



〒 389-2292 長野県飯山市飯山 1110-1



春は、うれしい。 春は、愛おしい。 でも、お届けするのは春だけではなく 冬と春のはざかいの飯山です。 春がうれしくて愛おしいのは 冬があるからこそだから。 豪雪地の厳しい冬はなおさら。 はざかいの飯山は まだまだ色が少ないけれど 日は長く、強くなっていることを 地球が回っていることを すべてのものが生きていることを 実感できる変化に満ちています。

冬と春のはざかいを訪ねて、飯山へ。

写真:西大滝地区の雪解け











表紙:雪解けのつくしとスギナと球根の芽と

春号/目次

- 連載 会ってかし!いいやまのかお
- *頭特集「雪国の春|
- 鳥たちが知らせる春
- 菜の花が咲くまで。
- 飯山旅々。春夏のおすすめ旅
- 連載 いいやま うまいもの

「飯山旅々。」とは

信州、飯山の地元密着型の 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。



上松正義さん 上松商会 さわやか店長

T p, 6 6 P の p,

お



凧のように舞い上がり、 戯れたくなるような春の風





虫も花も、鳥も人も 万物が動き出す、



は、楽なことではありません。 けれど、冬の雪があるからこ

ど、冬の観光にもひと役買ってい 周囲の山々はその水を蓄え、お

うそこは雪国の民が待ち焦がれた る。家のなかにこもっていたおじ 風に土の匂いが混ざってく

春だってまだまだスキー! 自転車でアクセスできる のがいいですね









キリのいる風景。もともとヨシの

飯山らしいといえば、オオヨシ

きて、森を一層にぎやかにします。

コムクドリ

のノジコです。多雪で湿気のある

ルの春の代名詞といえば希少種

4月中旬にやってくる信越トレ

くおしゃべりな鳥。その饒舌さを りに渡ってきてキュルキュルと鳴 は、桜の咲く少し前、3月の終わ

山に近い柳にやってきます。 地域に多く、信越トレイルでも里

てかわいい鳥で野路子と書きま

より高標高のミズナラやブナ 同じ頃にキビタキがやって



キビタキ

ノジコ

夫多向 多妻の鳥だってい、叫けて愛を奏でる

ます。

飯山で最初に春の訪れを感じさ

を教えてくれているのです。 ウの場合は3月には少し静かにな よる求愛で、繁殖の準備。フクロ から春にかけて鳥が鳴くのは雄に せてくれるのは、森の賢者フクロ √。1月から2月のまだ雪深い頃、 る声は、春に向かっていくこと ると卵を温めるようになりま リウスが輝く晴れた夜に「ホ ー」と鳴きはじめます。 冬の最中のフクロウの愛を奏 飯山では4月下旬の桜の頃に この頃

巡って「ケーンケーン」と鳴いて戦 ちょっとかわいそうなほど…。 推し進めているようです。同じく 較的容易なことも、 さん。小さな鳥は小さな虫を食べ 「サラリー次第ですけどね」と丸山 一夫多妻制のキジも同じ頃、 ます。負けた雄はボロボロ 餌(サラリー)集めが比 一夫多妻制を で、

名詞だった希少種のホオアカも、 以前は霧ヶ峰など高原の野鳥の代 が採りやすいのかもしれないそう。 かけます。 最近では飯山の菜の花畑でよくみ 菜の花と一緒の姿はとても幻想的。 ガンのようなけたたましさですが、 河川敷ではヨシが少なく、その代 鳥ですが、 「ギョシギョシ」と鳴く声はマシン わりに菜の花を移動するのです。 別名桜鳥といわれるコムクドリ から上へと鳴きながら移動し、 耕作放棄地が増え、餌







「菜の花さかせるかい」は平 成4(1992)年に発足。現 在は、菜の花公園内外を含め て 14ha を管理しています

夏、秋、冬。







咲き、餌になる虫たちも湧き出て、

光が強さを増し、

花が

きません。

を確保できる強い子たち」。

渡り暮らす鳥は、丸山さん曰く「餌

るそう。

東京はもちろん、飯

山 ŧ

市 あ

いう

鳥の存在や

からほど近い長野市街地ですらこ



冬にカムチャツカ

から渡ってく

ジョウビタキ

「ピョーピョー」と鳴きはじめます。 的に鳥は歌うのです。 そうして環境が整ってくると必然 いる日本キツツキの固有種アオ して鳴いてしまうこともあるん 冬には柿などを食べて静 い日があると勘違 3月になると 飯山に1年

れは は一 の明面に のす 話ぎ でな

こ鳥

じます。 る亜種の 留鳥) も冬鳥で、秋口にやってき して楽な場所ではあり 冬に野鳥が暮らす場所としては決 て5月中旬にはロシアへ。飯山は でね」と丸山さん。 のネックが雪。 春が終わると去っていく鳥。 ツグミやジョ 白鳥の北帰行と同じ感じ アカウソは、 と春が近 それでも飯山に ウビタキ(一部 アカウソ以外 ません。 いことを感 の芽を食 最 そ新 変化に気づき 恵まれてい の変化が明瞭なので、

