

ふるさとを思う心

塾長 渡邊 隆

“ふるさと”とはなんだろうと、ふと思うことがあります。30代の頃、ドイツに留学したことがありました。ドイツの若者は、パーティーが好きで、よく開きます。おもしろいのは、自分の誕生日は、他の人に祝ってもらうのではなく、自分で開いて友人を呼ぶのです。そして、ビールやワインでもてなします。会が半ばになると、“ビッツ (wits)” といって、みんなですぐ2、3分の小話をして楽しむのです。その時、特に話題になるのが、自分のふるさとの自慢です。そこでは、いろいろな地方独特の話が出てきます。そして自分のふるさとを語るのです。話の締めには、ちょっとした“オチ”がついて、とても楽しみなひとときです。ドイツの若者は、自分のふるさと自慢が得意でした。こうした若者が、大学や社会で活躍し、やがて、国を代表する立派な大人に成長していくのを感じました。

私はこれまで、多くの困難や失敗を経験してきました。しかし、何とか乗り越えてこられたのは、自分のふるさとへの思いが強かったのではないかと考えています。石川啄木のいう“ふるさは遠くにありて思うもの”とはよく言い当てています。ふと自分を振り返る時があると、その時、ふるさとの懐かしい味や景色を思い出すのです。なんともいえない心強さと勇気がもたらされたのです。上越に育って上越で仕事をし、生活をしている若者や、上越で育ち都会へ出て行った若者にも、上越の「ふるさと度」は重要です。ふるさとの味と文化は、いつでもその人の心の中に残っています。

昨年の元気塾のテーマは、そのふるさと度の原点である「食」にポイントをあて、上越の「食」を学びました。6月のプレゼミでは、上越教育大学の光永伸一郎教授から、上越の食について語っていただきました。上越の「食」の特色は「苦み」と「アミラーゼ食文化」にあるという。「山菜」には植物ホルモン「ジベレリン」や「苦み」のポリフェノール、そしてビタミンACEを多く含む山ウド、こごみ、フキなどがあり、春の料理にはこの「苦み」が一番だという。「アミラーゼの食文化」は上越の有名な栗あめ。栗に含まれるアミラーゼによってつくられた一級品だといいます。

上越はつらつ元気塾の今年度の活動は、上越のふるさと度の高い「雁木」を取り上げます。小学生の頃、教科書で習った「雁木」です。高田や直江津に残っている雪国独特の建造物です。個々の家の一軒一軒の庇が重なり合っています。その様子が、空を飛ぶ雁のようだというのでこの名がつけられたといいます。古くから人々によって利用され、伝え、守られて今につながっている文化的な意味をもつ建造物です。「雁木」の持つ生活の知恵とそこで語られる人の物語を探る旅に出ようと思います。この「雁木」を上越のふるさと度を増す宝物であることを検証していきたいと思います。皆さんとこの上越で、ふるさとを感じてみたいと思います。

上越はつらつ元気塾の活動への皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

上越はつらつ元気塾

平成29年度テーマ

プレゼミのご案内

**参加
無料**

雁木が生んだ上越の暮らし

「上越の元気の源」を掘り起こし地域に生かす上越はつらつ元気塾では、平成29年度の活動テーマを「雁木が生んだ上越の暮らし」としました。そのプレゼミとして、話題提供を行います。ご家族、ご友人をお誘いのうえ、お気軽にご参加ください。

とき 6月12日(月) PM 5:40~PM 6:30

ところ 上越市西城町 学校教育実践研究センター(上越教育大学)

話題提供者 歴史的建造物保存修復研究室
アトリエ雁木

しみず けいいち
主宰 **清水 恵一**さん

テーマ
上越市の雁木 いろは(仮)



上越市西城町1-7-2附属小学校横 TEL:025-525-9147

参加申込み 参加ご希望の方はFAXかメールにてお申込みください。
終了後、楽酔亭に移動し懇親会を行います。(会費:5,000円) 参加の方は事前にお申込みください。
※当日は同会場にて午後5時から5時30分まで「上越はつらつ元気塾通常総会」を開催します。
会員の方は、総会からご参加くださいますようご案内いたします。

