



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



売木村キャラクター「うるぎのすけ」

交通のご案内

- 新東名高速道路から ● 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
- 中央自動車道から ● 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
● 豊原IC(名古屋方面からのみ)→国道153号で約50分
- 東海環状自動車道から ● 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 産業課

〒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。

山里の魅力
満載!

うるぎむら

Minami Shinshu Urugi



一本桜・キャンプ・温泉・トウモロコシ・うるぎ米

長野県南端の小さな山里「売木村」のご紹介





銘桜

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、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。

※桜のある場所は、私有地となります。ルールを守ってご観賞ください。

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。



与助の桜 MAP D-3

与助とは地名。昭和3年生まれのある者の方によれば、「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いたしだれ桜。大入桜のつぼみが赤くなっ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であるという。

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。

※期間限定でライトアップされます

スポーツ

走る村うるぎ スポーツに適した準高地

売木村の中心地は標高850mあり、酸素濃度が低く、夏は涼しく、スポーツのトレーニングに適しています。また、茶臼山高原やアテビ平小鳥の森など、トレイルランニングにも最適です。



売木村職員
重見高好 選手
24時間走国内最高
記録保持者



新総合グラウンド MAP F-3

400mトラックのある売木村陸上競技場。トラック:1周400m
設備:男女更衣室・男女トイレ・男女シャワールーム・夜間照明付
問:売木村役場 ☎0260-28-2311

チーム合宿・個人トレーニングを応援します

毎年さまざまなランナーが売木村で合宿を行っています。宿泊施設では、合宿に適した宿泊プランや食事などをご用意。また、役場にはウルトラマラソン選手がおり、長距離トレーニングのプロデュースも行っています。400mトラックのある陸上競技場もぜひご利用ください。



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。

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:10:00~21:00(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。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。

休:年中無休 営:(日帰り入浴) 10:00~20:30
料:大人500円、小人300円
問:☎0260-28-2316

森の宿 遊星館 MAP C-4



広々とした露天風呂は時間によって趣が刻々と変化する庭園となっています。泉質は単純泉なので、こまどりの湯と「お湯比べ」してみたいかが、村内産の炭を使った「いろいろ料理」が自慢。

休:年中無休 営:(日帰り入浴) 11:00~19:00
料:大人600円・小人400円
問:☎0260-28-2340

温泉

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。4月中旬、あちらこちらに点在する一本桜が開花します。5月には、田植えが始まります。

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咲かせます。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かけ、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テ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°Cを下回る、山里の厳しい冬。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】
- 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月上旬~】

盆踊り

昔ながらの盆踊りを一緒に踊ろう!

Summer 7月~9月

- ホテル観察【7月中旬】
- 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4日曜日】
- 秋色感謝祭・新米まつり【11月1日曜日】

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】
- 太田稲荷神社お練り祭り【春分の日】



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、水場のみの簡素で静かなサイトです。予約不要。

営:4月中旬~11月
問:管理人 ☎090-3834-3845



白樺高原キャンプ場 MAP F-2

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
問:管理人 ☎090-6399-1500
カフェ白樺 ☎0260-28-2082

MAP E-1

南信州広域公園 星の森オートキャンプ場

標高1200mにあり、夏でも涼しく過ごしやすい環境です。また、設備と管理体制が充実しており、初心者にもおすすめの大規模オートキャンプ場。園内の遊具施設は誰でも利用することができます。(要予約)

休:12月~3月 HP:star.natureservice.jp



キャンプ

森と会話してみる

売木村には、設備の充実したキャンプ場から小川のほとりの静かなキャンプ場など、さまざまなキャンプ場があります。



New open

CAMP屋うるぎ キャンプフィールド MAP B-2

高い空と白樺に包まれた四季折々の風景を楽しめるキャンプ場。(要予約)

営:4月下旬~11月下旬 休:水曜日 問:☎0260-28-2255
※サイトへの車乗り入れ不可



New open

farmer's camp POLEPOLE MAP C-5

ワークショップ+農業体験のできるキャンプ場。2022年秋オープン。(要予約)

