



エコツアー トコトコ

トコトコは、上市町生まれのガイドチームです。雄大な劔岳の麓に広がる上市町の豊かな自然と歴史・文化・人々の暮らしに親しむ体験を通して、皆様の心へ潤いをお届けします。

特等席で“劔岳”を見よう！ はじめての山あるき

半日体験 | 実施期間:4-11月 | エリア:千石城山

山の自然に触れ合い、劔岳を望む頂上まで散策します。日本人の心に密接なゆずり葉やウラジロ、ホオノキやコシアブラの木と食文化、クロモジの癒やしなど、日本文化に触れる貴重な体験です。山頂で飲む温かい飲み物は至福のひとつです。



上市の奥座敷でタイムスリップ！ 四季の里山さんぽ & 野あそび

2時間体験 | 実施期間:4-11月 | エリア:種地区

山あいの古民家集落巡りと野あそびを楽しみながら、里山の自然を体験できます！



深雪にダイブ！ 里山スノーシューさんぽ & 棚田でジャンプ！

5時間体験 | 実施期間:1-2月 | エリア:種地区

雪深い季節はスノーシューで里山を探検！こんもりと雪に覆われた棚田の落差でジャンプも楽しめます。最後は、昼食のチーズフォンデュで暖まらしましょう！

【問い合わせ先】 TEL:080-7830-2736 MAIL:2021tocotoco@gmail.com
Instagram:@tocotoco_kamiichi
Facebook:tocotoco.toyama



Instagram▶



Facebook▶

Interview · 白萩の魅力を知る方々の声

下田金山の歴史と 魅力の語り部として

白萩東部公民館館長 伍嶋 伸盛さん
白萩東部公民館主事 甚内 正人さん



下田に生まれ、金山を身近に感じながら育ってきたお二人。金山発見からの村の繁栄と衰退の歴史、金の生成などをまとめた冊子の作成や、地元の小学生に下田金山を案内し、歴史を伝える活動を続けています。金の成り立ちと宇宙との関係が科学的に証明されるなど、ここ最近ワクワクする発見も多く、未来を担う子どもたちにもその魅力を伝えたいと目を輝かせています。

上市の山の魅力をもっと発信していきたい

白萩西部地区自治振興会会長 平井 敏廣さん



上市の隠れた魅力を広く発信しようと、自ら森に入って笠取の滝、まます滝へつづく道の整備を実施してきた平井さん。町の人々の協力を得ながら、ハゲ山山頂へつながる西山遊歩道を完成へと導きました。劔岳や町全体を見渡せる山頂からの美しい眺めをより多くの人に楽しんでもらい、山に愛着を持ってもらえるように、より安全な道へと整備を続けます。

より詳しいインタビューは、WEBでご覧いただけます

Shirahagi, Kamiichi しらはぎの歩き方

https://iju-kamiichi.com/shirahagi



上市町 移住・定住ポータル

なみスイチ



移住@上市町 交流コミュニティ

ウェルカミ

LINEオープンチャット



発行 白萩地域山村活性化協議会

問い合わせ先 上市町 企画課 | 富山県中新川郡上市町法音寺1番地 TEL: 076-472-2473

2024.3

富山県
かみいちまち
上市町



しらはぎの歩き方



雄大な景色と
奥深い歴史に触れる

白萩地域観光ガイドブック

豊かな自然の宝箱、白萩地域

町のシンボルである名峰・劔岳をはじめとして、北アルプスの山々を間近に仰ぐ 緑豊かな町、上市町。なかでも白萩地域は、雄大な景色を堪能できる遊歩道、歴史を感じさせる神社や 石碑など、かみいちの魅力存分に楽しめる場所が数多くあります。

