

Hiyama
Tabi-Tabi
VOL.3 飯山旅々。
選べるいいやま旅のプラン



特集 さとやま

あなたの好みの旅、みつけませんか
—北陸新幹線で信州、飯山へ—

一般社団法人 信州いいやま観光局 〒389-2292 長野県飯山市飯山1110-1 飯山市役所内 TEL: 0269-62-3133 FAX: 0269-81-2156 www.tabi-tabi.com



南北に延びる長野県飯山市は、東に千曲川、西に山々がつらなるそのあいだに
 主な集落をかたちづくってきました。
 集落の背後を守るようにそびえる山々から木を伐り出して燃料とし
 あるいは木の実や山菜、きのこを採取し生きる糧としてきました。
 里では山に湧く雪融け水を引き
 山の端にため池を築いて田畑を潤します。
 秋、無事に暮らす喜びと感謝を込めて
 八百万の神をもてなし、来る季節にそなえます。
 自然を守り、自然に生かされるなかで育まれる「さとやま」の暮らしが、ここ飯山にはあります。

写真：飯山盆地の田んぼ



表紙：大天狗の舞（奈良沢神社）

「飯山旅々。」とは
 信州、飯山の地元密着型の旅のプランを届けるウェブサイトです。その数多ある旅を、背景にある物語とともに知ってほしいという思いから、本誌「飯山旅々。」は生まれました。登場するのは、旅のプランで会いに行ける場所や人。飯山の温もりを、紙の手触りとともにお届けします。みなさんの、旅のきっかけになりますように。

「さとやま」

秋号 / 目次

- 1 連載 いいやまのおばあちゃん
- 2 巻頭特集 「さとやま」
- 5 おいしい戸狩
- 8 さとやまを描く人形たち
- 9 祈りを捧げる秋祭り
- 11 さとやまの風景
- 13 飯山旅々。秋冬のおすすめ旅
- 14 連載 いいやま うまいもの

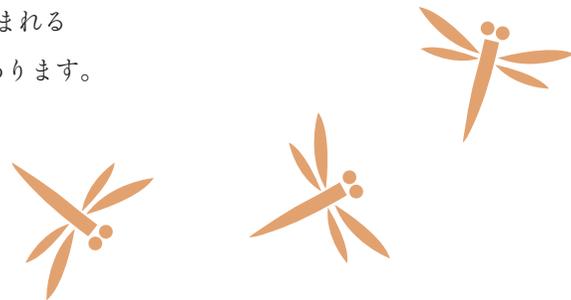
③ いいやまのおばあちゃん

③ 仲屋商店の、ひろこさん (72)

茨城県生まれのひろこさん、東京で主人に出会い、飯山市戸狩へ。仲屋商店は戸狩地区には欠かせないお店。近所さんの生活に必要なもの、学生さんの飲み物やお菓子、観光客のみならずにはお土産と、いろいろそろっています。地元の子どもたちは「仲屋のおばちゃん」って呼んでいます。「おなじみさんが夏も冬も来てくれるし、大変なこともあるけれど、この土地の人はみんなよくしてくれるからやっていますよ」と、素敵スマイルを見せてくれます。



聞き手・書き手：戸狩の民宿での美味しいごはんが大好きなさほりさん (37)



文人が愛した さとやま、いいやま

アララギ派の歌人・島木赤彦は飯山を愛した文人のひとり。生涯に6度来訪し、飯山の風景を綴った短歌のほか、童謡『飯山町』を残しています。そこに謳われてい

るのは飯山の秋から冬にかけての風景です。

町の街道に
木の葉が散って
人の通りの
少ない頃は

高い木立に
小鳥が鳴くし
店の軒端に
大根干すし

もんべ姿の
山なか娘
綿を仕入れに
懐手して来るし

信州信濃の
飯山町は
行って見なされ
よい所

時代は移り、暮らしも変わりましたが、『飯山町』に流れる空気は現代の飯山に通じる「さとやま」の温もりです。



おいしい戸狩

ゲレンデや温泉、のどかな田園風景が訪れる人を迎える戸狩地区も豊かな山とともに生きる、飯山のさとやまです。その魅力は、とりわけ、さとやまならではの「食」にあります。

