

日本のふるさと北信州

いいやま



日本のふるさと北信州

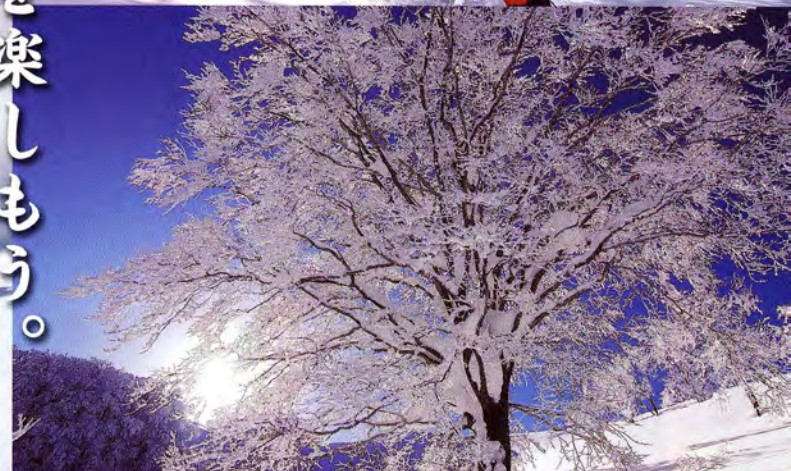
いいやま



「日本の原風景」を歩こう。



「雪の恵み」を楽しもう。



SECTION 1 斑尾山～赤池
距離: 10.4km
健脚レベル: ★★★

SECTION 2 赤池～涌井
距離: 10.7km
健脚レベル: ★

SECTION 3 涌井～仏ヶ峰登山口
距離: 12.7km
健脚レベル: ★★

SECTION 4 仏ヶ峰登山口～関田峠
距離: 8.2km
健脚レベル: ★★

SECTION 5 関田峠～伏野峠
距離: 12.3km
健脚レベル: ★★★

SECTION 6 伏野峠～天水山
距離: 12.8km
健脚レベル: ★★★

里山を巡る全長80kmのロングトレイル
SHINETSU TRAIL
信越トレイル MAP A-2~6

長野・新潟の両県境に連なる関田山脈の尾根に延びる「信越トレイル」は、里山を巡る全長80kmの国内でも類を見ない本格的ロングトレイル。峠道や木こり道、林道等を結ぶ変化と起伏に富んだ全6セクションでは、眼下に広がる田園風景や集落、信越の山々、そして日本海を望むことができる。テント泊で一挙に踏破する本格的ロングトレッキングや、好きなセクションだけを歩く日帰りトレッキングなど、歩くペースや楽しみ方は自分次第。トレッキングを安全に楽しむための最新情報は各ビジターセンターで収集できる。またガイドと歩くトレッキングツアーなどの企画を随時開催。
お問合せは ☎0269-69-2888 (NPO法人 信越トレイルクラブ事務局 / なべくら高原森の家内) まで。
[ホームページ] <http://www.s-trail.net/>

健康への旅 ~母の森、神の森で癒される~
全国に先駆けて
飯山市が森林セラピー®基地に認定!

豊かな森林資源に恵まれた飯山市は、全国で初めて森林セラピー®基地に認定。黒岩山、なべくら高原、斑尾高原一帯の「母の森」と、小菅地区の「神の森」があり、どちらも森林の魅力や存在を十分に体感できる。歩く人のコンディションに応じた多彩なウォーキングロードや各種体験のほか、森の案内人、セラピー認定宿などが癒し効果を高めてくれる。手軽な森林浴から本格的な滞在プランまで、個人の希望に合うプログラムが見つかる。

☎0269-62-3133 (信州いいやま観光局)
[ホームページ] <http://www.iiyama-therapy.com/>

世界初! いいやまで実証された「森の癒し」

日本医科大学により飯山市で特別実験が行われ、森林浴がストレスを解消し、ガン抑制につながるNK細胞の増加が世界で初めて立証された。森の風景や香りなどを体感することによって心身に元気を取り戻す「森の癒し」効果は非常に大きい。



母の森 MAP A-2~6

ブナの天然林が広がる黒岩山、なべくら高原、斑尾高原一帯。車椅子やベビーカーでも利用可能なユニバーサルデザインの「ブナの里山こみち」は延長1.2kmと手軽に楽しめる。その他に茶屋池森林浴歩道、信越トレイル、斑尾高原トレイルなどのセラピーロードがあり、いずれも森に棲む美しい鳥たちのさえずりを聞きながら歩くことができる。

☎0269-69-2888 (なべくら高原・森の家)
☎0269-64-3222 (まだらお高原・山の家)

神の森 MAP D-4

季節の山野草が迎えてくれる小菅山や北竜湖、万仏山周辺一帯。日本古来の山岳信仰をベースとした伝統と風土が今も色濃く残るエリアである。延長1.9kmの「小菅修験の道」は森林と精神文化が強く結びついた心の癒しに寄与する森林ゾーン。また、もう一つのセラピーロード「北竜湖周遊の道」は1時間程で歩くことができる。

☎0269-65-3121 (文化北竜館)

4	5	6	7	8	9	10	11
タムシバ(なべくら高原・斑尾高原)	ショウジョウバカマ(茶屋池・黒岩山)	タニウツギ(なべくら高原・斑尾高原)	ヤナギラン(斑尾高原)	ネム(藤沢上の原)	モミジ(正受庵・松念寺・妙壽寺・なべくら高原)	イチョウの黄葉(特約)	
ソメイヨシノ(飯山城址公園・西大滝ダム)	ヤマツツジ(忠徳寺)	リュウキンカ(斑尾高原沼の原湿原)	エゾアザサイ(茶屋池・小菅山・野々滝池)	ツリフネソウ(南竜池自然湿地公園)	ミズバショウ(南竜池自然湿地公園)	ブナの紅葉(なべくら高原・小菅山頂・斑尾高原)	
菜の花(菜の花公園)	フクジュソウ(富倉峠道)	アヤメ(英岩寺)	ツリフネソウ(南竜池自然湿地公園)	ミズバショウ(南竜池自然湿地公園)	ソバ(なべくら高原)		
ニリンソウ(黒岩山・滝清水・戸狩温泉スキー場・日光川沿・彦神別神社)	フジ(有原)	レンゲツツジ(斑尾高原)	イワカガミ(茶屋池・斑尾高原)	アジサイ(高源院)	ハス(奈良沢)		
カタクリ(小菅・北竜湖・黒岩山・彦神別神社・藤沢上の原・富倉峠道)	スイセン(飯山城址公園)	菜の花(北竜湖)	フジ(飯山城址公園)				
ブナの芽吹き(なべくら高原・小菅山頂・斑尾高原)	ヤマボウシ(希望湖)						
イカリソウ(黒岩山・北山中腹)	ユキノハナ(鍋倉山・黒岩山・斑尾高原)						
アスマイチゲ(藤沢上の原・黒岩山・滝清水)	オオヤマザクラ(長峰運動公園)						
フクジュソウ(小菅)							

