



めじかじ  
通信

No.192

好奇心で小諸を盛り上げる

Silk sun

高橋 拓哉

さん(43歳) 加増

エイジングと薬膳

しじみのヒ・ミ・ツ



多趣味な理容師さんがい  
らっしゃると聞き、加増の「シ  
ルク サン」を訪ねました。

店主は、理容師と美容師両  
方の資格を持つ高橋拓哉さん。  
50年続くこの理容店の2代目  
だ。「食べていくための『ラ  
イスワーク』は理美容師です  
が、『ライフワーク』はたくさ  
ん持っていたいんです。クリ  
エティブなことがしたいの  
で、業種を固定したくなかつ  
たんです」。店名には「理容店」  
でも「サロン」でもなく、「ク  
リエイトファクトリー」と添

えられている。

幼いころからものづくりが  
大好きで、料理人に憧れたこ  
ともあった高橋さん。理容師  
の両親とお客さんの笑顔に満  
ちたお店を見て育ち、理容の  
道へと進んだ。東京などで修  
行をし、23歳の時に人生最大  
の転機が訪れる。ワーキング  
ホリデーでカナダに渡ったの  
だ。当時、社交的な性格では  
なかったが、「苦手を克服する  
には努力が必要」と、理容の  
技術とボディランゲージで言  
葉の壁を乗り越えた。日本人  
がいないところに出掛け、普

段目にしない景色や出来事、  
価値観に触れ、「それまでの常  
識を上手に壊してもらった」  
という。武道のサークルに参  
加すると、サブティーチャー  
はシンガポール人だった。多  
くの外国人から日本の良いと  
ころを教わり、日本文化を見  
直すきっかけにもなった。移  
住のために奔走し、就職が決  
まった矢先、父親が体調を崩  
し帰国することになったが、  
やるだけやって夢の叶え方を  
知った今が帰るタイミングな  
のだろうと納得した。

両親の体調も落ち着いたこ

ろ、美容師の免許  
もとうとうと上田の  
理美容師さんに師  
事する。ここでも  
様々な出会いがあ

り経験を重ねた。  
居合道を習い、五  
段の指導できる立  
場になった。華道  
も学んだ。美容の  
技能を競う全国大  
会で優勝もした。

店を継いでから  
はさらに横の繋が  
りが広がった。「小



お店の一角に立つ高橋拓哉さん。薪ストーブの周り  
はDIYで仕上げた。壁には、高橋さんが育て、  
現在色々と思案中の「たかきび」が下げられていた。

諸には「師」になれる人がいっ  
ぱいます。「師」と思える存  
在を持つことはいいことです」  
と高橋さん。異業種の仲間と  
各々の技術を持ち寄って活動  
するのも、人と人との懸け橋  
になるのも楽しい。

酒販の免許を持っていたこ  
とからシードルの開発に関  
わった。魅力的な雑穀と出会  
い農業に携わり、農業を通し  
て鳥獣被害の現状を知ると、  
ジビエを広めるためのイベン  
トを手掛け、料理を作り、獐  
のために山に入ることで、間  
伐材の活用法を考えるように  
なり、チェーンソーの資格を  
取って林業を手伝う。DIY  
も好きで、自分で小屋を建て  
たこともある。小型重機の免  
許も持つ。

理容師さんや美容師さんと  
いえば、会話の幅が広い方が  
多い職業だが、それにしても  
高橋さんの興味の幅広さには  
驚かされた。困りごとがある  
人は、髪を切るついでに、そつ  
と話してみるのもいいかもし  
れない。

(取材・文 村松マヤ)

しじみイ、しじみイ、  
そう、NHK朝ドラ「ばけげけ」  
のしじみ売りです。朝餉のし  
じみ汁を見ていて、しじみ汁  
が食べたい!と思いませんか  
でしたか。最近亜鉛不足による  
味覚障害、皮膚炎、免疫力低  
下などが話題になっていまし  
たが、しじみには亜鉛も含ま  
れています。なによりしじみ  
の魅力は、アミノ酸スコアが  
100、つまり良質のたんぱ  
く質を含んでいる点です。

また、年齢を重ねると冬、  
肌の乾燥が気になるように  
なってきます。体液が減り、  
体内の水分が減少するためで  
す。体液補充のために効果的  
なのが、二枚貝です。昨年は  
不漁だった牡蠣やあさり、は  
まぐり、ホタテ、アワビなど。

もちろんしじみを含め、積極  
的に摂り、肌の乾燥を予防し  
ましょう。他にも黒米、黒豆、  
山芋、人参、ほうれん草、豚肉、  
卵、ヨーグルトなど。

「ばけげけ」の松野家は貧しく  
とも、しじみ汁で良質なたん  
ぱく質を摂っていたのだな  
と、しみじみ。

(国際中医薬膳師 小清水由良)