

無料
Take Free

一諏訪エリアファンブッカー

スワ：シュラン♡

Issue
2012

Nº1

SUWACHELIN



小+女 観音
から見る
朝日

プラザ
いすみ
さん

星空
映画祭
(原研)

塩羊かん
もちまん
美味い

みゆー
@富士見商店
の存在

SUWACHELIN
諏訪のオススメ
集めました！

<http://saika-suwa.com>



SAIKA

スワに住む私たちの、

好きなところ

好きなモノ

好きなコト

好きなヒト

好きなトキ

ちょっと自分勝手かもしれないけど

大好きなスワを選んでみました

諏訪アライアンスプロジェクト

さいか <http://saika-suwa.com>

お問い合わせ先 ぶらっとスペース
TEL 0266-27-9033 (平日 13:00 ~ 18:00)

SAIKA 諏訪地方を賑やかにしようと、たのしく活動して
いる仲間たちのゆるやかな連携組織です



スワシュラン

すわしゅらん / #1 / 2012 / SPRING

【スワシュラン】は、もっとスワを楽しみたい、もっとスワで遊びたい、もっとスワを好きになろうという思いからできた諏訪エリアファンブックです。

自分たちが本当に紹介したいアレやコレ。スワシュランを読んでいただき、「え、こんなお店があったの」「今まで知らなかった!」とお役に立てばとてもうれしいですし、「何を言ってるの、もっとこんなお店があるのに」「それならこれがあるよ」といったご意見も大歓迎です。あなたのオススメ、大好きなところ、紹介したいところをスワシュランのtwitter、facebookからどんどん投稿・書き込みしてください。スワシュランはスワに住むみんなでつくるファンブックです。

twitter: @saika_suwa

facebook: www.facebook.com/suwachelin

※掲載内容はさいかライターの個人的主観による 2012年2月現在のものです。記載された内容は季節やお店の都合により変更されている場合もあります。それぞれの詳しい情報は、お出かけの際に事前にお確かめくださいますようお願いいたします。

Contents

02 諏訪の文化のけもの道

出口弘

04 SUWAGINAL スワジナル

スワッシュプロジェクト

06 古き良きを抱きしめて、新しい時を刻む心たち...

ともこ&ちとせ

08 敏腕?フリープロデューサー

走る6市町村 美味しいモノ・こと・ところ

めしねま

10 マリコの休日

マリコ

12 すわあそび

清野賢一・良江

14 スクリーンやTVなどに映しだされる私たちの街

宮坂洋介

16 八ヶ岳と共に暮らす。風・土

宮坂枝美

18 いつもと違う 贅沢が楽しめる処

原 雅廣

20 さいかの関連図!

ひとこと言わせてというスワ好きな“さいか”の面々が各自のオススメを書き出し、関連図にまとめてみました

諏訪の文化のけもの道

文化の交錯する土地を歩く

text_出口弘

土地には深く文化に根ざした場所がある。そういった場所を歩くことは、いつの時代も旅人の楽しみの一つとなる。その中でも神社は文化のタイムカプセルのような場所である。神社は明治期に国家神道体制の下で一村一社という整理がなされ、小さな社が破壊された経緯がある。それ以外にも歴史の各々の局面で様々な影響を被ってきた。だがそれらをくぐり抜け、神社は多くの古い文化のタイムカプセルとして我々の先祖の息吹を、その習俗を含めて今なお我々に伝えてくれる。

その中でも諏訪は特別な土地で、そこに息づく様々な神社と神々は日本の文化の持つ色々な側面を我々に教えてくれる。日本の文化については、均一性が高いという一種の誤解があるが、それは明治以降に作られた伝統であり、日本列島の上で息づく様々な神々やそれにまつわる習俗の多様性は、我々の社会の多層性、重層性を我々に教えてくれるよきテキストでもある。しばしば観光の代名詞として「寺社仏閣」と一括りにされる寺社であるが、「寺は人につき、社は場につく」という特性があることはあまり知られていない。要は寺は坊主がいてなんぼのもので場所の移り変わりは本質ではない。しかし神社は場に棲息する。神社が新たに勧請される場合、或は集落の消滅などで移らざるを得ない場合等を除けば、おおよそその土地に数百年、数千年と息づいているのが神々の社である。それゆえ神社を歩くということは、祖先から子孫に至る人々の生き様が歴史の中で意味を持ち続けていることの証を見いだす小さな旅といった方がよいだろう。

諏訪地域は別格といってよいほど、神々の集積度の高い土地である。諏訪はまた精密機械加工の時代から有名な工業集積があり、それに加え温泉や湖

等の観光・商業集積のある土地でもある。ここでは少し寄り道をしつつもこの神と匠と癒しの集積の土地を縫い歩く小さな旅について考えてみたい。

諏訪の歴史や伝承に惹かれて、私が諏訪地域に足しげく通う様になって十五年以上経つ。その間に諏訪の文化も大きく変わったのではないだろうか。その間に御柱が三回もあった。藤島神社(荒神塚)はまだ国道の拡幅が行われる前で、地域の方に伺ってもその場所を知る人も少なかった。



昔の荒神塚

当時は諏訪の商工会議所でのジビエの企画も無かったし、古には上社の御師が配っていた筈の「鹿喰免」の御札を下社秋宮の社務所が頒布するということも無かった。むしろ変わらなかった事も多い。御柱以外にも諏訪の上社、前宮、秋宮、春宮の様々な神事は今も昔も変わらず続いている。一月の春宮の筒粥神事も、四月の前宮を中心とした御頭祭も、八月のお舟祭りや御射山祭も、今も昔も続いている無数の神事がある。その中には、当該の地元以外の地域の人や地域外の観光客もそれなりに参加或は見学できるものも多い。今年の立春の日に四年ぶり諏訪湖の御神渡りがあった。

この御神渡りには、地域外からも多くの方々が話を聞きつけてやってきた。それこそ蛇の道は蛇ならぬ、神の道はけもの道である。本来日本の神々



御神渡り (平成 24 年 2 月)

は多様である。八百万というが、神社本庁で神社のデータを集めたときの調査でも三千柱を超える神様の名前が確認されている。諏訪にも沢山の神々がいる。それらの神々の中には、巷間に知られている諏訪の伝承とは異なる変わった神様もいる。例えば、大和の地に、先宮神社という社がある。その神社の前にある小川には橋がかかっていない。これは一種の結界で、そこに御祭神の高光姫命が閉じ込められているというのである。



さきのみや 先宮神社

それには深い謂れがある。諏訪のよく知られている伝承では、天竜川河口の藤島神社の所で古い諏訪の神であるミシャグチの神を奉斎する一族が、出雲で国譲りして新しい土地を求めてやってきた建御名方の一族と戦ったという伝承がある。その結果負けたミシャグチの一族が、神長官として上社の神事を

司るようになったというのがよく知られている諏訪の神々の共存譚である。これに対し先宮神社には一風変わった伝承が残っている。先宮神社の高光姫命の一族も諏訪に入ってきた建御名方の一族と戦って負けた。その結果高光姫命は、神社の小川の結界から出る事が許されなくなったというのである。一説には、高光姫命が美人だったので、建御名方の命が小川の結界の中に閉じ込めたとも言われている。この物語は地元以外にはほとんど知られていないのだが、実はつい最近諏訪の歴史に興味を持ち通い続けている漫画家の方がこの伝説に基づいた漫画を描かれ、それが連載中である。(有馬啓太郎「かみわたし〜神様の箸渡し〜」ヤングキング OURS)

いずれにせよこういった小さな信仰は文化であり、また同時に人々の信じたものの集積が文化となる。だからこそ、人々がこういった様々な文化や習俗を知らなくなったときに、信仰も文化も死んでしまう。だが新しい動きもある。最近諏訪の社に、絵を描いた絵馬の奉納が増えていることに気づいているだろうか。