いいやま **花** ごよみ

斑尾高原の入口に位置し、トレイルの案内やガイドの予約、宿泊施設の紹介などレジャーの拠点となるビジターセンター。自由に使えるフリースペースや、情報コーナーなどの設備に加え、そば打ちやクラフト体験、インドアクライミングなど様々な体験メニューを提供している。

山の家 MAP A-2

☎0269-64-3222 (斑尾高原観光協会)
[交通] 豊田飯山ICより車25分、JR飯山駅よりバス20分
[ホームページ] <http://www.madarara.tv/>

なべくら高原の中心に位置する宿泊型体験施設。ナイトハイクや里山遊び、カヌーやトレッキングなど、都会では体験できない豊かな自然や素材を活かした体験プログラムを展開している。手軽に気持ちの良いアウトドアライフを楽しめる、森に囲まれたコテージでの宿泊も人気。

森の家 MAP C-6

☎0269-69-2888
[交通] 豊田飯山ICより車40分、JR戸狩野沢温泉駅よりタクシーで15分
[宿泊料金] 3,500円(6.7名利用)~5,500円(2名利用)
[ホームページ] <http://www.nabekura.net/>

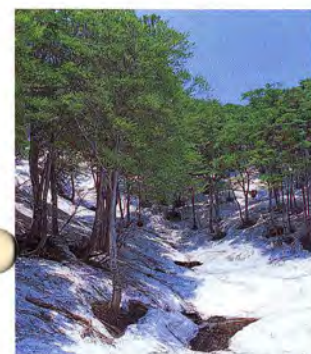


菜の花公園 MAP D-3

唱歌「朧月夜」のモチーフとなったといわれる菜の花公園は、緩やかな丘陵から眺める千曲川と、遠くにそびえる北信五岳を望む場所。菜の花が見頃を迎える4月下旬~5月中旬には約800万本もの花が咲き、黄色い絨毯を敷き詰めたような「飯山の春の情景」を楽しむことができる。

菜の花まつり MAP D-3

毎年5月3日~5日、菜の花公園をメイン会場に開催される。期間中は恒例の「朧月夜音楽祭」のほか、菜の花迷路やライトアップなど多彩な催しが企画される。例年多くの観光客で賑わう、飯山最大の春祭り。



ブナの天然林 MAP A-5

標高1,288mの鍋倉山一帯、約400haにわたって広がる貴重なブナの天然林。樹齢400年を超す「森太郎」をはじめ、数十年、数百年単位で営まれる森林には荘厳な雰囲気が漂う。芽吹きが始まる5月上旬、山頂まで新緑に染まる6月上旬、紅葉の見頃を迎える10月中旬~11月上旬まで景観を楽しめるエリア。ガイドと一緒に楽しむ周辺散策もおすすめ。



北竜湖 MAP D-4

周囲約2.2kmの湖畔では、カヌーやバターゴルフなど自然を満喫しながら快適に遊ぶことができる。水面に映る四季折々の風景は信州有数の撮影スポットとしても知られており、全国から写真家が訪れる。周辺には北竜湖資料館や、地域の食材を利用した「樺カフェ kosuge」などがある。湖がハート型をしていることから、近年では恋愛成就の湖としても人気を集めている。



あじさい寺 MAP B-4

戸狩地区で600余年の歴史をもつ高源院は、別名「あじさい寺」として地元の人に親しまれている。参道の杉並木に少しずつ植えられたあじさいは約20種類、今や1万本の花々が境内を埋め尽くし見応えがある。見頃を迎える7月には、一雨ごとに色をつける涼やかな景色を楽しむため多くの参拝者が訪れる。飯山市景観賞受賞。



ミズバショウ MAP A-2

希望湖周辺や、隣接する沼の原湿原(新潟県妙高市)に群生している。雪解けの4月下旬より見頃を迎え、5月中旬まで白い可憐な姿を楽しめる。希望湖最奥は知る人ぞ知る名所で、湿地をぐるりと1周できる遊歩道を歩くと、ミズバショウの群生地に出合える。約21haもある広大な沼の原湿原では、リュウキンカなどの花々と咲き競う場面も楽しめる。

豆知識

いいやまの「菜の花」は「野沢菜」?

菜の花公園の「菜の花」は菜種油用のアブラナではなく、漬物用の「野沢菜」を植えている。9月に種をまき、11月に収穫して漬け込むのが通常だが、ここでは収穫せずに春までそのままに。雪が消えると同時に新しい葉っぱが生え、茎が伸びて約3週間で鮮やかな黄色い花が咲く。

いいやまの最新情報はこちらから!

見どころ満載のいいやまをご紹介します!
Twitterでしか入手できない情報もあるかも?
@iiyama_kanko へアクセス!



菜の花畑で遊び、ブナ林で深呼吸するいいやまの休日。

花と緑に抱かれて

北信州・いいやまに遅い春を告げる、桜や菜の花。ブナの森が芽吹きから深緑へと移る夏。そして、自然の恵みに抱かれる秋。彩り豊かな大地に身をゆだね、癒しの季節を訪ねよう。





正受庵 MAP C-2

正受老人と呼ばれた道鏡惠端禪師が終生を座禪三昧に送った禪庵で、寛文6年(1666年)に建立された。惠端は松代藩主・真田信之の子で、縁あって飯山城で生まれ育ち、江戸修行や諸国行脚を経てこの地に庵を結んだ。臨済宗中興の祖・白隠も惠端に教えを受けたと言われている。現在の本堂は弘化4年(1847年)の善光寺大地震後に建立されたもので、平成に入ってから創建時の姿に戻す大改修が行われた。今も残る軒端の水石(手洗い石)、数珠の老母(とが)は飯山藩主から拝領したものである。



飯山城址公園 MAP C-2

市街地の中央にある飯山城址は、上杉謙信が川中島合戦の戦略拠点として築城した。5回の合戦中でも、武田信玄は攻め落とすことができなかったという。現在は復元された門や土塁、石垣などに往時をしのぶことができる。春は桜の名所としても知られ、400本ものソメイヨシノが咲き揃うさまは見事である。



仁王門 MAP C-2

明治45年に焼失した善光寺仁王門の再建の際、仏壇・仏像の制作に名高い飯山の仏師により、御開帳の為に制作され、一時善光寺に設置されていた仁王像。その後、100年の歳月を経て平成24年に里帰りし、飯山の仁王門に安置されている。



