

文大生がつくる地域の広報誌

つるらく



vol.2 / 2026.7



新入生特集

「都留でみる朝と夜」

つるらっく

vol.2 / 目次

表紙・裏表紙：つるビーパーク・いこっと

新入生特集

「都留でみる朝と夜」

04 ツルブンを知る

05 鳥居の向こう側

06 桂川を辿って

07 連載 つるへんポスト

08 憩いとわくわく、そしてこだわりを

11 くり返し くり返す

15 山が好きという思いから

18 連載 とことこ、ひとこま

20 繋がること、創ること

『つるらっく』とは

都留文科大学の在学生のうち、およそ9割は県外出身者であることから、多くの学生が都留市内で一人暮らしをしています。全国から集まった学生のさまざまな視点や価値観を通して、大学周辺地域の様子を記録したいという思いから本誌は生まれました。

『つるらっく』の由来

本誌を制作する「つるぶん編集部」の「つる」と、「進行や発展を追っていく」という意味をもつ「track」を組み合わせさせて名付けました。これから、多くの方がたに覚えていただけたら嬉しいです。

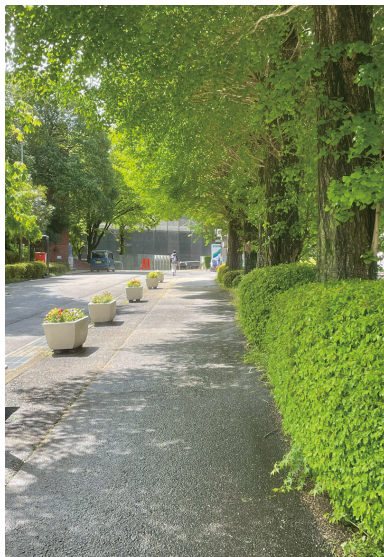


新入生特集

都留でみる 朝と夜

私たちが4年間過ごすまち、都留。
目に映るものすべてが新鮮に見えて、
都留のことをもっと知りたくなりました。
変化する景色を探しに、
朝と夜、同じ場所を歩いてみます。

ツルブンを知る



坂の途中にある銀杏並木。朝日で照らされ、黄緑が映える（2026年4月27日）

都留文科大学に初めて足を踏み入れたのは、入学式の日。ここに入學したのも何かの縁だ。せっかく都留の記事を書くのであれば、最初は「都留の」大学として「都留文」のことを書きたいと思った。

朝7時半ごろ、大学の食堂で朝食を食べようと早起した学生たちが、数人並び始める。この時間はまだ人の気配が希薄で静かだ。4月から5月にかけて、都留の朝は寒い。早朝は気温が10℃前後にまで下がる。空気は冷たくしんとしているが、大学を照らす朝日は暖かい。横断歩道を渡り、背中に朝日を受けて大学正面の坂を上って行く。深呼吸したくなる清々しさだ。灰色の雲がまだらに広がり、大学の奥に見える山や森は霞がかかっている。雲

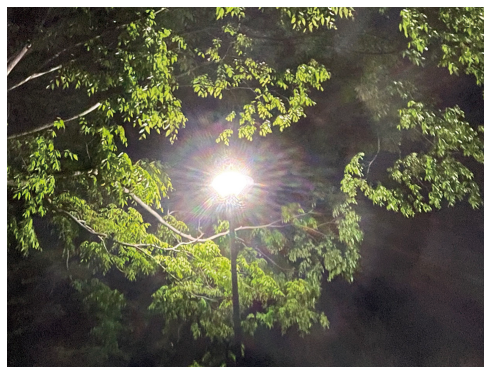
のすき間から見える空はまだ淡い水色。穏やかな雰囲気ですぐに大学が迎え入れてくれる。

8時ごろには学生たちの列がのびて鳥の鳴き声も増え、ずいぶんとにぎやかになった。もうすぐ食堂が開く。

朝食を食べ終わり食堂から出ると、人が増えて授業前の少しあわただしい雰囲気に変化していた。日差しも急激に強くなり、かすかに夏っぽさもある。空の色は深い青に変わり、早朝にあった灰色の雲が消えて真っ白な綿雲が空高くに浮かんでいた。

昼過ぎから気温が下がり始め、日が沈む午後6時半ごろまでにはすっかり肌寒くなった。風も強く吹きつけてくる。夜8時、編集部の活動が終わって外に出る。とても暗くて木々の下を通るのもちよつと怖い。けれど、暗闇だからこそ見えるものもある。人工の光が少なく、月や星がきれいに見えるのだ。地元ではあまり星が見えなかったぶん、都留に来てからはよく夜空を見上げるようになった。

改修工事中で静まり返った1号館の横を通り抜け、大学正面の坂に出てきた。この時間でもけっこう人の気配がある。姿は見当たらないが、サークル活動などで残っている学生たち



木々の中にぽつんと立つ街灯。周辺だけが煌々と照らされて影の暗さが際立ち、木が覆い被さってくるように見える（2026年4月29日）

がいるのだろう。あちらこちらから声が聞こえてくる。ダンスサークルがカウントをとる声やブラスバンドの演奏、さらに耳を澄ますと、グラウンドや体育館のほうからも運動部の掛け声が聞こえる。なんとなく、部活動の音が聞こえる中学や高校の放課後を思い出した。

さまざまな表情を見せてくれた都留文は、知れば知るほど面白い。都留のことも、もっと知りたい。そう思いながら信号を待っているとき、どこからか香ばしい良い匂いがした。おなかへつてきたので、今日の晩御飯は何にしようかと考えながら家路についた。

市川葵惟（国文学科1年） 〓文・写真

鳥居の向こう側



朝の金山神社。高台からの素敵な景色をひとり占めした (2026年5月7日)

慣れ親しんだ地元を離れ、本学での新生活が始まり、もうひと月以上が経つ。私は引越してすぐに、母とこのまちを探検した。そのときに発見したのが今回の舞台、金山神社だ。午前6時40分過ぎ、金山神社に向かうと家を出た。まだ7時前だというのに日差しは強く、日焼け止めを塗らなかつたことを後悔する。山に沿って15分ほど歩いて、金山神社に到着するころには、少し汗ばんでいた。

