

【八ヶ岳の風2013

「葡萄の宴」-クラフトマンの提案-展

ガラス、布、木、陶、クレイ・・・

粒ぞろいの“ぶどう作品”をお楽しみください。

10月2日(水)~28日(月) 午前10時~午後5時

・定休日：10月8日(火)・15日(火)・22日(火)

・会場：ギャラリー&ショップアズ花(あしはな)3F  
(北杜市長坂町小荒間 2004-5)

・問合せ：090-4028-5241(デザイン工房 昴・松田)

【2013フェスタまきば】

県立まきば公園を会場に、県産銘柄畜産物を紹介するとともに動物とのふれあいを通して畜産への理解を深めてもらうイベント。牛の乳搾り体験やヒツジの毛刈りショー、“甲州富士桜ポーク”のバーベキューも行われます。

10月6日(日) 午前10時30分~午後3時

・会場：山梨県立まきば公園

(北杜市大泉町西井出)

・問合せ：055-223-1605(フェスタまきば実行委員会)

【第14回クラフト市『みのりの秋の市』】

10月12日(土)~14日(月祝) 雨天決行

12日 午前10時~午後4時30分 / 13日 午前9時30分~午後4時30分 / 14日 午前9時30分~午後4時

・会場：八ヶ岳自然文化園

・問合せ：0266-74-2681(八ヶ岳自然文化園)

【高原の縄文王国収穫祭】

縄文時代の舞や祭りを再現。石器時代の食や生活を体感できる石器づくり、石臼での粉ひき体験などのワークショップのほか、キノコ汁や古代米の試食も楽しめます。富士見太鼓の演奏やコンサート、地元野菜の直売も行われます。

10月20日(日) 午前10時~午後3時

・会場：井戸尻遺跡・井戸尻考古館(富士見町)

・問合せ：0266-64-2044(井戸尻考古館)

【第14回 八ヶ岳まるごと収穫祭】

「みのり」「匠」「知恵」の秋をテーマに、手作りバターやハロウィンかぼちゃ加工などの体験コーナー、新鮮野菜・地元特産品・鉢花・果物などの販売、アルプホルン演奏などが行われます。

【第7回八ヶ岳音楽祭 オペラ カルメン】

10月6日(日) 午後2時開演(1時30分開場)

・会場：高根ふれあい交流センター  
(八ヶ岳やまびこホール)

・料金：前売り券 2,000円/当日券 2,500円  
(高校生以下500円)

・問合せ：0551-42-1373(北杜市教育委員会生涯学習課)

【八ヶ岳新そば祭り2013】

10月12日から約2か月開催されます。参画した35店の「新そばを提供いただけるそば屋さん・そば製造店」を巡るスタンプラリーと、新そば以外にも、おもてなしサービス特典がある店舗も有り!それぞれの趣向でおもてなし致します。(おもてなし期間、内容は店舗毎で異なります)

10月12日(土)~12月15日(日)

・会場：北杜市、富士見町、原村参画そば店

・問合せ：0551-48-3457

((社)八ヶ岳ツーリズムマネジメント)

【つなごうすわ湖  
よりどころフリーマーケット】

諏訪湖の全周16kmを1万5千人で手をつなぎ抱きしめるチャリティーイベント「つなごうすわ湖」が開催されます。16カ所に設置された受付場所のひとつ諏訪市の石影公園で、フリーマーケットが行われます。

10月13日(日) 午前10時~午後3時

・会場：石影公園(諏訪市)

・問合せ：080-9191-8822(結い華)

【第10回記念 茅野くらんなか亭  
~春風亭正太郎独演会~】

10月26日(土) 午後7時開演(6時30分開場)

・会場：茅野市民館コンサートホール

・料金：前売り券 1,500円/当日券 2,000円

・問合せ：090-9348-7305(事務局・小杉)  
090-9359-8546(事務局・伊藤)

10月26日(土)・27日(日) 午前10時~午後3時

・会場：八ヶ岳中央農業実践大学校

・問合せ：0266-79-4738

(八ヶ岳まるごと収穫祭実行委員会事務局)

ハヶ岳高原エリアにワクワクをさがしにくる?いく!!

vol.3

2013.10

TAKE FREE

ご自由にお持ちください



www.kuruiku.net

CONTENTS

富士見町・ブラジル音楽を八ヶ岳の麓にて

Junkoさん

北杜市・ここで生まれつなごうすわ湖を形に

久保 秀博さん

富士見町・特別支援学校教育相談員

金井 なおみさん

原村・心地よいコミュニケーションが広がる市場

八ヶ岳マルシェ

茅野市・温泉療養指導士

森田 くに子さん

特集・癒しスポット発見!

マッサージで体を癒し、  
色やカードの導きで心を癒す

掲載イベント募集!!

大きなイベントから身近な小さなイベントまで。あなたが主催するイベント情報を「くるといく」の紙面とホームページに掲載しませんか?

イベントのタイトル・日時・会場・料金・問合せ先等の必要事項を記載し、インターネット・メール・Faxのいずれかの方法でお送りください。※内容等の都合で、掲載を見合わせる場合がありますので、ご了承ください。

くるといく ハヶ岳高原エリアにワクワクをさがしにくる?いく!! www.kuruiku.net

2013.10  
vol.3

〒391-0013 長野県茅野市宮川5844-2 全日本旅行ビル  
発行:スタジオ・ハロー Tel.0266-82-0409 Fax.0266-82-0811 Email.contact@kuruiku.net

無料



CONTENTS

- vol. 3
- 01 エリアマップ
  - 03 ブラジル音楽をハッ岳の麓にて Junkoさん
  - 05 こころ生まれつながら形に 久保 秀博さん
  - 06 特別支援学校 教育相談員 金井 なおみさん
  - 07 心地よいコミュニケーションが広がる市場 ハッ岳マルシェ
  - 09 温泉療養指導士 森田 くに子さん
  - 11 癒しスポット特集
  - 13 くるいく設置場所
  - 15 イベントガイド

