

旅はここから。
北陸新幹線
「飯山駅」



IIYAMA

IIYAMA NAGANO JAPAN



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月中旬～4月下旬

飯山城址公園に咲くソメイヨシノは必見。

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も知る人ぞ知る穴場。

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。



大地を染める菜の花と山々は
いいやまと代表する絶景

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畠は全国的にも名高いスポット。



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。



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。



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ではレンタサイクルをご用意。車種豊富で、趣向に合わせたサイクリングが楽しめる。



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畠の風景を楽しみに毎年全国から大勢の観光客が訪れる。



春の旬グルメ
「根曲り竹」も
絶品!

北信州いいやまに春の訪れを知らせるように一緒に咲き誇るのが、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る心躍る春色を楽しみながらのんびり歩こう。

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ご紹介！



詳細はHPを！ [飯山旅々。](#) 検索

森林セラピー®体験ツアー

森林セラピー®散策、ノルディックウォーキング、森林ヨガなど希望に合わせてプログラムを組むことができる。



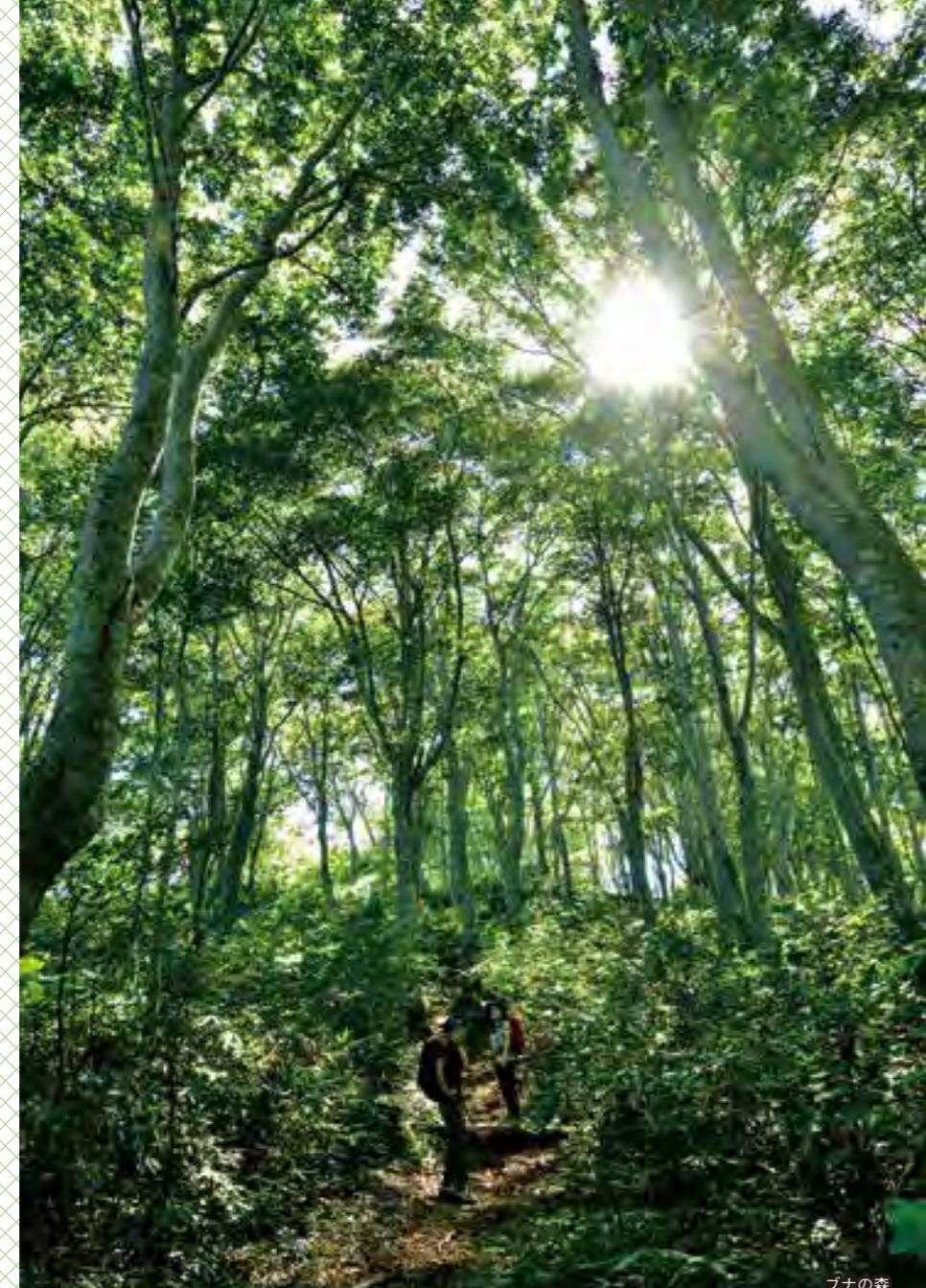
のんびり田舎のかまくら物語

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。



いいやまで美味しいもの

旬を収穫する体験プランも沢山ご用意。飯山の雪解け水と農家さんのこだわりがぎゅっとつまつた採れたてを楽しもう。



ブナの森



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

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冷涼なマウンテンリゾートに。

PICK UP EVENT イベントガイド



SPOT GUIDE オススメスポット



「おいしい空気」で
深呼吸！

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
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
科学的に立証されていて、さま
ざ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。

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
想い出にもピッタリ。

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
800株のあじさいが咲き誇る境内
は見事な美しさ。

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。特に斑尾高
原一帯と、なべくら高原に抜ける「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。

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。

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。



飯山仮壇 (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、仮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仮壇店が軒を連ねる通称「仮壇通り」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、スキーマー場のリフトや旅館などでも愛用されている。



