

[ドウシ・テ]

道志 手帖

Summer 2015 no.9

Contents



表紙写真

撮影：大野航輔

(2015.8.15)

8月15日に神地地区子壱神社で開催されるお祭りでフィナーレを飾るのは「おきゅうだい」。おかめの祈りから演目が始まります。

What's "Doshi-techo"?

「道志手帖」とは？

略して「ドウシテ」。「どうしてどんなところ？」という関心から生まれた、道志村地域おこし協力隊による冊子です。村の外からきた隊員が、村で生活していて気になったこと、おもしろいなおもったこと、発見や驚きを、年4回報告していきます。隊員の活動報告もおこないます。

ブログで日々の活動を報告しています。ぜひご覧ください。 doshi-okoshi.com facebook もやっています！ facebook.com/doshi.okoshi



【特集】 道志と都留

中島拓哉・香西恵・『フィールド・ノート』編集部※

道坂峠が語る歴史 …4

都留と道志を繋ぐ宿 みどりやとますや …6

作って食べて 道志と都留のやしゃー飯 …10

ムササビを見に道志へ …12

【連載】

長又絵地図 千々輪岳史 …14

食べたい知りたい道志の味 ななくちめ「おばくおじや」 千々輪岳史 …16

道志生きもの写真帖⑦ 香西恵 …18

協力隊・井口が伝える「足揉み健康法」 井口陽介 …19

人が主役！ 薪のエネルギー利用⑦ 大野航輔 …20

道志村の珈琲ブレイク… 井口陽介 …20

声 …21

協力隊だより⑨ …22

道志村の行事 ホタル祭り …24

※今回の特集は都留文科大学『フィールド・ノート』編集部有志のみなさんと一緒につくりました。執筆メンバー：別符沙都樹(国文学科4年)・廣瀬はづ紀(社会学科4年)・金原由佳(社会学科3年)・長尾泉(初等教育学科2年)・南條新(社会学科2年)



【道志村地域おこし協力隊】



gallery

ボクが一番好きな場所 雌滝

豊田直之 プロフィール

撮影：豊田直之 (2014.9.1)

冒険写真家。横浜市在住。海底、滝壺の中、山の頂、空撮とありとあらゆる撮影法により、大自然を表現する。NPO法人海の森・山の森事務局理事長として環境保全活動にも得意のビジュアルを活用して精力的に取り組む。

まるでいく筋もの絹糸が岩盤をほうのように流れる「雌滝」。静かに流れ落ちる水音に、心につかえていたものがすべて洗い流される。道志道を通る度になぜかここに立ち寄ってしまうのである。

*このページでは、道志の水のさまざまな表情を切り取る豊田直之さんの写真を3回にわたって掲載します。お楽しみに。



⑥カツラの木 (水の木)

菅野の瑞乃木 (みずのき) 神社にある2本のカツラの木。弘法大師が道志から谷村へ向かう際、この木で箸をつくり、食事後に1本の箸を正常にもう1本の箸を逆さに土に差したという。そのため上下が対照的な2本の木に成長したという民話が語り継がれている。



①天満天神

かつては峠の頂上にあったという天満天神宮。道坂隧道開通後は頂上から隧道の横に再建された。さらに道坂トンネルが開通した後に、現在の場所へ移された。天神様は菅原道真公を奉っており、学問のほかに交通安全祈願のご利益もあるという。今も子どもたちの願いを込めた絵馬が奉納されている。



④おもみそ

菅野川沿いでひととき大きなモミの木がある。「もみそ」と呼ばれ、大きな石を抱くように根が張っている。胸高直径約5m。



③二号堰堤

菅野川沿いに佇む小さな堰堤。「今日は二号堰堤で〜と行き会った」そんな会話があったという。



②道坂トンネル

長さ476.0m幅7.0mのトンネル。今はこのトンネルが道志と谷村町(都留市)をつなぐ役目を引き継いでいる。



⑦おかぐら石

道志村にも残る神楽(獅子舞)に似ていることから名付けられたという。昔は菅野集落(都留市)への目印となっていた。



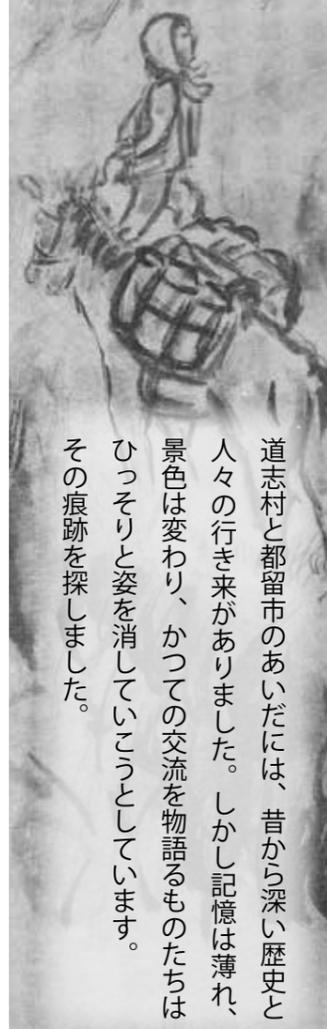
⑤一号堰堤

二号堰堤よりも規模が大きくつくられている。丁寧な石積みは当時の様子を残している。



参考文献・挿絵引用:『七里の郷道志』道志中学校PTA発行(1985)

道志と都留



道志村と都留市のあいだには、昔から深い歴史と人々の行き来がありました。しかし記憶は薄れ、景色は変わり、かつての交流を物語るものたちはひっそりと姿を消していこうとしています。その痕跡を探しました。



①この道坂隧道は高く荷物を積んだトラックが通る際はタイヤの空気を抜いて通行していたと聞く。冬は隧道内に滴る水がつらとなり、つららを壊しながら通行することがよくあったそうだ(昭和20年代後半撮影)



②隧道掘削の様子(『道志七里』815頁引用)
③現在道坂隧道はその役目を終え、入り口は封鎖されている。隧道の脇からは御正体山へ続く登山道がのびている
④「道坂隧道」の文字は当時の通信(ていしん)相(郵便や通信を司る中央官庁)野田卯太郎のもの

