

第10回

遠山藤原学校

—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：遠山郷で里山に遊ぶ2日間

—6月末：遠山郷の郷土料理調理実習—



研修日程：2010年6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

研修協力：遠山郷観光協会

< 1、研修の内容 >

このたびは、第 10 回遠山藤原学校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されています。

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」（今回の研修中はメンテナンス休業中につき、同じ源泉から引いた別の旅館の温泉に入浴）、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。

3年前から始まった遠山藤原学校は毎年、参加者が増えていまして、今年は3月から12月までの毎月開催となりました。そして今年のテーマは「遠山郷の里山に遊ぶ2日間」です。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、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、健康やり直しクラブを主宰されている外科医の土橋重隆先生が「21世紀の健康生活」というタイトルで講演をされます。

ちなみに、今年12月までの毎月の予定は以下のようになっています（見学や体験の内容は地元、講師の事情や天候によって変更の可能性あり）。すべて土日です。

7月24・25日：遠山郷の歴史と青崩峠
遠山郷の歴史散歩＋畑作業＋中央構造線の要衝・青崩峠を訪問
＋藤原直哉講演「歴史のなかの日本」

8月28・29日：遠山郷の夏祭り
遠山郷の祭り（1）御射山（みさやま）祭りと花火大会見学＋遠山郷ミニ観光＋畑作業
＋藤原直哉講演「遠山郷の未来を創るために」

9月25・26日：遠山郷の親睦会
陶芸教室＋ソバ打ち実習＋遠山郷ミニ観光＋畑作業＋親睦マレットゴルフ大会

10月30・31日（仮）：遠山郷の写真教室
遠山郷写真教室（水野秀彦氏）＋遠山郷のジャズコンサート＋畑作業
＋藤原直哉講演「21世紀の科学と精神世界」

11月27・28日（仮）：遠山郷の紅葉狩り
紅葉狩りウォーキング+遠山郷ミニ観光+畑作業+藤原直哉講演「2011年を考える」

12月4・5日（仮）：遠山郷の霜月祭り
遠山郷の祭り、国の重要無形民俗文化財・熊野神社の霜月祭りに参加

以下、体験研修の概要をご紹介します。

まず、1日目は12時20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スタッフが車で迎えいたします。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。

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っ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いてからみなさんに自己紹介をしていただきます。それから地元の若者が経営するレストラン「食楽工房 元家（げんや）」にて昼食をいただきます。遠山郷も若い人が本当に少なくなりましたが、このレストランはそのなかで元気な若者が活躍している注目の場所でもあります。

昼食後は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、旧木沢小学校に向かいます。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、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。さらに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、映画の撮影などがたびたび開かれていて、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、当社で募った遠山郷ボランティアと地元のみなさんが力を合わせて2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にしている場所です。今回はここで遠山藤原学校スタッフのリードで、農作業実習を行っていただきます。農作業はみんなでするととても楽しいものです。ちょうど夏野菜が本格的に育っている頃ですので、みんな楽しく実習ができると思います。遠山郷ののどかな里山のなかに広がる観光農園で、自然と触れ合う楽しいひとときをお過ごしください。

作業のあとは、今日お泊りの大島屋旅館にチェックインして、旅館内の天然温泉神代の湯でゆっくりと疲れを癒していただきたいと思います。この天然温泉の源泉は黄金の湯といって、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、ファンが増えています。

夕食は山肉料理の専門店、星野屋にて、遠山郷の郷土料理である鹿、イノシシなどの山肉料理を囲みながら地元の方々と交えての懇親会となります。遠山郷は山里ですので、昔から、

鹿、イノシシ、クマなどの動物の肉を食用にしています。野生の動物の肉はフランスではジビエと言われて大変珍重されていますが、日本でも最近ではジビエに人気が集まっています。何しろ野生の動物ですから配合飼料などは一切食べずに、完全に自然の無添加のえさだけを食べて育っています。まさに完全無添加のお肉。どうぞみなさん楽しく召し上がってください。そして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。

二日目は旅館で朝食をいただいた後、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、和田宿を歩いて通って、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。そして境内に沸く観音霊水をいただきます。観音霊水は江戸時代に徳川氏に滅ぼされたこの地域の豪族、遠山氏の居城に4百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5百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。

それから観音霊水の隣にある「殿町の茶屋」に行きます。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。

和田宿を散策した後、和田地区にある自治振興センター・コミュニティー広場で、遠山郷の郷土料理の調理実習を行います。題して「遠山谷の恵みを食する」です。当日は3名の地元の主婦の方に講師になっていただき、参加者の皆さんと一緒に郷土料理を作ります。基本メニューとしては、こきびのぼたもち（おはぎ）、くるみタレ付き御味噌汁（味噌は遠山郷、具も遠山郷の食材）、ジャガイモのえごまあえ、または山椒みそあえと2種類、遠山流にしめ（煮物）です。ただし前の晩か当日とれた食材を使いますので、内容は多少変わることがあります。とにかくみんなで分担して調理してみんなで食べることで、遠山郷の郷土料理を楽しんでいただければと思います。