朱塗りの鳥居の奥には、石階段が待ち構えていた。階段の下にまで木の根が張っているのか、石によってかなり角度や高さが違う。すき間からはシダのような植物も生えていた。

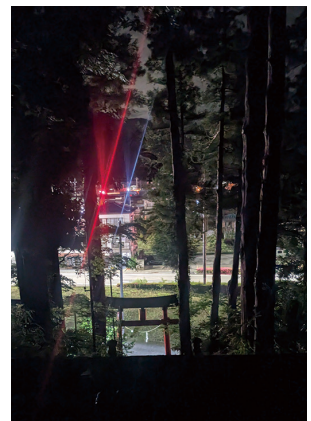
鳥居を潜った先の境内は、日差しの強かつた道中とは対照的に、木陰になっていてあまり明

るくない。ひんやりとした風も吹いていて、涼しい。いつの間にか汗が引いていた。これからの時期、涼むのに良さそうだ。「無事に記事を書き終えて、楽しい大学生活を送れますように」とお参りをして振り向く。すると木々のすき間から、空と都留のまちをかなり遠くまで見ることができた。ふと目線を下げると小さな白いでんがたんくん見える。歩いてくるときには気が付かなかつたが、いつたいたんだらう。

階段を下りて近づくと、ハルジオンだった。実家の近くにもよく咲いている花だ。この金山神社が一気に身近なものに感じられ、夜の景色を見るのが待ち遠しくなった。

楽しみにしているつも、一人で夜の神社に行くのはお化けが出そうで怖い。そこで新入部員全員で行くことにした。午後6時50分、集合場所であるウエルシアに向かうために家を出ると、まだ外が明るくて驚いた。午後7時、約束どおりに三人で集まり、15分ほど雑談しながら歩いていく。神社に到着するころには日も落ち切っていた。

鳥居のみが街灯に照らされて目立っている。その奥は真っ暗で、あるはずの石階段はスマホのライトがないと目視できない。発案者なので、



地面が真っ暗で、信号の光が際立って写った (2026年6月3日)

私が先頭で上った。夜の神社なんて人生で初めてだ。暗さと寒さが骨身にしみる。ほのかな木漏れ日と適度な涼しさはいつたいたどこへ消えてしまったのだろうか。一人なら途中で引き返している。本当に三人で来て良かったと思う。

「みんなで仲良く活動していきますように」と2度目のお参りをしてから後ろを向くと、赤い光が視界に飛び込んできた。朝には見えなかつた遠くの信号の光だ。暗いと思っていたのに、神社の外側はやけに明るく見えて驚く。

鳥居の前で解散して家に帰り、今日見た風景を思い返す。金山神社は、朝も夜も同じ場所から静かに都留のまちを見つめ続けているのだろう。これから先、都留で見るきれいな景色や新たな発見を、この神社にたくさん伝えに行きたい。

大竹史華 (国文学科1年) 文・写真

桂川を辿って



楽山橋から見る桂川。民家と畑のすきまを縫うように流れている（2026年5月26日）

都留市の中心を流れる桂川。普段からよく見る川だが、あまり詳しく知らないことに気づいた。そこで今回はこの川を遡り、田原の滝に至るまでの道のりを朝と夜に分けて観察した。朝は7時ごろに出発した。出発地に選んだのは楽山橋。都留バイパスと富士みちの合流地点付近に架かっている橋だ。私が通学に利用しているこの橋の下にも桂川が流れている。今日は快晴で、川に反射する日の光がまぶしい。

楽山橋から田原の滝に至る道のりには、地域の施設や大きめの公園がある。休日だったからだろうか、公園は朝早くから子どもたちが

遊ぶ声であふれていた。遊具の周りを元気に走りまわる光景からは、こちらまで元気をもらえようような気がする。

公園からさらに進むと踏切がある。ふだん見ない、手で遮断かんを上げ下げする形式のものであった。こういった踏切を渡るのは初めてだったので、緊張しながら遮断かんを押し上げる。この踏切を抜けると田原の滝はもう目の前だ。

左手に向かうと滝の真横に展望台がある。ここまで接近すると舞い上がっている水しぶきが肌に感じられて涼しい。滝の水は、木の枝や枯葉を巻き込みながら目の前を勢いよく滑り落ちていく。松尾芭蕉がこの辺りに逗留したさい、俳句の題材としたことにも頷ける。黒く鋭い岩で構成された岩壁と、白く舞い上がる水しぶきの対照的な情景はなんとも美しい。

いったん家に帰り、夜10時ごろ、再び観察へと出発した。日中、多くの車や文大生でにぎわっていた橋の周りは、夜になるともの寂しい雰囲気になる。人はほとんど居らず、通る車もまばらだ。橙色の街灯に照らされながら、のつべりと流れる川は味気ない。公園の辺りを歩いていても人の話し声は無い。聞こえるのは虫のジーと鳴く声と、川の流れる音だけだ。



夜の踏切。白い街灯に薄く照らされている（2026年5月1日）

踏切は夜になるとどことなく不気味だ。線路の周りに立ち並べられた看板と、なにより線路の先の暗闇が不安をかき立てる。街灯のあたりも心細い。気やすめにスマホのライトをつけ、左右を何度も確認してから踏切を渡る。

踏切の先には田原の滝。昼とは違い、展望台から滝はほとんど見えない。しかしそれによって、水の音は昼間よりも明瞭に感じ取れる。どうどうと唸りを上げる水は、滝壺で逆巻いている様子を想起させる。夜訪れることで感じる滝の魅力はむしろ、見えないからこそ引き立てられる音や迫力にあるのだろう。

川や滝は、取り巻く環境の変化によつて常にそのすがたを変化させている。絶えず変化する生きた迫力を体感してみてもどうだろうか。

田中貴一郎（国文学科1年） 文・写真



読者交流コーナー

つるへんポスト

今回のテーマは「はじめての〇〇」



ずっと行ってみたかったクリスマスマーケットに、この冬初めて行くことができました。きらきらと光る装飾、見慣れない食べ物、全部楽しかったです。

(黄土色さん・2025年12月22日撮影)



つるろ

ご応募ありがとうございました！素敵な場面ですね！
装飾が華やかで、なんだか軽快な音楽が聞こえてきそうです。
異国の味わい、気になります！私もご褒美に食べてみたいです。

