

# ACCESS

●主要都市からのアクセス

## 飯田市までの交通所要時間

### 名古屋⇄飯田

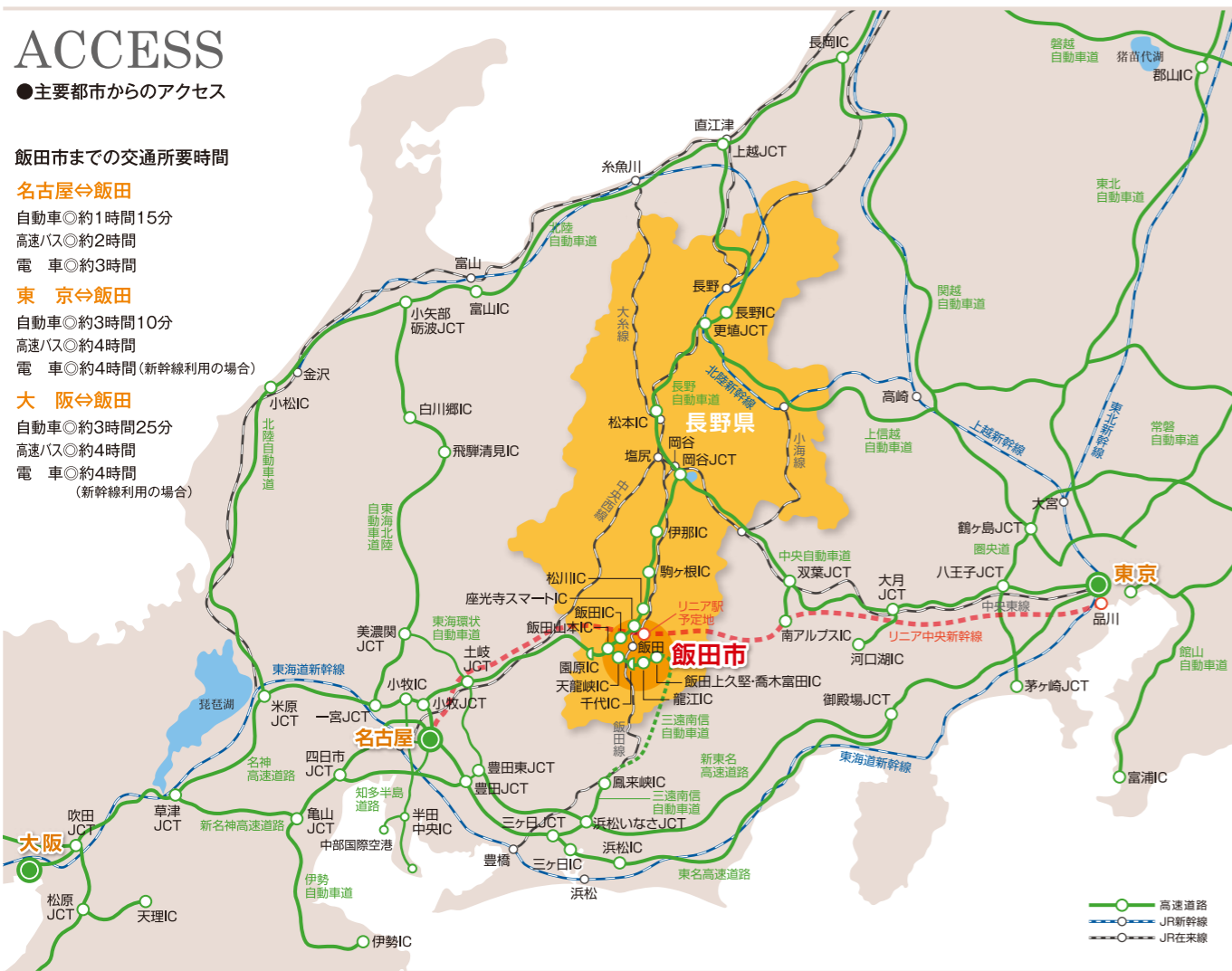
- 自動車○約1時間15分
- 高速バス○約2時間
- 電車○約3時間

### 東京⇄飯田

- 自動車○約3時間10分
- 高速バス○約4時間
- 電車○約4時間(新幹線利用の場合)

### 大阪⇄飯田

- 自動車○約3時間25分
- 高速バス○約4時間
- 電車○約4時間(新幹線利用の場合)



## お問い合わせ先 Information

### 飯田市商業観光課・まちなかインフォメーションセンター

長野県飯田市本町1丁目2  
TEL.0265-22-4851 FAX.0265-22-4567  
Tourism Section, Iida City Hall  
1-2 Honmachi, Iida Tel 0265-22-4851 Fax 0265-22-4567

### 南信州観光公社 (I.C観光案内所)

長野県飯田市育良町1丁目2-1 (りんごの里内)  
TEL.0265-28-1747 FAX.0265-28-1748  
<https://www.mstb.jp/>

Minami-Shinshu Tourism (Expressway Interchange Tourist Office)  
1-2-1 Ikuracho, Iida Tel 0265-28-1747 Fax 0265-28-1748

### 飯田駅観光案内所

長野県飯田市飯田駅 TEL.0265-52-2946 FAX.0265-48-5151  
Iida Station Tourist Information  
Tel 0265-52-2946 Fax 0265-48-5151

### 天龍峡観光案内所

長野県飯田市川路4756-21 TEL.0265-27-2946 FAX.0265-27-2946  
<http://tenryukyou.com/>  
Tenryu Gorge Tourist Information  
4756-21 Kawaji, Iida Tel 0265-27-2946 Fax 0265-27-2946

### 遠山郷観光協会

長野県飯田市南信濃和田548-1 TEL.0260-34-1071 FAX.0260-34-1132  
<http://tohyamago.com/>  
Toyamago Tourism Association  
548-1 Wada, Minamishinano, Iida Tel 0260-34-1071 Fax 0260-34-1132

### ●飯田市ホームページ

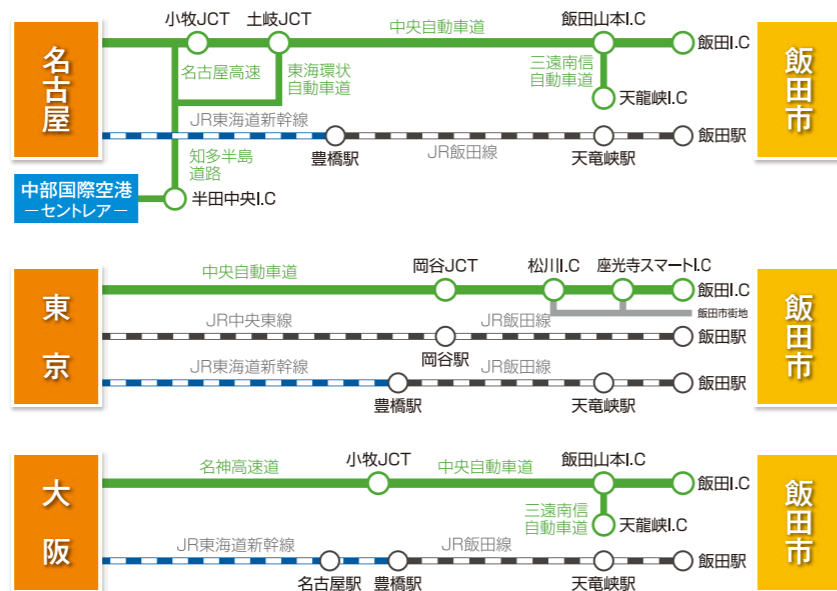
飯田市   <https://www.city.iida.lg.jp/>

●長野県南部飯田市他の旅行情報・温泉や宿泊等の観光ガイド

南信州ナビ   <https://msnav.com/>

●信州の観光スポット情報をご案内します!!

GO NAGANO   <https://www.go-nagano.net/>



### りんご並木



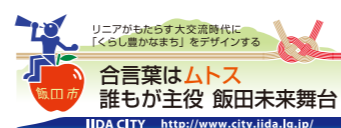
### 体験教育旅行



### 天龍峡



### 遠山郷



感動の旅 南信州

# 飯田

人々のぬくもりと里山の恵みに満ちあふれる山都。  
懐かしさと新しさが共存する街。飯田



## 飯田市観光情報ガイド

IIDA CITY SIGHTSEEING INFORMATION GUIDE



南信州の名桜を巡る桜守の旅



飯田丘のまち つながるスポット桜Ver.



バーチャル空間で飯田丘のまちを楽しもう



飯田市の見どころを360°コンテンツで紹介

結いの心が育まれ自然と

文化が融合するまち、飯田



南信州飯田は、江戸と京・大阪の東西を結ぶ街道の要衝として、古くから繁栄してきました。遠州と松本方面をつなぐ南北の街道も重要な交通路であり、江戸時代には伊那谷を南北に流れる天竜川は通船で大変にぎわったといえます。現代に受け継がれる祭りや芸能、郷土食や言葉などさまざまな場面で東西・南北文化の影響が色濃くあらわれていることがわかります。

中央・南の両アルプスに囲まれた山国ならではの暮らしも、飯田に息づく文化のひとつです。時に厳しい表情を見せる自然との共存は、生活の知恵を生み、美しく豊かな四季への喜びを感じさせます。最近も、環境モデル都市に選ばれるなど、市民が一体となって自然と共生する暮らしをめざしています。

Located on a highway that linked Tokyo in the east with Kyoto and Osaka in the west, and Matsumoto in the north with Enshu in the south, Iida has long enjoyed prosperity. Along the north-south Ina Valley flows the beautiful Tenryu (heavenly dragon) River, once a busy waterway, and on two sides are majestic mountain ranges – the Central and South Japan Alps. Nourished by this natural heritage and also by its history, the city has developed a distinctive lifestyle and culture, seen in its performing arts, tasted in its cuisine and heard in its soft dialect. More recently, Iida has also been selected as a model “environmental city.”

