

この物語はほんの1例です。
この物語から、読者一人ひとりオリジナルな物語を描き、
それを多くの皆さんと共有することがとても重要です。
千曲川は、とても魅了的な川です。地域の宝物です。
この千曲川が故郷を誇りに思い、そして愛する拠所の
一つになることを信じてやみません。

千曲川
ナイスONプロジェクトとは

長野市・飯山市・須坂市・小布施町・中野市の
市民と行政がともに、千曲川を活かして健康
といやし、誇りと郷土愛を伴う故郷の創造
と観光振興を目指すプロジェクトです。
最上流の長野市から最下流の飯山市までの
間にある市町を、上流から並べると、須坂
市、小布施町、そして中野市となります。
それぞれの頭文字をとって、プロジェクト名
としました。

千曲川
ナイス
ON
プロジェクト

長野市のナ
飯山市のイ
須坂市のス
小布施町のO
中野市のN

ナイスは、良い、素晴らしい、良いね、凄いね、
日本一長いなどを意味し、ONは、川に入ろう、
楽しもう、一緒に、という意味が込められています。

発効日：令和5年(2023年)11月
編集発行：千曲川北信5市町かわまちづくり推進協議会
事務局：長野県飯山市大字飯山1,110-1 TEL:0269-62-3111(内線271)

千曲川北信5市町かわまちづくり
PRキャラクター
みなも
水萌ちゃん

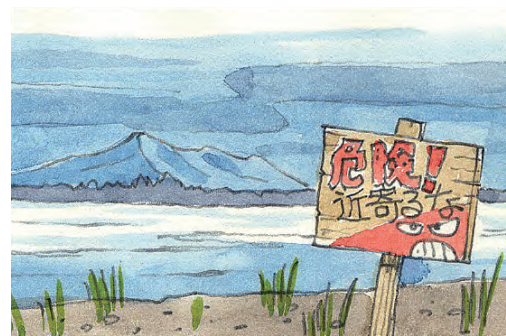
太陽の光を浴びてキラキラ
と輝く水面。この地域が、水
面のようにキラキラ輝く地
域になればとの想いで「みな
も」と命名しました。
漢字は「水萌」と書きます。
みなさんよろしくお願いします。

子供たち一番人気
ラッコちゃんスタイルでの
川流れ体験。
このキャラクターは、子ども
達の川流れをしている姿を
イメージして作成しました。

長野県地域発元気づくり支援金事業活用



千曲川の近未来物語 ~千曲川ナイスONプロジェクトの取り組み~



何年か前までは、千曲川は危ない場所と言われ、川下りなどは行われていなかった。

- ・川の魅力の再発見
- ・川に対する意識改革



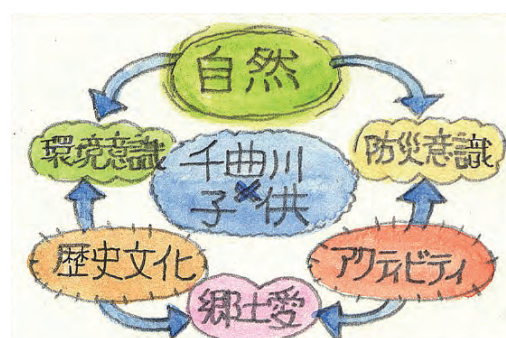
そこで千曲川の魅力を沢山のひとに知っていただきたいという人たちが協議会を立ち上げ、千曲川の活用方法を考え、モニターツアーやシンポジウムなど開催してきた。

- ・千曲川北信5市町
かわまちづくり推進協議会
- ・各種モニターツアー、シンポジウム、川流れ安全教室の実施



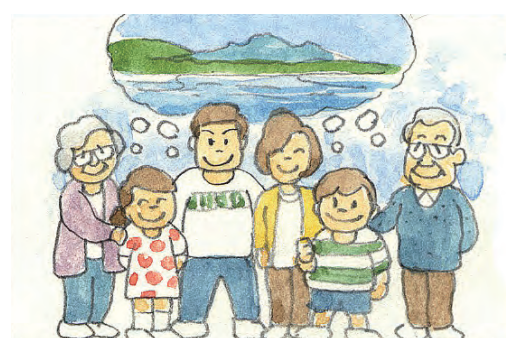
今では、河川環境も整備され、人々の意識も変わり、市民と行政、企業や各種団体が一体となって様々な学習会やイベントが開催されている。ガイドの案内も、とても魅力的で話題になっている。

