



〒381-4302長野県長野市鬼無里日影2750-1 (鬼無里支所内) TEL:026-256-3188 FAX:026-256-2237







奥裾花溪谷







鬼無里観光振興会



着

雪解けとともに奥裾花自然園ではミズバショウが一面に咲き誇り、 里のあちこちで色づく桜を背に田畑を耕す人の姿が見られます。 寒い冬を乗り越えた山菜がおいしい!



青空に新緑が生える初夏、フットパスコースを歩いてみませんか。 裾花川の清流が育む新鮮な野菜が直売所に並ぶのもこの頃。 夏祭りでは、空から降ってくるような近さの花火が楽しめます!





鬼無里の地名の由来とも言われる鬼女紅葉ゆかりの地を訪ね、 岩肌が黄や赤で色づく奥裾花渓谷の紅葉を愛でる季節。 稲刈り・はぜ掛け風景や軒先での乾燥野菜づくりに出会えるかもしれません。





雪が町をおおいつくし、あたりを静寂が包む頃、 温泉宿泊施設「鬼無里の湯」でくつろぎませんか? 鬼無里の酒米でつくった地域限定のお酒「鬼無里の水芭蕉」で一杯。 野沢菜をはじめ、漬物がおいしい季節です。



MAP E-1



開園期間 4月29日から10月31日(冬季休園)

※開園期間は変動することがあるのでホームページをご確認ください。

れます。野鳥観察や森林散策を楽しみませんか。

生林は春の芽吹きから秋の紅葉まで変化に富んだ姿を見せてく

開園時間 8:30~17:00

入園料 大人(中学生以上)…<4/29~5/31>410円/人 …<6/1~>200円/人

ミズバショウと

スナの原生林

※小学生以下無料、団体料金あり

「散策時間」駐車場(観光センター)から2~4時間がめやすです。

食 堂 観光センター横に2店舗あり





車 長野駅から80分。旅の駅鬼無里から 40分。白馬駅から80分。(駐車場あり)

バス 春期間は長野駅から奥裾花自然園まで 直行バスが運行します。

渓谷では砂や泥、礫などが堆積してできた、約 地形(ケスタ地形やポットホール)、断層なども 石"サンドパイプ"、その後の降起でできた浸食の深谷をつくったのです。

300万年前の地層に実際に触れます。かつて 観察できます。絶滅したゾウ「ステゴドンゾウ」 の海底を示す"千畳敷岩"をはじめ、巣穴の化の化石も発見されています。大地の隆起が、こ











千畳敷岩

ポットホール

ケスタ地形

の野外博物館。いろいろな地質現象を観察することができ、信州の大地の生い

立ちを実感できる場です。秋の紅葉スポットとしても人気!

ノジュール(団塊) サンドパイプ(砂管) 鏡肌(断層面)



鬼無里と戸隠の境にある標高1,055mの峠。鬼が一夜で築いたと言われる 一夜山、戸隠連峰最難関の西岳が目の前にそびえ立ち、天気の良い日には 北アルススの山々が見渡せます。 MAP J-2



登山・トレッキング

⑤ 一夜山 (標高1,562m) Mt. Ichiyasan 鬼無里のほぼ中央にそびえる円

錐形の山。山頂からは戸隠連峰 西岳や北アルプス、浅間山まで望 めます。その昔、遷都の計画を邪 魔するために鬼が一夜で山を築 き、怒った天武天皇に退治された ので、水無瀬という地名が鬼無里 になったという伝説が残っていま す。駐車場から山頂までは1.5~2 時間。初心者向きの山です。







6砂鉢山 (標高1,432m)

Mt. Sunahachiyama MAP I-4

戸隠との境にある信州百名山の荒倉 山の最高峰。道中や山頂からは西岳 や一夜山、北アルプスの山々などが 望めます。道幅の狭い"やせ尾根"や 鎖場などスリルのあるバリエーションに 富んだ登山道を歩く、中上級者向け の山です。

7 柄山峠 (標高1,250m) Karayamatoge pass MAP D-4

かつては白馬から塩の道・千国街 道を経て日本海へつながっていた 古道です。昭和30年代までは生 活道路として使われていたので、道 端の馬頭観音や道祖神などを探 すのも楽しみのひとつ。初級者向 けですが、一部急斜面があります。







鬼無里の歴史・民俗・文化を知ることができる博物館です。宮大工 北村喜代松の飾り彫りが見事な祭屋台と神楽。村の経済を支えた麻、畳糸、炭焼き。北村四海の彫刻。和算家 寺島宗伴の算具。奥裾花渓谷の地質・化石など、鬼無里にまつわる数多くの貴重な資料が展示されています。一木彫りや透かし彫りの技法を用いた祭屋台は一見の価値あり。