聖地巡礼 絵巻

そこでは「絵がうまくなりますように」「いつまでも描き続けられますように」といった願い事が多く見受けられる。諏訪の神のご神徳に「絵が巧くなる」という効能が付け加わったかのようである。これは昨今、一部で有名となっている、アニメや漫画の聖地巡礼の地として諏訪大社が着目されたために起きたできごとである。東方という同人ゲームがきっかけになって、そのキャラクターを中心にした二次創作の同人誌が沢山作られ、世に東方ブームというものが起きている。その東方の物語の中心の舞台が諏訪なのである。俗にオタクと呼ばれる若者たちが、諏訪の地を探索

し、彼らのけもの道を見だしつつある。今はホームページに彼らの歩んだ踏み跡が多くアップされている。今や藤島神社は有名な聖地である。さなぎの鈴を作ってみようと言うホームページである。神長官守矢史料館も顔負けである。こうした新しい信仰はしかし決して軽視すべきものではない。江戸のころからいろいろなやり神のブームは知られていた。そもそも八重垣姫が、諏訪湖を狐に先導され渡るシーンは浄瑠璃や歌舞伎で有名だが、これは江戸時代の「本朝廿十四孝」をきっかけに生じた一種のブームであり、その当時もきっと聖地巡礼があったに違いない。沢山の人々が踏むことで文化のけもの道は深く人々の心に刻み込まれる。

だが現在はその文化のけもの道が細っている。先に言及した春宮の筒粥神事も地元で参加する人はほとんどいない。昨年の小正月に私は夜中に筒粥神事にお邪魔させていただいた。今筒粥神事は全国でも残っている所が少ない神事である。特に夜中に行う古型を残しているところはほとんど無い。その神事は真夜中に春宮の筒粥殿で行われる。その折、筒粥殿に警察の巡回の方



春宮の筒粥神事 (平成 23 年 1 月)

が突然やって来て、「こんな所で何で火を使っているのですか」と問うたのである。正直驚かされた。地域の警察の人でも地元の行事を知らないのである。今はそういう時代かもしれない。虫送りの神事は多くの地域で農業の普及とともに減じた。井戸などの水脈を変える時の神事もなされる事が少なくなったと云う。それどころか棟上げ式や結婚式の神事もどんどん減っている。これは信仰の問題というよりも文化の継承の問題であろう。大手住宅メーカーのプレハブ住宅を注文すると、上棟式のような言祝ぐ儀礼は、ご近所の社会的なネットワークの中での出来事ではなく、単なるビジネスのオプションとなり、顧客は

経済的な目線でそれを選択しない。それは時代の一種の必然の流れでもあるが、それと同時に我々が引き継いできた文化、特に言祝ぐ文化とそれにまつわる地域のネットワークが死ぬということでもある。誰も踏まないけもの道はただ消え去るだけなのである。だが「まき」のように葬式の時だけかもしれないが、古くからある拡大家族、同族、同胞のネットワークが時として活性化されることもある。冠婚葬祭はそういった古くからの地域のネットワーク、文化のけもの道がふわっと現れる瞬間でもある。

文化のけもの道を求める小さな旅は、地域の方々にとっても、地域の外の人にとっても、我々がどこから来て、どこに行くのかを問い直す旅である。今の時代、地域の外から奔流のように国内外の情報が流入する一方で、様々な言祝ぐ行事が忘れられようとしているという現実がある。このいにしへの文化を知り、我々の今を知り、未来に思いを馳せる旅をここでは諏訪のけもの道探訪と呼びたい。けもの道はそこを踏み続けることで多くの人々がそこを訪れるようになる。

それでもそれは観光の大きな街道筋とは異なる。だが沢山の人々の歩いた後には、その後を追う道ができる。けもの道は人の道でもある。大きな道を切り開くだけが世界を豊かにする方法ではない。沢山の人が歩くことで土地が広がる。無数の豊穠な場がそこに出来上がってくる。多様性があり、合体はしないが共存と競争を繰り返す場として、諏訪の文化のけもの道を多くの人に踏んでみて欲しい。きっと優しい先達に巡り会える筈である。

てくち ひろし
出口 弘

東京工業大学知能システム科学専攻教授、エージェントベース社会システム科学研究センター長。社会のマクロ機能要件の充足とエージェントからのボトムアップアプローチを併せた、社会経済システム論の新しいパラダイムを国内外の研究者と連携し、理論・シミュレーション・実証調査・ゲーミング等を通じて展開。



IS THIS スワジナル SUWAGINAL?

これって諏訪のオリジナル？

みんなの定番だったり、郷土食だったり。地域で生まれ育った食べ物には、きっとその地域らしさが詰まっているはず。このページでは諏訪で愛される諏訪らしい「いとをかし」な一品を諏訪のオリジナル“スワジナル”として、我々諏訪の情報発信飛び道具スワッシュプロジェクトがご紹介していこうと思います。

text スワッシュプロジェクト

003 テンホウ てんほう

老若男女問わず諏訪で愛されるスワジナルな定番ラーメンといえばやっぱりテンホウではないでしょうか！スワッシュプロジェクトでもメンバーのテンホウ好きが暴走して、1日でテンホウの全ラーメンを食べ尽くすなんていう企画をやったりしました。子供の頃、家族と出かけた先で。恋人とのデートの帰り道で。お正月に親戚の孫を連れて。この味は諏訪人の心に染み付いた、いわば「ソウルフード」なのかもしれません。スワッシュプロジェクトからお勧めの4品をピックアップしてご紹介します！

001

塩丸イカ しおまるいか

塩丸いかとは、内臓を取ったイカを茹で、イカの胴体に足とともに塩を詰め加工した信州の郷土食材です。

冷蔵保存が出来なかった時代の保存食として活用され、海の無い信州では貴重な塩と海産物を同時に手に入れられる食材でもありました。現在では、生のイカも流通していますが生のイカとは食感や味が異なるため、根強い人気があります。諏訪では塩抜きをして、きゅうりやセロリ等の野菜と一緒に和え物で食べられています。



残念ながら2011年に塩丸イカを加工する会社が諏訪圏内から無くなってしまいました。現在では、生イカも流通していますが生のイカとは食感や味が異なるため、根強い人気があります。諏訪では塩抜きをして、きゅうりやセロリ等の野菜と一緒に和え物で食べられています。

スワッシュ特製レシピと
全カクッキングビデオはこちら！
<http://swash.jp/shiomaru/>

002

氷もち こおりもち

諏訪地方の冬の寒さを生かした郷土食で、製法は複数ありますが、つきたての餅を短冊状に切り和紙に包んで水に浸した後、冬の外気温マイナス10度前後の寒さで干し、冷凍乾燥させた保存食です。

その昔江戸時代には幕府への献上品だった為に民間での製造は禁止されており、明治時代になると一般で作られるようになり諏訪地域の郷土食となりました。乾燥した氷もちを砕き粗めの粉末にして和菓子のまぶし粉に使われ



たり、器にとりお湯で戻して砂糖やハチミツをかけて食べられています。

お湯で戻した氷もちもちは、通常のお餅のような粘りはなく、ドロツとした食感な為、病人食や離乳食にも用いられています。ダイエットにもいいかも！

スワッシュ特製レシピと
全カクッキングビデオはこちら！
<http://swash.jp/korimochi/>

テンホウチャレンジ ラーメン全品いただきます！

みんな大好きテンホウのメニューには全部で28品のラーメンがあります。今回スワッシュはその全品を食べてみたい！と思いたち、テンホウ城南店さんにおじゃまして6人で2時間にわたる挑戦をしてみました。(2009.12.13.)