- ・学校の行事や、観光協会・旅行社での各種イベントの開催
- ・企業支援(アウトドア関係)
- ・ガイド育成



カヌーの体験で川面から見る風景に歓喜を上げた子供たちは、千曲川にすっかりはまり、川の魅力や自然環境、そして安全や防災についても多くを学び、何よりも郷土を愛するようになった。

- ・子供たちの川に対する正しい知識と意識の向上
- ・千曲川の魅力を通した郷土愛の醸成



この物語は、近未来において様々な世代の登場人物が、千曲川の体験を絵日記風に描いた6つの短編物語である。

- ・令和版トムソーヤの冒険
- ・日本一の大河で自転車思い出づくり
- ・いやしの千曲川
- ・千曲川ダウンリバーレース
- ・千曲川の歴史ロマン
- ・車窓からの千曲川

◆はじめに

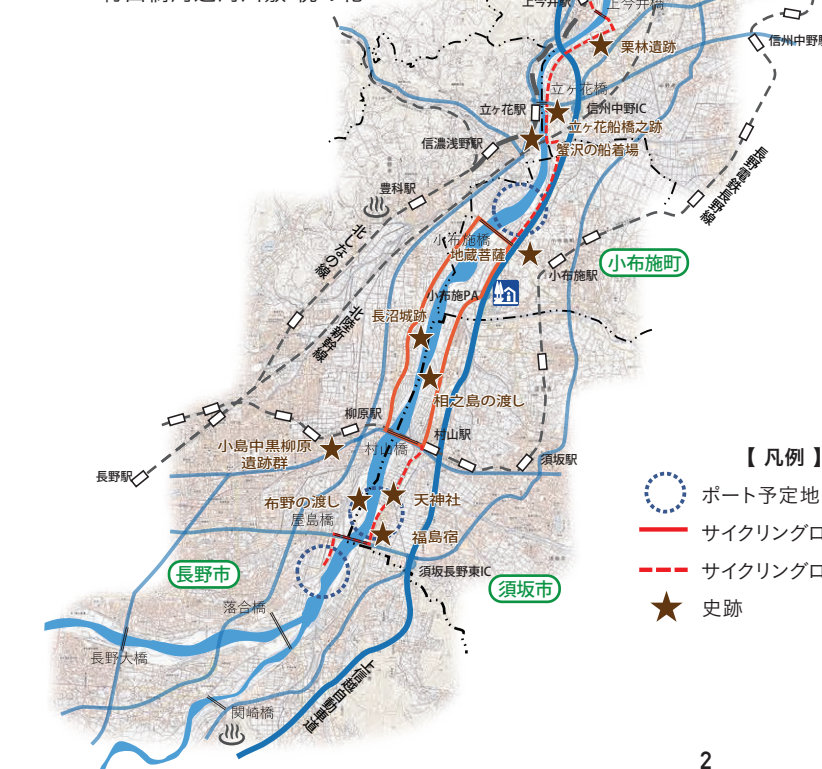
北信地域の長野市、須坂市、中野市、飯山市、小布施町の5市町では広域観光ルートの構築、地域の歴史・文化の伝承、未来へ繋げる関係人口の育成等により、広域観光の推進と地域活性化に取り組んでいます。この取り組みの充実を図るため、5市町をつなぐ千曲川を活用し、各市町の水辺拠点と親水護岸、管理用通路等を整備するほか、現在行われている水辺アクティビティやスポーツイベントでの広域な連携、さらに民間事業者や鉄道事業者とのタイアップによる広域観光ルートの構築を目指しています。本書は、子供たちを含む市民、行政や企業、各種団体が千曲川の資源を活用し、より千曲川に親しみ、楽しむ生活になるためのイメージブックです。

◆自然や風景としての魅力

千曲川流域の中で、最も流量が豊富で、盆地と狭窄部が織りなす独特な空間を醸し出しています。河川敷やその周りには菜の花畑やリンゴ・桃などの果樹園が広がります。さらに高社山や斑尾山などの丸みを帯びた山々に囲まれ、四季によりその装いを変えます。



村山橋周辺河川敷 桃の花



【凡例】

- ポート予定地
- サイクリングロード(既設)
- - サイクリングロード(新設)
- ★ 史跡

◆千曲川の美しい流れと魅力の再発見

甲武信ヶ岳の斜面を源流とし、北アルプスから注ぐ清流「犀川」と合流した千曲川は、まさに日本一の大川です。様々な利水や治水とともに優れた農作物や地酒などの地域産物を生み出し、歴史文化を刻んできています。あらためて、川沿いの美しい自然や景観、楽しい水遊びなどの再発見を期待します。