**諏訪エリアに わくわく広場 オープンしました!!**

女性のためのコミュニティホール

**使用例**

- ・クラフト市
- ・各種セミナー
- ・ギャラリー etc

**特典**  
ご来場記念プレゼント  
(ご契約者様 & 無料相談された方)

**AST アストのほけん**

0120-57-2760

長野県諏訪市南町 10-5  
FAX: 0266-57-2760  
メール: ast@view.ocn.ne.jp  
営10:00~19:00 休日曜・祝日

諏訪IC 諏訪ステーションパーク 諏訪の王将様  
イェローハット様  
新事務所 2F わくわく広場

**オフィスのあらゆるシーンに対応するスピードとクオリティーが揃いました**

**FUJI XEROX カラー複合機 DocuCentre-IV C2263**

よりコンパクトでより静かに、さらに身近で快適なオフィスワークを実現するカラー・モノクロ複合機

特別を当たり前。これまでひとびとが意識すらしなかった特別な価値を、当たり前に行なうことができるよう、「環境」「利便性」「新しい働き方」を切り口に先進的な機能を備えた DocuCentre-IV C2263。決められたルールや複雑な手順。特定の場所にしばられてきた従来の仕事の仕方からひとびとを解放し、自由な発想で、のびのびと能力を発揮できる...そんな『これからのワークスタイル』を支援してまいります。

Print Copy Scan Fax (オプション)

環境 利便性 新しい働き方

情報用紙 / (PPC コピー用紙・FAX 用紙・コンピューターストック フォーム用紙・ワープロ用紙、他) 明日のOA を考え OA 時代のニーズに応えるゼロックス・パナソニック特約販売店 土日定休

**株式会社 中部OAサプライ**

諏訪市中洲福島 5679 E-mail: info@chuubuoa-suwa.co.jp  
TEL0266-57-0400 FAX0266-53-8552

お気軽にお声かけ下さい!

はらからくん はらからちゃん

**おとうふをメインに 移動販売運行中!**

豆腐・ゆば・豆乳 味噌漬け油揚げ 水戸納豆 下仁田こんにゃく 餅焼うどん 鹿児島さつまあげ 仙台牛タンカレー 焼津の海苔類 その他たくさん!

お問合せ 長野はらから (株)ミット 茅野市仲町12-16 73-8731

http://mitto.jp/nagano-haragara

**Tanpopo Dental Clinic**

**たんぽぽ歯科クリニック**

スタッフ募集中 女性が働きやすい職場です!

女性スタッフ活躍中!

① 歯科衛生士 (正・パ) ② 歯科助手 (正) ③ 歯科技工士 (正)

賞与はポイント制なので あなたの努力がしっかりと反映されますよ!

http://www.tanpopo-dc.jp

TEL(0266) 82-4618 詳細はHPをご覧ください! 茅野市宮川 4535-4 担当/鈴木 仕事内容、職場の雰囲気 が閲覧できます!





## 光と影、歓喜と悲哀 ブラジル音楽をハッ岳の麓にて

### Junkoさん

富士見町、北社市を中心にゆるやかにブラジル音楽を歌うヴォーカリスト。ライブ回数は多くはないが、共演するギタリスト須古氏、ジャズピアニストであり夫である越智健二氏と共に聴きに来た人達を幸せな気持ちにさせている。2013年9月には富士見町にcafé 小舟をオープン。新たなステージが幕を開ける。



ギタリスト須古氏と和蔵珈琲店にて



自宅のテラスの前に広がる緑



会うたびに、チャーミングな笑顔を見せてくれる Junko さん。出会ってからもう15年以上経つけれど、そう言えば Junko さんの音楽のルーツって聞いてなかったなと思い、今回、編集長 onikuru が取材をさせていただきました。

富士見町の乙事亭の近くにある Junko さんのお宅。玄関を開けてお出迎えしてくれるのが Junko さんと Mix 犬のミウちゃん。

毎度の事だけど、とにかくミウちゃんの熱烈歓迎ぶりがハンパない。椅子に座っても暫くの間は、「ねえ、私だけを見て!!そして、私をなでて」の猛アピール。

普段、こんなに積極的に求められることがないから、そりゃうれしいですよ。例えば、相手が人間の女性でなくても……。でも、できれば、その……。



Mix 犬のミウちゃん

onikuru(以下 oni)「Junko さんとブラジル音楽の出会いって、いつ、どんな形でですか？」

Junko さん(以下 Jun)「私の母が歌うことが好きで、私がお腹の中にいる頃はずっとラジオで流れている曲を歌ってくれていたらしいの。胎教みたいな意識はなかったかもしれないけれど、多分、歌うことって楽しいって感覚が伝わって来たんじゃないかな。だから、物心ついた時には、自分で曲を作ってひとりでアタラシな歌を歌ってたの。小学生になってピアノを習い始めてからは、母・作詞、私・作曲、妹・歌ってという遊びをよくやってたな。大人になってから、その時の音源が出てきて感動して。その曲は夫に Jazz アレンジしてもらって、今でも時々歌ってるんだ。

でもね、クラシックピアノって凄く嫌いだった。何しろ決められたことをきっちりやらないといけないっていう窮屈さと練習で間違えるとすごく怒られるっていう恐怖心。小さいながら『なんでこんなつらい思いをして、ピアノをやらないといけないの?』って思ったの。

そんなある日、父の友人宅に遊びに行く機会があった

の。そこには私の1歳年上のクニオくんって男の子がいてエレクトーンを私たちに披露してくれたの。それが、当時の自分にとってはすごくカッコ良く映って、もう夢中になったな。家に帰ってからピアノの脚元に段ボールで作ったペダルを置いて、自分の中ではエレクトーンを弾いているつもりになって。クラシックピアノに比べてエレクトーンは、すごく自由に見えたのかもしれないな。

