

◎特集 1

ふるさと回帰

岡谷の夏をしみじみと。

「暑いですね～」…あいさつ代わりにこんな言葉が飛び交う毎日。

夏休みの予定に胸躍らせている人も多いことでしょう。

海水浴や登山、夏祭りに花火。離れて暮らす家族を迎えたり、家族のもとに帰ったり。

朝のラジオ体操のあの音楽や家でのんびりの夕涼みでさえも、

夏はふしぎと郷愁を運んできます。

ウエルカム、盛夏。

おかやの自然、風物、伝統、食…

今月はふるさとの夏の風情を、しみじみと味わい尽くしましょう。



「横河川上流」や「やまびこ公園」は、夏こそ快適。塩嶺からそよぐさわやかな風、冷たい水、何ともいえず美しい空の青さ。野山で、水辺で、自由自在のアクティビティを。知っているつもりでも、意外と…ということがあります。この夏は、未体験ゾーンの扉を開けて、遊びながら自然とのつきあい方を学んでみては。

別天地!



原点!



岡谷ならではの風景を描いてくれる「諏訪湖」。「釜口水門」は太平洋へと注ぐ天竜川の出発点。ここを起点に「岡谷湖畔公園」が両翼を広げています。噴水、緑陰、さざ波、オブジェ、芝生…、さあ、何をして遊びましょう。

「塩嶺御野立公園展望台」塩尻峠のてっぺん。朝陽、夕焼け、そして夜景…どれをとっても絶景です。紅葉の名所として知られる公園も、夏は静かで穴場の

発見!



ここは北海道?…いえいえ!岡谷市の「高ボッチ山」周辺に広がる景色です。その北では「鉢伏山」がゆったりとした山容で出迎えてくれます。歩いて登るもよし、ドライブするもよし。お弁当を持って出かけませんか。信州の真ん中から見渡す眺望は360度。諏訪湖、八ヶ岳、富士山、南・北アルプス…絶景です。

涼を求めて——自然満喫

心をつなぐ——伝統行事

夏行事の多くは、旧盆が起源ともいわれています。盆とは、宗教とは別に、自分のルーツを大切にすることでもあるように思います。しかし、核家族化などの影響もあって、最近では行事の意味や由来もあいまいになりつつあります。

暑さにほっと息をつく時、豊かなふるさとへの目を向けてみてはいかががでしょう。オミナエシ、キキョウ、ユリなどの盆花を野山で摘むことはできなくても、伝統の心を暮らしに取り入れて、生活にゆとりを取り戻したいものです。

◆7日～13日(旧暦の時代は7日の七夕に)

精霊を迎えるため、上座敷などにお盆の間だけ臨時に設ける組み立て式の祭棚「盆棚」を作る。岡谷では、養蚕の棚も代用。位牌などを並べ、盆花を飾る。「カトギ」と呼ばれるイネ科の多年草、マコモ(邪気を払う霊力がある)を編んで盆ござにし、同じくカトギを前垂れのように畳にまで垂らす。これは、仏さまがつかまつてあがれるように。キュウリの馬とナスの牛(仏さまは牛に荷をつけ、馬に乗って帰る。馬で急いで来て、牛でゆっくり帰る。など諸説が伝わる)や野菜の天ぷらなどを供える。これには、収穫を祝う意味も。御施餓鬼、墓掃除なども7日ごろが一般的。

◆13日..迎え盆(お盆の入り)

夕方、盆棚(仏壇)の前に明かりを灯した盆提灯を置き、墓参りへ。墓で火を焚き、その火を提灯に入れて先祖や亡くなった人の精霊が道に迷わず帰って来られるように道案内。最近では、庭先や門口で「迎え火」を焚き、「いじさん、ばあさん、この火でおいで」などと唱えて、家の場所を伝える。燃やすのは白樺の皮など。かつては、麦わらや



ゆでたそうめんを背中に数本かけ、手綱や荷造りひもに見立てる家もある

【七夕】

旧暦の7月7日の夜。古くは「棚幡(棚機)」などと表記し、精霊のための棚とその幡を用意する日、つまり盆行事の一つでもあった。7日の夕方で「七夕」||「たなばた」に明治以降、七夕は新暦でも7月7日に行われるところが多くなり、いつの間にか星祭(牽牛星、織女星の伝説)の意味だけにとられているが、笹は祖先の霊が宿る依代、日本古来の盆迎えの習慣も静かに息づいている。



【盆】

「盂蘭盆会」の略で、語源はサンスクリット語の「ウラナンナ」逆吊り同様の苦しみにあつている人を救う」にある。こうした仏教の意味に、日本古来の習慣が結びついて、祖先の魂(精霊)を迎える一連の儀式をいうようになった。時期は旧暦の7月(現在の8月)中旬、諏訪地方はじめ、全国の多くの地方で8月13日から16日までの4日間を「お盆」としているが、東京などでは旧暦どおり7月15日を中心に行われる。

