長野県最南端の秘湯と秘境の里、山と渓谷に囲まれた山里がここにあります。

長野県・南信州 遠山郷

とおやまごう　秘境のたび

霜月まつり

下栗の里

ここは信州遠山郷　下栗（しもぐり）の里。
この里は、日本の原風景が残る地として、
「日本のチロル」と呼ばれています。
谷底に向かって標高800m～1100mの間に
耕地や民家が点在する里には、
大地と人の温もりがあります。
下栗の里は2009年
「にほんの里100選」に選ばれました。

お問い合せ先 遠山郷観光協会 〒399-1311 長野県飯田市南信濃和田548-1　TEL.0260-34-1071　FAX.0260-34-1132　http://www.tohyamago.com

信州 遠郷 山里の暮らしと文化に触れる

東を仰げば南アルプス、西を眺めれば伊那山脈、下を見下ろせば遠山川。
道を走れば、鹿や猿とすれちがう。畑を作れば、夜ごと猪がしのびよる。
長野県最南端の秘湯と秘境の里、遠山郷。

天然療養温泉 遠山温泉郷 かぐらの湯

道中景色を楽しみながら辿り着いた神の湯…
お湯と檜のぬくもり香るかぐらの湯。

日本を南北に分断する中央構造線。ここ遠山郷で、遠山川断層と赤石断層が交差しています。この地域独特の断層の上からは、天然の「気」が発生しているといわれています。

全国でも珍しい42.5度の塩化物温泉は、天然療養温泉としてこの地にあって、まさに神からの宝物です。

大自然の個性的な趣と心と身の癒しに加え、神にも出会えそうな、心あらたかなひとときをかぐらの湯でごゆっくりと満喫してください。

●泉質
ナトリウム・カルシウム塩化物温泉
効能／神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・打ち身・関節のこわばり・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・慢性婦人病・慢性皮膚病・火傷・切り傷
湧出量:309ℓ/分・pH値:8.8・源泉温度:42.5℃　飲用:可
●設備案内
大浴場／石風呂・寝風呂・水風呂・打たせ湯・ジェットバス・バイブバス・ミストサウナ（女性風呂のみ）・箱むし
露天風呂／打たせ湯・歩行湯
サウナ／男女各1ヶ所
リラクゼーション／マッサージ機・フットマッサージ機（有料）
売店／遠山郷特産品の販売
飲食コーナー／お食事処 味ゆ～楽
足湯／アンバマイ館隣り
宿泊／不可
●営業時間
10:00～21:00（受付20:30）
●定休日／毎週木曜日（祝祭日は営業）
施設点検による休館日（2月要確認）
●入浴料金
大人600円・小人400円（小学生）

郷愁あふれる木造校舎

旧木沢小学校

木沢小学校は明治5年に修身学校の名で発足し、はじめは八幡神社境内の回り舞台で授業が行なわれていました。現校舎は昭和7年に作られたもので、昔ながらの木造の建物が、訪れる人々の郷愁を誘っています。生徒数は昭和20年に310名、昭和34年に264名を数えましたが、その後は減少の一途をたどり、平成3年に休校となった時点での生徒数は26名でした。

廃校が決定して以降は、一日体験入学、研修施設、交流会会場、映画・コマーシャルロケ地として利用されています。多数の方が心の癒しの場として訪れています。入館は無料。年中無休。多数の展示と地域文化の資料が揃っています。

皆様のご来校を心からお待ちいたしています。

芸能文化の里

遠山郷土館 和田城

遠山郷土館［和田城］は、和田の街をのぞむかつての和田城跡地にあります。戦国時代、この地の領主であった遠山氏の当時の栄華を偲び、「和田城」の再現を図ったものです。

伝統芸能をマルチビジョンで紹介し、霜月まつりに使う面の複製面を200点余り展示するなど、芸能文化の里を紹介しています。

野外には、遠山土佐守・徳川家康対面像があります。

※館内には喫茶コーナーがあります。

せせらぎの里で陶芸体験

せせらぎの里 陶芸館

せせらぎの里陶芸館では、訪れた人が気軽に陶芸を体験することができます。体験できるのは、製作過程のうち成型と絵付け。成型はろくろコースと手捻りコースがあり、どちらでも好きなほうを選べます。

