

南信州でアウトドアを楽しむための情報誌

MOP

MINAMI-SHINSHU OUTDOOR PARK INFORMATION MAGAZINE



#03
2023
SPRING

TAKE FREE

長野 宿 泊で

じゃない
方の

ホテル
じゃない

A place to stay
that is not a hotel

CONTENTS

02 SPECIAL FEATURE

じゃない方の長野でホテルじゃない宿泊

07 OUTDOOR PEOPLE

里山スキルをリスキング
東京から移住して二年…
二年でここまでいけます!

09 MINAMI-SHINSHU OUTDOOR INFORMATION

農家民泊発祥の地で、
農家民泊の今と歴史がわかる番組、
作ってみました!

10 EXPERIENCE NOTE

築152年の古民家オーベルジュを訪ねて

13 M's FAVORITE CULTURE

未来を救う宇宙食

15 ACCESS

アクセス

16 MINAMI-SHINSHU FOUR SEASONS

二十四節気一覧表

FREE PAPER MOP は
龍江ホームページでも公開中
<https://www.tatue.jp/>



配布店、スポンサー様募集中!

MOPを配布していただけるショップ、お届けしてくれる方を募集しています。また、広告掲載していただける企業・店舗も募集中です。

A place to stay
that is not a hotel

MOP #03 2023
SPRING

Edit: 龍江地域づくり委員会

Direction: 佃 賢次

Art Direction・Design: Wedge Graphix

Cover Photo: 古藤志帆

Special Thanks:

南信州OUTDOOR LIVING
CAMP & CHEERS KANESHIGE 梅松苑
燕と土と waratte house
食と体験の宿 まごころ
龍江ホームページ運営委員会

MOP編集部(龍江地域づくり委員会)

〒399-2221 長野県飯田市龍江4517

龍江自治振興センター内

電話: 0265-27-3004

email: tatue.tiiki@gmail.com

長野で

じゃない
方のホテル
じゃない

宿泊

長野への旅行といえは、どこを思い浮かべますか？ スキーが好きな人なら、志賀高原や白馬でしょうか。避暑地といえは軽井沢や上高地。松本や諏訪大社、戸隠などとも人気のようです。しかし、これらはいずれも長野県の半分から北のエリア。南の方はまだまだメジャーではありませんが、魅力的なスポットが埋もれているんです。

そして、旅行といえはホテルや旅館に泊まるでしょう。しかし他にも、日常から離れて自然の中でゆったりした時間を過ごすキャンプやグランピング、日本の伝統家屋をリノベーションし、宿泊施設としてよみがえらせた古民家宿などは、ホテルや旅館には無い魅力があります。

そこで今回は、そんなメジャーじゃない方の長野で、ホテルや旅館じゃない、魅力ある特色を持った宿泊場所をご紹介します。

キャンプ場
南信州
OUTDOOR
LIVING
飯田市龍江



田舎の魅力を肌で感じる
キャンプサイトと古民家宿

ウッドデッキ、薪棚付きプライベートサイト



1組限定の完全貸切プライベートキャンプサイト。テント、タープ、コット、グリル、薪ストーブ、ポータブル電源、Bluetoothスピーカーなど、レンタルできるキャンプギアが豊富に取り揃えてあり、手ぶらでキャンプ可能。滞在中使い放題の薪棚(別料金)有り。里山トレイルができる最新のe-MTBのレンタルも。



様々なギアがレンタル可



e-MTBもレンタルできる

1日1組限定完全貸切
プライベートキャンプサイト

キャンプしながら カネシゲのお酒で乾杯!

農家であり、クラフトビール、ハードサイダー醸造所が運営するキャンプ場。コンセプトは、最高のシーンでカネシゲの美味しいお酒やジュースを心ゆくまで堪能し、仲間や家族と五感で感じ、学び、そして感動を共有すること。宿泊客には、無料ワンドリンクサービス。



センターハウスのTAPROOM 生ハードサイダー

満天の星空を見ながら 寝られる贅沢なひと時

星が見られるドームテント、開放感のあるキャンプサイト、風呂トイレ完備のコテージなどの宿泊施設に、季節ごとの田舎体験も楽しめる。管理棟内では松茸料理や手打ちそばを堪能できるほか、大人気アウトドアメーカーFUTURE FOXのショップも。



