

“GOOD FOR ME, GOOD FOR THE WORLD”

私によくて、世界にイイ。

Presented by ethica

ethica (エシカ) は、「私によくて、世界にイイ。」をグランドコンセプトとし、個人と世界のサステナビリティを提案するエシカルコンシャス web マガジン。今回は、南アルプスゲートウェイによる「The Retreat Journey to Minami Alps～ゆっくり食べて、のんびりしよ～」の魅力をご紹介します。(記者：エシカちゃん)



序章(プロローグ)

ここ数年で、「Quality of Life (クオリティ・オブ・ライフ)」や「ワーク・ライフ・バランス」という言葉の認知が広まって一般化されるようになり、新型コロナウイルスによるパンデミック以降はますます、働き方や生き方といった生活の方針を見直す人々が増えつつある世の中になってきています。

当たり前だと思っていたことが当たり前でなかったことに気がつき、自分のプライオリティを刷新していくなかで、リモートワークも可能になったことから都心や人混みから距離を取り、スローライフを楽しむことに人生をシフトする新たな価値観がニュースタンダードの風を吹かせています。

今回、舞台として取り上げる山梨県、南アルプス市は、そんな新しい風を運ぶ上流として注目を集めている場所。大自然に囲まれつつも便利さや快適さを兼ね備え、歴史的な価値のある場所や豊富な資源と共に人と自然が共存して生きていく理想的なライフスタイルが実現できるところです。

日本にあるアルプスってどういうこと？歴史的な価値って何？と、馴染みのない点もたくさんあるかもしれませんが、ひとたびこの土地についての魅力を知った暁にはきっと訪れてみたくてたまらない、そんな惹きつける力が山梨県南アルプス市にはあること請負です。

第一章 南アルプス市の成り立ち

◆都心から程よいアクセスの距離に位置する

南アルプス市は山梨県の中部、甲府盆地のやや西寄りて長野県に隣接する位置に横に長く広がる市です。東京の新宿出入口（IC）から南アルプス IC までは車で 100 分と、都心からほど近い場所にあり、2027（令和 9）年開業予定の「リニア中央新幹線」が開通すれば東京-山梨間は移動時間が約 25 分となることもあって、アクセスの良さは都心に拠点を構えるものから見ても大きなメリットの一つでもあります。

◆標高 3,000 メートルを越える山々のダイナミックな自然

南アルプスの最大の特徴は、何ととっても市名にも冠された南アルプスの巨大な山々です。北部は日本一の標高を持つ富士山（3,776m）に次ぐ、標高 3,000m 越えの山々が連なっていて、日本で標高第 2 位の北岳（3,193m）、第三位の^{あいのだけ}間ノ岳、第四位の^{のうとりだけ}農鳥岳の 3 つの山は^{しらねさんざん}白峰三山の総称で親しまれています。広大な景観と、絶滅危惧種の植物や、鳥といった固有の豊かな自然に触れることができ、登山コースとしても人気を集めるスポットです。



北岳の景観

◆南アルプスの由来

日本アルプスの名称は、かつて飛騨山脈を調査したイギリス人のウィリアム・ゴランドという人物が 1881（明治 14）年に発行した『日本案内』で用いられたことが始まりと言われています。そして、1896（明治 29）年にロンドンでイギリス人宣教師ウォルター・ウエストーンにより出版された『日本アルプスの登山と探検』の中では、北アルプス、南アルプス、が命名されました。

現在の南アルプス市という市名は、一般公募の結果、合併協議会の委員らの投票により 2002（平成 14）年に決定したものになります。カタカナでの市名はかつての沖縄県コザ市（現：沖縄市）に次いで二番目であり、外来語を使用した市名としては日本で初めてとなります。

◆縄文時代から続く営みの歴史的文脈

歴史に明るい人はご存知かもしれませんが、山梨県は「縄文王国山梨」とも言われるほど、縄文時代の遺跡が多く発見されている場所であり、多くの素晴らしい土器なども見つかっているのです。