千曲川の流域周辺は魅力がたくさん！



◆遊び(アクティビティ)としての魅力

千曲川の魅力を直接体験、味わうことができる遊びとして、カヌー・ラフティング・サップ・自転車・ウォーキングなどが挙げられます。



千曲川の川下り

◆歴史・文化としての魅力

千曲川の沿岸には、太古の昔から人と川との係りを今に伝える多くの遺跡や石碑があります。川中島の戦いでは、武田信玄と上杉謙信が千曲川を舞台に戦いを重ねました。その証として、千曲川にいくつかの城を築いています。海産物や人を信州に運ぶ手段として、千曲川通船が盛んな時代もありました。



飯山城址

令和版トムソーヤの冒険 ～千曲川を探検!新しいスリルと学び～



体験学習で千曲川のトムソーヤの冒険に参加した。
ラフティングボートで川下りをしながらいろんなサバイバルゲームをしてきた。

- ・川下り体験のネーミング
- ・総合学習、防災学習としての機会づくり
(各市町の小学校高学年)



川下りは、流れが緩やかだけど、いろいろなスリルあったり、大きな橋を見上げたりすることができた。

- ・川下りコース、ボートの整備
- ・川下り用装備の充実
- ・川下り指導者の育成
- ・川下りの安全対策



途中では釣りをしながら食料調達。途中のポートでは、農家の収穫お手伝いをしながら栗やリンゴ、野菜などを手に入れることができた。

- ・川下りゲームの開発
- ・農家、事業者など地域との連携(ふれあい事業)



食料が手に入ってから中州でキャンプもした。
ナイフの使い方や火の起こし方を教えてもらい、自然の中の生活も少し自信がついた。

- ・自然体験メニューの開発



川下りは、みんなの協力がとても大切だった。
この冒険で、何となく自分もトムソーヤになったような気がする。

- ・川下り体験の意義
～ 自然の中で生きる力 ～
～ チームワーク力 ～
～ コミュニケーション力 ～

◆川体験の効果と体験機会

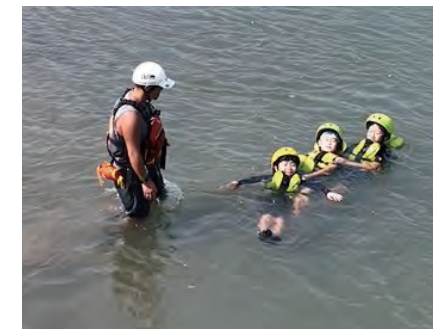
五感をフル動員する川体験は子供の健全な成長に大きく関わりがあります。川(自然)体験が子どもの成長に及ぼす影響について、「自然体験の多い子どもの中には道徳観・正義感のある子どもが多い」(H17独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の自然体験活動に関する実態調査」)や「小学生の頃に行った自然体験などの経験は、長期間経過しても、その後の成長に良い影響を与えている」(令和2年度 青少年の体験活動の推進に関する調査研究)という調査結果が出されています。小布施町や中野市、飯山市では、子ども達や親子を対象とした各種体験教室や観察会が行なわれています。



中野市 ラフティング



小布施町 わんぱく教室



飯山市 ラッコちゃん体験

◆川の安全

川体験は、自然の魅力に触れながら、魚釣りや水遊び、川下りなどのアクティビティを通じてたくさんの楽しい活動ができます。しかし、水に関わる子どもの事故の約6割は川や湖で起きているのも事実です。事故に遭わないためには、川や水辺にひそむさまざまな危険性を知り、事前の準備と、活動時の安全管理をすることで、事故を防ぐことができます。

USER'S VOICE

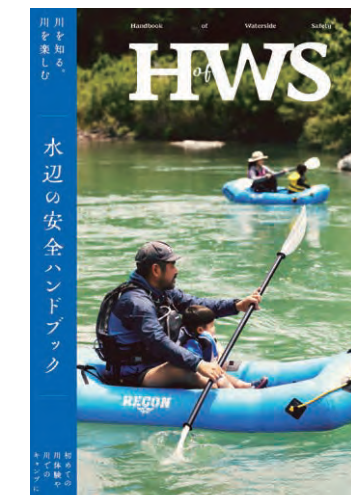
川体験の感想

僕は、ラフティングをやって楽しかったことは、中州へ行って流された人がいた時に、ロープを投げて助けることと、自分が流された時は、ラッコの姿勢になって石と石の間に足が挟まれないようすることと、前に進むときの漕ぎ方は「前漕ぎ」、後ろに進むときの漕ぎ方を「後ろ漕ぎ」と知れてよかったです。パドルアップや水かけができたし、休みの日で行ける時には、また行ってやりたいです。

