VOL.O ／創刊準備号

Iiyama Tabi-Tabi

飯山旅々。

選べるいいやま旅のプラン

飯山ってどんなまち？

あなたの好みの旅、みつけませんか

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

いい、やま、風景

小菅神社奥社へと続く参道

飯山ってどんなまち？

仏壇のまち、寺のまち、豪雪のまち、酒のまち…。
地に足をつけて生きるなかで育まれた、
飯山の誇るべきたしかな文化や暮らし。
それは暮らす人には見慣れた、聞き慣れた、
普遍的な存在かもしれません。
しかし、そのたしかな文化や暮らしは、
日々を丁寧に重ねるなかで成熟し、
いまも、つねに、新しい表情をうみだしているものです。

そこは、「古くて、新しいまち」。

暮らす人にとっては、生きる誇りをあたえてくれるまち。
訪れる人にとっては、いつでも新鮮な発見に満ちたまち。

わたしたちの「古くて、新しいまち」飯山を
少しずつ、深く切り取って、
春と秋の年に2回、手に暮らしに、
そっと寄り添うかたちにしてお届けします。

暮らす人の誇りとなるように、
訪れる人の発見のきっかけとなるように。

本号は、その創刊準備号です。
わたしたちが伝えたい「飯山」の形を、ひとあし先にご案内します。

「飯山旅々。」編集室

「飯山旅々。」とは
地元密着型の旅のプランを300以上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。

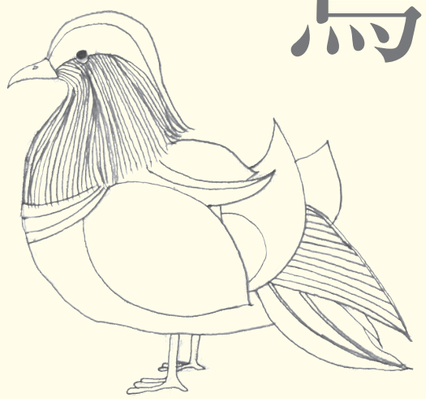
絵で見る飯山

飯山ってどんなまち？まず　　は基本から押さえましょう。

地

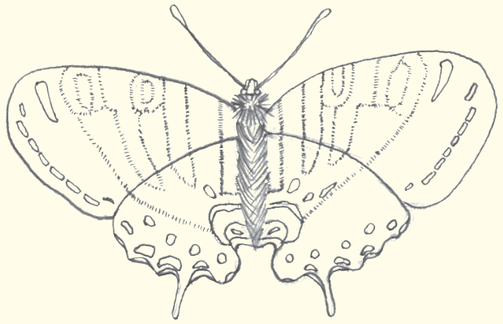
新潟県との県境に位置する
面積 202.32㎢うち宅地 6.3㎢、
人口 2 万 3545 人の、のどかなまちです
（面積：2011 年 1 月／人口：2010 年）

