

長野県 飯山市

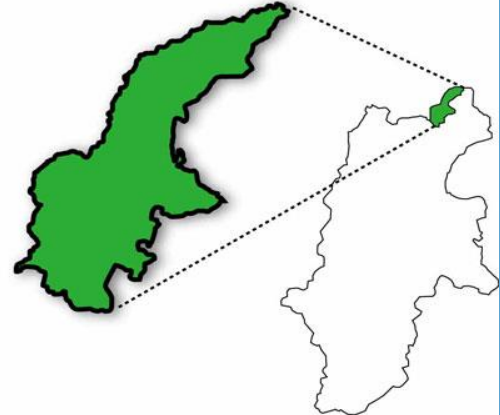
道からはじまる 飯山の旅づくり

1

発表者：一般社団法人信州いいやま観光局
営業企画係長 清水 公一

長野県飯山市 人口約21,000人
長野県の最北部 新潟県と隣接 田園地帯





- 高速道路
- 在来線
- 新幹線

東京から飯山
 北陸新幹線
 最短 1:40
 バス・乗用車
 約 3:30



飯山の四季

春



夏



秋

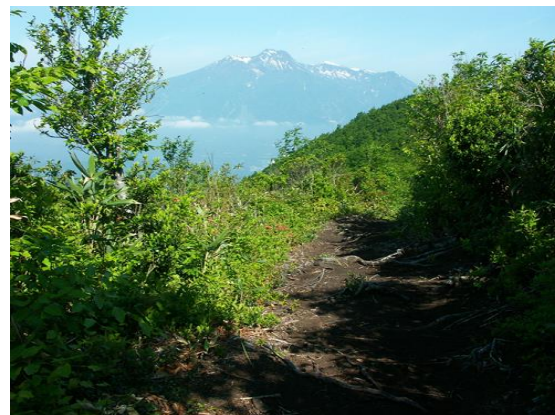


冬



信越トレイル

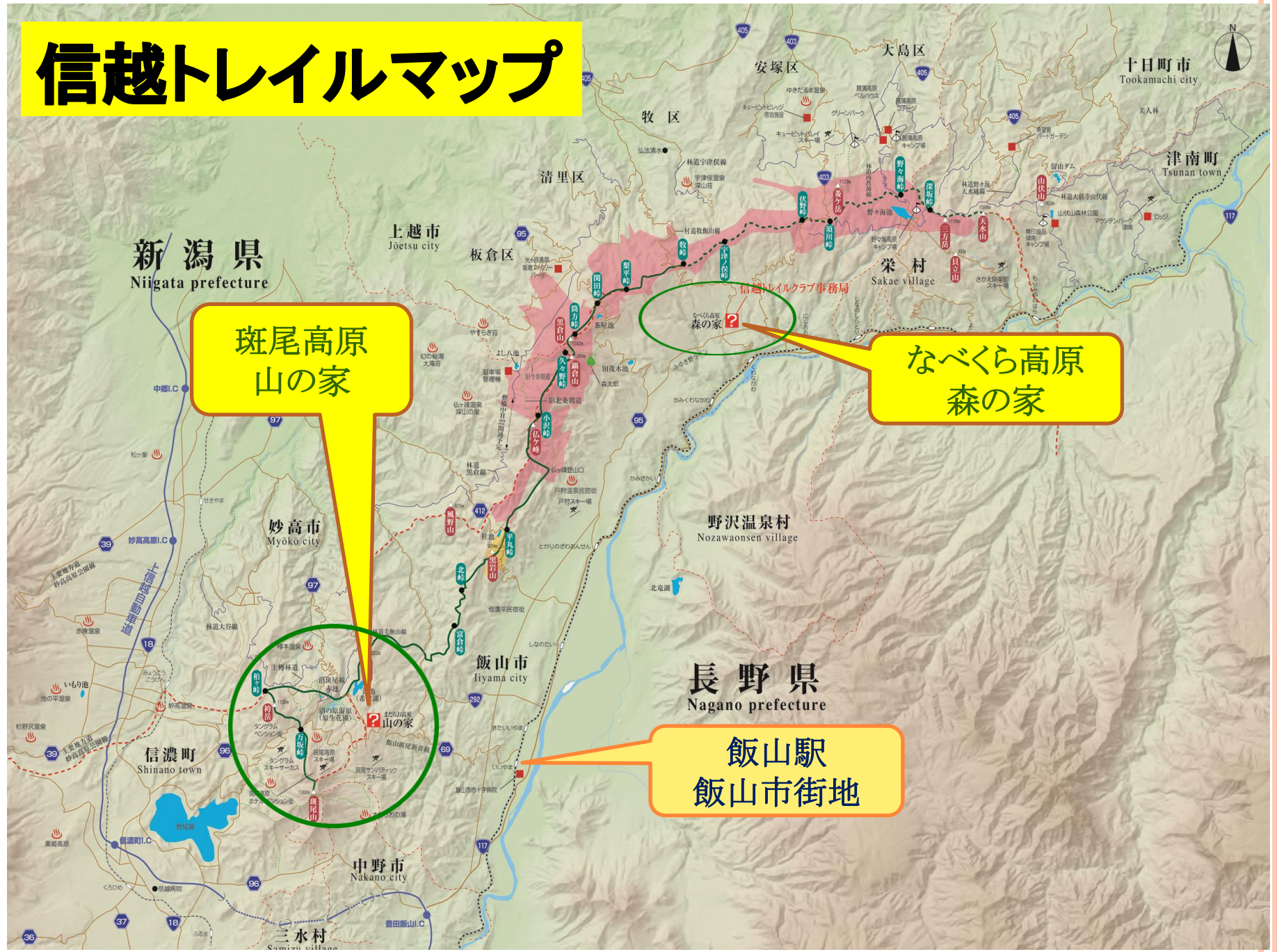
新日本歩く道紀行 100選登録



信越トレイルは長野と新潟県境に連なる標高1,000m前後の関田(せきだ)山脈の稜線上にある全長80kmの日本初の本格的ロングトレイルです。

世界有数の豪雪地であるこの地域では、豪雪がもたらす美しいブナの森をはじめ、四季折々、多様な動植物を見ることができます。古くから信州と越後の交通の要衝でもあり16もの峠道(古道)が交差しており、トレイル上に残された遺構からは、歴史や文化を感じることもできます。“頂上を目指すのではなく、長く森の中を歩く”楽しみを感じてください。

信越トレイルマップ



斑尾高原
山の家

なべくら高原
森の家

飯山駅
飯山市街地

飯山の道① 斑尾高原



飯山の道① 斑尾高原



雲上のアクティビティ天国。

唱歌「ふるさと」で「兎追いしかの山」と詠われた斑尾山。

標高1000mの斑尾高原には、神秘的な希望湖、湿原の花々に彩られる沼の原湿原、豊かな森を巡る総延長50kmにおよぶ数々のトレイルが整備されています。

トレッキングはもちろん、多彩なアウトドア・アクティビティが楽しめます。

信越トレイルの起点でもあります。

MADARAO TREKKING TRAIL MAP



主なルートのご案内

斑尾山登山(全長7.5km/約4時間)

妙高、黒姫、戸隠、飯縄とともに北信五岳の一つに数えられる斑尾山。標高1,382mの山頂では眼下に野尻湖、遠くには北アルプスの山並みを望めます。



沼の原湿原一周(全長1.5km/約40分)