両親はそんな私を見兼ねて、クラシックピアノからエレクトーンへの転向を許してくれて、小さなエレクトーンも買ってくれたの。決して裕福な家庭ではなく、家も小さかったのに、娘のために随分無理をしてくれたんだろうなって思う。その当時の事を思うと、両親には心から感謝してるの。

エレクトーンを始めてからは、やっぱり好きなことだから、技術も上達して小学5年生の頃には地区の代表としてジュニアコンクールに出ることになったのね。そして、そのコンクールで私の前に弾いた人がボサノバの“Wave”を弾いたの。その時に、何てきれいな曲なのって思ったの。そ

のコンクールの後、先生に“Wave”の事を色々教えてもらって、ブラジル音楽でボサノバって言うのがあって、アントニオ・カルロス・ジョビンっていう人が作った曲だっていうのが分かったの。それからすぐに LP レコードを買いに行って、擦り切れるまで何回も何回も聴いたなあ。今でも“Wave”は私の中で No. 1 かな。」

oni「それから、ヤマハ音楽教室幼児コースの講師をやり、ジャズピアニストの越智健二さんと結婚し 1997 年に東京からハッ岳の麓へ移住して来たよ。」

Jun「こっちに来て思ったのは、ヤマハの講師を 16 年やり、ジャズピアニストと結婚したってこともあって、もう、ピアノやエレクトーンを突き詰めて考える必要もないなという事だったの。これからは、自分のやりたい音楽、他の楽器や歌うことをやっていきたいなって。それから、ヴォーカリストのサガキさんのレッスンを受けたり、ジャズヴォーカルグループで歌ったりして、今は、ギターとデュオまたはピアノとデュオというスタイルで歌ってます。ギタリストの須古さんと演る時は、少しワクワクするような化学反応を楽しめるし、ピアニストの夫とやる時は、安心感を持ってできるって感じかな。お二人ともミュージシャンとしての絶対的な技量があるから毎回すごく楽しんで歌うことができるの。いい出会いに恵まれて本当に感謝しております(笑)」

ブラジル音楽からはいつも二面性を感じると言う。

### 光と影、歓喜と悲哀。

エネルギーを感じる明るい作品があるかと思えば、内に向かう静かなエネルギーを持っている作品もある。そして、ブラジル音楽の大きな要素の一つが自然賛美である。

Junko さんは言う。

「もし、あのまま東京で暮らし続けていたならブラジル音楽を歌うこともなかっただろうな。

ハッ岳の麓に移り住んで、日々移り変わる風景や空気を感ることができて初めて自分の好きなことにしっかりと向き合えるようになったのかもしれないね。」

## ♪ Cafe オープンしました ♪



諏訪郡富士見町落合富里9984-1062  
Tel. 0266-62-8667  
定休日 火・水・木曜日





## ここで生まれつながりを形に

くぼ ひひろ  
久保 秀博さん

北杜市小淵沢町 (有)久保酒店専務  
TEL 0551-36-2034  
FAX 0551-36-5152  
http://www.kubosaketen.com  
kubosaketen@mx6.nns.ne.jp

## 空気と場所と人を感じる。伝えること。

### 注目的

「北杜市で活動している魅力的な人いませんか？」と、あるイベントの主催者に聞いたところ真っ先に名前が上がったのが久保秀博さんだった。  
「北杜市小淵沢町の酒店の2代目になるべくしてUターンした若者でなかなか精力的に活動されている方ですよ。」との情報をもらいお会いできることを楽しみにしていた。

小淵沢町も他の地域と同じようにUターンする若者は少ないと聞く。久保さんはどんな想いで地元に戻って来たんだろう？今、力を入れていること、将来やってみたいことって何だろう？そんな疑問を胸に久保さんの働く久保酒店を訪れた。

### 後継者として

久保さんの実家は JR 小淵沢駅近くで酒店を営んでいる。酒店になってからはまだ20年程であるが、それまでは商店として大正初期から続いてきた老舗である。  
「父(社長)の代から酒店になりました。その当時からお酒のディスカウントスーパーができた、コンビニやスーパーマーケットでもお酒を手軽に買うことができたから、父も地元の小さな酒店に何が出来るだろう、個性を出すにはどうすればいいだろうと日々考えながら今に至っていると思います。自分もそんな父の下で勉強の日々です。」

久保酒店の店内を見回して、まず驚くのがワインの種類が多さだ。そして、ところどころ手書きのポップが添えてある。「ポップは妻に書いてもらってます。家族でやっている小さな会社ですから、それぞれできることを手分けしながらって感じですね(笑)」

### 北杜の恵み

久保酒店は基本的には山梨や長野のワイン、日本酒を販売するお店であるが、生産者とコラボレーションしたオリジナル商品作りにも力を入れている。それが、北杜の恵みシリーズだ。北杜市須玉町津金地区のふじりんごを使い、りんごワイン、スパークリングワイン、お酢などをオリジナル商品として開発・生産・販売している。  
「地元で採れた原料を使ってのお酒造りに最初から最後まで

で関わることにはやりがいと充実感があるでしょう。」と聞いてみた。  
「もちろん、やりがいはありますし、幸せなことだと思います。でも、まだまだやりきれないと思います。地元の生産者の方々と協力してもっともっと魅力的な商品造りをしていきたいと思っています。」

### まずは会話から

久保酒店ではインターネット販売は行っていない。  
「お客様と会って、色々なお話をしてその方がどんなものを求めているのかをしっかりと受け止めて提供したいんです。だから、会話は重要です。ネットではお互いの意思疎通がなかなか難しいですもんね。」  
久保さんの名刺に書いてある言葉がある。  
「空気と場所と人を感じる。伝えること。」  
人とのコミュニケーションを図る上で大切なことである。そして、このことがわかれば人に対してもっと謙虚になれるのかもしれない。まずは、その人の想いをしっかりと受け止める。それから、こちらの想いを伝える。そうありたいと思ながらも時々、自分の考えが強すぎて忘れてしまうことがある。久保さんからは改めて「謙虚である」ということの大切さを教えてもらった気がした。  
コミュニケーションをとって大切にしている久保秀博さん。今後の活躍に、益々期待できる若き後継者である。



