

[ドウシ・テ]

# 道志 手帖

Autumn 2015 no.10

## Contents



表紙写真

撮影：千々輪岳史

(2015.11.13)

村田家を台風から守ってきたカシの木、今年  
はドングリをつけました。村田家と私達家族  
を静かに見守ってくれています。

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](http://doshi-okoshi.com)  
facebookもやっています！ [facebook.com/doshi.okoshi](https://facebook.com/doshi.okoshi)



## 【特集】 人と木

人と木 …5

大室指の垣根 …8

50年前このアカマツで …9

私が選んだ一村一木 …10

【突撃取材】 めまよし 中島拓哉 …12

【連載】

竹之本絵地図 千々輪岳史 …14

食べたい知りたい道志の味 はっくちめ「にごみ」 千々輪岳史 …16

道志生きもの写真帖⑧ 香西恵 …18

協力隊・井口が伝える「足揉み健康法」【最終回】 井口陽介 …19

人が主役！ 薪のエネルギー利用【最終回】 大野航輔 …20

道志村の珈琲ブレイク…【最終回】 井口陽介 …20

声 …21

協力隊だより⑩ …22

道志村の行事 村民体育祭 …24



【道志村地域おこし協力隊】



## 📷 gallery

紅葉 水源の森百選記念碑周辺

撮影：豊田直之 (2013.11.20)

豊田直之 プロフィール

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。

道志村の紅葉は、山伏峠から順にゆっくりと降りてくる。その年によって紅葉の出来不出来、タイミングが微妙に異なるものの、この時期の道志道をクルマで行くと、紅葉のプロセスを短時間のドラマのように楽しめるのである。

\*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。



左) 三本のシュロの木/右) 村田充且さんが子供の頃登ったというカシの木

何気なく目にしている敷地内の木、まずは私の大家さんにお話しを伺ってみました。「このキンモクセイは弟が植えた。庭は肥やしがよかったんだらうな。こんなに大きくなっちゃって。でもいい香りがするだろう。」「庭にシュロがほしかったんだが、なかなか気に入ったのがなくて。これはまたま相模原の勤め先の人が家のをくれるというのでもらってきた。一本より三本の方が縁起がよいといつて三本くれ、どこから見ても末広がりに見えるよう三角形に植えた。」

道志村にはシュロを植えている家が多い。何が縁起ものなのかを伺うと「自分の城(シロ)にかけているんだよ。」とのこと。自分の城(シロ)を築くとか守るにかけて、家長であれば家の建て替え時などに植えたいと思う木だっ

### 大家さんの庭木はどんな木 〜村田充且さん【野原】の話〜

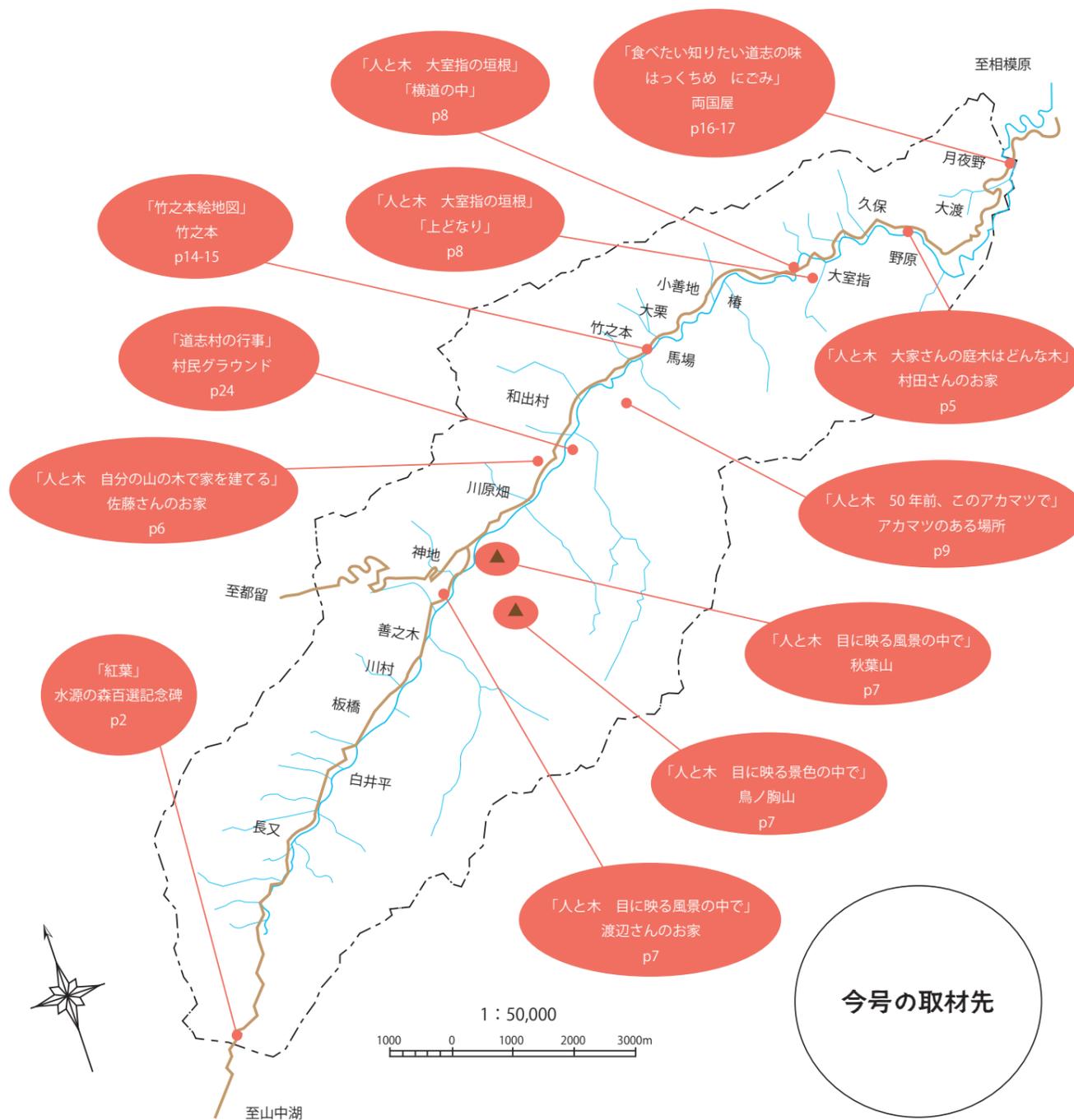
山間に長い歴史を刻む道志村と人にとって木は身近な存在です。庭木として趣味や記念樹のみならず、かつては家の防風のためや子孫が家を建てる際の材料として、冬の暖を取る燃料や、やせうま(背負子)のように加工して道具として、様々に利用されてきました。村内三カ所で木にまつわるお話を伺いました。

