道の駅
花の駅千曲川
ソフトクリーム
50円引き
有効期限：9/30(木)　本券1枚につき4名様まで有効

MAP 1　信越自然郷 アクティビティセンター

プランイメージは裏面へ

長野県民限定!
GO!GO!千曲川サイクリング「県民支えあい信州割SPECIAL」を使ってお得にGO!

先着100名

レンタサイクルと温泉、美味しいスイーツがついてくるセットプラン『GO!GO!千曲川サイクリング』の県民限定プランです。
信州割SPECIAL適用で、通常プラン料金（6,000円/大人）が、なんと3,500円に!さらに…2,000円分の観光クーポン券が付いてくる!トータル4,500円分もお得に♪
オススメ3コースからお好きなコースを選んで飯山駅をスタート。ゴール地点で自転車を返却し、帰りはラクラク電車・バスで戻りましょう。ワンウェイだから、大人も子供も安心して楽しめます。
※コースごとに催行日が異なります。

ツアー詳細/
お申込みはこちらから

MAP 2　高橋まゆみ人形館

ギャラリー雪あかりにて夏休みに最適なワークショップイベントを開催!

7/24　7/31　8/7

ギャラリー雪あかりでは7/1~8/31の間
「内山紙 手しごと4人展～継承のカタチ～」を開催中。会期中のイベントとして、内山紙を使ったワークショップも3日間開催します。
〈7/24(土)、31(土)〉
・くるみぼたんで和紙のヘアゴムづくり（1個600円）
・型染め和紙のうちわづくり（1本800円）
〈8/7(土)〉
・消しゴムはんこで和紙のしおり作り（3枚500円）
・紙すき体験（はがき2枚500円）
各日11：00~14：00 予約不要
定休日：水曜日
詳しくはホームページ内のお知らせ・イベントをご覧ください。

施設情報はこちら

高橋まゆみ人形館内
café花あかり
100円引き（一部除く）
ご入館のお客様に限りご利用料金より
有効期限：9/28(火)　本券1枚につき4名様まで有効

MAP 3　道の駅「花の駅・千曲川」

数量・期間限定 シャインマスカットソフトクリーム新登場!

7/22~ なくなり次第終了

道の駅「花の駅・千曲川」Café里わでは、7/22(木)・(祝)より期間限定にてシャインマスカットソフトクリームが新登場します！
長野県産シャインマスカット配合。シャインマスカットの美しい色味と、口の中ですっきりと広がる、上品な香りと濃厚な甘みをぜひ堪能してください。
販売価格：450円（税込）
※原料無くなり次第終了となります。
定休日：8/5、9/9

施設情報はこちら

期間限定！

自然　食　芸術

夏のいいやまをオトクに遊ぼう!キャンペーン

2021.7.18▶9.30

夏の飯山市はみんなが楽しめるスポットが盛りだくさん!
長野市街地から飯山市までは車で1時間弱。
朝行先を決めても気軽に来れる距離へドライブ&プチトリップしませんか！
イイヤマスマイルでお待ちしています!

MAP 4　いいやま湯滝温泉

長野市民限定 先着50セット

プレミアム付クーポン券を買ってお得に温泉を楽しもう!

一冊3,000円で5,000円分ご利用いただけるいいやま湯滝温泉限定クーポン券を販売します。
【クーポン対象商品】温泉入浴・回数券、各セットプラン
【クーポン利用一例】『のんびり個室3時間貸切プラン（要予約）』
例えば、家族4名様（大人2名様×1,600円、子供2名様×1,400円）でご利用いただいた場合、合計金額6,000円のところ、クーポンご利用で実質4,000円！温泉に入って、食事を楽しんで、貸切個室でお寛ぎいただけます。プチ旅行気分がひとりあたり1,000円に!
1グループにつき1冊ご購入いただけます。（売り切れ次第終了）
定休日：火曜日

施設情報はこちら

MAP 5　なべくら高原・森の家

長野市民限定価格! お得にカヌーで遊ぼう!!

7/22~8/15の特定日

夏はやっぱり水遊び！ なべくら高原の池でカヌーを楽しもう！緑に囲まれた池は、流れがほとんどなく穏やかなので、お子様や初心者でも安心です。7/22-8/15の間の特定日に開催。
事前予約制です。
※WEBからお申込の際は、備考欄に「チラシを見て予約しました！」とご記入ください。

ツアー詳細/
お申込みはこちらから

長野市民限定!
通常料金 4,500円（大人・小人ともに）が
特別料金 大人 2,500円
小人1,000円に!!

数量限定

割引併用で超お得!「県民支えあい信州割SPECIAL」&「いいやま泊まろう!キャンペーン」利用のBBQ付き宿泊プラン

別荘感覚のコテージ宿泊に、お肉や野菜にBBQセットが付いた宿泊プランが、今ならとってもお得に泊まれます!
例えば、1泊4名様でご利用の場合
宿泊プラン合計料金44,000円（税込）→キャンペーン利用で10,000円（税込）に。
さらに8,000円分の観光クーポンと8,000円相当の特産品も付いてくる!

