

2011年3月
遠山郷の休日

—長野県最南部の遠山郷で、藤原直哉と21世紀的ライフスタイルを学ぶ—

特集：遠山郷で癒される2日間
—3月末：早春の農園里山体験—

(2月8日一部改定)



研修日程：2011年3月26日（土）・27日（日）の2日間

研修場所：長野県飯田市南信濃地区（遠山郷）

研修主催：シンクタンク藤原事務所

< 1、研修の内容 >

このたびは、遠山郷の休日の資料請求をしていただき、まことにありがとうございます。遠山郷は長野県の最南端、飯田市の南信濃・上村地方の山深い谷にあり、飛騨の白川郷、越後の秋山郷と並んで、日本三大秘境のひとつと言われています。

国の重要無形民俗文化財に指定されている遠山郷の霜月祭、神様の湯治場の伝説がある秘境の谷に湧いた天然温泉、遠山温泉郷「かぐらの湯」、日本のチロルと言われる下栗の里、南アルプスの雄大なパノラマを望むしらびそ高原、南アルプスの恵みをたっぷり含んだ名水・観音霊水など、数多くの伝統文化や雄大な自然が残っており、人と自然の本物の共生を体験したい人には、絶対お勧めの地域です。

さらに遠山郷は人情の里でもあります。遠山郷の人たちはとても人情味溢れた人たちで、特に都会の人たちとの交流が大好きです。そのため山村にありがちな閉鎖的で暗い雰囲気ではなくて、底抜けに明るくて建設的な雰囲気を、ここを訪れるみなさんに感じていただくことができます。特にこの研修では夜の懇親会に地元の有志をお招きして、共に食卓を囲み、お酒をいただき、楽しく交流していただきます。そうした心のふれあいがとても自然に、とても楽しく毎回行われるのも、人情の里、遠山郷の非常に大きな魅力です。

4年前から始まった遠山藤原学校と遠山郷の休日は毎年参加者が増えていまして、昨年来、3月から11月までの毎月開催となりました。そして遠山郷の休日のテーマは「遠山郷で癒される2日間」です。最近のパワースポットがブームになっていて、長野県では分杭峠が大変有名です。しかし実際に分杭峠と遠山郷を比べていただくと、遠山郷のほうがはるかに気が強く、また明るいことがおわかりいただけると思います。なぜか遠山郷に来ると癒される、心と体がとても軽くなる、不思議に笑顔が出てくる、そんな声を今までたくさんいただいています。遠山郷の休日ではこういう遠山郷の気を遠山郷の里山を散策しながら十二分に体に浴びていただいて、のんびり、ゆっくりしていただこうと考えています。

ここで里山というのは、人が住む里と、人が行かない深山の間にある山のことで、里に暮らす人たちの生活のために手を入れられている山のことです。里山では人と動物、自然が共生していて、本当に日本の原風景とも言えるような姿がそこにはあります。特に戦後の近代化のなかで全国各地の里山が荒廃し、自然の生態系や人との共生生活が崩れてしまった場所が多く、遠山郷も例外ではありません。既に限界集落になっている場所も多い遠山郷では、我々のように外から来た人たちも手伝って、何とか里山を復活し、遠山郷にかつての賑わいを取り戻そうという動きが本格化しつつあります。そこで今回の研修では里山の魅力をみなさんに味わっていただき、里山を中心にした日本の原風景を堪能していただきます。そして2日目の午後には現地で、ご希望の方に藤原直哉が「日本再生のシナリオ」というタイトルで講演をさせていただきます。

以下、研修の概要をご紹介します。

まず、1日目は12時31分に、遠山郷の中心、和田地区にあります国道152号線沿いの道の駅「遠山郷」内の、アンバマイ館という遠山郷観光協会の施設に集合していただきます。ここまで電車でお越しの方は、JR飯田線の平岡駅から乗合タクシーが出ていますので、それで終点のかぐらの湯までお越しくください。アンバマイ館はバス停のすぐ前です。なお当日東京からお越しの方は、東京8時33分発のひかり505号にご乗車いただき、豊橋で飯田線の特急伊那路1号に乗り換えて、平岡には11時57分に到着します(乗合タクシーの平岡駅発は12時10分、かぐらの湯着は12時31分です)。また名古屋・関西方面からお越しの方も豊橋からこの特急でお越しくください。豊橋発10時8分です。

