

旅はここから。
北陸新幹線
「飯山駅」



いのやま

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月中旬～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。

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。

SPOT GUIDE オススメスポット



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。

ACTIVITY GUIDE オススメアクティビティ



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。

PICK UP EVENT イベントガイド



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。

MAP A-5 MAP D-3



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から大勢の観光客が訪れる。

美しいニッポンのふるさとを旅しよう

菜の花公園

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。



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。



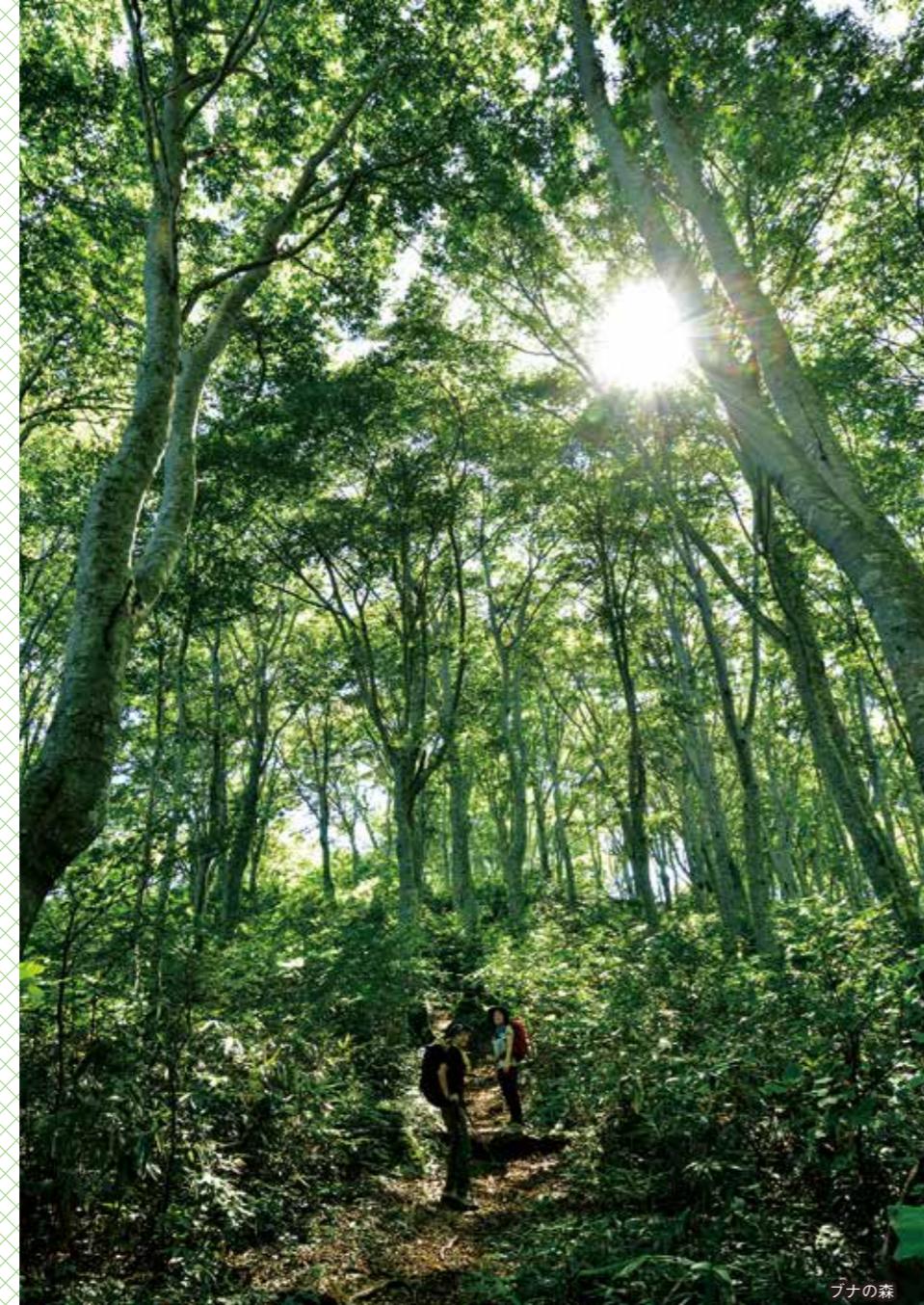
のんびり田舎のかまくら物語

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



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



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。

千曲川河畔納涼花火大会

【開催日】8月14日
約3,000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。当日はお仏壇の供養祭と千曲川への灯篭流しも行われる。

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月中旬～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

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

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。



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

佐統
芸能



ごそくだいだいかぐら
五束太々神楽

伝統
芸能

【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。

PICK UP EVENT
イベントガイド



寺町花街道・寺巡り寺宝展

【開催日】5月3日・9月下旬
たけなかかとみのくじひかわけ
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。

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!

