産前産後YORISOISHI チェッチェの
寄り添い部屋
thank you 最終回

《 常識を疑ってみる力 》

こんにちは！もりのね創刊号からお送りさせて頂きましたチェッチェの寄り添い部屋コラム。今回が最終回となります。

これまで生きていく上で大切な様々なテーマについてお送りしてきましたが、実は共通するものとして、私が大切にしてきた事があります。
それは"これまで皆さんが信じてきた、感じてきた社会通念や価値観に新しい風を吹かす"という事です。

というのも、私自身もある時まで学校等で教わってきたこと、親や周りの人から聞いてきたこと、ニュース等から知ったこと、社会の中で感じてきたこと…これらからごく一般的な考え、価値観でこの世の中を捉えていたのですが、でもどこかで"なんかおかしくない？"という感覚も持ち合わせていたのでした。

そんな中、ある時を境にその"おかしくない？"を追究してみたら、また違った常識や世界観があるということに氣付いたのです。
こんな問いかけをすると混乱させてしまうかもしれませんが、
今皆さんの中にある、あらゆる情報。それって本当のものでしょうか？

歴史にしても、この世界についても、栄養学にしても何にしても…
私たちがそうだと思わされてきたこと、教えられてきたことの中には、真実ではなく、誰かの都合などによって造られてきたものもたくさんあります。

真実というものは何もひとつに限らない場合もありますし、その人にとっての真実が真実の場合も。
"疑ってみる"をやり始めると何を信じたらいいのかわからなくなってしまうこともあるかもしれません。そんな時は以前ご紹介した"感じる力"を高めると、見極められるようになってくるはずです。

"常識を疑う"ちょっと難しいかもしれませんが、発明家や起業家など、世の中に新たなものを生み出す方達に共通するのは、この"常識を疑う力"があり、その視点を常に持って世の中と対峙していることだと思います。

近年は若くして、また学歴がなくても業を成す方も増えていますが、そのような方には、これまでの時代の流れから外れ、一般的でない歩み方をしてきた方も多いです。

時代は変わってきています。これからの時代はみんなと同じやり方、考え方よりも独自の視点や考え方が求められる時代です。
これからの世界を生き抜いていく為にも、常識を一度"疑ってみる"そんな力や視点を親子共に身につけていって欲しいなと思います。

ところですっかりAIが一般的なものとなり、日常的に利用されている方も多いかもしれませんが、"自分の力"を高める為には、AIの使い方にも氣をつける必要があります。

自己が確立されている方が仕事の効率を高める為に使用する、そんな利用の仕方は上手な付き合い方ですが、考えることを省くような使い方、都合のいいことを言ってもらい、自分を満たす為の使い方はとても危険です。

少し前に子ども達の間で"イタリアンブレインロット"というものが流行っていましたが、まさにその名のように、現代人はAIを多用することによる脳腐れが進んでいるとアメリカの研究で出ています。

いろいろなものが出てきますが、
人間が忘れてはならないのが"自分の内にある力"。

これまでご紹介してきたことを大切に、
これからも皆さんが健やかに生きていけることを願っています。

井桁（いげた） 千絵子（ちえこ）
産前産後YORISOISHI ライフコーチ
"本来の自分を生きる"をテーマに命・性・魂、産前産後など生きていくうえでベースになる部分にまつわる活動をしている

家族で話すきっかけになりますように
もしも……のひきだし
13段目

こんにちは！防災ママ@北杜です
第 13 回のテーマは【被災、その後】。 阪神淡路大震災から 31 年、東日本大震災から 15 年、能登半島地震から 2 年…先日阪神淡路大震災のインタビューで「震災は慣れがおさまったら終わりじゃない」と語っていた女性の言葉が印象的でした。
防災ママのメンバーS さんが陸前高田へ行って感じたこと、メンバーの友人、能登半島の珠洲市在住の M さんのお話です。是非一読ください。

