



特集 古民家の暮らし

あなたの好みの旅、みつけませんか



飯山の集落をのんびり自転車や車で走ると
そこかしこに大きな屋根の古民家に出会います。
豪雪地では瓦葺は向きません。
かつて茅葺だった屋根の多くは
トタン葺の、青、赤、茶色に変わりました。
なかに入って見上げれば、ぐんと曲がったブナ材。
雪の重みで曲がったブナの原生林は
飯山の森のシンボルのひとつ。
ほかにも、近隣の里山を守る身近な材木が
飯山の古民家を支えています。
時代とともに空き家も増える一方で
豪雪地の暮らしの知恵が詰まり
時を経た魅力秘める建物に惹かれた人が
新しい息吹を吹き込む姿も見られます。
飯山の古民家暮らし、少しだけ、のぞいてみませんか。

写真：冬の古民家

「古民家の暮らし」



表紙：旬菜料理はたの

秋号／目次

- 1 連載 会ってかし！いいやまのかお
- 2 巻頭特集 「古民家の暮らし」
- 3 interview 豪雪地・飯山の古民家とは
- 5 古民家暮らし1～4
- 12 コラム 古民家のこと、もっと詳しく
- 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

会ってかし！いいやまのかお

6 赤のれん洋品店
我妻英雄さん



昭和7年飯山生まれ、今年で90歳の我妻さん。飯山市街地でお父さんが大正2年に創業した洋品店を営んでいます。お店から徒歩2分の場所にある飯山復活教会の信徒でもあり、掃除や庭の手入れ、来客時のご案内もしています。今年で創建90年を迎える飯山復活教会とは同じ年。教会内に飾られている新築祝いに撮影された写真には、お母さんに抱かれた我妻さんの姿が残っています。「人と話すのが好き」「興味があることが多い」という我妻さん。洋品店や教会を訪れる人々を温かく迎え、飯山のことを色々と教えてくれます。

●赤のれん洋品店で会えます。お父さんの代から「質の良いものを売る」ことにこだわり、普段着や学生服などを取り扱っています

聞き手・書き手 水野友理奈

盆地である飯山は、雲海が出やすく、光景がさすことも多いです。秋には野焼きをするので空気が滞留しがち。そうした霞の向こうに急勾配の屋根の古民家の集落があり、背後には低い里山が連なっており、空が大きく広がり、目の前には水が流れ田畑がある。それが飯山らしい古民家のある風景です。

建物の特徴はいくつかありますが、豪雪による重さに耐えうるだけの材木を使っていることがまず挙げられます。樹種でいうと、集落近くの里山のケヤキやスギ、ナラなどが使われています。なかでも豪雪地に適した樹種であるブナを使うのがこの地域の特徴です。

一般的に水分が多く狂いやすいブナは建材には不向きといわれてきましたが、根元が雪で押さえられて曲がつても上へと伸びるたくましい木で、粘りが出る強い材といわれます。その特性を活かして雪の重さに建物が耐えられるよう多くは天井裏に使われます。一方、製材された真つ直ぐの材は見栄えから1階や上座に使われてい

家々の違いのほか、ひとつの家でも上座下座が厳しく決められているなど、造り自体が身分制度を反映させたものだとは批判され、戦後、民家の多くが壊されました。しかし、建物の民俗的背景と建築的価値は別で評価されるべきです。飯山では古民家再生の事例が増えています。そうやって新しい視点で古民家の価値を考えてもらえたらうれしいですね。

座敷と奥座敷の間の屋根裏。建物の東側は戸境壁で区切られているので屋根裏の材は煤けていない

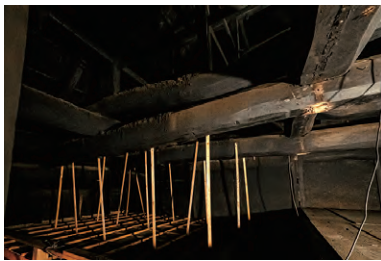


神主の住まいだったという高橋邸は人を多く招く家だったのか15畳がひと間、10畳が二間と、ひと間ごとが大きい



2	1
3	
4	

1. J字に曲がった材を用いた上屋梁。曲がり木は梁や桁、雪の荷重に対して強度を必要とする部分に用いられていると推測される。天井裏は物置に使われることも多かったので空間を広く活用することもできる。なかから見ると細い丸太や枝を縄で結い、すすきや麻などを使って屋根を葺いていたのがわかる 2. 手前は漬物小屋、右奥が物置、さらに奥が馬屋、中央奥の明るい部分が玄関 3. 屋根裏の隅、木々の形状を利用して巧みに組まれた構造。手斧で削った手仕事の跡も見て取れる 4. かつてかまどがあったと思われる土間はキッチンにリフォーム。屋根裏に上がると後付けの天井が新材で吊られているのが分かる



