

信州いいやまおせっかいマップ

♪ お食事のお店

- ① 洋食ぼむ (62-0113/水・木曜休)
洋食の人気店。地元の食材をふんだんに使った料理が楽しめる！
- ② あらいりょうりてん (74-0154/水曜・不定休・夜のみ)
フレンチベースの小料理屋。ワイン1杯から、気軽に立ち寄りください。
- ③ 江戸前そばしおいり (67-2898/火・金曜休)
天せいろ、鴨せいろなどが人気。小天井セットもおすすめ。
- ④ 飯山時間 (62-0482/日・月曜休)
昔懐かしい音楽が流れる音カフェ。コーヒーで寛ぐもよし。
- ⑤ パノラマテラス (62-7000/無休)
駅ナカのカフェ。電車の待ち時間にも！
- ⑥ えっぺ (69-7101/火・水曜休)
サバ缶消費量日本一の飯山の「本気のサバカレーうどん」をぜひ！地ビール飯山 IPA と一緒にどうぞ。
- ⑦ Cafe ELK (63-3701/水・木曜休)
飯山駅南口すぐ。ふわふわの飯山スフレが人気。本格エスプレッソやオムライス、タコライスもおすすめ。
- ⑧ イナリ食堂 (62-2372/水曜休)
ボリューム旺盛の人気食堂！餃子、五目あんかけ焼きそば、中華そばがおすすめ。
- ⑨ おんと (67-0244/月曜休)
名水火口そばが美味しいお蕎麦屋さん。新名物カレーうどんもぜひ！
- ⑩ KOMOREBI nurseries (67-0890/火・水曜休)
木漏れ日が入り込む心地よい空間のカフェ。こだわりのエスプレッソドリンク、ハーブティーや園芸雑貨も販売。ビーガンメニューあり。
- ⑪ Kitchen fujine (67-0506/水曜・不定休)
リゾット添えメインが大好評！コース料理もご予約承ります。
- ⑫ ネギと粉 (62-2741/水曜休)
九条ネギたっぷりのたこ焼きとお好み焼きをぜひ！
- ⑬ フレもこウ (67-8022/火、第2・4水曜休)
自家製パンズのハンバーガーをぜひ！
こだわりの定食はどれも美味。
- ⑭ 赤ちょうちん (62-2660/不定休・昼のみ)
地元で人気の大衆食堂。肉野菜ラーメンととんかつラーメンがおすすめ。
- ⑮ そば処源 (62-1163/月・火曜休)
二八蕎麦が美味しい。惣菜バイキングが無料。
- ⑯ 松海寿司 (67-0422/月曜休) ※屋予約制
新鮮で美味しい、こだわりのお寿司をどうぞ。
- ⑰ うさぎ (63-1023/日曜休)
丼物と定食のお店。土曜日だけラーメン屋。
- ⑱ 寿しのごん助 (62-4003/不定休) ※予約制
お得にお寿司を楽しめる！
- ⑲ Log (月・水曜休・夜のみ)
女性店主のカジュアルバー。ウイスキーなど、100種類以上のお酒をご用意しております。ノンアルドリンクもございますので、気軽に立ち寄りください。
- ⑳ 寿しのよし清 (62-2322/水曜休)
創業100余年、地元で人気の寿司店。

<観光のお問い合わせ> 飯山駅観光案内所 4～11月 9:00～17:00 12～3月 9:00～18:00
(年中無休) TEL: 0269-62-7000



- ⑳ カリースパイス山路 (62-3623/日・月曜休)
スナックの店舗を活用したスパイスカレー屋。おすすめはオリジナルの山路カレー！ほろほろチキンが入った酸味の効いたカレーです。
- ㉑ 六兵衛 (62-4359/不定休)
火口そばが食べられるお店。笹寿司やみゆきポーク、山菜料理も楽しめます。
- ㉒ まちカフェ空楽 (62-4511/木・日曜休)
ジャンボトーストが有名な喫茶店。
- ㉓ 宏吉楼 (ホンチーロウ) (67-2658/月曜休)
本格的な中華料理店。辛さを選べる豆腐ラーメンはやみつきに！
- ㉔ 幸輪 (63-2978/水曜休)
厳選素材で作った十割のおそばは絶品！ミニみゆきポーク丼とご一緒にどうぞ。

- ㉕ 本多 (62-2213/木曜休)
全国にファンを持つうなぎの名店。
- ㉖ なかまち食堂 (62-2918/火曜休)
ボリューム満点の日替定食が人気。
- ㉗ 樹庵 (62-1226/不定休) ※要相談
自家製パンが美味しいフレンチレストラン。
地元の食材にこだわり。

- ㉘ café 花あかり (67-0139/水曜休)
レトロな硝子ごしに見える景色とともに、広めの椅子でゆっくりカフェタイムを。濃厚ソフトクリームや季節のパンメニューがおすすめ！
- ㉙ 風の蔵 (62-3419/水曜休)
おしるこや、きなこもちなどが美味しい和風お休み処。予約制の精進料理風ランチもおすすめ。
- ㉚ なごみ ya (080-3127-8981/不定休)
大阪出身のご主人が作る、お手頃価格の本格たこ焼き。学生さんにも大人気のお店です。