## 特別支援学校 教育相談員は語る！

かない  
金井 なおみさん

長野県諏訪養護学校教諭  
特別支援教育士SV 学校心理士  
これまで特別支援学校、特別支援学級  
情緒障害児短期治療施設内学級等にて勤務  
特別支援学校で教育相談を6年間専任する  
2010年～長野県発達障害者支援対策協議会委員  
諏訪郡富士見町在住



▲金井先生著作

## 発達障がいってなに？

「特別支援教育は2007年度から法整備化されました。従来の特教教育が障がいのある児童生徒が特定の場所で受けていた教育(特殊学級・養護学校)なのに対し、全ての教師が全ての学校・学級で行う教育の事で、発達障がいの支援をしていく教育です。文部科学省の調べでは通常学級で全児童生徒の6.4%(2012年)が発達障がいの子どもだと指摘しています。ママそこで発達障がいとはどのようなものが簡単に説明します。発達障がいには、自閉症スペクトラム、ADHD、LD、の三つの症状があります。  
簡単にこの三つの症状の特徴を説明します。」

■自閉症  
社会性に困難、コミュニケーションに困難、こだわりがある。上記の症状が幼児期にあらわれます。感覚に過敏さ、鈍感さがあることがあります。自閉症の人たちは想像力を働かせることや視覚化できないものを理解することが、とても苦手だといわれています。理解されることを一番望んでいる人たちだと思います。

■ADHD  
不注意、多動性、衝動性。の特徴がありますがこんなタイプにも分けられます。  
混合型・不注意と多動・衝動性の両方がみられるタイプ。過活動、じっといられない、過度なおしゃべり、せっかち。  
注意欠陥優位型・不注意・集中力の欠如だけのタイプ。空想にふけりやすい、気が散りやすい、ぼーとしている。一見、ADHDのタイプに見えないことがあります。  
多動・衝動優位型・多動・衝動性だけのタイプ。乱暴、切れやすい、じっといられない・・・

■LD(学習障がい)  
本能的には全般的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算するまたは推論する能力のうち特定のものの習得と使用に著しい困難を示す状態を指すものです。学習障がいはその原因として、中枢神経系に何らかの機能障がいがあると推定されますが、視覚障がい、聴覚障がい、知的障がい、情緒障がいなどの障がいや、環境的な要因が直接の原因となるものではありません。

「いずれも早期発見がとても大事な事なので教師一人一人が注意深く児童・生徒を見守り、対応していく事が重要です。もちろん家庭内においても同様です。」

## サヴァン症候群と自閉症

「サヴァン症候群とはよくテレビとかでも紹介される特殊な能力のことです。知的水準は低いのに、ある特定のことについて並外れた知識や能力のある人のことです。サヴァン症候群は自閉症ではないか、という考えもありますが、はっきりしていません。一方、自閉症の人が、並外れた能力を持っていることはよく知られていることです。瞬間的な数の把握や絶対音感など、身近にもそうしたことで優れた能力を持っている人がいますよね。」

## トムクルーズも発達障がいだった

「1986年『トップガン』の世界的大ヒットでトップスターの仲間入りを果たしたトムクルーズも発達障がいだったと自ら話っています。幼い頃から学習障がい(LD、具体的には、失読症つまり書かれた文字を読む上での障がい)を持ち、自身、障がい者にかかわる映画(『レインマン』)や、この障がいの理解を推奨するための映画(『タイズ・オブ・サンダー』)も製作主演しています。この経験から学習障がい児への支援活動にも取り組んでいます。」

## 困った人ではなく困っている人なのです

「発達障がいという日本ではまだまだ耳慣れない言葉ですが、周囲の理解がとても大切なのです。仕事が長続きしない、社会生活が目くいかない。それらは本人が一番困っていて、途方に暮れているのです。  
またせっかくの東日本大震災の際、避難所生活を余儀なくされても、どうしても大勢の人の中では暮らせなくて、車の中でも何日も過ごさざるをえなかった発達障がいの人たちも数多くいるのです。どう理解して上げて下さい。そしてできるだけ支援に力を貸して下さい。地域コミュニティの助けも大いに必要です。」

## この子らを世の光に

「最後にパールバックの『母よ嘆くなかれ』という本を紹介いたします。『大地』を書いたパールバックには障がいのあるお子さんがいて、お子さんの将来について彼女が次のようにある人から言われる場面があるんです。  
「お母さん、準備をなさい。中でも、このお子さんがあなたをすべてを吸収してしまうようなことをさせてはなりません。お子さんが幸福に暮らせるところをお探みなさい。そしてそこにお子さんを置いて、あなたはご自分の生活をなさい。」  
当時、そうした子どもは家族が、特に親がずっと面倒を見るのが当たり前だと、そうせざるを得ないと思っていた私にとって、全く新しい考え方でした。またこの本の中で、彼女はこのような子どもが通っている、例えば学校のようなところについて、親が注意しなくてはならないこと、親としての責任を次のように言っています。  
『一つは、できるだけ頻繁にお子さんの様子を訪ねてみることです。二つ目は、子どもの世話をする人を常に注意することです。その人は、愛情のある生来親切な人であり、しかも子どもを愛し、手を下さないで、子どもたちに好かれながら規律を教えることのできる人でなくてははいけません。ただ、子どもを理解できる人であればよいのです。三つ目は、お子さんが生活している場所の雰囲気、希望に満ちているどうか、ご覧になることです。』これは、このまま、教師である私たちへのことはとして受け取れると思います。」