たのです。「玄関の前のモミジは自分の山に入った時、岩に張り付いて真っ赤ないい色をした。ちようどいい大きだったんで、手でひっこぬいて家に持ってきて植えたら、なんだかいいで紅葉しなくなった。庭じゃ肥やしがいりすぎたんだな。」

「カシの木は、風よけのためにおじいさんが植えた。台風の時、どういうわけかお宮の方からすごい風が渦を巻くように吹き下ろしてくる。小学生の頃登って道に出た記憶がある。その当時はこれくらい(両手で輪を作り直径15cmくらい)あったかな。常緑樹で葉が落ちないから風よけによく使われる。それに他人に貸し(カシ)を作るといふこともかけて植える人もいる。」その他にも娘さんが小学校に上がった時に植えたモミジなど、それぞれ思い出がある木が多く、木と人のつながりが深いなと感じました。

## 特集

# 人と木



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)



自分の山の木で家建てる  
〜佐藤最上さん【谷相】の話〜

道志村に自分の山があり、木がある人でも、自分の家を新築する際、その木を自分で伐採し、使う人は少ないでしょう。伐採し、運び出すだけでも大変な労力です。乾燥や製材があり、乾燥には時間も場所もかかります。そんな中ふだん会社勤めをしながら、あえて自分の山の木で家を建て替える選択をしたお宅に取材が叶いました。

「自分で伐採したのはこの家の材の全部じゃないよ。半分くらい使った。柱に良い材は買っ

た。道志のヒノキ材で柱は一本だけ使ったけど割れが入ったな。」

「11月に（休みの土日）一人で自分の山に入って延べ10日かけて間伐して、そのまま山で寝かせて乾燥させた。樹種はマツ、スギ、ヒノキ。半年以上寝かせて使う長さに玉切つてユニツクを借りたりして引き出し、池谷木工で挽いてもらった。その年は田んぼを休み、田んぼでウシを組んで乾燥させた。ウシに使う木だって、細いとダメだから太いのを使つた。」

「乾燥具合を見ながら、垂木、間柱、筋違、根太に使う木を出していった。」

「建て替える前の家は江戸中期に出来た家で、（同じくらい古い家だった）両隣の家が建て替えたので、うちだけが残された形になったこと、リフォームということもできたが、いくら古い家にお金をかけても住みにくだろうと思いついて建て替えた。」

「小学校六年生の頃から親の炭焼きの手伝いをしていたので、木には親しみがあつた。大人になつてチェーンソーは薪を作る時に

使っていたので慣れていた。木をいじるのは好きだから挽いた木をとってあり、下屋をかけたります。横浜水源林の間伐のポランティアのインストラクターもしている。」

山を持つている。木に親しんでいる。それだけで普通の勤め人がなぜやってみようという気になったのでしょうか。その核心をお聞きすると、

「丈夫な家を作りたいかつた。良い材はお金を出せば買えるが、全部買うと高くなる。安くあげようと思うとどうしても使う材が細くなり丈夫な家ができない。それなら体でかせよう。自分で伐りだした材を使いたいと思つた。」

「その気がないといけないことだ。でもやってみたら大変だったな。一人で山で木を伐るのは大変だった。若かつたから出来た。（木の伐り出しで）10kg瘦せたよ。木を出すのは辛い機械好きの息子がいて、器用にユニツクを使って材を引き出してくれた。」

「あのころ毎週土日は山に入っていたね。今考えるとお父さん一人で山で木を伐り出したと思うと怖いね。」と奥様のさよ子さん。

お話の後、家の中の柱、梁、建具の数々を見ながら丁寧に説明して頂きました。大黒柱



天井と建具に使われた道志のスギ

は道志の材ではないものの、無節の二十尺（約6m）のケヤキで何度も見上げてしまいました。上棟式が平成13年11月3日、家の仕上がりが平成14年5月25日とのことでしたが、中は14年が経つたと思えません。傍らでこたつと一緒に入っていたお孫さんの代まで全く心配のいらぬ家でした。

目に映る風景の中で  
〜渡辺隆経さん【神地】の話〜

2年前、やまゆりセンターの催事で偶然隣り合わせた元林業家というおじいさん。今回の特集でお話を伺いたいと思つていたら、庭先で椅子に腰かけていました。飛び込み取材し、目に映る山々と木の話をお伺いしました。