主催 / 特定非営利活動法人 **上越はつらつ元気塾** 

**会員
募集中!**

〒943-0823 上越市高士町 1-8-3

TEL:025-521-2627 FAX:025-520-4151 E-mail:genki@echigo-joetsu.com <http://echigo-joetsu.com/genki>

プレゼミ

PROGRAM

17:40 開会

プレゼミ

テーマ/上越市の雁木 いろは

話題提供者/歴史的建造物保存修復研究室アトリエ雁木 主宰 清水 恵一さん

1級建築士、伝統建築保護修復専攻建築士、構造設計1級建築士、JSCA建築構造士、1級建築施工管理士、1級土木施工管理士
現在上越市において、建設会社 設計事務所の経営と共に、構造計画のコンサルタント、全国各地の歴史的建造物の調査、保存修復計画を行う。現在は、主に木質構造を中心に構造計画、耐震診断、耐震改修計画を行う。特に歴史的建造物の伝統工法の耐震性能チェック。上越市歴史的建造物等整備支援事業審査委員、新潟県建築士会副会長等、公職多数。

謝辞

上越はつらつ元気塾 理事
(NPO法人上越地域学校教育支援センター 理事長)

小林 毅夫

18:45 閉会

○参加者数／38名

「見学会：雁木と町家」

清水恵一さんからご案内いただき、高田の雁木と町家見学を行いました。

町家を事務所として開設したテラスカイも見学することができました。

○と き／平成29年9月14日(木) 午後1時20分～4時30分

○コース／旧今井染物店～高野麻屋（警女ミュージアム高田）～きものの小川

テラスカイ上越サテライトオフィス、大鋸町ますや～町家交流館高田小町

○参加者／11名



市民塾

雁木が生んだ上越のくらしをテーマに、プレゼミ、見学会を経て、本塾を開催しました。

上越はつらつ元気塾 参加無料

平成29年度テーマ **本塾のご案内**

雁木が生んだ上越のくらし

「上越の元気の源」を掘り起こし地域に生かす上越はつらつ元気塾の平成29年度の塾テーマは「雁木が生んだ上越のくらし」です。上越の文化が生んだ雁木と町家の今昔について学びましょう。

と き 11月13日(月) 午後6時～8時30分

と ころ 町家交流館 高田小町 (上越市本町6丁目3-4 TEL:025-226-8103) 駐車場は、高田小町裏または旧今井染物屋をご利用ください。

プログラム

シーン1 塾講義「大工職人の雁木通り史」
NPO法人頸城野郷土資料室 理事長 石塚 正英 さん
1949年上越市(旧高田市)生まれ。東京電機大学教授 NPO法人頸城野郷土資料室理事長。大学では筑紫省後継館長を勤めている。NPOでは郷土上越の文化振興にかかわっている。

シーン2 トークセッション「雁木通りとまちづくり」
歴史的建造物保存修復研究室 アトリエ雁木 主宰 清水 恵一さん
高田警女の文化を保存・発信する会 事務局長 小川 善嗣さん
司家CafeRe:イエ 代表 打田 亮介さん
コーディネーター:上越はつらつ元気塾 塾長 渡邊 隆

交流会 午後8時45分～9時30分 会費/2,500円(日本酒付) 同会場にて

参加申込み 当日参加も可能ですが、できるだけ事前にFAXかメールにてお申込みください。交流会にも参加ご希望の方は、11月7日(水)までにお申込みください。

主催 / 特定非営利活動法人 上越はつらつ元気塾
〒943-0823 上越市馬土町1-9-3
TEL:025-521-2627 FAX:025-520-4151 E-mail:genki@echigo-joetsu.com <http://echigo-joetsu.com/genki>



上越はつらつ元気塾

平成29年度テーマ「雁木が生んだ上越の暮らし」

と き 11月13日(月) 18:00～20:30

と ころ 町家交流館 高田小町

PROGRAM

◆開会挨拶 NPO法人 上越はつらつ元気塾 塾長(学校法人関根学園 理事長) 渡邊 隆

18:10～ シーン1 塾講義「大工職人の雁木通り史」

NPO法人 頸城野郷土資料室 理事長

石塚 正英 さん

1949年上越市(旧高田市)生まれ、東京電機大学教授、NPO法人頸城野郷土資料室理事長。大学では技術者倫理ほかを講じている。NPOでは郷土上越の文化振興に力を入れている。

