

# 触れることで元気をもらえる ハーブの定義は「人に役立つ植物」



**プロフィール**  
松本成章さん(63才)  
ハーブ&ジャム工房松本では、約100種類のハーブを、富士宮市内の自宅の庭と400坪の畑で栽培している。福岡県出身。社会人になった1974年に富士宮市に移住。大手企業を退職後の2015年に工房を自宅に開く。ハーブ栽培だけでなくハーブティーやジャムも生産している。富士宮市テニス協会理事長。

## インタビュー 「乾杯」先輩!

「なぜハーブの栽培を始めましたか?」  
松本 40代で北海道を旅行したとき、富良野のラベンダー畑を訪れたんです。畑のあまりの美しさとラベンダーの香りに感動して、いつか自分で育ててみたいと思いました。自宅の和風の庭の垣根の下にローズマリーを植え始めたのが、2002年。庭木の地面に近いところを枝打ちして、ハーブを植えていきました。今では庭と400坪の畑で約100種類のハーブを育てています。

「ハーブには、どんな効果があるんですか?」  
松本 人間がハーブの香りを嗅ぐと、元気がなったりほっとしたりします。私が開くハーブ講座では、ハーブを使った花や葉を束ねて飾るリースやスワッグ作りをしています。ハーブは手で触ることでよりたくさん香りが出ます。その香りを嗅いでもらうことが目的で、リースやスワッグの製作は手段だと考えています。ハーブを詰めた「香り袋」は数年間効果があります。ハーブティーを飲めば、体内の酸化の促進や消化器官の機能改善、老化防止や咳止め、様々な効果が期待できます。例えば、ローズマリーだったら滋養強壮効果があって元気が出るし、リラククス効果のあるラベンダーであれば、安眠が期待できます。



**代表的なハーブと特徴・効果**

<b>ローズマリー</b> / 目が覚めるような刺激的な味と香り	<b>レモンバーベナ(ベルベナ)</b> / 爽やかなレモンの香りと酸味
<b>タイム</b> / ほろ苦く、キリッとした清々しい味と香り	<b>トナルシ(ホーリーバジル)</b> / 香りがあり、爽やかな甘みと香り
<b>セージ</b> / スッキリした香りで苦味がある	<b>マロウ(ウスベニアオイ)</b> / 煮出すと鮮やかな薄紫色の美しい色合いが出る
<b>スペアミント</b> / 清涼感ある、爽やかな味と香り	<b>ラズベリー</b> / やや甘い香りでくっきりとした味
<b>レモンバーム</b> / レモンのように爽やかですっきりした味わい	<b>ダンディライオン</b> / タンポポコーヒーは、ノンカフェインのローストティー
<b>ネトル</b> / 緑茶、抹茶に似た、ふんわりとした草の香りと味	<b>パタフライピー(蝶豆)</b> / 目の疲れを癒すハーブ。髪にも良いとされる
<b>レモングラス</b> / レモンに似た爽やかな香りとすずかな酸味	<b>エキナセア</b> / アメリカ先住民定番のハーブ。飲みやすい味わい

\*資料提供(ハーブ&ジャム工房松本)

「富士宮はハーブが育てやすい土地なんですね。」  
松本 ええ、適していますね。工房は標高2200、230メートル。育てやすい代表的なハーブにラベンダーとローズマリーがあります。ただラベンダーは寒さに強いんですが、夏の暑

「ハーブティーの美味しい飲み方は?」  
松本 プレンドティーの場合、葉の種類によって適した抽出時間が異なるので、バランスが変わり、2杯目、3杯目は、1杯目とまた違った味や香りを楽しむことができます。また、同じブレンドでも、フレッシュリリーフだよりパンチの効いた風味に、ドライリリーフだとより穏やかな風味になります。パタフライピー(蝶豆)やマロウを使うときれいな色合いが楽しめるので、透明なティーポットとティーカップがオススメです。

「ハーブの魅力は?」  
松本 植物と人とのコミュニケーションが、ハーブの魅力です。触って香りを嗅ぎ、穏やかに体内に取り入れることが大切です。「ハーブ」の定義は「人に役立つ植物」。だから役割も種類もたくさんある。トマトやレモンも広い意味ではハーブの仲間です。利用方法も多様で、とても奥深いジャンルです。私としては自分が育てたハーブを地元のクラフトビールの素材にするMt. Fuji Brewingのプロジェクトにも、これから関わって行きたいと思っています。クラフトビールにはローズマリー、レモングラス、ラベンダー、コリアンダーの種などのハーブがぴったり合うのではないかと期待しています。