※店舗によって品数は異なるようです。



誰がどのラーメンを食べるかはいくじで決めます。終盤でDXラーメン登場ということも多々あるシステムなのです。

TENHOO CHALLENGE START



01
品目

辛口タンタンメン

タンタンメンのコクとキムチの辛さがスーパーマッチ！色や匂いが食欲をそそります。これからまだまだ長いのに！



09
品目

おすすめ中華そば

ザ・ラーメンながら、食べたことのない方も多いのでは？質実剛健でさっぱりした味わいは諏訪人っぽい？



18
品目

ミニラーメン

お子様やサイドメニューにぴったり。18品目ともなると周りからの羨む視線が心地いいミニ系メニューです。



24
品目

DX タンタンメン

まさかの終盤登場。おいしさ全部乗せのDX！ボリューム満点具沢山は腹ぺこの時なら大満足！嗚呼！



28
品目

チャーシュー味噌ラーメン

フィナーレを飾ったのはジュシーでプリプリなチャーシューが乗ったこのメニュー。最後のひと口で拍手が巻き起こる！



*
FIN

戦いを終えて

ぐったり、でも、幸せ。友達と、家族と、恋人と。諏訪のみんなに愛されるテンホウを全身で感じた一日でした。



タンタンメン

テンホウ人気 No.1のラーメンと言えばやっぱりこれ。辛さを抑えたスープに細ぢれ麺がベストマッチ。辛くないから子供でも美味しく食べられます。さらに480円という値段にもビックリ！この値段ならいろいろ気にせず餃子やリフトクリームも頼めそうですね！



辛口中華そば

「粗ひき肉たっぷり辛口ラーメン！」しゃきしゃきのもやしが入ったスープは、まるで濃厚系のスープだけどほどよくピリツと辛いから、もたれたりしつこさを感じることなく最後まで夢中で食べることができます。ひき肉は本当にたっぷり、最後まで楽しめます。



ラーメン定食

ラーメン以外にもメニューが豊富なテンホウ。その中でも根強いファンがいるのがチャーメン。中太麺に絡む野菜は独特のねっとり感でハマることうけあい。シャキシャキもやしに、こりこりきくらげ、大きめキヤバツが織り成すハーモニーは絶対にてんほうでしか食べられない。らーめんのセットにもオススメ。



チャーメン

この日におじゃましたのは
テンホウ城南店
諏訪市城南 1-2365-7 TEL / 0266-52-0840
営業時間 / AM11:00 ~ PM10:00 定休日 / なし
ホームページ / tenhou.jp



スワッシュプロジェクト SWASH.jp

「誰にも期待されないこと」を武器に諏訪を全力で遊びながら世界に発信する集団。ウェブサイト「swash.jp (<http://swash.jp>)」や地元コミュニティ FM LCVFM の「ずくラジ」、Facebook (swashjp) や Twitter (@swashjp) で縦横無尽に右往左往中！



古き良きを抱きしめて、 新しい時を刻む心たち...

text_ともこ&ちとせ

諏訪は本州の中でも、より海から遠く離れ、故に、塩が容易に手に入るようになったのは物流の発達した近代であり、塩が貴重な材であったことは容易に想像できる。塩は調味料からはじまり、魚や野菜などの食材の長期保存、菓子などに多用され、それ故塩に纏わる食品が多いことは諏訪のソウルフードの特長である。特に、味噌、酒、漬物は、明治以降産業の勃興により、多くの産業の担い手である労働者の毎食を支えるために大に発展し現在に至る諏訪を代表する食の王道である。

～伊藤味噌醸造店～

今やお味噌はどこにでもあり、用途にあわせた味や種類も沢山ある中で、昔ながらの手作り天然醸造でつくるこだわりの味を大切に守り続ける伊藤味噌醸造店。種類も少なく、他店に卸さず、この味に慣れ親しんだ人や、味に惚れ込んだ人が、ここに買いに来る。ご主人の味噌談義は、当たり前のように台所にある味噌や毎日作る料理に、ちょっとこだわる楽しさを与えてくれる。②

伊藤味噌醸造店 諏訪市清水1-6-9
定休日 不定休 営業時間 朝から夕方まで
TEL/FAX 0266-52-0863

～信州諏訪 みそ天井～

諏訪には、天ぷらに味噌をつけて食べる習慣がある！...わけではない。地元の食材を活かして、食から地域を盛り上げたいという、心が集まって生まれた新しいご当地の味。現在15店舗で味わえる。どんぶりだけじゃない！姉妹品も登場。店ごと違った諏訪の味を、楽しんでみては？②

信州諏訪 みそ天井会 事務局
TEL 0266-52-2155



～丸高蔵 千の水～

味噌屋の味噌料理はさすがだ。とにかく、味噌汁が美味しい。諏訪の食材と、手作りにこだわった、おふくろの味。女性には暖炉に近い暖かな席を用意してくれたり...店員さんの心使いや穏やかな接客も、体と心に優しい時間を過ごさせてくれる。②

丸高蔵 千の水 諏訪市高島1-8-30
定休日 月(祝日の場合翌日)
営業時間 10:00～17:00
TEL 0266-52-4033



鯉こく



みそ天井



～レトロいやしのまち 上諏訪駅前商店街～

まちは生きている。時代ごと、そこに生きている人の願いとともに...長年慣れ親しんだアーケードの撤去によって、忘れかけていた看板建築の風景が、衣更えをして甦った。古くて新しい、かわいくてお洒落なホーロー看板が並ぶ商店街。あの店に...あの人に逢いに行こう。ゆっくり歩いてみようよ。きっと“すわっていいよ”が見つかる。②



松尾商店

地元の素材(野菜、水、塩)を活かし、製法にこだわってお漬物屋さん。野沢菜漬けはもちろんの事、四季折々の野菜を一つ一つ手作業で漬け、その時期の旬の田舎の漬物があじわえる。お店を覗くと地元の名産品や、下諏訪のお焼きやさん「山猫亭」と共同で作った野沢菜おやきなどもあって、いい諏訪らしさが見つかると思います。⑤

本店 諏訪市諏訪1-8-9
営業時間 9時半より19時 TEL 0266-52-0465
定休 火曜日(1月より3月まで、以降は無休 臨時定休あり)

ヨットハーバー店 諏訪市高島3-1201-100
営業時間 9時半より18時 TEL 0266-57-1023
定休 木曜日



ともこ ②

諏訪市在住 飲食店勤務 40代独身人生まっしぐらあたりまえの中に、趣を感じる場所が諏訪には沢山あるってことに熟されてくると気づくものです。それは、新しい世界の始まり...

諏訪五蔵

上諏訪駅を降りて国道を茅野方面へ600メートル歩くと日本酒蔵が五軒あるんです。上諏訪駅方面より舞姫、麗人、本金、横笛、真澄。各蔵を覗くと小さいショップが構えられていて、試飲が可能。それぞれに個性のあるお酒に出会えます。面白いのが、お酒だけでなくお酒や酒粕を使ったスイーツ、面白いキャラクターグッズなどもそろえてあり、お酒を飲めない方にも楽しめるのではないのでしょうか？⑤

諏訪五蔵
(舞姫酒造・麗人酒造・本金酒造・伊藤酒造横笛・宮坂醸造真澄)
営業時間 各蔵おむね9時より5時半
定休日 不定休
(土曜、日曜は3時までやお休みの蔵あり 要問合せ)
連絡先 舞姫酒造 TEL 0266-52-0078
麗人酒造 TEL 0266-52-3121
酒ぬのや本金酒造 TEL 0266-58-0161
伊藤酒造 TEL 0266-52-0108
宮坂醸造 TEL 0266-52-6161



