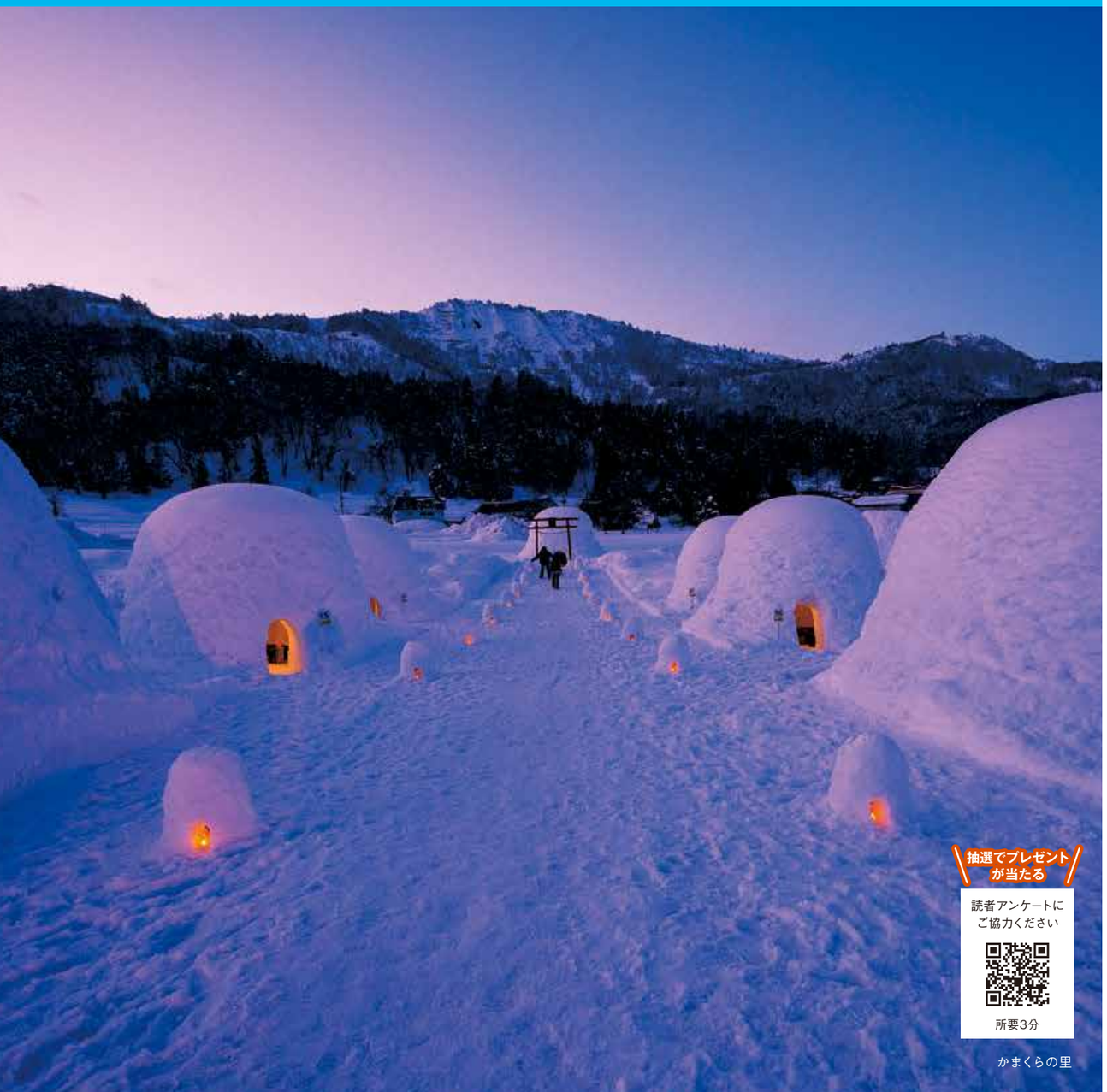
旅はここから。
北陸新幹線
「飯山駅」



いいやま

IIYAMA NAGANO JAPAN



抽選でプレゼントが当たる

読者アンケートにご協力ください

所要3分

かまくらの里

自然共生圏

信越自然郷

shin'etsu shizenkyo

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
時 4月～11月　9:00～17:00
　12月～3月(冬季)　9:00～18:00
休 無休

