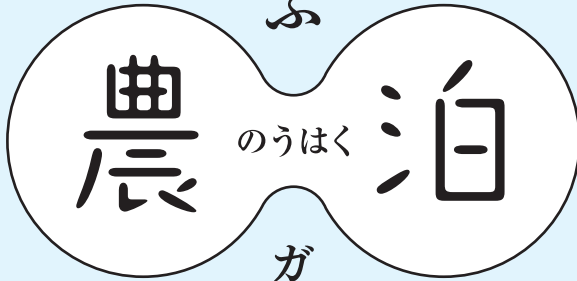


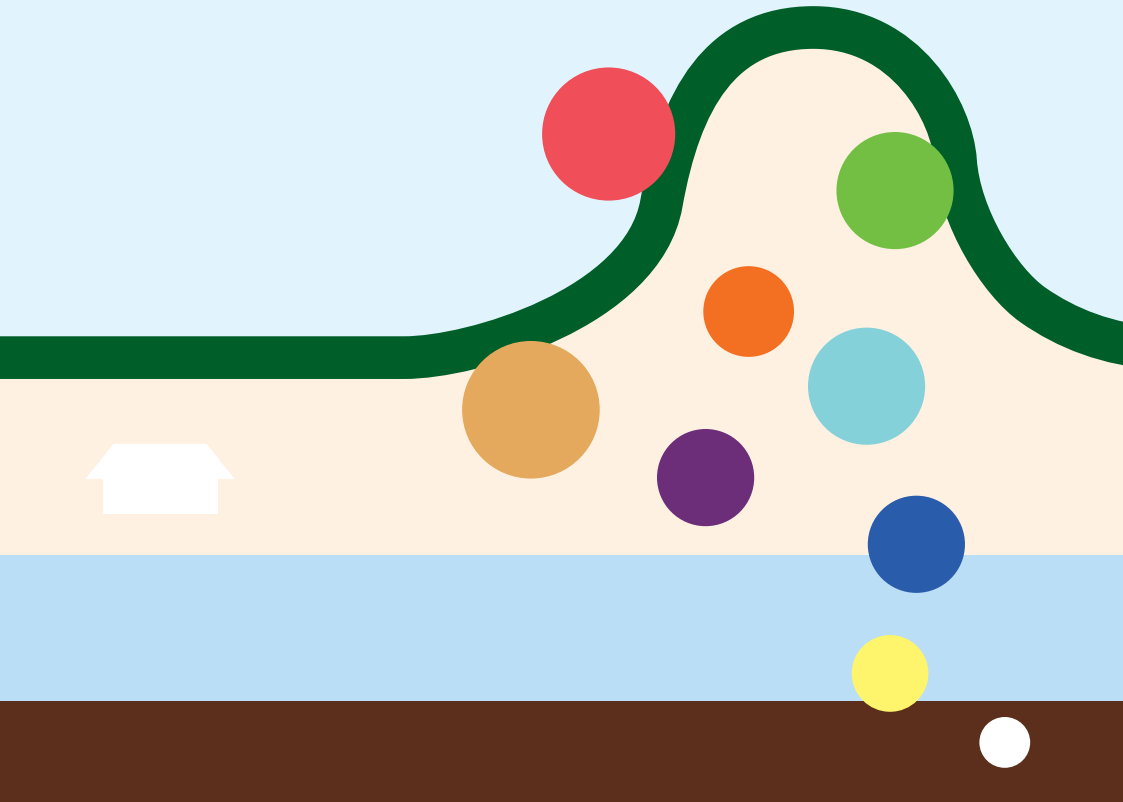
岐阜の田舎で、出あう、みつける

ぎ
ふ



のうはく

ガ
イ
ド
ブ
ツ
ク



ぎふ農泊のススメ

「農泊(のうはく)」って、聞きなれないコトバかもしれませんがね。

日本の田舎、農山漁村地域の多くには、
今でもその土地ならではの伝統や風習、
素朴で飾らない、あたたかな人とのふれあいが残っています。

そうした田舎ならではの生活体験や地域の人たちとの交流を、
農家民宿や古民家を活用した宿での
宿泊をさみながら、じっくり楽しみ味わう、
そんな「農山漁村滞在型」の旅のスタイル、それが「農泊」です。

豊かな清流と雄大な山々に恵まれた岐阜県には、
自然に寄り添い、昔ながらの風習を大切にしながらゆったりと毎日を営む、
そんな豊かな暮らしが息づく農山村がいくつもあります。

ここでご紹介するのは、
そんな岐阜県のさまざまな地域で体験できるコト、
ヒトとの交流、その土地ならではのモノ。

地域の風土、歴史や文化が息づく、
どこかなつかしくてやさしいコト、ヒト、モノ。
岐阜の田舎で出あい、みつけてみませんか？

CONTENTS

02 ぎふ農泊のススメ

04 西濃地域 揖斐川町(揖斐郡)

ここは岐阜のマチュピチュ!? 伊吹山の麓、
暮らしに受け継がれてきた自然の恵みを体験

06 中濃地域 郡上市

豊かな川と山の恵み、そしていのちをいただく、
自然の一部としてあるべき人のいとなみを体験

08 中濃地域 東白川村(加茂郡)

まぼろしの「つちのこ」が生息する!?ほど
自然たっぷりの村で農・食・クラフト体験

10 東濃地域 中野方(恵那市)

美しい日本の原風景を守り受け継いできた
里の暮らしに丁寧な生き方を学ぶ体験

12 飛騨地域 丹生川(高山市)

