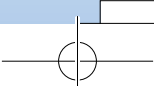
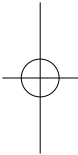
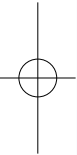
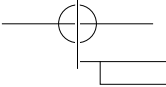
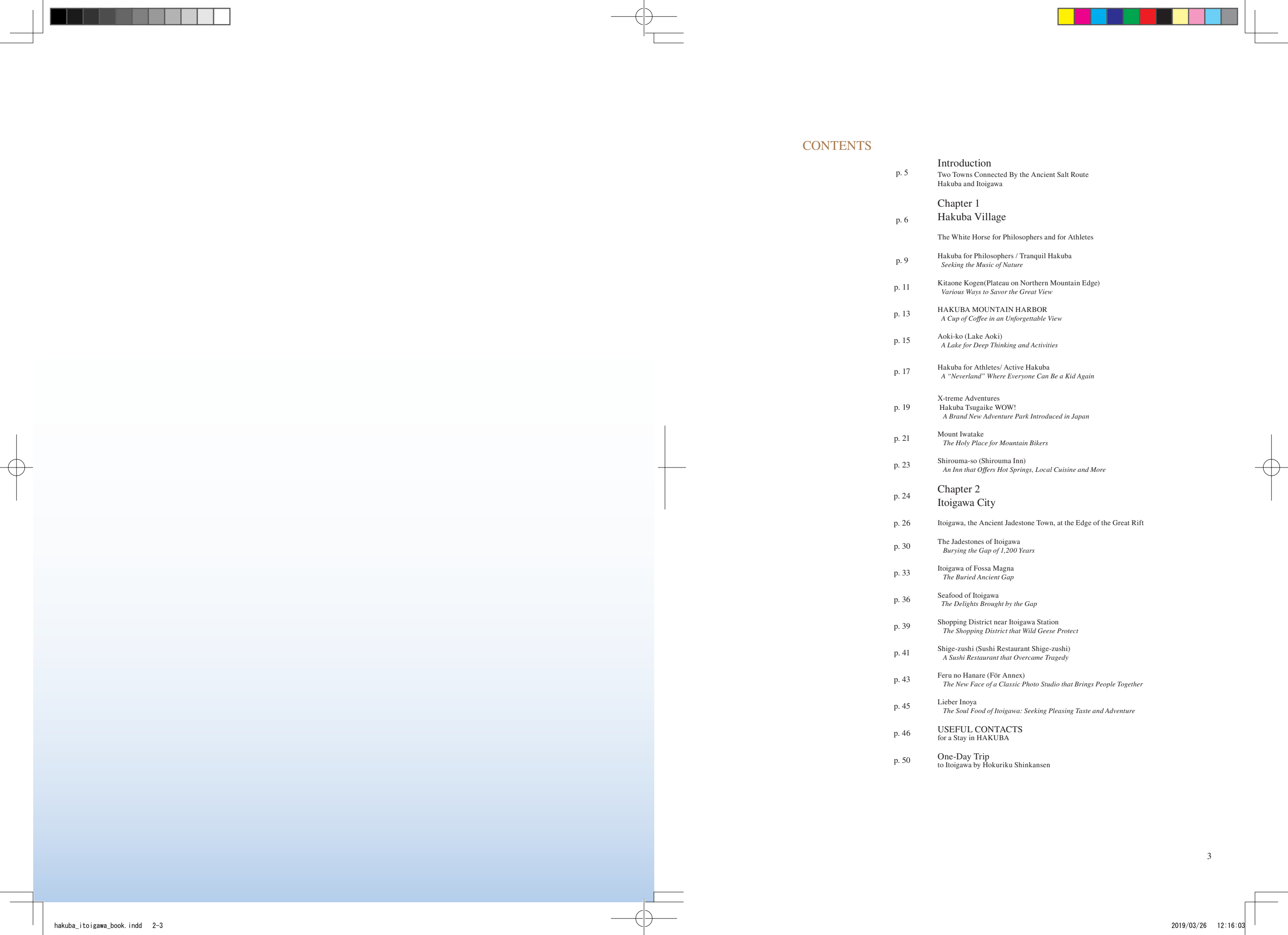


# HAKUBA ITOIGAWA

白馬村  
糸魚川市

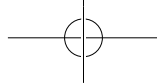
日本の魅力 発見プロジェクト  
～長野県白馬村・新潟県糸魚川市～



CONTENTS

|       |   |
|-------|---|
| p. 5  | <b>Introduction</b><br>Two Towns Connected By the Ancient Salt Route<br>Hakuba and Itoigawa             |
| p. 6  | <b>Chapter 1</b><br><b>Hakuba Village</b><br><br>The White Horse for Philosophers and for Athletes      |
| p. 9  | Hakuba for Philosophers / Tranquil Hakuba<br><i>Seeking the Music of Nature</i>                         |
| p. 11 | Kitaone Kogen(Plateau on Northern Mountain Edge)<br><i>Various Ways to Savor the Great View</i>         |
| p. 13 | <b>HAKUBA MOUNTAIN HARBOR</b><br><i>A Cup of Coffee in an Unforgettable View</i>                        |
| p. 15 | Aoki-ko (Lake Aoki)<br><i>A Lake for Deep Thinking and Activities</i>                                   |
| p. 17 | Hakuba for Athletes/ Active Hakuba<br><i>A “Neverland” Where Everyone Can Be a Kid Again</i>            |
| p. 19 | X-treme Adventures<br>Hakuba Tsugaike WOW!<br><i>A Brand New Adventure Park Introduced in Japan</i>     |
| p. 21 | Mount Iwatake<br><i>The Holy Place for Mountain Bikers</i>  |
| p. 23 | Shirouma-so (Shirouma Inn)<br><i>An Inn that Offers Hot Springs, Local Cuisine and More</i>             |
| p. 24 | <b>Chapter 2</b><br><b>Itoigawa City</b>  |
| p. 26 | Itoigawa, the Ancient Jadestone Town, at the Edge of the Great Rift                                     |
| p. 30 | The Jadestones of Itoigawa<br><i>Burying the Gap of 1,200 Years</i>                                     |
| p. 33 | Itoigawa of Fossa Magna<br><i>The Buried Ancient Gap</i>  |
| p. 36 | Seafood of Itoigawa<br><i>The Delights Brought by the Gap</i>   |
| p. 39 | Shopping District near Itoigawa Station<br><i>The Shopping District that Wild Geese Protect</i>         |
| p. 41 | Shige-zushi (Sushi Restaurant Shige-zushi)<br><i>A Sushi Restaurant that Overcame Tragedy</i>           |
| p. 43 | Feru no Hanare (För Annex)<br><i>The New Face of a Classic Photo Studio that Brings People Together</i> |
| p. 45 | Lieber Inoya<br><i>The Soul Food of Itoigawa: Seeking Pleasing Taste and Adventure</i>                  |
| p. 46 | <b>USEFUL CONTACTS</b><br>for a Stay in HAKUBA  |
| p. 50 | <b>One-Day Trip</b><br>to Itoigawa by Hokuriku Shinkansen   |





## 「塩の道」がつなぐ二つのまち 白馬・糸魚川

敵に塩を送る。この言葉は、日本海沿岸を領地とする上杉謙信が、武田信玄に塩を送ったという故事が語源であることは広く知られているが、この塩が糸魚川から送られたと言われていることはあまり知られていない。糸魚川から、長野県の白馬を通り松本方面に至る道は中世に拓かれ、江戸時代には信濃の松本藩が日本海産の塩を運ばせた主要ルートとなり、今では「塩の道」とも呼ばれている。海に面していない山岳地域において、いかに塩が貴重な物資であったことだろう。物流が発達している現代では、山にいても塩に困ることはない。しかし、山で山の美食を極めながらも、ふと、海的美食もつまみたいという贅沢をしてみたくなるのが現代人の性である。それを満たしてくれるのが、この「塩の道」である。白馬で山のリゾートを楽しんでいる人も、「塩の道」を逆行するがごとく、「塩の道」ならぬ国道 148 号を 1 時間ほど走れば日本海のまち、糸魚川に到着する。車だけではない。白馬駅から南小谷（みなみおたり）行きの JR 大糸線に乗り、終点で糸魚川行きに乗り換えれば 1 時間半ほどで糸魚川へ行くことができる。

パウダースノーに沸く冬だけでなく、美しい山々が織り成す四季折々の絶景に身を委ねながら、のんびりと贅沢な時間を過ごすことも、大自然の懷の中で童心に戻り、遊び尽くすこともできる新しい白馬。日本という島国がどのように出来上がったのかの謎を紐解き、海岸では誰でもヒスイ探しに興じることができる、世界最古のヒスイ文化が起こった日本海側のまち、糸魚川。その距離、僅か 50 キロの二つのまちで山の恵み、海の恵みをそれぞれ味わうことにより、日本がまさに天恵に浴した国であることを実感できることだろう。

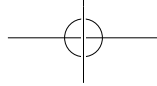
## Two Towns Connected By the Ancient Salt Route Hakuba and Itoigawa

“Via Salaria” in Rome, Italy, where it is said that all the roads lead, is one of the well-known ancient salt routes in Europe. The name itself indicates the purpose to which it was originally intended. *Salaria* is a Latin word for salt and this road was used to carry salt across the peninsula. There are also several ancient salt routes in Japan, one of which connects two towns called Hakuba and Itoigawa.

Salt, needless to say, has played an important role throughout history. The origin of the word “salary”, *argentum salarium*, was the Latin word for the money given to Roman soldiers to buy salt. A Japanese famous proverb goes, “Sending salt to enemies”. It advocates for a sympathetic attitude towards enemies when they are in difficulty, which is one of the key factors in the *samurai* spirit. This proverb is said to originate from the acts of two prominent *samurais* in 16th century Eastern Japan, Uesugi Kenshin and Takeda Shingen. When another leading samurai, Imagawa Ujimasa, who ruled the area at the coast of the Pacific Ocean stopped the supply of salt to Takeda (who ruled the central part of Japan among the mountains), Uesugi (who ruled vast area at the coast of the Japan Sea) sent salt to his opponent. This salt is said to be sourced from Itoigawa and brought through this ancient salt route.

Hakuba is a destination found along this ancient salt route and it is now known world-wide as a ski resort with powder snow during winter. However, Hakuba has many other interesting qualities. It offers athletes and philosophers a considerable range of ways to relish nature. Itoigawa, on the other hand, is a town on the coast of the Sea of Japan where freshly caught seafood awaits you. But that’s not all. Itoigawa is a place where you can discover the mystery of how Japanese archipelago was created at the dawn of time. Moreover, if you are a pebble hunter, natural jadestones at its beach would appeal. If you visit these two towns at a distance of only 50 kilometers, you will fully relish a variety of nature’s gifts.





日本の魅力発見プロジェクト  
長野県白馬村

## Chapter 1 白馬 Hakuba Village

### 静と動を併せ持つ白い馬

長野駅から車で約1時間。「白い馬」という美しい名前を持つ長野県の北西部に位置する白馬エリアは、日本最大級を誇る八方尾根スキー場や、岩岳、拇池高原など10のスキー場を有するスキーの「メッカ」であり、そのパウダースノーが世界中のスキーヤーの憧れの的にもなっている。しかし、意外にもその名は新しい。地元につながる昔話によると、白馬の山々には名前がなく、白馬岳は単に「西山」と呼ばれていた。春になると、西山の山肌の雪が、田植えの準備をするための馬（「代（しろ）かき馬」）のような形に溶けた。これを合図に苗代田の代かきをして粃をまく習慣があったという。時が明治となり、公的な村の地図を作るようになった時、「代かき馬」が現れる山に「代馬（しろうま）岳」という名前が与えられた。我々よそ者は、何の迷いもなく「はくば」と呼ぶが、本当は「しろうま」であり、白馬の「馬」は白ではなく、岩肌の色だったのだ。そして、「岩肌色の馬」が現れる頃、白馬は、あたかも「静」と「動」という鮮やかな色の二本の紐が交差してできる組紐のような魅力を発するのである。

### The White Horse for Philosophers and for Athletes

A 1-hour-drive from Nagano Station will take you to Hakuba village, located in the North-West of Nagano prefecture. Having ten various ski areas, it can be called a mecca for skiers in Japan. What makes Hakuba famous worldwide is its abundance of powdery snow, its steep lines and magnificent views created by 3,000-meter summits called the Northern Japan Alps. The name of the village, Hakuba, literally means “white horse” in English. The city of Whitehorse in Yukon, Canada, was named after the rapids on the Yukon River which resembled to the mane of a white horse. In Hakuba, the surface of the West Mountain resembles a horse once the piled snow



写真提供：白馬村観光局  
Photo : Tourism Commission of Hakuba Village





写真提供：白馬村観光局  
Photo : Tourism Commission of Hakuba Village

starts to melt. Interestingly in this instance, the horse shape that appears is not white, but the color of the rocks. Why, then, refer to a white horse? When the horse on the surface appears, villagers prepare the rice fields for sowing by tilling the soil using horses. This preparation is called “*shirokaki*” and “*shiro*” is the homonym of the Japanese word for “white”! When the mountains take off their white snowy sweaters, Hakuba village presents another charm, which fascinates both philosophers and athletes.

