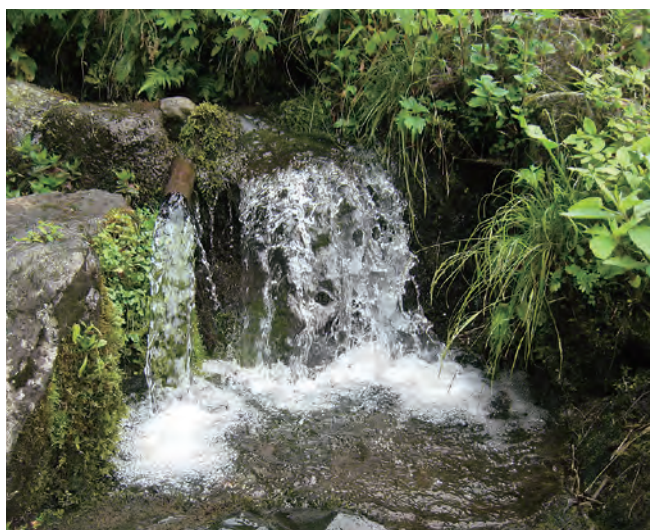




特集 水と緑と

あなたの好みの旅、みつけませんか



飯山は盆地です。

周囲を囲む山々の谷から雪融け水がかけおり

無数の扇状地を形づくっています。

扇状地の先が飯山の市街地、盆地の底。

そこでは、扇状地に潜った伏流水が

こんこんと湧き出でています。

その数なんと 100 以上、揚水量は 1 日 10 万 m³。

消雪用水も、家庭の水道水も、工業用水も

すべて地下水でまかなっているのです。

冬、まちを閉ざす豪雪は

山を潤し、川を潤し、里を潤します。

そして育むのは美しい自然においしい農産物。

水が緑を運ぶまち、いいやま。

写真：腹薬の清水

「水と緑と」



表紙：「森の中の不思議ないきもの」（なべくら高原）

撮影：西村 愛（文化学園大学）

春号／目次

- 1 連載 いいやまのおばあちゃん
- 2 巻頭特集 「水と緑と」
- 3 信越トレイルー人が築いた緑のみち
- 8 春告げ野菜
- 9 川遊び
- 10 天空ヨガ
- 11 水と緑の風景
- 12 飯山観光交流センターに出かけよう
- 13 飯山旅々。春夏のおすすめ旅
- 14 連載 いいやま うまいもの

「飯山旅々。」とは
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。

いいやまのおばあちゃん

② 職人の、ゆきねえちゃん(75)

飯山で生まれて、育って、飯山仏壇の金箔を貼る「貼り職人」になりました。今は、お盆やお彼岸前など、飯山仏壇ならではの仏壇の掃除、お洗濯が中心です。自分に与えられた仕事に誇りがあります。自分につなぐことがやりがい。年を重ねることに、大変だった貼り職人の作業が楽しくなり、今では仕事すること自体がうれしいこと。金箔に向き合い30年、自分の仕事を見て、まだまだこうしようという気持ちを持っています、すてきな女性の職人さんです。



聞き手：中野市生まれ飯山で働くかずやさん（36）

書き手：飯山へ移り住んで5年目のさほりさん（36）

送迎付きで安心！
「信越トレイル」完全踏破！！
5月31日㊥～10月29日㊤
※特定日を除く
5泊6日 / 旅行代金4万3800円
全長80kmにおよぶロングトレイル
「信越トレイル」を、5泊6日をかけて完全踏破しましょう。



頂上を目指すのではなく

長野県と新潟県の県境に連なる関田山脈は標高1000mほど、冬は積雪8mを越す豪雪地帯であり、原生に近いブナの森が広がります。森は雪融け水を蓄え、落ち葉は土を肥やします。森は命を育み、豊かな生態系を守りつつ、人々にもその恩恵をもたらします。かつては信濃と越後をつなぐ要衝として数多ある峠道を人々が行き交い、海からは塩や海産物が、山からは伝統的工芸品の和紙「内山紙」や菜種油が運ばれました。ここには昔から人々の暮らしが息づいています。

この関田山脈のほぼ尾根上に延びるのが「信越トレイル」です。全長80kmにおよぶ日本有数のロングトレイルは、豊かな自然ばかりでなく、文化や歴史、人々の営みを感じられるのが特徴です。