## Contents

花を愛でる	04
<b>Flowers</b> 春を告げる名桜・古桜	
祭りに酔う	06
<b>Festivals</b> 受け継がれる人形芝居	
自然を体験	08
<b>Nature</b> “ほんもの”と向き合う	
文化を学ぶ	10
<b>Culture</b> 城下町の面影残る文化都市	
産業を知る	12
<b>Industry</b> 未来を見つめるエコ産業	
名産を堪能	14
<b>Tastes</b> 郷土自慢の味、大集合	
<b>歩いて発見!!</b> まちなかエリア Machinaka Area	16
<b>歩いて発見!!</b> 天龍峡エリア Tenryukyo Area	18
<b>歩いて発見!!</b> 遠山郷エリア Toyamago Area	20
地図で調べる	22
<b>Map</b> 飯田市エリアマップ	



# 花を愛でる

## 春を告げる名桜・古桜

Magnificent old cherry trees dot the city of Iida and its environs. With the first blooms appearing at around the end of March, over the next month a wave of flowers will gradually move north. People from all around Japan come to view the cherry trees of Iida, which are famed for their deeply colored blossoms. You can take a tour with local guides who care for the trees and know their stories. Or you can simply allow yourself to enjoy the visual splendor of the trees, either by day or night.

飯田市をはじめとする南信州全域には、樹齢300年を超える古桜や樹形のすばらしい名桜が数多く残されています。有名無名をあわせて100本超との説もあり、「1本桜の宝庫」として全国的に注目されています。また、花卉の色が濃いエドヒガン種が多いのも特徴です。

伊那谷南部に桜の便りが届くのは3月下旬頃。標高差に富んだ地形のため地域によって開花・満開の時期が異なり、桜前線は約1ヶ月かけてゆっくり北上していきます。

市内外に点在する名桜・古桜は、「桜の案内人・桜守」と巡ってみたいかがでしょう。「桜守」は、桜の歴史や暮らしとの結びつき、愛で方...など豊富な知識と情報をもつ桜の案内人。ガイド同行ツアーはもちろん、桜の下でワンポイント・ガイドも行っています。

青空とのコントラストも、ほのかに灯される妖艶な夜桜も、どちらも魅力的な飯田の桜。ライトアップされる夜桜見物もお見逃しなく。



杵原学校の枝垂れ桜

花見をしながらの和菓子...うーん幸せ♪

### 桜のライトアップ

飯田下伊那の各桜では、開花に合わせてライトアップ。夜空と桜の饗宴もまた印象的。

Illuminations set off the blossoms against the night sky.

### 麻績の里舞台桜

1本の桜の木に、5弁から10弁の花が交ざって咲く「半八重枝垂れ紅彼岸桜」。全国唯一の貴重な品種。樹齢350年。

Butai Cherry A unique species. The tree is 350 years old.



### 長姫の江戸彼岸(安富桜)

飯田城二の丸跡(現・飯田市美術館)に立つ雄大な桜。高さ20m、幹回り6.4m、樹齢450年以上。

Yasutomi Cherry Stands in the grounds of the Iida City Museum.



### 黄梅院の枝垂れ桜

黄梅院本堂脇にある深紅の枝垂れ桜。樹高16mと高い上、枝が前後左右に広がり見ごたえ満点。樹齢400年。

Obaiin Weeping Cherry Tall 400-year-old tree with deep pink-colored flowers.



### 大宮通りの桜並木

ソメイヨシノを中心に彼岸桜など珍しい品種が約150本植えられた桜並木。市民の憩いの散歩道となっている。

Omiyadori Cherry Avenue 150 flowering cherry trees create an attractive walk for citizens and visitors.



### 天龍峡八重桜街道

天竜川沿い2kmにわたる桜並木は10年ほど前に整備された新名所。五色桜をイメージした数種類の八重桜が咲く。

Tenryukyo Cherry Avenue Around 10 years ago various types of double-flowering cherry trees were planted along a 2-kilometer stretch of road.



### 専照寺の枝垂れ桜

専照寺本堂正面、釈迦牟尼仏の頭上を飾るように咲く枝垂れ桜。老木だが毎年美しい姿をみせる。樹齢400年。

Senshoji Weeping Cherry An image of Buddha shelters beneath the beautiful blossoms.



### 阿弥陀寺の枝垂れ桜

阿弥陀寺の千体仏観音堂建立記念に植えられた枝垂れ桜。枝ぶりが美しく均整のとれた樹形が特徴的。樹齢400年。

Amidaji Weeping Cherry Another very old tree, noted for its exquisite shape.



### くよとの桜

旧遠州街道を覆うように枝が伸び、樹形の美しさは南信州随一とも。くよとは「供養塔」の意味。樹齢300年。

Kuyoto Weeping Cherry Gorgeously shaped tree overhanging the old Enshu highway.



### 遠山郷の桜

遠山郷和田の道の駅 遠山郷から遠山川沿いに続く桜並木。開花時期の早い河津桜も200本以上植えられている。

Toyamago Cherry Avenue Over 200 early flowering cherry trees line the Toyama river in the Wada district of Minamishinano.



## 飯田市名桜リスト

ライトアップ有

- 麻績の里舞台桜 [シダレザクラ] MAP C-2  
所在地 ● 飯田市座光寺 見頃(平年の目安) ● 4/5~4/10
- 阿弥陀寺の枝垂れ桜 [シダレザクラ] MAP B-2  
所在地 ● 飯田市丸山町 見頃(平年の目安) ● 4/5~4/10
- 大宮通りの桜並木 [ソメイヨシノ] MAP B-3  
所在地 ● 飯田市大宮通り 見頃(平年の目安) ● 4/2~4/8
- 専照寺の枝垂れ桜 [シダレザクラ] MAP B-3  
所在地 ● 飯田市伝馬町 見頃(平年の目安) ● 4/5~4/10
- 黄梅院の枝垂れ桜 [シダレザクラ] MAP B-3  
所在地 ● 飯田市江戸町 見頃(平年の目安) ● 4/2~4/8
- 桜丸の夫婦桜 [エドヒガン・シダレザクラ] MAP B-3  
所在地 ● 飯田市追手町 見頃(平年の目安) ● 4/2~4/8
- 長姫の江戸彼岸(安富桜) [エドヒガン] MAP B-3  
所在地 ● 飯田市追手町 見頃(平年の目安) ● 4/2~4/8
- 清秀桜 [エドヒガン] MAP B-3  
所在地 ● 飯田市愛宕町 見頃(平年の目安) ● 4/1~4/5
- 増泉寺の天蓋枝垂れ桜 [シダレザクラ] MAP B-3  
所在地 ● 飯田市大瀬木 見頃(平年の目安) ● 4/5~4/10
- くよとの枝垂れ桜 [シダレザクラ] MAP B-3  
所在地 ● 飯田市毛賀 見頃(平年の目安) ● 4/1~4/5
- 杵原学校の枝垂れ桜 [シダレザクラ] MAP A-4  
所在地 ● 飯田市山本 見頃(平年の目安) ● 4/8~4/15
- 天龍峡八重桜街道 [八重桜] MAP B-4  
所在地 ● 飯田市天龍峡 見頃(平年の目安) ● 4月中旬~上旬
- 水佐代獅子塚のエドヒガン [エドヒガン] MAP C-3  
所在地 ● 飯田市松尾水城 見頃(平年の目安) ● 4/1~4/5
- 飯沼石段桜 [エドヒガン・ソメイヨシノなど] MAP C-3  
所在地 ● 飯田市上郷飯沼 見頃(平年の目安) ● 4/1~4/5
- 遠山郷の桜 [河津桜・ソメイヨシノ] MAP D-6  
所在地 ● 飯田市南信濃 見頃(平年の目安) ● 3/20~4/10

## 野に山に南信州は花の宝庫 花便り

- ザゼンソウ 2月下旬~3月上旬  
おすすめスポット 飯田市下久堅 嵯峨坂
- 紅梅 3月上旬~下旬  
おすすめスポット 加納家(飯田市仲ノ町) 飯田城の紅梅(飯田市立動物園前)
- カタクリ 3月中旬~4月上旬  
おすすめスポット 飯田市伊賀良 梅ヶ久保公園
- 果樹の花 4月上旬~5月上旬  
おすすめスポット 飯田市各所
- ミツバツツジ 4月中旬~4月下旬  
おすすめスポット 飯田市川路 天龍峡
- ツツジ 4月中旬~5月上旬  
おすすめスポット 飯田市駄科 鈴岡公園
- シャクナゲ 4月下旬~5月上旬  
おすすめスポット 飯田市龍江 保寿寺
- サツキ 5月上旬~6月下旬  
おすすめスポット 飯田市座光寺 元善光寺
- ソバの花 9月中旬~9月下旬  
おすすめスポット 飯田市上村 下栗の里
- 彼岸花 9月中旬~上旬  
おすすめスポット 飯田市龍江 紅雲寺

