

# シンラの旅-14 「長野県」 天空の里、遠山郷



エッセイ  
芦原伸



# SINRA

# CONTENTS

各見出しリンク

▶ **SINRA-1 2014.9**  
「小豆島」 オリーブカントリー

▶ **SINRA-2 2014.11**  
「秋田」 マタギの里へ

▶ **SINRA-3 2015.1**  
「富岡」 富岡製糸場の歩き方

▶ **SINRA-4 2015.3**  
「北海道」 北海道ワイン紀行

▶ **SINRA-5 2015.5**  
「小笠原」 黒潮の孤島鶴来島漂流

▶ **SINRA-6 2015.7**  
「大台ヶ原」 熊野古道をいく

▶ **SINRA-7 2015.9**  
「信州木曾谷」 森林鉄道が消えた日

▶ **SINRA-8 2015.11**  
「霊峰月山」 死と再生の小宇宙

▶ **SINRA-9 2016.1**  
「丹後」 古代王国と、絹をめぐる道

▶ **SINRA-10 2015.3**  
「秩父」 絶滅危惧種再生へ、開ける道

▶ **SINRA-11 2016.5**  
「佐賀」 大海を越えた胡蝶の夢

▶ **SINRA-12 2016.7**  
「津軽」 ブラキストン幻の海

▶ **SINRA-13 2016.9**  
「五島列島」 クジラたちの海

▶ **SINRA-14 2016.11**  
「飯田」 天空の里、遠山郷

▶ **SINRA-15 2017.1**  
「北海道」 ジンギスカンをめぐる冒険

▶ **SINRA-16 2017.3**  
「宮城県」 猫たちの聖地

▶ **SINRA-17 2017.5**  
「京都」 神が授けた、いのちの水

▶ **SINRA-18 2017.7**  
「熊楠」 の森をめぐる冒険

▶ **SINRA-19 2017.9**  
「カナダ」 極北の大地に生命が燃える

▶ **SINRA-20 2017.11**  
「宮崎」 神楽仮面の謎を探る

ご購入

 Fujisan.co.jp  
雑誌がオンライン書店

ご購入

 amazon.co.jp  
プライム





長野県最南端に位置する秘境の里、遠山郷。  
 そこには「下栗の里」と呼ばれる、山と溪谷に囲まれた古き良き日本の里山風景が広がる。標高約1000メートルの山の中腹を切り開いてつくられた集落は、まさに桃源郷のような世界。その美しさや自然と暮らしの調和が称えられ、「日本のチロル」とも呼ばれている。遠山郷の人々は、この里山風景をいかにして守ってきたのか。現代を生きる秘境の深部に迫る――。

文◎菅原伸（ノンフィクション作家）  
 撮影／戸川 覚  
 協力／銀座NAGANO 遠山郷観光協会

# 遠山郷 天空の里、

長野県飯田市



「太陽が足元から昇る」と言われる遠山郷・下栗の里。集落から徒歩約20分、スキヤカラムツが生い茂る細い林道を抜けた地点にある「天空の里ビューポイント」からその全景を眺めることができる。

TOP

SINRA



## 「秘境」が旅の原点だった

昭和の時代に「秘境ブーム」があった。

森繁久彌が歌った「知床旅情」が流行したのは1960（昭和35）年頃のこと。それまでの旅行といえば、京都、伊勢、松島といった観光地めぐりが主流だったが、北海道のさいはて、知床半島の地名の響きは新鮮だった。その時、人々は秘境をはじめて意識した。誰も訪れたことのない辺境やさいはての岬に旅人は心魅かれた。見知らぬ日本の再発見であった。

秘境ブームと呼ばれたのは、おそらくこの時から国鉄のデイスカパー・ジャパン・キャンペーンが始まる1970（昭和45）年までの10年間くらいのことだったのではなかったか。

