



### しらびそ高原 天の川

標高1,900mに位置し、日本の3大アルプスが一望できる高原ホテル。

住所:飯田市上村979-53  
料金:1泊2食15,400円(税込)～  
※11月中旬～翌4月中旬は休業  
☎050-3583-2302  
http://shirabiso.com/



### 大島屋旅館

江戸時代から続く老舗旅館。ロビーには約300年前の檜の大黒柱がある宿。

住所:飯田市南信濃和田1394  
料金:1泊2食付10,000円(税込)～  
☎0260-34-2030



### 聖光小屋(便ヶ島)

南アルプス深南部の登山基地、便ヶ島森林公園に立地しています。  
住所:飯田市南信濃木沢592-4  
料金:1泊2食付10,000円(税込)テント泊500円  
営業期間:7月中旬～11月初旬  
小屋常設衛星電話:090-7027-2645  
管理人携帯電話:090-9353-0104  
https://seikougoya.info/



### 高原ロッジ下栗

標高1,100m下栗の一番上で、天空の里ビューポイントに一番近い宿。

住所:飯田市上村1250  
料金:1泊2食付10,010円(税込)～  
※冬季暖房費 660円(税込)  
☎0260-36-2758  
https://www.tiroljapan.com/



### 紺屋旅館

馬が秋葉街道を闊歩していた時代から続く老舗旅館。

住所:飯田市南信濃和田1346  
料金:1泊2食付10,000円(税込)～  
☎0260-34-2036



### 民宿 このた

今人気の雑穀料理。一年を通しておいしいたかきび料理を提供する宿。

住所:飯田市南信濃八重河内此田1373  
料金:1泊2食付8,800円(税込)～  
☎0260-34-5034

現在休業中



### ゲストハウスやまであら

囲炉裏もあり、窓からの眺めは絶景8畳間が2部屋、静かで木の香りで癒されるゲストハウス。

住所:飯田市上村下栗  
料金:素泊り3,500円(税込)～  
☎0260-36-2588



### ペンション かぐら山荘

ログハウスのペンション。ウッディな造りでゆったりと寛げる人気の宿。

住所:飯田市南信濃和田561  
料金:1泊2食付9,790円(税込)～  
☎0260-34-5777  
http://www.kagurasansou.com/



### いろりの宿 島畑

ジビエ料理を中心に、山の幸をふんだんに使用した遠山郷なりの宿。

住所:飯田市南信濃八重河内580  
料金:1泊2食付12,100円(税込)～  
☎0260-34-2286  
http://irori-shimabata.com/



### 食と体験の宿 まごころ

田舎暮らしを体験しながら特別な空間で食が楽しめる一日組限定の古民家宿。

住所:飯田市上村375  
料金:1泊2食付34,500円(税込)～  
☎070-9036-8930  
https://www.magokoro2022kami.com/



### ゲストハウス太陽堂

長野県の南の端っこ、遠山郷と呼ばれるところにある小さな宿。

住所:飯田市南信濃和田1496  
料金:1泊素泊り4,000円(税込)～  
☎050-7107-9300  
https://tohyamago-taiyodo.com/



### 山の宿 加満屋

1日1組様限定。大正時代に建てられた建物を改装した古民家の宿。

住所:下伊那郡天龍村平岡1811  
料金:1泊2食付13,200円(税込)～  
☎0260-32-2244  
http://yamanoyado.kouiki-tenryu.jp/

### 食事処

- 食楽工房 元家 ☎  
和田 ☎0260-34-2501
- 蕎麦処 丸西屋  
和田 ☎0260-34-2109
- たまり場 光穂 ☎  
和田 ☎0260-34-5808
- 清水屋(焼肉 要予約) ☎  
上村 ☎0260-36-2046
- 喫茶 かみ ☎  
上村 ☎0260-36-2744
- そば処 村の茶屋  
上村 ☎0260-36-2888
- 新島食堂  
上村 ☎070-9036-8930
- はんば亭  
下栗 ☎0260-36-1005
- 食事処 いっ福  
下栗 ☎0260-36-2613

### お土産処

- 殿町の茶屋  
和田 ☎0260-34-5623
- お酒の福島屋  
和田 ☎0260-34-2034
- 小林蒟蒻店  
和田 ☎0260-34-2074
- ヨシマルヤストアー  
和田 ☎0260-34-2056
- 肉のスズキヤ  
和田 ☎0260-34-2222
- マルモ商店  
和田 ☎0260-34-2261
- 上村農産物直売所  
上村 ☎0260-36-2210

- ジギスが食べられるお店
- Wi-Fi対応

## 長野県 南信州

# 遠山郷

秘境の里。人情の里。



道の駅 遠山郷  
2025年10月初旬  
リニューアルオープン!

