



特集 いいやま自転車

あなたの好みの旅、みつけませんか



いつの頃からか

「飯山は自転車が似合うまち」

そんな言葉がしっくりとくるようになりました。

黄金の田んぼ道を深呼吸しながら走る人。

小さな神社に立ち寄る自転車旅の人。

急坂を電動の自転車ですいすいと上る人。

真っ白なグレンデを下る人。

大会には全国からたくさんの人がやってくる。

その風景をみて「自転車ってそんな楽しみ方があるんだ!」

と思った人がまたひとり、自転車に乗る。

そうして醸成された「いいやま自転車」というスタイル。

飯山という土地を、気候を、そしてそこでの暮らしを

楽しみきろうという人の好奇心がベースです。

楽しくないはずが、ありません。

写真：JR 飯山線と並走

「 いいやま 自転車」



表紙：凍み渡りを走る

冬号 / 目次

- 1 連載 会ってかし!いいやまのかお
- 2 巻頭特集 「いいやま自転車」
- 3 鼎談 いいやまの自転車の楽しみ方
- 8 雪ちゃりってなんですか?
- 9 レンタサイクル百花繚乱
- 11 自転車で飯山を旅するときは
- 13 飯山旅々。冬春のおすすめ旅
- 14 連載 いいやま うまいもの

「飯山旅々。」とは

信州、飯山の地元密着型の旅のプランを届けるウェブサイトです。その数多ある旅を、背景にある物語とともに知ってほしいという思いから、本誌「飯山旅々。」は生まれました。登場するのは、旅のプランで会いに行ける場所や人。飯山の温もりを、紙の手触りとともにお届けします。みなさんの、旅のきっかけになりますように。

会ってかし!いいやまのかお

④ ラビンノルディックスポーツスタッフ
木村大志さん



ウォーキングポールなどを扱うスポーツ店に勤めインストラクターとしても活躍する秋田県出身の木村さん。幼少からスキーを始め、新潟県妙高市のアウトドア専門学校へ進学。そこで北信濃の自然や人々に魅了され、飯山市とも縁ができました。「幅広い世代に楽しんでもらえるよう、まずは自分が楽しむことで地域の魅力を伝えたい」と、アクティビティのイベントやツアーを企画するほか、まだまだやりたい事が盛りだくさんなんだそう。朗らかな木村さん。今後ますますの活躍に期待大です。

● ゲストハウス KOKUTO Iiyama home 内「ラビンノルディックスポーツ」で会えます。季節の見どころに合わせたノルディックウォーキングツアーも実施中
聞き手・書き手 栗原英里子

飯山を自転車で走る人が増えています。
飯山を自転車で走るその魅力とは？
プロ、移住者、飲食店主。
異なる3人の視点から
「いいやま自転車」を語っていただきました。



鼎談 いいやまの

自転車の楽しみ方

飯山はロックも演歌も
いける！？

木原 飯山を自転車で走るとき、大好きなのは泉台小学校から北に走るまっすぐな砂利道です。両側が田んぼで、季節で表情が全然違う。秋は黄金だし、藁を焼いている匂いもいい。井上陽水の『少年時代』が頭のなかに出てきちゃう。
小林 わかります。僕は自然の音を感じたいので音楽は聞かないんですが、脳内再生は『少年時代』。坂道になると『全力少年』、峠を上がると『栄光の架け橋』に変わります。

飯山が面白いのはJ-popも、ロックも、演歌もいけることです。ね。スイスでもドイツでもオーストリアでも音楽のイメージは固定的でしたが、飯山は自転車にいろんな音楽がなじむ場所です。

木原 最近はずっとロックな人もたくさん走っていますよね、ピチツ

もんね。春が南から北に向かっていく感じがもう、ね。

小林 空の色もきれいですよね。青すぎない、きれいな春の青。

佐川 残雪と菜の花と桜、さらに自転車乗り憧れの海外レースにそっくりと聞くと、初心者の私でも出てみたいと思いますよね。

小林 全国トップレベルから、初心者、ストライダーの子、ママチャリで出る人もいますから、ぜひ！

電車と川が並行する楽しみ

木原 もともとは自転車、大嫌いだったんです。というのも僕が住んでいる戸狩は坂が多くて、上り坂、嫌いだから。はじめたきっかけはダイエツト。もう15年くらい経ちます。