時の青年たちは五木寛之の文庫本を携えて、荒野をめざした。

世界へ羽ばたく若者はシベリア鉄道に乗り、ヨーロッパへ。国内派は北海道や薩南諸島（沖縄はまだ日本ではなかった）へ向かった。今でいえばバックパッカー事始めであった。

無銭旅行とはいうものの、実は皆がそれほど裕福ではなかっただけのことである。今のように「上げ膳据え膳」の宿もてなしなど望むべく



バスで団体旅行客が訪れる。秘湯もいつのまにか商品化されていた。

そうではない旅がしたい、とずっと思いつけている。

商品化されない観光地、それが現代の「秘境」ではないのか。

## 「日本のチロル」とも呼ばれる

遠山郷——と言っても御存じない人が多いかもしれない。

長野県飯田市の旧南信濃村と旧上村を合わせた地域、点在する約20の集落の総称だ。地図を見ると、南アルプスと伊那山地に挟まれた谷間にある。静岡県にも近く、愛知県にも近い。

飯田駅から車で1時間半、うねうねした国道152号を辿る。長い矢筈トンネルを抜けると標高800〜900メートルの高原状の台地に出る。そこから南へ、JR飯田線の平岡駅へと至る細く長い谷間の地域が遠山郷だ。

いずれにしても辺境の地、周囲は山また山の連続である。

まずは下栗の里へ行つた。

展望台からの風景に思わず息をのんだ。38度の急斜面に15軒ほどの民家が細いつづら折りの村道に沿って、いたわり合うように点在する。まさしく隠れ里。背後には3000メートル級の大屏風のような南アル



遠山郷では街道の至るところに「霜月祭」（毎年12月13日、遠山郷の各地で行われ神事）に使用される面（おもて）のモニュメントが設置されている。面の種類は天狗、猿、狐、翁、しょんべんばばあなどさまざま。写真（左・右）はいずれも国道418号、遠山川に架かる新松島橋に設置されたもの



もなかった。

思い返せば心優しい時代だった。

頼めば泊めてくれた学校や農家があり、国鉄も寛容で、駅のベンチに寝かせてくれた。

60年代は高度成長の時代で、経済は右肩上がり、日本人は明日への希望に燃えていた。裕福ではなかったが、心に少し余裕ができた時代だった。未知に対する好奇心や知的な冒険心が芽生えた。辺境への旅が日常生活から脱皮する一つの方法論だったかもしれない。経済の繁栄から少し距離を置き、地方文化に触れ、日本人本来の暮らしを再考したいという思いもあった。柳田國男、折口信夫、宮本常一などの先駆者が案内人となった。

バブル経済が崩壊し、失われた10年という不透明な時代が続くなかで日本の旅は変質した。旅はいつしか商品化され、旅行商品を買うことが旅を楽しむこととなった。片雲に誘われて、心もとなく出かける者は少なくなり、グルメや温泉が先にあって消費するのが今様の旅である。

かつては山の麓に個性的な秘湯がいくつもあった。旅人は質素ながらも家族的な経営の宿に身を休め、素朴な人情に触れ、ひっそりと濁り湯を楽しんだ。今は秘湯がブランド化され、懷石や海鮮料理が出され、貸切

プスがそそり立つ。集落は孤立しており、そこだけが光が当たり、あたかも宙に浮かぶようだ。ここが「天空の里」と呼ばれる集落である。

よく見ると、民家の周囲をよく手入れされた畑が囲んでいる。ナス、トマト、キュウリといった夏野菜が植わる。道祖神や小さな神社も見える。人影はないが、ここだけは神々に守られた「別天地」のように感じられた。心騒いだ。ハイテクが支配する現代にも秘境はあったのである。一体、どんな暮らしがあるのだろうか？ 忘れられた民俗が残っていないか？

「下栗案内人の会」代表の胡桃沢三郎さんと野牧武さんに同行していただいた。お二人合わせると145歳というご高齢である。

「11年前に飯田市（人口約10万人）と合併しました。以前はここに来るには旧道の小川路峠を越えて1日ばかりでした。面積は飯田市の3分の1を占めますが、人口はわずかに2パーセント。1900人くらいが住んでいます」（胡桃沢さん）