自然と人が共存する里  
天空の里 下栗

和田・木沢・上町エリア  
下栗の里・しらびそ高原

### 下栗の里

南アルプスを望む標高800m～1100mにある下栗の里。最大傾斜38度の傾斜面に点在する耕地や家屋は、遠山郷を代表する景観を作りあげています。[にほんの里100選]にも選ばれました。

標高約1900mの高原から  
眺める満天の星

### しらびそ高原の星空

遠山郷は、ユネスコエコパークに登録される南アルプスに抱かれた山里です。その南アルプス、しらびそ高原にはまるで手が届きそうな無数の星を見ることができ、特に天の川がきれいに見えるおすすめスポットです。

遠山郷に遊びに来てね!  
待ってるに



とよや丸

南信州 遠山郷観光ガイド

### 遠山郷の自然とふれ合う体験プログラム



#### 遠山郷しぜんとあそぼう 上村体験プログラム

釣り・ハイキング・ジオツアー・藤系織物・草木染...など約30の体験プログラム。

詳細は [上村体験プログラム](https://kamimura-taikens.com) 検索  
https://kamimura-taikens.com  
案内所:上村自治振興センター  
飯田市上村754-2 TEL.0260-36-2211



#### 遠山郷探検隊

遠山郷を拠点として、ラフティングやキャニオニングなど自然を利用したアウトドアアクティビティを提供しています。

詳細は [遠山郷探検隊](https://tohyamatanken.com) 検索  
https://tohyamatanken.com  
お問い合わせ先  
E-mail:otegami@tohyamatanken.com



#### 藤条を使った 織物体験

日常の心をほぐき、遠山郷産の藤条に触れ、緩やかな時間を過ごしてみませんか?

詳細は [遠山ふし米伝承の会](https://fujijitonokai.jimdofree.com) 検索  
https://fujijitonokai.jimdofree.com



#### 遠山郷の旅の思い出にせせらぎの里 陶芸体験

時間制限なしの1日体験であなたの作りたいものが作れます。

詳細は [せせらぎの里 陶芸館](https://seseragi-tougei.com) 検索  
https://seseragi-tougei.com  
ご予約・お問い合わせ先  
陶芸館:飯田市南信濃八重河内587  
TEL.0260-34-2100 水～月 午前9:00～午後5:00



#### 天空の農園で ブルーベリー狩り体験

1,500株ものブルーベリーが育つ、標高1,050mの「天空の農園」上中根農園で、ブルーベリー狩り体験。

詳細は [上中根農園\(遠山郷観光協会\)](https://amano-nouen.com) 検索  
お問い合わせ先  
上中根農園:飯田市上村1316  
TEL.080-1232-6032

### お問い合わせ先

#### 遠山郷観光協会

長野県飯田市南信濃和田548-1 TEL.0260-34-1071

#### 飯田市商業観光課

長野県飯田市本町1丁目2 本町プラザ内TEL.0265-22-4851

■上村自治振興センター 飯田市上村上町 TEL.0260-36-2211

■南信濃自治振興センター 飯田市南信濃和田 TEL.0260-34-5111

■遠山郷観光振興室(南信濃自治振興センター内)TEL.0260-34-1130

■飯田駅観光案内所 飯田市飯田駅 TEL.0265-52-2946

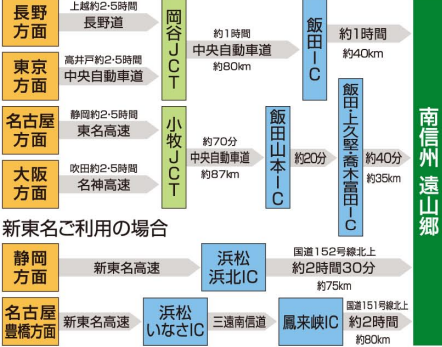
■南信州観光公社 飯田市青良町1丁目2-1 TEL.0265-28-1747

南信州ナビ 検索 遠山郷観光協会 検索

http://www.ii-s.org/ http://tohyamago.com

※当地区「遠山郷」はカーナビの設定が難しい場所です。ご来訪前にお問い合わせいただくか、遠山郷までのロードマップをご参照ください。

### 自家用車ご利用の場合





御射山祭り(8月)



