の百田尚樹氏原作の「永遠の0」の映画ロケこぼれ話からFCの知られざる側面を、ヤジウマ根性丸出しでインタビューしました。



映画『白ゆき姫殺人事件』

監督：中村義洋／原作：湊かなえ／出演：井上真央、綾野剛／撮影：2013年7～8月／公開：2014年3月29日

写真左：富士見町の森の中、深夜の撮影

写真右上：茅野市のおばあちゃんの家で

写真右下：諏訪市の居酒屋「つきぢや」

©2014「白ゆき姫殺人事件」製作委員会

© 湊かなえ／集英社

映画『サクラサク』／監督：田中光敏／出演：緒形直人、南果歩、藤竜也／撮影：2013年10月／公開：2014年4月5日／写真：下諏訪町の神乃湯 ©2014「サクラサク」製作委員会



映画『テルマエ・ロマエII』／監督：武内英樹／原作：ヤマザキマリ／出演：阿部寛、上戸彩／撮影：2013年5月／公開：2014年4月26日
写真：諏訪市の平湯にて ©2014「テルマエロマエII」製作委員会



宮坂 あります、チョコレートとかコーヒートか。予算が無いとありません(笑)

—— ロケ地ってどうやって探すのですか？

宮坂 人と人との繋がりで探して行きます。時にはロケハンに来た方たちと飛び込みでお願いすることもあります。

—— 飛び込みでお願いされる方は面食らいますよね？

宮坂 最近一軒家を借りて撮影したんですけど、最初はいつも通り名刺と企画書を出して説明したんですが、そこがおばあちゃんの一人暮らしで、おばあちゃんはびっくりするばかりで…。すると娘さんが訪ねてきて、たまたま出演者のファンで(笑)「いいじゃん、受けなさいよ!」と猛プッシュしてくれて何とかOKとなりました。

監督以下15名で再度訪ねてお話して、そのとき漬物とか出してくれて歓迎してくれました。5日間朝から夜まで撮影

—— 大変なロケ数ですが、お休みとれていますか？

宮坂 ありますよ。夏場はフル回転ですけど(笑)。深夜まで撮影が続くこともあって、この間初めて車の中でロケ弁食べながら眠ってしまったこともありました。

—— ロケ弁はどうやって決められるんですか？

宮坂 配達してくれるお店をリストにして紹介しています。朝4時とかの指定もあるんで、協力してくれるお店にはホント感謝してます。美味しいことも重要なんですけど、ボリュームとかも要求されます。ときにはダメだしされることもあります。でもスタッフさんも役者さんも食べることが一番の楽しみなんで、なるべく予算内で希望に添ってあげたいと思って紹介しています。

—— ロケに集まる人数ってどれくらいなんですか？

宮坂 5人から200人です。大河ドラマなんかは人数多いです。

—— おやつもあります？

毎回その時が一番大変です。でも、終わるとそれぞれ良い思い出になって、作品が公開されるのを楽しみにしています。

に使用させていただき、ロケ弁とかも一緒に食べて、なかなかない撮影でした。

—— 一番大変だったロケは？

宮坂 毎回その時が一番大変です。でも、終わるとそれぞれ良い思い出になって、作品が公開されるのを楽しみにしています。僕には助けてくれる方々が大勢います。感謝しきれません。その方々の力でなんとかやってこれているという感じです。

—— 『永遠の0』でも重要なシーンのロケをされてましたよね。

宮坂 そうです。霧ヶ峰にゼロ戦を2機実物大でセットしました。霧ヶ峰は国定公園なんですけど、たまたま広く使える規制の緩い牧場があって、グライダー協会や牧野組合の協力で大きなロケが受けられるんです。成島出監督の『聯合艦隊司令長官 山本五十六』のロケも実績として高く評価されて、今回の撮影につながりました。

映画『永遠の0』

監督：山崎貴／原作：百田尚樹／出演：岡田准一、三浦春馬、井上真央／

撮影：2012年8～9月／

公開：2013年12月21日

©2013「永遠の0」製作委員会



2006年からこの仕事に携わり、8年目、「大変でしょう?」という私たちの問いに「大変ですけど楽しいです」とひょうひょうと答える宮坂さんをみていて、ロケ数が増えていっているのは、この宮坂さんの人柄が一端を担っているのだらうと思いました。私たちの慣れ親しんだこの諏訪地域の風景が映画館のスクリーンやテレビに映るまでには人知れず「繋ぎ続ける」力があるのです。