道坂峠が語る歴史

道志村と谷村町(現都留市)の関係は、『道坂峠・谷村みち』を聞いて語ることはできない。

古来より三十三曲がりの難路として、雲の峰を越えるこの急坂道を村民は汗を拭って通っていた。

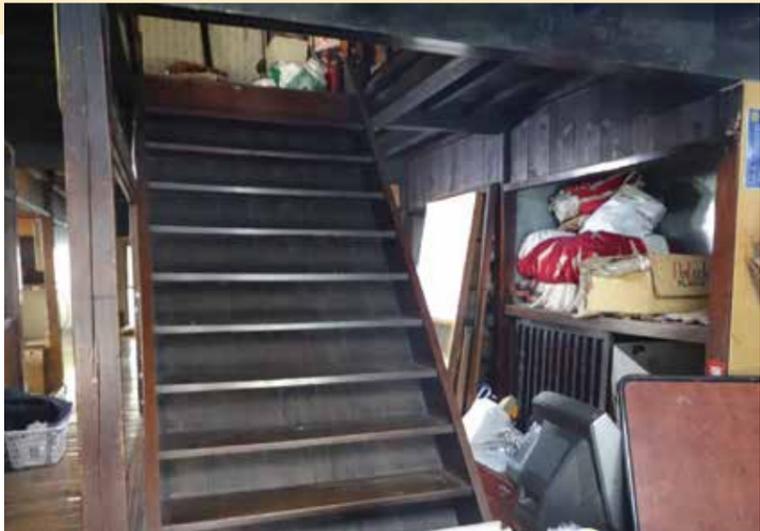
当時、道坂峠は天神峠と呼ばれていた。峠の頂上には天神様が奉られており、峠越えをする際には天神様の前でお参りやひと休みをして谷村町へと下っていったという。

その昔、現金収入を得るためには谷村町へ炭売りにいかなければならなかった。炭俵を乗せた馬を引き、4時間ほどかけて峠を越えていく。その過酷さたるや現代人には想像がつかないほどのものだという。

*

大正13年(1924年)に道志村にとって長らく待望であった「道坂隧道」が開通した。当時の村長や助役をはじめとする多くの人物の尽力により、18年におよぶ紆余曲折を経て1年半を要した大工事であった(※)。その後1990年には現在の道坂トンネルが開通した。道路は全て舗装され、谷村町まで車で約30分の距離となった。

(※)百十九間八分(約216m)のこの隧道によってそれまでの過酷な峠越えは解消され、文化交流の基盤となった。『道志七里』804頁には当時の村長杉本新一郎氏の道坂隧道開通による歓喜感激の式辞の言葉が掲載されている。



左) 何度か改装したみどりやだが、この階段は昭次さんたちが下宿していたころから同じもの
右上・下) 宿泊していた葉売りの人が置いていったという荷物入れの行李 (もしくはかぶせ蓋のかご)。
なかには当時の帳簿や薬がそのまま残されていた



みどりやの外観 (2015.4.28)

都留と道志を繋ぐ宿



と



都留の人から「道志から馬で炭を売りに来た人が必ず泊まる宿が二つあった」と聞いたことがある。その宿は「みどりや」と「ますや」というらしい。道志と都留を繋ぐ二つの宿の記憶を記しておきたい。

「みどりや」は都留市上谷にあった旅館だ。2階建ての小さな旅館で、客室は8間あり、多くて10名ほどの人たちが泊まっていたという。道志の役場の人や葉売りの人、土木関係の仕事で泊まる人が多かったそうだ。

私は以前から、みどりやの入口の扉に緑色で書かれた「緑屋」の字が気に入っていて、どんな旅館か知りたかった。けれど旅館は今年の5月に解体され、今は更地になっている。もう知ることはできないのだろうか、と思っていた矢先に、学生時代に道志から来てみどりやへ下宿していた杉本昭次さん(62)にお話をうかがえることになった。

7月22日、昭次さんのお宅にお邪魔する。昭次さんは高校に通うため、昭和43年から昭和45年までをみどりやで過ごされていた。

昭次さんは記憶をたよりにみどりやの見取り図を描いてくださった。もっと詳しい人がいるよ、と同じく下宿生だった杉本新さん(65)を紹介してくださった。

翌日、新さんのお宅にお邪魔した。新さんのお父さんである忠重さん(86)も交え、お話をうかがう。新さんは高校入学の昭和41年から大学卒業の昭和48年までの間、みどりやで過ごしていた。

みどりやはどんなところでしたか、とたずねると「第二のふるさとかな。家みたいなものだったから」と答えてくださった。土日休みや長期休みに実家の農業を手伝いに帰る以外はみどりやで過ごしていた新さん。みどりやでの生活は静かで心地よかったと振り返る。下宿代についても「金額はわからないけれど、安く泊めてもらっていたね。ありがたかったですね」とおっしゃる。やはり、昭次さんと同じく、みどりやでの生活を「ありがたかった」と表現された。

新さんのお家は、みどりやが旅館を始めた当初から利用していたそうだ。炭売りや道志と都留間のバスの運転をしていた忠重さん

当時、道志と都留を繋ぐバスは日に2本か3本しかなく、高校の始まる時間とはまったく合わなかった。そのため、都留の高校へ通う道志の子どもたちは都留で下宿するのが常だった。昭次さんはみどりやでの生活を「とにかくありがたかった」と懐かしむ。

みどりやは森さん一家の家族経営で、昭次さんのいるころは、大おばあさんのはくよさんと、その娘さんである美佐子さん、美佐子さんの旦那さんの欣三さんが旅館を切り盛りしていたそうだ。泊まっている間はほとんど、森さん一家との共同生活をしているような感じだったという。