悠久のときが織りなす静と動を五感で感じ、
人と森、そして人と人とのつながりを体験

14 飛騨地域 一之宮(高山市)

雪国ならではの暮らしの工夫や知恵にふれ、
一面の雪景色の中、おもしろく童心にかえる体験

16 飛騨地域 宮川(飛騨市)

棚田と板倉が織りなす誰の心にも響く風景を
里のひとたちとともに守り、いつくしむ体験

18 ジモトビトがおすすめする 特選! ぎふの田舎のディープなおみやげ集



ここは岐阜のマチュピチュ!? 伊吹山の麓、暮らしに受け継がれてきた自然の恵みを体験

いびがわ
揖斐川町
(揖斐郡)

体験

古来茶が育つ「天空の茶畑」と伊吹山伝来の薬草文化

国歌「君が代」にも歌われる「さざれ石」の産地として名が知られた揖斐川町春日。県道を逸れ山道を10分ほど登るとそこには山頂にかけて一面に広がる茶畑が。その姿はまるで南米ペルーのマチュピチュ! 「天空の茶畑」と称されるこの地では、希少かつ貴重な品種「古来茶」が自然栽培されています。さらに春日には、医薬品のない時代から「薬草で自分を守る」知恵が根付いており、今も日常に残されている薬草文化を体験できる施設があります。

「天空の遊歩道」をトレッキング

「天空の茶畑」を一望する絶景ポイントまでは、地元の方々による手づくり感あふれる遊歩道が整備されています。舗装はされていないので、スニーカーなど歩きやすいシューズで!

「天空の古来茶」茶摘み体験

毎年5月中旬～6月下旬の収穫時期には、生産者さんの農園で、何百年と大切に受け継がれてきた在来種の新茶を摘み体験ができます。

☎ 0585-57-2570 (天空の里上ヶ流茶)

電動自転車でサイクリング! 「養鉄トレクル」

揖斐川町と池田町が提供するレンタサイクルを使ってエコなスポットめぐりはいかが? 電動アシスト付なので山道も心配なし。養老鉄道揖斐駅・池野駅、道の駅「池田温泉」でレンタル可能。

☎ 050-3531-6108
(養鉄トレクルコールセンター)



薬草の里で、からだも気持ちもリフレッシュ体験

かすがモリモリ村 リフレッシュ館

伊吹山麓でとれた薬草をふんだんに使った薬草風呂や、四季折々の旬の食材とそれに合った薬草を取り込んだ薬膳料理が楽しめる健康スポット。隣接した「薬草園」では、散策しながら栽培されているさまざまな薬草を見学できます。

☎ 揖斐郡揖斐川町春日六合3429
☎ 0585-58-0001



こんな体験ができます

毎月一回、岐阜薬科大学名誉教授を講師に迎え、正しい薬草の知識を身に付ける「薬草教室」を開催。「郷土食づくり」「薬草染め」などの体験を組み合わせた、楽しみながら薬草を学べる教室です。

たとえばこんな1泊2日 \ のうはくモデルコース /

現地までのアクセス

- ラーニングアーバー横蔵まで
- 名神高速道路「大垣IC」より35km (約50分)
- 樽見鉄道「谷汲口駅」より約10km (約15分)
- 養老鉄道「揖斐駅」より約13km (約20分)

1日目

事前に「ラーニングアーバー横蔵」に相談して、お好みに応じた体験プログラムをオーダーメイド。農業体験、林業体験をはじめ、里山の自然や伝統文化を活用したモノづくりも。いずれも地元の達人が丁寧に指導してくれます。食事も、特別なグルメ志向ではないけれど、地元のお母さんたちが心をこめた手料理でおもてなし。夜の学校といえど…肝だめしなんでしょうか?!

2日目

「ラーニングアーバー横蔵」から「天空の茶畑」までは車で30分ほど。午前は絶景の遊歩道をゆっくり散策しては? 軽いトレッキングのあとは「かすがモリモリ村 リフレッシュ館」で薬膳料理の昼食はいかが? さらに薬草風呂で天然のフレグランスをたっぷり吸いこんで、からだの内からも外からもリフレッシュ。元気をもち帰しましょう!

泊



☎ 揖斐郡揖斐川町谷汲木首屋180
☎ 0585-55-2236



のどかな農村にたたずむ廃校を「生活の楽校」に ラーニングアーバー横蔵

廃校となった小学校が、教室は宿泊部屋、理科室がお風呂に、職員室は黒板もそのままにレストランへと変身! 子どもたちの合宿や社会人の研修利用に人気だが、西国巡礼や田舎体験の個人宿泊でも気軽に利用可能。外国人を講師に迎え「英語オンリー合宿」や、広い敷地を活かした「ドローン講習合宿」など、ユニークな体験プランも企画中。

こんな体験ができます

籐つる細工、竹炭工芸、草木染め、チェーンソーアート、創作文字講座、パン・ピザ焼き、そば打ち 他

まちではできない価値を提供する「生活楽校」

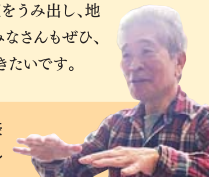
義務教育をはじめ学校で学ぶことはもちろん大事ですが、かつては遊びや自然や生活の中から学んだこと、それは「生きる力」と言えるかもしれませんが、「一度ころんできてまた起き上げればいいじゃない」「自分では気付いていないだけで、本当はこんなこともあんなこともできるんだよ」という、そんな経験から学びが得られる場をつくりたい。そんな思いをもって、平成15年に廃校になった小学校をよみがえらせ、この施設をスタートしました。