愛宕町雁木通り MAP C-2

「雁木」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、別名「仏壇通り」とも呼ばれている。



文学碑 MAP C-2

島崎藤村の小説「破戒」で、蓮華寺のモデルとなったといわれる真宗寺には、第一章の一節を刻んだ文学碑がある。市街地には他に、島木赤彦の歌碑や萩原井泉水の句碑、土田耕平の歌碑がそれぞれ建てられている。



展示試作館・奥信濃 MAP C-2

奥信濃の伝統的工芸品や土産品等の展示販売を行なっている。寺めぐりの休憩処としても気軽に立ち寄ることができ、金箔を一面に貼って仕上げた「純金極楽トイレ」は必見。
☎0269-63-2950
[入館料] 無料
[休館日] 火曜、冬期間



※2014年11月よりJR飯山駅舎は北陸新幹線飯山駅舎へと移転します。



歩く街、寺の町

静寂の寺をめぐり、七福神に出合う信州の小京都を歩く。

仏壇店が軒を連ねる、豪雪地ならではの雁木通り。いいやまは「雪国の小京都」とよばれるほど寺の多い城下町。心穏やかに、自分と向き合う時間がここにはある。



いいやま七福神めぐり

古来より福德の神として信仰される七福神。市内7つの寺社等にまつられた「いいやま七福神」を訪ねよう。参拝コースは約3時間、専用台紙に御朱印を集めれば旅の記念品が完成します。

<p>布袋尊 延命長寿</p>	<p>明昌寺 延命長寿</p>	<p>常福寺 大黒天</p>
<p>本光寺 弁財天</p>	<p>大聖寺 毘沙門天</p>	<p>英岩寺 福祿寿</p>

飯山七福神

[色紙販売所]
飯山駅観光案内処・
伝統産業会館
展示試作館・奥信濃
[色紙] 600円～
[御朱印代] 各寺社100円

寺めぐり遊歩道

各寺社につながる「寺めぐり遊歩道」は、ところどころ古い社をはさみながらめぐる石畳風の小路。ここを歩けば、寺々の歴史をはじめ、飯山を訪れた文人・墨客の足跡を偲ぶ小旅行が楽しめます。道端に咲く小さな花、この地の自然を愛で歌にのしるした数々の文学碑。寺から寺へ、ゆっくりと足元を見つめ歩いてみてください。きっと飯山の奥深い魅力を発見できることでしょう。

飯山観光ガイド「飯山ふるさと案内人」

「郷土の魅力をお客様にお伝えしたい」との思いから集まったガイド組織である「飯山ふるさと案内人」。「歩く旅」のご案内を通じて、皆様の楽しいご旅行のお手伝いをいたします。1エリアから飯山市内全体のコーディネートまで、お客様のご旅行に合わせて対応させていただきますので、お気軽にご相談下さい。

- ふるさと案内人利用料金(ガイド1名に対して)
2時間まで 2,500円、4時間まで 4,500円、
6時間まで 6,500円 以後2時間毎に2,000円追加
※有料施設の入場料はお客様負担となります。※案内を円滑に行うため、参加者15名につきガイド1人とさせていただきます。
- お申込み・お問い合わせ
信州いいやま観光局(飯山ふるさと案内人事務局) TEL: 0269-62-3133
詳細はホームページをご覧ください <http://www.iiyama-ouendan.net/>

寺めぐりスタンプ オリエンテーリング

20余ある市街地の寺社等に切絵作家・柳沢京子デザインのオリジナルスタンプを設置。専用台紙に10箇所以上のスタンプを集めると、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」を贈呈。
[台紙] 1冊200円
[台紙販売所] 飯山駅観光案内処、伝統産業会館、
展示試作館・奥信濃、高橋まゆみ人形館
[記念品引換所] 飯山駅観光案内処、伝統産業会館
☎0269-62-2829 (飯山駅観光案内処/年末年始休)

音声ガイド案内

こんな案内もあります
市街地に点在する20余りの神社仏閣を、音声ガイドの案内で歩いて楽しみましょう。飯山駅観光案内処にて貸出をしています。
☎0269-62-3133 (信州いいやま観光局)

豆知識

「雪国の小京都」とは?
飯山には、室町時代から続く仏教信仰により寺が多く存在する。川中島合戦の拠点となった戦国時代を経て、江戸時代には城下町として栄えた。寺社の風情ある佇まい、深い歴史と雪国文化の宿る飯山を、いつしか人は「雪国の小京都」と呼ぶようになった。

地元人厳選の旅行プランが300以上!

飯山旅々
信州いいやまのプラン

いいやまの自然や文化、人情に触れることのできる、いいやまにしかない地元密着型の旅行プランをご提供!あなただけのいいやまを見つけよう!
www.tabi-tabi.com



写真撮影：嶺村 裕
(日本写真家協会会員)



高橋まゆみ人形館

いいやまで生まれた人形たちには
たくましさ、弱さ、そして人間の温もりがある。
心にぼんやり浮かぶ、いつかどこかで見た情景。
「おかえりなさい、ふるさとへ。」

どこが懐かしい風景に、目を細め立ち止まる大切な時間。



ギャラリー
常時100体ほどの人形を展示。ひとつひとつの作品を間近で見ることができる。



映像コーナー
普段は見ることのできない人形の制作工程を放映、ベンチに座って鑑賞できる。



カフェ
天井が高く、ゆっくりと落ち着ける空間。オリジナルメニューや各種ドリンクが揃う。

高橋まゆみ人形館 MAP C-2

飯山市飯山2941-1 ☎0269-67-0139
【開館時間】午前9時～午後5時
午前10時～午後4時(12～3月)
【休館日】水曜、年末年始
【入館料】大人610円、小中学生410円
各種割引制度あり



高橋まゆみプロフィール
飯山市在住。日本創作人形学院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年のユザワヤ創作大賞部門大賞受賞をはじめ、新世紀人形展、日本工芸美術展等で各賞を受賞する。2001年初の作品集「まなざし」を出版。2003年より全国巡回展「故郷からのおくりもの」がスタート。2010年春までに全国90ヶ所以上で開催され好評を博す。人形が出演した「養命酒」のテレビCMや、テレビ朝日系「徹子の部屋」出演で話題を集める。著書は作品集「草の道」(講談社刊)、フォト&エッセー集「人形出合い旅～まなざしの向こうに～」(信濃毎日新聞社刊)など。

