

【H&L農場オープンデー】

花・ハーブ・野菜の苗を生産・販売している H&L プランテーションさんが、一日限定で自社農場を開放! 苗の販売+お楽しみ企画など行います。※マイバックをご持参ください。

5月8日(土) 10:00~16:00
・会場: H&L プランテーション(富士見町立沢 2122-1)
・問合せ: 0266-79-7801(H&L プランテーション)

【村上和雄ドキュメント「SWITCH」上映会】

人間の無限の可能性を追い続ける科学者・村上和雄博士の研究の奇跡と、遺伝子がオンになった人々の生き様を追った感動のドキュメンタリーです。

※チケットプレゼントあり! 詳しくは 13p をご覧ください。

5月17日(土) 開場 14:00 / 開演 14:30
・会場: 茅野市民館コンサートホール
・料金: 当日 1,000円 前売り・予約 800円
・問合せ: tanakat@saku.ac.jp(田中)
090-6124-8203(清水)

【ゲーリー杉田のブラジル音楽ライブ】

ブラジル音楽といえば、サンバやボサノヴァ、MPB やショーロ、ノルデスチなど多様な音楽があります。その魅力を日本のブラジル音楽の重鎮として活躍しているゲーリー杉田がお届けします。2014 FIFA ワールドカップブラジルと盛り上がってみませんか。

【1st ROCK NIGHT】

WIPE OUT RockSTAR サンバイコール the 3rd kind などのバンドが集結! とても楽しい夜になりそう。

5月10日(土) 19:00~
・会場: ライブハウス・ピアノマン
(JR 茅野駅前ベルビア地下1階)
・料金: 1,500円
・問合せ: 0266-78-6922(ピアノマン)

【第5回 ハケ岳ファーマーズマーケット】

生産者の直売会・自慢の新鮮な鉢花、花苗、野菜苗がずらり並びます! ハケ岳コンテナガーデンコンテスト同時開催。

5/23日(金) 11:00~16:00
24日(土) 9:00~16:00
25日(日) 9:00~14:00
・会場: 三分一湧水館 駐車場
(山梨県北杜市長坂町小荒間 292-1)
・問合せ: 0551-32-0058(三分一湧水館)

5月31日(土)
・時間: 開演 15:00 / 開場 14:30
・会場: 茅野市民館 マルチホール
・料金: 一般 2,500円、高校生以下 1,000円
(当日各 800円増)
・問合せ: 0266-82-8222(茅野市民館)

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、くるいくホームページ・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。

広告掲載のご案内!!

「くるいく」で貴店の PR をしてみませんか?

「くるいく」の本誌、ホームページともに広告を掲載いただける企業・事業所・店舗・個人の方を募集中です! 掲載ご希望の方は、くるいく編集室までお気軽にお問い合わせください。

くるいく編集室 TEL.0266-82-0409 FAX.0266-82-0311 メール contact@kuruiku.net URL. http://www.kuruiku.net

編集後記

「目には青葉 山ほととぎす 初経」江戸時代の俳人、山口素堂が詠んだ句なんですが、5月になるとなせだかこの句が頭に浮かびます。ちなみに、山口素堂という人は北杜市白州町生まれとい説もあり、国道20号線沿いのコンビニ敷地内にはこの歌碑が建てられているそうですよ。興味のある方は是非探してみてくださいね。
ある意味本当の草食系・編集長 鬼束耀光

人生初めての取材体験をしました! いくつになっても初めての事は新鮮でいいですね。
皆さん、春です! 新しい事にどんどんチャレンジしましょう!
ひとしくん

春~夏、いっせいに芽吹き出して花が咲き誇る! なんだが、わくわくして私が一番好きな季節です! さあ、皆さん出かけましょう!
わこ

ようやく爽やかな新緑の季節がやってきました。GW のご予約は決まりましたでしょうか?

今号もハケ岳高原エリアの素敵なお店にご協力いただきました! お出かけには限定情報が盛りだくさんの『くるいく』を、是非一緒に連れて行ってくださいな☆ つっこみクィーン・こばくる

春になりましたね! 花粉症はつらいですがお出かけ日和が続いてうれしいです。今回のくるいくはお出かけ日和にぴったりの情報があるので、ぜひお供にしてあげてくださいね。

くるいくの新しい風・みづくる

今号の特集では、くるいく初! 外に出てたくさんのお店やスポットの取材をさせていただきました。ハードスケジュールでしたが、楽しい取材でした。そんな雰囲気を読面から感じてもらえたらうれしいです(*^^*)
微笑みデザイナー・yamasachi

ハケ岳高原エリアにワクワクをさがしにくる? いく!!

vol.6

2014. 5

TAKE FREE

ご自由にお持ちください



www.kuruiku.net

CONTENTS

地域医療だからこざできること

續木 照美さん

異業種交流から見える地域の未来

北田 耕一郎さん

縄文の里で暮らす喜び

浜島 ともえさん

諏訪I.C~白樺湖周辺エリアへ

春ドライブに出かけよう!

