

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～5月上旬

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。潤沢な雪解け水はミネラルを多く含んでいるため、濃いグリーンが特徴で甘みのある味わいの逸品。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。

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。恒例の「臘月夜音楽祭」や「菜の花迷路」など企画盛りだくさんで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!

13ha

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」。所「菜の花公園」を含む一帯では、雄大な信越五岳と千曲川を背景に、大きな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。

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。



菜の花公園

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。飯山の雪だ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。



信越トレイル

SUMMER'S TRIP

豊かな森のパワーでリフレッシュ。

ブナの森や杉並木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。



千曲川河畔納涼煙火大会

【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10,000個以上並び、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

【開催日】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。特に斑尾高原一帯と、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。



信越トレイル

長野・新潟の県境に沿って延びる「信越トレイル」は国内ロングトレイルの草分け的存在。各セクション変化と起伏に富み、自分のペースで楽しめる。テント泊でのスルーハイクも可能。ガイドの派遣も行っている。2021年秋に苗場山まで延伸し、110km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



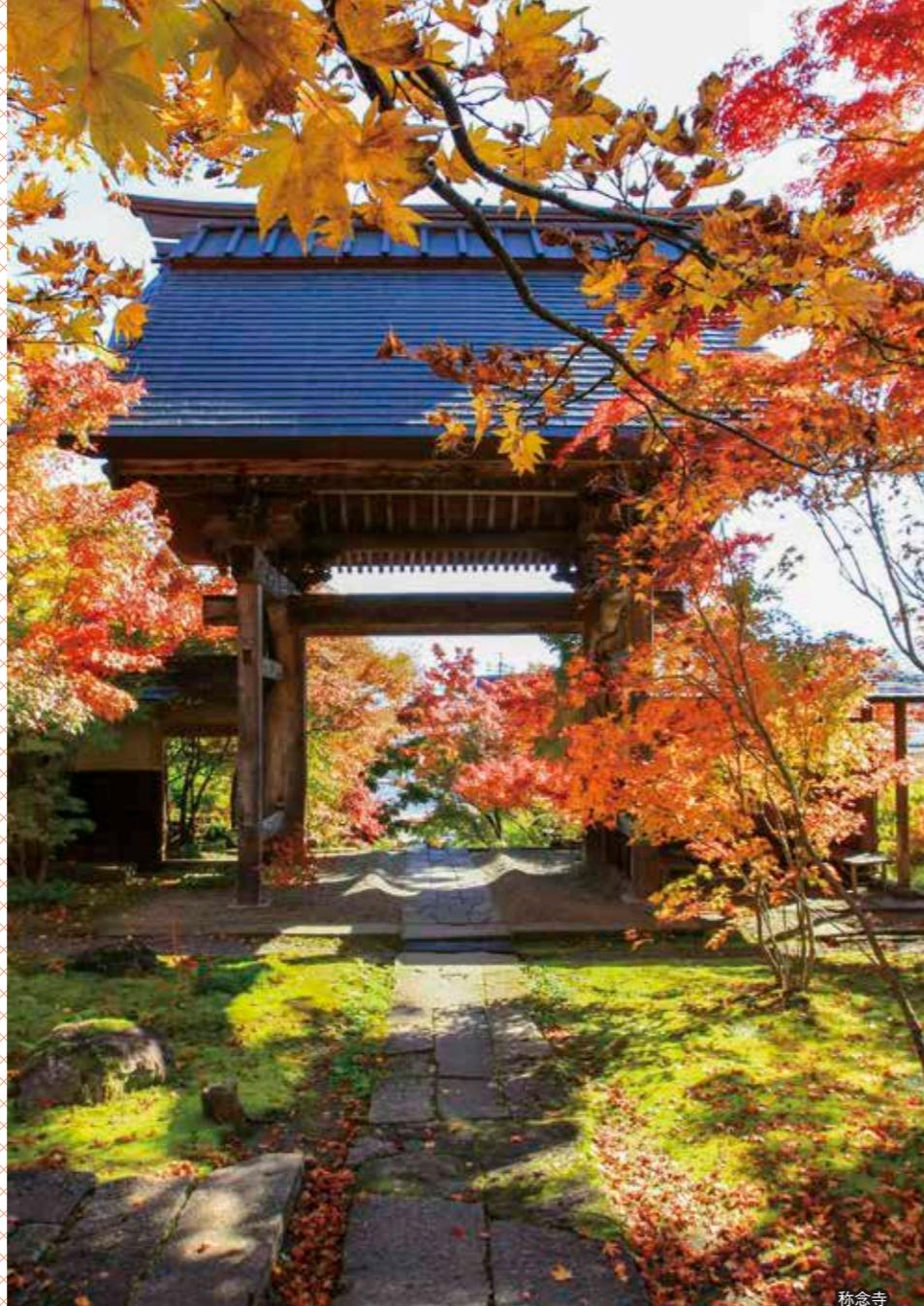
内山紙

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

佛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。



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。



奈良沢神社例大祭



五束太々神楽



寺町花街道・寺巡り寺宝展



食の町屋「GOOD MOUNTAINS」



展示試作館・奥信濃



飯山観光ガイド「飯山ふるさと案内人」



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」。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。

【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。

【開催日】5月3日・9月下旬
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。

【開催日】10月初旬
仮壇通り沿いにある、寺町の趣を生かした食事処。ビザやこだわりの中華そばなど、地域食材を活用したオリジナルメニューが人気。
☎0269-67-0538
<https://goodmountains.jp>

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。

「雪国の小京都」と呼ばれる飯山市街地には、多くの寺社が残されています。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

温泉情報

MAP D-4

いいやま北竜温泉

北信五岳と呼ばれる名峰を一望できる大展望風呂や、北竜湖を目の前に望める露天風呂がある絶景の天然温泉。文化北竜館4Fにあり、宿泊も可能。

TEL: 0269-65-3121
時: 12:00~17:00 ¥大人500円・小学生300円
休: 月曜・火曜(祝日の場合営業、その翌日は休み)

MAP C-5

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。食事処では飯山名産・紫米の笹すしや、ブランド豚のみゆきポークを味わえる。

TEL: 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)

MAP B-4

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。どの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。

[晓の湯] TEL: 0269-65-2648
