

Urugi Access Map



南信州の
標高850mに位置する
温かみあふれる売木村が
お待ちしています。



売木村キャラクター「うるぎのすけ」

交通のご案内・

新東名高速道路なら	●浜松いなさJCT→鳳来峡IC(三遠南信自動車道)→国道151号で約1時間20分
中央自動車道なら	●飯田山本IC→天龍峡IC(三遠南信自動車道)→国道151号で約50分 ●飯田山本IC→国道153号で約50分 ●園原IC(名古屋方面からのみ)→国道153号で約50分
東海環状自動車道なら	●豊田勘八IC→国道153号で約1時間40分
名古屋ICから	●猿投グリーンロード→国道153号で約2時間
JR飯田線温田駅から	●こまどりの湯まで南部公共バスで約45分 (JR温田駅→売木村まで平日1日6便 売木村→JR温田駅まで平日1日5便)
JR飯田線飯田駅から	こまどりの湯まで南部公共バスで約2時間(平日運行・1日2往復)

お問い合わせ先

売木村役場 村づくり総合推進室

〒399-1601 長野県下伊那郡売木村968-1
TEL.0260-28-2311 FAX.0260-28-2135
E-mail:kanko@urugi.jp

売木村 検索 <http://www.urugi.jp>



うるぎへようこそ。
おかえりなさい。



うるぎむら

Minami Shinshu Urugi



なつかしく ゆったりした

長野県南端の小さな山里“**売木村**”のご紹介





観音堂の枝垂れ桜 MAP D-4

享保20(1735)年ごろに建立された観音堂の脇にたたずんでいる。樹齢は約160年と推定され、村内に現存する桜ではもっとも古い名木。シーズン中はライトアップも。

村内で1番早く咲く桜



正平桜 MAP C-4

山ぎわの畑から集落を見下ろす桜。白鳥神社横にあった古木・神代桜の子を植えたと伝えられている。



宝蔵寺の桜 MAP D-4

宝蔵寺は文禄元(1592)年創建。宝暦4(1754)年以後に現在地へ再建された。山門は村内最古の木造建造物。

山里の桜守たちが育てた一本桜



4月中旬、うるぎの里にもようやく春が訪れ、桜が咲き始めます。山里の桜守たちが育ててきた一本桜は、一見の価値あり。

樹齢は数十年～160年あまり。ほとんどがエドヒガンで、根元には馬頭観音などの石塔がたたずみ、かつて馬の飼育が盛んだった村の歴史を伝えています。



与助の桜 MAP D-3

与助とは地名。昭和3年生まれ的所有者の方によれば、「父母が植えたもので、自分と同じ年ではないか」という。



福美桜 MAP E-3

樹齢約80年の枝ぶりの美しさから人気が高い桜。植えた方の名前からこの名がついた。



大入りのしだれ桜 MAP E-4

大入洞の入口にあるのでこの名が付けられたしだれ桜。大入桜のつぼみが赤くなつたのを初種蒔きの目安にしたという。



三太夫の桜 MAP F-4

根元の石塔には明治6年の銘があり、三太夫という人物が行き倒れたのを埋葬したものという。



山里体験&移住支援

(有)ネットワークうるぎ

農業の自立と地域の発展を担う熱い想いの仲間により設立。観光を超えた都市と地方の交流拠点として、「うまい!うるぎ米育て隊」、「田畑オーナー制度」などを行っている。

オンラインショップ「山里特選市ウルギマルシェ」では、澄んだ水と空気ですくたはざかけ米やとうもろこし、地元野菜を使用した漬物などを販売。

ウルギマルシェ <https://urugiselect.buyshop.jp/>



古民家別荘・萬平荘 MAP D-4

売木村での里山体験をじっくりと楽しみたい方におすすめの1棟貸し古民家別荘。小さな庭では、BBQや花火、夜は満天の星空が楽しめます。また、移住体験お試し住宅としての使用も可能です。

問:(有)ネットワークうるぎ ☎0260-28-1101



英語・ドイツ語・フランス語・イタリア語OK/

宿泊もできます!