鳥



「市の鳥」は愛し合うことが
名前の由来のオシドリ

蝶



「市の蝶」は原生林ではなく
里山に生きるギフチョウ

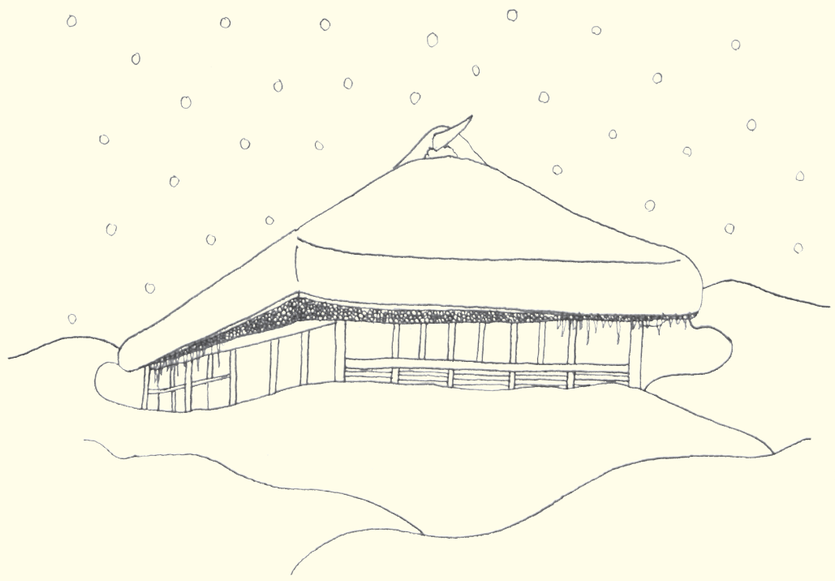
味

アスパラの生産量は日本有数
春先の冷たい雪解け水と
昼夜の寒暖差が
甘み、旨みの秘密です

花

「市の花」は
雪のまちに似合うユキツバキ

雪



最深積雪 257cm
（1984 年 2 月 9 日）
音も、寺ものみこむ、雪のまち
屋根の雪下ろしが欠かせません

木

「市の木」は
たっぷりの水を保有するブナ

やさしき飯山の風景を想う

大いなる自然と生きる人。自然と人が寄り添い飯山の暮らしを創造し、風景を生んでいます。

南北にのびる市街地の両側には緩やかな山並みが連なり、その中央を千曲川が流れる飯山。春の岸辺は野沢菜の花で埋め尽くされます。

菜の花畠に　入日薄れ
見わたす山の端　霞ふかし
春風そよふく　空を見れば
夕月かかりて　にほひ淡し

里わの火影も　森の色も
田中の小路をたどる人も
蛙のなくねも　かねの音も
さながら霞める朧月夜

唱歌『朧月夜』の作詞は、『故郷』『春の小川』などで知られる国文学者で作詞家の高野辰之。飯山に下宿しながら高等小学校に通い、のちにこの地で教鞭をとった高野が、飯山を思い作詞したといわれています。

飯山は長野県に位置する19の市のなかで、もっとも人口の少ない、小さな、小さなまち。謳われる風景が色濃く残るそのたおやかな様は、『朧月夜』の旋律そのものです。

飯山では、縄文の頃から人が暮らし、弥生時代には稲作もはじまりました。石垣が特徴的な「福島の棚田」が広がる瑞穂地区もそのひとつ。そこに位置する小菅山（現在の小菅神社）は、平安後期の創建とされ、厚い信仰を集めてきました。神域の4つの結界地には鳥居が建てられ、のどかな風景のなかにも畏怖を漂わせます。結界地のひとつ神戸地区に建てられた鳥居は大銀杏を背後に荘厳な風景をつくりだし、映画『阿弥陀堂だより』にも登場しています。

その後、飯山城が築城され、城下にも多くの寺が築かれました。今も山裾を縫うように連なる寺々など20以上が立ち、鐘の音は変わらず沁みるように響きます。境内を彩るのは梅に桜、芍薬に菖蒲、紫陽花、秋明菊、萩に鶏頭…。季節に寄り添う粧いは、浄土を思わる美しさです。

市街地を歩けば、「雁木」が目をひきます。もとは各戸が軒をのばしたもので、1m以上積もる屋根の雪を道路に落とし、人は雁木の下を通路にしていたそう。

とりわけ雁木の風景が印象的な愛宕町界隈の通称は「仏壇通り」。仏教信仰が厚いうえに、湿度が高く漆などの作業に合う気候の飯山では、約300年もの昔から仏壇づくりが行われてきました。木地師、金具師、蒔絵師と、分業制で匠が腕を振るうその技術は、そうした土壌のもとで伝統産業として現代に息づいています。

豪雪期の農家の副業として生まれ、400年の歴史を持つ内山紙もまた伝統産業のひとつ。マタギが漉いた紙を小菅神社に奉納し、暮らしを立てたのがはじまりともいわれています。雪にさらすことで生まれる澄んだ白さと丈夫で日焼けしない性質が高く評価され、官公庁の台帳用紙にも使用されてきたほどです。