「頂上を目指すのではなく、里山の森を長く歩く。それが信越トレイルを生んだ作家、故加藤則芳さんの想いです」と言うのは、NPO法人信越トレイルクラブ事務局の片平享伸さん。

加藤さんとは、信越トレイルの構想段階から関わったひとりで、バックパッカーとして国内外のロングトレイルを自ら歩き、その素晴らしさを伝えてきた方です。

「尾根づたいに歩くとはいっても、アルプスの縦走みたいな、ものすごい眺望がずっと広がることはありません。基本は森のなかを歩きます」

グリーンシーズンは5月下旬から10月上旬、半年ほどのわずかな期間ですが、山は刻々と変化し、飽きることがありません。

オーストラリアやカナダからも歩きに来られる方もいるそうです。彼らにとつて日本の森は豊かな植生がとても面白いようで、とくに日本の紅葉は素晴らしいと感じるのだとか。日本の美しい四季が、雪深いこの地には凝縮されているのです。

信越トレイルは6つのセクションに分かれ、それぞれを歩くのに6時間ほど要します。全線6カ所にテントサイトが設けられ、トレイル周辺には宿泊施設が点在しま

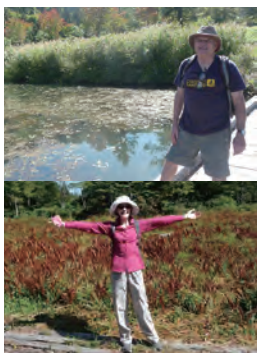


尾根づたいに続くみちは大自然の美しさだけでなく
人の営みと歴史を感じながら歩くことができる
里山の森を歩く、それが信越トレイルー

人が築いた緑のみち

あなたにとっての信越トレイルを教えてください

美しい写真に惹かれて旅を計画しました



Jim Boyce / Maureen Boyce さん

旅の情報をインターネットで探しているとき、信越トレイルの美しい写真に惹かれてトレッキングの旅を計画しました。
斑尾高原山の家で信越トレイルの地図購入し、アドバイスをもらいました。毎日、別の登山口に送迎をもらい、宿のお弁当とともに変化に富むコースを満喫しました。
日本語の地図でしたが、説明をしっかりとしてもらえたので、道標と確認しながら、自分たちのペースで、壮大な景色を楽しみ、トレイルの達成感を味わうことができました。
歩いたあとは宿の温かなもてなしと温泉が、身体をほぐしてくれました。
多くのハイカーで混み合うこともなく静かな旅を終え、宿や観光局のスタッフとも親しくなり、最後はお別れするのがとても寂しかったです。

ジム・ボイス / モウリー・ボイス
オーストラリアブリスベン在住の夫婦。
2015年、9月終わりから10月上旬にかけ、2泊3日で南の起点である斑尾山頂からのコースへ。セクション1とセクション2を歩く。いずれも5、6時間を要するコース。

ここでの暮らしが知りたくなりました



星野秀樹さん（カメラマン）

雑誌の取材を通して森の家スタッフの人柄に魅せられ、飯山へ通いはじめました。当時、信越トレイルはいよいよこれからってときに、未整備のところを加藤さんと一緒に藪を漕いで行ったりしましたねえ。
信越トレイルは里山の森です。木が雪融け水を蓄え、集落を潤し、やがて春の恵みをもたらす、そういう営みを感じられます。そんな森を撮るうちに、ここでの暮らしが知りたくなりました。3mを越す雪のなかで当たり前のように暮らしている。その感覚が知りたい。
というわけで古民家を買ひ、この春から家族も一緒に移り住みます。「こんな雪の多いところ来て気が知れん」とか言われますが、みなさん間違いなくこの土地を愛している。それが言葉の端々から伝わってくるんです。

はしの ひでき
1968年福島県生まれ。フリーランスのカメラマンとして山岳やアウトドアの雑誌などで活躍。2015年春に飯山市へ移住。鍋倉山を「おらの森」と呼び、著書『雪山放浪記』（山と溪谷社）でも紹介している。