そんな、なんちゃって自転車乗りからすると、飯山はメインの道路と千曲川とJR飯山線が並行して走っているから、「いざとなつ

としたウェアを着て。

小林 ここ15年くらい、春と秋にレースをオルガナイズしてきました。全国レベルの大会なので飯山は自転車というイメージが少しづつ広がっているのかもしれない。春は菜の花と桜を見ながら走る一方、翌日は6kmの残雪の壁に囲まれた道を上るレースもやるんです。これがジロ・デイ・イタリアという自転車乗り憧れの世界的なレースと一緒に！国内で同じ環境はなかなかありません。

木原 あの季節の景色は贅沢です



Takashi Kihara

Teruki Kobayashi

Yoshie Sagawa

たら飯山線に乗ればいいや！」と思えるのがいいですよ。飯山駅でレンタルする自転車は地域内で乗り捨てられるから、とくに初心者には安心。カヌーで千曲川を下つてそこから自転車を組み合わせることもできる。同じ道を帰るルートって嫌になっちゃうから…。

佐川 観光局がレンタサイクルと乗り捨て代、スイーツ&ドリンク代、「いいやま湯滝温泉」の入浴代などがセットの「GO!GO!千曲川サイクリング」を企画しましたよね。

木原 旅に温泉は欠かせませんよね。飯山駅からいいやま湯滝温泉は坂も厳しくないで気軽に行けます。温泉で汗を流してビールを飲んで、電車で帰ってくればいい。

小林 飯山のファンが増えて、ビールで酒税が入って、電車の運賃も入る。みんなハッピーですね。

木原 でも、自前の自転車の場合には畳んで輪行バッグに入れないといけない。飯山線が自転車をそのまま持ち込めるサイクルトレインになったら幅が広がりますよね。
佐川 輪行バッグはハードルが高



泉台小学校周辺、信濃平の田んぼ道

木原 孝
飯山市生まれ。進学・就職で東京へ。満員電車で通勤としてアメリカに留学。ワーキングホリデーでカナダへ。外を見て飯山の良いところに気づき帰郷。戸狩温泉にある実家の宿の近くで焼きカレー専門店ペンティクトンを営み25年。「#ぶらタカシ」でSNSの発信をするほかチャリカレーなどを仕掛けます。

佐川 芳江
東京都生まれ。留学・就職でイギリスやシンガポールで暮らしたのち東京へ。白馬のような圧倒的ではなく、低い山が連なり空が開ける飯山の景色が大好きで移住。地域おこし協力隊として活躍しています。自転車は通勤手段としか思っていなかった東京時代から一変、移住後、自転車に目覚めます。

小林 輝紀
飯山市生まれ。都内の大学に入学と同時にプロ契約。選手を引退後、現在はTEAM BRIDGESTONE CyclingのMTBチームの監督とナショナルチームのコーチを務めます。年間の3分の1は海外。日本にいるうちの半分を飯山で暮らし、大会のオルガナイズやアクティビティの提案などを行っています。



斑尾高原の廃村に行くツアーのひとコマ



小菅神社里宮前の坂も、かなりの斜度ですが電動アシスト付きのEバイクならスイスイ



針湖池周辺を走る「菜の花飯山サイクリングロードレース」

走る「雪ちやり」もブレイクして、自転車積んだ車がスキー場にくさんきています。リフトに自転車を乗せてグレンデを走るのは日本初。新しい楽しみ方ですよ。小林 自転車の種類が増えて楽しみも増えましたね。雪ちやりの最初は、融けた雪の表面が再び凍ってできる「凍み渡り」[※]を走ったこと。雪の結晶がやすりのようになってグリップが効くので、ママチャリでも、ロードレーサーでもいけます。雪が再び融け出す前の

朝6時から9時がシンデレラゾーンです。飯山の人は凍み渡りを利用して枝を剪定して薪を運んだり、近道をしたり、自然現象を生活の知恵で使っていたんです。それがアクティビティにも使える。昼の気温が上がって、夜に下がることと、標高が低いのに積雪が多いことがいんどしようね。これもほかでは見られません。

**脇道万歳！
飯山のプチ自転車旅**



ファットバイクもリフトに載せて山頂へ



豪雪地ならではの自転車遊び
佐川 アクティビティセンターにはほかにもシティサイクルやロードバイク、ファットバイクなども用意しているのが魅力ですよ。木原 ファットバイクで雪の上を走る「雪ちやり」もブレイクして、自転車積んだ車がスキー場にくさんきています。リフトに自転車を乗せてグレンデを走るのは日本初。新しい楽しみ方ですよ。小林 自転車の種類が増えて楽しみも増えましたね。雪ちやりの最初は、融けた雪の表面が再び凍ってできる「凍み渡り」[※]を走ったこと。雪の結晶がやすりのようになってグリップが効くので、ママチャリでも、ロードレーサーでもいけます。雪が再び融け出す前の