飯山市のラフティング体験児童



「うんこドリル川の安全」冊子
小学生低学年向け



水辺の安全ハンドブック
保護者向け

国土交通省からは、河川水難事故ポータルサイトが公開され、子供向けや保護者向けの川の安全に関するパンフレットなどを手に入れることができます。

<https://www.mlit.go.jp/river/kankyo/play/anzenriyou.html>

◆農家、地域との連携(ふれあい事業)

令和版トムソーヤの冒険では、地域の人々とのふれあいも大切な要素としてイメージしています。ふれあい事業は、既に各市町で行われている農業体験などを含め、農家や地域との連携できる協力体制をつくれます。



農業体験

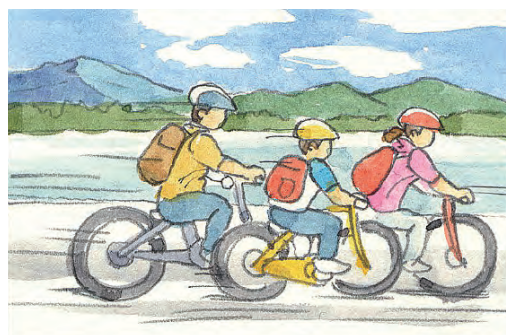


日本一の大河で自転車思い出づくり ～川沿いのゆるいサイクリング～



今日は気軽に千曲川沿いのサイクリングを楽しめると聞いて家族でアクティビティセンターにやってきた。
E-バイクもあるし、スタッフさんからコースや立ち寄り場所など親切に教えてもらった。

- ・アクティビティセンター(サイクリングセンター)の整備
- ・E-バイク(電動アシスト付きスポーツ自転車)のレンタル



日本一の大河に沿うサイクリングルートはアップダウンも少なく気軽に走れるし、360度のパノラマ風景が爽快だ。

- ・四季折々のサイクリングコース設定および整備
- ・コース案内板の設置(多言語)



途中には、休憩場所やトイレ、買い物できる場所があった。
リンゴが実る道沿いでは直売所があり、お母さんはリンゴやブドウ、栗や野菜等を買っていた。

- ・休憩所(トイレ)の設定及び整備
- ・農家、事業者など地域との連携(ふれあい事業)
- ・立ち寄りポイントの情報収集と発信



帰りは、サイクルトレインに自転車を乗せて帰ることができた。
今走ってきた道や千曲川を車窓から眺めながら帰るのもとても楽しかった。

- ・サイクルトレインの整備



自転車以外にもカヌーやラフティングボードを体験できるとのこと。
来年も来ようとお父さんと約束した。

- ・リピーターを増やす体験メニューの企画

◆自転車の魅力

自転車は、車のように一気に移動するのではなく、また歩くよりも早く、行きたいところに容易に行くことが出来、健康や観光、活性化や、環境に貢献します。
45kmに渡り変化のとんだ千曲川を軸とするルートと、まち中散策や歴史文化資源を巡るオプションコースは、川空間とまち空間とを融合させ、まちが元気になります。



菜の花畑内のサイクリング

◆千曲川からの風景

春先の河川敷、実りの秋の河川敷、風を感じながら堤防を走る爽快感、点在する歴史・文化資源の探索、リンゴ狩りや栗拾いなどの収穫体験がサイクリングの魅力を高めてくれます。



堤防からの360度パノラマ

凡例



リンゴ狩り



maaru bike-stay-cafe(小布施町)

◆アクティビティセンター

山岳高原や河川など自然の中で、楽しむことのできるアクティビティやアウトドアの情報提供、ツアーの手配、講習会の実施、自転車やトレッキング等のアクティビティ関連商品のレンタルを行う施設です。既に飯山駅には信越自然郷アクティビティセンターがサービスを提供しています。



信越自然郷アクティビティセンター(飯山市)

◆自転車ショップ

自転車のレンタルやメンテナンスのみでなく、ツーリングに関する情報提供や、ツアーの企画及びガイドの出来る自転車ショップは、ツーリングの魅力をさらに高めてくれます。

自転車を持っていないなくても、すぐにサイクリングが楽しめるよ



今後必要な取り組み

ステーションの整備

- ・駅・道の駅でのサイクリングをサポートするための環境整備
- ・インフォメーション、レンタル、更衣室、トイレ、手荷物配送サービス

千曲川利活用のポータルサイトの制作

- ・コース、位置情報を示すマップ、見所・飲食店紹介など多言語にも対応した情報掲載

交通インフラとの連携

- ・サイクルトレイン、サイクルバス、サイクルタクシー

各種ツアーの実施

- ・地元事業者によるガイドツアーの実施
- ・旅行会社と連携してのツアー旅行の実施

協力店の充実

- ・トイレ・給水の対応や空気入れ・工具の貸し出し、バイクラックの設置など快適な旅をサポートする協力店の充実。
- ・宿泊施設での自転車の保管場所の整備や早朝出発の対応。