開館情報 -

住所 鬼無里1659 (旅の駅鬼無里 目の前)

TEL 026-256-3270

休館日 月曜日(祝休日と重なる場合はその翌日) 祝休日の翌日(土・日曜日、祝休日と重な る場合は開館)

※5月・8月・10月は無休

※12月29日~3月20日は冬季休館

開館時間 9:00~16:30(入館は16:00まで)

 入館料
 一般200円
 高校生100円
 小中学生

 50円(20人以上は団体割引)



②鬼無里神社 鬼無里274-7

Kinasajinja Shrine

大マップ

創建は奈良時代末期と考えられている産土神。祭神は諏訪大明神で、武田信玄や大久保長安が社領を寄進、松代藩真田家も参拝した記録があります。祭屋台は1857(安政4)年創建で今なお現役。ふだんはふるさと資料館に展示されていますが、毎年5月3日の例大祭に町を練り歩きます。



❸ 松巖寺 ^{鬼無里320}

Shoganji Temple

拡大マップ

平安時代の969(安和2)年、平維茂に討たれた紅葉の菩提寺として「地蔵院」を建立し、供養したことが寺の始まりと言われ、境内には「紅葉の墓」といわれる石塔や、紅葉伝説にひかれて当地を訪れた川端康成の文学碑も残されています。本堂の格天井には花鳥画がはめられ、住職が寺や鬼女紅葉伝説の話を聞かせてくれることも。



信玄の書状に記された「鬼無里」

鬼無里の地名の由来は、一夜山の鬼伝説(P8「一夜山」参照)、鬼女紅葉 伝説(P1参照)などがありますが、「鬼無里」の地名が確認できる歴史文書で最 も古いものは、武田信玄が重臣に宛てた書状です。1557年、上杉謙信との川中島の戦いの前後に出されたもので「鳥屋(現・長野市七二会)の敵が増強され、鬼無里に夜襲をかけるかもしれないとの報告があったので調べ、鬼無里への道筋の様子も見届けて報告せよ。あわせて鬼無里や鳥屋への絵図を作成し持参するように」と書かれており、鬼無里が上杉軍との戦いの要所のひとつだったことがわかります。 この書状は現在、長野市立博物館に所蔵されており、信玄自筆のものとしても非常に貴重な資料です。

● 土倉文珠堂 鬼無里16566-□

Tsuchikuramonjudo Temple

MAP **E-2**

木曾義仲の守護仏、弘法大師作の大聖智慧文珠菩薩が祀られていると伝えられています。1183(寿永2)年、北陸進攻で鬼無里を通過した木曾義仲が、この地に菩薩像を預けたまま没したため、仁科城主(現大町市)仁科盛遠がお堂を建てて義仲の第二子力寿丸を隠し、父の菩提を弔わせたとのことです。



9

⑤ 白髯神社 _{鬼無單日影4951}

Shirahigejinja Shrine

MAP F-6

本殿は室町時代の建造で、1959(昭和34)年 に国の重要文化財に指定。天武天皇が飛鳥 時代に鬼無里に遷都を計画した際、鬼門の 守護神として創設されたといわれています。祭神 は猿田彦命、大物主命、迦具土命、大山祇命。 「おみくじ」の言葉がグッとくるとの噂です。



