

TAKE FREE



小布施の「う」をめぐる。

CONTENTS

- 04 「う」からはじまる小布施町、おしえてください。
- 08 白田 尚志
- 12 William Cyr-Lamy
- 16 内坂先生 -内坂 徹-
- 18 牛
- 20 ウェブディレクター -朝比奈 利奈-
- 21 ウォーキング -風の会-
- 22 ヴァンヴェール -小布施の宿 フランス食堂 ヴァンヴェール-
- 23 ウエハラ -へあーさろんウエハラ-
- 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



桜井
甘粛堂

信州小布施で栗菓子二百年

栗の自然の風味をいかした、
かわいらしいサイズの栗ようかん。
お口の中でふわっとひろがる
栗の香りと豊かな味わい。
いまもむかしも変わらない、
心を満たすおいしいさが自慢です。

うまいなあ。



「う」からはじまる小布施町、おしえてください。



10/24 土 入場無料

小布施鳳凰アリーナ（小布施中学校体育館）

■大会概要

2015年全国4ヶ所で行われるスラックラインのトリックを競う全国大会が今年も長野県で開催されます。スラックラインの国内ランキング対象のシリーズ戦は、5月の東京から始まり6月高知・8月山梨と続き最終ファイナルが小布施町で開催されます。観覧無料ですので是非トップレベルの大会をご家族でご覧下さい。

■試合形式

参加人数により、予選を行い一对一のトーナメントで順位を決めます。男子はベスト16、女子はベスト8からのトーナメントとなります。一人持ち時間2分内で交代して交互にパフォーマンスを競い、3名の審判が勝敗を決めます。

スラックライン(slackline)とは二点間に張り渡した専用ラインの上で楽しむスポーツの名称です。わかりやすく言えば、綱渡りを誰でも楽しめるように進化させたスポーツです。運動効果が高いので各種トレーニング効果やダイエット効果が見込めます。ソチオリンピック出場の葛西紀明選手や渡部曉斗選手もトレーニングで取り入れています。

2015 GIBBON CUP in OBUSE

スラックライン全国大会 ギボンカップ in 小布施

主催 ギボンカップ in 小布施実行委員会

共催 小布施町・アルゴアクティブ㈱ / 公認 JSFed (日本スラックライン連盟)

協賛スポンサー(五十音順、敬称略)

相崎電機製作所、青木勝郎、あおき歯科医院、AgroSakai、群上物産、アソビズム、アラ小布施、ICHICafe、イマイ企画、大司産業、小布施温泉あけびの湯、小布施堂、勝山建設、金井工業、カーメイク小布施、木下ラジオ店、cloud nine、栗庵風味堂、玄照寺、桜井甘精堂、三協エージェンシー、志賀趣業、G&E かんぱにい、淨光寺、シンガーソングライター清水まなぶ、神仏の薙森、信陽食品クラブ、須高ケーブルテレビ、鈴花、旋風堂、ソリューテクノ、タイヤショップシマダ、高見沢板金工業、たけさん、田中本家博物館、ため屋、中国菜 横、Tsukano 煙、天狗の館、TONELICO、中山設計空間工房、HAIRSALON HR、パリたま、ViolinHERO 桟、平松農場、北信ガス、北陸コカ・コーラボトリング、松栄寿司、松葉屋本店、松本木材、まめ家、見海造園、ミマキエンジニアリング、未来工作ゼミ、ミワ電機商会、村松商事、焼き肉居酒屋みのり、山下薬局、山田温泉山田館、YUMOTO AUTO、拉麺阿吽、ロッジやまぼうし、ワクイ

後援(五十音順、敬称略)

SBC 信越放送・小布施体育協会・小布施文化観光協会・小布施町商工会・信濃毎日新聞社・須坂新聞・スポーツクラブおぶせ



2014 ギボンカップ in 小布施
ジュニア出場: 小菅彩葉



ギボンカップ in 小布施実行委員会
小布施スラックライン事務局

〒381-0211 長野県小布施町雁田676(浄光寺内)
TEL/FAX 026(247)3924 <http://www.obuseslack.com>

Ver.2015002



うすだひさし【白田尚志】

栗庵風味堂2階

歩みのはじめはなんとなくでも、
続々に続いた栗の絵その数5,000枚、
そしてまだまだ増殖中。
まさに「継続は力なり」。
足掛け15年の歩みが生み出した、
栗づくしの白田ワールド。



表 紙を見て気づきましたか？趣向を凝らしたイラストの中の栗、栗、栗！なんとユルくてかわいらしいイラストの数々、どうも素通りできない魅力にあります。栗のイラストの作者は白田尚志さん。栗日記というホームページを運営し、そこに毎日栗のイラストを発表。大阪出身で名古屋在住、そしてご職業はプログラマー。また、その豊富な情報処理系の知識も活かし、技術系のライターとしての経歴もお持ちです。

紙を見て気づきましたか？趣向を凝らしたイラストの中の栗、栗、栗！なんとユルくてかわいらしいイラストの数々、どうも素通りできない魅力にあります。栗のイラストの作者は白田尚志さん。栗日記というホームページを運営し、そこに毎日栗のイラストを発表。大阪出身で名古屋在住、そしてご職業はプログラマー。また、その豊富な情報処理系の知識も活かし、技術系のライターとしての経歴もお持ちです。

栗庵風味堂2階の「栗日記」や、「栗庵風味堂」にも展示されているこれらのイラストは、白田尚志さん。栗日記というホームページを運営し、そこに毎日栗のイラストを発表。大阪出身で名古屋在住、そしてご職業はプログラマー。また、その豊富な情報処理系の知識も活かし、技術系のライターとしての経歴もお持ちです。