豆知識

「仏壇店」が多いワケは？

漆や箔など繊細な細工に適した空気、適度な湿度に恵まれた風土など、仏壇を作る上で大切な環境が整っている飯山。仏教信仰に厚い土地柄もあり、職人による伝統工芸として受け継がれてきた。愛宕町には飯山仏壇を扱う店が軒を連ねており、通称「仏壇通り」と呼ばれている。

いいやまの最新情報はこちらから！

旬な情報満載のメールマガジンを毎月お届け。また市内施設で使える会員特典などおトクが盛りだくさん！下記サイトで簡単登録。入会金・年会費は無料です！ www.iiyama-ouendan.net/nanohana/



飯山手すき和紙体験工房

MAP C-2
国の伝統的工芸品に指定されている内山紙の手すき工程を、誰でも簡単に体験することができる。出来上がった製品はお土産に最適。
☎0269-67-2794
【開館時間】午前9時～午後5時
【体験料】はがき1枚210円、色紙1枚520円(所要時間：約15分)
【休館日】月曜、冬期間(不定休)



北竜湖資料館 MAP D-4

北竜湖の湖畔にたたずみ、江戸後期に建造された飯山城下の商家を移築、復元したもの。再現した床の間などに全国の郷土玩具、民具類を展示している。
☎0269-65-3121(文化北竜館)
【開館時間】午前10時～午後4時
【入館料】大人200円、小中学生は無料
【休館日】水曜、冬期間



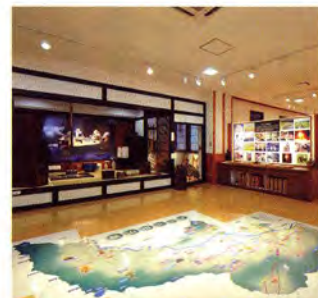
飯山市美術館 MAP C-2

飯山にゆかりのある芸術家の絵画や彫刻など、収蔵作品の中から約70点を展示している。中でも日本画家・長谷川青澄(日本美術院同人評議員、1916～2004)の作品は、院展出品作品の初期から最晩年までを網羅。伝統産業会館を併設している。
☎0269-62-1501
【開館時間】午前9時～午後5時
【入館料】大人300円、小中学生200円
【休館日】月曜、年末年始



飯山市伝統産業会館 MAP C-2

国の伝統的工芸品に指定された「飯山仏壇」と「内山紙」。これら飯山が誇る伝統技術の工程を詳しく知ることができる。また、木曾漆器や南木曾ろくろ細工、松本家具、信州紬、信州打ち刃も展示。信州の風土に育まれた手作り製品の良さを見ることができる。
☎0269-62-4019
【開館時間】午前9時～午後5時
【入館料】飯山市美術館との共通入館券
【休館日】月曜、年末年始



飯山市ふるさと館 MAP C-2

飯山の自然や歴史・文化を学習できる展示が並び、民俗資料や考古資料などの書籍も揃う。ミュージアムショップでは、飯山に関する書籍や地元の特産品等を販売している。
☎0269-67-2030
【開館時間】午前9時～午後5時
【入館料】大人200円、小中学生100円
【休館日】月曜、年末年始

伝統的工芸品

内山紙

昔から極上の障子紙として愛されており、原料は楮(こうぞ)の繊維のみ。真皮を夜間雪上で凍らせたり、天日にさらして漂白する「雪ざらし」をすることで、自然な白さの丈夫な和紙が作られる。きめ細やかで通気性が良く、変色しにくいと高く評価されている。



飯山仏壇

仏教信仰の厚い土地柄と漆塗りに最適な天候に恵まれ、飯山の代表的な伝統産業として今日に至る。蒔絵や金箔装飾など丹念な装飾が施され、芸術作品のような趣を感じられる。古くなった仏壇を分解、再塗装してリニューアルできる点にも飯山仏壇の技術力の高さがうかがえる。



伝統芸能



柱松柴燈神事 (はしらまつさいとうしんじ)

北信濃三大修験霊場・小菅神社の3年に1度の祭礼「小菅祇園祭」で行なわれ、修験者の験比べと豊凶を占う火祭りは奇祭としても知られている。国重要無形民俗文化財指定。



奈良沢神社例大祭

長さ2m50cmもの太い松明を豪快に振り回す「大天狗の舞」は勇壮で、その火の粉にあたると良いことがあるとされている。毎年9月に開催され、小学生の男子4人による「薙刀の舞」なども奉納される。



五束太々神楽 (ごそくだいだいかぐら)

17世紀頃から健御名方富命彦神別神社に伝わる神楽で、現在は春と秋の年2回、7年に1度は御柱祭が行なわれている。長野県の無形民俗文化財に指定されており、神楽面の中には室町時代末期といわれるものもある。

織細で取ま美し、いいやまの技、歴史と文化が宿る伝統工芸と祭り。



伝統の技と文化

折りの風土と、地道な手わざが育んだ飯山仏壇。雪にさらして輝く白さを生み出す内山紙。脈々と受け継がれる伝統と文化に、静かな情熱が息づく。

春夏秋冬、日本の景色に出合える山紫水明の地へ。

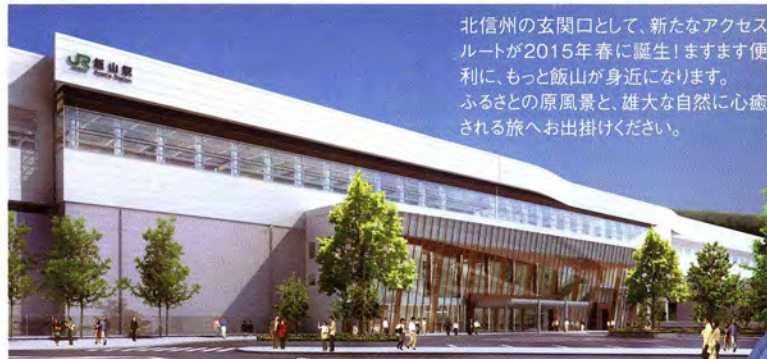


いいやま全域マップ

千曲川を眺める飯山盆地を真ん中に、西に関田山脈、南西に斑尾高原、北西に鍋倉山、東に北竜湖...。大自然がもたらす恵まれたフィールドを思い切り満喫しよう。



※2014年11月よりJR飯山駅舎は北陸新幹線飯山駅舎へと移転します。



北信州の玄関口として、新たなアクセスルートが2015年春に誕生します。ますます便利に、もっと飯山が身近になります。ふるさとの原風景と、雄大な自然に心癒される旅へお出かけください。