【盆踊り】

平安時代に興った念仏踊りが、盆の行事と結びつき、精霊を供養するものに。新盆の家が寂しくないように見舞ったともいわれる。かつて娯楽の少なかった時代には、夜通し行われた。木曾節、伊那節、佐渡おけさ、製糸の盛んなころは、岡谷小唄、糸町音頭がよく踊られた。小井川にはだるま小唄というのもあった。広場の中央にやぐらを立て、参加者は浴衣姿でやぐらを囲む。昔は、スピーカーやCDなどなかったので、太鼓にあわせ、声の通るのど自慢が競い合つて歌った。製糸工場の盆踊りはとくに盛大で、芸能祭の



【流しどんぶ】

川岸の鮎沢地区に伝わる16日の夜の風物詩。大きな丸太で組んだ木枠に麦わらの束を積んで火をつけ天竜川に流す。子どもや青年が川に飛び込み、どんぶと一緒に観望橋あたりまで泳ぎ下った。大正時代には、これに灯ろう流しも加えられ、盛大な「送りどんぶ」を繰り広げたが、昭和になり、戦争の影響で中断。平成11年に復活し、再び伝統が受け継がれている。



【諏訪湖のとうろう流し】

昭和26年、先祖の霊を供養する行事として、岡谷市民新聞社によって始められ、市などが主催する花火大会とともに今年で59回を数える。1000灯の明かりと花火が湖面を彩る幻想的な世界は、岡谷の夏の風物詩として定着。



昭和41年の様子



★

★



◆14日・15日
精霊が家に留まっている期間。供え物をして迎え入れた精霊の供養をする。

◆16日..送り盆(お盆の明け)
16日の夕刻、精霊をあの世へ送る。この時、迎え火と同じように今度は「送り火」を焚き、帰り道を照らす。

もみがらを焚く家も多かった。麦わらの束に火をつけ、これを振り回して「どん火、どん火、：じっさとぼっさ、この火でござれ」といつて迎え火にした地区も。川岸では「どんぶ」といい、13日に「迎えどんぶ(振りどんぶ)」、16日に「送りどんぶ」を焚いた。

★写真提供：鮎沢毅

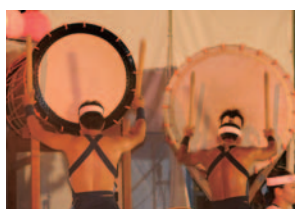
ような趣向もあり見物人も多かったという。近年は区の行事として楽しまれている。

【盆と子ども】
「盆のごつかい」をもらって、子どもが花火を買うのは、今も昔も一緒。ただし、昭和前半は「ねずみ花火」と「線香花火」くらいしかなかった。
当時の子どもたちは地域でまとまり、リーダー格の大きな子を「親方」に、みんなで「ごた(いたずら)」をして遊んだ。暮らした貧しかったが、豊かさがあったと振り返る人が多い。



岡谷太鼓まつり

60mのメインステージで、3000人揃い打ちが豪快無比に繰り広げられる岡谷太鼓まつり。記念すべき第40回の今年はこの揃い打ちに、太鼓祭りの歴史を振り返るプログラムが生まれ、40周年の記念曲「金剛力」も披露されます。また、来年の御柱へ意識高揚を図る「御柱ステージ」も用意されています。10年目の「MINAKOIわっさか」は、岡谷らしさをスタンダードにと企画した「総踊り」を完成。今年も誰もが楽しめる祭りへの進化を、体感することができそうです。市民祭にみんなで参加し、岡谷人の心意気を響かせましょう。



12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
8/13日(木)									
ふれあい広場									
ふれあい広場ステージ							※雨天:カノラ小ホール		
MINAKOIわっさか フリースタイル									
踊りパレード会場							※雨天:市営総合体育館		
メインステージ									
本会場							※雨天:カノラ大ホール		
8/14日(金)									
ふれあい広場									
ふれあい広場ステージ							※雨天:カノラ小ホール		
世界和太鼓 個人の部									
メインステージ幕前							本会場 ※雨天:カノラ大ホール		
子どもパレード・みこし・長持ち							MINAKOIわっさか 流し踊り・フリースタイル		
駅前~童画館通り~中央通り~本会場							踊りパレード会場 ※雨天:中止		

◎岡谷太鼓まつりスケジュール (予定)

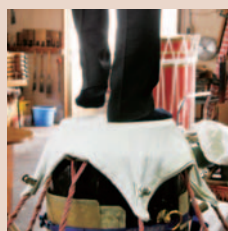
楽器としての太鼓に迫る 「太鼓豆知識」

◎いちばん一般的な宮太鼓。太鼓まつりでも、尺6寸と尺4寸の2種類を宮太鼓A、Bとして使用。太鼓の胴は、本来ケヤキをくりぬいて作つたが、今はカナタ産などの材を使う(表面はケヤキ風に仕上げる)。

◎たたく部分は、牛皮。足で皮を踏んでのぼし、手で締めてびようを止める。調整までに2週間を要する。中心から外側に向かって音は高くなる。

◎バチには堅い木を使う。好みの木でオリジナルを作る人も。サルスバチが重用されるがとても高価。長さや太さにも決まりはない。

◎実際には、宮太鼓を中心に桶胴太鼓、相撲太鼓、縮太鼓、二丁太鼓など、音色の違う太鼓を整え、ドラや拍子木、ホラ貝、横笛などが組み合わされて鼓曲が構成される。強弱と濃淡の世界は、日本の水墨画に通じる?!