**編集後記**  
「コノハナタイムズ」は、富士宮市内の高校生でつくる富士宮高校会議所と、市内でブルワリーレストラン「Mt. Fuji Brewing」、宿泊施設「富士山ゲストハウス柳水」を運営する加和太建設株式会社のタッグによって生まれたフリーペーパーです。できたてほやほやの冊子ですが、継続的に地元富士宮の情報を発信していきます。次号以降もぜひご愛読ください。  
加和太建設株式会社 ファン創造マーケティングチーム 小林  
【次回発行予定】9月下旬  
【お問い合わせ先】mt.fuji-brewing@kawata.org

## 転校生のサクヤちゃん

巻頭超短編小説



**創刊号**  
Vol.1  
(令和元年7月発行)  
取材・編集:富士宮高校会議所 & 加和太建設株式会社  
発行元:加和太建設株式会社  
後援:富士宮市



「はじめまして、サクヤ・コノハです」  
不思議なオーラをまとった転校生が私たちのクラスにやってきたのは、ちょうど浅間大社の桜が満開の4月上旬のことだった。

時代は平成から令和に変わるというのに、どこか昔(昭和というより、もっと昔の正統?)めいた空気感があったし、帰国子女のようにも見えたり、どこか現実離れしていて地上から少しだけ浮いているような不思議な雰囲気も漂わせていた(宇宙人?)。でも(会ったことはないけど)本物の女子アナみたいにとってもない美人だった



イラスト 佐野翔

から、さっそく噂が流れて、よそのクラスの男子が昼休みや休み時間に立ち替わり立ち替わりこっそり見に来ていた。  
ただ、私たちクラスの女子たちは、彼女があまりに上品でおしとやかだったからどんな風に彼女と仲良くなっているのかわからなかった。だから1週間ぐらい彼女は、授業を真面目に受けて、休み時間は読書をして、ポツンと一人でお弁当を食べ

て、必要最小限のわからないことだけ隣の席の私に質問していた。でもある日、見かねた担任の時田先生が「イワナガさん、ちよつと相談に乗ってあげて。一緒に町も案内してあげたらコノハさんもうれしいと思いますよ」と私に頼んできた。単純に隣の席だったし、時田先生は私の所属する放送部の顧問でもあったから、私に白羽の矢を立てたらしい。  
私たちはその次の土曜日に駅で待ち合わせをして西町方面に向かった。アーケードのある商店街の途中で右折し、私たちはかき氷で有名な天竺屋に入った。  
「かき氷、美味しいですね」  
「このお店、江戸時代にできたんだよ」  
「私が前来たときはなかったよ」

「前来た時っていつ? 平安時代とか? もしかしてサクヤさんってかぐや姫?」  
「かぐや姫、ではないです」  
他のことは曖昧にしか彼女は答えないので、なぜかこのちよつとした冗談に対する返答だけは、きっぱりしていた。どうでもいいセリフの方が印象に残るから人間の記憶って不思議だ。店を出ると、私たちはさらに北に向かって歩いた。つきあたりに、地元の人がずつと「中屋」と呼んでいる富士高砂酒造の垣根が見えてくる。脇には町の人々が大切にしている道祖神が見え、右に回ると風情あるお店の入口に杉玉が飾られていた。歩けば歩くほど自分が街の景色に溶け込んでいく。私たちはそこから東に向かって浅間様にお参りした。境内の桜の花はすでに散っていたけど、みずみずしい緑色の葉が枝を覆っていた。  
「梅も好きですけど、桜が好きですね、やっぱり私は」



「何を祈りしたの?」  
「平和になりますように、です」  
「帰り際、すこく小さな声で「ありがとう」とお礼を言われた。」  
「今度秋にキャンプ場で音楽フェスがあるから行こうよ」  
「いいですね。行ってみたいです」  
でも、その約束は実現しなかった。夏前に彼女はまたどこかに転校してしまっただけだ。二両親の仕事の都合」とだけ先生に教えてもらった。急な話でできちんとお別れの挨拶もできなかった。しばらくして彼女から届いた絵葉書には湖をバックにした彼女が写っていた。引越した先は山梨県の河口湖の近くらしい。「また、富士宮に遊びに行きます。それと、いつか静岡と山梨から別々に登って富士山の頂上で会いたいです」と書かれていて、弟にそのハガキを見せて「俺が代わりに行きたい」とハガキを取られそうになったので、「千年早いわっ」と言っ

作「コノハナタイムズ」編集部



運動企画



富士宮高校会議所が4月20日に開催したウォーキングイベント「ブラッと歩こう 3776 宮ウォーキング」。富士山ご当地アイドル「3776 (みななる)」の井出ちよのさんのミニライブを各所で開きつつ、半日かけて富士宮市の中心市街地を巡りました(ちなみに歩いた道のりは、3776メートル超！)。当日訪れた市内の名所や飲食店から、編集部のおすすめスポットを紹介します。