それならご本人に直接いろいろ聞いてみようじゃないか」ということで白田さんを名古屋から小布施にお招きし、インタビューを敢行してしまいました！

イラストとどこか通じる飄々とした語り口、お楽しみくださいませ。

愛嬌のあるフォルムをしているじゃないですか。気がついたらもう脳が要に反応するようになってしまった。周りの人がプレゼントしてくれたりと、あまりに栗グッズがたまりすぎてしまつたので今は意識して自粛しています。」

一なるほど、栗への愛着はイラストを描きはじめたからなのなんですね。それだけ描いていると毎日のアイデア出しがかなり大変なのではないですか？ネタをストックしておいたりとか。

白田「毎日のイラスト作成に緊張感を持つて臨みたいと思っているので、基本的にネタをストックしておくことはないんです。ただこれだけの枚数を描いていると、ネタがかぶつてしまふことはありますね。膨大な量になってきていて一つ一つを覚えておくわけにもいかないので、アイデアが浮かんだらそのキーワードで過去の自分の作品を検索してかぶつてないかチェックしたりもします。それで『あ、これ前に描いてた』ってことでアイデアがボツになつたり（笑）」

「ストイックすぎます、白田さん！それでは小布施との関わりのきっかけについて教えてください。」

白田「栗庵風味堂の大窪さんが僕のホームページをたまたま見かけて連絡をくださったのがきっかけですね。そのあと名古屋の僕のところに実際に会いに来てくださって、それで栗庵風味堂に作品を展示することになりました。それまでは小布施との接点は何もなかつたんです。もちろん訪れたこともありませんでした。すみません。」



「一本日は遠いところわざわざ小布施にお越しいただきありがとうございました！」

白田さん（以下 白田）「いえいえこちらこそありがとうございました。おかげさまで仕事も忙しく、何かの用事が発生しないとなかなか小布施に来ることができないのでこの機会を楽しみにしていました。嫁と息子も一緒に来たし、半分観光のつもりで今日は楽しんで帰ります！」

「はい、ぜひ！それではよろしくお願ひします！」

本職はプログラマーで、多忙な日々を送っているらしくなるのですが、なぜ栗のイラストを描いて毎日ホームページに発表していくことになったのですか？

白田「うーん、実はそんなにたいした意味はないんです（笑）。きっかけはと昔、仕事の同僚と話していてなんとなく毎日栗の絵を描いてアップしていくこと」ということになつて。毎日なかに継続するものを持とうって感じの話の流れだったかと。それからもう15年毎日欠かさず栗の絵をアップし続けていて、2015年9月2日で5,000枚になる予定です。」

「15年、5,000枚！そんなに壮大な展開になってきた栗日記も『なんとなく』から始まってるのですね（笑）。」

白田「はい、『なんとなく』なんです、なんかすみません（笑）。でも、描いているうちに栗に対する思い入れがどんどん出てきて。なんかこう、

「作品展示がきっかけで訪れた小布施の印象はいかがでしたか？」

白田 「最初の印象は『観光客がいっぱいいるな』という感じでした(笑)。街がきれいだなというところも印象に残っていますね。何度も訪れてからは『街を盛り上げよう』という気持ちを持ついる人が多いなあとも思いました。」

「白田さんの作品も小布施の盛り上がりに貢献しますよ!ご自分の地元から離れたところで作品が展示されていることについてはどう思いますか?」

白田 「正直に言うと実感がわからないですね。今日展示を見ても『あ、こんなふうになつてるんだ!』って。作品の見せ方、セレクトもすべて栗庵風味堂さんにおまかせしているので、自分の作品が自分の知らない見せ方で展示され多くの人に見てもらえている不思議さを楽しんでいます、半分ひとごとのよう。(笑)。」

「展示を見て開口一番『今こんなふうになつてるんだ!』っておっしゃってましたしね。それでは最後に『栗日記』の今後の展望を教えてください。」

白田 「なによりまずは継続ですね。そして1万枚達成が目標。計算すると僕が59歳の時に1万枚に到達するので、そのタイミングあたりでNHKの番組『日曜美術館』に取り上げてもらえばと考えたりします。ささやかだけど大きな野望ということで(笑)。」

「今後も毎日の作品を楽しみにしています!本日はどうもありがとうございました!」



7月7日軽井沢店オープン

軽井沢店 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢チャーチストリート軽井沢 105号

〒381-0201 長野県上高井郡小布施町 414 [本社] TEL 026(247)2145(代) FAX 026(247)4821

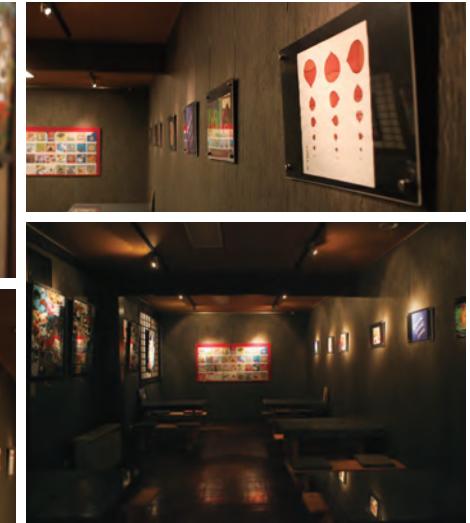
URL <http://www.fumido.co.jp>

E-mail fumido@fumido.co.jp

創業元治元年
小布施



栗庵風味堂



栗日記ぎゃらリー
長野県上高井郡小布施町 414
栗庵風味堂 2階
☎ 026-247-3090
8時30分~17時30分(17時 LO)
<http://www.fumido.co.jp/>