花と野鳥の宝庫「沼の原湿原」は春の雪解けから夏の終わりまで、さまざまな湿原植物が咲き続けます。木道が整備されており、駐車場からも簡単にアプローチできます。4月下旬から5月中旬にかけてはミズバショウ・リュウキンカをお楽しみいただけます。

希望湖・毛無山(全長5.3km/約2時間)

斑尾山を湖面に映し出す幻想的な湖畔には、絶滅危惧種のヤエガワカンバやブナの大木などが見られます。毛無山山頂からは飯山市街地や志賀高原の山並みを望めます。



赤池周辺(全長2.2km/約1時間10分)

ブナの森に覆われた赤池周辺には気軽に歩けるコースがいくつも整備され、展望台から妙高山を望めます。樹木の解説板がところどころあり、自然を学びながら歩くことができます。

冬はスノーシューで歩く！

スノーシューを履いて湖上を歩いたりブナ林を歩いたりが可能！



斑尾高原を「トレッキングの聖地」に！



斑尾高原山の家(斑尾高原観光協会)を起点に斑尾トレッキングを、信越トレイルのスタートを、またグリーン期には多数のアクティビティで冬はスノーシュー、ウィンタースポーツで歩き、動き、楽しみましょう！！

飯山駅よりバスで30分、乗用車で豊田飯山ICより25分の好立地を活用し、トレッキングの聖地を目指して参ります。



飯山の道②なべくら高原森の家 (信越トレイルクラブ事務局)



飯山の道②なべくら高原森の家



鍋倉山一帯に広がる貴重なブナの森は、古くから地元の人々の生活を支え、大切に守られてきました。

標高500mほどの高原には広大な農場が広がり、肥沃な土壌と清らかな水が美味しい野菜を育てます。

ビジターセンター「なべくら高原・森の家」では、ここでしか体験できない自然体験プログラムが多数用意され、周辺には遊歩道も整備されています。

また信越トレイルクラブの事務局にもなっており、トレッキングツアーの対応やガイド手配なども行っております。

なべくら高原森の家 周辺図(イラスト)



森の家の主なウォーキング・健康プログラム



ぶなの森散策

森の家周辺の森へ出掛けます。季節ごとの自然の話、ぶなにまつわる話を聞きながらの森林浴。アップダウンが少なく、綺麗に整備された遊歩道はとても歩きやすく、お子様やご年配の方も気軽にご参加頂けます。