「川原畑じゃ秋葉山のことを『アキヤサマ』と呼んでいた。尋常小学校を卒業すると、秋葉山から木を伐りだす手伝いを親戚から頼まれたことがあつた。馬が入れず、人力で松の（切り倒した）大木を運ぶ作業で、当時東北から来ていた鬼瓦のような屈強な男に『俺は後ろをもつからお前は前を持って』と言われ、必死で手伝つた。」

「戦時中の尋常小学校は炭焼きが日課だった。



上) ムベを見る渡辺隆経さんと指差す實子さん／左下) ムベの実／右下) 秋葉山（左）と鳥ノ胸山



炭にする木はナラ、クヌギは固くて火持ちも良いんだが、それらは大人達が炭にするので、ハンノキが多かつた。」

「戦後の鳥ノ胸山の植林にも係つた。（山は）村の所有だつたところが地域の人たちに払い下げられた。親戚も（山の一部を）持つていたんでお願いして植林した。いくつか立派な大木があつたんだが、みんな切つて植林をした。苗は切つた木で段々を作りクローラーで山頂付近まで運んだ。」

戦時中に雪の中を炭焼きに出て「産業戦死」

になつた人の話や、木を馬で出す「ずる引き」、盤木を敷いてそりに一杯に丸太を積んで人力で運んだ話等、今では考えられない山仕事の話に続き、庭の木々に話は移りました。

「あの梅の木に巻き付いた『アケビ』に似たのは『ムベ』、これは七五三で葉っぱが付く縁起物だ。山向こう（神奈川県山北町）の親戚から貰つてきたものだ。」

「その下にはブナの木が二本あるだろう。何十年前前にブナが流行つた時に植えた。『無難（ぶなん）』だから縁起が良いんだ。」

「鉢植えに入れたら立派な盆栽になるよ。」奥さんの實子さんが枝をかき分け、ブナの幹を見せてくれました。背が低いのに立派な幹でした。實子さん曰く、「お父さんは百姓やったり牛を飼つたりいろんな仕事をしたけど、山の仕事が一番よかつたね。」お父さんは植物のことは辞典より詳しいよ。」と言う。

隣の息子さん宅の敷地にある雅（みやび）桜やイチョウの話など、話は尽きませんでした。

（千々輪岳史）



# 50年前、 このアカマツにて

1960年代、今から50年前、道志の山はどんな様子だったのだろう。きっとこの針葉樹は植えられたばかりで小さかったに違いない。今では15m以上の高さがある杉や檜が低ければ、周囲の風景は現在とは随分変わっていったのだろう。もっと広葉樹が広がり、大きな木も多かったかもしれない。

今の様子からは想像することしか出来ない、昔の山の風景。同様に、山と人のつながり、関係性もこの50年間で大きく変化した。それは、山と人の距離が次第に離れていった期間であるかもしれない。今後関係性は変化していくだろう。でも、過去の状況を知った上で、今後の変化を受け止め、進んでいきたい。

山口廣台<sup>こうたい</sup>さんは、南都留森林組合と協同して田代地区の境界確認を行った際、大変お世話になった方。今でもご自身の山で枝打ちや間伐などを単独で実施されている。廣台さんと山を歩いている時に聞いたお話が気になり、記事の取材を申し込ませて頂いた。以下は廣台さんのお話。

「あれは50年前だから、20歳くらいのことかな。山は遊び場で昔から良く行った。小さな

頃はチャンバラしたり、木の実を取ったり。風呂用の薪を取りにも行った。親父と弟と一緒に山の手入れもよくしてたな。

ある日、下草刈りをしていたら、空を鷹が横切つて巣に帰るのを目にした。その鷹はよく巣がある木の上を旋回していたから場所は大体わかった。動物が好きだったし、興味があつて、仲間を誘つて巣を見に行くことにした。今はマツクイムシにやられて少ないけれど、昔はアカマツなど大木が多くてな。

記憶を頼りに巣がある木の尾根へ登って行った。尾根の中腹に大きなアカマツが2本立っていて、その1本の遥か上に巣があった。だけど、下からは巣は良く見えないから登ることにした。巣のある木には枝が少なかったので、隣のアカマツから、縄を使って木に登ったよ。ある程度登ると、自分に気づいた親鳥が近づいてきた。羽を広げたら1mはあるかな。かなり大きいよ。威嚇するために何度も自分の方に近づいては、すぐ横を通り過ぎていった。それでも負けずに巣を上から見下ろせる所まで登っていった。20mくらいかな。巣には2羽の雛鳥がいたよ。

それから10年位は鷹が飛んでいるのを見たけど、それから後は見ないなあ」（大野航輔）

## 大室指の垣根

道志では防風のための垣根を「しせき」といいます。大室指には立派な「しせき」をめぐる家が二軒あります。きれいに刈り込みがされており、大室指を通る度にいつかこの立派な垣根を季刊誌で紹介できないかと思っていました。



### 「上どなり」の垣根

約45年前家を新築した際に防風林として植えられました。家の後ろ側はスギ、角にケヤキ、道に面している側はカシ、高さは2.5mほど。家主の佐藤教救さんは毎年5月末に刈り込みをする際に足場は組まず、はしご一本で手入れをしています。「屋根屋だから高いところは慣れている」とはいえ、80歳を超えもう齢なので数年前に垣根の上を切って低くしたそうです。なぜカシなのかとの質問には、「相模原に仕事によく行っていた時、通り沿いにあったカシの木の垣根に惚れ込んで見本にしたから。」だとのことでした。きれいなアーチ状の入り口を作るのに枝を伸ばすのは技術と年月が必要だったといえます。息子さんはブロック塀にすれば年月が経つと汚くなるという嫌がり、手入れを手伝っているとのこと。お話を聞いていると家を守ってきた「しせき」への愛着が感じられました。