～東日本大震災 津波伝承館（いわて TSUNAMI メモリアル）を訪ねて～

昨年９月に、東日本大震災で津波の影響を受けた陸前高田市へ足を運びました。町はとてもきれいに整備され、今は穏やかな海に癒されました。しかし、震災当時の様子を伝える TUNAMI 伝承館では、被害の大きさを体感して足が震えました。中でも一度避難したのに、大丈夫と家に戻って流された方、津波は来ないと決め込んで動かなかった方がいたというのはとても残念でした。一方、臨海の小学校でも日頃の訓練どおり行動して生徒全員助かったという事例もありました。日頃から危機感をもつ大切さを感じました。町で出会う方は皆さんとても親切でした。震災時に県外の方にお世話になったという気持ちを皆さん共通にもっておられるようでした。
大きな試練を乗り越えた一体感が町全体から感じられました。

～石川県珠洲市で被災し、自宅避難していた M さんから聞いたお話～

① 一番困った事は？⇒とにかく寒かった！あと生活するのに（お風呂も含め）洗う事が出来なかった。仮設住宅に入るまで 2 か月納屋で暮らしていた。困る…と思う余裕がなかったな、というのが本当のところ。
② あってよかった物は？⇒石油ストーブと懐中電灯！電気が通るまでこれで暖と灯りを取っていた。
③ 頂けて嬉しかったのは？⇒ﾄｲﾚｯﾄﾍﾟｰﾊﾟｰ、ﾗｯﾌﾟ、ｳｴｯﾄﾃｨｯｼｭ、生理用ﾅﾌﾟｷﾝ、体を拭くﾍﾟｰﾊﾟｰ、電池など。給水車は 1 週間後くらいに避難所に来てくれたから、もらいに行けたよ。でも給水車の水は限りがあるから、水が無い時は、雪を貯めて溶かして、手ぬぐいで濾して洗い物とか洗濯に使ってた。

～今、思うこと～
「もう 2 年？」って思うときと「まだ 2 年なんや…」って思うときがあります。復旧なんてまだまだ…能登は限界集落やし元に戻るなんて無理なのかも…とも。
それでも 1/11 に電気が通って街灯がついて「キャーッ」…って喜び合い、1/13 自衛隊のお風呂に入って「天国ーー」って、その辺の知らん人に「気持ちいいですねー」「お風呂ってサイコー」って話しかけまくった。1/14 全壊の家から引っ張り出したちいさなテレビ、ドラムを何台もつなげて隣人から電気を分けてもらって見た。外に流し場を作ったのが 1/22。
…なんだか文明の波が次々に来て、その度に喜んでたよ！　それとね、
やっぱり『人』やよねぇ……『人』が社会をつくるんやもん。

防災ママ@北杜
『大切な人を守りたい』子育て真っただ中のお母さんたちが東日本大震災、震災について自分たちにもできることを学び発信しているサークルです

編集後記

知っているようで知らなかった武川。実際に足を運び、人に会うことで、その温かさや本当の魅力を肌で感じることができました。もし皆さんの心にも小さな「気になる」があれば、ぜひ一歩踏み出してみてください。そこには、きっと想像以上の素敵な出会いや発見が待っています！

新入部員紹介

トモカ
3児の母です。豊かな自然の中でのびのび子育てがしたくて移住して数年。「北杜市に住んでいるのに、まだ知らないことばかり…」そんな思いから、もっと町を知りたくて入部しました。読者の皆さんと一緒に「もりのね」を楽しんでいけるよう頑張ります！これからよろしくお願いします。

ほくと子育てファミリー通信　もりのね　VOL.13　［発行］2026年３月１日　［後援］北杜市　［企画・編集］赤岡菜々、大久保絵美子、清水真里奈、向井野々花、望月智加、平出ユウ香　［E-mail］morinone.2021@gmail.com　［発行元］NPO法人ほくと育ちあいのもりNorthtree　もりのね編集部