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。

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「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ポークを味わえる。
☎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(祝日の場合は営業・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 晩の湯&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。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。
【晩の湯】☎0269-65-2648
時11:00~20:30(最終入場20:00)
¥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
時14:00~19:30(最終入場19:00)
¥大人650円・小学生400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900円・小学生600円
休無休(施設点検の為の休業あり)

鍋倉山

SKI RESORT スキー場ガイド

MAP A-2

戸狩温泉スキー場

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/>
【宿泊のお問い合わせ】斑尾高原観光協会 ☎0269-64-3222

MAP C-2

いいやま雪まつり

PICK UP EVENT イベントガイド

MAP B-3

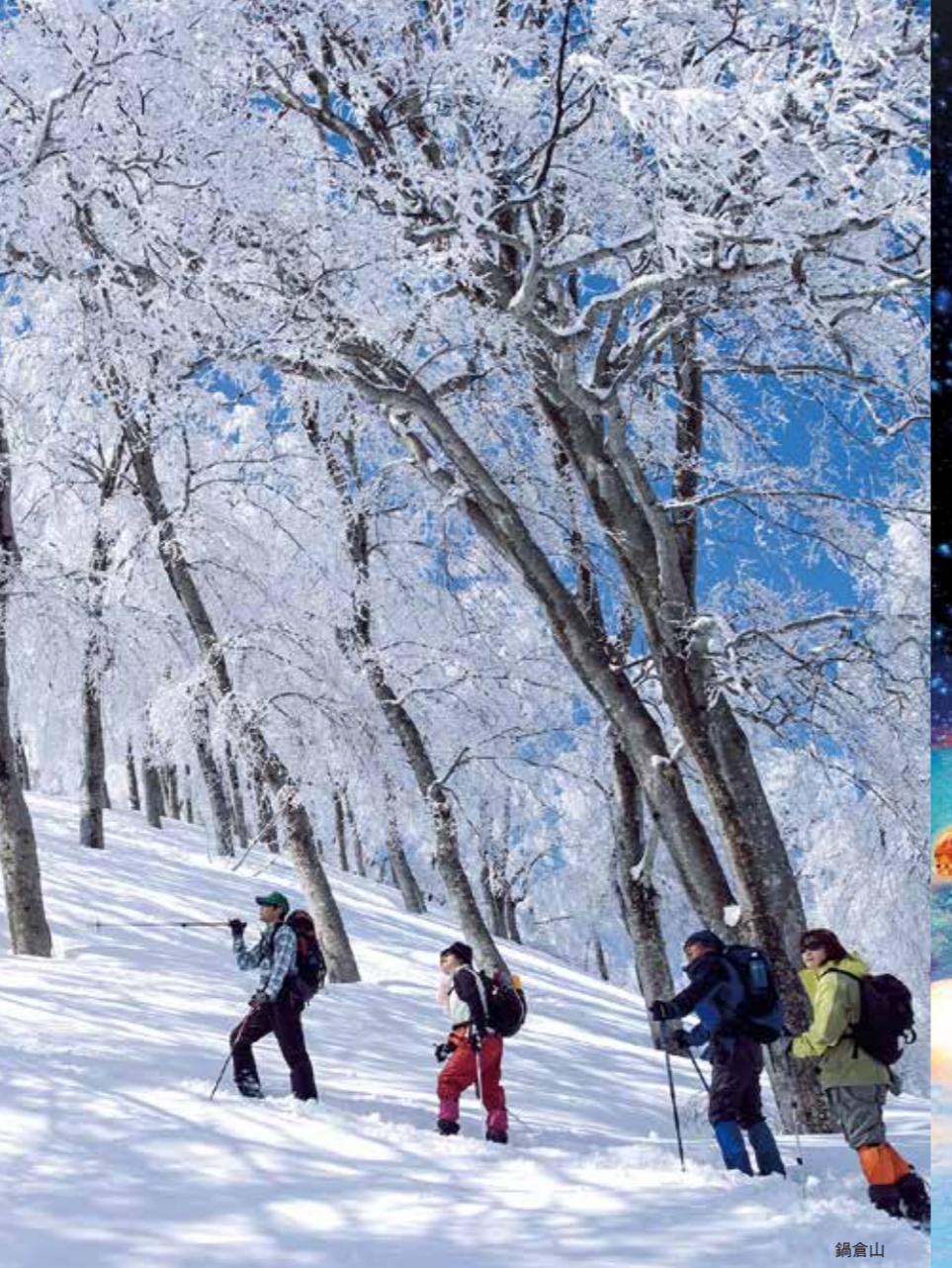
レストランかまくら村

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、ひと味変わ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。2月には盛大な「かまくら祭り」も開催。市内には雪質抜群のスキーフィールドがあり、白銀の森を歩けるスノーシュートレッキングなど冬のアウトドアプログラムも充実。

