



特集 花

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 —



木々の根の周りの雪が
いち早く、まあるく融けること。
それが根開けです。
根開けの風景は、雪国飯山の
春の訪れのしるしのひとつ。
このころになると、里にも、山にも、
花の季節がやってきます。
ひとつの花が咲き、ひとつの花があせていく。
そのめぐりは、秋まで続きます。
花をみつめて季節のうつろいを思える
豊かな地、いいやまの山と里の花めぐり。

写真：根開け

「花」



表紙：リュウキンカ（沼の原温泉）

春号 / 目次

- 1 連載 いいやまのおばあちゃん
- 2 巻頭特集 「花」
- 3 高原の花
- 7 里の花
- 11 春の旅
- 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
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。

週末になると、飯山和紙研究会のメン
バーとして、仲間とともに飯山伝統の
手すき和紙「内山紙」をつくっています。
内山紙は経済産業大臣指定の伝統工芸
品。あつこさんが内山紙をつくるよう
になったのは、飯山市美術館で手すき
和紙に魅せられたのがきっかけ。お手
伝いなら自分にもできるかもしれない
と関わりはじめ、早20年です。「雪ざ
らしをした自然の白い和紙を見ている
と、本当に癒されるの」と、あつこさん。
仲間との交流を楽しみながら、飯山の
伝統を大切に守り続けています。

聞き手・書き手 飯山に来て7年目。柴田さほり



⑦ あつこさん（年齢は内緒）

いいやまのおばあちゃん



立金花 【リュウキンカ】

すくくと伸びた若草色の茎の先に
黄金色の花を咲かせることから命
名されました。沼地や湿地を好み、
ミズバショウとともに咲き誇る様
子がみられます。花言葉は必ずく
る幸せ。まるで春のここのよう。

高原の花

根開けとともに、山も春。
いのち輝く季節がやってきます。

5月下旬から6月にかけて群生
するのはミツガシワ。一転、高原
は緑の絨毯に。木々の新緑とも
に、滴る緑で山を覆います。
カキツバタ、ニッコウキスゲ、
トキソウなど、夏の花を経て、秋
の沼の原湿原に咲くのはシラヒゲ

早春、新潟県との県境に位置す
る斑尾高原の沼の原湿原（妙高市）
を彩るのは、ミズバショウとリュ
ウキンカです。4月の終わりが
ら5月にかけて咲くミズバショウ
は、その数、十数万株。21ヘクタ
ー
ルもの湿原には木道が敷かれ、白
と黄色の絨毯を縫うように散策が
楽しめます。

春を察した植物たちは、地下に
埋もれて栄養を蓄えていた根茎や
球根から、ムクムクと芽を伸ばし
てあたり一面を覆うように埋め尽
くし、そして咲き誇ります。

高原や山に咲く花は、里に咲く
花に比べて、小さくてはかなげで
ありながらも、決してへこたれな
い強さが芯に備わっているよう。
とりわけ春の高原の花には冬を越
えた強さがにじみます。

ソウに、アケボノソウ。春や夏の
植物たちに満ちた生命力と異な
り、その楚々としたたずまいは、
秋の深まり、そして森の眠る季節
の訪れを告げているような静けさ
をまといます。

山に目を向けると、ブナの森な
どの林床では、シラネアオイやサ
ンカヨウ、イワウチワやオオカガ
ミ、飯山市の花であるユキツバキ
や、鍋倉山で発見されたナベクラ
ザゼンソウなどが季節に応じて花
ひらきます。イワウチワやオオカ
ガミなどは、とりわけツヤつとし
た葉や力強い花色などが、いかに
も山野草然としています。

ほかにもレンゲツツジやワタス
ゲ、シヨウジヨウバカマやヤナギ
ランなど、途切れることなく美し
い花々が高原を彩ります。

貴重なものもありますが、貴重
だからというだけでなく、いずれ
も冬を越えて強く生きて今を迎え
ることができました。手折るよう
なことのないように、信州いいや
まの地に咲く風景をまるごと愛で
ていただけましたなら。



