旅はここから。

北陸新幹線
「飯山駅」

いいやま

IIYAMA NAGANO JAPAN

FLOWER GUIDE
花　暦

フクジュソウ
見頃 4月上旬〜5月上旬

小菅や富倉峠道では黄色の花がほっこり咲く。

サクラ
見頃 4月中旬〜5月上旬

飯山城址公園に咲くソメイヨシノは必見。

カタクリ
見頃 4月下旬〜5月上旬

信濃平では可憐に咲き誇る群落が見られる。

ミズバショウ
見頃 4月下旬〜5月中旬

斑尾高原の希望湖の最奥は知る人ぞ知る穴場。

リュウキンカ
見頃 5月上旬〜5月中旬

名所である沼の原湿原は華やかな春色に。

ユキツバキ（市花）
見頃 5月中旬〜5月下旬

飯山の「市の花」で豪雪地ならでは。

アジサイ
見頃 6月中旬〜7月中旬

高源院の遅咲きのアジサイが有名。

ソバ
見頃 8月中旬〜9月中旬

なべくら高原のそば畑では一面に花が広がる。

他にも飯山で咲く花はいっぱい！訪れて楽しもう。

菜の花公園

美しいニッポンのふるさとを旅しよう

SPRING'S TRIP

春の訪れを告げる、菜の花絨毯。

長い冬が明けると、暖かな春を祝うかのように山里を彩るのが花や樹木たち。一面を黄色に染める菜の花畑は全国的にも名高いスポット。

北信州いいやまに春の訪れを知らせるように一斉に咲き誇るのが、シンボルとも言える「菜の花」。4月下旬から5月に見頃を迎える名所「菜の花公園」を含む一帯では、雄大な信越五岳と千曲川を背景に13haもの広さに菜の花が咲き、まさに美しいニッポンを感じさせてくれる。一方、森へ足を運べば、ブナの天然林が雪解けをよろこぶように芽吹きはじめ、里山は新緑に。花や樹木がつくり出す心躍る春色を楽しみながらのんびり歩こう。

PICK UP EVENT
イベントガイド

いいやま菜の花まつり

【開催日】5月3・4・5日

菜の花公園をメイン会場に開催される、飯山を代表するイベント。恒例の「朧月夜音楽祭」や「菜の花迷路」など企画盛りだくさんで毎年全国から大勢の観光客が訪れる。

ACTIVITY GIDE
オススメアクティビティ

サイクリング

里山の風景を楽しむなら、自転車の速度がぴったり。飯山駅の信越自然郷アクティビティセンターではレンタサイクルをご用意。車種豊富で、趣向に合わせたサイクリングが楽しめる。