豪雪地 飯山の 古民家とは

信州大学・土本先生に聞きました。



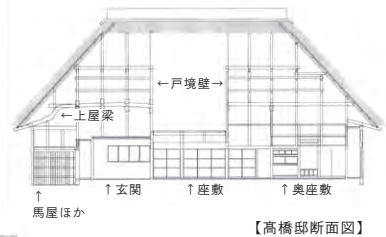
茅葺の葺替えは手間も材料手配も、コストもかかるのでトタンを被せているところがほとんど

ます。

集まった材から構造を考えたのか、構造を考えて材を集めたのかはわかりません。でも曲がり木や股本も有効に組み合わせた構造からは、地域で育まれた良材を余すことなく大切に使うという当時の職人の精神を強く感じます。

豪雪は屋根の造りにも関係しています。瓦葺や板葺は向きません。茅葺が基本で、矩勾配といわれる45度の急勾配にすることで、雪が落ちるように工夫しています

事例の高橋邸（P10参照）のよう大きな古民家は入り口に土間、片側に馬屋、物置、漬物部屋が並び、反対側は田の字型の座敷というのが基本の間取りです。貧しい家はひと間が狭くなるなど、ただ規模が小さくなるかというところではなく、火を使うことを禁止されていたり、馬を飼えない場合もありました。そうした建物は残っていないので詳細はわかりませんが、わたしたちが見ている古民家は、歴史のなかでは一面的だということは確かです。



【高橋邸平面図（名称はかつての用途）】



土本俊和
1961年東京都生まれ。信州大学学術研究院工学系教授。専門は建築史。主なフィールドは町屋や民家、山小屋など。同大教育学系教授の井田秀行氏とともに飯山市をはじめとした古民家の調査研究を行っています。





1. 天井は軒下に合わせて右側が降下。建物は住民から市に寄付されたもの 2. 正面の障子がかつての見世の入り口 3. ベッドルーム。隣はキッチンで自炊できる設備完備 4. 浴室など。手前の長持ちは寝具類を収納 5. 改修で奥行きを出した土間空間 6. 水田では伊勢神宮ゆかりのイセヒカリを育成中の志田さん

5	2	1
	3	
6	4	

北信濃の三大修験場に数えられる小菅山。その参道に建つのが1棟貸の宿、七星庵です。参道沿いの「見世」は小菅地区ならではの「開かれていた馬市限定で営業されたといわれる店空間です。建物に入ると土間が広がり、左手にかつての馬小屋、右手に座敷と、飯山市の古民家の特徴的な間取りも見られます。土間の天井は高く、なかには、豪雪地らしい曲がった材も巧みに使われています。

囲炉裏を備えた座敷は太い樺の鴨居が目を引く板張の空間。奥には畳敷きの仏間が続きます。座敷の板戸の向こうは新しく整備されたベッドルーム、キッチン、バスルーム。古い梁や柱を表にし、古民具を配することで、時代を経た建物の風合いと、快適な滞在環境を兼ね備えています。

管理運営を担当するのは、もともと地域おこし協力隊として小菅にやってきた志田吉隆さん。七星庵の開業に携わり、協力隊卒業後も指定管理会社のスタッフとして勤務します。志田さん、なんと山



飯山市瑞穂 6048
TEL 080-8850-5679
施設利用料 (1組 1万5000円～)
+ 宿泊料金 (1人 5000円～)
* 定員 6名

伏でもあり、小菅神社奥社への登拝案内も引き受けます。

その歴史を評価され、国の重要な文化的景観に選定されている小菅地区を、信仰とともに受け継いでいきたいという志田さんの思いは、農業へもつながります。「水があるからこそ信仰があり、集落があるんです」と志田さん。水への感謝と畏怖の気持ちを胸に無農薬有機栽培の稲作に取り組み、耕作放棄された水田や水辺の整備に力を入れます。