いやしの千曲川 ～アクティビティで身も心もリフレッシュ～



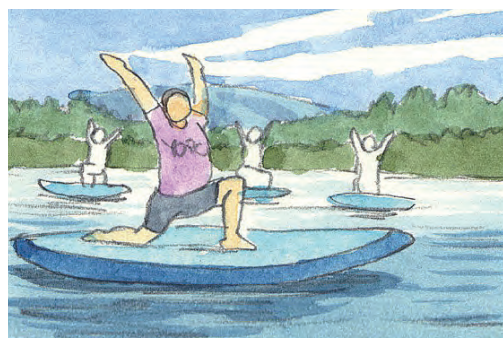
修学旅行で川下り体験した千曲川をふと思い出し、愛犬と一緒に再び訪れてみた。

・千曲川体験を主体とした旅行商品の開発



今日はカヌーで川下りを楽しんだ。流れが穏やかで、川の中からは、広い空と丸みを帯びた山々などこれまで見たことのない風景が広がっている。

・川下り用ボートの紹介
・川下り用品のレンタルショップの整備
・川下り帰りの交通整備
・川下り指導者の育成
・川下りの安全対策



中州は野鳥の楽園で、バードウォッチングが楽しめるし、自然のドッグランにもなる。近くでは川の流れに身を任せ、ラッコスタイルでの川流れやサップヨガを楽しんでいる人達もいた。

・中州の活用整備、場所や利用方法の情報発信



〇〇ポートでカヌーを降りるとカフェがある。テラス席で愛犬も一緒にコーヒーブレイク。私も愛犬もとても癒されている。

・ポートと道の駅、カフェ等との連携

・ペットが入れる飲食店の紹介



今回の旅行では、他に農業体験、ネイチャーゲーム、歴史ロマンゲームなどたくさんの体験を楽しむことができ、身も心もリフレッシュすることができた。

・都会の子供たちに信州の自然の良さをPR

◆穏やかな流れを活かした新しいアクティビティ

新しいアクティビティには、サップ(スタンドアップパドルボード)、サップヨガ、アニマルセラピーなどがあります。癒し効果の川で、身をゆだねることの出来る最も適したアウトドアアクティビティがサップと言えます。さらに大自然に抱かれながらのサップ上で行うヨガは、地上よりも体幹が鍛えられ、高いフィットネス効果が期待できます。愛犬連れでのカヌーでの川下りは、心が癒されます。



千曲川でサップ



犬とカヌー



ラッコちゃん体験



千曲川探鳥会 | 出典: 石渡つうしん



中州でのランチ休憩

◆アクティビティの拠点となるポート

ポートは、ラフティング等のアクティビティの拠点となります。また川へのアプローチが容易で、しかも流れが穏やかなため、川遊びも楽しめるようになります。



飯山市カヌーポート

◆千曲川沿いで楽しめる施設や郷土食

千曲川沿いには、道の駅、温泉、飲食店、公園など魅力ある立ち寄りポイントが多く存在します。川でのアクティビティを楽しんだ後や、悪天候で川には入れない場合でも、郷土食や地酒などもあり充分楽しめます。今後はこれら施設とポートの連携や情報発信していきます。



日帰り温泉(いいやま湯滝温泉)



道の駅
(花の駅千曲川)



農産物直売所
(農産物館オランジェ)



ワイナリー
(楠ワイナリー)



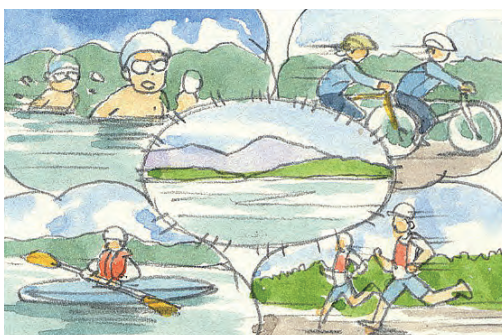
酒蔵
(榎一市村酒造場)