諏訪サブリ

諏訪市の上諏訪駅周辺で30代を中心に、『みんなでまちを楽しむ!まちを元気にするチーム=諏訪サブリ』。



ちとせ ⑤

諏訪市在住 日本酒大好き 30代主婦子育て奮闘中につき、只今お酒はひかえてますが、諏訪の地酒、諏訪の味の魅力を、沢山のの人に伝えたいと願う日々です。



敏腕？フリープロデューサー

走る6市町村 美味しいモノ・こと・ところ

お店の紹介には、住所や電話番号を記載していません。
ほんの少し前までは、電話帳をひっくりかえし、電話をかける時間帯が迷惑にならないかを気にし、迷ってたり着いたときには、それだけで半分満足してしまった時代でした。インターネットでなんでも検索できてしまうのは、それはそれは便利です。でも友達から聞いたり、先輩に連れて行ってもらったり、自分の好きな処を、少し“ずく”だして増やしていくのも楽しいと思うのです。
今回は紙面の都合上、大好きなお店の半分も紹介してきていません。またの機会をいただければと思っています。

富士見メロ

諏訪市に住む自分にとって、富士見町（富士見駅）は東京へ行く通過点という認識しかなかった。
しかし、「さいか」や「スウィち」を通して知りえた富士見は通過点から楽しむ街になった。
『富士見駅 駅そば』は手軽で、しかも美味しい。どれもお勧めだけど、「ごぼう天そば」をお召しあれ。またその価格でその大きさ？の「山賊そば」もお勧め。富士見で知る人ぞ知る個性的なキャラで有名な「りこ」さんがいる『こるり』。ワンコイン定食のボリューム、美味しさ、そして“りこ”さんにノックアウト。少し贅沢な気分でイタリアン『オス テリアアジアート』。昭和初期の別荘を改装し素敵空間にしたのは、『グランドライン』。厳選された食材を使ったメニューは至福。県外の方にも人気のため予約がお勧め。

珈琲がお好きな方は『テーブルランドハヶ岳珈琲工房』へ。丁寧に愛情こめて、“くりんと・いーすとうっど？”の手によって焙煎されたコーヒーにはファンが沢山。オリジナルブレンドの数々もお勧め。パン教室に申し込んで、焼きたてパンを手にするのもあり。
ここでしか購入できない『ひはち』の絶品焼き菓子も超お勧め。
和菓子好きな方にお勧めは『井筒屋』の「いちご大福」。今まで食べてきた「いちご大福」の中ではこれが、ナンバーワン。毎朝、白と杵で搗くお餅で大きなイチゴを包む。上品な甘さの餡とのマリアージュに絶句。季節の果物（食用ほおずき・葡萄）の大福もあり。和菓子の老舗の『泉屋』。昔から親しまれていた和菓子の店に洋菓子も登場。伝統の菓子職人のお孫さん、ジュノン・ボーイ系パティシエの作り出すお菓子は可愛くて、美味しい。
もう一軒『キャトルセゾン』の女性達が送り出す洋菓子も絶品。酒店のお勧め『福寿屋』。ここでしか買えない「古代米焼酎」を是非。
駅前周辺のお店を一軒一軒訪ねると、新しい出会いと発見に心温まります。

極秘ネタ帖
by めしねま

原村メロ

原村はまだ自分にとって未開の街。仕事で訪れているが、お店探求までは、これからの課題。
そんな原村～ハヶ岳のお店を探求するには、6月頃から第3週の週末に開催される『ハヶ岳マルシェ』に出かけるのが一番。作り手の想いのこもった安全、安心のこだわりの商品は、その価値にみあった価格、そして美味。主催のえみちゃんは『宮坂ファーム』次女。豆と米粉の加工品を流通すべく奮闘中。ファーム産のお米「ゆめしなの」は、ほのかな甘味ともちもち感が美味しい。お隣山梨からも参戦のお店も魅力的。中でも『おかしの あらま』の「シフォンケーキ」はありえない美味しさ。
『上里牧場』の焼肉。少人数から団体まで受入れOK。ジビエのお肉も充実。ラーメンも旨い。ペのソフトクリームも。なんで焼肉屋さんやラーメン屋さんのペのソフトって美味しかなあ。。。海鮮関係が充実してるのにびっくりな『中央道下り線 原パークینگエリア』のお食事処。中央道一標高の高いPAで築地直送の海鮮を食べる。。。信州人の海への憧れって永遠だよなあ。

茅野メロ

車で移動が多いものにとって、お昼の駐車スペースの確保は難題。そんな時は、駅周辺の市営駐車場もしくはペルビアの駐車場に車を置いて、茅野市民館併設の『アンダンテ』へ。平日の日替わり定食はお勧め。そのまペルビアの2階『夕香亭』の丼もお勧め。併設の『蓼科 夕香亭』にはちょっとしたプレゼントに差がつく、もらってうれしい調味料などが充実。『おやじ』のお料理はお酒と相性抜群。コロッケが美味しい。
蓼科方面に足をのばせば、魅力的なお店が充実。カレーの気分時は『百歩』へ。丁寧に作られたカレーで、特に旬の野菜や山菜が充実している季節は、一番のお勧め。ベルギーチョコレート直輸入販売の『カフェアメリカ』濃密な味の濃いチョコレートの数々を堪能。地元の新鮮なお野菜を販売するところは沢山あるけれど、なかでも『たてしな自由農園』は茅野市に2箇所、原村に1箇所。「とうもろこし」の季節にはいろんな種類が新鮮とりたてで充実。時々、東京にしか出荷していないような新種の野菜発見も。
その自由農園でも購入できる『トミーズ・スタイル』のベーコンはすごい。じゃがいも若しくは、もやしと炒めると高級料理に変身。ここぞ！というときは『レストラン ディモア』へ。厳選されたお肉、自家製無農薬野菜、シェフの一般の腕、ワインの半端ない充実度、そしてマダム&ギャルソンの気配り接客。勝負かけられます（何の勝負だ？）
お菓子のお勧めは『井筒屋』の「くるみ菓子（要予約）」。焼き菓子は丁寧に焼き上げられ、どれも美味しい。『チロル』の地元の素材を生かしたお菓子もお土産にベスト。

諏訪メロ

諏訪市在住なので、昼夜&接待とも利用が多い街。
上諏訪駅前は丸光が閉店して寂しさを感じるけれど、頑張ってることも多い。
まずは老舗『いずみ屋』。豆腐料理が有名。どのメニューも美味しいんだけど、デザート「豆腐かりんとう」は是非。スワプラザ4階の『煎豆茶亭』は懐かしい喫茶店。フードメニューも充実。同1階の『田中屋』のチーズケーキ「アントルメ」は全国規模で人気の逸品。『ボタニカルズカフェ』では、色々な効能のハーブティーが。体のお悩み緩和に是非ご相談を。駅前八十二銀行の向かい側『まんま屋』のおかあさんのお料理は絶品。ヘルシーで地元の素材にこだわったお料理、特に付け合せの小鉢には愛情一杯。高島城近く『丸高蔵』はお食事がお勧めだが、併設ショップのお味噌や関連商品も充実。実はここのお醤油がどれも美味しく御用達。
通称「シネマレイク（今は無くなってしまった）の通り」で通じる大手は、飲食店が充実。
大切な時間を過ごしたい時は『DANLO』で。気軽にワイン&お料理は『大手ワイン食堂びっけ』。リーズナブルなのにクオリティの高いワインが充実。ペは『ようりん』のラーメン。餃子も美味しい。遅くなって食事をしたい時には『マイケルズ』へ。実はフードメニューが充実していて、定食もありって知ってた？