次号テーマ「日頃のご褒美」

みなさまからのお便りをお待ちしております！



<https://forms.gle/7MYSUWAL5UCxnPJAA>

ご応募はQRコード・リンクから！

〈注意事項〉

- ※募集要項は、二次元コード・リンクよりご確認ください。
- ※写真・文章は、内容が変わらない範囲で添削する場合があります。
- ※人権侵害、政治・宗教活動、意見広告や宣伝につながるものなどは掲載いたしかねます。
- ※インターネットなどからの写真の転載はご遠慮ください。
- ※応募人数によっては、すべての投稿を掲載できない可能性があります。



憩いと
わくわく、
そして
二だわりの

約1年前、何気なく訪れた月江寺駅近くにあるカフェ「Herisson」。私は、提供している紅茶の豊富さと、独特な柔らかい雰囲気、驚くとともに、心惹かれて通うようになった。そのこだわりや思いについて、ご夫婦でお店を営む高鳥しのぶさん(54)にお話をうかがった。

月江寺駅から富士吉田市立図書館のほうへ向かつて徒歩4分。「Herisson」は通りから少し奥まった場所にひっそりと店を構えている。店内に入ると、やさしいグリーンの内装と棚に並ぶクッキーやスコーンの数々が目に映る。その向こうから高鳥さんが柔らかい笑顔で迎えてくれる。

「Herisson」では、高鳥さんのこだわりが詰まったデザートや紅茶を楽しむことができる。

以前はランチメニューの提供もしていたが、現在では、先のコロナ禍や物価高の影響から店内でのカフェ営業とクッキー缶をはじめとするテイクアウト商品の販売のみをおこなっている。

日常の嫌なことを全部忘れることは無理かもしれない。しかし一息ついたり、疲れが少し軽くなったり、そんな憩いの機会を提供したいという想いで、日々仕事をこなしているという。

「Herisson」というお店の名前は、ハリネズミのフランス語から付けられた。高鳥さん自身がハリネズミの持つギャップに心を打たれたことが理由の一つだと話す。赤ちゃんのような華奢なピンク色のお手々と、背中中で主張するトゲトゲ。この多面性に魅力を感じ、モチーフとして取り入れたそう。

フランス語ではHを発音しないため、店名が読みづらくなってしまうと話す。今でこそ改名は考えていないが、「少し失敗したかな」とも感じていたと茶目つきたつぷりに語った。

*こだわりの紅茶

「Herisson」では、紅茶やハーブティー、コーヒーなど、たくさんの種類のドリンクを提供している。なかでも、フレーバーティーは20種類



テイクアウトコーナーからはりねずみたちがお出迎え (2026年4月26日)

前後が揃えられており、バリエーションが豊富だ。メニューにはそれぞれの香りや風味の特徴が丁寧に綴られている。私は、訪れるたびに「今日はどれを頼もうかな」とわくわくする。

そこで、紅茶についてうかがってみる。茶葉は「HARNEY&SONS」というメーカーのものを扱っているそう。全体的な香りづけが気に入ったため、主として提供しているのだという。例えば、「ホットシナモンスパイス」は、スパ



- ①年明けのクッキー缶。冬らしいミトンやおうち、うまには装飾が施されている（高鳥しのぶさん＝写真提供）
 ②ご厚意でいただいたミルクティー（2026年3月27日）
 ③カウンター奥の棚に並べられている茶器（2026年4月26日）
 ④かわいいはりねずみのお皿（2026年3月27日）

イシーきのなかに甘さが存在する、シナモン好きにはたまらないパンチと癖のある味。シルバーチップ（※）入りの香り豊かな「アールグレイ・シュブリーム」はすっきりとした味わいが特徴だ。どのブレンドもそれぞれフルーティさやコク深さなど、唯一無二の個性を備えている。

紅茶を提供するさい、アンティークの茶器を使用することが多いそう。私はアンティークといえ、収集して飾るものと思っていたためとても驚いた。「眺めるのではなく、使ってこそきる」。あるエッセイストの、この考え方にとても共感し、高鳥さん自身も積極的に使って特別なティータイムを楽しみたいと感じたという。

また、食器は単なる道具ではなく、時間も演出するものだと考えているそう。「食器が可愛かった」「お洒落だった」といったことで、より美味しい、楽しいと体感する時間を長く感じるという。そのため、自分が本当にいいなと感じた食器を使うのだと笑顔で語っていた。

*めいっぱいのフルーツと 自家製のキャラメルソースを

ドリンクだけでなく、季節の旬にあったデザートも人気だ。冬場であればリングオたっぷり、

春にはイチゴをふんだんに、といった具合に考えているそう。山梨では、美味しいフルーツが比較的手に入りやすい。それを生かすとともに、地産地消を心がけていると話す。

去年の秋ごろには何種類ものぶどうを使用したデザートを提供していた。家庭ではなかなかフルーツの食べ比べはできない。しかし、複数の品種を二度に食べられたら楽しいという思いから、甲斐市まで赴き、見繕ったという。

多くのデザートプレートは、長年料理人を勤めてきたご主人が「から手作りするキャラメルソースを添えて提供される。控えめな甘さのなかでも、深いコクが感じられる。老若男女・日本人外国人問わず気に入っていただけることが多い自慢のソースなのだ」と誇らげだ。外国の少年がこのキャラメルソースを残すまいと必死に格闘していたというエピソードも嬉しそうに話してくださった。

「ご主人はちよつとしたソースやドレッシングにも、市販のものはいつかい使わないというこだわりを持っているそう。そのぶん、お客様に「このソースは何を使われているんですか？」「とても美味しい」と声をかけられたときの喜びはひとしおなのだ」と語る。

※シルバーチップ…お茶の葉の先端にある新芽のなかでも、銀やグレーがかって見えるもの。収穫期間や生産量が少なく、希少。まろやかでやさしい風味が加わるとされている

取材へうかがったさい、デザートプレートをお願いした。私は旬のイチゴタルトを注文した。イチゴのタルトが運ばれてくると、一目見てその華やかさに目を奪われた。イチゴの鮮やかな赤色と、パンジーが誇る濃い紫、そして自家製のキャラメルソースも控えめながらも目を引く。高鳥さんはトンカ豆のクリームを使ったタルトだと説明してくださる。トンカ豆ってなんだろう？ どんな味がするのだろう？ と思いつつ、わくわくとした気持ちが抑えられない。