地域別の人口推移の研究データを見てもそれは一目瞭然で、縄文時代の早期～後期にわたっては、南関東に著しく人口が分布している様子が見て取れます。縄文時代では、地球環境や地球の温度といった点でも当然今の時代とは違った気候ではあったはずですが、人口が集中していた事実はその土地が住むのに心地よいと判断されたということであり、今でいう山梨県付近に人間の根源的な生きやすさやそこに根付かせるだけの土地の力があったのだろうかと思いを馳せてしまう余地を感じさせます。

そんな縄文王国山梨の歴史を詳しく調べられる場所が山梨県内で 7 館設置されており、そのうちの一つは南アルプス市にある南アルプス市ふるさと文化伝承館になります。国重要文化財の^{いもじや}鑄物師屋遺跡出土品は発掘により 4,500 年の眠りから目覚めた後は平成 7 年に国重要文化財に指定され、イギリスの大英博物館やカナダの国立モントリオール博物館など、世界各国の博物館に貸し出し展示され、現在も南アルプス市のふるさと文化伝承館にて保存されており、縄文時代を代表する資料として世界的に高い評価を受けています。その円錐形土偶「子宝の女神 ラヴィ」はラビィちゃんのお愛称でゆるキャラとして着ぐるみやグッズ化されるなど、市民が誇れるアイコンにもなっているのです。

◆水との戦いの歴史

「南アルプス」という名前は、飲料水の商品名として採用されていることもあり、その名前を聞いて、「おいしい水」をイメージする人も多いかもしれません。ですが、水に恵まれているというイメージとは裏腹に、さまざまな形で水に苦しんで、それを克服してきた歴史が背景にあります。

北岳（3,192m）や間ノ岳（3,189m）といった、3,000m級の山々に囲まれている南アルプス市ですが、一番低い標高は盆地で240m。3,000mもの高さがあるのが特徴です。そしてその距離を流れ下ってきた河川と、河川が形成した扇状地を作るさまざまな水に関わる困難に見舞われます。3,000mを流れ下ってくる川は日本有数の土石流地帯でもあり、盆地は地形の特徴柄、常習的に洪水にさらされていました。最悪の被害をもたらした昭和の三大台風としても名を連ねる伊勢湾台風（1959年）の際は、南アルプス市の大師地区以南は湖と化してしまいます。



野呂川を流れる水

そして、水害とは裏腹に、御勅使川^{みだいがわ}扇状地に位置する南アルプス市は本来、御勅使川の運ぶ砂礫を多く含む透水性が高い土壌でもあります。古くから「月夜でも焼ける」といわれてきたこの地を潤すべく奔走したのが、江戸時代（寛文5年）の商人、徳島兵左衛門です。兵左衛門が手がけた「徳島堰」^{とくしまげき}は、葦崎市上円井の釜無川^{かみづぶらい}から取水し、南アルプス市曲輪田新田^{くるわだ}まで伸びる全長17キロメートルに及ぶ灌漑用水路で、この通水によって山麓から扇状地にかけての畑や原野が水田化され、歴史的な偉業として今も讃えられています。

また、扇状地では350年にわたる測量値の結果、扇状地上に網の目のようにスプリンクラーが整備されていて、現在では桃、すもも、さくらんぼ、ぶどうの一大生産地になっているのも見過ごせない点です。水とうまく共存するための先人たちの数多の努力のお陰で、「フルーツ王国」と呼ばれるに至る現在の形が在るのだと言えるでしょう。

第二章 南アルプス市の魅力

◆ユネスコエコパーク

「生物多様性の保全と、その持続可能な利用と調和を実現する地域」として1976年よりユネスコが認定しているのが「ユネスコエコパーク(*)」。ユネスコエコパークは、豊かな生態系を有し、地域の自然資源を活用した持続可能な経済活動を進めるモデル地域なのです。日本全国では現在10の地域が登録されており、そのひとつが南アルプスのユネスコエコパークです。ユネスコエコパークの範囲としては、南アルプスの山々に隣接する山梨、長野、静岡の3県、10の市町村に渡る地域が内包されており、「高い山、深い谷が育む生物と文化の多様性」という理念のもとに結束して協働で自然環境保全と、自然の恩恵を活かした魅力ある地域づくりに取り組んでいるのです。

南アルプスのユネスコエコパークで行われている取り組みとしては主に、「核心地域」、「緩衝地域」、「移行地域」の3つの地域があり、それぞれが違った機能性で役割を果たします。