2014

地域医療だからこぞできること



つづき てるみ
續木照美さん

山梨県上野原市生まれ
 北杜市国保辺見診療所(北杜市明野町上手1-12)勤務
 看護師・糖尿病療養指導師
 趣味: スキー(白井塾所属)

ゴールデンウィーク真っ只中。ハヶ岳の緑も日ごとに濃くなり、人も動物も草木も活気に溢れる季節になりました。こんなに楽しい季節を満喫する為にも、自分の健康状態をしっかり把握しなくてはなりません。

續木さんが勤務する辺見診療所は韮崎市の隣、明野町にあります。開設は昭和28年6月。今年で、62年目を迎えます。今回ご紹介する看護師、續木照美さんは平成8年からの勤務なので今年で丸18年となりました。看護師であるとともに糖尿病療養指導師でもある續木さん。今回は糖尿病のことを中心にお話を伺いました。

～糖尿病の人ってどれくらいいるのですか？～

「糖尿病って、自分とは縁遠いって思ってたしやる方もいるかもしれませんが、平成24年度の厚生労働省の調査によると、日本の成人の中で『糖尿病が強く疑われる人』が950万人、『糖尿病の可能性を否定できない人』が約1,100万人いると言われていて、併せて2,050万人もの人が現在糖尿病であったり今後なる可能性があるそうなんです。成人男性の場合、約4人に1人(27.3%)、成人女性の場合、約5人に1人(21.8%)という割合になります。辺見診療所でも200人程の方が通院治療されています。」

～そんなに多いとは驚きです。私のまわりではそんなにいないように思えるのですが・・・～

「糖尿病の初期は、痛みなどがないので自覚症

状があまりありません。実はこれが、この病気のやっかいな点なんです。健康診断を定期的に受けている人の場合は、血糖値の高さで自分の状態を知る事ができますが、健康診断を受ける機会がない人の場合、糖尿病がかなり進んだ状態で病院を訪れるという危険性もあります。これは、その他の生活習慣病にも言えることですが、まずは健康診断を受けて自分の体の弱い部分を知るといことが大切です。」

～糖尿病ってどんな病気？～

「糖尿病は血糖値が高くなる病気です。まず食べ物や飲み物を消化するとブドウ糖ができます。ブドウ糖は身体を動かすエネルギー源ですが、それは血液の流れに乗って身体の細胞に運ばれて、筋肉や臓器で使われます。血糖値とは血液中にそのブドウ糖がどれくらいあるのかを示す値で、糖尿病になるとブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなって血液の中に溢れてしまうんです。なぜそんな状態になるのかというと、すい臓で作られるインスリンというホルモンが足りなくなったり、うまく細胞に作用しなくなってしまうからなんです。インスリンは身体の中で唯一血糖を下げるホルモンでして、食後に血糖が上がらないよう調整する働きがあります。それから、血液中のブドウ糖を身体の細胞に送り込んで活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンというものに変えてエネルギーとして蓄えておくようにする働きもあります。つまり、インスリンが不足したりうまく作用しないとブドウ糖



が細胞に取り込まれなくなって血液中のブドウ糖が使えなくなってしまい、結果的に血糖値が上がってしまいます。そして、筋肉や内臓にエネルギーが運ばれないから全身のエネルギーが足りなくなってしまうこととなります。なんとなく、身体がだるいなあと感じることは多い時は少し注意した方がいいかもしれません。

～太っている人は糖尿病である可能性が高いのですか？～

そうとは限りません。辺見診療所で糖尿病の治療されている方の多くは標準的な体型をされています。

糖尿病は大きく分けて4つに分類されます。①1型糖尿病、②2型糖尿病、③遺伝子の異常や他の病気が原因となるもの、④妊娠糖尿病の4つです。この4つの中で最も多いのが2型糖尿病です。2型糖尿病は、すい臓から出るインスリンの量が少なくなって起こるものと、肝臓や筋肉などの細胞が、インスリン作用をあまり感じなくなっておこるものがあります。食事の欧米化(肉中心の食生活)や運動不足などといった生活習慣が関係している場合が多くて、日本の糖尿病の95%以上が2型糖尿病となります。それから、年齢的にも40歳以上の人の罹患率が高いですね。

また、糖尿病を治療せずに放っておくと、とても怖い合併症を引き起こす可能性があります。糖尿病腎症になると人工透析もしなければなりませんし、糖尿病網膜症になりますと白内障になったり、ひどい場合は失明の可能性も出てきます。そして、糖尿病神経障害になると、手足がしびれけがや火傷の痛みが気付かなくなるのでその部分から壊疽が始まり結果、脚や腕などを切断する危険性が高まります。実際、合併症が始まって慌てて病院に来る方もいて、その時はこちらも本当につらい気持ちになります。治療をしていた人が途中で辞めてしまって、数か月後に合併症を引き起こしたというケースもありました。

～自分でできる対策はありますか？～

糖尿病はどんな人でもかかる可能性のある病気です。まずは、飲み過ぎ食べ過ぎに注意しましょう。それから肉中心の食生活から野菜中心の食生活にしましょう。狩猟民族であった欧米人に比べ、農耕民族であるアジア人は元々インスリンの分泌量が少ないんです。だから、野菜中心の食生活が日本人には合ってるんですね。そして、1日30分程度のウォーキングで構わないので適度な運動をやりましょう。これからの季節は野山を眺めながら歩くとても気持ちがいいもんですよ。

