

小布施辞典

あいうえ  
おぶせ

第5号

小布施の  
にであう

お

TAKE FREE



## 小布施の「お」にであう。

### CONTENTS

- 04 「お」からはじまる小布施町、おしえてください。
- 06 大宮 透
- 10 オープンガーデン
- 16 お通し
- 18 温泉 - 信州小布施温泉 あけびの湯・おぶせ温泉 穴観音の湯 -
- 20 逢瀬神社
- 21 おでん - 居酒屋 とびでん -
- 22 音楽堂
- 23 お巡りさん - 小布施町交番 -
- 25 オブセにナンカ妖怪
- 26 おばあちゃんの背中
- 29 編集後記



お  
も  
い  
だ  
す、  
な  
つ  
の  
あ  
じ。



毎年、夏がきたら思い出す。  
あじさいの咲く縁側で、花火を見ながら食べた味。  
蒸し暑い夏の日にと頬が自然に弾む、  
つるんと涼しい、栗水ようかん。  
純栗あんとは純正の本葛で丁寧に作りあげた、  
夏季限定の風物詩。  
小豆も加えた3つの味わいを取り揃え、  
今年も涼菓をお届けします。

信州小布施で栗菓子二百年  
桜井 甘精堂





「お」からはじまる小布施町、おしえてください。

美味しい  
お。

おー！  
みんな  
げんきかい

小布施町  
富田南を  
想い

温泉  
おけの湯

野球場  
おれおれ  
おれおれ

おいふどう

おれ  
大好和菓子  
おれ

おふせ  
最高です

お百姓  
元気だ

お花見  
温泉に入る

おれ  
おれおれ

おれおれ  
おれおれ

おか  
おれおれ

落ちた車を  
上げるのに皆様  
に助けて頂き  
ありがとうございます

お薬師  
参拝しよう

オアシス  
大島 大島

おれ  
おれ

小布施  
オンセン  
大スス

おれ  
おれおれ

おれ  
おれおれ

おれ  
おれおれ

応援  
します

オオ  
日本  
小布施バレーボール



number.01

# お おみやとおる

【大宮透】

大宮透。群馬県、高崎市出身。27歳。

いまではすっかりまちの顔の一人となり、まちが絡む様々なプロジェクトをリードする大宮さん。しかし、7年前に偶然このまちを訪れるまで、小布施とは縁もゆかりもない人生を送っていました。そんな彼と、小布施町との出会い、このまちに移住を決意した理由、「よそ者」である彼のまちに対する想いとは、名前だけはよく聞くけれど、一体何者なのかわからない、そんな大宮さんを徹底解剖！

これを読めば大宮透の謎が解ける、かも？

大宮 透 Toru Omiya

1988年、群馬県高崎市出身。東京大学工学部都市工学科卒業、同大学院工学系研究科修了。2009年、日米学生会議で小布施を初訪問。2012年、第1回小布施若者会議運営に参画。その後、小布施に移住。現在、慶應SDM・小布施町ソーシャルデザインセンター研究員。

## 偶然訪れたまちが気に入って

大宮透さんが初めて小布施を訪れたのは2009年、大学3年生の時。日本とアメリカの学生交流団体「日米学生会議」の参加者のひとりとしての訪問でした。この時に、地元の人とふれ合う楽しさを覚えたと同時に「人口一万人のまちでもこれだけのことができる」ということに感動し「小布施のことをもっと知りたい」と思うようになったという大宮さん。1年間かけて4回ほどこのまちを訪れ、そこで得た経験を翌年の日米学生会議で発表しました。そんな学生生活を送り、卒業も間近に控えた2011年、東日本大震災が発生。すぐに都市計画を専門とする恩師と被災地の陸前高田に赴き、現状を目にしたことで「これは勉強どころではないな」と現地に腰を据え、その後1年半は調査業務や復興活動に携わりました。

そして、企業から支援金を集めて現地の人とコミュニティカフェを作るようなプロジェクトを立ち上げる中で、次第に「自分はこういう仕事がやりたい」と思うようになったと言います。とはいえ、当時はどんな場所でも働けばこの仕事ができるかはわからなかった大宮さんのもとに、2012年初頭、突然、小布施の市村町長から電話が。それは、

2009年の日米学生会議後に「若者を集めて日本版ダボス会議のようなものをやりたい」と話していた町長の夢に向けての相談でした。

「もしその会議をやることになったら手伝ってほしい」と以前に町長から言われていたんですが、『実現しそうだから2カ月に1回くらい小布施に来て手伝ってくれないか』と言われたんです。こうして久しぶりに小布施を訪れた大宮さん。これが、今や全国から情熱をもった若者が小布施に集まる「一大イベント」となった「小布施若者会議」と大宮さんとの関わりの始まりです。

## 行政も民間も大学生も ごちゃまぜの面白さ

しかし、開催の半年前にもかかわらず、プログラムがまったく決まっていなかった「小布施若者会議」。当初2カ月に1度の予定だった訪問回数は最終的に2週間に1度となり、若者メンバーと試行錯誤しながら、プログラムを作っていました。最後は寝る間

もないほど追い込まれて、第一回の会議を「なんとか」終了したのだとか。そんな中でもゼロからコンセプトを作る行政のプロジェクトに対して、行政も民間も町外の大学生もごちゃまぜになって議論をする面白さを小布施に感じたそうです。そして、次第にこのまちに対して熱が出てきたと言います。

「せっかく若者会議で多くの若者が小布施に来てまちのことも好きになってくれたのに、会議後に彼らをどう巻き込むのかについてはほとんどノープランでした。それに、他の運営メンバーは、会議後に関わり続けることには消極的だった。でも、僕自身はこの盛り上がりやどう次につなげていけるのかに興味があったんです。だから、この動きをより大きなものにしていきたい、そして、やるからには中途半端じゃダメだと思って、小布施への移住を決めました」

こうして、誰に頼まれるでもなく本人曰く「謎の使命感(笑)」をもって小布施に移住。ちょうど小布施に根ざして研究ができる人材を探していた町長室隣の法政大学・小布施町地域創造研究所(現「慶應SDM・小布施町ソーシャルデザインセンター」)の研究員として活動を開始しました。