SPOT GUIDE
オススメスポット

ブナの根開け

豪雪地の春ならではの風景が4月中旬〜5月中旬頃のブナの根開け。雪解けによってできた直径2〜3mもの穴と残雪、新緑の芽吹きは樹木の息づかいを感じられる。

FOOD GUIDE
旬の食べもの

スノーキャロット

通常秋に収穫するニンジンを雪の下で寝かせ、雪解けとともに収穫した特別なニンジン。糖度が高くクセのない味が特徴でジュースやサラダに最適。収穫体験もあり。

アスパラガス

全国有数の生産量を誇る特産品。潤沢な雪解け水はミネラルを多く含んでいるため、濃いグリーンが特徴で甘みのある味わいの逸品。道の駅の農産物直売所などで購入できる。

Iiyama Tabi-Tabi
飯山旅々。

飯山旅々。とは

ここにしかない自然や文化、人々に触れることのできる地元密着型の旅行プランを提供する特選サイト。個性的でバラエティに富んだプランの中からおすすめをご紹介！

詳細はHPを！ 飯山旅々。 検索

森林セラピー®体験ツアー

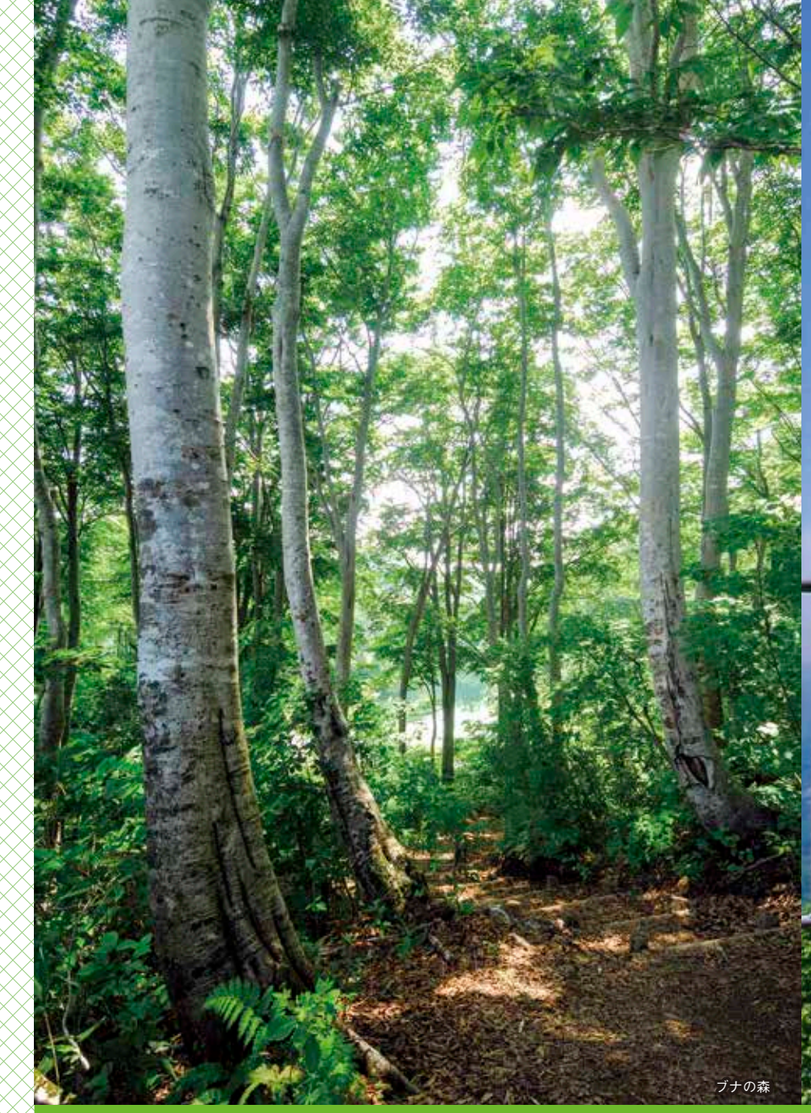
森林セラピー®散策、ノルディックウォーキング、森林ヨガなど希望に合わせてプログラムを組むことができる。

のんびり田舎のかまくら物語

雪国ならではの「かまくら」の中で名物「のろし鍋」を囲み、夕食を楽しむ人気プラン。夕食後は農家民宿で一泊し、翌朝は地元産こしひかりの朝食を。

いいやまで美味しいもの

旬を収穫する体験プランも沢山ご用意。飯山の雪どけ水と農家さんのこだわりがぎゅっとつまった採れたてを楽しもう。



ブナの森

ロングトレイルの醍醐味を
存分に味わえる信越トレイル

信越トレイル

SUMMER'S TRIP

豊かな森のパワーでリフレッシュ。

ブナの森や杉並木が広がるいいやまは、まさに森林の宝庫。
夏は多彩なアウトドアプログラムが楽しめる冷涼なマウンテンリゾートに。

なべくら高原、黒岩山、斑尾高原からなるブナの森一帯を「母の森」、修験の里・小菅地区の杉並木一帯を「神の森」と呼び、日本初の「森林セラピー®基地」にも認定。森林によるストレス改善や健康増進は科学的にも立証されていて、さまざまなプログラムも用意されている。また、国内ロングトレイルの先駆けである「信越トレイル」も人気。冷涼な斑尾高原ではアクティビティも充実していて、贅沢なリゾート休暇を楽しめる。

SPOT GUIDE
オススメスポット

MAP A2〜6

信越トレイル

長野・新潟の県境に沿って延びる「信越トレイル」は国内ロングトレイルの草分け的存在。各セクション変化と起伏に富み、自分のペースで楽しめる。テント泊でのスルーハイクも可能。ガイドの派遣も行っている。2021年秋頃には苗場山まで延伸予定。

PICK UP EVENT
イベントガイド

MAP C-2

千曲川河畔納涼煙火大会

【開催日】8月14日
約3,000発の打上げ花火が夏の夜空に咲く、千曲川中央橋付近で開催される花火大会。当日はお仏壇の供養祭と千曲川への灯篭流しも行われる。

MAP C-2

いいやま灯篭まつり

【開催日】8月中旬(※毎年山の日に開催)
伝統的工芸品である内山紙などを使った手づくりの灯篭が10,000個以上並び、街中は幻想的な世界に一変。夏の想い出にもピッタリ。