ここで「アンバマイ館」という名前の由来ですが、「あんばまいか」というこの地方の方言からとったもので、「遊びましょう」という意味です。方言には標準語にはない温かみがあり

ます。また遠山郷では方言で、よく語尾に「だに」をつけます。地元の方と話をすると必ずといていいほど聞くことができる方言です。

今回の研修ではアンバマイ館に集合していただきからみなさんに自己紹介をしていただきます。それから地元の温泉施設、かぐらの湯内にある食堂**味ゆ〜楽**で昼食にします。味ゆ〜楽の料理長はかつて京都で日本料理屋を経営しておられたバリバリの板前さんで、74歳にして遠山郷にIターンされた方です。熟練された京都出身の料理人が作る秘境・遠山郷の料理をどうぞ堪能ください。またここにはかつて藤原事務所の社員だった荒井茂樹がいます。彼は遠山郷に住んで、調理人として働いています。

昼食後は半日、遠山郷の中心、和田地区を散策し、観光します。まず和田地区の中心街、江戸時代から伝わる国道152号線・**秋葉街道**の宿場町、**和田宿**を歩いて通ります。秋葉街道というのは遠州の秋葉神社と信州を結ぶ街道のことで、鉄道が開通する以前は信州と遠州をつなぐ重要な人と物資の道でした。今は半ば忘れられたようにひっそりとたたずんでいます。江戸時代に整備された宿場町の面影が残り、昭和30年代、遠山郷が林業ブームで沸き立ったころに建てられた昭和時代の家も残っています。昔の魚屋さん、昔の映画館のあと、その昔、この土地が大きく栄えていたころに建てられたであろう大きな土蔵……。そして徳川家康の時代から建っていると伝えられている家などをゆっくり見学します。

それからこの地域を治めていた**遠山氏**の菩提寺、**龍淵寺**に行きます。龍淵寺は江戸時代に徳川氏に滅ぼされたこの地域の豪族、遠山氏の居城跡に建てられたお寺で、その境内に沸く**観音霊水**をいただきます。観音霊水は400年以上前から湧いているお水で、真夏や早魃でも枯れずにいつも冷たくておいしい水がコンコンと湧いています。そのお水を近年専門家に調べてもらったところ、カルシウムやマグネシウムの含有量が日本で最も多い、すばらしい名水であることがわかり、最近では地元や近郊の方はもちろんのこと、東京や大阪から百リットルも2百リットルもお水を汲みに来る方がおられます。こういう硬水は味にクセが強いことが多いのですが、観音霊水は硬水でありながら大変口当たりがよく、特にコーヒーや紅茶にして飲むとおいしく、また日持ちが大変良いので、非常用のお水としても汲みに来る方が絶えません。また境内には樹齢500年の**観音大杉**があります。これは根元が一体となった4本の杉で、家族和合のしるしとして、参詣する人が絶えません。さらに龍淵寺には2年前に再建された総けやき作りの立派な**観音堂**があります。このお寺では長くお写経を続けていて、奉納されたお写経がこの観音堂に納められています。光堂と名付けられた観音堂からは和田宿が一望できます。

それから観音霊水の隣にある「**殿町の茶屋**」に行きます（もし売り切れ仕舞いになっていた場合は2日目の朝に訪問）。ここは地元の女性が経営しているお饅頭屋さんで、名物の**ふじ姫饅頭**はその日の朝に作って売切れたら終わりという非常に人気の高いお饅頭です。遠隔地から来られる方はどうしても遠山郷に来るのが午後になってしまい、何度来ても売り切れで食べられないという幻の饅頭でもあります。よもぎとそばの2種類の饅頭が8個入って千円のふじ姫饅頭は、遠山郷の外はもちろんのこと、遠山郷のなかでもこの殿町の茶屋でしか販売されておらず、ファンが絶えません。さらにここではお店の方がお客さんにお茶やお漬物を接待してくださり、多くの方が地元のみなさんの暖かい人情に触れて感激していかれます。