### 静の白馬 大自然が奏でるアリアに耳を澄ます

2017 年、アメリカの放送局 CNN が選ぶ「日本で最も美しい場所 34 選」にも名を連ねた白馬。明治時代には、『日本アルプスの登山と探検』の著者で、日本の山々や文化風習を世界に紹介した登山家でもある宣教師、

ウォルター・ウェストン氏や日本の学術研究家たちも白馬の山々に登り、当時から高山植物の宝庫としての名声を確立していた。

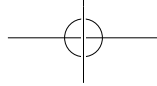
標高 1,200 メートルの高原に佇み、白馬の山々が、自らが白馬と呼ばれるだろうとは想像だにできなかった悠久の昔から、脈々とその生を繋げることによって出来上がった大自然の光景を見る。それはどこを切り取っても美しい絵画。自然の美しさとは、境界線のない美しさであることにも気付かされる。視界に入る全ての色は、互いに溶け込み馴染んでいる。白馬の山々の絶景に身を委ねる時、バッハの『G 線上のアリア』のメロディがどこからともなく聞こえてくるような気がする。バイオリンの G 線だけで演奏できる、奥行きのある豊かなメロディラインを持つこの曲が、自然という様々なエッセンスを凝縮させた一本の弦が醸し出す無限の響きと呼応するのであろうか。

### Hakuba for Philosophers / Tranquil Hakuba Seeking the Music of Nature

Hakuba is known as one of the most beautiful places in Japan with its magnificent mountainous view. Its fame started soon after the Westernization of Japan in the 19th century when academic researchers climbed the mountains and found their beautiful landscapes and abundant alpine plants there. In 2017, it was selected among the “34 most beautiful places in Japan” by CNN, an American news-based television channel.

Stand on the plateau at a height of 1,200 meters and bask in great nature that has been there for generations. Let yourself go with the flow and see what your eyes catch. You will soon find intricate and interesting details to capture in beautiful pictures to take with you. It may be because the beauty of nature is seamless. Each color compliments the adjoining ones, forming an exquisite harmony. Then stop taking pictures for a while and surrender to the superb view and reflect and contemplate the beauty of nature. You might feel as if you can hear the faint sound of Bach’s *Air on G string* being played somewhere in the mountains. The beauty of nature is the ecology of life which emerges from and within the earth. Its complexity evokes the beautifully elaborate melody line based on G string, the lowest sound.





写真提供：八方尾根開発株式会社  
Photo : Happo-One Kaihatsu



## 北尾根高原

### 絶景を味わい尽くす

長野オリンピックの際にはスーパー大回転の会場となり、関東圏に住むスキーヤーの聖地と言っても過言ではない日本最大級の白馬八方尾根スキー場。世界中のスキー上級者を満足させるその八方尾根の北側の尾根が近年整備され、北尾根高原という新しい名所ができた。北尾根高原がある標高 1,200m までのワープ手段は、もちろん、リフト。自分の脚で山を登らずとも、咲花・北尾根リフト乗り場から「北尾根クワッドリフト」に乗るだけで、雄大な北アルプスの絶景を自分の目に焼き付けることができる。



北尾根高原で出迎えてくれるのは、北尾根の楽しみ方を知り尽くしたコンシェルジュ高瀬和弘氏。

Mr. Kazuhiro Takase, welcomes you to Kitaone Kogen. He is one of the concierge on site who knows all the ways to appreciate Kitaone.

ただただ、頭の中を空にして絶景に浸る。足湯に足を浸しながら、ひんやりとした澄んだ山の空気を楽しむ。200 種類以上の山野草を観察しながらのネイチャーフラワーパークを散策する。コンシェルジュに案内をしてもらいながら散策路を巡る。山を楽しむ方法の一つではないことを実感させてくれる。

星のみが輝く漆黒の夜と、紺色から薄茜色、そこから次第に真紅に染められていく朝焼けの山を楽しむ方法も新たに生まれた。自然の中に融合しつつも、快適な滞在を実現したキャンプスタイル、グランピングである。眼福の絶景、舌福の料理、耳福の無音、鼻福の木々と土の香り、心福のくつろぎ。都会では絶対に経験できない、五感を一度に満たす至福の時間を約束してくれる。

FIELD SUITE HAKUBA  
(2019 年夏グランドオープン)  
[www.fieldsuite-hakuba.com](http://www.fieldsuite-hakuba.com)  
ここが山の中であることも、ふと忘れさせるスノーピーク社のテント。

FIELD SUITE HAKUBA  
(will open in summer 2019)  
[www.fieldsuite-hakuba.com](http://www.fieldsuite-hakuba.com)  
A luxurious and comfortable tents of Snow Peak Company will make you forget that you are in the mountains.

写真提供：八方尾根開発株式会社  
Photo : Happo-One Kaihatsu

## Kitaone Kogen

### (Plateau on Northern Mountain Edge)

### Various Ways to Savor the Great View

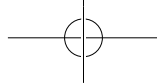
Kitaone Kogen is a recently arranged plateau on the northern side of Happo-One (the Ridge Happo), a ski resort which has satisfied skilled skiers all over the world. In Nagano Olympics (1998) the Super Giant Slalom took place here. Kitaone Kogen is located at an altitude of 1,200. It can be reached, however, without ascending the steep slopes of the mountains thanks for the Sakka Kitaone Quad Lift, which is a great feature for philosophers who prefer to take in the view from the air rather than walk.

Clear your mind and concentrate on the magnificent view of the Northern Japan Alps. Enjoy the cool and crisp air of mountains bathing your feet in an *ashiyu* foot bath. Walk in the Nature Flower Park observing more than 200 kinds of wild grasses and flowers. Explore the hiking trail with a guide of a concierge.

A new and novel way to appreciate the surroundings is glamping. Glamping is Glamorous Camping, a luxurious way of camping without the inconvenience and the discomfort of normal camping. Staying in a very protective tent, just like a room, you can savor the obsidian night with sparkling stars. You can also watch the brilliant show of the sky when dawn breaks. With a







beautiful view for your eyes, delicious food for your tongue, sheer silence for your ears, the scent of the trees and soil for your nose and peacefulness for your mind. Glamping at Kitaone will give you supreme bliss for your five senses that you can never experience in cities.

北尾根高原

<http://www.happo-one.jp/kitaone/>

長野県北安曇郡白馬村八方尾根スキー場内

Tel : 0261-72-2715 (八方尾根開発株式会社)

営業時間 : 9:00 ~ 16:00

「白馬八方バスターミナル」から無料シャトルバスに乗車し、「北尾根高原リフト山麓駅 (咲花)」にて下車。専用リフトで約 10 分。

Kitaone Kogen

(Plateau on Northern Mountain Edge)

<http://www.happo-one.jp/kitaone/>

In Happo-One ski resort, Hakuba-mura, Kitaazumi-gun, Nagano Prefecture

Tel : 0261-72-2715 (Happo-One Kaihatsu)

Opening Hours : 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Access : Take Shuttle Bus at Hakuba Happo Bus Terminal to Kita-one Kogen Lift Sanroku Station (Sakka) and then take a ski lift.



## HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

A Cup of Coffee in an Unforgettable View

Hakuba Mountain Harbor is a site born in October in 2018 near the end point of Iwatake Gondola Lift “Noah”. As its name refers, it is just like a harbor but in the mountains. It has a pier-like terrace jutting out from the cliff. If you stand on the tip of the “pier” and see the sublime view that Hakuba Sanzan (the three mountains of Hakuba) create, you would feel as if your body dissolve and become part of nature,

There is a branch shop of “The City Bakery”, a bakery that started at Union Square in New York in 1990. Contrary to its name, a cup of coffee and a Pretzel Croissant also suits the mountain atmosphere. Enjoy your coffee break and reflect on how the mountain air changes your sense of taste and smell.

HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

(ハクバマウンテンハーバー)

<https://iwatake-mountain-resort.com/>

営業時間 : 9:00 ~ 16:00

定休日 : オープン期間内は無休

岩岳ゴンドラリフト「ノア」山麓駅から乗車時間 8 分、下車後徒歩 1 分

問合せ先 : 白馬観光開発株式会社 - 岩岳営業本部 (Tel: 0261-72-2474)

HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

<https://iwatake-mountain-resort.com/>

Opening Hours : 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Closing Day : Open every day during operation period

Access : 8 min. from Sanroku Station (Base Station) of Iwatake Gondola Lift “Noah”. 1 min. from the end point.

Information : Hakuba Resort Development Co. Ltd., Iwatake Div. (Tel: 0261-72-2474)



写真提供 : 白馬観光開発株式会社  
Photo : Hakuba Resort Development Co.Ltd.

## HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

(ハクバマウンテンハーバー)

絶景に身を委ねながら味わう一杯のコーヒー

「HAKUBA MOUNTAIN HARBOR (ハクバマウンテンハーバー)」は、2018 年 10 月にゴンドラ山頂駅近くに完成した、白馬の絶景を満喫できる新しいスポットである。港という名前の通り、まさに山の中の港。まるで海面に突き出して造られている埠頭のように、山の絶壁から突き出して造られたテラスで、目の前に広がる白馬三山の雄大な景色を眺めることができる。埠頭の先端に立ち思いっきり深呼吸をし、大自然の美しさを胸一杯に吸い込めば、自分の体が透明になり、白馬の絶景と一体化し、自分と自然との境目がなくなるような気分になる。

ニューヨーカーに人気のベーカリー「THE CITY BAKERY」で、プレッツェルクロワッサンとコーヒーを味わいながら、白馬の景色にゆっくりと浸る。そのコーヒーの味と香りは、都会で味わうものと全く異なることに気付くだろう。





## 青木湖

思索の湖か、躍動の湖か



ライオンアドベンチャー  
アウトドアガイド 玉木 IGOR 茂成氏  
Mr. Shigenari Igor Tamaki, an outdoor guide  
of Lion Adventure

JR 白馬駅から千国街道（ちくにかいどう）を南へ約 10 キロ。長野県内でも有数の透明度を誇る青木湖がある。千国街道とは、糸魚川街道とも呼ばれ、日本海側にある糸魚川へ通じる道である。その昔、糸魚川で採れた塩がこのルートを通り、海のない長野県に運ばれたことから、「塩の道」とも呼ばれている。戦国の世、北条氏によって太平洋側からの塩の供給を絶たれた甲斐国の武田信玄に、越後国の上杉謙信が送ったとされる塩も、この道を通ったと伝えられている。

青木湖は単体の湖ではなく、日本列島を横断する大きな割れ目「フォッサマグナ」上に連なる、木崎湖、中綱湖、青木湖という仁科三湖の一つである。三湖のうち最も北に位置する青木湖は、白馬連峰をバックに広がる周囲 6,650 メートルで県内三位の大きさ、最大水深は長野県一の 58 メートル。映像美にこだわることで有名な市川崑監督にも、「静寂と神秘

性のある湖」としてその美しさを認められた、北アルプスの鏡と比喻されるほどの透明度を誇る湖である。また、「思索の青木湖」とも呼ばれ、まるで、心の中まで映し出すかのような美しく澄んだ湖面に、絵画のように美しい白馬三山が映し出される光景を眺めていると、時間が経つのも忘れてしまいそうだ。

そんな絵画的、文学的な青木湖でも、大人が童心に帰って楽しめるアクティビティが用意されている。カヤック、カナディアンカヌー、エアーカヌー、10 人乗りのカヌー型ボートでのクルージングなど、湖水上での遊びはもちろん、熱気球、パラグライダーなど空で遊ぶメニューや、川でのラフティング、湖畔をマウンテンバイクで疾走するなど、様々なアクティビティを体験できる。

## Aoki-ko

(Lake Aoki)

A Lake for Deep Thinking and Activities

The Lake Aoki, whose transparency is one of the highest in Nagano prefecture, is located about 10 kilometers to the South of Hakuba Station. The road beside the lake called Chikuni Kaido goes toward Itoigawa, a town at the coast of the Sea of Japan. It is said that the history of this road dates back to the Stone Age. Obsidian stones mined in Nagano prefecture to make spear points were found in the coast area of the Sea of Japan, and jadestones mined in Itoigawa were found in Nagano. These stones may have been transported via this road. It was also used for the transportation of salt. During the 16th century when various *samurais* fought to expand their ruling areas, it is said that the prominent *samurai*, Uesugi Kenshin, whose territory was at the coast of the Sea of Japan sent salt through this road to his opponent, Takeda Shingen. Takeda ruled the central part of Japan amongst the mountains and was struggling with another leading *samurai*, Imagawa Ujimasa, who ruled the area at the coast of the Pacific Ocean and stopped the supply of salt to him. A Japanese famous proverb goes, “Sending salt to enemies,” and is said to originate from this act. It means to have a sympathetic attitude even toward enemies when they are in difficulty. Walking down this road, you may be able to feel this *samurai* spirit!