日米若者会議でア・ラ・小布施にお話を聞きに行った際の写真。当時の事務局長であった関悦子さんには今でもよく話を聞いていたらしいです。



大宮さんが第1回から運営に携わっている小布施若者会議の様子。この「小布施若者会議」が発端となり、今では10以上の他地域で同じ形式の「若者会議」が行われています。





## 徐々に深まった周囲との関係性

現在は、政策研究員としてまちの課題を見つめて政策を作ったり、地域活性化のサポートしたり、若者会議のような企画のコンセプトやプログラムを作って、そのために国や企業から予算を引っ張ってたり：が大宮さんの主な仕事。とはいえ、移住1年目はまちからの給料だけでは生活できなかったため、他の自治体の仕事も少なからずしていたそう。結果、県外への出張も多く、役場内では「大宮は本当に仕事をしているのか？」と不審がられたのだとか。

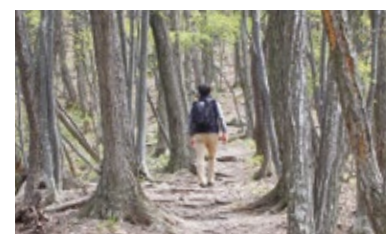
「そりやそうですね。当時は目に見える形でのプロジェクトや地域への貢献はほとんどなかったわけですし、何の実績もなく入ってきた20代の若者なんて信用できるはずもない。だから孤独なところもあって最初は苦しかったですし、だからこそ早くわかりやすい形で結果を残さないと、思っていました」

それでも、しっかりと周囲と話をすると少しずつ受け入れられ、地域の若者たちとも次第に仲良くなっていった大宮さん。そして、市村町長の魅力にもより一層惹かれていったと言います。「町長は徹底的に現場主義で、本当の意味でのイノベーターです。話して

登山での必需品は2ℓの水と、カップラーメンとアウトドア用のガスバーナー。山頂でお湯を沸かし、ラーメンを食べるのが至福の時間とのこと。本日いちばんの笑顔はまさかのラーメンを食べているとき！



月に1回は必ず登るといふ雁田山。ここでのひとりの時間を満喫しているのだそう。山道も慣れた足取りでどんどん登っていきます。



いるといつもハツとさせられて頭がやわらかくなって、見えていなかった大切なことも見えてくるんです」

## 今年の大宮透とは そして「大宮タイム」の謎

そんな大宮さんに今のやりがいを見ねると、こんな答えが返ってきました。「おかげさまで仕事で海外に行く機会も増えて、小布施というローカルな場所に住みながら都会や世界を行き来できる今の生活が気に入っています

す。こういう生活ができるのも全て小布施のおかげで、場所のパワーに支えられています」

では大宮さんにとって「小布施」とは、「骨を埋めるかはわからないけれど、一生関わり続けたい、愛着のある大好きなまちです。例えば、まちを歩くだけで顔なじみに会えるとか、空き家に新しい息吹が生まれていることがわかるとか、町内のことが手に取るようにわかる規模感が好きです。それに、小布施は「人を育ててくれるまち」だと

思うんです。経験の少ない若者にも機会を与えてくれて、本気度さえあれば、とことん向き合ってくれる人も多い。一方で、結果に対してはとてもシビアな側面もある。若者が成長できる環境があるからこそ、まだまだ住み続けたいと思える場所です」

「石の上にも3年」という期間を経て、小布施に移住して4年目に突入した大宮さん。その生活はやつと板についてきた感じがしているそうで、今年はまた新たな発展がありそうな予感。最後に「打ち合わせ時間には大体遅れる」という大宮さんに、その「大宮タイム」の謎について尋ねました。

「よくないことだと思いつつ、今」に一生懸命になって次のことを忘れてしまふんですよね。それで、お互いに気持ちよく話し終わって時計を見ると「またやってしまった！」というのがいつものパターンです」

でも、今までの反省を踏まえ、今年は半年先までの計画表を作っている。「だいたい感じ」だと言った先からまた、しばらく連絡がとれなくなってしまう大宮さん。今後被害者は増えそうな予感です(笑)。そんなマイペースなところも含め、みんなから頼られ、愛される大宮さんの活躍に今後も期待しましょう！

## おぶせで過ごす夏が 人生を変える。

さあ、旅をはじめよう。  
当たり前から踏み出す夏を、小布施で

HLAB  
2016

2016.8.15.mon-21.sun

HLAB Obuse

<http://obuse.h-lab.co/>

TEL.026-214-9110 (小布施町教育委員会子ども支援係)



に植える花を無料で提供してもらえ  
るなら」と答えたのだそう。という  
のも、当時、この花壇には込山さん  
が見つけてきた珍しい花々を植えて  
いたのですが、頻繁に盗まれていて  
困っていたのです（「花泥棒は罪にな  
らない」という言葉は犯罪を許すも  
のではないですよー）。こうして、  
見事（？）まちから苗の提供も約束  
された込山さんもオープンガーデン  
に参加するようになりました。

現在は、お互いに買ってきた花を  
報告したり植える場所を相談しな  
がら、それぞれの庭づくりを楽しん  
でいます。「遠くの親戚より近くの  
なにか。ありがたい存在で助かっ  
ていますよ」こう話すふたりによ  
る、庭を訪れる人は周囲も歩いて回  
るので、近所の人も美化への意識が  
芽生えてまち全体がきれいになる相  
乗効果も生まれているのだそう。そ  
れに、まちではオープンガーデンの  
オーナー同士で年に一回研修旅行を  
し、ほかの地域のオープンガーデン  
を巡って交流会をしたり花の展覧会  
を訪れたりしていることもふたりの  
楽しみになっています。



神林さん宅  
小布施町飯田384  
☎026-247-3377



込山さん宅  
小布施町飯田387  
☎026-247-5581

ちょうどこの日も仲間から「モンタ  
ナの花が咲くから、そこでみんなだ  
お昼を食べよう」と電話があったそ  
うで、花を通じた町民同士の交流も  
ふたりは楽しんでます。「花を見  
て話したり歩いたりすることは癒し  
にもなります。毎日いいことばかり  
ではなく色々なことがあって落ち込  
んでも、この庭で花を見ていると嫌  
なことも癒されます。だから花はい  
いんですよ（神林さん）」

古来より庭は、限られた空間に  
自由な発想で自然を再現する人間  
の想像力が作り上げた小さな世界で  
した。「お庭ごめん」という言葉は、  
そんな世界観の中にお邪魔するため  
の、小布施町が作ったおもしろいや  
文化のひとつなのではないでしょう  
か。オープンガーデンを訪れたなら  
「お庭ごめん」の気持ちで、それぞ  
れのオーナーが作った庭に思いを馳  
せてみてはいかがでしょう。もちろ  
ん、飯田地区を訪れたなら三角花壇  
の訪問もお忘れなく。