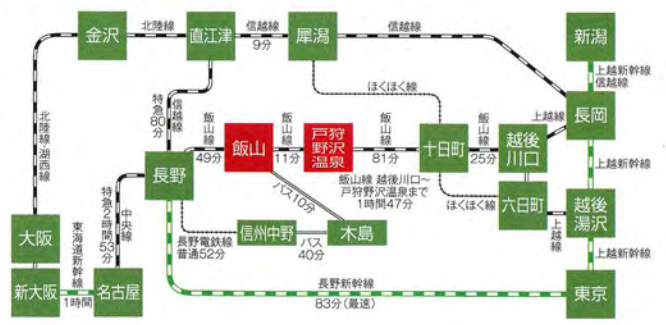
2015年春 北陸新幹線 飯山駅開業



- 凡例**
- ⊗ 小・中・高等学校
 - Ⓢ ガソリンスタンド
 - 🏪 コンビニエンスストア
 - 🚻 トイレ
 - 🚉 道の駅
 - 🚒 消防署
 - 🎬 映画「阿彌陀堂だより」ロケ地ポイント



■電車で



■お車で

関東・上信越自動車コース	所要約2時間50分(全長239.5km)				
緑馬 IC 78.4km	碓氷 JCT 118.8km	更埴 JCT 35.3km	豊田飯山 IC 7km	飯山	
関越自動車コース(津南町経由)	所要約3時間40分(全長246.1km)				
緑馬 IC 78.4km	碓氷 JCT 96.7km	碓氷IC 2.4km	津南町 45km	飯山	
中京高速・中央・長野・上信越自動車コース	中京方面より 所要約3時間30分(全長285.5km)				
西宮 IC 189.3km	小牧 JCT 167.4km	岡谷 JCT 75.8km	更埴 JCT 35.3km	豊田飯山 IC 7km	飯山
名神高速・北陸自動車コース(米原・金沢・上越経由)	関西方面より 所要約7時間10分(全長572.1km)				
西宮 IC 131.6km	米原 JCT 179.5km	金沢 IC 175.6km	上越 JCT 78.4km	豊田飯山 IC 7km	飯山

お問い合わせ

Shinshu-Iiyama Tourism Bureau
信州いいやま観光局
 〒389-2292
 長野県飯山市大字飯山1110-1
 飯山市役所内
 ☎0269-62-3133 ☎0269-81-2156
 E-mail: info@iiyama-ouendan.net

飯山駅観光案内処 ☎0269-62-2829
 戸狩野沢温泉駅案内所 ☎0269-65-2237
 斑尾高原観光協会(まだらお高原 山の家) ☎0269-64-3222
 戸狩観光協会 ☎0269-65-3161
 北竜湖観光協会 北竜湖の館 樺カフエkosuge(夏季) ☎0269-65-3508
 文化北竜館(冬季) ☎0269-65-3121
 なべくら高原・森の家 ☎0269-69-2888
 道の駅「花の駅・千曲川」 ☎0269-62-1887

長野県信州観光情報センター ☎026-234-7165
 長野県東京観光情報センター ☎03-3214-5651
 長野県大阪観光情報センター ☎06-6341-8205
 長野県名古屋観光情報センター ☎052-263-4118



いいやまのそば

江戸時代に将軍家へ献上された歴史を持つ飯山のそばは、古くから伝統的郷土料理として現在まで伝承されてきた。市内のそば店では腕を競い合い、趣向を凝らした味を日々提供している。また取り寄せて、自宅「飯山のそば」を味わうこともできる。

富倉そば
市内富倉地区の各家庭で長年受け継がれており、そば通から「幻のそば」として根強い人気を集めている。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、コシがあり、のど越しも良いそばに仕上がる。秋には「新そばまつり」が開催され、風味豊かな山村の味を求めて例年多くの人々が訪れる。

幻の米

恵まれた自然環境の中で、丹精こめて作られたコシヒカリ米。特Aランクの高い品質と、深い味わいが特徴で、生産量が少ないことから「幻の米」と言われている。



笹ずし

戦国時代から伝わる野趣豊かな郷土料理で、富倉地区の人々が上杉謙信に「野戦食」として贈ったとも言われる。世の上に酢飯を置き、ゼンマイ・シイタケ・鬼グルミなどをのせた素朴な山里の味。

いいやまの地酒

地元の良い水と良い米にこだわる「北光正宗」と「水尾」は、飯山を代表する地酒。厳寒の澄み切った自然環境で、杜氏たちが丁寧に作り上げる美酒の数々は、豊かな香りと味を醸し出す。



信州みゆきポーク

高い飼養技術と、養豚農家の深い愛情で特別に育てられた超一流ブランド豚。軟らかな肉質、脂質の甘味が自慢で、市内飲食店でも楽しめる飯山自慢の素材。



きのこ

主要産地として全国に知られる飯山産きのこ。舞茸、ぶなしめじ、なめこ、エノキタケなど、味と品質に定評がある。



アスパラガス

全国でも有数の生産量を誇るグリーンの色鮮やかなアスパラガス。ミネラルを多く含む潤沢な雪解け水に育まれ、甘みがたっぷり飯山の春の味です。



いい食カタログ

朝採りの野菜、幻のお米、多彩なお菓子、先人の知恵から生まれた「ふるさとの味」の数々。いいやまの人間と同じで、いいやまの食は素朴で優しい。

のど越しいいそば、丹精こめた幻の米を味わう食紀行。



周辺市町村ガイド

いいやまは長野県最北、新潟県境に位置するまち。せっかくだから、足をのぼしてみようか。



栄村

野々海高原
飯山市と境を接する標高1,000mの高原。湿原や湖周2,300mの野々海池、ブナの天然林など自然がいっぱい。
秋山郷
苗場山、鳥甲山、佐武流山などの登山客で賑わう秋山郷。地元の食材をふんだんに使用した料理や温泉も魅力。
☎0269-87-3333(栄村秋山郷観光協会)



野沢温泉村

日本スキー博物館
日本スキーの父シュナイダー愛用のスキーや歴代五輪選手のスキーなど貴重な資料を数多く展示している。
☎0269-85-3418
おぼろ月夜の館
野沢温泉村で晩年を過ごした国文学者・高野辰之の記念館。書斎を再現した斑山文庫もある。
☎0269-85-3839



山ノ内町

志賀高原ロマン美術館
世界的な建築家・黒川紀章氏により設計された美術館。町内出身の美術家の作品などを展示している。
☎0269-33-8855
地獄谷野猿公苑
世界的にも人気を呼んでいる「温泉に入る猿」。湯に浸りながら寛ぐ姿とそのユーモラスな表情に、心が癒される。
☎0269-33-4379