The Lake Aoki seems like a single lake but it is one of the three-lake ranges, Lake Kisaki, Lake Nakazuna and Lake Aoki, located on “Fossa Magna” which is a massive fault line which splits Japan between the North American and Eurasian continental plates. Lake Aoki is the northernmost one of these three and its circumference is 6,650 meters. It is a deep lake (the deepest part being 58 meters) but the water is so transparent that it is called the mirror of the Northern Japan Alps. One of the greatest Japanese film directors of the 20th century, Kon Ichikawa, who was searching for a serene and mysterious lake for his film, chose Lake Aoki. In fact, it has been also called as the lake of a deep thought. On its surface, which is clear enough to reflect your mind, you will see the reflection of a picturesque view that mountains of Hakuba create. It will be a moment of silence for philosophers to puzzle over the questions of life.

The Lake Aoki is not only a contemplative space, but also a place for sports. Various kinds of activities are offered in and near the lake for those who want to be active like children or with children. Not to mention water activities such as kayaking, Canadian canoeing, air canoeing and cruising on a 10-seater big canoe. Other activities over the lake such as hot-air balloon riding and paragliding are also listed on the menu. Rafting in a nearby river and mountain biking around the lake are also offered.

白馬ライオンアドベンチャー  
<http://hakuba.lion-adventure.com/>  
長野県北安曇郡白馬村大字北城 5746-3  
Tel : 0261-72-5061  
JR 大糸線「白馬駅」から徒歩 25 分、車で 5 分

Hakuba Lion Adventure  
<http://hakuba.lion-adventure.com/>  
5476-3 Oaza Hokujo Hakuba-mura, Kitaazumi-gun, Nagano Prefecture  
Tel : 0261-72-5061  
Access : 25 min. walk / 5 min. by car from JR Hakuba Station

画像提供：白馬村観光局  
Photo : Tourism Commission of Hakuba Village



## 動の白馬 誰もが童心に帰って遊べるネバーランド

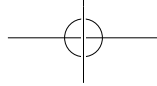
北アルプスの山々が作り出す、美しく雄大な景観で知られる白馬。海拔 1,200 ～ 3,000 メートル級の山々はもちろんのこと、美しい川も湖もある。上級者からビギナーまで幅広く楽しめる登山、トレッキング、キャニオニング、キャンプ、パラグライダー、熱気球、マウンテンバイク、カヌー、ラフティング…。地球上に存在するアウトドアスポーツの中で、白馬でできないものはないのではないかなと思うほど、自然を満喫し、自然の中で遊ぶメニューの宝庫だ。そんな白馬の魅力は健脚家だけのものではない。冬にはスキー場として使われているお陰で、ゴンドラやリフトを利用し、気軽に頂上まで上られることも大きな魅力だ。

白馬村観光局事務局長の福島洋次郎氏によれば、白馬は二回来ればローカル（地元民）になれる場所であるという。日本人だけではない。白馬のパウダースノーに魅せられ、白馬の自然や人々に恋をして移住し、地元民のように暮らしている外国人は少なくない。地元民と国内移住者、海外移住者が一つになって盛り上げている村、それが白馬である。「白馬はネバーランドである」と語ったのは、愛知県出身の白馬村民。ネバーランドとは、移り住むと年をとらなくなる妖精の国であるが、白馬は自然を愛する人であれば、何歳であっても童心に帰って遊ぶことができる。東京から白馬までの所要時間は約 3 時間。不思議なことに、妖精がロンドンからネバーランドまで飛んでいくのと同じくらいの所要時間である。

## Hakuba for Athletes/ Active Hakuba A “Neverland” Where Everyone Can Be a Kid Again

The landscape of Hakuba is known for its magnificent view that the mountains of Northern Japan Alps create, standing at 1,200-to-3,000 meters. It is also known for beautiful rivers and lakes, which offers villagers and visitors a wide range of outdoor activities when the ground is clear of snow. Just like restaurants with huge wine lists make epicureans happy, Hakuba attracts outdoor activity lovers. Mountain climbing from beginners to advanced climbers, trekking, canyoning, camping, paragliding, hot-air balloon riding, mountain biking, canoeing, rafting... All kinds of outdoor sports that exist on the earth are on the list. These attractions in Hakuba are not





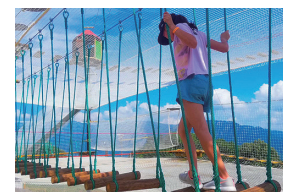
only for good walkers. You can go up to the mountain tops with ski lifts and gondolas as the sites are used as ski resorts during winter.

According to Mr. Yojiro Fukushima, the director of Tourism Commission of Hakuba Village, anybody can become a Hakuba local if you visit twice. In fact, many people who fell in love with Hakuba's powdery snow and its beautiful landscape, regardless of nationality, have relocated in and spent their happy lives among the locals.

“Hakuba is a Neverland,” said a Hakuba local who is from other part of Japan. Neverland is an imaginary island, needless to say, where Peter Pan and Tinker Bell live. People who come to Neverland cease to age. In Hakuba people can become kids again if they love nature, no matter where they are from, no matter how old they are. It takes about three hours to go to Hakuba from Tokyo. Accidentally, three hours is the time taken when a fairy flies to Neverland from London!

## 白馬つがいけWOW！ 海拔 1,800 m級の高地に出現した 日本初のアクティビティ

緑の拇池といえば、昭和 40 年代に長野県内で四番目の自然園として整備が始まった拇池自然園が広く知られている。海拔 1,800 ～ 2,000 メートル級の高地での約 5.5 キロのハイキング。ミズゴケ類が数千年から数万年かけて泥炭化して出来た高層湿原では、雪解けの頃には水ばしょう、夏の頃には高山植物の花が咲き、そして秋には白馬の山並を赤、黄色の暖色に見事に染めあげる紅葉を楽しむことができる。そんな、「ザ・日本」とも呼べる山の風景の中に、2018 年 8 月に日本初のアクティビティがオープンした。その名も「白馬つがいけWOW！」。名前の通り、思わず「WOW！」と叫んでしまいそうなこの施設は、フランスから日本に初上陸したもの。網の中をものがきながら進むアミダス、スキージャンプ台のような急坂をチュービングに乗って滑り下り、チュービングごと高くジャンプするトビダス、池の上に張られたワイヤーの上を自転車で綱渡りのように進むコギダスなど、名前も楽しいアトラクションは、大人も童心に帰り、夢中になって楽しめるものばかりだ。



## X-treme Adventures Hakuba Tsugaike WOW! A Brand New Adventure Park Introduced in Japan

Tsugaike is well known for its greenery thanks to Tsugaike Shizen-en (Tsugaike Nature Park) which was developed in 1970. The park has a 5.5 kilometer-long hiking course at an altitude of 1,800 to 2,000 meters. On the highland marsh, created by humification of peat moss for thousands of years, various natural beauties show in all seasons. White skunk cabbage blooms when the piled snow starts to melt. Flowers of alpine plants provide freshness in summer. Leaves in autumn colors leave us speechless. Each of these seasonal mountain sceneries can be classified as “very Japanese”, but a brand new kind of adventure park imported from France was introduced in the site in August 2018. It is called “Hakuba Tsugaike WOW!!”. As its name suggests, it is the adventure park that makes people scream “Wow!” There are nine exciting activities such as “Amidas” where you crawl in huge nets, (cf: “*Ami*” is the Japanese word for “net”). “Tobidas” where you slide down toward a big air bag riding on a tube, (cf: “*Tobi*” is for “flying”). “Kogidas” where you go on a rope at 10 meters height by aero cycle, (cf: “*Kogi*” is for “pedaling”). All of them are not only for kids but also adults who want to be kids again!

白馬つがいけWOW！

<https://hakubawow.jp/>

長野県北安曇郡小谷村千国乙 12840-1

Tel: 0261-83-2255 (白馬観光開発(株) 拇池営業本部)

営業時間: 9:00 ～ 16:00

JR 大糸線「白馬駅」から路線バスで「拇池高原」下車後、拇池ゴンドラリフトで 1 駅

※ゴンドラ拇池高原駅周辺に駐車場あり

問合せ先: 白馬観光開発株式会社 拇池営業本部 (Tel: 0261-83-2255)

Hakuba Tsugaike WOW!

<https://hakubawow.jp/>

12840-1 Chikuni Otsu, Otari-mura, Kitaazumi-gun, Nagano Prefecture

Tel: 0261-83-2255 (Hakuba Resort Development Co.Ltd., Tsugaike Div.)

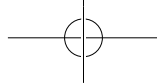
Operation Hours: 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Access: Take a bus at JR Hakuba Station and get off at Tsugaike Kogen. Take the Tsugaike Gondola Lift.

写真提供: 白馬観光開発株式会社

Photo: Hakuba Resort Development Co. Ltd.





## 白馬岩岳マウンテンバイクパーク

### マウンテンバイクの聖地

標高 1,289 メートルの岩岳（岩茸山）。大学などでスキー部や真面目なスキーサークルに所属していた方なら、学生スキーの大会が行われるスノーフィールドを思い出すだろう。そんな岩岳も春から秋にかけてのシーズンこそがオススメの白馬の山である。ゴンドラ山麓駅から岩岳ゴンドラリフト「ノア」に乗り、ゴンドラ山頂駅へ。ブナ、ミズナラの森をガイド付きのウォーキングツアーに参加し、森林浴を楽しむもよし、白馬の街並から遠く八ヶ岳連峰までを見渡せるウッドデッキで自分時間を過ごすのもよし。

岩岳がマウンテンバイクの聖地という「動」の顔を持っていることも忘れてはいけない。1990 年代の終わりに一度幕を閉じてしまった岩岳のマウンテンバイクシーンが 2015 年に復活し、世界のマウンテンバイカーから熱い注目を浴びているのだ。山頂から駆け下りるダウンヒルコースはもちろん、木々の中をゆっくりと走るクロスカントリーコースや初級者でもトライできるダウンヒルコースがあり、子供も大人も、初心者もプロ級の人も、幅広くマウンテンバイクを楽しむことができる。クロスカントリーコースでは、マウンテンバイクを自由に操りながら山道そのものを楽しむだけでなく、コース途中に、バイクラックとベンチが備え付けられているビューポイントで、山々が作り出す美しい景色を満喫するのも白馬流マウンテンバイクの楽しみ方である。



マウンテンバイクガイドでトレイルビルダーの堀勇（ほりいさむ）氏。大好きな MTB で走る場所を確保したいという熱い気持ちで仲間とトレイル（コース）を造成し始め、オーストラリアの世界的トレイルビルダー（コース開発者）を招聘するなど、ついには岩岳を再びマウンテンバイクの聖地へと復活させることに成功した堀氏は、実は白馬の出身ではない。白馬の魅力に取り憑かれ、白馬の発展に尽力している「外者」の一人だ。白馬では国の内外を問わず、そんな「外者」が大勢活躍している。「白馬は二回来ればローカルになる」という福島氏の言葉が裏付けされた。

Mr. Isamu Hori, a mountain bike guide and trail builder.

He started to create mountain bike trails with his friends to secure a site where he can ride his mountain bike. He invited a world-class trail builder from Australia and finally he revitalized Iwatake as the holy place for mountain bikers. He was not born in Hakuba, but fell in love with the area and relocated to become a “local” and make it a better place.



## Mount Iwatake

### The Holy Place for Mountain Bikers

Going up to the summit of Mount Iwatake (1,289 meters high) by the Iwatake Gondola Lift “Noah” you can visit Hakuba Mountain Harbor for a magnificent mountain view with an aromatic cup of coffee (page 13). This is a pleasure for philosophers, but also for athletes - to be precise, for mountain bikers.

Although the mountain bike scene in Mount Iwatake once ended in the latter half of the 1990s, it was revived in 2015 and now it is attracting a great deal of attention from mountain bikers all over the world with its thrilling advanced-level downhill courses, quite easy downhill courses for beginners and cross-country courses through the bush. In the cross-country courses there are view points where bike racks and benches are equipped, which allows you to take a break from time to time in order to enjoy the beautiful sceneries of Hakuba mountains.

白馬岩岳 MTB PARK（マウンテンバイクパーク）

[http://www.nsd-hakuba.jp/iwatake\\_mtb\\_park/](http://www.nsd-hakuba.jp/iwatake_mtb_park/)

長野県北安曇郡白馬村北城 12056

Tel : 0261-72-2474

岩岳ゴンドラリフト「ノア」山麓駅から乗車時間 8 分、下車後徒歩 1 分

Hakuba Iwatake MTB Park

[http://www.nsd-hakuba.jp/iwatake\\_mtb\\_park/](http://www.nsd-hakuba.jp/iwatake_mtb_park/)

12056 Hokujo Hakuba-mura, Kitaazumi-gun, Nagano Prefecture

Tel : 0261-72-2474

Access : 8 min. from Sanroku Station (Base Station) of Iwatake Gondola Lift “Noah”. 1 min. from the end point.