さらに**遠山郷土館「和田城」**を訪問します。ここは遠山郷の郷土資料館で、この地区に数百年前から伝わる国の重要無形民俗文化財、**遠山の霜月祭り**のビデオや複製の面（おもて）、また林業に関する展示、さらには遠山氏の子孫の方が伝えている宝物などを見学します。またこの1階の一部は喫茶店、**カフェ「和田城」**になっていて、目の前の観音霊水で入れた大変おいしいコーヒーとお菓子をいただき、一服していただきます。

それから再び和田宿を通過して、**飯田市南信濃自治振興センター**に行きます。その現代的な建物の前面には、南アルプスで伐採された珍しい**天然木**が展示されています。遠山郷は古代から良質な木の産地として名高く、たとえば徳川家康の江戸の街の造営や京都本願寺の再建には、遠山郷で伐採された木がたくさん使われました。森の木には天然木と人工木がありま

すが、最近では良質の木材となる天然木が非常に少なくなっていました。そこでこのセンターができた時にさまざまな種類の天然木を集めて展示したのです。

また建物のなかには埋没木が展示されています。埋没木というのは地震や山崩れで地中に埋まってしまった木が後に露出したもので、通常の土中ではすぐに腐ってしまいますが、川底などに埋まった場合には埋まった当時の姿をとどめていることがあります。遠山郷の埋没木は、今から1千3百年前にこの地域を襲った大地震で遠山川の河原に埋まってしまった当時樹齢5百年から7百年の杉やヒノキの天然木が、近年の河川改修による河床の低下で地表に露出したもので、1千3百年前の天然木の姿そのものを伝えています。実はこのヒノキ、まだ細胞が生きているようで、天然木らしいとてもすがすがしいヒノキの香りがするのです。これが樹齢7百年の木であったならば、何と2千年前の命の香りを楽しむことができるのです。それは本当に驚くべきことだと思ふのです。

ここの見学が終わったら、遠山川のほとりを歩いて温泉に行きます。遠山川は南アルプスを源流とする川で、非常に流れが速く、また天候によって流量が大きく変化するとともダイナミックな川です。大抵はとてもきれいに緑色に透き通っているのですが、大雨が降った後はあつという間におそろしい濁流となります。川は生きている、それを実感するような川です。遠山川の土手には河津桜とソメイヨシノが植えられていて、桜の季節は実に美しくなります。

ここまで昼食からたっぷり時間をかけてのんびり散策していきたいと思ふます。そして地元の温泉施設かぐらの湯に着きますが、温泉に入る前に温泉の横で地元の物産を販売している遠山物産館くまぶしに行きます。ここには遠山郷の名物の食品・食材や工芸品などを展示してあり、なかなか他の地区では見ることのできない独特のお土産をお買い求めいただくことができます。お好みがありますが、たとえば山肉(クマ、イノシシ、シカ)を利用した食品は人気があります。また郷土のはちみつ、ソバ、豆、野菜、いも、こんにやく、木工、わら製品なども人気です。

お買い物が終わったら温泉でゆっくり疲れを癒していただきます。かぐらの湯の源泉は、全国でも珍しい43度の高濃度塩化物温泉で、体がよく温まり、浴室内で温泉を飲むこともできます。この地域は日本列島を東西に走る中央構造線という大断層のために地形が非常に複雑で、地質学的にも謎が多い場所です。この温泉もそういう複雑な地質が生んだ珍しい温泉で、豪快な雰囲気が多くファンを惹きつけており、最近では観光バスもよく来るようになりました。

お風呂が終わったら今日のお泊りの宿、遠山郷の八重河内(やえごうち)地区にある、いろりの宿、島畑に移動します。島畑では遠山郷の郷土料理を囲みながら地元の方々を交えての夕食・懇親会となります。ご参加のみなさん同士の交流を深めると同時に、遠山郷の地元の皆さんも大変人情豊かですから、地元の皆さんとの交流も是非深めて、時間の許す限り遠山郷の料理と酒と人情を味わってください。また二次会にご参加いただける方は、遠山郷で都会の雰囲気が味わえるカラオケ・スナック「舞夢」にて引き続き、お楽しみください。実は、遠山郷の研修にいらっしゃる方々に大変人気の場所がこの舞夢なのです。