栗日記
<http://www.usupi.org/kuri/>



白田さん自作の栗グッズ、団扇と缶バッジ。「思い立って作ってしまいましたがなかなか配る機会がなくて(白田さん)とのことですですが、これ欲しい人たくさんいるんじゃないでしょうか?」

ラブレターフロムカナダ！

旅の中で小布施に魅了された、一人のカナダの若者の足跡とストーリー。

この2枚の写真を見て「あれ？ OBUSE OPEN OASISってこんなだったっけ？」って思うあなた。なかなか鋭い実は2枚とも、ただの写真ではなくCGを駆使して作られたもの。OBUSE OPEN OASIS の完成前にイメージ図として作成されたものなんです！

このイメージ図の作者はウィリアム・セ・ラミーさんというカナダ出身の3Dデザイナー。昨年まで小布施に滞在していたウィリ

アムさん。短い期間の滞在ながらも小布施にすっかり馴染み、小布施周辺にたくさんの作品を残したウィリアムさんと思い出を共有している小布施ピープルも多いのではないでしょうか。そこで、現在は故郷のカナダにいるウィリアムさんにメールでインタビューを行いました。小布施への熱い思いに溢れたウィリアムさんのメッセージを作品とともにご紹介します！



What drove you to go to Japan and Obuse? How do you feel?

日本そして小布施を訪ることになったきっかけと来訪時の印象について聞かせてください。

Japan was on my "I must go" list of country that I wanted to visit, so I came for 2 weeks visiting around but I just fall in love with this culture so deferent, and strong and when I came to Obuse to help working on a farm and renovate some houses, I felt the presence of a beautiful history, a strong culture and tradition, not too big and touristic, just a beautiful typical little town with motivated people who want to keep these town alive. I felt welcome quickly and people gave me the chance to design and build some stuff and I received so many appreciation and smiles from people, I just wanted to start another project right away. Japanese care a lot about art and beauty and it's so fun to work with those who cares!

日本は僕にとって魅力に満ちあふれた「マスト・ゴー（=行かねばならない）」な国だったんだ。旅の途中で小布施に立ち寄り、家のリノベーションや農園の手伝いをする中で小布施の素晴らしい歴史や独特の文化や伝統の存在を知り、とっても心を惹き付けられて。決して大きくもないし、過度に観光的でもない。どこにでもあるような小さな街かも知れないけれど、街を元気にしていきたいというモチベーションを持った人々にあふれていて、それが素敵だなって。そんな街の人とすぐに仲良くなれたのも嬉しかったな。アートや美というものに対して感性が豊かなのは日本人の特性なのかな、小布施でのデザインやモノづくりをとっても楽しめたり、たくさんの感謝の思いや笑顔を小布施のみんなからもらっていて、作品を完成させるたびに「さあ、次に取りかかろう！」という前向きな気持ちになってた。

number.02 ウィリアム・セ・ラミー

William Cyr-Lamy



William Cyr-Lamy

Hello people of Obuse. I'm a young canadian who's living is life guided by is two passions : creating objects and exploring the world! So basically, I'm going from places to places to creating, build, design objects, houses, boats, events etc.. As soon as I finish architecture school, I took my backpack and I start exploring new landscapes, new culture, meeting people with a total deferent way to think and live... I've learned so many various techniques, how to build and create! I used my skills to help people's projects, sometimes just for exchange of food and a roof. I'm still in the stage of learning and moving but soon, I'll be ready to start my own big project, a gathering of all the knowledge accumulated from years of travels!

ウィリアム・セ・ラミー

カナダ出身の3Dデザイナー。建築学校の卒業と同時にモノづくりとバックパッキングに情熱を注ぎ始め、旅を重ねながら様々な土地で建築やプロダクトデザインやイベントやポート作り等、多方面にクリエイティブな才能を発揮。旅先で得た様々な経験やスキルを蓄積しつつも自分をまだ発展途上と考え、向上を続けながら近々自分自身のビッグプロジェクトを開始する予定。

BARBORANGE - Design <http://barborange.com/>



Where did you get your inspiration and energy to feed your creative process during your stay in Obuse?

小布施にいた頃はクリエイティブのインスピレーションはどこから得ていましたか？

Like I said before, people from obuse gave me so much motivation and desire to create more and more but also, this town is full of artist, designers, there is beautiful building but also the landscape is really interesting with the mountains around, the sakura everywhere, the rivers and temples! So building with natural shape following the mountains or inspired by the famous great wave of Hokusai, is the way Obuse's images should continue to follow for the future! Building with recycle material to give a second life to object should be more frequent too, using local materials and resources.

Do you have a philosophy behind your design work?

デザインをするうえでの哲学はありますか？

Designers or architects are not use to build and make them design, but I realized that the result and the energy that you get when you build it, it's much better and satisfying. Most of the time, I changed the design while I was building it because I realized some things that could better and nicer because of the context around, or for many reasons! It's impossible to take exactly the designers images and put on paper and plans to give to someone you are going to make it for you, better to do it yourself. So I really suggest to artist to get there hands dirty and create from a to z.

Please give a message to the people of Obuse.

最後に小布施のみなさんにメッセージをお願いします。

I would like to continue building to keep this town alive and hopefully a better place, but before i still need to learn and ameliorate my skills, the world is full knowledge that needs to be found! I hope that people from Obuse will keep contributing to keep this town full of beauty. if you have the chance to go out and explore, just do it and bring back the good ideas to Obuse! Good luck !