時: 11:00~21:00(最終入場20:30) ¥大人600円・小学生400円 休: 冬季無休・夏季不定休

[望の湯] ※冬季のみ営業 TEL: 0269-65-2629
時: 11:00~21:00(最終入場20:30) ¥大人600円・小学生400円

MAP A-2

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。

TEL: 0269-64-3311
時: 6:00~10:00, 12:00~23:00(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)

※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。



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。



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。

TEL: 0269-64-3214
<http://www.madarao.jp/ski/>
[宿泊のお問合せ] 斑尾高原観光協会 TEL: 0269-64-3222

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。

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。

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 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



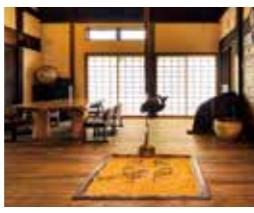
MAP D-4

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、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」。修驗者の駿比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2022年(予定)。

SPOT GUIDE オススメスポット



cafe 花あかり

併設のカフェ。素材にこだわり、安心して召しあがっていただけるよう一つひとつ丁寧に作るスイーツが人気。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?



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。オリジナルスイーツや、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



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部門での大賞受賞をはじめ、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』(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。



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。

☎ 0269-62-1887
[営業時間]
●観光情報・物産コーナー
9:00~18:00(冬期9:00~17:00)

●café里わ
7:30~17:00(L016:30)
●農産物直売所
8:00~17:00

[定休日]
●おみやげコーナー/caf 里わ
月1回木曜(12~3月毎週木曜)
●農産物直売所
年末年始、冬期は毎週木曜(1~3月)
<https://www.chikumagawa.net>
2022年秋 リニューアルオープン

オフィシャルショッピングサイト

飯山謹製堂

iyama kinseido

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。

<https://www.iyama-kinseido.jp>

日本酒
飯山には地元からも愛さ
れる2つの酒蔵も。田中
屋酒造の「水尾」、角口酒
造の「北光正宗」はこの地
を代表する銘酒。

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。
お求めは道の駅「花の駅・千曲川」で。

かりんとう
りんご・牛乳・そば・黒糖など地元の
風土を活かしたユニークな味が揃う。

千代の梅
藩主本多公に献上し、名
付けられた銘菓。小豆餡
を求肥で包みさらにシソの葉で包んでいる。

野沢菜
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。

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。

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。

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。

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。

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ブ
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。

飯山手しきと紙体験工房
飯山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分で氣
軽に体験できるもうれしい。仕上がり
た和紙はお土産に!