遠山郷土館 和田城

## 和田エリア【飯田市南信濃】

遠山谷の中心地で、中世の豪族遠山氏のお膝元として栄えました。秋葉街道宿場町の面影もよく残り、路地裏散策が楽しいまちです。あちこちに点在する路傍の神々、桜並木、道の駅など、魅力がいっぱい。

峠の国盗り綱引き合戦(10月)



### 【道の駅 遠山郷】

遠山郷和田の国道152号線沿いにある「道の駅 遠山郷」しばらく休憩していましたが温泉・レストラン・直売所・休憩室・総合観光案内所として10月初旬リニューアルオープン。



### 【龍淵寺・観音霊水】

遠山氏の菩提寺である曹洞宗の寺で、境内の大杉のふもとは遠山氏の墓があります。龍淵寺の境内には「平成の名水百選」にも選ばれた観音霊水もあります。



### 【遠山桜・河津桜】

道の駅周辺と遠山川の堤防沿いには、3月中旬から見頃を迎える河津桜200本、4月上旬から咲き始めるソメイヨシノ約70本が春を彩ります。



上町宿(旧秋葉街道)



オートキャンプ場

- 大島河原河川公園オートキャンプ場 ☎0260-36-2131
- しらびそ高原山岳オートキャンプ場 ☎050-3583-2302



下栗そばの花



下栗から聖岳を望む



御池山ハイキングコース

## 上町エリア【飯田市上村】

遠山谷北部の中心地で、飯田へ至る小川路峠のふもと宿場町として栄えました。その街並がいまも残っており、文化展示施設や直売所などもおすすめです。中郷、程野などの近隣集落には、昔ながらの山村の暮らしが息づいています。



### 【まつり伝承館 天伯】

霜月祭やかけ踊りなど、伝統芸能や歴史・民俗を臨場感あふれるジオラマや大画面映像で紹介する展示施設。料金:200円 定休日:月・木曜・冬期 ☎0260-36-2005



### 【山村ふるさと保存館 ねぎや】

上町正八幡宮の宮本禰宜を務めた旧家の古民家を保存し、かつての暮らしを復元しています。定休日:月・木曜日、冬期 ☎0260-36-2005

## 下栗の里【飯田市上村】

南アルプスから伸びる尾根に拓かれた高原の地。下栗の里は標高800～1100m、「日本のチロル」と表現されるほどの絶景地です。2009年に「にほんの里100選」に選ばれました。伝統野菜や伝統文化の宝庫でもあります。



### 【下栗の里散策】

急傾斜の畑を彩るそばの花、軒先に置かれた民具、路傍の石仏など、わたしたちが忘れかけていた日本の原風景が息づいています。「下栗の里案内人の会」の地元ガイド人とともに、じっくり散策してみませんか。

下栗案内人の会（お問い合わせ先:遠山郷観光協会）☎0260-34-1071 FAX.0260-31-0074  
ガイド料金:1回20人まで2時間3,000円 <http://www.shimoguri.com/>



### 【埋没林】

約1300年前の大地震による河川氾濫で土砂に埋もれたと推測されている杉の巨木。地質遺産としての価値が高く、このエリアは「日本ジオパーク」の登録エリアに指定されています。



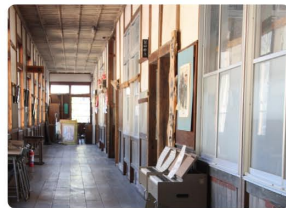
### 【遠山森林鉄道】

南アルプスの豊富な木材を搬出するため昭和19年に建設され、年々延伸して昭和30年代には総延長30.5kmに達しました。昭和48年にすべてのレールが撤去されてその役割を終えましたが、近年、梨ていしゃ場の敷地内に軌道を再建し、機関車を走らせる復元作業が進んでいます。



### 【旧木沢小学校】

昭和7年に建てられ、平成12年に廃校となった木造校舎。ぬくもりとノスタルジーがいっぱい。地元住民の手で保存され、資料館やイベントスペースとして活用されています。



料 金:入場料無料  
定休日:年中無休  
☎0260-34-1071  
(遠山郷観光協会)

校舎維持のための協力金箱が置かれています。

### 遠山藤原学校

「藤原直哉の学びのカフェ」経済アナリスト藤原直哉が講師となり、旧木沢小学校木造校舎を拠点にこれからの時代を生き抜く勉強会を開催しています。

毎月最終週の土日開催 ※冬季を除く  
株式会社あえるば  
神奈川県小田原市栄町2-13-12  
ASUKAビル2F  
☎0465-44-4750



## 木沢エリア【飯田市南信濃】

上町、下栗、和田を結ぶ秋葉街道の要所に位置する宿場町。遠山森林鉄道の起点として栄えました。昔ながらの木造校舎が保存され、住民手作りの展示施設、交流拠点として活用されています。



