

飯山市教育旅行 体感プログラム

修学旅行
school trip

林間学校
summer camp

自然教室
nature school

ファームステイ
farm stay

セカンドスクール
second school

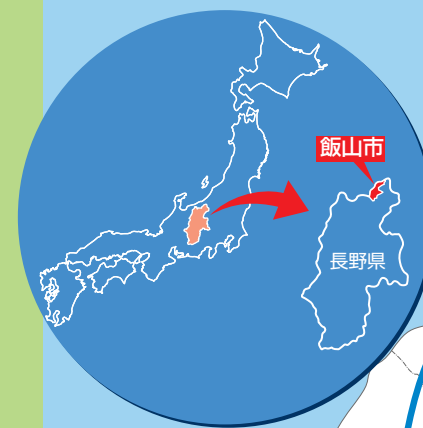


心に残る
信州いいやま
ふれあいの旅



長野県飯山市・信州いいやま観光局 飯山市グリーン・ツーリズム推進協議会

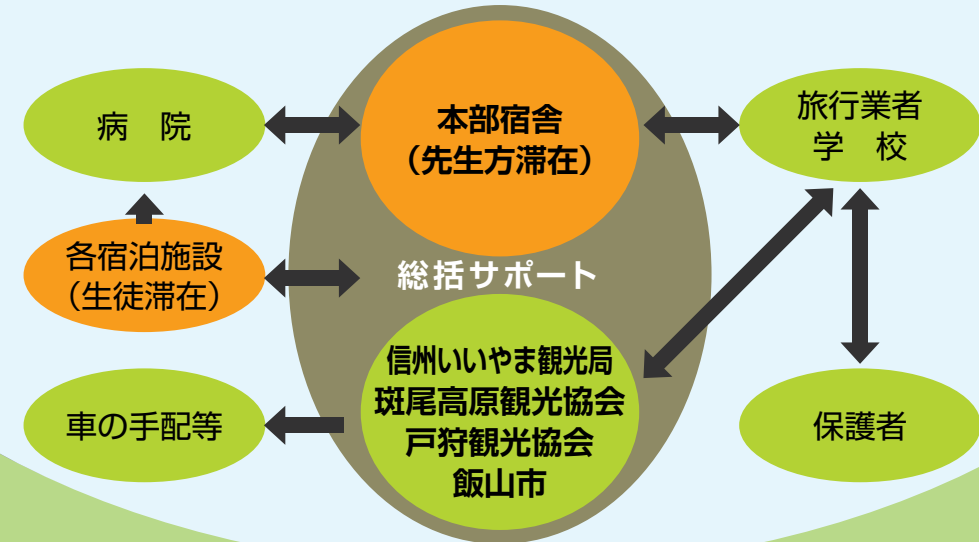
●飯山へのアクセス



受け入れ体制

■飯山市の体験学習は、行政の強力なサポートのもと、その充実を図ってきた歴史があります。信州いいやま観光局・地域の協会との地域一体による万全の受け入れ体制により、バックアップします。

■豊かな自然に囲まれながら、北信州の拠点都市でもある飯山市は、総合病院をはじめとする安全管理施設が、宿からほど近い飯山市街に整備されており、万が一の場合にも迅速な対応が可能です。