最後にもう一つ。これは若者に多いんですが、これから暑い時期になりますと特に水代わりに炭酸飲料などのソフトドリンクを飲むという人がいます。少し位なら問題ないですが毎日2ℓ近く飲む人もいます。これは、ベトボトル症候群(ソフトドリンク摂取アシドーシス)と言われる急性の糖尿病を引き起こす可能性があります。いつも飲んでいるものにどれくらいの糖分が含まれているのかを知る事も大切だと思います。」

～地域医療の役割とは？～

「常日頃、患者さんとのコミュニケーションが大切だなと感じます。誠意をもって患者さんの話を聞いていると、だんだん心を開いてくれます。患者さんとはいろんな話をしますよ。食生活や趣味のことそしてご家族のお話を聞かせてもらう機会もあります。糖尿病は食生活に大きく関わりますから、ご家族で糖尿病の方が出ると他の方も糖尿病になる可能性が高くなります。地域医療の役割は治療だけではなく、予防にもあると思っています。かかりつけの病院があるって安心だなと思っています。もらえればこんなにうれしいことはありません。所長の三井先生もとても優しく患者さんの信頼もとても篤い方です。これからも地域のみなさんと共に歩んでいきたいと思っています。」

異業種交流から見えてくる地域の未来



きただ こういちろう

北田耕一郎さん

福岡県北九州市生まれ
諏訪郡原村上里17781-22
(有)コウ・キタダ建築設計工房 代表取締役
長野県中小企業家同友会諏訪支部支部長
異業種交流委員会副委員長
TEL 0266-75-3419
Mail ko@ko-kitada.co.jp
http://www1.sphere.ne.jp/country/

鉄平石の隠された力

諏訪の霧ヶ峰で産出される鉄平石をご存じだろうか。鉄平石とは輝石安山岩の板状節理がよく発達したもので、2~3cm内外の厚さに剥離（はくり）された鉄平石は、建築用の内装外装石材として広く利用されてきた。産出の最盛期は戦後から1960年代頃で、徐々に利用される機会が減って行き、今では建築材としての用途はほとんどなくなってきている。

「建築士として仕事をしていると、住居の寒さ対策の相談をよく受けます。それで、数年前から寒い信州に自然石を使った蓄熱床暖房を導入できないかなと色々、全国の事例を調べていたんです。自然石が蓄熱することは昔からよく知られていますが、一つ問題があります。それは、どんな石でも水分を含んでいてそれを乾かすのに費用と時間がかかるということなんです。それを解消するものはないかなと考えていた時、知り合いから鉄平石の事を教えてもらいました。仕事柄、建材としての鉄平石の事は知っていました。何より驚きだったのは諏訪地方の特産品だったということ。鉄平石のことを調べていくと、温泉の床材や壁材として利用されていることもあって蓄熱保温効果があるということが分かりました。このことを科学的にも証明したいと考え信州大学の先端研究施設共用促進事業を活用して協力してもらいました。結果、鉄平石には驚くほどの蓄熱保温効果と遠赤外線効果があることが分かったんです。

床下暖房として利用するのですが、簡単に説明すると、床下に棒状の電熱ヒーターを20cm間隔に並べ、周囲に鉄平石の碎石を流し込んで厚さ20cmほどに敷き詰めます。そして、唯一の余剰エネルギーと言われる深夜電力を使って25~35度まで温めて熱源とします。施工費用は標準的な床下暖房と変わりませんが、同じ熱量を得る場合、ランニングコストが石油ストーブの5分の1程度でおさまります。昔から『頭寒足熱』と言われるように足元を温めると寒い信州の冬場も快適に過ごせるんです。」

九州男児、信州原村で起つ

福岡県北九州市で育った北田さんは高校生のころまで剣道や柔道に打ち込んでいた。高校のOBには俳優の高倉健さんや名將仰木彬さんらが名を連ねる。「大学進学で東京へ行きました。大学では経営学を学び、スポーツは高校生までの反動がテニスをやってまして。冬場は草津のスキー場近くのホテルでアルバイトをしてましたね。福岡出身でスキーの経験がなかったんですが、毎日スキーをやり続けた結果、随分うまくなりましたよ。そんなこともあっていつかはスキー場が近くにあるところで暮らしたいなと思っていました。」

就職を考えていた頃、女神湖でロッジを経営する傍らログハウスを建てている知り合いから手伝ってくれないかという誘いがあった。田舎で育ってきたからなのか東京で暮らすのは自分に向いていないと思ってい

たのでその誘いに飛びついた。23.4歳の頃で体力とやる気に満ち溢れていた。近くにスキー場もあり、楽しい日々を送っていた。いつかは自分もこの仕事で独立したいと考えていたが、このまま進んで行っても素人のまま中途半端に終わってしまうんじゃないかという思いがよぎった。

「それで、一旦東京に戻って再就職をしたんです。ロイヤルホストを展開するロイヤル株式会社に縁あって入りました。25歳の時です。その時には30歳で信州に戻り独立すると決心していましたから、気合を入れて働きましたよ。結果、上司に認められて26歳で東京本店の店長になりまして、マネジメントや社員教育など多くのことを勉強させてもらいました。」

