



## 特集 地域に生きる、飯山線

あなたの好みの旅、みつけませんか



地域の人々の尽力で開通した  
飯山鉄道に端を発する飯山線。  
約 100 年前、全線開通し今に至ります。  
1945 年には隣村・栄村の森宮野原駅で  
駅における最高積雪、7m85cm を記録。  
雪深いこの地を無事に走るために  
夏から冬の準備をはじめるといいます。  
その雪原をひた走る姿は  
凛々しくて、頼もしく、胸に迫ります。  
一転、春を迎えて菜の花や桜に囲まれると  
ホクホクと穏やかな表情を浮かべ  
田んぼの脇や緑滴る山間いを走り抜けるときは  
少年のようにはつらつと見えるから不思議です。  
地域の足として生きる飯山線。  
いつまでも、ともに。

写真：かつての車両を待合室に利用する信濃平駅

# 「地域に生きる、飯山線」



表紙：戸狩野沢温泉駅－信濃平駅間を走る飯山線

## 秋号／目次

- 1 連載 会ってかし！いいやまのかお
- 2 巻頭特集 「地域に生きる、飯山線」
- 3 飯山線は、地域とともに。
- 7 飯山線サイクルトレインプラン
- 9 祝 10 周年 観光列車「おいこっと」
- 11 love letter: 親愛なる飯山線へ
- 13 飯山旅々。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

9 飯山市ふるさと館 おもしろ案内人  
山本伊都子さん



はじける笑顔がトレードマークの山本さん。妙高市出身で、飯山市へは発掘作業員の募集をきっかけに移住しました。教育委員会の臨時職員を経て飯山市ふるさと館へ。広報や体験教室、友の会事務局などに携わっています。もうひとつの顔はイラストレーター。親しみやすくかわいらしい絵柄が魅力で、ポストカードや冊子、移動図書館車のイラストも手がけます。  
「人と人をつなぐ瞬間がうれしい」と山本さん。飯山市の伝統を若者や移住者、旅行者にも身近に感じてもらえるよう、その架け橋になれたらと語ってくださいました。

●飯山市ふるさと館で会えます。館内には飯山の暮らしや文化を紹介する模型やパネルなど、多彩な資料が展示されています

聞き手・書き手 池田南





上桑名川駅の待合室で出会った旅人らが綴るノート

川)と山々の息  
吹との競演が楽  
しめです。  
駅に降り立ち小  
さな待合室で出

### 路線の楽しみ

です」というように、現在は、斑尾高原や野沢温泉を訪れるインバウンドで大賑わいです。慣れない自動券売機に右往左往する外国人や高齢者も多い一方で、駅員は駅長含めて4人。「駅長利用していただきありがたいことですが、お客様には少々ご不便をおかけして申し訳ありません」。いえいえ、見かけたらぜひ助け合いで混雑を乗り切りたいものです。



駅舎が古い車両です。  
道の駅「花の駅 千曲川」まで徒歩約15分



高橋まゆみ人形館や飯山城址公園はこちらが最寄り駅です  
(取材時ツバメが駅舎に営巣)



JR飯山駅には北陸新幹線と飯山線が乗り入れています

## 飯山線は、

長野県北部と新潟県上越地域とを結ぶ飯山線。どのように生まれ、日々どんな楽しみがあり、そしてどのような尽力があって走り続けているのか。飯山駅長の堀甲介さんにもお話をうかがいながら、ご案内します。



移転前の飯山駅。旧ホームにあった「七福の鐘」は「雪と寺の街シンボル公園」に移設



目の前には赤い屋根の永国寺と季節には花を咲かせる蓮池

### 飯山線とは—

JR東日本が運行する非電化の鉄道路線。長野県の豊野駅から新潟県の越後川口駅を結ぶ。北陸新幹線開通にともない豊野—長野駅間は「しなの鉄道北しなの線」となるがJR飯山線の列車はこの区間に乗り入れ、長野駅まで直通運転している。



東日本旅客鉄道株式会社  
長野支社  
長野統括センター  
飯山駅長 堀甲介さん

### おいたち



蓮駅付近を走るSL  
(1965年6月、撮影：堀越庸夫氏)