MAP C-4



うるぎ国際センター Urugi International Center

古民家を改修した売木村の情報発信施設。2017年に売木村に移住した五月女・ニーザー・アレクサンダーさんがDeep Japan(日本をもっと楽しむ)をコンセプトに、自然体験や外国語が学べるホームステイプログラムを実施している。

問:うるぎ国際センター ☎0260-28-2227

人の優しさ、自然のめぐみに感動

天日乾燥の「はざかけ米」、や高原トマト、トウモロコシなどが自慢の売木村。農業体験・自然体験を通じて村人と心通わせ、村のファンになる人たちが増えています。ブルーベリーの摘み取り体験も人気を集めています。



山里体験 農

ブルーベリー 摘み取り体験
気候が冷涼で水も空気もきれいな売木村は、おいしくて粒も大きいハイブッシュ系の品種を栽培するのに適しています。もともと丈夫な植物なので、無農薬・無肥料でもとても元氣。7月中旬～8月上旬、高原の花々に囲まれたのちの摘み取り体験は、いかがですか?手作りのブルーベリージャムも人気です。



MAP C-3 ブルーベリー園「花の谷」 問:☎0260-28-2639

うるぎの四季

春のうるぎ

山からの雪解け水が流れ出て、軽やかなせせらぎを響かせるこの季節。春分の日には稻荷神社の「お練り」行列の太鼓の音がこだまし、春の訪れを告げます。

4月中旬、あちらこちらに点在する一本桜が開花します。



夏のうるぎ

木々の緑が日ごとに力強さを増してくると、溪流にはイワナやアマゴを追う釣り人の姿が見られるようになります。6月下旬には、村のシンボルであるササユリが淡いピンク色の上品な花を開きます。村内各地のキャンプ場では親子連れや若者たちの歓声がこだまします。



秋のうるぎ

田んぼのあぜ道などに見られる木組みの「はざ」は、この地方独特の光景。刈り取った稲をここに干して天日干しする「はざかけ米」が売木の自慢です。ブナなどの広葉樹が多いアベビ平は美しい紅葉が魅力です。



冬のうるぎ

ときには零下15℃を下回る、山里の厳しい冬。手作りの田んぼスケート場がオープンし、そり遊びや雪遊びなど、冬だからこそその楽しみがあります。2月に入ると、260年前から伝わる行事「念仏講」が始まります。48日間の回向が終われば、もうすぐ待ち遠しい春が訪れます。



Urugi Event Calendar 村内で行われるイベントや祭りなどを紹介します!

Spring 4月～6月

- 村内桜めぐり【4月中旬～下旬】
- キャンプ場開場【4月下旬】
- 春色感謝祭【4月下旬】
- 白鳥神社春季例大祭【4月29日】
- 溪流釣り祭り【5月最終日曜日】
- 田植え【5月中旬～】



溪流釣り祭り

初心者からベテランまでが楽しめる

花火大会

盆踊りにあわせて開かれる。花火が山々にこだまし手筒花火も登場する



Summer 7月～9月

- ホタル観察【7月中旬】
- Uフェス【7月下旬】
- とうもろこし祭り【8月上旬】
- 売木高原盆踊り【8月15、16、23日】
- 盆踊り協賛煙火大会【8月15日】
- 稲刈り【9月下旬～10月上旬】

Autumn 10月～12月

- うるぎトライアルRUN【10月上旬】
- 紅葉見ごろ【10月下旬～11月上旬】
- 白鳥神社秋季例大祭【10月第4日曜】
- 秋色感謝祭・新米まつり【11月第1日曜】



秋色感謝祭

新米の収穫を祝うイベント。村内の味覚が大集合!

念仏講

1760年から続く伝統行事。老人クラブ信仰部が観音堂でお勤めをする



Winter 1月～3月

- 念仏講【立春の翌日から48日間】
- 太田稻荷神社お練り祭り【春分の日】

走る村うるぎ スポーツの適した準高地

売木村の中心地は海拔850メートル。隣接する茶臼山の山頂は同1415メートルの標高があります。酸素濃度は平地よりも約12%低く、夏が涼しいのでスポーツのトレーニングに適したエリアです。

チーム合宿も個人トレーニングも全力でサポート。

ぼくが売木村と出会ったのは、実業団の駅伝部からウルトラマソンのフリーランナーに転向した2012年のこと。愛知県の最高峰である茶臼山を高地トレーニングの場所に選んだことがきっかけでした。

夏の間に涼しい場所でトレーニングすれば、大会が集中する秋には大きな成果が期待できます。ぼくが設定した8・6kmのコースは田園風景を楽しみながら飽きずに走ることができます。もちろんコースはニーズに応じて柔軟にご提案します。

「人が訪れる、訪れたいくなる村づくり」として、人と自然との共生につながりを持つ環境が待っています。

2015年24時間走世界選手権日本代表
2016年24時間走アジア・オセアニア選手権 銀メダル
2016年さくら道国際ネイチャーラン250km 優勝
2018年ランアクロス台湾246km 優勝
などの実績を持つ、国内屈指のウルトラマソン選手。世界に挑戦するかたわら、売木村を拠点として長距離トレーニングのプロデュースも行なっている。