「核心地域」は、山々の山岳景観や原始的な自然環境、貴重な動植物の生息地を有し、国立公園にも指定されるなど、法的にも厳しく保護されている地域になります。南アルプスには、キタダケソウやタカネマンテマ、ライチョウといった、世界的にも貴重な固有種や氷期の依存種などが生息しており、保全の重要性が認知されているのです。高山帯での学術調査も行われています。

「緩衝地域」は核心地域の周囲、もしくは隣接する地域に相当し、環境の適切な保護、管理をしながら、南アルプスツーリズムや、ユネスコスクールの活動など、環境教育などにも利用されています。

そして、「移行地域」とは、自然環境と調和した農業や歴史、文化を活かしたエコツーリズムなどが行われている地域に当たり、豊かな水資源をお利用した稲作や二百年以上続く大鹿農村歌舞伎、カヤックツーリングなど、さまざまに渡った活動が存在しているのです。

(*)…ユネスコエコパークは国内で親しみをもってもらうためにつけられた通称で、海外では「BR:Biosphere Reserves (生物圏保存地域)」と呼ばれています。



夜叉神峠からの眺望

◆登山者のアイドル「ライチョウ」

そんなユネスコエコパークで特筆すべきは、アイコンとして公式のロゴにも描かれている人気の生き物、ライチョウです。登山者にとってはひと目お目にかかりたい、アイドル的存在でもあるこの地で暮らすライチョウは、世界の南限で暮らすライチョウであり、つまりは南アルプスより南ではどこを探しても存在しない生き物であるということになります。

標高2,200m以上の高山帯に生息するライチョウは氷河期の生き残りとも言われていて、日本が大陸と陸続きだった氷河期に北の方から日本へやってきます。その後氷河期が終わって地球が暖かくなると、生きていくために

寒い場所を求めて高い山の上へと生息場所を移し、南アルプスの高山帯にたどり着いたと言われています。寒さに強い固体らしく、爪まで羽毛に覆われており、寒さを乗り切ると共に雪の上も歩きやすい仕様になっているのです。ずんぐりとした丸い体は、気温の低い高山域で体温低下を防ぐため、体積に対して表面積の少ない丸い体躯として進化した結果です。氷河期から南アルプスに生息しているライチョウはとても貴重な生き物で、“氷河期の遺存種”と呼ばれているのです。



ライチョウ

◆フルーツ王国

山梨といえば、フルーツを真っ先に思い浮かべる人は多いかもしれません。寒暖差が大きくて年間の日照時間が日本一長く、降水量が少ない、といった内陸性の気候からフルーツの栽培が盛んで、日本有数の生産量を誇る南アルプス市では、もも・すもも・ぶどう・さくらんぼ・柿・キウイ・シャインマスカットといった果物を、一年を通してそれぞれの旬で楽しむことができます。太陽の光をたくさん浴びることで、デンプンが作られ、その結果どこよりも甘い農作物が収穫できるのがこの地のフルーツの魅力です。そして意外なことに、実はその歴史は遥か昔の弥生時代にまで遡り、果樹栽培の歴史や経済の発展といった資料が残されているのです。前述した「南アルプス市ふるさと文化伝承館」では近年、テーマ展として果物にまつわる展示も行っています。現在のフルーツ王国としての、作物の堂々たる風格は一朝一夕ではなし得ない、大きな歴史的文脈の一点の積み重ねで完成されたものだと言えるでしょう。



さくらんぼ



もも



シャインマスカット

◆唯一無二の棚田の風景

南アルプス市で名所の一つとして名が上がる場所に、中野の棚田があります。その起源は古墳時代から出現していたとも考えられている程の歴史を持つ棚田は、傾斜地に階段状に連なる小区画の水田のことで、かつては平野が少ない山間部や海岸部の食料自給に貢献し、現代でも景観や生物多様性保全に大きな役割を担っています。