この地域でも過疎化・高齢化が進んでいますが、それでも見方を変えればプラスにできることもあるんじゃないか。これは、スポーツ少年団や音楽部の合宿に利用される方も多いのですが、例えば早朝から深夜まで、いくら大きな音で思いきり楽器を鳴らしても、誰からも苦情を言われない。むしろ、おじいちゃんおばあちゃんたちから「活気があって楽しくなるね」と喜ばれる。そんな「まちではできないこと」が、こ

ではたくさんできるのです。

こちらでは、お客様のあらゆる要望にあわせてオンデマンドですべて対応します。本当ですよ。なぜなら、地元の人たち、みんな普段はシャイで遠慮深いんですが、実は釣りをやらせたらプロ並み、ざるや籠を作らせたら名人級という、一芸に秀でた達人ばかり。講師役はすぐ見つかる。だからここでの私の役割はコーディネーター。この建物や、まわりの環境、村人たち、それらをどう活かして組み合わせるかができるか、それによってどういう価値をうみ出し、地域に新しい息吹を呼び込むか。みなさんもぜひ、その息吹を体験しに来ていただきたいです。

ラーニングアーバー横蔵 代表
小林 正美 さん



まぼろしの「つちのこ」が生息する!?ほど 自然たっぷりの村で農・食・クラフト体験

ひがししらかわ
東白川村
(加茂郡)

体験

美濃白川茶と 東濃ひのきの里

あの世界遺産、合掌造りの…?いいえ違います。東白川村は岐阜県の南東部に位置する県内でいちばん小さな村。「美濃白川茶」発祥の地、また高級建材「東濃ひのき」の主産地として、2千人程の村人が自然と寄り添い穏やかに暮らす昔話の舞台のような里です。



東濃ひのきの 間伐体験

銘木「東濃ひのき」の産地で間伐・枝打ちを体験し、木をなりわいにするひとたちの思いにふれながら、森を元気にするお手伝い。

☎ 0574-78-3222 (こもればの里)

昔ながらの 茶摘み体験

白川茶のふるさとで茶農家さんと手摘みした茶葉を釜炒り手揉みして、おいしいお茶をいただきます! (5~6月限定)

☎ 0574-78-3222 (こもればの里)



あなたも「つちのこ」に遭える!? 大搜索体験

ビール瓶のような胴体をした蛇のようといわれる幻の生きもの「つちのこ」。実はその目撃情報が日本で一番多いといわれているのが東白川村なのです!



■ つちのこフェスタ

年に一度開催される、村をあげての大搜索イベント! 平成元年に100万円から始まったつちのこ発見者への賞金は、毎年1万円ずつキャリアオーバーされ現在に至っています。賞金を手にするのはあなたかも!?

毎年5月開催

ステージイベントなどあり

つちのこ探索にはパスポートの購入が必要

☎ 中川原水辺公園

☎ 0574-78-3111

(東白川村役場 つちのこフェスタ実行委員会事務局)

■ つちのこトレイルマラニック

つちのこを搜索しながら里山の素晴らしい大自然を自分のペースでゆったり走ったり歩いたりして満喫するトレイルイベント。コースは尾根越えや谷越えなどさまざま。補給所やゴールには村の美味しい特産品のおもてなしあり!

毎年秋に開催

秋の山道で紅葉を楽しみながら

心と体をリフレッシュ

☎ 村内各所

☎ 0574-78-3192 (株式会社ふるさと企画)

たとえばこんな1泊2日 \ のうはくモデルコース /

現地までのアクセス

- 東海環状自動車道「美濃加茂IC」より国道41号(29km)白川口~県道62号線(15km)
- 中央自動車道「中津川IC」から国道257号(29km)加子母~国道256号(10km)
- JR高山本線「白川口駅」下車~濃飛バス「加子母・大明神」行「東白川村役場前」下車

1日目

「こもればの里」で「食」や「クラフト」の体験を入口に、村の魅力にふれよう。事前の問い合わせで、人数や時間、要望に応じたオリジナルプログラムの相談もできる! また、日本で唯一のつちのこ資料館「つちのこ館」は必見! 幻の生物捕獲を目指し、こちらでしっかり情報収集を! 同館では村の特産品も取り揃えています。

2日目

東白川村をディープに楽しもう! 茶摘みをはじめ四季折々の農業体験、ガイドの案内で里山を歩くトレッキングや、森の営みにふれる間伐・炭焼き・薪割り体験も。夏は澄みわたった清流で釣りやカヌーの川遊びが最高! 5月には毎年恒例の「つちのこフェスタ」、秋には「つちのこトレイルマラニック」にぜひチャレンジを!

泊



昭和初期の農家を模した里山体験施設

こもればの里

オオサンショウウオが生息する清流・白川が流れ、山々に囲まれた美しい村で、地元農家さんといっしょに収穫した無農薬野菜をトッピングしたピザや郷土料理づくり、森の恵みの木枝から世界でひとつだけの作品をつくるクラフト体験など、ホンモノの田舎が満喫できる宿泊施設。

☎ 岐阜県加茂郡東白川村神土606

☎ 0574-78-3222



素朴すぎる村の人たちとふれあいながら、まるでふるさとに帰ったような田舎を体験しませんか? みなさんと、遠い親戚付き合い合いたいな関係ができればうれしいです!