スパイシー MTB アドベンチャー

<http://spicymtb.com/>

Tel : 0261-72-2479

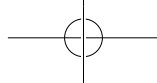
※マウンテンバイク初心者のためのスクール & ガイドサービス。マウンテンバイクやその他の装備をレンタルすることも可能。

Spicy MTB Adventure

<http://spicymtb.com/>

Tel : 0261-72-2479

It offers mountain bike riding school and guide services for MTB beginners. Rental service of mountain bikes and other equipments are also available.



## しろうま荘

知る人ぞ知る温泉と郷土の手料理に浸る

「白馬が民宿の発祥地と言われていることをご存知ですか。スキー客を農家や登山ガイドが自分の家に泊めたことをきっかけに、白馬に民宿が増えていったそうです」と語るのは、「しろうま荘」支配人の丸山俊郎氏。現在、白馬には 500 ～ 600 軒の宿泊施設があるが、そのほとんどは民宿とペンション。民宿の良さは、宿泊客ともてなし側の距離の近さである。一度宿泊して、二度目にまた訪れる時の挨拶は「いらっしやいませ」ではなく「おかえりなさい」。やはり、白馬は二度訪れればローカルになれる場所なのだ。

あまり広く知られていないが、白馬には温泉がある。認知度が低い理由は、温泉設備が整ったのが約 30 年前と、比較的新しいためかもしれない。白馬八方温泉は、湯上り後の肌がツルツルになる高アルカリの泉質。美味しい郷土の手料理を食し、かけ流しの温泉に浸かり、ふかふかの布団でぐっすり眠り、次の日の遊びの準備を整えるのが、「しろうま荘」流のネーパランドの過ごし方である。



信州白馬八方温泉しろうま荘 支配人、丸山俊郎氏(右)。料理も担当する女将(お母様) みすずさん(中)、妹のさつきさん(左)

Mr. Toshiro Maruyama, the owner of Shirouma-so (right), Mrs. Misuzu Maruyama, his mother who is in charge of cooking (center), Ms. Satsuki Maruyama, his sister (left).

しろうま荘は、2012 年ワールドラグジュアリーホテルアワードで日本初のグローバルウィナーを受賞するほか、先ごろ、フランスのパリで開催された、世界のホスピタリティー顕彰 Worldwide Hospitality Awards 2018 の個人部門において、丸山氏は日本人として初めて世界のトップ 3 に選ばれた。

しろうま荘  
<http://www.shiroumaso.com/>  
長野県北安曇郡白馬村八方 5004  
Tel: 0261-72-2121  
八方尾根スキー場から徒歩 5 分 / 白馬八方バスターミナルから徒歩 2 分



江戸時代に建てられた旧農家の 300 余年の柱と梁をエントランス空間に残し、和モダンに改築された建物。

This inn was based on a farm house which was constructed more than 300 years ago. It was renovated into Japanese modern style house but the old pillar and the beam still remained.



## Shirouma-so

(Shirouma Inn)

An Inn that Offers Hot Springs, Local Cuisine and More

“Did you know that Hakuba was the birthplace of minshuku, a Japanese-style guesthouse?” asked Mr. Toshiro Maruyama, the owner of Shirouma-so. “The origin of *minshuku* was from local farmers and local alpine guides who gave skiers a night’s lodging in their own houses,” he continued. Today there are 500 to 600 accommodations in Hakuba Village and most of them are family-run minshuku and pensions. The advantage of *minshuku* would be the close relationship between guests and hosts. The greeting for the second-time guests is “Welcome back!”, which proves that Hakuba is the place where people can become locals if they visit twice.

There are hot springs in Hakuba. It is not widely known as the facilities for hot springs were developed just about thirty years ago. The springs are called “Hakuba Hoppo Onsen (Hakuba Hoppo Springs)” and the water is highly alkaline, which makes your skin very smooth. Eat homemade dishes of local cuisine, bathe in hot springs, sleep well in a comfortable *futon* bed to get ready for tomorrows activities. This is Shirouma-so’s way to spend a night in Neverland!

ヤマメの塩焼き、白馬の東にある、わさびが自生するほど水が綺麗な川で養殖された信州サーモンの刺身、中側まで緑色のビタミン大根、青唐辛子を入れた胡椒味噌、甘みを感じる「はくばの豚」などの地元食材で、白馬生まれ白馬育ちの女将さんが作る郷土料理が食卓に並ぶ。使う野菜のほぼ全てを自ら育てている。みすずさん自らが料理の一つ一つを丁寧に説明してくれるのも、「しろうま荘」の魅力の一つである。

A landlocked *masu* salmon simply grilled with salt, *sashimi* of Shinshu salmon cultivated in a nearby river, green vitamin radish, *miso* seasoned by green pepper, *shabushabu* of local Hakuba pork... Mrs. Misuzu, locally born and grown, cooks dishes of local cuisine with locally grown ingredients. Most of the vegetables are grown in the house farm.

Shirouma-so (Shirouma Inn)  
<http://www.shiroumaso.com/>  
5004 Hoppo, Hakuba-mura, Kitaazumi-gun, Nagano Prefecture  
Tel : 0261-72-2121  
Access : 5 min. walk from Hoppo-One Ski Resort / 2 min. walk from Hakuba Hoppo Bus Terminal





日本の魅力発見プロジェクト  
新潟県糸魚川市

## Chapter 2 糸魚川市 Itoigawa City

### 翡翠（ヒスイ）と塩の淵源のまち

糸魚川は新潟県の最西端にある日本海に面したまち。飛騨山脈の北端が日本海によって侵食されてできた、300～400メートルの高さの断崖絶壁、親不知子不知（おやしらずこしらず）をはじめ、糸魚川の地形は変化に富んでいる。太古の昔、日本の本州が今のような弓形になった時にできた「フォッサマグナ」と呼ばれる大きな溝の、西の境目があるのも糸魚川なのである。

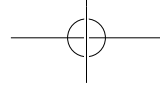
しかし、糸魚川は地学好きの人のためだけのものにあらず。世界最古のヒスイ文化が起こったのが、ここ糸魚川であり、『古事記』に書かれている大国主命（おおくにぬしのみこと）の妻問いの話は、糸魚川で多く祀られている沼河比売（ぬなかわひめ）のものである。「敵に塩を送る」という言葉で知られる、上杉謙信が武田信玄に送ったとされる塩は糸魚川から送られたものであるなど、歴史好きの人の心もがっかりとつかむ。

地学にも歴史にも特に興味がない人でも、日本海でとれる海の幸には抗えないだろう。糸魚川近海には、陸から近い場所でも 1,000 メートルの深さに達する溝があり、他所より多種にわたる海の恵みを得られるという利を活かし、新鮮で美味しい魚介類を手頃な価格で提供する店が多い。

白馬からは、「塩の道」ならぬ国道 148 号を 1 時間ほど走れば糸魚川に到着する。電車では、白馬駅から南小谷（みなみおたり）行きの JR 大糸線に乗り、終点で糸魚川行きに乗り換えれば 1 時間半ほど。東京からであれば、金沢行きの北陸新幹線「はくたか」で約 2 時間。糸魚川駅のホームに降り立つと、頬にあたる風が波の高い日本海の塩気を含んでいるように感じられる。電車の発車メロディの童謡『春よ来い』が駅の構内に鳴り響く。「春よ来い 早く来い 歩き始めた～」と詞を付けた詩人の相馬御風（そうまぎょふう）の出身地が糸魚川であることは言うまでもない。







## Itoigawa, the Ancient Jadestone Town, at the Edge of the Great Rift

Itoigawa is located on the coast of the Sea of Japan in the westernmost parts of Niigata Prefecture. Its coastline is geologically interesting, with rich variety of natural features, from precipitous cliffs with heights of 300 to 400 meters, to gravel and sand beaches. The names of the cliffs, *Oya-shirazu* and *Koshirazu*, literally mean “parents don’t know” and “children don’t know”. It is said that the origin of these names comes from the fact that the cliffs were so dangerous that parents could not think about their children, nor children about their parents, when they passed. Further to this wonder are the gravel beaches, a peaceful part of the coastline, which hide jadestones among their stones. Jadestones found in prehistoric tombs all over Japan are from Itoigawa. You can also uncover the mystery of how the Japanese archipelago was created at the dawn of time in Itoigawa. In the beginning, Japan was not an archipelago, but the southernmost coast of the Eurasian continent. It was torn from the continent and cracked, which created the bent shape of Japan’s main island and the rift that runs across it. More academically, this rift, called the “Fossa Magna,” traverses the widest portion of the main island from the Sea of Japan to the Pacific. Itoigawa is located on the western boundary of this rift, the Itoigawa-Shizuoka Tectonic Line.

Those who are interested in *samurai* and the *samurai* spirit would be attracted to the ancient salt route from Itoigawa to the central part of Japan. During the 16th century, Uesugi Kenshin who ruled a vast area along the coast of the Sea of Japan sent salt to his opponent Takeda Shingen (who ruled the central part of Japan among the mountains) when another leading *samurai*, Imagawa Ujimasa (who ruled the area along the coast of the Pacific) stopped the supply of salt to Takeda. This salt is said to be from Itoigawa and brought through this ancient salt route, which is an origin of a Japanese famous proverb, “Sending salt to enemies”. It advocates for a sympathetic attitude toward enemies when they are in difficulty.

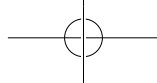
For those who would rather pursue more practical benefits, fresh seafood



玉翠園 / Gyokusuien

caught in the Sea of Japan is enchanting. There is a 1,000-meter deep trench near the coast of Itoigawa. Thanks to its geological conditions, a wide variety of fish can be caught nearby, which means that fishermen don’t have to go far, in other words, seafood is available at a low cost. This enables us to savor the ocean’s gifts, as fresh as possible, on a low budget.

Going to Itoigawa from Hakuba (which used to form part of the return journey along the ancient salt route) now only takes about an hour by car on National Route 148. You can also go there by train. Take the JR Oito Line from Hakuba Station to Minami-Otari and then change to the train bound for Itoigawa. It takes about an hour and a half. If you want to go directly from Tokyo, take the Hokuriku Shinkansen “Hakutaka” bound for Kanazawa. In just a cozy two-hour trip, you will be in the ancient jadestone town, at the edge of the great rift.



## 翡翠の糸魚川 1,200 年の空白を埋める

思いもよらない漂着物や綺麗な石を探すのは、海岸を散歩する醍醐味である。それが糸魚川の海岸だと、単なる「綺麗な石集め」とは違う意味を持ってくるのだ。世界最古のヒスイ文化が起こったのは、マヤでもインカでも中国でもない。約 5,000 年前の縄文時代中期にここ、糸魚川でヒスイを加工し、首飾りを作り始めたのが世界最古と考えられている。

「淳名河（ぬなかは）の 底なる玉 求めて 得まし玉かも 拾ひて  
得まし玉かも 惜（あた）しき君が 老ゆらく惜（を）しも」  
（万葉集 巻十三 三二四七 作者未詳）

「玉」とはヒスイ。「求めて得まし」は「買う」であり、淳名河は産地で、『古事記』に書かれている沼河比売（ぬなかはひめ）のこと。そして沼河比売は、糸魚川周辺で祀られている。この万葉の歌から、糸魚川がヒスイの産地ではなかったかどうかという推理が、松本清張の小説『万葉翡翠』の中で展開されている。事実、昭和 14 年に新潟県姫川上流小滝川辺りでヒスイの原石が見つかり、ミャンマーでしかヒスイは採掘できないと考えられていた当時の定説が覆された。その後研究が進み、日本全国の遺跡から発掘される勾玉の全てが糸魚川



天津神社  
新潟県糸魚川市一の宮 1-3-34  
  
Amatsu Jinja (Amatsu Shrine)  
1-3-34 Ichinomiya, Itoigawa-shi

天津神社境内社・奴奈川神社をはじめ、糸魚川市内に沼河比売を祀る論社が 3 社ある。  
There are three small shrines dedicated to the worship of Princess Nunakawa, the Princess of Jade, including Amatsu Jinja here.



沼河比売（ぬなかわひめ、奴奈川姫）は、高志国（こしのくに、現在の福井県から山形県の一部）を治めていた女神で、出雲の大国主命（おおくにぬしのみこと）から求婚されたと『古事記』に記載がある。

According to “Kojiki (Records of Ancient Matters)”, the oldest extant chronicle of Japan, Princess Nunakawa was a goddess who ruled a vast area on the coast of the Sea of Japan. It is said the she was proposed to by Okuninushinomikoto, who is believed to be the “god” of nation-building and business, and the original ruler of Izumo Province.