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
●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
時 4月～11月　9:00～18:00
　12月～3月(冬季)　9:00～17:00
休 無休

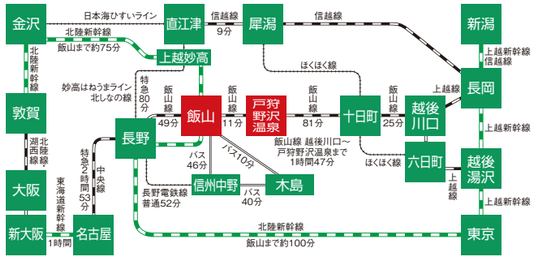
信越自然郷エリアのアウトドアアクティビティの情報提供やツアーの手配、自転車やトレッキングなどアクティビティ用品のレンタルを行う施設。



◀サイクリングについての情報はこちらから

アクセス

電車で



※バスは曜日によって運行しない日があります。

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

いいやま住んでみませんか？
移住についての情報はこちら

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2026年8月1日現在の情報です。


鍋倉山


かまくらの里

美しいニッポンの ふるさとを旅しよう

冬限定！
レストランかまくら村がOPEN

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、
ひと味違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。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。雪を満喫した後は、市内にある天然温泉で身も心も温めよう。


MAP B-3

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。

のろし鍋で
心も体もポカポカ



PICK UP EVENT
イベントガイド


MAP C-2

いいやま雪まつり

【開催日】2月中旬
毎年多くの来場者で賑わう、飯山の冬を代表するイベント。市内各地に市民がつくる雪像が登場し、雪の芸術に彩られる。

SKI RESORT
スキー場ガイド


MAP B-4

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。初級者の練習に最適な幅広の緩斜面が充実しており、中・上級者が爽快に滑ることの出来る魅力的な中斜面も揃っている。

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


MAP A-2

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

\ いい湯 あり♨ /

温泉情報

※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。


MAP C-5

◉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。食事処では地域色豊かなメニューが揃い、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600円・小学生300円
休 火曜（祝日の場合営業、振替休館あり）

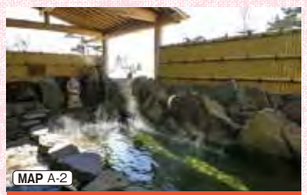

MAP B-4

◉泉質　弱アルカリ性単純温泉

戸狩温泉 暁の湯

戸狩温泉スキー場から徒歩1分のところにある温泉。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。

☎0269-65-2648
時 夏季 14:30～20:00（最終入場19:30）
　冬季 11:00～20:00（最終入場19:30）
¥ 大人800円・小学生500円
休 不定休


MAP A-2

◉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、12:00～16:00、20:00～23:00
　（最終入場22:00）
　毎週水曜日は定期清掃のため6:00～16:00の間ご利用いただけません。
¥ 大人1,500円・小学生1,000円
休 冬季無休・夏季不定休

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月上旬〜4月下旬



常盤の国道117号沿いは約4kmに渡って桜並木が続く。

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月下旬〜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



市内に点在する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

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月上旬に見頃を迎える名所「菜の花公園」を含む一帯では、雄大な北信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。

春の旬グルメ
「根曲り竹」も絶品！



PICK UP EVENT
イベントガイド



いいやま菜の花まつり

【開催日】4月中旬〜5月上旬
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。一面に広がる菜の花畑の風景を楽しみに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

里山の景色を楽しむなら、自転車の速度がぴったり。雪国ならではの街並みや田園風景、千曲川沿いを走り抜け、季節ごとの絶景と静けさに出会える。E-bikeなら、坂道や長い距離も体力を気にせず自分のペースで巡ることができる。飯山駅の信越自然郷アクティビティセンターと道の駅「花の駅千曲川」のビジターセンターではレンタサイクルも利用可能。