県道343号線沿いにある、  
飯田の三角花壇。



「お隣同士、庭の趣味だ  
けでなく公私ともに助け  
合っています。」と話す込  
山さん(左)と神林さん(右)



「お庭ごめん」。

こう言って小布施の人たちはお互い便利に通抜けができるよう、  
自宅の庭を開放して隣近所を出入りしていました。

「ちょっとお庭、通してね」「どうぞどうぞ。お茶でも飲んで行く？」  
そんなやりとりから生まれた文化が「おぶせオープンガーデン」です。

「オープンガーデン」とは、個人の庭などを一般に公開する活動のこと。  
イギリス発祥の文化で、小布施では平成12年に38軒でスタートしました。  
これは昭和55年からまちが取り組んできた「花のまちづくり」と「お庭ごめん」の文化から発展した  
取り組みで、なんと官民が一体となって取り組んだオープンガーデンとしては全国初なのだそうです。  
現在は130軒のお家で丹精込めてつくったお庭を開放し、花を介した人と人との交流を深めています。

こうして庭の手入れに加え、三角花壇の丁寧な植  
栽からもわかる通り、ふたりは花好き。でも、オ  
ープンガーデンに参加したのは初年度からではなく、平  
成16年、現市村長三町長が就任してからだとか。きつ  
かけは、町長が直々に各自宅を訪問して誘われたか  
らだと言います。「オープンガーデンの取り組み自体  
は知っていましたが、まさか自分がやるとは思って  
いなかったんです。でも私は昔から庭が好きで、石を  
あっちこっちに持って行つては向かいの家のおじいさ  
んに『また植木屋が始まったぞ』と冷やかされるくら  
い(笑)。だから、誘われてからはすぐに参加しました」  
こう話す神林さんに対し、込山さんは「三角の花壇

小 布施町飯田地区、ハイウェイオアシスから小布  
施駅へと続く県道343号沿いに、きれいに手  
入れをされた三角の花壇があります。この花壇を有  
志で管理しつつ、隣家同士でオープンガーデンに参  
加するのが、35年の付き合いとなる神林孝子さんと  
込山恭子さん。たくさん植物が植えられた神林さ  
んの庭には、かつて千曲川通船で使われた古い木  
船をアレンジした樽があったり、大きな石を工夫し  
たテーブルがあったりと個性的。栗や果樹農家の込  
山さんの庭は、ウッドチップを敷いた小道の先に昔  
ながらの広大な日本庭園が広がり、その一角にはパ  
ラのコーナーがあったり山野草が植えられていたり  
と、さまざまな植物の魅力を楽しめます。

庭が生む思いやりの文化と人の繋がりが

number.02

おーぷんがーでん「オープンガーデン」



## つくる楽しさと憩う喜び 苔庭で感じる癒しの時間

**朝** 日に照らされて青々と輝く広い苔庭。その周囲には大きなサワラやツバキの木が立ち並び、脇には色鮮やかな花々が咲き誇る……。そんな日本庭園をオープンガーデンで開放しているのは、北岡地区の小林春夫さん。若い頃から庭づくりが好きで、植木や盆栽を趣味としていた小林さんは、友人や知人から木をもらうこともしょっちゅうだったそう。

「この家を建てたのは46年も前だけど、その頃はいろいろな人が木をくれたんで、ここまで自分で運んだんだよ。本当はこんなにたくさん木が植えてあるのはよくないらしいんだけど、全部に思い入れがあるから切れないね。植木屋さんなら借景まで考えるけど、この庭は見よう見まねで全部自己流。スイセンやチューリップまで生えてるから、ちやらんぼらんなんだよね」

そう話す小林さんですが、いやいや、隅々まで丁寧に手入れが行き届いた広い庭は見事なもの。それに、その口調からは庭づくりの楽しさが伝わってきます。

そんな小林さんがもととあつた

ている「さび砂利」という砂利を敷き、大きな石や石灯籠も配置。こうした巨石の中には、地元小布施で取れたものもあるそうです。庭づくりは人と自然との共生。小林さんは見事に地域の風土を庭の中に取り込んでいます。

こうして造った苔庭に対する家族の評判は上々で、周りの人からもきれいだと言われるようになり、日々の草取りが欠かせないほど手間がかかりますが、こうした周囲の反応は小林さんの何よりのやりがいになっています。だからこそ、この庭に立っていると、随所から小林さんの植物への愛情が感じられます。

「植物はものを言わないだけに愛着があって、最後まで面倒を見てあげたい愛おしさがある。だからいいんだよ」

そんな小林さんがオープンガーデンに参加したのは、今から約8年前。そのきっかけもまた、前ページで紹介した小林さんや込山さんのように市村町長に誘われたからだと言います。

「前から『庭がきれいだから参加したらどうか』と周りに言われていたけど、もっと立派な庭があるから自分では参加できないと思っていたの。それに、完成してから参加しよ



庭を現在の苔庭へと変えたのは約10年前。退職してから始めたマレットゴルフの先輩で、雁田地区に住む小林信吉さんの見事な日本庭園を見たことがきっかけだったのだとか。

「先輩のお宅に初めて伺ったら、しつくりときれいな苔庭があつて、ラインが素晴らしくて植木もいい。鳥肌が立ったよ。そこから先輩と仲よくなつて、苔庭のアドバイスが始まった。出会いってそういうものなんだね」

でも、ここからが大変だったそう。苔にはスギナやドクダミといった地下茎で繁殖する植物が厳禁であることから、まずは茎を根絶やしするために専用の除草剤で根気よく整地。それだけでも1〜2年がかかりました。そして、土で丘のラインをつくり、そのうえに先輩から教えてもらった日当たりのよい場所でも育つ苔を植栽。この苔、なんと道端や歩道の脇などに生えているものから採ってきているのだとか。カラカラに乾燥している苔も水をあげると青々と輝き、特に朝は青さを増すのだと言います。

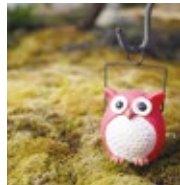
「毎日、朝夕に水をあげて、青々とする光合成に癒されているんだよ」

そして、京都の名庭園にも使われ

うと思つてたけど、庭づくりには完成がないんだよ。それが楽しいんだよ。だから、せっかく町長も来てくれたからまちにもっと貢献をしないと、と思つて協力するようになったんだよ。最初は恥ずかしい思いはあつたけど、やっぱりいろいろな皆さんに見てもらえるのはうれしいね」