28歳の時、結婚をした。妻となる人は世田谷生まれ世田谷育ちだった。

「もちろん、最初に『俺は30歳で信州に戻って独立するけどいいか?』って聞きましたよ(笑)カミさんの答えは『私、東京みたいに人が多いところで暮らすのが嫌だからいいわよ』でした。」

公言通り、北田さんは30歳で信州に戻った。当初、自分の得意分野での独立を考えましたが、縁もゆかりもないところでいきなりレストランや宿泊業をやりますと言ってもなかなか信用してもらえない。まわりを見てもお店の名前がコロコロ変わる。それでもバブル景気の影響が新しいお店や保養所、別荘なども増えている。

「この状況なら裏方にまわった方がいいかなと思って、建物のメンテナンスをする会社を立ち上げました。目標通り30歳で独立を果たしたんですが、仕事に取組むうちに器用な素人ではなく、建物の専門家になりたくりました。」

その当時、大工棟梁の離れを借りて暮らしていた。一緒に仕事をして建物のことについて学ぶ日々。新たな目標として建築士の資格を取るということが思い浮かんだ。

「茅野市中大塩にある高等職業訓練校建築科に週1回、3年間通いました。基本的には将来大工になりたい人が通う学校ですから、ノミの研ぎ方など大工のいろはを学ぶところでしたので試験対策としてはあまり役に立たなかったかもしれませんが、講師の方はみんな建築のプロですから、わからない所を質問するとみなさん丁寧に教えてくれましたよ。結果的に32歳の時、独学ながら在学中に建築士の試験に合格できました。」

個性を生かして輝けるように

「私は長野県中小企業同友会や長野県異業種交流委員会などに入っているのですが、地域の中で埋もれている素晴らしい資源に再び違った視点からスポットを当てたり、異業種の物を結び付けたりしながら地域の活性化につなげていければと考えています。」景気がよくなってきたと言われる割にはあまり実感が湧かない地方都市。今、目の前にある仕事をコソコソとこなしていく毎日。何も変わらないのではなく、何も変えようとはしないだけなのかもしれない。一歩を踏み出す勇気があれば新しい何かが生まれるのではな

いか。そんなことを教えて頂いた気がする。「私が住む原村上里地域は小さな子供がいる若い世代が増えてきた気がします。移住者であったり、Uターンであったりしますが、その地域で暮らす大人達が今を生きて暮らして、楽しい場所にできれば、またその子供たちがこの場所に戻ってきてくれると思います。田舎暮らしの魅力は、個性が発揮できるチャンスがあるということ。信州に移住して80年近くになりました。もしかしたら、個性が輝くもの、それは人と人であったり、物と物であったりしますが、それらを引き合わせて新しい魅力を生み出すお手伝いをするのが私の使命なのかもしれませんね。」





縄文の里で暮らす喜び

はましま

浜島 ともゑさん

茅野市塚原生まれ
静岡県で助産師をしたのち下諏訪町に
現在エクセレントライフ茅科に居住



「人生幾つになっても新しいことを知ることは楽しいですね。この施設で毎月2回やっている『縄文文化勉強会』で知ったことがたくさんありました。私達が暮らすハッ岳山麓にはたくさん縄文遺跡があるそうですね。時々、尖石縄文考古館や井戸尻考古館へ連れて行って頂いて、お話を聞いたり当時の人達が作っていたであろう蔓で編んだ籠を作っては楽しい一時を過ごしているんですよ」と笑顔で話して下さった浜島ともゑさん。勉強会や考古館でもらった資料は、毎回きっちりファイリングしている。この資料がまた、縄文文化勉強会でも役に立つ。

浜島さんが暮らすエクセレントライフ茅科は、北ハッ岳の標高約1,400メートルの高原に位置する住宅型有料老人ホームで、信州の四季の変化の美しさを堪能できる素晴らしい環境の中に立地している。もともと、リゾートホテルであったところなので24時間利用できる大浴場や娯楽場、美術館、茶室、そして屋上にはガーデニングスペースなどがあり、充実した余生を送ることが出来る生活空間である。その中では様々な集まりがあり、季節に応じたレクリエーションを楽しむことができる。縄文文化勉強会もそうした集まりの一つであるが、縄文遺跡が近くにあるからこそできたサークルである。参加するメンバーは皆「こんな近くに縄文遺跡があるなんて知らなかったし、驚きです。その当時の文化を知りたいです。」と口を揃える。

縄文時代は争いがない共生の時代であったと言われる。そのような平和な時代が1万年以上続いたということとは日本史的にはもちろん世界史的にも類を見ない。縄文時代早期から前期にかけては狩猟対象の大型乳類の季節による移動に伴っての移動生活であったが、縄文時代中期から後期にかけては竪穴式住居での定住生活へと移り変わっていった。縄文時代中期はハッ岳山麓に多くの人が住み、まさにその時代の中心地であったようだ。貨幣はまだ存在せず、他の地域との交易は物々交換であった。ハッ岳周辺で産出する黒曜石は矢じりの先やナイフとして使用された。霧ヶ峰で産出した黒曜石が遠く離れた場所で発掘されたり、ハッ岳南麓の矢出川遺跡からは伊豆七島の一つである神津島産の黒曜石が発掘されたことからわかるように交易の範囲は非常に広いものであった。鹿やイノシシなどを捕らえ、肉を食べ毛皮を衣服として使用し、栗やどんぐり、栃の実などを採取し主食としたようだ。余談ではあるが、栃の実には生のままでは毒性が強く、食用としては長時間の灰汁抜き作業が必要である。縄文時代の人達も時間をかけて灰汁抜きをしていたのだろうかと考えると身近に感じられる。