まず、キャラメルソースとアイスを二口。控えめな甘さと、濃厚な味わいがとても美味しい。変にあとにひくようなしつこさもなく、キャラメルが苦手な人でも楽しめるのではないか。次にメインのタルトへ手を伸ばす。甘酸っぱいイチゴのおいしさに驚く間もなく、桜っぽい華やかな春を思わせる香りが鼻にぬける。これがトンカ豆なのだろうか。さつくりとしたタルト生地も香ばしく、食べ進める手が止まらない。

*皆さんにわくわくを

「Herisson」では店内でのカフェ営業のほか、クッキーやスコーン、ギフトの発送などもおこなっている。なかでも特に力を入れている



イチゴタルトのデザートプレート。自家製のキャラメルソースがたっぷりとかけられている（2026年4月26日）

というのが遊び心溢れるクッキー缶だ。春夏秋冬冬シーズンごとに内容やデザインを変え、趣向を凝らしているという。同じ季節のものでも、仕上げに変化をつけ、モチーフや材料を考えている。そして、食べ進めても飽きないようにという想いを大切にしているとも、高鳥さんは柔らかな笑顔で話した。

また、クッキー缶はギフトとして購入されることが多いそう。そのため、贈り主の気持ちが届けられるように、ということを念頭に、心をこめて用意していると語る。

*格別のよろこび

これまで営業してきて、特別嬉しかった出来事についてお聞きすると、「数えきれないくらいあります」と、目を細め、思い出をかみしめるように、いくつかエピソードを話してくださった。どのお話のなかでも挙げられていたのは、お客様からいただいた「ここでもまたランチを楽しみたい」「元気が出た」などのあたたかく、心沁みるお声がけ。高鳥さんは、大切にできた「思い」が伝わった瞬間がやはり特別だと思いついていた。

なかなかランチ営業を再開できない状況だというが、「またお料理を提供できたらいいな」と話す。お客様の言葉に励まされ、こんな幸せを手放したくないのだと心情を語った。

お話をうかがっていると、「来てくださる方が楽しくなるような空間」に並々ならぬ思いを持っていてと感じる。紅茶に惹かれて通い始めた「Herisson」。高鳥さんのもの思いやこだわり、人柄にふれたことでより魅力を感じる。これからも変わらず通いたいと強く思った。願わくは、いつか友人とランチを楽しみたい。

藤村結愛（国際教育学科2年） 文・写真



誰も、自分の住んでいるまちには一つくらい行きつけのお店があるのではないだろうか。
私にとってのそれは、中国料理を提供している「じゅーり」である。常連客としてマスターに
お話をうかがったところ、じゅーりには思いもよらない 50 年分の重みがあったことが分かった。

江袋巴（国文学科 3 年）= 文・写真

お店を持つ前のマスター

事前に取材の連絡をして、じゅーりを訪問した。お店の扉を開けると、白い厨房服を着たマスターこと上原千明さん(67)とエプロン姿の奥さんに元気よい挨拶で迎え入れていた。カウンター席の奥に進み、席をすすめられて座る。

まず、マスターの経歴を聞いてみた。話によると、自分の店を持つ前にいくつかのお店で働いた経験があるという。そのなかでも特にマスターに大きな影響を与えたお店は、東京の南青山にある「ふーみん」という中国料理店だ。ふーみんはバブル絶頂期には3列の行列ができるほど繁盛していた。しかし、当時のマスターは料理人でありながら、ふーみんが人気であることを知らなかった。入社を決め手は草野球をしやすい日曜が、ふーみんではたまたま定休日だったためだ。応募したのは偶然だったが、マスターは面接の段階で、ふーみんの創業者、通称ふーみんママとの運命を感じたという。なんとふーみんママに初対面で「あなたとは長い付き合いになりそう」と伝えられたのだ。実際、それは現実になり、今でも関係は続いている。

マスターの実家は化粧品屋で、主にお母さんが仕事をし、お父さんはあまり仕事がなかったそう。

しかし、お父さんは勉強家で、雑貨の仕入れなどをし、それがよく売れていたという。そんな商売上手なお父さんからもらった「なぜその飲食店が人気なのか、なぜ客足が絶えないのかわかるまで辞めちゃだめだ」という言葉が残っているとマスターは語る。仕事はひと月で覚えたのに対し、なぜふーみんが人気なのか、という謎は、ふーみんに入社してから5年後にやっと理解できたそうだ。当然だが、その理由については秘密であるため、教えてもらうことはできなかった。

究極のチャーハン

今回はマスターに事前をお願いして、ガリックチャーハンを調理する様子を見学させていただくことになっていた。特別に許可をもらい、厨房に入る。

まずマスターは熱した中華鍋に溶き玉子を入れ、10秒もたたないうちにご飯も投入した。そして、ご飯を崩すように混ぜていく。「お玉

がはいる角度はあくまで優しい感じでね。押しつけないで」。具材や調味料を鍋に入れながら、お玉を縦に動かし、大胆に鍋を浮かせて揺すつた。マスターが言うには、鍋を振る音を聞くだけで料理人の技量がわかるとのこと。チャーハン

は5分程度で完成した。できたてをそのままいただく。れんげでチャーハンをすくうとその柔らかなさが伝わってくる。口当たりはふわふわで鼻の奥に香ばしいにんにくの香りが広がった。大きなにんにくは食べ応えがあり、ご飯のよいアクセントになる。





マスターに聞いたところ、チャーハンを満足いくかたちで作れるようになるまでに50年近くかかり、それもいい最近のことだという。チャーハンはシンプルゆえに、難しいのだ。マスターはチャーハンづくりで心がけていることとして、「銀を金で包む」という言葉を挙げる。金は玉子、銀はご飯を表している。これは最初に修行していたお店の店長さんに教えていただいた哲学だという。長年かけて完成させたチャーハンの腕は、ふーみんママからも認められたそうだ。