心地よいコミュニケーションが広がる市場

## ハケ岳マルシェ

ハケ岳マルシェ in 原村  
http://ameblo.jp/haramuralove  
Facebook ページ: ハケ岳マルシェ@原村

6月から10月までの第3土日に原村のハケ岳自然文化園で開催されるハケ岳マルシェ。今回は、このマルシェの主宰である宮坂枝美さんに色々とお話を伺いました。

### ハケ岳マルシェを始めたきっかけを教えてください。

「大学時代を関西で過ごし、飲食店でアルバイトをしていたんです。その後、就職も関西でしたんですが、その時も飲食業に関わってました。諸事情で実家がある原村に戻って来たら和食レストランや雑貨屋さんでも働いていました。

でも、人に使われて働くということに何か違和感があった。体の不調を感じたりもしたので、ちょっと方向転換したいなと思っていました。幸い、実家が農家をやってまして、元々、食に興味があったので、飲食業のスタートとなる生産者になろうと自然と思えたんですね。それから、雑貨屋さんで働いていたこともあったのでオリジナルブランドのパッケージングにも興味がありましたし・・・。

農業って、もちろん先輩である家族から教えてもらうことはたくさんあるけど、基本的には自分の判断や決断で進んで行くことができるのでとてもやりがいがあるなって思えました。ああ、これって天職かもって。

ただ、次に自分が心を込めて作った無農薬・有機農産物をどこで売ればいいんだろうという疑問が湧いてきました。どこかに卸すという方法もあるんですが、そうすると、消費者と生産者の距離が遠くなりますよね。それは、やっぱり本望ではないし・・・。丁度、その頃、同じような悩みをもった仲間と

出会い色々とお話をしました。その結果、売り場がないなら、自分たちで作ろうと。それで、ハケ岳マルシェを始めることになりました。」

### ハケ岳マルシェにはどういう人達が出店されているんですか？

「2010年に始めた頃には5店舗だけでしたが、今では多い時で20店舗近くの出店があります。種別でいうと、農産物やお菓子などが多いです。その他、珈琲屋さんやクラフト関係もありますから、いろいろと楽しめると思いますよ。

出店に関しては、それほど厳しい条件を求めてはいません。基本的には仕入れた商品ではなく、自分で生産したものを売る市場です。新たに生産を始めたのはいけれど売り場がなく困っているという人にもどんどん活用してもらえればと思います。

出店後は運営サイドから辞めてくださいということはありません。ただ、やっぱり、売りたいだけという人は自然と辞めていくかもしれませんね。ここでは、お客さまとのコミュニケーションも楽しめる人じゃないと続かないと思います。

各店舗の売り上げは大事だし、良い結果が出れば励みにもなりますが、それと同じくらいいい出会いがある場所なので、ここでできた縁を大切にできる人に出店していただきたいですね。」

### 宣伝などはされているんですか？

「チラシは自分達で作って、自分たちで撒いています。それから、ハケ岳マルシェ in 原村というブログとハケ岳マルシェ@原村というfacebookページもあります。『facebook見ました!!』と言って来てくださる方もいますよ。でも、やっぱりリピーターの方からの口コミは強いんですね。マルシェで出会ったお客さま同士が友達になったりもしています。そして、その方がまた別の友達を連れてきたりして、4年間の間に少しずつ輪が広がって来ました。これは、主催している自分達にとってもうれしいことですね。やって良かったと思えることのひとつです。」

### 課題などがあれば教えてください。

「今年は過渡期だと考えています。3年経った頃には、やってる方にもお客さんの方にもすしマンネリ化が見られました。その頃までは出店者の方々は一回だけ打合せの場を設けて、後の運営は私一人でやっていたのですが、精神的にも体力的にもきつくなってきて、役割分担をお願いするようになりました。そうすることによって、仲間からも色々意見が出るようになり、今年からは毎回テーマを設けてやろうということになりました。

6月はハーブ、7月にはんにく、8月はトマトといったテーマを設けて出店者とお客さまが飽きない企画を考えてやっています。今年から始めたばかりでtry&errorの要素もありますが、出店者の方にも新しい試みで刺激になるし、お客さまにも概ね好評です。色々工夫しながら少しずつ成長して行ければいいなと思います。」

ハケ岳マルシェを訪れて感じたことは、売り手と買い手の距離感がとても心地良いということです。そして、あちこちから聞こえてくる親しげな会話。生産者の人柄を知って得られる安心感。そんなお金ではかえない物に出会える市場がここにあります。今年のマルシェも残すところ10月の1回だけとなりました。心地よいコミュニケーションが楽しめる場所へ、大切な人を誘って行ってみませんか( ^o^ ) /







### 茅野市の温泉療養指導士

もりた  
**森田 くに子**さん

看護師  
下伊那郡出身で約30年前に茅野に移住。  
5年前、自身の怪我をきっかけに温泉療養  
と出会い温泉療養指導士の資格を取得。  
今年の6月には温泉保養地の視察で  
ドイツとオーストリアに向かう。



ドイツのミュンヘン空港から南へバスで2時間。雄大なアルプスが広がる高山気候を活かした自然療法の地、ガルミッシュパルテンキュルヘン。



地下1,000mから湧出する温泉を活用した保養地、ドイツのバードフィッシング。

## 女子必見!!「今日からなれるぷり肌美人」

10月です。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋...色んな秋があるけれど、この季節は紅葉を眺めながら露天風呂でまったりしたいですね。でも、その前に、温泉療養指導士の森田さんに色々聞いてみましょう。



### 魅力的な八ヶ岳高原エリアの温泉

見渡せば、みなさんの周りには色んな温泉があると思うんですが。長野や山梨には、他の地域の人たちが羨むくらいたくさんの温泉がありますよ。そんな魅力的な場所を地元の人がわかっていないなんてもったいないと思いませんか？  
更に多彩な泉質を誇る温泉とすべて源泉を利用しているとい

