

信州高遠

すみかたろぐ

自然なくらし、自然な子育て

長藤・三義・藤沢 地区
移住ブック



高遠第2・第3保育園と地域の未来を考える会
<http://takatomirai.wix.com/shizen>



TAKE FREE

長野県伊那市高遠町。

その北東部に位置する長藤・三義・藤沢地区では、
豊かな大自然に包まれながら、
子どもや大人たちが楽しんで暮らしています。

これほど素晴らしい子育ての場は他にないと
私たちは誇りに思っています。

この地での子育ての輪が広がるように、
この地を好きになって
共に生きる人が増えるように、
もっと素晴らしいところになるように、
私たちは活動をしています。

高遠第2・第3保育園と地域の未来を考える会

目次

3 自然な子育てをかなえる環境

- 出産・産後ケア・子育てサポート
- 高遠第2・第3保育園
- 高遠北小学校
- いしょくじゅう 暮らし情報

13 暮らすひとびと

25 暮らしの舞台 長藤・三義・藤沢地区

- 長藤・三義・藤沢 Map
- みんなで楽しむ すぐそこの大自然
- 四季折々 里の楽しみ



妊娠・出産

伊那市では病院・助産院・自宅での出産ができる環境にあります。

伊那市内の病院では「伊那中央病院」と「葉の花マタニティクリニック」で分娩ができます。

また、分娩を受け入れている助産院が伊那市内に3ヶ所、隣の駒ヶ根市に3ヶ所あり、そのうち5ヶ所は自宅出産のサポートをしています。(注1)



産後ケア



■伊那市の産後サポートサービス

産後の回復期に手伝ってくれる人がいない場合、ヘルパーが有料で家事や育児のお手伝いをします。また、保健師が自宅を訪問して育児や子どもの発育について相談に応じてくれます。(注2)

■「高遠民泊よしよし」

<http://takatoyoshiyoshi.wix.com/home>

高遠町勝間にある「高遠民泊よしよし」は、お母さんと赤ちゃんの心と体をゆっくりとサポートするために、産前・産後ステイの受け入れをしています。また、調味料や水にこだわり、雑穀や季節の野草・山菜を使った「産前産後・養生ごはん」を自宅まで配達してくれるサービスもあり、長藤・三義・藤沢の地域の方も利用できます。(注3)

子育てサポート



■おそと保育ぐりぐら

<http://farm8.jp/91191a.html>

自主保育の森のようちえんです。「よその子も我が子」をモットーに、どの子にも愛情を注ぎながら共に成長を見守ります。子どもたちは木の遊具で遊びながら、大人たちは焚火でスーパを作りながら、ゆっくりと自然のなかで過ごしています。

■ポレポレの丘プレーパーク

<http://porepore.link/>

高遠町東高遠にある「ポレポレの丘」で月に一度開かれているプレーパーク。木登り、工作、基地づくり、滑車ロープにロープのブランコ。水遊びや焚火で料理など、みんなの「やってみたい!」に挑戦できる遊び場です。

自然な子育てを かなえる環境

人と自然がともに育てる

自然のなかでのびのびと子どもを育てたい。そんな願いを叶える環境がここにあり、同じような価値観を持った人たちが集まってきて、自然育児コミュニティの輪が広がっています。

妊娠・出産、産後、乳幼児期、保育園そして小学校の育児期を通じて、豊かな自然と地域の輪に守られながら親子共々成長する大切な時間。



(注1) 助産所や自宅での出産には医師の承諾が必要です。

(注2) 伊那市の行政サービスに関しては他にも充実しています。詳しくは伊那市ホームページをご覧ください。

(注3) 「高遠民泊よしよし」は医療機関ではなく、母子がゆっくりと休める環境を提供する宿泊施設です。



高遠の春は桜に包まれます。園内の大きな桜が子どもたちを迎えてくれます。園庭でのお花見給食、お花見散歩。山菜採りをしたり、お花を摘んだり、山里の美しい春を満喫します。

春



本格的な外遊びの夏は、ターザンロープに秘密基地。プール遊びにシャボン玉、どろんこタイム！畑作りも始まります。川遊びや夏祭りでは保護者も一緒に盛り上がります。

夏



晴れの日には散歩にでかけ、キノコ、どんぐり、落ち葉など、たくさんのお宝を集め、雨が降ったら宝物で芸術作品を生み出します。園庭で開かれる小さな運動会はとても感動的です。

秋



裏山の急斜面でそりすべり。寒空の下でも子どもたちの歓声が響き渡ります。ゲレンデになった園庭で雪遊び。地域の方とお餅つき。お楽しみ会やクリスマス会もあります。

冬



http://www.shizenhoiku.jp/organization/ina_takato/

自然の中でたくましく

高遠第2・第3保育園

保育園の東に広がる裏山では、大人が息切れるような急斜面を、すいすいと登っていく逞しい子どもたち。次々と、想像力豊かな遊びが展開しています。

天気の良い日にはお散歩にも出かけます。時には、往復4キロの道を歩くことも。子どもたちの体力の底力には驚かされます。

このような野外保育の取り組みが評価され、2015年には長野県から伊那市の公立保育園で初の※信州型自然保育（信州やまほいく）団体に認定されました。

小さな保育園なので、年齢に係なく子どもたちの交わりが温かく、小さい子は大きい子を信頼し、大きい子は小さい子を気遣いながら成長しています。地域の方のサポートもあり、また、保護者同士も仲がよいので、保育園はひとつの大きな家族のようです。

人生の土台を築く幼児期を、「豊かな自然のなかで過ごさせたい」と、野外保育に力を入れている高遠第2・第3保育園に惹かれて移住してくる人もいます。



体験が力に

生活、総合的な学習の時間に

音楽会や運動会などの行事では、人数が少ない分一人一人が目立って一生懸命さが際立ちます。ほとんどの子の顔が分かるので、地域の人などで応援し見守るような、温かい雰囲気になります。

おいては、平成28年度は、「暮らしのなかの食」をテーマに、高遠そば作りに全校で取り組んでいます。
一、二年生は焼き味噌に使う高遠味噌を作る為に大豆を育て、地元の農産物加工所へ行き味噌作りを学んでいます。三年生から六年生は辛味大根やそばを育てたり、そば打ちを経験しながらその歴史を調べ、様々な角度から高遠そばに迫っています。

