

南信州●遠山郷

上村

南アルプスと霜月祭の里

飯田市との合併により、上村がより身近になりました。矢筈トンネルを抜ければそこは大自然。南アルプスを目の前にして人情味豊かな人とのふれあい、伝統の祭りへの参加、キャンプやハイキング、ミニ登山といったアウトドアも体験。大きな懐のような自然の中で、きっと忘れていた何かを思い出すでしょう。



下栗の里

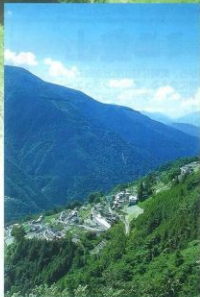
日本の原風景を今に残し、神の恵みを受け続ける里
下栗

この集落は、太陽が足下から昇ると表現されている。

眼前には南アルプスの山々を望め、百名山で名高い聖岳・光岳が手に取るようだ。急斜面に広がる耕地は、お茶をはじめ、そば・二度いも、コンニャク・雑穀類が栽培され、まさに「耕して天に至る」の光景である。



■寒い所の耕地に二度いもの種を蒔く



■初夏を迎える頃



■そばの花咲く頃



■日本一の樹の巨木



■伝承される「掛け廻り」(8月15日)

山里でのんびり過ごす

宿泊

南アルプスへの登山の拠点でもある「ハイランドしらびそ」をはじめとして、すぐそこにある自然を楽しみながらのんびりと山里での宿泊をお楽しみ下さい。



■ハイランドしらびそ
TEL.0260-36-2301



■高原ロッジ下栗
TEL.0260-36-2758



■民宿 みやした
TEL.0260-36-2232



■民宿 ひなた
TEL.0260-36-2627



■中郷獅子舞 (中郷)



■祭り伝承館「天伯」 TEL.0260-36-2005

神を呼ぶ
社大な伝承
祭り

- 上町御祝祭 ……1月第2土曜日の晩
- 事の神送り ……2月8日
- 中郷管粥の神事 ……2月14日
- 嵐折の福稲荷 ……3月初うま、後の土日に実施
- 下栗掛け籠り ……8月15日
- 中郷獅子舞 ……御祝い事の時披露
- 程野御柱祭 ……7年毎、4月下旬に実施
- 霜月祭り
上町正八幡宮 ……12月11日
中郷正八幡宮 ……12月第1土曜日
下栗拾五社大明神 ……12月13日
程野正八幡宮 ……12月14日



■御柱祭 (程野)



■霜月祭り (上町四面)



■釣り堀「湊庄」
TEL.0260-36-2290
こだわりの店、郷土料理中心 (要予約)



■そば処「はんば亭」
TEL.0260-36-1005
地元のおばさん達による心のこもったおもてなしの店
土・日・祭日 4月上旬～11月中旬営業



■そば処「村の茶屋」
TEL.0260-36-2888
そばの味にこだわりの店、そば打ち体験も出来る
定休日：毎週火曜日 4月上旬～12月中旬営業



■喫茶「かみ」
TEL.0260-36-2744
洋食、定食、心のこもったおもてなしの店
定休日：(祝日・冬場日)

- そば
- そばだんご
- 揚 (雑穀類)
- 五平餅
- いも田楽
- 山肉 (缶詰)
- ヤマメ
- 高原野菜
- 山菜
- お茶
- 二度芋
- ゴンニャク
- 下栗のとうふ



■そば
地元で栽培するそばを地元で食す。これがそばの醍醐味である。



■そばだんご (焼餅)
そばの中に秋刀魚が入っている。昔の人の生活の知恵から生まれた食文化のひとつ。
(民宿みやした・ひなたで要予約)



■二度芋の田楽
二度芋と呼ばれるジャガイモを串に差し味噌をついて砂糖で焼く。こげ目のこうばしさから自然の旨みを出す。
(開通形民芸文化財)



■山肉の缶詰
山肉の高付けを伝説にしました。山肉鍋は道産山の名物です。

上村の文化施設など

- 木工センター「とちの木」……0260-36-2853
- 祭り伝承館「天伯」……0260-36-2005
- 山村ふるさと保存館「ねぎや」……0260-36-2005
- 農産物直売所加工センター……0260-36-2210
- 中山マレットゴルフ場……0260-36-2321
- 山村ふるさと保存館「ねぎや」
- 中山マレットゴルフ場 (要予約)

