

むと旅
信州小川村
案内



物語のような風景を歩く

たてや
立屋エリア

古くは街道が交わる要所として栄え、現在は桜の名所として賑わいを見せる立屋エリア。雄大な北アルプスと、棚田や集落のある素朴な風景は訪れる人の心を和ませてくれます。新緑や紅葉も美しく、四季折々の自然を間近に感じながら散策できる場所です。



立屋展望広場の下に広がるヤギ牧場。グリーンシーズンはヤギが草を食む姿が見られる

名物オーナーに会える
北アルプス絶景の宿 りんりん館

全客室から北アルプスを一望、5部屋だけの山の上の宿。館内にはアルプスを望む展望デッキや露天風呂、ミニ天文台やボルダリングなどの楽しい仕掛けも。地域を元気にしようと奮闘するオーナーに周辺情報を聞くもよし、夢を熱く語り合うもよし。

☎ 026-269-3455



手作りのワイルドな露天風呂。天気恵まれれば至福の時間が過ごせる(冬季はお休み)

展望デッキからの眺め。立屋で暮らすヤギはオーナーの仲間



立屋の棚田。田植え、稲刈りなど有志やボランティアが参加しこの風景を守っている

村いちばんの桜の名所

立屋の桜・番所の桜

鈴木家の墓守桜と伝えられる立屋の桜と、濃いピンク色の花をつける番所の桜を中心に60~70本の桜が咲き誇る桜の名所。故・鈴木守雄夫妻が大切に育てたその美しい姿は、立屋・番所の桜を愛する会のメンバーにより大切に受け継がれている。



桜の見頃は写真愛好家や観光客で賑わう。開花時期は前後するので観光協会へ問い合わせを

Oodo Highland



ローラー滑り台やアスレチック遊具のあるちびっ子広場、マレットゴルフ場や散策路などがあり、子どもからお年寄りまで楽しめる。ロマン館に事前予約すれば手ぶらでBBQもOK

「田舎のない人の、田舎になれば」
心のこもった料理とおもてなし そば屋友楽

ご主人の本業は大工さん。趣味では始めたそば打ちが評判となり、今では全国からファンが訪れる知る人ぞ知る店。故郷の味とご夫婦の人柄に心が温まる。

☎ 026-269-2344 (完全予約制)

田園風景の中に立つ
小さなお店でひとやすみ

gelateria SUONO

農作業の傍ら営む、土日祝日営業のソフトクリーム屋さん。厳選素材を調合して仕上げるリッチな味わいが人気。季節の果物で作る自家製ソースもお楽しみ。

☎ 080-9283-3512



アルプスの眺めと広い空

おお どう

大洞高原

～星と緑のロマントピア～

飯縄山、大洞大池などの豊かな自然と、田んぼや畑ののどかな風景が広がる一帯に、天文台をはじめ、子どもが遊べる公園やマレットゴルフ場があります。観光拠点でありながら、のんびりゆったり過ごせるのが魅力のエリアです。

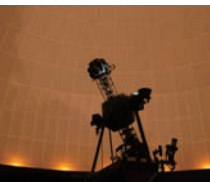
星の案内所

小川天文台・プラネタリウム

小川村の星の美しさや星の世界の魅力を伝える”星の案内所”。プラネタリウムでは、今では珍しくなったタイプの投影機を使って、季節や見る人にあわせた生解説をしてくれる。天気の良い夜には天文台に設置された口径60cmの大型反射望遠鏡を使って季節の天体を観察することも可。また流星群や日・月食など特別観察会も随時開催されている。問い合わせはロマン館へ。