桜守の旅とは  
南信州は、樹齢300年以上の老桜をはじめ樹形の美しい名桜が多く残されています。その桜を「桜守」と称する案内人とともにめぐり、その桜にまつわる歴史物語や生活との結びつき、未来へ残すための取り組みをご案内するなど、旅の思い出をご提供します。

お問い合わせ  
南信州観光公社 TEL.0265-28-1747

桜を愛でる時に私が一番大切にしているのは、臨場感です。少し離れて樹形を眺めたり、樹冠を下から仰いだりして、その時しか出せない桜の魅力を感じていただければ嬉しいですね。

桜ばないのちーばいに咲くからに生命をかけてわが眺めたり

岡本かの子

飯田の桜前線は、伊那谷を南北に貫く天竜川の下流から訪れ、3月20日すぎから標高や地形に合わせて約1ヶ月かけて北上します。エドヒガンの1本桜がこれほど残っている地域は全国的にも類を見ません。その理由は諸説ありますが、樹齢300年を超す古桜が集落のどこからでも見える高台や塚の上に残されていることから、農作業を中心とした暮らしや信仰とのふかい結びつきが考えられます。



南信州観光公社「桜守の旅」総合アドバイザー 森田 和子さん

桜守に聞く  
飯田の桜は、  
こころ愛でよう



**いいだ人形劇フェスタ**  
 8月上旬に開催される人形劇の祭典。日本全国だけでなく世界各国から集まる人形と劇人、市民との交流が楽しい。  
 Iida Puppet Festa An annual event that takes place in early August featuring numerous performers from home and abroad, as well as workshops and other communal events.

# 祭りに酔う

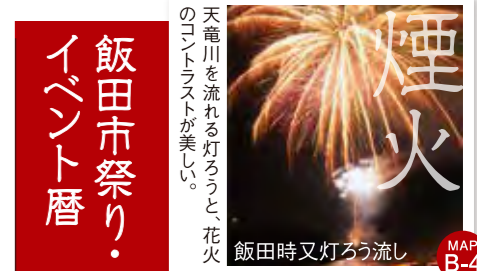


## 受け継がれる人形芝居

南信州は民俗芸能がさかんな土地で、飯田市にも数々の民俗芸能が伝承されています。飯田市遠山郷の「霜月まつり」は中世・鎌倉時代から続く神事です。黒田人形・今田人形に代表される人形浄瑠璃は、江戸時代に江戸・大阪・京の都を往来した旅の人形遣いから伝えられました。飯田市をはじめとする南信州全域に数多く保存されている屋台獅子は、高森町瑠璃寺が発祥の地とされ明治時代以降に広まったものです。7年に一度の大宮諏訪神社の式年大祭にあわせた「飯田お練りまつり」には、各地区から集結した屋台獅子が勇壮に飯田のまちを練り歩きます。人形浄瑠璃を育んだ風土は、昭和54(1979)年に始まった「人形劇カーニバル(現・いいだ人形劇フェスタ)」へ受け継がれています。30年以上続く人形劇の祭典は真夏の風物詩として定着し、子どもから大人まで幅広く親しまれています。

「竹田扇之助記念国際糸操り人形館」、「飯田市川本喜八郎人形美術館」といった“人形劇のまち飯田”の拠点施設も、人形が織りなす幻想の世界へ誘います。

Various traditional performing arts flourish in Iida and the surrounding villages. The oldest is the Shimotsuki Matsuri, a ritual that dates back to medieval times, followed by Joruri puppetry, which arrived here thanks to the techniques passed on by professional traveling puppeteers of the Edo era. Others include the sacred lion dances, which make use of elaborate moving floats. These date back to the 19th century, while the internationally renowned Iida Puppet Festa began in 1979. Museums dedicated to marionettes and model-animation dolls are the most recent additions.



- 飯田春の観光まつり  
【とき】4月上旬・中旬日曜日 【ところ】飯田市大宮通り・天龍峡
- 黒田人形浄瑠璃公演  
【とき】4月第2土・日曜日 【ところ】飯田市上郷
- やまびこマーチ  
【とき】4月下旬 【ところ】飯田市内全域
- 元善光寺御開帳  
【とき】丑、未年の4月～5月 【ところ】飯田市座光寺
- オーケストラと友に音楽祭  
【とき】5月上旬 【ところ】飯田市文化会館 ほか
- ツアー・オブ・ジャパン 信州飯田ステージ  
【とき】5月下旬 【ところ】飯田市中心街・松尾・下久堅
- いいだ人形劇フェスタ  
【とき】8月初旬 【ところ】飯田市中心街
- 飯田りんごん  
【とき】8月上旬 土曜日 【ところ】飯田市中心街
- 飯田時又灯ろう流し  
【とき】8月16日 【ところ】飯田市時又
- 御射山祭り  
【とき】8月下旬 【ところ】飯田市南信濃
- 名勝 天龍峡をどり  
【とき】9月第1土曜日 【ところ】飯田市天龍峡
- 七久里神社はだか祭り  
【とき】10月上旬 【ところ】飯田市山本
- 南信州獅子舞フェスティバル  
【とき】10月中旬 【ところ】飯田市中心街
- 今田人形奉納上演  
【とき】10月第3土・日曜日 【ところ】飯田市龍江
- 峠の国盗り綱引き合戦  
【とき】10月第4日曜日 【ところ】飯田市南信濃兵越峠
- 南信州天龍峡マルシェ  
【とき】10月下旬 【ところ】飯田市天龍峡
- 飯田丘のまちフェスティバル  
【とき】11月3日 【ところ】飯田市中心街
- 霜月まつり 8箇所の神社で開催  
【とき】12月第1土曜日～中旬 【ところ】飯田市上村・南信濃
- 時又初午はだか祭り  
【とき】3月上旬 【ところ】飯田市時又
- 飯田お練りまつり  
【とき】申、寅年の3月下旬 【ところ】飯田市中心街



**飯田りんごん**  
 「りんごん、りんごん、ホイおいな」の掛け声で、市民約1万人が“連”をつくり中心市街地を踊り歩く、夏まつり。  
 Iida Ringon Summer festival in which around 10,000 costumed citizens parade through the streets.

**南信州獅子舞フェスティバル**  
 南信州伝統の神楽獅子・屋台獅子が一同に集まるフェスティバル。10月中旬、初秋の飯田を勇壮な獅子の舞が魅了する。  
 Minami-Shinshu Lion Dance Festival Festive floats representing various districts bring color and excitement to the city center.

**黒田人形(国選択無形民俗文化財)**  
 伊那谷に伝わる人形浄瑠璃四座(今田、早稲田、古田、黒田)の1つ。毎年春には、黒田神社境内の舞台上で奉納上演される。  
 Kuroda Ningyo One of four traditional puppet troupes in southern Nagano. Outdoor performances every spring at the local shrine.

**今田人形(国選択無形民俗文化財)**  
 300年以上の歴史がある今田人形。新作の上演や、和ろうそくの灯りだけの奉納など、新しい試みも多い。  
 Imada Ningyo Presents both old and new puppet productions, some by candlelight.

**霜月まつり(国重要無形民俗文化財)**  
 旧暦霜月に、上村・南信濃地区の各神社で夜を徹して奉納される湯立神楽。歴史は古く、鎌倉時代に伝えられたという。  
 Shimotsuki Matsuri Sacred dances performed as offerings to the Shinto gods take place through the night at various shrines.



**七年に一度しか出合えない!!**  
 数え年で7年に一度しか開かれないのが、元善光寺御開帳(丑と未の年)と飯田お練りまつり(申と寅の年)です。どちらも春に行われ、飯田下伊那地域は大勢の観光客でにぎわいます。  
 Septennial Festivals The Gokaicho festival of the Motozenkoji temple and the Iida Oneri Matsuri take place only once every 7 years, attracting many visitors.



**天下の奇祭!?**  
**勇壮な“はだか祭り”**  
 飯田の“はだか祭り”といえば、「時又初午はだか祭り」と「七久里神社はだか祭り」。早春の天竜川に神輿を担いで飛び込む勇まじさと、三国煙火の火花の下で桶を振り踊る迫力。どちらも「奇祭」と呼ぶにふさわしい祭り。  
 ‘Naked’ Festivals Sparsely clad young men with portable shrines jump into the cold river, or dance wildly as fireworks explode overhead.

**遊び? 本気?**  
**峠の国盗り綱引き合戦**  
 静岡県との県境、兵越峠で“国境”をかけて信州軍(飯田市)と遠州軍(浜松市)が繰り広げる綱引き合戦。昭和62(1987)年から10月に開催され、信州軍は「信州に海を!」という壮大な目標をあげている。  
 Toge no Kunitori Tug-of-War This annual event, which began in 1987, has teams from the cities of Iida and Hamamatsu competing on the border of Nagano and Shizuoka Prefectures.



**大平宿生活原体験** MAP A-2  
標高1000mの山間地にある大平宿。ガスも水道もない集落だからこその“生活”はふだんはできない貴重な体験。  
Mountain Living Go back to the basics in Odairajuku, an old mountain village with neither gas nor running water.