また、オープンガーデンに参加することで意識して草取りをするようになり、庭がよりきれいになっていくのもこの取り組みのよいところだと話します。そんな小林さんにとって、庭のバラソルの下でコーヒーを飲んだり晩酌するのが至福の時間なのだそう。

「バラソルの下で皆さんと話すのもいい時間だね。お客さんは大歓迎。なかなかここまで足を運ぶ人は少ないけど、無料だから気楽に来てくれたらうれしいね。お茶でも出しますから、興味がある人はぜひ来てほしいですね」



小林さん宅  
小布施町北岡261  
☎026-247-2823







お客様との  
出会いは、  
一期一会。

鈴花では

お客様に安心して召し上がって

いただける旬の食材を、

地元中心に厳選。

信州・小布施の地で

百年後も遺る建物、

そこで繋いでいきたい

商いへの想いを込めた空間で

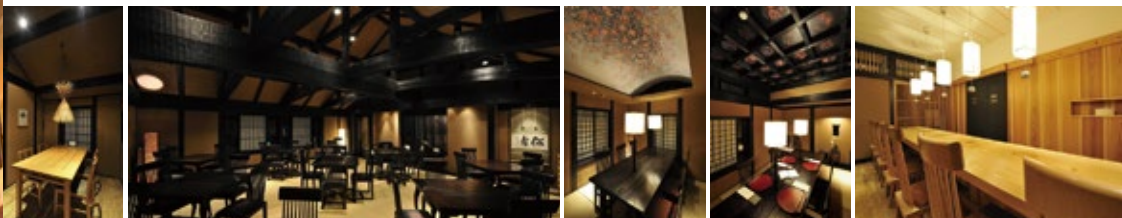
至福の時を

お過ごしください。



小布施

鈴花



電話 026-247-6487

小布施町小布施102-1

昼11:30-14:30 夜17:30-21:30 水曜定休

[www.obuse-suzuhana.com](http://www.obuse-suzuhana.com)



ミヤベの  
大徳さん

信州新町で  
風川ラフティングツアー  
(温泉、じゃくきスカン  
プ付き9,000円)  
やっています！



MP 026-258-2978

GUEST HOUSE & RESTAURANT

389-1303 長野県上水内郡信濃町野尻379-2

<http://sundayplanning.com/lamp/>

open: 11:30-23:00 (22:30 L.O.)

Lunch / 11:30-13:30 Dinner / 18:00-21:30

Bar / 21:30-23:00

1泊2,700円〜 closed: 月曜夜・火曜





其の六

## 新じゃがニシン

新じゃがと一夜干しのニシンを甘じょっぱく煮付けた一品。桂亭では、季節を感じられるお通しを、なんと毎日9品も用意しているそうです！お客さんの雰囲気や注文したお酒で、その人に合いそうなお通しを出してくれるとのこと。なんて面白いお店！お通しが出てきたら、ついその理由を聞きたくなってしまいますね。

串とめん処 桂亭

小布施町横町1099 / TEL.026-247-4541 / 11時30分～14時30分、17時30分～21時30分 / 月曜定休、日曜不定休(夜は予約のみ営業)

其の七

## バイ貝の煮付け

とびでんでは、お通しにもなるべく旬のものを使い、こだわりの一品を手作りにしています。割と魚介系のお通しが多いらしく、この日は「バイ貝の煮付け」。もちろんお酒によく合います。こんなお通しが出てきたらテンション上がります。

居酒屋 とびでん

小布施町小布施1444-2 / TEL.026-247-6645 / 17時～24時 / 日曜定休



其の五

## 漬物

「うちは昼も夜もいつでもこれだよ」と、どんと出てきたのは野菜の浅漬け。なんとも深くて素敵です。昔から変わらぬ安定の味で、つい、おかわりを頼みたくてしまいます。お茶との相性抜群！たまりません！

小布施そば処 つくし

小布施町伊勢町1462 / TEL.026-247-4916 / 11時～14時、17時30分～22時 (L.O.21時30分) / 月曜定休



其の四

## 鯛と新たまねぎのマリネ

こちらはプリッ プリの鯛と新玉ねぎのシャキシャキとした食感がたまりません。小栗では季節にあわせて、旬の食材を使用したお通しを出せるように心がけているということです！お通しもお店に通う楽しみのひとつになりそうです。ね。

のみくい処 小栗

小布施町中町1120 / TEL.026-247-4744 / 17時30分～L.O.23時30分 / 水曜定休



其の二

## こごみのおひたし もやしとニラのナムル

最初に出てきたお通しは「もやしとニラのナムル」。ごま油がきいた、このお味は誰もが好きなはず。そして、しばらくすると「実はもう一品あって…」とこごみが登場！こちらはなかなか山菜を食べる機会がない、県外のお客さんに出すそうです。出張先や旅行先で、その土地のお通しが出てきたら嬉しいですね！

串政

小布施町小布施1504-3 / TEL.026-247-4930 / 17時30分～23時 / 不定休



number.03

お

## 小布施町にみる

## とおし事情

【お通し】

「お通し」とは、料理店で注文した料理ができる前に出す簡単な食べ物のこと。その語源は諸説あるそうですが、「調理場に注文を間違いなく通しました」の意味や、「お客さんを席に“お通しする”」という意味からきているそう。

この、普段は何も思わず食べている「お通し」、実は私たちの想像以上に手作りにこだわっていたり、季節感を味わってもらおうとお店の方々が愛情込めて作ってくださっていること、知っていましたか？ごらんください、バラエティに溢れた小布施が誇るお通しラインナップ！

其の一

## 竹の子とあさりの煮びたし あさつきの和え物

なんと、りるもでは常に手作りのお通しを2品出しているとのこと！お客さんからいただいた野菜などを使用することも多いそうで、この日のあさつきも常連さんからのいただき物でした。さすが、愛されています♥

スナック りるも

小布施町小布施1504-3 / TEL.026-247-2899 / 19時～24時 / 不定休



橙のお通しは、ほとんどこちらで固定しているとのこと。甘酸っぱいきゅうり、そしてさっぱりとした生姜が食欲をそそります。ポイントはきゅうりをじゃばらに切ること！そうすることでシャキシャキ感が持続するそうです。