MAP B-4

高源院のあじさい

【開催日】6月中旬〜7月中旬
別名「あじさい寺」とも呼ばれる600余年の歴史をもつ「高源院」。約800株のあじさいが咲き誇る境内は見事な美しさ。

MAP A2〜6・D-4

森林セラピー®

飯山市は全国初の「森林セラピー®基地」認定地。特に斑尾高原一帯と、なべくら高原に拡がる「母の森」、小菅地区の「神の森」は森林の魅力を存分に堪能できる。

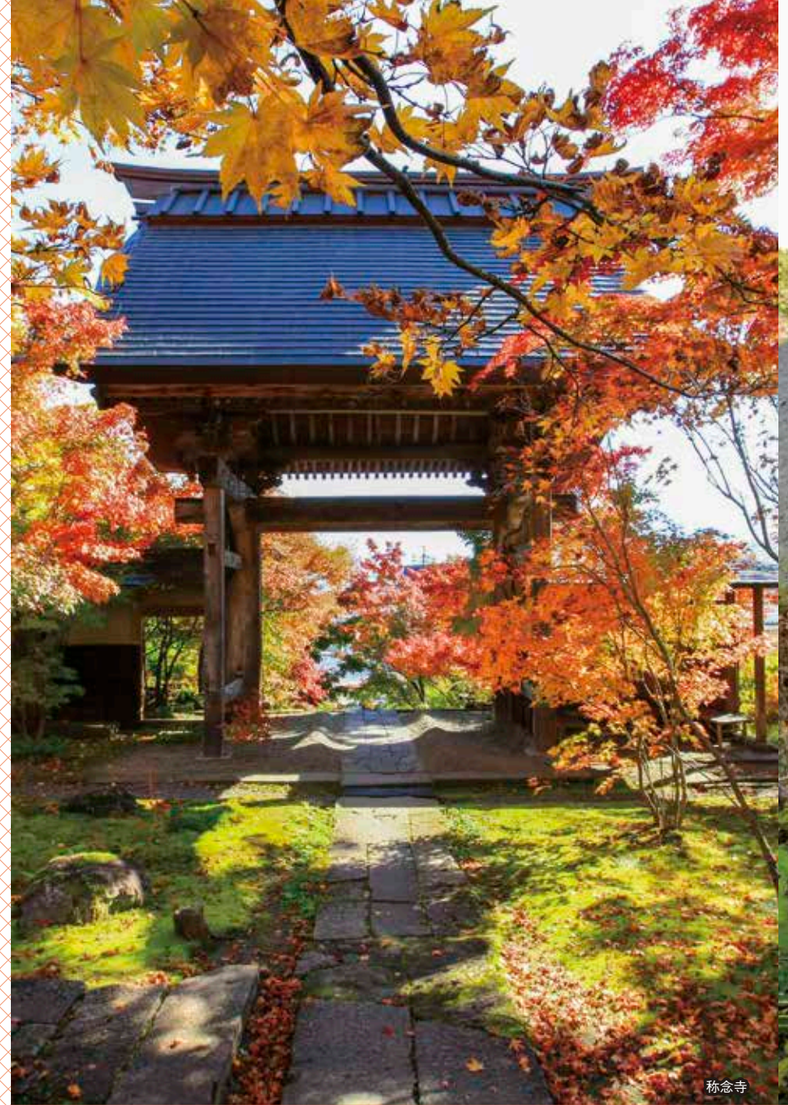
TRADITIONAL CRAFTS
伝統的工芸品

内山紙

楮(こうぞ)の繊維のみを原料とし、職人の手すきで作られる工芸品。雪上に広げて天日にさらす「雪ざらし」によって生み出される白さが特徴。手すき和紙体験もできる。

飯山仏壇

仏教信仰に厚い土地柄と、漆塗りに適した気候条件などにより、仏壇は飯山の代表的な伝統産業に。愛宕町には全国的にも稀な11軒もの仏壇店が軒を連ねる通称「仏壇通り」がある。



称念寺

正受庵

AUTUMN'S TRIP

雪国の小京都、寺のまちを歩こう。

赤や黄色に燃える紅葉を浴びながら歩きたいのが「寺のまち」。情緒あふれる境内や石畳の小路、職人技が光る伝統工芸を堪能できる。

文豪・島崎藤村が「雪国の小京都」とよんだ市内には20余りの寺社が点在。「寺めぐり遊歩道」をたどれば、日常では気がつかない感動に出会える。中でも映画のロケ地としても使われた「正受庵」は注目の場所。また、あわせて歩けるのが全国的にも珍しい「仏壇通り」。飯山仏壇は「お洗濯」と呼ばれる修復が特徴で、部品をすべて分解して磨き直し新品同様にできるという。技と伝統が根付く奥深いまちで再発見のある旅を。

SPOT GUIDE
オススメスポット

飯山観光ガイド「飯山ふるさと案内人」

郷土の魅力を伝えたい!と集まったガイド組織。おすすめは寺めぐりで、普段では気がつかない飯山の奥深さを発見できる。エリアや時間の希望はお気軽にご相談を。お申込みは信越自然郷飯山駅観光案内所(☎0269-62-7000)へ。

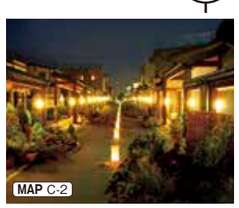
展示試作館・奥信濃

仏壇をはじめ、奥信濃の伝統工芸品や土産品などを展示販売。館内にある金箔が壁一面に貼られた「純金極楽トイレ」は必見。入館料無料で休館日は火曜と冬期。

食の町屋「GOOD MOUNTAINS」

仏壇通り沿いにある、寺町の趣を生かした食事処。ピザやこだわりの中華そばなど、地域食材を活用したオリジナルメニューが人気。
☎0269-67-0538
https://goodmountains.jp