ほぼすべての料理に使われているというスープの塊についても詳しく教えていただいた。実際に見せていただいたものは、乳白色のゼラチン状になっていて、寸胴鍋いっぱいに入っていた。スープはふーみんで学んだ要素を取り入れた、じゅーりこだわりのオリジナル方式で作られている。なんとこのスープを完成させるのには15時間もかかるらしく、マスターは「労働基準法越えなんだよ」と笑う。それでもこの手間がかかる仕込みを続けている理由について「昔からのやり方しかできなくてね。同じ仕事を繰り返し繰り返し返す、がモットーだから」と答えてくれた。

続けられたわけ

マスターの料理の話で共通していることは、同じ作業を何年も繰り返し続けることへの真摯な態度だった。マスターは仕事を積み重ね続けることを同じく大切にしている人物として、「バンカムツル」という老舗喫茶店の店主についてお話してくれた。彼は究極のコーヒーを追い求めており、「俺たち不器用で良かったな」とマスターに言ったという。器用な人は幅を広げていろんな事をやりたがるが、不器用な人はひとつのことを掘り下げていく。自分たちが同じ仕事を50年以上続けられたのは、不器用だったから、とマスターは解釈していた。「その言葉で、『俺たち』と自分を同志として認めてくれたのが嬉しかったんだよね。50年というのは、まだ学生の私にとっては途方もない年数だ。しかし、マスターは料理人の仕事を始めて50年経っても未だに発見があると語った。

長年自分のお店を経営していると、「お店を辞めたいと思ったことがあるでしょう」と聞かれることがあるという。飲食店を営業している人はだいたい一度は辞めることを考えるらしいが、マスターははっきりと「1回も辞めたいと

思ったことがない」と言い切る。「嘘でしょと言われるけど、本当なんだよね」。マスターは朗らかな笑顔だったが、その口ぶりからは本心からの言葉を紡いでいるように感じた。

50年以上も料理人を続けるのは、並大抵のことではない。マスターが継続できたのはチャーハンを極めたように、同じ作業をとことん真正面から掘り下げる態度と、改良していくことを楽しむ素質があつてこそだろう。

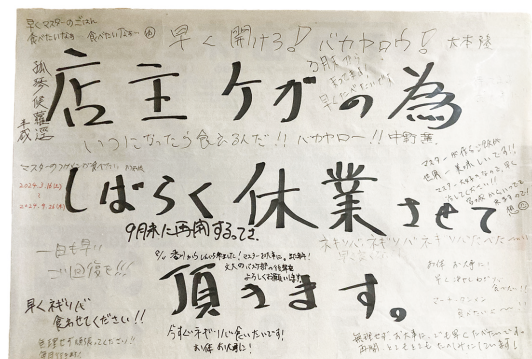
営業再開の日

長年こだわりの仕事を続けてきたじゅーりだが、実は一昨年の3月ごろから休業していた。休業の理由はバイクの事故だそう。マスターは朝早くから事故に遭ったにもかかわらず、都留での最後の食事はじゅーりで、との卒業生の声が頭によぎったため、お店に戻って営業の準備をしていた。幸いなことに、営業時間前のお店にたまたま常連のお客さんが訪ねてきて、顔色の悪いマスターを見て今すぐ病院に行くように勧めてくれたそう。医師によると、声をかけられなければお店が開くころには亡くなっていたもおかしくなかったという。交通事故が起ったのは本学の卒業式の1週間前だったた

め、卒業生に最後の料理がふるまえず悔しい思いをした、と語ってくれた。

営業再開のきっかけは、じゅーりで食べたいという本学の4年生が訪ねて来てくれて、「9月27日に開ける」と宣言したことだ。主治医からは体を休めるように言われていたが、「リハビリを兼ねるならどうですか」と聞くと許可がもらえた。しばらく料理をしないと筋肉が衰える、というのも認められた理由だという。

営業再開の日については、マスターが目には涙を滲ませながら話してくれた。この日は生涯忘れない日であるという。開店日は身内にし



休業を告げる張り紙に多くの声援が書きこまれている。現在は店内の壁に飾ってある（2026年5月23日）

か知らせていないにもかかわらず、当日はお店の前に長蛇の列ができた。マスターいわく、おそらくドアの休業の張り紙に、声援とともに開店日を書きこまれていたのが理由だそうだ。その日はなんと100人ほどのお客さんを病み上がりでさばいた。半年後には、主治医に「リハビリを超える運動量」と言われるほどの仕事をこなしたという。

変化とこれから

営業再開後のマスターは、1週間は泣きながら料理をしていたほど感傷的な状態だったという。事故を境に、人生観が大きく変わったとしきりに語っていた。マスターは事故の前は「俺が作った料理を食べて、みんな元気になれ」という考えだったという。しかし、事故のあとは、逆にお客さんの笑顔に元気をいただいていたことに気づき、「生かされている」ではなく「活かされている」と悟ったという心境の変化を語ってくれた。

私がじゅーりの常連になったきっかけは、料理のおいしさだった。しかし、マスターのお話を聞いてからは、通いつづける理由が増えたように思う。提供される料理が、この道「筋のマ

スターが心血をそそいだ一皿であることを知った。マスターの仕事は、ただこなすだけではなく、さらなる高みを目指すための研鑽^{けんさん}の繰り返しである。マスターの料理を食べるたびに、料理にかける思いが味とともに伝わってくる。料理だけではなく、マスターの人柄やお店の歴史も込みでじゅーりがお気に入りになった。50年たっても、これからも人々との歴史が刻み込まれるであろうお店に通い、マスターの料理を食べ続けていきたい。



マスターのファンだという本学の卒業生が撮った、上原さんご夫婦の写真。お二人ともすてきな笑顔だ（上原千明さん＝写真提供）



山が好き という思いから

都留市の中央に連なる山々、都留アルプス。都留に在るのだから登りたい、と思ひながら調べていると、「都留アルプス会」という団体名が目に入った。どんな方が活動しているのか詳しく知りたいと思ひ、会長の内野一洋さん（81）と事務局長の奥平正純さん（79）にお話をうかがった。

まず、お二人は都留アルプス会の成り立ちを説明してくださいました。都留アルプス会とは、都留アルプスの整備、イベントの開催を行っている団体だ。その母体は「クレイン山の会」で、月に1回みんなで登山をする、という登山好きのメンバーが集まった会である。クレイン山の会で全国の山を登るうちに、「くアルプス」という名前の付いた山脈がいろいろあることに気づいた。そこで、ルートをつなげれば都留にもアルプスのようなものができるのではないかと考えたという。都留のひとびとの健康増進にもつながることや、新しい観光名所にもなることを期待し、2016年から都留アルプスの整備が始まった。

