



### 特集自然を遊ぶ

あなたの好みの旅、みつけませんか

一北陸新幹線で信州、飯山へ一

## 一般社団法人 信州いいやま観光局 〒389-2292 長野県飯山市飯山1110-1 飯山市役所内





北信濃いいやまの水を守るブナの森、 美しい水を湛える湖沼や湧水、

かつては物流も支えた千曲川。

豊富で多様な飯山の自然は、 暮らしに恵みと彩りを与えてくれるもの。

そんな日々の暮らしにくわえて

多様な遊びも与えてくれます。

豊かな自然に感謝を捧げ

守り、慈しみながら

飯山を遊ぶ愉しみをご案内。

写真:斑尾高原







表紙:希望湖(のぞみこ、斑尾高原)

### 夏号/目次

連載 いいやまのおばあちゃん

<sup>巻頭特集</sup>「自然を遊ぶ」 2

ようこそ斑尾高原 3

なべくら高原 森の家 11

飯山旅々。春夏のおすすめ旅 13

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。

とのおも. というも元に関山の戸は、 つられもしろさ、手づくり野菜のおいつも元気に森のすてきなところ、麻営する3代目の福澤みえ子さんは、出の戸狩生まれ、戸狩育士・! uなアップルパイ。毛パ」は、飯山に滞在 -をなところ、歴 東子をつくろう。「小さ たそう。「小さ たそう。「小さ たそう。「小さ たそう。「小さ たんとり、星が がらとり、星が たんとった たんとった



6 飯 山 の 伝 道師

P

ま

0)

お ば

あ 5 P h





手ぶらでルアーフィッシング バス釣りで人気の希望湖へ。3 時間 2500 円、9 時~・13 時~

## ツリーイング

クライミング用ハーネスをつ けて木登り。2時間3500円、 10 時~ · 13 時 30 分~

0

します。

アクライミングや希望湖での

トレッキングなど

に立つ「まだらお高原

0

拠点に、

協会が運営す

るイ 山

### 自 自 然を遊 ٤ ٤ • き 然 を

開業のときを迎えます。

それから半世紀近く。

ک 7

軒のペンション

で

尾

・ルラン

ニン

グ

レ

昭和47年

12 月、

斑尾高原はス

場のほか1

軒

のホ

テ

弘樹氏がプロデュ

ースする ルランナ

「 斑 石

す。そんな時代背景のなかで浮上

したのが斑尾山麓の開発計

画で

カリスマ

レイ

山麓と呼ばれた頃、 イがありますが、 今でこそさまざまなア ありました。 普段から大勢のト が集まるそう。 耕さ n を整備してい 牧場が広がる 、集落が この地が斑尾 V クティビ るとあっ イ ~点在し、 ・ルラン 時

自

の旅へ、

日本が東京オリンピ

ックに湧き、

ときは昭和

39

9

6

 $\stackrel{4}{\smile}$ 

を慈し 出会う斑尾高原 む人々に ようこ



インドアクライミング 「山の家」2階で楽しめます。 2時間2000円、9時30分~・ 13時30分~

数えます。 という人気ぶりで、今年で10年を 始数分で募集人数に達してしまう も協会の企画。 レース時以外も 走れる 開

期滞在を彩

ます。

そ

して手

様なアクテ

ハイビティ

は

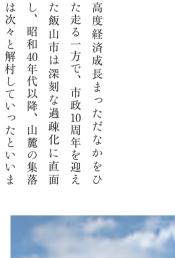
ŧ 葉 レ 0 入れの 然を遊び、 わずにいられませ 6 この夏、 す人の自然に対する慈しみを 取り組みます。 樹の森に戻すべ ースでは、 清々しさ。 行き届い 自然 自然とともに生き、 杉の伐採跡林地を広 レイル た街路樹や芝生 そこここに、 森 ランニング の再生に

> トレッキング 全長 80kmの信越トレイルの出発点。そのほか 長短さまざまなトレイルも (P.10)



斑尾スカイトランポリン 5m級のジャンプが楽しめ る。1回(約5分)900円、 9 時~ 17 時







ペンション、

そして斑尾高原

60軒あり

まり

つあるホテ

らくらく斑尾山登山 途中まで車で。そして、 山頂まで 40 分の道のりを 歩きます。2.5 時間 3000 円、9時~

グラススキー キャタピラーのようなス キーを履いてゲレンデへ。 1時間2500円、9時~ 17時

尾高原温泉と、

海こそなけれ多様

イが展開されてい

、ます アクテ

が、

ティガイ

を開けば、

の多

を生か

た各種の

可憐な花が咲く沼の原湿原に斑

歌『ふるさと』でうさぎを追った と冷え込む避暑地です。 温24 · 6 ℃。 高原の夏は、 新潟県と長野県にまたがり、 られたもの。その言葉の通り、 1 9 7 7 神秘的な希望湖、湿生植物 斑尾 とりわけ朝晩はぐ 8月でも平均最高気 m 山をはじめ毛無山、 に 位 年 o) . 置 す ンポスター る 斑尾 唱 12 か