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。



奈良沢神社例大祭

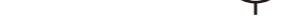
【開催日】9月中旬の土・日曜
祭りで奉納される「大天狗の舞」では、長さ2m50cmもの太い松明を豪快に振り回し、その火の粉にあたると良いことがあるとされる。



ごそくだいだいかぐら 五束太々神楽

【開催日】5月3日・9月下旬
たけなかたとみのとひとかみわけ
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。

PICK UP EVENT イベントガイド



寺町花街道・寺巡り寺宝展

【開催日】10月初旬
仮壇をはじめ、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
極楽トレイ」は必見。入館料無料で
休館日は火曜と冬期。

SPOT GUIDE オススメスポット



展示試作館・奥信濃

仮壇をはじめ、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
極楽トレイ」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。



スタンプラリー&
御朱印集めできます!

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、日常では気がつかない感動に出会える。中でも映画のロケ地としても使われた「正受庵」は注目の場所。また、あわせて歩けるのが全国的にも珍しい「仮壇通り」。仮山仮壇は「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できるという。技と伝統が根付く奥深いまちで再発見のある旅を。

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ボーグを味わえる。

☎0269-65-3454
時10:00~21:00(最終入場20:30)
¥大人550円・小学生250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 晓の湯&望の湯

戸狩温泉スキー場から徒歩1分のところにある2つの温泉。のどかな景色が広がる露天風呂が人気で、アウトドア後のリフレッシュに最適。

【晓の湯】☎0269-65-2648
時14:00~19:30(最終入場19:00)
冬季11:00~20:00(最終入場19:30)
¥大人650円・小学生400円
休冬季無休・夏季不定休



【望の湯】☎0269-65-2629
※冬季のみ営業・内湯のみ営業
時14:00~19:30(最終入場19:00)
¥大人550円・小学生300円



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、12:00~22:00
(月毎変動、要問合せ)
¥大人1,000円・小学生700円
休無休(施設点検の為の休業あり)



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。ファットバイクでのダウンヒルを楽しめる「雪ちゃりスノーライド」もおすすめ。

☎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月中旬
雪と親しみ、雪を楽しむことを目的とした冬の一大イベント。街のあちらこちらには市民がつくる雪像があり、夜には風情ある雪見灯籠が「雪と寺のまち」を演出してくれる。



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。



「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トラック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。



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。



農産物直売所・特産品売場



Café Iriwa

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



0269-62-1887
[営業時間]
●農産物直売所・特産品売場 8:00~17:00
●Café Iriwa 7:30~17:00(L.O 16:30)
[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 Iriwa 第2木曜(12~3月:毎週木曜)
※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/>



