



飯山市街地拡大図

凡例 駐車場 コンビニ 観光インフォメーション

春の飯山をアクティブに遊ぼう!

川下り×サイクリング DE 菜の花満喫 アクティブモビリティツアー

4/29・4/30 5/3~5/5の5日間限定
この期間限定で、菜の花と残雪の山々の風景を川面から楽しむ川下り体験で菜の花公園へ上陸。おすそめルートでサイクリングで菜の花公園まで。道の駅花の駅千曲川までは、道の駅FARMUS木島平までご利用いただけるうれしいスイーツ&ドリンククーポン、サイクルマップ付!

ツアー料金 4,200円/名 動きやすい格好で
※3日前までにご予約ください。 ご参加ください。

9:30 JR飯山駅1F信越自然郷アクティビティセンター集合。歩いて5分で千曲川へ! 10:00 川下りスタート 11:00 菜の花公園へ 自由な散策でサイクリングスタート お好きなタイミングでサイクリングスタート

コースメニュー①>>>移動自時間50分 菜の花公園→道の駅花の駅千曲川→信越自然郷アクティビティセンター

コースメニュー②>>>移動自時間60分 菜の花公園→FARMUS木島平→信越自然郷アクティビティセンター

ツアー参加料に含めるもの 川下り体験料、保険料、ライフジャケットレンタル料、レンタサイクル、ヘルメットレンタル料、スイーツクーポン券

お問い合わせ ご予約 URL shinetsu-activity.jp E-mail info@shinetsu-activity.jp

GW限定(5/3~5/5) 自転車乗り捨てプラン

信越自然郷アクティビティセンターから菜の花まつり会場までの片道のレンタサイクルが「500円」でGW期間限定! 乗り捨てOKで楽しめます。行きだけ・帰りだけ自転車を持参し、春の飯山を満喫しましょう。

※車種はシティサイクルに限ります。

遊び方に合わせて自転車を選べます

信越自然郷アクティビティセンターで貸出・返却受付いたします

車種	料金(半日)	料金(1日)
電動アシスト付シティサイクル	1,000円	1,500円
シティサイクル、折畳みバイク	500円	1,000円
タンDEM自転車	2,000円	3,000円
ロードバイク	2,000円	3,000円
クロスバイク	1,000円	1,500円
フラットバイク	2,000円	3,000円
マウンテンバイク	1,000円	1,500円
子供用フラットバイク	1,000円	1,500円
子供用マウンテンバイク	500円	1,000円

※料金は全て税別です



期間限定! 千曲川クルージング&ライン下り

4月29・30日 5月1・3・4・5日開催

菜の花公園まで、舟という手もある! JR、バス、レンタサイクルと組み合わせれば、自分だけの春の飯山満喫コースが作れちゃうかも!

ジェットボート

<横切橋~柏尾カヌーポイントの往復クルージング>
スピード感満点、エンジン付き遊覧ボートでのクルージング(定員4名)を楽しめます。

料金 4,000円/人(1日フリーパス)
事前予約は必要ありません(早いもの勝ち)

運航時刻	定員4名、1日3便(往復の周遊不定航路(乗り降り自由))
飯山(横切橋上流左岸)	10:00 12:00 14:00
菜の花公園(道の駅花の駅千曲川側)	10:10 12:10 14:10
菜の花公園(菜の花まつり会場側)	10:20 12:20 14:20
柏尾カヌーポイント ※折返し	10:30 12:30 14:30
菜の花公園(菜の花まつり会場側)	10:40 12:40 14:40
菜の花公園(道の駅花の駅千曲川側)	10:50 12:50 14:50
飯山(横切橋上流左岸)	11:00 13:00 15:00

ラフティングボートライン下り

<横切橋~菜の花公園までのライン下り>
ヘルメットやパドルなど持たずに、ゆっくり川を流しながら船頭さんと菜の花公園へと川を下ります。操縦に関しては船頭さんにお任せ、乗っているだけで到着です。

料金 3,500円/人(保険料含む)
小学生以上対象、事前予約可能、当日乗船可能

運航時刻	1便あたり定員21名(1艇あたり定員7名、最大3艇連航)
飯山(横切橋上流左岸)	10:00 12:00 14:00
菜の花公園(菜の花まつり会場側)	11:00 13:00 15:00