雄大な南アルプスを望むアルプスの展望台

しらびそ高原

目の前に広がる南アルプスの雄大なパノラマを望む時、そのダイナミックな自然の造形美にしばし息をのむ思いです。

眼前に広がる南アルプスに加え、北アルプス、中央アルプスまで望める高原は、アルプス展望台と言われています。

高原には、ハイランドしらびそに加え、しらびそ高原山岳オートキャンプ場が整備されており、目的に合わせて滞在することが可能です

●ハイランドしらびそ
標高1900mに建つレストラン&宿泊施設です。

アルプス風呂や客室から、聖岳、兎岳、大沢岳、荒川岳など日本を代表する3000m級の山々を間近が望め、身も心もリフレッシュすることができます。

明治中期の中馬宿を改装

そば処「村の茶屋」

国道152号線沿いの趣のある古い民家の佇まいが目印。旬の山菜をふんだんに盛り付けた天ざるそばなど地元のおばさん達の手料理が楽しめます。

上村の歴史・文化を知る

まつり伝承館 天伯

秋葉街道にひらいた上村の歴史・民俗・自然の姿と、国の重要無形文化財である霜月まつりを紹介しています。

一階は上村の地域模型と60インチの画面による霜月まつりの紹介、二階は霜月まつりの面（おもて）や四面（よおもて）の舞の再現ジオラマを展示しています。

※施設に関するお問い合わせは、遠山郷観光協会へ

遠山郷和田宿は神々の棲む里。
遠山郷神様王国へおいでなんしょ。

南信州 遠山郷
神様王国

遠山郷を歩くと至るところに石仏や神様が鎮座し、まさに「神様王国」と言うにふさわしい。

もちろん諏訪神社など、神社は各地にあり、寺院は旧領主遠山氏の菩提寺でもある龍淵寺がある。それぞれが神仏を祀っているのは当然だが、この社寺以外に多くの神仏が祀られているところが遠山郷の特色である。

そしてそのどれも人の手がおろそかにかにされていない。おろそかにかにされていないのに、自然と一体化した柔らかさがあります。

それらは各家々の中の神棚などに鎮座し、遠山郷の人々がこれまで抱いてきた、神仏への思い入れの強さを十分に感じ取ることができる。

牛頭観音

和田三十三霊場巡り

1. 水神
2. 愛宕神社
3. 條山神
4. 知立神社
5. 石仏
6. 川除神社・不動明王・水神・富士浅間神社
7. 金七の滝・不動明王
8. 若宮神社
9. 秋葉大権現・金比羅大権現・庚申他
10. 水神
11. 山住神社・富士浅間神社
12. 水神
13. 奇跡の石神
14. 稲荷・金比羅・秋葉神
15. 出山稲荷神社
16. 津島神
17. 愛宕神
18. 庚申・金差行者・秋葉神
19. おさま婆様
20. 盛平山龍淵寺
21. 観音霊水
22. 水神・山神・秋葉大権現・宗吾大明神
23. 津島神・行者様
24. 子安神
25. 猿田彦・金山神
26. 金比羅大権現・秋葉大権現
27. 薬師堂
28. 高平山稲荷神社
29. 秋葉街道の道標
30. 諏訪神社
31. 道祖神・庚申・金比羅神・瀬織神他
32. 水神・不動明王
33. 庚申・牛頭観音

平成の名水百選 観音霊水

南アルプスの最南端・遠山郷唯一の独立峰・盛平山の麓にこんこんと湧き出る龍淵寺 観音霊水は、環境省の平成の名水百選にも選ばれ、今や日本有数の鉱物物質含有量を誇るナチュラル・ミネラルウォーターとして注目されています。

遠山郷・盛平山の周辺は中央構造線、遠山赤石構造線、赤石断層の三つの断層が入り組む複雑な地形で、「観音霊水」は南アルプスの池口岳の水脈から、数億年前の石灰岩層（海の栄養）を何十年もかけて溶かしだし、取水口である盛平山へたどり着いたと見られています。

遠山氏が領土を収めていた戦国時代に整備され、これまでに一度も涸れたことのない「観音霊水」をぜひ一度味わってみてください。

遠山川岸の遠山桜

盛平山のふもとを流れる遠山川の堤防には、約2㎞にわたって60～70本の桜並木があります。見頃は4月上旬～下旬。夜はライトアップされ、幻想的な雰囲気に包まれます。

また、平成13年、かぐらの湯から松島橋にかけて、河津桜220本と枝垂桜26本が植栽されました。

河津桜は寒桜の仲間で、2月末～3月上旬にかけて、ピンク色の八重の花を咲かせます。

河津桜

風の祭から花火大会へ 中世武士の祭典が今に伝わる 御射山祭り

山々に囲まれて打ち上げられる花火は、とても迫力があり、身体にそのすごさが伝わってきます。また、きおいや舞踊等が行われ村は祭り一色に燃え上がります。

■日時／毎年8月最終土曜日
（なお、都合により日時が変更される場合がありますのでご了承ください）

三千年の歴史をたどる 秋葉街道

古く縄文時代から塩や黒曜石などの交易が行われていた古道。中世には軍用路、近世には秋葉神社や善光寺への参詣道として賑わいました。和田宿には当時の面影が残っています。