**サイクルツーリズム**

“自転車のまち”をめざす飯田市では、5月に国内最高峰の国際ロードレース「ツアー・オブ・ジャパン信州飯田ステージ」を開催しています。河岸段丘を活かした山岳コースを走り抜ける選手たちに、沿道からは大きな声援がおくれます。



ツアー・オブ・ジャパン信州飯田ステージ

Cycling Every year in May Iida hosts a stage in the Tour of Japan, a top competition attracting participants from home and abroad.

# 自然を体験

## “ほんもの”と向き合う

自然の恵みに感謝し、四季を感じながら生きる…。「スローライフ」とも表現される、先人たちの当たり前な生き方が、今また見直されています。農業、山仕事、食文化、四季の恵み。山国・飯田の暮らしには、都会で失われつつある「本当の豊かさ」が今なお輝き続けているのかもしれない。

そんな“豊かさ”を再確認するほんもの体験プログラムが勢ぞろい。農家で寝食をともにしながら汗を流す「農業体験」「農家民泊」、火をおこして風呂をわかし、囲炉裏を囲んで仲間と語らう「大平宿生活原体験」、本場信州の味から食文化を学ぶ「そば打ち体験」「田舎料理体験」、天竜川の急流に挑む「天竜川ラフティング体験」などなど。南アルプス・中央アルプスの山並みを望みながらのトレッキング・登山や、いにしへの往来を想像しながらの街道歩きも、南信州・飯田ならではの「ほんもの体験」です。

Our ancestors were aware of the changing seasons and deeply respectful of nature's gifts. The “slow life movement” is a modern reevaluation of what to them was the common sense of everyday living. Iida and its surrounding villages have continued to maintain those practices in agriculture, forestry, cuisine and seasonal lifestyles.

Today you can experience aspects of traditional Iida life in a variety of programs. These range from working farm stays and mountain living to sports like rafting and trekking and hobbies like cooking.



**天竜川ラフティング体験**

天竜川をゴムボートで一気に下るラフティング体験。急流も渓谷美も飛び込み岩もある、スリルと絶景が自慢のツアー。

Rafting Shoot the rapids of the Tenryu River in a rubber dingy during a thrilling and spectacular ride downstream.



**農業体験**

農家に宿泊し、家族として汗を流す「農業体験」。農村ならではの“本当のスローライフ”が見えてくる。

Agriculture Sample the real meaning of “slow life” by working the land while staying with a farming family.



**登山・トレッキング**

南アルプス・中央アルプスの登山はもちろん、飯田市周辺の里山トレッキングでも自然を満喫。

Trekking events take place not only in the Central and South Japan Alps, but also in the lower mountains around Iida.



**スノーシュー体験**

「スノーシュー体験」では、一面銀世界の雑木林をトレッキング。晴天率の高い南信州ならではの青空が広がる爽快感が魅力。

Snow Trekking Wearing snowshoes, negotiate the winter forests under a cloudless blue sky.



**街道を歩く(秋葉街道・三州街道)**

伊那谷と秋葉神社をつなぐ「秋葉街道」や「塩の道」と呼ばれる「三州街道」の古道を歩き、地域と交流するツアー。

Ancient Highways Walk an old pilgrims' way or “salt road,” enjoying encounters with local inhabitants.



まちなかインフォメーションセンターにて販売 各500円

風越山、清内路街道、秋葉街道のイラストマップ。ていねいな解説とイラストがわかりやすく、読み物としても楽しめる。

**天龍峡でくだもの狩りを楽しもう!**

天龍峡では、ほぼ1年中くだもの狩りが楽しめます。南信州の太陽をいっぱい浴びたくだものはどれも甘くて香り豊か。新鮮な旬の味覚をたっぷりご堪能あれ!

Picking various types of fruit in Tenryukyo is fun. Fruit ripened in sunny Shinshu is sweet and delicious.



**南信州くだものカレンダー**

品目	1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
いちご																								
さくらんぼ																								
ブルーベリー																								
白鳳、あかつき(もも)																								
巨峰、シャインマスカット																								
幸水(なし)																								
豊水、20セーキ、サンセーキ(なし)																								
南水(なし)、ル・レクチェ																								
サンつがる(りんご)																								
陽光シナノスイート(りんご)																								
シナノゴールド(りんご)																								
サンふじ(りんご)																								

# 文化を学ぶ

## 城下町の面影残る文化都市

### 赤門(旧飯田城桜丸御門) MAP B-3

宝暦4(1754)年に上棟された。飯田城内唯一の現存建造物。

Akamon Gate Constructed in 1754, this is the sole remnant of the old Iida Castle.

城下町の面影を残す飯田のまち並みは、室町時代に領主の坂西氏が城を構えたことがはじまりといわれています。安土桃山時代には、碁盤の目のように整った城下町の原型ができあがり、以来、伊那谷の中心都市として発展してきました。中京と中南信をつなぐ中馬街道の宿場として繁栄したことで、中京方面ばかりでなく江戸や京の文化も流入し、経済とともに芸術文化も隆盛を誇りました。

明治時代には、日本画の菱田春草、詩人の日夏耿之介を輩出し、民俗学の祖・柳田國男のゆかりの地としても知られています。現代でも、芸術を好む気風は受け継がれ、いい大人形劇フェスタ、南信州獅子舞フェスティバル、オーケストラと友に音楽祭など多くが市民の手で運営・開催されています。市民が実行委員となる運営方式は全国的にも珍しく、「飯田方式」とまでいわれるほど。人と人とのつながりを大切に、地域とともに成長してきた文化の土台がしっかりしているからこそその取り組みといえます。

The city of Iida developed around a castle built during late mediaeval times, and grew to become the main city of the Ina Valley, with trading links not only to present-day north Aichi, but also to Edo and Kyoto.

Famous inhabitants of the city include painter Shunso Hishida, poet Konosuke Hinatsu and ethnologist Kunio Yanagida. Today inhabitants of Iida maintain a strong interest in the arts. Annual cultural events in the fields of puppetry, dance and music are planned and managed by the citizens themselves. This is the Iida way of doing things, a method that originates in the city's long tradition of close ties between citizens and locally-based culture.

### 飯田市美術博物館 MAP B-3

飯田城二の丸跡地に立つ。南アルプスの山並みをイメージしたという外観が特徴。郷土の画家・菱田春草の作品の収蔵・展示に力を入れている。

Iida City Museum Located in the outer grounds of the castle, this example of modern architecture was inspired by the South Japan Alps.

営・9:30~17:00 休・月曜(祝日は開館)、祝日の翌日、年末年始。臨時休館有料。一般310円(特別展示は500円、プラネタリウムは250円)、高校生200円、小中学生100円など。問・0265-22-8118

館内にはプラネタリウムや市民ギャラリーもあるよ

### 郷土が生んだ孤高の日本画家

#### 菱田春草(1874-1911)



明治時代の画家、菱田春草は、岡倉天心が興した日本美術院に参加し、盟友の横山大観らと日本画の革新をめざしたことで有名。春草らは同院で輪郭線を廃止した無線描法を実験的に試みましたが「朦朧体」と呼ばれ、画壇では評価されませんでした。その後西洋の影響から革新的な技法を用いた作品を発表しつつ、36歳という若さでこの世を去りました。「落葉」「黒き猫」などの作品は重要文化財に指定されています。



「落葉」 飯田市美術博物館所蔵 菱田春草筆



### 柳田國男館 MAP B-3

飯田市美術博物館付属施設

東京都世田谷区の自宅を当地へ移築し記念館とした。

Kunio Yanagita House The former Tokyo home of Japan's greatest ethnologist was removed and rebuilt here.

開館、休館は飯田市美術博物館に準ずる。料金無料



### 日夏耿之介記念館 MAP B-3

飯田市美術博物館付属施設

愛蔵書画、文房具、原稿などが収蔵され、逐次展示されている。

Konosuke Hinatsu Memorial Hall Exhibitions of the poet's calligraphy, pictures, manuscripts, etc.

開館、休館は飯田市美術博物館に準ずる。料金無料



旧小笠原家書院



資料館

### 旧小笠原家書院と資料館 MAP B-4

旧小笠原家書院は、江戸時代の旗本・小笠原氏の居館として建てられた。懸造りの書院は全国的に珍しく、重要文化財に指定されている。隣接する資料館は、2010年にプリツカー賞を受賞した世界的な建築家ユニットSANAAが設計。

House and Archive of Ogasawara Family Built as the residence of the local family that represented the shogun, the house is noted for its architectural importance. The modern archive was designed by the internationally famous SANAA company.

営・9:00~17:00(12/1~2月末 16:00まで) 休・月曜、祝日の翌日、年末年始 料・高校生以上300円、小中学生150円 問・0265-27-4178



### 旧座光寺麻績学校校舎 MAP C-2

長野県県宝

明治6(1873)年建築の木造校舎。昭和59(1984)年まで校舎として使用。

Former Omi School Constructed in 1873, the wooden building was used until 1984.

営・9:00~17:00 休・月曜、祝日の翌日、年末年始 料金無料 問・文化財保護活用課 0265-53-3755



### 竹田扇之助記念国際糸操り人形館 MAP C-2

国内外で高い評価を得た竹田人形座の人形や資料を所蔵する記念館。

Sennosuke Takeda Memorial International Marionette Museum Contains dolls and records of the Takeda Troupe.