52

代を感じるこの

コピ

しは、

協会の みに惹かれ会社勤めを辞してやっ る佐藤さんも、 ことがすごく好きなんだと思 クティビティを楽しめるのが きたひとり。「四季の変化が よ」というのは、 として、 と佐藤さん。 佐藤豊さ そのなかで気軽 斑尾高原の取り組 λ 42 ... 斑尾山 斑尾高原観光 Bを背負う そう語 は ‡ 魅 つ

ころに、 見られます。 然と遊ぶことへの探求心の強さが 観光協会が企画するも のにもうなずけます。 のも斑尾高原が初めて。そんなと れてやってきた人たちだからこ るジップラインは日本初導入。 自然を遊ぶことに長けて 川でラフティングをはじめ 口 斑尾高原の人たちの、自 ープを滑車で飛ぶように この地の魅力に惹 のです。 いる

「ここの人たちは身体を動 いか す



斑尾高原トレイルランニング 森を走り抜けるアクティビ ティ。10月には全長 50km走



ジップライン アドベンチャー 6コースをめぐる空の旅。2時 間 3800 円、9 時~・12 時~・ 15 時~

を感じた

7月1日金~9月24日患 1 泊 2 日 / 旅行代金 1 万 9600 円 \_\_\_\_\_ 1 日目は 10 人乗りボートで千曲 の「いいやま湯滝温泉」へ。宿泊 は斑尾高原。翌日はジップライン

### で高原の空を飛びます。



右から、北川友弥さん(34)、足立めぐみさん(43)、飯田貴子さん(41)、松原広紀さん(38)。 宿や協会、スキー場などに勤めながらガイドもこなす

お父さんも少なくないそう。

て安全にまつわるお話を聞いてか

ら。童心に返って水遊びに興じ

### 3歳からチャレンジ できるラフティング

込んだり!

ボー

斑尾高原の空の旅

まるで劇団のような気さくで明るいガイドたち。右から小林翔さん(32)、竹内朋生さん(39)、

丸山貞樹さん(42)、北村明史さん(34)、中嶋寛幸さん(38)。常時5人ほどが在中

ジップライン

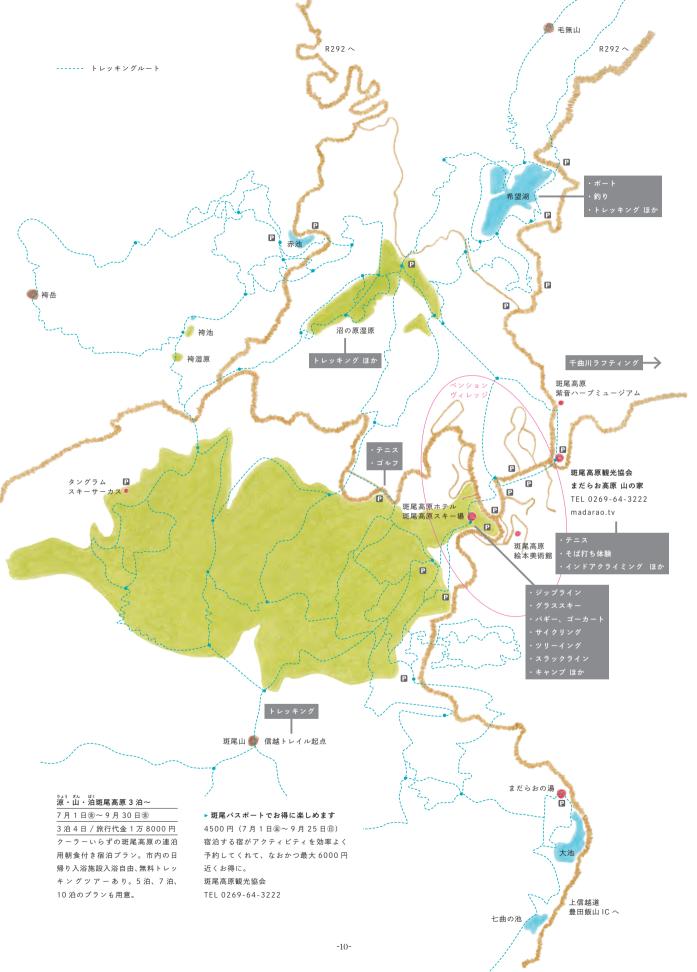
ろん、手足を広げ自在に回転し て恐怖心をとってくれるのはもち がら飛ぶ様子は、さながらピー