水芭蕉 【ミズバショウ】

雪解けとともに芽を出す春
の高原の花の代名詞ともい
える、ミズバショウ。斑尾
高原の沼の原湿原（写真）
や、桂池から黒岩山山頂に
かけての遊歩道で見られま
す。

湿原に咲く花、山に咲く花、草原に咲く花。高原のなかでも、その種類は多種多様。
そこここに開く花々を、どうか見落としませんように。



杜若

カキツバタ：水中から生えるアヤメ科の花。在原業平が題材にし、妻を思ふ旅の歌を詠みました

シラヒゲソウ：お盆を過ぎたあたりから、秋の訪れを知らせるように咲きはじめます



白髭草



大岩鏡

オオイワカガミ：イワカガミの変種。常緑の葉が鏡のようにツヤがあることから命名

サンカヨウ：花びらは、水に濡れるとまるでガラス細工のように透明になって神秘的



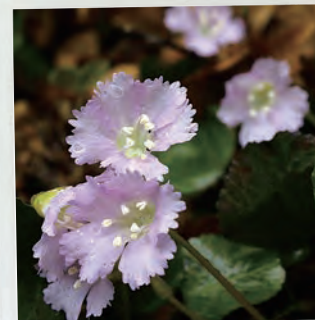
山荷葉



白根葵

シラネアオイ：カエデのような大きな葉の先に上品な花を咲かせます。日本古来の品種

イワウチワ：うつむいて咲く姿が遠慮がちで清楚。ブナ林の風通しの良い傾斜地にみられます



岩団扇

三櫛 [ミツガシワ]

氷河時代の生き残りといわれる高山植物。リュウキンカとミズバショウに続いて、勢い良く緑色の葉芽を伸ばし、白い花を咲かせます。早春を過ぎ、芽吹く山々とあいまって凛々しい風景を演出します。



曙草 [アケボノソウ]

花びらに施された斑点模様を、夜明けの星空に見立てて名づけられました。リンドウ科の二年草で丈は1mにもなることもありますが、花は3～4cmほどという可憐さです。花言葉は、今日も元気で。

紫陽花 [アジサイ]

戸狩温泉スキー場の麓に建つ高源院は、あじさい寺として知られる古刹。約20種800株ものアジサイが咲き誇ります。6月中旬から7月中旬にはあじさい祭りが開かれ、多くの人で賑わいます。

高源院 飯山市豊田6356

里の花

長くて深い、いいやまの冬があけ
里の花がしみじみと心を潤します。

いいやまに暮らす人たちは、雪のことを自然からの大切な授かりものだと思っています。雪は大地を潤して田畑に恵みをもたらし、人々の暮らしの基本を形づくるからです。

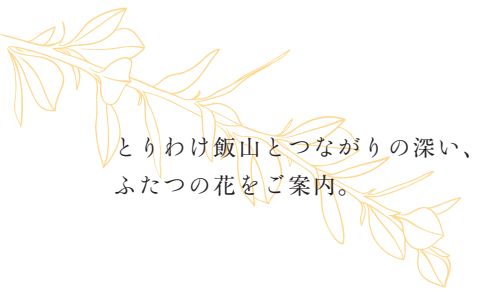
とはいえ、半年近くを雪深い地で暮らす日々は近代化された現代であつても決して楽なものではなく、そんなときにやってくる里の春の知らせほど、うれしいものではありません。

ゆかりの作詞家、高野辰之の代表作として並ぶのは『臘月夜』『春

が来た』『春の小川』といった春の歌。春の小川のモチーフは東京・河骨川ともいわれますが、それでも、誰もが知る日本の春の童謡唱歌を多く紡いだのは、雪国に暮らしたひとりの人間として、春への憧憬が強くあつたからこそ、ととらえられます。

春の訪れに対する喜びをにじませるのは、人だけではなく植物も同じです。とりわけ里の春の花は、春の訪れを喜ぶかのように、空気を包みこむかのようなおおらかさではころびます。