朝、居間で用意してもらった朝ご飯を食べ、学校へ行く。欣三さんが用意してくれるお昼のお弁当は、小食な昭次さん用に小さめ。勉強と部活を終えてへとへとになって帰ってくる昭次さんにとって、帰ってすぐお風呂に入ると、仕事などで都留に来たとき、泊まるのはみどりやだったという。忠重さんがおっしゃるには、みどりやは最初石屋だったそう。そこに婿入りした欣三さんが道志出身の人だったので、その繋がりから道志の人たちを家に泊めるうち、旅館業もするようになり、旅館になったのではないかと話してくださいました。

高校時代から旅館に下宿、というのはなかなか今では考えられないけれど、お話を聞いているとなんだか私まで懐かしい気持ちになった。ぽつぽつと話して下さる思い出はアルバムをていねいにめくるようで、みどりやの生活がしみじみと羨ましく思えた。

お二人とも、勉強にとても集中できたとおっしゃる。それは家とはちがうところだから、というのもあるかもしれない。けれど私は、みどりやの方々が、学生を家族のように温かく迎え、でも家族とはまたちがう良い意味での距離感をもって接していたからなのかなと思った。

みどりやは、道志と都留の間をつなぐ場所であり、道志から来る子どもたちにとっては都留での家でもあったのだ。(金原由佳)



上段左) 今も残る庭の太い松を背景に允也さん(左)と学生さん/右)ビジネスホテル都留外観(2015.8.19) /下段左) 居間の隅には電話をかけるための小さな部屋がある /右) おじいちゃん、おばあちゃんになった道志出身の3人きょうだい。右から佐藤博学さん、くめさん、ちのさん



上段左) かつて道志の炭を使って暖をとった火鉢 /右) ますや旅館外観(2015.4.28) /下段左) 部屋の表札 /中) 2階から見下ろした庭。煙突のある建物は薪風呂 /右) 案内をしてくださった佐藤ツル工さん



「ますや旅館」は国道を挟んでみどりやのななめ向かいにある。裏には3階建ての「ビジネスホテル都留」が建つ。旅館はやめ、現在はそのホテルを経営しているそう。出迎えてくれたのは佐藤ツル工さん(79)。「道志の議員さんが泊まりがけで議会をしにきたよ」。当時を懐かしみながら旅館のなかを案内してくださった。

ツル工さんがますや旅館にお嫁に来たのは22歳のとき。夫の佐藤允也さんは進駐軍の通訳の仕事をしていて、旅館は常時3人の女中を雇いツル工さんが1人で切り盛りしていた。

允也さんの父・佐藤博学さんが16歳のとき、道志からきょうだい3人で都留に出てきてこの土地を買って商売を始めたのだそう。旅館としての正式な創業は大正元年だが、それより昔から道志から来る親戚を泊めていた。

都留にはみどりやとますや旅館のほか松田屋など、5軒くらい宿があったそう。近辺にはパチンコ屋が4軒、「谷村座」という映画館や競馬場もあり、それらがお客様の遊び場所になっていたとか。

ますや旅館にはさまざまな客が訪れた。多かったのは富山からの葉売りで、一度に10人が長いときは2ヶ月間滞在した。ほかにも泊

まり客を相手に占いをする易者や、反物を売る人、建設業の労働者、国体のときにはバレーボールの選手たちなど、そのときどきでいろいろな人が泊まった。そのなかには道志からの炭売りもいたそう。旅館では道志の人から炭を買い、火鉢やこたつに使っていた。使われなくなった火鉢は、今も客間の押し入れに仕舞われている。

旅館のうらにはアパートもあったという。昭和60年(1985年)にホテルに建て替えるまで、その敷地には「ますや荘」(別名博学荘)というアパートがあり、文大の学生が多い時では20人も下宿していた。学生たちからは「パパ」「ママ」と呼ばれ、相撲をとったり、みんなで夕食を囲んだり、家族のようにつきあっていた。下宿生のなかにはもちろん道志から出てきた学生もいたそう。

*

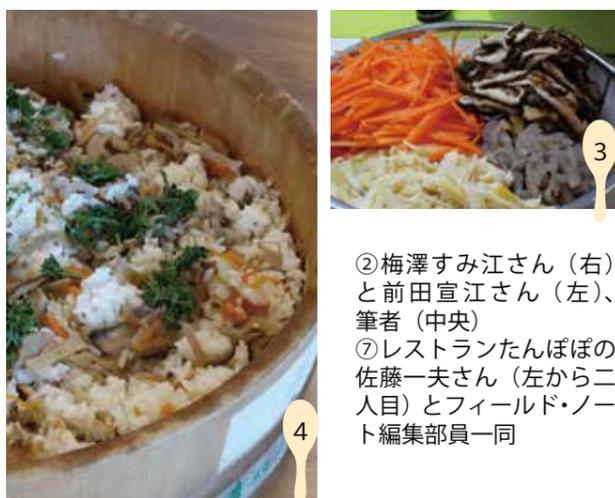
現在ホテルは、ツル工さんの息子さん夫婦が切り盛りしている。大学受験に来る高校生や都留市田野倉にあるリニア実験線の試乗客、昔から常連の葉屋さんなど、今も多くの客を迎え入れている。道志の3人きょうだいが始めた宿は、かたちを変え、世代を超え、今も続いている。(香西恵)



①・③・④ 都留のやしや一飯。不思議な形のおにぎり。入れた具材は、にんじん、しいたけ、たけのこ、ごぼう、油揚げにこんにゃく



⑤～⑧ 道志のやしや一飯。こちらに入っているのは、にんじん、ごぼう、油揚げ、さやいんげんに鶏肉だ。さやいんげんは色が抜けないよう、茹でたらすぐに氷水にひたす



②梅澤すみ江さん(右)と前田宣江さん(左)、筆者(中央)
⑦レストランたんぼぼの佐藤一夫さん(左から二人目)とフィールド・ノート編集部員一同

作って食べて 道志と都留の やしや一飯

やしや一飯(やさい飯)とは道志に伝わる野菜などの具材を使った混ぜご飯のこと。この料理は都留の一部の地域にも伝わっているという。道志と都留、それぞれに伝わる家庭の味を食べてみた。