地域と共に

どの活動も地域の方にご指導いただき、体験しながら伝統ある食文化を学んでいます。
このような体験活動や日々の見守りなどを通じて地域の方から伝えていただくことは、子どもたちにとって大切な力になっていると感じます。

心はぐくむ芸術教育

高遠町出身の伊澤修二（東京芸術大学初代学長）を記念した伊澤修二記念音楽祭。毎年開催されるこの音楽祭で、高遠北小学校、高遠小学校の五年生が音楽劇を発表します。東京芸大の先生の指導も受けながら熱心に取り組む音楽劇は毎回観る人を感動させます。また友好都市である新宿区の音楽祭では、五、六年生が高遠小と合同で合唱を披露します。少人数ながら力強い歌声は素晴らしいものです。

三宅島との交流

毎夏三宅島の小学生が高遠町を訪れ、海と山という異なる環境に暮らす子どもたち同士の交流がおこなわれます。

一人一人が輝く

日本一のなかよし学校がんばり学校 高遠北小学校



<http://www.ina-ngn.ed.jp/~takakita/>

高遠北小学校は、全校児童52人（平成28年4月現在）という小規模校です。国道から一步入ったその場所は、裏山を持ち、四方を自然に囲まれているので、季節の移ろいを肌で感じる事が出来ます。

地域柄半数以上の児童がバス通学のため、子どもたちの体力低下を危惧して朝に体力づくりの時間を設けています。

「なかよし学校がんばり学校」を学校教育目標に掲げ、子どもたちは日々意識的に取り組み、先生方は子どもたちを指導してくださいます。児童数が少ないため、各学年は勿論、子どもたちは学年を越えて仲良しです。上級生は自然と下級生の面倒を見る優しい心が育っています。

子どもたちが自然の中で学び、遊び、癒される高遠北小学校は「信州型コミュニティスクール」として地域と一体になって子どもたちの育成に取り組んでいます。



いただきます！
いただきました！

家庭でも学校でも オーガニック

オーガニック志向の移住者も集まっていて、有機野菜や無添加の食材を手に入れようと心がける人も珍しくはありません。有機農家さんから野菜を直接購入したり、市内にある自然食品店や、定期的に関われるファーマーズマーケットで買い物したり。もちろん無農薬・無化学肥料で家庭菜園する人も。保育園、小学校、中学校の給食では、地産地消の取り組みがあるなか、地元の有機農家さんも給食の食材提供に協力しています。

調味料・保存食

知恵に満ちている地元のおばあちゃんたちは、味噌や梅干、醤油などなんでも手作りしています。教えてもらいながら作って食べる喜びを分かち合えるのは嬉しいものです。

野菜づくり

自然豊かな高遠町ですから、畑をご近所さんから借りて、自分で野菜を作ってみてはいかがでしょう。高い標高のおかげで、清らかな水資源があり、しかも年間を通して寒暖の差が大きいので、とろけるような甘い野菜が育ちます。

ジビエ

野生動物が多く生息する里山です。狩猟免許を得て鹿や猪を捕まえ、肉も自給する人もいます。

美味しいお米

日本穀物検定協会「食味ランキング」では、上伊那地区の米は平成24年の出品以来、常に最上級の特Aにランク付けされており、最高級の美味しさが実証されています。



くうねるところに
すむところ…

くらし情報

自然な子育てをかなえる
くらしにまつわるあれこれを
まとめてみました。



医療機関情報

診療所

長藤地区

○長藤診療所 一内科 0265・94・2001
長谷 ※三義地区からは、長谷が近いです。

○美和診療所 一内科・消化器科・小児科・外科・
整形外科・リハビリテーション科

0265・98・2017

総合病院

○伊那中央病院（上伊那地域基幹総合病院）

0265・72・3121

小児科のある病院

長谷

○美和診療所 0265・98・2017

高遠町西高遠

○北原内科 一内科・消化器内科・循環器内科・小児科 0265・94・2255

※伊那市内には他に約15軒の小児科があります。

伊那市の助成金について

長藤・三義・藤沢地区には伊那市過疎地域定住促進補助金があります。

医…子ども医療費助成（通院の対象は中学校卒業まで、入院は高校卒業まで）

職…通勤助成金（三義地区居住者のみ対象）

住…新築増改築、空き家購入、薪ストーブ設置、定住助成金、出産祝金などがあります。

※ほかにも助成金があります。詳細については、伊那市ホームページで確認いただくか直接お問い合わせください。【伊那市役所 0265-78-4111（代表）】



住んでみないと
わからないこと、
いっぱいあります。



家あれこれ

(上段) 藤沢地区で住み
継がれている築 130 年
の古民家。
(中段) 仲間と共に建て
た盛さん (P14) の家。
(下段) 高橋さん (P20)
宅の自作のストーブ。
これで寒い冬も乗り切
れます。

美しい古民家がたくさん空
き家となっていますが、必ず
しも貸してもらえない状況では
なく、賃貸物件を探すことは
容易ではありません。
「考える会」では空き家の
家主と交渉して、空き家と移
住希望者の橋渡しができるよう
取り組んでいます。思い描
くような物件を紹介できる保
証はありません。気に入った
物件に出会えなくても、運よ
く空き家を借りられる状況で
あれば、とりあえず入居する
のを勧めます。集落に入
り暮らしているうちに、人
との繋がりが広がり、信頼が深
まっていくことで、新たな物
件に出会えるかもしれないか
らです。

古民家

市営住宅

子どものいる世帯向けの市
営住宅もあります。家賃や入
居条件の優遇制度もあります。
詳細については伊那市ホーム
ページでご確認ください。

腕のいい大工さんに家を建
ててもらったり、セルフビル
ド、ハーフセルフビルドで家
を建てたりする人もいます。
職人さんの多い地域なので、
仲間たちの協力を得て建設す
るのもロマンです。

