

小諸には、「何かを求める人」が集まって来ています。

浅間山麓の山あいには点在する小諸の村々は、冬の寒さや土地の狭さなどから、豊かとはいえない厳しい環境です。でも、だからこそその簡素な暮らしやあたたかな人情が息づき、それは島崎藤村が「千曲川のスケッチ」に描いたところかわっていません。

そして今の時代、これがまた別の豊かさとなり、小諸にそれを求める人達を引き寄せています。地元の人、新しい人の様々な出会いが、小諸をさらにぐぐっとおもしろくしています！

今回の企画は、昔ながらの村の伝統に学びつつ、新しく育っている小諸のオイシイところを訪ねる旅にもなっています。

これは農村の活性化と移住者を増やすための小諸市の事業の一環で行うものですが、まずは歩いて、各村のよさを見つけ、ステキな人にたくさん会ってください。そこから何かはじまるかも・・・

あなたも小諸に通ってきませんか？

そしていつか、ここで暮らしてみませんか？



菱野・健功神社の石仏

■ 服装・持ち物

・歩きやすい服装や靴で、帽子、水筒、雨具などを持参して下さい。

■ 自家用車でこられる方に

・コースを車で回るのはご遠慮下さい。  
・集落付近には、車の通れない狭い道や行き止まりも多いのでご注意ください。  
・本部カフェには無料駐車場があります。

● ガイドツアー・昼食の申し込み（御牧ヶ原以外）

代表者お名前、年齢、ご住所、電話番号、ツアー参加人数または昼食申込み数を1週間前までに下記FAXまたはメールにてお知らせ下さい。

FAX: 0267-26-2078 E-mail: oideyo@komoro-iju.com



【コース案内のマップ】

各コース1枚100円  
その他の地区も入った8枚セット（小諸全体地図入り）500円  
小諸市観光案内所、駅前の駐車場ガーデンで常時販売しています。  
\*糠地地区は入っていません。

菱野

9/23(月・祝)



山の神社

村の中心の標高が850m。山麓の山ひだに3つの集落と棚田がはりつき、山を神様とする暮らしの息づく村です。おすすめは、山ひだを縫うようにして集落を巡るコース。日本棚田百選に選定された石積みの棚田、峠越えの小径、集落入口の道祖神、すつくと立つ半鐘。その向こうには神々のすむ山が鎮座しています。道がわかりにくいので、ガイドツアーのみの実施となります。

● ガイドツアー 10時~12時 集合：菱野公民館（本部）  
「山の神・里の神とともにある、山麓の暮らし  
~菱野の里を歩く」

10時に菱野公民館集合、参加費500円、昼食付き（おにぎり）800円、1週間前までに予約してください。

みどころ／「日本棚田百選」に選ばれた棚田、棚田を潤す女堰・荒堰、山の神、道祖神、半鐘、蔵や石垣の美しい斜面の集落景観  
特別拝観／木彫がすばらしい菱野健功神社の本殿、近在にない菅原道真公の木像の特別拝観。（本来は年1回、春の例大祭のみで公開）  
\*午後、川辺を歩きたい方はお申し出ください。車での乗り合いを検討します。



小諸のまち

諸

9/15(日)

小諸のまちのできる前には、「諸」がこの地方の中心でした。水が豊かな山ふところのこの地には、古代からの歴史ロマンがあふれています。最近では、ワインの里として有名です。

本部カフェ 諸公民館

弁天の泉の水のコーヒー、軽食、「諸族」Tシャツの販売、ほか。

サテライトカフェ

独創本舗シトロン 木彫の工房で、ユニークな動物の作品&作者であるご主人のお話が楽しめます。おいしい水のコーヒーあり。

マンズワイン小諸ワイナリー ぶどう畑ワイン醸造見学のミニツアー、試飲もあり。レストランから山並みとブドウ畑が見渡せ、広大な日本庭園もすばらしい。詳しくはHPまたは☎22-6341へ。

★高原美術館でも受付ができます  
飯綱山山頂は、登り降りが大変です。タクシー利用の方は、小諸高原美術館でマップをもらい、歩き始めるのをおすすめします。

● ガイドツアー1「古代史と大室神社の歴史ロマンを歩く」  
地元の郷土史家によるていねいなガイドがつかえます。

● ガイドツアー2「移住者オススメ！諸の魅力再発見ツアー」  
諸を愛する移住者だからこそわかる、魅力ポイントにご案内。

1.2とも13時に諸公民館集合。約2時間。参加費500円。要予約。

みどころ／戦国時代の山城でもあり360°の眺望を誇る飯綱山公園／豊かに湧き出る弁天の清水／大室神社は、諸を守る産土神（うぶすながみ）で山の神の拠点的神社／古墳の点在するぶどう畑



小諸のまち

糠地

9/16(月・祝)