朝6時から9時がシンデレラゾーンです。飯山の人は凍み渡りを利用して枝を剪定して薪を運んだり、近道をしたり、自然現象を生活の知恵で使っていたんです。それがアクティビティにも使える。昼の気温が上がって、夜に下がることと、標高が低いのに積雪が多いことがいんどしようね。これもほかでは見られません。

小林 ヘルメットはスイカ柄ね[※]（笑）。
豪雪地ならではの自転車遊び
佐川 アクティビティセンターにはほかにもシティサイクルやロードバイク、ファットバイクなども用意しているのが魅力ですよ。木原 ファットバイクで雪の上を走る「雪ちやり」もブレイクして、自転車積んだ車がスキー場にくさんきています。リフトに自転車を乗せてグレンデを走るのは日本初。新しい楽しみ方ですよ。小林 自転車の種類が増えて楽しみも増えましたね。雪ちやりの最初は、融けた雪の表面が再び凍ってできる「凍み渡り」[※]を走ったこと。雪の結晶がやすりのようになってグリップが効くので、ママチャリでも、ロードレーサーでもいけます。雪が再び融け出す前の

小林 充電と遊びの組み合わせがあるといいかもしれません。食事やキャンプや釣りをしている間に充電させてもらう。そうすると飯山の遊び方が広がりますよね。佐川 飯山市内や近隣市町村では



JR 飯山駅 1階にある信越自然郷アクティビティセンターで自転車や装備がレンタルできます





雪チャリスノーパーク
 戸狩温泉スキー場
 料:2時間 2500円～
 レンタル:2時間 2500円～
 ガイド:1時間 3000円

雪チャリってなんですか？

ふかふかの雪の上も走れる「ファットバイク」をリフトに積んで、山頂からのダウンヒル。日本初、専用グレンデで初心者でも気軽に楽しめます。



オフロードも走りやすいファットバイク

北竜湖の周囲を走るトレイルは全長 6km



てほしいです。
木原 僕は目的を決めずに走って「#ぶらタカシ」をつけてSNSにあげているんです。脇道に入りたり寄り道したり、戻ったり：人生と一緒に。集落ごとにある小さな神社も、車ではわざわざ行かないし見つけづらいけれど、自転車ではぶらぶら行ったら発見できるし寄れる。目的がないのでどこかに必ず寄ったり食べたりします。プチ旅です。
佐川 「チャリカレー」もやりましたね。
木原 うちと道の駅とクアタイの3店に自転車で来てカレーを食べ、3店回ると抽選でプレゼントをあげるといふものです。拡大して「信越ベダル」という企画になったよね。
佐川 そうなんです。「#信越ベダル」をつけてSNSに投稿した方に抽選でプレゼントをお送りしました。自転車とおいしいものと風景と、みなさんいろいろなところをあげてくださって、見ていただけでも楽しいです。期間限定

でしたが、好評なので次もありそうです！
小林 自転車に「&」があると入りやすいですよ。 「自転車飯山仏壇買ってきちゃったよ！」くらいだね（笑）。飯山の伝統工芸を生かして、漆と蒔絵を施した自転車や車輪型のメダルをつくったり、縁を棒で打って鳴らすお椀型をした仏具の「お鈴」を使ったベルもお願いしているんですよ。
佐川 飯山のいろいろなものが自転車につながりますね。
小林 発想はもっと自由でいい。ノルウェーでは雪に埋もれた住宅の屋根の上を通るレースもあります。飯山駅の階段やエスカレーターを通すコースを提案したこともあり。まだ実現していませんが。
 飯山はリゾートでも圧倒的な山でもない、放っておくとほどよい田舎だけど、でもアクティビティがあつて、遊び倒すとすごい場所。たくさんの人に自由に楽しんでほしいですね。



※ 1例年 4月には「菜の花飯山サイクリングロードレース」、11月には「飯山ナイターシクロクロス」を開催
 ※ 2 テレビ東京『出川哲郎の充電させてもらえませんか』より。芸人の出川哲郎がスイカ柄のヘルメットをかぶって電動バイクを充電をさせてもらいながら日本縦断する旅番組
 ※ 3 春、日中に融けた雪の表面が、夜間、放射冷却により凍ることで、その上を沈まず歩ける状態になること

レンタサイクル 百花繚乱

レンタサイクルと聞いて
シティサイクルだけを思い浮かべませんか？
飯山のレンタサイクル、ひと味違います。



クロスバイク
シティサイクルとマウンテン
バイクのいいとこ取り



ロードバイク
軽量で長距離サイクリング向き



シティサイクル
まち乗り用で短距離向き

タンDEM自転車
2人乗り。長野県は公
道でも走行可



電動アシスト付き
クロスバイク*
アシスト距離約 100km!