春が過ぎても、寺のまちはいいやまは、境内をはじめ里のあちこちに花が咲き続けます。夏のはじまりを彩るのはアジサイ。まちなちこちに見られますが、やはり格別なのは高源院です。こんもりと茂る緑と青が目にと涼しく、訪れる人を癒します。アジサイに続いてハス、秋にはシユウメイギクにハギに、ヒガンバナ。里の花は、いずれもしみじみと心に残る風情をまとい、静かにやさしく咲いています。



とりわけ飯山とつながりの深い、
ふたつの花をご案内。



新種の花 鍋倉座禅草

ナベクラザゼンソウ：2002年に鍋倉山で
発見。大きな葉の元に小さな仏炎苞をつけます

ユキツバキ：多雪地域のツバキ。ブナ林の雪
が消えるころ咲きます。黄色の雄しべが目印



飯山市の花 雪椿

特別な花

菜の花

飯山の花といえば、真っ先に思い浮かべるのは菜の花。千曲川の河川敷に、北竜湖（写真右）に、そして菜の花公園（写真下）に、道端の花壇に。いたるところに唱歌『朧月夜』を彷彿とさせる風景が広がります。



蓮

寺の町らしく、奈良沢蓮田や正受庵、雨池など、あちこちに蓮田がみられます。なかでもめずらしいのは、奈良沢蓮田でみられる大賀ハス。昭和26年に2000年前の地層から発見された種を発芽させたものです。



いいやま花ごよみ

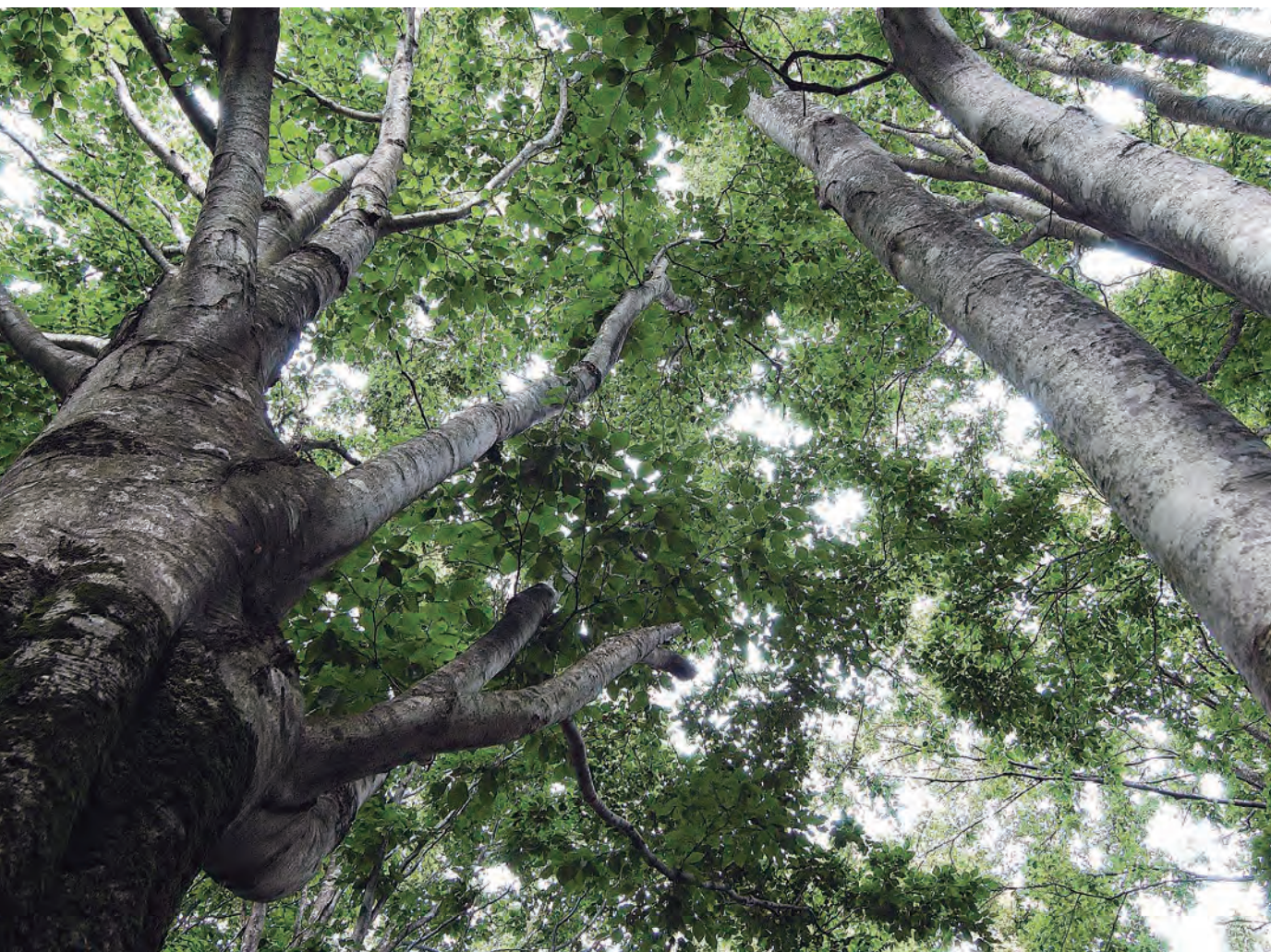
4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月
	リュウキンカ（沼の原湿原）		アジサイ（高源院）			
	ミズバショウ（沼の原湿原／黒岩山）			ハス（奈良沢蓮田）		
	ナノハナ（菜の花公園）			シラヒゲソウ（沼の原湿原）		
	ナノハナ（北竜湖）				アケボノソウ（鍋倉山／沼の原湿原）	
	ユキツバキ（斑尾高原／鍋倉山）					
	シラネアオイ（斑尾高原）					
	オオイワカガミ（斑尾高原）					
	サンカヨウ（斑尾高原）					
	ミツガシワ（沼の原湿原）					
	イワウチワ（鍋倉山）					
	ナベクラザゼンソウ（鍋倉山）					
	カキツバタ（斑尾高原）					