飯山線サイクルトレイン

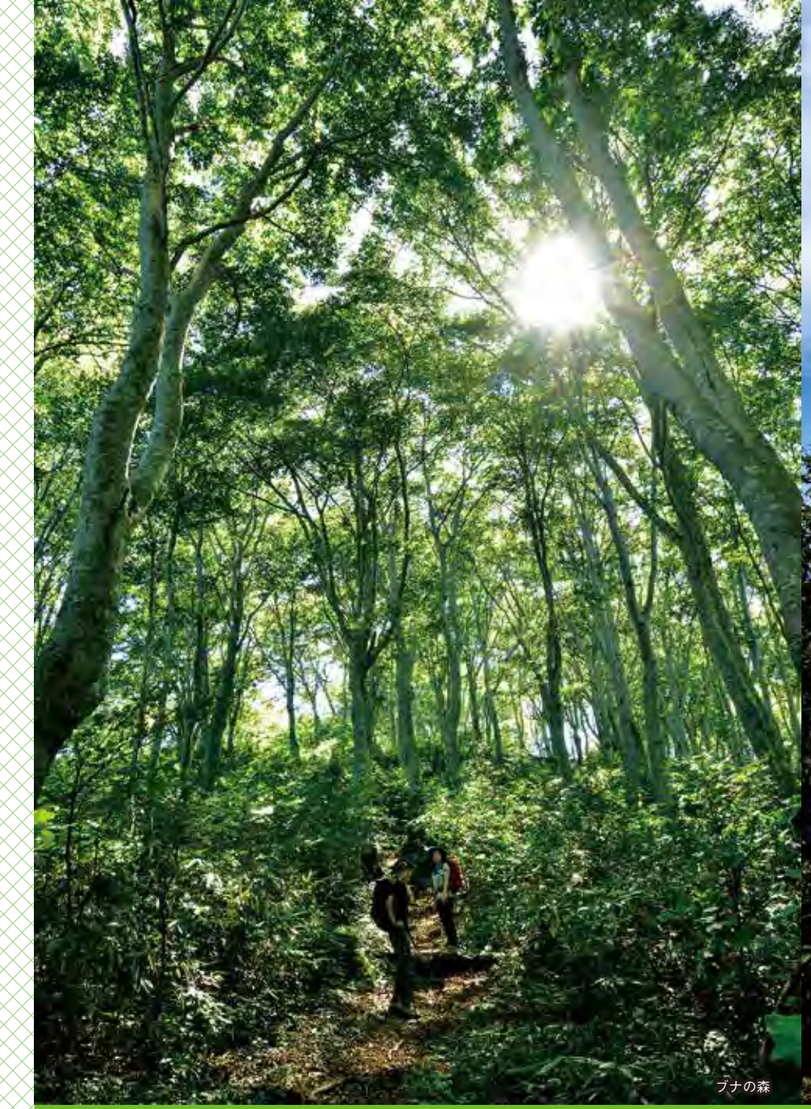
自転車を分解せずにそのまま持ち込める、サイクリストに便利な列車。JR飯山線森宮野原駅〜替佐駅間を走り、千曲川沿いや北信五岳の絶景サイクリングが楽しめる。GWを除く4月〜11月下旬に実施。

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。


ブナの森



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
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・D-4

森林セラピー®

飯山市は全国初の「森林セラピー®基地」認定地のひとつ。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。


MAP A2~6

信越トレイル

長野と新潟の県境に沿って延びる「信越トレイル」は、総延長110kmにおよぶ日本屈指のロングトレイル。変化に富んだ10セクションで構成され、自然豊かなブナ林、秘境と呼ばれる秋山郷、高山植物が咲き誇る湿原など、本格的な歩く旅が楽しめる。



カヌー

飯山市の「千曲川」は広い川幅でカヌーに最適。雪解け水をたたえる神秘の「北竜湖」や、なべくら高原の秘密の池など、様々なカヌースポットがあり、レベルに応じて楽しむことができる。


MAP A-2

斑尾高原グラベル

自転車で舗装路もオフロードも自在に走る「グラベル」。日本海や野尻湖などの眺望を楽しめるコースが魅力で、自転車走行可能なトレイルコースの「ふるさとの森」も堪能できる。