自信を持って諏訪をアピールできる。それが支えであり頑張れる源なんです。

—— これだけ話題になっている作品のロケ地に選ばれるってすごいことですよ。

宮坂 『永遠の0』は実は違うところで撮影の予定だったのが、諸事情により急遽依頼が入りました。2012年の8月25日にオファーが来て、8月31日には撮影開始と通常では考えられない準備期間無しでのロケでした。制作部責任者さんに「よくできたよね」と言ってもらえて嬉しかったです。—— そんなきつい仕事の宮坂さんを支えているものはなんですか？



宮坂 たまに「沢山ロケしてるけれどメインになる作品を長期で受けてないよね」と指摘されることがあります。諏訪には「坂本竜馬」はいませんし、「北の国から」のような当地諏訪を舞台にして書かれた原作もありありません。けれど邦画では破格の10億円という予算を投じた『永遠の0』の重要シーンの撮影が出来たり、冒頭の会社さんのように諏訪を気に入ってくれて、再訪してくれたり、実績が業界で認められてオファーがきたり、積み重ねがつながっていった。先日は成島監督から電話がかかってきて、ロケ地の相談をされました。監督さんからの電話なんて滅多にあるものじゃないです。また、何度もエキストラで協力してくださる方々やロケを快く受けてくださる方、助けてくれる仲間。大変だけれど、スクリーンやTVに映しだされるとすべてが良い思い出に変わります。自信を持って諏訪をアピールできる。それが支えであり頑張れる源なんです。

宮坂 洋介

みやさか・ようすけ／長野県茅野市出身。大学卒業後CM制作会社に就職し、製作の現場に携わる。2006年に地元に戻り、諏訪圏フィルムコミッションに着任。



諏訪圏フィルムコミッション

映画・テレビドラマ・コマーシャルなどのあらゆるジャンルのロケーション撮影を誘致し、実際のロケをスムーズに進めるための非営利団体（略称：諏訪圏FC）。ロケが地元の人々にとって楽しみになり、活力と夢のあるまちづくりの一助となるよう活動。／諏訪市高島1-22-30 諏訪市役所内／TEL 0266-52-4141 (代)／www.suwafc.com

f エキストラ募集などフェイスブックをチェック！

撮影作品の情報発信やエキストラの募集をしています！ www.facebook.com/suwaken.ex

=太極拳のススメ=

さいか アクティ部のススメ

八百万の神々が存在する日本。

そのなかでも山々に囲まれた諏訪地域は面積以上に神話の多い地域です。また諏訪大社をはじめとする由緒ある神社仏閣の多さを考えると諏訪地域自体が大きな霊場＝パワースポットといってもおかしくないと思います。

そんな諏訪のなかで、太極拳や気功を心地よく練習できる自分だけの秘密の場所をさいかアクティ部の清野と気功師・前島で紹介します。



清野賢一（きよの・けんいち） 太極拳歴23年。1971年生まれ。19歳で師（上海出身）と出会い武術を習い、2年後に太極拳を習いはじめる。1994年中国邯鄲で行われた太極拳世界大会に出場。その後東京で数年教室を持つ。1999年に諏訪に帰郷し、上諏訪駅前のセレクトショップ「メヌエット」を家族と営みつつ、2009年より諏訪で太極拳教室をはじめ、現在に至る。



前島大輔（まえしま・だいすけ） 北京中医薬科大学日本校にて中医中薬科、医学気功学科を卒業、気功研究科在学中。現在、無極自然門の宗海君老師の下で気功、薬膳、治療学、佛法を学ぶ。諏訪地域周辺にて気功整体施術、気功教室、薬膳教室などを開く。「幅広い方に気功と自然との調和、先人の知恵を伝えていきたいです。」



諏訪中央公園の芝生（諏訪湖スタジアム内）

程よい間隔の木々がもたらしてくれる空気や木陰のおかげで、春や晩秋の心地よい季節はもちろん真夏や残暑の厳しい初秋に練習するのにとても気持ち良い場所です。平らなところが少ないのですが、諏訪湖を感じつつ遠くの山々まで意識を届けやすいので身体が伸び伸びと動きとてもよい練習が出来ます。（清野）



