

飯山市の概要

(1) 位置・地勢

■飯山市の広域的な位置

本市は、新潟県に隣接する長野県の北端に位置し、長野県内では中野市・信濃町・木島平村・野沢温泉村・栄村の5市町村、新潟県では上越市・妙高市の2市に接しています。

東西に約 23.1km、南北に約 25.2km の広がりを持ち、市域面積は 202.43k m²となっています。

千曲川沿いに伸びる国道 117 号を幹線として道路網が構成されており、平成 9 (1997) 年の上信越自動車道豊田飯山インターチェンジの開通により、北関東方面や日本海方面との交流圏が拡大し、平成 27 (2015) 年の北陸新幹線飯山駅の開業により、東京・北陸方面からのアクセスが飛躍的に向上しました。



図 飯山市の位置

出典：「飯山市まちづくり基本計画」

■飯山市の地理的・自然的な条件

千曲川沿いに広がる飯山盆地を中心に、東西を山地に挟まれた南北に長い地形であり、冬季は日本海からの季節風の影響で市内全域に多くの降雪があり、日本でも有数の豪雪地帯となっています。

長野県内で最も標高が低い千曲川沖積地を中心に、西側に関田山脈、東に三国山脈が広がる地形となっており、市街地や集落は南北に長く広がる飯山盆地に形成されています。

山国信州の中にあって、市域の約 1/3 は標高 400m以下となっています。

■飯山市基礎データ

面積：202.32 m²

人口：18,521 人 (令和 5 年 5 月末現在)

平均気温：11.7℃ (令和 4 年)

最高気温：36.1℃ (令和 4 年)

最低気温：-16.8℃ (令和 4 年)

最深積雪：232cm (令和 4 年)

鉄道路線：北陸新幹線 JR 飯山駅

総合病院：飯山赤十字病院、一般診療所 11 箇所、歯科医 6 箇所

教育：市立小学校 7 校、市立中学校 2 校、県立高校 1 校

(2) 飯山市への交通アクセス

■北陸新幹線「飯山駅」開業！東京から最速で 100 分

平成 27 (2015) 年 3 月に、飯山市民の悲願であった「北陸新幹線 飯山駅」が開業し、鉄道による交通アクセスが格段に向上しました。

東京駅から飯山駅は、最速 1 時間 40 分、金沢駅から 1 時間 15 分で結ばれ、長野駅（長野市）からは 1 駅、11 分で到着します。

また、JR 飯山駅における乗降客数は平成 28 (2016) 年に 2,000 人を記録し、それ以降は減少傾向であるが、令和 3 年（2021）時点では約 1,500 人となっています。



図 飯山市へのアクセス

出典：「長野県飯山市移住定住支援サイト」

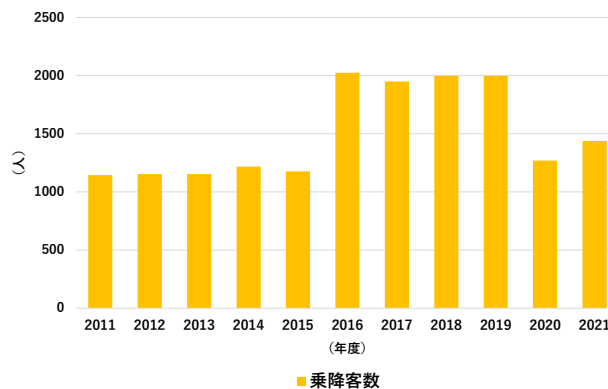


図 JR 東日本 飯山駅の一日の平均乗降客数の推移

※北陸新幹線乗降客数は含まない

出典：「国土数値情報（駅別乗降客数データ）」（国土交通省国土政策局・令和 3 年度）

表 JR 新幹線 飯山駅の 1 日平均乗車人数(令和 4 年)

北陸新幹線駅名	1 日平均乗車数			
	定期外	定期	合計	前年比(%)
飯山	418	110	529	46.4

出典：「JR 東日本 HP 各駅の乗車人員 2022 年度 (https://www.jreast.co.jp/passenger/2022_shinkansen.html)」