新築



自然環境

南アルプスの谷に抱かれて
いる集落では、家が密集して
はいませんが、小道をたどって
いけばすぐに深い自然が広
がっています。野生動物の鹿
や猿も庭先にやってくるこ
と。

寒さ対策

信州北部と比較して、高遠
町では雪がそれほどひどく降
りません。その分、気温が下
がりやすいです。場所にもよ
りますが、厳寒期にはマイナ
ス 15 度ぐらいまで冷え込むこ
とがあります。特に古民家では、
極寒に備えた住まいを整える
必要があります。断熱材や凍
結防止帯など、ご近所さんに
冬支度のアドバイスを求める
ことをお勧めします。



働き方はいろいろ、
ワークでわくわく。



福職で暮らす

昔から季節に応じて求めら
れる仕事があり、一つの職業
だけでなく、複数の仕事を抱
えて暮らす人もいます。リン
ゴの摘果作業、草刈り、除雪
作業、スキー場での仕事など、
季節によって様々な求人が出
ています。信州では昔から根
付いている複数の職業を担う
働き方。人との出会いがあり、
新しい仕事への可能性が広が
るので、まさに複職は福職で
す。

愛することを仕事に

移住者の多くが自営業を営
み、愛することを生業にして
暮らしています。誇りをもっ
て生き活きと仕事に励み、輝
きながら生きている人たち。
そんな大人の背中をみながら
育っていく子どもたちは幸せ
者です。

近隣の街に通勤

伊那市中心部や諏訪市、茅
野市にも車で 30 分もあればア
クセスできるので、通勤もさ
ほど苦痛ではありません。



いろ～んな仕事

(ページ左上) 松崎さん (P22) のカリンパ。
形も音色もユニーク。
(左上) 宮澤さん (P19) のパン / (左下)
炭焼き小屋で、山の神の火入れの日。盛さ
ん (P14) / (右上) 出荷を待つ木のおもちゃ。
加藤さん (P17) / (右中) 菅原さん (P16)
の漆器 / (右下) 世界中から訪れるボラン
ティアと一緒に農作業。林さん (P15)



長藤・三義・藤沢地区 暮らすひとびと

田舎の暮らし、山村の暮らしと一口に言っても、暮らしのスタイルは人それぞれ。どんな人たちがどんな暮らしをしているのか、たずねてみました。



暮らすひとびと 1

山仕事に魅せられて

盛太志さん 尚貴さん

林業・三義地区



盛木材

<https://www.facebook.com/morimokuza/>

盛さん夫妻は東京のご出身。二十代半ばの2000年、太志さんの上伊那森林組合への就職を機に、高遠町の隣の長谷村（現在の伊那市長谷）に移り住んだ。移住した理由を「東京で住み続け、仕事をしていく気がしなくなったから」と話す。インターンをして林業をしたいという想いが強くなり、移住フェアを通じて伊那に来ることとなった。

長谷村に五年間住んだ後、三義地区の市営住宅に移り、そこで家や土地を探し、地区内で希望に叶う土地を見つけた。その土地に、長年自分で集めた材木を使い、大工の友人や大勢の仲間達の力を借りて家を建て、現在はそこで暮らしている。

上伊那森林組合では11年間働き、その後、独立して「盛木材」を立ち上げた。事業内容は、森林整備事業、特殊伐採事業、林産加工事業（炭焼き、薪など）。従業員も雇い、2015年には長野県の林業認定事業体に認定された。

事業の一つである炭焼き。地元の名人の指導のもと、炭窯を仲間と共に作り上げた。先人の知恵である炭焼き技術を引継ぐこと、多くの人に木に触れてもらうこと、そして間伐材の利用により山や森

を守ることが二人の目指すところだ。

今の暮らしについては、「やはり豊かな自然の中で暮らせることに喜びを感じます」と二人。「きれいな水、田畑や木々に囲まれて過ごす毎日。子育てにも最高の環境です」。また、「山の中で暮らしていると、動物が色々と知らせてくれることも多いです。ネイティブアメリカンの言うアニマルメディスンの世界がここでは実感できます」と尚貴さん。「東京で生活している時に感じた寂しさや虚無感といったものを、ここでは全く感じません。東京に比べて周りにいる人の数は少ないですが、自然や動物に寄り添っているからだと思います」。

もちろん自然に対してだけではなく、周囲の人達への感謝の気持ちも忘れない。地域の人達が受入れてくれるからこそ今の暮らし。高遠第2・第3保育園についても「自然環境に恵まれているだけでなく、先生と園児の距離が近く、いつも親身になって接していただけてます。そのような素晴らしい保育環境を作っていただけることをありがたく思いますし、とても満足しています」と話した。

農と手作りの暮らし

林 亮さん 洋子さん

有機農家・藤沢地区

オーガニックファーム88
<http://www.farm88.jp/>

林さん夫婦が神戸から引っ越してきたのは2011年2月。かねてから思い描いていたシンプルな暮らしを実現しようと、家族とともに藤沢地区に移り住んだ。

仙台市出身の亮さんは、二十代前半で訪れたカンボジアでの経験や、その後の「農」と触れ合う生活を通して、お金が中心の今のシステムに疑問を持つようになる。シンプルに、特に「食」については自分で作り出したいという思いが強くなり、やがて農家を志すことに。高遠への移住後、農業・化学肥料・動物性堆肥を使わず農作物を栽培する農園「オーガニックファーム88」を始めた。

洋子さんは学生時代をアメリカで過ごし、独身時代は教師として働く。仕事を辞め、北海道でシユタイナー教育を実践するコミュニティを訪れた時に亮さんと出会った。今は育児の傍ら夫とともに農園を営んでいる。

專業農家にとって決して適地とは言えないこの中山間の地を選んだことについて亮さんは、「自分の求めるライフスタイルを重視した」と言う。里山で子供を育てたい想い。ここで食べた野菜のおいしさ。ここで知り合った人達。そして豊かな自然に包まれた高遠第2・第3保育園の存在が移住の決め手となった。

現在2.5haほどの農地を借り、トマトやズッキーニなどの野菜を中心に、直売所やレストランへの出荷、ネット販売なども行っている。冷涼な気候を生かし時期をずらして野菜を出荷できる優位性がここでの武器になる。