ぽかぽか陽気に誘われて、子どもと一緒に外遊びがしたくなる季節になりましたね。今回は、満開の桜が待ち遠しい「武川町」を大特集！！武川を愛する方々のお話を通して、ガイドブックには載っていない武川の素顔に迫りました。中面には取材した「もりのねスタッフ」のリアルな感想も掲載していますので、ぜひチェックしてください♪この春、家族の思い出づくりに武川へ出かけてみませんか？

instagram　感想・ご要望　お問い合わせ

TAKE FREE ご自由にお取りください
vol. 13
もりのね Mar.2026
ファイリングしておいたらいざという時に役立ちます。ぜひお使いください

地域をつなげる ほっとステーション

歴史と伝統のある場所だからこそ 人と人を繋ぐ場にしたい

山高神代桜 實相寺（じっそうじ）

住職 松永 良樹さん
小百合さん

武川は水が本当に綺麗で美味しい！のびのびと過ごせる環境や年齢関係なく仲良くなれる児童館の存在が子育てにありがたいですね。

實相寺境内にそびえる、福島県の三春滝桜・岐阜県の淡墨桜と並ぶ日本三大桜の一つ。

見どころの濃い季節はやはり桜の咲く春ですが、桜の時期だけでなく通年足を運んでもらえるように、これからのお寺の在り方について、どう未来に繋いでいくかを考えていらっしゃる松永ご夫妻。２人の子育ての最中、この實相寺が地域のつながりの拠点となり、人と人が関わり合える場所になれば…という想いを伺いました。

今後もお寺ならではのイベントの開催や周辺のお店と協力して、ここを地域の人達の憩いの場所にしたいとのこと。
背筋がシャンとするような、澄んだ空気が広がるお寺のパワーを感じながら松永さんの穏やかで愛情溢れるお話を聞いてきました。

桜の見頃／例年3月下旬～4月にかけて
Instagramで開花情報発信 @jissouji_jindaizakura
満開になる週末には1日4～6千人来場

神代桜の切り絵が人気の御朱印

キラキラ！御朱印帳 素敵！

2種類ある實相寺の御朱印帳。こだわりを感じる美しい装丁です。

多目的に使えるレンタルスペース
古民家 交友館 よねくらや

武川の20号を少し入った住宅地にある古民家よねくらやさん。ご主人との出逢いから武川に移住した詩織さんは、築約150年の古民家を受け継ぎました。この古民家を地域や子ども達のために活用できないかと考え、詩織さんとお母様が中心となってリノベーションし、2024年10月にレンタルスペースとして『よねくらや』をオープンしました。ミュージックビデオやロケ地にも使われたこの素敵な建物は江戸時代の梁をそのまま活かし、土間や畳スペース、昔ながらの縁側もあったりと歴史を感じられます。ゆったりとした間取りはお子さま連れにも楽しめるスペースになっています。

こんなことに使えます！
使い方色々レンタルスペース　ママ友との交流スペースに！カフェも時々OPENしてます
・コワーキング　・習い事教室　・イベント　・展示
・販売　・料理
＜利用料金＞ 営業時間／9:00～15:00　1時間 1,500円（消費税別・光熱費込み）
夜べ物持ち込みOK！

米倉 詩織 さん

武川は移住者への理解があり、事業を始めるにあたって地元の方には色んな繋がりを作っていただき助かりました。武川愛が強い方が多く、みんなで助け合いながら地域を盛り上げています。
武川のおすすめスポットは「水車の里公園」。何もないけどちょっと車を停めて一息つけるお気に入りの場所です♪

親子ふれあい遊び てってとて ／ 防災ママ@北杜 ／ ここねっこ

鷹野 紀子 さん

親子の遊びから当事者視点でおやこ防災を啓発する活動まで、幅広い活動をおこなう、通称『のんちゃん』。遊びの達人と呼んでいいほど、子どもも大人も『おもしろい』に引き込んでくれるのんちゃんは忍者にも変身できるんだとか... ？！子ども達と一緒に『そこにないもの』をつくったり、遊んでいる中で『やってみたい、行ってみたい』が実現していくことがとても楽しくて、わくわくしちゃう！大人にはない発想を子ども達は表現してくれる。と火を囲みながら話してくれました！