千曲川ダウンリバーレース ～栄光は誰の手に!?～



今回で〇〇回になる千曲川
ダウンリバーレースが開催され、
私は企画運営スタッフとして
参加している。

・千曲川を活用した
イベントの支援、体制づくり



日本一の大河を利用して、長野
から飯山まで水泳、自転車、
マラソンにカヌーの川下りも
加えたレースだ。

・千曲川を活用した
イベント(レース)の
企画開発



選手は、千曲川沿いの変化に
富む道路と川の流れをその
風景と共にレースを楽しむこと
ができる。

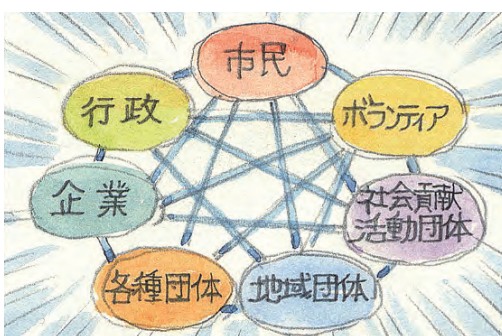
・イベントを通した
千曲川の魅力PR



途中の各カヌーポートでは、
地域の特産品や飲食店が
出店し、ステージ演奏などの
イベントも行われている。
屋形船、カヌー体験や自転車
レンタルなどできるので観戦者
もいろいろ楽しめる。

・イベントに関する地域の
協力体制づくり

・カヌーポートを使った
イベントの企画及びPR



イベントは小さく始めて、大きく
育てることが肝心だ。
千曲川沿岸では、四季を通じ
ていろいろなイベント開催され
ている。

・市民と行政の協働体制づくり

・重要な事務局の設立、
スポンサーの確保、
運営資金の確保

◆千曲川に関連するイベント

40kmを超えるダイナミックな千曲川河
川空間を十二分に活用するカヌー、自転
車、ウォーキングなどのイベントは、達成
感や連帯感を味わうことができます。千
曲川を活用し、自然を満喫できるイベント
がますます増えることが期待されます。



小布施見にマラソン



千曲川ラフティング体験教室



飯山市いかだ下り



千曲川ふれあい公園 花まつり



千曲川河畔納涼花火大会

事例:「千曲川・高社山 SEA TO SUMMIT®」 アウトドアスポーツを通じて自然の循環を 体感する環境スポーツイベント

海で発生した水蒸気が、雨や雪となって山に降り、やがて川となって森や里を潤し
ながら、再び海へと還ってゆく…。
「SEA TO SUMMIT®」は、人力のみで海(カヤック)から里(自転車)、そして
山頂(登山)へと進む中で、自然の循環に思いを巡らせ、かけがえのない自然に
ついて考えようという環境スポーツイベントです。

大会コース

スタート地点: 飯山カヌーポート【標高309m】
フィニッシュ地点: 高社山頂上【標高1,351.5m】

約 39km 標高差 1,048.5m

KAYAK ★★☆☆ 約12.0km

飯山カヌーポート→湯滝カヌーポート(いいやま湯滝温泉)

BIKE ★★☆☆ 約22.0km

湯滝カヌーポート→旧科野小学校グラウンド

HIKE ★★☆☆ 約5.0km

旧科野小学校グラウンド→高社山頂上



川のステージ(カヤック)



里のステージ(バイク)



山のステージ(ハイク)

■主催: 千曲川・高社山SEA TO SUMMIT®実行委員会
(事務局: 中野市商工観光課、飯山市商工観光課、木島平村産業課、飯山市広域観光
推進室(信越自然郷アクティビティセンター))
※千曲川高社山大会のルートをいつでも楽しめるように公式ルートマップや「ジャパン
エコトラック」に登録され、WEBサイトで情報がまとめられています。

千曲川の歴史ロマン ～歴史に埋もれた地侍～

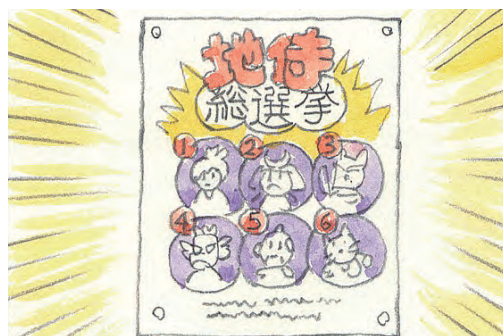


学生時代に「歴史に埋もれた地侍」コンテストで賞をいただいた。

歴史が好きな私は、友達と一緒に戦国千曲川沿いの地侍を調査し、その物語をつくった。



その地侍が千曲川歴史ロマンのキャラクターになっており、グッズやフードなども作られている。



このコンテストは毎年開催され、キャラクターの総選挙も行われている。



地侍はVRゲームでも楽しめ、千曲川沿いの各地点でポイントをゲットすることができるのだ。
昔の通船の様子もVR体験することができる。



コンテストに参加して自分のキャラクターができ、ますます郷土を愛するようになった。

・千曲川沿いの歴史文化発掘イベントの企画(地侍コンテスト)

