

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

菜の花公園



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、豊穡の地へ。



妙高市
野趣あふれる
大自然と温泉の高原



栄村
素朴なぬくもり
いつばいの豪雪の地



野沢温泉村
心あたたる温泉と
スキーのふるさと



信濃町
美しい花と緑に
心洗われる癒しの森



飯山市
四季の彩り鮮やかな
日本のふるさと



木島平村
山からの清き水に
恵まれた農の郷



飯綱町
美味しい果物が
花を咲かせる山里



中野市
ふるさとの情景が
残るバラ香るまち



山ノ内町
サルも魅せられた
湯量自慢の温泉郷

▶▶「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
🕒4月～11月 9:00～17:00
12月～3月(冬季) 9:00～18:00
🚫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
🕒4月～11月 9:00～18:00
12月～3月(冬季) 9:00～17:00
🚫無休



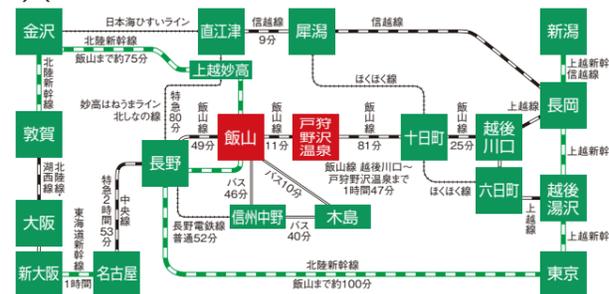
信越自然郷エリアのアウトドアアク
ティビティの情報提供やツアーの手
配、自転車やトレッキングなどアクテ
ィビティ用品のレンタルを行う施設。



◀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)
線馬 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	
関東方面から	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)
線馬 IC	78.4km 関越自動車道	藤岡 JCT 98.7km 上信越自動車道
	塩尻 IC 24km R353	津南町 IC 45km R117
	飯山	
中京・関東方面から	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 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
中京・関東方面から	名神高速・北陸自動車道コース(米原・金沢・上越経由)	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 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



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。

ミスバショウ

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」で豪雪地ならではの。

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。



大地を染める菜の花と山々は
いいやまを代表する絶景

美しいニッポンの
ふるさとを旅しよう

菜の花公園

他にも飯山で咲く花はいっぱい訪れて楽しもう。

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る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!

FOOD GUIDE
旬の食べもの



アスパラガス
全国有数の生産量を誇る特産品。ミネラルを多く含む潤沢な雪解け水や、昼夜の寒暖差により、みずみずしく、甘みのある味わいが特徴。道の駅の農産物直売所などで購入できる。



スノーキャロット
通常秋に収穫するニンジンに雪の下で寝かせ、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。

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。

ACTIVITY GUIDE
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。

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。一面に広がる菜の花畑の風景を楽しみに毎年全国各地から大勢の観光客が訪れる。