産のヒスイで作られていることが判明した。奈良時代から昭和の初めまで、糸魚川のヒスイは約 1,200 年もの間、歴史の表舞台から姿を消していたが、2016 年にはヒスイが日本の国石に選定されるまでに至った。最初にヒスイが発見された小滝川ヒスイ峡では、昭和 31 年に国の天然記念物に指定されて以降、ヒスイを採集することが禁じられているが、ヒスイ海岸や青海海岸では誰でもヒスイ探しに興じることができる。これらの海岸では、一年を通してヒスイの原石が打ち上げられるが、他所の浜よりも綺麗な石が多いように思えるのは先入観のためだろうか。童心に帰って、海水に濡れてキラキラと光る石をただ拾い集めるもよし。数時間かけてビーチコーミングするもよし。硬度が高いヒスイは削れることなく、角張っていて重いという大人の知識を活用して、本気でヒスイの原石を探すもよし。拾った石をフォッサマグナミュージアムへ持ち込めば、石の鑑定をしてもらうことも可能である。

### 小滝川ヒスイ峡

<https://geo-itoigawa.com/igp/about/24geosite/geosite9/>  
新潟県糸魚川市大字小滝  
Tel: 025-553-1785（糸魚川市観光案内所）  
北陸自動車道「糸魚川 IC」から車で約 40 分  
※ 4 月下旬～11 月上旬（雪のため冬季通行不可）

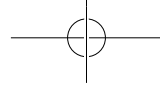
### ヒスイ海岸

新潟県糸魚川市押上 2-4  
Tel: 025-552-1742（糸魚川市観光協会）  
北陸自動車道「糸魚川 IC」から車で約 10 分

### フォッサマグナミュージアム

<http://www.city.itoigawa.lg.jp/4586.htm>  
新潟県糸魚川市大字一ノ宮 1313（美山公園内）  
Tel: 025-553-1880  
アクセス：JR 北陸新幹線「糸魚川駅」から車で約 10 分  
※ 石の鑑定：火曜日、木曜日、土曜日、日曜日、祝日（10:00～12:00 / 13:00～16:30）





### The Jadestones of Itoigawa Burying the Gap of 1,200 Years

One pleasure found in beach walking is collecting beautiful shells, stones or other enchanting things washed ashore. But at the beach in Itoigawa, you can expect more. Itoigawa is said to be the place where jade culture first started in human history. Over 5,000 years ago people in Itoigawa created necklaces from jadestones, which is considered to be the oldest jade culture in the world.

Jadestones have long been regarded as important material in Japan. In fact, the large comma-shaped bead made of jadestone called *Magatama*, the Sword of Kusanagi and the Mirror of Yata are the Three Sacred Treasures of Japan -- in other words, the Imperial Regalia of Japan. In Japanese mythology, these three items represent the three primary virtues believed to be gifted by the “goddess” that created Japan to a legendary ancestor of the Japanese imperial line. The *Magatama* jadestone represents charitableness, the Sword of Kusanagi represents bravery and the Mirror of Yata represents wisdom. The presentation of these three items to the Emperor by the priests at a shrine has long been an important part of the secret enthronement ceremony. What is interesting about legends or myths is that you may have heard some stories alike in other parts of the world. The concept of the Imperial Regalia of Japan reminds you of the Ark of the Covenant which

contains a golden jar holding the manna, Aaron’s rod which budded, and the tablets of the covenant, doesn’t it?

A poem in *Manyoshu* (*the Collection of Ten Thousand Leaves*), the oldest collection of Japanese poetry compiled during the 8th century, refers to Itoigawa’s jadestones. However, it had eluded common knowledge until 1939 when they were found on the bottom of the Kotaki River in Itoigawa. Further research has been conducted and it was proved that all the *Magatama* jadestones excavated at prehistoric remains of tombs all over Japan were made in Itoigawa. After 1,200 years of time since the compilation of *Manyoshu*, the Itoigawa jade was rediscovered. In 1956 the area in Kotaki River where jadestones were found was given a new name, “Kotakigawa Jade Gorge”, and was designated as a National Natural Monument. In 2016 jade was chosen as the national stone of Japan. It is prohibited to pick jadestones in Kotakigawa Jade Gorge, but at beaches such as Hisui Kaigan (Jade Coast) anyone can become a jade hunter. If you bring your findings to the Fossa Magna Museum, you can get an appraisal by expert geologists!

#### Kotakigawa Hisui Kyo (Kotaki River Jade Gorge)

<https://geo-itoigawa.com/igp/about/24geosite/geosite9/>

Oaza Kotaki, Itoigawa-shi

Tel : 025-553-1785 Itoigawa City Tourism Information Center

Access : 40 min. by car from the Itoigawa Interchange of Hokuriku Expressway

\* Not accessible during winter time from mid-November to mid-April due to piled snow.

#### Hisui Kaigan (Jade Coast)

2-4 Oshiage, Itoigawa-shi

Tel: 025-552-1742 Itoigawa City Tourism Bureau

Access : 10 min. by car from the Itoigawa Interchange of Hokuriku Expressway

5 min. by car from JR Itoigawa Station

#### Fossa Magna Museum

<http://www.city.itoigawa.lg.jp/4586.htm>

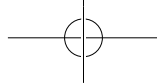
1313 Oaza Ichinomiya, Itoigawa-shi (inside Miyama Park)

Tel : 025-553-1880

Stone Identification: from 10:00 a.m. to 12:00 p.m. / from 1:00 p.m. to 4:30 p.m. on Tuesdays, Thursdays, Saturdays, Sundays and bank holidays

Access : 10 min. by car from JR Itoigawa Station / 10 min. by car from Jade Coast





## フォッサマグナの糸魚川 埋められた古代の溝

フォッサマグナ。確か学校で記憶させられたはずも、その意味は当時ですらきちんと理解できていたかどうか不明確であるが、この意味を理解していると糸魚川への旅はより一層面白いものとなる。フォッサマグナとは、「フォッサ＝溝」「マグナ＝大きい」という意味のラテン語。この大きい溝が本州を南北に横断していることも、案外知られていない。いわんや、その出来た理由をや。

今からおよそ 2,000 万年前までは、日本列島はアジア大陸の一部であった。日本列島が 2,000 万から 1,200 万年前頃に大陸から離れる時、西側は時計回りに 40 から 50 度回転し、東側は反時計回りに 40 から 50 度回転した。簡単に言えば、観音開きのように折れ曲がりながら移動したのである。移動した際にできた大きな溝がフォッサマグナと呼ばれている。フォッサマグナは、しばらくの間は海であったが、長い時間かけて土砂や火山の噴火物などが堆積し、さらに東西から押されて隆起し、陸地になった。フィリピン海プレートが伊豆半島を伴って日本列島に近づいてきた時、フォッサマグナの南側は圧縮され、隆起し、現在の中央高地や日本アルプスとなったのである。そして、糸魚川は、静岡の安倍川付近まで南北に延びるフォッサマグナの西の境目（糸魚川－静岡構造線）の出发点である。

このような日本列島の成り立ちを深く学ぶことができるのが、平成 6 年（1994 年）に開館した「フォッサマグナミュージアム」である。ここでは、「魅惑のヒスイ」「糸魚川大陸時代」「誕生 日本列島」「変わりゆく大地」「大地のめぐみ」などのテーマに分け、日本の、ひいては地球の歴史が美しく、そして分かりやすく展示されている。

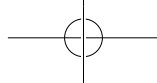
一方、実際の糸魚川－静岡構造線を目にすることができる場所もある。「フォッサマグナパーク」では、糸魚川－静岡構造線を露出させており、西側には約 4 億年前のグレーの岩石、東側にはフォッサマグナに堆積した約 1,600 万年前の赤みがかった岩石が、断層破碎帯をはさんで接しているのを見ることができる。はっきりと色が異なるので、とても分かりやすく興味深い。日本は、国の東と西で電源周波数が異なるとても珍しい国であるが、その境目は、この糸魚川－静岡構造線やフォッサマグナであるとのこと。飲料水や灯油を入れるポリタンクが、この境より西側は青、東側は赤が多いという雑学を誰かに話したくなること請け合いである。



## Itoigawa of Fossa Magna The Buried Ancient Gap

Fossa Magna is one of the most famous Latin words that even primary school students know in Japan. If you know its meaning, your trip to Itoigawa will become more significant and enjoyable. *Fossa* means gap or rift, and *magna* is great or large. Fossa Magna (Great Rift) is a name given by Heinrich Edmund Naumann, a German geologist hired by the Japanese government in 1875 as a foreign advisor with the task of introducing the science of geology to Japan, to the crack that runs across the main island of Japan, Honshu. Approximately 20 million years ago, Japan had not been an archipelago but the southernmost coast of the Eurasian continent. It broke off from the continent 20 million to 12 million years ago. The western part rotated 40 to 50 degrees clockwise and the eastern part 40 to 50 degrees anti-clockwise. Simply speaking, the southern coastal line of the Eurasian continent was cut off, moved and folded down the middle. The large crack that developed there is the Fossa Magna. In the *fossa*, sea water remained for a while, but substances such as soil and volcanic ejecta piled up for a long time. It then upheaved due to the pressure and became the land as we know it. You may be able to imagine the sheer power of that pressure by thinking of how it transformed this deep gap into high mountain ranges including the Northern Japan Alps where Hakuba lies now. The Fossa Magna Museum, a quite new museum founded in 1994, offers various exhibits about how the Japanese archipelago was created at the dawn of time including the mystery of the Fossa Magna with beautiful interactive displays. The collection of jadestones and fossils discovered in the area is magnificent.

Itoigawa is located on the west-end edge of the rift called the Itoigawa-Shizuoka Tectonic Line which goes through Lake Suwa in Nagano Prefecture to Shizuoka Prefecture. In Fossa Magna Park the Tectonic Line is exposed for observation. You can see clearly the gray colored rocks of 400 million years ago in the eastern side of the line and the reddish rocks of 16 million years ago in the western side. Many people say that there are numerous differences between Eastern and Western culture including personalities.



In Japan the Itoigawa-Shizuoka Tectonic Line is what divides Japan between these two cultures. For example, Japan is a very rare country whose electrical mains frequency is different from east to west. Even the color of kerosene containers is different. They are blue in the West and red in the East!

フォッサマグナミュージアム

<http://www.city.itoigawa.lg.jp/>

新潟県糸魚川市大字一ノ宮 1313 (美山公園内)

Tel: 025-553-1880

開館時間: 9:00 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)

休館日: 月曜日・祝日の翌日 (12 月 ~ 2 月) / 3 月から 11 月までは無休

入館料: 一般 500 円、高校生以下 無料

JR 北陸新幹線「糸魚川駅」から車で約 10 分

Fossa Magna Museum

<http://www.city.itoigawa.lg.jp/>

1313 Oaza Ichinomiya, Itoigawa-shi (inside Miyama Park)

Tel : 025-553-1880

Opening Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (Entry is allowed up until 30 minutes before the museum closes.

Closing Day : Monday and the following day of bank holiday (Seasonal variation: no closing day from March to November)

Admission : 500 yen (free of charge for children aged 18 years and under)

Access : 10 min. by car from the Itoigawa Station

フォッサマグナパーク

<https://geo-itoigawa.com/igp/about/24geosite/geosite6/>

新潟県糸魚川市根小屋 2484-1

北陸自動車道「糸魚川 IC」から車で 10 分、下車後徒歩 10 分

JR 大糸線「根知駅」から徒歩 15 分

※冬期入園不可の可能性有り

Fossa Magna Park

<https://geo-itoigawa.com/igp/about/24geosite/geosite6/>

2484-1 Negoya, Itoigawa-shi

Closing Day : Open every day but possibly closed during winter time due to snow.

Access : 10 min. by car from the Itoigawa Interchange of Hokuriku Expressway and 10 min. walk from the car park / 15 min. walk from Nechi Station of JR Oito Line.

海の恵みの糸魚川

海に続く大きな溝がもたらす美味

糸魚川は日本海に面したまち。海産物が美味しくないわけがない。しかし、この海には他の海とは異なる特質がある。フォッサマグナや糸魚川ー静岡構造線は、陸地だけに納まることはなく、海底にも繋がっているためである。フォッサマグナの深さは 6,000 メートル級であると言われていたが、糸魚川の近海には、陸から近い場所でも 1,000 メートルの深さに達する溝があり、他の地域より多種にわたる海の恵みを近場で得ることができるのだ。この利点を最大限に活用しているのが能生漁港。ここでは魚のセリが午後 3 時から行われ、とれたての魚が市に並ぶ。

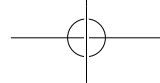
自身のトロとも称されるノドグロ、オキメバル (ウスメバル)、ハタハタ、メギス、アマダイ、アカガレイ、南蛮エビ (甘エビ)、ベニズワイガニなどお馴染みの魚介類からゲングまたはゲンギョと呼ばれる深海魚まで。糸魚川では、季節に応じた美味しい海産物を食することができるのだ。



道の駅マリンドリーム能生には、日本海一のベニズワイガニ直売所がある。漁師直営の店の店番はお母さん。試食しながらお母さんのおしゃべりを楽しむのも一興。カニを茹でるお湯に入れる塩の配合など、それぞれの店のこだわりも隠されている。

A fishermen's market of *beni-zuwaigani* (red snow crabs) at Michi-no-eki (Road Station) Marine Dream Nou. The role of local fishermen's wives is selling what their husbands catch in the sea and chatting with customers. If you try each shop's boiled crab, you will taste the difference owed to each family's secret preparation.