諏訪神社から秋葉神社までつづいた「秋葉街道」はまた、当時の塩の道として、重要な交易道のひとつでもあった。

当時の面影が偲ばれる和田の町並みを歩いてみるのも楽しい。

国境をかけた力だめし 峠の国盗り綱引き合戦

毎年10月の最終日曜日、静岡と長野の県境をかけて、紅葉の兵越峠で「峠の国盗り綱引き合戦」が行われます。

信州軍は長野県飯田市南信濃、遠州軍は静岡県浜松市水窪町から、商工会青年部の精鋭10人ずつが対戦し、勝った方が1メートル県境を相手方に移動できます。ユニークな村おこし行事として、全国的にも有名になったお祭りです。

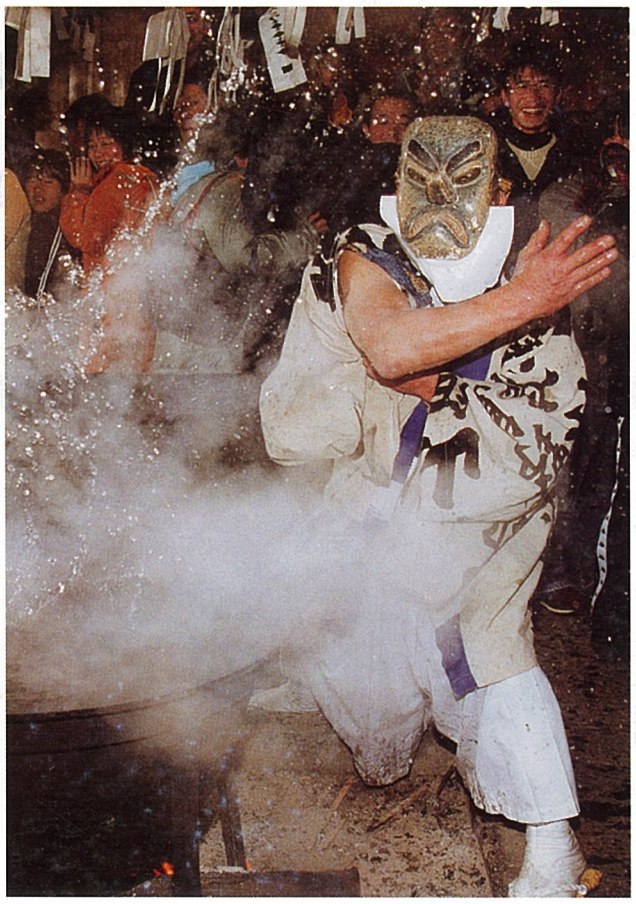
不思議の神が舞い遊ぶ 霜月まつり

国重要無形文化財
古い伝統と古式豊かな祭事

赤石山地西麓を走る中央構造線に沿って連なる細長いV字状の峡谷、ここが霜月まつりを伝えている遠山郷です。

この遠山の里に古くから伝わる「霜月まつり」は、両部神道による湯立祭りで、清和天皇の貞観年中（859～876）に宮廷で行われていた祭事を模した湯立が、ほぼ原形のままで伝承されていると言われています。

遠山郷は西に伊那山脈、東に赤石農耕地が形成され、集落はそれらの斜面や河川の流域に点在しています。



赤石山地西麓を走る中央構造線に沿って連なる細長いV字状の峡谷、ここが霜月まつりを伝えている遠山郷です。

この遠山の里に古くから伝わる「霜月まつり」は、両部神道による湯立祭りで、清和天皇の貞観年中（859～876）に宮廷で行われていた祭事を模した湯立が、ほぼ原形のままで伝承されていると言われています。