長野交通	62-2013
長電ハイヤー	63-3232
戸狩ハイヤー	65-2129

♪ スイーツのお店

- A. サン・ローラン (62-3064/木曜休)
「おへりよパイ」が人気。ケーキやパンも。
手土産に迷った時はここへ。
- B. 上松製菓 (62-2472/不定休)
栗の粉を使った栗中華をぜひ！
- C. 梅月 (62-2590/月曜休)
「豆大福」は売切れ必至！
- D. 喜楽堂 (62-3061/不定休)
銘菓「千代の梅」は飯山土産にぴったり。
- E. 大黒屋 (62-2402/火曜休)
丁寧に練られたあんこの「福最中」がおすすめ。冬の銘菓バナナボートの元祖。
- F. パティスリーヒラノ (62-2316/火・水曜休)
平日も人が絶えない大人気のケーキ屋さん。
カフェも併設。
- G. 伊村屋 (62-2312/水曜休)
銘菓「正受庵」がおすすめ。もちもち皮のおやきもファンが多い！

市外局番 0269

- J. 京香屋 (62-2350/水曜休)
創業300余年。飯山で最も古い製菓店。
笹餅(6～7月頃)などが有名。
- K. 美芳屋製菓 (62-2352/火曜休)
和菓子と懐かしのバタークリームケーキがおすすめ。
- L. 福田屋 (62-2344/火曜休)
和洋焼き菓子が豊富。「富倉峠」「飯山城址」など地名を使ったお菓子をお土産にどうぞ！
- M. 奥信濃 BUNZO (67-0342/月・火曜休)
「生チョコ生みの親」小林正和シェフのお店。
代表作である生チョコを中心に、ケーキや焼き菓子などがならびます。

♪ おすすめお立ち寄り処

- ① 塩崎農園 (62-4814/7下-12下旬無休)
旬の果物狩り(8月下旬-11月中旬)は時間制限なし！もぎとり直売のお店です。
- ② パン工房やまざき (62-3830/日-水曜休)
もちもち食感ベーグルの専門店。
- ③ 文景堂 (67-0151/日・月・火曜休)
和風な味付けの新感覚中華まん。
- ④ 田中屋酒造店 (62-2057/日・祝日休)
銘酒「水尾」の造り酒屋。試飲もできます。
- ⑤ 稲田紙店 (62-2612/不定休)
伝統工芸品の内山紙はここで。ポストカードやタペストリーなどお土産もたくさん。
- ⑥ たちばなや酒店 (62-2104/不定休)
飯山の地酒が揃っています！
- ⑦ 加賀屋醸造 (62-3010/日曜休)
リピーター続出のお味噌屋さん。

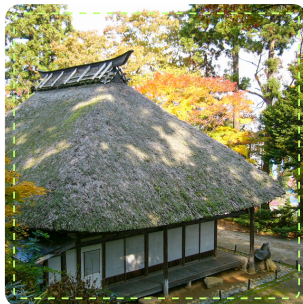
～各施設のご案内～

- ◆ 高橋まゆみ人形館 (67-0139/水曜休)
9:00～17:00 (4月～11月)
10:00～16:00 (12月～3月)
- ◆ 伝統産業会館 (62-4019/月曜休)
9:30～17:00
- ◆ 飯山市美術館 (62-1501/月曜休)
9:30～17:00
- ◆ ふるさと館 (67-2030/月曜休)
9:00～17:00
- ◆ 手すき和紙体験工房 (67-2794/月曜休)
入館無料(体験は別途料金)
9:00～17:00
- ◆ 展示試作館・奥信濃 (63-2950/火曜休)
入館無料、12～4月中旬閉館
9:00～15:00 (4月～11月)

なに見る？ どこ行く？ いいやまみどころ

正受庵 飯山駅から徒歩15分

臨済宗の再興者、道鏡恵端（どうきょう・えたん）またの名を正受老人が終生を過ごした庵。
現在の本堂は弘化4年（1847年）の善光寺大地震の後に再建されたもの。
昭和35年に長野県の県史跡に選ばれている。



©高橋まゆみ人形館

高橋まゆみ人形館 飯山駅から徒歩20分

創作人形作家・高橋まゆみさんの作品を常時約100体展示。
細やかな人間観察から生み出された人形は、親しみやすい表情ながらも見る人の心を揺さぶる作品ばかり。
人形の世界と、その舞台であるふるさとの原風景が同時に楽しめる、飯山寺町の人気スポット。café花あかりを併設。

雁木通り 飯山駅から徒歩15分

「雁木（がんぎ）」とは雪よけの屋根のことで、冬を快適に過ごすための雪国ならではの知恵。
約300mにわたって雁木が再現された通りには、全国的にも珍しく仏壇店が軒を連ねていることから、「仏壇通り」とも呼ばれている。散策の休憩は展示試作館・奥信濃へ。