武川に住んでいて感じること

四季をしっかり感じられ、ゆったりした時間が過ごせる地域。川、風、自然が常に身近にあって気持ちがいいです。車を持っていればいろいろな所へ出やすい。子どもの人数が少ないからこそ誰なのかがわかって親しみを感じます。学校では、米作りや観劇教室などもあって普段できない経験ができるのも魅力です！

#武川のここが好き！
山の上からみる水田はとっても綺麗なので車を運転しながらでもぜひ感じてほしいです。そして武川といえばやっぱり【手作り和洋菓子 秋月】さんの"よんばちだんご"まだ食べてない方は絶対食べてほしい一品です！

のんちゃんの魅力はきっと、ふれあった子ども達が一番感じると思います！『この面白い人なに？！』と(笑)
一度出会うと、また会いたいっ！と親子でおかわりしたくなっちゃうので、ぜひいろんな場面で出会ってほしいです。

ユウカ

武川農産物直売センター 町の駅
スタッフのみなさん

スタッフさん手作りPOPにも注目！！

地元の農産物だけでなく、自社オリジナル商品がたくさんある、武川農産物直売センター通称【町の駅】。武川といえば農林48号のお米が有名ですが、ここでは【町産米】の本場のお米が購入でき、また季節に応じてコシヒカリと48米の配合を変えるというこだわりをもつ、大人気のおにぎりもあります。48米の藁から採れた、菌をつかった納豆は毎日製造しており、希少な青大豆納豆を求めてくる方も多いそうです。他にもみそ漬けやもつ煮、お漬物など多くのオリジナル商品が並んでいます。【遠隔自治体連携】をしている愛媛県伊予市から自信をもって取り寄せている柑橘類や煮干しなどの取り扱いもあり、店舗内はとても彩り豊かで季節ごとの新鮮なものが並んでいます。

#武川のおすすめスポット！
気になる【フジサンアジサイ】を見つけよう！『水車の里公園』にて８月下旬から見頃だよ！

武川について感じること

面倒見が良い方が多く、なんだかんだいいながらいろんなことを手伝ってくれたり、声をかけてくれる、【人があたたかい】地域だと思う。住民同士の距離も近く感じ、子ども達の様子も身近に感じられるコミュニケーションが豊かな町です。

道の駅が３つもある北杜市に町の駅まで！地域の農産物が豊かだからこそ、こうした直売所がにぎわいますね。こじんまりした店舗ですが、本当にたくさんの商品がそろっています。お気に入り生産者さんを見つける楽しさもありますね！

ユウカ

フレンドパークむかわ

大自然に囲まれた最高のロケーションの中、キャンプもバーベキューも川遊びもアスレチックも楽しめるファミリー向け親水公園。地元スタッフさんたちの地域活性化、自然保護の想いが伝わる場所。春には新しくおにぎりカフェがOPENします!!

武川について感じること

みんな仲間みたいな感覚がある。人と人との繋がり、チームワークがいい。農家さんの情熱が凄くて、お米が美味しい。

#武川のおすすめスポット！
フレンドパークむかわからすぐ近くの中山は登山口から約35分くらいで頂上で絶景をみることができます。登りやすい山なのでハイキングにおすすめですよ。

フレンドパークむかわが好きで、プライベートで子ども達を連れて何回も遊びに行っていたので、今回の取材の中でスタッフさんたちの想いや歴史的背景を知ることができ、嬉しかったです♫
公園は誰でも入場無料♫春にはおにぎりカフェもOPENするそうなので、家族みんなで遊びにいきましょう♫

ノノカ

わんぱく堂
窪田 多加成 さん
沙弥香 さん

国道20号沿いにあるわんぱく堂さんは、ブドウと桃の農家をされている多加成さんと、パティシエの沙弥香さんが夫婦で営むパイとキッシュのペストリー。2018年に武川の子育て支援住宅に入居し、3人のお子さんを育てていらっしゃいます。