株式会社ふるさと企画
村雲 和裕さん



こんな体験できます

【郷土食体験】五平もち(通年) / 朴葉しし(6~7月) / 栗きんとん(9~10月) / 手打ちうどん(通年)

【クラフト体験】スワッグ / 木の枝リース / 樹恵里 / 東濃ひのきの木工 / 草木染め / 陶芸



オオサンショウウオも棲む清流を満喫!



村の中心を流れる白川は、夏場は鮎やマス釣り、アウトドアで活気づきます。浅瀬で流れもゆるやかなので子どもたちの川遊びにもぴったり!

ふるさとヴィレッジ 魚の宿

川辺に4棟がかわいく並ぶコテージに、1棟10名までの家族やグループで貸切で利用できます。

☎ 加茂郡東白川村神土平

☎ 0574-78-3222



美しい日本の原風景を守り受け継いできた 里の暮らしに丁寧な生き方を学ぶ体験

なかのほう
中野方
(恵那市)



美しい棚田にみる 先人たちの知恵と工夫

恵那市中野方町坂折の山の斜面には、約400年前、江戸時代初期に築かれた棚田が今も美しい姿を残しています。「黒鉄」と呼ばれた城の石垣を築く職人たちの手による美しい石積みは、里の人々の知恵と汗によって長年にわたり守り受け継がれ、美しい日本の原風景を見せてくれます。

所 恵那市中野方町782-1
問 0573-23-2032 (恵那市坂折棚田保存会)

※10-11ページに記載した情報の詳細、お問い合わせはすべて上記まで



体験



田の神様 灯祭り

毎年6月の第1土曜に行なわれる、田の神様に豊作を願い、先人の方々への感謝を祈るお祭り。畦に灯された蠟燭の火に幻想的に浮かびあがる棚田が見られます。

地元農家さんと交流しながら 400年の歴史あるお米づくりに参加!

棚田オーナー制度



坂折棚田では、祖先の人々が苦勞しながら切り拓いてくれた棚田を残すため、農業の大規模化を行わず、できるだけ昔のままの景観を残す努力をしてきました。しかし近年、過疎化・高齢化が進み、棚田を維持することが困難なのが実情です。そこで、「棚田オーナー制度」によって、美しい景観と先人の知恵や技術を未来に残すための取り組みが行なわれています。

- 1区画(約100㎡)の田を借ります
- 特典(収穫した棚田米30kg、旬の農産物ギフト)付
- 通常オーナー
 - ・年3回3作業と収穫祭
田植え(5月)、草取り(7月)、稲刈り(9月)
- 本格オーナー
 - ・年7回8作業と収穫祭
種まき・田起こし(4月上)、代かき(4月下)、田植え(5月)、草取り(7月)、稲刈り(9月)、脱穀・もみすり(10月)

こんな体験できます

里山・森林を知ろう

- 棚田ガイドウォーク(4~11月)
見どころめぐり30分コース/上り75分コース/下り90分コース
- 水源の森ガイドウォーク体験(4~11月)
山道に分け入り清流沿いに歩き、棚田を支える水源の森の湿地帯をめぐります(約2時間)。
- 炭焼き体験
のべ3日間に分けて、原木割りから火入れ、窯出しまで、地元の炭焼き名人の指導で本格的な炭焼き技術を学びます。

坂折棚田「石積み塾」

地元の石積み名人の指導で、実際に棚田を修繕しながら400年の歴史を継ぐ伝統技法を学ぶ。5回以上参加し、塾長が認めた受講者には「石積み技工士」の認定書が交付されます。



たとえばこんな1泊2日 \ のうはくモデルコース /

現地までのアクセス

- 中央自動車道「恵那IC」から県道68号(約15km)
- JR中央本線「恵那駅」下車～恵那市自主運行バス

棚田なごみの家

所 恵那市中野方町782-1
問 0573-23-2032

1日目

坂折棚田では、オーナー制度をはじめ、炭焼き体験、石積み塾など、数日に分けて地域とじっくり関わることができる体験プログラムが充実。いきなりそれはちょっとハードルが高い…と思う方にも、まずは坂折棚田と地域の魅力をモニター的に体験できるメニューが数々用意されています。そこで最初は案内付きで棚田をめぐる「ガイドウォーク」がおすすめ。すると素朴な地元民の人柄にもっとふれたくなる…。そんな時は、坂折棚田の情報拠点「棚田なごみの家」に聞いてみよう。地域の体験交流プログラムから、民宿の紹介まで、地元のディープな情報をおしえてくれる!

2日目

まるで親戚の家に来たような民宿で、ゆったりとしたひとときを過ごした後は、地域に受け継がれる風習や文化、暮らしのワザにふれる体験メニューはいかが? 「なかのほう不動滝やさいの会」では、地元のおばちゃんたちが、味噌、こんにやく、粟きんとんなどの郷土食づくりを気軽に伝授してくれる。…そして気付けばあなは「また今度はいつ来ようかな…」なんて考えている!?