アルプスを一から

最初のころの作業は大変だったそうで、内野さんは「生易しくはなかった」と話す。荒

れた山へ入り、みんなで竹藪^{たけやぶ}を切ったり、倒木を端の方によけたりしながら遊歩道を作っていた。地面が崩れてしまっている箇所には階段も設置した。お二人は、道標づくりが特に大変だったと振り返る。物自体は業者に委託し、色を付ける作業をみんなでこなしたそう。彫られた文字に白いペンキを流し入れていく。会のメンバーが大勢集まって作業したらしく、暑くて大変だったという。約60枚のパネルを作り、各場所へ設置しに出かけた。内野さんと奥平さんは、当時の苦労を懐かしむとともに、「あのころは、みんな情熱的だったよね」と語る。そして2017



左から奥平さんと内野さん。山について楽しそうにお話ししてくださいました（2026年3月16日）

年、ついに都留アルプスが完成した。その後、2020年には日本トレッキング協会から、都留アルプストレイルとして認定された。

アルプスを作る原動力

どんなことでも、熱意を持っているだけでは、何かをやり遂げることは容易ではない。その熱意を行動へと突き動かす力は、いったい何なのだろう。活動するにあたり、大事にしている思いを尋ねる。すると、「あまり考えてないよ」という、思わぬ返事がきた。「とにかく山が好きなの」と内野さんは力を込めて言う。お話をうかがっている最中も、いま



板に彫られた文字に白いインクを、みんなで流し入れていく。都留アルプスには、この道標がたくさん設置されている（都留アルプス会＝写真提供）

でに登った山の写真などを見せてくださる様子から、とにかく山が好きだという思いが伝わってくる。自分の好きを信じて突き進む姿に驚いた。いつも自分の気持ちに理由を探してしまい、なかなか行動に移せない私にとって、お二人の姿勢はとても眩しく感じられる。

また、奥平さんは、「都留アルプスを作っているときはやつぱりここにいろんな人に来てもらいたいという思いがあった」と語る。多くの人たちが富士急行線で都留を通り過ぎて行ってしまうことを残念に思っていたという。都留は豊かな自然、歴史ある街並み、美味しい飲食店など、素敵なモノコトであふれている。確かに私たちだけが知っているのはもったいない。山が好きだというまっすぐな思いや、都留を楽しんでもらいたいという願いが大きな原動力となり、都留アルプスは作られたのだろう。

偶然の出会い

3月中旬から4月ごろにかけて花を咲かせるミツマタは、都留アルプスの魅力の一つである。ちょうど取材にうかがった日の朝、「YAMAP」というアプリで、『春のミツマタ



市の職員らとも協力し、倒木を撤去する作業。今のきれいな登山道からは想像できないが、山が荒れていたことがうかがえる（同上）

山歩「COSS（東日本編）」に都留アルプスが選出された。そう教えてくださった奥平さんは誇らしげだった。ミツマタは、コースの実踏調査のさい、数人の女性が偶然見つけたものだという。その後、周りの草木を整備すると、そこに日光が差し込み、ミツマタの木がわつと広がったそう。今では多くの人が訪れる、都留アルプスの名所となっている。

山の維持

都留アルプスでは年に2回、春と秋にフリーハイキングのイベントがおこなわれている。毎回200〜300人ほどが参加するよ

うだ。イベントのことは知っていたものの、想像以上の規模にびっくりだ。イベント前にはみんなでゴミを拾ったり、再び整備したりするのだという。「山は維持が難しい」と奥平さんは話す。登山者から倒木などの報告を受けて整備をおこなうことが、年に3〜4回ほどあるそうだ。

私も数回だが、いくつかの山に登ったことがある。山から見える景色は本当にきれいで、自分の足でここまで来ることができたという嬉しさも相まって、胸が高鳴る。そうやって私が山から感動をもらえるのは、山を維持してくださっている、都留アルプス会のような方がたがいるからだ。今さら気づいたことが恥ずかしいが、歩けることが当たり前だと思う、感謝して登ろうと思う。

都留アルプスを歩いて

3月に開催された第18回フリーハイキングに、私も参加した。集合場所の都留市役所に着くと、大勢の人でにぎわっていた。こんなに多くの人と登山するのが初めてなので、わくわくする。

西願寺さいがんじ近くの登山口から入っていく。登山

道は、人ひとりが十分余裕をもって歩けるほどの幅だった。周りは草木がいっぱいで、ここを整備して遊歩道をつくったという事実、改めて驚きながら一歩一歩進んでゆく。進むとすぐに、ピーヤ（アーチ状の水路橋）が見えてくる。この下で手を叩くと、龍の鳴き声のような音がするという。私も手を叩いてみる。音が少し高く響いたが、上手くいったのだろうか。ピーヤを抜け、歩いていると後ろから「こんなイベントがなかったら来てなかったよね」と話している声が聞こえた。フリーハイキングは、確かに都留を知って歩いてもらうきっかけになっているようだ。

勾配こうばいが緩やかになってきたころ、ミツマタ群生地の看板が見えてきた。目の前には、日の光を含んだような優しい黄色が広がっている。ミツマタの花だ。周りはスギで囲まれているなか、ミツマタがある場所だけ開けていた。お話にあつたように、整備したことewithと広がったのが想像でき、植物の力強さを感じる。

フリーハイキングでは、景色を見て「きれいだな」とつぶやく人や、腰を下ろしミツマタを眺めながら軽食を取る人など、多くの人

が都留アルプスを楽しんでいるようだった。私自身もイベントを通し、歩くことの楽しさを改めて実感できた。都留アルプス会のみさんが、山が好きだという思いを活力にしながら作った都留アルプス。これからもたくさんの人が楽しんでゆくのだろう。

塚本華琳（国際教育学科2年） 文・写真

左下：いよいよ登るぞ。前日は雨が降っていたけれど今日は快晴！（2026年3月29日）
右上：ピーヤ。案内板を見て鳴き龍を試している人がある（2026年3月29日）
右下：甘い香りがただよミツマタ群生地（2026年3月29日）