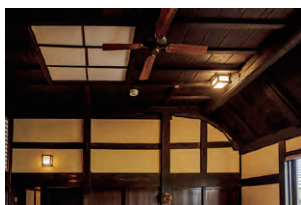
古民家という形のみならず、小菅の生活や思いも、今様に合わせて様式を変えながらも暮らしまるごと後世へ引き継ぎいでいく。そんな思いで志田さんは今日も小菅に生きています。

七星庵

古民家の暮らし 1 小菅地区

古民家という形のみならず
小菅の生活や思いも後世へ

土間を見上げると
木材の形そのものを
生かした構造が



5	2	1
	3	
6	4	

1. 潜り戸を抜けた土間空間 2. 奥座敷。庭の眺めも美しい 3. 天井の障子はかつての通りの煙出しの吹き抜け 4. トイレには国の伝統的工芸品「飯山仏壇」の技である彫金が 5. 8月の八寸。自ら畑も耕すご夫妻、ひと皿に夏の畑が盛り込まれます 6. 羽多野さんご夫妻。外壁はおふたりで塗るなどできることを担いました

「古民家暮らしがしたい」という思いを募らせ物件を探すなかで、飯山市の移住定住推進課を経て、現在の建物に出会った羽多野隆三さん・みどりさんご夫妻。季節は建物前の田んぼが黄金に輝く秋。その風景にひと目惚れしたものの、冬の豪雪にみどりさんや周囲の人たちは大反対。それでも隆三さんは揺らぐことなく3年後、購入に至りました。

購入後すぐに元の持ち主が亡くなり、建物の詳細がわからない手探りの状態でしたが、中野市で在来工法に取り組む勝山建設さんの力を借りて改修工事がはじまりました。

「きれいにしすぎるのではなく、極力、元の状態に戻してほしい」という羽多野さんご夫妻の要望に勝山建設の勝山要助会長は、「それはいいな」と請負い、解体する別の古民家から床板や建具を用立ててくれました。一方でお客様に雪が当たらないよう車寄せを増築したり、吹き抜けから埃が落ちないように、かつ暗すぎないように



飯山市旭 644
TEL 0269-67-0393
11時30分～14時
17時30分～21時
* 不定休、完全予約制

障子をあしらったりと、建物になりむ新しいアイデアも盛り込み、開業に至りました。

提供するのには地域の山や畑で隆三さん自ら収穫した食材を中心とした本格的な会席料理ですが、実は料理修業は29歳の頃、古民家暮らしのために始めたというから驚きます。もともと山に入ることには好きだったそうですが、こと山の食材に関しては勉強するところから。きのこは採っては食べて確認し、3年を経て見分けに自信を持てるようになってから提供するよう。今では地元の人よりも山に詳しいと自負する羽多野さん、「命を捧げるに値する職業だと思っています」と語ってくれました。

旬菜料理はたの

古民家の暮らし 2 一藤ノ木地区



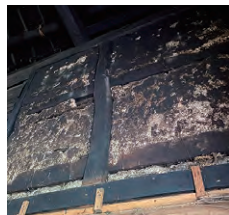
高い天井が印象的な客席。奥座敷も含めて、一度に受け入れるお客様は2組まで。右奥の板戸ははめ殺して奥はキッチン

前田邸

先人たちの力に
感動しながら
集落の活気を再び

1. なべくら高原・森の家のほど近くに建つ
2. 古民家専門の不動産屋で取り扱っていることを知りすぐにアクセスしたそう
3. 煤で黒ずむ壁も味わい
4. 隣の古民家も購入して自宅として改修中
5. 前田健太さん・優海さんご夫婦と、4人の子どもたち

1				
5	4	3	2	



愛知県名古屋市中区で沖縄居酒屋を営みつつ、田舎暮らしを求めて長野県内で古民家を探していた前田健太さん一家。次第に北上し、行き着いた飯山市の最北・柄山集落で現在改修を進めている古民家にひと目惚れし、2ヵ月後には購入。名古屋と飯山の二拠点生活を送りながら、自ら改修してきました。

手を掛けることで愛着が深まり土地に親しんでいく一方、建物を借りて約4年、集落の衰退は加速の一途をたどるばかり。「こんなに果ての小さな集落でも人を集められることを証明することで、ほかの地域にもつながると思うんです」と、前田さん、いずれはゲストハウスも含めてアウトドア基地としても整備したいという思いがあります。