・千曲川沿いの歴史に関連するキャラクターづくり

・キャラクターを継続的に展開する企画(総選挙)

・千曲川沿いの歴史文化に関するゲームの開発

・歴史文化を巡るぶらぶら歩く事業(仮称:ブラ歩き)を開催

・キャラクターなどを通して若者の郷土愛の醸成

千曲川沿いは、歴史資源が豊富にあるよ。
散策マップを片手に、タイムスリップしてみよう！



◆千曲川沿いの歴史・文化

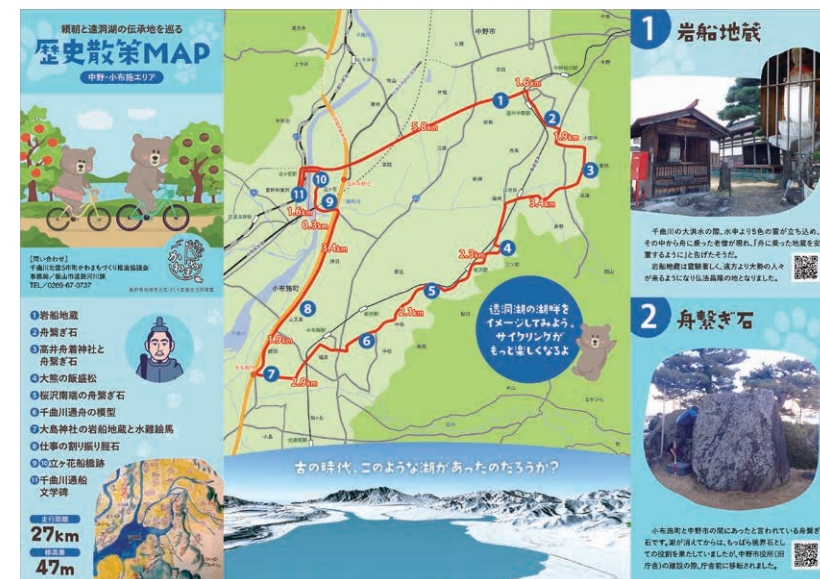
河川沿線には、歴史・文化資源がたくさん存在します。これらの資源は、ロマンを描く楽しみを与えてくれます。また地域の歴史を知ること、景観に深み生まれ、郷土愛も高まります。

◆千曲川通船の魅力

その昔、千曲川通船が盛んな時代がありました。重い荷物を積んだ船がどうして川を上ることが出来たのか、想像するだけでもロマンを感じ、検証してみたいくなります。



千曲川通船



歴史散策MAP テーマ「船」

◆千曲川沿いの歴史を活かす事例(やってみしたいこと)

●川と歴史を楽しむキャラクターづくり

キャラクターを使うことで、キャラクター自体に注目が高まるだけでなく、千曲川やお城などの史跡への興味や好感度も高める効果もあります。イメージ物語にもあるように、5市町の地侍キャラクターのコンテストを開催するのも一つの手段です。

●千曲川ナイスONプロジェクトカードづくり

みなさんに千曲川のことをもっと知っていただくために、5市町をつなぐ千曲川の自然や歴史、ビューポイントなどを紹介するカードを作成し、カードはそれぞれの場所でポイント(スタンプや御朱印)をゲット出来るような仕組みを考えます。

●ARマーカー、VRツアー・ゲームの制作

ARマーカーとは「ARコンテンツを表示させるための印」です。ARマーカーとして登録しておいた写真やイラストを、カメラが認識することで、指定の位置にコンテンツを表示させることができます。VR(バーチャル・リアリティ)ツアー・ゲームとは臨場感溢れる3D体験と映像音声をつなぐことで、プレイヤーにバーチャル・リアリティ技術を手軽に体験できます。コンテンツ(ホームページ)を制作するとともに、マーカーを千曲川沿いの資源の案内板などに設置することで、活用が図られます。