中国菜 橙

小布施町小布施1462 / TEL.026-214-2989 / 11時30分～14時、17時30分～22時 (L.O.21時30分) / 火曜定休

其の二

## きゅうりの甘酢漬け





朝焼け、朝霧、北信五岳。  
早朝6時のぜいたくな時間。

**次** に訪れたのは、向かって左側、「おぶせ温泉 穴観音の湯」。かつて、高井郡に配流された福島正則公がこの場所に隣接する岩窟に持仏の観音像を安置したと伝わる「穴観音」以外は何もありませんでした。が、創業者の碓井亮一氏がお参りを欠かさず行っていたところ、「私の足元で温泉を掘りなさい」と夢の中でお告げを授かり、温泉が湧き出したことで「穴観音の湯」と命名されました。

こちらは、一人でも多くの方に穴観音のご利益のある温泉に浸かって健康になってもらいたい、リフレッシュしてもらいたいという、創業者である先代の想いから、気軽に利用できる日帰り温泉として平成3年に開業。毎日、浴槽のお湯を全て流し、完全清掃をしているとのこと、源泉100%かけ流しの湯を安心して楽しむことができます。泉質は保温や保湿効果にも優れていることから「美肌の湯」と呼ばれ、女性におすすめ。「穴観音の湯」には毎月女性の入館料が半額になる女性感謝デーがあるので、男性の方はいつもお世話になっている女性を連れて来られてはいかがでしょうか。（男性へはプレゼントがあります。）

2階には、地元食材をふんだんに使用した創作料理が自慢の「KITCHEN 穴GOHAN」があり、お風呂上がりにシェフ特製の絶品料理の数々を味わうことができます。

どちらもそれぞれの楽しみ方がある、小布施町の2つの温泉。どちらか一方だけでも良いけれど、温泉をはしこる、なんて楽しみ方も小布施町を知り尽くすにはおすすすめですよ！



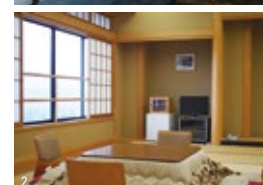
観音様のお告げから湧き出た  
ご利益ある温泉。

## 雁

田山のふもとには、温泉が2つ。どちらも小布施のまち並みや、北信五岳、北アルプスが一望できる、絶景のポイントで入浴が楽しめるんです。

まず訪れたのは、向かって右手側にある「信州・小布施温泉あけびの湯」。こちらは小布施町唯一の宿泊施設がついた温泉で、一日、小布施を散策した後 ゆっくりと疲れを癒すことができます。また、部屋の規模も、もちろん1〜2名様向けの洋室から、最大8名様用の特別室（貸切檜風呂付き！）と充実しています。

「家族3世代でわいわいと楽しんでいた。だいたい、ご家族の記念日や結納など、特別な日にぜひ、ご利用いただきたいです」と、笑顔で話すのは支配人の寺島さん。飯綱町出身の寺島さんは「あけびの湯」に来てちょうど一カ月。地域に根ざした温泉宿を目標に、毎月一回、町民の日を設け、その日はなんと入館料が半額！（お隣の須坂市や中野市の日もあります。）つい、足を運びたくなってしまう。



1. 露天風呂からはまちを一望できる。2. 最上階の特別室。3. ゲームセンターには懐かしいゲームも。4. スタッフの金山さん（左）と支配人の寺島英紀さん（右）。

いますよね。

また、「あけびの湯」の日帰り温泉は毎朝6時から入浴することができ、それも町内外から人気を集める理由のひとつです。仕事前に朝焼けに染まる山々を眺めながらのひとつ風呂とは最高ですね！

それに加え、5月からは毎月、「落語の会」を開催すること、こちらは入館料だけでプロの落語を存分に楽しむことができます。今後は、地元のひとや会社と協力し、地域の方に喜んでもらえるイベントを行っていきたくと話す寺島さん。町外の方だけでなく町内の方も、「あけびの湯」で特別な一日を過ごしてみたいいかがでしょう。



信州・小布施温泉 あけびの湯

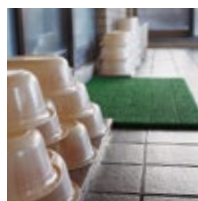
小布施町雁田1311

☎026-247-4880

6:00〜22:00 / 年中無休

<http://obuse-akebinoyu.co.jp>

1. 温泉内にはレトロなタイルがあちこちに。2. こんこんと湧き出る源泉かけ流しの湯。3. 代表の碓井準一さん。4. レディース限定のKITCHEN 穴GOHAN「釜揚げしらすと春キャベツのスパゲティ」。5. 温泉に設置された優しい表情の観音様。



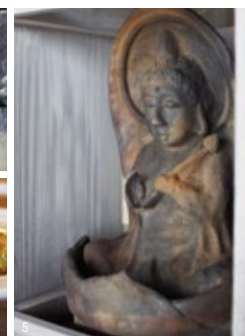
おぶせ温泉 穴観音の湯

小布施町雁田1194

☎026-247-2525

10:00〜22:00 / 年中無休

<http://www7.plala.or.jp/obuseonsen/>





# おうせじんじや

「逢瀬神社」  
小布施町・上町

布施のメインストリートである、国道403号線を須坂方面へのぼっていくと、ケヤキの樹林と、石造りの大きな鳥居が突然現れます。その鳥居をくぐると、そこは今までのまちの賑わいを忘れてしまいそうなほど、静かで凛とした空間が広がります。

聞こえるのは、境内の入口に流れる小川のせせらぎと、歩くたびにカサツカサツという、地面にしきつめられた落ち葉を踏みしめる音のみ。生い茂るケヤキの樹林のおかげで、夏は日差しが遮られ涼しく、冬は枯れ木の間からあたたかな光が差し込みます。

ここ、逢瀬神社の旧記は宝暦年間の村の大火の際に焼失してしまったそうで、詳しいことは定かではありませんが、貞観年間（859～877年）には産土の神（土着の神）を祀った小さな祠だったとか。江戸時代初期になり、福島正則、真田信忠等が検地に小布施に訪れた際に休息所にしていた事によって社殿を建立。両氏が崇敬していた諏訪大神を合祀したと思われる。その後、明治22年に、昔はここに旅人の休息所である布施屋があり、人々の