＜本曲 1番・2番＞

宮 A	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 A	ドッコ	ドッコ	ドッコ	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 A	ドッコ	ドッコ	ドッコ	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 A	チャッ	スツ	チャッ	スツ	チャッ	スツ	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	スツ	チャッ	スツ	チャッ	スツ	チャッ	スツ	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 A	ドッコ	ドッコ	ド	(エイ)	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 AB	ドッコ	ドッコ	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 AB	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 AB	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 AB	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 AB	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
宮 B	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド
橋 二丁	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド	ド

楽譜は音を並べたそのまま。ただし、これを作るのは大変そう...

夏を味わう

夏は実りの季節。太陽をたくさん浴びた栄養たっぷりの夏野菜を食べましょう。アウトドアで夏を楽しむバーベキューもいいですね。併せて、伝統の食文化や食材も見直してみましよう。



夏野菜のバーベキュー

豚肉(ビタミンB) …脳を活性化、疲労を防ぐ
ピーマン(ビタミンC) …疲労回復、老化防止
カボチャ(βカロテン) …抵抗力アップ、美肌効果
トウモロコシ(糖質) …脳、神経、筋肉、全身のエネルギー源
タマネギ(ビタミン類) …血液サラサラ、動脈硬化防止
シイタケ(食物繊維) …整調作用、ガン予防、コレステロール値を下げる

●岡谷市内でバーベキュー ができる公園

- 湊湖畔公園
 - 今井西公園
 - 成田公園
 - 出早公園
 - 塩嶺御野立公園
 - 鳥居平やまびこ公園
 - 岡谷湖畔公園(芝生以外の場所)
 - 間下堤公園
- ※やまびこ公園は公園開園期間中のみ

利用申請

都市公園火気(バーベキュー等)使用届を、商業観光課へ提出

商業観光課(内線1459)

やまびこ公園は、公園管理事務所で許可証をもらおう



塩丸いかとキュウリの酒粕あえ

岡谷名産の「塩丸いか」と地元酒蔵の酒粕、そして旬の野菜をコラボ。イカの塩味と酒粕の甘さが懐かしい、なじみ深いお盆のごちそうです。材料は、塩丸いか1/2杯(適度に塩抜き)、キュウリ2本(塩もみ)、ミョウガ2個、酒粕70g、砂糖大さじ1と1/2。



うなぎ

夏バテ防止にはスタミナ満点のうなぎを! 年間のうなぎ消費量が全国で上位に入る岡谷市。川魚屋の多さも「うなぎのまち岡谷」を実証していますね。



コンソメスープの天寄せ

冷やした天寄せは、涼やかで食欲がなくても◎。砂糖を使って甘くするのが一般的ですが、色鮮やかな夏野菜をスープで固めてみるのもおすすめです。材料は、パプリカ、オクラ、粉寒天、コンソメ、塩コショウ。

生活が便利になるにつれ、季節感を味わうことも少なくなっているように感じます。四季が暮らしに織り込んだ美しい文化や風習、折々の自然や食の恵みといった豊かさは、親から子へ、子から孫へ、心を受け継ぎ伝えていきたいものです。

暑い、暑いというのも風流のうち…日本の夏は涼を楽しむ季節です。岡谷の夏は意外と短いですが、どうです、素敵にあふれているでしょう。熱中症、水の事故、落雷などにはくれぐれも注意し、元気に思う存分夏を楽しみましょう。

「もっと野菜を食べよう! 運動」

毎月1の付く日(1・11・21日)は“野菜の日” 市内農産物直売所に行こう!

7月~10月の“野菜の日”、「岡谷市地域野菜生産消費振興組合」の直売所には、その日の朝採れた新鮮野菜が勢ぞろい(普段よりさらに充実)。旬の野菜料理レシピも配布します。地元産で安全・安心。おいしい野菜で食卓を彩り、バランスのとれた食生活で健康に過ごしましょう。

加盟直売所

夢マーケット(田中線、ララ直売所、今井、横川)、JA信州諏訪(岡谷、長地、川岸)直売所、小坂市場、駒沢農産物直売所、つるみね農産物直売所、駒沢山の駅、山の駅口マネット

問合せ●農林水産課(内線1489)・健康推進課(内線1182)