飯山城址公園 飯山駅から徒歩25分



上杉謙信が信濃侵攻の戦略拠点として築いた城で、現在は復元された門や土塁、石垣などに当時をしのぶことができる。
飯山を代表する桜の名所でもあり、4月中旬～下旬にかけて、飯山城址・桜まつりが開催され、ぼんぼりの灯りとともに夜桜も楽しむことができる。

ちょっとそこまで 飯山駅から徒歩10分圏内

仁王門・七福の鐘

仁王像は明治45年の善光寺御開帳の時に安置されていた像。縁あって飯山市で譲り受けた。七福の鐘は『7度訪れると7つの願いが叶う』と言われている。

飯山市ふるさと館 伝統産業会館

ふるさと館は、飯山の歴史や自然、この地に根ざした文化を紹介する模型やパネルなどの資料を展示。伝統産業会館では、「飯山仏壇」と「内山紙」の技術を知ることができる。

塩崎農園

JR飯山駅斑尾口から徒歩約5分のもぎとり直売店。8月下旬～11月中旬頃までは「りんご狩り」、8月下旬～10月中旬頃までは「ぶどう狩り」が楽しめる。



～ご朱印がもらえる寺社～

【受付時間】9:00～16:00

七福神寺社では御朱印の受付時間内でも法事等の都合で不在になる場合がございます。その場合は飯山駅観光案内所で御朱印を預かっておりますので、代理押印をお申しつけください。

小畝山
しょうじゅあん
-正受庵-
臨済宗

瑠璃光山東光寺
だいらんいん
-大輪院-
真言宗

～いいやま七福神めぐり～

月峰山
みようしょうじ
-明昌寺-
曹洞宗 寿老人

日照山
ほんこうじ
-本光寺-
日蓮宗 井財天

松壽山正覺院
ちゅうおんじ
-忠恩寺-
浄土宗 布袋尊

韶陽山
だいしょうじ
-大聖寺-
曹洞宗 星沙門天

流水山
じょうふくじ
-常福寺-
曹洞宗 大黒天

長峰山
えいがんじ
-英岩寺-
曹洞宗 福祿寿

いいかさやまじんじゅ
-飯笠山神社
有尾八幡神社 恵比寿大神

寺のまち いいやま

いいやま 七福神巡り



七福神のお寺を巡り、ご朱印を集めて色紙を完成させよう！それぞれのお寺、神社を参拝し100円ずつご朱印代として奉納します。旅の記念として、いかがでしょうか？全てのご朱印が押印された完成品の色紙もございます。

無地色紙 1枚 600円
完成色紙 1枚 2,000円

寺巡り スタンプ オリエンテーリング



寺の町いいやまをスタンプハイクしよう！市内の寺社などに旅の記念スタンプが置いてあります。和紙のスタンプ表にスタンプを押したら、伝統産業会館・飯山駅観光案内所・試作展示館『奥信濃』までお持ちください。旅の記念に「極楽浄土ゆきの切符」を差し上げます。

1枚250円

～寺巡りのお休み処 展示試作館『奥信濃』～

奥信濃の伝統的工芸品や土産品等の展示販売を行っている。「寺めぐり遊歩道」に面しており、お寺めぐりの際の休憩処としても気軽に立ち寄ることができる。金箔を一面に貼って仕上げた「純金極楽トイレ」は必見。

観光ガイドと歩きませんか？

飯山ふるさと案内人

いいやま寺巡りは「ふるさと案内人」におまかせ！

「雪国の小京都」と呼ばれるほどに、飯山市街地には数多くの寺社が残されており、雪国の風土や文化を感じさせるまち並みや暮らしが今もなお息づいています。そのまま歩くだけでは気づかない飯山の魅力や素朴な疑問をふるさと案内人が丁寧に説明しながらご案内します。地元ならではの話も聞けるかも。

〈ご案内当日までの流れ〉

- ①5日前までに予約。（電話、HP、メールまたはFAXにて）
- ②希望の内容、要望を伝えコース決定。
- ③ガイド手配後、ツアー確定のご連絡。
- ④当日案内人と待ち合わせ場所に集合。飯山駅観光案内所（カード可）または現地（現金のみ）にてお支払い。

モデルコース 寺の町おすすめ「まち歩き」コース

飯山駅（待ち合わせ）
↓
仁王門、七福の鐘
↓
飯山古刹めぐり
（正受庵、西敬寺、忠恩寺、称念寺、妙専寺）
↓
仏壇通り
↓
展示試作館『奥信濃』

2時間

ガイド料金

2時間まで 3,600円
4時間まで 6,200円
6時間まで 8,500円

※ガイド1名につき参加者10名様までのご案内。
有料施設の入場料や体験料等は別途お客様負担となります。

上記以外コースで、ご要望に合わせたコース設定にて案内可能です。
詳細お気軽にご相談ください♪

詳細は
こちらから



【お申込み】飯山駅観光案内所 TEL:0269-62-7000 E-mail:info@shinetsu-shizenkyo.com