まちの中心部から少し歩くと、そこには川のせせらぎが心地よい、静かな神社がありました。



交流の場所であったということ、また千曲川と松川の瀬が出逢う場所ということから現在の「逢瀬神社」に改称しました。

久保田守彦さんは7年前に東京から小布施に戻り、逢瀬神社の宮司を引き継ぎました。小布施には16社の神社がありますが、なんと神主さんは久保田さんだったひとり。まさに「まちの神主さん」として、逢瀬神社はもちろん、他の神社のお祭りも久保田さんがほとんど担当しています。そんな、まちの神主さんに今後のまちとの関わり方をお聞きすると、「古来の人の考え方や生き様を伝えていければ、と思っています。小布施は最近では「栗まつり」のように新しい動きもとても多い。そこに我々が、昔ながらの先人の教えや心をしっかりと加えて、また後世にそれを伝えていきたいですね」と、若くともしっかりと芯のある久保田さん。そんな素敵な神主さんにもいる、小布施の穴場スポット。静かな境内でひとり物思いにふける、なんていうのも良いかもしれませんよ。



逢瀬神社  
小布施町小布施842  
☎ 026-247-3362

## number.06 おでん

小布施町・伊勢町



10年前から変わらずまちの人々に愛されているアツアツのおでん。これを食べたらもうコンビニのおでんには戻れません。



取材時（4月）の旬のお魚の刺身盛り合わせ。左から、真鯛、ホタルイカ、鰯、甘エビ、スズキ。どれも鮮度抜群です。



## 旅

先でのゴハン。小洒落たレストランも良けれど、地元民の集う、まちの居酒屋でその土地に住む人々との会話を楽しみたい、そんな方も多いのではないのでしょうか。お任せください、とおきのスポット、小布施にありますよ！

小布施駅をさがっていくと右手にある、「居酒屋 とびでん」は店内全席がカウンター。お店の主人はもちろん、お客さん同士の会話が弾む、とってもあたたかい雰囲気のお酒屋さんです。オススメはなんといっても店名の一部でもあり、オープン当初から変わらない味で愛されている「おでん」。でも、それだけではありません。「毎週金曜日に房総半島から直送で仕入れる、新鮮なお魚料理も人気なんですよ」とやわらかく話すのは、店主の飛沢信行さん。メニューにはおでんとともに旬のお魚の名前がずらりと並びます。

「味は絶品、ボリュームもあるのに値段がお手頃なのがいいよね。マスターとの会話も楽しみの一つです」と、この日偶然居合わせたご夫婦も「とびでん」の常連さん。数年前に小布施に



居酒屋 とびでん  
小布施町小布施1444-2  
☎ 026-247-6645  
17:00～24:00／日曜定休

移住されてから、ずっと通っているのだそう。飛沢さんは、小布施生まれの小布施育ち。地元で店を開くことについてお聞きすると、「お客さんのほとんどが知り合いなので毎日が楽しいです。小さなまちなので、面識のないお客さん同士も共通の知り合いがいたりして、すぐに繋がっていきまよ」とのこと。日本酒や焼酎にもこだわっていて、珍しい県外の地酒に出会うことも。旅の途中で立ち寄った「とびでん」で自分の故郷の地酒を見つけたら、それだけで会話が盛り上がってしまいそうですよ。今後変わらないスタイルで10年、20年と店を続けていきたいと話す飛沢さん。一見さんも、もちろん大歓迎。ぜひ小布施を訪れた際に立ち寄ってみては？



## number.07 おんがくどう 「音楽堂」 小布施町・小布施

かつては、小学校の音楽室。  
いまでは、まちの音楽室として  
みんなから愛され続ける「音楽堂」のものがたり。

**栗** ガ丘小学校グラウンドの南西の隅にぼつんとたたずむ建物から聴こえる、歌声やピアノの音色。この建物は「音楽堂」と呼ばれ、コーラスグループの練習やピアノ教室、演奏会の会場として使用されています。建物の中はたまたま、昔ながらの黒板にピアノと、まさに学校の音楽室。でも、ちよつと考えてみて。この音楽堂、なんぞこんなところに？

実はこの音楽堂、設立当時は現在の場所とは正反対、北東隅にありました。正式には「第一音楽室」という名称で、東町の関谷兵助氏の寄付により昭和10年に設立。この「第一音楽室」と校舎の間は渡り廊下でつながれ、小学校初の音楽室として子どもたちに親しまれていたとのこと。

その後、構内に特別棟が建ち、新たに音楽室が作られることに。「第一音楽室」は小学校の音楽室としての役目はなくなってしまう。それでも、当時としては近代的・西洋的なこの建物を壊してしまうのはあまりにも惜しいとの声があり、昭和47年に現在の位置に移設。それから社会教育施設として、まちの皆さんに使用されています。使用料は町民であれば1時間わずか100円！とっても良心的ですね。

「音楽堂」という名称は、小学校の音楽室であった頃からずっとそう呼ばれ、親しまれてきた呼び名をそのまま使っているとのこと。約70年の歴史がある建物の内部はほとんど当時のまま。たくさんの人々の歌声を受け止め続け、今も活気に満ちています。



## number.08 おまわりさん 「お巡りさん」 小布施町・中町

**ま** ちの中心部、栗が丘小学校の正門の道向かいには、小布施のまち並みによく調和した、ぬくもりのある木で建てられたかわいらしい交番があります。ここで働くのは、警察官が3人と、相談員が1人。毎日、朝から晩まで、まちの平和を守っています。

「小布施町ってそもそも、そんなに事件や事故がないでしょ」と思ったそこのあなた。驚くことに、小布施では年間300〜400件、つまり1日に約1件の物損事故が発生しているとのこと。その主な原因は慣れた道だという気の緩みから。皆さん、油断は禁物ですよ！

警察官の仕事はそれだけではなく、巡回連絡にパトロール。更に、イベントやお祭りごとが多い小布施町。彼らはそういったスケジュールも全て把握し、何事もなく終わることが出来るよう、影で私たちを支えているのです。うーん、かっこいい！

そんな、ステキなヒーローたちにも悩みがあります。それはこの職業にはプライベートがほとんどないこと。ではなぜ、この道を選んだのでしょうか。

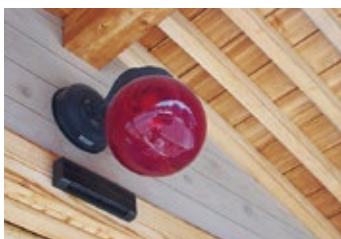


小布施町交番  
小布施町小布施1119  
☎ 026-247-2068

「僕は、もともと農学部出身でこの仕事に就く前は弱った動物の面倒を見ていました。牛を車で運んだりするもんだから、職務質問にあつてね、それを繰り返していると、段々その警察官と仲良くなつて、『今日はどんな動物を運んでるんだ？』なんて具合にね。そのうち警察の仕事が勧められるようになって、それがきっかけです」とこの仕事をしています」と、意外なエピソードを教えてくださいましたのは所長の降幡さん。「気を張らないで気軽に話しかけてほしいですね。我々の仕事はまちの皆さんの協力なしには成り立たないんです」