旧木沢小学校

## 百名山連なる南アルプス・赤石山脈南部への登山口

## 太古の原生林が生きる 毎年、5月オープン! “面平・レンタルテント・キャンプ場”

南アルプスでエコ登山を推進する「南信州山岳文化伝統の会」と「南信州観光公社」は日本初の“登山レンタルテント・キャンプ場”を、易老岳(2354m)山中の面平に設置しました。百名山の光岳(2591m)や聖岳(3013m)登山に朗報です。宿泊施設の無かったこの山域を、山小屋感覚で楽しむことが出来ます。キャンプ場は特別許可で開設したため、設費テント以外は張れません。登山ガイド同行登山の方に限ります。排泄物は携帯トイレで持ち下しがルールです。

お問い合わせ:南信州山岳文化伝統の会 sangakubunka@mstb.jp

### 【中央構造線】

遠山谷は、日本最大の断層である中央構造線を遠山川が削って形づくった谷。整然とした遠山杉の美林、新緑や紅葉が鮮やかな広葉樹の森など、鮮やかな自然に出会えます。

### 【秋葉街道】

谷を縦断する道は江戸時代、火伏せの神として有名な秋葉神社(浜松市)に向かう巡礼の道として賑わいました。各集落には宿場町の風情が残っています。秋葉街道沿いには、多くの石造物が祀られています。

### 【溪流釣り】

上村川・遠山川水系では、雄大な南アルプス南部の山々から湧出する水を集め、素晴らしい溪流美を形成しています。長野県指定準絶滅危惧種ヤマイトワナや、遠山アマゴとも称される素晴らしい魚体をした天然物が数多く生息しています。遠山漁業協同組合 TEL.0260-34-2201



## 素朴を味わうぜいたく 遠山郷土食



下栗芋

下栗などで古くから栽培さ



そば

水田の少ない遠山では、



山肉

野趣あふれる山の味覚は「



味付ジンギス

「ジンギスカン」ではなく「

## 【神と人が舞い遊ぶ夜】遠山の霜月祭

遠山の霜月祭は、湯立て神楽の古式と両部神道の呪術性をいまに伝える国指定重要無形文化財です。村人が神官や舞い手となり、夜を徹して祈りや舞を繰り広げます。神々の面の舞では、「火の王」「水の王」などが煮えたぎる湯を素手ではね飛ばすさまが見どころ。「寒い」「眠い」「煙い」の三拍子がそろったこの祭りは、古代から脈打つ日本人の魂を揺さぶります。



### 霜月祭スケジュール

|          |                    |
|----------|--------------------|
| 12月第1土曜日 | 中郷正八幡宮             |
| 12月第1土曜日 | 小道木川合熊野神社          |
| 12月第2土曜日 | 木沢正八幡神社            |
| 12月11日   | 上町正八幡宮             |
| 12月13日   | 下栗拾五社大明神           |
| 12月14日   | 程野正八幡宮             |
| 12月15日   | 尾野島正八幡神社(試行的に日程変更) |
| 12月第3土曜日 | 和田諏訪神社             |

※日程が変更になる場合がありますので事前にご確認ください。  
お問い合わせ先:遠山郷観光協会 ☎0260-34-1071



## ミニ登山＆ハイキング

自動車を降りて、自然の中へ。思わぬ出会いと感動が待っています。

### ●奥茶臼山登山コース

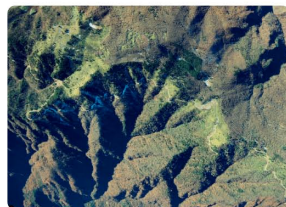
しらびそ峠より往復9～10時間。日本300名山の一つ奥茶臼山のビューポイントからは仙丈、甲斐駒、北岳などの山々が美しい。

### ●尾高山ミニ登山コース

しらびそ峠から往復3時半。シラビソ、トウヒなどの亜高山帯の原生林を歩く。岩を覆うコケの緑も幻想的。

### ●御池山ハイキングコース

南アルプスエコーラインから往復1時間半、隕石クレーターに沿って歩く。雨乞いの聖地「御池」にはモリアオガエル生息地もある。



### 【御池山隕石クレーター跡】

地元研究者を中心に研究が進み、日本で初めて隕石クレーターであると確認されました。2～3万年前に直径約45mの小惑星が衝突して誕生したと推測されています。直径約900m、全体の40%が現存しています。

