



- ① ツアー風景
- ② 北アルプスなど美しい山の世界へご案内

「小学校の登山で嫌いになつて、中学校の宿泊登山でトラウマになる(笑)。だから山は見るもの。移住した当時はそんな話を地元の人から聞いていました。山での感動や達成感は人生を豊かにしてくれるはずなのに、ちょっともつたいないなあと思つていました」。小島さんは神奈川県横浜市生まれ。15年前に横浜から移住し、安藤百福記念アウトドアアクトエビティセンターに勤務しながら、山に関する知識と経験を積み重ね、(公社)日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージⅡ

の資格を取得。現在までこもろ観光局の山イベントや学校登山にガイドとして同行することも多い。加えて浅間連峰地区山岳遭難防止対策協会にも所属し、夏場のパトロールや登山道点検等にもあたっている。

そんな小島さんだが、実は小諸に来るまでは全く登山に興味がなかったという。職場に入社して間もない頃の研修中に、勧められるまま登った黒斑山から見た浅間山の景色が、小島さんを山の世界へと引き込んでいく。以来公私ともに山に関わったが、コロナ禍以降、自然

「つながるような座学にも力を入れた。こうした経験の中で山仲間のコミュニティができ、地元で山を楽しむ人たちの輪が広がってくれたらというのが小島さんの願いだ。「今はSNSなどネット情報で簡単に行けてしまうかのような錯覚に陥ることもありますが、登山にはリスクが伴います。やはり最初は経験者と歩いて自分の力量をはかり、ステップアップしていくことが大切。そのための入り口として使ってもらえたなら嬉しいです」。

現在、仕事と両立させながら

(取材・文 金子 美江)

こじまうん
てんツアー
詳細▼



たいとのこと。「山の楽しみ方は山頂を目指すだけでなく、花を楽しむ、風景を撮る、山ごはんを味わう、親子で歩くなど様々なです。いろいろなニーズに応えられるよう引き出しをもつともつと増やしていきたいと思います」。令和8年は登山に挑戦したいと思う人は、ぜひ二次元コードから連絡を。

志向や健康志向の高まりで山に興味を持つ人が増えてきたと感じていたこと、ガイド資格を取つて10年という節目でもあり、令和7年3月に『こじまうんてんツアー』を開業した。親しみやすい屋号は、小島さんを良く知る山友が名付け親だそうだ。

ツアーモットーは、初心者の初めの一歩を応援すること、そして地元の人に山の楽しさを知つてもらうこと。初年度は南牧村の飯盛山を皮切りに、山ごは

山に関わっているか、今まで以上に「仕事」として山に関わることは大変では?と尋ねたところ、プライベート、仕事に関わらず、山というある意味非日常の世界に足をのばすと、素晴らしい光景に出会えるし、何より気持ちがいい。達成感や充実感もついてくる。行くたびに表情を変える山との一期一会の時間がとてもぜいたくで楽しい、と実感するという。令和8年のツアーハーは、1~3月は座学を行い、4月以降登山を

お正月といえば、お餅。お餅はいつ頃作られるようになつたか知つてますか。正解はなんと弥生時代。稻作が伝搬し、蒸す技術が普及した頃といわれています。その後、お正月とお餅が結び付けられるのは平安時代で、「歯固めの儀」が元でした。「歯固めの儀」というのはお餅など固いものを食べることで歯を丈夫にして、1年の健康と長寿を願う儀式だつたようです。

玉の起源とも。この時代、お餅には神様の靈力が宿り、人々はお餅を食べて無病息災を願つたわけです。

日常食べているうるち米に比べ、もち米にはカリウムが含まれ筋肉収縮や腎臓の老廃物排出の働きもしています。高齢者にはおススメのお餅、ただのどに詰まらせないよう気をつけ、健康長寿を願いましょう。お年玉も原点に戻り、お餅を家族に分ける「歳魂」にしてみては…。

お正月といえば、お餅。お餅はいつ頃作られるようになつたか知つてますか。正解はなんと弥生時代。稻作が伝搬し、蒸す技術が普及した頃といわれています。その後、お正月とお餅が結び付けられるのは平安時代で、「歯固めの儀」が元でした。「歯固めの儀」というのはお餅など固いものを食べることで歯を丈夫にして1年の健康と長寿を願う儀式だつたようです。

年神様にお供えした鏡餅を家族に分け与えることを「歳魂（としだま）」といい、お年玉の起源とも。この時代、お餅には神様の靈力が宿り、人々はお餅を食べて無病息災を願つたわけです。

日常食べているうるち米に比べ、もち米にはカリウムが含まれ筋肉収縮や腎臓の老廢物排出の働きもしています。高齢者にはおススメのお餅、ただのどに詰まらせないよう気をつけ、健康長寿を願いましょう。お年玉も原点に戻り、お餅を家族に分ける「歳魂」にしてみては…。



初心者でも安心の小さな登山ツアー こじまうんてんツアーメンバー主催 小島 真

さん（44歳） 加増

お餅と「歳魂」

エイジングと薬膳



めじかじ 通信

No. 191