PICK UP EVENT
イベントガイド


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立ち並び、街中は幻想的な世界に一変。夏の想い出にもピッタリ。


MAP C-2

千曲川河畔納涼花火大会

【開催日】8月14日
約2,000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。



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

「飯山ふるさと案内人」と行く いいやまぶらり旅

寺社が点在する飯山のまちなかを、飯山ふるさと案内人と一緒に散策。歴史や暮らしにまつわる話を聞きながら、歩いて楽しむまち歩きツアーです。



のんびり田舎のかまくら物語

かまくらの中で名物「のろし鍋」を味わった後に、のんびりと過ごす宿泊プランも多数販売。家族や友人と雪国ならではの楽しい思い出を作りましょう。



TRADITIONAL CRAFTS
伝統的工芸品



内山紙（経済産業大臣指定伝統的工芸品）

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（経済産業大臣指定伝統的工芸品）

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多くの仏壇店が軒を連ねる通称「仏壇通り」がある。





小沼箒（長野県指定伝統的工芸品）

豪雪地帯の飯山市で、明治初年から冬期間の副業として生産が盛んに。原料となるほうき草の栽培から完成までの全ての工程が手作業で行われており、スキー場のリフトや旅館などでも愛用されている。


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、日常では気づかない感動に出会える。中でも、臨済宗再興の祖・正受老人ゆかりの「正受庵」は、禅の精神を今に伝える県指定史跡である。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、新品同様に蘇らせる。技と伝統が根付く奥深いまちで、再発見のある旅を。



PICK UP EVENT イベントガイド



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。



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神社（たけみなかたとみのみことひこかみわけ）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。



寺巡り寺宝展

【開催日】10月中旬

飯山の寺社に伝わる仏像や書画などの寺宝を年に一度特別公開する催し。「寺の町いいやま」を歩きながら、地域に息づく信仰と文化財の魅力を体感できる。

SPOT GUIDE オススメスポット



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。



飯山観光ガイド「飯山ふるさと案内人」

「雪国の小京都」と呼ばれる飯山市街地には、数多くの寺社が残されています。自分で歩くだけでは気づかない飯山の魅力を観光ガイド・ふるさと案内人が丁寧に説明しながらご案内します。お申込みは信越自然郷飯山駅観光案内所（☎0269-62-7000）へ。

懐かしいふるさとに出会う

高橋まゆみ人形館

MAP 拡大図


「おむすび」


「雪の中」

写真撮影 嶺村 裕（日本写真家協会会員）



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。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教えてくれるよう。長野県の郷土食〝おやき〟や同館の畑で採れた野菜の自家製スープ、人気の濃厚ソフトクリームなどが楽しめるcafé花あかりと、オリジナルグッズコーナーを併設。

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（臨時休館あり）
¥ 大人620円、小中学生410円　各種割引制度あり
HP https://www.ningyoukan.net
※入館料等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での部門大賞受賞をはじめ、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』他多数。各種テレビCMやNHKみんなの歌で作品が使用される。

石垣と土塁に残る、戦国の記憶

飯山城址公園

MAP 拡大図



上杉謙信が信濃侵攻の戦略拠点として築いた城で、郭を階段状に配した「後堅固の城」として知られる。12年にわたる攻防でも武田信玄に攻め落とされなかったという。のちに武田、織田、再び上杉と支配が目まぐるしく移り変わった。現在は門や石垣が復元され、歴史の面影を伝える。桜の名所としても知られ、4月上旬～下旬に「飯山城址桜まつり」が開催される。

祈りが息づく歴史的建造物

飯山復活教会

MAP 拡大図



昭和7年、カナダ人宣教師ジョン・ゲージ・ウォーラー司祭によって建てられた木造教会。畳敷きの礼拝堂や、高床・急勾配の屋根といった雪国特有の造りが特徴。寺の町・飯山において異なる宗教文化の存在を示す貴重な建築であり、キリスト教布教の歴史を伝える建物として、平成29年に国の登録有形文化財に登録された。

軌跡が残る国重要文化的景観

小菅の里・小菅山

MAP D-4

歴史的建造物が多く、古人の軌跡が残る小菅の里及び小菅山。国の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、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。