### 「横道の中」の垣根

1972（昭和47）年に防風林として植えられました。国道に面してまず松があり、松の枝が門のようになっています。家の西側はスギ、カシ、北面（後ろ）はスギ、高さは根元から7m強あります。国道から見ると二階の屋根だけが見えますが、数年前に1mほど切って低くしたのだとのこと。カシは一年中葉が落ちないので縁起がよいのだといえます。家主の佐藤益三<sup>ますぞう</sup>さんは傘寿を超えましたが自ら刈り込みをしています。国道側の最も高い部分だけはここ4年、高所作業車に来てもらいバスケット（かご）に乗って作業しています。毎年9月に刈り込みをしますが、奥様のひさよさんが下で見ながら、手振りでも前後左右の刈り具合や、「OK」の合図で形を整えています。夫婦の共同作業によってこの見事な「しせき」が守られています。



\*「横道の中」「上どなり」は屋号です。大室指地域の屋号については『道志手帖』4号16～17頁をご参照ください。

# 私が選んだ 一村一木

道志の集落ごとの代表する木を選んでみました。  
異論もあるでしょうが、私の目線でということでお許し下さい。(千々輪岳史)



①月夜野【サクラ】道志一の大きさをほこるサクラの老木です。



②大渡【カツラ】大渡の人達の水源になっている大群沢にかかる滝にカツラ、絵になります。



③野原【カキ】樹齢300年という。吊り橋の向こうのポプラがキング、こちらはクイーンという感じです。



④久保【ナツミカン】みなもと体験館が学校だった頃、生徒が投げた種がここまで大きくなったといひます。元気な子供を思わせる木です。



⑤笹久根【ヤエザクラ】春、トンネルを抜けるとはつとするヤエザクラです。



⑥大室指【ユズ】以前はもっと大きかったのですが、剪定され小さくなりました。



⑦樺【ツバキ】集落の名前にもなっているツバキが旧道沿いにちらほら見られます。



⑧小善地【アジサイ】今年の7月は気がめいるほど雨が続いたので、鮮やかなアジサイ達が気持ちを明るくしてくれました。



⑨大栗【クリ】集落名にもなった大木はもうないのですが、村道に張り出した大木がありました。



⑩馬場【アオギリ】子供達を長年見守ってきました。来年は小学校が移転し寂しくなりますね。



⑪竹之本【ケヤキ】地元の60代の方によると大きさは子供の頃とあまり変わっていないとのこと。



⑫和出村【スギ】村の木はスギです。民宿光荘の西に胸高直径60cmのスギがあり村民グラウンドから見えます。



⑬川原畑【ウラジロモミ】樹齢400年近く、山梨県下でも巨木です。



⑭神地【スギとツガ】スギは子壱神社の鳥居の右隣、ツガは階段を上り左にありどちらも大木です。伝統を守り人情が篤い神地の人達を見守っています。



⑮善之木【トチノキ】これほど立派なトチノキは見たことがありません。根本に二つの祠があります。



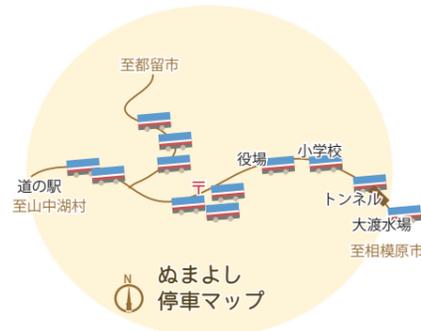
⑯板橋【ユクノキ】屋号にもなっており、この家のご先祖様の愛着がうかがえます。7月に白い花が咲き、雪が積もったようになります。



⑰白井平【ツツジ】立派な一本のツツジが畑の端にあり、花が咲くとそれは見事です。(写真提供：吉田ひろ子)



⑱長又【ツツジとモミジ】平成27年4月に矢頭山の登山道に植えました。春と秋にその成長が楽しみです。



ぬまよし  
停車マップ



ぬまよしは午後3時から6時くらいにかけてやってくる



バスのなかにはところせましと商品が並んでいる



車でぬまよしを追っかけてきたお客さんもいた



ぬまよしといえば刺身。水曜は刺身の日というお宅もあるくらいだ



秋らしいサンマが入荷

突撃取材

# ぬまよし

道志村に来てからずっと気になっていた一台のバス。  
毎週水曜日になると大音量の演歌を流しながら村へやってくる。  
「ぬまよし はなぎく」と書かれた一見不思議なそのバスは人情を乗せて走っていた。



演歌は橋幸夫の曲。行商を始めて以来ずっと変わらない



奥さんの要望に合わせて細やかなサービス



ぬまよしで買い物。一人暮らしにはとてもありがたい



冷蔵庫の中身と晩ご飯の相談中

愛知県までを移動しながら調理器具などの行商をしていたそうだ。道志村にやってきたのは35年前。そのころからは鮮魚を扱う魚店としての行商をはじめた。当時の道志村は今よりもずっと人口が多かったため、お客さんもたくさんだった。道志村ではお盆に「益々繁盛」、「先祖に口をすわれないように」と鱒を食べる、供える文化(※)があり、村のどこでも鱒が売れる時代があった。

平成に入る頃、バブルの崩壊からだんだんとお客さんが少なくなり、今では常連の方のお宅を回るように営業している。道志村のほかにも大月市や富士河口湖町へも行商に回っているそうだ。土日には西桂町にある居酒屋・海鮮料理屋で宴会や法事などを受けている。1週間を通してゆつくりする暇がないほどだ。