飯山謹製堂 Iiyama Kinseido

オフィシャルショッピングサイト
<https://www.iiyama-kinseido.jp>



飯山の特産品や旬の食材を購入できるショッピングサイト。
ご自宅でも大自然が育てた恵みや、職人こだわりの品をどうぞ。

MAP A-2

きだらあ高原
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、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)
<http://www.madarao.tv>

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での宿泊も人気。信越トレイルビターセンターもある。

0269-69-2888
<https://www.nabekura.net>

MAP 拡大図

飯山手しき和紙体験工房

内山紙の手し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
9:00~17:00
¥はがき210円~、色紙520円~
休月曜(祝日の場合はその翌日)、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・文化を学べる展示が並び、民俗資料や考古資料などの書籍も揃う。特産品などを販売するミュージアムショップも併設。

0269-67-2030
9:00~17:00
¥大人300円、小中学生200円
休月曜(祝日の場合はその翌日)、年末年始、その他、臨時休館あり

MAP 拡大図

飯山市伝統産業会館

国の伝統的工芸品にも指定されている「飯山仮壇」と「内山紙」の技術や工程を深く知ることができる場所。木曾漆器や松本漆器、信州絹の展示も。

0269-62-4019
9:30~17:00
¥大人300円、小中学生200円
休月曜(祝日の場合はその翌日)、年末年始、その他、臨時休館あり

MAP 拡大図

飯山市美術館

飯山にゆかりのある芸術家の絵画や彫刻を約70点展示する美術館。中でも日本画家・長谷川青瀧の作品は、院展出品の初期から晩年までを網羅。

0269-62-1501
9:30~17:00
¥大人300円、小中学生200円
休月曜(祝日の場合はその翌日)、年末年始、その他、臨時休館あり

※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。



1 「すいか」 2 「おむすび」 3 「雪の中」
写真撮影 嶺村 裕(日本写真家协会会员)



懐かしいふるさとに出会う

高橋まゆみ人形館

MAP 拡大図



飯山市飯山2941-1 0269-67-0139
時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
おやつ入館券 入館料プラス400円
各種割引制度あり
<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、全国巡回展を開催。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。



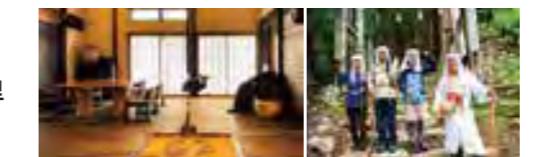
※メニューは季節により変わります。



軌跡が残る国重要文化的景観

小菅の里・小菅山

MAP D-4



1 小菅神社 奥社へとつなぐ参道の杉並木
2 神戸の大イチヨウ木 3 小菅からも近い福島棚田の里
4 小菅神社 奥社

MAP D-4

小菅の里
ななほしらん
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ある。

0269-67-0745(みずほらば) <https://kosuge-nanahoshi.jp>

三年に一度の祭礼

はしまつさいとうしんじ

柱松柴燈神事

北信濃三大修驗靈場のひとつ「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」。修験者の競技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2025年(予定)。



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や湧水を引き込んだ力作が見られ、自然と共に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におよぶ神戸の大イチヨ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。

SPOT GUIDE オスメススポット



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。



*この地図に記載の情報は2023年9月現在の情報です。



ENJOY POINT
旅のススメ

いいやま七福神めぐり



本光寺
弁財天
多聞天とも呼ばれる神として知られています。お寺の本尊も女神であり、共に七面堂にまつられています。



忠恩寺
布袋尊
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。お寺には俳句大賞句碑や、句叢塔が建つ「俳句の寺」としても有名。



明昌寺
寿老人
延命長寿にご利益がある神。お寺には俳句大賞句碑や、句叢塔が建つ「俳句の寺」としても有名。



常福寺
大黒天
徳や富をもたらし食糧を司る神。座禅道場の入口に鎮座し、参禪者の幸福を見守っている。



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には切絵作家・柳沢京子さんデザインのオリジナルスタンプを設置。専用台紙に10個以上集めるとオリエンテーリング達成記念品として「極楽浄土ハッピーパスポート」がもらえる。信越自然郷飯山駅観光案内所をはじめ市内各所で販売。

