

旅はここから。
北陸新幹線
「飯山駅」



いiyama

IIYAMA NAGANO JAPAN



なべくら高原 森の家
ブナの里山こみち

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そり咲く。

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。

他にも飯山で咲く花はいっぱい! 訪れて楽しもう。

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

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!



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と雪の下で寝かせ、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



MAP A-5

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



MAP D-3

いいやま菜の花まつり

【開催日】5月3・4・5日(予定)
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む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ご紹介します！

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ます。



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。



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った採れたてを楽しもう。



PICK UP EVENT イベントガイド



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。



MAP C-2

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。



MAP B-4

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。



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。特に斑尾高原一帯と、なべくら高原に広がる「母の森」、小菅地区の「神の森」は森林の魅力を活かすに堪能できる。

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。

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。



「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。

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

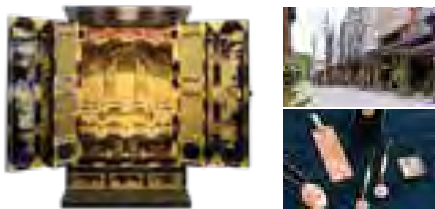
SUMMER'S TRIP

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。



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



ごそくだいから 五束太々神楽

【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。

伝統
芸能



寺巡り寺宝展

【開催日】10月初旬
飯山の寺社仏閣のお宝を無料で拝観できる「寺巡り寺宝展」。「寺の町いいやま」を満喫できる。



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。



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ふ。技と伝統が根付く奥深いまちで再発見の旅を。

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。



●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
開 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)



●泉質 弱アルカリ性単純温泉

戸狩温泉 暁の湯&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、アウトドアの後のリフレッシュに最適。

[暁の湯] ☎0269-65-2648
開 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
開 月～土 14:00～19:30(最終入場19:00)
日 13:00～18:30(最終入場18:00)
¥ 大人550円・小学生300円



●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
開 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 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。

PICK UP EVENT
イベントガイド



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。



のろし鍋で
心も体もボカボカ

「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。



農産物直売所・特産品売場



Café里わ

道の駅 花の駅 千曲川

Hana no Eki Chikumagawa

MAP C-3



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。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。2023年11月に、アウトドアメーカー「モンベル飯山店」とE-bikeのレンタルやアウトドアアクティビティ・観光案内をするビジターセンターがオープン。

☎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／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／10:00～19:00

【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木曜(12～3月：毎週木曜)

●ビジターセンター／夏季無休、12～3月毎週木曜日

●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/>



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

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)
<https://www.madarao.info>



MAP C-6

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>



MAP 拡大図



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



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
料 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
開 9:00～17:00
料 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



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「飯山仏壇」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、信州紬の展示も。

☎0269-62-4019
開 9:30～17:00
料 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・長谷川青澄の作品は、院展出品の初期から晩年までを網羅。

☎0269-62-1501
開 9:30～17:00
料 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



「おもむぎ」



「雪の中」 写真撮影 横村 裕(日本写真家協会会員)

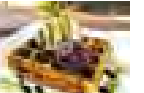
高橋まゆみ人形館

MAP 拡大図



「すいか」

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。



※メニューは季節により変わります。

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
おやつ入館券 入館料プラス480円
各種割引制度あり
URL <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。

軌跡が残る国重要文化的景観

小菅の里・小菅山

MAP D-4



小菅神社 奥社へとつづく参道の杉並木



こすげ 神戸の大イチョウ



小菅からも近い福島 棚田の里



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や湧水を引き込んだ力ワが見られ、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>



MAP 拡大図



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。長野県其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。





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。

水尾 辛口吟醸

ふくやかな香り、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。

【株田中屋酒造店】

〒389-2253
飯山市大字飯山2227
☎0269-62-2057



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。

【南喜楽堂】

〒389-2253
飯山市大字飯山1201-2
☎0269-62-3061



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。

【株角口酒造店】

〒389-2412
飯山市大字常郷1147
☎0269-65-2006



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。

【温井むらづくり委員会】

〒389-2602
飯山市大字一山239
☎0269-69-2773



おへりよバイ

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。

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。サクッとしたり口あた
りがおいしいです。

【南サン、ローラン】

〒389-2253
飯山市大字飯山146
☎0269-62-3064



北信濃名物 笹ずし

飯山に伝わる郷土料理「笹ずし」です。

【ぜにがめ堂】

〒389-2254 飯山市南町10-4
☎050-3786-3303

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。



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



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
食べたらやみつきになります。

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。

【枡田屋食品株式会社】

〒389-2322
飯山市大字瑞穂4196
☎0269-65-3131



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。

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。

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。

いいやまの美味しいモノ

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。

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。生産量が少ないことから
知る人ぞ知る「幻の米」と呼ばれている。