PICK UP EVENT
イベントガイド



寺町花街道・寺巡り寺宝展

【開催日】10月初旬
飯山の寺社仏閣のお宝を無料で拝観できる「寺宝展」と寺町を花で彩る「花フェスタ」を同時開催。「寺の町いいやま」を満喫できる。

伝統芸能

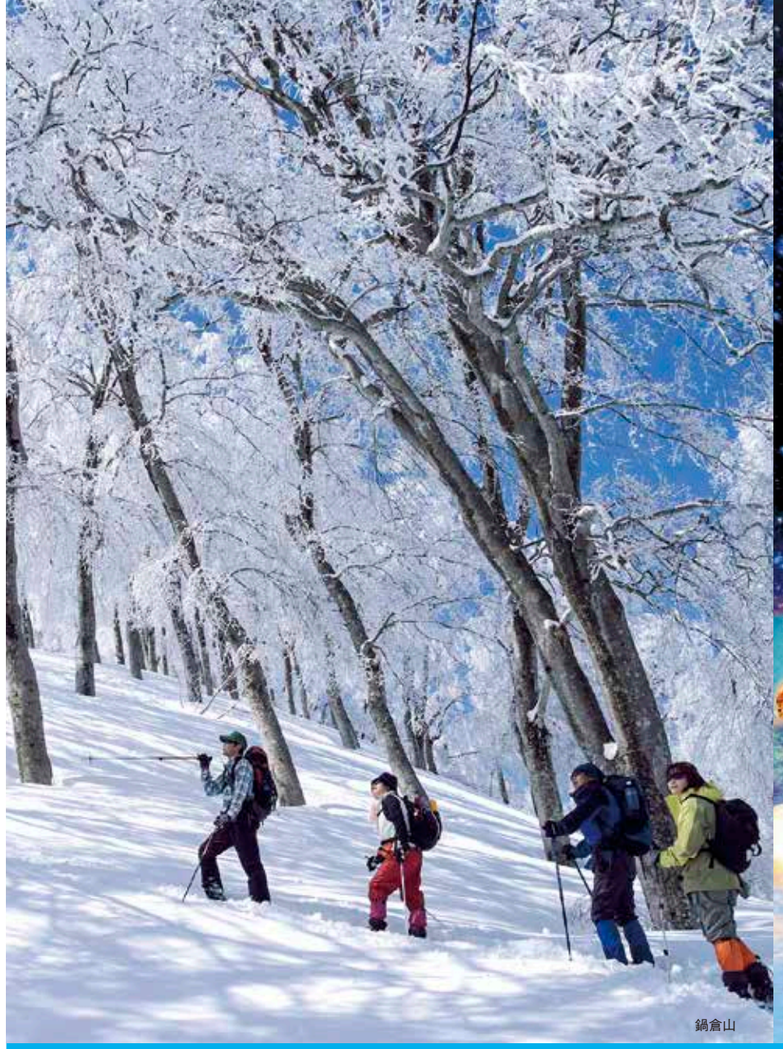
五束太々神楽(ごそくだいだいかぐら)

【開催日】5月3日・9月下旬
健御名方富命彦神別(たけみなかたとみのみことひこかみわけ)神社に伝わる神楽。神楽奉納は春と秋の2回で7年に一度は御柱祭も行われる。長野県無形民俗文化財にも指定。

伝統芸能

奈良沢神社例大祭

【開催日】9月中旬の土・日曜
祭りで奉納される「大天狗の舞」では、長さ2m50cmもの太い松明を豪快に振り回し、その火の粉にあたると良いことがあるとされる。



鍋倉山

かまくらの里

WINTER'S TRIP

かまくらで雪国ならではの贅沢を。

豪雪地ならではの冬の風物詩「かまくら」。
かまくらの中での食事や雪国ならではの体験など、
ひと味変わった貴重な体験がいっぱい。

「かまくらの里」では、20基ほどのかまくらが立ち並び、幻想的なライトアップも見どころのひとつ。2月には盛大な「かまくら祭り」も開催。市内には雪質抜群のスキー場があり、白銀の森を歩けるスノーシューツアーなど冬のアウトドアプログラムも充実。

SKI RESORT スキー場ガイド

斑尾高原スキー場

標高の高い北斜面で極上のパウダースノーを満喫できる多彩なコースをもつスキー場。非圧雪のコースもあり、中〜上級者向けのツリーランコースも人気。キッズパークも充実している。