天文台周辺は空が広く灯りが遮られているため、より星がきれいに見える

日帰り入浴もOK
三世代で楽しめる素朴な宿

アルプスの眺望と満天の星空を間近に感じられる宿泊施設。一歩外に出れば豊かな緑が広がり、気のむくままに散策、自然に親しみながらゆっくり

過ごすことができる。天体観測やスポーツ合宿のプランなどもあり。

☎ 026-269-3789



山菜、野菜、松茸など、季節の地元食材を使った創作和食

星と緑の
ロマン館

客室からはアルプスを望むことができる。コテージやキャンプ場もあり。大浴場は日帰り入浴も可



注目度急上昇、桜の名所

に たん だ さくらやま 二反田の桜山

山の斜面一帯に山桜やオオヤマザクラなどが広がる桜の名所。「小川村を桜でいっぱいになりたい」という想いがきっかけとなり、桜の成長とともにその美しさが評判を呼び、注目されるようになった。周辺は散策も楽しめるが、ビュースポットとしては「ふるさとランド小川」がおすすめ。見頃は例年4月上旬～中旬。

残雪の北アルプスを背景に、ピンクと白のコントラストが美しい

薬師沢石張水路工

自然の
エネルギーを
チャージ

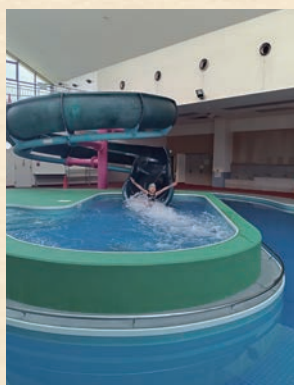
明治から昭和にかけて築かれた歴史ある石積み水路。大きな石を人力で積み上げた水路は、地元の砂防総代や住民、行政と一緒に守ってきた地域の宝もの。現在も維持管理の努力が受け継がれ、砂防施設として機能している。水路沿いに散策路が続き、豊かな自然を間近で楽しめる。(国登録有形文化財)

春の菜の花、初夏の菖蒲、棚田の風景など、季節ごとの風景がある。狭く、急な道もあるので味大豆(あじまめ)地すべり観測センターに車をとめて散策するのがおすすめ



びっくらんど小川

村民の健康を支える運動施設。プール・体育館・トレーニングジムを併設しており、年中利用できる温水プールには村内外から利用客が訪れる。健康教室やスイミングスクールなども年間を通して実施し、小会議にも利用できることから、世代を超えて親しまれている。☎ 026-269-1011



夏休みにはウォータースライダーも

湯の沢温泉 小川の湯

健康づくりのためにつくられた村の温泉施設。保養などに利用されるほか、夕方には地域の人々が一日の汗を流しにやってくる憩いの場として親しまれている。源泉を薪ボイラーで加温したお湯は「湯冷めしない」と評判。薪ストーブや畳の休憩室を備えた空間は居心地がよく、訪れた人をあたたかく迎えてくれる。☎ 026-269-2264



喫茶室と
ギャラリー
あります

ふるさとランド小川

小川村
郷土歴史館

道の駅から車で3分、「ふるさとランド小川」に併設されている喫茶室は、コーヒーやスイーツが気軽に楽しめ、静かに過ごせる穴場スポット。ギャラリースペースもあり、村内外の作家による作品展を常時開催。講演会やコンサートなどのイベントも行う。村の情報収集や休憩にもおすすめ。☎ 026-269-2270



地元作家の器でいただくコーヒーと人気のスイーツ「小倉ワッフル」



陶芸、木工、染織など村内作家の作品を展示販売。お土産にいかが

旅と暮らしがとけあう。

のんびり、ゆるり、むら時間

おすすめの観光スポットはもちろん、住民が主役の暮らしスポットまで、村めぐりでふらりと立ち寄りやすい場所を厳選して紹介します。ちょっと面白かったり、癒されたり、感動したり。ありのままの、ほどよい田舎時間をどうぞ。

煙漂う
三角屋根…



パチパチと薪が
燃える音や匂い、
揺れる炎の温かさ、
おやぎの素材な味わい…
五感が目覚めるかも？



達人が優しく手ほどきしてくれる



焼きたては本当にうまい！
定番の野沢菜、あずき、季節の具あり



できた！

あふれんばかりの具、
無事に丸められたの図



「足出してくださいね」の言葉にほっこりするこたつ席。BGMは小川音頭などのご当地ソング

みる・遊ぶ・
立ち寄りスポット

小川の庄 おやき村

山の上に突如現れる竪穴式住居風の建物。囲炉裏で焼きたてのおやきを味わったり、農家の居間をイメージしたこたつ席でくつろいだり、田舎情緒あふれる仕掛けが散りばめられたおもしろスポット。地元の名人たちが腕を振るう田舎のご馳走と、おもてなしに満腹になること間違いなし。食の神様を祀る「おやき神社」への参拝もお忘れなく！ ☎ 026-269-3767