かつての戸狩では、夏になれば田畑を耕し、冬になれば男たちはまちへ出稼ぎに出る。それが一般的な家庭の姿でした。その暮らしが一変したのが、昭和35（1960）年、スキー場に第1リフトが架設されたことにはじまります。民宿を営むようになり、冬の出稼ぎがなくなったのです。平成3（1991）年には温泉も掘削されました。現在、戸狩温泉スキー場には7本のリフトが架かり、67件の宿が軒を連ねます。ゲレンデができてから55年、山や里の様相や人々の生活スタイルは変わってきましたが、戸狩の人が、自然と向き合う姿勢が変わりはありません。戸狩の大半の人が宿を営むかわらぬ田畑を耕し、提供する野菜のほとんどを自家農園でまかいます。しかも、その多くが低農薬といえます。

山で野菜を摘み、秋にはきのこを収穫します。家や田畑のまわりにも、薬草や食べられる草花が繁り、戸狩はまるごと食材の宝庫です。「母は家庭の医者ついでというでしょう。民宿の女将は民宿の母。つまり女将は民宿の医者なんです。母が家族の健やかな成長を願いながら台所に立つように、お客さんの体調などを慮りながら料理を出し、もてなすことが、小さな民宿の女将だからこそできる仕事だと思っています」と、女将のひとり、水野庸子さん。板前がいるわけではなく、家庭料理を振る舞うことになりしるめたさを感じたこともあったそうですが、年に数回開く料理の勉強会を通じて、「民宿の女将さんだからこそ」「戸狩だからこそ」できることをやればいと、考えるようになりました。お客様に土地のものでおいしい料理をと研鑽に余念がありません。宿の常連客が口を揃えるのが、

民宿の女将は、 民宿の母である



春はふきのとう、なばな、わらびに筍。秋はきのこに木の实、果物、そして新米。季節のものを味わえます

今年の勉強会のテーマは薬膳料理。「医食同源」のもとつくられる薬膳料理は、民宿の医者、である戸狩の女将さんたちの考え方に寄り添うもの

さとやまを描く人形たち



暮らす人の、
取り巻く自然の、
声が聞こえる

おじいさんのお陽様 / 2002年
写真撮影：嶺村 裕

飯山なう。お寺・スイーツ・地酒
～のんびり寄り道ツアー～
4月1日㊤～10月31日㊤の特定
日※㊤㊤を除く
日帰り / 旅行代金 1700円
飯山駅から高橋まゆみ人形館まで、
地元案内人とお寺、スイーツ、造
り酒屋に立ち寄りめぐります。
※高橋まゆみ人形館は自由見学(入
館料 610円別途/㊤休)

高橋まゆみ人形館
飯山市飯山 2941-1
TEL 0269-67-0139

人形作家の高橋まゆみさんがつくる人形たちが生み出す風景は、さとやまの暮らし。
今の一瞬を生きる喜びに満ちた表情を見ていると、森から吹く風の音や里の土の香りまで届くよう。かたや、厳しい自然や別れと対峙する姿からは、声にならない叫びが聞こえてくるようです。
さとやまに生きることは、悲喜こもごもを自然とともにするということ。高橋さんの人形には、さとやまの情景に加えて、ここに生きる人の感情までもが詰まっています。



年に数回、女将さんは勉強会を開き、料理の腕を磨きます。8品もの料理を、レシピをみただけで打ち合わせもなくつくり上げていく様子はさすが

「戸狩のごはんはおいしい」ということ。その理由のひとつが、匂。「今、出ているものが匂」女将さんたちは、そう言います。「出ている」といつても、スーパーマーケットに「並ぶ」ことではありません。女将さんたちが見るのは「畑」。今年はいつよりも早いな、元気だな、そんなことを思いながら土と向き合い、畑に手を入れ、山のなかで季節の素材を摘んでは調理する。その土地のものを食べることが身体に良いという、身土不二が体現された暮らしです。「幸せなこと、豊かなこと」と、女将さんたちはほっこり。「戸狩のおいしさにはもうひとつ理由があります。それは、山に30分ほど入った、標高約800mからひくおいしい水。都会の人がその水を蛇口から飲んでおいしいと驚くたび、女将さんたちは誇らしい気持ちになるそうです。常連客のなかには宿に着くとまず、「水一杯ちょうだい！」という人もいるほどだとか。この水で育った地元の米