営・9:00~17:00 休・月曜、祝日の翌日、年末年始 料・一般400円、小中学生200円 問・0265-23-4222



### 杵原学校 MAP A-4

国登録有形文化財

昭和24(1949)年に新制山本中学校として建築されたもの。校舎前の桜も名木。

Kinehara School Fine postwar wooden school building with a famous old cherry tree.

問・山本自治振興センター 0265-25-2001



### 下黒田の舞台 MAP B-2

国重要有形民俗文化財

天保11(1840)年建築の総二階建ての人形浄瑠璃専用の舞台。

Kuroda Stage Two-story building constructed in 1840 for Joruri puppet performances.

問・黒田人形浄瑠璃伝承館 0265-56-6623



### 元善光寺 MAP C-2

長野市の善光寺の本尊が元々祀られていたという、歴史ある寺。

Motozenkoji Temple Believed to be the predecessor of the famous temple in Nagano City.

問・元善光寺 0265-23-2525

### クラシックをもっと身近に

#### オーケストラと友に音楽祭

～アフィニスのふるさと飯田音楽祭～

平成20(2008)年まで20年間続いた「アフィニス夏の音楽祭」の後を受けて生まれた「オーケストラと友に音楽祭」。クラシック音楽を楽しみ、学び、市民が身近に感じて創る音楽祭をめざして、平成21(2009)年から毎年5月に開催されている。



「Orchestra to Tomo ni」Music Festival Event in which citizens can enjoy and learn about classical music.

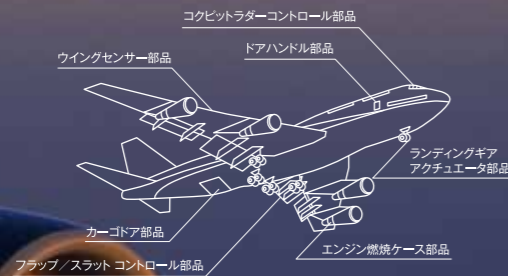
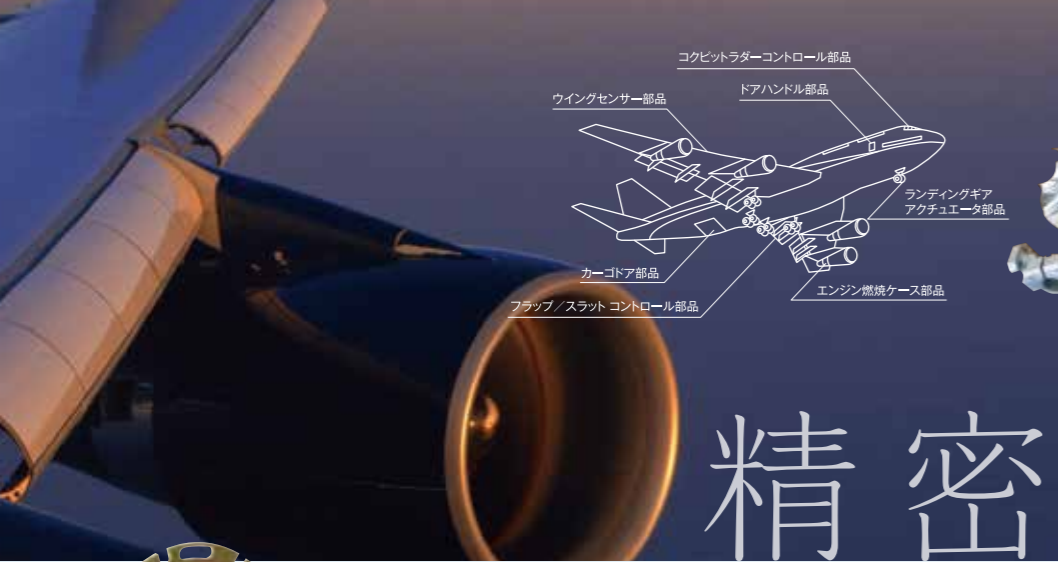
### 大学生の学ぶ場として

#### フィールドスタディ

全国各地の大学生が訪れ、文化・都市・産業・環境政策やまちづくりなどをテーマに飯田や南信州の取り組みを学ぶ「フィールドスタディ」。3泊4日の日程で現地を視察しながら、各分野で活躍する講師の座学が行われる。



Field Studies Opportunities to study Iida's culture, industry, town planning and environmental policy.



# 精密



## 航空宇宙産業・エアロスペース飯田

日本の航空宇宙産業の中心地・中部圏に近い立地を生かし、高精度精密加工の技術を集結した共同受注グループを形成。

Aerospace Precision industries in Iida take advantage of their location near to the aerospace center in Chubu.

# 産業を知る

## 未来を見つめるエコ産業

江戸時代に天竜川や中馬街道を通して江戸や京都へ伝わった元結の技術。現在では水引工芸にとってかわり、国内で7割超のシェアを誇る産業へと成長しました。明治から昭和初期には養蚕・製糸業で地域経済は大きく発展。飯田市川路地域は日本三大桑園の1つに数えられましたが、養蚕業の衰退とともに桑園は果樹園へ、製糸業は精密機械工業へと変化していきました。

現在、果樹栽培は、豊富な日照時間と昼夜の寒暖差、段丘の地形を生かして、りんご、桃、梨、柿などの多品種栽培が主流です。精密機械工業では、モーターや光学レンズの分野で世界に誇る部品を生産。航空宇宙産業でも高い技術力が評価されています。

また、飯田市は、平成21(2009)年に「環境モデル都市」に選定されました。より一層の「低炭素社会」を目指すなか、太陽光発電所「メガソーラーいいだ」の設置、レンタサイクル事業、木質ペレットストーブの普及推進など多岐にわたって取り組んでいます。

Old skills are at the basis of many present-day Iida economic pursuits. "Mizuhiki" (traditional decorations for gift-giving) use a technique derived from the manufacture of paper cords for tying hair during the Edo era. Also, when sericulture and the silk thread industry declined during the 20th century the mulberry fields were replaced by fruit orchards and thread by precision engineering. Today many varieties of apples, peaches, Japanese pears and persimmons are grown in almost perfect climatic and topographical conditions. The area's precision industries include motor and optic components.

With its selection as a "model environmental city," Iida is attempting to reduce carbon emissions by promoting solar energy, public bicycle use and wood-pellet stoves.

風土が育む 伝統工芸

飯田の水引

飯田で300年以上の歴史をもつ水引工芸がさかんになったのは、歌舞伎にも登場する「飯田元結」がはじまりといわれています。桜井文七が考案した、丈夫な「飯田元結」が江戸を起点に全国に知れわたり、

今でいう飯田ブランドが確立されました。しかし、明治時代に入ると断髪令とともに元結の需要は激減し、その技術は水引に引き継がれました。

現在も全国生産量の約70%を占める一大産地であり、伝統的手法を継承しながら丁寧に作られています。

Mizuhiki Iida-made paper cords for tying up hair were popular throughout Japan during the Edo era. When demand declined with changes in hairstyles from the mid-19th century, the skills were adapted to make decorative "mizuhiki." Iida produces 70 percent of Japan's total output.

水引細工展示場所

Esperado	竹田扇之助記念国際糸操り人形館	天龍峡PA



## モーター・センサ・ジャイロの開発・製造

高精度角度センサ・モータなどの高精度精密機械の開発・製造が盛ん。世界有数の技術をもつ、シェア100%を誇る部品も。

Motors Development and manufacture of high-precision motors, sensors and gyroscopic compasses. For certain components, Iida has a 100 percent market share.



## 光学レンズの製造・販売

通信・医療・宇宙産業...と幅広く使われる光学レンズや特殊形状レンズの製造で業界屈指と評されている。

Optics Iida is a leader in specialized lenses for communications, medical equipment and space exploration.



## 時計製造(現代の名工・マイスター)

高度な技術が要求される時計職人として社員が現代の名工に選ばれるなど、高い技術での時計の加工・組立に取り組んでいる。

Clocks Skilled craftspersons manufacture and assemble high-precision timepieces.

## MAP C-4 棚田百選・よこね田んぼ

保全活動の一環として、都市部からの援農や小中学生の農業体験を受け入れている。毎秋の案山子コンテストも名物。

Terraced Paddies Fine example of a traditional agricultural landscape. Volunteers help farm it.



# 農業



## 特産品・市田柿

地域ブランドに認定され知名度が上がった「市田柿」は、アジアでも販路を拡大。健康食品として注目を集めている。

Ichida Persimmons Important local brand and health food that is also exported to other Asian countries.



## クラインガルテン

クラインガルテンとは、コテージ付き滞在型農園。飯田市には「天耕の家」と「小野子クラインガルテン」の2ヶ所がある。

Gardening Cottages with small vegetable plots are available for rent in two locations.



## ワーキングホリデーいいだ

繁忙期の農家に泊まりながら農作業の手伝いをする援農制度。年間500人ほどの参加者が全国から集まり、リピーターも多い。

Working Holidays Every year around 500 people participate in a scheme to live and work on local farms.



## 南信州シードル

地元のリンゴから造られたお酒シードル。りんご並木にも醸造所があり、地元酒蔵や農家も生産している。

Minami-Shinshu Cider Local cideries, sake breweries and orchards offer ciders made from apples locally grown.