19:05～ シーン2 トークセッション「雁木通りとまちづくり」

歴史的建造物保存修復研究室 アトリエ雁木 主宰

清水 恵一 さん

高田警女の文化を保存・発信する会 事務局長

小川 善司 さん

町家 CafeRe: イエ 代表

打田 亮介 さん

コーディネーター：上越はつらつ元気塾 塾長

渡邊 隆

◆閉会挨拶 NPO法人 上越はつらつ元気塾 副塾長(新潟県立看護大学 看護学部長) 平澤 則子

○参加者数/27名



上越はつらつ元気塾 参加者アンケートから

(平成 29 年 11 月 13 日)

- ・ 雁木に住まわれている方、商売をされている方、その価値についてあらためて勉強させていただき、よい刺激になりました。(北城町 30 代男性)
- ・ 様々な意見が聞けてうれしかった。色々な世代、立場の考えがおもしろい。これからの「高田の資産」を自分なりに考えていきたい。(高田 30 代男性)
- ・ 雁木について知りたいなああと初心者の方が参加させてもらったが、とても面白く拝聴させていただきました。ただ知識がないものですから「辻つてどこ?とかオガ町つてどこ?」とか疑問の多くもちました。(東雲町 30 代女性・平原香織)
- ・ 有意義だった。雁木の歴史が理解できた。トークセッションでは様々な方の意見が聴けて楽しかった。(春日山 30 代男性)
- ・ 様々な活動しているので、雁木のこと、町屋のことは大体知っていたと思っていたが、資産＝人という話には目からウロコ。まさに人こそ宝なんですね。(大町 70 代女性)
- ・ 転勤で高田に住んで1年7ヶ月が過ぎ、雁木をもっと知りたくて聞きに来ました。雁木の魅力を良く知ることができました。また雁木の活用に熱意を持って取り組んでいる方々をととてもすばらしいと思いました。(高田地区 50 代男性)

「食生活改善セミナー」

新潟日報主催の「福祉・介護・健康フェア」内で、食生活改善セミナーを開催し、日ごろの食生活を見直すきっかけづくりを行いました。

○参加者／100 名

食生活改善セミナー
「注目! 減塩生活が健康寿命を延ばす」
 新潟日報主催の「福祉・介護・健康フェア」のメインステージで食生活改善セミナーを開催!! 日頃の食生活を見直しましょう。ぜひお出かけください。
とき 平成29年10月28日(土) 10:00～11:00
ところ 高田公園オーレンプラザ (上越市本城町8-1)
 福祉・介護・健康フェア
講師 国立大学法人 上越教育大学 大学院食生活改善研究科 教授 **野口 孝則** 先生 (のぐち たかのり)
プロフィール
 新潟大学大学院食生活改善研究科(管理栄養士、臨床検査技師)、京都大学大学院人間・環境学研究科文化・地域環境学専攻修士、京都大学博士(人間・環境学)、環境学専攻食生活改善研究センター 食生活改善研究推進員、新潟大学大学院食生活改善研究科 専任講師、専任学務部長の栄養管理部長、専任山手学長を経て平成29年より現職。
 全国の国立大学教員連合会学術部として唯一の食生活専門の研究家をもち上げ、教育・栄養学を中心とした食生活改善の推進(食生活の改善や食生活に関する情報の提供)を刷新し、家庭や地域と連携した実践的な食生活の推進について講演・指導などを行う。全国各地で健康講座も開催している。
 上越教育大学に食育サロンの立ち上げ、みえるこ上越(あるるの社)でのレジャー型食育や食生活改善の推進、青森県立(旧青森県立)山本こども園、みえる(食生活)との連携推進、北越教育推進シンポジウムコーディネーターなど食生活の研究テーマは「美味しさを覚えることが体と心の健康につながる」。
高橋節人さん 登場!!
 参加申込みは不要です。当日会場へお越しください。
主催 NPO法人 上越はつらつ元気塾
 〒951-8501 新潟県上越市高士町1-8-3
 ☎ 025-521-2627 ☎ 025-520-4151
 ✉ senki@echigo-joetsu.com