☎0269-64-3214
http://www.madarao.jp/ski/
[宿泊のお問合せ]斑尾高原観光協会 ☎0269-64-3222

戸狩温泉スキー場

里山の入り組んだ尾根を活かし、滑るおもしろさを満喫できる表情豊かなコースが魅力。日本初の自転車専用ゲレンデ「雪ちゃりスノーパーク」もあり、ファットバイクでのダウンヒルもおすすめ。

☎0269-65-2359
https://togari.jp/winter/
[宿泊のお問合せ]戸狩観光協会 ☎0269-65-3161

PICK UP EVENT イベントガイド

いいやま雪まつり

【開催日】2月中旬
雪と親しみ、雪を楽しむことを目的とした冬の一大イベント。街のあちらこちらには市民がつくる雪像があり、夜には風情ある雪見灯篭が「雪と寺のまち」を演出してくれる。

レストランかまくら村

【開催日】1月下旬〜2月下旬
かまくらの中で食事を楽しめる冬のスペシャル企画。地元の野菜やきのこがたっぷり入った味噌仕立ての名物「のろし鍋」は格別の美味しさ。

いい湯 あり♨

温泉情報

◉泉質 弱アルカリ性単純温泉

いいやま北竜温泉

北信五岳と呼ばれる名峰を一望できる大展望風呂や、北竜湖を目の前に望める露天風呂がある絶景の天然温泉。文化北竜館4Fにあり、宿泊も可能。

☎0269-65-3121
時 11:00〜17:00 ¥ 大人500円・小学生以下300円
休 無休

◉泉質 アルカリ性単純温泉

いいやま湯滝温泉

千曲川の眺めや四季折々の美しさを楽しみながら過ごせる温泉。食事処では飯山名産・紫米の笹ずしや、ブランド豚のみゆきポークを味わえる。

☎0269-65-3454
時 10:00〜21:00（最終入場20:30） ¥ 大人510円・小学生250円 休 火曜（祝日の場合営業）

◉泉質 弱アルカリ性単純温泉

戸狩温泉 暁の湯＆望の湯

戸狩温泉スキー場から徒歩1分のところにある2つの温泉。のどかな景色が広がる露天風呂が人気で、アウトドアの後のリフレッシュに最適。

［暁の湯］☎0269-65-2648
時 11:00〜21:00（最終入場20:30）※冬期は10:00〜
¥ 大人550円・小学生350円 休 月曜

［望の湯］※冬季のみ営業 ☎0269-65-2629
時 10:00〜21:00（最終入場20:30）
¥ 大人550円・小学生350円

◉泉質 ナトリウム・カルシウム塩化物泉

斑尾高原温泉

標高約1,000mの斑尾高原ホテル内にある泉質が自慢の温泉。赤みを帯びた塩化物泉でカラダを芯から温め、お肌がツルツルになると評判。

☎0269-64-3311
時 6:00〜10:00、12:00〜22:00（月毎変動、要問合せ）
¥ 大人900円・小学生600円 休 無休

※各施設の営業時間・料金・定休日などは変更となる場合がございます。

小菅（こすげ）の里・小菅山

4

1

3

2

1神戸（みわど）の大イチョウ 2いまも残る石垣の棚田 3小菅神社 奥社 4杉並木

SPOT GUIDE
オススメスポット

MAP D-4

北竜湖

三方を山に囲まれ、季節ごとに違った景色を見せる神秘的な場所。長野県の自然百選のひとつで、湖の形がハート型をしているため、恋愛成就のスポットとしても知られる。春は桜や菜の花の名所で、夏には釣りやボートも楽しめる。

歴史的建造物が多く、古人の軌跡が残る小菅地区は文化財保護法による重要文化的景観に選定されており、居住地や農耕地の石垣や湧水を引き込んだカワが見られ、自然と共生する人々の知恵と原風景を実感できる。また、神の森とも呼ばれる静寂な杉並木や、高さ36mにもおよぶ神戸の大イチョウなど豊かな自然が広がる。四季折々に色を変えるので季節ごとに訪れたい。 MAP D-4

小菅の里 七星庵（ななほしあん）

築200年の古民家をリノベーションした1棟貸し切りの宿泊体験施設。吹き抜けの天井、土間、囲炉裏、ぬれ縁など、古民家ならではの風合い、風情を楽しめる。希望者には山伏ガイドツアーも。
☎080-8850-5679（みずほらぼ）
https://kosuge-nanahoshi.jp

三年に一度の祭礼 柱松柴燈神事（はしらまつさいとうしんじ）

北信濃三大修験霊場のひとつ「小菅山」で3年に一度「小菅祇園祭」の際に行われるのが「柱松柴燈神事」。修験者の験比べと豊作を占う火祭りは奇祭としても知られている。次回開催は2022年（予定）。