なので、

春になる

てきます。

四季

ます。

希少種

四サシバ

景で、 変えると宝の山」と丸山さん。 愛好家も少なく、 まうことも。そのためか、熱心な にもなり得るので毛嫌いさ その割に地元の人には日常の かつ農産物にとっては害鳥 も魅力です。「視 貸切状態で鳥を 耳を澄ませてみ れてし 点

たくなる、丸山さんのお話でした。

変わるわけです だとか。「鳥というテー いますが、これは地球環境や気候 いった宇宙規模の話です。 のリズム マで話して 日

本

山の鳥を網羅するには ぐで かき わう

は線

山の

の駅

すが



会の活動は春のみではあ の頃の満開を目指します。

ます。

そうして GW り落とし、

0)

祭

花が終わったら刈り込み、

細

それでも咲きはじめてしまっ

飯山市瑞穂地区出身。就職で地元 に戻った時に菜の花咲かせるかい に入会。現在は会長を務めます。

した。今、 「菜の花さかせるか として焼き ては搾油の 人ほどが訪れます ま菜の花まつり」には、 「3月20日過ぎ 会場となる瑞穂地区は、 今年で36回を数える「い くす 毎年7 様は圧

全部があって、春がある

は早い」と錯覚させると だ栄養を蓄える時期で、 肥料を施します。 の大平孝之さん。 ナではなく野沢菜の菜の花です。 が、あのときの風景をもう一度と じめるとちょうどいい」と、 少。菜の花に満ちる畑が心象風景 がっていましたが次第に生産が減 一面を覆うのはアブラ つく80代前後の住民ら ためのアブラナ畑が 咲きそうな場合は から雪が 雪解けが遅けれ 地中の蕪に「ま い」を設立しま 花開くに いうの 解け 会長 で は 広

> の 下 です。 支えています。 四季を通じた努力が、 菜が伸びて花開くので 時期ですが、そのまま3月まで雪 ところは手作業という 通常は11月が野沢菜の収穫 雪解けとともにとうた 種蒔きも、機械が入れな 9 月 中旬には種蒔き。 施肥。 月の雑草との 植えるように 春の す。 から大変 そん 風景 障 5 戦

か

誘導や売り子、 世界を今に残してくれてい 掃などに奔走します。 さんの日々の努力が『朧月夜』の 「菜の花す 祭りでは、会員と地元の中高生 すべてボランテ 会場や - る」が、 栽培も祭り トイレの 駐 地域の 車場 皆 清 0



丸山和麻さん

飯山市生まれ。進学で九州へ。応用生物学を 学び、現地の環境コンサルタント会社へ。佐 久などの勤務を経て現在は家業のスキー販売 店のかたわら、ときにはガイドも。近所の人 間関係のように鳥の説明をする語り口に引き 込まれること間違いなし。鳥界への精通のあ まり地元では「鳥が日本語を喋っているよう な人」という評も。



アオゲラ

といえば菜の花。

ゃ 卷





まだまだ、まだまだ高く残っています里を歩きはじめたおばあちゃん。でも雪の壁は



タネと呼びます。豪雪地の知恵雪を解かすために自宅の周囲に設け

れしさといったら。ほろ苦味がまさに春の味雪を押しのけて頭を出す姿をみつけたときのう

柳の花と新芽に積もる雪、桜が咲いてもなお油断でも

、奥は桜…きないのが雪国の春。

おかげでお目見えです、こんにちは自動販売機だって雪のなか。近隣のみなさんの





長峰スポーツ公園

られるのは GWの頃。ブナ林の新緑、残雪、

桜が咲いても、菜の花が咲い菜の花の片隅にモンスターと

いてもなお雪と化した雪だるま。



スノーモンスター



4 月下旬にはカタクリの道観察会を開催大田地区の皆さんが管理するカタクリの大群生地 五束神社のカタクリ



20年かけて て市民の植樹で生まれた風景です。周囲には 500 本を超える桜の木。

ほど上がるため菜の花の開花も少し遅め標高約 500mと、飯山市街地から 200m

-10-



北竜湖

柳と雪と桜

ふきのとう

タネ

わりましたがそれはそれで郷愁のにじむ風景ですこれぞ春のはじまりの風景。茅葺は赤いトタンに変





ミズバショウ咲く湿原と残雷のブ ナの森を歩く 1 泊 2 日ブラン 4月 27日⊕~5月 5日® 1 泊 2日 / 旅行代金 1 万 3900 円 案内人のもとアップダウンのない 湿原を安心して散策できます。食 事は季節の山菜や名産のアスパラ を。



