

上村の祭り

村人の体から体、記憶から記憶へと伝えのこされた祭りこそが真実の伝承。民俗学的にも重要な文化の歴史をここに見ることが出来ます。



霜月祭りの神を呼ぶ
 国的重要無形民俗文化財
 壮大な伝承

- 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

- その他の祭り
- 上町御祝棒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
 - 風折の場稲荷3月初うま、後の土日に実施
 - 下栗掛け踊り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

うまいもん処

■そば処「村の茶屋」 ☎0260-36-2888
 明治時代の民家で、地元の女性が作った「そば」と「手料理」を味わうことができます。自分で「そば」を打つこともできます。



■喫茶かみ ☎0260-36-2744
 味にこだわりのお店です。中でも「みそかつ定食」は絶品!!



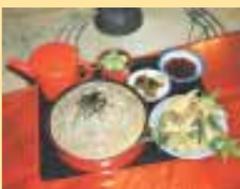
■はんば亭 ☎0260-36-1005
 「下栗の里」にある食事処。特産の「二度イモ」の田楽、下栗の「堅豆腐」の田楽・冷や奴のほか、コンニャク田楽、そばなど、地元の女性達の手料理を楽しむことができます。



山里の味わい

上村に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原風景が、口にやさしい。

上村うまいもん



■そば
 地元で栽培するそばを地元で食す。これこそが贅沢の極みである。



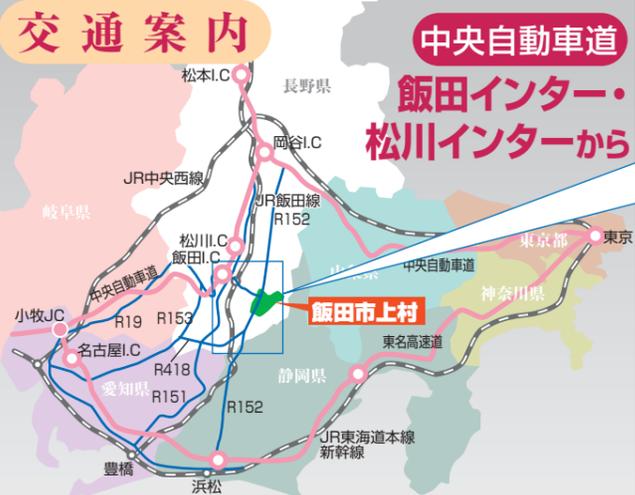
■そばだんご(焼餅)
 そばの中に秋刀魚が入っている。昔の人の生活の知恵から生まれた食文化のひとつ。



■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け炉端で焼く。こげ目のこげばしさが自然の旨みを醸し出す。

- 栃(雑穀類)
- 五平餅
- コンニャクの刺身
- 下栗のとうふ
- 山肉(缶詰)
- ヤマメ
- 高原野菜
- 山菜
- お茶

交通案内



■自家用車ご利用の方

- ・中央自動車道飯田I.Cより県道上・飯田線、三遠南信自動車道矢筈トンネル経由、飯田市上村程野まで約26km 飯田I.Cより約40分
- ・中央自動車道松川I.Cより国道153号経由、上・飯田線、三遠南信自動車道矢筈トンネル経由で飯田市上村程野まで約32km 松川I.Cより約60分
- ・名古屋方面より国道153号(平谷経由)国道418号(売木・天龍村経由)国道152号(南信濃経由)で飯田市上村まで 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) 飯田市上村まで 浜松より約3時間

お問い合わせ

■上村自治振興センター

〒399-1403 長野県飯田市上村754-2 ☎0260-36-2211

■飯田市役所観光課

〒395-0044 長野県飯田市本町1丁目2番地



雲上の楽園

しらびそ

ハイランドしらびそブログ
<http://shirabiso.com/>



南アルプスに手の届く高原

標高1,918mに広がる高原。
 南アルプス3,000m級の山々を間近に望み、
 八百万の神の舞い降りる処。



飯田市上村 しらびそ高原

ハイランドしらびそ



ご利用案内 ●営業期間 4月中旬～11月中旬

● 収容人員	76名
● 施設詳細	和室20室・宴会場50畳 会議室100名 食堂・売店・アルプス展望風呂
● 定休日	水曜日
● お問い合わせ	ハイランドしらびそ ☎ 0260-36-2301 ☎ 0260-36-2303 飯田市上村自治振興センター ☎ 0260-36-2211 ☎ 0260-36-2905