を、同じ水で炊いたときのうまいこと、甘いこと。料理の要は水であると、思わずにいられません。とりわけ水場の近くでは「雪のにおいがする」と、戸狩で生まれる育ち、戸狩で民宿を切り盛りする中澤幸子さんは言います。少し土が混じったような、ミネラルを思わせる硬質なおい。それは、雪国に暮らした人には感覚でわかる、どこか懐かしいにおい。夏に雪のにおいを放つ戸狩。そして、水のなかに雪のにおいを感じる戸狩の人。自然との端境に暮らすからこそ育まれる豊かな暮らしと、豊かな感受性。それが、さとやまの恵みです。

湧水は、雪のにおいがする



戸狩を潤す「日光ゆきしみず」。集落の黒坂薬師に引かれていて汲むことができます

戸狩のごはんはおいしい

あたらし、なつかし。郷土食で健康に。地産地消のふるさと薬膳
実施中～11月20日㊤
1泊2日 / 旅行代金 1万3800円
戸狩の女将さんが腕をふるう、医食同源・身土不二の考えから生まれた「ふるさと薬膳」を味わうプラン。

名立神社例大祭
名立神社
2015年8月29日㊤
静間神社例大祭
静間神社
2015年9月12日㊤・13日㊤

奈良沢大天狗 (奈良沢神社例大祭)
奈良沢神社
2015年9月19日㊤・20日㊤
五束太々神楽
建御名方富命彦神別神社
2015年9月22日㊤・23日㊤

JR 飯山駅構内には、「五束太々神楽」の人形を配したからくり時計があり、毎時0分になると唱歌に合わせて人形が舞を披露します。向かって左から「恵比寿舞」「浦安の舞」「岩戸開き」「鈴神楽」が演じられています



里に神様をお迎えし
舞を捧げてもてなす日



左・中：飯山市静間の静間神社例大祭。屋台のうえで子らによる剣の舞が奉納される（9月第2もしくは第3㊤㊤）
右：火の粉が舞い散る奈良沢神社の大天狗の舞

祈りを捧げる秋祭り

9月なかば、萩や秋明菊といった秋の花が風に揺れはじめ、飯山のあちこちの集落で秋祭りが催されます。

秋祭りとは五穀豊穡や無病息災を喜び、神様に感謝を捧げる祭で、里に神様をお迎えし、舞などでもてなしをするものです。

飯山市豊田で春と秋に催される長野県無形民俗文化財指定の「五束太々神楽」は、採物神楽と呼ばれる出雲流の神楽が軸になっています。昭和初期には30を越える曲が受け継がれていましたが、現在は8から10曲となり、1回の祭りです。使われる神楽面のなかには室町時代のものであるそうで、その歴史の深さがうかがえます。

ほかに神社によつてさまざまな舞が奉納されます。奈良沢神社の大天狗の舞は、長さ2.5mの松明を振り回す豪壮な舞。名立神社の奉納舞は飯山市の無形民俗文化財で、種類も多く、獅子舞のほか天狗舞、薙刀舞、剣の舞、さいとり舞などが、いずれも小学校高

学年から中学生の男子によつて奉納されます。

このように、舞のなかには子どもたちが担うものが多くあります。練習を重ね、緊張しながらも本番に向かうときの子どもたちのまっすぐな眼差しは、神様の心すら打つのだろうと納得させられる強さを持っています。少子高齢化が進むなか、こうした祭りは形骸化していくところも、消滅するところもあるかもしれません。しかし、飯山の集落では綿々と受け継がれ、今に続きます。

さとやまの暮らしのなかでは、大雪や水害など人の手が及ばない天災に見舞われることもあります。自然の恵みとともに、自然の脅威を一身に受けてきたさとやまの人々。自然と対峙し生きつなぐ場所だからこそ、祭りの意義は暮らす人の心に根深く息づき、受け継がれているのだらうと思わずにいられません。