小菅神社 奥社へとつづく参道の杉並木


小菅からも近い福島 棚田の里


小菅神社 奥社


神戸の大イチョウ

※2020年撮影。2024年～2025年に発生した落枝により現状は写真と異なります。

小菅の里 七星庵





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。

☎080-8850-5679（みずほらぼ）
https://kosuge-nanahoshi.jp

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、夏には釣りやカヌーも楽しめる。

三年に一度の式年大祭 柱松柴燈神事



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2028年（予定）。


MAP 拡大図

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。お子さんから大人まで気軽に楽しめる。仕上がった和紙はお土産に！

☎0269-67-2794
開 9:00～17:00（受付は16:30まで）
¥ はがき210円～、色紙520円～
休 月曜（祝日の場合はその翌平日）、年末年始、その他臨時休館あり


MAP 拡大図

飯山市ふるさと館

飯山の自然や歴史・文化を学べる展示室では、資料に触れて体験することもできる。館内のミュージアムショップでは歴史資料などの書籍を販売。

☎0269-67-2030
開 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平日）、年末年始


MAP 拡大図

飯山市伝統産業会館・飯山市美術館

同一の建物内にある両館。1階の飯山市美術館では、郷土ゆかりの作家の絵画等約70点を紹介する収蔵品展のほか、夏から秋にかけては収蔵品展に代わり多彩な企画展を開催している。2階の飯山市伝統産業会館は、国の伝統的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。木曽漆器や松本家具、信州紬の展示も。1回の入館料の支払いで両館の展示を見学できる。

☎0269-62-4019（伝統産業会館）　0269-62-1501（美術館）
開 9:30～17:00
¥ 大人300円、小中学生200円（両館共通）
休 月曜（祝日の場合はその翌平日）、年末年始、その他臨時休館あり


MAP 拡大図

飯山市文化交流館 なちゅら

「飯山駅」斑尾口側に建つ文化交流館。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
開 9:00～22:00
休 火曜（祝日の場合、翌平日）、年末年始その他臨時休館あり




MAP A-2

まだらお高原 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、E-bikeレンタル、宿泊施設の紹介などレジャーの拠点として便利な場所。読書コーナーや情報コーナーなど、誰でも利用できるフリースペースなども備えている。

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


MAP C-6

なべくら高原・森の家

なべくら高原にある自然体験型宿泊施設。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やテントサイトでの宿泊も人気。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。

食事にしあわせ、暮らしに彩り

道の駅
花の駅 千曲川
Hana no Eki Chikumagawa

飯山の特産品やお土産、採れたての新鮮な農産物はもちろんのこと、「花の駅」ならではのお花やアロマのアイテムなど、オリジナル商品が豊富に揃う道の駅。「café里わ」では旬の食材にこだわったモーニングやランチメニュー、カフェメニューを楽しむことができる。授乳室・おむつ替え室など、旅先の立ち寄りどころとしての設備も充実。ビジターセンター、モンベル飯山店を併設。


農産物直売所・特産品売場


里わカレー


Café里わ


オリジナルのアロマ

ビジターセンターでは、観光・イベント情報のご案内、E-bikeなど各種レンタルサービスをご用意。季節の花苗や観葉植物を豊富に取りそろえるほか、寄せ植え・フラワーアレンジメントなどのお花のワークショップや、飯山の自然を体感できるアクティビティイベントを開催する。




ビジターセンター



☎0269-62-1887
［営業時間］
●農産物直売所・特産品売場／4～12月 8:00～17:00、1～3月 9:00～17:00
●café里わ／平日 8:30～17:00（L.O16:30）、土日祝 7:30～17:00（L.O16:30）
●ビジターセンター／9:00～17:00
●モンベル飯山店／9:00～18:00
［定休日］
●農産物直売所・特産品売場／夏季無休（1～3月：毎週木曜）
●café里わ／第2・4木曜（1～3月：毎週木曜）
●ビジターセンター／夏季無休、1～3月毎週木曜
●モンベル飯山店／年中無休
※観光情報コーナー、トイレ、公衆電話、自販機コーナーは24時間利用可能
https://www.chikumagawa.net/