※BBQ付宿泊プラン以外のプランもあります
※本割引は定数に達し次第終了です
※キャンペーンの詳細はHPをご覧ください

宿泊予約はこちら

長野市民限定 特別クーポン　有効期限：7/22~8/15

チラシをご持参いただき、スタッフにご提示ください。

大人2,500円	小人 1,000円
2 000012 003981	2 000012 003998

いいやま湯滝温泉
大人 100円引き
有効期限：9/30(木)　本券1枚につき4名様まで有効

飯山駅北
ハンドマッサージ
ソフトドリンク 100円引き
有効期限：9/30(木)　本券1枚につき4名様まで有効

長野県や飯山市ではお得なキャンペーンを実施中です。

「いいやま泊まろう！キャンペーン2021」

お1人様1泊につき3,500円割引+2,000円分の特産品セット付き!

高橋まゆみ人形館内
café花あかり
100円引き（一部除く）
ご入館のお客様に限り ご利用料金より
有効期限：9/28(火) 本券1枚につき4名様まで有効

道の駅 花の駅千曲川
ソフトクリーム
50円引き
有効期限：9/30(木) 本券1枚につき4名様まで有効

アクティブ自転車コース

Go! Go! 千曲川サイクリング 湯滝温泉コース

自転車 8km 約40分

MAP 1 飯山駅 1F アクティビティセンター

アクティビティセンターで自転車をレンタル！ 千曲川や山々の雄大な景色を眺めながら走ります。

自転車 6km 約30分

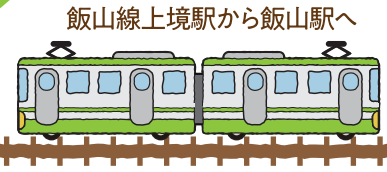
MAP 3 道の駅「花の駅・千曲川」

途中ひとやすみ。絶景の道の駅「花の駅・千曲川」でスイーツやドリンクを堪能！
定休日：8/5、9/9

MAP 4 いいやま湯滝温泉

湯滝温泉にて自転車を返却。その後はのんびり温泉につかり、徒歩3分の上境駅から飯山線で帰りましょう。
定休日：火曜日

飯山線上境駅から飯山駅へ



列車 約30分

ゆったりドライブコース

Start!

車 1km 約3分

サバ缶は、飯山のソウルフード！

車 18km 約25分

Goal!

MAP 2 飯山手すき和紙体験工房

飯山手すき和紙体験工房で、伝統的工芸品「内山紙」の作品作りを気軽に体験。季節の葉など、自然素材を使い、はがきやしおりを作ってみましょう。はがき（1枚）210円～体験が可能です。定休日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）

MAP 2 高橋まゆみ人形館

高橋まゆみ人形館では現在『想いを紡ぐ言の葉』展を開催中。作家が人形に添えた温かく優しい言の葉。コロナ禍の今だからこそ、勇気づけられる高橋まゆみの創作人形と「言の葉」の世界をどうぞご覧ください。併設のcafé花あかりでは、飯山サバ缶プロジェクト「SABASKI」の金華サバ缶を使用した「サバ缶ドッグ」や手づくりケーキ、季節限定かき氷が登場！
入館料：一般620円／小・中学生410円 定休日：水曜日

MAP 5 なべくら高原・森の家

敷地内にある「ブナの里山こみち」は、ウッドチップが敷かれた約1kmの遊歩道です。ほとんど起伏がないため、車椅子やベビーカーでも安心して、自由に散策ができます。優しい木漏れ日が差し込むブナ林で、癒しの時間を。

長野県や飯山市ではお得なキャンペーンを実施中です。

「いいやま泊まろう！キャンペーン2021」

お1人様1泊につき3,500円割引+2,000円分の特産品セット付き！

MAP

なべくら高原・森の家

飯山市大字照岡1571-15
TEL.0269-69-2888
定休日：火曜日
（8/31までは無休）

高橋まゆみ人形館

■ café 花あかり
■ ギャラリー雪あかり
飯山市大字飯山2941-1
TEL.0269-67-0139
定休日：水曜日
営業時間：9:00～16:30
（最終入館/LO16:00）

飯山手すき和紙体験工房

飯山市大字飯山1439-1
TEL.0269-67-2794
営業時間9:00～17:00（受付は16:30まで）
定休日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）

いいやま湯滝温泉

飯山市大字一山字川押1898
TEL.0269-65-3454
定休日：火曜日
営業時間：10:00～21:00
（最終入場受付20:30）
■ 食事処
平日11:00～14:30
土・日祝日 11:00～15:00／16:30～19:30

道の駅 花の駅・千曲川

飯山市大字常盤7425
TEL.0269-62-1887
■ 観光情報・みやげコーナー
営業時間9:00～17:00
定休日：月1回木曜日
■ Café 里わ
営業時間：730～17:00
（LO16:30）
定休日：月1回木曜日
■ 農産物直所
営業時間：8:00～17:00
定休日：4～11月は無休

人気No.1 里わカレー!!

モーニングも人気!!

飯山駅観光案内所

飯山市大字飯山772-6 飯山駅1F
TEL.0269-62-7000
定休日：年中無休
営業時間：8:30～18:00

信越自然郷 アクティビティセンター

飯山市大字飯山772-6 飯山駅1F
TEL.0269-62-7001
定休日：年中無休
営業時間：8:30～18:00

パノラマテラス

飯山市大字飯山772-6 飯山駅中2F
定休日：年中無休
営業時間：8:30～19:00（LO18:30）

飯山駅ソフトクリーム ずっと 100円引き
有効期限：9/30(木) 来1枚につき4名様まで有効

発行：一般社団法人信州いいやま観光局
長野県知事登録旅行業 第2-492号 ㈳全国旅行業協会正会員