南アルプス市が誇る中野の棚田は、標高約620mの山間部で朝晩の寒暖差があり、南アルプス山脈からのミネラルが含まれた清らかな水が流れ込んでいる豊かな土壌で育まれていることで美味しいお米の供給を生み出しているのです。景観としては、富士山や甲府盆地を標高620mから見下ろす形で眺望が広がり、昼間はさることながら夕暮れ時には、水田に夕日の茜色が反射して幻想的な美しさを目の当たりにすることもできる唯一無二の景観を誇ります。日本のハーブも豊富に自生していて、遠くの眺望だけでなく足元にも目を向けると豊かさに気がつける地であることは最大の魅力と言えるでしょう。



中野の棚田

第三章 南アルプスの地の魅力に惹かれ、集まる人々

昨今、働き方の自由化とリモートワーク化が進む中で、都心を離れて自然環境が豊かな田舎暮らしを望む人が増えつつあるライフスタイルの選択の変化により、第二章で述べたような魅力に魅かれ、南アルプス市に腰を据えて移り住んでくる魅力的な人々は年々増えつつあります。元々この地で生まれ育ち、当たり前の日常として捉えていたけれど県外で暮らしたことがきっかけでその魅力を再認識して戻ってくる、いわゆる U ターン組や、都心の喧騒に長く身を置いていたけれど、もう少しスローペースに自然と調和した豊かさを日常に求めて心機一転、転居を決めた I ターン組など、ルーツはさまざま。ですが、あるがままの南アルプス市に価値や魅力を感じた点では共通しています。この章では、移住してライフスタイルを変えた三人の女性を紹介します。

◆ “ミツバチと共存する” 730HONEY 梅澤直美さん(養蜂家)

神奈川県横浜市出身の梅澤直美さんは、大学を卒業後、都内にある美容関連の会社に就職。22歳の時に友人と富士山に登ったのがきっかけで登山にのめりこみました。そして30代半ばでカナダに渡り、登山の技術を学ぶ学校に通います。帰国後はその経験をいかして、登山用品のメーカーに勤務するも、「山の近くに住みたい」という思いが募り、地域おこし協力隊として南アルプス市に移住することを決意。この時の活動で養蜂に興味を持った直美さんは、地域の人たちの後押しもあり養蜂家を目指すこととなります。そして2018年、地域おこし協力隊の任期を終え、養蜂家として新たな人生のスタートを切ったのです。自身の「ナミオ」というあだ名から、「730(ナミオ)HONEY」というブランド名をつけました。

ミツバチは、植物の受粉を手助けするなど、生物多様性の観点から重要な昆虫と認知されており、また、近年は個体数が世界的に減少していることで保全の重要性が叫ばれている貴重な種になります。かのアインシュタインも、「ミツバチが地球上から消えたら人類は4年で滅びる」、という説を唱えたほど。自然科学全般に精通していたアインシュタインから発せられたこの言葉を重く受け止め、持続可能な社会の実現のためにも、養蜂はサステナブルな行いとして近年注目を集めています。梅澤さんのように、若い世代が新たな地でこうした活動を地域と交流しながら積極的に広げていくことはとても有意義で広く波及するに値する活動と言えるでしょう。



730HONEY 梅澤直美さん

◆ “めざすは農業のIT化” 片山京子さん 農業家

東京でSEとして働いていた片山京子さんは、神奈川県から山梨県にやってきた移住組です。祖父母が農業を営んでいた関係で、農業の高齢化を身近に感じつつ、このままでいいのだろうか？と長く疑問に思っていたのだそう。そんな背景があったことから、IT業界で働きつつも「いつかは農業を」という思いとともに、30歳を過ぎたあたりで改めて自分の人生を考えてみたいと思うようになります。

その思いが募り、思い切って退職したのち、都心に住みながら山梨で果樹園をしていた母方の祖父母を手伝う2拠点生活を始めます。実際に農業の世界に足を踏み入れたことで、作業工程や見直しの必要性や、在庫管理といった業務改善における課題が色濃く見えてきて、人手の少なさや解決の必要性を実感します。また、山梨の農産物が美味しいという情報が都心にはしっかりと届いておらず、認知率が低いといった課題も感じるように。そして日々を重ねる中で、同じくIT業界でキャリアを重ねていた夫の理解と応援が後押しし、家族で移住して本格的に脳表に従事する決意をしたのです。