菜の花御膳と
菜の花畑を楽しむ 2 日間
4 月 22 日㊤～5 月 10 日㊤
1 泊 2 日 / 旅行代金 1 万 3800 円
菜の花畑を散策し、農家民宿へ。菜の花御膳の夕食に、菜の花をあしらったお土産付と、菜の花尽くしの旅。



信州飯山夏のロングステイ
涼・山・泊
7月1日㊥～9月30日㊥
3泊4日 / 旅行代金1万8000円～
日帰り入浴施設の利用券、ツアーの
ご招待などもついています。3、5、
10泊まで選べます。

森林セラピープラン
5月12日㊤～6月30日㊤の特定日
を除く毎日
2泊3日 / 旅行代金2万9700円
1日目はなべくら高原の散策、2日目
は森林ヨガなどを。コテージに宿泊、
地場産食材の料理をいただきます。



涼・山・泊

斑尾高原になべくら高原、北竜湖。ほんの少し標高を上げるだけで
気温がぐっと下がり、風が涼やかさを増す信州いいやま。
この夏は、なにもしない贅沢、自然に包みこまれる贅沢を。

なべくら高原

飯山市は、森林浴によるリフレッシュ効果が実証された森林セラピー基地㊤。
森の案内人とともに、緑しげる基地のひとつ、なべくら高原へ。
美しいブナの林、満天の星空、そして温泉。心いやされる時間です。

「寺町の伝統文化」

飯山の地で『破戒』を執筆した島崎藤村が、その冒頭で「さすが信州第一の仏教の地」と記したように、飯山は古くから寺町として発展してきました。市域には40を超える寺があり、とりわけ市街地の20あまりの寺を結ぶ寺めぐり遊歩道の周辺は、鐘の音が響き、情緒ある風景が続きます。さらに寺町だからこそ、坐禅や精進料理という文化も息づき、飯山仏壇や内山紙という伝統工芸品が生まれました。次号は、寺町の歴史や文化を知り、寺町を遊ぶ旅のご案内です。