飯山線は、地元の有志らの尽力で1917年に開業した「飯山鉄道」がはじまりです。千曲川に水力発電所を計画していた信越電力の出資が追い風となり、1921年10月20日、豊野—飯山駅間が開業しました。その後、徐々に延伸し、1929年には十日町駅まで開通。十日町線と飯山線とを合わせた形で、現在の飯山線の区間、豊野—越後川口駅間が開通しました。44年には国有化により十日町線も含めて飯山線に。1987年には国鉄分割民営化によりJR東日本に承継されました。

飯山鉄道の開業、そして国営化

## 地域とともに。



に尽力したのが、運輸通信大臣も務めた五島慶太です。長野県小県郡青木村出身で、東急グループの礎を築いた実業家。飯山駅にはその功績を顕彰する五島慶太翁碑も建立されています。

2015年には北陸新幹線の開業にあわせて新幹線飯山駅が新設。飯山線の飯山駅も新幹線駅に移設されました。非電化路線で、現在もディーゼル車が運行しています。

駅は全線で31。そのうち飯山市内には、蓮駅から西大滝駅まで9駅、うち有人駅は飯山駅と戸狩野沢温泉駅の2駅です。

基幹駅のひとつ、飯山駅が長野県側の信濃浅野駅から森宮野原駅までを管理しています。ここまでは長い区間をひとつの駅が管理するのはめずらしいそう。14人のスタッフが3人ずつローテーションを組み、24時間体制で勤務しています。

地域の人の足として生まれ、今も親しまれる飯山線ですが「駅長とくに冬の飯山駅はさながら外国



うのは、旅人らが綴ってきたノート。そのなかには飯山線全駅を各駅で降りながら旅している人たちが少なくありません。一度降りれば次の列車を1時間、ときには2時間待つことになり、駅周辺も小さな集落が点在するばかりのところがほとんど。そのなかで駅舎を楽しむ人、風景を楽しむ人、なかには次の駅まで1駅分歩く人、自転車で駅舎を巡っている人など、それぞれに楽しんでいる様子が、ノートに綴られた文字や絵から浮かびあがってきます。

### 雪とともに

大雪に見舞われることが多い飯山線。お隣の栄村にある森宮野原駅は1945年に7m85cmという



雪の集落を走り抜ける飯山線



夏季は無人ですが冬に備えた大きな駅舎。複線軌道の駅



西に向かえば戸狩温泉、東に向かえば野沢温泉へ



桑名川 上桑名川

信濃白鳥 西大滝

戸狩野沢温泉



いいやま湯滝温泉の最寄り駅。田畑に囲まれた無人駅です



千曲川の蛇行を経て、ほんの少し小高い場所に位置します



2025年は西大滝駅 - 森宮野原駅間が開業100周年



飯山市内、最北端の駅。駅開業100年のスタンプが設置

津南 越後田中 足滝 森宮野原 横倉 平滝

駅における最高積雪を記録しているほどです。戸狩野沢温泉―越後川口駅間は1週間以上にわたって運休を強いられたことも。「駅長 現在は、少しでも危ないと判断したら運休しています。地域の足なので動かしたい気持ちは山々ですが、車両が駅間で動けなくなる方が危険だからです。雪がやみ、晴れ間が見えても復旧しないのは、そのときそが除雪のときだからです。ロータリー車で雪を飛ばし、ラッセル車でかいて、雪の壁を削りながら線路幅を確保しています」

冬は毎日、天気予報にとらめっこ。多くの人を乗せる飯山線。安全を確保し、安心して乗車してもらえるように万全を期しています。青空のもと、足跡ひとつない雪原にロータリー車から吹き上がる雪煙。その風景には雪の厳しさ以上に美しさと、地域の足を守ろうとする熱い使命感がにじみます。

全を確保し、安心して乗車してもらえるように万全を期しています。青空のもと、足跡ひとつない雪原にロータリー車から吹き上がる雪煙。その風景には雪の厳しさ以上に美しさと、地域の足を守ろうとする熱い使命感がにじみます。

夏には無人の駅も、一部は冬の除雪のために社員が常駐します。「駅長 夏が来たら無人駅的环境整備など、冬の準備がはじまります」。雪解けは4月、つまりほとんどの季節を冬と雪とに向き合う飯山線です。

### 新しい楽しみ

通常の車両のほかに、飯山線では今年で10周年を迎えた観光列車「おいこつ」が走るほか、2023年からは自転車を持ち込めるサイクルトレインも、全国の先駆けのひとつとしてはじまるなど、新しい楽しみ方が生まれています。