⑥ 松島大日堂 鬼無里松原13055-1

Matsushimadainichido Temple MAP F-5

大日如来は目や耳の仏様 で、未年・申年生まれの守 護尊でもあります。1826 (文政9)年建立のお堂は 市指定有形文化財。集落 を見渡す眺望良し。



7 正福寺 鬼無里日影5894

Shofukuji Temple

MAP F-5

江戸時代に安曇野から 来た僧侶が「大明山正福 寺 | と名付けました。旧日 影村役場・学校跡でもあ り、すぐ近くには筆塚が 残っています。



8 春日神社 鬼無里日影6819

Kasugajinja Shrine

MAP E-5

飛鳥時代、天武天皇が遷 都の候補地検分のために 派遣した三野王が創建した と伝わっています。1790 (寛政2)年再建の本殿は 市指定有形文化財。



9 加茂神社 鬼無里14232

Kamojinja Shrine

MAP **E-4**

865(貞観7)年創立と伝え られ、1787(天明7)年再建 の本殿は市指定有形文化 財。樹齢六百年の杉と樹 齢四百年のねずこの木 は存在感があります。



⑩内裏屋敷跡 鬼無里日影10126-1

The Site of Dairiyashiki

MAP **D-4**

鬼女紅葉の住居があったと 伝わる場所。供養塔、東屋、 案内板が設置され、近くに は館武士という、宮殿警護 に関係した地名が残って います。



● 月夜の陵 鬼無単日影10126-1

Tsukiyonohaka Grave

天武天皇遷都の検地使者 だった皇族の墳墓説と、鬼 女紅葉の腰元だった月夜 の墓との説があります。詩碑 は詩人の田中冬二が伝承 を知り作ったもの。



KINASA footpath

畑仕事をする人たち、軒先に吊るされた野菜、積み上 げられた薪、道端の草花など、ディープな里山・鬼無 里を知るにはうってつけの散歩コースです。

鬼無里の町かどコース

歩行距離約4.3km , 所要1.5-2時間 , MAP G-5

松巌寺や鬼無里神社を巡り、周辺に映画館や雑貨店等がにぎやかに並んでいた頃 の町の面影を探し歩くコース。谷あいから見られる変化に富んだ景色も見どころです。







しらひはの杜コース

歩行距離約8km,所要2-3時間, MAP F-5.6

裾花川両岸に広がる集落、田畑を一望し、棚田風景を楽しむコース。一夜山、西岳連峰が 見える絶景ポイントも多く、国重要文化財の白髯神社周辺では初夏にホタルが見られます。









谷の都コース

歩行距離約4km,所要1.5-2時間, MAP E-5

鬼女紅葉が暮らしたと言われ、いまも東京、西京、二条、三条など京にまつわる地名 が残る地。高台から虫倉山や一夜山、集落に残る古民家や田畑を眺めてみましょう。

東京 牛 平 茂



からあるありのままの風景を楽しみながら歩く=foot=小径(こみち)=path=のこと です。各コースのくわしい地図がありますのでご利用ください。





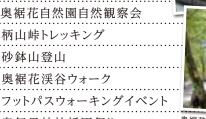
5月

6月

7月

春の花、夏の深緑、秋の紅葉、冬の白銀。鬼無里の 暮らしは自然とともにあります。その豊かな恵みをいた だき、感謝を捧げながら1年はめぐります。

奥裾花渓谷ウォーク



7月 鬼無里神社祇園祭り

砂鉢山登山

8月 鬼無里ふるさと夏祭り 白髯神社秋祭り

一夜山登山

10月 フットパスウォーキングイベント

10月 砂鉢山登山

10月 鬼女もみじ祭り

奥裾花自然園自然観察会



フットパスウォーキングイベン

もりがーる(林業女子体験)