今でも家内に「ほらほら」つてね



丸山和彦さん（ロッジ樽本オーナー）

私の故郷は新潟県の樽本というところ。進学を機に東京に出て、戻ってきたのは38歳の頃。田舎暮らしがしたいと、故郷が見えて昔から行き来があった飯山で宿をやることにしました。
信越トレイルが動き出した頃、加藤則芳さんの講演があるってんで、とんでいきました。その理念に共鳴し、ボランティアスタッフになりました。たくさんの出会いがあります。お客さまもそうだし、整備やガイドをやることで地域の人との連帯感が生まれました。
春の芽吹きも、秋の静まり返った雰囲気も好きです。妙高山のてっぺんに日が落ちるのも、夜の星もきれい。ここに来て30年経つけど、今でも家内を呼んできては「ほらほら」つてね。そんなことが、しょっちゅうです。

まるやま かずひこ
1947年、新潟県生まれ。1985年に「ロッジ樽本」オープン。信越トレイルの整備やガイドにあたり、斑尾高原公認ガイド、自然保護レンジャーとしても活躍。



かたやま ましひろ
片平享伸さん
（NPO 法人信越トレイルクラブ事務局）
「ガイド派遣だけでなく、年齢構成と目的をお聞きしてコースのご提案しています」。歩く際には必ずオフィシャルマップでコースの事前確認を。全線で3部あり。1部500円。

す。5歳と7歳の女の子が、テントや宿に泊りながら、7日間かけてお父さんと全線踏破したこともあったとか。
トレイルには車道と交差するアクセスポイントがいくつもあり、加齢宿に泊まれば、そうしたアクセスポイントや駅までの送迎もしてくれます。

「もちろん、すべてを順番に歩かなければいけないわけではないので、セクションにとらわれず、いいところ取りでいいと思います。たとえば雪融けの時期、沼の原を周遊してミズバショウやリュウキンカなどの春の花を楽しんだり、紅葉のきれいな時期に関田峠にクルマを停めて鍋倉山まで往復したりする人もいます」

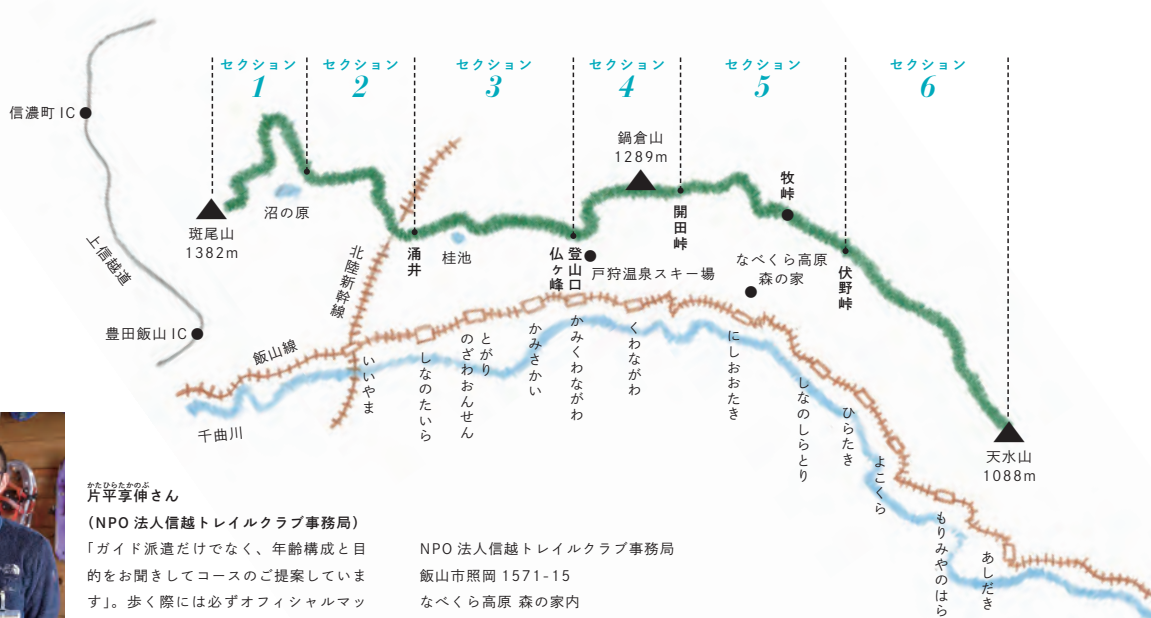
アクセスポイントには駐車場が付随するところもあるので、日帰りで歩く場合、まず1台をゴール地点に置き、もう1台で出発地点へ、というように2台のクルマで分乗してくれる人もいます。ほかに「マイカー回送サービス」やタクシーを利用する人もいます。