営:3月~11月
休:無休(7月~9月) 木曜日(3月~6月・10月~11月)
問:☎0260-28-2802

食事&カフェ

手打ち蕎麦や鴨鍋、自家製カレーなど、山里ならではの食材を使った料理が勢揃い。

個性あふれる
お店の味を楽しむ



農家ゲストハウス ポレポレ MAP C-4

こまどりの湯前にあるカフェ。オリジナルソースのピザや自家製カレーが楽しめる。夏はオリジナルシロップのかき氷が人気。

休:平日 営:11:00~15:00 問:☎0260-28-2802



ペンション風の森 MAP C-4

地元の旬の野菜や川魚を使った山のご馳走ランチが人気。自家製ベーコンやあまごの燻製のメニューもあります。

休:不定休 営:11:00~14:00 問:☎0260-28-2800



うるぎ庵 MAP C-4

こまどりの湯に併設された食事処。数量限定の手打ち蕎麦が自慢。他にも、うどんやカツ丼などもあります。座敷もあり、温泉後にゆっくりお食事が楽しめます。

休:月曜・木曜日 営:11:30~14:30(L.O14:15)
問:☎0260-28-2933



食事処 ありがとう MAP D-4

昭和61年に開店し、村民に愛される食事処。定食、麺類、焼き鳥など、メニューが豊富で、名物は鴨鍋。季節限定のわらび井やとま井、鈴ヶ沢ナス定食も人気。

休:月曜日(祝日の場合は翌営業日)
営:11:00~14:00/17:00~21:00
問:☎0260-28-2256



tonarino COFFEE STAND MAP C-4

こまどりの湯駐車場前にあるカフェ。ハンドドリップで丁寧に入れたスペシャルティコーヒーが好評。自家製ケーキやパンも。

休:不定休 営:11:00~16:00



カフェ&ギャラリー のの庵 MAP D-4

古民家を改装したカフェギャラリー。ランチは予約が必要。ギャラリーには手作りの品が各種並ぶ。

休:不定休 営:8:00~17:00
問:☎090-1983-0674



MAP F-4

TAKARAチーズ工房

ヤギミルクを使用したチーズを販売。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。チーズの他にも、手絞りのヤギミルクや夏場はソフトクリームも楽しめる。

休:平日不定休(要連絡)
営:土日祝11:00~16:00(GW~11月中旬)
問:☎070-8365-8991

道の駅南信州うるぎ情報 うるぎの美味しいもの、ここに集合!



MAP C-4

道の駅 南信州うるぎ

村の中心部に位置する都市と農村の交流拠点。

特産品直売所

(道の駅 南信州うるぎ内)

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。うるぎヒノキを使った薪も販売。また、売木村のマスコットキャラクターうるのすけグッズも取り揃えています。



〈道の駅〉

営:9:00~16:00
休:無休(4月下旬~11月) 木曜(12月~4月下旬)・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。

売木村特産品情報 売木ならではの「食や特産品」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。

うるぎ米



きれいな空気と水、朝夕の寒暖差の中できたお米は売木の自慢。稲をはぎにかけて天日干しするはぎかけ米は、じっくり乾燥させるのでより旨味が増します。新米は10月中旬から。

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。

うるぎヒノキ



標高900mでゆっくり育った売木のヒノキ。香りもよく、手に取るとぬくもりがあります。売木村の歴史が詰まったヒノキの製品を道の駅などで販売しています。



体験しよう！ 交流しよう！ 山里体験フィールドうるぎ

山里体験

天日乾燥のはぎかけ米やトウモロコシが自慢の自然豊かな売木村。農業体験などを通して、村の人々と関わり、より深く山里を楽しんでみては？



うるぎhalo! 岡田屋 MAP D-4

2022年6月にオープンしたコワーキングスペース&多世代型シェアハウス。地域と繋がる事を目的に、イベントや移住相談も行う。

休:日曜日・祝日
営:9:30~17:30(土曜日は予約制)



(有)ネットワークうるぎ MAP D-4

農業の自立と地域の発展を担う仲間により設立。都市と地方の交流拠点として、お米づくり体験などを行っている。オンラインショップ「ウルギマルシェ」では、はぎかけ米や地元野菜の漬物などを販売。
休:不定休 営:8:00~17:00
問:☎0260-28-2088



ブルーベリー園「花の谷」 MAP C-3

7月上旬~8月上旬までブルーベリー狩りが楽しめる。数種類のブルーベリーがあり、手作りのジャムも人気。

休:期間中無休 営:9:00~15:00
問:☎090-7862-4605



うるぎ伝使山音草学校 MAP E-4

邦楽と野草の小さな学校。暮らしの中から湧き上がる音楽。共に創る暮らし。音クラスは太鼓・笛指導。草クラスは畑と野草園。

休:不定休(予約制) 問:☎0260-28-2035



うるぎ国際センター MAP C-4

古民家を改修した異文化交流センター。外国語によるアウトドア体験や古民家ホームステイが可能。英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語OK!

休:不定休(予約制) 問:☎0260-28-2227



うるぎ薪ステーション MAP D-3

木を売る村で売木村。豊かな森林資源を活かして、薪づくりを始めました。田舎のおじさんたちの山仕事。薪は道の駅などで販売していますので、キャンプや薪ストーブにご活用ください。



売木村で山村留学!

都市部で生活するお子さんが、1年間親元を離れ、留学センターで仲間と一緒に生活しながら、売木村の学校に通います。また、月に10日ほど受け入れ農家にて、家族の一員として生活します。1年が終わる頃、お子さんはたくましい「うるぎっ子」に、売木村はたくさんの思い出が詰まった、かけがえのない「ふる里」になることでしょう。

山村留学センター MAP B-3

問:☎/FAX 0260-28-2116 E-mail:urugigakuen@mis.janis.or.jp



Urugi Map うるぎマップ