売木村職員
重見高好 選手
24時間走国内最高記録保持者
269.225km:2013年度
世界ランキング3位



道の駅南信州うるぎ情報 うるぎのおいしいもの、ここに集合！

道の駅 南信州うるぎ MAP C-4

村の中心部に位置する都市と農村の交流拠点。季節の野菜やうるぎ米、土産物などを販売しています。



特産品直売所

売木村内および南信州で採れた新鮮な山の幸を販売しています。春は山菜、夏は高原野菜、秋はうるぎ米やきのこがおすすめ。ジュースやお菓子などの加工品もおいしい。



〈道の駅〉 営：午前9時～午後4時 休：なし ※1月～3月：木曜日・年末年始 問：☎0260-28-1051
※営業時間や定休日等、状況により変更となる場合がございます。

kitchenさるのこしかけ

道の駅南信州うるぎ併設のレストラン。定番メニューをはじめ、地元産の旬の食材をメインにお楽しみいただけます。※季節により、メニューを変更する場合がございます。



お湯が心と体に しみわたる

うるぎ温泉は神経痛や筋肉痛におすすめです。なめらかな湯に浸かりながら山里の景色を眺めれば、心身ともに癒されること間違いありません。

うるぎ温泉 こまどりの湯

MAP C-4

泉質はなめらかな肌触りのナトリウム炭酸水素塩泉で大浴場には、うたせ湯やサウナなども完備。露天風呂は売木盆地を一望できる眺めの良さが自慢です。併設の「食事処天ふじ」では豊洲市場直送の海鮮を使ったお刺身や天ぷらが楽しめます。

休：毎週木曜日（木曜日が祝日の場合は翌日休館）、年末年始 営：9:00～21:00（冬期 10:00～20:00）
料：大人500円、小学生以下300円 団体割引、回数券あり 問：☎0260-28-2334



うるぎ自然休養村センター別館 ささゆり荘 MAP D-4



こまどりの湯と同じ温泉を引く公設の宿、山里の旬な料理が自慢。広いグラウンドを完備しているのでスポーツ合宿に最適。大ホールもあるので各種会合にも便利です。リーズナブルな料金なので、合宿やゴルフ、溪流釣りの拠点などとしても活用できます。



うるぎ星の森オートキャンプ場 MAP E-1

設備と管理体制が充実した大規模オートキャンプ場。エアコン完備のキャンピングサイトは10棟、キャンプサイトは90サイトを数えます。山小屋をイメージしたトレーラーキャンピング4台もあります。各種レンタルを利用すれば手ぶらで本格キャンプが楽しめます。センターハウスには売店や会議室があり、園内の遊具施設は子どもたちに人気。自然観察、野外料理など、さまざまなイベントも行なわれています。

休：毎週水・木曜日（大型連休と7～8月は無休）12月～翌年3月までは冬季休業 問：☎0260-28-2455 <http://www.hoshinomori.jp>