(3) 飯山市の魅力、特徴

■飯山市の5つの魅力



トレッキングスキー 最高の自然体験

四季を通じて楽しめるアウトドアフィールドとして、天然ブナの森に癒される「なべくら高原」、長野～新潟をつなぐ全長110キロの「信越トレイル」、天然雪100%のゲレンデ、千曲川でのウォーターレジャーなどが充実。



「雪国の小京都」と呼ばれる町並み

上杉謙信により築城された飯山城の城下町として栄え、今も市街地に20余りの寺社が建ち並ぶ寺の町。季節の花も楽しめる寺巡り遊歩道や、風情ある街波にたたずむ「高橋まゆみ人形館」は見逃せないスポット。



「幻の米」とユニークな特産品

雪どけ水が育んだ飯山産の「幻の米」やグリーンアスパラガスは全国的にも人気。特別配合飼料で育てられた「北信州みゆきポーク」、上杉謙信に送ったといわれる「笹ずし」などがある。



山の恵を感じる4つの温泉

広々とした露天風呂がある千曲川沿いの「いいやま湯滝温泉」、ゲレンデに近い「戸狩温泉」「斑尾高原温泉」、北竜湖のほとりの「いいやま北竜温泉」。



豪雪地帯ならではの冬の楽しみ

スキーやスノーボードをしながら絶景が楽しめるゲレンデをはじめ、信濃平の「かまぐらの里」では、大きなかまぐらの中で鍋が食べられる「レストランかまぐら村」が人気。例年2月には「かまぐら祭り」や「いいやま雪まつり」。なべくら高原ではスノーシューフェスティバルが開催される。

■住みたい田舎ランキング

平成 25（2013）年 2 月号より、宝島社「田舎暮らしの本」毎年実施しているランキング。

移住定住の促進に積極的な市町村を対象に、移住支援策、医療、子育て等を含む 279 項目のアンケートを実施し、671 の自治体からの回答をもとに、田舎暮らしの魅力を数値化しています。

長野県飯山市は、全国の「人口 1 万人以上 2 万人未満のまち」で下記の順位にランクインしました。4 部門とも東日本エリアでは、1 位にランクインしています。

総合部門
2 位

若者世代・単身者部門
3 位

子育て世代部門
3 位

シニア世代部門
2 位

■飯山市の移住者数

飯山市の移住相談窓口である「飯山市ふるさと回帰支援センター」を通して移住された方は、平成 18（2006）年から令和 4（2022）年までの累計で 1,177 人になりました。

移住者数は平成 28（2016）年から大幅に増加し、6 年連続で過去最高の人数を記録しました。

令和 4（2022）年の移住者数は 95 人で、100 人近い方々が飯山市へ移住しています。近年の移住者の傾向としては、30～40 代の働き世代の移住が増えており、令和 4（2022）年の移住者の平均年齢は 33.2 歳でした。

長野県飯山市 移住者数累計(人)