「駅長 サイクルトレインの運行は簡単なことではありませんでした。ワンマン運転が多いですし事



### 地域とともに

ほか、鉄道車両部品の販売など、子どもも楽しめるイベントからマニア垂涎の企画まで、お客様への感謝のお祭りです。

JR東日本は地域とともに歩むことを大切にしています。サイクルトレインも、単に利用者が増えるだけではなく地域で人とお金が動いてほしいと、店舗と協力してグルメクーポンを併せて発行しています。

市内の小菅神社で開かれる3年に1度の奇祭、小菅の柱松行事では歴史文化保存伝承事業を実施し、後継者育成や社殿の修繕に尽力しています。駅長は来賓として招か

れ、直会の締めの方歳を担当するなど強いつながりがみられます。ちなみに堀駅長は、10年以上前、おいこつとの立ち上げを担当し、サイクルトレインの実施にも尽力してきた、飯山線との関わりが深い駅長でもあります。「駅長 飯山線を必要としてくださる皆様に何か楽しいことをという発想で運営しています。飯山駅長を任せていただける機会はもう絶対巡ってきません。だからこそ、やれることを悔いがないようにやり切りたいです」

サイクルトレインや駅まつりのような非日常があれば、通勤・通学・買い物などの日常も担う飯山線は、それらすべてを通じて人々にさまざまな思い出を重ねてくれています。飯山線とともにある暮らしが人の心に、記憶に沁み入り、愛着を育み、次世代へとつないでいきます。



信濃平―戸狩野沢温泉駅間を豪快に雪を飛ばして走るロータリー車



# 飯山線を自転車で楽しむ 飯山線サイクルトレインプラン



**期間** ～11月24日(※)まで実施中  
**料金** \*別途乗車券要、グルメクーポン500円分付

## ■レンタサイクルプラン

平日2500円、土日祝3000円

## ■マイチャリプラン

全日1000円

## ■受付場所

■信越自然郷アクティビティセンター

(飯山駅1階)

■栄村秋山郷観光協会(森宮野原駅前)

## ■参加方法

- 1 受付
- 2 ゼッケンを自転車に取付
- 3 切符を買って乗車 or サイクリングスタート
- 4 グルメクーポンで食も楽しみ帰路へ
- 5 ゼッケン、レンタサイクルを返却して終了

\*無人駅から乗車する場合は駅舎内で乗車証明書を発券  
または乗車後に整理券を取り、車内または下車駅で精算

**利用区間** 替佐駅～森宮野原駅(上下線)

## ■乗降車可能駅

替佐駅、蓮駅、飯山駅、北飯山駅、信濃平駅、  
戸狩野沢温泉駅、上境駅、上桑名川駅、桑名川  
駅、西大滝駅、信濃白鳥駅、平滝駅、横倉駅、  
森宮野原駅

## ■利用可能列車

下り線(替佐駅発)

10:54/12:21/13:04/14:36/15:35

上り線(森宮野原駅発)

12:25/14:27/16:54<sup>1)</sup>

上り線(戸狩野沢温泉駅発)

13:36/15:40/16:32/17:52<sup>1)</sup>

\*内容は変更になる場合があります。また、区間内、途中  
止まりの列車もあります。必ず事前に確認のうえご利用く  
ださい <sup>1)</sup>7～9月末限定

通常、JRでは自転車を持ち込む場合は専用の袋に入れる必要がありますが、2023年からはじまった飯山線の「GO!千曲川飯山線サイクルトレインプラン」では、そのままの自転車を持ち込むことができます。

3カ月限定、上り線のみからはじまりました。2年目は3シーズンごとに実施するほか上下線の利用が可能に、3年目は冬季を除く通年実施とし利用駅も延長するなど、要望に応じて少しずつパージョンプアップしてきました。