「65歳ではまだ若手、70歳代が主流です。毎年70人くらい人口は減っています。農業は自給自足。水田がないので野菜畑、茶畑くらいしかありません」（野牧さん）



民宿みやした・  
野牧久代さん



民宿みやした・  
野牧権さん



梁ノ木島番所の管理人・  
平出テル子さん



高原ロッジ下栗・  
胡桃沢勝久さん



下栗案内人の会・  
野牧武さん(左)、  
胡桃沢三郎さん(右)

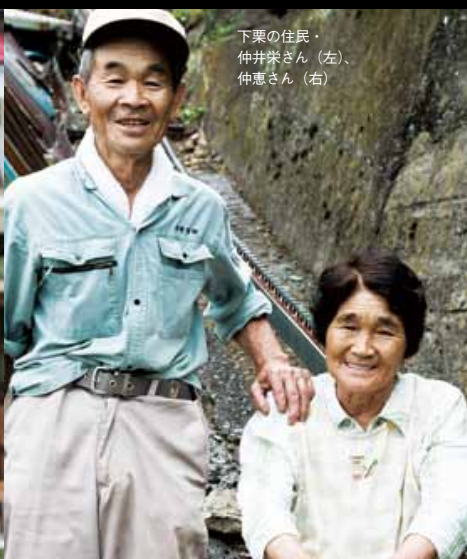
スーパーがない。商店がない。病院がない。都会と比べてインフラは整っていない。

しかし、そこには美しい自然とつきあいながら生活物資を整える工夫や知恵がある。

夢をつなごう遠山森林鉄道の会・  
前澤憲道さん(左)、山崎博文さん(中)、  
松下規代志さん(右)



下栗の住民・  
仲井栄さん(左)、  
仲恵さん(右)



下栗の住民・  
野牧知利さん



手仕事工房 山のみの  
りや・水島弘美さん



手仕事工房 山のみの  
りや・水島徳人さん



不便を「当たり前の暮らし」とする柔軟な人生への姿勢、

前向きに積極的に生きることを信条とする未来への確信があった。

肉のスズキヤ・  
鈴木理さん



山崎理容店・  
山崎禮二さん



遠山郷観光協会・  
菅原積一さん



食事処 いっ福・  
熊谷兼富さん(左)、美栄子さん(右)