小布施をさらに元気で素敵な街にするために色々なモノづくりで貢献したいんだけど、そのためには僕はもっといろいろなことを学んでスキルを磨かないといけない。この世界にはまだまだ多くの発見が待っているからね！小布施のみんながこの素敵な街を未来へと引き継いでいって欲しいなと思うし、もしチャンスがあれば世界に出て多くのことを発見して、そのアイデアを持ち帰って小布施を元気にしてくれるといいなと思うよ。グッドラック！



小布施滞在中のひとコマ。多くのかけがえのない出会いとともに自然に小布施に馴染み、多くの人に親しまれていた ウィリアムさん。小布施への再訪、待ちにしております！



世界の各地を旅したウィリアムさん。様々な土地で様々な作品を残しています。

Where did you get your inspiration and energy to feed your creative process during your stay in Obuse?

小布施にいた頃はクリエイティブのインスピレーションはどこから得ていましたか？

Like I said before, people from obuse gave me so much motivation and desire to create more and more but also, this town is full of artist, designers, there is beautiful building but also the landscape is really interesting with the mountains around, the sakura everywhere, the rivers and temples! So building with natural shape following the mountains or inspired by the famous great wave of Hokusai, is the way Obuse's images should continue to follow for the future! Building with recycle material to give a second life to object should be more frequent too, using local materials and resources.

Do you have a philosophy behind your design work?

デザインをするうえでの哲学はありますか？

Designers or architects are not use to build and make them design, but I realized that the result and the energy that you get when you build it, it's much better and satisfying. Most of the time, I changed the design while I was building it because I realized some things that could better and nicer because of the context around, or for many reasons! It's impossible to take exactly the designers images and put on paper and plans to give to someone you are going to make it for you, better to do it yourself. So I really suggest to artist to get there hands dirty and create from a to z.

Please give a message to the people of Obuse.

最後に小布施のみなさんにメッセージをお願いします。

I would like to continue building to keep this town alive and hopefully a better place, but before i still need to learn and ameliorate my skills, the world is full knowledge that needs to be found! I hope that people from Obuse will keep contributing to keep this town full of beauty. if you have the chance to go out and explore, just do it and bring back the good ideas to Obuse! Good luck !

小布施をさらに元気で素敵な街にするために色々なモノづくりで貢献したいんだけど、そのためには僕はもっといろいろなことを学んでスキルを磨かないといけない。この世界にはまだまだ多くの発見が待っているからね！小布施のみんながこの素敵な街を未来へと引き継いでいって欲しいなと思うし、もしチャンスがあれば世界に出て多くのことを発見して、そのアイデアを持ち帰って小布施を元気にしてくれるといいなと思うよ。グッドラック！

小布施とその周辺でのウィリアムさんのデザインワーク。「見たことある！」という方も多いのでは？



Windows shade Bench
Made in Obuse, Japan



Wooden Lamp Snake
Made in Obuse, Japan



Obuse Benches
Made in Obuse, Japan



Bouldering Center
Made for Open Obuse Oasis recreation park, Japan



Wave Wall Bench
Made in Obuse, Japan



Wooden Fence Wave
Made in Suzaka with Nakajima Brothers, Japan

What was your starting point in art and design?

アート、そしてデザインに興味を持ったきっかけは？

I was studying a really technical domain and the projects that people was creating were really well build and efficient but most of the time, not really interesting to look at, no feeling no emotions... and I realised that design, beauty need to be linked with technical and efficient. As soon as I started to apply this, people was much more attracted and interested about the projects. Combine arts and useful together is the way all objects and construction should be to become complete.

例えば技術的にハイレベルだったり、利便性に優れていたりという点で評価されているひとつの工業製品があったとして。それはそれで素晴らしいんだけど、でもその工業製品を見て感性が揺さぶられたりとか強い感情が沸き起こったりとか、そんなふうにはならないよね。技術と利便性、それらが優れたデザインや美しさとリンクすることが大事なんだある時に僕は思った。それが僕の「アート」や「デザイン」の目覚めだったのかな。アートと実用性を兼ね備えることが作品が完全なものへと近づけていくための鍵なんだ、って。

Can you tell us about your most impressive memory in Obuse?

小布施で一番思い出深かった出来事は？

I'm really impress by the power that you get from Japanese when you want to create a even like the mini marathon of Obuse! Everybody was ready to help, cheering the participants and the event is just amazing, everybody looks happy and full of energy! I will always remember this wonderful moments.

何よりも印象的だったのは小布施のみんなのパワー！特に思い出深いのは小布施見にマラソンかな。みんなが助け合いの気持ちを持って、参加者を全力で応援する。イベントとしても素晴らしいものだったし、みんながエネルギーとハッピーなオーラに満ちている感じが最高だった。今でもよくあの素敵な時間を思い出すよ。

う ち さ か せ ん せい

「内坂先生」
小布施町・林

文 武両道、才色兼備などの四字熟語があるよう、二つのちがつた顔を持つあわせる人ってとっても魅力的に感じますよね。さて、我らが小布施の内坂徹先生。栗の木診療所の院長を務めながら小布施音楽祭の実行委員長もこなすという、「医療」と「アート」、二つの側面を持ったマルチタレンティン院長先生なんです。

大阪出身の内坂先生。およそ30年前に人の縁があつて新生病院の院長に就任したところから小布施との関わりがスタートし、15年前に栗の木診療所を開業。現在はアラ・小布施の代表も兼任し、文字通り「街を元気に」するべく活躍しています。「いろいろな人の出会いがある小布施。10年後、20年後もこのまま活気がある街であり続けて欲しいですね」と話す内坂先生。66歳、小布施歴30年の大ベテランながらもそのエネルギーにあふれた活動はもうろんまだ現役。昔の小布施と未来の小布施に思いをめぐらせつつ、今の小布施に精一杯の思いを注ぎ込む。ここにも溢れています、小布施愛！

「医療」と「アート」で文字通り小布施を元気に。栗の木に囲まれたちいさな街の診療所の、芸術と旅を愛する優しい院長先生。



栗の木診療所

長野県上高井郡小布施町大字小布施2252-1
☎ 026-242-6565
診察日：月～土曜（平日：8:30～12:00
15:00～18:00 土曜：8:30～12:00）
休診日：日曜・祝日