岡谷メロ

お土産に利用するのは誰もが知ってる『富士アイス』の「じまん焼き」あなたはアンコ派？クリーム派？『晴山堂 茶寮』の「おだんご、つるや」の「あんころもち」は懐かしい、大切にしたい味。お持ち帰り専門の「大学イモ」『ニューフライドポテト』。さつまいもの美味しい季節だけ営業し、甘さと揚げ加減の絶妙さは他には無い。お土産として持参すると、女子のテンションが上がる逸品。岡谷に本店がある『梅林堂』、九蔵のお酒を使った「地酒ケーキ」は諏訪を語れる。岡谷には酒蔵が2箇所。『豊島屋』神渡。辛口のお酒が好きな方は『富天酒造』のお酒を。『鳥かつ』、『多留寿司』は宴会にお勧め。忘れちゃいけない『八千代』の焼き鳥。『太助』の意欲的な料理も。童画館通りのラーメン屋『来々軒』。「しゅうまい」を是非。そしてチェーン店だけれど『村さ米』は紹介したい。理由は店長教育のもと、ホールの女の子達の接客が好印象。“笑顔はプライスレス” 媚を売るのではなく不愉快にならないようにするまでには大変な苦労があるんだろうなあ。
集中して仕事をしたい時は『エアーズカフェ岡谷』にこもる。快適な空間はミニMyオフィス。オールナイトで、企画書ははじめ原稿を締め切りぎりぎりを書く。いいかげんに「夏休みの宿題」状態を改善しなきゃね。



めしねま

「あなたの本当の仕事はなんですか？」と質問される
自称「フリープロデューサー」（フリーはフリーランスではないんだよ）。他所から来た私にとって、諏訪地方にはすごいところ。
魅力的なコンテンツが沢山あるのです。いろいろなモノ・人・場所のゆるやかな繋がりで、暮らしを楽しみ、発信できる、楽しくて人に自慢できる素敵な場所なのです。

そしてとっておきのお勧めは 2011年に25周年を迎えた老舗ショットバー『バリテキサス』。今では沢山あるショットバーの草分け。最初の一杯は是非「ジントニック」を。生ミントが採れる頃の「ミント・ジュレップ」は他では味わえない素晴らしい。マスターには諏訪の伝説「モンブラン」を目指して頑張っていたきたい。
ニューカマーのお店を一軒。笠森小路にある『蓮や』。諏訪地方で探していた「カールスバーグの生ビール」に遭遇し感動。アジア料理好きにはたまらないメニューとここでしか飲めないお酒も。何かこじやれたプレゼントを選びたい時は、片倉館近くの雑貨店『バラボッサ』で。オーナーは諏訪の雑貨文化を作ったといっても過言ではない「Couleur」の元店長。
おしゃれな雑貨、ステーションナリーは、プレゼントも自分使いもOK。お土産は老舗『えびす屋』の特に「塩味のおかき」。誰に差し上げてても絶賛。もうひとつ『諏訪湖手長えびせんべい』は後引く煎餅でこれもウケが良い。30枚入って1,050円って会社とかのお土産に重宝。忘れちゃいけない定番中の定番『諏訪湖豆』。大豆イソフラボンで女子力UP。

下諏訪メロ

「空き店舗の無い商店街」として入居希望のウェイティングリストまでがある、全国的に注目されている御田町は、個性的で大好きなまち。手仕事を大切にし、日々の暮らしの中でよりよいものを、より喜ばれるものを作っている魅力的な店舗が沢山。やってくる人の直感と口コミで広がっていった不思議なご縁の連鎖。この「まち」にやってくる新しい人を暖かく、時には厳しく受け入れるのは『みたまちおか みさん会』の方々。おかみさん達のお店は、華やかな賑わいではないけれど、ゆっくり話をしながら買い物をする。一言も声をださずに買い物ができる今、普通をとりもどせる場所。御田町には「美味し処」も。中華の『宝華』、和食の『衣紋坂』『飛やじ』、ビストロの『Café Tac』。
諏訪大社秋宮通り『山猫亭』では「お蕎麦やさんのつまみ」で一杯がお勧め。それぞれイチオシメニューは書ききれないのでまたの機会に。この5店舗、お休みが全て違うので、日替わりナイトライフが楽しめる。下諏訪唯一の酒蔵『菱友醸造』『御湖鶴』は先の南アフリカサッカーワールドカップにおいて公式日本酒として採用。またJAL国際線ビジネスクラスに純米大吟醸が機内サービスとして提供。ナショナルブランドとして世界の空を席巻していた頃の懐かしい日本航空「鶴丸」ロゴを復活させた航空機に御湖鶴の鶴のロゴのお酒、感慨深い。お昼は、お惣菜が美味しい『ダイシメ』でメインを選んでお弁当を。下諏訪駅通り『サロンド諏訪』お昼の日替わり定食は、おかあさんが毎日作ってくれたごはん風。日本のおかあさんは世界いろいろな料理が出来るんです。
「何故パンやさんで餃子が？」の『パン工房たるかわ』では伝説の餃子。お土産には『美土里屋』の「しあわせ」を。あまり甘くなく男性にも好評。まだまだ紹介したいお店が沢山ある下諏訪町はコンパクトで昔と今が不思議なバランスで交じり合う、探究心をそそる街。



マリコの休日

富士見
に
負
け
ず
劣
ら
ず
、
魅
力
が
い
っ
ぱ
い
。
ほ
ん
の
一
部
を
紹
介
す
る
の
よ
ん

美こそすべて

葛木宿は、甲州街道43番目の宿場町として、江戸時代に栄えたところです。

街道開通から390年を経て、ここ信州の玄関口に、道の駅「信州葛木宿」として往時の賑わいが甦りました。天然温泉「つたの湯」は、マリコのお気に入りスポット。

ここでビューティーに磨きをかけるのよん。

美にふれるのよん



諏訪地方には沢山の美術館・博物館があります。

その中のひとつ、『八ヶ岳美術館』は信州の原村・八ヶ岳山麓に建つ、豊かな自然に抱かれた高原のアート・ミュージアム。美術館の建物は建築家・村野藤吾の設計で、連続トーム型の大変ユニークなデザインで美術館内部もとっても素敵。

また、標高1,350mにある美術館の周囲を巡る散策路では彫刻の屋外展示と共に四季折々の山野草が楽しめます。周辺の八ヶ岳山麓では制作に勤しんでいる芸術家さんが数多くいて、美術館では年間を通して、こうした方々を紹介する企画展も開催しています。美しい芸術作品に出会い、八ヶ岳の澄んだ空気を満喫。すがすがしい高原をゆっくり楽しむのがお勧め。いつかここでマリコの企画展ができれば…なんてねん。

八ヶ岳美術館
諏訪郡原村 17217-1611 ☎ 0266-74-2701

お食事処「てのひら館」のお勧めはとんかつ定食。お肉が厚いの、柔らかくさくさくで、本当においしいの。直売所は新鮮な地元のお野菜がお買い得。

「方言マリコ」の販売もあるのよん。

道の駅 信州葛木宿
諏訪郡富士見町落合 1984 番地 1 ☎ 0266-61-8222

映画は心の栄養よん



「東京物語」などの映画で、世界中に今でもファンが多く、リスペクトされている小津安二郎監督は、昭和29年夏、初めて蓼科高原を訪れ、蓼科の自然、人情、旨い酒がすっかり気に入って、仕事場を東京から移し、亡くなるまで映画のシナリオを蓼科で執筆し、別荘を借り『無藝荘』と命名、東京から訪れる映画関係者の接待の場所として使用したそうです。

マリコが座っている囲炉裏のこの場所が小津監督の定位置。お気に入りの「ダイヤ菊」を片手に、美しい女優さんたちとお酒を酌み交わし映画談義に花を咲かせる姿が想像されます。世界に名を馳せる監督が蓼科で脚本を書いていたなんて、すごいことですね。

その小津監督の名前を冠した『小津安二郎記念・蓼科高原映画祭』が毎年10月下旬に開催されています。小津監督作品の上映を中心に、「家族」をテーマにした映画の上映をはじめ、今の日本を代表する監督や俳優さんもゲストとして訪れる、華やかな映画祭です。