二人は農作業を手伝うボランティアも受け入れていて、日本全国、世界各国から人が集まる。その中には移住先を探す人達も。この土地での生活体験を経て実際に移住した家族もいる。

ここでの暮らしについて聞くと、「大好きな山や谷の中で暮らせることに非常に満足しています」と亮さん。「そしてその暮らしの中で、水や薪など生活に必要なものの多くが手に入る事が嬉しい」と続ける。洋子さんも「ここでは思い描いた子育てや、必要なものを自分の手で作り出す暮らしができます。そして高遠にはそのような暮らしを理解し共感してくれる友達が多い。地元の人も私達のことを色々と考えて協力して下さいます」と答える。「自給自足の割合が増えるにつれ、人と繋がり助け合うことが多くなってきました。そんなここでの暮らしがとても好きです」と、二人が声を揃えた。

寄り添えるものづくり

菅原利彦さん 久美子さん

漆屋・藤沢地区

nenworks
<http://nenworks.com/>

「静かな環境で、落ち着いて仕事をした。い。」そんな思いを抱き、新天地を探し旅に出かけた漆屋の菅原利彦さんと久美子さん。たまたま通りがかった高遠の風景に魅了され、移住を決意。2000年に「工房然(現 nenworks)」の看板をあげた。

漆芸の道を歩んで18年の利彦さん。「寄り添える物を作りたい」と、漆器をはじめ家具や建築までも漆芸の世界は広がっている。常に変化していく利彦さんの作風は、無限に広がる新しい色と形の世界に誘ってくれる。どの作品もあたたかく、斬新さに懐かしさを感じられる。

ギャラリーを構える住居も二人の作品だ。色々な人にお世話になりながら2年かけて自分達で家を建てた。キッチンカウンターや床にも漆を施している。小窓から見える風景が絵画的で、リビングはおしゃれなカフェのような空間。

「ここは漆塗りには少し乾燥しすぎている」と利彦さんが言う通り、一年を通じて湿度の低い高遠町。カラッとした夏は過ごしやすく、クーラーのある家はない。そして冬は晴天の日が多く、意外と降雪量も少ない。「雪かきが多い年でも数回で、それほど苦痛ではありません」と言う久美子さ

んは、移住してすぐ大雪が降り、嬉しさのあまり利彦さんと道端でスキーをしたとか、夜中の3時に。

仕事のために選んだこの地は「子育てをするにも良かった」という。高遠北小学校の子どもたちを見ていると「芯がしっかりして流されない子が多い」と感じる久美子さんに、利彦さんもうなずいた。「米作りや畑仕事、味噌や漬物作り、竹籠作り、養蜂、きのこや山菜採りなどなど、様々な物を自分達の手で作る大人達の背中を見て育っているからか、子どもは自分の考えを持っているようです。」

学校帰りには「いつも声を掛けてもらい、野菜やお菓子を両手いっぱいにもらってきた」ほど、ご近所さんにはいぶん可愛がられている娘さんたち。地域の方に育ててもらいつつ、利彦さんと久美子さんも地域の子どもたちを育てている。育成会(地域の子ども会)では、この里山ならではのイベントを事務局として企画してきた。夏には川でのマス掴み、本格的な流しそうめん。冬にはしめ縄作りにそり作り。子どもたちが大人になって幼少期を振り返ってみると、漆芸のように美しく彩られた思い出がたくさん輝いているのだろう。

自然を楽しむ木工職人

加藤 慎一さん
木工業・藤沢地区



家具クラフト木工房ボスキ
<http://www.m-bosque.com/>

加藤さんは夫婦ともに東京生まれ。子供の頃から自然が好きだった慎一さんは、満員電車や都会の生活から離れた場所での木工の仕事をしようと、高校卒業後に岐阜県高山市の家具工房に就職した。そこで17年間勤めた後に独立。その数年後、木材加工の指導をするためブラジルのアマゾンに渡り、JICAの「森林資源の持続的利用計画プロジェクト」に参加。3年半の任務を終えた2009年、日本での居住地を決める際、実家であり木工の商圏にもなる東京からの距離を考えて山梨・長野で物件を探していたところ、藤沢地区の今の家を紹介された。「東京から遠くなく、伊那や茅野の市街地からも30分しかかからない場所に広がる豊かな自然環境。この絶妙で素晴らしい『いなかっぷり』に惹かれました」と、移住先に決めた。

現在、自身の工房「家具クラフト木工房ボスキ」にて木工業を営み、木の小物（ウッドクラフト）を中心に製作・販売している。伊那市や、友好提携都市である新宿区のウッドスタート事業に協力し、誕生日祝い品として木のおもちゃやフォトフレームなどを提供する。また、クラフ

トフェアなどに来店し、販売をしながらお客さんの反応を見て製品開発にも力を入れる。ちなみに使っている木材は、伐採よりも植林を多く行っている生産者のものを選んでいくとのこと。持続可能な木材の利用を心がけ、実践している。

小学生と中学生の3人のお子さんを持ち、休みの日には家族とともに地元の自然を遊び尽くす。川遊びのスポットを伺ったところ、誰も知らないような穴場をいくつも紹介された。仕事も遊びも自然の恩恵をめいっぱい享受し、豊かな自然を生活の中に取り込む。高校が家から遠いため進学後の子供達の送迎のことなどいくつかの問題はあるものの、「今のよう田んぼの中で暮らす気持ち良さは何ものにも代え難いですね」と、その不自由さも含めて享受する。「いわゆるふるさとの情景をここには感じています。」

自然を満喫し、川遊びや山遊びなどのアウトドアを堪能する慎一さんの話を聞いて、この場所で暮らす本当の楽しみ方を再発見した気がした。

「お嫁さん」が見つけた

宝もの

油井由紀さん 洋平さん

藤沢地区



「お嫁さん」として移住してきた油井由紀さん。ご主人の洋平さんは藤沢地区出身で、新潟の大学で知り合った。8年の交際を経て結婚し、洋平さんと両親が共に暮らす家に、由紀さんは嫁いだ。