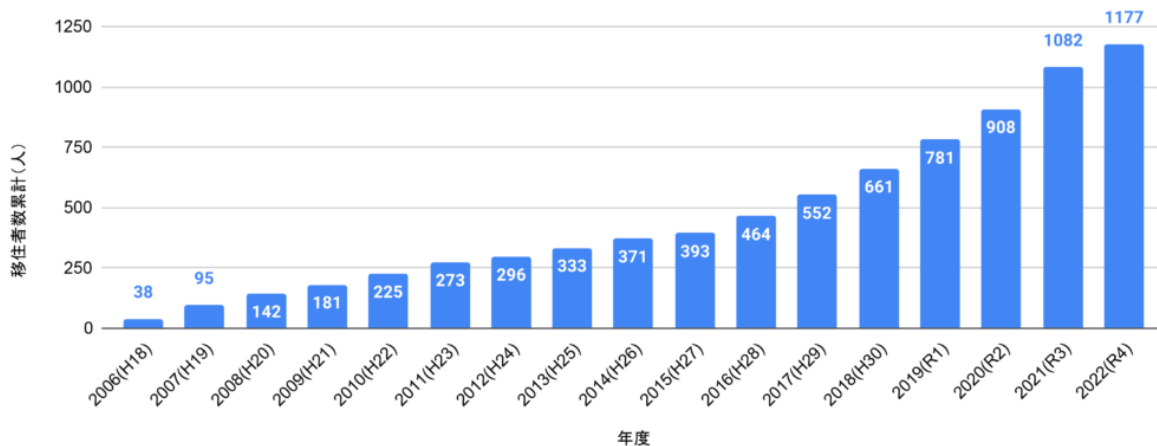


図 飯山市移住者数

出典：「長野県飯山市移住定住支援サイト」

■観光客の推移

令和4（2022）年の日本人滞在人口の月別推移によると、休日では1月が最も滞在人口数が高く17,799人（滞在人口率1.21倍）、次いで2月17,863人（滞在人口率1.21倍）となっています。また、最も少ないのは、12月15,726人（滞在人口率1.07倍）となっています。

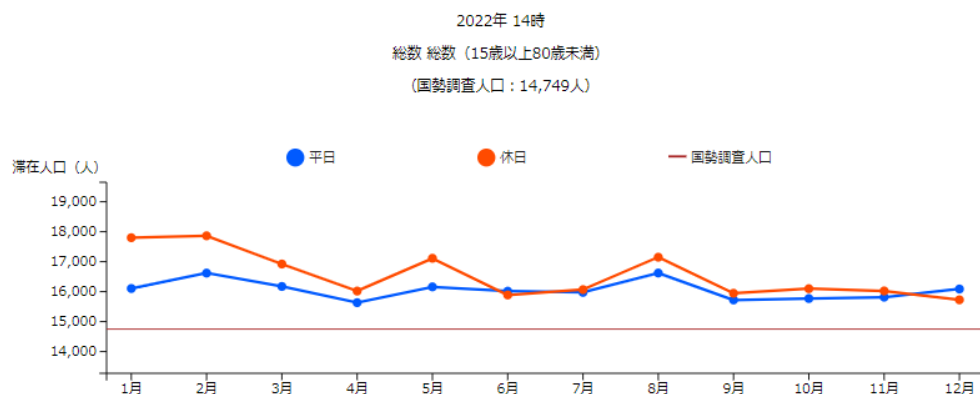


図 滞在人口の月別推移

出典：地域経済分析システム RESAS：滞在人口地域別構成割合
株式会社 NTT ドコモ・株式会社ドコモ・インサイトマーケティング「モバイル空間統計」

■参考■

令和2（2006）年1～3月の国・地域別訪問者数は、オーストラリアが最も多く51,350人、次いで台湾45,185人となっています。

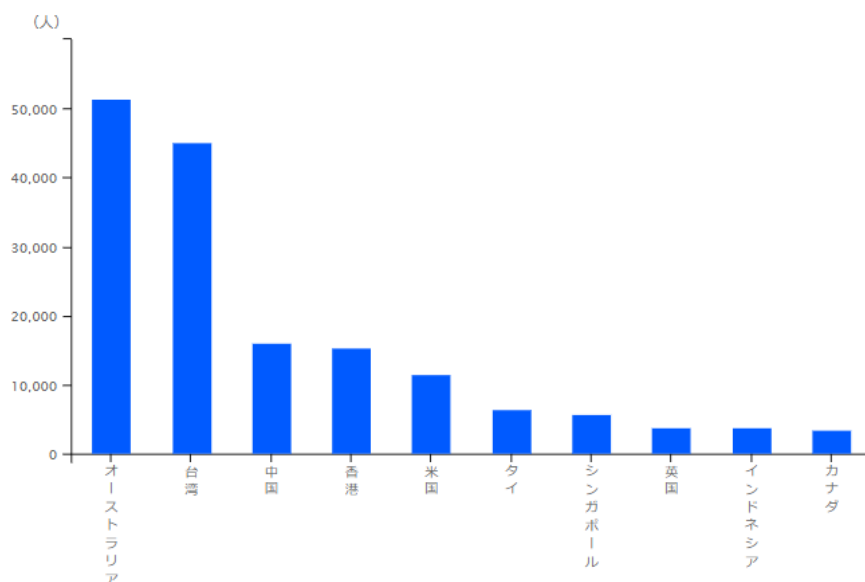


図 国・地域別訪問者数（長野県）

出典：地域経済分析システム RESAS：国籍別訪問者数の推移（2020年）