お問合せ
受付窓口

信州いいやま観光局

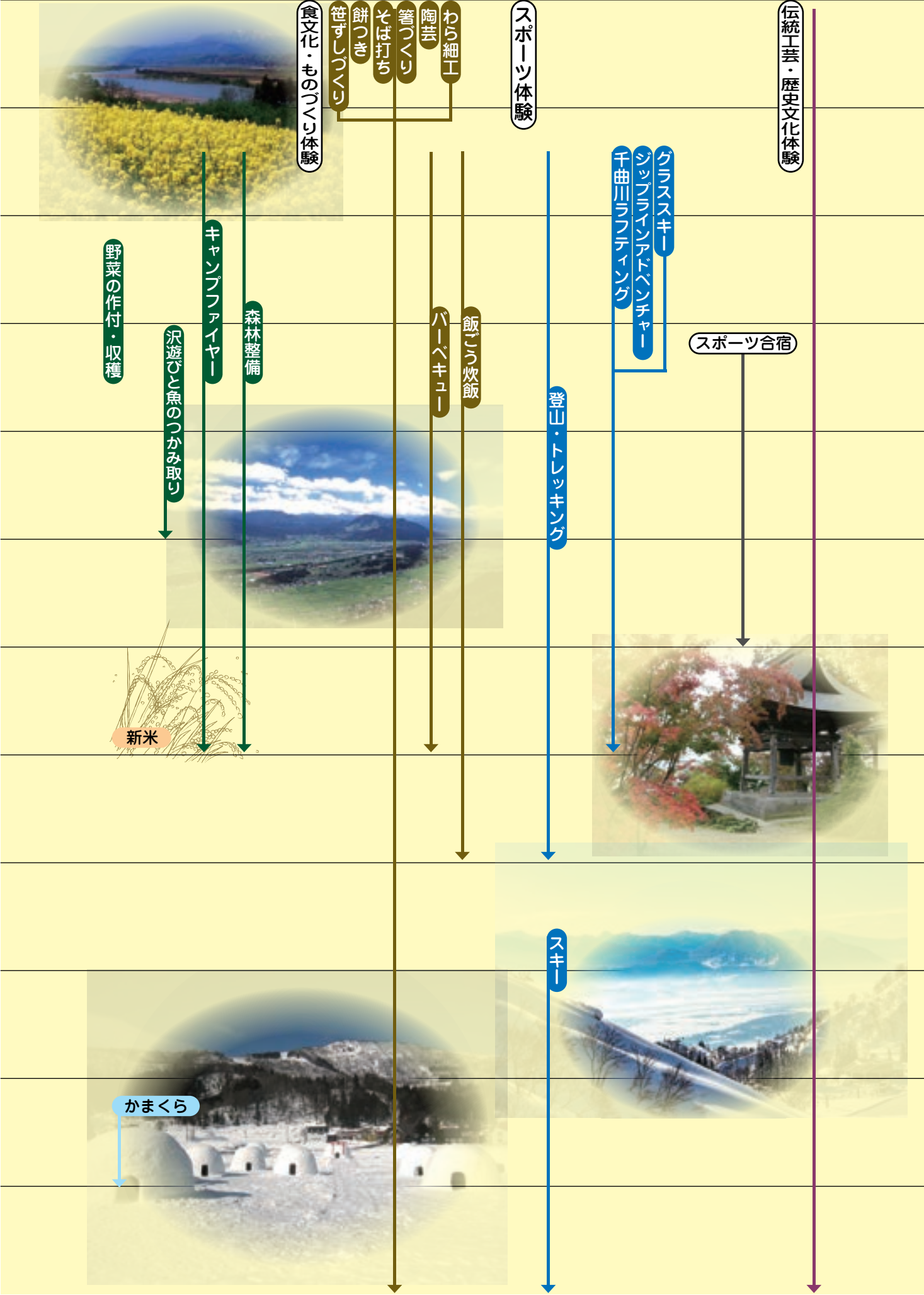
〒389-2253 長野県飯山市大字飯山772-6
長野県知事登録旅行業 第2-492号 (社)全国旅行業協会正会員