FUTURE FOXショップ



広々使えるキャンプ場サイト



星が見られるドームテント



築130年の古民家で 田舎時間を体験



囲炉裏、薪ストーブがある宿内

ホスト自らこだわりのリノベーションにより、古民家の良さを活かしつつ現代風にデザインされた一棟貸しの古民家宿。太い梁、囲炉裏、薪ストーブ、五右衛門風呂などがある宿の大きな窓からの抜けるような眺望は、田舎のゆっくりとした時間の流れを感じられる。



五右衛門風呂でゆったりと



囲炉裏を囲んで夕食

ここ数年のキャンプブームで、ファミリーキャンプをはじめ、ソロキャンプ、おしゃれなサイト作り、女子キャンプ、手ぶらで行ける優雅なキャンプなど、キャンプスタイルも多様化しています。また、おしゃれなギア、便利なギアも多く、サイトを一気にグレードアップさせてくれます。

場所、人数、スタイル、道具、食事など、選び方次第で自分だけのオリジナルキャンプも可能です。

また、古来の日本家屋・古民家に魅了される人も多く、田舎へ移住を希望する人の中には古民家に住んでみたい！と希望する声をよく聞きます。でも実際には程度の良い古民家は少なく、リノベーション費用も高くなり、購入して住むまでのハードルが高いのが現実です。

そこへいくと、古民家宿なら気軽に利用することができ、簡単田舎暮らし体験がで

子供も大人も 全力で遊べる古民家宿

古民家宿

ホームステイタイプ農家民泊
waratte house

飯田市龍江



共有スペース



大人も子供も楽しめる薪割り体験



オーナー家族と一緒に楽しもう！

友達の家に遊びにきたような感覚で、家族交流が楽しめるホームステイタイプの農家民泊。子どもたちがワクワクするような作りになっていて、子連れファミリーでも安心して宿泊できる。宿主夫婦による恋愛・結婚、乳幼児教育、移住などの相談も親身に受けてくれる。

きることでも利用者が急増しています。中には古民家宿に泊まってみて、田舎生活の魅力にはまり、実際に古民家を購入・リノベーションして都会から移住した人もいます。

田舎暮らしの魅力として真っ先に思い浮かぶのは、大自然と共に生活できるところです。田舎では四季をより身近に感じることができます。夜になれば、漆黒の闇と静寂になれば、漆黒の闇と静寂に見まれます。満天の星空を見上げ、星の多さ、空の広さに驚かされます。

また、都会とは時間の流れが違うことに気付くでしょう。のんびり、ゆっくりと流れる時間の中で今まで感じなかった楽しみを発見できます。人との距離も都会に比べて近く感じられます。

旅館も日本らしさを感じる宿泊施設ですが、キャンプや古民家宿は、その土地をより肌で感じられるのが人気の原因ではないでしょうか。



小麦育てを製粉までするようになったZ世代

里山スキルをリスキリング 東京から移住して二年… 二年でここまでいけます!