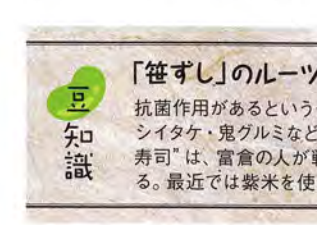
中野市

高野辰之記念館
「故郷」「春の小川」「紅葉」などの唱歌を作詞した旧豊田村出身の国文学者・高野辰之の記念館。
☎0269-38-3070
中山晋平記念館
「しゃぼん玉」「カチューシャの唄」など数多くの童謡・流行歌を作曲した中野市出身の中山晋平の記念館。
☎0269-22-7050



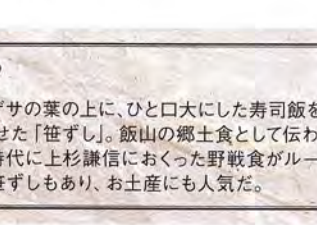
信濃町

野尻湖
グリーン期はウォータースポーツ、ウィンター期はワカサギ釣りなど、年間を通してさまざまなレジャーが楽しめる。
☎0269-82-4404(木島平観光株式会社)
黒姫高原
夏～秋にかけては100万本コスモスや世界のダリアなどの花が咲き誇り、冬はスキー場としても人気のスポット。
☎026-255-3226(信濃町観光案内所)



木島平村

やまびこの丘公園
12haの広大な敷地に広がるイングリッシュガーデン。芝生広場で寛いだりと、ゆっくり1日楽しめる。
☎0269-82-4336
望郷にこここファーム
農場、果樹園などのほか動物ふれあいコーナーやマレットゴルフ施設があり、自然体験やスポーツなど存分に楽しめる。
☎0269-82-4336



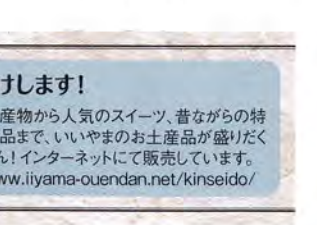
小布施町

北斎館
自らを「画狂」と称した幕絵師北斎が晩年に描いた祭屋台の天井絵をはじめ、見ごたえのある作品を数多く展示。
☎026-247-5206
岩松院
北斎が晩年に描いた天井絵「鳳凰図」を展示。大きな鳳凰はどこから観ても視線が合い「八方睨み」とも呼ばれる。
☎026-247-5504



長野市

善光寺
1300年もの歴史を持ち、「遠くとも一度は詣れ善光寺」とも言われる。金堂は江戸時代の建物で国宝。
☎026-234-3591(善光寺事務局)
松代城跡
武田信玄と上杉謙信が争った5度にもわたる合戦の中で信玄の拠点として築かれ、後に真田氏の居城となった。
☎026-224-5042(長野市観光課)



MAP C-3
国道117号線沿いにあり、飯山の情報をリアルタイムに入手できるスポット。特産品・お土産コーナーや旬の食材を使ったオリジナルメニューが人気の「café里わ」、地元生産者が丹精こめて育てた野菜や花、特産品の紫米、山菜などが並ぶ農産物直売所を併設している。春には目の前に広がる千曲川河川敷の菜の花畑や、桜並木を楽しむことができる。
☎0269-62-1887(飯山市大字常盤7425)
●営業時間
●観光情報・物産コーナー
9:00～19:00(冬期9:00～18:00)
●café 里わ
7:30～17:00(L.O 16:30)
●農産物直売所
7:30～19:00(冬期8:00～18:00)
●定休日
●おみやげコーナー / café 里わ
月1回木曜日(1～3月毎週木曜日)
●農産物直売所
年末年始 / 冬期は毎週木曜日
[URL] www.chikumagawa.net



飯山市推薦優良土産品

飯山市推薦優良土産品は、厳しい審査を経て推薦される、飯山市を代表する土産品です。道の駅「花の駅・千曲川」の飯山謹製堂コーナーやインターネットでも注文できます。旅の思い出にぜひお買い求めください。
飯山謹製堂 <http://www.iiyama-ouendan.net/kinseido/>



「笹ずし」のルーツは?

抗菌作用があるというクマザサの葉の上に、ひと口大にした寿司飯を盛り、ゼンマイ・シイタケ・鬼グルミなどをのせた「笹ずし」。飯山の郷土食として伝わるこの「山里の寿司」は、富倉の人が戦国時代に上杉謙信におくった野戦食がルーツと言われていた。最近では紫米を使った笹ずしもあり、お土産にも人気だ。

飯山のうまいもの、お届けします!

飯山謹製堂
農産物から人気のスイーツ、昔ながらの特産品まで、いいやまのお土産が盛りだくさん! インターネットにて販売しています。
www.iiyama-ouendan.net/kinseido/



「日本のふるさと体感の旅〜歩こう。いいやま〜」は、歩く速度でじっくりと里山文化を楽しむことができる旅のプログラム。駐車場・駅を拠点に気軽に散策することができる「のんびり歩くミニツアー」、市内全域をドライブ、サイクリング、千曲川アクティビティで楽しむ「まるごと飯山体感ツアー」のほか、宿泊プランもご用意。インターネットでプリントアウトして出かけよう。

歩こう。いいやま。マップはインターネットでダウンロード!
<http://www.iiyama-ouendan.net/arukosa-iiyama/>

主なコース

1 瑞穂 みずほ MAP D-4

静かに流れる時間を体感

戸隠、飯綱と並んで北信濃3大修験場と称せられる小菅の里。奥社、里社、講堂、社殿、そして古くから続く祭礼などの歴史を集落の人が守り続けている。まるで時間が止まっているかのような古木の杉並木が続く静かな参道に身を置けば、修験の厳かな雰囲気を感じ取ることができるだろう。



2 戸狩温泉 とがりおんせん MAP B-4

自然と温泉が育むふるさとの風景

素朴で人情あふれるおもてなしがうれしい。民宿街・戸狩。とんだら高原をはじめ戸狩温泉スキー場一帯はハイキングにも最適。たくさんの水場や歴史スポットなど山麓から山頂まで見どころがあり、北条城ののろし台からは飯山盆地を一望することができる。先人達の息吹を肌で感じよう。



3 斑尾高原 まだらおこうげん MAP A-2

雲上のアクティビティ天国

大きな空と深い緑に包まれた標高1,000mの高原に点在する温泉や湖沼、そして3つの山頂を結ぶ斑尾高原トレッキングトレイル。総延長は約50kmにも及び、歩く人の体力や興味、持ち時間によって自由に選んで歩けるのが特長だ。公認ガイドと歩けば楽しさは倍増、心身ともにリフレッシュできる。