標高870mの高原の集落で、眼下に千曲川の崖線と遥かな山のパノラマが広がります。集落内には4軒の農家民宿があり、おしゃれなガーデンカフェやレストランも立ち始めています。

本部カフェ みはらし交流館

● おむすび+地元野菜のおそうざいセット500円（要予約）  
地元の野菜販売 \*見晴らし交流館は、自然・農業・農村体験の拠点施設。収穫した農作物を使った調理体験も可能。

サテライトカフェ

民宿青雲館 養蚕農家を改装した農家民宿。お茶と手づくりのお漬物などを食べながら、宿の方から地元の情報が聞ける

サムズガーデン すばらしい庭を公開しカフェとして営業。本企画参加者は入園料が無料。おいしいケーキセットもあります！

和久井ガーデン 小諸が誇るガーデナーのガーデンハウスで、ロハスなひとときを。お茶と手づくりお菓子など。通常は非公開。

● ガイドツアー

12時にみはらし交流館に集合。昼食と一緒に食べて、1時間半くらいで巡ります。参加費 昼食付1000円。要予約。



糠地



サムズガーデン



和久井ガーデン

御牧ヶ原

9/21(土) 22(日)

千曲川の西側の崖の上には、丘と森とため池の織りなす美しいパステルカラーのような台地が広がっています。360°の山の眺望に囲まれ、別荘も多くアーティストや文化人も多いです。そんな人達が集まるのが、茶房読書の森。御牧ヶ原を愛する仲間たちでNPO法人を立ち上げ、生態系の保全活動、アート企画などに取り組んでいます。

本部カフェ 茶房 読書の森

● 21日/釜戸ごはん&珈琲1000円(20名) 両日/おむすび500円(10名)  
● 本場モンゴルのゲル、ストローベイルハウスの宿泊体験 3000円  
@ 喫茶店も通常通り営業。@ 原っぱでは、どうらくオルガン(田嶋征三・松本雅隆作/新潟妻有より移転) 展示あり。子どもも楽しめる場所です。  
@ ギャラリー「いわいとしお&田中清代ふたりの絵本原画展」開催中。

サテライトカフェ

佐々木さんち 22日/11時30分~ ● 御牧白土じゃがいものカレー&ハーブティー1000円(20名) 海軍カレーと蓄音機をお楽しみください。  
ベーカリー コッパーリー 見晴らし抜群の手づくりパン屋さん。今回は特別に飲み物も用意します。

● ピクニック1 9/21(土) 10時~12時 読書の森集合 500円 定員20名  
「御牧のほりから~そこから見える昔の風景(モンゴルからのうた)」  
● ピクニック2 9/22(日) 10時~12時 読書の森集合 500円 定員20名  
「ハイキング&俳句と繪~繪と言葉で刻む御牧の時間」  
学芸員・依田みずき(1,2とも)

● 予約・問い合わせ 読書の森 Tel&fax 0267-25-6393 E-mail: kp2y-yd@asahi-net.or.jp 企画/NPO法人虔十公園林の會

川辺

9/23(月・祝)

御牧ヶ原台地下の屏風のような崖線と千曲川の間の川辺地区には、八つの美しい集落が点在します。断崖と田園、千曲川と浅間連峰、川沿いの小路、古い民家と石仏など、素朴な村の風景が楽しめます。

本部カフェ ポーキー (サウンドダイニングバー)

音楽好きが集うバー。この日は地元特産の白土ばれいしょの料理、素朴なおふくろの味メニューも登場。ここを拠点に、若者達の村おこしの輪が広がっています！



ポーキー

サテライトカフェ

久保・農家カフェ 農家の庭先で特設カフェを開店。おやきなどの郷土食、飲み物など。

小諸大橋直売センター 地場野菜・加工品の販売所。買い物は、早めの時間にどうぞ！ 駐車場、トイレもあります。

● ガイドツアー「千曲川と野仏の道」13時半にポーキー集合。参加費500円。要予約。2時間くらいで戻り橋まで歩きます。解散後、ポーキーまで車で送ります。または小諸駅に歩いて15分。

みどころ／千曲川にかかる大杉橋~岩根の断崖のパノラマ~素朴な詩情あふれる久保集落(お堂、石仏等多数)~千曲川沿いの路



久保集落

地元問合わせ先・川辺飲食店有志会 ☎0237-23-0639(清水)



茶房 読書の森



● 里山体験「本格派木登り体験」/9/21(土) 午前の部/10時 午後の部/13時30分 読書の森集合 参加費500円 \*3名以上集まったら実施。指導：掛川剛(木こり)  
● 農業体験「有機無農薬の田んぼ・手刈りの稲刈り&ハゼ掛け体験」9/21(土)13時 読書の森集合(3時間) 参加費1000円 御牧ヶ原名産白土ばれいしょのお土産付き。 \*5名以上集まったら実施。指導：安藤香純(自然農園「空やさい」)