都留のやしや一飯

最初に教わったのは、都留のやしや一飯。教えてくださったのは、都留市小野地区出身の前田宣江さんと、小学校のころからのお友達である梅澤すみ江さんのお二人。

まずは入れる具材を細く刻んでいく。切り終わったら、大きな鍋でいためる。しんなりしてきたら、しいたけで取っておいた出汁を何回かに分けて加える。調味料は目分量で味見をしながらちよつとずつ足していくのだが、ご飯に混ぜたときにちょうど良くなるように少し濃い目の味付けにするのがポイント。味付けをしているときに驚いたのは砂糖の量だ。大きじで8杯くらい入れていた。そうして、ふたをして味が具材に染み込むまで煮詰めていく。

少し経って、そろそろかな? と鍋のふたを開けた途端、立ち上る出汁のにおい。思わずすーっと胸いっぱい吸い込みたくなる。汁を入れすぎないように加減しながら具材をお米が入った桶に流し込み、お米を潰さないようにさくつと混ぜ合わせて、上からみずみずしいサンショウの葉をばらりと散らす。いただきます! 椎茸を噛みしめると、

じゅわつと出汁がしみ出てきた。砂糖もしつかり馴染み、甘みがかかった味と、炊きたてのお米のにおいに頬が緩む。一口食べるごとに目を細めてしまう美味しさだった。お好みですし酢をかけると、きりつと引き締まった味になる。

道志のやしや一飯

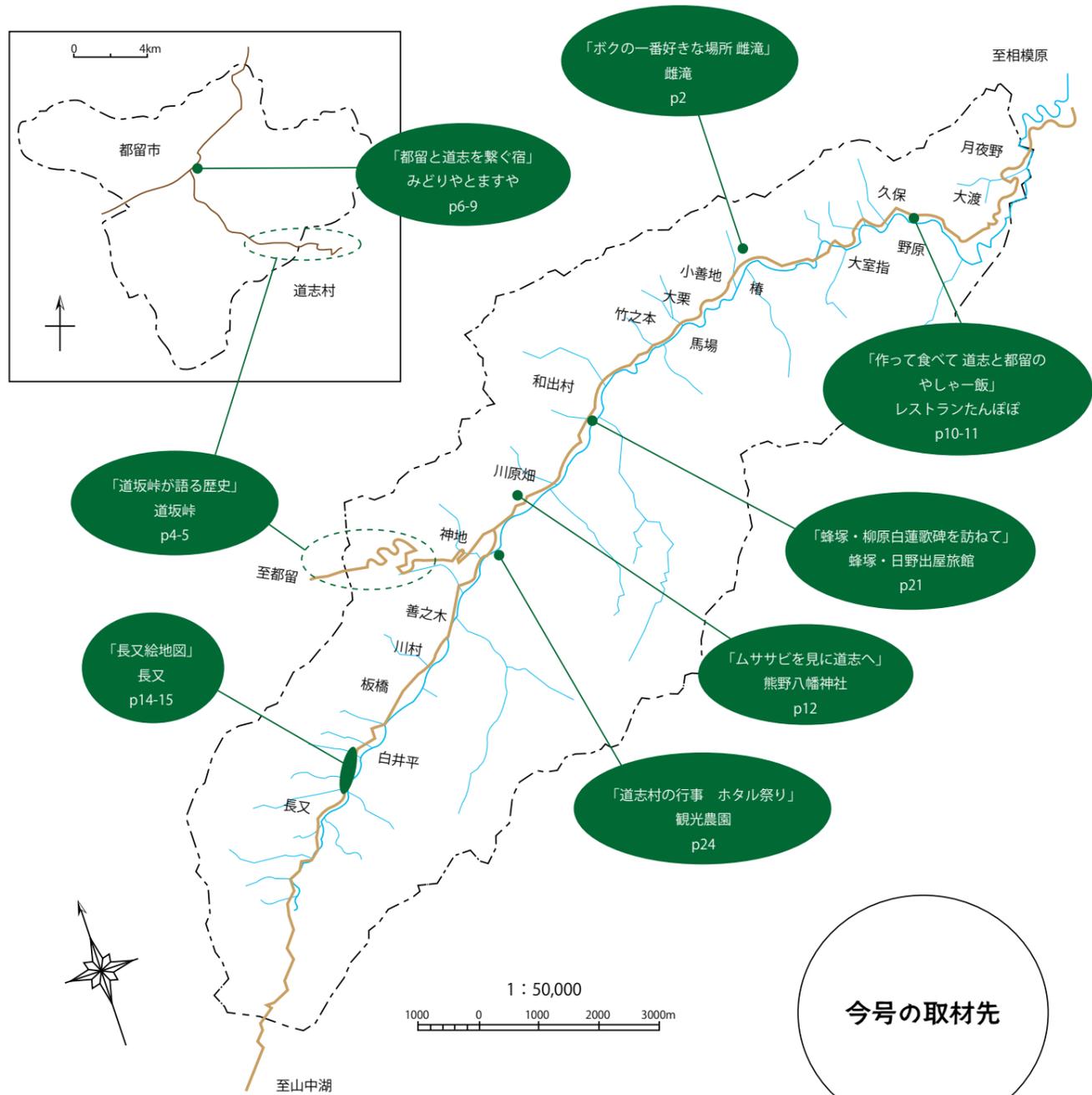
後日、道志のやしや一飯を食べさせていただいた。教えてくださったのは、道志村野原集落でレストランたんぼぼを営む佐藤一夫さん。基本的な作り方は都留も道志もあまり変わらないが、道志のやしや一飯はお祝い事があるときに出来るため、なかに入れる具材の種類を奇数にすることが多いそう。また、少しちがったのは野菜の切り方だ。にんじんはいちよう切りに、そのほかは都留のときよりも大きめに切った。そうすることで煮込んだ後も素材ごとの食感がしっかり残るのだ。さあ、食べてみよう。いただきます! 一

口食べると、春ゴボウの香りが広がる。都留のものより味は薄いですが、体にじんわり入ってくるような優しい味だった。具材が浸る程あった煮汁も残さず混ぜたので少し汁気が多いご飯。大きめの器に盛られていたのだが、べろりと食べてしまった。

どちらも、教えてくださったかたは家によって入れる具材も味付けも全然違うのだとおっしゃっていた。たしかに、どちらでも、調味料を入れるのも煮詰めるときもほとんど目分量で味見をしながらだった。

また、入れる具材も完全に決まっているわけではなく、季節によって旬の食材を入れるそう。家庭によって、作る人によって、季節によって、やしや一飯はまったく違うものになる。

私は最初、道志と都留のやしや一飯はどんなちがいがあろうかと、ちがいをみつけることに期待してしまっていた。けれど、じつは味がちがうこと、入れる具材がちがうことは当然だったのだ。今ではそうやってさまざまな表情を変えるところがやしや一飯の一番の魅力なのだと思う。もっといろいろな顔を探したくなる料理だ。(長尾泉)



今号の取材先

Where's "Doshi-mura"?