農業女子 片山京子さん

補助金を利用しつつ、収入に関する計画もきっちりと立てたおかげで、就農後も、都心で暮らしていた以前と同じくらいの生活を送ることが出来ていると言います。今では栽培方法に、データ管理を導入した工夫を凝らすなど、前職を生かした形で栽培を続けています。また、就農二年目に山梨県が主催する女性農業者研修に参加したことがきっかけで、農林水産省が推進する「農業助成プロジェクト」の地域グループとしての、「やまなし農業女子プロジェクト」の立ち上げに関わり、今では代表も務めてエンパワメントに貢献しています。

◆ “あらゆる大人が楽しめるドリンクを” 手塚美砂子さん（SOIL 代表）

南アルプス市出身の手塚美砂子さんは、農家の3姉妹の長女として生まれ、小さい頃から農業に慣れ親しんできました。多摩美術大学環境デザイン学科を卒業後に、デザインの仕事に従事し夫と共に会社を独立。その後は東京や横浜でデザインの仕事に明け暮れるも、自分の仕事や夫の仕事のサポートに、子育てに、と忙しい日々の中で「このまま仕事を続けていていいのだろうか」と不安や疑問を感じるように。そんなときに頭に思い浮かぶのは実家山梨のこと、実家の農園の後継者がいないこと、人と人の距離が近い山梨なら都会以上に「誰かの役に立っている」と感じられる仕事ができるのではないかと、ということでした。思い切って山梨に帰ってくることを決意してからは1からのスタートで、人脈やネットワークを作り、南アルプス市地域おこし協力隊員として農業に関する研修を行います。そして、ワインが盛んな山梨の特産品ブドウについて学ぶも、「お酒が飲めない」という理由からワイン事業を断念し、自分が一番好きな飲み物であるジンジャールを作ろうと生姜栽培を始めます。お酒に引けを取らない大人向けノンアルコールドリンクを開発し、2021（令和3）年に「SOIL」を設立。現在では主に山梨を中心に取扱店舗を増やし、事業を軌道に乗せつつも、地域の農業を今まで以上に盛り上げるべく農業人口の減少や納期農地の増加など、問題解決のためのさまざまな活動に取り組んでいます。



SOIL 手塚美砂子さん

◆ 人と自然が共存するウェルビーイングな生き方へ

梅澤さん、片山さん、手塚さん、三人の女性は選んだ道はそれぞれ違いはあれども、自分の中で明確に、大切にしたいことの価値基準を持ち、心の声に蓋をせず向き合った結果が、都心を離れ、南アルプス市で自然と共存しながら生活を成り立たせて暮らしている今に繋がっているのでしょう。そこにはルーツが関係していたり、家族の理解や協力が後押しになったりといったことはもちろんですが、大前提として、南アルプスの自然や農作物、人の暖かさ、といった豊かなリソースが、人を引き寄せる強い引力を放っていることは間違い無いでしょう。南アルプスの広大な山々と、その自然と共存するべく人的に苦勞と努力を重ね、水資源を作り上げた先人の財産。その結果いま享受できている豊満な農作物や豊かな生態系の中で、生きることに関心を持ちながら日々を重ねる南アルプスでの多様なライフスタイルは、現代の暮らしの一つの指針であるのかもしれませんが。

第四章 南アルプス市の魅力をたっぷり感じられる旅のご紹介

第一章から第三章まで、南アルプスのルーツに始まり、名所や名産物、南アルプスの地で暮らす魅力的な人々をそれぞれご紹介してきました。第四章では、南アルプスに興味を抱き、一度訪れてみたいと思った方に向けて、おすすめの旅のツアーと内容にまつわる話をご紹介します。