昭和？ 縄文？ 時空を超える“村内”への入り口



名人が打つ蕎麦、季節の天ぷらなど、かけてもつけても美味しい「ごろろそば」もおすすめ



小川村は
おやき
発祥の地！



小川村観光PRキャラクター
おやキング

信州名物「おやき」。諸説ありますが、実はここ、小川村のある西山地区が発祥の地と言われています。(文部科学省HPより)

かつて稲作が困難だったこの地では「粉もの」が日々の食を支えてきました。おやきもまた、先人の知恵と工夫から生まれた郷土食です。ルーツをさかのぼれば縄文時代。村内の後遺跡の土器からは、どんぐりなどを粉にして焼いた跡が発見され、これが元祖ではないか？という説も。家庭で焼く機会は減りましたが、学校給食の献立に並ぶなど小川村の食文化として大切に受け継がれています。

これが「おやき」



調理方法は
火炙りたり
蒸したり
つくり手によりけり

土也米分とよばれる
中力米分に塩、水
などを加えて
ねった生地
里芋、なす、
大根など
季節の里芋菜を
味噌などで味付け



小川村に春
自然とヒト。
人々があたたかく、つながるー。



ギャラリーのような店内に絵本に出てくるような可愛らしいパンが並ぶ。小麦粉の豊かな風味ともちもち食感が特徴。村外からわざわざ訪れる人も



国産小麦と天然酵母で
焼く日々のパン

Bakery 24sekki

国産小麦と天然酵母など材料にも気を配り、地域の人たちも食べやすいようにと、食パンをはじめ、惣菜パンや菓子パンなど、親しみやすい日常のパンを焼く村のパン屋さん。バーガー、サンドイッチ、スイーツ、ピザなど、土日のラインナップも楽しみ。



お好みのパンとコーヒーをピクニックのお供にいかが？ コーヒーはパンやスイーツに合うようブレンド



いつも優しい言葉をかけてくれる店主・廣田さん。おしゃべりが楽しみでやってくる人も多い

10:00～17:00 営業 月・火曜休み
(どちらかが祝日の場合営業、水曜振替休み)
◎ bakery 24sekki ☎ 026-266-0427



ほっとできる一軒家カフェ
満足度の高いスイーツも

実家CAFE さかみち

「おかえり!」という声が今にも聞こえてきそうな店内は、まさしく実家そのもの。それでいてスイーツやコーヒーはしっかりお店の味。開放感のある庭や落ち着いた畳もあり、つい心も緩んで長居してしまいそう。ほっとできる憩いの場所として地元の方、近隣からのお客さんが通ってくる。

月・土曜 11:00～16:00 営業 (火曜日貸し切り可)
◎ jikkacafe_sakamichi ☎ 050-1032-6401



調理は姉の万由美さん(写真右)が、接客は妹の美穂さんが担当。仲の良い二人の様子から、心から楽しんで営業していることが伝わってくる



懐かしい気分のプリン・ア・ラモードやメロンソーダ。自家栽培のお米を使った五平餅もおすすめ



マルゲリータなど定番のほか、地元食材を活かした季節のピザなども登場



「みんなが集える場所にしたい」と両親が暮らしていた実家をカフェに



こんなところに! 赤提灯!!
和食の料理人がつくるラーメン

あぐらや 胡座屋 小川村店

地元の人しか通らないような生活道路に佇む古い民家。暖簾をくぐれば「いらっしゃい!」と店主が迎えてくれる。メニューはラーメンのみという潔さ。地鶏と野菜でとったスープは染みわたる旨さで最後まで飲み干したくなる。また食べたくなる、心に残る一杯だ。