高橋まゆみ人形館

2

1

4

3

1「会いたかった」2「雪の中」3「おむすび」4「すいか」 写真撮影 嶺村 裕（日本写真家協会会員）

SPOT GUIDE
オススメスポット

品蔵 雪あかり

土産処・雪あかりでは特産品や地元作家の作品などを販売。

café 花あかり

併設のカフェ。素材にこだわり、安心して召しあがっていただけるよう一つひとつ丁寧に作るスイーツが人気。季節の花や野菜が育つ小さな畑を眺めながら、のんびりとしたカフェタイムはいかが？

MAP 拡大図

飯山在住の人形作家・高橋まゆみさんの作品を展示する人形館。懐かしいふるさとのワンシーンを切りとり、ふるさとや家族、大切な人を想う気持ちを表現する作品は心に響くものばかり。やさしさも強さも弱さも持ち合わせる奥深い表情の人形たちは、忘れていた大切なものを語りかけてくれるよう。オリジナルスイーツが楽しめるcafé花あかりと、オリジナルグッズコーナーを併設。 MAP 拡大図

飯山市飯山2941-1 ☎0269-67-0139
開 9:00～17:00、10:00～16:00（12～3月）
休 水曜、年末年始
¥ 大人620円、おやつ入館 入館料プラス400円
各種割引制度あり
HP https://www.ningyoukan.net
※入館料は変更となる場合がございます。

高橋まゆみプロフィール

長野県飯山市在住。通信教育にて人形作りの基礎を学び、試行錯誤を重ね現在の創作人形にたどり着く。1998年ユザワヤ創作大賞部門での大賞受賞をはじめ、各賞を受賞。2003年から、全国巡回展を展開。2010年春までに、全国95ヶ所で180万人を動員、各地で好評を博す。2010年4月、人形のふるさと飯山市に「高橋まゆみ人形館」開館。著書に「高橋まゆみ人形出会い旅」（信濃毎日新聞社）他多数。養命酒のテレビCMやNHKみんなの歌、長野県ご当地QUOカードの絵柄として作品が使用される。

SHOP GUIDE
お買い物ガイド

道の駅「花の駅」千曲川
CHIKUMAGAWA

特産品やお土産、採れたての農産物を多数揃える道の駅。「café里わ」では旬の食材を使ったオリジナルメニューも楽しめる。

☎0269-62-1887

［営業時間］
●観光情報・物産コーナー
9:00～18:00（冬期9:00～17:00）
●café里わ
7:30～17:00（L016:30）
●農産物直売所
8:00～18:00（冬期8:00～17:00）

［定休日］
●おみやげコーナー／café里わ
月1回木曜（12～3月毎週木曜）
●農産物直売所
年末年始、冬期は毎週木曜（1～3月）

https://www.chikumagawa.net

オフィシャルショッピングサイト

飯山謹製堂
iiyama kinseido

飯山の特産品や旬の食材を購入できるショッピングサイト。ご自宅でも大自然が育てた恵みや、職人こだわりの品をどうぞ。
https://www.iiyama-kinseido.jp