遠山郷は西に伊那山脈、東に赤石農耕地が形成され、集落はそれらの斜面や河川の流域に点在していることが霜月まつりを現在に伝える風土をつくりました。

南アルプスの山々に雪が白くかかる頃、祭り笛が谷を流れます。里人が待ちわびた年一回の神と人間の出会いの夜です。

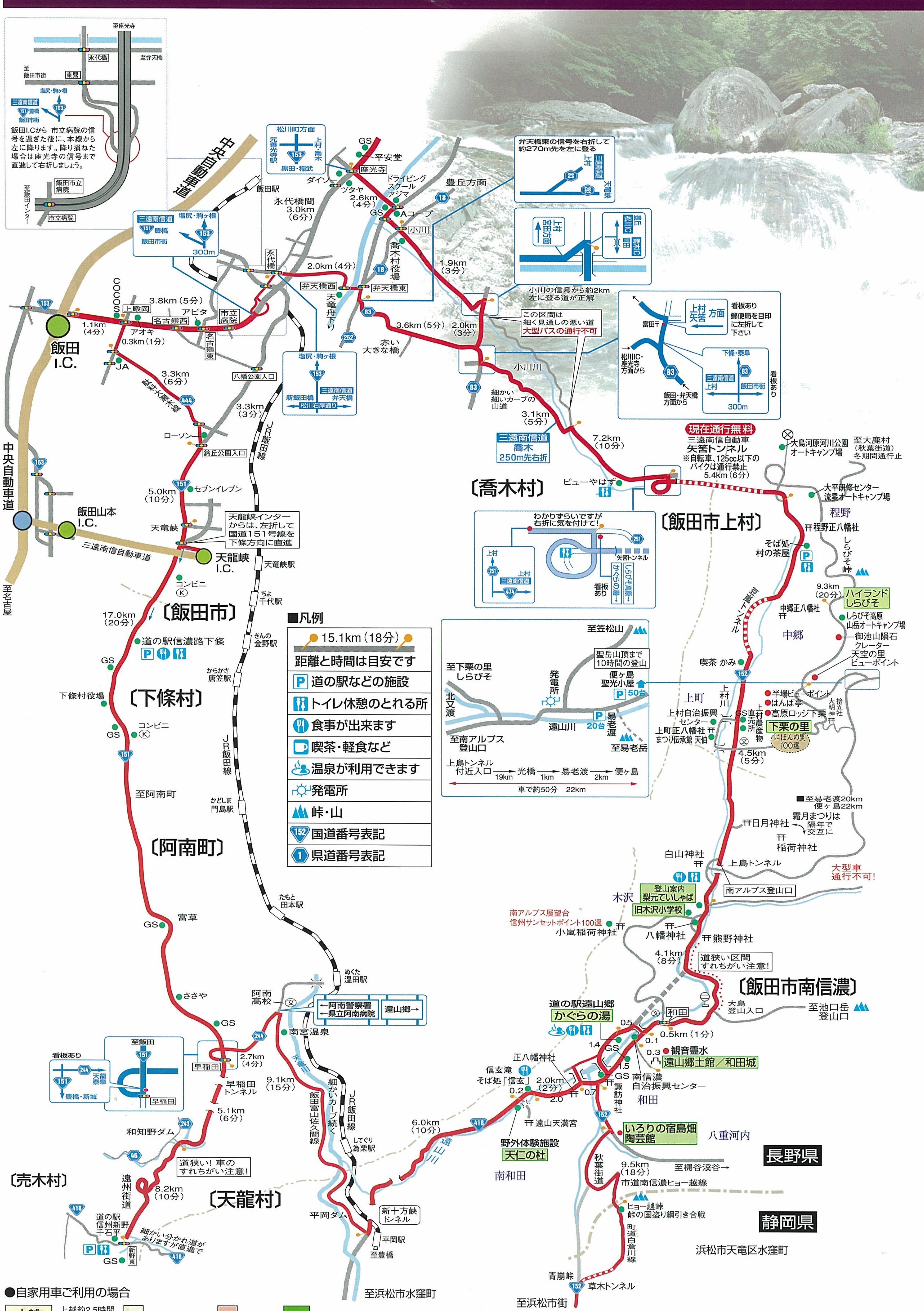
煮えたぎる神々の湯を浴びて、里人たちは身を清め、春まく種も稔り豊かに、平和で豊かな里であることを祈願するのです。

こうした環境と生活の厳しさが、厚い信仰を育み素朴で優雅な霜月まつりを現在に伝える風土をつくりました。

神社と日程
●木沢タイプ ●和田タイプ ●上村の霜月祭り

- ●12月1日　稲荷神社（中立）
  または日月神社（八日市場）
  ※隔年交互開催
- ●12月の第1日曜日　熊野神社（小道木・川合）
- ●12月の第2土曜日　正八幡神社（木沢）
- ●12月13日　諏訪神社（和田）
- ●12月15日　正八幡神社（尾野島）
- ●12月の第1土曜日　正八幡神社（中郷）
- ●12月11日　正八幡神社（上町）
- ●12月13日　拾五社大明神（下栗）
- ●12月14日　正八幡神社（程野）