とことこ、^連載
ひとこま

山を見て

山から見る

都留アルプスから街並みと遠くに連なる山々を @都留アルプス (2026年3月29日)

都留市は山々に囲まれた、自然豊かな土地です。市内でも山を登ったり、電車に乗ったりすると、壮観な富士山を望むことができます。何気ない日常で少し顔を上げて木々を眺めてみませんか？ 少し足を伸ばしてみませんか？ そうして身近な山に目を向けると、思いがけない発見や出会いを得ることができるかもしれません。

つるぶん編集部 = 文・写真

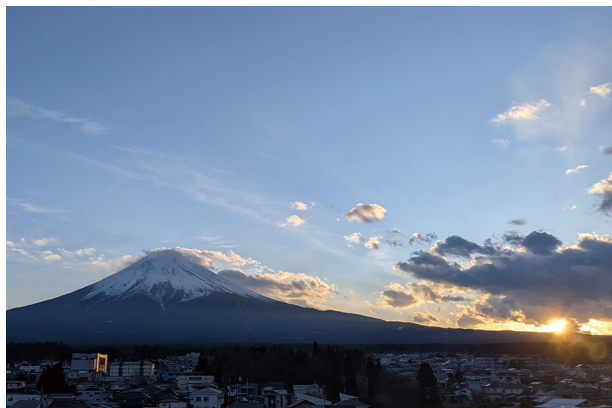
とことこ、^連載
ひとこま



淡い空に一筋の飛行機雲 @楽山公園 (2026 年 4 月 21 日)



鮮やかに花開くつつじ
@楽山公園 (2026 年 4 月 21 日)



富士山駅の屋上展望台から @富士吉田市 (2026 年 1 月 15 日)

繋がること、 創ること

都留市^{なつがり}夏狩にある^{ちようけいじ}長慶寺内に「寺茶房^{てらさぼう}喫茶去^{きっさこ}×
One Note Coffee Roaster」というカフェがある。
一度訪れたさい、心落ち着く空間に癒された。
暖簾をくぐって戸を引くと線香の香りがただよ。
寺茶房にはどのような物語が秘められているのだ
ろう。オーナーである^{ほし}星野^{のり}住奈さん(57)にお話を
うかがうことができた。



堂々たる佇まいに、思わず見入ってしまう(2026年5月10日)

「ご縁」

靴を脱ぎ店内に入ると、畳敷きの和室にイスとテーブルが並ぶ。暖かい色味の照明によつて落ち着きが、大きな窓ガラスから望む整然とした庭園からは開放感が感じられる。

星野さんは、子育てを終えて4年前に、都留市内でコーヒー専門の小さなお店を始めた。お店は長慶寺に近く、住職さんがよく通っていたという。常連として親しくなり、こんな提案を受けたそう。お寺の使われていない部屋と景色がもつたいないからお店として使わないか、と。星野さんは、豊かな自然の中でお茶ができたら多くの人が喜んでくれるだろうと思う、1年ほどでお店を長慶寺に移したという。「まさか自分が住職とお寺でカフェをやっているなんてこれっぽちも思っていなかったから」と星野さんは微笑みながらおっしゃる。「ご縁」という不思議な引力が、思いもよらぬ新たな扉を開いたのだ。

寺カフェのお品書き

提供しているスイーツや食事には、お寺の雰囲気を活かしたこだわりが詰まっている。



トッピングの果物は季節によって変わる。取材時の「今日のコーヒー」はペルーの「ラサンタ」(2026年3月26日)

和風キーマカレーや抹茶ラテ、ほうじ茶パフェやあんみつなどを提供している。私はお寺の池に咲くバイカモがモチーフになっている「フレンチトースト」をいただいた。旬のイチゴがハート型に盛り付けられていてかわいらしい仕上がりだ。フレンチトーストでは珍しく、バゲットが使用されている。小さく繊細な花びらを表現するため、近くのパン屋「まーころ」に特注しているそう。ふわとした口当たりで、少し溶けてきたバニラアイスとイチゴを乗せて一緒に頬張ると、口の中が幸せでいっぱいになる。

モチーフのバイカモは「梅花藻」と書く。水の中で梅のような花を咲かせる植物だ。きれいな水でしか咲かないそうで、都留の湧水が透き通っていることがうかがえる。これから夏にかけて見頃を迎えるため、たくさんの人に見ていただきたいという。

音楽とコーヒー

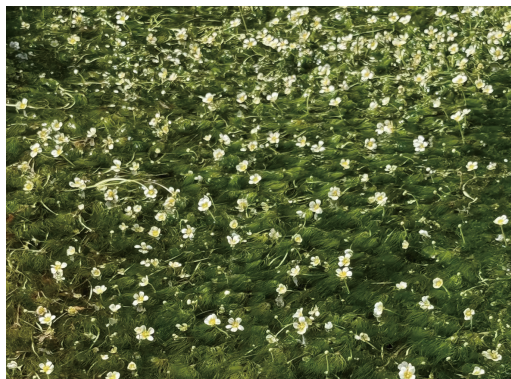
星野さんは学生時代にネルドリップ（※）のお店でアルバイトをしていたほど、もともとコーヒーが好きだったそう。自身の店の開店を決めて、専門学校の社会人向けカフェオーナーコースに通い、調理やドリンク作りを学んだ。転機となったのは在学中に出会った「焙煎コース」だ。焙煎なんて自分にはできっこないと思っていたが、女性では珍しい焙煎士に出会い、自分で決めつけることをやめようと決心した。始めてみるとどんどん焙煎の魅力にのめり込んでいったそうだ。

コーヒー豆は、焙煎すればするほど苦味が出る。星野さんによれば、それは豆本来のポテンシャルが失われているということだそう。焙煎の度合いで風味が変わる豆の楽しさを知り、コーヒーなのにイチゴやレモン

ティーの味がする、と豆の奥深さに魅せられていった。お客さんにも色とりどりのフレーバーを知っていただこうと、お店ではフルーティな浅煎りから苦いものまで幅広く提供している。さまざまなお客さんの好みを考えながら、豆本来の可能性を伝えている。