5月10日金~31日金

日帰り/旅行代金 6200 円

日海り/ 旅行代金 0200 円 民宿のご主人と一緒にのんびり里を歩いて、コンコンと湧き出る清水を巡りながら山菜を探し、その場で天ぶらでいただきます。





斑尾高原

春の斑尾高原は 10 数万株といわれるミズバショウと 鮮やかな黄色が美しいリュウキンカが咲く沼の原湿原へ。 新緑と残雪が美しいブナ林とのコントラストが見事です。

山菜

こごみにふきのとう、タラの芽にコシアブラ。 春の山を彩る新芽たちは滋養を含んだほろ苦さで 視覚にも、味覚にも、春の訪れを教えてくれるのです。

-12-

次号予告

飯山旅々。vol.10

「里の芸術」

芸術といって思い浮かぶものは、造形美術、文学、 音楽、演劇とさまざまです。では、飯山の芸術とい えば?たとえば、人形作家の高橋まゆみさんがつく る、雪国に生きる人をかたどった人形たち。茅葺が 目を引く文化学園ゆかりの北竜湖資料館。映画『阿 弥陀堂だより』の舞台の阿弥陀堂。飯山の芸術は、 どこか温かい、里の芸術。日本が誇る建築家・隈研 吾さん設計の飯山市文化交流館「なちゅら」も、飯 山の原風景を凝縮した温もりある建物。次号では、 飯山の里の芸術をお届けします。

* 内容は変更になる場合があります



サン、ローラン 飯山市飯山 146 窗 0269-62-3064 価格:1個172円

ヘパラプリンも。、た「常盤ごぼうく …ごぼうくん」だの伝統野菜、

0 ス ラ ば 胃み・甘みを挟んだもずにしたの人パラ。そ

B

ま

ĵ

ま

1.

ŧ

0)



vol.9/ 春号

2019年3月発行

編集室いとぐち デザイン OTTO & Ä

- 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 ~ 17:30) FAX 0269-62-7003

www.iiyama-ouendan.net



📭 💟 👩 SNSもご覧ください

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-liyama Tourism Bureau All Rights Reserved.

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 8:30 ~ 18:00



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。

~春夏のおすすめ旅~



散策 & 郷十食 「戸狩トレイル」と 笹ずし作り

戸狩温泉の戸狩トレイルを歩 きます。眺望、歴史文化、自 然と、個性ある3コースから ガイドが季節に一番いいコー スをご案内。事前に希望を伝 えることもできます。温泉で 疲れを癒した翌日は笹ずしづ くり。地元の人が上杉謙信に 贈ったという郷土食です。

出発	日	:6	月	1	∄⊕~	10月	30	日⊛
В	数	:1	泊	2	В			

代 金:1万9800円



癒しの森林セラピー ハイク & ハンモックの森 星空焚火ナイト

森の案内人とともに森林セラ ピー®基地の美しいブナの森 へ。森林セラピーのあとは温 泉で癒されて。地元ブランド 豚・みゆきポークの夕食後は、 宿泊する独立型のコテージの 前で、満天の星空と焚き火の 時間が待っています。翌日は ハンモックの森へ。

出発	日	:5	月	9	日⊛∼	9	月	30	日朋

日 数:1泊2日 代 金:1万9900円

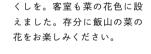


とれたて アスパラをガブリ! 夕食もアスパラ三昧!

飯山は全国有数のアスパラガ スの産地で、期間中は最もア スパラがおいしい時期。なか でも早朝のとれたては絶品。 そこで戸狩温泉エリアの民宿 に宿泊し、朝一番で収穫体験。 驚くほどみずみずしいアスパ ラを試食しつつ、お土産用の アスパラを収穫しましょう。

出発	日	:5	月	1	0	日億	€)~	6	月	10	日(
日	数	:1	泊	2	E	1					
代	金	:1	万	4	6(00	円				

日 数:1泊2日 代 金:2万1600円



出発日:4月28日 回~5月6日 图

いいやま菜の花まつり

ハッピーイエローの旅

菜の花公園を中心に"野沢菜、

の菜の花が咲き誇る飯山の

春。日中は黄色の絨毯のよう

に広がる 13ha もの菜の花畑

を堪能。目に楽しむだけでは

なく夕食・直食は、菜の花尽

信州飯山

|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。





■クルマで:上信越自動車道豊田飯山 I.C. 下車 関越・上信越自動車道コース IC 関越自動車道 JCT 上個越自動車道 関越自動車道コース(津南町経由) 名神高速・中央・長軒・上信越自動車道コー: 名神高速・北陸自動車道コース (米原・金沢・上越経由) 西宮 131.6 km 米原 179.5 km 会沢東 175.6 k

北陸新幹線開通で飯山が、東京・関西・北陸とぐっと近くに