ノルディックウォーキング

フィンランドで生まれた、ポールを持って歩くレクリエーションスポーツ。日本の原風景が残る村や、美しいブナの森の中を歩きます。腰や足への負担が低くなるため、老若男女を問わず、気軽楽しめます。



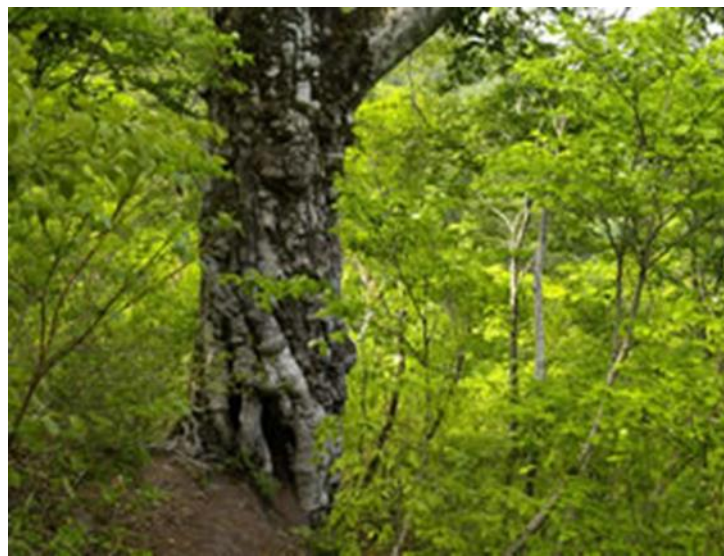


高原の池(茶屋池)周辺ツアー

標高1000mにあるぶなの天然林に囲まれた池を、ぐるっと回ります。春は様々な花、夏は高原ならではの爽やかな緑、秋には紅葉が水面に映り、四季折々の素晴らしい景色を楽しめます。高低差のあまりないコースなので、トレッキング初心者でも安心です。(車移動)

ぶなの巨木を訪ねるツアー

なべくら高原が誇る巨木「森太郎」に会いに行きましょう。樹齢300年を超えるブナがあなたを待っています。急な登りが含まれますので、健脚の方にオススメです。(車送迎必要)



冬はスノーシューで歩く！

スノーシューを履いて大雪原を歩いたりブナ林を歩いたりが可能！



なべくら高原森の家を「ヘルスツーリズム」の聖地に！



なべくら高原森の家で森林セラピー散策や森林ヨガで都会で疲れた心身を共にリフレッシュしてストレスを解消。
信越トレイルの中心拠点としてトレッキングの聖地を目指すと共に、「ヘルスツーリズム」の聖地を目指します！！



③歩く旅の拠点 北陸新幹線「飯山駅」

信越自然郷飯山駅観光案内所

飯山駅1階にあり、飯山駅からの
斑尾高原やなべくら高原へのアクセス
や市内へのアクセスをご案内。
周辺地域の観光のご案内もしております。



信越自然郷アクティビティセンター

飯山駅1階高架下にあり、飯山駅から出発するアクティビティツアーの受付やノルディックポールの貸し出し、トレッキングシューズや自転車のレンタルなどアクティビティの拠点です。新幹線に飛び乗ってきても、ここでレンタルすれば歩く旅をスタートできます！



飯山市内の風景









高橋まゆみ人形館

飯山を代表する観光施設。
昔懐かしい風景を思い出させて
くれる可愛らしい人形達に出会う
ことができます。
時期によっては人形そっくりな方や
それに見合う風景が「歩く旅」で
見られるかも・・・



高橋まゆみ人形館



長野県飯山市は

①斑尾高原をトレッキングの聖地に！

②なべくら高原「森の家」をヘルスツーリズムの聖地に！

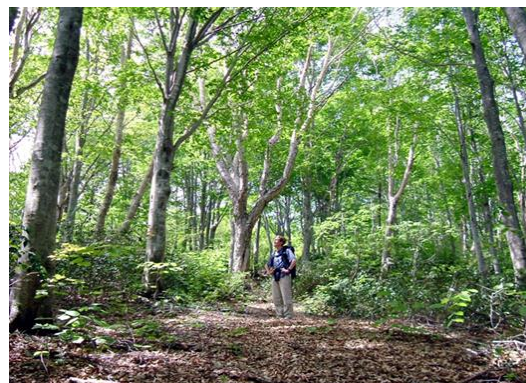
を目指して邁進します。また、

③歩く旅の拠点としての北陸新幹線「飯山駅」
の機能を有効活用し、より多くの皆様に歩く旅を
楽しんでいただけるプラン作り・体制作りをして
まいります。



多くの皆様のお越しをお待ちしております。

ご静聴誠に有難うございました。



一般社団法人信州いいやま観光局
長野県飯山市飯山1110-1
TEL 0269-62-3133