いらっしゃい！  
毎度あり！！

## 「ぬまよし」に行ってみる

「ぬまよし」は道志村にやってくる鮮魚を中心とした行商である。バスの車内にはたくさんの食品や日用品、調理器具までもが陳列されている。車内の奥には調理場が設置され、鮮魚をさばいたり刺身にしてくれる。また精肉も扱われており、希望の量だけ切り分けて販売してくれる。

ぬまよしの行商に同行させていただいた。演歌を流しながらバスは村内10数カ所の所定の場所に停車する。すると、家からお客さんが集まってくる。どの方も毎週やってくる常連さん。挨拶を交わしてバスへ乗り込むとあれもこれもと買い物はじまった。

多くの方が注文するのが刺身。見るからにうまそうな刺身を金額や数量を伝えると盛りつけてくれる。足下には鮮魚が並んでいて、その日のオススメの魚の紹介や調理方法、保存方法についてのアドバイスがもれなくついてくる。買い物の終わり際には井戸端会議を少々に「また来週」と次の停車場を指す。

## 道志での行商を振り返る

ぬまよしのご主人菊池伸一しんいちさんは18歳から行商を始めて58年になる。当初は青森県から

## 行商のあったかさ

菊池さんはご自身を「生涯行商」、モットーは「裏切らない商売」と話す。行商を生業にする人のなかには財を築くと店舗を持ち、お客さんのところへ向かう商売から来るのを待つ商売に切り替えてしまふ業者があるそうだ。

行商は大変だけれど、その行商がいなかったら買い物に困る人がいる。いつもの時間にぬまよしを待つてくれるお得意さんがいる。行商を辞めてしまえばそうしたお客さんを裏切ることになってしまう。昔と比べお客さんは少なくなっても裏切らないそのモットーで雨の日も少々の雪の日も行商を続けている。

取材を通して、買い物の中にあるお客さんとの深いコミュニケーションを見た。「最近の調子はどうか」「今日は来るのが遅かったけど、何かあったのか」「荷物が重いから届けようか」会話のなかにあったかさが満ちていた。「35年も道志に通っていると村の人は親戚みたいなもんだよ」と目を細める菊池さんの表情が印象的だった。

また水曜日には演歌が聴こえ、ぬまよしが出てくる。

(中寫拓哉)

※お盆に帰ってくる先祖に対しての敬いの気持ちを意味しているようだ。また「益々」にかけていることから鱒を食べるとの説もある。

# 竹之本

たけのもと



竹之本の真竹は真に見事である。竹林越しに観る道志川の清流美は又一入で、一幅の名画そのまゝである。  
 「道志七里」(P96)  
 道志川沿いに続いていったという竹林は今でも所々にその姿を残している。

●材料 (大人4人分)

麺 : 地粉 300g、水 1カップ、塩 小さじ 1/2  
 出汁 : 昆布の水出し適量、干しシイタケ 4~5個  
 具材 : ダイコン 1/3本 (中) いちよう切り  
 ニンジン 1/2本、いちよう切り  
 ゴボウ 1/3本 (長め) ささがき  
 長ネギ 1+1/3本、1本は斜め切り、1/3本は小口切り  
 油揚げ 1枚 短冊切り、カボチャ 1個 (小) 小口切り  
 味付 : 味噌適量、醤油少々

●作り方

- ①地粉に塩を入れ、少しずつ水を入れながらこねて耳たぶぐらいの固さにする。粉により水を使う量が違うので1カップ全て使う必要はない。柔らかすぎたら粉を加える。
- ②生地を濡れ布巾をかぶせ 30分寝かせて、ビニール袋に入れ足で踏んでこねる。
- ③打ち粉をしながら薄く延ばし、10cmくらいに折って幅 0.5cmくらいに切り、あらかじめ打ち粉を入れたボウルに入れてほぐして麺にする。
- ④鍋に水を入れ、干しシイタケを入れて沸騰させる。しばらくして昆布のだし汁を加える。
- ⑤具材を上述の切り方で切っておき、鍋に入れて煮て、柔らかくなったら味噌を溶き入れる。(味噌は麺の中に白いところが無くなってから溶き入れても良い)
- ⑥麺を入れて約 10分煮る。噛んでみて、中に白いところが無くなっていたら味をみる。薄ければ醤油などを足す。
- ⑦器に盛り、長ネギを散らす。  
熱いうちにどうぞ。



具材は予め切っておく



出汁で具を煮る



生地をこねる



ボウルにほぐし入れる



できあがり

※道志では釜揚げうどんのことを「ひきずりだし」と言います。

●我が家で再現

まず家族に手本を見せようと私が生地作りをしてみました。水の量や打ち粉の量など加減し、よくこねて耳たぶぐらいの硬さにするのは難しく、経験がいると思いました。

両国屋に比べるとコシがないものの、自分で作れば安心で味わいがありました。味付けは我が家で作った豆味噌と麦味噌をブレンドして使いましたが、ちよつと薄味になったので醤油を少々入れました。また、釜揚げで醤油をかけ「ひきずりだし」(※)として食べましたが、これもおいしかったです。

各家庭で味は違うので、レシピには我が家で再現したものを載せました。製麺機があるお宅はぜひ麺を作るところから「にごみ」に挑戦してみてください。  
(千々輪岳史)