結婚当初、遊びに行くといえば、車に乗って街中に。面倒見の良い義母と義妹のおかげで由紀さんは寂しさを感じることもなかったが、「最初は、なんて不便なところに越してきたんだって思ってたの」と、当時は振り返る。

ふたりは3人の子に恵まれた。大人だけの生活から、子どもと暮らす生活に。小さな手をつないで散歩にでかけると、足元の落ち葉や虫が子どもの遊び相手になり、見上げると間近に迫る山々が優しく包んでくれている。そして由紀さんは「ここは子どもが遊ぶのに最高の場所」だと気がついた。自然が子どもを見守り、子どもが子どもらしく無邪気に遊べる場所。

高遠育ちの洋平さんは「何もかもが当たり前すぎて、この地域のよさは正直よくわからない」とのこと。豊富な宝に囲まれていると、宝の良さが分かりにくいのは当然のことだ。それでも、「ここは子育てには文句なしのところ。釣り、山登り、キャンプ、

草摘み、川遊びなど、子どもが好きなことは何でもできるし、体育館やグラウンドなども揃っている」と、由紀さんに同意する。

地域や学校の役員も任せられるようになったふたり。洋平さんは「正直言って面倒だ」と思うこともありますが、小さな地域だけに意見を言いやすく、考えを反映させやすい」と、やり甲斐も感じている様子。由紀さんも「役員は大変だけど、人との繋がりができて親しくなれますし、子どものために携わりたいので楽しんでやっています」と、柔らかな笑顔を見せた。

家のリビングには大きな窓があり、牧歌的な風景が広がる。洋平さんの幼少時代から何も変わらない藤沢地区の姿だ。その景色を眺めつつ由紀さんは言う。「子どもたちには、この良さを伝えていきたいですね。大人になったとき『ここで子育てしたい』って思ってたほしいし、できればこの地域に住み続けてほしいですね。」

とても仲良しの夫婦だが、由紀さんが愛するのは家族だけではない。この地域への愛情も由紀さんから強く伝わってくる。ふたりが老夫婦になっても、変わらない風景を仲良く眺め、リビングで孫たちと寛いでいる姿が、容易に目に浮かんだ。

安心はつながりの中に

宮澤まりさん 貴志さん

製菓業・藤沢地区



洋菓子工房 えんむ
☎ 090-5197-2618

両親の移住に伴い、この地区に越してきたひともある。洋菓子工房「えんむ」を営む宮澤まりさん。大阪から長藤地区に移り住んだ両親についてきたばかりの頃、伊那市長谷にあるレストランで働いていた。そこで、ご主人の貴志さんとの運命的な出会いがあり、二人はやがて結婚した。

当時、貴志さんは伊那市内で一人暮らしをしていたが、二人の新生活のために、民家が少なく、水や空気がきれいで、両親の家にも近く、愛犬にとっても良い場所ですと、理想的な場所を探した。藤沢地区で、のどかで春には桜が咲き、裏庭には芝桜が広がる家を見つけ、新生活を始めた。

現在、3人の子育て真っ最中。幼少期から裸足で遊んだり、自分の口に入る野菜が育っていく過程が見られたりする暮らし。自然豊かな土地での子育てが当たり前のようにできる幸せを感じている。また、「子どもが少ない分、保育園の保護者のつながりが強く、困った時でも助け合える信頼関係があります」と、ここでの子育てを心強く感じている。そんな矢先、近所に暮らし始めていた両親が介護のため、西日本に引っ越すことになった。今では身内が近くにいないが、地域の方々が子どもたちを可愛がり、

時には叱ってくれる。

田舎ならではの地域活動について、貴志さんは「行事や作業、役で大変な面もある」が、参加していくうちに「地域の方々との関係が深く濃くなっていく利点も挙げる。『若い世代ということもあり気にかけてもらえて、子どもたちにも温かく接してくれる住みやすいです。』」

また、車がないと不便な田舎。ペーパードライバーだったまりさんは、買い物や病院が遠いため心細かったが、運転にもすっかり慣れて、今では不安はない。伊那市街地へ車で通勤している貴志さんも、距離は気にならないと言う。

まりさんは、長男出産後、窓から山々が見える自然豊かな環境で仕事ができるように、菓子製造許可を取得し、自宅に工房を構えた。「他府県から移住してきて、もの作りや農業、お店の経営などをされている方々が多く、とても刺激になります。」

焼きたてのケーキをいただいてみた。窓の向こうに広がる自然の恵みと、洋菓子に対する熱い思い、家族への溢れる愛が伝わってきた。まりさんの人柄を表すような、やさしい洋菓子だった。

暮らすひとびと7
遊びを作り出す醍醐味

高橋 博正さん

カメラマン・藤沢地区



高橋博正写真事務所
http://www.t-hasi.com/

仕事以外の写真はほとんど撮らないという高橋さん。ご家族を撮影した貴重な一枚をお借りしました。

カメラマンの高橋博正さんは、高遠で生まれ育った。魚を釣ったり、田んぼに入ったり、たき火をしたりして『田舎の遊び』に明け暮れた少年時代を送った。やがて思春期を迎えると「山の稜線に囲まれた狭いところで暮らしていると、なんだか壁に囲まれているようで、このままではヤバイと…」外の世界を見たくなった。

17歳で奨学金を得て、カナダの高校へ一年間留学。そこでは山は一切見えず、小麦畑の景色が見渡す限り広がっていた。高遠とは全く異なる世界に身を寄せた。やがて名古屋の大学に進学し、在学中にも1年間アメリカに留学。卒業後は独学で学んだ写真の技術を活かし、家族写真を撮り続けていた。28歳で東京へ進出。商業写真家としての新たな道を歩み始めた。

「その頃から40歳ぐらいになったら長野に帰ろうと決めていたんです。」実際に38歳で家族を連れて帰郷した。現在、商品カタログや雑誌などの仕事を中心に、月の半分は東京や地方に出張し撮影をしている。「近々、地元での仕事の比重を多くして、撮影とか家族写真を撮りたいです」