自身の自転車の持ち込みはもちろん、E-bikeなどをレンタルできるプランもあります。

自転車旅は、その土地をより身近にみせてくれる特別な体験。往復すべて自転車では体力に不安があるという人にもおすすめです。



13:47

## 飯山駅に到着

列車を降りて、受付をした1階の信越自然郷アクティビティセンターへ。自転車とゼッケンを返却して自転車と列車の旅は終了です。



13:40

## 信濃平駅から乗車

道の駅から直行で約7分。乗車して飯山駅へ戻ります。列車が待合室になっているかわいい駅。ぜひ記念撮影を。



12:00

## 道の駅「花の駅 千曲川」

飯山駅から直行で約25分。café里わでランチを。人気は里わカレー。オリジナルのソフトクリームも美味。グルメクーポン提携店です。



11:00

## 飯山駅を自転車で出発

千曲川と並走する国道117号線へ。道幅が広く平坦で走りやすい道です。景色を眺めるなど寄り道しながら北上します。



10:30

## 信越自然郷アクティビティセンター(飯山駅)で受付

申し込みをして自転車をセレクトし、ゼッケンを取付。手荷物は無料で預けることができます。

レンタサイクルプランで  
行くモデルコースのご案内  
「ファミリーコース」  
(初級)



中級者向け、上級者向けのモデルコースも。詳しくは「信越自然郷アクティビティセンター公式サイト」をご確認ください



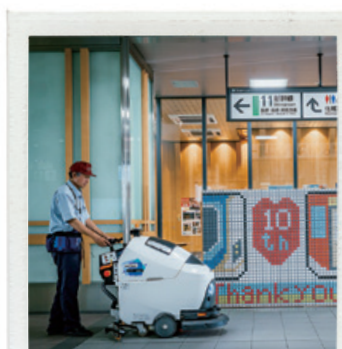


飯山線の日々を支える  
さまざまなシーンをお届けします。



除雪

写真提供：JR 東日本長野支社



清掃

ロータリー車やラッセル車のほかにも  
細かなところは人力の雪かきも欠かせません

毎日、毎日、駅構内をくまなく清掃しています。  
この日は新しい清掃機が導入されていました

戸狩野沢温泉駅で1日3回行われる連結作業。  
この作業を見るために県外から訪れる鉄道ファンがいるほどです



連結作業 1



連結作業 2



連結作業 3

## はたらく飯山線

since 2015

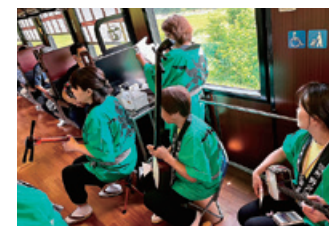
OYKOT

10th anniversary



### イベント

地元の方による語りや小唄演奏、踊りなど、さまざまな催しのほか、沿線の観光案内なども、ぜひ旅の参考に（都合により中止の場合もあります）。



写真提供：JR 東日本長野支社

### 食事

「JRE MALL オーダー」で事前に予約すると弁当やスイーツが注文できます（提供区間、提供日に限りあり）。



走る農家レストラン おいこつとふるさと御膳（ごはんあり）

写真提供：JR 東日本長野支社

BUNZO  
生チョコ4種  
アソートセット



写真提供：JR 東日本長野支社

### 運行

土日祝日を中心に、上り下りとも1本ずつ運行しています（全車指定席）。  
下り：長野駅発 9時15分  
上り：十日町駅発 13時5分

### 10周年記念

期間中、「おいこつと」に乗車すると記念乗車証とオリジナルチケットファイルをプレゼントしています。  
～11月30日⑩まで実施中

## 祝10周年 🚆 観光列車「おいこつと」

「おいこつと」は、飯山線を走る観光列車です。車両は「おばあちゃんの家」のような古民家をイメージし、唱歌『ふるさと』からウサギなどのモチーフがあしらわれています。

2015年に運行を開始し、今年で10周年を迎えました。車窓からは日本の原風景ともいえるのどかな風景を楽しめるほか、気さくな「おいこつとあてんだん」とのおもてなし、『まんが日本昔ばなし』の声優も務めた故・常田富士男さんによる心に沁みるナレーションなど、美しく懐かしい「田舎」を堪能できる観光列車です。

ちなみにその名の由来は「東京の真逆」であることから「TOKYO」を逆読みして平仮名にしたものです。



詳しい運行情報などは「おいこつと公式サイト」をご確認ください

いいやま駅まつり  
～鉄フェス with 信越自然郷～



※写真は  
2021年の  
景品です

「飯山駅列車探検隊」や、景品がもらえる「ワードラリー」のほか「はたらくるま大集合」「ミニ新幹線の乗車体験」などイベント盛りだくさんの駅まつり。地域のおいしいものも多数、並びます。