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紹介！



詳細はHPを！

「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。



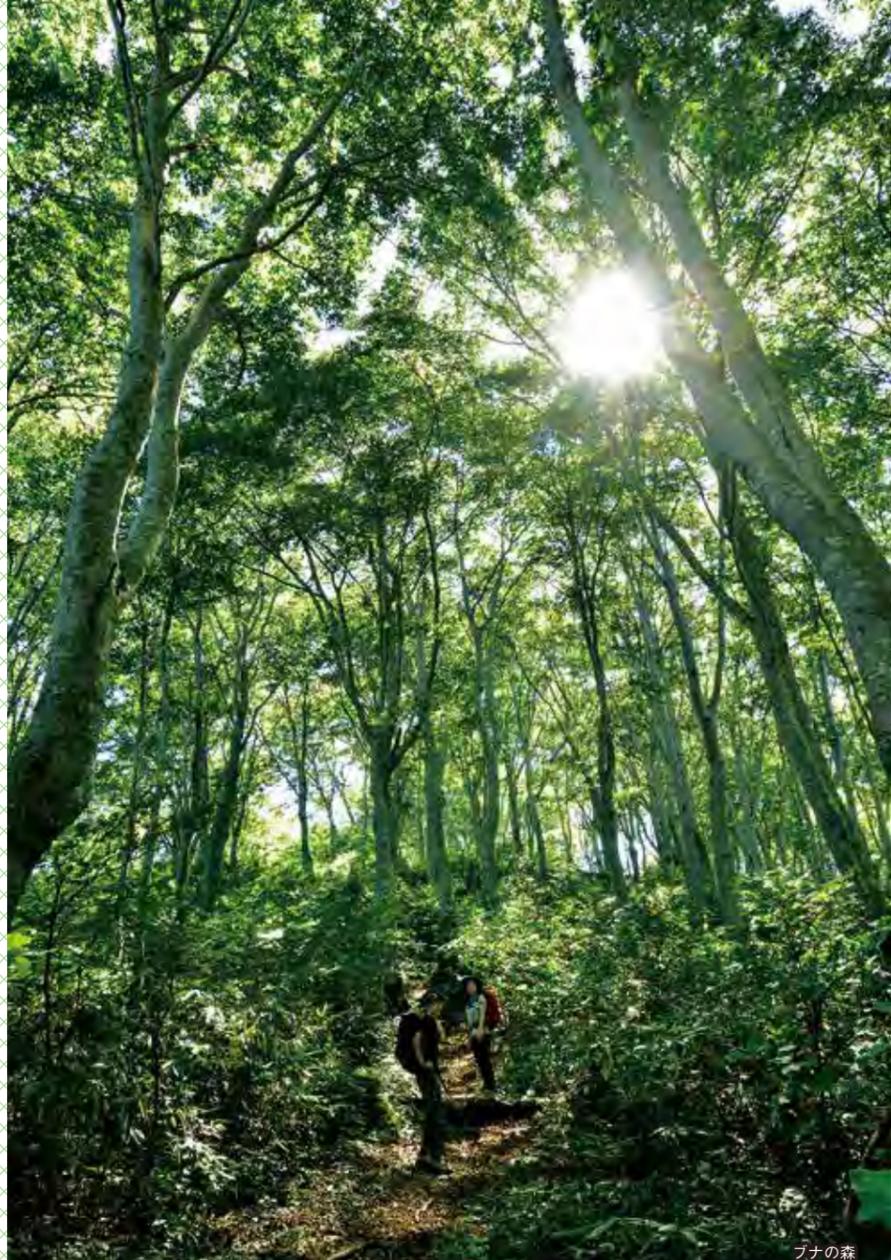
のんびり田舎のかまくら物語

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。



蔵人とゆく！ 酒蔵見学とペアリングツアー

老舗酒蔵「田中屋酒造店」の蔵見学と、地酒「水尾」と料理のペアリングを楽しむ特別な夜。蔵人の話を聞きながら、飯山の酒と食の奥深さを味わいます。



ブナの森



信越トレイル

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

PICK UP EVENT イベントガイド



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。



いいやま灯籠まつり

【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籠が立ち並び、街中は幻想的な世界に一変。夏の思い出にもピッタリ。



高源院のあじさい

【見頃】6月下旬～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600株のあじさいが咲き誇る境内は見事な美しさ。



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的「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。



「おいしい空気」で
深呼吸！



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、なべくら高原に広がる「母の森」、小菅地区の「神の森」は森林の魅力存分に堪能できる。

SPOT GUIDE オススメスポット



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。

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。

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。



祇念寺



正受庵は真田信之の息子「正受老人」が過ごした庵

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。

スタンプラリー&御朱印集めできます!



PICK UP EVENT
イベントガイド



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、その火の粉にあたりと良いことがあるとされる。

伝統
芸能



五束太々神楽

【開催日】5月3日・9月下旬
たけみかたのみことひこみわげ健御名方富命彦神別神社に伝わる神楽。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



寺巡り寺宝展

【開催日】10月下旬
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。「寺の町いよいよ」を歩きながら、地域に息づく信仰と文化財の魅力を感じることができる。

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。



いい湯あり区 /
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ボークを味わえる。



☎0269-65-3454
🕒10:00～21:00(最終入場20:30)
💰大人600円・小学生300円
📌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
🕒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
📌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
🕒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
📌冬季無休・夏季不定休



鍋倉山



冬限定!
レストランかまくら村がOPEN

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、ひと味違った貴重な体験がいっぱい。



スキー場ガイド



イベントガイド



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



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い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 C-2

いいやま雪まつり

【開催日】2月上旬
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。



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

「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。

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 横村 裕(日本写真家協会会員)



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)
 料 大人620円、小中学生410円 各種割引制度あり
 網 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「高橋まゆみ人形出合い旅」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・ウオ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

こすげ 小菅の里・小菅山

MAP D-4



小菅神社 奥社へつづく参道の杉並木



小菅からも近い福島柳田の里



小菅神社 奥社



小菅神社 奥社

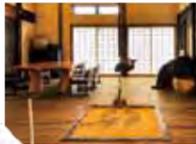
歴史的建造物が多く、古人の軌跡が残る小菅の里及び小菅山。国の重要文化的景観に選定されており、居住地や農耕地の石垣、湧水を引き込んだカワが見られ、自然と共生する人々の知恵と原風景を実感できる。また、神の森とも呼ばれる静寂な杉並木や、高さ36mにもおよぶ神戸の大イチョウなど豊かな自然が広がる。四季折々に色を変えるので季節ごとに訪れたい。

※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。希望者には山伏ガイドツアーや山伏修行体験も。

☎0269-67-0745(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)。



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)
 料 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



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
 料 はがき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



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階の飯山市美術館は、飯山市ゆかりのある芸術家の絵画や彫刻を約70点展示。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。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。木曾漆器や松本家具、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
 料 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



飯山市文化交流館 なちゅら

「飯山駅」斑尾川口側に建つ文化交流館。木材をふ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



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



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



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。ご紹介の一部は、道の駅「花の駅 千曲川」のおみやげコーナーでお買い求めいただけます。
※掲載商品は、飯山市推薦優良土産品の一部です。