4 なべくら高原 なべくら MAP C-6

ブナの森で深呼吸

関田山脈の中心に位置する鍋倉山周辺に広がる「なべくら高原」。豪塞に守られて手付かずのブナの森が広範囲に渡って残された貴重な場所だ。「なべくら高原・森の家」を拠点に、里山のブナ林と懐かしい田舎の集落を歩けば、森と人とのつながりを感じ取ることができるだろう。



5 信濃平 しなのたいら MAP B-3~4

黒岩山に抱かれる里

ヒメギフチョウとギフチョウの混雑地として国の天然記念物に指定されている黒岩山。この山を背に広がる信濃平は里山文化の宝庫。美しい田園に抱かれた集落を歩けば、「腹薬の清水」と呼ばれる湧水や、加保戸神社の大ケヤキなど、人々が大切に育んできた農村風景を体感することができる。



6 富倉 とみくら MAP A-3

「幻のそば」に舌鼓

その昔、上杉謙信が武田信玄と戦うために通ったとされる富倉峠。越後と信州の境に位置する富倉の地には、いこしえの歴史と知恵がたくさん詰まった雪国の暮らしが今も脈々と受け継がれている。郷土料理「富倉そば」と「笹ずし」に舌鼓を打った後はマップ片手に山里の集落を訪ねてみよう。



歩こう。いいやま

1時間ほどの里山・街歩きコースから、地元案内人と歩くツアー、ゆっくり滞在する宿泊プランなど、歩く速度でいいやま観光。四季折々の美しい自然と文化をじっくりゆくりゆくり体感しよう。

山・里・街…。歩く速度で楽しむ、旅のプログラム。



Iiyama Tabi-Tabi
飯山旅々。

信州いいやま旅のプラン



四季を食べる

肥沃な大地と高原の伏流水が自慢の飯山は、お米やグリーンアスパラガス、信州みゆきポークなど、美味しく新鮮な食材の宝庫。郷土料理の笹ずしや富倉そばなど、ふるさとの味が盛りだくさんです。



歴史・文化に触れる

恵瑞禅師が構えた正受庵や、北信濃三大修験場として千年の歴史を持つ小菅神社、上杉謙信が築いた飯山城など、数多くの歴史遺産を通して遥かなる時の流れに思いを馳せてみませんか。



ものづくりを学ぶ

昔からの慣わしを大切にしている飯山では様々な祭事が古来より大事に受け継がれています。国指定伝統工芸品の「内山紙」や「飯山仏壇」にも、風土や歴史の中で育まれた匠の技が継承されています。



自然の中で楽しむ

四季がはっきりしている飯山は植物の生態系も豊かです。鍋倉山一帯に広がる貴重なブナの森や山間に広がる里山の美しさが、忘れかけていた心のふるさとの原風景を呼び覚ましてくれることでしょう。

地元人厳選の旅行プランが300以上!

「飯山旅々。」とは、飯山市の自然や文化、人情にふれることのできる地元密着型の旅行プランです。地元の観光に携わる担当者が、誰にもマネできない旅行を目指して作ったプランが全部で300以上。「ガイドブックには載っていない旅をしたい」そんな要求を満たしてくれる「アナタスタイルの旅」がきっと見つかります。もちろん、お客様のニーズに合わせた旅もコーディネートいたします。ご宿泊のこと、お食事のこと、ガイドのことなど、スタッフが心を込めて対応いたしますので、まずはお気軽にご相談ください。

飯山旅々。 www.tabi-tabi.com



イベントカレンダー

4	5	6	7	8	9	10	11
●上旬/なべくら高原 歩くスキー&雪上ウォーク ●中旬~下旬/飯山城址桜まつり ●下旬/北電湖 湖水開き ●5月31日/菜の花ラン周遊バス運行	●上旬/希望湖 釣り解禁(斑尾高原) ●3~5日/いいやま菜の花まつり ●上旬/五東 太々神楽 ●3~5日/戸狩ふれあいアート展 ●中旬/富倉山菜まつり ●下旬/福島樹田 田植え	●1日~9月下旬/斑尾バスポート ●上旬/奥信濃特産まつり(愛宕町) ●上旬/祇園祭(市街地) ●上旬~下旬/戸狩温泉あじさいまつり ●中旬/小菅紙園祭(3年に1度、次回は2016年) ●中旬/花結び(戸狩) ●下旬/戸狩夏まつり ●上旬/北電湖納涼煙火大会 ●上旬/JA夏まつり ●上旬/いいやま灯籠まつり(市街地)	●14日/千曲川河畔納涼煙火大会(中央橋下流) ●中旬/斑尾高原夏祭り・花火大会 ●中旬/信越からす祭り大会(戸狩温泉) ●中旬/温井のすいか祭り ●下旬/森川 剣の舞 ●下旬/飯山さわごさ(戸狩温泉) ●下旬/斑尾ジャズフェスティバル(斑尾)	●上旬/なべくら高原そば花見頃 ●中旬/静間神社秋祭り・運秋祭り ●中旬/奈良沢 大天狗の舞 ●中旬/斑尾高原トレイルランニングレース ●下旬/五東 太々神楽 ●下旬/福島樹田 稲刈り ●下旬/北信州ハーフマラソン大会	●初旬/飯山寺町花街道・寺巡り寺宝展(市街地) ●下旬/斑尾高原げーじゅつ祭	●上旬/JAフレンドリーフェスティバル 飯山えびす講(市街地) ●中旬/富倉新そば祭り	

豆知識
映画の舞台・いいやま
近年話題になったのが2002年公開の「阿弥陀堂だより」。都会に疲れた夫婦が田舎に移住し、自然と人情に癒されていく物語。四季の移ろいが美しい飯山がロケの舞台となり、1年間かけて撮影された。ほかに「北国の街」(1965年)、「走れ!ケッタマシン〜ウェディング狂騒曲〜」(2002年)など。

いいやまの最新情報ははこちらから!
いいやまを通じて交流の輪を広げよう!
Facebookで「信州いいやま観光局」を検索!