こんな体験できます

おばあちゃんから学ぼう

- みそづくり
地元産の大豆と米麹を使い、地域に受け継がれた冬の農家の手仕事、おばあちゃんの味を体験。
- ホウキづくり
地元のおばあちゃんから教わる、ワラでつくるミニホウキ、ホウキモロコシでつくるホウキ。道具を手づくりする丁寧な暮らしのワザを体験。
- からすみづくり
米粉を練って蒸したもちり食感のお菓子。練り込む材料を変えると色とりどりで色んな味に。美味しくてお土産になるお得な体験。

なかのほう不動滝やさいの会

農家の女性有志が集まり、自ら野菜を生産し、調理・加工、販売までを行なう団体。直売所では、地域の生産者が減農薬で一生懸命に作る野菜、天然の山菜、きのこなどを販売。地産の旬の食材を使った料理を提供する食堂「味菜」も併設。

所 恵那市中野方町41-1
問 0573-23-2166
冬期休業
(12月下旬~3月中旬)



泊

中野方の宿は、いずれも昔ながらの

広い民家に手を加えて、まるで里帰りした家族のように宿泊客を迎え入れてくれます。

銀もくせい



ご主人は地元の森林を知り尽くした森づくりの指導者、奥さまは地域の民話や歴史に造詣が深い方です。



農家民宿 こうや



ご主人は、トレッキングや草花樹木ウォッチングなど野外フィールド活動、奥さまはこんにやく、味噌づくりが得意。



ふうちゃん



普通科の先生として親しまれる奥さまはハーブや多品種の野菜栽培、ご主人は中野方の美しい田園を守る活動家。



暮らしの宿 ときのうた



移住者のご夫婦が無農薬でお米を育てています。かまど、薪風呂、鶏小屋がある居心地の良い素敵な空間。



山の街道



三世代が暮らしていた大きな家で、蕎麦打ちと料理が趣味の奥さまと、1931年生まれのお祖母さまがお出迎え。



悠久のときが織りなす静と動を五感で感じ、人と森、そして人と人とのつながりを体験

にゅうかわ
丹生川
(高山市)



立ち入りが制限された秘境と地域に根をはり暮らす人のぬくもり

乗鞍の大自然に育まれた、山岳と渓谷と清流が織り成す、包み込まれるような深い森。やさしく雄大な、そして時には厳しい、ありのままの自然の姿。またそこには、森と人との共生によって紡がれてきた、豊かな暮らしの知恵と文化が今も息づいています。まちの生活の中で薄れてゆく、人と森を結ぶもの、人と人を結ぶ大切なものを、ここで体験してみませんか？

体験

乗鞍山麓 五色ヶ原の森

北アルプス乗鞍岳の裾野に広がる約3千ヘクタールもの広大な森林地帯に、轟音をあげる雄大な滝、神秘的な池、苔むした溶岩塊、手つかずの原生林が次々と目の前に現れます。完全予約制の散策ツアーは、「カモシカコース」「シラビソコース」「ゴスワラコース」の3種類。いずれも森を知り尽くしたガイドが同行し案内してくれます。

所 五色ヶ原の森案内センター (高山市丹生川町久手471-3)
 電話 0577-79-2280



尾根や谷を越えて数々の滝を巡るカモシカコース 距離 6.7km

どこからか轟音が聞こえたかと思うと、突如として林間から壮大な滝が現れる、起伏に富んだコース。滝の周辺は切り立った岩場が多いため土壌も少なく、植物には厳しい環境ですが、そんな中でも水辺を好む草本植物は短い夏を謳歌するように可憐な花を咲かせ、森林の中とは一味違った空間を楽しめます。

コースの所要時間はいずれも食事・休憩を含め約8時間。
 集合時間は「五色ヶ原の森案内センター」に「カモシカコース」が午前7時30分、「シラビソ、ゴスワラコース」が午前7時00分のため、近隣の宿への前泊をおすすめします。

多数の池や湿原、溪流を楽しむシラビソコース 距離 7.3km

季節ごとにまったく違う景観を見せてくれるコース。春先、散在する池は乗鞍の雪解け水を溢れんばかりにたたえ、水面に山の緑と空の青の美しいコントラストが映ります。苔むした岩陰を流れるせせらぎの音に耳を傾けながら起伏の少ないコースを歩き、わさび平の湿原では可憐に咲く花々に出会えます。

国内でも希少な規模の原生林を歩くゴスワラコース 距離 6.4km

国内でこれほどの天然林が残っている場所は少ないと言われる、貴重な原生林の姿にふれるコース。明治から昭和にかけて、乗鞍岳へ通じる重要な登山道として利用されていたとされる赤川・黒川新道などの歴史や雄大な自然をより身近に感じられます。



たとえばこんな1泊2日 \ のうはくモデルコース /

現地までのアクセス

- 丹生川地区まで
- 東海北陸自動車道「高山IC」より国道158号(約30分)
- 中央自動車道「松本IC」より国道158号(約1時間30分)
- JR高山本線「高山駅」下車～濃飛バス「新穂高ロープウェイ」行

1日目

目指すは秘境、五色ヶ原の森!...ですが、ガイドツアーのスタートは早朝のため、まずは前日入りして宿泊。せっかくだからこの土地ならではの魅力を満喫したい。事前に「ふるさと体験飛騨高山」へ相談しコーディネートしてもらった宿で、個性あふれる宿の主人や女将、そして体験プログラムを通じて地元の人たちとの楽しいふれあいを。明日に備え、早めに身体を休めましょう。

2日目

朝食もしっかりいただいて、いざ、五色ヶ原の森へ! 普段は立ち入りできないフィールドを、ガイド同行で巡ります。事前の申し込みをお忘れなく! 8時間、たっぷり歩いたあとは、帰路の安全も考えて、さっぱりフレッシュしたいところ。そんな時は、立ち寄り入浴ができる天然温泉「宿雁(すくな)の湯 ジョイフル朴の木(ほうのき)」がおすすめ!