弥さん (34)。 <sup>^</sup>。でもそれだけじゃないんです、 の上に立ってぐるぐると回った トの上ではゲー ムとは?川 で3歳から8歳まで参 ガイドチーフの北川友 安全性が高いで に浮か ムをするんで

の。畏敬の念を忘れずに楽しむこ えると思います」と北川さん。 遊ばせてくれるんだと感じてもら でゆったり下って1時間から1時 車に手を振り、 自然はときとして猛威を奮う 半。「千曲川は安全でこんなに 終着点へ。ここま 運が良ければ電

水に浸かったり、 もちろん装備をつけ ときには飛び

やみつきになって、次はもっと上 れば、せせらぎを越えるものも。 う気持ちでいっぱいです。 こ笑うのは、北村明史さん(34)。 尻込みするのは最初だけ。風を かを抜けるように飛ぶもの 飛ぶことと同様か、それ以上に 数あるアクティビティ 10人ほどが1チームとなりコー って森を抜け、 「アミューズメントパークの ラクションよりも楽しく もっと楽しく飛びたいとい トに寝転んで上半身だ ガイドのアテンドで テンションをあげ 空を飛ぶ快感が 40m。森の



インドア派もアウトドア派も楽しめる 高原のアクティビティが待っています。



斑尾高原夏祭り

キャンピングパーク

斑尾高原ス キ つ ー場から、そんなあなたへと自然を遊びたい



高原の涼やかな風を感じるとき日差しを浴びてテニスに興じる

8月1日の開催です、鬼島太鼓と花火の競演





ペット同伴可の宿もたくさ変犬と木漏れ日散歩



と遊べるドッグサイトサイトにフリーサイト

## 蛍鑑賞ナイトハイク

天の川のきらめきを天然の蛍のまたたきと



ブナの森倶楽部



北竜湖納涼花火大会



窓に映るのは一面の緑



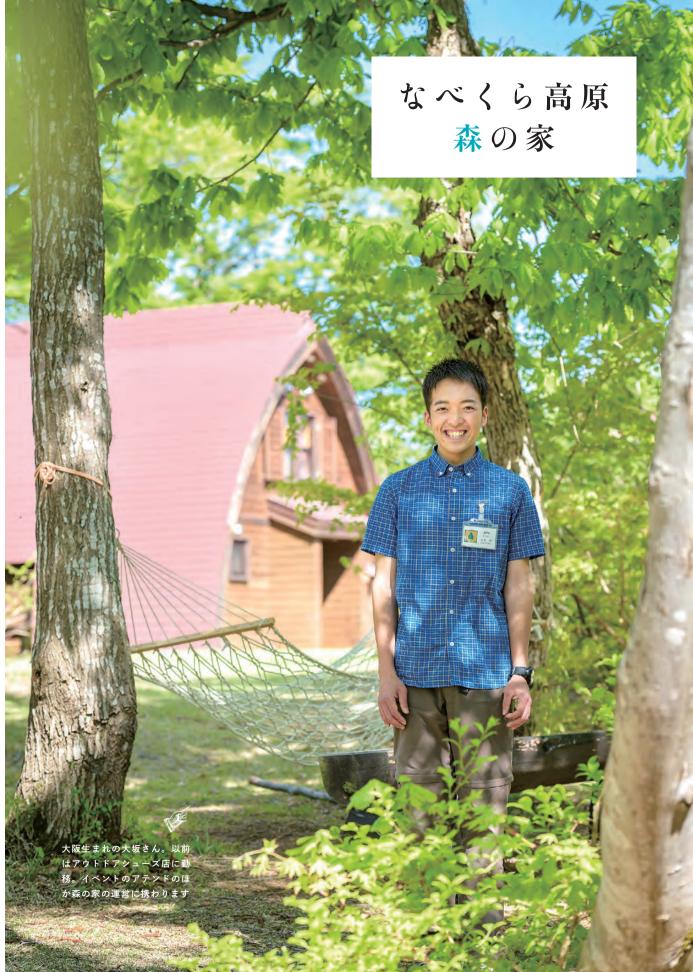
**なべくら高原・森の家** TEL 0269-69-2888 宿泊料金 4500 円(1 棟 4名の場合、人数によって異なります) www.nabekura.net