ね」と語る高橋さん。

「自分が育った時のように『田舎の遊び』を子どもとしたい」と、高遠に戻ってからは、子どもを連れて釣りやキャンプに出かけている。「東京では、釣りやキャンプ道具、カヌーとかをしようスペースもないし、移動時間もお金もかかるし不自由」と苦笑い。東京で暮らし、「都会って、たかがこんなもんか」と感じた。「都会では整備された公園の遊具でしか遊べない。高遠ではあるもので工夫して遊ぶことができないうけど、遊びを作り出すことが醍醐味。」実家の敷地内にある築100年の分家のリフォームや、レンガストーブ作りにも挑戦し、それ自体も遊びとして楽しんでいる。

「高遠の良いところは何かですか」という問いに「狭いところですね」と即答。かつては稜線に囲まれた暮らしに息苦しさを感じていたが、今では安心感につながっている。「狭いからどこに何があるのか分かるのがいいですね。あと、高遠人のいい加減なところとか、田舎なのに人がオープンなところとか。それから、釣り好きな人にとっては、ここはパラダイスですね。」

「ふるさと」をつくる

宇津 孝子さん

ファミリーホーム代表・三義地区



フリーキッズ・ヴィレッジ
http://www.freekids.jp/

宇津孝子さんは東京出身。2002年、三義地区にご主人と、当時5歳だった息子さんと移住してきた。それから2年後には、自給自足の大家族をベースとした寄宿生活塾「フリーキッズ・ヴィレッジ」（以下「フリーキッズ」）を設立し、不登校・山村留学の子どもを多く受け入れてきた。また、社会的養護の必要な子どもたちを預かるファミリーホーム（小規模住居型児童養育事業）である「うずまきファミリー」も開設した。この二つの団体を基盤に、この地域が子どもたちの「ふるさと」となるよう東奔西走している孝子さんは、「高遠の母ちゃん」として親しまれている。高遠に引っ越して間もなく、ご主人に先立たれ、一人で子育てをするようになった孝子さん。「家庭であり職場である古民家で、スタッフや息子と同世代の子どもたちが寝食共に暮らして、ひとり親育児を支えてもらったことに感謝しています。」また、「ここで長く住み続けられるのは自然・環境、つまり自分たちを受け入れてくれている地域の方々の助けがあるから」と、14年間の活動を振り返った。

自然の中で受け入れた子どもたちを、地域の方々や大人が余裕をもって接して

いることで、閉ざされていた子どもたちの心が開放されてくるのを実感している。イターンする人は核家族が多い為、用事がある時はフリーキッズに子どもを預けることもあるが、子どもは親戚の家に泊まりに来たかのように気兼ねなく過ごす。「自分のところに来た人たちはみんな親戚みたいなもの…、助け合っていきたい」と受け入れている。「何世代先までも子育てができ、子どもの持っているのびのびとした生きる力で、過疎高齢化していく地域を輝く活力ある村となるよう活動していきたい」と、意欲的に語る。

「里山に一軒家を借りて住むことは、地域に住むということ。地域の活動や習慣等、知ることも大切」と話す孝子さん。フリーキッズの活動を通して高遠の魅力に惚れ込み、移住してきた人も多い。「うずまきファミリー」を設立してからは、将来独立してファミリーホームの設立を夢見る里親たちも移住してきた。過疎化が進む里山に、子どもたちの笑い声が戻ってきたことは、孝子さんの活動の功績がいかに大きいかを物語っている。

支え合う新しい生活

松崎 暁天さん
ぎょうてん
アーティスト・藤沢地区



アトリエ暁天
http://www.geocities.jp/kalimba9/

東日本大震災の後、原発の影響で避難せざるを得なかった家族も移住してきた。千葉県松戸市に住んでいた松崎暁天さん・文さん夫婦は、原発事故の直後、「放射能の汚染のことを生活の中で考えずに暮らしたい」と感じていた矢先、フリーキッズの宇津孝子さん（P21）と出会う。彼女を頼って、まずは母子避難。そんななか、文さんは新しい生活を一から築き上げた。子どもたちを転校・転園させ、空き家を借り、仕事を得た。現在は暁天さんも加わり、藤沢地区に家族5人で住んでいる。

都会の密集した土地での生活に慣れていた文さんは、「雪かきは自分たちの通るところだけ行えばいい」と思っていたが、地元の人々が互いを思いあつて雪かきをしていた姿に衝撃を受ける。「他人の領域に入らない、知っている人しか挨拶しない都会の暮らし」から一転し、小さなコミュニティでの支え合う新しい生活。慣れない頃は戸惑いもあったが、地域をみんなで守っていくため、自分の生活だけを考えるのではなく、協力できる場所を探すので協力するよう心がけるようになった。

保護者と保育士と地域住民の三者が、手を取り合って子どもを育てる高遠第2・第3保育園。一人一人の大切さ、人の優しさ、地域とのつながりを、保育園を通じて実感している。「日々のお母さん同士の温かい交流が嬉しいんです。」その反面、子どもが遊びに行くのに、親の送迎が必要となるなど不便な面もある。「それでも放射能のことを考えないですむ暮らしには感謝しています」と笑顔を見せる。

暁天さんは、独身時代、放浪の旅にでかけ、世界中の民族音楽や古典楽器に親しんだ。現在「アトリエ暁天」を開き、カリンバをはじめ様々な楽器を製作し、ミュージシャンとして全国各地にでかけライブ活動を行う。また音楽活動の傍ら、合気道を子どもたちに教えている。お子さんを保育園に歩いて連れて行くとき、ゴミ袋を片手にもって歩いている暁天さん。道路清掃をしながらの通園姿に合気道の精神が見受けられる。

保育園でコンサートを開いてくれたことがある。暁天さんが一つ楽器を奏でる瞬間、子どもたちの目の輝きが一段と増し、いつの間にか子どもも大人も音色に夢中になり遊んでいた。

日々の喜びを馬と共に

横山晴樹さん 紀子さん

馬と働く人・三義地区



三義地区で馬と共に暮らす横山さん。晴樹さんは茨城県出身。二十代で北海道を回った後、一年間ニュージーランドで過ごした。ニュージーランドでは移住者が自分達で家を作り、いつでも人が集まる家となっていた。そこで馬と生活する人達を目の当たりにし、「いつか自分もそんな家を作り、馬と共に自給自足の生活をしたい」と考える。そんな中でフリーキッズ（P21）を知り、そこでスタッフとなって馬を育て始める。