## Seafood of Itoigawa The Delights Brought by the Gap

Itoigawa is not only a place that gratifies your intellectual curiosity. It also stimulates your appetite! Being located at the coast of the Sea of Japan, Itoigawa offers delicious freshly caught seafood. However, many places near the sea do and their seafood is not worthy of special mention. But don't forget about the Fossa Magna on whose edge Itoigawa is situated and that Itoigawa is the starting point of the Itoigawa-Shizuoka Tectonic Line which goes across the main island of Japan to Shizuoka Prefecture. There is a 1,000-meter-deep trench off the coast of Itoigawa. Thanks to this rift, a wide variety of fish can be caught nearby and fishermen don't have to go far out to sea. In other words, fresh seafood is available in abundance. This enables us to savor various gifts from the sea, as fresh as possible, on a low budget. At Nou Gyoko (Nou Fishing Port) the auctions of fish start at three o'clock in the afternoon, which is very rare because normally fish auctions take place in early morning. Because of this afternoon auction, fish caught in the morning can be on the dinner table on the same day in Itoigawa.

Wide varieties of fish and other kinds of seafood are available in fish markets in Itoigawa and of course at sushi restaurants and other kinds of restaurants throughout town. You might discover that while some of the unusual deep-sea fish may look frightening, they are unexpectedly delicious!



### 上越漁業協同組合 卸売市場

新潟県糸魚川市能生 7567-2

Tel: 025-566-5155

定休日: 基本的に火曜日、土曜日

(悪天候の場合は休み。上越漁業協同組合のスケジュール表に準ずる)

北陸自動車道「能生 IC」から車で約 7 分 /

えちごときめき鉄道「能生駅」から車で約 5 分

※市場は自由に見学できるが、ガイドを付ける場合には要予約

### Joetsu Gyogyo Kyodo Kumiai Oroshiuri Ichiba

(Joetsu Fisheries Cooperative Association Wholesale Market)

7567-2 Nou, Itoigawa-shi

Tel: 025-566-5155

Closing Day : Tuesdays and Saturdays (depending also on the weather)

Access : 7 min. by car from the Nou Interchange of Hokuriku Expressway

5 min. by car from Nou Station of Echigo Tokimeki Line

\*Free entrance in the market for watching the auctions, but reservation is required for a guided tour.

### 道の駅マリンドリーム能生

<http://www.marine-dream.net/>

新潟県糸魚川市能生小泊 3596-2

Tel: 025-566-3456

営業時間: 8:00 ~ 17:30(4月25日~10月30日) / 8:00 ~ 17:00(11月1日~4月24日)

※ベニズワイガニの禁漁期間: 1月、2月 (一部店舗は県外産品にて営業)

北陸自動車道「能生 IC」、えちごときめき鉄道「能生駅」から車で 5 分

### Michi-no-eki Marine Dream Nou (Road Station Marine Dream Nou)

<http://www.marine-dream.net/>

3596-2 Nou Kodomari, Itoigawa-shi

Tel: 025-566-3456

Opening Hours : 8:00 a.m. to 5:30 p.m.

(Seasonal variation : 8:00 a.m. to 5:00 p.m. from November 1 to April 24)

Access : 5 min. by car from the Nou Interchange of Hokuriku Expressway

5 min. by car from Nou Station of Echigo Tokimeki Line

\* During the closed season for crab fishing, January and February, locally caught benizuwai crab is not available. Other locally caught seafood remains available throughout the year.







## 糸魚川駅前商店街

やがて舞い戻る雁の群れ

最近の糸魚川といえば、2016年の年末に起きた大火災が記憶に新しい。火災は屋前に発生したが、運悪く風の強い日で、火の手は糸魚川駅北側から日本海沿岸まで大きく拡がり、鎮火までに約30時間を要するほどの規模であった。まだ全面復興とまではいかないが、火災に見舞われた糸魚川駅前商店街の人たちの顔には笑顔が戻りつつある。ここはかつて、雁木と呼ばれる軒先が連なる商店街であったが、被災後の今も少し残っている。雁木とは、雪が降っていても通りを歩けるようにするために、各商店が自ら軒先を伸ばして造った、いわばアーケードの原型のような屋根。鳥の雁（がん）が群れをなして飛んでいる姿に似ていることから、このような素敵な名前が付けられたという。飛び去ってしまった雁が全て商店街に戻るのを赤い鼻緒の「じょじょ」を履いて待ち望んでいるのは、糸魚川に住む人々だけではない。

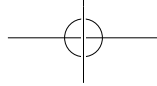
## Shopping District near Itoigawa Station

The Shopping District that Wild Geese Protect

The area on the north side of Itoigawa Station towards the coast of the Sea of Japan is a shopping district with shops and restaurants. It had been an ordinary suburban shopping district until Christmas time in 2016. Many people in Japan still remember the incident reported in major news shows as catastrophic fires burned the district. Unluckily, it was a very windy day and the fire spread widely and it took almost 30 hours to be completely extinguished. At the beginning of 2019, about two years after the tragedy, smiles are coming back to the residents' and shopkeepers' faces, even though the whole district has not yet completely revived.

The sidewalks in the shopping district used to be covered with wooden roofs like an arcade. The roofing was made by extending the eaves. In Itoigawa, just like other places in the northern part of Japan, it snows heavily during winter time. People can walk and enjoy shopping without being disturbed by piled snow on the sidewalks thanks to the long eaves that owners of each house and shop made voluntarily. These eaves have a lovely name from their shape. They are called “*Gangī*” (“*gan*” is the word meaning wild geese, and “*gi*” is the word meaning wood) because the shape of the long eaves is said to look similar to flying wild geese. The wooden wild geese of Itoigawa flew away in December 2016, but like real geese, they will fly back soon.





## 重寿し

### 大火を乗り越えたリニューアルオープン

「おめでとう」と、すしを握る大将に挨拶しながら客がのれんをくぐる。糸魚川駅の日本海口から日本海に向かってまっすぐに延びる、ヒスイロードとも呼ばれる駅前通りを一本東に入った路地にある「重寿し」で見かけた光景である。「重寿し」は火元に近かったために全焼を免れられなかった。被災して1年半ほどは約300メートル離れた場所の仮店舗で営業をしていたが、火災からおよそ2年経過した2018年11月1日に元の場所での営業を再開させたのである。地魚のすしが食べられる店として、地元の人にも観光客にも人気の「重寿し」の復活は、多くの人々が待ち望んでいたものだった。

カサゴ、クロムツ、アラ、マトウダイ、南蛮エビ（甘エビ）など、糸魚川の海で揚がった地魚の寿司。弾力のある白身魚は、むっちりとした歯ごたえ。ほのかな甘みが口に広がる。味噌汁は甘エビの赤だし。じっくりと煮出しているので、甘エビの風味が濃厚。

Scorpion fish, bigeye, rock-cod, John dory, sweet shrimp, etc... A set of sushi with locally caught fish. White-fleshed fish is very resilient and springy with a sweet aftertaste. *Miso* soup made from the stock of sweet shrimp is also unforgettable.



#### 重寿し

新潟県糸魚川市大町 1-3-12

Tel : 025-552-0098

営業時間 : 11:30 ~ 23:00

定休日 : 火曜日

JR 北陸新幹線「糸魚川駅」から徒歩4分

## Shige-zushi

(Sushi Restaurant Shige-zushi)

### A Sushi Restaurant that Overcame Tragedy

“Congratulations!” was the first word of a customer entering the restaurant. Shige-zushi is a sushi restaurant located on a back street of the main road called Hisui Road (Jade Road). Being very near to the source of the fire, the whole restaurant was burned down. For a year and a half Shige-zushi was in operation in a temporary location about 300 meters away to continue entertaining its regular customers. On November 1st, two years after the disaster, it was rebuilt in its original place, which the locals and visitors had been looking forward to.

三代目大将の谷村潔氏。二人の板前とともに家族でお店を切り盛りしている。お米は糸魚川産と他の米を独自の配合でブレンドしたものを使う。父親の代からの配合だ。「細かいうんちくは嫌いなんだよ」と言いながら、家族の味を守っている。

Mr. Kiyoshi Tanimura, the third generation of the owner family. He operates the restaurant with his family and two cooks. The rice he uses for sushi is a blend of rice grown in Itoigawa and other places, the best blend that his father found. He maintains the family's traditional taste. But he is not pompous at all saying, “I don't like to get caught up in details. Everybody should just be honest with their preference!”



#### Shige-zushi

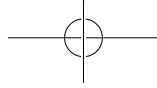
1-3-12 Omachi, Itoigawa-shi

Tel: 025-552-0098

Opening Hours : 11:30 a.m. to 11:00 p.m.

Closing Day : Tuesday

Access : 4 min. walk from JR Itoigawa Station



## フェルのはなれ

### 人と人をつなぐ写真館の別の顔

駅前通りを海に向かって右手側の大町に、昭和の初めに建てられたレトロモダンな建物がある。糸魚川で初めての鉄筋コンクリートの建物で、国の登録有形文化財に指定された「旧高野写真館」である。過去に二度、火事に見舞われたが、2016年の火事では被災を免れた「旧高野写真館」は、糸魚川の人々にとって、「被災のその後」を見せてくれる象徴的な建物であった。「まちの人たちが集い、会話や笑い声がする空間として蘇らせたい」という想いを受け止めた現当主の高野正明氏の厚意で、暫くの間写真館としては使われていなかった建物の第二の人生が2017年5月に始まった。

ここから車で10分ほど東へ行った所にある「渡辺鶏園」直営の製菓店である「フェルエッグ」の支店、「フェルのはなれ」という店に生まれ変わったのだ。「渡辺鶏園」が美味しいお菓子を作るために独自の研究を重ねて開発した、洋菓子のための卵「ピュアエッグ」を原料にした焼き菓子やプリンやマヨネーズ、そしてお洒落な雑貨を販売している。もちろん、ただのお店ではない。糸魚川の人々が憩いの時間を過ごすための空間が用意されており、人々が集うイベントも随時開催されている。人の心を癒すのは、人と人とのアナログな繋がりでであることを象徴する店である。



二階に上がると、そこはアナログの時代の写真館。家族写真を撮影する人たちが座っていただろう待合室や、暗室、昔のスタジオがそのまま残されている。

The old photo studio still remains preserved upstairs. Exploring a classic analogue photo studio is very interesting.



## Feru no Hanare

### (För Annex)

The New Face of a Classic Photo Studio  
that Brings People Together

A retro-modern building at the corner of Omachi district was the first reinforced concrete building in Itoigawa, built in the 1920s, and as a result was registered as national tangible cultural property. It used to be the Takano Photo Studio but sat empty after the business moved into a larger location down the street. Luckily, it was undamaged during the fire of 2016. But this is not its first rodeo with fire. A fire in 1954 in the station area did not burn down this building either. Mr. Masaaki Takano, the owner of the building, decided to revive it as a significant place “after the tragedy” where the locals can gather to share a happy moment.

In 2017, a photo studio turned into a pastry shop. The pastry shop called “föragg” run by Watanabe Poultry Farm opened a branch shop there. Pastries, puddings, and mayonnaise made from Watanabe’s fresh eggs developed especially for making pastries are available. But it is not just an ordinary pastry shop. The rooms serving as an oasis for the locals are also available. This shop symbolizes the power of connection between people as a cure for tragedy.

フェルのはなれ

<https://f-agg.biz/>

新潟県糸魚川市大町 2-5-25

Tel: 025-555-7360

営業時間: 11:00 ~ 17:00 (4月 ~ 9月) / 11:00 ~ 16:00 (10月 ~ 3月)

定休日: 毎週水曜日、第4木曜日

JR北陸新幹線「糸魚川駅」から徒歩5分

Feru no Hanare (För Annex)

<https://f-agg.biz/>

2-5-25 Omachi, Itoigawa-shi

Tel: 025-555-7360

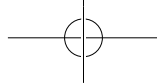
Opening Hours: 11:00 a.m. to 5:00 p.m.

