



小諸を盛り上げたい、地域密着型のレンタカー

小桜レンタカー

櫻井浩多さん(40歳)

|| 菱野 ||

夏野菜の底力

エイジングと薬膳



皆さんが旅行者なら、小諸を何で巡りますか？ バス・タクシー・自転車…、楽しみ方は様々ですが、レンタカーという方法もあります。

「小桜レンタカー」は小諸で唯一の観光向けレンタカー。市内の駅や宿泊施設への配車・引取り、観光情報提供など地域に根差したサービスが好評だ。立ち上げた櫻井さんは、自動車の整備・板金・販売などを手掛ける「ボディオート桜井」の2代目。観光の一助になればと、コロナ禍明けに本格リリースしたのがレンタカー業だった。ゼロカーボンシティを目指す小諸を意識し、EV車も扱っている。



小諸の「小」と、櫻井の「桜」から命名。野馬取水源地近くに咲く御衣黄から、優しいグリーンをイメージカラーに。予約はサイトか☎080-1164-5495で可能。



ナイトミーティングは10月までに7回開催。途中からでも1回だけでも参加OK。エントリーは下記二次元バーコードから。



ナイトミーティング



小桜レンタカー



ボディオート桜井



小諸の水魅力発信プロジェクト

井」では、軽トラや農機具のレンタルも行い、地域の農業を応援している。草刈り機やチェーンソーもあるので、お庭の困りごとにも一役買いそ

「観光で小諸に賑わいを、住む人はより便利に。それがひいては移住の後押しにもなる」と見据える。そこには櫻井さんの地元愛と家業への思いがあった。「地域の皆さんには、本当にお世話になっていきます。小諸を盛り上げたいですし、過疎化が進めば、車も売れず整備もありません。長い目で見れば本業にも関わってきます」。

「観光で小諸に賑わいを、住む人はより便利に。それがひいては移住の後押しにもなる」と見据える。そこには櫻井さんの地元愛と家業への思いがあった。「地域の皆さんには、本当にお世話になっていきます。小諸を盛り上げたいですし、過疎化が進めば、車も売れず整備もありません。長い目で見れば本業にも関わってきます」。

「若い人が進学や就職で一度小諸を離れるのは大賛成。色々な経験をしてみたい。色んな経験をして見識を広げてほしいです。仮にきつかけは挫折でもいいんです。戻りたいと思つた時、小諸が居場所のひとつになれば嬉しいです」。

(取材・文 村松マヤ)

身近な夏野菜のスタメンといえば、トマト、ナス、キュウリでしょうか。そこで、今月はこの常連野菜たちの魅力についてお話ししましょう。

まずトッピングパターは、トマトです。トマトの氏素性はナス科ナス属。ナスと親族なのです。含まれるリコピンの抗酸化作用はβカロチンの2倍、ビタミンEの100倍。口の乾き、暑気あたり、不眠、高血圧にも効果があります。

2番パターのナスも、紫の皮に含まれるアントシアニンに強い抗酸化作用があり、血流を良くし、むくみや食欲不振の改善が期待できるパワー野菜。トマトもナスも今年のような暑い夏には、からだを冷やし、暑さによる不快感の解消に役立ててください。

さて、3番手に登場するキュウリは、95%近くが水分で、へたの苦い部分にあるククルビタシンには、抗がん作用があることがわかっています。口の乾きやむくみ、糖尿病にも効果が。汗で失われた体液補充、指名打者にはきゅうりを。

(国際中医薬膳師 小清水由良)