## MAP B-3 飯田市環境技術開発センター

新たな時代をクリエイティブにする新規事業のための支援施設。産学官の連携により研究開発を支援し、新しいビジネスモデルが誕生している。

Support to industry-academia-government collaboration and R&D for create new business model.



## りんご並木のエコハウス

地域特有の風向きなどを考慮し、太陽光、太陽熱といった自然エネルギーを活用した環境共生型住宅。見学可能。

Eco-House Solar-lighted and -heated building, located to take advantage of prevailing winds.



## MAP B-3 レンタサイクル事業

市民や観光客が気軽に利用できるレンタサイクル。飯田市では自転車を利用した健康づくりも積極的に推進している。

Bicycles Freely available for use by both citizens and visitors. Convenient and healthy.



## MAP C-2 エス・バード

高校の空き校舎を活用した産業振興と人材育成の一大拠点。国内唯一の環境試験機器や、総合的な試験研究設備を備え、地元の企業・団体と連携して研究開発の拠点となっている。信州大学のサテライトキャンパスのほか、コワーキングスペース、飲食店や地場産品の展示コーナー、水引細工展示もあり。併設された売店では店長こだわりの飯田下伊那の食品やお土産が手に入る。

S-BIRD is an innovation and research base for Industrial promotion and human resource development equipped with various test facilities, and research tools. There are Co-working spaces, restaurants, and shops with local products where you can enjoy owner-selected foods and local souvenirs.

休・第一水曜日 年末年始 問-0265-52-1613 飯田市産光寺3349-1

飯田の味、  
うまいんだに♪



# 名産を堪能

## 郷土自慢の味、大集合

飯田の風土が生んだ名産の1つに、京の風情をかもし「和菓子」と「半生菓子」があります。風越山麓の名水「猿庫の泉」は茶の湯文化を形成し、茶席と共に和菓子の文化が広がりました。

もちろん自然の恵み、野趣豊かな大地の味も勢ぞろい。りんご・梨・桃といった、くだものは南信州の代表選手。五平餅やおたぐり、二度芋、ジンギスカンなどの郷土色豊かな味覚は、今も家庭で食べられている「おふくろの味」です。

全国的に有名な「市田柿」は、伊那谷の独特な気候から生まれた伝統食でもあります。科学的にも証明され、健康食品としても幅広い支持を得ています。

One of Iida's most famous products is Japanese-style confectionery. Typically these cakes are served with green tea brewed using water from the Sarukura spring on Mt. Fuetsu.

Other eating treats of the region are its wonderful fruit (both fresh and processed) and traditional dishes like "goheimochi" and "otaguri."

# 市田柿

全国的に有名な「市田柿」は飯田・下伊那が発祥の地。干し柿を使ったアレンジ商品も続々登場している。  
Ichida Persimmons Nationally famous brand of dried persimmons with scientifically proved health benefits.



Soba Local spring water is combined with the flour of locally cultivated buckwheat to make noodles.

## 和菓子・半生菓子



江戸時代、茶道家の不蔵庵龍溪宗匠が川をさかのぼって見つけたといわれる名水。飯田城主堀公が毎朝この水で茶を立てたという故事もある。  
Sarukura Spring Superb spring water, discovered by a tea master during the Edo era.



名水百選  
猿庫の泉

江戸時代、茶道家の不蔵庵龍溪宗匠が川をさかのぼって見つけたといわれる名水。飯田城主堀公が毎朝この水で茶を立てたという故事もある。

Sarukura Spring Superb spring water, discovered by a tea master during the Edo era.



Pickles Autumn greens and root vegetables are pickled at the beginning of winter. Often they are served with tea.

食事時だけでなくお茶の時間にも欠かせない信州の漬物文化。初冬に漬ける源助かぶ菜漬は南信州ならではの逸品。

## 漬物

飯田・下伊那地域唯一の酒蔵「喜久水」。キリッとした辛口の日本酒や地元産の芋焼酎など、地元で根強く支持されている。



Sake Kikusui is the local brand of rice wine. Liquor distilled from sweet potatoes is also popular.

## 地酒



りんご フルーツ王国南信州を代表する蜜入りりんご「サンふじ」。甘みと酸味のバランスがほどよいと人気が高い。  
Apples Minami-Shinshu is a fruits' paradise, with "Sun Fuji" a popular local apple variety.



なし 8月後半から市場に出回る梨。伊那谷生まれの「南水」は、果汁が多く甘みが強く、日持ちが良いことが特徴。  
Japanese Pears These ripen in late August. The variety "Nansui" was created in the Ina Valley.



もも 7~8月の2ヶ月間に赤宝、白鳳、あかつき、紅川中島白桃の品種が時期をずらして収穫される。  
Peaches During the months of July and August a succession of different varieties are available.

## 塩イカ

海から遠く離れている飯田地域では、塩は貴重な調味料。南北に通じる三州街道や秋葉街道は「塩の道」とも呼ばれてきました。むかしは、海産物も保存性を高めて塩を効かせたものが主流。流通が整った今でも、塩イカや塩さんまは食卓に登場し、家庭の味として愛されている。



In the old days a "salt road" linked Iida to the Pacific coast. Salted fish was transported along it, and has remained a local delicacy.

## 赤石銘茶ブレンド

赤石山脈の麓、遠山郷で栽培されている。お茶の製法は浅蒸しで、深い谷の地形を生かし、昼夜の温度差により山茶独特の香りと渋みを堪能できる。

Green Tea Grown on the slopes of the South Japan Alps.

## うまいんだに、ふるさとの味

### 五平餅



Goheimochi Toasted rice cakes with a sauce of sweet miso, sesame and walnut.

### 下栗芋



Shimoguriimo A variety of potato grown and eaten in the mountain community of Shimoguri.

### おたぐり



Otaguri Slow-stewed horse intestines is a local dish often enjoyed with sake.

### ねぎだれおでん



Oden with Leek Sauce "Oden" is a dish of soy-flavored ingredients popular all over Japan, but only in Iida is it served with leek sauce.

### 山肉料理 シビエ



Mountain Meat Deer, wild boar and bear are all hunted in the mountains around Iida. Their meat is sold at city shops.

### ジンギスカン



Barbecued Lamb People living in Minami-Shinshu like mutton, especially barbecued with tasty sauce.

## 焼肉



飯田市は人口1万人あたりの焼肉店店舗数が全国一位の焼肉激戦区! 関西方面で高い評価を得ている「南信州牛」は「霜降り肉のまろやかさと白く粘りのある脂肪」が美味しさの秘密。地元で人気のサガリや黒モツ、マトンも食べてみよう。夏には「焼肉ロックフェス」も開催される。  
Iida City is famous for the hotspot of Yakiniku (Japanese Style BBQ). "Minami Shinshu Beef" is popular for its marbled meat which tastes mild and chewy. Don't miss the local specialties, such as sagari, kuro-motsu and mutton.



歩いて発見!!  
**まちなか  
 エリア**  
 Machinaka Area



**りんご並木** MAP B-3  
 飯田市のシンボル「りんご並木」。春には白い花、秋には真っ赤な実が、行き交う人の目を楽しませる。Namiki-dori Iida's Champs-Élysées is lined with apple trees. Enjoy white blossom in spring and red fruit in autumn.



市内のマンホールもりんごなんだよ

**市民の憩いの場として、にぎわう「りんご並木」周辺**

「丘の上」の愛称で呼ばれる、飯田駅を中心とする市街地は、飯田城の城下町として古くから栄えた歴史ある地域です。城下町の面影を残す碁盤目状の道路と、昭和22(1947)年の大火後に作られた防火帯の機能をもつ「りんご並木」「裏界線」が特徴といえます。

JR飯田駅からならかな坂を下っていくと「りんご並木」が見えてきます。「りんご並木」周辺は、市民の憩いの場となっていて、飯田市立動物園、飯田市川本喜八郎人形美術館、飯田市美術博物館といった施設が隣接し、家族で楽しめるエリアとして充実しています。

The old castle, together with the town that grew up around it stood on an area of high ground where today you will find the railway station and apple tree-lined Namiki-dori. The streets, which have a grid pattern, were largely rebuilt after a disastrous fire destroyed much of the city in 1947.

The central area also includes various cultural and leisure facilities: the zoo, museums and a library.



**③ 三連蔵** MAP B-3  
 なまこ壁に囲まれた江戸時代の土蔵。内部は改装され、ギャラリーやバー、店舗などに活用されている。Sanrenjura An area of beautiful old warehouses with interiors remodeled as galleries, bars and shops.



**川本喜八郎** (1925-2010)  
 人形美術家。NHK人形劇「三国志」の人形制作で一躍脚光を浴びた。また、「道成寺」「火宅」など文

楽や能への深い造詣から生まれたアニメーションも数多く発表。東京生まれ東京育ちの川本氏は、いっだ人形劇フェスタで「人形が生きている」と表現した市民の言葉に感銘を受け、飯田市へ人形の寄贈を決めたといわれる。享年85歳。Kihachiro Kawamoto (1925-2010) Famous artist who made dolls for animation films on subjects ranging from Bunraku and Noh drama to the Chinese classics. Tokyo-born Kawamoto donated his collection to the city,



**⑤ 飯田市川本喜八郎人形美術館** MAP B-3  
 人形美術家・故川本喜八郎氏が寄贈した約200体の人形を収蔵・展示する美術館。Kihachiro Kawamoto Puppetry Museum Around 200 of Kawamoto's model-animation dolls are exhibited.