お問い合わせ・ご予約
TEL:080-6540-2438
Email powerdrive117@gmail.com
<http://www.powerdrive-117.jp/>

菜の花公園

駐車場協力金
普通/500円 二輪/100円
バス等大型/2,000円
※駐車協力は、綺麗な菜の花を咲かせるために使用させていただきます。



菜の花公園方面バス

周遊バス 飯山菜の花ライン

飯山駅→高橋まゆみ人形館→菜の花公園(湯の入江入口)→道の駅花の駅千曲川→戸狩温泉スキー場→道の駅花の駅千曲川→菜の花公園(湯の入江入口)→高橋まゆみ人形館→飯山駅

運行 菜の花千曲川ライン広域連絡協議会事務局 飯山市商工観光課 TEL:0269-62-3111

周遊バス 野沢線

飯山駅前→菜の花公園620円 飯山駅→野沢温泉700円

飯山駅→菜の花公園(湯の入江入口)→中央ターミナル(野沢温泉)→野沢グランドホテル

※主なバス停のみ記載しています。 ※飯山駅~菜の花公園間は周遊バスのバスポートで乗車いただけます。

運行 長電バス飯山営業所 TEL:0269-62-4131

飯山駅発バス時刻

新幹線時刻(下り)	上り	8:19	8:39	9:43	9:39	10:34	11:19	12:20	14:09	16:09	
飯山駅発バス停乗り場	②	④	②	④	②	④	②	④	②	④	
飯山駅	8:15	8:30	9:10	10:15	10:50	11:50	12:30	13:35	14:25	15:10	16:35
高橋まゆみ人形館	—	8:35	—	10:20	—	12:35	—	14:30	—	—	—
菜の花公園(湯の入江入口)	8:37	8:50	9:34	10:35	11:14	12:14	12:50	13:59	14:45	15:34	16:59
道の駅花の駅千曲川	—	9:00	—	10:45	—	13:00	—	14:55	—	—	—
戸狩温泉スキー場	8:51	—	9:48	—	11:28	12:28	—	14:13	—	15:48	17:13
中央ターミナル	8:56	—	9:53	—	11:33	12:33	—	14:18	—	15:53	17:18
野沢グランドホテル	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

飯山駅着バス時刻

野沢グランドホテル	8:05	9:05	—	10:10	—	11:45	12:55	—	14:30	—	16:20	—	17:25
中央ターミナル	8:06	9:06	—	10:11	—	11:46	12:56	—	14:31	—	16:21	—	17:26
戸狩温泉スキー場	—	—	9:20	—	11:05	—	—	13:20	—	15:15	—	16:50	—
道の駅花の駅千曲川	—	—	9:30	—	11:15	—	—	13:30	—	15:25	—	17:00	—
菜の花公園(湯の入江入口)	8:19	9:19	9:40	10:24	11:25	11:59	13:09	13:40	14:44	15:35	16:34	17:10	17:39
高橋まゆみ人形館	—	—	9:55	—	11:40	—	—	13:55	—	15:50	—	17:25	—
飯山駅	8:48	9:48	10:00	10:53	11:45	12:28	13:38	14:00	15:13	15:55	17:03	17:30	18:06
新幹線時刻(下り)	9:43	10:34	—	11:19	12:20	—	14:09	—	16:09	—	18:23	—	—
上り	9:39	10:37	—	12:11	—	—	14:11	—	16:05	—	18:09	—	—

信越自然郷飯山駅観光案内所

飯山駅を中心とした周辺9市町村「信越自然郷」の観光案内所を行っています。バスやイベントの案内も行ってまいりますのでお気軽にお立ち寄りください。

野沢温泉外湯めぐり

温泉街には源泉掛け流しの13の外湯が点在し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。

集印めぐり

集印帳を片手に、野沢温泉の名所・旧跡を訪ねながらの野沢温泉ならではの風景をお楽しみください。野沢温泉での思い出があなたの心と集印帳に残ることでしょう。

おぼろ月夜の館

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

麻釜(あが)

90度以上の熱湯が湧出している源泉。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。

野沢温泉村のお問い合わせ

野沢温泉観光協会 TEL:0269-85-3155

飯山グルメガイド

飯山に来たら食べてみて!!