扇面色紙

飯山特産の内山紙による最高の民芸品です。絵手紙愛好家にも好評をいただいております。

【南阿部製紙】
〒389-2322 飯山市大字瑞穂4894
☎0269-65-2594



鶴・亀ストラップ

万年幸せでありますように、千年の願いがかないますようにと願いを込めて、一つひとつ手作りしました。

【ぬくい自由きまま市】
〒389-2602 飯山市大字一山239
☎0269-69-2773



北信州いいやま雪むろそば

長野県飯山産そば粉100%の生そばです。飯山なべくら高原で自社生産したそばの実を、飯山の豪雪を利用した雪むろ(天然の冷蔵庫)で3ヶ月以上熟成させました。

【楸 鄙美】
〒389-2601 飯山市大字照岡1779
☎0269-67-0705



雪んこそば

やまいも粉、ふのりを使用し、つるつるとコシがあり、そばの旨味があるこの麺は、一度食べたらずみつきになります。

【新富倉そば】
富倉地区で古くから伝わるオヤマボクチをつなぎにした、コシの強いそばです。

【楸田屋食品(株)】
〒389-2322 飯山市大字瑞穂4196
☎0269-65-3131



北信濃名物 笹ずし

飯山に伝わる郷土料理「笹ずし」です。

信州サーモンの笹ずし
飯山の郷土料理に、長野県の新名物「信州サーモン」を使用し、「飯山の味を全国に」の願いを込めました。

【ぜにがめ堂】
〒389-2254 飯山市南町10-4
☎050-3786-3303



飯山七福神かりんとう

七つの味に、七つの福!! 伝統の内山紙袋に七種類のかりんとうを詰め合わせました。

りんご狩りんとう
国産小麦粉100%使用。信州りんごがたっぷり入っていて、ちょっぴり甘酸っぱい。

【米持製菓(株)】
〒389-2322 飯山市大字瑞穂4255
☎0269-65-3151



信州みそ

天然醸造玉造り。この味噌から2つの特許乳酸菌、PP165、KA03033が発見されました。

【加賀屋醸造】
〒389-2253 飯山市大字飯山3142
☎0269-62-3010



野沢菜油いため

軟らかな野沢菜を油で炒めました。

野沢菜漬 300g
地元の新鮮な原料を使用した野沢菜漬。うす味無着色です。

【(株)みずほ食品】
〒389-2322 飯山市大字瑞穂645-5
☎0269-65-3854



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です。

【(株)田中屋酒店店】
〒389-2253 飯山市大字飯山2227
☎0269-62-2057



北光正宗 純米吟醸 雪明かり

飯山産契約栽培米「ひとごち」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です。

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ます。幅のある味わいとスマートなキレ味が特徴です。

【(株)角口酒店店】
〒389-2412 飯山市大字常郷1147
☎0269-65-2006



おへりょパイ

奥信濃の方言で「おやつ」の菓子です。素朴さの中に新しい香りを添えています。

斑尾山のうさぎサブレ
唱歌「ふるさと」にちなんで作ったお菓子。サクッとした口あたりがおいしいです。

【(株)サン、ローラン】
〒389-2253 飯山市大字飯山146
☎0269-62-3064



千代の梅

小豆皮むき餡を求肥で包み、さらにシンの葉で包んだ銘菓です。

斑尾
ひとつぶ栗を入れて焼き上げたおまんじゅうです。

【喜楽堂】
〒389-2253 飯山市大字飯山1201-2
☎0269-62-3061



ふるさと納税で飯山市を応援

生産者の愛情がたっぷりこもった美味しいお米やお酒、蕎麦などの特産品をはじめ、人気のノートパソコンや職人の技が光る工芸品などを返礼品として取り揃えています。

詳細はこちらから



SHOP GUIDE
お買い物ガイド



農産物直売所・特産品売場

☎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.O.16:30)、土日祝 7:30~17:00 (L.O.16:30)
●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】



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



里わカレー



ビジターセンター

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」ならではの小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ます。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。ビジターセンターでは観光やイベントの情報をご案内するほか、E-bikeのレンタルをはじめ各種レンタルを取り揃える。モンベル飯山店を併設。

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。

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。

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。

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。

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。

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…？



PICK UP

飯山線サイクリトレイン
 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。

※この地図に記載の情報は2026年1月現在の情報です。

市街地拡大図



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」。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

<p>正受庵 寿老人 延命長寿 延命長寿にご利益がある神。白隠禪師を厳しく指導し、悟りに導いた正受老人ゆかりの禪寺。</p>	<p>忠恩寺 布袋尊 清康度重 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。</p>	<p>常福寺 大黒天 福徳富貴 徳や富をもたらす食糧を司る神。座禪道場の入口に鎮座し、参拝者の幸福を見守っている。</p>
<p>本光寺 弁財天 芸道富貴 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、共に七面堂まつられている。</p>	<p>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考えられる。明治初年、山岡鉄舟が訪れ滞在したお寺。</p>	<p>英岩寺 福祿寿 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。</p>
<p>飯笠山神社 恵比寿大神 愛敬富貴 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。</p>		

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。手すき和紙「内山紙」で作られた専用の台紙に、お寺のスタンプを押して巡りましょう。信越自然郷飯山駅観光案内所、伝統産業会館、展示試作館奥信濃で販売。