まちで姿を見かけるとなんだかほっとしたような気持ちになる気さくなまちのヒーローたち。勇気を持って話しかけてみてください。笑顔でかわす「こんにちは！」の一言が、居心地のよい小布施の空気をつくっていきますよ。

親しみを込めて「おまわりさん！」と呼びかけられる小布施のステキな警察官。  
まちの平和を守るため、日夜働く3人のヒーローたちがここにいます。





小さな町、小さなカフェの  
小布施ブレンド

ICHICAFFE  
ORIGINAL  
COFFEE

OBUSE  
BLEND



LARGE (200g) --- 1,320yen  
SMALL (100g) --- 660yen

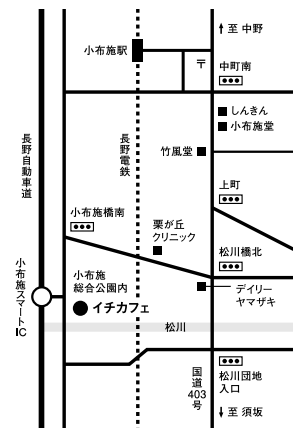


ICHI cafe

sandwich & coffee

Open / AM10:00 ~ PM5:00  
毎週水曜定休日

〒381-0203  
長野県上高井郡小布施町大島609-2  
小布施オープンアシス1F  
Tel.070-2679-6618  
<http://ichicaffe.net/>



其の五  
スワロー亭店主  
奥田亮



菓子屋や酒屋、美術館がならぶ観音通りに、本屋さんがあるのをご存知でしょうか？まちの気になる人を妖怪にしちゃうこの企画、今回は2016年1月にオープンした古書のセレクトショップ「スワロー亭」店主、奥田亮さんに迫ります！

道に面したガラス戸を引いてお店に入ると、穏やかな関西弁の「いらっしゃい」の声。ひょうひょうとした雰囲気、ボーカルフエイスの奥田さんが出迎えてくれました。ぎゅーと本が置かれた店舗スペースの棚に目を向けると、ピリリとスパイスの効いた古書（農業からヘンリー・ダーガーまで）のほかに不思議なフォルムの楽器が…。これは一体？



「ひょうたんから作った楽器、イカレレです。」うわあ！よく見るとひょうたんから出来てる！そしてシルエットが絶妙にイカ！他に顔の付いたウクレレ、「カオレレ」や櫛とひょうたんを組み合わせた言い表しがたい楽器など出てくる出てくる…。

2012年に縁あって小布施に移り住んできた、町のいろいろなイベントや団体にに関わり、イベントのポスターや本のカバーデザインなども手が



けていらっしゃる奥田さんですが、実はひょうたん楽器奏者としても活動しています。大阪での会社勤め時代、ひょうたんを栽培して楽器を作ったことをきっかけに、ひょうたんオーケストラを結成したこともあるそう。「栽培から演奏まで」なんて、かっこよすぎます。スワロー亭店主、デザイナー、ひょうたん楽器奏者、さらには篆刻作家の顔も持つ奥田さん。独特の抜け感のあるセンス、底が知れません！



フォームも音階も、突き抜けて滑稽でかわいい楽器たち。ご機嫌なひょうたんミュージックにノリノリです！

ぬらりひょん

ひょうたん楽器の音色とともに現れるひょうたんナマスのように捉えどろのぬらりひょん、ぬらりと小布施町に現れ、ひょうたんとをきつかけに町のいたるところに現れていく。







レシピでつながる まかしの台所といまのキッチン

# おばあちゃんの背中

vol.5 小淵房子さん(77才)のチヂミ

おばあちゃんのお手製料理のレシピをお宅訪問取材、調理中のライブレポートとともに紹介する『おばあちゃんの背中』。連載5回目を迎えた今回は、お孫さんが大好きなおばあちゃんの味、「チヂミ」。小淵家のチヂミは調味料要らずの優しい味。その味のレシピを小淵さんに教えてもらいましょう！



お孫さんたちも大満足です！



表面が固まってきたら裏返します

桜エビの色合いが  
きれい！

小

小淵房子さんの住んでいる家は、地図で見ると「小淵輪店」と書き記されています。現在、輪店業はしていないと聞いてはいたものの、勝手に当時の名残がある佇まいを想像しながらお宅に向かうと、そういった看板一つ見当たらず、代わりに新築の素敵な家が建っていました。無垢板の床に立派な薪ストーブ、大きな吹き抜け、圧倒的な温もりを感じさせるお宅でした。

房子さんは、息子さん夫婦と3人のお孫さんに囲まれ暮らしています。房子さんはお孫さんによくおやつを作ってあげると聞き「一番人気は？」と尋ねると、しなびたじゃがいもを油で揚げ甘辛く煮つけた料理が大人気というので、それを作って欲しいとお願いしたところ、残念ながら先日じゃが芋を使い切ってしまったそう：では次に人気のおやつは？と尋ねると、「チヂミ」をこれまた喜んで食べるというので、今回はこちらでお願いすることにしました。

一口頂いてみると、しらすや桜エビの香ばしさとニラの風味に味噌漬けの塩気がホントウに美味しくて、何枚でも食べられちゃいそうでした。この日はお孫さんとお友達の4人も集合。「美味しい！」と歓声をあげながらベロツと完食していました。真ん中で唯一の女の子の洋子ちゃんにおばあちゃんのどんなところが好きか尋ねてみると、「昔の事とかを話してくれるところ」と即答：「あとと一緒に遊んでくれたり、お手玉作りや編み物を教えてくれる」とも：思わず私も祖母を思い出し、懐かしさと共に小淵家の温もりの根源を感じました。この子ども達はきっと素直で優しさに溢れた子に育っていくことでしょう。

房子さんに輪店時代の話聞いていたら、お嫁さんの妙さんが当時のアルバムを出してきてくれ、そこには私が勝手にイメージしていた当時の佇ま

キッチンに向かう

房子さんの足元に一瞬くぎ付け：アニマル使いがなるとも心憎い！更に腕にはGショック：息子さんが買ってきてくれたのだから：そんな話をしながらチヂミを作り始める：

まずは小麦粉と水を混ぜた中に、2cmほどの長さに切ったニラと、しらす・桜エビ・味噌漬けのみじん切りを混ぜてよくこねておく。フライパンにごま油を引き

中火よりやや弱めの火で2回に分けて焼いていく：箸で丸い形になるよう生地を広げ、蓋をして5分ほどしたらひっくり返し同様に蓋をしてまた5分：焼きあがったら切り分けお皿に盛りつけて完成：