内坂先生が実行委員長を務め、今年で16回目を迎える小布施音楽祭。その他にもボランティアの会長や演劇祭のオーガナイザーを務めたりとマルチ過ぎる活躍を見せる内坂先生。まさに多才！

カーテンを開けたらお庭に広がるもう一部屋。

緑に囲まれたウッドデッキの空間で、これから生まれる楽しい記憶。
初めて息子が立ち上がって歩いた、夏の暑い日。

小さな雪だるまをウッドデッキにいくつも並べた、冬の寒い日。

そう、あなたの家のお庭は文字どおりの「プライベートガーデン」。

あなたと、あなたの大切な人たちだけの夢を描くキャンバスなんです。

さあ、わくわくした気分で、お庭に夢を託してください。

あなたが描いたお庭の夢をわたしたちがカタチにしていきます。



み うみ 庭心遊び心見る心 見海造園

〒381-0201 上高井郡小布施町小布施930-17 8:00～20:00／定休 日曜・年末年始
tel.026-247-2887 fax.026-247-5633



number.04
うし【牛】小布施町・福原



「こんな足の短いやつ、丈夫に成長するのかって最初は思ったね」とは育雄さんの弁。写真慣れしているのか、終始カメラ目線。そして三枚に一枚はベロンと舌出し。

No.1



エンターNo.2の母牛にして、「一番多く乳が搾れる（育雄さん）」という四頭の中のエース格。模様もツノも心なしか貴祿があるような。ちなみに写真より実物、ずっとデカいです。

No.2



終始クールでニヒルな態度を崩さず、取材に訪れた人間に関心を示そうとしなかった一頭。取材陣へのリアクションは少し鼻をブフッと鳴らす程度でした。ブッfft。

No. 4



No.3



四頭のオーナーの清水育雄さん。「経済動物なんだからさ、名前なんかつけないよ」といながらも、大きな大きな愛情で自然の恵みに接していることがその柔らかい表情や口ぶりから伝わります。



こ小布施にも畜産農家さんがいらっしゃること、
実はご存知でない方も多いのでは？かの有名な
牛乳メーカーさんのお膝元だつたりもするわけで、小
布施でも畜産文化が綿々と二十一世紀の今現在までも
続いているんです！ちょっと感動ですね。だつたら
「う！」号ですから取り上げないわけにはいきません
う！…！

ということで、小布施で畜産を営む清水育雄さん
に牛を見せてもらいました！経済動物である以上、過
度な思い入れは禁物ですし、牧場のようにな鑑賞する対
象ではもちろんありません。あくまで、畜産という産
業形態の一部。それでも、ここから垣間見える小布施
の懐の深さというか守備範囲の広さというか、そんなな
雰囲気をほんのりと感じてもらえれば。この懐の深さ
が小布施の小布施たる由縁かも？

清水家の牛乳。麦茶ポット的な入れ物に牛乳が入っている違和感。その違和感こそ、光り輝く「自家製牛乳」の象徴です。新鮮でウマし！

オーナー
いくおさん



豊かなむらづくり全国表彰事業にて
堂々の農林水産大臣賞を受賞。
農家の女性たちの「小布施愛」から始まった、
小布施の風を五感で味わう、
魅力いっぱいの農村散策。

詩としてカントリーウォーク、オススメ
です。
五感で味わう小布施の風。季節の風物
詩としてカントリーウォーク、オススメ

農村を歩き、自然や文化、そして食や
人々などのふれあいを楽しむカントリーウォーク。6名の農業を営む女性
の組織『風の会』が、この活動を小布施
に根付かせ、町でも有数の人気イベント
にまで育て上げていきました。
「小布施の農業を盛り上げ、農村として
の魅力を伝えたい」という思いがすべて
です」そう話すのは風の会のリーダーの
内山育子さん。小布施の農業振興のため
の手立てを模索していた折に信州大学の
桂教授から聞いた英國発祥のカントリーウォークの話をきっかけにイベントがス
タート。毎回およそ100名もの参加者
が集まり、今では遠く大阪からのリピーターも訪れるほどの盛況を見せていました。
自然豊かな小布施をのんびり歩く。それだけでも魅力は十分ですが、そこは農
家の女性が主催した企画。小布施の食材
をふんだんに使ったお弁当と毎度趣向を
凝らしたイベントも用意されています。
今春のウォーキングではアスパラガスの
収穫とりんごの花摘み、さらには北斎太
鼓の演奏まで！



農村に根ざした
ウォーキングイベ
ントということで、
お弁当の味わいは
絶品そのもの！
自分で収穫した
アスパラガスや、
なんどりんごの花
もそのまま天ぷらに。
こんな贅沢な地
産地消、小布施ならではだと
思いませんか？

幅広い年齢層の支持を集めこのカントリーウォーク in 小布施は春と秋の毎年二回開催。お問い合わせはメールアドレス (obuse_kazenokai@yahoo.co.jp) まで。



number.06 うおーきんぐ【ウォーキング】

小布施町・風の会

ウェブディレクター×お寺×アロマテラピー。
21世紀型のワークライフバランス、
ここ小布施からしなやかにのびやかに。

「何も無いところからスタートして丸ごと相談に乗りながら作っていますよ」と話す朝比奈さんの手によって、カフェからスポーツ施設、着物散歩のイベントなど、小布施の様々なウェブサイトが作られています。どのウェブサイトもふわっと暖かみのある朝比奈さんらしいお仕事ですね。