一方の紀子さんは徳島県育ち。東京のプレーパーク（冒険遊び場）でプレーリーダーとして働いている時にフリーキッズと出会う。結婚後、高遠に移り晴樹さんと二人でフリーキッズのスタッフとして働く。「プレーパークは子育てに最高の環境なのだから、一歩外に出たらビルや車に囲まれている東京の暮らしには疑問を感じていて、自然に囲まれた三義地区で、四季の恵みをいただいて一つ一つ暮らしを作っていくこと、地域の中で子育てしていくことに、とてもワクワクしたんです」と話す。

その後二人は「うまや七福」として独立し、色々な人達の助けを借りて古民家を改修しながら暮らしている。馬耕（馬で田畑を耕すこと）や馬搬（山で切り出した木を馬で

運ぶこと）の仕事をする傍ら、収入を補うものとして、地元で生まれる仕事：小屋の建築や蔵の解体、庭木の剪定、有機農家の手伝いなどをし、同時に生きるための知識や技術、経験を積む。また、地域の仲間と一緒に「ボレボレの丘プレーパーク」や「おそと保育ぐりぐら」（P4）の活動に携わり、時にはフリーキッズの企画の手伝いもする。いずれは馬耕や馬搬だけで生計を立てることを目指して日々奮闘中。さらに、そんな自分達の暮らしを体験してもらえようという仕組み作りも模索している。

この地域に移り住んで特に感じることは、地元の人達のすごさだと二人は口を揃える。「その知恵や技を学び、少しでも彼らに近づきたい」というのが二人の想いだ。「そんな宝物とも言える地元の方と、移住者の繋がりもここでは感じられます。自分達のやりたいことを応援してもらえますし、開放的で懐の深い所がこの地域の魅力です」。

自給自足や心の豊かさを求めて暮らす二人。その真つすぐな想いの中に、日々の生活の喜びと、地域の自然や人々を謙虚に受け入れる柔らかな想いを感じた。

移住者を支えてくれる地元の先輩たち



藤澤正さん

（民生児童委員・主任児童委員）

「これほど子育てに最高の環境は他にない。」そう何度も断言する藤澤さんは、奥様と息子さん夫婦、お孫さんと共に藤沢地区にお住まいです。「山の土流に暮らしているから、自然は豊かだし、静かだし、何よりも水はきれいで美味しい」と目が輝きます。確かに、ここは子育ての「上流」社会。人間を育てるのに大切なものは自然界から与えられていて、しかも、すべて上質のものです。「この地域だったら車で30分もあれば、伊那や茅野に出られる。そこだと働く場はいくらでもある」と、伊那市中心部に長年通勤されていた正さん。田舎ですが、街が近いので不便は感じないそうです。現在は民生児童委員や主任児童委員として、子どもたちを見守っておられます。



藤澤宗子さん

（農家食堂「こかげ」代表）

国道の脇に牛の牧場が広がり、その奥には赤い屋根の農家食堂「こかげ」が佇んでいます。代表の藤澤宗子さんは、地元の主婦らと食堂を立ち上げました。「温かい人たち。美しい自然。美味しい米や野菜。宿場町ならではの知恵やおもてなしの精神など、この谷には宝物が潤沢にあります。」受け継いできた宝物を活かし、伝統食や家庭料理をふるまいます。地域を盛り上げるために、歌声喫茶やコンサートなどで食堂を開放することも。食堂での凛とした姿や、丁寧に作られた郷土料理からも、この地をこよなく愛する熱い思いが伝わってきます。宝物を磨き続けるためにも、移住者に期待を寄せる藤澤さん。「地域の伝統を受け入れつつ、新しい風を吹き込んでほしいわね。」



丸山義貞さん

（ボレボレの丘プレーパーク代表）

長藤地区に育った丸山義貞さんは、50年あまり大工として働く傍ら子どもたちと関わってきました。剣道クラブ、少年野球クラブ、女子ソフトクラブを立ち上げ、週末は子どもたちと過ごす日々だったと振り返ります。「自然を見て触って感じて欲しい」との思いから、現在、ボレボレの丘プレーパークの代表を務め、数々のイベントの企画・運営を行っています。小学校や保育園にも木工遊び・製作のボランティアに出かけています。木工作品を作るために剪定した木や木の実などを集め、手間ひまをかけて子どもたちやその親を楽しませてくれています。「子どもたちとの関わりは自分のため」と語る丸山さんの笑顔は子どものように輝いています。



この地区は、東京からも名古屋からも約3時間と都市圏からのアクセスもよく、伊那市中心部、茅野市、諏訪市まで約30分と日々の暮らしでも不便さを感じることはほとんどありません。それでいて、南アルプスの一端に連なる山村ならではの大自然の移ろいを日々味わうことができます。

標高が高いので夏は涼しく、クーラーいらずです。冬も冷え込みは厳しいのですが、雪は少なく、山懐に抱かれているためか風が穏やかで過ごしやすいところです。年間を通して晴天率の高い地域で、真冬も澄み渡る青空が広がります。

そんな土地柄でしょうか。住む人は温かく、よそから来た人も気持ちよく迎えてくれます。時に厳しい自然と向き合いながら、助け合い支え合ってきた暮らしぶりが、新しい住人たちにも受け継がれています。



暮らしの舞台

長藤・三義・藤沢地区

長藤・三義・藤沢地区は、桜で名高い伊那市高遠町の北東部に位置します。長藤・藤沢地区を南北に貫く国道152号は「杖突街道」と呼ばれ、古くは参勤交代にも利用された道です。道沿いには宿場町の趣を残す家々が軒を連ね、昔からの人の暮らしが息づいています。国道から一本入った山室川に沿って広がる三義地区も、豊かな田園風景が美しい山里です。



みんなで楽しむ すぐその 大自然

■入笠山

南アルプス北端の入笠山の頂上からは南アルプス、北アルプス、中央アルプス、八ヶ岳さらには富士山まで一望のもと。駐車場から登山道を 30 分歩いただけで 360 度の絶景パノラマを堪能できます。標高 1,955m。