アーティストの作品、音響機材が並ぶゴキゲンな店内。ミュージシャンを呼んでライブイベントなども開催

和食の板前として腕を磨いてきた店主。パーカッションスト、音響屋としての顔も



11:30～14:30 ラストオーダー 不定休
◎ agraya.ogawa ☎ 080-8548-4584



ラーメンは、地鶏醤油、地鶏魚介醤油の2種あり。調味料や素材にもこだわる。化学調味料不使用

地元っ子も通う店。村のとおっておきを召し上がれ

食べる・味わう・お茶する

長年営業を続けてきた昔ながらのお店に加え、近頃は個性豊かなニューカマーが登場。古民家をリノベーションした空間やこだわりのメニューを提供するなど、創意工夫と心意気で営業中。お腹いっぱい食べて元気も出る、そんな名店揃いです。

個性豊かなオーナーのライフスタイルにより
営業形態もそれぞれ。詳しい営業についてはweb、SNSなどでご確認あれ〜。



コシが自慢の
手打ちうどん

こくや

30年以上前に創業し、現在は二代目の娘さんが切り盛りする食堂。注文が入ってから切る、打ち立て、茹で立てのうどんはコシが強く、一度食べたら忘れられない、素朴で力強い美味しさ。夏は冷やしくるみうどんも人気。

☎ 026-266-0106



不動の人気メニュー「鍋焼きうどん」。蓋を開けた瞬間、湯気がたちのぼり食欲がそそられる



昭和の雰囲気漂う、人情味のある店内。落ち着いた小上がりの



世代を超えて
愛され続ける店

やまとや 大和屋食堂

子どもからお年寄りまで、世代を超えて愛され続けている庶民派食堂。メニューは定食からラーメンまで幅広く、ほとんどが手作り。息のあった母娘の二人が手際よく注文に応え、腹ペコの胃袋を満たしてくれる。菓子製造から始まり50年、村人たちに寄り添い続けてきた名店。

☎ 026-269-2013



看板メニューはボリューム満点の「あんかけ焼きそば」



大和屋オリジナル、自家製あんこが自慢の最中「小川の華」と「深山の香」。ともに手土産として親しまれているロングセラー

☎ 090-93357-2815



ココにのぼって
飲食可。
キャンプ気分



看板をたよりに半信半疑で細い道を入ると、お店らしき古民家が。玄關の扉を開けるとキッチンがお出迎え、外には店主が自作したという秘密基地感200%の飲食ルームが!



アルプスライン沿い、謎めいた!? 空気が漂う看板...

「焼鳥・ピザ」の看板が気になる...
Yumyum
Kitchenの正体とは?

行ってみました



食事処おやき 味菜

名物おやき・そばから定食・ラーメンまで
老若男女を迎えてくれる懐の深い店

地元名物のおやき、そばはもちろん、定食やラーメン、海鮮まで幅広いニーズに応える食事処。村外から多くのお客さんが立ち寄り、また、日常の食事や宴会まで、地域の人々も頼りにする存在だ。お店の顔でありオーナーの小松さんがいつでも真心いっぱいに「いらっしゃいませ」と迎えてくれ、その笑顔に会いたくて立ち寄る常連客も。居心地がよく、おいしく食事できるお店。 ☎ 026-269-3262



小川村と近隣のそばを使用の
ガラス越しに職人さんがそば
を打つ姿を見ることができ

ロングセラーの「手打ちそば御膳」の木ヤト口杓、
西山大豆豆腐の冷奴、信州サーモン、季節の野菜の
天ぷらが一度に味わえる欲張りメニューの
他に富山湾などから直送で届く海鮮メニューも人気

ファミリーマート 道の駅おがわ店

入り口に小川村の村章が！
村の暮らしに寄り添うコンビニ



「寄り合い」の場としてのイートイン
コーナーを併設。地産地消を意識した地
元や近隣地域の特産品も取り揃え、コン
ビニの便利さに小川村ならではの機能を
プラス。食料品や日用品も充実しており、
村で唯一のコンビニとして日々の暮らし
を支えている。 ☎ 026-269-1015