目次	
Map	—— 2-3P
遊歩道・見どころ	—— 4-9P
上市町のいいこと・いいもの	—— 10-11P
ツアー紹介、インタビュー	—— 12P

Map

01 村巻神社

02 中村の大杉

03 立山神社

04 ツルギオリトキクザクラ

05 下田の金山

06 笠尻山

07 大友家持の歌碑

08 与平のお宮

09 早月神社

10 覚石

11 早月川と劔岳の絶景

12 劔せせらぎ小径

13 みんなのプロムナード

21 伊折橋から眺める劔岳

22 大蛇が宿る大石

23 劔いおり桜

24 石碑と劔岳の眺望

14 まま子滝

15 釈泉寺円筒分水槽

16 笠取の滝

17 揚見の展望台

18 稲村城跡

19 西山遊歩道

20 ふるさと劔親自然公園

里山の駅 つるぎの味蔵

アロマセレクト

🏞️ …遊歩道、トレッキング

🌳 …見どころ

🏪 …お店

…東部

…南部

…西部

上市町

馬場島

劔岳

webサイトでも
ご紹介しています！

はやつきがわ つるぎだけ ぜっけい
早月川と劔岳の絶景
清流が生み出すマイナスイオンで癒される



遊歩道“みんなのプロムナード”から早月川まで降りると見えてくる、川の堰堤(えんてい)から飛び出す迫力満点の清流。その清流越しの劔岳の眺めは圧巻です。滝が発するマイナスイオンに癒され、劔岳との共演をお楽しみください。

※とやまの名水に選ばれた“早月川の清流”と堰堤日本一の“高島堰堤”（昭和52年完成）



4月の終わり頃、伊折橋左岸には桜が咲き誇り、残雪の劔岳とのコラボレーションを楽しめます。この美しい場所に多くの人々が訪れ、次の世代に残していけるようにと、「思川(おもいがわ)」という桜をメインに植樹しています。野桜とともに華やかなピンクのグラデーションを演出しています。



つるぎ ざくら
劔いおり桜

劔岳の白とピンクの花びらのコントラスト



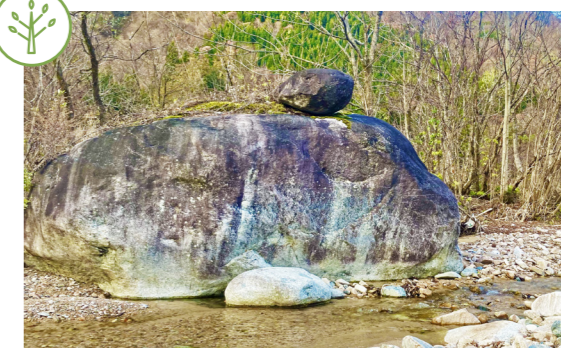
みんなのプロムナード

遊歩道“みんなのプロムナード”には、山ぶどう、あけび、さるなしが植えられています。春・夏の新緑、川遊び、秋の紅葉、木の実、キノコ等、四季折々の里山の姿を楽しめます。



せきび つるぎだけ ちょうぼう
石碑と劔岳の眺望

林道の開通記念として建立された石碑からは、劔岳を中心とした山々を一望できます。初夏には新緑、秋には紅葉を楽しめるドライブコースの道中にあり、伊折橋から石碑まではウォーキングコースとして親しまれています。