地域の古民家をよく知る地元大工の手も借りて、2023年夏の開業を目指します。

飯山市照岡 1533
TEL 090-9121-3217
* 沖縄料理店を2023年7月オープン予定

高橋邸

日本の魅力が詰まった
豪雪地ならではの
古民家の魅力

1. 右奥が奥座敷、手前が座敷、左奥は囲炉裏があったと思われる座敷
2. 移住時には改装されていた玄関
3. 太い梁と巧みな構造に目を見張ります
4. 「いい造りでかつ自然に囲まれながら都市に近い。飯山は古民家の隠れスポットです」と高橋さん
5. 高橋ハヤトさん。現在はビジネスパートナーひとりと猫2匹との暮らし

1				
5	4	3	2	



ニューヨークで生まれ育ち、マーケティングやデザインの分野で活躍してきた高橋ハヤトさんが、居場所を思慮するなかで行き着いたのが、自身のデザイン感覚の原点でもある「日本」でした。高山、京都なども視野に入れながら古民家を探し、市の移住定住推進課の協力も得て「長野県飯山市空き家バンク」を通じて現在の建物に出会います。

豪雪地ならではの造りの豪壮さが決め手となり移住。最初から快適ではなかったと言いますが、次第に片付き展望がみえてきたこと、近隣の方の温かさ、除雪しやすい建物環境、飯山駅から歩ける立地など、長所の方が際立ち、現在に至ります。

個室やギャラリ、スタジオを整え、シェアスペース・コワーキングスペースハウスとして運営していく予定。「ニーズは変わるの で用途も空間も固定しすぎない場所にしたい」と、自由な発想で古い建物に新しい息吹を通わせていきます。

古民家のこと、もっと詳しく

古民家を探すなら



市移住定住推進課



移住の相談なら、まず飯山市役所へ。移住定住推進課を経由して古民家に移住した人は数多く移住後の暮らしなど参考になる情報も得られます。管理運営する長野県飯山市移住定住支援サイト「いいやま住んでみませんか?」には空き家バンクもあり古民家情報が掲載されることも。

飯山市飯山 1110-1
TEL 0269-67-0740
furusato-iiyama.net

古民家の
購入・改修なら幸家(SACHI-YA)
信州いいやま
古民家リユースセンター

飯山市を中心に近隣市町村で「物件探し」「古民家購入のサポート」「リノベーション」「古材の活用」など、古民家での暮らしや商いを物件探しからサポートしてくれます。地元をよく知る、地域と建物の専門家集団なので、安心して、まずは気軽に相談から。

飯山市瑞穂 6117-2
TEL 0269-67-0520
sachiya.net



古民家体験なら



フォレストデザイン

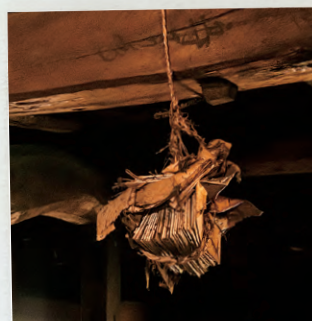


林業を基軸に森林管理、森の資源の有効活用、木育などを行い、森林の持続的で健全な育成と価値の創造を目指すフォレストデザイン。事務所である古民家の「いいやま里の家」を利用して古民家体験、里山体験を実施しています。移住を考えている人にもおすすめです。