マリコもお出かけしたんですよ。

泣いたり、笑ったり、考えさせられたり、映画は心の栄養よん。

無藝荘
茅野市北山 4035 ☎ 0266-67-2222（蓼科観光案内所）

地元の情報は大切よん

皆さんはLCV FM 76.9を聞いていらっしゃいますか？

道路交通状況や、地元の学校の給食紹介、そして時にはゲストの方々から諏訪地方のイベント、活動や募集のお知らせが放送されています。パーソナリティはLCV社員さんのほかに、多彩な顔ぶれて個性的な番組、地域情報を発信しています。開局して5年、2006年7月の災害時の交通混乱の際、ラジオがあれば情報をもっと伝えられたのというLCVの思いが、ラジオ放送を始めるきっかけのひとつとなったそうです。

写真はメッセージが数多く寄せられる人気パーソナリティ、保科さとみさん通称ホッシー。マリコも人気のキャラになれるように日々精進よん。



エルシーブイ FM76.9 76.9MHz (FM ラジオで受信)

諏訪湖を眺めて 想いにふけるのよん

下諏訪の『橋本政屋』は甲州街道の御茶屋として江戸時代後期に建てられた建物です。ユースホステルとしても多くの人達に利用されていましたが、現在は地域の文化活動の会場として貸し出しを行っているそうです。2階からは、諏訪湖が一望できて、いにしへの諏訪のお殿様もここからの眺めが大好きだったとか…建物そのものにも興味深いものが沢山あります。大切に後世につたえていきたい場所なのよん。

橋本政屋 諏訪郡下諏訪町南高木 9069 ☎ 090-9353-3833(長崎)

ゆっくりでいいのよん



温泉という恵みがある諏訪地方には足湯が沢山あります。マリコがお友達に誘われておでかけしたのは岡谷の『おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)』。諏訪湖側には、晴れた日には、八ヶ岳や諏訪湖が一望できる広場があって、その足湯がお勧めのこと。観光で訪れた方や市民の憩いの場として親しまれているそうです。冬になると渡り鳥が飛来し、すごく近くで見ることができます。気軽な足湯でのんびりお話しするのは幸せ。忙しい毎日でも、たまにはゆっくりでいいのよん。

おかや総合福祉センター 諏訪湖ハイツ
岡谷市長地権現町 4-11-50 ☎ 0266-24-2290

マリコは、名山八ヶ岳を臨む高原の町、富士見に住んでいます。いつも頭の中はハッピーなアイデアばかり。ちょっとブキミでちょっとフシギ、だけれどとってもかわいい。富士見の魅力を知らいただきたいと、気負わずご案内中。ホームページ >>> malico.jp

すわあそび

== LETS'S PLAY IN SUWA ==

さいか アクティ部のススメ

諏訪地域の山々は様々な形・表情を持っておりたくさんの遊びを満喫できる素晴らしいフィールドです。その中から私たちが楽しんでいることの一部をお伝えします。メジャーな場所も紹介しますが時間帯や目線を変えることで再発見がありますのでぜひ一度体験してみてください。そして少々アンダーグラウンドな部分はオブラートに包んでお届けします。

MOUNTAIN BIKE

自転車（マウンテンバイク）

おすすめ時期：4月～12月初旬

ビーナスラインをはじめ気持ちよく走れる道が多い信州諏訪ですが、私がおすすめるのは土の上も走れるマウンテンバイクです。汗だくになりながらペダルを漕いで山を登り、その後テクニックが必要な下りを豪快に楽しむスポーツです。乗れば乗るほど楽に登れる体になり、下ったり曲がったり…時に飛んだり!! とテクニックも向上し、自分自身の成長を感じやすく楽しみやすいスポーツでもあります。また、春は新緑の息吹を、夏は森の深さを、秋は紅葉を、四季折々の情景を楽しむのも魅力。そして冬直前の落葉後はシーズン最後の発表会。視界が大きくとれるようになり伸び伸びと走れるので、走りこんだ成果を特に感じる事ができるかも。この感覚にハマると翌春が楽しみで仕方ありません。

＊ 山はそれぞれの所有者がいますので配慮して楽しませていただきますよう。詳しい方と一緒に始めることをおすすめします。



Rider: kado

清野賢一・良江

上諏訪駅前でセレクトショップ Menuetto でファッションの面白さを伝えながら、遊びを通して諏訪の自然の織り成す魅力に気づき、写真撮影や山あそびに頭のてっぺんまでどっぷりと漬かっています。



Kiyono Yoshie & Kenichi

SNOWBOARD

富士見パノラマリゾート（スノーボード）

おすすめ時期：1月～4月初旬



Rider: yonekura

DATA 富士見パノラマリゾート www.fujimipanorama.com
諏訪郡富士見町富士見 6666-703 TEL 0266-62-5666

諏訪地方のスキー場で唯一ゴンドラのあるスキー場。降雪量は少ないのですが常に降雪機を稼働させ丁寧な整備が行なっているので、いつ行っても気持ちよく滑ることができます。特に朝一番はおすすめ!!
ハイシーズンの快晴時は富士山を絡めた大パノラマを楽しむことができ、雨天時でもゴンドラに乗っている間は濡れることなく快適な時間を過ごせる隠れた魅力を持っています。また、北向き斜面で標高が高いため「春のパウダー」とも言われるザラメの育ち方は唯一無二の質と深さ。ゴンドラ1本分滑るなかで多彩に変化する斜面と施設の充実ぶりもあわせ一日中楽しめる快適リゾートです。

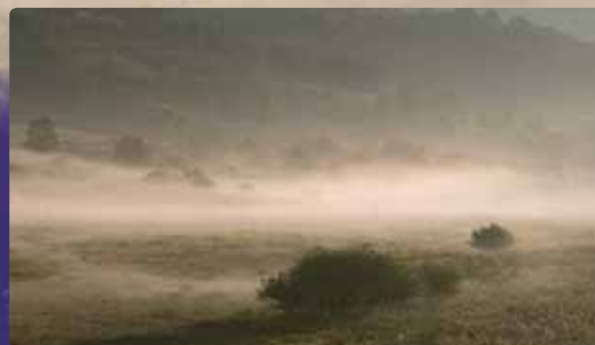
PHOTO SHOOT

北八ヶ岳 ピラタス蓼科

おすすめ時期：通年(特に冬が面白い)

北八ヶ岳は冬が特に面白い! ロープウェイで一気に標高2240mの高山地帯まで登ることができます。山頂の「坪庭」は木々の樹氷はともきれいで、モンスターと呼ばれる状態まで成長すると迫力のある景色になります。撮影後はスキーやスノーボードを楽しんで下山できるという一石二鳥の場所です。夏は北八ヶ岳の景色を楽しみながら散策、登山、トレッキングも楽しめます。

DATA 北八ヶ岳ロープウェイ www.pilatus.jp
茅野市北山 4035-2541 TEL 0266-67-2009



池のくるみ湿原 おすすめ時期：通年(特に秋が面白い)

日中と夜の温度変化により、放射冷却現象で池のくるみ湿原の朝はとてもきれいな表情を見せます。
その表情は朝焼け前から静かにはじまり太陽の光が山の裾より現れると湿原には何とも言えない神秘的で魅力的な時間が流れます。特にガス(霧)が程よく発生した時は見応えがあり、太陽の角度で変化していく光芒や、風で流れるガスに映し出される色が刻一刻と表情を変える様は感動的でさえあります。シャッターは押しっぱなしです!