武川に住んでいて感じること

国道20号のおかげで市外へのアクセスが良く、コンパクトな範囲に銀行・ドラッグストア・ホームセンターなどがあり利便性が良いなと感じています。暮らしていて困ったなと感じたことは今のところありません。

地元の人が多く、とても温かい雰囲気の中で子育てができていますし、色々な活動をしている移住者の方が多いので活気もあります。自分たちは子どもの近くで仕事をしているため、働く背中を見せられているのかなと思っています。

武川のおすすめスポット

甲斐駒センターせせらぎです。公民館・図書館・多目的ホール・貸し会議室などがあり、汎用性の高いきれいな公共施設があるのは助かります。子どもは児童館や外の公園で遊ぶこともできます。

#武川のここが好き！
秋の美しい稲穂と富士山や甲斐駒、八ヶ岳などの山々の景色が素晴らしいです。もちろん秋の稲穂だけでなく、春の桜もこの町の魅力です。

優しい陽の光が入る店内は旬の地元食材を使ったパイやキッシュの良い香りでいっぱいでした。ご実家が静岡の和菓子屋さんだという沙耶香さんの作るあんこは絶品だそうです。
木の温もり溢れるお店と同じくらい、お二人の穏やかで温かい雰囲気に癒された取材でした。

マリナ

RooTS oF THE FLowER
石川 幸之助 さん

フレンドパークむかわの近く、広葉樹の森にひっそりと店舗がたたずむ、ルーツオブザフラワーは、靴屋さん。店主の石川さんが自転車で様々な森を走りまわった中で大地を感じられるとっておきの場所を見つけ、2023年にオープン。
こちらの店舗では、VIVOBAREFOOTの靴がキッズサイズから大人まで取り揃えられており、実際に履いて、森を歩いてみることができます。舗装された道ではなく、森を歩いてみることで、足裏から得る感覚がこんなにたくさんあったんだ！と思い起こしてくれます。

体の基礎となる足が、本来もつ力を発揮するためには靴選びももちろん大切だけど、まずは知ることからと熱弁してくださった石川さんは、『子どもの足こそ、すべての答え！』と足について丁寧にわかりやすくお話をしてくれました。

武川について感じること

派手じゃない、武川の地味な感じがスキ。
甲斐駒の麓、深い森ではなく比較的まちから近い場所に歩ける森が広がっていて、身近に自然と向き合えるところがいいなと思います。ハイキングにもいいですよっ！

#武川のここが好き！
フレンドパークむかわから神代桜へ向かって車を走らせると武川の町が視界に広がってくる風景が好きです。

森の中を歩くと心身ともにリフレッシュされ、感覚が研ぎ澄まされるようでした。こちらで購入した靴を娘に履かせたところ、以前は登れなかったロープジャングルジムをあっという間に頂上まで登りきってしまい、その効果に驚いています！

次号は白州

トモカ

小さな果樹農園の小さなペストリー
farmer's pastries
わんぱく堂
wanpakudo
国産小麦・国産バター
北杜市産卵使用
ショートニング・マーガリン不使用

小淵沢にある英会話教室
Astro English School
アストロイングリッシュスクール
Let's have fun and learn English with us!
090-2731-8773
北杜市小淵沢町7559
無料体験受付中
ホームページはこちら

過去から届いた手紙のような一枚を撮影する
小さなフォトスタジオ

データのみのお気軽プランできました
1歳お誕生日 おめでとうプラン
フォトデータ 40cut お届け
ドレス衣装レンタル付き
18,000円(税込)
オプション料金 +2500円でスマッシュケーキ撮影もできます
お問い合わせ・ご予約は公式LINEから
LINE ID @aletterphoto
もりのねを見ました の合言葉を送って下さったお客様にはデータ入りCD-ROM & 2Lサイズプリント1枚を特別にプレゼントさせていただきます
A.Letter PhotoStudio&AtelierHotel
A. Letterスタジオ 北杜市高根町清里3545-3445
スタジオ・衣装見学 大歓迎
▼スタジオ見学特別特典▼
家族写真をその場で1枚撮影＆プリントプレゼント！