う成分の純粋さ、そしてそれを維持できる豊富な湯量も魅力なんです。

でもすごいのはそれだけではありません。長野や山梨の中でも、八ヶ岳高原エリアのとびっきり魅力は、高地っていう環境！空気が澄んでるだけじゃなくて、空気が薄い。そうなるちょっとした運動でも有酸素運動になるんです。滞在するだけで、健康になれる要素がいっぱいなんです。

そして悪者にされがちな紫外線ですが、実は紫外線が強いことによって骨粗鬆症予防や殺菌効果があるとも言われています。実は私も以前は喘息と慢性皮膚炎があり、いわゆる虚弱体質でした。今では、すっかり快くなりました。これも澄んだ空気と適度な紫外線、そして、この地で穫れるおいしい作物のおかげかもしれません。

みなさんにも、こんな最高の身近な温泉地を堪能してもらいたいと思います。

### 予防医療の場として

実は私、昔から温泉に詳しくなかったわけではなくて、怪我の療養のために温泉を活用したことがきっかけだったんです。そして温泉療養指導士として、一番大きな転機となったのがドイツとオーストリアへの視察です。特に日本との大きな違いを感じた事は温泉療法が医療の一つとして認められていることでした。

ドイツやオーストリアでは一部の医療において、温泉と環境という部分が重要な要素となっています。環境や特性を理解した上で、その土地の良さを最大限に生かし、以前から町づくりや医療の分野でも活用しています。日本でも以前から実践されていたことが沢山あることにも気が付きました。

そして何より驚きなのが、ドイツやオーストリアの気候や風土が八ヶ岳高原エリアにそっくりだったこと！つまり温泉や高地を利用した健康づくりが、私たちの身近な場所でも可能なんです。

案外、皆さんの足元にお宝がいっぱい眠っています。今ある自然や温泉等を大切に守りつつ、もっとこの地の自然や歴史、温泉の魅力を誇りに思っ活用していくことが健康ぷり肌美人になれる秘訣かもしれませんね(笑)。

### 温泉の正しい入り方ってあるの？

まずはゆったりした気分で出かけましょう。入る前はかけ湯を行い、湯につかる時間は20分程度で、入浴回数は1〜3回程度を心がけてくださいね。長風呂や温泉の入り過ぎは湯ありの原因になってしまいます。そしてNGなのはお酒を飲んで直後の入浴です！せっかくの温泉効果が台無しになってしまうどころか、体にもお肌にも悪影響になってしまうので絶対にやめましょうね。

### そして、温泉裏技その2

「入浴後10分以内に肌の保湿」体の内からだけじゃなくて外からもしっかり水分補給を心がけて！  
そして心身ともにゆっくり休息をとりましょう。



### 温泉から出た後はシャワーで流さない方がいい？

確かに流さない方が薬効成分は長持ちしますが、大きなお風呂から出た時、流さないとか気持ち悪いという人もいますのでそれは個人の好みでOKです。湯のかけ口からの湯を上がり湯に使う方法もあります。ただ稀に、人によっては肌トラブルが出ちゃうこともあるので、その時はシャワーが水でしっかり流しましょう。

### 入浴後に気をつけたいことは？

入浴後には十分な水分補給をとりましょう。コップ一杯程度の水でかまいません。  
ここで**温泉裏技その1**を教えますね。

「温泉に入る前に水を一杯、出た後一杯！」これにより温泉の効果が倍増します。入浴後の飲み物は水以外にもビタミンジュースや牛乳などでもいいんですが、せっかくお水が綺麗な八ヶ岳山麓なので、やっぱりお水を堪能しちゃいましょう。  
この辺のお水は良質な環境に恵まれています。



### 温泉が髪に良くないって本当？

泉質によっては染色した髪の色が落ちやすいということもあります。人の髪は弱酸性なので、悪いというわけではないのですが、ちょっと注意した方がいいですね。

### どうして温泉でぷり肌美人になれるの？

温泉によっては化粧水や化粧品の原料になっている成分が豊富なものもあるので、それがあなたをぷり肌美人へと導いてくれるんです。  
酸性の温泉の成分は肌に悪い...なんて思いませんか？実はこれらの成分お肌の古い角質をはがしてくれるんです！ただし、しっかり角質を落とし入浴後は保湿をお忘れなく。



### 森田さんおすすめの温泉を教えてください！

それは教えられません。意地悪しているわけでもありませんよ(笑)。温泉はその人の体質やフィーリングによって違ってきます。だからいろんな温泉に入ってみてください。そして自分のお肌や体と相談してベストな温泉を見つけることも大事です。きっとお気に入りの場所が見つかります。





# ハヶ岳高原エリアの癒しスポット発見!

くるいくおすすめ  
癒しスポット  
MAP



## ～心と体を癒す秋～

秋も深まって来ましたね。  
食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋・・・秋の楽しみは沢山!  
旅行にも行きたいし、おいしいものも食べたい!!・・・  
皆さんもいろいろな計画を立てているのではないのでしょうか。

でもその前に、特に暑かった今年の夏の疲れを癒してみませんか?  
日頃の仕事や家事で心と体が疲れ、体力も気力も知らず知らずの内に限界に・・・  
特に今年は猛暑で夜も寝不足だったなあと言う人も多いかもしれませんね。  
そんな時には、心と体のメンテナンスをしましょう。  
数あるリラクゼーションの中でも、今回はくるいく編集部がおススメするスポットを紹介します。  
テーマは「**マッサージで体を癒し、色やカードの導きで心を癒す**」  
まあ、心と体のメンテナンスをして、心身ともにリフレッシュしましょう!! そうすれば、明日からの活力に、  
そして家族にも同僚にも今までよりよくなれる自分に出会えるかも!?(^o^)/

## ～癒しと健康のスタンプラリー(11月迄)～



【各サロン特典】

- ♥ えんじゅの樹・・・20分ミニセラピー
- ♥ ITAL・・・フットマッサージ20分サービス
- ♥ 八代ゆめの・・・温石ベッド20分無料、ガルバ20分無料体験(バスタオル3枚お持ち下さい)
- ♥ in the Life・・・プチカラーセラピー20分無料体験
- ♥ メイ美容室・・・「シーランドもふもふポップムーしゃん」のヘッドスパをワンコイン(500円)で