●山国ならではのお食事

宿泊の方には、夕食に山肉料理(猪・鹿)、ヤマメをご賞味いただけます。また、レストランでは、五平餅・芋田楽・マトンの焼肉などもあります。爽やかな高原の散策と一緒に、山国伝統の味をご賞味ください。



●アルプス展望風呂

展望風呂からは、南・中央・北アルプスが一望でき、くつろげる風呂として好評です。また、しらびそ高原は日本有数の星空観察ポイントとしても有名です。湯舟に浸かり、満天の星空を眺めるのも格別です。

● 利用料金	1泊2食	大人……9,000円より 子供……6,000円より
	素泊まり	6,000円より
	入浴	500円

交通のご案内 中央自動車道飯田 I.C. (40分) 上村程野 (30分) ハイランドしらびそ

中央自動車道飯田 I.C.より矢筈トンネル出口まで25.4km (40分)
中央自動車道松川 I.C.より矢筈トンネル出口まで34.2km (60分)
JR飯田線平岡駅よりタクシーでハイランドしらびそまで (1時間10分)

日本初!! 御池山隕石クレーター



上空より撮影
しらびそ方面
下栗方面

丘の上展望台から

●ハイランドしらびそから車で5分

御池山いん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。2～3万年前、直径約45mの小惑星が衝突してできた直径約900mの半円形の地形を見ることができます。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。



●御池
神秘的な伝説のある「御池」までのハイキングを楽しめます。

標高1,918mに建つレストラン&宿泊施設です。アルプス展望風呂や客室から、聖岳、兎岳、大沢岳、荒川岳など日本を代表する3,000m級の山々を間近に望め、身も心もリフレッシュすることができます。



しらびそ高原から南アルプスを前に



くつろげる客間



展望風呂から南アルプスを望む

しらびそ周辺 オートキャンプ場

雲上の楽園 **しらびそ高原山岳オートキャンプ場**
HPアドレス <http://www.dia.janis.or.jp/hodono/campguide.htm>

目前に南アルプスを眺望し…

標高1,900mの別天地。3,000m級の山々を目前に、季節の香りを体いっぱい感じられるキャンプ場。



- 予約・問合せ先
☎ 0260-36-2301 (ハイランドしらびそ)
☎ 0260-36-2211 (上村自治振興センター)
- ※利用日の3ヶ月前から受付開始
- 営業期間
4月下旬～10月末

料金	オートサイト1区画	3,500円
料金	風呂(ハイランドしらびそ内)	200円
料金	デイキャンプ1区画	2,000円

木の静寂 大平高原 流星オートキャンプ場

HPアドレス <http://www.dia.janis.or.jp/hodono/ryuseicamp.htm>

木立の中で静かなひと時を…

林間の静かなキャンプ場。小鳥のさえずり、満天の星、澄み切った空気、自然の静寂の中でのキャンプが満喫できる。



- 予約・問合せ先
☎ 0260-36-2224 (大平研修センター)
☎ 0260-36-2211 (上村自治振興センター)
- ※利用日の3ヶ月前から受付開始
- 営業期間
4月下旬～10月末

料金	オートサイト1区画	3,500円
料金	温水シャワー(4分)	200円
料金	デイキャンプ1区画	2,000円

水辺の憩い 大島河原河川公園オートキャンプ場

HPアドレス <http://www.dia.janis.or.jp/hodono/osimagawara.htm>

上村川のせせらぎの中で……

上村川の源流近く。標高1,000mにある水辺のキャンプ場で、夏でも涼しく快適に過ごせる。川遊びや釣り、トレッキングなど思い思いのアウトドアを満喫できる。



- 予約・問合せ先
☎ 0260-36-2131 (現地管理棟)
☎ 0260-36-2211 (上村自治振興センター)
- ※利用日の3ヶ月前から受付開始
- 営業期間
4月下旬～10月末

料金	オートサイト1区画	4,000円
料金	AC電源使用料	500円
料金	温水シャワー(4分)	200円

飯田市上村案内マップ



日本のチロル

下栗の里

- 高原ロッジ下栗
☎ 0260-36-2758
「下栗の里」にある宿泊施設。山肉や下栗イモなどを用いた郷土料理を味わえます。野生の日本鹿を見ることがもできます。



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。



しらびそ高原周辺

ミニ登山・ハイキングコース

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。



●御池山山頂付近。



●歩きながら、森林を学ぶ。

- 尾高山ミニ登山コース
- 御池山ハイキングコース
- 小川路峠秋葉街道
- 下栗の里散策コース