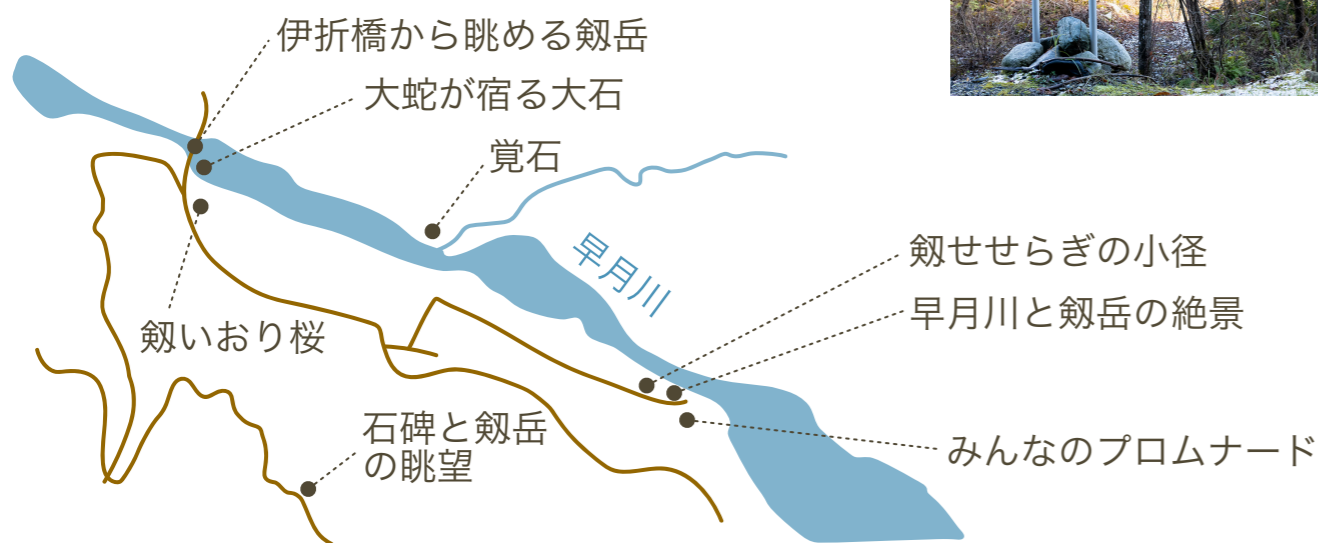


おぼえいし
覚石

天正12年、佐々成政が遠州浜松の徳川家康の助けを求め、雪中「さらさら越え」をしたのは有名な話。その際、軍用金をこの高島の地に埋め、積雪のためこの大石を目印にしたとされ、覚石として伝えられています。

つるぎ こみち
劔せせらぎの小径

“ふるさとサンポー口”の案内看板に沿って歩くと“劔せせらぎの小径”に出会えます。清らかな湧水が緑の間を縫うように流れている小川の横を歩くコースです。自然の温もりにも包まれるようなひと時を過ごせます。



いおりばし なが つるぎだけ
伊折橋から眺める劔岳

劔岳、奥大日、大日岳の大パノラマが広がる伊折橋からの眺望。四季折々に変化する山の表情は、澄んだ空気によってよりくっきりと映し出され、ここでしか見られない景色を堪能できます。

ふるさと眺望点(自然景観)



だいじゃ やど おおいし
大蛇が宿る大石

伊折橋の下にある2.5m四方の大石。その中央部には、まるで大蛇が生き生きと動いているようにも見える模様があります。この地区の人々は、「災害から守ってくれる水の守り神」としてこの大石を大切にしています。



かさじりやま 笠尻山

頂上からの眺望は圧巻

標高629m。1本道の整備された登山道をトレッキングできます。春から秋にかけて季節ごとの木々の彩りを楽しみ、積雪期にはスノーシューでの縦走も。劔岳や能登半島方面の素晴らしい景色を堪能できます。 **Pあり** 所要時間 40~50分



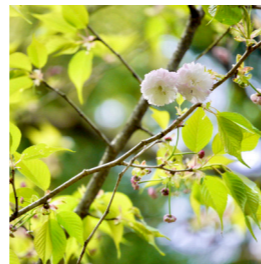
たてやまじんじゃ
立山神社

御祭神は伊邪那美命(いざなみのみこと)・天照皇大神(あまてらすおおみかみ)です。神明社は、もとは村のあった白萩東部小学校跡地付近にありましたが、村の移転後に創建された立山社と合祀し、立山神社と改称され、境内には幹回り5mを超える大杉があります。



ツルギオリトキクザクラ

とやまさくら守の会と富山中央植物園の調査研究により、平成20年新品種として発見されました。上市町折戸で発見され町が誇る「劔岳」から名をとり、「ツルギオリトキクザクラ」と名付けられました。



おおとものやかもち かひ
大伴家持の歌碑

「たち山の雪しく(来)らしも はひつきの河のわたり瀬 あぶみ(鏡)つ(浸)かすも」。万葉集撰者・大伴家持が、雪解けで水かさを増した、早月川の情景を詠んだ一句です。