DATA 池のくるみ踊場湿原 諏訪市霧ヶ峰 標高 1,550m

URL Menuetto www.menuetto.net
けあじ日記 www.menuetto.net/blog/keaji/
PHOTO LAB yocchann.exblog.jp



Kirigamine



Atimiyu



Suwako

スクリーンやTVなどに映しだされる私たちの街

text_諏訪圏フィルムコミッション

霧ヶ峰高原



監督：成島出

出演：役所広司 / 玉木宏

撮影時期：2011年6月

劇場公開：2011年12月

映画『聯合艦隊司令長官 山本五十六』

国定公園内にある霧ヶ峰高原のグライダー滑空場で撮影が行われました。映画のラスト近く戦局が悪化してゆく中での重要なシーンの撮影。太平洋戦争時での「ラバウル飛行場」の設定で、航空基地の建物・実物大のゼロ戦・見張り塔などのセットを造り、撮影当日はエキストラも含めスタッフ約120人、これまでにない大規模なロケでした。国定公園では異例の大規模ロケ。県の許可や、地権者、グライダー協会など関係者の皆様からご協力いただきました。

AKB48『僕の太陽』 プロモーションビデオ



諏訪市立諏訪中学校

諏訪市立諏訪中学校（教室・音楽室など）、霧ヶ峰高原でAKB48『僕の太陽』プロモーションビデオを撮影。人気絶頂期を迎えているアイドルAKB48が実は数年前に撮影で諏訪を訪れていたのです。しかもロケ地は諏訪中学校。

こうして自分の母校で撮影が行われたら、生徒たちは、一生の思い出として心に残る事でしょう。また、2011年4月にはAKB48の篠田麻里子さんのグラビア撮影が、諏訪湖ホテルや片倉館で行われました。

映画『風が強く吹いている』



白樺湖

箱根駅伝をめざす寛政大学陸上競技部員の合宿シーンを白樺湖、霧ヶ峰高原で撮影。小出恵介さん、林遣都さん、ダンテ・カーヴァーさん達は、撮影の合間も映画の合宿シーンながらに、トレーニングを続けていました。映画に映らないところでの努力が、映し出されたシーンに説得力を持たせるものなんだと、改めて感じました。その場面では「ああ、ここ知ってる」という場所が映ります。自分が見慣れた景色が映し出されると、なんだか少し嬉しい気分になると思うのです。

監督：大森寿美男 出演：小出恵介 / 林遣都
撮影時期：2008年8月 劇場公開：2009年10月

TVドラマ『それでも、生きてゆく』



入笠湖

2011年7月からフジテレビで放送された連続ドラマ『それでも、生きてゆく』は諏訪地方の数々の場所でロケ撮影がおこなわれました。入笠湖、三平口ツツ、中新田南ため池、下諏訪町あすなろ公園、水月霊園、諏訪ステーションパーク、さんれ〜く、岡谷塩瀬病院、たてしな自由農園などです。特に主人公（瑛太さん）の暮らす釣り舟屋「ふかみ」のロケ地になった入笠湖にはドラマファンが多数訪れ、撮影ロケ地がもたらす、影響力の強さ、間接的な経済・観光効果を今まで以上に実感しました。

監督：永山耕三 出演：瑛太 / 満島ひかり
撮影時期：2011年5月〜9月 放送：2011年7月〜9月

旧富士見町立南中学校



(C) 2011『八日目の蟬』製作委員会

『GACKT × 仮面ライダーディケイド』 プロモーションビデオ

2009年に放送された『仮面ライダーディケイド』の主題歌を担当したGACKTさんがプロモーションビデオを旧東洋バブル跡で撮影されました。

旧東洋バブル跡は他にもインディーズバンドも含め、多数のアーティストの音楽プロモーションビデオやミュージックビデオの撮影、TV、ジャケット撮影に数多く使用されています。近々では2011年7月に放送されたフジテレビ連続ドラマ『絶対零度2』（出演：上戸彩/桐谷健太）の撮影がハードスケジュールで行われました。

他にも『東方神起』CDジャケット、韓流アーティスト『JUNO』ミュージックビデオの撮影もありました。数多くの撮影をここに誘致できる理由は、あだけ大きな廃工場が残っていることが全国的にも珍しい上、空間の利用価値が高く、しかも首都圏から近くて便利だということ。そして周辺に宿泊施設があり、観光、飲食店が揃っていることも選択肢の重大なポイントとなっています。これからも旧東洋バブル跡が映像で利用されるのをご期待ください。



映画のロケに使われた場所をスクリーンで確認しよう！

岡谷スカラ座

2009年12月に公開された『3Dアバター』の公開にあわせ、長野県内で一番最初に3D上映施設を整えたことは、話題を呼びました。現在は7スクリーンすべてデジタル対応、フードコートも。岡谷駅から近く、駐車場も完備（近隣駐車場への駐車はまわりの商業施設や映画館にも迷惑ですのでご配慮を）。10作品から多い時には20作品を超える映画が上映。ロードショー公開作、話題作、親子で楽しめる作品等ラインナップが充実。大手資本では無く、これだけのことができる映画館が諏訪地方にあるのは凄いことなんです。

岡谷市中央町2-4-14 TEL 0266-22-2773
<http://www.alles.or.jp/~scalaza/>

宮坂洋介

諏訪圏フィルムコミッション (FC)
代表



茅野新星劇場

茅野駅近く、線路沿いにある茅野新星劇場。少し前まで、全国どここの街にもあった風情の映画館。近年、複合映画施設や、家庭で鑑賞できるソフットの台頭により、街から映画館がどんどん無くなっていきます。1スクリーンしかない設備の整わない映画館が閉館するのは時代の流れとはいえ寂しいもの。。。館主いわく「いつまで続けられるかわからない」とのことですが、ロードショー公開で見逃した作品や、最近多く上映される東京で話題になった単館系の映画を見られ、フィルムでの上映にこだわる、この映画館は貴重な存在です。

茅野市仲町9-15 TEL 0266-72-2310
休館日 / 毎週木曜日 営業時間 / 9:00~20:00
<http://shinsei-gekijou.com>

諏訪圏フィルムコミッション

諏訪市高島1-22-30 諏訪市役所内 TEL 0266-52-4141 (代) www.suwafc.com

諏訪地方観光連盟の『諏訪圏フィルムコミッション (FC)』は、映画・テレビドラマ・コマーシャルなどのあらゆるジャンルのロケーション撮影を誘致し、実際のロケをスムーズに進めるための非営利団体です。ロケが皆様にとって楽しみになり、活力と夢のあるまちづくりを進める一助になれるよう、諏訪圏FCは活動しています。

ようかめせみ

映画『八日目の蟬』

2011年に公開され、日本アカデミー賞10冠他、数々の賞を受賞した『八日目の蟬』。主人公（永作博美さん）が逃げ込んだ施設「エンジェルホーム」の撮影が富士見町立旧南中学校でおこなわれました。関東近郊を中心に約40ヶ所以上ロケ地を探したそうですが、なかなかいい建物が見つからず、諏訪圏FCが紹介した諏訪地方に唯一残った木造校舎である南中学校でロケが決定しました。成島出監督は「衣装とのバランスが一番しっくりきた」とも語っていらっしゃいます。(小津安二郎・夢科高原映画祭 トークイベントにて)

写真の廊下は「エンジェルロード」と名づけられました。長い年月をかけて大切に磨きぬかれた廊下、段差のある音楽室等で撮影した場所は、セツとCGの技術がどんなに素晴らしくても太刀打ちできない、えも言われぬ雰囲気ですクリーンに映し出されました。本来の利用目的がなくなってしまう建物にも命が、利用価値があると思った瞬間でした。

監督：成島出 出演：井上真央 / 永作博美
撮影時期：2010年10月 劇場公開：2011年5月



旧東洋バブル跡

星空の映画祭

八ヶ岳の麓、原村。ここには夏の間だけ星空のもとに開館する映画館があります。

2006年まで24回続いたこの映画祭は、諸事情で一度幕を下ろしました。東京からUターンしてきた原村の一人の女性が、小さな時からこの『星空の映画祭』を楽しみにして通っていたのに何故無くなってしまったんだろう、もう上映はできないのだろうか？と声をあげたのがきっかけで、2010年に復活。数多くのボランティア、関係者の協力により、星空の映画祭が帰ってきました。天候に左右されたり、チケットの販売にやきもきしたり、いろんな大変なこともあるでしょう。けれど運営スタッフの活動は、大自然に囲まれた日本一標高の高い映画館で夏のひと時を皆で楽しむ時間を創り出してくれている。それは、諏訪地方の宝ではないかと思うのです。