そして午後は再び旧木沢小学校に戻ります。途中、小道木（こどうき）地区で遠山川の河原に下りて散策をしたいと思います。ここには河原に埋まっている埋没木があります。埋没木は今から1300年ほど前に一瞬の山崩れで埋没してしまった、当時の樹齢数百年のヒノキやケヤキの立ち木が近年露出したものです。ヒノキなどは今でもヒノキの香りが漂い、古代の木の命をそのまま感じるができます。さらにこの地区には、遠山郷の霜月祭りが開催される熊野神社があります。実は熊野神社の拝殿の前の地面に手をかざすと、不思議と気を感じます。それが何に由来する気かはわからないのですが、とにかく気の出る神社です。

そして旧木沢小学校に到着後、午後1時半から3時まで空き教室で土橋重隆先生の講演「21世紀の健康生活」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。

講演後は木沢の集落を簡単に散策し、地元の方々とお時間の許す限り交流していただきました

いと思います。どうぞ初夏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時半に旧木沢小学校で解散。お車を道の駅「遠山郷」に駐車された方、電車でお帰りの方はそれぞれ道の駅「遠山郷」、平岡駅まで車でお送りいたします。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。

今回も盛りだくさんの内容ですが、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、遠山郷の里山に遊んでいただき、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、たくさんの知恵と実力を得ていただきたいと思っています。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。

2010年5月吉日
シンクタンク藤原事務所
経済アナリスト 藤原直哉

< 2、研修日程表 >

6月26日（土）

時間	予定	写真
12:20	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	
12:30	昼食 地元の若者が経営する食楽工房 元家にて	
13:15	出発 木沢地区に向けて出発	
13:30	到着 旧木沢小学校到着。到着後、校内見学。	
14:00	遠山藤原学校観光農園にて農作業実習	
17:00	出発 和田地区に向けて出発	
17:10	到着 大島屋旅館到着、チェックイン、天然温泉に入浴	
18:20	出発 山肉料理専門店 星野屋へ出発	
18:30	到着 夕食、懇親会	
	<p><u>農業作業をしますので、汚れてもよい作業着と軍手をお持ちください。</u> <u>長靴は当方で用意します。</u></p> <p><u>朝夕や降雨時には冷え込むことがありますので、念のため薄手のジャンパーあるいはセーターをお持ちください。</u></p>	 遠山藤原学校観光農園  熊野神社（気の出る神社）  龍淵寺

6月27日(日)

時間	予定		写真
6:30 7:00 8:00	起床 朝食 出発	大島屋旅館	
8:10	到着	観音霊水、観音大杉、殿町の茶屋、和田宿等見学	
10:00	到着	自治振興センターにて調理実習	殿町の茶屋(ふじ姫饅頭)
11:30 12:30	昼食 出発	引き続き自治振興センターにて 旧木沢小学校へ。途中、埋没木、熊野神社見学。	
13:20 13:30	到着 講演	旧木沢小学校到着 土橋重隆先生講演会「21世紀の健康生活」	観音霊水
15:00	講演 終了	木沢地区散策	
<u>15:30</u>	解散	<p>列車でお越しの方は、JR 飯田線の平岡駅までお送りします。道の駅「遠山郷」にお車を駐車の方は駐車場までお送りします。</p> <p>豊橋方面行特急は16:42発です。</p> <p><u>観音霊水を汲んで帰られる方は、</u> <u>ペットボトルやポリタンクをご用意下さい。</u></p> <p><u>なお、道路に不通箇所があったり</u> <u>危険だったり悪天候の場合には</u> <u>臨機応変に迂回します。</u> <u>また山道のため、自家用車の運転</u> <u>や乗り物酔いにはくれぐれもご</u> <u>注意ください。</u></p>	<p>埋没木</p>  <p>旧木沢小学校</p>

< 3. 研修費用 >

研修費用 大人 1名	20,000円
学生 (大学生・専門学校生以下、中学生以上) 1名	10,000円
子供 (小学生以下) 1名	5,000円
なお、お食事とお布団の事前のご用意が必要でない乳児は無料です	

(1) 研修費用に含まれるもの

・ 宿泊料金	原則として相部屋です。ご家族での一部屋でのお泊りはできる限り配慮させていただきますが、保証はできませんのでご容赦ください。宿泊は、大島屋旅館 〒399-1311 長野県飯田市南信濃和田 1394 TEL 0260-34-2030、FAX 0260-34-2077
・ 食事料金	日程表に記載された昼食2回、夕食および懇親会1回、朝食1回 (なお、子供料金にてご参加の方は、1日目の夕食がお子様定食です)
・ 実習費用 ・ 講演料 ・ ガイド料 ・ 入場料・管理費 ・ 遠山郷内交通費 ・ 旅行保険料	日程表に記載された土橋重隆先生講演会の講演料、旧木沢小学校管理費および農業研修・農業研修ガイド料、調理実習ガイド料、調理および食材費用、研修中の遠山郷内の交通費、下記旅行保険料
・ 研修講師	シンクタンク藤原事務所 藤原直哉、土橋重隆
・ 旅行保険	(限度額お一人様死亡障害4千万円)