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。

飯山市伝統産業会館
国の伝統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
く学ぶことができる場所。木曽漆器や
松本家具、信州紬の展示もある。

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網羅。

文化交流館なちゅら
「飯山駅」拠尾口に建つ市民会館。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。

飯山市花の駅・千曲川
MAP C-3

飯山市推薦優良土産品
MAP C-2

飯山市美術館
MAP C-2

文化交流館なちゅら
MAP C-2



飯山手しきと紙体験工房
飯山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分で氣
軽に体験できるもうれしい。仕上がり
た和紙はお土産に!

☎ 0269-67-2794
[営業時間]
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
[営業時間]
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日)、年末
年始



飯山市伝統産業会館
国の伝統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
く学ぶことができる場所。木曽漆器や
松本家具、信州紬の展示もある。

☎ 0269-62-4019
[営業時間]
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



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網羅。

☎ 0269-62-1501
[営業時間]
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



文化交流館なちゅら
「飯山駅」拠尾口に建つ市民会館。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
[営業時間]
9:00~22:00
¥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



文化交流館なちゅら
MAP A-2



文化交流館なちゅら
MAP C-6



文化交流館なちゅら
MAP C-6

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、都會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
<http://www.nabekura.net>



IIYAMA AREA MAP



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る。お寺の本尊も女神であり、共に七面堂にまつられている。



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。



自然共生圏

信越自然郷

shinetsu-shizenkyo.com

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。



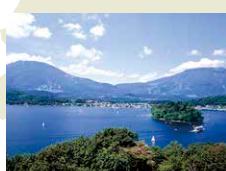
妙高市
野趣あふれる
自然と温泉の高原



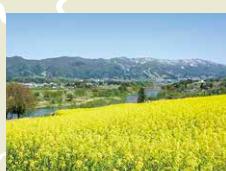
栗村
素朴なぬくもり
いっぱいの豪雪の地



野沢温泉村
心あたたまる温泉と
スキーリゾート



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

HP <https://www.shinetsu-shizenkyo.com/>

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
- 宅配サービス
- 「ふるさと案内人」の手配
- 無料Wi-Fi・コンセント
- 各種チケット販売
- 手荷物預かり
- 交通案内
- 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

HP <https://www.shinetsu-activity.jp>

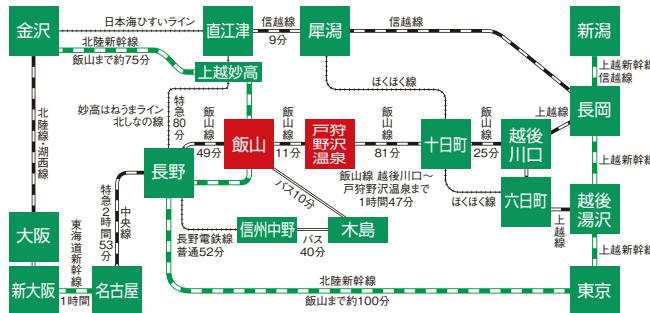
信越自然郷エリアの
アウトドアアクティビ
ティの情報提供やツ
アーの手配、自転車
やトレッキングなどア
クティビティ用品のレン
タルを行う施設。



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 時 8:30~18:00 休 無休

アクセス

電車で



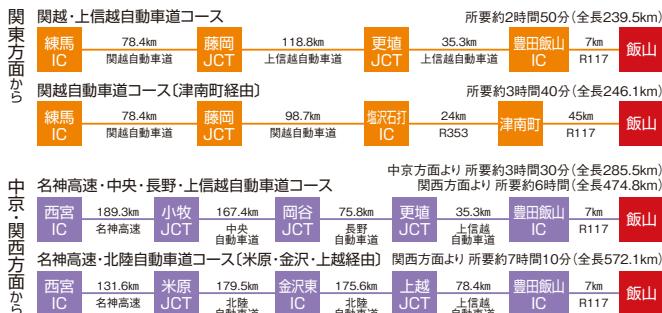
観光に関する
お問い合わせ

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

お車で



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) ☎ 0269-62-6221

※本パンフレット記載の情報は2022年2月1日現在の情報です。