三角屋根と入り口のカラフルな
絵が目印。お土産コーナーも充実

「ばあちゃん」達が昔ながらの「手ずく」でつくる
おやきは、開店当時からの看板商品の
定番と季節の具をあわせて、
常時10種類ほどが店頭で並び



だいず食堂 パチョコ

創意工夫あふれるメニュー
店主の熱い「大豆愛」を感じよう！



小川村の西山大豆との
運命的な出会いを経て
お店をオープンした中村さんの
手が空いていれば夫妻と
話すのも楽しいひととき

村の特産でもある西山大豆の魅力を伝える「スロー」
なファストフードの店。小さな店ながらメニューは常時
30種類以上。バーガー、弁当、スナック、スイーツにドリ
ンクと、まさに、大豆の可能性を感じさせてくれるライン
ナップで、店主の大豆愛を感じずにはいられない。ヘル
シーという枠にとどまらず、庶民派、多国籍、和洋中
まで、店主が楽しみながらつくるゴキゲンなメニューを
どうぞ。 ☎ 070-5326-1839

たとえばこんなメニュー



大豆をフィーチャーした
おかずが主役！の弁当各種



お店で絞る豆乳は一味違った
美味しさの、ビーツのスムージー



豆腐と鶏肉で
つくる軽い食感の
「豆腐ナゲット」



甘辛味のテンペが
白飯に合う
「テンむす」

みんな大好き！ 道の駅おがわ

村の特産品、美味しいもの、観光情報などが集まる道の
駅は村のにぎわいスポット。観光客だけでなく地元っ子
も利用する、情熱あるお店が日々営業中！



さんさん市場

田舎のたのしさがギュッとつまった直売所

村内の生産者が出荷する「村のもの」にこだわり販売、そのシンプルさが魅力の直売所。
とれたての季節野菜や果物はもちろんのこと、豆腐やこんにゃくなどの加工品、おやきや
お惣菜、手工芸品などが並び、村の暮らしをお裾分けしてもらったような気分で楽しい。
地元ならではの食材は、スタッフが調理方法などを教えてくれるので気軽に聞いてみよう。

☎ 026-269-3582



バックヤードは和気あいあいど
「何持ってきたかい？」と、畑の話に、
天気の話 生産者、スタッフの声がか
飛び交い、元気が湧いてくる



朝、生産者が野菜や果物を
店頭で並べるの
活気が生まれる一日のはじまり



山菜まつり、お花まつり、
りんごまつりなど季節の
売り出しイベントも開催



季節感いっぱい農産物の棚
新鮮な野菜が並び

古くから品質の良さが知られる
村の特産品・西山大豆を使った
豆腐、味噌、醤油、テンペ



さんさん市場でも人気

農の花のおやき & お惣菜



コロケ、季節のおこね、西山大豆の
厚揚げなど、手作りの味が嬉しい惣菜。
他に漬物や甘味などバラエティ豊富



おやきはこんにゃく焼き目をつけてから蒸す。
「蒸したてを届けたい」など、長年かけてひとつ
ひとつの想いを試行錯誤してたり着いた味



生産者から届いた稚雞を丁寧に刻むの
下処理から調理までほとんどを手作業で行う



チームワークよく、テキパキと
作業を進めつつも仕事を楽しく
雰囲気も伝わってくる
見事な年々ばきに見惚れます

農の花

「好き」の心と手しごとで
ふるさとの食を伝える加工所

食べて、つないできた村の伝統食。その良さと
楽しさ、美味しさを伝える、地元女性たちによる
加工所。おやきをはじめ漬物やお惣菜など、直
売所でも人気の商品を日々製造している。村内
から届く農産物を大切に、添加物などは使わず
調味料まで気を配り、手しごとで丁寧に仕上げ
るふるさとの味に、舌も心も満たされる。

☎ 026-219-2640



というわけで むらの宿紹介

リュイソウ ruisseau

りんご農家夫妻が営む宿。
農園主が腕をふるう「農夫の
フレンチ」が味わえる(土日祝)。
りんごの農体験もできます。
1日1組限定 ☎090-1713-1992

暮らし体験宿 イチイチ collaboratory

絶景の北アルプスと美しい暮らしの
道具。アトリエがあり、ものづくりを
通して感性を豊かにしてくれる場所。
1日1組限定 ☎080-4668-1105

IRORI いろり

女学生にもおすすめの
ナチュラルな雰囲気の古民家宿。
オーナーが栽培している
ブルーベリーの4種を
体験も(6月〜7月)。
1日1組限定 ☎070-8353-5968