よへい みや
与平のお宮

折戸の与平が「早月川を守るために背負ってくれ」という神のお告げに従い運んだ大石を祀った祠。それ以降、洪水が少なくなったとされ、土地や人を守る神として大事にされています。



むらまきじんじゃ
村巻神社

御祭神は、誉田別命(ほむだわけのみこと)で徳川時代に建立されました。祭礼は伊折地区の伊保里神社の祭礼と同じく、春(4月)と秋(9月)に執り行われ、村人たちの交流の場としても大切にされています。



なかむら おおすぎ
中村の大杉

中村地区東端にある巨大な立山杉です。高さ20m余り、樹齢300年以上とされています。立山杉が低地にあることは珍しく、町の天然記念物にも指定されています。元々は、立山の風雪から守るための杉並木でしたが、現在ではこの一本を残すのみとなりました。



はやつきじんじゃ
早月神社

御祭神は伊邪那美命(いざなみのみこと)・少彦名命(すくなひこなのみこと)・天照皇大神(あまてらすおおみかみ)。早月川大洪水で高台に移転した立山社に、薬師社、神明社が合祀し、早月神社と改称しました。



げだ きんざん
下田の金山

天正2年(1574年)に金が発見され、最盛期には千人を超える鉱山夫が集まり賑わった地区。加賀藩直轄の金山として栄え、藩の財政を支えてきたこの鉱山と村の繁栄と衰退の歴史は、今でも語り継がれています。





にしやまゆうほどう 西山遊歩道

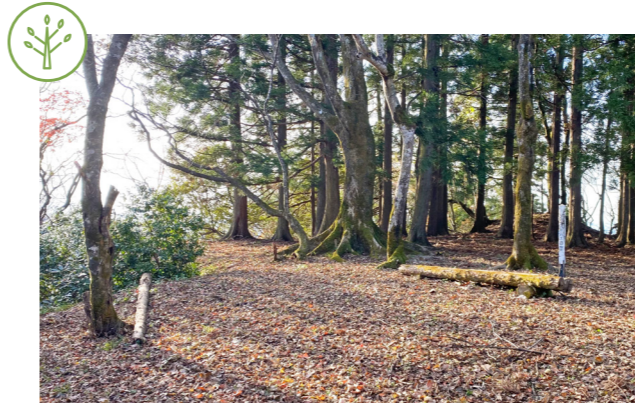
地域の人が切り開いた魅力的な森林資源

年齢問わず、1時間ほどで気軽に登れる低山として親しまれているハゲ山。山頂へつながる西山遊歩道は、地域の人々の協力によって令和4年11月に完成しました。ハゲ山の山頂からは、劔岳や大日岳、富山湾などが一望でき、遊歩道の完成に合わせて山頂と道中に植樹された桜の木の成長も楽しみのひとつ。トレッキングしながら美しい眺望を楽しむことができます。