飯山市の最北端に位置するなべくら高原。森の家はグリーンツーリズムの拠点施設で、夏休みにはカヌー、水遊び、トレッキングなど、毎日なにかしらの企画が用意されています。おすすめは「2泊3日で、なにもしない時間もつくってほしい」と、スタッフの大坂楽さん(28)。センターハウスのまわりにはコテージやハンモック、ブランコ、ウッドチップのユニバーサルトレイルも。心をからパーにはコテージャルをからパーにはコテージャーのよう。

# くら高原。森の家はグリーンツー飯山市の最北端に位置するなべ

森

の家で遊ぶ



### 飯山旅々。vol.6

### 「あまいもの

寺町として栄えた飯山には、その頃から300年以上も続く老舗の和菓子屋がいくつかあります。ときの移りかわりのなかでさらに多くの和菓子店、洋菓子店が構え、決して大きいといはいえないこのまちに、13軒もの店が軒をつらねます。これほど多くのお菓子屋さんがあるのは、寺町であるために菓子文化が発展したからとも。飯山が誇るあまいお菓子のご案内にくわえて、その歴史や菓子職人のみなさんの思いをお届けします。この冬は、あまい旅を。

- 6 号は 10 月発行予定です。
- \* 内容は変更になる場合があります



かぢや儀兵衛 飯山市常盤 5505-2 **な**0269-63-3487 価格:1 個 150 円~

販売するのは、どらやきと最中のみの版売するのは、どらやきは定番のあんパタのほか、紅茶、レーズンバター、シナモン、いちご…と、なんと16種ものすべてあんことホイップマーガリンがすんであって、種類によって生地やあんが変わります。ふわっふわの生地はあるで洋菓子。カラフルな包装がまた目を引き、そしてどれを選ぼうか迷い目を引き、そしてどれを選ぼうか迷い



vol.5/ 夏号

2016年6月発行

編集 編集室いとぐち デザイン OTTO & Ä

発行: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 0269-81-2156 www.iiyama-ouendan.net

www.facebook.com/iiyama.kanko

信越自然郷飯山駅観光案内所 TEL 0269-62-7000 4~10月9:00~18:00 11~3月9:00~17:00

観光に関するお問合せ:

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-liyama Tourism Bureau All Rights Reserved.

### いいやま うまいも

0)

6

b



### 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。

### ~夏のおすすめ旅~



### 標高 1200m の 天空ヨガ & ブナに 癒される森林ヨガ

初日はブナの森で行う森林ヨガを体験。翌朝は斑尾山の中腹、視界の先を遮るる天空による。朝日のパワーを頼た。朝日のパワーを頼にながら行う朝ヨガは、ス水に育まれた農産物を用いたへルシー料理2食付きです。

出発日:7月16日(10~8月27日(11)

日 数:1 泊 2 日 代 金:1 万 9500 円~



### カブトムシに水鉄砲! あれこれ欲張りっ子 大集合!!

カブトムシ捕りや魚つかみ、流しそうめん、水鉄砲など夏の田舎ならではの遊びを、戸狩温泉スキー場「とん平」で楽しみます。お手伝いするのは農家民宿のお父さんやおへ。田舎の親戚を訪れたような2日間が体験できます。

出発日:7月21日承~8月31日®

日 数:1 泊 2 日 代 金:1 万 2300 円



### 間近に迫る千曲川の 花火大会!観覧席で 花火と地酒を満喫!

3000 発が打ち上がる千曲川河畔納涼花火大会。地域産業の仏壇の供養祭と灯籠流しの競演が見どころ。長野県木島平村産金紋錦 100% の特別純米酒を片手に、観覧席へ。100 軒を超える露店も楽しみです。宿泊は創業700年の「ホテルほていや」にご案内。

出発日:8月14日® 日 数:1泊2日 代 金:1万3380円



### 森林セラピープラン 森のアロマに包まれて ブナの森でヨガ体験

清々しいブナの森のなかでの ヨガ。森の空気を吸い込んで 疲れとストレスを吐き出しまう。昼食には「森林セラ ビー弁当」をご用意。ヨガの 後は敷地内にあるベビーカー や車いすでも楽しめる ボーサルトレイルで散策を。

出発日:~9月30日②の特定日 ※欧、8月6日~16日を除く

日 数:日帰り

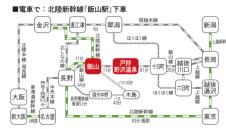
代 金:7100円

|旅の詳細・検索・お申し込みはこちらから |

### www.tabi-tabi.com

たくさんの旅のプランをご用意して、みなさまをお待ちしています。





### 

北陸新幹線開通で飯山が、東京・関西・北陸とぐっと近くに