飯山市豊田 1105
TEL 0269-65-4653
forestdesigner.jp



太い材を使った柱や梁、鴨居に目が行きがちですが古民家の見所、細部に宿っているのです。



屋根裏のお守り

お札がまとめて吊るしてありました
現代の多くは道祖神火祭りでお焚き上げに



大工の仕事

梁や天井板に残された墨文字は
竣工や大工の棟梁を示す貴重な資料



くぐり戸を抜けて

はたのさんの玄関に使われる古い扉
小さなくぐり戸は異世界への入り口のよう



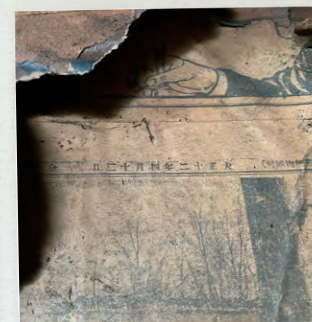
埋もれた地下の貯蔵庫

床下収納の扉を開けるとそこには
かつての石造の食品貯蔵庫



江戸末期?の落書き

神主の自宅だったという古民家の襖を剥がすと
習字の練習の隙間に謎の落書き



大正時代の新聞

改修時に丁寧に壁を壊していくと
古い時代の新聞が出て時代を偲ばせます

古民家の楽しみ

飯山旅々。vol.14
「〴〵おいしい、に出会う」

飯山で育まれる米やアスパラガス、スノーキャロット。果物といえはりんごやブルーベリー。北信州みゆきポークや菜の花みゆき卵などの畜産物。いいやまは〴〵おいしい。に満ちた場所。さらに初夏の芍薬をはじめ、〴〵うつくしい。花の栽培も盛ん。そんなおいしい・うつくしいものたちは、すべて代々守られてきた飯山の肥沃な大地を耕すことから生まれています。次号では、いいやまの土から生まれる〴〵おいしい・うつくしい。をご案内。あわせて、リニューアルした道の駅「花の駅 千曲川」の情報もお届けします。

* 内容は変更になる場合があります



文景堂
飯山市南町 20-13 ☎ 0269-67-0151
価格 : 1 個 250 円

県産小麦、国産酵母を使い、保存料・化学調味料無添加のこだわりの逸品。肉まんは地元のみゆきポークを使用し、ゴロツとしたお肉と大きめにカットした玉ねぎの優しい甘み特徴。じゅわつとにじみ出る肉汁がたまりません。チーズ味やカレー味に、あんまんも。食べるときは蒸し器やレンジなどで温め直すのがおすすめです。

⑭ 肉まん・あんまん

いいやまうまいもの

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

～秋冬のおすすめ旅～



北信州いいやま
「のんびり田舎のかまくら物語」

地元のお父さんたちによる「かまくら応援隊」が作る大きなかまぐらのなかで、地元食材がいっぱいの名物「のろし鍋」の夕食を楽しむプランです。宿泊は農家民宿へ。朝食は飯山産コシヒカリをいただきます。宿から特産品のお土産付き。北信濃の雪国ならではの伝統文化が受け継がれる飯山でしかできない冬の旅です。

出発日：2023 年 1 月 21 日㊥～2 月 25 日㊥の㊥
日 数：1 泊 2 日
代 金：大人 1 万 6500 円、小人 1 万 2600 円



夜のかまぐらと
ほかほかおんせん宿

冬の飯山で人気の「レストランかまぐら」の名物「のろし鍋」と、温泉ホテル「文化北竜館」の宿泊がセットになったプラン。文化北竜館は飯山駅から車で 25 分ほどのところにあるハート型をした湖「北竜湖」のほとりの一軒宿です。デザートには飯山名物の冬限定スイーツ「バナナポート」をお楽しみいただけます。

出発日：2023 年 1 月 20 日㊥～2 月 26 日㊥の平日
と㊥ ※一部対象除外日あり
日 数：1 泊 2 日
代 金：大人 2 万 3700 円、小学生 1 万 9400 円



名人といくきのこ狩り！
きのこ汁で秋を召し上げ

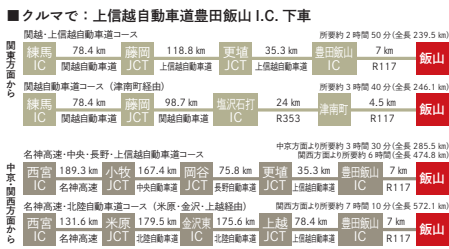
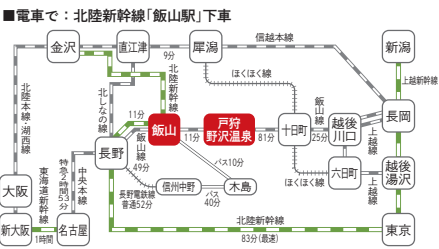
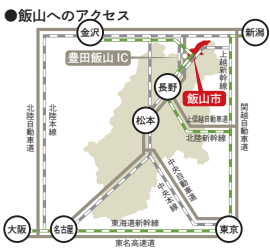
飯山市の北に広がるなべくら高原で秋の味覚「きのこ」を探すツアー。きのこという心配もつきものですが、そこは地元のきのこ狩り名人と一緒になので安心。収穫したきのこは信州の伝統野菜・坂井芋や北信州みゆきポークと一緒にきのこ汁に。飯山産コシヒカリのおにぎりと一緒に昼食でいただきます。

出発日：10 月 29 日㊥・11 月 3 日㊥
日 数：日帰り
代 金：小学生以上 4000 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。



北陸新幹線開通で飯山が、東京・関西・北陸とぐっと近くに