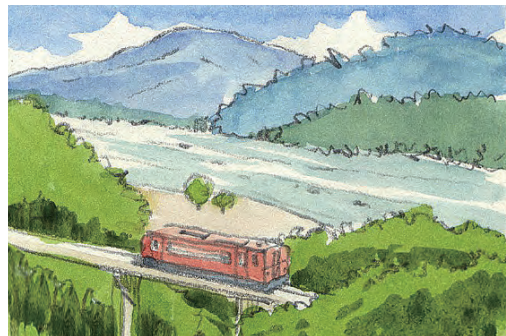
●千曲川ナイスONプロジェクトカードづくり

ガイドの技量で旅の魅力に大きく影響します。歴史や見所についての知識をはじめ、安全管理、ガイドとしての心得などを学び、プロフェッショナルなガイドの育成を目指します。



事例:河川施設360°バーチャルツアー/東京都

車窓からの千曲川 ～河川空間を日常に取り組み～



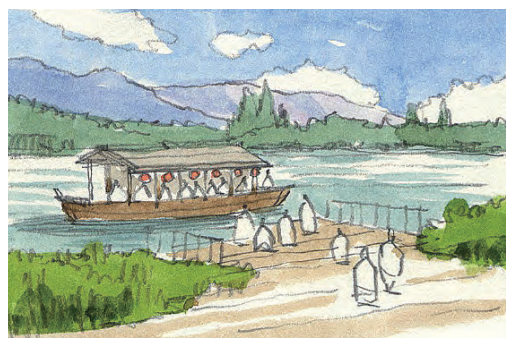
千曲川と並走する鉄道と道は格別なものがある。
長野と飯山に新幹線駅やICがあり、小布施にはハイウェイオアシスもある。

- ・千曲川沿いの多様な交通手段の連携、楽しさの発信



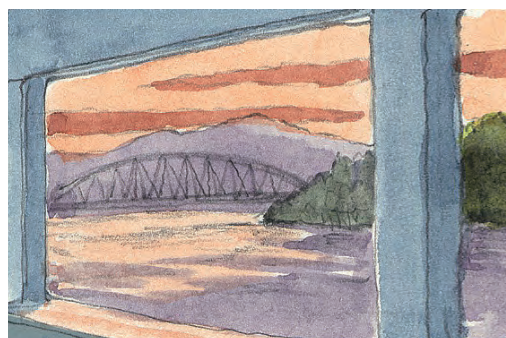
ノスタルジーを感じる駅舎や、鉄道と道路と一緒に千曲川を渡る橋なんかもある。
千曲川の風景とともに絶景ポイントのコンテストも開催されている。

- ・千曲川と電車が映える絶景ポイントの発掘とPR
- ・千曲川風景のコンテスト



千曲川では屋形船も運行されている。観光目的だけでなく、交通手段としても使われている。

- ・屋形船の運行計画（実験事業の実施）



千曲川の川下りやサイクリングなどを楽しんでも、サイクルトレインで戻れることはなによりも魅力だ

- ・千曲川に関する事業と鉄道との連携
- ・サイクルトレインの実現



スマホアプリも充実しているので、カヌー、自転車、ウォーキング、鉄道の組み合わせができ、より魅力的な旅をすることができた。

END

◆千曲川沿いの多様な交通手段

本エリアの社会的特性として千曲川と鉄道や道路が並走していることです。電車やカヌー、自転車での移動に加え、千曲川が移動手段のツールとして利用することが日常となることで、この地域の魅力をさらに高めることが期待できます。

◆長電・JR飯山線からの車窓、駅舎・電車の風景

長野駅からJR飯山線に乗り込み、しばらくリンゴ畑をみながら、立ヶ花駅を過ぎると、右手に千曲川が現れてきます。川岸の限られた土地の段々畑や川沿いの桜並木、のどかな田園風景、豪雪地帯らしい赤や青の屋根の民家など、車窓からは心に響く「田舎の風景」にあふれています。この風景を楽しめる飯山線観光列車「おいこっ」とも運行されています。



鉄路・道路そして川が並走
桜並木が風景に
彩りを与えている



飯山線の車窓から眼下に千曲川、遠景に高社山を望む



◆サイクルトレイン計画

サイクルトレインとは、自転車を解体することなく列車内に持ち込むことができるサービスです。JR飯山線では、サイクルトレインの実用化に向け、地元観光局等と連携しながら様々な検証を進めています。



自転車の搭乗検証（飯山線）

◆河川空間を日常に取り組み

河川敷では、多くの花火大会が開催されています。屋形船で宴会しながら花火の観賞も人気になるとされます。又、川の両岸で開催されるイベントを渡し舟の運行で結び付けることも有効な手段です。日常の生活の中に川を取り込むことが習慣となり、文化として定着させることが重要です。



菜の花渡し船