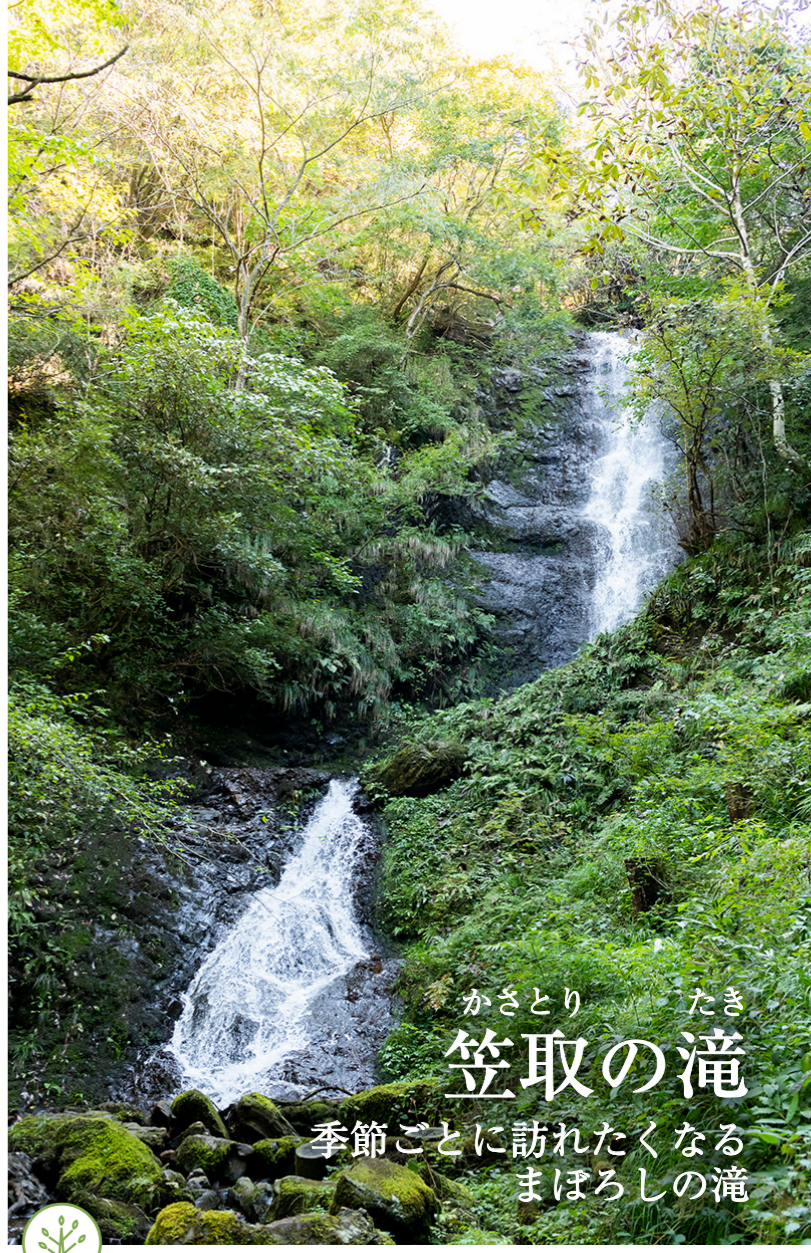
あげみ てんぼうだい
揚見の展望台

知る人ぞ知る、穴場スポット。展望台からは、富山平野と富山湾を一望することができ、素晴らしい眺望を堪能できます。ベンチやテーブルがあり、さわやかな空気の中で景色を楽しみながら、ゆっくりと休憩するのもおすすめです。



いなむらじょうあと
稲村城跡

稲村城は、このあたり一帯を支配していた土肥氏の居城であった堀江城の詰城の1つとされています。上市川ダム北側の稲村城山に築かれ、東尾根には堀切も設けられています。山頂の主郭はきれいに削平され、やぐら台の跡も見取れます。



かさとり たき 笠取の滝

季節ごとに訪れたいくなる
まぼろしの滝



上流の放流設備により、滝の水量が多くなるのが稀にあるため、「まぼろしの滝」と呼ばれています。時期や場所によってさまざまな表情を見せ、見る人に癒しを与えます。



こだき まま子滝

三段滝に圧倒される

夫を亡くし、貧しさに苦しんでいた母親が、先妻の子(まま子)を滝つぼに投げ捨てたことを大変反省し、子連れ戻し、心を入れ替えせさせと働き、子も親孝行をしたという逸話から、まま子滝と名付けられたとされています。

Pあり **所要時間 15分**



しゃくせんじえんとうぶんすいそう
釈泉寺円筒分水槽

「とやまの名水」にも選定されている、円筒分水槽。令和4年、国登録有形文化財に登録されました。農業用水を安定して供給し、長年の水不足を解消した戦後の農業水利施設。国土の歴史的景観に寄与していると国から評価されています。