さらに、星野さんはただ焙煎するだけでは終わらない。音楽をイメージして焙煎する「ミュージックブレンド」を創り上げたのだ。

星野さんは高校、大学と音楽を専攻していたが、社会人になり、ブラジルのボサノバという音楽に出会った。ボーカルを習い、カ



透き通った池にキラキラとたゆたうバイカモ
(星野佳奈さん＝写真提供)

フェを借りてライブをしていたこともあったそう。音楽とは真逆の、優しく語るように歌うボサノバは気分が落ち込む日々を支えてくれたという。音楽とコーヒーは、わくわくする気持ちや勇気、時には癒しを与えてくれた。「ミュージックブレンド」は星野さんの人生の物語なのだ。

ブレンドには、サンバやワルツ、オーケストラなど5種類がある。たとえば「サンバカーニバル」は、音楽を巡るブラジルの旅から生まれた。サンバチームの練習会場を見学したさい、その熱気に感動したそう。生きるエネルギーや輝きを表現した、明るい浅煎りの一杯となっている。また、「オーケストラコンサート」は、それぞれの楽器が音を合わせていく調律の緊張感や、これから演奏が始まるというわくわくした空気をイメージしている。低音から高音のさまざまな音色を、13種ほどの浅煎りから深煎りまでをミックスして表現している。

星野さんは、ミュージックブレンドをわくわくが止まらない状態でつくったそう。イメージが湧いてくるとすぐにベースの豆が決まり、細かな調整をして完成する。ブレンド

※ネルドリップ…ネルという布製フィルターを用いる昔ながらの抽出方法。紙のものよりまろやかに淹れられるそう

は、無限の可能性を秘めている。そして、アイデアは常に湧き出てくる。星野さん自らの内面を表現する力に感動を覚えた。

好きを追求する

音楽とコーヒーのお話をされる星野さんは本当に楽しそうで、輝いて見えた。自分の好きに対する真つすぐな思いが伝わってくる。私は好きなことを追求し、仕事にすることと憧れがあるが、今は将来が見えず悩んでいる。仕事となれば金銭面や周りからの評価を考え、決してただ楽しいだけではないはず



笑顔でお話ししてくださる星野さん（2026年3月26日）

だ。その点をうかがうと星野さんは柔らかな表情で、しかし力強く答えてくださった。「頭で考えることとハートで思うこととで違うでしょ、ハートに従うといいですよ」。人にどう思われようが、自分は世界に一人なのだから本当の私はこうつていうのを大切にしていれば、とエールを頂いた。魂のこもった一つひとつの言葉が私のなかに響いた。自分を表現することに怖気付いていた私は、星野さんの自分を信じる強さに背中を押された。

地元への愛

星野さんは都留市で生まれ育った。ずっと都留に居るのは退屈だ、と早くから上京し、帰ることはないと思っていたそう。しかし地元を見つめることで思いは変わった。

店舗を持つ前は、実家に焙煎機を置き、東京から通ってコーヒー豆のオンライン販売をしていた。通ううちにだんだんと、都留の山々や自然の季節の移り変わりを綺麗だと思うようになったという。たとえば、焙煎所から見える山桜が愛おしくなくなってきた。幼い頃、レンゲの花を摘んだ田んぼの風景は宝物となった。それまでは両親や近所の人、

学校の先生など「人」に育てられたと思ってたが、都留という「土地」にも見守ってもらって今があると思うようになったそうだ。自然豊かな都留のバイカモのかわいらしさや湧水の美味しさもたくさんの人に知ってもらいたいという。

「自分が育った場所が豊かになってほしい」。そう話す星野さんの言葉には、一度離れたからこそ気づくことができた地元への愛と感謝が溢れている。これからも地域のなかで、良い景色を見ながらコーヒーやお茶を飲み、本来の自分に還ってリラックスできる居場所でありたいと話す。

星野さんご自身が好きなことを追求して楽しんでいられるからこそ、関わる人や周りの環境に感謝し、来店するかたにも楽しんでほしいという気持ちが自然と湧いてくるのだろう。周りのかたとの「縁」や、地域との繋がりを大事にされながら、新たな挑戦や自分の世界を創造することに常に前向きだ。そんな星野さんの人生観や活動を尊敬し、それに共鳴する自分がいる。今ある環境や「縁」に感謝し、自分の可能性を広げていきたいと強く思う。

つるらく

vol.2

編集後記

発行日：2026年7月24日

発行部数：300部

編集：つるぶん編集部

統括編集者

加納希珠

右田ゆずる

脇田晃納環

編集部員

江袋巴

神鳥葉月

塚本華琳

藤村結愛

市川葵惟

大竹史華

田中貴一郎

ロゴデザイン

高橋美唯

発行所：都留文科大学
地域交流研究センター

〒402-8555 山梨県都留市田原 3-8-1

E-mail：tsurubun.henshu@gmail.com

T E L：0554-43-4341

編集長として初めて、副編集長と協力しながら表紙・裏表紙に携わりました。新入生特集に合わせて、表紙では朝だった場所が、冊子を読み終わり、裏表紙を見ると夜になっている構成です。みなさまがこの冊子を開いているのは、いったい何時でしょう。朝でしょうか、もしくは夜でしょうか。読み終わったさいは、ぜひとも外に目を向けてみてください。ふだんとは違う、素敵な景色を発見できるかもしれません。（加納希珠）

...

新入生特集の説明を受けたとき、1ページ分も文章を書くことができるのか心配しました。しかし、いざ書き出すと筆がのって止まらず、私の心配は杞憂に終わります。むしろ文章を削るほうが大変で、先輩方にたくさん助けていただきました。そのおかげで、なんとか記事を完成させることができ、ひと安心しています。次号以降もみなさまに、私が見つけた都留の素敵なところをたくさんお伝えできたら嬉しいです。（大竹史華）

...

私たち2年生の初めての取材は春休みだったこともあり、みんな一緒にそれぞれの取材先へ向かいました。取材へ向かう道のりでは、まだ時間があるからと近くの公園でブランコに乗ったり、菜の花がきれいに咲いている場所を見つけて寄り道をしたり、駅前のベンチでぼーっとしながら日に照らされたり。取材もちろんですが、その道のりの時間も含め、大切な思い出がたくさんできたように思います。（塚本華琳）



／ 次回は…



2026年12月発行予定

お楽しみに！





編集部公式コンテンツはこちらから

読者アンケート



X (旧 Twitter)



Instagram