(Seasonal variation: 11:00 a.m. to 4:00 p.m. from October to March)

Closing Day: Wednesdays and the fourth Thursday







## リーベルイノヤ

美味しさとロマンの糸魚川のソウルフードを未来へ

糸魚川のソウルフードだと聞いた「牛乳パン」を製造販売する「リーベルイノヤ」へ向かう。「私のひいおじいさんが、戦後まもなく始めた店なんです」と語る猪又久世（いのまたひさよ）さん。東京でパンとお菓子作りを学んだ後、糸魚川に戻り実家を継いでいる。「ただただ、長く続いただけ」と、久世さんは控えめに語るが、開店当時の趣と商品を保ちながら、昭和、平成、そしてこれから迎える新たな元号の時代へと続けていくことは簡単ではない。糸魚川駅北大火が起きた時は、調理場で家族全員がクリスマスケーキを作る準備に奮闘していて、大火になっていることには気が付かなかった。近所の人が駆けつけ、初めて事の重大さを知ったが、店を捨てて逃げる決心がつかなかったという。自宅に戻れたのは3日後。電気が繋がると、名前も知らない遠方の方々から無事を確認する電話が何件もかかってきた。地元の人たちだけでなく、遠くに住む人からも愛され続けている名店「リーベルイノヤ」。久世さんの父、健之（たてゆき）氏がドイツパンの店で修業をしたことから、懐かしい昭和の香りのするパンとともに、ドイツ菓子がショーウィンドウに並んでいる。

お目当ての「牛乳パン」は、「昭和の初め」を絵に描いたようなイラスト入りの白いパッケージに入っている。水の代わりに牛乳を練りこんだ生地を大きな四角い鉄板で焼く。表面に濃いキツネ色の焼き目がついたパンを半分にカットし、バタークリームを塗りはさむ。これを切り分け、袋詰めして販売する。素朴でフワフワの食感の牛乳パンを頬張ると、まるでインターネットなどなかった時代にタイムスリップしたような感覚を覚える。実際、イノヤはインターネット対応をしていない。古きよきアナログの温かく丸みのある空気に包まれた店である。今はレトロと言われても、作り始めた頃にはハイカラと呼ばれた牛乳パン。本町通りから飛び去った雁が全て戻り、レトロと形容されるほどの重厚な色に変わる頃、イノヤの牛乳パンが何と形容されるようになるのが楽しみである。



「美味しさとロマンを求めて頑張ってきました。これからも個性あるパン製造の原点にもどって一向研鑽。皆さんに喜んでいただけるパン、ケーキをと思っております。」  
店を創業した久世さんのおじいさんが考えた口上が店に掲げられている。

“I’ve worked very hard seeking deliciousness and adventures. I will work even harder, returning to the starting point, in order to continue making one-of-a-kind bread. I’ll make bread and cakes that can bring joy to everybody.” This is the slogan written by Hisayo’s grandfather.

リーベルイノヤ  
新潟県糸魚川市本町 6-8  
Tel: 025-552-0260  
営業時間：8:30 ～ 19:00  
定休日：日曜日  
JR 北陸新幹線「糸魚川駅」から徒歩 5 分



Their *Gyunyu Pan* (“*gyunyu*” is for milk and “*pan*” is for bread) is what is called the soul food of Itoigawa by the locals, but it is not a milk bread that you may imagine. Milk is used instead of water when making the dough. It is an imaginable method thus far. The dough is placed on a large square iron plate to be baked without shaping or without using molds. The bread baked is simply large square fluffy raised bread with brown-color surface. The bread is cut in half horizontally and spread with light butter cream and then reassembled, just like making a sandwich of butter cream. Cut the large loaf into nine and put in a white plastic bag on which a boy, a face of a girl and a cow are depicted. It is very simple and old-fashioned but is distinctly memorable. Lieber Inoya’s Milk Bread is like a time machine. One bite of this simple and fluffy sandwich makes you feel going back to the old days when internet did not exist yet. In fact, Lieber Inoya doesn’t have a web site!

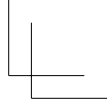
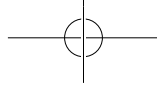
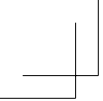
## Lieber Inoya

The Soul Food of Itoigawa: Seeking Pleasing Taste and Adventure

Bakeries in Japan are a hidden tourist attraction for foreign visitors. Compared to bakeries in Western countries, a greater variety of bread, from sweet to salty, are available. In many bakeries you may also find bread that you have never seen before such as melon pan which looks like a melon. Lieber Inoya, as its name suggests, is a bakery where also German bread and cakes are available. But its style looks very Japanese and maintains an atmosphere and the products of the good old days of Japan. In fact, its bread is affectionately called “soul food” by the locals. “My great grandfather started this bakery soon after World War II was over,” says Ms. Hisayo Inomata. She learned bread and cake making in Tokyo and came back to Itoigawa to succeed the family business. “It is not a big matter and we have carried the tradition for a long time,” continues Hisayo, but it may not have been that easy to keep the shop with its original products and concept through years full of changes.

When the fire was swallowing the shopping district, all the family members were busy with making Christmas cakes in the kitchen and no one had realized something terrible was happening outside until their neighbors came to tell them to escape. But they could not make a quick decision to leave the bakery that they loved. Three days later they were able to come back and found that there was no damage. Soon after the power lines were restored, they received so many telephone calls from people whom they don’t know including ones who live in distant places. This explains how much this bakery is loved by many people, not only by the locals.

Lieber Inoya  
6-8 Honcho, Itoigawa-shi  
Tel : 025-552-0260  
Opening Hours : 8:30 a.m. to 7:00 p.m.  
Closing Day : Sunday  
Access : 5 min. walk from JR Itoigawa Station



# USEFUL CONTACTS

for a Stay in HAKUBA

## TIME TABLES

- Weekday Timetable of Hokuriku Shinkansen (as of January, 2019)

From Tokyo to Nagano

| Departure Time | Arrival Time | Train           |
|----------------|--------------|-----------------|
| 7:20           | 8:43         | Kagayaki No.503 |
| 7:52           | 9:30         | Hakutaka No.553 |
| 8:36           | 9:59         | Kagayaki No.505 |
| 8:44           | 10:20        | Hakutaka No.555 |
| 9:04           | 10:39        | Asama No.605    |

- Weekday Timetable of Hokuriku Shinkansen (as of January, 2019)

From Nagano to Tokyo

| Departure Time | Arrival Time | Train           |
|----------------|--------------|-----------------|
| 19:03          | 20:23        | Kagayaki No.514 |
| 19:08          | 20:52        | Asama No.630    |
| 19:38          | 21:16        | Hakutaka No.574 |
| 20:26          | 21:56        | Kagayaki No.516 |
| 20:34          | 22:12        | Hakutaka No.576 |

From Nagano Station Alpico Bus takes you to Hakuba area (about 1 hour).

For timetable of busses, refer to the website:

<https://www.alpico.co.jp/tourists/en/hakuba/route01/>

If you prefer going by taxi, it will cost you about 15,000 yen.

## ACTIVITIES

### Kitaone Kogen (北尾根高原)

In Happo-One ski resort, Hakuba-mura

Tel : 0261-72-2715 (Happo-One Kaihatsu) (八方尾根開発株式会社)

Opening Hours : 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Access : Take a bus at JR Hakuba Station and get off at Hakuba Happo Bus Terminal. Take Shuttle Bus to

Kita-one Kogen Lift Sanroku Station (Sakka).

### Hakuba Iwatake MTB Park (白馬岩岳マウンテンバイクパーク)

12056 Hokujo Hakuba-mura (白馬村北城 12056)

Tel : 0261-72-2474

Access : 8 min. from Sanroku Station (Base Station) of Iwatake Gondola Lift “Noah”. 1 min. from the end point.

### Spicy MTB Adventure (スパイシー MTB アドベンチャー)

Tel : 0261-72-2479

It offers mountain bike riding school and guide services for MTB beginners. Rental service of mountain bikes and other equipments are also available.

### Hakuba Mountain Harbor (ハクバマウンテンハーバー)

Opening Hours : 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Closing Day : Open every day during operation period

Access : 8 min. from Sanroku Station (Base Station) of Iwatake Gondola Lift “Noah”.

1 min. from the end point.

Information : Hakuba Resort Development Co. Ltd., Iwatake Div.

(白馬観光開発株式会社－岩岳営業本部)

Tel: 0261-72-2474

### Hakuba Lion Adventure (白馬ライオンアドベンチャー)

5476-3 Oaza Hokujo Hakuba-mura (白馬村大字北城 5746-3)

Tel : 0261-72-5061

Access : 5 min. by car from JR Hakuba Station.

### Hakuba Tsugaike WOW! (白馬つがいけ WOW!)

12840-1 Chikuni Otsu, Otari-mura (小谷村千国乙 12840-1)

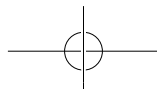
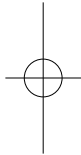
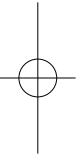
Tel : 0261-83-2255 (Hakuba Resort Development Co. Ltd., Tsugaike Div.)

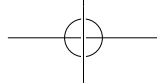
(白馬観光開発株式会社－榎池営業本部)

Operation Hours: 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Access : Take a bus at JR Hakuba Station and get off at Tsugaike Kogen.

Take the Tsugaike Gondola Lift.





## ACCOMODATION

**Sierra Resort Hakuba**（ホテルシェラリゾート白馬）

Mizubasho Onsen, Hakubamura（白馬村みずばしょう温泉）

Tel : 0261-72-3250

Access : 10 min. from JR Hakuba Station / 8 min. from Sanroku Station

(Base Station) of Iwatake Gondola Lift “Noah” by car.

**Hakuba Tokyu Hotel**（白馬東急ホテル）

4688 Hokujo, Hakuba-mura

Tel : 0261-72-3001

Access : 10 min. from JR Hakuba Station / 5 min. from Hakuba Happo Bus

Terminal by car.

**Shirouma-so (Shirouma Inn)**（しろうま荘）

5004 Happo, Hakuba-mura（白馬村八方 5004）

Tel : 0261-72-2121

Access : 5 min. walk from Happo-One Ski Resort / 2 min. walk from Hakuba

Happo Bus Terminal

**Hatago Maruhachi**（旅籠丸八）

11032 Hokujo, Hakub-mura（白馬村北城 11032）

Tel : 026-185-4442

Access : 10 min. from JR Hakuba Station by car, close to Hakuba Happo Bus

Terminal.

**FIELD SUITE HAKUBA Produced by Snow Peak**

Kitaone Kogen, Happo-one Resort, Hakuba-mura

（白馬村八方尾根内北尾根高原）

Tel : 0261-85-2271

Access : 1 hr. from JR Nagano Station by car.

(Free pick up service by private car is available.)

## RESTAURANTS that open throughout the year

**Soba Kobo Ringoya**（そば工房林檎舎）

5289 Hokujo, Hakuba-mura（白馬村北城 5289）

Tel : 0261-71-1566

Opening Hours: 11:00 a.m. to 2:00 p.m.

\*Possibly closes earlier than the closing time due to out of stock.

**The Alpine Grill**（アルパイングリル）

In Echoland, 3020-626 Hokujo, Hakuba-mura（白馬村大字北城 3020-626 エコランド）

Opening Hours : <summer>11:30 a.m. to 2:00 p.m.(lunch) / 6:00 p.m. to 8:00 p.m.

<winter> 3:00 p.m. to 10:00 p.m.

Closing Day : Tuesday and Wednesday (no closing day in summer)

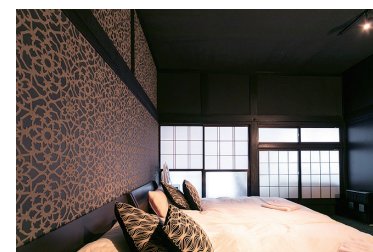
**Shoya Maruhachi Dinning**（庄屋丸八）

11032 Hokujo, Hakuba-mura（白馬村北城 11032）

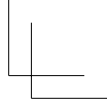
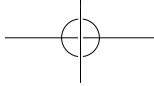
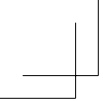
Tel : 0261-75-1008

Opening Hours : 3:00 p.m. to midnight

\*No closing day.