**④ 裏界線**  
 飯田大火の後、防火道路として設けられた幅2mの小道。家の軒先を通り、子どもが遊ぶなど生活感あふれる場所である。Rikaisen Built after the fire of 1947, this is a long straight 2m-wide corridor running between the houses.



**① 四季の広場(扇町公園)** MAP B-3  
 動物園から坂を下った場所にある「四季の広場」。市街地の喧騒から離れたのどかな公園。芝生広場が気持ちいい。Shiki no Hiroba "Four Seasons Plaza" is a quiet, grassy park situated just below the zoo.



**② 飯田市立動物園** MAP B-3  
 昭和28(1953)年開園。フンボルトペンギン、ミーアキャットなど小動物が中心。園内には子ども向け遊具もある。Iida Zoo Creatures include Humboldt penguins and meerkats. Also has an amusement area for children.



丘の上結いスクエア



東和町ラウンドアバウト



**⑥ 春草通り** MAP B-3  
 飯田市生まれの日本画家、菱田春草の生誕の地。歴史的な建物が多く残り、小京都と称された飯田の面影を忍ぶことができる。Shunsō Street Named after the birthplace of Hishida Shunso, a Japanese painter from the Meiji Period. You can enjoy historical buildings and feel the atmosphere of the city of the culture of the city, called "Little Kyoto".



**⑦ 和菓子探訪**  
 老舗の和菓子店が軒を連ねる中心市街地。各店の自慢の菓子を食べ歩くのも、市街地散策の楽しみのひとつ。Sweets Stroll Sample traditional cakes at any of the city's many cake shops during a walkabout.



**電動小型バス プッチー**  
 飯田駅～美術博物館～市立動物園前～三連蔵前～飯田駅を巡回。まちなかをゆったり走る無料バス。4月～11月の土・日・祝日のみの運行。Pucchy is free bus which tour slowly around central city. Runs on weekends and holidays during April to November.

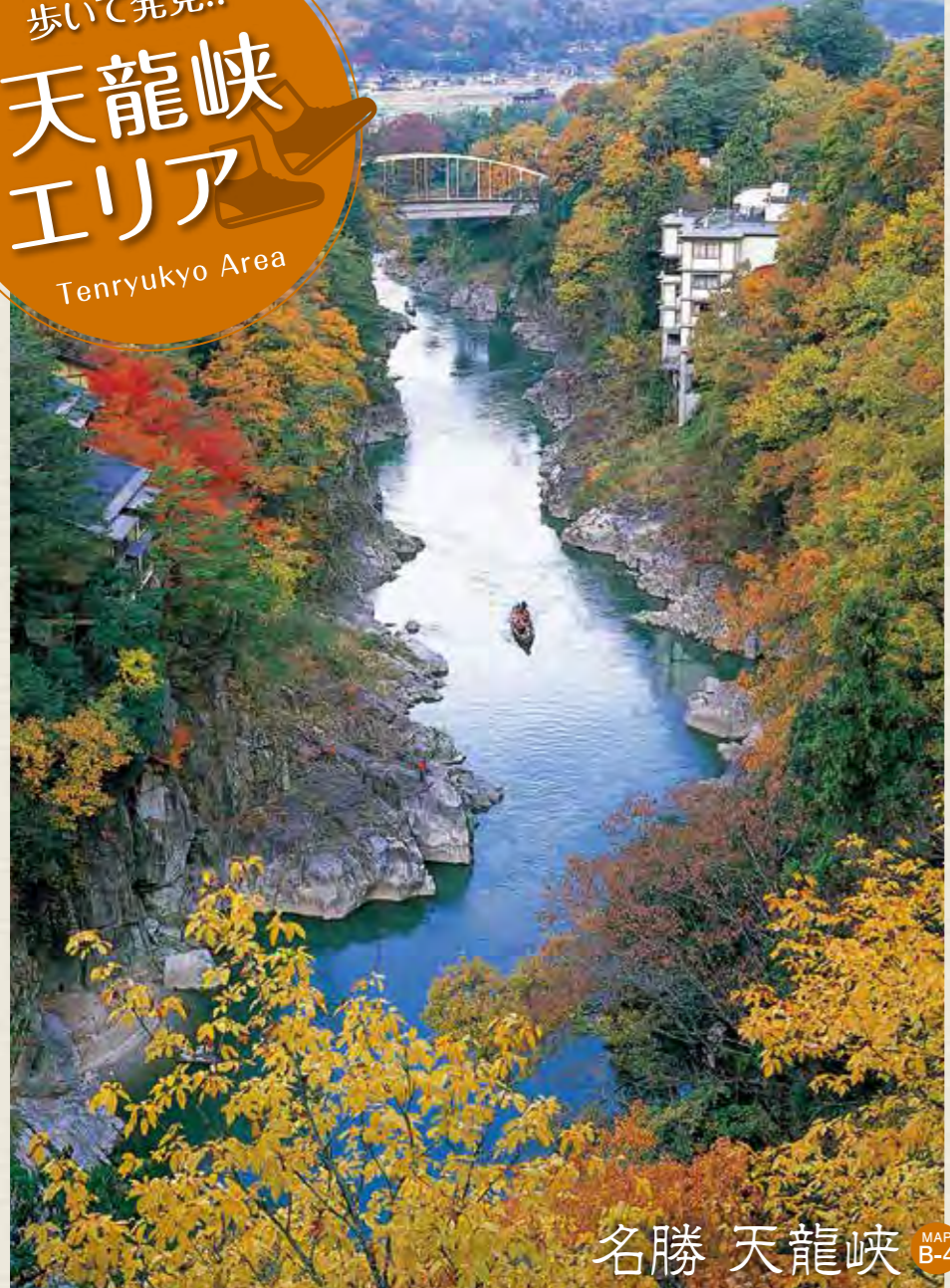
**レンタサイクルでまちなかを満喫!!**  
 公共施設で自転車を借りて、気軽にまちなかをサイクリング!! 電動自転車も本格的なマウンテンバイクも無料で借りられます。利用時間 ■9:00～17:00 料金無料(中学生以上) 貸出場所 ■飯田市役所・美術博物館・橋北公民館・丸山公民館・羽場公民館・東野公民館・飯田駅前観光案内所・まちなかインフォメーションセンター・りんご並木のエコハウス・丸山公民館 問い合わせ ■ゼロカーボンシティ推進課 0265-22-4511 Explore Iida by bicycle. Electric cycles and mountain bikes can be borrowed free of charge.

**i 2つの観光案内所をご利用ください。**  
 市街地の観光案内所は、JR飯田駅舎内の「飯田駅観光案内所」と、飯田市川本喜八郎美術館1階の「まちなかインフォメーションセンター」の2ヶ所。まち歩きの情報収集はこちらでおまかせ。Tourist information is available at a counter in the Iida JR Station and on the ground floor of the Kihachiro Kawamoto Puppetry Museum. ■まちなかインフォメーションセンター ■飯田駅観光案内所 営:8:30～17:30 問:0265-22-4851 営:8:30～17:30 問:0265-52-2946



# 歩いて発見!! 天龍峡 エリア

Tenryukyo Area



## 名勝 天龍峡

伊那谷を代表する観光地。四季の峡谷美が訪れる人を楽しませる。川下り、温泉、くだもの狩りなど見どころも多い。  
Tenryu Gorge Tourists are attracted throughout the year to activities such as boating, spa-bathing and fruit-picking.



**天龍峡大橋・そらさんぽ天龍峡**  
地上80m、長さ280mの天龍峡大橋の車道の下に設けられた歩道「そらさんぽ天龍峡」は、眼下に鉄道や川下りの舟が眺められる。

そらさんぽ通行可能時間  
4月～9月 午前6時30分～午後6時  
10月～3月 午前7時30分～午後4時30分  
Tenryukyo Ohashi (Bridge) You can enjoy the Tenryu River view and the sceneries along Iida Railway.

## 天龍川の急流に映える峡谷美

諏訪湖から遠州灘へと流れる天龍川は「暴れ天龍」の異名をもち、急峻な地形にはさまれて急流なことでも有名です。なかでも天龍峡は、両岸にそそり立つ奇岩・巨岩の峡谷美と、新緑・紅葉といった四季の彩りが相まって景勝地として人気を博してきました。「天龍峡十勝」と名付けられた奇岩・巨岩をめぐる遊歩道は、1周約1時間。春には桜やツツジ、夏にはヤマユリ、秋には紅葉、冬にはうっすら雪景色が迎えてくれます。もっと天龍峡らしさを味わうなら、川下りの船がおすすめ。水しぶきを浴びながら川面から眺める景色は、四季折々の豊かな表情を見せてくれるでしょう。絶景を満喫した後は、「名勝天龍峡温泉」で身も心もリフレッシュ。ラドンも含まれた優れた療養泉です。

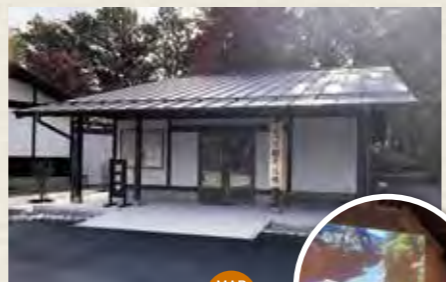
In its journey from Lake Suwa to Enshu Bay the Tenryu River flows along both wide valleys and narrow gorges. Riverside features include strangely shaped rocks and beautiful wooded banks, which change color with the passing of each season. Walk a 1-hour trail, or enjoy the exhilarating experience of shooting the rapids in a boat. Later, you can relax in a mineral water bath at the Tenryu Gorge spa.