諏訪湖畔の公園（北澤美術館前）

【上】 諏訪湖周辺は 気持ち良い場所がいっぱいです。中でも夕陽が綺麗であり人気の少ないこの場所は、気功をやるのに良い条件が揃っています。行功で諏訪湖周遊したり、リラックスして動功したり、站椿功、武術気功などが気持ち良いです。（前島）

ハヶ岳自然文化園内の芝生

【下】 原村の自然文化園はハヶ岳の恩恵が大きく、早朝の気功がお勧めですよ。朝日の頃、芝生から陽気のシャワーが湧いて元気になります。瞑想、座禅、仏教気功、性功が落ち着いて楽しめます。森の静寂さで、心に向き合いやすいです。真冬の夜、満月の薄明かりの中も贅沢な気分を味わえます。陰の気が優しく身体を包み込み、心が落ち着きます。（前島）

その他 前島の好きな練功場所

茅野の湖東の風除け公園、茅野の尖り石遺跡内の芝生、編笠山山頂、エコライン原村富士見間

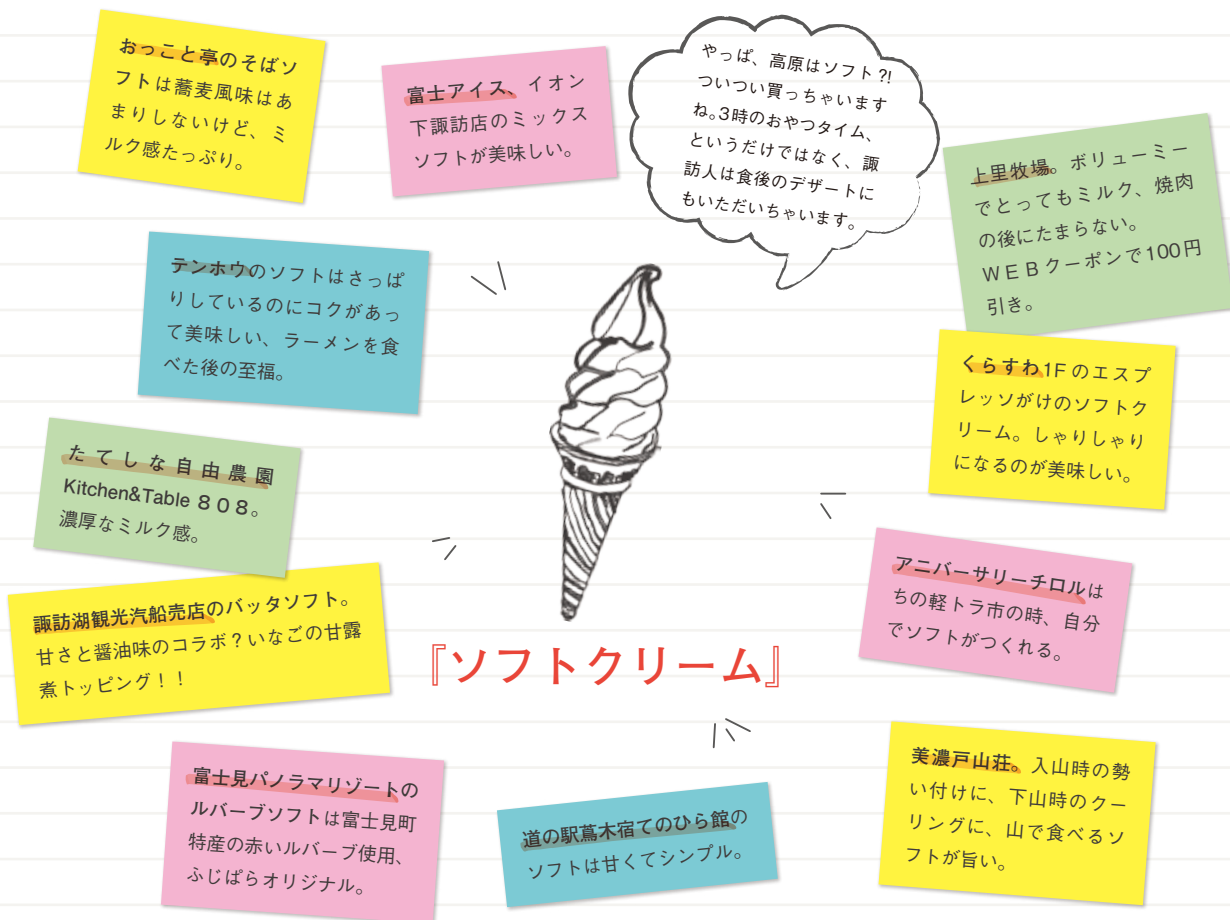
☯太極拳ってなあに？

「中国の公園で練習をしているゆったりとした動きの ... 年配の方でもできる」そんなイメージをお持ちの方が多いのでは？と思います。でもその動きがどういったものかを知っている方は少ないのではないのでしょうか。太極拳は武術に気功・思想などをあわせ作られたものです。形は武術的で動きはとても柔らかく緩やか。現代的に言うと、有酸素運動・体幹トレーニングという言葉が浮かびますが、端的に言えば「リラックスして全身を順番でくまなく使う」ことで大きな力や健康を得られる中国武術です。

☯気功ってなあに？

気功とは、気を動かす意味です。風水でいえば、物事の配置を整える事で気の流れを変え 運氣、運命を変える事に当たります。すなわち身体を整える事で体内の気の流れを変え、“病氣、未病、体質、自己開発、運命など”を変えるトレーニング方法です。そして自然との対話の中で、事象の流れを読み共存していく生き方を開発していく学問です。分野では、武術気功（太極拳）、医学気功（漢方、鍼灸、整体治療など）、仏教気功、易学（風水など）、養生気功（薬膳、健康法）、伝統気功などに分かります。病は気からと言うように、すべての事象（万物）は気から始まります。身体も精神から、精神も身体からというように両面から気をトレーニングしていきます。

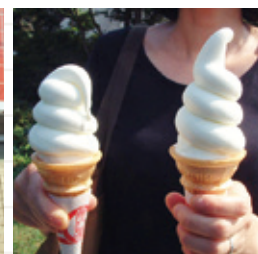
旨い処フリートーク