高原に目を向ければ、豪雪に耐えたブナが緑滴る枝をのばし、湿原の高山植物は可憐に咲き誇ります。秋の山は錦をまとい、里の収穫に負けない賑わい。そして一面の銀世界に覆われる期間は半年ほど。春、雪解けのごうごうと流れる水音に満ちるのは命の輝きにほかなりません。

かつては農業や修験などを通じてこうした厳しい自然と対峙してきましたが、今はトレッキング、天空ヨガ、スノースポーツなど多様化しています。変わらずにあり続けるのは自然への感謝と畏敬の念です。

ふと振り返った飯山のいつもの暮らしや産業に寄り添う「大いなる自然」と「人の知恵」。それを目の当たりにしたとき、またひとつ飯山は愛おしい場所になっていくのです。

神戸の大銀杏

神戸集落の参道入口にそびえる高さ 36m・太さ 11.2m の銀杏の古木。
落葉の様子で積雪を占う雪例樹（ゆきだめしぎ）。長野県天然記念物

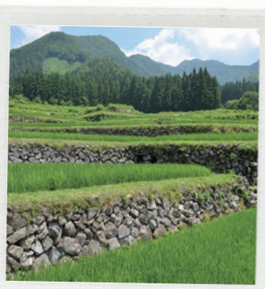
夏の色

斑尾高原

標高約1000mの斑尾高原。
自然の音とともにロングステイしたい場所

きのこ狩り

里山を埋め尽くす天然きのこ。
ナラタケ、クリタケ、ナメコなどがブナの森に



棚田

飯山盆地を見晴らす福島棚田。
江戸時代に石垣が築かれて棚田は生まれました

まつり

火の粉を散らす奈良沢大天狗。
五穀豊穣家内安全、秋祭に垣間見る文化の深さ

カヌー

滔々と流れる千曲川でカヌー。
江戸の頃、物資を運んだ千曲川を今はカヌーで

和菓子

お菓子のまち、飯山。
城下町が育んだ茶の湯の文化と和菓子の店々

秋の香

ジップライン

ジップライン、体感速度40km。
森をピーターパンのように羽ばたいて

寺のまち

寺のまち、七福神めぐり。
飯山城下とともに今なお残る20余りの寺

飯山の四季

移り変わる季節とともに、暮らしは築かれ、文化は育まれています。
ひとあし先に、飯山の四季を少しだけご案内。

冬の音

かまくらづくり

集落みんなでかまくらづくり。
かまくら専用機器の特許も取りました

スノーシュー

なべくら高原スノーシュー。
大雪も愉しみに、現代版かんじきで駈けぬける

かまくらでごはん

のんびり田舎のかまくら物語。
七輪で味噌仕立ての「のろし鍋」をどうぞ

道祖神祭り

小正月の道祖神祭り。
河川敷のダルマのツリーに火を灯し無病息災

春の風

アスパラ

日本有数の生産量を誇るアスパラ。
戸狩温泉では収穫体験も行っています

田んぼ

米どころ飯山。
菜の花が終わる頃、田んぼに水が張られます

菜の花

黄色い花は野沢菜の花。
若手農家たちが開墾からはじめた菜の花畑

スノーキャロット

豪雪の恵み、スノーキャロット。
雪の下で冬を越した人参は甘く変化します

次号予告

飯山旅々。vol.1
「ゆき」

飯山は何をさておいても雪のまち。
かまくらづくりに人生をかける人。
雪の季節、家のなかで生まれた藁細工。
雪下ろしのあとの地酒の酒盛り。
雪は災害をもたらすこともありますが
雪は笑顔をもたらす白い宝でもあるのです。
「ゆき」という切り口から見えてくる
「古くて新しい」飯山をお届けします。