2日目は朝6時から宿のお風呂で朝風呂を使うことができ、7時半から朝食です。そして宿の前には遠山川の支流、梶谷川が流れていて、それにかかるつり橋を渡って5分ほど道を登ると、巨大な三遠南信観音像が建っています。遠山郷は都会に比べて道路の整備が遅れていて、遠山郷と静岡・愛知をつなぐ高規格道路の建設が待望されています。特にそのなかでも遠山郷と南の静岡の間にある青崩(あおくずれ)峠という難所はあまりにも地質がもろいため地上に道路を作ることが難しく、この下をトンネルで通すことになりました。しかし秘境のためか、なかなか工事が進展していません。そこで1日も早く青崩トンネルが開き、三河(愛知)、遠州(静岡)、そして南信州(長野)が一体となって発展することを祈念すべく、観音像が建てられたのです。都会ではなかなか実感できない、道にかける人々の思いの深さがわかります。

2日目はできるだけジャンボタクシーをチャーターして回りたいと思います。途中、**小道木**（こどうき）という地区で河原に下ります。ここには自治振興センターにあるのと同じような埋没木が河原に頭を出していて、このヒノキは非常に良い香りがします。またこのあたりは中央構造線が走っているので地質が複雑で、きれいな石がたくさん落ちています。白、黒、緑、赤、茶、紫など、各種の石が落ちています。

さらにもう少し進んで、同じ地区の**熊野神社**に行きます。この神社も実は中国から来た気功師が気が出ていると言った神社で、境内のある一角から確かに燃えるような強い気が出ています。熊野神社は紀州の熊野神社にゆかりがあり、霜月祭りも開催されています。神社の神々しい雰囲気をご是非味わってください。

そして遠山郷の木沢地区にある、木造校舎の廃校を利用した地域活性化施設、**旧木沢小学校**に行きます。旧木沢小学校は平成3年に休校、平成11年に廃校となった地元の小学校で、現在でも残る懐かしい木造校舎は、昭和7年に地元の人々の情熱によって建てられたものです。そのため廃校後も何とかこの木造校舎を保存し、同時にここを地域活性化の拠点とすべく、地元の有志が**木沢地区活性化推進協議会**という団体をつくって木造校舎の維持管理を行っています。校内の教室には遠山郷の霜月祭り、地元を走っていた森林鉄道である**遠山森林鉄道**、南アルプスの登山道整備などを行っている**遠山山の会**、地元におられる有名な童画家**北島新平先生**の作品の一部、昭和時代の遠山郷の写真などが展示されているほか、藤原直哉の蔵書3千冊を寄贈した**藤原文庫**もあります。ここには年間を通じて多くの方が見学に訪れ、また空き教室を利用した講演会や集会、交流会、映画やビデオ、コマーシャルの撮影などがたびたび行われていて、まさに地元の方と来訪される方との貴重な交流の場にもなっています。そしてこの小学校のすぐ隣に**遠山藤原学校**の事務所があり、その隣には、**遠山藤原学校観光農園**があります。この農園は廃耕地となっていた畑をお借りして、遠山郷スタッフと地元のみなさんが力を合わせて3年前に開いたばかりの農園で、遠山藤原学校における木沢地区の里山整備の拠点となっている農園です。季節的に今月は農園と周辺の里山の整備を、できる範囲で行いたいと思います。

やや遅い昼食は地元の食堂「**梨元停車場**」でいただきます。ここはかつて遠山森林鉄道の起点になっていたところで、約40年前に廃止された森林鉄道を復活させようという動きが地元で起きています。敷地内にはかつて走っていた機関車と客車が展示されています。

その後、旧木沢小学校に戻り、午後2時から3時半まで、ご希望の方に旧木沢小学校の空き教室で**藤原直哉の講演「日本再生のシナリオ」**を聴いていただきたいと思います。昔に戻ったように、小学生用の木の椅子にすわっていただき、講師は教壇に立ち、黒板を使い、講演をさせていただきます。またご希望の方は、もし可能であれば**下栗の里**など、遠山郷の他の観光スポットにお出かけください。