宗教観も弥生時代以降のものとは考え方が大きく違う。墓は集落の真ん中に位置し、死の世界とは忌み嫌うものではなく、身近な世界であった。国家に支配される訳ではなく、生活の中心は祭り、すなわち自然の恵みへの感謝、天への祈りであった。アニミズム(生物・無機物を問わないすべてのものの中に靈魂、もしくは靈が宿っているという考え方)的な思想である。土器にも感謝や祈りの紋様が刻まれ、土偶は精霊すなわち神とも言える何かを現したものであった。縄文早期



茅野市の縄文プロジェクトと連携した試作品

では手のひらに収まるほど小さく、形状、表情ものっぺりとしたものであったが、縄文中期になると人型に近づき、表現も豊かになっていく。精霊なのか宇宙人なのか、まさしく人型ではあるが人ではない何かである。そして、感謝の気持ちを表したことが伝わってくる造形美がそこには存在する。全くの空想の産物であるとは考えにくい。その時代には人々があたりまえのように人ではない何か神々しいものの存在を認識していたに違いない。そして、その土偶を中心に祭りが執り行われていたであろう。

土偶と言えば、茅野市には大変貴重な2体の土偶が存在する。1つは国宝「縄文のビーナス」(高さ27cm、重さ2.14kg)である。これは、1986年9月にハッ岳山麓の長野県茅野市米沢に位置する棚畑遺跡から発掘された大型土偶であり、1995年に国宝指定された。そして、もう1つが2000年に茅野市湖東の中ヶ原遺跡から出土した「仮面の女神」(高さ34cm、重さ2.7kg)である。この「仮面の女神」は2014年3月に国宝指定が答申された。茅野市の柳平千代一市長は記者会見で「これを目指したい」と強調した。縄文プロジェクト構想とは、「ハッ岳の眺望、明るい空気…。そして、その自然に育まれた類稀なる縄文文化『縄文』の価値を考古学の世界だけにとどめず、私達の生活の中で普遍性を持たせる取り組み。茅野市の『宝』を磨き、育てる取り組み」(『縄文プロジェクト構想』巻頭抜粋)である。茅野市教育委員会では縄文を生かした「人づくり」が動き始めている。市内小中学校の総合的な学習に「縄文科」を新設し、9年間を通じて「縄文」を体系的に学ぶ仕組みを構築していくこととなった。また、茅野市商工会議所も市の縄文プロジェクトと連携した商品を試作したり、催しを企画準備中である。前島さんが所属する縄文勉強会でもその試作品の使い勝手やデザインなどに関しても意見が交わされているが、メンバー内の評判は上々であるようだ。



縄文文化勉強会



茅野市尖石縄文考古館

ハッ岳山麓に数多く広がる縄文遺跡。茅野市の尖石遺跡、原村の阿久遺跡、富士見町の井戸尻遺跡、北杜市の酒呑場遺跡、金生遺跡、天神遺跡、神取遺跡など。このような遺跡を巡りながら、縄文時代の生活や文化に思いを馳せるということをやってみたくなりました。昔も今もハッ岳山麓には『他にはない何か』があり、それに魅了されて人々が集まってくる。きっと、自然の恵みに感謝し、共に生きることが出来る何かハッ岳の周りにはあるに違いない。



取材協力
エクセレントライフ茅科
長野県茅野市北山5513-159
TEL 0266-67-0609 FAX 0266-67-0610
<http://www.excellent-life.ecweb.jp>

諏訪I.C～白樺湖 周辺エリアへ

春ドライブに出かけよう!



3 ジェラテリア ピッコ オギノ茅野店

旬の素材を生かした新鮮ジェラートを街中で手軽に楽しめます♪

新鮮な低温殺菌牛乳と四季折々のフルーツや野菜などを使ってその日売的分だけを作るので、常に作り立てのジェラート(¥320～)が味わえます。注文を受けてから手作りするフレッシュジュース(¥380～)もおすすめです。



TEL (0266) 82-3224
住所/茅野市塚原 1-17-1 オギノ1階
営業時間/10:00～20:00

今日は待ちに待った納車日だよ。
ともだちのさやかを誘って春ドライブに出かけます!どこへ行くかって? ピーナスラインを通過して白樺湖畔に遊びに行くんだよ!天気もすっごくいいし...楽しみだね(*≧▽≦*) さあ、出発!!

