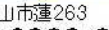


飯山の レストラン



1

みゆき野



自家栽培野菜を使ったサラダバーを中心に、みゆき
 豚などの地元
 食材が堪能できま
 す。

飯山市達263
0269-67-0365
<http://www.miyukino.com/>

定休日：無し
 営業時間：11:00～21:00

4 寿司 ごん助

お寿司はもちろん、顔が隠れるほどの「ジャンボカニ味噌汁」や隠しメニューの「チーズケーキ」も人気の楽しいお店。

飯山市大字南町 28-30
☎0269-62-4003

定休日：月曜日
営業時間：11:00～13:30
16:30～23:00

7

なかまち

食べることが好きなご主人がおいしいと思ったものを取り入れた、安くてボリュームのある豊富なメニューが特徴。

飯山市大字飯山 2959
☎0269-62-2918

定休日：火曜日
営業時間：11:00～14:00
予約受付(1231、12)

10 まんま

10月～6月限定の
「あじわい丼」は大
おそろしで和えた
焼肉と、旬野菜を
のせたあっさり丼。
たっぷり野菜を
かき分けると……!

飯山市大字照里 1035-3
☎0269-65-4181

定休日：火曜日
年末年始 (1/1)
営業時間：11:30～14:00

13 ふるさと物産センターねんりん



野沢温泉村ならではの特産物・お土産物が揃う店。地元農産物をふんだんに使った食事も楽しめます。

定休日：12・3月水曜日
4・11月無休

営業時間：
午前9:00～15:30
午後16:00～18:30

野沢温泉村大字虫生 2383-1
☎0269-85-4441

2 株式会社角口酒造店

信州最北端の蔵元
豊かな自然の恵み
の中で育まれた米と
水、そして杜氏、
蔵人の情熱が一体
となって瓶上の酒
が醸し出されます。

顔山市大字常郷 1147
☎0269-65-2066
定休日：不定休
(H.P.で詳細をご覧ください)

2 **ぽむ**



徳州サーモン、みゆき豚など地元野菜を多く取り入れた洋食店。
ビザ生肉も県産小麦粉100%。

飯山市大字飯山1702-1
☎0269-62-0113
www.jpis.or.jp/users/pompe/

定休日：水曜日
営業時間：11:00~14:00
17:30~20:30

5 居酒屋 どん



「寿司 こん助」の
ご主人がかけもち
するお店。常時60
種類以上の焼酎
が、ご主人の銘柄
とともに楽しめる。

飯山市大字南町28-29
☎0269-62-4943

定休日：月曜日
営業時間：16:30～24:00

8 自然食&アンチエイジングれすとらん 心こきゅう **心幸食**

菜の花まつりの思い出ランチ&ディナーは無気病ちゃんのいる飯山野菜たっぷりの自然食れすとらん心幸食(しんこきゅう)で詳しくはWeb

飯山市飯山 2379-3
☎0269-67-0097

定休日: 水曜日・日曜日・祝祭日
年末年始(12/29~1/3)は
営業時間: 11:00~17:00

11 村のレストランみつわや

ビザの生地や担々麺の肉みそ、カレーもパスタも手作りに。通菜メニュー以外に、季節の食材、野菜を使ったメニューもあります。

飯山市大字常盤 10-1
☎0269-65-2027

定休日：不定休
(平日は営業)

<http://miniswaya.co.com>

飯山の酒

山々から流れこむ伏流水と農産物の水で仕込まれるいよのちの地酒は、造酒の達人が「山の手いよのち」と呼んで売っています。清涼さに思い、量や味に負けない、杜氏の技と経験からしては驚くべき造りです。いよのちの酒は、長・短・しずは、人々には好評です。酒の熱成りには欠かせないもので、酒の味や香りの良さを保ち、味をよめる。これ、飯山が誇る一絶であり、伝説です。

A green glass bottle of Iyochi no Sake with a white label featuring the characters 'いよのち' and a small illustration of a mountain landscape. The bottle is shown next to a small white cup filled with sake.