☎0269-62-3133 FAX.0269-62-7003

<https://www.iiyama-ouendan.net/>

※このパンフレットに掲載されている情報は2025年4月1日現在のものです。

飯山市の 1 年の流れ



体験一覧

カテゴリー	体験名	所要時間(h)	時期(月)	体験可能エリア	
	田植え	3	5～6	戸狩温泉	水のはられた水田に素足で入り、一株ずつ丁寧に植えます。
	野菜の作付・収穫	2	5～11		採れたて野菜にかぶりついてみたり、料理にも挑戦してみよう。
	稲刈り・脱穀	3	9～10		たわわに実った稲を昔ながらのカマを使い、怪我をしないよう刈り取ります。
	沢遊びと魚のつかみ取り	2	7～8	戸狩温泉	自然の中だからできる遊びを思いっきり楽しんでください。
	キャンプファイヤー	2	5～10	戸狩温泉 斑尾高原 なべくら高原	熱い炎を囲み、仲間と一緒に歌って踊ろう。
	森林整備	2	5～10	戸狩温泉 斑尾高原 なべくら高原	木を育てるために必要な下草狩りや枝打ち、間伐等の作業を行います。
	笹ずしづくり	2	通年	全エリア	古くから伝わる郷土料理をお宿の方と一緒に作ります。
	餅つき	1	通年		昔ながらの「杵」と「臼」でつく本格的な餅つき。つきたてのお餅は格別です。
	そば打ち	2	通年		信州名物を言えばやっぱり蕎麦。そば打ち名人に教わりながらそば粉からチャレンジしてみよう。
	バーベキュー	2	5～10		開放的なアウトドアで炭火で焼いて食べる美味しさといったら・・・
	飯ごう炊飯	2	5～11		友達と役割分担をしながら、大空のもと飯ごう炊飯に挑戦。
	箸づくり	1	通年	戸狩温泉	小枝や竹で現地滞在中に使用するmy箸を作ります。
	陶芸	2	通年	斑尾高原 なべくら高原	コーヒーカップやお皿等オリジナルの作品作りに挑戦。作品は宅配便にて後日学校までお届け。
	わら細工	3	通年	戸狩温泉 なべくら高原	雪地の飯山では、冬の手仕事としてわら細工が作られてきました。手作りならではの温かみのある小物を作ってみよう。
	千曲川ラフティング	3	5～10	千曲川	日本一の大河・千曲川(信濃川)を、仲間と力を合わせながら楽しく下ろう。
	ジップラインアドベンチャー	2	5～10	斑尾高原	森の中に張ったワイヤーを滑車で滑り降りていき、絶景とスリルを味わえる、人気のあるアクティビティです。
	登山・トレッキング	3～	5～11	全エリア	初心者～上級者まで、さまざまなコースが充実しています。信越県境を貫く「信越トレイル」もご案内可能です。
	グラススキー	2	5～10	斑尾高原	夏でもグレンデ滑走に挑戦。草の上を雪の上と同じようにボードやスキーで滑ります。
	彫金	1	通年	市街地エリア	伝統的工芸品「飯山仏壇」の飾り金具である彫金でオリジナルのしおり作りを体験できます。
	和紙作り	2	通年		雪国の澄んだ水と手作業のめくもりで作られる伝統的工芸品「内山紙」にチャレンジ。
	寺めぐりオリエンテーリング	2	5～11		市街地に20以上の寺社が点在する「寺の町いいやま」で、まちの歴史や成り立ちを学ぼう。
	座禅	1	通年		じっくりと自己を見つめる精神修行。呼吸に集中することで心と身体のバランスを整える効果も得られます。

ペンション (分宿) ／ホテル

斑尾高原エリア

JR飯山駅より約20分

スポーツ・自然体験

- point 1. アクティビティが斑尾高原内に豊富にあり、しかも移動が少なく体験時間が充実。
- point 2. ペンション分宿で生徒だけの滞在が可能！しかも近距離のため巡回も簡単！
- point 3. 北陸新幹線を利用した移動がオススメ！



※ペンションイメージ



※ホテルイメージ

スポーツ・自然体験

※多種プログラムの組み合わせが可能です。

- スポーツや自然体験を組み入れたい学校様におすすめのエリアです。
- 定員30～40名程度のペンションを1クラスの2分割 10～20名前後男女別にて貸切可能。
- 定員40～60名程度のペンション・プチホテルをクラス分宿にて貸切可能。
- 1校一館貸し切りでの宿泊をご希望の学校様には、270～400名収容のホテルが最適です。
- スポーツ体験、トレッキング、ものづくりと様々なニーズに対応できます。
- ペンションのオーナーが各種体験のインストラクターにもなります。



ラフティング



ジップライン



トレッキング



陶芸



そば打ち体験

農村生活体験(ファームステイ)