1 オートプラザ諏訪

購入からアフターメンテナンスの車検、修理、キズ・ヘコミ修理(板金塗装)まですべておまかせ!女性一人でも入りやすい明るく開放的な店内で、それぞれの部門の専門スタッフが親身になって対応してくれます。

TEL (0266) 57-1260
住所/諏訪市四賀 2354-1
営業時間/9:00～18:00
(整備受付 17:00 まで)
定休日/月曜日



4 新鮮一番 さいとう屋 (ベルビア1F)

茅野駅に隣接するベルビア1階に店舗を構えるまいとう屋さんは、日用品や生鮮品の他にも惣菜が充実しています。どれも温かいおふくろの味で、親しみのある懐かしさを感じます。これからの季節、お弁当を持って行楽に出かけるのもいいですね。
※数に限りがあるので予約をいれると安心です。

TEL (0266) 72-2462
住所/茅野市ちの 3502-1 ベルビア1階
営業時間/9:00～19:00 定休日/第3木曜日
facebook / さいとう屋



そばいなり (2個入り ¥160)
信州といえば、蕎麦。さいとう屋さんでは、茶そばをおいなりさんに入れちゃいました!県外からのお客様にも、大好評です◎



蓼科弁当 (¥780)

信州の旬の食材にこだわって、一つ一つ丁寧に仕上げています。バラエティ豊かなおかずは彩りも鮮やかで、お腹も見た目にも満足できます。

サバサンド (大 ¥360、小 ¥260)

トルコ・イスタンブールの名物料理「サバサンド」が茅野に登場! たっぷりのレモン汁とスライス野菜も加え、さっぱりべろりと食べられますよー!

肉厚なサバが入って食べごたえたっぷり!!

さいとう屋の

トルコ名物

サバサンド

サクッと揚がった肉厚ジューシーなサバに、シャキシャキ野菜とさわやかレモンでさっぱり。トルコ名物サバサンド。リピーターさんも多い、やみつきになる味わいです。



7 たてしなグーテ

ぜひ立ち寄りしたい!手づくりケーキのお店。

グーテとは、フランス語で「おやつ」という意味。季節の果物や蓼科産のはちみつなどを使用した生菓子が常時 13 種類ほど揃っています。カフェも併設していて、店内でケーキを食べることもできます。

TEL (0266) 77-3160
住所/茅野市湖東 6595-343 定休日/木曜日
営業時間/10:00～19:00 URL / <http://gouter.burasupa.com/>



貧乏神社

「貧乏」を叩いて蹴って最後に豆を投げて...災いを福に変える、プラス思考の味噌好き神様。それが貧乏神社。丸井伊藤商店内(味噌見学工場)にあります。

木落し公園

高台からは、茅野市街地はもとより、遠くは諏訪湖も展望することができます。諏訪大社上社御柱祭では「木落し」が行われます。

「桜そば」は口に入れた瞬間に春を感じるね!



今回いただいたお蕎麦は「四季の合い盛り桜そば」(¥1,320)。桜そばのために厳選した特製の白つゆと濃厚かつスッパリとしたつゆの2種の味わいが楽しめます。



2 そば蔵 諏訪インター店

季節の旬のお蕎麦を用意しています。ゴールデンウィークまでは「桜そば」。



そば蔵さんのイチ押しメニューは「海老天せいろそば」(¥1,320)です。ぷりぷりの大海老を堪能しながらお蕎麦をいただく。なんと贅沢なひと時でしょう。ちょっとかわったところで評判なのが、「カレーそば(温)」(¥950)です。深いコクと旨味が特徴なんです。

季節もののメニューとセットになっている「特製豆乳アリン」は、麺(だったん)そばを使用してお蕎麦の香ばしい風味たっぷり!甘すぎず、まったりとしていてとても美味しいんですよ。

TEL (0266) 58-8931
住所/諏訪市沖田町3丁目 52-2
営業時間/11:00～22:00
URL / <http://www.watanabeseimen.co.jp/>



漬物 Bar でお好きなお漬物をチョイス!



ご来店時に本券提示で
全品100円引き!!
そば蔵諏訪インター店
のみ有効

春ドライブに出かけよう!



9 プチホテル モンテローザ

ペット連れにもうれしい!
ドッグカフェ&レストランでひとやすみ。

「モンテローザ」は、白樺湖東岸に建つプチホテルに併設のカフェ・レストラン。チロル風のレンガづくりの外観が素敵です。わんこOKのテラス席は、目の前に白樺湖を望め、気候の良い季節には大人気です。飼い主さんには便利なリードフックも完備されているので、安心して楽しいティータイムを過ごせます。

TEL (0266) 68-2850

住所/茅野市白樺湖 3419

営業時間/10:00～20:00 定休日/不定休

<http://www.monterosa-hotel.com/>



10 白樺湖温泉 すずらの湯

白樺湖の眺めが美しい日帰り温泉

大浴場の広いガラス窓からは、間近に白樺湖を望み、露天風呂もあり、美しい景観とゆったりと流れる時間は優しくからだをほぐしてくれます。

TEL (0266) 68-3424

営業時間/10:00～21:00(20:30 受付終了)

火曜日は 12:00～21:00

休館日/年中無休



■レイクサイドガーデン誕生!