加藤さんは「持続的な維持管理ができなければ、草木が繁茂してトレイルは数年で消滅してしまう」とも言いました。だからこそ管理組織の充実が大切であり、この先、トレイルを維持していくためにはボランティアの参加が必要なのだと。

その言葉のとおり、信越トレイルの運営と整備には、地域の人と主に関東からのボランティアスタッフの力が欠かせません。倒木の撤去、土留めや階段の修復、案内板の設置、そして夏はひたすら草刈り。こうした維持活動を繰り返して行っています。加藤さん亡きあとも、その思いはしっかりと生きていくのです。

「たくさんの方が、もつと気軽に自然を楽しむようになったらいいなと思います。トレイルを歩くことが文化として根づくには、まだまだ数十年、もしかしたら100年かかるかもしれない。そのために信越トレイルを維持していくのが、われわれ事務局の使命だと思っています」

いいところ取りで歩く里山の森



NPO 法人信越トレイルクラブ事務局
飯山市照岡 1571-15
なべくら高原 森の家内
TEL 0269-69-2888
FAX 0269-69-2288

春 告 げ 野 菜

自然の力と人が培った知恵のもと
すくすくと育つ飯山のおいしい野菜。

おいしいアスパラガスの
見分けかた

- ◎穂先が詰まっている
- ◎切り口が変色していない
- ◎緑色が濃い
- ◎太さが均一



飯山に春の訪れを告げるアスパラガスは、水分を好む野菜です。たっぷりの水を吸収した緑色のアスパラガスは、春の陽光を浴びてぐんぐん成長し、アスパラギン酸をはじめビタミン、ミネラルなど、多様な栄養分をつくりだします。アスパラガスの産地として知られる長野県のなかでも、飯山は群を抜く生産量とおいしさを誇ります。そのおいしさの大きな要因のひとつが「水」なのです。

飯山は雪融けの地下水がこんこんと湧く場所。飯山のアスパラガスはこの豊かで美しい地下水に育まれているのです。

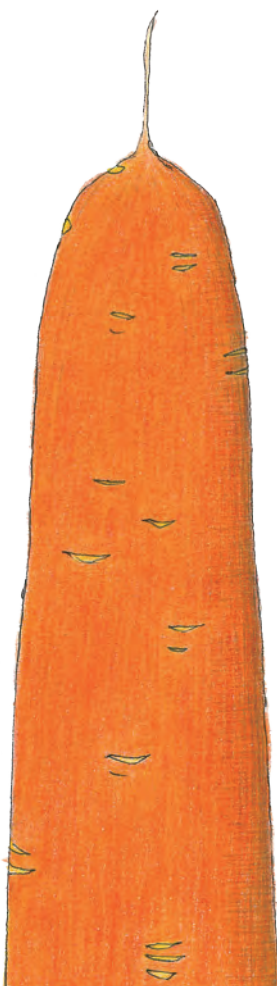


飯山の北に位置する「なべくら高原」は、ブナの原生林が美しい鍋倉山山麓に広がります。4m以上の積雪を利用して育まれるのが「スノーキャロット」です。

おいしいスノーキャロットの
食べかた

- ◎スティックサラダ
- ◎ジュース
- (生で食べるのがおすすめ)

ス
ノ
ー
キ
ャ
ロ
ッ
ト



夏のはじまりに種を蒔いたニンジン掘り起こさず、冬中、雪の下で保存します。すると寒さで凍らないように身を守ろうと、自ら糖分をつくりだすのです。自然の摂理で甘くなると同時にアクも抜けるので、ニンジンと気づかない人もいるほどだとか。

収穫期間は雪融けの5月、10日から2週間という貴重な野菜です。

採れたてアスパラとご当地グルメ

「みゆき井」信濃平グルメ紀行

5月15日⑤～6月6日④

1泊2日 / 旅行代金1万5100円

アスパラを収穫し、その場で茹でていただきます（お土産付）。春の花を愛でるトレッキングも用意。

信越トレイルを切り拓いた人たち

大西宏志さん

（飯山駅観光交流センター勤務）

岡山県出身。大学生の頃、ニュージーランドでトレッキングを体験して、「こんなトレイルが日本にもあったら」と思う。卒業後に長野県へ。平成16年から全線開通まで信越トレイルクラブ事務局を務める。