諏訪郡原村17217-1613
<http://www.hoshizoraiega.com>

八ヶ岳と共に暮らす。風・土

text_宮坂枝美

『八ヶ岳マルシェ』がセレクト！
地球に優しい暮らし方を
大切にしています。

山と暮らす、八ヶ岳を楽しむ

諏訪の人にとって八ヶ岳はとても身近な存在。山での時間は、日常を忘れ、自然を感じ、自分と向き合う大切なひととき。時代が変わり、ライフスタイルが変わり、山の楽しみ方も変わってきました。いつもの毎日から離れて、八ヶ岳に登ってみませんか？

森と暮らす



森林資源を有効活用 『カラマツストーブ』

諏訪地方に豊富なからまつ林を有効利用しようと開発された、日本モデルの薪ストーブ。鋼材で作られた丈夫な本体と、簡単な操作、高い熱効率で諏訪の寒い冬もぽかぽかです。

カラマツストーブ普及 LLP
〒391-0211 茅野市湖東 2030-1
TEL 0266-76-2758 FAX 0266-76-3170

大地と暮らす



循環型の生活を提案 『循環の家』

自然素材の家を作る、アトリエ DEF。もつと地球のことを考えた家、それが『循環の家』。エネルギーや水・動物・植物、住む人も環境と共存して、人として成長できる家。道から見えるほんわりあったかい、豊かな景色に心が満たされます。

アトリエ DEF 八ヶ岳事務所
〒391-0100 諏訪郡原村 17217-408
TEL 0266-74-1077

水と暮らす



八ヶ岳の豊富な水資源 『奥夢科 御射鹿池』

奥夢科から流れる^{しづかわ}渋川上流から取水し、作られた溜め池『御射鹿池』。東山魁夷の『緑響く』のモチーフとして有名。諏訪大社の神事として、鹿狩りが行われた聖地でもあります。農業用水だけでなく、四季を通じて豊かな自然を与えてくれます。

御射鹿池
〒391-0301 茅野市北山奥夢科
県道 191号渋ノ湯郷線明治温泉口

FOOD

自然に寄り添ったライフスタイルが広がり、八ヶ岳の風土（生活・暮らし方）、FOOD（食・作物）が変化しています。進化していく食文化に注目！

洗練された空間で楽しむアンティーク雑貨と自然食品

みやこし よろずや _project

富士見駅前商店街の中程。若手木工ユニットによって改装された店内は、骨董や本、家具だけでなく、マクロビや自然派志向の食品も豊富！セルフカフェでお茶を飲みながら読書もよし。近頃はワークショップやギャラリーとしての活動も始め、ますます足を運びたくなる場所になりました。

諏訪郡富士見町富士見 4654

営業時間 11時～17時 定休日 月曜・火曜（不定休あり）

TEL 090-6111-9307 / 090-2765-4348 駐車場 駅前商店街駐車場



エコロジー雑貨・有機野菜が揃うこだわりの場所

ORGANIC MARKET CAMBIO -カンビオ-

人間にとって不可欠な『食べ物』を通して、自然環境やライフスタイルを提案するお店。諏訪で国産食材やオーガニック食品が欲しいときはここ！とても重宝しています。地元産の作物を地元の人へ届けようと、積極的に生産者の方と交流し販売も。原村の農家パン屋さん、POCOのパンも土曜限定で販売開始しました！

岡谷市塚間町 2-6-8 TEL 0266-24-2851

営業時間 10時半～19時 年中無休駐車場あり

<http://organic-cambio.sakura.ne.jp>



八ヶ岳の NEW FOOD

最近話題の etc... もう食べた？

太陽の恵み ＊食用ほおずき＊

今、諏訪で話題のフルーツと言えばこれ！甘酸っぱくて酸味の効いた味、きれいな黄色の果肉。冷涼で湿気の少ない諏訪地方は栽培に適した環境だそう。原村や富士見で栽培農家が増えています！主には生食で、サラダに付けたり... 最近ではチョコレートフォンデュにして食べても美味しいですよ！



○ナス科ホオズキ属の多年草の果実。食用はペルーが原産、秋口に収穫・追熟で冬まで食べられる。

魅惑の果実 ＊ポポ＊

「なに、これ?!」.....ポポです。近頃直売所やスーパーで目にする不思議な果物。マンゴーのような、でも感触や中味はアケビっぽい。香りはバナナだけど、... 食べるとあまーい！食感は??秋口ぐらいに出回ります。黒くなってからが食べ頃、秋口になると農家の軒先にたわわに実っているのを見かけます。



○北米原産のパンレイシ科の温帯果樹だが寒さには強い。アケビガキとも呼ばれ、秋口からの短い期間に実が出来る。



八ヶ岳マルシェ <http://ameblo.jp/haramuralove/>

2010年に始まったマーケットイベント(市)。6月から11月の毎月第3土曜・日曜に、原村の八ヶ岳自然文化園で開催。『伝える』・『繋がる』・『楽しむ』をコンセプトに、少しずつ成長しています。



代表
宮坂枝美

いつもと違う 贅沢が楽しめる処

毎日の喧騒に流され、たまにはちょっと贅沢をしてみたいとき、諏訪地域にも都会にも負けない、また都会では味わえない贅沢な場所があります。特別な日、ちょっと自分にご褒美をあげたい日、大事な人とゆっくりしたいとき、そんな贅沢な時間を過ごす場所は如何ですか。

text_原 雅廣

一流のサービスでゆったりと

蓼科高原の中ほど、竜神池の辺に佇む帝国ホテルが運営する高原のレストラン。

晴れた日には八ヶ岳を見ながらゆったりとランチをするのがお奨め。

最上の空間で美味しい料理と一流のおもてなしを堪能してください。

竜神亭 りゅうじんてい

茅野市豊平字東嶽4734-208

営業時間

11時30分～14時30分、17時30分～21時

TEL

0266-76-2711

無休（但し冬季休業）



帝国ホテルと同じテイストの焼きたてパン
テイクアウトもできますが直ぐ売り切れる予約必死のアイテム

まちなかで上質なイタリアンを

本当の美味しさは、良い食材、良いシェフと良い空間が揃うことが必須条件であると、それを体現しているお店が上諏訪の繁華街にある。

季節の野菜、肉、魚とも、シェフご夫婦が足を運び、作り手の話を聞き、納得したもののみを使い、一品毎に丁寧な仕込みに裏付けられた至極のテイスト。料理だけでなく、お酒のバリエーションが多彩で、ワインはもちろん日本酒と料理のマッチングも提案してくれます。



日替わりのスイーツも絶品



DANLO

だんろ

諏訪市大手2-16-12

営業時間

17時30分～22時 L.O

TEL

0266-53-0021

定休日

日曜日



最上級の音を満喫

「魚で言えば最上級のトロ」にあたる木材の良い部位だけを使った、スピーカーづくりをしている匠が下諏訪に居ます。店舗はリスニングルームと製作工房が並び、自分の本当に好きな音楽CDを持ち込めば、最上の視聴が楽しめます。本当に好きな音探しの旅の帰結がここに 있습니다。自分だけのスピーカーをオーダーメイドでつくる贅沢は究極です。

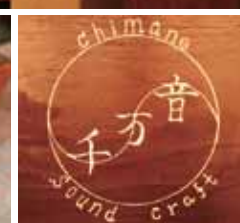
千万音 ちまね

諏訪郡下諏訪町御田町3217-5

営業時間 12時～17時くらい

定休日 火曜・水曜

TEL 0266-28-5755



原 雅廣

NPO 法人匠の町しもすわあきないプロジェクト専務理事。
47歳。日々は地元企業に勤務。日本酒サービス研究会認定き酒師。