電動アシスト付き
シティサイクル
女性や初心者も安心

折り畳みバイク
畳んで電車や車に積込みも OK



キッズトレーラー
スポーツバイクに装着
可能。シートもあり



マウンテンバイク
オフロードやトレイル
に。子ども用あり



電動アシスト付きグラ
ベルロードバイク*
オフロードもロードも。
走破性抜群



信越自然郷アクティビティセンター
(飯山駅 1 階)
0269-62-7001
料：半日 1000 円～ (タイプや時間
によって異なります)
※ヘルメット、輪行バッグなどのレ
ンタルもあります



電動アシスト付き
マウンテンバイク*
オフロードで登りも下
りも楽々



ファットバイク
オフロードや雪上の走
行に。子ども用あり

*いわゆる E バイク。E バイクとは電動アシスト付きのスポーツバイクの総称です



自由な自転車旅とはいえ、どこを走ろう？
迷ったときのおすすめルート6選です。



千曲川周辺 菜の花公園

飯山らしい風景を気軽に満喫。とくに春！
勾配が少なく、ファミリーにもおすすめ

寺めぐりをしながらまちなか探検を。
ママチャリOKな平坦な道がほとんど



寺町サイクリング



小菅・北竜湖

四季折々の風景が写りこむ北竜湖など
歴史と自然をめぐれるルート

湯滝温泉で乗り捨て、最寄りの上境駅から帰路へ。
片道13kmのお気軽コース



湯滝温泉ワンウェイ



斑尾高原 E-BIKE オフロード

初心者でも電動アシスト付きならいけるかも！
爽快なダウンヒルを楽しめます

関田山脈に沿って里山風景のなかをなべくら高原へ。
途中、あじさい寺のほか日帰り温泉もあります



戸狩温泉・なべくら高原

おすすめルート



サイクルステーション

飯山市内ほか近隣市町村には110以上の「サイクルステーション」があり、施設によってさまざまなサービスを用意しています（有料もあり）。事前にチェックして旅のルート選びの参考にしましょう。
サービス内容：レンタサイクル/インフォメーション/サイクルスタンド/工具/ポンプ



携帯しておきたいもの

水分/保険証や身分証明書
健康で安全・安心な自転車旅のためにも、一般的な旅の持ち物プラス携帯しておく心安いです。



荷物

午前中のうちに信越自然郷飯山駅観光案内所に荷物を預けると、当日18時までに宿泊施設（飯山市・野沢温泉村・木島平村に限る）に荷物をお届け。移動も自転車で、かつ、より身軽に楽しみたい人はぜひご利用ください。

服装

裾の細いパンツスタイルがおすすめ。日差しが強い日はサングラスも。雨風対策にウインドブレーカーやレインウェアがあると安心です。ヘルメットは必ずかぶりましょう。レンタル（500円）もあります。スポーツタイプはカゴがついていないので、バックパックやサコッシュタイプのかばんがおすすめです。



レンタル

自転車からヘルメット、キッズトレイラー、ウェアまで、飯山駅でレンタル可能です。繁忙期は利用が重なります。事前にネットや電話での予約がおすすめです。（P9-10参照）



ルール

基本の自転車安全五則を守って安全で楽しい自転車旅を。

- 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 車道は左側を通行
- 安全ルールを守る
- ヘルメットをかぶる

ツアー

5月～11月まで自転車によるさまざまなツアーをご用意しています。たとえば…

- ふるさとサイクリングツアー
 - 斑尾高原 秘密の林道&ファットバイクツアー
 - 斑尾高原オフロード E-BIKE ツアー
- ガイドがいれば安心はもちろん、出会わなかった風景や体験にめぐりあえるはず。



「森に癒される」

五感をフルにを使って楽しむ森林セラピーをご存知ですか？森の香りや空気の清浄さ、美しい森の景観が人に及ぼす効果を医学的に検証してお墨付きを得た森で、リラックスしながら余暇を過ごすことです。今回は2006年、日本で最初の「森林セラピー®基地」のひとつとして認定を受けた、なべくら高原や斑尾高原などブナが美しい「母の森」と、修験の里として知られる小菅地区の「神の森」をご案内します。さらに信越トレイルは2021年に苗場山まで延伸します。いいやまが贈る森の恵みで癒されませんか？