高野賢一さん

（なべくら高原・森の家 支配人）

埼玉県出身。両親が終の住処に選んだ飯山へ、平成16年に北海道から移住。1年ほど気ままに過ごすつもりが信越トレイルの整備に携わることに。翌年から森の家に勤務し、信越トレイルクラブ事務局も務める。



必要なのは鉋に掛矢にノコギリに
あとは、気合いと弁当と。

一信越トレイルは2000年から調査を開始して、08年には全線開通しました。おふたりはいつから関わっていますか。

高野（以下T）：僕は04年春から。3年間の調査事業が終わって、信越トレイルクラブがNPO法人の認可を受けた年です。

大西（以下O）：当初はボランティアだった。

T：そうですね。5年過ごした北海道から1ターンをしてきて、知人からロングトレイルをつくるのに人が必要だからと紹介されて。

O：そうだ、募集してないのに来たの。

T：悪かったですね（笑）。

O：僕は高野さんより2カ月ほど前にNPO法人の専属職員として働きはじめました。

一では、おふたりともトレイル整備の最初から関わっているんですね。

O：一発目の整備は覚えてますよ。

T：戸狩温泉スキー場の「とん平ゲレンデ」のうえの、仏ヶ峰登山道を桂池の方へ向かって。

O：そうそう。そこは昔、長野県の事業で遊歩道整備をした場所だから、道らしき道はあったけど、20年以上も前の道なので、森に返ろうとしていた。

T：材料を現地調達しながら道をつくっていくんです。灌木を伐採して必要な長さに切って、鉋で先を尖らせて杭にして、掛矢で打ち込んで、横木をわたす。急なところはそうやって階段や土留めにする。

一必要なのは鉋と掛矢ですか。

O：あとは気合いと弁当と。

T：ノコギリも。木がちょっと大きくなるとチェーンソーも使う。あとは下草を刈るための草刈機ですね。動力も使うけど、あくまでも手作業でやるのが信越トレイルのスタンスです。重機は使わない。

一人の手ができる範囲で自然に手を入れていくんですね。整備開始から、たった4年で全線開通しました。

T：斑尾山から牧峠までの50kmは05年7月に開通したんです。大西さんが言ったように、もともと道があった

ところを整備し直していったので1年でできた。牧峠から天水山までが大変でした。残り30kmに3年かかっているんです。

O：そこは国有林で、昔は管理のために人が通って尾根に県境を示す杭が打たれていたけど、管理の必要がなくなって完全に森に返っていた。北信森林管理署と上越森林管理署の職員の方々が協力してくださったんだけど、彼らは測量の機器と杭の位置を示す図面を持って、僕らは当時としては走りのGPSを持って。ひとつの杭を基準に、次の杭はこっちの方向で何m先にあると見当をつけていくんです。でも森がすごいから1m進むにもとても時間がかかるわけ。

T：薦がからんだ藪のなかを、メジャーを持った人が真っ直ぐ突き進むわけです。あとから藪を払いながら続いて。例えば55m進んだところで「止まれ！」って声がかかると、みんなでひたすら杭を探す。地面から少ししか出ていないようなのを。

O：宝探しみたいだね。落ち葉や倒木に隠れてて、なかなか見つからないんだ。

一大変な作業ですね。

T：でも、辛い、苦しいとは思わなかったですね。あるのは達成感。ストレス解消になりましたし。

O：たまにすごいきれいな形をしたブナの木がある。そういうのを見ると、男性陣がさわったりね。

T：さみしい話だな。

一同：（笑）

T：今になって歩くと、道が道になっていることに感動しますね。道を切り拓いた最初の状態から、毎年整備を繰り返して、人がたくさん歩くようになって、ほんとにトレッキングルートになってきたなって。

一今でも山に入ることはあるんですか。

T：ほぼ入らない。誰かは「窓からコーヒー飲みながら見るのが山だ」って。

O：行っていないね。全然行っていないわ。

T：行きたいんですけど、なかなか。

O：今はデスクワークばかり。

T：事務所こもってね（笑）。

標高 1200m の天空ヨガ
& ブナに癒される森林ヨガ
7月11日㊥～9月12日㊥
1泊2日 / 旅行代金 1万 8800 円
インストラクターとともに2種類
のヨガを楽しめます。旬の高原野
菜たっぷりの食事付き。