ふるさと劔親自然公園

早乙女湖を見下ろす公園内には、キャンプ場、オートキャンプ場のほかにバーベキュー場やフィールドアスレチック、パークゴルフ場もあります。令和5年5月には、公園の敷地内「おおかみこどもの森づくりプロジェクト」の一環として植樹イベントを行いました。



上市町のいいこと、 いいもの。

地域資源を活かした特産品をご紹介します！

山と人をつなぐ郷土の香り アロマセレクト

上市町広野地域で富山県産の樹木から精油を抽出する事業を展開する「アロマセレクト」。
樹木の加工、精油をはじめとするアロマ商品の製造、販売まで一貫して行っています。



こだわりは“県産樹木”

富山県は県土の約70%が森林。今まで使われなかった樹木を使うことで、建材じゃない樹木の魅力として“香り”があることを知ってもらい、「この木からこんなにいい香りがするんだ！」という発見が生まれることを期待しています。
富山県産材を使うことで、地元の人が「富山の香り文化」に愛着を持つようになり、香りを生活に取り入れることで毎日がより楽しくなったり、リラックスした時間が増えたりしたら嬉しいです。山と人がつながり、山の保全や林業に関わる人が増えることで、どんどんいいサイクルが生まれていきます。



上市町だからこそできること

アロマセレクトの拠点である上市町は、富山県の中でも水が清らかなところとして有名です。地下水がきれいなことも、精油のいい香りにつながっているはず。
アロマセレクトが山や森を舞台に事業をすることで、関わる方が環境を考えるきっかけになり、それを上市町から発信することに意味があると思っています。ここに広がるすばらしい景観を、次の世代にも残していきたいと考えています。



アロマセレクト

樹木の香りの魅力や国産精油の楽しみ方を知っていただけるようなクラフト会や体験会も開催しています。オンラインでも販売しています。

(富山県中新川郡上市町広野753)



おいしく食べて里山を守る 純国産メンマ & 竹菜プロジェクト

竹取キッチンが富山県上市町の里山で育ちすぎたタケノコ「幼竹」を使い、純国産メンマやおいしく食卓を彩るさまざまな竹菜をつくり、健康な里山を後世につないでゆく循環を生み出す活動をしています。



竹取キッチン
TAKETORI KITCHEN



竹害から里山を守りたい。

今、日本では放置竹林が増加しています。竹炭が燃料として重宝されていた時代にはしっかり管理されていた竹林も、代替燃料の普及や所有者の高齢化、人手不足によって手入れが追いつかないケースが増えてきました。放置された竹林はイノシシの住処となり、近隣農地の食害につながります。また、森に光が入らなくなるとともに張りめぐった根は、地盤を固める樹木の成長を妨げるため、土砂災害の原因になります。竹の有効活用は、竹害から里山を守ることに繋がります。

メンマ作りを通して実現！ 里山の資源と人の輪が繋がり続ける未来

日本で流通しているメンマの90%は中国産。日本で自生している幹が太くて硬い孟宗竹という品種でも、収穫のタイミングを押さえ適切な下処理・調理をすることで美味しいメンマを作れるのではないかと試行錯誤してきました。こうして「純国産メンマ&竹菜プロジェクト」を通じて、新たな上市町の名産品が誕生しました。環境負荷の少ないメンマ・竹菜が流通することで、山村地域に雇用を生み、豊かな里山の循環を生み出すことができます。



【商品紹介】



和のメンマ 「つるぎ竹菜」

里山で育ち過ぎたタケノコを竹菜として美味しく加工。3種類の味を楽しめる。

竹取キッチンのごちそうの具



時短料理に満足感と栄養価をプラス。ご飯のお供やおつまみにおすすめ。

どこで買えるの？

里山の駅 つるぎの味蔵 (富山県中新川郡上市町広野2488)

営業時間 10:00~16:00 定休日 水曜日 駐車場 20台

地元特産品や、地域の生産者さんのこだわりや想いが詰まった農作物を販売。農家さんが丹精込めて作る無添加ジェラートが食べられます。



竹取キッチンの詳しい内容はこちらオンラインでも販売中！