食<sup>べたい</sup> 知<sup>りたい</sup> 道志の味

はっくちめ 「にごみ」

この里には特異性を持った郷土食は見当たらず、甲斐の郷土食ほうとうの如きも、(中略) ころでは専ら煮込と呼んでいる。  
『道志七里』109頁より



両国屋の「にごみ」。おしながきには「にごみうどん(ほうとう)」とある

●にごみは日常食

「両国屋のうどんはおいしい」と聞いたのはまだ私が道志村に来て間もない頃でした。ちよつと道志手帖2号の取材に合わせ両国屋にお伺いしましたが、なぜかメニューにあった「ほうとう」を注文してしまいました。これが道志で「にごみ」と言われている「にごみうどん」との最初の出合いでした。  
甲州一帯では「ほうとう」と呼ばれていますが、道志では「にごみうどん」もしくは「にごみ」といいます。麺はうどんと同じで、ほうとうのように平たくありません。麺をそのまま鍋に入ればにごみ、ゆがいてお汁を入れればうどんというわけです。  
「にごみ」はうどんを野菜等と煮込んで食べる道志村の日常食で、ある20代の人に聞いても普通に食べていたといっています。

●まずはプロの味を勉強

両国屋の若旦那・湯川和則さんに作り方を教わりました。まず、出し汁を沸騰させ、カボチャ、ナス、ニンジン、キャベツ、シイタケ等キノコ四種類、豚肉を入れ煮込み、そこに自家製手ごねうどんを入れて、味噌を溶き入れます。キャベツは時期により白菜に変え

ることのこと。もち

ろん家庭では臨機応変に変えてもよいとのこと。麺はあらかじめこねて冷蔵保存したものを製麺機でのし麺にします。「川原畑のうどん」でも登場した製麺機、昔はどの家でもあった道具の一つです。



両国屋の製麺機

●昔の味は

お母さんのマツネさんもいたので昔の味についてお聞きすると、学校から帰ると毎日のようにうどんをこね、のし板に乗せ布巾をかぶせてから遊びに行ったといっています。  
囲炉裏でインゲンやジャガイモ等ある野菜を煮て、そこに入れて煮込んだ。味は味噌だけど醤油味噌だった。翌朝に残ったものを食べてもおいしく、麺の形が崩れぐでぐでになる

ることは無かったとのこと。小麦粉はいわゆる地粉で自給用に作ったものを水車で挽き、ふるいでフスマを除いた。真っ白でないものの、味は格別だったと懐かしそうに話してくれました。

その後、村内の60代〜80代の方を中心に味付けについて聞いてみましたが、各家によって味噌、醤油味噌、醤油+味噌と違いました。



キイロスズメバチの巣  
釜の前  
2015年10月10日

木の皮などを砕いてつくられるまだら模様が美しいです。巣穴には門番がいるのが見えます



クロスズメバチの巣  
竹之本  
2015年10月18日

左は次世代の女王蜂たちが育つ王段と呼ばれる巣です。右の働き蜂の巣に比べ個体が少々大きい様子がわかります



巣穴に入って行くクロスズメバチ  
釜の前  
2015年10月10日

クロスズメバチの別名はジバチ。地域によってヘボ、ハイバチなどとも呼ばれ、昆虫食の代表的なハチです



大型のクロスズメバチの巣  
神地  
2015年10月18日

すでに幼虫の入っていない巣を含めて全部で14段ありました。今年とった巣の中では最大でした



スギの雄花 室久保 2015年11月11日  
夏にできた雄花は翌年の春に開花します。今の時期はまだ茶色くなく青い色をしています。花粉の量は前年の夏に決まるそうです



アカネの実 室久保 2015年11月11日  
四角い茎に4枚の葉がつくようすが特徴的です。赤い根は、染めものに使われます。周囲の丸い葉はサツキです。



ユウゲシヨウ 竹之本 2015年11月20日  
枯れ葉が目立つこの季節、まだ花をつけています。夕方に咲くことから「夕化粧」と名付けられたそうですが、昼間から咲いています



ニホンカモシカ 笹久根 2015年10月30日  
人を恐れて逃げようすもなく、国道を横断し畑のほうへ歩いていきました

第8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・中島拓哉

協力隊・井口が伝える  
足揉み健康法  
「頭痛」とは

足裏を刺激して  
病気を予防、体質改善

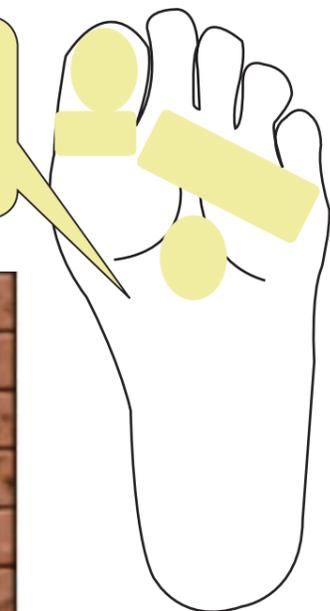
●頭痛は首周辺の筋肉を・・・

頭痛の原因はともたたくさんあるので、お医者さんに行ってもお薬をもらうだけで、根本的な原因を特定することはとても難しいのが現状です。もちろん脳に問題がある場合もあるので、その場合は精密検査を受ける必要がありますが、ストレスや、疲労といったお薬では根本的な原因を改善できない場合の頭痛には足揉みがとても効果的と言えます。

原因不明の偏頭痛をお持ちの方は特に足を揉むことで痛みの改善ができたケースはいままでにもあります。ですので、日々の疲れは足揉みをすることで改善し、身体の不調を整えることで、慢性的な頭痛も改善されてきます。いつもより少しだけ強く足を揉んでください。一週間続けられればきっと身体に変化が出てくると思います。

<レッスン5>頭痛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。頭痛改善に役立ちます。肩コリや疲れが溜まっている人へもオススメです。



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)

\*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お寄せください。  
Eメール：kozai-kei@vill.doshi.yamanashi.jp 郵送：〒402-0209 山梨県南都留郡道志村 6181-5  
道志村地域おこし協力隊 香西まで