8号は2018年3月発行予定です。
* 内容は変更になる場合があります



マシユマロ専門店 やわはだ
販売場所 ▶ 道の駅花の駅千曲川
☎ 0269-62-1887 (道の駅)

マシユマロで猫の顔や肉球をかたどった、その名も「ねこマロ」。コーヒータや紅茶に浮かべたときの愛らしさといったら、飲んでしまうのが惜しいほど。工房は現在、飯山市内からお隣の中野市へ。実店舗はなくオンラインショップのみ。それ以外で購入できるのは県内3店舗で、そのうちの2軒が、道の駅花の駅千曲川と、飯山市内のセブンイレブン飯山静間店です。並んだ端から売り切れていくという「ねこマロ」に、飯山で出会えますように。

⑧ねこマロ

いいやまうまいもの



vol.7 / 春号

2017年4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
8:30 ~ 18:00 (年中無休)

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。

～春夏のおすすめ旅～



温泉付きのスイートルームに宿泊
優雅な時間を満喫

人里を少し離れた山間に位置する、ハート型をした北竜湖。県自然百選に選ばれているこの地は、都会の喧騒を離れ物思いにふけることができる場所。宿泊は温泉バスルーム付きのスイートルーム。日々を忘れ、なにもしない贅沢を堪能できます。

出発日：7月1日④～3月31日④
日 数：1泊2日
代 金：1万7200円



いいやまのおばあちゃんと
いっしょにわら細工作り

飯山の冬の手仕事だったわら細工。地元のおばあちゃんに教わりながら、長寿の象徴として知られる「亀」をつくります。わら細工体験をしたあとは、郷土色豊かなお昼ごはんをどうぞ。飯山駅からバスの運行あり（別料金）。

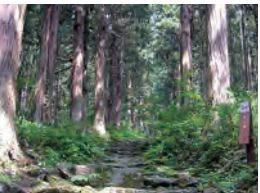
出発日：7月9日⑥～9月24日⑥の 第2・4⑥※お盆振替えあり
日 数：日帰り
代 金：3800円



なべくら高原で
ゆったり森林体験
身も心も癒される時間

飯山駅から専用バスに乗ってなべくら高原へと向かう1日ツアー。なべくら高原までのバス代金、森林ヨガなどの日替わりの体験、そして飯山の幸をふんだんに使ったお弁当もセットになった、なべくら高原の魅力をぎゅっと詰め込んだ日帰りプランです。

出発日：7月1日④～9月30日④
日 数：日帰り
代 金：3900円※大人・子ども同額



北信濃三大修験場
小菅の里をガイドと
ゆっくり散策

戸隠、飯綱とともに北信濃三大修験場である「小菅の里」。かつて37の宿坊が並び300人もの僧侶や修験者が暮らした地を、代々保全し続けてきた地元ガイドのご案内します。飯山駅からの往復バス付きの半日ツアーです。

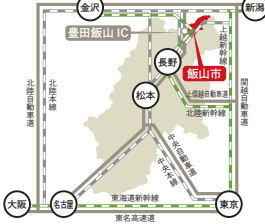
出発日：7月1日④～9月30日④の ④⑥⑧
日 数：日帰り
代 金：2000円※大人・子ども同額

旅の詳細・検索・お申し込みはこちらから

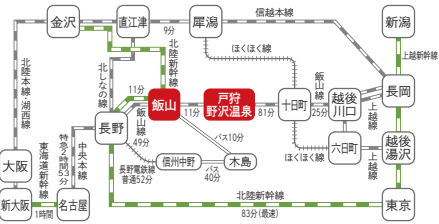
www.tabi-tabi.com

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。

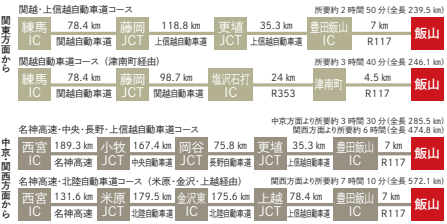
●飯山へのアクセス



■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



北陸新幹線開通で飯山が、東京・関西・北陸とぐっと近くに