天 空 ヨ ガ

ブナの森での森林ヨガ、斑尾山の中腹、視界の先を遮るもののない
標高 1200m の地点で天空ヨガ。緑と光に包まれて、自然の力を一身に浴びる時間です。

初心者 OK!
千曲川清流カヌーリング
6月27日㊥～9月27日㊥
※㊥および特定日を除く
1泊2日 / 旅行代金 2万 2300 円
インストラクターが講習から案内
まで同行するので、初心者の方で
も安心して参加できます。



川 遊 び

山々から雪融け水が流れ込む千曲川。日本一の長さを誇るこの川は流れが穏やかで、
ラフティングやカヌーなど、川での水遊びを安全に楽しめます。

春、金沢まで延伸した北陸新幹線
「飯山駅」も、開業のときを迎えました。



パノラマテラス

※平成 27 年 3 月 14 日オープン

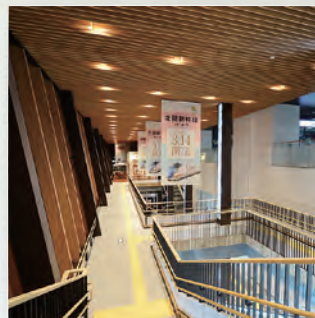
電車を待つ時間を過ごすカフェ
地元のスイーツや軽食をどうぞ



からくり時計

毎時 0 分、唱歌に合わせて人形が表現するのは
長野県無形民俗文化財「五束太々神楽」

光柱に浮かび上がるのは飯山の四季
飯山駅併設、長野県産材を使った建物です



飯山駅観光交流センター

観光案内、宿泊手配、お土産販売ー
周辺 9 市町村の「信越自然郷」をご案内



信越自然郷
飯山駅観光案内所

アウトドア体験のはじまりはここから
情報提供、予約、レンタルまでサポートします



信越自然郷
アクティビティセンター

※平成 27 年 3 月 14 日オープン

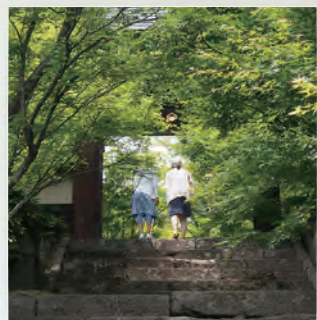
水と緑とつながる場所、 新々飯山駅

飯山の水と緑にあふれる風景は穏やかで
心の奥のほうに沁みいる物懐かしさに満ちています。



飯山さわごさ

かけがえない故郷を未来にー
緑に包まれて音楽を楽しむ 2 日間



称念寺

親鸞の弟子、宗諱が開いた場所は
楓の芽吹きと萌える苔がまぶしい寺

断層と火山で生まれたハート型の天然湖
湖の鯉が乙女に恋した伝説を持つ恋愛成就の地



北竜湖

ずぶ濡れになったつかまわらない
清流で魚をつかまえ、おいしくいただきます



魚つかみ

ホタル舞う夜の湖面へ漕ぎ出し
地上と天空の「星」を見つめる



赤池ナイトツアー

北陸新幹線で行こう！
森林セラピー®基地いいやまへ
森林ヨガ&ハイキング
5 月 30 日④～ 9 月 30 日⑤
※④を除く
1 泊 2 日 / 旅行代金 2 万 3100 円
森林ヨガやハイキング、森林セラ
ピー弁当、温泉、満天の星と、森
に包まれ癒される 2 日間です。



飯山駅観光交流センター
飯山駅に併設された 2 階建ての「飯
山駅観光交流センター」内に、各施
設が配されています。
営：始発列車発車時刻 30 分前～最
終列車発車時刻 30 分後（観光案内
所・アクティビティセンターは 9 ～
18 時・11 ～ 3 月は～ 17 時、パノ
ラマテラスは 9 ～ 19 時）
休：無休

飯山旅々。vol.3
「さとやま」

南北に延びる飯山市は、東に千曲川
西に山々が連なるそのあいだに
集落をかたちづくってきました。
木を伐り、木の実や山菜、きのこを採種し
雪融け水を農業用水として引き
山の端にため池を築いて田畑を耕すー。
自然を守り、自然に生かされるなかで育まれた
飯山的「さとやま」をお届けします。

3号は10月発行予定です。
*内容は変更になる場合があります



伊村屋
飯山市飯山 3005-1 ☎ 0269-62-2312
価格 :15 個入 1080 円



vol.2/ 春号

2015 年 3 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

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.