大石屋旅館

本屋も営んでいる昭和
レトロな旅館。酒場の
きいたトークで知られ、村の
名司会者としても活躍してい
るご主人。気さくに迎えて
くれます。1日1組限定
(5名以上) ☎026-269
・2031

こうろんかく 耕雲閣 KOUNKAKU

自然の豊かさと静けさを
感じられるなまとした一棟
貸しの宿。近くに馬事公苑があり
愛らしい馬たちの姿を見ることができ
る。1日1組限定 ☎080-5140-8444

古民家宿 庵木瓜

眺望バツグンの立地と
古民家の趣きを味わえる宿。いろりや
薪ストーブ、サウナなどオーナーでづくりの
おもてなしに心がこもります。
1日1組限定 ☎090-3142-8436

農家民宿 ふるさとハウス ビオトープ

北アルプスを望むテラスと
アットホームな雰囲気が
魅力の宿。土地域への
想いを持ち、人情に厚い
夫妻が迎えてくれる。
交流の場としての役割も。
☎026-217-5383

むら旅 ノート

やっぱり村めぐりは
泊まるのがオススメ

朝、夕、そして夜。昼間はまた
違った楽しみがあります。
村のリズムにあわせて、のんびり
過ごす。そんな贅沢はいかが？



☎こちらもうぞや
星と糸のロマン館(P5)
北アルプス絶景の宿りんりん館(P6)

「にほんの里 100選」

2009年1月に朝日新聞社と
財団法人文化協会が主催。
人々の暮らしによって育まれ
てきた、すこやかで美しい里を
全国から100カ所を選定したものです。



「日本で 最も美しい村」連合

「フランスで最も美しい村」
活動に範をとり、失った二度と
取り戻せない日本の農山
漁村の景観・文化を守ろうと、
2005年、7つの村からスタート。
自然と人の営みが長い年月をかけて
つくりあげた日本の美しさを、慈しみ、楽し
み、未来へ残すために活動している。小川村
は2009年10月から加盟。



旬の味覚 4種穫体験

6〜7月はブルーベリーが
旬!ブルーベリーファーム
西澤さんではもぎとり
体験ができます。
自家製ソース
たっぷりのアイスも人気。
☎026-269-2798



販売
もあり

一見の価値あり 村のおまつり

武吉八幡宮秋祭りの前夜祭
は弓火燈籠の巡行、神楽、花火
の奉系内が特徴。見物客でにぎわい
ます。また、寅・申年に行列する小川
神社の御柱祭りは800mの
里曳き行列がみどころです。



小川村 季節のたのしみ方 おまつりイベント

- 4月 武吉八幡宮春祭り
木更ウイーク
- 5月 小川神社春祭り
田木ええ
- 8月 大洞高原
サマーフェスティバル
- 9月 稲刈り
- 10月 小川神社秋祭り
武吉八幡宮秋祭り
おまつりスペシャル
in OGAWA
- 11月 葉刈り

お問合せ

小川村観光協会
(小川村役場内)

〒381-3302 長野県上水内郡小川村大字高府8800・8
☎ 026-269-2323(代) fax. 026-269-3578
ホームページ <http://kankou.ogawamura.jp>

むら旅 ~信州小川村案内~

表紙絵: さかいりょうへい
取材・編集: 大沢綾子
デザイン: タカギデザイン事務所
写真: 平松マキ(7P、11-14P 他)
写真協力: 丸田勉(3P、9-10P 他)



小川村観光協会HP



Instagram

表紙の絵

作・さかいりょうへい(小川村在住)

小川村のはる・なつ・あき・ふゆ。草花や
動物たち、村で暮らす仲間が食卓に集
まって、なにやら食事の支度をしている。
そんなあたかいつながりを描いてくれ
ました。よく見てみると村の名物まで...
小さな世界をのぞいてみてください。