



めじかじ通信

航海-80

めじかじ市民記者ネットワーク

市民記者の目から見た「こもろ」を発信していくページです。ちょっとへんてこりんな名前「めじかじ」。意味は「め=目」と「じ=耳」を使って、発見への「かじ=舵」をとろう。こうご期待！
またガッツのある取材記者を募集します。

▼問い合わせ先 企画課 情報戦略推進係

こもろ観光ガイド協会副会長

清水 季志子さん (72歳) 〓東雲〓



現在約20人で活動しているボランティア団体「こもろ観光ガイド協会」副会長の清水季志子さんは見事な健脚の持ち主で、娘時代に「そんなに早く歩いたら誰ともデートできないよ」と弟が真顔で心配してくれたほど。団体客の先頭から最後尾に素早く移動して方向転換を促し、時間に無駄がない。大勢を前に反応を見ながら臨機応変な話を時間内にまとめる方法は、消費生活コンサルタントとして夫の転勤する先々で仕事をしながら覚えたという。30年ぶりに戻った小諸では、消費生活センターを立ち上げた。

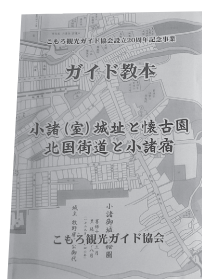
山本勘助は武田信玄の元で、千曲川の淵や、火山灰土で崩れやすいU字型の谷々をまるで俯瞰できたかのように巧みに使った小諸城の基礎を築いた。同じように清水さんは、小諸の歴史をまるで俯瞰するかのように理解して説明がわかりやすい。『清水季志子の歴史観』のようなものは押し付けず「○○と云われていますが、○○との説もありません」というスタイルを崩さない。お客さんに教えてもらった「山石と川石の違い」を披露し「鶯石の中にマンボウが見える」と言った中学生の珍説で笑わせる。

こんな事があった。大手門について解説していた時、そつなく話す清水さんに「東京のガイドさんみたい」と評した人がいた。「素朴な話を求めている」と気が付いたが今更とつとつと語ることができず、時には登場人物のセリフを民話風にするこ

とで乗り切っている。

こもろ観光ガイド協会では広く市民にもガイドの利用を呼び掛けている、一週間前までに4名以上で申し込めばガイド料は無料。小諸の良さを見直してほしいと話している。

また、9月17日(土)から9月22日(木)まで「小諸宿および大手門公園周辺の歴史的建物」を会場に「第5回信州小諸城下町フェスタ」(主催する城下町にぎわい協議会に、ガイド協会も加盟している)が開かれる。このフェスタでは期間中特別公開される



年内に発売予定のガイド教本とDVD

老舗商家や街道施設のガイドツアーも楽しめる。
最後に、設立20周年を迎えたガイド協会が昨年作った『小諸城址と懐古園 北国街道と小諸宿』のガイド教本とガイド研修用DVDが年内にも広く希望する市民に販売されることになった。現在改訂中で、教本とDVDセットの予価は900円。ガイド研修中の会員からは「虎の巻が公開されては困る」と反対の声が上がったが、こういう時に普段やさしい副会長清水季志子さんは後継者育成のために鬼になる。「教本を暗記しただけではガイドは務まらないから」と販売を進めた。清水さんは教本の「北国街道と小諸宿」の全文を執筆している。

ガイド協会の連絡先
小諸市大手1-6-16
☎22-0568 FAX25-3380

(取材・文 佐藤 万千子)

ゆらさんの四季の薬膳

夏疲れたからだけは

ぶどうで修復

春夏秋冬をさらに6つに分けた24節気では、9月は秋の気配を感じる「白露」と、秋の彼岸の中「秋分」に当たります。この時期は、やっと暑さからは解放されたものの、夏バテに悩む人も多いのです。まず疲れ切った消化器系を正常に戻すことが急務。暴飲暴食をやめ、早寝早起きを守り、ゆったりとした気分を毎日過ごすようにします。信州の秋は、なし、ぶどうなど秋のからだを癒すくだものがたくさん。今回登場はぶどうです。

ぶどうの起源は約1億4千年前の白亜紀といわれ、6千年前くらいには現在のぶどうが繁茂していたと伝えられています。でも、日本にぶどうが入ってきたのは明治時代のことです。さて、ぶどうの実には気を補い、皮には造血作用があります。熱による口の渇きや貧血、筋肉疲労、むくみに効き、動脈硬化予防も。夏疲れたからだに、足りなくなっている気や血を補給し、来る本格的秋に備えましょう。

(国際中医薬膳師 小清水由良)