季節の花々や湖畔の景色を眺めながら、高原の空気を満喫!!
ベンチに座ってのんびりとした時間を過ごせますよ。



洞窟風呂

暗闇の先に神秘的な洞窟が広がっており、まるで探検をしているような気分を味わえます。洞窟風呂、洞窟の湯、滝壺の湯、マゲマの湯、ジェットの湯と様々なお風呂が用意されています。
※水着着用の男女混浴エリアです。



いろんなお風呂が楽しめるんだね



大理石風呂



大露天風呂

■県下最大級のスパリゾート「湯めぐりワールド」

「湯めぐりワールド」には大理石風呂ゾーン・大露天風呂ゾーン・洞窟風呂ゾーンがあり、ご家族、友達みんなで満喫できますよ。



室内温水プール

イベント情報

- ・白樺湖祭 ●6月18日(水)
- ・蓼科高原バラクラフラワーショー ●6月12日(木)～6月17日(火)
- 場所/蓼科高原 バラクラ イングリッシュ ガーデン
- ・車山高原夏山開山祭 ●6月8日(日)
- ・八ヶ岳マルシェ ●6月～10月の第3日曜日 10:00～15:00
- 場所/八ヶ岳自然文化園



新緑の白樺湖畔は、ドライブするのびにぴったりだね。楽しいレジャースポットや、おいしいグルメスポットがいっぱい! 高原の風に吹かれていると、とても気持ちいい(〇〇) いっぱい楽しもうね! さやかさん!

■世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館



世界の影絵、きり絵、ガラス、オルゴールを展示しています。影絵は藤城清治の作品を多く掲載。館内では、影絵体験やジェルキャンドル作りもできます。5月25日(日)までの期間、特設会場にて見て触れて楽しめる『トリックアート展』開催中!!



ポタくん

8

池の平ホテル&リゾート

レイクサイドガーデンが新オープン!!
白樺リゾートは、大自然をフィールドに誰もが笑顔になれる体験型テーマパークです。

白樺リゾートは、白樺湖の東畔「池の平ホテル」を中心に広がるリゾートで、ファミリーやご夫婦、仲よし同士といった大切な人と一緒に、心からくつろいで休暇を楽しむことができます。

「ファミリーランド」「世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館」「温泉」「四季の草花が楽しめる展望リフト」など、一日では遊びきれないほどの多彩なアトラクションがいっぱい。日帰りでも思う存分楽しめます。

TEL (0120) 68-5755

白樺リゾート



■室内キッズエリア

雨の日でも遊べるよ!



■ワンダーボウル

大人から子供まで楽しめるね!

■健康いきいき診断

健康運動指導士が科学的なデータ分析に基づいて個別のプログラムを作成してくれます。(予約制・1回約90分)



たっぷり遊んだ後はちょっとブレイク!!

■レストラン 花

落ち着いたシックな内装に広々としたテーブルとイスから光彩まで、ゆっくり落ち着ける空間にこだわったお店。お食事以外にも、サラダバーやケーキ各種も好評です。

●ランチタイム/11:00～14:00

●喫茶タイム/10:00～11:00、14:00～15:00

今回のCAR



ドライブにオススメ!

point! ミラクルオープンドア + 両側スライドドアで乗り降りラクラク!

point! 驚きの低燃費!!

DAIHATSU Tanto

「スマートアシスト」で安心!