飯田市 地域おこし協力隊
地主 健一

— 移住以前はどんな生活、仕事をされていましたか？

東京で不動産業界（いわゆる建売屋）に勤務。対業者、対エンドの営業職。大きな不満はない生活をしていました。

— コロナ禍の2020年9月に移住されました。なぜ移住されたんですか？

精神と肉体を消費してお金をもらい、お金を消費して精神と肉体を養う生活も当時は受け入れていましたが、コロナ禍で変わりました。在宅勤務で今後の人生という壮大な

テーマについて考え始め、働いている日も楽しみがあるような暮らしをもとめて里山にやってきました。

— 移住後はどんな仕事、活動をされていますか？

着任当初は里の重鎮の家を回ってお茶と漬物と貴重なお話しをいただきました。一通り回った後は空き家対策とホームページ制作をメイン業務として働き出しました。

— 2年間どんな経過で、ここまでのリスキリング（里山スキルの習得）ができましたか？

・空き家対策の図面作成ソフト (Japicad)。
・狩猟・猟銃免許取得。猟友会入会。獲物の解体も教えていただきました。

・移住農家さんと一緒に耕作放棄地で国産小麦の栽培。収穫した小麦は製粉して小麦粉にしています。

— 最初はどんな事が大変でしたか？

地方は人口が少ないため、住民同士で協力して生活して

空き家対策
ステップアップメモリー

- ① 空き家リストを見て、現地を見て歩く。
- ② 地区の人から相談を受ける。
- ③ 家主さんと空き家について今後どうしていきたいか話す。
- ④ それぞれの事情に応じた解決案を提案。
- ⑤ 地区回覧で情報周知。ホームページで空き家情報も掲載。(半年後。令和3年4月)
- ⑥ 反響は少なく、飯田市の空き家バンクへの掲載を検討。
- ⑦ 市役所と協議の上、上久堅の空き家については、空き家バンクへの反響を全て協力隊が案内、契約のみ不動産屋の仕組みを作る。(以下、地域物件と呼ぶ)(令和3年4月)
- ⑧ 地域物件の導入を地元住民に提案、快諾。
- ⑨ 購入希望者に対して、この地域の自治会活動の説明。
- ⑩ しっかり理解してもらった上で、無事に契約し入居する。

ホームページ制作
ステップアップメモリー

- ① 制作放棄されていたホームページをなんとかしてほしいと頼まれる。
- ② ホームページ委員会の人たちと話す。
- ③ ホームページの作り方をGoogle検索する。
- ④ ホームページをリニューアルする。
- ⑤ 持続可能な仕組みを作っている途中←今も継続中。



東京から移住して二年で、鹿を撃ち、捌き、食らい、

いく必要があり、ご近所付き合いは都会に比べてとっても重要だったので最初は少し気を遣っていました。自分の移住した地域は移住者もある程度いて、歓迎してくれる人が多いところでした。

コロナが落ち着き、お酒の席や食事の席が多くなるにつれて地区住民との距離はかなり縮まりました。集会や会議だけで仲良くなるのは難しいと感じます。

— リスキリング(里山スキルの習得)のチャンスはいつでもなところがありましたか？

興味を持った時はそのことを伝えると、丁寧に引き込んで

てくれます。ありとあらゆる事が全て人手不足なので、基本的に歓迎してもらえます。狩猟や農業などの里山スキルはインターネットに役立つ情報がない事が多いので、自分で詳しい人に聞くしかないです。

— 誰にでも同様のチャンスはあると思いますか？

僕が楽しめている時点で誰でも楽しめると思います。暮らしにかかるお金が減って、手間が増えているけど、その手間も今のところ楽しめています。興味があるならできるだけ早いうちに移住するべきです。

里山で暮らすのに大切な事は、好奇心だと思います。

里山に旅したい! 里山で暮らしたい! 農家民泊に行ってみたい! 農家民泊してみたい! 方は、必見です。

絶賛、里山生活中のU・Uターン農家民泊経営者、専業農家の若手が、農家民泊が始まった当時の再現ドラマに出演し、これからの農家民泊のカタチ、里山で生活していく事をフランクに語り合う番組をYouTubeで発信しています。

農家民泊、里山に興味のある方には、現地に来て、肌で感じてもらうのが一番良いのですが、なかなかハードルも高いですね…。まずはご家庭や空いた時間にこちらの番組を見て、「ちょっと行ってみようかな…」となったら、是非、南信州飯田市龍江にお越しください!

地域住民が全力でお迎えます!

農家民泊発祥の地で、
農家民泊の
今と歴史がわかる番組、
作ってみました!

YouTube



農家民泊の発祥は長野県?!

龍江
農家民泊

現役世代が語る
田舎の未来とは!?

農家しか知らない物語をドラマ化

南信州を巡る

築152年の
古民家オーベルジュを
訪ねて

長野県飯田市上村。上村は南アルプスと伊那山地に挟まれた遠山谷にある村、千と千尋の神隠しにも影響を与えたといわれる湯立神楽、霜月まつり、「にほんの里100選」下栗の里、3つの日本アルプスすべてが望める標高1990mのしらびそ高原など、歴史深く、自然に寄り添う「日本の秘境100選」^(※1)にも選ばれた里山中の里山である。

そこに明治3年築の村長さんのお屋敷を、昔ながらのものを残しつつ、居心地のよい空間に昇華させたお宿「食と体験の宿 まごころ」がある。その名の通り里山ならではの囲炉裏、釜戸を使った食体験を提供し、様々な楽しみ方ができるが、筆者は胸を張って独断で申し上げるが、ここは、お気に入りの一冊をもつて訪れたい里山のオーベルジュである。村長さんのお屋敷という事あり、建物自