9月28日⑨ 9時30分～15時30分  
JR 飯山駅および周辺 入場無料



## 親愛なる飯山線へ 「偏愛、申し上げます」

片道約1時間、高校通学のために飯山線に乗るようになって3年が経ちます。自宅最寄りの戸狩野沢温泉駅から豊野駅を経て、飯山線で北しなの線の北長野駅までを往復しています。

心地良い揺れ感でスピードも早すぎず遅すぎず、その速さで眺める景色がいいものです。季節や天気、時間によって景色や空の色も違い、毎日乗っていても飽きません。とくに夕暮れが好きです。戸狩野沢温泉駅と信濃平駅の間、一面に田んぼが広がる場所も好きです。田植えが済んだ頃、朝6時27分の列車に乗ると、ちょうど太陽が上がって水面がキラキラとしてとても美しいです。一面の銀世界に変わる冬も美しいですが、吹雪いているときは扉がガタガタとすごい音を立てて、結構スリリングです。そういう身近な自然に気づけて、楽しめるのが飯山線です。

ローカル線ならではの温かみも飯山線の特徴です。たとえば、長

野市内の高校に進学した友人に車内で、出会える〴〵の本数が少ないからこそ。1時間に5本もあつたらなかなか出会えないですから。少ないことが僕にとっては不便ではなく、逆に魅力です。

友人と2人で乗って隣同士で座りたいのに飛び石でしか席が空いていないとき、ほかのお客さんが察して詰めてくれることも。お客さんが温かい人ばかりというのも、飯山線に乗っていると感じます。信濃平駅は昔の車両が待合室になっていたりと、北飯山駅は寺風だったり、そうした小さな駅舎にも温かみを感じます。

車社会なので家族で利用することは少ないですが、あるとき小さなお子さんを含む3世代で乗っているご家族に出会いました。みんなで窓から景色を眺めて「すごいね」「きれいだね」と話していて、とても和やかで癒されました。

僕も小さい頃、飯山線にSLが復活したとき祖父と見に行きました。祖父が持っていた大雪の

戸狩野沢温泉駅にSLが停留している昔の写真もよく覚えています。祖父との思い出とセットで、飯山線が記憶されているんです。そうやって3世代、4世代にわたって乗りつないでいるところ、これも、飯山線のいいところです。

僕はこのあと進学で一度県外に出て少し離れるかもしれないけれど、飯山線は次の高校生にとって大事なものですし、僕自身もまた戻ってきて、次の世代に「ずっと乗ってきたんだよ」と話したいです。そうやって大事に思いながらつないでいきたいし、いつまでも続いてほしいです。



小境士道  
あふれる思いをフリーペーパー『HENTAI NAGANO』に込めて制作発行。資金はクラウドファンディングで調達した。創刊号は根羽村、創刊2号は北相木村を特集、現在創刊3号を制作中。

## 途中下車で、おいしいものを



飯山駅 ワレもコウ

無農薬・減農薬の野菜をはじめ素材にこだわる和食店。飯山駅から徒歩5分



北飯山駅 なごみya

大阪から1ターンした店主が営むたこやき屋。北飯山駅から徒歩3分



信濃平駅 かぢや儀兵衛

何種類ものどら焼きが並ぶ和菓子店。しっとりとした皮が美味。信濃平駅から徒歩9分



戸狩野沢温泉駅 まんま

地元の定食屋さん。店主のおすすめは味噌ラーメン。戸狩野沢温泉駅から徒歩5分



上境駅 いいやま湯滝温泉

千曲川のほとりに建つ日帰り温泉。地元ならではの料理も楽しめます。上境駅から徒歩5分



西大滝駅 ばったり

11~5月初旬、金土日の昼のみ営業のそば店。そばも料理も滋味あふれます。西大滝駅から徒歩9分

旅の楽しみといえば食。  
途中下車しても食べたいおいしいものをご案内。



「いいやまの蕎麦」

そば打ちにも、茹でたそばを締めるときも、そばつゆにも、そばのすべてに水が関わるように、おいしいそばには、おいしい水が欠かせません。つまり、美しい水が湧く飯山は、そば打ちにはうってつけの場所です。とくに富倉地区には、オヤマボクチをつなぎに使い、独特の菌応えが楽しめる「富倉そば」があります。市選択無形文化財に指定されましたが後継者不足が深刻で、一時は消滅も危惧されました。その後、多くの人の手で守られ、今も供されています。ほかにも市内には名水を生かした個性豊かなそば店が点在します。ぜひ目で舌で、その味わいをお楽しみください。