**天龍川下り** 天龍川和船下り MAP B-3 天龍ライン下り MAP B-4  
川下り船は、弁天港～時又港と、天龍峡温泉港～唐笠港の2コース。どちらも奇岩がそそり立つ峡谷美が美しい。  
Boating Shoot the rapids with experienced boatmen, passing along beautiful stretches of the river.



**名勝天龍峡温泉** MAP B-4  
天然ラドンも含まれる名勝天龍峡温泉は美肌にも効果があると言われ、「若がえりの湯」との愛称で親しまれている。県外から訪れるファンも多い。  
Tenryu Gorge Spa The naturally hot water is said to be beautifying and rejuvenating!



**よって館天龍峡** MAP B-4  
名勝天龍峡の自然・歴史・文化をパネルや映像で紹介するガイダンス施設。  
Yotekan Tenryukyo This is a facility that introduces the nature, history and culture of Tenryu Gorge through art exhibits and videos.



**天龍峡観光案内所**  
天龍峡駅前にある観光案内所。  
Tourist information center in front of Tenryukyo Station.  
営:8:30～17:30 閉:0265-27-2946  
レンタサイクルで自然を満喫!!  
電動自転車も本格的なマウンテンバイクも無料で借りられます。  
利用時間 9:00～17:00 料金無料(中学生以上)



**りんご足湯** MAP B-4  
天龍峡・姑射橋近くにある足湯。船大工が手がけた船型の湯船にのんびりつかって川の流れるを楽しむのも一興。 営:3月末～11月末  
Ringo Ashiyu Soothe your tired feet by soaking them in the warm water of this specially designed foot bath.



**天龍峡百年再生館** MAP B-4  
天龍峡駅前の観光案内所の2階には観光地として形成しつつあった百年前の写真や地図、資料が展示されている。  
Old photos, maps and other items are displayed on the 2nd floor of the Tourist Information Center.



**天龍川総合学習館かわらんべ** MAP B-4  
天龍川の自然・文化・歴史・環境をテーマとした体験学習講座を開催。災害時には地域防災拠点の役割も担う。 休:月曜、祝日の翌日  
Kawaranbe Seminar house devoted to learning about the area's natural, cultural and historical heritage.

**天龍峡の隠れた見どころもパッチリ!**  
天龍峡散策の頼もしいパートナーが「天龍峡ご案内人」。天龍峡駅を起点とする遊歩道と一緒に歩き、絶景ポイントや天龍峡十勝はもちろん、季節の花や植物についても説明してくれます。もう一つ、天龍峡観光を盛り上げているのが「昭和乙女の会」。旅館や商店のおかみさんが集まって、随時「おもてなし企画」を開催しています。  
Guides are available to accompany you on the Tenryu Gorge Trail, offering all sorts of interesting local information. Other events include free food prepared by a local women's group.



**天龍峡遊歩道**  
天龍峡遊歩道は、姑射橋周辺を散策する手軽なコースから、そらさんぽ天龍峡を通して天龍峡一周する2時間程度のコースまでさまざま。途中の吊り橋や展望台から眺める季節ごとの峡谷美は絶景。遊歩道には5箇所のスタンプ台があるので、観光案内所で専用の台紙を手に入れ、スタンプを押しながら歩くのもおすすめ。  
Tenryukyo walkway offers flexible walking courses. You can enjoy browsing around Koyakyo-bridge, or take a two-hour walk around Tenryukyo Valley. Beautiful scenery of the canyon can be seen from the bridge.

**秘境駅へようこそ!! 飯田線の旅**

昭和2(1927)年に天龍峡駅が開業した飯田線。現在の豊橋～辰野間が難工事の末に開通したのは昭和12(1937)年でした。天龍峡～水窪間は「秘境駅」と呼ばれる駅が続いています。周辺に商店はもちろん民家も道すらもない駅で途中下車し、静けさを味わい日常から解放される…そんな新しい旅のスタイルに注目が集まっています。

From Toyohashi in the south to Tatsuno in the north, the Iida Line runs through picturesque countryside, stopping at tiny stations in remote rural locations.

秘境駅をまわるツアーもあるよ!

金野駅(秘境駅ランキング6位) 田本駅(秘境駅ランキング5位) 小和田駅(秘境駅ランキング3位)

※ランキングは2022年時点

飯田 天龍峡 千代野 金の笠 唐島 門本 田本 温田 為栗 平岡 鶯巣 伊那 中井 小和田 大井 豊橋

● 飯田線秘境駅

# 歩いて発見!! 遠山郷 エリア Toyamago Area



**下栗の里** MAP E-5  
標高800~1100mに耕地や民家が点在する「下栗の里」。傾斜30度の山腹を切り開いて暮らす里は「日本のチロル」と呼ばれている。  
Shimoguri Kamimura farming hamlet located on 30-degree slopes at an altitude of 800-1100m.



**霜月まつり**  
遠山郷の各神社に伝わる湯立神楽。映画「千と千尋の神隠し」の湯治場のモデルになった。国重要無形民俗文化財。  
Shimotsuki Matsuri Festival of sacred dances that takes place at shrines in Toyamago. Inspired scenes in the international animation hit "Spirited Away."



**遠山郷土館 和田城** MAP D-7  
戦国時代の和田城跡地に建つ、郷土資料館。霜月まつりの再現ジオラマや面約200点が展示されている。  
Toyamago Folk Museum Located on a castle site, it contains a festival re-enactment and local artifacts.

## 日本の原風景が広がる遠山郷

飯田市南信濃・上村を合わせた「遠山郷」と呼ばれる地域は、遠山川の深い谷間に沿って広がっています。  
遠山郷は「神々の棲む里」と言われ、石碑・祠・石仏などさまざまな姿かたちの神様がいくつもまつられています。国指定重要無形民俗文化財に指定されている湯立て神楽「霜月まつり」にも多くの神々が登場。自然豊かな景色とスピリチュアルな雰囲気で見目が集まっています。  
「日本のチロル」と呼ばれる飯田市上村「下栗の里」エリアでは、最大傾斜38度の狭い土地に人々が暮らしています。「にほんの里100選」に選ばれるなど、そこはまさに日本の原風景です。また、標高1918mから南アルプスの大パノラマが広がるしらびそ高原や日本初のクレーター「御池山隕石クレーター跡」など、遠くても足を運びたいくなるエリアです。



Toyamago is the name given to a mountainous area of lida around the Toyama River, comprising the villages of Minamishinano and Kamimura.  
The gods inhabit Toyamago, so it is said. Deities found in small shrines, commemorative stones, certain trees, as well as invisible presences like the gods called upon at the Shimotsuki Matsuri.  
Kamimura has been likened to the Austrian Tyrol, with its small communities clinging to the mountainside in breathtakingly picturesque locations. Visitors come here from all over the country.

**龍淵寺 観音大杉** MAP D-6  
江戸時代初期にこの一帯を治めた遠山氏の墓(龍淵寺境内)の後方にそびえる大杉。樹齢約500年。  
Ryuengi Cryptomeria 500-year-old trees growing next to the graves of the Toyama family.



**御池山隕石クレーター跡** MAP E-5  
平成15年(2003)に国際シンポジウムで、日本で初めて存在が確認された。直径約45mの小惑星が衝突し、直径約900mのクレーターができたものと推測される。  
Oikeyama 900m-wide crater was made by the impact of an asteroid of an estimated 45m diameter.



**しらびそ高原 天の川** MAP E-4  
しらびそ高原にある宿泊施設。客室からは南アルプスを望むことができる。夜には満天の星空が望むことができ、天体観測のスポットとして全国から愛好者が集う。  
Amanogawa accommodation facility in Shirabiso Highlands. An astronomical observation spot where you can see a sky full of stars at night.



**しらびそ高原** MAP E-4  
標高1918m 南アルプスはもちろん、中央アルプス、北アルプスまで望める。360度パノラマが楽しめます。  
Shirabiso-Kogen Highland Altitude: 1918m. You can see the Southern Alps, Central Alps, and Northern Alps. Enjoy a 360 degree panorama.



**龍淵寺 観音霊水** MAP D-6  
カルシウムとマグネシウム、炭酸水素を多く含むアルカリ性硬水(硬度225.5)。「平成の名水百選」に選ばれている。  
Ryuengi Spring Delicious alkaline water rich in calcium, magnesium and hydrogen carbonate.



**旧木沢小学校** MAP D-6  
南信濃木沢地区にある昭和7年(1932)に建築された木造の小学校。平成11年(1999)に廃校となった。現在では教室を利用して写真展などを開催。  
Old Kizawa School Wooden building constructed in 1932, now used for exhibitions.

**アンバマイ館(遠山郷観光協会)**  
道の駅 遠山郷内にある観光案内所。「アンバマイカ」とは、遠山の方言で「遊びましょう」の意味がある。  
営業: 10:00~17:00 問: 0260-34-1071  
Anbamaikan Tourist information center located next to Kagura no Yu.