創刊１号は 10 月 1 日発行予定です。
＊内容は変更になる場合があります

いいやまうまいもの

❶バゲット

昔懐かしい惣菜パンのなかに君臨するのが、天然酵母でつくるバケット。こんがりとした焼き目、小麦粉の芳ばしい香り、そして「美しいバケットとはかくありなん」といわんばかりの、細身な出で立ち。コクのある味わいがあとひくおいしさです。ちなみにすべてのパンが手づくり無添加の、身体にやさしいパン屋さん。

ハニーコウム
飯山市飯山 1167　☎0269-62-4688
価格 :250 円

飯山旅々。
選べるいいやま旅のプラン
vol.0/ 創刊準備号

2014 年 7 月 1 日発行

編集　　編集室いとぐち
デザイン　OTTO & Ä

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

表紙 : 奈良沢の蓮

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.

Iiyama Tabi-Tabi
飯山旅々。
選べるいいやま旅のプラン

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。

～たとえば四季の、おすすめ旅～

春

なべくら高原・豪雪の恵み！スノーキャロットを頂きます♪

雪の下で甘みを蓄えるスノーキャロット。なべくら高原の残雪を自分で掘って収穫します。丸かじりやジュースづくり、雪を使ったアイスクリームづくりのほか、収穫したスノーキャロットのお持ち帰りも可能です。

出発日 :2015 年 4 月下旬～ 5 月上旬
日　数 : 日帰り
代　金 :2000 円（予定）

冬

北信州いいやま「のんびり田舎のかまくら物語」

地域の人が雪でつくる「かまくら」のなかで名物「のろし鍋を囲んで夕食を楽しみ、農家民宿で一泊するプラン。朝食には地元産のコシヒカリ、お土産には本場の野沢菜漬けを。雪国ならではのひとときを楽しめます。

出発日 :2015 年 2 月の特定日（予定）
日　数 :1 泊 2 日
代　金 :1 万 500 円

秋

飯山なう。お寺・スイーツ・地酒～のんびり寄り道ツアー

飯山駅から「高橋まゆみ人形館」まで、地元案内人と古いまちなみや寺を散策し、スイーツ店や造り酒屋をめぐりながら飯山の良いとこどりで、ご案内します。試食や試飲もしながら、飯山のまち歩きをお楽しみください。

出発日 :4 ～ 10 月の特定日
日　数 : 日帰り
代　金 :1700 円

夏

信州いいやま夏のロングステイプラン「涼・山・泊」

都会の喧噪と猛暑から脱出して涼しく過ごせる長期滞在型プラン。なかでも標高 1000m の斑尾高原は、夏でもクーラー要らずです。市内の日帰り入浴施設にも入り放題。無料のトレッキングツアーもおすすめです。

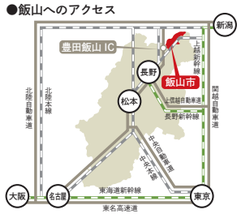
出発日 :7 ～ 9 月
日　数 :5 泊 6 日
代　金 :2 万 9000 円（2 名 1 室利用）

旅の詳細・検索・お申し込みはこちらから

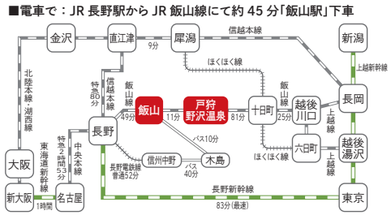
www.tabi-tabi.com

300 以上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。

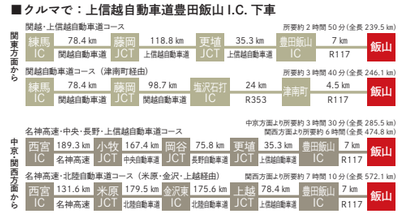
●飯山へのアクセス



■電車で：JR 長野駅から JR 飯山線にて約 45 分「飯山駅」下車



■クルマで：上信越自動車道豊田飯山 I.C. 下車



平成 26 年度末、北陸新幹線「飯山駅」が誕生します。