MAP C-3

飯山 信州IIYAMA
ふるさと納税で飯山市を応援
生産者の愛情がたっぷり詰まった美味しいお米やお酒、蕎麦などの特産品をはじめ、職人の確かな技が光る工芸品など、地域の魅力を感じていただける多彩な返礼品を取り揃えています。
詳細はこちらから



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。



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。



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。

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。



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。



米
豪雪地帯・飯山市は、雪解け水と寒暖差に恵まれた「知る人ぞ知る」米どころ。香り、つや、粘りに優れ、全国コンクールで多数の受賞歴を誇る。

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。





北光正宗 純米吟醸 雪明かり
飯山産契約栽培米「ひとごごち」100%使用。米の甘みと旨みが溶け込んだ、華やかな香りと淡麗な味わいの純米吟醸。

北光正宗 金紋錦 特別純米
木島平村産「金紋錦」100%使用。極限まで丁寧な仕込みをしている。幅のある味わいとスマートなキレ味が特徴。



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。



常盤牛蒡（ごぼう）
常盤地区で育てられているお尻まで太い牛蒡。アクが少なく、抜群の食感と香り。





水尾 辛口吟醸
ふくよかな香り、すっきりとした辛口吟醸です。飯山産ひとごごち及び山恵錦を100%使用。

水尾 特別純米酒
木島平産金紋錦を100%使用。うまみ濃く、のどごし良い味わい。



坂井芋
木島地区坂井で栽培される里いもの一種。粘りが強く味が濃い。常盤牛蒡と共に信州の伝統野菜に認定されている。

飯山市全域図



PICK UP

いいやま雪ん子

2001年に開催された「ながの飯山国体」で誕生した、飯山市のPRキャラクター。スキーをはじめとするウィンタースポーツが大好き！市内のどこかにいるかも…!?

※この地図に記載の情報は2026年8月現在の情報です。

市街地拡大図


寺めぐり遊歩道
遊歩コース
※一部区間は冬期間は通行できません。
Wi-Fiスポット
飯山シャンツェ(ジャンプ台)
奈良沢神社
至豊田飯山I.C
塩崎農園
正受庵
明昌寺
雨池(ハス)
飯山手すき和紙体験工房
飯山市伝統産業会館
飯山市美術館
飯山市ふるさと館
片山稲荷神社
西敬寺
文化交流館
文化交流館なちゅら
JR飯山線
七福の鐘
仁王門
雪と寺の町シンボル広場
いいやま
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
西来寺
蓮證寺
真宗寺
善覚寺
本学寺
飯山赤十字病院
秋葉神社
ぶらり広場
飯山復活教会
飯山市役所
飯山小学校
飯山城址公園
飯山城
飯山港の碑
至しなのたいら
至栄村
至中野市・豊田飯山I.C
フラワーロード
千曲川
慶宗寺
大輪院
称念寺
妙専寺
光運寺
西念寺
常福寺
伊勢社
本光寺
大聖寺
英岩寺
寺めぐり遊歩道
愛宕町商木通り(仏壇通り)
高橋まゆみ人形館
(雪と寺の町公園内)
きたいいやま
仲町交差点
仲町通り
武道館
鍵門
葵神社
石垣
飯山高校
鬼小島弥太郎の墓
飯笠山神社
恵比寿大神
福禄寿
七福神めぐり
七福の鐘
善光寺
本町通り
本町
上町西
上町
上町東
南町
日赤病院
警察署
市役所入口
福寿町
中町交番
乙町
中央橋西
北畑南
新町
中央橋西
中央橋南
木島
銅切橋東
古牧橋北
古牧橋
至長野
至中野
至上越JCT
至長野I.C
至戸狩温泉・富合
至中野
至栄村
至十日町・津南
至しなのたいら
至北志賀・カヤノ平
至中野市・豊田飯山I.C
至豊田飯山I.C
至上越JCT
至長野I.C
至中野
至中野
至北志賀・カヤノ平
至戸狩温泉・富合
至牧区
至安塚
至十日町・津南
至栄村
至しなのたいら