\* 内容は変更になる場合があります



信州いいやま ぜにがめ堂  
飯山市南町 10-4  
価格：1 枚 150 円～（送料別）

飯山市の郷土食、笹寿司。クマ笹に酢飯、錦糸卵、ゼンマイ、椎茸、くるみ味噌漬けなどをのせた戦国時代の野戦食です。その魅力を伝えたいと素材にこだわりすべて手作りする「信州いいやま ぜにがめ堂」。実店舗はなく、注文に応じて製造。信州サーモンをのせた新しい味も並びます。駅構内のパノラマテラスなどでも購入できるので、駅弁や土産にもおすすめです。遠方への発送も可能です。

⑦ 笹ずし

いいやまうまいもの



飯山に「出会う」旅は、ウェブサイト「飯山旅々。」から

～冬のおすすめ旅～



かまくらランチ & 銀世界を楽しむスノーシュー体験

かまくらのなかで食べるお鍋ランチと雪遊びを組み合わせたプラン。例年 3～4 m もの積雪を記録するなべくら高原では、スノーシューを履いて雪上散歩へ。いいやま湯滝温泉で疲れも寒さも取り除いた後は、飯山食材をふんだんに使った夕食を。宿泊は森のコテージで、プライベートな寛ぎ空間をお楽しみいただけます。

出発日：2026 年 1 月 25 日⑥・30 日⑥、2 月 1 日⑥・8 日⑥・27 日⑥、3 月 1 日⑥ \*マイカー限定  
日 数：1 泊 2 日  
代 金：大人 3 万 4300 円～（ウインターブーツレンタル付き）\*1 日大人 2 名限定



駅近ホテルに泊まって 雪と灯りの夜へ出かけよう

飯山の冬の名物「レストランかまくら村」での夕食と、駅から徒歩 10 分の老舗宿「ホテルほていや」での滞在がセットになった、シンプルながらも飯山を満喫できる、市街地観光に最適なプラン。レストランかまくら村へは往復ともにホテルの送迎付き。幻想的な雪のかまくらレストランで、温かい信州のごちそう「のろし鍋」をお楽しみください。

出発日：2026 年 1 月 23 日⑥～3 月 1 日⑥  
（リクエスト制）  
日 数：1 泊 2 日  
代 金：大人 2 万 2400 円～



LogCabinFerien × かまくらプラン

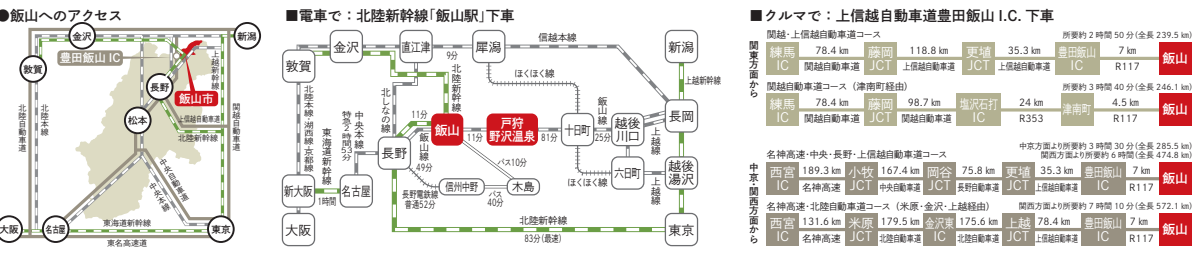
幻想的なかまくらで鍋を楽しんだあとは、1 日 1 組限定、里山の風景を眺める絶好のロケーションに建つログハウス「LogCabinFerien」に宿泊するプラン。調理器具や食器類、アメニティも完備。誰にも気兼ねなくゆったりとした時間と特別な体験を満喫できます。「レストランかまくら村」への送迎も付いています。

出発日：2026 年 1 月 23 日⑥～3 月 1 日⑥  
（リクエスト制）  
日 数：1 泊 2 日（延泊希望の場合は応相談）  
代 金：大人・小学生 2 万 6000 円、未就学児 2500 円（4 名～受付）

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。



北陸新幹線でも、自動車でも、アクセスしやすい飯山の旅