おしゃべりは足元から。若いです！



小淵輪店時代のお写真。



レシピ紹介

チヂミ(2枚分)

- ・中力粉 300g
- ・水 320cc
- ・ニラ 100g
- ・しらす 70g
- ・桜エビ 20g
- ・味噌漬け 60g
- ・ごま油 大さじ1





きょうさん あいうえおぶせに協賛してくださっている方々を紹介します！

ツタハウス

ツタハウス  
長野市権堂町 2341-1  
www.facebook.com/tsutahouse



ICHI cafe  
sandwich & coffee

ICHI cafe  
小布施町大島 609-2  
tel.070-2679-6618



Japan Obuse Committee  
Japan Obuse Committee  
一般社団法人日本小布施委員会



栗日記  
www.usupi.org/kuri/



FREE PAPER 鶴と亀  
www.fp-tsurutokame.com/

ぷれぜんと

「お」がー！

今号で取材した全てのもの・人・お店に訪れ、証拠写真を送ってくださった方、先着3名様に「お」からはじまる、小布施町の何かいいものをプレゼントいたします。

応募先

▶ [aiueobuse@gmail.com](mailto:aiueobuse@gmail.com)

締切：「か」号発行日まで

ぼしゅうちゅう!!

「あいうえおぶせ」を置いてくださる方

「あいうえおぶせ」に協賛して下さる方

「あいうえおぶせ」に広告を出して下さる方

を大募集しております。「か」号を発行するために…みなさんのお力が必要です。

へんしゅうこうき

入稿時間ギリギリでも、どうしても編集後記だけは全ページ校了してから書きたいというこだわりがあって、その時間は今までの取材のことをいちから思い出してなんとも言えない気分になります。今号は自分にとって挑戦の号でした。雁田山登山からはじまり(本気で辛かった)、私的なことも含め、新たな環境の中でつくりあげた「お」号は、「あ」行を締めくくるとても素敵な冊子になりました。いつも応援してくださる皆さまに心からの感謝を！(編集かわうそ)

4月某日。雁田山頂で大宮さんの取材中に突然電話が。「今から冷蔵庫を搬入するので立会いをお願いします」…そうなんです。数日前に冷蔵庫が壊れたので新品を購入したのですが、その搬入時間が重なってしまったのです(知らないよ)。そこで取材を一時中断して搬入手続きに動いんだ私…。「大宮タイム」とか聞きながら、お前んだけ自分タイムだよ！(そもそも取材中に電話出るなよ)と自分に突込みずにはいらなかったその日は、私の誕生日でもありました…。ということに免じてお許し頂きたいのですが、小布施にはそんな勝手も許容してくれる大らかさを感じています(無理やり)。さて今号からお世話になります。以後宜しくお願い致します！(編集S)

あいうえおぶせ 第5号 小布施の「お」にであう

発行日/2016年6月9日

編集・発行



MOUNTAIN DRIVE lab.

<http://www.aiueobuse.net>

<http://www.facebook.com/aiueobuse> (Facebook)

おばあちゃんの背中 取材・文章協力

松澤ゆかり (ICHI cafe)

オブセにナンカ妖怪 取材・イラスト・写真協力

妖怪倶楽部のみなさま

写真協力 (P4・5)

小林直博 (FREE PAPER 鶴と亀)

お問い合わせ



MOUNTAIN DRIVE lab. (マウンテンドライブラボ)

あいうえおぶせ編集部 [aiueobuse@gmail.com](mailto:aiueobuse@gmail.com)

次号は…



「あ・い・う・え・お」、と無事に「あ」行が終わり、ほっと一息ついている編集部。こまでくのに約2年。本当に皆さま応援ありがとうございました。…ってこれで終わりではありません！「小布施辞典あいうえおぶせ」、次回は素直に「か」なのか、それとも「ぶ」なのか、それとも…？ そんな訳で、次回もお楽しみにー！



みんなで広めよう!!

おぶせうた

作詞・プロデュース  
ナカザワフミア

お問い合わせ ● [mochiko2003@hotmail.com](mailto:mochiko2003@hotmail.com)

おぶせうたを歌ってくださる方、  
楽曲を使用してくださる方大募集！

おぶせうた

検索





おぶせ 西證寺

# お寺でヨーガ

ヨーガ

アロマ

東洋医学

頑張らず、無理をしない。  
今の自分を感じ、受け入れる。  
周りのエネルギーを感じ、  
そして楽しむ。  
「お寺でヨーガ」は  
エクササイズ目的ではない。  
瞑想を重視したヨーガです。  
ヨーガが初めての方も大丈夫。  
東洋医学とアロマテラピーを  
取り入れて、より深い瞑想状態へ  
あなたを導きます。



日程

5/29 (日)  
6/12 (日)  
7/24 (日)  
8/28 (日)  
9/18 (日)

時間

10:30~12:00(受付開始10:00)

料金 1,800円

会場

西證寺(さいしょうじ) 本堂  
長野県上井郡小布施町北岡338

お申し込み方法

お申し込みフォーム又はお電話で事前にご予約  
ください。(各回先着18名)

お申し込みフォーム:

<http://www.terracoja.com/yoga/>  
電話:080-4131-8115(担当:朝比奈)

携帯電話でQRコードを読み込むとお申し込みフォームに移動します。

QRコード



夏季限定  
新商品



## 栗フルーツ餡蜜

彩りも鮮やかな栗フルーツ餡蜜の秘密は、  
栗と砂糖のみで作上げた自家製国産栗餡と  
さわやかなフルーツのハーモニー。  
栗餡を蜜で少しのばして  
フルーツと絡めながらどうぞ。

おいし

い夏、  
はじまる。

## 栗抹茶餡蜜

伝統にのっとった栗抹茶餡蜜の秘密は、  
北海道産小豆の餡子と  
濃厚な国産抹茶ソースと無添加国産栗粒。  
餡の甘味と抹茶のほどこい苦みを  
舌で感じてください。



小布施 創業元治元年 栗屋風味堂

詳細・お申し込みはこちら

<http://www.terracoja.com/yoga/>

小布施 寺 ヨガ

検索



お

ぶせへおいでください。

小布施堂