そこには、八百万の神への祈りと、ともに生きる里の人の幸せを祈る気持ちが満ちています。

紅葉、実り、秋の花。風景が色づきはじめる頃、さとやまは、
もっともさとやまらしい風景を醸し出します。さとやま飯山の秋へ。



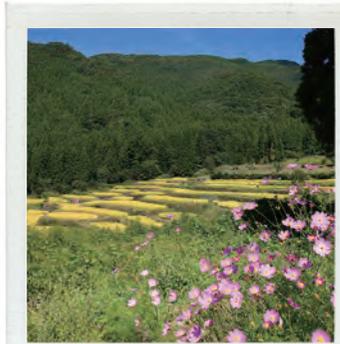
— さとやまの風景



飯山線

風に揺れる黄金のじゅうたん
高社山を背景に、走る、走る

いっとき荒廃した棚田にも水が戻り
9月には収穫のときを迎えます



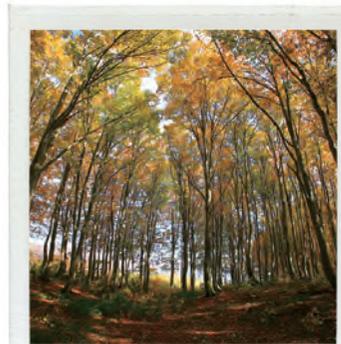
福島棚田



雲海

よく晴れて、よく冷えた秋の朝
飯山盆地を覆う雲の息吹

ブナの天然林が黄色く染まった鍋倉山をはじめ
錦に色づく山と里



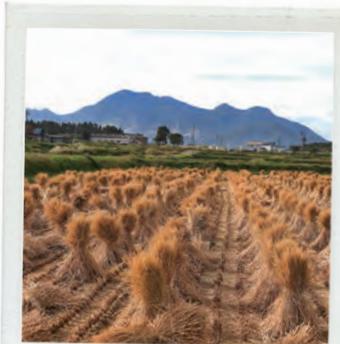
なべくら高原の紅葉



いいやまトートバッグ

「ふるさといいやま」の原風景をテーマに
エコバッグができました(1200円)

飯の山と書いて、飯山
おいしいお米が取れる地域です



米どころ飯山盆地

奥にはそばの花、手前には黄金の稲穂
心癒されるさとやまの風景

山門を覆うように茂る楓の燃えるような赤
寺巡り遊歩道は11月上旬から紅葉が見頃です



称念寺の楓



土倉の六地藏

托鉢の声聞こゆれば
この町に住む安心のおのずから湧く



正受庵の托鉢

※古田十一郎



かあちゃんの信州郷土食教室

実施中～11月20日◎

1泊2日 / 旅行代金1万1100円

信州・飯山の郷土食、笹ずしとおやきを地元のかあちゃんたちの指導のもとつくっていただく1泊2日の料理教室。



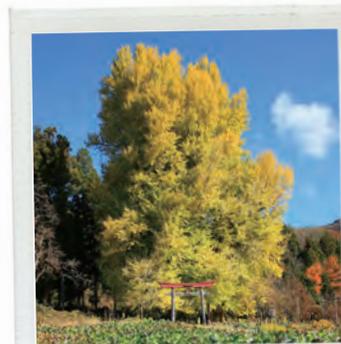
森林セラピー®基地いいやまで
爽秋の森林ヨガ&ハイキング

10月1日◎～31日◎

1泊2日 / 旅行代金2万3900円

森の案内人がリラックスした時間を演出する旅。森のなかのコテージに宿泊し、温泉と郷土料理を楽しみます。

小菅山の神域にある結界地のひとつ、神戸地区
樹齢500年の大銀杏の黄色が目にしみます



神戸の大イチョウ

「小菅」

飯山市小菅は、緑と水に恵まれ原始より人が暮らし、戸隠と並び北信濃の三大修験場として知られた地。小菅山元隆寺大聖院、現在の小菅神社は37の坊を有し、300もの僧侶がいたそうです。今、その賑わいは影を潜め、豊かな水音が響く静かな集落ですが、その空気がかえって神の存在を傍に感じさせます。そして2015年1月、小菅地区は重要文化的景観に選定されました。神の宿る場所、小菅の旅案内です。

4号は3月発行予定です。
*内容は変更になる場合があります



京香屋製菓店
飯山市飯山 3074 ☎ 0269-62-2350
価格：1本 700円

創業300有余年、通称、仏壇通りに建つ老舗のお菓子屋さんです。おやきやどら焼きのほか、くるみパイやフルーツパウンドケーキなどの洋菓子も並びます。選んだのはアルミケースでそのまま焼いたパウンドケーキ。ぱっくりと割れたパウンドのお山がとってもおいしそう。原材料には「餅米」と「あん」の文字。しつとりとしながら軽やかな生地と、上品な甘さがあとに引きます。少し冷やすと、なおおいしいかもしれません。