お寺でヨーガ

小布施のお寺に嫁いだ女性が
「ウェブディレクター」として活躍。東京の大手クリエイントの
仕事もこなしながら「まちのホーム
ページ屋さん」として小布施の色々
なウェブサイトも手がける。お寺で
は定期的にアロマとヨガのイベント
を開催。想像してみるだけで日々の
充実感がうかがえますよね。そんな
しなやかで充実した日々を小布施で
過ごす朝比奈利奈さん。結婚を機に
東京から小布施へ移り、小布施歴は
はや6年。

「小布施でのお寺の暮らしを経て自分
の『豊かさ』の概念が変わったよ

うな気がします。せかせかしていな
いし、生活を潤す好きなものに囲ま
れて暮らしていることを実感すると、
ああ、わたしつて贅沢な暮らしをし
ているな」と思います（朝比奈さん）
ウェブの仕事をアロマとヨガのイベ
ントも、小布施に来てから始めた
もの。「何かをやろうって思うと実
現するのが早いのも小布施のいいと
ころかも」と話す朝比奈さん。わく
わくしてきたあなた、さあ、朝比奈
さんのように小布施でなにかを始め
てみましょう！

number.05 うえぶでいれくたー【ウェブディレクター】

小布施町・北岡

空と陸と
人を結ぶ
山形空港の
おもてなし



月	日付	内容
2014年01月	01月01日(火)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月02日(水)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月03日(木)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月04日(金)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月05日(土)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月06日(日)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月07日(月)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月08日(火)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月09日(水)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月10日(木)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月11日(金)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月12日(土)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月13日(日)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月14日(月)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月15日(火)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月16日(水)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月17日(木)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月18日(金)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月19日(土)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月20日(日)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月21日(月)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月22日(火)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月23日(水)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月24日(木)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月25日(金)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月26日(土)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月27日(日)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月28日(月)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月29日(火)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月30日(水)	山形空港開港記念日
2014年01月	01月31日(木)	山形空港開港記念日

こちらの山形空港のウェブサイトも朝比奈さんの手によるもの。小布施にいながらも東京の大手クリエイントの仕事も手がけることが多いとのこと。「足湯に浸かりながら仕事をしたりとか(笑)」と、なんとも贅沢なライフスタイル！



お店の建て替えが計画中
とのことです、今のこの
たたずまいに魅了される
方も。



「笑顔が素敵なムードメーカーの沙耶さん(左)、人
当たりの良い若大将の圭さん(中)、お洒落な社交家
の先代善明さん(右)」と、リアル下町人情ドラマの
ような素敵なおばんざの上原家。エキストラ気分で
来店、物語の中の自分を楽しんでしまいましょう。



number.08 うえはら【ウエハラ】 小布施町・中町

街の人も旅の人も
ようこそようこそ
6代続く街の社交場
としての理容店。

町の交差点のすぐ近くに
ある「へあーさんるウエ
ハラ」。赤青白のサインポール
とそのたたずまいを見て「な
るほど街の社交場として地元
の人の支持を集めている理容
店なのかな」と、ストーリー
を読み取ることが出来るあなた
たは小布施まち歩きの上級
者。さあ、ここでそのストー
リーや掘り下げて小布施まち
歩きの達人を目指しちゃいま
しょう。

ポイントその1「安政6年
開業の老舗」。小布施一帯の
武家屋敷のための髪結い処が
ルーツ。5代目の上原善明さ
んの弁によると「今でもコ
ーヒーを飲んでマンガを読んで
それだけで帰っていっちゃう
お客様もいます(笑)」との
こと。街の社交場としてのス
タイルはもう150年前の開
業当時のものなんです。

現在は5代目の善明さんと6
代目の圭さんが中心となつて
お店を切り盛りし、週に一回
程度は圭さんの妹の沙耶さん

へあーさんる ウエハラ

長野県上高井郡小布施町大字
小布施町773
☎ 026-247-2540
9:00~18:30
毎週月曜、第1・3日曜定休



もお手伝い。
家族経営の暖か
みに魅了され、25年も通つ
て、地元の人と観光客をつな
いでいきたいという思いも。
「観光客向けのメニューも充実
させようとと考えています。敷
居は低いままで旅先での『素
敵な体験』を提供できればな
と(圭さん)とのこと。旅行
で訪れた小布施でヘッドスパ
や顔剃り、なんとも贅沢で粹
ですね!」



日本の小布施とフランスのブルターニュ。
自然と文化と人もようがつむぎだす、意外な共通点と名物料理。

突然ですが、フランス郊外の小
さな町を想像してみてください
。田園風景が広がり、こじんまり
と端正につられた街の中心部には
図書館や美術館があり、地元を愛す
人々で活気に溢れていて…。そろ
もう気づいた方もいらっしゃいます
よね。それって小布施にとっても似
ているって。

「お宿とフランス食堂」という切
り口からフランスと小布施をつなぐ
「ヴァンヴェール」。「アットホームな
雰囲気を大事にしながらクラシック
なフレンチを樂んでもらえる、そんな
場にしたいと考えています」と話
すシェフの安藤大祐さん。神戸、東
京、フランスでの修行を経て、
フランスの食材と小布施
の食材をかけ合わせる
独自のスタイルをつ
くりあげました。

名物料理はラン
チタイムのガレット。
テラス席で小布施
の風を感じながら楽
く食事を楽しめます。



ブルターニュ地方の名物料理ガレットに信州の食材を
かけあわせるのがヴァンヴェールのスタイル。こちら
のガレット、信州サーモンの薫製とアボカドの絶妙な
組み合わせを楽しんでくださいっ!