■特集「道志と都留」のフィールド・ノートメンバーとの連携は、道志を良く知らない読み手にとって、共感を呼び起こし、読みやすく感じます。8号のメイ先生の記事を読み、いろいろと思ったことがあります。記事のなかで、第二次大戦敗戦直後の道志では「聞き慣れないキリストの教えはなかなか周囲」に理解されなかつたとあります。

■他方、『都留市史資料編近現代』を眺めると、谷村教会は明治時代1898年以前から存在すると分かります。その当時の道志の状況はよく分かりませんが、大きな隔絶があるのではないのでしょうか。

■一方で、そうした「距離感」の存在により、道志では残されてきたものや価値観もあるに違いありません。道志の人が都留をどう思っているか、都留の人は道志をどう思っているか、もっと知りたいと思います。

■また、外から来た若い方はどのような感覚で道志での生活を送っているのか、気になるところです。

■自分が育った道志村をいろんな方面から調べてくださり、ただただビックリと感謝の気持ちで一杯です。懐かしいのは「おぼく」。子ども頃この食事が多かった。「やしやあめし」は白井平の家では、都留のやりかたでした。とんがりおにぎり大好きです。

■どのようなトピックをあげても、昔の話が聞ける、知れることは、新鮮で面白いものだと思います。今回の旅館の話も興味深かったです。32年前私たちの新婚旅行のコースの中に都留に一泊入れました。その時泊まったのは、「ますや」だったように思います。(みどりやは)都留の高校へ通う道志の子どもたちのための下宿として使われたことは、道志出身の欣三さんの道志の人を泊める温かい配慮から生まれた(のでは?)という)ことも面白かったです。

■集落の絵地図、一軒一軒のお家の建築様式まで伝わってくるようにな

りました。道志の住宅はこのお宅も横に長い、2階の窓が端から端までつながっていて開放的、家の中に入るとそれを支える太い柱がある。こうした道志村様式はどうして生まれたのでしょうか。

■道志村と都留を結ぶ隧道は郷愁を誘いますね。昭和41年から48年までみどりやに下宿なされた男性の方、私と同年です。同じ頃高校に行き、大学に行きました。

■食についての記事は、その料理の背景が学べ、昔のことを一切知らない私たちの世代にとっても勉強になる記事だと思いました。

■地元を見直す機会になります。歴史を感じ昔からの繋がりに何だかホッとします。

■家の名前のつけ方が率直でわかりやすい。日常の生活に結びついた知恵からつけられたのでしょうか。

## 人が主役！ 薪のエネルギー利用 最終回

大野航輔



写真1 木を運び出す様子

これまで、この欄では道志の湯薪ボイラーに関する情報を取り上げてきました。その理由は、まだ国内に薪ボイラーの利用事例が少ないからです。最近は国内各地でも随分導入が増加しました。森林が豊富な場所であれば、比較的手軽に利用出来ることが特徴です。



写真2 旅館の納屋にある薪ボイラーと貯湯タンク

とはいえ、オーストリアでは、年間で4,000台から8,000台が販売されていますが、日本では、10台から50台ほどです。身近にある森林の恵みをエネルギーに変える。2011年にオーストリアを訪問した際には、ある農家さんに木を伐って

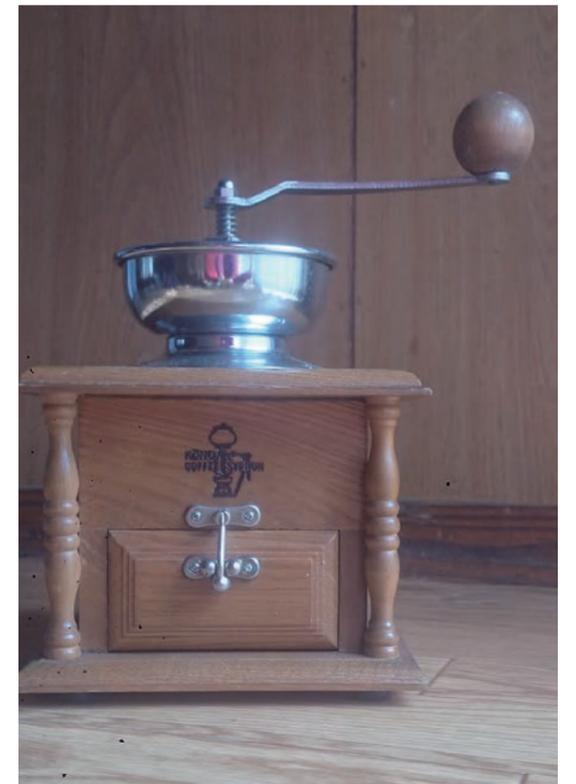
もらい、自宅(ペンション)の薪ボイラーで利用する様子を見せて頂きました。ちょっと懐かしい写真をご覧ください。



## 道志村の珈琲ブレイク… (最終回)

井口陽介

今回で最後となりました「珈琲ブレイク」。コーヒーのある生活はとても素敵な時間を与えてくれます。これからもコーヒーを通じて楽しい時間を過ごしてください。コーヒーを美味しく淹れるにはコーヒー豆を粉にするためのミルも重要になります。お湯を沸かしている間にゴリゴリと手引きミルでコーヒー豆を粉にする作業がとても楽しいのです。均一な粗さに挽かれてゆくコーヒー粉からは、あの魅惑的な香りが広がります。香りを楽しみながらお湯が沸くのを待つ贅沢な時間。ミルは長年使える手引きミルがお勧めです。



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。

## 「食」に関する活動

食育で荒れた中学校を立ち直らせた実績をお持ちの大塚貢先生の講演が9月26日(土)やまゆりセンターで開催されました。私が先生の講演のお聞きするのは2回目ですが、改めて日本食の素晴らしさやコンビニ食やスナック菓子に含まれる食品添加物の怖さ、食の意識改革の難しさを確認できました。