取扱店/オートプラザ諏訪
TEL (0266) 57-1260

ご来園時に本券提示で

白樺リゾート 池の平ファミリーランド

入園料 100円引き
フリーパス券 300円引き

・5名様まで利用可
・他割引との併用不可
・有効期限:平成26年10月26日

そは蔵 諏訪インター店
クーポン券



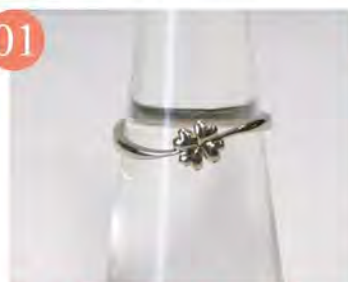
くるいく
読者

Present

プレゼントご希望の方は下記の方法でご応募ください。

くるいくをご愛読いただきありがとうございます。
もっともっと愛される誌面を作るため、皆様のご意見を
お待ちしております。

01



シルバーリング 1名様

提供/ハーツアートジュエリー様
※平成26年7月末日までにお店に直接取りに行ける方

02



携帯ストラップ 3名様

提供/クラフト由美様
※平成26年7月末日までに編集部に取りに来られる方
※デザインは選べません

03



村上和雄博士ドキュメント
「SWITCH (スイッチ)」上映会
2014年5月17日(土) 14:30開演
茅野市民館コンサートホール

映画チケット 5名様

提供/日本笑い学会信州支部様
※平成26年5月17日の上映会当日、お知らせする当選番号を受付にてお伝え下さい

応募方法

アンケートに答えて、インターネット・メール・ハガキのいずれかの方法でご応募ください。

Q1 住所・氏名・電話番号・年齢・性別・職業・メールアドレス

Q2 欲しいプレゼントの番号

Q3 今月号のなかでおもしろかった記事

Q4 今月号のなかでつまらなかった記事

Q5 今後取り上げてほしいお店やテーマ

Q6 本誌へのご意見・ご感想

●応募締切 平成26年6月末日
※映画チケットのみ5月10日

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●ハガキで

〒391-0013 長野県茅野市宮川5844-2全日本旅行ビル
(スタジオハロー内)「vol6読者プレゼント応募」係

●インターネットで

www.kuruiku.net/

にアクセスして「お問合せフォーム」に必要事項を入力
のうえ、送信してください。

●メールで

contact@kuruiku.net

上記宛に必要事項を入力のうえ、送信してください。

くるいくの 主な設置場所

【茅野市】

※設置店を募集しております。
お気軽にお電話下さい。

- 茅野市民館
- 茅野市図書館
- 茅野市役所
- 茅野市観光案内所
- すずらん湯
- メリーパーク
- ビッグ茅野店
- ドッグサロンジュエル
- 平安堂茅野店
- 米膳かい
- 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
- マルモベルピア店
- たんぼ歯科クリニック
- 音無の湯
- 茅野商工会議所
- アルパカハウス
- 笠原薬局(西友横内店内)
- マザーツリー
- ベルビア3F子ども館前
- ショッピングセンターio
- そば蔵諏訪インター店
- 信州大黒屋
- 珈琲店OB
- 天香館
- アルペン諏訪インター店
- ハーツアートジュエリー
- アニバーサリーチロル
- ホテルちの
- 甘味カフェ 夕香亭 夢科店
- ローゼッドロップスクーラ
- ジュラテリアPICCOオギノ店
- パンデチーノ
- ミスタードーナツ茅野ショップ
- カンデオホテル茅野
- たてしなグーテ
- アルペン諏訪インター店
- カフェレストラン
- モンテローザ
- ドミンゴ米沢店
- ピアノマン
- Salon Lily

【原村】

- パンさんのお茶
- Aコープ原村店
- 輪の舎リングリンクホール
- 樫の木荘
- 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
- ハケ岳自然文化園
- ベチカ
- カナディアンファーム
- ハケ岳中央農業実践大学校直売所

【富士見町】

- 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
- テールランド
- 夢屋

【諏訪市】

- 諏訪市図書館
- 諏訪市役所
- ガラスの里
- アストのほけん
- アベニュー諏訪ふれあい広場店
- クリエイティブホーム
- くらすわ
- まんま家

- ホテル紅や
- くぼた耳鼻咽喉科医院
- おぎのやドライブイン
- ガラスの里
- スーパースポーツゼビオ諏訪店
- あぐり〜
- 湖泉荘
- 油屋旅館
- 波崎建設
- 片倉館
- 美容室mauna

【北杜市】

- 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)
- おいしい学校そば(須玉町)
- 油屋 八ヶ岳(須玉町)
- 辺見診療所(明野町)

【下諏訪町・岡谷市】

- 下諏訪図書館
- 諏訪湖時の科学館 儀象堂
- 諏訪湖オルゴール博物館 奏鳴館
- 食祭館
- 清口医院
- アップルハウス
- コクビット岡谷

【その他】

- ICI石井スポーツ新宿ビック口店
- ICI石井スポーツ松本店
- ICI石井スポーツ甲府店

(順不同・敬称略)

生活にフィットしたサイズが各種そろっているの
で、用途やスペースによって使い方も様々。

グリーンベルでは、ガレージ・物置を初めとする木製
キットを展示しています。
展示場では物置、ガレージの完成品の実物をご覧頂
けます。スタッフもアドバイスさせて頂いておりますの
で、わからないことは、お気軽にお尋ね下さい。
ご来場を心よりお待ちしております。場所がわから
ない方は、お気軽にお電話ください。

展示品

ミニボックス/サイドボックス/サンタモニカ/キャスパ
ー/ランカスター/ランカスターバイクガレージ/ビノ・ノ
アール/ブラッドフォード/マジスティック/ワークスガ
レージ/サマーセット/パークレー/ビッドガレージ(建設
途中)/ゲ
ーブルガレージ/G010/スタッコ6/スタッコ8/スタッコ10



ようこそ、俺の秘密基地へ。

男の休日



モンキー、ゴリラ、ダックス、シャリイ等の
カスタムパーツ専門店



TEL. 0266-79-7600

MINI MOTO グローバルトレーディング株式会社
長野県諏訪郡原村14862-2
営業 10:00~18:00
定休日 土・日曜日、祝日

<http://minimoto.jp>

● 愛車のガレージ・バイクガレージ・
● お庭の物置・趣味の工房を・・・
● キットハウスなら「創りたい」を現実に。
グリーンベルがお手伝いします。



展示場にもお越しください。
完成品を展示しています。



DIY初心者から上級者まで
丁寧なアフターフォローが
あるから安心です。



TEL. 0120-417-127

株式会社グリーンベル

長野県諏訪郡富士見町富士見11901-4
営業 10:00~18:00
定休日 毎週月曜日

<http://green-bell.co.jp>



ガレージ内部の秘密基地

地元諏訪地方生産の旋盤加工製品やマシニング
加工製品も多くラインナップ

ミニモトオンラインはホンダモンキー系ユーザー様向
けに、お客様目線に立ち厳選させた部品を販売して
おります。実際にお客様が愛車に取り付けし、満足
いただける部品を企画・生産・仕入れを行っています。
国内外を問わず、優れた製品を仕入れるだけでなく、
自社製品の開発、既存製品に改良を加えることにも
力を入れています。スタッフは受注、ピッキング、梱包、
出荷体制に万全を期しております

ここ数年、精密部品の名産地、長野県諏訪地方の
地場産業の特色を生かし、地元生産の旋盤加工製品
やマシニング加工製品も多くラインナップしていま
す。今後も続々と魅力ある地場生産製品を増やして
いく予定です。