期間中各サロンへ8店  
お越しの方は1回、5店  
お越しの方は2回、各サ  
ロンより素敵な特典が  
あります。この雑誌を  
お持ち下さい。  
【特典有効期限】  
平成25年12月末まで

### 癒しのセッション

数秘&カラー・オラクルカード  
**えんじゅの樹** (cafe 天香内)

あなたの元気をみつけます

あなたの生まれ持った「数」と「色」。その中に隠された意味を「数秘&カラー」で読みとぎながら、オラクルカードで今のあなたに必要な言葉を導き出します。  
より良い今日と未来のために・・・。  
あなたの世界を広げるお手伝いをします。

オラクルカード



数秘カード

【menu内容】

- ・数秘&カラー
- +
- ・オラクルカードセッション ¥3,500/時間

〒茅野市ちの3053(茅野駅南信号前) ☎090-1829-6641  
営業 10:00~17:00 19:00~23:00  
休月曜定休

### タイ古式マッサージ

リラクゼーションサロン  
**ITaL**  
アイタル

タイ古式マッサージは  
『二人でやるヨガ』とも言われます。

ゆったりとした指圧で筋肉をほぐしてからストレッチを行う事で、身体全体がほぐれます。リラクゼーション効果も高く、心と身体をリラックスさせ自然治癒力をアップさせる効果もあります。小さなサロンですが、お客様がゆっくりとした時間を過ごして身体も心もリラックスできる隠れ家のようなそんなサロンを目指しています。



【タイ古式マッサージ】

- ・60分 ¥4,500
- ・90分 ¥6,750
- ・120分 ¥8,000

「くるいく見た」  
で  
1,000円OFF

〒諏訪郡原村6158-46 ☎080-6932-2665  
営業 10:00~19:00  
休不定休

### リンパセラピー

Healthy body and lymph  
**癒しのリンパセラピー**  
八代ゆめの

リンパの流れを良くする事が健康な体になる

リンパの流れが悪いと体の中に余分な水分や老廃物をためこみやすく、むくみや肩こり、肌荒れの原因となるだけでなく、だるさや頭痛などの体調不良、さらに免疫力の低下に繋がります。リンパは**ストレスや体温に左右されやすく**、毎日ケアをする必要があります。当サロンでは皆様の日頃の疲れから解放し、より健康になれるようにサポートさせていただきます。

(温石ベッド使用)



【menu内容】

- ・リンパレッスン ¥2,000/2時間
- ・健康セミナー、各種 養成講座 など不定期開催
- ・リンパセラピー
- 全身 90分 5,000円(女性優先)
- ・フェイス 30分 3,000円
- ・男性のみ ヘッド&フェイス リンパセラピー 30分 3,000円 (温石ベッド使用)

その他部位によるセラピーも承ります。ご相談下さいませ。

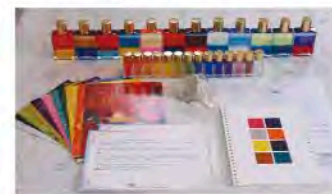
〒諏訪市中洲神宮寺259-4 ☎080-5140-5995  
営業 12:00~22:00  
水曜日のみ営業

### セラピー&学び

セラピー&学びのアトリエ  
**in the Life**

五感を磨き、心を整えるひとときを・・・

ご自身と向き合うひとときから、日々の暮らしを楽しむ企画まで「それぞれの感じる心地よさ」に目を向けたレッスンやセッション。カラーセラピーなどの各種養成講座を行っています。1日で取得できるTCカラーセラピスト講座や雑誌の切り貼りから自己の潜在した想いと向き合うカラーージュ講座なども人気です。お問い合わせ下さい。



【menu内容】

- ・各種カラーセッション ¥3,500/時間
- ・自分との向き合い方を知る各種レッスン ¥3,500/2時間~
- ・各種 養成講座 など

〒茅野市玉川(玉川小近く) ☎090-3524-1241  
営業 9:00~18:00 休不定休  
http://inthelife.vpweb.jp/



# 癒しと健康のイベント情報

## ■2デイズカフェat橋本政屋 10月6日(日)7日(月)

### 2デイズカフェ

at 橋本政屋

2013年10月6日(日)7日(月)

10:30~16:30

文化民芸茶屋 橋本政屋 (下諏訪町高木)



主催 人筋ぎ.net  
Tel 090-1829-6641  
Fax 0266-58-8491  
E-mail et\_jukaori@yahoo.co.jp

2F コーナー	
<p>会場の内装 クラフトコーナー</p> <p>2F コーナー</p> <p>10月6日(日) 10:30~16:30 10月7日(月) 10:30~16:30</p> <p>1F コーナー</p> <p>10月6日(日) 10:30~16:30 10月7日(月) 10:30~16:30</p>	<p>2F コーナー</p> <p>10月6日(日) 10:30~16:30 10月7日(月) 10:30~16:30</p> <p>1F コーナー</p> <p>10月6日(日) 10:30~16:30 10月7日(月) 10:30~16:30</p>

くるいく「癒しと健康の特集」参加サロンからは以下の各サロンが参加されます。

★in the Life (2F コーナー)  
色彩心理診断  
数秘&カラーセラピー他

★八代ゆめの (1F コーナー)  
癒しのリンパセラピー

★ITAL (1F コーナー)  
タイ古式マッサージ

あなたも遊びに  
出かけてみませんか。

## ■カラーセラピー体験会&お話し

10月17日(木)10:00~11:30 cafe天香にて 1,500円/お茶代込み

Beauty Hair

### メイ美容室

~夏の傷んだ髪に~

『炭酸ヘッドスパメニュー』がおすすめ!