- point 1. 家族的な「ふれあい」が好評です！！
- point 2. 先生は本部宿で待機。民宿間は近いので民泊に比べて生徒の様子を見に行くことが容易です。
- point 3. 安心安全な地域産の食材を使用！手作りの温かいお食事も大好評！！
※各種食物アレルギー、ベジタリアン等対応しております。



※民宿イメージ

農村生活体験(ファームステイ)

※多種体験プログラムの組み合わせが可能です。

- 飯山・田舎ならではの生活そのものを体験させたい学校様におすすめのエリアです。
- 子どもたちには、家族の一員として生活をともにしていただきますので、受入家族のお父さん・お母さんは子どもたちと真剣に向き合い、ときには叱ることもあります。
- 民宿のオリジナルメニューにそって、家族と共に体験することをご希望の学校様に最適です。
- 受入施設は一般家庭ではなく、防災・衛生面での基準をクリアした「民宿」です。家族として受入れをさせていただきながら、一方では安全面での訓練を受けたプロとして子どもたちをお預かりさせていただきます。
- 定員30名～100名の民宿にクラス分宿またはクラス2分割分宿に対応します。



受け入れ家族とご対面！



滞在中使う箸を作ります



田植え体験



野菜の作付け体験



野菜の収穫体験



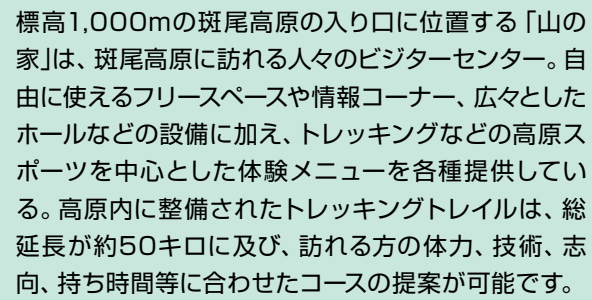
お別れのとき

民宿(分宿)

戸狩温泉エリア

JR飯山駅より約20分

山の家



バスケットボール・バドミントン・陸
上等のスポーツ合宿のほか、吹奏楽
や演劇等の文化系の合宿の受入に
も対応しています。



総延長110kmのロングトレイル。
歩きやすいよう全部で10セクションに
分かれており、距離や標高差も様々な
ので、本格的なトレッキングから初心者
までレベルに応じたコースを選んでいた
だけです。(飯山市は1〜6セクション)



鍋倉山麓に広がるなべくら高原の中心に位置する「森の家」では、都会では味わえない自然体験、農村体験など数多くのプログラムをご用意。常駐のインストラクターに加え、市民インストラクターが年間を通じて体験をサポート。生物多様性やエコツーリズム等自然環境教育も行うことが可能。センターハウスや半屋外施設で雨天時の対応も可能。

多目的大ホール(バスケット 2 面、バレー 2 面、バドミントン 8 面)・多目的ホールA・B(剣道・柔道、レクリエーション)・調理実習室など



エリアマップ

斑尾高原で開発されたA Eプログラムは「助け合うことでより大きな課題に立ち向かえる」という基本テーマに沿って、順序立てられたメニューを大自然の中でトライしていくことで、子どもたちの信頼心と自信を育むことを可能としたプログラムです。これまでのメニュー組み合わせ型の体験学習に比べ、「チームワーク」の点で極めて高い教育効果が得られるプログラムとして注目されています。

🕒 2h x 3 ~ 📅 5~10月



AE1
ルー
ふた
互い
アイス

AE2 信頼されることによる 自己の開放

AE3
協力・挑戦・冒険
(チームビルディング)
チームワークを自然の中で試す。
設定された課題にチャレンジ!

AE4
よろこびを知る
わかちあう
総括・振り返り

ハート型の湖北竜湖でのカヌー・ボート・SUP (スタンドアップパドルボート) や千曲川



でのラフティングが人気です。
千曲川ラフティング後は湯滝
温泉の入浴がついているので
のんびり体を温めることがで
きます。