日本酒
飯山には地元からも愛される2つの酒蔵も。田中屋酒造の「水尾」、角口酒造の「北光正宗」はこの地を代表する銘酒。

一本づえスキーもなか
オーストリアのレルヒ少佐により飯山に伝えられた当時の一本づえスキーを表現。

かりんとう
りんご・牛乳・そば・黒糖など地元の風土を活かしたユニークな味が揃う。

野沢菜
地元の新鮮な原料を使用した信州名産の野沢菜。みそ漬けもあり。

千代の梅
藩主本多公に献上し、名付けられた銘菓。小豆餡を求肥で包みさらにシソの葉で包んでいる。

飯山みやげ館 推薦
飯山市

飯山市推薦優良土産品

厳しい審査を経て推薦される飯山市お墨付きの土産品。
お求めは道の駅「花の駅・千曲川」で。

内山紙
飯山を代表する工芸品。和紙本来の美しさを表現した職人技が詰まった一品。

鶴・亀ストラップ
わら細工のミニストラップ。すべてハンドメイドの1点モノ。

富倉そば
富倉地区の家庭で長年受け継がれている名物そば。つなぎにオヤマボクチの葉を使うことで独特の食感が生まれ、そば通からも根強い人気を集める逸品。

笹ずし
富倉の人々が戦国時代に上杉謙信に贈った野戦食といわれる郷土料理。笹の上に酢飯をおき、ゼンマイ・しいたけ・鬼ぐるみなどをのせた素朴な山里の味。

いいやまの美味しいモノ

ニッポンのふるさとを思わせるいいやまには、素材本来の旨みが詰まったおいしいものがたくさん。いいやまで生まれ、育まれた名物を召し上がれ。

バナナボート
冬限定で登場する「バナナボート」。和菓子店や洋菓子店などお店ごとのカタチや味を楽しめる。

北信州みゆきポーク
高い飼養技術と養豚農家の愛情で育てられた、超一流のブランド豚。やわらかな肉質と脂質の甘み・コクが自慢。

きのこ
主要産地として全国に知られるきのこは定評のある特産品のひとつ。エノキダケ、シメジ、ナメコ、マイタケなど種類も豊富。

アスパラガス
全国でも有数の生産量を誇るグリーンアスパラガス。雪解け水や寒暖差のある気候が栽培に最適で、しっかりとした甘みが好評。

りんご豚まん
信州の完熟りんごとみゆきポークが出会い生まれたプレミアムな豚まん。ご当地キャラの焼印もされた戸狩の人気グルメ。

幻の米
最高級の特A米として人気の飯山産のコシヒカリ。生産量が少ないことから知る人ぞ知る「幻の米」と呼ばれている。

SPOT GUIDE
オススメスポット

飯山手すき和紙体験工房
内山紙の手すき工程を体験できる工房。はがきや色紙は、所要時間約15分で気軽に体験できるのもうれしい。仕上がった和紙はお土産に！

☎0269-67-2794
時 9:00～17:00（1月～3月は10:00～16:00）
¥ はがき210円～、色紙520円～
休 月曜（祝日の場合はその翌日）、年末年始、その他臨時休館あり

飯山市ふるさと館
飯山の自然や歴史・文化を学べる展示が並び、民俗資料や考古資料などの書籍も揃う。特産品などを販売するミュージアムショップも併設。

☎0269-67-2030
時 9:00～17:00
¥ 大人200円、小中学生100円
休 月曜（祝日の場合はその翌日）、年末年始

飯山市伝統産業会館
国の伝統工芸品にも指定されている「飯山仏壇」と「内山紙」の技術や工程を深く知ることができる場所。木曽漆器や松本家具、信州紬の展示も。

☎0269-62-4019
時 9:30～17:00
¥ 飯山市美術館との共通入館券
休 月曜（祝日の場合はその翌日）、年末年始

飯山市美術館
飯山にゆかりのある芸術家の絵画や彫刻を約70点展示する美術館。中でも日本画家・長谷川青澄の作品は、院展出品の初期から晩年までを網羅。

☎0269-62-1501
時 9:30～17:00
¥ 大人300円、小中学生200円
休 月曜（祝日の場合はその翌日）、年末年始

文化交流館なちゅら
「飯山駅」斑尾口にオープンした市民会館。木材をふんだんに用いた独創的な建物は建築家・隈研吾氏のデザインで機能的なホールも完備。

☎0269-67-0311
時 9:00～22:00
休 火曜（祝日の場合、翌平日）、年末年始

きだらお高原 山の家

斑尾高原の入口に建つセンターハウス。トレイルの案内やガイド予約、宿泊施設の紹介などレジャーの拠点として便利な場所。そば打ちやクラフト体験、スノーシューツアーなどアクティビティメニューも充実。

☎0269-64-3222（斑尾高原観光協会）
http://www.madarao.tv

なべくら高原 森の家

なべくら高原にある宿泊型体験施設。里山遊びやカヌー、トレッキング、スノーシューなど、都会では体験できない多彩なプログラムが揃い、森に囲まれたコテージでの宿泊も人気。信越トレイルビジターセンターでもある。

☎0269-69-2888
https://www.nabekura.net

※各施設の営業時間・料金・定休日などは変更となる場合がございます。

信越自然郷 飯山エリア
shinetsu-shizenkyo.com

映画「阿弥陀堂だより」ロケ地ポイント

都会に疲れた夫婦が田舎に移住し、自然と人情に癒されていく映画「阿弥陀堂だより」のロケ地も多数。風情あふれるスポットを巡ってみよう。

ENJOY POINT 旅のススメ

寺のまちを歩くなら「スタンプオリエンテーリング」や「七福神めぐり」を。専用台紙は旅の記念にもピッタリ。

いいやま七福神めぐり

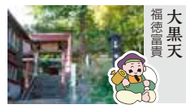
忠恩寺 布袋尊 清廉度量

大きなお腹に福々しい耳と満面の笑顔、富や財を授ける神。本堂や庫裡は格式高く、見事な佇まい。

明昌寺 寿老人 延命長寿

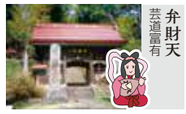
延命長寿にご利益がある神。お寺には俳句大賞句碑や、句養塔が建つ「俳句の寺」としても有名。

常福寺 大黒天 福徳富貴



徳や富をもたらし食糧を司る神。座禅道場の入口に鎮座し、参禅者の幸福を見守っている。

本光寺 弁財天 芸道富有



財産をもたらす神として知られている。お寺の本尊も女神であり、共に七面堂にまつられている。

大聖寺 毘沙門天 勇気授福

多聞天とも呼ばれ、戦勝にもご利益があるとされる。明治初年、山岡鉄舟が訪れ滞在したお寺。

英岩寺 福禄寿 人望福徳

幸福と封禄、長寿を兼ね備える神。お寺には、川中島合戦で名を馳せた小島弥太郎の墓も。

飯笠山神社 恵比寿大神 愛敬富財

商売繁盛、家内安全の神。謙信ゆかりの神社は「飯山」という地名の由来と考えられている。

寺めぐりスタンプ オリエンテーリング

20余りある市街地の寺社などには切絵作家・柳沢京子さんデザインのオリジナルスタンプを設置。専用台紙に10個以上集めるとオリエンテーリング達成記念品として「極楽浄土ハッピーパスポート」がもらえる。信越自然郷飯山駅観光案内所をはじめ市内各所で販売。