菜の花公園周辺
みどころ
MAP



飯山のそば

その他のそば店 (市外局番0269)

江戸前手打ちそば しおいり	67-2898
富倉ふるさとセンター かじか亭	67-2500
手打ちそば いちやま	62-2368

1 そば処源



風味を逃がさないように、その日にそば屋の石臼で挽くというこだわり。そばは、くさななしの十割、8割料理のイモナマ、も味わえるお店。

飯山市南町23-2

定休日：月曜日(祝日)

2 六兵衛

モダンな店内で
名物の喜倉そばと
笹すしはいかが。

店主自ら採ってきた
色々な山菜は勿論、地
野菜や海の幸、お酒に
至るまで豊富なメ
ニューも大人気!





飯山市南町32-5
TEL 026-222-1255

女性にホースステーキと
幻米コシヒカリの最強丼
飯山ブランド2大食材をうら
泊した1,2位を争う看板メ
ニュー。

定休日：不定休
TEL 026-222-1100

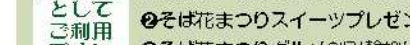
17:00~20:00

3 **そば処 石田屋一徹**

・豊州ぼくちそば
・しいたけまきそば
・そばの葉ワッフル
飯山グルメをご堪能

◀花の茶公園
4/27~5/6まで開催

定休日: 月曜日 定休 (GW除く)
お電話: 0260-652-XXXX

実の栽培から手がけた自慢の手打ちそば  4月・6・30まで ワッフル プレゼント (GWを除く) 自家わらび園 オープン 温泉入浴とわらび狩り	いいやまそば花まつり 9/14～16  会場：戸狩温泉周辺 飯山8級グルメとスイーツまつり が同時開催。スイーツプレゼン トもあります。 クーポン券 として ご利用 可 下高井 ●石田屋 一割ワッフルプレゼント ●そば花まつり スイーツプレゼント ●そば花まつり グルメ利用 輪投げチャレンジ券
--	--

飯山のスイーツ
&お土産等

雪国の職人が丁寧に心を込めてつくるお菓子は、どれも懐かし
くやさしい味わいです。お土産におひとつどうぞ。

2 パティスリーヒラノ



素材を生かした洋菓子が豊かに揃います。店内でカフェも利用できます。

飯山市大字飯山 2228-3
☎0269-62-2316

定休日：水曜日
営業時間：9:00～19:00

サンローラン



飯山 銘菓「おへりゃパイ」をはじめ、飯山のアスバラガラスを使ったお菓子も作っています。

市飯山 146
TEL 0269-62-3064

定休日：木曜日
営業時間：7:30-10:00

かぢや儀兵衛



紅茶やフルーツ味
など、色々な味のど
らやきを製造販売
するどらやき専門
のお店です。

市常盤 5505-2
0269-63-3487

定休日：火曜日
営業時間：9:30～17:30

菜の花まつり期間中、飯土市内をスカイバスが走りまわります。春の光と青い空。心地良い風を浴びながら、屋根の開放的なバスで北信州の春を全身で感じよう!

料金
(1回乗車)

大人 2,000円
小人 1,000円(小学生)

※当日チケット販売および乗降場所 菜の花公園
※乗車前にチケットをご購入ください。前売りチケットもあります。

問合せ先
青州市いりやま観光局
0269-62-3133

1便	9:00	5便	13:00
2便	10:00	6便	14:00
3便	11:00	7便	15:00
4便	12:00	8便	16:00



菜の花周遊バス 運行期間 **5/3(金)~5(日)**

飯山ふるさと巡りルート JR飯山駅前⇒福皇御田・阿弥陀堂入口⇒**菜の花公園**⇒小曾集落⇒道の駅「花の駅・千曲川」⇒高橋まゆみ人形館⇒JR飯山駅前

古き良き日本の原風景が残る奥志津(飯山)。日本人の心の故郷を描いたような、どこかあなたがいたか、誰かが懐かしいと感じてしまう情緒豊かな景色をお楽しみいただけます。

◆ご乗車の際にお求め下さい。
◆他のルートのチケットはご利用できません。

1日周遊券 (パスポート)

大人 1,000円
中学生 500円
小学生 200円

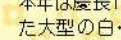
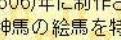
■高橋まゆみ人形館

誰もが親しみを感じる劇作家人形展。懐かしい人情を笑す寺町の一角に、高橋まゆみ人形館があります。



■小善文化財一般公開

5/3~6 10:00~15:00
本年は慶長11(1606)年に制作された大型の白・黒神馬の絵馬を特別展示します。歴史を感じる文化財の数々を、じっくり味わってください。