道志村へのアクセス

- 富士急行線 都留市駅から富士急バス 30分
旭が丘 (山中湖経由) から富士急バス 20分
- 中央自動車道 相模湖ICから50分 (30km)
- 中央自動車道 都留ICから30分 (20km)
- 中央自動車道 河口湖ICから50分 (38km)
- 東名高速道路 御殿場ICから50分 (35km)
- JR 横浜線橋本駅から1時間 (40km)



ムササビを 見に道志へ

都留市以外にいるムササビを見てみたい。それが、私たちが道志でムササビを観察した動機だ。ふだん都留文科大学の地域交流研究センターでも、ムササビの巣箱にライブカメラを仕掛け観察をしている。けれどそれはいるのが分かっていいる巣箱での話。いるというお話は聞くものの、何頭いるのか、そもそもどの場所にいるのか分からない道志のムササビ。まず、森のコーディネーターや大栗のゴミステーション、熊野八幡神社など、いくつかの場所をまわって、そこでムササビがいる痕跡を探した。そのなかでも有力だったのが熊野八幡神社だ。



熊野八幡神社のスギの大木の根元にムササビのフンを発見。ムササビが暮らしているかもしれない

道志にムササビを見にいつて何より感動したのは、ムササビの鳴き交わしのよくな場に立ち会えたことだ。それは7月1日、熊野八幡神社でのこと。
天候は小雨。社殿を正面に見て、社殿右奥の木の上からグルグルとムササビの鳴き声が聞こえる。あっと思いライトを声のする方向へ。そうしてどこにいるのかを探っていると、社殿のちょうど裏側から、もう一頭ムササビの鳴き声が聞こえてきた。二頭いるのか！一頭目よりもやや高めの声だ。それからその二頭のムササビは、互いの居場所を確かめるように一頭が鳴いては、もう一頭が鳴くというのを何回か繰り返した。鳥肌が立つたのが分かる。鳴き声がする場所は聞こえるたびに変わるので、それぞれ木から木へ移動しているのだろう。親子だろうか。雌雄だろうか。私には不安に思う子どもが母親の居場所を何度も確かめているのかのように聞こえた。
(別符沙都樹)



道志に来ていざ見るぞとなったとき、ムササビの巣があるところへ行くのではなく、ムササビがいるかどうかを調べるところから始めた。
ムササビを見るのにこれほど苦労したのは初めて。そもそも私は、ムササビは巣箱とかご神木とかに住んでいるのかと思って、その姿を簡単に見られるのだと思っていた。ムササビも野生の生きもの。本当は思い通りに見ることのできない存在なのかもしれない。
やっとの思いでムササビを確認できたのは午後8時くらいとき。神社の裏の森に、ライトを反射して赤く光るムササビの目がちらり。それからしばらく、ムササビが滑空するのを待たなければ、結局見ることはできなかった。
巣箱に入っていないムササビを自分達で見つけ出すのは難しい。でも、探すのに苦労した分だけ見つけた時の達成感は一ときわ大きいものになった。
(南條新)



ライトに反射し赤く光るムササビの目。観察にさいし、用意したものは赤いセロハンを貼ったライト。赤いセロハンを貼ることで、光を当てられたムササビがあまり眩しく思わないようにする

おばくおじや レシピ

●材料 (約10人前)

丸麦：3カップ (3合)
にんじん：1本
ごぼう：1本
油揚げ：3枚
大根：小1本
じゃがいも：大1個
にぼし：一握り (13本)
水：15カップ (丸麦の5倍)
味噌：大さじ3 (山盛り)
醤油：大さじ5～6 (75CC～90CC)

●作り方

- ①丸麦を洗って5倍の水に浸しておく (15分)
- ②ごぼうはささがきにして水にさらす。じゃがいもは厚さ1cmほどの短冊切にして水にさらす。人参と大根は3mm幅でいちょう切りにする。
- ③にぼしを一握り入れて強火にかけ、煮えたら弱火にする。
- ④15分ほど煮たらごぼうを先に入れ、にぼしを取り出す。(気にならない人はにぼしもそのまま煮てよい) 丸麦の芯の固さが少し残っているくらいで残りの野菜と油揚げを入れる。
- ⑤味噌を溶いて入れ、しょうゆも入れて味を整える。
- ⑥弱火で1時間以上煮る。(※)時々底がくっつかないようにへらでかき混ぜ、水分が少ないようであればお湯を足す。丸麦の芯の硬さが無くなったら出来上がり。

※このレシピでは弱火にして1時間程度で仕上げるが、とろ火でじっくり3～4時間煮込むのが昔風で、そのほうがとろみが増し、丸麦がさらにぶりぶりになる。



材料



にぼしの出汁をとる



野菜を切っておく



ごぼうから順に煮る



できあがり

食べたい 知りたい 道志の味

ななくちめ 「おばくおじや」



私が「おばくおじや」を初めて食べたのは二年前の冬、みなもと体験館のこんにやく作りのイベントでした。初めての麦のおじやは麦のプチプチした食感が新鮮で、おじやなので食べやすく、おかわりの手が自然に伸びました。