文具のマルタヤ・  
古瀬忠文さん

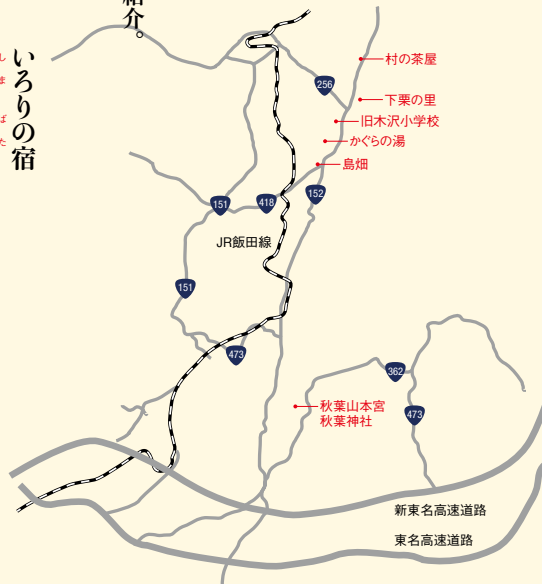




# 遠山郷

## 信州の魅力を発見しよう ぶらり遠山郷 寄り道ガイド

長野県の遠山郷を訪れたら、ぜひ立ち寄りたいおすすめスポットを厳選紹介。ゆつたりくつろげる民宿や秘湯など、遠山郷の魅力に迫る。



### 島畑

田舎料理を堪能する

「いろいろの宿 島畑」は遠山川の支流である梶谷川のほとりに建つ、全14室の民宿。夜になると館内にはまるで雨が降っているかのような沢の音が広がり、旅人たちの心を落ち着かせてくれる。料理は地産地消にこだわり、遠山郷で獲れた新鮮な食材を使用。春は山菜、秋はキノコを添えたジビエ料理を堪能することができる。南アルプスを源流とする遠山川の水源で育った天然のアマゴ(遠山郷ではアミノウオと呼ばれる)は身が引き締まっており、焼いても燻製にしても美味！ 信州サーモン、シカ肉、ロツケ、遠山のクマ肉、そして下栗名物の二度イモ田菜など、山と川の幸を存分に楽しめる。



長野県飯田市南信濃八重河内580  
0260-34-2286  
8400円(1泊2食付き)

上/小学校の跡地に建てられた広々とした宿 左/「島畑」代表の山崎さん 右/クマ鍋、アマゴ、二度イモ田菜が並ぶ囲炉裏



### 遠山温泉郷 かぐらの湯

旅の疲れを癒そう

「かぐらの湯」は「道の駅 遠山郷」内にある天然温泉施設。南アルプスの麓、秋葉街道沿いにある。源泉温度は47.5度。ユトリウム、カルシウム、塩化物温泉で、からだにやさしい適度な食塩濃度(2.0g/kg)が特徴だ。大浴場、岩の露天風呂、サウナがあり、ゆつたりとくつろぐことができる。



上/「かぐらの湯」外観。入口に立つ天狗の像が目印 中/名物・遠山郷ジンギス井(1200円) 下/露天風呂には打たせ湯も

レストラン「直売所、観光案内所」が併設されているほか、秋葉街道の行湯町であら稲田宿

にも近いので、遠山郷を観光する際はここを拠点に散策するとよい。

長野県飯田市南信濃和田456  
0260-34-1085 10:00~21:00(受付は20:30まで)  
木曜日(祝日は営業) 大人620円、小人310円

レストラン「味ゆく楽」で食べられる「遠山郷ジンギス井」もおすすめ(営業時間11時~20時※平日は中休みあり)。

### 秋葉山本宮 秋葉神社

霊感漂うパワースポット

「秋葉山本宮秋葉神社」は全国に約800社ある秋葉神社の総本宮。

初めて社殿が建ったのは709(和銅2)年。秋葉街道随一の霊山である標高891メートルの秋葉山の山頂に鎮座する。火の神を祀り、火防・開運・祈願の神社として知られている。



右上/スギやヒノキが生い茂る秋葉山 左上/境内へと続く参詣道 下/秋葉山頂に木立を背にして建つ本殿

静岡県浜松市天竜区春野町領家841  
053-985-0111  
9:00~16:00 年中無休



### そば処 村の茶屋

そば打ち体験もできる

秋葉街道(国道152号)沿い、矢筈トンネルから南へ約900メートル向かったところにある古民家そば処。甘みが強く、しつかりとしたコシが自慢のそばが味わえる。人気メニューは旬の山菜をふんだんに盛りつけた天ざるそば(並1000円)。そのほか、そばがき、味噌付きの焼きおにぎり、椎茸御飯(土日祝日限定)もおすすめ。広々とした畳の間で、縁側の外に広がる自然の景観を楽しみながら味わいたい。隣にある「そば道場」では、そば打ち体験(1200円要予約)も行っており、自分で手打ちしたそばを食すことができる。4月~11月まで営業しており、冬季は休業。



右/囲炉裏のある昔ながらの日本家屋 左/季節ごとに変わる山菜天ぷらを添えて 下/店は秋葉街道沿いにあるので見つけやすい

長野県飯田市上村程野149-2  
0260-36-2888  
10:30~15:00(そばが無くなり次第終了)  
12月~3月(休業)