みんなが大好きなソフトクリームと唐揚げについて、さいかメンバーがフリートーク。各々が手前味噌についてワイワイガヤガヤしてみました。



PICK UP!



ソフトクリームの置物は『あるよ』の目印

キネドルきねや 下諏訪町東鷹野町4921 ☎0266-28-1270

キネヤのおじさんのこだわりのソフトクリームは夏しか食べられない。しかも、ソフトは必ずしも毎日食べられるわけではなく、おじさんの気になった出来じゃないと販売しない。ソフトが販売している目印は、店頭に大きなソフトクリームのイミテーションが登場したときだけ。キネヤのソフトのこだわりは、キメの細かさと硬さ具合。どろっとしない、且つサラッとした口ざわりで、硬くもなく柔らかくもない、究極の王道ソフトクリームなのだ!! これでいて、1個170円!! 涙ウルウルです。



ドライブイン霧ヶ峰富士見台

諏訪市四賀7718 ☎0266-68-2586

『このソフトただ物ではない!』このコピーに惚れました。ぜひ一度ご賞味を。ちなみにここからの眺めは絶景です。



東山食堂

塩尻市東山1054 ☎0263-56-2733

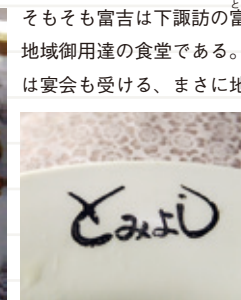
諏訪人のソウルフード・ジンギスカン焼肉を義経鍋でたっぷり戴いた後、口直しのデザートソフトクリームサービス。体にXXXなのに、わかっちゃいるけど止められない!!?

PICK UP!



とみよし 富吉食堂 下諏訪町東豊6267 ☎0266-27-2424

数年前、シンガポールの友人家族が下諏訪へ来たとき、『日本のソウルフードが食べたい』というリクエストに、僕は富吉を躊躇なく選んだ。彼らに唐揚げ定食を食べさせると『こんなに旨い鳥は食ったことがない、ケンタッキーフライドチキン以上だ!』と喜んでくれた。富吉の唐揚げがケンタッキー超えをしているかどうかは判らないが、ここの唐揚げは誰もが旨いと応える。ちなみにその友人家族は、この唐揚げを昼、店で食い、夜はテイクアウトで持ち帰って我が家で食べていた。



そもそも富吉は下諏訪の富部という小さな地区にある、地域御用達の食堂である。昼は定食メインであるが、夜は宴会も受ける、まさに地域の胃袋である。またびっくりするくらい安い。唐揚げは1人前400円、定食でも700円である。そして、富吉の最強のスパイスは、やはりおじちゃん笑顔とコック帽である。