歩いて、見たい!! この自然… ミニ登山

目前の南アルプスを眺めながら、気軽に登山気分を味わえます。手つかずの自然と森の小動物に会える。感動のシチュエーションがいっぱい。また日本初の隕石クレーターを訪ねる御池山のハイキングコースもおすすめて。

宇宙からの贈り物 日本初 御池山 隕石クレーター

御池山隕石クレーターの存在は、20年前から調査が進められてきましたが、平成15年に国際シンポジウムにおいて日本初のこのクレーターの存在が確認されました。直径約45mの小惑星が衝突してできたものと推測されています。御池山周辺はハイキングコースにもなっており、美しい風景を楽しみながら、太古の昔を偲び、クレーターを散策してみましょう。新しい発見があるかも知れませんよ。

上村 紅葉の見どころと時期



- しらびそ ……10月中旬～下旬
- エコライン…10月20日～下旬
- 大平高原…10月20日～下旬
- 下栗の里…10月下旬～11月中旬
- 天神峡…10月下旬～11月上旬



■エコラインの紅葉

ロードマップ



■自家用車ご利用の方

- ・中央自動車道飯田ICより東道上・飯田線、三遠南信自動車道矢野トンネル経由、上村程野まで約26km 飯田ICより約40分
- ・中央自動車道松川ICより国道153号経由、上・飯田線、三遠南信自動車道矢野トンネル経由で上村程野まで約32km 松川ICより約60分
- ・名古屋方面より国道153号(平谷経由) 国道418号(赤木・天龍村経由) 国道152号で南信濃経由上村まで 名古屋より約3時間30分
- ・浜松方面より国道152号(南信濃経由) 上村まで 浜松より約3時間

■バスをご利用の方

・程野、上村自治会館センター前にて下車し、目的地まではタクシーをご利用下さい。

TEL.0260-36-2205 / 携帯.090-7239-8592
(ご利用の際は予約を済ませてお出掛け下さい)

オートキャンプ場 お問い合わせ

営業期間：4月下旬～10月末

- 大島河原河川公園オートキャンプ場 TEL. 0260-36-2131
- 大平高原流星オートキャンプ場 TEL. 0260-36-2224
- しらびそ高原山岳オートキャンプ場 TEL. 0260-36-2301

自然に溶け込んで キャンプ場

キャンプ場として快適に整備された「大島河原キャンプ場」や自然観察・天体観察に最適なキャンプ場があります。ここでは、本場の自然に出会える場所。

●大島河原河川公園オートキャンプ場

宇宙からの贈り物 日本初 御池山 隕石クレーター

御池山隕石クレーターの存在は、20年前から調査が進められてきましたが、平成15年に国際シンポジウムにおいて日本初のこのクレーターの存在が確認されました。直径約45mの小惑星が衝突してできたものと推測されています。御池山周辺はハイキングコースにもなっており、美しい風景を楽しみながら、太古の昔を偲び、クレーターを散策してみましょう。新しい発見があるかも知れませんよ。

●ハイランドしらびそから車で5分 しらびそ方面

休絶 お食事 お店の案内

上村で食す うまいもん

山村ならではの、昔から伝わる食文化の知恵が、素朴で自然の味わいとして、今もなおこの土地に伝わっています。懐かしい日本の食の情景が、口に残ります。

しらびそ高原

天の星に手が届きそうな高原は、3000m級の南アルプスそして中央・北アルプスと360°のパノラマが楽しめる。



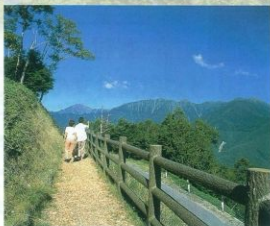
■ハイランドしらびそ---TEL.0260-36-2301



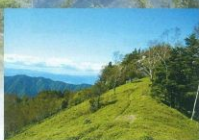
■南アルプス雲海



■しらびそ周辺ミニ登山



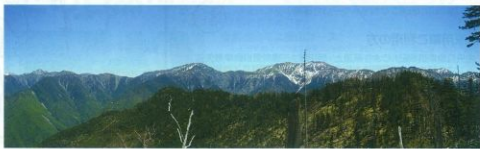
■しらびそ散策



■御池山山頂



■中郷御池



■奥茶臼山からの南アルプス眺望

■発行

飯田市上村地域自治区まちづくり委員会
〒399-1403 長野県飯田市上村754-2

■お問い合わせ

TEL.0260-36-2211
FAX.0260-36-2905

■ホームページアドレス

<http://shirabiso.com/>