●なつかしの味「おばく」

「おばくおじや」は「おばく」とも呼ばれ、かつてはどの家庭でも食べられており、うんと並ぶ主食だったといえます。

太平洋戦争後に村内各地で田んぼが整備されるようになるまでは、米に代わる主食として、大麦・小麦が栽培されていたので、「おばくおじや」を日常的に食べたのは現在の80代から上の世代です。

70代から下になると「おばく」なつかしい味になります。70代では子供の頃さんさん食べたので、見るのも嫌だという人もいれば、子供の頃から年に数回しか食べていなかったという人もいました。60代の方に「おばく」を差し上げたところ「おばくかく、なつかしいな」が第一声でした。

しかし50代でも「好物だったので大人になっても母親がよくストープの上でコトコト煮てくれた」という人もいました。めずらしいところでは20代で子供の頃、冬によく食べたという人もいました。

各家の主人の好みや、台所を預かるお母さん・お婆さんによってこのような違いが出たのでしょう。

●アレンジが自由な食

「おばく」は寒い冬に作られることが多く、3～4時間ほどじっくり煮て夕食で頂くこともありました。夕食に「かたばく」と呼ばれる麦飯を食べ、残りを「おばくおじや」にして翌日食べることもありました。

丸麦があれば具は家庭にある材料で自由自在にアレンジし、季節の野菜を入れて煮込みます。第一回ご当地グルメコンテスト「D1グランプリ」(2012年11月開催)で出されたものには小豆やクレソン、マコモダケが入っていました。

今回、みなもと体験館のスタッフ出羽豊子さん・出羽ひろみさんにご協力頂きレシピ化する際にはお二人がこの日に掘り出したじゃがいもを入れました。



D1 グランプリ出品のおばくおじや

●鮎の出汁

出汁は煮干しが一般的でしたが、続いて出汁粉が登場し、今では本だして代用もできます。昔は鮎を干して煮干として使っていた家もあった。

たと聞きました。鮎が豊富に釣れた道志川の恵みであり、今となつては贅沢な話です。

●勤勉家の食

『道志七里』【著者：伊藤堅吉】を読むと農繁期には食事の時間を極力減らし仕事の時間に充てていたため、早食いができる「おばく」は「勤勉家の食」といえるものでした。しかしながら現在70代の方の中にはお米が貴重でなかなか食べることができない家庭の日常食だったので、「おばく」は「貧乏人の食」だったという方もいるそうです。

●ふるさとの味

前述のD1グランプリに「おばくおじや」で出店した農業生産法人どうし食と農の環・山口智勝社長は自分の親世代の食文化を若い世代に伝えたかったといいます。

私は、丸麦が精白米やサツマイモより食物繊維が豊富であることに加え、様々な野菜と一緒に消化が良くなるようにじっくり煮込んだ「おばくおじや」は子供からお年寄りまで食べやすい健康食だと思います。はじめての方もぜひ道志のふるさとの味をつくってみませんか？
(千々輪岳史)



協力隊・井口が伝える
足揉み健康法
「肩コリ」とは

足裏を刺激して
病気を予防、体質改善

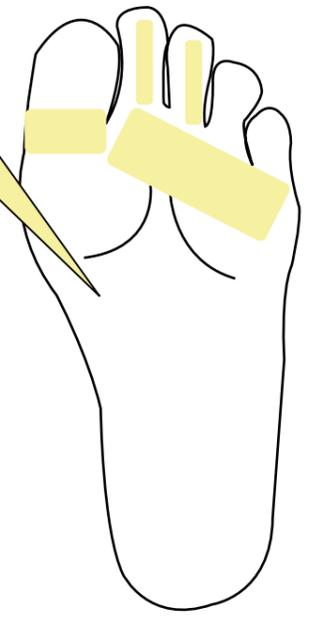
●肩コリは首周辺の筋肉を…

現代人の多くが肩コリに悩まされています。テレビ、パソコン、スマホを使用する時間が長いため、慢性的な肩コリを産み出しています。肩コリを放置すると、頭痛や腰、膝にまで影響が出てきてしまいます。ぜひ1日の疲れは足を揉んで取り除きましょう。

肩コリにオススメなツボ（反射区）はいくつかあります。首、頸椎、僧帽筋という肩から首にかけての筋肉、目、肩甲骨、肩、などです。これを読んだきつかけに足揉みを毎日お風呂の中で実践してみてください。あまり夢中になつて肩に力が入り過ぎたりしないように注意してくださいね。きつと変化が出てくると思います。足揉みを7日続けるだけでも効果が出てきます。ぜひ試してみてください。

<レッスン4>肩コリにオススメな反射区はココ！

右の足図に色付けした部分を丁寧に5回ずつ左右の足を揉んで下さい。肩コリ改善に役立ちます。頭痛持ちの人へもオススメですよ。



今日から実践
若石健康法

自分で足を揉んで
疾病予防&リラックス！

【国際若石健康研究会認定プロ】
ご自宅に出張！足揉みサロン
ついに整体も始めました！！
ご依頼は井口までお電話ください！
TEL 080-3090-2460

道志村民	20分	2,000円 (税込)
限定価格	40分	3,000円 (税込)