お米づくり、酒米づくり

味噌づくり

野沢菜収穫

箱膳と乾燥野菜づくり

そば打ち

野沢菜収穫







what to buy

おみやげ

おいしい鬼無里を お持ち帰りください



えごま製品

「畑の青魚|とも言わ れ、健康食として注目 のえごま。人気のえご ま油をはじめ、ドレッシ ングやクッキー、サプリ メントなどがあります。



鬼無里の水芭蕉

鬼無里産の酒米 「ひとごこち」を原料 に醸造し、鬼無里地 域限定で販売してい ます。新酒の季節には 「絞りたて純米原酒」 がおすすめ。



山菜加工品

ふきみそ、あざみ、野 沢菜、きゃらぶきなど、 地場産の山菜を使 用。佃煮や油炒め、 炊き込みご飯の素な ど、無添加の安心加 工品です。



おやき

昔はどの家庭でも 囲炉裏ばたで焼いて いた信州の郷土食。 定番の野沢菜はもち ろん、期間限定季節 の野菜や山菜のおや きも必食です。



みそ加工品

手づくり二年熟成の 味噌は、鬼無里の風 土が育てた滋味深い 味わい。大根、きゅう りなど、季節の野菜 の味噌漬けをお十産 にどうぞ。



⑤農林産物直売所「ちょっくら」

鬼無里1699-2 塩大マップ

Tel 026-256-2450

営業時間/4月~11月 9:00~16:00

12月~3月 9:00~15:00 冬季休業/12月下旬~3月中旬

きなさ市

毎日採れたての新鮮な野菜や自家製味噌、伝統保存食などを販売。「きなさ 市」では、旬の山菜やきのこ、野菜を使った味噌汁などがふるまわれます。



Q 026-256-2140

MAP C-5



本館はゆったりとした和室と洋室。長期滞在やグルー プ旅行には、キッチン付きのコテージを。薪で沸かした 掛け流しの温泉は日帰り利用もできます。

3) 裾花館

□ 鬼無里13976-3 026-256-2137

MAP E-5



鬼女紅葉ゆかりの地やフットパス・谷の都コースを 歩くのに便利。春は山菜料理、秋はきのこ料理が 自慢。心をこめた手づくりの味を堪能できます。

信州古民家の宿

□ 鬼無里日影6730-1 070-3392-1022

MAP E-5



築140年の古民家で、ゆったりまったりした至福 の時間。囲炉裏での箱膳、お風呂は檜。非日常の 空間をお楽しみください。送迎は要相談。

1 そば処 鬼無里 拡マップ

| 〒 鬼無里1690 (旅の駅鬼無里内)

えごま製品や「鬼無里の水芭蕉」、 山菜加工品などお土産販売。

□ 鬼無里271-4

026-256-2048

「鬼無里の水芭蕉」ほか各種酒

4 山城屋商店 \城マップ

■ 鬼無里392

□ 鬼無里228-1

026-256-2024

026-256-2029

食料品、日用品販売の地元商 店。民宿山城屋館の隣です。

2 e-store 鬼無里店 塩大マップ

食料品、日用品販売の地元スー

パー。酒類も販売しています。

where to eat

レストラン・カフェ

伝統食や特産品、 山の恵みを召し上がれ



1003は営

■ 鬼無里1687-1 0120-168-041 **8:30-17:30**

(3) そば処 鬼無里 ■ 鬼無里1690

☑ 木曜定休(4月から11月は無休)

026-256-2428

10:00-16:00

团 火曜定休

拡大マップ

小麦粉にそば粉を混ぜた特製の皮に、ナスや野沢 菜、カボチャなど旬の味を包み込んだ、おばあちゃんの ぬくもり伝える「炉ばたのおやき」です。



- 鬼無里1687-1 026-256-2033
- 9:00-16:00 ☎ 冬季休業、その他の休日は
- いろは堂に準ずる



いろは堂敷地内に併設されたカフェでは、おやきの生地 をアレンジしたドーナツ"Oyakiji"やコーヒー、スイーツも ご用意しています。



- 鬼無里1678-3 026-256-2232
- 休 水曜定休
- (春/秋季無休、冬季不定休)



拡大マップ

地元の山菜、きのこをつかった季節料理、すいとん 定食、ダムカレーなどメニュー豊富なローカルレストラ ンです。

拡大マップ

地元のお母さん方が心を込めてつくる素朴な十割そ ば屋。奥裾花ダムにちなんだ「ダムカレー」も人気で す。各種えごま商品のお土産も揃っています。

野生酵母パン 5 117/

- □ 鬼無里日影419 026-262-1819
- 11:00-17:00

MAP H-6

鬼無里で採れた野牛の桑の実酵母を使い、鬼無里の 薪を使った石窯でパンを焼いています。カフェでは醤油 麹の石窯ピザや、サラダプレート、スープも提供。

農家レストラン

- □ 鬼無里日影5947 026-256-3019
- (1) 予約時のみオープン

MAP F-5

素朴な農家の一軒家で、手打ちそばや鬼無里に古く から伝わる乾燥野菜を使った料理が楽しめます。

6) 岳 -DAKE-

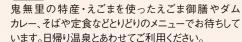
- 鬼無里5933-1 026-256-2478
- (1) 予約時のみオープン
- MAP **|-2**



戸隠に抜ける県道36号線、大望峠近くのログハウ ス。ランチには、手づくりビーフシチューやチキンドリア もおすすめです。

レストラン大の一

- 鬼無里日影8855
- 026-256-2140 (11:00-14:00(休日-15:00)
- 17:00-20:00 ☑ 年中無休(臨時休業あり)
- MAP C-5



where to buy

where to stay

山菜料理や温泉、

もてなし方は宿それぞれ

ワラジの時代から旅籠を営む老舗旅館。戸隠と白馬

のほぼ中間地点にあるため、旅の途中基地としても

街の中心に近い、こじんまりとした民宿。採りたての

山菜やきのご料理など鬼無里の味を十分に味わえ

ます。アルピコバス「鬼無里仲町」バス停そば。

便利です。アルピコバス「松巌寺 | バス停そば。

沿

宿

古満寿屋旅館

□ 鬼無里286

拡大マップ

Q 026-256-2007

4 山城屋館

026-256-2029

□ 鬼無里392

拡大マップ

買い

みんなの味方、 暮らしを支える商店



026-256-2428



類やつまみ類、調味料を販売。