丹生川地区では、4軒の民宿がそれぞれ、この土地ならではの魅力を盛り込んだ体験メニューを提供しています。「ふるさと体験飛騨高山」は、そんな宿と来訪者をつなぐコーディネート組織。まずはこちらに相談をすれば、要望に応じた体験プログラムと宿を紹介してもらえます。

ふるさと体験飛騨高山 所 高山市丹生川町日野73番1 電話 0577-79-2005



食文化

飛騨地方に伝わる「朴葉寿司」「笹寿司」「五平餅」などの郷土料理は各家庭で具材やタレが異なります。地元の人達と交流しながら田舎の食文化を体験できます。

農業

実際の田んぼでの田植えや稲刈り、畑で野菜の苗植えや収穫、また採れたて野菜や果実の試食など、土に触れることから味わうまでを体験できます。

自然

魚の習性を読んでつかみ取りし、自らさばいて焼き、いただく体験。また、自然案内人と里山を歩き、普段なら見過ごしてしまう自然の生態を五感で感じ、知る体験ができます。

環境

実際の山で木の枝打ちや伐採の林業体験、新割りや炭焼きから先人の知恵や生活習慣を学ぶ体験。

生活文化

先人たちから受け継がれてきた昔ながらの知恵や工夫、今では失われつつあるモノや風習を体験。

泊

何はともあれ、宿の魅力は個性あふれる主人や女将のキャラクター。どの宿も、一度泊まればまた来たくなる、また会いたくなること間違いなし。
 ※「五色ヶ原の森」ツアーは朝が早いですが、こちらの宿なら朝6時から朝食がいただけます。



シャレー中西

庭園露天風呂など香り豊かな天然温泉が自慢の宿。
 所 高山市丹生川町日影48
 電話 0577-79-2121



民宿しゃくなげ

緑いっぱい自然に包まれたペンション風の宿。
 所 高山市丹生川町大谷433
 電話 0577-78-1185



お宿たうえ庄

小鳥のさえずりと小川のせせらぎに心やすらぐ宿。
 所 高山市丹生川町小野524-2
 電話 0577-79-2527



味の宿 川瀬

自家製の地釜とうふと手打ちうどんが評判の宿。
 所 高山市丹生川町駄吉232
 電話 0577-79-2221



雪国ならではの暮らしの工夫や知恵にふれ、 一面の雪景色の中、おもわず童心にかえる体験

いちのみや
一之宮
(高山市)



古くから受け継がれる風習と いまここでしかできない経験

飛騨の本当の姿を見られるシーズンは、風景が白一色に染められる冬なのかもしれません。雪国ならではの冬の遊びや、一面の銀世界で思いきり雪とたわむれるアクティビティ。そこでは誰もがおもわず童心にかえってしまうことでしょう。

高山市街から電車でも車でも20分ほどで行ける一之宮地区では、雪に覆われたフィールドで飛騨の冬を満喫できる数々の体験メニューが用意されています。

体験

かまくら、イグルーづくり

雪深い飛騨での体験の醍醐味がコレ。積みもった雪を掘り出してつくる「かまくら」。雪のブロックを積み上げてつくる「イグルー（洋式のかまくら）」。大勢で取り掛かって作り上げますが、中に数人の人が入れるようにするのは、それなりの時間が必要です。みんなで力を合わせて出来上がったかまくら、その達成感に喜びが込み上げてくるでしょう。



かんじきづくり

「かんじき」とは、木の枝や縄を使って作るスノーシュー。靴に装着すれば、雪の上で足を深く沈めることなく歩行できる、雪国では古くから伝わる伝統的な履物です。自然の中にある素材だけをうまく活用した材料を、ひとつひとつ自分の手で組み上げていくにつれ、先人の知恵と工夫のすごさを実感できます。

かんじきハイク、スノーシューハイク

降り積もった雪はふんわりとやわらかく、足を取られたり、深く沈んでしまったりと、思うように歩くことができませんが、「かんじき、スノーシュー」を履けば大丈夫！まささらな新雪に思いきりダイブしたり、生きものの足あとや木々の冬芽を発見したり…これまで見ることもなかった自然の姿にふれることができます。



たとえばこんな1泊2日 \ のうはくモデルコース /

現地までのアクセス

一之宮地区まで

- 東海北陸自動車道「高山IC」より国道41号(約20分)
- JR高山本線「高山駅」より普通列車で「飛騨一之宮駅」下車(約8分)

1日目

冬の飛騨を奥深く楽しむためには、まずは地域に受け継がれてきた暮らしの知恵や工夫にふれてみよう。一之宮地区では古くからの風習「花餅づくり」や昔ながらの「餅つき」が体験メニューとして楽しめます。また、今でいうスノーシュー「かんじき」を手づくりして、翌日はそれを履いて雪のフィールドを散策するのも楽しい！宿では主人や女将のあたたかいもてなしに、雪国の寒さも忘れちゃう。

2日目

自然に囲まれた宿のまわりを散策して、里山の冬景色をゆっくり楽しんでみるのもよし。しっかり防寒して、雪のフィールドへGO！時間はたっぷり、「かまくら、イグルーづくり」にじっくり取り組んだり、ふんわりやわらかく降り積もった雪のなかを、案内人といっしょにのんびりハイイクするのもよし。発見に満ちた1日になることでしょう！

一之宮地区では、点在する民宿がそれぞれ、この土地ならではの魅力を盛り込んだ体験メニューを提供しています。「ふるさと体験飛騨高山」に相談すれば、家族や小グループでゆったりと過ごす田舎体験や農山村で滞在する校外研修などの体験学習を紹介してもらえます。