■守屋山

諏訪大社のご神体とも言われる守屋山の山頂（標高 1,650m）からも、信州の山々がパノラマで見渡せます。こちらは山頂まで半日程度のトレッキング。途中の巨石群も見応えあります。


■千代田湖


山の中を車で進むと突然現れる美しい湖畔の風景。白樺や松の林に囲まれ、夏には山吹や山野草の花が色とりどりに咲き乱れます。そばにはキャンプ場もあり、静かで非日常的な時間を過ごせます。

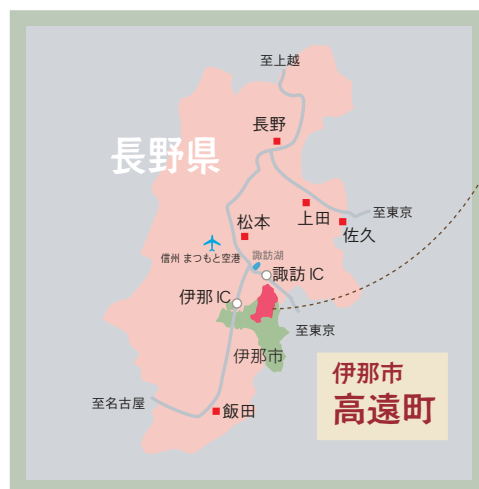
■釣り・川遊び

長藤・藤沢地区を流れる藤沢川と、三義地区を流れる山室川。どちらも綺麗で冷たい山の水が流れ、イワナやアマゴなどの渓流釣りが楽しめます。



 **東京から** 中央道諏訪 IC 経由 約 3 時間
名古屋から 中央道伊那 IC 経由 約 2.5 時間
伊那市街地から 伊那市駅～高遠中心部 約 20 分

 **東京から** 新宿駅～伊那市駅 約 3.5 時間
 新宿駅～茅野駅 約 2 時間
名古屋から 名古屋駅～伊那市駅 約 3.5 時間
 ※ 藤沢地区からは伊那市駅より茅野駅のほうが近いです。



“長藤・三義・藤沢地区の素晴らしい子育て環境を守り、もっと豊かで楽しい地域をつくる”

この言葉をキーワードに活動する私たちが、自分たちが暮らす地域を多くの人に知ってもらいたくてこの「すみかたろぐ」を作りました。この地域のこと、子育て環境のことを少しでもお伝えできたらとてもうれしいです。

暮らすひとびとのコーナーでは、U・I・J ターンの人たちを中心に紹介しました。もちろんここに載っていないとても魅力的な人たちもまだまだたくさん暮らしています。

みなさんも素敵な人たちがたくさん暮らすこの長藤・三義・藤沢地区に移住してきて、一緒に子育てし、楽しくやっていきませんか。

手作りの暮らしをしたい人、好きなことを仕事にしたい人、自給自足に憧れる人・・・、大歓迎です。

ホームページやフェイスブックなどでも、保育園や小学校の素晴らしさ、地域に暮らす人の温かさをお伝えしていますのでぜひ見てみてください。

移住相談 承ります

空き家紹介／地域の紹介／移住相談

「高遠第2・第3保育園と地域の未来を考える会」では、空き家オーナーと直接交渉し、移住希望者へ紹介できる空き家の確保に取り組んでいます。

子育て世代の方を対象に、空き家や地域の紹介、移住相談を承ります。

少しでも移住について考えている方、この地域について気になった方は、お気軽にご連絡ください。下記「高遠第2・第3保育園と地域の未来を考える会 ホームページ」内の「問合せフォーム」をお使いいただくか、takato-iju@outlook.jp 宛に、①お名前、②メールアドレス、③お住まいの都道府県、④お問合せ内容、を書いてお送りください。

● 高遠第2・第3保育園と地域の未来を考える会ホームページ
<http://takatomirai.wix.com/shizen>

Facebook 「高遠第2・第3保育園ファンのページ」
<https://www.facebook.com/23takato/>

● 移住相談メールアドレス
takato-iju@outlook.jp



信州高遠 すみかたろぐ

発行日：平成28年10月1日

発行：高遠第2・第3保育園と地域の未来を考える会

取材・文／林洋子、油井由紀、
宗京裕祐、縹瀨清美
写真／林洋子、高遠北小、菅原
利彦、加藤慎一、今枝真緒 他
編集／今枝真緒

四季折々 里の楽しみ

■桜

日本三大桜の名所のひとつである高遠城址公園の桜は圧巻です。また、公園以外にも、高遠では至る処に桜が咲き誇り、桜に包まれます。



■山の恵み

春には山菜、秋にはキノコをもたらししてくれる山の恵み。豊富な清水も、冷涼な空気ももたらしてくれます。また、どんな名画よりも美しい山の風景を季節の移ろいと共に味わうことができます。

■石造物

高遠には、2,500基もの石造物があります。集落の入口などには民間信仰により建てられた庚申塔が並んでおり、この地域の歴史や文化を感じることができます。江戸時代に全国で活躍した高遠石工の彫った石仏も見事です。



■温泉

高遠の温泉は美肌の湯。ヌルヌル感とスベスベ感がたまりません。「咲乃湯」「さくら湯」「高遠さくらホテル」で日帰り入浴ができます。



宿泊施設・飲食店

宿泊施設

藤沢地区

● 国立信州高遠青少年自然の家
☎ 0265・96・2525

● 千代田荘
☎ 0265・96・2870

三義地区

● 民宿ますや
☎ 0265・94・2510

● 御宿 分校館
☎ 0265・94・3899

飲食店

藤沢地区

● やさい村信州高遠藤沢郷
こかげ（郷土料理）
☎ 0265・96・1831

● 日々茶寮 連（和食、そば）
☎ 0265・98・6671

● 咲乃湯（そば、日帰り入浴）
☎ 0265・96・2201

長藤地区

● 七面亭（そば）
☎ 0265・94・3517

杖突峠

● 峠の茶屋1F 風聲庵（そば）
☎ 0266・72・7211

● 峠の茶屋2F 風の詩（喫茶）
☎ 0266・73・7217