(2) 研修費用に含まれないもの

・ 個人的性質の費用	タバコ、洗濯、電報電話、お酒・ジュース等の飲み物、お土産、個人の飲食などは個人負担をお願いします
------------	--

< 4. 研修要領 >

募集人員	<p>20名（最小催行人数：5名） なお、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）</p>	
研修代金	<p>2010年6月18日（金）までに、研修代金の全額を以下の口座へお振込みください。 郵便局 記号：10250 番号：89520371 口座名義：有限会社藤原事務所 または ゆうちょ銀行（郵便局） 店名：〇二八（ゼロ二ハチ） 店番：028 預金種目：普通預金 口座番号：8952037 口座名義：有限会社藤原事務所</p>	
取消料	<p>お申し込み後、お客様の都合でお取り消しになる場合、当方の手続きを開始または完了している場合は、次の取消料を申し受けます。</p>	
	<p>出発日の前日より起算して1ヶ月前まで</p>	<p>大人1万円 学生5千円 子供2千5百円</p>
	<p>出発日の前日より起算して2週間前まで</p>	<p>参加費用の40%</p>
	<p>出発日の前々日および前日</p>	<p>参加費用の50%</p>
	<p>出発日の当日又は無連絡不参加の場合</p>	<p>参加費用の80%</p>
	<p>研修開始後</p>	<p>参加費用の100%</p>
研修主催（お問い合わせ）	<p>シンクタンク藤原事務所 〒250-0055 神奈川県小田原市久野849-10 電話 0465-32-1791 FAX 0465-32-1794 電子メール higuchi@fujiwaraoffice.co.jp 担当 樋口敬子（ひぐち けいこ）</p> <p><u>なお、当日の緊急連絡は、遠山藤原学校スタッフ用携帯電話へお願いします。090-9297-5475</u></p>	

< 5. 研修概要 >

・ 研修名称	第10回 遠山藤原学校
・ 日時	2010年6月26日(土)・6月27日(日)の2日間
・ 研修場所	長野県飯田市南信濃地区
・ 集合・解散場所	<p>現地 集合：26日(土) 12:20 道の駅「遠山郷」内、アンバマイ館 解散：27日(日) 15:30 旧木沢小学校</p> <p><u>なお、当日の緊急連絡は、遠山藤原学校スタッフ用携帯電話へお願いします。090-9297-5475</u></p>
・ 研修内容	各種見学、実習、体験、講演など
・ 研修講師	シンクタンク藤原事務所 藤原直哉、土橋重隆

< 6. 集合・解散場所まで/からの交通手段 (ご参考) >

(1) 自家用車でお越しの場合	<p>集合場所： 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) 中央高速道 飯田インターチェンジから約70分。</p> <p>解散場所： 長野県飯田市南信濃木沢 旧木沢小学校 中央高速道 飯田または松川インターチェンジまで 約1時間。または、兵越峠経由、東名高速道浜松インターチェンジまで、約2時間半。</p>
(2) 電車でお越しの場合	<p>東京方面から (行き) 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 下車後 道の駅「遠山郷」まで車で20分</p> <p>(帰り) 旧木沢小学校から平岡駅まで車で30分 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</p>

< 7. 注意事項、および持ち物など >

- ・ 農園作業をしますので、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。
- ・ 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。
- ・ 乗り物酔いをご心配の方は、酔い止め薬を服用されることをお勧めします。
- ・ 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をご用意下さい。
- ・ なお、携帯電話は、電波が届かない場所があります。
- ・ 朝夕降雨時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。

申 込 書

第10回 遠山藤原学校 6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	明・大・昭・平 (西暦 年)
	月日	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	生年	明・大・昭・平 (西暦 年)
	月日	年 月 日 (満 歳)
	続柄	
フリガナ	性別	男 ・ 女
お名前	生年	明・大・昭・平 (西暦 年)
	月日	年 月 日 (満 歳)
	続柄	
フリガナ	性別	男 ・ 女
お名前	生年	明・大・昭・平 (西暦 年)
	月日	年 月 日 (満 歳)
	続柄	

■ ご連絡先について

<input type="checkbox"/> ご自宅 <input type="checkbox"/> 会社・学校 ※どちらかにチェックをおつけください。	
会社名 学校名等	※ご連絡先が「会社・学校」の場合にご記入ください。 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 <small>※部屋割りの参考にさせていただきます。</small>
●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 ↑

切り取り