**3776 (みななる)**  
富士山ご当地アイドル。  
井出ちよののソロユニットとして活動。  
公式サイト <https://m3776.com>

**4/20のセトリリスト**  
「春がきた」「3.11」「登らない理由がある」とすれば」「避難計画と防災グッズ」「八合目にやまだ早い」「3.11」「時空ラブレター〜アフター大噴火の世界の君へ〜」「A n B」＊ライブ会場は、富士山本宮浅間大社、大頂寺、富士山世界遺産センター、蛙石神社



1 西町レトロ館

富士宮市西町16-18  
富士宮高校会議所

富士宮高校会議所の本拠地。昭和時代の映画上映会や地域コミュニティの活動、中高生用のスタディルームとして活用されている。富士宮高校会議所カフェも随時運営中。

2 手作り料理きゅくや

富士宮市西町17-2  
富士宮高校会議所

山菜や紅鱒、生湯葉など地元産の食材を使った手作り料理の和食店。白ゴマをイワシにたっぷりまぶした胡麻いわしなどの贈答品も販売。

富士宮市街地

4 長屋門・歴史の館

富士宮市大宮町6-22

江戸時代後期の武家屋敷の門で施設内には、富士山や富士宮市の歴史を伝えるパネルが展示されている。レストラン「サクヤ長屋門ダニング」を併設。



6 大頂寺

富士宮市東町3-28

明治時代の廃仏毀釈運動時に富士山から移設された大如來像を所蔵する浄土宗の古刹。院内には富士山信仰や富士宮市の歴史を学ぶ資料もある。



8 富士山神田川楽座

富士宮市大宮町19-12

静岡県富士山世界遺産センターの斜め向かいにある食事＆土産スポット。富士宮を訪れたら外せない、定番の飲食メニューや土産がそろっている。



3 Mt. Fuji Brewing

富士宮市大宮町4-5

富士山の湧水を使って仕込むクリアで優しい味わいのオリジナルクラフトビールが自慢のブルワリーレストラン。地元産食材をふんだんに使ったランチもおすすめ。



5 FUJIVISION

富士宮市大宮町8-4

厨房や茶室を備えた多目的コミュニティスペース。イベントがなにかに卓球できるカフェになっていて、コーヒーや紅茶を飲みながら休憩できる。



7 てゝカフェ

富士宮市東町1-9

古民家を改装したカフェ。店内は雑貨や豆を販売する土間の「01」ランチやカフェをゆったり楽しめる広間の「02」に分かれている。



9 蛙石神社

富士宮市西町15-2

住宅街の中に小さな鳥居が設けられている。しめ縄が巻かれた蛙の形の溶岩が祀られている神社。眼病や吹出物の治癒に利益があると考えられる。



令和も平成と同じく  
令和も平成と同じく  
平和な時代に



新元号は「令和」に変わりましたが、自分は「令」だけでなく「礼」の意味でもこれからの人生を大切にしたいです。というのも「令」はもともと決まりで律することを表し、「礼」は他人に対して誠実に接することを表します。今年大学受験をするので、自分を律して、他人に優しく、令をもって礼を為していきたいと思えます。(早川)

「平成」は戦争がなくて平和だったイメージが、私の心の中に強くある。「令和」の時代も、みんなが戦争の恐ろしさ、悲惨さを心に留め、暮らしやすい時代になっていくことが大切だと思う。また来年は東京オリンピック・パラリンピックも開催される。歴史に刻まれることになるこの一大イベントが大成して、日本人や世界の人の記憶に残るものになったらいいと思う。(原田)

令和生まれはこれだから  
は言わないように!

平成から令和に時代が変わり、特に何かが変化したかと言われるとクエスチョンマークが浮かぶ。特に急にガラッと変わるものの方が少ない。しかし、ふとこんなことを考える。令和に生まれた子供たちが社会に出るまでおよそ20年と仮定すると、そのときの私の年齢は40前のオッサン。恐らく「これだから令和生まれは...」なんて言葉を多くの人が使うようになり、私もそのひとりになるのではないかと。「今の若いモンは...」や「これだから平成生まれは...」、「ゆとり世代は...」自分も含め、平成の若者が昭和生まれの人たちに言われてきた言葉を今度は平成生まれの人たちが令和生まれの若者たちに使うことになるのだろうか。でも、こんなことも改元があったからこそその想像だろうか。平成の30年間に、スマホなんでものができたように、令和では何が生まれ、何がなくなるのか。常に適応して「ジェネレーションギャップ」なんて若者に言われないようにしないと。(伊東)

富士宮高校会議所とは!?



富士宮市内の高校生が学校の垣根を越えて活動する任意団体。高校生の視点で地域振興、ビジネス手法を学び、地域における人材育成を図っている。2017年設立。本年度の会員数は21人(6月現在)で随時会員を募集中。問い合わせは田村事務局長(090-5008-5439)まで。