飯山旅々。

豊かな自然と人情に触れるいいやま発「出会いの旅」。ガイドブックにも載っていない、より深い、ディープな飯山を体験しよう。

大切な出会いがきっとある、自分だけのいいやま旅プラン。



斑尾高原スキー場

MAP A-2
☎0269-64-3214
[ホームページ] <http://www.madarao.jp/ski/>

標高の高い北斜面で雪質は抜群。小学生以下は毎日リフト料金が無料、スノーボード初心者専用コースにはインストラクターが常駐するなど、ファミリーや初心者には嬉しいスキー場。

[宿泊のお問合せ]
斑尾高原観光協会 ☎0269-64-3222



いいやま北竜温泉 ファミリースキー場

MAP D-4
☎0269-85-2353
[ホームページ] <http://www.hokuryuonsen-ski.com/>

北竜湖をはさむように、2つのゲレンデが連なるスキー場。初・中級者向けコースが充実しているほか、本格的ボール練習バーンも設置。

[宿泊のお問合せ]
北竜温泉スキー協会 ☎0269-65-3121
北竜温泉スキーセンター ☎0269-85-2353
(冬期のみ)



戸狩温泉スキー場

MAP B-4
☎0269-65-2359
[ホームページ] <http://togari.jp>

里山の入り組んだ尾根を生かし、滑るおもしろさを満喫できる表情豊かなコースが魅力。レストハウスや各宿で、特産・みゆきポークと信州りんごを組み合わせた「りんご豚」料理が味わえる。

[宿泊のお問合せ]
戸狩観光協会 ☎0269-65-3161



雪と温泉に癒される

雪と温泉を同時に楽しむには、気持ちよさがほのぼのと温かい。

全てが白銀に染まる、いいやまの冬。パウダースノーのゲレンデ、幾つも並ぶかまくら。雪景色を愛でながら温泉でひと休み。極上の「雪国体験」は心も身体も癒される。



いいやまの日帰り温泉

戸狩温泉 暁の湯&望の湯 MAP B-4

戸狩温泉スキー場から徒歩1分のところにある2つの温泉が暁の湯と望の湯。露天風呂も完備され、そこから望むのどかな景色も人気のひとつ。

泉質…弱アルカリ性単純泉
効能…神経痛、筋肉痛、関節痛など

[暁の湯] ☎0269-65-2648 [望の湯] ☎0269-65-2629
[営業時間] 12:00~21:00
[休業日] 暁の湯:毎週月曜日 短縮営業(15:00~21:00) ※祝日の場合翌日
望の湯:毎週火曜日 ※冬季のみ営業
[料金] 大人550円、小学生350円
[交通] JR飯山線戸狩野沢温泉駅より車約5分



いいやま北竜温泉 MAP D-4

北竜湖のほとりに建つ文化北竜館の4階にある天然温泉。露天風呂から見える壮大な北信五岳や関田山脈の眺めはまさに絶景!

泉質…弱アルカリ性単純温泉
効能…神経痛、筋肉痛、関節痛など

☎0269-65-3121
[営業時間] 11:00~17:00
[休業日] 無休
[料金] 大人800円、小学生以下400円 ※タオル貸出し付(料金を変更する可能性があります)
[交通] JR戸狩野沢温泉駅より車約15分



斑尾高原温泉 MAP A-2

標高約1,000mの斑尾山の麓に湧出した高原の温泉。斑尾高原ホテル内にあり、スポーツの後などに気軽に寄れる。サウナや露天風呂も完備。

泉質…ナトリウム・カルシウム塩化物泉
効能…神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、切り傷など

☎0269-64-3311
[営業時間] 6:00~10:00、12:00~23:00(月によって変動あり、要問い合わせ)
[休業日] 無休
[料金] 大人900円、小人600円
[交通] JR飯山線飯山駅より車約20分



いいやま湯滝温泉 MAP C-5

千曲川を眺め、四季折々の変化を感じながら入る露天風呂は格別。食事処では飯山名産・紫米のせしがおすすり。

泉質…弱アルカリ性単純泉
効能…神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、切り傷など

☎0269-65-3454
[営業時間] 夏期(4/1~11/30) 10:00~22:00、冬期(12/1~3/31) 10:00~21:00
[休業日] 毎週火曜日(祝日の場合は営業)
[料金] 大人510円、小学生250円
[交通] JR飯山線上境駅より徒歩約5分



標高1,000mに位置する斑尾高原は、絶好のスノーシューフィールド。広々とした湖や湿原の上を自由自在に歩く、冬ならではの体験ができる。しんと静まりかえった高原に積もるフカフカの白雪は、まるで雲の上を歩いているかのよう。毎週末開催されるスノーシューツアーをはじめ、各種プログラムの詳しい情報はウェブサイトをチェック!

☎0269-64-3222 (斑尾高原観光協会)
[交通] 豊田飯山ICより車25分、JR飯山駅よりバス20分
[ホームページ] <http://www.madarao.tv/>

きだらお高原 山の家 MAP A-2



なべくら高原 森の家 MAP C-6

常駐のインストラクターが、ありとあらゆる多彩な冬の雪遊びを親切にレクチャー。かんじきやスノーシューなどもレンタル可能で、都会からの観光客にも人気がある。キッチンや調理用具なども完備された、日本でも珍しい本格的な滞在型コテージで宿泊すれば、雪国ならではの凛とした静けさの漂う空気につし心も癒されていく。

☎0269-69-2888
[交通] 豊田飯山ICより車40分、JR戸狩野沢温泉駅よりタクシーで15分
[宿泊料金] 3,500円(6、7名利用)~5,500円(2名利用)
[ホームページ] <http://www.nabekura.net/>

かまくらの里 MAP B-3

雪が降り積もると、信濃平の広い雪原に続々と出現するかまくら。毎年2月には「かまくらまつり」が開催され、雪をテーマにした各種イベントは童心に戻って楽しめる。夜はライトアップされ、幻想的な雰囲気が漂う。
☎0269-62-3133
(信州いいやま観光局)



レストランかまくら村 MAP B-3

地元の野菜きのこたっぷり味噌仕立ての「名物のろし鍋」がかまくらの中で食べられる。2月中、週末を中心に営業。要事前予約。
☎0269-62-3133 (信州いいやま観光局)



いいやま雪まつり MAP C-2

例年5万人以上の来場者で賑わう、飯山の冬を代表するイベント。街を埋め尽くす大小の雪像は、市民が雪に感謝の気持ちを込めて創り上げる。夜は雪見灯籠が灯り、風情ある「雪と寺のまち」を演出。期間中は雪像コンクールのほか、雪中神輿、各種アトラクションを楽しむことができる。
開催は毎年2月中旬。
☎0269-62-0156
(いいやま雪まつり実行委員会)



長野県スキー発祥の地?

オーストリアのレルヒ少佐から一本杖スキーを習い、飯山地方に普及させたのが愛宕町妙専寺の第17代住職・市川達謙氏。以来、飯山は「長野県スキー発祥の地」としてスキー競技が盛んになり、冬季オリンピック選手も輩出。平成23年にはスキー伝来100周年を迎え、スキー先進地としてその名が知られている。

いいやまのすべてをゲット!

旬の情報から定番情報まで、いいやまのすべてを網羅した総合観光情報サイトです。いいやまを知りたい方、まだ知らないいいやまの情報をゲットしたい方、今すぐ下記へアクセス!
信州いいやま観光局 www.iiyama-ouendan.net