④ フルーツパウンドケーキ

いいやまうまいもの



vol.3/ 秋号

2015年9月発行

編集 編集室いとぐち
デザイン OTTO & A

発行：一般社団法人信州いいやま観光局
〒389-2292 飯山市飯山 1110-1
飯山市役所内
TEL 0269-62-3133 (平日 8:30 ~ 17:15)
FAX 0269-81-2156
www.iiyama-ouendan.net
www.facebook.com/iiyama.kanko

観光に関するお問合せ：
信越自然郷飯山駅観光案内所
TEL 0269-62-7000
4 ~ 10月 9:00 ~ 18:00
11 ~ 3月 9:00 ~ 17:00

写真・イラスト・文章の無断複製、複写、転載を固く禁じます。
Copyright © Shinshu-Iiyama Tourism Bureau All Rights Reserved.



飯山に「出会う」旅は、ウェブサイト「飯山旅々。」から

本誌でご紹介した場所や季節は、ウェブサイト「飯山旅々。」の旅のプランで会いに行けます。

～秋冬のおすすすめ旅～



【期間限定】雲海を見下ろす天空ヨガ & 黄金色の森で森林ヨガ

晩秋の斑尾高原の朝、この季節のみ現れる飯山盆地を包み込む深い雲海を見晴らしながらヨガを楽しみます。前日は黄金のブナの森で森林ヨガ。インストラクターと一緒に身体をほぐしましょう。
※雲海の出現は天候による

出発日：10月17日④～
11月1日④
日数：1泊2日
代金：1万7600円



北信州いいやま「のんびり田舎のかまくら物語」

北信濃の雪国といえば「かまくら」。その「かまくら」のなかで名物「のろし鍋」を囲み、夕食を楽しむ体験プランです。夕食の後は、農家民宿で一泊。雪国ならではの、のんびりとしたひとときをお楽しみいただけます。

出発日：2016年1月29日⑤～
2月28日⑤⑥⑦⑧⑨
代金：大人1万500円、
子ども8500円



錦秋の不動の滝と信越トレイルトレッキング

長野と新潟の県境にある美しいブナ林をゆく全長80kmの信越トレイル。そのなかでも不動の滝周辺を歩くツアー。森を抜けた先にあるのは白糸のように岩肌を繊細に滑り落ちる不動の滝。夕食は郷土料理で飯山満喫。

出発日：10月12日⑧～29日⑩の
特定日
日数：1泊2日
代金：2万6900円



北陸新幹線で行く！晩秋の野沢菜漬け込み干し柿づくり体験の旅

柿を収穫して皮をむいて干し柿をつくったり、野沢菜を漬けたり、あるいは虫の声が響く村を歩いたり、秋の里山を満喫する旅です。干し柿と野沢菜は完成したらご自宅へ発送。旅から帰っても余韻を味わっていただけます。

出発日：10月17日④～
11月7日④
日数：1泊2日
代金：1万5600円

旅の詳細・検索・お申し込みはこちらから

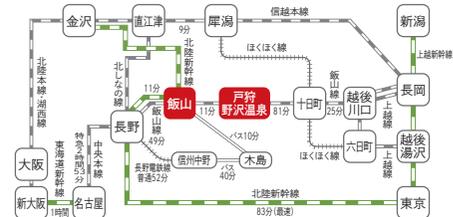
www.tabi-tabi.com

たくさんの旅のプランをご用意して、みなさまをお待ちしています。

●飯山へのアクセス



■電車で：北陸新幹線「飯山駅」下車



■クルマで：上信越自動車道豊田飯山I.C. 下車

豊田飯山 I.C.	78.4 km	長野	118.8 km	東埴	35.3 km	豊田飯山 I.C.	7 km	飯山		
上信越自動車道	JCT	上信越自動車道	JCT	上信越自動車道	JCT	上信越自動車道	JCT	上信越自動車道		
所要約 2 時間 50 分 (全長 239.5 km)										
名神高速・中央・長野・上信越自動車道コース	189.3 km	小牧	167.4 km	岡谷	75.8 km	東埴	35.3 km	豊田飯山 I.C.	7 km	飯山
名神高速・北陸自動車道コース (米原・金沢・上越経由)	131.6 km	米原	179.5 km	金沢	175.6 km	上越	78.4 km	豊田飯山 I.C.	7 km	飯山

北陸新幹線開通で飯山が、東京・関西・北陸とぐっと近くに