森の宿 遊星館 MAP C-4



休：年中無休 営：（日帰り入浴）11:00～19:00 料：大人600円
宿泊：1泊2食7,800円～ 問：☎0260-28-2340

森と会話してみる

売木村にはキャンプ場が3つあります。設備やレンタル品が充実した大規模オートキャンプ場から、湖や小川のほとりの静かなサイトなど選択肢はいろいろ。



MAP F-2

白樺高原キャンプ場

白樺・カラマツ林の中にある小さなキャンプ場。川のせせらぎを聞きながら大自然を満喫できます。トイレ、水場、売店（不定期）あり。予約不要。

営：4月中旬～11月
料：1泊 基本利用料1人200円（小学生以上）
テント1張1,000円 車乗り入れ1,000円（1台）
問：☎0260-28-2000

MAP C-3

岩倉ダムキャンプ場

夏の深緑や秋の紅葉など四季のうつろいが美しい湖畔のキャンプ場。トイレ、水場のみの簡素な静かなサイトです。予約不要。

営：4月中旬～11月
料：1泊 基本利用料1人200円（小学生以上）
テント1張1,000円 車乗り入れ1,000円（1台）
問：☎0260-28-2000



売木村特産品情報 売木ならではの「食」の魅力満載！



トウモロコシ



甘さたっぷりの高原トウモロコシは売木の自慢。農家もさまざまな種類を育てており、生でも食べられるフルーツコーンも人気です。7月中旬～8月下旬が旬。

高原トマト



きれいな水とおいしい空気をいっぱい吸い込んで育ったトマトは、甘みと旨みがギュッと凝縮しています。旬は7月中旬～10月上旬。

はざかけ米



刈り取った稲をかける昔ながらの「はざ」は、売木ならではの風景。天日干しすることでお米の甘みがぐんと増し、10月中旬から新米が登場します。

みょうが



色、つや、香りのよい売木の絶品みょうが。5月の「みょうがたけ」から始まり、夏のみょうが、秋のみょうがと季節それぞれに楽しめます。

うるぎの漬物



地元の食材を使った「うるぎの漬物」シリーズ。全日本漬物協同組合連合会主催「漬物グランプリ2020」本漬部門金賞の「わらびの彩り漬け」などがあります。

たかきび



村内産のタカキビとうるぎ米を粉にし、もっちりしつとりと仕上げました。保存料などは一切使っておらず、あんこもすべて手作りです。

Iターン者が語る●売木村流楽しい生活



農家ゲストハウス「ボレボレ」

『自分たちが食べるものは自分たちでつくる。農業を始める環境が売木村は整っています。お米や野菜を育てる、薪を割る、味噌をつくる。この自然の恵から、子供たちは生きていく力を身につけていってほしい』
と、売木村で農業を営む人たちの声。

現在では、3人の子育てをしながら、夫婦で農業ゲストハウス・カフェを営んでいます。夫の政良さんは、恵那市出身。売木村での農業研修を経て、独立。2010年に空き家を借りて、夫婦で農家ゲストハウス「ボレボレ」をオープンさせました。
お店では自分たちで栽培したお米や野菜を生かした食事を提供。売木村の大自然とボレボレでの食事を楽しみに来るリピーターも増えています。

子育てお店に農業に、充実の毎日



遠山由美子さん

1981年、愛知県刈谷市生まれ。2009年に売木村に移住し、結婚。2男、1女の5人暮らし。

懐の深い大自然のロケーションが財産



永瀬さんが売木村に来たのはちょうど30歳、うるぎ星の森オートキャンプ場がオープンした年のこと。第一印象は『何もないう村だなあ』ということ。でも平谷峠からの山並みを見て『このロケーションならいける』と感じました。風景はお金で買えませんからね』と永瀬さんは振り返ります。キャンプ場がにぎわう5月～10月は、忙しくて遊んでいるひまはありません。逆にキャンプ場が閑散する冬に一年分の余暇を楽しんでいます。クロスカントリーが好きな永瀬さんにとって、点検のためにスキー板を履いて真冬のキャンプ場に登るのも楽しみの一つのことです。



永瀬憲一さん

1968年、愛知県刈谷市生まれ。ひるがの高原と伊那市での宿泊業勤務を経て、南信州うるぎ星の森オートキャンプ場の支配人に。

子どもも大人も自分に帰る「山村留学」

売木村では1983年から大都市の小中学生を受け入れる山村留学を行っています。子どもたちは学校から約3キロ離れた留学センターから毎日通い、月に7日間は地元の農家で家族の一員として過ごします。夏休み期間中には、(公財)育てる会が約7日間の山村留学を募集しています。

森を守り、コミュニティを支える日々
ヘルメットやプロテクターに身を固め、チェーンソーを操る森林組合技能職員の浅井貴信さん。この世界に入る前は、生まれ育った愛知県岡崎市の工具メーカーに勤めていました。同県稲武町(現豊田市)で森林ボランティアに参加したとき、後継者が不足している林業の現実を知って転職を決心。折しも売木村に在住する技能職員の募集していた飯伊森林組合に採用が決定し、家族で売木村へ移住しました。
間伐や枝打ちなどで森を手入れし、木を搬出する仕事はやりがい十分。動物たちと出会う機会も多く、四季を体で感じることが出来る仕事です。



浅井貴信さん

1969年、愛知県岡崎市生まれ。同市の工具メーカー勤務を経て2005年に飯伊森林組合職員となり、売木村へ家族とともに移住。



住: 売木村1177-642 問: 090-2031-8211 (後藤 宝)

※営業日時は不定です。ヤギのお世話をしながらの営業になりますので、ご来店の際は、電話での確認をお勧めします。

ヤギのチーズが楽しめる「TAKARAチーズ工房」が2020年5月オープン!

売木村の豊かな自然の中で、草だけを食べて育ったヤギのミルクは甘く、臭みがないのが特徴。チーズは数種類あり、熟成させない爽やかなフレッシュチーズ、ミルクの香りが広がるシェブルタイプのMêêê(メー)、長期熟成ハードタイプのハイジのチーズなどをご用意。

毎日、朝夕に手絞りのヤギミルクも購入できます。売木村の道中では、草を食べるヤギたちの姿を楽しめるかも。

僕たちにも会いに来てね!



Urugi Guidr Map うるぎガイドマップ