講演終了後は旧木沢小学校で、地元の方々と時間の許す限り交流していただきたいと思います。どうぞ早春の雰囲気が漂う遠山郷で、時間を忘れておくつろぎください。

そして午後3時45分に旧木沢小学校で解散。道の駅「遠山郷」に駐車された方、電車でお帰りの方はかぐらの湯までお送りいたします。かぐらの湯からは平岡駅まで乗合タクシーが出ています。電車で東京方面にお帰りの方は、平岡を16時42分に出る特急伊那路4号で豊橋に行き、豊橋からひかり526号に乗り換えて、東京には20時10分に到着します。乗合タクシーはかぐらの湯を16時7分に出て、平岡には16時28分に着きます。

縁ある数多くの方々に遠山郷の自然と人情、そしてそのなかで生きる喜びを味わっていただき、遠山郷の里山にたっぷり癒されて、遠山郷のファンとなり、21世紀を明るく元気に生きるための、たくさんの知恵と元気を得ていただきたいと思います。一人でも多くの方のご参加を心からお待ちしております。

2011年2月吉日
シンクタンク藤原事務所
会長・経済アナリスト 藤原直哉

< 2、研修日程表 >

3月26日（土）

時間	予定	写真
12:31	集合 道の駅「遠山郷」内、アンバマイ館に集合 研修の説明と参加者の自己紹介、スタッフ挨拶	
12:45	昼食 道の駅「遠山郷」内、「味ゆー楽」にて	
13:30	出発 和田地区に向けて出発 和田宿、龍淵寺、殿町の茶屋、遠山郷土館・カフェ「和田城」、飯田市南信濃自治振興センター、遠山川堤防、遠山物産館くまぶしなど	
16:00	到着	
17:30	出発 遠山温泉郷「かぐらの湯」で入浴	
17:45	到着	
18:30	夕食 いろいろの宿 島畑へ、チェックイン 夕食、懇親会	
	<p><u>観音霊水を汲んで帰られる方は、ペットボトルやポリタンクをご用意下さい。</u></p> <p><u>農園・里山作業をしますので、汚れてもよい作業着と軍手をお持ちください。長靴は当方で用意します。</u></p> <p><u>朝夕は冷え込むことがありますので、念のためジャンパーあるいはセーターをお持ちください。</u></p> <p><u>なお、道路に不通箇所があったり危険だったり悪天候の場合には、臨機応変に迂回します。また山道のため、自家用車の運転や乗り物酔いにはくれぐれもご注意ください。</u></p>	 <p>遠山藤原学校観光農園</p> <p>龍淵寺</p>  <p>かぐらの湯</p>  <p>いろいろの宿、島畑</p>

3月27日(日)

時間	予定		写真
7:30 9:00	朝食 出発	いろいろの宿 島畑 途中、小道木の埋没木、熊野神社見学	 殿町の茶屋(ふじ姫饅頭)
10:00	到着	旧木沢小学校到着。 遠山藤原学校観光農園で農園里山体験	
12:30 13:30	昼食 見学	梨元停車場にて昼食(木沢小から徒歩5分) 旧木沢小学校見学	 観音霊水
14:00	講演	藤原直哉講演会「日本再生のシナリオ」	
15:30	終了		 旧木沢小学校
15:45	解散	旧木沢小学校にて解散 道の駅「遠山郷」かぐらの湯までジャンボタクシーあるいはスタッフの車に便乗でお送りします。 かぐらの湯から平岡駅までの乗合タクシーは、かぐらの湯を16時7分に出て、平岡駅には16時28分に到着します。 豊橋方面行特急は平岡16:42発です。	

今月の農作業予定

- 1、ジャガイモの植え付け、男爵とメークイーン。
- 2、人参、大根、ホウレンソウの種まき。
- 3、ニンニクと玉ねぎの草取り

遠山郷スタッフからのメッセージ

遠山藤原観光農園に参加して4年目です。月1回の訪問で植え込んだ苗や播いた種に申し訳ないという気持ちで遠山郷を後にします。1ヶ月後、生い茂った草の中に元気な姿を発見。

閉塞感とか先行き不安と思ってる自分に「何を言っているのだ」と教えられます。

今年は本格的にエネルギー水の活用もし、「遠山郷から日本を変える！」の行動をしたいと思っています。

多くの方々との交流を楽しみにしています。

どうぞみなさん、遠山郷にお越しください！！(遠山郷スタッフ一同)