ふるさと体験飛騨高山 所 高山市丹生川町日面73番1 問 0577-79-2005



花餅づくり

飛騨のお正月には欠かせない「花餅」をつくります。「花餅」は木の枝に紅白の小さな餅を巻きつけたもので、生花の少ない雪国の冬に彩りを添える装飾品として、飛騨地方に古くから伝わる風物詩です。小正月が終わると、枝などは火にくべて暖をとる、餅は焼いたり揚げたりして食べていたそう。その無駄のなさにも暮らしの知恵が感じられます。



餅つき

今ではなかなか目にすることもなくなった杵と臼で、昔ながらの餅つきを学校の校外学習などで体験。現代の子どもたちにとっては昔話でしか知らない道具かもしれません。蒸した餅米を臼に入れ、杵でベッタンベッタンとつき…簡単そうに思えますが、なかなかうまくいかず…。手慣れた達人にコツを伝授してもらいながら、四苦八苦してついた餅のおいしさはまた格別！きな粉やあんこ、あぶらえ(えごま)で作ったタレでいただきます。



泊

素朴な人柄の主人や女将のあたたかいもてなしに、まるでふるさとに帰ったような懐かしさを感じさせてくれる、一之宮地区の民宿。どこも大事にしているのは「ふれあい」です。



民宿 基左衛門

一之宮町の最奥にある、飛騨の匠が造り上げた古民家宿。

所 高山市一之宮町
1615番地
問 0577-53-2681



民宿 みやけ荘

築100年以上の歴史ある古民家宿。飛騨弁講座なども好評。

所 高山市一之宮町
340-1
問 0577-53-2052



お宿 すみれ荘

山菜キノコ採り名人の主人による食材をいかした料理が好評。

所 高山市一之宮町
5293-3
問 0577-53-2054



農家民宿 みづの荘

農家ならではの料理が好評。通年の農村体験メニューあり。

所 高山市一之宮町
2008
問 0577-53-2707



南弥兵衛

明るく楽しい女将がやさしくもてなしてくれます。

所 高山市一之宮町
2656
問 0577-53-2741



民宿 しもたや

一之宮町の中心地で利便性も高くアットホームな雰囲気宿。

所 高山市一之宮町
3286-1
問 0577-53-2099



棚田と板倉が織りなす誰の心にも響く風景を 里のひとたちとともに守り、いつくしむ体験

みやがわ
宮川
(飛驒市)

体験

こころとからだで感じる 季節のうつろいと、その贈りもの

国道沿いの山道を少し入っただけなのに、そこにはまるで桃源郷のような風景が。飛驒の山並みを背景に、石積みの棚田が広がり、「板倉」と呼ばれる木造りの倉が点在する隠れ里、種蔵地区。集落を歩くと、農作業をするお年寄りから「ごころさま」との声が。それは「よく来てくれたね」「ごゆっくりね」とも「おかえり」とも聞こえる懐かしい声。

所 飛驒市宮川町種蔵
 ☎ 0577-63-2888 (板倉の宿 種蔵)
 ※このページに記載した情報の詳細、
 お問い合わせはすべて上記まで



国道360号線に立つ
この看板が、
集落の入り口の目印

あなたも「飛驒市ふるさと種蔵村」の 村民になりませんか？

「飛驒市ふるさと種蔵村」は、種蔵集落を愛する人なら誰でも一員になれる「架空の村」。
 税金(費用)はいっさいありません。種蔵を大切に想う気持ちさえあれば、全国どこからでも登録申請し村民になります。
 村民のみさんには集落の景観保全活動への支援をお願いするかわりに、飛驒市の特産「山中和紙」を使用した住民票、種蔵の特産品がプレゼントされるほか、「村民のつどい」にも参加できます。

■登録方法
 WEBサイトの入力フォームから、もしくは申込書(同サイトからダウンロード可能)に必要な事項を記入のうえ郵送、FAX、メールで申し込み。



空積みワークショップ

自然石を積み上げて造る「空積み」工法の基本を、石垣修繕を通じて、座学とフィールド実習を交え体験します。

里の季節を感じるおまつりを体験

塩竈金清神社例祭

毎年4月、安産・子宝にご利益のある塩竈金清神社を中心にひらかれる例祭では、地元の子どもたちが金蔵獅子を奉納。

☎ 0577-63-2311 (飛驒市宮川振興事務所)



種蔵新そばまつり

11月、在来種の新そばを守る「万波そばの会」により、地区で収穫し手製したそば粉で打った新そばがふるまわれます。

たとえばこんな1泊2日 \ のうはくモデルコース /

現地までのアクセス

- 中部縦貫自動車道「高山IC」より国道472号～国道360号線(約33km)
- JR高山本線「坂上駅」下車～車で約10分



1日目

種蔵に入る前に、伝統ある城下町・飛驒古川の町を散策してはいかが？白壁土蔵街や大きな鯉がゆったりと泳ぐ瀬戸川は旅情たっぷりでありながら、格子戸に何気なく一輪の花が飾られていたり、丁寧に暮らす人々の息づかいを感じられます。主要な見どころをまわっても3時間ほど。そこから種蔵までは車で約30分。15時くらいに「板倉の宿 種蔵」に入り、スタッフの案内で今度は里山の集落をゆっくり散策。晚ごはんをいただく山菜を摘んだり、自然の恵みを感じよう。

2日目

種蔵の集落も過疎化がすすむのが現実ですが、そこで暮らすお年寄りの元気なこと！坂道をスタスタ歩くスピードに付いていけないくらい…。とはいっても、集落を保全していくためには人手が必要。はじめは「飛驒市ふるさと種蔵村」村民登録や、折々に募集されるワークショップに参加しながら地元のみなさんとのおふれあいを深めつつ、共にこの風景を守りつなげていきたい…。