※1 お隣の南信濃と合せて遠山郷として



体、また敷地も贅沢な広がりを感じられるお宿。遠山郷の景観を眺め、滝の音を聞き、コーヒーを頂きながら、深呼吸をして、まず読書にふける。その後、信楽焼の湯船でゆつくりお風呂を頂き、コンデイションを整え、ご主人のコース料理をゆつくり頂く。ジビエ、山菜などこの土地ならではのものと、奥さんの故郷鹿兒島から届く食材などがご主人の手により美しく楽しくて美味なる一皿になり、忘れられない一夜を過ごすことができる。

「このお屋敷に通っていた昔からの人たちが懐かしく感じ、戻ってきたときに嬉しさがこみあげてくるように」との想いで、地元の大工さん達と作り上げた空間、そこで供されるお料理は、初めて訪れる人にも『帰ってきた…』感覚を味わえるお宿だ。

時折垣間見られる年端もいかなない若女将の奮闘も、欠

かせないこのお宿の一部で、三人とこの空間で作り出される『まごころ』は、贅沢も、なつかしく、疲れを癒してくれる大事な場所になるだろう。疲れたら…、三人に会いたくなったら…、また帰ってこよう。次は上村の人たちに連れられて山の中にも入るうかな。

連泊ができる方は、上村が提供する「遠山郷しぜんとあそぼう！」では是非、様々な里山体験プログラムを楽しんでほしい。なぜなら、「一日二日では遊び尽くせない…」場所なので。

宿泊ご予約

Web: Vacation STAY
電話: 070-9036-8930



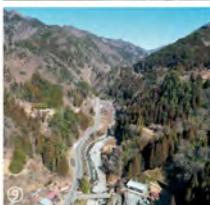
遠山郷しぜんとあそぼう!

HP 上問い合わせフォーム、
電話、emailから予約可能



体験記

EXPERIENCE NOTE



①夕食「南信州牛フィレ肉の口内調理」②夕食「前菜」③デザート「天龍村ほうじ茶のクリームブリュレ」④ご主人の丁寧で美しい料理⑤宿外観⑥信楽焼のお風呂⑦釜戸を使った食体験⑧オーナーご家族⑨上空から眺める遠山谷⑩厨房⑪朝食



南信州フードカルチャー

未来を救う宇宙食

揚げ物などにしたもの。ざぎ虫という種類の虫ではなく、「ゼーゼー」した所にいる虫、あるいは浅瀬(ざぎ)にいる虫というのが語源とされている。

「イナゴ」は、田んぼなどで捕獲したバツタ(イナゴ)を、佃煮などにしたもの。地域によっては食用以外にも、イナゴの黒焼を使って、湿疹治療薬や、扁桃腺を治す薬にしたり、という民間療法がある。

「ヒビ」は、養蚕が盛んだったこの地域で、繭玉から絹糸を取った後に残る蚕の蛹(ざなぎ)を佃煮などにしたもの。

現在、地球上の食糧危機回避として、昆虫を栄養源として効率的に動物性タンパク質を得ることが期待されている。また、宇宙での昆虫飼育実験がすでに多く行われており、宇宙空間に循環型社会を構築し、無駄のない食糧利用を考える上でも、昆虫の食糧としての利用は注目を集めている。

近頃ではUFOキャッチャーの景品になつていたり、専用の自動販売機があったりと、「次世代フード」として一般にも浸透しつつあるようだ。

昆虫食が、未来の地球や宇宙を救つてくれるのは、間違ひなさそうである。ようやく世界が南信州に追いついてきたか？

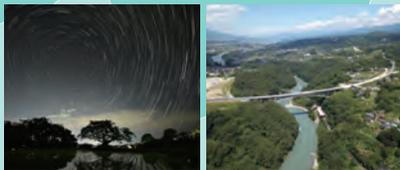
南信州は、海のない山国で古くから貴重なタンパク質の供給源として「虫」を食べるようになった、日本で有数の「昆虫食」が根付いてきた地域。その見た目から、苦手な人も多いが、高級珍味としてスーパーにも並び、根強いファンもいるようである。

「蜂の子」は、クロスズメバチなどの蜂の幼虫を佃煮や炊き込みご飯などにしたものの。蜂の巣を見つける「伝統技法「蜂追い」(すがれ追い)も行われている。

「ざぎ虫」は、天竜川で捕れるカワゲラ、トビケラなどの水生昆虫の幼虫を、佃煮や

ACCESS

Transportation by Car



南信州



Transportation by Train



JR飯田線は秘境駅ランキングで上位に入る駅が多数
春・秋には飯田線秘境駅号も運行