< 3. 研修費用・宿泊場所・研修人数・集合解散など >

この研修では費用は実費現地精算となります。

宿泊と食事： 宿泊施設およびお食事は1回の朝食、2回の昼食、1回の夕食懇親会ともに、時間の都合上、事前に予約注文させていただきます。
もし変更ご希望の方は事前にお申し出ください。

費用目安：	1日目の昼食 味ゆ一楽の特製定食	価格 1,500 円
	1泊朝食・夕食懇親会 いろいろの宿 島畑	価格 10,250 円
	2日目の昼食 梨元停車場の特製定食	価格 1,200 円
	郷土館、カフェ、温泉入浴、旧木沢小協力金等	合計 1,500 円ほど
	藤原直哉講演料	価格 3,000 円
	旅行保険（必ず加入させていただきます）	価格 1,000 円
	ジャンボタクシー（もし使えば）	価格 5,000 円
	平岡駅とかぐらの湯の間の乗合タクシー	価格 片道 650 円
	マイム2次会歌い放題、飲み放題	価格 3,000 円

なお、宿泊、食事の子供・乳児料金は問い合わせますのでお申し出ください。

宿泊場所： いろいろの宿 島畑
〒399-1312 長野県飯田市南信濃八重河内580
TEL 0260-34-2286 FAX 0260-34-2281

研修人数： 最小5名、最大20名程度
先着順にお申し込みをお受けし、定員になり次第締め切ります。
参加申込書をシンクタンク藤原事務所宛てにお送りください
(FAX または郵送でお願いします)。

集合・解散： 集合： 3月26日(土) 12:31 道の駅「遠山郷」内、アンバマイ館
長野県飯田市南信濃和田 548-1 道の駅「遠山郷」内、
観光案内所「アンバマイ館」(電話 0260-34-1071)
(電車でお越しの場合の時刻)

東京 8:33 ひかり 505号 豊橋 9:59
豊橋 10:08 特急伊那路1号 平岡 11:57
平岡駅 12:10 乗合タクシー かぐらの湯 12:31

解散： 3月27日(日) 15:30 旧木沢小学校
長野県飯田市南信濃木沢 旧木沢小学校
(電車でお帰りの場合の時刻)

旧木沢小学校→かぐらの湯 ジャンボタクシーあるいは便乗で10分
かぐらの湯 16:07 乗合タクシー 平岡駅 16:28
平岡 16:42 特急伊那路4号 豊橋 18:31
豊橋 18:43 ひかり 526号 東京 20:10

なお、当日の緊急連絡は、藤原直哉の携帯電話へお願いします。

090-3046-6354

申 込 書

2011年3月 遠山郷の休日 3月26・27日

ご記入日： 年 月 日

どちらかを選択してください ・ 自家用車でご参加 ・ 電車でご参加

フリガナ	性別	男 ・ 女
お名前	生年 月日	明・大・昭・平 (西暦 年) 年 月 日 (満 歳)
弊社お客様番号 (おわかりになる場合)		
フリガナ	性別	男 ・ 女
お名前	続柄	生年 月日
		明・大・昭・平 (西暦 年) 年 月 日 (満 歳)
フリガナ	性別	男 ・ 女
お名前	続柄	生年 月日
		明・大・昭・平 (西暦 年) 年 月 日 (満 歳)
フリガナ	性別	男 ・ 女
お名前	続柄	生年 月日
		明・大・昭・平 (西暦 年) 年 月 日 (満 歳)

■ ご連絡先について

ご自宅 会社・学校 ※どちらかにチェックをおつけください。

※ご連絡先が「会社・学校」の場合にご記入ください。

会社名 学校名等	部署： _____ 役職： _____		
ご連絡先 住所	〒 _____		
TEL	(_____) _____	FAX	(_____) _____
携帯電話	緊急時 連絡可・不可		
電子メール	@ _____		
喫煙の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
※部屋割りの参考にさせていただきます。			
●その他ご希望等ございましたらご記入ください。			

シンクタンク藤原事務所 担当：樋口敬子 〒250-0055 神奈川県小田原市久野849-10
TEL 0465-32-1791 E-Mail higuchi@fujiwaraoffice.co.jp

↑ FAX送信先：0465—32—1794 ↑