1 ぼむ

信州サーモン、みゆき豚など地元食材を多く使った料理が楽しめる。ピザ生地も県産小麦粉100%。

飯山市飯山1702-1
☎0269-62-0113
www.janis.or.jp/users/pomme/

2 ネギと粉 たこ焼き&お好み焼き

名物ネギがゴマだれ。外カリ中トロ国産小麦粉を独自でブレンドし、持ち帰ってもおいしい。店内でお召し上がりいただけます。

飯山市南町14-11
☎0269-62-2741
<http://www.negikona.com>

3 松海寿司 飯山店

寿司・お重の他、創作一品料理や様々なドリンクも充実しております。サラダ・揚げ物・焼物・デザートまで、当店でゆっくりお過ごしください。

飯山市南町12-3
☎0269-67-0422

4 あたご亭

飯山豚丼
みゆき豚の肩ロースを使用。特製のタレ! 飯山ならではの豚丼です。

飯山市飯山3052
☎0269-67-0298

5 樹庵

飯山野菜をふんだんに使った料理が楽しめるレストラン。ランチ(地野菜のサラダ、メイン、パン)1,300円~

飯山市飯山3064-2
☎0269-62-1226

6 なかまち

みなさんが喜び、安くてボリュームのある豊富なメニューが自慢の店です。

飯山市大字飯山2959
☎0269-62-2918

7 café里わ

野菜がごろごろ入ったシェフこだわりのカレーや、地元食材がたっぷり入ったメニューが大人気。

飯山市大字常盤7425
☎0269-62-1887
www.chikumagawa.net/

8 まんま

みゆき豚の味わい井をはじめる他のメニューもおすすめ。リーズナブルですのでお腹いっぱい召し上がれ!

飯山市大字常盤1035-3
☎0269-65-4181
まんま いいやま 検索

9 村のレストランみつわや

ピザの生地や担々麺の肉も、カレーもバスターも手作り。通常メニュー以外に、季節の食材・野菜を使ったメニューもあがります。

飯山市大字常盤10-1
☎0269-65-2027
<http://www.mitsuwaya.x0.com>

10 いいやま湯滝温泉

千曲川を眺めながら、ゆっくりに食事できます。お食事だけのご利用も大歓迎。みゆき豚や世帯可なり、地元食材を使ったメニューがおすすめです!

飯山市大字一山戸押1898
☎0269-65-3454
www.yutakionsen.net/

1 かじか亭

地元産そば粉100%。オヤマボクチをつなぎとして使った「富倉そば」と、上杉謙信の野戦食と伝えられている世すしの伝統を味わえる。

飯山市富倉1769
☎0269-67-2500

2 六兵衛

モダンな店内で名物の富倉そばと世すしはいかが。

飯山市南町32-5
☎0269-62-4359
駐車場有 バス・自転車可

3 そばと茶処 浅葉野庵

北信濃飯山の小菅の山里にひっそりとたたずむ。そばに隣接は小菅神社奥社に続く杉並木。情緒あふれる一時をお楽しみください。

飯山市瑞穂7092
☎0269-65-3988

4 そば処 石田屋一徹

「信州十割ぼくちそば」
長野県飯山市に古くから伝わる、そば十割にオヤマボクチの繊維だけをつなぎに使った色の濃いそばです。このつなぎを使うことでそばの味がかわらず、十割そばの香りと、つなぎ入りそばの喉ごしの良さを同時に味わえ、シコシコとした独特の歯ごたえがあります。

飯山市豊田6786
☎0269-65-2121
www.yukiwarisoba.jp

1 サン、ローラン

飯山銘菓「おへりパイ」が豊富に揃っています。店内でカフェも利用できます。

飯山市飯山146
☎0269-62-3064

2 パティスリーヒラノ

素材を生かした洋菓子を数種類、販売しています。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

1 株式会社田中屋酒造店

野沢温泉村(水尾川)の天然水と飯山産・木島平産の酒米で醸された、奥信濃の恵みたっぷりの地酒。

飯山市大字飯山2227
☎0269-62-2057
<http://www.mizuo.co.jp>

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醸し出された「北光正宗」が醸し出されます。

飯山市大字常盤1147
☎0269-65-2006
<http://www.kadoguchi.jp>