■阿弥陀堂

村の最上部に設置された、映画『阿弥陀堂だより』唯一のオープンセット。緑から望む雄大な景色は見る者を魅了してくれる。映画では、このお堂に村の死者が祀られ、96歳の老婆おうめが暮らしていた。



■小善神社奥社参道

奥社へ登る参道の両脇約900mにわたって樹齢300年とも思われる杉並木が続きます。



野沢温泉 湯巡りルート 葉の花公園⇄野沢温泉バス停

湯けむり漂う街並みのそぞろ歩きが楽しめる野沢温泉と、「菜の花」が一面に広がる菜の花公園を結ぶ

 ■ 野沢温泉外湯めぐり ■ 集印めぐり ■ おぼろ月夜館

温泉街には源泉掛け流し 集印帳を片手に、野沢温泉

ふたつ。心も自然風景と温泉と、心も体もリフレッシュしていただけます。

1回乗車

大人 300円
小学生 200円

◆ご乗車の順にお支払い下さい。
◆他のルートのチケットはご利用できません。

新沢温泉→菜の花公園	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便
野沢温泉バス停	9:30	10:30	11:30	13:00	14:00	15:00	16:00
新田バス停	9:31	10:31	11:31	13:01	14:01	15:01	16:01
中尾バス停	9:32	10:32	11:32	13:02	14:02	15:02	16:02
菜の花公園	9:40	10:40	11:40	13:10	14:10	15:10	16:10

菜の花公園→新沢温泉	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便
菜の花公園	9:45	10:45	11:45	13:15	14:15	15:15	16:15
新田バス停	9:53	10:53	11:53	13:23	14:23	15:23	16:23
中尾バス停	9:54	10:54	11:54	13:24	14:24	15:24	16:24
野沢温泉バス停	9:55	10:55	11:55	13:25	14:25	15:25	16:25

の13の外湯が蒸し立ており入浴できます。外湯めぐりをしながら、温泉街をそぞろ歩くのも楽しい。



入口におきまます温泉館にお買物をお願いします。

麻釜 (かま)



90度以上の熱湯が湧き出している源泉。村民は玉子や野菜、山菜を茹でており、村の台所として利用されている。



文部省唱歌「春が来た」「故郷」「願月夜」などの作詞者で国文学者の高野窟之博士の業績と人柄を称えた記念館。

お問い合わせ先
おぼろ月夜館 ☎0269-85-3839

飯山ふるさと巡りルート、野沢温泉湯巡りルートについての
ご案内・お問い合わせ

菜の花千曲ライン広域連絡協議会事務局
☎0269-62-3111

〒389-2292 長野県飯山市飯山1110-1 飯山市役所商工観光課内
【飯山ふるさと巡りルート】長野交棒株式会社 ☎0269-65-3106
【野沢温泉湯巡りルート】のざわ温泉交通 ☎0269-85-3333

斑尾高原⇨菜の花公園花めぐりバス 斑尾高原(斑尾高原ホテル・沼の原温泉入口・まだらお高原 山の家)⇨
台権まゆみ人形館⇨JR斑尾駅前⇨**菜の花公園**⇨戸狩温泉⇨信濃平

様々な高原植物が咲き誇る斑尾高原と、"菜の花"が一面に広がる菜の花公園を結ぶルート。思う存分花めぐりをお楽しみください。

料金
(1回乗車)

300円

◆ご乗車の際にお支払い下さい。
◆他のルートのチケットはご利用できません。

■斑尾高原トレッキングトレイル



森の中をワイヤーロープとブーム(滑車)を伝ってゲザンのように滑り降ります。ガイドと一緒に全6コースのアドベンチャーに出発しよう! 2時間 3500円

■ジョリブリアドベンチャー

森の中をワイヤーロープとブーム(滑車)を伝ってゲザンのように滑り降ります。ガイドと一緒に全6コースのアドベンチャーに出発しよう! 2時間 3500円

■沼の原湿原 (ミズバショウ群生地)



1,000mの高原に点在する湿原や湖沼、そして3つの山頂を結ぶ斑尾高原トレッキングアドベンチャーは、総延長約50kmにもおよび、車道を歩くことなく、回遊性を持っているのが大きな特徴です。所要時間約40分と、気軽に楽しめます。コースから1日かけて斑尾高原を巡るコースなど、多様なコースをお選びいただけます。

お問い合わせ先
斑尾高原観光協会 ☎0269-64-3222