自然共生圏

信越自然郷

shinetsu-shizenkyo.com

自然豊かな「信越９市町村」がひとつの大きな「郷」として、その魅力を発信。
美しい山と水に囲まれた、豊穣の地へ。

野沢温泉村
心あたたまる温泉とスキーのふるさと

栄村
素朴なぬくもり いっぱいの豪雪の地

妙高市
野趣あふれる大自然と温泉の高原

木島平村
山からの清き水に恵まれた農の郷

飯山市
四季の彩り鮮やかな日本のふるさと

信濃町
美しい花と緑に心洗われる癒しの森

山ノ内町
サルも魅せられた湯量自慢の温泉郷

中野市
ふるさとの情景が残るバラ香るまち

飯綱町
美味しい果物が花を咲かせる山里

▶▶▶「信越自然郷」や「いいやま」の旅はココにおまかせ

信越自然郷飯山駅観光案内所

☎0269-62-7000
HP https://www.shinetsu-shizenkyo.com/

飯山市内はもちろん、周辺９市町村からなる信越自然郷の情報発信を行う広域観光案内所。

＜主な内容＞
- ●宿泊施設の紹介・予約
- ●「ふるさと案内人」の手配
- ●各種チケット販売
- ●交通案内
- ●宅配サービス
- ●無料Wi-Fi・コンセント
- ●手荷物預かり
- ●お土産コーナー

信越自然郷アクティビティセンター

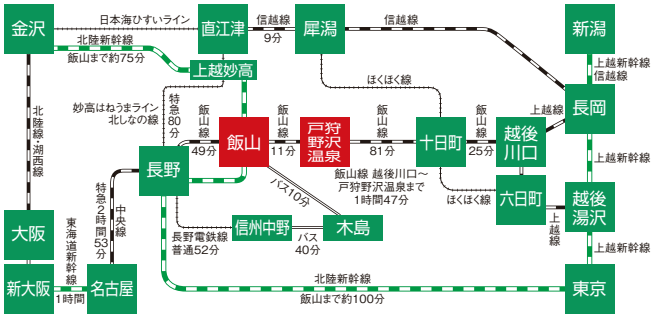
☎0269-62-7001
HP https://www.shinetsu-activity.jp

信越自然郷エリアのアウトドアアクティビティの情報提供やツアーの手配、自転車やトレッキングなどアクティビティ用品のレンタルを行う施設。

信越自然郷飯山駅観光案内所・信越自然郷アクティビティセンター 時 8:30～18:00 休 無休

アクセス

電車で



お車で

関東方面から

関越・上信越自動車道コース　所要約2時間50分（全長239.5km）
練馬IC —78.4km 関越自動車道— 藤岡JCT —118.8km 上信越自動車道— 更埴JCT —35.3km 上信越自動車道— 豊田飯山IC —7km R117— 飯山

関越自動車道コース（津南町経由）　所要約3時間40分（全長246.1km）
練馬IC —78.4km 関越自動車道— 藤岡JCT —98.7km 関越自動車道— 塩沢石打IC —24km R353— 津南町 —45km R117— 飯山

中京・関西方面から

名神高速・中央・長野・上信越自動車道コース　中京方面より 所要約3時間30分（全長285.5km）　関西方面より 所要約6時間（全長474.8km）
西宮IC —189.3km 名神高速— 小牧JCT —167.4km 中央自動車道— 岡谷JCT —75.8km 長野自動車道— 更埴JCT —35.3km 上信越自動車道— 豊田飯山IC —7km R117— 飯山

名神高速・北陸自動車道コース（米原・金沢・上越経由）　関西方面より 所要約7時間10分（全長572.1km）
西宮IC —131.6km 名神高速— 米原JCT —179.5km 北陸自動車道— 金沢東IC —175.6km 北陸自動車道— 上越JCT —78.4km 上信越自動車道— 豊田飯山IC —7km R117— 飯山

観光に関するお問い合わせ

信越自然郷飯山駅観光案内所（飯山駅１階）
☎0269-62-7000
✉ info@shinetsu-shizenkyo.com

発行：飯山市商工観光課
〒389-2292 長野県飯山市大字飯山1110-1
☎0269-67-0731（直通） FAX0269-62-6221

※本パンフレット記載の情報は2020年12月1日現在の情報です。