* 内容は変更になる場合があります



福田屋製菓舗
飯山市飯山市ノ口3387 ☎0269-62-2344
価格：1個160円～

飯山街道沿いに建つ、創業1000年を超える老舗和菓子店。カリッととした食感のかりんとうまんじゅうが人気ですが、ロールケーキやアップルパイなどの洋菓子もおすすです。そのうちのひとつ、フリアンはアーモンドパウダーやバターでつくるしっとりとした食感と濃厚な味わいが特徴のお菓子で、フィナンシェとも。オレンジ、抹茶、紅茶の3種が揃います。

⑫ フリアン

いいやまうまいもの



vol.11/冬号

2020年11月発行

編集 編集室いとぐち
デザイン OTTO & A

一般社団法人信州いいやま観光局

〒389-2292 飯山市飯山1110-1

飯山市役所内

TEL 0269-62-3133 (平日 8:30～17:15)

FAX 0269-62-7003

www.iiyama-ouendan.net

SNS もご覧ください

写真・イラスト・文章の無断複製、複写、転載を固く禁じます。
Copyright © Shinshu-Iiyama Tourism Bureau All Rights Reserved.

観光に関するお問合せ：
信越自然郷飯山駅観光案内所
TEL 0269-62-7000
8:30～18:00



飯山に「出会う」旅は、ウェブサイト「飯山旅々。」から

本誌でご紹介した場所や季節は、ウェブサイト「飯山旅々。」の旅のプランで会いに行けます。

～冬春のおすすめ旅～



季節の野菜と大盛りごはんを召し上げ 釜炊きの絶品ごはん食べ放題

皆さんにもお手伝いいただき、薪を使って釜でごはんを炊きます。おいしいおこげができるよう頑張りましょう。屋根付の半屋外なので天候に左右されることもありません。地場産野菜や旬の食材を使ったおかずでいただきます。

出発日：～2021年3月31日⑧の 特定日を除く毎日
日数：日帰り
代金：4800円



伝統工芸の技術でオリジナルアクセサリー作り

伝統工芸品「飯山仏壇」で代々金具職人を継ぎ、信州の名工にも選ばれている鷺森敏男さんに彫金を学び、アクセサリーを作ります。場所は飯山駅観光案内所。最短30分で体験も可能なので、待ち時間などにもおすすめです。

出発日：～2021年3月31日⑧の 特定日を除く毎日
日数：日帰り
代金：2000円



バナナボート付き！夜のかまくらとほかほかおんせん

レストランかまくら村夜の部と北竜湖畔のホテル「文化北竜館」の宿泊がセットになったプラン。チェックイン後、かまくら村へ。特製の「のろし鍋」をお楽しみいただいた後は、ホテルの温泉でのんびりおくらそぐください。

出発日：2021年2月1日⑧～ 2月28日⑧の特定日
日数：1泊2日
代金：2万円



北信州いいやまのんびり田舎のかまくら物語

かまくらのなかで名物「のろし鍋」を囲んで夕食を楽しむ、豪雪地ならではの体験プランです。夕食の後は、農家民宿で1泊。翌朝は地元産のコシヒカリや地場産野菜などを使った朝食を。お宿から特産品のお土産もあります。

出発日：2021年1月22日⑧～ 2月28日⑧の特定日
日数：1泊2日
代金：1万3700円～

旅の詳細・検索・お申し込みはこちらから

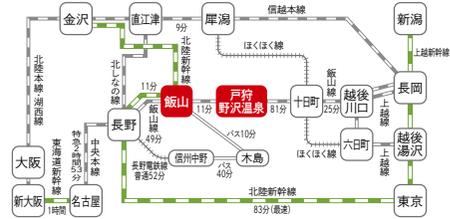
www.tabi-tabi.com

たくさん旅のプランをご用意して、みなさまをお待ちしています。

●飯山へのアクセス



■電車で：北陸新幹線「飯山駅」下車



■クルマで：上信越自動車道豊田飯山I.C. 下車

関東方面から	関越自動車道コース	所要約2時間50分(全長239.5km)
群馬IC	78.4km	上信越自動車道
長野IC	78.4km	上信越自動車道
中部方面から	名神高速・中央・長野・上信越自動車道コース	所要約3時間30分(全長285.5km)
西宮IC	189.3km	上信越自動車道
名古屋IC	131.6km	上信越自動車道

北陸新幹線開通で飯山が、東京・関西・北陸とぐっと近くに