◆食に贅沢に時間をかける

南アルプス市の魅力を体験する入り口として、観光事業を展開している南アルプスゲートウェイでは、「食」をテーマとして、『自分で採って、作って、ゆっくり食べる。「食」に贅沢に時間をかける旅』というコンセプトを掲げた、「The Retreat Journey to Minami Alps～ゆっくり食べて、のんびりしよ～」というツアーを展開しています。ツアーの内容は2種類から選べ、養蜂体験とハニーフルーツピザ作り体験、もしくは、フルーツ狩りとハニーフルーツピザ作り体験ができるというもの。ロケーションは第二章で紹介した中野の棚田です。棚田が広がる絶景の中でのんびりとランチを楽しめるように組まれたプランで、プランに盛り込まれている養蜂体験では、第三章に登場した730HONEYの梅澤さんが蜜搾り体験や、蜜蜂の役割、環境保全の大切さをレクチャーしてくれます。私たちが普段何気なく消費しているハチミツですが、蜜蜂は食糧生産を縁の下で支えている重要な生物であり、その生態系や、食材の生産にかかる労力を知ることは、環境保全の大切さやフードロス問題、エシカル消費を考えるきっかけにもなります。一方のフルーツ狩りでも、地元の生産者の人から果樹栽培の秘話を教えてもらいながら交流を行うことができ、規格外のフルーツなどを主に用いて、後々のフルーツピザや次の日の朝食に活用するといったフードロス削減活動やエシカル消費を肌で体感するようなプログラムが組まれています。ただただ美味しいものを消費して満足するというだけではなく、学びや体験もプログラムして、その先にも繋がるものを用意してくれている点が、こうしたツアーの大きな魅力でもあります。



The Retreat Journey to Minami Alps

ゆっくり食べて、のんびりしよ

自分で採って、作って、ゆっくり食べる。
「食」に贅沢に時間をかける旅です。

◆食事にかける時間が日本一の山梨県

“食事に贅沢に時間をかける”というコンセプトは、山梨県の南アルプスならではの背景もあります。総務省統計局が総括する、五年に一度実施される社会生活基本調査では、食事時間の都道府県別ランキングという調査を行っています。15歳以上の男女の州全体の総平均時間を比較したその調査によると、食事時間が最も長いのは山梨県である（全国平均100.0分に対して山梨県は106.0分／偏差値75.8）ということが分かっています。その相関にはワイン消費量や生鮮野菜消費量とも相関があると言われており、ワインを片手にゆっくり食事を楽しんだり、食の時間が長いところは野菜の消費量が多く食の内容にもこだわっていたり、とする推測もなされています。

そして、食事時間の長さと呼応するように、山梨県民の健康寿命の長さも注目されています。3年ごとに算出される国民生活基本調査では、過去三回のデータでは男女ともに健康寿命の長さが上位2位以内をキープしていて、日本屈指の健やかな県民性を誇っているのです。そもそも健康寿命の統計は、世界的に見ても日本が堂々の1位を誇っていることがWHOの調査で明らかとされています。つまり、日本で一番ということは世界で一番とイコールだということ。健やかに長く生活できるその背景の一つとして、毎日の営みであり身体の基礎を作る食事が大きな貢献をしていることは間違いありません。良い素材を使って、美味しい料理を、時間をかけて丁寧に取り入れる、といったことが根ざした生活が健やかさという結果となって現れているのでしょう。



終章（エピローグ）

「Quality of Life（クオリティ・オブ・ライフ）」という言葉と同様、近年でよく聞かれるようになってきた言葉に、コスパ（コストパフォーマンス）やタイパ（タイムパフォーマンス）といったものがあります。より安く、より早く、けれど中身はきちんと伴ったものを求める、そうした焦るような気持ちと、本来誰もが心の中で望むであろう、丁寧に健やかな暮らし。それらは本質的に相反するもので、そこから生まれる葛藤は忙しい人の現代病のようにも感じられます。私たちは時に、自然を感じたり、食べ物の香りを感じたり、歴史を感じたりと、あまりにも忙しい時にこそ、立ち止まって心身をリセットできるような感覚のスイッチが必要なのかもしれません。そして時にそのスイッチは「旅」という形でも訪れるのでしょう。そんな時にその目的地の一つとして南アルプスを心に思い浮かべてみてはいかがでしょうか。

記者：エシカちゃん

白金出身、青山勤務2年目のZ世代です。流行に敏感で、おいしいものに目がなく、フットワークの軽い今ドキの24歳。そんな彼女の視点から、今一度、さまざまな社会課題に目を向け、その解決に向けた取り組みを理解し、誰もが共感しやすい言葉で、個人と世界のサステナビリティを提案していこうと思います。