常にお客様の髪にやさしい技術の追求とそのベースとなる良い材料を常に追求し提供しております。提供する全てが、お客様の髪にやさしくなければならないという「こだわりを持って頑張るお店」です。そして、お客さまにとって「また来たい」と思ってもらえる美容室を目指しています。



取扱い化粧品  
☆ウエラ化粧品 ☆ジュボン化粧品  
☆ミルボン化粧品 ☆ピバニースバ  
ドック ☆アリミノ科学他



これ1本で話題の炭酸効果とシャンプーの洗浄効果。「シーランドもふもふポップムーシャン」

詳しくは隣のページを見てね!

往 茅野市ちの駅前7012  
営 9:00~19:00  
休 毎週月曜・第3日曜日

☎0266-72-2004  
JR茅野駅から南へ徒歩30秒  
弥生通り商店街の右側

炭酸  
ヘッドスパ

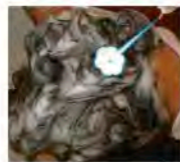
### SeaLand mofu-mofu pop moonsham

~シーランド もふもふポップムーシャン~

ムースのような濃密炭酸。泡が髪と頭皮をやさしく洗い上げ、髪はツヤツヤ。頭皮イキイキ!もふもふの弾力ある泡がクッションとなり、ゴシゴシ洗いによるダメージから髪と頭皮を守ります。夏の傷んだ髪にも効果抜群です。

泡がすごい

つやサラ仕上げ!



もふもふの炭酸。泡がやさしくシャンプー。



頭皮健やか  
すっきり

スタイリング剤が残っていたり、過剰な皮脂や汗、汚れが混ざって毛穴を塞ぐと、発毛の妨げとなります。清潔にし頭皮環境を整えましょう。

~美髪に炭酸~

二酸化炭素(炭酸ガス)はいわば「老廃物」。皮膚から二酸化炭素が吸収されると、二酸化炭素を排出しようと毛細血管中から血管を広げる物質が分泌され、それにより血行が良くなります。その結果血液に乗って酸素や栄養素も供給され美肌・美髪へと導かれます。

## 茅野市民館 イベント情報

- 10月25日(金)午後7時 竹田憲子オペラひとりっ切り「高橋悠治作品集」
- 11月6日(水)時間未定 小池博史ブリッジプロジェクト「注文の多い料理店」
- 11月30日(土)午後2時 世界の音楽「アンデスの響き」

## 茅野市美術館 展覧会情報

- 9月8日(日)~10月27日(日) 第2期収蔵作品展「生きるリズム」
- 11月1日(金)~12月23日(月・祝) 第3期収蔵作品展「美の往来」

お問合せ先:茅野市民館 tel.0266-82-8222 茅野市塚原一丁目1番1号

茅野市民館にきて  
スタンプを集めよう!!

COTOPA  
ことことパスポート

2013.9.1-12.28

くるいくの  
主な設置場所

※設置店を募集しております。お気軽にお電話下さい。

### 【茅野市】

- 茅野市民館
- 茅野市図書館
- 茅野市役所
- 茅野市観光案内所
- 八十二銀行茅野駅前支店
- 諏訪信用金庫宮川支店
- メリーパーク
- ビッグ茅野店
- ドッグサロンジュエル
- COCOLO
- 平安堂茅野店
- 米膳かくい
- 入倉米穀
- 丸井伊藤商店
- 米屋金物店
- 梅月
- マルボク
- カメラのフジモリ茅野店

### 【原村】

- 織音舎(さき織)
- パンさんのお茶
- ぐるぐるピース市
- Aコープ原村店
- 輪の舎リングリンクホール
- 樺の木荘
- Robin(ジェラード)
- たてしな自由農園原村店内・原村観光案内所
- ハヶ岳自然文化園
- ペチカ
- カナディアンファーム
- ハヶ岳中央農業実践大学校直売所

### 【富士見町】

- アルパカ牧場
- カメラのフジモリ富士見店
- 国界
- 石の花
- あぐりモール内 Aコープ富士見店
- 富士見高原リゾート鹿の湯
- 富士見町コミュニティプラザ(図書館)
- Café小舟
- テーブルランド

### 【北中市】

- 名水公園べるが(白州町)
- 森のレストラン灯鳥(白州町)
- 久保酒店(小淵沢町)
- 和蔵珈琲店(長坂町)

### 【その他】

- アストのほけん(諏訪市)
- アベニュー諏訪ふれあい広場店(諏訪市)
- コクビット岡谷(岡谷市)

(順不同・敬称略)

くるいくでは只今、「編集・取材スタッフ」を募集しております。

あなたの眠っている才能をくるいくで存分に発揮してみませんか?

応募の際、「あなたの身の回りの面白い人」をテーマに200~400文字程度で書いてきていただくと嬉しいです。それでは応募お待ちしております。

TEL0266-82-0409 contact@kuruiku.net

〒391-0013 長野県茅野市宮川 5844-2 全日本旅行ビル1F(スタジオハロー内)

### 編集後記

今回の表紙は「ハヶ岳・秋の夕暮れ」をイメージして制作してみました。なかなかの出来映えだと自画自賛しております。色々な秋の楽しみ方があると思いますが、「くるいく」がその一助になれば、こんなにうれしいことはありません。

鬼の眼編集長・鬼末 輝光

今回は癒し特集!読むビタミン剤くるいくで夏バテを吹っ飛ばしましょう。  
天然ライター・帯川 尊子

うだるような暑い夏が過ぎ、やっと過ごしやすい秋がやって来ました。今年の秋は何の秋でしょうか?私はたまにはご褒美に癒しの秋かな~皆様の素敵なひとときを是非くるいくにご活用ください!  
つつこみQueen・こはくる

秋も深まる気持ちのいい季節。くるいくがお届けする情報のなかから、あなたにぴったりのモノをチョイスしていただければ幸いです。(\*^v^\*)  
微笑みデザイナー・yamasachi

STAFF