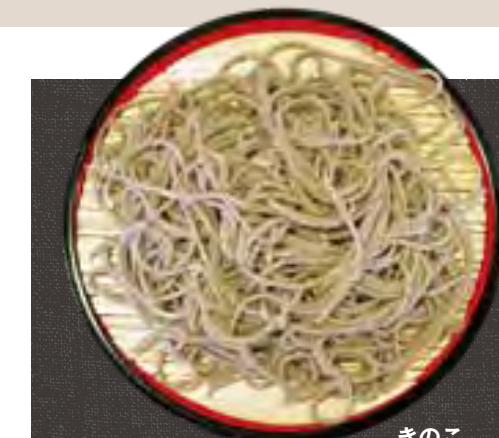


バナナポート

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。

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。



JAながのトマトジュース

太陽の光をたっぷり浴びた地元産のトマト100%の
オリジナルトマトジュース。たいへん飲みやすいです。

JAながのトマトジュース(食塩無添加)

好評のJAながのトマトジュースを食塩無添加で作
りました。

【ながの農協】

〒389-2233
飯山市大字野坂田
280
☎0269-62-0152



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



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。

【米持製菓株式会社】

〒389-2322 飯山市大字瑞穂4255 ☎0269-65-3151

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。



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。

【南みずほ食品】

〒389-2322
飯山市大字瑞穂645-5
☎0269-65-3854





※この地図に記載の情報は2023年9月現在の情報です。



いいやま七福神めぐり



本光寺
弁財天
芸道富有
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。

大聖寺
毘沙門天
勇気授け
多聞天とも呼ばれ、戦勝にもご利益がある。明治初年、山岡鉄舟が訪れ滞在したお寺。

忠恩寺
布袋尊
清康度量
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。

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

常福寺
大黒天
福徳富貴
徳や富をもたらす食糧を司る神。座禅道場の入口に鎮座し、参拝者の幸福を見守っている。

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。

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。

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。



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
心あたたまる温泉と
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

🌐 <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
- 無料Wi-Fi・コンセント
- 「ふるさと案内人」の手配
- 手荷物預かり
- 交通案内
- お土産コーナー
- 宅配サービス



信越自然郷アクティビティセンター

☎0269-62-7001

🌐 <https://www.shinetsu-activity.jp>

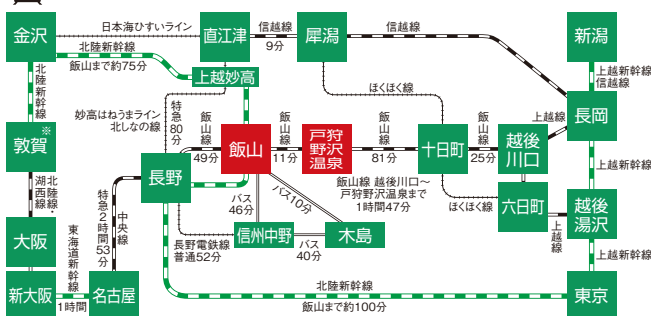
信越自然郷エリアの
アウトドアアクティビ
ティの情報提供やツア
ーの手配、自転車
やトレッキングなどア
クティビティ用品のレ
ンタルを行う施設。



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

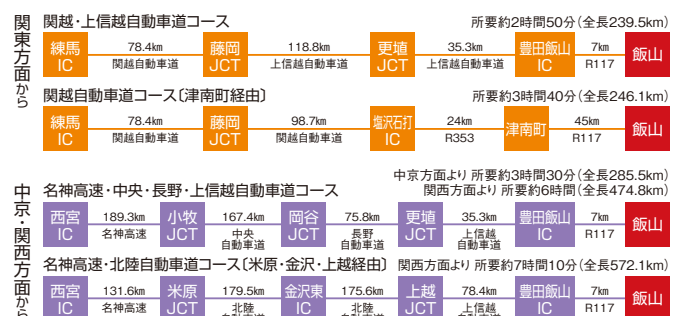
アクセス

電車



※バスは曜日によって運行しない日があります。 ※北陸新幹線 敦賀駅は2024年3月16日開業予定です。

お車で



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



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2024年1月1日現在の情報です。