「ウォーキング&健康づくり体験」

心と体の健康を目指し、ウォーキング&健康づくり体験を実施しました。新潟県中越大地震復興基金の観光補助金を受け、「岩の原葡萄園で発酵食品ランチコース」も企画しました。体育館内での健康体験、特に看護大生のコーナーが人気でした。

○参加者／130名

Walking & Health experience
参加無料

ウォーキング&健康づくり体験

ウォーキングで気持ちいい汗をかき、健康づくりを体験しませんか？
親子大歓迎です。お気軽にご参加ください！

2017年11月5日
9時～12時 [受付 8時30分～]

会場 新潟県立看護大学 体育館 (新潟県上越市新南町240)

ウォーキング

- ①「高田城跡コース」 5km
- ②「関川堤防コース」 11km
- ③「岩の原葡萄園で発酵食品ランチコース」 7km

健康づくり体験

- 看護大学体育館 10時～12時
- 看護大学上越保健所ブース
- 看護大学生ブース

申し込み方法

主催 特定非営利活動法人 上越はつらつ元気塾



秋の桜も満喫
ウォーキング上
促進づくりに努む習慣を
身に付けてもらうとうとう、ウ
ォーキングのイベントが上
越市内で開かれ、市内外か
ら約80人が参加した。高田
公園や関川沿いなどを歩
き、秋の深まりを感じなが



ら心地よい汗を流した。上越市のNPO法人「上越はつらつ元気塾」が主催するウォーキングイベントが、高田公園や関川沿いなどを歩き、秋の深まりを感じながら歩くイベントの参加者＝上越市の高田公園

上越市のNPO法人「上越はつらつ元気塾」が主催するウォーキングイベントが、高田公園や関川沿いなどを歩き、秋の深まりを感じながら歩くイベントの参加者＝上越市の高田公園

(新潟日報 平成 29 年 11 月 14 日掲載)

平成29年度



高田の雁木や町家歴史学ぶ

上越市のNPO法人「上越はつらつ元気塾」は12日、高田地区の雁木や町家の歴史を学ぶ講座を市内で開催した。同地区の街並み保存に取り組む市内の建築士が、雁木が形成された経緯などを解説した。

「元気塾は上越の食やものづくりといったテーマを1年かけて学ぶ」として雁木が生んだ上越のくらし」が主題。この日は歴史的研究保存修復研究室「アトリエ雁木」主宰の清水恵一さんが講師を務め、約30人が参加した。

高田地区の雁木について清水さんは「延宝年間（1673年）の古文書に軒下」などの言葉が出てくる。65（寛文5）年の地蔵からの復興を契機に雁木が造られるようになったのではないかと解説。明治期に県内各地の雁木が次々と姿を消していく中、書国で生活するために高田の雁木は残ったと説明した。

町家に関して「江戸時代はほとんど平屋。近代になるとどうして建てたか」と尋ねると述べ、一方、玄関を入ると土間、その後ろに茶の間や座敷が続く構造は「基本的に変わらない」とした。

（新潟日報 平成 29 年 6 月 16 日掲載）

町家の暮らし 思い浮かべ



解説を聞きながら町家を見学する参加者＝上越市

NPOが高田で見学会

上越市のNPO法人「上越はつらつ元気塾」は、同市高田地区の雁木や町家の見学会を開いた。市内から約10人が参加、江戸から昭和期に建てられた町家などを眺めながら、当時の人々の暮らしに思いをはせた。

14日は、江戸後期に建てられた旧今井染物屋（大町5）や、市内の50代男性は「これまで雁木や町家をじっくり見る機会がなかったので参加した。街並み保存の先進地での取り組みを参考に、観光に生かされたいのではないかと話した。」

はつらつ元気塾は毎年、上越の食やものづくりなどのテーマを1年間かけて学んでおり、この日は「雁木が生んだ上越のくらし」を主題としている。参加者は雁木や町家の人々の暮らしとどう関わってきたのかを想像しながら、建物を隅々まで見学した。

（新潟日報 平成 29 年 9 月 30 日掲載）