泊



環境にも人にもやさしい宿でありたい。だからタオルはオーガニックコットン100%の藍染、アメニティグッズもナチュラルなもの。食事にも調味料からこだわり、砂糖・卵・乳製品・動物性ものは一切使いません。人と自然が循環し、この美しい種蔵集落がこの先もずっと続いていくことが、当宿の大きな目標です。

板倉の宿 種蔵 管理人 千田 陽子 さん



美しい農村の景観と見事に調和した古民家宿

板倉の宿 種蔵

養蚕業を行っていた築100年以上の3階建ての古民家をリノベーションした母屋と、離れとして板倉造りのコテージが3棟。種蔵で採れる山菜・野草をはじめ、二十四節季に合わせた地元産の食材にこだわり、酵素玄米や、野菜のうまみを引き出す調理法で心も体も喜ぶ食事を提供。

所 飛驒市宮川町種蔵37-2
 ☎ 0577-63-2888



おすすめ！ 里の体験付き

二十四節季プラン

15時～16時半までの間に宿に到着すると、集落のことを知りぬいたスタッフが、周囲のおすすめスポットへ案内してくれる。その日の晩にいただく里の薬草・



野草・山菜を採り、症状に合わせてお風呂に入れてリトリート&デトックスできる植物や、自宅に帰ってからも里の恵みを感じられるようなモノも収穫。そして最高の醍醐味は、とっておきのブナ林に寝ころぶお休みタイム。めいっばい、種蔵の自然に癒されるプランです。

特選

ぎふの田舎の ディープなおみやげ集



揖斐川町 (揖斐郡)

レーニングアパー横蔵 小林正美さんのおすすめ!



ふわもち苺

明治22年創業の老舗和菓子屋さん「みわ屋」の冬春限定商品。揖斐川産の苺「美濃娘」と高山餅を使ったこだわりの苺大福で、木苺ビューレ入りのふんわりもちっとした生地に白あんと苺が包まれています。

☎ 0585-22-0305 (揖斐薬匠 みわ屋)
所 揖斐郡揖斐川町三輪925-9



郡上市

自然食泊 愛里 石田賀代子さんのおすすめ!



お日様のらっきょ漬け

甘酢を使って漬け込む普通のらっきょう漬けとは違って、昔から明宝に伝わるやり方で、お日様の暖かな日差し力を借りて発酵させました。やさしい味ですが、しっかりした風味と菌ごたえが人気です。

☎ 0575-87-2400 (自然食泊 愛里)
所 郡上市明宝畑佐1008



東白川村 (加茂郡)

株式会社ふるさと企画 村雲和裕さんのおすすめ!



無塩とまとのまんま

真っ赤な太陽のように完熟した地元産のトマト「桃太郎」を100%使用して、保存料・添加物はもちろん塩も水も使わず、しぼったままを瓶詰めしたトマトジュースです。丸かじりのおいしさそのまま!

☎ 0574-78-3192 (株式会社ふるさと企画)
所 加茂郡東白川村神土426-1



つちのこ焼き

東白川村のおばちゃんたちが朴葉寿司などの郷土料理を販売する「白川茶屋」の名物。普段の中味は特製手作りあんことカスタードクリームですが、毎月第一土曜日にはいつもと違うつちのこが出没!

☎ 0574-78-3358 (白川茶屋)
所 加茂郡東白川村五加3323-1



中野方 (恵那市)

恵那市坂折棚田保存会 浅谷満実子さんのおすすめ!



不動滝やさいの会直売所

農家のおばちゃんたちが、地元の素材を中心に伝統の味を提供するお店です。野菜や山菜のほか、中野方の郷土菓子「からすみ」や、秋には「栗きんとん」、夏の「朴葉寿司」、手づくり「さしみこんにゃく」がおすすめ。

☎ 0573-23-2166 (不動滝やさいの会直売所)
所 恵那市中野方町41-1



高山市

ふるさと体験飛騨高山 鈴木仁孝さんのおすすめ!



打保屋の「豆板」

飛騨人がこよなく愛する、たっぷりのピーナッツを糖蜜でからめて作った、素朴でシンプルだけどハマるお菓子。明治23年創業の飛騨の伝統菓子の銘菓「打保屋」さんの「プレーン」がおすすめ(ほかには黒糖、味噌、キャラメル味も)。

☎ 0577-32-8526 (打保屋 宮川朝市店 8時~12時)
所 高山市下三之町23



川瀬豆腐店の「味あげ」



乗鞍の湧水を使って地釜で丁寧に手づくりされた「お揚げ」。ほんのり醤油の秘伝の味付けで、外はカリッと中はふんわり、やみつきになるおいしさ。値段も超リーズナブルで感動。もちろんお豆腐も絶品!

☎ 0577-79-2221 (川瀬豆腐店)
所 高山市丹生川町駄吉232



宮川 (飛騨市)

板倉の宿 種蔵 千田陽子さんのおすすめ!



さわの「ぼっか煮」

川魚を素焼きにし、醤油、砂糖、お酢等を入れて煮汁がなくなるまで長時間かけて煮上げた飛騨名産の甘露煮。山深い飛騨の自然を生き抜く先人たちの知恵が生んだ保存食です。頭から骨、尻尾の先まですべて食べられるやわらかさ。

☎ 0577-63-2173 (さわ直売所)
所 飛騨市宮川町西忍592-1



ぎふ
のうはく
ガイドブック

農 泊