小布施の宿 フランス食堂 ヴァンヴェール

長野県小布施町小布施34-8
☎ 026-247-5512
ランチ11:30~14:00/喫茶14:00~16:00
ディナー18:00~20:00
<http://www.ventvert.server-shared.com/>

number.09 うあんづえーる【ヴァンヴェール】 小布施町・中町

しむリンゴのシードルとそば粉のガ
レット。季節の空気の香りもまた、
料理にふわっと一興を添えています。

料理にふわっと一興を添えています。
しむリンゴのシードルとそば粉のガ
レット。季節の空気の香りもまた、
料理にふわっと一興を添えています。

LAMPで
トウギヤギーしそう
スラックラインパークできたよ!

スラックラインパーク



妖怪にオブナガ

其の三 梅嶋つかさ



盛り上げ隊長

「な、なんていうか見た目そのまんま。「小布施の名士を妖怪化、イラストにする」というこの連載のテーマを根柢から揺るがしかねない今回のターゲットの梅嶋つかさん。だってもうボケ潰しじゃないです、その髪型と、いい感じにキャラが立ったルックスー写真的のとおり、妖怪俱楽部の面々が身についた栗のかぶりものが完全にかすんでしまっています。「3枚の写真の中で梅嶋さんが栗のかぶり物を身につけているものが一枚だけあります。どれでしょう?」みたいなクイズになりそうな勢いで。

今回の取材は淨光寺のスラックラインパークにて。梅嶋さん、なんとギボンジャパン主催のフォトコンテストで堂々の2位受賞。色モノ枠?飛び道具的な写真で…いえいえ、何より梅嶋さんのポジティブな笑顔とユーモア、そこが受賞理由ではないかと(受賞作品はギボンジャパンのFacebookページをご覧ください)。

二児の母でもある梅嶋さんは、普段は小布施オーブンオーブンアシスでお仕事をしつつ、須高子ども劇場や生活クラブ小布施支部での活動などにも参加。どういうわけか子どもと関わる機会が多いんです。オープンオーブンアシスの前は子ども服の会

社にいましたし。ただ一緒に「わーっ」って遊んでいるだけなんですね(笑)とニコニコとした笑顔を絶やさず明るく話す梅嶋さん。そう、相手と同じ目標で一緒に楽しむ。そんな雰囲気に満ちているからこそ、老若男女を問わず誰

ともすぐに仲良くなれて、まわりにいつもたくさん的人が集まってくれるのでしょう。もちろん、梅嶋さんに引きつけられたみんなも自然とポジティブで楽しい気分に。うん、それってもう妖怪の所業ですよ!

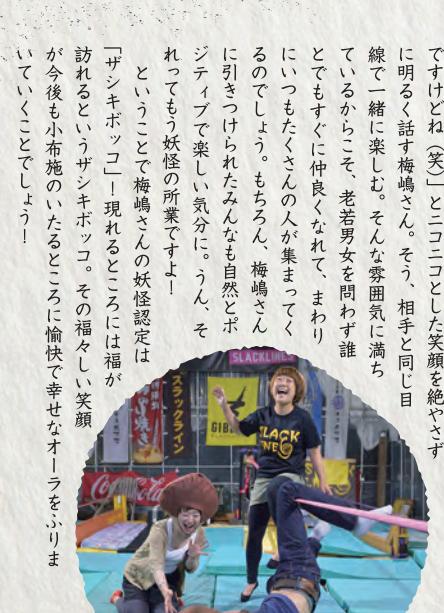
ということで梅嶋さんの妖怪認定は「ザシキボッコ」現れるところには福が訪れるというザシキボッコ。その福々しい笑顔が今後も小布施のいたるところに愉快で幸せなオーラをふりまいていくことでしょう!

座敷童子

(ザシキボッコ)

おうば頭のいたずら好きな妖怪。
いつの間にか現れて、子供たちに紛れて、絆になつ遊んでいる。
ザシキボッコのいる家には福が訪れると言われる。

「どうしてこうなった」の図。専門家の指導下での熟達したザシキボッコと栗たちによる演技です。良い子はマネしちゃダメ!



野尻湖でカヤック・カヌーできます!!



LAMP
GUEST HOUSE & RESTAURANT

026-258-2978

389-1303 長野県上水内郡信濃町野尻 379-2

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

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

f サンデープラニング・ゲストハウスLamp





最後に青じそ投入！これが内山流！

現在お嫁さんと2人で農業を「經營」。お嫁さんの尚美さんは、「母は、私のやることをいつも応援してくれます」と語る。育子さんの旧姓と、尚美さんの旧姓が偶然にも同じと知った時、気が合いそうだと思つたそうで、そのせいなのかな以心伝心を感じ方々が風の会の為に近所の神社にバス5台（180名）で訪問。これも一つ一つの縁を「大切にしてきたからこそ…」

育子さんは、農家に嫁いだ女性が普通ではなかなか経験できない、経営者になれる魅力を語る。その会の仲間の一部は今も「風の会」として6名で活動中(先ほどの青豆のお味噌もこの会のオリジナルのこと)。仲間たちにはずいぶん助けられ、ある年ぶりの房落しの時期に義父の葬儀が重なり、大きな痛手を覚悟していたら、仲間が「何も言わばず育子さんの畑に手を入れてくれた事も…」
「本当にありがとうございました。この仲間には生き方を教えてもらつた。一人一人が本当に素晴らしい」と育子さん。

ナスの油味噌・しそ風味(4人分)

- ・丸ナス 3個
 - ・青じそ 3枚
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・味噌 大さじ1
 - ・油 大さじ3
 - ・粉末だし 小さじ1



お互いを思いあ
うお二人の関係は
家族として、共同経
営者として、出会
うべくして出会つた
かけがえのない「縁」
に違いありません：

る事も多いそう。だからと言ってそれに甘んずることなく節度を持つて、「何かしてもらつたら必ずありが」と言うようにして「お嫁さんはご先祖様が連れてくるんだから大いに喜んで」と尚美さん。育さんも、かつて「お