信州遠山郷



遠山郷へのアクセス

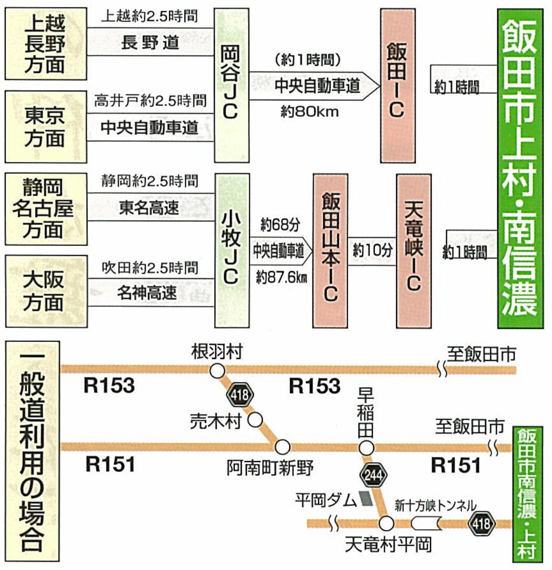
JR飯田線ご利用の場合は

平岡駅下車、路線バスにて遠山郷。
飯田駅下車、路線バスにて遠山郷。

高速バスご利用の場合は

新宿・名古屋・長野から高速バスで飯田駅前下車。
大阪線は上飯田下車。横浜線は飯田下車。
路線バス遠山郷線に乗車。

●自家用車ご利用の場合



※観光協会関係

宿泊

◆**大島屋旅館**
飯田市南信濃和田1394 TEL.0260-34-2030
◆**紺屋旅館**
飯田市南信濃和田1346 TEL.0260-34-2036
◆**ペンション「かぐら山荘」**（かぐらの湯隣）
飯田市南信濃和田561 TEL.0260-34-5777
◆**民宿 なかい**
飯田市南信濃和田1249-1 TEL.0260-34-1188
◆**民宿 このた**
飯田市南信濃八重河内1373 TEL.0260-34-5034
◆**いろりの宿 島畑**
飯田市南信濃八重河内580 TEL.0260-34-2286
◆**ハイランドしらびそ**
飯田市上村979-53 TEL.0260-36-2301
◆**高原ロッジ 下栗**
飯田市上村下栗1250 TEL. 0260-36-2758
◆**民宿 ひなた**
飯田市上村下栗1040 TE.L0260-36-2627
◆**民宿 みやした**
飯田市上村下栗1151 TEL.0260-36-2232

食事処

◆**星野屋**
飯田市南信濃和田1080 TEL.0260-34-2012
◆**かぐらの湯「味ゆ～楽」**（かぐらの湯内）
飯田市南信濃和田456 TEL.0260-34-5455
◆**食楽工房 元家**
飯田市南信濃和田456-1 TEL.0260-34-2501
◆**蕎麦処 丸西屋**
飯田市南信濃和田1135-1 TEL.0260-34-2109
◆**セラード 舞夢**
飯田市南信濃和田1080 TEL.0260-34-2168
◆**そば処 信玄**
飯田市南信濃南和田275-13 TEL.0260-34-5630
◆**梨元ていしゃば**
飯田市南信濃木沢494-1 TEL.0260-34-5663
◆**喫茶「かみ」**
飯田市上村413-4 TEL.0260-36-2744
◆**そば処「村の茶屋」**
飯田市上村149-2 TEL.0260-36-2888
◆**はんば亭**
飯田市上村下栗1250-1 TEL.0260-36-1005

お土産処

◆**殿町の茶屋**
飯田市南信濃和田1206-2 TEL.0260-34-5623
◆**お酒の福島屋**
飯田市南信濃和田1131 TEL.0260-34-2034
◆**小林蒟蒻店**
飯田市南信濃和田2407 TEL.0260-34-2074
◆**ヨシマルヤストアー**
飯田市南信濃和田414-1 TEL.0260-34-2056
◆**肉のスズキヤ**
飯田市南信濃和田1348 TEL.0260-34-2222
◆**大屋敷酒店**
飯田市南信濃和田2478-4 TEL.0260-34-2305
◆**マルモ商店**
飯田市南信濃和田1224 TEL.0260-34-2261
◆**遠山物産館 くまぶし**（かぐらの湯隣）
飯田市南信濃和田456 TEL.0260-34-5605
◆**橋新米穀店**
飯田市南信濃和田1320 TEL.0260-34-2075
◆**上村農産物直売所**
飯田市上村631-3 TEL.0260-36-2210