私は「道志手帖」を通じた道志の食の情報発信、「重ね煮」料理教室開催や、みなもと体験館での手作り豆腐や竹筒ごはん作り、昔ながらのこんにゃく、味噌作りのお手伝い、食をテーマに研究している大学生の来村対応など食に関する活動をしてきました。

これらの活動の原点となるのは、日本人には米飯が最も体質に合っており、人が口にする食べ物は、有機栽培、手作りのものが安心であり、食を通じた健康づくりが健全な心身を育む土台になると考えているからです。

先に公表された全国学力テストで、山梨県の小学校では全国平均を下回り問題になりました。大塚先生の実績を鑑みると食を見直すことで成績は上がるような気がします。

残りの一年ない活動期間ですが、食に関する活動を継続したいと思います。(千々輪岳史)

## D-1 グランプリに…

今年も道の駅で行われる道志村の名産品になるような食べ物を販売する「D-1 グランプリ」に参加します。今年で参加は3回目なので、気合を

入れて道志村の新しい名産品を開発しました。その名も「七里太鼓カフェオレゼリー」です。牛乳と、カフェオレを使って七里太鼓をイメージさせる色合いに仕上げました。この記事を書いているのがD-1 グランプリ前なので、D-1 グランプリは10月31日、11月1日なので結果はまだわかりませんが、優勝目指して頑張ります。

D-1 グランプリのようなイベントで道志村の活気が出てきて、村民全体で村おこしが出来る状況が生まれてくると嬉しい限りです。また、D-1 グランプリの商品が道の駅で買えるような仕組み作りも今後検討していく必要があります。

課題はまだありますが、イベントを通じて道志村を一緒に盛り上げていきましょう。(井口陽介)

## 搬出システムの開発と実践

間伐を行うと切り倒した木材が発生しますが、全国的に見ても、その有効利用はなかなか難しい状況です。山から搬出するためにコストがかかり、さらに、質の低い木材は販売出来たとしても非常に安い赤字になります。

道志村には薪ボイラーという需要があるため、恵まれた環境にあります。木材をどのように搬出するのか、その方法が問題です。林業機械などを所有していない自分たちのレベルで扱えるシステムは、あまり存在しません。道志村の地形や作業道の状況に応じた搬出となると、既存のシステムでも無理が生じます。

そこで、新たに開発することにしました。有限会社ラボコスタ香取社長の協力を得つつ、開発後、約2年が経過し、ある程度搬出が可能になりま



第4回 R413 フェスティバル (10.31-11.1)  
第6回やまゆりセンター祭り芸能発表の部(11.1)  
横浜市民ふるさと村どうし見学ツアー (11.1)

した。「マッシュプーリー木材搬送システム」と呼んでいます。ご関心がありましたら、ぜひホームページをご覧ください。

<http://www.mush-pulley.com> (大野航輔)

## 水源地のつながりから人とのつながりへ

今年から私がおこなっているわさびの栽培を通じて横浜の方々につながる機会ができました。最初は水源地道志村のきれいな水で育てるわさびを食べていただくつながりでした。切っても切れない道志と横浜の水を通じたつながり。水がきっかけとなったつながりは次第に道志と横浜の人と人とのつながりになっていきました。

私がお世話になっている横浜の方々多くは飲食店を経営されている方です。「飲食店でできることは食を通してお客様に伝えること」と道志の食材を使った様々なメニューで道志村のこと、道志村の人のことを横浜で紹介いただいています。

10月には横浜市中区にある横浜ビール驛の食卓というレストランで「道志村秋の清流の集い」と題したイベントが開催されました。その日1日は全て道志一色、100名を超える参加者の方々に道志村を知っていただく大きなきっかけができました。イベント当日はたくさんの方々とお話させていただき、お話のなかで多くの方が道志村を想ってくださっていることを強く感じました。本当に嬉しい出来事でした。

水源地のつながりから人とのつながりへ。このご縁を大切に、微力ながら今後も道志と横浜がつながっていけるようお手伝いをしていきます。(中野拓哉)

## 編集後記

今号で「足揉み健康法」、「道志村の珈琲ブレイク…」、「人が主役！薪エネルギー」の3つの連載が最終回を迎えます。ぜひこれまでのご感想をお寄せください。

また、次号は現・協力隊メンバーでつくる最後の号になります。最後の特集では、これまでの協力隊の活動を振り返り、報告し、任期後の展望を各自がお伝えします。また、それに合わせて、協力隊へ向けたみなさまからの投稿を募集します。内容・分量は自由です。投稿は誌面で掲載させて頂きます。ぜひこの機会にご意見・ご感想をお寄せください。(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)



中学生の若鮎太鼓から競技開始



ゲートボール。子供からお年寄りまで楽しめました

## 道志村の行事 村民体育祭

10月4日（日）道志村体育協会主催の第54回村民体育祭が村民グラウンドで開催されました。50年以上も続く伝統ある大会、以前は地区対抗で各地区では事前練習までする熱の入れようでしたが人が減り、一昨年から自由参加となりました。今回は自由参加競技と旧小学校単位（道志小（久保分校含む）、唐沢小、善之木小）の三地区対抗を合わせた競技となりました。秋晴れの空の下、出店もあり、楽しい体育祭になりました。



綱引きは白熱の地区対抗に加え、消防団対体育協会の力競べも



運動会の最後を飾るリレー。協力隊・中嶋君も走りました

リレーのゴール。一位は唐沢地区



意外と難しい玉入れ



文・写真=千々輪岳史