写真提供：旅籠丸八、庄屋丸八  
Photo : Hatago Maruhachi, Shoya Maruhachi Dinning



# One-Day Trip to Itoigawa by Hokuriku Shinkansen

## TIME SCHEDULE

| TIME  | SCHEDULE  | TRANSPORTATION  |
|-------|---|---|
| 7:52  | Tokyo Station<br>(東京駅)  | Hokuriku Shinkansen Hakutaka<br>No. 553 bound for Kanazawa<br>(北陸新幹線はくたか 553 号<br>金沢行き) |
| 10:11 | Itoigawa Station<br>(糸魚川駅)  | Walk (2min.)  |
| 10:30 | Itoigawa Geo Station GeoPal<br>(糸魚川ジオステーション・ジオ<br>パル)<br>(a tourist information center) | Taxi (10min.)   |
| 11:00 | Tanimura Museum (谷村美術館)<br>Gyokusuien (玉翠園)   | Taxi (3min.) or Walk (15min.)   |
| 12:30 | Lunch at Hisuien (翡翠園)  | Taxi (5min.) or Walk (20min.)   |
| 14:00 | Hisui Kaigan (Jade Coast)<br>(ヒスイ海岸)  | Taxi (10min.)   |
| 15:00 | Fossa Magna Museum<br>(フォッサマグナミュージアム)   | Bus (10 min.)   |
| 16:30 | Strolling in Shopping districts near<br>Itoigawa Station<br>(糸魚川駅前商店街)                  | Taxi (5min.) or Walk (25min.)   |
| 18:00 | Dinner near Itoigawa Station<br>(糸魚川駅周辺)  |   |
| 19:52 | Itoigawa Station (糸魚川駅)   | Hokuriku Shinkansen Hakutaka<br>No. 576 bound for Tokyo<br>(北陸新幹線はくたか 576 号<br>東京行き)    |
| 22:12 | Tokyo Station (東京駅)   |   |

## TIME TABLES

- Weekday Timetable of Hokuriku Shinkansen (as of January, 2019)

From Tokyo to Itoigawa

| Departure Time | Arrival Time | Train           |
|----------------|--------------|-----------------|
| 6:28           | 8:44         | Hakutaka No.551 |
| 7:52           | 10:11        | Hakutaka No.553 |
| 8:44           | 10:58        | Hakutaka No.555 |
| 9:32           | 11:38        | Hakutaka No.557 |
| 10:32          | 12:48        | Hakutaka No.559 |

- Weekday Timetable of Hokuriku Shinkansen (as of January, 2019)

From Itoigawa to Tokyo

| Departure Time | Arrival Time | Train           |
|----------------|--------------|-----------------|
| 17:00          | 19:12        | Hakutaka No.570 |
| 17:40          | 20:00        | Hakutaka No.572 |
| 18:59          | 21:16        | Hakutaka No.574 |
| 19:52          | 22:12        | Hakutaka No.576 |
| 21:08          | 23:24        | Hakutaka No.578 |

## SIGHTSEEING

### Tanimura Art Museum (谷村美術館)

A museum of wood carving Buddha statues. Besides the masterpieces, the interplay of light and shadow inside the building and the building itself are magnificent. It was modeled on ancient ruins along the Silk Road designed by Togo Murano, an illustrious architect who designed Memorial Cathedral of World Peace in Hiroshima.

2-1-13 Kyogamine, Itoigawa-shi (糸魚川市京ヶ峰 2-1-13)

Tel : 025-552-9277

Opening Hours : 9:00 a.m. to 4:30 p.m.

Entry is allowed up until thirty minutes before the museum closes.

### Gyokusuien (玉翠園)

A Japanese style garden adjacent to Tanimura Museum.

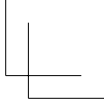
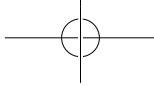
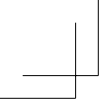
2-1-13 Kyogamine, Itoigawa-shi (糸魚川市京ヶ峰 2-1-13)

Tel : 025-552-9277

Opening Hours : 9:00 a.m. to 4:30 p.m.

Entry is allowed up until thirty minutes before the museum closes.





**Hisuien**（翡翠園）

A Japanese style garden where uncut jadestones are placed. In the site, there is also a jadestone museum.

2-11-1 Rendaiji, Itoigawa-shi（新潟県糸魚川市蓮台寺 2-11-1）

Tel : 025-552-9277

Opening Hours : 9:00 a.m. to 4:30 p.m.

Entry is allowed up until thirty minutes before the museum closes.

**Kotakigawa Hisui Kyo** (Kotaki River Jade Gorge)（小滝川ヒスイ峡）

Oaza Kotaki, Itoigawa-shi（糸魚川市大字小滝）

Tel : 025-553-1785（Itoigawa City Tourism Information Center）（糸魚川市観光案内所）

\* Not accessible during winter time from the mid November to the mid April due to piled snow.

**Hisui Kaigan** (Jade Beach)（ヒスイ海岸）

2-4 Oshiage, Itoigawa-shi（糸魚川市押上 2-4）

Tel : 025-552-1742 (Itoigawa City Tourism Bureau)（糸魚川市観光協会）

**Fossa Magna Museum**（フォッサマグナミュージアム）

1313 Oaza Ichinomiya, Itoigawa-shi (inside Miyama Park)（糸魚川市大字一ノ宮 1313（美山公園内））

Tel : 025-553-1880

Opening Hours : 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (Entry is allowed up until 30 minutes before the museum closes.

Closing Day : Monday and the following day of holiday

(Seasonal variation: no closing day from March to November)

**Fossa Magna Park**（フォッサマグナパーク）

2484-1 Negoya, Itoigawa-shi（糸魚川市根小屋 2484-1）

Closing Day : Open everyday but possibly closed during winter time due to snow.

**Joetsu Gyogyo Kyodo Kumiai Oroshiuri Ichiba**（上越漁業協同組合 卸売市場）

(Joetsu Fisheries Cooperative Association Wholesale Market)

7567-2 Nou, Itoigawa-shi（糸魚川市能生 7567-2）

Tel : 025-566-5155

Closing Day : Tuesdays and Saturdays (depending also on the weather)

\*Free entrance in the market for watching the auctions, but reservation is required for a guided tour.

**Michi-no-eki Marine Dream Nou** (Road Station Marine Dream Nou)

（道の駅マリンドリーム能生）

3596-2 Nou Kodomari, Itoigawa-shi（糸魚川市能生小泊 3596-2）

Tel : 025-566-3456

Opening Hours : 8:00 a.m. to 5:30 p.m.

(Seasonal variation: 8:00 a.m. to 5:00 p.m. from November 1 to April 24)

\* During the closed season for crab fishing , Januray and February, locally caught beni-zuwaigani crab is not available. Other locally caught seafood remains available throughout the year.

RESTAURANTS

**Shige-zushi** (sushi)（重寿司）

1-3-12, Omachi, Itoigawa-shi（糸魚川市大町 1-3-12）

Tel : 025-552-0098

Opening Hours : 11:30 a.m. to 11:00 p.m.

Closing Day : Tuesday

**Korinmaru** (Japanese style seafood restaurant managed by fishermen)

（漁師の店 煌凛丸）

1-3-26 Omachi, Itoigawa-shi（糸魚川市大町 1-3-26）

Tel : 025-552-0664

Opening Hours : 5:00 p.m. to midnight

Closing Day : irregular

**Taki** (Japanese style tavern, Izakaya)（多喜・居酒屋）

1-7-11 Omachi, Itoigawa-shi（糸魚川市大町 1-7-11）

Tel : 025-553-0131

Opening Hours : (lunch) 11:30 a.m. to 1:30 p.m. (dinner) 6:00 p.m. to 11:00 p.m.

Closing Day : irregular

**Ocean table Mana'o** (Seafood restaurant managed by fishermen)

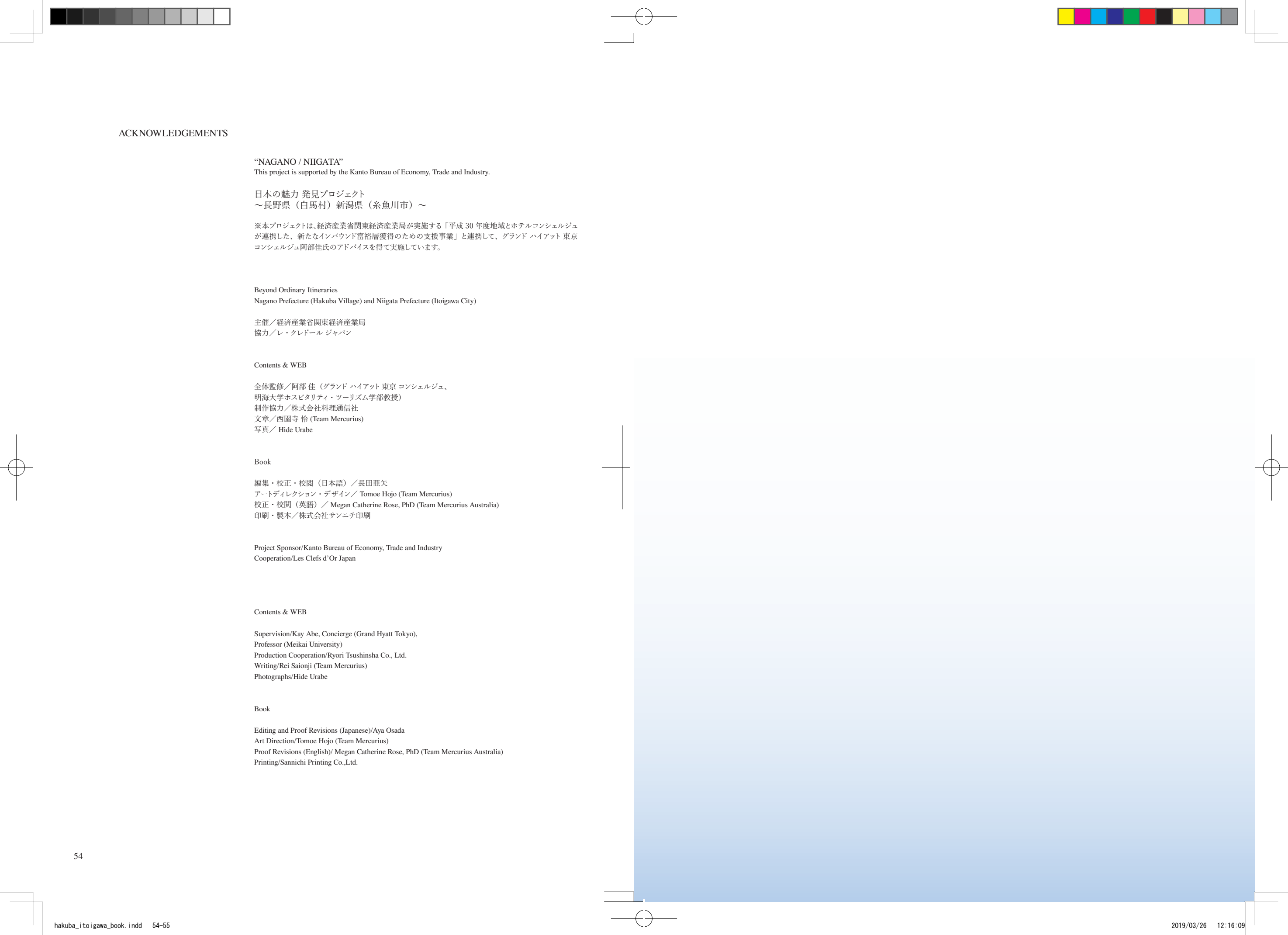
（オーシャンテーブルマナオ）

1-3-1 Omachi, Itoigawa-shi（糸魚川市大町 1-3-1）

Tel : 025-552-1167

Opening Hours : 5:00 p.m. to midnight

Closing Day : irregular



ACKNOWLEDGEMENTS

“NAGANO / NIIGATA”  
This project is supported by the Kanto Bureau of Economy, Trade and Industry.

日本の魅力 発見プロジェクト  
～長野県（白馬村）新潟県（糸魚川市）～

※本プロジェクトは、経済産業省関東経済産業局が実施する「平成 30 年度地域とホテルコンシェルジュ  
が連携した、新たなインバウンド富裕層獲得のための支援事業」と連携して、グランド ハイアット 東京  
コンシェルジュ阿部佳氏のアドバイスを得て実施しています。

Beyond Ordinary Itineraries  
Nagano Prefecture (Hakuba Village) and Niigata Prefecture (Itoigawa City)

主催／経済産業省関東経済産業局  
協力／レ・クレドール ジャパン

Contents & WEB  
  
全体監修／阿部 佳（グランド ハイアット 東京 コンシェルジュ、  
明海大学ホスピタリティ・ツーリズム学部教授）  
制作協力／株式会社料理通信社  
文章／西園寺 怜 (Team Mercurius)  
写真／ Hide Urabe

Book  
  
編集・校正・校閲（日本語）／長田亜矢  
アートディレクション・デザイン／ Tomoe Hojo (Team Mercurius)  
校正・校閲（英語）／ Megan Catherine Rose, PhD (Team Mercurius Australia)  
印刷・製本／株式会社サンニチ印刷

Project Sponsor/Kanto Bureau of Economy, Trade and Industry  
Cooperation/Les Clefs d’Or Japan

Contents & WEB  
  
Supervision/Kay Abe, Concierge (Grand Hyatt Tokyo),  
Professor (Meikai University)  
Production Cooperation/Ryori Tsushinsha Co., Ltd.  
Writing/Rei Saionji (Team Mercurius)  
Photographs/Hide Urabe

Book  
  
Editing and Proof Revisions (Japanese)/Aya Osada  
Art Direction/Tomoe Hojo (Team Mercurius)  
Proof Revisions (English)/ Megan Catherine Rose, PhD (Team Mercurius Australia)  
Printing/Sannichi Printing Co.,Ltd.