キツネ 道坂峠 2015年7月13日
夜9時頃、道路の真ん中で遭遇しました。夢中で何か食べていました



クサギ 田代 2015年8月8日
葉を揉むと独特の臭いがします。秋には赤いガクに濃紺のよく目立つ実をつけます



脱皮したばかりのミンミンゼミ
野原 2015年7月18日
地上を歩いているところを見つけた虫かごに入れておいたら翌朝脱皮しました



オニグルミの実 野原 2015年7月12日
リスやネズミの食糧になります。野原の遊歩道沿いに大木があります



ミヤマクワガタ 神地 2015年7月11日
「深山」と書くように道志のような山深い場所で見られる、冠をかぶったかっこいいクワガタです



シジュウカラの幼鳥
戸渡 2015年7月24日
漢字で書くと「四十雀」。ガラスにあわててはたついていました



コブシの実 久保 2015年7月12日
熟すと赤い実が顔をのぞかせます。辺りに若い実がたくさん落ちていました



カジカ 善之木 2015年7月16日
道志では「カジッカ」「カジラ」と呼ばれます。たらこくちびるのかわいいやつです



アリジゴク 田代 2015年8月8日
雨に濡れない土の表面にすり鉢状の巣をつくります。ウスバカゲロウ類の幼虫です



コスモス 久保 2015年7月12日
6月頃から花が咲いているのを見かけます

第7回
道志 
生きもの写真帖

村内で見られる生きものやその痕跡を紹介します。
写真＝香西恵・千々輪岳史・中嶋拓哉

連載



声

読者からのお便りを掲載します。



山中湖ロータリークラブ見学研修会
蜂塚・柳原白蓮歌碑を訪ねて

平成27年6月8日(月)道志村日野出屋前蜂塚公園に山中湖ロータリークラブ高村照巳会長以下一行15名が集まり、柳原白蓮歌碑と蜂塚を見学しました。

歌碑の前で山中湖ロータリークラブ会員で今回の蜂塚見学会を企画提案してくれた高村英光先生が碑の前で58年前蜂塚の除幕式に教え子と一緒に参加したときの話をしてくれました。

その後、現地の小屋のなかにテーブルと椅子を並べて蜂塚由来記と野生のニホンミツバチの生物学的・昆虫生態学的習性等について説明しました。

日野出屋旅館に席を移して、最初にNHKが蜂塚除幕式の模様を収録した施主佐藤慶雅と白蓮の挨拶の声や子どもたちの代表のミツバチに贈る言葉や、可愛い歌声のCDを全員

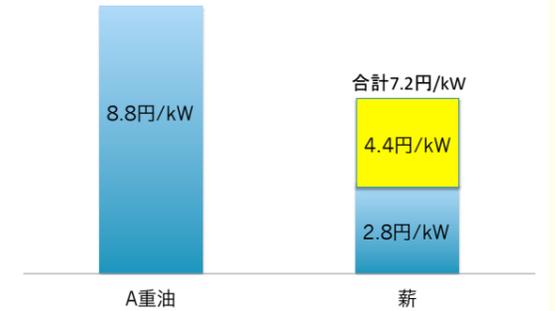
人が主役！ 薪のエネルギー利用 第7回

大野航輔

薪ボイラーの燃料コスト

前は薪ボイラー、木の駅の見学者が最近、増加していることを報告しました。今回は薪と化石燃料のコストを比較します。平成25年度の道志の湯における薪使用量は700m³(立米：木の体積を表す単位)。うち、木の駅からの納入が443m³、直接道志の湯に納入される薪が257m³でした。平成26年度は469m³の使用量で、木の駅が341m³、直接納品が77m³です。

さて、詳しい計算方法は省略しますが、平成26年度の薪コスト(木の駅委託費を含む)は7.2



※1 A重油熱量は9,200kcal/L、薪熱量は2,200kcal/kg(WB30%、スギ)
 ※2 A重油単価は94円/L(H26年度平均)、薪単価は5,000円/m³(7,143円/t)
 ※3 木の駅運営委託費276万円/年を加工費として薪費用に上乗せした

図1 kW単位あたりのコスト比較(平成26年度)

円/kWでした(図1)。A重油コストは8.8円/kW。341m³は、13haの間伐面積に相当します。薪ボイラーで間伐材を利用することで、村内の山で間伐が進みます。バックアップとして化石燃料は必ず必要ですが、みなさんはこのような薪ボイラーの効果をどのように思いますか？

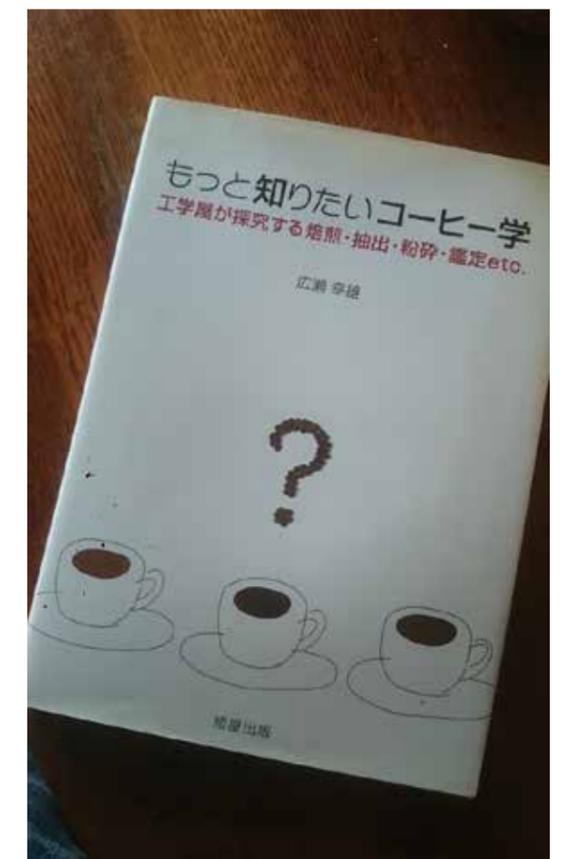


道志村の珈琲ブレイク…

井口陽介

肌寒くなりつつある道志村で秋を感じるこんな季節。鳥ノ胸山の紅葉を眺めながらコーヒーを片手に物思いに耽るのも楽しい時間です。こんな時こそ、コーヒーをいつもより丁寧に淹れてみませんか？ 丁寧に淹れるコツはとても簡単です。

いつもよりも優しく、お湯を粉に落とすイメージです。些細なことですが、優しい気持ちで淹れた珈琲はいつもよりも優しい味わいになっている事でしょう。



(左) 蜂塚の前で説明 (右) 山中湖ロータリークラブ一行



で聞きました。

次に高村会長の挨拶に始まり、青竹杯の酒・山菜の天ぷら・川魚の炭火焼・朴葉味噌・デザートに食べた懐かしいグミの実など、昼食を兼ねての楽しい懇親会、和やかな一期一会となりました。