「縁」だそうで、その縁でつながった「仲間」がかけがえのない宝。

30年ほど前に大きな台風に見舞われ、小布施町の農作物も重大な被害を受けてしまい、予期せぬ暇になつてしまつた時期にた

さて、ナスが
しなりりしたと
ころで粉末のだ
しを投入。そこ
に年季の入った
茶色いカメが登
場！おーこれが
手前味噌です
かあーと思った
ら、中にはお砂
糖が…「この入れ物はかなり味噌っぽい入
れ物ですが…」と訊くと、「この家に嫁いだい
時から、この入れ物には砂糖が入っていたか
らそのまま使ってるの」なるほど…家の伝
統を重んじるその姿勢、素敵です…

「青豆のお味噌は味があつて美味しいの
と、今度こそ味噌の入ったカメ出現…
砂糖、味噌を加え、最後に採れたてのし
そを千切りにして投入。さつと炒めて出来
上がり！」その効果ですっごくイイ香り…
油で炒めているのに不思議と爽やか…美味



背中越しのほっぺたから見える笑顔！

レシピでつなぐ むかしの台所といまのキッチン

取材・文
ICHI cafe ICHI子



おばあちゃんの背中

vol.3 内山育子さん(65才)のナスの油味噌・しそ風味

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3回目のお料理は内山育子さんの手によるナスの油味噌。シンプルゆえに各家庭の特色が色濃く出そうなこの一品、内山家のお味の秘密にせまってみましょう！

今 回ご紹介するのは、先日、産業功労者として県知事表彰を受賞された内山育子さん。最初にお会いした時、黒いボロシャツの襟をかっこよく立て、何とも若々しい印象だったので、この題名での取材はかなり失礼なのでは…と思いましたが、快く取材に応じていただきました。

「活々しい」という言葉があるならば、その言葉で表したい、そう思わせる育子さんの…何かお料理を…と、お願いすると育子さん

人が作るナスの油味噌は、味違つて、しそが入つた油味噌のこと。（…このあたりだと野菜を油で炒めて味噌で味をつける料理を総称して「油味噌」と呼びます）しそを入れるのはなんとも新しい。更には、味噌は青豆の手前味噌（自家製味噌）だというので、今回はこれのレシピ化で決定！（連載も3回目となると仕事が早い：はい、手前味噌です）

う

まれそだつた、この土地で。



内科・消化器科(胃腸科)・小児科・往診 tel.026-242-6565

診察日 月～土曜(平日: 8:30～12:00, 15:00～18:00 土曜: 8:30～12:00) 休診日 日曜・祝日

栗の木診療所

381-0201 長野県上高井郡小布施町大字小布施2252-1

次号は…

え

次号は「え」。あいうえおぶせ、ようやく小布施での知名度も上がってきた。高まる期待とハードル。それに伴い編集部にのしかかるハンパない重圧(泣)。いえいえ、みなさまの期待がモチベーションの源泉です(本音)。「え」の情報、タレコミ、提案、自薦、他薦、その他諸々大歓迎!ということで、次号「え」もお楽しみに!

きょうさん



ICHICafe
sandwich & coffee
ICHICafe
小布施町福原213-6
tel.026-405-7207

ツタハウス
長野市椎堂町2341-1
www.facebook.com/itsutahouse

Japan Obuse Committee
一般社団法人日本小布施委員会

栗日記
www.usupi.org/kuri/

ぶれぜんと

うるさい
うれしかった

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「う」のつく、小布施町の何かいいものをプレゼントいたします。

※臼田さんは栗日記ギャラリーの写真、ウィリアムさんは彼が製作に関わったモノの写真でOKです。

応募先

►aiueobuse@gmail.com

締切: 「え」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」に協賛してくださる方

「あいうえおぶせ」に広告を出してくださる方

を大募集しております。「え」号を発行するためには…
みなさんのお力が必要です。

あいうえおぶせ 第3号 小布施の「う」をめぐる

発行日/2015年8月8日

編集・発行

MOUNTAIN DRIVE lab.

<http://www.aiueobuse.net>

[http://www.facebook.com/aiueobuse \(Facebook\)](http://www.facebook.com/aiueobuse)

おばあちゃんの背中 取材・文章協力

松澤ゆかり (ICHICafe)

オブセにナンカ妖怪 取材・イラスト・写真協力

妖怪俱楽部のみなさま

写真協力(P4・5)

畔上広行 (LODE Film)

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

うりきれ御免の人気者。

小布施堂

採れたての新栗の繊細な風味を
余すところなくお届けしたい。
そのため、ひとつひとつのご注文をいただいてから、
仕込んだ新栗を取りに栗菓子製造場「傘風舎」へと走ります。
それが時季限定、場所限定の秘密。
栗の郷ここ小布施にあっても、
新栗の季節の、仕込み場のそばでしか味わえないこの朱雀。
栗そのものをこれ以上なく贅沢に楽しむための、
砂糖も何も加えない究極の点心です。
今年もまた、あなたのお越しをお待ちしております。



beside your story
はじめる人がいる。
応援する人がいる。



うれしい毎日が
うごき出す。

そんなあなたの笑顔を応援します。

起業開業のご相談は八十二銀行へ

 八十二銀行
<http://www.82bank.co.jp/>

妖怪画展示、肝だめし、怪談など。
幟（のぼり）の広場（高井鴻山記念館隣）には、

屋台（食事処）もでるよ！

う
らめしゃく

よう
かい

妖怪夜会

や
か
い

2015年9月5日(土)

夜間無料開館(18時)

鴻山

高井鴻山記念館

長野県上高井郡小布施町小布施805-1

026(247)4049