のろし鍋で心も体もポカポカ



こすげ
小菅の里・小菅山



1 神戸の大イチョウ 2 福島棚田の里 3 小菅神社 奥社 4 小菅神社 奥社へとつづく参道の杉並木



1「会いたかった」2「雪の中」3「おむすび」4「すいか」写真撮影 嶺村 裕(日本写真家协会会员)



SPOT GUIDE
オススメスポット

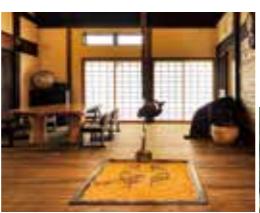


北竜湖

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、夏には釣りやボートも楽しめる。

歴史的建造物が多く、古人の軌跡が残る小菅地区は文化財保護法による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。

MAP D-4



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、圍炉裏、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もある。

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



三年に一度の祭礼 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」。修驗者の競争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)。

SPOT GUIDE
オススメスポット



café 花あかり

高橋まゆみ人形館併設のカフェ。市内パン工房の手づくりパンと季節の食材を使用したオリジナルパンメニューとスイーツが人気。季節の花や野菜が育つ小さな畑を眺めながら、のんびりとしたカフェタイムはいかがですか。人形鑑賞の時間はもちろん、カフェのみの利用も大歓迎!



MAP 拡大図

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。懐かしいふるさとのワンシーンを切りとり、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語りかけてくれるよう。季節のスイーツや軽食が楽しめるcafé花あかりと、オリジナルグッズコーナーを併設。

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。
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『高橋まゆみ人形ふれあい暦』(信濃毎日新聞社)他多数。養命酒のテレビCMやNHKみんなの歌、長野県ご当地QUOカードの絵柄として作品が使用される。



笹すし

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。

SHOP GUIDE
お買い物ガイド



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げれ。



バナナポート

冬限定で登場する「バナナポート」。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。



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。



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。



りんご豚まん

信州の完熟りんごとみゆきポークが出会い生まれたプレミアムな豚まん。ご当地キャラの焼印もされた戸狩の人気グルメ。



幻の米

最高級の特A米として人気の飯山産のコシヒカリ。生産量が少ないとから知る人ぞ知る「幻の米」と呼ばれている。



千代の梅

藩主本多公に献上し、名付けられた銘菓。小豆餡を肥めで包みさらにシソの葉で包んでいる。



厳しい審査を経て推薦される
飯山市お墨付きの土産品。
お求めは道の駅「花の駅 千曲川」で。



野沢菜漬

地元の新鮮な原料を使用した信州名産の野沢菜。みそ漬けもあり。



鶴・亀ストラップ

わら細工のミニストラップ。
すべてハンドメイドの1点モノ。



農産物直売所・特産品売場



Café里わ



特産品やお土産、採れたての農産物を多数揃える道の駅。「Café里わ」では旬の食材を使ったオリジナルメニューも楽しめる。2022年10月に農産物直売所・特産品売場とCafé里わのスペースを拡大しリニューアルオープンした。

2023年秋には、アウトドアメーカー「モンベル」店舗とアウトドアアクティビティ体験を案内するビジターセンターが併設されたアクティビティ拠点施設を増設し、グランドオープン予定。

☎0269-62-1887

[営業時間]
●農産物直売所・特産品売場 8:00~17:00

●Café里わ 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里わ 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

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。



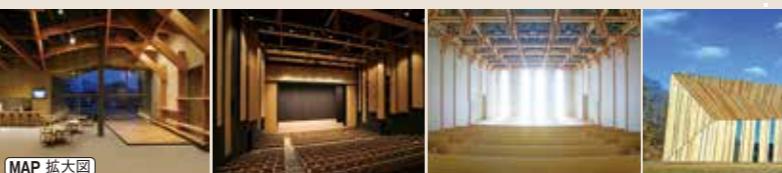
さだらお高原
山の家

斑尾高原の入口に建つセンターhaus。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>



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。信越トレイルビジターセンターでもある。
☎0269-69-2888
<https://www.nabekura.net>



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

時9:00~22:00

休火曜(祝日の場合、翌平日)、年末年始



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。はがきや色紙は、所要時間約15分で気軽に体験できるのもうれしい。仕上がった和紙はお土産に!

☎0269-67-2794

時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



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

時9:30~17:00

¥大人200円、小中学生100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



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。木曾漆器や松本家具、信州織の展示も。

☎0269-62-4019

時9:30~17:00

¥飯山市美術館との共通入館券

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



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・長谷川青澄の作品は、院展出品の初期から晩年までを網羅。

☎0269-62-1501

時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



*この地図に記載の情報は2023年2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



財産をもたらす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。



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、句蓋塔が建つ「俳句の寺」としても有名。



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



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。



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「極楽浄土ハッピーバスポート」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。

寺めぐりスタンプオリエンテーリング

