



めじかじ
通信

No.191



「小学校の登山で嫌いになって、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、ちよともったいないなあと思っていました」。

小島さんは神奈川県横浜生まれ。15年前に横浜から移住し、安藤百福記念アウトドアアクティ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



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

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てきたが、コロナ禍以降、自然

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主催

小島真一

さん(44歳) 加増



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、ガイド資格を取って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。

ツアーのモットーは、初心者

の初めの歩を応援すること、そして地元の人に山の楽しさを知ってもらうこと。初年度は南牧

村の飯盛山を皮切りに、山ごはんや高山植物を楽しむ企画のほか、登山計画書の書き方や登山アプリの活用など安全登山につながら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とのコミュニケーションが、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

の山の入り口として使ってもらえたら嬉しいです」。

現在、仕事と両立させながら

山に関わっているが、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ぼすと、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二期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年のツアーは、1~3月は座学を行い4月以降登山を予定している。今は日帰り登山だが、要望があれば山小屋泊やテント泊デビューも応援していきたいとのこと。「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です。いろいろなニーズに応えられるよう引き出しをもっと増やしていきたいと思っています」。

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。



うんてん
ツアー
詳細

(取材・文 金子美江)

エイジングと薬膳

お餅と「歳魂」



お正月といえば、お餅。お餅はいっ頃作られるようになったか知ってますか。正解はなんと弥生時代。稲作が伝搬し、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、1年の健康と長寿を願う儀式だったようです。

年神様にお供え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、お餅には神様の霊力が宿り、人々はお餅を食べて無病息災を願ったわけです。

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」にしてみてもいい。

(国際中医薬膳師 小清水由良)