いいやまうまいもの

③ 飯山銘菓 正受庵

仏壇屋さんが軒を連ねる「仏壇通り」
に建つ伊村屋さん。見た目はいたって
普通のお宅。「おやき」の看板をめざ
とく見つけなければ、見過ごすこと必
至、といって過言でない隠れた和菓子
屋です。看板菓子は「飯山銘菓 正受
庵」。ほろりと口のなかで溶ける軽い
舌触りの練り菓子は上品な甘さで、緑
茶にもコーヒーにも合いそう。抹茶味
もあり☐。飯山で古くから親しまれる
臨濟宗の寺から名付けられました。

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～



信州いいやま夏の
ロングステイプラン
「涼・山・泊」

都会の喧騒と猛暑から脱出し
て、涼しく過ごせる長期滞在
プラン。滞在希望の場所と宿
泊施設を5つのエリアから選
びます。長く泊まるほどお得
で、市内の日帰り温泉施設入
り放題、無料のトレッキング
ツアーなど特典が満載です。

出発日 : 7 月 ～ 9 月
日 数 : 5 泊 6 日
代 金 : 2 万 9000 円 (2 名 1 室利用)



鍋倉山頂と
巨木ブナをめぐる
ガイド付トレッキング

ブナの森が豊かな「なべくら
高原」には樹齢 300 年とも
400 年ともいわれる森の古老
がたたずんでいます。このツ
アーでは、そんな「なべくら
高原」を代表する 2 本の巨木
ぶな「森太郎」と「鬼ぶな」
を訪ねます。

出発日 : 6 月 27 日④～ 11 月 8 日⑥ ※特定日を除く
日 数 : 1 泊 2 日
代 金 : 2 万 5700 円



戸狩トレイル
全コース制覇
「宿のご主人の案内付」

戸狩温泉の 3 つのトレイル
コースを制覇するプラン。水
場や史跡など麓から山頂まで
見どころ豊富。緩やかなので
子どもから大人まで楽しめます。
温泉は弱アルカリ性で美
肌効果あり。露天風呂からは
田園風景を見渡せます。

出発日 : 6 月 15 日⑥～ 10 月 15 日⑥
日 数 : 2 泊 3 日
代 金 : 2 万 8500 円



空飛ぶ NEW アクティビ
ティ「ジップラインアド
ベンチャー」で鳥になる！

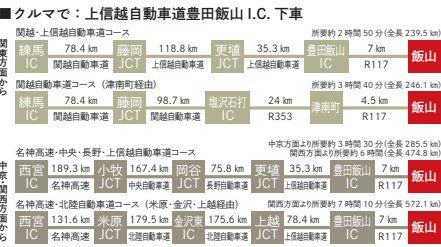
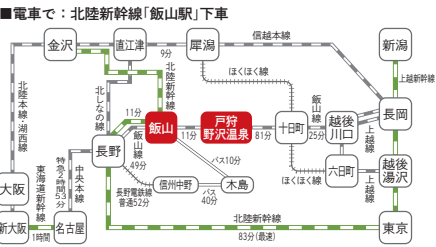
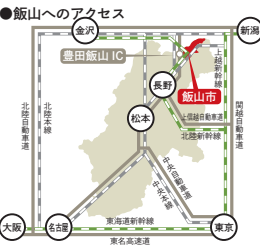
斑尾高原に誕生した「ジップ
ラインアドベンチャー」。森
の中をワイヤーロープと滑車
を伝って滑り降りる、まるで
ターザンになったような気分
が味わえます。最長 140m の
コースや、体感速度 40km も
出るコースなどがあります。

出発日 : 5 月 31 日⑥～ 11 月 2 日⑥ ※特定日を除く
日 数 : 1 泊 2 日
代 金 : 1 万 2400 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。



2015 年 3 月 14 日、北陸新幹線「飯山駅」が誕生