蜂塚への渡橋について、腐食が激しく危険な状態である、事故でも起こったら困るので、補修が急務であることを話したところ、高村会長の即断即決でその場で会員の皆さんに諮り貴重な浄財を寄付して頂きました。優しい会員の皆さんの気持ちに、涙が出る思いです！ 橋の補修工事の一部に大切に使用して頂きます。関係者の皆さんと協議して、一日も早く工事を実施したいと思っています。(佐藤留吉)



投稿を募集しています。道志にまつわるお便りをお気軽に寄ってください。

Eメール: kozai-kei@vil.doshi.yamanashi.jp
 郵送: 〒4020209 山梨県南都留郡道志村618115
 道志村地域おこし協力隊 香西まで

このページでは、地域おこし協力隊の活動を報告していきます。



川原畑御祇園祭 (7.18-20)
納涼盆踊り花火大会 (8.14)
久保盆踊り大会 (8.15)
神地夏祭り (8.15)

道志村で整体も始めました…

昨年から足ツボを通じて道志村の健康づくりのお手伝いを行っています。多くの方々の足を揉ませてもらい、肩こりや原因不明の体調不良の症状が改善した事例も出てきました。また、足揉み体操を地域のお茶会で実施したりすることで、色々な形で喜んでいただいています。

そんな中でも、足ツボだけでなく「腰や肩を揉んで欲しい」という要望が多くありました。ですので、整体の勉強を始め、技術の習得を目指しています。

これからは、足ツボだけでなく、整体を通じて村民の皆様の健康作りのお手伝いをしていきます。首、肩、腰、膝がちょっとつらい方などいましたら井口までご連絡ください。ご自宅までお伺いします。(井口陽介)

道志の森づくり二年目

道志村の森林の健全化に係ることは、私の生まれ故郷である横浜市の水源を守ることになり、やりがいをもって取り組んでいます。

昨年度は間伐ボランティア団体「道っ木い〜ず」「道志・山北の森林を育む山仕事人の会」の活動に参加しました。今年は「NPO 法人道志水源林ボランティアの会」の活動にも参加させて頂いています。

伐倒は安全を第一に考え、山の地形や木の大きさや形によって臨機応変に行わねばならず、毎回勉強です。そして道志村に来て頂いているこれらの団体の方々との話も楽しみです。

また小中学生を対象にした林業体験の手伝いも昨年に引き続き行っています。こちらは間伐ボランティアでの学びを自分が指導者となって行う応用編ですが、こちらも自分にとってはまだまだ勉強です。

任期中に少しでも多くの作業に参加し、安全な伐倒作業を身に付けたいと思います。(千々輪岳史)

富士五湖青年会議所交流会

7月12日(土)に富士五湖青年会議所の方々が来村され、久保のみなもと体験館から遊歩道の散策を行い、その後、BBQを行い交流しました。メンバーの方々の活動にかける情熱がとても印象的で、「持続可能で住みやすい地域を作りたい!」と明確に表現する若い人たちが、近くにこんなたくさんいたんだと感慨に浸ってしまいました。理事長の羽田さんも気さくで誠実な方で、充実した時間でした。(大野航輔)



親子で遊歩道を散策しました

『リバートレッキング de 婚活』開催!

道志村の婚活事業第3弾として川あそびを中心としたリバートレッキングがおこなわれました! 協力隊はイベント企画時から関わらせていただき、当日は川の案内を務めさせていただきました。

男女ともに申込みは満員御礼で始まったこの企画。慣れない川原を歩き、ペアで協力して瀬を渡ったり、淵ではプカプカ浮いて水に浸かり暑い夏を満喫した内容となりました! 大人も童心にかえらせてしまうのが川のおもしろいところです。参加者のみなさんも楽しそうに最後は全身ずぶ濡れとなって川あそびを終えました。

川あそびこそ道志の夏の醍醐味だと思っています。観光等で村を訪れる方のなかにも川あそびを目的にいらっしゃる方も少なくありません。道志川、川あそびの魅力をたくさんの方に味わっていただきたいです。きっと大人も子どもも夢中になってあそべると思います!(中野拓哉)



川あそびは親睦を深めるいい機会となったようです!

編集後記

今号の特集「道志と都留」は以前から取り上げてみたかった内容です。文大生とのコラボでようやく実現しました。都留の人に道志との関わりを知ってもらいたい、という思いがきっかけです。

ギャラリーの写真(2頁)は、今号から道志の水のさまざまな姿を切り取る写真家・豊田直之さんの作品を掲載していきます。ふだん見慣れている道志の水がこんな風に見えるのかと、きっと驚いていただけたと思います。

声(21頁)では、蜂塚について、佐藤留吉さんが寄稿してくださいました。今後も読者の皆様からの投稿をお待ちしております。(香西恵)

来年度からの道志手帖有料化と制作メンバー募集のお知らせ

『道志手帖』はこれまで道志村地域おこし協力隊の活動として制作してきました。私たち協力隊の任期は今年度で終了しますが、その後も道志手帖の制作・発行を続けていきたいと思っています。

そこで、来年度からは制作資金にあてるため冊子を有料とさせていただきます。購読を希望されるかたはお手数ですがお問い合わせください。

また、来年度から冊子を一緒につくっていく新たなメンバーを募集しています。道志の暮らしや生きものに関心のある方、文章を書いたり話を聞いたりすることが好きな方、冊子づくりをしてみたい方、ぜひお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先: 0554-52-2118 (協力隊 香西)

協力隊だより



折り返し地点まで来たら着物の衿を合わせるように編み、口を閉じる

道志村の行事

ホタル祭り(ホタルかごづくり)

7月11日、第29回ホタル祭りがおこなわれました。観光農園を会場に、明るいうちから出店が並び、村内外から多くの人を訪れます。なかでも麦わら細工「ホタルかごづくり」体験はホタル祭りならではの、持ち帰って飾りとしても楽しめます。今では麦を栽培する人は少ないですが、伝えていきたい文化です。



水にひたし柔らかくした大麦のわらを、曲げた竹の芯に巻き付けて編んでいく



ホタルの入り口を残し、三つ編みの持ち手をつけて完成。入り口は葉っぱで蓋をする



ホタルかご (写真：小俣溪和)



文・写真=香西恵

